



## 2022年广州常住人口1873.41万人 户籍人口出生率高于全国平均水平

7月12日,广州市新闻办召开“高质量发展·看民生”新闻发布会,介绍广州保障改善民生工作情况。发布会上,广州市卫生健康委员会副主任、新闻发言人张屹介绍,广州在落实积极友好生育政策方面,采取一系列配套支持措施,加快建立优化生育政策保障机制,不断扩大普惠托育服务供给。

统计数据显示,2022年广州常住人口1873.41万人,户籍人口1034.91万人;户籍人口出生率10.71%,自然增长率5.10%。广州市不断优化生育支持政策和营造友好生育支持氛围,全市出生人口规模相对稳定,户籍人口出生率和自然增长率保持在全国平均水平之上,分别高出全国3.94个百分点和5.7个百分点。“下一步,我们将继续推动积极生育政策,做好群众的健康服务。”张屹表示。

### 加快建立优化生育政策保障机制

张屹介绍,广州修订《广州市人口与计划生育服务规定》,完善生育支持政策,比如为多孩家庭在住房保障方面享受优惠政策提供依据,生育二孩及以上的家庭(至少一个未成年子女)使用住房公积金贷款购买首套自住住房的,住房公积金贷款最高额度上浮30%。

同时,出台《广州市优化生育政策促进人口长期均衡发展若干措施》,聚焦促进人口长期均衡发展,从政策法规等方面提出27项工作任务,为家庭生育提供支持。

广州印发《关于推进卫生健康高质量发展的实施意见》,明确各区各部门在推进优化生育政策方面所承担的职责任务,将“生育友好工程”纳入今年全市卫生健康18项重点工程,落实生育支持配套措施,加大托育服务供给。

### 全市免费婚检率82%

优生优育,广州将关口前移保障母婴健康。“我市已建立涵盖从婚前到孕产期、新生儿各个阶段较为完善的母婴健康服务链条。将免费婚前医学检查和孕前优生健康检查有机结合,为群众提供优生健康教育等‘一站式’服务。”张屹表示,目前,广州市免费婚检率82%、免费孕前优生健康检查率92%,均高于国家和省妇女儿童发展规划纲要要求。

值得注意的是,广州在全国率先建立妊娠风险评估与助产机构分类管理机制,创新性地制定《广州市新生儿病房分类评估标准》,在广州市所有助产机构出生的新生儿均可免费享受三大类新生儿疾病筛查服务。通过早筛查、早诊断、早干预,全面保障母婴健康。2022年,广州市孕产妇死亡率3.82/10万,婴儿死亡率1.79%,低于国家和省妇女儿童发展规划纲要要求。

### 全市共有托育服务机构1043家 可提供托位数5.67万个

不断扩大普惠托育服务供给,2023年,广州成功入选第一批全国婴幼儿照护服务示范城市。不断加强顶层设计,重点围绕扩大普惠托育服务供给,将托育服务发展指标列入《广州市国民经济和社会发展的第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》《广州市卫生健康事业发展的“十四五”规划》,编制《广州市“十四五”时期“一老一小”整体解决方案》。

广州发布托育领域公共服务类地方标准《托育机构卫生保健评价规范》,大力发展社会力量办托、用人单位办托、幼儿园开设托班、一园一中心等多元供给托育模式。截至5月底,全市共有托育服务机构1043家,可提供托位数5.67万个,较2021年增长21.15%,每千常住人口托位数达到3.32个。其中全市有17家托育机构成功创建广东省示范性托育机构,示范数量居全省首位。来源:市卫健委



图说

7月8日上午,广州市卫生健康委员会、广州市控制吸烟办公室、广州控烟志愿服务队,在黄埔区黄埔街心公园开展2023年广州市控烟系列宣传活动——“无烟广州,闪耀未来”,以“控烟+歌舞”这一新颖的快闪形式,倡导健康新风尚,共筑无烟生活圈。(市卫健委 供稿)

## 小心“李鬼”! 广州开展的大肠癌筛查并非全民胃肠道体检筛查

近期,有不少街坊收到短信,称广州市正在开展全民胃肠普查,可申请普查名额或获得体检津贴,有市民按短信提供的方式进行联系,发现是某民营医疗机构的推介广告。

广州市卫生健康委提醒:我市并未组织开展全民胃肠道体检筛查或胃肠疾病健康筛查。

此类短信所称“全民胃肠道体检”等名目极易与我市正在开展的“广州市大肠癌防控项目”(简称大肠癌筛查)相混淆,请各位街坊注意识别,切勿轻信。

“广州市大肠癌防控项目”是广州市、区政府主导及提供专项经费的癌症防控项目,由市卫生健康委组织,市疾病预防控制中心和广州市第一人民医院牵头,全市35家定点医院和各社区卫生服务中心(卫生院)实施的重大公共卫生项目,项目管理办公室设在广州市疾病预防控制中心。

### 面向适龄群体开展,并非全民普查

“广州市大肠癌防控项目”不是面向所有年龄段人群,根据大肠癌发病特征,项目仅在全广州市45-74岁居民中开展。

### 项目初筛是免费的

符合年龄条件的居民可通过以下途径参与项目:

1、通过前往居住地的社区卫生服务中心,参与“广州市大肠癌防控项目”,完成风险评估和粪便隐血检测;

2、通过微信小程序“肠探”完成风险评估,到居住地的社区卫生服务中心领取粪便隐血检测试剂;

3、通过全市35家广州市大肠癌防控项目定点医院(详见文末附表)的自助筛查机扫码完成风险评估并领取试剂回家自测。

初步筛查完成后,项目医生会告知您筛查结果。如果是初筛阳性,我们建议完成进一步检查(如肠镜检查)以进一步明确肠道病变,该部分费用根据医保政策报销。

大肠癌筛查项目短信发送单位是官方机构

### 大肠癌筛查项目短信发送单位是官方机构

最直观的识别手段,是注意看广州市大肠癌防控项目推送的工作短信,必定会显示“广州市疾病预防控制中心”“广州市大肠癌防控项目”“广州市社区重点人群大肠癌筛查”“广州市公共卫生热线12320”等字样。

从2015年起,已经有54.6万名街坊群众选择了参与“广州市大肠癌防控项目”。

每个人都是自己健康的第一责任人,如果您也符合筛查年龄,您也有筛查需求,可以按照上面提到的参与途径参加筛查。来源:市卫健委

## 广州市家庭医生服务专线 开通了!

为贯彻落实国家、省关于推进家庭医生签约服务高质量发展的指导意见有关精神,进一步完善广州市家庭医生制度服务体系,提升居民对家庭医生签约服务的知晓率和获得感,广州市依托“广州市12320卫生热线”,开通“广州市家庭医生服务专线”,服务号码:12320。

“家庭医生专线”是广州市居民获得家庭医生签约服务政策信息,了解家庭医生服务内容,提出签约申请、健康咨询、服务评价等重要渠道之一,主要包括六大功能:

**政策咨询:**接受居民对家庭医生签约服务相关政策咨询,主要包括家庭医生的服务内容、签约方式、签约流程、注意事项、各基层医疗卫生机构家庭医生团队等相关信息。

**签约申请:**接受居民提出家庭医生签约申请,帮助居民联系有关基层医疗卫生机构,由基层医疗卫生机构主动做好后续签约对接工作,畅通签约渠道。

**服务对接:**对已签约居民提出的家庭医生健康咨询等服务需求,及时对接签约基层医疗卫生机构。

**服务评价:**接受居民对家庭医生服务的表扬、意见建议与投诉,并跟踪督导后续处理解决。

**测评分析:**依托“家庭医生专线”,定期开展家庭医生签约服务的满意度和知晓率测评,形成分析报告,为提升家庭医生服务提供依据。

**服务增值:**加强家庭医生专线建设,加强AI智能话务研发,不断提高实时解决居民诉求的能力。

来源:市卫健委



本版编辑:张思思

# 一图读懂《广州市关于推动公立医院高质量发展的实施方案》

## 1

### 出台背景

为贯彻落实习近平总书记在党的十九届五中全会上关于进一步推动公立医院高质量发展的重要论述,我市在依据国家和省有关文件精神的基础上,结合未来三年重点推进的公立医院改革与高质量发展示范项目有关工作,制定了《广州市关于推动公立医院高质量发展的实施方案》(以下简称《实施方案》)。

