

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 7 月 15 日星期二 第十三期(总第 1017 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.net

加大政府投入 减少病人支出 配齐医院人员 创新服务模式

萝岗大力解决农村看病“三难”

近年来,萝岗区积极践行群众路线,多措并举,大力解决农村地区“看病难、看病贵、看病远”的问题。

一是政府投入资金大。为改善农村地区群众就医环境和条件,方便群众就医,萝岗区投入 1.2 亿元实施区红十字会医院和九龙镇中心卫生院改造工程,安排 700 多万元用于医疗设备购置,投入 360 万元新建(改建)22 个村卫生站,每站财政投入 15-30 万元,建筑面积 150-200 平方米,并以每站 2 万元的标准下拨设备经费。通过农村卫生基础设施和服务网络建设,构建了农村居民(步行)30 分钟医疗服务圈,保证群众能够就近就医。此外,区政府还统一为镇卫生院和村卫生站安装了基层医疗卫生信息化系统和宽带网络,统一接入区域卫生信息平台,大大提升农村医疗机构的信息化水平。

二是病人看病支出少。为解决群众“看病贵”问题,萝岗区建立了农村卫生财政保障长效机制。将镇卫生院和村卫生站纳入政府举办的范畴,经费补助渠道为财政补助一类,医疗机构实行收支两条线管理,相关经费由区财政全额支付,医疗机构真正成为非盈利性的公益机构,医生看病、处方不和收入挂钩。在镇卫生院和村卫生站全面实施基本药物制度,取消药品销售加成,药品按采购价格的零差率进行销售,2013 年给患者让利 265 万元。不断提高新农合保障水平,2014 年人均筹资水平达 450 元,次均住院补偿费用 9874.84 元,在村卫生站实施一般诊疗费收费减免,患者药品费用负担明显减轻。目前,萝岗区参合农民住院费用平均实际报销比例 58.07%,居全省领先地位,在一级医院实际报销比例达到了 64.94%,居民到村

卫生站看病平均每门诊人次自付医疗费用不到 5 元。

三是医院人员配备齐。为使群众的看好病,萝岗区出台了《加强基层医疗卫生队伍建设的实施意见》,通过人员招聘、继续教育、全科规范化培训、卫生支农等方式多层次、全方位提升农村卫生技术人员能力和素质。目前,全区已取得全科医师培训合格证并注册的全科医师共有 117 名,每万名居民全科医师达 3 名,提前 6 年完成广州市规定的目标;九龙镇中心卫生院卫生技术人员队伍中有高级职称 13 名,中级职称 36 名,中级以上职称占 21.02%;本科以上学历 74 人,占 36.27%。

四是医疗服务模式新。镇卫生院在提供一般性医疗服务的基础上,创新方式,开展家庭医生式签约服务工作,解决部分慢性病患者、老年人、残疾人等行

不便人群就医困难问题。该院组建了 13 支全科医师团队,由全科医师、公共卫生、社区护士和乡村医生 3-5 人组成,根据各个片区的服务范围和服务人口,每个团队负责 1 至 2 个村。镇卫生院与辖区居民签订《九龙镇中心卫生院与农村居民健康管理签约服务协议书》,为签约对象家庭提供免费基本公共卫生服务、健康咨询指导、上门服务、重点人群随访等基本医疗和公共卫生服务。该项工作开展不到一年,得到了广大群众的热烈响应,目前已签约 50982 人,16076 户,签约率达 61%。全科医师团队提供上门出诊和随访 22060 人次,实施免费体检 9316 人次,为 1889 名签约患者提供萝岗区新农合慢性病疾病鉴定,预约门诊 183 人次,预约住院 16 人次。

(萝岗区卫生局 黄智祥)

五部门联手推进医责险

明年年底前,三级公立医院要全部参保

7 月 11 日,国家卫生计生委、司法部、财政部、中国保监会和国家中医药管理局联合发布《关于加强医疗责任保险工作的意见》,要求提高医疗责任保险的参保率和医疗责任保险服务水平。《意见》提出,到 2015 年年底前,全国三级公立医院参加医疗责任保险的比率应达到 100%;二级公立医院参保率应达到 90%以上。

《意见》明确,卫生计生行政部门、中医药管理部门要统一组织、推动各级各类医疗机构特别是公立医疗机构实现应保尽保。各地要试点探索建立适合基层医疗卫生机构的医疗风险分担机制,降低医疗机构和医务人员执业风

险;积极鼓励、引导非公立医疗机构参保。各类医疗机构要建立医疗质量安全事件责任分担机制,发生医疗损害的,将相关责任与医务人员的考核、奖惩挂钩,提高医务人员责任意识。

《意见》要求,保险监管部门要指导保险机构进一步完善医疗责任保险合同、条款,科学合理厘定医疗责任保险费率,增强医疗责任保险产品吸引力和适应性;加强监管,依法严肃处理保险市场的违规行为和损害医疗机构和患者合法权益的行为。保险机构应定期开展保险案例回顾,根据医疗机构风险状况进行保费浮动调整,根据医疗机构的风险特点创新开发有针对性的保险产品,逐步扩大保障内容和范围;以医疗纠纷人民调解协议等为依据,及时开展理赔工作,简化理赔手续,优化理赔流程,提升服务能力和水平。

《意见》提出,要支持保险机构提早、全程介入医疗纠纷处理。要加强医疗机构、保险机构、第三方调解机构等方面的沟通合作,通过开展事前风险防范、事中督促检查、事后调解理赔等工作,防范和化解医疗纠纷。要建立和完善长效机制,逐步建立信息通报制度和定期联系制度,及时沟通反馈医疗质量安全、保险理赔等数据和信息,及时研究解决出现的问题。(来源:健康报)

唐小平书记到市胸科医院作学习总书记系列讲话专题辅导

6 月 30 日,市胸科医院在行政楼三楼会议室举办“广州市胸科医院学习习近平总书记系列讲话专题辅导讲座”,市卫生局局长唐小平同志亲临会场为党员和干部职工代表授课,全院在职党员代表和管理干部参加了讲座。

唐小平书记的讲课介绍了习近平总书记重要讲话的立论基础,从思想建设、组织建设、作风建设、反腐倡廉建设、制度建设等几个方面阐述了习近平总书记重要讲话的深刻内涵,他强调要学以致用,努力推进卫生事业的改革发展。在讲课中,唐书记还专门针对市胸科医院的实际情况进行了分析,指出近年来该院在门诊量、住院人数、业务收入都呈现良好上升趋势,业务发展迅速,基础设施建设迎来了发展新契机。以全国发展良好的医院实例,希望医院在认真学习习近平总书记重要讲话精神时要深刻领会精髓,将其转化为发展的动力,相信医院的明天会更好。

(市胸科医院办公室 周瑜婷)

唐小平书记到市胸科医院作学习总书记系列讲话专题辅导

唐小平书记的讲课介绍了习近平总书记重要讲话的立论基础,从思想建设、组织建设、作风建设、反腐倡廉建设、制度建设等几个方面阐述了习近平总书记重要讲话的深刻内涵,他强调要学以致用,努力推进卫生事业的改革发展。在讲课中,唐书记还专门针对市胸科医院的实际情况进行了分析,指出近年来该院在门诊量、住院人数、业务收入都呈现良好上升趋势,业务发展迅速,基础设施建设迎来了发展新契机。以全国发展良好的医院实例,希望医院在认真学习习近平总书记重要讲话精神时要深刻领会精髓,将其转化为发展的动力,相信医院的明天会更好。

(市胸科医院办公室 周瑜婷)

增城市人民医院急危重症远程会诊系统投入使用

北部三镇病人可在家门口接受专家视频会诊

(通讯员 黄碧珊)经过半年多的筹备以及一周的试运行,增城市人民医院面向增城市派潭、正果、小楼三镇的急危重症远程会诊系统 7 月 1 日正式开通,通过该系统,上述三镇的急危重症病人可在第一时间得到市人民医院专家的指导,迅速获得有效的诊治方案。

据介绍,该系统首先在派潭、正果和小楼三个镇建立了会诊网络终端,通过该系统的会诊平台,实行急危重症远程实时会诊,实现资源共享,解决基层医院人才不足、设备落后等问题。该系统可避免急危重症病人由于诊断不及时或不准确而致的抢救失误,同时避免了患者奔波劳碌,切实减轻患者的医疗费用负担。对于需要更高级别设备诊治及治疗的患者可在专家的指导下,在病情稳定后通过双向转诊绿色通道转往市人民医院作进一步治疗,使患者无论在哪都能享受到无缝对接的高水平医疗服务,真正达到资源共享的目的。利用该平台,增城市人民医院还可以对山区的乡镇医院进行技术指导和人才培养,提高当地的医疗水平,引导群众到社区医院就诊,缓解目前大医院门庭若市、社区医院门可罗雀的局面。除会诊平台外,该系统还包括远程心电图监测平台、远程咨询、医生之间和医患之间的沟通平台等,为医院之间的医疗业务交流提供了便利。

据了解,待条件成熟后,增城市人民医院急危重症远程会诊系统远程医疗服务将陆续在全市铺开,利用先进的网络技术,使增城市形成急救、疑难病例会诊、双向转诊、预防保健、医师培训及医患沟通为一体的医疗卫生网络系统,让群众在家门口就能得到高水平的医疗服务。

作进一步治疗,使患者无论在哪都能享受到无缝对接的高水平医疗服务,真正达到资源共享的目的。利用该平台,增城市人民医院还可以对山区的乡镇医院进行技术指导和人才培养,提高当地的医疗水平,引导群众到社区医院就诊,缓解目前大医院门庭若市、社区医院门可罗雀的局面。除会诊平台外,该系统还包括远程心电图监测平台、远程咨询、医生之间和医患之间的沟通平台等,为医院之间的医疗业务交流提供了便利。

据了解,待条件成熟后,增城市人民医院急危重症远程会诊系统远程医疗服务将陆续在全市铺开,利用先进的网络技术,使增城市形成急救、疑难病例会诊、双向转诊、预防保健、医师培训及医患沟通为一体的医疗卫生网络系统,让群众在家门口就能得到高水平的医疗服务。

