

# 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

2015 年 1 月 16 日星期五 第一期(总第 1029 期) 本期 4 版 编辑邮 E-mail:edit@gzhe.org

## 广州首个医务社工试点项目 在市红十字会医院取得成效



出席试点项目报告暨研讨会的领导、嘉宾合影。

穗卫讯 (通讯员 胡颖仪、茹文龙) 在 2013 年 12 月,广州市首个政府购买的医务社工试点项目落户广州市红十字会医院(以下简称市红十字会医院),由广州市同心社会工作服务中心承接该项目。作为试点项目,市红十字会医院与广州同心社工已携手走过整整一年,经历了进驻一磨合—服务—探索—总结—反思等过程,积极探索符合广州特色的本土化医务社会工作模式。

### 广州首个医务社工试点项目 落户市红十字会医院

2013 年 12 月,在广州市民政局、广州市卫生局等单位的大力支持与指导下,广州市首个政府购买的医务社工试点项目于落户市红十字会医院,由广州市同心社会工作服务中心承接该项目。

社工团队构成采用“督导+社工”的联合工作机制运作,人员主要包括香港资深医务社会工作督导 1 名,医务社工 3 名,行政协调员 1 名,以及“同心机构”总部人员的日常支持。该项目试点科室为市红十字会医院心血管内科、烧伤科、血液肿

瘤内科 3 个重点服务科室,以及其他有诉求的临床住院部门,服务内容主要包括:病人的情感疏导和社会关系协调、贫困病患的社会资源链接、医患信任关系的持续建立与协调、协助院方引进社会志愿团队的服务及管理。

### 市红十字会医院医务社工形成跨 专业合作模式

结合服务对象的需求及服务方向,广州市红十字会医院的医务社工站努力与医护人员、社会爱心人士以及公益组织跨专业合作,从不同方面联合为病患及家属提供服务,并初步形成“社工+医护+社会”的跨专业合作模式。

广州市红十字会医院将跨专业合作模式分为四种:医社联动模式、“社工带动社会志愿者”联动模式、“双社合作”联动模式、“两社一义”联动模式。

医社联动模式包括医社共享信息,共同服务患者以及医社共建支持平台,促进病人互助交流;“社工带动社会志愿者”联动模式意在联合社会志愿者为病人营造舒心的医疗环境;“双社合作”联

动模式通过社工联合公益组织帮扶病人,建立社工单位个案转介平台;“两社一义”联动模式旨在共同维护良好医患关系,共同开展健康教育活动,通过义诊帮助更多的居民提升对健康的关注。

截止到 2014 年 10 月,试点项目广州“同心社工”在参与科室巡房或探访病区期间为有需要的患者提供探访服务共 419 次,探访人次达 3895 次。社工接收个案 122 例,其中辅导个案 49 例,咨询个案 73 例。目前服务内容主要包括情绪疏导、心理援助、资源链接、社区转介服务等。项目取得初步成效,并受到医务人员和患者的广泛认可。

### 努力探索广州本土化医务社 会工作模式

为了及时总结工作经验与不足,并致力于探索符合广州特色的本土化医务社会工作模式,广州市红十字会医院、广州市社会工作协会、广州市同心社会工

作服务中心于 12 月 27 日举办广州市医务社会工作试点项目报告暨研讨会。来自穗港两地的嘉宾和代表 100 余人参加了会议。

会上广州市红十字会医院的项目负责人对医务社会工作试点项目进行了工作汇报,香港医务社会工作资深督导专家作了“香港离院长者综合服务”、“医务个案转介系统”的专题讲座,最后就“开展医务社工对医院服务的提升”以及“开拓、创新医务社工服务平台”的专题进行了研讨。

广州市政协副主席、广州市卫生局陈怡宽局长在会上表示:该项目作为政府购买第三方社会机构服务的典型代表,既有实务方面的丰富数据,又有探索模式的研讨和拓展,为今后进行政府和社会机构管理方面的合作研究提供了大量素材。相信在多方共同努力下,该项目将逐步走向成熟,为探索广州特色的医务社会工作提供更多、更可靠的经验。

### 延伸阅读:医务社工的发展现状

医务社会工作(Medical Social Work)是社会工作者在医疗卫生机构中,运用社会工作知识和技术,从社会心理层面来评估并处理案主的问题。作为医疗团队一分子,共同协助病患及家属排除医疗过程中的障碍,不但使疾病早日痊愈,患者达到身心平衡,并使因疾病而产生的各种社会问题得以解决,同时促进社区居民的健康。

医务社会工作在西方国家发展迅速并得到广泛应用。在英国,16 世纪就出现了“施服者”岗位,帮助病人解决因疾病而产生的各种问题,目前这种工作已步入制度化的轨道。在美国,许多医院设有社会工作部,医务社会工作者根据医院规模按比例配置,和医生护士一样是医院的正式雇员,仅霍普金斯大学附属医院就有 100 多名社会工作者。在我国台湾,已有约 1000 名医疗社工,而目前的香港,医务社工已经有 500 名左右。

在国内,医务社会工作尚处于起步发展阶段,医务社会工作的服务机构主要是由政府推动建立的,专业的理念指导主要聘请香港、台湾督导进行业务指导。

## 市卫生局通报近期诺如病毒感染性腹泻疫情

要求做好疫情防控,加强疫情监测,及时处置疫情,加强预防宣教

穗卫讯 目前正是诺如病毒感染性腹泻的高发季节。近日,广州市卫生局对近期诺如病毒感染性腹泻疫情进行了通报,要求各相关单位做好疫情防控,加强疫情监测,及时处置疫情,加强预防宣教。

诺如病毒传染性极强,以粪-口途径传播为主,易通过食物、水、人员密切接触造成暴发,学校、托幼机构、养老院舍、企业、工地等集体单位发生聚集性疫情的风险较高,每年 10 月至次年 3 月是诺如病毒感染性腹泻的高发季节。1 月 5 日,市卫生局通报的数据显

示,2014 年 11 月份以来,我市已累计报告 13 起诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情,发病病例 936 例,波及学校、公司、工地等集体单位。

市卫生局要求各区(县级市)卫生局高度重视,强化多部门配合,及时将疫情信息和风险隐患通报本区教育、食品药品监督管理、民政、人社、残联、水务等部门,积极做好集体单位诺如病毒感染性腹泻疫情预防。卫生部门要联合教育、食品药品监督管理等相关部门加强对学校(托幼机构)、工地、养老院

等重点单位的防病工作的指导;疾病预防控制机构要按要求做好诺如病毒感染性腹泻的监测和风险评估,发现疫情应立即按照指引进行规范调查处置,严防疫情扩散蔓延;各医疗机构要加强感染性疾病科(或肠道门诊)工作。同时要求市、区健康教育所要加强肠道传染病防治知识的健康宣教,提醒市民注意饮食、饮水卫生,保持良好的个人卫生习惯,不吃未煮熟的食物,提倡喝开水,饭前便后要洗手等,出现不适症状及时到医院就诊。

## 分级诊疗建立「越秀模式」

穗卫讯 (通讯员 陈纯彬) 2014 年 12 月 31 日下午,广东省人民医院东川门诊部四楼多功能厅里,省人民医院与越秀区 17 家医疗机构举行了合作协议签约仪式。省卫计委张伟处长,省人民医院庄建院长、耿庆山书记、袁向东副院长,越秀区政府王焕清区长、赖志鸿副区长等领导出席了签约仪式。参与签订协议的机构有越秀区中医院、越秀区第二中医院 2 家二级专科医院和黄花岗、白云、大东、六榕、光塔、人民、洪桥、北京、珠光、华乐、东山、梅花村、流花、大塘、建设等 15 家街道社区卫生服务中心。

签订协议后,广东省人民医院与越秀区 17 家医疗机构将从六个方面开展合作。一是建立双向转诊“绿色通道”。到越秀区基层医疗机构首诊的居民,在享受基本医疗卫生服务外,还可以利用与省人民医院建立的“绿色通道”,更顺畅、更快地享受到省属医院“三优”服务(优先门诊、优先预约检查、优先安排住院床位)。此外,由越秀区卫生局统筹提供住院床位资源,接受省人民医院转来康复期患者。二是开展技术帮扶合作。借助省人民医院优质的医疗技术和人才力量,在越秀区基层医疗机构开展定期业务查房、疑难杂症会诊,为家庭病床服务中疑难问题提供业务指导、开放学术讲座、接收进修学习等技术帮扶合作,全面提高基层医疗卫生机构诊疗技术水平。三是开展人才培养合作。在越秀区卫生局的统一安排下,选派基层医疗机构业务骨干,委托省人民医院开展住院医师规范化培训。四是开展信息化建设合作。选择合适的信息化平台,实现患者诊疗信息互通和健康档案调阅等方面的合作。五是建立双向用药有效衔接机制。省人民医院尽量使用基本药物,设法解决用药一致性问题。六是建立医保年度门诊选点联动机制,方便越秀区居民进行医保选点。

在这些合作项目中,“越秀模式”的分级诊疗内容尤为引人关注。经越秀区基层医疗机构转诊病人,在享受门诊转诊医保优惠政策的同时,也享受到首诊在社区“着数”、快捷、方便的服务。参与促成此次合作的多方期待通过这种方式,促进小病在社区、大病在医院分级诊疗模式的逐步形成。



省人民医院与越秀区 17 家医疗机构签订合作协议

## 海珠区联合执法查处非法行医行为

穗卫讯 (通讯员 李冠锐、林顺开) 为了进一步规范医疗服务市场,2014 年 12 月 22-26 日由海珠区打击非法行医专项行动领导小组牵头,联合区卫生监督所、区公安局、食药局、工商局、计生局及街道办事处等部门开展了海珠区打击非法行医专项整治行动,重点整治江海、南洲、华洲、瑞宝等“城中村”地区。

