

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

二〇一三年六月十五日 第十一期(总第991期) 编辑部 E-mail:edit@gzhe.net

人感染H7N9禽流感 疫情防控工作初现成效

据国家卫生和计划生育委员会网站,人感染H7N9禽流感疫情发生以来,我国建立起多部门联防联控工作机制,全力做好患者救治,加强疫情监测和形势研判,采取关闭城市活禽市场、规范活禽调运等综合性传染源控制措施,并同世界

卫生组织保持密切沟通与合作。近期,全国疫情继续呈减缓趋势,疫情扩散态势得到遏制,防控工作初现成效。上海、江苏、浙江、安徽、江西、山东、和湖南等启动应急响应。7省市已全部终止应急响应。广东省已于5月31日,我

国内地共报告131例确诊病例,其中康得78人,在院治疗14人,死亡39人。目前病例仍处于散发状态,尚未发现人传人的证据。国家卫生计生委将于每月10日(逢节假日调整)发布人感染H7N9禽流感疫情信息。

市卫生部门联合教育部门开展“5.31世界无烟日”宣传活动

“青少年拒吸第一根烟”



5月31日,广州市铁一中学学生签名活动现场 通讯员刘耀坤摄

据广州市健康教育所在本市六所小学11593名小学生中开展的一项调查显示,广州地区大学生吸烟率为6.09%。另一项由广州市中小学卫生保健所对本市三间中学所做的一项调查表明,接近20%的中学生曾经吸过烟,经常吸烟率在3%-5%之间;大部分吸烟学生“第一口烟”发生在12-13岁之间。调查结果提示了在中学生中开展控烟健康教育的重要性。

文/通讯员 余凯鹏、张春花

烟草对青少年危害巨大

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一,但同时也是可以预防的危险因素。吸烟是导致肺癌的首要危险因素,吸烟还可以导致口腔和鼻咽部恶性肿瘤等疾病,以及引起多种呼吸系统疾病;会损伤血管内皮功能,导致动脉硬化,引发多种心脑血管疾病;导致II型糖尿病,并且可以增加糖尿病患者发生大血管和微血管并发症的风险;烟草烟雾中还含有多种可以影响人体生殖及发育功能的有害物质。

青少年正处于身体迅速发育的阶段,身体的各器官系统比较稚嫩和敏感,对各种有毒物质的吸收比成年人容易,所以中更深,长期吸烟会导致注意力和稳定性有一定程度的下降,同时还降低人的智力水平,学习效率和工作效率。

学校是禁烟重点场所

广州市高度重视控烟工作,2010年6月颁布了《广州市控制吸烟条例》,将学校列为禁烟场所。政府相关部门积极开展控烟工作。市卫生和教育部门联合开展控烟工作,以青少年为重点,大力开展吸烟危害健康知识的传播和教育。一是认真组织学校落实中小学健康教育课程,将吸烟危害健康的知识作为学校健康教育的重要内容。二是开展专题控烟宣传活动。每年围绕世界无烟日的宣传主题,在青少年群体中开展专家讲座、手抄报绘画漫画比赛活动、征文活动,以及“青少年不吸烟,从我做起”宣誓签名等形式多样主题鲜明的健康促进活动。市健康教育所开展的大中学生控烟调查和干预研究获得省、市科技立项,正在对我市青少年控烟模式进一步探索。

开展“青少年拒吸第一根烟”宣传,就是为了让广大青少年认识吸烟的危害,自觉抵制吸烟行为,共同创建清新美好的无烟校园。

新闻链接 5.31 控烟在行动

省、市爱卫会联合举办控烟宣传周

(通讯员 周心怡)5月31日是第26个“世界无烟日”,为深入贯彻落实《广州市控制吸烟条例》,提高全民对吸烟危害的认识,广东省爱卫会、广州市爱卫会联合举办了“世界无烟日”宣传咨询活动。本次宣传活动的口号是“全民参与,携手共创无烟环境”。省、市控烟专家、广州市控烟执法相关部门(单位)代表、志愿服务队等相关人员参加了活动。活动现场设置了控烟、戒烟宣传展板,开展《条例》内容宣传咨询、现场义诊和红外免费检测,同时向市民派发控烟宣传传单,现场受理控烟投诉案件,为市民提供咨询服务。市卫生监督所参加了启动仪式并进行现场宣传咨询,接受群众投诉。为前来咨询控烟相关问题的市民解答了疑惑。本次活动旨在提高市民对吸烟危害的认识,有利于保护和促进全民身体健康,推进无烟环境的建设。

卫生监督部门开展控烟执法检查专项行动

(通讯员 刘国锐)世界无烟日前夕,广州市卫生监督组织两个检查组对荔湾区和越秀区的医疗卫生机构、国家机关等14家单位进行了控烟执法检查专项行动。在事前未告知的情况下,检查组突击查看了各个被控单位控烟管理工作的总体情况,检查发现各受控单位控烟管理制度健全,吸烟区设置规范,禁烟标志齐全,现场未发现有人违规吸烟,未作出行政处罚,值得提出的是,越秀区疾控中心作为区健康教育中心,专门派员巡查越秀区、香港学习控烟经验,单位控烟管理资料齐全,规范,吸烟区的设置与提示牌前而不乏温馨;荔湾区环保局控烟宣传专栏内容深刻,教育意义深远;越秀区妇幼保健院各项控烟措施落实到位,做到全面禁烟;现场突击越秀区各专项控烟刚刚结束的会议,无违规吸烟。

市人大、市政协的专家领导参与了此次检查行动,并对检查结果给予了充分肯定。同时,检查组针对存在控烟制度不完善,控烟措施不足等问题,4家单位发出了《卫生监督意见书》,要求其严格落实整改,不断提高控烟管理水平。

今年越秀社区健康节 专家走进“幸福社区”送健康

5月27日,主题为“幸福我生活 健康越秀人”的越秀区第四届社区健康节拉开了多姿多彩的帷幕。今年越秀社区健康节由五大主题活动组成,越秀区卫生组织专家深入区内8个“幸福社区”,现场流动健康小屋服务点,为社区居民提供了实实在在的健康体检、健康检测、健康教育于一体的健康服务,同时倡导“吃动平衡 步出健康”健康理念,让居民在参与活动之余收获有益身心健康知识与技能。

“专家进社区 健康送万家”主题活动。在健康节期间,越秀区卫生组织组织了区内中山大学孙逸仙纪念医院、中山大学公共卫生学院、区中医院、妇幼保健院等单位的专家到区内北京街等8个幸福社区、在社区文化广场所为社区居民上一堂健康教育课并组织一次健康义诊,免费为社区内的贫困户提供免费健康体检,送赠健康礼包,积极配合我区幸福社区创建,普及健康生活方式知识。

母婴保健系列活动新创意。越秀区妇幼保健院、健康教育所联合举办了面向妇女儿童的健康节系列活动,包括组织“快乐刷牙,你我健康”主题比赛、“健康宝宝 幸福家庭”宝宝爬行比赛、“有儿有健康”亲子趣味闯关等3个主题活动,通过多形式的活动宣传平台,向广大妇女儿童普及健康育儿知识和技能,推广科学育儿知识。

“幸福社区”医疗志愿服务群众。越秀区卫生组织委在健康节期间,组织卫生系统21个团支部的团员青年志愿者,在区内各大志愿者驿站均举办社区志愿服务健康服务日活动,为过路居民提供中医理疗、健康咨询、有奖问答等服务,全面助力越秀健康节。

“健康膳食,科学运动”社区健康教育系列活动。全区各街道、区属医院还统一举办“健康膳食,科学运动”主题健康教育讲座,推广全民健康生活方式知识,开展控烟宣传,举办“中医健康体检”主题义诊咨询活动,免费为居民进行中医体质辨识,中医膳食指导,区疾控中心加大对社区常见肿瘤预防的信息宣传。“广州越秀卫生”、“越秀区妇幼保健院母婴俱乐部”等微博平台开展各项活动的宣传推广,同时通过《羊城晚报》、“健康小管家”短信和健康家园网站等载体向居民发送健康生活方式要点和健康节活动安排,让更多居民能了解和参与健康节。

(越秀区健康教育所 供稿)

