

# 广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2014 年 10 月 15 日星期三 第十九期(总第 1023 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

## 省卫生计生委就进一步落实首诊负责制 做好全省登革热诊疗工作发出紧急通知

**穗卫讯** 结合我省当前登革热疫情进展,省卫生计生委于 10 月 3 日发出紧急通知,要求全省落实首诊负责制,积极开展病原检测、轻症患者分类治疗、重症患者集中收治,做好全省登革热诊疗工作。

通知要求各级各类医疗机构要按落实首诊负责制,所有接诊发热患者的医务人员和医疗机构均不得推诿、拒绝发热患者。所有门诊接诊患者的医务人员应当熟练掌握《国家登革热诊疗指南(2014 年版)》、《广东省登革热诊疗

指引(2013 年版)》,并按照要求做好病例的筛查工作,早期发现登革热病例。

所有具备开展 ELISA 检测技术能力的医疗机构(包括基层医疗机构),应当立即采购登革热病毒 NS1 抗原检测试剂盒并开展相应的检测工作。结合阳性检测结果和患者病史,早期确诊登革热病例。

一般轻症患者,可居家隔离治疗,接诊的医疗机构和医务人员应做好充分的宣教工作,同时做好患者的知情告知。按诊疗指南需住院

治疗的轻症患者,各医疗机构的感染性疾病科、内科应依病情予以收治,不得拒收。同时做好医院内的防蚊灭蚊工作。

重症患者应转诊到卫生计生部门指定的重症病例定点收治医院,集中收治和积极救治。

通知还要求节假日期间,各医疗机构应做好轮值安排,根据前来就诊的患者数量,及时调配人力,做好相应物资储备,保障前来就诊的患者能得到及时诊治。

## 广州:政府主导强中医药根基

基层中医药服务能力提升工程实施以来,广州市大力发展基层中医药服务。目前,该市 100% 的乡镇卫生院、97.99% 的社区卫生服务中心、95.89% 的社区卫生服务站和 97.52% 的村卫生室能够提供中医药服务;能够运用 15 项以上中医药适宜技术项目的社区卫生服务站、乡镇卫生院比例分别为 93.72% 和 100%;能够运用 6 项以上中医药适宜技术项目的社区卫生服务站、村卫生室比例分别为 92.47% 和 97.52%。同时,70% 以上的区(县)成为全国基层中医药工作先进单位;全市 36 个行政镇卫生院均设有中医特色专科(专病);各区(县)均设有中医药特色的社区卫生服务中心,共计 38 个。

根据广东中医药管理局专项工作督导组调研,广州市发展基层中医药有以下“妙招”。

### 完善机制抓机遇

广州市的中医药管理体系比较完善。1953 年,广州市卫生局设立中医科;1985 年,又设立中医处,并在全市 10 个区(县级市)卫生行政主管部门设置了中医科,保持了中医药政策的延续性,也保障了国家中医药政策的贯彻执行。

在深化医药卫生体制改革中,广州市紧紧抓住各种发展中医药事业的机遇,研究发挥中医药作用的政策举措,在推动基层中医药服务能力提升工程工作中,与实施深化医改的相关工作紧密结合,所有区(县级市)设立基层中医药指导科,建立基层医疗卫生机构指导帮扶机制。各区(县级市)均设立中医药适宜技术培训基地,将开展中医药适宜技术项目纳入医疗卫生体制改革重点任务和镇卫生院(村卫生站)、社区卫生服务中心(站)绩效考核指标。

### 政府主导强职责

督导组在番禺区调研时了解到,该区重视民生服务与配套,确立“粤健康,粤幸福”的大健康理念,把创建全国基层中医药工作先进单位作为实现“健康幸福番禺”战略目标的重要抓手,将推行中医治未病、全民健身、慢病防控、老年颐养和智慧健康等十大健康工程纳入“健康番禺”行动计划。

对中医药工作,该区坚持政府主导,强化政府职责,领导小组由区领导挂帅,并将中医药工作纳入绩效考核。近 3 年来,该区中医药事业经费均占全区政府卫生投入 8% 以上,且每年都有一定幅度的增长。以管窥豹,可见一斑。广州市和各区(县级市)将基层中医药工作纳入社会经济发展计划,并作为医疗卫生体制改革重点工作之一,为提升工程的实施提供了政策保障。

### 财政支持促提升

基层医疗机构中医中药房标准建设、中医药适宜技术培训、全国基本公共

卫生服务中医药服务项目试点、急救能力建设、“治未病”健康促进工程、中医药特色社区卫生服务示范中心建设及创建全国基层中医药工作先进单位等,是广州市财政重点支持的项目。

近 2 年,广州市财政先后投入 1176 万元发展基层中医药。仅 2013 年,全市就开办适宜技术培训 143 期,培训基层中医药人员 8000 多人。同时,开办优秀中医临床人才研修班 2 期,已培养 40 名优秀中医临床人才。2013 年,广州市中医类别全科医生占全科医生的比例达 26.49%,较 2012 年增长约 8%。2014 年,该市共培训基层医疗卫生机构管理人员和中医药服务团队共计 3000 多人次。

### 基层发展成特色

建立健全基层中医药服务网络方面,该市越秀区着力于创建治未病健康工程试点区,狠抓基层中医药人才队伍建设,社区卫生服务中心配备中医类别医师数量占医师总数的 34%,中医类别全科医师占辖区全科医生总数的比例达 42%;荔湾区基本建立以区级中医医院为

依托,社区卫生服务中心为网络,国医馆为补充的基层中医药服务网络;海珠区通过建设 15 分钟社区中医药服务圈,打造了“社区里有中医馆、家门口有名中医”的网格布局;天河区辖区内石牌街、冼村街社区卫生服务中心分别被确定为国家级社区卫生服务中心示范单位和广东省社区卫生服务中医示范单位;白云区各社区卫生服务中心、社区卫生服务站和村卫生站均配备了一个含有火罐、刮痧板、艾条灸和针灸针等中医诊疗设备的适宜技术服务箱;花都区先后获得全国农村中医药工作先进单位和全国社区中医药工作先进单位称号;番禺区、增城市、从化市以创全国基层中医药先进单位为契机,促基层服务网络建设;黄埔区搭建全区“治未病”健康促进工程体质辨识网络平台,全区 0-36 个月儿童及 65 岁以上老年人纳入中医药健康管理服务的比例分别达 37.50% 和 38.69%;越秀区、荔湾区、南沙区等也成为国家基本公共卫生服务中医药服务项目试点区。

(原载于 2014 年 10 月 10 日《中国中医药报》,肖筱绮、蔡嘉平报道)

## 省领导到市八医院 看望慰问登革热患者

**穗卫讯** 9 月 21 日,林少春副省长带领省有关单位负责同志到广州市检查指导登革热防控工作,并到市八医院看望慰问登革热患者,及部署下一步防控工作。

林少春副省长一行首先来到医院住院部看望登革热患者,亲切询问其治疗及身体情况,嘱咐患者安心治疗,并做好隔离措施。随后,在院会议主持召开登革热防控工作专题会议。林副省长指出,当前我省登革热疫情防控形势依然严峻,防控任务十分繁重艰巨,各地、各有关单位要把思想统一到省委、省政府的要求上来,采取有效措施坚决遏制疫情扩散和蔓延,尽可能减少死亡病例再次发生。一是要进一步强化重点地区的消杀

