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4月15日星期二　第七期(总第1011期)　本期4版　编辑部E-mail:edit@gzhe.net

“远离病媒侵害 你我同享健康”

爱国卫生月锁定围剿“四害”

据国家卫生计生委网站2014年4月是第26个全国爱国卫生月，今年的活动主题是“远离病媒侵害，你我同享健康”。全国爱国卫生运动委员会办公室近日下发通知，要求各地严防病媒传染病。

通知要求，各地要结合2014年世界卫生日主题“病媒传播的疾病——小生物、大威胁”制订切实可行的宣传计划，以蚊虫、鼠等重要病媒生物和疟疾、登革热、流行性出血热等易发媒介生物性传染病为重点，广泛开展病媒生物防制宣传，普及科学防制和安全用药知识，提高群众除害防病意识。

随着气候逐渐转暖，各类病媒生物进入孳生繁殖季节。通知指出，各地要坚持以环境治理为主的综合防控原则，紧密结合城乡环境卫生整洁行动，重点清理卫生死角，消除病媒生物孳生地。不断完善卫生基础设施建设，提高垃圾、污水处置能力。进一步加强对老城区、城乡结合部、集贸市场、建筑工地、公共厕所等重点区域和部位的卫生管理。

通知强调，各地要根据本地特点和病媒生物危害情况，组织机关、企事业单位、社区居民和专业防制队伍，集中开展灭鼠、灭蟑、灭蚊、灭蝇活动，按标准进行室内外环境投药，同时做好安全警示工作，防止意外事件发生。重点加强宾馆饭店、超市食品柜台、老旧小区的病媒生物防制工作，确保使用有效、安全、低毒的消杀药品，力争把"四害"密度控制在国家标准范围之内。

“徐暐杰志愿服务工作室”挂牌成立

越秀首现以医生名字命名的志愿工作室

2014年3月4日，在越秀区文明委关心指导下，以荣获“广州好人”、“第五届广州市道德模范提名奖”、“广州十大杰出志愿者”、“广东省五星志愿者”称号的大东街社区卫生服务中心徐暐杰医生名字命名的“徐暐杰志愿服务工作室”在越秀区正式挂牌成立。这是越秀首现以医生名字命名的志愿工作室。

工作室将以广州市越秀区为平台，针对不同的目标人群，推出服务居民、服务社区的卫生保健类公益项目，旨在让工作、生活在越秀的居民群众通过专业的辅导和服务，缔造出美满、健康的幸福生活。工作室由一个包括专业社工和志愿者的核心团队组成，并设有1名专职人员负责整个工作室的基本运作。其中，专职人员负责整个工作室的网络信息汇总、活动通告和及时发布志愿者招募信息等工作；工作室服务热线电话由3个分管人员轮流24小时值班接听；其余人员按照项目分工，负责引入志愿者团队及社工机构参与到工作室的项目中来，实现把志愿服务项目真正服务到社区群众中去，并影响和发动更多的群众参与到志愿服务中来。

2014年，工作室将围绕社区老人健康和青少年健康成长两个民生关注的热点项目，在辖内重点开展“健康夕阳长者服务”以及“越苗快乐成长”两项志愿服务项目。

越秀区是广州市内老龄化程度较高的社区，老人对最新的医学保健常识不甚了解，还时常被社会上别有用心的人士利用而上当受骗。“健康夕阳长者项目”旨在通过“健康生活小型义诊服务”、“关爱空巢老人结对服务”、“健康知识课堂活动”等服务让老人了解更多健康的生活方式与方法，让社区老人都能了解到社区“健康守门人”就是自家附近的社区卫生服务中心，让他们知道：健康生活比吃药更管用。

同时，越秀区也是广州市内中小学非常集中的地区，当今社会各种诱惑比较多，会给青少年带来冲击。通过开展“越苗快乐成长项目”，以针对辖区内的学生和社区里的青少年开展“红铃铛禁毒宣传小队”宣教服务活动、“救护知识小课堂”以及关爱辖区内患病儿童开展的“同一天空下病患儿童快乐生活”等多种形式的志愿服务，引导青少年健康的“知、信、行”，从而促进青少年的生理健康和心理健康，树立正确、健康的生活观念，普及生活小常识、急救知识及正确的处理和应对危机的方法，提高他们适应社会的能力，减少他们在成长中安全事故发生的机率。

工作室地址：广州市越秀区东华西路111号荣贵坊13号，热线电话：13570503400，公众微信号：GZZ2014XWJ。

（越秀区卫生局 陈纯彬）

链接：

越秀区医疗志愿服务蓬勃发展

秉承“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，结合越秀区打造“幸福越秀”和“志愿者之区”的目标规划，越秀区卫生局组建医疗卫生战线志愿者1500余名，组建“医院廉洁使者”，协助组建“广东救援辅助队”，开展“幸福越秀送健康，志愿你我齐参与”医疗志愿服务、“关爱空巢老人活动”、“社区志愿服务游园活动”和“健康小屋”等各类活动80余场次，为10000余名社区居民提供优质医疗志愿服务，完成志愿时9.5万余小时，树立卫生系统青年志愿者服务品牌，塑造了医务工作者的良好形象，志愿服务活动实现持续性、常态化、规范化，在社区全面铺开。“生命健康大百科”和“健康伴我行”获得广州共青团基层项目经费资助共2.5万元，在23家学校为1.5万余名青少年宣传健康科学常识。有“越秀区志愿服务先进集体”3个和“越秀区优秀志愿者”15人。

控烟联合执法行动走进党政机关

3月21日，市控烟办联合市卫生局、市直机关工委开展控烟联合执法行动，市卫生监督所派员参加。此次行动对象主要是我市的党政机关，包括市人大、市政府，市发改委、经贸委、建委、卫生局、城管委，越秀区委、越秀区政府、区人大、越秀区政协、区民政局、六榕街道办事处、六榕街政务服务中心等单位和公共场所。

检查显示，绝大部分党政机关控烟工作落实到位，尤其是市人大、市政府办公厅、市建委、市卫生局、市城管委、越秀区区委、区政府。其室内公共场所均贴有禁烟标识，设立了吸烟区，现场没有发现违法吸烟者。市卫生局于2009年成立了控烟领导小组，由局长陈怡霓任组长，已创建无烟单位，各楼层均有控烟标识和宣传海报。检查同时发现，个别单位的控烟工作未落实到位，如越秀区民政局控烟标识偏少、办公室内有烟灰缸；越秀区六榕街政务服务中心的一楼办公室有烟味，越秀区民政局和越秀区六榕街道办事处的垃圾桶上有烟头。

此次执法检查有助于推进我市各级党政机关带头落实中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于领导干部带头在公共场所禁烟有关事项的通知》精神，有效宣传了控烟工作的重要性和必要性，推动了无烟单位(无烟机关)的创建工作。

（广州市卫生监督所 邓初树）

萝岗区以“四个实现”打造平价医院

萝岗区卫生局通过“四个实现”，以萝岗区中医医院为试点单位，于今年年初正式启动平价医院建设。萝岗区户籍人口及该区暂住满半年以上的外来人口均可凭相关证件享受平价医疗服务。

一是实现基本药物零差率销售。严格按照在全省集中的第三方药品交易平台的采购成交价格进行药品销售，实现基本药物及中药零差率销售。全面提高基本药物的配备和使用比率，保证基本药物的使用比例高于其他同等级、同类别医院，做到人均门诊、住院费用低于同等级、同类型医院平均水平。积极探索中医特色平价门诊和平价药包工作，力争在中医特色平价诊室使用中药的病例比例不低于70%，全院范围内实现平价门诊单病种医疗费用较常规门诊降低15%-20%，每次处方总费用降低50%。

二是实现三种大型医用设备检查费优惠20%。大幅度降低大型医用设备检查费用，实现X线电子计算机断层扫描装置(CT)、医用磁共振成像设备(MRI)、800毫安以上数字减影血管造影X线机(DSA)三种大型医用设备的检查费用优惠20%，真正做到让利于民。自2014年3月15日起区中医医院正式提供CT检查费用优惠20%的平价医疗服务。

三是实现对六种困难帮扶群体给予减免。平价医院建成后，将针对农村五保供养对象、最低生活保障对象、低收入困难家庭成员、三级以上残疾人员、在校贫困学生、优抚对象等六种困难帮扶群众给予一定的减免优惠。包括对帮扶对象免收挂号费及诊金；按照不低于10%的比例在各病区设立平价病房，不限制病种，严格按诊疗规范对患者诊治，使用以基本药物为主的平价药物，对于床位、一般检查、治疗等费用，在医保报销后及其他医疗补助支付后再减免10%。

四是实现“五心”承诺。区中医医院在建设平价医院工作中，提出“五心”服务承诺：检查细心、治疗精心、解释耐心、听取意见虚心、让病人放心，保证老百姓在花费减少一半的前提下享受到同等的医疗服务水平及服务态度，真正让中低收入者看得起病、放得下心。

（萝岗区卫生局 潘伟好）

“三八”特别报道

关爱女性　呵护健康

两癌患者欢聚白云山

为庆祝“三八”妇女节，大力宣传“两癌”防治知识，提高“两癌”患者的康复水平，3月6日上午，“关爱妇女，防治两癌”主题活动在白云山举行。

本次活动由广州市妇女儿童医疗中心主办，由参与“两癌”检查项目的七个区妇幼保健院承办。参加对象为各区筛查出的确诊、疑似乳腺癌或宫颈癌及癌前病变患者。番禺区5名两癌康复者代表参加了本次活动，与全市40多名两癌患者代表们共享愉快的康复之旅。当天虽然春雨绵绵，但并没有影响姐妹们参加活动的兴奋心情。登上风景秀丽的白云山，她们放松了心情，忘却了疾病。主办方向姐妹们发放两癌保健知识手册，并举办踢毽子比赛、夹球接力赛、大合唱、健身舞和有奖问答等趣味活动，大家积极参与，气氛热烈。番禺区参加活动的冯姨表示，活动帮助自己树立与病魔作斗争的信心，将和患病姐妹一起携手踏上新的生命之旅！

（番禺区妇幼保健院 李孜）

海珠区举办系列活动

早春三月，生机盎然。海珠区妇幼保健院以党的群众路线教育实践活动为契机，开展了一系列关爱女性的公益活动。一是积极参与，认真组织由海珠区妇女儿童工作委员会主办的大型社区活动“我们一起去趁圩”的咨询义诊活动，选派出4名经验丰富的妇儿专家到场，派发了数十种健康宣传资料，现场气氛热烈；二是落实海珠区母婴安康系列宣传活动措施，在医院内开展“关爱妇女，防治两癌——三八妇女节咨询义诊”活动，现场派发宫颈癌、乳腺癌防治知识等种宣传资料、免费发放爱心小礼包；三是医院工会分批组织全院的女职工前往廖仲恺何香凝纪念馆参观，不仅让全院女同胞接受了一次革命主义、爱国主义的教育，也让大家在幽静的馆园园环境中放松了身心。（海珠区妇幼保健院 李玉红）