## 2

### 主要内容

《实施方案》基本框架包括**总体要求、主要政策措施、组织实施**3部分内容,主要提出抓好“**五个新**”和“**一个坚持**”6方面31项具体政策措施。

### 1. 构建公立医院高质量发展新体系

持续推进高水平医院建设

强化由公立医院牵头的紧密型城市医疗集团建设

强化基层机构能力建设

优化中医特色服务体系建设

建立健全分级分层分流的重大疫情救治体系

积极推进大湾区优质医疗卫生资源共享整合

### 2. 引领公立医院高质量发展新趋势

- 推广“**大专科、小综合**”发展模式
- 持续做好医疗质量提升工作
- 促进医学技术创新发展
- 大力推进医疗服务模式创新
- 强化信息技术支撑作用
- 加强智慧医院建设

### 3. 提升公立医院高质量发展新效能

- 建立健全运营管理制度体系
- 加强公立医院全面预算管理
- 优化完善内部控制制度
- 充分发挥绩效评价作用

### 4. 激活公立医院高质量发展新动力

- 深化人事管理制度改革
- 改革完善薪酬分配制度
- 持续加强人才培养
- 建立健全人才队伍评价机制
- 持续做好医疗服务价格调整工作
- 积极推进医保支付方式改革
- 完善优化药品耗材采购使用机制

### 5. 建设公立医院高质量发展新文化

科学合理引导患者需求

加强特色医院文化建设

保护关爱医务人员

### 6. 坚持和加强党对公立医院的全面领导

- 全面落实党委领导下的院长负责制
- 稳步推进公立医院领导班子和干部队伍建设
- 抓好基层党组织和党员队伍建设
- 切实落实公立医院党建工作责任
- 做好党风廉政建设

## 3

### 主要特色做法

《实施方案》积极探索、先行先试,在几方面提出了针对性举措。

### 1. 在加强市区属公立医院能力建设方面

支持高水平医院各院区实行一体化运营、同质化管理,推动优质资源辐射转移

充分发挥高水平医院专科优势,全面提升我市专科疾病预防、筛查、诊断、治疗和康复水平

推广“大专科、小综合”发展模式,全面系统提升市属医疗机构综合能力

### 2. 在强化医院精细化管理方面

- 要以医院战略发展规划和年度计划目标为依据,将所有收支全部纳入预算范围,覆盖人、财、物全部资源,贯穿预算管理各环节
- 深度应用大数据、物联网、人工智能、云计算、区块链等新一代信息技术,发展互联网医疗、互联网护理、远程医疗,推动医疗服务流程再造

### 3. 提出了具体、翔实的工作目标

#### 到2023年底

- 全市所有三级医院提供多学科诊疗门诊和住院服务
- 大力推行日间手术,提高日间手术占择期手术的比例,将符合条件的日间手术术前检验检查费用纳入住院报销范围
- 开展住院手术的三级公立医院100%开展日间手术

### 4. 全市各级各类公立医院

#### 到2025年

- 人员支出占公立医院业务支出的比例提高至**45%**左右

## 4

### 组织实施

### 《实施方案》要求全市各区

- 强化推动公立医院高质量发展的领导责任、保障责任、管理责任、监督责任
- 完善公立医院财政补助政策
- 加强调研指导,深入挖掘、及时总结典型经验,以点带面推动全市公立医院高质量发展取得实效



# 总是“眼前发黑”?警惕这种致命疾病

□医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科主任 王景峰 教授 心血管内科心律失常专科主任 谢双伦 教授 □通讯员:张阳、黄睿、陈煜阳

## 反复头晕“眼前发黑”,可能患上这种致命疾病

据何大姐回忆,自己从六年前开始平均1-2个月会发生一次“眼前发黑”的情况,持续1分钟左右可自行缓解。“我原以为只是普通的头晕,所以没有在意也没有治疗,直到前段时间总是反复头晕,去其他医院做心电图后发现是室速,我才开始紧张……”何大姐说道。她后续又做了一系列检查,排除了冠心病、心肌病、瓣

膜病、心力衰竭,但始终找不到室速的病因。

王景峰和谢双伦仔细查看何大姐的心电图后,发现了隐藏其中的Brugada波,并通过变换导联位置和动态监测的办法捕捉到更清晰的Brugada波。虽然何大姐没有晕厥和猝死的家族史,但结合她室速的病史,仍可确诊“Brugada综合征”。

## 抽丝剥茧般找出病因,“双管齐下”守护心脏健康

王景峰、谢双伦团队为何大姐制定了详细的治疗方案,先进行室速射频消融术,再植入埋藏式自动心脏复律除颤器(ICD),在减少室速发作的同时,为她的心脏装上“移动救护车”。

团队随即开始手术。何大姐顺利进入麻醉状态后,谢双伦采用“干性心包穿刺”成功将标测导管送入心包腔,在三维电解剖标测系统的指导下,分别在窦律和心室程序刺激下的心外膜和心内膜解剖建模和激动标测。

“建模和标测是整个手术过程中最重要的部分,就像精准地测绘一份病灶藏匿的地图,只有把地图绘制准确,才能发现病灶藏身之地并一击即中。”谢双伦说道,在经过长达1个多小时的紧张标测后,何大姐的右室心尖和右室流出道心外膜可见瘢痕区,但没有见到提示靶点

的“碎裂电位”区域。

此时在药物的诱发下,心电图V1~V3导联的Brugada波被显露出来。紧接着谢双伦再次在右室流出道心外膜标测,成功标测到碎裂延长电位,考虑为消融靶点。电生理刺激可诱发出室速和室颤,与之前发作的室速心电图形态对比一模一样,这就明确诊断了Brugada综合征,在心律失常团队抽丝剥茧般耐心“搜查”下,何大姐反复晕厥的原因被“揪出来”了。

在冠脉造影确认预设靶点避开冠脉主要分支后,谢双伦在何大姐右室流出道心外膜面进行基质均质化消融,在消融过程中可见V1~V3导联Brugada波逐渐消失。后经多次电生理诱发,室速都没有被再次诱发。这表明,室速消融成功了!室速射频消融术后三天,心律失常团队为何大姐植入ICD,为守护她的心脏健康再加一层保障!