深化“三增三简三提高” 黄埔红会医院打造优质医疗服务

近年来,黄埔区红会医院深入开展“三增三简三提高”主题实践活动,突出抓好医疗服务工作。

“三增”:增加 2 个早班挂号窗口,缓解早班病人挂号排队等候时间;行政职能科室每天安排一名工作人员,提前半小时到门诊咨询处上班,解答就医群众问题,维护正常医疗秩序;完成了 2014 年应聘和非应聘医学专业毕业生招聘工作,新增五十名左右医务人员,增强一线力量;全院工作人员每周工作时间已由五天半调整为六天,医院中医科门诊每天推迟 1-2 小时下班,保障群众看病就医需求。

“三简”:开通急绿色通道,各种危重症需立即抢救、突发事件、“三无”(无姓名、无家属、无治疗经费)急

危重症患者纳入急诊绿色通道,对进入绿色通道的伤病员,实行“二先二后”(先救治处置,后挂号交款;先入院抢救,后交款办手续),保证在最短时间内完成检查治疗项目并及时反馈检查结果,需手术者由麻醉科提供手术平台。

“三提高”:定期、不定期进行医疗质量、安全检查。进行临床医生“三基”技能考核培训。邀请省医调委专家培训相关法律文件,召开医院医疗安全会议,出台急危重症病人医疗安全管理办法、医务人员行为准则等,确保医疗质量安全。同时,采取多项措施扎实开展优质服务,提升护理服务整体水平。

(黄埔区卫生局 黄埔区红会医院 廖意)

海珠区完成街道社区健康教育业务指导

今年第二季度,海珠区组织开展了全区街道健康教育业务指导,4-5 月由各街道的健康教育领导小组牵头组织开展辖区指导,6 月底由海珠区卫生局组织开展区级指导,对 18 条街道的健康教育工作情况进行复核。

区级指导以街道为单位,涵盖街道办事处、社区居委会和辖区单位等 54 个单位。主要内容为:一是对街道的健康教育工作开展情况进行针对性地指导;二是加强交流,充分发掘各街道在开展健康教育工作中的亮点和特色;三是对居委和辖区单位的街道自评结果进行复核,了解自评的质量和客观真实性。

近年来,海珠区社区健康教育坚持有培训、有督导、有评价“三有”策略,区街联手开展健康教育初显成效。(海珠区疾控中心 钟微、黄佩仪)

海珠区开展学校游泳池卫生监督专项检查

进入夏季,学校游泳场所开始投入使用,为保障广大师生的健康,六月份,海珠区卫生监督所开展了学校游泳池卫生监督专项检查,并对学校游泳池水质进行抽检。共监督抽检学校 11 间,检查内容包括:亮证经营与人员持证情况、卫生管理、卫生设施、强制通过式浸脚池、池水循环净化和消毒设施以及余氯、PH 值等水质检测项目、自检记录情况、水质检测结果公示牌等。检查发现:个别学校游泳场所从业人员未持有有效健康证明上岗;还有个别学校游泳场所的浸脚池、喷淋等卫生设施不规范,或者存在游泳池开放期间不使用的现象。卫生执法人员针对检查发现的问题,下达了限期整改意见。(海珠区卫生监督所 林文新)

黄埔区开展老年人肺结核筛查工作

从 6 月下旬开始,黄埔区以黄埔街、红山街、穗东街等 3 条街道为筛查点,开展对 65 岁以上老年人的肺结核筛查工作。该项工作将延续到今年 9 月中旬。7 月 11 日上午,黄埔区疾控中心联合黄埔区中医医院和黄埔街社区卫生服务中心,在黄埔街金逸雅居小区内对黄埔街道常住人口 65 岁以上老年人以及辖区内结核病人的密切接触者提供免费数字 X 线摄影(DR)胸部检查,进行肺结核的筛查工作。居民对此次免费的肺结核筛查表现踊跃,不断有居民前来咨询,共有 110 多人符合条件的老年人进行了肺结核筛查。

(黄埔区疾病预防控制中心 廖琴那)

海珠区妇幼保健院开设助产士咨询门诊

对于十月怀胎后的一朝分娩,没有分娩经验的准妈妈难免都会有一些担心和恐惧。海珠区妇幼保健院应广大准妈妈之需,特别开设助产士咨询门诊,安排资深助产士,重点为妊娠 34 周以上的准妈妈和分娩后的产妇提供免费提供产前评估、孕期家庭监护、饮食指导、分娩期过程技巧指导等服务,为广大准妈妈和助产士之间架起一座沟通的桥梁。医院负责人表示,此举是医院开展党的群众路线教育实践活动中推出的又一公益举措。

(海珠区妇幼保健院 李玉红)

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:yao.wen1@163.com



关注白内障 关注眼健康

(通讯员 胡颖仪)作为建院 110 周年惠民系列活动之一,广州市红十字会医院从 2014 年 6 月 6 日到 2014 年 12 月 31 日期间为 65 岁以上广州市城镇居民提供 1100 个白内障免费复明手术名额。医院将在眼科门诊、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)在有效期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。

(通讯员 钟柳琴)在黄埔区红会医院的预防保健科,每天清晨,甫一踏入保健科门口,就能看到一个个可爱的年轻女孩向你扬起如朝日的笑容,随之而来的,是她烂漫天真的“早上好”。当回以微笑,你有预感,这一整天都将被温柔包裹。

然而很少有人知道,这样一个明媚皓齿的女孩,在过去的二十多年里,几难行走。

霾雾初覆

1991 年,红会医院 35 岁的医务人员梁慧玲在同为医生的 41 岁丈夫的陪伴与鼓励下,以高龄产妇的身份成功诞下一个体重 4.5 斤的女孩,取小名为“小小”,这是一个高鼻梁、大眼睛、肤色白皙的小女婴。梁医生与丈夫沉浸在深深的喜悦之中,彼时,他们想象着“一加一等于三”的快乐未来中。

然而阴霾随之而来。小小在 10 个月大的时候,被确诊为右侧上下肢体偏瘫性“脑瘫”患者,学医的梁医生夫妇当即即呆坐在诊室门口。“脑瘫”——这种残忍的疾病恍如晴天霹雳,劈向新为父母的梁医生夫妇身上。他们想起曾设想过的未来,他们迷茫了,不知所措地抱着年幼的小小哭了一个长夜。

长夜恸哭之后,坚强的梁医生夫妇并不气馁,先后到北京、上海等权威医院寻求专家的帮助,然而结果是一样的:孩子肯定残疾,建议再

生一胎。再生一个可爱的孩子,或是全心全意为小小进行康复治疗——这是个艰难的抉择,但他们没有多作犹豫。

全力为女儿进行康复治疗。让女儿灿烂的笑容永远留在脸上。

这,就是他们唯一的希望。

扫霾之路

为了让孩子站起来,梁医生夫妇按照专家的建议,加上自己从医多年的经验知识,为小小制定了一整套治疗方案。高压氧舱、针灸、理疗、按摩、功能锻炼……这与普通人几无相关的名词,却成了梁医生一家的日常动词。

小小 10 个月至 3 岁期间,梁医生夫妇每天为其活动右侧肢体两次,轮流为其按摩,使患病的女儿关节没有僵硬、变形,肌肉的发育与健康肢体基本相同。

难以站立,到独立登山——3 岁,小小学会了站立。3 岁半,小小学会了走路。4 岁,梁医生夫妇二人将被动康复治疗计

划改为自主锻炼计划,开始带小小登山。功夫不负有心人,小小从需要父母两人共同拉她爬山,到仅需一人牵她上山。

8 岁,小小跟随父母一起攀登庐山的山泉瀑布。

12 岁以后,小小在父母的陪同下,能够独立登上 2 小时之内能够到达的任何适宜攀登的高山。

从畏惧池水,到擅长游泳——小小 6 岁,梁医生夫妇坚持每天教她游泳,一年后,害怕池水的小小逐渐从畏惧转为欢悦,敢于跳水,并能开心戏水。

6 岁至 12 岁,梁医生夫妇从在床边教小小蛙泳动作,到在水里锻炼她;小小从手脚无力加之左右肢体不平衡导致的划水、蹬腿都不能前进,只会原地打转,到克制身体的不平衡,6 年的辛苦终于促成了蜕变。在小小 12 岁这一年,她成功的学会了蛙泳。

18 岁,小小能在一小时之内游完 800 至 1000 米,参加广州市 2009 年残疾人运动会,获得 SB7 级 100 米蛙泳第六名。

风雨人生路 亲恩伴长行

——记一个医者家庭与他们的脑瘫患儿

希望所有脑瘫的孩子们,你们不要灰心,坚持下去不要对自己失去信心,相信总有一天,你们也可以站起来,走向社会,走向世界和未来。——来自本文主人公小小的祝愿

胜日普照

寒山十载历,秋水数年临。被诊断为“脑瘫”患儿的小小,她的生命从来没有停滞过,她与正常的孩子一样成长,捧回一张张校园的全勤奖状。但她的快乐比所有正常的同学都要来得艰难,而她的快乐来自于她那从不放弃的父母。

数十年来,梁医生夫妇把所有的爱一一倾注在小小身上。当女儿全身裸露接受针灸治疗,头部、左侧、右侧上下肢和脊柱全部扎满银针的时候,他们无声地流泪;当女儿练习走路却数次摔倒,时而摔伤身体的时候,他们的内心在剧痛;当女儿因身体原因受到同学嘲笑哭着跑回家,而逐渐变得自卑、自闭的时候,他们恨不能给她一个平等的王国……但明确现实之后,他们选择的是唱儿歌、念唐诗转移小小的痛苦;他们选择的是让她独自走路,微笑面对人生;他们选择的是带她外出走走,与旁人沟通,用自己的微躯帮助更需要帮助的人。

23 年过去了,当年的悲痛想起来仍是心悸,二十几年的康复锻炼之路历历在目,而小小这只折翼的鸟儿,在父母手中逐渐学会飞翔,以广播电视大学行政管理、会计本科的双学历毕业生的身份,来到广州市黄埔区红十字会医院工作,成为预防保健科中一名兢兢业业的工作人员,面对着大家,日升月起她如朝日的笑容,向每一位共事者问候:早上好。

(黄埔区卫生局、黄埔区红会医院 廖意)

便秘,别低估了它

日前,通讯员从中山大学附属第六医院处获悉,该院消化内科与中西医结合肛肠外科共同启动了慢性便秘门诊,对慢性便秘进行内外联合的多学科治疗。

(通讯员 简文杨 湛黄威)