行动中,各部门各司其职,密切配合。无证行医点由各街道办事处负责摸底调查,区卫生监督所执法查处无《医疗机构执业许可证》和无行医资格擅自开展诊疗活动的行为,区公安局依法查处非法行医者的身份证明以配合取证,区计生局协助查处利用 B 超非法性别鉴定和选择性别

终止妊娠手术的行为。本次行动共出动执法人员 71 人次,检查可疑非法行医点 42 个,取缔无证行医点 18 个,立案查处非法行医案件 1 宗,现场监督人员随身携带打击无证行医宣传资料,边执法边宣传,对非法行医者发出“无证行医责任告知书”,强化法律法规知识的宣传,告知非法行医需要承担的法律后果,引导群众正确选择就医场所。

据悉,海珠区 2014 年共开展打击非法行医专项行动 95 次,取缔无证行医场所 103 间次,立案查处无证行医案件 28 宗,罚款 8.44 万元,没收违法所得 4.69 万元,收缴药械 530 公斤,非法行医涉嫌刑事案件移送案件 2 宗,强制执行 8 宗。

## 白云区人和镇被授予“全国亿万农民健康促进行动”市级示范镇称号

穗卫讯 (通讯员 何文雅) 2014 年 12 月 23 日,“全国亿万农民健康促进行动”(以下简称“行动”)广州市办公室组织对白云区人和镇创建“行动”市级示范镇进行现场评审。通过听取工作汇报、查阅档案资料、现场考察、关键人物访谈等方式,审查

了人和镇“行动”办公室、凤和村委会、人和镇第二中学等 10 个不同类型单位。专家组现场评审认为白云区人和镇工作扎实,稳步推进“行动”工作,取得了一定成效。经综合评定,决定授予白云区人和镇“全国亿万农民健康促进行动”市级示范镇”称号。

## 中山大学举办第二届公共卫生实践技能演练大赛 荔湾区疾控中心代表队喜获一等奖

穗卫讯 (通讯员 张洪梅) 1 月 9 日下午,中山大学第二届公共卫生实践技能演练大赛在广州市疾病预防控制中心举行,来自全省疾病预防控制中心与卫生监督所参赛的 15 支参赛队伍参加了比赛。荔湾区疾控中心派出的 3 名参赛学生在疾控带教老师的悉心教导下以总分第一的成绩获得一等奖。

本次大赛的内容为突发公共卫生事件现场应急处置技能,以基础知识竞赛和模拟现场应急处置两个环节进行。知识竞赛的内容涵盖了人感染 H7N9 禽流感、登革热、埃博拉病毒病等重点传染病的内容,重点检验实习生同学对传染病的诊断标准、防

控方案、疫情数据等内容的掌握情况。疫情应急处置演练模拟了人感染 H7N9 禽流感疫情中的二级防护穿戴、疑似病人咽拭子标本采集、病室消毒、室内空气消毒三个环节,考察了参赛队伍的物资准备、实操能力及现场应变等多方面综合能力。

公共卫生实践技能演练大赛的成功举办,首先是推动学生在实习过程中加强突发公共卫生事件应急处置能力的学习,提高实习应急处置能力,加强“学以致用”学以致用。同时也是对疾病预防控制中心、卫生监督所等公共卫生教学基地带教水平的检阅,推动各教学基地加强对

## “一站到底” 健康知识大比拼

番禺区举办第四届大学生健康素养知识竞赛

穗卫讯 (通讯员 苏琦雯) 为了进一步提高大学城大学生的健康素养水平,丰富大学生校园生活,促进健康青年使者(HYA)队伍的发展壮大,12 月 26 日晚,由番禺区卫生局主办,番禺区疾病预防控制中心、区健康教育所、区疾病预防控制中心大学城办事处承办的“第四届番禺区大学城大学生健康素养知识竞赛”在大学城广东工业大学圆融报告厅举行。当晚,大学城中山大学、华南理工大学、华南师范大学、广东外语外贸大学、广州中医药大学、广东药学院、广东工业大学、广州大学、广州美术学院 9 所高校分别派出 5 名选手参加竞赛。

比赛分初赛、半决赛和决赛三个环节,直接淘汰形式,最后出线的 2 支队伍在决赛采取“一站到底”方式定胜负,竞赛题目主要围绕“素养”知识、传染病防控、慢性病防治以及卫生时事热点等内容。初赛 9 支队伍答题迅速、准确,得分上你追我赶,一时难分高下,50 个题目回答完毕才决出进入半决赛广中医、广大、中大、华师和广药 5 支队伍。半决赛的知识难度明显比初赛要高,几支队伍顺利地回答了几个题目后,开始出现回答错误、倒扣分的情况了,战况也越激烈,场上的选手很紧张,遇到不会回答的立马举手启用“智囊团”帮忙解答,到该轮比赛结束,终于决出广中医和广大两支队伍进入决赛,决赛的一站到底模式,更把整晚的气氛推到了最高点,两队选手一题我一题,快而准的回答获得全场观众叫好。经过专家评分,两支队伍双双获得冠军,赢得了全场的热烈欢呼。

赛后一位参赛的选手表示,这些知识在日常生活中是很有用,希望通过此次活动增加自己的健康知识储备。而观看比赛的同学们则表示,通过比赛认识到了学习健康知识的重要性,他还要告诉身边的同学,让大家都关注自己的身体健康,关注与健康有关的权威信息。



责任编辑/版式 梁晓珊 Email: edit1@gzhe.org

## 预防艾滋病同伴教育: 星星之火 可以燎原

市健教所开展大学生艾滋病同伴教育活动,将实现对目标人群地毯式全覆盖

目前,我国艾滋病疫情已由吸毒人员等高危人群向传统意识中的低危人群扩散,青少年人群感染艾滋病的数量在不断上升,大学生感染者正成为受艾滋病威胁的人群之一。而近年来,国内大学生性态度和性行为日益开放,保护意识不强,性教育的滞后,使大学生艾滋病预防形势变得更为严峻。



大学生同伴教育大使培训现场

穗卫讯 (通讯员 孙爱) 为了提高大学生对艾滋病的认识,增强预防艾滋病技能,2014 年,广州市健康教育所与广东省教育厅合作,在广州市地区 7 所职业技术类院校共 12 个校区开展大学生艾滋病同伴教育项目,活动影响人数多,声势浩大,提高了大学生群体对艾滋病的关注度。

该项目重点抓 2014 级新生,旨在将预防艾滋病的知识和技能传递到每一位新生,确保每一位大学生在跨入社会之前都能够接受到正确的预防艾滋病的方法,树立正确的对待艾滋病的态度。采用同伴教育的形式,是充分利用了青少年之间更容易交流敏感话题和同伴教育更有针对性的特点,能更好地传播艾滋病预防的知识和技能。而通过这个过程,也锻炼了一大批学生骨干,建立了在大学中开展艾滋病预防的队伍。

市健教所在教育形式和内容上做了精心的编排,区别于以往传统的讲座式宣教,有利于提高培训效果。项目设计了多种游戏,如,野火游戏、脱敏游戏、站队游戏等,将预防艾滋病的关键知识和技能融入到游戏中并不断重复和重复,寓教于乐,通过让大学生更多地参与到互动环节中,加深他们对预防艾滋病知识和技能的认知。整个培训过程充满趣味性且容易复制,深受大学生的欢迎。

为巩固同伴教育大使的培训效果,市健教所编印了《大学生艾滋病同伴教育手册》,让每位同伴教育大使人手一本,指引如何开展同伴教育活动;定制了包括 3 套游戏卡片、安全套演示模型以及宣传横

幅等在内的同伴教育工具包 65 份,发放到各项目学校供同伴教育大使开展活动使用;定制了印有预防艾滋病相关知识的礼包 6575 份,提高学生主动参与的积极性;制作活动现场使用的 PPT,便于同伴教育大使学习使用;每个高校根据新生人数派发预防艾滋病三折页,做到每个新生都能拿到一张。

在组建同伴教育大使队伍方面,市健教所也经过了精心的挑选。首先每个项目学校负责老师在一年级的每个班级选出一位综合素质优秀且有工作热情的大学生,再由健教所专业人员对其进行集中培训,要求掌握预防艾滋病相关知识和技能 and 主持技巧,培训合格的学生才能成为艾滋病同伴教育大使。随后,同伴教育大使在学校的组织协调下负责对本校一年级新生开展预防艾滋病同伴教育活动,新生覆盖率不低于 95%。目前已开展同伴教育大使培训 13 场,共培养艾滋病同伴教育大使 900 余名;同伴教育大使二级教育宣传活动也正在进行中,预计覆盖项目学校 2014 级新生人群将达到三万余名,基本实现对目标人群地毯式全覆盖。

在整个活动中,从最初的设计到现场活动的开展,到最后的绩效评价,市健教所与省教育厅和项目学校进行了多次沟通,本着项目效果最大化的初衷,每一个细节都不轻易放过,认真讨论,反复修改,确定最佳方案,确保整个项目进展顺利,秩序井然,朝预期的结果发展。为今后针对大学生人群系统的开展预防艾滋病工作建立了良好的开端。



