

# 快检查家庭小药箱 药品都放对了吗?

我们的家里总会常备一些药品以便不时之需,这些药品我们通常简单放置在收纳盒中。但有时不按规定的储存就会发生一些意想不到的情况:比如发现药片“长”大了,还有的变成了凝胶状。你有遇到这样的情况吗?

下面,就来跟大家分享一下,家庭怎样才能做到正确地保存药品。  
□ 据《北京青年报》



**1. 温度因素** 我们要看说明书中提到的温度因素。因药品剂型、成分的不同,储存温度也可能各不相同,温度过高或过低都会对药品产生影响,通常说明书会对不同药品注明常温、阴凉、凉暗处和冷藏等保存条件。

常温指药品在10℃~30℃处存放。大部分没有特殊说明的常用口服制剂均可在常温下储存。标明阴凉处的要求不高于20℃。凉暗处指的是避光且温度不高于20℃,如一些抗生素、心血管药物、维生素C等,例如夏天气温较高,可把硝酸甘油密封于棕色瓶存放于冰箱。

冷藏药品则需放置于冰箱中,并保持温度在2℃~8℃之间,家中最常见的就是胰岛素注射液、双歧杆菌胶囊等。

**2. 湿度问题** 湿度过高,空气中的水蒸气就会被一些药物吸收,导致药品变潮湿,从而发生发霉、潮解、稀释及变形;例如丙戊酸钠、阿司匹林等。当空气中的湿度比较低的时候,会有一些片剂发生裂片现象。一般湿度控制的要求在35%~75%之间,通常我们放置的空间都能符合要求。

少数对湿度比较敏感的药品,厂家的药品原包装可以达到储存条件,包括放置于干燥剂、分装在铝塑板中等。若说明书中要求药片干燥储存,我们就不能将药片分装在收纳盒中,也不要再在药品没有服用完之前扔掉干燥剂,或是改变原有的存放包装。

**3. 光线问题** 一般情况下,要避免药品受到阳光直射。对贮藏如标明了遮光、阴暗处的更要小心,如维生素C、维生素B、异丙嗪、咪塞米、甲钴胺、硝苯地平等,可放在棕色容器或黑纸包裹的无色透明、半透明容器,或者直接保存在原包装的药盒里。

通常说明书中还会提到要密闭保存,这是因为空气中的氧气和二氧化碳对药品的质量影响比较大。因此,我们在服用完药品后一定要拧紧瓶盖,铝塑板包装的药物不要轻易破坏。

**药师提醒:** 生活中建议大家合理分类摆放,避免服错、串味,影响用药安全。同时由于大多数药品的储存期限都是有限的,建议每3~6个月清理一次药品,最好用记号笔标记药品的保质期。

## □ 美食

### 豆角炖土豆



**原料:** 豆角300克,土豆250克,猪肉150克,葱、姜、五香粉、料酒、生抽、老抽、盐、油适量。

**做法:** 1.土豆去皮切小块,猪肉切片;2.起锅热油,加葱花姜末爆香,加入猪肉,炒至断生;3.加适量料酒、老抽、生抽,倒入土豆和豆角,翻炒2分钟;4.加五香粉,倒水,大火将水烧开后转中小火;5.汤炖少一半后,加盐翻炒均匀,炖到收汁即可。

**提醒:** 加了生抽和老抽,就要少放盐。

(北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、教授马冠生推荐) □ 据《生命时报》

### 参鸭汤



**原料:** 北沙参30g,百合30g,鸭肉150g。

**制法:** 将北沙参、百合、鸭肉分别洗净,同放入锅中,加水适量,先用大火烧沸,再用小火炖至鸭肉熟烂,调味即可。

**功能:** 养阴润肺,清热化痰。用于肺阴亏虚型咳嗽等。 □ 据《羊城晚报》

## □ 新说

### 女性大脑比男性年轻3岁

美国一项新研究显示,成年女性的大脑会比同龄男性的大脑年轻大约3岁。这或许有助于解释为何老年女性常比老年男性思维更敏锐。

美国华盛顿大学医学院研究人员扫描了121名女性和84名男性的大脑,以获取他们大脑的新陈代谢数据。这些人的年龄20岁至82岁不等。在向计算机输入了男性的年龄和大脑代谢数据后,研究人员利用机器学习算法找到年龄与大脑代谢之间的关系,然后再输入女性大脑代谢数据,算出其对应的大脑年龄。结果显示,女性大脑年龄比实际年龄平均小3.8岁。

