

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 7 月 31 日星期五 第 14 期(总第 1042 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

国务院常务会议确定 全面实施城乡居民大病保险

据中国政府网消息 国务院总理李克强 7 月 22 日主持召开国务院常务会议,决定推广随机抽查机制,以创新事中事后监管营造公平市场环境;部署加快转变农业发展方式,走安全高效绿色发展之路;确定全面实施城乡居民大病保险,更好守护困难群众生命健康。

其中,在城乡居民大病保险问题上,会议指出,城乡居民大病保险是中国特色社会主义医疗保障体系的重要组成部分,把社会保障

与商业保险相结合是持续深化医改的重大创新。会议决定,一是从城镇居民基本医保和新农合基金中划出一定比例或额度作为大病保险资金,2015 年底前使大病保险覆盖所有城乡居民基本医保参保人,对参保大病患者需个人负担的医疗费用给予保障,今年支付比例达到 50%以上,今后还要逐步提高,有效减轻大病患者就医负担。到 2017 年,建立比较完善的大病保险制度。二是按照收

支平衡、保本微利的要求,原则上由政府招标选定商业保险机构承办大病保险,保费实行单独核算,确保资金安全和偿付能力。三是与医疗救助等紧密衔接,对经大病保险支付后自付费用仍有困难的患者,由医疗救助、慈善救助等给予帮助,共同发挥托底保障功能,有效防止发生家庭灾难性医疗支出,防范冲击社会道德底线的事情出现,显著提升城乡居民医疗保障公平性。

讲述援非抗击埃博拉感人事迹

全国卫生计生系统先进典型事迹 巡回报告会在粤举行

西非埃博拉疫情暴发后,我国全面推进国内防控和援非抗埃两条战线的工作。目前,国内防控工作阶段性实现“零输入”目标,援非抗埃工作也已阶段性实现“打胜仗、零感染”目标,得到受援国和国际社会的高度评价。

——援非抗击埃博拉地方报告团领队
国家卫生计生委外事司监察专员 胡宏桃



穗卫计宣讯 7 月 23 日上午,由国家卫生计生委主办、广东省委宣传部、广东省卫生计生委、广州市卫生计生委联合承办的全国卫生计生系统先进典型事迹巡回报告会在广东省政府大礼堂举行。省直机关干部群众,省、市医务人员代表及社会各界代表约 1200 余人聆听了报告。

报告会上,中国援加纳公共卫生师培训专家、广东省广州市疾控中心副主任李铁钢,中国援塞拉利昂医疗队副队长杨永峰,中国第 16 批援塞拉利昂医疗队队长王耀平(由杨娟妍宣讲),中国援利比里亚医疗队感控督导组组长汤灵玲,中国援塞拉利昂公共卫生师培训队队员徐峰等全国援非抗击埃博拉先进典型,分别从不同角度讲述了援非抗埃过程中的先进事迹,或惊心动魄,或感人泪下,赢得了台下经久不息的掌声。2015 年度全国劳动模范、广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任林丽珠用精湛医术、爱心服务、良好沟通营造和谐医患关系的先进事迹在会上进行了介绍。

报告会上还播放了由省医务人员自编自导自演的微电影《应急女队员》,反应了我省卫生计生工作者在防控埃博拉疫情的战役中,面对广东国际交流频繁、疫区人员来往较多、防控形势严峻的

困难,不畏艰险,迎难而上,严防死守,坚决保障人民群众健康的动人故事。

援非抗击埃博拉地方报告团领队,国家卫生计生委外事司监察专员胡宏桃指出,西非埃博拉疫情暴发后,我国全面推进国内防控和援非抗埃两条战线的工作。目前,国内防控工作阶段性实现“零输入”目标,援非抗埃工作也已阶段性实现“打胜仗、零感染”目标,得到受援国和国际社会的高度评价。他表示,当前,我们正处于深化医改的关键时期,要破解这个世界性难题,不仅需要硬件条件的改善、体制机制的创新,更需要精神的引领、价值的支撑和道德的坚守,需要一支像援非抗埃医疗队这样爱国敬业、干事创业、真诚服务的医疗卫生队伍。

会前,广东省副省长温国辉会见了报告团全体成员,对报告团的先进事迹给予了肯定。他说,医疗队响应党中央国务院的决策部署,到西非开展抗击埃博拉的工作,取得的成效非常感人,不仅为受援国人民的身心健康作出了贡献,也为中非传统友谊作出了贡献,同时也是践行社会主义核心价值观的典型体现。全省卫生计生系统要将中国医疗队的精神和作风学习好、宣传好,推动各方面工作更好地向前发展。

广州市举办“世界人口日” 大型宣传咨询服务活动

穗卫计宣讯 为做好“世界人口日”的宣传,广州市卫生计生委主办、增城区人口计生局、荔城街道办事处承办,于 7 月 14 日在增城图书馆共同举办大型宣传咨询服务活动。活动以“弘扬婚育新风,关爱弱势群体”为主题,设立了计生政策法规、生殖健康、妇女常见病、孕前优生健康检查、重点病种产前筛查、健康检查及“两癌”筛查咨询等服务咨询平台,免费发放计生宣传品,避孕套等。现场还举行了一场以歌舞以及当地群众喜爱的民间音乐演奏等为主要内容的群众性文艺活动,图书馆室内同时举办计生书画展览,展出人口文化各类获奖书画作品。

为纪念“1987 年 7 月 11 日地球人口达到 50 亿”这个特殊的日子,1989 年,在联合国发展规划署理事会在其第 89/46 号决议中建议国际社会把每年的 7 月 11 日定为“世界人口日”(World Population Day),以便把重点放在紧迫性的人口总体发展计划和解决这些问题的方案。今年是第 26 个“世界人口日”。

国际人口日赞

欧阳资文

7 月 14 日,广州市卫生计生委主办的第 26 个“世界人口日”宣传咨询服务活动在增城隆重举行,书画展览、歌舞表演、政策宣传、利导关怀应有尽有,感于此而作。

增城荔笑映朝霞,
人口佳节百姓夸。
宝墨画书呈异彩,
金台歌舞展奇葩。
优生优育传千户,
关爱关怀进万家。
婚育新风常态势,
计生国策暖天涯。



一条光纤畅通大、小点诊疗通道

《广州卫生》讯(通讯员 张洪梅)日前,荔湾区多宝街社区卫生服务中心(以下简称“多宝中心”)在广州医科大学附属第三医院(以下简称“广医三院”)的大力支持下,由广医三院出资,在两者间搭建光纤,旨在解决社区目前 X 光医务人员紧缺,提升医疗质量和医疗服务,探索以区域性医疗联合体为基础的新型城市医疗服务模式,促进医疗资源的更高效利用。

经过广医三院与多宝中心多次讨论研究,达成共识,由广医三院出资支持光纤技术对接多宝中心医生工作站,借助区域数据平台将有诊断困难的 X 线检查上传到广医三院放

射科进行会诊,独立承担诊断责任,如患者病情需要申请的 MR、CT、超声等大型检查,亦可通过区域平台提前预约。

随着光纤网络铺设工作的开展,试运行阶段工作仍在不断探索、不断完善。两者间的合作,大大提高了多宝中心放射科的诊疗技术水平,走出了一条社区医疗机构充分共享医联体合作医院医疗资源的新道路。随着工作的推进,两家单位计划拓展心电图的阅读诊断、临床医生工作站的访问甚至到远程会诊、示教等,逐步实现分级诊疗、社区首诊、大医院指导、疑难转诊、康复回社区的诊疗局面。

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:edit1@gzhe.org

编后语

今年的 6 月 4 日,国务院常务会议曾指出,要“促进社会办医健康发展”,“探索以公建民营、民办公助等方式建立区域性检验检测中心,面向所有医疗机构开放”,“从国家层面上鼓励、支持区域性检验检测中心的发展。时隔一月有余,从化便大力推进“医联体”项目工作进程,将从化全域医学检验中心作为区域性医学检验中心加以重点建设,以落实分级诊疗、基层首诊和双向转诊,这不仅是为地区的百姓、医疗机构谋福祉,更是整合优化多方资源,积极探索社会办医发展的新路径。

从化“医联体”再发力 区域性医学检验中心现雏形

《广州卫生》讯(通讯员 李建华)7 月 8 日,从化市卫生局召开 2015 年医联体工作会议暨检验资源共享签约仪式,意味着今后从化医联体内可逐步实现检验资源共享、结果互认,老百姓在基层可预约或享受到上级医院同类别的医学检验检查。