“便秘发生率很高,在我国的自然人群中达到6%。”中山大学附属第六医院消化内科医学部首席专家胡品津教授在该院举行的大型慢性便秘义诊上表示,“最新的便秘诊治指南显示,它有两个年龄高峰,30-40岁人群以及60-70岁人群。”老人肠道松弛,膀胱肌肉乏力、缺乏运动或因慢性肝病腹股沟发生便秘或还“情有可原”,事实上,60岁以上人群慢性便秘的发病率高达22%;但中壮年等“都市人群”多发便秘却往往是因为不重视排便甚至压抑“便意”所导致。

被低估的便秘

中国中西医结合学会大肠肛门病科主任委员、中山六院中西医结合肛肠外科主任任东林教授介绍,和其它疾病相比,“便秘的患病率和疾病负担被低估,其实它的患病率超过许多常见疾病”,据美国的一项研究指出,该国平均报道的便秘的患病率估计在12%-19%之间,仅次于高血压。另外,患病率随年龄而上升;经济水平较差者患病率高;39%-67%的患者病史大于3年;女性比男性多见。

便秘的问题可以很严重,因慢性便秘而死也并非天方夜谭。任东林指出,大便干结引起排便困难,造成腹腔

压力升高,血压升高,诱发心绞痛、心律失常、心梗、脑梗等。此外,严重便秘还可造成急性肠壁坏死、破裂、穿孔、扭转,严重时也会致人死亡。

便秘常见的还是对健康的长期的影响。首先,便秘导致腹胀难受,消化功能也会受损。其次,它会加重疾病,让心脑血管疾病愈发严重,因为用力排便会增加心脏负担。再次,大便堆积在肠子里久不排出,粪便的残渣就会在肠道里分解而产生苯、氨等有毒致癌的化学成分。最后,便秘对于患者也有重大心理影响,易造成焦虑、抑郁等心理问题,而且越焦虑,越难拉出大便,“北京的一项流行病学研究指出,超过一半的顽固便秘患者有心理问题。”

规范治疗很重要

引起便秘的原因很多,主要原因有:纤维素和水分摄入过少,活动量减少和环境改变。便秘也可以因旅行、怀孕以及饮食改变等因素而加重。另外,有些人也因从小没有养成良好的排便习惯,经常忍住便意而导致便秘。

由于人体排便是一个肠道运动和盆底功能相互协调的过程,可以将功能便秘分为慢传输型便秘、排便障碍型便秘和混合型便秘三类。胡品津强调,必须要明确是哪一种类型,方可实

施治疗,这就是该院开设便秘门诊的初衷。他指出,一些相应的检查包括胃肠传输试验、肛门直肠测压、排粪造影MR等可以帮助医生正确的分型。同时,还要排除其他疾病造成的便秘,如肠道肿瘤、慢性肾病、糖尿病等,便秘也常与硬皮病、甲状腺疾病、多发性硬化症、帕金森氏病、脊髓损伤等疾病密切相关,此外某些药物如止痛药、镇静药、抗抑郁药、利尿药、钙剂、铁剂也与便秘有关。

治疗方面,对于慢传输型一般使用促动力药物,如普芦卡必利,也可使用其他泻药,如聚乙二醇、乳果糖,不推荐长期使用刺激性泻药,如番泻叶或一些中草药制剂(如泻痢茶),否则易导致结肠黑变病,增加致癌风险;对于排便障碍型患者,一般采用生物反馈治疗,这是一种生理电刺激治疗方法,可以改善肛门直肠协调性和敏感性,建议按疗程进行,每个疗程10次,每次约30分钟,通常进行2-3个疗程;对于混合型,则需要上述2种方法同时进行。

任东林则介绍,对于顽固性便秘的患者,若药物、理疗均不能解决问题,在结合患者意愿的情况下,可考虑手术治疗,手术是治疗顽固性便秘的重要方法之一。

自测 你有慢性便秘吗?

- 便秘是一种症状,其特征为排便次数减少、排便困难,或两种症状兼备
- 慢性便秘定义为这些症状存在至少3个月
- 对慢性便秘的诊断近年来提出了量化的指标:

即在不用通便剂的情况下,在过去6个月中至少12星期连续或间断出现以下2个或2个以上症状:

- ①>1/4的时间有排便费力;
- ②>1/4的时间干球粪或硬粪;
- ③>1/4的时间有排便不尽感;
- ④>1/4的时间有肛门直肠梗阻/堵塞感;
- ⑤>1/4的时间有排便需用手法协助;
- ⑥>1/4的时间有每星期排便<3次。

专家提示:便秘是种常见病,平时应注意饮食,保证日均饮水量2升以上,多吃蔬菜水果,适当运动,养成良好的排便习惯,避免过度紧张、抑郁。此外,发现便秘后,切忌自行长期服用通便药物,尤其是果导片、番泻叶等刺激性泻药,建议到正规的专科医院就诊,在医生的指导下用药。

寻医问药

电话: (020)86348494 第2版邮箱: xywy02@163.com

医生手记

潜伏——

及早发现多发性骨髓瘤的蛛丝马迹

●广州市中医医院血液科 陈亚勇

多发性骨髓瘤是血液科常见疾病之一,尤以中老年人好发,临床表现多种多样,严重影响中老年人的生活质量,但因表现多样化、缺乏特异性,早期常为临床误诊、漏诊。据统计,临床上误诊率高达40%-50%,常使病人失去最佳治疗时机,考虑目前大众对多发性骨髓瘤的认知普遍偏低,在此提醒对多发性骨髓瘤临床症状重新认识,及早发现,防其潜伏。

骨痛:多发性骨髓瘤发病以50-60岁之间为多,男性多于女性,男女之比约为2:1,发病率逐年增长。骨痛为常见的首发症状,中老年易发骨质疏松、腰椎间盘突出症等病,因此骨痛常被误认为是老年病而易被忽视,在骨科门诊或推拿按摩科就诊,早期骨科常规或推拿治疗,效果欠佳,辗转他院、骨伤科医院。我科有一病人从发病到确诊转专科治疗,中间将近九个月,骨痛反复,生活质量低下,最后病情发展,出现血液相关症状确诊。经规范化疗后骨痛明显缓解,生活质量也得到明显改善。

神经病:也有一部分病人表现为神经病,在神经内科就诊,神经内科予常规治疗效果欠佳。我科有一病人初诊时在神经内科住院,当时表现为坐骨神经痛,疼痛明显,活动受限,不能坐立,生活更是无法自理。当时神经内科及时请我科会诊,经骨髓瘤检查后确诊,转我科治疗,第一阶段化疗结束,患者疼痛明显减轻,能下床拄拐走路。

肾脏病变:患者可因血尿或蛋白尿就诊于肾科,被误诊为肾炎等而长期得不到有效治疗,使病情进展至晚

期或发展至尿毒症。故对于中老年患者长期蛋白尿、血尿不能明确诊断者,应及时作肾活检、骨髓穿刺、血清蛋白电泳和尿本周氏蛋白等骨髓瘤相关检查。

感染:患者由于正常免疫球蛋白减少,异常免疫球蛋白增多但无免疫活性,影响正常免疫功能,故易于反复感染。患者可以发热作为首发症状就诊。易发生上感、肺炎等呼吸道感染或泌尿系统感染,女性患者更易于发生泌尿系统感染。在病程晚期,感染是致死的主要原因之一。故对于中老年患者反复发生感染,不应仅局限于抗感染治疗,而应同时积极寻找是否有原发病。若患者合并有骨痛、贫血、出血等应考虑本病的可能。

高粘滞综合征:因患者血清单克隆球蛋白增多,血粘度增高,易发血栓、出血等,部分病人因出现四肢麻木、疼痛,甚至中风而到神经内科就诊。对于这些病人,需及时行免疫球蛋白检查。

多发性骨髓瘤常规西医治疗以化疗为主,结合对症支持、放疗、干扰素等手段治疗。我科擅长中西医结合治疗多发性骨髓瘤,疗效显著,能有效缓解和缓解不愈的骨痛,修复单纯化疗不能缓解的骨质破坏,提高患者的生活质量,延长平台期。对于难治、复发的患者,通过中医药的调节,改善患者的体质,提高对化疗敏感性和耐受性。

我科还在药物治疗基础上,发挥中医养生特色,结合中药食疗,根据患者不同时期,不同体质,配合辨证的中药食疗,更好地改善了患者症状及生活质量。

宝宝晒太阳 其实有讲究

●越秀区儿童医院 张涛 副主任医师

对于婴儿来说,晒太阳是一种很好的锻炼,阳光中的紫外线,能促进皮肤中的7脱氢胆固醇转化成维生素D,起到预防和治疗佝偻病的作用。紫外线还能刺激骨髓制造红细胞,防止贫血,并能够杀死皮肤上的细菌,增强皮肤的抵抗力。但宝宝晒太阳要注意适时适度,避免晒伤。

选择恰当的时间

宝宝晒太阳的时间根据季节而定,春、秋季上午10-11点,夏季上午8-9点,冬季上午9-10点,下午4-5点是宝宝晒太阳的最佳时间。阳光中的紫外线强弱程度正好适合宝宝的接受程度,晒太阳的时间应根据宝宝的年龄,由十几分钟逐步增加到1小时,或更长时间。

选择恰当的方式

带宝宝晒太阳应选择清洁干爽、空气清新、干燥通风的环境。宝宝不宜穿过多的衣服,或戴上帽子、手套等,应根据天气情况,适当裸露一部分皮肤,如屁股和背部等,但应注意避免阳光直射宝宝的头部。最初几次晒太阳,可以从宝宝的脚尖晒到膝盖处,然后到大腿根部。宝宝适应后,逐步晒到肚脐处和背部。另外,不要隔着玻璃给宝宝晒太阳,经过玻璃折射,到达皮肤的紫外线量过少,起不到应有的作用。如果宝宝出现头晕、皮肤潮红、出汗过多、脉搏加速等现象,应立即到阴凉处,给宝宝补充淡盐水,或用温水给宝宝擦身体。(越秀区CDC(越秀健康家园)供稿)

