家庭药箱也需“换季” 快来Get这些知识

晋江市医院(上海六院福建医院)药学部负责人 许文叹

随着人们健康意识的增强,很多市民家中都备有家庭药箱,主要放置一些常用药品。天气越来越热,很多市民忙着整理衣柜,然而不少人却忽视了一件事——整理家庭药箱。对此,晋江市医院(上海六院福建医院)药学部负责人许文叹提醒市民,家中药箱也要“换季”,应检查一下家中药品是否过期,同时要根据季节,对药箱中的药品进行更新。

应及时清理过期药

在市民张清如家中,记者看到,各种药品胡乱堆积在药箱中,由于多种药品的混合,打开药箱时一股难闻的气味扑鼻而来。“主要是膏药和其他药品混合了。”张清如介绍,“主要是很多药都混在一起,想过要清理一下药箱,但是每次都无从下手。”

“家中药箱‘换季’也很有必要。”许文叹介绍,家庭药箱是“安全卫士”,然而,“药品如果保存不当,不但会失去防病治病的功效,反而还可能给身体带去伤害。”

许文叹提醒:“除了及时清理过期药,夏天气候闷热、潮湿,一定要给家庭药箱找个避暑的地方。而且,避暑方式还得因药而异。在保存药品时,要保留原包装及说明书,才能在下次使用时,知道如何用药。”

一起Get夏季家庭中药箱

夏季天气热,暑湿偏重,加之贪饮纳凉,易耗气伤阴,是消化道与呼吸系统疾病的多发时期。因此,一般家庭可根据具体情况,从以下药物中选择数种以备不时之需。

夏季家庭药箱,可备花露水。被蚊子、臭虫等叮咬后,只要抹上一点花露水,便能止痒、消肿。需要注意的是,婴幼儿洗澡后,如果经常、过量使用花露水,会因花露水被皮肤大量吸收而产生不良反应,甚至导致中毒。此外,花露水中含酒精(即乙醇)的浓度较高,因此使用时需避开火源,以免造成意外。

具有清凉散热、醒脑提神、止痛止痒等功效的清凉油,常用于中暑与风热、风寒感冒及舟车晕浪、昆虫咬伤、轻度水火烫伤等。取其适量涂搽于额角太阳穴或眉角印堂穴处,或涂于鼻孔周围,或涂于虫咬、烫伤处。

金银花露具有解暑、清热、消肿、解毒之效,可代茶饮,治疗小儿痱子、热疖乃至丹毒、痈疽与脓疮。亦可用于预防中暑,或流感、急性扁桃体炎及菌痢等症。

行军散具有开窍、解毒、祛痰与镇静安神等功效,适用于治疗中暑、眩晕、呕吐、腹泻、心烦不安等症。该药物不仅可以口服,同时也能置于鼻腔中使用,但孕妇应忌用。

藿香正气水由藿香、苏叶、陈皮、白术等组成,具有祛暑解表、化湿和中的功效,是暑期感冒、消化不良、腹泻以及食物中毒的首选中成药。特别是旅游者腹泻、胃肠型感冒或水土不服引发的厌食、恶心、呕吐等疗效尤佳。

VC银翘片具有清热解毒之功。可用于风热感冒,症见恶寒发热、寒重热轻、鼻塞流浊涕、咽喉肿痛等。成人每日3次,每次3~4片,小儿酌减。

理财课堂

珍惜个人征信 保护信息安全

人无信则不立,业无信则不兴,随着经济社会的发展,个人征信已越来越多地应用在工作生活的各种场景中,也愈发受到重视。

保持良好信用记录有何益处?如何保持良好的征信?若有不良信息怎么办?……今日是第十六个信用记录关爱日,针对征信有关问题,本报连线中国人民银行晋江市支行,为我们解答。

个人的“经济身份证”

每年6月14日是信用记录关爱日,旨在鼓励公民主动关心个人信用记录,形成健康的信用消费习惯,提高全社会的信用意识。

中国人民银行晋江市支行相关负责人介绍,征信是指专业化的机构,依法采集、整理、保存、加工自然人、法人及其他组织的信用信息,并向在经济活动中有合法需求的信息使用者提供信用信息服务,帮助市场主体判断控制风险、进行信用管理的活动。

