

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 29 日星期三 第八期(总第 1036 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

《国家基本药物目录管理办法》发布

与原暂行《办法》相比,文件框架和基本内容方面未做改变

国家基本药物工作委员会经报请国务院同意,对《国家基本药物目录管理办法(暂行)》进行了修订,并于日前正式发布《国家基本药物目录管理办法》。结合 2013 年机构改革后相关部门职能调整和转变,基本药物工作委员会成员单位也有所调整,监察部替换为总后勤部卫生部。《办法》明确,国家基本药物目录中的药品包括化学药品、生物制品、中成药和中药饮片。此外,正式发布的《办法》跟原暂行

《办法》相比,除对相关单位名称和部分内容进行修改外,文件的框架和基本内容未做改变。《国家基本药物目录管理办法》修订说明指出,2009 年,原卫生部等 9 部门制定了《国家基本药物目录管理办法(暂行)》,并先后发布《国家基本药物目录·基层部分》(2009 年版)和《国家基本药物目录》(2012 年版),对推动基层医疗卫生机构综合改革发挥了重要作用,并促进了公立医院优先配备、

合理使用基本药物。目录的结构趋于完整,剂型规格得到优化,并兼顾儿童等特殊人群用药,与常见病、慢性病和重大疾病保障做到了很好衔接。2014 年下半年,国家卫生计生委组织专家对多省(市)开展了基本药物目录实施评估调研。各地普遍反映,暂行《办法》得到了较好贯彻,在医改中发挥了重要作用,文件应当成为长效的制度安排。(来源:健康报)

我市召开登革热防控工作视频会议

会议要求

- 严格病源隔离治疗,坚决阻断疫情传播途径
- 提高防蚊灭蚊的针对性,力争实现源头防控
- 强化疫情监测,完善疫情风险预警机制
- 加强口岸管理,严防疫情的境外输入

穗卫讯(通讯员 许鑫、刘思兵) 4 月 22 日上午,陈建华市长主持召开全市登革热防控工作视频会议,动员和部署今年登革热防控工作。会上,市卫生计生委通报了全市登革热疫情形势和防控工作,市城管委通报了全市防蚊灭蚊和开展爱国卫生月的工作情况,越秀区、天河区、白云区政府分别汇报了本区疫情防控工作。

省、市有关防控指示精神,切实吸取去年的经验和教训,准确把握我市登革热防控工作面临的严峻形势,将防控登革热列为当前最紧急和最重要的工作,作为维护市民健康和保持社会大局稳定的大事来抓,决不能掉以轻心、放松警惕。会议要求,各级各部门要按照防控工作方案的要求,重点抓好四个方面的工作:一是严格病源隔离治疗,坚决阻断疫情传播途径;二是提高防蚊灭蚊的针对性,力争实现源头防控;三是强化疫情监测,完善疫情风险预警机制;四是加强口岸管理,严防疫情的境外输入。

蚊的针对性,力争实现源头防控。按照“一月一次统一清扫行动、一周一次大扫除”的要求,定期开展全市性统一灭蚊行动。大搞环境卫生,继续落实“清孳生地、清垃圾、清卫生死角”为重点的综合防控措施,切实从源头消除蚊虫孳生地。三是强化疫情监测,完善疫情风险预警机制。对布雷图指数实施不间断的监测,建立和完善风险预警指标体系,实现疫情防控关口前移。增加降雨量等检测指标,建立更科学、更全面的监测预警机制和通报制度。同时特别关注重点地区、重点时段的疫情监测。四是加强口岸管理,严防疫情的境外输入。各口岸等相关部门要加强对所有登革热流行国家和地区出入境人员的检验检疫工作,做好体温

检测和医学巡查等工作,严密防范疫情输入,一旦发现疑似病例,要及时按预案要求,向指定医院转诊隔离治疗。会议要求进一步加强宣传教育工作,组织力量深入机关、学校、企业、工厂、街道和居民家庭等开展宣传,切实增强市民群众的防控意识。市政府陈建华市长、谢晓丹副市长、赵南先副秘书长、刁爱林副秘书长,市委宣传部长、市卫生计生委、市城管委、市建委、市林业和园林局、市教育局、市财政局、广州出入境检验检疫局以及登革热预防控制中心、临床救治专家组成员在分会场参加了会议,各区(县级市)政府主要领导及分管领导、各相关部门、各街(镇)党政领导在分会场参加了会议。

内驻外巡做好广交会卫生保障



卫生监督,确保在交易会开展前,场馆方对三个展区的室内空气、集中空调通风系统,包括滤网、冷却塔等进行全面清洁消毒,并取得有资质检测部门出具的卫生检测报告。对开幕招待会举办地——广交会威斯汀酒店,卫生监督工作也提前介入,落实检查,确保招待会公共卫生及生活饮用水卫生安全。同时,开展外围巡查,做好接待单位、周边地区等卫生保障工作。

《广州卫生》讯(通讯员 王荣春、钟邦、陈玮、吴雅) 4 月 15 日,第 117 届中国进出口商品交易会(简称广交会)在琶洲展馆如期举行。为有效预防和控制传染病疫情及其他突发公共卫生事件的发生,市卫生计生委率领军卫生监督机构内驻外巡,全力做好广交会卫生保障。

在总结去年防控登革热及国外埃博拉出血热疫情经验上,广交会卫生保障工作整体部署,将重点放在对琶洲展馆进行驻点保障,同时加强对直管接待酒店及周边地区重点公共场所的督导检查。广州市卫生监督所成立了广交会卫生保障实施领导小组,下设公共场所、传染病预防、生活饮用水、稽查督导、信息资料、后勤保障、突发事件处理 7 个工作组,明确职责分工,开展传染病预防和卫生监督工作。

根据部署,在广交会开展前,卫生监督工作即提前介入,落实公共场所卫生审查工作。卫生监督重点对琶洲展馆 A、B、C 三个展区的公共场所及生活饮用水进行全面的

在总结去年防控登革热及国外埃博拉出血热疫情经验上,广交会卫生保障工作整体部署,将重点放在对琶洲展馆进行驻点保障,同时加强对直管接待酒店及周边地区重点公共场所的督导检查。广州市卫生监督所成立了广交会卫生保障实施领导小组,下设公共场所、传染病预防、生活饮用水、稽查督导、信息资料、后勤保障、突发事件处理 7 个工作组,明确职责分工,开展传染病预防和卫生监督工作。

根据部署,在广交会开展前,卫生监督工作即提前介入,落实公共场所卫生审查工作。卫生监督重点对琶洲展馆 A、B、C 三个展区的公共场所及生活饮用水进行全面的

广州市第一人民医院牵头成立市属医院第一家医联体

《广州卫生》讯(通讯员 魏星) 4 月 8 日,广州市第一人民医院牵头成立市属医院第一家医疗联合体。此后,以市一医院为核心,越秀、荔湾区内十余家社区医院为成员单位的医联体工作全面启动。市一医院医联体内居民办理医保定点时不必“两头跑”,还可在市一享受“绿色通道”便捷就医待遇。同时,市一医院也将持续为医联体内合作医院培养全科医生。



