

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 4 月 16 日星期四 第七期(总第 1035 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

广州市召开医政工作暨改善医疗服务行动启动会议

穗卫讯 3 月 31 日上午,市卫生计生委在委十楼礼堂组织召开 2015 年度广州市医政工作会议暨改善医疗服务行动启动会。会上,委医政处处长王俊杰对《广州市改善医疗服务行动实施方案》进行了解读,要求各单位要高度重视开展改善医疗服务行动,要结合实际,研究制定本单位的工作计划,按照各目标时间节点要求,扎实开展改善服务行动,全面贯彻《行动计划》提出的十大方面内容,加强监督检查和整改落实,努力实现行动计划预期目标。

副主任欧阳资文在总结 2014 年全市医政工作的同时,对 2015 年全市医政工作进行了部署,指出 2015 年我市医政工作重点抓好:组织实施改善医疗服务行动计划,加快推进医师多点执业,加大鼓励社会资本办医的力度,扎实推进优质护理服务,进一步加强急救医疗管理工作,有效加强无偿献血和临床用血安全管理,切实完善康复服务体系,继续开展平安医院创建工作,加强行业作风建设。党组书记唐小平对 2015 年医

政工作面临的重点和难点问题进行了深刻剖析,并强调做好今年的医政工作:一要统一思想,提高认识,适应医政工作新常态;二要团结一致,共同努力,认真完成 2015 年医政各项工作;三要完善我市重大公共卫生事件救治体系;四要依法维护医疗卫生正常秩序。各区(县级)卫生计生局(卫生计生局)、市血液中心、120 指挥中心、卫生监督所、市属各医院及委发证管理的其它医疗机构、委机关相关处室和广州医科大学医管处相关负责人参加了会议。

广州现今年首个登革热本地感染病例,国家、省专家到穗督导,市、区、街道加大防控工作和社会宣传力度

多级联动 打好登革热疫情狙击战



图片摄影/郭健运

《广州卫生》讯(通讯员 叶双岚、甘莘)据省卫生计生委通报,4 月 11 日,广州市报告我省今年首例本地感染登革热病例。目前广州市已迅速对位于白云区棠景街的疫点进行了处置,严防疫情扩散。据统计,今年以来,广州市已报告发现 9 例登革热境外输入病例,此例本地病例表明广州市已出现本地登革热传播疫情,今年本地疫情比去年提前两个多月出现。

国家、省、市疾控中心专家到白云区督导防控工作

此例本地感染病例是在广州中医药大学第一附属医院被成功拦截的。4 月 15 日,国家、省、市疾控中心专家组到白云区督导防控工作,首站到达该医院,了解关于登革热病人的诊疗救治流程和病人隔离、蚊媒控制情况。专家组详细了解了该病例的流行病学史、临床诊疗、实验室检测情况,并开展病情讨论。专家对医院在登革热诊疗方面的专业性和敏感性给予了肯定,认为医院对病例的及时发现和报告为登革热防控工作争取了有利时间。

看过病例后,专家组到棠景街疫点进行实地调查和快速评估,在疫点小区周边开展外环境的蚊媒密度的监测和快

速评估工作,发现有 1 处蚊虫孳生水体。当日下午,专家组继续到疫点警戒区范围内的某院校和居委小区开展监测评估,在小区内发现 2 处阳性水体,皆为废弃的容器;采用人诱法在一栋居民楼展开蚊密度监测,提示成蚊活动频繁。

专家对登革热防控工作提出了几点建议:一是一定要由政府层面发动街道、各职能部门、机关单位以及居民住户加强清积水、灭蚊工作,强调政府是登革热防控工作的主体,多部门联动是有效推进登革热防控工作的有力保障;二是加强宣传教育,提高群众防控登革热的意识,收治医院、居民住户加装纱门纱窗,防止蚊虫叮咬;三是做好病例管理,早诊断,早报告,早隔离,早治疗。登革热疫点处置工作要三到位:清积水,灭蚊,防叮咬。

市、区、街道联手面向市民开展主题宣传活动

同日,白云区在棠景街乐嘉商业广场上组织举办“全民动手 预防登革热”主题宣传活动。广州市健康教育所、白云区疾病预防控制中心(白云区健康教育所)、棠景街道办事处、棠景街社区卫生服务中心和新市街社区卫生服务中心共同派出工作人员,通过义诊咨询、展板展

示和资料派发、有奖问答等形式向附近居民开展宣传活动。

广州市健康教育所刘玉洪副所长表示,登革热疫情的防控成效,除了要依靠政府主导、多部门联动外,还与市民大众的理解、支持和配合密切相关。去年疫情持续高发,我们在工作中就发现不少市民对疫情严重性认知不够、对防控工作配合度不够好。而此次专家组实地调查,发现疫点周围机关单位、居民小区存在多宗蚊虫孳生水体,反映了单位和市民在防控方面警惕性依然不足。疫情当前,我们尤有必要持续深入倡导“健康教育先行”,引导民众树立正确的观念和认知,促成民众行为与政府部门工作相配合,“只有全民齐动手,才可能打赢登革热这场‘狙击战’!”刘玉洪副所长说。

据了解,广州市健康教育所近期已经印制数万张宣传画、几十万份宣传折页通过区县发到社区卫生服务中心、居委、学校、工地、企业、机关单位等场所。同时在广州火车站、广州北站候车室共 151 块视频终端上投播《预防登革热》30 秒公益广告,每天滚动播出 30 次,动员市民行动起来,清积水,灭蚊,预防登革热。而今年以来,白云区疾病预防控制中心(白云区健康教育所)也已向辖内各街

镇、学校、医疗卫生和企事业单位发放《预防登革热》折页 50000 余份、海报 3000 余张、光碟 300 张;还通过“健康白云”微信号、手机短信平台向辖区居民发布预防登革热健康知识。

工作人员在活动现场提醒市民:登革热可防可治,市民不用恐慌;传播登革热的“罪魁祸首”是白纹伊蚊,俗称“花斑蚊”,在广东省分布广泛,喜欢在居民家中花瓶、小鱼缸、托盘中的清水繁殖;清理蚊虫孳生地(积水),防蚊灭蚊是预防登革热的根本措施;希望广大市民人人动手,清积水,灭蚊,防叮咬;若出现突发高热、皮肤潮红、头痛肌肉骨痛等症状,要及时就医。



图:专家组在疫点小区周边发现蚊虫孳生水体。

《广州卫生》讯(通讯员 越卫)3 月 23 日,全市首个医联体管理委员会——中山大学孙逸仙纪念医院医联体管理委员会成立,越秀区医联体运行模式基本确立。越秀区卫生局按照“一个载体,两项措施,三级联动”的思路推进医联体试点工作,初见成效。

依托一个载体,完善医疗服务体系。以医联体为载体,试点组建“广州医学院附属第一医院——人民街社区卫生服务中心”和“中山大学孙逸仙纪念医院——区妇幼保健院——珠江、华乐、北京、流花街社区卫生服务中心”两个医联体服务体系,连接大医院与基层医疗机构,实施医疗卫生资源纵向整合。有效发挥大医院的引领作用,给予医联体基层成员单位技术指导和人员培训,实现大医院优质医疗卫生资源逐渐辐射、下沉到基层。试点半年以来,大医院专家到社区查房指导 25 次,接收社区医院医生参与进修培训 55 人次。

提供两项服务,推动分级诊疗制度。结合医保新政策,提供便民“一站式”医院选点服务。居民可在医联体内任意机构完成就医“大小点”选点手续,小病社区首诊,大病社区转诊均可享受更高的医保报销政策。同时,为双向转诊提供“绿色通道”,大医院专门设立医联体服务部门,向医联体内医疗机构转诊而来的患者提供“三优”服务(优先门诊、优先检查、优先安排床位),确保患者“小病不出社区,大病确有保障”,推动分级诊疗。试点以来,双向转诊 46 人次,其中上转 37 人,下转 9 人,大医院接收预约检查人数达 57 人次。

加强三级联动,健全医联体运行机制。组建医疗体管理委员会,突出大医院技术龙头作用,健全管理架构,研究制定基层首诊、双向转诊、人员带教与培训、转诊绿色通道等医联体工作制度。加强“二级医院——社区医院”三级联动机制,完成医联体单位信息管理系统及公共卫生系统的全覆盖,实现居民健康档案的共享和调阅,搭建起双向转诊平台,形成分工合理、资源共享、互为补充的一体化医联体。

越秀区医联体建设工作初见成效

刘忠奇带队督导“一月一休市”落实情况

穗卫讯 根据有关通知要求,从 3 月份开始,广州市禽类批发市场和农贸市场(肉类)市场禽类交易区实施广州市“一月一休市”时间调整为每月 17 日。3 月 17 日,市卫生计生委党组书记、巡视员刘忠奇同志带队,到白云、越秀、荔湾、海珠、天河区的禽类批发市场和农贸市场(肉类)市场禽类交易区进行随机抽查督查。

主要督查禽类批发市场和农贸市场(肉类)市场禽类交易区是否严格按照我市“一月一休市”通告的要求落实休市措施,是否张贴休市通告,是否停止一切活禽、光禽交易(不含生鲜禽),市场内是否存在活禽、光禽、禽类交易区是否进行清洁、消毒等情况。通过深入开展专项督查,确保休市工作取得预期效果。

多个卫生计生宣传工作成果获省表彰

穗卫讯(通讯员 高峰)在上月召开的全省卫生和计划生育宣传工作会议上,广州市卫生计生部分宣传工作成果获得了省卫生计生委的通报表彰。

宣传创新评选方面,越秀区“掌上婚育学校”获“十佳”宣传创新项目奖,荔湾区“爱与同行,携手成长”育婴知识传播项目获宣传创新奖;广东省第二批卫生计生宣传示

范基地评选方面,荔湾区逢源幸福家园、海珠区光大社区“人口文化大家庭”、越秀区中小学生学习健康基地位列全省 13 个卫生计生宣传示范基地之中;在广东省第一批卫生计生宣传精品评选方面,越秀区“广府人家”人口文化基地成为全省示范基地;另外,还有一批新闻宣传报道被评为广东省卫生计生好新闻。

