

黄家民
丁清稳



杨佩兰
于贤宗



金婚照 秀恩爱

我能想到最浪漫的事……



时光流逝,岁月沉淀,一转身便是一个光阴的故事。本报《金婚故事》拍摄的部分青岛军休伉俪婚纱照,让家庭更加充满活力,让社会更加和谐、美好。活动通过彰显家庭和睦、社会和谐的良好风尚,唤起了人们对家庭责任和美好生活的向往。

李义元
曹桂兰



张 逸
汤亚芳



张学林
李艳霞



朱汉标
王素敏



张士木
张慧敏



林庆玉
高瑞英



美德健康生活方式 公益广告

节俭绿色

俭以养德 简约适度 低碳生活



中共青岛市委宣传部

讲文明 树新风 公益广告

关爱下一代成长
保护青少年权益



中共青岛市委宣传部

冲服颗粒剂药品
留意四误区

不同颗粒剂的用法大相径庭,如果用错了,轻则降低药效,重则贻误病情。今天给大家介绍常见误区。

误区一:用开水冲服 市面上约80%的中成药颗粒剂要使用开水冲服,如感冒清热颗粒、板蓝根颗粒等,但也有部分中成药颗粒剂需用温水冲服。阿莫西林颗粒、乙酰半胱氨酸颗粒等西药颗粒剂,要求用不超过40摄氏度的温水溶解,水温过高会导致药品成分降解。

误区二:冲服不看水量 冲服颗粒剂的用水量,说明书无特殊要求的,均可采用10克/200毫升水的配比溶解完全后服用。对混悬颗粒剂(头孢克肟干混悬剂)或多种混悬颗粒剂(复方营养混悬剂)而言,水量过少可导致药粉遇水结成团状,影响吸收,致使药效降低。除说明书有特殊要求外,推荐用白开水冲服。

误区三:倒掉沉渣 对于混悬颗粒剂和难溶的散剂,无论如何搅拌均不可能完全溶解,若只饮用上方的溶液,而将原本是药物的沉渣丢弃,将使药效大打折扣。正确方法是水量适宜,搅拌均匀,空腹饮下。

误区四:不在意颗粒剂辅料 颗粒剂常用蔗糖、阿司帕坦(阿斯巴甜)等辅料。糖友需关注颗粒剂药品中的蔗糖含量,可使用无糖的剂型,如片剂、胶囊等。阿司帕坦不能用于苯丙酮尿症患者。高伟