

霸王岭山鸡、乌烈乳羊、海尾炒粉……

纯天然食材铸就原生态昌江美食

山海互动风景如画，蓝绿相融黎乡情浓，是谓，山海黎乡，纯美昌江。11月1日上午，在第四届海南美食文化节现场，昌江展馆内门庭若市，市民游客纷纷慕名前来品尝乌烈乳羊，鲜美的羊肉出锅不久，就被食客们抢光。一时间，乌烈乳羊成为了此次美食文化节众多展品中的“香饽饽”。

霸王岭的山珍、棋子湾的海味、昌化江的河鲜、黎家的竹筒饭、四季飘香的瓜果……昌江黎族自治县位于海南岛西部，依山傍海，物产丰饶。昌江美食，尽显海南西部风情，来到琼岛西部游玩，昌江美食不容错过。



消费者在昌江馆选购特色产品。 方山 摄



昌江馆展销的黄金百香果。 方山 摄



白切乌烈羊。昌江石碌三得羊羔店供图。

大自然馈赠的“天然美食”

昌江地处海南岛西部，坐落于昌化江畔。南与乐东黎族自治县接壤，西北濒临北部湾，东北部隔珠碧江同儋州市相连。这里具有明显的大陆性岛屿气候，常年阳光充足，热量丰富；这里山水秀美，霸王岭、保眉岭，山幽林密，昌化江、珠碧江，水清沙白。

昌江丰富的自然资源和优越的自然条件孕育出了诸多纯天然食材。昌江温和的气候和药草资源丰富，为羊群的生长提供了良好的环境和众多天然食料，养殖出的乌烈乳羊，肉质富有弹性，脂肪少，肉味鲜。

“传统羊肉的做法，只有爆、烤、涮、炖、炒几种，我们独创白切羊，采用家传方法烹制，羊肉色泽鲜嫩、口感爽滑、味道清美。”11月1日上午，在第四届海南美食文化节现场，昌江石碌三得羊羔店负责人文海芳表示，家里从父辈就开始研究乌烈乳羊的做法，至今已有30多年，今后要将父辈留下的手艺继续传承下去，让更多的人品尝到乌烈乳羊的美味。

说到昌江美食，不得不提霸王岭山鸡，这种生长在海南中部深山里的红色原鸡，觅食五谷杂粮和昆虫野草，在山区林间奔飞，活动量非常大，会飞、会上树，被称为“会飞的鸡”。此类山鸡生长缓慢，肉质结实，烹饪后香味四溢。取一瓢刚出锅的霸王岭山鸡汤，让鲜美的汤汁带着一丝暖意流进肠胃，鲜香的味道令人回味无穷。

都说海南人的一天，是从一碗粉开始的。那昌江人的一天，便始于一盘海尾炒粉。坐落在昌江西海岸的海尾镇，是我省重要的渔港之一，渔业的兴盛，也决定了当地人的口味，来自大海的馈赠，让一份简单的炒粉，有了海的滋味。

“来昌江生活了这么多年，还是最喜欢这里的炒粉，配上鱿鱼和鲜虾一起炒，再加一个蛋，味道好极了！”说起儋州的特色美食，来自上海的游客杨青霜对昌江的海尾炒粉印象最深。

让山里的“野味”走出来

美食商品市集、“三月三”美食展销活动、龙舟大赛暨美食推介会、“芒果飘香昌江情”旅游月……近年来，昌江结合自身资源优势，实施文化旅游品牌战略，将美食和旅游相结合，推出多个主题旅游活动，努力把昌江打造为全省全域旅游示范县，让山里的纯美“野味”走出来，让昌江的山河美景被更多人所知。

此次海南美食文化节活动现场，来自昌江的参展企业纷纷将自家的招牌美食和特色农产品带到现场展销。霸王岭山鸡、乌烈乳羊、黄金百香果、雪古丽牛奶……昌江特色产品吸引了众多市民游客围观和选购。

“霸王岭山鸡是昌江的扶贫产品，公司把鸡苗发放给农户养殖，大概五个月之后就开始回收，然后再跟农户分红。”据海南昌江特色农产品O2O运营中心相关负责人谭艺卿介绍，

组织商家参加这次美食文化节，主要目的是帮助农户、商户推广他们的品牌。“平时他们只是在昌江销售，现在有机会来海口，面对的客户群体不同，要增强推广力度。现在电商产业发展迅速，像霸王岭山鸡、乌烈乳羊这些产品都可以进行真空包装，客户可以在网上下单，然后我们帮忙邮寄过去，非常方便。”谭艺卿说。