## 专家提醒:

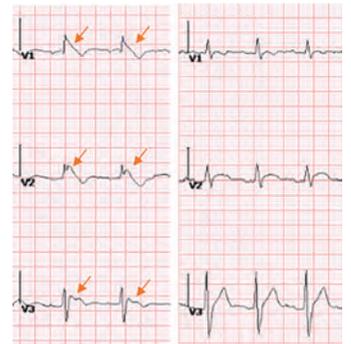
### 反复晕厥可能是心脏或大脑在“报警”

据王景峰提醒,Brugada综合征是一种遗传性的心律失常,对于有晕厥、猝死的家族史患者,建议家族成员行常规心电图检查,必要时应该做基因筛查。这种疾病也是一种离子通道病,心脏外观上可无器质性改变。但该病预后较差,易发生猝死,植入ICD是唯一能降低该病死亡率的措施。

对于已经植入ICD的Brugada综合征患者,若频繁发作室速或室颤,不仅加速ICD的电池耗竭,也让患者备受身心折磨。此时,射频消融术可以改良右室流出道心外膜基质,减少室速和室颤的发作,减少ICD放电,是一项值得尝试的治疗方法。“我院心律失常中心具有国内领先的技术水平,很多像何大姐这样病情复杂的心律失常患者,都在这里找到了最适合自己的治疗方案。”王景峰说道。

谢双伦提醒患者,室速是一类恶性心律失常,会引起头晕、心悸、胸闷、黑矇甚至晕厥,严重者可导致猝死。

如果发生反复晕厥一定要引起警惕,可能是心脏或大脑在报警。一旦出现这种情况,一定要去医院就诊,明确晕厥的原因,尤其是要排除致命的“心源性晕厥”,避免贻误病情,危及生命。



术前V1~V3导联可见Brugada波(左图),术后V1~V3导联Brugada波消失(右图)

今年54岁的何大姐从六年前开始反复出现“眼前发黑”,以为只是普通的头晕而没有重视,直到近期做心电图检查发现存在“室性心动过速(简称室速)”。由于在外院查不出室速的病因,于是何大姐慕名来到中山大学孙逸仙纪念医院诊治。该院心血管内科主任王景峰教授和心律失常专科主任谢双伦教授仔细查看何大姐的心电图,发现了隐藏在心电图当中的Brugada波,最终给何大姐确诊了“Brugada综合征”——一种容易引发心源性猝死的疾病。

## 药师有话

# 服用止痛药物有疑虑?药师来解惑!

□医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院药学部 高文慧 副主任药师 宋奇 主管药师 □通讯员:杜光宗、魏彤

据统计,晚期肿瘤患者的疼痛发生率约为50%-60%,药物治疗是缓解疼痛最常用的方法。肿瘤患者止痛治疗遵循“三阶梯”原则,即根据疼痛程度选择止痛药物:轻度疼痛选择非甾体类抗炎药物(NSAIDs),如布洛芬、对乙酰氨基酚、吲哚美辛,塞来昔布等;中度疼痛选择弱阿片类药物或低剂量强阿片类药物,如可待因、曲马多、小剂量的吗啡/羟考酮等;重度疼痛选择强阿片类药物,如吗啡、羟考酮、芬太尼等。患者在服用止痛药物的过程中常有各种疑虑,来自广州医科大学附属肿瘤医院药学部高文慧副主任药师、宋奇主管药师为读者一一解惑。

### 疑问一: 长期服用阿片类药物会成瘾吗?

药师解答:大量国内外临床实践表明,癌痛患者使用阿片类药物发生成瘾的可能性极低。这是因为癌痛患者使用的阿片类药物主要用于对抗剧烈的疼痛,并且患者在医生的指导下按照疼痛程度服用药物,不会发生超剂量使用的情况,降低成瘾性发生的可能。口服阿片类药物的过程中无法停药是因为疼痛未缓解,是身体依赖而非成瘾,随着病情的控制,疼痛减轻,医生会根据病情减量或停药。

### 疑问二: 疼痛忍一忍就过去了,止痛药可以先不用?

药师解答:规范使用止痛药物不仅可以减轻患者的疼痛感,还可以降低患者的心理焦虑、恐惧等,明显提高生存质量,因此癌痛患者无需忍痛。同时,疼痛影响食欲和睡眠,也会进一步导致身体抵抗力下降,进而加重病

情。因此,癌痛患者应及早、按需使用止痛药物。

### 疑问三: 阿片类药物副作用大,服用非阿片类止痛药更安全?

药师解答:非阿片类药物如NSAIDs类药物适用于短期止痛(<5天),长期或大剂量使用会引起消化道溃疡、血小板功能障碍、肝脏毒性和肾脏毒性等不良反应,适合短期治疗轻度疼痛。相比之下,中、重度癌痛更加适合使用阿片类药物,其长期使用副作用小,并且可以根据疼痛严重程度增减药物剂量,更加适合长期疼痛的患者。

### 疑问四: 刚开始服用阿片类药物时出现便秘、恶心、呕吐、眩晕等不良反应,是不是应该马上停药?并且以后也不能使用这类药物?

药师解答:阿片类药物的不良反应除便秘外,大多是暂时、可耐受的。

研究表明,80%的患者服药期间会出现便秘的不良反应,服药期间可以通过大量喝水,多吃水果、蔬菜,配合使用治疗便秘的药物(如乳果糖、番泻叶等)来缓解;恶心、呕吐、眩晕等不良反应会在服药后的3-5天内出现,一般会随着服药时间的延长自行消失,严重的话可以通过药物对症治疗以缓解身体不适。

### 疑问五: 医生增加了阿片类止痛药的剂量,是不是代表病情加重?

药师解答:疼痛是一种主观感受,具有个体差异性。不同患者对止痛药的敏感度存在个体差异,同一患者在疾病不同阶段的疼痛程度也会发生变化。因此,阿片类药物的剂量需要根据患者病情变化、疼痛部位、疼痛性质、治疗手段(如化疗引起的外周神经敏感疼痛、放疗引起的治疗部位疼痛、手术切口部位疼痛等)进行个体化调整,以达到控制疼痛的目的,并非代表病情的加重。

### 疑问六: 服用阿片类止痛药很久了,也没有感觉到疼痛了,是不是可以停药了?

药师解答:不可以自行停药。在疾病得到有效控制之前,自行停药会导致疼痛加重、痛觉神经敏感等情况。疼痛一般会随着病情的缓解而逐渐减轻,此时需要医生评估后,指导患者缓慢降低药物剂量。在减量的同时还需观察患者的疼痛情况,如果疼痛评分大于3分或有戒断症状时,应减缓减量过程。

### 疑问七: 阿片类药物打针是不是比吃止痛药效果更好呢?

药师解答:在剂量相同的情况下,口服给药与静脉给药同样有效。与口服给药相比,静脉给药一般起效更快,但也更容易产生恶心等不良反应。同时,肿瘤引起的相关疼痛一般持续时间较长,长期打针会给患者身体带来创伤,所以一般推荐口服给药以方便患者长期服用。

# 高发传染病，专家支招这样防！

当下正值暑假期间，人员流动与聚集增多，境内游、出境游明显增长，公众感染季节性传染病的风险增大。近期，广东省、广州市疾病预防控制中心陆续发布了相关传染病的防病提示，希望各位市民提高传染病的防范意识，主动学习传染病预防知识，做“自己健康的第一责任人”。

## 夏季多发

炎热夏季雨水增多，各类微生物生长繁殖加快，蚊子、苍蝇、蟑螂等病媒生物孳生活跃，登革热、手足口病、感染性腹泻等传染病也进入高发期。

### 登革热

登革热是由登革病毒引起的、通过伊蚊叮咬传播的急性虫媒传染病，由病人/隐性感染者一伊蚊→健康人的途径不断传播，人与人之间不会直接传播疾病。主要症状为突发高热(39℃以上，一般持续3-7天)、疲乏、“三痛”(头痛、眼眶痛、全身肌肉和骨关节痛)、“三红征”(面、颈、胸部潮红)、皮疹(四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹)等。

目前国内尚无经审批注册

的登革热疫苗上市，尚无特效的抗病毒治疗药物，主要采取支持及对症治疗措施。一般情况下，大多数患者感染登革热后症状轻或无症状，但少数患者会发展为重症。值得注意的是，登革病毒存在四种不同但密切相关的病毒血清型，感染登革病毒后对同型病毒有持久免疫力，但对其他血清型病毒无保护作用，如再次感染其他血清型病毒，可能出现依抗原抗体感染增强作用，会引起重症登革热。