社区健康节,专家进社区,健康送万家

5月29日上午,来自越秀区中山大学孙逸仙纪念医院、区中医院、妇幼保健院、健康教育所等单位的专家来到了北京街社区文化广场,为社区居民提供了一场别开生面的健康集市。这项主题为“专家进社区 健康送万家”的系列活动,也是今年越秀区第四届社区健康节的五大主题活动之一,目的是为积极构建越秀区幸福社区,向居民普及健康生活方式和理念。活动当天,健康集市设有专家义诊区、街坊健康讲堂、健康指数检测、健康游戏等多个区域。区疾控中心还向街坊们分享了健康指南,中山大学孙逸仙纪念医院的陈超刚副教授为街坊们生动地讲述了膳食指南,教会街坊们如何吃健康、如何保持健康,吸引众多街坊的关注;健康测试区的人体成分分析和骨密度测试同样人潮涌动,站满了急切了解自己健康状况的人群;健康游戏区的膳食宝塔小游戏更是获得街坊们的青睐,男女老少都从这个游戏中学习了每天我们应该如何均衡营养达到健康的目的;义诊区10多位不同专业的专家为居民提供了健康义诊。活动当天共为300多名群众提供了健康咨询、检测和急救一条龙的志愿服务。主办方越秀区卫生、社区教育、区健康教育所等单位将联手陆续把健康服务送到各社区,让居民自我健康管理意识得到提高,倡导全民健康生活方式。

(越秀区健康教育所 供稿)

大手牵小手,共筑七彩中国梦 从化市卫生局团委开展关爱老幼弱残志愿帮扶活动

(通讯员 郑雅韵 黄晓林)为认真贯彻落实党的十八大和习近平总书记五四重要讲话精神,扎实推进团日活动,扎实开展关爱农民工和外来务工人员子女工作,营造全社会关心下一代健康成长的良好氛围,6月6日下午,从化市卫生局团委联合从化市红十字会、吕田镇卫生院举办的“大手牵小手,共筑七彩中国梦”志愿服务活动在吕田镇中心小学举行。志愿服务队伍由11名团员青年组成,共80名困难学生、外来务工人员子女参加。

活动分三部分进行,一是由吕田镇卫生院医务人员为学生们讲解日常卫生健康常识,鼓励学生们通过加强卫生意识提高自身素质。二是为困难学生及外来务工人员子女发放由红十字会捐赠的助学礼包40个,价值共5520元。三是广泛征集困难学生及外来务工人员子女的心愿和梦想,并在学校宣传栏设置“心愿树”,将同学们的梦想进行集中展示。

学生们积极参与,热情互动,活动在热烈的气氛中画上完美的句号。从化市卫生局团委已将同学们的心愿在团委微博(新浪微博)从化市卫生局团委2011)进行集中展示,希望引导社会各界共同关心、支持和参与朝阳行动,帮助困难学生和外来务工人员实现愿望。

以点带面,共促提升

海珠区举办医院健康教育业务培训班

(通讯员 钟敏、黄佩贞)为规范医院健康教育,提高医院健康教育工作人员的业务素质和工作技能,海珠区健康教育所近日举办了2013年医院健康教育业务培训班,辖区内17家医院的相关健康教育人员参加了会议。会议介绍了医院健康教育有效测评方案和要求,医院健康教育报表报送制度和工作报告管理规范,并邀请医院健康教育示范点建设单位——广东省第二人民医院作了经验分享,其组织管理架构、开展工作的特色亮点等给予参会人员很大启发。

据了解,海珠区在医院健康教育方面侧重于采取以点带面、点面结合的方式加以推进,每次均邀请工作有特色、有亮点的单位作经验分享,增进各医疗机构之间相互交流、相互促进、共同发展,对做好医院健康教育的工作具有较大的推动作用。

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:yao.wen1@163.com

谢谢你们 我们的愿望实现了

市红会医院与社工服务中心联合开展“六一”圆梦活动

(通讯员 胡颖仪、潘珠亮)广州市红十字会医院(以下简称“市红会医院”)与广州市红会社工服务中心联合开展“坚持的希望——重症患儿家庭社工服务项目”至今已半年。为了帮助重症患儿实现开心过“六一”的心愿,市红会医院团委、红会社工服务中心携手爱心企业,精心筹备了“童声童气同乐会——你的愿望,我来实现”爱心公益活动,让贫困患儿圆梦“六一”。

孩子们的心愿,我们知道了

2013年5月,市红会医院团委联合红会社工策划“你的愿望,我来实现”爱心公益活动,为贫困患儿实现“六一”愿望。5月初,红会社工开始在市红会医院内,向贫困患儿征集愿望。一共有30多位小朋友在愿望卡上写下了自己的心愿。随后,红会社工积极链接社会爱心人士认领患儿愿望,希望通过多方的支持与帮助,实现每一个愿望卡上的小心愿。

在市红会医院与红会社工的努力下,活动得到了爱心企业及爱心人士的关注,患儿们的心愿一一被认领。6月1日,患儿们收到了他们梦想中的礼物。

陪重症患儿病房过“六一”

6月1日早上,市红会医院工作人员、红会社工带着礼物,一早来到儿科病房,为患儿们带来六一儿童节的祝福。活泼的“熊宝宝”和“小恐龙”正在病区派送礼物,小朋友们都围了过去,顿时儿科病区就充满了欢声笑语。当天下午,为了让仍在住院的小朋友都能感受到六一儿童节的气氛,红会医院团委联合红会社工服务中心,在医院儿科门诊开展“童声童气同乐会——你的愿望,我来实现”爱心公益活动。20多名住院小朋友在护士和家属的陪同下来到了活动现场,观看了红会社工的表演,参加互动小游戏,并在爱心企业的帮助下,实现了之前在愿望卡上所写的小心愿。来自烧伤病区的小朋友,虽然手脚都绑着纱布,但是现场欢乐气氛的感染下,都不停地挥动着小手,仿佛忘记了伤痛。

坚持的希望——重症患儿家庭社工服务项目

2012年11月以来,市红会医院与红会社工共同合作开展“坚持的希望——重症患儿家庭社工服务项目”,为贫困患儿家庭提供知识、心理疏导、义务家教、亲子互动等相关服务,使患儿及其家庭能在最短的时间内适应医疗环境,配合治疗,缩短康复时间;其次,连接各类社会资源,建立社会支持体系,为患儿家庭提供多方面渠道解决生活及其他困难。大半年以来,项目得到了社会各界的广泛关注和帮助,并得到爱心企业、公益人士的支持,成功为市红会医院近20位重症烧伤患儿提供家庭帮扶服务,赢得了患者及其家属们的一致好评。



送健康进农家



上图:工作人员在为村民测量血压
下图:工作人员入户发放健康教育资料

摄影:刘玉洪 冯毅

合理膳食 预防癌症

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

饮酒可增加患消化道和乳腺癌的危险。女性对酒精作用的敏感度比男性更高,过量饮酒对女性的危害更大。建议不要饮酒,如要饮酒,应尽量减少饮用量。中国居民膳食指南中建议成年女性每天酒精摄入量不超过15克(约相当于啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或38%的白酒50克),成年男性不超过25克(约相当于啤酒750毫升,或葡萄酒250毫升,或38%的白酒75克,或高度白酒50克),儿童和孕妇禁止饮酒。

5. 注意食物保存,不要食用霉变的食物
谷类、豆类等的储存要防潮防霉,注意防潮霉变,发霉的花生、谷类和豆类中的黄曲霉素是肝癌的致病因素。要吃新鲜的蔬菜水果,烂掉的蔬菜水果不要吃,即使只有一小部分烂掉也应丢弃。

6. 合理食物加工
烹调时油温不能太高,不能让油锅冒烟,尽量少用煎、炒、油炸,烧烤的烹调方法,提倡多用蒸、煮、凉拌,水焯、汤煮等烹调方法。不要吃烧焦的食物,尽量少吃烤肉、熏肉。不要吃过咸的食物,少吃或不吃腌制食品,如咸鱼、腌菜、腌肉、酸菜等。