防控工作,坚持“早排查、早发现、早诊断、早治疗”,确保患者得到及时、有针对性的治疗。二是要做好居民区、学校等重点区域、重点部位的防控,加强对旅游、商务等流动人员的排查管理,千方百计控制疫情蔓延。三是要建立长效机制进一步完善公共卫生应急体系。四是要充分运用新闻媒体和短信、微信、微博等媒介,继续加强登革热防控宣传和舆论监督。

广州市王东副市长、市政协副主席、市卫生局局长陈怡霞,市政府副秘书长刁爱林,市城管委主任任伟汉,市卫生局党委副书记刘志奇,医院院长尹炳标,副院长张复春、李芳以及广州市 6 个登革热高风险地区街道负责人等共 30 多人参加了调研会。

## 贡儿珍副市长到市卫生局调研

**穗卫讯** 9 月 15 日,贡儿珍副市长到市卫生局调研,听取市卫生局关于近期卫生重点工作报告,要求加强登革热、埃博拉等传染病防控,加快推进“1+3”政策文件落实,做好市一人民医院整体扩建项目及国际儿童医院建设项目协调工作,强化卫生全行业监管。

9 月 17 日上午,贡儿珍副市长和赵南先副秘书长到广州市第八人民

医院专项调研埃博拉和登革热防控工作,在视察了医院发热门诊、住院病房、重症监护室(ICU)和二期建设工地后,召开了座谈会。会上贡市长对广州市第八人民医院和广州市疾病预防控制中心在广州市防控埃博拉和登革热工作中所起的重要作用给予了肯定,并分别针对埃博拉防控和登革热防治工作作了指示。

## 华林街社区卫生服务中心—— “群众满意的社区卫生服务机构”

**穗卫讯** (通讯员 林玉静、张洪梅) 9 月 29 日,由中国社区卫生协会主办的第三届“我身边的社区卫生服务”主题宣传活动圆满落幕,广州市荔湾区华林街社区卫生服务中心等 98 家社区卫生服务机构荣获“群众满意的社区卫生服务机构”荣誉称号。

本届“我身边的社区卫生服务”主题宣传活动,经逐级推选、网络公示等环节后,授予李月等 98 名社区医生“群众满意的社区医生”荣誉称号,授予韩海英等 98 名社区护士“群众满意的社区护士”荣誉称号,授予广州市荔湾区华林街社区卫生服务中心等 98 家社区卫生服务机构“群众满意的社区卫生服务机构”荣誉称号。华林街社区卫生服务中心是广州市唯一一家荣获“群众满意的社区卫生服务机构”荣誉称号的单位。

华林街社区卫生服务中心是政府承办的公益一类事业单位,在 2011 年实行了基层医疗体制改革,及时转变服务模式等一系列改革措施。中心设立 5 个家庭医生式服务团队定期到居民提供连续、可及、有效、全方位的医疗和预防保健服务,与华林街家庭综合服务中心等街道部门紧密联系,定期组织各种居民健康讲座,为辖区居民提供健康服务,切实履行“贴近居民、惠及百姓、用心服务、让群众满意”的服务理念。在提供优质服务的同时,中心严格控制医疗费用,严格执行基本药品制度,实行零差率销售等优惠政策,降低服务收费并不断采取优化服务流程。中心在 2012 年、2013 年相继获得广东省示范社区卫生服务中心和全国示范社区卫生服务的称号。



## 广医五院与花都区基层卫生院 展开对口帮扶

**穗卫讯** (通讯员 王威) 9 月 24 日,广州医学院附属第五医院(广医五院)与花都区花东镇花侨卫生院签署对口帮扶合作协议,标志着该对口帮扶项目正式确立。

广医五院针对花侨卫生院的帮扶项目以内科(心血管、内分泌、呼吸等慢性病)为主,康复医学、急诊医学及护理技术为主要内容,帮扶形式以定期或不定期的会诊、查房、授课培训等方式进行。除此之外,广医五院还免费对花侨卫生院的医务人员进行人才培养帮扶工作,优先安排花侨卫生院人员来院进修学习,协助培养全科医生。

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:edit1@gzhe.org

## 选择洗手 选择健康 广州市开展“全球洗手日”宣传活动



**穗卫讯** (通讯员 甘草) 今年 10 月 15 日是第 7 个“全球洗手日”,广州市卫生局推动在我市开展“全球洗手日”宣传活动,以促进公众关注洗手健康,树立健康文明生活方式。

通讯员在广州市第一幼儿园看到,由市卫生局、市教育局联合在此主办的洗手日宣传主会场活动可谓丰富多彩,有广州市健康教育所专家为孩子们精心设计的趣味健康教育课,有幼儿自编自演的洗手歌舞,有刚开生面的洗手实践活动等。约 200 名师生和家长代表参加了活动。广州电视台、广州电台、南方日报、信息时报等多家媒体对活动进行了采访报道。

正确洗手是健康干预最简单、最经济的措施之一。据权威机构统计,用肥皂洗手可以将腹泻致死率减半,急性呼吸道感染致死率减少三分之一。本次洗手日除了现场活动之外,承办单位广州市健康教育所还编印了大量主题资料发往各区(县级市),指导各级健康教育机构开展传播活动,营造共同关注、广泛参与的良好氛围。因为孩子们进行洗手实践活动后高兴地展示洗干净的小手。(摄影/那健远)

## 病房悬挂蚊帐 空调 25 度以下 病区安装纱窗 全力做好登革热患者隔离收治工作

据广东省卫生计生委发布的数据显示,10 月 14 日全省报告新增登革热病例 1380 例。截止至 10 月 15 日零时,今年全省共有 20 个地级市累计报告登革热病例 33793 例。近期我省登革热疫情仍处于高发期;广州、佛山疫情仍处于高位平台期。

**穗卫讯** (通讯员 简文扬、钟志刚、戴希安) 为应对今年严峻的疫情,广州市卫生部门指定了 84 家开设感染科的二级以上医院作为今年登革热病例的收治医院。而通讯员从位于新市的广东药学院附属第三医院(广药三院)及位于广州员村的中山大学附属第六医院(中山六院)获悉,仅这两家医院就新增床位逾百张作为登革热隔离病区,两院长亲自挂帅,多个职能部门共同协调,全力做好登革热患者的隔离收治工作。

### 广医三院迅速腾挪病区紧急收治隔离

自 9 月份份开始,广州市登革热疫情日趋严重。市第八人民医院等传来无法继续收容的消息。9 月 22 日下午 17:00,贡儿珍副市长召开紧急电话会议,要求全市二级以上医院参与登革热的防控和收治。广药三院立即召开紧急院

长办公会议,成立以院长为首的登革热防控领导小组,组建专门的病区,内科、中医科、中西医结合科调派专家参与,9 月 24 日开始收治登革热患者。国庆假期,从院领导到各职能部门领导坚持在岗,没有休息。

收治登革热患者有特定感控要求,该院安排了专门的发热门诊,并在床位紧张的情况下,腾挪一层病房专门收治登革热患者,从 9 月 24 日开始投入病床 26 张,到 10 月 3 日增加到 68 张。近期面对病区无法继续扩容、病患增加的情况,又腾挪中医科一层楼的病区加大收治力度。病区清理卫生、消杀蚊虫、安装纱门、纱窗、空调、电扇和蚊帐。后勤部还对院区及周边环境进行清理,每天消杀蚊虫,向所有有房间发放驱蚊液,给医护人员发放防蚊水,杜绝院内感染。