民不出社区就可享受到广州市第一人民医院的优质医疗服务,并将继续探索更多创新的便民优质医疗服务。

首批“全科医生”毕业回归社区医院

据悉,“全科医学专科医师培训”旨在培养基层医生,完善鼓励全科医生长期在基层服务,从体制机制上解决基层医疗卫生人才不足的问题。“全科医生”系统轮科,学制三年。广州市第一人民医院于 2012 年 6 月获得“全科医学专科医师培训”资格,并于当年首批招生。三年来共培养了 11 位全科医生。首批五人已毕业,目前,五位医生已陆续有意向签约越秀、南沙等区内社区医院。

方便市民“大小点”选择

为鼓励参保人更多地到基层医院就医,广州市通过城镇医保制度进行调整,从 4 月 1 日起,新办参保点手续的参保人员必须选社区医院(后简称“小点”)后方可办理二、三级医院(后简称“大点”)的选点手续。针对此医保新政,广州市第一人民医院与医联体成员单位联合,完成信息共享,提供“一站式”服务,市民可在医联体内任一医疗机构完成“大小点”选择,医联体下接基层上联大医院,医疗资源流动顺畅,广州市第一人民医院副院长刘朝晖介绍,“以医联体为平台,引导患者先到基层就医,大病到社区,大病上医院”。



广州市第一人民医院曹杰院长与社区卫生服务中心主任签订合作协议。

广州市第一人民医院医联体名单

- 三级医院:广州市第一人民医院
- 社区医院:越秀区:六榕街社区卫生服务中心、光塔街社区卫生服务中心、洪桥街社区卫生服务中心、荔湾区:华林街社区卫生服务中心、站前街社区卫生服务中心、南源街社区卫生服务中心、金花街社区卫生服务中心、白鹤洞社区卫生服务中心、东濠街社区卫生服务中心、茶滘街社区卫生服务中心、多宝街社区卫生服务中心、龙津街社区卫生服务中心、彩虹街社区卫生服务中心、逢源街社区卫生服务中心

中国健康教育中心到我市开展工作调研

《广州卫生》讯(通讯员 黄若楠) 为了解全国各地健康教育专业机构能力建设的现状,4 月 14-15 日,中国健康教育中心一行 4 人到广州市开展“全国健康教育机构工作现状及指导项目”现场调研。市、区卫生计生委及健康教育机构的相关领导和工作人员陪同调研。

调研组分别到广州市健康教育所、广州市红十字会医院、越秀区疾控中心、大东街社区卫生服务中心进行调研,分别与市、区两级卫生计生委分管健康教育的委领导、分管处室领导和健康教育机构负责人、

医院和社区卫生服务中心分管健康教育工作的领导进行深度访谈,并与健康教育机构的工作人员、医院和社区卫生服务中心的医护人员进行小组访谈。主要了解健康教育机构的工作现状、人员情况、工作开展情况及工作中的困惑及困难。来自各单位的代表各抒己见,向专家们表达了真实想法,并在健康教育机构的建设、人员配置、规范化建设等方面提出了建议。

此次调研的目的是为国家制定健康教育与健康促进能力建设提供基础性资料。

花都区妇幼保健院多措并举推进党建工作

《广州卫生》讯(通讯员 刘艳平) 为深入贯彻落实党建工作,花都区妇幼保健院在全院范围内大力开展“红色”活动,通过唱红歌、邀请中央党校知名教授授课、建立微信党工团之窗传递正能量等措施,在全院范围内树立良好的党建氛围。

从 2014 年 8 月份开始,花都区妇幼保健院开展每周三交班时唱红歌活动,从《歌唱祖国》、《团结就是力量》、《平安每一天》到今年的《地道战》、《爱拼才会赢》、《感恩的心》,

红色歌曲带给医院的是爱国爱岗、精诚团结、感恩向上的良好氛围;2015 年以来分别邀请中央党校教授李拓教授、国家一级演员李元华老师来授课,让广大职工享受高大上的文化滋养,增强党性情操;同时,利用现代通讯技术,成立《花都妇幼保健院之窗》,通过这一微信平台,相互沟通谈心,学习先进典型。该院负责人表示,通过这一系列举措,提高了医院党建工作建设,也推动了党建工作的深入开展。

我们在一起,你们不孤独

广州市妇女儿童医疗中心开展关注孤独症儿童系列活动

《广州卫生》讯(通讯员 刘鸣芳) 人们称他们为“星星的孩子”,一人一个世界,独自闪烁,他们是孤独症谱系障碍儿童,也称自闭症儿童。

关注“星星的孩子”

4 月 2 日,是“世界自闭症日”,上午 9 时开始,广州市妇女儿童医疗中心心理科组织专家队伍在珠江新城院区正门口举行了义诊咨询活动。他们中,包括国内知名孤独症专家陈文雄主任,拥有丰富临床实践经验的汪玲华主任等。一些闻讯前来咨询的患儿家长,或是向专家咨询孩子的病情,或是和医生认真地讨论孩子的治疗方法。还有的家长特地带来了孩子前来咨询,专家们耐心地询问患儿近期的情况,细心地解答家长的疑问,还在现场对小朋友进行测试,对家长进行健康宣教。另外一些走过路过的家长看到有儿童心理义诊,也前来咨询,并

将发给的宣传资料细心保留好,表示以前不知道小朋友还有这种心理疾病,以后要注意孩子的行为,如果出现相似症状,一定要及时就医。义诊期间陈文雄主任还接受了多家媒体及电视台的采访,对目前公众所关注的自闭症热点问题作了详尽解答。

孤独症需要专业的干预

孤独症,又称自闭症,是一系列与社会沟通障碍、刻板行为相关的表现类似的疾病谱,同时可能伴有感觉统合失调、多动注意力缺陷、学习障碍等,发病率高达 1%,且有呈逐年上升趋势,男女比例约为 6-9:1。陈文雄主任表示,孤独症目前尚无药物可以根治,目前主要的干预模式是专业的行为及教育干预,在科学的康复训练下,约有 8-23% 的儿童将来能独立生活和工作。2007 年 12 月联合国大会通过决议,从 2008 年起,将每年的 4 月 2

日定为“世界自闭症意识日(World Autism Awareness Day)”,强调需要帮助和改善儿童及成人自闭症患者的生活。今年的主题是:Employment: The Autism Advantage(就业:自闭症优势)。目前,80% 的自闭症成人处于无业状态。一些自闭症人群比普通人群拥有更强的能力,例如图案识别能力与逻辑推理能力等,而这些特质使得他们可能更适用于某些职业。

“狗狗医生”的特殊陪伴

活动的同时,亚洲动物基金的三名“狗狗医生”志愿者也来到了广州市妇女儿童医疗中心的儿童乐园。有一部分自闭症患儿走进儿童乐园,温顺的狗狗安静地陪伴在他们的身边。善良温柔的“狗