### 防病指引

清积水：翻盆倒罐，定期清除家中及周围可积水的容器，如放在阳台、天台的花盆、瓶罐、废弃容器等。种养水生植物应每隔3-5天换水洗瓶、清洗根须，最好改为沙养泥养。

灭蚊虫：使用电热蚊香液/灭蚊片、电蚊拍等进行驱蚊。使用蚊香时，将蚊香放在通风处上风向，注意避开婴幼儿及孕妇。使用后室内应充分开窗通风。

防叮咬：家庭可安装纱门、纱窗和使用蚊帐。外出穿着浅色长袖衣服及长裤。在露露的皮肤及衣服上喷、涂蚊虫驱避剂。避免在蚊虫出没频繁时段(上午7-9点和下午4-6点)在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

### 防病指引

勤洗手：饭前、便后以及外出游玩回家后要用肥皂或洗手液和流动水洗手。家庭成员在接触宝宝前，更换尿布时、处理粪便后都需要洗手。

勤通风：每天开窗通风2-3次，每次不少于30分钟，保持空气流通。

少聚集：在手足口病流行期间，尽量避免带孩子到人群聚集、空气流通差的场所。

勤清洁：经常换洗与晾晒衣物、毛巾、被褥等，定期对孩子的玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。

勤观察：留意孩子口腔、

手、足、臀部等部位是否有疱疹或皮疹，早晚监测有无发热情况。如有发热、出疹等症状，应尽早就医。

打疫苗：EV71病毒是引起婴幼儿手足口病重症和死亡的主要病原，6月龄-5岁儿童接种EV71疫苗可有效预防EV71病毒感染引起的手足口病。建议在12月龄前完成2剂次接种程序。

远病患：手足口病和疱疹性咽峡炎都具有较强的传染性，应避免近距离接触病人，避免拥抱或共用玩具、餐具、洗浴用品等。

### 防病指引

注意手卫生。饭前便后、外出回家、照顾病人后，准备食物和进餐前都要规范洗手。

注意饮食和饮水卫生。选择新鲜、安全的食品原料，切勿购买和食用腐败变质、过期和来源不明的食品，不喝生水。

生熟食品应分开处理和存放，食物要彻底煮熟方可食用，吃剩的食物要及时放在冰箱储存，再次食用时需要彻底加热。

外出就餐应选择正规、卫生条件好的餐厅。尽量采用分餐，提倡使用公筷、公勺，减少交叉污染的风险。

家庭成员患病时应减少接触，为其配备单独的饮食用具及生活用品，使用后严格消毒。

## 本地常见

### “

你知道吗？除了国家法定报告的40种传染病之外，还有三种传染病也在我市规定的必报病种之列。它们是水痘、肝吸虫病和恙虫病。

### 水痘

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性传染病，水痘在全年均可能发生，冬春两季较为多见。儿童和青少年容易感染发病。水痘的传染性很强，患者自发病前1-2天直至皮疹干燥结痂期，均有传染性。传播途径包括接触传播(直接接触患者的皮疹或呼吸道分泌物)和空气传播(吸入患者呼吸道产生的飞沫或气溶胶)。

人体感染水痘病毒后，经过大

约2周的潜伏期后发病。在发病初期可出现发热、头痛、全身不适、食欲下降等症状，随后会出现皮疹。皮疹呈向心性分布，即躯干部最多，头面部次之，四肢较少。皮损呈现由细小的红色斑丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程，脱痂后不留瘢痕。疱疹期有明显的痒痒，如挠抓后继发感染，则可留下轻度凹痕。水痘整个发病期大约为5-10天左右，一般不会引起严重的并发症，但个别患儿在病程后期可并发肺炎，故应密切观察孩子情况，积极对症处理。患儿须隔离至水痘全部结痂且痂皮干燥后方可返校，隔离时间应不少于病后2周。

### 皮疹分布



### 防病指引

接种水痘疫苗是预防水痘的有效方法。注意个人卫生，勤洗手、常清洁、注意咳嗽礼仪，经常开窗通风。坚持适度锻炼，保证睡眠充足，营养均衡，作息规律。水痘流行期间，尽量不去人员密集和环境密闭的场所活动。患者居家隔离治疗期间，家庭成员应避免与其密切接触，患者的餐具、衣物、玩具、被褥等生活用品应彻底消毒。

### 肝吸虫病

肝吸虫又称华支睾吸虫，是一种寄生于淡水鱼、虾体内的寄生虫。若吃了携带有肝吸虫囊蚴且未经煮熟的淡水鱼(比如鱼生)或虾，就有可能感染。肝吸虫囊蚴进入人体后，会寄生于肝胆管内产卵并分泌有毒物质，损害肝脏。在不采取药物治疗的前提下，可以在人体内寄生10-15年。肝吸虫病主要流行于喜食淡水鱼“鱼生”的地区，如广东珠三角地区。感染肝吸虫病后有四个不同的发病阶段：轻度：几乎无症状，可致轻度乏力、食欲不振或腹痛，大便可检出虫卵；中度：头昏、失眠、乏力、精神不振、心悸、记忆力减退、食欲不振、上腹饱胀、腹泻、肝区隐痛，肝大，有压痛和叩击痛；重度：潜伏期10-26天，表现为急性起病，出现寒战、高热(通常为弛张热)，食欲不振、厌油、肝大伴压痛、轻度黄疸，时有胆绞痛，少数有脾大，血中嗜酸性粒细胞增高，数周后进入慢性期；晚期：可出现肝硬化和腹水，还可并发胆囊炎、胆管炎、胆管阻塞等，甚至引起肝癌。

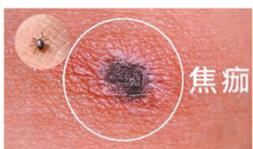


### 防病指引

改变不良饮食习惯，不吃生或半生的鱼虾，食物煮熟煮透再食用。生熟食品应分开处理和存放，避免交叉污染，餐具定期消毒。不购买、不生吃来源不明、无卫生保障的淡水鱼肉和虾肉。

### 恙虫病

恙虫病又名丛林斑疹伤寒，是由恙虫病东方体(恙虫病立克次体)引起的一种急性人兽共患传染病。每年6月-9月的炎热季节是恙虫的活动高峰期。该病以恙虫幼虫为传播媒介，人被叮咬后，病原体从叮咬处侵入，经淋巴系统进入血液，形成恙虫病东方体血症，诱发全身毒血症、器官炎性病变，进而产生一系列系统性临床症状。该



病起病急，有高热、毒血症、皮疹、焦痂和肝脾淋巴结肿大等特征性临床表现，严重者危及生命。

### 防病指引

户外活动应避免长时间在草丛上坐卧，注意系好衣领、袖口及裤腿，最好涂擦蚊虫驱避剂。户外活动或劳作后，回家要及时沐浴、换洗衣服，重点擦洗腋窝、肘窝、会阴部等皮肤。如果出现发热，以及皮肤皮疹、焦痂等症状，要及时就医，并主动告诉医生外出郊游史。

## 特别关注

除了季节性传染病以外，猴痘和新冠病毒感染疫情也值得大家特别关注。

### 猴痘

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患病，临床表现主要为发热、皮疹、淋巴结肿大。既往接种过天花疫苗者对猴痘病毒存在一定程度的交叉保护力，而未接种过天花疫苗的人群对猴痘病毒普遍易感。

感染动物及猴痘病毒感染者是主要传染源。病毒经黏膜和破损皮肤进入人体，表现为以下三种方式：

动物传人：人接触感染动物的呼吸道分泌物、病变渗出物、血液、其它体液，或被感染动物咬伤、抓伤而感染。

人传人：主要通过密切接触传播，尤其是直接接触了患者疱疹和破损皮肤；长时间近距离接触时造成的飞沫传播；还可通过胎盘从孕妇传播给胎儿。

物传人：人接触病毒污染的物品也有可能感染。

在发病早期，可出现寒战、发热，可伴头痛、嗜睡、乏力、背部疼痛和肌痛等症状。多数患者会出现颈部、腋窝、腹股沟等部位淋巴结肿大。

病后1-3天出现皮疹。首先出现在面部，逐渐蔓延至四肢，手心和脚掌



均可出现皮疹。皮疹经历从斑疹、丘疹、疱疹、脓疱和结痂几个阶段，不同形态的皮疹可同时存在。病程约2至4周。结痂脱落后可遗留红斑或色素沉着，甚至瘢痕，瘢痕持续时间可长达数月。