流行季节杀到——

# 胃肠保卫战 把好“诺如”关



## 社区诺如病毒感染胃肠炎患者居家指引

**一、腹泻病例**  
腹泻病例是指每日(24小时内)排便3次或以上且具有粪便性状改变(如稀便、水样便、粘液便或脓血便等)的患者。

**二、居家期间的建议**  
(一)居家的病人要坚持勤洗手、勤剪指甲。进食前或如厕后,应用肥皂及清水洗净双手。  
(二)病人应有自己独立的饮食用具等生活用品,最好能安排有独立的厕所,注意厕所的清洁、通风。  
(三)病人不宜为家人准备和烹饪食物。  
(四)住所开窗通风和/或机械通风(使用电扇),并保持室内空气流通。家具表面、门把、厕所等用含氯消毒液消毒、抹洗。  
(五)家庭成员要养成良好的个人卫生习惯,经常用肥皂及清水洗净双手;饮水要喝开水,不喝生水;不要进食未煮熟煮透食物(如刺身、沙拉等),彻底清洗水果和蔬菜,不吃变质、不洁、生冷、生腌食物;保持居室及环境的卫生,清除苍蝇、蟑螂的孳生地。  
(六)家庭成员要做好自我防护和健康监测。如有腹泻、呕吐等胃肠症状的病人,应尽早到医院的肠道门诊就诊,勿上班(课)。  
(七)病人症状消失后,观察一周后才可上班(课)。

**三、家庭消毒建议**  
(一)清理病人呕吐物及粪便时须戴口罩和手套,处理完后要及时用肥皂、消毒洗手液等清洁和消毒双手。  
(二)被患者呕吐物和粪便污染的被服、地板等物体表面用有效氯1000mg/L的含氯消毒液清洗和喷洒(拖地、擦洗)。被污染的衣物也可采用煮沸消毒的方法。拖把、抹布等清洁用具也需用含氯消毒剂浸泡消毒。  
(三)含有有效氯1000mg/L的含氯消毒液的配制,可用84消毒液按原液与清水按1:30的比例或1公斤水加泡腾片3片。

**四、下列腹泻病例建议到医院就诊,并采取防护措施:**  
(一)患者如出现频繁呕吐或腹泻,有脱水症状(主要表现为少尿、口干、咽干、站立时感头晕目眩,在儿童中可表现为嗜哭无泪或少泪、异常嗜睡或烦躁)则需要转到医院住院治疗。  
(二)患者如为小孩(小于5岁)、老人(大于65岁)、孕妇、有心脑血管系统以及免疫缺陷基础疾病患者等人员建议医院就诊,必要时住院治疗。  
(三)看病时要戴口罩,避免四处触摸公共场所表面,回家后及时清洗双手。

### 疾病小档案

**发生时间:** 诺如病毒感染一年四季均可发生。广东诺如病毒感染性腹泻暴发疫情主要集中在10月至次年3月,高峰期为11月~12月和次年3月。  
**传染途径:** 主要有食源性传播、水源性传播、人-人接触传播。

**病毒特点:** 诺如病毒对恶劣环境抗性较强;耐低温、耐酸等特性不易灭活。  
**易感人群:** 所有年龄段人群。  
**潜伏期:** 多为24~48小时(最短12小时,最长72小时)。  
**症状:** 发病突然,主要症状为恶心、呕吐、腹部痉挛性疼痛及腹泻(通常持续一两天)。儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多,24小时内腹泻4~8次,粪便为稀水便或水样便,无黏液脓血。原发感染患者的呕吐症状明显

多于续发感染者,有些病人仅表现出呕吐症状。此外,部分人主诉有头痛、发热、寒战、肌肉疼痛。

### 诊断

**1.疑似病例:** 每日排便3次或3次以上,且大便性状有改变(呈稀便、水样便等),大便常规镜检WBC<15,未见RBC的病例;或者每日排便未达到3次,但伴有大便性状改变和呕吐症状,或以呕吐为主要症状者。  
**在二次感染性腹泻暴发流行中符合以下标准者,可临床诊断为诺如病毒感染:** (1)潜伏期24~48h; (2)50%以上发生呕吐; (3)病程12~60h; (4)粪便、血常规检查无特殊发现; (5)排除常见细菌、寄生虫及其它病原感染。

**2.确诊病例:** 疑似病例的粪便标本或呕吐物检测出诺如病毒。

### 治疗原则

本病病程较短,一般为2~3天,病

情多呈自限,不需服用抗菌素,以对症或支持治疗为主,预后良好。脱水是诺如病毒感染性腹泻的主要死因,对严重病例尤其是幼儿及体弱者应及时输液或口服补液,以纠正脱水、酸中毒及电解质紊乱。

### 专家提醒

首先要养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染等健康生活习惯;其次就是要严防病从口入,诺如病毒常见于贝类、蔬果等食物,例如生鲜蔬菜、瓜果被受诺如病毒污染的水灌溉、清洗,可使病毒附着于表面;贝类在受污染的水中养殖,也可通过滤食方式逐渐蓄积诺如病毒。因此吃瓜果前,一定要洗净去皮;贝类海产品则一定要煮熟透方可食用。

### 资料来源:

《广东省诺如病毒感染性腹泻预防控制工作指引》 雨存编辑整理

# 妙手仁心 让伤者重生

——番禺区中心医院烧伤整形科成功救治 80%特大面积烧伤患者

□通讯员 番禺中心医院党政办公室 梁健坤

2014年7月的一天晚上,正在家里吃晚饭的番禺中心医院烧伤科副主任邓睿华突然接到医院的急诊电话,要求即刻回医院进行抢救。

邓主任回忆道,那是一名由于家里煤气爆炸导致严重烧伤的病人。当他在急诊接到李先生(化名)的时候已是面目全非。只剩下一只小腿、头部、三角内裤的位置的是正常皮肤,全身80%面积烧伤。由于当时病人家属对突发的事件忙乱不知如何处置,病人从家里受伤到被送到中心医院已经有两个小时,已经处于休克状态。生命体征很不稳定,随时有生命危险,在急诊进行紧急处理后随即被送到ICU。

在ICU里,通过建立静脉通道、输血、补液、抗感染、创面处理等一系列抗休克的治疗逐渐让李先生的生命体征平稳。住院5天后,邓主任带领三人医疗团队正式给李先生做植皮手术。由于大面积烧伤,没有足够完好的皮肤作植皮,只能用相当于用百分之十二的头部和小腿的皮肤来修复全身百分之七八十的创面。所以手术分三次进行,取完一次后,要等头部皮肤生

长好后再取第二次,第三次。据了解,头两次手术每次都是三位医生用了将近六个小时完成,而且由于病人的创面比较多,烧伤医生人员紧缺,其中一位黄医生每天就每天担任起给李先生换药、清创的任务,每次要花4个小时。经过医护人员的精心治疗和护理,病人顺利通过了休克和感染两道难关。在区中心医院住院30天后,重度烧伤病人李先生在其妻子的陪伴下终于康复出院(图)。医生再三叮嘱要保护好皮肤,疤痕生长的时候皮肤会很痒,不要随便抓,以免弄损植上的皮肤,建议一个月之后才能下地走路。“非常感谢邓主任和黄医生的精心照料,让我重生!感谢烧伤科的医护人员!感谢中心医院!”出院时,李先生紧握邓睿华主任和主管医生黄医生的手道出肺腑之言。

火衣物等方式灭火,切忌奔跑、用手扑打或站立喊叫,以防加重头面部、手及呼吸道烧伤。  
大面积烧伤要第一时间送医院,等待救护车的过程中,可用冷疗防止热力渗透到肌肉,减轻损伤的深度。冷疗即用自来水或冷水冲淋、浸泡30分钟至2小时进行冷疗,如头部颈部等不方便冲淋处可采取湿毛巾湿敷,冷疗时间以疼痛明显减轻为宜。此外应特别注意,大面积烧伤合并休克者禁忌冷疗。

火衣物等方式灭火,切忌奔跑、用手扑打或站立喊叫,以防加重头面部、手及呼吸道烧伤。

大面积烧伤要第一时间送医院,等待救护车的过程中,可用冷疗防止热力渗透到肌肉,减轻损伤的深度。冷疗即用自来水或冷水冲淋、浸泡30分钟至2小时进行冷疗,如头部颈部等不方便冲淋处可采取湿毛巾湿敷,冷疗时间以疼痛明显减轻为宜。此外应特别注意,大面积烧伤合并休克者禁忌冷疗。



### 健康提醒:

一旦不幸发生烧伤后,如果是火焰烧伤,应首先脱离热源或致伤因素,采取水淋、就地卧倒翻滚,立即脱去着



□通讯员: 魏星  
□受访专家: 广州市第一人民医院中医科主任、广东省名中医 潘锦瑶

广州市第一人民医院中医科主任潘锦瑶行医几十年,经常有病人看完病,临走到门口见缝插针地问一句:“潘主任啊,我该煲什么样的汤好?”潘主任多数要把他/她叫回来坐下仔细嘱咐再三,而不是简单列举。在她看来,煲汤切不可“道听途说”。

广州人都爱喝汤补身,尤其喜欢加中药材煲老火靓汤,但中药是分“四气五味、寒热温凉”的,试想家庭主妇若道听途说哪几位药材好,囫圇煲上一大锅,一家老小服用后,效果可能适得其反。因此,需有针对性的从中药材不同功效出发,根据中医传统理论,辨证选用,因时、因地、因人而异,方能有损于身体健康。

潘锦瑶提醒,中药材煲汤可以用于防治疾病,益肾健脾,主要体现在可以预防疾病,对一些疾病有辅助治疗作用,也常用于病后和慢性病的调养。其作用是针对性的,最好是在中医专家“望、闻、问、切”判断体质后选择个体化煲汤材料。

血虚者可用当归、羊肉类,气血两虚者用归芪海参类。淮山、芡实,二药性味甘平,有健脾益肾去湿作用,煲汤时可少佐陈皮以行气,其用量为15-30克,适用于脾胃稍虚、大便软或偏烂者。沙参、玉竹;性味甘平偏寒,有滋阴润肺养胃作用,适用于阴虚体质大便偏干,另外还要根据身体的状况选择不同的中药。如果身体火气旺盛,可选择绿豆、莲子等清火滋润类的中草药;如果身体寒气过盛,那么就应选择人参等热性中药。

