

# 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

二〇一四年三月十五日 第五期 (总第 1009 期) 编辑部 E-mail: edit@gzhe.net

## 省卫生计生委要求进一步加强人感染 H7N9 禽流感医疗救治工作

为进一步做好人感染 H7N9 禽流感医疗救治工作,保障人民群众身体健康和生命安全,3月3日,省卫生计生委发出《关于进一步加强人感染 H7N9 禽流感医疗救治工作的通知》(以下简称《通知》),要求各地进一步落实“四早”原则,进步集中患者进行救治、提高重症病例抢救成功率、加强医疗救治培训及加强督导。

**进一步落实“四早”原则。**《通知》要求各地坚持“早发现、早报告、早诊断、早治疗”的原则,按照《广东省人感染 H7N9 禽流感临床工作指引》和《广东省医疗机构神经氨酸酶抑制剂临床应用指引》要求,对相关流感样

患者和肺炎等患者及早使用磷酸奥司他韦(“可威”,儿童使用颗粒剂),无需等待检验结果,及时予以抗病毒治疗,同时发布了《广东省人感染 H7N9 禽流感诊疗指导意见(2014 年版)》和《广东省人感染 H7N9 禽流感感中医药诊疗方案(2014 年版)》,要求各地结合实际贯彻执行。

**进一步集中患者进行救治。**鉴于目前各地病例仍处于散发状态,《通知》要求各地按照“四集中”(集中患者、集中专家、集中资源、集中救治)原则,结合实际,对发热等可疑患者可集中救治;对疑似病例及确诊病例,原则上集中在重症病例定点医院救治。

**提高重症病例抢救成功率,降低病死率。**《通知》要求各医疗机构在诊疗过程中主动筛查、识别早期重症病例,并及时转往重症病例定点医院集中救治,同时请省、市专家会诊,集中力量救治,提高抢救成功率,降低病死率。

**进一步加强医疗救治培训工作。**《通知》要求各级卫生计生部门及各级各类医疗机构进一步加强医务人员全员培训工作,使医务人员能熟练掌握国家卫生计生委《人感染 H7N9 禽流感诊疗方案(2014 年版)》、《广东省人感染 H7N9 禽流感临床工作指引》、《广东省医疗机构神经(下转第 4 版)

## 荔湾区探索家庭医生签约式服务 不断完善居民健康综合管理模式

近年来,荔湾区在社区卫生服务综合改革任务圆满完成、社区网格化责任医师团队全覆盖的基础上,以荔湾区医疗联合体为依托,依靠统一信息化管理平台,利用中医药特色服务优势,不断探索家庭医生签约式服务,推进居民健康管理服务模式,并成为推动政府民生工作的有效载体,大大提高居民对社区卫生服务机构的知晓率和利用率。

### 高效的社区卫生服务机构综合改革,为签约式服务提供政策保障

自 2011 年下半年以来,荔湾区根据国家、省、市的统一部署,坚持以“保基本、强基层、建机制”为主线,围绕新机构要“穿新鞋,走新路”的理念,将社区卫生服务机构综合改革与事业单位分类改革、人事制度改革和社会服务管理创新结合起来,18 间政府办社区卫生服务机构确定为公益一类事业单位,实行收支两条线管理,实行全员聘用、合同管理、同岗同酬、全员参保、绩效考核的人事管理制度,建立以服务数量、质量、效果和居民满意度为核心的考核激励机制,实现基本药物制度全覆盖。公益性和激励性管理、竞争性和多渠道用人、政府主导和社会参与保障等新机制在社区卫生服务机构的顺利运行,为全面推进家庭医生签约式服务提供了政策和制度保障。

### 成熟的责任医师网格化团队,为签约式服务奠定良好基础

在市卫生局的指导下,自 2009 年始荔湾区全面开展社区网格化责任医师团队建设,共组建了 85 个社区责任医师服务团队,覆盖 22 条行政街、195 个居委会,每个责任医师服务团队都配有全科医生、全科护士和公共卫生医师,并强化全科医生在团队中的主导作用,在负责落实居民的健康评估基础上,逐步掌握服务对象所有家庭成员的健康状况,及时发现存在的健康危险因素,指导团队对居民进行跟踪管理,有针对性的提供健康教育服务,改善居民的健康状况,努力使居民少得病、不得病、不得大病。

同时,充分考虑个人的岗位职责、专业特长、年龄结构和性格特点等因素,对责任医师服务团队进行合理搭配,确保每个团队实现高效合作。通过全科医生为核心的团队网格化管理,公共卫生与基本医疗两大任务通过全科门诊有效衔接,六大功能互相融合。

2011 年,荔湾区全面落实社区卫生服务机构综合改革任务,社区卫生服务机构人员实行全员竞聘上岗,社区网格化责任团队整体素质得到大幅度提升。同时,区卫生局每年都会选送一批人员参加全科医生转岗培训、全科医生规范化培训,不定期举办各类培训班,如社区护理培训班、十一项社区卫生基本公共卫生服务专项岗位培训班、团队素质拓展班、医德医风礼仪班等,从业务水平、团队管理、服务模式等多方面多层次提升责任医师团队的服务能力,为推进家庭医生签约服务提供人员以及服务能力保障。

### 紧密的区域医疗联合体,为签约式服务提供技术支持

为进一步深化与提升家庭医生签约式服务内涵和服务能力,荔湾区在全市范围内先行先试组建由 5 间三级医院、7 间二级医院和 21 个社区卫生服务中心组成的分工合理、资源共享、互为补充的一体化医疗联合体(下称医联体)。建立起医联体网络社区卫生服务中心与二、三级医院畅通的双向转诊绿色通道,为签约居民预约医院专家门诊、住院优先、大型检查服务等提供便利;建立起医联体网络医院对社区卫生服务中心的人才培训帮扶支持机制,通过医联体网络医院专家定期到社区坐诊,让签约居民在社区卫生服务中心就可以享受到医院专家诊疗服务;通过医联体网络医院对社区卫生服务中心的带教培训,让社区卫生专业技术人员得到快速提升;通过医联体内部检验、影像诊断资源共享机制,为签约居民提供更优质的服务。

### 统一的信息服务平台,为签约式服务实现健康信息共享

荔湾区 21 个社区卫生服务中心全部使用“荔湾区社区卫生服务管理信息系统”,已建立居民个人健康电子档案近 75 万份,以信息化为平台,实现全区居民健康档案电子化、动态化管理,实现社区卫生服务中心与区属医疗机构、医保管理机构联网互通,实现辖区居民健康档案信息共享、居民诊疗信息共享,大幅度提高了居民建档、预约就诊、双向转诊、随访追踪等服务效率。通过构建全科医生与居民交流互动为主线的社区健康互动网站,居民可通过网页、手机等轻松便捷的享受在线健康信息交流、专家咨询会诊等服务。

### 深厚的中医药特色优势,为签约式服务发掘内在服务需求

荔湾区充分发挥具有极其深厚的中医文化底蕴和群众基础的优势,将中医药服务融合到家庭医生签约式服务中。名院、名科的中医定期到社区坐诊,让居民群众在家门口就可以享受到名中医服务。把一些群众容易接受的中医适宜技术贯穿到社区卫生服务的全过程,为群众提供“简、便、廉、验”的中医医疗服务,真正让中医药走进基层、走进社区、走进家庭。通过开设中医“治未病”门诊、开展中医体质辨识服务、推广中医药适宜技术等,不仅为签约居民辨识体质,提供个性化的养生保健指导,还可以借助电脑体质辨识软件,方便居民自助辨识体质。购置中医体质辨识自助软件,中医药服务不仅是荔湾区家庭医生签约式服务的特色,更是一些居民认识接受家庭医生签约式服务的“敲门砖”和“铺路石”。(荔湾区卫生局)

## 关爱女性 呵护健康 市妇儿中心组织“3.8 白云山康复之旅”



广州市妇女儿童医疗中心于 3 月 7 日上午在白云山山顶公园举办以“关爱女性,呵护健康——白云山康复之旅”为主题的 2014 年 3.8 妇女节公益活动。此次活动由该中心保健部牵头,白云区、萝岗区、番禺区、南沙区、花都区、增城区、从化区 7 个免费“两癌”筛查项目区妇幼保健院协办。

此次活动组织动员了数十名免费“两癌”筛查项目查出的乳腺、宫颈癌及癌前病变患者参加,活动以趣味运动会为主线,弘扬健康运动的理念。大家在蒙蒙细雨中表演了“为你等待”健身操;医务人员与患者合唱了“感恩的心”,接着兴致勃勃地参加了几项趣味游戏。保健专家为患者们讲解了癌变术后的追踪随访和注意事项,并为患者进行现场答疑,同时给每一位患者发放《乳腺癌的预防》、《妇女病防治》等妇幼保健知识手册,最后针对手册内容,进行现场保健知识抢答,掀起了活动的高潮,欢声笑语在鸣春谷萦绕。

通过此次,鼓励“两癌”患者调整心态,加强有效锻炼,调整饮食结构,调理作息时间等措施来增强免疫力。“感恩的心,感谢有你”,花开花落,让我们一起珍惜生命,扬起生命的风帆,开心度过每一天,精彩活好每一天。(市妇儿中心保健部 吴燕燕 刘慧燕)

## 天河社区中医馆受青睐

“打造中医品牌非一朝之功,护佑居民健康乃医者本分”。为了让中医药惠及千家万户,打造中医药特色社区卫生服务品牌,根据社区卫生服务机构规范要求及社区居民健康需求,广州市天河区龙洞街社区卫生服务中心建成近 600 平方米独立区域的“中医馆”,并于半年前开业。

中医馆聘请三甲医院退休的老中医专家,带领年富力强的医护队伍,为社区居民提供各种中医药诊疗、康复治疗等服务。目前开设有中医内科、妇科、康复科、煲药打药室等科室,开展针灸、推拿理疗、牵引拉筋、刮痧、天灸、熏蒸疗法、中医养生、中医减肥、亚健康调理等项目。

中医馆自开业以来,深受居民欢迎。目前,该中心中医馆月门诊量已超 800 人次。(天河区龙洞街社区卫生服务中心 谢统基)

## 建设健康城市,构建和谐广州

责任编辑/版式 梁晓珊 Email: yao.wen1@163.com

## 越秀区卫生局“紧锣密鼓”部署党的群众路线教育实践活动

越秀区卫生局以越秀区先行先试深入开展党的群众路线教育实践活动为契机,紧锣密鼓,在全系统积极部署第二批党的群众路线教育实践活动。

**抓“紧”时间,深入听取意见。**对全系统 52 个党的基层组织(党委 1 个,党总支 6 个,党支部 45 个)进行资料核查,准确掌握党员数量、年龄文化结构等情况。2013 年底,组织民主党派、“两代表一委员”、党员干部、无党派人员等代表 16 人召开座谈会,发放调查问卷 59 份,收集对区卫生局领导班子、领导干部在“四风”方面存在的问题和意见建议 2 大类 7 项 12 小项,制定整改措施,推进机关全体干部参与与基层领导班子民主生活会工作,按照“远近结合、统筹兼顾、突出重点、狠抓落实”的原则,落实基层单位领导班子民主生活会提出的意见建议 8 大项 42 小项,研究对策,抓出成效。