与此同时,医院紧急从北京防控部门指定采购点采购登革热病毒抗体、抗体检测试剂,

检验科加班加点进行登革热病毒检测,确保密切配合临床工作。

中山六院新增登革热隔离区病房 58 张

中山六院则以呼吸内科为主战场,重症医学科做好重症登革热患者的最后保障工作。该院呼吸内科主任陈正贤教授表示,该院在 9 月 28 日起开始将该院医疗大楼 25 楼 B 区设置为专用登革热隔离区病房,早些日子在 23 楼 B 区呼吸内科也已设置了隔离区病房。

通讯员在现场看到,病床上悬挂蚊帐,隔离区出入口装上防蚊纱窗,室内空调则是一直在 25℃ 以下。陈正贤表示,登革热是由媒传播病,只有截断白纹伊蚊传播途径,才能真正意义上地避免病毒二次传播。他一再强调,人与人之间的直接接触并不会传染,只要做好防蚊灭蚊工作,一旦发现早期症状尽早治疗,自限



性都很好,大家不需过度惊慌。他建议对符合入院标准的患者及时收治入院,要尽可能早诊治。

目前该院共有 116 张床位可收治登革热病人,由 11 个医生负责。该院接诊的登革热病人都获得较好的治疗效果,大部分已痊愈出院。该院院长兰平教授表示,公共卫生事件发生时,任何一家公立医院都应责无旁贷站出来,当前市八医院已经承担了绝大部分的登革热患者的医治工作,压力不可谓不大。对此,中山六院响应上级号召,立即开设专门病区,建立登革热患者绿色通道,疑似登革热病人可直接前往发热门诊就诊并进入绿色通道、检查、住院通道,在保证医疗质量的同时,尽可能让患者可以享受到较为舒适的就诊环境。



# 面对抑郁,你可以这样做

●广州市惠爱医院 陈新锐 心理治疗师

如果你正在遭受抑郁症的困扰,你或许会觉得自己是这个世界上悲惨的人,其实你并不孤独。在这个世界上,有上千万的人跟你一样面临着同样的处境。一直以来,抑郁症长期地折磨着,危害着人们的健康。虽然如此,但这并不意味着我们在疾病面前无能为力。事实上,历史中许多人都曾经历过抑郁,所罗门王、林肯、丘吉尔都是很好的例证,而抑郁病并不能够阻止他们成就一番功绩。抑郁症,首先作为一种“生物性的疾病”,药物治疗是首选的方法。在依靠药物控制的前提下,作为患者本身同样在治疗和预防的过程中发挥着不可或缺的作用,这里笔者将为大家提供几种对治疗有帮助的方法。

## 按时按量服药

在治疗抑郁症的方法里,首要采取的是抗抑郁药治疗。许多人担心服用这些药物会成瘾,事实并非如此。这些药物能够很快地改善症状,尽管可能会带来某一方面的副作用,但是这些作用毕竟有限而且能够采取其他措施来预防和控制。如果这些药物能有效地改善你的情绪,待到病情恢复,社会功能与同龄健康人一样良好的时候,我们就能慢慢地减药最终停药。正如高血压的病人,只要科学合理地坚持药物治疗,他们同样可以过的很精彩。服药的目的其实并不是为了最终不用服药,

10月10日是世界精神卫生日,国家卫计委确定今年的主题是“心理健康,社会和谐”。据统计,我国精神障碍终身患病率约17.5%,其中以精神分裂症为代表的严重精神障碍患病率约1%,有患者约1600万人,精神类疾病负担约占全部疾病负担的25%。社会转型带来抑郁、焦虑等常见精神障碍发病率仍在上升,社会对精神障碍及患者存在很多误解。心理健康是社会和谐的精神内核。本报开设“心理健康”专栏,普及精神卫生科学知识,倡导全社会形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围,促进公众心理健康。

而是为了能够拥有一个健康正常的生活。

## 改变你的行为

抑郁的时候,我们经常会对自已熟悉的东西都感觉到力不从心。因此,我们可以通过制定科学合理的计划,来逐步地完成每一个任务。那么,你第一步要做的是试着让自己动起来。这对于平常的人来说是一件非常容易的事情,但是对于抑郁症的人来说,事情往往并非这么简单。他们躺着或者坐着不动,并不是为了休息,而是为了逃避现实,对于他们认为无能为力世界,他们唯有如此。因此,试着从你的位置上站起来,按计划完成一件件事情,这时候你的大脑可能会欺骗你,不断打击你,劝你放弃,但你必须试着去相信,你能一点点的做好。如果你做到了,即是完成洗漱这样一个简单的任务,都应该给内心的你肯定一个鼓励,因为你在

为你的康复走出了重要的第一步。

## 复杂的问题简单化

抑郁症的人容易变得畏难,即使是很简单的事情,都可能联想到许多不可克服的困难。对抗抑郁的方式,就是有步骤地制定计划,而且要尽可能的详细,尽管这可能会花费你一些时间,但请记住,你正训练自己循序渐进地去解决问题。正如一个人的肌肉受伤了,要学会一步一步地去训练,逐渐地加力,直至完全康复,有步骤地对抗抑郁也是这样的。

## 计划一些积极有益的活动

抑郁的时候,我们常会感到自己以前喜欢的东西,全都被那些令人烦恼的事情给占据了,似乎不存在任何理由让自己开心起来。虽然,我们并不能让所有烦恼的

事情一股气都做完,然而选择始终沉溺在无边的痛苦里面,对事情本身绝对没有任何的好处。因此不妨试试,做些积极的能给你带来快乐的活动。如果你愿意,你可以坐在花园里看看书,或者外出访友或者散步,哪怕这只给你带来一丝的快乐,总比你在痛苦中一味地挣扎要强得多。或许,换一种生活会让你的思路更加的开阔。

## 保证合理的作息

许多研究证明,规律的作息对疾病的疗效有很好的促进作用。而形成良好的睡眠习惯,是我们应该多加注意的。即使晚上有需要加班的任务,也最好早睡,次日早起几小时完成这样的加班工作。同时,要尽量避免喝酒。可能有人会觉得喝点酒有助于睡眠,其实并非如此,酒精会扰乱我们的睡眠模式,第二天会很早起来,并产生一种退缩感和疲倦感,反而会大大减低我们的睡眠质量;另外,如果在床上醒得早,又无法再继续入睡,那就索性起床,不要躺在床上思索你遇到的困难或者与睡眠无关的事情。如果你已经开始准备去改变,请保持这份信念,坚定地迈出你的步伐。与其不断想前方会有多大的障碍,不如试着去面对。如果你觉得自己还没有足够的力量,你可以跟你的家人商量,一起制定一个康复的计划。

## 抑郁症就是想不开吗?

——专家指出:别劝抑郁症患者,越劝越糟糕

抑郁症患者自杀的案例频频见诸报端,其中不乏明星、高官,很多人都觉得不解,这些人不缺钱,不缺地位,咋这么想不开?怎么没有人好好劝劝他们?北京协和医院心理医学部主任魏镜说,现在公众对抑郁症认知的最大误区就是“心病还要心药医”,这已经跟不上时代了,抑郁患者一定要进行专业治疗,靠做思想工作、靠劝说,不仅不能解决问题,反而会越来越糟。

