

# 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 30 日星期五 第二期(总第 1030 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

## 积极应对 严防 H7N9 疫情

《广州卫生》讯 据广东省卫生计生委网站通报,截至 1 月 29 日下午 18:00 时, 全省自 2014 年 12 月以来已报告 30 例人感染 H7N9 禽流感病例,分别报自东莞、梅州、深圳、肇庆、汕尾、河源、汕头、潮州、揭阳、佛山等 10 个地市。广州市目前暂无人感染 H7N9 的病例报告,但市内已有三个区肉菜市场的外环境检测中检测到 H7N9 禽流感病毒。

而在 2014 年 1 月上旬,广州出现了当年冬天主首例 H7N9 病例。对此,广州市疾病预防控制中心副主任杨智聪认为与广州严格执行活禽管理制度有关。自 2014 年 12 月以来,广州疾控部门加强了对肉菜市场、候鸟栖息地等场所外环境的 H7N9 病毒监测。工作人员每周采样 100 多份,结果显示阳性率(检出 H7N9 病毒的样本率)比今冬已出现病例的各地市都要低得多。

杨智聪表示,这说明广州从去年 5 月开始的活禽集中屠宰、生鲜上市的试点工作,对降低人感染 H7N9 流感病毒的风险有显著效果。

虽然广州暂无报告人感染病例,但近期在外环境抽样检查中,越秀、天河、海珠区分别有肉菜市场检出 H7N9 病毒。广州市疾控中心提醒,广州存在散发病例的风险。

广州市疾控中心表示,近三周广州哨点医院门诊的流感样病例所占比例分别为 4.3%、4.3%、5.5%。最新结果略超 5%的警戒线。“按照往年规律,每年 3 月份才是广州的流感高峰,但今年气候的特殊性可能会有所变化。”杨智聪建议老人、小孩等易感冒人群,以及养老院护工、幼儿园教师等提前接种流感疫苗。

### 海珠区积极开展健康教育 强化市民防控意识

《广州卫生》讯 (通讯员 钟微、梁志彬、黄佩贞) 海珠区为加强人禽流感的防控工作,增强居民及重点人群的健康意识和防控能力,通过“一早二专三全”措施积极开展预防人禽流感健康教育工作。

“一早”是提前做好筹备。海珠区卫生局联合区健康教育所在 2014 年 12 月中旬编印并派发了一批预防人禽流感宣传资料,向社区、市场等场所发放,营造宣传氛围;“二专”是针对市场从业人员做好预防人禽流感培训工作。组织市场管理人员专门召开预防人禽流感培训会并向从业人员发放批量宣传资料;“三全”是利用统一宣传栏、《海珠健康》简报、海珠健康无限网站三个重要媒介阵地全方位开展预防人禽流感宣传工作,向群众普及人禽流感的健康知识。2015 年 1 月 22 日上午,海珠区以“关注健康,远离疾病;勤洗手,预防人感染禽流感等传染病”为主题,在昌岗街细岗市场开展 2015 年春节期间卫生宣传主会场活动,重点宣传人感染 H7N9 禽流感、诺如病毒感染性腹泻等相关知识,通过义诊咨询、有奖问答、张贴宣传画报和派发宣传资料等形式,利用禽类市场周边人流量较大的优势开展卫生宣传活动,紧抓冬春季节防控重点传染病的关键时期,及时向广大群众普及相关防控知识,有利于提高群众防控意识,共同防范人感染禽流感风险。

### “我的健康我做主”

白云区石井街开展居民健康自我管理活动回访



《广州卫生》讯 (通讯员 石井) 为了鼓励社区居民主动掌握自身健康状况,主动负起健康责任,白云区石井街社区卫生服务中心于 2014 年 9 月至 10 月期间,在金碧新城老人活动中心举办了首期居民健康自我管理小组活动。每周活动一次,每次 2 小时,共六节课。活动内容有:合理饮食、戒烟戒酒、积极锻炼、控制体重、合理用药、精神放松、与人交流等。参加者在每一节课学习过程中制订一个行动计划,并予以实施,每次上课前对计划的落实进行反馈,居民参与活动热情高,现场效果良好。

三个月过去了,学员们有没有

按照所学知识参与体育锻炼、改善饮食结构、控制油和盐的摄入? 培训课程是否起到了应有的效果? 带着这些问题,石井街社区卫生服务中心工作人员于 1 月 13 日来到金碧新城老人活动中心,对参加第一期居民健康自我管理活动的居民以座谈会的形式进行回访。与会的 12 位居民分享了这 3 个月来的生活情况和身体状况,纷纷表示受益匪浅。均表示通过参加健康自我管理学习班,血压控制住了,血糖控制住了,懂得了如何适当运动和饮食,懂得了每天油和盐摄入量,并把自己学到的健康技能传授给身边的亲戚朋友……当听到两位吸烟者中其中一位已经成功戒烟、另一位已经减少吸烟量时,大家给予了热烈的、鼓励的掌声。

会后区 CDC 专家为每位学员颁发了毕业证书,并聘请了一位热心学员为“健康自我管理活动讲师”,邀请她参与其它组的自我管理活动,并现身说法,和大家一起分享成功经验。最后,大家相约三个月后再相见!

### 全市开展打击买卖《医疗机构执业许可证》等违法违规行为专项行动

《广州卫生》讯 (通讯员 刘君) 根据《广州市卫生局关于打击〈买卖医疗机构执业许可证〉和出租承包科室、利用互联网违规发布医疗服务信息专项行动方案》等文件要求,市卫生监督所按照工作部署,迅速在全市范围内开展行动。

近期行动中,市卫监所共出动了卫生监督员 60 人次,安排专人对近期媒体曝光、群众举报的医疗机构违法执业问题进行收集,对医疗机构开设的网站进行监测,共收

集包括华健门诊部等医疗机构寻求转让出租信息 21 条并及时上报市卫监局领导小组办公室。同时,组织两个检查组对市卫监局发证管理医疗机构进行监督检查。通过检查医疗机构及其科室设置管理、经济收支核算、人员聘用、执业注册及工资发放、医疗设备购置等内容,寻找线索,对于群众投诉举报以及行动中查找出问题的医疗机构如民航广州医院网上违规发布医疗服务信息等进行立案调查。

### 越秀区卫生局快速处置市场外环境 H7N9 禽流感病毒核酸阳性事件

《广州卫生》讯 (通讯员 陈纯彬) 2015 年 1 月 13 日下午,广州市疾控中心实验室从越秀区疾控中心在越秀区东华西路永胜肉菜市场采集的涉禽环境禽流感监测样本中检出 1 宗 H7N9 禽流感病毒核酸阳性。越秀区卫生局立即开展应急处置工作,全力防控发生人感染 H7N9 禽流感疫情。

摸清底数,及时展开调查

接报后,越秀区卫生局立即安排区疾控中心卫生应急队伍赶赴永胜肉菜市场开展处置工作。经现场调查,该市场内设禽类、猪肉、水产、蔬菜、粮油档口共 75 个,其中生鲜禽档口 4 档,主要经营光禽,禽类从业人员 12 人。检出 H7N9 禽流感病毒核酸阳性为 A10 档口的操作台,该档口有从业人员 3 人,主要经营鸡、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑等家禽。随后,区疾控中心人员详细了解该档口进货、屠宰、销售、保存、清洗、消毒和个人防护情况并做好工作记录。

健康监测,及时应急处置

当天下午,区疾控中心对市场全部禽类销售档口 12 名从业人员进行健康监测,未发现近二周出现发热等急性呼吸道症状者、肺炎患者。对以上 12 名禽类从业人员登记造册,发放《禽类从业人员健康告知书》,提醒近期出现发热、咳嗽、咽痛等急性呼吸道症状时,尽快到医院就诊,并主动告知接诊医生其职业和近期禽鸟类接触史,同时报告区疾控中心。应急采集禽类档口外环境标本 10 份,送市级机构检验,对 A1 未卖出的鸽子、鸡和鹌鹑各 1 只进行无害化处理,并对该市场 4 个生鲜禽销售档口进行全面消毒。督促区疾控中心对该市场所有禽类从业人员进行流行病学调查和主动病例搜索。

拟定建议,及时通报信息

卫生部门将永胜肉菜市场检出 H7N9 禽流感病毒情况及时通报工商、食品药品监

督、农业等部门,建议农业部门对该市场可能的涉疫禽类进行调查处理,建议工商、食品药品监管部门对 A10 档采取临时休市,并等采样检验结果阴性方可经营,并加强对该地区生鲜禽交易市场的管理,切实落实“一天一清洗消毒,一周一大扫除”制度,督促做好禽类档口环境清洁消毒工作。

规范管理,及时指导排查

越秀区卫生局、区疾控中心立即指导该市场所在的大东街内所有医疗机构做好门诊流感样病例就诊登记与筛查工作,并督促全区医疗机构规范发热门诊运行,严格执行预检分诊制度,对所有就诊的流感样病例均做好登记,接诊医生应详细询问其禽类接触史等流行病学情况,有条件的及时开展血象检查,对有禽类职业暴露、明确禽类接触史或肺炎表现进展较快的病例应立即采集呼吸道标本送检。同时,加强对住院的发热肺炎病例和严重急性呼吸道感染病例的禽流感排查工作,对收治的肺炎和严重急性呼吸道感染住院病例,特别是具有重症肺炎表现,或发病前曾有禽类接触史、或有禽类市场暴露史等流行病学史的病例,应尽早采集下呼吸道标本送检。

