

饭前服药，还是饭后服药

药，饭前服还是饭后服，差别就是胃肠道里有没有食物，使得药物在人体内的吸收过程不同。如果想要药物快速地发挥作用，可以考虑饭前服用；对胃刺激性较大的药物，应在饭后服用，比如阿司匹林、扑热息痛、布洛芬、抗生素等，本身具有酸性，会直接或间接地损伤胃黏膜；作用于胃肠道的药物，最好饭前服用，包括胃药、止泻药、驱虫药等，值得注意的是，利胆药也在其列，因为胆汁的分泌与食物消化也有很大的关系。



生命观

齐鲁晚报

B02

2015年3月24日 星期二
编辑：徐洁
美编：宫照阳 组版：韩舟

我来帮您问

内热体质，喝凉茶管用吗

读者：现在，各种茶饮方流行，瓶装饮料也有各种凉茶在卖，有人说内热体质的人适合喝各种凉茶，但是我很担心常喝凉性茶对身体有不好的影响。

山东省千佛山医院中医科主任宋鲁成：内热的人可以分两种类型：阴虚型内热和实热，两种处理办法不同。最简单的区分办法是检查自己的舌苔：没有舌苔或舌苔较薄的一般属于阴虚型内热，舌苔厚重、黄的属于实热。

阴虚型内热应该注重滋阴，可以多食用西洋参、枸杞以及梨、西瓜等汁水充足的水果，而苦味类的清热食品伤阴，对阴虚型内热的人不合适，例如苦瓜、黄连、连翘等。实热型内热多是饮食中热量过高所致，饮食以清热泻火为主，苦瓜、凉茶

等就很合适。

读者：孩子1岁了，从小经常哭着哭着就突然喘不上气来，好像突然憋住了，脸也发紫，特别吓人，然后抱起来拍一拍，慢慢就好了，我上网查了下好像是叫“屏气发作”。请问这是什么原因，需要治疗吗？

济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉：根据描述的情况，应该属于屏气发作。这种情况主要是由于孩子在哭闹的时候频繁换气引起的神经反射，更多的属于心理方面的范畴，孩子的脾气往往比较倔强或暴躁。屏气发作随着孩子年龄的增长，症状会逐渐减轻，不需要特别的药物治疗，但是，严重时孩子会短暂缺氧，还是应该尽量避免这种情况发生。调整

上主要应从家长方面入手，平时不要过度溺爱孩子，什么事情都顺着孩子的意愿，例如孩子哭闹时，家长应试着转移孩子注意力，而不应总是满足孩子的要求。

读者：看到济南英雄山文化市场附近，有商贩向路人兜售中药材使君子，宣称该药有养胃的作用，价格为50元一斤。在正规药店，使君子的价格只有10元左右一斤，为何相差近五倍，使君子到底是一种什么中药，使用有何禁忌呢？

济南市第二人民医院药剂科王婷：使君子为植物使君子的干燥成熟果实，属于使君子科。性温，味甘，归脾、温经，具有杀虫消积的功效，是一种常用的驱虫药。临床用来治疗蛔虫病、蛲虫病、虫

积腹痛，小儿疳积等。

用法为取9~12g煎服，然后捣碎；取6~9g，取仁炒香嚼服。小儿每岁1~1.5粒，一日总量不超过20粒。空腹服用，每日一次，连用3天。使君子大量服用能引起呃逆、眩晕、呕吐等反应，故不宜超量服。若与热茶同服亦可引起呃逆，故服药时忌饮热茶。

作为一种驱虫药，使君子的价格很便宜，也没有那么神奇的功效，使用不当还会引起不良反应，故应谨慎食用。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问，请将问题发至电子信箱：qlshengming@163.com，或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。

本报记者 陈晓丽

医人说医

八个习惯让大脑重返年轻

上海 杨昆

随着年龄增长，脑力衰退是人类共同的生理现象。然而，脑力的衰退不一定都与年龄的增长成正比。研究发现，勤用脑的人脑血管多处呈扩张状态，脑组织有足够的血液、营养供给，为延缓大脑衰老提供了物质基础。下列8个改变可帮助你补充和激发大脑能量，有助于维持大脑的年轻状态：

学习一种新的乐器。一旦拿起乐器，大脑就会面临着控制一大堆肌肉协调运作的问题，更别说看谱、记诵曲目等高难度动作。

跟人笑笑打招呼。打招呼不但有人际互动，降低忧郁症的风险，而且为了主动打招呼，要记住对方的人名与外型特征，也能提高自己的脑力。

唠叨。女性比男性更乐于与人言语交流；男性进入老年期后，沉默寡言居多。而言语是不可或缺的心理宣泄方式，可防止记忆衰退。

旅游。当你到不同的地方，这对你来说将是一个新的、复杂的环境，这比你天天窝在家里要挑战得多了，能够让你大脑充满活力。

与朋友们保持联系。哈佛大学的一项六年研究对16638个人进行了测试，发现那些社交圈最广的人记忆力减退速度最慢。

玩玩拼图。可别小看这种游戏，据分析，在拼拼凑凑间，可不断加强脑部辨识方位与形状的能力，常玩拼图的人通常较具方向感。

动手修理。如果水箱漏水，自行车跑气等，只要自己能修，就先别急着送去修理，结果并不重要，重要的事是别荒废了自己动手动脑的能力。

每周走一条新路。打破旧习、尝试不熟悉的事可以激发短期记忆，建立大脑解读讯息的能力。

国内著名小儿脑瘫专家组来鲁会诊 寻找200名脑瘫患儿

省残联“2015小儿脑瘫爱心康复工程”启动以来，众多患儿及家庭得到爱心救助，受到各界好评。为此，脑瘫专家组将于3月18日~4月10日在济南会诊并普及脑瘫新技术。家长可拨打联系电话0531-67879220进行咨询预约。