高温天气来袭 注意小儿夏季热



(通讯员 魏星 陈瑛璇)随着炎夏的到来,小儿夏季热也到了高发季。近日有位母亲带着1岁多的女儿来到广州市第一人民医院南沙医院中医科就诊,反应“女儿已反复发热两个多星期,服用多种抗生素和退烧药,也无法使体温下降,而且天气越热,温度就越高,去医院做了全身检查也查不出问题。”广州市第一人民医院南沙医院邓聪主治医师指出:“这种情况要警惕是否患上小儿夏季热。”

夏季热三大特征

夏季热是婴幼儿时期的一种特有病。中医学认为夏季热的发病原因因为体质虚弱,外为夏季暑热亢盛,机体不耐暑气熏蒸。是婴幼儿发育不完善,体温调节中枢功能尚不健全,排汗功能不足,不能适应夏季炎热气候所引起。

振、烦躁、易哭、皮肤唇舌干燥等症状。病初起时一般情况良好,或偶有感冒症状,但多不严重,少部分患儿有上呼吸道感染或高热抽搐。体征及血常规、大小便及其它实验室检查无特殊异常。夏季热预后多为良好,发热随气温降低或在阴凉环境下能自行缓解或降低。特别是到了秋凉之后,症状多能不药而愈。有的患儿可连续发病数年,而次年发病的症状一般较上一年为轻,病程也较短。

防治要点

对于确诊的夏季热,应根据患儿的情况对症处理,得当的护理是消除和缓解症状的关键。由于夏季热并不是病菌所致,家长切勿自行给孩子服用抗生素,应注意体温变化,退烧药以备不时之需,并以物理降温为主,如温水洗浴(40℃左右,10-15分钟/次,一日2-3次,洗澡后,及时穿衣保暖,以免受凉),帮助发汗降温;另一简单有效的方法就是“吹冷气”,把室内温度调至适宜(25℃左右),即可有效解除发热症状。当出现嗜睡、惊厥等症时,则应及时到医院诊治。

预防夏季热,高温天气避免带婴幼儿出行,保持居室空气流通,清洁凉爽,适当使用电风扇或空调,但温度和风力

要柔和适度。小儿着衣要宽大,质地要柔软、舒适,出汗后勤换衣服。宜适当多用有清热消暑作用的食材做菜或煲汤,如赤小豆、薏米、玉米须、茯苓、芦根、竹叶、莲子、百合、扁豆、绿豆、荷叶、冬瓜、凉瓜等。

对于夏季热常复发的患儿,应鼓励适当进行户外活动,以提高机体对外界气候变化的适应能力。虽然夏季热可不治而愈,亦不会留下后遗症,但是发热不退会使机体新陈代谢加快,抵抗力降低,若不注意加强护理,容易引发其它疾病,影响患儿的生长发育。

邓聪介绍一款汤水给婴幼儿消暑:

荷西祛暑汤

组成:新鲜荷叶1角、西瓜1/4个。方法:先将西瓜皮(西瓜翠衣)和肉分开,西瓜肉切成粒备用。煲内放入适量清水和西瓜皮,用猛火煲至水滚,继续用中火煲三十分钟左右,然后加入荷叶和西瓜肉粒,再煲三十分钟左右,即可饮用。

功效:有清热祛暑、生津止渴的作用。治疗感受暑热、口干、心烦、头昏胀等。

控制儿童肥胖,从源头抓起

国内外大量的研究证据表明,体重过重和肥胖的儿童容易到成人期仍然肥胖,并更有可能在较年轻的年龄患上糖尿病和心血管等非传染病。此外肥胖还极大地影响儿童的情感发育,巨大的心理压力有可能会引发一系列心理问题,从而影响儿童对自身形象和自我评价的健康发展,也会影响肥胖儿童个性、气质和性格的形成,甚至影响将来的升学、就业和生活。世界卫生组织指出,儿童肥胖症是21世纪最严重的公共卫生挑战之一,是一个全球性问题,逐步影响着许多家庭,尤其是在城市中。

(撰稿:保健部健康教育科 丘岚 医师;指导专家:保健部健康教育科 曾晓琴 副主任医师)

造成儿童肥胖的原因

造成儿童肥胖的原因是多种因素共同作用的结果。

遗传因素:肥胖的发生有很强的遗传倾向,如果父母双方都肥胖,他们所生的孩子肥胖的可能性为70%-80%;如果父母中有一人肥胖,所生的孩子发生肥胖的可能性为40%-50%;如果双方均不肥胖者,其子女只有10%-14%发生肥胖。

出生体重:国内外研究表明,儿童肥胖与母亲孕期体重增加及孕期血糖水平也有密不可分的关系。母亲若孕期体重增加过多,孩子就越有可能出现肥胖问题。母亲在怀孕期间体重每增加1千克,其子女12岁时的BMI指数就增加0.02,同时多项国内外研究指出,孕期准妈妈体内高血糖环境也会增加孩子出生时是巨大儿或大于胎龄儿的发生

几率,并且这些孩子在儿童期、青春期及成人期发生肥胖、糖代谢异常及心血管疾病的风险也会增加。

饮食因素:肥胖也是一种与饮食行为密切相关的行为性疾病,如:婴幼儿期过度喂养或过早添加辅食,儿童期过食、贪食等均可成为肥胖的原因;进食的频率和次数、食物的选择和数量、烹调方式等都将影响热量的摄入量;传统饮食中的陋习大吃大喝、逼迫式劝吃或食、快食、重肉轻蔬;西方饮食模式的高脂快餐、饮料、甜点和炸土豆片等“垃圾食品”,均可能引起肥胖。

运动情况:儿童期体重过重和肥胖症,吃得多和(或)不爱动也是一个主要原因。体育活动少,运动量小,以车代步、看电视、玩游戏等静坐为主的生活方式,都是儿童青少年肥胖发生的危险因素。要想使身体保持不胖也不瘦的正常体型,必须使能量的摄入和消耗达

到平衡。

家庭环境因素:家庭健康信念与健康思维模式也对儿童肥胖有重要影响。如果家长营养知识缺乏、缺乏对肥胖程度的正确判断和危险性认识,可能会助长儿童多食多饮。父母肥胖的家庭,在把肥胖的体质遗传给儿童的同时,也极有可以把肥胖相关的不良生活习惯传给下一代。

控制儿童肥胖从源头开始

体重过重和肥胖症及其相关疾病在很大程度上是可以预防的,尤其胎儿期、出生后第一年以及5岁这几个阶段,是脂肪组织堆积、肥胖发生的易感年龄,也是早期控制儿童肥胖的几道重要防线。

胎儿期:孕妇要定期检测体重增长是否符合正常妊娠的生理规律。正常孕妇前3个月增加1.5-3千克,以后每周增加400克,至足月时体重比未妊娠时

增加12.5千克。其次,孕妇要根据体重增加情况调整热量摄入量。第三,孕妇还要保证适当的运动量,如散步、轻体力活动等。

婴儿期:研究发现,母乳喂养的婴儿在多年后发生肥胖的风险显著低于人工喂养儿,而且母乳喂养的时间越长,婴儿以后发生肥胖的概率越低。具体而言,单纯母乳喂养至少6个月与童年肥胖风险降低45%、超重风险降低15%有关。世界卫生组织提倡6个月以内纯母乳喂养,在及时、合理添加食物的基础上继续母乳喂养至2岁。要避免过早或过多加入碳水化合物类食物。

儿童期:平衡膳食,规律运动,监测体重,应该更多地食用水果和蔬菜,以及豆类、全谷食物和坚果;限制糖类的摄入;同时开展身体活动,根据世界卫生组织指引,应每天至少60分钟中等强度到高强度有规律的身体活动。

《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

牙龈出血

牙龈出血主要与胃肠及肾的病变有关,分为胃火炽热和阴虚火旺两大类。胃火炽热属于实证,牙龈出血伴有口臭、便秘、牙龈腐烂肿痛、血出如涌,齿不动摇。而阴虚火旺则属虚证,伴有齿摇不坚、口不臭、牙不痛,或有微痛,牙龈时时出血,血色淡红,口干。

【宜】

- (1)宜多吃富含维生素C的水果,如梨、枇杷、苹果、荸荠等,以滋阴降火、清泻胃热。
- (2)宜多吃具有清热、凉血、止血作用的新鲜蔬菜、豆类,如青菜、西红柿、藕、海带、紫菜等。
- (3)多喝饮料,如菊花茶、芦根汁、马兰头以及各种果汁、花露。

【忌】

- (1)忌食油煎炒、辛辣刺激、生硬的食品,以免动火出血,如辣椒、生姜、洋葱、韭菜、胡椒之类以及酸醋腌过的食物。
- (2)忌烟、酒,以免助长火热之势,生热动火,加重出血。
- (3)忌食海腥等发物,以免动血,加重病情,如虾、蟹、海鱼等。

鼻出血

鼻出血多由火热迫血妄行所致,其中尤以肺热、胃热、肝火为多见,少数人是由正气亏虚、血失统摄引起。其他原因尚有跌打损伤、饮食内伤、妇女倒经等。

【宜】

- (1)多吃富含维生素C和维生素K的食物,新鲜蔬菜和水果,如青菜、

芹菜、菊花、荠菜、马兰头、梨、荸荠、藕、枇杷、橘子。

- (2)宜吃大枣、山楂、西红柿、绿叶蔬菜、猪肝、豆腐、猪蹄、柿饼等,调配使用。
- (3)宜吃西瓜、萝卜等凉性食物,具有清热凉血、止血作用。
- (4)可吃葱、蒜、韭菜、食盐、米醋等,具有止血作用。

【忌】

- (1)忌食辛辣刺激动火食品,如辣椒、生姜、胡椒、花椒等。
- (2)忌食油煎炒炸、海鲜等发物。

便血

凡有血从肛门排出体外,无论在大便前或大便后,或单纯下血,或与粪便混杂而下,均称之为便血。便血的原因有:①湿热下注,由嗜烟、酒、辛辣等食物所致;②痔疮出血;③素有便秘或大便燥结,硬便伤络;④劳倦内伤,体质虚弱,气不摄血。

【宜】

- (1)宜吃新鲜水果、蔬菜,如梨、橘子、柿子、柠檬、青果等。
 - (2)宜吃清淡少油的荤素食品,如瘦肉、猪肝、蛋汤、菊花精、藕、藕粉、荸荠、核桃仁等。
 - (3)宜吃猪肠、白木耳、黑木耳,具有治疗作用。
- 【忌】
- (1)大量出血时禁食。小量出血时亦忌吃鸡汤、肉汤、甜腻,因为这些食物促使胃酸分泌,不利止血。
 - (2)忌烟、酒、葱、蒜、韭菜、辣椒等辛辣刺激食物。
 - (3)忌油煎、炒食物。

洪灾后的食品安全问题与相关指引

洪涝灾害除造成人员伤亡、经济损失外,还不可避免地会对从农田到餐桌的整个食品链产生不同程度的破坏,给公众食品安全带来新问题,给食品安全控制带来巨大压力。洪灾可能带来哪些食品安全问题?洪灾如何处理食物,如何对食物环境进行清洁和消毒处理,以有效保障食品安全?