目前国内尚无抗猴痘病毒药物。治疗主要包括对症支持治疗和继发性细菌感染的治疗。猴痘病程约2-4周。患者应严格隔离至痘痂脱净。

猴痘为自限性疾病，大部分患者预后良好。严重病例常见于年幼儿童、免疫功能低下人群，部分患者可出现并发症，包括皮损部位继发细菌感染、呕吐和腹泻引起的严重脱水、支气管肺炎、脑炎、角膜炎等。

### 防病指引

目前我市猴痘本土疫情主要为男男性行为人群经密切接触传播，建议男男性行为者减少高危性行为并做好自我健康监测，避免与疑似感染者发生亲密接触。若出现不明原因皮疹、淋巴结肿大等可疑症状，尽快就医，并主动告知医生接触史，尽早落实诊断治疗。

出入境人员需关注猴痘疫情信息，前往猴痘疫情流行地区做好个人防护。避免在疫情高发国家与野生动物直接接触。避免捕捉、宰杀、生食当地动物。

避免和罹患猴痘病毒的患者密切接触。日常保持良好的卫生习惯。经常清洁和消毒，做好手卫生。

### 新冠病毒感染

当前，新冠病毒并未消失，随着人群抗体水平逐渐下降，节假日期间人员流动增多等因素，病毒在人群中的传播仍持续存在，现阶段仍要高度关注高龄老人，没有接种疫苗的、有严重基础病的高风险人群，避免其感染或者减少感染的风险。

### 防病指引

保持良好卫生习惯，做好个人防护。倡导公众遵守防疫基本行为准则，坚持勤洗手、常通风、公筷制、做好清洁消毒、注意咳嗽礼仪等良好卫生习惯和合理膳食、适量运动等健康生活方式；疫情流行期间，患有基础疾病的老年人及孕妇、3岁以下婴幼儿等尽量减少前往人员密集场所。

做好自我健康监测，如有出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等不适症状时，及时到附近医院发热门诊就诊；就医途中全程佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具，避免带病上学或上班。及时接种新冠病毒疫苗，进一步强化自身免疫力。



# 宫寒、痛经怎么办? 教您三伏天护阳暖宫

□医学指导:广州医科大学附属第一医院中医科 马红霞 教授 □通讯员:韩文青

## 孕育天地

进入三伏天,正是冬病夏治的最佳时间。如今,随着工作压力增大,饮食作息不规律,越来越多的女性朋友都会出现一些妇科问题。广州医科大学附属第一医院中医科马红霞教授提醒,女性朋友可以充分利用夏季气候特点,采用温热疗法,如艾灸、中药足浴、三伏贴、口服温补药物等,对症治疗相关妇科疾病。

### 痛经:

因机体感受寒邪,继而血瘀寒凝于子宫导致疼痛。虚寒痛经女性表现为怕冷、四肢冰凉、经期小腹冷痛,月经有血块。因此选择夏天阳气最盛的三伏天治疗,可以有效疏通经络、散寒化瘀。

### 子宫内膜异位症:

表现为继发性痛经、性交疼痛、盆腔巧克力囊肿、不孕等。中医治疗宜活血祛瘀,温经补肾或健脾益气。夏季三伏天治疗有助于温化寒湿,活血祛瘀,促进慢性疾病的康复。

### 卵巢功能低下:

卵泡储备不足,需唤醒滋养“沉睡在冰山下”的始基卵泡,使其担任孕育之责。夏季调养,可借助自然阳气之火融化冰山,温散胞宫之寒积,阳化气,阴成形,促卵泡长养,达到暖巢养卵的目的。

### 多囊卵巢综合征:

多囊患者辨证多为本虚标实,本虚是阳气虚,标实是痰瘀互结胞宫。

三伏天阳气最旺,通过温阳补虚的方法,使体内痰湿瘀滞得阳则行,以此扶阳助孕。

### 薄型子宫内膜-宫腔粘连:

中医认为,宫腔粘连的病性属于本虚标实。本虚,指的是肾虚或脾虚、气血虚等,影响了内膜的正常生长和修复;标实,是指宫腔被金刃损伤,感染邪毒,导致瘀血形成,阻滞胞脉,内膜失养。中医借助三伏天阳气的蓄积,补其虚以治其本,使虚损充盈,气血调和,内膜长养有源;利用艾灸、敷贴药物的温通,祛其瘀以治其标,使瘀血去新血生,脉道通利,内膜长养无碍。

### 输卵管积液:

输卵管积液多因寒气客于肠外,气不得荣,加之肝气郁结,气滞血瘀经脉不利,水道不畅,以致血液不行,水湿不运,胞宫受阻,冲任不通,卵子通行受阻难以受孕。中医治疗强调利水排毒、活血散结。三伏灸、三伏贴顺应时节,助人体阳气生发,温通运化,调畅气机,祛除水湿毒邪,使水道通利。

针对这些妇科常见疾病,马红霞表示,可以利用中医传统特色疗法,如三伏任脉灸、三伏督脉灸、三伏贴、三伏温通刮痧、三伏足浴、三伏中药热敷穴位等进行治疗。

除了这些治疗方法之外,马红霞还强调,日常生活习惯也至关重要,建议女性朋友们在饮食、生活上有所克制,方能达到最佳治疗效果:

- 建议少吃生冷食物。冷饮可伤及脾胃的阳气,使本已阳虚的体质更加虚弱;还可使沉积在体内的寒气凝滞,不易向外发散,影响治疗效果。

- 建议夏季空调温度在27度左右,温度不要太低;晚上应早点睡觉休息。

- 坚持适度的锻炼。适度的锻炼可增加神经肌肉协调性、鼓舞阳气的生发,增加汗液的排泄,以带动体内滞留的寒气发出体表,同时增强体质和机体的抵御能力。



## 儿科频道

# 宝宝不会叫爸爸妈妈? 这项筛查要重视

□医学指导:广州医科大学附属第三医院黄埔院区儿童保健科 张水群 医师 □通讯员:白恬



### > 出生时听力筛查通过了,还要做听力筛查吗?

据广医三院黄埔院区儿童保健科张水群医师介绍,新生儿听力筛查主要是通过耳声发射、自动听性脑干反应等电生理学技术,在新生儿出生后的自然睡眠或安静的状态下进行的客观、快速和无创的检查,以便早期发现部分新生儿的听力异常。

新生儿听力筛查结果只能反映筛查当时的现状,但是听力损失可以发生在儿童生长发育的各个阶段,新生儿听力筛查无法发现迟发性、渐进性或获得性的听力损失。

性或获得性的听力损失。

国内外研究显示,听力损失的发病率在整个学龄儿童中呈增加趋势。新生儿期听力损失发生率为3%,学龄前则增长至9-10%,而听力损失被称为“看不见的残疾”,正是因为它缺乏明显症状。家长需密切关注孩子对声音的反应和语言发育情况,定期进行听力筛查和听力检查,以便早期发现听力损失,及早干预,保护和促进儿童听觉和语言发育。

