

乳腺癌的早期症状与预防

近年来,乳腺癌已成为危害广大女性朋友的重大疾病之一,它给患者带来了极大的困扰和痛苦,严重威胁着患者的身心健康。而多数患者在发现就诊后,肿瘤都已经较大,处于中晚期。专家指出,每一位女性朋友都应多了解乳腺癌的预防方法,而一旦出现早期症状,应做到及早发现,及早治疗。

●广州市中医医院外科 杨振淮 主任医师

乳腺癌的早期症状

许多人将乳腺疼痛当作乳腺癌的首要症状,其实乳腺疼痛并不是乳腺肿瘤的症状。不过有资料表明绝经后女性出现乳腺疼痛并伴有腺体增厚者,乳腺癌检出率将增高。

乳腺肿块是乳腺癌早期最常见的症状,大多数患者是以该症状前来就诊的。若乳腺出现肿块,应到医院做进一步的检查。

患者会有乳头溢液。乳头溢液有生理性和病理性之分。乳头溢液主要见于妊娠和哺乳期女性,应注意区别。

乳腺癌的预防方法

女性朋友应该懂得乳腺癌预防方法。



首先,应该做到膳食结构合理。不同的食物含有不同种类和数量的营养素。每天的食物品种应尽量多样化,荤素搭配,经常调换,可保证营养充分,同时还要避免热能过剩,控制脂肪,尤其是控制动物脂肪的摄入量。一般来说,脂肪所提供的热量占膳食总热量的20%-25%。高脂肪食品如肥肉、奶油、鸭肉等,可使热量摄入过高,引起肥胖。而肥胖是诱发乳腺癌的危险因素,故应加以控制,同时经常进行适当的体力活动和体育锻炼,可以增强体质,消耗热量,帮助减肥。

其次是适当吃些具有防癌抗癌作用的食物。流行病学调查表明,多吃大豆制品可以降低患乳腺癌的概率,豆腐、豆腐干等大豆制品含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、无机盐等。有专家指出,若一天摄入大豆制品占总食物量的2%-4%,就会对身体健康起到保护作用。每月吃1-3盒豆腐,患乳腺癌的危险性可降低50%。还应该多吃些新鲜蔬菜、水果。

在日常众多食品中,有不少蔬菜具有防癌抗癌作用,应轮流食用,它们不但含有丰富的维生素C、胡萝卜素、无机盐和膳食纤维等,还含有类黄酮、呋喃和芳香族的硫磺化合物等,具有抑制肿瘤发生的作用。

预防乳腺癌的四种有益蔬菜。

1.大蒜

大蒜是日常生活中不可少的调味品,同时也具有防癌抗癌的功效,大蒜富含大蒜素和微量元素硒,女性经常食用大蒜,可降低罹患乳腺癌的风险。需要注意的是,吃大蒜最好是生吃,还要把大蒜切碎,熟大蒜抗癌防癌的效果会大打折扣。

2.猴头菇

猴头菇营养价值高,它所含的多糖体、多肽类对癌细胞有较强的抑制作用,同时能明显增加机体内的蛋白组成成分,产生干扰素,进而增强抗癌防癌效果。

3.胡萝卜

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,而胡萝卜素摄入人体后能转化成维生素A。维生素A能维持人体上皮组织的正常结构和功能,阻隔致癌物质的侵入,同时又能刺激机体免疫系统,调动机体的抗癌能力,拮抗致癌物质的作用,降低乳腺癌的发病率。

4.芦笋

芦笋富含维生素A、维生素C和组织蛋白及其他营养物质,具有健脾益气、滋阴润燥,抗癌解毒等功效。芦笋中的组织蛋白能有效地抑制癌细胞生长;芦笋中的叶酸、核酸、硒和天门冬酰胺,可抑制癌细胞生长,并可防止癌细胞的扩散;芦笋中提取的“拓扑异构酶”能促使癌细胞DNA双链发生断裂,大量提取物有望发挥治疗作用。

最后提醒各位朋友,如果您的身体出现了疾病的症状,千万不要耽误诊断,应及时去正规医院就医,以免延误病情,造成严重的后果。

乳腺癌的一些症状表现



皮肤发红 橘皮样改变 乳头凹陷 乳房红肿 乳头乳晕发红糜烂

重视产前监护,避免胎死腹中

●广东药学院附属第三医院产科

产前监护包括医方监护(B超、胎心监护、产检、技术测定等方面)及孕妇的自我监护(自计胎动)。虽然说分娩是个生理过程,但在这280个日子里正确监护胎儿的健康状况,按时进行产前检查是确保胎儿安全的重要条件之一,尤其自我监护更有利于胎儿的健康和宫内安全。

在我院产科今年数据中,有3例足月胎儿死于子宫中,其中2例是脐带扭转导致胎儿死亡,另外1例是臀位

脐带脱垂导致胎儿死亡。在产科进行案例分析讨论中,一致认为做好产前监护或可避免死亡。

近期还有1例为新生儿脐膨出、肠管外露畸形,因孕妇未行正规产检,出生才发现婴儿缺陷,给家人身心带来无尽的创伤。如是正规产检经过B超检查是可以发现胎儿严重畸形问题的,早发现早终止妊娠,避免进入围产期而给家人身心增加不必要的痛苦。

对于这些事例我们深感惋惜。随着社会的进步,提倡优生优育,规范产前检查越来越重要。以下是孕妇应该知晓的产前检查常识:

妊娠后尽早首次产检,一般在12周内,孕28周前每4周检查一次,孕28-36周每两周检查一次,孕36周后每周检查一次,每次产检需记录孕妇的体重、血压、宫高、腹围及胎心音的听诊。严重高危者应酌情增加产检次数,如有异常情况如阴道流血、腰酸、下腹痛、头晕、头痛、胎动异常时应及时就诊。还有按规定时间的定时产检项目有:孕11-14周的三维NT检查颈项透明厚度,孕14-21周的唐氏筛查,孕22-28周的三维彩超筛查新生儿畸形,孕24-28周的糖耐量检查妊娠期糖尿病,孕28-30周期间要特别注意胎位是否正常。



肠管外露

深入研讨实践问题 确保“三转”落实责任

(上接第1版)行政一把手是行风建设第一责任人,落实主体责任必须抓行风建设,抓作风建设、抓制度落实、抓严明纪律、抓惩治腐败。纪检监察部门要负起党风廉政建设监督责任,重点查处仍不收敛不收手、问题线索反映集中、群众反映强烈的问题,执纪问好,要认真学习落实医务人员廉洁承诺,“九不准”必须人人知晓,划好红线,监督排查,对顶风违纪的要严肃处理。

马国业同志表示,这两次研讨会是在派驻市卫生局纪检组认真贯彻落实中央、省、市纪检监察机关有关“三转”要求的文件精神的一项重要工作。全市卫生系统各级纪检监察机关一定要认真落实王来渝同志讲话精神,继续深入抓好专项治理,强化监督检查,加强信息报送,提升纪检监察干部的组织协调能力和监督检查能力。