从化是广州市开展医联体的七个试点区之一。在 5 月 13 日区域医疗联合体启动会议暨签约仪式上,从化以南方医科大学第五附属医院和市中医院为上级医院,12 个街道社区卫生服务中心和镇卫生院为基层医疗机构,组建了 2 个医联体。而此次检验资源共享签约仪式,正式确立了以从化全域医学检验中心(以下简称“检验中心”)为从化区域医联体医学检

验架构的网单位,医联体内实现区域性医学检验资源共享。

据统计,在临床医师诊断和治疗辅助量上,医学检验占到 70%以上,从而直接影响着临床的诊治水平。从化全域医学检验中心于 2014 年 8 月依托从化妇幼保健院和我国最大的第三方医学检验集团金域检验正式运营,拥有国际一流的医学检验设备和一大批专业的医学检验人才。此次成功签约,从化全域医学检验中心为医联体各成员单位提供检验资源共享、检验技术帮扶、检验质量控制指导、检验人才培养、检验信息化推进等服务,辅助从化医联体医疗机构的检验学科建设,可有效缓解医疗机构对于“低成本、低利用率”设

备采购的“两难”抉择困境,提升从化各级医疗资源的利用效率,避免优质医疗资源闲置和重复投放。

同时,本次资源共享也将建立起基层医疗机构、上级医院与第三方医学检验中心的检查、诊断合作机制,极大便利从化居民。不久的将来,居民可以直接在社区等基层医疗机构直接预约或享受与上级医疗机构同等的检验检测服务。同时,各医疗机构在日常诊疗活动中,对有需求但在本单位不能完成的检测和诊断的相关项目,可以委托从化全域医学检验中心,为居民提供检验“绿色通道”,不用再往返奔波至大医院,就近享受到最便捷高效的检验服务。

广州援藏医疗队进藏展风采

——广州援藏医疗队在西藏波密县开展一场交通事故紧急医疗救援工作

7 月 12 日是广州援藏医疗队一行 14 人进入西藏波密县的第二天。当天正值星期日,上午医疗队在波密县广场举行大型义诊活动,未事休整,下午 4 时许便路遇一起交通事故,打响了进藏后的一场紧急医疗救援遭遇战。

(广州市卫生计生委)

7 月 12 日下午,西藏波密县境内,一辆搭载三名藏民的农用机动车在下坡时由于操控不当,撞垮路边防护栏翻落深 50 米左右悬崖之下河谷,其中一名受伤较轻者血流满脸,情绪十分恐惧,自行爬上路边求救多时。恰好搭载广州援藏医疗队车辆经过,经询问得知仍有两名坠落藏民生死不明。

得知基本情况后,医疗队第一时间要求当地医生占堆和扎西次旦报警,并立即投入现场医疗救援。医疗队长李锋主任等医生首先为求救伤员作基本伤情判断,市红十字会医院兰玉医生不顾伤员一身泥尘和血迹,一直守护在伤员身边,遮挡烈日,询问有关情况,稳定其情绪。市胸科医院张言斌院长带领周强医生在占堆和扎西次旦引领下,迅速探寻通往河谷路径,搜寻另外两名伤员。约 20 分钟后他们到达事故车辆坠落处,见到事故车辆已完

全变形分解,燃油和机油渗漏在小河滩涂和周围草木,随时可能起火,两名伤员挂在坡度约 80 度峭壁不同位置上,痛苦呻吟,随时向下滑落。4 名医生又沿着峭壁,顶着不断向下滑落的沙石向上攀爬,不断向伤员靠近。约 30 分钟后到达伤员所在位置,开展现场救援。其中一名伤员头部外伤,全身软组织挫伤,生命体征平稳,四肢活动尚可,初步判断轻伤。张言斌副院长当即决定由占堆和扎西次旦两名医生先协助伤员根据有利地势向上攀爬脱险。另一名伤员神志不清,头面多处划伤,未见活动性出血,四肢无力,下肢被活动时疼痛剧烈,脊柱或骨盆骨折可能性大,不排除内出血,初步判断重伤。张言斌副院长和周强医生决定先将伤员向下滑降脱险。为避免滑降及搬运过程第二次伤害,必须先将伤员固定。这时波密县 4 名特警也赶到事故现

场,并到达重伤员所在位置。在张言斌副院长指导下,大家就地砍下三根长约 2 米、手臂般粗的树干,利用自己的皮带、衣物等固定伤员脊柱及双侧上下肢。张言斌副院长、周强医生及 4 名特警共同努力,先将伤员从峭壁上慢慢滑降到谷底,再沿河床,趟过齐小腿深的冰冷河水,将伤员平稳护送至警车。周强医生未顾鞋、裤全部湿透和一身泥尘,跟警车护送三名伤员前往医院。

事故现场救援处理完成后,医疗队全体成员也立即赶往波密县卫生服务中心(波密县人民医院),并在路上通知做好急救准备工作。甫到达波密县卫生服务中心,医疗队员立即穿好白大褂,分工合作,内科、外科、骨科、影像等各科专家各施其职,配合默契,分别对三名伤员进行紧急救治,清创、测量血压、心率、DR、B 超、建立静脉

通道等,迅速而有条不紊地开展诊疗工作,及时排除两名轻伤者颅脑外伤、四肢和肋骨骨折以及内出血情况,给予留观处理。重伤者情况危急,经查胸椎、腰椎骨折并移位,胸腰段脊髓受压,左侧第 11、12 肋骨骨折,右侧第 10、11、12 肋骨骨折,右侧气胸(压缩约 40%)。根据波密县卫生服务中心医疗救治条件和专家会诊结果,医疗队提出了重伤者下一步救治意见,并及时向赶来参与组织指挥救援的波密县马海蕴副县长汇报了救治情况。

马海蕴副县长高度评价了医疗队的救援工作,赞扬医疗队充分体现了专业、精细的技术和“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的西藏精神。

救援工作一直持续到当天晚上 9 时左右,在完成所有工作后医疗队员们才进晚餐。



广州援藏医疗队在西藏波密县 举行大型义诊活动



穗卫计讯 7 月 12 日,广州援藏医疗队一行 14 人在进入西藏波密县第二天,未完全适应高原环境和充分休息,上午便在波密县广场举行大型义诊活动。在活动启动仪式上,波密县马海蕴副县长在讲话中对广州市长期以来对该县医疗卫生事业的支持表示感谢,如此规模的医疗卫生支援是该县 20 年来第一次,并对新到来的广州援藏医疗队寄予殷切期望。援藏医疗队代表表示本次援藏工作承载着广东、西藏两地各级党委和政府领导对改善和提升西藏地区民生的重托和期望,承载着广州人民和卫生计生系统对西藏群众的深情厚谊,医疗队一定按照质量好、服务好、医德医风好、让群众满意的要求,与波密县医务人员一起,真心实意,发挥技术专长和优势,尽最大努力为群众服务,不辜负广东、西藏两地各级领导重托和群众厚望。

当天义诊工作从上午九点一直持续到中午十二点多,医疗队共为 160 多名藏民同胞进行了诊治,提供健康咨询等,免费派发治疗药品约 5000 多元,深受波密县群众欢迎,该县电视台也对当天的义诊进行了采访报道。

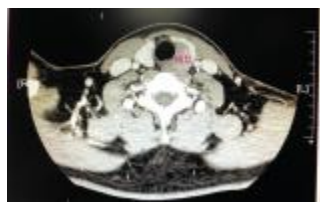
青壮年多尿 多饮 骨质疏松是肾虚? 专家: 查查甲状旁腺

□ 通讯员 \ 中山大学附属第六医院 简文杨 俞建东 戴希安

多尿、多饮、骨质疏松,以上症状出现在老年人身上也许习以为常,而在青壮年身上出现的时候,被众多“广告词”洗脑的人们往往会以为是肾虚。中山大学附属第六医院甲状腺乳腺外科主任万云乐主任医师提醒,这需要查查甲状旁腺。他近日刚为一名“侵犯食管、颈部气管、神经的甲状旁腺瘤”患者成功进行了手术治疗,解除了患者4年来反复出现“多尿、多饮、嗜睡”的困扰。

4年来“多尿、多饮、嗜睡”,竟是甲状旁腺瘤

4年前,还不满30岁的小郭踌躇满志,意气风发,却无端端出现多尿、多饮的现象,自以为是“肾虚”,便购买“补肾壮阳”中成药服用,“多尿、多饮”现象未见好转,反而加重,并出现精神疲乏、嗜睡、腰背酸痛等不适;甚至在打羽毛球时完成一个常规的扣球动作后,竟然出现右肘骨折。入院后检查发现:小郭血液中钙离子明显升高、磷离子偏低,