健康教育,及时组织培训

越秀区卫生局及时制定工作计划,督促区疾控中心切实做好禽类从业人员、市场管理人员的健康告知工作,发现发热及呼吸道症状者,及时送往医院治疗,并采样送市疾控中心。加强对禽类职业人群的知识宣传和健康教育,督促其在工作中注意做好个人防护,养成良好卫生习惯,减少禽流感病毒感染机会。督促全区各医疗单位加强医务人员禽流感诊疗知识培训,提高人感染 H7N9 禽流感排查意识,发现发热肺炎或有禽流感接触史的流感样病例进行流行病学调查及规范采样,并做好院内感染控制工作。

### 市健教所组织消防安全知识培训

《广州卫生》讯 (通讯员 黄若楠) 为普及消防安全知识,增强全体职工的消防安全意识,提高职工在发生火灾时的疏散逃生和自救能力。1 月 21 日下午,广州市健康教育所邀请市疾控中心后勤管理设备科陈仕文科长到单位进行消防安全知识培训。

陈科长讲授了以下几个方面的内容:近期火灾事故典型代表性案例分析;日常生活火灾种类、各种火灾所使用灭火器材、扑救方法,多层住宅及高层住宅逃生、逃生工具选择和使用、等待救援方法等;公共场所逃生方法

和逃生通道的选择。陈科长通过列举典型案例、现场演示等多种方式进行了深入浅出的讲解、示范,使培训课达到了预期目的。授课结束后,进行了现场答疑,培训活动在大家的交流探讨中圆满结束。

此次培训帮助职工进一步增强了消防安全意识,了解了预防火灾的重要性,掌握了在第一时间扑救火灾和火灾现场逃生的基本技能,大家反响热烈,市红十字会表示,这次消防安全培训非常必要,今后一定要落实到工作和生活中,营造时时处处安全的氛围。



《广州卫生》讯(通讯员 胡颖仪、孙冰倩)2014 年 12 月 14 日,对黄阿婆来讲是个特殊的日子。这一天,广州市红十字会医院为他们血液净化中心的病人举办了一场别开生面的透析病友音乐会。这是属于他们的节日,每年的年底,广州市红十字会医院血液净化中心都会为透析病人举办病友会。病友会的内容从郊游到茶话会,从聚餐到音乐会,丰富多彩,从珠江两岸到宝墨园,从新白云机场到美丽的百万葵园都留下了红会医院透析病友的爽朗笑声。2001 年起,这份坚持一直延续了 14 年。14 年的相守、14 年的情感,让医患之间凝聚成一个和谐的家庭。

因病与市红会医院结缘 16 载

12 月 14 日活动当日,黄阿婆面色红润,神采奕奕,完全看不出是一个被病痛折磨

### 广州市卫生和计划生育委员会正式挂牌

穗卫讯 2015 年 1 月 29 日上午,广州市卫生和计划生育委员会正式挂牌。

成立广州市卫生和计划生育委员会,是市贯彻落实中央和省关于政府机构改革和职能转变工作部署的重要举措。2014 年,市政府印发《关于卫生和计生、文广新等部门职能转变及机构改革的实施意见》和《广州市卫生和计划生育委员会主要职责内设机构和人员编制规定的通知》,决定对卫生和计生部门机构及职能进行整合,成立广州市卫生和计划生育委员会,以适应我市卫生和计生事业改革与发展的需要。

新成立的广州市卫生和计划生

育委员会职责共 17 项。主要包括:贯彻执行国家和省、市有关卫生和计划生育的法律法规和方针政策,拟订卫生和计划生育事业发展的规划,起草有关地方性法规、规章草案,组织拟订有关标准和技术规范,提出相关政策建议。推进我市医药卫生体制改革,统筹规划卫生和计划生育服务资源配置,指导区域卫生和计划生育规划的编制和实施。负责疾病预防控制工作。制定卫生应急和紧急医学救援预案和措施,负责突发公共事件的医疗卫生救援。负责职责范围内的执业卫生、放射卫生、环境卫生、学校卫生、公共场所卫生、饮用水卫生的

相关监测、调查、评估和监督。组织拟订基层卫生和计划生育服务发展规划和政策措施,推进基本公共卫生和计划生育服务均等化,完善基层运行新机制和乡村医生管理制度。负责医疗机构和医疗服务的行业准入管理并监督实施。以及卫生和计划生育信息化建设、人才队伍建设、科研和继续医学教育、健康教育宣传与健康促进等有关方面的职责。

下一步,市卫生和计生委将按照市委和市政府的部署和部门的职责,进一步完善机构改革,整合部门资源,建立健全部门工作新机制,着力提升部门行政效能和服务水平。

### 市政协副主席、市卫计委主任陈怡霓到增城派潭镇村调研扶贫开发工作

《广州卫生》讯 (通讯员 李大鹏) 1 月 19 日下午,广州市政协副主席、市卫生计生委主任陈怡霓来到对口帮扶单位增城市派潭镇水口村调研扶贫开发工作。陈怡霓主任首先现场查看了村容村貌和村民生工程项目情况,仔细了解了居住在市卫计委对口援建的水口村颐养院的五保户的生活情况,并对市卫计委帮助有劳动能力的贫困户援建的便民小商店进行了指导,鼓励贫困户走上脱贫致富的道路。

在市卫计委对口援建的水口村焕然一新的新会议室里,驻村干部李大鹏汇报了扶贫开发工作情况,广州市派驻增城市扶贫开发工作队和派潭镇党委分别介绍了市、镇两级扶贫情况和工作设想,并充

分肯定了市卫计委切实有效的扶贫开发工作。陈怡霓主任在听取了上述汇报和介绍以后,对新的一年市卫生计生委的扶贫开发工作进行了部署,表示我委将积极配合增城市委市政府的“千园计划”,研究将村旧水塘规划升级为水景公园的可能性;对于村广播建设,陈主任指出,要切实了解村民的需要,重视播出的内容,发挥村广播的重要作用。

广州市派驻增城市扶贫开发工作队队长孙建丰,广州市卫生计生委办公室调研员孙立,增城市卫生计生局局长叶炳强,增城市派潭镇党委书记邓海军,派潭镇党委委员、常务副镇长胡小松,派潭镇党委委员周江全,水口村党支部书记、村长李醒何等参加了上述调研。

### 民需我为阳光行

记从化市红十字博爱送万家新春送温暖活动

《广州卫生》讯 (通讯员 李少华) 1 月 23 日,广州市红十字会与从化市红十字会在从化市鳌头镇联合开展“民需我为阳光行——从化市‘红十字博爱送万家’活动”新春慰问及义诊活动。活动通过集中发放及入户探访等形式为鳌头镇困难家庭送去大米、食用油、棉被及衣服等慰问物资。

活动同时组织了由广州市第一人民医院、广州市胸科医院、广州市红十字会医院、广州市皮肤病防治

所及鳌头镇中心卫生院等 5 家医院组成的医疗队在该镇工商所门前为市民提供免费体检、义诊、健康知识宣教等医疗服务,受到了广大群众的热烈欢迎,此次活动共诊治 270 人次,健康咨询 80 人次,测量血压 130 人次,胸透检查 10 人次,发放了价值 7000 元的药品。

据悉,本次“红十字博爱送万家”活动共为全市 400 户特困难家庭送去价值共 4 万元的物资,令困难群众在寒冬倍感温暖。

### 广州血液中心助拍献血微电影



《广州卫生》讯 (通讯员 张学元) 1 月 24 日,公益励志微电影《拯救》在广州举行新闻发布会及首映,广州血液中心代表在仪式上接受了主办颁发的致谢牌匾。

影片《拯救》讲述了一对山区姐妹艾静和艾欣在 12 年前被一名善心人士李教授无偿资助,长大后一心从善并试图寻找李教授这位恩人却一直未果。在一次偶然的场合下偶遇后得知李教授患上癌症,作为

医生的姐姐艾静决定用行动帮助李教授,回报当年李教授的恩情。广州血液中心负责人说,《拯救》在献血方面传递了正能量,表达献血拯救生命的真谛,而现时有的影视用谈“血”色变、卖血为生、献血染病的血淋淋画面去渲染,严重打击了献血事业的健康发展,极大挫伤了市民的献血热情。《拯救》与这些影片相比难能可贵,应给予肯定和支持。广州血液中心应拍摄方要求,提供了献血场所和采血护士配合,使得拍摄工作得以顺利完成。

据主办方负责人介绍,微电影《拯救》作为华南地区公益慈善影视专案的新起航,是由项目发起人的真人真实改编,通过影片传递反哺至孝、勿忘本心的挚真情感,传达大爱无私、公益无价的奉献精神。影片 2 月 12 日将在视频网站上映。



### 十四年的坚持打造医患和谐大家庭

泄气,他们也不生气,一直给我们安慰,为我们加油打气。”

病友会拉起医患之间沟通桥梁

提及透析病友会,黄阿婆显得特别兴奋。黄阿婆说,自己自 2002 年起年年参加不曾落下,时间一晃都 13 年了,病友们都称她为会长。现在,在市红会医院透析的老病号每年年底都会催问医护人员什么时候给他们过节!黄阿婆感慨道:“每年这些医护人员都会倾尽心思给我们过节日,我们这些透析病人出去玩一次不容易,没有这些医护人员的帮忙准备,全程保健,哪能那么安心的游玩啊!”

