

药品要不要放进冰箱“避暑”



很多家庭都会储存一些常用药品,以备不时之需。大范围持续高温天气下,人要纳凉避暑,家中常备药品是否也需要“避暑”储存呢?

“有些药品在稍高的温度下,会发生性状或者化学结构的变化,甚至产生对身体有害的物质。比如,活菌制剂的活性成分直接影响药效,因此需在2℃-8℃冷藏保存,就像双歧杆菌活菌胶囊。”航空总医院药局副主任药师陈群解释道,滴眼液、滴鼻液、滴耳液、栓剂等外用制剂多为液体制剂,这类药品虽常含防腐剂,但夏季高温仍易滋生细菌;玻璃酸钠滴眼液、聚乙二醇滴眼液等不含防腐剂,这类药物最好密封、冷藏保存,为其提供一个相对低温且稳定的环境。

常温下,栓剂为固体,进入人体后,在37℃体温下会迅速软化熔融或溶解于腔道分泌液中。“因此,栓剂在夏季易软化,使用时可将软化的栓剂放入冰箱冷藏,待其凝固变硬后再用。常见的有吡喹酮直肠栓、九华痔疮栓、克霉唑阴道栓等。”陈群说,预混胰岛素如诺和灵30R、优泌林70/30等需严格遵循以下保存规范:未开封胰岛素置于冰箱冷藏室,远离冰箱后壁以防结冰;已开封胰岛素可室温存放,开封后在≤25℃室温下保存,避免光照和高温。

“需要注意的是,并不是所有药品都可以放进冰箱。”陈群认为,冰箱虽能低温储存,但内部湿度高,可能导致某些药品结块,影响药效发挥和有效成分释放。比如糖浆类药物的主要成分含蔗糖,若温度过低,蔗糖会结晶析出,部分有效成分也会被包裹其中析出,易导致患者每一口的药量都不均匀,影响疗效。

膏剂也不适合冷藏,尤其传统中药膏方剂型,低温会让膏剂基质变硬,不仅难以贴合皮肤,还容易卷曲脱落。红霉素软膏、皮炎平软膏等外用软膏,以及散剂、气雾剂、喷雾剂等药品,也不宜低温保存。

陈群提醒,在药品说明书里的“贮藏”一栏,有常温、冷藏、阴凉处等存放要求。常温是指储存药品的温度为10℃-30℃,一般家庭的室温就在这个温度范围内;冷藏是指储存药品的温度为2℃-10℃,这个温度一般是冰箱冷藏室的温度。

需要注意的是,药物尽量不要贴近冰箱内壁,否则容易使温度过低,影响药效;阴凉处是指温度不超过20℃的地方,药品保存在凉爽处则是指在阴凉处的基础上做好避光。

据《科普时报》

电子产品“防蓝光”功能真能护眼吗?

记者发现,市面上很多电脑显示器、平板电脑、电视机、学习机都有“防蓝光”功能,“防蓝光”功能究竟有没有效果?

在国家眼科诊断与治疗工程技术研究中心的实验室,实验证明,屏幕“防蓝光”功能可以在一定程度上起到缓解用眼疲劳的效果。

但专家表示,电子产品的屏幕,使用的是人造光源,其中的蓝光成分更高,长时间近距离用眼,无论使用何种介质,仍然会对眼健康造成危害。

要想真正“护眼”,良好的生活习惯必不可少,比如看屏幕20分钟需放松,远眺缓解眼疲劳。

据央视新闻客户端

过油不及

这份餐桌控油指南请收好

油不仅是人体需要的营养素,也是缔造美食的灵魂所在。但油脂摄入过量却可能成为健康的“隐形刺客”——一勺油可能藏着200大卡热量,但控油不等于告别美味。下面,北京市疾控中心营养与食品卫生所专家为大家分享几个餐桌控油的小妙招。

●控制烹调油摄入量

烹饪过程严格控制食用油的用量。健康成年人每人每天烹调油用量不超过25-30克,将其合理分配在一日三餐。日常生活中,建议把全家每天应食用的烹调油倒入带有刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,做好总量控制。

●少油烹调方法需掌握

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌、急火快炒等;少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等厨具,减少烹调油用量。

●少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食物。在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。

●少食用动物性脂肪

减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替,食用植物性油建议不同种类交替使用。不吃或少吃肥肉,鸡鸭鹅建议去皮食用,也可明显减少脂肪的摄入。