二是按四季选用,养生之道,讲究四季有别。气候的变化,对人体生理、病理均有一定的影响,故要按季而补。春季宜清润升补,养肝补血为主。故可选用滋阴补血的食物。夏季宜甘凉清补,清心降火为主,特别是三伏的饮食以清补、凉补为原则,选用凉补性质的原料煲成汤品饮用。秋季燥盛,宜生津平补滋阴为主,故宜多选择滋阴润肺的食物,以强化免疫系统。冬季寒冷,宜辛温热补,壮阳补肾为主,选择热补性质的原料煲成汤品,以储藏能量,增强身体的抵抗。

不宜长期服用同一中汤药,需根据节气、体质变化而改变,此外,汤不是熬越久越好,过长时间的熬制会破坏有效物质,降低营养。  
最后,潘锦瑶建议,选择药材煲汤前,最好先结合医生辩证分析体质属性,再用中药膳调治不迟。

## 冬日进补吃羊好时节

### 一、仙灵椰子羊肉汤

【材料】仙灵脾 30g,椰子 1个,羊肉 1斤,生姜 3两,龙眼肉 15g,红枣 10枚。  
【方法】1.新鲜羊肉,斩件,放入滚水中滚五分钟,捞起,用清水洗净,备用。2.椰子去壳,取肉,保留椰子浆水。洗干净椰子肉,切块,备用。3.仙灵脾、龙眼肉、红枣分别洗净,红枣去核。4.生姜洗净,刮去姜皮,切厚片,用刀背拍松,备用。5.瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入以上全部材料和椰子浆水,候水再滚起,改用中火继续煲约三小时,加盐,即可饮汤吃肉。

【功效】有补益脾胃、补肾壮阳、补血强身的功效。该汤水甜美可口,经常饮用,可以强壮身体,增强机体的御寒能力,减少发生虚弱性疾病的机会。如果身体虚弱、肾阳虚、精神不振、头晕目眩、耳鸣、耳聩、畏寒怕冷、手

脚不温、心跳、失眠、小便频密、夜尿多、男子阳痿、不育、女子宫寒、月经不调、不孕,可以用(仙灵椰子羊肉汤)佐膳作食疗。

【禁忌】身体燥热、感冒发热未愈、燥热咳嗽者不宜多饮。

### 二、海参牛膝羊腰汤

【材料】已发海参 12两,牛膝 15g,羊腰 1对,生姜 2片,红枣 2枚。

【方法】1.羊腰剖半剖开成两片,去净腰臊筋膜,洗净,切成片状,备用。2.已发海参、牛膝、生姜、红枣分别洗净,备用。生姜刮去姜皮,红枣去核。3.瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入以上全部材料,改用中火继续煲约三小时,加盐,即可饮汤吃肉。

【功效】有滋阴补肾、强壮筋骨的作用。该汤滋补有益,不寒不燥。身体虚弱、肾气虚衰、面色萎黄、腰疼疼痛、双膝无力、手足心热、心跳、失眠,都可以煲(海参牛膝羊腰汤)佐膳作食疗。

【禁忌】大便稀烂、泄泻的人和孕妇不宜饮用。

### 三、圆肉乌豆煲羊心

【材料】龙眼肉 15g,黑豆 2两,羊心 1个,南枣 10枚,陈皮 1角。

【方法】1.先将羊心剖开成两片,切去筋膜,洗净,切成片状,备用。2.龙眼肉、南枣、陈皮分别洗净,备用。3.黑豆放入铁锅中,不必加油,炒至豆衣裂开,取出洗净,晾干水,备用。4.瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入以上全部材料,改用中火继续煲约三小时,加盐,即可饮汤吃肉。

【功效】有健脾补血、健体养颜、养心安神的作用。可以乌须黑发、美容颜、滋补强壮身体、补益气血。如果身体虚弱、心悸、心跳、盗汗、思虑过多、烦躁不安、须发早白,不妨用(圆肉乌豆煲羊心)佐膳作食疗。  
【禁忌】身体燥热、生疮之人不宜多饮。

### 最新播报

## 瑜伽被证实是项好运动

据新华社伦敦12月16日电:英国媒体16日报道,一份最新研究显示,瑜伽是预防心脏疾病的好运动,特别是对那些不能做剧烈运动的人更有效果。

英国广播公司(BBC)说,荷兰研究人员对37项研究所做的评估发现,瑜伽能降低心脏病风险,例如帮助缓解高血压和胆固醇问题。

瑜伽运用古老的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。荷兰鹿特丹医学大学的研究人员发现,与完全不做任何运动相比,瑜伽能在相当程度上帮助降低肥胖症风险。

研究还发现,与散步或慢跑等其他运动形式相比,瑜伽的功能基本相当。虽然研究人员尚不清楚为什么瑜伽可以达到如此的锻炼效果,但他们认为可能跟瑜伽能稳定情绪有关。焦虑被认为与心脏病和高血压都有直接关联,而瑜伽的伸展运动和调节呼吸等姿势,可能将更多氧气带入身体从而起到降低血压的作用。

## 6月21日为国际瑜伽日

又讯:2014年12月11日,联合国宣布:每年的6月21日为国际瑜伽日。这个决定是由193个联合国成员国中175个国家共同达成,由于这个决定广受欢迎,甚至都不需要进行票选就正式通过。据路透社报道,联合国大会一致通过了国际瑜伽日的设定协议,是对这一古老的健身项目表示敬意。“国际瑜伽日”是来自瑜伽起源国的印度总理莫迪在2014年9月27日在纽约联合国总部提议设立的,理由是瑜伽能帮助人类应对气候变化。

(雨存 编辑整理)

## 肿瘤标志物怎么看

□广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

肿瘤标志物指由组织自身产生,可反映肿瘤存在和生长的一类生化物质,临床用作诊断癌症的参考指标。目前已经用于临床的常用肿瘤标志物可以分为以下几类:胚胎抗原、糖类抗原、天然自身抗原、细胞角蛋白、肿瘤相关的酶、激素以及某些癌基因等。

大部分的肿瘤标志物都可以作为疗效观察指标和评价标准,动态监测肿瘤的标志。临床常见肿瘤标志物与相对应的癌症类型解读:

- (1)食管癌。癌胚抗原(CEA)、糖类蛋白肿瘤标志物(CAI25、CAI9-9)。
- (2)胃癌。癌胚抗原(CEA)、糖类蛋白肿瘤标志物(CAI25、CAI9-9)。
- (3)肠癌。癌胚抗原(CEA)、I糖类蛋白肿瘤标志物(CAI 25、CAI9-9)。
- (4)胰腺癌。癌胚抗原(CEA)、糖类蛋白肿瘤标志物(CAI9-9、CA242、CA72-4)。
- (5)肺癌。癌胚抗原(CEA)。
- (6)乳腺癌。癌胚抗原(CEA)、I糖类蛋白肿瘤标志物(CAI53)。
- (7)前列腺癌。前列腺癌的特异性抗原(PSA)。
- (8)肝癌。甲胎蛋白(AFP)、糖

类蛋白肿瘤标志物(CAI9-9)。(9)甲状腺癌。降钙素(Stg、CT)(10)宫颈癌。癌胚抗原(CEA)、糖类蛋白肿瘤标志物(CAI25)。

正常人每天都会产生一定量的癌细胞,所以几乎所有的肿瘤标志物都不会是零,有一个正常值范围,只要数值在正常值范围就是正常的。单个肿瘤标志物增高,不能诊断为癌症。肿瘤标志物只是一个参考指标,要结合影像学检查比如B超、CT和PET-CT扫描,才能做出临床诊断,而癌症的最终诊断是病理活检。

如果肿瘤标志物异常增高怎么办?肿瘤标志物异常增高,特别是超过正常值一倍以上,或者是动态观察到持续增高,说明体内有癌症活动,特别是手术后的癌症患者。只是某处癌细胞聚集的数量少于5000万个,目前的设备无法检出肿瘤。这个时候无法手术、放疗和化疗,可以中医辨证论治,调理身体,配合日常生活和饮食结构的调整,调动自身的正能量,抑制肿瘤细胞的活跃。

编者注:本文摘自著作《肿瘤是可以控制的慢性病》,作者张华教授,从事肿瘤临床一线工作30年。

## 《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

便秘	多梦
便秘是大便秘结不通,排便时间延长,或欲大便而艰涩不畅的一种病症。便秘虽属大肠传导功能失常,但与脾胃及肾脏的关系甚为密切。其发病的原因有:素体阳盛、肠胃积热;情志失和、气机郁滞;气血不足、下元亏虚;阳虚体弱、阴寒内生。故便秘可分为热秘、气秘、虚秘、冷秘四类。	多梦是指夜间睡眠不安,彻夜惊梦的一种病症。引起多梦的原因很多,如:思虑过度、心脾两虚;房劳过度、心肾不交;心虚胆怯、暴受惊吓;忧思抑郁、恼怒成疾。总为虚多实少,气血亏虚。临床分为心脾两虚、心肾不交、心虚胆怯、痰火内扰四种类型。
<b>【宜】</b> (1)主食宜以糙米、麦类为主,宜多吃产气食物,如豆类、红薯、土豆、汽水等,以促进肠蠕动。 (2)拉多吃含粗纤维多的蔬菜和水果,如菠菜、通心菜等。 (3)宜多吃植物油,如芝麻油、花生油、菜油等可润肠通便。 (4)宜多吃具润肠通便作用的食物,如银耳、蜂蜜、芝麻、核桃仁等。 (5)清晨宜空腹饮温盐开水,淡盐汤、菜粥、豆浆、果汁等宜饮。 (6)宜多进食富含维生素B族的食物,如粗粮、豆类等。	<b>【宜】</b> (1)宜食清淡新鲜蔬菜及水果,女大白菜、小白菜、菠菜、芹菜、四季豆、冬瓜、苹果、橘子、龙眼、柑橘等。 (2)食物宜丰富,谷类、豆类、奶类、蛋类、鱼类、肉类均可适当选用。 (3)心脾两虚型宜常吃莲子、百合、山药等食物。 (4)心虚胆怯型宜常吃狗胆、牛胆等动物类胆。 (5)痰火内扰者宜适当进食猪胆汁、鸭胆汁、萝卜、海带、海蜇等凉性食物。但不能过多经常食用,以免伤了脾胃。
<b>【忌】</b> (1)热性便秘者,忌酒(啤酒、汽水除外)、咖啡、浓茶、大蒜、辣椒等热性辛辣刺激品。 (2)虚寒性便秘者,忌食生冷瓜果及冷饮。	<b>【忌】</b> (1)忌吃辣椒、葱、韭菜、大蒜、酒、烟等刺激性食物。 (2)忌吃油腻、煎炸、烧烤等燥热性食物。



