

药品安全 监管为民

县市场监管局开展2025年『全国药品安全宣传周』宣传活动

为进一步宣传药品安全知识,普及群众用药用械用妆安全,9月2日上午,在大驰欣悦城广场,县市场监督管理局开展以“药品安全监管为民”为主题的2025年“全国药品安全宣传周”宣传活动。县市场监管局有关领导、县部分医疗机构、医药公司及化妆品经营单位人员参加此次宣传活动。

活动现场,各单位通过设置咨询台、免费义诊、展示宣传版面及发放用药安全知识手册等形式,向过往群众讲解安全用药、用械、用妆的重要性以及药品用法用量、不良反应等注意事项。针对老年人、儿童等特殊人群用药,医务人员采取现场实操+讲解的方式,把用药常识、科普知识宣传的更加入脑入心,增强了一老一小的安全用药意识。

据悉,此次共设置咨询服务台8个,展板30块,接待咨询200余人次,发放各种宣传资料500余份。

下一步,该局将紧扣宣传主题,持续以群众安全用药为宣传抓手,开展进社区、进校园、进商场、进乡村等活动,进一步扩大宣传范围,营造良好的用药用械用妆安全氛围,并动员社会各界共同参与药品安全监管,凝聚共筑药品安全的社会共识。

(卢伟伟)

西洋参不是“万能补品”

现代医学研究发现西洋参可能具有抗肿瘤、保护心脑血管、增强免疫等多种功效。天津医院药学部专家提醒市民,西洋参并非可随意服用的“神药”。中医强调“药有偏性”,服用有明确的宜与忌。专家建议食用西洋参前,结合自身体质和具体状况,咨询专业医生,以真正发挥西洋参的养生保健功效。

西洋参适用人群以虚证者为主。中医认为西洋参既能补气又能养阴,且性质清凉不易上火,特别适合体质虚弱、阴虚火旺、气短乏力的虚证人群进行养生保健。具体适用人群包括:常感疲惫乏力、说话无力的气虚体质者;年老体虚者、久病体虚或大病初愈者;学生等用脑过度者、教师等言语耗气者、经常熬夜人群;夜间易口干或伴有咽干、咽痛的老年人,西洋参可起到一定的滋补作用。另外,西洋参尤其适合清补。天气炎热心阳旺盛,汗出过多、食欲不振、大便干结等适宜服用西洋参。

西洋参性凉,根据中医辨证论治原则,以下人群需慎用或禁用西洋参。有腹泻、胃寒、腹痛等症状的脾胃虚寒者;平

素畏寒肢冷、阳气不足者;小儿发育迟缓、消化不良者;健康的青壮年、婴幼儿。孕产妇、过敏体质者使用前务必咨询医生。感冒、急性感染期间最好不用。来源:学习强国



防蚊虫,中医有妙招

俗话说:“最毒不过秋蚊子。”蚊媒传染病是指通过蚊子叮咬传播病原体的一类疾病,常见的有基孔肯雅热、登革热、疟疾等,会引起高热、身体酸痛等症状。中医将蚊媒传染病归为湿温范畴。夏末初秋,防蚊不可忽视。

香囊驱蚊 陆游有诗曰:“泽国故多蚊,乘夜吁可怪。举扇不能却,燔艾取一快。”艾草可熏烟驱蚊,是制作香囊的主要原材料之一。取艾叶10克、藿香10克、苍术10克、白芷10克、川芎10克,共研粗面,取适量装入无纺布袋中制成香囊,佩戴于身或挂于床头,每月换新,可有效驱蚊。孕妇及对本方中药过敏者禁用。

线香驱蚊 孙思邈著的《千金月令》记载:“五月五日取浮萍,阴干烧烟,去蚊子。”取浮萍10克、苍术6克、白

芷6克、迷迭香3克、榆树皮40克,共研极细面,冷水调成香膏,后用挤香器做成线香,阴干。使用时点燃,可熏香驱蚊。

做好个人调理 中医认为,蚊虫喜叮湿热体质人群,这类人常表现为汗多、体热、皮肤黏腻。个人防蚊调理以清热祛湿为主,减少吸引蚊虫的体味。

蚊虫叮咬后可以使用中医治疗缓解症状。中药沐足,取广藿香、淡竹叶各30克,煮水沐足。可清热祛湿解肌,改善发热、疲倦、关节痛等不适。中药湿敷,取黄柏、马齿苋各30克,煎煮后冷湿敷于患处,每日2次。可清热收敛,改善皮疹瘙痒。

来源:人民日报

9月1日,浙江省义乌市义亭镇缸窑村南枣文化园,工作人员利用晴好天气晾晒南枣。

义乌南枣是当地名产,选用优质大枣经过筛选、清洗、烘焙、晾晒等多道工序制作而成。枣子在阳光下边晒边发酵,糖分逐渐转化为氨基酸,直至干透核肉分离,口感软糯。

来源:人民网



阳光下剥完橙子要洗手

剥橙子这个看似平常的举动,如果发生在阳光照射下,有可能会引发皮肤问题。

南京市第二医院皮肤科副主任于晓云向健康时报介绍,在阳光下剥橙子后,皮肤可能忽然出现红肿、水疱甚至破溃,这是由于植物日光性皮炎所致。橙子、橘子、柠檬、柚子,这几种水果都属于芸香科,都含有呋喃香豆素。呋喃香豆素会在紫外线照射下吸收光能,促使表皮细胞严重受损,从而让皮肤出现水疱。一般接触后在阳光下晒30分钟,就可能出现症状。

不只是这些水果,胡萝卜、芹菜、茴香、苋菜、荠菜等蔬菜都含有呋喃香豆素,所以最好也不要阳光下择菜。

过敏体质的人,若在户外光线下剥了橙子等,建议用冷水冲洗接触部位,去除残留油脂,并注意防晒即可。植物日光性皮炎大部分都不严重,要是已经感觉皮肤刺痒发红,用毛巾包冰块冷敷能缓解灼烧感,用炉甘石洗剂也能压住炎症。但如果皮肤冒水疱或浑身不舒服,可能是严重光毒反应信号,建议立即就医。

来源:人民网

智能手机已成为当代人生活工作的必备工具,但其对视力、睡眠等的负面影响也备受关注。瑞士《眼动研究杂志》刊登印度一项最新研究发现,使用智能手机1小时,眨眼频率就会降低,进而造成眼疲劳。在多种手机操作中,滚动浏览社交媒体最伤眼。

为更好地了解长时间使用智能手机对视觉的影响,印度SRM科学技术研究院招募30名年轻参试者进行了深入研究。团队通过新开发的便携式眼部监测系统及红外摄像头,跟踪参试者眼疲劳的实时测量值,如眨眼频率、眨眼间隔和瞳孔直径等。试验过程中,参试者坐在不可调节的办公椅上,与手机保持固定距离,分别阅读电子书、观看视频或刷社交媒体各1个小时。记录结果显示,滚动浏览社交媒体会导致最严重的眼疲劳;与阅读电子书或观看视频相比,浏览社交媒体时瞳孔扩张幅度最大。研究还发现,使用智能手机1小时后,眨眼频率降低54%~61%,眨眼间隔增加39%~42%。这意味着眼睛睁开的时间更长,更易感到疲劳。

研究人员认为,浏览社交媒体时,其内容和屏幕亮度的不断变化是导致更严重眼疲劳的关键,建议大众在尽量减少屏幕时间的同时,着重控制浏览社交媒体的时长。来源:生命时报

瑞士期刊提醒: 刷屏浏览最伤眼