下一步,市卫生局纪检组将着力做好以下工作:一是邀请省卫生计生委领导或市纪委领导到驻在部门讲课,召集有关处室学习研讨,切实扭转驻在部门将派驻纪检组混同于内设机构的认识,理清、理顺纪委同党委、监察室同业务处室的工作分工,不缺位、不越位,解决“内转外不转”的问题,营造“三转”的外部环境;二是协助党委加强党风廉政建设和组织协调反腐败工作,督促各部门、各单位落实党风廉政建设各项工作任务,改进监督检查方式,以问题为导向自主立项开展监督,当好“监督的再监督者”;三是强化内外监督,探索纪检组、监察室内部绩效考核和纪检组、监察室对下级单位纪检监察部门的绩效考核,健全纪检监察信息公开制度,对纪检监察干部违纪违法零容忍。(局纪检监察室王蕾)

雨妇儿中心成立内地首家“座椅银行”



重度脑瘫、脊髓肌萎缩症、脊髓损伤后、肌营养不良症等疾病,会导致儿童出现严重的运动或者姿势发育性永久障碍,其中有相当一部分患儿不能独立站立和步行,但却具备较好的交往和自我管理能力,若能够给予较好的姿势控制特别是坐姿控制,将可以自主进食、玩耍、学习。特殊座椅是一项干预手段,通过量身定做最适宜的姿势控制系统,促进此类儿童认知、智力、社会交往能力的发展,提高学习能力以及日后的工作能力,帮助患儿以非步行的方式融入社会。据统计,广东有近10万多名脑瘫儿童,其中广州地区2万多名,至少有8000名脑瘫儿

对特殊座椅有需求。然而,市面出售的座椅多为成人尺寸且平均价格至少10万元,普通家庭难以承受。另一方面,随着年龄的增长,单一尺寸的座椅根本不能满足儿童的成长需要。

为了能让更多的患儿能够受益,市妇儿中心学习了国外的一些做法,与香港傅德荫基金会、加拿大BC省儿童医院合作,筹集了14.7万元加币(近85万元人民币)的专项善款,作为国内首家“座椅银行”的启动资金,为重度运动障碍儿童提供特制座椅或轮椅的租赁和借用服务,以帮助维持患儿的运动功能。医院通过从国内厂家购置轮椅、再购买配件为患儿量身定做的办法,使特制座椅的成本大大降低,仅需5000元左右。

“座椅银行”在试运行期间暂时不收取押金和租金,3至6个月后每月租金也仅需50元,有困难的家庭还可申请减免。符合条件使用座椅的患儿将由医生、轮椅技师根据其实际情况进行个性化座椅的定制、调试,患儿家长需与座椅银行签订租赁使用协议,医院也会定期随访患儿,根据其生长发育适时调整座椅,到达更换座椅类型阶段时,将原座椅退还并进行置换。市妇儿中心“座椅银行”的目标是在成立的第三年配备达200台座椅。目前经过评估、定制,已经有10名患儿成为首批“座椅银行”的受惠者。(广州市妇女儿童医疗中心)

手术,腹部毫发无损!

中山六院开展无疤痕直肠癌根治手术

(通讯员 简文杨、康亮)日前,通讯员从中山大学附属第六医院(附属胃肠肛门医院)处获悉,该院结直肠肛门外科汪建平教授团队在通过严格的伦理论证以及前期相关的试验后,开展了腹部无疤痕直肠癌根治术,手术及术后恢复时间均较传统腹腔镜直肠癌手术缩短近一半。且患者腹部没有任何疤痕,真正实现完美“微创”手术,手术效果好,患者术后第一天恢复排气,开始饮水,第二天即吃粥牛奶等半流饮食,并可下床活动,术后第六天即已出院。

目前直肠癌的外科手术主要是通过传统开腹和腹腔镜手术,腹腔镜技术让外科医生在放大的高清画面下实施手术操作,手术步骤更加准确可控,也更加避免损伤与肿瘤手术部位无关的人体器官组织,使外科真正进入了精细解剖外科的时代。近年来,腹腔镜根治直肠癌手术已经得到大家的普遍认可,不但能达到和开腹手术同样的根治效果,并且带来的创伤小,恢复

快,近年来已经逐渐成为治疗直肠癌的主要手术方式。随着社会上对微创和美容效果的进一步要求,医生对手术技术的精益求精,近年来国外开始尝试腹腔镜辅助下经肛门直肠癌根治术,引入腔镜技术,在腹部开1-3个小孔,辅助术者从肛门开始切除肿瘤,这种经肛门“自下而上”切除的创新手术理念,与传统手术“自上而下”切除的方法完全相反,需要娴熟的手术技术和对直肠肛门部位解剖的透彻认识,要求较高,虽然全世界结直肠外科医生对此欢欣鼓舞,绝大多数医院仍处于动物或临床实验中,目前国际上仅有屈指可数寥寥数个单位数十例的临床报道。据悉,此次中山六院所开展的腹部无疤痕直肠癌根治术在上述手术理念的基础上更进一步。他们利用特殊的医疗装置和腔镜技术,所有手术操作从肛门里面进行,无需腹腔镜辅助,腹部没有任何创伤,目前已成功地进行了5

例手术。中山六院严格按照临床医疗新技术的开展要求,遵循科学研究规律,在此类手术刚报道之初,就着手进行充分的前期准备,然后在尸体进行了数例实体手术操作,积累了充足的经验,经过中山大学伦理委员会前后两个多月的严格审查修改,通过伦理论证该手术切实可行之后才在临床上开展手术。“这只是开始一个”汪建平教授坦言,目前国际上刚刚开始进行此类完全经肛门直肠癌手术,根据文献检索全世界范围内开展仅10余例,完全属于“新生事物”,但此手术方式是直肠癌手术治疗上的一大革新,不仅可以达到与开腹手术和腹腔镜手术一样对直肠癌根治的要求,而且缩短了患者住院时间,节省了医疗卫生资源,减少了患者的住院费用,患者的腹部完全不留任何疤痕,符合现代人微创、美容及快速康复的理念,不久的将来可能会成为直肠癌根治术的主流术式。

中国公民 中医养生保健素养

(国家中医药管理局与国家卫生和计划生育委员会联合发布)

一、基本理念和知识

- 1.中医养生保健,是指在中医理论指导下,通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的保健活动。
- 2.中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。
- 3.情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。
- 4.中医养生保健强调全面保养、调理,从青少年做起,持之以恒。
- 5.中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程,主要包括三个阶段:一是“未病先防”,预防疾病的发生;二是“既病防变”,防止疾病的发展;三是“瘥后防复”,防止疾病的复发。
- 6.中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。
- 7.药食同源。常用药食两用中药有:蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。
- 8.中医保健五大要穴是膻中、三阴交、足三里、涌泉、关元。
- 9.自我穴位按压的基本方法有:点压、揉按、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。
- 10.刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。
- 11.拔罐可以散寒湿、除痰滞、止肿痛、祛毒热。
- 12.艾灸可以行气活血、温通经络。
- 13.煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。

