

圣和通讯

第 2 期

2002 年 7 月



△董事长兼总经理王勇先生赴美国进行了为期 24 天的考察和学习于 7 月 26 日回国。王董事长此次赴美是由江苏省药品监督管理局组织的，重点是对 FDA(美国食品及药物管理局)和美国制药企业进行考察和学习。

△6 月 12 日, 公司 2002 年第二季度销售工作会在海南省三亚市召开, 会期四天。王勇董事长、公司及有关部门领导, 部分地区经理 20 余人出席会议。会议重点对奥硝唑的市场销售情况进行总结和研究, 会议明确了第三季度的销售任务, 会议要求各地区要确保奥硝唑销售任务的完成。

△本公司新药“圣诺安”注射液获南京市重点科技产品称号。并获南京市科技财政十万元资助。

△财务部与制药厂根据新生产基地的生产能力及员工情况, 经多次研究最近修订了产品消耗定额成本核算方案, 该方案将于八月份开始试行。

△为加强企业管理, 做好职工考勤管理工作, 总经理办公会议批准《职工考勤管理规定》于 7 月 2 日公布实施。

△5 月 30 日, 公司组织了江苏先声药业等十余家连锁药店负责人到生产基地参观, 加强了了解, 扩大了影响, 为公司 OTC 产品在南京市的销售起到一定的促进作用。

△六月份以来, 公司上下召开若干会议, 围绕强化劳动纪律和节约能源反对浪费两个主题, 进行了广泛深入的动员。针对劳动纪律松懈和浪费严惩重的现象, 通过制定措施、开展讨论并对违规行为进行严肃处理, 目前取得明显成效, 广大职工表示在企业快速发展时期, 更要厉行节约反对浪费, 以饱满的热情和严谨的工作作风投入科研和生产之中。(郑忠民)

第一期《圣和通讯》出刊后, 受到广大员工的欢迎, 为作好《圣和通讯》的正常发行, 公司决定组建通讯员队伍。

经有关部门推荐, 首批通讯员名单如下: 郑忠民(公司行政部)、孙芳(公司销售部)、毕华双(公司企划部)、惠恩宇(公司财务部)、孟睿(公司开发部)、郝昌芸(工厂行政部)、张倩(工厂行政部)、王春华(工厂质量部)、陈红波(工厂工程部)、奚盛国(固体车间)、黄健(输液车间)、赵洪坤(粉针车间)。

通讯员的主要职责是为《圣和通讯》和公司网站收集、组织、撰写消息、报导、评论、资料、图片及文学作品等。

希望各级领导和广大员工对通讯员的工作给予支持和帮助, 让我们共同办好我们圣和员工自己的刊物《圣和通讯》。

此外, 《圣和通讯》的电子邮箱已经设定: NEWSSH@SINA.COM, 欢迎大家投稿。



6 月 18 日意大利专家来我公司参观考察

适应市场需要，加大新品市场开发力度

当前，各界人士都在关注加入 WTO 后的生存和发展问题，这是从全球化角度来思考的问题。它是不以人的意志为转移的，同时也为各国特别是发展中国家提供了机遇和挑战。去年 11 月中旬，有关部门明确提出 2002 年要继续扩大参加药品集中采购的医疗机构数量，采购药品品种和金额，要有 70% 的县及县以上公立医疗机构开展药品集中采购，实行招标采购的药品，在扣除医疗机构应有的药品差价后，形成的差价中要有不低于 60% 的比例让给患者。这样势必进一步加剧医药企业的态势竞争。

为了适应市场需要，自四月份以来，公司在加强企业内部管理，加大新品开发的投入的同时，采取一系列措施，加大市场工作力度，以求在这场变革中立于不败之地，取得更大的发展。

4 月份，由中华医学会上海分会主持、公司协办的“圣诺安学术研讨会”在宁召开，上海医学会和公司领导出席会议。会上公司对圣诺安进行了详细的

介绍，与会专家对圣诺安在临床上的应用进行了热烈的研讨。会议充满了浓厚的学术气氛。这次会议不仅宣传了圣和药业，也扩大了本企业的影响力及知名度，给专家们留下了深刻良好的印象。