孩子和“狗狗医生”在一起,露出了开心的笑容

狗医生”志愿者可以给自闭症患儿一些特殊的陪伴,也为他们打开一扇友好的窗户。在医院就医的其他小朋友看到狗狗医生的活动也很感兴趣,他们也加入了现场的互动活动。有的给狗狗喂食,有的抚摸狗狗,为他们梳理毛发。一位小朋友的家长表示,自己的孩子以前没有接触过宠物狗,今天和狗狗在一起时她很开心,舒缓了来医院就医的恐惧情绪。活动主办方呼吁,如果市民发现身边有孤独症的儿童,一定要给他们多一点关爱,多一点包容,帮助他们更好地融入社会,尽可能独立工作和生活。

在穗印尼学生踊跃献血

《广州卫生》讯(通讯员 张学元、黄志科) 4 月 11 日上午,广州天气大幅降温并伴随雨水,然而在暨南大学华文学院教学大楼大堂内却一派过节气氛,广州印尼留学生联谊会在此举行无偿献血活动。

据在暨南大学读书的联谊会成员陈科全(中文名)介绍,这次献血活动有 100 多名学生报名,其中华文学院有 20 多人,华师、华工等学校的印尼学生冒雨赶来献血,越南、泰国等国学生也积极参与。这次是联谊会第二次举办无偿献血活动,第一次是去年在中怡广百献血站,当时也是 100 多人献血,绝大多数是华侨的后代。

献血现场竖着用印尼文写的献血知识的海报,身着统一服装的联谊会成员有的帮忙学生填写献血表格,有的用氮气充气球,有的指引学生献血,有的派发献血资料。在华南就读商专业的二年级的刘小薇(中文名)透露,当天是自己第三次献血,前两次在印尼献的。当问及中印两国献血有何不同,她回答说没有不同,均在献血车上献。采血工作人员用英文、普通话和手语与献血学生沟通,还不时求助于懂印尼语的志愿者。大家有说有笑,交谈中不时传出印尼语和普通话,场景十分融洽和热闹。

孕妈咪千万不能忽视的口腔问题



怀孕了,为什么很多孕妈咪都忙不迭地跑牙科?你在孕期也有口腔方面的困扰吗?对于普通人来说口腔问题涉及身体健康,而对于孕妈咪来说不但对自己有影响,更关系到胎宝宝的健康,所以孕妈咪该提高警惕啦,保卫口腔牙齿健康势在必行。

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

一、怀孕后,口腔环境改变可致哪些问题?

怀孕后,孕妈咪身体激素的增加而导致牙龈出血、牙龈浮肿,从而引起牙龈炎。牙周病菌因女性激素的增加而活动频繁,很容易从牙龈炎发展为牙周炎。同时,受怀孕的影响,唾液分泌量减少,口腔中的杂菌繁殖,助长了牙周病菌的生长。其次,由于孕妈咪饮食上少量多餐的原因,造成进食次数增多、喜欢吃酸性或甜食等,也导致了牙齿患病率增加。

1.口臭:牙垢积聚会引起口臭。牙内浮肿、出血等严重的牙齿问题,存在牙齿与牙龈表面的细菌,会释放出某些不好闻的气味,从而引起口臭。

2.牙齿敏感:在怀孕期间,孕妈咪的妊娠反应容易呕吐,这时孕妈咪也爱偏食酸性食物,酸性食物和呕吐物会直接侵蚀牙齿外层珐琅质,使内层牙质外露,造成牙齿敏感。即使孕妈咪没有蛀牙或者牙龈炎,但在刷牙或者吃东西时牙齿遇到冷、热、甜、酸时会感到牙齿刺痛,这是已经出现牙齿敏感了。

3.妊娠性牙龈炎:在刷牙或吃东西时牙龈出现出血、红肿,表面失去坚韧光滑的外观,这种表现症状称为妊娠性牙龈炎。其主要是由于怀孕期间孕激素的增加,会促使牙龈中微血管管的扩张、扭曲及循环滞留,使牙龈对机械刺激较为敏感,而且这种激素的增加,会破坏牙龈肥大细胞,放出阻止胺及溶蛋白酶等,都会使牙龈对外来刺激的反应更激烈。因此一些轻微刺激的存在(比如只有少数的牙菌斑)在未怀孕前都不会引起不适的症状,但是怀孕后会出现严重牙龈发炎、肿胀现象。

4.牙周炎:牙齿周围组织(包括牙龈、牙周膜、牙槽骨)慢性破坏,自觉症状不明显,常不为一般人注意。一旦发生牙龈出血、溢脓、口臭、牙齿松动、伸长、移位及疼痛发作,才会引起重视。人类最后萌出的第三大臼齿常常无法完全长出,部分还覆盖在牙龈之下,这时牙冠与这块牙肉之间便有空隙,而这空隙便

形同一只“垃圾袋”,如果滞留食物残渣过多就容易滋生细菌。时间一久,这块牙肉便会有急性、慢性等发炎现象。

5.智齿冠周炎:发生智齿冠周炎时局部牙龈红肿,张不开口,不敢吃东西,严重时一侧面部肿胀,甚至形成脓肿,这种症状是智齿冠周炎。智齿冠周炎俗称“长牙”,智齿萌出全不全或阻生时,牙冠大部分被牙龈覆盖,牙龈下易存食物残渣,人体抵抗力降低时,牙冠周围软组织就容易发生炎症。特别是怀孕后期,胎儿生长发育快,易造成孕妈咪贫血、营养相对不良,很容易引起智齿冠周炎。

6.蛀牙:蛀牙是牙体方面的问题,与牙周病一样非常令孕妈咪困扰。一开始不会觉得疼痛,当龋洞发展到牙本质时,遇到冷、热、酸、咸、甜的食物时会发生疼痛。如果龋洞较深,与牙髓接近或蛀穿到牙髓,一碰到刺激就会有难以忍受的酸痛。蛀牙的发生主要是由于孕妈咪怀孕后胃口会改变喜欢吃甜食食物,因为少食多餐的原则,使进食次数频繁,致使唾液PH值改变,因此患上蛀牙的机会大大增加。

二、为什么孕妈咪一定要保持口腔健康?

1.影响到胎宝宝健康:牙周病菌会在怀孕期间增殖。细菌会从牙周病的患处带着毒素或引起发炎的物质进入血液,从而影响胎儿的成长,或影响子宫,增加早产和宝宝体重过轻的危险。有报道指出比起健康的孕妈咪,患有严重牙周病的妈妈生出低出生体重儿的几率将增高7倍,所以维持牙齿的健康对孕妈咪和胎宝宝都很重要。

2.防止感染到新生儿:妈妈和新生儿在很长一段时间内都会形影不离,在妈妈和宝宝相处的过程中,妈妈表现对宝宝的喜爱的亲吻之举可以让蛀牙菌通过妈妈的唾液到达宝宝身上,如果妈妈口中充满蛀牙菌,感染到宝宝是必然的了,所以怀孕期间口

腔护理是对宝宝的健康负责。**3.口腔问题会引起身体其他疾病:**牙周病本身是由于细菌引起的,而口腔里的细菌会进入人体其他部位,引起其他疾病,比如骨质疏松、中风、糖尿病、胃溃疡、肺炎等,这对于孕妈咪来说都是非常可怕的。照顾宝宝是件花精力的事情,需要妈妈有个健康而强壮的体魄才行。所以,为了好好地照顾宝宝,妈妈要先从爱护好自己的口腔做起。

三、怀孕前应该做哪些预防?