今年的透析病友会是在市红会医院内举行的。“与恩同在——广州市红十字会医院透析病友音乐会”。现场一片其乐融融的景象,医护人员与病人一起载歌载舞,谈笑风生,聊病情,谈家庭,传经验……市红会医院的医护人员还为病友们颁发了各种有趣的奖项,“最长寿奖”,“最贴心丈夫/妻子奖”,“最佳依从性奖”等等,以鼓励他们。在这个和谐的大家庭里,大家都非常亲近,病友们遇到各种开心喜事,都会主动

与医护人员分享,邀请医护人员参加。遇到特殊的节日或者病人的生日,医护人员也会偷偷准备一份惊喜。

14 年的坚持只为打造医患和谐大家庭

广州市红十字会医院肾内科刘岩主任是血液透析病友会的发起人,问及“是什么让您将这个病友会坚持了 14 年”时,刘主任说道:“透析病人都不容易,每个星期都需要来医院进行两至三次的透析治疗,每次透析都需要三至四个小时,心理上的压力可想而知,而对很多透析病人来说,每月见医护人员的时间可能比见自己的儿女还要多。我们总想着要为他们做什么,于是就创办了这个血液透析病友会,希望提供一个平台让他们交流,相互支持鼓励。”

刘主任呼吁社会各界关注肾衰竭病人。肾衰竭是各种慢性肾脏疾病发展到后期引起的肾功能部分或者全部丧失的一种病理状态。肾衰竭可预防,刘主任提倡大家饮食有节,讲究卫生,多做锻炼,定期体检,特别是有慢性肾病的市民更需要了解相关知识,做好预防及早期诊治工作。



编者的话: 春节的脚步日益临近了。人在他乡的你,或许正打点行装准备回家过年;而健康安全到家,则是亲人们对远方游子最大的期盼。加入春运大潮,进入拥挤的车厢,人的肠胃、呼吸道、心血管、泌尿系统都是一场不小的挑战。春运期间健康出行,你准备好了吗? 本期特别关注——春运征程的健康攻略,助您一路健康平安!

### ■ 顾及及人, 践行良好的卫生习惯, 预防呼吸道传染病

当下正处于流感等呼吸道疾病高发期,而春运期间,人群密切接触频率增加,加上出行途中条件所限,尤其是硬座车厢等人群密集地,通风和卫生条件较差,天气又寒冷,旅途疲劳,抵抗力下降,这些都增加了流感等呼吸道疾病感染风险。

#### 建议:

预防呼吸道疾病,开窗换气很重要。开窗时注意保暖,避免着凉;如果空调车不能开启窗户,可以利用中途到站停车的间隙下车做做扩胸运动和深呼吸,呼吸新鲜空气。

- 其次,要保持良好的个人卫生习惯。
- 1.高度注意手卫生。如果不具备流动水洗手条件,最好准备免洗消毒液或者消毒湿纸巾。
  - 2.尽量避免用手接触眼、鼻及口。

### ■ 注意饮食卫生, 预防胃肠道疾病

在出行旅途中,由于饮食不规律,或不注意饮食卫生,会引发腹痛、腹泻、呕吐等消化道疾病的发作。

#### 建议:

- 预防呼吸道疾病,开窗换气很重要。开窗时注意保暖,避免着凉;如果空调车不能开启窗户,可以利用中途到站停车的间隙下车做做扩胸运动和深呼吸,呼吸新鲜空气。
- 1.高度注意手卫生。不随意用手直接接触食物,尽量使用一次性杯子和碗筷。

### 春节期间特别关注之——

# 踏春运征程,把健康带回家

2.火车上的饮食原则上应清淡,易消化吸收。不要在小摊贩处购买食物,以免吃到不卫生的食物引起中毒。水果最好削皮吃,或选择桔子香蕉等带皮水果。

### ■ 适度喝水,不憋尿

春运开启,公共交通及沿线人满为患,住住去个厕所也要“过五关斩六将”,遇上高峰期,即便到了厕所位置还不知要等多久。有的人为了省事,干脆少吃少喝,想上厕所时也尽量憋着。但喝水少、憋尿,不利于排毒,给泌尿系统带来负担;同时,天冷血管容易收缩,影响血液的流通,而由于饮水减少等还会升高血液的粘稠度,大大增加心脑血管的发病率。

#### 建议:

要适度饮水。如有尿意,不能忍着,再麻烦都应该解决。排空体内的毒素、废弃物,有利于健康。

### ■ 适度活动,避免久站久坐

长时间乘车,久坐或久站不动,下肢也最容易“受伤”。最常见的问题就是足部、腿部浮肿,此外,严重的还可能出现血栓,导致血液回流受阻,出现晕厥等,一旦脱落 in 血管内运行到心脏或肺部,甚至会导致死亡。

#### 建议:

即使没有更多的活动空间,也要经常换换坐空、站姿,可做一些腿部、足部的“小动作”,如有规律地转转脚腕、踮踮脚尖

### ■ 应对晕车晕船

晕车晕船是旅客的常见症状。晕车不是病,而是一种应急反应,是由于长时间的颠簸、心情紧张,身体不适、过度疲劳等原因造成的,这与人体内耳前庭平衡感受器官受到过度运动刺激有关。

#### 建议:

出发前的头一天晚上,应保证充足的睡眠休息。不要吃得太饱,不要吃油腻食物,提早吃一些易消化的食物。提前半服用防晕车药。在车上的时候可以在太阳穴或风池穴中涂抹风油精等。尽可能选择乘坐比较平稳且与行车方向一致的座位。尽量避免头部摆动,也避免看窗外快速移动的景物。可以面向前方,定向远眺,或者闭目养神。晕车船者尤其要注意饮食,不要喝碳酸饮料、白酒,也不要吃油腻物,以免加剧晕车反应。

### ■ 提前备药,以备不时之需。

旅途中,有许多突发情况难以预料,外伤、腹泻、感冒、发烧等疾病会随时找上身来,因此外出时应尽量带上常用药和急救药,以备不时之需。

# 新手妈妈,当心乳腺炎

□ 受访医生 / 广州市第一人民医院甲乳外科主任医师 徐波

通讯员 / 魏星

小李刚刚成为幸福妈妈,还没体会到初为人母的幸福烦恼就来了。小李左侧乳房胀痛已经有好几天了,现在胀痛是越来越厉害,乳房上还长出来了一个小肿块,一碰更是痛得不得了。气温并不低,小李却觉得冷得很。小李来到医院,一量体温,**38.5**度,超声检查发现左侧乳房有一个**3cm\*3cm**的囊性肿块,医生告诉小李说她患了急性乳腺炎,医生给她开了药,经过一周的治疗,小李逐渐康复了。

其实,有小李类似经历的新手妈妈不在少数。那到底是什么是急性乳腺炎呢?怎么会患上急性乳腺炎呢?为此,广州市第一人民医院甲乳外科徐波主任医师解释,急性乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染,多发生于哺乳期女性,乳汁排出不畅、乳头破损等诱因造成细菌入侵繁殖引发乳腺炎。乳腺炎的早期,常伴有乳房胀痛、红肿,乳房常常可以摸到硬块,病情进展后可有畏寒、发热,更进一步可能形成乳腺脓肿。

那么,急性乳腺炎能预防吗?乳腺炎当然是可以预防的。第一条是要学会“哺乳”!没错,大家不要觉得奇怪,虽然说“哺乳”是母亲与生俱来的天性。但是,确实有不少新手妈妈不会正确“哺乳”。首先要争取产后尽早开始喂奶。

婴儿吮吸会刺激泌乳,可以增加泌乳量,也会促进排乳通畅。哺乳时要两边乳房交替,让宝宝吸净一侧再到另一侧。如果乳汁较多,宝宝一吃就不完,一定要用吸奶器将余下的乳汁吸出,防止乳汁淤积!

其次,切忌不可让宝宝含着乳头入睡,因为宝宝长时间吮吸易造成乳头破损,导致细菌容易入侵;再者,宝宝的唾液中含有消化酶,可将乳汁中变成小乳酪,容易堵塞乳管。宝宝吸完奶后如果不松口切不可强行将乳头拔出,应用手指轻轻按压宝宝下颌,使其慢慢松口。

第三,哺乳期一定要注意乳头的护理,应经常用温水清洗乳头、乳晕,不要用肥皂类清洗,这样会洗去了乳房皮肤的油脂,乳房容易出现皲裂或破损。每次哺乳后可挤出一滴乳汁或用芝麻油涂在乳头上起保护作用。

第四,哺乳期间一定要佩戴合适的胸罩,对乳房起到良好的承托作用,以保持乳房良好的血液循环。

第五,注意饮食,坐月子期间,很多妈妈饮食过于滋补,进食过多的肉、鸡、鱼、蛋,滋补过量会造成乳汁中蛋白、脂肪含量增多,如果饮水不足,乳汁粘稠,容易导致排出不畅。

徐波提醒,乳腺炎的初期症状治疗起来很简单。只需每天进行**3-4**次热敷,每次**15-20**分钟,同时暂停患侧哺乳,但一定间隔几个小时用吸奶器将乳汁吸出,也可以通过按摩排尽乳汁,切不可让乳汁蓄积。同时应注意食用清淡又富有营养的食物,忌荤腥油腻,多饮汤水。保持心情舒畅,注意休息。但如疼痛症状加重,出现发烧、怕冷等全身反应,就应该及时就医,停止哺乳,在医生指导下使用抗生素治疗。如果病情再进一步加重,出现乳腺脓肿等,就需要外科手术治疗了。大多数哺乳期急性乳腺炎是比较容易预防和治疗的,患了乳腺炎大可不必过度紧张,科学正确的处理,大多数患者可以很快恢复。

(通讯员/中山大学第六附属医院 简文杨) 最新出版的日本《邮政周刊》爆料,日本首相安倍晋三突然更换主治医师,而该医生在医院里主要负责诊治癌症初期患者,联想到患有溃疡性结肠炎近**30**年的安倍就此患上结直肠癌,也就是俗称的大肠癌?著名胃肠外科专家,中山大学附属第六医院院长、结直肠癌肛门外科主任兰平教授表示,“可能性极大,因为,慢性溃疡性结肠炎与大肠癌关系密切,尤其是全结肠炎其发生大肠癌的机会比正常人高上数倍,往往在发生慢性溃疡性大肠炎**10**年后开始癌变。”