**开“锣”部署,成立组织机构。**

2014 年 2 月,从基层医疗机构和机关有关科室抽调能力强、作风实的干部,配备了办公设备,成立了“1 办 6 组”,即党的群众路线教育实践活动领导小组、办公室和 5 个指导组,明确了组长、副组长、成员和联系指导单位,为活动的成功启动和顺利推进奠定了坚实的组织保障。

**周“密”安排,召开工作会议。**区卫生局党委就教育实践活动的开展召开了党委会议,讨论审议《越秀区卫生局深入开展党的群众路线教育实践活动实施方案》,确定教育实践活动的具体范围、总体要求、主要任务、启动部署、组织领导,并将此次活动定为学习教育、听取意见,查摆问题、开展批评、整改落实、建章立制三个环节进行,制定了详细的实施计划,明确了工作职责。同时,组织局属各党(总)支部书记、局领导小组办公室成员及局指导组全体成员近 50 人进行培训,统一思想认识,领会上级精神,明确任务要求,掌握工作步骤,做到一级抓一级,层层抓落实,确保教育实践活动扎实开展。

**“鼓”足干劲,搞好宣传学习。**2013 年底开始,组织局领导班子党员干部认真学习关于教育实践活动的一系列文件精神,组织学习《论群众路线——重要论述摘编》、《厉行节约 反对浪费——重要论述摘编》、《各地联系服务群众经验做法选编》、《损害群众利益典型案例剖析》等材料,并通过民主生活会等形式,先行思考什么是群众路线、为什么要走群众路线、怎样才能达到实效。以组织生活会为载体,在全系统党员干部中开展“坚定理想信念主题教育活动”,做到“想什么”心中有数;先行开始思考和理清教育实践活动的思路,做到“学什么”条理清晰;先行开始谋划教育实践活动的内容方式,做到“怎么做”有的放矢。(越秀区卫生局 陈纯彬)

## 医患正能量

## 罗阿姨的“护花使者”

——中山六院年轻护士护送老年透析病人治疗达 3 月

(通讯员 简文杨) 刚刚过去的 2 月,仅媒体曝光的暴力伤医事件就多达 7 起,医疗界疾呼这是近年来最黑暗的月份之一。然而正能量也处处皆有,通讯员 3 月 12 日在中山大学附属第六医院肾脏病科活动现场得知,从去年 12 月开始到 3 月初,该院一位男护士连续护送一位老年患者到院治疗达 3 个月之久。

**枫叶路的约定,清晨站牌的守候**

这位年轻的护士是来自血液净化中心的冯联韵。小冯每天早上七点都会准时到达枫叶路公交站乘坐 293 路公交车到院上班。一如既往,候车处站满了等车的上班族,但是小冯还是一眼就看到了人群中那一道孑孓的身影——罗阿姨。罗阿姨是中山六院血透室规律透析的一名尿毒症患者,家住棠雅苑,每周一、

三、五早上都要到定期到中山六院做血液透析。小冯几乎都会在枫叶路“偶遇”罗阿姨,久而久之,两人也就熟了。罗阿姨今年 62 岁,因为尿毒症引起慢性肾衰竭,需要长期的规律透析,这也让她家境并不宽裕。同时她还是一位青光眼合并黄斑病患者的,之前还曾经出过车祸,腿脚也不是很方便,加之早上灰蒙蒙的天,视力严重影响,动作比较迟缓。去年 12 月有一次坐车时罗阿姨告知小冯,她想转到更近的医院去透析,因为到那里不用过那么多马路,也不用挤



公交车。罗阿姨的家人都要上班,老伴要照顾刚出生的孙子,她只能一个人到医院。虽然对比之下她还是觉得“六院”的环境不错,医生护士也很和善,但是无可奈何。

**自愿请缨的“护花使者”**

## 人民满意是处理群众投诉工作的最大动力

## 人民满意是处理群众投诉工作的最大动力

海珠区卫生监督所深入开展党的群众路线教育实践活动,高度重视群众投诉举报的查处工作,集中查处了一批针对医疗机构、无证行医、公共场所、学校游泳场馆等的群众投诉举报案件。

一是以群众投诉为线索,以查促改,规范医疗机构诊疗行为。针对群众投诉反映较多的关于医疗机构违规发布医疗广告、使用非卫生技术人员、超范围执业、医师违规执业等案件,通过专项行动或与区卫生局医政科联合行动等多种方式开展集中整治,对全区医疗机构都进行了检查,进一步规范了医疗机构的诊疗行为,保障人民群众能够得到高质量的医疗服务。

二是以群众投诉为线索,坚决查处,严厉打击非法行医行为。针对人民群众投诉的黑诊所,第一时间联合街道开展打非行动,坚决取缔无证行医点,同时创新工作方法,和街道出租屋管理中心、工商所开展综合整治,通过约谈屋主令其主动停止出租场所给非法行医者,并对那些多次无证行医者采取移送公安机关的方式进一步震慑

无证行医者,净化医疗环境,保障人民群众的就医安全。

三是以群众投诉为线索,引导公共场所的从业人员办理有效的健康证明,针对人民群众普遍关心直接为顾客服务的公共场所从业人员是否持有有效健康证明的问题,对全区经营性公共场所的从业人员进行专项检查,保障人民群众能有一个安全卫生的消费场所。

四是以群众投诉为线索,开展学校游泳场馆的整治。针对学生家长投诉较多的学校游泳场馆存在水质差、部分强制淋浴设施不全的问题,卫生执法人员加强现场监督,责令游泳场馆立即整改,并多次复查,要求游泳场馆的水质和设施条件必须达到卫生要求之后才能开馆。

该所紧密结合实际工作,深入开展党的群众路线教育实践活动,坚决贯彻群众至上、服务第一的理念,以快速、热情、耐心、细致地处理群众投诉为突破口,把人民群众满意不满意作为检验工作的最高标准,切实把党的群众路线教育实践活动落到实处。(海珠区卫生监督所 卢永城)

## 广州血液中心坚决支持打击非法组织卖血行为

3 月 7 日上午,广州多家媒体报道了越秀区法院当天审理 2013 年初媒体报道的有人涉嫌非法组织卖血的案件。报道称公诉机关指控:从 2009 年到 2013 年,被告人肖某某、刁某利用广州血液中心管理漏洞,采用介绍互相献血、假冒他人身份献血等方式多次非法组织献血者卖血,从中牟利。

广州血液中心获知情况后,中心主任付涌水表示,十分感谢公安机关、检察机关和法院帮助查清不法行为的真相,对于广州市无偿献血健康发展的行为给予的打击,也感谢媒体给予的关心。付涌水主任坦言,献血工作迫切需要一个良好的环境,需要社会各界的关心、帮助和支持。2013 年第一季度,出现“冒名顶替献血”事件后,广州的采血量较上一年下降了近 3 吨,给临床供血造成了一定的压力。这次两名不法分子在越秀区法院过堂受审,为维护正常的采血环境起到很好的促进作用,希望公检法继续加大打击力度,保障广州市无偿献血工作的良好环境。付涌水主任还表示,虽然本次事件中未有血液中心的工作人员参与其中或牟取不正当利益,但中心将从该事件中吸取教训,进一步加强管理,做好员工的教育工作,加强员工辨别真假身份证件培训,献血前认真核对身份证件,并购置专用设备用于真假身份证的识别,也希望广大市民积极参加无偿献血,保障临床用血的需求,为广大患者提供安全、有效的血液。(广州血液中心 张学元 谭展勇)

## 番禺区开展体验追踪式妇幼卫生督导

为督促基层做好妇幼卫生工作,2 月 17 日起番禺区妇幼保健院对各社区进行第一季度妇幼保健工作督导。由妇女保健、儿童保健及妇幼健康教育人员成立督导组,督导内容包括:社区公共卫生服务中妇女保健、儿童保健项目、妇幼惠民政策宣传以及新生儿遗传代谢疾病筛查等。督导组通过到现场陪同工作 1-3 天,

体验追踪式的检查,全面掌握基层开展工作情况,及时发现存在的问题并指导整改。这种新模式相对传统“考核式”的检查而言,更实际,更有效,因而受到基层保健人员的欢迎。区妇幼保健院及时掌握妇幼各项工作开展现状,有效推动基层规范化开展妇幼卫生工作。(番禺区妇幼保健院 李孜)

“春季·食品安全”健康教育专题

# 踏春勿忘食品安全 路边的野菇你不要采

春天,气温日趋温暖,万物生长,一些本来无毒或毒性很低的蔬菜和水果会变成有毒或毒性增高的食品,大家在购买、居家饮食时应注意,避免误食后引发食物中毒。

●越秀区疾病预防控制中心 卢嘉明 主任医师

## 霉变甘蔗

正常甘蔗的横切面是白色、无味的。受到真菌污染而发霉变质后甘蔗质地较软,外皮无光泽,颜色较深,有酸霉等异味,且截面呈浅黄色、浅褐色至深褐色,甚至出现霉点。霉变甘蔗含有神经毒素,损伤人体中枢神经系统,食用后2-8小时即发病,严重者出现昏迷、呼吸衰竭、死亡,其死亡率和出现后遗症的概率达到50%。霉变甘蔗中毒的发病高峰期为每年年初,一旦发生中毒事故,应立即对食用霉变甘蔗中毒的病人进行洗胃、灌肠以排除毒物,并送医院救治,在对症治疗中要特别注意消除脑水肿,改善脑循环,预防后遗症。民谚说得对:“清明蔗毒过蛇。”还要提醒大家,少数不法商贩会将霉变甘蔗再加上一些色素榨成果汁卖,一般人很难分辨出来。购买甘蔗时应挑选新鲜甘蔗,确认未发生霉变后当场交给商贩现榨。

## 四季豆中毒

四季豆俗称刀豆、芸豆。生的四季豆中含皂甙和血球凝集素,彻底加热可破坏这两种有毒物质。若加热不彻底,毒素留存极易导致食物中毒。一般吃后0.5-5小时便会发病,先是胃部不适,继而恶心、呕吐、腹痛,部分患者还会出现头晕、头痛和发热等症状。一般人院治疗一两天便可痊愈,鲜见有死亡者。四季豆是一种四季都能吃到的蔬菜,因此四季豆中毒一年四季均会发生。正确烹调是充分加热,彻底炒熟,使豆棍由支