图示:颈部CT提示病灶与左侧甲状旁腺、食管等分界不清

双肾多发结石和肾功能损害,出现严重的骨质疏松症。进一步的抽血检查发现,小郭血液中甲状旁腺激素水平是正常上限的5倍,甲状腺彩超提示甲状腺左下叶占位性病变,考虑为甲状旁腺瘤。经手术切除左下甲状旁腺瘤后,小郭多尿、多饮症状较前改善,肾功能、骨密度逐渐恢复正常。

然而好景不长,术后第3年开始,小郭又开始出现多尿、多饮、疲乏、嗜睡的症状,并渐加重,进一步诊治发现患者甲状旁腺激素水平达到正常上限的10倍,高血钙、低血磷,符合“甲状旁腺功能亢进”的血清学表现;行颈部增强CT提示甲状腺左叶后方位占位性病变,大小约3x2cm,与食管、气管分界不清,考虑甲状旁腺瘤(如图)。术中见甲状旁腺肿瘤呈浸润性生长,并侵犯左侧甲状腺、食管以及颈动脉鞘等组织,遂行整块切除包括左侧甲状腺、甲状旁腺肿瘤及其周围筋膜、食管侧壁、部分侵犯颈前肌群、颈动脉鞘等组织结构。术程顺利,手术耗时120分钟。

万云乐介绍,甲状旁腺瘤是临床极少见的内分泌系统恶性肿瘤,起源于甲状旁腺的实质细胞。迄今为止,有关甲状旁腺瘤的中文报道尚不足2000例。甲状旁腺瘤病因比较复杂,尚未十分明确,家族性甲状旁腺功能亢进症(多发性内分泌腺肿瘤I型)、慢性肾功能衰竭以及头颈部放射线照射史可能增

加患甲状旁腺瘤的危险性。这是一种相对低度恶性的肿瘤,近20年来,甲状旁腺瘤患者的5年和10年存活率分别稳定在76%-86%和49%-67%,尤以获得完整彻底切除肿瘤病人的5年、10年存活率为高,分别达到90%和67%。虽然甲状旁腺瘤非常罕见,但容易复发。

鉴别与定位需要综合评估

据介绍,临床上,90%以上的甲状旁腺瘤患者会出现甲状旁腺功能亢进,主要表现为与高钙血症相关的症状或体征如恶心、呕吐、烦躁、多饮、多尿,精神抑郁或狂躁,甚至胰腺炎、骨关节痛,骨质疏松,骨膜下骨质吸收,尿路结石,病理性骨折等,这与良性甲状旁腺功能亢进的鉴别较为困难。一般而言,良性甲状旁腺瘤好发于绝经后妇女,女性发病率为男性的4倍,而甲状旁腺瘤病人中男女比例几乎相当,且发病年龄普遍较甲状旁腺瘤者年轻。

万云乐表示,相对于良性肿瘤,甲状旁腺瘤多较大,临床上可触及甲状旁腺肿瘤的比例占36%-52%,在良性肿瘤中仅占5%。临床上,甲状旁腺瘤的表现可以包括肿瘤的自发病状,如消瘦、疲劳、厌食和肌肉萎缩等,还有肿瘤局部浸润症状如喉返神经受累所致声嘶、食管侵犯所致吞咽不适等。

临床上,根据高血钙症相关症状和

实验室高钙、低磷现象,诊断为甲状旁腺功能亢进并不困难,但对于甲状旁腺疾病的良恶性的鉴别以及定位仍存在困难。目前,甲状旁腺瘤的有效治疗方法是外科手术切除原发病灶及周围病理组织。国内外公认的首次手术方式是甲状旁腺肿瘤连带同侧甲状旁腺叶包括峡部整块切除的根治术。

■提示:出现以下情况

应警惕甲状旁腺瘤:

- ①甲状旁腺表现显著,较早出现骨病和肾功能损害;
- ②血PTH值至少高于正常2-4倍,通常是高于正常的5-10倍,血钙值大于3.2mmol/L;
- ③颈部触诊或B超检查发现有肿块,且肿块形态不规则、边界不清、伴钙化者;
- ④术中发现肿块与周围组织粘连;
- ⑤病理见核分裂现象,或侵犯包膜、血管,或证明有颈部淋巴结转移。

万云乐强调,最后一条是最为重要的依据,应综合前几条作结论。当然,反复出现的多尿、多饮、高血钙、低血磷等相关症状时,要警惕甲状旁腺的疾病,尤其对于年轻的患者出现骨质疏松时,更要警惕甲状旁腺瘤的可能。无症状型甲状旁腺瘤的诊断应依据病理检查结果,只有血钙正常才能真正无症状。

下肢静脉曲张患者的八条保健指南

广州市中医医院脉管炎科李顺宁

下肢静脉曲张不全是下肢静脉曲张的总称,包括下肢静脉回流障碍性疾病和下肢静脉回流障碍性疾病两大类。

主要的临床表现有:(1)浅静脉曲张:主要为大隐静脉及其属支发生曲张性病变,隆起、迂曲,以小腿为明显和广泛。(2)患肢肿胀、酸胀、沉重感、疼痛等,晨轻暮重。(3)小腿下段皮肤营养障碍性改变:早期以皮肤瘙痒、抓痕为主,随病变发展可出现色素沉着,以小腿下段为主,进一步发展可出现静脉性溃疡,且较难愈合,溃疡亦以小腿下段内侧为主,并出现难愈、反复发作的湿疹。

患者通过服药,功能锻炼等可以避免发生静脉曲张,或控制病情。如果病情加深,就需要手术治疗。但无论何种疾病导致的双侧静脉曲张不全患者,都适合于以下生活保健、功能锻炼方法来改善静脉曲张。

首先第一条,平常生活中,运动您的双腿。在乘坐汽车、火车或飞机长途旅行时,建议适当起立并活动双腿,这有助于血液循环,促进静脉回流。

第二条,避免热源。温热的环境导致静脉曲张。因此,应当尽量避免暴露于日光、地热系统、热水浴和熏蒸环境中。

第三条,穿鞋跟舒适的鞋。高跟鞋和平跟鞋一样,不能产生足够的压力促进静脉回流。请选择鞋跟高度3-4cm的鞋。

第四条,经常按摩腿部。顺着静脉回流的方向从足部到大腿进行按摩,能促进静脉回流。

第五条,选择正确的运动。步行是最有益于静脉回流的运动。体操、骑自行车、跳舞、游泳均能促进静脉回流。不建议进行网球、壁球和篮球等剧烈运动。

第六条,舒适的衣着。过紧的内裤压迫静脉并阻碍静脉回流。请选择宽松的着装,避免紧身衣裤、腰带。

第七条,抬高患肢。睡眠时用10-15cm厚的物体垫高双脚,促进睡眠时的静脉回流。

第八条,穿合适的循序减压弹力袜。由设计特殊的医疗弹性袜主要藉由其渐进式压力由脚踝处渐次向上递减,收缩小腿肌肉,以预防静脉充血,使血液回流心脏,达到雕塑腿型、美化曲线,改善萝卜腿并且预防静脉曲张的目的。医用循序减压弹力袜在脚踝部建立最高支撑压力,顺着腿部向上逐渐递减,在小腿肚处达到最大压力值的70%-90%,在大腿处达到最大压力值的25%-45%。压力的这种递减变化可使下肢静脉血回流,有效缓解或改善下肢静脉和静脉曲张所承受压力。

第九条,定期到血管科就诊。当发现腿部有疼痛、踝关节肿胀,或可见静脉曲张时应尽快看医生,以利于慢性静脉曲张的早发现早治疗。怀孕和激素治疗会加重症状,有这些情况也要告诉医生。

市中医院脉管炎科专科门诊时间: 逢星期一至五下午2点30分到5点30分,欢迎咨询就诊。



颈椎保健知多少

□广州市中医医院 针灸康复门诊 林少贞

应该是中间低(相当于颈后到背部的距离)适应仰卧位,两边高(相当于颈侧到肩部的距离)适应侧卧位。如果枕头高度是一个平面,太高了,仰卧时颈椎就会处于过度前屈状态,过低则使颈椎在侧卧时处于侧屈状态,长期使用这样的枕头,可能改变颈椎正常解剖位置,造成局部肌肉、关节受力不均,容易引起慢性劳损,从而导致疾病的发生。由于各人的体型不同,每个人需要的枕头高度也不一样,一般来说,中间高度在12-15厘米,两边高度在15-18厘米左右较合适,且质地不宜过硬,柔软度以不易变形为宜。说是“枕”头,但在卧位时,应把颈部也“枕”上去,即不让颈部悬空。更不宜半躺半坐位看书或看电视。卧姿以仰位最佳,侧卧时,颈椎不可取。侧卧时提倡经常改变方向。有习惯性落枕者在制作枕头时还可加入当归、黄芪、甘草等,能促进颈部的血液循环。