花都区乳康俱乐部组织关爱活动

3月8日，在花都区妇幼保健院医务人员的陪伴下，乳康俱乐部成员前往梯面镇红山村举行“关爱‘半边天’，亲近大自然”俱乐部活动。

去年10月，花都区妇幼保健院成了乳康俱乐部，从此花都区乳腺癌患者有了一个温暖的大家庭。此次活动得到大家的热烈欢迎。乳康俱乐部成员黄阿姨说：“外出踏青，让我们心情很舒畅，感觉生活如此的美好，我们应该坚强战胜病魔，珍惜生命，开心度过每一天！”

（花都区妇幼保健院 丘苑文 徐东燕）

白云区开展全区性宣传活动

“三八”节来临之际，白云区卫生局以“关爱妇女，防治两癌”为宣传主题，组织开展全区性健康教育系列宣传活动。3月7日由区妇幼带队本区“两癌”筛查出的2名患者参加了市妇儿中心举办的白云山康复之旅活动。在2月27日至3月17日之间，辖区各单位结合宣传主题开展了形式多样的“三八”关爱妇女的健教活动如主题讲座、健身运动比赛、咨询活动等22场，区妇幼保健院、区中医院、区人民医院、三元里社区服务中心等单位均在人口比较密集区举办了“庆三八，关爱妇女，呵护健康”健康义诊咨询活动。（白云区妇幼保健院 王 玉乐）

3月28日下午，广州地区出版物新闻工作者协会在新广州图书馆举行2014年工作年会活动，《广州卫生》编辑部向协会赠送“传递正能量，分享新智慧”书法作品。图为协会周会长、陈副会长(右二、右一)上台接受礼物并与编辑部人员(左一、二、三)合影。作为承接内部资料出版物年审、培训等部分政府职能转移的的社团组织，协会为广州地区新闻出版工作者搭建起了一个良好的沟通联系桥梁。

共建和谐医患关系

春风送暖　苹果传情

（通讯员 陈瑶璇 魏星）3月14日，南沙区统战部和区知联会组织工作人员到南沙中心医院慰问医务人员。区统战部副部长曾月华及区无党派知识分子联谊会会长韩红英参加慰问。南沙中心医院院长王建琴，也是南沙区无党派知识分子联谊会副会长，代表医院欢迎及感谢南沙区统战部和区知联会，并向全体医务人员作“不断提高沟通技巧，构建和谐医患关系”的讲座。

韩红英会长在讲话中表示，医院是知识分子集中的地方，医护工作是崇高的职业，但是当前社会上有部分人不理解医疗行业，甚至出现伤医辱医的不良趋势，让她十分痛心。为此，他们决定用实际行动支持医务工作者，对他们表示尊敬和信任，同时也呼吁社会理解医护人员的工作。韩会长的母亲是一名医生，她从小在医院长大，对医务工作者的辛苦十分了解。当她讲完话时，王建琴院长一把搂住她，早已感动得声泪俱下。

随后，南沙区统战部和区知联会为南沙中心医院赠送书画两幅，分别是“医者仁心，术精岐黄”和“平凡塑仁心，细微显真情”。此外，他们还组织工作人员为南沙中心医院全体医务工作者准备了苹果爱心礼包和祝福小卡片，四个苹果寓意着四季平安。医务人员接过手中的苹果礼包，脸上绽放着喜悦的笑容，场面格外温馨。王建琴院长表示，这是对医务工作者的极大鼓励和关怀，在医患关系如此紧张的环境下，无异于春风送暖。

慰问仪式完成之后，大家安静下来，王建琴院长为大家作医患沟通技巧讲座。她运用精彩的图片、生动的语言，从理论、真实案例和自身经验等方面为在场医护人员讲解工作中的沟通技巧。

王建琴院长表示，绝大多数医疗纠纷和医患矛盾是由于医患双方沟通不到位直接导致的。作为医院，有必要从自身找原因，加强医护人员沟通能力和服务态度的培训，同时，也希望社会各界对医疗行业多一份理解和支持，如果沟通出现问题切勿施以暴力，而应该寻求法律途径来解决。

广州东部医学论坛妇幼专业委员会学术会议召开

为提高广州东部地区儿科诊疗水平，增强广州东部地区在医学学术领域上的交流与探索，3月21日，由中大附一院东院牵头，黄埔区妇幼保健院协办，中大附三院岭南医院、广医附五院积极参与，在黄埔区妇幼保健院举办了一期广州东部医学论坛妇幼专业委员会学术会议暨黄埔区儿科知识培训班。

本次广州东部医学论坛以儿童春季多发病的儿童呼吸道疾病为主要内容进行专题讲座，内容有婴儿毛细支气管炎的治疗、白三烯拮抗剂在儿童喘息中的应用、慢性咳嗽的诊断和处理、儿童反复呼吸道感染的处理等。参加这次论坛的有广州东部地区的妇幼专业委员、各医疗机构儿科医护人员及社区儿保人员共90多人。

学术论坛结束后，妇幼专业委员会还召开了广州东部医学论坛妇幼专业委员会第一届全体委员会议，通报并表决了增补妇幼专业委员会常委和委员名单，进一步扩大了广州东部医疗机构的妇幼骨干队伍，加强了广州东部地区医疗机构的紧密合作。

（黄埔区妇幼保健院 谢笑英）

献血者释德超当选2013年度感动广东十大新闻人物

4月14日，2013年度广东十大新闻人物授予会上，释德超法师从颁奖嘉宾手中接过荣誉称号奖杯。

德超法师现任广东省肇庆市佛教协会秘书长、肇庆市封开县佛教协会会长、广东肇庆封开县广莲寺住持，是广东省获得此殊荣的首位出家人，也是以广州“献血达人”形象获得此荣誉的第一位献血者。截至今年4月5日，法师在广东捐献103个单位的血小板、全血3000毫升，献血总量相当于85000毫升。

（广州血液中心 张学元）

图为释德超法师手捧荣誉称号的奖杯。

责任编辑/版式 梁晓珊　Email:yao.wen1@163.com

合理用药 共享健康

“健康中国行——全民健康素养促进活动”专题宣传

儿童合理用药核心信息及释义(一)

为进一步推动健康促进和科普工作，切实提高群众健康水平，国家卫生计生委决定开展“健康中国行——全民健康素养促进活动”。活动第一周期为2013年9月至2016年8月，每年选择一个严重威胁群众健康的公共卫生问题作为主题，围绕活动主题开展健康促进和科普宣传活动。2013年度(2013年8月至2014年7月)活动主题定为合理用药。

1 儿童处于生长发育期，身体各个器官组织发育尚未成熟，功能也不完善，对药物的反应与成人不同，家长应重视合理用药。

释义：儿童的器官组织结构和生理功能都处于不断生长发育的过程中，从解剖结构到生化机能都经历着一系列迅速和连续的变化，并随着年龄的增长趋向成熟，因此大多数药物的体内过程和不良反应与成人有显著差异，就是在不同年龄组儿童中也有不同程度的差异。

当儿童因治疗需要而使用药物时，应考虑其组织结构、生理特点对药物作用的影响，不宜单纯按体重差异将成人的用药经验类推到小儿。药物应用于人体后，药物从用药部位进入机体，到最后排出体外，在此过程中一般需要经过吸收(即从用药部位进入血液)、分布(即药物随血液转运至全身的组织细胞内)、代谢(即经机体的特殊反应对药物的化学结构进行改变)和排泄(即药物排出体外)几个步骤，在这些过程中儿童都或多或少的与成年人不同，因此，儿童用药有其特殊性和应该遵循的基本原则：

诊断的明确性 治疗之前应尽可能明确诊断，只有明确诊断，才能对症下药，才能保证药物选择的准确性，这是合理治疗的前提。

药物的有效性 当诊断明确后，应选择针对病因或改善主要症状、阻滞主要致病损害过程的有效药物，并计算出用药剂量、选择给药途径、给药方法和疗程，确保达到最佳治疗效果。

药物的安全性 小儿用药除了要求疗效好、见效快外，更重要的还应确保药物的安全性。相对成人而言，小儿用药在这方面要求非常高，应慎重用药。在临床上虽然有很多药物疗效很好，但其毒副作用较大，或者对小儿有特殊的毒副作用，儿科就不能用，如喹诺酮类药物是疗效很好的抗菌药，因可能导致小儿骨关节损害，故不能使用。

用药的依从性 是指患儿对药物的接受程度，这对小儿非常重要。在临床治疗过程中，小儿很难自觉主动克服用药过程中给身体带来的不适（异常口感或疼痛等），往往拒绝治疗，强烈反抗，易造成意外伤害和心理创伤，因此提高小儿用药的依从性至关重要。对于口服药尽可能选择不同年龄段小儿的剂型。小婴儿多选用颗粒剂、口服液等，还要特别注意选择适合小儿口味、颜色及半衰期较长的药物，减少用药的次数。对于年长儿多做诱导工作，尽可能让其主动接受治疗，达到提高依从性的目的。

药量和疗程的科学性 用药剂量是建立在科学研究和大量临床试验的基础上确定的，兼顾了有效性和安全性，不能随意加量或减少。用药疗程的长短主要是根据药物本身的特点、疾病的轻重急慢情况综合考虑的结果。若剂量小、疗程短则达不到预期疗效，易复发；若剂量大、疗程过长，可能给孩子带来更多副作用和生理机能的损害。所以用药的剂量、用法和疗程必须依照科学规律。

用药的简便性 因为孩子用药的依从性差，很多药物又有明显的毒副作用，对于儿童来说用药的种类不宜太多，在选择针对病因和主要症状用药的同时，尽量减少用药的种类。可用可不用的药物尽量不用。

不影响生长发育 小儿处在生长发育过程中，所有的治疗药要尽量避免选择对儿童生长发育有不良影响的药物，这是儿科用药的一个重要原则。因此，有很多药在成人用得很好，但在儿童不能使用。

个体化用药的原则 药品说明书的用法(量)是基于绝大多人群的安全有效性指定的，而每个人都是独特的个体，同一个药品在不同的个体使用时，吸收率或生物利用度是不同的，所以，医生可能根据个体差异推荐个体化的治疗方案。