二、健康生活方式与行为

- 14.保持心态平和,适应社会状态,积极乐观地生活与工作。
- 15.起居有常,顺应自然界昼夜变化和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒。
- 16.四季起居要点:春季、夏季宜晚睡早起,秋季宜早睡早起,冬季宜早睡晚起。
- 17.饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养素的均衡搭配,不要偏食偏嗜。
- 18.饮食宜细嚼慢咽,勿暴饮暴食,用餐时应专心,并保持心情愉快。
- 19.早餐要好,午餐要饱,晚餐要少。
- 20.饭前洗手,饭后漱口。
- 21.妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期,养生保健各有特点。
- 22.不抽烟,慎饮酒,可减少相关疾病的发生。
- 23.人老脚不老,足浴有较好的养生保健功效。
- 24.节制房事,欲不可禁,亦不可纵。

25. 体质虚弱者可在冬季适当进补。

26. 小儿喂养不要过饱。

三、常用养生保健内容

27. 情志养生:通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。
28. 饮食养生:根据个人体质类型,通过改变饮食方式,选择合适的食物,从而获得健康的养生方法。
29. 运动养生:通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法,常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。
30. 时令养生:按照春夏秋冬四时节令的变化,采用相应的养生方法。
31. 经络养生:根据中医经络理论,按照中医经路和腧穴的功效主治,采取针、灸、推拿、运动等方式,达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。
32. 体质养生:根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法,常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

四、常用养生保健简易方法

33. 叩齿法:每天清晨睡醒之时,把牙齿上下叩合,先叩臼齿30次,再叩前齿10次,有助于牙齿坚固。
34. 闭口调息法:经常闭口调整呼吸,保持呼吸的均匀、和缓。
35. 咽津法:每日清晨,用舌头抵住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分次数咽下,有助于消化。
36. 搓面法:每天清晨,搓热双手,以中指沿鼻部两侧自下而上,到额部两手向两侧分开,经颊而下,可反复10余次,至面部轻轻发热为度,可以使面部红润光泽,消除疲劳。
37. 梳发:用双手十指插入发间,用手指梳头,从前到后按揉头部,每次梳头50-100次,有助于疏通气血,清醒头脑。
38. 运目法:将眼球自左至右转动10余次,再自右至左转动10余次,然后闭目休息片刻,每日可做4-5次,可以清肝明目。
39. 凝耳法:两手掩耳,低头、仰头5-7次,可使头脑清醒,驱除杂念。
40. 提气法:在吸气时,稍用力提肛门连同会阴上升,稍后,再缓缓呼气放下,每日可做5-7次,有利于气的运行。
41. 摩腹法:每次饭后,用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右,可帮助消化,消除腹胀。
42. 足心按摩法:每日临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩100次,有强腰固肾的作用。

《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

吐血

血由胃来,经呕吐而出,血色红或紫黯,常夹有食物残渣,称为吐血,亦称为呕血。因吐血与咳血两者均经口而出,应注意鉴别。一般来说,咳血之血,血色鲜红,常混有泡沫痰涎,咳血之前多有咳嗽、喉痒、胸闷等症状。吐血之前多有胃脘不适或胃痛、恶心症状,大便多呈黑色。吐血的原因有:饮食直接刺激,使胃络受到损伤;大怒伤肝,思虑伤脾,使血随胃经而上;强力负重,阳络受伤,均可导致吐血。

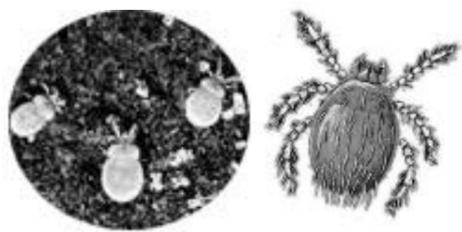
【宜】

- (1)血止后宜喝牛奶、豆浆、米汤及进食藕粉、稀粥、烂面条等易消化食物。
- (2)宜少吃多餐。
- 【忌】
- (1)吐血量大时禁食。
- (2)忌吃生冷、生硬、辛辣和温热食品,如生瓜果、薯类、辣椒、花椒及煎炸食物。
- (3)忌吃酸性食物,如橙汁、酸果,以免刺激胃酸分泌,血不易止。
- (4)忌吃肉汤、鸡汤和甜品,减少胃酸分泌。
- (5)忌烟、酒。

咯血

血由肺内而来,经气道咳嗽而出,或痰中带有血丝,或痰血相兼,或纯血鲜红,间夹泡沫,均称为咯血,或





恙虫病防控指引

从6月初开始,广州进入恙虫病感染流行季节。恙虫病临床以发热、焦痂或溃疡、淋巴结肿大及皮疹为特征,严重者可发生死亡。为预防恙虫病,应做好个人防护措施。接触野外环境后,或身上出现焦痂状病灶,并有发热现象时应及时就医。

定义

恙虫病,又名丛林斑疹伤寒。以鼠类为主要传染源,经恙螨幼虫叮咬传播。临床以发热、焦痂或溃疡、淋巴结肿大及皮疹为特征,严重者可发生死亡。

流行病学特征

(一) 宿主动物与传播媒介

鼠类是最重要的储存宿主,如黄毛鼠、黄胸鼠、褐家鼠和黑线姬鼠等;其次为食虫目动物、臭鼩鼯。此外,兔、猪、猫和禽类也能感染。

本病的传播媒介是恙螨。恙螨一生经历卵、幼虫、若虫、成虫、成蛹和成虫7个时期,仅幼虫时期营寄生生活,能够叮咬动物和人传播疾病,其它阶段都生存于地面浅表层。

恙螨多分布在温暖潮湿地区。孳生地多为隐蔽、潮湿、多草、多鼠等场所,以江河沿岸、溪边、山坡、山谷、森林边缘及荒芜田园等杂草丛生的地区为最多;也可见于村镇附近的农作物区、菜园、瓦砾堆、墙角等处。恙螨幼虫活动范围很小,一般不超过1~2m,垂直距离10~20cm,常聚集在一起呈点状分布,称为恙螨。幼虫喜群集于草树叶、石头或地面物体尖端,

有利于攀登宿主。

(二) 传播途径

本病通过携带恙虫病东方体的恙螨幼虫叮咬传播。恙螨幼虫爬出后,在地面草丛中活动,遇到宿主动物或人时即附着其体表叮咬组织液,3~5天吸饱后落于地面。恙螨一生一般只在幼虫期叮咬宿主动物一次,获得东方体后经卵垂直传播,当子二代恙螨叮咬人时传播本病。

人与人之间不传染,尚无接触危重病人或带菌动物的血液等体液导致传播的报道。

(三) 人群易感性

人对恙虫病东方体普遍易感。田间劳作的农民、野外作业人员(伐木、筑路工人、地质勘探人员等)、野外训练部队、野外旅游者和喜欢在草丛或林中逗留或休息的人员受恙螨侵袭机会较多,容易发生感染。