孕妈咪的口腔问题实际上不一定是因为怀孕后就有的,而是可能在怀孕前就潜在着,而怀孕是给口腔疾病的一个诱因而导致在怀孕期间牙病频发。所以为了有效预防牙病在孕期的爆发,就应该在准备怀孕的前3个月要时行一次专业的口腔检查,如果没有做好的假牙,在孕前就要修复好;另外牙周方面进展性或侵袭性牙周病要时行控制,而有蛀牙的需要做好修补。在怀孕前把口腔里的所有隐患都处理掉,那么怀孕后就很难再有口腔疾患了。

四、孕妈咪口腔问题该什么时候就诊呢?

怀孕早期是胎儿器官发展形成的重要阶段,为避免口腔治疗可能引起的风险,牙科医生会建议将治疗时间延至妊娠期的4-6个月,而那些并不严重的口腔问题更可推迟至胎儿出生后才进行治疗。

怀孕中期是看牙病的最好时机。可以进行一些必要的简单小手术,医生多数会根据孕妈咪的身体状况进行牙病的保守治疗。

妊娠7个月以上的孕妈咪并不建议接受治疗,因为牙椅的仰卧位除了会引起孕妈咪不适外,更可能因增大的子宫及胎儿令静脉受压,而影响下肢血液回流心脏。

程序:8月龄接种1剂次麻风疫苗,18-24月龄接种1剂次麻腮风疫苗。如果发现孩子有疫苗漏种的情况,要尽快到接种门诊去补种疫苗。14岁以下儿童,不管户籍是否广州,均可免费接种麻疹相关疫苗。近年成年人麻疹病例也逐渐增多,所以未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗的,也推荐大家到附近的社区卫生服务中心接种含麻疹成分的疫苗,以保护自身健康。

如果自己或家人出现发烧、咳嗽、皮疹等症状,建议到医院发热门诊就诊,并戴上口罩。如果被诊断为麻疹,患者应根据医嘱住院或居家隔离休息和治疗,防止将病毒传染给家人或同事。

如果您居住的附近有麻疹病例发生时,社区卫生会在附近设立接种点并通知附近居民接种,为病例所在居委8月龄-35岁以下的人群免费接种含麻疹成分的疫苗,从而更好地保护周围居民不被感染!为了您和家人的健康要按时去接种!



让宝宝远离意外伤害(三)

碰撞伤



□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

宝宝始终在探索这个陌生而又熟悉的环境,一个凳子、一把椅子都有让他摸索半天,但宝宝的力气还十分弱小,要是掌握不好重力平衡很容易就会伤到宝宝。

意外伤害会有哪些表现?

1.软组织损伤:发生皮肤擦伤、挫伤、破裂,可有明显的出血或瘀斑;

2.骨折:剧烈疼痛,患肢运动受限,患处压痛极为明显,患部出现肿胀、皮肤变色,在关节脱位和严重骨折时,发生肢体变形;

3.牙龈出血:碰到碰到口腔附近,会使宝宝受伤的牙龈破裂而导致出血;

4.扭伤:受伤的关节肿胀,活动受限,疼痛与触痛会随着患部的活动而增强,肌肉会不自主地痉挛,几天后还会出现青肿。

家庭紧急处理方法:

1.碰撞后不要立即揉搓按摩,伤后48小时内不可对患部做热敷。由于扭伤常常伴有骨折和关节脱位,尤其幼儿容易发生桡骨头半脱位,所以当患儿疼痛日渐加重,应去医院就诊。

2.若擦伤很浅,创面较干净,范围较小,为使创面结痂,只需在伤口周围涂些碘酒,再用干净消毒纱布包扎即可。若伤口有泥土或污物,要用生理盐水或冷开水冲洗干净,涂些碘酒,再抹上一些抗菌软

膏,纱布包扎。若擦伤面积大,伤口有无法自行清洗掉的沙粒、脏物或受伤位置重要(如脸部),应及时去外科做清创处理,并注射破伤风针剂。

3.若肢体活动不能自如或明显受限,跌伤部位有明显肿胀、畸形等,可能出现骨折,此时应立即去医院,并注意避免挪动骨折部位。

4.牙龈出血时,冰棍让肿胀不那么厉害,还能把宝宝的注意力从疼痛上引开。接下来的1周内,发现宝宝的牙龈或牙齿有任何不正常情况,或有感染的迹象,如发热、肿胀和触痛等,要立即去医院就诊。

5.宝宝刚刚扭伤时,要将扭伤处垫高,避免患处活动。为减轻肿胀,应在第一时间用冷水或冰块冷敷约15分钟,用手帕或绷带扎紧扭伤部位,不仅保护和固定受伤关节,也可帮助减轻肿胀。

预防措施:

1.家具要选择椭圆形边,或者给家具的尖角加上护套,防止宝宝摔倒时撞伤。

2.窗户边不要放置宝宝可攀爬的桌子、凳子等家具。

3.窗户上装一定高度的栏杆。

4.窗户要保持关闭,或开一定的宽度,使宝宝不会爬出去。

饮食话题二则

饮食多样化有益健康

人们的饮食应该多样化,食谱应该宽,并同时节制饮食,每餐只吃七八成饱,这是健康饮食的基本准则。医学专家和营养学家发现,单调不变的饮食习惯可以导致细胞癌变。癌变过程就好像是一项长期的可逆性的“工程”。在这个过程中,只要有一段时间受到干扰,使之中断和变化,整个“癌工程”就要作废,重新开始。因此,改变饮食习惯可以防癌。

一般来说,只要不偏食,注意营养兼顾,就能保持体内的酸碱平衡和正常的代谢功能。

五味与健康

饮食中的五味,调配得当,有利于健康。如果食之不当,对身体是有害的。

甜:吃甜食有补充气血、解除肌肉紧张和解毒等功能。但食之过量,不仅会引起血糖升高,胆固醇增加,还易使人发胖,诱发心血管疾病。

酸:吃酸食可促进食欲,有健脾开胃功能,并可增强脾脏功能,提高钙、磷的吸收率。醋酸还能解毒杀菌。但酸食过多时,会引起消化功能紊乱。

苦:苦味有解除体内湿气和利尿、泻火的功能,但过苦则会引起消化不良等症状。

辣:适食辣味食品能刺激胃肠蠕动,增加消化液的分泌,促进血液循环和机体代谢,祛风散寒。但食之过多,则会损伤胃黏膜。凡患有痔疮、肛裂、胃溃疡、神经衰弱、皮肤疾病患者,都不宜吃辣味食物。

咸:中国营养学会建议健康成年人一天的食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量是6克。食盐的主要作用是调节细胞和血液之间的渗透平衡及正常水盐代谢。但食之过多,会增加肾脏的负担,诱发高血压病。所以,不可过于咸食。

(容小翔)