7. 鼓励母乳喂养
研究发现,母乳喂养有可能对肥胖有关的癌症,如绝经后乳腺癌,子宫内膜癌,食管癌,结肠直肠癌,胰腺癌,胆囊癌,肾癌有保护作用,因此建议母乳喂养进行6个月以上的纯母乳喂养,而后再添加其他液体和食物,同时继续进行母乳喂养。这不仅有助于降低母亲患乳腺癌的几率,同时对婴儿也有保护作用。

日常生活中,除了以上膳食因素,还有一些生活习惯会影响癌症的发生,应注意:

1. 维持健康体重,避免超重或过重
可采用体质指数(BMI=体重(千克)/身高²(米²))来衡量自己是否超重肥胖。BMI在18.5-23.9千克/米²范围内为比较理想,BMI低于18.5千克/米²为营养不良,高于23.9-27.9千克/米²为超重,高于27.9-32.9千克/米²为肥胖。避免超重或过重,长期保持健康体重才能达到防癌的目的。

2. 积极锻炼身体,改掉久坐的习惯
身体活动可以减少预防癌症的发生。建议成年人每天至少30分钟中等强度的身体活动(相当于快走),随着身体适应能力的增加,逐渐做到每天至少60分钟中等强度身体活动或者至少30分钟高强度身体活动,同时改变不良生活习惯,减少看电视、玩电脑、玩电子游戏等静坐活动。

3. 不吸烟,远离二手烟
人类癌症中至少有1/4与吸烟有关。因此,预防癌症不应忽视“吸烟”的影响。



日常饮食中,除了以上膳食因素,还有一些生活习惯会影响癌症的发生,应注意:

癌症作为人类健康的一大劲敌,《2012中国肿瘤登记年报》中称:全国每6分钟就有一人被确诊为癌症,每天有8550人成为癌症患者,每七到八人中就有一人死于癌症。如何预防癌症不仅是大众关注的课题,也是国家公共卫生工作的重点。膳食是影响癌症发病的重要因素之一,合理的膳食可以起到一定的预防癌症发生的作用。根据现有的科学依据,可以遵照下面的建议:

1. 食物多样,植物性食物为主
一日三餐中应做到食物多样,谷类为主,适当多吃粗粮杂粮,多吃富含膳食纤维和维生素的新鲜蔬菜水果,动物性食物适量,不能过多。

2. 多吃新鲜的蔬菜和水果
新鲜蔬菜和水果是公认的最佳防癌食物,有充分证据表明降低低血压、胆固醇、血糖、血脂等癌症的危险性,且很有可能降低喉、胰腺、乳腺、膀胱等癌症的危险性,也可能降低子宫颈、子宫内腺、肝、前列腺癌的危险性。因此,要多吃新鲜的蔬菜和水果。中国居民膳食指南建议,成年人每天应吃蔬菜300-500克,吃多种蔬菜,深色蔬菜至少占一半;每天吃水果200-400克,吃水果的时候要尽量完整进食而不是榨成果汁,因为加工过程将水果中的宝贵膳食纤维去掉了。

3. 限制红肉摄入
红肉,也就是我们平常说的畜肉,包括猪肉、牛羊肉及其制品等。吃过多的红肉可能是导致结直肠癌的重要因素。中国居民膳食指南建议,每天畜肉摄入量50-75克,美国建议每周红肉摄入量最好不要超过500克。同时,尽可能采取健康的烹饪方式,不要煎制、烧烤、油炸、腌制肉类。

4. 限制摄入酒精饮料



WHO 关于输血的事实档案

输血可拯救生命并改善健康。

但是许多需要输血的患者不能及时获得安全血液。每个国家都需要确保血液供应充足并且没有可通过不安全输血传播的艾滋病病毒、肝炎病毒及其它感染。

输血用以支持多种治疗。
在接收人国家,输血最常用于支持心脏直视手术和严重创伤护理等高级医学治疗和复杂手术。在低收入和中等收入国家,输血更多地用于与妊娠相关的并发症,伴有严重贫血的儿童期疟疾和与创伤相关的伤害。

只有通过自愿无偿献血者的定期捐献才能保证安全血液的充足供应。
由于病毒性感染的流行程度在自愿无偿献血者中最低,因此只有通过这些捐献者的定期捐献才能保证安全血液的充足供应。血液性感染的流行程度只在当家庭或社区需要时献血的献血者和在为了钱或其它形式的报酬献血的献血者中会更高。

有62个国家的血液供应100%来自自愿无偿献血者。

自2004年开始庆祝世界献血者日以来,有111个国家报告称自愿献血人数增多。但在40个国家,来自自愿无偿献血者的血液供应量不足25%。

全球每年采集的献血量为9200万单位。
其中约50%是在占世界人口约85%的低收入和中低收入国家捐献的。高收入国家平均献血量比低收入国家高13倍以上。

血液中心收集的血液在收入群体之间存在差异。
159个国家约有8000个血液中心报告称,每个中心平均每年收集到的献血次数为10000次(从20次到近50000次不等)。每个血液中心年平均收集次数在高收入国家为30000次,在中低收入国家为7500次,在低收入国家为3700次。

高收入国家的人们献血频次比低收入和中等收入国家更高。
在高收入国家,每1000人的献血率中位数为36.4,相比之下,在中低收入国家为每1000人11.6次,而

低收入国家为2.8次。

应始终对捐献的血液进行筛查。
在输血前,应对捐献的血液筛查艾滋病病毒、乙肝、丙肝和梅毒。然而,在39个国家中未对捐献的所有血液检测这些感染中的一种或多种,由于人手短缺,检验包质量不佳,供应品有时时无或基本实验室服务缺乏,因此许多国家做出的检测并不具可靠性。

一个单位的血液可使若干病人受益。
按不同成分分离血液,可使若干病人受益于单一单位的血液,并只为患者提供所需的血液部分。高收入国家对所收集的血液实施成分分离的比例约91%,在中低收入国家为72%,而在低收入国家为31%。

不必要的输血使患者暴露于不必要的风险。
在简便安全的替代治疗具有同等效用的情况下,通常仍然给予输血。而此类输血可能并无必要。不必要的输血使患者暴露于发生感染或出现严重输血反应等不必要的风险。

根据世界卫生组织网站资料整理

手足口病健康宣教要点

1. 手足口病高发于0-5岁儿童,多种肠道病毒都可致病,同一儿童在一段时间内有可能多次发病。
2. 手足口病主要经粪-口途径感染,接触患者口腔分泌物、疱疹液及被污染的玩具、奶瓶、餐具等物品,或通过呼吸道飞沫也可感染。
3. 75%酒精不能杀灭肠道病毒,紫外线、漂白粉等含氯消毒剂、碘酒以及加热煮沸5分钟可以杀灭病毒。
4. 大多数手足口病患儿病情较轻,只有极少数重症患儿发展为重症病例,个别患儿甚至死亡。
5. 手足口病重症病例多见于3岁以下儿童,其早期临床主要表现为:持续高热不退、呕吐、精神差、易惊、肢体抖动、呼吸快、出冷汗、四肢发凉等症候。

6. 患儿居家隔离时,家长要密切关注患儿的病情变化,同时要尽量避免与其他儿童接触。
7. 家长在发现患儿出现重症早期表现时,要尽快将患儿送到手足口病重症病例定点救治医院。
8. 目前手足口病没有有效药物治疗,也没有疫苗可以预防,只有养成良好的卫生习惯,才能避免自己感染甚至患病。
9. 预防手足口病最重要的办法是儿童和家人都能正确洗手,毛巾、手帕等要保持清洁,玩具要定期清洗、消毒,并避免孩子交叉。
10. 鼓励母乳喂养,增加婴儿的抵抗力。

(来源:广东省疾病预防控制中心网站)