6 月 13 日，公司第二季度的销售工作会议在海南召开，公司领导及有关地区经理 20 余人到会。会议重点围绕第二季度圣诺安的市场销售情况进行了总结。针对每个地区如何做好“圣诺安”临床及上量工作进行了认真的分析研究，明确了第三季度的销售任务，并要求各地区要确保销售计划的完成。

为了积极推动公司产品的销售，公司领导先后对山东、江西、湖北、湖南、广东、四川等市场进行走访。其中广东、山东两省“圣诺安”销售进程较好，特别是广东市场已经进入 90% 的三甲医院，下一阶段即可上量。

与此同时，生产基地重点组织力量保证新品的生产，工厂领导和职工克服重重困难，冒酷暑战高温，保质保量地完成生产计划，确保市场一线的需要。

公司的产品销售不仅要保持现有的市场份额，还必须加大市场开发，拓宽营销网络，做好宣传策划，让更多的人了解“圣和”的产品。有公司上下和全体销售人员的努力，相信圣和产品一定能够在市场取得应有的地位。（孙芳）

市场一线

四月下旬，由上海市医药股份有限公司和南京圣和药业有限公司共同主办的“圣诺安临床学术研讨会”在南京丁山香格里拉酒店举行。中华医学会上海分会学术部张爱莉主任和来自上海中山、华山、瑞金、肿瘤、长海、华东、新华、市一、市九等 18 家医院的 31 名临床医生参加了本次会议。

会前，与会专家参观了圣和药业生产基地，大家对严格按照 GMP 规范建

造的现代化花园式工厂有了一个感性的认识。会上，圣和药业有限公司副总经理谢宁博士向大家介绍了圣诺安产品的研发过程、作用机理及其临床应用。南京市医科大学第一附属医院检验中心主任童明庆教授作了“奥硝唑的临床验证和临床等效性试验”的专题报告。

“圣诺安”主成分为奥硝唑，是第三代硝基咪唑类抗生素，与第一、二代的甲硝唑、替硝唑相比，有渗透性好，半衰期长，副作用小等优点，是目前美国临床抗厌氧菌的首选用药。会上，大家分别对奥硝唑在肿瘤科、妇科、骨科、口腔科的临床使用和应用前景进行了热烈的探讨，一致认为“圣诺安”奥硝唑氯化钠注射液值得在临床上推广使用。（孙芳摘自《华氏医刊》7 月第一期）

圣诺安临床学术研讨会在宁召开



知我圣和

南京圣和药业有限公司经国家卫生部批准生产的第一个药品为“圣和”感冒胶囊（双分伪麻胶囊），这也是本公司在牛首山生产基地生产的第一个品种，1996年12月16日投料生产，首批产品产量83530盒。

南京圣和药业有限公司第一次销售会于1996年12月16日在南京举行。来自全国各地的业务经理20人聚集在公司，欢庆我们公司有了自己的产品，共商如何使我们的产品打开市场，在医药界建立起“圣和”品牌。（郑忠民）

身边故事

发生在身边的故事还真不少，先从最近的一次工厂全体员工会议说起，会上公司领导向员工介绍了当前的生产状况，指出了生产中存在的问题。明确提出要保质保量完成生产任务。领导直言不讳的批评让我们心中的弦绷的很紧却更加激发了广大职工的斗志。虽是酷暑高温，职工们还是摩拳擦掌准备大干一场。

我们的员工有很强的责任心。每天下班之后都能及时关掉水、电、气，杜绝浪费。现在天气热了，大家也很注意环境卫生工作，车间内的走道定时拖，门窗经常擦，工作得很默契。

我们的员工都很敬业。早晨天还没亮就有人往车间走，领导工作到半夜正常，通宵达旦也不奇怪。在日常生产过程中，辛苦的不仅仅是一线，像工程部，只要车间投入生产，就会全程“跟踪”，特别是行政部，只要车间投入生产，餐饮、水果，根据需要随时提供，如有特殊安排加班，哪怕再晚驾驶员也要把每个人送回家。