四季豆

挺变为焉弱,颜色由鲜绿色变为暗绿,吃起来无豆腥味。有的人喜欢食用前先用开水烫,再用油锅爆炒,如果两度加热均不彻底,达不到煮熟、煮透、煮变色的要求,未能将毒素分解殆尽,引起食物中毒。消费者在外用餐时,也要有自我保护意识,若发现上桌的四季豆色彩鲜绿,则要浅尝一口,没有臭青等异味时,方可放心食用。

## 发芽马铃薯

马铃薯又称土豆、山药蛋、洋山芋,是我国家庭常用的蔬菜,很多家里都会储存一些,随吃随做。时间稍长,土豆表面会长出绿芽。马铃薯营养丰富,但内含有龙葵碱,但未成熟马铃薯和发芽马铃薯含龙葵碱较高,进食后极易中毒。食用0.2-0.4克即可引起中毒,数10分钟或数小时之内即可发病,患者首先感到咽喉部痒痛,烧灼,上腹部烧灼、发热或疼痛,并有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。到了春季生芽的马铃薯较多,对发芽多、皮肉变色的马铃薯不可食用。芽较少者,可挖去芽及芽眼周围部分,烹调时加适量醋,烧熟、煮透再食用,也可烹调前用水浸泡半小时,烹调时可加少量醋,有助于减少龙葵碱,避免中毒。购买时要适量,土豆保存要得当,防止发芽。

## 新鲜黄花菜

新鲜黄花菜里含有秋水仙碱,本身无毒,但进入人体后,被氧化成氧化二秋水仙碱就有毒了。可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、口渴等症,严重者可有血



发芽马铃薯

便、血尿或无尿。据专家介绍,秋水仙碱是水溶性的,食用鲜黄花菜前一定要先经过处理,去除秋水仙碱。可以将鲜黄花菜在开水中焯一下,然后用清水充分浸泡、冲洗,使秋水仙碱最大限度地溶于水,此时再行烹调,可保安全食用。食用鲜黄花菜,每次不宜多吃,最好不要超过50克。食后一旦出现呕吐、腹泻等症,尽快到医院就诊,同时也可先自行采用简易方法进行催吐,以减少有毒物质吸收,但不要自行乱服药物,以免加重病情。

## 鲜木耳

春季是南方木耳疯长的季节,有人以为,刚采摘的木耳鲜嫩可口,但专家提醒大家还是不要立刻就食用,因为新鲜木耳含有一种叫卟啉类光感物质,人食用后,会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。这种有毒光感物质还易被咽喉粘膜吸收,导致咽喉水肿。

## 野生蘑菇

每年春季,毒蘑菇生长旺盛,是引起蘑菇中毒的高发季节,每年均有因采食野生蘑菇中毒甚至丧命。珍惜生命,提高警惕,切勿采食野生蘑菇。我国已知食用蘑菇种类约有700多种,大多数美味可口的种类仍处于野生状态。同时,毒蘑菇资源也非常丰富,多达190多种,以广东等地毒蘑菇种类最多。据介绍,毒蘑菇与食用菇没有明显区别,仅凭肉眼难以鉴别,容易因误食而造成重大食物



新鲜黄花菜

中毒,误食毒蘑菇中毒症状严重,死亡率极高。毒蘑菇中毒临床症状分为五种类型:胃肠炎型、神经精神型、溶血性型、脏器损伤型和日光性皮炎型。其中胃肠炎型和神经精神型潜伏期一般为半小时至4-6小时,最短在进食毒蘑菇10分钟后即可发病。而溶血型和脏器损害型中毒较为严重,通常误食后6-72小时发病,一般持续1-2天后渐缓解。这时候病人易误认为好转而不继续治疗,但此时毒素逐渐侵犯人体各脏器,病人中毒后2-5天内极易造成死亡。

近几年,引起广州市发生的多起中毒的毒蘑菇主要是白毒伞、古巴裸盖菇、网纹斑褶菇、铅绿褶菇。其中“白毒伞”是目前广州市有毒蘑菇品种中毒性最强、中毒死亡率最高的毒菇。一般来讲,50克的“白毒伞”便可导致一个体重50公斤左右的成年人中毒死亡,而且毒菇中毒目前还没有特效解毒剂。白毒伞喜欢在藜藎树阴下群生,一般与树根部相连,而该树种在广州地区的附近山头上有种植。在新鲜的蘑菇中,“白毒伞”的毒素含量甚高,这些毒素对人体的肝、肾、血管内皮细胞及中枢神经系统的损害极为严重,致使人体内各功能衰竭而导致死亡,致死率高达90%以上。

若食用野蘑菇后有任何不适,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻伴头晕、头痛、四肢乏力等症状,要及早到医院诊断治疗,治疗越早,病死率越低。采取催吐、洗胃、吸收是减轻病情降低死亡率的关键措施之一。



网纹斑褶菇

菜、猪肺,继续用中火煲两个小时左右,加入葱白,稍滚片刻,加盐即可饮用。  
【功用】有清热除烦、解表发汗、利气除痰的作用。平时可以防止夜生活烟酒过多、睡眠不足、燥热、口干、咳嗽痰多、或咳嗽有血丝、小便不顺等症出现。如果有感冒头痛、无汗、周身骨节疼痛、喉咙声沙、咳嗽痰多,都可以用其作为食疗。  
四、九江米茶  
【材料】粘米适量,生姜(去皮切丝)适量  
【方法】分别将粘米、生姜放于铁锅内,不必加油,微火炒至微黄色,取出清水漂洗干净,放粥煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后改用中火继续煲至粘米开花,加入少量盐调味即可。  
【功用】有温中祛寒、健脾胃、化痰、止咳理气的作用。平时食用可以强健脾胃、祛除湿气、预防感冒风寒病症发生。如果感冒风寒、鼻塞流鼻涕、咳嗽痰多、痰涎清稀、胃寒呕吐、肚腹膨满、饮食无胃口、食欲不振等症出现时,都可以作为食疗。身体燥热之人,生姜不宜使用太多。

# 春季防治感冒合时饮食

通讯员 魏星 陈瑶璇

受访专家:广州市南沙中心医院 邓聪 中医世家 主治医师

【方法】瓦煲内放入适量清水和咸橄榄,先用猛火煲至水滚,然后加入芫荽和鲮鱼肉片,继续用中火煲三十分钟左右,不需加盐即可饮用。  
【功用】有解表透疹、清热利咽的作用。平时饮用可以预防流行性感冒。如果患上感冒,或者流行性感冒,发热、头痛、咽喉不适,可以作为食疗。  
二、黄皮叶滚肉片汤  
【材料】黄皮叶2两(新鲜更佳),瘦猪肉6两,蜜枣3枚  
【方法】瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入上述全部材料,继续

用中火煲一个小时左右,加盐即可饮用。  
【功用】有疏风解表、行气止痛的作用。平时佐膳有预防流行性感冒,开胃消滞、理胃气功效。如感冒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、痰多;或由于胃肠气滞、食滞之后引起脘腹疼痛、胃气上逆,可以作为食疗。  
三、芥菜葱白猪肺汤  
【材料】芥菜1斤,葱白4条,猪肺1个,生姜1片  
【方法】先将猪肺反复注水挤压清洗直至洗至白色后切成块状,放入滚水中煮五分钟,捞起备用。瓦煲内放入生姜片和水适量,先用猛火煲至水滚,然后放入芥

食疗是广东人的传统习惯,几乎每家每户都会煲药材汤来达到调理身体的作用。食疗是一种健康的养生之道,正如“药王”孙思邈在《千金方》“食治”专篇所曰:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食制之,食疗不愈,然后服药。”中医一直强调以食治病,认为“药食同源”。同时,食疗应“顺应天时”配合不同的季节来调养。

在春天,万物生长,百草回芽,但又百病易发。从医学的流行病学角度来看,春天又是一个“多事之春”。春季不仅是许多慢性病的好发季节,而且很多传染病也多发在春季,尤其是在初春的时候,天气乍暖还寒,正是感冒流行的日子。如果能够顺应天时,选用恰当的食品,对于预防感冒有一定的帮助,若已患上了感冒,亦可作为饮食治疗,对于病症的消除有帮助作用。以下推荐春季防治感冒的食疗汤水四道:  
一、芫荽咸榄鱼片汤  
【材料】芫荽1两,咸橄榄10个,鲮鱼肉4两

## 医生手记

# 春季防病注意“倒春寒”

●增城市派潭镇卫生院 宋明新 医师

俗话说“春天孩儿脸,一天变三变”,说的就是这初春的天气。近期因气温骤变致病的患者明显增多,年老体弱者和儿童是患病的主要人群。医生提醒市民,在时暖时寒的初春,要及时应对天气的急剧变化,确保安全度过“倒春寒”,尤其要注意以下三类疾病。

一是心脑血管疾病。心脑血管疾病是老年人常见病。医学、气象学研究表明,早春时节“倒春寒”的气候变化剧烈,能刺激人体交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,心脑血管负荷加重,血压升高。加之老年人的血管硬化和脏器功能退化,很难适应气温骤升骤降的变化,轻则难受,重则突发意外。因此,老年人容易发生心肌梗塞、脑梗塞、脑出血等疾病。

二是呼吸道疾病。天气突然变得寒冷,寒潮前温暖的气温致使呼吸道致病性微生物活跃,加上春节后人员流动加剧,增加了互相接触感染机会,身体疲劳,又造成抵抗力下降,人容易患上流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等疾病。

三是风湿性疾病。一些爱美的年轻姑娘很早就穿起了裙子。但女性膝关节对冷空气刺激较为敏感,特别是遭遇了“倒春寒”后,关节局部容易出现麻木、酸痛等症状,久而久之,容易发生风湿性关节炎,也易诱发“老寒腿”。

那么,市民应如何应对“倒春寒”呢?

