



# 这些服药小技巧 中老年人须知晓

人到中老年,有必要了解一些服药小技巧,从而正确、安全地使用药物,以确保药物的最佳效果,最大限度地减少药物带来的风险和不良事件。

## ◎为什么要正确服药

首先,药物的剂量和使用方法是经过临床试验和研究确定的,正确服药才能使药物发挥最佳的治疗效果。其次,有些疾病需要进行长期治疗,即使症状缓解或消失,也需要按照医生的建议完成整个疗程。如果中途停药,可能导致疾病复发或病情恶化。

## ◎常见服药误区

第一,自行停药:有些人在症状缓解或感觉好转后就停止服药,而不按医生的建议完成整个疗程。这可能导致疾病复发或者药物失效。

第二,过量服药:有些人可能会错误地认为加大药物剂量就能增加疗效从而更快地治愈疾病,或者错误地认为服用越多药物越有效。然而,过量服药可能导致药物中毒或其他不良药物事件的发生。

第三,忽略药物相互作用:有些人可能忽视了不同药物之间的相互作用。两种药物同时服用可能会相互干扰,减弱或增强其效果,甚至引起严重的不良反应。

第四,随意购买药物:有些人可能会自行购买药物,而不经医生的建议或处方。这可能导致错误的药物选择或不正确的用药方法,增加不良药物事件的发生。

第五,不按时服药:有些人可能会忘记服药,或自行决定服药时间。不同药物在体内的代谢和排泄时间是不同的,两次服药期间间隔过长会引起药物疗效降低,过短则会引起药物作用的叠加

从而增加毒副作用。

## ◎服药小技巧

第一,遵照医生或药剂师的嘱咐:确保自己掌握了药物的正确服用剂量、使用频率和服药时间。

第二,使用提醒工具:如果自己容易忘记服药,可以使用提醒工具,如闹钟、手机应用程序或药盒。设置提醒以帮助自己记住服药时间。

第三,阅读药物说明书:在使用任何药物之前,认真阅读药物说明书以了解用法用量、不良反应和注意事项。如果有任何疑问,请咨询医生或药剂师。

第四,建立固定的服药时间:尽量在每天的相同时间服药,可以帮助自己养成良好的习惯。也可以选择与日常活动相关的时间,如餐后或睡前。

第五,不要随意停药或改变剂量:除非得到医生的指示,否则不要自行停止药物或改变剂量。如果有任何疑问或需要调整药物治疗方案,请及时咨询医生。

第六,正确存储药品:根据药品说明书上的储藏条件,正确存储药物。

第七,不要随意与其他药物混服:在服用药物之前,咨询医生或药剂师,了解是否可以与其他药物一起使用。某些药物可能会相互作用,影响疗效或增加毒副作用。

第八,不要跳过复诊:如果医生要求复诊,应按时前往。复诊可以帮助医生评估药物疗效并进行必要的调整。

(据《福建卫生报》)

(作者:江秋连 厦门市湖里区禾山街道社区卫生服务中心药剂科 主管药师)

## 教您在家正确拔火罐

拔火罐能够解除肌肉疼痛,缓解疲劳,拔火罐操作简单,疗效明显,为很多人所接受。那么如何在家正确拔火罐呢?

首先要根据病情选好穴位,取穴时,可参考中医书中说的穴位,选取适当罐具及舒适体位(分为坐、仰卧、侧卧及俯卧位)。一般选用玻璃罐,罐口一定要厚且光滑,以免火罐口太薄伤及皮肉,底部最好宽大呈半圆形。在拔火罐前,应该先将罐洗净擦干,再让病人舒适地躺好或坐好,露出要拔罐的部位,然后点火入罐。点火时一般一只手持罐,另一只手拿已点着火的探子,操作要迅速,将着火的探子在罐中晃上几晃后撤出,将罐迅速放在要治疗的部位。火还在燃烧时,就要将罐口捂紧在患处,不能等火熄(初次操作可将火熄灭以确保安全,但要快速扣上,否则会导致气压不足),否则太

