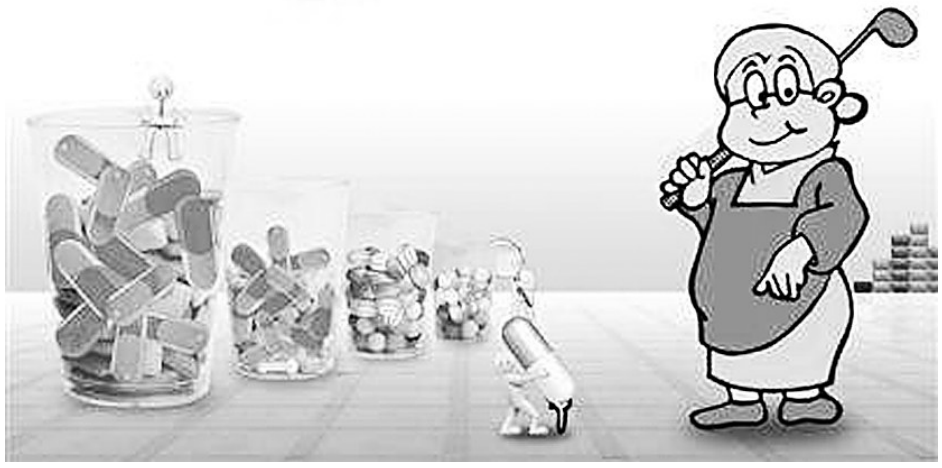
忌多药同服 偏听偏信 不遵医嘱 乱用补药

纠正老人用药“坏习惯”

一面是因慢性病用药次数增多，另一面是生理功能逐渐减弱，老年人在用药需求增加、身体对药物承受能力减弱的状况下，更容易形成一些用药“坏习惯”。



◆ **四五种药一起吃**

老年人往往患有多种慢性病，需要服药的种类也不少。但在同一时间内用药种类越多，发生不良反应的风险越大。因此，开药时一定要问清医生，容易“打架”的药最好在服用时间上尽量间隔开。

◆ **偏听偏信**

许多老年人患病初期，都抱有希望尽早治愈的急切心理，一旦短期内达不到预期疗效，便更换医院、更换药品，或者偏听偏信，根据别人用药经验进行治疗，甚至听信小广告的虚假宣传，滥用“祖传秘方”“灵丹妙药”。殊不知，“病来如山倒，病去如抽丝”，绝大多数慢性病目前尚无根治方法，只有根据医嘱坚持用药，同时注意改善生活方式，才能保持健康的身体状况。

◆ **不遵医嘱**

主要有两种情况：超量服药和减量服药。前者是由于部分老年患者治病心切，擅自增加用药剂量，以为这样可以好得快一些，结果常常是增大了出现不良反应的风险。

另一种情况是老年人对药物的不良反应有一定了解，担心产生依赖性或副作用，擅自减少用药剂量，甚至认为症状减轻就可以停药，结果却耽误了治疗。

◆ **乱用补药**

中医有一句俗语叫做“人参杀人无过，大黄救人无功”，反映的是老百姓一种比较普遍的偏见，认为以人参为代表的滋补品再怎么吃都对身体有好处。可实际上，中医讲究辨证论治，只有明确的虚证才需要服用相应的补品。但也不宜久服，长时间服用会引起腹泻、失眠、神经过敏、血压升高、头痛、心悸等不良反应。

总之，老年人应合理选择药物种类、数量和剂型。还要遵守医嘱，不能偏听偏信、乱用补药。这样才能控制好疾病，减少不良反应的发生。

据人民网

健康饮食
从吃粗粮开始

玉米：味甘性平，具有健脾祛湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀，对防止高血压、冠心病有积极作用。此外，玉米还有利尿和降低血糖的功效，特别适合糖尿病患者食用。专家发现，吃玉米能刺激脑细胞，增强人的记忆力。玉米中所含的黄体素可以预防老年人眼睛黄斑性病变的发生。

高粱：味甘性温，富含脂肪酸，还有丰富的铁和蛋白质，有健脾益胃的功效。

粳米：粳米中含有丰富的蛋白质，所含人体必需的氨基酸也比较全面，还含有脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分。粳米具有养阴生津、除烦止渴、健脾胃、补中气、固肠止泻的功效。能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率。适宜体虚者、久病初愈者、产妇、老年人、婴幼儿等人食用。

红薯：饮食中最具有抗癌作用的营养物质是β—胡萝卜素、维生素C和叶酸，而在红薯中这三者含量都比较丰富。红薯被誉为最佳抗癌食物，一个红薯可提供人体每天所需维生素A、维生素C和叶酸。

据人民网

健康知识

游泳时最好戴耳塞

游泳时身体在水中自由荡漾的感觉非常奇妙。但很多人游泳时常常会感到不适，耳朵进水就经常发生。其实，只要在游泳前准备一个耳塞，就可以避免这个问题。

游泳时戴耳塞是为了避免水灌进耳朵里，这样不会因为水压而伤害耳膜，特别是一些患有中耳炎或耳朵疾病的游泳爱好者，游泳时戴耳塞对耳朵能起到有效保护作用。

多数人或许有这样的感受，如果不戴耳塞，水就会进入到耳朵里，让人感觉头痛、头晕，再加上泳池水中含有的化学漂白剂、沉淀剂和过滤剂，对人的眼睛、鼻子和耳朵伤害就更大了。

需要特别注意的是，如果耳朵有水，不要直接拿棉签吸水，这样会让污水进入耳道内侧，更容易造成耳部疾病。 据人民网

皮肤变差反映全身疾病

健康的肌肤细腻、红润。如果出现暗黄、痘痘、色斑等情况，则反映内在脏腑的异常状态，为身体拉响警报。

痘痘：肺胃湿热。痘痘的形成多因体热、食油腻食物，或因情绪不良导致肺经热盛、脾胃湿热。时间长了，就会阴虚火旺，湿热淤积于脸部，才会长痘，严重会形成痤疮，痤疮严重时会有结节和囊肿，这种情况多因痰湿凝聚引起。

痘痘治疗早期应以清肺为主，可多吃清肺的食物，如梨、蜂蜜、猪肝等。

肤色暗黄：脾胃不和、气血不足。肌肤出现暗黄、发灰的颜色，多因脾胃不和、气血不足等问题导致。很多女性在消化不良、气血两虚的情况下，再加上压力、焦虑，从而使肌肤也逐渐变得暗淡、发黄。

调节脾胃，每天要多喝水，少吃油腻和甜食，多吃青菜、水果。

长斑：痰淤积滞、脾虚湿盛。从中医的角度讲，色斑出现的原因由以下几种情况：精血不足、气血痰淤积滞皮下，色素沉着；肝郁气滞、郁久化热、灼伤阴血，使颜面气血失和。

可将杏仁、桃仁、白果仁研磨后，与粳米同煮，可以活血，常吃能减少色斑。如因脾虚湿盛引起，红豆薏米汤是祛湿美容食物。

据人民网