

家庭过期药 免费更换更便捷 一键扫码召唤“回收哥”

3月26日下午,广药白云山联合上海好药师大药房、上海医药商业行业协会、上海普陀区食品药品监督管理局等,在沪启动家庭过期药品回收十五周年公益活动。

据悉,3月13日至3月31日,全国200多个城市同步开展过期药线下回收换药。同时,广药白云山与阿里健康携手,在全国17个重点城市开展家庭过期药品上门回收活动。

目前,家庭过期药品已被明确列入《国家危险废物目录》,是重要的环境污染源之一。过期药如得不到有效管理,一旦流入不法商贩或不法医疗



机构之手,将给社会带来难以预计的严重后果。早在2004年,广药集团就已设立“家庭过期药品回收(免费更

换)机制”。今年3月13日,在北京的15周年活动启动仪式上,广药白云山联合阿里健康等企业成立了全国首

个家庭过期药回收联盟。通过信息化技术让药品电子监管码与过期药回收进行联动,打通手机回收通道,市民动手指就有小哥上门来收。在北京、上海、广州、深圳、杭州等全国17个重点城市,市民只需简单三步就可完成换药。

首先,通过手机淘宝、支付宝等APP扫描药盒上以数字“8”开头的20位药品电子监管码,在跳转出的详情页上找到“过期药回收”入口;其次,进行家庭地址、联系方式等资料填写,一键召唤“菜鸟物流”快递员;最后,快递员免费上门取走过期药,

完成回收全流程后,用户还可领取鼓励优惠券。

“我们希望通过在手机上打通回收路径,让过期药品回收变成一个低门槛的‘举手之劳’。”广药集团党委书记、董事长李楚源表示,过期药品回收任重道远,希望结合移动端的便捷回收,让更多人参与到回收过期药的队伍中来,让过期药回收成为一种绿色健康的潮流文化和生活习惯。

据悉,除了线上回收外,今年200多个城市的6000多个药店仍在线下进行药品回收。

通讯员 刘霞

【热门话题】

侗族女孩再次接受慈善手术

14岁的侗族农家女孩吴德丽出生在贵州省一户贫困的农民家庭,是国家级贫困县——黎平县水口镇纪信小学五年级一位品学兼优的好学生,她多次被学校评为优秀班干部和优秀少先队员。

三年多前的冬天,家中因电视机爆炸引起大火,她和妹妹被熊熊

大火逼到了三楼,她一心想救出被困在火魔中的两岁妹妹但没有成功。眼看妹妹浑身被大火裹身她仍然不肯放弃,冲进火海拼死相救,最后自己也被严重烧伤。

2017年11月,上海华美医院专门邀请了著名瘢痕专家为吴德丽成功进行了第一次面部修复慈

善手术,手术取得了理想的效果。

最近,吴德丽父女俩又一次乘飞机来到上海,吴德丽将接受第二次面部疤痕修复的慈善手术。父女俩还与驻上海总领事夫人团、上海德国俱乐部的夫人们见面。外宾们高度评价上海华美公益发展中心这几年来积极参与

社会慈善公益事业,履行和承担社会责任的崇高善举。

上海华美公益发展中心理事长蔡庆锋先生表示,将免除侗族女孩吴德丽此次手术费用人民币五万元,并承担她父女俩来上海的所有一切费用,同时资助吴德丽同学连续三年的学习生活费用1万多元。

【保健资讯】

身体缺啥会长白发

随着现代社会竞争压力的不断增大,人们的工作节奏也不断加快。调查发现,近些年来,白发人群年轻化趋势日益明显。据不完全统计,脱发和白发者比前几年增长了30%左右,很多人被头发变白所困扰。那么,到底是什么原因让头发变白的呢?科学研究表明,导致头发变白的因素有很多,每个人的情况都不一样,只有找到导致自己头发变白的原因,才能从根本上改善头发变白的状况。

遗传或疾病因素

白发的出现,与遗传有一定的关系。未到老年就出现灰发或白发的人,常常有家族史,为常染色体显性遗传,也可见于某些综

合征(如早老综合征、综合性肌强直性营养不良等)。此外,患上一些比较严重的疾病,如恶性贫血、甲亢、心血管疾病、结核病、伤寒、梅毒等亦可出现白发。

对于这类人群,可以通过坚持按摩头皮的方法来改善头发变白。具体方法是:每天睡觉前和早上起床后,将双手十指插入发内,从前额经头顶到后脑揉搓头皮,每次2~4分钟。可改善头皮营养,调节皮脂分泌,促进头皮血液循环,增强局部的新陈代谢。

