药品说明书“费眼”,检察院来督改!

打开药品说明书,一行行如蚁般的小字密密麻麻。“让人看得有点头晕。”这是江苏省连云港市人民检察院第六检察部主任姜艳玲第一次看到药物硝苯地平的说明书时的“初印象”。硝苯地平是高血压患者的常用药。作为患者正确选择和使用药品的重要依据,药品说明书因字号太小,经常给以老年群体为主的用药人带来困扰。

从去年起,连云港市检察机关发挥公益诉讼职能,通过制发检察建议,推动药监部门在该市几家药企开展药品说明书“适老化”改造试点工作。同时,检察机关推动市场监管部门在多家药品零售店开展药事服务台试点,保障老年人安全用药。如今,列入改造试点的相关药品说明书改进版本已经上市,能在药店里轻松买到。

“费眼的”说明书困扰老年群体

“字这么小,这让老年人怎么看!这可是常用药啊。”去年2月,海州区人民检察院公益诉讼部门的检察官胡方向姜艳玲说起了一个平常年轻人不觉得,但在老年群体中普遍存在的问题。老人们还反映,服用方法、剂量、禁忌证等关键信息在正反面都布满密密麻麻的字迹的说明书上非常难找到。此外,整篇药物说明书充斥着专业术语,“让人搞不清在讲什么”。玉龙社区居民蔡大爷对姜艳玲说,“我们老百姓都有个疑问,药品说明书的字为什么就不能印得大一点呢?”

修改说明书并不简单

多家药企负责人向姜艳玲反应,药品说明书是经过国家药监部门审核批准后,具有法律效力的重要文件,不能轻易修改。此外,有许多因素影响着说明书文字的大小。

药企负责人表示,为了确保用药安全,说明书需要标注的内容是越来越多。药品包装、标签及说明书有统一的格式和类目,必须严格按照相关的要求印制,为了把内容写全,在现有的纸张范围内就只能缩小字号。如果说明书直接改用较大字号印刷,会不可避免地会造成纸张的变大。对于每分钟能完成将近500盒药品包装工作的高速生产线来说,“牵一发而动全身”。

检察院制发“适老化”改造建议

去年4月,在连云港市人民检察院检察长何建明的支持下,姜艳玲与同事们召开药品说明书适老化改造公益诉讼圆桌会议。人大代表、政协委员、人民监督员及本地几家药企相关负责人,围绕提升零售药店药事服务水平、药品说明书改造等方面展开讨论。刚开始,药企并不愿意修改说明书。他们认为,专业的药物说明书是给医生参考的,而普通患者只需在医生的指导下服药。

针对法律规定的问题,检察官也据理力争。他们表示,现行的药品说明书国标中,并无字体字号的严格规定,药品说明书的全面、专业,与用药群体获得简单明了的有效信息,并不矛盾。

2022年4月20日,连云港市人民检察院决定制发检察建议,建议药品监管部门推动药企在现有的法律规定下和不大幅增加印刷成本的前提下,对药品说明书“适老化”改造。

拿到装有新说明书的药品的第一时间,胡方就把说明书带回了家。她给母亲一张保质期、适应证、禁忌证等关键信息都经过字迹放大处理的说明书。母亲看着新版说明书,十分开心。

李超

“知进知止”孙云晓:向老年致意 向青年学习

■记者 王丽洁

孙云晓和小外孙

“日前,中国家庭教育学会副会长、研究员孙云晓应邀来青岛讲学。已退休8年的他如今依然活跃在教育领域,每年线上线下的讲座近百场,受众达上千万。而在家庭方面,他于2020年“荣升”为姥爷,开启了帮带孙辈的生活。

1 退休生活:身体尚可,努力圆梦

从孙云晓各种讲课活动看得出,他的生命状态是“退而不休”。“我觉得退休生活很美好,时间上自由,精力也比较充沛,这是人生特别幸福的一段时光。因为这时你已经有了很多积累、还没有很老、身体也尚可,可以做你想做的事,还可以回馈社会。”孙云晓感慨地说。

