

## 眼药水放冰箱不能“保鲜”

除了某些有特殊保存温度要求的眼药水外,多数眼药水只要密闭放在阴凉干燥处保存即可。有时将眼药水放置在冰箱保存不仅不能“保鲜”,如果瓶盖没拧紧,其中的水分蒸发,还可能改变眼药水的渗透压,不利于眼睛健康。眼药水制备时需满足无菌、等渗、适当的酸碱度等质量要求,开封后与外界空气接触,使用时还可能与眼睑、眼睫毛接触,这都可能污染眼药水,大大缩短保质期。因此,眼药水开封后建议在一个月之内用完,超过这个时间就不建议再用。

运动汇

# 一个月就能练出人鱼线

本报记者 胡建明

你以为每天在网上晒跑步地图就算是健身?你以为骑自行车出门溜达个小时就算锻炼身体?你以为到泳池扎几个猛子,卖弄一下各种泳姿就能赢得回头率……晒哥,这些老把戏早就out了。夏天到了,晾晒“人鱼线”才是你最应该掌握的争脸技能。

女人迷恋“事业线”,男人迷恋“人鱼线”。人鱼线到底是什么?人鱼线又名人鱼纹,学名为“腹内外斜肌”,指的是男性腹部两侧接近骨盆上方的组成V形的两条线条,因其形似于鱼下部收缩的形态,故称之为“人鱼线”。

最近两年,随着“男色经济”的崛起,很多媒体男星都喜欢晾晒人鱼线以吸引粉丝,像台湾影星彭于晏、周杰伦就是个中高手,最近红得发紫的跑男们也深谙其中的道道。

当然了,人鱼线并非男人独有,很多爱美健康女性也晒出自己的人鱼线。前不久,邓紫棋在网上晒了一组健身图片,就在粉丝中引起了极大的轰动。

人人都想拥有迷人的人鱼线,那怎么训练你才能得偿所愿呢?从事健身行业16年的京城知名健身教练张军伟介绍说,只要方法得当,再加上持之以恒的锻炼,一个多月的时间你就能成功。

张军伟是去美国深造和

游学(混合健身或全面健身)的第一人,目前,他在北京经营着第一家由中国人自己创立的CrossFit Box。17日,在谈到人鱼线这个话题时,他笑着说,最近一年多,找他谈论这个话题的学员有上千人。

他说:“我首先要提醒的是,要想练出人鱼线,不仅仅是去掉腹部的赘肉就可以了,大家首先要弄清楚,脂肪的消耗是全身性的,而不是某一局部,单纯做腹肌训练而想要拥有人鱼线是根本不可能的事情,所以训练应以全身性的针对性训练为主,结合无氧运动和有氧运动。”

张军伟说,如果大家没有时间去做健身房训练,最简

单有效的办法就是到操场或者是公园跑上45分钟左右,然后就地做以下几个简单训练就可以,跑完步之后,马上找个地方进行徒手深蹲、仰卧起坐或者是俯卧撑,这几个动作组合在一起练习3到6组,每组次数为10-30次,中间不休息或者是尽量少休息,很快就能见成效。

“这些动作做起来都很简单,但如果这些组合动作间隔的时间比较长,那也很难起到应有的效果。”张军伟用非常专业的态度告诫训练者,“既然你想见成效,那一定要付出努力才行,如果你只是很随意地把这些动作做完,那还不如把这些时间节省出来,去做别的事情。”

头条链接

## 管住嘴,睡好觉也是训练一部分

本报记者 胡建明

想拥有让人羡慕的“人鱼线”,除了刻苦的运动训练之外,还要在日常生活中注意饮食和休息。

张军伟说,训练之余,大家一定要管住自己的嘴巴,千万不能想吃什么就吃什么。训练期间,要多吃低碳水化合物,比如糯米,麦片,红薯等,这些食物的摄入量应该占人体总摄入量的40%左右;其次要多吃优质蛋白质,比如鸡蛋、瘦肉和鱼类等,占人体总摄入量的30%左右;最后要多吃各类坚果、种子等食物,占人体总摄入量的30%。

