

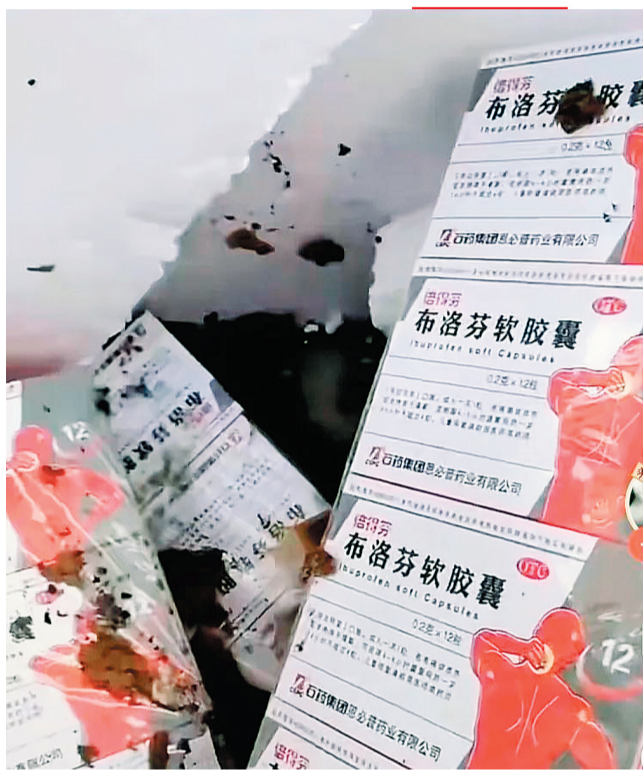


“上百盒布洛芬被扔垃圾桶”上热搜引争议！

过期药请别随意丢弃 不仅浪费资源还污染环境



近日，“上百盒布洛芬被扔垃圾桶”“网友囤1000片退烧药全砸手里了”登上微博热搜，引发网友关注。专家表示，随意丢弃过期药不仅会造成资源浪费，还会对环境造成污染。过期药到底应该如何处理？一起来看吧。



门口垃圾堆里都是布洛芬

A 上百盒未拆封布洛芬被扔

近日，有网友分享视频：发现有大量布洛芬连同其他药物一起被丢弃在楼下垃圾桶里。这些药品均未拆封，保守估计有上百盒。另有网友晒出自己购买的1000片退烧药，并称：“阳之前买的，阳康之后很久，年前才到货。”对此，有网友表示，这是“部分人不理智囤货的结果，浪费资源。”有网友认为这是黄牛囤货行为，令人气愤。还有网友心疼道：“哪家垃圾桶，我这就过去收破烂。”“布洛

芬过期一年也还能吃呀，为什么要扔呢？”还有网友对“囤货”表达了一定的认同：“囤货就像买保险，不想浪费，但又不希望用得上。”

此前，有关部门曾多次呼吁不要盲目囤药，并打击高价倒卖、哄抬药价乱象。例如，广东省药监局曾发文提醒：药物都有保质期，存储也有一定的条件要求，保管不当容易变质，过多药物长期存放容易造成浪费。

B 布洛芬过期了还能吃吗？

那么，过期的布洛芬能否照常服用？

一位药学业内人士告诉记者，药品超出有效期后并不建议服用。“即使保管再好，药效也会下降，而且过期药还会发生变质、霉变等问题，不

治病反而害人了。”业内人士表示，药品在有效期内也要妥善保存。“发现药品出现受潮、霉变、崩裂或者没按药品要求避光、阴凉处贮存，又或没按要求冷藏规范保存等情况也不要再吃。”

C 过期药品能否随意丢弃？

此外，过期药品也不宜随意丢弃。大量弃药不仅会造成资源浪费，还会对环境造成污染。根据《国家危险废物名录(2021年版)》，过期药品属于危险废物。随意丢弃的药品在分解后容易污染土壤和水体，从而对人和动植物造成危害。一些挥发性的过期药品还可能成为过敏源。此外，过期药品在随意丢弃后可能会被不法商贩或不法医疗机构二次回收并再次出售，有损病人身体健康。

2022年，最高人民法院通报了一批固体废物污染环境典型案例。其中，某生化药业未经无害化处理，将一批超3吨的过期药品私自倾倒、处置，被告人最高被判处有期徒刑十个月并罚款。不过，《国家危险废物名录》的附录《危险废物豁免管理清单》

也明确，家庭日常生活或者为日常生活提供服务的活动中产生的废药品属于生活垃圾中的危险废物，只要未集中收集，上述废药品可不按危险废物管理，按照生活垃圾处理。

2019年，住建部等多部门发文，在全国地级及以上城市全面启动生活垃圾分类工作。按照分类，“废药品及其包装物”属于有害垃圾，随生活垃圾分散丢弃、分类回收。此前，国家药监局在答复网友“过期药品如何处理”时表示，如果家庭过期药品没有被分类集中收集，可以破坏药品包装盒后，随生活垃圾分散丢弃、分类回收，相对风险较小。家庭过期药品如果送至正规回收点进行统一回收，需集中进行无害化处理，以减少对环境产生的危害。 据北京日报

开学啦

学生有小情绪咋办

新学期开学啦！过一个舒舒服服的寒假后，孩子们又要回到学校开始新的校园生活。然而，寒假期间有的学生贪吃了一点长胖了怕被同学们嘲笑；有的寒假计划没完成觉得好受挫……孩子们有这些小情绪很正常。现在，让老师来帮大家排忧解难。

