

犯了这些错 你的药可能白吃了

赶紧对照自查,看看你的用药习惯错了没

错误① 1天3次即8小时吃一次

多数药物1天3次服,可随着早、午、晚餐一起服用。尤其是一些降糖药,更要在每天三餐时,按时服用。但服用某一类抗生素时,比如头孢类,为确保血液中药物浓度的持续覆盖时间,需严格按每8小时服药。

错误② 饭前服药就是空腹服

这是两个不同的概念。饭前1小时或饭后2小时都属空腹服药;“饭前服用”的药物,是指在饭前15—30分钟内服用。“饭后服用”多指在饭后半小时左右服用。

一般对肠胃刺激大的药物,建

首都医科大学附属北京朝阳医院主管药师周虹结合国人用药实际情况,列出最令药师“抓狂”的用药错误,快看看你中招没。



议饭后服,保护胃黏膜或促胃肠动力药,如吗丁啉等,建议饭前服。

错误③ 忘服药,下次吃双倍

忘记服药,千万不要在下次服用2倍剂量。如果该药物1天服1次,忘服后,当天补上即可。1天服2—3次药物,其中某一次忘服后,若接近这次服药时间,可补服,下一次按正规时间服用;若已

接近下次服药时间,则无需补服。

错误④ 药片难下咽,掰开吃

部分药片中央有刻痕,可沿刻痕掰开服,但不可嚼碎。控释、缓释、肠溶片剂药物,一般不能掰开吃。

错误⑤ 重复吃同类药

比如,百服宁、泰诺、必理通等,其实都是解热镇痛药对乙酰氨基

酚;而拜新同、欣乐平、圣通平等,其实都是降压药硝苯地平。服药时,一定要看一下药物的通用名,在药盒上,通用名的字体要大于商品名。

错误⑥ 几种药一起吃

如服用铁剂治疗缺铁性贫血时,服用喹诺酮类抗菌药,会导致喹诺酮吸收减少,药效损失。

错误⑦ 药吐了都要补服

是否补服,需依据用药后呕吐量及呕吐时间定。比如,一些免疫抑制剂对胃肠道刺激过大,刚吃完就吐出整片后,需立即补服;若时间超过2小时后呕吐,此时大多数药物已吸收,无需补服。据《生命时报》

葱焖美食

地三鲜

- 1、准备好原材料:茄子切滚刀块;土豆切片;青椒切片。
- 2、锅中放入适量的油,下入土豆片煎一下。再翻个面,将土豆片煎至两面金黄后盛出。
- 3、先将茄子块撒盐腌一下,再拌适量生粉裹在表面上。
- 4、锅中放适量油,下入茄子块煎。当茄子煎得微微发软,且表面金黄时下入煎好的土豆片。再倒入适量的酱油,焖煮一下。八成熟时下入青椒块。再加入适量的盐和水淀粉,翻炒均匀,勾薄芡汁。盛入盘中,表面撒些小葱。

三鲜豆腐羹

- 食材:**嫩豆腐3块,鲜虾10只,豌豆粒、玉米粒、鸡蛋一枚。
- 做法:**1、豌豆和玉米粒洗净焯一下水。豆腐切小块。鲜虾剥壳去黑线。鸡蛋打好备用。锅里放适量水。水滚后放入豆腐略煮一会。随后放入豌豆和玉米粒,煮至断生。放入虾仁略煮一会。
- 2、放入一点盐和胡椒粉调味(喜欢重口味的可放点酱油)。之后用生粉勾一个薄欠。煮到有些浓稠后,沿着锅边倒入打好的鸡蛋。先不要翻动,等鸡蛋稍微凝固了再稍微翻动下就可以了。



长知识

豆腐这样搭配更有营养

豆腐鱼汤:豆腐蛋氨酸含量较少,而鱼类含量非常丰富;鱼类苯丙氨酸含量比较少,豆腐含量较高。两者合起来吃,可取长补短,提高营养价值。由于豆腐含钙量较多,而鱼中富含含维生素D,两者合吃,可使人体对钙的吸收率提高很多倍。

