

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

“看脸色”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，