



仙居县食品药品监督管理局

食品药品安全知识读本

仙居县食品药品监督管理局

目 录

食品安全科普知识

1、食品安全5大要点·····	1
2、健康饮食5大要点·····	2
3、如何购买食品·····	3

保健食品有关知识

1、保健食品推销“八大陷阱”·····	9
2、保健食品广告“五招迷魂术”·····	10
3、如何识别“非药品冒充药品”产品·····	11
4、保健食品认识的六大误区·····	12
5、“五看”正确购买保健食品·····	13

药品安全科普知识

1、如何区分药品的通用名和商品名?·····	14
2、什么是处方药和非处方药?·····	15
3、怎样识别非处方药?·····	16
4、怎样识别药品经营企业的合法性?·····	16
5、购买了不合格药品该怎么办?·····	16
6、药物的慎用、忌用、禁用有什么区别?·····	16
7、贮存药品时应注意哪些问题?·····	16
8、夏季家中应常备哪些药?·····	17
9、什么是药品不良反应?·····	17

10、为什么要警惕药品不良反应？	17
11、中西药一起吃，会不会增加不良反应？	17
12、药品事故是否等于药品不良反应？	17
13、什么是药品的副作用？	18
14、抗生素的不良反应有哪些？	18
15、针剂可以口服吗？	18
16、哪些情况应注射给药？	18
17、服药时为何不能饮酒？	18
18、哪些常用药物不能合用？	19
19、为何“创可贴”不能乱贴？	20
20、为什么激素类外用药不可随意涂抹？	20
21、什么叫抗生素？	20
22、什么是耐药性？	20
23、为什么青霉素使用前要作皮试？	21
24、为什么有的人原来对某种药品不过敏，后来却过敏？	21
25、感冒一定要吃抗生素吗？	21
26、抗菌药物的联合使用多用于哪些疾病？	22
27、治疗感冒可选用哪些药？	22
28、发烧时，使用退烧药原则有哪些？	22
29、为什么要慎用润喉片？	22
30、防治酒精性脂肪肝方法有哪些？	23
31、为什么补钙也应适当？	23
32、儿童用药有哪些注意事项？	23
33、儿童感冒是否需要服用抗菌药物？	23
34、小儿发烧为什么不能随便服用成人的药？	24
35、小儿服药都需碾碎吗？	24
36、老人用药有哪些注意事项？	25
37、孕妇用药应注意什么？	26
38、哺乳期妇女用药需注意哪些？	26
39、高血压患者用药有哪些注意事项？	27

40、中成药宜怎样送服?	28
41、为什么中药煎煮前忌水洗?	28
42、煎中药该注意什么?	28
43、哪几类中药不宜煎煮?	29
44、板蓝根也有副作用吗?.....	29
45、常服甘草片会上瘾吗?.....	29
46、一次性使用注射器、输液器能在药店购买吗?	29
47、一次性输液器、一次性注射器能够重复使用吗?	29
48、怎样正确服用中成药?	29
49、药品违法广告有哪些类型?	31
50、发现药品广告、药品价格问题怎么办?	32
51、各部门举报电话	33

食品安全科普知识

食品安全5大要点

1.保持清洁

拿食物前先用肥皂洗手，食物制备过程中也要经常洗手。便后请用肥皂洗手。食物制备过程中，要清洗操作台面并保持餐厨用具的清洁。防止昆虫、老鼠及其它有害生物进入厨房接近食物。

2.生熟分开

生鲜肉类、禽类和海产类食物要与其它食物分开加工处理。生鲜食物要用单独的器具，如刀、案板和其他用具。生熟食物要用不同器皿分开存放，不要生熟混放。

3.完全煮熟

食物，尤其是肉、禽、蛋类和海产品要完全煮熟炖汤、炖菜要煮沸，食物中心温度至少应达到 70℃；肉和禽类食物要煮透，不能带血丝；最好使用食物温度计。菜肴再次加热要热透。炸、烤和烘制食物时不要过度烹调，以免产生有害物质。

