

忘记吃药了？ 补吃有窍门！



据世界卫生组织报告，全球患者用药的平均依从率仅为50%。其中青少年因为学习忙，年轻人因为忙于工作应酬，老年人记忆力减退容易忘事，经常会忘记吃药，那么忘记吃药后我们应该怎么做呢？
 □ 据《健康报》

一般药物的补服原则，关键看时间

如果是每天口服用药两次，用药间隔时间为12小时，那么用药间隔时间的一半就是6小时，以每天早六点和晚六点服药为例。如果您发现漏服用药的时间是12点之前，应立即按量补服，然后照常服药；如果您发现漏服药品的时间超过了12点，则跳过漏服剂量，下次务必按照原间隔时间继续用药。

“最差”漏服对策，下顿加量吃

吃药不能像吃饭一样随便，不可服用双倍剂量来弥补漏服剂量。这是十分危险的！

尤其一些常见的慢性疾病如糖尿病、高血压。如果是糖尿病患者，发现漏服降糖药，千万不可把上一次漏服的药品，加到下一次一并服用，因为这样会造成低血糖。同理，如果您是高血压患者，也不可以把两次用药剂量合并为一次服用。这样可能会导致血压骤降，诱发脑梗死等严重后果。

如果是维生素、补钙剂、氨基酸等药物发现漏服时，一般是不需要补服的。

防漏服“好物”，盒子、闹钟和表格

避免漏服药品是十分重要的，我们可以把药箱放置在固定且显眼的位置上，每次路过的时候就可以看到，时刻提醒我们不要忘记吃药。另外，还有一些好物品可以提醒我们不要忘记吃药。

分类药盒：针对已经得了慢性病的人群，一般分类药盒里面有7个小格子，正好是一周的药量！

定时闹钟：比如利用智能手机的闹钟功能提醒吃药。

服药表格：由于生病吃药是要按疗程来吃的，所以制作一个表格还是有用的做法。

上面提到的药物漏服的补药原则，只适用于一般的常见药物，如果您漏服的是特殊药物，比如抗凝药之类的药品，您就需要咨询专业的药师了。

前沿

黄豆芝麻糊降血脂

血脂水平过高，可直接引起一些严重危害人体健康的疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、胰腺炎等。推荐一个降血脂的方子，制作简单，可瘦身养颜。

具体做法为：取黄豆100克，黑芝麻20克；黄豆洗净，浸泡水中半天，黑芝麻炒焦研粉；先用黄豆煮粥，粥滚后再加入芝麻粉、盐调味即可。每日当早点吃。

现代研究表明，黄豆含大量蛋白质和脂肪，是含多种维生素及矿物质的碱性食物。其脂肪有降低胆固醇的作用，对动脉硬化、高血压也很有效。芝麻又称胡麻，性平味甘，有补肝肾、益精血、润肠燥的功效。两者合用，具有补肝肾、润五脏、滋润皮肤、降血脂血糖、延年益寿等功效作用。
 □ 据《生命时报》

运动

老人动动脚趾能保健

人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，脚趾也不例外。活动脚趾的方法非常简单，就像做“石头、剪刀、布”。这3个动作有助于打通腿部6条经络，让老人睡得好，更有体力，气血更充足。

“石头”，就是把所有的脚趾都紧紧地抓扣住，睡不好、脑供血不足、精神压力大的人一般做不到。动作要领：第一，让5个脚趾可以同时做屈曲动作；第二，让每个脚趾单独做屈曲动作；第三，尝试用脚趾做抓毛巾的动作。这项练习能锻炼足底屈肌的力量，维持足弓。

“剪刀”是让大脚趾向上翘起，腰椎有问题或腰肌劳损的人，这个动作做不到。这个动作刚开始有些难，可以先从足部踏平、大脚趾单独翘起开始练习。这个动作的作用是锻炼第一跖趾关节的背伸能力。

“布”，是把每个脚趾都分离。动作要领：足部5个脚趾同时展开，像扇子一样，特别是大脚趾和小脚趾要用力伸展。如刚开始时不能完成这个练习，可先用手帮助一下。坚持努力，慢慢就可以了。这个练习的作用是锻炼足拇展肌，预防足拇外翻。

老人练习这套脚趾操，不用拘泥于时间地点，力度以能够承受为宜，活动后觉得舒服即可。

□ 据人民网

养生

番茄洋葱鸡肉汤



材料：番茄两个，紫皮洋葱半个，鸡1只，盐、油适量(3~4人量)。

烹调方法：把鸡洗净切块焯水，放入汤煲中加水约2000ml，大火煮开后转小火，煮约1小时。在煮鸡汤时，把洋葱、番茄切小块，下锅爆炒出香味。煮好鸡汤以后，把爆炒好的洋葱、番茄放入煮约15分钟，加盐、胡椒粉调味即可。
 □ 据《广州日报》