常用药的最佳服用时间

除了与在体内的一般化学反应过程有关外,药物疗效的发挥与人体生理病理的昼夜节律波动也有密切关系。故许多药品都有其最佳服用时间,此时用药疗效最佳。

1. 铁剂:贫血患者晚上7时服用铁剂,血液中铁的浓度是早上7时服用时的4倍,疗效最好。
2. 钙剂:人体的钙水平在午夜至清晨最低,故临睡前服用钙剂可使钙得到充分的吸收和利用。
3. 降压药:根据人体生物钟的规律,降压药宜分别于早上7时、下午3时和晚上7时三次服用,早晚两次的用药量比中午用量要适当些。晚上临睡前不宜服用降压药,以防血压过低而引起过缓或心慌。
4. 抗生素及消炎类药物:抗生素药物抗菌较快,为在血液中保持一定的浓度,每隔6小时应服药1次。风湿性或类风湿性关节炎患者,多于每天清晨和上午关节疼痛较重,如服用消炎止痛类药物,可在早晨加大剂量服1次,效果最好,且可免去中午的1次服药。
5. 降糖药:糖尿病患者凌晨对胰岛素最敏感,因此注射胰岛素用量小,效果好。甲糖宁(D860)宜上午8时口服,作用强且持久,下午服用需要加大剂量才能取得相同的效果。
6. 强心药:心脏病患者对洋地黄、地高辛和西地兰等药物在凌晨时最为敏感,此时服药疗效最佳。
7. 抗哮喘药:氨茶碱在早上7时左右服用效果最佳。
8. 抗过敏药:赛庚啶于早上7时左右服用,能使药效维持15-17小时,而晚上7时服用,只能维持6-8小时,但需注意该药可以引起嗜睡,因此如需进行精细工作,建议还是在晚上服用。
9. 激素类药物:人体对激素类药物的反应也有时间规律。由于人体肾上腺皮质激素的分泌高峰在上午7时左右,故在每天上午7时一次性给药疗效最佳。
10. 解热镇痛药:如阿司匹林,在早上7时左右(餐后)服用疗效高而持久,若在下午6时和晚上10时服用,则效果较差。
11. 降胆固醇药:由于人体内的胆固醇和其他血脂的产生在晚上会增加,因此,患者宜在吃晚饭时服用降胆固醇的药物。
12. 催眠药、驱虫药、避孕药:一般在晚上临睡前半小时服用,抑制胃酸的分泌,法莫替丁可以选择每晚睡前服用,因为胃酸的分泌有昼夜多少的规律。

谨遵医嘱:
药物有其最佳服用时间,具体用药时,应咨询医生,根据医生的指导或药物说明书的指示来服用。
(节选自《千部保健知识汇编》)

H7N9 病毒 起源于中国华东地区禽类

复旦大学公共卫生学院青年教师熊成、张志杰等以生物信息学手段,对H7N9禽流感病毒基因进行研究和分析,提出该病毒的2个最重要亚型HA和NA并非如此前中外学术界所谓的“分别来源于中国和韩国禽类”,而是均起源于中国华东地区的家禽或野鸟。相关论文近日在国际学术期刊《临床感染学》杂志上。

此前,有学者认为H7N9禽流感病毒起源于中韩禽类,根据是采集到的1株H7亚型HA(即H7N3病毒)来源于中国杭州的杭州鸭,而采集到的7株N9亚型NA(即H7N9病毒)则来源于韩国禽类。熊成、张志杰研究团队分析了全球共有的流感数据库中大长度4个N9核苷酸的N9基因相应共321个N9序列,并由此推断出相应的蛋白质氨基酸序列。结果显示,H7N9禽流感病毒最重要的亚型NA(N9基因)来源于中国江苏洪泽湖花脸鸭(即H7N9病毒株),即NA蛋白并非来源于韩国。熊成、张志杰研究团队认为最重要的依据是,从基因在线核苷酸和蛋白质

氨基酸序列相似性搜索结果表明,H7N9病毒的最重要亚型NA与H1N1病毒在核苷酸和氨基酸层次上序列的相似性分别是96.2%和96.8%,而与7株韩国H7N9亚型核苷酸相似性分别在93.3%-95.5%和87.9%-96.4%。研究还认为,杭州是H7N3病毒的分源地,也是本次禽流感病毒的主要疫区之一,洪泽湖是中国第四大淡水湖,是水禽的主要栖息地之一,也是H1N1病毒的分源地。也就是说,本次流感最初发生地、H7亚型HA贡献核分离地,以及H1N1病毒分离地均位于中国的华东地区,从地理位置上来看,病毒株发生重组的可能性也远高于韩国株。该论文的通讯作者,复旦大学公共卫生学院流行病学学系姜庆五教授说,这一发现将对准确溯源禽流感病毒的起源与演化规律提供必要的理论依据,同时对进一步研究禽流感病毒的传播与流行规律,早期预警禽流感传播,进而采取积极有效的预防控制策略等具有重要指导意义。

(来源:健康报)

抽“起床烟”增加患肺癌风险

有些烟民早晨睡醒后喜欢抽一支烟,烟瘾大的恨不得牙都刷赶紧先点上。美国一项最新调查却发现,这种“起床烟”会增加肺癌和口腔癌的风险。即便要戒烟,也最好等到起床半小时后再吸烟。

宾夕法尼亚州立大学研究人员在美国《癌症流行病学、生物统计和预防》杂志上报告说,他们从一个全国卫生项目数据库中抽取了1945名成年烟民进行数据分析。这些人提供了关于吸烟习惯的诸多数据,其中包括每天入睡后通常什么时候开始吸烟等。

被调查者中约32%的人醒来后5分钟之内就要吸烟,约31%的人起床后6分钟到半小时之内要吸一支烟,18%的人是在起床后半小时内到一小时后才想到要吸烟,其他19%的人通常都是起床一小时以后才会吸烟。

或者多忍一会儿再吸烟的人相比,睡醒后第一时间吸烟的烟民,血液中致癌物NNAL水平也较高。NNAL是烟草中有致肺癌原亚硝胺(NNK)的代谢产物。此前就有研究证明,亚硝胺可在一些啮齿动物肺部诱发肿瘤,因此血液中的NNAL水平可以大体预测啮齿动物以及人类罹患肺癌的风险。

通常,烟民血液中NNAL的水平与其烟龄、年龄、性别、吸烟频率等诸多因素相关。但研究人员怀疑说,将这些因素都考虑在内之后,仍显示出“起床烟”的急切程度与肺癌风险呈现显著相关性。他们解释说,可能那些一醒来就吸烟的人吸入烟气更猛烈,更深入,从而导致其血液中的NNAL水平更高。因此,即使抽第一支烟的时间或频率可以作为一种疗法中鉴别肺癌高风险烟民的重要因素,从而更有针对性地进行戒烟干预。

(来源:新华网)

儿童眼及视力保健技术规范

一、目的
通过眼保健宣传教育,视力评估和相关眼病的筛查,早期发现影响儿童视觉发育的眼病,及早矫治或及时治疗,以预防儿童可控制性眼病的发生发展,保护和促进儿童视觉功能的正常发育。

二、服务对象
辖区内0-6岁儿童。

三、内容与方法
(一)时间
1. 健康儿童应当在出生后20-30天进行首次眼病筛查,分别在3、6、12月龄和2、3、4、5、6岁健康体检的同时进行阶段性眼病筛查和视力检查。

2. 具有眼病高危因素的新生儿,应当在出生后尽早由眼科医师进行检查。新生儿眼病的高危因素包括:
(1) 高危新生儿在监护病房住院超过7天并有连续吸氧(高浓度)史;
(2) 临床上存在先天性眼病家族史或怀疑有与眼病有关的综合征,例如先天性白内障、先天性青光眼、视网膜母细胞瘤、先天性小眼球、眼球震颤等;

(3) 巨细胞病毒感染、麻疹病毒感染、梅毒或毒浆体感染(弓形虫)等引起的宫内感染;
(4) 颅面畸形等引起大面颊颌面血管瘤,或者哭闹时眼珠外凸;

(5) 出生早产、器械助产;
(6) 眼部持续流泪,有大量分泌物。

3. 出生体重<2000g的早产儿和低出生体重儿,应当在出生后4-6周或矫正胎龄32周,由眼科医师进行首次眼病筛查和视力检查。

(二)检查内容和方法
1. 内检
在儿童健康检查时应当对0-6岁儿童进行眼外观检查,对4岁及以上儿童增加视力检查。

有条件的地区可增加与儿童年龄相应的其它眼部疾病筛查和视力评估:增加访视时进行光反射检查,以发现眼内结构异常;3月龄儿童进行瞳孔反射检查和虹膜反射,以评估眼的近距离视力和远视力;6月龄儿童进行视物行为观察和位点检查(角膜映光试验);1-3岁儿童进行眼球运动检查,以评估儿童无视力障碍和位点异常。