“此次昌江参加2019第四届海南美食文化节，昌江县委、县政府非常重视。我们县在现场展销的美食品种非常多，包括享誉海内外的乌烈乳羊、霸王岭山鸡以及雪古丽牛奶等等。”昌江县发展和改革委员会主任吉承科表示，通过参与这样的活动，不仅能够促进昌江美食的推广，还能带动昌江县的经济发展。

(策划/顾梓童 撰稿/柳莺)

专题 | 海南省药品监督管理局安全用药月宣传

值班主任：蔡潇 主编：陈奕霖 美编：王凤龙



用药常识 不可不知

药是治病的，还会添病吗？

用药也能用出病来吗？答案是肯定的，这种由于药物诱发的疾病叫“药源性疾病”。由于在药物用于诊断和治疗疾病时又成为致病因子，引起与治疗作用无关的药物不良反应，可造成某种疾病状态或器官及局部组织发生功能性、器质性损害。如庆大霉素引起的神经性耳聋等。

药源性疾病比药物不良反应要严重，如果发现得早、治疗及时，绝大多数可以减轻症状或者痊愈。但若不能早发现，耽误了治疗和抢救的时机，则可能引起不可逆转损害，甚至终身致残，直至死亡等。

药源性疾病的基本类型：

- (1)中毒型：有些药物本身就对机体细胞有毒性作用和酶抑制作用等，一次过量或慢性蓄积都会导致药物中毒。
- (2)炎症型：特别多见，如一些药物可引起不同类型的药物性皮炎。
- (3)胚胎型：妊娠三个月内孕妇使用一些对胚胎有损害的药物，就可能

- 引起胎儿畸形或某些脏器发育不全。
- (4)增生型：苯妥英钠等常可引起牙龈增生，尤以儿童患者为多见。
- (5)发育不全型：如四环素引起牙齿釉质发育不全等。20世纪70年代我国城乡应用四环素极普遍，造成如今不少青年人的黄牙黄染。
- (6)萎缩型：如长期使用皮质激素

- 后，可使局部皮肤发生萎缩，表皮乳突消失，表皮变薄。
- (7)变性浸润型：如D-青霉素治疗可引起天疱疮样皮炎。
- (8)血管血栓型：药物性变态反应时可发生血管神经性水肿及充血；而反复多次使用血管造影剂可引起血管栓塞。

- (9)功能型：药物能引起机体功能性改变的现象很多。如有报道，目前临床上应用较多的新型胃肠动力药多潘立酮，可能会抑制性功能。
- (10)赘生与癌变型：如大量使用氮芥治疗时可引起膀胱癌；久用砷剂者可患掌、跖部产生赘生物，还可能演变成癌。

如何正确使用创可贴？

生活中偶尔会有些磕磕碰碰，造成皮肉损伤在所难免，这时很多人把创可贴当万能药，部分人在受伤后第一选择就是使用创可贴，殊不知创可贴使用不当，也会对身体造成伤害。媒体曾报道过这样一个病例：一位农民在田地里干活时脚被碎玻璃划了一个伤口，他稍稍用水冲洗了一下，然后用创可贴将受伤的伤口紧紧包住，一个多星期后疼痛逐渐减轻，可他慢慢感到全身不适，坐立不安，张口吃力。去医院就诊后发现感染了“破伤风”，病情危重，经过抢救才保住了生命。

可见对于不同的创伤，使用创可贴的方式也不能一概而论。

使用创可贴应注意以下事项：

- (1)对于出血较多的伤口不宜用创可贴，而应及时去医院治疗。
- (2)对于小而深的伤口也不宜用创可贴，因为不易清洗干净，容易遗留异物和被细菌感染，尤其易易感染破伤风杆菌等厌氧菌，若再贴上创可贴，会加重感染。
- (3)对于动物咬伤、蜇伤造成的伤口，切忌使用创可贴，以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。

