



### 【本期提要】

- 一、保存年貨 3 撇步
- 二、藥品斷捨離
- 三、冬季護唇不亂舔

## 保存年貨 3 撇步

農曆年節常因囤積太多食材，冰箱冷度不夠，導致微生物繁殖與生長，也可能因食材未充分加熱，或剩菜加熱不足導致食品中毒，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒消費者購買年貨需適量，並彙整出保存年貨 3 撇步，供民眾參考。

### 1. 留意冰箱貯存溫度

購買食品後，注意包裝標示，需冷藏的食品貯藏溫度應在 7°C 以下，冷凍食品應在 -18°C 以下。為了讓冰箱各層溫度穩定維持在適當的溫度範圍，應避免貯存過多的食材。

### 2. 減少微生物孳生風險

烹調生鮮海產、魚貝類時，千萬別為了追求鮮美口感而忽略中毒之風險，刻意讓食物半生不熟，因為海鮮如果沒有充分加熱，可能引起腸炎弧菌食品中毒，導致水樣腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐、頭痛、發燒、發冷等症狀，想要預防食品中毒，食用前應徹底復熱，中心溫度至少應超過 70°C，才能消滅細菌。

香腸、火腿、臘肉、醬菜也是年節熱門食品，購買此類產品，最好選擇標示完整，包裝無破損，並於食用前徹底加熱。

許多人誤以為真空包裝食品及醃漬食品即便放在室溫下保存，也不會腐敗或



發黴，但這類食物可能僅隔絕空氣，讓一般好氧菌無法生長（例如：黴菌、大腸桿菌等），卻會成為另一類細菌「厭氧菌」（例如：肉毒桿菌）喜歡的生長環境，因此若沒有充足食品製備安全衛生概念，不建議自行製作真空類或醃漬類產品，否則可能因產品保存或料理不慎，增加造成肉毒桿菌毒素中毒機率。

### 3. 常溫保存應置於陰涼乾燥處

應景的糖果、瓜子、開心果等零嘴，應該優先選購有完整標示及包裝、能密封的產品，並且根據包裝標示，正確保存。若開封後已出現異味，或是原本乾燥的質地變得濕軟，就應丟棄，過了有效日期就不吃。



## 藥品斷捨離

當您發現家中一大堆藥物時，該如何正確保存，才能維持藥物品質？哪些藥品該丟棄，又該如何丟棄呢？藥品斷捨離，立刻報您知！

### 藥品何時該丟棄？

**處方藥**—應遵照藥袋標示或醫囑服用完畢，餘藥宜丟棄。

處方藥是要經過醫師診斷病情後，才能開立給病人使用的，應遵照藥袋標示或醫囑使用，不可留著下次用。

**指示藥/成藥**—注意有效期限，開封太久或外觀異常應丟棄。

藥品外包裝標示的有效期限是「未開封」狀態的保存期限，一旦開封後，藥品的有效期限就會縮短，在正確的保存之下，口服藥或藥膏最多保存3至6個月，眼藥水或口服液劑最多保存1個月。

若藥品已超過有效期限以及前述期限內，出現變色、長黴、長斑、異味或有其他疑似品質異常情形，仍應丟棄。

### ◇收納藥品小撇步

**瞭解藥品如何保存：**詳閱藥品仿單或詢問藥師，瞭解如何保存。

**注意保存溫度，避免濕氣及光線：**熱源、濕氣及光線是造成藥品變質的因素，藥品若未特別說明保存方式，宜存放在室內陰涼乾燥處，避免光線直射，並遠離熱源及濕氣。另外，藥罐所附的棉花和乾燥劑，開封後應立刻丟棄，避免吸附水氣讓藥品受潮。



**內服外用分開儲存：**內服藥品與外用藥品要分開存放，不要混雜在一起。

**小心兒童誤食：**藥品應存放於兒童不易取得的地方，以免被兒童當作糖果誤食。

**保留原包裝：**藥品應連同原包裝、說明書及藥袋一起保存，以利辨識及使用前參考用藥資訊。

**詳實記錄開封時間：**藥品開封後，應於外盒上記錄開封日期並妥善保存。

### 剩藥、過期怎麼辦？

一般家庭廢棄藥品謹記藥品回收處理六步驟(如上圖)。特殊藥品(如抗腫瘤藥物、抗生素、賀爾蒙藥品)由於毒性較強或可能影響環境，需拿回醫院，由醫院依照醫療廢棄物處理，不可亂丟。如果不知道應該如何處理家中的廢棄藥物，可以找住家附近社區藥局的藥師幫忙，或將藥物帶回原就診醫療院所藥局，向專業藥師諮詢。



## 冬季護唇不亂舔

冬天氣候乾冷，嘴唇沒有汗腺、皮脂線，角質也較薄，很容易乾燥裂傷，嚴重時甚至會流血。食藥署提供「不舔舐、不摩擦、適保濕」護唇3密技，讓您輕鬆保有Q彈迷人的雙唇。

想要護唇首先要「不舔舐」，避免不自覺用口水舔、舐嘴唇，因為口水中的消化酵素，可能會刺激唇部皮膚，造成皮膚角質層的破壞；其次是唇部如果有髒汗，千萬「不摩擦」，點按並輕柔擦拭即可，避免過度摩擦，造成受傷；最後，如果覺得唇部乾燥，可適度使用具保濕功能的護唇膏，來避免乾裂，即是「適保濕」。

曾有消費者想改善嘴唇乾裂問題，隨意使用來路不明的油膏塗抹，又時常下意識舔舐嘴唇、撕嘴唇皮，一段時間後造成嘴唇及周圍紅腫、起小水泡並大片脫皮，成了「小丑嘴」。如果感覺唇部肌膚特別乾燥，建議適量塗抹護唇膏，並多喝水，避免水分攝取不足，無法適時提供滋潤肌膚及嘴唇的水分。

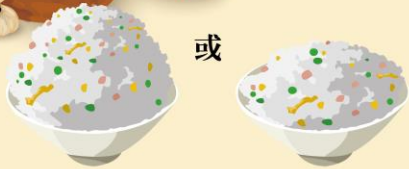
若有塗抹口紅習慣的話，一旦嘴唇出現脫皮、乾裂等情形，要暫時停止擦口紅，也要避免食用刺激性食物。唇部化粧品開封後，要在保存期限內儘量使用完畢，如產品已經分層、變質或有異味等情況，就不要使用。

此外，唇部化粧品是個人衛生物品，千萬不要與好朋友共享，萬一對方罹患感冒、接觸性皮膚炎的濕疹或皰疹時，互相分享使用，反而可能被感染喔！





# 好食成三



點餐考量  
個人飲食量

個人飲食需求  
提早告知



打包  
剩餘料理不浪費



衛生福利部 關心您

FDA 衛生福利部食品藥物管理署  
Taiwan Food and Drug Administration



請洽服務專線 02-2787-8200  
食品藥物管理署 www.fda.gov.tw

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

電話：02-2787-8000

編輯委員：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、林邦德

洪志平、吳正寧、李品珠、羅維新、周清邦、楊雅琄、林高賢、陳信志

出版年月：2019年2月1日

創刊年月：2005年9月28日 刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

