广州卫生

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6月30日星期一　第十二期(总第1016期)　本期4版　编辑部E-mail:edit@gzhe.net

“妇幼健康中国行”活动启动

据国家卫生计生委网站 6月28日上午，在国家卫生计生委和全国妇联的联合指导下，由中国疾病预防控制中心妇幼保健中心、中国妇女活动中心、中国妇女发展基金会共同主办的“妇幼健康中国行”活动启动仪式在北京举行。国家卫生计生委副主任王国强，全国妇联副主席、书记处书记崔郁出席了启动仪式。

“妇幼健康中国行”以开展系列妇幼健康专题讲座、科普知识宣传和专家义诊、健康咨询等活动为主要内容，旨在普及妇幼健康知识，增强妇女儿童自我保健意识和能力，从而进一步提高妇女儿童健康水平。活动将在全国东中西各地区遴选的12个代表省份陆续开展，为期一年。北京市作为第一站，以“妇幼健康中国行走进北京——妇幼健康　美丽人生”为主题进行宣传，在16个区县分别开展健康大讲堂、专家义诊、健康咨询等活动。

王国强强调，“妇幼健康中国行”是深化医药卫生体制改革、努力实现健康中国梦的重要举措，是“妇幼健康服务年”活动的重要内容之一。各级卫生计生部门要统一思想，充分认识妇幼健康主题宣传教育活动的重大意义，要求各地结合“妇幼健康服务年”活动，认真组织实施；要加强多部门合作，结合新形势，突出惠民利民，创造性地开展各项活动，并将其纳入经常性工作，推动“妇幼健康中国行”活动持续健康发展。

全国妇联副主席、书记处书记崔郁要求，各级妇联部门要切实认识到“妇幼健康中国行”活动的重大意义，组织实施好宣传教育活动，真正使群众受益。

广州市红十字会医院联合市残疾人联合会、市视力残疾技术康复指导中心启动白内障免费复明手术仪式

1100个手术名额免费领取

（通讯员 胡颖仪）随着人口的老龄化，白内障的发病越发常见，现时白内障已成为国内第一位致盲眼病。6月6日全国爱眼日当天，广州市红十字会医院联合广州市残疾人联合会、广州市视力残疾技术康复指导中心、南方生活广播，在万国广场举办了义诊及专家咨询活动，同时作为市红十字会医院建院110周年惠民系列活动之一，该院将提供1100个白内障免费复明手术名额，为65岁以上广州市城镇居民中的白内障病人进行免费手术。

关注白内障，关注眼健康

6月6日上午9:00时开始，市红十字会医院已有多名眼科专家在现场为市民进行义诊咨询，同时医院还免费为市民进行视力检测。活动吸引了大批市民参与。

红会医院眼科主任梁纳指出，现在市民已逐步开始关注自己的眼健康，但是某些眼疾还是被市民忽视了。例如白内障、黄斑性视网膜病变、糖尿病视网膜病变都是比较常见的致盲眼病，市民应该多加留意。60岁以上的市民每年至少进行一次眼部检查。

1100例免费白内障手术启动

义诊活动当天，市红十字会医院联合广州市残疾人联合会、广州市视力残疾技术康复指导中心启动了1100例白内障免费复明手术仪式，广州市红十字会医院将为1100位白内障病人(限广州市城镇居民)进行免费手术。活动现场，市红会医院开放了免费白内障手术申请登记处，为需要的市民提供咨询和登记。

市红十字会医院李斯明院长说：“今年适逢广州市红十字会医院建院110周年。110年来，医院的建设与发展离不开人民群众的大力支持与关怀，为回馈社会大众，我院特推出此项惠民服务。白内障复明手术是中国防盲治盲的首要任务，我院希望通过努力让更多的白内障病人得到及时治疗，也希望通过咨询活动让更多群众了解白内障防控知识。”

图：“6.6爱眼日”1100例白内障免费复明手术启动仪式上，广州市红十字会医院李斯明院长(中)与市民互动。

科普：白内障手术不用等“熟了”

根据全国抽样调查结果推算，全国双眼矫正视力低于0.3的白内障病人约为500万人，随着全国人口每年以1000多万人的速度增长及预期寿命的延长，每年预计将会有40~120万例新的白内障发生。而在我省，每年新生白内障近10万人，50岁以上的致盲人群中，约39.6%是由白内障所引起的。白内障是现时最主要的致盲眼病。

随着计算机技术在医学上的应用，治疗白内障的手术设备的“精品”也相继问世，如：激光乳化仪，冷超声乳化仪等。广州市红十字会医院眼科梁纳主任表示，随着微创技术的应用，在白内障手术中甚至能达到“无”损伤。所谓“无”损伤是指在手术中超声乳化针头仅对混浊的晶状体发生作用，对眼内邻近的组织如角膜、虹膜、视网膜等几乎不产生不良影响。5~10分钟即可完成手术，大大提高了白内障手术的安全性，术后角膜清亮如初，瞳孔反应灵敏，1~2天后即可恢复原有视力。

过去，大多数市民认为只有白内障到了失明的程度，俗称“长熟了”才能手术，梁纳主任指出，现在如果视力在0.3左右即可手术。随着现代手术技术的进步，尤其是超声乳化的应用，已尽量把手术的安全性和成功性提到了最高点。视力在0.3以下可立即做手术，避免视物模糊到失明漫长痛苦的过程，也避免了白内障引起青光眼的可能性。梁纳主任提醒，如果白内障等到失明后再手术，由于晶状体的核硬度加大，手术难度增加，甚至不能再做先进的超声乳化手术，对病人也是一大遗憾。

免费白内障手术申请方式

申请时间：2014年6月6日到2014年12月31日

申请条件：65岁以上广州市城镇居民

项目实施医院：广州市红十字会医院

申请方式：医院会在眼科门诊、公益宣传活动现场和社区白内障筛查中派发“免费白内障手术卡”。符合免费白内障手术的病人请持“免费白内障手术卡”、身份证和医保卡(或公费医疗证)在有效时间内到广州市红十字会医院眼科进行筛查，符合白内障手术治疗指征的患者，即可预约手术。

萝岗区基层医疗卫生机构多措并举出实招

守护百姓健康有实效

近年来，萝岗区卫生系统以五个基层医疗卫生机构作为窗口单位，多措并举出实招，求实效，切实解决基层群众的就医难问题。

一是设置健康小屋。居民在小屋可免费体验测血糖、血压、睡眠、体重、身高、精神压力、脂肪率、尿流量等项目，医护人员结合测量结果为居民进行健康评估，并建立个人健康档案；与广东省第二人民医院的远程诊疗系统联网，由三甲医院的资深专家远程坐诊，还可实现网上预约门诊和转诊，大大节约了居民就诊等待时间。小屋里“小”，却发挥着健康“指路人”和疾病“发现者”的“大”作用。

二是推进家庭医生签约式服务。萝岗区五个基层医疗卫生机构服务端口前移，成立由全科医师、护师、公卫医师组成的全科医师团队，在辖区以居(村)委为单位开展网格化服务，并在显要位置张贴团队医生的服务内容、职责及联系方式，方便辖区居民及时获得卫生服务信息。为已签约的老年人、慢性病患者提供免费体检，制定健康干预及治疗计划，由签约医生亲自将体检结果和干预计划送至签约居民手中，向其详细讲解健康评估情况，约定定期随访、治疗时间，将医疗模式由“坐堂服务”转变为“主动服务”。

三是启动“双门诊”服务模式。东区街社卫中心为解决边远地区慢性病患者“因为看病难所以不看病”的问题，在设立慢性定点专科门诊的基础上，增设慢性病流动门诊，通过启动“双门诊”服务模式，扩大服务范围，卫生服务不留死角，使老百姓在家门口就可以享受到医疗服务。

四是对慢性病患者分级实施动态跟踪随访。根据患者的病情和就诊情况，分别采取电话随访、预约随访和上门入户随访“三管齐下”的随访方式。对高龄老年人、因病致残等行动不便的居民，中心定期上门为其提供免费诊疗服务；针对个别因急症住院的患者，中心及时派人到医院了解病情，落实双向转诊工作，并为其安排出院后的康复治疗。

五是积极开展健康教育宣传。为加强对居民的健康管理，引导居民建立健康的生活方式，社区卫生服务中心结合居民健康评估情况，定期发送有针对性的健康知识信息，每月组织重点人群开展健康教育知识讲座，并定期开展“健康知识有奖问答”竞赛活动。

（萝岗区卫生局　潘伟好）

黄埔区中医医院实施三项便民措施

走实医保管理“最后一公里”

6月13日，广州市医疗保险服务管理局黄埔分局王宏伟副局长等一行7人到黄埔区中医医院开展年度医保检查工作，对该院医保分级管理、制度建设等工作予以充分肯定，并赞扬了该院便民措施内容丰富，让参保人切实感受到了实惠。

随着全民医保时代的到来，目前全国覆盖面已达到95%以上。2014年，黄埔区中医医院门诊患者中，医保患者已达到45.5%以上，医保住院量也比去年同期增长了54.4%。该院结合正在开展的党的群众路线教育实践活动，始终坚持“想参保人所想，做参保人所需”的原则，采取三项措施，走实医保管理“最后一公里”。

一是落实责任，完善制度。该院2012年专门成立了医保办公室，并坚持院领导指导、医保办牵头、多部门协作的“团队作战”方式，推出并实施了《医保病例评审制度》、《社会保险医疗服务责任医师管理规定（试行）》、《医保经费暂行办法》等医保管理规章制度20余项，让各项工作有章可循。

二是加强宣传，合理用保。在门诊大厅、住院部各个楼层以及医院外围都设有医保宣传栏。门诊大厅设有医疗项目自助查询系统，参保人可以随时查询所需药品、检验、检查项目的价格以及医保目录属性（甲类、乙类、自费）。客户服务部、医保办随时为参保人提供医保相关咨询服务。从而有效地促进“四个合理”，即合理检查、合理治疗、合理用药、合规收费，并通过宣传栏、咨询台、医生、收费员等多道关卡防止患者冒名就医，保障基金安全，节约基金给最需要的人。

三是结合实际，持续改进。医保办通过日常的总结，一方面加强过程管理，实时督查，责任到人，奖罚分明；另一方面也加强员工素质培养，使员工以良好的心态、饱满的热情为参保人服务，令参保人满意。此外，医保办《中西医结合临床路径的实施在医疗费用控制中的作用》项目也得到了区科技计划立项，有助于医保工作的改进。

通过用心践行以上措施，黄埔区中医医院参保人可以随时随地了解政策、更好地享有实惠，该院也得到了较好的满意度回馈。2014年，该院医保有效投诉为零，满意度调查98分。

（黄埔区卫生局　黄埔区中医医院　景丽俊）

图：广州市医师协会原会长范孟浩医师(后排站立者右一)和广州市医师协会会长熊逸夫(后排站立者右二)在义诊活动现场指导。

纪念“中国医师协会医师节”