抑郁是一个很糟糕的生命状态。魏镜说,抑郁和感冒、咳嗽一样是人体机能出现问题导致疾病,并非只是单纯心情不好。“你肯定不会对肺炎患者说,别咳嗽了,咳嗽对你肺不好;也不会对一个感冒的人说,别发烧了。”抑郁症会抑制正常人的心理和生理机能,要恢复正常机能,需要借助药物,恢复抑郁患者大脑自主功能;然后再逐步降低药物剂量,保持患者大脑机能在一定程度上发挥作用。完成抑郁治疗疗程后,患者可以有效恢复正常生活。

在抑郁症患者发病期间,抑郁会使患者生理和心理偏离常态,因此,抑郁患者周围的人不能按照正常人的标准去要求他,“不要一味地劝患者,有时家人、朋友的宽慰会使病人‘越劝越糟糕’”。魏镜说,“想开点”、“多吃点”、“好好睡觉”等家人朋友这样的宽慰话,会让患者感到更大压力,“我真是太糟糕了,竟然连这样的小事都做不好。”这种宽慰会唤起患者更多的“自责感”,实际上,家人朋友这样“好心”的劝说相当于是在否定患者。

魏镜说,抑郁症有一个自然病程,绝大多数抑郁症患者经过专业抗抑郁治疗后,都能回归正常生活。一些特殊因素都会诱发抑郁,如压力大、更年期、青春期,或者是孕期、产后等,但不论任何时候,早发现、早治疗,并坚持按疗程完成治疗才是应对抑郁的最佳策略。

资料来源:《健康报》



## 骨质疏松症的预防

预防骨质疏松症应从生活上的点点滴滴入手,例如自幼摄入足够的钙,注意营养(如多饮牛奶),多晒太阳(阳光中的紫外线照射皮肤,可诱导体内维生素D转化为活性维生素D从而让钙沉积进骨骼),多做运动,戒烟、忌酒,避免过量咖啡及其他含咖啡因的饮料,慎重使用糖皮质激素等影响骨代谢的药物等。

## 骨质疏松症的治疗

### 药物治疗

骨质疏松症的药物治疗包括多个方面,主要包括抑制骨转移药物、促进骨形成药物、骨矿化药物三个方面。促进骨形成药物主要是氟化钠、同化激素,甲状旁腺激素片段制剂。但这些药物当中,氟化钠剂量过大可引起骨质过度钙化,癸酸诺龙(一种同化激素)有肝毒性、血清脂蛋白异常,促发前列腺癌,女性患者使用后还会出现男性化等一系列副作用或不良反应。这些缺点都限制了骨形成刺激剂在临床上的运用。抑制骨转移药物包括性激素、双膦酸盐。雌激素疗法可能增加绝经后妇女心血管疾病发生率、乳腺癌发生率,因此临床上应用较局限。双膦酸盐疗效确切,副作用

# 骨质疏松症的预防和治疗

●广州市中医医院 何万辉

与不良反应较上述多种药物,因才目前被广泛应用于治疗骨质疏松症。双膦酸盐当中,阿仑膦酸钠可每周服药一次,疗效肯定,不良反应较小,且服药较方便,因此应用较广。但服用阿仑膦酸钠时需注意要用温开水200ml送服,服药后需坐或站立半小时,以免发生反流性食管炎。

骨矿化药物包括钙制剂、维生素D等。钙制剂目前主要有维D钙咀嚼片、钙尔奇D等。成年人每日约需补充元素钙约1000mg,绝经后妇女每日需补充元素钙约1500mg。患者补钙后,多出现大便干结甚至便秘,因此应注意适当增加蔬菜水果等富含纤维素的摄入和多喝水;并且应注意监测血钙、尿钙浓度,因过量补钙会诱发高钙血症和泌尿系统结石。目前常用的维生素D制剂主要有阿法骨化醇和骨化三醇。服用维生素D制剂期间也应监测血钙和尿钙浓度。

### 营养治疗

营养治疗主要是指注意补充饮食中蛋白质、钙和各种维生素。牛奶是一个质优价廉的选择。但需注意一个误区,广州人饮食文化中注重煲汤,民间有“以形补形”之说,因此常有市民大众认为煲骨汤有助补钙。殊不知,除了硝酸钙等几种钙盐能溶于水之外,其他所有钙盐都是不能溶于水的。骨骼中的钙就是不能溶于水的。所以煲骨汤不能使骨头里的钙溶出,反而使骨髓里的脂肪析出(大家看看骨汤表面的油是不是特别多),而且熬煮骨汤往往需两三个小时以上的时间,这就容易产生大量嘌呤。这样熬出来的汤水里面,含量丰富的是不利于健康的脂肪(导致血脂异常从而诱发动脉硬化)和嘌呤(导致高尿酸血症甚至诱发痛风),而不是大家所希望摄入的钙质。而牛奶含钙量高、易被人体吸收利用,饮牛奶是大家日常生活中质优价廉的补钙方法。

### 体育疗法

体育疗法是治疗骨质疏松症的另一重要手段。体力活动,尤其是负重体力活动有利于骨质形成。因为对抗重力的活动(例如行走、跑步、跳跃)会对全身各个负重关节、骨骼(例如膝关节、踝关节、脊柱等)形成震动,这些震动可刺激成骨细胞活动,从而促进骨骼形成。正如上文所述,目前促进骨骼形成的药物有限且副作用与不良反应较多,目前药物治疗主要从抑制破骨细胞入手。而负重体力活动可刺激成骨细胞活动,所以能够补充药物治疗的不足。药物疗法与体育疗法互补不足、互相促进,疗效更佳。

### 器械辅助疗法

当前我国老年性骨质疏松症所占比例较高。老年性骨质疏松症患者多合并心脑血管疾病、关节退行性病变或退行性病变者多因患疼痛而难以坚持负重活动,罹患心脑血管疾病患者多数偏瘫卧床,因而难以进行足够的有效的体力活动。为了应对这些问题,我院内分泌科在2010年就配备了骨质疏松治疗仪。该治疗仪通过模拟人体跑步时因重力作用对身体产生的震动而起效。也就是说,通过治疗仪的震动,无需患者跑步,就能起到跑步所产生的对成骨细胞的刺激,从而达到与体力活动相等的治疗效果。由于整个治疗过程是仪器在震动,从而把震动波传递向骨骼,患者自己无需用力,因此患有心脏病患者进行治疗时无需担心增加心脏负担,患有关节劳损的患者无需担心增加关节负担,安全性优越。该项治疗每天进行一次,每次持续时间20分钟,所产生的效果相当于慢跑1000米至2000米的效果,每次费用为40元,想进一步了解详细情况,欢迎广大市民、病友莅临内分泌科咨询。



## 专家手记

### 老年痴呆是指发生于老年期或老年前期的一种慢性退行性脑变性疾病。在日常生活中,我们常见到中老年病人出现不同程度的记忆力、语言表达力、逻辑判断能力等认知功能下降,或伴随出现脾气暴躁、精神抑郁、紧张感等行为异常,甚至日常生活能力下降而需要他人照料。出现这些症状,要警惕老年痴呆。本报上期二版关注了老年痴呆的危险信号并呼吁早期、规范性治疗至关重要,本期将从中医药早期干预的角度,进一步关注老年痴呆的防治。

