



怎么保障用药安全？

□ 科普时报记者 项铮

人员那里得到怎么用药、安全用药的知识。这些人即是执业药师。

通过全国统一执业药师考试，取得资格后注册在药店里的药学技术人员是执业药师。他们既是药品质量的保证者，也是合理用药的宣传者和教育者。按照国家要求，每个药店都要有执业药师才能正式营业。患者到药店购买药品的时候，每个药店都应该提供专业药学服务。

在零售药店，执业药师要保证药品的质量安全、药品使用安全。对患者进行用药指导、用药咨询，对慢病患者用药管理。比如，患者可能同时患有高血压、糖尿病、高血脂，医生可能开了不止一种药，这些药物怎么服用，带回家怎么保存，服用药品之后身体状况怎么样，

是用药不对还是剂量不足，还是药物之间产生了削减作用？患者不可能成为用药专家，执业药师需要对患者用药进行评估、指导，给出科学处理的方法。

用药安全急需科普

李大魁认为，我国的医药科普任务非常艰巨，应该全方位做工作。企业、研发机构、学会应做好把科学知识变成科普语言的准备。药学科普落地和传播需要医生、护士、药师、药店的店员、医务人员等参与。

据记者了解，自2011年起，国家食药总局即开始每年药品安全宣传周活动。今年安全月活动将历时一个月，同时举办第六届药品安全网络知识竞赛、“中国药师周”系列科普公益活动。“安全用药守护健康”互动

2017年“全国安全用药月”10月10日在北京启动。国家食品药品监督管理总局副局长孙咸泽表示，我国药品可及性已基本解决，药品质量疗效逐步提高，药品使用环节的安全已成为影响公众用药安全的重要因素。孙咸泽说，“保障用药安全是监管部门的责任，也要提升社会安全用药意识和知识水平”。药品

不管生产过程怎么去保证质量，最后真正发挥作用还是需要患者在用药的时候不会出现差错。

药师是患者用药的安全守门员

北京协和医院李大魁教授曾在全国两会上提过“保证用药安全，防控药品用药风险”的提案。

李大魁认为，用药安全涉及药品研发、审批、生产、患者用药等多

我国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%

专家建议：至少每年测一次血压

□ 科普时报记者 李颖

10月8日是全国高血压日，今年的主题是“知晓您的血压”。

近年来，高血压患病人群仍不断增长，并呈现年轻化趋势。2016年国家卫生计生委发布的数据显示：我国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%。近期的慢性病监测数据显示，在成人高血压患者中，3/4以上为中青年，且发病率的增长较老年人群更迅猛。此外，血压处于正常高值水平的人群占比不断增长，是我国高血压患病人数激增及患病率持续升高的主要原因。

知晓血压才能早达标

根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》，2012年全国高血压的知晓率为46.5%、治疗率

41.1%、控制率为13.8%，治疗控制率为33.6%。

原世界高血压联盟主席、原中国高血压联盟主席、中国医学科学院阜外医院的刘力生教授在由中国高血压联盟主办的“知晓您的血压—知晓，才能达标”新闻发布会上指出，很多人并不知道自己患病，不知道危险因素，患者对自己血压值仍然不甚了解。

高血压患病率居高不下，与之对应的是治疗率和控制率却提升缓慢。面对这样严峻的局势，刘力生教授强调，需要全社会一起行动起来，提醒公众一定要“知晓自己的血压”。只有早知晓，才能早达标。

中国高血压联盟主席、上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海市高血压研究所王继光教授建议：每一个人都要定期测量血压。如果上一次测量血压正常，那么每年至少测量一次血压；如果血压不太正常，或者已经比较高，就要去看病；如果血压在90/140以下，但是偏高，就应增加血压测量的次数。

大幅度提高高血压的知晓率

2016年国际高血压学会、世界高血压联盟联合柳叶刀高血压委员会在全球范围内发起“五月血压测量月”活动。王继光教授介绍说，今年5月，由国际高血压学会、世界高血压联盟、中国高血压联盟共同在中国发起“五月血压监测月”。

王继光教授希望通过这一行动，提高全球范围内高血压的知晓率，从而大幅度提高治疗率与控制率。“中国高血压联盟的目标是在2030年前后大幅度提高高血压的知晓率达到70%，将我国高血压控制率提高到50%。”

高血压的“雷区”