洪灾直接引发的食品安全问题

洪灾直接引发的食品安全问题包括食物原料和资源的损毁以及食品污染。在食物资源、原料的损毁方面,可能存在粮食被洪水浸泡后发生霉变,猪、牛、羊、鸡等家畜、禽溺亡或鱼类死亡,定型包装食品如瓶装饮料、罐头、方便面、火腿肠等在洪水浸泡后因外包装标识损坏造成无法辨认生产日期、保质期等信息。

在食品污染方面,因洪水可能携带淤泥、未经处理的生活污水、人畜粪便、农药、杀虫剂等物质,可直接污染蔬菜、水果等农作物,污染生活饮用水,即便是定型包装食品,也可能在因洪水淹没或渗入包装造成污染;已受致病微生物污染的生活饮用水未经净化直接用于加工食物可造成二次污染;洪灾后食品企业生产加工设施、设备以及家庭用具和环境的破坏和污染,在未及时清理消毒的情况下继续使用,可引起所加工制作食品的交叉污染;因洪灾感染某种病原体者接触或加工制作食品将使所携带病原体污染食品。

洪灾衍生的食品安全问题

因洪灾衍生的食品安全问题主要来源于灾区有限空间短期内集中大量的灾民和救灾人员,在基本的生活、饮水、居住和环境卫生设施缺乏的情况下,无论是食品本身还是饮食行为都暴露于更多的风险因子。如抗洪前线因条件局限往往生活污染严重,生活垃圾清运不及时可造成蚊蝇孳生,引发致病菌传播;人员就餐往往在因陋就简,在缺乏干净水的情况下卫生饮食行为常被忽略;各界群众

自发捐赠食品中可能有大量家庭自制食品,一次未食用完而又未能妥善保存的情况下,受炎热天气影响极易腐败变质。

洪灾后食品安全特点

综上所述,灾后的食品安全问题主要包括以下特点:食物资源严重缺乏,食品供给安全是重中之重;大量食物资源受淹、被毁,粮食霉变普遍,其安全性需要进行甄别鉴定;存在大量各种死因的畜、禽和水产品,需要进行有效处理;变质和受污染的食品亟待销毁;需防止现有食物资源和救援食物污染、变质;灾民和救灾人员生活环境条件恶劣,灾区缺乏安全清洁的饮用水,缺乏基本的食物

洪灾后食品安全指引

烹调和贮存条件,各种疾病发病增加,自身抵抗力下降。

1. 要有效处理可能被洪水污染的食物。

在洪灾发生后,要彻查所有品种的食物,只要怀疑可能经洪水浸泡并受污染的,应丢弃。一些食物在腐败变质后外观上未发生改变,肉眼通常也不能识别是否受化学物或致病微生物污染,这往往会影响人们在洪灾后处理食物时的取舍,但包括储存在透水容器中的食品,包裹在纸、塑胶布、纤维或纸板的食品,直接与洪水接触过的散装食品或家庭自制的储存在玻璃容器中的食品,已损坏的市售罐头食品(包括出现胖听、渗漏、破损、凹痕或生锈的罐头食品),可能曾与多人接触的食品都应丢弃;一些多孔的

可能与食品或人口接触的物品也应丢弃,包括婴儿的奶瓶瓶嘴、木制碗、塑料或纸或泡沫制的食物容器或器具。只有密封的、未经开启的、防水且密闭的容器或金属罐包装的定型包装食品才可以认为是安全的,并在其外包装经有效的净化消毒处理后才可食用。注意,若市售瓶装碳酸饮料在洪水后表面已有淤泥凝结,不要尝试清洗,因该行为可能导致饮料罐发生爆炸。

2. 要有效清洁和消毒处理食物的环境。

有效清洁和消毒所有可能被洪水浸泡的、与食物处理相关的环境和区域,包括餐具、炊具、食物接触表面、食物加工设备、地板、地漏、排水及相关家具设备。清洗和消毒的程序如下:

首先,使用餐具洗涤剂(洗洁精)等彻底清洗这些物件或表面,确保去除所有的污垢、淤泥或化学物质;

其次,用清洁的水冲洗干净;

再次,把物件浸入消毒剂中消毒或用消毒剂擦拭表面,可以自行配制消毒液,用5毫升(一茶匙的量)漂白剂兑入750毫升(3杯)水中,也可以使用超过77℃的热水浸泡消毒;

最后,自然风干。

对于未被损毁的罐装食品,可将其置于自行配制消毒液(同上)中浸泡2分钟消毒处理,或用酒精喷洒消毒,要注意处理前去除标签并在消毒风干后及时将标签贴回,并作“已消毒”标记;经清洁和消毒处理的罐装食品外罐极易氧化生锈,因此应尽快食用。

3. 洪灾后要谨慎制作和食用食物。

不吃霉烂变质的粮食;不吃淹死或死因不明的家畜、禽以及鱼类;不吃来源不明、腐败变质的食品,不吃包装破损或超出保质期的定型包装食品;不要使用

洪水浸泡过的生鲜食材;不吃受洪水浸泡或可能与洪水接触的散装食物成品以及粮食制品;不自行采食野生蘑菇和其他野菜,不生吃动物性食品。

确定未受有毒有害化学物质污染的部分种类食物作如下处理后,可以食用,否则应予丢弃:受洪水浸泡或受潮,未霉烂变质的粮食颗粒应先烘干或晒干,并加工去除表层后可供食用;受洪水浸泡的叶菜类和根茎类农产品,可用清水反复浸洗多次后供食用;受洪水浸泡的冷藏、腌藏、干藏的畜禽肉和鱼虾,如未变质,经清洗后可以但应及时食用,不应继续贮存。

加工食品前确保用于净水清洁双手;制作、存放、进食食物的场所尽量远离粪便、排泄物、垃圾等污物;生熟食品分开制作和储存,制作时不共用刀具、砧板和盛放容器;制作食品要煮熟煮透;饭菜应现吃现做,做后尽快吃完,剩饭菜及时冷藏,食前确保未变质,经彻底加热后再食用;存放吃剩的或没有包装的食物,要注意防潮、防鼠、防蝇、防虫;食用包装食品时,应尽量避免用手直接接触食品。

4. 洪灾后注意饮用水安全。

洪灾后饮用水水源受污染,供水系统被损毁,灾区水源性和食源性疾病的发生风险增加。要根据专业人员的指引,使用经监测评估认为安全的饮用水,清洁自来水应煮沸后饮用;使用清洁的水清洗食品原料,瓜果和蔬菜;如使用临时水源,要确保其远离厕所、垃圾物堆积点、尸体掩埋点等,确保临时水源周围30-50米范围内的环境清洁卫生。

(来源:广东省疾病预防控制中心网站资料)

老年人夏季养生之道

□ 番禺中心医院 许鸿燕

三伏天来临,代表正式进入一年中气温最高且潮湿闷热的日子。连日来,医院里感冒、中暑、胃肠不适的病人逐渐增多,有的老人家还诱发了心脑血管疾病。中医如何防暑养生呢?以下为老人家列出一些夏季养生小知识。

中医认为,暑为夏季的火热之邪,是夏季的主气,且容易夹湿气;对于人体而言,夏季阳气外发,气血运行亦相应旺盛,心火也会较旺,脾胃则偏虚。老人家体质较弱,更容易受到季节影响。

“夏季暑湿,适宜清补”,平时保养,除了要注意防暑避湿,可以根据自己体质情况,多注意清热解暑、健脾祛湿、益气养阴,食用西瓜、甜瓜、冬瓜、苦瓜、黄瓜、鸭肉等食物,还可以应用莲子、薏苡仁、茯苓、扁豆、荷叶、菊花、金银花、西洋参、石斛等常用中药进行饮食调理。但是,炎热夏天,仍然要注意保护体内阳气,不能过分贪凉、嗜食生冷,反而损伤脾胃和阳气。特别是身体虚寒的老人,以

及冬季好发慢性咳嗽、哮喘、鼻炎、风湿性关节炎等患者,更应“冬病夏治”,内服中药配合针灸等外治手法,在夏季尤其三伏天时补充阳气,此类患者反而可以多吃一些羊肉、鹿肉等热性温补的食物。

运动方面,以清心为目的,高温炎热及三伏天气不宜远途跋涉,以免伤津耗气。可以选择在比较凉爽的早晚练习中医的养生功,或漫步于江边湖畔,或草木繁茂的园林中散步,多亲近大自然。

如有疑问,请及时咨询正规医师,在医师指导下进行养生调理为宜。

最后,奉上两则常用食膳方供大家参考。

冬瓜老鸭汤:鸭500克,冬瓜1000克,生姜片3-5片,大葱少许,食盐少许。具有健脾、清暑、养阴的作用。

莲藕冬瓜扁豆汤:莲藕200克,冬瓜500克,扁豆100克,瘦肉200克,生姜2-3片,食盐少许。具有清暑、健脾、祛湿的作用。

外用金黄散 治疗夏季皮肤病



夏季天气炎热,出汗多,皮肤潮湿,容易感染各种病菌。另外,夏季衣衫单薄,暴露部位多,皮肤易被蚊虫叮咬。所以,夏季是各种皮肤病的高发时节。

皮肤病以日光、高温、微生物感染引起的较为常见。微生物感染引起的如细菌性皮肤毛囊炎、脓疱疮、疖、丹毒等,除了适当用抗生素,还可外用中成药如意金黄散进行治疗。

金黄散由大黄、黄柏、苍术、厚朴、天花粉等研末而成,能清热解毒,消肿止痛。用于热毒瘀滞肌肤所致疮疖肿痛,症见肌肤红、肿、热、痛,亦可用于跌打损伤。临床多用于疖、疔、急性化脓性淋巴结炎、体表浅部脓肿、急性蜂窝织炎、多发性转移深部脓肿、软组织损伤、肢体外伤等。

