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 3 月 16 日星期一　第五期(总第 1033 期)　本期 4 版　编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

省卫生计生委发布全省公立医院群众满意度第三方测评结果

《广州卫生》讯　3 月 10 日，广东省卫生计生委在其网站发布了全首公立医院群众满意度第三方测评结果，全省 130 家医院总体满意度为 83.5 分；中医院总体满意度得分最高（85.7 分），其次为专科医院，总体满意度得分为（85.3 分）；省属医院得分最高（84.4 分）；其次为（县、市）属医院（83.3 分），市属医院（83.2 分）与区属接近；其中，三级综合医院前 20 名中，位于广州地区的医院占 4 家，分别是广州大学附属第一医院、暨南大学附属第一医院、南方医科大学第三附属医院和南方医科大学珠江医院。

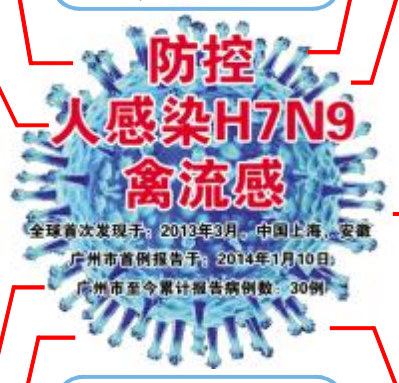
本次测评自 2013 年开始启动，省卫生计生委委托第三方机构，对全省 130 家二级以上公立医院开展群众满意度测评，采用国际通用的 ACSI 标准模型（顾客满意度指数模型）的思想，结合行风评议、医院评审等工作要求，制定和优化问卷调查表，历时 1 年半时间，完成了对 9 个一级指标、51 个二级指标的满意度测评。

测评发现，各个指标中，满意度得分高的是“医德医风”、“隐私保护”。随着卫生系统反腐倡廉建设、深入推进全省卫生系统政风行风建设，医德医风取得了比较好的成效。

而满意度得分低的主要是“医疗费用”、“就医方便”、“环境设施”；此外，“医患沟通”在门诊患者评价中得分偏低，“医疗技术”在出院患者评价中得分偏低。

我市人感染 H7N9 禽流感防控工作成效显著

我市人感染 H7N9 禽流感疫情防控工作在市委、市政府的坚强领导下，各级各有关部门通力合作、上下联动、沉着应对、高效有序落实各项防控措施，取得显著成效。



2014 年 1 月 10 日，我市发现首例人感染 H7N9 禽流感确诊病例，截止至 2015 年 3 月 15 日，全市共报告确诊病例 30 例，其中 2014 年 1~4 月报告 25 例，2015 年 1~3 月报告 5 例。

市委、市政府高度重视疫情防控

广州市委主要领导深入市卫生局、市疾控中心调研，听取市卫生局有关全市人感染 H7N9 禽流感防控工作情况汇报，全面部署防控工作；市政府主要领导主持召开市政府常务会议研究部署人感染 H7N9 禽流感防控工作，先后到市卫生局、市八医院调研，指导防控工作。分管副市长多次主持召开全市会议，研究部署具体的防控工作，亲自带领督导组到各区（县级市）督导，与专家座谈，研究防控对策，部署全市防控工作。

各部门密切配合加强联防联控

卫生计生部门发挥牵头作用，组织召开多部门协调会，共同研究和落实防控措施；根据各阶段的防控工作重点，组织专家评估，及时研究调整防控策略；加强对禽类从业人员和外环境的应急监测。农业、林业和园林部门认真做好家禽、野生动物疫源疫病监测，及时处置动物疫情。工商部门加强市场管理，督促市场严格落实清洗消毒休市制度。食品药品监管部门负责督促农贸（肉菜）市场落实活禽每天零存栏制度，加强餐饮单位管理，禁止在餐饮单位宰杀活禽。城管部门加强活禽散养监管，查处城区私养活禽和占道摆卖、无照经营活禽行为。宣传部门积极配合做好信息发布，协调媒体正面报道防控信息。其他成员单位按照职责，积极抓好各项防控工作落实。

及时开展疫情风险评估

市防控办先后 8 次组织专家召开全市疫情风险评估分析会议，充分发挥专家作用，有针对性地细化和明确分类响应对策，科学防控。

做好H7N9 禽流感监测工作

市防控办各成员单位严格按照防控方案要求，及时制订监测方案，通过立体式、全方位的监测、排查，全面掌握我市禽类 H7N9 禽流感病毒的感染情况。

落实禽类批发和农贸市场“1110”制度

市防控办督促活禽批发市场严格落实“一天一清洗，一周一扫除，一月一休市，休市零存栏”措施和农贸（肉菜）市场活禽交易档口严格落实“一天一清洗，一周一扫除，一月一休市，每天零存栏”措施。

推进家禽集中屠宰冷链配送生鲜上市试点

2014 年 5 月 5 日起在越秀区、荔湾区（原芳村区和桥中街除外）、天河区珠江新城和番禺区大学城试点推行生鲜上市工作。

全力做好医疗救治工作

成立由钟南山院士任顾问的市防控人感染 H7N9 禽流感疫情专家组。对全市疾控和医疗机构人员进行系统培训。指定市第八人民医院等 14 所医院作为我市人感染 H7N9 禽流感重症病例定点收治医院。将奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等抗病毒药品以及呼吸功能支持、循环支持和连续肾脏替代治疗等诊疗项目纳入我市职工医保、居民医保、新农合或公费医疗报销范围。市政府设立 H7N9 禽流感防控及病人医疗救助专项资金，各单位安排专项经费加强防控。市卫生局制定印发医疗机构神经氨酸酶抑制剂临床治疗简明指引，实行全市各医疗机构神经氨酸酶抑制剂储备和使用情况周报制度。对所有人感染 H7N9 禽流感病例及时进行流行病学和感染来源调查，对密切接触者全部实行为期 7 天的医学观察。

做好防控宣传和信息报告工作

通过大众媒体投播禽流感公益广告片，宣传和普及预防知识，提高市民防控意识。通过各大媒体主动发布权威准确的疫情和防控信息，推动疫情防控信息的公开和透明。加强对网络传递人感染 H7N9 禽流感信息的监控，及时对网上不实传言和市民疑虑进行澄清，消除疑虑。积极从正面引导舆论，通过正面报道疫情情况及“休市”、“生鲜上市”等防控举措，引导市民参与疫情控制，起到积极效果。

（来源：市卫生计生委）

国家卫生计生委疾控局到广州市海珠区疾控中心调研

《广州卫生》讯（通讯员 张政、甘标）2 月 27 日上午，国家卫生计生委疾控局于竞进局长、王璐副处长和梅扬副主任一行 3 人在广东省卫生计生委余德文处长、广州市卫生计生委刘忠奇巡视员、周端华处长、广州市疾控中心杨智聪副主任、海珠区政府江帆副区长、海珠区卫生局蔡逸冬书记等相关人员陪同下到海珠区疾控中心调研并指导工作。

于竞进局长对海珠区疾病预防控制及基本公共卫生服务工作中的特色亮点和工作成效表示充分肯定，并对海珠区疾控中心荣获“全国疾病预防控制工作先进集体”称号表示祝贺。同时提出三点工作要求：一是各级疾控机构要明确功能定位、调整工作思路，适应疾病防控工作新形势、新常态、新要求；二是要加强业务指导、疫情监测和风险评估工作，为政府防控决策提供依据；三是要探索、研究解决传染病防控中的重点、难点问题，力争在急性重点传染病、艾滋病、结核病防控等方面积累经验、有所突破。

国家中医药管理局到广州西关国医馆调研

《广州卫生》讯（通讯员 张洪梅）3 月 4 日下午，国家中医药管理局医政司副司长陆建伟、国家中医药管理局医政司综合处处长严华国等一行到广州西关国医馆调研。

陆建伟副司长等一行听取了西关国医馆负责人的汇报。西关国医馆坐诊中医均是该地区久负盛誉的老中医或者名中医。在馆内看病，从挂号到取药有专职护士全程代劳，病者不用再为看病的“三长一短”（挂号、交费、取药时间长、看病时间短）而烦恼。西关医馆 2004 年被评为“香港市民最信赖的中国内地特色专科”。陆建伟副司长肯定了西关国医馆的努力与成绩，并表示国家鼓励社会力量办中医医疗机构，以优化医疗资源分配及合理利用。

广州市卫计委到从化市督查 H7N9 禽流感防控工作

《广州卫生》讯（通讯员 蒋泽龙）3 月 6 日上午，广州市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇一行到从化市督查 H7N9 禽流感防控落实情况。检查组通过听取汇报，实地检查了南方医科大学第五附属医院、从化市妇幼保健院、城郊街社区卫生服务中心。针对检查中发现的一些问题，刘忠奇同志对从化市下一步防控工作提出了意见和建议。

当天下午，从化市卫生局领导就检查组提出的存在问题召开研讨会，提出了具体整改措施，并在卫生系统范围内进行传达布置：一是加强培训（包括村医），尤其注重实效。二是各医疗机构的院长、业务院长、医务科长、科主任必须准确统计并切实掌握以下数据：前一天、上周、上个月本院接诊的发烧病人数、流感样病人数、奥司他非用药率。三是接到重症病人要及时处理、果断上转或推荐到南方医科大学第五附属医院就诊。各医疗机构主要负责人要亲自抓，确保落实到位，卫生局将不定期开展督查。

南沙区卫生局加强人感染 H7N9 禽流感培训及督导工作

《广州卫生》讯（通讯员 南沙卫）为及时应对人感染 H7N9 禽流感疫情，南沙区卫生局进一步加强对区内医务人员人感染 H7N9 禽流感培训及医疗机构落实人感染 H7N9 禽流感防控工作的监督检查工作。

2 月 13 日、2 月 28 日，南沙区卫生局先后两次组织 2015 年南沙区人感染 H7N9 禽流感医疗救治工作全员培训，培训对象为区内各医院、社区卫生服务中心、村卫生站及民营医疗机构一线医务人员，共培训医务人员 230 人次。2 月 12-13 日，南沙区卫生局对各医院、社区卫生服务中心、部分村卫生站对人感染 H7N9 禽流感防控工作的落实情况。对个别村卫生站存在药物储备不足情况给予批评指导。3 月 3 日下午，区卫生局组织对区内部分医疗机构人感染 H7N9 禽流感防治工作进行二次督导检查。各机构内部人员培训、抗病毒药物储备情况及使用情况均有改善。2 月 27 日至 3 月 5 日期间，南沙区 161 间医疗机构内部人员培训共达 1911 人次，采购磷酸奥司他韦胶囊 2333 盒和酸奥司他韦颗粒 1229 盒，各医疗机构均配备了神经氨酸酶抑制剂，实现了药物全覆盖，保证了人感染 H7N9 禽流感的医疗救治需要。