松,不利于吸出湿气,要有罐口紧紧吸在身上的感觉才好。

注意不要把罐口边缘烧热以防烫伤。一般拔10~15分钟就可将罐取下,取时别强行扯罐,别硬拉和转动,要一手将罐向一面倾斜,另一手按压皮肤,使空气经缝隙进入罐内,罐子自然就会与皮肤脱开。

腰痛、肩周炎等,都可以通过在家拔火罐来缓解甚至治愈。

腰痛:在腰部痛处和委中穴(腿弯正中,如图)拔罐,10~15分钟,每日1次。

肩周炎:在肩部疼痛的地方拔罐10~15分钟,每日1次。

落枕:在患侧脖子和背部,寻找压痛点,拔罐10分钟左右。

(据《燕赵老年报》)

## 抗秋燥要注意对症

有的秋燥症状并不是多饮水或者简单吃些滋阴润燥的食物便能缓解的,一定要对症才能解决问题。

### 燥咳分温燥咳嗽和凉燥咳嗽

温燥咳嗽一般发生在初秋,以咳嗽少痰、不易咯出、口干咽痛为特点,或伴身热、微寒、头痛等风热表征,中医常用疏风清热、润燥止咳的中药进行治疗。凉燥咳嗽一般发生在深秋,主要是感受燥邪与风寒之邪,主要症状除了咳嗽少痰、咽干鼻燥外,往往兼有恶寒发热、头痛无汗等风寒表征,中医常用疏风散寒、润肺止咳的中药进行治疗。

### 除了润燥还要疏肝解郁

没到深秋,为什么也会出现凉燥咳嗽的症状呢?第一,这往往与患者的体质有关,如阴虚体质的燥咳患者易患上温燥咳嗽,气虚、阳虚体质的患者易患上凉燥咳嗽,这时候不但要用中药常规方剂对症治疗,还需要进行体质调理。第二,中医认为燥性肃杀,会克伐肝气。燥邪五行属金,按照中医五行理论,肝属木,金克木,所以,秋天燥邪太过会对人体的肝气造成损害,容易引起情绪波动、内分泌紊乱、月经失调、心慌心悸、失眠等问题。这个时候不但要润燥还要疏肝解郁。第三,秋燥中的凉燥容易滞湿气。被这类燥邪所伤的患者一般会出现胸闷喜叹气、两肋容易胀痛、嗝气、忧郁寡欢、情绪波动时易腹痛腹泻、女性易出现乳房胀痛甚至痛经等症状,这个时候仅仅润燥也是不够的,还需要使人体气机得以顺畅。

### 敷面膜扛不住秋燥

很多女性秋季皮肤干燥,于是就多敷面膜来对抗秋燥,这实际上是一个误区。皮肤的滋润是由内而外的,肌肤过于干燥的人,仅仅靠多敷面膜并不能解决皮肤干燥的问题,因为虽然面膜里含有大量的精华成分,但皮肤的吸收能力是有限的,过剩的营养吸收不了反而会堵塞毛孔,滋生粉刺、油脂粒等。时下流行的睡眠面膜,性质较温和清爽,补水效果也不错,有的女性喜欢敷着过夜,这是不可取的。秋燥季节最好使用成分较温和的保湿面膜,次数不宜太频繁,每周敷一两次,每次15~20分钟即可,不要等到整片面膜都干掉再拿下来,否则水分蒸发,起不到保湿作用。

(据《燕赵老年报》)



# “预制菜进校园”引热议

听听家长、专家、学校怎么说

株洲晚报融媒体记者/谢嘉



在株洲不少店铺都能买到预制菜。 记者/谢嘉 摄

## ◎引发家长担忧,有人愿意辞职送饭

刘女士既是株洲一家餐饮店的老板,又是一位中学生家长。她认为,在讨论“预制菜进校园”之前,要先了解吃的到底是哪一种预制菜。

“一类是网上能买到,倒出来直接加热的产品,可能会采用多油多盐甚至添加防腐剂的形式。这一类的监管非常难把控,因为要具体到每个生产厂家。”刘女士说,另一种是每天早上在中央厨房进行统一清洗、烹调,再包装到打包盒里直接配送的,这一类预制菜实际上并不添加防腐剂,而且在卫生和食材选择上也是有保证的,只要学校选用这种有资

