

今日聚焦

如何打理“小药箱”？

□ 记者 张铮

随着市民健康意识的提高,许多市民家中都会常备一些药品,尤其是老人,家中有药箱的更是普遍。那么,老人应如何打理自己的“小药箱”呢?9月13日,记者对此进行了采访。

正确使用“小药箱”

当日上午,在市区劳动路刘爱花大妈家里,记者看到刘阿姨配备了一个药箱,里边有创可贴、棉签、降压药、平喘颗粒等。

这些常见药品,许多老人的家中备的都有,而且不少老人都随意将这些药品堆放。

那么,如何正确使用“小药箱”呢?大中元药房的工作人员王芳说,一般老人的药物都是针对高血压、中风等老年常见病进行配备的,建议老人对所使用的药品进行标记,以防一不小心吃错药。

“一些老人的病症其家人都很清楚。若是心脏病、糖尿病、高血压患者,因为长期治疗,基本上服用的药物都相对固定,所以可以将其与感冒药等放在必备的常用药品区。”王芳说,应急的药物区可以放置安宫牛黄片、养心丹等。此外,保健物品区可配备血压计,定时对老人的身体状况进行检测。

由于老人动作相对缓慢且视力不好,老人的药箱要放在他们容易拿放的地方。

定期清理“小药箱”

很多老年人在“久病能成医”的误导下,往往自行配药和服药。

“这降压药包装好好的,扔了多可惜,平常一头晕我就拿出来吃几片。”在市区五一路一居民小区内,市民周雨帮父母收拾药品时,发现家里放药品的抽屉里有不少过期药。

看到不少药品被孩子扔在垃圾桶里,周雨的妈妈梁玲觉得很可惜。在梁大妈放药的抽屉里,感冒灵、胃肠药、止痛药放了一大堆,超过三分之一的药品都过期了。

“超过有效期的药品,其有效成分降低,不仅药效不够,还易引发过敏、中毒等毒副作用。”王芳说,很多老人都有慢性病,家里常备药品,不舒服就买药、屯药,久而久之就会造成大量药品过期。

王芳建议年轻人要定期帮老人清理“小药箱”,帮老人养成良好的用药及购药习惯。

购买药品看准“国药准字”

采访中,记者还发现,在老人的“小药箱”里,还放有保健品。近年来,市场上出现了将保健用品、普通食品明示或暗示具有药品治疗功能的现象,扰乱了市场秩序。据了解,每个上市的药品都有一个药准字号。国家食品药品监督管理局审批一个国药准字号,通常需要一年以上,新药则需要更长时间,一般需要三到五年,并经各级食品药品监督管理部门和药品评审专家严格评审,符合要求方可批准。王芳说,没有“国药准字号”的产品不是药品,没有治疗作用。

老有所乐

身边有小鸟,生活很快乐

□ 记者 张汉杰

“提笼架鸟”曾经是古代纨绔子弟身份的象征,随着时代的发展,养鸟更多的是一些老人消磨时光、修身养性的一种爱好。9月14日一早,走入市区清潞河游园一角,记者看到一群提着鸟笼的老人在闲聊。鸟笼里有画眉、百灵、山雀等。鸟儿清脆、嘹亮的鸣叫好似悦耳的音乐。提起这些可爱的“小精灵”,老人们与记者分享了养鸟带给他们的乐趣。

养鸟能解闷

当日,老人们给记者推荐了同样爱养鸟的老李。在市区清潞河游园八龙桥附近,记者见到了老李。老人们口中说的老李全名李国安,精神矍铄,正在小树下逗鸟。

“我养鸟的时间不长,也就三四年,图个开心。”李国安告诉记者,他今年60多岁,是市园林绿化处的一名退休职工,在市区八一路与劳动路交叉口附近居住。自打开始养鸟,他就像上下班一样,早上带鸟出来玩,中午按时回家,有时候下午也出来遛鸟,傍晚再带它们回家。他养了6只画眉,每天都带着它们出来遛。

“我4年前退休后,突然闲了下来。老伴儿忙家务,孩子上班,我在家里成了大闲人。我很失落、心情郁闷,用年轻人的话说就是无聊。后来,我看到很多同龄人养起了鸟,我就想:要不也养只试试。”李国安说,他开始尝试养鸟,并逐渐对养鸟产生了浓厚的兴趣。

把鸟当成孩子养

如今,李国安几乎每天早上都会提着鸟笼来到清潞河游园遛鸟,和大家分享养鸟的乐趣。中午回到家,吃完午饭后,他就给鸟洗澡、清洗鸟笼、给鸟添食加水。

“很多人觉得养鸟就是喂喂食、遛遛弯儿,简单得很,其实不然。”李国安说,“就拿我养的画眉来说,这鸟差不多出生两年后才会鸣叫。有时候,画眉还会生闷气,一生气就再也不叫了。你要慢慢引导它们,就像教育小孩儿一样,不能让它们乱发脾气。”

