

# “全国安全用药月”活动启动 在家中如何安全用药? 专家告诉你

本报讯(记者 杨凌凌)11月4日,第13个“全国安全用药月”湖南启动仪式举行。11月6日,株洲多家医院就家庭安全用药开展了科普宣传。市民对安全用药了解多少?哪些是常见的家庭用药误区呢?昨日,记者就此进行了走访。

## 走访 家中药品没分区放置,服药较随意

家住金色阳光小区的刘先生今年31岁,三口之家,小孩3岁。

刘先生说,他家没有固定的药箱,就把药物放在餐柜的抽屉里,大人和孩子用的药物只是进行了简单分区,个别的药品已经到了有效期。

当被问到“药品储存条件常温库存储温度控制在多少”时,刘先生有点懵了,“我对常温的理解就是不放到冰箱里,外面的温度就是常温,至于具体多少度,真不知道。”刘先生还说,对于医嘱要求的饭前服或者饭后服,自己也没什么概念,如果忘记饭前服用,可饭后补吃,比完全忘记吃药好。

## 服药 严格按照医生说的剂量和时间服用

“患者在用药时要谨遵医嘱,严格按照医生说的剂量和时间服用,不能自行决定。”株洲市中心医院药剂科主任魏龙说,药品说明书是指导怎样使用药物的依据之一,具有法律效力。

“不少抗生素药物与酒精同时进入身体后,有可能导致不良反应,轻者头晕、恶心,重者可致休克、甚至死亡。安眠药(安定)也是禁止与酒精类饮料同服的药物,同服极易加重嗜睡、昏睡表现,严重的有可能造成呼吸抑制,甚至死亡。”魏龙说。

药品开封后,环境产生变化,保质期不再是原来未开封时的一年或者两年时间,尤其像无菌要求高的眼药水以及散包装的药品。因此,药品开封后尽量在医嘱疗程内服用或者使用,用不完最好弃用。

## 提醒 家庭小药箱3至6个月应清理一次

魏龙介绍,不少家庭中都备有常用药,不少人直接把冰箱作为了“药箱”,这种做法其实不科学。

市民应该根据药品的说明书进行合理的储存,一般情况下,如果药品说明书要求应当在“冷冻”情况下保存,则温度需要维持在-20℃,“冷藏”介于2℃到8℃,“阴凉”要求不超过20℃,“常温”则是介于10℃-30℃。

魏龙建议,每个家庭都备一个家庭小药箱,并注意分为常用药盒、养生保健药盒等部分,“大人与小孩用的药物应分别存放,内服药与外用药也要分开存放。”魏龙说。

特别要注意,家庭药箱严禁混入家庭成员过敏的药物。

如果一旦在家发生错误用药,该如何处理呢?魏龙表示,如果这时候刚刚到胃中,还未吸收,这时可采用催吐的方法,把药物吐出来,如果吐不出,要及时就医。



## 醴陵一江两岸礼品街 即将对外开放

本报讯(记者肖捷 通讯员 刘林真)近日,记者获悉,位于“瓷城古韵·一江两岸”项目南岸的礼品街明年1月份可以整体对外开放。

醴陵市“瓷城古韵·一江两岸”项目,沿渌水两岸总长度6.5公里。项目集防洪、景观、休闲、购物、美食、旅游功能于一体。致力于打造成为市民宜居的生活空间,城市文化的形象地标,醴陵游子的故乡记忆和游人向往的休闲胜地。

古色古香的休闲街道,青砖黛瓦的高墙,漫步在礼品街,即可纵情欣赏南岸风光带景色。位于青云桥旁的礼品街由5栋建筑组成,是一江两岸第二个经营性项目。这里建筑面积8780平方米,2019年6月开始施工。截至目前,已经完成主体建设和室内外装修。

根据计划,礼品街将于2021年1月前正式对外开放,与已建成的醴陵故事(酒吧街区)连成整体,为醴陵市全域旅游增添活力。

## 市八中:师生逐梦再起航



11月5日晚,株洲市八中第十二届梦航音乐会在该校修缮楼演播厅开演。

现场,市八中师生通过民族舞、现代舞、笛子独奏、话剧、歌曲等艺术表现形式,为观众带来一场艺术盛宴。当代舞《红色记忆》,诠释了党的奋斗历程,表达了师生对党的赤诚之心;现代舞《生命》取材“抗疫”期间的人和事,致敬无私付

出、逆流而上的各界人士;节目《栀子花开》,以该校傅琼老师和学生们为原型,讲述了创新班师生同心同行,班级高考平均分为614分的动人故事(详见本报9月10日04版报道)。

(记者 何春林 通讯员 曾思思 摄影报道)

## 《英·雄》和《美丽乡村》 我市两作品获文旅部重点扶持

本报讯(记者 黄欣雨 通讯员 胡艳红)近日,文化和旅游部办公厅公布了“庆祝中国共产党成立100周年舞台艺术精品创作工程”重点扶持作品名单,株洲市戏剧传承中心两部作品名列其中,民族歌剧《英·雄》入选“百年百部”传统精品复排计划,歌曲《美丽乡村》入选“百年百项”小型作品创作计划。