常识

住高楼怎么晒被子？

住在高层建筑、现代小区里，人们再也无法在楼下支起晾衣杆晒被子。日本被子科普网站“被子人”介绍了一些晾被子的方法，可供参考。

首先要明确的是，晾被子的主要目的就是让其蓬松、除臭、除螨、杀菌，不一定非要在室外晾晒。在阳光较好时，可以在窗边放一把椅子或X型晾衣架，把被子展开铺上即可，能达到室外晾晒80%的效果。如果多阴雨、沙尘天气，不妨购买一个家用暖被机，能达到同样的效果。

另外，羽毛被、羊毛被需要阴干，只要放在通风良好的阳台即可。平时可以把铺在床上的被子不同部位卷起来，如第一天卷起枕头侧，第二天再卷起下身侧，交替进行，也有除湿气的效果。

如何晒被子效果最好呢？第一，时间宜短不宜长。很多人趁着天气好，一晒就是一天。其实，夏季晒1小时，时间选在正午前；冬季晒2小时，时间选在正午时是最适宜的。对于易积湿气的棉被，要多晒接触身体的内侧，同时注意翻面。第二，不要拍打被子。晒后拍打被子看似会飞出许多灰尘、螨虫，但是实际上拍出的纤维更多，会损害被子的使用寿命，尤其是羽毛被更不能拍打。
 □ 据新华社

美容

吃柚子，这些事你不一定知道



眼下，正是柚子上市季节。现代医学研究发现，柚子肉含大量的甙类物质，还含有胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C等，亦含丰富的钙、磷、铁。

广州医科大学附属第二医院中医科副主任郑艳华提醒，柚子虽好，但并不适合空腹吃。柚子偏于寒凉，为生冷之物，空腹吃或过量吃，易损伤脾胃。郑艳华建议，吃柚子，应该在饭后食用(如午饭后，间隔一段时间更好)，一般一天不要超过1/4个。而脾胃虚寒的人群或是幼儿、老人，近期出现腹痛、腹泻的人群更不宜多吃。吃完柚子，柚子皮不要扔，它除了可以放在冰箱除臭，还可以用来煮汤。一般留取鲜柚皮约1/4个，切小块，配以杏仁、贝母、银耳各10克，加适量水炖煮至烂，兑入适量蜂蜜搅匀，早晚服用。适合那些咳嗽痰黏难吐、口干，或吸烟人群。
 □ 据《羊城晚报》

美味

石斛猴头菇炖鹌鹑健脾养津

告别酷热的天气，人体阴液消耗不少，很多人仍旧觉得虚热缠身、五心烦热、口燥咽干，晚上不得安眠。一份石斛猴头菇炖鹌鹑或许能帮忙缓解这种不适。

具体做法：取猴头菇15克、淮山药15克、石斛15克、鹌鹑1只、生姜3片、食盐适量(1人份)。鹌鹑去内脏，焯水，洗净浮沫；猴头菇用清水泡发后，挤干备用。把所有食材放入汤锅中，加适量清水，大火烧开后改小火煲1小时，调味即可。

石斛是滋阴补益的珍品；猴头菇具有健胃补虚的作用；淮山药能补气健脾。三者共同作用帮助人体恢复脾脏气化与输布水液的功能。

□ 据《生命时报》

美容

秋季护肤不只是补水



进入秋季，气候变得干燥起来，很多人的皮肤都会出现变干、泛红、发痒，护肤后有刺痛感、化妆后卡粉脱妆的问题。大多数人认为出现上述现象的原因就是皮肤缺水了，于是，给皮肤补水成了人们秋季护肤的唯一选择。

其实，在秋天天气逐渐转凉，空气中湿度下降，日夜温差大，皮肤表面水分蒸发多，遇冷空气时血液循环降低，容易出现干燥和敏感的现象。因此，肌肤在这个时节特别需要精心呵护，除了补水之外，还需要全面护肤。

防晒护理：在秋季，你可以选择质地相对轻盈的防晒产品，从而达到防晒效果。

温和洗脸：在洗脸时大家记得一定要用温水。

深层清洁：例如给自己的身体和脸部去角质，尤其是脸部的角质。

夜间保养：秋季新陈代谢相对较慢，因此需要保证睡眠来促进皮肤新陈代谢。

□ 据《山西晚报》