“总的原则是尽量不吃高热量的糖类,多吃点瘦肉、蔬菜、坚果、水果和少量含有淀粉的食物。”张军伟说。

管住了嘴巴之后,你还要学会休息。“我们通常把营养饮食看作健身的第一个阶段,训练方法看作健身的第二个阶段,那么第三个阶段就是训练后的恢复休息了。”张军伟建议,每次训练结束后,一定要做10-20分钟的身体放松和伸展恢复,此外,还要保证每天都能睡上7到8个小时,如果休息不好,那么这种高强度的训练对身体是有一定的伤害。”

张军伟说,如果能做到这一点,用毅力和信念坚持训练,只需要4周多的时间,你就会拥有完美的人鱼线。

病榻札记

## 看病还是去医院

德州 纪慎言

患鼻炎大约有两年的时间了,今年春节之后感觉越来越重。快书表演艺术家高元均在他的代表作《怕》里,有句词叫“眼怕瞎,耳怕聋,鼻子就怕气不通”。我已年至古稀,眼花、耳聋都没让我害怕,但就是这个鼻子不透气让我又急又怕。急的是白天打喷嚏、流鼻涕,没法与人说话,晚上得张着嘴喘气,不然就常常憋醒了,睡不好觉;怕的是时间长了会有病变,我的二舅哥就是因为鼻炎不治,结果癌变。但在我的印象里,好像大家都说过:鼻炎不好治!

俗话说“有病乱投医”,我四处寻找偏方、验方和药方,也在网上查问,民间搜集,像冲水、抹香油、按摩、贴鼻贴等等,我都试过了。其中有一个“绝方”是往鼻腔里滴大蒜汁,我做了两次,差点没有被那辣味呛死!各种方法屡试无效后,我只能靠自己从药店里买来的“××鼻通灵”救急,晚上睡觉时被憋醒了,就赶紧起来喷几次。

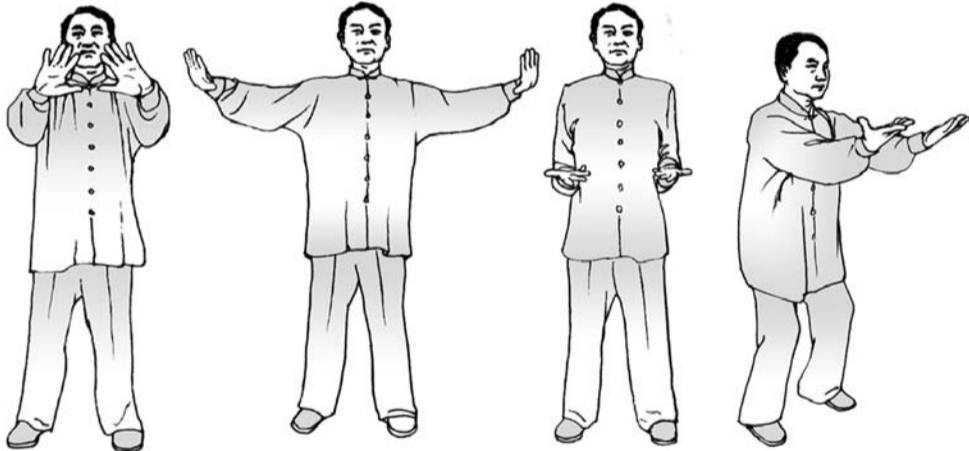
3月中旬,病症越来越不见好,于是在老伴的催促下我决定到医院就医。那天,老伴陪着我步行到了医院,顺利地挂了一个耳鼻喉科专家号。大夫很热情很认真地了解病情、病史之后,做了一个简易检查,告诉我鼻腔中间的间隔骨向左偏斜,再加上有过敏因素,所以常常鼻塞。他又建议我做个体鼻窦CT检查,看看是否有病变。CT结果显示,鼻窦没什么异常,验证了鼻腔间隔骨偏斜的诊断。接下来,他为我开了一个喷雾剂和两盒胶囊。前后也就是一个小时的工夫,病就看完了。