大肠癌筛查 期待您的参与

广州市大肠癌筛查工作已在社区全面推进

穗卫讯(通讯员 曾苏亚)由广州市卫生计生委和海珠区卫生局联合组织的“广州市第 21 届全国肿瘤防治宣传周暨大肠癌筛查项目宣传活动”将于 4 月 21 日在海珠区沙园街广重文化广场举办,旨在对肿瘤防治、大肠癌筛查项目进行社区宣传和动员。

“全国肿瘤防治宣传周”是由中国抗癌协会组织推广的公益科普活动,今年的活动主题是“科学抗癌,关爱生命”、“抗击癌症,从了解开始”,呼吁全社会通过了解“癌症发生的真相”、“癌症预防的途径”、“癌症早诊早治的方法”、“癌症治疗的进展”等四个方面,提高防癌抗癌意识,普及科学防治理念和方式,增强自我保健能力,动员全社会关注肿瘤防治事业。

“大肠癌筛查”列为广州市重大公共卫生项目

2015 年正式启动的大肠癌筛查工作,是广州市政府确定的“广州市重大公共卫生项目”,将对全市 50-74 岁常住人口开展筛查。首轮筛查 3 年,预计覆盖 210 万社区居民。初步安排为:2015 年度重点筛查 65-74 岁常住人口;2016-2017 年度重点筛查 50-64 岁常住人口。具体的筛查过程包括初筛和精筛,初筛采用风险评估问卷和粪便隐血检查相结合进行,初筛阳性人群由社区卫生服务中心(镇卫生院)转介至定点医疗机构再进一步进行精筛(肠镜检

查)。整个筛查过程,初筛免费,精筛(肠镜检查)按广州市医保政策执行。目前,各区已指定辖区肠镜检查定点医疗机构,社区已接受社区居民筛查登记和初筛工作。

市卫计委提醒符合条件的居民可以携带身份证到居住地社区卫生服务中心(镇卫生院)登记,进行大肠癌筛查。任何关于大肠癌筛查的问题,可咨询当地的社区卫生服务中心,或拨打广州市 12320 卫生热线,也可以访问广州市疾病预防控制中心网站 <http://www.gzcdc.org.cn/>。

大肠癌是治疗效果较好的恶性肿瘤之一

专家介绍,大肠癌是常见的消化道恶性肿瘤。我市大肠癌的粗发率为 34/10 万,位居所有恶性肿瘤的第二位,仅次于肺癌。每年,广州市户籍居民中有约 2700 人新诊断为大肠癌,平均每天有 7.5 人,给社会和家庭带来了严重的经济负担和精神负担。

由于早期大肠癌常常无症状,临床发现的结肠癌患者,只有 6% 为早期,其余的均为中晚期。从治疗效果来讲,中晚期大肠癌治疗效果差,生存率低,有区域淋巴结转移的大肠癌术后 5 年生存率为 68%,而有远处转移者仅为 10%,而早期大肠癌生存率可达 90% 以上。同时大肠癌常常需要放化疗,不仅仅增加了患者的疾病负担,也增加

了并发症的风险和高额的医疗费用。

幸运的是,大肠癌被认为是全身各系统中治疗效果较好的恶性肿瘤之一。大肠癌是一个多步骤、多阶段、多基因参与的过程。除 1%-5% 的大肠癌为遗传性恶性肿瘤外,其余大部分为散发性。散发性大肠癌的癌变过程多遵循腺瘤-癌的演变过程,由腺瘤发展为大肠癌平均需 7-15 年,为大肠癌发现和治理提供了机会。大量研究显示,通过大肠癌筛查,将可能转化为肠癌的腺瘤切除,可降低大肠癌 76%-90% 的发病率。

大肠癌筛查有助于早发现、早治疗

目前,国内外很多地方都相继进行了大肠癌筛查,如美国、英国、日本,以及我国的上海、天津、浙江等地。美国肿瘤监测数据显示,在长期开展大肠癌筛查的地方,大肠癌发病率和死亡率均已明显的下降(大肠癌死亡率下降约 30%),且呈现筛查参与率越高,大肠癌死亡率下降越明显的趋势。我市越秀区从 2011 年开始作为国家试点,开展“大肠癌早诊早治项目”,覆盖人群为 40-74 岁广州市常住人口。截至 2014 年底,越秀区已累计为 6.5 万符合条件的居民免费提供大肠癌筛查服务,共发现大肠癌高危对象 5321 人,其中有 2818 人接受肠镜检查,有约 30% 发现病变,发现后绝大多数居民得到了及时治疗,取得了良好效果。

大肠癌筛查(肠镜检查) 定点医疗机构一览表

地区	定点医院名单
从化市	南方医科大学第五附属医院
番禺区	番禺中心医院
越秀区	中山大学肿瘤防治中心 广州市第一人民医院
海珠区	广州医科大学附属第二附属医院 南方医科大学珠江医院 南方医科大学中西医结合医院 广东省第二人民医院 广州市红十字会医院 海珠区第一人民医院
荔湾区	广州医科大学附属第三附属医院 广州市慈善医院 广州医学院荔湾医院 荔湾区人民医院 荔湾区第二人民医院
天河区	中山大学附属第六医院
白云区	白云区人民医院 南方医科大学南方医院 白云区第三人民医院
黄埔区	广州医科大学附属第五附属医院
萝岗区	广州开发区医院 中山大学附属第三医院岭南医院 中山大学肿瘤防治中心
花都区	花都区人民医院 广州市中西医结合医院 花都区第二人民医院
南沙区	南沙区第一人民医院 南沙区第六人民医院 广州市南沙中心医院
增城市	增城人民医院 新塘镇中心医院

广州市控烟联合执法行动有新尝试

《广州卫生》讯(通讯员 邓初树)3 月 24 日,广州市控烟办会同市公安局、市卫生和计生委等部门,结合前一阶段市控烟办控烟监督员的抽查评估结果,组织对海珠区部分党政机关和企事业单位进行联合执法。

该次执法行动共检查 5 间机关单位、1 间医院。从检查的情况来看,领导办公室、群众办事大厅均无发现有人吸烟,或有点燃的烟头。现场均贴有禁止吸烟的标识,吸烟区

则有相应的指引。在检查海珠区公安分局人口管理大队时,在办公室倒茶渣的垃圾桶发现有几个烟头,执法人员立即对该单位发出整改的意见书。

此次专项执法在执法模式上做出了新的尝试,过去执法对象、巡查线路均由各区自行申报,本次执法对象主要是根据市控烟监督员前期巡查评估排查情况所定下来的,首创“控烟监督员巡查评估+专项执法”模式。

“很高兴,走近你”

海珠区瑞宝街开展“世界双相障碍日”宣传咨询活动

《广州卫生》讯(通讯员 赵丽霞)3 月 30 日为世界双相障碍日,世界双相障碍日的愿景是带给全世界的人们更多有关双相障碍的信息,消除患者对双相障碍的恐慌,建立带病正常生活理念。今年世界双相障碍日在中国的主题是“很高兴走近你”。

为普及精神卫生知识,介绍双相障碍的危害以及误诊误治的情况,3 月 30 日下午,广州市脑科医院(广州市惠爱医院)、海珠区疾病预防控制中心、瑞宝街道办事处、瑞宝街社区卫生服务中心联合在广州海珠区南洲路好信广场举办了一场主题为“很高兴走近你”的咨询宣传活动。苗国栋、徐贵云主任等来自市脑科医院、海珠区疾控中心、瑞宝街社区卫生服务中心的专家、医生们为市民免费提供了双相障碍的专业咨询服务,帮助市民树立对双相

障碍等精神疾病的正确认识,改变社会对患者的歧视和患者本身的羞耻感。

专家介绍,双相障碍也称双相情感障碍,是既有躁狂或轻躁狂发作,又有抑郁发作的一类心境障碍。患者从首次发病到确诊的平均时间是 10 年,该病具有高复发率、高致残率、高死亡率及低诊断率和低治疗率的特点。自杀是双相障碍最大的威胁之一。据统计,25%-50% 的双相障碍患者有过自杀行为,11%-19% 自杀身亡。双相障碍治疗需要注重“三大原则”,综合原则、长期原则以及患者与家属共同参与原则。而加强心理卫生知识的普及教育,引导社会正确对待心理障碍或精神类疾病,对于促进患者及时就诊和治疗有很大的推动作用。

活动期间广州日报、新快报等媒体对咨询活动进行了现场采访。

抗击癌症,从了解开始



关键事实

癌症是影响全球发病率和死亡率的主要原因,2012年全世界大约有1,400万新发癌症病例,癌症相关死亡为820万例。预计未来20年新发病例数约增加70%。

2012年,全球男性5种最常见癌症分别为肺癌、前列腺癌、结肠直肠癌、胃癌和肝癌;女性5种最常见癌症分别为乳腺癌、结肠直肠癌、肺癌、子宫颈癌和胃癌。

约三分之一的癌症死亡归因于以下5种主要行为和饮食风险: 身高体重指数、低水果和蔬菜摄入量、缺乏体育活动、吸烟和饮酒。

烟草的使用造成全球大约20%癌症死亡和大约70%肺癌死亡,是最重要的致癌危险因素。

低、中等收入国家高达20%的癌症死亡归因于病毒感染如HBV/HCV(乙肝、丙肝)和HPV(人乳头状瘤病毒)等感染致癌。

全世界每年60%以上癌症新病例发生在非洲、亚洲、中美洲和南美洲。这些地区癌症死亡占全球的70%。

预计在下一个20年内,全球每年新发癌症病例数将由2012年的1,400万上升到2,200万。

癌症是一大类可影响身体任何部位的恶性肿瘤,也叫恶性肿瘤或肿瘤。癌症的一个显著特征是异常细胞快速产生、超越其正常边界生长,并且可以侵袭身体毗邻部位和扩散到其他器官,后一种方法被称为转移。转移是造成癌症死亡的主要原因。