番禺区妇幼保健网格化管理

《广州卫生》讯（通讯员 李孜）2 月 2 日至 13 日，番禺区妇幼保健院举办了首期妇幼网格化管理员培训班，该院妇保科、儿保科、妇幼信息办、宣教中心骨干对首批 18 名妇幼网格化专职管理员进行理论和技能系统培训。培训后全体管理员通过考核，向院长递交责任状后正式上岗。据悉，为全面强化番禺区妇幼公共卫生管理职能、加强对社区和医院妇幼卫生工作指导，番禺区妇幼保健院创建了妇幼公共卫生管理网格体系。按照“因地制宜、统筹规划、合理划网、网内履职、层层落实”的工作方针，坚持“谁管理、谁负责”原则，实行分片包干制，将管辖范围所涉社区和医院的妇幼公共卫生和妇幼保健服务机构合理划分网格，由妇幼网格化管理员分别管理，要求任务包干、责任到人。

萝岗区卫生系统开展 2014 年工作目标责任考核

《广州卫生》讯（通讯员 潘伟好）2 月 3 日，萝岗区卫生局对卫生系统各单位 2014 年工作目标责任完成情况进行考核，接受考核的单位包括区卫生监督所、疾控中心、妇幼保健所、3 间区属公立医院、九龙镇中心卫生院及 5 间社区卫生服务中心，其中首次将民营性质的联和街社区卫生服务中心纳入责任目标考核范围。考核会上，各单位的主要负责人对照年初与卫生局签订的目标责任书，向局领导班子汇报 2014 年工作开展情况、工作亮点以及未完成工作目标的原因分析。去年一年，萝岗区卫生系统各单位按照统一部署，积极开展工作，规范管理、措施得力，工作成效显著，较好地完成了各项工作任务。会议要求各单位发扬成绩，总结不足，认真谋划，切实完成 2015 年各项工作任务。

市红会医院举行新春无偿献血活动

李斯明院长献血

韦建瑞书记献血

李庆丰副院长献血

《广州卫生》讯（通讯员 红会医）2 月 26 日，春节后上班第二天，广州市红十字会医院组织了以“献血助人我先来，羊年暖春我幸福”为主题的新春无偿献血活动。

上午 8 点整，献血活动正式开始，李斯明院长、韦建瑞书记、李庆丰副院长带头坐在了献血台前，献出了自己浓浓的爱心。李斯明院长还幽默地表示：“别人都是新春抢红包，我们是新春抢着献血，这份热情是红会人对社会的感恩回馈！”

虽然血站工作人员已马不停蹄地为献血者录入资料和采血，但红会人献爱心的热情却汇聚得更快。在献血的长龙中，有刚完成交班查房工作的医生，有不顾夜班辛苦的护士，有刚来医院不久的新职工，有已成为科室带头人的主任，有用红色的献血证为婚姻见证的双职工。最终，全院共 154 名医务人员参加了献血活动。红会人用这种形式为广州的春天增加了一份温度，为社会增加了一份正能量！

弘扬社会主义核心价值观

身边的平民英雄

“迟到”30 年的医疗还款

近日，番禺市民黄女士拿着 1000 元钱来到番禺中心医院，交还了妈妈在 1982 年的住院欠费，完成了妈妈临终前的遗愿。黄女士说：“还掉这笔欠了三十多年的账，了却妈妈的心愿，心里踏实多了！”——通讯员 梁健坤、陈晋宇

近日，番禺市民黄女士来到番禺中心医院，表示要交还她妈妈在 1982 年的住院费用，完成妈妈临死前的遗愿。当工作人员知道是这是要还三十多年前的欠款时，所有人都惊呆了。

33 年前，母亲住院欠费 920 元

据黄女士回忆，30 多年前，她妈妈因病在番禺县人民医院（番禺区中心医院前身）治疗。因贫穷一直无力支付治疗费用，但医院全程尽心治疗，经过一个多月的治疗，妈妈的病好了，只等办理出院手续了。当时年仅 13 岁的黄女士是家里的大女儿，家里还有两个弟弟，一个妹妹。为了在春节前凑钱给妈妈出院，她天天到地里斩甘蔗干农活赚钱。当农忙结束，她去村大队领钱时才被告知工钱已经被爸爸领走。她赶去医院，发现爸爸并没有给妈妈结账出院，而是赌钱去了。无奈之下，她自己找到当时的医院院长，请求院长先让她妈妈出院过年，过年后再还住院费。了解到黄女士一家的困难，院长答应了她的要求。

家境贫穷，医院免了医药费

春节过后，医院先后三次上门追收欠款。遗憾的是，当时黄女士家经济拮据到连房子都没有，一家 5 口住在棚里，棚顶漏水都没钱修补，加上父亲好赌，的确拿不出钱还这笔医疗费。于是医院再也没有向黄女士家催款了。

1994 年，登门还款未如愿

随着家里的孩子逐渐长大，家里的环境逐渐好转，黄妈妈想起了曾经救她一命的人民医院，心怀感恩的她一直提醒自己一定要把钱还了，心里才踏实。1992 年，她去到人民医院说要还十年前的医疗费用，但当时医院财务部门告诉她，这笔欠款已被记到了坏账里面，是一笔死账，同时也无法找到当时的档案。根据当时的财务制度，黄妈妈这笔欠款未能如愿交还。

黄妈妈临终不忘还欠款

2010 年，黄妈妈身故。在临终前，她反复念叨的一件事，就是还清人民医院的欠款。黄女士说，妈妈一直感恩人民医院救过她的命。

今年春节，姐弟们相聚时谈起母亲，决定要帮助妈妈了却心愿。3 月 4 日下午，黄女士拿着装了 1000 元的信封来到中心医院，再次登门还欠款。由于现行财务制度较过去有了改变，只要写明补收款项的来源，医院就可以收下这笔欠款。黄女士说，当财务人员接过纸皮信封时，她有一种如释重负的感觉。

医院工作人员表示，每年主动上门清还欠款的人都有十来个左右，而黄阿姨是他见到欠款最长的人，可谓最诚信的患者。

编后语：

在现今的社会，1000 元可能对很多家庭不算大数额，但正是这 1000 元蕴藏着黄女士一家人孝顺、诚信的美德与价值观，蕴藏着他们对医务工作者的尊重。而与此同时，根据媒体对广州市部分三甲医院进行调查，发现病人“逃单”、无力支付医疗费用的情况时有发生。中山六院仅 2013 年一年住院病人欠费就达 80 多万元，广州市妇女儿童医疗中心近三年因患者“逃单”、无钱支付的欠费近 3000 万元。为了降低损失，部分医院会选择与一些基金合作，或者由政府官方资助项目帮补，但这也难填缺口，最后只能靠医院自己消化，给医院造成沉重负担。

数字看广州地区院前急救

2014 年全广州地区受理“120”电话共 1438995 次，出车 256209 次，救治患者 229477 人次。委托第三方开展的广州市“120”院前急救服务满意度调查显示，“120”电话热线服务满意率 99.4%，救护车服务满意率 98.5%，现场急救服务满意率 97.8%。2014 年，广州急救医疗指挥中心组织指挥并参与“火车站刀伤事件”、“7.15 公交燃爆事件”、“凤凰山隧道塌方事故”等 7 宗突发事件应急医疗救援工作，伤病员得到了及时救治；参与完成了迎春花市、春运、清明拜祭活动、国际龙舟邀请赛、横渡珠江等大型活动医疗保障任务 52 宗，医疗保障天数 240 天，派出医疗队 143 支、救护车 648 车次、医务人员 5687 人次，救治患者 15163 人。

责任编辑/版式　梁晓珊　Email:edit1@gzhe.org

多个脏器受损，需考虑风湿免疫疾病

□受访专家/广州市第一人民医院风湿免疫科主任医师 蔡小燕 通讯员 /魏星

虽然风湿免疫疾病很常见，但很多市民对风湿病的了解，多数停留在老年人腰腿痛、类风湿关节炎上。其实不然，面部四肢皮疹、肌肉关节疼痛、贫血浮肿等，乍一看像是皮肤科、骨科、血液科、肾科等解决的问题，实际上可能是风湿免疫性疾病。风湿免疫性疾病可以侵犯身体任何一个组织，如遇两个或以上的系统或脏器受损，一定记得考虑到风湿免疫科进行诊治，以争取宝贵的治疗时间！

风湿病较容易误诊漏诊

广州市第一人民医院风湿免疫科主任蔡小燕介绍，大医院的风湿免疫内科更像是一个集合各种疑难病例的专科。正是因为医学界各个专科的划分是按生理和解剖结构，如心内科、呼吸科、肾内科、皮肤科等。而风湿免疫性疾病常涉及多个专科，表现又复杂多样，皮肤、关节、心、脑、肺、肾，以及血液系统都有可能侵犯，往往导致临床上的误诊和漏诊。

正常的免疫功能在于对抗细菌、病毒等入侵者，或接受移植的器官等外来物，或清除自身变异的癌细胞、衰老、坏死的细胞等方面发挥作用。当免疫功能发生紊乱，误将自身组织作为入侵者，则会发生自身免疫性疾病。有些自身免疫病，针对性很强，只损害一个组织或脏器。比如损害产生胰岛素的胰岛细胞，导致Ⅰ型糖尿病；损害甲状腺，引起桥本氏甲状腺炎或甲亢等。而风湿病的免疫功能紊乱后，针对性不强，导致多部位的损害。比如系统性红斑狼疮、系统性血管炎、多发性肌炎/皮肌炎等。

蔡小燕提醒，如果出现各种关节肌肉的肿痛、2个或以上脏器受损，如肾炎+关节炎、皮疹+肾炎、关节痛+胸积水、贫血+肾炎等情况，或反复发热1个月以上，诊断仍不明确，抗感染治疗无效等情况，需要及时找风湿科医生，明确是否有风湿病，以免误诊。她介绍，许多临床专科的疑难杂症，有可能就是很普通的风湿病。