# 中医药早期干预防治老年痴呆

●广州医科大学附属第三医院中医科 李宇坚 主任医师

## 中医对老年痴呆的认识

老年痴呆症属于中医学的“呆病”、“健忘”、“虚劳”、“善忘”等范畴,且多以中医的“虚证”表现出来。中医学认为其病位在脑,与心脾肾肝功能失调、气化不利关系密切。基本病机是脑髓空虚,神机失用,气血不足,三焦枢机不利。多表现为本虚标实,以心脾肾脾虚为本,痰瘀内生,气血逆乱为标。

## 中医药早期干预的目的

中医药早期干预防治老年性痴呆的目的主要在于:(1)延缓或阻止痴呆程度的加重。(2)减轻痴呆症状和改善记忆功能。(3)抑制和逆转老年原发性退行性痴呆早期的关键性病理改变的发生。(4)提高痴呆病人的日常生活能力,改善生存质量。(5)减少并发症,延长存活期。

## 中医药早期干预的方法

中医学虽无老年痴呆病名,但在《内经》中即对脑髓的生理、病理及其与脏腑、组织的联系有较全面的论述。《内经》将现代医学脑的功能和记忆、思维、情志活动等,归属于五脏系统之中,从而形成了中医学独特的脑理论五神脏理论,后世将其加以发展并运用于临床,取得了丰硕成果。

中医历来重视智力保健,早在《内经》中即对老年智能减退和老年痴呆的共同核心症状“善忘”,多有描述,后世又立“健忘”、“痴呆”、“神病”等病证。

治疗方剂有近200首,多是宗古方、经方化裁,如读书丸、生慧汤、转呆汤等。中药资源丰富,毒副作用小,安全可靠,便于长期服用。

中医药治疗以辨证与辨病相结合,或从虚论治,或祛邪为主,或补泻兼施。无论补或泻,均要以脑为治,以神为用,重在调神。从虚论治以补肾填精、培元固本为主,因肾藏精,生髓通脑,补肾已成为目前治疗虚证痴呆的重要一环。祛邪以活血化痰,理气化痰,疏利三焦气化为主。

作者本人临床常用固肾生慧汤:熟地30,山茱萸12,远志6,熟枣仁15,柏子仁(去油)15,茯神9,核桃仁15,太子参15,菖蒲6,益智仁12。(以上单位均为克)供参考。以中医理论为基础,采用中药对老年痴呆进行治疗,在改善脑功能,改善脑血流动力学及血流变性,提高脑组织的抗氧化能力等方面,取得了较好的疗效。不完全统计:在2005—2014年之间,本人以本方为基础加减治疗轻至中度老年痴呆395例,经3至6个月的治疗,在减轻痴呆症状和改善记忆功能等方面,有效率达86%。

另外,还有针灸疗法、针灸加药物疗法、饮食疗法、穴位注射疗法、心理疗法等,充分体现了中医在治疗手段上的多样性。需要强调的是,综合康复治疗,是改善老年痴呆患者机能状况的主要方法。

大量的实践证明,中医药早期干预防治本病的发生和预后具有十分重要意义。

## 延伸阅读:老年痴呆的分类

老年痴呆一般分为三类。

一是老年原发性退行性痴呆,又称阿尔茨海默病(Alzheimer's disease, AD),是一种以临床和病理学为特征的进行性神经病。现代医学认为:由1,14,21号染色体或其他可能因子的突变所致,所以其病因是多源性的,AD在病因学、临床和病理学上有千差万别。

二是脑血管性痴呆(Vasculatementia, VD),过去多称为脑动脉硬化性痴呆。发病年龄为50~70岁,男略多于女。有以下几个特点:①常伴有高血压和其他部位的动脉硬化;②有反复发作的卒中或脑供血不足史;③情绪不稳和近期记忆障碍为起病症状;④人格和自知力较长期保持完好;⑤智能衰退出现较晚;⑥病程呈跳跃性加剧和不完全性缓解相交替的阶梯型进行性发展;⑦常有脑局灶性损害所致神经阳性体征。

三是混合性痴呆。

## 《百病饮食宜忌》专栏

# 常见中医病症的饮食宜与忌

●广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

## 呕吐

呕吐是多种疾病的症状,是由胃失和降、胃气上逆所引起,任何病变有损于胃均可发生呕吐。呕吐有虚实之分,凡胃热、痰饮、食滞、肝气犯胃引起,均为实证;脾胃虚、胃肾虚所致,均为虚证。

### 【宜】

(1) 呕吐时宜进食富含营养的流质饮食,或加少许生姜汁。可进食藕粉、稀粥、面片、牛奶等,宜少食多餐,也可进蛋羹、鸡汤、肝汤、大枣汤。

(2) 呕吐止后宜进食清淡、容易消化的食物,如蛋羹、蛋花、鲫鱼汤、鸡汤、大枣汤、莲子汤、墨鱼、猪腰、猪肚、猪肺等。

### 【忌】

(1) 忌烟、酒及葱、蒜、韭菜等刺激性食物及海腥,有特殊气味的食物避免食用、闻及。

(2) 忌甘味、油腻、坚硬不易消化食物及生冷水果等。

痢疾以腹痛,里急后重,下痢赤白脓血为主症,多发于夏秋季节。此病外受湿热、疫毒之气,内伤饮食生冷,损伤脾胃与肠腑,或饮食不节,或误食不洁之物,使脾胃气机阻滞,不得宣通而成。辨证宜分清寒热虚实,一般说来,暴痢多实,久痢多虚。

### 【宜】

(1) 痢疾初起,宜用清淡流质饮食,待大便次数减少,腹痛缓解,才可吃半流质素食,但应无渣少油,点心可加饼干。恢复阶段,应用少油少渣的软饭、素食。

(2) 实证急性湿热痢,宜用具有清热燥湿、理气导滞作用的食物,如茶、金银花、大蒜、田螺、马齿苋、紫萁菜、葡萄、山楂等。

(3) 虚证慢性期宜食具有健脾益胃作用食物,兼清余热,如鲫鱼、海参、山药、各种粳米粥等。

### 【忌】

(1) 切忌油腻、荤腥、生冷、坚硬食物。

(2) 忌饮食过饱,以免有伤脾胃。

## 痢疾





## 常见职业性劳损的预防保健

通讯员: 陈瑶璇 魏星  
受访专家: 广州市南沙中心医院中医科 主治中医师 唐梁

小陈,去年毕业找到一份文职工作,朝九晚五,坐办公室,天天享受空调,工作十分舒适。可最近她觉得脖子酸胀不适,严重时还有伴头痛,晚上睡眠也不好。吓得她赶紧到医院看病。医生一摸她颈部的肌肉僵硬,局部压痛,再仔细询问了她的工作情况后,就初步考虑是:颈椎病。其病因的关键还是这份舒适的工作:长期对电脑,缺乏运动;长期空调环境导致颈部受寒。