退休后,孙云晓一方面去世界各地旅行;另一方面则静下心写作,包括整理日记、出版专著等。他从15岁开始写日记,至今已坚持了50多年,累计有100多本。为了更好地留存、传承,他合并、编辑了400余篇,并分享在朋友圈。“算是给孩子一个交代,以后也会正式出版。”这400余篇文章不仅记录了孙云晓从小到大经历过的一些重要事件,还添加了现在的感悟、评判,这赋予了日记新的价值。在专业上,他退休后出版了两套教育作品集,第一套是刚退休时整理修订出版的,时隔五年后,第二套预计今年出版。“退休了还是要有所追求,把自己多年来研究的心得与大家分享。即将出版的这五本书代表了我最新的思考,我自己也很期待。”

2 退休再兼职:知进,也要知止

孙云晓丰富而充实的退休生活,除了他对自己“老有所为”的要求,也与他有社会兼职有关。做了五十年的儿童教育,很多方面都希望他能继续做点事。但他有时却是“畏惧”的。孙云晓之前是中国教育学会家庭教育专业委员会的常务副理事长,后来辞掉了。“我分管学术工作,每年要搞大型的论坛、年会,我们本身没有经费,但又要办高规格的会议,难度很大。再加上我也有慢性病,年龄也大了,所以必须‘急流勇退’”。

在他看来,人老了,既要知进,也要知止。“知进是老有所为,而‘知止’则是追求一种适宜的境界。从某种角度说,人在不同阶段都要做适合自己的事情,德位相宜才能无愧于心,自然也有益于社会。”

谈到老年人最关心的健康问题,孙云晓并不避讳他是“带病生存”。2015年,他被诊断出患有血液方面的疾病,“庆幸的是血液病迎来了一个新药时代。我现在每天吃三粒药,就像吃降压药一样,病情控制良好。”说起自己与疾病共处,孙云晓云淡风轻——“既不能和它对着干,也不能不在意。”得病以后,他最大的一个心理变化就是“珍惜生活”。

“生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美。”这句泰戈尔的诗,孙云晓颇为喜欢。“活着就要热烈地活着,有价值有意义地活着。等到老了病了的那一天,就和疾病友好相处。”

3 带孙生活:“向青年学习”是一个长期的过程

“当了外公很开心,帮带小外孙也很有意思。”在享受天伦之乐的同时,孙云晓从一开始就把“丑话”说在前:“我们会尽力帮带,但女儿女婿永远是第一责任人,我们只是协助,绝不是越俎代庖,不能大包大揽。”他最近发表的系列随笔《姥爷手记》不仅对年轻父母,对老年人也有借鉴作用。

“为什么我要写《姥爷手记》?因为感受太深。”孙云晓讲了一个案例:小外孙晚上总是要看一会儿动画片再睡觉,到时间会自己关上。这天小外孙说什么也不想关,他正要严格管教,为的是要养成习惯,但女儿却是先过来安抚,逗逗孩子抱抱孩子,然后再让孩子去关。这件事引发他思考:当孩子一直适应不了的时候,年轻妈妈会首先在情绪上让孩子稳定下来,然后再施行教育。“说实话,女儿的做法更合乎情理,更有助于问题的解决。我被教育了。”

“教育家被教育”,这在孙云晓家司空见惯。他最早使用电脑、开博客都是女儿鼓励他的。在女儿的带动下,他用得越来越熟练,后来又接着开了微博,现在有500多万粉丝。

孙云晓即将出版的一本书——《文化反哺呼唤共同成长》就是讲代际关系的。“我们要特别注意到,今天是‘文化反哺的时代’,即年轻一代有能力影响,甚至教育长辈。所以我感悟到:向孩子学习是一个长期的过程。向孩子学习,是成年人真正成熟与睿智的标志。所以作为祖辈,一定要看到子辈的优点,并且给予肯定。两代人相互学习,这样才能更好地相处。”

4 未来养老:靠自己、靠社会

孙云晓兄妹三人,除了他长期居住在北京,哥哥妹妹均在青岛。前些年是哥哥妹妹在母亲身边尽孝,而他则是北京青岛两头跑。作为第一代独生子女的家长,他如何考虑未来的养老?