临床表现及治疗

本病潜伏期4~21天(一般10~14天)。多急性起病,主要临床特征为发热、特异性焦痂或溃疡、局部或全身淋巴结肿大、皮疹(充血性、斑疹或丘疹)。由于本病造成全身的小血管广泛受损,可累及多系统多脏器,以呼吸、消化、神经系统和肾脏损害较多见。焦痂多见于腹股沟、肛周、会阴、外生殖器、腋窝及腰部。

发热多呈弛张热或稽留热,体温可达38.5~41℃。发病初期于叮咬处出现红色丘疹,继而成为水泡,以后形成黑褐色焦痂。可出现全身浅表淋巴结肿大,以焦痂临近的局部淋巴结最为明显。皮疹先于躯干散在性出现,后蔓延至四肢,轻症患者可无皮疹,重症患者皮疹可密集融合,甚至为出血性。



个人预防控制措施

1. 消除孳生场所

灭鼠,堵塞鼠洞,填平坑洼,保持干燥,定期铲除住地杂草与灌丛。

2. 药物杀螨

在人、鼠经常活动的地方及恙螨孳生地,可喷洒敌敌畏、倍硫磷、氯氰菊酯、溴氰菊酯和残杀威等。药物灭虫要慎重,特别是敌敌畏。

3. 个人防护

不要在溪沟边草地上坐卧休息。野外工作时穿紧衣裤,外露皮肤可涂避蚊胺、避蚊酮、香茅油、玉桂油等,或将衣服用驱避剂浸泡。工作后及时更衣、洗澡可减少被叮咬机会。

4. 及时就医

接触野外环境后,或身上出现焦痂状病灶,并有发热现象时应及时就医。



小链接: 恙螨传病种类

1. 恙螨皮炎

由于恙螨幼虫的唾液能够溶解宿主皮下组织,被叮刺处有痒感并出现红色丘疹,继而形成水泡,之后形成黑褐色焦痂,焦痂脱落形成浅在性溃疡。

2. 恙虫病

病原体是恙虫病东方体。在我国黑线姬鼠、黄毛鼠、黄胸鼠等是主要储存

宿主。地里纤恙螨是南方诸省区的主要媒介。恙虫病尚流行于江苏、山东、山西、河北、天津、黑龙江、吉林和辽宁等地。

3. 肾综合征出血热

病原体属于汉坦病毒。在我国以黑线姬鼠为主要储存宿主。小盾纤恙螨是其体外优势螨种,可经叮咬传播和经卵传递。

《心态决定健康》连载之二十八

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

爱情不存友情在

【心灵感言】爱情历来都是两情相悦,相爱的人走到一起是一种缘分。当爱一个人,却无法拥有时,不妨放开胸怀,将爱情转化成一种更高层次的友情,只要能让他所爱的人感到幸福与快乐,自己未尝不是一种快乐。

【案例回放】文学家罗曼·罗兰青年时爱上一个名叫索菲亚的聪颖秀丽的姑娘。他们常在一起谈论文学,探讨人生,有很多共同语言。有一天,他们并肩漫步在林间小道上,罗曼·罗兰再也控制不住自己的感情,将心底的秘密吐露出来,表达了对索菲亚的爱恋之情。出乎意料,却遭到了索菲亚的婉言回绝。这个打击犹如五雷轰顶,轰得罗曼·罗兰晕头转向,他陷入了失恋的极度痛苦之中。一连几天,罗曼·罗兰食不甘味,彻夜难眠。失恋了,怎么办?他在巨大的精神痛苦中反复这样问自己。经过一段时间的思考,他认为,索菲亚有选择爱情的自由,爱情是不能一厢情愿的。因此,他没有仇恨索菲亚,相反更加珍视同索菲亚的纯真友谊,继续与索菲亚通信,像原来一样探讨人生哲理和艺术问题。他们之间的爱情之花虽然枯萎了,但友谊之花却越开越鲜艳。他的爱情小说《罗马的春天》,写下了自己早年对索菲亚炽热的爱情。后来,他把与索菲亚互通的信件编成一本“两地书”,题名为《亲爱的索菲亚》并出版。再后来,他置一切于度外,集中精力奋发创作,经过十年构思,十年写作,完成了轰动世界文坛的名著《约翰·克利斯朵夫》。

【心态调适】

很多人会想:“既然爱情都没了,还能有友情吗?”“他们认为是破裂了的爱情是无法修复的,也不可能再存在友情。其实不然,只要有一颗坦

然的心面对曾经的爱情、面对自己爱慕的人,或许你会发现,以朋友方式来面对两个人之间的关系可能更适合自己的。虽然两个人不能够走到一起,但还可以是好朋友,在学习上、工作上和生活上相互帮助、相互促进。

选择放手是痛苦的,但唯一能做的也只有让自己释然。其实当知道两人情缘确实没有继续的可能后,应该提醒自己有失必有得的哲理,不妨把那份情感留在美好的记忆中。

因此,当我们面对失恋而心存郁结时,不妨尝试以下方法:

①学会放手。不要盲目地以为自己的爱就会让所爱之人感到强烈的幸福。只要是真心地爱一个人,就会希望看到对方能够得到真正的幸福与快乐,而对方并不爱慕自己或已有爱人时,就应该学会放手,就应该在心中挥挥手告别。只有学会放手,我们才会告别过去开辟未来,才不会一再地在被拒绝的痛苦漩涡里旋转,而不能抽离。

②勇敢地祝福所爱的人。爱一个人往往会让自己感到幸福,而当被所爱之人拒绝时,就会感到痛苦不已,这种强大的落差感若得不到调适,往往会使人陷入另一种疯狂。何不勇敢地衷心地祝福自己所爱的人,希望他/她能找到想要的幸福。只有勇敢地对拒绝过自己的人真心地祝福,我们才能走出失恋的痛苦,才能继续去寻找属于自己的真正的幸福。

③化爱情为友情。男女之间不一定只存在爱情。当你无法与所爱之人谱写浪漫恋曲时,不妨像罗曼·罗兰那样,与所爱之人保持着纯洁的友情。当将爱情转化成友情时,或许我们就可以站在另一种角度去感受幸福。

④不再抱怨。当爱情已不再时,请不要为此而抱怨上天不作美。即使到最后陪伴其一生的那个人不是你,你依然能够在面对失恋的痛苦时潇洒地放手并为所爱之人祝福,这才是一种至高的境界!

