

“家庭药箱”中应该有什么？

生活中我们难免会有头疼脑热，而这时，“家庭药箱”就起到了快速解决病痛的用处。不过，目前网络上的家庭必备药品种类繁多，真的有必要都储备吗？各种版本“家庭必备TOP10药品”，又该如何选择？



根据健康情况

其实，并没有什么所谓的“家庭必备TOP10药品”，根据家庭成员的健康情况来储备药品，才是适合自己家庭的最优选择。

比如：单一安全的退烧药，适合感冒发烧的临时处置；适合自己或家庭成员的感冒药，从起效快慢的角度来看，西药会更适合储备；外用的跌打损伤和创可贴类，一般可以不用储备口服止痛药；治疗蚊虫叮咬的外用药，可以根据经验选择一种对自己或家庭成员最有效的药品；以及体温表、血压计、血糖仪等测量工具。

根据家庭成员情况

如果家中有儿童的，应该储备儿童用退烧药和温和安全的止泻药。

儿童用退烧药：儿童高烧容易引起惊厥，通常体温高于38℃左右时要及时退烧。即使家长带孩子到儿童医院就诊，分诊台也会先给予退热，再让家长排队候诊。

温和安全的止泻药：儿童容易腹

泻，如果不是细菌所致，而是腹部受凉、消化不良所致，可以适当给予益生菌，或者选择蒙脱石散来止泻。发生严重的腹泻导致脱水时，应及时到医院补液治疗。

如果家中有高血压、糖尿病或冠心病的老年人，除了储备常规的降压、降糖和冠心病药品外，还应该储备一些急救药品，如硝苯地平普通片（当收缩压突然升高到180以上时紧急舌下含服，并迅速拨打120）、葡萄糖粉（用于低血糖急救）、硝酸甘油片剂或气雾剂（心绞痛发作时舌下含服或口腔喷雾急救使用，不用时不要打开包装，保存期更长）。

如果家中有医生确诊的皮炎、湿疹患者，可以储备一些温和的外用软膏，不宜长期使用含“激素”的药膏，并且不建议配备抗菌消炎的软膏，因为普通人无法判断是感染性还是病毒性皮炎，所以不可盲目使用抗菌消炎的软膏。

家中不宜储存过多、过杂的药品或保健品，盲目储存过多药品容易过期造成浪费。一般来说，如果6个月到1年之内都没有用过的药品，都是可以不必储存的药品。

科学管理家庭药箱

家庭药箱如果不科学管理的话，容易造成过期浪费、重复购药，严重时还可能导导致用药安全事故，比如误用误服。因此，一定要重视对家庭药箱的科学管理。

用药安全

药品尽量分类储存，做到外用药和内服药分开，儿童药与成人药分开保管。

如果家中有儿童，药箱一定要设置儿童保险装置，避免儿童误食；如果家中老人有视力不佳的，则建议用大字标记在药盒上，并注明用途和有效期。

定期清理家庭药箱，查看有无变质药品（比如颜色变化、潮解、霉变等），如药品已经过期，则一定不要再服用。过期药品可以溶解在水中倒入下水道，也可以交给医疗机构代为销毁，不能扔到垃圾桶，避免有人捡拾误用。

家庭药箱应放在干燥、阴凉、避光处，如果家中有糖尿病患者，其使用的胰岛素等特殊药品则应放在冰箱冷藏。

合理用药

感冒后必须经过医生确定才可

以使用抗生素，不可滥用，因为抗生素对引起感冒（流感或上感）的病毒是无效的。

2岁以下儿童不可以随便喂食复方感冒药，如果发烧在38℃以上，则需要及时退烧，并且立即到医院就诊。

在接受正规药品治疗时，不可以随便自行合用保健品或者滋补品，以免药品和保健品“打架”，给身体带来损害，影响疾病治疗。

孕妇和哺乳期妇女忌乱用药品，必要时须到医院就诊，咨询专业药师后再用药。

经济实用

尽量对家庭药箱的药品登记造册，记录内容包括：药品名称、用途、用法用量、剩余数量、有效期和失效期。

使用不频繁且用量小的药品，在储存时，数量一般用最

小包装，以免造成浪费。

（本报综合）



“碳达峰碳中和”知多少

■ 雷晓玲 杨延梅

协办 | 重庆市科学技术协会
办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

问：什么是光盘行动？

答：“光盘”是指将盘子里的东西吃光。2020年8月11日，习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示，他指出，餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心！“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。“光盘行动”倡导厉行节约，反对铺张浪费，带动大家珍惜粮食、吃光盘子中的食物，得到了从中央到民众的支持。据2020年《全国人民代表大会常务委员会专题调研组关于珍惜粮食、反对浪费情况的调研报告》，不包

括居民家庭饮食中的食物浪费，我国仅城市餐饮每年食物浪费大致在340亿~360亿斤（折合1700万~1800万吨），约相当于3000万~5000万人一年的食物量。“光盘行动”提醒与告诫人们：饥饿距离我们并不遥远。珍惜粮食、节约粮食仍是需要遵守的古老美德之一。如果每人每月少浪费0.5千克粮食（以水稻为例），每年可节能约2.16千克标煤，减排5.64千克CO₂；每人每月少浪费0.5千克猪肉，每年可节能约3.36千克标煤，减排8.4千克CO₂。

问：光盘行动，我们应该怎么做？

答：餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做。养成生活中珍惜粮食、厉行节约、反对浪费的习惯；在餐厅吃饭不仅要剩菜打包，更要按需点菜，倡导“N-1点餐模式”，比如3个人一起吃饭，就点2~3个菜，不够再加；服务员多些提醒、引导；餐厅多提供半份菜、小份菜；餐饮企业主动提供打包服务。在食堂按需打饭，吃多少盛多少。在家按需做饭，源头上减少剩菜剩饭的产生。



如何挑选优质玉米

■ 龚杰海

玉米是常见的粮食作物，不光美味可口还营养丰富，是许多人都爱吃的粗粮。那么，你知道该怎么挑选优质玉米吗？

看外观

在购买玉米时，可以先观察玉米籽粒的大小、色泽、形状和颜色，品质越好的玉米，其籽粒越饱满、色泽越亮丽、商品性越好。如果发现玉米籽

粒出现霉变、虫蛀、颜色暗淡，则不要挑选。

闻气味

优质的玉米一般会有浓郁的清香味，在挑选玉米时，可以先拿起来闻一闻，如果有一股酸霉味，说明玉米已经变质，则不要购买。

摸硬度

在挑选时可以用手轻轻捏一下

玉米，新鲜玉米的手感是软软的，且籽粒饱满，如果是囤放时间过长或营养不良的玉米，籽粒会变得发瘪，且硬度大。

尝口感

优质的玉米蒸煮后，籽粒会变得更加饱满，且口味清甜、口感软糯，如果是不新鲜或营养不良的玉米，则口感粗糙。



金沙玉米

■ 董家光

材料：玉米粒300g、咸蛋黄3个、料酒3mL、干淀粉3g、白胡椒粉3g、食用油适量。

做法：

- 咸蛋黄放入小碗中，倒入料酒上锅蒸熟后捣碎、过滤，备用。
- 玉米粒洗净沥干水分，均匀撒上干淀粉后，再将多余的干淀粉过筛。
- 锅中倒入食用油，待油温七成热时下入玉米粒，炸至金黄后起锅沥油。
- 锅中留少许底油，倒入咸蛋黄末炒香。
- 倒入炸好的玉米粒，撒上白胡椒粉，翻炒均匀即可。