其中,民族歌剧《英·雄》以历史事实为背景,再现中国共产党第一位女党员缪伯英和丈夫何孟雄二人艰苦奋斗,坚

强不屈,勇于牺牲的热血故事,全剧通过“初恋·催歌”“热恋·酒歌”“苦恋·离歌”“生死恋·长歌”四幕,塑造了一对轰轰烈烈、可歌可泣的“英”“雄”夫妻形象。

歌曲《美丽乡村》是由杨少波作词、江晖作曲、王丽达演唱。这首歌曲2019年入选国庆70周年天安门阅兵式群众游行3000人的“乡村振兴”方阵音乐,由1300人的解放军联合军乐团现场激情演奏。今年由株洲市戏剧传承中心编排成情景表演演唱在潇湘大地演出数十场。

## 创建省级食品安全示范县市区 天元区成功了



本报讯(记者 姚时美 通讯员 谢璇 肖玲)日前,省食品安全委员会办公室公布第三批省级食品安全示范县市区创建工作名单,天元区获批,这也是今年我市唯一进入创建名单的县市区。

此次全省共有25个县市区获批。历年来,天元区委区政府高度重视食品安全工作,将食品安全工作作为关注民生

问题、维护社会和谐稳定、促进经济社会高质量发展的一项基础性工程来抓,连续多年未发生食品安全责任事故。为不断满足人民群众日益增长的食品安全需要,9月8日,天元区食安办向市、省食安办提交了申报创建第三批创建省级食品安全示范区的请示。

下一步,天元区将认真贯彻落实党中央国务院、省委省政府、市委市政府关于深化改革加强食品安全工作的决策部署,加强组织领导、支持保障和督促检查,动员全区各部门、人民群众广泛参与创建工作,确保取得“可检验、可评判、可感知”的创建成果,全面提升全区食品安全治理体系和治理能力。



## “集体”“拼搏”“收获” ——校园记者看“震林雄鹰”展翅翱翔

国运昌,体育兴。攸县震林中学努力践行“我运动,我健康,我快乐”之理念,继续不忘初心,砥砺前行,团结协作,攻坚克难,尽职尽责,积极发展强身健体的阳光体育运动,继续发扬“更高、更快、更强”的奥林匹克精神,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

2020年10月22、23日,学校全体师生齐聚学校运动场,兴奋参与并见证了学校一年一度的卓有成效的阳光体育盛会。学生们展现出一幅幅充满活力、蔚为壮观的靓丽画卷!极大彰显了震林师生“和谐、尚真、勤奋、有为”的良好精神风貌!

(通讯员 刘维娜 陈萃)

### 那一刻

1921班 文卢婧涵 证号:200724637330  
指导老师:陈娇媛

“听说下周末要举行运动会了!”一石激起千层浪,安静的教室马上沸腾起来了。“是吗?”A同学昂起头,一脚踩在椅子上,扯着嗓子说:“那我一定要参加,拿第一!”报名时,体育委员旁边挤得水泄不通,“我要报名!”“也算我一个!”“还有我!”……E同学也想参加,可他怎么挤也挤不进去,他灵机一动,纵身一跃,跳到凳子上挥舞着右手大喊:“为班级争光的事怎么少得了我呢!”历经重重筛选,体育委员挑选了一批“精兵良将”参赛。

那一刻,我懂得了集体的含义。

金色的阳光洒在操场上,给操场镀了一层金边。运动员们一个个精神抖擞,都在做着准备动作,田径场上弥漫着紧张的气氛。

“接下来进行的是初二女子400米预赛!”广播里传来铿锵有力的男声。我们班参加这项比赛的是B同学。裁判员一句“预备”,让所有人的神经都绷得紧紧的。只听“砰”的一声枪响,所有运动员都像一匹匹脱缰的野马,肆意地朝前狂奔。渐渐地,B同学被几个运动员甩在了后面。“加油,加油!”同学们的鼓舞声在她耳畔响起。只见她咬紧牙,用力甩动着臂膀,努力向前奔跑。阳光越来越刺眼,B同学的汗水也顺着脸颊滴落,她铆足了劲儿向前冲去。近了,更近了……只见她超过了一位又一位同学。最后一刻,她脚下生风,张开双臂,像一支离弦的箭跨过终点线。

那一刻,我感受到了拼搏的力量。

比赛结束后,获奖的同学们依次站在领奖台上,露出了舒心的笑容,接受掌声的洗礼。

那一刻,我明白了付出才有收获的道理。

在人生的跑道上,我们何尝不需要努力奔跑呢?