癌症是世界范围内死亡的主要原因,2012年共计造成820万人死亡。引起癌症死亡最常见的癌症类型:肺癌;肝癌;胃癌;大肠癌;乳腺癌;食管癌。

癌症的病因

癌症是从单一细胞发展而来的。从正常细胞转化到肿瘤细胞是一个多阶段过程,通常是从癌前病变发展成恶性肿瘤。这些变化是个体遗传因素和以下3类外源性致癌因素共同作用的结果:

物理致癌物质,例如紫外线和电离辐射;

化学致癌物质,例如石棉、烟草烟雾、黄曲霉毒素(一种食品污染物)和砷(一种饮用水污染物)等成分;

生物致癌物质,例如某些病毒、细菌或寄生虫感染;

世卫组织通过其癌症研究机构——国际癌症研究机构(IARC)对致癌物进行了分类。

老龄化是癌症形成的另一个基本因素。癌症的发病率随年龄显著上升,主要原因是特定癌症风险因素随着年龄增长,细胞修复机制有效性大打折扣的结果。



癌症的风险因素

30%以上癌症死亡可以通过改变或避免主要的危险因素进行预防,这些危险因素包括:

- 烟草使用
- 超重或肥胖
- 不健康的饮食,如低水果和蔬菜摄入量
- 缺乏体力活动
- 饮酒
- 性行为导致的人类乳头状病毒感染
- 乙型肝炎病毒感染
- 电离辐射和非电离辐射(紫外线)
- 城市空气污染
- 家庭使用固体燃料造成的室内烟雾



癌症的早期发现

早期发现、早期治疗可以有效降低癌症死亡率。早期发现包括以下2个组成部分:

早期诊断——警惕癌症(如皮肤癌、宫颈癌、乳腺癌、结肠癌、直肠癌和口腔癌)的早期症状和体征,以获得早期诊断和早期治疗。对于缺乏有效的筛查方法或者低资源配置造成的不能实施筛查和治疗干预的情况,早期诊断尤为重要。没有任何早期发现、筛查和治疗干预,在晚期被诊断的患者,没有根治性治疗的可能。

筛查——筛查的目的是通过程序性检查发现特定的癌症或癌前病变的异常征象,进而转入进一步检查或治疗,是癌症早期诊断的有效策略。筛查方案对于常见癌症类型尤其有效,包括性价比高、价格适中、容易被接受和可用的筛选试验方法,可以有效降低这些癌症高危人群的死亡率。

癌症的预防策略

烟草使用是造成约20%全球癌症死亡和大约70%全球肺癌死亡的最重要的危险因素。在许多低收入国家,高达20%癌症死亡是由于乙肝病毒和人乳头状瘤病毒感染。

- 尽可能回避以上所列的风险因素
- 接种人乳头状瘤病毒(HPV)和乙型肝炎病毒(HBV)疫苗
- 控制职业危害
- 减少接触阳光中的非电离辐射(UV紫外线)
- 减少接触电离辐射(职业或医疗影像诊断)

导读

今年4月15日~21日是我国第21届肿瘤防治宣传周,主题是“科学抗癌,关爱生命”,副主题为“抗击癌症,从了解开始”。本期依据世界卫生组织更新发布的2012年世界癌症报告刊发专题,公众应知道:做到科学防范,重视体检,癌症可以远离,可以控制,癌症是一种可防可控的慢性病。



癌症的治疗

癌症治疗的首要目标是治愈或大大延长寿命。改善患者生活质量也是一个重要的治疗目标,这可以通过支持性或临终关怀以及心理支持来实现。

一些最常见的癌症类型如果依据最佳实践指南进行早期发现和治疗,具有很高的治愈率,如乳腺癌、宫颈癌、口腔癌和结肠直肠癌等。

某些类型的癌症,即使已经发生转移,如果提供适当的治疗,也具有高的治愈率,如儿童期白血病和淋巴瘤、睾丸精原细胞瘤等。

临终关怀是针对癌症引起症状的缓解治疗,目的不是治愈。它是世界范围内的癌症和其他致命慢性疾病患者的人道主义需求,尤其是那些失去治愈机会的晚期患者尤为需要。通过临终关怀可以缓解90%以上的晚期癌症患者的生理、心理和精神问题。

特别提醒:不要轻易采摘野蘑菇。对市场上出售的野蘑菇,也不能放松警惕,尤其是不要采购、制作和食用没吃过或不认识的野蘑菇,根据传统的经验和方法来盲目识别毒蕈和食用菌是造成误食毒蕈中毒的主要原因。

珍惜生命,远离毒蘑菇

白云区卫计局开展预防毒蘑菇中毒宣传活动

春季广州气候温暖潮湿,此时正是郊外野生蘑菇生长旺季,也是食用野生蘑菇引发中毒事件的高发期。为进一步做好预防市民采摘毒蘑菇中毒事件的发生,提高市民对有毒野生蘑菇的危害意识,3月31日,白云区卫计局组织白云区疾病预防控制中心(健康教育所)、石井人民医院、石井街社区卫生服务中心和石井街社区卫生服务在白云湖公园开展预防毒蘑菇中毒宣传活动。

活动现场,工作人员通过悬挂横幅、设置禁止采摘野生蘑菇警示

牌、现场义诊、健康咨询、展板展示、发放宣传资料和有奖问答等多种方式,提醒市民切勿根据传统经验和方法来盲目识别有毒蘑菇和食用菌,防止食用毒蘑菇中毒事件的发生,并为市民讲解误食毒蘑菇后的应急处理方法。

据悉,白云区属医疗卫生机构按照区卫计局的工作部署,在3月25日至31日期间,围绕此次宣传活动主题,结合当地实际,共举办了22场预防毒蘑菇中毒宣传活动。

(白云区健康教育所)

毒蘑菇知多点

毒蘑菇(毒蕈)是指食后可引起中毒的蘑菇品种。目前,在我国已鉴定的蘑菇中可食用蘑菇近300种,有毒蘑菇约100多种;其中含有剧毒可致死的近10种。毒蘑菇的有毒成分十分复杂,一种毒蘑菇可以含有几种毒素,而一种毒素又可以存在于多种毒蘑菇之中。

野生蘑菇有毒的和无毒的难以辨认。全世界的菌物学家至今仍未找到区别两者的通用方法。广州地区发生的毒蘑菇食物中毒调查显示,很多患者都是因为凭经验采摘了那些他们认为可以吃的“白色、柄光滑”蘑菇而中毒。真正能鉴别蘑菇是否有毒,需要借助显微镜和其他实验室手段,同时要熟悉和掌握了各种毒蘑菇的特征,对照适合于当地使用的彩色图谱和手册,才能分辨。

毒蘑菇中毒分为胃肠炎型、神经精神型、溶血型、脏器损害型和光过敏性皮炎型五种类型,其中脏器损害型中毒最为凶险,毒素为剧毒,死亡率极高。对毒蘑菇中毒尚无特效疗法。一旦误食,应尽早服用催吐、洗胃、导泻、灌肠等方法,迅速排除毒素,并尽快到医院接受治疗。

5种广东常见剧毒蘑菇种类:致命鹅膏、灰花纹鹅膏、黄盖鹅膏白色变种、粘盖包脚菇、簇生黄伞。

广东常见毒性较强的毒蘑菇种类:小托柄鹅膏、小毒蝇鹅膏、异昧鹅膏、灰纹鹅膏、格纹鹅膏原变种、欧氏鹅膏、锥柄白鹅膏、黄盖鹅膏原变种、斑黄牛肝菌、黄粉牛肝菌、苦粉孢牛肝、桔黄裸伞、亚黄丝盖伞、淡紫丝盖伞、古巴盖伞、黑褶乳菇、毛头乳菇、琥珀乳菇、毒红菇群生变种、毒红菇山毛猴变种、小毒红菇、臭黄菇、点柄臭黄菇、变色龙裸伞、残托鹅膏有环变种。

《百病饮食宜忌》专栏

常见内科疾病饮食的

宜与忌

广州市中医肿瘤医院 张华 主任医师

冠心病与动脉粥样硬化

冠心病是冠状动脉硬化性心脏病的简称,是指冠状动脉粥样硬化使血管阻塞导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。动脉粥样硬化是指动脉的管壁内,沉积大量的胆固醇、甘油三酯造成动脉管壁硬化、管腔狭窄的一种病理改变。冠心病最主要的类型为心绞痛和心肌梗死。

引起冠心病和动脉粥样硬化的原因有:高血压、吸烟、体力活动少、肥胖、精神紧张、血脂过高、糖尿病和遗传因素。其中,饮食、遗传、精神紧张被认为是影响冠心病发生、发展和转归的三大因素。冠心病心绞痛的特点为发作性胸痛,在心前区部位,约手掌大小,呈压榨性或闷痛,可伴恶心、呕吐、出汗、头晕,一般持续3-5分钟可缓解,心电图有心肌缺血的表现。

【宜】

- (1)宜吃低胆固醇食物:谷类(各种粗粮)、豆类(大豆、蚕豆、赤小豆、绿豆及各种豆制品)、植物油(除椰子油外)、各种蔬菜、瓜果、菌藻类(蘑菇、香菇、木耳、银耳、海带、紫菜、苔菜、海藻等)、鱼类(绝大多数河鱼、海鱼,除贝壳类、鱼子)、种子硬果类(核桃仁、杏仁、瓜子、芝麻)以及茶叶、山楂、瘦肉、家禽。
- (2)宜吃脱脂牛奶、带酸味水果。
- (3)宜适量饮茶。

【忌】

- (1)忌猪油、牛油、羊油、鸡油、黄油、奶油、动物脑、肝等及蛋黄、巧克力、墨鱼、鱿鱼、贝类(蚌、螺、蚌、蚬、蟹黄等)、鱼子。
- (2)忌甜食、咸食、高脂肪食品。
- (3)忌烟酒。
- (4)忌饮食过饱。
- (5)忌辛辣刺激性食物。