高血压可治可不治：血压高了就服点降压药，稳了就不再服药。擅自感觉服药：高血压是小毛病，自己买点药吃吃就好了。降压过快过低：睡前将一天的药量一起服用，危害大。模仿他人的降压方案：别人用什么药好，我也用。

用数据丈量企业家健康

□ 科普时报记者 张爱华

中国企业家杂志曾向252位活跃在中国商界的企业家进行问卷调查，结果显示，90.6%的企业家处于“过劳”状态，一周约66个小时工作时间内，21个小时花费在会议桌和谈判桌上，17个小时给了交际应酬，而另一个17小时则花费在商务旅行。

企业家忘我投身事业，在成就个人辉煌的同时也付出了健康代价。

9月25日，中国中小企业协会副会长、第十二届中国中小企业家年组委员会执行副主席、包商银行监事长李献平在京宣布，11月将举办第十二届中国中小企业家年会，发布一份《中国企业家健康指数分析》报告。

科普时报记者与负责这份健康报告统计工作的北京润世康健康管理咨询有限公司总经理葛青取得联系，请她谈谈这份健康报告要提供哪些数据。

葛青说，这份健康报告将从基本健康数据、男女企业家健康对比、年龄段间企业家健康情况、创业阶段企业家健康状况、企业家健康情况地域数据分析、企业家健康风险高发行业排名等几个维度进行数据统计分析，为企业家群体发布影响企业家健康的危险因素，提供企业家健康管理与健康生活等方面的解决方案。

至于如何获取统计数据，葛青说，数据渠道的来源，润世康将依托中国中小企业企业家协会，联合研究及分析数据，通过实验室，已经公开的文献资料，部分大型医院公开的数据，医院及体检机构获取的公益数据，再通过专业人士进行专业的数据分析。

葛青说，中国中小型企业家协会对企业家的健康十分关注，尤其近几年企业家的健康状况也是国家和社会都非常关注的问题，理应得到全社会的关注，也要引起企业家自身的重视。

她说，报告发布不是最终目的，是想通过报告分析企业家健康现状及现状，最终指导和服务企业进行健康管理，让企业家这个优秀群体更健康更有活力。

葛青表示，作为协会健康工作委员会的成员，能够联合协会共同提供专业的健康指导及方案，让企业家拥有好的身体，实现更多的自身价值，感到十分的荣幸。

本次年会除了发布《中国企业家健康指数分析》报告，还将发布《分析与预测：2017-2018中国中小微企业成长发展报告》《一带一路中小企业合作重点项目推介手册》等专题调研报告。

营养讲堂

花胶这么神奇？
其蛋白并非优质蛋白

在我国南部，有点经济基础的女性或多或少都会吃点点花胶。如今网购发达，卖家更是把花胶的功效吹到天上，说它含有大量胶质，能提高免疫力，“包治百病”。花胶身价每斤几百元至几千元不等，有的女性还会专程跑到香港去买。但花胶真有这么神奇吗？

近日，广东省中医院大学城医院中高级营养师何盈在接受记者采访时指出，花胶确实含有较多的甘氨酸、谷氨酸、丙氨酸等，对肠

道、神经功能有作用，但是“它的蛋白并非优质蛋白，氨基酸结构并不均衡，跟人体的氨基酸结构很不同。而从吸收角度分析，氨基酸结构与人体氨基酸结构越相似的食物，其吸收更完全，营养价值更高”。何盈说，其实，跟人的氨基酸结构最相似的是鸡蛋，“鸡蛋是人吸收（效果）最好的食物”，因此，从营养价值的角度看，“吃花胶还不如吃鸡蛋”。

吃花胶可补胶原蛋白？
关系不大

吃花胶真能美化肌肤吗？何盈

都可以称为“鱼肚”，而只有大型鱼，如大黄鱼、鳊鱼、黄唇鱼等的鱼鳔才叫“花胶”。“其实无论鱼肚还是花胶，是大是小、什么种类的，从功效而言基本相似，不必特别追求贵的。”有的女性说，自己经常吃花胶，的确感觉皮肤变好，这又怎么解释？何盈说，“即便经常吃，皮肤好，也跟花胶没有必然的联系。”