我们的员工都很能干。圣和员工可能与别厂员工有所不同，我们厂里很多人都是“一岗多能”，每个人在完成本职工作之后，根据工作需要和安排可以在另一岗位“上岗”。车间与车间之间调整没问题，忙完生产去包装也无怨言。时间充分利用，潜能大大发挥。

我想：随着圣和飞速健康的发展，我们身边的故事会越来越精彩。（北方）

输液车间的员工好样的

奥硝唑氯化钠注射液是公司今年刚刚投产的新产品，是新的经济增长点公司领导和广大员工对其十分重视自有道理。

为了确保市场一线销售的需要，公司领导制定了七月份生产30万瓶奥硝唑氯化钠注射液的计划。当这一消息传到了输液车间员工时，大家心头都捏了一把汗。他们都清楚，对于才刚刚建成几个月的新生产线和刚刚熟悉各道生产工序的新手来说，一天要生产15000瓶成品并不是一件容易的事。但是为了圣和的明天更加美好，大伙儿都做好了放手一搏的准备，下定决心要努力完成这个任务。然而，实际困难远比大家想到的要多。首先是在生产量加大后，灌装机运行出现不稳定现象，使得生产速度提不上去。其次是夏季的高温酷暑，对于在封闭式车间工作的输液工人来说，焦急的心情和闷热的空气交织在一起，客观上影响了员工的正常发挥。再者，整个输液车间的人员配置相对所担负的重任，还是略显单薄。

困难是客观存在的。然而输液车间的同志们个个都是好样的，他们并没有被困难吓倒，更没有在困难面前退缩。他们鼓足干劲，咬紧牙关，坚持把生产进行到底。在领导的关心和帮助下，在同志们的共同努力下，许多困难迎刃而解了，生产环境更舒适了，员工们的热情更高涨了。根据厂部初步统计，公司交给的任务能够如期完成，我们为此感到无比欣慰。（黄健）



身边故事

“纯真”好

智慧高的人，从生活中吸收种种的养分，保持自己的纯真。智慧低的人，从生活中吸收种种的毒素，使自己的内心跟面貌越变越丑。

“成熟”的含义，是常常被误解的。最常见的误解，就是把“待人越来越刻薄”，“对人越来越怀疑”，“心胸越来越狭窄”，“行为越来越冷酷”，全部当作“成熟”来看待。这种成熟是很“丑”的。“成熟”应该是青草更青、绿叶更绿、苹果更红、蓝天更蓝、白云更白。

记得有位作家说过：人生什么事最使我难过呢？穷吗？不是。累吗？不是。我说人生最使我难过的，是看到美丽的母亲当了几年母亲以后，有一张恶狠狠的脸；美丽的主妇当了几年主妇以后，脸上有冷漠的表情。

生活的艰难有时候能毁掉自己的纯真，但是不该去责备一个朋友说：“你太天真了，你太缺乏社会经验了，你太不知道现实社会的可怕了。”

只有一种“天真”是应该受责备。天真认为是自己可以不尊重别人，天真得认为别人应该毫无条件地接受自己的意见，天真得认为自己永远比别人高明，天真只想享受权利、不尽义务，天真得把团队的成就认为是自己一个人的成绩……这些“天真”是应该受责备的。

以真诚待人的那种天真，在低待遇下努力工作的天真，为了助人不怕吃亏的那种天真，热心而被人拒绝却不气恼的那种天真，为了尽责任而吃苦的那种天真，都是应该受鼓励的，因为这些“天真”能保持住一个人内心的纯真，能使个人的容貌永远那么可爱亲切。