- (4)对于各种皮肤脓肿不能使用创可贴，因为创可贴的吸水性及透气性较差，不利于脓液的吸收和引流，反而有利于细菌的生长繁殖。

此外，其他污染较重的伤口，已发生感染的伤口，较重或创面较宽的皮肤擦伤、烧伤和烫伤的创面，皮肤病创面等，均不宜使用创可贴。

在使用创可贴前应检查创面是否遗留玻璃屑、泥土等污物。如有污物，需用清水或0.9%氯化钠溶液清洗干净，再贴敷创可贴。创可贴也要一日更换1次，以防感染。

买药如何防“李鬼”？

随着观念的转变，不少人已习惯于自行购药，自我药疗。那么如何防止买到假药呢？以下几点可以帮你识别所购药品的真假，避免因购买假药而延误病情和造成经济上的损失。

- (1)网站中查询：在国家药品监督管理局网站查询。
- (2)注意购药渠道：在正规的信誉良好的药店购买药品，因为这些药店管理正规，购药手续齐全，比较可信。
- (3)看包装盒：包装完整，要有批准文号、药品名称、剂量、规格、生产

厂家、生产批号及有效期等。另外，正品所用的纸盒质地良好；外观颜色纯正，印刷字迹清晰，批号效期醒目。假药包装盒所用的纸盒比较松软、稍厚，外观颜色不纯正；字迹有些模糊，易分层，打的钢印批号透过纸盒。包装药品的铝箔板：正品印刷字迹纯正，字迹清晰，边缘整齐。假药边缘不整齐，印刷字迹有些模糊、重影，字迹深浅不一等。

- (4)看药片(胶囊)上的字体：正品药片表面光滑，片上所压字体深浅一致、清晰。

- (5)看药品批准文号和有效期：目前，我国已经统一了药品批准文号的格式：国药准字H(Z、S、J)+8位阿拉伯数字，其中H代表化学药品，Z代表中药，S代表生物制品，J代表进口药品分包装。另外看有效期，超过有效期的就是劣药。
- (6)看药品说明书：经批准合法生产的药品的说明书内容准确，治疗范围限定严格，附有详细的用法用量、不良反应、注意事项等，如果出现了一些国家禁止的内容，如“祖传秘方”或宣称包治百病的药往往是假药。

如何识别药品广告？

虚假的药品广告可能延误病情甚至危及生命。广大公众识别药品广告的真实性是非常重要的。国家对药品广告宣传管理有严格的规定，我们要学会识别这些“药品广告”的真与假。

根据规定，药品广告要经药品监管部门审批，取得药品广告批准号后才能发布，广告上应有药品批准文号(国药准字××××××××××号)及

广告批准号[×药广审(文)第××号]。马路上散发的或塞到你家信箱里的药品广告，绝大多数是非法的，未经审查，不能相信。

药品广告的内容必须真实、合法，不得含有“根治”“安全无副作用”“疗效最佳”等绝对化的用语；也不得含有“国家级新药”“最高科学，最新技术”等违反科学规律，明示或暗示包治百病、适应所

有症状等内容；不得含有治愈率、有效率及获奖的内容；不得使用国家机关、医药科研单位、学术机构或者专家、医生、患者的名义作证明的内容；也不得以儿童为广告诉求对象，不得使用“无效退款”“保险公司保险”承诺等内容；禁止出现有奖销售，让利销售、“某某指定产品”“某某专用产品”等内容。

如果漏服了药物应该怎么补？

合理用药不仅应选药准确，即对症用药，还有一个重要方面，就是要正确使用药物。所谓正确使用，就是根据治病的需要和药品的性质，选择适宜的给药途径、给药间隔和剂量，使机体和机体特定部位的药物能达到有效浓度，并维持一定的时间，以获得满意的治疗效果。

不同的药物具有不同的剂量和用药间隔时间。如有的药物一日三次或一日四次服用，而缓释、控释制剂一日服用一次即可。严格按每种

药物的特定要求服药，才能真正地发挥药物的治疗作用。如抗菌药漏服了或拉长了服药间隔，会使药物的血药浓度在一定时间内低于有效的抑菌或杀菌浓度，这不仅会影响疗效，还会加速细菌产生耐药性。降压药漏服了，会使已经控制平稳的血压再度升高，这对疾病的治疗是非常不利的。所以，一定要严格按药品说明书中规定的用法用量服药，不能漏服。

老年人忘性大，万一漏服了怎么办？这时要记住不能随意补服，要视

具体情况而定。

- (1)如发现漏服了应尽快补上(漏服时间在两次服药间隔1/2以内)。
- (2)如漏服时间已接近下次服药时间，则不必补服，按常规服药规律即可。切不可在下次服药时加倍剂量服用，以免引起严重的不良反应。如降血糖药加倍服用，会引起低血糖；抗凝药华法林加倍服用会导致出血。

为了避免漏服药品，最好把药装在小盒内，放到醒目地方，外出时应随身携带。