到底吃不吃花胶？

何盈表示，如果经济条件许可，可以在均衡膳食结构的基础上吃一些花胶，“什么都可以吃，但什么都不要多吃”。

犀遗憾地指出，“花胶的确富含胶原蛋白，但并不是吃进去就补充到皮肤的胶原蛋白”，吃进去以后“（花胶）被胃液肠液分解为短肽和氨基酸，吸收后暂存氨基酸池，再吸收入人体，根据人体哪里需要，再合成相应的蛋白质”。因此，“吃进去的是胶原蛋白，出来的却不一定是胶原蛋白，更别提补到脸上了”。

越大越贵的花胶功效越好？未必！

据何盈介绍，花胶其实就是鱼鳔。不同鱼的鱼鳔叫法不一样，一般

开心茶坊

热心的帅哥

我走在路上，被一位大妈骑着电动车从后面撞倒了，疼得我直流眼泪，大妈慌了。

这时突然跑过来一个帅哥，特别紧张地关心我道：“能站起来吗？”我点点头，然后帅哥愤怒地指责大妈，言辞犀利。我听不懂了，说：“没什么事了，别为难大妈了，她也不是故意的。”只见帅哥瞬间开心地对着大妈说道：“妈，没事了，不会讹咱了。走！我载你回家。”

老婆趣事

1.曾经，老婆是这样向我表白的：“跟我混，以后有我一口汤喝就有你一碗粥。”

2.吃午饭时，老婆说：“从现在开始，谁先说话谁洗碗。”我点了头答应了。后来的结果你们应该猜到了，吃完饭老婆说：“你竟然整顿饭下来都不和我说话，罚你刷一个月碗！”

3.老婆怕冷，穿了件羽绒服，照了照镜子，问我：“我这样穿好像太厚哦？”

我：“像个嬷嬷还差不多。”

终极考验

徒弟跟着师傅学武多年，经过层层考验，终于，全部通关，学有所成徒弟要求下山，师傅看了看徒弟，然后语重心长地说：“徒儿，想要下山，你可知山下险恶，为师要对你进行终极考验。”

徒弟跪在师父面前，愿意接受考验。师傅神秘地说：“为师给你一把斧头，如果你能在3天之内，把柴房装满，那你就下山了。”

徒弟很高兴，起身接过斧子跑去砍柴。在一旁的师傅问道：“他爹，你让他去砍柴，是考验哪方面的功力呢？”

师父叹了一口气，说：“马上过冬了，看这小子那个猴急样儿，下山后这个冬天绝对不会回来，我要早作打算，防止这个冬天没柴烧！”

给心灵找个休息的理由

□ 刘晓军



溜达，气氛总有些小尴尬。有了“茶歇”，目光转向茶点，咖啡茶水就着点心巧克力，独饮发呆，或边喝边聊，闲在的、温馨的气息在会议厅门外慢慢弥散。

是哪位“大侠”改变了这一秒钟时间？好奇心驱使着终于“整”明白了其中的来龙去脉。所谓“茶歇”，其实是工作期间片刻的休闲，会议进程休息中安排提供的一些热饮和甜品、水果什么的。据说源自美国心理学家华生最早提出的“Break”即“工间休息”的概念。华生认为，“工间休息”这片刻中，大家聚在一起，喝茶，聊天，可以放松心情，有效缓解工作压力。

我们都有体会，开会也好，伏案网头工作也罢，持续时间长了，难免感到精力耗竭，身心疲劳；一天两天似乎还可以忍受，累积时间长了，三年五载，长期处于疲惫状态，难免丢掉工作热情，对自身价值和工作的评价都大为降低。

“茶歇”的一秒钟，是相对于每天工作而言的休息放松。而时常不断的自我调整，以最佳状态面对工作，则是生活需要的基本应对。在这喧嚣浮躁的时代，无论生活在什么境界，只要做事情，都免不了与外界往来，足不出户，独自让自己经手的每件事情都尽可能完美，忙碌之间，很容易把那一秒钟的休息忽略掉。

大约2010年到2013年之间，曾经把自己封闭在家里，几乎断绝了与外界的往来，足不出户，独自抑郁焦虑。从抑郁到自我修复，再到“迷途知返”，这个过程痛苦而漫长。重归现世之后反思发现，导致一个人抑郁的原因可能是多方面的，但往往不能回避的原因之一，则是对自己关爱不够，疏于日常的心理调整。

再与周边的朋友交流，发现经历抑郁、焦虑的人并非少数，只是轻重程度不同而已。有资料显示：抑郁焦虑已成为我国上班族的“心头大患”，约有30%的人曾出现过情绪低落、烦躁焦虑、行为失常等抑郁特征。这其中，大部分是因为工作压力大和人际关系复杂而引起。