广州市医师协会举办义诊活动

（通讯员 邬国杰）6月26日，广州市医师协会在广州市白云区太和镇举办纪念“中国医师协会医师节”义诊活动，系列活动包括广场义诊、先天性疾病检查、带教查房等内容。

广场义诊。广州市流动医院(广州市红十字会医院)、广州市第一人民医院、广州市妇女儿童医疗中心、广州市中医医院、广州市第八人民医院、广州市第十二人民医院、广州市皮肤病防治所、广州医科大学附属第一医院、广州医科大学附属第二医院及广州市正骨医院派出了普外科、内科、肝病科、呼吸内科、神经内科、眼科、口腔、康复科、针灸科、B超、心电图的专家在太和文化广场设置了十六个诊位，先后有364名群众前来咨询和诊治，其中6人接受心电图检查，7人接受腹部B超检查，19人接受血糖果检查，150人检测血压。

先天性疾病检查。广州市妇女儿童医疗中心派出心内科、心外科和心脏彩超的专家，在太和镇医院为经筛选的4名患先天性心脏病的患儿诊治。

带教查房。应太和镇医院的邀请，广州市红十字会医院派出了骨科主任医师和主任护师在该院开展骨科病例和内科病例带教查房。

参加义诊的医师们表示，这样的活动非常有意义，通过活动，医师们对基层群众的医疗需求有了更真切的了解，同时也以为基层群众服务的实际行动纪念了自己的节日。

协会负责人介绍，中国医师协会于2011年6月26日正式公布(中国医师宣言)，将每年6月26日定为医师协会医师节，以鼓励执业医师树立自尊自爱、奋发向上的精神。广州市医师会积极响应，每年都开展纪念活动。

社区医生走进大医院学习糖尿病健康干预技能

近日，越秀区社区卫生服务中心的8名社区医生来到了中山大学孙逸仙纪念医院，他们即将参与到该院糖尿病中心的干预课程学习中。这是越秀区卫生局、越秀区健康教育所、中山大学孙逸仙纪念医院联合开展的“社区医生糖尿病防治健康干预技能提升培训”项目。该项工作也是结合医联体工作，为进一步提高基层医护人员慢性病管理服务技能而开展。

越秀区健康教育所负责人介绍，该项目注重社区医生对糖尿病病人开展健康教育和行为干预的技能学习，通过观摩学习大医院医生进行糖尿病病人小组教育达到自我技能的提升。项目将持续半年时间，首批参加培训的社区医生会完成全部课程，并需通过考核。这也是越秀区依托医院健康教育基地资源优势进行的一项新尝试，旨在让社区医生“走出去”，提高基层医护人员慢性病防控与干预技能。本项目将逐步在全区社区卫生服务中心铺开。　（越秀区健康教育所）

责任编辑/版式　梁晓珊　Email:yao.wen1@163.com

医患正能量

稀有血型献血者：守望相助　结伴同行

（通讯员 学无、秀丽）在广州血液中心的成品库里，有一个约两米高的特殊冰柜，其温度控制在零下80℃，血液可保存长达10年。你知道吗？该冰柜专用于储存稀有血型血液。

稀有血型在我国汉族人口中的比例仅为0.2%~0.5%，广州市约为0.3%。在血液中心超长保存期的冰箱里，也“保鲜”着稀有血型献血者之间互助、自救的事迹。

临盆用血　自己献的血救了自己

这是一则发生在2013年的真实故事。一名Jk(a-b-)血型产妇即将生产，医生需要备血以防产后大出血。当知道该产妇的血型比Rh(-)血型更罕见、全广州登记数据仅有19例时，医生和家属都非常担心。

幸运的是，院方打电话到广州血液中心申请时，被告知血液库存有一袋200毫升的Jk(a-b-)血型血液，这是近一年来唯一的一袋该血型血液。也就是这一袋血，助力该名产妇顺利产子，母子平安。

广州血液中心工作人员告诉记者，这袋绝无仅有的救命血，正是该孕妇在一年前献的。“她一直心存感激和庆幸，其实她并不知道，献血救人的善意最后却救了自己。”

救人要紧　备孕时仍献血相助

如果不是因为父亲的一场大病，翟婷婷可能没办法体会到献血的重要性。她17岁那年，因为父亲大病入院手术急需输血，家人到处去寻找同一血型的人。由于年龄未满18岁，同样是稀有血型的婷婷只能在一旁干着急。最后，经过好心人和血液中心的努力，为父亲手术备足了血。这件事情给了翟婷婷很大的触动，于是在刚迈入18岁时，她就跑去献血。至今14年来，她每年都坚持定期到血液中心去献血，每次献400毫升。

2013年春节，翟婷婷接到血液中心的电话，称有一名稀有血型的孕妇，二胎临盆时因瘢痕妊娠，医生评估生产过程中可能会大出血，但血液中心稀有血型血液库存量不够，所以希望她能出手相助。当时翟婷婷正打算要宝宝，她犹豫了，“后来老公还是要我去，因为救人要紧”。翟婷婷想，“稀有血型万一需要用血，血液的来源也有限，所以稀有血液的群体更应该团结”。

守望互助　500人结伴同行

相比普通血型献血者成千上万的规模，稀有血型群体显得好“孤独”。因为“特殊”和“稀有”，他们不得不抱团，守望互助。目前广州稀有血型登记在册的有1500余人，有500人加入血液中心QQ群里结伴同行。统计数据显示，去年广州有775名稀有血型献血者参与无偿献血，当中绝大多数人献血400毫升。

戴医生是广州市血液中心长期负责跟稀有血型献血者建立联系的工作者。“有时候，稀有血型血液库存不够，需要临时调动稀有血型者。我们就按照登记信息打电话求助。”戴医生回忆，有一次深夜，有一个稀有血型孕妇生孩子，医院打电话预约血，我们就逐个打电话问，最后有几个稀有血型的人连夜跑来献血救人，其中一人还是在从化赶来的。

陈绚姣是一名加入了Rh(-)俱乐部QQ群的稀有血型献血者。她对记者说，她在帮助别人的同时，也收获了别人的帮助。“生孩子的时候医院知道我是稀有血型后很紧张，建议提前备血。”但是经过检测，她有贫血指征，并不适合提前储存血液。当血液中心把陈绚姣血液需求发送到Rh(-)俱乐部QQ群时，马上就有好心人前来相助。“因为血型特殊，让我们血脉相连，大家都体会到守望相助和结伴同行的重要性。”如今，已为人母的陈绚姣更有感慨。

夏季儿童常见疾病

夏季天气炎热，气温变化异常。从中医角度看，夏季容易导致疾病的外邪包括暑和湿。暑为阳邪，容易伤津液伤气；湿为阴邪，容易伤脾。由于儿童年幼脏腑娇嫩，更容易感染暑湿之邪，所以暑热感冒、夏季热、暑温、腹泻、热疼、红眼病、汗证是夏季儿童常见疾病。家长在给孩子做夏度保健计划时，应该注意防暑防湿是非常重要的。

●广州中医药大学第三附属医院芳村分院儿科 陈文利 主任医师

肠道疾病

夏季，幼儿易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等胃肠道疾病。夏季气温高，细菌繁殖快，各种食物，饮品容易受到污染，加上幼儿肠道的抵抗力弱，自我保健意识差，吃了被病菌污染的食物就易患病。另外，受凉受热、过食冷饮、暴饮暴食都会导致孩子们的消化功能紊乱，更容易招惹上胃肠道疾病。

患了肠道疾病后，除了应按医生的要求治疗外，家庭护理也很重要。腹泻的孩子，每次大便后父母要用温水为他们洗屁股。及时补充水分和电解质也很重要，可少量多次服用口服补液或糖盐水。饮食上以米汤、去油肉汤、去脂的牛奶及酸奶、稀饭、软面汤等为主。忌食刺激性食物、发酵和胀气的食物、高脂肪高蛋白食物，并要做到少食多餐。

预防肠道疾病的关键是把好“病从口入”这一关。避免孩子暴饮暴食，让孩子饭前便后洗手。吃瓜果前要洗净、削皮，不喝生水，不吃过期、变质的食物，尽量少吃冷饮和街头小吃，放入冰箱的剩饭菜要重新热透再食用。

小儿夏季腹泻以外感暑湿，伤及脾胃为主，可选用六一散加减。六一散可利湿、清热、解暑，主治感受暑邪后身热、心烦、口渴、尿短赤、吐泻。湿热重时加木棉花，火炭母，石榴皮；脾胃虚弱时可选用钱乙的七味白术散。

中暑

夏季气温高，儿童在室外活动时间过长的话极易发生中暑。一旦发现孩子大量出汗、头昏、眼花、耳鸣、胸闷、心慌、乏力、体温略升高时，就应意识到已经出现中暑先兆了；如果体温持续升到了38.5℃以上，或高热并有心跳加快、脉搏变细及尿液减少、躁动、抽筋、昏迷，那就是轻或重度中暑阶段了。

救治的要点是首先将中暑孩子移到凉爽处，冷敷，体温高时可用开水冲泡薄荷水擦颈部、腋下、腹股沟和四肢。可饮用盐开水、西瓜汁、5%糖开水等，也可服用十滴水、藿香正气水等药物，必要时给一些退热药。

预防幼儿中暑，居室要注意开窗通风，用电风扇或空调降低室温。给孩子穿宽松透气的服装，勤洗澡、勤换衣、勤喝水。户外活动时，避开强烈阳光，正午前后两小时最好不要外出，外出时戴遮阳帽。

红眼病

红眼病是常见的一种，也就是急性结膜炎一般情况下4月份广州就开始有红眼病发病了，孩子放暑假后，红眼病的发病率更是出现明显上升，这期间主要是通过游泳、戏水引起的，公共游泳池里只要有一个红眼病患者就很容易造成池水的污染，如果泳池消毒不当的话，就会给全池的人带来患急性结膜炎的风险。因此孩子们去游泳前，最好先点消炎眼药水，这样就可以做到有效预防。

皮肤病

由于儿童的皮肤细嫩，易受病毒、细菌侵袭，局部皮肤出现痱子等。一般来说，痱子多见于孩子的头、面、颈、前胸及臀部，发病时有瘙痒感及轻微的烧灼感，容易形成囊肿和毛囊炎。抓破后，又很容易成为脓疱疮。脓疱疮属于传染性皮肤病。

预防痱子和脓疱疮的主要措施是保持皮肤清洁，勤洗澡，及时更换汗湿的衣服。已有痱子的孩子，尽量不要让他们挠抓，可以用温水洗浴，温热毛巾定时给入睡小儿擦拭上痒剂。小儿衣着要宽大舒适，棉布衣服吸水性好，适合小儿穿着。另外，要让孩子多喝水，多喝些绿豆汤、冬瓜汤、西瓜汁等，好起到祛暑、除湿、解毒的作用。对患了脓疱疮的孩子，要勤洗澡、勤剪指甲，脓疱疮处涂紫药水、金霉素、新霉素等软膏，切忌滥用激素类软膏，以防皮损扩散，加重病情。

小儿夏季皮肤病多为湿毒蕴于皮肤，用中药祛湿之品有效，如扁豆15克、薏米15克、赤小豆15克加一根红萝卜，一条白鲫鱼煲汤，具有祛湿利水的功效。

多汗

夏季儿童多汗情况，多为自汗或盗汗。盗汗又称“偷偷出汗”，身体虚弱的孩子夜间入睡后会出汗不止，透枕湿衣，还会表现为手足心烦热，口干想喝凉水，睡醒后汗出停止。夜里出汗，家长一般难以发现，且以为夏天出汗是天热所致，在夜里睡觉时都开着空调，中医理论认为是“气血不足，营卫不和”，人的皮肤如保护身体的长城，人的毛孔就像城门。当体质虚弱，容易出汗时，孩子易受凉感冒。