年轻人的风湿病

风湿病并不是老年人的专利，蔡小燕介绍，很多风湿病发病年龄都是青壮年时期。例如，系统性红斑狼疮是典型的自身免疫疾病，这个病就好发于年轻女性，发病高峰为15~40岁，发病可急可缓，临床表现多种多样。还有强直性脊柱炎，也是专门侵犯年轻人的一种关节病，尤其是青年男性。强直性脊柱炎早期主要表现为颈、背、腰、骶、肩等脊柱的疼痛，或者下肢大关节、足跟的疼痛或肿痛，常常误诊为扭伤或劳损。

风湿病常常被误诊。最近风湿科就接诊过这样一个患者：28岁的张小姐平时很少锻炼，偶然受朋友之邀打了一场羽毛球，当晚即出现右胳膊肌肉肿胀、疼痛，后来变硬，并逐渐累及右腿、左胳膊及左腿，发展到右胳膊肌腱挛缩，活动明显受限。张小姐四处求医多月，诊断不明，怀疑外伤，治疗效果不佳。上个月辗转来到市一医院，蔡小燕主任经病理检查和核磁共振检查，确诊为“嗜酸性筋膜炎”。

蔡主任介绍，嗜酸性筋膜炎以男性多见，男女患病之比是2:1，发病年龄30-60岁为多，发病前常有过度劳累史。剧烈运动、外伤、受寒及上呼吸道感染等，亦可能诱发此病。常以肢体皮肤肿胀，绷紧，发硬起病，或兼有皮肤红斑及关节活动受限。患者往往出现皮下深部组织硬肿，患肢上举时，可见表面皮肤凹陷。一般无明显全身症状，少数患者伴有关节肌肉酸痛、乏力、低热等，时间久了还可能导致肢体挛缩和功能障碍。张小姐得到确诊后，进行激素、环磷酰胺等药物的积极治疗，目前四肢肌肉硬肿和肌腱挛缩的症状改善，病情得到有效控制。

十大症状考虑看风湿免疫内科

蔡小燕介绍，风湿病包括很多具体的疾病，有十大类，近百个病种。常见的如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、系统性血管炎、多发性肌炎/皮肌炎、系统性硬化症、强直性脊柱炎、干燥综合征、骨关节炎、痛风等，但风湿病的先兆表现却有相似之处，如果出现以下一些不适，就要提高警惕，及时就诊，避免错过治疗的最佳时期。

1.关节肿痛或疼痛，如果有关节明显的肿胀，赶紧就医。
2.肌痛、肌无力。
3. 双手或双足遇冷或情绪改变时变白，得暖或情绪稳定后变红、变紫。
4.口眼干燥、反复的腮腺肿大。
5.下背疼痛和交替性臀部疼痛，足跟痛或其他肌腱端部位疼痛。。
6. 浮肿、蛋白尿。
7. 贫血、血小板减少。
8.不明原因的长期发热。
9.反复的眼炎、皮疹、皮肤破溃。
10.不明原因的动静脉血栓。

如何正确使用眼药水

□市红十字会医院 临床药学室

■前提：

滴眼药水前先洗手，以免经手指接触而感染。

■步骤：

1、头部尽量向上仰，或平躺下来，眼睛向上看；可以用食指或中指将下眼皮向下拉，或以食指和拇指捏住下眼皮拉向外形成一个月牙型空间。

2、将适量眼药水(1滴)滴入月牙型空间内；然后轻轻闭上眼睛(不要眨眼睛)，轻提上眼皮，让药水充分分散。

3、用手指轻轻按压内眼角处(鼻梁与眼皮接触处)并轻轻闭眼2-3分钟；这将使药水能更久的停留在眼部并防止药水漏进鼻子里。

4、拭去溢出的眼药水。

■温馨提示：

1、滴眼前，请仔细阅读说明书，混悬液眼药水须充分轻轻摇匀后再使用；

2、滴眼时，眼药水不要直接滴到角膜(俗称“黑眼仁”)上；

3、滴眼时，滴眼药每次一滴，不宜太多，以免药液外溢；若每次需一滴以上，请间隔5分钟再滴；

4、滴眼时，若使用数种眼药水时，请不要同时滴入，前后至少间隔15分钟；若需同时使用眼药水及眼药膏，请先使用眼药水后，间隔一段时间后再使用眼药膏；

5、滴眼时，请不要将眼药水瓶瓶口接触到其他东西以免污染，瓶盖也要注意防止污染；

6、滴眼后，轻轻闭上眼，请不要眨眼睛、用力闭眼或揉眼睛；

7、滴眼后，若有不适症状请及时与您的医师联系；

8、若您的眼部疾病较重或刚做完眼部手术，上述滴眼方法并不适合，使用时请咨询您的医生。

9、滴眼剂，应该在有效期内应用。一般来说，打开盖后，含防腐剂的滴眼液4周后应丢弃；不含防腐剂的滴眼液1周后应丢弃，无论您用没用完。具体请以说明书为准。

广州市社区慢病防控学术报告会顺利召开

《广州卫生》讯（通讯员王峙幽）随着社会经济的发展和人们生活方式的改变，以慢性呼吸系统疾病为代表的慢性病，已成为我国越来越严重的公共卫生问题。为进一步提高广州市社区专业技术人员的服务水平，2月11日，广州市慢性病防控与管理学会及广州市全科医学分会举办“广州市社区慢病防控学术报告会”。广东省疾病预防控制中心许锐恒主任就“成人的免疫预防”；广州呼吸疾病研究所、广州医科大学附属第一医院叶枫主任就“老年人及慢病人群流感与肺炎球菌性疾病的防治”分别进行了系统的介绍和阐述。

会议还针对两个学会如何进一步做好社区公共卫生服务，实现慢性病防控有效运转提出了探讨。

广州市慢病防控与管理学会会长王家骥教出席会议并进行了两会工作简要总结与2015年工作展望，广州市医学会全科医学分会主任委员、广州市慢病防控与管理学会副会长王心旺教授为会议致辞致辞。广州市慢病防控与管理学会理事、广州市全科医学分会委员、广州市各社区卫生服务中心主任参加了此次会议。

据介绍，2015年，学会将开展“呼吸系统疾病、心理健康管理、高血压、糖尿病、心脑血管病”等13项继续教育培训，让更多基层医生获益。

■相关链接：

广州市慢性病防控与管理学会是全国首家慢性病防控与管理学会，是广大医学教育和科技工作者自愿组成并依法在广州市民政局登记注册的非营利性、公益性、学术性法人社团，现有个人会员325个。近三年来，学会积极开展各项学术活动50多次，其中省市继续教育培训二十项。2014年，学会与国家人力资源和社会保障部、中国职工教育和职业培训协会共同举办的全国首届“心理健康管理师”专业人员资格证培训。连续三年开展慢病防控与管理优秀论文评选活动。

婴幼儿脑外伤的特点及注意事项

□广东药学院附属第三医院 神经外科主任医师 /孙荣君 通讯员 /钟志朗

3月8日，广东药学院附属第三医院收治了一名4个月大的脑外伤患儿曹某，经广州电视台直播广州跟踪报道后引起大家对于婴幼儿脑外伤的关注。

曹某当天是被奶奶抱着在楼下散步时，突然从高处落下一酒瓶正巧砸在头上，顿时头上出现一个大血包。奶奶当即吓得不知所措，急忙送到广东药学院附属第三医院，经CT检查等诊断为“右侧顶部凹陷性骨折及局部蛛网膜下腔出血”。收入院后经专科会诊，考虑虽然患儿凹陷骨折的范围及深度等都处在手术的临界状态，但患儿仅4月大，无明显意识障碍、无呕吐及肢体活动受限等，结合婴幼儿颅骨弹性大、自身修复能力强等，综合考虑还是先采用保守治疗。目前患儿病情稳定，已露出灿烂笑脸。

随着社会发展，城市人口密度增加、楼房高度及密度加大、交通工具增多和道路事故增多等，婴幼儿颅脑外伤的发生明显增多。由于婴幼儿神经系统的解剖、生理、病理生理等均与成人有所不同，所以婴幼儿颅脑外伤具有症状明显、易致颅骨变形、后遗症较少等特点，对待其脑外伤的处理也应具体情况具体处理。

一、头皮血肿：由于婴幼儿头皮比较疏松，血管丰富，损伤后可引起广泛的头皮下出血。如果血肿较小时，对小儿不会造成危险。但血肿较大时，因小儿对失血耐受力差，少量出血就可以引起休克。一旦小儿出现面色苍白、精神淡漠、脉搏快速等症状时，应及时至医院就诊处理。

二、颅骨骨折：婴幼儿颅骨较薄，富于弹性，伤后易变形，发生凹陷性骨折时宝宝的头顶就会出现个小坑。遇到此现象，要马上去医院就诊，让医生检查，并作CT扫描以明确骨折的范围、程度，由医生决定是否需要手术。

三、脑震荡：婴幼儿脑震荡多因坠床而发生，可伴有颅骨骨折，但意识障碍并不明显。对于婴幼儿脑震荡，多数无须特殊治疗。

四、颅内血肿：婴幼儿颅内血肿的发生率远较成人低，出血速度慢，血肿体积小，代偿能力强及脑水肿、肿胀反应轻的，无须特殊治疗。而颅内血肿较大，压迫推移脑组织，引起进行性颅内压增高，危及患儿生命者需手术治疗。

因婴幼儿头颅外伤后病情反应能力较成人慢，但发展迅速较成人快而重，神经系统检查也较难配合，所以一定要在伤后密切观察3-5天，一旦出现症状加重，及时至医院就诊。婴幼儿脑外伤多由于监护人疏忽引起，做好监护是避免婴幼儿脑外伤的最好办法。

凭经验，小心贻误最佳治疗时期

——广医五院成功救治一例肺栓塞患者

□ 广州医科大学第五附属医院/ 方向明 通讯员/钟志朗

近日，79岁的赵先生感觉胃肠不适，以为自己“便秘”，2014年12月15日到广医五院消化内科治疗。这次他以为的“便秘”不那么简单了。

17日，他突然感觉呼吸困难、气促，医生帮他做了胸部CT检查，提示急性肺栓塞。据赵先生的主管医生介绍，赵先生当时大汗淋漓，口唇、指甲床发紫，意识模糊，各项生命体征极不稳定，主管医生考虑病情危重，向患者家属交代病情后，当日上午即转入ICU抢救。