治疗丹毒

丹毒是β-溶血性链球菌侵入皮肤及其网状淋巴管所引起的急性炎症,多发生于面部和下肢。常有发热、畏寒、头痛等全身症状,局部有烧灼样痛。病变局部表现为片状红疹,色鲜红,中间较淡,形不规则,边界清楚,略隆起。用手指轻压皮肤红色消退,去除压力后红色很快恢复。

治疗丹毒时局部先用络合碘消毒,待干后,取金黄散适量置于容器中,用浓茶汁将药调成糊状摊敷于患处,厚约0.5-0.8厘米,面积宜稍大于病灶区,每日换药2-3次,1周为1疗程。

治疗脓疱疮

脓疱疮俗称黄水疮,由接触化脓性球菌引起,以夏秋季节多见,多见于2-8岁儿童,好发于暴露部位。临床上分为寻常型脓疱疮、大疱型脓疱疮、新生儿脓疱疮、深部脓疱疮四型。以寻常型脓疱疮最为常见,皮损初期

为点状红斑或丘疹,迅速发展成水疱和脓疱,脓液混浊,疱壁薄易破,周围绕有红晕,脓疱破后露出糜烂面,脓液干涸形成厚痂,呈灰黄色或黄褐色,中央无自愈倾向,向周围蔓延扩展与附近脓疱互相融合。

治疗脓疱疮取金黄散适量,用白开水调敷患处,每日4-6次,药干后再用白开水点润。一般用药1小时后灼痛可止,经过1-3天后可痊愈。

治疗疖、毛囊炎

疖是单个毛囊及其所属皮脂腺的急性化脓性感染,常累及皮下浅层组织。如仅限于毛囊内的感染,称毛囊炎,呈皮肤小脓肿或脓点。致病菌多为金黄色葡萄球菌。炎热季节较多见。疖多发生于头、面部,初起局部出现红肿、疼痛的小结节,渐增大呈锥形隆起。数日后,隆起的中央变软,可有黄白色脓点。疖多能自行破溃,其中有一脓栓。脓栓脱落后或切开引流,脓液充分排出后可治愈。初起呈红肿痛的小隆起时,先用络合碘消毒,待干后,取金黄散适量置于容器中,用醋将药调成糊状敷于患处,一天数次。

(钱进)

定期妇科检查 规避宫颈癌风险

□ 广东药学院附属第三医院妇科 龚成秀 副主任医师

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤。原位癌高发年龄为30-35岁,浸润癌为45-55岁,近年来其发病有年轻化的趋势。近几十年宫颈癌细胞学筛查的普遍应用,使宫颈癌和癌前病变得以早期发现和及时治疗,宫颈癌的发病率和死亡率已有明显下降。

案例:患者谭女士,52岁,育有2男2女,人工流产4次,22年来从未做过体检。平时无接触性出血,近半年

来无性生活。去年月经回潮1个月后,开始出现阴道排液伴下腹坠胀,量较多,色黄,有异味,未重视也未到医院检查。后来,洗澡后出现大量阴道流血,颜色鲜红,湿透长裤,即来医院检查。检查后发现:阴道大量鲜血,宫颈呈火山口样改变,质地脆,触血,子宫增大明显,质硬。行CT检查发现肝脏多发块,宫颈、子宫包块,考虑为晚期宫颈癌。当家人知道病情,后悔不已。这么多年来,为了家庭和孩子,患者未注意

自己的身体变化,也从未做过健康检查,导致疾病发现为时已晚。

专家点评:

宫颈癌早发现、早治疗,预后是好的,完全可以减少不必要的费用或无法治疗的情况发生。定期做妇科检查,每年做阴道镜、TCT筛查、病毒检查以及盆腔B超,宫颈癌可以做到早发现、早治疗。特此建议育龄妇女和绝经后的妇女,一定要定期做妇科健康检查,利于个人,也利于家庭。



《心态决定健康》连载之二十七

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

相信自己选择的成功的人生

【心灵感言】影响我们成功的绝不仅仅是环境和条件,还包括我们是否持有一颗坚毅的心、一种不屈的信念。不要小看自己的能力,要相信自己可以做到,还要将自己的信心运用于实际行动中。当你为自己的人生已经做出选择时,请不要犹豫,坚定地向前迈步吧!

【案例回放】王悦在高考前的第一次模拟考试中考得很不理想,心里很不好受。考完后的王悦哭着给妈妈打电话,回到家后,王悦依然挂着泪水,神色黯然。

妈妈看到女儿自我挫败的神态,就对女儿说:“没事,你考得不错,你现在这个成绩上大考够了,又不是没有上线,没问题。现在离高考还有两个月呢,只要你努力,是有可能进步的。”

随后,王悦的妈妈从某大学买了一本报考手册,手册上面印着这样几句话:“相信自己!相信自己的选择!相信自己选择的成功的人生!”

妈妈让女儿每天早晨起床后到阳台上把这几句话大声地喊三遍。

第一天,王悦的声音非常小,只有她自己一个人听得见。

妈妈对她说:“你这样是不行的。你这样就是不相信你自己,要大声地喊,使劲地喊。”

后来,女儿真的放开嗓子喊了,而且感觉精神

抖擞。

于是,王悦一直坚持这种自我激励。在高考中,王悦的成绩比第一次模拟考试的成绩提高了整整100分!

【心态调适】这似乎很神奇,实际上这就是自我暗示,自我激励产生的作用。在自我激励的时候,一定要教孩子学会用正面而积极的话语。比如,应该说“我一定能够成功的”,而不要说“我不可能失败”,应该说“考试对我来说太容易了”,而不要说“考试并不难”。尽管两句话表示的意思一样,但前者是正面的积极的话语,大脑就会指挥孩子去“成功”,而后者是负面的消极的话语,大脑就会引导孩子不要出现“失败”,而最终可能导致失败。

当孩子需要参加一些富有挑战性活动时,父母更需要教孩子学会自我暗示,提醒自己沉住气,别紧张,胜利一定是属于自己的。这样的自我激励能够让孩子增强自信心,避免因不良情绪造成的不良后果。

让孩子学会自我激励,家长要以身作则,为孩子树立良好的榜样。如果家长一味地要求孩子不断努力进步,而自己却只担当督促孩子战胜困难的“监督员”,孩子一定会产生不满心理。所以家长要身体力行地做孩子的榜样,这样“自我激励”的作用才能在孩子的行为中见成效。



警惕突聋

通讯员: 汪珊珊 赵耀新

医学指导: 广州医学院第五附属医院耳鼻喉科主任 张瑞和

现代人工作压力大,生活节奏快,饮食、睡眠容易失衡,常致生物钟混乱,引起各种疾病。

突聋为其中一种。

突发性聋,顾名思义,指突然发生的感音神经性听力损失,故又称突发性感音神经性聋(SSNHL)。通常在数分钟、数小时或1天之内(一般在12小时左右),患者听力下降至最低点。

突聋发病率约每年5-20人次/10万,多为单耳发病。任何年龄都可能患病,患病的高峰年龄为50-60岁,近年来有发病向年轻偏移趋势。精神社会压力大易发病,尤其是吸烟者,突聋发病率明显提高。

家住黄埔区的黄先生32岁,是某商企销售经理。平日工作应酬多,烟酒嗜嗜,喜欢和朋友天天饭馆酒楼,常“战斗”到深夜。有时,一天只睡眠3小时。近来两天一觉醒来,突然感觉左耳里像塞了棉花,听不清声音,来广州医学院第五附属医院耳鼻喉科就诊,经检查,双耳廓、乳突区无红肿触痛,耳道及鼓膜均未见异常。行纯音听力测试,诊断为左耳重

治疗法则

一旦出现突聋,应立即进行全身检

查,如血象、血脂血糖、凝血功能、内耳CT平扫、纯音听力测试、中耳声阻抗分析等一系列相应专科检查,在排除器质性病变后,可确诊为突聋。

治疗时,一般在初步筛查后(24小时内)立即开始。在治疗过程中再同时进行其他的(如影像学)检查。一般治疗过程中,建议卧床休息,避免一切剧烈的动作,避免噪声刺激,低钠饮食,积极治疗相关疾病如糖尿病、高血压病等。

专家提醒

张瑞和提醒广大市民,日常工作和生活中应该懂得适当放松,为自己减压,并注意饮食规律,戒除烟酒,刺激性食物等陋习,并劳逸结合,充足睡眠,适量锻炼。一旦在无明显诱因下,出现一耳听力下降,不能听清与人交谈声,不能听到电视电话声,自觉有交谈障碍,伴耳鸣、耳闷或头晕、乏力等症时,应立即到附近耳鼻喉科就医。争取早发现,早治疗,早康复。毕竟,突聋治疗越早预后越好,发病1周内开始治疗者,72%以上可获得痊愈或听力大部分恢复。



综合副刊

编辑/版式:郑定荣 2014年 第13期 第4版 7月15日 星期二
电话:(020)86348494 86348104 第4版邮箱:zhfk4@163.com

茶香,药香

茶香,清新淡雅韵味悠长;药香,苦涩里透着草木的气息。茶与药似乎并无交集,但在青山绿水的大自然里,茶即是药,药也是茶,茶香药香飘散在寻常百姓家,给平凡朴素的生活注入缕缕温馨。

五月,田野里花儿竞相绽放,有一种金银花也在其中。天刚放亮,我和爷爷就挎着篮子出发了。露水打湿了裤腿,草从里的各种虫子蹦跳着逃离,而金银花还在睡梦中,就被我们采下来。金银花初开时为白色,渐渐地转为黄色而由此得名。

爷爷说,采摘金银花最好时间就是在清晨,那时金银花还不曾绽放,呈花蕾状,养分足、气味浓、颜色也好,这种金银花晾晒出来色香味俱佳。爷爷会把采回来的金银花放在草席上摊开,放在通风处阴干,我一边听爷爷讲故事,一边用扇子驱赶着飞虫们。采花虽易,晾晒却极难,稍不注意花色就会变黑,所以干花往往比鲜花更珍贵。