## 医患和谐

**102 岁高龄的广州市民施伯,晚上起夜时不慎摔倒致股骨颈骨折,凌晨在市一医院即做了人工股骨头置换手术,目前又重新站起来了。**主刀医生表示,老人装有心脏起搏器,风险大,但老人及家属对医护人员的信心和理解,为施伯晚年的生活质量创造了条件。(文\图 魏星)

出生于**1912**年的施伯,是个老革命,退休前还曾当过省委办公厅秘书长。**2014**年底的一个晚上,施伯起来小便,因手里圆头的拐杖打滑而摔倒,右侧股骨颈骨折,家人将他送到广州市第一人民医院。这是他近年来做的第二次骨科换关节手术。**6**年前,老人左侧同一位置的股骨颈骨折,当时也换了关节。

市一医院关节外科张光明主任介绍,股骨颈骨折可谓是老年人的“死亡骨折”,做手术风险大,不做更大。老人如若躺着不动,容易引起泌尿系统感染、褥疮等疾病,心肺功能也会下降,一系列的并发症要人命。加之老人装有心脏起搏器,对医生来说,也是一个极大的考验。老人家这么大年纪是否能够承受得了手术,张光明心里也悬着,但他清楚,如果不做手术,老人家往后的日子只能躺床上了,“是



施伯与市一医院关节外科医护人员在一起,左三为张光明主任

患者及家属给了我们信心。”老人思路敏捷,非常乐观,家属也很配合。“我们紧急联系了医院麻醉科、心内科和老年病科多科室协作,组成治疗组,当晚即进行了人工股骨头置换手术。围手术期也顺利过关!”他休息了半个月,老人家已经可以下地走路了。

虽然已经**102**岁,但施伯耳聪目明,连隔壁病床的病友都不敢相信,施伯已经如此高龄了。施伯说,我的秘诀就是运动。每天早上起床后坐起

来,先把每个手指都按摩**100**下,再随意挑选数字练一下乘法口诀,——“这是训练脑袋”;然后揉搓眼睛,两个食指放耳后做**100**下,左右肩膀柔力动**20**下,猛力动**20**下——“这个时候就会留点汗了,我歌会洗洗,接下来就要去运动运动腿脚了!”

老人跟女儿同住 in 越秀公园附近,每天早上**8**点半,他都准时出现在公园里,走上一小时。即使在病房里,施伯都闲不住,拿着助步器在走廊里一走也是半小时呢!

# 安倍患上结直肠癌?——专家:有可能

大肠癌比例近年激增:

近几十年来大肠癌的发病率在亚洲连年增长,甚至一线城市与欧美持平,而**2013**年广州市疾控中心发布的广州肿瘤疾病谱中,每**10**万广州人就有**7**人罹患大肠癌。除了环境因素外,个人的饮食习惯、生活方式的“西化”更是难辞其咎。“生活水平提高之后,不少人吃的越来越好,越来越精细,反倒让结直肠癌出了问题。”兰平教授指出,大肠癌在某种意义上是一种富贵病,有研究发现,高脂肪食谱和食物纤维不足是主要发病原因,高脂肪饮食,特别是含有饱和脂肪酸的饮食,可促进胆固醇代谢物及次级胆酸的生成,有致癌作用,食物纤维不足或增加致癌物质和大肠粘膜接触的机会。”

早发现, I 期肠癌 5 年生存率已达 90%—95%:

从安倍所更换的医疗专家来看,安倍的大肠癌情况理论上应该属于早期癌,兰平认为。而随着治疗技术的不断进展,目前 I 期肠癌**5**年生存率已达**90%—95%**。兰平强调,想要早期发现,定期体检必不可少,对于普通人来说,只需要**40**岁后每年查次大便,做粪便潜血试验,每**5-10**年进行一次肠镜检查,就能保证在第一时间发现大肠癌;而对于有大肠癌高危因素者,如像安倍一样有多年的肠道病史,或是有家族史、大肠腺瘤病人等,每年结肠镜检查则应该是必不可少的“体检换局”。

专家提醒,六类人是大肠癌的高发患者,大肠癌高发区**40**岁以上有消化道症状,如便血、黏液便及腹痛者;有大肠癌病史者;有大肠癌癌前病变者,如大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、克隆氏病、血吸虫病患者;有大肠癌家族史的直系亲属;有大肠息肉家族史的直系亲属;有盆腔放疗史者。

### ■ 链接: 大肠癌的症状及饮食预防

大肠癌早期病变限于黏膜,可无症状或仅有排便习惯改变。但中晚期,会有下列症状:

1、腹胀、腹痛。原因是由于肠道功能紊乱,或者肠道梗阻而致。部位多集中在中下腹部,多为隐痛或胀痛,还有渐渐加重的趋势。

2、便血,因病变距肛门较近,血色多呈鲜红色或暗红色,且往往是血便分离。只在出血量较多时,才可见大便呈棕红色、果酱样。右半结肠癌病人中有这种,肉眼可见的便血者占**36.5%**。这也属于大肠癌的早期症状表现。

3、贫血,当长期慢性失血,超过机体造血的代偿功能时,病人即可出现贫血这种,大肠癌的早期症状。肿瘤阻塞,当肿瘤长至相当体积,或浸润肠壁肌层时,可引起肠管狭窄,肠腔变小,肠内容物通过受阻。

4、大便习惯和性状改变。直肠癌患者大便次数可增多,但每次排便不多,甚至根本没有粪便,只是排出一些黏液、血液,且有排便不尽的感觉。当大肠肿瘤相对较大且有糜烂、溃瘍或感染时,才可能发生大便习惯、次数的改变,以及便秘或不明原因的腹泻。如果癌肿突出向直肠腔内生长,导致肠腔相对狭窄,则排出的大便往往变细、变形,可呈扁形,有时变形的大便上附着一些血丝。

在生活方面如何远离大肠癌,兰平认为改进饮食习惯尤为重要。合理安排每日饮食,多吃新鲜水果、蔬菜等含有丰富的碳水化合物及粗纤维的食物,适当增加主食中粗粮、杂粮的比例,不宜过细过精。改变以肉类及高蛋白食物为主食的习慣。少吃高脂肪性食物,特别是要控制动物性脂肪的摄入。

### 最新播报

# 脊灰疫苗有了“中国创造”

□ 资料来源:《人民日报》**2015 年 1 月 29** 日发布

**28**日,世界首个赛宾(Sabin)株脊髓灰质炎灭活疫苗,即将在昆明高新区新城基地投入批量生产。该疫苗由中国医学科学院微生物学研究所自主研发,日前已正式获得新药证书和药品批准文号,并通过了**GMP**认证,这标志着我国在该领域的创新成果已达到国际先进水平。

脊髓灰质炎,俗称“小儿麻痹症”,曾被称为“威胁儿童生命和健康的最大杀手”。脊髓灰质炎病毒传染性很强,且人类是唯一的自然宿主,易致人终生残疾,甚至危及生命。病种在我国已基本消失,但国际输入的风险仍存。预防脊髓灰质炎的疫苗有两种,一种是口服脊髓灰质炎减毒活疫苗(**OPV**),也就是大家熟悉的“糖丸”,它是由活的、但致病力降低的病毒制成;另一种名为脊髓灰质炎灭活疫苗(**IPV**),是采用脊髓灰质炎病毒接种培养,收获病毒后经浓缩、纯化再用甲醛灭活制成。这两种疫苗虽各具优势,但都有不足,而赛宾株脊髓灰质炎疫苗(以下简称

**SIPV**),相对来说则集二者优势于一体。一方面,**SIPV**生产使用的疫苗毒株与**OPV**相同,均是减毒的疫苗株,因此生产过程安全性更高;另一方面,**SIPV**生产工艺与**WIPV**(野毒制备的脊髓灰质炎灭活疫苗)有相似之处,均经过甲醛灭活,生产出的疫苗为灭活疫苗即“死疫苗”,这意味着疫苗使用过程的安全性更高。通过与进口巴斯德**IPV**的平行试验对照,**SIPV**被证具有良好的安全性和免疫效果,且工艺更安全,生产成本更低廉。在脊髓灰质炎即将消灭的后期,世界卫生组织建议研发生物安全性更高且成本更低的**SIPV**,以便在全球发展中国家推广使用。

专家认为,作为我国拥有完全自主知识产权的重大创新产品,此次获批的赛宾株脊髓灰质炎灭活疫苗,实现了我国疫苗从“中国制造”向“中国创造”的迈进。它不仅填补了我国在脊髓灰质炎灭活疫苗生产领域的空白,更打破了发达国家对脊髓灰质炎灭活疫苗生产技术的垄断。

# 常用中医养生保健 简易十法

(一)叩齿法:每天清晨睡眠之时,把牙齿上下叩合,先叩臼齿**30**次,再叩前齿**30**次。有助于牙齿坚固。

(二)闭口调息法:经常闭口调整呼吸,保持呼吸的均匀、和缓。

(三)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,分数次咽下。有助于消化。

(四)搓面法:每天清晨,搓热双手,以中指指鼻部两侧自下而上,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。

