

# 广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生和计划生育委员会主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2015 年 2 月 13 日 星期五 第二期(总第 1031 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

## 七律·卫计合并赞

初春乙未艳阳天,穗府改革卫计牵。  
国策惠民情切切,是壶济世意绵绵。  
双局共奏和拍乐,一委精培并蒂莲。  
万里苍穹鹏展翅,联珠合璧谱新篇。

欧阳资文有感于广州市卫生和计划生育委员会成功合并以及广州市卫生计生工作会议胜利召开,而吟诗于 2 月 12 日。

(编者注:欧阳资文,广州市卫生和计划生育委员会副主任。)

## 广州市卫生和计生工作会议召开

穗卫讯 2015 年广州市卫生和计划生育工作会议于 2 月 12 日上午召开。市政协副主席、卫生计生委主任陈怡宽同志作工作报告,市卫生计生委党组书记唐小平同志主持会议并讲话。越秀、荔湾、南沙和海珠区分别介绍了本区卫生计生生的工作经验。全市各级卫生计生部门、市属医疗卫生和计生单位以及广州地区有关医院负责人参加了会议。

陈怡宽在总结工作时指出,2014 年我市卫生计生系统认真贯彻落实中央和省的决策部署,全面深化医药卫生体制改革,加强公共卫生和重大疾病防治,落实国家人口计生政策,着力提高人口素质,全市卫生计生工作创新局面。一是制定实施《关于进一步加强和改进基层医疗卫生工作的意见》的“1+3”政策文件,医改工作取得新进展。在越秀、海珠、荔湾、番禺、萝岗、南沙、从化、黄埔等 8 个区共组建了 15 个医联体,探索建立基层首诊、分级诊疗的双向转诊新模式。基本药物制度进一步巩

固和完善,基层医疗卫生机构按照不超过本机构基药目录总数 40% 的要求配备使用非基本药物,并一律实行零差率销售。全科医生服务水平持续提升,委托中山大学培养具有硕士研究生水平的全科医生骨干力量,委托广州医科大学、暨南大学等培训基地开展全科医生学员培训。家庭医生签约服务全面启动,全市有 114 个社区卫生服务中心和 13 个镇卫生院开展了家庭医生式服务,主动为签约居民提供连续、综合、个性化健康责任制管理服务。鼓励和支持养老服务机构通过合作模式为老年人提供服务。县级公立医院改革试点工作稳步推进并初见成效。“智慧卫生、健康广州”工程成效显著。广州市区域卫生信息平台(二期)基本完成,系统覆盖全市 51 家大型医院,广州健康通微信服务号、手机应用 APP 正式启用,实现市民通过电话、网络和手机终端等 5 种渠道预约挂号。二是重大传染病疫情防控成效显著,有效控制登革热、人感染

H7N9 禽流感疫情,成功预防埃博拉疫情输入。三是全面落实人口目标管理责任制,低生育水平保持稳定。常住人口出生率、自然增长率、政策生育率及户籍人口出生性别比均控制在省要求以内。稳妥推进“单独两孩”政策,开辟“绿色通道”,做到快接、快审、快批。全市共 24,377 对夫妇申请单独两孩,其中 22,986 对夫妇通过审核。全面落实优生促进项目,婚检、孕检、孕前优生健康检查、三大重点病种产前筛查工作落实到位。坚持政策利益导向,提升计生家庭发展能力。提高特扶家庭扶助金标准,并把计划生育特扶家庭纳入“银龄安康行动”。开展生育关怀扶助,救助计生困难家庭 477 户。基层基础工作与流动人口计生工作取得新成效。强化数据支撑,规范社会抚养费征收,简化计生办证流程,有效解决公共就业人才服务机构集体户挂靠人员结婚生育难问题,将符合条件的常住流动人口纳入免费婚检、孕前优生健康检测范围。四是落实民生实

事项目,公共卫生服务水平不断提高。免费为 7.6 万名农村妇女提供乳腺癌和宫颈癌检查,为 5.8 万名农村待孕和孕早期妇女提供叶酸,为 1153 例困难白内障患者实施复明手术、为 15.2 万名适龄儿童提供口腔检查和六龄齿窝沟封闭等口腔保健服务,为 3 万名农村地区符合政策的产妇提供住院分娩补助;疾病预防控制能力、卫生应急能力、卫生监督管理能力进一步提高;妇幼卫生工作成效明显,重症孕产妇和儿童救治成功率、户籍孕产妇死亡率和婴儿死亡率持续保持 10 年来较低水平。五是科学规划,医疗卫生资源配置更加合理。制定《广州市医疗卫生设施布局规划 2014-2016 年实施方案》,引导优质医疗卫生资源向发展新区延伸。六是强化根基,基层医疗卫生服务体系日趋完善。全市共设置社区卫生服务机构 318 间、镇卫生院 32 间、村卫生站 1091 个,社区卫生服务机构和镇卫生院覆盖全市所有街(镇)。七是加强(下转第 2 版)

## 我市启动人感染 H7N9 疫情控制 III 级应急响应

穗卫讯 今年 2 月份以来我市已发现 2 例人感染 H7N9 病例,卫生、农业部门在海珠、越秀、天河等 10 个区市场外环境或活禽中检出 H7N9 病毒。专家认为:春节将至,人口流动性增强,市民对于肉类的消费需求增加,禽流感风险加大,防控形势严峻。为做好我市 H7N9 疫情防控工作,经市政府同意,在我市启动人感染 H7N9 禽流感疫情控制 III 级应急响应。结合当前我市防控形势,广州市防控人感染 H7N9 禽流感工作领导小组办公室启动人感染 H7N9 疫情控制 III 级应急响应,发出紧急通知,要求:

一、市、区(县级市)防控人感染 H7N9 工作领导小组办公室各成员单位要切实增强意识和大局意识,把防控人感染 H7N9 疫情,作为当前重大传染病防控工作的重中之重来抓,从现在起

要立即调整状态,以更加有力、有效的措施,做好各项防控工作,切实保障人民身体健康和生命安全。

二、卫生计生部门要进一步加强人感染 H7N9 病例和外环境检测,农业部门要进一步加强活禽检测,做好疫情溯源和源头控制。对出现感染病例或环境检测呈阳性的区域要扩大监测范围,加强疫情排查和风险评估。

三、工商、城管要按照《广东省家禽经营管理办法》要求,严格落实农贸(肉类)市场“一日一清洗消毒,周一扫除,一月一休市,每日零存栏”(1110)制度。

四、农业、食品药品监管、工商、城管等部门要切实做好涉疫市场处置工作,对与人感染 H7N9 病例有明显关联的禽类档口,要停止活禽交易,清理消毒,活禽无害化处理,并休市不少于 3 天。

### 打造中医预防保健服务网络

## 荔湾区力推“治未病”进社区

《广州卫生》讯(通讯员 张洪梅) 2 月 2 日,荔湾区中医院“治未病”五人专家组,联合茶滘街社区卫生服务中心,在红棉苑老年之家举办了大型中医预防保健及免费健康体检活动。

