

# 阿胶枣、龟苓膏、薄荷糖等中药零食别多吃

日常生活中,很多人会在工作、休闲的时候吃一些小零食来解馋,但如果你吃的零食属于“中药零食”,那么就需要注意合理与适量了。

## 》》阿胶枣:一次别超7颗

由于阿胶和红枣都有养血补血的功效,特别是阿胶还有补脾和胃、益气安神、滋阴润燥等作用,很多女性白领都会在自己的包里或者办公室放上一两袋,作为营养零食食用。

气虚或血虚体质的人经常吃些阿胶枣还是有一定好处的,有助于改善神疲倦怠、四肢乏力等症。但枣子,尤其是阿胶枣,吃得过多不利于消化和吸收,如果是胃热患者或者消化不良者,多吃还容易上火,所以,阿胶枣一次食用最好不要超过7颗,适量就好。

## 》》龟苓膏:胃寒者少吃

正宗的龟苓膏主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料,再配

以生地黄、蒲公英、金银花、菊花等药物精制而成。具有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的功效。

龟苓膏有清热排毒的作用,偏于寒凉,一般胃寒和脾胃虚弱的人还是少吃为好。有的报道说龟板还有兴奋子宫和促进血液循环的作用,从这个角度来说,孕妇和月经期的人群也不宜多吃。

## 》》薄荷糖:阴虚血燥者忌服

经常抽烟的朋友为了缓解口中的异味,一般在兜里会备一些薄荷糖。此外,对于希望提神醒脑的上班族而言,薄荷糖更是经常食用的零食。

薄荷糖中的薄荷,土名叫“银丹草”,广泛用于驱风、防腐、消炎、镇痛、止痒、健胃等药品中。正宗的薄荷糖里含有少量的薄荷提取物,有发散风热,清利咽喉,透疹解毒,疏肝解郁和止痒等功效,有助于缓解感冒发

热、头痛、咽喉肿痛、无汗、风火赤眼、风疹、皮肤发痒、疖痛、下痢及瘰疬等病症。

但是阴虚血燥,肝阳偏亢,表虚汗多者忌服。

## 》》凉茶:手脚冰凉者少喝

冬天里麻辣火锅与烧烤食品很火爆,为了预防上火,有降火作用的凉茶自然成了大家聚餐时的首选饮料。

凉茶终究还是中药性质比较“浓”的茶饮料,不能拿来当水喝,喝多了或者不适合喝的人喝了,会对身体健康有一定的损伤。

目前,市面上的凉茶主要成分多含有菊花、金银花、夏枯草、甘草等中草药,有清热除湿、滋阴去火的功效,有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡,大便干结等症状,但是手脚容易冰凉、胃寒、阳虚、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶,以免加重原有症状。

据《健康时报》

春节后,想必家中还有不少“存货”,为了防范食物储藏可能带来的食品安全风险,国家食药监总局提示,不同类别食物应根据自身特点采取不同的储藏方式。

绿叶蔬菜可用软纸包后放入保鲜袋冷藏,一般应在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可用软纸包后放入保鲜袋,可以在阴凉处保存3-5天。柑橘类和香蕉、芒果等各种热带水果不宜冷藏,室内阴凉处存放即可。草莓、蓝莓、葡萄等浆果宜冷藏,最好24小时内食用完。苹果和梨既可以冷藏,也可以放在室内阴凉处。储藏过程中应注意检查,发霉腐烂的要及时挑出,避免污染扩大。

生肉和鱼如当天食用,可冷藏保存;如当天不能全部食用,建议按烹调需要分

割后放入保鲜袋冷冻保存。烹调前,应提前放在冷藏室的下层缓慢化冻。鱼干、虾皮、海米等水产干制品应装袋封口冷藏保存。

馒头、烧饼、面包等熟制主食可以冷藏保存,冷藏超过两天的应分装密封冷冻保存。柔软糕点可冷藏但最好两天内吃完。纯奶油蛋糕最好当日吃完。酥点和油炸类小食品最好一周内吃完。饼干曲奇等宜放在室温干燥处保存。

此外,未开封的饮料、果汁和啤酒冷藏处保存即可,但一旦开封就必须冷藏并在两天内喝完。葡萄酒开封后应塞上瓶塞并在一周内喝完。另外,番茄酱、沙拉酱等一旦开封应冷藏保存,巧克力不宜长时间冷藏或冷冻。