(五)梳发:用双手十指插入发间,用手指梳头,从前到后按搓头部,每次梳头**50-100**次。有助于疏通气血,清醒头脑。

(六)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。

(七)凝耳法:两手掩耳,低头、仰头**5-7**次。可使头脑清静,驱除余火。

(八)提气法:在吸气时,稍用力提肛门连到会阴上升,稍后,在缓缓呼气放下,每日可做**5-7**次。有利于气的运行。

(九)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。

(十)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。

资料来源:《中国公民中医养生保健素养》国家中医药管理局**2014 年 5 月 15**日发布

## 《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

### 健 忘

健忘是由于脑力衰弱、记忆减退,遇事善忘的一种病症。此病与生性迟钝,天资不足者不同,历代医家认为与心脾肾有关,主要为心脾不足、肾精虚衰,病因有思虑伤脾、肾精亏耗、素体不足、劳心过度。发病的证型分为心肾不交、心脾两虚、痰瘀痹阻、年老神衰四种类型。

#### 【宜】

(1)宜摄入足够营养,如蛋白质(奶、蛋、鱼、豆类)、维生素(谷物、蔬菜、水果)、微量元素(动物肝、雪、瘦肉、硬壳果类)。

(2)年老神衰型宜温补食物,如羊肉、狗肉、野鸡、雀肉、虾、核桃仁等。

(3)心肾不交型宜滋补食物,如猪蹄、鸭、龟、鳖、梨、桑椹子、黑豆、白木耳等。

(4)心脾两虚宜平补食物,如粟米、莲子、龙眼肉、牛肉、胡萝卜、鲫鱼、黄鳝、泥鳅等。

(5)痰瘀痹阻型宜进化痰祛瘀食品:萝卜、海带、海蜇、紫菜、橘子等。

#### 【忌】

(1)忌肥甘厚腻,如动物脂肪等。

(2)忌刺激性食物,如葱、姜、

蒜、胡椒、辣椒、茶、咖啡、可可等。

(3)忌偏食或暴饮暴食及过冷过热食物,

(4)忌烟、酒。

### 厥 症

厥症是以突然昏倒、不省人事、四肢厥冷为主要表现的一种病症。轻者昏厥时间较短,自行逐渐苏醒,清醒后无偏瘫、失语、口眼歪斜等后遗症;重者则会一厥不醒而导致死亡。厥症的病机主要是由于气机突然逆乱,气逆升降、运行失常造成的。根据病因不同可以分为气厥、血厥、痰厥、食厥四种类型

#### 【宜】

(1)宜给予足够量的蛋白质、糖及维生素,先予容易消化的流质饮食,渐过渡到半流质饮食。宜少食多餐。

(2)食厥宜食具有消导作用的食物,如谷麦芽、山楂。

(3)痰厥宜食具有化痰作用的食物,如萝卜、海带、紫菜等。以免伤了脾胃。

#### 【忌】

(1)昏厥是禁食。

(2)忌吃辣椒、葱、蒜、酒等刺激性食物。

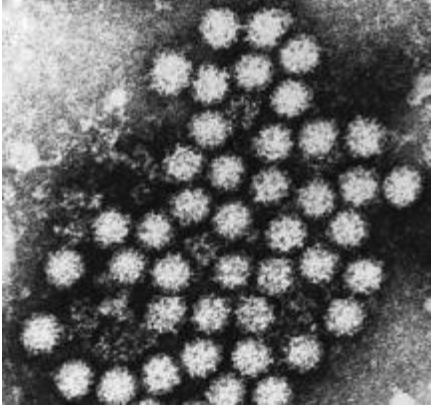
# 把好“入口关” 慎防诺如病毒感染



## 认识诺如病毒

诺如病毒(Norovirus, NV)属杯状病毒科,根据其聚合酶区及衣壳蛋白区核苷酸序列差异,可分为 G1、GII、GIII、GIV、GV 5 个基因型,其中,感染人的诺如病毒主要为 G1、GII 和 GIV,感染牛和鼠的常见于 GIII 和 GV。

诺如病毒具高度感染性,10 个~100 个病毒颗粒就能引起感染。诺如病毒对恶劣环境抗性较强,具有耐低温、耐酸等特性,不易灭活。经室温(25℃)、低酸(pH2.7)环境暴露 3 小时,或者低温(4℃)、20%乙醚处理 18 小时后,诺如病毒仍具传染性;即使用于饮用水消毒的氯(0.5mg~1.0mg/L)水溶液也难以将其灭活。



诺如病毒目前已被欧美国家公认为是导致成人病毒性腹泻及胃肠炎的首要病因,也是儿童病毒性腹泻中仅次于轮状病毒的第二位病原体。在美国,90%以上既往感染原因不明的急性胃肠炎暴发均可归因于诺如病毒感染;在亚洲,日本横滨地区 77%的急性非细菌性胃肠炎暴发与诺如病毒有关。

在我国,诺如病毒感染在 1995 年河南腹泻患儿粪便标本中首次被检出。近年监测数据表明,诺如病毒引起的急性胃肠炎暴发病例报道逐渐增多,因其危害性及所致疾病严重性日益受到重视。

## 诺如病毒感染的临床表现

人感染诺如病毒后,一般在 24~48 小时后发病,以急性胃肠炎多见,主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,也可见头痛、寒颤和肌肉痛等症状;日腹泻多见 4~8 次,粪便为稀水便或水样便,无粘液脓血。感染人群中,儿童患者多出现呕吐症状,成人患者则腹泻较多。

诺如病毒胃肠炎病程具有自限性,多数病例症状持续 24~60 小时后可自行消失或痊愈。然而,在免疫力低下人群、儿童或老人等易感人群中,有些诺如病毒感染者会出现体重减轻、严重脱水、肾衰竭甚至死亡等严重病情。一般认为诺如病毒感染后遗症为“肠道应激综合征”。

## 诺如病毒流行特征

诺如病毒感染一年四季均可发生,因感染高峰期出现在冬季低温季节,因此被称为“冬季呕吐病”;由于与流感病毒相似,具有传播迅速、易引起疾病暴发的特点,又有“胃肠性感冒”之称。

所有年龄段人群对诺如病毒均易感,儿童、老年人、免疫缺陷者及器官移植者属于高危感染人群。

诺如病毒可通过基因突变、基因重组等机制产生变异。世界各地近 20 年的监测及调查数据表明,GII 型诺如病毒是引起世界范围内急性胃肠炎疾病暴发的最主要基因型, 占有暴发的 65%~85%,其中,GII/4 呈持续流行态势。由于具有很多变异株,GII/4 每一个变异株的出现都会引起新一轮全球性的胃肠炎暴发。

## 诺如病毒传播途径

诺如病毒属于肠道病毒,通常存在于人类及动物肠道内,经粪便排泄而进入环境,广泛分布于水体、食物及其他环境中。传播方式主要有 3 种:食源性传播、水源性传播以及人-人接触传播。诺如病毒胃肠炎暴发中,初始病例通常由于食用受诺如病毒污染的食物或饮用受污染的水感染。

**食源性传播。**诺如病毒常见于贝类、蔬菜、水果、面点等各种食物。在美国,已知病原体的食源性疾病中由诺如病毒引起的约占 50%。诺如病毒污染食物主要在两个阶段:一是原料生产过程,受诺如病毒污染的水灌溉、清洗生鲜蔬菜、瓜果可使病毒附着于表面;贝类在受污染的水中养殖可通过滤食方式逐渐蓄积诺如病毒;二是食物加工过程,家庭、饭店、集体单位中携带诺如病毒的食品加工制备人员裸手接触食物

时,可造成食物污染。

**水源性传播。**诺如病毒可通过未经处理的粪便污水排放或者污水溢流等途径进入游泳池水、饮用水等水体,人群接触或饮用未经彻底消毒的水后,可引发大规模诺如病毒胃肠炎暴发疫情。

**人-人接触传播。**由于诺如病毒感染者可通过呕吐、粪便排泄等方式大量排出诺如病毒,诺如病毒还可通过附着于气溶胶颗粒而传播。在餐馆、医院、学校、幼儿园、疗养院、军队、游轮等环境,人与人之间的传播可通过粪口途径、吸入或摄入混有病毒颗粒的气溶胶引起。在封闭环境中,诺如病毒传播速度非常快,其引起的感染是一个重要的公共卫生问题。

尽管目前已在猪、牛、鼠、犬、羊和狮子等动物体内检出诺如病毒,但尚未发现诺如病毒从动物传人的途径。

## 减轻风险的手段

由于诺如病毒在世界各地广泛流行,其新亚型不断涌现,如 2012 年 9 月~12 月间,美国、英国、日本、荷兰、澳大利亚、新西兰等多个国家相继出现诺如病毒暴发,都是由诺如病毒新变异株 G II.4 Sydney 2012 所引发,这就使得疫苗的开发变得困难。

然而,就个人而言,日常生活中采取一些预防性措施,可降低诺如病毒的感染风险:

(1)讲究个人卫生,饭前、便后用肥皂水彻底洗净双手;

(2)彻底清洗水果和蔬菜,食用牡蛎和其他贝类时要彻底煮熟,不生食贝类,少吃炭烧贝类;儿童、老人、孕妇和其他免疫力低下人群,应尽量避免生食贝类,尤其是生蚝,或食物中含有生制原料的蔬菜沙拉等;

(3)外出旅游期间,应饮用经消毒的水、奶,并宜趁热进食彻底煮熟。

如家中出现诺如病毒感染者,宜做以下处理:

(1)呕吐或腹泻后,及时清洗和消毒呕吐物及被污染的地方,彻底清洗污染衣物;

(2)家庭中可用酒精消毒剂对器物或其他接触物消毒,炊事人员可采用过氧乙酸洗手等;

(3)诺如病毒患者如出现呕吐、腹泻症状可根据需要采用口服补盐液进行治疗。脱水严重者应及时就医。

(根据广东省疾病预防控制中心网站资料整理)

## 流感的预防知识

公众对于流感不必恐慌,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,公众预防流感的主要措施包括:

