

本市昼夜温差明显变大 暑气与秋爽更替消长

# 养阴护阳 警惕秋凉及秋燥

本报讯(记者庄媛)近日本市昼夜温差明显变大,暑气与秋爽逐渐更替消长。天津中医一附院院长、王金贵教授表示,处暑节气要养阴护阳,警惕秋凉及秋燥。

入秋后,自然界阳气渐收,阴气渐长,只有聚足阳气才能抵御日后的寒冷侵袭。处暑后应每天早睡早起,适当午睡,调养人体阳气的出入。充足的睡眠可以在一定程度上缓解秋乏,提高免疫抗病能力,应对如呼吸道感染、心脑血管疾病、过敏疾病等秋季流行病。入秋后,西瓜这类的生冷的瓜果要少吃,否则会损伤脾胃的阳气。锻炼活动是养生的重要一环,也是升发养护阳气最见效的方法。适量运动,如登高、慢跑、散步等,可以促进血液循环、加快新陈代谢,但不必大汗淋漓,恐伤及津液。

处暑节气虽有金风送爽,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的状况。

处暑过后,不可贪凉。夏日常用的凉席、冷气在该节气的使用应适度减少,尤其要注意脐部的保暖。由于昼夜温差变大,早晚时分要注意添衣,应做好项背部、脚部等部位的保暖,防止血管受到寒冷刺激后急剧收缩,诱发心脑血管疾病。及时增减衣物,维持血压稳定,对于患有心脑血管疾病的人群有重要意义。此时衣着也不应太厚,以微感凉意而不寒为宜,为气候转冷做好适应性准备。

处暑的到来,意味着秋燥也悄悄而至。燥邪侵袭人体,会出现眼睛干涩、皮肤紧绷、起皮脱屑、大便干燥、咽喉不利、干咳、唇炎等症状。秋日可练习“漱泉术”,即每日清晨洗漱完毕,用舌在口中搅动,等到口中唾液增多,漱练数遍后,分3次咽下,长期坚持能够预防秋燥。处暑节气,饮食上要增酸减辛,防止秋燥伤人。可以多吃苹果、葡萄、山楂等酸味食品。此时也应当多喝水补充津液,适当补

充一些具有滋阴润燥的食物,如粳米、南瓜、萝卜、芹菜、菠菜、蜂蜜、银耳、桂圆、柚子、梨子、干贝、海带、海蜇、河鱼、河虾、鸭肉等。

王金贵教授为市民推荐一道处暑药膳——滋阴润燥养生汤。一个银耳浸透去蒂洗净切小块,一个雪梨去核切小块,百合、石斛、龙眼肉洗净,将上述食材放入瓦罐中,加入1000毫升清水,煮沸后改中火煮40分钟,加入适量冰糖。若供糖尿病患者食用,可不放冰糖,改加瘦肉200克,煮沸后改中火煮40分钟加入适量盐调味即可。银耳归肺、胃、肾经,能滋阴润肺;雪梨能清热生津、润燥化痰,兼具通便润肤的作用;百合味甘,入心经和肺经,既能养心肺之阴,又能清心肺之热,还有一定的安神作用;石斛能够起到清热、生津的作用;龙眼肉健脑益智、安神定志、补气养血。上述食材均有滋阴润燥的作用,部分可以醒脑安神,不仅能预防秋燥,还可以改善秋乏。

## 育龄期女性科学补叶酸

本报讯(记者刘波)备孕、怀孕需要补充叶酸,但一些人对为什么补、怎么补、什么时间开始补却一知半解。市中院附属医院妇科主治医师王梦介绍如何科学补充叶酸。

人体无法自行合成叶酸,孕期母体生理变化和胎儿的生长发育使得对叶酸补充的需求增加。叶酸对于预防神经管缺陷和其他出生缺陷、心血管疾病、贫血等具有重要作用。因此,建议育龄期女性坚持富含叶酸饮食,避免孕期叶酸缺乏引起的孕产妇疾病和不良胎儿结局。

怀孕后再增补叶酸会错过预防神经管畸形的最佳时机,因此增补叶酸应从孕前开始。建议可能怀孕或有计划要宝宝的育龄妇女每日增补叶酸。研究显示,每日口服1片0.4mg叶酸,至少需要服用3个月,红细胞叶酸浓度才能达到预防神经管畸形的有效水平。常规情况下,临床常推荐孕前3个月开始口服叶酸0.4mg/日。