第二,要注意颈部保暖。睡觉时盖被不仅要盖在头上,而且要盖好颈部;夏天不要贪一时凉快而将颈背正对着风扇或空调直吹,不要在“穿堂风”的地方睡觉,以免颈部着凉引起颈肌痉挛。

第三,从事低头、伏案工作的人员要注意调整好桌子(电脑台)与椅子的距离,高度不合适的桌子和椅子会造成

颈椎过度前屈,时间长了,容易造成颈部紧张、劳损。此外,颈部固定某一姿势一小时左右,应活动一下颈部以放松该部位肌肉。

第四,加强体育锻炼。因平素缺乏锻炼,身体虚弱,气血循环不畅,舒筋功能失调,容易遭受风寒侵袭,致经络不舒,气血凝滞而痹阻不通,不通则痛,也容易引起疾病。在进行颈椎锻炼时,活动的速度不宜太快,要缓慢进行。如有颈椎不稳,不要做过度前屈后伸。在工作或家务劳动时,特别要注意头部不能过度后仰,因颈椎后伸可产生一种压力,将此处的韧带、关节囊牵拉,使颈椎失稳,导致颈椎病的发生。

第五,防止外伤,如坐车时勿打瞌睡,开车时避免开快车,以避免因急刹车导致头部突然前俯后仰造成颈椎挥鞭性损伤。

第六,防治各种上呼吸道感染。急性咽喉炎、扁桃腺炎、颈部软组织感染、淋巴结炎等,应及时予以治疗。因为这类炎症一旦经淋巴系统向颈部及关节囊扩散,往往成为颈椎病的发病原因或诱因。因此,防止各种上呼吸道感染、预防感冒、保持口腔清洁,是预防颈椎病的措施之一。

如果能够坚持做好上述保健措施,相信大家得颈椎病的几率就会少得多了。

奇! 他的内脏是反长的! ——80岁李伯经内脏影像学检查确认为罕见“镜面人”

通讯员 \ 广州市第一人民医院 章丽 魏星

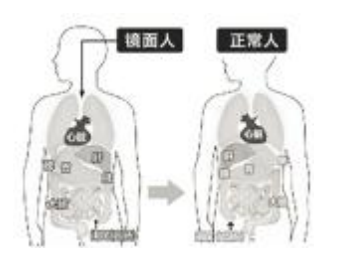
2014年12月,80岁的李伯因为“咳嗽、咳痰、胸片显示肺部阴影”来到广州市第一人民医院呼吸内科纤支镜室做支气管镜检查。负责检查的张梅春主任医师按操作常规为李伯查看CT片时,发现李伯的CT片显示心脏竟然是反位的。一般人的心脏在胸腔中部稍偏左方,而李伯的心脏是长在右边的。张主任以为看错了,仔细再看,心脏还是在右边。而且不但心脏反了,李伯的肝、脾、胃等CT所能看到的全部内脏位置都和一般人相反!也就是医学上常说的“镜面人”。再查看李伯的病历,上面也写着李伯是个“心脏异位”者。

为了进一步判断病情,张主任问李伯知不知道自己是个内脏异位者,李伯笑着说:“知道。我本来想跟你说一下的,结果忘记了。”然后李伯还给我们讲了两段有趣的故事:早在1952年,李伯准备参加工作去体检,做胸透时,医生帮他摆好体位后叫他不要动,然后走出检查室去给他做检查了,但检查完后医生进来对他说“你身体是不是动了?重新照过!”李伯莫名其妙,我没有动呀?干嘛要重新照呢?重新照了一次之后,医生又进来了“你怎么又动了?”

这还记不得不要动了啊!”李伯说:“我真的没动啊!”这次医生找了个同事在旁边看着他来做检查,才知道他真的是没有动,而检查结果显示他的心脏是在右边,即属于反位置长。接着医生又为李伯做了进一步的检查,确认了李伯是属于内脏异位者。另一次,是在出国前体检,李伯跟检查的医生说自己的内脏是反长的,医生轻斥他“胡说!哪有人的内脏是反长的呢!”检查完之后,医生惊讶地说“你的心脏位置怎么不同正常人的呢?”李伯说“我刚跟你说过我的内脏是反长的啦!”医生说“我以为你是开玩笑的哩。”

听到这些有趣的经历,大家都笑了。在场的不少人都表示是第一次听说人的内脏竟然可以是反位置长的。这次在做支气管镜检查时,张主任发现李伯的肺脏是左右易位的,正常人的右肺有三叶,左肺有两叶,而李伯的刚好相反。我们都笑李伯的内脏结构可以考倒不少医生了。

广州市第一人民医院呼吸内科主任赵子文教授介绍,临床上确实有一种情况,是部分或全部内脏都长反了位置的,恰似正常人在镜子中的影像一样,医学上称为“镜面人”或“镜像人”,发



生几率大约为百万分之一。医学上对“镜面人”现象的成因还没有科学定论。有专家认为,“镜面人”是在人体胚胎发育过程中,与父母体内基因的一个位点同时出现突变有关,部分“镜面人”会有多发性先天畸形,能活下来的比较少。大部分“镜面人”虽然内脏全部错位,但只是位置发生变化,相互间的关系并未改变,因此生理功能与正常人一样,对健康与生活都没有太大影响,很多人是在体检时才知道自己是个“镜面人”。

赵子文教授提醒,“镜面人”一旦患病,医生如果按照常规判断极有可能发生误诊甚至手术误伤,故此患者就医时一定要将这种情况提前告知医生,以免漏诊误诊。

世界母乳喂养周 2015年8月1日至7日



Let's make it work!
职场妈妈, “喂”爱坚持!
国家卫生计生委妇幼健康服务司 世界母乳喂养周 www.mrwyz.com

空调病的药膳食疗

广州市中医医院保健部 林穗芳 主任中医师 教授

黄芪蒸鸡: 材料:黄芪30克,母鸡一只。做法:将黄芪洗净,置于幸好掏空内脏的母鸡中,然后将鸡用盐、料酒、葱、姜煨好装入炖盅,旺火蒸半小时,饮汤食肉。

四君蒸鸭: 材料:党参20克,白术20克,云苓20克,陈皮3克,嫩鸭一只。做法:将党参、白术、云苓、陈皮洗净,置于幸好掏空内脏的嫩鸭中,然后将鸭用盐、料酒、葱、姜煨好装入炖盅,旺火蒸半小时,饮汤食肉。

黄芪猴头菇汤: 材料:干猴头菇100g,黄芪20g,枸杞5g,熟鸡肉100g。做法:猴头菇用温水泡发,去掉根

部,再用清水洗净,切成厚片,黄芪洗净,熟鸡肉用手撕成丝。先将黄芪和鸡肉放入锅中,加2片老姜,加入凉水800ml,大火煮5分钟后放入猴头菇片和枸杞改用中火,2分钟后你就发现有一股股的香气弥漫出来,之后再炖上8分钟,再撒上盐、芝麻香油和白胡椒粉搅匀即可。

人参粥 材料:人参5克,大米100克,白糖少许。做法:将人参洗净,切为薄片,用冷水浸半小时,水煎取汁,共煎两次,二液合并,分为两份,每取1份同大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日2次,早晚各服1次。或将人参研为细末,待熟时调入粥中服食。

《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

胆结石 胆结石是指胆道系统(包括胆囊、胆管)的任何部位发生结石的疾病。它是消化系统的一种常见病,常与胆囊炎并发,互为因果。本病以中年肥胖妇女多见。

形成胆石病的原因有胆汁淤积、胆汁内有细菌感染、胆汁成分改变等,与饮食营养关系密切。胆石病的表现取决于结石是否引起胆管感染、胆管梗阻以及梗阻的部位与程度。平时多无症状或有轻度消化不良,饱餐或高脂肪饮食后,刺激胆囊收缩,可使胆石嵌顿于胆管,引起胆绞痛,多于夜间发病,出现右上腹逐渐加剧的绞痛,并放射到右肩胛下区或右肩,伴有恶心、呕吐、发热、寒战、寒战。胆石病的综合治疗措施为:①饮食控制;②溶石治疗;③利胆消炎止痛;④内科保守治疗无效者手术治疗。