建议多食用最常见的食物,多种谷物、豆类、蔬菜、水果,并养成良好的饮食习惯,不暴饮暴食,粗粮和杂粮交叉食用,荤素搭配,不忌口或少忌口。最好选择无公害、无污染的绿色安全食品。

麻疹进入高发季,接种疫苗是关键

□ 广州市疾病预防控制中心免疫规划科 黄勇

麻疹是一种严重危害人群特别是儿童健康的传染病,往年的数据显示,4月至8月是广州市麻疹的发病高峰期。因此,广大市民应该积极预防麻疹。

麻疹是由一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,会引起发热、上呼吸道的炎症、结膜炎、全身出疹等症状。虽然近年我市极少有因麻疹死亡的病人,但麻疹的危害不容忽视,因麻疹会引起很多严重的并发症,如肺炎、喉炎、中耳炎、心血管并发症、肠炎、脑炎等,对人群健康造成重大危害。

麻疹主要通过空气飞沫传播。含有病毒的分

泌物,通过病人的呼吸、咳嗽、喷嚏散播到周围空间。麻疹传染性很强,没患过麻疹或者没有接种麻疹疫苗,一旦接触到传染源患麻疹的可能性非常高。广州近年来麻疹病例较多,每年4-8月为麻疹高发季节。

怎样预防麻疹呢?首先在麻疹流行季节不去特别是不带儿童去人员较多的公共场所,避免与麻疹病例或者出疹的患者接触,应加强锻炼提高自身免疫力,注意个人卫生,养成良好卫生习惯等。而最有效的预防手段就是接种含麻疹成分的疫苗。目前我国对儿童实施2剂次含麻疹成分疫苗的免疫

《心态决定健康》连载之四十一

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

感恩的心

【心灵感言】白云对哺乳它的蓝天感恩,所以洁白无瑕;大树对滋养它的土地感恩,所以茁壮成长;江河对容纳它的大海感恩,所以奔腾不息。父母含辛茹苦地把我们养育成人,我们应该拥有一颗感恩的心,孝敬父母,服务社会。

【案例回放】现在很流行的一首歌曲叫《感恩的心》,是由台湾歌手欧阳菲菲所唱的。这是一首手语歌,歌曲的背后是一个凄美动人的故事:有一个天生失语的小女孩,爸爸在她很小的时候就去世了,她和妈妈相依为命。妈妈每天很早出去工作,很晚才回来。每到日落时分,小女孩就开始站在家门口,充满期待地望着门前的那条路,等妈妈回家。妈妈回来的时候是她一天中最快乐的时刻,因为妈妈每天都要给她带一块年糕回家。在她们贫穷的家里,一块小小的年糕都是无上的美味啊。

有一天,下着很大的雨,已经过了晚饭时间了,妈妈却还没有回来。小女孩站在家门口望啊望啊,总也等不到妈妈的身影。天,越来越黑,雨,越下越大,小女孩决定顺着妈妈每天回来的路去找妈妈。她走啊走啊,走了很远,终于在路边看见了倒在地上的妈妈。她使劲摇着妈妈的身体,妈妈却没有回答她。她以为妈妈太累,睡着了。就把妈妈的头枕在自己的腿上,想让妈妈睡得舒服一点。但是这时她发现,妈妈的眼睛没有闭上!小女孩突然明白:妈妈可能已经死了!她感到恐惧,拉过妈妈的手使劲摇晃,却发现妈妈的手里还紧紧地拽着一块年糕,她拼命地哭着,却发不出一点声音……

雨一直在下,小女孩也不知哭了多久。她知道妈妈再也不会醒来,现在

就只剩下她自己。妈妈的眼睛为什么不闭了呢?她是因为不放心她吗?她突然明白了自己该怎样做。于是,她擦干眼泪,决定用自己的语言来告诉妈妈她一定会好好地活着,让妈妈放心地走。

小女孩就在雨中一遍一遍用手语做着这首《感恩的心》,泪水和雨水混在一起,从她小小的却写满坚强的脸上滑过,“感恩的心,感谢有你,伴我一生,让我有勇气做我自己……感恩的心,感谢命运,花开花落,我一样会珍惜……”她就这样站在雨中不停歇地做着,一直到妈妈的眼睛终于闭上……

【心态调适】这是一个凄美的故事,它让我们的心灵为之震撼。在现实中,无论对与错,成功与失败,能陪伴在你身边关心你、帮助你、支持你的人,往往是你的亲人。对此,我们应怀揣一颗感恩的心,感激他们的不离不弃,感激他们一如既往的信任与支持。

其实,在茫茫人海中能够相识是一种缘分,我们要懂得珍惜,以一颗感恩的心去面对身边每一位有缘人。当你敞开了心胸,常怀一颗感恩的心对待父母、朋友和社会时,你会发现原来这个世界是多么的美好!

心中常怀一颗感恩的心,可以增强人的幸福感、快乐感,使人心胸豁达,心情开朗。要感激关怀你的人,因为他们给了你温暖和帮助;感激伤害你的人,因为他们磨练了你的意志和毅力;感激遗弃你的人,因为他们教会了你自强和独立。学会感恩,可以让人学着用另一种眼光看待生活,享受生活,也可以让人学会从多个角度来看待问题。更为重要的是,它是治疗低落情感和悲观情绪的好方法。

少吃糖 更健康

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

每天喝两种以上饮料易患胰腺癌

斯德哥尔摩学院的拉森博士和他的同事发现,饮食中如果有大量的糖类和加糖的食物会增加胰腺癌发病的可能。与不喝饮料的人群相比,每天饮用两种或更多饮料的人群来说,他们胰腺癌的发病风险更高。拉森博士表示,越来越多的信息表明,对于那些大量饮用碳酸饮料的人来说,其患胰腺癌的可能性极高。

吃糖太多伤记忆

德国柏林夏里特大学医学中心的神经科学家发现,吃糖太多会损伤大脑功能。这项研究成果进一步表明了葡萄糖会对海马体萎缩产生直接的不良影响。为避免患上糖尿病,进而带来记忆力损伤,人们在日常生活中还是少吃含糖量较高的食物为好。

吃糖过多增加患心血管病的风险

美国埃默里大学的研究人员一项研究成果显示,进食含糖量过高的食品会使血液中的甘油三酯升高,从而增加患心血管病的风险。

每日摄入的热量与血液中高密度胆固醇的水平有密切关系。如果被调查对象每天摄取的热量中至少25%来自含糖量

高的食品,那么他们血液中高密度胆固醇水平偏低的风险要增加3倍多。高密度胆固醇具有防止动脉粥样硬化等对人体有利的作。

多吃甜食易得霉菌阴道炎

女性如果经常吃较多的甜度浓的甜食,尤其是吃糖而导致血中糖分含量偏高时,阴道组织内糖原会随之增加,形成一个含糖含量的阴道环境,使得酵母菌大量繁殖,酸度增高,阴道内正常的弱酸性环境被破坏,正好成为霉菌生长繁殖的良好温床,使霉菌的致病性增强,在身体抵抗力降低的情况下,便容易引发霉菌性阴道炎。