2013 年,荔湾区中医院被纳入国家中医药管理局中医预防保健及康复能力建设项目的实施,建立了组织保障基础。该项目以荔湾区中医院为中心,建立预防保健一体化服务方案,下派专家进社区,预计在两年内组织“治未病”预防保健进街道服务 40 余场次,涵盖区内所有社区卫生服务中心辖区。荔湾区卫生局对该项目的进展情况实施全程监督管理,预期在区内形成“治未病”预防保健服务网络,建立完整的“治未病”管理体系,做到“治未病”预防保健服务管理制度规范化、职责标准化。希望在社区卫生服务中心培养一批“治未病”专业人才,使整个荔湾区的老百姓都能够享受到简便价廉的中医药“治未病”预防保健服务,使中医“治未病”在区内深入人心,提高居民健康水平和幸福指数。

2014 年,荔湾区人民政府办公室成立中医预防保健服务工作领导小组,由邹璇副区长担任组长,领导小组包含政府办、卫生局、发改局、科技信

息局、民政局、人社局、文化广电局、工商局等相关部门,为中医预防保健及康复能力建设项目的实施,建立了组织保障基础。该项目以荔湾区中医院为中心,建立预防保健一体化服务方案,下派专家进社区,预计在两年内组织“治未病”预防保健进街道服务 40 余场次,涵盖区内所有社区卫生服务中心辖区。荔湾区卫生局对该项目的进展情况实施全程监督管理,预期在区内形成“治未病”预防保健服务网络,建立完整的“治未病”管理体系,做到“治未病”预防保健服务管理制度规范化、职责标准化。希望在社区卫生服务中心培养一批“治未病”专业人才,使整个荔湾区的老百姓都能够享受到简便价廉的中医药“治未病”预防保健服务,使中医“治未病”在区内深入人心,提高居民健康水平和幸福指数。

## 广医五院建广州东部地区数字化病理诊断中心

《广州卫生》讯(通讯员 班莉、王威) 为服务广州东部地区各级医疗机构,实现广医五院在黄埔地区的病理诊断辐射作用,结合广医五院及区域医疗现状,广医五院联合广州金域医学检验中心有限公司共建广州东部地区数字化病理诊断中心,并于 2015 年 1 月 14 日正式签署合作协议。

目前黄埔区大部分医疗机构病理诊断人员资源非常缺乏,诸多医院因缺乏术中快速冰冻造成二次手术的几率和风险增加,患者面临的二次手术伤害风险也增加;另一方面由于会诊资源的匮乏,造成患者需要自行拿病理片到上级医院寻求会诊,既增加了医生和手术的风险,患者的痛苦与不便,也造成患者流失,对区域医疗水平的提高和卫生事业的发展产生阻碍。

通过建立区域数字化病理诊断中心,充分利用双方的优势进行有效整

合,即将金域检验实验室质量管理、先进技术平台、人才、运营体系等优势,与广医五院在黄埔地区乃至广州地区所拥有的一定影响力、丰富的临床医疗资源的优势进行强强联合,打造区内先进的数字化病理诊断中心。通过合作共建,病理诊断与临床诊疗的强强结合,将有助于广医五院学科的建设与发展,为下一步的三甲医院建设奠定坚实的病理学基础。

同时,此平台可使整个广州东部地区共赢。高效整合医疗资源,提高黄埔地区整体医疗服务水平,使政府在不用增加额外投入的情况下,不仅节约人力、设备资源,而且使基层医院和社区卫生机构诊疗水平和时效性得到提高,同时病人也可少花钱、少跑路,得到最满意的医疗服务;解决临床医生手术后顾之忧,同时还可共享专家资源库,造福广州东部百姓。

## 广泽苍生暖 大爱医者心

为保障春节期间我市医疗急救用血的需要和安全,广州市多家医疗卫生机构例行组织节前无偿献血活动,广大医务人员以实际行动向市民送上了最好的新春礼物。



留下这值得自豪的一刻。



抓紧手术前的间隙匆匆赶来参加献血的医生们。

### 两间医院一天献血 够全市一天用量

《广州卫生》讯(通讯员 张学元、欧阳蕾、李绍斌) 2 月 6 日上午,中山大学附属第一医院和广州医科大学附属第三医院组织员工献血,献血总量达到 1023 单位。两间医院献血量超过广州平均每天需要采集 1000 多个单位的血液维持供需平衡的标准。

当天,中山一院按往年做法继续在医院一楼大堂左侧设置献血专区,来医院的市民可以见到医务人员踊跃献血的场景,医务人员以自己的实际行动宣扬了献血无损健康的理念。“我们医院职工特意在每年春节前献血,为市民树立一个榜样。”中山一院献血组织者何智敏说。

中山一院曾进胜和文卫平两位副院长也在现场献血。曾进胜副院长献血时见到有照相机在拍他,还谦虚地摆手说不需要,建议多拍摄和宣传其他献血的医务人员。

献血者中有不少人手持献血证,有的还是 1998 年前广州版献血证的,可见“献血历史”已经相当“悠久”。许多人献血后后立即回到所在岗位工作,通讯员就遇到了献血后马上要进行一台肝脏手术吴耀业医生和同事。在现场,一些年轻靓丽的女医生、小护士显得十分活跃和突出,她们不时互相打气,或用手机自拍献血过程(见上图),脸上始终挂着甜美的笑容。已经献过 20 余次血,献血量达 4000 毫升的放射科医生徐海则透露,除参加医院组织献血外,他也会主动到街头流动献血车上去献血。

### 荔湾区卫生局开展迎新春无偿献血活动

《广州卫生》讯(通讯员 张洪梅) 2 月 5 日上午,荔湾区卫生局热闹非凡,人头涌涌,辖区多家医疗卫生机构的医务人员纷纷赶来参加区卫生系统组织的“献血助人我先行,羊年暖春我幸福”迎新春无偿献血活动。

活动当天虽然遭遇降温,天气颇为寒冷,但大家热情高涨,场面动人(见下图)。卫生系统局属医院及社区卫生服务中心、辖区东升医院、广州中医药大学附属第三医院芳村分院、民营伊丽莎白妇产医院、仁爱医院等共 32 个医疗单位参加了献血活动。今年献血活动的突出表现是许多医务人员超过基础献血量 200ml 而选择献血 300ml。从报名人数较多的广医荔湾医院、荔湾区人民医院到人数较少的社区卫生服务中心,各家机构纷纷超出招募计划,当日计划献血 177 人,实际献血 219 人次。



## 一样透析 两样人生

——中山大学附属第六医院肾内科完成国内首例可远程监控自动腹膜透析治疗

日前,以中山六院肾内科主任姜宗培教授为首的肾内科团队借力国家科技部“十二五”科技支撑计划,完成了国内首例可远程监控的自动腹膜透析治疗。该技术的成功应用,可造福近 4 万国内腹透患者,是中山六院肾内科献给广大肾病患者的一份新春贺礼。

(通讯员 简文杨)

自动腹膜透析是通过机器辅助完成透析的一种先进肾脏替代治疗手段,具有腹膜炎发生率、溶质清除率高、支持多种透析模式等优点,可将患者从白天不断重复的腹透换液中“解放”出来,提升其生活质量,促进其社会回归;和传统的腹透或血透方式相比,真正做到“一样透析,两样人生”!