预防手足口病的家庭清洁指引

预防手足口病离不开居家清洁和消毒,下面从两个方面介绍如何清洁卫生,并附上消毒液的配制和正确洗手手法。

1. 个人卫生

(1) 婴幼儿看护人要勤洗手。在接触婴幼儿及其用品前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要用洗手液和流动水正确洗手。

(2) 在公共场所活动之后、饭前便后、外出后要用洗手液给儿童洗手,避免共用毛巾抹手。

(3) 不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童。

(4) 教育幼儿不要随意用手揉擦眼睛,挖鼻孔和吮吸手指。

(5) 在打喷嚏或咳嗽时用纸巾

中遮盖口鼻,用过的纸巾应丢弃到有盖垃圾桶中,避免飞沫污染他人。接触呼吸分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

2. 环境及物品清洁消毒

(1) 婴幼儿玩具用品定期清洗,在阳光下暴晒至少2小时或用有效氯500mg/L的消毒液擦拭作用30分钟;玩具应避免相互交换使用。

(2) 婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前应充分清洗;餐具每天用开水煮30分钟或消毒碗柜消毒,或用有效氯250mg/L的消毒液浸泡30分钟后再用清水清洗。

(3) 被服勤晾晒,如家中出现患者,患者的衣服需要单独清洗,可采用阳光下暴晒2小时以上、或煮沸20

分钟或用有效氯500mg/L的消毒液浸泡30分钟;

(4) 盛放排泄物的便器应及时清理,并用有效氯500mg/L的消毒液浸泡至少30分钟;接触患者的分泌物或排泄物要佩戴口罩和手套,处理完毕应及时清洁双手。

(5) 对家居的物体表面(尤其幼儿可接触的地方)每天进行清洁擦拭,如地面、桌面、门把手、电话等;如家中出现患者,可用有效氯500mg/L的消毒液擦拭作用时间30分钟。

(6) 家居应注意开窗通风,保持空气的流通,每天最少通风三次,每次不少于30分钟。空调应定期清洗空调隔尘滤网,也可用有效氯500mg/L的消毒液擦拭防尘网表面。

鼠疫防治基本知识

【了解鼠疫】

鼠疫是一种烈性传染病,传染性强,病死率高,是我国法定甲类传染病。

* 鼠疫是由鼠疫耶尔森菌引起的自然疫源性传染病。

* 鼠类和旱獭等动物是鼠疫的主要传染源。

* 根据不同的感染部位和临床表现可以将鼠疫分为腺鼠疫、肺鼠疫、败血型鼠疫、轻型鼠疫和其他少见类型鼠疫。

* 鼠疫的发病有一定的季节性,南方的鼠疫(主要是腺鼠疫)多发生在春夏季节;青藏高原地区的鼠疫(主要是肺鼠疫)多发生于夏秋季。

【鼠疫的传播途径】

鼠疫可以经蚤叮咬、破溃皮肤接触和呼吸道飞沫传播。

* 动物和人间鼠疫的传播主要以鼠蚤为媒介,蚤叮咬带菌的鼠或其他啮齿动物,再叮咬人时引起感染。

* 少数病人是因剥食患病动物的皮、肉或直接接触病人的痰液、脓液、血液,经由皮肤或黏膜的伤口而感染鼠疫病菌。

* 肺鼠疫病人可以通过咳嗽、谈话、呼吸等,借飞沫形成“人→人”的传播,可以造成人间鼠疫的大流行。

【鼠疫的临床表现】

鼠疫的潜伏期短。除轻型病人外,其他各型鼠疫病人初期均可表现为严重的全身中毒症状,包括寒战高热,体温迅速升至39~40℃,剧烈头痛,恶心呕吐,皮肤黏膜出血,甚至出现血压下降、呼吸困难、意识障碍等。

* 鼠疫的潜伏期一般为2~5天。

* 轻型病人表现为低热,全身症状轻微,局部淋巴结肿大疼痛,可能伴有化脓。

* 腺鼠疫最为常见,除全身症状外,主要表现为急性淋巴结炎。在蚤叮咬的局部出现疼痛、红斑,可以形成疱疹、脓疱甚至发展成疔、疖。叮咬附近区域的淋巴结出现肿大、疼痛,治疗不及时可以迅速化脓、破溃,使病人疼痛难忍,无法活动。最常发生的部位是腹股沟区的淋巴结,其次是腋下、颈部及颌下的淋巴结。

* 肺鼠疫病人病情进展迅速,病死率高。以呼吸道症状为主,起病24~36小时内出现胸痛、咳嗽、咳大量鲜红色血痰,呼吸困难和发绀迅速加重,抢救不及时2到3天内死亡。

* 败血型鼠疫最为凶险,病人出现神志不清、谵妄或昏迷等中枢神经系统症状,可有皮肤黏膜出血、鼻出血、便血、血尿等。病死率几乎达到100%。

【鼠疫的治疗】

怀疑得了鼠疫,应立即就诊;一经诊断,就地隔离治疗。在发病前10天内曾到过鼠疫流行区,或接触过鼠疫病人,一旦出现可疑症状,应立即就诊。

* 确诊或疑似的病人,就地隔离治疗。

* 药物首选链霉素,及时、足量、联合使用敏感的抗菌药物,可取得较好的疗效。

【如何预防鼠疫】

灭鼠、灭蚤,保护易感人群是预防鼠疫的主要措施。消灭动物传染源,广泛开展灭鼠运动;旱獭在某些地区是重要传染源,也应大力捕杀。

* 病人和疑似病人应严格隔离,病人的用品、分泌物、排泄物等要充分消毒。

* 切断传播途径,彻底灭蚤,减少被叮咬的机会,对猫、狗、家畜等也要喷洒药物灭蚤。

* 避免接触有病或死亡的动物。

* 疫区实行“三报三不”制度。“三报”:报告病死鼠、报告疑似鼠疫病人、报告不明原因的高热病人和急死病人。“三不”:不私自捕猎疫源动物、不剥食疫源动物、不私自携带疫源动物及其产品出疫区。

* 加强个人防护,参与治疗或进入疫区的人员必须穿着防护服,戴口罩、帽子、手套、护目镜,穿胶鞋及隔离衣。



翅膀长在脚上的天使

1983年,在美国亚利桑那州图森市医院里,医护人员被一个呱呱坠地的女婴惊呆了——女婴先天性无双臂!孩子的父母一阵眩晕,然而她们不得不接受这个现实,决定尽心尽力养育好这个生来就与众不同的女儿。

由于没有双臂,小女孩不能自己爬行,不能自己翻身,她只能静静地躺着。仿佛是本能的驱使,幼小的女孩竟知道试着用脚代替手挪动自己的身体,并开始慢慢学着走路。因为没有双臂,保持平衡非常困难,小女孩走路时经常跌倒,摔得鼻青脸肿,脸上因此缝过多次针。倔强的小女孩居然比一般的正常孩子更早地学会了走路。

小女孩五岁时,父母请医生为她安装了一对假肢,然而小女孩却讨厌佩戴假肢。她不希望人们用异样的目光看待她,更不想让自己意识到自己的残疾。14岁那年,她彻底抛弃了假肢。女孩都应该是天使,她下定决心要做翅膀长在脚上的天使,用双脚来开拓自己生活和理想的天空。