4.食物要保存在安全温度下

熟食不要在室温下存放超过 2 小时。熟食和易腐败的食物应及时冷藏（最好在 5℃ 以下）。热餐在食用前温度应保持在 60℃ 以上。即便在冰箱中，食物也不能储存过久。冷冻食物不要在室温下解冻。

5.确保水和食物原材料安全

饮用符合安全标准的水挑选新鲜和有益健康的食物选择经过安全处理的食物，如巴氏消毒奶等要清洗水果和蔬菜，尤其在生吃前不要食用超过保质期的食物。

健康饮食5大要点

1. 婴儿满6个月前，提倡只用母乳喂养

婴儿满6个月前，提倡只用母乳喂养婴儿饥饿应随时哺乳。

2. 食物多样化

膳食应由多种食物配合组成，包括主食、豆类、蔬菜、水果和动物性食物。

3. 多吃蔬菜和水果

食用多种蔬菜和水果（每天至少400克）用新鲜蔬菜和水果作零食，取代高糖或高脂肪的零食；蔬菜、水果不要过度烹调，以免破坏一些重要的维生素；食用蔬菜和水果罐头时，要选择不添加盐或糖的产品。

4.食用脂肪和油要适量

选择富含不饱和脂肪的植物油（如橄榄油、大豆油、向日葵油和玉米油等），少吃饱和脂肪含量高的植物油（如椰子油和棕榈油等）和动物脂肪，选择低脂肪的白肉（如禽肉）和鱼，少吃红肉、少吃脂肪和盐含量高的加工肉和午餐肉，如有条件，应选择低脂乳制品，少吃加工过程中易产生反式脂肪酸

的油炸和烘烤食物。

5. 少吃盐和糖

烹调 and 制备食物时尽量少放盐少吃含盐多的食物少喝加糖的软饮料和果汁饮料。

如何购买食品

第一招 饮食多样化

对于老百姓来说，破解食品安全问题最重要也是最简单的，就是树立饮食多样化原则。丰富食品的种类，自然会减少单种食物的摄入量，在安全剂量下，身体的安全防线就不会被突破。

总之，什么都吃、什么都不要多吃，不但可以做到营养均衡，也能有效避免“危险”食品带来的侵害。

第二招 购物看标识

对于食品安全，国家其实早已在着手构建一个监管体系，对于检验、认证合格的，食品包装上就会印制相关的标识。作为老百姓，我们只需要认识它们并留心看食品的保质期就可以了。

1. Qs标志

QS是英文Quality Safety（食品安全）的缩写。拥有此种标识，表示该食品的生产加工企业经过了国家的审查，食品各项

指标均符合国家有关标准的要求。所有QS号码均由12位数字组成，消费者可上国家质检总局网站查询，将QS码输入，看是否和企业产品相对应，可以立即辨别真假。

2. 无公害农产品

拥有此种标识，说明这类产品生产过程中允许限量、限品种、限时间地使用人工合成的安全化学农药、兽药、渔药、肥料、饲料添加剂等。它可以保证人们对食品质量安全最基本的需要。

3. 绿色食品

绿色食品并非简单指“绿颜色”的食品，而是特指无污染的安全、优质、营养类食品。选购时要注意，只有包装上同时带有右侧图标和以“LB”头的编号才称得上真正的绿色食品，否则便是假冒的。

4. 有机食品

有机食品这一名词是从英文Organic Food直译过来的，是指来自于有机农业生产体系，不使用化学合成的农药、化肥、生长调节剂、饲料添加剂等物质，根据国际有机农业生产规范生产加工，并通过独立的有机食品认证机构认证的农副产品。