### > 儿童进行听力筛查的重要年龄

根据《儿童耳及听力保健技术规范》,新生儿在出生后需进行听力筛查,此后应在6月龄、12月龄、24月龄、36月龄、4岁、5岁、6岁分别进行

一次听力筛查。其他情况,如孩子因噪音、外伤、中耳炎等情况出现自我描述听力下降的,也应该及时进行听力筛查。

### > 耳及听力保健

日常应做好耳及听力的保健:正确地哺乳及喂奶,防止呛奶。婴儿溢奶时应当及时、轻柔清理。不要自行清洁外耳道,避免损伤。洗澡或游泳时防止呛水和耳进水。远离强声或持续噪声环境,避免给宝宝使用耳机。有耳毒性药物致聋家族史者,应当主动告知医生。避免头部外伤和外耳道异物。患腮腺炎、脑膜炎等疾病,应当注意其听力变化。

如有以下异常,应当及时就诊:儿童耳部及耳周皮肤的异常;外耳道有分泌物或异常气味;拍打或抓耳部的动作;有耳痒、耳痛、耳胀等症状;对声音反应迟钝;语言发育迟缓。

### 宝宝出现这些表现,家长应注意!

6月龄:不会寻找声音方向。

12月龄:对近旁的呼唤无反应,不能发单字语音。

18月龄:不会有意识地叫“爸爸”、“妈妈”。

24月龄:不能按照成人的指令完成相关动作,不能模仿成人说话或说话别人听不懂。

36月龄:吐字不清或不会说话,总要求别人重复讲话,经常用手势表示主观愿望。



## 夏天的尴尬——狐臭

□作者:广州市皮肤病防治所门诊部 邓景航 副主任医师

腋部臭汗症俗称狐臭,又称腋臭,是由腋窝处顶泌汗腺的分泌物经皮肤的细菌分解,产生难闻气味的一种常见皮肤病。狐臭多见于年轻女性,但男女均可以患病,青春期后较严重,至老年时可减轻或消失。狐臭主要多发生在腋下,少数患者的外阴、肛门和乳晕等部位也可累及。轻者仅在活动出汗时散发出特殊的臭味,重者安静时也可闻到臭味。在出汗较多的夏天,异味更是浓重。

### 四个因素增加发病风险

一是有家族史的患者:如果父母患有狐臭,子女也可能患病;二是处于青春期的孩子,尤其是女生;三是剧烈运动后出汗多,可诱发或加重狐臭;四是经常吃油腻辛辣的食物。

### 如何防止狐臭?

要预防狐臭,平时应多注意个人清洁卫生,勤洗澡,勤换衣物,出汗后要及时擦干,保持干爽;定期将腋毛刮去,减少细菌的数量;可用一些芳香剂掩盖不良气味;饮食忌辛辣刺激食物,禁烟酒。

病情较轻者可以通过勤换洗衣物、勤洗澡或避免过度出汗而减轻症状,病情较重者可选择注射、激光或手术治疗。

### 如何治疗狐臭?

**注射肉毒素:**抑制汗腺的分泌,这种方法比较安全,主要用在16岁以下的孩子,一般半年到一年注射一次。

**传统手术:**医生通过将腋部有毛区皮肤切除或Z字形切开、原位皮瓣回植等方法破坏汗腺及毛根。这种方法相对较彻底,但万一患者是瘢痕体质,就会形成增生性或挛缩性瘢痕。为了减少手术后瘢痕的产生,手术方式逐步又演变成微小切口手术治疗,有以下两种手术方式:①修剪法:医生会在腋毛区的皮肤开一个小口,翻转切口两侧皮肤,剪去汗腺等组织。②搔刮法:医生会在腋毛边缘的小切口,用一种特殊的工具刮除汗腺组织。

**半导体激光:**利用激光的光热效应,通过半导体激光的光纤将高能激光导入至腋窝皮下,对光纤周围汗腺组织进行破坏,减少大汗腺的分泌。该方法伤口更微小,避免了腋窝部手术切口,降低感染和瘢痕形成的机会。

**黄金微针:**结合微针技术和射频加热的特点,将微针快速穿透表皮,直接达到皮下汗腺组织后瞬时发射射频能量,通过热效应破坏汗腺组织从而达到治疗腋臭的目的,治疗过程微创,无痛,几乎不留瘢痕。

“医生,为什么我的宝宝快两岁了还不会讲话?”“我家的娃说话不利索怎么办?”“怎么我逗宝宝玩,他一点反应都没有?”有上述困扰的家长要注意了,这有可能提示着宝宝的听力有问题。

有数据显示,我国7岁以下听力残疾儿童超80万,0-6岁儿童听力现残率0.14%。儿童期是言语和认知发育的关键时期,但是,由于新生儿的语言系统尚未发育,家长们很难在日常生活中早期发现听力障碍,如宝宝在这个时期发生严重的听力损害且未得到及时的干预,可能错过最佳的听力语言康复时期,影响孩子未来的言语、交流、认知、学习和生活能力。

尿检作为体检中一个不可或缺的检验项目,主要包括尿常规、尿沉渣(沉渣镜检)和尿红细胞形态等。通过检查尿液,可以反映出泌尿系统(肾脏、输尿管、膀胱、尿道等)疾病的种类和病情状况,能帮助医生做出诊断和鉴别疾病,是临床工作中最常用的检测方法之一。

那么,普通体检人群尿检应该怎么做呢?留取尿液不是简单粗暴地把尿装进尿管,相反它是有一定的讲究。而且,根据不同的检查目的,有时还要采取不同的留尿方法,否则会影响检测结果,甚至会带来严重的不良后果。以下列出普通体检人群留取尿液标本的几个误区。

## 体检中尿液标本留对了吗?

### 常见的留尿误区不可不知!

□作者:广州市第一人民医院体检中心 林晓纯 主治医师



#### 误区1

体检者:“医生,我知道要留晨尿,我可憋了一晚上的尿来医院留尿的。”

**重点:**夜尿≠晨尿:夜尿是指憋了一夜之后,早晨起床之后的第一泡尿;而晨尿是清晨5、6点左右起来排出夜尿后,再间隔1-2小时留取的尿液(空腹、避免剧烈运动)。

那么尿检为什么要留晨尿呢?因为尿液的成分受很多因素的影响,例如:进食、饮水量、运动量、药物等。清晨时身体处于空腹状态,基础状况最平稳,且受食物、药物的干扰因素较小。此外,晨尿的尿液浓缩,可提高阳性率的检出。而夜尿,因为在膀胱内储存了一夜,可能会有细菌的滋生,而且红细胞的形态也会发生变化,所以夜尿是无法正常反馈尿液的真实情况的。注意留尿的前一天晚上10点之后应尽量少喝水。

#### 误区2

体检者:“医生,为了体检结果更好,我这几天特意加强运动哦。”

**重点:**体检前3天建议避免剧烈运动。因为剧烈运动、高度紧张时可能造成生理性蛋白尿,为了鉴别生理性与病理性蛋白尿只能休息好再来一次啦。因此,要避免剧烈运动,避免暴食高蛋白食物。

#### 误区3

体检者:“医生,我月经快结束了,但我赶时间我想今天就留尿。”

**重点:**月经血会导致尿液中的红细胞增多,尿隐血呈现出阳性。因此,应尽可能避免在月经来潮前后1周内进行尿液检验,避免阴道分泌物混入污染尿样,导致检查结果不准确。

#### 误区4

体检者:“医生,我一尿就接起来了。”

**重点:**留尿时注意接取中段尿,即舍去前面跟后面的尿,留取中间那段尿就叫中段尿。因为前面和后面的尿都更容易会有污染。留尿当天有条件的情况下可以清洗排尿及生殖器官周围,这样可以减少样本的污染;特别是女性,清洁外阴可以防止尿中误混入阴道分泌物,阴道分泌物可含有蛋白质、白细胞,甚至有些还有红细胞。

#### 误区5

体检者:“医生,我现在没啥尿啊,就留一点点好了。”