气虚多汗可选用玉屏风散，或黄芪10克、浮小麦30克煲泥鳅汤；营卫不和的自汗可选用桂枝汤，盗汗选用当归六黄汤加减治疗。

暑湿感冒

夏天也是儿童感冒的多发时段，中医认为，这种夏季感冒多是暑邪、湿邪引起的感冒，应清暑解表。症状见发烧、食欲不振，会伴有呕吐、拉肚子，这是一种胃肠性的感冒。

治疗方法，可服用藿香正气水每天两次，一次5毫升。适当进行艾灸，在足三里、手部的合谷穴进行艾灸治疗。还可以到药店买一些艾叶煮水，给孩子泡澡；或用苍术30克、青蒿30克、香薷30克、水煎后外洗。

夏季热

从中医角度看，孩子都是稚阴稚阳之体，阴阳都在不断地发育成熟中，同时也容易受到外部环境、气候、饮食等各个方面的影响。有些孩子在夏季长期发热，原因不明，在西医病理检查中，只有部分发热的孩子淋巴细胞升高一些，但也查不出什么实质性的病变。中医则认为，夏季暑邪、湿邪特别严重，小孩子体质较弱，在气候变化时，很容易受到外邪的侵袭，在饮食上又过于贪凉，有些还整天闷在空调房间里，不能适应自然界的变化，以至于脏腑功能失调，造成身体长时间发热不退。

症状表现为：不明原因的长期发热，温度在37.5℃至38.5℃之间，少数小孩子还会热到39℃，此外还会伴随口渴、多饮、多尿，但不怎么出汗，有些孩子还会有上呼吸道感染、咳嗽、流鼻涕等症状。此外，食欲减退、消瘦，整个人显得烦躁不安。

可以选择一味名方——清暑益气汤：西洋参5克、石斛15克、麦冬9克、黄连3克、竹叶6克、荷梗6克、知母6克、甘草3克、粳米15克、西瓜翠衣30克，功用是清暑益气养阴生津，特别适合入夏后常低热或自觉发热的儿童。

流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎简称“乙脑”，是由乙脑病毒引起的，以神经系统症状为主的急性传染病。乙脑的传播媒介主要是蚊子。“乙脑”发病有严格的季节性，90%的病人发生在7、8、9三个月。因为这时蚊虫孳生繁殖快，活动密度大。被带有乙脑病毒的蚊子叮咬后，90%的成人因隐性感染而获得免疫，发病率较低。10岁以下特别是2~7岁儿童发病率最高。

乙脑起病较急，体温在1~2天内可高达39~40℃，伴头痛、恶心和喷射性呕吐，同时大多伴嗜睡和精神倦怠，继而出现意识障碍，抽搐，甚至呼吸衰竭。

在乙脑流行期间，如果发现孩子高热、头痛、喷射性呕吐，应及时去医院就诊，争取早确诊、早治疗，减少死亡率和后遗症的发生。

预防乙脑首先要强化预防接种，注射“乙脑减毒活疫苗”。但预防接种的保护率只有76~90%，所以我们仍不能掉以轻心，尤其是那些有免疫障碍，预防接种漏种从而缺乏免疫保护的儿童，更要提高警惕。在流行季节、流行地区要提高防病意识，加强防病工作。如安装纱窗、消灭蚊子、保持生活环境清洁、养成良好的个人卫生习惯和饮食起居规律等。

中医看肝肾

通讯员：魏星、陈瑛璇
受诊医师：广州市第一人民医院南沙医院中医科主治医师 唐梁

经常有病人来找医生说：医生我总是腰痛，帮我抽个血看看是不是肾虚了。或者当医生说病人肝气不舒时，病人就会很担心地问，我需要查个肝功能吗？

中国中西医两套医学并行，而且中西医有些专业名词用字一样，可内涵却大相径庭。有些病人没有医学背景，经常曲解和误会医生的意思。广州市第一人民医院南沙医院中医科主治中医师唐梁介绍一些肝、肾和夏季养生的小知识，希望可以减少一些市民的疑惑。

中医看肝

中医认为：肝具有主疏泄和藏血两大功能。

肝主疏泄，即有保持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的作用。具体和以下几方面有关：1. 促进血液与津液的运行输布。2.促进脾胃的运化功能和胆汁分泌排泄。3.调畅情志。4.对男子排精与女子排卵行经的影响。

肝藏血，具体表现在以下几方面：1. 贮藏血液：涵养肝气，制约肝阳，防止出血。2.肝调节血量：主要是对外周血量的调节。3.需养肝、肝经循行之处、筋、目。4. 为经血之源。

肝病常见症：胸胁、少腹胀痛窜痛，烦躁易怒，头晕胀痛，肢体震颤，手足抽搐，以及目疾，月经不调，睾丸胀痛等。舌淡苔薄白，或舌红少津，或舌红苔黄。脉弦，或弦数或弦细或弦细数。

在中医看来，消化、情志、月经病，男性功能疾病、出血性疾病、筋骨类疾病、目疾等都和肝有关。而西医认为肝主要是机体代谢的枢纽，是消化解毒器官。

所以抽血查肝功能只是反映肝脏某一方面的功能，而与中医的肝气不舒没直接关系。

中医看肾

中医认为：肾具有藏精、主水、主纳气的功能。

肾藏精，是指肾具有贮存、封藏精气的生理功能。而精是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。肾精有促进机体的生长，发育和生殖的作用。肾主骨，生髓，其华在发，腰为肾之府。肾精能化生骨髓，脑髓和脊髓。“齿为骨之余”，齿由肾中精气所充养。“发为血之余”，肾精能化血，血能养发。肾虚则腰痛。齿、骨、发是观察肾中精气的外候。肾精化生的肾阴和肾阳是机体物质代谢和生理功能的原动力。

肾主水是指肾脏具有主持和调节人体水液代谢的功能。与西医中认为肾是尿液产生的器官一致。

肾主纳气指肾具有摄纳肺吸入之清气，防止呼吸表浅，调节呼吸的作用。

肾病常见症：面色苍白、畏寒肢冷、浮肿、精神萎靡、反应迟钝、阴部清冷、小便清长、滴沥欠畅或尿少、尿闭、生殖功能减退，脉无力而迟；或五心烦热、口干咽燥、阳事易举、遗精、脉细数、舌干红少苔等；腰酸腿软、骨骼萎软、头晕健忘、牙齿松动、听力减退、头发早白、动则气喘，呼多吸少，便秘等。

中医的肾功能范围广于西医。肾虚易出现腰痛，但腰痛不一定都是肾虚。西医抽血查的肾功能主要反映肾脏排泄的能力，而肾虚的人不一定肾功能检查有异常。肾功能检查更不能反映生殖功能。

一小时的髋关节置换术 让九旬老太重燃行走的希望

图：黄炳生主任和他的团队在无影灯下为老太太实施手术。

（通讯员 陈晋宇 梁健坤）近日，番禺区中心医院骨一科成功为92岁的老太太实施人工髋关节置换手术，术后老太太恢复良好，目前已康复出院。

九旬老太太因为在家里不慎摔跤，致髋部疼痛，不能站立与行走，家人将老太太送到番禺区中心医院急诊，确诊为股骨粗隆间粉碎性骨折，收入骨一科治疗。回想起当时老太太的诊疗过程，骨一科科主任黄炳生主任医师表示，她的个案算是众多高龄髋手病例其中较特别的一个：老太太已经年过九旬，年龄虽不是最高（该科行关节置换手术年龄最高是97岁），但年老体弱，基础病多，耐受性差。一个半月前曾因冠心病心率失常，在广东省人民医院进行心脏起搏器植入手术，目前正在服用抗凝药物治疗；此外，还患有严重的骨质疏松症、高血压及慢性支气管炎、肺气肿等10种疾病，身体各系统器官功能低下。如果不手术，保守治疗的话，骨折治疗过程至少需要卧床2~3个月的时间，甚至更长，护理艰难，而且愈合效果难以把握。同时长期卧床更会诱发心肌梗塞、脑梗塞、肺感染、褥疮等各种合并症，危及到生命。因此，使患者尽快离床，才有可能减少各类并发症的发生，更快康复，髋关节置换术治疗是最好的选择。然而此手术，是典型的“三高”手术（“高龄、高风险、高难度”），面临的考验非常多，高龄体弱、冠心病、高血压、慢阻肺等高危病症，都是手术潜在的“高危因素”，手术风险相当高，难度也相当。非手术不安全，手术也高风险；尽管患者90多岁，但其骨折也得治疗，怎么办？这是摆在患者、患者家属及医生三方面前的重大抉择！

为了减轻老太太的痛苦，挽救其生命，提高其生活质量，黄炳生主任及他的团队一边对老太太的病情和身体状况进行详尽分析，反复研究，制订周密的治疗（手术）方案，以及围手术期的各种处置措施，并联系ICU、麻醉科、心内科、呼吸内科等的专家进行术前评估；一边进行另一重要工作：与家人充分沟通，尊重并听取其家属对治疗方案（手术、非手术）的选择意见，其家属决定选择较积极的、效果好、疗效快的人工髋关节置换手术方案。

在大量术前准备工作妥善完成及病者停用抗凝药物一周后，决定为老太太施行人工髋关节置换手术，黄主任亲自主刀。台上手术精心操作，台下严密监护、得当处置，经过约1个小时的紧张而有条不紊的“战斗”，手术顺利并圆满结束，90多岁高龄的老太太有望重新行走，继续她幸福的晚年生活。

随着中国社会老龄化，老年人由摔倒导致的髋部骨折的病例越来越多，据统计，番禺区中心医院骨一科每年成功为80岁以上高龄老人关节置换手术超过20例以上。黄主任提醒老龄、高龄长者：人年纪大了，反应亦会迟缓，日常生活起居要防滑、防跌倒。一旦跌倒，对老人的危害严重！如有必要，老人可用“手杖”助行，穿防滑鞋，增加站立及行走时的稳定性。

医生手记

夏季给小儿准备哪些药

●广州中医药大学第三附属医院芳村分院儿科 陈文利 主任医师

夏日炎炎，暑湿相遇，虫咬蚊叮，小儿极易发生多种疾病，如汗流排泄不畅引起的暑痱、毛囊炎；蚊叮引起的蚊虫皮炎；微生物感染引起的小儿疖肿、脓疱疮；暑热引起的小儿夏季热、食欲不振、睡不安稳或中暑引起的头晕、头痛、汗出异常等，因此，夏日药箱中给小儿准备一些防暑保健药是十分必要的。

