

# 熟吃红枣健脾胃

陈雪莉

**过**年期间大吃大喝，许多人纷纷出现肠胃不适，原本脾胃就虚弱的人，更是雪上加霜。对于这些人，建议不妨熟吃红枣，不但能健脾胃、助消化，还能避免胃酸分泌过多，造成胃痛。

红枣属于温性食物，富含维生素原、维生素C、赖氨酸、精氨酸，以及钙、铁等元素，具有补中益气、养血生津等作用。每100克红枣中维生素C的含量高达243毫克。生吃红枣，可保留枣中更多的维生素C，具有改善毛细血管壁功能，以及帮助消除皮肤上的淤斑的功效。熟吃红枣可能会导致维

生素C等不耐热的维生素流失，但铁、钾等矿物质仍然会被保留，可达到补血作用。

脾胃虚弱者生吃红枣会分泌过多胃酸，导致胃痛。因此，建议熟吃红枣。

不过，红枣虽然是进补佳品，但过量摄取会影响健康。枣皮纤维含量很高，不易被消化，一次吃太多容易胃胀。

（编者注：熟红枣虽有滋补作用，但李时珍指出，用糖、蜜渍过的蒸枣“久食最损脾、助湿热”，不宜多吃）。☺

（摘自《人人健康》）

## 药品开封后 有效期缩短

江苏省常州市第一人民医院药事科 冯 凯

**很**多人不知道，药盒上的有效期是指药品未开封时，一旦打开包装，药品使用期限明显缩短。药品开封后的使用期限，要视具体保存条件而定。

1.瓶装药。瓶装药开封后室温（25℃以下）使用期限通常是在2个月左右。再次使用时应检查药品外观，如出现性状改变或异常，则不宜使用。如硝酸甘油片、硝苯地平片、速尿片、安体舒通片、培菲康胶囊等。

需要提醒的是，药品一旦开封，瓶内所附的棉球（纸团）和干燥剂必须丢弃，否则它们会吸附水气。

2.袋装药。塑料袋装的药物多是颗粒剂或粉剂，更容易失效，开封后最好在1个月内用完。

3.液体制剂如糖浆剂。开启后的糖浆液室内常温（25℃以下）下可保存1~3个月。一般冬天不超过3个月，夏天不超过1个月。在贮存中出现酸败、异臭、产生气体或絮状混悬物、沉淀物或

变色、结晶等变质现象，不能再服用，如开瑞坦糖浆等。

口服溶液剂、混悬剂、乳剂等药剂在瓶口及瓶盖未受污染情况下，室内常温下可保存2个月，如复方甘草口服液、思必敬混悬液等。

4.软膏剂。室温最多保存2个月。

5.胰岛素。已启用的胰岛素放在不超过30℃的室温阴凉处保存，可保存28天。一般已启用的胰岛素不必再放入冰箱冷藏，因反复剧冷剧热易造成胰岛素变性失效，更不能将装上笔芯的胰岛素笔放入冷藏室内。

几乎所有药品都怕光照、潮湿、高温，一旦开封后，最好能够放在阴凉干燥处，禁止放在容易使药品变质的潮湿场所如浴室、厨房内。

最后特别提醒，药品开封后若无法短时间内用完，请在包装上注明开封时间，以便下次服用时，能够清楚知道药物是否超过使用期限。☺

（摘自《医药与保健》）