“我总的想法是:靠自己、靠社会,相信社会服务设施、政策会越来越好。”孙云晓的女儿女婿都是独生子女。他坦言不能因为自己的需要,就把孩子束缚在身边,“这是不现实的”。不过,女儿女婿对此已有设计。“他们经常安排我们去住一段时间”,孙云晓和妻子最近就和女儿一家三口共同生活了3个月。这种阶段性陪伴(几个月或半年)的方式是目前他们双方都需要的方式。

“在能走得动时就多走走;能写得动时就再写写;能团聚的时候就多团聚。当然,未来我们也许会进养老院,也许会在女儿女婿的小区租房住。这些都还在观望。不管怎么说,还是要对未来充满信心,相信办法总比困难多。”

(照片由孙云晓提供)

24岁女孩计划40岁退休:

“退休”不是躺平,攒够200万后做自由职业者

近日,湖南长沙24岁女孩小故(化名)自制了一份“4500天退休倒计时日历”引发关注。她表示,自己的目标是在这个期限内攒够200万“退休”。之所以定下攒够200万的目标,是根据自己的消费水平进行的估算。目前小故的“退休倒计时日历”进度是已经撕了100多天。对于“提前退休”,小故表示,自己并不是想传达躺平的意思,“我是一个旅居爱好者,‘退休’是为了把爱好变成事业,做一个自由职业者”。

成为“Fire”族:
计划40岁之前“退休”

小故说自己产生提早退休的想法源于2021年在网上学习理财金融知识的时候了解到了“Fire”这个群体。这个群体是英语“Financial Independence Retire Early”的首字母缩写,中文翻译为“财务独立,提早退休”,简单来说就是“先攒钱,后享受”。

在了解到“Fire”这个群体之后,小故还加入到了豆瓣的fire小组以及攒钱小组等。“加入fire群组之后,会有一些跟我志同道合的人,我比较相信自己的主观判断,更愿意选择三观一致的‘fire党’交流”。

因为喜欢自由职业,小故在大学期间就办过网店和自媒体。最开始她从微商起步,售卖手工皂和鞋子,在这个过程中她逐渐掌握了获取流量的方法,微商网店有了一定的规模。最多时,她同时做几份兼职。按照日历的时间推算,小故的“退休计划”将在40岁之前实现。经过小故坚持不懈地向父母讲解自己如何学习理财和资产配置知识,以及为计划所做的努力,父母也理解了她。

目前小故有一份稳定的工作,除了自己的工资以外,还有一些小的资产性收入,平时也会投一些低风险的基金。小故表示,之所以定下攒够200万的目标,也是根据自己的消费水平进行的估算。

“如果成功的话,就是重新开始自己的人生下半场,由自己主宰的人生。第一就是不想再被固定时间的工作所约束,随叫随到的加班很可能会打乱我的计划;第二就是不想再受到一些压力,无法表达自己的个性和自己的选择。”小故坦率地说。

崇尚极简主义:
没有奢侈品,手机多年不换

在小故自己的社交平台上也分享了很多攒钱理财的帖子,详细记录了小故是怎样做到3月份只花费了15元:住,房子没房贷,水电男友出;手机话费和交通费,这部分费用差不多等于她每月的理财收益;吃喝,早午饭在公司解决,免费。晚饭有几天是吃0元薅羊毛的螺蛳粉,唯一一次支出是超市购物买了15元的食材,吃了几个晚上;日用品,纸巾纸杯洗手液垃圾袋牙膏等基本上都是薅羊毛得来的;护肤品化妆品都是每年双十一一次性买完的。

另外,她把所有闲置的衣物都挂到了咸鱼,床单和一条裙子一共卖了116元。这样算的话,3月前半月她非但没有花钱,还赚了100多元。网友评论:“这已经财务自由了”“希望以后多分享一些省钱小妙招”等。

小故表示自己现在比较崇尚极简主义,平时消费确实很低,自己不会做任何风险大的投资。

任江波 李佩欣

“泰康种牙无忧保”发布,革新种植牙质保体验

“有了‘泰康种牙无忧保’,再加上泰康拜博经验丰富的种植专家,种牙就更保险了!”来自青岛的市民王阿姨在看到“泰康种牙无忧保”相关报道后心动不已,当即联系当地的泰康拜博门店详细咨询,到院检查后果断选择一款种植牙为自己投保了。

王阿姨为自己投保的“泰康种牙无忧保”,正是此前泰康拜博口腔与泰康在线联合发布的一款齿科保险产品。作为泰康齿险结合的又一创新实践,“泰康种牙无忧保”由世界500强泰康保险集团旗下泰康拜博口腔与泰康在线联合研发、泰康拜博为种植牙客户投保、泰康在线承保的种植牙质保险。只要在泰康拜博或泰康口腔种牙,用户如果在保险期内发生种植体脱落或需要拔除的情况,“泰康种牙无忧保”将提供保险责任范围内全额赔付+原种植方案免费重新种植双重保障。