**重点:**尿液的总量不够的话,可能导致有些项目无法检测或不准确。一般成人留取尿标本量建议10-20ml。另外,留尿后建议尽快送检,最好2小时内送到检验室,避免空气污染。

对于普通入职体检的正常人群,注意好以上内容可以有效减少尿检异常结果的出现。针对筛查某些特定疾病的尿检,建议咨询相关专业的医护人员。

暑假来临,孩子在家吃饭的次数多了,相信很多家长都变着花样给孩子吃各种“滋补”食物,希望帮孩子“补补脑”,实现弯道超车。对此,广州医科大学附属第三医院临床营养科副主任医师刘佳表示,人的智力受许多因素的影响,营养只是诸多因素之一,而各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素,只要不挑食,不偏食,均衡地吃一日三餐,就能满足需要。如果强迫孩子吃一些他不想吃的食物,不仅会影响孩子的食欲,甚至有可能出现过敏现象(鱼、虾、奶等),因小失大。

### 三餐这样吃,营养搭配要多样化

#### 早餐:少而精

吃好早餐可充足供给大脑必需的能量,对保持旺盛的精力具有重要作用。由于早晨起床后,很多孩子食欲较差,进食量少,因此早餐要进食体积小、质量高、热量高、耐饥且又易于消化吸收的食物。

**推荐食物:**鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、白糖、果酱、馒头、烧饼、煎鸡蛋及煎馒头片、豆浆、面条、荷包蛋、火腿肠及香肠等。

#### 午餐:吃饱吃好

午餐能补充上午的热量消耗,储备下午的热量。但吃饱不是吃撑更不是暴食,八分饱最合适。要选择热量高,蛋白质、脂肪、碳水化合物等各种营养素较为丰富的食物,最好有粮食、有肉、有菜、有豆制品,有干有稀。

**推荐午餐菜品:**①糖醋带鱼+炒素菜+海米菜叶汤;②猪肝肉片+西芹虾仁+莲子百合银耳羹;③土豆牛肉片+菜花香菇+豌豆汤。

#### 晚餐:谷物蔬菜为主

晚餐应以谷类食物和蔬菜为主,口味清淡易于消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。干饭或小米粥等可作为主食,副食以鱼类和豆制品为主,少量的去皮肉,蔬菜至少半斤。

**推荐晚餐菜品:**①清炖排骨藕汤+豆豉炒豆腐+拌海蜇丝;②肉末豆腐+青椒土豆丝+皮蛋拌豆腐;③洋葱

## 6款营养汤谱,让孩子暑假弯道超车

□作者:广州医科大学附属第三医院临床营养科 刘佳 副主任医师

爆猪肉+番茄炒鸡蛋+拌豇豆。

#### 晚间加餐

喝一杯牛奶,吃些面包、鸡蛋,既补充了营养,又可起到安神作用。

### 实用营养汤谱推荐

#### 1. 莲子猪心汤

**功效:**益智安神,补血养心。此汤对心神不宁,健忘记忆力减退有一定功效。

**材料:**莲子肉30克,猪心1个,鹿茸3片。食盐、酱油、味精各适量。

**烹制:**将猪心洗净切片装入炖锅,加入莲子肉、鹿茸片,用中火炖30分钟,加入食盐、酱油、味精等调味即成。



#### 2. 黄豆苦瓜排骨汤

**功效:**清热消暑,健脾益气,提高免疫力。黄豆营养价值丰富,蛋白质含量高,富含人体需要的8种必需的氨基酸,同时能增强脑细胞发育,增强记忆力。苦瓜富含粗纤维、维生素C、钙、铁等营养素,清热消暑、养血益气、补肾健脾,对人体健康十分有益。排骨可以滋养脾胃,此汤味更加鲜美可口。

**材料:**黄豆100克、苦瓜一根、排骨250克、生姜3片。

**烹制:**1 黄豆浸泡;排骨焯水,捞起,冲洗干净,沥干水份,备用。2 把焯好的排骨放进烧开水的砂锅里,放进姜片,先用大火煲沸,改小火慢慢炖1小时。3 苦瓜剖开去瓢,切成一小段一小段。4 一小时后,加入切好的苦瓜和泡发的黄豆,大火煲沸,改小火炖半小时,下盐便可。



#### 3. 枸杞叶猪肝汤

**功效:**明目养肝。猪肝含铁量较高,是养血、补血的佳品,含有多种维生素,能增强人体的免疫反应,抗氧化,抗衰老;枸杞叶具有一种特殊的香甜味,还有补虚益精,清热止渴,祛风明目,生津补肝的功效。

**材料:**鲜枸杞叶200克,猪肝200克,枸杞少许。

**烹制:**1 猪肝洗净后,在清水加料酒和盐,把猪肝



浸泡30分钟;2 取出猪肝洗净后切片,加香油、盐、鸡精、白胡椒,腌制30分钟去腥入味备用;3 锅里下水待水开后,把腌制好的猪肝放入沸水,猪肝变颜色即可捞出待用;4 取另一锅,放入适量水,加入少许姜丝、香油,待水开后下入枸杞叶和枸杞;5 倒入焯过水的猪肝,搅拌均匀;加入盐、鸡精、白胡椒和鸡汁,待水开后煮1-2分钟即可。

#### 4. 节瓜眉豆章鱼干猪肉汤

**功效:**清热利水,健脾滋阴。节瓜眉豆章鱼干煲猪肉清润鲜美可口,既能清暑祛湿不伤阴,又能滋阴益气而不燥热,最适合青少年之用。

**材料:**节瓜800克、眉豆60克、花生20克、章鱼干半只或1只、猪肉400克、生姜3片。

**烹制:**眉豆、花生章鱼干浸泡,一起与猪肉、姜下瓦煲;加入清水2500毫升(约10碗量),武火滚沸后改文火煲约2小时,下盐便可。

#### 5. 西洋参煲水鸭汤

**功效:**益气养阴,养血除烦。西洋参乃暑热伤气之清补佳品,能益气养阴,清火生津。水鸭乃常年生长于水面之血肉有情之物,能滋阴补血、益胃生津、补而不燥。特别适合湿热、虚火过重之人。桂圆肉乃补益气养颜之妙品,善于养血,宁心益智。三种食品配合就能益气生津,宁心养血除烦。

**材料:**西洋参20克,水鸭肉250克,桂圆肉12克,生姜4片。

**烹制:**1 先将西洋参用刀切成薄片(或打碎成幼粒);桂圆肉去除杂质。2 剖杀水鸭,去除毛及内脏、头、颈及脚,用清水洗净血污,然后用刀砍成粗件备用。3 以上汤料准备就绪后,同时放进汤煲内,加入适量清水,用中火到慢火煲汤,煲一小时左右,加食盐调味,待温饮汤,食鸭肉及桂圆肉。

#### 6. 黄连阿胶鸡子黄汤

**功效:**滋阴降火,除烦安神。黄连阿胶鸡子黄汤为中医经典名方,出自《伤寒论》,用于治疗少阴病、心中烦不得卧等症的症状;用于心火上炎所致的心烦失眠,舌红苔燥,脉细数的人。

**材料:**黄连12克,黄芩、白芍各3克,阿胶10克,鸡子黄2个。

**烹制:**先煮黄连、黄芩、白芍,加水8杯,浓煎至3杯,去渣后,加阿胶烊化,再加入鸡子黄,搅拌均匀。



## 夏天这么“攒阳气”

## 一年少生病!

□作者:广东省妇幼保健院中医科 张晓莹 副主任医师  
□通讯员:林惠芳

夏季外界阳气最旺,也是人体的阳气最旺盛的时候,一些慢性病在人体充足的阳气抵挡之下也减轻了,而“冬病夏治”就是利用在盛夏人体阳气旺盛的时候,将阳气培养得更旺,以便秋冬抵御疾病的侵袭。那么,夏季该如何养足阳气,来帮助我们提高免疫力,一年少生病呢?