## 孕妈们,胎教你了解多少?

□广州市妇女儿童医疗中心 曹芳玲 主任医师

胎教就是通过调整孕妇身体的内外环境,消除不良刺激对胎儿的影响,并采用一定的方法和手段,积极主动地对胎儿进行训练和教育,使胎儿的身心发育更加健康成熟,为其出生后的成长奠定良好的基础。那么,什么时候开始胎教?怎样进行胎教呢?本文给予了详细的解答。

经递质作用,促进胎儿的大脑得以良好的发育。情绪胎教是保障孕期母子心理健康的重要方法,决定着母子关系的和谐与否,以及宝宝后天心理素质及心理健康,也是直接影响家庭关系,保障孕期健康顺利进行的主动因素。它突出的特点是以母亲修养的不断提高,孕期生活品味增加,由女人向母亲角色转变过程中的内心品质提升,达到良好影响胎儿的目的。对胎儿的情绪、性格、健康、心理起着至关重要的作用。

### 2 光照胎教

是用手电筒的微光作用作为光源通过对胎儿进行刺激,训练胎儿视觉功能,帮助胎儿形成昼夜周期节律。光照胎教法最好从24周开始实施,用手电筒即可,因为此时胎儿对光开始有反应。光照胎教能促进宝宝视觉功能的建立和发育,光能够通过视神经刺激大脑视觉中枢。光照胎教成功的宝宝出生后视觉敏锐、协调,专注力、记忆力也比较好。实验证明,适当的光照对宝宝的视网膜以及视神经有益。

### 3 语言胎教

胎儿在母亲的肚子里已经会看、会听、会用肌肤感觉很多事物,虽然胎儿听不懂说话的内容,但胎儿能够通过听觉来感受外界声音的语调,感受来自母亲的呼唤,语言是一种非常有意义的胎教手段,用语言来刺激胎儿对其听觉神经系统及其大脑的发育非常有益。可以用朗诵、对话、讲故事、呼唤等多种方式进行。

### 4 运动胎教

是指孕妇妈咪进行适宜的体育锻炼,促进胎儿大脑及肌肉的健康发育,有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。在怀孕第7周胎儿就开始了自发的“体育运动”,并在运动中逐渐长大。对于孕妈来说,运动胎教可以纠正胎位,改善体质、促进食欲,还可以增加自然分娩的机会。

### 5 音乐胎教

即孕妈妈咪通过欣赏音乐来调节情绪,使之产生宁静、舒适感觉,同时声波还可直接通过母亲腹壁传导给胎儿的听觉系统,刺激脑组织,促进胎儿脑功能的发育。

### 6 游戏胎教

利用彩色卡片学习语言和文字。彩色卡片就是用彩色笔在白纸上写语言、文字、数字的卡片。首先从汉语拼音 a, o, e, i, u 开始,每天教 4-5 个,如果父母从小发掘胎儿的外语天赋,也可教胎儿 26 个英语字母,先教大写,然后是简单的单词。

怎么教呢?如教 a 这个汉语拼音时,一边反复地发好这个音,一边用手指写它的笔画。这时最重要通过视觉将“a”的形状和颜色深深地印在脑海里。因为这样一来你发出的“a”这一字母信息,就会以最佳状态传递给胎儿,从而有利胎儿用脑去理解并记住它。汉语拼音字母教完后,可以接着教声母和简单的汉字,如“大”“小”“天”“儿”等,在教胎儿学习时,母亲要用真挚的感情和耐心,切忌急躁、敷衍了事。

### 7 联想胎教

使用彩色卡片学习数字。通过深刻的视觉印象将卡片上描绘的数字、图形的形状和颜色,以及你的声音一起传递给胎儿。使胎教成功的诀窍是不要以平面的形象而以立体形象传递。例如光是“1”这个数字,即使视觉化了,窍门在于加上由“1”联想起来的各物。如“竖起来的铅笔”、“一根电线杆”等让“1”这个数字具体又形象。在教“2”这个数字时,你可以想象“浮在水面上的天鹅的情影”和“发条的一端加上一根横棍儿”的样子,尽可能从身旁的材料中找出适当的例子来。当然,这时不要忘记清楚地发好“1”、“2”的读音。

### 8 数学胎教

做算术也是一样,例如教 1 加 1 等于 2 的时候,可以说“这里有 1 个苹果,又拿来了 1 个苹果,现在一共有 2 个苹果了。”将具体的、有立体感的形象,也就是将三维要素导入胎教中。

### 9 艺术胎教

教图形时,先用彩笔在卡片上描绘出圆形、方形、三角形,将其视觉化后传递给胎儿,并找出身边的实物来进行讲解。

### 误区六 老年人忌吃鸡蛋。

由于鸡蛋中含有较高的胆固醇,所以,一直流行着老年人忌食鸡蛋的说法。近年来的科学实验证明,这种说法没有道理。

(代巧)



鸡蛋的营养价值很高,但并非所有人都适合吃鸡蛋。



美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明,胎儿在6个月时,大脑细胞的数目已接近成人,各种感觉器官也趋于完善,对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

胎教有以下好处:一是胎教给胎儿大脑以新颖、鲜明的信息刺激,可以促进胎儿大脑的开发应用程度,使其出生后智商更高;二是胎教极大地丰富了胎儿在妈妈子宫中的生活,有助于孩子形成活泼自信的性格;三是胎教可促进胎儿右脑的发育,使孩子出生后知觉和空间感灵敏,更容易具有科学、艺术或者体育天赋;四是胎教有利于胎儿感知能力的培养,孩子出生后更有想象、直觉、顿悟和灵感的能力。

什么时候是胎教开始的最佳时间呢?回答是怀孕即开始。

很多孕妈妈咪一谈起胎教,即想到音乐,其实音乐胎教只是其中的一种,胎教的方法很多,包括情绪胎教、运动胎教、抚摸胎教、光照胎教、联想胎教、语言胎教、游戏胎教、冥想胎教、艺术胎教、数学胎教等等。而每种胎教方法并不是独立实施的,它可以多种方法一起进行,如在进行音乐胎教时,可以结合运动胎教、光照胎教、抚摸胎教等一并实施,这样就不会感到枯燥乏味。下面介绍几种胎教方法。

### 1 情绪胎教

即通过对孕妈妈咪的情绪进行调节,使之忘掉烦恼和忧虑,创造清新的氛围及和谐的心境,通过妈妈的神经

## 吃鸡蛋的六大误区

### 误区一 红壳蛋比白壳蛋更好。

许多人买鸡蛋只要挑红壳的,说是红壳蛋营养价值高。其实并非如此,蛋壳的颜色主要是由一种叫“卵壳叶啉”的物质决定的,而这种物质并无营养价值。分析表明,鸡蛋的营养价值高低关键取决于饮食的营养结构。

### 误区二 煎煮鸡蛋越老越好。

鸡蛋煮得时间过长,蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁,很难被吸收。营养学专家认为,鸡蛋以沸水煮 5-7 分钟为宜。油煎鸡蛋过老,边缘会被烤焦,鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸,这种氨基酸在高温下可形成有毒的化学物质。

### 误区三 望蛋营养价值高。

望蛋即“死胎蛋”,这种蛋所含的营养成分(蛋白

质、脂肪、糖类等)在孵化过程中已被胚胎利用掉了,营养价值并不高。而且,此类蛋中含有许多大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等。所以吃这种鸡蛋不仅对人体无益,还会引起食物中毒和其他疾病。

### 误区四 臭鸡蛋照样可以吃。

有人对臭鸡蛋情有独钟,鸡蛋变臭是因为鸡蛋放久了,或有裂缝,随着蛋清中的杀菌素逐渐减少,通过蛋壳气孔或裂缝侵入的细菌大量繁殖,产生甲烷、氨、氮、二氧化碳等物质,发出恶臭。臭蛋经烹调后,其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在,食后会引起恶心、呕吐等中毒症状,吃多了会诱发癌症。

### 误区五 “功能鸡蛋”比普通鸡蛋好。

随着科学技术的发展,富含锌、碘、硒、钙的各种“功能鸡蛋”问世。其实,并非所有的人都适合食功能鸡蛋。因为并不是每个人都缺功能鸡蛋中所含的营养素。因此,消费者在选择功能鸡蛋时应有针对性,缺什么吃什么。