心肌梗死

心肌梗死是心肌的缺血性坏死,是在冠状动脉病变的基础上,发生冠状动脉供血急剧减少或中断,使相应的心肌严重而持久地急性缺血所致。病症表现有持久的胸骨后剧烈疼痛,可达数小时至数天;病人常烦躁不安、出汗、恐惧,或有濒死感;同时有发热、白细胞计数和血清心肌酶增高以及心电图的动态改变;可以发生心律失常、休克或心力衰竭,属冠心病的严重类型。心肌梗死的基本病因是冠状动脉粥样硬化,偶为冠状动脉栓塞、炎症及先天性畸形所致,造成管腔狭窄和心肌供血不足,而侧支循环尚未充分建立,在此基础上,一旦供血进一步急剧减少或中断,使心肌严重而持久地急性缺血达1小时以上,即可发生心肌梗死。

【宜】

- (1)初起病急性期,饮食宜以流质为主,进少量清汤、牛奶、橘子水类食物,病情好转,逐步改为半流质,宜少量多餐。
- (2)宜低热量、低脂肪、低胆固醇、低盐饮食,以豆油、芝麻油、菜籽油、花生油、玉米油为烹调用油,宜多吃豆制品,补充蛋白质。食物种类选择参考冠心病。
- (3)宜注意补充维生素及微量元素。含维生素C食物:绿叶蔬菜、酸味水果(青菜、萝卜、梨、枣、猕猴桃、山楂、柑桔、草莓、杏等)。含维生素B6食物:酵母、糙米、瘦肉、鱼、蛋、牛奶、豆类、花生等;含镁食物:花生、核桃仁、牛奶、肉、鱼、海产品;含碘食物:海鱼、海虾、海蜃、海带、紫菜等;含锌食物:谷类、豆类、坚果、海味、茶叶等;含铬和锰食物:粗制红糖、糙米、小麦、黄豆、胡萝卜、白萝卜、茄子、大白菜、扁豆等。这些食品有减轻动脉硬化的作用,病情稳定后可适当选用。
- (4)宜多吃含纤维素的蔬菜,保证大便通畅。

【忌】

- (1)忌烟、酒及浓茶、咖啡、葱、蒜、辣椒、韭菜等一切辛辣刺激性食物。
- (2)忌食物过冷过热,忌多渣、坚固不易消化、产气多的食物。
- (3)限制钠盐和液体的人量,忌过咸食物,如咸鱼、咸蛋、咸肉、咸菜、榨菜、酱豆腐、香肠、松花蛋、酱油等。
- (4)忌过饱,恢复期仍不宜过饱。

萌娃频眨眼要警惕

广州市中医肿瘤医院 石艳红

儿童天真无邪的大眼睛,眨一眨,会让我们很欣喜,觉得孩子很可爱。但是,正常的眨眼次数通常为每分钟十几次,如果过于频繁的眨眼,则预示着可能有某种疾病的发生。对于儿童来说,频繁眨眼最应注意的三种疾病:

眼内翻和倒睫

孩子在2-3岁时鼻梁往往比较扁塌,容易出现眼内翻和倒睫现象,睫毛内生刺激到眼睛引起不适而眨眼、流泪。由于小孩子的睫毛比较柔软,刺激性不会太大,因此,除滴眼药水治疗外,对症状轻的孩子,家长可不时地将其下眼睑轻轻牵拉外翻至正常位置。随着孩子的成长,眼内翻多可自愈。但如果症状严重,倒睫明显,甚至影响日常视力,可能造成眼睛损伤等严重后果的,则需及时就医诊治。

疲劳

学龄前儿童多见疲劳性眨眼,当今的小孩看电脑、电视、玩手机的时间过长导致视力疲劳,通过不断眨眼使视觉清晰,这是一种保护性的动作。在幼儿园就开始上电脑课,严重影响小孩眼睛健康发育,如果小孩有视力损伤,远视、近视、散光未矫正造成视觉疲劳而引起的就更麻烦了。应当督促小孩劳逸结合,做眼保健操,适当滴一些抗疲劳的眼药水如珍珠眼水、玻璃酸钠眼水,必要时验光配镜,避免视疲劳的进一步加重。

神经系统疾病

最常见的需要排除多动症。抽动综合征较多见于5-9岁的学龄儿童,但是孩子这种眨眼多伴有皱眉、歪嘴、耸肩等,以及注意力不集中和多动,有的孩子同时会发出怪声,甚至骂人、说脏话等,这可能与精神因素,如精神紧张、情绪不稳定等有关,需要到专科医院儿科及早排查和诊治。

在日常生活中,我们作为家长,需要认真观察孩子的一言一行,从一些微小的细节发现问题,及早预防,这才是对孩子最好的关爱。

中山六院开展未成熟卵子体外成熟培养技术(IVM)取得新突破

通讯员 中山大学附属第六医院 简文扬 魏韵琳

一项针对卵子成熟障碍的不孕妇女所采取的体外受精新技术,在中山大学附属第六医院生殖医学中心开展并取得新突破。

据介绍,未成熟卵子体外成熟培养(简称IVM)是试管婴儿领域的一项前沿技术,其通过阴道穿刺取出未成熟卵子,首先在特殊的体外培养液中进行成熟培养成熟。然后通过单精子注射的方式与其丈夫的精子结合,再将形成的胚胎放回子宫。

以往的体外受精是将妇女成熟卵子取出,与精子结合后再放入子宫。为了催熟卵子,患者往往要连续打10多天的排卵针,一次的费用高达二、三万元,而且还会有些副作用,如对卵巢过度刺激等。该院生殖医学中心主任梁晓燕教授介绍到,IVM技术主要有两个特点:取到的卵子都是未成熟卵子,同时所有的卵子必须经过特殊的培养液进行体外培养成熟。而培养液正是这次技术开展取得突破的关键所在,据介绍,该中心方从教授团队按照国际先进的培养方案对于原有方案进行了改良,尽量模拟卵子在体内的生长环

不拔电源 电器半夜起火 老人吸浓烟 致气道损伤

通讯员 广州市第一人民医院 覃丽 魏星

很多人都有用完电器不拔电源的坏习惯,殊不知电器使用不当容易致电路短路,一旦起火,轻则伤人,重则致命!广州市第一人民医院呼吸内科主治医师魏树全,最近就碰到了这样一位病人。

七十多岁的黄阿姨几个月前买了个某品牌频谱治疗仪。她听邻居说这东西对防病治病都有好处,所以每天都要用一下。担心反复插头对插座的损害大,黄阿姨平时用什么电器都没有拔下插头的习惯。一天夜里,正在睡梦中的黄阿姨被闻到一股刺鼻气味惊醒,她马上爬起来,发现房间里已经是浓烟弥

漫。出到客厅更是吓了一跳,频谱仪已经燃起熊熊大火,旁边的木桌木凳也烧起来了,浓烟滚滚。万幸的是,黄阿姨及时逃出火海,保住了性命,但始终觉得胸闷、呼吸不畅,而且声音嘶哑得厉害,咳嗽,不时咳出一些黑色的痰液。

黄阿姨的儿子赶紧把她送到市一医院检查。医生在为黄阿姨做电子支气管镜检查时,发现她的整个气道,从鼻腔到气管支气管已是一片漆黑,粘膜上皮脱落,轻轻一吸便可吸出大片黑色物。经过电子支气管镜清洗治疗后,黄阿姨的咳嗽和胸闷、呼吸不畅的症状才得以好转。

健康提醒:

为黄阿姨做电子支气管镜检查和治疗呼吸内科魏树全医生提醒,不用电器一定要养成及时拔插头的习惯。因为只要不关闭电源开关,电器的电源部分就处于工作状态并散发热量,当通风不良、热量积聚到一定程度时,就可能烧毁绝缘层形成短路,引发火灾。

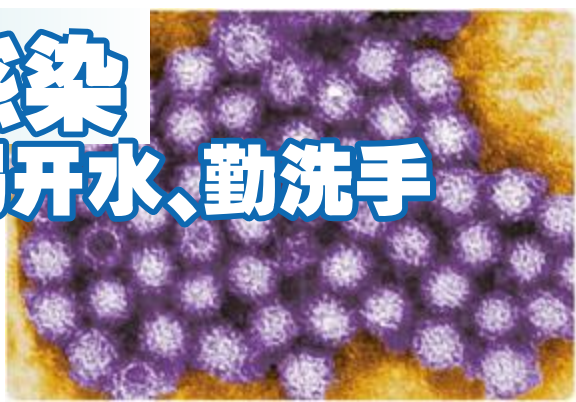
火灾发生时产生的浓烟是致死或致残的主要因素,烟气具有温度高、毒性大的特点,一旦吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒,因此在火灾逃生过程中应用湿毛巾捂住口鼻,以起到降温及过滤的作用。如果有条件的家庭要备消防防毒面具。

如果出现火灾中吸入了较多的有毒气体,当出现胸闷、气紧、咳嗽、声音嘶哑的现象,可能已经出现了吸入性损伤,严重者可很快出现肺水肿、肺不张、呼吸窘迫、低氧血症,甚至发展为呼吸衰竭或死亡,所以一定要尽快送到医院就诊。

如果出现声音嘶哑,要注意避免过多讲话,以免声带二次损伤。魏医生提醒,出现气道损伤如处理及时,或有好的治疗效果。

预防诺如病毒感染 ——吃熟食、喝开水、勤洗手

近期是我市诺如病毒疫情暴发的高风险季节。今年第1-12周,我市共报告诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情45起,累计发病892例(均为轻症)。其中有37起发生在学校、托幼机构。查因分析,31起为接触传播,11起为厨工污染引起,3起为食物污染引起。本文介绍了诺如病毒的科普知识及相关单位防控诺如病毒感染的工作指引。工作指引来源于广东省疾病预防控制中心网站。



诺如病毒小科普

什么是诺如病毒感染性腹泻?

诺如病毒感染性腹泻是由诺如病毒引起的病毒性胃肠道疾病,具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点。

诺如病毒感染的症状是什么?

