

眼药水开封后宜一月内用完

很多人在眼睛干涩、疲劳时会自行使用眼药水，但很多人在使用中存在误区，而这些误区往往会损害眼睛。

1. 眼睛不舒服，滴点儿眼药水？

广州市第一人民医院眼科主治医师杨莎莎介绍，用眼疲劳原因众多，应该找准原因，对症下药。如果泪液分泌不足，就用单纯补充泪液的眼药水；如果有炎症，就用有消炎功能的眼药水；如果因为干眼症等需长期使用，不能用含防腐剂的的眼药水，否则会伤害眼睛。

2. 眼药水怎么滴？

眼药水不能滴在黑眼珠上，而是要扳开下眼睑，把眼药水滴在眼睛下方的结膜囊上。杨莎莎解释，这是因为黑眼珠上是角膜，感觉非常敏锐。眼药水滴到角膜上，人马上就会感觉到不舒服。

正确姿势应该是：头后仰，眼睛看向头顶方向，眼药水瓶口悬空于眼睛2-3厘米处，食指下拉下眼皮露出结膜囊，将眼药水滴到结膜内。

3. 滴完眼药水睁开眼睛还是闭着眼睛？

杨莎莎提醒，滴了眼药水之后，应该轻轻把眼睛闭上，同时用手指轻轻压迫内眼角，压迫两三分钟，可以减少眼药水通过泪道排出，增加疗效。

4. 眼药水、眼膏有没有先后顺序？

杨莎莎介绍，同时使用几种眼药水，先滴哪个都行。但需要注意的是，使用两种眼药水之间必须间隔5-10分钟。否则，前面一种眼药水还没吸收，后面滴的就会把前面的稀释、冲走，也相当于白滴了。

同理，如果是眼药水和眼膏，就应该先滴眼药水，隔十分钟之后再用眼膏。

5. 多滴几滴好得快？

杨莎莎介绍，使用方法正确的情况下，眼药水一滴就足够了。因为一滴眼药水的容积大于眼部结膜囊的容积，如果滴多了，只会流出来浪费。

6. 没有过保质期就可以继续使用？

通常眼药水包装标注保质期为两年或三年，但一般是指未开封状态下。眼药水开封后容易被空气中的微生物感染，导致失效或产生对眼睛有害的物质。

所以，眼药水开封后应在一个月之内用完。如果想尽量延长开封后的保质期，可放置于4℃的冰箱中，但最多也只能延长至两三个月。所以，不要因为怕浪费，就使用过期眼药水。(广州日报)

南瓜汤 翟所山

南瓜富含甘露醇，未病养生食内勤。消炎防得内外痔，经常食用是学问。多吃多喝南瓜汤，三分治疗七分养。绿豆红豆孪兄弟，掺煮下锅营养良。

【名医简介】



刘国良，世传中医，从事传统中医事业28年，毕业于山东高等中医专科学校，从业于山东中医药大学附属青岛市立中医院，系李正芝、于俊生、

元首们的养生美食很平民化

各国元首们平时日理万机，为了保持充沛的精力，不少人深谙养生之道，从他们推荐的最爱食物清单中就能窥探一二。

奥巴马：爱吃自家种的西兰花

美国前总统奥巴马的厨师曾对外透露，奥巴马最爱吃她做的花椰菜(西兰花)。奥巴马在任时，他每天吃的蔬菜多是从夫人米歇尔打理的菜园里采摘的。当时，美国白宫还为孩子们举行了一场“儿童国宴”分享健康美食。当被问到最喜爱的食物是什么时，奥巴马的回答便是“西兰花”。

西兰花是营养学家和肿瘤科专家最爱的蔬菜。有研究显示，增强免疫力的最佳食品就是绿色蔬菜，它们含有大量抗氧化剂，能消除人体内的致病自由基，有医生甚至把西兰花当作防流感的武器。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红建议，吃西兰花最好不要丢掉茎部。她自己烹调西兰花会优先选择蒸的方法，水开后大约蒸5分钟左右即可。