第三招 学会9备忘

1. 别被颜色所欺骗

常有消费者抱怨小贩卖的藕颜色发褐，问有没有白净一点儿的。其实，莲藕等植物性食品存在“酶促褐变”的特性，

表皮受到机械擦伤之后会自然变褐，完全不会影响品质。但是为了迎合部分消费者本不科学的要求，现在许多商贩将食品漂白、染色当成了“时髦”。

因此，“色”正是不法商贩“动歪脑筋”的主要环节。可以说，相当一部分食品添加剂的加入，都是为了提高产品的感官效果。

比如，为使咸鸭蛋蛋黄变红加入苏丹红；为使毛肚（牛百叶）、鱿鱼、鸡爪、黄喉等产品看起来白净鲜亮，用甲醛（医学上用作尸体防腐）浸泡；为了使肉制品看上去有诱人的鲜红色，加入过量的亚硝酸盐；在小麦加工过程中使用增白剂等。所以，消费者应正确看待“颜色”与食品安全的关系，鲜亮的色泽并不代表食品就新鲜、纯净，要认清“原色”食品才购买。

2. 买蔬菜，避免残留药物

选购蔬菜，主要是要避免农药残留。可以多选购农药残留较少的蔬菜，比如具有特殊气味的大葱、洋葱、大蒜；需去皮才能食用的马铃薯、红薯、冬瓜、萝卜等。

买水果时，不要买提前上市的水果。在成熟期之前半个月至1个月左右上市的水果，如果颜色十分诱人，很可能是使用过催熟剂。

3. 购猪肉，学会辨别印章

购买猪肉，首先要学会辨别肉皮上的印章。

◆ “X”形章 是“销毁”章，盖这种章的肉禁止出售和食用。

◆ 椭圆形章 是“工业油”章，这种肉不能食用，只能用作工业用油。

◆ 三角形章是“高温”章，这类肉含有某种细菌或寄生虫，必须进行高温处理。

◆ 长方形章 是“食用油”章，这种肉不能直接出售，必须熬炼成油才能出售。

◆ 圆形章 是合格印章，盖有这种印章的肉就是我们平常所说的“放心肉”。

另外，在购买猪肉时，您如果发现猪肉肉色较深、肉质鲜艳，后臀肌肉饱满突出，脂肪非常薄，这种猪肉很可能使用过“瘦肉精”。

4.选鸡蛋，莫入颜色误区

首先，我们应该跳出一个误区：凭蛋壳的颜色选蛋。蛋壳颜色有白、红、褐、深褐和青色之分。但是，鸡蛋营养价值的高低主要取决于饲料的营养结构与鸡的摄食情况，与蛋壳的颜色并无太大关系。不过，对蛋壳颜色是否均匀、蛋壳是否光滑、蛋的形状等指标要注意。如果蛋壳颜色不均匀，或者蛋壳比较粗糙、蛋形过圆或过长，就有可能是不健康的鸡下的蛋。怎样鉴别含“苏丹红”的蛋？不含苏丹红的咸鸭蛋，蛋黄红中带黄，切开之后能明显看见有红油流出，味道鲜美。而吃了含苏丹红饲料的鸭子所产蛋的蛋黄则是鲜红色的，用它制成咸鸭蛋，切开之后可以闻出有玉米面的味道，且蛋黄坚硬、干燥。

5.挑选鱼，仔细观察色泽

◆ 看鱼眼 没有受到污染的鱼，鱼眼微突，富有色泽。受

到污染的鱼则眼球浑浊，有的眼球明显突出。

◆ 看鱼鳃 正常的鱼鱼鳃鲜红，排列整齐。受到污染的鱼，鳃呈白色，而且形状非常粗糙。

◆ 看鱼尾 鱼受到污染，其尾弯曲、僵硬。

◆ 闻气味 正常的鱼有一种新鲜湿润的腥味。受到污染鱼则有一种煤油或类似氨气的味道。

要辨别鱼体内是否有孔雀石绿，可以看鱼鳞的某些创伤处是否着色，受创伤的鱼经过浓度大的孔雀石绿溶液浸泡后，表面会发绿；另外，若是发现通体色泽发亮的鱼也该警惕。对于不易识别的鱼，在吃前要尽量浸泡，这样即使鱼经过了孔雀石绿溶液的浸泡，也可以稀释，减轻对人体的毒害。