个人信用报告则是记录个人过去信用信息的文件,是个人的“经济身份证”。目前,晋江市民查询信用报告可通过现场查询和网上查询两种方式。

您可携带个人有效身份证原件及复印件前往晋江农商银行、招商银行等多家商业银行的个人信用报告自助查询机查询。网上查询可通过中国人民银行征信中心网站即可查询,足不出户,提交申请后次日得到。定期查询个人征信报告,及时了解个人信用状况,避免有信贷需求时,征信逾期或错误带来的损失。

保持良好的信用记录

对于个人来说,良好的信用记录证明您具有良好的还款意愿和还款能力,这也意味着能获得金融机构提供的贷款和信用卡等信贷服务,还可能获得金额更大和利率更低等各项信贷优惠政策。同时,征信报告中展示信息是客观真实的历史记录,减少了以往银行主观判断的影响,可以得到更公平的贷款机会。

若有不良信息怎么办?中国人民银行晋江市支行相关负责人表示,根据《征信业管理条例》,征信机构对个人不良信息的保存期限,自不良行为或者事件终止之日起为5年;超过5年的,应当予以删除。在不良信息保存期限内,信息主体可以对不良信息作出说明,征信机构应当予以记载。发现逾期时,应第一时间补齐还款,重建良好信用记录。信用报告只是客观的信息记录,不是银行获取个人信用的唯一来源,也不是银行信贷决策的唯一依据,能否获得信贷可咨询相关商业银行。

中国人民银行晋江市支行相关负责人也提醒,个人应重视信息安全,要做到妥善保管身份证件及复印件,对外提供身份证复印件注明用途,保管好信用报告,不随意乱放,不提供给他人使用,保管好互联网查询信用报告的用户名和密码。切勿将身份证借给他人,乱扔信用报告等。

防骗提示

当前,社会上出现了一些以“征信修复”“征信洗白”等名义招揽生意的机构和个人,大肆宣传可删除信用报告中的不良信息,指使信息主体委托其办理征信投诉、举报等事项,从中渔利。

中国人民银行晋江市支行提醒,征信系统的数据修改或删除都需要由业务发生的信息提供者发起,经过严格的审批及操作流程,征信系统会全程自动记录操作流程,任何机构和个人无权擅自修改删除真实无误的信用记录。如果您认为信用报告中的信息存在错误或遗漏,请向征信机构或者相应的信贷机构提出征信异议申请,要求依法予以更正。向征信机构或者信息提供者提出异议申请是唯一处理信用报告错误、遗漏信息的途径。

公众应远离征信“铲单”“洗白”等广告或骗局,谨防“征信修复”陷阱,避免上当受骗、财产损失,以及个人信息泄露。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

金井中心卫生院 开启免费“两癌”筛查活动

本报讯 宫颈癌和乳腺癌(简称“两癌”)是女性恶性肿瘤发病率最高的两种疾病,且呈年轻化发病趋势,对女性危害极大。通过“两癌”筛查,可将这两种危害女性健康的癌症尽早地发现和排除,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,降低宫颈癌、乳腺癌的发病率和死亡率。

那么,“两癌”筛查怎么做?一般来说,可通过先进的检查手段(包括乳腺彩超、乳腺钼靶、HPV、TCT、阴道镜活检病理检查等),将这两种危害女性健康的癌症尽早地排查出来,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

哪些人可以参加免费“两癌”筛查?晋江市金井中心卫生院工作人员介绍,辖区内本地户口35~64周岁妇女,筛查需携带身份证复印件两张即可参与。另外,编制内(事业单位、公务员、教师等妇女)、全子宫切除术后、乳腺切除术后、宫颈癌或乳腺癌等对象不符合此次免费筛查条件。筛查对象三年不重复,2020年、2021年、2022年参加过免费筛查的对象,今年不能再参加此次免费筛查。

小贴士

体检时间:即日开始(周六不做检查;名额有限,做完即止)上午8:00-11:00,下午14:30-17:00

检查地点:金井中心卫生院住院部二楼妇产科

咨询电话:
0595-85385047
0595-85387047

扫码咨询

亲子驿站

走进地震科普馆 学习防震减灾知识

本报讯 为了增强小朋友的防震意识,提升地震灾害的防御能力,日前,晋江经济报亲子驿站组织安海实验幼儿园、安海苗苗中心幼儿园的亲子家庭到晋江市石圳防震减灾科普馆进行参观学习。