金银花露有清热解毒，宣散风热之功，可治疗小儿暑热口渴、痱子、疖肿及感冒等。可将药液倒出一部分，兑温开水一起饮用。

板蓝根冲剂有凉血解毒、清热利咽、消肿止痛之功，可治疗感冒、扁桃体炎、腮腺炎、咽喉肿痛等。一般每次5克，温开水冲饮。

藿香正气液（水）芳香化湿，理气和中之功，可治疗小儿感冒、呕吐、腹泻、中暑，食欲不振等。取2支藿香正气水倒入浴水中洗浴，可防治小儿暑痱、疖肿。

双黄连口服液有清热解毒，疏风解表之功，可治疗小儿感染、支气管炎咳嗽、暑湿泻泄、小便短少或见尿黄等。

小柴胡冲剂有疏风清热之功，可治疗小儿感冒、发热。

小儿牛磺酸颗粒有清热解毒、消肿止痛之功，可治疗小儿感冒、发热、疖肿、暑痱、肠炎腹泻等。

炉甘石洗剂可收敛止痒，化湿生肌治疗暑痱、脓疱疮。

风油精可芳香驱蚊，止痛止痒，治疗蚊虫叮咬，虫咬皮炎。每天倒一点在浴水中洗浴，可防治暑痱、蚊虫叮咬、小儿感冒发热及夏季热。

云南白药粉剂及酊剂有活血止痛之功，粉剂贴脐可治疗小儿腹泻，粉剂及酊剂外用可治疗小儿皮肤擦伤，脐血疼痛。

在准备这些防暑保健药物时，可顺便清理一下小药箱，对过期、变质的药品应及时扔掉。

高温天气，一些药物，如颗粒剂、糖衣片，容易受潮而变质，应放在阴凉处保存。糖浆剂开启后最好放在冰箱中保存。

慢阻肺缓解期养生

慢性阻塞性肺病，即所谓“老慢支、肺气肿”，多发于老年人，反复发作的咳、痰、喘，进行性加重，危及生命。在专科医师、合理化方案治疗的前提下，缓解期的自我调理，对疾病的康复，生活质量的提高和降低经济负担等方面尤为重要。

日常护理

每天开窗通风。保持空气流动半小时以上，可以有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，调节房间小气候。这是最简单、最行之有效的室内空气消毒方法。

养成良好的生习惯。饭前便后、外出归来一定要认真洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的纸巾不要随地乱扔，以防病菌传播；要勤换、勤洗，勤晒衣服和被褥，不随地吐痰。

生活有规律，保持良好的心态。充足的睡眠，有规律的生活，良好的心态，对提高自身抵抗力相当重要。

戒烟很重要。远离烟草，包括二手烟、三手烟。

保暖。注意根据气温变化，适时增减衣服。

加强锻炼，增强自身免疫力。应适度参加体育运动，使人体气血通畅、筋骨舒展、体质增强。

药膳食疗

人参鲍鱼粥：慢支迁延的老人肺胃两虚，动辄气喘，鲍鱼粉2克，人参粉3克，大米100克，先将大米煮成粥，加入鲍鱼粉，人参粉搅匀趁热服用。

山莫肉粥：鲜淮山50克，山萸肉40克，小米100克。将山药、山萸肉煎取浓汁与小米同煮粥，日服1~2次，适用于肾虚型老慢支病人。

四仁鸡子羹：白果仁、甜杏仁各一份，胡桃仁、花生仁各2份共研末。每日清晨取20克鸡蛋一个煮羹1小碗服用，连服半年。一般从初秋开始一直服用到次年春暖花开时。

黄芪鸟骨鸡：黄芪60克，乌骨鸡1只，将鸡去毛和内脏，切块放砂锅中与黄芪共炖，鸡肉烂熟后，加调味品汤肉同食，坚持服用一月，可显著增强体质。

虫草炖老鸭：冬虫夏草15克，老雄鸭1只，将虫草放入老鸭腹内炖熟，能滋阴补虚、益肺肾、止喘咳。

（广州市中医医院肺病科）

荔枝上火 中医有招

（通讯员 魏星、陈瑛璇）又是一年一度的荔枝时节，不少市民都想尝尝鲜。出生于中医世家的南沙医院主治中医师邓聪提醒大家，在大饱口福的同时，也要注意荔枝性温燥，防止上火。

邓聪说，最好不要连续大量进食荔枝，特别是空腹食用荔枝有可能引起低血糖，也就是通常所说的荔枝病。市民可在吃荔枝前后喝一点盐水或者绿豆水、冬瓜水、雪梨水、菊花水、五花茶等防止上火。

邓聪强调，有以下情况的市民食用荔枝要注意：阴虚火旺、经常熬夜、口苦口臭的人最好少吃（一次最好控制在0.25斤以内）；有慢性咽炎、长青春痘、生疮的人，多吃荔枝会加重热毒和虚火；如果有伤风感冒、急性炎症、肝病、肾病、糖尿病、胃肠病的患者，则不适宜吃荔枝，否则会加重病情；正常老人和儿童要适量，尤其是内火重的小朋友最好不要吃，有便秘现象的老人尽可能不要吃；容易过敏的人群应慎重，食用鲜荔枝后有可能会出现头晕、恶心、腹痛、腹泻、皮疹和瘙痒等过敏症状。

邓聪提供了一款汤水给大家食用荔枝后降火：罗汉果煲青天葵。

组成：罗汉果1/4个、南北杏各15克，青天葵30克，猪展六两，陈皮一角。

功效：有润肺、清热气、化痰的作用。治疗虚火上升、牙痛、咽喉肿痛、口干声沙、暗疮、肺热咳嗽、黄痰、便秘等。

《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

腹 胀

腹胀以腹部胀大、肤色苍黄、脉络暴露为特征。此病的病因主要由饮食不节、情志所伤或血吸虫感染或其他疾病转变而成。其病位在于肝、脾、肾三脏。

病机是因气、血、水淤积于腹内，以致腹部日渐胀大。

【宜】

(1)宜吃无盐、无碱食物，至水退肿消后；如食欲差者，则吃低盐食物。

(2)宜多食蔬菜、豆类等清淡及具有利尿作用的食物，如青菜、芹菜、苋菜、豆腐、茭白、蔬菜等。

【忌】

(1)忌过咸食物，如咸鱼、腐乳、咸肉等。

(2)忌油腻荤腥、油炸坚硬食物，如肥猪肉、羊肉、狗肉等，但猪瘦肉及动物内脏可吃。如猪肝、猪肺、猪肾、猪心等，但忌多吃。

(3)忌海鲜、发物、寒凉生冷食物以及含水量多的食物，如海鱼、蟹、虾、公鸡、菠萝、醋等。

(4)忌食过饱。

水 肿

水肿是指体内水液潴留，泛溢肌肤，引起眼睑、头面、四肢、腹背甚至全身浮肿的疾病，严重者可伴有胸水、腹水。正常的水代谢，主要由肺、脾、肾三脏完成。若风邪外袭，肺气上逆，或湿毒浸淫，内伤脾肺，或水湿浸渍，脾气受困，或饮食劳倦，伤及脾胃等，均可使水液内停，形成水肿。所以水肿虽然涉及的脏腑很多，但其病根在肾。西医则认为水肿的原因有肾脏疾病、心脏疾病、肝脏疾病、营养不良、内分泌紊乱等。

【宜】

(1)宜食清淡食物、蔬菜，如冬瓜、葫芦、赤豆、薏苡仁、玉米、荸荠中以鲤鱼、鲫鱼、瘦肉、鸭肉为宜。

(2)宜吃含糖量高的水果，如西瓜、甘蔗、苹果、橘子、水蜜桃、椰子等。

(3)除米面主食外，宜吃豆类，如绿豆、赤豆。

【忌】

(1)忌过咸食物，限制水分摄入。

(2)忌烟、酒及醋等刺激性食物，忌葱、韭菜、蒜、姜等辛辣食物。

(3)忌油腻、海腥、生冷水果，如虾、蟹、海鱼、南瓜、雪里蕻等。

救灾防病常识解答

当发生洪涝、台风等自然灾害时，灾区卫生条件差，可能会发生霍乱、痢疾、伤寒、副伤寒等肠道传染病的暴发或流行，人畜共患疾病和自然疫源性疾病也极易发生。因此，在自然灾害期间及灾后首要任务是积极做好各类传染病的预防与控制工作。本文从中国疾病预防控制中心《救灾防病常识解答(防病与急救41问)》中，摘选了部分灾害期间常见传染病的防治方法。

1. 灾害期间有哪些常见病？

灾区卫生条件差，特别是饮用水的卫生难以得到保障，首先要预防的是肠道传染病，如霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎等。另外，人畜共患疾病和自然疫源性疾病也是洪涝期间极易发生的，如鼠媒传染病；钩端螺旋体病、流行性出血热；寄生虫病；血吸虫病；虫媒传染病；疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等。

灾害期间还常见皮肤病：浸渍性皮炎、虫咬性皮炎、尾蚴性皮炎；意外伤害：溺水、触电、中暑、外伤、毒虫咬螫伤、毒蛇咬伤、食物中毒、农药中毒等。

2.怎样预防肠道传染病？

发生自然灾害，尤其是水灾的情况下，灾民聚居的地方环境卫生往往较差，这里人口密集，如果水源污染，粪便、垃圾和腐烂变质的有机物质(包括牲畜尸体)得不到恰当处理，蚊蝇便会孳生，加上不注意个人卫生和食品卫生，就会得肠道传染病，如霍乱、痢疾、肠炎、伤寒、副伤寒、甲型肝炎和戊型肝炎。为预防这些肠道传染病，要及时发现、诊断、治疗和隔离病人，搞好环境卫生，经常清扫，建立并管好厕所，不要随地大小便，粪便和垃圾定时清理(掩埋或焚烧)，消灭蚊蝇孳生场所，病人的粪便和呕吐物最好加入漂白粉处理。掩死、病死的禽畜不能食用，应掩埋或焚烧。饭前便后要洗手，用漂白粉或漂白粉精片(净水片)消毒生活用水，不喝生水，食物尽量煮熟再吃，不吃不干净和变质的食物。

3.怎样预防和治疗肠炎、痢疾？

肠炎和痢疾是常见的疾病。发生自然灾害，尤其是水灾之后环境卫生条件恶化，这些疾病更为常见。肠炎的原因很多，包括腹部受凉、饮食不洁、对食物过敏、吃了腐败变质的食物或受细菌、病毒感染等等。得了肠炎后大便稀而不成形，次数增加，每天二三次至二十多次，肚子痛、呕吐，吃不下饭，有的病人还发烧。细菌性痢疾是痢疾杆菌引起的肠道炎症，是由污染了病菌的饮料和食物传播的，苍蝇也能传播痢疾。痢疾的症状是腹痛、腹泻(大便数量不多，常带有脓血和粘液)，每天几次到十多次，里急后重(大便后仍有未解完的感觉)。中毒性菌痢多见于儿童，可以表现为发高烧、昏迷、抽风，却没有腹泻，病情凶险。患了肠炎、痢疾，病人应当休息、隔离，选用适当的抗菌药物。

4.怎样预防和治疗流行性出血热？

流行性出血热是由病毒引起的自然疫源性疾病。鼠类是主要传染源。流行性出血热的病程依次分为潜伏期、发热期、低血压期、少尿期、多尿期和恢复期。一定要在发热期识别病情，及时得到正确治疗，以免贻误。