反向操作中,研究人员先利用女性数据让机器学习,再输入男性大脑代谢数据。结果显示,男性大脑年龄比实际年龄平均大2.4岁。

研究人员说,从代谢角度看,女性大脑比同龄男性大脑更年轻,且这种差异在20多岁时就已开始显现。不过,这并不意味着男性大脑衰老更快,而是表明男性大脑比女性早3年进入成熟期,且这种状况会长期维持下去。 □ 据《中国妇女报》



## □ 释疑

### 扔了可惜,吃了害怕! 烂了一点的水果还能吃吗?

坏了一点的水果,扔了吧,有点心疼;吃了吧,又怕它伤身,实在纠结。

**碰伤的水果可以吃**

水果碰撞变软的部位,细胞发生了破损,一些无色物质被转化为深色物质,使得“伤口”呈现出迥然不同的颜色,而机械性损伤的水果是可以吃的。其实,切开的苹果不立即吃完,也是会变成褐色的。

**冻伤的水果可以吃**

在冰箱里面放过的香蕉会变得又黑又软,这也是因为细胞破损所致。如果没有细菌去抢占这些破损细胞的营养物质,这类坏果也相对安全(味道和口感会差一点)。不过,由于水果被冻伤,会使细胞破损,为真菌的生长提供了良好条件,一旦被霉菌侵占,甚至都已经长毛了,就不要吃了。

**霉变的水果不要吃**

有些人会认为,把水果霉变部分去掉就可以继续吃剩余部分。但把霉变部位去除再食用也未必安全,因为霉菌产生的毒素可以扩散到果实的其他正常部位,把已经霉变的水果扔掉更保险。 □ 据《健康时报》  
(首都医科大学宣武医院营养科 李缨)

## □ 前沿

### 运动让眼睛更明亮

近日,美国一项新研究发现,运动可延缓黄斑变性的发生、进展,并可能预防青光眼和糖尿病视网膜病变等一些常见致盲眼病。

美国弗吉尼亚大学医学院团队开展了两次小鼠实验发现,运动可以使小鼠眼部有害血管的过度生长减少45%。研究人员又做了进一步验证,最终证实运动减少了32%的眼部血管问题。

弗吉尼亚大学高级视觉科学中心研究员布拉德利·盖尔芬德博士指出,运动明目可能是身体活动促进了眼部血液流量增加等多种因素作用的结果。事实上,运动不仅有益延缓中老年人因年龄增长所致的视力衰退,户外活动还有助于预防青少年近视。早前一项研究显示,儿童只需每周在自然光线下玩耍14小时,就能降低近视风险。 □ 据《中国妇女报》

### 孩子喝全脂奶超重风险更低



加拿大的一项研究发现,喝全脂奶的孩子超重或肥胖风险比喝低脂奶的孩子低40%。

圣迈克尔医院研究人员分析7个国家或地区28项关于孩子超重风险和喝牛奶关系的研究数据,涉及将近2.1万名1岁至18岁孩子。结果发现,其中18项研究显示,孩子喝全脂奶会降低超重或肥胖风险,但没有一项研究显示孩子喝低脂奶会降低超重或肥胖风险。而加拿大现行膳食指南建议孩子从两岁起喝低脂牛奶,以减少超重或肥胖风险。

圣迈克尔医院儿科医生乔纳森·马圭尔认为,与喝全脂奶相比,这种做法不会让孩子们更瘦。马圭尔说,这项研究仅为观察性研究,无法确定全脂奶就是降低超重风险的原因,“全脂奶可能关联其他降低超重或肥胖风险的因素。” □ 据《中国妇女报》