为了让自己的双脚保持灵活、柔韧有

力,小女孩刻意通过大量的走路和游泳来锻炼自己的双腿双脚,终于锻炼到了脚趾能和手指一样自由弯曲。她凭借着顽强的毅力,付出了常人难以想象的辛苦心血,学会了用脚趾写字、打电脑、弹钢琴,学会了完全依靠双脚来打理自己的日常生活,化妆,梳头,洗发,做饭,戴隐形眼镜……

戴隐形眼镜是她给自己的一个挑战。爱美的她去医院看眼科医生,提出要普通眼镜改为隐形眼镜。医生不敢相信自己的耳朵,说用脚是不能把隐形眼镜放进眼里的。医生的话激起了小姑娘的斗志,她偏要以此证明自己的自理能力,经过反复练习,她成功地戴上了隐形眼镜。

经过努力,她获得了亚利桑那大学的心理学学士学位和跆拳道“黑腰带”称号。以脚代步学会了开汽车,并取得了驾驶执照。

是天使,总有一个飞翔的梦想。2008年的一天,她用双脚驾驶着汽车,来到了美国圣曼纽尔市布·布莱尔机场,向飞行教练帕里什·特拉威克提出她要学习开飞机。教练大吃一惊,又非常感动,答应教她开飞机。特拉威克回忆说:“当她驾驶一辆汽车来报名的时候,我立即知道她驾驶一架飞机应该毫无问题。事实证明,她是一个优秀的飞行员,她驾驶飞机时非常冷静和稳定。一旦你和她在一起呆上20分钟,你甚至就会忘掉她没有双臂的事实。”她熟练地用一只脚管理控制面板,用另一只脚操纵驾驶杆,成功通过了私人飞行员驾照考试,成为了美国历史上第一个也是唯一一个只用双脚驾驶运动飞机的合法飞行员!当驾驶着运动飞机在3000米的高空翱翔时,她觉得,自己真正变成了那脚上长了翅膀的快乐的天使。

她叫杰西卡·考克斯,是当今世界上最出色出彩的励志典型。杰西卡的人生经历已被拍成纪录片。她先后前往世界20余个国家进行巡回演讲,用她身残志坚的故事、自强不息的精神鼓舞了成千上万的人。杰西卡说:我不需要同情,也不需要依靠别人,我还要成为别人的榜样。人类可以克服所有的限制。没有双臂,我一样做翅膀长在脚上的天使。我有信心克服一切困难。

(李志联)

吃好“六食”健康长寿

现实生活中,人人都想自己能身体无虞、健康长寿,但真正做到健康长寿,还有很多养生的“秘笈”。笔者居住的小区内有一位王姓大爷,今年93岁了,仍耳不聋、眼不花、齿不落,走路稳健。笔者前去采访时,他说起自己的养生“秘笈”津津乐道,他说自己健康长寿,是与几十年来坚持的“六食”习惯是分不开的。

食要早。早就到了饭点就吃饭。从中医的角度讲,早饭一般安排在上午7点至9点这个时间。另外,“胃不和则卧不安”,因此晚饭也尽量少吃,这样才不会给肠胃增加负担。

食要少。古人常说“饭吃八分饱,少病无烦恼”,就是说每餐饭要少一两口,给肚子两分空间。《黄帝内经》也提倡“饮食有节”。据史料研究发现,如果人平时保持两分饥饿,其寿命将增长20%或30%。

食要暖。中医说,脾胃乃后天之本。胃喜燥恶寒,所以要避免冰凉的食物刺激,要暖食。但是要注意,暖食不等于烫食,经常吃过烫的食物会损伤食管,是食管癌的诱因之一。

食要缓。这个缓,一来是说要细嚼慢咽,这样可以充分吸收营养、保护肠胃、促进消化等;二来是强调要把吃饭当成一件惬意的事情,别吃得过快。

食要淡。就是要少油少盐加工。为什么要强调这个“淡”字,是因为中国人现在食盐和食油量严重超标,由此引发的高血脂、高血压等病症正在逐渐增多。

食要软。老年人牙口不好、脾胃消化力弱,宜“吃软不吃硬”。所谓“硬食”,除了指坚硬的果实类食品外,还包括煎炒油炸、肥甘厚腻一类不好消化的食物。

(方敬杰)



田园仙境 张炳光 摄

修身齐家说家训

家训是我国文化里的一份珍贵遗产,它不但能修身齐家,还能治国平天下。孟子说:“国之本在家。”国家国家,没有家何来国。我国在人际关系最讲究的君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友的五伦关系中,家庭关系就占了三分,而剩下的两伦君臣和朋友,又常用父子、兄弟作比,所以君臣、朋友也与家庭有着间接的关系,有着千丝万缕的联系。

正是因为,我国早在上古三代,就有家训可查了。周文王的《诏太子发》、姬发的《戒书》、管仲的《弟子职》,都是我国最古老的家训。但家训真正盛行,还是在魏晋之后。北齐黄门侍郎颜之推的《家训二十篇》,就是这些家训中的杰出代表,有“古今家训,以此为祖”和“家置一编,奉为楷式”之美誉。

当然,颜之推的《家训二十篇》,不光是摆在桌面上或者挂在墙上给人看的,它对颜氏家族个体的生存、种族的绵延、子女的教育、人格的发展、道德的维系以及文化的传递等,都起了举足轻重的作用。

颜之推的儿子孙承,孙子师古,都是《汉书》专家;师古的侄孙元孙,写出了《干禄字书》,在小学上的造诣极深;元孙的儿子泉

卿,是安史之乱中骂贼牺牲的有名忠义之士;元孙的侄孙真卿,不但是著名的书法家,还是大义凛然、斥骂叛臣壮烈牺牲的刚直之臣。

从七世纪初到八世纪末的两百年间,颜氏才贤辈出,忠义传家,世所共赞,把这些归功于《家训二十篇》,一点也不为过。

到了唐代,随着诗歌的鼎盛,家训也以诗歌的形式出现了。杜甫的《示子诗》和韩愈的《示子诗》,大家耳熟能详;卢仝的《寄子诗》,杜敬的《寄兄子诗》也家喻户晓。近世敦煌石窟发现的《太公家教》,虽系“伪书”,但在唐中至北宋初年也极盛行,直到十一世纪之后,才为《三字经》所取代,从它如今还被收藏在大英博物馆和巴黎国家图书馆来看,它的流传之久而流传之广,也可见一斑。

宋代家训与前世相比,更是有过之而无不及,不但琳琅满目,而且多以专著流行于世。司马光《司马温公家范》,赵鼎的《家训笔录》,叶梦得的《石林家训》,陆游的《放翁

家训》、刘清之的《戒子通录》等,无不洋洋大观,令人瞩目。

明清是一个谱学时代,随着谱学的发展,家训又以谱训的面目出现,并很快受到重视和效仿。也就是说,这个时候的家训,多以尊祖睦族为起点,以修身齐家治国平天下为规范,用平易近人的短句警语训诫子孙后代,重在寓教于行。《家规辑略》、《陆氏家训》、《庞氏家训》、《苏氏家语》应有尽有;《徐庆堂十二戒》、《家诫要言》、《家矩》、《东里家训》、《奉常家训》名不虚传;《来复堂家范》、《倪氏家范》、《曾文正公家范》、《锡嘏堂家范》、《丰川家训》蔚为大观。