## 《心态决定健康》连载之三十四

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

## 不要让误解蒙蔽了双眼

【心灵感言】很多时候,误解与被误解,至少有一半责任在自己。在真相还没水落石出时,往往都是扑朔迷离的,但只要能坚持到最后一步,我们总会揭开那层神秘的面纱。

【案例回放】一天,一老一少两个朋友误入了深山老林,几乎弹尽粮绝。夜里,年轻人正昏昏欲睡,忽然看到老者悄悄在石头上磨匕首。他一下子惊在那里,想起曾听别人说,人饿到一定程度,会吃掉同类。一阵凉气从心底冒出来,除了恐惧之外,如今又增添了被杀的危险。年轻人不想坐以待毙,于是,他也开始一有时间就磨自己的匕首。水和干粮越来越少了,两个人开始互不避讳磨匕首的急迫,偶尔年轻人看一眼老者,发现对方正若有所思地看着他,他就更加使劲地磨起自己的匕首来,一边磨一边想:什么时候动手合适,我一定要抢在他前面下手。当最后一块干粮吃完之后,年轻人看着睡在另外一侧的老者,悄悄举起了匕首。突然外面有一些响动,老者一个翻身,跑出了山洞。年轻人正犹豫着该不该追出去,却听到老者惊喜地呼喊:“有人来救咱们了。”年轻人跑出去一看,一小队探险队员正从丛林深处走来。

得救的年轻人把匕首远远地抛出去,没想到老者亲自给他捡了回来,他拉着年轻人的手颤动感情地说:“我知道你的想法,但是,你还这么年轻,怎么可以自杀来成全我,实在万不得已,我会选择先了结自己的性命,让你有充足的

食物。”

【心态调适】如果没有及时出现的探险队员,年轻人的匕首将会犯下多大的罪恶!幸运的是,年轻人最终得知了事实的真相:原来老者是准备用自杀来成全他的。

有这么一个笑话:一个人偶然得了把紫砂壶,非常喜欢。睡觉时,他把紫砂壶放到床头的小柜子上,梦里一个翻身,紫砂壶的盖子不慎跌落。被惊醒后,他既心疼又气急败坏,没有了盖子的紫砂壶,还有什么用处?于是一甩手将茶壶丢到了窗外去。第二天早晨起床,却发现茶壶盖子完好无损地落在拖鞋上。想起已经丢到窗外的茶壶,他又悔又恼,飞起一脚把盖子踩碎!吃早饭,扛着锄头出工,一眼看见门外的石榴树上,那把没盖子的茶壶,正完好无损地挂在树上。那人欲哭无泪。

我们的人生里,谁没有过类似的经历呢?在生活中,每个人的言行举止都不同,难免会产生一些误解。以至于人与人之间的鸿沟越来越宽,无法逾越。其实,真相面前人人都是平等的,只要我们肯付出足够的耐心,只要肯“眼见为实”后再作出决断。很多的遗憾,只不过是为我们那习惯性的、想当然的思维方式造成的。在坦诚的沟通中,让我们少一点误解,多一点理解吧。

## 孩子生病的早期信号

孩子小,患了病往往不善于表达,这就需要父母留心,细辨“蛛丝马迹”,及时发现孩子的一些变化,给予积极的治疗,让孩子的一些常见病如感冒,在病未起时就被“压回去”。

一般说来,孩子患病初期常先有精神状态方面的改变。例如,孩子突然变得特别缠人或特别烦躁,一点小事就会闹个没完,显得有些“不讲理”,但当父母转移其注意力后,孩子还会高兴起来,可过了一会,也许又因另一件小事而开始腻腻歪歪、吭吭唧唧的了,这可能表明患病了。精神状态改变还可以是打蔫。孩子平时总是精神十足的,突然这天变蔫了,也可能是预示孩子患病了。

孩子患病早期,特别是孩子发烧之际,常常是眼皮先变双了。如果孩子平时是单眼皮或“双得不明显”,忽然变成双眼皮了,家长就要留心。

吮奶或吃饭不好也经常是患病先兆。一些疾病,在其他症状尚不明显时,孩子就可能有些食欲不振或呕吐等表现,小婴儿表现为吮奶无力、拒绝吃奶、呕吐;大些的孩子则是不想吃饭或呕吐。当父母发现孩子无原因而吃饭不好,就连平时喜欢吃的东西也提不起胃口,就要小心孩子是否患病了。

孩子睡眠不好也是患病信号,包括夜间惊醒、哭闹、不眠、入睡困难等。此时的睡眠不好往往并没有什么明显的原因,如睡前过于兴奋等。此外,孩子呼吸音变粗,鼻子出气时有咿咿啦啦的感觉也是患病信号。

一些慢性病,孩子会表现为发育迟缓或爱哭闹,父母应找找原因,必要时带孩子去医院检查一下,以早期发现疾病,及时给予治疗,让宝宝健康成长。

(邱吉芬)

## 常见的几种防癌食物

□广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

食物预防癌症,应坚持“天天五蔬果”,亦即一天至少食用三份蔬菜及两份水果,而且最好是不同颜色。下面介绍几种常见的防癌食物。

**菠菜:**菠菜被认为绿叶蔬菜中的黄金菜。它富含叶黄素、维生素E、抗氧化剂,经常食用菠菜有助于预防自由基损伤造成的癌症。每日吃1碗菠菜可使患肺癌的几率至少降低一半。

**番茄:**番茄含大量茄红素。茄红素可平衡体内自由基,保护细胞不受致癌物质侵害。可预防肺癌、前列腺癌及肝癌等。

**胡萝卜:**胡萝卜含丰富的β-胡萝卜素及多种维生素,抗氧化功能很强。可预防肺癌、皮肤癌、食道癌、乳腺癌及子宫颈癌等。

**南瓜:**南瓜中的胡萝卜素含量仅次于胡萝卜,具有良好的抗氧化功能,可抑制细胞发生变异。对预防肺癌、前列

腺癌有良好的效果。

**花椰菜:**花椰菜含丰富的类胡萝卜素、有机硫化物及β-胡萝卜素,是很好的抗氧化剂,可抑制癌细胞生成。对肺癌、结肠直肠癌及胃癌的预防效果良好。

**苹果:**苹果是美国最新研究得出的最健康的25种果蔬之一,能增强免疫力,对抗肺癌和前列腺癌。研究表明,苹果、洋葱和白葡萄柚吃最多的受试者,肺癌风险降低了40%-50%;每天至少吃一份苹果和梨的女性,得肺癌的风险是较低的。美国国家癌症研究所也提出报告,表示像苹果这种含类黄酮素食物,可降低50%的肺癌风险。

**柑橘:**柑橘含有丰富的维生素C、β-胡萝卜素、膳食纤维,前者是最重要的抗氧化物质,后者则可以加速致癌物质的排出,是最佳的防癌食物。可预防肺癌、胃癌、肝癌及前列腺癌。

## 科学喝茶应注意啥?

□朱琼祥(副主任医师) 朱一艺

俗话说“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,“宁可三日无食,不可一日无茶”,可见茶在老百姓生活中的重要地位。

茶叶有600多种化学成分和元素,如茶多酚类、氨基酸、生物碱、矿物质和维生素等。茶可清头目、消食滞、利小便,有益思提神、增强免疫、抗癌解毒、预防衰老、开发智慧、降脂减肥、消炎利尿、防辐射、坚固防龋、美容养颜等作用。那么,怎样喝茶才养生呢?科学喝茶应注意啥呢?

### 饮茶要适量

一般成年人,一日饮茶5-15克,分3-4次冲泡是适宜的;对于体力劳动量大、在高温环境工作的人,一日饮茶20克也是适宜的;老年人、儿童饮茶量应适当减少;喝茶过浓过多,会引起失眠、胃疼、便秘、“茶醉”等。

### 不同的人喝不同的茶

儿童宜喝淡茶(浓度为成人的三分之一),过浓易造成缺铁性贫血;老年人适合饮用温性茶(红茶、普洱茶);女性月经期、孕妇、哺乳期、更年期不宜喝茶;燥热体质者宜喝凉性茶;虚寒体质者,宜喝中性茶或温性茶。

### 不同的时间喝不同的茶

清晨喝一杯淡淡的绿茶,醒脑清心;上午喝茉莉花茶,可振奋精神、提高工作效率;午后喝杯红茶,解困提神;晚上喝黑茶促进睡眠。

一年四季喝茶也不同,春季饮用花茶,能散发体内寒邪,促进阳气生发,令人精神振奋,提高效率;夏季饮用绿茶,其性味苦寒,可消暑解热;秋季选用乌龙茶,其性味介于绿、红茶之间,不寒不热,既能消除体内余热,又能恢复津液;冬季选用红茶,其味甘性温,含有丰富的蛋白质,能蓄养人体阳气,使人体强壮。

### 不同的茶喝法不同

茶分为绿茶、青茶(乌龙茶)、红茶、黑茶、黄茶、白茶、花茶等七大类。绿茶和青茶属于凉性茶,红茶、黑茶属于温性茶。

绿茶属不发酵茶,有抗衰老、抗癌作用,以80℃左右水冲泡为宜,适宜燥热体质者喝。

青茶属半发酵茶,有减肥健美等功能,以80℃-90℃左右水冲泡,适宜欲减肥美容者喝。

红茶属全发酵茶,有抗氧化、养胃护胃作用,用100℃的沸水冲泡,适宜抵抗力差、肠胃不好者喝。

黑茶属后发酵茶,有正气,改善睡眠功效,用100℃以上的沸水冲泡,适宜年老体弱。

白茶属轻微发酵茶,有减少焦虑、降血糖等功效,以80℃-85℃左右水冲

泡,适宜糖尿病人、女性喝。

黄茶属于轻发酵茶,有消除疲劳、消食化滞功效,以85℃左右水冲泡,适宜食欲不振、懒动肥胖的人喝。

花茶是以绿茶、红茶或乌龙茶与植物的花或叶泡制而成的茶,有镇静止痛、平肝降压作用,用90℃-100℃左右的水冲泡,适宜有“痛经”、前列腺炎症者喝。

### 喝茶注意事项

(1)茶水比例:大致为1克茶冲泡50-60毫升水,如果饮茶者是老茶客、体力劳动者、男性、中老年人,可适当加大茶量,如果是新茶客、脑力劳动者、女性、年轻人,应适当少放些茶叶;