发热期的主要症状是：起病急，发冷，高热，体温常达39~40℃，最高可达42℃，持续3~7天；患者常极度疲乏，剧烈头疼，腰痛，眼眶痛，同时还有全身疼痛；不思饮食，恶心，呕吐，腹痛及腹泻；失眠，烦躁不安，说胡话，或者昏睡；还可表现为颜面、结膜、颈部及上胸部明显充血、发红，眼球结膜和眼睑水肿，像喝醉酒一样，称“酒醉貌”。发病后2~3天，软腭、眼球结膜等粘膜及腋下、胸部、背部、上肢等部位出现出血点，如呈现猛抓样，条痕样，则更典型。严重者可出现大片瘀斑甚至鼻出血、咯血、呕血，也可出现黑色柏油样大便等。

预防措施：充分发动群众，采取以灭鼠、杀虫为重点的综合性措施。①急性期患者传染性大，应隔离至急性症状消失为止。②接触病人的人应带口罩，口罩应每天换洗和消毒。如皮肤、粘膜被患者的血、尿或口腔分泌物污染，应立刻用消毒酒精擦拭消毒。被病人血、排泄物污染的环境和物品也应及时消毒。③灭鼠。④禁止养猫。猫能将野鼠的出血热病毒传播给人。⑤灭螨、防螨。⑥加强个人防护，在疫区作业时，应穿戴防护衣裤，防止皮肤破损。不要在草堆上坐卧、休息。⑦野外住宿时，应选择地势高和干燥的地方，搭“介”字型工棚，周围挖防鼠沟。避免睡地铺。

5.怎样预防和治疗钩端螺旋体病？

钩端螺旋体病是由致病性钩端螺旋体引起的人畜共患病，简称钩体病。多发生于夏秋汛期的抗洪救灾和在田间作业的人员。主要传染源是老鼠和猪、狗、牛，带有这种病菌的鼠和猪排出的尿液中含有大量钩端螺旋体，洪涝期间，人接触了被这种尿液污染的水就会受到传染。人们在抗洪救灾或抢割水稻的过程中难免会接触疫水，钩体就往往在此时穿越人的皮肤、粘膜(特别是破损的皮肤、粘膜)侵入人体内，一般经过1~2周左右的潜伏期，便会发病。

该病主要症状有发热、全身无力、小腿肌肉酸痛、浅表淋巴结肿大、眼睛发红等，严重者可造成肝、脑、肺、肾等重要器官损伤，并危及生命。病人应卧床休息，并用青霉素治疗。

预防措施主要有：①尽量减少或避免与疫水接触的机会，不在可疑疫水中游泳、洗衣物等。②管好猪、狗等动物，猪要圈养，不让其尿液直接流入水中，猪粪等要发酵后再施用。③大力开展防鼠灭鼠工作，尤其是洪灾期间人群较集中的地方，也是鼠类密度较高的地方。④注意个人卫生，禁止随地小便，下水作业时要尽量穿长筒胶鞋等，保护皮肤不受钩体侵袭。⑤有条件的可接种钩体疫苗，或在医生指导下服用强力霉素等药物预防发病。⑥病人粪尿用石灰或漂白粉消毒。

6.怎样预防和治疗血吸虫病？

血吸虫病是血吸虫侵染人体所致的严重危害人体健康的寄生虫病。血吸虫病人和病畜的粪便中含有虫卵，虫卵随粪便人水后，会孵化成毛蚴，毛蚴又钻入钉螺体内发育成尾蚴，尾蚴进入水中。含有尾蚴的水是疫水。人或动物在接触疫水时，尾蚴就会从皮肤钻入体内，使人或动物感染了血吸虫病。

血吸虫尾蚴进入人体后，发育为成虫，寄生在人肠系膜血管中。人感染血吸虫的开始几天，接触疫水的皮肤出现红斑或瘙痒。急性发病者会在感染后1~2个月出现发热、肌肉酸痛、腹痛、腹泻和脓血便，肝脾肿大。但是在血吸虫病流行地区，大多数人感染了血吸虫后没有明显症状，以后出现慢性血吸虫病。血吸虫病轻者表现为乏力、慢性腹泻和营养不良，严重者表现为明显消瘦、极度营养不良、肝脾肿大、腹水(即大肚子病)。有些晚期病人因上消化道出血和肝昏迷而死亡。

在血吸虫病流行区，只要接触疫水就有可能得血吸虫病，不接触疫水是预防血吸虫病最好的方法。接触疫水前，在可能接触疫水的部位涂抹防护药，穿戴防护用品，如胶靴、胶手套、胶裤等。接触了疫水应主动去血防部门检查，发现感染应早期治疗，以防止发病。治疗血吸虫病安全而有效的药物是吡喹酮等。只要去血防部门及时检查、治疗，血吸虫病就能治好。

血吸虫病人和病畜粪便中通常含有血吸虫卵，而虫卵只有在水中才能孵化，所以要管好人畜粪便，安全放牧，避免粪便人水，防止血吸虫病传播。钉螺是血吸虫唯一的中间宿主，因此消灭钉螺可以有效地阻断血吸虫病的传播。疫区群众要人人动手，多方配合，积极做好查螺灭螺工作。

7.怎样预防和治疗流行性乙型脑炎？

流行性乙型脑炎简称乙脑，是由乙脑病毒引起的中枢神经系统急性传染病。乙脑是一种人畜共患的疾病。人和动物，特别是家畜，如猪、马、牛等，家禽如鸡、鸭等都可以成为传染源。人对乙脑病毒普遍易感，但感染后出现典型乙脑症状的只占少数，大多数为隐性感染。在流行区，由于隐性感染的结果，大多数年长者均有较高的免疫力，发病主要集中在10岁以下的儿童，尤其以3~6岁儿童发病率最高。

诊断依据：①夏秋季为乙脑流行季节，病人有蚊虫叮咬史。②临床特点是突然起病，高热、头痛、呕吐、意识障碍、抽搐、脑膜刺激征等。

治疗措施：当怀疑病人患乙脑时，首先应送医院进一步诊断治疗。病人应隔离，病室要防蚊、安静、空气流通。病人多发生意识障碍，要做好口腔清洁，防止继发感染。昏迷病人要常翻身，注意皮肤清洁。保证营养及热量补充，适量补液。高热病人必须降温，以物理降温为主，头部必须枕冰袋。躯干用酒精或温水擦洗，药物可服小量阿斯匹林，儿童可用安乃近滴鼻、惊厥或抽搐时，要给氧，给镇静药，保持呼吸道通畅，清除痰液，重症乙脑病人可发生死亡，因此发现乙脑病人必须及时送医院治疗。

预防措施：①控制和管理传染源，家畜家禽圈棚要经常洒灭蚊药，病人要隔离。②灭蚊与防蚊。③预防接种，按时打预防针。

8. 怎样预防和治疗登革热？

登革热是由登革病毒引起、伊蚊传播的急性传染病。主要表现发热、头痛、背痛、骨和关节剧烈疼痛。二次感染后可出现登革出血热或登革休克综合病征，病死率高。治疗此病无特效药，只能用对症和支持疗法。出血严重时应输血，用止血药。出现休克时给予抗休克治疗。消灭伊蚊是控制流行的重要措施。

功同人参话五味

北五味子与人参、刺五加作用相似，同为益寿抗衰佳品。五味子作为药用，早在二千多年前已被应用，直至今日仍为医学家所重视。古代医学家药王孙思邈说：“常服五味子，以补五脏气。”五味子有敛肺止咳、益气生津、补肾固元、聪耳强心、健壮肌肉、益寿延年、焕发精神的作用，是一味价廉物美的益寿药。

下面，介绍一些五味子入药的单方验方：

1. 治肺病久咳、咳嗽气急、盗汗遗精：五味子15克，女贞子15克，甘草10克，水煎去渣，一日3次分服。

2. 治老年人阴虚内热、口燥咽干、血压增高：五味子5克，西洋参2克，开水浸泡代茶饮，常饮。

3. 治神经衰弱、心悸不眠：五味子5克，茯苓、莲丝子各15克，水煎去渣，加蜂蜜，一日分2次服。

4. 治老年人五更泻：五味子10克，补骨脂10克，肉豆蔻5克，吴茱萸5克，大枣肉30克。制成丸剂，每丸10克，每天2次，淡盐水送服。

5. 治小儿遗尿：五味子、五倍子、莲丝子等分研末，用水调成糊状，敷脐，次日清晨除去。

6. 治肥人体虚多汗：五味子、人参各15克，煅牡蛎30克。水煎服，每日1剂。

7. 治慢性支气管炎：五味子3克，苦杏仁3克，甘草3克，麻黄3克。水煎服。

最后，介绍几款五味子药膳：

1. 五味子酒：五味子50克，洗净入瓶中，加入白酒500毫升，密封，每日摇动1次，半月后启封，饮用。1日2次，每次5~10毫升。具有宁心止烦作用。用于治疗神经衰弱的失眠、头晕、心悸、健忘、乏力和烦躁。

2. 五味子膏：五味子250克，加水浓煎2次，合并两次液，并浓缩成稀流膏状，加蜂蜜适量，加热至沸成粘稠样即可。本膏有养肝滋肾、生津涩精作用。适用于因肺气及肾阴两虚而引起的干咳无痰、口渴喘息、自汗、盗汗、遗精、遗尿等症。

3. 五味子红枣炖冰糖：五味子10克，红枣10枚(去核)，冰糖适量，加入开水同炖，去渣饮水。用于治疗湿热蕴于血分，阻滞胃肠而致湿热型传染性肝炎。

4. 五味子汤：北五味子5克，紫苏梗6克，人参6克，白糖100克。将三味以水煎取汁，加入白糖，当茶饮用，具有生津止渴、暖精益气。凡属因肺阴不足所致气阴两伤、肾水不能上乘而引起的咳嗽、胸闷、口渴不欲饮、气虚乏力等症，均可饮用。

(答小翔)

公众高温中暑预防与紧急处理指南(二)

四 高温中暑的类型与紧急处理措施有哪些？

根据症状的轻重，高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。其中，轻症中暑可表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。重症中暑可以表现为这三种类型的混合型。中暑可以导致死亡。

(一) 热疹

热疹，又称痱子，是一种在炎热、潮湿的天气里大量出汗而引起的皮肤刺激。它可以发生于任何年龄，但常见于少年儿童。这种皮疹在肌肤凉爽后不久可自行消失。

1.识别：痱子看起来像一个红色的丘疹或小水疱群。常出现在脖子、上胸部、腹股沟、乳房下和肘折处。

2.处理：热疹最好的处理方法是提供一个凉爽、湿度小的环境。保持患处干燥。使用痱子粉可以让感觉好一些。热疹的治疗很简单，通常并不需要去医院接受专业的救助。

(二) 晒伤

人们应尽量避免晒伤。虽然晒伤引起的不适通常很轻微，一般一周以后可自行缓解，但它仍然是一种对皮肤的伤害。严重的晒伤需要到医院进行医治。

1.识别：皮肤变红，可以感到疼痛，暴晒后温度异常升高。

2.处理：如果未满1周岁出现发热、水泡，严重疼痛症状，要咨询专业的医生。

同时，在处理晒伤的皮肤时，应记住以下要点：避免反复日晒；晒伤的地方清冷敷，或浸泡在凉水中；在晒伤的地方涂抹保湿乳液，不要使用摩擦、软膏等质地过于浓稠的护肤品；不要挤破水泡。

(三) 热痉挛

热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时，使人身体中的盐分和水分随汗液一同流失。肌肉中的含盐量低可能是造成热痉挛的原因。此外，热痉挛也可能是热衰竭的一种表现。