金银花冲泡出来的茶水极温馨,泡透的黄,花蕾在水中慢慢绽放,仿佛美人出浴。金银花可以泡茶,还是中草药里的极品,在中草药里它叫忍冬,具有清热解毒等功效,偶尔感冒发烧只需冲些金银花茶即可。

秋天时,我坐上爷爷的毛驴车去山里,采一种叫黄芪的中草药。黄芪喜欢生长在山坡草地上或者小河边,黄芪叶子像羽毛,开淡黄色小花。我对草药不感兴趣,只是采摘黄芪花。爷爷用小铲子深深地挖下去,黄芪根部长,深挖才能不破坏根部。

爷爷把黄芪叶子像编辫子一样编起来,挂在房檐下,而黄芪根则需要用小钢刀切成片阴干。爷爷说,黄芪根叶都能入药还能当茶饮,全身都是宝,而草药不能放在阳光下晒,那样就会失去药效。冬天时,爷爷就会把老式泥茶壶,吊在火炉上煮黄芪茶喝。爷爷说,常喝黄芪茶,防病保健康。爷爷喝得极有韵味,我却不喜黄芪又苦又涩的味道。

我那时最喜欢采一种叫五味子的小野果,酸酸甜甜的很好吃。五味子还叫山花椒,一般生长在山沟的灌木丛里或者杂树林中,秋天时果实成熟,一串串红彤彤的垂挂在树枝上,很惹人喜爱。采摘五味子总要付出一些代价,不是划破手就是扎到脸,但看到满筐的五味子,还是很开心。

鲜五味子汁多味浓,嚼起来又酸又甜又麻。风干后,果肉紧贴于种子上,再想吃果肉已经难于上青天,于是就囫圇吞枣地全部放进嘴里咀嚼着。而爷爷更喜欢用它来泡茶,五味子泡茶别有韵味,枯萎的果子沉入水底,一个个舒展着再慢慢浮上来,而茶色渐红。五味子还可以入药,主治咳嗽、哮喘等。每年爷爷都要包出一些来,送给亲朋好友。

那些朴实无华的草本植物,以双重身份进入寻常百姓家,即是茶也是药,即为茶香又有药香。茶香药香芬芳弥漫,在苍凉枯燥的岁月里,成为贫瘠生活里最温暖的慰藉。

茶香,药香,氤氲在流年深处,成为永恒的记忆。

(代连华)

在旅行中赏析人生

古代哲人说:“行万里路,读万卷书。”旅行和读书自古被视为修养和陶冶情操的两个方面和人生的两大乐趣。

走出家门周游世界,是我少年时代的梦想。时至今日,我总会在忙碌之余抽出时间外出旅行。我曾登临泰山极顶,领略“会当凌绝顶,一览众山小”的雄浑美;游览三峡,品味“滚滚长江东逝水”的奔放美;漫步草原,欣赏“天苍苍,野茫茫”的广阔美;置身九寨沟,欣赏自然界的原始原始美;走近大海,感受生命的深沉宽阔美……那里喷薄的日出、皎洁的月色、巍峨的群山、啾啾的归鸟和潺潺的溪流,如诗如画的景观让我激动陶醉、心旷神怡。

尽兴之余,还去走一走盘山木道,推一推远古石磨,踩一踩乡村车水,泡一泡湖畔清茶,闻一闻山野味道,告别一下生活的艰辛,洗一洗肺里秽气,让我无不感觉神清气爽,找回生命的本真,体验最单纯、本原的幸福和快乐。不由得想起诗人徐志摩那句感慨:“只有你单身奔赴大自然的怀抱时,像一个裸体的小孩扑入母亲的怀抱时,你才知道灵魂的愉快是怎样的,单是活着的快乐是怎样的。”

旅行已经成为我生活的一部分,我深切感到它是一种高雅的情趣,这种情趣其实是一种惬意、一种放松、一种超脱、一种向往。大自然是人类的故居和摇篮,亲近她是为了更好地贴近自己的心灵,邂逅一个不一样的自己。一个人在繁华的都市居住久了,就会期待着远方,想出去走走看看,寻找一种内心的宁静。坐上飞机、火车、汽车和轮船,如一阵清风,飘过山山水水;如一缕阳光,

掠过花花草草。远离这个现代化的钢筋水泥大厦,从喧嚣繁杂的羁绊中解脱出来,抛开一切,以一个空灵的自由身去感受那秀美的山水与奇妙的民族风情,是何等的潇洒。

旅行是愉悦的。当你漫步异地他乡,不管是青山逶迤、秀木参天,绿水长流;还是粉墙黛瓦、百年宫殿、廊亭卧波,一样的阳光,一样的空气,却让人拥有一种不一样的情怀。每一处旅游景区和名胜古迹,都有它独特的与众不同之处,只要是一个新的环境,向往的快乐,哪怕是一个小地方,也会给你带来一种耳目一新的景色。

旅行也是艰辛的。意大利有句有趣的旅游谚语:“旅行者该有猪的嘴,鹿的腿,鹰的眼,驴子的耳,骆驼的背,猴子的脸,外加饱满的钱袋。”出门在外,虽一路背负行囊,风尘仆仆,身体疲惫,却充满了清新和喜悦,收获多多。最可贵的地方还在于让我们学会了珍惜:人只有旅途跋涉中才感觉到家的温馨,自己其实是离不开家的;只有在饥肠辘辘吃着难咽的干粮,才想起家常便饭的香甜;只有在面对风雨坎坷孤独无助时,才知道亲情友情的珍贵……此时,你就会发现,在远行的脚步中,所有的烦恼忧伤、哀怨惆怅都随风逝去。馨香四溢中,自己年轻的心灵已赏析了不同时段的人生风景,感悟了生命的底蕴,充满了感恩之情。

每一次旅行总会有别样的收获,每一次旅行都是一次情感的陶醉,不仅丰富了我生命的体验,净化充实了我的心灵,更重要的是铭刻着我游历之后最难忘的雅趣。

(钟芳)

诗意啜饮莲心茶

朋友来访,带来一包莲子。芽叶挺秀,黄绿相间,色色簇新,清香四溢。朋友告诉我,夏日炎炎,难免心烦气躁,此莲子可泡茶,降火去燥,定能使人神清气爽。

“集莲心以为茶”,很诗意的句子。莲心茶,就是用莲子中间绿色嫩芽泡的茶。泡下之后碧绿透亮,只有淡淡的清香,入口却甘香沁脾,甚是爽口。《本草再新》中说,莲心能清心火,平肝火,泻脾火,降肺火,消暑除烦,生津止渴,治目红肿。真可谓“是火皆能清,苦从甜中来。”

用莲心泡茶别有一番情趣,将莲子心放入透明的玻璃杯中,用刚烧沸的开水冲泡,加上盖子。你只需在一旁慢慢欣赏它的变化,只见袅袅水气像薄薄的细纱,轻轻上升。不一会儿就会看到淡淡的绿缓缓地杯中浸润。看着莲心浮沉、舒展间,水就悄悄由一抹青绿变幻开来,继而绿意加深伴着清香四溢,只见两片碧绿的小芽相对而开,中间竖一莲心,犹如莲子瓣心开放在这小杯里,也似羞怯的少女袅娜而来。不多时,莲心被沸水润泽之后又开始下沉,这一

浮一沉之间仿佛是将莲心唤醒的过程,在这时,莲心好像就有了生命,脱离了莲子的她借由沸水而重生。

打开杯盖,清苦的香直往鼻子里钻,很清透的感觉。香气幽幽,含绿豆清香,味醇鲜美,汤色橙绿清澈。闭上眼,对着鲜绿透亮的莲心茶,轻啜一口,一阵醇厚通透的苦味猛然间袭击了舌头。再饮一口,苦味潜滋慢涨,渗透口腔中的每一个味觉神经。复饮一口,这苦味儿似乎绵软温和了许多,苦中竟有了一丝说不清道不明的甜香。又复饮一口,这一次便舍不得一口咽下,而是让茶水在口腔回溯宛转,冲荡漱漱。但觉其味神异,回环往复,津津有味,一时间,身心俱爽,体轻如燕。在这个万木郁秀的盛夏午后,我将头泡莲心茶,略留余汁,再泡再饮,直到它味儿淡到若有若无。最后,莲心茶是

淡了,我的心却浓了。于是,便不由想起有名的《爱莲说》,众人皆知莲为花之君子,却不知这高处不胜寒的绝美,是要用苦水将心浸泡过,谦谦君子风范,百折不挠,才可得来。君子之名,岂是白得的?不知不觉中已露出了杯底的莲心,烦躁被莲心茶的苦味冲淡了,遐想的思绪随着茶香飞扬。茶后的心情是平和宁静的,一如静静躺在杯底的莲心。

生活在纷繁的尘世间,掺杂着忙乱与浮躁,一杯莲心茶,让我找到平静的理由。我想,人生不正如水里的莲心么?浮浮沉沉,夹杂些许苦涩,如能清清爽爽,也不失为另一种幸福。尤其是在寂静的夜里,告别嘈杂的人群,只留这苦而带甘的清淡陪伴自己,实在是人生的一种境界。

(张永生)

古人夏日怎么过

天气越来越热,雪糕、冰激凌等冷冻冰镇食品越来越受到人们的青睐。那么,在没有电器、没有冰箱的古代,人们是怎样吃到冰冻食品的呢?