自动腹膜透析为欧美等发达国家主流透析方式,超过 50% 的欧美腹透患者依赖自动腹膜透析完成肾脏替代治疗,但高昂的进口腹透机价格限制了该项技术在国内的开展,截止目前,不到 1% 的中国腹透人群使用自动腹膜透析装置进行治疗。

自动化腹膜透析患者肾功能下降较普通腹透患者更快的缺点也在一定程度上限制了该技术的开展,造成该弊端的原因很大一部分来源于对自动腹膜透析患者的管理缺失:长期使用一个透析处方完成透析,不能依据腹膜功能、残肾功能、超滤量、尿量、体重等参数及时进行处方修订是 APD 患者普遍存在的问题,而长期不恰当的透析处方又极易造成残肾功能的过多丧失。

如何有效进行自动腹膜透析患者的监护及管理,是摆在广大腹透患者及肾内科同仁面前的一道难题。

由国家科技部十二五科技支撑计划支持,中山六院与福建东泽医疗有限公司共同研制的 PD-GO 可远程监控的自动腹膜透析机有望解决这一难题,其通过 2G、3G 和 4G 网络实现远程监

控功能,颠覆性和创新性地帮助医护人员实时了解居家透析尿毒症患者的治疗情况并予以及时有效地主动干预与指导,这将有效帮助改善腹膜透析质量和预后。姜宗培教授指出:“我们寄希望于更密切的监护患者,使得自动腹膜透析残肾功能下降快于普通腹膜透析的缺点得以克服”。

据了解,此项目由中山大学附属第六医院肾内科牵头,覆盖国内 21 家大型三甲医院透析中心的大规模、多中心、前瞻性的临床研究已通过中山大学伦理审查并入选患者。随着现代科技的广泛应用,在空间距离不变的情况下,缩短了医患间的实际距离,远程监控技术支撑下的自动腹膜透析将极大帮助尿毒症改善透析质量和生

活质量!“质优价廉可远程监控的国产自动腹膜透析设备是国家‘十二五’产学研结合项目诞生的一枚硕果,也是这个春天在我们这个伟大的国度,默默奉献,忘我工作的国内肾科同仁献给广大腹透患者的一份厚礼!”姜宗培动情地说道。

“国产自动腹膜透析机的运作完全符合要求,其性能高于我们预期!我们有信心用数据告诉国内外同行,中国的可远程监控的自动腹膜透析时代——来了!”姜宗培教授感言:“在科技支撑计划的支持下,依托中山大学及国内多家中心肾科同仁的努力,借力国内腹透设备、腹透液企业,我们定能为广大腹透患者提供更为优质及优雅的服务!”

## 广州市首届医务社工实务基础课程培训班开班

《广州卫生》讯(通讯员 茹文龙) 1 月 7 日下午,“同心协力医社携行”广州市首届医务社工实务基础课程培训班开班仪式在广州市社会工作协会举行。本局培训是广州市范围内首次针对医务社工领域开展的课程培训,面向全市的家庭综合服务中心和基层医务专项领域的从业人员。

开班仪式由广州市社会工作协会会长张慧珍主持,广州市民政局社会工作处处长杨海清,广州市红十字会医院党委书记姜建瑞,香港社会福利署首席社会工作主任符俊雄,广州市同心社会工作服务中心理事长袁清惠等出席开班仪式。杨海清处长充分肯定广州目前医务社工项目取得的成效,并表示期待通过举办本届医务社工实务课程进

一步提高医务社工的专业水平。市红会医院党委书记姜建瑞作开班总动员。广州市红十字会医院急诊科主任李晶主任医师以“心肺复苏术与外伤现场急救技能”为主题进行了首场培训。

本届培训班由广州市红十字会医院与广州市社会工作协会主办,广州市同心社会工作服务中心和广东省卫生发展总公司协办。课程将从 2015 年 1 月持续至 3 月,先后围绕“医务社会工作的资源拓展及协作”、“生死观与临终关怀”、“基本医学知识”等八大模板,开展以“医务社会服务的项目管理”等 13 场不同主题的培训。课程导师团队包括香港医务社工督导、本土资深医务专家社工、市红会医院群众志愿者讲师团队伍骨干等。



# 有一种冷,叫甲状腺让你冷!

□ 通讯员/魏星 受访专家/广州市第一人民医院甲乳血管外科 徐波 主任医师

编者按:

近年来,甲状腺疾病发病率急速攀升,根据中华医学会内分泌学分会进行的流行病学调查结果显示,我国甲亢患者有1000万,甲减(甲状腺功能减退)患者9000万,甲状腺结节及甲状腺癌患者超过1亿,保守估计目前我国有超过2亿的甲状腺病人。同时,作为内分泌领域的第二大疾病,我国甲状腺疾病知晓率、治疗率却都非常低。本期《广州卫生》刊出一组甲状腺疾病的科普信息,第三版同时刊出《甲状腺公众健康教育核心信息(试行)》,引导公众关注并正确看待甲状腺疾病。

王女士觉得今年冬天特别冷,把柜子里多年不用的棉衣都翻出来穿上还是受不了,看看天气预报,又看看温度计,这气温也有10来度啊,是不是年纪大了身体虚弱呢?王女士穿着厚厚的棉衣来到医院。经过检查,医生告诉王女士,她的身体确实存在异常,患有甲减。

这甲减究竟是什么?又是怎么得上的呢?原来王女士半年前因为甲状腺良性肿瘤做了手术,术后医生告诉她定时要吃药并且定期复查,王女士觉得术后自己恢复得又快又好,吃药跑医院太麻烦,出院不到一个月把吃药的事丢到一边了,直到发现自己今年特别怕冷才再次就诊。医生给王女士开了药,经过一段时间的治疗,王女士觉得不再怕冷了,人也精神多了。

甲减全称是甲状腺功能减退症,要了解甲减,得先从甲状腺说起。甲状腺分泌甲状腺素,调节新陈代谢、生长发育以及调节身体对其他荷尔蒙的敏感性,作用十

分重要。甲状腺激素分泌不足就会引起甲状腺功能减退症,简称甲减。常见的表现包括怕冷、皮肤干燥少汗、粗糙、泛黄、发凉、毛发稀疏、疲乏、嗜睡、记忆力差、反应迟钝、体重增加等。有些患者还会出现水肿、食欲低下、消化不良、性欲减退、女性月经不规律。

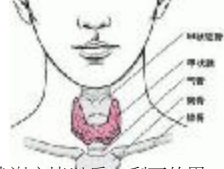
哪些原因会造成甲状腺激素不够而患上甲减呢?造成甲减常见的原因一有甲状腺炎、甲状腺手术、同位素放射治疗后残留的有功能的甲状腺组织不足;二是缺

碘、药物等造成甲状腺激素合成障碍,临床上以前者最常见。因为甲状腺激素本身的半衰期不算短,再加上人体内储存的甲状腺激素可以够身体使用一段时间,所以,当甲减发生后,上述症状可能并不会立即出现。