据人民网

# 不宜长时间放冰箱 浆果宜冷藏巧克力



## 简单小方法 关键时候可救命

### 噎到东西 只要“把手举起来”

美国纽泽西州大西洋城五岁男童史巴斯,机灵地救了祖母一命,他的方式很简单,只要“把手举起来”。

五十六岁的史都华在家一边看电视一边吃果冻,当史都华转过头时,一块果冻卡在喉咙。她试着挤压腹部自救,但没有用,此时孙子史巴斯猜奶奶噎到了,让奶奶把手举起来。史都华照做,果真的把果冻吐出。

### 落枕时 把脚抬起来

落枕时,将脚抬起来,把大脚姆指掰开,慢慢地以顺时或逆时的方向按摩旋转。

### 脚麻了,甩手

若左脚麻了,用力甩你的右手掌。若右脚麻了,用力甩你的左手掌。

### 突然栓塞,扎耳垂

半身不遂(不管脑出血还是栓塞)、口眼歪斜,马上取缝衣针将患者双耳垂最下点刺破,各挤出一滴血,病人即刻好转,而且不易留后遗症。

### 心脏病突发 刺破十个脚趾尖

突发心脏病或心肌梗塞时,马上脱掉患者袜子,用缝衣针分别刺破其十个脚趾尖,各挤出一滴血,不等挤完十个脚趾尖,病人即清醒过来。

### 哮喘发作 扎鼻尖挤血

不管哮喘还是急性喉炎等,发现病人出不来气,憋得脸红脖子粗,赶紧用缝衣针刺破其鼻尖,挤出两滴黑血即愈。

# 1年内想生宝宝,避免服用含朱砂的中成药

朱砂,具有一定的镇静催眠和抗惊厥等作用。含朱砂的中成药,如安宫牛黄丸,牛黄清心丸、柏子养心丸、补肾益脑片、紫雪丹、至宝丹、再造丸、六神丸等,被广泛应用于临床。

《神农本草经》认为朱砂是“长生不老”炼丹术的主要原料。但随着经验的积累,古人慢慢认识到了朱砂的毒性。《本草从新》记载:“独用多用,令人呆闷”,《本草纲目》指出:“人火则热而有毒,能杀人”。

动物实验证明孕兔内服朱

砂后,胎盘中汞含量比肝、肾等脏器都高。服用朱砂不仅可使受孕率降低,生育能力下降,并通过胎盘殃及仔兔,引起胚胎被吸收、死亡或畸形。汞能降低雄性动物的交配能力,破坏睾丸间质细胞及精母细胞;接触甲基汞的雄性小鼠对其第二代仔鼠的发育毒性比第一代更显著。汞还能降低雌性动物的卵巢功能,可导致不孕不育。

动物实验还证明,口服朱砂的吸收半衰期为0.2小时,血液中含汞量达到峰值时间为11小时,

而汞在人体内消除半衰期为65天-70天。

朱砂是一种有毒物质,已是国际共识,所以西方一些国家如美国、加拿大等国家禁止进口含有朱砂的中成药。中成药由多种中药材组成,相互作用后,可能会减少朱砂的胃肠道吸收,但也可能增强朱砂的胃肠道吸收,目前为止尚缺乏相关研究数据。为了减少用药风险,1年内想生宝宝的人,无论男女都应避免服用含朱砂的中成药。

据药评中心

# 喝完酒后,多久才能开车?

酒精进入胃内5分钟后便可在血液中被检测到,20分钟后就会有酒精通过呼吸道排出,两个小时酒精会被人体全部吸收。

一般来说,肝脏对酒精的分解速率大致为每小时10ml,普通低度白酒一瓶大约有200ml的酒精,将其完全分解需要将近20个小时。如果肝脏功能不好,或先天的酶活性很低,降解速率会大大降低,需要的时间也会更多。很多人认为啤酒度数低,喝啤酒会比喝白酒好一些,殊不知啤酒属于起泡酒,酒中所含的大量二氧化碳会加速酒精的吸收,反而会引起血液中酒精含量的迅速上升。