远离甜食牙齿好

儿童嗜食甜品,给口腔内的细菌提供了生长繁殖的条件。在牙齿表面和缝隙中形成酸性沉淀物,逐渐溶解牙齿的珐琅质,形成龋齿。

嗜糖易发生骨折

研究证明经常大量吃糖或甜食的人,骨折的发生率比不嗜糖者高5倍。其道理是因为糖代谢的中间产物丙酮酸、乳酸等的增多,需要钙、镁等碱性元素来中和,钙的消耗量增大会造成骨质疏松,易发生骨折。

嗜糖易得胃溃疡

糖能使胃酸分泌增多,结果,过多的胃酸造成胃及十二指肠溃疡的主要原因之一。糖还能减弱肠蠕动,造成便秘及痔疮的频繁发作。



孔子的方法论(六)

□吕喜龙

本节主要讨论孔子的四个否定性方法。不在其位,不谋其政。孔子生活在春秋晚期,周王朝中央集权旁落,诸侯各国尔虞我诈,互相争夺地盘,大小战争连绵不断。自己的祖国鲁国更是混乱不堪,鲁君有其名,无其实,军政大权被季氏操控。在这种社会背景下,孔子对政府官员提出“不在其位,不谋其政”的从政论断。我理解,孔子的论断应包涵以下几方面内容:1、恪尽职守。作为政府官员,应根据自己的职权职责主动担负社会管理职能,上对得起国君信任,中对得起自己的良心与俸禄,下对得起黎民百姓。2、不视权越位。有些官员为了光宗耀祖,有些官员为了钱财俸禄,对官位爵位贪恋无厌,心思完全不在工作,一门心思玩弄权术,升官发财,这是孔子批判的对象。3、不逆天道。更有一些官员,不是谋杀上级,就是谋杀国君,致国家于动乱,致人民于水火,这更是孔子批判的对象。4、不干预政乱。一些政府低级官员,国君大臣身边工作人员或裙带关系人,如秘书、嫖娼、车夫、厨师、侍卫、乐工,或者阿谀奉承、或者造谣生非、或者挑拨离间、或者文过饰非、排挤贤良、扶植佞臣,这也是孔子批判的对象。

毋意,毋必,毋固,毋我。孔子做人做事,绝不私自利,先人为己,固执己见,损人利己。孔子的四项基本原则,做到一点都不容易。做到四项难比登天;短期难做到,终生谈何容易!从古到今,绝大多数人不论是思考问题,还是待人接物,都不能脱离自我中心法则,西方某些人鼓吹“人不为己,天诛地灭”便是,若要成为符合孔子四项基本原则的人,恐怕只有两类,一是历代仁人志士,二是当代真

正的共产党人。修炼必须从四个方面坚持不懈:1、坚定理想信念,为社会服务、为大众服务、为人民服务。2、培养良好的辩证思维习惯,坚信真理,坚信科学,不主观臆造。3、培养良好的道德情操,用毛主席的话讲,就是让自己“成为一个高尚的人,一个纯粹的人,一个脱离低级趣味的人。”4、博学多闻,通古知今,学富五车,才高八斗。

己所不欲,勿施于人。这是被传诵最广的孔子语录之一。我理解,这句话应该包括以下几层意思:1、刻薄伤人的言论不应加诸他人。从现代心理学研究的结论可知,每个人都希望得到他人的肯定与表扬,这更容易激发个体昂扬向上的工作热情,并保持积极乐观的正面情绪。当一个人遭受否定或者批评时,即是可以接受的批评,其情绪也会低落。如果一个人遭受攻击或者谩骂,他必定伤心欲绝或者奋起反抗。除非一个人做错事或讲错话,应该被批评纠正外,我们不应对自己不喜欢的人和事妄加评论,横加指责,当然,违法犯罪另当别论。我们可以不欣赏他人,但应学会理解与尊重他人。2、不恰当的物品不应该加诸他人。社会上经常发生这样的事情,自己不喜欢的物品以礼物赠送他人;伪劣假冒商品售予他人;过期有害物品捐赠他人;宴请或赠送他人的物品,虽然精美,但他人厌恶或忌讳。比如宴请回族人时请人吃自己喜欢的猪肉。3、栽赃陷害绝不可加诸他人。汉语有一句经典的话语谓之“替罪羊”。自己的错误转嫁他人,自己的过失转嫁他人,自己的罪责转嫁他人,转嫁者一般位高权重、财大气粗,被转嫁者一般身卑位贱,穷困潦倒。主人

对仆人,上级对下级,老板对员工,权贵对贫民,富翁对穷人。这种现象如果频发或频发,社会肯定存在严重不公,社会肯定不稳定,如果你做到了己所不欲,勿施于人,那你肯定“君子坦荡荡”;如果你经常寻找替罪羊,那你肯定“小人常戚戚”。

克己复礼。这是学生颜渊在请教如何成为一名仁人志士时,孔子提出的著名论断——非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动。所谓“礼”,就是指特定时代社会行为准则,涵盖法律、制度、道德、约定俗成等层面。古今中外都提倡个体的自由,中华民族更注重社会集体伦理道德,这就是我们“文明古国、礼仪之邦”的由来。我们现在就有人喜欢传播或观看淫秽暴力影像图片,我们现在就有人喜欢传播或迷信小道消息,我们现在就有人喜欢大放厥词、恶语诽谤、混淆视听,我们现在就有人喜欢乱穿马路、随地吐痰、车行抛物、甚至打开飞机逃生门乘凉,用当下流行的话说,就是有钱就任性。克己复礼,代表了一个人的修养,代表了一个组织的先进,代表了一个社会的文明,代表了一个民族的觉醒。克己复礼,不仅有民族文化的延续,更有一个社会的时代特点。今天的克己复礼,不是让我们遵守或沿用周王朝的所有社会规范,但周王朝发祥的礼孟文化精髓必须继承与发扬。社会可以分段,民族不能割裂,文化不能断代。无论我们怎样学习外国,我们永远也不会成为外国人。即使移居海外的华人后裔,或多或少都流淌着中华传统文化的血液。不信,你就去海外的唐人街、中国城看看,到华人家里坐坐。

一种药六十个药名

有一富翁自吃晚饭不香,浑身无力。于是找到一个名医为他看病。名医把过脉之后,觉得他似乎没有什么大病,于是就开了一个处方:人参、白术、茯苓、甘草,俗称“四君子汤”。病人看了直摇头,意思是这么简单的药方,岂能治病。名医于是又另开了一个方子,也是四味:鬼盖、杨梅、松果、国老。病人回去服后果然痊愈。名医于是告诉病人,这后面开的几味药,就是前次开的那四味,只不过各自换了个名字。病人听了大为诧异。直到如今,一药多名还是个普遍现象。治精神病的氯丙嗪,又叫氯普马嗪,又叫可乐静。抗菌药阿奇霉素,又叫阿齐霉素,又叫红霉素、氮甲红霉素。不少药还在药名之外,另起个商品名,更增加了混乱。有的为了提升价格,把老药改个新名;有的为躲避降价把药名改换一下,另起炉灶。报载,常用的抗菌药左氧氟沙星商品名竟然起到了六十个之多。有关部门一再宣称要向这一现象开战,但收效甚微。