## ◎预制菜进校园,有地方明确不支持

学校配餐引起的“预制菜进校园”问题,正在多地持续引发热议。记者获悉,有地方对此持观望态度,有的地方明确表示不支持。

四川省成都市教育局称,没有将预制菜纳入大宗食品原料配送范围。泸州市教育和体育局也表示,目前泸州市中小学幼儿园食堂暂不存在网络上热议的“预制菜进校园”现象。

9月17日,海南12345热线在回答市民有关预制菜进学校的问题时透露,海南省教育厅、省农业农村厅已经做了联合部署,不支持不鼓励预制菜进校园,将全力保障校园食品健康安全。

## ◎理性看待,预制菜能提前规划营养餐单

近日,记者采访株洲部分中小学了解到,为保障学生食品安全,学校特别重视配餐公司的选择以及学校食堂的食品安全。学校会对校内食堂严格把好食品采购、验收、入仓、烹饪、运储、分发等各个环节的卫生安全关,保证厨房空气流通、光线充足、无积水,做好防尘、防烟、防蝇和防鼠等措施。

从学校角度来说,有各种监管部门,学校对于食品安全也是严格把关的。在教育行业工作12年的何老师称,家长要理性看待预制菜,如果预制菜进校园,市场和监管的力量应该不会缺位。“校方可

## ◎“预制菜”到底怎么吃才安全?

不得不承认,我们的生活已被预制食品包围,而且随着预制菜产业迅速发展,将有越来越多的预制菜出现在人们的餐桌上。

市餐饮协会相关负责人介绍,20世纪80年代、90年代国外的连锁餐饮进入中国市场以后,出现了净菜配送,这是中国预制菜发展的初期。近年来,随着生活节奏的加快和外卖、快餐的兴起,再加上预制菜种类丰富、方便快捷等优点,受到不少上班族、连锁餐饮的青睐。尤其是在新冠疫情肆虐期间,人们防疫意识增强,减少外出就餐,方便快捷的预制菜成为人们饮食的首选。

近日,“预制菜进校园”话题引发网友热议。“预制菜多次加热,营养价值会不会被破坏?”“发育中的青少年长期吃,是否会营养不良?”……不少家长担忧,长期食用预制菜会对学生的健康不利。

为此,记者就家长关心的预制菜进校园问题进行了走访。营养专家及食品行业从业人员建议,在讨论“预制菜进校园”之前,家长先客观理性看待预制菜。

质的预制菜中央厨房,是可以做到监管到位的。

有家长认为,学校可以使用预制菜,但是必须公开透明,让大家监督,让大家可以选择。“预制菜可以吃,但不适合所有人,在孩子饭桌上不应该节约时间和成本。”有的家长则表示,坚决抵制半成品的预制菜,如果发现孩子学校使用,她会考虑辞职每天送饭。

记者发现,家长们的担忧无外乎两个方面:一是自己的知情权和选择权能否得到保障;二是学校提供的预制菜产品是否安全、营养。

针对目前上海学校预制菜的监管情况,上海市市场监管局表示,预制菜属于食品,须符合食品安全法的相关规定,已纳入到日常监管中。近期上海正式实施《上海市预制菜生产许可审查方案》,颁发了第一张预制菜“许可证”。

在《新闻1+1》节目中,江苏省消费者权益保护委员会副秘书长居上接受采访时表示,如果学校食堂全部采用外供的预制菜,家长有知情权、选择权。在这个问题上,学校应当和家委会或者家长进行充分沟通,包括供应商的选择等,来保障孩子能够吃到健康的、安全的食品,这是大家共同的目的。

以引入营养师制定营养餐单,合理规划预制菜的品类,从源头加强营养管理。而政府监管部门应该对预制菜进校园,制定更清晰的细则和标准。”