其实在高度紧张而繁忙的现代工作和生活中,像小陈这样的病例非常普遍。如果经常进行重复而用力不适当的肌腱活动,或工作时姿势不正确,很容易造成肌肉、筋骨的病变,即职业性劳损。中医中的五劳:久视伤血,久坐伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋就高度概括了其发病原因及特点。

职业性劳损的发生率很高,给人们带来很多不适。在工作和生活中如何避免或缓解其不适也是医生的课题之一。下面就颈肩部职业性劳损的预防保健进行介绍。

常见于长期低头、仰头工作及电脑办公的人员。主要表现为颈肩部僵硬不适、酸胀疼痛。

1.工作时姿势调整,要尽量保持自然端坐位,调节桌、椅之间的高度比例,避免头颈部过度后仰或前

倾、前屈,使人体保持正常生理曲线,避免侧倚、半躺半靠在办公桌前。

2.工作时间:一般在30分钟左右,让头颈部向不同方向转动。转动时宜轻柔、缓慢,在短时间内重复数次,以达到该方向的最大运动范围为宜。

3.颈部应注意防寒保暖:很多办公室或工厂都长期空调开放,应尽量避免温度太低或冷气直接吹到人体。

4.仰卧位颈部应枕在枕头上,不宜悬空,使头部保持略后仰,高度一般为本人一个拳头高。这样,枕头的支点与颈背部弧度相适应,才能对颈曲,以保持正常的生理曲线状态。侧卧位时,仍应将头部置于枕头中间凹陷处,使枕头的支点位于颈侧部的中央处,整个枕头的高度,应将使枕头与肩同高。

5.颈部保健操如:米字操(即以头顶或下颌为笔头,用颈作笔杆,反复书写“米”字,每次书写5-10个字),颈部牵引术(青龙摆尾、苍龟探海、仙鹤展翅、金猴锁颈)等、“10点10分”走法(两手侧平举到表针中的“10点10分”位置上的健身走锻炼方法)。

6.穴位按摩:后溪位于微握拳,第5指掌关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉际,为小肠经的输穴(小

肠经循行于肩胛、颈部)。点按该穴有缓解颈部不适的作用,也可用桌角、笔帽刺激该穴。

7.食疗:

葛根苡米粥

原料:葛根、薏苡仁、粳米各50克,桑枝15克。  
制法:原料洗净,葛根切碎,桑枝先煎取汁,与余料同放锅中,加水适量。武火煮沸,文火熬成粥。

功用:祛风除湿止痛。  
适应:风寒湿痹阻型颈椎、颈项强痛。

天麻地鱼头

原料:天麻10克,川芎5克,白芷5克,鱼头1个。

制法:原料洗净,天麻、川芎、白芷切碎,与鱼头一并放入炖盅内,加水、盐适量,隔水炖熟。每日吃1次,连服3-4次。

功用:平肝养脑。

适应:颈椎病头痛眩晕、肢体麻木不仁。颈椎病比较严重如伴手麻、头晕等症宜先到医院检查确诊,在专业医生的指导下进行治疗。



## 解读糖尿病防治误区(二)

### 没有不适症状,就代表血糖控制好了吗?

□ 广州市中医医院内分泌科 何万辉

糖尿病是一种以血液中葡萄糖和脂肪代谢紊乱为主要表现的内分泌、代谢性疾病。糖尿病患者的典型症状就是口干多饮、多食易饥、多尿、体重下降(减少),我们通常称之为“三多一少”。

为什么糖尿病患者会出现“三多一少”症状呢?这是因为糖尿病患者血糖升高,体内含糖浓度很高的血液流经肾脏时产生了渗透性利尿作用而使尿液增多,从而出现“多尿”;由于尿液排出增多,使体内水分丢失而导致体内缺水,因而出现口干、“多饮”;由于血糖升高,产生多尿,体内大量糖分随着尿液排出体外,能量供应出现不足,从而易产生饥饿感,出现“多食”、易饥;由于体内糖分丢失过多,促使体内代谢处于负平衡状态,蛋白质和脂肪分解以供能量,于是造成体重减轻、消瘦。

由此可见,高血糖是产生“三多一少”的根本原因,而尿糖的排出是导致“三多一少”的直接原因。一般情况下,当血糖水平超过肾糖阈值(即10.0mmol/L)时,才会出现尿糖,而24小时尿糖总量超过25克时,才会产生典型的“三多一少”症状。

在临床上,我们发现有多数糖尿病患者虽然血糖水平升高,却没有典型的“三多一少”症状,他们当中有的是“三多一少”不齐全,有的甚至是完全没有“三多一少”。这些糖尿病患者主要见于2型糖尿病。

究其原因,可能有以下几个方面:

1.正常的空腹血糖为3.9-6.1mmol/L,餐后2小时血糖应在7.8mmol/L以下。由此可见,即使患者血糖高于正常值,但只要血糖不高于肾糖阈值就没有尿糖排出,如果24小时内尿糖排出不足25g,患者是可以没有“三多一少”症状的。

2.2型糖尿病患者多以中老年人为主,部分老年



人因动脉硬化可使肾糖阈值升高,从而尿糖排出减少。即使血糖升高了,也没有“三多一少”症状。

3.糖尿病病史较长的患者,往往合并各种慢性并发症,包括神经病变。而神经病变又可令患者各种感觉迟钝或异常,因而口干等不适感不明显。

因此,糖尿病患者的症状只能反映病情的一个方面,不能代表病情的全部。规范的随诊、规范的监测血糖、规范的并发症筛查在治疗糖尿病的过程中具有不可或缺的作用。糖尿病患者切勿自恃“自我感觉良好”而麻痹大意,对病情缺乏全面的监测、判断,从而不能把问题发现并解决于早期阶段,令病情一再拖延而最终恶化,当“自我感觉不妥”之时,恐怕已是并发症缠身,悔之晚矣。

## 解读登革热蚊媒监测报告

### 蚊子密度的数据和我有关系吗?

□ 中山大学公共卫生学院 陈梦兰

我市正积极开展登革热蚊媒监测与防控工作,并不时向市民公布登革热蚊媒密度监测日报。那么,蚊子密度的数据和我有关系吗?要从蚊子密度的数据中解读登革热的现状,我们必须了解反映蚊子数量的两个常用指标——“布雷图指数”和“成蚊密度”。

#### “布雷图指数”与“成蚊密度”

“布雷图指数”是评价一个地区伊蚊密度的指标,也就是平均每百户内有伊蚊幼虫(孑孓)孳生的容器数。登革热的流行与伊蚊孳生有关,有伊蚊幼虫的容器越多,就越容易传播登革热。布雷图指数在5以下,则属于安全范围;如果该指数高于20,则意味着一旦有外部病例输入,就可能在该地区造成登革热的流行。“成蚊密度”则是反映该地区常见蚊种的数量变化,是防制蚊虫的基础。成蚊密度越大,表明外部病例的输入越容易造成登革热的传播。

#### 近半数蚊媒监测点未达标

疫情防控的要求水平为:布雷图指数<5,成蚊密度<2/人工小时。在广州市疾控中心最新发布的10月14日蚊媒密度监测日报中,达到控制要求的监测点未过半数。大多数区蚊媒密度较高的两个点布雷图指数都超过防控水平,花东镇凤凰村指数最高,达到33.33;海珠区、黄埔区、萝岗区及增城市的成蚊密度也不理想,特别是萝岗区东区街火村,成蚊密度多达16/人工小时。从监测报告可以看出,仍处于登革热防控的关键时期,疫情总体形势依然严峻,不可掉以轻心。