(2)泡茶水温:一般为80℃-100℃,茶叶愈嫩绿,水温愈低,中低档绿茶,要用100℃沸水冲泡;

(3)冲泡时间:以3-5分钟为宜,用茶量多时,冲泡时间宜短,反之则宜长,质量好的茶,冲泡时间宜短,反之宜长;

(4)冲泡次数:通常3-7次为宜,如果用碎茶、速溶茶、白茶、黄茶冲泡一次就可,最多2次。

### 喝茶禁忌

忌空腹饮茶,茶入肺腑会冷脾胃;忌饮烫茶,烫茶增加消化道癌的发生率(最好60℃以下);忌饮冷茶,冷茶寒滞、聚痰;忌饭前饮茶,茶水会冲淡胃酸;

忌饭后马上饮茶,茶中的鞣酸会影响消化;忌用茶水服药,茶中鞣酸会影响药效;忌饮隔夜茶,茶水时间久会变质;

忌酒后饮茶,酒后饮茶伤胃;忌饮浓茶,咖啡因使人上瘾;忌烧时饮茶,茶中的茶碱使体温升高;患缺铁性贫血、神经衰弱、泌尿系结石、便秘、心脏病、甲状腺机能亢进、结核病、胃溃疡病者及献血后不宜饮茶;吃狗肉、羊肉、白糖、鸡蛋时忌喝茶;忌用纸杯、保温杯或有茶垢(茶垢含有害物质)的茶具泡茶;

忌喝的茶包括含质茶、劣质茶、头道茶(绿茶、红茶除外)、焦味茶、串味茶。







# 君子三品

□吕喜龙

子曰:“君子道者三,我无能焉:仁者不忧,知者不惑,勇者不惧。”子贡后来听到老师这番话,“这只能是老师自己说自己而已。”子贡言下之意很明白,除了孔子,谁还能够做到这三点。

孔子不愧为一代宗师,他不仅能够为学生提出成长的方向,而且孜孜不倦,循循善诱,帮助学生朝着目标迈进。更难能可贵的是,孔子不仅言传,而且身教,为学生树立榜样。不论是出身卑微的颜回,身居陋室,一簞食,一瓢饮,还是出身高贵的子贡,锦衣玉食,高车大马,都不离不弃地追随在他身边。不仅仅是为了讨生活、学习本领,更重要的是求学问、明事理、修品德。

孔子的君子论,为我们后人提出了修养个人品行、为人处事的三项标准。不论你出身贵贱,不论你健康残疾,不论你做官为民,不论你从事何种职业,不论你巨富赤贫,只要你做到了仁者不忧,智者不惑,勇者不惧,你就是一位顶天立地的正人君子。

孔子的君子之道,首先必须具备仁、智、勇三种品德。

何谓仁?《中庸》:“仁者人也,亲亲为大,义者宜也,尊贤为大”;孔子讲:“弟子入则孝,出则悌,谨而信,泛爱众而亲仁,行有余力,则以学文”。“仁”不是一个高不可攀,深不可测的空洞概念。所谓仁者爱人,你这份热爱你的父母亲人、家乡父老,热爱你的同学朋友、同事伙伴,热爱你的祖国民族和世界人类。为人应当孝敬父母,关心兄弟姐妹,行为谨慎,不能放浪不羁;诚信待人,不欺不骗;学习掌握一门本领,做一个对社会有用之人。孔子又讲,“唯仁者,能好人,能恶人”。君子还应有是

非之道,应当分辨善恶,爱憎分明。

何谓“智”?孔子曰:“智者乐水,仁者乐山;智者动,仁者静;智者乐,仁者寿”,“暴虎冯河,死而无悔者,吾不与也。必也临事而惧,好谋而成者也”。孔子认为,“仁”主要是指确立正确的理想信念,而“智”主要是指运筹帷幄,开动脑筋解决工作中遇到的难题。勇猛的子路有一次就请教孔子,打仗的时候你喜欢和什么样的人共同对敌?孔子回答,我不会和赤手空拳打老虎的人去,也不会和没有渡江工具不怕死的人去。同我一起战斗的人,一定是那些明确战斗任务,了解战斗困难,遇事冷静,深谋远虑,成竹在胸,敢于胜敌的人。

还有一次,孔子带领学生出访卫国。卫国夫人南子尽管闭月羞花,沉鱼落雁,却行为不检,声名狼藉。孔子为了在卫国立足,接受了南子的邀请与南子见面。子路很生气,说老师连这样的女人你都去见面,是不是好色?孔子说,我会见的只是卫国夫人,哪有什么艳女?天知道!

何谓“勇”?孔子的学生子张曰:“士见危致命,见得思义,祭思敬,丧思哀,其可已矣”。

子张阐述“勇”的表现,就是路见不平,拔刀相助。作为一名绅士,在国家或他人遇到危急时刻,敢于牺牲自己的生命维护正义。孔子在《论语》中论述“勇”的文字比较少,但他用一

生证明了君子应当具备什么样的“勇”。

孔子在自己的祖国做大司寇,把国家治理得井井有条,路不拾遗,夜不闭户。但在鲁君收到齐国赠送的数名美女后,鲁君贪美色,数日不朝,孔子进谏无效,自己的政治主张难于继续推行,于是果断辞去高官厚禄,开始周游列国,追求真理的颠沛生涯。在齐国,在卫国,国君都给予孔子高薪俸禄,但他们都不能接受孔子的仁政治国理念,孔子一概拒绝。试想,这不是孔子大勇的具体表现吗?

当今,部分官员腐败,官商勾结;部分知识分子堕落,学术腐败;为富不仁,穷奢极欲。丑恶现象充斥社会,难道不是追名逐利,甚至为两斗米折腰吗?这些人哪有孔子那样为了追求正义,敢于拒绝富贵,直面贫困,甚至付出生命的勇气呢?河北贪官家中搜出上亿元现金,数十公斤黄金,数十栋房地产凭证;四川美院教授公开调戏女学生;郭美美开赌场,网上公开露富。谁之错?官员丧失正义,知识界胡言乱语,商界唯利是图,我们老祖宗敢于面对贫穷的勇气去哪了?我们真该问问,“爸爸去哪了?”

为什么会这样?可能都怕。怕什么?怕贫困,怕被人瞧不起,怕生前没有享受荣华富贵,怕不能显宗耀祖。就是不怕身败名裂,遭臭万年。说到底,还是对人生、对社会没有正确的认识,没有足够的智慧,没有足够的勇气面对贪婪。

向孔子学习,做一位君子,仁者不忧,知者不惑,勇者不惧!

# 有八种食物是美容护肤的高手

在我们的日常生活中,隐藏着许多天然的美容护肤的“高手”,他们看起来从不显山露水,正如我们平常所说的“真人不露相”。真正的高手,永远都是以平凡的面貌出现。如今,我们应该见识一下这些食物的强大功效。

**红薯:**不仅在防癌上排在首位而且还能使粗糙的



肌肤变得光滑。红薯和其他带有黏液的蔬菜一样,富含滋养、强壮效果的黏蛋白及各种酵素成分。这些成分可使细胞机能活性化,促进新陈代谢。而这些功用可强化肠胃、促进消化、改善便秘引起的肌肤粗糙问题。

**豆类:**无论是什么豆,都是美容佳品。它们含大量蛋白质、维生素B、铁质,营养价值等同于肉类,但却有肉类所缺乏的纤维。

**芝麻:**可为肌肤补充健康的油分。就现代营养学的观点而言,芝麻含丰富的亚油酸及维生素E,可改善末梢血运障碍,使肌肤柔软。为肌肤粗糙所苦的人每天喝芝麻茶,肌肤会变好,有光泽。

**莲藕:**能让肌肤保持光泽。其含有丰富的维生素C及矿物质,具有药效,其止血作用更为人所熟知。最近更证明了莲藕有益于心脏,同时有促进新陈代谢、防止皮肤粗糙的作用。莲藕和莲子合用,效果更好,只需在莲子粥中加入30克的莲藕即可。

**木耳:**能缓解便秘引起的肌肤粗糙问题。木耳含有丰富的维生素和矿物质,有净化血液的作用,是保养肌肤很好的食品。因其含有食物纤维,木耳还适合便秘造成皮肤粗糙者食用。木耳和大枣煎汁,效果加倍。

**鱼类:**鱼是低脂肪、高蛋白的食品,它所含的蛋白质是细胞生长的必要物质,假使缺乏,头发会暗淡无光,以至零落,皮肤也会枯燥甚至蜕皮。

**梅子:**有去角质的功效。2-3个咸梅干泡一杯清酒,只需泡一个星期,食用或涂擦都有效果。洗澡时,拿泡好的酒小心地边擦肌肤边按摩,肌肤会逐渐变得光滑,尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

**全麦面包:**除了蛋白质、铁、纤维、钾和其他矿物质,全麦面包还包含丰富的维生素B,能使人肉体神采奕奕,皮肤柔嫩,眼睛明亮有神。(李景超)

# 用历史度量社会文明

——读伊恩·莫里斯《文明的度量》随想

研究当代文明应有历史的纵深感 and 横向的比较与参照,这样才能使我们对文明的发端、发展定位和本质的探讨更具科学性 with 合理性。全球著名的历史学家、斯坦福大学历史学和古典文学教授伊恩·莫里斯通过独创的“社会发展指数”,结合考古证据、历史数据、现代社会数据等,从4个特性衡量东西方社会的国家命运和文明程度。

