

科学用药



药过期一天都不要吃

安全用药四大误区

误区一：有些人身体有点不舒服，就要求医生输液，他们认为，口服药作用不明显，输液能提高吸收速度，对病情起到立竿见影的效果。

专家：输液直接走静脉，效果的确比口服药好。但它主要针对的是不能口服药或者病情非常危重的病人。对于普通疾病，还是建议用口服药治疗。现在的输液肯定是经过无菌处理才能上市，但静脉输液时，看似透明的液体中存在着不溶微粒。这些微粒是钙、硅、铝等无机微粒及炭黑、纤维、结晶体、玻璃屑和细菌、霉菌芽孢以及塑料、橡胶、中药胶体微粒。这些肉眼看不到的颗粒进入体内，对人体的大环境肯定是有伤害的。从小就在输液的人，血栓形成的几率比别人要高。

误区二：一有炎症，直接上抗生素，好得快，而且越贵的效果越好！

专家：抗生素仅适用于由细菌和部分其他微生物引起的炎症，而

对日常生活中经常发生的病毒引起的炎症，如病毒性感冒等炎症就没有效。对麻疹、腮腺炎、伤风、流感等患者给予抗生素治疗是有害无益的。而引起“头疼脑热”最多的咽喉炎、上呼吸道感染者 90%以上由病毒所引起，用抗生素也是无效的。

中国每年有 8 万人死于抗生素滥用，已经成为世界上滥用抗生素最为严重的国家之一。抗生素的副作用会使身体器官受损，而且滥用抗生素将会破坏体内的正常菌群，使病菌耐药性增强而导致疾病无药可治。

误区三：刚刚过期的药，稍微服用一点应该没什么大碍。

专家：过了一天都不行。因为这个有效期是厂家作了无数次的试验得出来的，在这个有效期内是没有问题的。既然厂家给了你这个有效期，你干吗要跨过这个安全期。

吃了过期的药，一定马上到医



厨房保健

家庭保健

你知道吗？厨房中的很多调味品不仅可以调味，还有养生保健的作用。

盐：盐可消肿

日常生活中常见的调味盐主要是钠盐。食用盐中起保健作用的成分主要就是钠，钠可以改变局部的渗透压，通过稀释后的盐水热敷，可以带走组织中的多余水分，起到消除水肿的作用。

盐的渗透压较高，可以吸收皮下的水分，洗澡时用适当配比的浴盐擦洗可以起到紧致皮肤的效果。另外，通过盐的摩擦，还可以去掉皮肤上的角质，使皮肤光亮。

葱：葱可以散寒、开胃、杀菌

大葱是一味中药。中医认为，葱有发汗解表的作用。比如夏季下雨受凉，就可以用姜片、葱白和红糖一起熬水，起到解表散寒的作用。另外，葱还有开胃、杀菌的作用。

姜：夏吃姜可防脾虚

“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康。”这句俗语道出了夏季吃姜的好处。姜味辛、气微温、无毒，能益脾开胃，温经散寒。现代药理研究认为，姜中含有挥发油、姜辣素等成分，能促进人体血液循环，兴奋神经系统，有助于祛风散寒，并能加强胃肠道的消化功能。由于人们夏日易贪凉，常会导致脾胃虚寒，夏季吃姜可以疏风散寒，防止脾胃受寒及感冒。

蒜：大蒜素可杀菌

蒜的保健作用主要在于其中的大蒜素有杀菌的作用，可以预防和治疗肠炎、痢疾等夏季高发的胃肠疾病。但是，大排档中经常有的烤大蒜是没有杀菌效果的，因为高温加热会破坏大蒜素，使其失去作用。



夏季“六少”养生法

科学养生

1.少怒。怒是七情中最强烈的一种情绪。“怒不节，气乃不固”。怒则气机不畅，出现气逆和气滞，引起心脑血管病。故善于养生的“老寿星”，无不忌怒。止怒的主要方法是：“自制”。易发怒的人遇到不顺心的事，要自我克制。或者有意识地转移目标，平衡稳定自己的心境，用理智驾驭情绪，或改变一下环境，使心情冷静下来。