2. 外诊
(1) 眼外观:观察眼脸有无缺损、炎症、肿物,眼睫毛内翻,两眼大小是否对称;结膜有无充血、结膜囊有无分泌物,持续溢泪;角膜是否透明呈圆形;瞳孔是否居中、形圆,两眼对称,黑色、白色。

(2) 光照反射:检查者将手电快速移至婴儿眼前照瞳孔区,重复多次,两眼分别进行。婴儿出现反射性闭目动作为正常。

(3) 瞬目反射:受检者取顺光方向,检查者以手或大物体在受检者眼前快速移动,不接触到受检者。

婴儿立前出现反射性防御性的眨眼动作作为正常。如3月龄未能完成,6月龄继续此项检查。

(4) 虹膜反射:用直径5cm左右白色筛查灯2-3次,在婴儿眼前20-33cm距离缓慢移动,到能看清瞳孔3次。如3月龄未能完成,6月龄继续此项检查。

(5) 位点检查(角膜映光加速筛查法):将手电灯放在儿童眼前方33cm处,吸引儿童注视光源;用遮眼板分别遮盖儿童的左、右眼,观察眼珠有无水平或上下方向的移动。正常儿童两眼注视光源时,瞳孔中心各有一反光点,分别遮盖左右眼时没有明显的眼球移动。

(6) 眼球运动:让儿童注视光源时,分别向上、下、左、右慢速移动手电灯;正常儿童两眼注视光源时,两眼能同时同方向水平移动,反光点保持在两眼瞳孔中央。

(7) 视物行为观察:询问家长儿童在视物时是否有异常的行为表现,例如会不会与家人对视或对外界反应,如前方障碍避让迟缓,暗处行走困难,视物明显歪斜或靠近,畏光或眯眼、眼球震颤等。

(8) 视力检查:采用国际标准视力表或对数视力表检查儿童视力,检测距离5m,视力表照度为500LUX,视力表1.0行高度为受检者眼睛高度。检查时,一眼遮盖,切勿压迫眼球,按照先右后左顺序,单眼进行检查。自上而下辨认视标,直到不能辨认的一行为止,最后一行即可记录为被检者的视力。对4岁视力≤0.6、5岁及以上视力≤0.8的视力低常儿童,或两眼视力相差两行及以上的儿童,都应当在2周-1月复查一次。

(三)眼及视力保健指导
(1) 早期发现,及时就诊
婴幼儿常见眼病眼部疾病,儿童若出现眼红、畏光、流泪、分泌物多、瞳孔区发白、眼位偏斜或歪头视物、眼球震颤、不能追视、视物距离过近或眯眼、暗处行为困难等异常表现,应当及时到医院检查。儿童应当定期接受眼病筛查和视力评估。

2. 注意用眼卫生
(1) 培养良好的用眼卫生习惯,包括培养正确的看书、写字姿势,正确的握笔方法,在良好的照明环境下读书、游戏。

(2) 儿童持续近距离注视时间每次不宜超过30分钟,操作各种电子视频产品时间每次不宜超过20分钟,每天累计时间建议不超过1小时,2岁以下儿童尽量避免操作各种电子视频产品。观看与各种电子产品无屏的距离一般为屏面对角线的5-7倍,屏幕略低于眼高。

(3) 视力不正儿童要到具有相应资质的医疗机构或使用验光机构进行正规配镜检查,调整眼镜屈光度,不要使用劣质及不合格眼镜。

(4) 不要盲目使用眼保健产品,要在专业医师指导下合理、适度使用。

(5) 合理营养,平衡膳食。经常到户外活动,每天不少于2小时。

3. 防止眼外伤

(1) 儿童应当远离烟花爆竹、锐利器械、有害物质,不在有危险的场所活动,预防宠物对眼的伤害。

(2) 儿童活动场所不要放置锐利器械、强酸强碱等有害物质,注意玩具的安全性。

(3) 儿童眼进异物,或眼球孔伤、挫伤,要及时到有眼科的医疗机构就诊。

4. 预防传染性眼病
(1) 教育和督促儿童经常洗手,不揉眼睛。
(2) 不要带眼患有传染性眼病的儿童到人群聚集的场所活动。

(3) 社区或托幼机构应当注意隔离患有传染性眼病的儿童,防止疾病传播蔓延。

(四)转诊
出现以下情况之一者,应当予以及时转诊至上级妇幼保健机构或其他医疗机构的相关专科门诊进一步诊治。

1. 具有眼病高危因素的新生儿和出生体重<2000克的早产儿和低出生体重儿。

2. 眼红、眼痛、角膜和瞳孔等检查发现可疑结构异常。

3. 检查配合的婴儿经反复检测均不能引出光照反应及瞬目反射。

4. 视力和随访试验检查结果异常。

5. 具有任何一种视物行为异常的表现。

6. 眼位检查和眼球运动检查结果发现眼位偏斜或运动不协调。

7. 复查后视力,4岁儿童≤0.6,5岁及以上儿童≤0.8,或两眼视力相差两行及以上。

四、工作要求
(一)社区卫生健康服务中心和乡镇卫生院在儿童健康检查的同时进行与其年龄相应的眼病筛查和视力评估,同时进行儿童眼及视力保健的宣传教育工作,早期发现儿童的眼病和视力不良。对筛查出的可疑眼病或视力低常儿童,应当及时转诊至上级妇幼保健机构或其他医疗机构的相关专科门诊进一步诊治。

(二)从事眼病筛查和视力评估工作的医护人员应当接受相关专业技术培训,并取得培训合格证书。
(三)眼病筛查和视力评估应当在室内自然光线下进行,检查设备为电源能充足的聚光手电灯,直径5cm左右的虹膜、遮眼板。视力检查设备为国际标准化视力表或对数视力表灯箱。
(四)认真填写相关检查记录,进行转诊结病的随访。

五、考核指标

4-6岁儿童视力检查覆盖率=(该考核区内接受视力检查的4-6岁儿童数/该考核区内4-6岁儿童人数)×100%

(根据国家卫生和计划生育委员会网站资料整理)

玉米久煮不坏缘于监管坏了

街头出售的水煮甜玉米很受欢迎,不仅特别甜,且久煮不坏,这是何故?记者以自己要去煮玉米为名,向店老板“讨教”玉米“久煮不坏”的原因。老板告诉记者:“其实,我们在小店外摆个炉子煮玉米的,都知道要在锅里煮多长时间,玉米香糯会让玉米保持玉米的香味,不管在锅里煮多长时间,玉米都不会像馒头,要卖很长的时间。”

据了解,这种香糯属于添加剂,用量有强制性标准,长期食用对肝脏造成损害。(5月7日(合肥晚报))

最近以来,“福建140吨病死猪肉流入外地”、“老腊肉等冒充羊肉销往江苏”、“神农药”毒药内外有别”、“街头玉米普遍用玉米香精”等等一系列报道,均直指食品安全问题。有网友抱怨,如果做不到百毒不侵,已经不知道到哪里寻找安全的可食之粮?简直没有办法存活下去了!

本来,很多老人喜欢吃高纤维、低脂肪、富含纤维、长期食用,有助

消化。但查阅国家(GB 2760-2011食品添加剂使用标准)发现,食品分类号为06.01的原粮为不得添加食用香料、香精的食品,而玉米属于原粮,按规定,不允许添加食用香料、香精,街头的商贩如果添加了香精,就违反了国家标准;如果过量使用香料、香精,就会危害人体健康。

可以说,商贩道德沦丧是食品安全问题层出不穷的内因,但监管部门的机制不健全,行政不作为,才是问题食品屡禁不绝的主因。就拿街头玉米档来说,很多地方都存在,为什么食品安全等相关管理部门平时不抽检,城管部门不进行查封?商家自律,司法保障,媒体曝光,民众举报都很重要,但更关键的一个环节却在监管部门常规监管。若政府监管总是落后于其他环节,总是在案发、曝光后才启动,那么,纳税人用汗水钱供养的职能部门还有什么用?!