李国安指着鸟笼里小小的食皿给记者看,又说道:“它们吃食讲究,1斤小米加5个鸡蛋黄,拌匀了才吃。我给它们买的是上好的小米和鸡蛋,就是为了让它们吃好。我和老



李国安在逗鸟。在他的精心调教下,他养的鸟能模仿猫、狗、鸡等动物的叫声。 记者 张汉杰 摄

伴儿吃饭都没这么讲究。我生怕它们吃不好生病,到时候我会心疼。”

“天好了,带它们出来玩玩;天不好,就让它们在家待着。有时候,我听到谁家的鸟得了感冒等病‘没了’,就更加紧张,生怕它们有闪失。”李国安无奈地说,“家人说我养鸟就像养孩子”。

养鸟是一种精神寄托

李国安说,他对鸟着了迷,看见漂亮的画眉,买;听见叫得好听的画眉,买。

“别看我只养了6只画眉,而且品种很单一,可是随便拿出一只都很厉害。”提起自己的画眉,李国安很自豪,“买一只画眉要好几百元,吃的、用的还有花销。家人开始还不理解,后来看我因为养它们变得开心也就越来越支持了。”李国安说,“钱是怎么挣都挣不完的。孩子已经成家立业,我把年纪了,难得有个爱好,所以我省钱也会买自己中意的画眉鸟。”

“养鸟对我来说是一种精神寄托。不养鸟的时候的确没有这样的感受,养了以后感受很深,觉得生物都是有灵性的,而且通人性。现在鸟已经是我生活的一部分,每天听听悦耳的鸟鸣声,与朋友们一起聊聊天儿,真是一种享受。”

养鸟能养心

当日,和李国安一起遛鸟的还有陈先生。“鸟的状态和大自然是联系在一起的,养鸟其实就是养心。”陈先生今年68岁,养鸟已经几十年,对他而言,养鸟的意义不再是单纯的玩乐,而上升为一种养心、静心的生活雅趣。

“许昌的生态环境越来越好,遛鸟也越来越惬意。”陈先生说,鸟对自然环境的感知能力非常强,它能识别自然环境的好坏。一旦到了空气清新、它就会很兴奋地蹦跳、鸣叫,“我几乎每天一大早就出门遛鸟了。遛鸟时,小鸟总能帮我挑选一处空气最好的环境。然后,我就停下来,打开笼衣。听着鸟叫,我随意做运动,舒展身躯,迎来一天的好心情。”

“养鸟让我更有耐心和责任心。”陈先生说,养鸟的好处不仅如此,更重要的在于能养心,让自己静下来。因为每一只鸟都有不同的性格、脾气,而它们又不通人语,所以养鸟的人只能静下心来慢慢感悟。

因为喜欢养鸟,陈先生对鸟文化也产生了浓厚的兴趣,从各种鸟儿的生态分布、生活习性到鸟文化历史,他都烂熟于胸。

健康驿站

常吃花椰菜,少得血管疾病

提到防癌蔬菜,很多人都会第一时间想到西兰花。其实不只是西兰花,十字花科其他蔬菜的营养优势也不容小觑。近期,《英国营养学杂志》一项研究显示:十字花科蔬菜,如花椰菜、卷心菜,对预防血管疾病有良好的辅助效果。

十字花科蔬菜富含维生素K

此项研究发现:日常多吃十字花科蔬菜的参试者,主动脉广泛钙化的

水平较低,结构性血管疾病发病率和恶化程度下降。与完全不吃或吃得很少的女性相比,每天摄入十字花科蔬菜超45克的人,主动脉广泛钙化的可能性降低46%。维生素K广泛存在于十字花科蔬菜中,它激活存在于血管壁的蛋白,促使其增强抑制钙离子异常沉积的能力,从而预防血管钙化。

十字花科家族有哪些成员?

从植物分类上看,十字花科共378

属,3700多种,经常出现在我们餐桌上的有这几类:白菜类,大白菜、小白菜、菜心、紫菜薹;甘蓝类,西兰花、菜花、紫甘蓝、结球甘蓝、羽衣甘蓝;芥菜类,芥菜、大头菜;萝卜类,青萝卜、白萝卜。

十字花科蔬菜富含膳食纤维以及多种矿物质和维生素,包括维生素C、维生素B₂、β胡萝卜素、钾、钙等,具有高钾低钠的特点,有助于控制血压和维护心血管健康。(晨综)