这些家规、家训、家范,要子孙从小做起,从“我”做起,小到洒扫庭除,应对进退,待人接物,爱亲敬长,尊师重道,衣冠服饰、语言步履,读书作文,大到修身齐家、治国平天下,无所不有,无所不及。这些家训不但对自己家族成员,从小就开始了伦理教育,敦睦了家族成员之间的关系,让子孙有了立身处世之本,也对社会的稳固和国家的建立,起到了不可估量的作用。这就是家训既利于家又利于国的真正原因。

(刘绍义)

美国老人这样养老

今天的中国,已经进入老龄化社会,如何养老越来越成为社会的一大难题。在经济发达的美国,老人们主要的养老方式有老年公寓、“半托制”养老机构、社区互助养老等方式。

老人公寓似四星宾馆。越来越多的美国老人喜欢住在老年公寓里。一般的老年公寓有多个单元房,只租给55岁以上的老年人。大一些的老年公寓有人管理,也称“退休社区”或“退休之家”,除了租房费外,还提供就餐、清扫房间、交通、社会活动等便利服务。典型的设施和服务还有:医务室、图书室、计算机室、健身房、洗衣房、紧急呼叫系统、外出购物、组织参加社会活动等。公寓内每周放一次电影,还提供两小时免费卫生服务,定时有人上门帮忙,其服务标准不低于四星级宾馆。

“半托制”受欢迎。除老年公寓外,“半托制”养老也受到很多老年人的青睐。所谓“半托制”,就是老人白天在养老机构生活,晚上回到自己的家中。养老中心的经费是主办方向美国联邦政府申请,经审查合格后联邦政

府给予一定的资助。同时,中心可以接受社会捐赠,这种捐赠经联邦税务局按程序核定无误后可以在税前列支。至于收费,没有具体的标准,完全是按每个托保人的经济状况而定。

互助养老舒适居家。近年来,一种以社区为单位,联合互助的居家养老方式在美国逐渐兴起。“国会山村”是一家非营利社区组织,成立于2007年,主要向“村民”免费提供或低价提供交通、购物、简单修理等服务。“村民”每人每年缴费530美元,一家800美元,低收入人群每人每年100至200美元。这些费用占各项开销的一半,另一半来自捐赠。尽管“村”里不提供医疗护理,但会请志愿者实现居家舒适生活。“村”里有一条全天候电话热线,“村民”随时可以致电寻求帮助。此外,“国会山村”还提供会议、电影、晚餐、体操课等服务。在“村”里提供各项服务的主要是志愿者。目前,“国会山村”有215名志愿者,其中一些既是“村民”又是志愿者,在享受服务的同时做一些力所能及的回馈。

(魏咏柏)

最早的中“药”是芍药

作为治疗疗伤的药,芍药也许不是最早的,但被称为“药”,芍药天下第一当之无愧。因为“中药”一词的出现,是在西医生入以后,人们为了有别于西药,才把称了几千年的“本草”改称为中药的。

但这并不是说古代没有“药”称,战国时期成书的《周礼·天官·疾医》里,就已经出现草药、木药、虫药、石药、谷药之“药”了,这里的“药”,已经有了药物之意。只是人们不喜欢把药称为“药”而喜欢把药称为“本草”罢了。

《说文解字》曰:“药,治病草也,从草。”后来虽然有了动物药、矿物药,但古人还是

习惯将“药”称为“本草”。《神农本草经》、《本草纲目》等医学典籍就是一个明证。在古代,无论食物还是药物,人们接触最早的就是草。西汉人陆贾写的《新语》上就说:“食肉饮血衣毛皮,至于神农,以为行虫走兽难以养民,乃求可食之物,尝百草之实……教民食五谷。”

古人食百草,今人依然如此,只不过现在不称草了,像“本草”称“药”一样,人们早已把草之实称为粮食,草之叶称为菜蔬了。

《淮南子》说:“(神农)尝百草之味,一日而遇七十毒。”正是神农为了果腹,在寻求“可食之物”,在尝百草的过程中,无意中发现了疗饥的“本草”,这就是中药的来历。

所以今天我们说食疗,对中药来说,食和药真是没有太大的距离。就拿我们如今吃的青菜来说吧,《说文解字》在说到“菜”字时也是解释为“草之可食者”。先民在选定草籽作为主食后,正如《内经》上说的“五菜为充”一样,仍免不了以“草”充饥,把“草”作为人类的副食,《救荒本草》中一下子就收录了四百多种野菜,就是这个道理,就连《不列颠百科全书》在谈到蔬菜的原产地时,也是首选中国,也是这个道理。

以上我絮叨半天,就是说明中国的“药”,在古代是不称为“药”而称为“草”的原因,就是现在还有不少农村地区,仍然把中

药称为“草药”。

但是不称为“药”并不是中国古代没有“药”字,相反早在《诗经·郑风·溱洧》中我国就有“药”字出现了。“维士与女,伊其相谑,赠之以芍药”。这里的“芍药”,显然不是药物,只是一种花名,是说暮春郊游,男人献芍药花给女人,表达自己的爱慕之情。

所以说,“药”字最早出现在古代典籍中,就是以“芍药”的面目出现的,并且还不是以治病药出现,而是以观赏植物出现的。南宋姜夔《扬州慢》中“念桥边红药,年年知为谁生”中的“药”,仍是指红色的芍药花,而不是今天所说的药物,是取其“药”的本义“芍药”了。

唐代颜师古注《汉书》里就曾经说过:“芍药,药草名。其根主和五脏,又辟毒气,故合于兰桂以助诸食,因呼五味之和为芍药耳。”由于古人发现芍药下面的根块有治病疗疾的功效,所以以后再发现的治病之草木,就统称为“药”了。

清代的王念孙就说,“芍药”读若酌略,意为均调,就是我们现在说的“佐料”之意。《诗经》中出现的“不可救药”之药,已经动词化了,这时的“药”,就不是其本义而是衍生了义,已经有了“治疗”之义。

(阿义)

一壶清茶静尘心

涩,在苦与涩中,渐渐滤出的甜,这种甜让人回味无穷,流连忘返。想起小时候喝糖水,入口就是甜,可再喝就是腻,甚至倒胃,这种甜并不让人珍惜。可茶不同,它苦中有甜,涩里透甜,俗可解渴防病,雅可怡人养性。

在茶道中,静与美常相得益彰。古往今来,无论是羽士还是高僧,都殊途同归地把“静”作为茶道修行的必经大道。因为静则明,静则虚,静可虚若若谷,静可内敛含藏,静可洞察明澈,体道入微。可以说“欲达茶道通玄境,除却静字无妙法。”

或许说,茶不过是休闲饮品,哪来那么多道理。但我想,人情世事大多牵强,繁华俗世中,有那么一壶茶的功夫,理一理思绪,洗一洗尘心,让自己从功名利禄中,奢求欲望中解脱片刻,找寻一份清静之乐,这何尝不是一件好事。自得其乐,其实也不失为一种积极的人生态度,不是吗?