【宜】 (1)饮食宜清淡、易消化。宜食含丰富营养、维生素的食物。 (2)宜多吃豆制品,宜吃植物油,如棉籽油、豆油、花生油、玉米油、芝麻油、米糠油。 (3)宜多吃黄绿叶蔬菜,如油菜、小白菜、菠菜及胡萝卜等富含维生素A的食物。 (4)宜多吃具有利胆作用的食物,如山楂、乌梅、玉米须、荠菜、茉莉花、玫瑰花(泡茶饮)、菊花及西瓜、玉米、橘汁、梨汁、荸荠汁等。

【忌】 (1)忌食胆固醇高的食物,如猪脑、猪肝、猪心、鸡肝、鸭肝、鸡蛋、腊肠,少吃糖、动物脂肪。 (2)忌刺激性强的食物及浓烈气味

的调味品,煎炸的食物。 (3)忌烟、酒。 (4)忌吃肥甘厚腻及海鲜、海鱼、虾、蟹等。 (5)忌过冷、过热的食物。

急性胰腺炎 急性胰腺炎是由胰腺消化酶对胰腺自身消化所致的急性化学性炎症。此病可见于任何年龄,但以青壮年居多,女性多于男性。临床上有突然发作的上腹部持续性剧痛,阵发性加剧,常伴有恶心、呕吐,严重者可有休克、呼吸衰竭和腹膜炎等表现。急性胰腺炎分为水肿型和出血坏死型。前者常见,预后较好,以急性腹痛、恶心、呕吐及血清、尿淀粉酶升高为主要表现;后者虽较少见,但病情严重,预后差,除上述表现外,常并发休克和腹膜炎等。引起急性胰腺炎的原因有:①胆管疾病;②十二指肠乳头邻近部位病变;③胰管梗阻;④酗酒和暴饮暴食;⑤急性传染病;⑥手术和外伤等。

【宜】 (1)病情缓解后宜进无脂、低蛋白流质,如稀藕粉、米汤、西红柿汤、蛋汤、去渣绿豆汤、菜汁、稀面汤、猪肝汤、豆浆。 (2)宜喝鲜果汁,如西瓜汁、梨汁、荸荠汁、李汁等。

【忌】 (1)急性期禁食。 (2)忌油腻性食物,如肥肉、海鲜、花生、核桃仁、芝麻、油酥点心等。 (3)忌辛辣刺激性食物,如葱、蒜、姜、花椒、辣椒等。 (4)忌饮食过饱。蛋白质、糖也要控制。

全民健身日,你运动了吗?

怎么运动才健康

为了倡导人民群众更广泛地参加体育锻炼,为了纪念北京奥运会成功举办,经国务院批准,从2009年起,每年8月8日为“全民健身日”。众所周知,适量运动有益健康,可以锻炼心肺功能,帮助控制体重,强健骨骼和肌肉,降低癌症风险等等。但是,怎么运动才健康呢?本文从运动的原则、运动项目的选择、运动中的注意事项及运动后的禁忌等方面进行了详细的介绍。全民健身,健康地运动起来吧!



适量运动有益健康

近年来广州居民的体质状况研究显示,经常运动锻炼者的肺活量、身体素质水平普遍高于偶尔锻炼者或不锻炼者,经常参加体育锻炼者这种作用效果更明显,而女性经常锻炼的“腰臀比”水平低于偶尔锻炼和不锻炼者。身边的人告诉我们,他与美本来就是运动能够带给我们的财富。

运动就是身体活动,上楼梯、做家务也是运动的一部分。然而,现在不少人的日常身体活动量不够多,跑步、打球等体育锻炼就显得很重要了。

当你的肌肉用力收缩时,你的心跳和呼吸加快,心肺功能得到锻炼;能量消耗增加,燃烧更多的糖和脂肪;骨骼和肌肉变得更加强壮,新陈代谢活动增加。经常参加消耗体力的活动,使你的心情好,得病少,身体壮、寿命长,发生心血管病、糖尿病和肿瘤的风险减少2-3成。

显然,运动是健康的重要保障。然而,近年一项广州成年男子运动与健康现状的调查发现,一半的广州男子每周的体育锻炼不足一次,在经常参加锻炼的人群中,有六成的人每周只能锻炼1-2次。医学资料告诉我们,不小比例的致死疾病可归因于身体活动不足和缺乏,而通过运动锻炼可以遏制、甚至逆转这种趋势的发展。

灵活选择运动内容和目标

“日行一万步,吃动两平衡”。这是适量运动的形象描述,说的是中国人总体追求每日一万步的目标,而每个人根据自己的情况确定一个适量运动的度,使身体达到一个健康的平衡状态。

由于个人健康、体质、能力和其他条件的不同,日常活动少或体质差的人可以从4千步的目标开始,而普通人则推荐维持在6千步以上的水平。

少于每天一万步的运动也有保护健康的作用;而大于每天一万步的运动量,在适度的前提下,可获得更多的健康促进效益。因此,选择个人运动量的原则是“动则有益,多动更好”。

你可以通过三方面的运动达到目标,包括:

- ① 日常生活和工作中的活动,如拖地板、搬东西;
- ② 步行或骑自行车出行往来,包括上下楼梯;
- ③ 体育锻炼,如跑步、游泳。

锻炼身体有三种主要形式:有氧运动、力量锻炼和关节柔韧性运动。

有氧运动天天有

步行、骑自行车、慢跑、游泳等运动呼吸的氧气量足以提供运动所需,是有氧耐力锻炼。有氧运动主要锻炼心肺功能,消耗能量,预防慢性病,最好每天进行。

在个人或天气条件不好的时候可以有间断,实际可能是每周运动5-7天。强度较大的锻炼内容可以安排少些次数。

力量锻炼经常做

搬重物、俯卧撑、赛跑等运动呼吸加快得到的氧不足以满足需求,会产生明显的疲劳感,甚至会“气喘”、“酸痛”,称为“力量锻炼”,也叫无氧运动。

力量锻炼的作用偏重于保持或增强肌肉重量,保持肢体的活动能力,预防摔倒和骨折等。这种运动以重复训练肌肉力量为主,需要时间恢复休养,每周应该安排两三次,最好隔日进行,中老年人可选徒手操。

柔韧关节生活化

广播操、太极拳、瑜伽,甚至只是简单的抬腿伸腰动作可以锻炼关节的柔韧性,可以专门花时间锻炼,更可以因地制宜地渗透在工作、生活当中。

适当安排运动

运动实践知多点

可能有人会说:“骑自行车是有氧的,如果是上坡或极快地骑不也做了力量锻炼了吗?不也同时运动了关节吗?”不可否认,这三种形式用不同的强度运动可能是“你中有我,我中有你”。而我们把三者区分开来,说的是以哪种运动为主,根据的是普通人日常的运动强度,也就是“中等”强度,而不是极端的状态。

三种运动形式各有不同的健康促进效益,所以在安排锻炼内容时要注意均衡考虑。分开来安排,可以是早上起床做俯卧撑,晚上下班慢跑;结合起来安排,可以是骑平坦的路偶尔上下坡。

用不同的强度使自己得到更全面的锻炼。体质好的人,建议每周安排1-2小时较大强度的体育锻炼,如足球、篮球、慢跑、游泳和登山等,这样更能锦上添花。

日常活动少者,中年以上,计划锻炼前应做必要的健康检查。慢性病患者参加锻炼应咨询医生,更应注意循序渐进。

锻炼前可以通过伸展活动使肌肉关节预热和放松。出汗多,日照强烈时适量补水和盐。运动后不要立即停止活动,逐渐放松更适合。适量运动需要你在实践中体会和领悟。

运动不当适得其反

运动中腹痛

主要因为准备活动不充分,而开始运动时过于剧烈;也有的因为运动前吃得过饱,饮水过多,以及腹部受凉引起。一般可减缓运动,加深呼吸,按摩疼痛部位等方法处理。如疼痛仍不减轻,甚至加重,就应停止运动甚至就医。

平时要注意饭后一小时才可进行锻炼,并做好准备活动;夏季运动要注意饮水卫生。

抽筋

肌肉痉挛俗称抽筋,是肌肉不自主地收缩,变得生硬难受。肌肉受到寒冷的强烈刺激时,准备不足而激烈用力时或是情绪过分紧张时都可能会抽筋。

对痉挛部位进行牵拉可以舒缓紧张的肌肉。例如,伸直膝关节,揉捏、叩打点压小腿中后部和脚掌,可以缓解小腿抽筋。预防抽筋可以事先按摩相

应的部位,夏季运动注意补充盐分,冬季锻炼注意保暖;游泳下水前先用冷水淋浴,水中运动不要太久,疲劳和饥饿时避免剧烈运动。

运动昏厥

运动中可能发生全身无力、头昏耳鸣、眼前发黑、面色苍白、手脚发凉,甚至感觉迟钝、突然昏倒,这是运动中脑部突然血液供应不足而导致的暂时性缺血。轻者慢走一段时间,并深呼吸可以缓解症状。重者应立即平卧,把脚垫高过头部。如果有人协助则由小腿向大腿心脏方向按压或拍击,同时点压人中、合谷等穴位。如有呕吐,应将头偏向一侧。