招教一:适当“春捂”。不要以为气

温暂时升高就可以马上脱掉冬装,昼夜温差大,早晚更要注意保暖,尤其是关节部位的保暖。外出坐自行车、摩托车要带上口罩和手套。如气温低于10℃以下,每晚以40℃左右热水泡脚约15分钟,促进全身血液循环,畅通经络,改善新陈代谢,进而防病保健。

招教二:春季锻炼不宜过早。因为早上气温低,雾气重,粉尘多,体质差的老年人最好在下午气温回升后锻炼。运动项目选择上,最好选择有氧运动量不大的方式,如太极、慢跑、散步、自由体操等。一旦长期过度疲劳工作,或者长期熬夜,很难适应气温骤升骤降的变化,轻则难受,重则突发意外。因此,老年人容易发生心肌梗塞、脑梗塞、脑出血等疾病。

招教三:养成良好生活习惯。俗话说“有钱难买老来瘦”,肥胖者要加强锻炼,有效减肥。不抽烟不酗酒,少吃油炸食品。多喝水,有助于保持体内血液循环,还可减少呼吸系统疾病的发生。

招教四:做好自我保健。对于那些本身患有心脑血管等基础性疾病的患者,要做好自我保健工作,一旦出现胸闷、心前区痛、恶心呕吐、头晕头痛或肢体麻木等不适症状,要及时到医院就诊。

招教五:家长需警惕小儿感冒。让孩子加大在阳光下的活动,多呼吸新鲜空气,合理膳食,增加机体免疫力。被褥、衣服要勤晒,室内经常通风除尘,以减少和抑制病菌的存活和繁殖。

那么,市民应如何应对“倒春寒”呢?  
招教一:适当“春捂”。不要以为气

# 早产儿不可小视早期干预

●增城市妇幼保健院 姚婉玲 医师

早产儿是新生儿中的一个特殊群体,是指胎龄未满37周就出生的新生儿。由于各个系统和器官都还没有发育成熟,早产儿也是多种疾病容易发生的高危人群。早产儿胎龄越小,出生体重越低,发病率也越高。

对于早产儿而言,孩子的出院并非代表痊愈,因为早产儿出院后还存在着各种风险。早产儿在出生后除了早期需要较长时间的住院治疗外,出院后的管理和养育也是至关重要,而且必须定期随访,以便及时发现并解决问题,及时进行早期干预,从而预防或减轻伤残的发生。

早产儿的早期干预是一种有组织、有目的的丰富环境的教育活动。早它不同于现在市面上较为流行的儿童早教,而是一种预防医学手段,主要用于发展偏离正常或可能偏离正常的5-6岁以前的小儿。通过早期干预,可望使这些儿童的体格、运动、智力、语言、行为能有所提高,或赶上正常儿童的发育。面对高发育风险的早产儿,早期干预是生存和发展并存的过程,因此在此实现生长发育追赶的同时需要关

注孩子其他方面,如行为心理发育等。早产儿的早期干预是以促进早产儿各个能区的发展并规避其发育风险为首要目的的一种育育手段,是从专业角度,根据医疗专家对孩子的发育情况进行的全方位评估,然后根据评估结果促进方案并实施,最终使早产儿实现追赶性成长。早期干预的内容是根据宝宝的具体情况制订个性化的以家庭为中心的干预计划。由医生定期对早产宝宝的体格、运动、智力、行为进行评估,监控发育的进展,并跟进评估结果对早产儿进行分级分类管理。

早期干预只是一种预防的医学手段,目的是把孩子的发育风险控制到最小,防范于未然。就像婴幼儿为什么要接种疫苗一样,主要是预防孩子未来可能发生的疾病。如果预防没有做好,等到孩子真的有了问题,那就不是早期干预能够完全解决的,不但耗时耗力,而且会对孩子未来的心理发育留下阴影。我院的儿童早期综合发展中心会由医生对早产儿家长进行一对一的早期综合指导,让家长学会一些基本的干预方法,让早产宝宝在家庭环境下由家长进行辅助干预。

## 《百病饮食宜忌》专栏

# 关于传说中的发物

●广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

民间流传有生病要忌发物,生病后如果不忌发物,会使疾病加重、诱使旧病复发。发物研究尚无结论,仅供参考。

## 发物致病因素

发物之所以能引起发病,从现代医学的观点来看,主要与以下因素有关:

·某些动物性食品中含有一些激素,如猪头肉、鸡肉、羊肉、老鹅肉等含有大量动物激素。进食后,对人体的内分泌、血管、神经系统及细胞代谢有激发和亢奋作用。有些疾病则容易诱发或加重。

·一些刺激性的食物,如酒类、辣椒等,性味辛热,对胃肠等消化系统和人体具有刺激性,属于热证的癌症病人,有出血倾向者,病情进展恶化者,如果食用有加重病势可能。

·某些食物能成为过敏原,引起疾病复发,如海鱼、海虾、海蟹、豆腐乳等。

·一些黏腻厚味之品,如酒酿、黏米等吃后容易积滞肠胃,引起消化吸收障碍,使营养不良,机体抗病能力下降,是引起疾病复发或病情加重的原因之一。

## 常见发物

民间认为是发物的食物有:  
糯米、糯米,又名江米、元米,为禾本科植物稻的种仁。糯米性味甘温黏滞,入脾、胃、肺经,具有生津益血、理气止痛功效。《食疗本草》云:“多食则发热。”《本草纲目》云:“脾肺虚寒者宜之。”若素有痰热内积,及脾病不能运化,食之能发病成病。《本草逢原》云:“若作

# 教您如何应对“十面霾伏”

## ——雾霾天居民健康指南

●越秀区疾病预防控制中心公共卫生科 曾珏 医师

雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物含量超标的笼统表述,尤其是PM2.5(粒径小于2.5微米的颗粒物)被认为是造成雾霾天气的“元凶”。

## PM2.5的危害

PM2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物,富含大量的有毒、有害物质。颗粒物进入支气管后,在肺部沉着。有害气体、重金属等可溶性物质融入血液,可造成凝血异常、血粘度增高。不溶性部分沉积在肺部,可诱发或加重炎症。对于孕妇来说,有毒物质还易造成胎儿宫内发育迟缓 and 低出生体重。

## 出行注意事项

应避免骑自行车出行,可选择公交、地铁等其他出行方式。避开交通拥挤的高峰时段出行,注意增减衣物,尽量戴口罩。另外我市目前正处于流感等呼吸道

传染病的高发季节,建议老人和孩子少去人群拥挤、空气流通差的密闭场所,到医院就诊时要戴口罩。

口罩的选择和佩戴  
可到药店、医院购买正规合格、与自己脸型大小匹配的口罩。而街边或小商品批发市场销售的卡通、印花口罩存在卫生隐患,还含有甲醛等有害物质,佩戴这样的口罩,不但不能起到隔离粉尘的作用,反而会刺激呼吸道,严重的还会引起呼吸道疾病。

对此呼吸科专家建议,普通雾霾天气,市民选用医用脱脂纱布口罩就可以了,最好做到每天换洗、消毒。但在PM2.5爆表的天气,就需佩戴医用N95口罩。取下的要等到里面干燥后才对折起来,以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。而且佩戴时间不宜过长,特别是老年人和心血管疾病的人,以免呼吸困难导致头晕。  
驾车注意事项。尽量不要开窗,空调

开启内循环模式,减少可吸入颗粒物进入。严重雾霾天时,打开大灯和前后雾灯,注意行驶车速,可安装射线测距系统,保持安全车距,不急刹车。

## 室内注意事项

减少开窗。通风换气,应选择中午阳光较充足、污染物较少的时间段开窗换气。时间每次以半小时至一小时为宜。同时,以空调取暖的场所,更要注重通风换气,确保室内氧气充足。

种植绿色植物。可以在阳台、露台、室内多种植绿植,绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物。还可以使用空气净化器,对PM2.5有很好的吸附效果,使用时要注意勤换滤芯。

## 个人卫生事项

少抽烟。卷烟、雪茄和烟斗在不完全燃烧的情况下会产生很多属于PM2.5

范畴的细颗粒物,因此抽烟者不论是外出还是呆在家里,应当尽量少抽烟。

减少出门。缩短室外活动时间是自我保护最有效的办法。年老体弱者和孩子,特别是患有心脑血管疾病的居民更应该注意保护,在雾霾天气时不要在室外晨练,建议只在室内做些简单活动,并减少活动量。

清淡饮食,均衡营养。多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,木耳、豆腐、牛奶等食品。

做好个人卫生。出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身体裸露的部分所附带的污染残留物。洗脸时最好用温水,利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗,或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,同时要避免呛咳。

## 推荐食疗

润喉茶。可以解决嗓子干燥、咳嗽的问题,同时减少空气污染对肺部的危害。原料为:石斛、百合、麦冬各3克、大枣2枚、冰糖2粒。用法:加开水150毫升,泡服。一料可冲泡2-3次。

罗汉果茶。可以防治雾天吸入污浊空气引起的咽部痒痒,有润肺的良好功效,尤其是午后喝效果更好。原料为:罗汉果1个,冰糖2粒。用法:加开水150毫升,泡服。一料可冲泡5-6次。

# 如果老人痴呆症是糖尿病的一种 将有新的治疗希望

一百多年前,德国病理学家阿洛伊斯·阿耳茨海默在卡塞尔的医院解剖一名已去世的 57 岁痴呆女士脑部,他发现了一些奇怪的纤维质沉积团块,看来是这些沉积物从内部损害她的脑部。

今天,以他的名字命名的疾病,像一个恶魔在老人群体中游离。大约有 3500 万人有阿耳茨海默氏痴呆症。他们中的大部分需要昂贵的、成效甚少的治疗。到 2050 年,估计患病人数将增至现在的三倍。我们现在实际还没有真正了解这种病是怎么损害大脑的病因。至今仍没有办法防止与治疗这种病。对付这种流行病要花费巨大的钱财。

然而,这一切将会过去。我们将开启一种有

望逐走这一恶魔的新思路。现在,已有日益增长的证据证实,阿耳茨海默氏痴呆症,实际上是另一种疾病加深的阶段——2 型糖尿病。近几年来已关注着两者的联系,现在只是一种假定,但证据在不断增长。

粗听这种说法,就像一条坏消息。如果阿耳茨海默氏痴呆症是骇人的,2 型糖尿病就更是恐怖的。大约 2.7 亿人已患有 2 型糖尿病,这个队伍还在迅速膨胀——他们当中包括即将成年的和年轻的成年人。如果他们也会被预期发展为

阿耳茨海默氏痴呆症,前程将是严酷的。而从另一角度看,2 型糖尿病是一种生活方式不当引起的疾病,由肥胖,不当饮食和缺乏锻炼引起。这就能够通过改变生活方式防止、缓和甚至有效治疗这种病。这也使我们燃起了新的希望

之火;我们能以类似的方法对付阿耳茨海默氏痴呆症。

当然,经验告诉我们,劝说人们吃得更健康、更多开展锻炼,常常好像没看到什么效果。而肥胖比率在世界一些部分不再增加,在另一些地方有下降,这就说明劝告还是被听进去了。

如果糖尿病与阿耳茨海默氏痴呆症的联系是确定的,就更有理由加以关注,就更有理由持续开展公共卫生的劝告。可能:阿耳茨海默氏痴呆症仅仅是糖尿病中的一部分。

(胡文中译自 2013 年 11 月 30 日《新科学家》P3)