每个词都有自己的词形和词义。由于语言常用词的反复使用和在不同场合的适应性变体,同一事物往往会产生出许多不同的称谓。不同时代可以产生不同称谓,同一时代也会出现不同的名称。令人遐想的美名最多,它从历史到现代,常见的称谓起码有:白兔、金镜、望舒、玉环、金娥、玉宫、蟾蜍、金盆、桂魄、玉羊、玉盘、桂宫、素娥、嫦娥、玉兔、冰镜、冰轮、金鉴等。

越是习见的东西,越有可能产生不同的名称。馄饨是全国各地都有的食品,可这种食品是一个地方一个名称。新疆叫曲曲,湖北叫包面,皖南叫包袱,四川叫抄手,广东叫云吞,江西叫汤粉,江苏叫饺子。天津前些年本来叫馄饨的,后来馄饨馅儿包得越来越小,几乎成了片儿汤,于是借用广东的方言来称呼小馄饨,名曰云吞。慢慢地,小馄饨的馄饨快不见了,一律改称云吞。

一义数词有时有褒有贬。说的是同一类事物,但具有一定的感情色彩。演员、演戏是中性的词。历史上秦汉时期称优伶、俳优。唐代二人演出,一称参军,一称

苍鹘。宋代称路歧人。明清时代称梨园弟子。民国时代有人称戏子,是为蔑称。解放后称文艺工作者,取消了蔑称。

外来词是词形变异和词的读音不一的典型。不算一义多词尚值得研究。一个巧克力,就有巧格力、巧可力、查古列、朱古律、朱古力、查古律、巧古力、巧可利、勺古力、朱咕叻这些词形。咖啡二字现已定型。但它用过的词形也不少,如加非、架非、架啡、咖啡、咖啡等。乙酰水杨酸用过阿司匹灵、阿司匹灵、阿司必灵、阿司匹林、阿士匹林、阿士必林、亚斯匹灵、阿司皮林。我们读古代历史,也需对人名、地名、国名加以注意。古书称古代罗马为骊轩、犁鞅、犁鞅、利坚、力度、力乾等。

地名更是多有演变。我国宝岛台湾,春秋时期称岛夷,先秦称瀛洲,三国称夷州,隋唐宋称流求,元代称琉球,明初称鸡笼,明中叶称大湾,台员。明万历年间因台湾地形如弯弓,故称台湾。

考察事物名称的来源和演变史是非常有趣的一件事。可惜的是我们还缺乏一本有源、有本、有如何变化的词源辞典(不是只刊“始见书”的辞典),颇觉遗憾。(王涛)



广告法修订那么多,我们该去看看

据报道,广告法修订草案经全国人大常委会表决通过,新广告法将于今年9月1日起实施。这是广告法实施20年来首次修订。新广告法规定:不满10周岁的儿童不能作为广告代言人;广告代言人如果代言虚假广告受到行政处罚,三年内不能再代言广告……

现实生活中,广告无处不在不在,很多人也离不开广告。套用被誉为史上最具有情怀的辞职信“世界那么大,我想去看看”来说,那就是“广告法修订那么多,我们去看看吧”!

新广告法修订有哪些亮点?董星代言广告受限了;明星代言不能乱来了;医药保健品广告管得更严了;禁止向未成年人发布烟草广告;乱发短信广告或罚三万;发虚假广告或罚百万……

当然,对新广告法我们不能只该去看看,更该有法必依、执法必严、违法必究。首先要广而告之新广告法,形成学法、知法、懂法、用法

的良好社会氛围;其次是真抓实干,加大案件的查办力度,综合利用经济处罚、停止广告业务、吊销广告经营资格、责令停业整顿、暂停产品销售、列入“黑名单”等多种手段,加大对发布虚假违法广告的广告主和广告经营者、发布者、代言人的处罚力度。

目前,虚假违法广告屡禁不绝,而在许多省会城市表现得更为突出。这里边的原因,笔者认为最重要的是监管部门的执行标准不统一。虽然在同一个地区发布广告,但广告监管部门却不同——省级媒体由省级监管部门监管,市级媒体却由市级监管部门监管。这样,有时候就出现怪异现象:同在一个城市,同一个广告在市级媒体不能刊播,而在省级媒体却能大行其道,或者反之,令广告客户难于理解,甚至惊诧不已,最后导致媒体不顾监管,进而产生恶性循环,使虚假违法广告越来越多。

它山之石可以攻玉。比如广州市,对医疗广告的监管就很有效。他们像交警部门处理违章那样,实行扣分制,每家医疗机构每年24分,如刊播违法违规的广告,将视情况进行扣分,一年下来若扣完全部24分,则下一年的年审就不能过关,需要重新申办执业许可证。在这种状态下,即使媒介愿意刊播违法广告,医疗机构也不敢刊播,只肯依法依规做广告了。

因而,笔者认为,应该借广告法修订的契机,重整广告市场,下大力改革监管模式,实行工商属地化管理(不管是国家级媒体,还是省、市、区级媒体,统一由媒体所在地的工商部门来监管),通过监管重心的下移,使“裁判员”执法看得更清楚,进一步实现执法和服务职能的到位,克服过去存在的不统一、不彻底、不规范的弊端,维护广告发布秩序,确保广告法修订的预期目标得以实现。(曾春光)

荠菜上桌 养肝明目

荠菜,田野中常见的一种野菜,又称护生草。每年清明前后,漫山遍野的荠菜,正是采集的大好时机,是一种具有独特清香味的野菜。

荠菜性凉,味甘淡,无毒。具有养肝明目、清热利尿、止血降压等功效,故有“三月三,荠菜赛灵丹”之说。南宋爱国诗人陆游食了荠菜之后赞道:“尤鱼大肉何由荐,冻芥此际值千金。”

下面介绍几款荠菜保健美食的吃法与功效。

荠菜炒肉丝
选料:荠菜300克,猪瘦肉120克,以及葱、姜、味精、精盐、豆油各适量。
做法:(1)将葱、姜洗净,切成葱花、姜丝。(2)将荠菜去根洗净,切成小段。(3)将猪瘦肉切成细丝,与葱花、姜丝一同放入碗内备用。然后在炒勺内加豆油烧热,再加肉丝、葱花、姜丝及荠菜段一同入勺,加精盐、味精、水适量,旺火翻炒几下,入勺装盘,即可食用。
特点:鲜嫩味美,清香可口。
功能:养肝明目,止血降压。

荠菜煎虾饼
选料:荠菜200克,虾仁120克,肥猪肉60克,熟火腿肉末5克,鸡蛋一个,以及精盐、味精、料酒、番茄酱、淀粉、豆油各适量。

做法:(1)将虾仁、肥猪肉分别洗净,剁成茸,同放入碗内。(2)加鸡蛋清、淀粉、精盐、味精、料酒调拌均匀。(3)将荠菜去根,洗净,入沸水略烫,挤去水份后切碎,与虾茸、肉茸搅拌均匀,即成馅饼。(4)将拌好的虾茸、肉茸、荠菜馅做成圆形的饼,放入涂油的盘内,在饼上洒点熟火腿肉末。(5)将炒勺放在旺火上,倒入豆油,当油烧至6成热时,把饼放入勺内煎熟,然后去余油,撒上料酒,入勺装盘。(6)在小碟内放上番茄酱,食时边蘸边吃。
特点:脆黄鲜香,味美可口。
功能:益肾平肝,清热利尿。