“民以食为天”。食品安全得不到保障,侵害着人们的身心,侵蚀着整个社会的诚信,必然会造成社会道德的萎靡和社会风气的败坏。从更深的层面来讲,无良商贩固然可恨,监管部门就犯了糊涂吗?玉米久煮不坏缘于监管坏了,任由食品安全问题泛滥,就会阻碍社会发展和进步,甚至引发社会不稳定。因此,严厉制止并打击生产、销售假冒伪劣、有毒有害食品的违法犯罪行为,显得尤为迫切。

(曾春光)

“精神养老”更至孝

曾经,为了令父母“老有所养”地幸福安度晚年,作为子女的我们会供给他们衣食,以表孝心。

在如今这个丰衣足食的年代,只关注老人的衣食温饱问题显然已经过时了,更多父母们渴求的是精神上的温暖。故“精神养老”,即不仅仅是给父母物质的安慰,更应该给他们精神上的呵护与关爱。

孟子曾言:“孝子之至,莫大乎尊亲。”何为“尊”?即将父母摆在首位,关爱体贴他们。如今,又有多少子女将父母摆在首位,“尊”从他们内心对爱与温情的渴望呢?

有的子女,要么借工作忙,抽不开身,不回家或少回家,在他们心中,工作与自己小家才是最要紧的;有的子女,平时工作再忙也没那么忙,休闲时间,情愿陪人喝酒、聊天、搓麻将,也不愿意回家聆听父母的唠叨,在他们心中,“孝”更应该是父母大把的钱花,让他吃喝最好的。

借工作之故,不回家或少回家的子女,纯属自私与不孝。只给钱给物,不愿意回家听父母唠叨的子女,貌似在行孝道,实则不孝。钱财乃冰冷无情之物,怎能比得上贴心暖胃的关爱呢?

有一项健康调查显示,随着空巢老人的增多,老年

人患抑郁症与痴呆症的病例日趋攀高,这些都是老人情绪长期得不到舒缓的缘故。

儿女在外,父母牵肠挂肚,漫长的思念浓稠得化不开。为盼到子女回家,父母们会翻着墙的挂历,认真计算着他们回家的日子。

儿女归来的那几日,父母脸上的笑容多了,多年的腰酸腿痛似乎也好了。为儿女忙前跑后,在台前幕后操劳,挥洒自如的身影,似乎又回到了昔日风华正茂的大好时光。由此可见,子女的相伴,才能让父母精神焕发,永远年轻。

作为子女,你不必买上昂贵的珍稀佳肴,名贵烟酒与珠宝首饰,只需准备小心,略表心意,关心他们冷暖,再陪陪他们就足够了。哪怕你什么也没买,空着手来去,吃着喝着他们的,还大袋小包地拎着特产回去,可父母依然很开心。在他们心中,你们的相伴就是最好的礼物。

“谁言父母心,报得三春晖。”子女回报父母的养老方式很简单,那就是常回家看看!这才是最孝的“方式”!

(彭霞)

土耳其的田园式养老

在土耳其游玩期间,我发现那里城市的郊区或者乡村有很多别具特色的别墅和房子,听导游说,那些建筑都是从城市迁往过远的郊区的,搬到郊区或乡村,回归田园牧歌式的生活。如今,这种田园式的养老方式在土耳其日渐成为一种潮流。

其实,很多老人在退休之前就已经开始规划自己的养老之所了。他们一般都会提前选好养老的地点,其中,位于土耳其南部的郊区和乡村很受欢迎,因为南方的气候相对于北方来说,气候更温暖、潮湿一些。选好了地方,老人就请设计师和建筑师建造自己构想的温馨家园。等家园建成一切就绪的时候,也正好到了退休的节点,离开了工作岗位就可以直接入住自己的家园,这就顺利实现了退休与养老的无缝对接。

田园式的生活除了给老人一种返璞归真的宁静和悠闲之外,老人还可亲自种自己喜欢吃蔬菜如黄瓜、菠菜、西兰花等,

也可以饲养一些家禽如鸡、鸭、鹅等。这种原生态的饮食方式对老人的健康更有益处,比如强健心血管,预防各种癌症等。

由于土耳其人口味重,加上爱吃肉食,因此,高血压等心脑血管疾病的老年人日渐增多。回归田园后,纯天然的新鲜空气,自由自在的生活方式,都可以使老人们在无论从身体还是心灵都得到明显的改善。这也是老人选择田园养老的主要原因。

导游还说,他的父母也正在为自己的退休生涯积极规划,已经选好了地方,正在找设计师设计建筑方案。

在中国,无论是根深蒂固的养儿防老观念,还是尚需逐步完善的社会保障体系,老人都是在一种被动接受的局面。其实,中国的老人们应该有一种“我的晚年我做主”的理念,主动为自己的晚年生涯规划一切切实可行的规划,像土耳其的老人一样,为自己的晚年设计一个美好的归宿。

(王玉龙)

在荷兰探望病人

我按照我们国内的思维,怎么也得买最少200元人民币以上的物品才像样子吧,于是我花了30多欧元买了两件适合老人服用的营养液。比希尔看到我去看他妻子时,高兴得双眉上扬,可是当我把营养液放在他妻子的病床边的桌子上时,我明显地感觉到比希尔在他妻子床边上的光不见了,他用一种含义不明的眼神看着我,然后又看着躺在病床上的妻子,随后又转向我,他就这样看着我及我看他妻子,不一会儿,他推门出去,最后拎起营养液到我的手上,一言不发地把我推出了病房,然后关上房门不再让我进去。

我莫名其妙地回家了。

晚上,女儿女婿回来了,我把上午的遭遇跟他们说了,并询问他们这是怎么回事。女儿哭了,女儿告诉我:比希尔先在按照荷兰人的思维方式在看待

你的行为,因为在荷兰除了自己的至亲外,其他任何朋友看望病人所携带的物品价值不得超过5欧元,你花30多欧元买东西去看他妻子,他以为你看不上他妻子以前与他妻子有染,所以他生气了。”

女婿也在旁边说:“你去之前为什么不告诉你们一声呢?我们会提醒你们的。”我说:“我打了你们的电话,但没打通。”

最后女儿告诉我,“荷兰人很节俭,从不乱花一分钱。平时的一些交往随礼中,真正体现了中国那句老话‘千里送鹅毛,礼轻情意重’。在荷兰是以节约为荣,以浪费为耻。”

第二天,我买了3欧元的物品再次去医院看比希尔的妻子,并澄清了昨天的误会。比希尔高兴得搂着我坐在原地转了一圈。

(邵火焱)

美国的「恐怖」戒烟

在美国工作多年的表哥,曾是一个地地道道的烟民,每次回来团聚,饭前饭后,总是烟不离手,一副乐此不疲的模样。

就在不久前,表哥又二回回美国了,让大家都感到非常奇怪的是,他居然不抽烟了!面对大家的惊讶,表哥笑着说:“我之所以戒烟,完全是因为一则非常‘恐怖’的广告!”

原来,美国的疾病控制和预防中心,一直致力于“反对吸烟”运动,每年都会抽出大量的经费,用来制作人们戒烟的公益广告。今年,他们推出的广告,更是费尽心思,完全达到了“一鸣惊人”的效果。

这则广告的第一个画面中,是一位名叫泰勒的20岁、美丽而年轻的,整个人像一具新鲜的血肉。接下来,镜头被切换,出现在人们视线里的,是一个大约50多岁的女人,她气无头,而且面部也被开了一个洞,她气喘吁吁自我介绍说:“还记得吗?我就是泰勒!现在,我每天出门之前,必须仔细打扮一番,戴上假发,假牙,用一个盒子遮挡脖子上被切开的洞,不管天气如何,还必须戴上墨镜。我之所以变成这样可怕模样,全都是吸烟导致的恶果呀……”

表哥说,这则戒烟公益广告在美国多家电视台播放,只要打开电视机,总能看到它,很多人感觉恐怖之极,干脆痛下决心戒烟。据美国有关部门统计,通过这样的广告宣传方式,纽约的烟民人数下降了5万人,因为吸烟引起的各种癌症也直线下降。

看来,美国的“恐怖”戒烟广告威力真的不小,为了减少烟民的数量,他们何妨也“崇洋”一下,对他们的广告实行“拿来主义”,这应该是个不错的办法。

(刘改徐)

在美国工作多年的表哥,曾是一个地地道道的烟民,每次回来团聚,饭前饭后,总是烟不离手,一副乐此不疲的模样。

就在不久前,表哥又二回回美国了,让大家都感到非常奇怪的是,他居然不抽烟了!面对大家的惊讶,表哥笑着说:“我之所以戒烟,完全是因为一则非常‘恐怖’的广告!”