## 穴位埋线

# 治疗胃疼效好又省时

□广州市中医医院 高三德

医学指导:广州市中医医院针灸灸康复科 黎崖冰主任医师

肠胃是人体最重要的消化器官,是营养吸收的核心,是人体的“加油站”。不过,随着饮食结构、生活习惯的改变,胃肠疾病的发病率逐年升高。据统计,我国胃肠疾病发病率约占人口的 10%—12%,并随年龄增加病情不断恶化,癌变率达 16%以上。中医认为脾胃为枢纽,后天之本,五脏协调在于脾胃。可见脾胃的健康对我们是多么的重要。

张小姐是位白领,平素工作压力大,加班是常事,情绪波动大,多年的超负荷运作让她的胃顶不住,经常胃痛,到医院诊治,服了很多中西药症状缓解不明显,而且出现了暖气、失眠、食欲减退,后来听说针灸也可以治胃痛,就到针灸科就诊,接诊医生考虑到张小姐工作繁忙,不能保证频繁的复诊治疗时间,怎么办,选择针灸的穴位埋线治疗就能满足张小姐的要求。

为什么胃疼可以通过针灸埋线而获效呢?而且这也得到了几千年的临床所证实。中医认为人体是一个整体,人体的五脏六腑密切相关,而经络系统简单地说是连接人体五脏六腑与体表的结构。腧穴(穴位)是人体脏腑经络气血输注于体表的部位,他们大都归属于特定的经脉。穴位埋线就是将羊肠线埋入穴位,利用羊肠线对穴位的持续刺激作用治疗疾病的方法。埋线疗法是传统针刺疗法和现代医学相结合的穴位刺激疗法,在祖国医学脏腑、气血、

经络理论指导下,临床针灸医生通过辩证取穴,把羊肠线埋植在相应穴位和特定部位中,通过羊肠线这种异体蛋白组织对穴位产生持久的生理物理和生物化学的刺激来达到治疗疾病的目的,具有短期速效和长期持续疗效 2 种作用。

我们在临床中发现埋线治疗胃疼疗效好,对于某些患者单独埋线就能解决问题,易于为患者接受;开始每十天治疗 1 次,一般经一次治疗即可缓解疼痛,缓解后十天半个月、1 或 2 个月治疗一次就可以了。

穴位埋线应由专业人员操作,肺结核活动期,严重心脏病、骨结核、妊娠期等均不宜埋线治疗。个别病人对羊肠线过敏,应适当作抗过敏处理。

当然进行埋线治疗前应明确诊断,以免误诊误治,必要时仍需专科治疗。胃疼属于中医的症状诊断,其包括西医的急性、慢性胃炎、消化性溃疡、十二指肠炎、胃神经官能症等。

在针灸临床中经常遇到不少病人有病没时间治疗,或者是没有时间又不想天天跑医院,这时可以选择埋线治疗。因为此疗法一般十天做一次就可以了,而且疼痛程度与针灸差不多,易于为患者接受。埋线疗法还可以用于慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肠炎、遗尿、遗精、痛经、月经失调、更年期综合症、癫痫等。

仔细观察一下就会发现,现代生活中人们使用双手的机会越来越少了。以洗衣服为例,从洗涤到脱水,都由全自动洗衣机代劳了,人们只需袖手旁观就可以了。动手机会明显减少,会对人体健康产生一定的负面影响。为了消除这种负面的影响,提倡积极的手部功能锻炼就显得格外重要。一谈到锻炼,不少人总是因为怕麻烦就敬而远之。其实,本文介绍的手部功能锻炼法,既不需要专门的场所,也不需要特别的工具,只要在日常生活中稍微花点功夫就可以了。

(一)旋转拇指 如果感到体力不足,不妨试着让拇指作 360 度旋转。旋转时必须让拇指的指尖尽量画圆形。起初也许会感到不顺,但反复进行几次以后,拇指就会有节奏地旋转,而且觉得心情舒畅。一般让拇指按顺时针的方向及逆时针的方向各自旋转 1-2 分钟即可。

(二)自我握手 握手也可以作为养生方法加以利用,最简单的方法就是自我握手。左右手掌靠拢在一起交替对握,关键在于右手拇指要有意识地用劲抓住左手的小鱼际,左手拇指用劲抓住右手的小鱼际。紧握 3 秒钟后双手分开。左右相互紧握 5-6 次。

(三)手指交叉 当感到大脑反应迟钝、注意力不集中时,不妨把双手手指交叉地扭在一起。某只手指在上交叉一会儿后,再换成另一只手指在上。然后将手指尖朝向自己,并使双手腕的内侧尽量紧靠在一起。反复进行几次。

(四)温风吹手 许多人在洗发后都用电吹风吹干。如果使用电吹风对手掌进行刺激的话,虽然只花 3-4 分钟,但取得的养生效果却是很大的。用电吹风向手掌送去热风。感到稍热时,就把电吹风移开,然后再靠近手掌吹风。这样反复进行 6-7 次,使整个手掌都被电吹风发出的热风刺激到。

(五)旋转网球 双手夹住网球,慢慢而有力地旋转双手,通过网球对整个手掌进行刺激。还可以把双手手指叉起来,夹住网球揪按 3 秒钟后分开,然后再度揪按。如此反复进行多次。

(六)牙签刺激 准备 10 根牙签,用橡皮筋捆成一束,然后用它刺激手掌。只要刺激一会儿,手掌就会觉得温暖。用牙签刺激手掌 3 秒钟后就要使牙签离开手掌,等一会儿再刺激,如此反复。刺激力度不宜过强,以免损伤皮肤。

(七)衣夹刺激 用晒衣服的夹子夹住指尖,3 秒钟后将夹子拿开,反复进行 5-7 次。夹子以用过几次,弹簧有点松弛的为佳。如果夹得时间过长,指尖就会充血。因此最好一边夹一边在心中默数 3 下,然后拿开。

(八)绞拧毛巾 方法分为两种,一种是右手从内侧向外拧,另一种是左手从外侧向内拧。由于各人的习惯不同,开始时可能有人感到不顺手,只要不断地练习就会得心应手。这两种绞拧毛巾的方法都可以刺激大脑中相

## 掌上养生 得心应手

关的运动中枢,使得手指更加灵活。

(九)吊环锻炼 乘公共汽车上下班时,不妨利用车上的吊环和拉手锻炼手指。方法是改变一只手持吊环和拉手的习惯,仅用一根手指勾住吊环和拉手。除了拇指外,其他手指都可以勾。5-10 秒钟后松开手指,改用另外一根手指,如此反复进行。也可以用两三根手指一道勾。锻炼时要注意安全,在汽车行驶得比较平稳时进行。

(十)夹圆珠笔 在无名指与小指、无名指与中指、中指与食指之间各夹住一支圆珠笔,再用另一只手使各手指的指尖靠拢。如果手指感到了疼痛,便说明受到了刺激。反复进行刺激,疼痛就会消失,而且感到心情舒畅。指尖靠拢 3 秒钟后即放松,每天进行 7-10 次。开始时用较细的圆珠笔,养成习惯后改用较粗的圆珠笔。

(十一)勾拉手指 孩子们在伙伴约定事情时,常常要相互勾拉手指,以示永不后悔。其实勾拉手指也有养生的功能。轮流将双手相应手指勾拉起来,稍微用力。勾拉 3 秒钟后双手分开,然后反复进行 7-10 次。

(十二)戒指按压 戒指一般都戴在无名指和中指上,可利用戒指对手指进行刺激。先将戒指向上推至第二指关节处,再从旁边按压戒指,使之对手指产生一定刺激。3 秒钟后放松,然后反复进行 7 次。此外,弹钢琴、练书法、掰手腕、改跳绳、顶拇指、削铅笔、划拳和用筷子夹豆等,都是较好的手部功能锻炼法。只要持之以恒,均能获得良好的养生效果。

关的运动中枢,使得手指更加灵活。

(九)吊环锻炼 乘公共汽车上下班时,不妨利用车上的吊环和拉手锻炼手指。方法是改变一只手持吊环和拉手的习惯,仅用一根手指勾住吊环和拉手。除了拇指外,其他手指都可以勾。5-10 秒钟后松开手指,改用另外一根手指,如此反复进行。也可以用两三根手指一道勾。锻炼时要注意安全,在汽车行驶得比较平稳时进行。

(十)夹圆珠笔 在无名指与小指、无名指与中指、中指与食指之间各夹住一支圆珠笔,再用另一只手使各手指的指尖靠拢。如果手指感到了疼痛,便说明受到了刺激。反复进行刺激,疼痛就会消失,而且感到心情舒畅。指尖靠拢 3 秒钟后即放松,每天进行 7-10 次。开始时用较细的圆珠笔,养成习惯后改用较粗的圆珠笔。

(十一)勾拉手指 孩子们在伙伴约定事情时,常常要相互勾拉手指,以示永不后悔。其实勾拉手指也有养生的功能。轮流将双手相应手指勾拉起来,稍微用力。勾拉 3 秒钟后双手分开,然后反复进行 7-10 次。

(十二)戒指按压 戒指一般都戴在无名指和中指上,可利用戒指对手指进行刺激。先将戒指向上推至第二指关节处,再从旁边按压戒指,使之对手指产生一定刺激。3 秒钟后放松,然后反复进行 7 次。此外,弹钢琴、练书法、掰手腕、改跳绳、顶拇指、削铅笔、划拳和用筷子夹豆等,都是较好的手部功能锻炼法。只要持之以恒,均能获得良好的养生效果。

## 《心态决定健康》连载之二十二

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

### 拿出一些时间与亲友共享

【心灵感言】我常常把相当多的时间放在了事业的奋斗上,希望能借此登上巅峰,而往往忽略了自己的亲友。请拿出一些时间来与亲友共享天伦之乐吧,不要到“子欲孝而亲不在”时才悔不当初。

【案例回放】杰克是一位成功的企业家,但他并不满足于现状,他一直有一个宏大的梦想,就是将他企业做成全州乃至全国最大的企业。这些年来,为了梦想,他远离家乡,和家人离多聚少,几乎将所有的精力都用在了事业上。

这一天,远在家乡的妈妈打电话过来,告诉他:“贝尔瑟先生昨天晚上去世了,葬礼将在本周三举行。”

听到这个消息,杰克的心猛地一沉,往事就像放电影一样,一幕幕在脑海中闪过。

“杰克,你在听我说吗?”

“噢,对不起,妈妈,我在听。只是猛然听到这个消息,让我想起了很多和贝尔瑟先生在一起的往事。”

“杰克,你父亲去世得早,是贝尔瑟先生给了你很多只有父亲才能给予的‘男人的影响’。在他的心里,你就是他的儿子。”

“我知道。那时候,我几乎每天都要到他的旧屋子里去,和他待上一段时间。是贝尔瑟先生教会了我木工手艺。”杰克说道,“如果没有他,就没有我今天的木制品公司。”

“那么,你能抽出时间回来参加他的葬礼吗?”