预防晕厥,平时要经常循序渐进地锻炼;久蹲后不要突然立起;不要带病参加剧烈运动;长跑后不要立即停下来;不要在饥饿情况下剧烈运动。夏季要注意通风,避开高温运动。



制体重,一般可以选择跑步、游泳、登山、跳舞、自行车、足球、篮球等。本身体质较弱且患有某些慢性疾病者,则宜选择动作缓慢柔和、活动量容易调节又简便易学的活动,如步行、慢跑、太极拳、剑术等。

线路二:步行、慢跑、太极拳、剑术、小球类、郊外远足、登山

适合人群:中年人

推荐理由:中年既是人体生理功能的全盛时期,又是开始进入衰老的过渡阶段。如要提高心肺耐力水平和控

制体重,一般可以选择跑步、游泳、登山、跳舞、自行车、足球、篮球等。本身体质较弱且患有某些慢性疾病者,则宜选择动作缓慢柔和、活动量容易调节又简便易学的活动,如步行、慢跑、太极拳、剑术等。

线路三:体操、散步、慢跑、乒乓球、羽毛球、保健按摩、太极拳、日光浴、气功

适合人群:老年人

推荐理由:体操、散步、慢跑等动作简单易学,能改善全身血液循环,太极拳、气功等动作缓慢、柔和、连贯,能使老年人的精神和肉体同时得到放松和休息,达到防病治病、保健延年的效果。总的来说,老年人应选择选择全身肌肉关节都能活动的、项目,且动作要慢而有节奏,强度和速度要适中。

电脑e族“定时动”

如今电脑和宽带网络已十分普及,电脑族、办公族通常是一坐就是一个钟以上极少活动,我们称之为久坐生活方式人群。长时间保持一个姿势,会引起肌肉的疲劳。颈、肩、腰、手周围的劳损使这一人群出现诸多的不适,颈肩痛、腰痛、“鼠标手”甚至心血管和精神状态的异常屡见不鲜。

“流水不腐,户枢不蠹,动也。”古人早就阐释了“生命在于运动”的真谛。针对久坐人群,除了参考运动实践要点外,不妨多试下“就地”的颈、肩、腰、手活动……

常做这些活动对电脑族来说十分便捷,最好每45分钟到1小时活动一次。

运动需要有原则

动则有益:运动意味着体力付出,包括你生活、工作、出行往来和体育锻炼的各种活动。体力付出既不是负担,也不要感到不便,更不意味着低下的经济或社会地位。它就是你健身的机会。

贵在坚持:运动锻炼肯定会因为这样那样的原因而中断,而坚持继续科学地运动,健康之路才能畅通无阻。生活和工作中可以通过使用楼梯、短距离步行、打扫卫生、家务劳动等增加体力消耗。养成多动的习惯,使活动、锻炼成为自然而然的行动,你的健康才能持久受益。

不同人群走不同路线

线路一:跑步、游泳、自行车、滑冰、体操、武术、球类

适合人群:儿童

推荐理由:儿童的身高逐年增长,肌肉随着身高的增长逐渐拉长。应多进行伸展肢体、弹跳、跑步等克服自身重力的运动,以提高肌肉力量。还可以选择短跑、跳跃和一些球类运动等,以锻炼反应能力和运动速度。而跑步、游泳、自行车、滑冰、球类游戏等有氧运动则可提高耐力,并能使心肺功能得到良好发展。尽量不要选择一些负重项目,如举重、悬吊等。

线路二:步行、慢跑、太极拳、剑术、小球类、郊外远足、登山

适合人群:中年人

推荐理由:中年既是人体生理功能的全盛时期,又是开始进入衰老的过渡阶段。如要提高心肺耐力水平和控

自我监督,跟着感觉走!

“中等强度”运动是怎样的?“感觉用力,但不吃力”,“心跳和呼吸加快,但不觉得气短难受”……这就是自我感觉,监测的自己的运动强度。在健身运动过程中,观察自己的健康状况和生理功能变化,可以评价锻炼效果,调整锻炼计划,防止过度疲劳和损伤。自我监督可以通过下列几方面:

直觉

正常应是自我感觉良好。高强度的运动会觉得“喘不过气”、“吃力”、“很累”,所以适合在“身体好”的时候锻炼。如运动中或运动后有异常疲劳、头晕恶心、全身无力等不适,应该休息并分析原因。反应强烈的,要暂停运动,甚至就医。

自我监督,跟着感觉走!

良好的睡眠应是人睡时,醒来时头脑清醒,精神饱满。如果有人睡眠、夜间梦多易醒、白天感觉昏昏沉沉等现象,则要考虑是否患病,是否运动量过大了,并及时调养。

饮食

食欲的好坏同样反映了身体状态。如食欲不振、食量减少,表明运动量安排不当或身体健康状态不好。剧烈运动后立即进食和过多吃零食也会影响食欲,要注意避免。

排汗量

如出现轻微活动即大量出汗,或夜间睡觉大量出汗,表明身体极度疲劳或有其他病症。

运动之后有三忌

禁忌一,坐下休息

剧烈运动时,人的心跳会加快,肌肉、毛细血管扩张,血液流动加速,同时肌肉加速压缩小静脉,促使血液很快地流回心脏。此时,如果立即停下来休息,肌肉收缩的节律性会被破坏,原先流入肌肉的大量血液不能通过肌肉收缩快速流回心脏。这样会导致血液大量滞留在外(肌肉和皮肤中),造成血压降低,引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白,甚至昏倒等情况。

禁忌二,立即洗澡

剧烈运动后,人体为保持体温恒定,皮肤表面血管会扩张,汗孔张大,排汗增多,以便散热。此时,洗冷水澡使血管立即收缩,血液循环阻力加大,同时会使机体抵抗力降低。而洗热水

浴,会使皮肤血管扩张,大量出汗,使体内水分和盐分丢失,加重心脏负担,甚至引起虚脱。

禁忌三,进食大量甜食

许多人感觉运动后多吃一些甜食很舒服,以为运动后多吃一些甜食有好处。运动后适当吃些甜食可补充身体能量,防止低血糖。但过多吃甜食,会使体内维生素B₁大量消耗,影响肌酸的排泄。这样延长了机体恢复的时间,人就会感到倦怠、肌肉酸痛、食欲不振等。维生素B₁可以参与糖的代谢,还能帮助肝脏分解肌酸,使之迅速排出体外。因此,剧烈运动后最好多吃一些含维生素B₁的食物,如粗粮、蔬菜、动物肝、蛋等。

(本文摘自《怎么运动才健康》广州市健康教育所编)



高空坠落

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

会爬行的宝宝是家庭中重点守护对象,一切他们觉得好奇的地方都会自己爬过去探索,可自己还不能很好地控制身体重心,一不小心就很容易从高处摔下来,甚至有些宝宝直接爬到窗台上,如果大人不加以防范,就会造成非常严重的后果。

高空坠落造成的损伤有哪些?

可发生骨骼损伤、内脏损伤、颅脑损伤、脊髓损伤等较为严重的伤害。

家庭紧急处理方法

1. 通过呼唤受伤宝宝,了解其意识是否清醒。由于伤情尚不清楚,不要摇晃患儿的身体,以免对其造成二次伤害。
2. 将宝宝平移到木板或硬质的长椅上,不要拉拽宝宝的身体,也不

要抱起他,不能把他放在软质的床垫、沙发等,防止对脊髓造成进一步损伤。

3. 从受伤宝宝耳朵、鼻子流出的液体,很可能是颅骨骨折引起的脑脊液外溢,不要去擦,以免造成或加重颅内感染。

预防措施

- 1.1岁以下的宝宝基本生活在床上,地板上最好铺上泡沫塑料垫,防止宝宝从床上摔下来摔伤,家人也要特别注意。
- 2.住楼房的家人不要让宝宝在窗台上玩,窗户的锁扣不能轻易让宝宝打开,阳台上不要堆放杂物,防止孩子从杂物上攀爬翻过栏杆或窗户而坠楼。

积极预防肝炎,健康好生活

今年7月28日是第5个“世界肝炎日”,宣传口号为“抗击肝炎 预防先行”,副标题为“疫苗接种好 铸就健康路”。全球数以百万计的人受到病毒性肝炎影响,引起急性和慢性肝脏疾病,每年近150万人死于这一疾病。这些感染是可以得到预防的。大家行动起来,积极预防肝炎!