我怜悯一个有了成就，却失去了纯真的人，因为我觉得他所得到的跟他所失去的相比，实在少得可怜。失去纯真，也就失去了幸福人生的一切。

有一次我遇到一个五年没见面的好朋友。我们闲聊的时候，她并没有问我现在在哪做事，待遇好不好，一个月可以拿多少钱，住在哪里。她问的是“还那么喜欢看漫画书吗？还那么不喜欢吃早餐吗？还那么不喜欢夏天吗？”我问她：“你还是那么喜欢逛旧书摊吗？你过了五月节还穿毛衣出门吗？你还会等冰棍融化了再吃吗？你还看录象带到深液肚子饿时偷吃东西吗？你还跳你自己发明的摇摆舞吗？”

我们心情都很愉快。能在艰难困苦或一帆风顺中保持自己的纯真，是一件令人高兴的事。（张倩）

说说奥硝唑的生产

目前，我们公司的新产品奥硝唑氯化钠注射液的市场已全面启动，为了确保销售一线的需要，输液车间加班加点地赶生产任务，这也意味着包装组的工作空前繁重。

为了确保任务的完成，厂部决定从有关部门选调人手突击外包装。当询问有关同志有无困难时，没有一人推脱，有人还主动请缨，加入加班行列。在工作中，他们服从安排听指挥，没有一个有“我是来帮忙的，我想干就干，不想干就不干”的想法。白天，一些部门的同志在做完自己的工作之后，能主动进车间帮助包装。下班后，参加加班的人员都能准时准点报到。

陈总和刘总工在百忙之中抽出时间也来参加外包装，这对我们是极大地鼓舞。他们的榜样力量，激发了员工的劳动积极性，也深化了领导在群众中的威信。

虽然有些同志白天工作就很繁忙，一天下来也很疲劳，但他们没有怨言；有的家人病了，不请一天假，认真干好自己的工作；有的新工人，工作不太熟悉，手脚较慢，老同志主动帮助，讲解要点诀窍，……。

同志们精神，也深深感染着包装组的同志们，他们任劳任怨，忘我地工作，为包装任务的圆满完成立下了汗马功劳。在大家的共同努力下，外包装工作已取得突破性进展。

圣和有这样员工，有这样的集体，我们坚信，没有爬不过的山，跨不过的槛。在公司领导的带领下，圣和的明天一定会更好。（飞燕）



领悟孤独

孤独是一种心境。整天为世间的得失忙碌的人，根本不会体验到人生中还会有一种东西叫孤独。不分昼夜地沉湎于灯影酒欢中，更是无法体会到孤独的独特味道的；只有饱经了风霜，亲历了苦痛，才能感受到孤独其实是一种难得的心境。

孤独是一道风景。真正拥有了孤独的人，才拥有了自己。灵感在孤独中产生，创造在孤独中萌发，思想在孤独中闪烁。有了孤独，才有了许多意想不到的收获。只有经过孤独的磨炼，科学才有新的发现，文学才有奇的诞生。

孤独是一剂良药。有了孤独这剂良药，过度悲伤的人不至于再继续悲伤，孤独为悲伤的人抚平创口，走过创伤，前面又是一重灿烂的天。有了孤独这剂良药，被快乐冲昏了头脑的人就会在孤独中找回自己，不至于让自己在过分的快乐中迷失。

在纷繁复杂的尘世间，拥有一份属于自己的孤独，实在是一种独特的享受。拒绝外来的诱惑，独自徜徉于自己营造的孤独的氛围里，沏一杯香茗，放一段音乐，让疲惫的身心在静静的孤独中好好地放个假。或捧一册书刊，或看一处远景，抑或什么也不做，就静静地思索，让思绪在孤独中飘得很远很远……（惠恩宇）