对于患有甲状腺疾病特别是接受了手术或者同位素治疗的患者,医生往往交代患者定期复查,有些患者还需要定期吃药。像王女士这样,因为手术切除了部分病变的甲状腺组织,剩余的正常组织少,

术后出现甲减。其实医生出院时让她吃的药物就是甲状腺素片,交代她定期复查就是要监测甲状腺功能。不少患者也和王女士一样,因为出院时自我感觉状态很好,嫌复查和吃药麻烦而擅自停药。殊不知,这样“省事”的行为,有可能给自己的身体造成更大的麻烦。

凭借一己之力是无法准确判断自己该不该吃药、该不该复查的,所以遵从医生的建议其实是最“偷懒”的方法。



## 发烧喉咙痛,警惕亚急性甲状腺炎

最近天气忽冷忽热,老王最近出现发烧、喉咙痛,他觉得自己肯定是得了“感冒”,在家吃了几天感冒药,可发烧依旧,喉咙也还痛。老王只好到附近的小诊所看病,诊所医生诊断老王是“急性咽喉炎”,打了几天针,但老王觉得恢复不明显,照镜子发现脖子似乎有点肿,而且还时不时觉得心慌,这大冬天的有时还觉得很怕热。老王来到大医院就诊,经过一番体检和检查,医生告诉他是得了“亚急性甲状腺炎”,开了口服药,经过一段时间治疗老王感觉症状慢慢缓解了,但这种炎症老王头一次听说,很是纳闷。

什么是“亚急性甲状腺炎”?

“亚急性甲状腺炎”(简称“亚甲炎”)是一种最常见的甲状腺炎症,儿童少见,多发于30-50岁的女性,“亚甲炎”大多由病毒感染导致,疾病的发展过程中甲状腺功能有明显的波动反复,导致患者出现很相反的临床症状。

“亚甲炎”有哪些表现?甲状腺是人体重要的内分泌腺体,位于人体颈部的前面。典型的“亚甲炎”的前驱症状表现为肌肉疼痛、疲倦、低热和咽痛,之后进展为甲状腺肿大及疼痛,轻度的吞咽困难。病人常常在照镜子时发现自己脖子比平时饱满,用手按压脖子会感到有很明显的疼痛。大多数病人有发烧,部分病人会发高烧。由于主要症状集中在颈部,所以与“感冒”、“咽喉炎”的表现较为相似,所以“亚甲炎”的早期诊断并不容易。随着“亚甲炎”的进一步发展甲状腺细胞被炎症破坏,过多的甲状腺激素进入血液,病人会出现类似“甲亢”的表现,精神紧张、怕热、心悸、多汗。抽血甲状腺功能检查会发现血液中甲状腺激素T3、T4升高。这个过程大概可以持续2-4周,部分患者会更长。接下来病情会进入第二个阶段,这是病人的发热、疼痛一般会较前期明显好转了。但由于前期甲状腺细胞的破坏,当血液中过多

的甲状腺激素代谢完毕以后,剩下的甲状腺细胞暂时无法为身体提供足够的甲状腺激素,病人会出现甲状腺功能减退(“甲减”)的表现,如怕冷、倦怠、嗜睡、食欲不振等。这个过程可以持续数周-数月。而后疾病会进入恢复期,亚甲炎具有自限性,疾病后期受损的甲状腺细胞逐渐修复,甲状腺功能也逐渐恢复正常。亚甲炎的整个病程大概可以持续4-6个月或更长。

得了“亚甲炎”怎么办?

疾病初期一般是针对发烧疼痛等症状的对症处理,较为严重的病例需要使用肾上腺皮质激素来有效控制症状,减轻甲状腺的破坏。疾病后期,如果出现“甲减”,则需要补充甲状腺激素治疗。“亚甲炎”是具有自限性的疾病,得了“亚甲炎”也不必过度紧张,及时到正规医院接受专科治疗,注意休息,大多数病人预后都良好。

## 广州市卫生和计生工作会议召开

(上接第1版)医政管理,医疗和中医药服务水平持续提高。深入开展“平安医院”创建工作,大力推动“平价”医疗服务,实施中医药服务能力提升工程,各区(县级市)均设置具有中医药特色的社区卫生服务中心。

陈怡霓指出,做好今年的工作意义重大。今年我市卫生计生工作任务,一是继续推进深化医药卫生体制改革。全面落实“1+3”政策文件,推进社区卫生服务机构、镇卫生院等业务用房达标建设;深化人事分配制度改革,加快落实编制动态调整;积极推动区域医疗联合体试点,各区(县级市)至少建立一个区域医疗联合体,逐步建立和完善分级诊疗制度。开展家庭医生契约式服务,提高签约居民数量和服务质量。实施全科医生骨干培训项目和全科医学士项目。深入推进县级公立医院改革试点,逐步建立起维护公益性、调动积极性、保障可持续性的运行新机制。进一步完善基本药物制度,努力实现村卫生站基本药物制度全覆盖。继续实施基本和重大公共卫生服务项目,基本公共卫生服务项目增加到12大项41小项,人均基本公共卫生服务经费标准提高到50元。加快推进信息化建设,推进统一诊疗卡发放和应用,优化预约挂号系统,推广全市统一的诊疗费支付系统,推进建立全市人口信息共享制度。二是积极做好登革热、埃博拉出血热、人感染禽流感等重大传染病防控工作。三是加快推进卫生计生机构改革,优化整合妇幼保健和计划生育技术服务资源。四是扎实推进计划生育服务工作。完善人口计生目标管理责任制,继续稳妥推进“单独两孩”政策,加强计划生育基础性工作,推进计划生育家庭民生建设,提升流动人口计生工作水平。五是完善基层卫生服务体系,加强基层医疗卫生服务机构一体化管理,努力实现基层医疗机构门诊诊疗人次占比提高到50%的目标。六是加强公共卫生服务能力建设,切实做好各项疾病防控工作,加强急救救治能力建设,强化卫生监督执法。七是合理配置医疗卫生资源,推动社会资本办医。八是强化医疗服务管理,发挥中医药特色优势。同时,进一步加强科教兴医,深化党风廉政建设和工作作风建设,统筹推进其他卫生计生工作。

唐小平在总结讲话中强调,2015年是广州市卫生和计划生育委员会成立元年,全市卫生计生系统一是要提高认识,主动适应卫生计生事业改革发展新常态。坚持全面深化改革,坚持依法治理,积极适应医改工作的新要求,以法治思维和方式推进卫生计生工作有序开展。二是要攻坚克难,努力完成今年各项工作任务,争取重点工作取得新突破。全力推进深化医药卫生体制改革,加强重大传染病防控工作,落实卫生计生民生实事项目,加快卫生计生重大项目建设。三是要加强卫生计生法制建设,着力提升行业管理水平。进一步做好有关卫生立法工作,加强卫生计生普法,强化行业监管和卫生监督执法,依法维护医疗行业正常秩序,深化卫生计生系统廉政建设。

