

# 安全用药 共享健康

## 我市举办2018年“安全用药月”主题宣传活动



活动现场

信阳消息(彭勤伟)为进一步加强广大群众安全用药意识,掌握安全用药常识,提升日常用药安全水平,10月26日上午,由市食药监局举办的信阳市2018年“安全用药月”主题宣传活动在平桥区世纪广场启动。

此次宣传活动以“安全用药,共享健康”为主题,旨在引导公众树立安全用药、合理用

药的科学理念,营造全民共同关注用药安全的良好氛围。围绕群众关注的用药安全、假劣药品等问题,设置了合理用药咨询台、假劣药品展示台、过期药品回收销毁等板块,由一线监管人员、执业药师等专业人员,针对保健品与药品区别、老年人及儿童等特殊人群用药安全事项、合理使用抗生素等群

众关心的用药问题,对群众逐一进行科普讲解。同时邀请第四人民医院、平桥区妇幼保健院等医院的医护人员开展义诊,现场为群众测量血压、答复咨询日常用药问题。

活动现场,市民积极参与,工作人员现场共发放宣传资料2000余份,接受咨询300人次,为120余名群众开展义诊。

## 乏力怕冷要补肺气

有些人整天感觉浑身没劲,很容易感冒,畏寒怕冷,这是典型的肺气亏虚的症状。

通俗来讲,肺是维持和调节全身气机正常升降出入的重要器官,其呼吸运动是维持人体生命活动的重要一环。

形象点说,就是“肺为华盖”,肺像雨伞一样,给五脏六腑挡风遮雨。如果这个“雨伞”没有保护好,呼吸功能就会减弱,时间久了,会导致身体处在慢性缺氧状态,形成气虚体质,变得容易疲倦、全身无力、怕冷。肺气受阻,连带也会使得口鼻与皮肤受到影响,呈现鼻塞、流鼻涕、咳嗽、口渴、生痰、皮肤瘙痒等症状。

所以怕冷、气短、乏力的人需要用温药来补肺气。为此,向大家介绍几个补肺气的方法:

### 食疗

在日常食物中适量加一些温补的中药,如黄芪、党参、桂圆、枸杞等。黄芪是一味补气的药材,具有补中健脾、益气固表的功效,可治疗脾气虚弱之倦怠乏力、食少便溏、自汗、浮肿尿少、久咳气短等症状;党参具

有补中、益气、生津、养血的功效,主治脾肺气虚之体虚倦怠、食少便溏、咳嗽气促、面色苍白、头晕、心悸、口渴等症状;桂圆具有补益心脾、养血安神的效用。

炖汤时加入黄芪、党参、桂圆等,每种10克左右,一个星期2~3次,可以起到补肺气的作用。肺气亏虚的患者如果症状严重,建议找专业中医师开一些汤剂效果会更好。

### 运动

腹式呼吸、气功、八段锦等锻炼都是比较好的补肺气的方法。在家可以多做一些腹式呼吸的练习,首先将双手放在腹部,放松肩膀,通过鼻吸入气体,并将腹部向外突出,屏气1秒~2秒,保持肺部扩张;呼气时用嘴巴吐气,同时腹部下陷。每天坚持做2次,每次7分钟~8分钟。练习时要注意放松,不能在吸气时收缩腹部。

### 穴位敷贴

穴位敷贴也是一种比较好的补肺气的方式。贴敷疗法是将中药作用于相关穴位,通过刺激人体体表穴位,激发经络,调和气血,改善血液循环,促进和调整机体免疫功能,调动人

体内的抗病能力,从而达到内病外治的目的。

贴敷疗法一般要在医生指导下使用,在夏季三伏天最好,利用夏季大自然的阳气最旺盛之际,将一些温热的药物贴在人体与肺相关的穴位上,温补阳气,治疗属于虚性、寒性的疾病,最大限度地以阳克寒,达到标本兼治、预防保健的作用。

### 艾灸

肺气不足可用艾灸调理,以激发经络之气,温通气血,最大限度地调动机体潜能,以应对环境变化、抵抗疾病,从而达到防病、治病的目的。对艾灸烟味不敏感的话,可以艾灸膻俞、肺俞、大椎、膏肓、足三里等穴位。

肺气虚的人通常抵抗力很差,容易受到外邪的侵袭,平时生活中也要注意起居饮食。少吃生冷寒凉食物,如冷饮、凉茶、海鲜、西瓜、苦瓜等。要注意防寒保暖,秋冬季外出时可戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激。

## 健康指南

## 光山县白雀园镇

### 多举措强化食品安全监管

信阳消息(邹晓峰 谢庆锋 刘传国)为了确保人民群众身体健康,近日,光山县白雀园镇采取多举措强化食品安全监管工作。

该镇切实加强食品安全监管工作的组织领导,详细制定工作方案,认真安排部署,明确落实责任。根据当地群众食品消费的特点和反映的热、难点问题,以及在日常监督检查中暴露出的薄弱环节和主要问题,组织镇安监办、食药所等单位,对学校食堂、农家乐、集体用餐场所、食品加工小作坊等重点场所,以群众密切相关的食用油、肉制品、豆制品、儿童食品等为重点全面开展隐患排查和监督检查。

加强“四员”培训,充分发挥“四员”的积极作用,按照“四员”职责与工作规范的要求,强化农村食品安全隐患排查与宣传引导,加强农村集体聚餐监管,做好农村集体聚餐申报备案与指导工作,切实保障群众食品安全。镇村干部进村入户,加大《食品安全法》等相关法律法规和食品安全知识的宣传力度,强化食品生产经营者的法律意识、诚信意识和责任意识,提高广大群众的食品安全意识和自我保护能力,积极营造“人人关注食品安全,人人参与食品安全监管、共治共享食品安全良好”的社会环境和氛围。对食品安全投诉举报及时处理,对食品安全事故不得瞒报、漏报、迟报。做好食品安全应急处置准备工作,一旦发生食品安全事故,按照应急预案要求有效、妥善及时进行处置。

## 浉河区谭家河乡

### 开展校园食品安全专项整治

信阳消息(潘舒)校园食品安全问题至关重要,浉河区谭家河乡近期在全乡范围内开展了校园及周边食品安全专项整治活动,对全乡幼儿园、小学、初中、进行拉网式排查,确保全校师生身体健康和生命安全。

加强领导。成立了以乡长为组长,分管领导、食药监所及学校教师为成员的工作领导小组,对学校食堂卫生、校园周边食品安全、周边餐饮摊点及流动摊点进行专项整治。

加强宣传。开展学生和家长的宣传教育工作,通过校园板报、广播、多媒体、班会、专题讲座等形式,广泛开展食品安全宣传教育,教育引导学生不购买无证无照食品和学校周边卫生条件差的摊点食物。

全面核查。对学校食堂、小卖部及食品供应商的卫生许可证、健康证进行全面核查,对未办理证照的单位要求限期进行办理。严厉打击销售假冒伪劣、过期变质食品和“三无”食品,确保师生的食品安全。

建立机制。建立了检查结果通告制,及时改进卫生安全措施。同时加强学校与食药监所的联系,对于群众反应的有关食品安全问题,相关部门及责任人均高度重视,认真核查,一旦发现情况属实,在第一时间内进行处理,确保校园食品安全事故零发生。