- 一、增强体质和免疫力**  
健康行为是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。倡导生活中保持健康行为,如睡眠充足、营养充分、注意锻炼身体等。
- 二、勤洗手**  
勤洗手是预防流感等呼吸道传染病的重要措施。提倡勤洗手,尤其是在咳嗽或打喷嚏后、就餐前或接触污染环境后要洗手。
- 三、保持环境清洁和通风**  
保持家庭和工作场所环境清洁和良好通风状态。经常打扫居室,每天保证一定时间的开窗通风。
- 四、尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者**

- 在呼吸道感染病高发季节,尽量少去人群密集的公共场所,以减少可能与患病人群的接触机会。尽量避免接触呼吸道感染患者,照顾患者时要佩戴口罩。
- 五、保持良好的呼吸道卫生习惯**  
咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。
- 六、出现症状应居家休息,及早就医**  
一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应居家休息,在公共场所要佩戴口罩,避免将病毒传染给其他人员。如症状较重,应尽早前往医院就诊,以及时获得有效治疗。
- 七、接种流感疫苗**  
接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。一年内未接种过流感疫苗的人员,尤其是孕妇、婴幼儿、老年人、慢性病患者和医务人员,应及早接种流感疫苗,以提高抵抗力,减少流感病毒感染的机会。

## 春天养生先护肝

春天,是万物复苏的季节。祖国中医学认为:肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长;肝脏在春季时功能也更活跃。因此,春天养生以养肝护肝为先。下面简介几种养肝护肝的方法。

**一、多饮水。**初春寒冷干燥易缺水,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,多喝水还可促进腺体尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,以利消化、吸收和废物的排除,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

**二、饮食平衡。**不要暴饮暴食或常饥饿,这种饥、饱不均的饮食习惯,会引起消化液分泌异常,导致肝脏功能的失调。所以,春季饮食要保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例;同时还要保持五味不偏;尽量少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜、水果等。

**三、少饮酒。**初春时节,寒气较盛,少

量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发。但不能贪杯过量,要知道肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮会伤肝。若超过限量,就会影响肝脏健康,甚至造成酒精中毒,危及生命。

**四、心情舒畅,乐观使人健康。**由于肝喜疏恶郁,故生气发怒易导致肝肺气血淤滞不畅而成疾。要想肝脏强健,首先要学会制怒,即使生气也不要超过 3 分钟,要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。如果违反这一自然规律,就会伤及肝气,久之,易导致肝病。

**五、适量运动。**春季是万物萌动的大好时节,也是体育锻炼的黄金季节。在春季开展适合时令的户外活动,如散步、踏青、打球、打太极拳等,既能使人体气血通畅,促进吐故纳新,强身健体,又可以怡情养肝,达到护肝保健之目的。

(代廷荣)

## 春季饮食预防高血压

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

较多维生素 C。维生素 E 不仅能软化血管,防止动脉硬化,还能降低血压。含维生素 E 丰富的食物有玉米油、花生油、坚果类、燕麦、南瓜等。

**牛磺酸、二十碳五烯酸、二十二碳六烯酸**  
牛磺酸能够稳定交感神经,抑制血管收缩,还可以强化肝脏解毒功能,促进脂肪和胆固醇的代谢,以降低血中脂肪和胆固醇。牛磺酸可由人体自行合成,但仍不足以供应日常所需,可适量食用含有牛磺酸的海螺、鲑鱼、牡蛎、墨鱼或章鱼来补充。二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA)能降血脂,抑制血液凝固,改善血液循环,保护脑血管。在鳕鱼、小鲫鱼、沙丁鱼、金枪鱼、鲑鱼中二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸含量较高。

**橄榄油**  
研究发现,摄食较多橄榄油者的血压,比不摄食者平均要低。

**大蒜**  
大蒜含有一种化合物,有利于平滑肌的松弛,扩张血管,降低血压。

**洋葱**  
洋葱中含有烯丙基硫化物和大蒜素,也能降低血压,烯丙基硫化物可以溶解血栓,减少血中的脂类。生吃洋葱效果会更好,因加热会使烯丙基硫化物分解失效。

**其他食物**  
胡萝卜、水芹、西红柿等对防治高血压有效。荞麦中含有的芸香甙、冬笋中含有的天冬氨酸,都能显著抑制血压升高。

**少宰羔素**  
有研究发现,素食者的血压低于荤食者。

**补充叶酸**  
我国在林县进行的一项随机对照临床研究表明,补充叶酸可以降低 37%患脑卒中的风险。美国、加拿大等国家通过食物强化补充叶酸,已经观察到在脑卒中方面的明显获益。



## 《心态决定健康》连载之三十五

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

## 回形针关爱

**【心灵感言】**一个小小的善举,或许就是一粒坚硬的种子,它会生根发芽,抽叶开花,让这个世界芬芳四溢,美如天堂。

**【案例回放】**20 世纪曾经爆发过一场战争。丽娜是一名普通的家庭主妇、两个孩子的母亲。她从报纸上看到,参战的士兵因思念亲人倍感孤单,于是决定以亲人的身份给他们写信;收信人是“每一位参战的士兵”,落款一律是“最爱你们的人”。信的内容则是一首小诗、一个有趣的故事,或者是几句勉励的话语。

白天她工作繁忙,回家还要照顾孩子,但她坚持每天写完 20 封这样的信。寄到参战部队之后,部队军官认为这是消除士兵恐惧、提高士气的有效措施,很快将信分发给那些很少收到信件的老兵手里。

光是写信丽娜还觉得不够,她总想找一些新颖的方法,表达最真切的爱!偶然,她看到书桌上散落着几枚五颜六色的回形针,便灵机一动,给每个信封装上一枚黄色回形针,附言道:“回形针代表我给你的一个拥抱。当你情绪低落的时候,摸一摸它,就会知道有人在关心你、惦记你、轻轻地拥抱你!黄色也代表胜利,我们在家乡期盼着你们凯旋!”

战争持续了 40 多天,丽娜一共寄走 600 多封装有黄色回形针的信笺。相比于 600 多亿美元的战争花费来说,丽娜的贡献实在微乎其微。日子一天天过去,转眼间,已经是战争结束十周年纪念日,丽娜早已淡忘了当初寄信的事。

那天早晨,丽娜打开自家的房门时,感到万分惊讶。她家的门口站立着一排排穿戴整齐的男士,足有 500 余名,每人手里拿着一束鲜花,对着丽娜齐声喊着:“我们爱你,丽娜女士!”

刹那间,丽娜被鲜花和笑容包围。

原来,在战争结束十周年之际,参战士兵联合会进行了“战争中最难忘的事”评选活动,“回形针关爱”被老兵们列为首选。陈年旧事一一浮现脑海,感慨万千的老兵们商定,一定要找到寄信人。

从邮戳上看,所有“回形针”信件都是从同一个邮局寄出。虽然时间过去很久,但邮局还在,一位老员工恰好对热情善良的丽娜很熟悉,给了他们丽娜的详细地址。

于是,在十周年纪念日当日,老兵们相约来到丽娜家,送给她鲜花和惊喜。很多没有收到“回形针”信笺的战友门,也主动要求一起前往,表达他们对此位仁爱女人的挚诚敬意。

在后来的叙谈中,一位老兵说:“战争期间我曾想过自杀,是这枚回形针陪伴着我,让我从死亡和血腥里,看到了温暖和光明。我知道有人在想念我,爱护我,才有勇气继续战斗下去。”

另一位说:“在我收到回形针信件后,我一直在思索是谁寄给我的,是我暗恋的女孩?还是邻居好心的阿姨?或者是最铁的中学朋友?后来,我想,不管寄信人是谁,他(她)都是我正在浴血奋战、全力保护的祖国人民。”

一个年纪 30 来岁的年轻人,从兜里掏出那枚仍未退色的黄色回形针,感叹地说:“我参军时还很小,幸好有它陪着我,好比给冰雪中行走的人燃了一盆火,让沙漠中跋涉的人有了一眼甘泉。这种陌生的深爱,即使在战争之后也温暖着我,让我对生活永远充满期望和热情。”

……

丽娜的眼睛湿润了很多次。她从没想到,一枚普通的回形针,竟然会让这些经历了战火纷飞、生死之痛的老兵们,深深地铭记十年。

**【心态调适】**回形针不过是一小段弯曲的金属丝,它没有金银含量,只是普通的铁,似乎是所有发明中最简单的物品,然而,就是这枚看似普通的回形针,却可以转化成一种信念,一种支撑,让战士们战胜孤寂、害怕及绝望,备感温暖,永世难忘。

雨果曾说过:“善良是历史中稀有的珍珠,善良的人几乎优于伟大的人。”从时间上来说,真正的善良是长期坚持的善良,真正的善举是不张扬、不图回报的善举。善本身并无力量可言,只有正确地运用心中的善,才能产生力量。因此,我们不要吝惜自己的爱心,当我们可以伸出双手的时候,请不要犹豫不前,也不要觉得自己的力量犹如沧海一粟。也许就是自己帮的这点“小忙”,改变了他的一生。

善举不但给受施的人幸福,也同样给施与的人幸福。

在很多人眼里，孔子是一位伟大的哲学家。民国辜鸿铭先生更把孔子比喻为中国的耶稣，把《论语》比喻为中国的《圣经》。现代也有不少人认为，孔子的说教理论多，具体指导工作和生活的方法少。于是得出片面的结论，孔子只能膜拜，很难模仿。更有一些人甚至认为，当今中国花费巨大财力在世界各地开办孔子学院，老外既学不明白，更难于指导实践。本文就《论语》十五章，谈谈我对孔子方法论的认识。