6. 存食品，把好储藏关

食品买回家，第一步便是过“储藏关”。绝大多数食品应该遵循储藏八字方针：“低温、避光、通风、干燥”。而且，储存食品时，应尽可能不用塑料袋来装食品，不囤积食品，留意食品的保存期，在保存期内食用。对于粮食、干果类食品，更应注意以上原则，防止霉变产生黄曲霉毒素。

另外，香蕉、西红柿、火腿、巧克力等食品不适合保存在冰箱里，否则不但不会保鲜，还会加速食物的腐败。

7. 除农药，先清洗后浸泡

浸泡水洗法是清除蔬菜水果上污物和去除残留农药的基本方法，特别是叶类蔬菜。记住一定要先清洗后浸泡，否则等于将蔬果浸泡在了稀释了的农药水里。浸泡时间不少于10分钟。浸泡后再用清水冲洗1次。

有些人喜欢用碱水清洗农药，专家认为大可不必，因为碱水会破坏蔬菜中的维生素。不过对于韭菜、卷心菜等高农药残留的蔬菜，可以考虑用小苏打水洗。

8. 莫食生，熟食更安全

虽说很多蔬菜生吃更有营养，维生素流失少，但危险性也相应增加。比较而言，熟食可使农药进一步分解，杀死蔬果上残留的虫卵。

对于动物性食品，则更应加工至熟透再吃。生吃不但营养成分不如熟食容易吸收，也十分危险。比如，未煮熟的猪肉可能带有旋毛虫、囊虫、绦虫，淡水鱼未煮熟可能带有肺吸虫、肝吸虫等。前段时间轰动京城的“福寿螺”事件，就是因为食用半生的螺肉，感染广州管圆线虫引起的。

9. 常“解毒”，促进新陈代谢

◆ 海带和紫菜含有微量元素碘及海藻胶。海藻胶是一种可溶性膳食纤维，能够在促进排便的同时，促进体内的杂质排出体外，从而减少这些物质在体内的积聚。

◆ 猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属微粒发生反应，转化为人体不易吸收的物质，直接排出体外。

◆ 多吃西瓜、莲藕、白萝卜。人体内的有毒物质和代谢废物，主要通过肾脏的滤过作用，经尿液排出。西瓜、莲藕和白萝卜的利尿作用，能促进体内废物快速排出，进而净化血液。

当然，最简单、有效的“自洁”措施还是多喝水、多运动，

以促进身体的新陈代谢,促进代谢产物包括毒物的排泄,减少有害物质的残留。

保健食品有关知识

保健食品的基本属性是食品,它是具有特定保健功能的食品,只适用于特定人群信用,具有调节身体机体的功能,不以治疗为目的,它与药品有本质的区别。人们在购买一般食品时,首先看的是营业执照、卫生许可证、该批产品合格检验报告单,有了这“三证”才能保证是正规厂家的合格产品,如果是保健食品,还要看国家食品药品监督管理局或卫生部的保健食品批准证书。

保健食品推销“八大陷阱”

一、是利用“赠药”、“免费试用”等促销手段,吸引老年人,很多老人到最后都是因为觉得不好意思,只好购买其产品。

二、是打着高科技的牌子上门推销。老人不能辨别真伪,往往被销售员的巧舌如簧所迷惑,买下这些昂贵的灵丹妙药以后,由于既没有发票又找不到店铺,出了问题也只能自认倒霉。

三、是在社区打着“名医义诊”的名号,让工作人员穿上白大褂充当“名医”,用虚高的检测结果,吓唬老人购买、服用保健品。

四、是在市民广场采用“免费出游”的促销手段，专车接送老人，免费送顿简餐，让老人过意不去，小小的惠赠后面隐藏的是一把锋利的“宰人刀”。

五、是在酒店开展各种“专家讲座”，老年人不明就里、以为真的是关于如何养生健体的知识讲座，结果往往是穿白大褂的“专家”在讲述某某保健食品效果如何神奇、获得多少奖励等。