亲子家庭在晋江市石圳防震减灾科普馆负责人李进育的带领下,观看大地震灾害视频,了解了全球地震断裂带等相关知识。“地球上板块与板块之间相互挤压碰撞,造成板块边沿及板块内部产生错动和破裂,是引发地震的主要原因。”李进育用浅显易懂的语言向亲子家庭讲解了地震产生的原因、地震的历史、地球内部构造、大陆板块构造等。

值得一提的是,李进育说道,2008年5月12日,一场有着巨大破坏力的地震在四川汶川发生,造成重大人员伤亡和财产损失。为进一步增强全民防灾减灾意识,从2009年开始,每年的5月12日定为“全国防灾减灾日”。

紧接着,李进育通过操作地震波演示装置、抗震屋抗震演示装置等,为小朋友讲解板块移动、地震断层等现象。当天,最让小朋友感兴趣的环节就是体验地震练习小屋和倾斜小屋。当小朋友来到装有地震模拟设备的小屋,通过画面和语音提示开始防震技能训练。“如果厨房里正开着火,应该怎么办?”“为了防止被关在家中,应该怎么办?”……听到提示语音问题,小朋友迅速采取行动,关掉厨房的煤气灶,把门打开,只见系统叮咚一声“此行为正确”。同时,现场还组织亲子家庭感受不同震级的震感和轰鸣声。

当小朋友迫不及待走进模拟受到地震破坏的“倾斜小屋”,倾斜的地面、开裂的墙壁,让小朋友紧紧牵着家长的手,小心翼翼地走过倾斜小屋。有小朋友直呼:“头好晕”“摇摇欲坠的感觉”。

此外,李进育向亲子家庭讲解心肺复苏知识,并借用人体模型对如何自救自护进行现场示范:判断意识、判断呼吸、迅速呼救、胸外按压、除异物、打开气道、人工呼吸。站在一旁的家长认真观看学习,积极主动参与到活动中。

活动结束后,不少家长表示,通过讲解员生动的讲解,让亲子家庭学习了地震相关知识,有助于增强防震减灾意识,同时现场还有急救演练的讲解,提升了大家的急救技能。

家长感言

林子扬家长:这次亲子驿站组织亲子家庭参观防震减灾科普馆活动相当有意义。通过讲解员专业的讲解,亲子家庭对地震的危害、地震前兆等相关知识,有深刻的了解和认识,有助于提升大家的防震减灾能力。

林子滢家长:活动非常有趣又好玩。通过讲解员的讲解及观看地震灾害教育片等,学习到很多地震知识。尤其是讲解员还讲解了心肺复苏知识,讲述了心肺复苏的重要性,增加大家的急救知识。同时,也拓宽了小朋友的视野,增长了他们的见识,有助于防患未然。

萌娃玩转交通安全课堂

本报讯 “妈妈,骑电动车要佩戴安全头盔。”“爸爸,过马路要左看看,右瞧瞧。”……为了提升小朋友交通安全意识、防溺水知识,日前,晋江经济报亲子驿站组织深沪中心幼儿园、金井毓英中心幼儿园、金井西资岩幼儿园的驿站家庭到深沪交警中队体验彩绘陶瓷罐、学习交通安全知识,吸引了30组亲子家庭参与。

活动开始后,深沪交警中队的工作人员向亲子家庭介绍了本次活动的主要内容。小朋友拿到储蓄罐材料后跃跃欲试。工作人员话音刚落,小朋友纷纷拿起水彩笔,蘸着颜料对卡通储蓄罐进行上色。有的小朋友是按照图案进行上色,有的小朋友则是凭借自己的想象力舞动水彩笔在卡通储蓄罐上“肆意涂鸦”,有的小朋友则是跟家长开启“分工合作”模式。

现场,小朋友变身小小画家,用五颜六色的颜料绘制出五彩斑斓的储蓄罐。不一会儿,活灵活现的哆啦A梦、小黄人、蜘蛛侠、白雪公主等储蓄罐出现在大家眼前。

紧接着,小朋友开始玩起交通安全飞行棋游戏。“过马路要等红绿灯,走斑马线……”“不让爸爸酒后驾车,前进一格”“遵守信号灯,前进三格”活动现场,不时传来小朋友阵阵欢呼声、呐喊声。游戏中,有设置关卡,如果遇到交通文明行为时就会获得进格奖励,反之跳到违规行为就要接受退格惩罚。只见小朋友扮作“棋子”,在棋盘上的小方格之间穿梭。不少家长纷纷称赞,把交通安全知识融入飞行棋中,让小朋友在游戏中学习交通知识,相当不错。