2 儿童用药，家长要注意区分处方药与非处方药。处方药是必须凭执业医师处方，才可购买和使用的药品；非处方药是不需要凭医师处方即可自行选择、购买和使用的药品，标有“OTC”专用标识。婴幼儿用OTC类药品，也要在医生指导下使用。

释义：处方药就是必须凭执业医师处方才可调配、购买和使用的药品；这种药通常都具有一定的毒性及其他潜在的影响，用药方法和时间都有特殊要求，必须在医生指导下使用。

非处方药(**OTC**)是指患者自己根据药品说明书自选、自购、自用的药物。非处方药都是经过较长时间的全面考察，具有疗效确切、使用方便、毒副作用小，通常不会引起药物依赖性、耐药性或耐受性，也不会造成体内蓄积中毒，不良反应发生率低。

非处方药又分为甲类非处方药和乙类非处方药，分别标有红色和绿色**OTC**标记。甲类**OTC**（红色）：只能在具有《药品经营许可证》配备执业药师或药师以上技术人员的社会药店，医疗机构药房零售的非处方药。甲类非处方药须在药店由执业药师或药师指导下购买和使用；乙类**OTC**(绿色)：除了社会药店和医疗机构药房外，还可在经过批准的普通零售商业企业零售的非处方药。乙类非处方药安全性更高，无需医师或药师的指导就可以购买和使用。保健品类不是药品，其批准文号一般标以食健字，由于不是药品，所以没有非处方药的**OTC**标志。

儿童作为一个特殊的群体，他们处在不断生长发育过程中，身体各方面的器官和生理功能尚未发育成熟，在药物的应用方面与成人有着很大的区别，即使是不同的年龄阶段的儿童，对药物的反应也不尽相同。对于有某些基础性疾病、特殊体质、特殊疾病的患儿，即便是**OTC**类药，也不一定绝对安全，使用不当，也可能出现不良反应，家长也不具备安全合理使用的判断能力。因此，建议家长，年幼儿使用**OTC**类药品，也应在医师指导下服用。

3 儿童选药要尽量选用儿童剂型，如无儿童剂型，不能擅作主张把成人药减量服用，要严格按照医嘱用药。

释义：任何药物在供给临床使用前，均必须制成适合于医疗和预防应用的形式，这种形式称为药物的剂型。儿童专用药在配方、规格、形状、颜色、口味等方面需要适合儿童疾病、生理、心理特点和要求。针对儿童不同年龄阶段及药物的性质，尽可能选择适合儿童使用的滴剂、混悬剂、咀嚼片、泡腾片等，使儿童乐意接受用药。另外，还可选择半衰期相对长的一些衍生物，减少服药次数，使家长、患儿和医护人员都容易掌握应用，也可以增加儿童用药的依从性，比如：近年来推出的阿奇霉素，每日只需服药**1**次，**3**～**5**日疗法，极大地提高了儿童用药的依从性。

很多成人规格的药品，给儿童用药时，再分成若干份，分药时不但会造成药品污染，也不能准确地保证药量，尤其是一些缓释剂和肠溶制剂，分开后会影响药物的效果。有些针剂使用少量，剩余的只能扔掉，造成了药物的浪费，同时也增加了家长的负担。所以，在选择儿童用药时，尽量选择适合儿童应用的剂量规格。

4 家长为儿童用药前，必须阅读药品说明书，注意药品有效期。

释义：药品说明书是载明药品的重要信息的法定文件，是选用药品的法定指南。药品说明书的内容应包括药品的品名、规格、生产企业、药品批准文号、产品批号、有效期、主要成分、适应症或功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项，中药制剂说明书还应包括主要药味(成分)性状、药理作用、贮藏等。药品说明书能提供用药信息，是医务人员、患者了解药品的重要途径。

药品的有效期是指药品在规定的储藏条件下能保持其质量的期限。所有药品从生产后到使用前都会有储存间期，即使在正常的储藏条件下，其效价(或含量)会逐渐下降，甚至会增加毒性，以至无法使用。因此，为保证药品的质量，保证用药安全，常根据其稳定性试验和留样观察，预测或掌握其效价(或含量)下降至不合格的时间，规定药品在一定储藏条件下的有效使用时限，这就是药品的有效期。它是直接反映了稳定药品的内在质量的一个重要指标，这类药品必须严格遵守其特定的贮藏条件，又要在规定的期限内使用，才能保证药品有效性和安全性，两者不可忽视。因此，家长在给孩子用药之前必须查看有效期，同时，虽然，没有过期，也要注意药品有无颜色、气味、发霉、浑浊等异常现象，这是保证用药安全、有效的重要条件，切不可忽视。

5 提倡“能口服不静滴”的原则，不要盲目静脉用药。

释义：对于绝大多数轻症疾病患儿，口服药物治疗完全可以达到疗效要求，完全没必要输液治疗，不必要的静脉用药，增加了孩子的痛苦、家庭经济负担，也不一定达到疗效好见效快的目的，甚至，增加药物毒副作用、输液反应、过敏反应的风险。孩子每年**1~3**次感冒，很常见，其中，**90%**以上为病毒性，自限性，也是人类与疾病作斗争过程中，是建立、完善、提高机体抵御疾病的免疫力必须经过的过程，绝大多数口服药物对症治疗即可痊愈。因此，家长不必对孩子一般的感冒发热也“非常高度重视”，非要要求输液治疗，不必要的输液大大增加了儿童用药的不合理、不安全和不良反应问题。

合理应用感冒药 药师提醒要记牢

通讯员 魏星 张晨
受访药师 广州市第一人民医院临床药学科主任、副主任药师 倪穗琴

羊城三月受“回南天”影响，气温忽高忽低，稍不注意就感冒了。常见的症状包括①发热、头痛、并伴有全身关节酸痛；②鼻塞、喷嚏、流涕、咽部发干、发痒；③咳嗽、少量咳痰等。市售的感冒药品种繁多、名称五花八门，在此药师提醒您，不要被“速效、快、灵”等字眼蒙蔽，感冒没有根治的药物，但有一些可以缓解症状的方法，要仔细查看药品的成分，根据自身症状来判断哪些药物适合您。

抗感冒药物的成分并不复杂，主要针对上述三组症状而设计，如针对发热、头痛和全身酸痛的药物有对乙酰氨基酚(俗称扑热息痛)、阿司匹林、布洛芬；控制呼吸道症状的有抗过敏药如氯苯那敏(俗称扑尔敏)、苯海拉明；减轻鼻塞等毛细管充血的药物有伪麻黄碱；止咳祛痰的药物有右美沙芬、愈创木酚甘油醚。在自行购买、使用药物时，要注意以下几点：

1、避免同类成分重复使用。

消费者购买感冒药时，要仔细查看药物的成分，避免同时服用组分相同或相似的几种感冒药。尤其值得注意的是，许多耳熟能详的感冒药如泰诺、快克中都含有对乙酰氨基酚（俗称扑热息痛），有些中成药如**999**感冒灵、维**C**银翘里也添加了该成分。对乙酰氨基酚过量使用、长期用药和用药期间饮酒会增加其肝损伤风险。根据《中华人民共和国药典》的规定，一次摄入对乙酰氨基酚的量为**300~600mg**，一天的摄入量不超过**2000mg**。用于解热连续使用不超过**3**天，用于止痛不超过**5**天。同时，对乙酰氨基酚不能与乙醇或含有乙醇的饮料同服，否则也会导致急性肝、肾衰竭。

2、特殊患者需避免服用的成分。

凡驾驶机车、船或其他机械操作、高空作业者，在工作时间内均应禁服含氯苯那敏(扑尔敏)或苯海拉明的感冒药，避免此类成分引起的嗜睡、头晕而造成危险；并且氯苯那敏(扑尔敏)或苯海拉明此类成分能升高眼压，加重青光眼患者病情，因此青光眼患者禁用。消化性溃疡或支气管哮喘患者，不应使用含阿司匹林的感冒药，因为阿司匹林易导致消化性溃疡出血、支气管哮喘发作。甲状腺功能亢进、糖尿病、缺血性心脏病、高血压、前列腺肥大患者，应避免使用含麻黄碱成分的感冒药，防止原基础疾病加重。

3、儿童感冒勿服成人感冒药

儿童不是成人的缩小版，成人感冒药的成分及含量与儿童感冒药有很大不同，因此儿童感冒勿服成人感冒药。国内市售的感冒药里常含有抗病毒成分金刚烷胺。为保证儿童用药安全，国家食品药品监督管理总局于**2012**年**5**月**7**日修订了含盐酸金刚烷胺的非处方药说明书，将儿童用的氨金黄敏颗粒、小儿氨酚烷胺颗粒、小儿复方氨酚烷胺片禁用于新生儿和**1**岁以下婴儿；将儿童、成人均可使用的氨酚烷胺那敏胶囊不推荐**5**岁以下儿童使用。同时，儿童在选用解热镇痛药物时，也不应使用成人所用的复方制剂或缓释剂型，儿童应服用单一成分的对乙酰氨基酚制剂。有些家长常忽视儿童的生理特点，给儿童使用成人药物，有的把包衣片、缓释片压成粉或把胶囊中的药粉倒出用水冲服，这样易引起服用药物剂量不准、胃部损伤，影响疗效，产生不良反应。

感冒药的主要作用是为了缓解患者的不适，提高生病期间的生活质量，但不会缩短感冒的病程。药师提醒您在感冒期间还需注意休息、戒烟、多饮开水、保持口腔和鼻腔清洁、进食易消化食物，提高自身免疫力来对抗病毒。

医生手记

认识亚硝酸盐中毒

●广州市第十二人民医院职业病科 张伊莉 刘薇薇

亚硝酸盐中毒是较常见的化学性食物中毒，又名肠源性青紫、乌嘴痧等，临床表现为高铁血红蛋白血症，主要症状为缺氧，表现为皮肤粘膜青紫及其他缺氧症状，口唇、指甲、全身皮肤粘膜青紫，头痛、头晕、精神萎靡、心动过速、反应迟钝、乏力，心悸、呼吸困难、恶心呕吐，严重者可出现休克、心律失常、肺水肿，甚至死亡。那么，亚硝酸盐中毒的原因有哪些呢？

食用了含有大量亚硝酸盐的蔬菜，尤其是不新鲜的叶类蔬菜。菠菜、大白菜、甘蓝、韭菜、萝卜、芹菜、甜菜含有大量硝酸盐，若存放于温度较高处，在硝酸盐还原酶作用下，硝酸盐可还原成亚硝酸盐；蔬菜在腌制过程中，其中的亚硝酸盐含量逐渐增高，在**8~14**天时有一高峰，以后又逐渐降低；煮熟的蔬菜存放于温度较高处，由于某些细菌的硝酸盐还原酶作用，也可产生亚硝酸盐。