2.少欲。养身贵在养心，养心贵在养神。人不能没有物质和精神的需要和追求，但这种追求要从实际出发，切勿脱离主客观条件，甚至想

入非非，最终因失望而痛苦，忧思成疾而影响健康。因此，会养生的人均减少个人私欲，淡化名利。

3.少色。即寡欲以养精。养精就是保护好器官的生理功能。若好色纵欲，不但会引起性功能衰退，使人精疲力竭，还会造成机体的内分泌紊乱，导致多种疾病的发生。

4.少言。少言并非不说话，而是勿喋喋不休、不喊大叫，更不要经常激怒而吵架。若经常不断地大声说

话，就会使人中气不足，影响呼吸器官的功能，不利于健康。

5.少食。饮食不能过，如果每顿饭吃得过饱，血液长久地集中于肠胃，其他脏器相应缺血和处于抑制状态，就会产生困倦感。甚至会诱发胆囊病、糖尿病、肥胖病，导致早衰，缩短寿命。

6.少卧。老人好卧，但需有节制。若长时间卧床休息，会损伤阳气。



求医问药

甲亢患者应注意哪些问题

市民高先生：我是一名甲亢患者，对甲亢不太了解，请问什么是甲亢？治疗都有什么方法？生活中应注意些什么问题？

周口市专科医院甲状腺病科医师康红梅：甲亢是自身免疫功能紊乱所引起的一种高代谢综合征，临床表现为心慌、乏力、怕热、多汗、食多、易饥、便秘、消瘦、怕热、多汗、手抖、脾气急躁、易怒、失眠，典型患者常伴有甲状腺肿大、突眼等。

目前治疗甲亢的方法有 3 种，即抗甲状腺药物（如他巴唑、丙级

硫氧嘧啶等）、碘-131 和手术治疗，这 3 种方法各有其适应症及优缺点，只要治疗方法选择适当，规范治疗，甲亢是能够彻底治愈的，因此一定要有战胜疾病的信心。生活中，养成良好的生活习惯，有规律的学习工作，保持平衡的心态，避免强烈精神创伤，防止感染等应激状态，禁用含碘药物、食物，就可以预防及减少甲亢的发生。

联系电话：0394-8239117
地址：周口市人民东路 13 号（中心医院住院部对面）

患高血压早期有哪些症状

市民李女士：听专家说高血压早发现很重要，一般人有什么样的感觉就应该考虑到患了高血压呢？

周口市专科医院高血压科副主任医师杨颖林：大部分高血压患者是没有症状的，只有少部分病

人有轻度头晕、失眠的症状，而且也不太明显，所以应该每半年到医院检查一次，最好家中能自备血压计，以便随时了解自己的血压变化。

咨询电话：0394-8232317
地址：周口市人民东路 13 号（中心医院住院部对面）

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院。主治头疼、头晕、失眠、健忘；鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等。疗效确切，随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号，院长王银

邦当选“中国时代十大卓越人物”。
电话：8380632 13803949698
地址：周口市八一南路火车站北 300 米路西
网址：http://www.zkebh.com



周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康



周口市烧伤医院

六位埋线减肥
无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹
省时方便、繁忙现代人的首选减肥方法
电话：13592208703
6199197



周口市交通医院

腰椎间盘突出专科，（仅收 680 元）40%一次性治愈，不愈者再次治疗免费。
地址：中心汽车站东 300 米路北
电话：8219120 13949956845

周口市钱氏中医骨病医院

主治：股骨头坏死、骨髓炎、骨坏死、风湿类风湿合并股骨头坏死、强直性脊椎炎合并股骨头坏死。
地址：七一路界牌街荣阳清真寺东 100 米
电话：8260682 8865228 13526225081
13838608833 13623943712