如何才能让酒精加速排出体外呢?酒精排泄途径有肝脏、肾脏和肺三条途径,肝脏中酒精的代谢主要依靠乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶,这两种酶的活性在每个个体中的活性是相对稳定的,因而通过肝脏加速酒精的代谢较难实现;增加肾脏排泄主要依靠多喝水,以稀释血液中的酒精浓度,增加尿量,而不应该饮浓茶等利尿作用较强的饮料,一味利尿而循环血容量增加不明显会酒精大量进入肾脏,会加重酒精对肾脏的损害;第三就是进行深大的呼吸,增加从呼吸道排出的量。

据医学界消化频道

# 没法坚持天天锻炼,周末一样有效

一项最新研究显示,只在周末锻炼也能显著降低死亡率。

世界卫生组织建议,人们每周应至少进行150分钟中等强度身体锻炼或75分钟高强度身体锻炼,但关于具体每天的锻炼时间并无定论。

英国和澳大利亚的研究人员在最新一期《美国医学会杂志·内科学卷》上报告表示,他们分析了1994年至2012年间近6.4万英国人的锻炼与死亡数据。研究期间,共有8802人因各种原因死亡,其中2780人死于心血管疾病,2500多人死于癌症。

结果显示,与不锻炼的人相比,仅在周末锻炼一两次但每周锻炼时间也能达到世卫建议水平的人,死亡率下降30%,其中因心血管疾病导致的死亡率下降40%,癌症死亡率下降18%。

研究负责人、悉尼大学副教授伊曼纽尔·斯塔马塔基斯补充说,要达到最佳锻炼效果,还是建议人们达到或超出世卫建议水平。

《美国医学会杂志·内科学卷》配发的一篇评论文章说,这些结果表明,对降低死亡率而言,锻炼肯定比不锻炼好。

据新华社



# 家庭快速止咳法

## ■蒜水止咳法

1、准备三四个蒜瓣,用刀把蒜瓣切成蒜丁,放入空碗中;  
2、倒入半碗清水并放入一颗冰糖,把碗放入锅中,隔水蒸。

小贴士:大蒜性温,入脾胃,肺经,改善寒性咳嗽、肾虚咳嗽效果较好。

## ■柚水止咳法

将柚子带皮切块,放入锅中,加水煮开。

小贴士:柚子营养价值很高,含有非常丰富的蛋白质、有机酸等人体必需的元素,具有理气化痰、润肺清肠的功效。

## ■姜煎鸡蛋止咳法

1、取生姜一小块切碎,鸡蛋一个,香油少许;  
2、像煎荷包蛋一样(姜末撒入蛋中)。煎熟后趁热吃下,每日两次,数日后咳嗽即愈。

小贴士:此“药”好吃且疗效亦佳,久咳不愈肺部无异常者可尝试。

据中医养生学

# 孩子误服药 不要盲目催吐



如果宝宝在家中不慎误服了药物或毒性物质,父母应该怎么办呢?原则上是应当马上送医院进行抢救,若交通不方便或离医院较远时,应先叫急救车,然后采取一些家庭急救措施。

如果宝宝误服的是一般性药物,可以让宝宝多喝凉开水,使药物稀释并及时排出。如果宝宝误服了镇静催眠类药物,多表现为瞳孔缩小、反应减弱,昏睡不醒;如果误服了有机磷农药,有流涎、多汗、流泪、恶心、呕吐等表现,口中多有大蒜味;如果误服强酸、强碱类液体,可有恶心、呕吐、呕血、口咽部糜烂、喉头水肿及咽部、食道和胃灼病等表现;如果误服药量过大且时间尚短应立即催吐以减少药物或毒物的吸收。此时可以用手指或筷子抵压宝宝的舌根,待吐出毒物后再喝茶水、豆浆或牛奶等反复催吐。

如误服强酸类液体,一般禁忌催吐和洗胃,以免加重食道和胃部的损伤,引起胃穿孔。此时应报服用生蛋清、牛奶或极稀肥皂水等,然后服用植物油以保护消化道粘不受损害。此时应禁用小苏打以免产生大量气体造成胃穿孔;如果误服的是强碱类液体,也不可催吐和洗胃,应立即服用弱酸溶液,如食用醋、柠檬汁,再口服生蛋清、牛奶或植物油等。

若宝宝的皮肤或眼睛接触了强腐蚀性液体,应迅速用大量清水冲洗,并立即送往医院就诊。另外,当把宝宝送往医院急救的同时,父母应将错服的药物或药瓶带上,以便医生及时采取合理有效的解救措施。

据东方头条