普京：用蜂蜜茶代替药片治感冒

俄罗斯总统普京的养生方法很天然，他的医师曾对外透露，普京很喜欢喝蜂蜜茶，患感冒的时候，他不是选择感冒药，而是倾向于喝蜂蜜茶加桑拿浴。

今年9月份，在东方经济论坛首日会谈结束后，普京便带着中国国家主席习近平参观了“远东街”展览，普京在那里买了蜂蜜和热蜜水。

中国中医科学院教授杨力说，蜂蜜确实能辅助治疗感冒，除此外，还有很多其他养生功效。干燥上火时，可用梨蒸水，然后加入2勺左右的蜂蜜，可达到润肺润

燥的功效。感冒嗓子疼时，可用金银花5克泡水，加入2勺蜂蜜，可清热利咽；或用金银花10克、桔梗10克、麦冬10克泡水后，加入2勺蜂蜜，可治感冒。有慢性咽炎的，可用麦冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水后，加入蜂蜜，对缓解慢性咽炎有帮助。

默克尔：爱喝的土豆汤曾亮相大选

德国总理默克尔有一道“绝活菜”——土豆汤。在今年9月落幕的德国大选中，默克尔领导的联盟党(基民盟和基社盟)获胜，她第四次担任德国总理。选举中，她在媒体镜头前端出一碗她亲自烹饪的土豆汤。她介绍说，土豆汤好喝的关键在于土豆不是用机器搅拌碎的，而是一点点地用餐具压碎的。默克尔的这道私房汤被德国老百姓称为“妈妈做的汤”。

土豆汤是不少营养美食家的拿手菜，著名美食专家文怡分享了一道西红柿土豆汤的做法。将一个土豆去皮洗净后切片，放入清水中浸泡。两个西红柿洗净后去蒂切块，葱蒜切片，香菜洗净切段备用。锅中倒入少许油，烧热后加入葱蒜片翻炒出香味，放入2/3的西红柿块炒至西红柿变软，有红油出现；放入沥干的土豆片，加入适量清水，水量没过菜量约1公分，大火煮开后转中小火，煮大约5-6分钟；依次往锅中调入盐、白胡椒粉，放入剩余的1/3西红柿块，搅匀后撒上香菜段即可。

安倍晋三：最喜欢的特产是花生

日本首相安倍晋三日前对外透露，自己最喜欢收到的特产是花生，“它能补充很多营养，有助于长寿。”(快乐老人报)

供暖季提防“暖气病”

集中供暖，室内暖和，很多人习惯门窗紧闭。其实，这种取暖方式对人体危害很大。供暖期间，很多人早上醒来会感到口干舌燥，甚至会鼻腔出血，这是由于家里暖气温度过高、空气干燥造成的。

专家表示，干燥是冬季健康的主要“杀手”。干燥持续时间过长，会使呼吸道黏膜分泌物减少，加上人们为保暖不开窗通风，灰尘、细菌大量滋生，附着在黏

膜上，很容易刺激喉部引发咳嗽、上呼吸道感染、感冒、支气管炎、支气管哮喘等疾病。

家里的温度保持在18℃-24℃为宜。暖气温度过高，会使人体内水分缺失，导致血液黏稠度增高，引起血压下降及心绞痛等心血管疾病；暖气过热，和室外温差太大，可能导致血压波动大、冠状动脉“不堪重负”，引发冠心病、急性左心衰等。冬季室内外温差较大，外出时可适当地揉揉耳垂。(老年生活报)

【药品简介】

盐酸氨基葡萄糖片

四川绿叶制药生产的盐酸氨基葡萄糖片(180片/大盒，国药准字H20060802)，可用于全身所有部位骨关节炎的治疗和预防，包括膝关节、髌关节、脊柱、肩、手、手腕、踝关节等。国药准字产品，疗效确切。

四川绿叶氨糖是怎么作用于关节的呢？

第一步：消炎。氨糖进入人体后，能够阻隔关节腔的炎症，抑制积液的生成。

第二步：润滑。随着氨糖的持续补

充，关节腔里的积液被逐渐吸收，滑液开始正常分泌。骨头间不再相互干磨，疼痛明显减轻或者消失。

第三步：软骨再生。补足氨糖，促使软骨再生，达到修复受损关节面的作用，使骨关节恢复正常，活动不受限。



现举行“买三送一”的优惠活动，详情可咨询2288228。

心脑血管病HMO智能检测仪预约检测

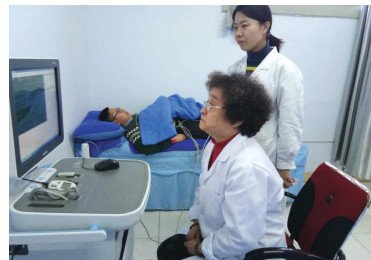
——30年经验心内科专家坐诊

秋冬是心脑血管病高发季节，为此宏仁堂春天大药房花费32万元购置心脑血管病HMO智能检测仪，特别邀请拥有30年从业经验的专业心内科医师谭玉珍为社区居民进行免费检测。