荠菜包饺子
选料:荠菜400克,饺子适量,火腿肉60克,春笋60克,以及葱花、生姜末、精盐、味精各适量。
做法:(1)将荠菜根去掉,择洗干净,入沸水烫一下,捞出浸入冷水中片刻,再捞出沥干,剁成末,挤干水分。(2)将火腿肉剁成末。(3)春笋洗净,剁成末。(4)将荠菜末、火腿肉末、春笋末放入盆中搅匀,再加入葱花、生姜末、精盐、味精、猪油等,搅拌均匀成饺子馅,即可包饺子食用。
特点:饺香馅鲜,味醇爽口。
功能:平肝润肠,开胃健脾。(张远桃)

母亲的 山药养生宴

母亲从乡下带了许多自己栽种的山药来看我。山药极新鲜,带着泥土的芬芳。母亲说,秋食山药最滋补。山药具有健脾补肺、益肾补虚、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。

母亲心灵手巧,她亲手烹煮的山药养生菜我很喜欢,食疗的效果非常明显。我不仅食欲大开,头目清凉,体质增强,而且困扰多时的失眠症也好了。

母亲亲手烹煮的山药养生菜很多,足足摆了一桌子,堪称山药养生宴。

凉拌山药爽脆可口,香甜美味。生津止渴、健胃消食、滋补肠胃。将山药去皮后切小方丁,放入冷水中浸泡半小时。然后捞出,沥干水分,盛放盘中,加适量沙拉酱拌匀就可以吃了。

山药炒豆腐是一道素菜,清香美味。炒锅放油,先爆香蒜茸,然后倒入山药爆炒,加入适量的水烧开,放入豆腐,盐、酱油,烧入入味后撒入葱花,淋上几滴芝麻油,即可出锅。此菜清热利尿,健脾和胃。

大葱板栗烧山药是一道热菜,营养丰富,口感极佳。山药清淡,板栗甘甜,葱香浓郁,金黄鲜香。先将山药去皮洗净,切滚刀块;板栗洗净,煮熟,取出栗肉备用。锅置火上,倒适量的油烧热,放入山药煎至两面金黄后盛出;余油倒掉,不再使用。洗净锅,倒适量的油烧热,放入板栗和山药,加入酱油、料酒、胡椒粉、鸡精、盐、糖,加入适量清水,大火煮开转小火炖至山药入味。收干汤汁,撒上葱末即可。

山药炖小鸡,鲜嫩

无比。先将一只肉质鲜嫩的小鸡收拾干净后,剁成麻将大小的块备用。随后将山药削皮后切成菱形的片。将笋切片,菠菜切段备用。锅置火上,倒入适量清水烧沸。加料酒和盐,放入鸡块,小火微炖10分钟,随后放入山药和笋片,炖5分钟后放入菠菜段,加胡椒粉,淋几滴小磨香油即可。

山药羊肉汤,益气补虚,温中暖下,开胃健脾。将羊肉切块,放沸水中氽水。随后将去皮切片的山药与羊肉一起放入锅中,加入适量清水,投入生姜、葱段、胡椒粉、料酒,大火烧沸,撇去浮沫后,转小火炖至羊肉酥烂即可。

主食是山药饼。将山药削皮后,用铁擦子擦成细丝,然后放入适量面粉和适量的水,放入葱花,盐拌匀后,下油锅一个一个煎熟即可。山药饼软嫩鲜香,美味可口。

母亲的山药养生宴,营养丰富,利于身体健康。(阿华)



改善医疗服务行动从小事做起

广东药学院附属第三医院 钟志明

为了落实“改善医疗服务行动计划”,提高患者对于临床护理服务的满意感动程度,结合医院开展“我为病人送温馨”优质服务活动,广东药学院第三附属医院中医科发出“我为患者做件事”的倡议,全科员工热烈响应并落实到具体行动中,涌现出一幕幕的感人故事。

患者廖某吞咽功能受损,留置胃管后口唇经常干裂结痂,官银玉医生看见后立即拿来唇膏细心地为患者涂上。

何奶奶经常失眠,护士邓二娇听到后利用休息时间打盆温水帮她泡脚,泡脚,让何奶奶睡上一个舒心的觉。

患者易奶奶一日中午就餐时睡着了,王霞查房时发现,想到病人患糖尿病要按时进食,将起床唤醒后自己喂饭给她吃,将菜中鱼肉的鱼刺小心挑出,以防其被鱼刺卡住喉咙。

天气炎热后,行动不便的李爷爷身上出汗很多,护士何深霞给李爷爷擦身更换干净衣物,让爷爷晚上睡觉舒服了。

心理关怀彰显白衣天使温情

病人因为身体不适来到医院住院,伴随着改变的还有大量的心理问题。主动舒缓患者的心理症结,帮助病人唤起阳光心态,是广东药学院第三附属医院中医科改善医疗服务行动的另一个亮点。

一日夜班,316床余婆婆做梦梦到自己的爸爸妈妈还有女儿,梦醒之后惶恐不安,紧紧捉住护士的手。值班丁美惠医生听闻后,过来握住婆婆的手,和护士们陪着婆婆聊聊天,让婆婆的情绪慢慢稳定下来,再度安静地睡去。

陆婆婆是个乐观开朗的婆婆,很喜欢做手工,但由于股骨颈骨折了活动不方便。护士赖裕霞下班后,陪婆婆折纸,帮助婆婆打发沉闷的住院生活,婆婆很开心。

离休干部武爷爷,入院后一直想出去院外走走,因病情不允许未能实现。如今病情终于平稳,邓丹和巫远医生陪他一起走出了医院大门,逛逛街、吃晚餐,武爷爷开心得极了。

满意来自于超常规服务细节

病人因为身体不适来到医院住院,伴随着改变的还有大量的心理问题。主动舒缓患者的心理症结,帮助病人唤起阳光心态,是广东药学院第三附属医院中医科改善医疗服务行动的另一个亮点。

一日夜班,316床余婆婆做梦梦到自己的爸爸妈妈还有女儿,梦醒之后惶恐不安,紧紧捉住护士的手。值班丁美惠医生听闻后,过来握住婆婆的手,和护士们陪着婆婆聊聊天,让婆婆的情绪慢慢稳定下来,再度安静地睡去。

陆婆婆是个乐观开朗的婆婆,很喜欢做手工,但由于股骨颈骨折了活动不方便。护士赖裕霞下班后,陪婆婆折纸,帮助婆婆打发沉闷的住院生活,婆婆很开心。

离休干部武爷爷,入院后一直想出去院外走走,因病情不允许未能实现。如今病情终于平稳,邓丹和巫远医生陪他一起走出了医院大门,逛逛街、吃晚餐,武爷爷开心得极了。

