



不同目的地 带药有讲究 暑假出游 备好小药箱

□张鹏

暑假,许多人都忙着收拾行装准备出游,但大伙是否曾想过,根据目的地的不同特点,小药箱里装的药品也应有所区别,下面就为您盘点一下暑假出游应带哪些药品。

海岛游

夏季,能够到海边去享受一下清凉的海风,是很多内陆市民的美好愿望。但是,由于大部分海岛游涉及国外路线,在备药时需特别仔细,以免在境外发生身体不适,购买药品遇到困难。

备药推荐

抗过敏药——

内服:扑尔敏、地塞米松、西替利嗪、氯雷他定片(颗粒)等。

外用:地塞米松软膏、尤卓尔、糠酸莫米松软膏、海藻芦荟胶等。

理由:到了海边,吃海鲜是必须享受的。但是,海鲜对于有些人来说,既是大餐,又是引发过敏的病源,因此外出前最好带些抗过敏的药物。如果发生过敏性皮炎,可辅助外用治疗过敏性皮炎的药膏。

肠胃药——

藿香正气水、黄连素片、思密达、口服补液盐、诺氟沙星(18岁以下儿童禁用)等。

理由:饮食不注意或者水土不服时,极易出现肠道感染,此时可口服藿香正气水。如果出现呕吐,可以喝点胃舒冲剂或吃点胃服安片;出现腹泻可以服用黄连素片、思密达、诺氟沙星等。

感冒中暑发热药——

藿香正气水、小儿泰诺林(对乙酰氨基酚片)、新康泰克、日夜百服宁等。

理由:在海边暴晒,可能出现中暑的症状。如果症状轻微,可喝点藿香正气水,并多补充水分;如果头痛剧烈,成人可服用新康泰克、日夜百服宁。

晒伤消炎药——

芦荟胶、炉甘石洗液、外用糖皮质激素、润滑剂等。

理由:一般晒伤外搽炉甘石洗剂或芦荟胶即可。严重者可用冰袋湿敷,直至急性症状消退;之后外用糖皮质激素和润滑剂,最好口服阿司匹林片来促进皮肤修复。

山地森林游

夏季游山玩水,是避暑的绝佳选择,但在山水之中行走,最重要的就是防止山林中毒虫的攻击以及扭伤。

备药推荐

蚊虫蛇咬药——

风油精、婴幼儿紫草膏、炉

甘石洗剂、派瑞松、皮炎平、肥皂水等。

理由:为防蚊虫叮咬,可事先在身上涂抹风油精,万一被咬,成人可外涂派瑞松、皮炎平,婴幼儿则应用专用外搽药物如紫草膏、复方炉甘石洗剂等。此外,如果出现被蝎子、蜈蚣等毒虫咬伤的情况,可以用碱性肥皂水冲洗伤口,并及时就医。

抗过敏药——

扑尔敏、息斯敏、氯雷他定片(颗粒)、派瑞松、皮炎平、尤卓尔(丁酸氢化可的松乳膏)(外用)等。

理由:如果你属于过敏体质,要当心花粉过敏。如果身上起疹子,可先外涂派瑞松、皮炎平或尤卓尔(小儿慎用),具有抗过敏、消肿止痒作用。若皮疹较多,瘙痒剧烈,可以加服抗过敏的口服药如扑尔敏、息斯敏(12岁以下儿童不宜使用)。

跌打损伤药——

云南白药喷雾剂、扶他林乳剂、红花油等。

理由:在山中行走,容易崴脚,因此最好备一套云南白药气雾剂或红花油。

高原游

雪域高原的独特风光让人心往神迷,不过,去这些地方一定要提前做好功课,因为短时间内进入3000米以上高原会出现高原反应,出现头痛、头昏、心悸、气短、恶心、呕吐等症状。

备药推荐

预防高原反应——

景天红花胶囊、西洋参含片、葡萄糖冲剂等。

治疗高原反应——

高原安、迪诺康胶囊、优易、肌苷片等。

理由:景天红花胶囊一般在进入高原前3天服用,每日2次,每次3粒,对高原反应有一定的预防作用。高原安有颗粒(冲剂)、胶囊等类型,是有利于缓解高原反应的药品,建议进高原前几天服用效果更佳。迪诺康胶囊主要缓解心肌缺血,改善心血管功能,对高原反应有一定的缓解作用。优易含有多种维生素跟矿物质,有利于增强体能,具有很好的抗高原反应功能。

抗感冒药——

感冒灵、感冒冲剂、百服宁等。

理由:在高原感冒是一件很危险的事情,因此,抗感冒药一定要备。高原感冒时发烧温度有假象,测体温的温度常会低于实际温度1度,所以易被忽视。

您愿意当控烟志愿者吗?