### 阳光下的跑道

1905班 欧阳晨曦 证号:20072437060  
指导老师:文胜蓝

伴着秋风步伐,迈着轻快脚步,我们迎来了盼望已久的运动会。

早晨的太阳格外温暖耀眼,而运动会开幕式也在慷慨激昂的运动进行曲中拉开序幕。首先入场的是国旗队,随后是彩旗队、鲜花队、裁判员和运动员们,他们精神抖擞地走过主席台前。他们团结自强,拼搏向上的精神风貌,充分展示了震林学子的朝气蓬勃和无限风采。

终于,初二女子100米拉开了序幕。我们班的雷舒同一手抵在大腿上,一手紧握双拳,她全神贯注的直视前方,时刻准备起跑。裁判员拿着发令枪慢慢举过头顶,“砰”的一声,雷舒同像一只凶猛的豹子在捕捉着猎物。发令枪的硝烟还在空中弥漫,而她的双脚在快速地运转着,仿佛出现了残影,让人眼花缭乱。终点线已依稀可见,她拼尽全力冲到终点。虽然没有拿到满意的成绩,但我为她拼搏精神感到骄傲。

这时4×100米的女子接力赛开始了。打头阵的胡欣雨拼命地往前冲,平时嘻嘻哈哈的她,上了战场竟是如此的拼搏。她缓缓减下脚步,将手中的接力棒交给雷舒同。第二棒、第三棒、最后一棒……她们如同一匹脱缰的野马在跑道上飞驰。她们的心中燃起了激情,两只腿奋力追赶着,竭尽全力,拼了命地狂奔,周围的景物和加油声仿佛也逐渐消失了。最后她们用飒爽的英姿夺得了第三名。

快乐时光总是很短暂,通过运动健儿们的努力我们1905班拿到了年级团体总分第6名的好成绩。在同学们洋溢着幸福的笑容中,运动会完美落幕。



▲学生在跳远 校方供图

### 最帅的体育健儿

1902班 沈霖霖 证号:200724637290

10月23日晴空万里,震林中学迎来了令人激动的运动会。操场上国旗飘扬,绿茵道上人山人海。在同学们的欢声笑语中,随着国歌的奏响,运动会正式拉开了序幕。紧接着,彩旗队和鲜花队的同学们陆续站在各自的点位上,各个班级的口号响彻操场,每个班级的口号,都那么有震撼力。待主持人介绍完后,比赛正式开始了。

操场上人声鼎沸,跳高运动员准备就绪。只见第一位跳高运动员眼睛紧紧地盯着跳高杆,像是在苍穹中翱翔的雄鹰发现了猎物一般,专注而认真,眼神中充满了坚毅。他双手用力握紧拳头,左脚在前,右脚在后,使身体向前倾斜,仿佛在说“时刻准备着”。围观的同学们把跳高比赛场地围成一个圈,加油声和呐喊

声充斥了整个比赛场地。这时,发令枪向空中发出一声号令,运动员立马向前迈出有力地步子奔跑,当他跑到踏跳线上时,运动员左腿用力一蹬,右腿轻轻一抬,整个身子一跃,腾空而起,在空中划出一道美丽的弧线。此时的他像展翅飞翔的海燕;像凌空直上的老鹰;像一只矫健的飞燕。果不其然,他顺利的越过了横杆。周围的同学纷纷给予他热烈的掌声,裁判朝他说了一个“好”字,老师也在旁边给他竖起大拇指。

画面定格在此刻,运动员身姿矫健,同学们歇斯底里地呼喊声,裁判和老师期许的目光,成就了你今日的辉煌。也许流星并不少见,但横杆之上的流星,在燃烧的刹那,带来了最精彩的一瞬。相信你能飞,跳高健儿们!

### 活动感言

汗水洒在赛道上,面对艰苦的征程,你丝毫不畏惧,接力棒在你手中通报着集体的力量。看,那红丝带在你的胸前飘扬;听,我们在为你呐喊,你们诠释着奥运的精神,你们是我们心中的骄傲,相信艰难的800米胜利会归属你们。我们在为你加油,你是否听见了我们的呐喊?困难和胜利都在向你招手,相信你会送给我们一个汗水湿透的微笑。

——1904班 阳思羽 证号:200724637120

鹰击长空,鱼翔浅底,万类霜天竞自由。赛场上风华正茂,挥斥方遒的运动员们,正是那展翅高飞的雄鹰。缘微光堪摘,轩轾势可呼。在属于自己的蓝天下自由翱翔,在万众瞩

目的赛场上奋力拼搏,为自己的班级争夺那辉煌的荣耀,挥洒着汗水与激情。你们不仅是搏击长空的雄鹰,更是那不顾鸱鸺的神鹰,为君一击,鹏抟九天!

——1911班 张钰增 证号:200724637440

最让我感动的是我的一个好朋友一直在陪着我跑,我们俩是同时通过终点的,能交上这样的好朋友,我太高兴了。跑完之后,有很多同学来接我,大家给我递水、擦汗,扶着我慢慢地走。总而言之,我今天的感受就是,朋友是最重要的。

——1904班 彭俊熙 证号:200724637400