

特别关注

胶囊药可不可以掰开吃？



胶囊整吃是有原因的

常见的胶囊类型有普通胶囊、肠溶胶囊、缓释胶囊和控释胶囊。如果未标注的就是普通胶囊，如阿莫西林胶囊、布洛芬胶囊、缬沙坦胶囊等。

一般情况下，胶囊都应整粒吞服，不建议掰开服用。一方面，胶囊中的药物粉末具有较大刺激性、气味重、味较苦或刺激咽喉及胃黏膜，易造成不适感，如多西环素、利福平、布洛芬、双仑磷酸钠等。另一方面，肠溶胶囊常用来

有些人怕胶囊遇水卡在喉咙里，小孩子、老人吞咽困难，想把胶囊打开服用。药为什么要放在胶囊里？打开冲水会有哪些隐患？什么药可以考虑掰开吃？今天，就来聊聊小胶囊里面藏着的大学问。

保护药物不被胃酸或酶破坏，掰开吃，药物保护膜被破坏，会对胃部产生较大损伤，如奥美拉唑肠溶胶囊、阿司匹林肠溶胶囊等。软胶囊里面若为液体状态油性挥发物，一定不要掰开，否则药物会失效。

此外，还有些缓释胶囊需要缓慢、平稳地释放，一旦掰开服用会导致药物浓度忽高忽低而诱发不良反应，特别是降血压、降血糖的缓释制剂，掰开服用可能会引起低血压、低血糖等，严重的会危及生命，如单硝酸异山梨酯缓释胶囊等。

有能掰开吃的胶囊吗？

某些普通胶囊可考虑掰开吃，如双歧杆菌胶囊、诺氟沙星胶囊、磷酸奥司他韦胶囊等。一般情况缓释控释胶囊是不建议掰开服用的，如地尔硫卓缓释胶囊。患者在使用药品前需注意仔

细阅读药品说明书，如果标注有“应整粒吞服”“不能打开或咀嚼”“有特殊刺激气味”“对胃肠道有刺激作用”等字眼时，建议不要掰开服用。

吃胶囊的正确姿势

不要用热水服药 热水会使胶囊快速溶化，胶囊壳极易粘在喉咙或食道里。另外，热水还可能破坏肠溶胶囊抵抗胃酸的作用，使药物不能顺利通过胃部到达肠道。故尽量用冷水服用胶囊。

喝水量要足 多喝水保证药物顺利到达胃部，也可减少某些药物对食管的刺激。

不能坐着或躺着服用 有些胶囊类药物，如阿仑膦酸钠，腐蚀性较强，服用时如不慎粘到食道，会对食道黏膜造成严重灼伤。建议站着服用，吃完后不能立即躺下。 □刘成娣

医生提醒

睡前6种表现一个都没有
心脏还算健康

心脏病是种很常见的循环系统疾病，是指心脏的结构或者心脏传递功能出现了问题，引起的疾病。如果睡前出现以下几种不舒服的情况可能会是心脏原因引起的，请格外注意。

▲手脚麻木冰凉 如果手脚出现麻木和冰凉的情况，需要考虑心脏造血功能是否受到了影响。手部和脚部是在血管末梢，有可能会引起血液供给不足，血液供给不足会引起手脚出现麻木、冰凉。

▲呼吸不畅 如果心脏出现问题，呼吸也会受到影响，心脏本身所需氧气不足会导致呼吸不畅。一躺下就出现气短的情况，坐立时气短得到很好的缓解，这是因为平躺后血液回流量变多，气道的阻力也会提高，而引起气短。

▲胸闷 如果睡觉时总感觉胸闷，需要注意心脏的功能是否有所降低，心脏功能受到影响，导致输送血液和氧气受到影响，从而出现胸部发闷的情况出现。

▲失眠 有些时候会感觉到自己心里面特别不安，还有心悸的情况，非常难以入睡，而且长期持续下去，会让神经系统发生紊乱，促使相应血管痉挛，影响心肌供血。

▲胸痛 心脏不好，会出现胸痛的症状，这应该算是心脏类疾病最典型的表现之一，此类胸痛多呈现压榨束性的特点。

▲咳嗽 夜晚咳嗽多于白昼，并且没有感冒，发烧的情况，尤其是平躺时咳嗽加重，坐立时减轻，这种情况需要考虑心脏问题。 □罗民

家庭保健

吃生姜要不要去皮？
这些人建议去皮吃

生姜性温，能化痰止咳、散寒解表、降逆止呕；而姜皮是凉性的，能利水消肿。有人说“吃姜不去皮，吃错一生疾”，其实是否需要去皮，要根据不同的人群来决定。

这些人群吃姜建议去皮：

1. 风寒感冒患者：风寒感冒患者需要驱寒解表，而生姜皮会影响生姜的温性，降低驱寒解表的功效。

2. 部分脾胃虚寒人群：部分脾胃虚寒的人群吃姜最好去皮，以免食用后导致脾胃不适。

3. 喜吃寒凉食物人群：平常喜欢吃海鲜、芹菜、苦瓜等寒凉食物者，吃生姜也要去皮，以便更好地中和凉性成分。

这些人群吃姜最好留皮：

1. 身体水肿时：身体有水肿的人群，最好不要将生姜去皮，因为生姜皮有利水作用。

2. 一般做菜用姜：做菜时用姜最好带皮吃，因为这样可以保持生姜药性的平衡，避免出现上火症状。 □杨维佳

心理健康

别总说自己老了 真会“越说越老”