最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,其他包括发热、头痛和全身酸痛等。多数患者发病后1-3天即可康复。如频繁呕吐或腹泻,可导致脱水,引起严重的健康问题,尤其常见于幼小儿童、老年人和基础性疾病患者。脱水主要表现为少尿、口干、咽干、站立时感头晕目眩,在儿童中可表现为啼哭无泪或少泪、异常嗜睡或烦躁。

诺如病毒传播途径

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。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;二是食品加工过程,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,人与人之间可通过粪口途径、吸入或摄入混有病毒颗粒的气溶胶引起。

我们能做什么?

注意个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防的关键。应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染等健康生活习惯。

诺如病毒感染危险因素主要为被污染的贝类、蔬菜、桶装水和井水等,因此吃瓜果前,一定要洗净、去皮;贝类海水产品则一定要煮熟煮透方可食用,诺如病毒抵抗力较强,在60℃高温或经快速汽蒸仍可存活。

选用卫生合格的桶装水,自来水和桶装水最好烧开饮用,避免开水与生水混合饮用,以防被污染引起发病。

及时用含氯漂白剂清洗被呕吐物或粪便污染的表面,立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。

广东省集体单位防控诺如病毒感染工作指引

一、日常预防措施

(一)开展多种形式的健康宣教,普及诺如病毒感染胃肠炎防治知识。

(二)养成良好的个人卫生习惯,坚持勤洗手,勤剪指甲,进食或处理食物前,如厕后须用肥皂及清水彻底洗净双手。

(三)搞好办公场所及宿舍环境卫生。
1.每周至少清洁地面、门窗和桌面一次。
2.保持厕所清洁卫生,配备足够洗手设施及肥皂或洗手液等。
3.加强通风,保持空气流通。
4.生活垃圾应集中存放并加盖,定期清理生活垃圾,保持卫生。

(四)做好集体单位的食品及饮用水供应管理,确保其卫生安全。

(五)若有员工或学生出现呕吐、腹泻等症状,应及时就医,不得带病上班(课)。

(六)集体单位要储备一定数量的一次性手套、肥皂或洗手液。

(七)学校要落实晨、午检制度,因病缺勤登记追踪制度,发现腹泻病例异常增多时,立即报告当地疾控机构及相关行政部门。

二、疫情控制措施

集体单位出现呕吐或腹泻患者异常增多或证实疫情流行时,除继续做好上述日常预防措施外,还须实施:

(一)对患者进行隔离治疗,可安排独立的宿舍进行隔离。隔离观察期间,不得外出,直至症状消失一周后方可上班(课)。

(二)做好隔离场所和污染场所的消毒工作。至少由专人每天两次对隔离场所的厕所、床铺、课桌(椅)、门把手等清洁消毒,并配备必要的消毒药品;清理病人呕吐物及粪便时要做好防护,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;被患者呕吐物和粪便污染的被服、地板等物体表面以及清洁用具均用含氯消毒液浸泡清洗。被污染的衣服也可采用煮沸消毒的方法。

(三)集体单位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,应尽早到医院就诊,切勿上班(课)。

(四)在疫情流行期间,停止举办各种聚餐和集会等活动。

广东省饮食场所防控诺如病毒感染工作指引

一、日常预防

(一)了解诺如病毒感染胃肠炎防控知识。

(二)保持良好的饮食习惯和环境卫生。不要进食未熟食物(如刺身、沙拉等),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。

(三)从业人员养成良好的个人卫生习惯,坚持勤洗手、勤剪指甲;进食或处理食物前,如厕后须用肥皂及清水彻底洗净双手;避免裸手直接接触即食食品。

(四)严格按照规章制度进行食品的运送、加工、处理和保存,加工处理时要戴口罩、戴手套;处理后应及时清洗和消毒工作用具、柜台、台面抹布等。

(五)食品加工单位设置独立员工洗手间,完善卫生管理制度及食品加工流程,严格监控员工健康状况,发现可疑病症及时就医及调离岗位。

(六)饮食经营单位须为顾客提供足够的洗手设施,保持经营场所的清洁卫生,避免餐饮用具的交叉污染。

二、疫情控制措施

(一)员工出现呕吐、腹泻等症时,应立即隔离岗位并隔离治疗,防止病情加重及污染食品造成疫情播散。

(二)加强保洁及消毒工作。家具表面、门把手、厕所等常用消毒水消毒、抹洗;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;被患者呕吐物和粪便污染的被服、地板等物体表面以及清洁用具均用含氯消毒液浸泡清洗。被污染的衣服也可采用煮沸消毒的方法。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。

(三)患病员工症状消失后,须观察一周或经过粪便检测诺如病毒阴性后方可从事饮食业工作。

(四)在疫情流行期间,停止供应凉菜、沙拉等高危食品,不供应不带皮水果。

《心态决定健康》连载之四十

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

你要一双鞋,只给你一双袜

【心灵感言】授人以鱼不如授人以渔,这种给予激励的“施舍”,不只是能解决一时的“贫苦”,更是一生受用的财富!

【案例回放】圣诞节前夕,已经晚上11点多了,街上熙熙攘攘的人群稀疏了许多,偶尔还有匆匆忙忙往家赶的人,穿行在霓虹灯俯视下浓浓的节日氛围里。新的一年又要来了!

“感谢上帝,今天的生意真不错!”忙碌了一天的史密斯夫妇送走了最后一位来鞋店里购物的顾客后由衷地感叹道。透过通明的灯火,可以清晰地看到夫妻二人眉宇间那锁不住的激动与喜悦。

打样的时间了,史密斯夫人开始熟练地做着店内的清扫工作,史密斯先生则走向门口,准备去搬早晨卸下的门板。他突然在一个盛放着各式鞋子的玻璃橱前停了下来——透过玻璃,他发现了一双孩子的眼睛。

史密斯先生急忙走过去看个仔细:这是一个捡煤屑的穷小子,约摸八九岁光景,衣衫褴褛且很单薄,冻得通红的脚上穿着一双极不合适的大鞋子,满是煤灰的鞋子上早已“千疮百孔”。他看到史密斯先生走近了自己,目光便从橱子里做工精美的鞋子上移开,盯着这位鞋店老板,眼睛里饱含着一种莫名的希冀。

史密斯先生俯下身来和蔼地问道:“圣诞快乐,我亲爱的孩子,请问我能帮你什么忙吗?”男孩并不作声,眼睛又开始转向橱子里擦拭锃亮的鞋子,好半天才应道:“我在乞求上帝赐给我一双合适的鞋子,先生,您能帮我把这个愿望转告给他吗?”正在收拾东西的史密斯夫人这时也走了过来,她先是把这个孩子上下打量了一番,然后把丈夫拉到一边说:“这孩子真可怜的,还是答应他的要求吧。”史密斯先生却摇了摇头,不以为然地说:“不,他需要的不是一双鞋子,亲爱的,请你把橱子里最好的棉袜拿来一双,然后再端来一盆温水,好吗?”史密斯夫人满脸疑惑地走开了。

史密斯先生很快回到孩子身边,告诉男孩说:“恭喜你,孩子,我已经把你的想法告诉了上帝,马上就会有答案了。”孩子的脸上这时开始漾起兴奋的笑容。

水端来了,史密斯先生搬了张小凳子示意孩子坐下,然后脱去男孩脚上那双布满污垢的鞋子,把他那冻得发紫的双脚放进温水里,揉搓着,并语重心长地说:“孩子,真对不起,你要一双鞋子的要求,上帝没有答应你,他讲,不能给你一双鞋子,而应当给你一双袜子。”男孩脸上的笑容突然僵住了,失望的眼神充满不解。

史密斯先生急忙补充说:“别急,孩子,你听我把话说明白,我们每个人都对心中的上帝有所乞求,但是,他不可能给予我们现成的好事,就像在我们生命的果园里,每个人都追求果实累累,但是上帝只能给我们一粒种子,只有把这粒种子播进土壤里,精心去呵护,它才能开出美丽的花朵,到了秋天才能收获丰硕的果实;就像每个人都追求宝藏,但是上帝只能给我们一把铁锹或一张藏宝图,要想获得真正的宝藏还需要我们亲自去挖掘。关键是自己要相信自己能办到,自信了,前途才会一片光明啊!孩子,你也是一样,只要你拿着这双袜子去寻找你梦想的鞋子,义无反顾,永不放弃,那么,肯定有一天,你也会成功的。”

“脚洗好了,男孩若有所思地从史密斯夫妇手中接过‘上帝’赐予他的袜子,像是接住了一份使命,迈出了店门。他向前走了几步,又回头望了望这家鞋店,史密斯夫妇正向他挥手:“记住上帝的话,孩子!你会成功的,我们等着你的好消息!”男孩一边点着头,一边迈着轻快的脚步消失在夜的深处。

一晃30多年过去了,又是一个圣诞节,年逾古稀的史密斯夫妇早晨一开门,就收到了一封陌生人的来信,信中写道:

“尊敬的先生和夫人,您还记得30多年前那个圣诞节前夜,那个捡煤屑的小伙子吗?他当时乞求上帝赐予他一双鞋子,但是上帝没有给他鞋子,而是极有用心地送了他一番比黄金还贵重的话和一双袜子。正是这样一双袜子激活了他生命的自信与不屈这样的帮助比任何同情的施舍都重要,给人一双袜子,让他自己去寻找梦想的鞋子,这是你们的伟大智慧。衷心地感谢你们,善良而智慧的先生和夫人,他拿着你们给的袜子已经找到了对他而言最宝贵的鞋子——他当上了美国的第一位共和党总统。

我就是那个穷小子。”

【心态调适】亚伯拉罕·林肯经历的这个故事值得我们深思。人生的道路是曲折而漫长的,不要奢望自己的道路已经被铺好,也不要奢求安稳闲逸就能取得成功!在生活中,没有谁会是自己永远的靠山,只有靠自己的实力去实现自身的梦想才是永恒不变的真理。