“我当然要去参加他的葬礼。而且,关于贝尔瑟先生,我心中有一个埋藏了很久的谜团,但愿这次回去能找到答案。”

尽管杰克百事缠身,但他还是乘飞机回到了家乡。贝尔瑟先生的葬礼办得很简单,他没有自己的孩子,绝大多数亲戚也早已过世。

当晚,杰克和他的妈妈来到了贝尔瑟先生的旧屋子。杰克对这座房子是那么熟悉,以至于每一张图片、每一个小物件、每一件家具,都能带给他一段回忆。在贝尔瑟先生的书桌前,杰克停了下来。

“怎么了,杰克?”妈妈问道。

“那个盒子不见了。”杰克怅然若失地说道。

“什么盒子?很重要吗?”

“一个金色的小盒子,贝尔瑟先生最心爱的宝贝,他总是将它锁在书桌的第一个抽屉里,我问了他不下十次,盒子里到底装着什么东西,但他总是对我说:‘也许有一天你会看到盒子中的东西,但现在我能告诉你的只有一句话:那是我看得最重的东西。’”

“这么神秘,那盒子里究竟装的是什么呢?”妈妈皱着眉头好奇地问道。

“这个问题就一直埋藏在我心中的那个谜团。我猜测,可能是贝尔瑟先生的哪位亲友取走了它,看来,我将永远无法解开这个谜团了。”

杰克怀着失望的心情离开家乡,回到了自己的公司。

两周后,杰克收到了一个包裹,包裹看起来很陈旧,包裹上的字迹很潦草,很难辨认,但落款引起了他的注意,落款上写道:寄自霍华德·贝尔瑟先生。

杰克急不可耐地打开包裹,里面果然有一个金色的小盒子以及一封信。杰克颤抖着双手打开了信:“我谨委托我的律师,在我离世之后,将此盒寄给杰克·班尼特,在我晚年时,杰克陪伴了我 10 年,理应得到我一生中最重要的东西。”信封里还有一把小钥匙,杰克眼含泪水,打开了盒子,盒子里是一块纯金手表,手表背面醒目地镌刻着一句话:

“杰克,谢谢你的时间——霍华德·贝尔瑟。”

“他最看重的东西竟然是……我的……时间!”杰克喃喃自语道,眼泪不由自主地流了下来。在那段时光里,贝尔瑟像亲生父亲一样,关心他,呵护他,培养他;而作为一个个懵懂少年,他所做的不过是经常陪伴在他身边,而这竟然成了一个孤独老人一生中最重要的事情!

与你爱的人和你爱的人共享时光竟然如此重要,这成了杰克人生中最重要领悟,他取消了未来两天的所有安排。

“为什么?”秘书珍妮丝不解地问道。

“我需要与我的妻子和儿子共享一些时间。”

杰克对秘书说道,“另外,珍妮丝,谢谢你的时间。”

【心态调适】现代社会的步伐越来越快,很多人已然成了事业的奴隶,淡忘了亲情,忽略了友情,而随之而至的孤独感却成为了心灵上最大的杀手。殊不知心灵上的贫瘠、精神上的空虚,是任何物质也无法弥补的。请不要一味地将所有的时间都花在工作上。当你百事缠身时,请停下你忙碌的脚步,回家看看年迈的父母,与妻儿共进晚餐吧。你会看到父母妻儿满脸幸福的微笑,从中你也会感受到那种沁人心田的温馨与快乐,这是事业上的任何成就也取代不了的。

也不要再以想要给家人更好的物质生活为由而一再地忽略你的亲人。其实,你的亲人想要的真的是很少,他们只希望能与你在外奔波忙碌的你多点相聚,跟你闲话家常,听你一声温暖的问候……

作家三毛说过,家就是有一个个人点着灯在等你。因此,请不要一味地忙于工作而让那个点灯等你的人彻夜难眠。

老年性白内障与晶状体的营养和代谢关系密切。近年来的医学研究发现,如果老年人发生脱水或患严重腹泻,就容易患白内障。

据统计,即便曾发生过一次脱水的老年人,其患白内障的几率高出常人 4 倍;若若两次脱水或严重腹泻者,其患白内障的几率高

## 人体缺水易患白内障

出正常人 21 倍。水是人体不可缺少的重要组成部分,蛋白质也须在水的参与下才能进行一系列的新陈代谢。人眼内的液体含量较高,当人体缺水

时就会发生生化改变,引起眼晶状体蛋白变性,最终引起晶状体混浊而致白内障。人体内含水量可随年龄增大而逐渐下降。因此,老年人预防白内障,除了重视平时饮食营养,从膳食中摄取足够的水外,还要多喝水。

(汪涛)

腹泻是临床上一种很常见的症状,俗称“拉肚子”。腹泻依病因不同分为感染性和非感染性腹泻。腹泻的治疗,目前提倡“普适性治疗”这一治疗方式,意思是大多数腹泻类型中都可以应用疗效确切的治疗方式,如应用肠道黏膜保护剂和口服补液盐等。

世界卫生组织(WHO)推荐的感染性腹泻药物选择的 6 条标准:高效、可口服、可与口服补液合用、不被肠道吸收、不影响肠道吸收功能(尤其是葡萄糖和氨基酸的吸收)和可抵御一系列肠道病原体。参照这些标准,肠道黏膜保护剂就是适宜药物之一。蒙脱石散(思密达)就是一种高效的肠黏膜保护剂,对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素有极强的固定、抑制作用;对消化道黏膜有很强的覆盖能力,并通过与粘液糖蛋白相互结合,从质和量两方面修复、提高粘膜屏障对攻击因子的防御功能,具有平衡正常菌群和局部止痛作用。该药口服几无不良反应,小儿、孕妇、乳母均可服用。临床观察证实,口服该药对腹泻病尤其是感染性腹泻有确切的良好疗效。思密达在临床上还用于治疗胃炎、结肠炎、食管炎、消化性溃疡等。

思密达治疗腹泻虽有良效,但使用也是有讲究的。首先,在时间方面,应该把服药和吃饭的时间岔开,要在胃基本排空以后才服,而且服药后至少 2-3 个小时内不要吃东西,否则会影响药物发挥作用。在饭前或饭后半小时服用思密达是无效的,因为思密达无法均匀覆盖在黏膜上,作用也无法发挥。一般来说,建议选择选择在清晨和晚上睡前服用,特别是晚上。吃完晚饭后,就不要再吃东西了,这样,从晚饭

## 思密达使用有讲究

后到睡前,大概有 3-4 个小时的时间,胃会基本上排空。这时是一天中服用思密达最好的时刻。药物在晚上可以连续作用 5 个小时。其次,用思密达,要注意服药。一小包药(3 克),需要加 50 毫升的温水搅匀成混悬液服用,不能只喝上清液,吃的时候要特别注意用勺边搅边吃,这样才能保证前后吃的药浓度一致,药物才能最好地发挥作用。给小儿服用时最好用杯子来搅拌药,而不要用奶瓶。加水太少不但疗效不佳,还易出现便秘的不良反应。治疗急性腹泻时,首次剂量应加倍,还要注意纠正脱水;如出现便秘,可减少剂量继续服用。最后要强调的是治疗腹泻经常要联用其它类药物,联用时要注意用药顺序、间隔时间,原则上联用其它类药物,应与思密达间隔一段时间。

治疗腹泻除了常用的黏膜保护剂外,还有两大类药很常用,一类是抗生素如庆大霉素、诺氟沙星等,另一类是微生态制剂如整肠生、丽珠肠乐等。思密达与抗生素联用,应先服用抗生素,再服用思密达,两者用药间隔至少 1 小时;思密达与微生态制剂联用,应先服用思密达,再服用微生态制剂,两者用药间隔至少 1 小时,使用思密达将胃肠道内的细菌吸附掉,服用微生态制剂时才能发挥其应有的作用;如果上述三类药联用,应先服用抗生素,再服用思密达,最后服用微生态制剂,三者用药间隔至少 1 小时。最后要提及,如抗生素与微生态制剂联用,应先服用抗生素,再服用微生态制剂,帮助恢复菌群的平衡,两者间隔至少 2 小时。

(钱进)



## 心脏功能的实验室检查

□广州市第一人民医院鹤洞分院 邓穗德副主任技师



### 肌红蛋白

血清中的肌红蛋白来源于骨骼肌或心肌组织的损伤。大量的骨骼肌损伤时还可在尿液中检测到肌红蛋白。肌红蛋白是非心肌特异性的。肌红蛋白的优势在于诊断心肌梗死的早期敏感性较高(快速、可靠)同时可以作为快速评估溶栓治疗效果的指标。

血清肌红蛋白在胸痛发作后 2-4h 开始增高,快速敏感的肌红蛋白检测可和心电图(ECG)同时早期诊断心肌梗死。CK 和 CK-MB 活性最早可在胸痛发作后 4-6h 出现增高,只有 CK-MB 和 CK 同工酶亚型率的检测具有和肌红蛋白相似的早期诊断心肌梗死的敏感性。深入研究表明无 ECG 改变的肌红蛋白增高提示心肌梗死发生的可能性极大。从肌红蛋白的预期值(阳性预期值 98%,阴性预期值 64%)可以发现检测阴性时排除心肌梗死的诊断可靠性明显优于检测阳性时。

急性胸痛发作后 6-10h 肌红蛋白检测

正常可基本排除心肌梗死的可能。同时进行 ECG 检查和肌红蛋白快速检测可以对心肌梗死作出可靠的早期诊断。

为鉴别肌红蛋白的增高是由于心肌梗死还是骨骼肌损伤(肌肉损伤降解,复合性创伤,肌肉注射,高强度运动)必须结合临床病史。随着病程的进展,可以结合 cTnT、cTnI 的检测作出评估。

对疑为心肌梗死的患者建议按时间要求检测肌红蛋白。AMI 患者的肌红蛋白平均水平为 600-1000ug/L。患者就诊时胸痛发作 12h 或更长的肌红蛋白检测已无意义,因为可能已经回复到参考范围内。此外,由于肌红蛋白升高明显早于其他心肌标志物,因此根据患者临床症状检测肌红蛋白能发现再梗死。AMI 患者尿中的肌红蛋白通常不会增高或稍有增高。

接受常规治疗或溶栓治疗以及经皮经腔冠状脉形成术(PTCA)的患者,肌红蛋白、CK 和 CK-MB 有明显不同的变化。梗死血管发生再灌注的患者中的肌红蛋

白会较早出现一个陡峭增加的较高的峰,回复正常的时间(10-20h)也早于接受常规治疗的患者(24-36h)。溶栓治疗后肌红蛋白出现快速陡峭的峰( $\geq 150\text{ug/L} \cdot \text{h}$ )或溶栓治疗 50min 后增加 4 倍以上]表明再灌注成功。由于肌红蛋白的阴性预期值高于其他标志物,最适于鉴定溶栓治疗是否失败,这有利于决定是否采取进一步治疗措施如“二次溶栓”,“PTCA 援救”。