●看懂食品营养成分表

学会阅读营养成分表,同类食品中尽可能选择脂肪含量低且不含反式脂肪酸的食物。

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,多见于西式糕点如奶油

蛋糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克,所以上述食品要少吃。

●减油烹饪小技巧

茄子等非常吸油的菜,为了避免“吃”油过多,可以在做烧茄子前先蒸一下;或在炒茄子时,先不放油,用小火干炒一下,等茄子中的水分被炒掉,茄肉变软后,再用油烧制。

而对于五花肉、肥牛等油脂含量较高的肉类,可以把肉下锅后,先煸炒两三分钟,使肉里的油充分析出,再加入其他食材进行翻炒。这样不但减少了油的用量,肉本身吃起来也不会油腻。

此外,专家建议炒好的菜不要急于装盘,可以把锅斜放两三分钟,控出菜里的油水再装盘。诸如青椒、豆角、茼蒿、莴笋之类的蔬菜吸油较少,用这种方法能有效避免食物浸泡在油中,减少油脂不知不觉中的摄入。

如果还嫌油多,菜品食用前,可用专用吸油纸吸附菜肴或者汤品表面油脂,从而有效降低油脂的摄入量。此外,烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或吃汤泡饭。

据《北京青年报》



本版配图来源于网络

洗干净的鸡蛋更易变质?

近日,沈阳一家三口吃清洗后保存的鸡蛋导致中毒,相关话题“清洗鸡蛋外壳会让菌落增加”登上热搜。鸡蛋洗得干干净净,还更容易变质?

鸡蛋外壳表面存有一层肉眼不可见的胶质膜,是一种液体蛋白质,可封闭鸡蛋外壳表面的微小透气孔,同时也含有少量抗菌蛋白,形成天然屏障阻挡细菌侵入,减少蛋内水分流失。

“清洗鸡蛋外壳会破坏这层至关重要的保护膜,气孔暴露会导致细菌大量涌入,从而加速鸡蛋变质。此外,清洗后水分残留反而会加速细菌繁

殖,导致鸡蛋快速变质。”江南大学食品学院副院长谢云飞表示。

在谢云飞看来,日常保存鸡蛋可遵循“不洗、冷藏、隔离”原则。首先,购买后直接冷藏,避免预先清洗破坏胶质膜;若外壳有污渍,可用微湿布轻擦后立即冷藏。其次,冷藏温度控制在2℃-5℃,优先选择冰箱的保鲜抽屉,避免门架处温度波动。一般来说,使用正确的保存方法,鸡蛋在冰箱中可以保存30天左右。

据《科普时报》

别再躲被窝看手机了! 眼睛真的会“抗议”

睡前躺在床上刷会儿手机再睡,几乎是很多人的“标配”习惯,但你知道吗?这种行为正在悄悄伤害你的眼睛。近日,首都医科大学附属北京同仁医院常务副院长袁进在接受记者采访时强调,黑暗环境中使用手机对眼健康的危害不容忽视,长期如此可能引发一系列眼部问题。

袁进教授表示,黑暗环境下使用手机的危害主要体现在两个方面:一是手机屏幕发出的蓝光及电磁波会直接影响眼表泪膜的稳定性。“泪膜是覆盖在眼球表面的一层液体薄膜,对维持眼睛湿润、保证清晰视觉至关重要。”他解释道,而屏幕的光强、色温和色差变化,都会干扰泪膜的稳态,导致眼睛干涩、异物感、视物模糊等症状。

另一方面,夜间使用手机会让神经系统处于过度兴奋状态,严重影响睡眠质量。“我们近期的研究发现,睡眠障碍本身就是干眼症发生的危险因素之一。”袁进教授补充说,这意味着睡前刷手机可能形成恶性循环:用眼过度导致睡眠变差,而

睡眠不足又会进一步加剧眼健康问题,让眼睛陷入“疲劳一损伤一更疲劳”的困境。

不想让“睡前放松”变成“伤眼行为”,袁进教授给出了一套实用的护眼建议:

1.调整设备设置:开启手机的护眼模式,通过降低屏幕光强、调节色温和色差,减少对眼睛的直接刺激。

2.严格控制使用时长:单次使用手机的时间建议不超过30分钟,避免长时间连续用眼。

3.保持正确姿势:使用手机时,注意让屏幕与视线形成15°至20°的向下夹角,这个角度能减少眼球暴露在空气中的面积,降低泪液过度蒸发的概率。同时,有意识地多做主动眨眼动作,促进泪液分泌和均匀涂布,帮助维持泪膜健康。

袁进教授呼吁,公众应重视睡前用眼习惯对眼健康的影响。“眼睛是人体最精密的器官之一,需要我们细心呵护。”

据光明网