原来,美国的疾病控制和预防中心,一直致力于“反对吸烟”运动,每年都会抽出大量的经费,用来制作人们戒烟的公益广告。今年,他们推出的广告,更是费尽心思,完全达到了“一鸣惊人”的效果。

这则广告的第一个画面中,是一位名叫泰勒的20岁、美丽而年轻的,整个人像一具新鲜的血肉。接下来,镜头被切换,出现在人们视线里的,是一个大约50多岁的女人,她气无头,而且面部也被开了一个洞,她气喘吁吁自我介绍说:“还记得吗?我就是泰勒!现在,我每天出门之前,必须仔细打扮一番,戴上假发,假牙,用一个盒子遮挡脖子上被切开的洞,不管天气如何,还必须戴上墨镜。我之所以变成这样可怕模样,全都是吸烟导致的恶果呀……”

表哥说,这则戒烟公益广告在美国多家电视台播放,只要打开电视机,总能看到它,很多人感觉恐怖之极,干脆痛下决心戒烟。据美国有关部门统计,通过这样的广告宣传方式,纽约的烟民人数下降了5万人,因为吸烟引起的各种癌症也直线下降。

看来,美国的“恐怖”戒烟广告威力真的不小,为了减少烟民的数量,他们何妨也“崇洋”一下,对他们的广告实行“拿来主义”,这应该是个不错的办法。

(刘改徐)

端午节为何吃粽子

每年的农历五月初五,是我国传统的端午节,又称端阳、重午、端五节。早在周朝,就有五月五日,蓄兰而沐”的习俗。但今天端午节的众多活动都与纪念我国伟大的文学家屈原有关。

战国时代,楚秦争霸,诗人屈原屡受楚王器重,然而屈原的主张遭到上官大夫靳尚为首的守旧派的反对,不断在楚怀王的耳边进谗言,屈原便疏远了楚怀王,有着远大抱负的屈原倍感痛心,他怀着难以抑制的郁闷悲愤,写出了《离骚》、《天问》等不朽诗篇。公元前229年,秦国攻占了楚国八座城池,接着又派兵攻打楚国,楚怀王去秦议和,屈原看破了秦王的阴谋,冒死进宫陈词说理,楚怀王不但不听,反而将屈原逐出郢都。

楚怀王如期赴会,一到秦国就被囚禁起来,楚怀王悔恨交加,忧郁成疾,三年后客死于秦国。楚顷襄王即位不久,秦王又派兵攻打楚国,顷襄王仓惶撤兵,秦兵攻占郢城,屈原在流放途中,接连听到楚怀王客死和郢城攻破的噩耗后,万念俱灰,仰天长叹一声,投入了滚滚激流的汨罗江。

江上的渔夫和岸上的百姓,听说屈原大夫投江自尽,纷纷划着龙舟,奋力打捞屈原的尸体,可哪里能捞到。

于是,人们纷纷拿出家中的粽子,鸡蛋投入江中,让鱼吃了就不会去咬屈原大夫尸体,还有那把把雄黄酒倒入江中,以便药昏蛟龙水兽,使屈原大夫尸体免遭伤害。过不了多久,水面浮起了一条一条的鳝鱼,龙须上还沾着一片屈原大夫的衣襟,人们就把这鳝鱼上岸,抽了筋,然后把龙须缠在孩子们的脖子上,脖子上,又用雄黄酒抹七窍,有的还在小孩子额头上写上一个“王”字,使那些毒虫害虫不敢伤害他们。从此,每年五月初五屈原投江难日,楚国人民都到江上划龙舟,投粽子,喝雄黄酒,以此来纪念诗人,端午节的习俗就这样流传下来。

(汪志)

保健养生“糖药丸”

中午下班回家,我见阳台窗户外放有一盘黄澄澄的东西,以为是妻子刚炸好的桂花花生米,当我禁不住诱惑,捡起一粒填进口中时,我才发觉上当了,那是一个苦药丸,满嘴苦涩,那被拔掉了糖塞的阿拉伯魔糖,苦味弥漫,“妖魔鬼怪”横行。

妻子闻声从厨房走出,她见我苦不堪言的样子,微笑着说,你吃“糖药丸”了吧?“糖药丸”虽苦,可利于身啊!在我跃跃欲试的“武力威胁”下,她一边倒水让我漱口,一边给我讲述事情的起因果。

原来这“糖药丸”是妻子用猪苦胆和碎馍自制的。人春以来,她火热内生,害得嘴角起泡,脸上生痘,口干目涩,心烦失眠。二姐得知她的症状后,托人买来一副猪苦胆,并在电话里详细介绍了食用方法,妻子按图索骥,没想到刚尝到苦“药剂”时,自己还顾不上品尝“胜利果实”,竟然就被我吃了个。

面对妻子的幸灾乐祸,我有“苦”难言,但也从她的“不吝赐教”中,学到了不少保健知识。

猪苦胆,其实是猪身上储存胆汁的囊状器官,刚刚下来的时候,呈黄色,并带点绿色,里面的胆汁较浓,且具苦味。中医认为,猪苦胆具有通上下、利水消肿、清热解暑等作用。

在民间,猪苦胆的药用主要是治疗鼻膜炎、中耳炎、腮腺炎、脓性指头炎、疖肿、跌打外伤和小儿湿疹等。由于其味苦、性寒,过量食用,有可能导致伤阳、腹泻等情况,所以若长期服用猪苦胆,还要谨慎听取医生或专家的指导意见。

望着春光阳光下“神采奕奕”的猪苦胆取药丸,我感觉得其样子虽然和我儿时吃的糖丸差不多,但两者的内在蕴含,此时却是“天壤之别”。

随着年龄的增长,每个人都会有的“桃花源”。要想永远在健康和幸福中穿行,强身保健的“糖药丸”必不可少,不同的只是内含的成分、营养及品尝的时机,相同的却是“苦口利于身”的神奇疗效。

(李志胜)

中午下班回家,我见阳台窗户外放有一盘黄澄澄的东西,以为是妻子刚炸好的桂花花生米,当我禁不住诱惑,捡起一粒填进口中时,我才发觉上当了,那是一个苦药丸,满嘴苦涩,那被拔掉了糖塞的阿拉伯魔糖,苦味弥漫,“妖魔鬼怪”横行。

妻子闻声从厨房走出,她见我苦不堪言的样子,微笑着说,你吃“糖药丸”了吧?“糖药丸”虽苦,可利于身啊!在我跃跃欲试的“武力威胁”下,她一边倒水让我漱口,一边给我讲述事情的起因果。

原来这“糖药丸”是妻子用猪苦胆和碎馍自制的。人春以来,她火热内生,害得嘴角起泡,脸上生痘,口干目涩,心烦失眠。二姐得知她的症状后,托人买来一副猪苦胆,并在电话里详细介绍了食用方法,妻子按图索骥,没想到刚尝到苦“药剂”时,自己还顾不上品尝“胜利果实”,竟然就被我吃了个。

面对妻子的幸灾乐祸,我有“苦”难言,但也从她的“不吝赐教”中,学到了不少保健知识。

猪苦胆,其实是猪身上储存胆汁的囊状器官,刚刚下来的时候,呈黄色,并带点绿色,里面的胆汁较浓,且具苦味。中医认为,猪苦胆具有通上下、利水消肿、清热解暑等作用。

在民间,猪苦胆的药用主要是治疗鼻膜炎、中耳炎、腮腺炎、脓性指头炎、疖肿、跌打外伤和小儿湿疹等。由于其味苦、性寒,过量食用,有可能导致伤阳、腹泻等情况,所以若长期服用猪苦胆,还要谨慎听取医生或专家的指导意见。

望着春光阳光下“神采奕奕”的猪苦胆取药丸,我感觉得其样子虽然和我儿时吃的糖丸差不多,但两者的内在蕴含,此时却是“天壤之别”。

随着年龄的增长,每个人都会有的“桃花源”。要想永远在健康和幸福中穿行,强身保健的“糖药丸”必不可少,不同的只是内含的成分、营养及品尝的时机,相同的却是“苦口利于身”的神奇疗效。