当前检测肌红蛋白方法是:①全血快速定性试验;肌红蛋白浓度 $>100\text{ug/L}$ 为阳性。②免疫透射比浊法定量分析;肌红蛋白的量可自动计算,单位 ug/L,检测时间 1-2min。③免疫散射比浊法检测;总检测时间为 15min。④酶免疫定量分析(ELISA)。样本为血清、血浆或尿。参考范围:血清、血浆 $<70-110\text{ug/L}$ 。尿 $<17\text{ug/L}$ 。

应注意的,不同厂家生产的试剂盒会出现差异。



# 万里天山路 难忘援疆情

——记广州市正骨医院骨科博士,副主任医师,广东省援疆医疗队队员梁笃

2012年8月,按照上级的部署,梁笃跟随广东省援疆医疗队从广州出发来到新疆喀什地区疏附县,开始了一年的援疆生涯。令他感受最深的是没有组织的关心和单位领导同事的支持,就不可能完成援疆医疗工作任务。2013年,他被评为“广州好人”。

刚到新疆喀什,迎接他的不是鲜花和掌声,而是援疆前线指挥部统一组织的“三情三纪”教育和援疆工作思想动员,紧接着十天封闭式军事训练,让他这个习惯在城市生活的人感觉一下子步入了另一个截然不同的世界。用他的话来概括就是“三个思考”和“两个体会”。

## 一、援疆的三个思考

### (一)援疆,为了什么

平时从书本、报纸上他只知道:选派医疗技术援疆干部,是党中央、国务院在改革开放新的历史条件下,为进一步促进贫困地区和西部医疗卫生事业的发展,维护新疆稳定,加强民族团结,维护国家统一和实施西部大开发战略而采取的一项重大决策,是国家战略。但当他融入当地的县情和老百姓的生活时,他才真正感到这决策的英明和伟大。疏附县作为我国西部经济欠发达、农村人口占90%的贫困县,各方面条件都远远不能和广州相媲美,尤其是面对那些因病致残、因病致穷的少数民族患者时,更是令他深感痛心,倍觉责任重大。因为他知道,这是越秀区委、区政府对他的信任,也是远离广州技术援疆,改善当地的医疗条件,提高当地的医疗水平,解除患者的痛苦,造福疏附县的各族人民的共同心愿和目标。

### (二)来疆,做了什么

1、必须履行好自己的职责。疏附县缺医少药,老百姓的收入和东部沿海地区有着明显的差别。能用手术的方法解决骨科患者病

痛固然是好,但是昂贵的手术费和材料费也让很多患者望而止步,他通过应用中医正骨手法治疗常见骨折,不仅保证了疗效确切、调整容易等特点,而且还取得了费用低廉的口碑,极大的降低了病人的医疗负担。通过一年半的支医工作,中医正骨技术现已在疏附县生根发芽,为提高疏附县人民医院骨科医生临床水平和服务患者方面能力发挥了重要的作用,并取得了良好的社会效益和经济效益。据统计,他共完成骨科手术加手法整复的病例超过了160余例。

2、要做好牵线搭桥,做粤新两地民族团结友爱的使者。在区卫生局、正骨医院领导的关心和支持下,他见证了广州市正骨医院与疏附县人民医院签署长期技术帮扶协议,并开通了“广州市正骨医院远程会诊中心”,为长期医疗援疆夯实了基础。

### (三)离疆,留下什么

1、留下一支带不走的医疗队  
援疆的意义不仅仅在于过去“输血”,更重要的还要能够完成从“输血”到“造血”的转化。他把自己在骨科领域多年积累的一点经验毫不保留的传授给当地医生,通过讲授临床小课、组织典型病例讨论、观看讲解手术教学录像等多种教学方式,让更多的医务人员分享先进的知识和技能。通过远程会诊、人员进修、长短期帮扶相结合等形式把广州先进的技术、经验和管理带给对口援建的医院,尽最大可能为疏附县培养了一支带不走的医疗队。

2、树立起广州援疆医生良好形象  
他在援疆过程中,始终做到到位不越位,参与不干预,干事不添事。既主动给主要领导当参谋当助手,又独当一面,较好地完成了自己的岗位职责。始终注重维护民族团结,尊重当地少数民族的风俗习惯,甘当民族团结友爱的使者和实践者,自觉做到不利于团结的话不说,不利于团结的事不做,千方百计为边疆群众办实事办好事。

## 二、援疆的两个体会

一是民族团结和维护稳定是做好援疆工作的根本目标。他认为,稳定和团结是有很重要的意义,没有稳定就没有发展,没有团结就没有和谐。虽然他回来了,但新疆永远是他的第二故乡,他将继续关注、支持新疆的稳定、民族的团结、社会的发展、经济的进步,期盼接力棒一棒更比一棒强。

二是常怀爱国心、常念民族情是做好援疆工作的根本原则。他懂得去珍惜经历,更加热爱家乡,热爱祖国,热爱伟大的中国共产党,懂得去珍惜拥有的现在,更加憧憬美好的未来,继续宣传广东援疆的精神理念、作风意志和优良传统。

在新疆疏附的近500个日日夜夜,让他坚定了理想信念,做好中医正骨事业的自信和服务人民奉献医疗事业的决心。在未来的工作中,他将继续发扬援疆工作作风,时刻心系医院发展和患者疾苦,为促进粤疏两地医院的合作发展与振兴中医正骨事业做出更大的贡献!

(陈纯彬)



梁笃博士在研究临床病例

# 中药企业如何消解降价内忧与封杀外患?

自去年开始,关于中成药将全面降价的消息就已广泛流传,但将于去年年内“落地”的传闻却迟迟没有落地。2月19日,国家发改委药品价格评审中心发布消息称,在北京召开了中成药妇科等5类药品专家预评审会。从过往几次降价情况来看,评审会一开完,降价令就杀到。此次评审的结束意味着发改委已经完成所有中药价格的审评工作,也成为了中药统一降价开启倒计时的一个重要信号。

毋庸置疑,降低药价,肯定能减少患者的经济负担,必定会受到老百姓的欢迎。然而,却让年产值超过5100亿元的中成药产业链各个环节均弥漫着浓厚的担忧情绪。特别是“屋漏偏逢连夜雨”,中成药国内将要降价,海外市场遭到围堵的消息又接踵而至——美国从2014年4月30日起将全面禁售未注册的中成药,闯关美国FDA大门难,印度卢比持续贬值以价格优势分流订单,使得中药企业内外交困。

长久以来,由于缺少受市场认可的中药标准体系,中医药在国际市场上处于尴尬地位,身份难以合法化,难以在国际市场上成为主流。近一两年来,中药企业的负面新闻更是时不时见诸报端。除了康美药业,还涉及云南白药、贵州百灵、汉森制药等多家上市公司,接连被曝出“召回门”、“造假门”、“致癌门”,中药行业遭遇持续的信任危机。目前在二级市场,曾经的百元股片仔癀、云南白药的股价均已跌破90元。

与中成药降价预期同时到来的,却是原材料价格的持续上涨。媒体记者走访广州清平中药材市场调查发

现,冬虫夏草、花旗参、田七等品种已经大幅涨价。这一涨一降之间,成本压力再度凸显,让中成药企不堪重负。广东有企业指出,政府主导意见已经确定,有关部门从宏观上认为还有降价空间,但其实降价空间已经很小,一些微利产品还出现价格倒挂现象。比如包括“霍香正气丸”、“复方丹参片”、“血塞通”、“银翘解毒丸”在内的一些药品大品种在2012年就曾出现价格倒挂的现象。

那么,中药企业如何消解降价内忧与封杀外患?笔者认为,中药企业应该加强上游产业链建设。令人欣慰的是,药材种植规模化趋势日渐明晰。包括贵州百灵、信邦制药、益佰制药、天士力以及广药集团等多家国内知名企业纷纷涉足其中。其中,广药集团所迈的步伐似乎最大。集团旗下如陈李济、奇星药业等中药品牌共同所需的中药材原料将不再由子公司“单干”,子公司只负责出资,而在资源协调方面则借由采芝林渠道与种植户牵头合作,以收购或自建的形式进行集体种植。

总之,在贸易摩擦、人民币升值、竞争加剧、降价政策的背景之下,需要国家完善药品注册制度,建立适合审评监管要求又适合中医药特点的标准和体系,引导行业健康有序发展,而不是一味地降价;企业在巩固传统医药市场的同时应大力开拓新兴市场,抓住“专利药”过期的关键期,争取仿制药的盛宴,以及加强自主研发能力等,同时主动拥抱互联网,升级渠道,防微虑远,趋利避害,把发展的主动权牢牢掌握在自己手里。

(曾春光)

# 营养学家的忠告

如果你是上了年纪的人,就一定记得60年代初的那一阵营养不良的恐慌。那是经济困难时期,维持人们的营养的食物几乎都要凭证限量购买,人们的营养状况可想而知。我当时是小学生,老师定期体检按压我们的下肢胫前,看看有没有凹陷性水肿,因为当时实在太多营养不良性水肿了。面对这紧急状态,营养学家们曾想出许多应急办法,如指导人们充分应用豆类食物和牛奶的营养,还推出婴儿代乳粉、猪肝素等营养替代品。我们也在老师的指导下养小球藻、蒸不粘糕、做叶绿素汤来改善营养。那时,我们都听信营养专家的指教。

如今,我们经济发达了,生活改善了,伙食丰盛了。可是,没有想到,又有新的问题出现,营养学家们又着急了。在国际妇幼营养专题研讨会上,营养学家们发出忠告:目前中国人的健康同时承受着营养不良和营养过剩的“双重负担”。经调研发现,在过去10年,我国人群中碳水化合物和蛋白质的摄入量可以满足需要,但维生素

中视黄醇和核黄素摄入偏低,矿物质中钙缺乏最严重,豆类蛋白质摄入比例减少了一半。营养不良和营养过剩在儿童中最为明显。

本来,我国小儿出生后6个月内生长发育并不比国际标准差,但此后,无论是身高、体重都与国际标准明显拉差;而另一方面,我国儿童单纯性肥胖又明显增多,个别大城市儿童肥胖已接近发达国家水平。营养专家们还就少年儿童高血压的问题发出警告,指出可能与饮食含咖啡因饮料过多有关。

应该指出,上述调查结果并非什么惊人发现,近10年来,我国营养学家经过多项调查及吸取外国的经验教训,曾多次为我国的不同年龄层次、不同生活环境的人们的营养问题作出预言或忠告。但遗憾的是,当人们的营养需求可以满足的时候,很多人的营养意识反而薄弱了,对营养学家的话也没那么上心了。看来营养学家为人们敲的警钟还须长鸣!