(张远桃)



《左传》记载:“六月丙午,晋侯欲麦,使甸人献麦,馈人为之。召桑田巫,示而杀之。将食,张,如厕,陷而卒。小臣有晨梦负公以登天,及日中,负晋侯出诸厕,遂以为殉。”这是晋景公姬驩如厕的故事。公元前581年的一天上午,晋景公想吃新麦了,就让人送了来,端起饭碗刚要吃,突然觉得肚子胀不舒服,就对左右说,我先去趟茅房,说着放下碗就出去了。左右侍从左等右等,饭都凉了,还是不见国君回来,就分头去找,哪儿还有国王的影子,最后终于在茅房里发现了掉进粪坑里的晋景公,人早就已经断气了。晋景公姬驩算是历史上第一个殉难于厕所的帝王。

有人说,刘邦在给群臣开会时突然内急,为了节省开会时间,竟抹掉一个文臣的帽子尿了起来。这虽然有点夸张,但刘邦“溲溺其中”的事还是有的。据《史记·郗生陆贾列传》记载,郗生求见刘邦时,骑士曾经对他说:“沛公不好儒,诸客冠冠冠来者,沛公解其冠,溲溺其中。”刘邦手里的这顶知识分子的帽子,就是历史上最早的马桶。刘邦的后代汉武帝刘彻更是别出心裁,《汉书·汲黯传》:“大将军青侍中,上厕溲视之。”汉武帝刘彻一边解大便一边接见高级官员卫青。这也是历史上绝无仅

有的。《世说新语》记载:“敦初尚主,如厕,见漆箱盛枣,本以塞鼻,王谓厕上亦下果,食遂至尽。既还,婢擎金澡盘盛水,琉璃碗盛绿豆,因倒着水中而饮之,谓是干饭。群婢莫不掩口而笑。”这段话是说,西晋大将军王敦被晋武帝召为武阳公的驸马,新婚之夜,这个没见过世面的“乡巴佬”先把塞鼻防臭气的干枣当“蹲坑食品”吃了,又把当肥皂用的“澡豆”也喝了,引得一群婢女哈哈大笑。这该是历史上最丢人现眼的驸马爷了。

据《世说新语》等书载,石崇的厕所修建得华美绝伦,准备了各种的香水、香膏给客人洗手、抹脸。经常得有十多个女仆恭立侍候,一律穿着锦绣,打扮得艳丽夺目,列队侍候客人上厕所,客人上过了厕所,这些婢女要客人把身上原来穿的衣服脱下,侍候他们换上新的衣服才让他们出去。凡上过厕所,衣服就不能再穿了,以致客人大多不好意思如厕。官员刘察年轻时很贫穷,无论是骑马还是徒步外出,每到一处歇息,从不劳累主人,砍柴挑水都亲自动手。后来官当大了,仍是保持勤俭朴素的美

古人如厕趣事多

德。有一次,他去石崇家拜访,上厕所时,见厕所里有绿色蚊帐、垫子、褥子等极讲究的陈设,还有婢女捧着香袋侍候,忙退出外,笑着对石崇说:“我错进了你的内室。”石崇说:“那是厕所!”刘察说:“我享受不了这个。”遂改进了别处的厕所。石崇的厕所就是人们把上厕所称为“更衣”的缘故。

不过,真正的便器,便壶,汉朝时就已经开始使用,据《西京杂记》记载:“李广与兄弟共猎于冥山之北。见卧虎焉,射之。一矢即毙。断其髀以枕,示服猛也。铸铜象其形为溲器。示厌辱之也。”这就是夜壶称为“虎子”的最早的来源。那时候汉朝宫廷的“虎子”多为玉石质的,因此大家又把尿壶称为“玉虎”,所以乳名叫“虎子”或“玉虎”的孩子不要以为起了个好名字,你充其量不过是一只尿壶。唐朝人因避唐高祖李渊父亲的名讳,又把“虎子”改成“马子”。宋人赵彦卫在《云麓漫抄》中说:“马子,溲便之器也。唐人讳虎,始改为马。”

所以古人把女人称为“马子”的另一种解释就是指“暗娼或不正经的女子”。还在香港警匪故事片中有某些人不解其意,把自己称为黑老大的马子,还以为占了人家的便宜,不知道自己已经自取其辱了。

宋太祖赵匡胤平定四川后,把后蜀皇宫里的器物全部运回到了汴京,其中有一件镶满玛瑙翡翠的盆子让他爱不释手,还差点用来盛酒装肉,直到蜀主孟昶的宠妃花蕊夫人见了告诉他那是尿盆,他才如梦方醒,一边捧盆子一边说:“连尿盆都这样奢侈豪华,哪有不亡国的道理?”宋史《太祖本纪》记录了这个故事。“魏国公主主簿陈羽,太祖初征复用,又教之曰:‘汝生长富贵,当念惜福。’见孟昶宝器,捧而碎之,曰:‘汝以七宝饰此,当以何器贮之?所为如是,不亡何待!’”到了清朝的慈禧太后,屙屎尿尿自然就不用说了,看看清史家孟森的描述,你就什么都明白了。这还仅仅是慈禧太后在火车上的厕所,宫中的厕所就更不必说了。“……车中备铁床、褥褥枕被,花车原有卧榻不用,计吸鸦片烟非此不适故耳。

床横置,面车窗,以幔围之,床身购诸肆,嫌柱稍高,截其脚而移高其床面。床侧一门,启之即如意桶。如意桶者,便溺器也,底贮黄沙,上注水银,粪落水银中,没人无迹,外施官锦缎为套,成一绣墩。车身亦(编)套黄绒,而以缎围之。”这种如意桶,既是在当时登峰造极的高级卫生设备,也给我们现在的建筑设计师们设计带卫生间的卧室增添了不少启发。

慈禧太后是有地方屙了有地方尿了,当时的北京城可没有她的厕所那么干净,相反,北京城的卫生当时简直是一场糊涂。《燕京杂记》记载:“北京的公共厕所人者必须交钱。故人都当道便溺,妇女也都当街倒便器,加之牛溲马尿,有增无减,重污叠秽,触处皆闻。”夏仁虎也在《旧京琐记》中说:“行人便溺多在路途,虽有厉害的官吏惩治,但颍风不可挽,有的官员也在道上便溺。”文人王思任就曾经把北京城比喻成一个巨大的厕所,他在《文饭小品》中说:“愁京邸街巷作溲(厕所),每味爽而揽衣,不难随地便溺,报苦无处起居。”京城的卫生如此,全国其他城市的卫生也可见一斑了。

(刘义)