**饮食:酸苦开胃,祛湿消暑**

“心者,生之本……为阳中之阳,通于夏气。”夏天出汗量大,“汗为心之液”,夏季多汗则易使心气涣散,因此,饮食上可以有目的地补充心脏所消耗的能量,以保护心气。此时宜多食酸味以固表,夏时心火当令,可多食苦味以清心,同时亦可增进食欲。夏至后,雨水逐渐增多,天气变得闷热潮湿,人容易出现湿困脾胃症状,可多食用冬瓜、绿豆、荷叶、赤小豆、白扁豆等祛湿消暑的食物,煮汤或熬粥,利湿开胃。而西瓜等解渴消暑佳品,性多寒凉,不宜多吃,以免寒伤脾胃。

**作息:养足精神,调养心神**

夏季是人体心火旺的季节,不仅天气火辣,脾气也容易火爆,一是注意养足精神,相对睡眠不足,尤其是老年人,有睡眠不实、易醒的特点,更易出现疲劳之感,因此,夏日应注意适时午休。二是要注意精神的调养,多听舒缓音乐,多看色泽明快、视野宽阔的风景,尽量让自己平心静气,保持心情舒畅。

**运动:适量运动,及时补水**

夏季炎热,“暑易伤气”,若汗泄太过,容易出现头昏胸闷、心悸口渴、恶心乏力。因此,夏季运动应避免烈日炙热之时,可选择在清晨或傍晚天气凉爽时进行,强度不宜过大,可选择散步、慢跑、太极拳等,以减少汗液消耗,并在运动后及时补充水分。

## 夏天解暑饮品来了! 在家也能做

□作者:广州医科大学附属第二医院 洗咏琪

小暑过后,阳光猛烈又毒辣,广州医科大学附属第二医院介绍几款在家也能做的酸甜好喝、清热养生的解暑饮品,帮助大家防暑降温。

**百合绿豆汤**

绿豆性凉,味甘,能清热解毒、消暑除烦。《本草汇言》提到:“绿豆清暑热,静烦热,润燥热,解毒热。”用绿豆煮成粥或糖水食用,对健康很有裨益。百合有润肺、安神志、清虚火的作用。

原料:百合50克,绿豆100克,冰糖适量。

做法:把百合去皮掰成小瓣,洗净;绿豆洗净后浸泡1~3小时。将百合、绿豆同时放入砂锅中,加入适量清水,煮开后转小火慢慢熬至绿豆开花。加入冰糖,待其溶化后即可饮用。

功效:润肺止咳,清热去火。

**扁豆益胃饮**

白扁豆性平,味甘,有清暑化湿、健脾益气的作用,尤其是长夏之时,暑湿吐泻,食少久泄,脾虚呕逆者,食之最宜。炒扁豆健脾化湿尤强,用于脾虚泄泻。

原料:炒扁豆、党参、玉竹、山楂、乌梅各等份。

做法:冷水浸泡后,大火煮开转小火30~40分钟。

功效:此汤适用于脾胃虚弱胃口不开的人群。要特别注意,白扁豆一定要煮熟透,以免引起恶心、呕吐等不良反应。

**乌梅绿茶冰糖饮**

乌梅,味酸,同冰糖煎汤,又甜又酸,非常可口。中医有“酸甘化阴”之说,炎夏饮用乌梅汤,有生津止渴,祛暑养阴的效果。

原料:乌梅5颗,绿茶、冰糖适量。

做法:将乌梅放入锅中加水适量煎煮,煮沸后10分钟,加入一小撮绿茶与适量冰糖,然后放入冰箱保存起来,待天热口干时拿出来饮用或稍微加热后饮用即可。

功效:可生津止呕,特别适合炎夏时节饮用。

## 细数“小蝌蚪”的N种死法



两侧的卵巢交替排卵,中间也没有指示牌,此时精子该怎么办?向左,向右,向前看~在这个十字路口,一旦选错就是走上“不归之路”。你说,这还不“晕死”?

死”,芭比Q了。

话说,精子身长只有60微米,而卵子家门前通道有80000微米,这段距离,对精子来说,是一场马拉松,不仅要跋山涉水、翻山越岭,还会遇上宫颈粘液等拦路虎,如果身体不好,很容易“累死”在路上。

当精子好不容易杀出重围,来到卵子家客厅——子宫腔,以为很快就能见到卵子,才发现又被“套路”了。因为两侧的卵巢交替排卵,中间也没有指示牌,此时精子该怎么办?

向左,向右,向前看~在这个十字路口,一旦选错就是走上“不归之路”。你说,这还不“晕死”?

你知道吗?卵子对精子的颜值要求也很高,用广东话来说就是,好阉尖,它只接受“高、富、

大家好,我是李天,是一名泌尿外科医生,我擅长修理下水道。为了这次比赛,我专门剪了一个头,目的是为了放下包袱,开动机器,重头开始。

最近我经常在思考,精子是如何跑出苏炳添的速度与他的梦中情人——卵子,千里来相会。正常成年男性一次释放出大约2~4亿个“小蝌蚪”,据一个成功牵手的精子回忆,当初它和2.5亿个小伙伴一起出发,在与卵子约会的旅途中,很多哥们就纷纷牺牲在路上,绝大部分都成了“炮灰”。那么,他们是怎么GO DIE的呢?

首先,因为淋球菌、结核杆菌、支原体、衣原体、梅毒螺旋体入侵,引起泌尿生殖道感染,造成输精管黏连、堵塞。精子只好在门外一直画圈圈、画圈圈,直到生命的终结。这叫“堵死”。

刚离开人体的精子,往往都身披果冻样的外衣来上门求亲,但由于精液不能液化,精子使尽浑身解数也游不动,逃脱不了,只好束手就擒。这叫“困死”。

本来,精子正常前行路线是:从射精管进入前尿道,由于精子劈叉,稀里糊涂进入后尿道,错入膀胱,学名叫“逆行射精”。这下悲剧了,精子不是被尿“淹死”,就是随尿液一起排出体外,葬身马桶。

卵子家门前通道的酸碱度是4,如果一些精子贪玩,逗留时间太久,就容易被“酸

当然,世界上总有幸运儿,现场的我们,就是亿分之一的YYDS。确认过眼神,今天的嘉宾,都是万里挑一的“人生赢家”。

那些长得歪瓜裂枣、缺胳膊少腿的精子,注定被卵子嫌弃,就只能emo而终,这叫“丑死”。精子说,我太难了。

帅”的如意郎君。那些长得歪瓜裂枣、缺胳膊少腿的,注定被卵子嫌弃,就只能emo而终,这叫“丑死”。精子说,我太难了。

然而最终能和卵子结合的往往只有1个“孤勇者”能成功C位出道!剩下的“单身狗们”,就只能眼睁睁地看着别人在那里卿卿我我,活活被“气死”。

除此之外,偏食、喜欢垃圾食品,精子会被“饿死”。经常接触X线、放射性物质,精子会被“射死”。长期服用镇静药、抗肿瘤药物,精子会被“毒死”。长年穿紧身牛仔裤、蒸桑拿,精子会被“热死”。抽烟、酗酒、久坐、熬夜,精子会被“搞死”。

当然,世界上总有幸运儿,现场的我们,就是亿分之一的YYDS。确认过眼神,今天的嘉宾,都是万里挑一的“人生赢家”。

各位亲,生命诚可贵,我们要敬畏生命,珍惜生命,认真过好生命中的每一天!谢谢大家,我是李天。

(视频演绎:广州医科大学附属第五医院 李天 主任医师)

## 《中华人民共和国人口与计划生育法》

- \*明确实施三孩生育政策
- \*取消社会抚养费等制约措施
- \*支持优生优育
- \*支持设立父母育儿假

- \*减轻生育、养育、教育负担
- \*新增保障妇女就业合法权益规定
- \*加强婴幼儿照护服务
- \*保障计划生育家庭合法权益