一方面,区别于传统门诊质保,泰康拜博种植牙质保体系是带“保险”的,更为权威,可信赖。泰康拜博会为种植牙客户进行“泰康种牙无忧保”保险产品主动投保,保费由泰康拜博承担,客户享受保险权益;由泰康保险集团旗下泰康在线承保,出具正规保险保单,做到质保保单在线可追踪,出险理赔便捷。

另一方面,区别于口腔市场主流只保“植体”的种植牙质保,泰康拜博口腔专享的“泰康种牙无忧保”质保保险产品保障范围最多可覆盖植体、基台、牙冠与治疗费,提供保险责任范围内全额赔付与原种植方案免费重新种植服务双重保障;保险覆盖市场知名国际品牌植体、最长保障期限可达10年之久,让泰康拜博口腔的种植牙客户,真正安心种牙无忧。

简单地说,泰康拜博的种植牙客户不用多花钱,就能得到“保险责任范围内全额赔付+原种植方案免费重新种植”的双重保障,是种植牙质保体系的一次革新。

在“保险支付+医疗服务”的创新模式下,泰康拜博口腔依托于泰康保险集团的主业优势,将专业的医疗技术与专业的保险保障的强强联合,充分发挥出商业健康保险对医疗质量的保障功能,让客户看牙更便捷、更安心、更实惠!

值得一提的是,此次“泰康种牙无忧保”只是泰康在齿险结合领域的探索之一。早在2018年,拜博口腔正式更名泰康拜博口腔后,泰康在线、泰康人寿等就与其合作推出了数款齿科保险,深受市场认可。近几年,泰康不断加强对口腔健康险的探索,共计推出了超40款齿科保险产品,涵盖从儿童到成人,从预防到治疗的全生命周期齿科险及口腔医疗服务,也深受市场好评。

学剪纸体验非遗文化魅力

3月23日,老年生活报市南老教协银龄俱乐部第二期主题活动剪纸艺术课在延安三路爱心大姐举办。此次活动由青岛市首届工艺美术大师、山东省手工艺协会会长、山东省首届民间艺术大师、中国剪纸艺术家学会副会长李翠敏现场教授剪纸,老教师们共同体验了剪纸传统文化带来的独特魅力。孙利峰 摄

放心好海参 让您——花钱少 吃得住 吃得好 吃得满意

一品康海参大优惠

即食刺参 1000元5斤
特价刺参 3600元3斤
长岛刺参 4500元3斤
野生大连刺参 3800元2斤

本市送货上门 全省全国包邮 货到满意付款 买海参送虾皮

青岛一品康海参:青岛市市北区台东六路28号(威海路公交站工商银行后)
电话:151-66666-441赵经理

老人进补吃蜂胶 提高免疫身体好

老年人的身体机能在慢慢的衰退,身体各方面也是会出现一些变化,尤其是免疫力,所以说很容易受到外界的一些影响和伤害,而老年人如果想要保护自己身体健康,不妨选择吃吃蜂胶,蜂胶有助于提高人体的免疫力,让您远离感冒少生病。

为了让读者朋友们吃上实惠的好的蜂胶,老年生活报康康商城采购了一批北京同仁堂蜂胶软胶囊,特价团购3瓶只需99元,由于数量有限,望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

鲁食健广审(文)第240604-02251号

0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

起夜多,该咋办?来电领

随着季节和年龄的变化,常起夜,憋不住,需调养的中老年朋友可使用固泉肾宝。该产品由益智仁多肽,覆盆子多肽,肉桂,芡实,黄芪等提取浓缩汇聚而成。经配方中的道地食材超浓缩提取,提炼成小分子活性肽,易吸收,不含糖,符合检测标准,是养生佳品,适合起夜多中老年人。老百姓用了都说好。

重要通知:每天前50名起夜多中老年人打进电话,即可领取体验装1份。并可获赠益肾保健贴一盒,仅限7天,数量有限,订完为止。固泉肾宝祝起夜多中老年人睡个安稳觉!

申领热线:400-189-2991
手机/微信:186-6370-7419
禧凡生物科技公司 sc113130183000826