

## 今日天气



多云间阴  
最高气温17℃  
最低气温6℃  
南风转北风2~3级

### 短期天气预报

4月1日夜间到2日白天

2日夜间到3日



多云间阴局部有阵雨

多云转阴有雷雨或阵雨

25℃ — 5℃

22℃ — 14℃

北风转南风3~4级

南风转北风4~5级

雷雨时阵风8~9级

潍坊市气象台3月31日15时发布

## 生活气象指数

### 过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏, 易过敏人群应减少外出。

### 紫外线指数: 中等

属中等强度紫外线辐射天气, 外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

## 教你读懂药品说明书

您是不是也曾盯着药品说明书上密密麻麻的不良反应, 心里直打鼓? 尤其看到“抑郁”“躁狂”等字眼时, 更是不敢让孩子吃下那片药。药师来聊聊, 该如何理性看待药品说明书上那些看似“可怕”的不良反应。

### 说明书越“厚”, 药被研究得越透彻

一份内容详尽的说明书, 通常意味着这个药被研究得更透彻, 人们对其了解得更全面。国家《药品说明书和标签管理规定》明确要求, 药厂必须把临床试验和后续跟踪中发现的所有不良反应, 不论常见还是罕见, 都如实列明。

一定要明白, “列出”不等于“会发生”。各种反应的发生概率天差地别。在药理学上这样划分它们的出现频率: 十分常见表示≥10% (10个人里可能有1个); 常见表示1%至10% (100个人里可能有1个到10个); 偶见表示0.1%至1% (1000个人里可能有1个到10个); 罕见表示0.01%至0.1% (1万到10万人里可能有1个); 十分罕见表示<0.01% (10万人里可能还不到1个)。

### 抓住两个“关键”, 理性看待不良反应

在药品说明书中, “不良反应”有其明确的定义, 即合格药品在正常用法用量下出现的, 与用药目的无关的、有害的反应。

面对药品说明书中的不良反应列表, 到底该关注什么?

先看概率。对照上面的频率, 您就能判断哪些是大概率需要留意的, 哪些只是极低概率的预警。即使是“常见”不良反应, 也意味着100个人中不到10个人会出现, 绝大多数人并不会经历。

再看严重性。区分哪些是轻微、可自行缓解的不适, 比如吃完药有点困、胃肠道不适等。哪些是需要立即就医的严重反应, 比如呼吸困难、全身性皮疹等。对不良反应引起的症状做到心中有数。

## 俯拾皆春

春日的潍坊植物园在航拍镜头下铺展成一幅灵动的自然画卷。曲折的湖泊水域如碧带穿梭园区, 色彩缤纷的脚踏船悠然点缀, 勾勒出春日泛舟的闲适意境。

本报记者 石风华 通讯员 姜光辉



## 功能饮料 你喝对了吗

**本报综合消息** 近年来, 功能饮料备受年轻人青睐, 年轻人喝功能饮料除了为了提神、抗疲劳外, 也成为社交、运动场景下的能量“搭子”。功能饮料中的糖分超标吗? 如何健康喝功能饮料?

功能饮料实际上指的是《GB/T 10789—2015 饮料通则》中的特殊用途饮料, 包括运动饮料、营养素饮料、能量饮料、电解质饮料和其他特殊用途饮料。

能量饮料是指含有一定能量并添加适量营养成分或其他特定成分, 能为机体补充能量, 或加速能量释放和吸收的制品。在日常认知中, 具有提神抗疲劳作用的通常指能量饮料。能量饮料不含酒精, 一般可能含有咖啡因、维生素、牛磺酸、糖、赖氨酸等一系列核心成分, 形成提供能量的“组合拳”。

在能量饮料备受追捧的同时, 市场上也出现了将其与各类疾病直接挂钩的传言, 引发不少消费者担忧。

实际上, 有“蓝帽子”标识的能量饮料是国家批准的保健食品, 需经过安全性试验、毒理评估、功效验证, 确认对人体无害、功能真实, 才能获批, 相比普通食品、三无产品更安全、更可靠。正规的能量饮料等特殊用途饮料, 其配方、配料类型及含量均需符合国家食品安全标准, 正常适量饮用不会直接导致安全风险或健康威胁。

在功能饮料的诸多讨论中, 糖分往往是消费者尤为纠结的焦点之一。不少人将其视为“热量炸弹”, 甚至“谈糖色变”。究竟该如何理性看待糖?