迟 暮 摘自张爱玲散文

多事的东风，又再再地来到人间，桃花支不住红艳的酡颜而醉倚在封姨的臂弯里，柳丝趁着风力，俯了腰肢，搔着行人的头发，成团的柳絮，好像春神足下坠下来的一朵朵轻云，结了队儿，模仿着二月间漫天飘出轻清的雪，飞入了处处帘栊。细草芊芊的绿茵上，沾濡了清明的酒气，遗下了游人的履痕车迹。一切都兴奋到了极点，大概有些狂乱了吧？——在这缤纷繁华目不暇接的春天！

只有一个孤独的影子，她，倚在栏干上；她的眼，才从青春之梦醒过来的眼还带着些朦胧睡意，望着这发狂似的世界，茫然地像不解这人生的谜。她是时代的落伍者了，在青年的温馨的世界中，她在无形中已被摒弃了，她再没有这资格、心情，来追随那些站立时代前面的人们了！在甜梦初醒的时候，她所有的惟有空虚，怅悒；怅悒自己的黄金时代的遗失。咳！苍苍者天，既已给与人们的生命，赋与人们创造社会的青红，怎么又吝啬地只给我们仅仅十余年最可贵的稍纵即逝的创造时代呢？这样看起来，反而是朝生暮死的蝴蝶为可羨了。它们在短短的一春里尽情的酣足的在花间飞舞，一旦春尽花残，便爽爽快快的殉着春光化去，好像它们一生只是为了酣舞与享乐而来的，倒要痛快些。像人类呢，青春如流水一般的长逝之后，数十载风雨绵绵的灰色生活又将怎样度过？

她，不自觉地已经坠入了暮年人的园地里，当一种暗示发现时，使人如何的难堪！而且，电影似的人生，又怎样能挣扎？尤其是她，十年前痛恨老年人的她！（下转第7页）

抗衰老医学崭露头角



医药动态

一般人恐怕都认为年岁摆在那儿没办法，有病应该治，但老化对任何人来说都不可避免。最近抗衰老医学开始引起人们的关注。这是一个新的医学领域。从抗衰老医学的角度说：老化也和生病一样，是有原因的，并非不可治疗，至少应该能够推迟老化。

抗衰老医学 90 年代的初始于美国，1993 年就成立了“美国抗衰老医学会”。当初会员只有 10 人左右，到 2001 年会员遍及 55 个国家，会员总人数达到 8500 人，而且还在一个劲地猛增。老化主要表现在 3 个方面，即氧化、激素减少，脑神经机能下降。即便看上去没有什么明显的老化症状，但是因老化使身体各器官发生的变化却实实在在地发生，对老化的原因有种种说法，如消耗、基因异常、活性氧增加等，目前还无法找到明确应付老化的办法，美国以补充激素的方法为主；而日本则采用服用维生素抗氧化疗法。人们一致认为：饮食、睡眠和运动等非常重要。日本一医院至少要向就诊者就检查结果做两到三小时的说明，对其治疗和生活进行指导。

据调查结果表明，长寿的人是“全身平均老化”，就是说：在长寿者身上没有特别弱的器官，比如即便是 70 岁去世的人，一般都不是全身同时老化，而是部分血管和内脏极度老化、疲惫，所以，如果身体中有特别弱的部位，就要对其进行增强性治疗。（日月轩摘自《朝日新闻》）

抗癌食品的新发现

据有关资料显示，最新世界上发现了好些抗癌食品。这些食品是：

米糠：米糠中含有抑癌增殖成份，该成份分子量为五百至一千，耐热。在对鼠试验中，鼠的纤维芽细胞和癌细胞各一百万个，按一毫升零点九毫克的浓度用这种成份处理后，正常细胞存活百分之一百，而癌细胞死亡约为百分之五十。