利器法。当学生子贡向孔子请教如何才能修养高尚情操时，孔子提出了著名的利器法——“工欲善其事，必先利其器。”只要你在工作中选择高贵品质的人作为同事，只要你平时结交高贵品质的朋友，那么，经过一定时间的耳濡目染，你自然就会拥有高尚的人品。孔子的这个利器法涵盖两方面内容。首先，你必须钻研某个领域的知识，如切如磋，如琢如磨，日积月累，方可达到一定深度与高度，正如谚语云：磨镰不误砍柴工；其次，你要向高人看齐，正所谓“高山仰止，景行行止。”谚语云：近朱者赤，近墨者黑。道理很简单，如果你整天一味哼唱流行歌曲，恐怕很难理解“高山流水”。

思考法。孔子教导我们说，那些遇到困难不想想怎么办的人，那这个人就确实不知道怎么办了！孔子又说：“群居终日，言不及义，好行小惠，难矣哉！”在现实生活中，大家想想，孔子说到的这些人难道不存在吗？在公务员队伍中，领导最怕遇到这样的下属。安排的工作，布置的任务，总好像一头雾水，不知从何下手。不论大事小事，总是请教领导怎么办。除了怕担责的因素之外，恐怕只有不假思

## 孔子的方法论（一）

□吕喜龙

索一条了。脑袋既大又光鲜，就是不思考；嘴巴乖巧又伶俐，只会说怎么办。要不就是讨论国际纷争、股票涨跌，明星丑闻很热烈，至于工作吗，还是请示领导好。

知过必改。子曰：“过而不改，是谓过矣。”孔子在本章里就极其严肃的开展了自我批评。他说，我曾经终日不食，终夜不寝，胡思乱想，结果呢，什么问题也没有解决，白白浪费了时间，损害了身体。与其这样，不如认真学习，向书本请教。我们能不能做到孔子那样的“不二过”呢？结论是对一部分人来说，很难！首先，他们根本就没有认识到自己的错误。群众批评他们高高在上、目中无人，说一套做一套，那是群众的认识水平不够。提出来了吗，也只好“虚心接受”；其次是一些特权思想作祟，改了怎么作威作福？万民良要求全市党员领导干部不要出入私人会所，可偏偏他自己有恃无恐；第三，改起来很难，很痛。比如说部分领导干部能力不够，水平不高的问题，你让他学习，那是多么艰难而痛苦的事情。只好由秘书代劳，枪手替考了。文凭是自己的，水平吗，当然是别人的，得过且过，反正是混日子过。

忍小识大。子曰：“巧言乱德。小不忍，则乱大谋。”但凡能成大事者，都有过人的洞察能力与博大的胸怀。大家都知道推翻秦帝国统治的陈胜同志，他在躬耕田亩的时候，曾经向同伴许下“苟富贵，勿相忘”的诺言。但在他举起反秦复楚的义旗后，所向披靡，最终被拥

立为皇帝。这时，他的一部分农民朋友因其贫困时许下的诺言，纷纷前来投奔。陈胜同志也不含糊，入则同食，出则同车。但这些农民朋友毕竟素质不高，经常粗言鄙语，高呼大叫，甚至在众臣面前揭露陈胜过去的劣迹。陈胜终于忍耐不住，下令统统处死。这就为陈胜的失败埋下了祸根。许多底层群众惧怕陈胜的残忍，不在向他靠拢；左右一些亲近也分奔离席，最后，陈胜就真的成了孤家寡人，结果就是因身边没有真正的护卫而被割下了项上人头！

适时表述。子曰：“可于言而不言言，失人；不可与言而与之言，失言。智者不失人，亦不失言。”孔子教导我们，讲话发言大有学问。首先，你要注意交谈对象。如果人家根本就对你不信任，那你说什么他都不会听进去。这种现象在政府部门中普遍存在。你看，领导在台上读着秘书写的稿子，不论台下的听众是交头接耳、窃窃私语，还是昏昏欲睡，都在按照会议日程进行；领导到基层视察，不管农民兄弟是不是感兴趣，反正他们都会讲一通亘古不变的官话。第二，你要注意交谈的内容。如果你对谁都是打官腔、讲大话、放空炮，不论你官多大，我想你在人民群众中也不会留下什么好印象。第三，你要注意交谈的方式。如果作为领导干部到幼儿园视察，你还如同往常一样，面无表情，双手插腰，背诵讲稿，我估计小朋友肯定把你当作天外来客。什么时候讲话，和什么人讲话，沟通采用什么技巧，看来真的学问很深，值得我们不断探索与提高。如果我们的语言交流水平真能做到恰到好处，那就真正成为孔子所谓的“智者”了。

## 非药物催眠十法

失眠是人们常碰到的症状，除偶尔发生被视作正常外，大多数经常发生的失眠是一种病态。如人们熟知的神经衰弱、器质性的疾



- 一、食物助眠法** 睡前半小时喝杯牛奶或吃些水果，能助你入睡。但不要喝浓茶或咖啡。
- 二、泡足安眠法** 睡前用热水泡脚 10 分钟，并伴以按摩脚心涌泉穴 10 分钟，可很快入睡。
- 三、劳困促眠法** 睡前半小时适当散散步、打打拳、做做气功，感到适度劳累时，可以达到以劳促眠的效果。
- 四、香味诱眠法** 枕边放些有香味的的水果如苹果、沙果、桔子等，诱人的香味有利于神经镇静而慢慢入睡。
- 五、食醋催眠法** 睡前饮一杯食

## 国医馆的今身

由荔湾区政府拍板支持，由荔湾区中医院管理运作的西关国医馆，从成功筹建到不断发展，不觉已五年之久。了。国医馆最近准备出版一本《名医风采》，介绍驻馆开诊的各位医家的成就与特色。该书序言准备请中医巨匠邓铁涛撰写。于是，馆长要我起一份草稿供邓老参考。邓老果然是一位认真治学之师，在序言中加上了自己许多感言，但也认同我关

于当年国医馆这名称缘由的回顾。是，一提起“国医馆”就让人回想起上世纪三十年代那场关乎中医存亡的废除与捍卫的决战。最终，中医的最高机构以南京（当时国民政府所在地）“中央国医馆”的成立，而让中医总算守住了阵地。

今天，应该赞叹荔湾区人民政府的领导远见与决策，也应赞叹身兼管理与临床的荔湾区中医业界的领导的实干与创新，既把国医馆的牌子继承下来，又把国医事业真正

## 史海钩沉 大清公务员如何“玩转”公费出国游

1903 年，日本举办大阪劝业博览会，园区占地 500 亩，设有工业、农业、林业、水产、机械、通运、教育、艺术等 20 多个场馆，展品 22 余万件。为了解东瀛邻国日本的工商业及社会发展情况，大清政府决定派代表团观摩此次博览会。

二等镇国将军、贝子载振和户部右侍郎那桐是趣味相投的铁杆伙伴，常泡在一块抽烟、喝茶、遛鸟、斗蛐蛐儿。那桐曾作为“道歉专使”，在日本呆过一阵子，回国后绘声绘色谈起东洋“女子内无裹衣”和“男女共浴”等趣事，让载振艳慕不已，老想见识见识。听说政府要组团去日本，哥俩一拍即合，当即就一起去找首席军机大臣奕劻。奕劻一直心为儿子载振不务正业纠结，这次见儿子要求进步，不由得喜出望外。

事情很快定下来，大清中央代表团一行 24 人，正副团长便是载振和那桐。为显示高度重视，老佛爷亲自接见代表团，并勉以“希望同志们珍惜良机，做改革开放先锋”之厚望，载振和那桐也不含糊，先后代表全团表态，豪言壮语说：“绝不负中央领导厚望，誓把差事办好办实”。临行前，政府还特事特办，解决了那桐正部级待遇（授尚书衔）。出发那天，塘沽港冠盖云集，许多大员赶上天津送行，载振、那桐更是无法淡定，一路泣不成声。

在日本期间，大清代表团足迹遍及了东京、京都、神户、奈良、名古屋、大阪等主要城市。每到一地，当地华侨、华商皆在家门或店门上悬挂大清龙旗，侨会、商会还组织盛宴欢迎来自祖国天朝的人民公仆。载振、那桐却把领导期望和自身职责忘得一干二净，虽然一行行色匆匆，但无暇考察工商事务，而是沉

湎于歌寮伎馆。4 名日本歌伎一路贴身伴送，载振、那桐的花边新闻滚动不断。

江苏、湖南、湖北、四川、山东、福建等省积极送展本地物产，以渲染地方的“政绩”。为与中央保持高度一致，各省官方也派出了地方团队赶赴日本。到日本后，地方团紧随中央团，几百号人一汇聚，代表团升格为“军团”。奕劻热衷卖官鬻爵，载振和那桐便是经纪人，所以，此间正是地方各级领导跑官要官的良机。载振和那桐一路游玩，一路封官许愿，收受的金银不计其数。

中央高官“率先垂范”，地方领导也就心无顾忌了。代表团所到之处，日本各地歌寮伎馆的头牌佳丽便蜂拥而至并一路追随，所以，代表团下榻的旅馆一如温柔乡，天天朝歌夜弦，脂浓粉香。大清各级官员仿佛都是“不差钱”的爷，挥霍公款一掷千金，出手阔绰的派头让日本明治政府的公务员艳慕不已。日本多家报纸对此争相追踪报道，大清代表团的风头一度盖过了博览会。