据说，当你的大脑一天到晚都想着工作的时候，当你责任感太强、明知不可能却依然追求完美的的时候，身体会给大脑传递错误的信息，工作压力也就形成了。既然如此，我们为什么不让自己给大脑传递快乐的信息呢？有心理专家说，快乐的源泉其实就藏在身体里，我们可以好好利用我们的五官，运用五觉“视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉”，为自己减压。因此，他们往往开出一个“处方”：走进自然，看看蓝天青草绿柳鲜花，养眼养心；闻一闻花香果香茶香，清醒头脑，心情舒畅；听一段旋律优美的音乐，节奏鲜明的振奋精神，节奏舒缓的镇静解压；在情绪低落的时候，吃上一小块巧克力或者一小杯冰激凌，都会让人心情一下子轻盈起来；更重要的，还有挚爱亲朋的理解、宽慰和陪伴。

年龄渐长，又有过抑郁的经历，这几年时常会听到来自不同年龄层朋友的郁闷、烦恼和委屈。内心感激朋友的信任，因而真诚地分享自己现在的生活状态：重归阅读，坚持瑜伽、徒步，经常与亲朋好友相聚，每年充分利用假期到世界各地旅行……“一张一弛，文武之道。”其实，不论哪种形式的放松，都是为了找到让自己的心情绿洲，给心灵找个休息的理由。

竹园茶话

饮酒意愿与免疫系统有关



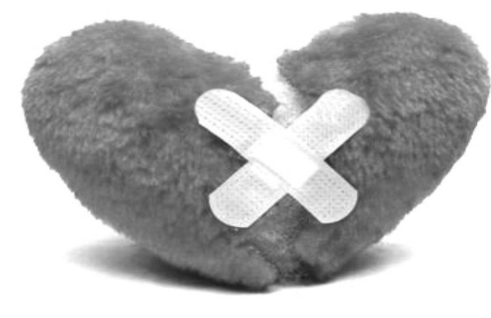
澳大利亚研究人员日前发现，大脑中的免疫系统与饮酒意愿有一定关联。

阿德莱德大学一个研究团队在国际学术期刊《大脑、行为和免疫》上报告说，他们通过一种能阻断大脑免疫系统里某种特定反应的药物，“关闭”小鼠饮酒的动力。这表明，大脑免疫系统和饮酒意愿之间存在关联。

研究人员介绍说，身体在酒精等物质刺激下会向大脑发送“奖赏”信号，人体生理节律会影响这种“奖赏”信号的强度，信号最强的时段是在夜间。他们想检验大脑免疫系统对这类“奖赏”信号起到了什么样的作用，以及是否能将它关闭。

研究人员锁定了免疫系统中一种名为TLR4的免疫受体蛋白质。在实验中，他们将一种已知能阻断TLR4的药物注射到小鼠体内，发现注射后小鼠的饮酒行为大大减少，尤其是在夜间。由此他们得出结论，通过阻断大脑免疫系统中某个部分的反应，会大幅降低小鼠夜间饮酒的意愿。

新技术可量产心脏“创可贴”



日本研究人员最新发明了一种利用人类诱导多能干细胞大批量培养心肌细胞的技术。这种人工诱导的心肌细胞可以像“创可贴”一样，帮助修复受损心脏，未来有望用于心脏疾病治疗。

诱导多能干细胞是通过成熟体细胞“重新编程”培育出的干细胞，拥有与胚胎干细胞相似的分化潜力。日本庆应大学日前宣布，该校研究人员改进实验方法，把长宽分别约30厘米和20厘米的诱导多能干细胞培养皿叠成10层，形成特制的多层培养装置，并发明一种通气系统，均匀地向其中输送氧气和二氧化碳，成功地一次性培养出约10亿个心肌细胞。

心肌梗死等心脏疾病发作时，可能导致心脏丧失数以亿计的心肌细胞，而人类心肌细胞并没有再生能力。诱导多能干细胞和胚胎干细胞具有分化成身体多种细胞的功能，医学界正尝试将人工诱导的心肌细胞作为“创可贴”，替代坏死的心肌细胞，修复受损心脏。不过，此前一直缺少大量培养高安全性心肌细胞的技术。

日本研究人员这一最新成果发表在新一期美国《干细胞报告》杂志上。庆应大学计划明年开展临床试验，将这一技术用于心脏疾病治疗。