转入ICU后，医生们耐心细致详细地为患者及家属讲解病情，并建议溶栓治疗，交待高龄患者溶栓可能出现的并发症。征得患者家属同意后，在张春云副主任医师的指导下，值班医生方向明和护士于当日下午立即开始给患者行溶栓治疗。在治疗过程中密切监测患者生命体征，出凝血指标，顺利完场手术。心电图变化等各项监测指标。溶栓治疗结束后，患者气促、指甲床发紫消失。一周后给赵先生复查胸部CT，提示肺动脉血栓已经吸收，溶栓治疗成功，给予他后续抗凝治疗。两周后，赵先生已经可以正常日常活动，顺利出院，以后定期到呼吸内科门诊复查即可。

广医五院ICU副主任医师张春云介绍，急性肺栓塞(pulmonary embolism，PE）是呼吸内科常见疾病，高发于高龄、长期卧床、长期使用激素、心肺功能差等血液高凝状态人群，下肢深静脉血栓形成是其发生的主要原因。临床表现为呼吸困难，胸痛，咳嗽，晕厥，咯血，6.9%患者无明显症状。胸部CT能发现两段以上肺动脉内栓子，是确诊肺动脉栓塞手段之一。此病的关键在于早期诊断，早期发现，早期治疗。溶栓治疗是最有效治疗方法，成功率高，可明显降低死亡率。

■相关知识

溶栓治疗主要适用于大面积肺栓塞或两段以上肺栓塞者，其主要并发症为出血，年龄大于75岁是相对禁忌症，因此用药前应全面评估溶栓的风险。溶栓的后续抗凝治疗是漫长的，需要密切监测患者的凝血指标及药物引起的出血并发症。近年来采用结扎，置以特制的夹子或下腔静脉滤过器的方法，可使急性肺溶栓的发病率降到2.4%以下。

《百病饮食宜忌》专栏

常见内科疾病饮食的宜与忌

□广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

肺结核

结核病是由结核杆菌引起的慢性传染病。

肺结核的症状有咳嗽，干咳或咳少量黏液痰；咯血或痰中带血至大咯血；胸痛和气促。另外还有结核菌的全身毒性症状，表现为午后潮热、神疲乏力、食欲减退、体重减轻、盗汗、五心烦热等。肺结核的发热一般为低热，当肺部病灶急剧进展播散时，可有高热。因为肺结核是慢性病，长期消耗过多，并影响全身的代谢功能，后期常导致恶液质。肺结核的治疗除要进行规范的抗结核药物治疗外，还需要休息和营养配合治疗，饮食调理很重要。

【宜】

(1) 宜增加蛋白质的摄入量，宜吃瘦猪肉、鸡、猪肝、蛋、禽肉等。

(2)宜充分供应维生素A、维生素D、维生素C及B族维生素，多吃新鲜蔬菜、水果。

(3)宜多吃含钙质丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼、排骨、大豆及豆制品。

(4) 宜多吃具有清热、利尿、祛痰、收敛作用的食物，如藕、莲子、杏、百合，绿豆、鸭梨、西瓜等。

(5) 久病体虚者宜多吃黑木耳、白木耳、山药、猪肝、猪肾、蛋、禽肉等滋补食物。

【忌】

(1)忌烟、酒。

(2)忌一切辛辣刺激食物，如葱蒜韭菜辣椒等。

(3)忌油炸、煎炒燥热食品。

(4)忌肥甘厚味、以免动火生痰。

支气管哮喘

支气管哮喘是因过敏原或其他非过敏因素引起的一种支气管反应性过度增高的疾病，通过神经体液因素导致气管可逆性的痉挛、狭窄。其病症表现为发作性带有哮鸣音的呼气性呼吸困难，持续数分钟至数小时，可自行或经治疗后缓解；严重时可延续数日至数周，是反复发作之疾病。

支气管哮喘的病因尚未明了，但与遗传过敏体质有关。多数病人对某些食物、药物有过敏史，或有湿疹、过敏性鼻炎病史。按哮喘的发病可以分为：①外源性哮喘。吸入花粉、灰尘，接触螨、真菌孢子；进食鱼、虾、蚧、蟹、牛奶，蛋类；接触某些药物。②内源性哮喘。迷走神经兴奋性增高。③其他。感染性哮喘、职业性哮喘、药物性哮喘、运动后哮喘、神经精神性哮喘等。

【宜】

(1)宜补充各种营养成分，谷类如大米、面粉、小米、玉米、绿豆；肉类如：猪肉、牛肉、鸡、鱼；豆制品；蔬菜、水果等。

(2)饮食宜细软易消化。

【忌】

(1)忌烟、酒，以免诱发哮喘。

(2)忌吃一切辛辣刺激性食品和调味品，如椒、葱、蒜、韭菜、芥末、咖啡、浓茶等。

(3)忌吃过甜、过咸食物。

(4)忌吃发物，如蛋、牛奶，海鱼，虾，蟹等。

(5)忌吃肥腻生痰食物，如鸡蛋、肥肉。

(6)虚证病人忌寒凉生冷水果、蔬菜。

雾霾食疗二则

柴静的《穹顶之下》让市民对雾霾的关注热了起来。广州市第一人民医院南沙医院中医科主治医师邓聪介绍，雾霾天气空气质量差，最大影响的就是我们的呼吸系统，可引起如急性上呼吸道感染、急慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病发作或加重。

邓聪说，市民除了雾霾天气减少户外活动、带口罩等措施外，食疗方面可多吃有润肺清肺、止咳化痰、增强机体免疫力的食材。如北沙参、玉竹、麦冬、莲子、百合、雪耳、菊花、罗汉果、陈皮、山药、北杏、南杏、雪梨、柚子、马蹄、黑木耳、洋葱、胡萝卜、西红柿、蜂蜜等。以下跟大家一起分享。

百雪莲糖水

【材料】百合30g，莲子30g，雪耳15g，糖少许。

【方法】先将雪耳清水浸透发开，洗净，备用；莲子、百合分别清水洗净，备用；瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，侯水再滚起，改用中火继续煲一小时左右，加糖调味，即可以饮用。

【功效】有清燥润肺的作用。适用于身体燥热、咽喉干痛、口渴、鼻孔干燥、等症状。该糖水性平适合一家大小日常保健食疗。

双杏雪梨汤

【材料】北杏15g，南杏15g，雪梨2个，瘦肉250g，幼盐少许。

【方法】先将杏仁去皮尖、南杏去皮，备用；雪梨去心，连皮切成小块，备用；瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，侯水再滚起，改用中火继续煲两小时左右，加盐调味，即可以饮用。

【功效】有润肺止咳化痰的作用。适用于痰多咳嗽、咳吐黄痰、咳痰难出、咽干燥热等症状。原有呼吸系统疾病的患者可作为日常保健食疗。

肺结核防治基本知识

3 月 24 日是第 20 个“世界防治结核病日”，今年活动主题是：“你我共同参与，依法防控结核——发现、治疗并治愈每一位患者”。肺结核是结核病的主要病种，一旦治疗不及时或者不彻底，会转换为耐多药和广泛耐药结核，死亡率极高。应尽可能地发现更多的结核病患者，并为每一位结核病患者提供及时有效的诊疗服务，让每一位结核病患者都能够治愈。

【了解肺结核】肺结核是一种严重危害人们健康的慢性呼吸道传染病。

结核病是由结核菌入侵人体引起的一种慢性传染病，可以发生在人体的任何部位，其中以肺部最为多见。

得了肺结核如果不能及早就诊和正规治疗，有可能带来严重后果。肺结核可以使患者失去劳动能力，严重者甚至死亡。

【肺结核的传播方式】肺结核的传播方式主要是通过传染期的肺结核患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。