食用硝酸盐或亚硝酸盐含量较高的腌制肉制品、泡菜。腌制时使用硝酸盐或亚硝酸盐可作为肉或鱼制品发色剂，使肉鱼烹调后仍呈红色。若加入量过大，也可引起中毒，肉或鱼制品以及蔬菜中的亚硝酸盐还可与蛋白质分解产生的仲胺在胃内合成致癌性的亚硝胺类。鉴于以上原因，国家对食品中的亚硝酸盐残留制定了严格的限量标准，但由于高浓度的亚硝酸盐不仅可改善肉制品的感观色泽，还可大大缩短肉制品的加工时间，因此肉制品亚硝酸盐超标的现象较为普遍。甚至少数不法经营者以病死猪肉先经过双氧水浸泡漂白，然后再添加大量的亚硝酸盐，最后经过加工而达到正常肉制品的色泽效果；还有添加大量亚硝酸盐的腊肉只要经过一夜熏烤就可以达到正常熏烤十几天的色泽和硬度，而且“格外光鲜”。

饮用硝酸盐或亚硝酸盐含量高的苦井水、蒸锅水。井水含硝酸盐较多称“苦井”水，用此种水烹调，也极易引起亚硝酸盐中毒。

另外，由于掺杂、使假、投毒等原因，误将工业用亚硝酸钠作为食盐食用，也是引发亚硝酸盐中毒的一个原因。亚硝酸盐(亚硝酸钠或钾)无色，无臭，多为白色结晶性粉末，味微咸，易溶于水，易与食盐、碱面等混淆，误服可致中毒，长期食用会导致食道癌和胃癌。

日常生活中，我们做好预防，避免亚硝酸盐中毒的发生。预防措施包括：多吃新鲜的蔬菜和肉类；低温保存食物，以减少蛋白质分解和亚硝酸盐生成；苦井水勿用于煮粥，尤其勿存放过夜；勿食大量刚腌的菜，腌菜时盐应多放，至少腌至**15**天以上再食用，但现腌的菜，最好马上就吃，不能存放过久，不吃腌制时间在**7**日左右的咸菜，少吃腌制时间在**15**日内的咸菜；胡椒和辣椒等调味品与盐分开包装；经常暴晒粮食，让亚硝基化合物分解；不喝长时间煮熬的蒸锅剩水。多吃可以阻断亚硝基化合物合成的食物：含维生素**C**和维生素**E**丰富的蔬菜水果。若出现亚硝酸盐中毒症状，应及早送医院诊治。

采访录

病毒灵不能有效防流感

通讯员：小梁
受访专家：广州医学院荔湾医院儿科 饶斯清任

近期，备受舆论关注的“幼儿园幼儿服药”事件，刺痛了古都西安，也刺痛了众多母亲的心。陕西省宋庆龄基金会枫韵幼儿园被曝在未告知家长的情况下，长期给园内幼儿集体服用抗病毒药物“病毒灵”。幼儿园说是为了防止孩子感冒生病，保证出勤率。但也有人怀疑这是在孩子身上做药物试验。

到底病毒灵有没有预防作用，随便给孩子服用会带来什么后果？通讯员采访了广州医学院荔湾医院儿科主任饶斯清。

对流感病毒无特效

病毒灵是俗称，药品名叫“盐酸吗啉胍片”。通讯员从药店买了一瓶病毒灵，说明书介绍称，“病毒灵”是一种广谱抗病毒处方药，对多种病毒(包括甲型**H1N1**流感、流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等)有抑制作用。用于流感、流行性腮腺炎、水痘、疱疹、滤泡性结膜炎等的防治。

“病毒灵没有预防流感的作用，只是起抗病毒作用。”饶斯清表示，健康儿童或者没有相应的症状，是不能给孩子吃病毒灵的。病毒灵作为广谱的抗病毒药物，并不是对流感病毒有特效。即使服用，效果也因人而异。同时她强调，科学防病不是靠药物起作用的。“预防流感主要是加强空气流通，改善环境，提高孩子的抵抗力，还有就是打流感疫苗。”

病毒灵非儿科常用药

病毒灵的说明书提到，该药可引起出汗、食欲不振等不良反应。

“一般的抗病毒药都有不良反应，乱吃会增大不良反应的风险。”饶斯清指出，抗病毒药不能长期吃，医生通常只开三五天。但西安那家幼儿园竟然长期给孩子服用病毒灵。

据悉，不少孩子被发现存在头晕、腿疼、肚子疼等相同症状。这是不是服用病毒灵造成的？“不一定是这个药的直接作用，很难说。”她清表示，这些服药的孩子需要体检。

广州多位妈妈告诉通讯员，对于宝宝抗病毒，儿科医生通常不用病毒灵，而是开其他抗病毒药。这一点得到饶斯清的证实，“儿科常用的抗病毒药物是利巴韦林(喷剂)，对流感比较有效的则是达菲。而且，病毒感染的治疗不一定要用抗病毒药，可以对症治疗，发热的退热，咳嗽痰多则化痰止咳。

《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

感 冒

感冒又称伤风，是由感受外邪引起的呼吸道疾病，以冬春季多发，表现为发热恶风，咳嗽流涕。感冒分为风寒感冒和风热感冒。风寒感冒有鼻塞、流清涕、痰稀白、无汗；风热感冒则鼻塞、流浊涕或无涕、痰黄稠、咽喉痛、口微渴、出汗。西医认为感冒是由于人体抵抗力下降，病毒或细菌在体内繁殖生长而引起发病。

【宜】

(1)感冒病人每天应多饮水，多吃含维生素**C**丰富的水果和新鲜蔬菜，如橘子、广柑、苹果、鸭梨、西红柿、猕猴桃等。

(2)三餐饮食以清淡、稀软、容易消化为原则，宜吃白米粥、玉米面粥、奶汁、米汤、烂面、馄饨皮、藕粉、汤水、面片汤等。

(3)吃些味鲜爽口的小菜、榨菜、新鲜青菜，可以增进食欲，早日康复。

(4)冬季感冒，特别是风寒感冒恶寒无汗时，可饮生姜大枣汤、红糖茶，发微汗，增强机体抵抗力。

【忌】

(1)忌吃肥甘厚腻、黏滞、酸腥之食物，如肥肉、糯米饭、油煎油炸食品、海鲜、甜食等。

(2)忌吃具有补性的食品、药物，如狗肉、人参、蜂王浆、鹿茸等。

(3)忌饮酒、吸烟。

(4)忌暴饮暴食。

(5)大汗后忌吃羊、鸡、猪、狗、兔等肉。

咳 嗽

咳嗽是临床常见的症状之一，许多疾病如感冒、支气管炎、哮喘、肺炎、支气管扩张、胸膜炎、肺脓疡、肺气肿、肺癌等都会咳嗽，其他病累及肺脏时也会引起咳嗽。咳嗽一般分为外感和内伤两大类：外感咳嗽多因风、寒、热、燥等外邪侵袭所致；内伤咳嗽又分为脾虚、肺虚、肾虚或兼而有之。

【宜】

(1)宜多吃新鲜蔬菜、黄豆及豆制品，如萝卜、大白菜、菠菜等，食物宜清淡。

(2)咳嗽属虚者，可以用补，但宜清补，切忌厚味峻补，操之过急。

(3)选用益肺、健肺、理气之物，如百合、大枣、莲子、橘子、核桃、蜂蜜、猪肺、牛肺、羊肺等食物。

(4)平时宜多吃水果，如枇杷、梨、苹果等。

【忌】

(1)忌烟、酒及一切辛辣刺激品。

(2)忌肥甘油腻、黏滞、海腥等食物，如肥肉、油煎炙炒食物等。

(3)忌食物过咸。

老年性白内障的治疗和预防

广州市中医医院眼科 王蓉主任医师 骆煌主治医师

高婆婆，年过八旬，儿孙绕膝，腰不弯，背不驼，邻居都羡慕她。可是，近半年来，她自己却发现视力慢慢变差了，别说穿针引线，就是洗衣做饭、读书看报等日常生活也受到了影响。经过反复的思量，她终于向儿子们道明情况，后到医院检查，确诊为老年性白内障，当地医生建议行手术治疗。但是，高婆婆的儿媳们却为难了，老人家有高血压病，能不能手术，有没有风险？广州市中医医院眼科王蓉主任介绍，白内障术前要做全身检查，对于患有心血管疾病的病人应术前内科会诊，将血压、血糖稳定或控制在接近正常水平可行手术；心脏病患者无手术禁忌症的也可手术。手术过程只需约几分钟，患者术后视力恢复快，术后休息1~2天就可自由活动。

● 确切病因尚不清楚 药物只可减缓其发展

眼睛是心灵的窗户，人们工作、学习和生活都离不开它。人眼的晶状体像照相机的镜头，一旦混浊了就会阻挡光线进入眼内，导致看到的东西模糊不清，这种混浊的晶体称为白内障。白内障是我国最主要致盲性眼病。老年性白内障是老年人的常见眼病之一，随着年龄的增长，其发病率也不断提高。据统计，50~60岁的中老年人群中，白内障的发生率为60%~70%，70岁以上的老年人可达80%。我国每年大约有40~50万因白内障严重影响视力而需手术治疗的白内障患者。

白内障发生的确切病因尚不清楚，许多因素如老化、遗传、营养不良、外伤、全身代谢和内分泌失调、眼内某些炎症性疾病等，可引起晶状体囊膜损伤，使其渗透性增加，丧失屏障作用，或导致晶状体代谢紊乱，使晶状体蛋白发生变性，形成混浊。目前国内外都处于研究探索阶段，迄今为止世界上还没有任何一种能治疗白内障的药物。有的药物可能只起到减缓白内障发展的作用，但不能从根本上彻底治愈。手术是治疗白内障唯一有效的方法。

● 术程几分钟 术后恢复快

白内障手术方法有很多种，其中以白内障囊外摘除、白内障超乳化吸除术同时联合人工晶状体植入术最为常用。白内障囊外摘除术(ECCE)是一种传统的手术方法，术中通过一个10~12mm的切口摘除混浊的白内障，然后将一个硬质人工晶体植入眼内。目前由于手术技巧的改进，已将手术切口缩小到6~8mm。手术效果通常也非常好。白内障超声乳化联合人工晶体植入术是近年来眼科手术的重要进展之一，具有损伤小、切口不需缝合、手术时间短、视力恢复快等优点，已在我国开展和普及。手术过程只需约几分钟，患者术后视力恢复快，术后休息1~2天就可自由活动。在以上白内障摘除手术的同时，绝大部分情况下，可联合人工晶体植入术，即白内障摘除后，在患者眼内植入一个人工晶状体，以代替原晶状体的部分功能。人工晶状体植入眼内后，安全性高、并发症少、保存时间长(可达50~70年)。