会诊专家有来自北京的张禄文、古仓教授等，专注小儿脑瘫临床诊疗近40年。采用最新医学成果“BNC脑神经细胞激活修复体系”，集细胞激活、微创介入矫正两大前沿技术于一体，形成一套脑瘫诊断、治疗、康复、巩固的完整体系，专治脑瘫造成的双腿交叉、足尖着地、马蹄足、足内外翻，关节屈曲、腕下垂、拇指内收等。既治“脑”又治“瘫”。临床验证，98%以上患儿治疗后手脚功能及大脑语言、思维能力明显改善。具有安全康复快、治疗时间短、微创创等显著优势，给孩子正常生活权利。此次活动共向全省征集200名脑瘫患儿。会诊内容：1、6~12月早产儿脑瘫免费诊断；2、已确诊脑瘫患儿康复建议；3、1000~5000元爱心救助；4、贫困家庭凭相关证件可再申请1000元援助。预约电话：0531-67879220。名额有限，每日仅10名，请家长提前1~2天通过电话预约申请。专家建议：小儿脑瘫不及时治疗，将严重影响生活和学习。为孩子健康成长，建议2~6岁进行科学治疗。

病榻札记

淄博 刘伟洪

本人四十有三，患腰椎间盘突出八年，目前症状：L5/S1椎间盘向右外侧突出0.5cm，硬膜囊和右侧神经根明显受压，腰椎骨质增生，右腿阻滞，右脚半个脚掌踩在地上就像下雨天粘着一块甩不掉的大泥巴，右脚小拇指和无名指间有粘连感，晚上睡硬板床，早上醒来症状好像消失，可站起来却是外甥打灯笼——照旧（舅）。

我反思得病过程，觉得一切都是我的无知无畏、自以为是、未加重视等原因造成的，老天爷曾经给我发出三次信号，我都忽视了，最终从一名轻度患者到了现在的无法痊愈。现在，我原原本本写下来，希望能给予腰突病人一点借鉴和启示。

2007年夏天，闷热，立式电扇对着我的床吹了一晚上。早上，我就起不了床了。给单位打了请假电话，耐心地躺着，大概过了两个小时，试着起床，感觉好多了，到了中午基本恢复正常，下午就上班去了。好好的人儿怎么就不能动了？自以为身体很棒的我连想都没多想。

这年冬天，流行齐腰的小棉袄，我也动心买了一件，走在路上感觉后腰的风嗖嗖的。穿了没几天，拿拖把拖地，

啊，是越来越疼！疼得躺不住，我就起来在客厅里溜达，溜达不行又躺下，反复折腾。后半夜，老公回来时，一开灯吓了一跳，他看见我扶着墙泪巴巴地站在那，对我老公说：“不行了，你快打120吧，我疼得心脏都承受不了了！”说完就伏在他的肩头呜呜哭了。老公还算冷静，他请邻居帮忙开车送我们去了当地最大的医院。

在车上，我只能侧着屁股坐半边。到了医院急诊，医生看我意识清醒，就说：“等明天医生上班挂门诊吧”，这样下去也不是办法呀，我们又去了

骨科专科医院，也是这套词。没办法，看看天也快亮了，我们又返回了大医院。挂号看病，做检查，在排队等待的过程中，我的疼痛到了极点，坐不下站不住，就跪在凳子上等。这顿折腾中，我感觉整个右腿、右脚都木了。

好不容易轮到我上仪器了，医院不让家属辅助，我咬牙独自爬上高高的台子。当片子交给门诊医生时，我仍心存侥幸，希望医生说一句，没事，吃点药，回家好好休息吧。可医生吐出来的话是：需要手术，立即住院！



湿疹、鼻炎、哮喘会爱上“肠胃病”？

一本好书、一剂良方，吃定肠胃·吃定过敏

有肠胃病的患者您是否注意到时常会伴有湿疹、鼻炎、哮喘等过敏性疾病？而有过敏性疾病的患者您是否又发现自己的胃肠经常不太好呢？这是为什么？

敏感的你肠胃病为什么

总是治不好？春天是过敏疾病的高发季节，湿疹、鼻炎、咽炎、咳嗽、哮喘根在过敏体质，每到此时又到病发时，那么过敏体质患者怎样才能安然度过春季？为什么服用中西药无法治愈过敏体质？世界过敏之父、台

湾“过敏之父”苏伟志博士专著《吃定过敏》将为您送上解除过敏体质，解决肠胃疾患的正确方法。

现代医学认识到，所谓“过敏”就是免疫系统过于敏感后导致的“免疫过度升高”的表

现，此时如错误的服用提高免疫的产品反而会把病情越治越重。从日常饮食入手，认识“活菌”，学会“免疫平衡疗法”来解决过敏体质、肠胃病，快来免费申领《吃定过敏》。

申领热线：400 0234 067
地址：青岛威海路北京同仁堂药店二楼

详情请查看：
www.guomin110.com 或关注企业微信：yachen100.