

深化药品安全知识普及 守护人民群众用药安全

——我市2025年“药品安全 监管为民”宣传周活动记事

本报记者 刘莉

为深入贯彻吉林省药监局关于2025年“药品安全宣传周”的统一部署，吉林省药监局四平检查分局联合市市场监督管理局、市食品药品检验所、市中心人民医院、市神农医院等单位，紧紧围绕“药品安全 监管为民”主题，创新宣传模式，将宣传活动前移至社区、医院和企业一线，通过沉浸式、互动式活动，切实推动药品安全知识融入群众生活，营造了社会共治共享药品安全的浓厚氛围，取得了显著的社会反响。

进社区：家门口的宣传台，安全知识暖民心

9月1日，在铁东区北大桥社区，“药品安全宣传进社区”活动热闹开场。大厅两侧陈列的主题展板内容翔实、形式醒目，入口长桌上整齐摆放着门类齐全的宣传资料，吸引了众多社区居民驻足咨询。监管人员发放图文并茂的宣传手册和折页，以通俗易懂的语言向居民普及安全用药常识：“购买药品时务必仔细检查外包装，如有破损、印刷模糊等情况，应避免购买”。

为进一步增强宣传效果，工作人员还现场展示了常用药品实物样本，对照讲解真伪鉴别要点，让居民

听得懂、看得清、学得会。同时，结合中医药在全民健康中日益重要的地位，针对老年人关心中药材真伪的问题，检验人员现场展示了常见中药材真伪标本，“手把手”指导居民通过看颜色、闻气味、摸质地等方式辨别药材优劣；执业药师则深入浅出，讲解合理用药知识，特别提醒慢性病患者“降压药、降糖药等须严格遵医嘱，不可随意调整剂量”。此外，现场还提供免费中药保健茶饮供居民品尝，大家一边喝茶一边咨询，气氛温馨而热烈，真正实现药品安全服务“零距离”。

进医院：候诊区变科普角，用药困惑当场消

9月3日，在市中心人民医院门诊大厅，药品安全宣传周“三进”活动暨“智慧药盾·科学传播”药科学传播“五个一”系列科普活动同步开展。电子屏持续展示宣传主题，候诊区精心设置咨询台和科普展板，内容涵盖了药品不良反应识别、医疗器械不良事件上报等多个方面，全面回应不同群体在用药、用械、用妆过程中的各类疑问。

“医生，我家孩子感冒总反复，是否能加量服用抗生素？”一位家长的提问引起广泛关注。市

中心人民医院药师结合实例耐心解答：“儿童肝功能未发育完全，抗生素必须遵医嘱使用，擅自加量可能导致不良反应。”现场，监管与检验人员还向候诊患者及家属发放《家庭合理用药指南》，为慢性病患者提供“一对一”用药指导，帮助梳理用药清单，纠正不当用药行为。

据统计，活动累计服务300余人次，发放指南200余册，有效利用候诊时间普及药品安全知识，得到群众一致好评。



进企业：监管现场即课堂，压实主体责任链

宣传周期间，四平检查分局创新“监管+宣传”模式，实现“监管一线即宣传课堂”。

在辰欣药业吉林有限公司的原料仓储库房与固体制剂生产车间，执法人员围绕药品原料验收、依法依规组织生产等关键环节，向企业负责人及一线员工宣讲法规：“必须严格审核供应商资质，把控购进原料质量，按批准工艺组织生产，检验合格后放行，存在风险品种依法依规召回，并及时向监管部门报告。”在四平神农大药房连锁股份有限公司仓库，执法人员结合温湿度监测设备的检查，向质量负责人指出：“药品储存温湿度记录务必真实准确，这是质量管控的关键环节，异常需立即处置。”在市科群医疗器械有

限公司的生产车间，执法人员就原材料审查、生产工艺执行及成品检测等核心内容，向质量管理人员和一线员工宣讲法规要求，强调“原料资质严审、生产操作合规”，这一模式强化了企业质量安全主体责任，也增强了从业人员对全程监管要求的理解，进一步筑牢药品、化妆品和医疗器械质量安全防线。