1.识别：热痉挛表现为肌肉疼痛或抽搐。通常剧烈活动之后，发生在腹部、手臂或腿部。常呈对称性，时而发作，时而缓解。患者意识清醒，体温一般正常。如果有心脏病史，或者正在进行低盐饮食，要特别关注热痉挛问题并及时咨询医生。

2.处理：如果情况还没严重到需要就医的地步，至少做到以下几点：

1) 停止一切活动，静坐在凉爽的地方休息。

2) 饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。

3) 即使痉挛得到缓解，之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈的运动，那样只会进一步透支能量导致热衰竭甚至热射病。

4) 如果病人有心脏病史、低盐饮食、或1小时后热痉挛的状况还没有消退，要寻求专业的医疗处理。

(四) 热衰竭

热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。它可以是高温暴露，体液补给不足，或身体水、盐、矿物质不平衡，经由几天的连续积累发展而来。这是身体对因大量出汗而过度流失水分和盐分做出的响应。老年人、高血压患者、在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体有运动的人更易发生热衰竭。

1.识别：热衰竭起病迅速，其症状包括：眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥(通常片刻后立即清醒)。

发生热衰竭的人皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降，脉搏快且虚弱，呼吸急促且浅，轻度脱水，体温稍高或正常。此时，患者如有反胃、腹泻或呕吐，会失去更多体液导致情况继续恶化，甚至热射病。如果有以下情况，请立即就医：

1) 症状严重

2) 伴有心脏疾病或高血压

除此之外，可先帮助病人降温，如果症状持续不好转或继续恶化，要及时寻求医疗救助。

2.处理：以下降温措施可能会有帮助：

1) 凉爽且不含酒精的饮料

2) 休息

3) 凉水澡或擦拭身体

4) 开空调

5) 换上轻便的衣服

(五) 热射病

当身体无法调节自身的体温时，会发生热射病。高温导致体温调节中枢功能障碍，使身体温度温迅速升高。在10~15分钟内，体温可达到40摄氏度以上。如果不接受紧急救护，热射病可导致死亡或残疾。

1.识别：热射病的表现多样，可能包括：头晕、搏动性头疼、恶心、极高的体温(口腔体温大于39.5摄氏度)、皮肤红、热且干燥无汗、怕冷、快速沉重的脉搏、意识模糊、口齿不清、不省人事。

2.处理：如果看到以上任何迹象，说明此时的情况很有可能足以威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时，周围其他人应帮忙拨打急救电话。

1) 将病人移到阴凉的地方。

2) 不论使用何种方法，迅速给病人降温。比如：将病人浸泡在浴缸的凉水里；将病人放在凉水淋浴下；用浇花的凉水喷洒在病人身上；用凉水擦拭病人的身体；凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部；或天气干燥时，将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。

3) 监测病人的体温，坚持努力帮助病人降温直到体温降到38摄氏度。

4) 如果急救人员未能及时赶到，请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。

5) 不要给病人喝水。

6) 尽快得到专业的医疗救助。

有时，病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时，要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西，不要试图喂液体给他/她补充水分。如果发生呕吐，请翻转病人的身体使其侧躺，以确保其呼吸道通畅。

特别应注意的是，以上自救措施并不能真正替代医疗救治的作用，它们可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应，防止中暑的状况进一步恶化。抵御中暑最好的措施就是预防--保持凉爽。炎热的天气里，在饮水、行为活动及服装方面做些简单的改变，就可以很好地预防中暑，保持健康。

《心态决定健康》连载之二十六

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

分享不是失去而是互惠

【心灵感言】赠人玫瑰，手留余香。把你的快乐与他人分享，你将会拥有双倍的快乐；把你的痛苦与他人分享，你将会减少一半痛苦。

【案例回放】一天，老师给学生上化学实验课，有一个学生怕麻烦老师，所以犹犹豫豫不敢再问问题。细心的老师发现了这种现象，就追问他原因。学生解释说：“老师，您给我讲的我又忘记了。我很想再次请教您，但想想我已经麻烦您许多次了，不敢再去打扰您了！”

老师想了想，对学生说：“先去点一盏酒精灯。”学生照做了。

老师接着又说：“再多取几盏酒精灯来，用第一盏灯去点燃它们。”

学生也照做了。

老师便对这个学生说：“其他的灯都由第一盏酒精灯点燃，第一盏灯的光芒有损失吗？”

“没有啊！”学生回答。

“所以，我也不会有丝毫损失的，欢迎你随时来找我。”

“老师，我明白了！”学生感激地说。

【心态调适】当我们乐意和他人分享我们所拥有的幸福时，不但不会有损失，反而会产生更大的喜悦和满足。“小气”虽然不是什么大毛病，但如果是一个什么都不愿与他人分享、独占意识很强的人，这个人则很难与他人形成良好的人际关系，而良好的人际关系是我们成功的一个重要要素。美国一所大学研究发现：聪明才智、专业技术、工作经验只占事业成功的15%，另外85%则决定于良好的人际关系。

分享是一个具有魔力的词语，给我们以无尽的财富与收获。而自私的人往往会患得患失，整天活在强烈的焦虑当中，那永远都不会快乐。

父母应该从小教育、培养孩子与他人一同分享--无论是有形的事物还是无形的情感，并在日常生活中引导孩子付诸行动。例如，让孩子拿出自己喜欢的玩具和小朋友一起玩，鼓励孩子帮助有困难的同伴，让孩子多参加集体活动，把自己不开心的事说出来……这样，孩子才能真实地感受到与他人分享的喜悦和轻松。

修品德 抓制度 建设反腐铜墙铁壁
拍苍蝇 打老虎 震慑腐败雷霆万钧

萝岗区纪委派驻区卫生局纪检组组长 吕喜龙

中央对反腐败形势的判断是：反腐败成绩突出，一大批腐败分子被查处；反腐败形势依然严峻，腐败势头没有得到有效遏制；反腐败任重而道远，人民群众反腐败的呼声很高；我们必须加大对腐败分子的惩处力度，为从源头上预防腐败赢得时间。

反腐败三句话：加强教育，使得各级官员不想贪；加强防控，使得各级官员不能贪；加强惩处，使得各级官员不敢贪。

中央开展纪律教育月活动已有20多年，时间不可谓不久，关键岗位轮岗制，干部任前公示制，纪检监察派驻制等防控措施不可谓不少；从中央到地方，每年都有数万名干部被问责或被查处，惩治力度不可谓不大。为什么中央还讲反腐败的形势依然严峻？人民群众反腐败的呼声依然很高？问题到底出在哪米呢？

一、教育软肋

尽管中央在全国范围内开展纪律教育月集中学习已经21年，尽管各级纪检部门都花费了大量的人力物力用于反腐败教育，尽管各级党员干部，国有企业、事业单位干部职工都不同程度地接受了反腐倡廉教育，但在许多官员内心深处依然没有树立反腐败的意识，甚至相当一部分官员口头大声反腐，双手从来没有伸止捞取钱财。由于各种关系网、人情网、利益网的交织，全社会还没有形成腐败分子就是过街老鼠，人人喊打的局面。只要不触动自己的切身利益，大多数人出于明哲保身的处世哲学考虑，不会挺身而出举报不法官员。所以有些人员认为，我们目前的反腐败工作还停留在仇人反腐、二奶反腐、网络反腐的初级阶段。

1、传统文化陋习根深蒂固

我们的传统文化中流淌着精英治国，精忠报国，正大光明，清正廉洁等正义主流。清朝皇帝曾经办公的故宫博物院，各级地方府、州、台、县的办公场所，都高高悬挂着“正大光明”的牌匾；圣人孔子就有“苟政猛于虎”的著名论断，亚圣孟子更加明确阐述了“仁政”治国的理念。宋朝的包公、明朝的海瑞更是清廉官员的时代楷模。

另一方面，“三年清知府，十万雪花银”的贪官文化也流毒深远。在封建时代，官员除了朝廷的俸禄之外，收取陋规已经成为上至皇帝、下至七品官员公开的秘密。康熙时期，江西巡抚白潢在就任后，不断收到下级官员赠送的各种陋规，他不知道该如何处理，就给康熙皇帝上了奏折。他收到了五种陋规：

一是节礼，下属在每年几个节日送上的钱物，每年大约5000两。

二是漕规礼，也就是粮道衙门赠送，每年4000两。

三是关规礼，辖区内两家税关衙门赠送，每年2400两。

四是盐规礼，盐商赠送，每年10000两。

五是钱粮平头银，布政使衙门赠送，每年8000两。

以上五项，每年共计29400两。白潢肯定是一名清官，因为他不主动索贿，敢于向皇帝汇报灰色收入。其他贪官的敛财数目可想而知。

按照雍正皇帝时期河东总督田文镜的奏报，河南巡抚一年的陋规收入可以达到20万两，按照现在的银价估算，相当于6000万元人民币。二品巡抚的年正式收入是150两银子，陋规收入是其正常收入的1333倍。

当然，古代官员的工资福利待遇体系与现在大相径庭。我们现在组织人事部门不仅要配齐班子，还要按照编制配齐其他公职人员。财政部门除了发放薪水之外，还要下拨相应的工作经费。一定级别的干部配备专车、秘书，公务接待还可公款报销。古代则不同。县太爷只有自己是公务员，只有自己可以领用少的可怜的一点点俸银。官员的灰色收入开支主要用于以下两方面：

第一是用于私人开支。古代家庭成员庞大，很多都是四代同堂，加上投靠的亲戚朋友，一位官员至少要养活上百口人。官员还要雇佣奴婢杂役，官员还要娶几房小妾，连同小老婆的亲戚，又得增加上百人。康熙四十一年(1702年)，御史刘子章上奏:外任官员除携带妻子兄弟而外，其奴婢有多至数百人者。

第二是用于公务支出。县太爷必须自己出钱雇佣办公、顾问、保卫、勤杂等工作人员。少则几十人，多则几百人。否则远赴他乡就任的领导将真的成为孤家寡人，无法开展工作。公务开支中最大的费用莫过于聘请师爷。师爷是一个独立职业。根据自己的能力、社会影响力开价差异很大。大牌的领导必须配备大牌的师爷。新领导必须配备有经验的师爷。在清人的官场笔记中记载了这样一个故事。有一位精通司法的绍兴师爷，在官场上名气很大。一是断案能力极强，侦破并审理了一大批大案要案；其次是脾气突出，不管什么样的领导，只要和他意见相左，立马撂挑子走人。

有一位领导，为了长期让这位师爷为自己服务，在聘请时就设了一个局。除了给师爷高额薪水之外，还雇佣了一个年轻貌美的丫鬟为他一个人倒茶送水。开始师爷没有觉得过分，以为是凭借自己的能力颇外享受的红颜福利。一来二去，没有成家的师爷自然抵挡不了美人的投怀送抱，私下就成就了苟且之事。官员趁机对师爷提出批评，师爷马上明白自己中招。官员就提出条件，你的工资只增不减，外送这名美女为你长期服务，条件只有一个，就是你不能在我任职期间撂挑子走人。否则，我就宣扬你“勾引丫鬟”的恶名，让你在官场上无处落脚。最后的结局当然是官员赢了人才，师爷写下了“君作一日官，我作一日幕”的承诺；师爷赢得美人，夫妻终成眷属。这个故事告诉我们，聘请一位师爷，驾驭一位师爷是多么的不易！