大蒜：美国研究人员发现，癌症低发区居民有每月口吃二十瓣左右大蒜的习惯，通过对鼠进行同时饲以致乳腺癌物质与大蒜试验，结果，鼠均未患上乳腺癌。

墨鱼：墨鱼的墨液中含有抗癌物质，是糖、蛋白质和脂质结合成的复合糖质，其治愈癌症率高达百分之六十。

卷心菜：科学家从卷心菜中提取到强有力的抗癌物质——一种用硫磺成份刺激细胞内的临界酶，可形成对抗肿瘤的膜。

大豆：大豆中含强烈抗氧化剂绿原酸，可减缓或切断人体蛋白受损伤的氧化反应，还含有抑制癌基因产物的异黄酮和防止正常细胞恶变的蛋白酶抑制剂。

绿茶：绿茶可防肝、肺、皮肤和消化道癌，其抗癌成份主要是特殊的酚类——多酚、五羟黄酮、培原酸、绿原酸、表培儿茶素等。（毕华双摘自《生活时报》）

飞扬入海 自强不息

释迦牟尼问弟子：“给你一滴水，怎样让它不干？”众弟子不能答。释迦牟尼说道：“把他放进大海里。”

2000年12月9日，首届中国民营企业交易会上，华人首富李嘉诚旗下“和记黄埔”控股的上市公司 TOM.COM 和昆明风驰广告公司签订了合作协议，风驰广告公司的老板满面阳光，他就是广告界大亨李践。

李践出生在1965年，年幼习武。1982年学习跆拳道，跆拳道让他的思维乃至人生豁然开阔。中国武术强调的是战胜对手，跆拳道强调的则是战胜自己。现在社会，每个人的个人成长和发展，最大的对手不是别人，而是自己。1992年李践辞去了银行的工作，集资20万元创办了昆明风驰广告公司。公司创建初，他发现跆拳道精神和广告公司理念有很多相通的地方：跆拳道强调做事认真，其实认真就是负责、就是坚守承诺，这样才能赢得客户和业务；跆拳道要

求快速，行动要快，出手要快，出脚要快，一切都要敏捷，这就是效益，就是时间管理；跆拳道讲坚韧自强，公司的发展更需要如此……。

他常对员工讲那个“天堂和地狱的故事”：有一个人想知道天堂和地狱的人怎么生活。上帝满足了他的愿望。在地狱，他看到一个个饿得皮包骨。但饭桌上并不是没有吃的东西，而是因为他们拿着一米长的筷子，拼命往自己的嘴里拈，然而还未喂到嘴里，菜就掉了。他感受到了地狱有吃而不能吃的苦楚。在天堂，他看到人们过得富足而快乐，但饭桌上的菜肴和地狱并没有两样。他们也拿着一米长的筷子，所不同的是他们拈的菜，不是喂自己，而是喂对方。天堂和地狱的常常在于一念之差，心态和行为方式不同就会导致不同的结果。成功的人总是



最能付出的人，只有先付出，才能有收获。帮助别人的时候，就是帮助自己。

李践时刻告诫他的员工：只有将水滴放进大海才可以不干枯。一滴滴水凝聚了起来，渐成波澜……公司的业务开始应接不暇了。刚刚想要喘口气的李践被盖洛普公司的研究震动着：一个人的优势天赋，可以超过一万个人的平均能力。李践开始思考，如何才能不断挖掘员工的潜能，让员工的能力得到最大的释放，也让公司得到最大的发展？为了充分调动员工的积极性，李践推出了职位“赛马制”，即对公司所有好的职位，好的工作条件都采用赛马制，不是相马制，年底都要进行竞选，员工都有权参加竞选。公平应该是每个人最渴望的发展环境，李践的理念得到了所有员工的拥护。

他认为成功的四大要素是积极的心态、明确的目标、时间管理、知行合一。心态、目标、时间和行动是四位一体、不可分离的：当一个人改变心态的时候，行动就开始了；确定目标的时候，行动就开始了；时间管理的时候，行动就开始了。而行动具有特别重要的意义，则必然是心态改变、目标确定、时间管理开始的结果。（毕华双摘自《榕树下》）