## 图说: 预防人感染H7N9禽流感 从我做起



# 服药,请把握正确的时间

“一日三次”不是三餐后

现在很多药物都是每日三次服用,为了方便,很多患者会在每日三餐后吃药,但这样的服药方式是错误的。医生处方上的“Tid”,指的是“每日三次”,其准确的意思是将每天平均分成三等份,也就是每8小时一次。如果按照惯常的做法随三餐间隔服药,会造成白天体内药物浓度高,晚上浓度低,体内药物浓度波动过大不利于治疗,还可能导致药物毒性增加。

正确的服用方式是从第一次服用起,每隔8小时服用一次。同样的道理,Bid”指的是“每日两次”,即每隔12小时一次,可以选择一个固定的时间点,早晚一次。“Qd”指的是“每日一次”,选择一个恰当的服药时间,每天按时服用。

饭前服还是饭后服有讲究

某些药物的吸收会受食物的影响,选择恰当的时间服用,才能确保药效,减少副作用。

饭前服用 抗酸药(碳酸氢钠等)、促胃肠动力药(吗丁啉)、止泻药、驱虫药应在饭前30分钟服用。阿莫西林、左氧氟沙星等抗菌药,奥美拉唑等抑酸药易受食物影响,需饭前空腹服用。

饭中服用 复方消化酶、淀粉酶等促消化药物在吃饭时服用可与食物充分混合,利于消化。大部分调血脂药物和双胍类降糖药,饭中服用可减少副作用。

饭后服用 芬必得、阿司匹林等非甾

体抗炎药,以及铁剂如硫酸亚铁等,会引发胃肠道反应,应该在餐后立即服用,以减少不适症状。

不同药物能否同服要问医生

## 常用药最佳服用时间

钙剂 人体的血钙水平在午夜至清晨最低。晚饭后两小时服用钙剂可充分吸收。

降血压 药物血压呈昼夜节律性波动,白天血压高于夜间,治疗高血压时要将白天过高的血压降至正常。一天服用一次的降压药宜在早上7时服用。

抗菌药 抗菌药中多数药物的吸收受食物影响,空腹服用生物利用度高,吸收迅速,如阿莫西林、头孢克洛、环丙沙星、罗红霉素、阿奇霉素、克拉霉素等。另需空腹服用的药物还有泛昔洛韦、卡托普利、阿斯咪唑、异烟肼、利福平等。

降糖药 降糖药如格列齐特、格列吡嗪等需在餐前

半小时服用。一日服用一次的降糖药如格列吡嗪控释片、格列美脲等则宜在早餐前半小时内服用。阿卡波糖需在餐前即刻服用或与前一餐食物同服。

抗哮喘药 哮喘多在夜间、凌晨发作。一日服用一次的抗哮喘药如茶碱缓释片、班布特罗等宜在睡前半小时服用。

抗抑郁药 抑郁症有晨重暮轻的特点,氟西汀和帕罗西汀等需在清晨时服用。抗焦虑药氟哌啶利多利曲林,以及治疗小儿多动症的哌甲酯均有轻度兴奋作用,亦应在早晨服用。

激素类药 人体对激素类药物的反应也有时间节律。由于人体肾上腺皮质激素的分泌高峰在上午7时左

右,故在每天上午7时一次性给药疗效最佳。

抗过敏药 这类药物服用后易出现嗜睡、困乏等不良反应,睡前服用更安全。降胆固醇药 由于体内的胆固醇和其他血脂的产生在晚上会增加,因此宜在吃晚饭时服用降胆固醇的药物。

胃药 胃酸的分泌有昼少夜多的规律,抑制胃酸的雷尼替丁、法莫替丁可以选择每晚睡前服用。促胃动力药如吗丁啉、胃黏膜保护剂等宜餐前半小时内服用。中和胃酸的药物如铝碳酸镁等则需餐后服用。

□资料来源: 2015年2月12日《健康报》

医讯速递

## 贫困老广,得了疝气有去处

—中山六院启动华南首个“善医行·疝医行”专项公益资金

□ 通讯员 / 中山大学第六附属医院 简文杨

近日,中山大学附属第六医院、附属胃肠肛门医院启动华南首个“善医行·疝医行”专项救助基金,对有需要者,只需支付医保起付线,其余超出医保支付的部分费用,由公益基金资助。依据具体情况,资助费用最高金额可达1万元/例。本项目旨在帮助在该院救治的广州市居民中贫困的疝气患者,目前首批公益基金已筹集到20万元。

资料链接:“疝气”知识你知

偏爱男性的疝气

疝,老百姓俗称疝气或小肠气,是指体内的器官或组织离开其正常的解剖部位,通过先天或后天形成的孔隙进入到其它部位。通俗地说,像在腹部,就是肚皮上有一个“窟窿”,小肠或其他组织可以钻进去。临床上腹股沟疝、脐疝、切口疝、白线疝、造口疝、膈疝、食道裂孔疝、盆底疝等临床类型,但我们日常见到的绝大多数疝(超过90%以上)是腹股沟疝。我国每年约有300万名新发的腹股沟疝病人,以及50万例以上的其它各类疝。腹股沟疝好发于男性,可以发生在从出生到老各个年龄段,男性一辈子发生腹股沟疝的可能性超过20%,因此腹股沟疝是一常见病和多发病。女性也有腹股沟疝的发生。只发病率较低在3%左右。

为什么“小肠气”(疝)在男性中多发?陈双教授指出,这是因为男性在发育的过程中(出生前后),睾丸要从腰背部慢慢下降至阴囊,在这一过程中,就在大腿根部可能会遗留下一个潜在的间隙(称为腹股沟管),加上人进化成为站立的生物,以及腹部压力等因素的共同作用,终究变成疝。

得了疝会有什么症状?

疝(95%)以上都是即可看到又可以摸到的疾病,可能你在洗澡时偶然发现在自己大腿根部肿起了一个小包块,不痛也不痒。站立时突出,睡下(仰卧)后可以消失,也可用手慢慢地按压回腹腔。但有时会有突然增大,伴有明显的疼痛,而且很难推回腹腔内。这时可能是“嵌顿疝”,即有小肠或其他组织卡在疝的开口,使肠子的蠕动受到影响,进而出现肠梗阻的表现(腹痛、腹胀、呕吐和肛门停止排气,当小肠被卡住时间过久,肠子的血液循环受到影响,就会出现肠坏死,这时的疝称为“绞窄疝”,可能有腹膜炎,败血症,甚至危及生命。故当疝有明显症状时应及时就诊,以免耽误治疗。

据中国医师协会疝和腹壁外科医师委员会主任委员、中华医学会外科学分会腹壁外科学组副组长,中山六院胃肠、腹壁及疝外科学科带头人陈双教授介绍,疝气可严重影响患者的生活质量。由于患者专业知识少,社会上虚假广告还充斥其中,诱导一些患者通过注射硬化剂,甚至采用“偏方”进行治疗,以致错过最佳治疗时机,给健康带来极大的危害。