陋规相当于当代的行业不正之风，一旦形成，就像病入骨了牛皮癣，头面部的几块，自己清楚，别人也清楚；隐蔽部位处更多，自己清楚，别人未必清楚。轻则损害形象，瘙痒难忍；重则侵蚀内脏，毁人性命。治疗很难根治，往往是今天好，明天犯；这里好，那里发。我们卫生系统存在的药品回扣、辅助检查开单提成、收受患者及其家属赠送的礼品礼金(俗称红包)、耗材回扣、设备采购回扣，以及所有与其他供应商发生的利益交换，都属于卫生系统的行业不正之风。我们每年都在纠，但他就像古代官员的陋规一样，绝大多数官员不伸手、不声张，但都在默默地接受着它的滋润。虽然也有像明朝海瑞一样的“异类分子”，忍受贫困生活的煎熬，忍受官僚同行的白眼，坚决我行我素，自己既不收，也不送，但只属于道德模范，显得凤毛麟角，大有形单影只的无限苍凉。

现在中央反腐败的力度绝非海瑞年代同日而语。我们务必认清形势，不要像省纪委暗访录像中反映的中山大学附属医院心血管内科医生邪样，不改陋习，工作与回扣两不误，既害了自己，也害了医院，更损害了广东卫生战线千千万万白衣天使的崇高形象。紧跟时代潮流，继承中华民族知识分子明辨是非，坚持正义的传统美德，自觉抵制行业不正之风，清清白白做人，踏踏实实做事。最起码不要成为纪检监察机关拍子下面的“苍蝇”。

2、施教者声名狼藉，品行不端

首先是一部分贪官在没有落马之前，道貌岸然，信誓旦旦，信口雌黄，唾沫横飞，张口马列，闭口圣人。查处后，很多阴暗面曝光天下，许多受教者大跌眼镜，心里受到很大伤害，教育效果可想而知。孔子曰:“其身正，不令而行；其身不正，虽令不行。”老百姓也编了顺口溜，粉刺这类官员:“小腐败，坐后排；中腐败，前三排；大腐败，作报告，核心就在主席台。”已经被查处的河南省交通厅长张昆桐就喜欢在大会小会上做廉政报告，并留下了著名的廉政名言:“要让廉政建设，在河南省的所有公路上，向着四面八方，不停地延伸，不停地飞驰！”石发亮在接替张昆桐后，面对大会堂全体干部职工开展廉政教育，讲到动情处，尽然流下了鳄鱼的眼泪，他说:“不义之财分文不取，人情工程一件不干！”

其次是一部分官员，本来就是带病提拔，劣迹斑斑，下属及群众心知肚明。为了完成任务，硬着头皮来做反腐败报告，或者是欲盖弥彰，掩耳盗铃，以为大家不知道自己的秘密，在大庭广众之下，做出一副正人君子的模样。结果是台上气字轩峨，台下昏昏欲睡；台上指点江山，台下咬牙骂娘。实践证明，由坏人来教育好人，可能会把好人教坏。

那么，什么样的人才有资格担任反腐倡廉战线的教师呢？我们看看战国时代赵国赵武灵王为太子选择老师的标准:“智虑不躁达于变，身行宽惠达于礼，威严不足以易于位，重利不足以变其心，恭于教而不快，和天下而不危。”用现在的话说，就是太子傅必须满足六个条件，才可以胜任:第一，智商超高，深谋远虑，应变自如；第二，情商超高，待人宽厚，礼貌谦和，遵纪守法；第三，抗压能力超强，威武不能屈其志；第四，清正廉洁，可以抵制金钱美色的诱惑；第五，非常敬业，方法得当，不温不火，不快不慢；第六，以德为先，以天下为己任，传道授业解惑，不诡诈欺人。

3、教育形式枯燥乏味，教育内容千篇一律

中央在每年的纪律教育月都确定一个鲜明的主题，明确教育活动的时间、内容及对象。但每每到了一些基层单位，好多都是应付了事。最常见的理由是:我们以前就学过了;现在业务工作繁重，难以保障人员和时间学习;以自学代替不学。

有的单位，为了完成任务，领导以传达红头文件代替讲课辅导;讲课要么就是临时拼凑，东拉西扯;要么就是沿用旧版，换汤不换药;要么就是让办公室干事网上下载一篇，读读了事。从来不研究反腐败的新形势，从来不研究本单位的实际情况，空来空去，大搞花拳绣腿，不解决实际问题。待到东窗事发，哭爹喊娘，拉关系，走后门。有那么容易吗？

二、防控短板

中央为了预防腐败案件的发生，出台了加强岗位廉政风险的指导意见，一些地方纪委创新出台了“五位一体”的防控措施，即管理防控、改革防控、监督防控、科技防控、阳光防控。应该说，从中央到地方，防控措施空前密集，成效显著。但距离根治腐败发生的土壤，仍有很大改进空间，具体表现为腐败案件没有得到有效遏制，老虎越打越大，苍蝇越拍越多。

1、责任主体意识落实不够

中央明确规定，各级党委是党风廉政建设的责任主体，各级党政部门一把手是党风廉政建设的第一责任人，纪检监察部门协调指导，负责违法违纪案件的查处工作。党中央和中央纪委高度重视党风廉政建设和反腐败工作，认为事关执政党的生死存亡，事关中国特色社会主义的价值取向。但是，我们相当一部分地方党政组织及部门，对党风廉政建设和反腐败工作的认识远远没有达到中央的高度。总认为发展地方经济，做好部门业务工作才是头等大事。党风廉政建设由纪检监察部门抓抓就足够了。一些主要领导，对党风廉政建设和反腐败工作的认识只是停留在嘴巴上，落实在口号上，敷衍了事，得过且过。更有一些领导，以会议落实会议，即使搞一些活动，也是扎扎实实走过场，认认真真搞形式。具体表现为上级政策不清不楚，单位现状半遮半掩，廉政工作几乎不问，机构人员基本不全，风险防控挂在墙上。

2、干部选拔任用存在黑洞

从近几年全国发生的腐败案件分析不难看出，虽然组织人事部门对干部选拔任用出台了严格的管理制度，但在不少地方和部门具体操作过程中，还是出了问题。表现为一把手权力过分集中，干部提拔任用一言堂;跑官买官屡禁不止;带病提拔时时发生;一人得道鸡犬升天。最近中纪委查处四川系列腐败案件就是明证。

如果我们把那些道德败坏，能力低下的贪婪之徒选拔到重要领导岗位，让他们来落实党风廉政建设和反腐败工作，那简直就是痴人说梦。俗话说，一颗老鼠屎，坏了满锅汤。有什么样的领导，就有什么样的作风。上梁不正下梁歪，中梁不正倒下来。任用一把手失察，必然会带坏一只队伍，搞垮一个部门。河南省交通厅腐败大案发生后，时任该厅纪检组长张占伟接受《第一财经日报》记者采访时感慨地说:“像张昆桐、石发亮两任厅长都兼着党组书记，凌驾于整个交通厅党组织之上，党组织的所有要素对他们均起不到制约作用，遏论一位纪检组长？至于该厅监察室主任更是由厅长一手提拔，在监督单位一把手方面纯粹是聋子的耳朵-摆设。”

孔子曰:“举直错诸枉则枉也直，举枉错诸直则直也枉。”革命战争年代，领导带头冲锋陷阵，战士就不怕流血牺牲；和平年代领导贪污腐化，下属就会有样学样。坏人当道，小人必然得志；英才统领，君子必退重任。小人得志，君子可能被迫变为小人；君子当政，小人可能被感化成为君子。

3、管理漏洞导致权力寻租

从1997年起，在其后的20年时间里，河南省连续四任交通厅长倒在“钱”“色”之下。他们捞取钱财的途径基本大同小异，直接插手工程招投标，为其利益关系人铺平道路，扫清障碍，最后取得工程建设合同，共同享受工程红利。四任厅长贪腐的细微差别之处在于，有的厅长被金钱套牢，有的厅长被美色击倒，有的厅长更加直接，干脆让自己的亲属中标，所谓肥水不流外人田嘛！

招投标流程设计不严谨；行政执法自由裁量权过大；医药购销领域虚高定价，以药养医；司法领域盗用宽泛；教育系统择校乱收费；中介组织良莠不齐等等，都是我们当下滋生腐败的温床。中央党校教授在分析河南省交通厅系列腐败案件后，发出如下感慨:“腐败官员的不断出现，说明在这个行业已经建立起了‘腐败机制’。当‘腐败机制’建立起来后，黑色腐败就变成白色腐败，上至决策官员下至工地工人都默认了这一套‘腐败机制’，腐败成为常态，守法成为特例，任何人只要牵扯到这样的腐败机制当中都会成为腐败的一分子。”

4、阳光照不到的地方容易滋生腐败

在自然界，阳光是最好的防腐剂。在人类社会的活动中，公开就是权力运行防腐剂。大凡敢于公开权力运行的地方和部门，群众满意度就高，投诉就少。现在“晒”成了网络热词——晒权力、晒工资、晒“三公消费”、晒房产、晒存款等等。为什么“晒”这么火呢？我看，不外乎两条，首先是中央提动，其次是人民群众热捧。

中央在推动权力运行公开化过程中，也出现了一些杂音或异动。一是公开的内容除专业人士外，绝大多数群众看不懂;二是公开的内容过于笼统，不便于监督，如今年广州市公安局预算几千万的会议费，社会舆论就沉病很多；三是公开不彻底，犹抱琵琶半遮面，很让人浮想联翩;四是公开的东西不实事求是，弄虚作假。

我们卫生系统也在施行阳光防控。卫生局机关按照要求在网上进行了公开，开了个好头，起到了表率作用。我们地下文要求各个事业单位实行党务、院务、财务、人事公开。从检查的情况看，也是参差不齐，快慢不一。有个别单位职工意见较大，上访和投诉比较多。希望这些医院的领导认真分析原因，真正查摆问题，扎扎实实，一步一个脚印地做好公开工作。

另外，在实行政务公开的过程中，我们要学会应用现代科学技术，特别是应用互联网技术，实现决策留痕，及时高效地在适当范围公开应当公开的内容，给人民群众一个交代，给干部职工一个监督，消除干群隔阂，杜绝暗箱操作。

5、监督不力，权力没有被关进制度的铁笼

自建国以来，中国共产党非常重视对自身的监督。各级党委都同时设置了纪委。其他司法部门如公安、检察院、反贪局、预防腐败局都在按照自己的职责履行监督职能。从党的十七大以后，中央又根据反腐败工作的新形势出发，设置了纪检监察派驻机构。习近平总书记执政以来，明确要求把权力运行关进制度的铁笼，这是加强纪检监察的强烈信号。

监督不力，是造成腐败案件高发的一个重要原因。具体表现在:同级纪委很难监督同级党委，特别是监督党政一把手软弱无力；纪委干部由同级党委选拔任用，很难监督自己人；纪检部门查办案件，受同级党委领导与节制，往往是点到为止；派驻制度刚刚建立运行，还有很多制度需要完善，如如何监督派驻部门领导班子成员，监督到什么程度比较合适。记得中纪委的一位领导在总结现在的监督体制时，发出了如此感慨：上级监督太远;同级监督太软;下级监督太慢。