传染期肺结核患者口鼻里喷出的飞沫中带有结核菌，健康人吸入这样的飞沫就会被感染肺结核。

【肺结核的症状】咳嗽、咳痰两周以上，或痰中带血，应怀疑得了肺结核。

肺结核的主要症状有咳嗽、咳痰、疲乏、食欲减退、体温一般 38 度左右，午后逐渐升高，经常夜间睡眠时出汗。

严重时有胸痛、咯血。

【如果怀疑得了肺结核】怀疑得了肺结核应及时到结核病防治机构检查。

全国所有的市/县/区级都设有结核病防治机构，设在疾病预防控制中心或结核病定点医院。

早期检查、早期发现肺结核是取得好的治疗效果的关键之一，发现越晚对健康的影响越大。

【免费政策】在结核病防治机构检查和治疗肺结核可享受国家的费用减免政策。

结核病防治机构对有结核病可疑症状者实行免费检查(包括一张胸部 X 光片和痰涂片检查)。

对确诊的肺结核病人提供免费抗结核药品治疗。

【肺结核的治疗与效果】只要坚持正规治疗，绝大多数肺结核患者是可以治愈的。

肺结核要早期治疗，并联合使用几种有效药物，只要坚持规范服用就能取得好的效果。

肺结核的治疗时间至少需要 6-8 个月。

如果患者在治疗过程中中途停药，或者时服时停，治疗效果就会大大降低，甚至产生耐药。

部分病人服药后可能出现某些不良反应，包括：胃肠道不适、恶心、皮肤瘙痒、关节疼痛、手足麻木等，严重者可能会出现呕吐、视物不清、皮疹、听力下降等症状。

服药后如果出现不良反应要及时和医生联系，由医生根据情况调配药物，而千万不能自行停药或选择性服药。

【耐药肺结核】耐药肺结核治疗非常困难，对多种抗结核药物耐受就更是会增加诊断的难度，延长治疗周期，加大经济负担，而且对患者的健康和生命会产生更大的威胁。

耐药肺结核指的是肺结核病人体内的结核菌对某种一线抗结核药物(即异烟肼、利福平、乙胺丁醇、吡嗪酰胺以及链霉素)产生耐受性，这些药物不能产生医治效果。

“耐多药结核病”则是指至少对异烟肼和利福平同时耐药。

“耐多药结核病”诊断复杂，治疗周期是普通肺结核的三倍，不良反应发生率高，治愈率低，治疗花费是普通肺结核的 100 倍。

耐药肺结核患者因为治疗时间长，也就增加了传染给他人的危险。

被耐药肺结核患者传染的人一旦发病就是耐药肺结核。

【肺结核患者的传染性问题】痰液检查证明没有了结核菌的肺结核病人基本上就不会有传染性，在继续治疗期间可以参加正常的社会活动。

刚发现的普通肺结核病人接受正规治疗 2-3 周后，一般就没有了传染性。

已经没有了传染性的肺结核病人可以与他人正常交往。

患肺结核的学生在治疗取得效果并没有了传染性后，可以经当地结核病专业机构证明继续上学，但需要继续规范服药。

【关心肺结核患者】应该给肺结核患者更多的关爱和照顾。

肺结核患者不仅身体不适、体力减退，还要承受药物引起的副作用和心理压力，因此应该在生活上照顾肺结核病人，在精神和心理上关怀肺结核病人，不应该歧视他们。

要照顾肺结核患者减少体力劳动，注意适当休息，保证肺结核患者的营养。

【积极预防肺结核】采取必要措施，积极预防肺结核，能够大大减少感染肺结核的危险。

卡介苗接种是我国儿童计划免疫的组成部分，接种卡介苗可以大大减少儿童少年发生栗粒型肺结核和结核性脑膜炎的机会，但是不能预防儿童其他类型的肺结核和成人的肺结核。

有连续咳嗽两周以上症状的可疑肺结核患者尽早到结核病防治专业机构做检查，是预防肺结核传播的最重要措施。

肺结核病人应该注意不与他人密切接触，不与人对面大声说话，咳嗽、打喷嚏要用纸巾或手帕、衣袖等遮挡口鼻。

肺结核患者吐出的痰液要用纸张包裹后烧掉。

传染期的肺结核病人要尽量避免出入人群密集的公共场所，不可避免时要戴上口罩。

有条件的家庭要让传染期的肺结核病人单独居住，不与家人过于密切的接触，避免传染家人。

肺结核病人的居室要经常开窗通风。

脊柱侧弯先别忙做手术 “铠甲型”护具来纠正

□ 广州医学院荔湾医院骨科专家 赵自平

青少年特发性脊柱侧弯是一种发病原因不明但在青少年中又比较多发的疾病。多发于 12-16 岁的青少年。X 线平片是诊断和评价青少年特发性脊柱侧弯的主要手段，很多家长是在无意观察孩子后背时发现。

广州医学院荔湾医院在 2011 年对辖区 13 所中小学校的 8351 名 7-15 岁的少年儿童调查发现，平均每百名少年儿童中，脊柱侧弯的患者就有 1.02 人，且女生要比男生更加高发。

脊柱侧弯女生更易出现

在脊柱侧弯患者当中，女生比男生多，而且女生更易加重。发生 30 度以上侧弯的男女比例更为失衡，可达到 1:10 的比例。这可能是由于女生受生理结构和激素分泌等因素的影响，而且女生在初次来月经的前后两年内，脊柱侧弯的发生和加重的几率更高。

手术矫形并非唯一方案

一般来讲，脊柱侧弯的角度在 10 度以内，可视为正常，20 度以内，可密切观察，暂不需要进行干预、治疗，只有大于 20 度的情况需要进行支具矫正，大于 45 度的侧弯方才具备手术指征。

手术并非是唯一的解决方案，而且术后身体僵硬、身高受限等后遗症也难以解决。因此，脊柱侧弯的青少年可先使用支具矫形。

目前普遍使用的是 BOSTON 支具，需要青少年佩戴 22 个小时以上，一旦佩戴了这样的支具，孩子就不便参加体育运动和其他社会活动。据统计，只有 20%的孩子有良好的依从性，大部分孩子因该种支具佩戴不舒适或活动不方便，容易产生自卑感而放弃使用。

夜用护具矫形更有效

现如今，骨科领域已发明一种供患者晚间睡觉时佩戴矫正支具 (夜用型脊柱侧弯矫形支具)，可让患者的依从性提高到 95%以上。这种护具可以像“铠甲”一样，支撑孩子的身体，而且每天佩戴的时间只有夜上睡觉的 8 个小时，因为生长激素的分泌高峰在晚上 10 点——凌晨 2 点，脊柱的生长发育也在此时完成。在夜间仰卧位佩戴支具，没有重力作用，可以最大限度矫形，效果将比全天佩戴更好，也不会妨碍学生白天参加体育与其他社会活动。

由于骨骼的生长发育一般在 16 至 18 岁完成，骨骼成熟后，脊柱侧弯加重的机会减少，一般不会再进展，因此护具的佩戴也要坚持到 18 岁。据了解，广州医学院荔湾医院是国内首家采取这种夜用型护具、来纠正青少年脊柱侧弯的医院。

● **温馨提示：**家长如何发现孩子脊柱侧弯？

脊柱侧弯的高发年龄为 8-12 岁，到 18 岁骨骼成熟定型，应尽发现与治疗。家长如何在早期发现孩子脊柱侧弯呢？

脊柱侧弯表现在孩子的双肩、肩胛、骨盆不等高，腰部的凹陷不对称，脊柱棘突偏离中线。家长还可以让孩子立正后，双手并拢弯腰，从后侧观测胸背部是否高低对称，如果发现有上述情况中的一种或多种，应带孩子去医院做个 X 光检查，照全脊柱 X 线片，就能明确诊断是否患有脊柱侧弯了。

虽然没有研究证明脊柱侧弯与生活习惯或姿势有关，但是在矫形的过程中，建议孩子可以多做悬吊单杠、自由泳等有益脊柱发育的运动，尽量避免剧烈跑跳和负重等运动。

叶酸防病好处多

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

叶酸属于 B 族维生素。叶酸是蛋白质和核酸合成的必需因子，血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生、氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸如去氧核糖核酸(DNA)的代谢等都少不了它。研究发现，足够的叶酸对于防治心血管病具有重要作用，叶酸也可使先天性缺损症病例减半，并有助于预防胎儿各类缺陷、巨幼红细胞性贫血、先天性心脏病、老年痴呆症和肿瘤等病症。

叶酸丰富的食物包括绿叶蔬菜、西红柿、菜花、萝卜叶、菌类、豆类、全谷食品、猕猴桃、柑橘、柳橙汁、西瓜、酵母、牛肉、动物肝肾等。

叶酸预防巨幼红细胞贫血

巨幼红细胞贫血又名营养性大细胞性贫血，多见于婴幼儿，尤其是 2 岁以内，与缺乏叶酸有密切关系。其中单纯用母乳喂养又未及时添加辅食者占绝大多数。其临床表现是多呈虚胖体型或轻度浮肿，毛发稀疏、发黄、面色蜡黄、疲乏无力、表情呆滞、嗜睡、少哭或不哭、食欲不振、腹泻等。

如果是母乳喂养儿，应改善乳母的膳食营养，婴儿还须添加辅食，按时断奶，纠正偏食习惯。可同时补充维生素 C，因其促进叶酸的利用。此外叶酸可预防白细胞减少症。

防止先天性缺损症

全球每年大约有 500 万出生缺陷婴儿，在妊娠期的头 3 个月中摄取足够的叶酸，能大大减少胎儿严重先天缺损症的危险。缺乏叶酸，易引起胎儿神经管畸形，可导致胎儿神经管发育缺陷，从而增加脊柱裂、脑膨出、甚至无脑儿的发生率。其次，孕妇补充叶酸，还可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂(兔唇)等先天性畸形。

孕期补叶酸，可降低孩子的语言迟缓风险

孕期补叶酸，可降低孩子的语言迟缓风险。研究报告说，孕妇在受孕前 4 周及受孕后 8 周内服用叶酸补充剂，可以降低孩子在 3 岁时出现严重语言发育迟缓的风险。研究人员发现，在对照组和服用其他补充剂但不服用叶酸的组中，约有 0.9%的孩子患严重语言发育迟缓；而在只服用叶酸组和服用叶酸加其他补充剂的组中，孩子出现严重语言发育迟缓的比例仅为 0.4%。

减少心脏病及中风危险

叶酸能调节人体对高半胱氨酸的制造和利用。高半胱氨酸这种氨基酸似的物质含量高了，会损伤血管内壁，增加血小板。这使叶酸成为保护心脏的重要武器，减少心脏病及中风的危险。若母亲孕前 3 个月内每天补充 400 微克叶酸，可能减少 35.5%的先天性心脏病发生。

叶酸不足影响学习

叶酸在大脑发育中起着非常关键的作用，孩子叶酸摄入量不足将影响神经认知功能的发育，也会增加孩子患自闭症的风险。瑞典研究人员发现，叶酸摄入量与孩子的学习能力也有关系，摄入足够的叶酸可提高学习成绩，而叶酸摄入量过低，会影响孩子的学习效果。

叶酸可缓解老年听力衰退

中老年人听力衰退很常见。据统计在 60 岁以上的人群中，每 3 人中就有 1 人出现听力衰退，年过 85 岁的老人饱受听力衰退的困扰者占 50%以上。瑞士科学家认为，老年性听力衰退或失聪，可能与缺乏叶酸有关。科学家研究发现，每天摄取 0.5 毫克的叶酸，可以缓解老年人对低频声音的听力衰退程度。当体内铁缺乏时，内耳含铁酶活性降低，导致螺旋神经节细胞减少和毛细胞损伤，从而导致神经性耳聋的发生。为了预防老年听力衰退，营养学家建议：多吃富含叶酸、铁的食物。如动物肝脏、瘦肉、猪血、豆制品、绿色蔬菜、黑木耳、芝麻、海带等。

叶酸预防老年痴呆

老年痴呆起病缓慢，早期症状不典型，很难发现，容易被忽视。早期易疲乏倦怠，难以胜任复杂的工作任务，表现为丢三落四、忘记性大，进而出现计算力、判断力、抽象思维及综合能力的障碍，从而发生工作能力、生活能力及社交能力下降。随着病程发展，智能进行性衰退加重，最后达到显著的痴呆。

痴呆的病因很多，由退行性病变引起的为老年性痴呆，由脑血管病起的为血管性痴呆，叶酸或维生素 B_{12} 缺乏也可引起痴呆。

目前世界上还没有一种特效药能够治愈老年痴呆，用药只能可以延缓老年痴呆的发病进程，幸好可通过积极预防降低其发病率。荷兰科家研究发现，叶酸有助于改善部分年龄过 50 岁者的记忆力，延缓其大脑认知能力的退化。在 3 年内让 818 名大脑认知能力健全、年龄在 50~75 岁之间的人服用叶酸保健药或安慰剂，对这些人的记忆力和认知速度进行比较测试。在记忆力测试中，补充叶酸者的得分与比其年轻 5.5 岁的人记忆水平相当。在认知速度测试中，补充叶酸者相当于年轻了 1.9 岁者的水平，这显示叶酸对保护大脑认知能力有效。