豆腐煮肉或蛋:豆腐虽富含蛋白质,但没有人体必需的氨基酸——蛋氨酸。如果搭配肉类和鸡蛋等,可提高豆腐中蛋白质的营

养利用率。

豆腐煮海带:海带含碘丰富,与豆腐一起烹煮,可同时起到补钙和补碘的作用,补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素B1、维生素E、钙、铁等。

豆腐煮萝卜:豆腐属植物蛋白,多食会引起消化不良。萝卜,特别是白萝卜的消化功能强,若与豆腐拌食,有利于豆腐的吸收,人也就不会受消化不良的困扰。

据《俏厨娘》

经常举举手 通经络排毒素

手上有六条筋脉连接全身,亦即心经、肺经、心包经、大肠经、小肠经、三焦经。它们气血通畅与否,牵涉到神经状况、消化状况、呼吸状况、排泄状况、睡眠状况。该怎么运用这6条经络呢?教大家一个简单实用的方法:常举手通经络排毒素。

坐着举手:当我们举手练习时,就自然为这六条经脉灌满了气血,这样,气血不至于郁积于内脏,达到排毒目的。

站立式举手:假如想让“举手行



法”获得最大的治病强身效果,最好采用站立式,亦即举起双手的同时,也让双脚脚跟站起,如此更易于气血向下灌注于大腿、小腿、脚掌,促进脚上六经气血的通畅与旺盛。脚上的六经是肝经、脾经、肾经、胆经、胃经、膀胱经,它们的通畅与否,与人体肝肾肠胃的功能密切相关。

注意:举手时,要心无旁骛,内心愈空愈好,愈静愈好,不可一面举手一面看书,或一面看电视。若达到明显效果,每次举手须持续20分钟。

4个小动作暗藏养生大学问

坐着捏膝盖:俗话说“人老腿先老”,而“腿老”是膝盖先老。养护膝关节的重点就是给它热度和按摩。建议中老年人平时坐在椅子和沙发上时,要养成双手捂住膝盖,同时加以适当按摩的习惯。

走路握拳头:手指越灵活,头脑越不容易“生锈”。伦敦大学整合近50年来对握力的研究报告显示,握

力是有效的长寿特征,而握拳正是最易操作的提高握力的方法。

卧时练提肛:提肛是传统的养生手段。中医认为,肛门附近有两条经脉:任脉、督脉和冲脉。提肛运动可促进阴阳之气的循环。

站立提脚跟:脚被誉为“精气之根”,生殖系统在足部的对应反射区正是脚跟,提脚跟有益生殖保健。

支个招

炒肉丝加水更鲜嫩

炒肉丝、肉块加少许水翻炒,可控制和弥补爆炒肉时水分损失。中途加清水不仅可避免糊锅,还可以使肉质鲜嫩。

炒蔬菜要加开水

做菜汤时,应将水烧开再放菜,最好加入适量淀粉。炒、煮蔬菜时,不要加冷水,否则会使菜变老变硬,加开水炒出来的菜又脆又嫩。

蒸蛋羹加温水更香

蒸鸡蛋羹时用温开水搅,这样蒸出来的蛋羹,比用冷水调的蛋羹更加鲜嫩。煎鸡蛋时,在蛋的周围洒几滴热水,可使蛋黄完整,表面更光滑。这样煎出来的鸡蛋表面凝固了,里面还是溏心的。

煮鸡蛋先浸冷水

煮鸡蛋时,先将蛋放冷水里浸湿,再放进热水里煮,蛋壳不会破裂且容易剥皮。

解冻用冷水

冻肉、冻虾等用热水化冻会失去鲜味。

炖鱼、鸡汤用冷水

清炖鱼要用冷水,这样鱼汤才没腥味,但必须一次放足水,如果中途加水,会减少鲜味。煮鸡汤时应用凉水,并逐渐加温,煮沸后用文火慢炖,如发现水太少,应加开水,切不可中途加冷水,以免温度突变影响味道。