六、是在公园采用加入会员制的促销手段，吸引老年人购买保健食品；哄骗老年人购买保健食品后即可入会，“会员制”有种种好处，会有“专家”密切关注老人的身体状况，并套取老年人的电话，以达到日后销售的目的。

七、是在商场门口采用“免费抽奖”的促销手段，让老人得到“优惠购买某保健品”的大奖。有些有托的还在旁边煽风点火说自己也吃了这个保健食品，效果如何如何，今天又来购买等，诱使老人立刻购买大量的保健食品。

八、是利用老人渴望亲情的心理，经常嘘寒问暖，在熟悉之后采用软磨硬泡的方式，让老人上当。

保健食品广告“五招迷魂术”

一、是夸大其词，宣扬包治百病或是违法宣传其产品具有治疗功效。

二、是生造概念，大肆炒作。

三、是虚假承诺，号称免费试用，无效退款。

四、是新瓶装旧酒，产品被市场淘汰后，变更产品商品名

称或外包装重新上市。

五、是买通权威，作为卖点，冠以某某研究所或某某名人推荐产品，狐假虎威，欺骗消费者。

如何识别“非药品冒充药品”产品

“非药品冒充药品”产品的主要表现有两种形式：

一种是在名称、包装上傍名牌药品。产品与知名药品的名称和外包装都非常相似，普通消费者根本难以分辨，很容易误以为是知名药品。如郑州博康医药科技发展有限公司生产的新达克宁（豫卫健用字〔2003〕第163号）很像西安杨森制药有限公司生产的达克宁（国药准字H61020001），南阳市广寿保健品公司生产的666皮炎平软膏（豫卫健用字〔2003〕第106号）容易被人当成三九医药股份有限公司生产的999皮炎平软膏（国药准字H44024170）使用。

另外一种是使用已经批准的药品通用名称作为产品名称，如复方甘草片（广卫食字〔2005〕第2号）、健胃消食片（豫卫食字〔2005〕第0350号）等。

尽管“非药品冒充药品”的手段很多，消费者只要认真做到“四看”，基本上能正确识别假劣药品。

1、看药品包装盒上是否印有国家食品药品监督管理局批准的药品批准文号。国产药品必须有“国药准字”的批准文号；进口药品必须要有“进口注册证号”或“医药产品注册证号”，其标签上必须中文简体注明药品名称、成分、注册证号等事

项，未注明或仅有英文说明的，均为未经我国批准进口或假冒的药品。这里需要注意的是，医疗机构配制的制剂情况有所不同。医疗机构可经所在地省、自治区、直辖市人民政府的药品监督管理部门批准配制制剂，只能凭医生处方在该医疗机构使用，或在特殊情况下，经国务院或省、自治区、直辖市人民政府的药品监督管理部门批准，在指定的医疗机构之间调剂使用。医疗机构配制的制剂不得在市场上销售。

2、看药品包装盒侧面或背面所印的药品生产日期、生产批号及有效期是否齐全，并整齐排列在一处，以及该药品是否在保质期内。

3、看药品包装盒标签印刷的字迹、色彩是否光洁；色泽是否均匀、清晰；包装上有无粘贴、涂改，药品自身有无药液渗漏、污染等痕迹。

4、看药品说明书，除标明功能主治或适应症、用法用量等以外，是否注明了药品生产企业的名称和地址；进口药品说明书是否翻译成中文。

保健食品认识的六大误区

1、保健食品能治病。保健食品只是调节机体功能，不以治病为目的。如果用保健食品替代药物治疗，轻则病情加重，重则危及生命。

2、盲目相信广告宣传。广告的发布数量在一定程度上能说明该企业的实力和规模，但不能完全保证广告中描述的功能适