感觉心慌、气短、头晕目眩？感觉手脚发麻、力不从心？长期服药担心副作用太大损伤肝肾？您的问题这里都能解决！心脑血管病HMO智能检测仪主要检查冠心病、心绞痛、心肌梗塞、房(室)颤、各种早博、心动过速(缓)、心率失常、心肌缺血、心力衰竭、心肌炎、风心病、动脉硬化、高脂血症、肺心病、先心病等心脑血管疾病。针对心血管进行动态监测，全面了解心脏变化，您对自己的病情和用药情况有任何疑问，专家都会根据您的情况调控检测时长，为您提供治疗方案。

自3月1日起，所有检查项目全部免费，检测时间：每周二到周日8:30-16:00。由于查体人员较多，请您提前一天进行预约。

检测地址：淄博市老年大学对过宏仁堂大健康药房二楼
预约咨询电话：6200187 2160911



宏仁堂天赐福店专家坐诊，专业解读您的心脏功能，为您的健康保驾护航！即日起可在店内免费体检。(需提前预约)

体检地址：柳泉路世纪大酒店斜对面宏仁堂 预约电话：3599234

宏仁堂高薪诚聘

因公司发展需要，现对外招聘药店营业员、店长数名，要求如下：职责：推荐用药，指导用药。时间：每班八小时，早晚班。

(7:40-14:30; 14:00-22:00)

要求：40岁以内，中专以上学历。

(相关工作、相关专业优先录取)

薪资：¥2800-¥3500(底薪+提成)

缴纳五险、带薪年假、培训晋升

根据用工需求就近安排

面试地点：张店区王府井广场六楼

宏仁堂综合办公室

详情咨询TEL: 15898766996/2687022

冠心病 心绞痛 快用江中舒胸颗粒 大厂家 大品牌 疗效好

冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称冠心病，是中年以后常见的多发病，临床表现为心绞痛、心肌梗塞、心率不齐、心力衰竭等，属中医“真心痛”、“厥心痛”、“胸痹”之范畴。

江中【舒胸颗粒】(原桔王舒胸颗粒)由三七、红花、川芎精制而成，三药合用，使瘀血得化，气机通畅，血循归经，心痛亦除，心功能复常。现代中药药理研究已证实，三七、红花、川芎均能增加冠脉血流量，减轻心肌缺血时的损伤程度，改善心肌缺血并加速恢复损伤，同时具有良好的镇痛作用。

江中【舒胸颗粒】的疗效特点

保护心肌：对缺血再灌注氧化损伤有明显的对抗作用，降低心肌耗氧量，显著改善心肌氧化代谢。**镇痛：**对中枢神经系统具有明显的镇静作用，抑制平滑肌痉挛。抗心律失常：降低心肌的兴奋性，减少心肌细胞缺氧程度，缩短心肌细胞动作电位时程和有效不

应期。**抗凝：**抑制凝血酶活性，抗血栓形成。

江中【舒胸颗粒】是由上品道地天然植物合理配伍，运用多种独特的专利技术精制而成。三七、红花、川芎均有三千多年的入药史，疗效确切、持久、稳定。患者使用起来非常方便，而且安全可靠，可长期服用。

高血脂、高血压、高血粘及高血糖是造成冠心病的重要原因，因此防治冠心病必须从冠心病发病的多个环节入手，江中【舒胸颗粒】具有降血脂、抗血粘、降血压、抗心律失常及保护心肌的作用，能够很好地满足这种要求。

【功能主治】活血化瘀，通络止痛。用于瘀血阻滞所致的胸痹，症见胸闷、心前区刺痛；冠心病心绞痛见上述证候者。

目前，该药已在上市，位于淄博老年大学对过的宏仁堂大健康药房二楼专家门诊有售。患者可以拨打电话6200187详细咨询