更让我高兴的是,困扰了我多时的鼻炎竟然大有好转,一天24小时,我的鼻子起码有23小时是通气的,晚上睡觉被憋醒的情况没有再出现。由此,我得出了一个不可动摇的结论:看病还是去医院找大夫保险。

## 新八段锦(二)

图/金红 文/徐洁

【编者按】八段锦是我国古传至今的养生方法。依据现有文献,八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中。今天,八段锦仍然流传很广,各地都有养生爱好者练习。我省八十一岁高龄的中医名家乔鸿儒自创了新八段锦,共分二十一式,希望更多的人学习受益。演示者为乔鸿儒弟子谭桂昌先生。



此为第三式“老僧托钵”。做法为两手外推,向两侧展开,划至腰际,翻掌前托与肩同宽,五趾抓地松膝三次。

医人说医

## 屡次打断治疗,肺炎被拖延

山东省医学科学院附属医院 杜新英

前一段时间的流行性感冒,可真是坑了不少人。医院里人满为患,别说老人和孩子,青壮年输液住院的也是平常。我家也没幸免。亲戚聚会频繁,劳累了所以抵抗力差,呼吸道感染又通过空气传播,交叉感染无法避免。

先是4岁多的外甥流鼻涕、低烧、咳嗽,后又发起了高烧,幸好离医院近,去医院一查:合并了支原体感染。输液吧!天天去输清开灵和阿奇霉素。接着,我接触了外甥以后也感冒,一周后开始咳嗽。我多喝水,注意休息,按时吃清开灵和利君沙,一周后大为减轻,但又把我母亲和孩子传染了。

我母亲和孩子这一被传染可真是麻烦。先是吃药,五

天后,我父亲觉得不见效又带着她们去输液,在本村卫生室输了三天,没好,又带去邻村的卫生室——附近几个村中口碑比较好的一个,又输了三天。“怎么还没好呢?”我父亲嘟囔着。

接着他又带他们去卫生院,再输五天,还是没好。父亲火了,冲人家医生护士发了一通火,然后又带走了。这一次,他们去了县医院,到了县医院,一查,引起肺炎来了,住院吧!两个人各住了二十几天的院,最后我母亲还是留下了机化性肺炎,遗憾出院。

父亲不明白,母亲的化验结果和我们一样,都是感冒合并支原体感染,为什么外甥和我都恢复得比较快,

而我母亲就成了机化性肺炎呢?

我总结教训如下,母亲和孩子迁延不愈的根本原因就在于老是转院。一开始在本村卫生室,医生怀疑是合并支原体感染,输了三天清开灵和阿奇霉素,第二个卫生院改输清开灵和利君沙。利君沙用了三天,刚开始起作用,父亲又带她们转院,当然,这一次又换了药。每一次都是抑菌药刚开始起作用,父亲就带着他们转院换药。怎么可能好呢?只能越来越重。支原体感染十天没有得到正规控制,能不引起肺炎吗?引起了肺炎再重新用药,时间久了,能不机化吗?

我父亲认为,大夫用的药不对。其实,卫生室或者卫

生院的医生并非不会治疗支原体感染,治疗支原体感染用阿奇霉素或利君沙都对,只是这两种药治疗支原体感染需要一个周期,当这个周期一次次被打断,患者体内虽然也曾达到血药峰浓度,但是不能持久抑制细菌蛋白质合成,因而不能产生稳定的抑菌作用。所以,母亲的病一再被拖延。父亲听了,不再反驳。

我想告诉大家,不论哪一级医疗机构,医生的处理都是严守国际标准治疗规范和药典的,都比患者正确且有经验。任何药物的治疗作用都需要一个过程,切不可因心急而乱打断治疗过程。遵守医嘱,耐心治疗,才是最快的治愈方法。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。  
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!  
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。  
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