缺乏铜铁等微量元素

研究表明,缺乏蛋白质和高度营养不良是早生白发的原因之一,尤其是饮食中缺乏微量元素铜、钴、铁等也可导致白发。近年

来科学家研究发现,头发的色素颗粒中含有铜和铁的混合物,当头发含镍量增多时,就会变成灰白色。所以说,微量元素与头发的颜色有密切的关系。

为了防止少白头,在饮食上应注意多摄入含铁和铜的食物。含铁多的食物有动物肝脏、蛋类、黑木耳、海带、大豆、芝麻酱等。含铜多的食物有动物肝脏、肾脏、虾蟹类、坚果类、杏脯干等。

缺乏B族维生素

医学研究发现,缺乏维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆也是造成少白头的一个重要原因。应多摄入富含B族维生素的食物,如谷类、豆类、动物心肝肾、奶类、蛋类和绿叶蔬菜等。中医学

认为,发为血之余,肾主骨,其华在发,主张多吃养血补肾的食物以乌发润发。

工作或生活压力大

现代人工作和生活压力大,容易精神紧张,情绪压抑,长期睡眠不足及思虑过度等,从而导致肝肾不足、气血亏虚,造成头发早白。

所以,要学会为自己减压,每天用乐观的态度面对生活,通过深呼吸、散步、做松弛体操等简单的运动来消除精神疲劳。每天下班后用温水泡脚,对减压也有明显的效果。

另外,要注意保持营养均衡,少吃辛辣、油腻、煎炸等食物。避免摄入过多的糖、油、盐等。

【自我保健】



饮茶,是华夏民族历史悠久的保健水饮习惯,它可以降低胆固醇,净化血液,强心,利尿,减肥,醒脑提神。那么,隔夜茶到底能不能喝呢?

回答这个问题首先要弄清什么是隔夜茶?不是说泡好的茶过了一个晚上就叫隔夜茶,应该视茶水泡好之后间隔了多少时间而定。

我们可以以8小时、12小时两个时间为节点。超过24小时的隔夜茶,发霉、孳生细菌和霉菌的几率较高,不建议喝;8小时至12小时的,要考虑天气和温度,夏天的12小时也易变质,冬天12小时左右则好一些;一般情况下,12小时以内的隔夜茶问题不大。当然,肯定不如刚泡好的茶味道香、营养好,只不过营养因素会有所减少,喝了不会对健康有伤害。

不建议喝隔夜茶,理由主要有三个:

1、茶叶含有茶多酚、维生素、儿茶素、氨基酸等成分,抗氧化是茶水的重要功效之一,长时间暴露在空气中茶水,维生素C等被氧化了,茶多酚被氧化成茶色素,抗氧化作用会减弱,特别是绿茶和白茶。

2、茶水放置时间长了之后会产生鞣酸,鞣酸完全溶解在茶水面里。早起喝了之后,再吃早饭,鞣酸会跟食物作用产生草酸,鞣质酸和草酸结合起化学变化,容易产生结石。同时,鞣酸也使得其他营养素难以消化。

3、如果隔夜茶放置超过24小时,由于茶水本身含有糖和少量蛋白质,在温度和湿度适宜的条件下会发霉,产生细菌和霉菌,引起腹泻。所以,超过24小时的水茶不能喝,特别是在夏天高温时更要注意。

另外,对于一些浓茶,已经有医学论证,泡时间超过一定限度会引发一定的副作用,产生一些相应的有害物质。

总之,隔夜茶的危害局限于变质的隔夜茶,没有变质的隔夜茶不会有害健康。相反,有许多保健功效隔夜茶含有丰富的酵素、氟素,可防止毛细血管出血。如患口腔出血、皮肤出血、疮口脓疡等疾病,可用它医治。若疾病出在口鼻部分,可用隔夜茶盥洗,含漱。

隔夜茶到底能不能喝?

【养生窍门】



快速清肠妙招

治疗便秘从长远来说要改善生活习惯,但排不出便秘难受时,可试试这个能解决燃眉之急的小妙招——吃点面条,多放点麻油,再加几条菜心,比吃香蕉管用得多。

肠胃对油的消化量有限,若摄油量比正常大好几倍,吸收不了的油分便直接进入大肠,起到润滑肠道的功效。临床上,医师也有往肠梗阻病人的胃管注

入30—40毫升麻油的做法,其他食用油也可以,但麻油口感更佳。

便秘的产生有综合因素,从长远看,应保持生活饮食规律,多喝水、多吃水分多的食物。萝卜、冬瓜、面食、玉米、玉米羹等食物,也能改善单纯的功能性便秘。此外,多走动也很重要,久坐不动,身体就会缺乏从坐到站的“排便反射”。

施章时