为了提高亲子家庭的交通安全意识,深沪交警中队工作人员播放交通安全知识科普片,让小朋友观看。“小朋友,在道路上行走,要走人行道;没有人行道的道路,要靠路边行走,同时要‘左看看,右瞧瞧’。”深沪交警中队工作人员说道,在斑马线处穿越公路前要养成“一停二看三通过”等良好的行为习惯。

此外,随着炎热夏季的到来,很多家长都会带小朋友到海边等游玩,因此,深沪交警中队工作人员提醒小朋友,不能私自下水游泳,不擅自与他人结伴游泳,不在无家长或大人带领的情况下游泳,不到不熟悉的水域游泳等。

活动结束后,不少家长纷纷称赞此次活动非常有意义,既有防溺水、交通安全知识,又有彩绘活动,丰富多彩。

家长感言

吴东逸家长:通过玩飞行棋游戏,小朋友在玩乐中学习交通安全知识,非常有趣。同时,小朋友观看交通安全知识科普片,学习到不少交通规则,有助于养成良好的交通习惯。

吴伟铭家长:这次活动安排得很丰富,每一个环节都深受小朋友喜爱。尤其是彩绘储蓄罐环节,因为自己的孩子比较喜欢画画,看到他拿起画笔,一脸认真地在储蓄罐上涂色,就特别开心。

深沪中心幼儿园 上演电子百拼比赛

本报讯 为了培养幼儿的创新精神和实践能力,激发幼儿对科学探究的兴趣,日前,深沪镇中心园中班段举行了“玩转电子·趣探百拼”——幼儿电子百拼比赛。

赛场上,小选手们个个斗志昂扬,信心十足。他们一边认真看操作图,一边有条不紊地从桌子上拿零件,迅速而有序地进行拼搭。不一会儿,孩子们都举起小手示意老师完成啦!

此次电子百拼比赛,以培养幼儿的思维和动手能力为出发点,不仅让幼儿感受到成功的喜悦,还能够激发幼儿从小爱科学的情感,增强他们的竞争意识,提高动手操作能力,促进幼儿的全面发展。

陈埭镇阿梅中心幼儿园 举办幼儿拼图比赛

本报讯 小拼图,大智慧。拼图不仅可以增进推理思考能力、手眼协调能力、逻辑思维能力,还可以培养观察力、耐心和专注力。日前,2023年春季陈埭镇幼儿拼图(阿梅点)比赛活动在陈埭镇阿梅中心幼儿园举行。

在赛前,阿梅中心幼儿园的老师对本次拼图比赛规则及要求进行详细讲解,并鼓励孩子在比赛中勇于挑战、超越自我。

随着裁判老师的一声“预备—开始!”比赛开始了,小选手们马上就进入了比赛状态,每一个小选手全神贯注地开始拼图之旅。经过激烈的角逐,最终以选手们的时长评出一、二、三等奖。

通过此次拼图比赛,小朋友收获了美好回忆,同时也提升了思维能力、专注力等。

安海镇第三幼儿园 开展幼小衔接活动

本报讯 为了帮助小朋友做好入学前的准备,初步了解小学的学习模式,激发他们对小学生活的憧憬和向往,日前,安海镇第三幼儿园联合西边小学开展“幼小零距离,小学课堂初体验”幼小衔接体验活动。

“叮铃铃,叮铃铃”,上课铃响了,大班段的全体小朋友怀着好奇和期盼的心情走进教室,感受小学生的课堂。课堂上,老师生动有趣的讲解,深深吸引了小朋友的注意力,课堂时而鸦雀无声,时而欢声笑语,时而书声琅琅。小学生高高举起小手,与老师积极互动,课堂氛围轻松活跃。

此次小学课堂体验活动,让小朋友近距离了解了小学学习生活与幼儿园生活的不同,感受到了小学生活的无限魅力。

本版由本报记者吴清华、唐淑红、陈荣汉
通讯员纪嘉霖、何珊妹、蔡祎豪采写