（上接第5页）她曾经在海外壮游，在崇山峻岭上长啸，在冻港内滑冰，在厂座里高谈。但现在呢？往事悠悠，当年的豪举都如烟云一般霏霏然的消散，寻不着一点痕迹，她也以惟有付之一叹，青年的容颜，盛气，都渐渐消磨去。她怕见旧时的挚友。她改变了容貌，气质，无非添加他们或她们的惊异和窃议罢了。为了躲避，才来到这幽僻的一隅，而花，鸟，风，日，还要逗引她愁烦。她开始诅咒这逼人太甚的春光了……

灯光绿黯黯的，更显出夜半的苍凉。在暗室的一隅，发出一声声凄切凝重的磬声，和着轻轻的喃喃的模模糊糊的诵经声，“黄卷青灯，美人迟暮，千古一辙”。她心里千回百转的想接着，一滴冷的泪珠流到嘴唇上，封住了想说话又说不出来的颤动着的口。（陈红波摘）

夏日食姜 有益健康

常言道：冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。也许有人会问，冬吃萝卜可保暖防寒，温中健胃，而炎炎夏日为何还要吃性味辛辣的生姜呢？原来，夏日食姜与人们的夏日生活习惯和生姜的多种药用作用有关。

增进食欲 炎炎夏日，人体受暑热侵袭，或出汗过多，消化液分泌减少，而生姜中的姜辣素却能刺激舌头上的味觉神经，刺激胃粘膜上的感受器，通过神经反射促使胃肠道充血，增强胃肠蠕动，促进消化液的分泌，使消化功能增强。它还能刺激小肠，使肠粘膜的吸收功能增强，从而起到开胃健脾，促进消化，增进食欲的作用。因此，夏日食姜可明显增进人们的食欲。

解毒杀菌 夏季，人们喜食冷饮、冷菜、冰棒、雪糕等冷制品，这些食品极易受到外界病菌的污染，若不慎食入，便会引起恶心，呕吐，腹痛，腹泻等，而生姜所含的挥发油有杀菌解毒作用。另外，夏季气温高，鱼、肉等不宜保存，新鲜程度低，若在浇菜时放些生姜，既可调味，又可解毒。

驱风散寒 夏日里，人们喜欢食冷制品，若贪食过多，则易致脾胃虚寒，出现腹痛，腹泻等症状，而生姜有温中、散寒、止痛作用，可避免上述现象发生。生姜的挥发油可促进血液循环，对大脑皮层、心脏、延髓的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用，在饮食中加些姜，可提神醒脑，疏风散寒，防止肚腹受凉及感冒。

而要注意的是，生姜辛温，不可一次食入过多；痈肿疮疖、目赤内热、便秘或痔疮患者，不宜食用。烂姜中含有黄樟素，可使肝细胞变性，坏死，从而诱发肝癌、食道癌等，因而也不宜食用。（毕华双摘自《生活时报》）



谨慎用药 听从医嘱

为了规范药品及保健品市场，国家从法律的形式规定了保健品广告不得宣传“疗效”、“治疗”等，药品广告必须注明“请按医生处方购买和使用”或“请在医生指导下使用”等字眼，药品广告必须注明可能的不良反应。

这样一来，人们可以参照真实可信的广告，来选择自己需要的药品和保健品。但是，一般不从事医药工作的人，对如何组方、用药以及药物配伍禁忌的知识了解甚少，根据广告自行选择用药，有很大的盲目性。比如大家都有这样的常识：灰指甲（即甲癣）是由于真菌感染引起，而有人从广告说明书上可得知：酮康唑是抗真菌药物，这样便可得出结论：酮康唑可以治疗灰指甲。这固然没错，但许多人只知其一不知其二，酮康唑吃到一定疗程要停用。

有句俗话说得好“是药三分毒”，并不是没有道理。中药西药都有禁忌或副作用，人们观念中的“新药”未必就比“老药”好。每种药都有各自的适应范围，而每个人对同一种药也有个体差异。所以，在用药时，大家应该记住“请在医生指导下使用”这句话。（王春华摘自 999 健康网）



篆刻：为圣和
建功立业
（郑忠民）