富含维生素 B_{12} 的食物有香菇、大豆、鸡蛋、牛奶、动物肾脏以及各种发酵的豆制品。这些富含维生素 B_{12} 的食物也应补充足够，以预防老年痴呆。

《心态决定健康》连载之三十八

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

当心当铺

【心灵感言】用心经营人生，用诚信经营生意，你才会得到认可，得到信赖，也才会让人生变得更加美好，更加精彩！

【案例回放】在苏格兰的爱丁堡有一家与众不同的当铺，名字叫“当心当铺”。

“心”怎么当？很简单，凡是来当铺的顾客只要带上自己的身份证明，然后在一张画有“心”的图案的契约上签下自己的名字，就可以从当铺领走 100 英镑。

“当心当铺”从 2002 年开张后五年过去了，五年间来“当心”的顾客有五百多位。其中多数人是在身陷困境、穷困潦倒的时候来“当心”以获得 100 英镑资助的，从而保证自己不至于饿肚子。当铺的老板叫戴维斯，他是苏格兰最有名的商人和慈善家，先后累计为社会公益事业捐款一亿多英镑。戴维斯为什么要开这家与众不同的当铺呢？

原来二十多年前，戴维斯只是一个生产塑料制品的小工厂的老板。由于经营不慎，工厂破产，资不抵债。他成了身无分文还欠外债的穷光蛋，妻子也抛弃了他投入了别人的怀抱。家里的房子也卖掉用于还债了，戴维斯住在政府提供的临时居所里。

虽然落到这般糟糕的境地，但戴维斯并没有选择自暴自弃，尽管身无分文，他心中依然有东山再起的想法。当时，爱丁堡市正在承办非洲文明展，会展中心每天都有很多人来参观。天气很热，戴维斯发现在会展中心卖冷饮是个不错的生意。经过打听，要想在那里卖冷饮，最少的投资也需要 100 英镑。其中 20 英镑的管理费，租一个用于外卖的箱子要 40 英镑的押金，剩下的 40 英镑可以买一箱子冷饮。

可是，身无分文的戴维斯上哪里弄来这 100 英镑投资呢？正在他茫然无助的时候，他看到了街上有一家当铺。戴维斯灵机一动，走进了当铺。

戴维斯走到当铺的柜台前，对当铺的老板说：“我要当心。”

当铺的老板是一位老先生，他以为自己听错了，忙问：“你说什么？”

戴维斯不紧不慢地说：“我要当心。”

老板笑了笑说：“你这人真奇怪，心怎么能当呢？”

戴维斯理直气壮地说：“心为什么不能当？什么东西比心更值钱？”

老板愣住了，他不知道该怎么回答。

“我不当多，只当 100 英镑，用我的心做抵押，我会及时赎回我的心。”戴维斯坚定地说。

老板觉得戴维斯的想法很有趣，请他坐了下来。在听了戴维斯的遭遇后，他决定破例同意戴维斯当“心”。他拿出一张白纸，递给戴维斯，叫他写下自己的名字，然后在纸上画了一个“心”形图案。做完这一切后，他给了戴维斯 100 英镑，对戴维斯说：“记着，你的心在这里，你的诚信也在这里，但是你的信心请你带走，它会给你力量。”

有了 100 英镑，戴维斯可以在会展中心卖冷饮了。第一天，他就挣了 10 英镑。会展进行了 7 天，戴维斯一共赚了 108 英镑。他从当铺赎回了自己的“心”，口袋里装着自己赚来的英镑，开始了再一次打拼。

以后的 20 年，戴维斯做过学徒、油漆工、推销员、经纪人……无论做什么工作，无论生活到了多窘迫的境地，他从来没有放弃过努力和希望。在他 60 岁的时候，他成为苏格兰最大的地产集团银地集团的董事长。65 岁时，戴维斯决定退休，专心致力于社会公益事业。他退休后的第一件事就是开一个当铺，一个当“心”的当铺。每一个来当铺当“心”的顾客不用任何物质抵押，就可以获得 100 英镑的资金。对于每一位顾客，戴维斯总会鼓励说：“只要有信心，作为重新开始的资本，100 英镑也足够。”每位来当“心”的顾客，从当铺里获得的不仅仅是 100 英镑的支持，更重要的是获得了前进的力量和对生活对未来的信心。对于身陷困境的人来说，还有什么比这更重要的呢？

五年来，从来没有一位顾客失约，都按时从当铺里赎回了自己的“心”。尽管他们中还没有人有什么值得炫耀的成就，但同当“心”时的窘迫相比，境况都有了很大的改善。每一个人都保持着对生活的热爱和对成功的渴望。谁能说他们中间不会出现新的戴维斯？

【心态调适】开“当心当铺”，这是戴维斯智慧的凝聚，他用这样一种特殊的方式来帮助那些陷入困境的人，同时激发起他们的信心和勇气。戴维斯用自己的行动在向我们诠释着这样的一个理念：用“心”承诺，用诚信去履行！

“心”是做人之本，“没良心”的人是可怕的，因为其所作所为会突破道德底线，不怕社会舆论，追求损人利己。只有“实心”去做人做事，才会得到尊重和信赖，赢得良好的口碑！

“实心”的一个表现就是诚信。诚信是一个道德范畴，它要求人们要真诚、老实、言而有信。要培养诚信之心，应注意以下几点：

①对自己所讲的话要承担责任和义务，即言必行，行必果。答应别人的事一定要做到。

②许诺要慎重，对于自己办不到的事情不应轻易许下承诺。

③要有时间观念，不允许自己迟到或失约。

④知道一些不讲诚信，最终只会一败涂地的案例。如南京冠生园大量使用霉变及退回馅料生产月饼导致的破产案，三鹿集团生产的三鹿奶粉含三聚氰胺导致的破产案。

孔子的方法论(三)

□吕喜龙

既往不咎。这个观点是鲁哀公在向孔子的学生宰予请教祭祀方法背景的情况下提出的。宰予学识渊博,他告诉鲁哀公,国家祭祀时,神主所用木料,夏代是松木,商代用柏木,周朝用栗木。宰予还渲染地说,周朝为什么用栗木呢?就是让老百姓在祭祀时因畏惧神灵而战战栗栗。孔子在听到这件事后,留下了警世恒言:“成事不说,遂事不谏,既往不咎。”孔子这番话,被一些人曲解为孔子是非观念不强,从而成为攻击孔子理论的一个工具。其实不然,孔子这一理论正与马克思历史唯物观高度吻合。大家应当搞清楚孔子这一理论提出的时代背景,他是针对中国历史上三个封建王朝—夏、商、周在国家祭祀时所用材料提出的,针对的是历史事件。同样,如果我们用现在思维习惯与科技水平来评价历史,很可能觉得前辈很可笑。为什么要砍树祭祀啊,那既不绿色环保又多此一举;李斯为什么那么愚蠢啊,被赵高裹胁成为时代罪人,通电全国或微信转发揭露赵高的阴谋不就是分分钟搞定吗?解放军当年为什么不解放台湾呀,发几个导弹先摧毁国军司令部,首先来个“斩首行动”,然后海陆空部队联合登陆,不用一天全部解决问题。以上答案不言自明。孔子对那个时代的不义之举也是深恶痛绝的。比如他看到鲁国大夫季氏使用与周天子一样规格的仪仗队,就公开抨击他“是可忍,孰不可忍。”如果你把当下在法律追诉期内的各种犯罪加以既往不咎,那既不是孔子的本意,更是对孔子理论的亵渎。

尽善尽美。孔子在评价礼乐文化时,认为周武王时期谱写的《武》乐,美极了,但不够好;认为大舜时期谱写的《韶》,美极了,又好极了。孔子希望文化艺术界能够为社会提供尽善尽美的文艺作品,也希望知识分子修炼出高尚的鉴赏品质,更希望富裕文明,人民生活美轮美奂。大家都知道,孔子当年生活的年代为春秋晚期,周王朝礼崩乐坏,中央权威弱化,诸侯列国纷争。那是一个怎样的年代呢?那是一个强权政治时代,谁有权谁说了算,鲁国国君成为傀儡,季氏三兄弟操纵权柄;那是一个弱肉强食的时代,先后出现齐桓公、晋文公等春秋五霸;那是一个道德沦丧的时代,齐国国君居然与其同父异母的妹妹通奸,为掩盖丑闻,居然诱杀其妹夫—鲁国国君;那是一个靡靡之音的时代,郑国民风淫乱,流行音乐低级媚俗,孔子奋起重修《诗经》;那是一个百花齐放的时代,思想冲进,理论博弈,出现了以儒家、道家、墨家为代表的诸子百家争鸣的文化繁荣。尽善尽美理论的提出,在当代也有重要的指导价值,做人不能小善即止,做事不能固步自封,学术永无止境,追求务必志远。

正道取财。孔子的财富观明确提出,荣华富贵,人人都希望得到,如果不是以正常合法途径取得,他坚决摈弃;贫困低贱,人人都希望抛弃,如果不是以正当合法途径消除,他宁愿享受。这个原则,不论你是在匆匆的人生旅途中,还是在焦虑的一瞬间,都不能放弃。君子爱财,取之有道。说起来容易,做起来多难啊!在当下,有多少人唯利是图,不惜生产销售假药毒食,谋财害命;有多少人坑蒙拐骗,不惜拐卖妇女儿童,毁坏他人幸福家庭;有多少人残害社会,不惜制毒贩毒,夺人钱财,毁人身命;有多少人寡廉鲜耻,“十万女兵下广东”,倚楼卖笑;有多少人官德堕落,行贿受贿,贪污腐化,卖官鬻爵;有多少人结党营私,欺行霸市,强买强卖;有多少人底线崩溃,给钱就写,没钱就骂;有多少人学术腐败,编造数据,剽窃他人;有多少人良心泯灭,污染大气大河大地,没日没夜地从事着断子绝孙的勾当!一些西方主流社会不容的理论,我们奉若神明;一些多年灭绝的沉渣文艺,再次浮起,甚至走进大雅之堂;一些常人难以想象的技术,把一只只臭皮鞋变成胶囊送入患者的口中。如果我们的社会价值只认钱,不认爹,恐怕比孔子生活的礼崩乐坏时代更加可怕!