本次宣传周活动，我市以“一线办实事”为导向，通过社区贴近服务、医院科学传播、企业责任强化等方式，切实让药品安全宣传可见、可感、可用。四平检查分局将系统总结本次活动经验，建立健全“日常监管+常态化宣传”长效机制，持续深化药品安全知识普及，全力守护人民群众用药安全。

爱心点亮希望 温暖相伴成长

爱心人士走进市儿童福利院捐赠物资

本报讯(记者 崔圣驰 史孝波)近日，市小二放羊羊奶粉专卖店的爱心人士到市儿童福利院捐赠爱心物资，用实际行动关爱孤残儿童，传递社会温暖。

此次捐赠的物资包括米、面、油等慰问品，总价值3000多元。市儿童福利院工作人员对企业的善举表示衷心感谢，这批物资将有效改善院内儿童的营养状况，助力他们健康成长。

在福利院工作人员的陪同下，爱心人士参观了孩子们的生活区、学习区和活动区，详细了解他们的日常生活

和成长需求，对福利院工作人员在日常工作中付出的艰辛努力感到钦佩。

此次活动为福利院的孩子们带来了实实在在的帮助，给予了孩子们精神上的陪伴与鼓励，让孩子们感受到来自社会的关爱。同时，也呼吁更多人关注福利院儿童，共同为他们撑起一片爱的天空。

市小二放羊羊奶粉专卖店负责人郑文晶告诉记者，能够帮助儿童福利院的孩子，是我们应该做的，希望孩子们能健康茁壮成长。

健康义诊“直通车” 服务居民有“医”靠

北沟社区联合市资生康复医院开展健康义诊活动

社区那些事

本报讯(记者 崔圣驰)为满足居家居民健康需求，将专业的医疗服务送到家门口，切实提升居民健康水平，增强居民疾病预防意识，近日，铁西区北沟街道北沟社区联合四平资生康复医院共同开展健康义诊进社区活动，旨在通过整合多方资源，汇聚医疗力量，为社区居民带来一场送医上门的健康服务。

活动当天，社区在辖区活动中心临时划分出血压测量、血糖检测、中医问诊、理疗康复等多个义诊区，由资生康复医院医生和护士组成的医疗团队为居民提供专业的医疗服务。西医义诊区集中为居民提供免费测血压、血糖等基础服务，为居民提供常见病、多发病和慢性病的诊治和健康咨询服务，给予个性化的健康指导和治疗建议，并宣传家庭医生签约、慢性病管理、医保相关政策等；中医义诊区为居民们

提供专业的理疗康复服务，现场让居民体验针灸、推拿、拔火罐等中医技法，讲解日常保健小知识，增强居民对中医传统疗法的认知和认可度。

同时，在义诊现场，党员、网格员、部分居民主动化身志愿者，积极与居民沟通交流，主动上前搀扶行动不便的老人，耐心细致地为居民做好引导，并积极收集居民的健康需求和意见建议，深入了解大家在医疗保健方面遇到的困难和问题，为后续开展需求更精准的健康服务活动提供参考。参与活动的居民纷纷感慨道：“这样的义诊活动太贴心了，不仅让我们免费学到了通俗易懂的健康知识，享受到了专业的医疗检查与康复体验，志愿者们热情服务也让我们心里暖暖的。”

此次义诊活动不仅将优质的医疗资源送到了居民家门口，增强了居民的健康意识和自我保健能力，更拉近了社区与居民之间的距离。北沟社区相关负责人表示，将继续秉持为民服务的初心，关注居民的健康需求，积极整合各类资源，持续深化“志愿服务+健康”模式，为构建和谐健康社区持续发力。



为维护校园周边秩序，给学生出行营造安全、有序的交通环境，近日，市交警支队全面启动护校岗。交警用规范的手势指挥交通、疏导人群，成为师生与家长心中最安心的守护者。

本报记者 崔圣驰 摄

传承革命精神 弘扬红色文化

吉林师范大学博达学院食品科学与工程学院暑期开展大学生“三下乡”社会实践活动

本报讯(通讯员 何珊珊)暑假期间，吉林师范大学博达学院食品科学与工程学院组织学生，在公主岭市开展了“三下乡”社会实践活动。此次活动以专业特色为纽带，通过推广国家通用语言文字，将理论学习与基层实践相结合，为青年学子搭建了更顺畅的服务乡村、锤炼本领的平台，让国家通用语言文字成为连接知识与实践、青年与乡村的重要桥梁。