京都、奈良是日本的古都，但载振、那桐一行既无暇参访仿唐“长安城”平安京，也无暇到唐招提寺参拜鉴真大师像，而是一个劲儿忙着用封官许愿得来的赔金大肆搜罗各类奇珍异宝，京都、奈良等地的古玩贩子制造厂及销售商家都赚了个白银满钵。参观东京造币局时，应邀在贵宾录上题名，载振将“载”错写成“戴”，那桐竟然写不全自己的官衔。大清天贵胄如此搞笑，让当地报纸作为奇闻趣谈津津乐道。

大清代表团在日本“观摩”整整 30 天，从最后的结果来看，这次意义重大的考察学习活动变成了一次规模巨大的公费出国游玩和

一场成果丰硕的“官帽”批零交易会，载振、那桐一行在日本潇洒走一回，玩得快活，赚得足够，并大大长了见识。

回国后，载振和那桐将代表团随行秘书班子写的“考察报告”，改头换面成自己的“学习心得”，通过奕劻转呈给了老佛爷，进而又受到大清政府的褒奖。奕劻为此更是喜不自胜，不久，就把儿子载振安排到新成立的商部任尚书。遗憾的上位“正部级”后，载振追花逐月之好依旧如故，接连闹出“谢珊珊案”、“杨翠喜案”等绯闻，很快受奏劾而丢了官。

庚子以后，清国不得不“全面开放”，“改革弊政”已成为社会共识。“改革开放”间，借公务之名出国游玩的大清各级领导干部如过江之鲫，在国外挥霍百两膏脂的，花天酒地，声色犬马的岂只载振、那桐一行。国力疲惫、危局不断之时，公务员岂不“玩转”，大清岂有不亡之理。

（陈 林）

## 药和方

人一旦生了病，总会说，找医生开个“药方”或者是开个“方”开点“药”吧，那这个“药”、“方”或者是“药方”，是一个意思吗？

其实，严格地说，“药”和“方”不但不同，如果按照近代著名中医任应秋先生说的，还必须区别开来。“方之与药，是难以区分而必须区分的”。

有人简单地把单味药物说成是“药”，而把配伍组合让药形成君臣佐使的叫做“方”，虽然有一定道理，但独味成“方”的也不少见，所以，任应秋先生认为，那些泛知药味的一般医生，无论他开“药”和“方”出多少药，都只能称为“药”，而高明的针对病情开出的药，哪怕只有一味，也应该称之为“方”，这就是“药”和“方”的根本区别。

这与我们现在所说的不谋而合。我们现在的药店就分为处方药和非处方药，处方药只能在有资质的医生指导下购买服用，那些没有资质的医生是不能售给顾客处方药的。

就拿中药的配方来说吧，上面已经说过，医生必须懂得君、臣、佐、使四原则，他开出的药才能称为“方”，否则就只能算作“药”。何谓“君臣佐使”，“君”，就是方剂中的主药，当然这种主药是因病而异，不固定的，某个药在甲病中是主药，在乙病中就不一定是主药了。如治寒病以热药为君，治热病又以寒药为君了。像太阳病有汗，以桂枝为主，无汗，又以麻黄为主，便是一例。

但是，对症下药，光有主药还不行，必须加上其他的药剂去辅助它，这就是臣，桂枝汤中加用的姜、枣便是一例；佐，是方剂中的牵制药，如寒病治以热药，又恐热药过强，用少许凉药去牵制它，像桂枝汤中的芍药，作用就是这样；使，是方剂中的引导品，能使药和病相遇而奏效，像少

阳经病用柴胡，阳明经病用葛根，其作用即在此。

也就是说，要懂得这些，开出的药才能称得上“方”。但在我们的现实社会中，把“药”和“方”混用了，不分了，这是不应该的。生了病，哪怕是平平常常的感冒，也要分清病状的种类，不同的症状，用药是不同的，千万不能胡乱用药，要在有资质的医生指导下购药，不然不但不能药到病除，甚至还会适得其反，加重病情。

顺便说一句，医生开的带有“**R**”标记符号的单子取的药，都是“方”，那是对症下药的。“**R**”是 1700 多年前古罗马名医盖伦最早发明和使用的，他不但是古罗马几代国王的御医，还是位博学多才的文学家和哲学家，他模仿古埃及神话中招福驱祸的“医神”豪拉斯的眼睛，别出心裁地创造出了“**R**”的符号，当作医生的处方标记，并很快被世界很多国家使用，成了有资质的医生开处方的标志，就是“请取给”的意思。（刘绍义）



## 漫话“说病”

电视连续剧《一代枭雄》讲述了一个民国年间的励志传奇故事。剧中第 31、32 集，风雷镇老秀才施喜儒每天给心怀怨恨的刘二泉“说病”，最终使刘二泉看透无常，脱离仇恨，而施先生他自己已将生命的最后一刻，却留在了刘二泉的病榻前。

“说病”是一种医术。其表象，给人看病主要用“讲”而不用药，即通过指出对方曾经发生的行为和心理，在其本性中引起震动；其实质，则借助语言的“子弹”，使患者心理以及生理发生质变，修性、修身，进而实现“病”愈。

病是什么呢？病就是那些能把人从正常生活轨道中甩出来的东西。一个人得病，其原因归根结底在“气”和“火”上。人的身体仿佛一座房屋，这生气、一上火，那“房屋”的门便打开了，外界的毒素也就可能进来，于是病慢慢随之而生。

从心理学角度讲，病人患病后最信赖的莫过于医生。许多白衣使者不仅医术高明，而且“说病”技巧高超，他们往往能根据病人的性格，恰当地选择不同方

式去引导，使一些重症患者放下心荷，一睹“柳暗花明又一春”的美好风景。

西方圣希波克拉底说过：“医生治病有两种手段，一是药物，一是语言。”聪明的医务人员在对患者进行药物治疗的同时，总能够及时了解和掌握病人渴望健康的心理需求，巧妙运用语言疗法，使病人的心境从恐惧、慌乱、狭窄中跳出来，豁然变得开朗。

春秋时期的名医扁鹊就是一位“说病”大师。他四次巡诊窥见蔡国君主蔡桓公，可染疾的蔡桓公皆不以为然，直到后来“扁鹊逃往秦国去了”，病人骨髓的蔡桓公寻医不见，追悔莫及，最后只能挣扎着在痛苦中死去。

一个人的快乐是由精神来决定的，物质只是其次，病由毒染，病乃敌人。偌大天地，芸芸众生，人食五谷，谁能无病？“说病”这种医术，从精神层面力求使病人摆脱“恨怨恼怒烦”的侵袭，无疑是一种“福莫大焉”的低碳语言疗法！（李志胜）

## 外国老人的吃法可借鉴

时下，人们的饮食尤其是胃口减退，食欲下降，消化功能减弱的老年人，学一学外国老人的吃法，也许会对我们有些启发或帮助。

**学美国老人餐前喝汤** 美国老年人很重视喝汤，尤其是进餐前先喝点汤。汤在老年人的膳食中占据重要位置就是因为老年人的消化能力远不如年轻人，比如吃份同样食物，年轻人能吸收 95%，老年人只有大约 50% 能被身体吸收。而汤类食物经过烹熬加工后，不仅口感、营养可以兼顾，更适合老年人的咀嚼能力与胃肠功能，有助于消化吸收。特别是餐前的开胃汤更益于老年人的健康。

**学英国老人分类饮食** 英国新近推出了《居家老人膳食指南》，将老人必食的食物分为 5 类。即：主食——包括各种面点和薯类；肉食——包括禽畜、鱼、蛋等；蔬果——每天不少于 5 种，400 克左右。包括新鲜蔬果以及凉拌蔬菜、瓜果及鲜果汁等；奶制品——

每天摄入量不得少于 250 毫升，但也不宜超过 400 毫升的总量；零食——包括饼干、蜂蜜、坚果、瓜子等。

**学日本老人多吃鱼类** 据一项调查资料显示，日本人之所以寿命长，这和日本人多吃鱼类大有关系。在日本老人的膳食中，鱼类所占的比例最大。因为鱼肉在胃内仅需 2 至 3 小时就可以消化，而牛肉需 5 个小时方能被消化。尤其是鱼肉中的蛋白质 83%——90% 可为人体消化，而禽肉制品的蛋白质仅为 75%。所以，老年人吃鱼既营养又易消化。

**学法国老人喝葡萄酒** 在法国，喝葡萄酒的情结，不亚于中国人的饮茶情结。法国的葡萄酒饮用量高居世界之首。调查显示，法国人的心脏病死亡率显著低于美国或其他国家，奥秘在于葡萄酒的酒精度低，维生素和微量元素含量高，还含有超强抗氧化剂，可保护细胞和器官免受氧化之害。所以，在法国，葡萄酒享有老年人的“牛奶”之誉。（张远桃）

## 在美国，小孩不许穿开裆裤

在中国司空见惯的事情，在美国却是触犯法律要被罚款的。为此我上网查了查，原来，美国没有针对开裆裤的专门法律，但根据加州刑法，随地大小便属于犯罪，不论大人还是小孩，一经发现，首次罚款 270 美元，重犯者罚款 1000 美元。小孩穿开裆裤，尤其理由是“为了随地大小便”时，警方如果确认是因为家长没有或买不起封裆裤给孩子穿，就可能把孩子从父母身边带走，交给儿童福利局监管。

对于暴露下体的行为，美国的法律解释为“行为不检点”，轻则口头警告，重则会被罚款。至于小孩暴露下体，在中国人看来司空见惯，但在美国人看来，依然是小孩父母的“不检点行为”。

美国的法律不是以当事人的角度判断“检点与否”，而是以旁观者的感受作为依据。

如果旁观者认为你不检点，就可以报警，你就会因此被警告甚至罚款，即便是你两岁三岁的孩子。这也从侧面证明，美国是一个高度文明的国家，中国人在美国，不能依中国的生活习惯为所欲为。

（裴庆美）