大量的临床研究指出,手术治疗是目前治愈疝气的较好方法。现代无张力修补手术是目前最主要的手术方法,术后复发率已不到1%。“疝气手术的意义在某些方面跟白内障手术、唇裂手术等当前社会广泛认可的“微笑行动”、“光明行动”相类似。术者操作相对简便,而且效果显著,基本上可以一劳永逸,这正是公益基金能发挥巨大作用的原因。”陈双教授给大家算了笔帐:一个普通的疝气手术大约花费8500元左右,除去患者自己支付的医保起付线外,剩下的6000-7000元中,包含了疝修补手术费、材料费、手术麻醉费、治疗费、药费、住院费等项目,其中医保可以报销60%-70%,而有时剩下费用对一些病人来说支付可能困难,这时可以从公益基金中支出。

专项公益基金同时对热心公益事业的单位和个人自愿捐款者开放。基金每年也会定期邀请第三方公司进行审计并向社会公布,依法接受政府审计部门、捐赠人和社会各界的监督。

如有意愿捐助,可转账资助此项目。

账号:7443300182600050700,帐户名:中山大学附属第六医院户行;中信银行广州北秀支行,请注明“善医行·疝医行基金”联系电话:18122329382

## 《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

风湿 湿温

此病多发生于冬、春两季,是感受风湿病邪引起的疾病。开始为肺部症状,轻者有咳嗽、痰多、发热、咽痛,重者神志不清、说胡话。现代医学中的流行性感音、大叶性肺炎、流行性脑脊髓膜炎等,均与风湿有相似之处。

【宜】(1)宜饮适量温开水,以出汗为佳。(2)宜吃无渣或少渣的软食或半流质等易消化、宜吸收的食物。(3)宜饮淡饮料,如芦根茶、竹叶茶、菊花茶等。

【忌】(1)忌吃生冷、坚硬、粘滞等不易消化的食物,如冰类食品、生红薯、坚果、糯米饭、粽子、杂粮类、肥的肉食,如猪肠汤、猪腰汤、猪心汤、瘦肉汤等,以补充蛋白质。

【忌】(1)忌吃肥甘厚腻、辛辣油腻、生冷、坚硬不易消化食物。(2)热退胃气尚未完全回复仍须忌口。

## 春节期间 不要给健康“放假”

过春节,辞旧迎新有一周的休息时间,是举家欢聚、走亲访友的好时机。简单说来,这个期间的活动主要包括:吃、喝、玩、乐、睡……家里家外地忙活了一年了,要给自己好好放个假,好好吃喝玩乐一番。在这里给大家提个醒,不管是家庭团聚、请客吃饭、还是休闲娱乐,都应该把健康放在第一位,不给健康“放假过年”!以下介绍几个过节期间的健康提示。

### 提示一:饮食适度—管住嘴

逢年过节,亲朋好友聚会,离不开的是吃。吃,没有问题,问题是如何吃!我们要吃出文明、吃的健康。在吃的方面关键的是管住嘴:

第一,不暴饮暴食、大吃大喝。暴饮暴食、大吃大喝是引起胃肠道等其他疾病的一个重要原因。我们平常按时进餐,一日三餐,消化系统形成了与饮食行为相适应的活动规律。暴饮暴食、大吃大喝,超出了身体对食物消化的能力,容易引起胃肠功能失调。大吃大喝后,短时间内需要大量消化液来消化食物,会明显增加胰腺的负担,使十二指肠内压力增高,从而增加发生急性胰腺炎或急性胆囊炎的危险。另外,大吃大喝会明显增加心脏病急性发作的危险。

第二,少吃油腻食物。吃过多的油腻食物,这些食物会停留在胃肠内,不能及时得到消化,很可能引发急性胃肠炎,出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐、腹泻等症状。

第三,尽量举办家宴。餐馆、饭店对肉类的加工往往有一道“过油”的程序,就是把准备好的肉类在热油中烹调成熟,然后再回锅加辅料和调味品烹调成菜。这样的烹调过程增加了菜肴中油脂的含量。在家里做饭,既增加感情和友谊,又做出了安全、可口的饭菜,

有益健康。

小贴士:按照食物多样的原则,植物性食物为主,清淡少盐。

### 提示二:少坐多动—迈开腿

春节长假,多数人的生活方式都是“多坐少动”,能量消耗的少,但东西可没少吃。这样的生活方式,几天下来,体重增加3-4公斤没有任何难度。

第一,健康在于运动,每天都要动动,形式可以多样;散步、跑步、打球、游泳……运动还可以让人心情舒畅。

第二,看电视不妨走着、动着,不宜长时间看电视、上网。

第三,不长时间打牌、搓麻将,参与娱乐活动时,不要太在乎输赢,大喜大悲等情绪的变化对心血管健康不利。

### 提示三:充足睡眠—不贪睡

放假啦,自由啦,不用上班、上学啦,彻底放松了,熬夜看电视、上网……这样容易导致睡眠不足。睡眠不足会使人免疫力下降,抗病和康复的能力低下,



容易感冒,并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作,如心血管、脑血管、高血压等疾病。有的孩子跟着家长熬夜、疯玩,结果睡眠不足。小孩睡眠不足的话,会影响他们的学习,还会影响他们的身体发育。

小贴士:按照平时的作息时间,睡足觉,但不贪睡。

### 提示四:饮酒助兴—不贪杯

无酒不成席,亲朋好友相聚,酒是少不了喝的。喝着喝着,容易豪情万丈,结果饮酒过量。喝酒过量影响健康。

第一,造成胃肠道黏膜的损伤及对肝脏功能损害,影响营养物质的消化、吸收和转运。

第二,引起急性酒精中毒,从而引起胰腺炎,造成胰腺分泌不足,进而影响蛋白质、脂肪和脂溶性维生素的吸收和利用。

第三,使肝胆超负荷运转,肝细胞加快代谢速度,胆汁分泌增加,造成肝功能损害,诱发胆囊炎。

小贴士:事先准备好不喝酒的理由,即使喝,也要少喝。感情有,喝啥都是酒。切记:健康第一。

总之,欢度佳节,也得牢记健康第一的原则。拥有健康不一定拥有一切,但没有健康意味着没有一切。(中国疾病预防控制中心营养食品所 马冠生)

山楂味酸、甘,性微温。功能健脾开胃,化滞消食,增进食欲,尤善消油腻肉积。现代药理研究认为,山楂含有脂肪酶,并能增加胃消化酶的分泌,促进消化。

### 胡萝卜茶

用料 胡萝卜250克,红糖少许。  
制法 将胡萝卜水煎,加入红糖少许,代茶频饮。  
功效 行气消食。适用于小儿积滞、积食不化、腹胀、吐泻不止,哭闹不安。  
胡萝卜味甘,性平。能补脾和胃,消食化滞,利肠道,清热解暑,下气止咳。可用于消化不良、积食不化。

### 三鲜消滞饮

用料 鲜山楂20克,鲜萝卜30克,鲜青橘皮6克,冰糖适量。  
制法 将山楂、萝卜、青橘皮洗净切丝,共入锅加水适量,用旺火烧开后改用文火煮30分钟,弃渣取汁后,加入冰糖煮沸即成。每日3次,每次20-30毫升,连饮3日为一疗程。  
功效 健脾行气,开胃,助消化,散结消滞。适用于小儿积滞。  
橘皮味苦、辛,性温,能理气健脾,用于脾胃气滞所致腹胀、无胃口。