饮水机除垢

饮水机用久了,如果不及清洗,会导致水中含有杂质。只需将柠檬去籽后放入饮水机内便可去除杂质。

鞋子除异味

只需在鞋子里放入少量苏打粉,不仅能除异味还能保持内部干燥。

腿抽筋

有些朋友睡觉时总是容易腿部抽筋,严重影响睡眠质量。只需在腿部压一个枕头,以后再也不会抽筋。

疏通马桶

在冰箱冻一盆水,马桶堵时,将冰水倒进去,再按下送水按钮,冰水相融,马桶立刻就疏通。

吃辣不流泪

许多人爱吃辣椒,可一不小心就会辣得流眼泪。下次吃辣时准备一杯牛奶,迅速解辣,让你吃得过瘾!

辣手抹点牙膏

切辣椒时,经常辣到双手,用清水洗后双手灼烧更难受。下次抹点牙膏,立刻缓解疼痛,轻松切辣椒。

切洋葱先冰一下

切洋葱前将其放入冰箱或冰水中冷却半小时,切时先去掉头尾两部分,就不会辣得流眼泪了。

炒菜不出水不溅油

炒菜时锅热了立刻放油,油热了立刻放盐,然后再放青菜。调整了放盐的顺序,炒出的青菜又鲜又嫩,不出水还不溅油!

茄子不吸油

炒茄子前先将茄子放入微波炉或蒸锅中处理至7分熟,此时再入锅翻炒不仅熟得更快还能减少油腻。

驱蚊除蟑

春秋季节交替蚊子和蟑螂肆虐。将5片维生素B1溶解在矿泉水瓶中放在室内角落,便可成功驱蚊。在药店购买硼酸粉末,取适量硼酸粉溶解在水中,用抹布或拖把蘸湿后擦洗地板便可防治蟑螂。

煮饭用开水

这样可缩短蒸煮时间,保护米中的维生素,减少营养损失。煮饭时间越长,维生素B1损失得越快。

蒸包子用冷水

生包子和水一起加热升温,这样可使包子均匀受热,并能弥补面团发酵不佳的缺点,蒸出的包子松软可口。

煮面加凉水熟得快

煮干面条时,不必等水大开后下锅,水热之后就可以下锅了。煮面过程中,应随时加凉水让面条均匀受热,这样容易煮透且汤清。湿面条则应待锅中水大开时才下锅,煮时点两次凉水即可。

手腕

心主管全身血脉,通过输送气血来温暖全身,所以春捂第一个关键部位就是神门穴。神门穴位置:在腕横纹上,手指一侧腕下方肌腱的内侧。

腰眼

人体阳气的根在肾,用热水袋热敷或艾灸腰眼处的肾俞穴,可起到温暖肾阳的作用。肾俞穴位置:取穴时通常采

用俯卧姿势,肾俞穴位于腰部,当第二腰椎棘突下,左右二指宽处。

肚脐

中医称肚脐为神厥穴,温暖这个穴位可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、易腹泻的人,要特别注意这个部位的保暖,可经常在中脘学(位于脐上4寸)和胸骨下剑突连线中心处热敷,有助胃肠保暖。

小腿

有些人在天气寒冷时容易出现偏头痛或小腹痛,甚至出现恶心、呕吐等,中医认为这种表现属于阳虚,这时重点保护好小腿外侧,可多热敷足临泣穴和阳辅穴。

足临泣穴位置:第四脚趾和小脚趾之间的缝的终点,取穴方法是将手指从第四脚趾和小脚趾之间的缝向脚背方向推,推到骨头的边缘时就是足临泣穴。

阳辅穴位置:在小腿的外侧,脚外踝关节上方四寸的位置。

春捂有讲究 先护住这四个健康开关