见贤思齐。孔子的原话是:“见贤思齐焉,见不贤内自省也。”要求每一个人都能够做到虚心向他人学习,与比自己优秀的人齐头并进;看到他人的缺陷或不足,就应该自我反省,看看自己是否具备与他一样的毛病。很多人都把这四个字请人书写装裱后悬挂在办公室作为座右铭,时时激励自己修身养性,不断进取。习近平总书记非常喜欢《论语》,在谈到向焦裕禄同志学习时,两次讲到“见贤思齐”。第一次是在2009年,焦裕禄同志逝世45周年之际,习近平同志曾到兰考参观焦裕禄陵园,他回忆焦裕禄的事迹后,感慨地说:“焦裕禄同志是一个很高很高的标杆,虽不可及,但我们要见贤思齐。”2014年3月,作为指导基层开展走群众路线教育实践活动的政治局常委,他再次来到兰考,强调要把弘扬焦裕禄精神作为一条红线并贯穿活动始终,做到深学、细照、笃行。他要求全体党员领导干部把焦裕禄精神作为一面镜子,深入查摆自己在思想境界、素质能力、作风形象等方面存在的问题和不足,见贤思齐,努力做焦裕禄式的好党员、好干部。大家看看,习近平总书记的这次讲话,难道不是孔子理论的延续与升华吗?很多人习惯放大自己的优点与长处,放大他人的缺点与不足。都希望自己成为标杆,最好是向我学习,向我看齐,俯首称臣。习近平总书记指出,当下一些地方与部门的政治生态不好,喜欢搞小圈子,拉帮结派。圈子内的,以某老大为中心,向他看齐;圈子外的,一律属于异类,非诛及杀。这就是孔子讲的另外两种社会现象:“君子周而不比,小人比而不周。”“君子喻于义,小人喻于利。”

三孔感怀

到山东旅游,泰安与曲阜都是首选之地,因为泰安有赫赫有名的泰山,曲阜有赫赫有名的三孔。泰山是高耸云天的名山,孔子是高耸云天的名人。登泰山之后再走进曲阜,消耗的不再是体能,而是比体能更宝贵的心智。三孔会让人们用全身心去体验并感悟,以虔诚及崇敬去攀登那具有世界高度的文化大山。

曲阜是孔子的故乡,人们常说的曲阜三孔是指名扬四海的孔府、孔庙、孔林。孔子是世界上最伟大的哲学家之一,是中国儒家学派的创始人。在5000年的漫长历史中,儒家文化逐渐成为中国的正统文化,并影响到东亚及东南亚各国,成为整个东方文化的基石。曲阜三孔因其在中国历史和东方文化中的重要地位,被联合国教科文组织列为世界文化遗产,于1994年12月收入《世界遗产》名录,被尊崇为世界三大圣城之一。

曲阜影响很大,但城市规模却不大,是山东省西南部与泰安相距不远的一座小城,一个行政级别不高的县级市。据说全城五分之一的人口姓孔,如果按姓氏重新命名,曲阜完全可以叫做孔阜了。曲阜三孔的宏大建筑群,以其古典、厚重、深沉、博大为支撑点,使小城独具魅力,更令全球瞩目。

孔府本名衍圣公府,位于孔庙东侧,为孔子嫡长孙的衙署。现有楼、厅、堂480余间,前为官衙,后为内宅。府内存有大量档案及珍贵文物。孔府占地的不断扩大和档次的不断提升,是随着中国历代统治者对孔子的不断追封,和对孔子后裔的不断赏赐、加官加爵而逐渐提档升级的。

孔庙是我国历代封建王朝祭祀孔子的庙宇,位于曲阜老城的中央。孔庙是一组具有浓郁东方建筑特色的古建筑群,始建于孔子去世后的第二年(公元前478年),当时孔子的弟子们将老师生前的“故所吉堂”立为庙,“岁时奉祀”。当时只有庙屋三间,内藏孔子生前所用的“衣、冠、琴、车、书”等物。其后,孔庙与孔府一样不断加以扩建,据统计,曾先后大修15次,中修31次,小修数百次,最终形成了今天这样恢宏的气势。

孔林位于曲阜城北,是孔子及其家族的专用墓地,也是世界上延时最久面积最大的氏族墓地。孔子卒于鲁哀公十六年(公元前479年)四月乙丑,葬于鲁城北泗上,其后代从冢而葬,形成日后的孔林。从子贡为孔子庐墓植树起,如今孔林内的古树已达万余株。汉代以后,历朝历代对孔林的扩大与维修多达13次,总面积逐渐增至2平方公里,林墙5.6公里,墙高3米多,厚1米。孔林里安息着2000多年来孔氏家族10万之众的族人。郭沫若曾说:“这是一个很好的博物馆,也是孔氏家族的一部编年史。”“断碑深树里,无路可寻看”。万木掩映的孔林里,碑石如林,石仪成群,林内立有历代众多书法名家所题写的墓碑,因此孔林又称得上是名副其实的碑林。

今天来自海内外的游人络绎不绝,他们满怀敬意地在三孔之间穿行,都希望能在这儒学的发祥地多吸收一些精华,以充实自己,提升自己。而曲阜的当地人特别是孔姓的当地人,总是满腔热情、满脸自豪地为游人领路,为游人介绍和解说,那些略带山东腔的普通话和英语滔滔不绝,对着来自远方的中外朋友倾情诉说,形象地表现出了主人“有朋自远方来,不亦乐乎”的传统风范,也生动具体地展示了孔子故里普通百姓不俗的文化素养。

生于公元前551年9月28日的孔子,姓孔名丘,字仲尼,他生不逢时,怀才不遇,73年的人生岁月,充满了漂泊、碰壁、失落和郁闷,唯有三千弟子七十二贤人可聊以自慰。生长在春秋末期乱世,孔子虽满腹经纶,博学多才,却无法实践自己“齐家、治国、平天下”的抱负。他虽在周游列国时做过几次不大不小的官吏,也有过一些德政,获得过不错的口碑,但终因不屑融入官场的潜规则而被打击与排斥。贯穿他一生的职业是“传道授业解惑”、全身心投入的教育事业,这样也好,孔子虽未能成为政治家,却有了比较多的时间与精力,他在教学之余博览群书、著书立说,终于成为“万世师表”的教育家、思想家、文学家。有鉴于此,他也才能在岁月长河淘洗之后,被联合国教科文组织评选为“世界十大文化名人”之首。孔子曾订《诗》《书》,订《礼》《乐》,序《周易》,撰《春秋》,追随孔子的弟子和追随孔子事业的再传弟子,逐渐把孔子的言行语录和思想记录下来,编撰成了今天广为流传的《论语》。一生坎坷的孔子,身后成为不朽伟人。

当然,对孔子的评价也不全是褒扬与歌颂,在近代的百年之间就有过两次声势浩大的冲击,要“砸破孔家店”,要“打倒孔老二”,要把悬挂了千年的“天地君亲师”的牌匾打翻在地再踏上一只脚。这是新文化对旧文化的否定,是一种特定时代背景下的过激行为。冷静之后人们反思,完全可以科学地寻找到继承与发展的辨证关系。如今,“孔家店”不但未被砸烂,反而维护得更加辉煌,“孔老二”不但未被打倒,反而演绎得更加崇高。历史就是历史,是不以人们一时的心血来潮为转移的。

在今天这个飞速发展的时代,东西文化在新一轮的碰撞中开始了新的融合。中国学生潮水般地涌出国门到西方留学,英语成了国际流行语言,与此同时,全球范围内风起云涌地兴办起了孔子学院,汉语也成了仅次于英语的最时髦的语种。据不完全统计,全世界目前已设立282所孔子学院和272个孔子课堂,遍布世界88个国家。长须飘飘、目光如炬的孔子,成了当仁不让的中国文化的形象代言人。难怪在孔子故里,在曲阜三孔,涌来了愈来愈多的朝圣的老外,他们用流利的汉语与当地人、与孔子的后裔们切磋对《论语》、对《诗》《书》、对《礼》《乐》的解读。这也可以说是一种留学方式,是东西方文化面对面的交流,是对世界文化的丰富和发展。

在令人流连忘返的曲阜三孔,仰视着文化巨人孔子,我们心潮澎湃,百感交集。

(张延峰)

癌的诊断——隐瞒与告知

据某报报道,有两例癌症病人得知医生无意泄露的诊断后,精神崩溃,选择了轻生,于是,成了城市议题。

有人认为,专科医生不单要做好本科医疗,也应掌握医学心理;有医生认为,应循序渐进地让癌症患者知道自己的病情;有律师认为,“保护性医疗”并非医院的强制性义务。这些见解都很有道理。

对于已确诊的癌症病例,是否应将诊断告知本人,乃医学界多年争议的话题。从“保护性医疗”考虑,是应慎之又慎的,但从患者的角度,他们有权获知并参与选择治疗方案。美国一卫生组织早年就此问题调查了一些医师的取向,结果,主张把诊断告知病人的占72%,但进一步调查,真正把癌的诊断直接由医生告知病人的只有16.9%。

其实,癌的诊断是否告知病人,是不能一概而论的。对于做到三早(早期发现、早期诊断、早期治疗)的病例,对于尚能作根治性手术,或应用目前的技术,5年存活率较高的病种,如鼻咽癌、乳腺癌、子宫颈癌、前列腺癌、皮肤癌、周围型肺癌等,是应该及早向病人告知诊断的。反之,对于已无积极有效的治疗方法,预后较差的病例,则宜慎重考虑。在考虑这个问题时,直系亲属的意见是很重要的,因为他们最了解病者的心理承受能力和当时的精神状态。能准确地衡量自己的亲人一旦获知癌的诊断后的利与弊。

如果决定了把诊断告知病人,还要注意如何进行。比如由谁来说,应由令病者信任的医生或生活中可负责及信赖的亲人,也可以两者都在场;又如讲的实施,可选择在根治手术前,或肿瘤切除后,此外,有一个使病者安心治疗的医疗条件也是不可忽视的,当原来的医疗方案落空或相应专科拒绝收治时,才无奈告知患者,其后果是可想而知的。我们通常的做法是与亲属一起向病者告知,但先说轻一点,让医患及亲属一起向癌魔宣战,这样往往能有积极的效果。

倘若患者家属决定要隐瞒病情,其工作是相当复杂的。首先要征得医护人员的配合,假设的诊断要统一口径,所有可能暴露的医疗资料要“加密”;其次,同房病友及到访亲友要逐一“打招呼”;再者,药品包装及说明书要预先撤下;还有,连医保的特种病补贴待遇也要隐瞒……。

最后还要指出,不管是病者家属或医护人员,对于未知诊断的癌症病人,应逐步提高其与癌症作斗争的意志和“既来之,则安之”的乐观态度,使病人一旦意外获悉病情后,不致出现对治疗不利的甚至无法挽回的精神崩溃。