#### 防蚊灭蚊从我做起

广州市民身处蚊媒密度居高不下的外环境,很容易感染登革病毒。要想远离登革热,我们应该从自身做起,搞好卫生死角,垃圾、积水“三清理”工作,积极防蚊灭蚊,不让蚊子幼虫有处可藏。

## 浅谈地黄的功用

地黄作为一种滋补药而被广泛地使用着,其功效在于滋阴补肾、养血调经,为老少皆宜的一味滋补药。史载:“楚文子服地黄八年,夜视有光。”

据考,明朝大药学家李时珍,在救活楚王世子而被推举到朝廷任太医院任太医时,他发现太医院经常给皇帝所研制的许多补益方药中,而最受皇帝所青睐的要算以地黄为主要成分的一种方药,从而被皇帝赐名为“益寿永真”。这是一种浓缩了的口服膏,不仅味道好,而且具有“开心益智,发白返黑,齿落更生”的作用。

下面,介绍一些地黄入药的单方验方:  
地黄药方选录

1.治各种原因引起的贫血:熟地黄50克,当归15克,阿胶15克(烔烔),陈皮10克。水煎服,每天1剂。

2.治高血压病:熟地黄50克,钩藤10克,丹参10克。水煎服,每日1剂。

3.治糖尿病:生地黄50克,黄连5克,天花粉30克,天冬30克,麦冬30克。水煎服,每日1剂。

4.治鼻衄,出血鲜红,量多:生地黄、侧柏叶、艾叶各30克,鲜荷叶15克。水煎服,每日1剂。

5.治妇女崩漏,下血较多,血色鲜红,脉象有力:生地黄汁、益母草汁各半碗。水煎至沸,待凉,分服。

6.治尿血因过劳生地黄因劳损引起者:生地黄汁100毫升,车前叶汁100毫升,鹿角胶15克(捣碎),炒脆研末。前2味药汁混匀,餐前加温后,调送鹿角胶末二钱。

7.治热病后低热不退,四肢无力,纳差失眠:生地黄汁250克,蜂蜜50克,青蒿叶汁50克。温热后,少量渐服。

最后,介绍几款地黄药膳:

1.地黄粥:生地黄汁10-15克,生姜汁10-20克,粳米30-50克,红糖适量。将粳米洗净煮粥,将熟时加入地黄汁及生姜汁即可,食时加红糖少许,佐以早餐。具有养阴血,温中益冲脉,适用于初产妇女血虚,气虚而腹中恶血不下之腹痛等症。

2.地黄酥油粥:生地黄15-30克,粳米50克,酥油、白蜜适量。将生地黄切片,待水将沸时加入米同煮,粥将熟时加入酥油、白蜜煮熟即可。具有养阴清热、和中益胃的功能。适用于虚劳羸弱,咳嗽唾血,寒热时作之患者,佐早餐食用。

3.地黄枣仁粥:取生地黄30克,酸枣仁30克,大米50克,先煮地黄、枣仁取汁,用汁煮米成粥。可作夜宵食之。食时可加糖少许。具有滋阴清热、养血安神之功。可用于因虚劳体弱而致骨蒸烦热,羸瘦乏力,失眠多梦者服之,可获良效。(容小翔)

## 抗衰老食物

□ 雷永乐

衰老是生物界的普遍规律,利用饮食营养抗衰老,是历代医家重视的问题。其实日常生活中的普通食物也可以抗衰老,现试举一些供参考。

枸杞:含枸杞多糖,在体外证明可直接消除自由基,并能抑制脂质过氧化反应。自由基脂质过氧化损伤与动脉粥样硬化、脑血管病、糖尿病、肝损伤等老年病关系密切。

芝麻:芝麻有抗衰老、降低胆固醇及防止动脉硬化、降血糖、润肠通便、保护肝脏和心脏的作用。芝麻所含的维生素E有清除自由基、减轻自由基损伤的作用。

桑椹:桑椹能增强免疫力,可改善皮肤血液供应,营养肌肤,使皮肤白嫩,还有抗氧化、延缓衰老作用。

核桃:核桃仁含有大量维生素E,经常食用有润肌肤、乌须发的作用,可以令皮肤滋润光滑,富于弹性。

菠萝:菠萝中含有一种叫“菠萝蛋白酶”的物质,它能分解蛋白质,帮助食肉或油腻食物后的消化。此外菠萝蛋白酶还有溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块的作用,能改善局部的血液循环,消除炎症和水肿,有利抗衰老。

香蕉:含有一种特殊的氨基酸,能帮助人体制造“开心激素”,减轻心理压力,解除忧郁,令人快乐开心,睡前吃香蕉,还有镇静的作用。香蕉含钾丰富,钾有利于人体内钠的排泄,可降低血压,预防心血管疾病;香蕉中的维生素A,能有效维护皮肤头发的健康,令皮肤光滑细滑。

芒果:芒果含芒果酮酸等化合物,具有抗癌的作用,含芒果甙,有明显的抗脂质过氧化化和保护脑神经元的作用,能延缓细胞衰老、提高脑功能。芒果中含维生素C量高于一般水果,常食芒果可以不断补充体内维生素C的消耗,降

低胆固醇、甘油三酯,有利于防治心血管疾病。

胡萝卜:胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素,可以清除致人衰老的物质——自由基,从而延长生命衰老进程。

猴头菇:猴头菇能显著降低低脂褐质(衰老物质的生化指标)含量,提高超氧化物歧化酶的活力,能促进神经生长因子的合成。神经生长因子能治智力衰退、神经衰弱、植物神经衰退和早老性痴呆。

黑木耳:黑木耳多糖具有较好的增强免疫功能的作用,对血清蛋白质生物合成和淋巴细胞核酸生物合成也具有促进作用,因而对机体损伤有一定的修复和保护作用。木耳多糖可使小鼠心肌组织褐质含量下降,使脑和肝中超氧化物歧化酶活力增加,对小鼠离体脑B型单胺氧化酶(MAO-B)活性起抑制作用,提示木耳多糖具有抗衰老活性。

蜂王浆:蜂王浆能刺激间脑、脑下垂体和肾上腺,促进组织的供氧和血液循环,从而振兴渐衰的生命。

大豆:大豆所含的卵磷脂和脑磷脂,是人类神经系统和腺系统组织器官不可缺少的部分。卵磷脂还可控制胆固醇,减少动脉粥样硬化程度,有利于抗衰老。

马齿苋:富含维他命C、维生素E等抗衰老有效成分。马齿苋富含丰富的ω-3脂肪酸,对降低心血管疾病的发生有很好的作用。



## 《心态决定健康》连载之三十

一个人如果拥有良好的心态,在一定程度上也就拥有了健康的人生观,就会正确地面对失败与成功、清贫与富有、坎坷与坦途,进而积极、乐观、自信地向人生目标前行!