过去多数白内障患者认为应等到晶体完全发白了即完全成熟了才能做手术，这是不科学的；因为成熟期及过熟期的白内障不仅给日常生活、工作带来很大不便，而且增加手术风险。现在由于医疗技术与设备的提高，当白内障患者只要因白内障影响工作、生活和学习的时候就可选择手术治疗。总之，对于白内障病人来讲，愈早手术，损伤愈小，成功率愈高，并发症愈少，术后视力恢复愈快。

● 术前做检查，安全有保障

白内障术前要做全身检查，对于患有心血管疾病的病人应术前内科会诊，将血压、血糖稳定或控制在接近正常水平；心脏病患者无手术禁忌症均可手术，必要时可行心电监护。术前应用抗菌素以防感染。在全身或局部有急慢性炎症病变时应先予治疗。对于同时有眼部疾患者应慎重决定手术时机、方式或次序。例如，有慢性泪囊炎者应先行鼻腔泪囊吻合术或泪囊摘除术，对于有青光眼者可考虑作青光眼、白内障联合手术。白内障手术一般是在局麻或表麻下进行，所以整个手术过程患者都知道医生正在动手术，但不会有疼痛或仅有稍微不适的感觉，因此尽可能地以轻松的心情来接受治疗。术中不要剧烈咳嗽。如有尿意、想咳嗽或其他不适应立即告诉医生。术时要保持头位，不要左右摆动。

● 预防白内障 平时要注意

要想预防白内障，平时注意做到以下几点：第一，避免强烈的日光照射。在户外活动时，戴上太阳镜或遮阳帽，可有效预防紫外线对晶体的损伤。第二，营养均衡的饮食，多饮水，少吃盐，适当吃些含维生素C、维生素E较多的食物，如红枣、甜椒、西红柿、橙子、黑芝麻等；吃含蛋白质较多的食物，如海参、鸭肉、兔肉、鸡肉、奶、鱼、黄豆、绿豆等，不吸烟，并积极预防糖尿病等疾病。第三，积极治疗其他相关眼病，值得注意的是，除非治病需要，尽可能避免某些药物，如类固醇，可使白内障进一步发展。第四，防止机械性因素、放射线对眼睛的损伤。

目前，国家非常重视白内障盲的防治工作，将白内障纳入单病种范畴，加大医保报销力度，降低了城镇职工基本医疗保险及居民基本医疗保险患者住院自付费用，将住院自付费用控制在1000元左右。广州市中医医院眼科已开展大量白内障手术治疗，术后视力提高明显，改善了白内障患者生活质量，同时减轻了家庭经济负担，得到广大白内障患者的赞许及好评。

补脑提记忆

广州医学院荔湾医院 欧阳穗

对于准备考试的人来说，面对海量知识，要在短时间内消化吸收，需要优质的精神。通过正确的食疗方法，可以提高记忆力。

鱼肝油、核桃、花生每天吃

在备考期间，每日吃鱼肝油、核桃粉、花生，对提神醒脑、改善记忆力很有帮助。

深海鱼油。鱼油是指富含EPA（二十碳五稀酸）、DHA（二十二碳六稀酸）的鱼体内的油脂。DHA为不饱和脂肪酸，是脑力劳动者不可忽视的营养物质，它可以延缓大脑萎缩，减缓大脑功能衰退和老年性痴呆发生。

核桃粉。将核桃与芝麻、熟何首乌、枸杞子、冷干苹果一起打粉，每天一勺开水服用。中医认为核桃性温、味甘、无毒，有健脑益智的作用。枸杞子能够补肾益精，养肝明目，补血安神。黑芝麻有补血、益肝养发等作用。熟何首乌药性偏温，有补肝肾、益精血等作用。

花生。花生富含卵磷脂和脑磷脂，是神经系统所需要物质。实验证明，常食花生可改善血液循环，增强记忆、延缓衰老，是名符其实的“长生果”。

定制三餐营养食谱

早餐最好吃一些稀饭或补羹，如银耳莲心红枣百合羹，可以提高免疫力，有清凉、败火的作用。吃包子等主食，补充碳水化合物，保证脑能量充足。

午餐宜荤素搭配，每天换花样。注意补充一些海鱼，海鱼中的脂肪酸有益于大脑神经活动，并促进肠胃消化。

晚餐建议吃清淡点。胃口不好者可以喝一些稀饭或营养羹，多吃清炒蔬菜。复习到深夜，建议喝一杯牛奶，辅以小馒头、小包子、小蛋糕等。

推荐四款益智汤水

1.益智仁炖肉。益智仁50克、牛肉或瘦猪肉30克，炖煮至肉熟，加调料即成。有健胃益脾、补脑安神、益智作用。

2.冬瓜益智汤。小冬瓜1只，肉块(猪牛肉、鸡不限)100克，菇、莲子适量。取小冬瓜1只挖瓢洗净，用沸水煮10分钟后取出，加肉块、香菇、莲子，煮烧至熟烂。有助生长、益智之效。

3.鱼头补脑汤。鱼头(鲫鱼、鲤鱼、黑鱼等)1个、天麻15克、香菇、虾仁、鸡丁适量，清水煮熟，加香油、葱、姜、盐、味精等调料配成。有健脑增智之效。

4.杞精炖鹌鹑。鹌鹑1只、枸杞子、黄精各30克、盐、味精少许。将鹌鹑宰杀，去毛及内脏洗净，枸杞、黄精装鹌鹑腹内，加水适量，文火炖酥，加盐、味精适量调味即成。吃肉喝汤，每日一次。滋养肝肾、补精益智。

心理旋转齿轮始于5岁

——与数学相关的想象技巧在学龄前就迅速浮现

让孩子找出卡通图像的试验证实：3~5岁的孩子头脑就可以有想象物体的能力。

瑞士伯尔尼大学心理学家安德烈亚·弗尼克和她的同事们说，对从剪出或画出的不规则图像的两幅镜像图像中，选出一幅安放进一个该形状的空位中的要求，很少的3岁儿童、接近半数的4岁儿童、大部分5岁儿童能按要求完成。研究者在2013年9月17日的《辨识力发展》杂志上报告说，在这项3~5岁儿童试验任务中，女孩完成得与男孩一样好，说明了男性头脑心理旋转(又称心智旋转、表象旋转)能力比女性好而能学得更快更多，是出现在5岁之后。

心理旋转是一种取得科学和数学成就的必须的空间想象力的技巧。研究者用以评估心理旋转的技巧的大多数的试验任务，包括按键显示特定模块以不同角度放置是否与样式一致或不同。这种测试适宜大多数学龄前儿童。婴儿明显地以模式的镜像来识别这些模块，但还不清楚这种能力是否使心理旋转在随后的生长阶段出现。

弗尼克的研究组研究了20名3岁的儿童，其中男女儿童各半。让儿童们看两块泡沫板割出的不规则的镜像图形块。要求孩子们转动他们手中的图形块，选择一块能刚好放进刻有特定模孔的模板内。研究者用3对的割出图像，对每个小孩都作了21次的测试。超过7次以上试验出现了放置位置的差异。

不同年龄组的试验，选择正确放置模块不少于14次的随年龄增加而增加：在3岁年龄组有2人，在4岁年龄组有8人，在5岁年龄组有19人。正确选择放置次数的平均率也随年龄的增加而增加：3岁组是54%，4岁组是69%，5岁组是83%。

对4、5岁儿童的一个类似试验，是用图像而不是用不规则模块，也证实了这种能力随着年龄提高而改善。弗尼克说，这些发现说明用铅笔和纸绘画的心理旋转测试也能评估学龄前儿童的空间想象力。

芝加哥大学心理学家苏珊·莱文说：“这是一种测试心理旋转能力的有趣的新方法。”但是，尚未清楚3岁的孩子到底是还不能用心理旋转来判别事物，还是这些孩子尚未理解清楚任务的要求。

莱文还补充说，要证实学龄前男女儿童在心理旋转判别事物方面的能力同等，还需要做大量的研究工作。

（胡文中 译自2013年11月2日《科学新闻》）

临床检验 知识之窗

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

心脏脂肪酸结合蛋白(H-FABP)

血同时检测血清中的H-FABP可提高肌红蛋白的诊断特异性。H-FABP在心肌细胞中参与长链脂肪酸的摄取和转运。心肌梗死后H-FABP可在血清和尿中检测到，时间与肌红蛋白相似。与肌红蛋白不同的是，H-FABP在心肌中的含量大于骨骼肌，因此计算肌红蛋白/H-FABP的比值可以鉴别心肌损伤或是骨骼损伤。骨骼中肌红蛋白/H-FABP的比值>20，心肌中的比值大约为5，肌肉损伤的血清中的此模式仍不变。

适应指征为监测溶栓治疗或疑为心肌梗死(再梗死)的患者作早期诊断。

检测方法是ELISA快速定量检测。

样本：血清、血浆、尿。

参考范围：血清、血浆<5 μg/L；尿<10μg/L

临床意义：H-FABP不是心肌特异性标志物，也存在于骨骼和肾脏中。H-FABP与肌红蛋白在心肌梗死发生后2-4小时同时增高，几小时后达到峰值。24小时回复到参考范围内。计算肌红蛋白/H-FABP的比值可以鉴别诊断心肌损伤或骨骼肌损伤，肌红蛋白/H-FABP<10提示可能为心肌梗死或心肌损伤。

干扰因素：高浓度的血红蛋白和胆红素会造成干扰。

《心态决定健康》连载之二十三

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

发挥孩子的潜能

【心灵感言】并非只有传统意义上的道路才能直通成才之路，如果我们能深入到自己内在力量的深处适当地走走“弯路”，那么也可以找到自己人生中奔涌不止的活泉，成就自己的梦想。

【案例回放】毕加索出生于1881年，他的父亲何塞是个非常开明的人。有一天，他发现3岁的毕加索居然在一张纸上画出了妈妈怀孕时的样子，何塞认为自己的儿子在绘画上是非常有天赋的。然而，有着惊人绘画天赋的毕加索在循规蹈矩的学校里，根本就算不上社会所认定的那种好学生。只有在画画时，毕加索才表现出惊人的耐力，他可以一连几个小时不放下画笔，与他在课堂上的表现判若两人。同学们对着毕加索大喊：“呆子，2加1等于几？”而老师则认为毕加索根本就不具备学习的能力，还多次跑到毕加索父母面前，数落他的“痴呆症”表现。毕加索陷入了自卑的境地。