(顾玉潜)

# 谈谈早教班

时下,早教之风催生了庞大的早教市场,各种早教机构正雨后春笋般纷纷涌现,很多家长为了不让自己的孩子输在起跑线上,都早早给孩子报了各种各样的学习班,甚至连几个月大的孩子,也让家长抱进了早教机构,面对周围白热化的早教热情,难免让人困惑,到底要不要送孩子去早教班呢?

应该说,早教机构作为专业的服务机构,在实施早教方面肯定是有其优势的,如果家长对自己的早教能力没有信心,适当借助这些专业机构的力量,肯定大有裨益,但具体到各个家庭,要不要让孩子上早教班,却需要考虑更多的因素。

经济实力是个很难回避的问题,因为早教班通常收费价格不菲,一般工薪阶层承受起来会有一定压力。如果家庭的支付能力较强,给孩子报个早教班可以说是比购买奢侈品更明智的选择。但如果家庭经济条件不允许,家长最好也不要硬撑。早教班是专业、高效的早教途径,但不是唯一的途径,不是必须的,没有研究表明孩子一定要上什么早教班才能发展更好更全面,发展

的途径是多元的。只要父母做个有心人,在家同样可以教养出优秀的孩子,即使是那些有条件上早教班的家庭,也不能让早教班取代父母的责任,早教的责任主要还是父母,应该更多地发生在自然的日常生活中,日常生活中的随机施教,永远有着不可替代、不可或缺的重要性。

父母的心态影响早教班之于孩子成长的作用,那些抱着功利的心态送孩子参加早教班的父母,很可能会让孩子感到早教班的压力而非学习的乐趣,而学前期的孩子没有学习的义务,童年期轻松丰富的生命体验比一打证书更为重要。所以,上不上早教班,上什么早教班,更多地应该让孩子的兴趣和状态做主,而不是出于功利之心。有的家长,之所以想办法带孩子去早教班,无非是因为自家小朋友上了这个,自家小朋友上了那个,担心自己的孩子比不上人家,或者担心孩子的发展状态不够自己长脸,这都是不端正的心态。孩子不是兑

现父母心愿的工具,他们自有自己的成长轨迹,除非早教班是他们自己的兴趣和需要所在,父母不能因为攀比的压力去逼他们学习什么。

即使孩子愿意上,已经交了钱,状态不好时也应该允许她缺课。只有家长以一颗平和心来对待早教班之于孩子成长的作用,从拓展孩子兴趣和开发孩子自身潜能等角度对待早教班,早教班才能成为帮助孩子快乐成长的力量是非扼杀童年的桎梏。

再说回来,孩子的成长需要空气和阳光,即使孩子是个超级爱学习的“小儿郎”,能接受父母安排的任何早教班,也不要得寸进尺,还是要适当给孩子留出户外活动的空间,个人认为每天至少要给孩子半天以上的自由活动时间。不能全部兼顾孩子兴趣的情况下,优选强身健体的运动类和错过敏感期就不容易再开发的潜能,如跆拳道、舞蹈、音乐、语言之类,教育过程则要注重游戏教学为主,这样才是更符合孩子天性的选择。至于单纯知识灌输的早教课,不上也罢!

(广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲)

# 意大利人的长寿秘诀

众所周知,意大利是欧洲平均寿命最长的国家,也是世界上第二大长寿国,女性平均寿命高达84岁,而男性平均寿命也高达78.3岁。即便是在政治、经济和文化等方面位居世界第一的美国,也无法与其比拟。那么意大利人到底有什么养生秘诀,使他能

们能够如此健康长寿呢?

千百年来,健康长寿一直是人们追求的梦想,除却遗传和先天的因素外,很大程度上取决于人的生活习惯。而意大利的饮食文化,有着浓郁的文艺复兴时代佛罗伦萨的膳食情韵,在世界上享有很高的声誉。他们的长寿秘诀归纳起来,主要体现在两个方面:一是合理饮食。二是坚持运动。

撒丁岛是意大利长寿老人最多的地方,这儿的百岁老人比比皆是,而九十多岁的老人更是随处可见,是一个名副其实的“长寿村”。一些学者通过大量的调查研究和走访发现,这儿的人在饮食和生活习惯方面有着许多共同的特点。

首先,他们喜欢喝葡萄酒。据说,葡萄酒中含有大量的黄酮类化合物,有益于心脏健康,而酒中含有的维生素,则可以帮助消化,促进内分泌,增强机体活力。每天喝两杯葡萄酒,这是意大利人长寿的秘诀之一。

其次,他们喜食橄榄油。在西方,橄榄油被誉为“液体黄金”、“植物油皇后”、“地中海甘露”。橄榄油富含油酸(一种单不饱和脂

肪酸,能耐210℃高温),用以烹调食物,可以增强胃肠的消化能力,控制血液中的脂肪水平,降低胆固醇,使动脉变得更顺畅。《英国医学杂志》上的一项研究表明,坚持食用橄榄油能使总死亡率下降9%、心血管死亡率下降9%、癌症死亡率下降6%、帕金森病和阿尔茨海默病的发病率降低13%。每天食用一两勺橄榄油,这是意大利人长寿的秘诀之一。

第三,他们的膳食结构十分合理。撒丁岛人的饮食结构可以用一个金字塔来表示,最下层为素食,分别为:面包、全麦谷物、土豆。第二层为水果、豆类、坚果、蔬菜、橄榄油,奶酪和酸奶等。一、二层为每天都要吃的食物。第三层为每周吃的食物,分别为:鱼、家禽肉、鸡蛋、甜食。最上面一层为每月吃的食物,红酒。合理膳食,这是意大利人长寿的秘诀之三。

第四,他们热爱劳动和锻炼。撒丁岛上的居民很少有65岁退休的,他们大多都要工作到90岁,有的甚至更长,而呆在家里享清福的老人微乎其微。除此之外,他们还喜欢散步和骑自行车等。生命在于运动,这是一个亘古不变的道理,只是意大利人理解得更透彻,也坚持得更好。

从意大利人的饮食习惯,我们不难看出,只要掌握了健康的生活方式,其实长寿离我们并不遥远。

(周礼)

# 古人的启示

我们现在人常常埋怨古人不会生活,不懂科学,没有科学意识和环保意识。说起来,好像现在的生活环境变得高碳,变得都与古人不讲科学有关。其不然,这就是有些太冤枉我们的祖先了。其实我们的祖先是极为讲究科学生活的,他们的环保意识远比我们现代人的要好得多。

就从我们的古村落说起。如果你要是考究的话,就会发现,无论是哪个朝代的古人,他们在选择居住地的时候都要讲究三个要素。一是一定要距水源近;二是一定要住可以打窑洞的地方;三是村子周围一定要有可耕地土。

我们的古人在选择居住地时,首先要选择有水源的地方,这说明古人明白人是离不开水的,人畜用水是生活的第一大问题,这在古代就是一种讲科学。其二,古人为什么要选择可以打窑洞的地方居住?这也就是古人讲究科学的问题了。因为到现在为止,还没有人不承认土窑洞居住的好处,它实际上就是古人在为自己创造的一台自然“空调机”。土窑洞,住了我们子孙多少辈人,那些冬暖夏凉的记忆有多少人还在缅怀啊!这不能不说是我们祖先在生活环境上讲究科学,讲究低碳吧!再者,我们的古人在选择驻地的时候,必然要选择驻地周围有没有可以耕种劳作的土地。人以食为天,这道理是从古人那里得来的,而不是我们现在人的发明。我们的祖先最先的刀耕火种,是人类最早的一种科学行为。它不但使人类告别了狭窄的食肉“畜类”生活,而且还为人类大量繁衍生息寻找到了

一条生存之路。这就像,我们现代人要寻求另一个生存星球一样,是在讲人类的生存科学。目前我国还有不少人居住在冬暖夏凉的土窑洞里不愿离开,因为他们说,住在窑洞里,虽然没有高楼大厦排场,可是它特低碳,不用费电,不用烧煤,不用给地球的天空释放二氧化碳等有害物质。

再说,古人在选择居住地时,要选择尽可能土地肥沃的地方还有另一个原因,那就是,有土的地方就可以生长树木。古人知道人是离不开树木的,树木就是人类

的另一个兄弟。他们居住在那里,那里就必然得有很多大树。他们可以把村子周围的山山沟沟都植满各样的树,住在那里不但保水肥地,而且还美化村庄的风景,清静周净的空气,使人居环境变得清闲优雅,惬意无穷。

也许古人并不知道这就是低碳,更不知道为什么有树木的地方空气就新鲜,就清新。他们不知道树木会吸收人所需要的二氧化碳,释放人需要的氧气,然而他们实际上早就在跟“高碳”作斗争。只是他们的科学方式不在实验室里,而是在大话空话里,而是付诸在一代代人的行动中。

我们现在人为了追求现代化生活,而盲目的开发,砍树,占地,灭古村,讲排场……还有更甚的,一边大喊“低碳生活”,而背地里不顾一切地为一个“钱袋子”开道,不惜丢掉老祖宗的忠告,无原则的开发。他们为了所谓的经济大喊大叫着各种的口号来麻醉百姓,使其有限的土地都变成他们挣钱的“工程”,他们恨不得把整个地球都盖成高楼大厦,都铺上钢筋水泥的地板……

可想,这是一个多么危险的信号啊!我们不妨再回头学学古人的那些科学意识吧,也许能唤醒一些人的生存良知!

适当的工业城镇,可以改善我们的生存状态,而盲目的工业城镇会剥夺我们子孙后代的生存权利。可持续发展和生存,到头来还要靠我们自己,因为我们做不好,就是毁灭这个地球的罪人!

(宋殿儒)

## 省卫生计生委要求进一步加强人感染H7N9禽流感医疗救治工作

(上接第1版) 氨基酸酶抑制剂临床应用指南(试行)》和《广东省人感染H7N9禽流感诊疗指导意见(2014年版)》、《广东省人感染H7N9禽流感中医药诊疗方案(2014年版)》等要求,对相关患者科学救治。

总结分析,加强督导。《通知》要求各级卫生计生行政部门要建立重症病例及死亡病例讨论分析制度,找出医疗救治工作中存在的问题,进一步落实、完善医疗救治各项措施。同时要求各市卫生计生行政部门按照省卫生计生委相关要求,对每例重症病例及死亡病例填报医疗救治情况追踪调查表,并报送相关病历资料。各级卫生计生行政部门及各医疗机构要加强监督检查,督促医疗救治各项措施落实到位。



山村 陈峰峰摄