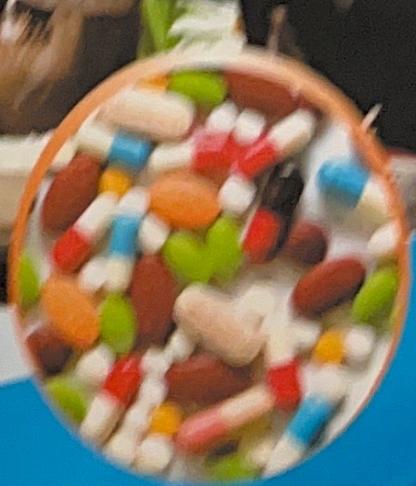


# 食品药品安全常识 读本



# 目录

# CONTENTS

## 第一章 食品安全知识

### 常识篇

外出就餐安全提示	6
一、选择合法餐饮店	7
二、看“脸”选餐馆	7
三、文明就餐	7
四、注意餐具消毒问题	8
五、打包食品安全	9
六、养成健康好习惯	9
什么是QS?	10
什么是有机食品?	10
什么是绿色食品?	10
什么是无公害食品?	11
什么是食品添加剂?	11
保质期、保存期要分清	11
如何正确选购饮料	11

### 油盐米面篇

怎样鉴别食用植物油的质量	12
如何识别碘盐	12

如何识别甲醛浸泡的水产品 ..... 23

### 乳制品篇

如何识别鲜牛奶 ..... 24

如何区别酸奶、乳酸菌饮料和酸性饮料 ..... 24

怎样选购优质乳制品 ..... 24

如何识别假奶粉 ..... 25

如何防止饮奶后出现腹胀或腹泻症状 ..... 25

### 儿童食品篇

哪些食品儿童不宜多吃 ..... 26

为儿童购买食品应注意哪些方面 ..... 26

## 第二章 药品安全知识

### 购药篇

非处方药选用要诀 ..... 27

自行购药应注意的几个问题 ..... 28

药品有真假，学会巧辨别 ..... 28

勿迷信偏方、秘方 ..... 29

购药时切记不能只看药名 ..... 29

药名差一字，药效大不同 ..... 30

学会看药品说明书 ..... 31

### 用药篇

怎样用药才适当 ..... 31

“五先五后”的用药原则 ..... 32

老年人用药四宜四不宜 ..... 33

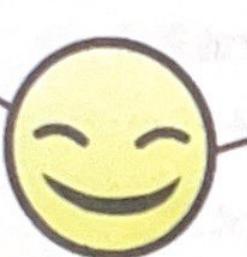
# 第一章 食品安全知识

## 常识篇

“**香** **脸** **色**” 找餐馆



外出就餐安全提示



# 第二章 药品安全知识

## 购药篇

### 非处方药选用要诀

非处方药是根据“应用安全、疗效确切、质量稳定、使用方便”的原则遴选出来的，应用相对安全，不良反应发生率低，主要是用于治疗消费者容易自我诊断的常见轻微疾病的药物。

非处方药不需要凭医师处方，可自行判断、购买和使用。在国外称之为“可在柜台上买到的药物”(Over The Counter)简称OTC。

选用非处方药有何要诀呢？

**判断疾病** 购药前，应根据症状，结合自己掌握的医药知识，对疾病作出明确判断，也可向销售药品的专业人员咨询，以便准确选择药品。对于无法自我判断的疾病，则应及时到医院就诊。

**看说明书** 正规药品说明书，需具有批准文号、药名、主要成分、药理作用与适应症、用法用量及不良反应、禁忌症等内容。应将其与自己的症状相对照，视适用与否。



**准确用药** 遵照药品说明书，结合性别、年龄、体重等因素，掌握用法、用量、次数、疗程。其中用药量特别重要，因药物进入血液后，