## 羊年话羊药

羊在十二生肖中居第八位,与十二地支配属“未”。羊浑身是宝,对人体可产生升温、助阳、暖体、滋补、强身等作用。自古以来,名目繁多的羊药也为人健康发挥着重要的作用。

羊的各部分都有独特的作用和疗效。

### 羊头、羊蹄

味甘、性平、无毒,温补全身、安心止汗。主治虚寒腰痛、肾虚精竭、潮热盗汗、小儿惊风等病症。

### 羊肉

富含蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、钙、磷、铁、钾等。其营养全面,形补为主,可强筋骨、益骨髓、壮肾阳。温中散寒是一大特色——天冷吃羊肉可促全身血液循环、驱冷抗寒、暖中补虚、提升活力。凡风寒引起的咳嗽气急、腹部冷痛、四肢虚凉等症,以羊肉补益效果最佳。添加绿豆、菠菜、白萝卜、冬瓜、豆腐等性凉食材可防上火;配以大蒜、辣椒、咖喱、生姜、米醋等配料,可消除羊肉膻味。

### 羊乳

《本草纲目》记载:“羊乳甘温无毒,可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺;治消渴、疗虚劳;利皮肤、润毛发;和小肠、利大肠”。羊奶含有200多种营养素,生物活性因子,其中蛋白质、矿物质及各种维生素的总含量均高于牛奶。研究发现,羊奶不饱和脂肪酸浓度高,是典型的弱碱性小分子奶,更易消化吸收。

### 羊胎盘

富含多种氨基酸、微量元素、维生素、磷脂、脂多糖等,可滋润饱满皮肤,祛除或淡化色斑,令皮肤白哲光滑、柔嫩、富有弹性。

### 羊胆

具有清火明目解毒功效,可治疗红眼流泪、痔疮等。

### 羊石子

功用越来越多,对肾虚滑精尤为特效。

下面再简单介绍常用的含“羊”字的草药。

### 羊耳草

又名山鹿茸,微苦,无毒。煮水外洗患处,可祛风消肿、止腰酸腿痛、除皮肤湿疹。

### 羊乳

又名四叶参,可补血通乳,清热解暑,消积排脓。多用于乳汁不畅、乳腺炎、慢病体虚。鲜叶捣烂外敷,可治颈部瘰疬。

### 羊蹄草

药用全草,可消炎利水、清热解暑、消积散毒。主治四季感冒、咽喉肿痛、肺热血痰、眼红肿痛、鼻血时流、菌痢腹泻、皮肤疮疡、女性乳痛等症。

### 羊咪果

活血散瘀。全鲜叶捣烂配冷开水调匀外敷患处,专治跌打损伤、瘀肿;本药不得内服。(牛晏清)

## 不同人群胆固醇的控制目标

### ■ 红色-极高危人群

曾患有急性心肌梗死、不稳定心绞痛等急性冠脉综合征,或是冠心病、缺血性脑血管病、短暂性脑缺血发作合并糖尿病的患者都属于极高危人群。此人群中每2-3人中有1人将在未来10年发生心肌梗死。在治疗血脂异常时,以降低“坏”胆固醇为首要目标进行调脂治疗,剂量可以较大,并应将“坏”胆固醇降至<2.07mmol/L(80mg/dL)。

### ■ 橙色-高危人群

患有冠心病、糖尿病、缺血性脑卒中、周围动脉疾病、短暂性脑缺血发作、慢性肾脏疾病(2-5期),或者高血压+3个其他危险因素患者(其他危险因素包括:年龄(男性大于45岁,女性大于55岁)、吸烟、低高密度脂蛋白HDL-C指

标、肥胖和早发缺血性心血管病家族史)属于高危人群。此类人群每6-7人中有1人将在未来10年发生心肌梗死,在治疗血脂异常时应积极进行他汀类药物降脂治疗,以降低“坏”胆固醇为首要目标进行调脂治疗并应将“坏”胆固醇降至<2.59mmol/L(100mg/dL)。

### ■ 黄色-中危人群

患有高血压+任何1个其他危险因素,或者同时具有三个以上其它危险因素的患者属于中危人群,在治疗血脂异常时应将“坏”胆固醇降至<3.37mmol/L(130mg/dL)。

### ■ 绿色-低危人群

无高血压并且其它危险因素小于三个的患者属于低危人群,应控制“坏”胆固醇降至<4.14mmol/L(160mg/dL)。

## 甲状腺公众健康教育核心信息

### 知识要点:

**甲亢**是指甲状腺功能增强导致血液中甲状腺激素水平升高,机体重要功能活动速度加快。症状包括:多食、体重降低、焦虑和易怒、心率增快(经常超过100次/分钟)、眼球突出、手颤抖、虚弱无力、脱发、大便次数增多且不成形、多汗、月经紊乱等新陈代谢过快等。

**甲减**是指甲状腺功能不足导致甲状腺激素合成不足,机体重要功能活动减慢。症状包括:疲乏无力、怕冷、记忆力下降、体重增加、情绪低落、便秘、月经紊乱和/或有生育问题、关节或肌肉疼痛、皮肤干燥易脱屑等新陈代谢缓慢的症状,甲减患者能量消耗慢,新陈代谢也很缓慢,甲减比甲亢症状更为隐匿。

**甲状腺炎**是一类由自身免疫、病毒感染、细菌或真菌感染、放射损伤、药物、创伤等多种原因造成甲状腺细胞结构破坏所致的疾病。患者可以表现为甲状腺肿大,一过性甲状腺毒症或甲减,部分病人最终发展为永久性甲减。

### 延伸阅读:

#### 我国甲状腺癌呈现上升趋势

国家32个肿瘤登记处(包括14个城市和18个农村)发表的数据显示,2003-2007年中国甲状腺癌发病率呈上升趋势,甲状腺癌占所有恶性肿瘤的1.67%,每年以14.51%速度增长。上述14个城市登记处数据还显示,在7个省会级城市中,广州市于2003-2007年间甲状腺癌发病率为3.80/10万,女性发病率为5.89/10万,仅次于杭州和上海。全球甲状腺癌高发的原因,经大量流行病学调查分析,

**单纯性甲状腺肿**是指不伴有甲状腺功能异常的甲状腺肿。如果一个地区儿童中单纯性甲状腺肿的患病率超过10%,称之为地方性甲状腺肿,碘缺乏是最常见的原因。碘过量也可导致甲状腺肿。无症状的单纯性甲状腺肿通常不需要治疗。

**甲状腺结节**非常常见,绝大部分甲状腺结节是良性的。成人的甲状腺结节中,5%-15%是恶性的(甲状腺癌);儿童的甲状腺结节中,恶性比例高于成人,可达20%左右。多数甲状腺结节既不疼痛、也无症状。部分甲状腺结节可能出现不明原因的声音持续嘶哑、呼吸困难或气短、吞咽困难或吞咽时有异物感、淋巴结异常肿大等症状。