幸运的是，毕加索有个赏识他的父亲，何塞并没有对自己的儿子失望，而是认定儿子的绘画天赋会让他成为一个不平凡的人。何塞想，与其让孩子在正统的学校教育中一无所获，还不如让毕加索在他热衷的绘画上有所成就。于是，何塞决定把毕加索送到当地有名的美术学校，并亲自担任儿子的辅导老师。

正因如此，在艺术的长廊中，毕加索的名字才与达·芬奇齐名。

【心态调适】美国人类潜能开发专家葛兰·道门医生认为：每一个正常的孩子在其出生的时候都具有莎士比亚、爱因斯坦、牛顿等人那样天才的潜能，关键是后天能否把这种潜能发掘出来。故事中毕加索父亲的开明和顺势而为，造就了毕加索这样一朵画坛上的奇葩。

当孩子发现自己的“特长”时，便会兴趣盎然，觉得只要自己肯努力去做，一定会有所收获的。而这种自信心也会延伸到其他领域。世上没有不合格的孩子，只有不懂教育的父母和老师。因此，父母和老师应尽力挖掘孩子的优势潜能，不论是在学习上还是在个人爱好方面，有了优势潜能，孩子就会拥有信心。

孩子犹如一方浑然天成的璞玉，需要我们用真诚来雕琢；孩子犹如一株幼小的树苗，需要我们用爱心来浇灌；孩子是一块纯白的调色板，只有我们精心调配才会色彩斑斓！因此，当你发现你的孩子在其他方面表现出过人的天赋时，不妨像何塞一样，也让你的孩子走走“弯路”，或许你会得到意想不到的结果。

当看到别人的孩子表现突出，而自己的孩子却成绩平平时，千万不要埋怨自己的孩子一无是处。要相信你的孩子也是不错的有特色的，只是暂时被压抑了。只要你充分发掘孩子的潜力，愿意为此付出关爱和培养，对他的优点加以赞赏并坚持下去，总有一天你的孩子也会成为你的骄傲。

春季运动不热身 健身容易变伤身

广州医科大学附属第五医院 通讯员 刘丽红

一年之计在于春，户外运动兴致增。春季万物复苏，气候转暖，正是舒筋活骨的最佳时节。但酷爱在“杏花雨”、“杨柳风”中打篮球的小张却出师未捷身先伤，拖着一拐一歪的弯曲大腿前来医院就诊，经详细检查后确诊为大腿内侧半月板损伤。广州医科大学附属第五医院骨科钟伟斌主任提醒说，春天不仅是放松健身的好时节，同时也是运动伤害的高发季。春季运动不热身，健身容易变伤身。

春季要运动 热身须先行

为何春季运动要让热身先行？钟伟斌主任解释，让热身先为运动“打底”，缘由有二：一是“潜伏”了一冬的人体肌肉比较松弛，关节粘滞性较强，韧带较为僵硬，中枢神经协调性偏低，身体各器官的功能都处于“低潮期”。春游芳草地，欢驰运动场，如果急于激烈或不当的运动，不通过热身预先给身体各器官一个友善“提醒”和平稳“过渡”，突如其来的运动使人体机能一时无法适应而导致受伤。二是春天乍暖还寒，气候变化比较反复，气温高低不定等导致肌肉血液流动较差。热身运动可以促使体温上升，血液流向肌肉，筋骨更加灵活，关节活动范围扩大，身体的柔韧性和协调性增加，有利于防止肌肉撕裂，避免关节扭伤。

春季运动好 热身有妙招

钟主任强调，热身运动无定法，普通大众的热身达到轻微加快心跳即可。运动前的充分热身，可做些肢体的伸展活动，如原地踏步走、抬膝、转腰、俯身、转身、举臂绕圈、深呼吸等，当然尝试一下广播体操也是不错的选择，时间在5~15分钟左右，以增加韧带和肌肉的柔韧性和协调性。如果即将进行比较专业的运动，钟主任建议应该通过与运动相配套的热身方法来拉伸大腿后部、大腿内侧、小腿、背部、胸部等几个主要的肌肉群，通过肩部环绕、摆胯绕胯、扭膝旋转、脚尖环绕等活络肩、胯、膝、踝等几个主要的活动关节。详细具体的操作方法可以在中国专业健身网或向专业运动或健身教练咨询，当然也可以上医院向医生咨询。专业活动适宜的热身时间一般遵循“运动难度小则热身时间短，运动难度大则热身时间长”的原则，如果时间过短，则活动不开全身筋络，如果时间过长却容易导致疲劳。

针对广州目前较为特殊的气候和空气状况，钟主任同时强调，雾霾天在室内进行热身和锻炼为宜，热身时尽量用鼻子呼吸，热身后不宜立即减衣。

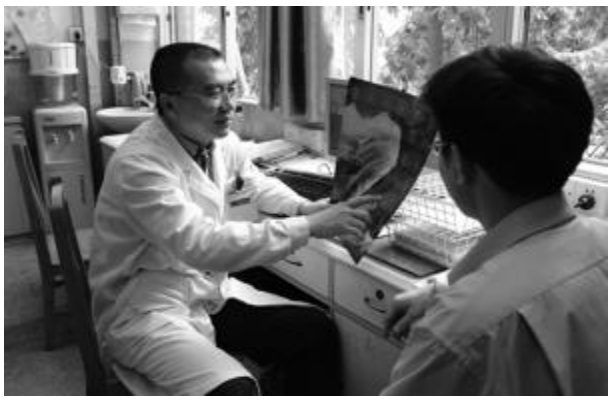
给特殊群体的热身“处方”

患有心脏疾病的人适宜用慢动作热身。最好先到医院做心肺功能的检查。根据自身身体状况、病情程度及医生的建议，为自己量身定做春季热身“处方”及活动。

患有低血糖、低血压的人不宜空腹热身及激烈热身。钟主任解释，低血糖患者的血液本来就较为黏滞，加上春季忽冷忽热、血管收缩不定，若空腹热身就可能因血糖低而导致乏力、晕眩甚至昏厥。他建议，运动之前，要充分评估自身的体质和病情，最好在医生的指导下制定有效的热身及运动计划，且随身携带一些如饼干、糖块、巧克力或含糖的饮料和水，可以及时补充糖和水分。

老年人春季热身运动更需巧安排。钟主任指出，老年人身体机能及新陈代谢相对减退，建议着宽松舒适的运动服、吸水性较好的棉袜及有弹性且合脚的鞋子。尽量选择一些运动量小、强度低的运动做热身，太极和气功也是一种不错的热身选择。热身过程中如出现出气短、虚汗、头晕、乏力、胸闷等不适，应立即停止运动并休息观察，必要时及时到医院就诊，以免发生危险。

受访专家：广州医科大学附属第五医院骨科主任 钟伟斌



临床药师的一天

在我院活跃着这么一群人,他们在药物咨询窗,为前来就诊的患者和家属们提供科学的用药指导;他们巡视在临床第一线,和医生护士们一起确保用药的安全;他们机警地监测着药物的不良反应,尽量将药物可能带来的伤害降到最低。他们是病人的好顾问,是医生的好帮手,是医院合理用药的技术支持者,他们是我们健康的保护神,却一直被忽视,游离出人们关注的“白衣天使”的视线。他们的名字的叫临床药师。下面,我将带领大家深入了解,临床药师忙碌又充实的一天。

7:50 地点:临床药学室(**2**号楼**10**楼)

推开办公室的门,搓一搓冰冷通红的双手,在这个别的同事还在赶往医院上班路上的时刻,我们的各位临床药师已经到达办公室,换上工衣,准备去各个临床科室参加医生护士的交班。黄药师说:“为了能够准时参加临床科室的交班,我们的上班时间都自动提前了十到十五分钟。”莫道君行早,更有早行人。

8:00 地点:重症医学科

一缕晨光悄悄地溜进了病区,走进**ICU**大门,新一天的查房工作正式开始。在交班前,郭药师抓紧短暂的时间与了解重点关注病人的情况。“患者的家庭经济情况不是很好,如果静脉使用抗真菌药,可能负担不起。”郭药师翻看了昨天的查房记录,在跟管床医生商量着,讨论着。

我们的临床药师除了关注用药的有效性和安全性,也没有忽略药物经济性。

9:30 地点:消化内科

查完房后,苏药师、王医生并排坐一起,讨论医嘱方案的调整。“**13**床胆囊炎的病人使用头孢哌酮舒巴坦,需要加用甲硝唑吗?”“护肝药那么多,是怎样分类的?作用机理有什么不同?疗程需多长?”面对医生提出的药物治疗学问题,苏药师尽力给出科学有力、确切肯定的答案。对于由于知识面所限,回答不上的问题,药师谦卑地说:“这个问题我还没深入探讨过,我回去马上查资料,尽快给你满意的答复。”

我们的临床药师是新生的事物,他们仍娇小,仍脆弱,但他们不畏艰辛,他们发现自己的不足,在努力地查漏补缺。天下事有难易乎?为之,则难者亦易矣;不为,则易者亦难矣。人之为学有难易乎?学之,则难者亦易矣;不学,则易者亦难矣。

10:00 地点:临床药学室

这边,李药师在认真地写查房记录,一肺癌并恶性心包积液的肾功不全的病人突然出现畏寒发热血象上升的症状,感染灶尚未确定,临床医生咨询选用哪种抗菌药物。

那边,崔药师和苏药师在小声地讨论:“今天我在呼吸内科看到医生将多潘立酮和匹维溴铵联用,这样合理吗?”苏药师:“根据我在消化内科的观察,……。”最后大家会心一笑,似乎得到了满意的结论。

11:00 地点:临床药学室

黄药师打电话给梁医生,“你的**X**床病人入院后血肌酐进行性升高,需要高度怀疑是正在使用的血管紧张素转换酶抑制剂贝那普利引起的,建议……”李药师回顾病人住院资料后,立即致电曾医师,建议作心包积液细菌培养及药敏,经验性使用头孢曲松。崔药师接过电话,“查阅相关资料,该药禁忌症及慎用事项未见心脏方面问题,冠心病患者可以使用。”肖药师接到陈医师打来的电话咨询注射用甲泼尼龙更换为口服泼尼松片的剂量换算。

如果把医生比做红花,那我们的临床药师就是绿叶;如果把医生比作是在前线冲锋作战的士兵,那药师就是运输枪支弹药的后勤部队;如果说医生的一天是救死扶伤的一天,那药师就是默默无闻的幕后英雄,临床药师的一天同样是为病人奉献的一天。

11:55 地点:心胸外科

一例脑出血气管切开术后合并肺感染的患者,对多种抗菌药物耐药,请临床药师会诊能否使用亚胺培南西司他丁抗感染。黄药师仔细查阅病人病例资料,到床边询问病人情况,对患者全面查体,查看护理记录,最后,给出治疗用药建议,并叮嘱注意神经精神不良反应,医生立即采纳会诊意见。

会诊结束后,已接近下午**1**点了,饥肠辘辘的黄药师,一路小跑往医院食堂奔去。此时,黄药师的手机响起,是**N**科的刘医生打过来咨询药物相互作用的问题。黄药师认真详尽、倾已所能地仔细回答着,这样半个小时的时间又过去了。三下两下解决了午饭,小憩一会,她又重整旗鼓,投入“战斗”。

山高万仞,有目标就能超越;水流千尺,有目标才可抵达。目标所在,努力就在,临床药师们全力以赴,前进必在!