(李志胜)

茵莱湖的原生态之美

到缅甸茵莱湖旅游的人,都会被茵莱湖宁静、淡雅、朴实的原生态之美所吸引,被它那别样的风光所陶醉,更会被当地人的环保意识所折服。

茵莱湖位于缅甸北部掸邦高原的良睦盆地,为缅甸第二大湖,缅甸著名的旅游避暑胜地。湖面海拔970多米,南北长14.5公里,东西宽6.44公里,三面环山,来自东、北、西三面的溪流注入湖中,向西南入萨尔温江。湖水清澈,阳光直射湖底,湖中生活着20多种鱼,有丰富的水产资源。湖面上有着17条小水渠,每一条都有一个小村落,村民们就在湖上种植、捕鱼。

茵莱湖的村民从12世纪起就在湖上讨生活,衣食住行没有一样离开水,他们生活在水上,就连养猪都是在湖上搭了平台圈来养。作为游客来说,50美元一晚的水上屋是那些热带度假海岛酒店无法企及的,难能可贵的是度假村无处不在的环保理念,首先看到的是纯天然采用的建筑材料,清一色的纯天然木料材料,完全配上绿色环保水上度假村的绝佳典范,更为难能可贵的是对于水上屋生活用水的妥善处理,我们在可享受水上屋的美好生活的同时,不可避免的产生各种各样的生活垃圾,喝拉撒产生的生活污水无疑是最大棘手的问题,通常的解决办法就是直接通向地下,废水处理与生态彻底隔绝,然而这样的方法有效但会消耗一定的成本。缅甸人在资金有限的情况下有了经济实用的解决办法,每家楼都有一个大大的塑料桶接着着粪,这是他们的卫生间,里面有分解粪便的化学成分,不会污染湖水,也不需要清洁剂来收集,完全自给自足。

乘船驶向湖中,大片大片的水上田园映入眼帘,一垄垄的西红柿、黄瓜、豆角、鲜花整齐地堆在水面上,原来,当地人充分利用自然条件,发明了这种种“特技”,收集水上的自然,聚积来漂浮在水面上,再把水底的泥聚打成泥团铺在水草上,上面撒上稀泥,之后就可以搭棚种蔬菜了。潮起潮落,这些菜园子却总是浮在水面上,发大水也不怕,而收水后的干枝和草则都铺在海藻团上围捆。这样的水上农田,既节省了处理废水的成本,又避免了对于湖水造成的污染,就连水上屋湖中花园的灌溉也来自于生活废水,生活废水被农田很好的吸收,原本产生污染的废水很好的溢回了土壤。

正是因为有了这些环保措施,才让茵莱湖始终保持了明媚的风光和人文生活独特之处,吸引着全世界游客的目光和脚步。

(何小琴)

到缅甸茵莱湖旅游的人,都会被茵莱湖宁静、淡雅、朴实的原生态之美所吸引,被它那别样的风光所陶醉,更会被当地人的环保意识所折服。

茵莱湖位于缅甸北部掸邦高原的良睦盆地,为缅甸第二大湖,缅甸著名的旅游避暑胜地。湖面海拔970多米,南北长14.5公里,东西宽6.44公里,三面环山,来自东、北、西三面的溪流注入湖中,向西南入萨尔温江。湖水清澈,阳光直射湖底,湖中生活着20多种鱼,有丰富的水产资源。湖面上有着17条小水渠,每一条都有一个小村落,村民们就在湖上种植、捕鱼。

茵莱湖的村民从12世纪起就在湖上讨生活,衣食住行没有一样离开水,他们生活在水上,就连养猪都是在湖上搭了平台圈来养。作为游客来说,50美元一晚的水上屋是那些热带度假海岛酒店无法企及的,难能可贵的是度假村无处不在的环保理念,首先看到的是纯天然采用的建筑材料,清一色的纯天然木料材料,完全配上绿色环保水上度假村的绝佳典范,更为难能可贵的是对于水上屋生活用水的妥善处理,我们在可享受水上屋的美好生活的同时,不可避免的产生各种各样的生活垃圾,喝拉撒产生的生活污水无疑是最大棘手的问题,通常的解决办法就是直接通向地下,废水处理与生态彻底隔绝,然而这样的方法有效但会消耗一定的成本。缅甸人在资金有限的情况下有了经济实用的解决办法,每家楼都有一个大大的塑料桶接着着粪,这是他们的卫生间,里面有分解粪便的化学成分,不会污染湖水,也不需要清洁剂来收集,完全自给自足。

乘船驶向湖中,大片大片的水上田园映入眼帘,一垄垄的西红柿、黄瓜、豆角、鲜花整齐地堆在水面上,原来,当地人充分利用自然条件,发明了这种种“特技”,收集水上的自然,聚积来漂浮在水面上,再把水底的泥聚打成泥团铺在水草上,上面撒上稀泥,之后就可以搭棚种蔬菜了。潮起潮落,这些菜园子却总是浮在水面上,发大水也不怕,而收水后的干枝和草则都铺在海藻团上围捆。这样的水上农田,既节省了处理废水的成本,又避免了对于湖水造成的污染,就连水上屋湖中花园的灌溉也来自于生活废水,生活废水被农田很好的吸收,原本产生污染的废水很好的溢回了土壤。

正是因为有了这些环保措施,才让茵莱湖始终保持了明媚的风光和人文生活独特之处,吸引着全世界游客的目光和脚步。

(何小琴)

羊城地名古韵 龙藏街“龙”的趣闻

广州西湖路有条龙藏街,虽然,它直接得名于明代的龙藏寺,但是,其中“龙”之由来,可追溯到一千多年前南朝的一段历史剧。

南朝是唐宋之前,据岭南的地方政权,第一代皇帝刘宋,刘宋(899-942),有一位名刘岩,是一个混迹江湖的皇帝,即位那夜,他下令在羊城修建一座“玉皇观”,珠宝光芒,金碧辉煌。不久,他选择在甘溪流入珠江的河口风景区,修建一座南朝(今西湖路的海口,湖藏街,九曜坊一带)。这南朝,富丽堂皇,极尽奢华,以至一帮帮闲才于献上一篇《七奇赋》以盛赞其美。

南朝建成后的翌年(925年)八月,奇事发生了:一道白虹出现在南朝的清晨。

虹,是阳光射入水滴,经过折射、分光、反射而形成的大气光学。虹在南朝上通常呈现红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色,雨滴愈大,色彩愈鲜明,相反,雨滴愈小,其色愈淡。如果阳光不是射入雨滴,而是射入细小的水雾所组成的雾幕,虹便呈淡白色。南朝在河口之畔,珠江之滨,珠江宽阔,其北岸在今天的南路南,雾气弥漫,阳光射入雾幕,呈现白虹,在科学昌明的今天,不难理解。

是,古人迷信“天人感应”,总认为这是某种天机的征兆。

初时,很多南朝官员认为这是灾异的征兆,弄得人心惶惶,昏庸凶残而又贪生怕死的刘岩更是惶惶万分。正当凶恶的刘岩欲草率封禅的时候,一个叫王宏的翰林学士,为了讨好皇帝,硬说白虹是一条白龙,他做有件事写了一篇《白龙歌》,说白龙是人的吉兆,刘岩闻奏逐渐开,厚赐了王宏。一个叫王瑀的中书舍人,也不放过这个献媚机会,急忙呈上了一篇《白龙图》,由于词藻华丽,文笔流畅,这一赋一文(《七奇赋》)以盛赞其美。

这出闹剧“高潮”的一幕是:眉飞色舞,踌躇满志的刘岩下令把王宏封为白龙。白龙现于南朝的那年便叫白龙年(925年)。刘岩还把自己的名字改为刘岩,以应白龙之兆。后来,他又取飞龙在天之意,硬是制造了一个“龙”字,作为自己的名字(音,谐)。

由于这出闹剧的影响,人们便以为,这一带有白龙出现,必是龙藏之地。于是明代时,这一带建了一座龙藏寺。清代,一部分寺地为民居,仍沿用“龙藏”作街名。