四平烈士陵园作为重要的红色文化教育基地，始终肩负着传承革命精神、弘扬红色文化的使命。陵园以国家通用语言文字推广普及为核心，通过语言调查摸清当地语言使用情况，为精准推广打下基础。同时，结合职业技能培训提升工作人员的语言服务能力，让英烈事迹的讲解更清晰动人；推动语言文化与红色旅游融合，让通用语言成为连接革命历史与当下的纽带，

助力乡村振兴。

公主岭有着深厚的历史底蕴和鲜明的地域特色，当地的相关场馆及实践场景承载着独特的记忆与价值。借助国家通用语言文字的推广，这些丰富的文化内容得以更清晰、广泛地传播。用规范的语言讲解农业发展历程，让实践团的同学准确了解当地农业的变迁；以标准的表达介绍民俗文化，让学生们更好地理解其中的内涵与魅力。

此次三下乡活动中，这些不同维度的见闻与感悟，在通用语言的串联下变得愈发清晰深刻。从红色记忆到农耕烟火，从历史回响到当下活力，学生们不仅通过活动读懂了这片土地的多元肌理，更在语言搭建的桥梁上，触摸到了地域文化的根与魂，为学生们往后的实践与成长埋下了更深厚的底色，也让“三下乡”的意义在每一份收获中愈发鲜明。

科普之翼

四平市科协 四平日报社

苹果到底什么时候吃最好？

流言：“早上金苹果，中午银苹果，晚上毒苹果。”

这句话是一句流行的健康谚语，认为早上是吃苹果的最佳时间，营养吸收更好，对身体好；而晚上吃苹果，不仅营养吸收不好，还会让苹果“烂”在肚子里，积累毒素，危害健康。

流言分析：这种说法是个常见误区。

苹果什么时候吃都行，营养都能被吸收。如果实在要选个时间，建议餐前半小时吃苹果，对控血糖和减肥都有帮助。

水果大家族里面，苹果在人们心中占据重要地位。然而，在吃苹果的时间上，很多人说“早上金苹果，中午银苹果，晚上毒苹果”，认为早上是吃苹果的最佳时间，营养吸收更好，对身体好；而晚上吃苹果，不仅营养吸收不好，还会让苹果“烂”在肚子里，积累毒素，危害健康。

真相到底是怎样的？吃苹果的最佳时间究竟是啥时候？

早中晚，啥时候吃都行。

苹果是特别常见的水果，在受欢迎程度上，可以说是水果中的明星了，但从营养成分上来看却挺一般的。虽然苹果含有维生素、矿物质、膳食纤维等多种营养，但这几项哪个都不是很突出。

苹果的不溶性膳食纤维含量只有1.7克/100克，胡萝卜素只有50微克/100克、钙和镁含量仅为4毫克/100克、钾含量只有83毫克/100克。至于大家关心的维生素C也只有3毫克/100克，都比不上橙子的1/10，跟冬枣更是没法比(冬枣维生素C含量高达243毫克/100克)，这方面在水果里算是差等生了。

虽然苹果这几种营养很“差”，但它吃着很方便，常见又便宜，大多数口感脆脆的，一口咬下去就能让人开心。

至于吃苹果的时间，其实无需纠结，什么时候吃都可以。“早上金苹果，中午银苹果，晚上毒苹果”的说法是没有科学依据的。

首先，无论什么时候吃，苹果的营养成分都不会发生大变化；其次，只要吃了东西，我们人体的消化系统时时刻刻都可以工作，不会受到早中晚时间的影响，并不会因为苹果晚上吃就不消化了，也不会有毒。

如果晚上加班来不及吃饭，顺手拿个苹果吃，还能增强饱腹感，在补充体力的同时也能补充一些营养。需要注意的是，晚上晚餐一顿后就别再来一个大苹果了，否则可能会导致热量摄入超标，容易长胖。

(来源：科普之翼)