广东药学院 邹宇华教授主编

## 走适合自己的路

【心灵感言】当你只是一棵小草时,不要去羡慕旁边的花儿为何能够开得如此娇艳,因为那不是属于你的季节。

【案例回放】1997年夏,参加高考后的王博得到了落榜的消息。尽管父亲对这一消息感到失望,但还是心平气和地和孩子一起探讨以后的出路。父亲希望他复读,明年再考,但王博却选择了一所计算机学校。面对儿子的选择,父亲做出了让步。9月,父亲亲自把王博送到了长沙一所计算机学校。

在这里,17岁的王博第一次接触到电脑,虽然仅是dos界面,虽然对电脑一窍不通,但他却不由自主地喜欢上了这个笼罩着神秘气息的家伙。在那一刻,王博暗暗立下了一个目标:三年内,不仅要征服电脑,还要成为这个行业最顶级的专家!

在接下来的日子里,王博把所有的精力都放在了学习上,他的电脑水平飞速提高。后来,他参加了微软公司的系统工程师认证培训,结业后成了一名优秀的网络工程师。此后,他又先后拿到了近十个不同的工程师认证。

凭着这些金字招牌,再加上丰富的电脑知识和实操经验,王博成了各大公司的“抢手货”。最后王博选择了一家新加坡的电脑公司,公司开出了税后9000元的高薪。公司总经理直言不讳地说,他看中的是王博的学习能力以及拼搏精神,这种精神远比名牌大学的学历更重要。

【心态调适】高考对于每一个考生来说都是改变命运的一次机遇,需慎重把握,但并不是说高考失败了,人生就由此陷入黑暗。人生有许多的“十字路口”,选择哪一条路继续前进,往往决定着自己有怎样的人生。只有选择适合自己的路,才能最大限度地开发自我学习潜能,进而达到出神入化的精通程度。

每个人的成才之路都不拘一格。对此,当你发现自己并不适合传统的道路时,不妨停下来,去摸索出属于自己的人生道路。只有走在适合自己的道路上,你才会感到由衷的快乐,且这种快乐使人情绪高涨,从而有源源不断的动力去披荆斩棘,克服征途上的艰难险阻。

研究表明,走适合自己的路更容易取得成功,因为:

①走适合自己的路,是改变现状的一种机遇。俗话说:“三百六十行,行行出状元。”只要走适合自己的路,而且用心走,就会取得进步,成长成才。

②走适合自己的路,会更有动力。一条适合自己的路通常是自己的兴趣所在,由于兴趣的引导,便会付诸努力并做到最好。

③走适合自己的路,是通向成功的捷径。适合自己的路,会相对地平坦、通畅,比别人有更多的优势,同时也会使成功如期而至。





# 防控登革热 我们在行动

——广州市健康教育所开展防控登革热健康教育系列活动

9月底,广州市启动登革热疫情应急Ⅲ级响应工作,登革热防控形势十分严峻。登革热目前尚无疫苗等特异防治措施,加强健康教育,普及灭蚊防病知识,提高群众的防病意识和主动参与意识,是登革热防控工作的重点。

为做好登革热疫情防控工作,广州市健康教育所全面动员,积极行动,开展了防控登革热健康教育系列活动。

## 一、发挥作用,为基层开展防控登革热健康教育提供支持

充分发挥全市健康教育业务指导中心的作用,为基层防控登革热健康教育提供技术支持。

一是建立防控登革热健康教育资料库。资料库包括《预防登革热》的折页、宣传画、30秒公益广告视频和课件等。全部在广州健康教育网共享,供基层单位下载。

二是印发宣传资料。市健教所先后三次印制防控登革热的宣传海报2.9万份、宣传折页33万份,并配送到各区(县级市)健康教育所。由各区(县)健教所将宣传材料派发到辖区内的医院、社区卫生服务机构、居委、企业、集团单位、学校等人群集中的场所。

三是为基层提供师资。发挥广州市健康教育讲师团的作用,为基层开展登革热健康大讲堂提供师资。

## 二、全面覆盖,构建立体传播网络

发挥健康教育所的专业优势,以报纸、电视、网络为阵地,构建立体传播网络,传播防控登革热的知识。

一是利用大众媒体开展宣传。充分利用大众媒体覆盖面广、传播速度快的特点,在广州市电视台上投播《预防登革热》30秒公益广告,共播出48天。另外,在环市路世贸广场友谊商店裙楼的LED屏幕投播公益广告,播出45天,每天播出60次。

二是利用新媒体开展宣传。分别在“广州市健康教育”网站、“健康教育馆”首页刊登了预防登革热的大图宣传,同时将《预防登革热》折页、宣传画电子版及30秒公益广告视频至广州健康教育网供基层单位下载和市民浏览。

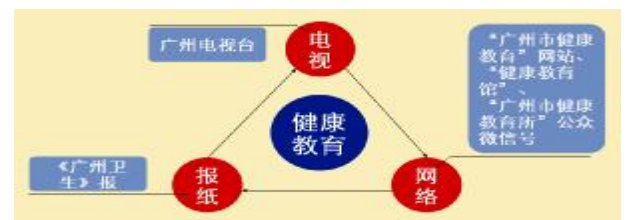
利用“广州市健康教育所”微信号开展宣传,在健康咨询开设“预防登革热”专题宣传。

分别在“广州市健康教育”网和“广州市健康教育所”微信号开展“好用的健康知识”有奖问答活动,对市民普及预防登革热的科普知识,截止到目前,有5.7万人浏览了页面,2500多人注册了手机号码参与了有奖问答活动。

三是利用《广州卫生》开展宣传。《广州卫生》报第9期、第14期、第15期分别刊登了预防登革热的科普文章,第18期编辑出版了预防登革热专版。每期印刷6000份,发放到全市社区卫生服务中心/站、镇卫生院、村卫生站等基层医疗卫生单位。

四是发送手机短信。8月25日,通过中国邮政短信平台向手机移动用户推送预防登革热相关信息及网信推广信息20万条。9月底再次通过中国邮政平台向市民发送预防登革热相关网信20万条。

构建立体传播体系



## 三、全所动员,因地制宜广泛开展宣传

在做好全市防控登革热健康教育面上的工作之外,市健教所全所动员,发动每位职工深入社区、公园、街道等开展宣传。由每位职工带宣传资料到自己居住的社区进行派发宣传,据统计,共有31名职工深入到23个社区、单位进行宣传,派发宣传资料1.28万份。

另外,组织了3场现场活动,分别是10月10日棠景街、10月11日白云山和10月13日本单位门口,向市民派发资料2000份。

通讯员:黄若楠 摄影:刘玉洪、邵健远



市健康教育所刘玉洪副所长深入社区向居民派发预防登革热宣传资料



市健康教育所工作人员在单位门前向小学生派发预防登革热宣传资料

### 防控登革热三字经

登革热,不可怕,防蚊虫,是关键。  
室内外,勤打扫,垃圾物,日日清。  
万年青,富贵竹,勤换水,保清洁。  
门窗处,装纱网,睡觉时,挂蚊帐。  
去公园,要小心,防蚊水,适当擦。  
发高烧,全身痛,出皮疹,要警惕,早诊断,早治疗。  
齐努力,断来源,讲卫生,齐预防,登革热,消灭完!

(黄若楠)



市健康教育所工作人员在白云山向游客派发预防登革热宣传资料



市健康教育所工作人员在社区向老年人耐心讲解如何预防登革热



市健康教育所工作人员在白云山向青少年派发预防登革热宣传资料

广州市健康教育所 编印