当我们面对身边出现的索取者尤其是自己的孩子时,不妨像史密斯先生那样,向那些索取的人抛出自己的“袜子”,让他们亲身去努力争取“鞋子”,而不是一味地让其享受不劳而获的舒适与满足。只有这样,我们才是真正地帮助了那些需要帮助的人。



让宝宝远离意外伤害(二)



蒙被综合征

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

宝宝睡觉时,小被子盖住了他的脸,大人疏于看守,等发现时,宝宝脸色苍白、呼吸困难、大汗淋漓。还有些大人担心宝宝着凉,不适时宜地增加衣物,把宝宝包裹的里三层外三层,导致宝宝过热,无法散发热量而窒息,这一类都被称为蒙被综合征。

蒙被综合征是怎么回事呢?宝宝蒙被综合征又称“婴儿闷热综合征”。是因为宝宝的过度保暖、捂闷过久引起的缺氧、高热、大汗、脱水、抽搐昏迷,甚至呼吸、循环衰竭的一种急症,多发生于1岁以下的婴儿,尤其是刚出生不久的宝宝。如果宝宝昏迷时间过长,惊厥频发,则会导致智力低下、癫痫等严重后果。

蒙被综合征的原因:由于宝宝的呼吸中枢、体温调节中枢功能还不健全,对外界环境适应能力差,在保暖过度或蒙被睡觉时,会因为温度过高而出现蒙被综合征。情况特别严重的,宝宝可因呼吸衰竭而死亡。

家庭紧急处理方法:

- 1.打开包裹宝宝的被子,脱掉厚衣服,解开领口,让宝宝“凉快”一点儿;
- 2.如果室温过高,应马上降低室温;
- 3.给宝宝做物理降温,可用温水擦浴(主要擦拭颈部、腋窝、腹股沟等大血管经过部位)或将冰袋放在宝宝的前额上;
- 4.开窗通风,使宝宝呼吸新鲜空气,改善缺氧;
- 5.给宝宝喝水,因为大量出汗会丢失体内的电解质,所以要给宝宝喝淡的糖盐水。

湿热体质人群春分养生小贴士

《春秋繁露》:“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”春分日太阳到达黄经0°,此时太阳直射赤道,此后逐渐北移,北半球日出越来越早,白天越来越长。春分节气要保持早睡早起,安静神气,心情舒畅,利于肝气升发,避免气郁于上而出现眼睛发红等上火症状。饮食宜清淡并增加时令辛香蔬菜,顺应春气发散,并少吃油腻、寒凉食物,以保护脾胃。

饮食小贴士

●适宜:茵陈蒿、笋、马齿苋、草莓、梨、甘蔗、蘑菇、裙带菜
湿热质春分这个节气的饮食原则是“多素少肉”,可以防治此时易发的各种上火,并利于肝气升发。多吃一些绿色的食物,多数是蔬菜类,可以入肝,疏通经脉,清郁热(茵陈蒿、芹菜、菠菜、春笋、芦笋、莴笋、马齿苋)。裙带菜、各种蘑菇湿热质时也可常吃。五谷粥为主,养脾胃。水果可选择草莓、梨、甘蔗。若有怕吃冷的问题,以上食物尽量少吃,加适量姜平衡寒热之性。

●少吃:生鱼片、冰镇饮料、炒花生、炒瓜子

此时细菌等生物也在繁殖壮大期,生鱼片、活海鲜之品要少吃,避免各类细菌乘虚而入。燥热的炒货(花生、瓜子)也要少吃,湿热质更适合吃水煮花生。南方若潮湿,注意不要喝太多的汤,内外夹湿,易生湿疹,若再上火则痛痒加重。

●忌吃:动物肝脏、黄花草、酱菜、大蒜、小蒜、兔肉

《金匮要略》:“春不可食肝——肝旺时,以死气入肝伤魂也。”《云笈七签》:“是月勿食黄花草,交陈菹(酱菜),发痼疾,动宿气。”

水,不要一次大量饮水,应少量多次进行;
6.每小时给宝宝测一次体温,观察体温是否逐渐趋于正常。

预防措施:

- 1.蒙被综合征从某种意义上讲,它也是一种社会文明病。因为家人过度关心、呵护宝宝而引起的。因此不要给宝宝穿得过于厚实,包得过于严实。
- 2.新生儿与妈妈要分床睡,因为妈妈产后的精神和身体都还在疲惫之中。夜里睡得深沉,可能发生意外翻身,背部、胳膊压住或堵住小宝宝口鼻的情况。另外,如果妈妈一定要在床上卧位哺乳的话,一定不要让宝宝含着乳头睡觉,以免乳房压迫堵住宝宝的口鼻。最好是在妈妈哺乳的时候,爸爸应坚持保持清醒,以便在母子二人都双双睡去后,及时把小宝宝送回小床上。
- 3.把小宝宝放回小床后,要保证他露出口鼻,以保持呼吸顺畅。
- 4.不宜在小宝宝睡眠时绑住其手脚,虽然小宝宝的“手舞足蹈”看上去是无效的,但是任何事物的自救本能行为都是与生命的开始同步的。
- 5.婴儿床不能太软,枕头不能太大,以免掩住口鼻,影响呼吸。
- 6.宝宝房内不宜放置某些鲜花,如百合花粉含量大,易致哮喘;郁金香花中有毒碱,会引起头昏;虞美人全株有毒,果毒性大;万年青叶含草酸,误食会使人哑哑等。
- 7.如果室内靠炉火取暖的话,应确保安全通风。

勿食大蒜,令人气壅,关膈不通。勿食鸡子(鸡蛋),滞气。勿食小蒜,伤人志。”又云:“勿食肉,令人神魂不安。”

茶饮小贴士:凉茶

春分时节,肝火易上逆,引发各种上火症;咽干、眼红痒、恶心、口苦、脾气坏。可饮用含有夏枯草、甘草的凉茶,但不宜过度,否则伤脾胃。若脾胃怕冷的话就不要喝了。

运动小贴士:清晨运动,张弛有度

春分时,阴阳平均,人体气血要保持平衡,运动宜不急不缓,过于剧烈则引动肝火,一动不动则气血淤滞。湿热体质运动最忌一次过量,等到觉得疲沓时,正气已伤。每天30分钟左右,微微出汗,不疲劳为好。运动时间尽量在早晨,不要在睡前1小时内,夜晚过度运动令人兴奋,影响睡眠。若只能在晚上运动,尽量选择散步、瑜伽、体操这类运动量小的活动。

起居小贴士:早起养神气,户外感春光

“南园春半踏青时,风和闻马嘶,青梅如豆柳如眉,日长蝴蝶飞。”春分时景色如斯,最适宜多接触土地和绿色植物,会令肝胆之气柔缓、舒畅。过了春分,北半球的白昼逐渐增加,不要错过大好春光,尽量和太阳一起醒来。熬夜生肝火,早起养阳气。若7天连续做到早起不熬夜,精力和面色会明显改善。

情绪小贴士:迎风顺气,随风解忧

春风和煦,阴阳均衡的春分时,可常晒太阳,吹吹温和的春风。中医认为肝主春,肝属木,性喜调达柔顺,恶抑郁。湿热质多是肝胆不足,肝胆气旺的春季是调理身体的大好时机,远离烦恼,让情绪随和。凡事不先假设结果,习惯顺其自然的努力。

(黄埔区卫生局 广医五院 王薇)

哪些食谱可提高助孕效果?

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

随着生育政策的调整,很多已过30岁的年轻妈妈,又在为生育二胎做准备。在日常生活中,哪些食谱可起到助孕调理的作用呢?备孕的姐妹们来看看吧。

1.月经第1天开始到月经结束+1天:红糖姜茶

功效:针对冷宫,有暖宫、活血的作用。
做法:姜6片左右,切成小断断,放500毫升水,用武火烧开,文火继续2分钟。倒入准备好的红糖。

挺管用的,主要可以活血,让经血通畅,暖宫。

2.月经第5天:水鱼汤

每次月经5天后,买一只一斤重的水鱼,加上枸杞10克,山羊肉10克,淮山10克,炖大概45分钟。即便宜又有效。朋友们不妨试试。而且这个食法,对一些卵泡发育不好的朋友也会有很大帮助,无任何毒副作用。

功效:促卵泡发育

材料:来月经的第五天吃,水鱼(甲鱼),加枸杞10克、山羊肉10克、淮山10克,炖大概45分钟。

做法:甲鱼表皮的那层膜要先用水烫掉,宰成小块,煮的时候放点姜和葱,煮到40分钟的时候放点猪油,煮好后放盐、味

精放行了。内脏可以只要小蛋蛋,其它都不要。

中药和甲鱼要一起下锅,味道有点酸酸的,但不难吃。有些姐妹以为山羊肉是我们平时吃的山芋,就到菜场去买,其实不是的,差远了,一定是到药店买的中药才对,千万别买错了,每次周期只吃一次即可。因为这汤可以促卵泡发育,如果卵泡发育不好,可以接着再吃一次。

3.月经结束到排卵前:黑豆豆浆/黑豆汤/黑豆

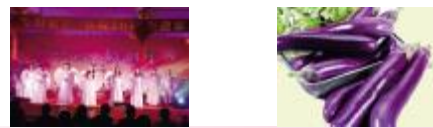
功效:促卵泡发育,补充雌激素

①黑豆汤:泡一个晚上,然后加水煮汤大概慢火1小时左右,豆子就比较软了,每天吃50颗左右就着一小碗汤,喝6-7天(从月经完了以后)

②黑豆:将若干黑豆用清水浸泡12小时左右,然后用清水煮至熟透,可少放一点盐。从月经结束后第一天起,每天吃47颗,连吃6天。(注:这是未准妈妈吃的,未准妈妈不要吃。)

4.排卵期升温高后:喝黑豆糯米粥

功效:改善黄体功能不足
用料:黑豆30克,糯米60克
做法:将黑豆、糯米洗干净,放在锅内,加水适量,用温火煮熟。



孔子的方法论(五)