对于预制菜的营养问题,中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚表示,从营养学角度看,在食品安全有严格监管的前提下,预制菜反而比食堂现买现做模式更容易做到营养均衡。“因为现买现做模式受制于当天食材情况、食堂环境条件、厨师技术水平等,不如预制菜有提前性和标准化,预制菜反而更容易实现提前规划的营养餐单。”

预制菜的食品安全也是人们最为关心的话题。株洲市市场监管局提醒,要查看标签标识、做到科学储存。消费者在购买预制菜时,要选择正规品牌和厂家(商家)的产品,特别是网购时一定要认真查看相应生产厂家信息和许可证及检验证书。

同时,购买预制菜品时,应结合自身情况及用餐人数,合理选择食品套餐,理性购买,避免冲动消费造成浪费。购买预制菜品后,应当迅速分门别类存放,生熟分离避免交叉污染。一般家庭冰箱达不到速冻食品保质恒温要求的,菜品保质期内也会发生质变,应尽快食用,尤其注意不要反复化冻。

爱游泳的鱼 浙江 回复 1435  
学生吃什么,全校老师校长就吃什么

Life 上海 回复 1132  
学什么不好,学预制菜

怪奥 四川 回复 191  
购物中心里面的餐饮店几乎全都是用预制菜,一个个月不还是花高价去吃的津津有味……  
19条回复

戴尔 广东 回复 861  
偶尔吃还行,校园预制菜,住宿的俩小孩子是顿顿吃的呀

木祐又 重庆 回复 516  
预制菜好不好我不知道,但是自家的菜做好了没有趁热吃或者没吃完,不管动了几筷子,到了下一餐那就是剩饭剩菜,隔天那就叫隔夜剩饭剩菜。请问这预制菜用了什么高科技能保存多少天?评论区不要太高调,洗白预制菜,不管品质好或者不好,卫生还是不卫生,这剩饭剩菜的是五星级酒店的还是路边摊的差别有那么大吗?

大荔枝Chi 上海 回复 502  
学校原有的食堂是拆了吗,还是怎么的,为啥不能提供伙食了?

梁山小农夫 安徽 回复 2012  
预制菜作为快节奏生活的一种紧急性替代食品,应该放在市场供有快速需求的人群使用。学校的食堂都是老师和学生,健康大于一切,不宜也不能图省事、走捷径,不能被资本裹挟,被利益蒙蔽。同样,所有餐厅应该明确标识哪些菜品是预制菜、哪些是现做新鲜菜,让消费者各取所需。

Jay華 江西 回复 1893  
不要你啥科技支撑,技术支持,我就是想吃新鲜菜!!!谢谢

周末 天津 回复 1256  
实在不懂,为什么要推广预制菜?

李树源 四川 回复 779  
家长担心的是食品的安全与质量!

一路向阳 浙江 回复 589  
主要是健康饮食、营养价值。

网友讨论。

## 记者手记

当下,有不少家长反对预制菜,支持食堂现做。这样食品安全就有保障吗?记者发现,从6月到9月,短短3个月时间,江苏省连云港市灌云县高级中学城西分校、江苏句容的南京财经大学桥头校区学生食堂等多地出现了食物中毒事件。

如果从这个角度来看,拿到国家食品安全认证的“预制菜”反而是食品安全的一个提升。

预制菜行业,一头连着种植业、养殖业,另一头连着餐饮业和居民消费,是典型的一二三融合发展的产业。预制菜的飞速发展,反映了中国食品加工业不断做大做强,中国居民消费升级、食品安全不断提升。

当然,预制菜行业有一个规模提升的过程,当下生产模式、市场模式、监管模式都处于探索之中,缺乏相关的规定、标准,存在鱼龙混杂的现象。政府可以在标准化、产业化、规模化方面,出台激励和扶持政策,推动产业高质量发展。同时,监管也要跟上。

预制菜进校园,不妨缓一缓,待到整个市场的技术、经营、监管都更成熟的时候,更为稳妥。