大部分准妈妈只清楚每天补充叶酸0.4mg,并不清楚叶酸补充还应根据个人情况而定。孕期叶酸补充剂量受多种因素影响,对于无特殊情况的孕妇,可按照推荐执行。有特殊情况的人群,如有妊娠前糖尿病、胃肠道吸收不良性疾病及相关手术史,使用抗叶酸药物、重度酒精依赖或口服药物不规律,都可能影响女性补充叶酸的效力。这些情况下,应通过更为个性化和针对性的评估来确定叶酸补充剂量,需要寻求专业医生的帮助。

对预防神经管缺陷而言,增补叶酸至妊娠满3个月已经足够。但由于叶酸对孕妇或胎儿有其他益处,无高危因素的妇女可每日增补0.4mg叶酸至妊娠结束,甚至持续整个哺乳期。对具有高危因素的妇女,可每日增补0.8至1.0mg叶酸,直至妊娠结束。准妈妈可以根据自身的具体情况,咨询专业医生给出孕3个月之后的增补建议。

## 家中废旧钥匙存好仍有妙用

本报讯(记者狄慧)家里的门锁更换之后通常都会剩下一些没用的钥匙,有的人直接扔掉了,有的人一直放在抽屉里积灰。本市家政服务人员张丽提醒,其实废旧钥匙在生活中也有很多妙用。

### 拆快递

用胶带封好的快递盒子不容易徒手撕开。这个时候就可以用旧钥匙来拆,钥匙顶部锋利,不仅可以轻而易举地把胶带划开,还不易划破包装里面的物品。

### 除静电

秋冬季节天气干燥,门把手和衣服上很容易出现静电,身体和带有静电的物体触碰之后会被电到。此时,把钥匙在衣服上轻轻刮一下就能除静电,钥匙碰一下门把手也可以除静电。

### 清理卫生死角

家里的卫生死角如墙角、冰箱门缝、窗户缝等地方积灰之后很难清理,可以在一把钥匙外面裹上湿巾,然后伸进缝隙里,这样就可以把脏东西都清理出来了。

### 当开瓶器

平时开酒瓶或者罐头的时候会用到专门的起子,如果家里没有,也可以用钥匙充当。将钥匙头顶在瓶盖下往上一撬,瓶盖就松动了。



在北辰区天和丽园社区联合天穆镇社工站推出的以“致敬劳动者 关爱送给您”为主题的花艺草帽DIY活动现场,居民们近日将亲手制作的花艺草帽赠送给环卫工人,以此感谢他们在炎炎夏日为美化社区环境的辛勤付出。

本报记者 高莹辉摄

## 致敬劳动者 社区送关爱

市儿童医院药剂科药师介绍

## 保存条件影响开封药品有效期

本报讯(记者狄慧)很多家长都有过这个疑问:药品开封一段时间以后还能继续吃吗?市儿童医院药剂科药师为您科普。

通常来说,药品上标示的有效期是指药品未经拆封,并在规定条件下存储时的有效期。开封后的药品不但药效会有所影响,甚至还会产生有毒物质。一旦打开包装,药品使用期限会明显缩短。药品开封后的使用期限,要视具体保存条件而定。

瓶装片剂拆封后的使用期限一般为半年。儿童服用片剂时经常需要掰服,掰开后的药片稳定性大大降低,建议掰服剩下的药片在24小时内使用完。片剂易受潮变质,保存时需注意防潮,若片剂出现变色、霉点、斑点,则不能再使用。胶囊剂开封后易吸潮粘连,一般建议3至6个月内使用完。如药品有独立的包装不和空气接触,像铝塑板装药,在未破坏包装的情况下,则可以放心地使用到有效期之前。

颗粒剂开封后同样容易受潮,应放在阴凉干燥处保存,建议一个月内使用完。糖浆剂是儿童药物的常见剂型,已经拆封的糖浆剂建议在一个月内使用完。

《中国药典》2015年版明确规定,滴眼液、眼膏剂等眼用制剂拆封后的使用期限最多不超过4周。软膏剂室温下最多可保存2个月。已经启用的胰岛素放在不超过30℃的室温阴凉处保存,可保存四周。