吕喜龙

三思而行。典故出自鲁国大夫季文子。他为官一生谨小慎微,每决定一件事情,事前至少反复酝酿三次,然后才能下定决心。孔子对他的这种做法,并不完全认同,认为有些事情,思考两次就足够了,没有必要事事三思而后行。我们提倡涉及国计民生的大事,事前应当广泛征求群众意见,甚至有必要召开专家论证会、听证会,以确保决定的正确性、长远性,避免朝令夕改,反复决策。全国人大常委会制定或修改一部法律,往往要经过数轮征求意见的程序,耗时一年或更长时间出台。但不是所有的决策都需要这样繁杂的程序。有些决策显而易见,有些决策时不我待,只要决策者敢于担当,决策立刻就会产生效果。一些领导人害怕担责,遇到事情,唯唯诺诺、歪歪扭扭、窝窝囊囊,结果错失良机,造成严重后果。

不二过。孔子在所有的弟子中,对颜回评价最高。他说,颜回具备高尚的人格魅力,他身穷志坚,理想信念不动摇;为人谦和,从来不把坏情绪传染他人;他自省自觉,从来没有在同一件事情犯过两次错误。只可惜颜回英年早逝,再也找不出像他那样才华横溢的人才啦。孔子对不二过的论述较多。如“过而不改,是谓过矣。”“过则改之,善莫大焉。”一个人在学习、工作、生活中不可能不犯错,有时甚至栽跟头。关键是能够及时发现错误,整改错误,纠正方向。我们就怕两种人,一

种人愚昧,自己发现不了错误,别人善意地指出后,仍然不能正确认识错误;一种人狭隘,自己已经发现了错误,或者经他人提醒后认识到了问题,为了面子或其他目的,不愿意改正错误,或者故意掩盖错误。个人、团队、政党、民族,不仅要有发现错误的能力与机制,更应具备改正错误的勇气与措施。中国共产党就是一个不断发现错误,改正错误的政党。革命战争年代,及时纠正了陈独秀的右倾投降主义路线,及时纠正了王明的左倾机会主义路线,及时纠正了张国焘的分裂主义路线;改革开放后,及时否定了文化大革命的错误路线。现在以习近平为总书记的党中央正在全党、全国范围内展开历史上最大规模的反腐败斗争。

文质彬彬。孔子的原话是:“质胜文则野,文胜质则史。文质彬彬,然后君子。”孔子的意思是:一个人的品质有先天后天之分。先天包涵正直、善良、同情、洞察,这就是中国传统文化立论精髓——人之初,性本善。后天主要是指学习与修养,所谓正心、修身、齐家、治国、平天下。即使你的先天遗传密码是一块巨大的美玉,价值连城,如果未经清洗、加工、雕刻,总是粗陋;如果这块美玉,清洗、加工、雕刻过度或不恰当,很可能损害他原有的价值,甚至成为废料,那就有点摆花架子,或者变宝为废;如果这块美玉经过大家精雕细琢,那它就是和氏璧,国之瑰宝。文质彬彬,就是道德、

精神家园里的和氏璧。一个人不应仅具备优秀的品质,更应注重后天的学习与修养,方可为谦谦君子。

举一反三。孔子的教育法。孔子总是希望学生自己探究学术的奥妙,自己想办法破解难题。只有在学生苦思冥想还不能准确领会原意,老师才出面点拨,起到画龙点睛、醍醐灌顶的效果。孔子往往只是讲明问题的一个方面,或者讲出数个问题的其中之一。他总是希望学生通过自己的思考,领会老师没有讲到的内容,这大概就是现代教育启发式教育的鼻祖吧。如果学生不认真思考,或思考后没有达到老师期望的结果,孔子就会中断教学,给学生更多的时间和机会去思考。联想到我们当代从小学、中学,乃至大学盛行的填鸭式教育,我们真的应该感到汗颜。为什么我们的毕业生考试能力强、创新能力弱,很多人认为是我们的教育出了问题。看过孔子的教育法,我们应该这样讲,是当下的教育出了问题。学习外国的先进科学技术、管理方法固然必要,我们自己的优秀文化、方法更不应抛弃!举一反三,不仅培养一个人的逻辑思维、推理思维,更培养一个人的想象思维、创新思维、辩证思维。看看孔子针对教育法的其它论述“学而不厌,诲人不倦”,“德之不修,学之不讲,闻义不能徙,不善不能改,是吾忧也”,“三人行,必有吾师,择其善者而从之,择其不善而改之”,一气呵成,情真意切,振聋发聩。

为了“白衣天使”的那份责任

刘宇是广东药学院附属第三医院的内科护士长,刚从广州军区总医院转职过来三个月,带着军人的高度责任心播撒着天使无私的爱,在广州市推行提升优质服务活动中,成为广东药学院附属第三医院优质护理工作一个亮点。

3月18日早晨,内科收治了一位120急救中心送来的路边昏迷的患者王某,女性,30岁左右,来自东北,来院时自述腹痛、头痛,有精神异常迹象。患者来院后姐姐曾经过来,但在办理好住院手续后姐姐便离开再未出现。远道而来的患者,既有身体状况,也有心理问题,没有家人在身边,随时可能出现意外情况。现代医学上的优质护理,已经不仅仅是身体上的护理,心理护理也非常重要,如果没有家人陪伴将会是相当大的难题。“看在眼里,急在心里”,该如何尽快联系到家人为患者提供生活和心灵的安慰?而从患者口中了解到,家人对她有看法,都不管她,最后经过不少周折,好不容易了解到有个男人在北京,刘宇护士长赶紧帮助联系上了。当患者男友打来电话希望医院能够稳定住患者,他将立即从北京飞过来的时候,刘宇悬着的心总算稍稍放下。

患者对于医护人员难免有一些不太合理的要求。刚住院不久,刘宇护士长带领着护士们到病房查房,王某提出要便盆在床上小便。刘宇护士长以为患者身体状况不适合下床,立即拿来了便盆,没想到患者在床上便完站起来提给刘宇护士长倒掉。如果是常人,也许会勃然大怒,但作为“白衣天使”,能理解患者这种反常的情况,同时也对于患者的精神状态有了更深的认识。忙碌了一个上午的刘宇,中午12:30回到宿舍,正想躺床上好好休息会儿,又接到电话说王某指定要护士长打针,还说必须“一针见血”。考虑到患者情绪尚不稳定,刘宇立即赶回了科室,耐心和患者解释护士们打针都没有问题,不一定护士长最好,但也满足了患者的要求并顶住压力真的一次成功。

护士长不仅仅是护士,还是科室的“当家人”,科室的事就是自己的家事。恰逢主任休息,夜晚11:30左右,

王某和男友在病房关起房门吵架,当班护士实在没有办法赶紧汇报刘宇护士长。接到科室有情况的刘宇,没有顾及单身女孩深夜出门存在的危险,马上打的回到科室。劝架不是女孩的特长,尤其在男女吵闹非常厉害的时候,同时还有一定的危险。但在这个时候,刘宇没有考虑自己的安危,回到科室就立即解决了纠纷。涉及精神问题的护理,普通内科也很少遇到,这种病人护理的难度远远超出普通重症患者,因为边缘问题的协调牵涉太多,而作为当家人的责任,刘宇都毫不犹豫地扛下来了并优质地完成。

王某身体无恙出院了,男友表示万分感谢。这只是刘宇日常工作中一个平常的故事,类似的感谢还有很多。就在昨天,又有一位患者家属,因为感谢刘宇护士长站在患者角度考虑患者利益,如亲人般地对患者无微不至的护理,特送红包200元。刘宇在拒绝不能的情况下,将钱帮患者缴交了住院押金,使得患者家属更为感动。

我们采访刘宇护士长的时候,看到美丽优雅护士长,似乎与普通的弱女子也没什么不同,忍不住问刘宇面对这么多困难是如何克服的。刘宇微笑着回答说:“没什么,这只是我们作为白衣天使的责任!” (钟志明)



刘宇护士长(中)带领天使们参加表演

清明寄情

四月清明,桃红柳绿,草木萌动,四野既清也明。清明是我国民间的传统节日,也是二十四节气中唯一演变为节日的节气。清明节,人们一面凄凄切切怀念往事故人,一面从从容容享受明媚春光。可以说,这是一个人情味和文化味兼具的节日。

古往今来,众多文人墨客以清明为题,留下了无数寄托哀思的诗句。白居易的《寒食野望吟》堪称唐代清明祭祖的经典:“乌啼鹊噪昏乔木,清明寒食谁家哭。风吹野纸钱飞,古墓垒垒春草绿。棠梨花映白杨树,尽是死生离别处。冥冥重泉哭不闻,潇潇暮雨人归去。”通过这首诗,不难体会扫墓时那种凄切悲凉的情景。除此之外,无论是苏

七律·清明祭祖

欧阳资文

几树春花已探头,
清明冷艳寄哀愁。
新莺嘹乱栖碑座,
细雨缠绵笼冢丘。
一柱燃香怀祖辈,
三躬叩首祭先叟。
子规啼血声声泪,
缕缕思情怎个休。

轼的“十年生死两茫茫,不思量,自难忘。千里孤坟,无处话凄凉。纵使相逢应不识,尘满面,鬓如霜”,还是陆游的“素衣莫起风尘叹,犹及清明可到家”,都道出了那份淡淡的哀婉和惆怅。

清明前后,春雨连绵,此时的雨是最具灵性的。“小楼忽洒夜窗声,卧听潇潇渐渐,湿了清明。”郑板桥的一个“湿”字,将清明前后多雨阴湿的天气特点,表现得淋漓尽致,入木三分。说到清明的雨,最脍炙人口的莫过于杜牧的那首《清明》:“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。借问酒家何处有,牧童遥指杏花村。”这首语言直白却寓意深远的诗不仅写出了清明时节的气候特点,也写出了清明时节易使人缅怀逝去亲友的心情。