1 寒假里胡吃海喝，我几乎没有锻炼，胖了好多，会不会被同学们嘲笑？

老师：碰到问题能够主动求助，你做得很棒。老师理解你的苦恼，其实无须在意旁人的嘲笑，只要我们拥有一种积极的生活态度，阳光开朗的心态，热情友善，生活才会越来越明朗。

老师给出以下建议：正确理解“为何减肥”，我们要明白减肥并不是为了别人，而是因为太胖影响身体健康；学会辨别“他人评价”，我们要重视他人的评价，也要客观冷静地分析，不盲从。从现在开始“管住嘴，迈开腿”，科学饮食，积极锻炼，肯定能让你拥有健康的身体。

2 寒假初期，我制作了查漏补缺的计划，想大干一场，新学期让同学们刮目相看，但是寒假里没能坚持，导致大半计划都没有完成，我觉得好受挫。

老师：为寒假生活做计划，是一个好习惯！在计划的实施中不外乎两种结果：一是按照计划执行，完成漂亮；二是未能按照计划实施，导致计划落空。

对于计划，有以下建议：忙碌了一个学期后，身心会有一些疲倦，假期应先让紧绷的弦放松一下，只有适度放松后才能投入更好的学习生活；计划的制定需要量力而行，千里之行始于足下，在制定远大目标的同时，可以尝试把目标定得细小一点、多元化一些，加入阅读、劳动、运动、旅游等，把它落实到每一天，便于达成；把计划告诉家长，让他们帮助你一起来完成每日计划，一点点养成自律的习惯！寒假已经结束，新学期开始，你可以再试试，祝心想事成！

3 开学就是六年级下学期了，大家都说小升初很重要，这学期除了上课外，我还需要准备什么？

老师：初中是全新的一个阶段，你可以尝试从以下几个方面做好小升初的准备：

拥有有序的状态。制订学习作息表和任务达成计划表，合理安排学习生活，明确努力的目标。增强自己统筹安排的能力，学会整理收纳、学习资料的分类等，避免进入初中后可能出现的手忙脚乱。

增强提效的意识。初中的学习进度快、科目多、作业量大，磨蹭的同学往往会出现不适应。那就要从现在开始，时刻提醒自己抓紧时间。为了提高效率，也可以准备一个计时器。坚持广泛的阅读。这个学期，除了完成小学阶段的必读书目阅读，我们还可以积极涉猎文学、史政、科普等方面的书籍或提前阅读七年级的推荐读物。知识储备扎实，将受益终身。

4 上学期，妈妈给我报了晚托班，可是我在晚托班效率很低，这学期我不想报了，但妈妈又担心我在家管不好自己，该怎么说服她？

老师：你在晚托班效率低的原因是什么？这应该是妈妈担心的一个原因。如果效率低只是因为自身的原因，不够自律，不能静下心来学习，在家同样也会产生这种惰性。妈妈的担心也属正常。如果是这样，你要克服的就是怎样使自己在晚托班时变得自律。建议在晚托班时，事先整理好自己的学习用品，根据时间安排好作业顺序，完成一项打个勾，遇到不会的题目可以先空着，最后去解决，这样你的效率就会变高。

如果效率低是其他原因，那你就要和妈妈说明原因，得到妈妈的理解与支持，同时制订好在家学习的计划，按照计划去执行。自律会使你的人生道路越走越宽。相信妈妈一定会支持你的，妈妈永远是你坚强的后盾。 据钱江晚报

第五届临床营养科普大赛 启动西部赛区选拔赛

本报讯(重庆晨报记者 李倩)“盐值太高，烦恼不少”，营养故事讲得人忍俊不禁。2月4日，第五届临床营养科普大赛西部赛区选拔赛在重庆举办，参赛医生们结合小品、短剧、脱口秀等形式，令人耳目一新。大会主席王建教授表示，临床营养科普是临床营养的重要组成部分，通过临床营养科普，既可以宣传临床营养知识，又可以通过临床营养诊疗病例过程中的成功与失败经验，指导病人的具体营养治疗。

据悉，临床营养科普大赛是由中国医师协会组织和发起的大型全国赛事，今年的主题是围绕肿瘤、糖尿病、卒中的营养“营健康，养精彩”，旨在充分展现青年临床营养人的风采，用通俗易懂的形式交流和普及正确的营养知识。本次选拔赛由中国医师协会营养医师专业委员会主办，陆军军医大学新桥医院协办，陆军军医大学新桥医院临床营养科主任王建、四川大学华西医院临床营养科主任胡雯两位教授担任会议主席，并邀请到多位国内营养界的大咖教授作为评审嘉宾。来自陆军军医大学新桥医院、四川大学华西医院、中国人民解放军西部战区总医院、陆军军医大学大坪医院、重医附二院、重庆市中医院、重庆市人民医院、重庆大学附属肿瘤医院、成都第三人民医院、新乡医学院第一附属医院等几十家知名医院派遣了营养团队参赛。大赛主席胡雯教授表示，临床营养科的工作不仅是在病房宣教，还要走向社会面对老百姓科普。“作为一名营养人，我们需要做到的是人无我有，才能掌握核心竞争力，当下年轻一代的营养人思维前卫，充满无限可能！”