心理学研究发现，那些感觉自己比实际年龄老的人，更有可能出现抑郁的症状，生活幸福感更低，甚至寿命相对来说也会更短一些。两个因素会让人感觉老得特别快。

1. 失去对生活的控制感

心理学家认为，日常压力源和控制感是影响一个人主观年龄的重要因素。日常压力源指的是日常生活中可能引起紧张、焦虑的因素或情境，而控制感指的是个体对有能力影响自己身

边事件的信念。当你觉得自己有能力影响或者控制自己生活中的情境或者事件，你就有了控制感。一篇发表在《心理健康科学》的研究招募了107名志愿者进行评估发现，拥有高控制感的人往往会感觉自己更年轻。

2. 睡眠不足或睡眠不好

睡眠也会影响人对主观年龄的感知，一项2024年3月发表在《英国皇家学会》杂志的研究，有429名志愿者分别进行了主观年龄和近30天内睡眠不足天数的评估，结果发现，每天都睡眠充足的志愿者感觉自己比实际年龄平均年轻了5.81岁，而睡眠不足每增加一天，平均主观年龄就会增加0.23岁。研究认为，睡眠不足时，人体的身心调节机制效果也会变差，导致人们会感到自己力不从心，也就是感觉变老了。

心理学家认为，一个人的主观年龄是具有相当强的可塑性的，可能会因为睡眠、压力和控制感等因素，而感觉自己比实际年龄更老或更年轻。反过来也说明，可以通过改善这些因素来让主观年龄更年轻，提升心理健康，生活更幸福。 □杨小洋

有此一说

多吃蔬菜水果
或有助于改善睡眠

一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系，结果发现，多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行，发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人（55.9%为女性，平均年龄为55岁）向研究人员提交了包含134项问题的问卷，内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率，同时报告了他们的睡眠类型（在一天中的某个时间睡觉的倾向）和24小时内的典型睡眠时间。

在调查结果中，研究人员注意到，睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而，摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说，睡眠时间正常者和短睡者、长睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜（如西红柿、黄瓜）的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少，就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。 据《科技日报》

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。

科学用药

骨折后，这几类药物应慎服

骨折后，有些人同时还患有其他疾病需要服药。殊不知，有些药物服用不当会带来一定的副作用，不利于骨折的愈合。哪些药物些骨折后需要谨慎服用呢？

◆解热镇痛类药物◆

有些骨折后的病人感到骨折部位疼痛或者牙齿、软组织疼痛、发热等，就会使用解热镇痛类药物。尽管消炎痛、阿司匹林、扶他林等药物通过抑制前列腺素合成能起到止痛作用，但是前列腺素的合成受抑制不利于骨折断端血管的再生。因此，此类药物长期服用会造成骨折愈合延迟，甚至会导致骨不连。

◆部分抗生素◆

四环素类药物可永久性地结合到

人体内的骨骼等钙化组织中，使骨骼生长速度变慢，并可引起儿童骨骺及干骺端的骨小梁变形、断裂，甚至可导致局部的微细骨折。因此，骨折患者（尤其是儿童骨折患者）应慎用四环素类药物。另外，在骨折愈合中，骨痂首先生成软骨，而后形成新骨。但是，喹诺酮类会对软骨的发育造成影响，由此而延长软骨的成熟过程，骨折病人要谨慎服用。

◆皮质激素类药物◆

强的松、地塞米松等皮质激素类药物会直接影响骨骼的生长及损伤后的修复。在骨折愈合初期，如使用上述药物将使骨折断端的血肿吸收缓慢。血管再生、骨化等受到抑制，还可诱发血肿感染。

◆抗凝类药物◆

肝素、双香豆素、溶栓酶类等抗凝类药物可减少凝血活酶的浓度，使骨折端的纤维蛋白合成减少、血钙水平降低，并可阻止骨基质钙化沉积，从而延缓骨折愈合的速度。

◆钙剂◆

有些病人骨折后想到要马上补充钙剂，指望骨头尽快愈合。其实，骨折后至少三周内不宜补钙。如果要补钙，也应等去除石膏后，在医生指导下适量补充，同时注意多晒太阳促进钙质吸收。

事实上，骨折后真正需要补充的是蛋白质，因为骨折后机体处于高代谢状态，蛋白质消耗过多，易造成体内蛋白质失衡。 □鄂时民