清明期间,除了祭祀先人以外,从唐代起便形成了郊外踏青的习俗。清明踏青的盛况,在杜甫的“江边踏青罢,回首见旌旗”中便可见一斑。诗人张先“芳洲拾翠暮忘归,秀野踏青来不定”的诗句,写出了郊外踏青的游人络绎不绝,妇女乘春游采集花草,到了夜色降临仍不思归的情景。唐代温庭筠的“清娥画扇中,春树郁金红。出犯繁花露,归穿弱柳风”,说的则是常年禁闭在后宫的宫女们,在清明节也得到了放松。与此相映成趣的是,有的诗人全然不顾外界的热闹,而独守自己的一方宁静,沉迷于读书之乐中。宋代的王禹偁便是这样,有诗为证:“昨日邻家乞新火,晓窗分与读书灯。”值得一提的是,著名画家张择端通过一幅《清明上河图》,极其生动地描绘了清明时节以汴河为中心的热闹情景。

除了扫墓踏青、吟咏踏青以外,不少清明诗还另有寄寓。“耕夫招募逐楼船,春草青青万顷田。试上吴门窥郭郭,清明几处有新烟。”(唐代张继《阆门即事》)诗人通过描写眼前田园荒芜、人烟寥落的景象,揭示了封建统治阶级大量招募、穷兵黩武造成农村凋敝的重要原因。而宋代黄庭坚的“佳节清明桃李笑,野田荒草只生愁。雷惊天地龙蛇蛰,雨足郊原草木柔。人乞祭余骄妾妇,士甘焚死不公侯。贤愚千载知谁是,满眼蓬蒿共一丘。”则由景物想到漫漫人生,由眼前想到悠悠千载,表达了诗人深刻的哲理思考。

当我们真正地走进清明,就会明白它不仅仅是一个法定的节日,更是一个民族不可或缺的文化因子和精神载体。无论是哀思悠悠、悲情渺渺,还是烟雨蒙蒙,青草萋萋,清明带给我们的,总是一个民族的精神慰藉以及文化上的代代传承。(翟杰)

“医院院长比营业额”与“医检结果难互认”

“现在的医院院长之间聊天,都是问做了多少亿的营业额,而不是治好了多少的危重病人。”一直以讲真话、敢讲话著称的中国工程院院士钟南山,在出席2015中国医院竞争力论坛上,明确表达了对目前大医院医改的不满。(详见3月30日《南方都市报》)无独有偶。这是许多患者尴尬乃至“窝火”的经历:看同一种病,跑不同的医院,各家医院CT、B超、血项等检查结果互不相认,不断重复检查,单据攒了一堆,付出无数的精力和花费,检查结果也是一样……面对较为强烈的患者质疑,我国卫生部门要求推进同级医疗机构检查结果互认工作。但迄今为止,重复检查现象仍然较为严重。一些医院反复强调医检结果互认“很困难”,表示重复检查是“为了患者的健康”。(详见3月30日《新快报》)

把上述两件事摆在一起,对目前的医检结果互认状况,医院究竟是“为了患者的健康”,还是为了营业额,相信人们很容易就知道答案了。其实,医院院长之间聊天比营业额本无可厚非。作为一院之长,为医院的长远发展、员工福利等着想,既要让政府和患者满意,也该让自己的员工满意。这需要院长不断关注和提高营业额,以改善医院软硬件,吸引更多病人,占领更多的市场份额,而医检结果互认也不该一刀切。一些医学检查如望闻问可互认,经验丰富医生的检查结果往往更为准确;一些需借助医疗器械检查的,如CT、B超、血项等项目,检查结果由仪器决定,出入不大,就该“互认”,大可不必让患者每换一间医院又要重复做检查。

在人们心目中,公立医院是公益性政府机构,以服务公众为宗旨,不应该像私立医院那样以营利为目的。然而,应该指出的是,目前医疗体系内是强干(大医院)弱枝(县级、基层医院),钟南山院士对此现象已明确表达了自己的不满。确实,公立医院的公益性必须是建立在“成本”基础上的公益,如果没有政府兜底,让医院自负盈亏,那就会导致医生的每个医疗行为都和经济利益挂钩,难于避免产生包括重复检查的过度医疗。

所幸的是,4月1日召开的中央全面深化改革领导小组第十一次会议强调,公立医院是我国医疗服务体系的主体。要把深化公立医院改革作为保障和改善民生的重要举措,着力解决好群众看病就医问题。要坚持公立医院公益性的基本定位,将公平可及、群众受益作为改革出发点和立足点,落实政府办医责任,统筹推进医疗、医保、医药改革,坚持分类指导,坚持探索创新,破除公立医院逐利机制,建立维护公益性、调动积极性、保障可持续的运行新机制,构建布局合理、分工协作的医疗服务体系和分级诊疗就医格局。

真心希望,以后医院院长之间聊天时,能像钟南山院士所说的——不再比营业额,比的是合格的专科数,急危重症的抢救数量、成功率。当然,医院院长们决不能说一套做一套,沉迷于金钱利益,而是真的带领医护人员心系病人,崇尚医德,互认各间医院的检查结果,切实履行救死扶伤的天职!(曾春光)

血管硬化常吃茄子

一向喜欢吃茄子,所以,我琢磨出了一道美味菜肴——酱焗啤酒茄子。

把两根长茄子洗净,从中间破开,斜刀切成厚1厘米的块放入盘中,撒上精盐,腌渍10分钟,使其入味。

油锅中放蒜焗锅,然后放入茄块煸炒,加入切片的西红柿和青椒,以及盐和鸡精,翻炒两分钟后



倒入酱油,随后放啤酒,啤酒以没过茄子为宜。待茄子熟后就可以出锅了。啤酒茄子放油少,吃了不会发胖。而且啤酒中还有大量维生素及钙、磷等营养素。

除了此味,另外我还琢磨出了一道家常美味——啤酒肉末茄子煲。做法也很简单,把3个圆茄子削皮切段,放入清水中浸泡一会儿,随后放入瓷碗中,置微波炉中加热4分钟,使之呈现半熟状态。将瘦肉斩为肉末后,放盐和淀粉抓匀。

将茄子放油锅里煸炒3分钟,然后将茄子和肉末一起放入砂锅中,加入半瓶啤酒,添加调料——风味麻辣豆豉、香菇老抽、蒜茸、蚝油、香油、精盐、味精,拌匀,小火慢炖,要耐心。20分钟后揭开锅盖,撒入葱花就好了。

砂锅上桌,香气扑鼻。“茄泥”美味,柔软可口。香脆微辣,回味无穷。

茄子富有营养,常吃对身体非常有益,能使血管壁保持弹性和生理功能,防止硬化和破裂。经常吃些茄子,有助于防治高血压、冠心病和动脉硬化。所以,变着花样吃茄子,是我非常喜欢做的事情。(夏爱华)

美国小学的性教育

一天,吃晚饭的时候,其他人都吃完离开了,只剩下了我和女儿两个人。她左右看看,凑近我小声说:“妈,你得去买些卫生巾回来。”我吓了一跳,嘴里的一口饭“跼溜”一下就滑进了胃里。

瞪大了眼问她:“为什么?你月经了?”心说这也太早了吧?才十岁的孩子。

她若无其事地边吃边说:“还没有呢,不过快了,要准备着,一旦要用的时候临时买会来不及。”

“你怎么知道你快了?”“我们老师讲的。今天老师给班里的全体女生讲了女孩子的生理卫生,还有小宝宝是怎么在妈妈的肚子里形成的。她说我们很快都会来月经了,让大家都要有所准备。我们班有个女孩已经来了。”

随后,她又叮嘱我一遍不要忘了买卫生巾。还提到了要买不同种类的,有白天用的还要有晚上用的。

这老师介绍得还挺详细。我放下心来,不甚重视地说不用买,家里都有现成的。她很奇怪地看着我问:“家里怎么会有这个东西?你早就为我准备了?”“妈妈也要用啊。”我很温柔地

回答。

“可是我们老师说,女人老了之后就没有了!”这是女儿在美国小学里接受的性教育,我在孩子眼里已经是“老”娘了!压下心里的“愤懑”,纠正她的错误观念:“妈妈还没老到那种程度呢!一般要到四十五岁到六十岁之间才渐渐没有的。”

“哦。”她看看我,似乎想确定一下我确实没有那么老。想起自己小时候,也是觉得父母很老很老。现在想来他们那时候也就三十多岁而已。孩子眼里的世界和大人是不同的。

吃完饭,女儿从书包里拿出一张作业给我看,上面是女性人体解剖图,要求学生标出各个生殖器官的名称。她说过两天还要考试。她边做作业又想起了一个问题:“妈妈,我知道小宝宝是怎么来的,老师讲女人排出了卵子以后,如果卵子遇到了精子,就会变成受精卵,受精卵才会长成宝宝。可是,那个精子是从哪里来的呢?”

我镇定地用极其自然的口吻回答说:“精子是爸爸提供的,所以,女人一定要先结婚后才能生小孩。”“噢。”她又埋头做作业了。她

没有继续追问精子是怎么碰到卵子的,或者爸爸是如何提供的,有点不求甚解,却让我暗自松了口气。这个话题冷不丁提出来真不大好讲,得提前做做准备才行。记得有的父母自我介绍是领着青春期的孩子到动物园或者农场去看动物交配,还有的用花来比喻,有的和孩子一起看有性镜头的电影,然后顺势介入这个话题……总之办法很多,因人而异。

女儿现在纯粹是好奇,等到她真正成熟的时候,与性有关的话题一定是躲不掉的,到时候再和她认真谈吧。儿子上初中时,曾经回来和性有关的作业,有一部分要父母来回答,所以我知道初中有这方面的课程。现在知道美国学校给女孩进行性教育比男孩早,在小学就开始了。学校大概是根据男女孩子不同的发育进程安排相关课程的。

据家有上高中的女孩母亲讲,到了初中和高中,学校还会继续给孩子们上课,教他们更加详细的性知识和避孕的知识。也许,根本不用我主动和女儿谈,到时候在学校上完课,相关问题她又都提前知道答案了。(薛德云)