病毒性肝炎是感染肝炎病毒后引起的肝脏炎症,通常分为甲、乙、丙、丁、戊型,具有传染性、传播途径复杂、流行广泛和发病率较高等特点。每年全球大约有140万人死于慢性病毒性肝炎,还有数亿人携带某种类型的肝炎却不知情。

在我国,病毒性肝炎流行广泛,感染者众多,防治难度较大,目前还缺乏可靠的特效治疗方法,因此,做好病毒性肝炎的预防就显得更有价值。

要及早积极预防肝炎,专家建议做好以下几方面:

- 一、对于经消化道传播的病毒性肝炎,管好“粪一口”途径是关键。经消化道传播的病毒性肝炎包括甲型肝炎和戊型肝炎,病毒主要通过日常生活接触、饮水、经食物传播和昆虫机械携带传播。因此,要注意做好个人卫生,养成良好的习惯。饭前便后要洗手,不吃未煮熟的食物,不喝生水,不吃生蔬菜和未洗净的水果,尽量避免使用可能被污染的冷饮水和产品;避免食用生的贝类食物、未加工过或未削皮的水果蔬菜等。此外,还要搞好环境卫生,消灭苍蝇、蟑螂。
- 二、乙肝、丙肝、丁肝主要是通过血



液、性接触及母婴传播,故主要的预防措施包括:大力推广安全注射,医疗器械严格消毒,防止医源性传播;服务行业中的理发、刮脸、修脚、穿刺和纹身等用具也应严格消毒;注意个人卫生,不共用剃须刀和牙刷等用品;加强血制品的管理;避免不安全的性接触。值得一提的是,乙肝、丙肝、丁肝病不经呼吸道和消化道传播,日常学习、工作或生活接触,一般不会传染。

- 三、疫苗的接种可有效保护易感人群。接种疫苗可以有效预防甲肝和乙肝,我国对适龄儿童实施免费接种甲肝疫苗和乙肝疫苗,成人接种甲肝疫苗和乙肝疫苗的剂次、间隔和儿童相同,但费用自理。丙肝、丁肝没有疫苗可预防,但安全有效的乙肝疫苗能够为抵御丁肝病病毒感染带来保护。目前,我国成人戊肝疫苗已上市使用。

(来源:广东省疾病预防控制中心网站)

《心态决定健康》连载之四十五

理解父母,关爱父母

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感言】在这个世界上,为我们付出最多的是我们的父母。父母不只赋予了我们生命,还给予了我们衣食和爱抚,教育和培养。作为子女,我们有责任去关心、理解、帮助和问候父母,这是其他任何东西都是替代不了的。

【案例回放】因为一丁点小事,小关对婆婆非常不满。事情是这样的:此前每个月,小关都会代表夫妻俩给在老家的公公婆婆寄去500元的生活费。可到了年底,二老将寄给他们的6000元钱当压岁钱送给了她的儿子,还说日子过得挺好,用不着你们寄钱。小关想着寄了钱他们也是攒着,然后再拿回来,就没再寄了。谁知刚隔了3个月,婆婆居然打电话来问以前每月都给家里寄500元钱,现在为啥不寄了?夫妻俩有点发懵,赶紧跑到邮局一次寄了1500元钱,此后每月月初照寄不误,谁知到了年底,又变成了一个6000元的红包送了回来!送的时候,婆婆还说了句:“以后每个月别忘了寄钱啊,我和你爸可天天盼着呢!”

“你说这不是穷折腾吗?”小关竹筒倒豆子般一股脑地向女友田田诉苦。田田也和小关一样,公婆都在老家,她也每月给他们寄生活费,个中的滋味,自然会有同感。

小关本以为她会声援自己,谁知她淡淡一笑:“本来就应该寄嘛!”

“一年前我们也和你们一样,每月给公婆寄钱他们总是如数退回,后来也就懒得寄了。有一次回老家,我无意间

听到婆婆和一个大妈聊天:‘我那俩孩子可实诚呀,我说过很多次不缺钱花,他们还非得每月给我们寄钱,说让我们领点退休金,媳妇更是难得,逢年过节还不停地给我和老头子买东西,你看这羊毛衫,就是今年我和他爸被他接过去玩时买的,五六百块,是外国的名牌呢!’”

“人都是虚荣的,我们的父母爱慕虚荣,只是想炫耀一下他们有孝心、有能耐的子女,只是想在前人后极力维护我们,维护我们的良好形象,我们呢,也应该努力满足他们这唯一的一点需求,何况,我们需要做的,只是多走几步填张汇款单而已……”

【心态调适】看着父母脸庞慢慢憔悴,乌丝变白发,动作也不再那么灵敏,我们是否想过这样一个问题:父母现在需要的是什么?是的,我们太习惯事事从自己的角度出发,很容易忽略父母的感受。其实,既然爱父母,我们就应该满足他们并不过分的一点需求——“虚荣”。

关爱父母要做到:

- ①经常问候父母。子女的一次小小的问候,能换来父母无限的欣慰,我们应该懂得孝敬父母并不只是经济上的帮助。在外工作学习要经常给父母打电话或常回家看看,在父母生日那天寄生日礼物,这样的精神慰藉,会让他们感到更加的愉悦。
- ②熟悉父母的健康状况。做儿女的应时刻关心父母的身体健康,不仅要让年老的父母生活富足,还应在日常生活中加以细心照料,让父母老有所养,老有所依。



反腐倡廉

步履维艰

势在必行

盛夏食粥

食疗兼得

□叶炳昌

反腐败,当今全球性的风云。近些年来,我国坚定不移地开展反腐败斗争。被查处和曝光的一系列大要案,数额一个比一个大,情节也似一个比一个恶劣。建国初期,我们党杀了刘青山、张子善,管用了几十年。如今,似刘张级别资历的人物杀了不少,然而威慑与惩戒作用甚微,可见反腐倡廉之艰难。死都不怕,还怕啥?近些年来,腐败大案立案难,查处难的问题相当突出。君不见,恃财横行霸道,胡作非为的党支书禹作敏;勾结“烂仔”,与国家、地方各级打假执法人员反复抗衡的广东潮洲市陆岗镇全国特大假烟案;狂暴黑暗,武装到牙,与武警打“阵地战”。“伏击战”的国家小案岭金矿的矿匪;用与八年抗战同等时间才突破重围,将二十多名流氓“抓获归案”的海南澄迈王英汉团伙;陈希同、王宝森;还有,广东被法办的麦崇楷(曾经是政法界同志,据称是广东建国以来最大的贪官,但其孤儿院长大,估计有些冤情!否则不会这样轻判),王华元、陈绍基等等……多啦!人们不禁要问,这些腐败案件和为非作歹的劣行,怎么会肆无忌惮地发生在我们这样的国度里?腐败分子隐藏之深,繁殖之快,令人惊讶,发人深思。

反腐倡廉也不易!孔繁森、李润五、张鸣岐、郑培民……事迹感人,然有的人视之为傻呆,讥之为不合时宜的“怪人”!报载,福建省有位县委书记,在任三年,拒贿三年,也保密了三年,他将所收财物退给食堂,交待有关人员严格“保密”,不得外传,此廉洁的“父母官”缘何考虑要保密?白当典型乎?不愿曝光行贿者乎?在人们的传统观念中,只有丑闻才怕出门,如今怎么连好事也得遮掩,宛如小偷一般?再有,古时曾有“无功不受禄”之说,常见的是贪人之功,谎报有功而骗禄。而今,却大有“有功不受禄”之人,他们告倒了贪官,昏官,却坚决拒绝“奖金、奖状”苦苦哀求不公开自己的义举。看,倡廉又有多难?!

窃以为,反腐倡廉之所以艰难,其原因决不仅仅在于体制、资金、设备、手段等方面,最根本的,是难在人们对此的反常心态。常言道,哀莫大于心死!如果,国人对反腐倡廉失却信心,扶正祛邪难成氛围,任凭腐败癌细胞扩散,便如入膏肓。当今国人,确有那么一部分人对反腐倡廉已经麻木、失望、心死矣!前几年,三十二亿非法集资案的主犯邓斌和姚静漪在江苏伏法,两已“知天命”的奶字辈,临刑前不忘修饰打扮,竟然获准进行了一番美容。他们在刑场上,左顾右盼,笑容可掬,并无丝毫耻辱,潇洒极了!俨然是赴宴而非去黄泉。更岂有此理的是,有目击者云,从此至终未听到一句骂骂,未看到一副义愤填膺的神情,耳闻目睹的,是一些人对没来得及“喊干妈弄他几万元花花”的惋惜,是对两位骗子富豪流露的羡慕和神往……!似此是非不分,荣辱倒错的“愚民”,但愿不多,然估类似的思想认识精神境界和模糊观念恐有相当市场。如此心态,反腐倡廉能步履维艰么?!