“糖不是一点不能吃的, 食物中也是含有糖的。”中国营养学会饮水与健康分会秘书长兼常务委员、北京大学公共卫生学院副研究员张娜表示, 糖是人体必需的基础能量物质, 大脑与肌肉活动都离不开它。具体到能量饮料等特殊用途饮料, 其添加适量糖目的是为了快速补充能量, 配合牛磺酸、B族维生素协同起效, 实现“快速缓解疲劳”的效果。

对于日常能量消耗较大、身体活动量充足的健康成年人, 在运动后或身体疲惫时适量饮用功能饮料, 并不会构成健康风险。但如果本身能量摄入已经过多, 如超重、肥胖人群, 则需谨慎对待额外的糖分摄入。

此外, 购买这类特殊用途饮料时, 也要注意查看食品配料表和营养标签。食品配料排序靠前意味着含量较高。

部分特殊用途饮料虽是“能量搭子”, 却并非适合所有人。真正的健康, 在于掌握“谁在喝、怎么喝、喝多少”的科学方法。

健康成人合规适量饮用可正常代谢, 需注意的是特殊人群、饮用方式及饮用量。“运动饮料、营养素饮料、能量饮料、电解质饮料等特殊用途饮料, 是适合健康成年人在一些特定的需求场景下饮用的, 比如运动后人群、疲惫人群等。”张娜说, 当然也并不提倡长期依赖功能饮料达到提神或者运动后补充能量、电解质等的目的。儿童、孕妇、心脑血管及严重失眠者不宜饮用。同时要注意避免空腹、与酒精同饮或睡前饮用。

## 灭火毯含有玻璃纤维 千万不要直接用手碰

**本报综合消息** 近日, 广东一男孩在家误玩灭火毯, 导致脸上、脖子上、腿上全是玻璃纤维, 反复清理仍难去除。很多人普遍对灭火毯含玻璃纤维缺乏认知。灭火毯为何会扎人? 一旦被扎伤如何处理呢?

目前市面上的灭火毯主要有玻璃纤维、硅胶涂层、陶瓷纤维这几种。其中最常见的是玻璃纤维灭火毯, 由于材质较脆, 在使用过程中细小的纤维会脱落, 徒手使用难免会刺伤皮肤, 建议使用灭火毯时佩戴手套。

玻璃纤维是用石英砂和其他的矿物为主要原料, 通过特殊工艺制成的极细的细丝。主要作为增强材料与其他材料如塑料、树脂等结合, 再被制成我们生活中的各种物品。雨伞、栏杆、头盔、椅子、体育器材、各种电子产品等都可能含有玻璃纤维。另外, 各种工业用的过滤材料, 建筑用的结构材料、装饰材料等也含有玻璃纤维。

### 如果玻璃纤维扎进皮肤怎么办?

先用手电筒在不同角度照射, 如看到有反光的小点, 可初步判断被玻璃纤维扎到。需要注意, 针挑、手挤会让玻璃纤维扎入更深, 同时, 也有造成更深层伤害甚至感染的风险。正确处理步骤是先用水持续冲洗被扎部位, 同时用手不断轻柔将较大的玻璃纤维去除。再对伤口消毒, 避免感染, 这是最重要的一步。接下来, 可以用胶带、面糊等有黏性的物品反复粘被扎部位, 尝试将细小纤维带出。若痛痒感无法缓解, 同时看到有点状出血等情况, 则代表纤维已经深入, 应及时就医。

## “吊颈健身”走红网络 千万不要盲目尝试

**本报综合消息** 最近, “吊颈健身”又慢慢走红网络, 尤其吸引了一些饱受颈椎问题困扰的年轻人。这种“吊脖子”的锻炼方式, 真的安全吗?

“吊颈健身”看似模仿的是医学上的颈椎牵引治疗, 但两者有着天壤之别。正规的颈椎牵引是在医生指导下, 精确控制角度、重量和时间, 通常牵引力为体重的10%至15%, 且患者处于静止状态, 具体需根据个体情况调整。而普通的“吊颈健身”往往是将全身重量都挂在脖子上, 且伴随着身体的晃动和旋转, 极易导致颈椎瞬间错位或骨折。

医生提醒, 与其冒险“吊脖子”, 不如从日常习惯入手, 调整姿势、减少低头是关键, 热敷按摩也是好方法, 此外, 选对枕头, 睡个好觉也不容忽视。