**甲状腺癌**是最常见的内分泌恶性肿瘤。甲状腺癌可发生于任何年龄组,女性较男性更易罹患甲状腺癌。成人的甲状腺结节中,5%-15%是恶性的(甲状腺癌);儿童的甲状腺结节中,恶性比例高于成人,可达20%左右。大部分甲状腺癌的病因未知。

目前有如下因素得到了国际共识:诊断技术和甲状腺筛查、环境因素和膳食因素,但还需进一步研究。

#### 对预防甲状腺癌的健康建议

- 1.避免电离辐射:尤其在儿童期应减少或避免辐射(重点应关注医源性辐射)。
- 2.避免碘缺乏或碘过量。
- 3.控制体重,减少肥胖。
- 4.选择多种食物,增加新鲜水果和蔬菜的食用量。

## 《心态决定健康》连载之三十一

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

## 风雪中的感动

**【心灵感言】**每个人都有尊严,再苦再难也会守护着自己的尊严。如果你是真心地想帮助别人,那么请在帮助他们的时候保护住他们的尊严!

**【案例回放】**纽约的冬天暴风雪几乎是家常便饭。一次,几尺厚的积雪使一些单位和商家不得不暂时歇业,可公立小学却照常开课。

陈太太像许多家长一样对校方的做法很不理解:在这样恶劣的天气里,有必要非让孩子们去学校吗?她忍不住打电话给学校,向校方提出停课的建议。待陈太太说明原因后,校方的答复却令她感动良久:“正如您所知,纽约是富人的天堂,穷人的地狱。不少穷人家庭冬天甚至用不起暖气,把那些孩子接到学校来上学,他们不仅能拥有一整天的温暖,还能在学校里享受到免费的营养午餐!”

感动之余,陈太太又打了一个电话:“为什么不在有暴风雪时,让家庭条件好的孩子们待在温暖的家里,只接送那些贫穷人家的小孩子到学校呢?”

校方回答说:“施恩的最高境界应该是保持人的尊严。我们不能在帮助那些贫穷孩子的同时,践踏他们的自尊。”

校方的回答不仅令陈太太热泪盈眶,而且终生难忘。

**【心态调适】**在生活中,我们要怀有一颗帮助他人的心,但同时还应该知道需要帮助的人更需要得到尊重。在真心帮助别人时,如果他人没有接受,那就应该思考自己采取帮助的方法是不是合适。“穷要穷得有骨气。”需要帮助的人一般不会放弃尊严来接受外界的“施舍”,因此我们的关心与帮助应该在不损伤他们尊严的前提下传递出去。

尊严存在于每一个人的心中。尊严意味着知耻,尊严意味着律己。谁一旦抛弃尊严,他也将为世人所唾弃。

不同的人对尊严有不同的理解:一个经历过世态炎凉的企业家说:“人的尊严靠财富。”

一个经历过冤案折磨的干部说:“人的尊严靠法制。”

一个经历过艰辛研究的学者说:“人的尊严靠知识。”

一个经历过多年探索的哲人说:“人的尊严靠思想。”

而一个豁达、富有爱心的人说:“我的尊严来自于给需要帮助的人做了力所能及的帮助,对需要同情的人发出了怜悯,自身的一举一动没有违背良心。”



# 灵羊起舞闹新春

——广州市健康教育所举办 2015 年迎春联欢会

# 广州市健教所领导 新春佳节前夕送温暖



“宝马腾飞迎福至,灵羊起舞报春来”。2015年1月23日上午,市健康教育所九楼礼堂张灯结彩,喜气洋洋,在喜庆祥和而又热烈的气氛中,隆重举行了2015年职工迎春联欢会活动。所领导、退休职工和在职职工参加了活动。

的双重享受;一曲《为了谁》诉说了健教工作者服务市民,忘我工作的热情;刘玉洪副所长压轴登场,演唱了经典歌曲“小城故事”,他借歌曲表达对所的祝福和以所为家的深情,精彩的演唱赢得阵阵掌声……

迎春联欢会活动是市健康教育所第九届职工文化艺术节的活动之一,本届艺术节活动还包括摄影作品评选和登山比赛两项活动。迎春联欢会是体现单位和谐氛围的一次盛会,不仅营造了欢乐喜庆的节日气氛,展现了职工健康向上的精神风貌,而且增强了上下的凝聚力,弘扬市健康教育所的精神文化,同时也舒缓了大家工作、学习的压力,使大家能以更良好的状态投入到新一年的工作中去。

(广州市健康教育所工会 曹彦)

凛冽的寒风挡不住关怀的脚步,深冬的严寒冷却不了一颗颗送温暖的心。节前的广天气寒冷,市健康教育所申军书记带领办公室、工会的同志对我单位长期患病退休职工、因病住院职工进行了春节慰问,为他们送去了党的关怀与温暖。在走访慰问过程中,申军书记向职工表达了节日的祝福,还细心地询问了他们生活和健康状况,为他们送上了慰问金及慰问品。职工们对所领导的亲切关怀感到十分感动,并对此表示衷心的感谢。

(广州市健康教育所工会 曹彦)

今年迎春联欢会最大的特点是市健康教育所邀请全体退休职工回所参与活动,活动人数和场面都为历年之最,节目内容也更加丰富多彩。体现了单位领导对各个发展时期洒下辛勤汗水的老领导、老职工的诚挚敬意和衷心感谢。

申军书记在活动开始时做了热情洋溢的讲话,他对退休职工参与联欢表示热烈的欢迎,对全体职工送上了美好的新年祝福。刘玉洪副所长回顾了2014年我所取得的各项成绩,提出了2015年的奋斗目标。许信红副所长倡导大家践行健康生活方式,做健康表率。

一曲欢快的《小苹果》拉开了联欢会的帷幕,唱出了健教所人的工作热情;情景剧《水果》给大家带来了欢声笑语,展示了我所年轻一代的朝气与活力;潮汕方言歌《同行朋友》唱出了健教人拼搏进取的豪情壮志;《古筝书法贺新春》充分展示了中国传统文化艺术的美,让职工得到听觉与视觉



# 广州市健康教育所第九届职工艺术节 摄影作品评选优秀作品选登

2015年1月20日-23日,市健康教育所举办了第九届职工文化艺术节活动,活动包括摄影作品评选、登山比赛及迎春联欢会三项内容。今年“摄影作品评选”得到职工的踊跃参与,共收到作品30幅,题材广泛,涉及人物肖像、风光、动物、纪实等等。从作品水平来看,也比往年有所提高,大多数作品不仅主题突出、构图合理,还讲究画面感、色彩,注重作品向读者传达的内涵,在此选登部分优秀作品,以饕读者。

(广州市健康教育所工会 曹彦)



嬉戏的海鸥 黄艳芬 摄



岁月 余凯鹏 摄



香港山顶远眺 申军 摄



春暖花开 谭镜佳 摄



鲨鱼!请注意! 庾钰详 摄



两小无猜 田海珠 摄



光与影 李晓春 摄



静·海 康利莎 摄



母与子 冯毅 摄



无题 何子健 摄