《文明的度量:社会发展如何决定国家命运》横跨漫长的16000年的人类发展史,作者莫里斯围绕全球文明重心的迁移,就西方何时开始主宰世界等重大问题展开阐述,对决定经济和社会发展趋势的诸多因素进行了定量的描述,以此追寻经济和社会的过去、现在和未来的演进。最重要的是,对于东方,尤其是中国的文明演进、社会进步和国家发展,莫里斯以全新的视角进行了令人信服的解读。

东西方社会文明的形成与发展的历史,展示了东西方的社会发展在不同的时期、不同阶段所取得的成果,所达到的不同文明水平。在这部作品中,从史前社会到信息时代,作者对相关的历史事件、考古发现和社会规律信手拈来,并进行综合的逻辑推理与预测,使本书成为一部融合历史学、人类学和社会学的跨学科著作。一如普利策奖得主贾雷德·戴蒙德所言:“《文明的度量》为社会科学

研究方法提供了一个最佳的模型。”

莫里斯认为,“东方核心地带的能量获取水平进入现代时期的时间仅比西方烧完一点。”同样,“东方的全球地位的提高,也不是因为西方的衰落,而是因为东方人学会了利用西方人率先利用的化石能源资源。”作为人类生存和发展的重要物质基础,煤炭、石油、天然气等化石能源支撑了19世纪到20世纪近200年来人类文明的进步和经济社会发展。

社会科学,特别是在考古学、人类学、经济学和城市等领域的研究传统,无不在于表明一个社会中最大定居点的规模预期社会组织的复杂程度有着极其密切的关系。正如莫里斯所言,“原则上讲,探究城市规模还有一个好处,就是概念上比较简单。”尽管这种关联性研究未必完美或完全正确,但对于横跨16000年的社会发展指数,这种“粗线条”的研究已经足够了。莫里斯在著作中,所采用的“方法论”,对于研究中国文明及中国的政治文明不乏启示、借鉴的价值。

文献记载:“自唐宋起,中国出现了一批以海外贸易为重要经济基础的城市。”美国学者钱德勒在《城市发展4000年》一书中列举了不同历史时期35个世界最大的城市,其中中国有5个城市先后8次位居世界第一。而同时期,整个欧洲尚处在比较荒蛮和落后的

时期,与亚洲相比,在经济发展和政治文明上毫无优势可言,城市的发展也受到限制,巴黎和纽伦堡还是很小的城市。

城市规模的数据也表明,不同的社会发展水平决定着定居点规模的量级。在西方,城市的兴起与发展也与商业、手工业和贸易密切相关。从11世纪开始,欧洲相继出现了一系列繁荣的港口城市。如当时欧洲最强大的威尼斯即是借助海上贸易的便利,经过几次十字军东征,奠定了威尼斯连接东方与西方贸易中心的地位。尤其是18世纪中期以来,英国、法国、德国、比利时、荷兰、美国、加拿大、西欧和北美相继完成了工业化改造,工业文明促进了城市文明。而中国,由于始终处于资本主义生产方式的萌芽状态,除了手工业,工业几乎处于停滞状态,这即是中国城市文明史上的一大缺憾,更是中国“社会文明”,尤其是“政治文明”失落的历史时期。

通过东西方文明史的比较研究,莫里斯在《文明的度量》中对我们揭示了东西方社会文明演进的历史轨迹,对社会发展如何决定国家命运提供强有力的、科学的历史镜鉴。即,通过这部作品,莫里斯解决了人们对全球发展的几大疑问,而且还总结出东西方社会文明的形成与发展的历史轨迹,以及所要达到的现代的社会文明、政治文明,所要认识并必须尊重其发展的历史规律。(刘英团)

# 骨科名医李广海

抗战期间,佛山出了一位名扬省港澳的跌打名医李广海。说起来,也还有点“时势造英雄”。当时,日寇侵华,广东沦陷,逃难中受伤者、被飞机炸伤者和战乱枪伤伤者猛增。时在佛山棚下正平桥开设中医馆的李广海,求医者众,多获满意疗效,尤其是治好了当年红极一时的粤剧名伶何非凡。何非凡当时是被枪伤破腹,并前臂开放性骨折。他慕名请李广海医治,果然灵丹妙手。当何非凡重登舞台时,李广海的名声更为流传。李广海除专长跌打刀伤外,还擅长把子弹从体内取出,这在当时西医并不普及的战乱年代,尤为珍贵。

其实,李广海成名不易。他的父亲李才于32岁拜浙江金山寺南来广东的智明和尚为师。智明对跌打刀伤身怀绝技,还打一手正宗洪拳,他能选上李才为徒,除缘分外,当然也赏识才干的苦学和专

志。而李广海继承父亲才干的医道,青出于蓝,也应及时所需。因其仁心仁术,济世救民,成为名震省港澳的一代名医。解放后,李广海得到重用,当上佛山市中医院院长,从民间医生当上医政领头人。

李氏第三代传人李裕。早在解放前,李广海就让儿子家裕只身来到人烟稠密的省城广州发展。解放后,李家裕在沙基、西关一带开诊,赶上中西结合的潮流,即认真汲取现代医学知识来丰富自己的临床技术,逐渐形成一套独特的骨伤科治疗手法,尤其擅长关节脱位和骨折整复。后来,他当上荔湾区医院骨科主任,被评为“广州市名老中医”。

李家裕之子国准是第四代传人,他除传承李氏骨科祖传医术外,又潜心研究骨关节损伤和脊柱损伤性疾患,对颈椎病、椎间盘突出等症有一套独特有效疗法,现任荔湾区骨伤科医院副院长、副主任医师,被评为“广州市中医中青年骨干”。他乐于带徒传技,桃李遍及广东、香港、台湾等地和澳大利亚。

(顾玉潜)

# 车主护眼八法

时下,私家车逐步增加,频繁驾车要特别注意爱护双眼,这里介绍护眼八法,供您参考。



**养眼** 平时注意饮食的选择和搭配,多吃对眼睛有益的富含维生素A和微量元素的食物,保持眼睛的健康明亮。

**护眼** 要精心保护好自己双眼,不要用脏手巾、手帕或其它脏东西擦眼睛;不用别人的毛巾洗脸尤其是有眼病人毛巾;强光下、灰烟中要戴好墨镜。

**惜眼** 注意用眼不要过度,除在行驾中需集中精力用眼外,平时要爱惜双眼,看书、看电视、玩电脑时间不宜过长。

**洗眼** 经常用温热水洗脸、

用热毛巾捂捂双眼,以促进眼部血液循环,避免眼睛干涩而难受。

**动眼** 经常运转眼球,上下、左右转动眼球,锻炼眼球活力,以达到舒筋活络,改善视力功能的目的。

**摩眼** 可用手按摩双眼,做做眼部操,不仅可以保持眼部的青春活力,而且可预防视力下降。

**极目** 驾车时,可在中途停车休息时,利用短暂的瞬间,直立身体,放松眼球,极目远眺,这样,可缓解眼部疲劳,恢复眼力。

**疗眼** 一旦得了眼病,除注意休息外,应及时治疗,以免眼病加重。如发现眼睛屈光不正者,要通过验光,及时配戴合适的眼镜。

(阿桃)

# 美国幼儿园如何保证孩子安全

早就听说美国幼儿园对孩子的安全非常重视。今年春季,因要到美国做访问学者,我和妻子都去了美国,当我们把孩子送入幼儿园时,亲身体验幼儿园的安保工作之细致和慎重。

初次入园的时候,管理员发给我很多张表格,其中一项是按照优先顺序,填写谁能接送孩子,包括姓名、照片、电话、与孩子的关系。管理解释说,只有登记过的人,才能把孩子接走。如果事先没有登记过,即使你是孩子的妈妈,也接不走孩子。

有一次,我因为有急事,不能去接孩子,就给幼儿园打了一个电话,说明要拜托一位没有登记过的朋友代接孩子。管理员略作思索,告诉我说,要我指定一个密码,由学校记录下来,等朋友去接孩子时,既要对上密码,还要出示朋友本人的证件,以确保孩子不被冒领。

听了管理员的话,我不禁为幼儿园对孩子负责的态度鼓掌。

美国幼儿园的大门,也做得非常讲究,大都采取输入指纹或密码等方式保证孩子们的安全,防止陌生人进出。如果是非接着孩子的时段,大门都是紧锁的,但大门口会装有可视电话,直接连接到专门的办公室,若接电话的人无法确认来访者身份,会把电话转接到孩子的班上,由孩子的老师来确认。

那么,如何让孩子们自己走出校门呢?美国幼儿园也很有智慧。有的是在大门上有一个按钮,要按一下,门才能解锁,而且要

用很大的力气才能把门拉开,而孩子的身高是够不到那个按钮的,也没力气拉开门。也有的装有自动锁装置,只要孩子靠近大门,门就会自动上锁,而控制校门的按钮在前台老师那里,只有她在那里按按钮,大门才会打开。

另外,美国幼儿园不提倡家长提前送孩子入园,并且如果到时间了家长不来接孩子,要额外付费,而且价格不菲。为此,幼儿园特别要求家长每天进出幼儿园必须在门口的册子上签字,并且写清楚入园和离园时间,这样做既方便幼儿园统计管理,还涉及到孩子的保险。因为幼儿园给每个孩子都交了保险,但保险只承担上午几点到下午几点的入园时段,若孩子在其他时段出事,保险公司不负责赔偿。(曾祥伍)