中央十八届三中全会以后，中央对纪检监察工作实行了三项重大改革：一是各级纪委书记、副书记任命以上级纪委为主;二是案件线索同时向上级纪委报告，以上级纪委意见为主;三是一案双查，同时追究发案部门上级党委的领导责任和上级纪委的监督责任。这几项重大改革，极大赋予纪检监察机关行驶监督的权力，有力推进反腐败工作的力度，使得一大批大案要案得以迅速查处。

如果将来赋予派驻纪检监察组更大权力，完善派驻组的保障工作，规范派驻组的工作流程，发挥派驻组的监督潜能，我们党风廉政建设和反腐败工作必将走向新阶段。

三、惩治疏漏

十八大以来，中央惩治腐败的力度明显加大，表现在:中纪委进行内部机构整合，增加2个纪检监察室，加强了办案部门；中央加大巡视工作力度，定期巡视与专项巡视相结合，发现了一大批案件线索;中纪委加强对纪检干部自身的监督，增加了专门针对纪检干部办案的纪检监察室。2013年全国查处县处级以上干部违法违纪案件6400多人，比2012年上升36.3%；查处违反中央八项规定人数30420人，给予党纪政纪处分7692人。

人民群众在对中央大力惩治腐败拍手称快的同时，仍然对身边腐败没有得到应有惩处表示疑虑，对一些大贪的量刑表示质疑，一部分群众认为量刑过轻，对基本不判死刑表示担忧。

那么，我们看看古代惩处贪官实施的酷刑，能否从根本上遏制腐败呢？我们就以明朝开国皇帝朱元璋时代的反腐工作为例进行分析。

朱元璋从一介平民，通过几十年打拼，走上皇帝宝座。他由于出自基层，最了解人民疾苦，也就最痛恨贪官。在对待那些贪赃枉法的官吏时，朱元璋的个人字典里没有最猛，只有更猛。朱元璋主要采取了四种办法预防和惩治腐败。

首先是教育。朱元璋在封建社会中，是一位非常勤政的皇帝，他取缔了前期历届朝代的宰相制度，皇帝和宰相由他一人担任。每逢新提拔的官员上任之前，他都要亲自开展廉政教育，发明了著名“守井哲学”廉政理论——“老老实实地守着自己的薪俸过日子，就像是守着井底之泉。井虽不满，却可以每天汲水，长久不断。若是四处收刮百姓，你就是手段再高明，也难免东窗事发。一旦事发，你就要受牢狱之灾，这时候，你的那些脏款又有什么用呢？这时候，你想用钱，能拿到手吗？你都家破人亡了，赃物都成别人的了！”

其次是越级举报制度。朱元璋为了杜绝基层胥吏鱼肉百姓，创造了“旁人公门”制。老百姓如果发现胥吏(县太爷必须由上级衙门查处)有为非作歹的行为，可以直接从衙门的小门冲进去实施抓捕，直接招送到京城法办，沿途官员不许拦截，还必须提供生活和安全保障。

第三是特务制度。朱元璋大肆娶养特务锦衣卫，秘密部署在全国各地，收集反社会情报，更收集贪官情报。以至官员人人自危，朝不保夕。话说博士田宰梁朝回家，在路上即兴作诗一首:“四鼓哝哝起着衣，午门朝见尚嫌迟，何时得遂田园乐，睡到人间饭熟时。”第二天上朝，朱元璋劈头就问:“昨天做得好诗！不过我并未‘嫌’你啊，改作‘忧’字怎么样？”钱宰听后，吓得魂飞魄散，连忙跪地求饶。不过，朱元璋也没有对他问责，只是见机显示自己无所不知。

最后是酷刑惩痛。朱元璋对付贪官的酷刑可谓令人毛骨悚然。有杀头、腰斩、碟型(把刑犯的肉一片片剜下，直至死亡)，挖眼，断脚，抽筋，剥皮，流放，杖击等等。另外，他还采用连坐制。一人犯法，可能诛连九族。洪武十八年，帝国发生了户部侍郎郭桓倒卖官粮的大案，全国12个地方布政司(省长)全部涉案。朱元璋雷霆大怒，一口气杀掉160名官员，几乎把全国的地方大员扫荡一空。最后又牵扯到中央办案的最高检察院副院长吴庸，被处以最残酷的碟刑。到最后，有的一个部只剩下3个人办公！

面对贪腐这条道路上，官员们前赴后继的壮举，到最后，朱元璋也深感无奈。他发出了哀鸣:“岂期刑越重，而犯愈多，同谋死罪者又数人，此顽犯不鉴朝杀者，奸与己同，呜呼！前诛血未干，尸未移，本人已造杀身之计在身矣！”

结语:预防和惩治腐败，是一项长期的系统工程，不要期望一蹴而就。先治标，后治本，以治标为治本赢得时间。润物无声，教育为先。孔子曰:“不教而杀者谓之贼”。我们要持之以恒，在全国人民心中树立社会主义核心价值观，让中华民族的优秀文化重新流淌在每一位人民公仆的血脉里。宣传廉政文化，要选择德高望重并具备一定文化修养，口才干练之人担任，逐步实现专业化，宁缺毋滥。教育的方式要灵活多样，切合受教者的特点，量身定做，不能一招打遍天下。

廉政风险防控是预防腐败的重要手段。关键是要真正找准风险点，对症下药。各级党委要切实履行党风廉政建设和反腐败工作的领导责任，选好用好一把手，加强对一把手行驶权力的监督与制约，使其既能放得开，又能收的住。要加强制度建设，规范市场交易行为，改革国有企业、事业单位的管理模式，加大公开力度，确保权力在阳光下运行，消除每一块滋生腐败的温床。

加强纪检监察机关的监督力度。不断改进和完善纪检监察的工作机制，使其不断适应社会变革的需要，释放纪检干部的工作热情与活力，使他们敢于并且能够承载监督与查处的历史重任。要大胆创新，引入科技手段监督权力运行的全过程，实现过程留痕。

坚决查处和惩治腐败分子，坚持零容忍态度，赢得广大人民群众的信任，坚持重拳打虎，避免养虎遗患；坚持拍打苍蝇，避免苍蝇成群。历史和现代法制证明，系数不可能彻底解决腐败问题，关键是给予犯罪分子心理震慑，促其回头是岸，警示后人，继续加大巡视力度，发现一个，惩处一个，不断提高人民群众对反腐败工作的满意度。

风清气正民望归，国富兵强逞雄威。

华夏民族再崛起，试看醒狮谁人欺！

夏天需防脑中风

美国科学家经过研究指出，闷热潮湿的夏季，人体出汗较多，水分散失量多则血液易浓缩，黏稠度高，血流缓慢容易引起中风。尤其是早晨6时至中午12时段为脑中风高发时段。

美国科学家认为，早晨6至12时间，血浆中儿茶酚胺增多，血压也高，心跳快，血小板易聚集，血液浓缩，易形成血凝斑块样的栓子，这种栓子如若堵塞冠状动脉，就容易导致心肌缺血缺氧，轻则出现心绞痛，重则发生急性心肌梗死等缺血性心脏病。栓子若堵塞脑动脉则易形成脑血栓或脑梗塞等缺血性脑中风。每年的6-9月这个温热时段出现缺血性心脑血管病变的人颇多。所以，专家提醒，在夏季潮湿又闷热的环境中汗流浃背的人，尤其是老年人，应及时注意补水，以防范血液浓缩，降低过高的血黏度，防生血凝斑块。如此对防控缺血性心脑血管病的形成或进展均有助益。此外，提倡临睡前饮一杯白开水或矿物质水，不失为经济又可靠的防心脑血管病的举措。如果在夜间零点左右饮用200毫升的饮用水，可避免在清晨时发现其血液黏度上升，尤其是饮用白开水，可降低血细胞的容积值，有效降低血黏度，从而防止或降低中风的发病率。

美国一项研究显示，每天吃富含维生素C的食物，也可以有效减少中风几率。而日常饮食中缺少维生素C的人，其中风率比正常人高两倍多。特别是身患高血压的男性和体重超重的人，血液中的维生素C含量偏低，更会增加中风几率。因为维生素C是一种有效抗氧化剂，能减少人体内有害游离基，而游离基是导致心脏病、癌症和中风的重要因素之一。

为了预防心脑血管病和对心肌的养护，专家建议炎热的夏季，在补水的同时，多饮用富含碳酸氢钠的果蔬汁等饮料，少食肥甘厚味，不吸烟，少饮烈性酒，忌狂喜或暴怒，适当又适度午睡午休，纳凉静心，均有益于身心健康。

（张远桃）

从蔡澜的冬虫草说起

香港美食家蔡澜，虽承认对中药了解不深，但对价格最昂贵的冬虫夏草，虽然不为其味，也动了食欲。当他仿照友人的食法，把先前买下的虫草送区药店磨粉时，惊讶地发现，他收藏的虫草也被无良药贩插入了竹枝。这位精明的美食家中回受骗了。

冬虫夏草的虫体被渗假加上农物增加重量的无良做法，我早有听闻。上述插竹枝已是老一套做法了，还有的插铁线，有的外敷浆粉，有的被煮熬了汁水。总之，那些无良药贩，为牟利而在那些昂贵的中药里渗假想尽百计千方。

冬虫夏草在《增订本草备要》就有介绍，《本草从新》说其能“补肺益肾”，《药性考》说其能“秘精益气，专补命门”。现代药理分析认为，本药有调节免疫功能，并有抗心律失常和抗心肌缺血，降胆固醇和抑制血栓形成等功能。确是一种好药。因而，近年又引发了人工培养(不是培植)的科研，并已取得成功，培养出的菌丝体(虫草花)其化学成分和药理作用与天然虫草类似，而价格则比天然虫草便宜得多。

其实，具有调节免疫功能的中药并非仅此一味。黄芪、薏苡仁、女贞子、太子参、西洋参、杞子、首乌、黄精等也有免疫调节功能。还有，许多处方组合也能增强或调节免疫力，只要组合得当，其效果比单味中药还好。日本中医行家近年把经方“八珍汤”视为肿瘤化疗或术后提高免疫力和恢复体力的良方就是一例。此外，还有不少是用中草药制成的调节或提高免疫力的中成药，已广泛应用于临床，许多西医生也乐于使用了。

总之，冬虫夏草不是非买不可，不食不可的。

（顾玉潜）

多吃蔬菜防蛀牙

人们都知道，蛀牙的主要原因是吃多了甜食造成的。其实，蔬菜吃得少也是发生蛀牙的原因之一。因为，蔬菜含纤维多，吃蔬菜时需要细嚼才能下咽，细嚼食物能充分利用牙齿，增加唾液分泌，蛀牙与唾液的分泌量大有关系。唾液还可清洗口腔与牙齿、中和口腔中产生的乳酸菌，防止牙患的产生。

无论哪一种年龄的人，纤维摄取量越少，产生蛀牙的机率就越高。因此，为了预防蛀牙，除了少吃甜食、保持口腔卫生外，多吃些蔬菜是防止蛀牙的有效方法。

（阿桃）

本报地址:广州市机场西汇景路92号 电话:(020)86348494 86348104 邮政编码:510403 战士报社承印 地址:广州市越秀区合群南路3号