14:30 地点:药物咨询窗(门诊部**1**楼**2**号区)

一位孕妇手里揣着一张处方,问杨药师:“我怀孕**13**周了,但是最近感冒咳嗽,非常难受。医生给我开了这三种药,请问你,我可以吃吗?会不会对我的胎儿有什么副作用?”杨药师仔细看了处方,耐心地向孕妇讲解,深入浅出、通俗易懂。“如果还有疑问,随时欢迎您打电话回来咨询。”孕妇微笑着点点头,满意地离开。

药师正从药房的一扇扇“小窗口”后,逐步走向医药一体化的临床“大窗口”。药师从配发药品,到参与临床用药,实现了一个巨大的跨越,同时也面对巨大的角色转换和职业挑战。临床药师用行动和成绩表明,他们正逐步成为病人用药安全的保护神。

15:00 地点:内分泌科

徐药师在细心地给患者做用药教育。“胰岛素应贮存于**2-8**℃的冰箱内,不用太接近冷冻室。使用中的胰岛素不要放在冰箱内。”“当注射完成后,不能对注射部位进行揉搓。皮下注射给药的部位应选择上臂、大腿、臀部或腹部。”

这世上有一个美丽的词汇——白衣天使,提起她人们最容易想到的是医生和护士,往往忽视了另一位天使——药师,可他们终于来了,尽管姗姗来迟,但他们也会展开翅膀,用爱和责任给病人带来生命和健康!

15:30 地点:病案室

肖药师和慕药师正在查阅病案资料,调查我院的Ⅰ类切口手术预防用药情况。慕药师手里拿着其中一份外科病历道:“你看看这份病历,用药时间是不是过长了?”肖药师认真地翻看一遍,说道:“这个患者是有比较严重的开放性外伤,伤口存在污染情况,这个用药你看算不算是治疗用药呢?”通过讨论,两人达成共识,该病历属于治疗用药范畴。就这样,肖药师与慕药师保持严谨的态度,逐份病历细致查阅,完成了这周的检查工作。

临床药师的工作日复一日,年复一年,虽繁乱琐碎,却需细致负责,虽平凡普通,却意义重大。今天的药师工作已不是简单地重复发药、取药,历史已赋予临床药师更崇高的职责,临床药师正走出传统的束缚,努力释放更多的专业才能,为患者的健康,为医院的合理用药保驾护航。

16:00 地点:药学部会议室

临床药师齐聚一起,分享外出学习所得,讨论查房中遇到的典型疑难病例,开展处方点评和病例医嘱点评,各抒己见,畅所欲言,充分发挥专科临床药师特色。每周五的这个例会,是临床药师们互相学习,提高药学服务水平的大好平台。

日常工作中,纵然仍有许多的不足需要临床药师去弥补,纵然仍有未知的领域需要临床药师积极地探索和创造,但只要凝聚在一起,只要团结在一起,集中智慧,我们的临床药师就能向着笃定不移的目标,一点一滴的成长着。

17:00 地点:临床药学室

黄药师伸了伸懒腰,面带倦容地走向茶水桌,冲了杯茶。她不是准备下班,而是为下面的加班重新振作精神,为明天教学查房准备资料、为近期工作做质控、安排下一阶段的工作任务……下午六点半,黄药师踏出临床药学室门口,一股清冽的寒风夹杂着淡淡的湿气扑面而来,拖着一身的疲惫与满足,黄药师此时才离开医院。

飞翔的翅膀,昨日的梦想,以及一路的笑声和泪水,走到今天,临床药师走过了多少路程。临床药师就像黑暗中的一盏盏明灯,任夜幕多沉重,依然坚定地绽放着光芒,虽比不上医生太阳般耀眼温暖病人及家属,亦不及护士月亮一样的皎洁诱人,周到贴心,但临床药师犹如一颗颗闪闪发光的星星,从圣洁的心灵深处释放出的一缕缕光亮,也能给病人的未来以希望,给患者的生命以信心,协助他们重回健康之路。

我们的临床药师是一股正在成长的新生力量,他们在努力发芽,他们是大地初醒时的一抹新绿,虽不那么壮观,亦称不上春色满园,但在经历了梅花香自苦寒来的锤炼后,经受了阳光的普照,春雨的浇灌,春风的拥抱及大地的抚育后,定会春色满园关不住。

(番禺中心医院药学部 苏健芬临床药师)

环保不是说说而已

大家都知道,环保是一件好事,但在现实生活中,很多环保行为常常会遭遇尴尬。

先说说塑料袋。限塑令下达二年多了,应该说是有成效的,但这个效果是打了很大折扣的。政策刚颁布的时候,文件发到了超市、商铺、菜场和农贸市场每个经营户手里,三令五申,检查不断,风风火火。但几个月之后,这种“热情”就不见了。现在再去看,除了超市提供塑料袋要收费之外,其余地方,早就不再收费了。究其原因,限塑令一开始起了作用但缺乏持续性,要知道没有长期的宣传、监督,根本没法改变大家长期以来形成的根深蒂固的行为。另外,人们喜欢使用塑料袋的最大原因,在于塑料袋的方便性,如今大多数的环保袋都没有分隔功能,洗起来又麻烦,一点也不实用,所以限塑应该抓源头,要让厂家生产出方便、实用又实惠的替代品,或者是大力推广可降解的塑料袋。

另外,谈谈节水。在不少报刊上都读到关于节约用水的文章,普遍提到家庭生活用水再利用的问题。我实施过,买了几个水桶,把用过的淘米水、洗澡水、洗衣水等积攒下来,用于擦桌、浇花、拖地板、冲马桶。但是,我家地处南方,气温一旦到达**20**℃以上,积攒的脏水很快就会发出异味,儿子说我是在滋养细菌和蚊子,很有意见。所以,我的节水行动在家人的反对下被取消了。如果有一种可以在家庭推广的低成本的净水设备,那么,家庭节水才更有可行性吧。

可见,要想做到环保,并不是喊几句口号就能解决的。政策要更有指导性、更有操作性;宣传要更加有力度、更有持续性。而我们老百姓,从观念的转变到行动的落实都需要有一个过程,但不妨就从身边一点一滴、力所能及的小事做起吧。

(滕桂芬)

珍珠湾 张炳光 摄

在英国体验“老年孤独”

去年春天,我去英国探望姑妈,着实吓我一跳。只见六十多岁的姑妈,一个人住在偌大的房子里,孤苦伶仃的过着几乎与世隔绝的日子。我实在想不通,自从姑父去世后,姑妈一个人拉扯着两个子女,历经千辛万苦,终于把他们抚养成人,按理说,现在应该是享清福的时候了。而且我听说表哥表姐名牌大学毕业后,都在银行系统找到工作,事业蒸蒸日上,生活过得是相当的有滋有味,让姑妈这么孤单的活着,这实在是不合情理。

后来,我渐渐从姑妈的口中了解到,英国的教育强调独立,孩子**18**岁后就搬到外面居住,学习、工作、谋生,养成了独立自主的习惯,也因为工作忙,便很少联系父母。我问她,他们经常给你打电话吗?姑妈笑着摇头,没有呢,我的电话都好久没响过了,他们能半个月打一次,我就已经很开心了。也许他们是真的忙吧,姑妈说,但我分明看到了她眼睛里,那一丝无法掩藏的落寞和失望。

住在姑妈家里,我才真正感觉到什么是老年孤独。姑妈家虽然经济条件不错,但家里陈设简单,空旷的屋子里,唯一能发出声音的就是一台老电视。姑妈说,她已经一个星期没出过门了,也一个星期没跟人说过话,怕自己闷得慌,常常一个人自言自语解闷儿,在姑妈的幽怨里,我听见一个孤独的母亲,无助与无奈的心声。

听说英国新近有个慈善团体的组织,专门定期组织年轻人体验“孤独老人”的生活。表姐和表哥在我的说动下,积极申请,我们三人很顺利进入到体验的名单中。体验是在一个专门的房子里进行,时间是整整一个星期。第一天,我就收到了“孤独老人箱”,箱子里,打开箱子,有模糊眼镜、有肥厚手套、还有塞了豆子等杂物的袜子,当我全身穿戴以后,我俨然成为一名真正的老人,老眼晕花、行动迟缓、四肢疼痛、而难以忍受的是,无法排遣的孤独和寂寞。没有交谈,没有电话,没有人与人间的交流,唯一陪伴的就是一台仅有的电视。在这七天里,我不得不对我的手机、手提、微博、朋友说了再见,过了一次地狱般的非人生活。

训练结束后,表哥表姐感慨万千,说做老人真可怜,并且还对姑妈的疏忽表示了深深的歉意与后悔,他们表示,以后无论多忙,都要回家陪陪姑妈,多打打电话,多哄她开心,他们还约定,每个双休日,会轮流把姑妈接到他们的小家度假,让老人享享儿孙绕膝的天伦之乐。

我也感同深受。回国后,我也经常回去探望年迈的父母,哪怕是陪他们聊聊天、逛逛街,我也感觉到父母发自内心的快乐与兴奋,其实这些,都是我们这些做子女应尽的义务与责任。体验“老年孤独”后,姑妈说表哥表姐,让她体会到了从未有过的亲情和温暖,她很开心。我也很感谢那一趟体验之旅,让我深深体会到了什么是“老年孤独”,懂得疼爱并珍惜自己的父母。

(刘亚华)