早在两千多年前的奴隶社会,我国就有了储藏食品的“冰鉴”了,《周礼》中就有冰鉴储藏食品的记载:“祭祀供冰鉴。”冰鉴,其实就是古代的冰箱,是用所凿的冰块制作的,样子就像现在的瓮,古人把各种熟食或者酒水放在里面冷藏,效果跟现在的冰箱差不多。《礼记·月令》记载了每年隆冬季,江河之水冻结了,天子命人凿冰窖藏,等到来年仲春,又命人开窖取冰,同羔羊一道,到宗庙祭祀,祭祀过后,余下的冰留给已夏日享用的景观。《诗经》中也有奴隶冬季凿冰储藏,供贵族夏季食用的记载。周朝的时候,官府还设置了专门负责取冰、用冰的官员——“凌人”。“凌人”的职责就是在隆冬时节组织凿冰藏冰,等到来连春天制成冰箱——鉴。

三国时,人们开始把周代以来建在地下的“冰库”、“凌室”、“凌阴”搬到了地上,建造了“冰台”。《魏志》里就有这样的记载:

“建安19年,魏王曹操造此台以藏冰,为凌室,故号冰井。”这时候的冰受当时客观条件的限制,储量还是非常有限的,一直到了隋唐时期,民间作坊才开始出现土冰库,用冰储藏食品制造食品的方法才得到了进一步的普及。

唐朝时,京城长安出现了专门靠冰发财的商人。《唐摭言》说:“删人为商,卖冰于市。”《云仙杂记》也说:“长安冰雪,至夏月,则价等金璧。”这说明当时藏冰已用于交易,只是价格太昂贵。到了唐末,随着制药的硝石的大量开采,人们发现硝石溶于水时吸收大量的热,可使水温降到结冰。于是人们开始在夏天制冰了,但制冰的数量很有限,官府用冰主要还是来源于藏冰。这时候的冰依然是皇亲贵族享受的专利品,普通老百姓是无法享受到冰的滋味的。

宋太祖建隆三年(962年),朝廷专门设置冰井务一职掌管冰事。随着民间经济的繁荣,冷食花样也在不断翻新,市场上出现了将冰块里加水或者果汁的冷饮。《杜阳杂俎》中详细记录了当时制造冷饮的方法。冷饮开始大量进入市场。南宋诗人杨万里

“似赋还成爽,才凝又欲飘。玉米盘底碎,雪到口边消”的诗句,就是对一种名叫“冰酪”冷饮的赞美。到了元代,蒙古人喜爱奶食,他们就把果浆、牛奶加入冰里,这种冷饮就有点冰激凌的味道了。直到1560年,法国卡特琳皇后的一个私人厨师,才根据马可波罗从中国带到欧洲的这种配方,制造出和现在几乎一样的冰激凌。所以说,冰激凌是中国人发明的,这句话一点也不为过。

到了明清时期,藏冰之风更加盛行。明刘侗、于奕正在《帝京景物略》中说:“立夏日启冰,赐文武大臣,编氓(平民)得买卖。”这说明藏冰不单单是官府的事了,民间也已经涉足了。清代也和明朝一样,由于各衙门官员的“冰票”用不了,就流传到了民间,有了冰,人们的日子就好过多了。清严维生《忆京都词》自注中就曾说过:“冰窖开后,儿童异卖(抬着卖)于市。只须数文钱,购一巨冰,置之室中,顿觉火宅生凉。余欢呼为水晶山,南中无此物也。”夏日的凉爽之情,跃然纸上,溢于言表。冰的普及,大大提高了人们在夏日的生活质量,也丰富了人们夏日的的生活。

(刘绍义)



晨曦 张炳光 摄

法国治理塑料污染的措施

现代生活离不开塑料,它体轻、防水、价廉,是包装的首选材料。但这比普通塑料制品不易分解,给环境带来极大的污染。

据法国蒙彼利埃农业与环境工程小组的专家介绍,为解决塑料制品给环境造成的严重污染问题,近年来,法国科学家和国际同行合作,一直试图研制和完善各种可生物降解塑料,但就目前而言,世界各国生产的可生物降解塑料所使用的原料不一,有的含有纤维素,有的含有淀粉和人造聚合物,还有含有亚麻、大麻、椰子壳等天然纤维。然而,不管怎样,这些所谓的可生物降解塑料都不能被100%地完全降解,而且降解程度和降解所需时间均与周围温度、湿度、土质等有直接关系。

法国专家表示,他们的研究目标是生产能够完全变成肥料的降解塑料,但是,即便如此,由于这些塑料的成本比普通塑料高出2-3倍,除了用于农业薄膜外,可生物降解塑料在短期内还不能完全取代普通塑料。这就需要研究经焚烧处理后不对空气造成污染的塑料,并提高人们的环保意识。

经过多年努力,目前法国市场上销售和使用的塑料袋基本上是可以焚烧的,即燃烧后不产生或产生较少有害气体。但是,这些塑料制品体积大、重量轻,给焚烧处理工作带来了一定难度。为此,法国各有关部门经常通过各种途径号召人们重复多次使用同一塑料袋。与此同时,法国各种报刊和新闻媒体也经常刊载和播出一些有关塑料的基本常识,告诫人们随地乱扔塑料袋的各种危害和塑料回收的重要意义。

在法国著名连锁超市“家乐福”的塑料包装袋上,醒目地画着一个大灯泡,上面写着:请不要随地乱扔此袋,如果把它放进垃圾箱得到回炉后,它产生的能源可以使一只60瓦的灯泡照明10分钟。在包装袋的另一侧,又写着:在我们的商店里,这个袋子为您提供包装服务;回到家,它能作为您的垃圾袋,最后,您可以把它放到垃圾箱里,让它转化成其它能源。

(谢康优)

曾国藩养生“十字”法

曾国藩作为近代史上的著名人物,非常重视养生。他顺应自然变化之道,身体力行,总结出养生“十字”法,今日读来仍让我们感触颇多。

养心。曾国藩力求心安、气稳定、神安、身安。他认为修心养性能够增强身体机能,而“怨忿室欲”是养生之根本。“怨忿”意为遇事不烦恼和发怒,能心平气和地对待。“室欲”就是有效抑制不良嗜好和私欲,不使其萌生,做到心身泰然。曾国藩家训直言:“养生以少恼怒为本。”

因为恼怒和忧虑是不健康的心理,它可催人早衰。而少怒则可以使脏腑气血调和,生机勃勃。为此,曾国藩每天用“静坐”的方



式养心,即便公务繁忙时仍坚持不忘。

素食。曾国藩深知“脾胃为人后天之本”,脾胃得养,就会健康长寿。如果整日膏粱厚味、肥鱼大肉,皆可损伤脾胃。他告诫子弟:“常食老米粥以疗脾胃。米饭不荤,专食素,亦养生之宜,且崇俭之道也。”他本人一直主张:素食、少食、清淡。日常生活多以素食和蔬菜为主。同时,注意节制饮食,不能吃的过快、过饱。暴食暴饮或饥饱不均,都不可取。

多动。他认为人体活动则气血和、经脉通,不动则病滞。他每天坚持饭后走数千步。他在家训中说:“劳则寿,逸则夭。”告诫子女,要亲自种菜、养猪、织布、下厨,不要随便使唤奴仆;出门要多走路,少骑马坐轿。儿子曾纪泽年少体弱多病,曾国藩不希望他吃药治病,而是鼓励从根本上进行保养,每天饭后进行散步运动,还为儿子划出行走路线,来回大约三千余步。就这样持之以恒地锻炼,曾纪泽便转弱为强。

早起。曾国藩说:“早起为养生第一秘诀。早起可以振刷精神。”早起是曾氏祖辈流传的家风。曾国藩认为早上空气清新,能令人头脑清醒,周身舒适,对身体非常有利。他自己一生始终坚持早起,在他的教导和影响下,家中人人“黎明即起,洒扫庭除”。他手下的幕僚和将领无不效法,没有一个人敢睡懒觉。

洗脚。曾国藩每晚睡前必须用热水洗脚。具体方法是:水必温,要浸洗到膝关节以上为好。他认为这样做能达到引火下行,促进下肢血液循环,强身健体的效果。每晚洗脚、泡脚的做法,直到现在仍被我们广泛应用,也为现代医学所采纳。尤其是寒冬时节,对于防止寒气入侵、感冒等发生,都十分有益。

(姜焯炎)

国外流行的饮食减肥法

近年来,国外不少学者对控制饮食减肥进行了研究,并提出了不少行之有效的减肥方案。

慢食减肥法 减慢进食的速度,以达到减肥目的,这是日本玛利娜医科大学营养教育研究学者中村丁次通过研究后得出的结论。细嚼慢咽所以能减肥,原因在于食物进入人体,血糖就会升高,当血糖升高到一定水平时,大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号。倘若进食过快,当大脑发出停止进食的信号时,往往已经吃了过多的食物。若减慢进食的速度,则能有效地控制食量,达到减肥的目的。

“羊吃草”进餐法 “羊吃草”进餐法是目前一些西方国家流行的饮食方法。医学专家认为,这种少食多餐不仅省时间,而且由于空腹缩减,可防脂肪积聚,有利防病保健,增进人体健康。

要素饮食法 此法系美国范德比尔特大学减肥中心主任马丁凯索所创。过胖的人总是重视控制食物的热量,其实只要控制脂肪量而不必少吃,就能达到减肥目的。此法旨在减弱“热效应”。在减少脂肪摄入量的同时,必须补充蛋白质和碳水化合物的摄入以满足身体的需要。由于含脂肪的食物比较可口而且易饱,刚实行此法时会使人感乏味易饥,但不必担心,慢慢地就会适应。

流食减肥法 流食减肥法称“极低热量餐”减肥法。用这种饮食减肥的人在16个星期或可能更长时间之内完全不吃固体食物,每天喝几杯调味的蛋白质液——总热量为400~800千卡的流食。第一星期体重会减掉2~4公斤,此后每周可减2.5公斤左右。

早食减肥法 此法系法国医学家发现,他们认为在饥饿之前进食是减肥的一种有效方法。根据是胰岛素不可以调节体内糖类的吸收,同时对食物转化和脂肪积累起着一定的作用。若在饥饿之前吃东西,常常可以控制胰岛素的分泌,另外,

正餐前进食,可使人在正餐时食欲火减,从而减少摄入量。

分食减肥法 此法系德国营养学家研究出来的一种减肥方法。这种减肥法就是要求减肥者在餐中不能同吃某些食物。例如,人们在吃高蛋白、高脂肪的荤菜时,可以食用一种蔬菜,但不能喝啤酒,吃面包、马铃薯等碳水化合物食品。原理是人体脂肪是由多种营养素组合而成的,人们在食用高蛋白食品时,不食用碳水化合物,人体就不会增加脂肪。

饮水减肥法 日本医学家认为,大量饮水不仅不会增加体重,反而容易燃烧脂肪。因为在人体内水分占体重的60%。如果人体中的水分不足,平日的体育活动又太少,那么,人体内积累的脂肪就不容易燃烧,人就容易发胖。医学家研究还发现,每天饮用冷开水8~12杯时,能使肥胖者每减0.5公斤。因为,冷开水容易被组织吸收,可以消耗能量,迅速降低体重,还能令血管收缩,起到减肥的作用。

(胡荣兰)