□本报记者 黄葵

本市最严控烟令实施一个月来,面临的问题就是执法人员不足。近日,市卫计委宣布正式启动三类控烟志愿者的招募。如果您愿意为北京的控烟尽一份力量,即可登陆志愿北京网站www.bv2008.cn,进行网上注册报名,批准后,可成为注册志愿者。报名截止日期为2015年7月31日,咨询电话服务热线12320,市民也可通过微信搜索“无烟北京”微信服务账号“3151266070@qq.com”或扫描“无烟北京”二维码进行了解。

此外,本市还将加强戒烟服务,开辟戒烟服务绿色通道,目前72家医疗单位开设的戒烟门诊已经完成人员培训,戒烟热线也在完善中。

控烟协管志愿者

18-65周岁。要有相应的工作时间保证,能服从全市控烟协管工作安排。自觉按照工作职责开展工作,并保证工作质量。需经过培训后持证上岗,不直接负责查处,而是到禁止吸烟的公共场所和工作场所进行控烟宣传和劝阻吸烟,并对违法吸烟行为进行举报,与监督执法人员有直线联系,也可以协助控烟监督执法人员一起出警。每周参加志愿服务不低于15小时。

控烟宣传志愿者

15-70周岁。应有一定文化基础和表达能力,经培训能掌握吸烟有害健康、控制吸烟的有关法律法规并进行宣传。负责宣传、宣讲控烟法规及宣传吸烟有害健康有关知识;劝阻违法吸烟行为。每周参加志愿服务不低于6小时。

戒烟服务志愿者

年满20周岁。具有医学、护理学、心理学、社会学等相关专业背景。愿意通过培训为戒烟人员进行戒烟指导。

宣传吸烟有害健康相关知识,进行戒烟指导。每周通过电话和网络开展戒烟服务时间不低于6小时。记者从北京市卫计委了解到,下一步本市将发挥人大、政协监督作用,对行政机关、重点场所进行工作督导,持续曝光违法现象。同时,发挥社会组织、志愿者的作用,动员更多社会力量参与控烟。

据了解,史上最严控烟令发布以来,写字楼、办公楼成控烟投诉重灾区。而餐饮业在执法检查中合格率只有42%。共有40家单位因整改不到位被行政处罚,处罚违规吸烟个人90人。

【健康红绿灯】

绿灯

茴香有抗菌功效



茴香当中的茴香醚有抗菌功效,对大肠杆菌、痢疾杆菌等都有很好的抑制作用,可以预防多种感染性腹泻,促进炎症及溃疡的痊愈。茴香的嫩茎、叶作为蔬菜,香气浓郁,除了可加些肉做馅外,还可用来炒鸡蛋。

夏吃毛豆正当时



毛豆既富含植物性蛋白质,又含有丰富的钾、镁等营养素,维生素B族和膳食纤维特别丰富,同时还含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分,对于保护心脑血管和控制血压很有好处。因此,在夏季适当吃些毛豆还能预防因大量出汗和食欲不振造成营养不良、体能低落、易中暑等情况的发生。

红灯

想减肥少吃花生



花生的热量和脂肪含量都很高,吃二两炒花生仁,就吃进了581千卡的能量,相当于吃了五两的馒头,所以想减肥的人应远离花生。

洗过的菜不要买



现在的市场上很难看到带泥的萝卜、藕了,商贩们直言不讳:“太脏的菜没人稀罕。”洗过的菜不是农药问题,而是有细菌,而细菌可是管盐泡还是水焯,都很难去除的。

职场中,你遇到过表情暴力吗?

□马健文

在职场中,有些人脸上常常无缘无故挂着“坏表情”,板着脸、皱着眉,对周围的人造成压力。表情暴力制造者大致有3种类型。

1.消极型:常常处于负面情绪中,喜欢抱怨或训斥他人,会通过自己的表情把负面情绪传递给周围的人。

2.宣泄型:平时表现正常,但情绪波动大,一旦出现负面情绪,不管对谁都会毫不掩饰地“写”在脸上,并宣泄到别人身上。

3.紧张型:与人交往时会有紧张感,所以面部表情总是冷漠、僵硬。

遭遇表情暴力,可用3招应对。

第一招:知己知彼。识别表情暴力制造者属于何种类型,才能百战百胜。

第二招:见招拆招。面对消极型的人,可以在心里幽默地调侃,“瞧他整天阴着脸,我可欠他什么”。这样可以抵御消极情绪的传染。面对宣泄型的人,当他表情不好时,敬而远之。

第三招:日久见人心。相处一段时间,你会发现,紧张型的人不难接触,只要你愿意接受他,他也会在你面前放松下来,你们的交流也慢慢轻松愉快了。



国华商场上演珠宝真人秀

昨天,真人秀珠宝售卖模式为国华商场35周年庆典“助兴”。据了解,这种模式的珠宝销售让百姓得以与名贵珠宝“零距离”接触,专业模特佩戴着珠宝首饰也让顾客对佩戴效果的感受更直观。

本报记者 孙妍 摄影报道