以食为天的意大利人

提起意大利,人们立刻会联想到历史上显赫一时的古罗马帝国和风光旖旎的水城威尼斯,但很少人知道,这个孕育了欧洲璀璨文明的国度还是一个养生大国,它以女性**84**岁,男性**78.8**岁的平均寿命荣列欧洲第一长寿国。

今年**5**月份,应远在意大利的姐姐的邀请,我在美丽的撒丁岛好好体验了一把意式养生。跟意大利人稍微一接触,我就有了结论,意大利人最重要的一条养生秘诀,绝对跟他们会吃饭有关。他们的饮食秘诀,其实简单来说就三句话:顺序科学、吃法得当、食材讲究。

要说意大利人的吃饭顺序还真够复杂,他们分冷盘、第一道、第二道、配菜、甜点、水果、咖啡和餐后消化酒,米面主食放在第一道,肉类放在第二道。如果在高档一些的餐馆就餐或是参加宴请、婚礼等重要聚会,餐前还要有正式的开胃酒。人们边吃边聊,一顿饭能从上午**11**点一直吃到晚上**8**点才收场。

就以姐姐一家为我准备的接风宴为例。刚下飞机那天,她们特意把我带到当地最老牌的**La Coluccia**,一走进装修得如同地中海般波浪起伏的餐厅,艺术气息扑面而来,穿着黑色燕尾服的侍者首先端上的是一道鲜香无比的蘑菇汤和餐厅的招牌田园披萨。这些汤和面食能够快速提供能量,让人产生饱腹感,不会在接下来的大餐中食用过量。主菜则是鳕鱼配西兰花,再加杯葡萄酒。白肉和深绿色蔬菜的组合,脂肪含量低而蛋白质含量高,葡萄酒也对预防心脑血管疾病大有帮助。主菜之后,是牛油蔬菜沙拉和丽芙卡夏小面包,既清淡又营养丰富,更有着无与伦比的惊艳口感,让人回味无穷。

比起擅长煎煮烹炸的中国菜,意大利菜肴最注重原材料的本质、本色,成品力求保持原汁原味。在意大利,超市里几乎看不到速冻或是半成品食品,人们只吃新鲜蔬菜和水果,而且加工方法也很简单,加些食醋和天然香料就可以吃了,他们在烹煮过程中非常喜欢用蒜、葱和西红柿。

西红柿除富含维生素**C**外,还含有丰富的胡萝卜素和番茄红素等,这些都是防治癌症的抗衰老的重要元素。他们也几乎离不开橄榄油,橄榄油富含单不饱和脂肪酸,能够调节血脂,可以预防心脑血管疾病的发生。

中国人说“民以食为天”,其实意大利又何尝不是?聪明的意大利人不仅以食为天,而且还用良好的饮食习惯为自己带来了好的身体和生活,这一点太值得我们学习了。

(盛小兵)

古诗词里的清明

清明,农历二十四节气之一。《历书》中说:“春分后十五日,斗指丁,为清明,时万物皆洁齐而清明,盖时当气清景明,万物皆显,因此得名。”

清明的景色是桃花春雨中的浪漫。明末清初江南上元女僧介石曾做了这样一首诗。“桃花雨过菜花香,隔岸垂杨绿粉墙。斜日小楼栖燕子,清明风景好思量。”清明,天气清而且明,淅淅细雨刚飘过,菜花的芬芳又至,岸边的垂柳映绿了墙壁,小楼的房檐下躲着几只燕子,风景实在太美了。这首七绝用白描手法,描绘了清明风景,虽然写的都是凡琐小事,平淡事物,但却清新可喜,让人过目不忘。

清明节是我国传统节日,也是最重要的祭祀节日,是祭祖和扫墓的日子。白居易的《寒食野望吟》生动的记录了那一幕幕苍凉。“乌啼鹊噪昏乔木,清明寒食谁家哭。风吹旷野纸钱飞,古墓垒垒春草绿。棠梨花映白杨树,尽是死生别离处。冥冥重泉哭不闻,萧萧暮雨人归去。”生死离别才是人世间最痛苦的事情,当心痛得剧烈,就连哭声都不可闻,只有落寞的背影在风雨中颤抖。

清明苍凉的气氛也并不是完全的压抑,总有一些诗是那么豁达,仿佛看透了人间悲欢离合,但求一身潇洒。唐朝杜牧的《清明》就是这样的一首诗。“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。”清明时节的雨纷纷落下,去祭奠的行人们伤心断肠,这样的情景千年不曾变,可是那个买酒的人却只能在牧童遥指的杏花村里痴痴凝望。

清明时亲人不在身旁,只有自己的影子陪伴,何其悲哀。不过还好,至少有一本心爱的书一直陪伴着,宋朝的王禹偁的《清明》说的就是这时候的情景。“无花无酒过清明,兴味萧然似野僧。昨日邻家乞新火,晓窗分与读书灯。”与书为伍,飘远了浮华的灯红酒绿,心沉浸在书香里,自有一番风味在其中。

清明的诗里还有很多是警示世人的。宋朝黄庭坚的《清明》。“佳节清明桃李笑,野田荒冢自生愁。雷惊天地龙蛇蛰,雨足郊原草木柔。人乞祭余骄妾妇,士甘焚死不公侯。贤愚千载知谁是,满眼蓬蒿共一丘。”全诗的意思是说“清明时节,春雷万钧,惊醒万物。春雨绵绵,桃李盛开,使大地上一片碧草芬芳。从古到今,有的人乞食祭品并引以为荣,有的人却甘心被焚死也不做公侯,千古的贤和愚都在人的心中品论。”黄庭坚由清明的百花盛开想到荒原的逝者,想到人生的价值。无论智愚高低,最后都是蓬蒿一丘,可是人生的意义却大不相同。

唐诗宋词里的清明,带着淡淡的清雅和浓浓的风韵,走入寻常人家,千古流传。

(陈宏宇)

◆羊城地名古今谈

小画舫斋和黄诏平、马励芸

邓圻同

逢源大街三叉涌畔有个地方叫小画舫斋。它与西关商人黄诏平和新潮女士马励芸有关。黄诏平是广东台山人,自少随父黄福经商。黄福青年时在新加坡当泥水匠,曾与一歌女相好。后来这位歌女嫁给新加坡一个马拉王子。马拉王子给黄福介绍了一批建筑生意,黄福工作勤恳,从此便续渐发家,成为新加坡的大建筑商人,后来又开设橡胶园,富甲一方。

黄福有九个子女,长子便是黄诏平,黄诏平在广州与马励芸结婚。后来黄福去世,子女分得不少财产。黄诏平在西关三叉涌边购买了原称“小田园”的私人花园,建造“小画舫斋”。与当时汇丰银行买办陈廉伯、陈廉仲兄弟结为近邻。当时荔湾三叉涌风景幽美,荔枝树与杨柳树夹岸垂立。此处是南汉昌华故苑的一部份。荔湾河涌在此北经泮塘通达珠江,南经柳波涌直达白鹅潭。当时陈廉伯兄弟有私家电船,每天乘船到沙面汇丰银行上下班。黄诏平也置有舢舨和游艇,停泊于小画舫斋码头。小画舫斋前面临水,后面与西关三连直街相连。后来,龙津西开辟马路,距离小画舫斋大门也仅约一百米左右。水陆交通堪称方便。

黄诏平在新加坡拥有房产和橡胶园,夫妇两人经常来往于广州、香港、新加坡之间。坤维女子中学为黄诏平出资开办,并兼任董事长。马励芸则任校长。当时在广州除了美国教会开办的协和、真光、培道女子中学外,由中国人开办的女中只有坤维女子中学,因此在广州颇有名气。西关为广州富庶之地,送子女入学的也较多,加上师资和校舍都不错,学生便越来越多。参加广州起义壮烈牺牲的女共产党员陈铁军和老革命家、女共产党员区梦觉(解放后曾任广东省委副书记),都在这里念过书。当时马励芸虽然担任校长,但很少到学校工作,只有开学、散学礼或特别会议才到。校务交由她的五妹马存泽负责。抗日战争开始时,日机对广州狂轰滥炸,坤维女中被迫停办。马励芸迁居香港,她的夫婿亦于之前几年病逝。马励芸于抗日战争胜利后,病故于由新加坡开往香港的轮船上,时年**60**余岁。抗战胜利后广州坤维女子中学复办,由马励芸的七媳妇邓蓉磐任校长,至**1949**年秋季停办。解放后坤维女中在多宝路的校舍曾拨给广州西关联合中学,后来改称“荔湾中学”、广州市第二十九中学。**1994**年,二十九中建造陈铁军烈士半身雕像,借以勉励后人。

昔日小画舫斋为一船型建筑,连花园约四五百平方米。主楼为“船厅”,约两百平方米,两层木结构。楼房一面临水,周围遍植花草树木,有九里香、白玉兰、荔枝树及米仔兰、茉莉花等;园内有石山鱼池,夏天凉风阵阵,花香扑鼻,别是一番情趣。每年端午节还可临涌观看泮塘乡龙舟竞渡;中秋节则在花木掩映中尝月饼、吃香芋。正是“长沟流月去无声,杏花疏影里,吹笛到天明。”

小画舫斋正门位于三连直街,水磨青砖石脚墙壁,大门正中题有“小画舫斋”石刻魏体字,乃广东大书法家苏若瑚手笔。黄诏平去世后由黄福第七子黄子静入住,后来黄子静又购置与小画舫斋相连的楼宇(即今广东木偶剧团团址),与小画舫斋相通,经装修后,黄子静一家便搬进新购置的楼宇中,原来的二层楼“船厅”,主要作为会客、宴请、书房、收藏古董字画及祖先楼之用。

黄子静曾留学英国,能讲流利英语,但他回国后从不穿西服,爱穿唐装衫裤及礼服、绒唐装鞋,酷爱中国书画艺术及收藏古玩之物。常邀请诗人、墨客、画家到小画舫斋畅叙。黄子静疏财好客,文人雅士中生活困难者,常有赠与。经常到这里的诗书画家有冯湘碧、黄咏雩、李曲斋、朱庸斋、黄檗等。朱庸斋曾赋《念奴娇·赠黄子静》一词云:

临流画舸,负多时绿尽,垂杨千缕。
老去情怀谁料理,只有丹青分付。
海国楼台,乡园花木,总是关吟绪。
石湖仙调,阿谁今夜重谱。
遥想客里逢辰,开樽一笑,且倩朱颜驻。
珍重深杯分两地,宛又风流前度。
画里红桑,酒边白发,无复黄陈侣。
醉来欢事,锦屏应记新句。

小画舫斋已在**90**年代拆平改建。但小画舫斋及其创建人的故事,还是在西关中广为流传。