(阿潜)

蜂鸟戏花 刘鹏 摄

如何消除住院病人的心理障碍

当一个人生了病住院或居家修养时,最明显的情绪反应是意识到有危险而产生焦虑性的心理障碍。任何疾病引起的心理障碍,其程度决定于病人对疾病的了解与态度。焦虑是一种忧虑、恐惧和焦灼兼而有之的心理反应。病人的焦虑既可能来之对本身患病或入院的不安,也可能是来自疾病本身的临床表现。过分的焦虑不但导致心理平衡的破坏,而且会妨碍治疗的进程和身体的康复。那么,如何消除病人的焦虑心理反应呢?一般来说,可根据病人的具体情况采取以下护理方法进行护理,这就是:

让病人了解诊疗程序。一个病人住进医院后,对将要发生在自身的诊疗活动如果茫然无知的话,往往会引起或加重他(她)的焦虑。相反,如果让病人知道某种检查、诊疗的必要性、安全性和可靠性等情况,这将有助于消除病人的焦虑不安,让病人放下心理包袱,积极而有效地配合医生进行检查、诊断和治疗。

尊重病人的操作动机。在病人体力许可的范围内,让病人进行一些力所能及的活动,如照顾自己的日常生活,打打太极拳,做做健美操,可使病人从心理感觉到自己并非是一个完全要依赖别人的真正病号,首先从精神上保证不垮,从而减轻病人的心理压力和焦虑程度,使病人精神饱满、信心十足。

消除住院病人的寂寞感。过分寂寞,往往使病人过多地考虑自己的病情,不利于治疗与康复,即使是一个正常的人,如果长期处于寂寞抑郁环境中也会致病的。因此,医护人员及其亲属要主动与病人交往,并鼓励病人互相之间的交往(传染病除外),互相安慰勉励,有助于产生积极的治疗效果。

缓解病人的焦虑心理。病人在住院期间,可根据病人的实际情况,选择一些合适的消遣活动,能帮助病人减轻焦虑。另外,还可以通过阅读、听广播、看电视、下棋、玩牌等“适可而止”的活动,来分散病人的注意力,缓解病人的焦虑情绪,让治疗效果更佳。

注意探视者语言艺术。病人住院时人们通常都会去探望,而探视者的语言艺术也很重要。比如,见了病人就大为惊讶地说:“啊呀,几天不见,你怎么瘦成这个样子?”这就会增加病人的焦虑。而“懂行”的探视者很注意语言的艺术,他一见病人就“直奔主题”:“哇,几天不见,您的精神好多了!”你看,他“报喜不报忧”,让病人听了心理自然会乐滋滋的,本来的焦虑会一扫而去,战胜病魔也有信心了。

创造条件让病人多睡。医学科学发现了一种睡眠物质“饱壁酸”,它可通过促进人的睡眠来提高免疫机能。所以,当人们一觉醒来时,总是精神焕发。因此,病人除了正常的吃药打针和理疗外,充分睡眠也是最佳“药物”,最好的治疗。同时,一觉醒来,人的心理压力和焦虑也会减轻许多,使病人的心理状态和思想情绪得以平静些,对病情好转与康复都起着十分重要的作用。

(张远桃)

惜水如命的以色列人

人在以色列,处处感受到以色列人节约用水的氛围。那天,我随团到马撒达古堡游览。接近中午的时候,又乏又渴的我们纷纷坐在一块石头上,打开手中的矿泉水饮用起来。突然,一阵狂风夹杂着一些尘土沙子袭来。等我们在慌乱中躲过这阵风沙,却发现手中的水因混进沙子已经不能饮用了。于是,我们纷纷将那些还剩了一半水的瓶子投进附近的一只垃圾箱里。

我们的举动被导游拉斐尔·哈达德看到眼里,他没有说什么,而是急忙起身将我们丢弃的那些瓶子从垃圾箱里掏出来,并收集在一起。

拉斐尔·哈达德要干什么呢?他是不是要拿这些瓶子去卖钱?正在我们疑惑不解的时候,我们看到拉斐尔·哈达德已经拎着那些矿泉水瓶走进路边的小花坛,他将那些剩余的水仔细地倒在了一株花下。

做完这一切,拉斐尔·哈达德不好意思地向我们解释,以色列因为地处沙漠,水源主要以约旦河为主,十分有限,所以政府提倡人们节约用水,在以色列,人人都把节约用水看得很重,没人肯让一滴水白白浪费。

拉斐尔·哈达德的话让我们汗颜,同时,也激起了我了解以色列人节约用水做法的好奇心。

通过几天的观察,我发现,拉斐尔·哈达德的话一点都不假,在以色列,人们常说的一句话是:“以色列沙漠化严重,水资源缺乏,如果我们不征服荒漠,荒漠就会吞没我们。”以色列人不仅把节水挂在嘴上,更落实到行动中来。

在以色列人家里,每个家庭成员都有这样的共识:勿开着水龙头刮胡子和刷牙;尽量缩短淋浴时间;打肥皂和抹香波的时候关上水龙头;勿把马桶当成垃圾桶;盆浴时浴缸半满就可以了。厨房节水的办法有:把水果和蔬菜放在盆里洗;勿用水解冻食品;洗碗机满负荷使用,并根据负荷调整水量;用手洗碗时,在洗涤槽内充水漂洗。

以色列家庭的生活设施都是节水型的:在以色列人家里,都准备着几只水桶,饮用水、洗菜水、洗漱用水分得十分清楚,他们从不轻易倒掉一滴水,充分发挥了每一滴水的作用;以色列家庭的抽水马桶上有一大一小两个按钮,分别用于大小便后冲水,冲水量相差一半……

以色列人如此节约用水,既与其特殊的地理位置有关,更是国家大力引导的结果。这个国家为了节约水资源,可谓煞费苦心,他们为全力开发和利用有限的水资源,先后制定了《水法》、《水井法》、《河溪法》等法律法规。以色列的设想是,未来农业灌溉全部用上污水再处理后的循环水。

以色列及以色列人惜水如命的做法,为他们赢得了世界最节约用水国家的称号。

(张前)

耗则补之新说

若问“耗则补之”出自何处,答曰:中国传统医学。有人会说,中医谈“耗”不多。是的,但中医对“夺”字却另有一番意思。在中医古籍《黄帝内经》的“素问·经脉别论”中,有“惊而夺精”句,意即受惊而使精气受损耗。在许多中医经典论著中,更有不少“夺血”、“夺气”、“夺汗”之说,可见这“夺”字,即为损耗之意。但夺字在现代汉语中毕竟另有释义,所以,我直用“耗”字。

在中医学说中,早有“虚则补之”之说。虚为不足,就应该补充。虚有气虚、血虚、阴虚、阳虚之分,因之补法也就有补气、补血、补阴、补阳之别。然而,“虚则补之”只是指导医生辩证施治的法则,是在病已形成的应对。病“虚”之源,不可忽略“夺”,如在损耗之初,及时补充,岂不防了病虚。况且,中医早有“圣人不治已病治未病”之说,所谓“治未病”者,则即有预防的真谛,又有“病向浅中医”之意。所以,“耗则补之”之说,完全符合中医理法,并且早已有之,不属我的发明。不过,在贫穷落后,难顾温饱之年代,耗则补之实在难以实现。就耗汗而言,战火纷飞时能及时饮水,不至“话梅止渴”已不简单了。现在可就不同,营养饮品、运动饮料不说一应俱全,也多得可任君选择。不过,一方面要知道耗了什么,另一方面又要知道面对可选择的饮料的各自的成分。

当然,“耗则补之”是因耗而异,因缺而异,因人而异的。曾有一个说法,称肝癌是穷人的病,大肠癌是富人的病。就因为当穷人的饮食缺乏良好的卫生条件的时候,肝病就多发了;而当富人的饮食只顾大鱼大肉因而缺乏纤维素的时候,肠癌就诱发了。

中医的理论是很丰富的,既有深奥的一部分,也有显浅易懂的部分,我们不妨从浅及深,学点用得着的东西。

(顾玉潜)

笑比哭好!

在人的一生中,笑的时候恐怕不会太多。襁褓之时,哭比笑多,不懂语言表达,不会以笑邀宠,动辄以哭表示,即便饿了,也要以“闹夜”的形式来求吃;及至年幼,哭多笑少,玩具被抢哭,冷热疼痒哭,受到委曲哭;长到童年,背起书包,能快活的孩子恐怕不会太多,学业繁重,压力重重,天真无暇的日子只有瞬间片刻;青壮时期,拼搏事业,彷徨压抑苦恼烦燥多于舒心开怀;人到中年,顺心之时也不会太多,即便开口也多是“苦恼人的笑”;垂暮之年,按理时日不多应该及时享乐快活人生,可这个年龄段的人们最难捧腹,要么唉叹蹉跎人生坎坷经历,要么忧虑子孙训此骂彼诅咒红尘,要么耽忧自身叹息“夕阳无限好,只是近黄昏”,于是忧心仲仲愁肠百结笑口难开。当然,一生无忧终日只笑者也不是没有,可这些人一般都把他们当白痴就是了。据说,人投胎凡间是来受罪的,也就难怪降生人间的第一声是哭而不是笑!

其实,“笑比哭好”!笑是心理和生理健康的标志之一,是精神愉快的流露,是信心充足内心充实的象征,而并非仅仅说明大脑兴奋。喜悦者健康,乐观者长寿,这是中外各界专家学者达成的共识。“笑一笑,十年少”。

笑能调整人的心理活动,笑能驱散各种愁闷情绪,笑可克服羞怯孤寂的抑郁心理,笑能纠正癖癖内向的个性,笑能使自己豁达乐观让别人更容易和喜欢接近,而所有这一切,都有助于自己适应环境生存社会,正如美国心理学教授杰·列文所认为的:“会不会笑是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度”。

然而,笑之表情,微妙微俏。有无拘无束的开怀大笑,有皮笑肉不笑的奸笑,有不分场合的傻笑,有可怜兮兮的卖笑,有色迷糊糊的淫笑,有强作欢颜的苦笑,有令人肉麻的谗笑,有狡诈阴沉的冷笑,有逢场作戏的陪笑,有趋炎附势的媚笑,有不以为意的痴笑……。

笑之种种,不一而足。依愚之见,笑中珍品,自然为好,坦然唯佳。

(叶炳昌)