反腐倡廉,尽管步履维艰,但势在必行。这是世界潮流,众望所归,百姓翘首所待,每年的“两会”,许多代表老话新提,反腐倡廉总归会议案,每当报告中提及这一话题,会场上的掌声总是经久不息!这是一种信号,反映一种态势。

来得再激烈些吧,反腐倡廉之风暴!但是,在这场风暴之中,一定要把握政策,象某位反腐研究专家所指出的那样:别重形式,而要重源头,建立必要机制,从上面反起,从源头抓起,从与百姓息息相关的行业、部门反起。特别要注意防止“公报私仇”,严防个别原本不道德者控制反腐的实权后,排斥异己,制造冤假错案,或拍了苍蝇放走了老虎!在这方面,我们不妨借鉴国外一些廉吏廉政方法,远的学不来,学学本国资本主义制度下的香港“廉政公署”,我想也不无裨益。

在经典中汲取精神营养

轻盈小巧的《百家姓·三字经·千字文·弟子规》(中国致公出版社出版)一书,包含了四篇中华传统经典名篇,在我心里,它不只是用于儿童的启蒙,成年人更应该看一看。看了你才会知道,中国的文字是何等精练与优美,传统美文是何等至善至真。

得到封地,大多以夏为姓。”看了这段文字,禁不住浮想联翩。没想到,自己的祖先原来是天禹的后裔,心中深感荣幸。

《三字经》囊括了中华五千年文明发展的精华,包括朝代更迭、人际交往、天文地理、伦理道德、理想信仰等,包罗万象。它以善为本,劝人上进,勤俭,是弘扬善美的名篇。每句话都是三个字,好读好记,琅琅上口,便于背诵,所以广为流传。比如:“玉不琢,不成器。人不学,不知义。”意思是说,美玉如果不经雕琢也不能成为精美的玉器,人如果不学习就不知道做人的道理。比如:“勤有功,戏无益。戒之哉,宜勉力。”意思是说,只要勤奋刻苦,就一定会有成就的。一味虚度光阴,肯定没有任何益处。这一点一定要牢记,时刻鞭策自己去努力。

《千字文》是用1000个互不重复的汉字编纂而成的一篇韵文,隽永秀丽,短句奇文,构思巧妙,寓意于理。天文、地理、农业、气象、矿产、历史、修养均涉在内。其优美的文笔,华丽的辞藻,令人惊叹。比如文中这样写道:“德建名立,行端表正。”意思是道德修养好了,名声就自然建立起来了。气质优雅,外表自然就会端正。

《弟子规》因为来自《论语》,所以开篇就是这么说的:“弟子规,圣人训。首孝悌,次谨信。泛爱众,而亲仁,有余力,则学文。”意思是说,《弟子规》这本书,是圣人对学生的训示。首先要孝敬父母尊敬师长,其次要严谨有诚信,有博爱之心,主动去亲近有德行的贤者。如果做到了这些,在能力允许的条件下就去学习文化知识知识。纵观《弟子规》,教人积极向上,善待他人,严谨做人,谦虚谨慎,值得一读。

认真研读这本书,对于年已不惑的我来说,无疑于再一次获得精神世界的启蒙。书中的四篇传统经典美文,无一不是在弘扬诚信的品格,并且使人更加热爱生活。读完这本书,感觉受益匪浅,它让我那一颗于红尘间躁动的心,归于宁静,仿佛沉静的高山雪湖。它使我能够更多地摒弃对于物质的追逐,而去追求精神世界的高远境界。它让我明白,这世上最珍贵的,是拥有一颗善良的心和勇于追求事业成功的勇气。它让我懂得坚持,更深切地感受到生活的美好与纯净。(夏爱华)

牵着蜗牛去散步

一位经商的朋友跟我抱怨说:“我太忙了,每天忙不完的生意,做不完的工作,我没时间看书,旅游,也很久没给自己放假了,就连答应跟老婆度假,都因为忙碌而一再爽约。”

间慢行,驻足观望。想起曾读过的一首小诗《牵着一只蜗牛去散步》:“上帝给我一个任务,叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得更快,蜗牛已经尽力爬,每次总是挪那么一点点。……我忽然想起来,莫非是我弄错了!原来上帝是叫蜗牛牵我去散步。”

蜗牛的快乐在于它的慢,不急不躁安然享受慢带来的快乐,而我们的快乐从何而来呢?来自于轻松获得有滋有味的生活。在欧洲阿尔卑斯山中,有一条风景很美的

的大道,路口挂着一句标语,写着:“慢慢走,请注意欣赏!”人生路上,每一段都有不同的风景:春有葱翠,夏有热烈,秋有萧飒,冬有静谧,若驻足欣赏和细细品味,自会得到不一样的体会。

放下浮躁,私欲,权势,让心灵得到休憩。放慢脚步,欣赏生活;放松身心,享受生活。人生是一场漫长的旅程,生活不会让我们慢慢悠悠闲庭信步,更像鞭子抽打着陀螺般督促我们前行。然而,再快的生活节奏也不要忘了偶尔慢下步调,牵着蜗牛去散步吧,以写意的心情,看淡生活中的种种喜怒哀乐,聆听林间的鸟鸣,雨看花开花落,疾走时便畅快前行,慢行时是为了欣赏人生。(陈甲取)

生活有度 养生之路

当今,人们的生活水平提高,生活方式趋向享受性,有些人就任性地吃喝玩乐,而养尊处优。专家提醒人们,生活要有“度”,才是正确的养生之路。

要要有“度” 适当的体育锻炼,可以增强人的体质,有益于身心健康。但是,过量的运动,会使人体热量消耗过大,乳酸等代谢物在血液中沉积;超负荷的运动,还会引起心律不齐,影响肝脏功能,导致筋骨和肌肉酸软。尤其是老人和体弱者,切忌过量运动,以免发生意外。如果在运动完毕后5分钟内,呼吸仍急促,感觉精疲力竭,就说明锻炼过度了,必须加以注意和调整。(张远桃)



要要有“度” 适当的睡眠,能够消除疲劳,恢复体力和脑力。相反,睡眠过多让大脑皮层抑制过久,会使大脑功能发生障碍,记忆力下降。由于多睡致使全身血液循环不畅,影响机体的营养输送。同时,多睡还会增加体内脂肪,使人发胖。所以,睡眠并非越多越好。一般情况下,中小学生每天睡眠9至10个小时,成人每天睡眠7至8小时,老年人有6至7小时就可以了。

要要有“度” 适当的睡眠,能够消除疲劳,恢复体力和脑力。相反,睡眠过多让大脑皮层抑制过久,会使大脑功能发生障碍,记忆力下降。由于多睡致使全身血液循环不畅,影响机体的营养输送。同时,多睡还会增加体内脂肪,使人发胖。所以,睡眠并非越多越好。一般情况下,中小学生每天睡眠9至10个小时,成人每天睡眠7至8小时,老年人有6至7小时就可以了。

登门退药钱

移居在德国汉堡的姨夫现年75岁,患有高血压病已有好多年了。因此,“久病成良医”的他每两个星期都要乘公交车,到距20多公里处的一家连锁药店配一种叫做咯尔隆牌的降压药。这家连锁药店的药品比较繁多,再加上三位营业员全都是中年女性,还会几句简单的汉语,因此姨夫做了这么一个舍近求远的购药选择。

前些日子,的一个下午,做客他家的我,陪同老人家一同乘坐公交车,又到该连锁药店去配点咯尔隆牌降压药。一位金发碧眼、佩挂6号胸卡、名字叫做黛特的中年女性营业员微笑着接待了我们,也许姨夫和她已经很熟了,没等姨夫说话,黛特就从柜台上取下了4盒咯尔隆牌降压药。动作很利索的她逐一扫描了该药品的条形码,显示屏上闪现出了价格,咯尔隆牌降压药4盒,每盒价格5.2欧元,合计20.8欧元。姨夫将信用卡递给了她,她执着信用卡在机子上刷了一下,吐出单据,银货两讫,彼此扬手“拜拜”后,我俩打道回府了。

吃了晚饭,我和姨夫成了“沙发土豆”,收看当日德国的一场球赛实况转播。一会儿,门铃响了起来,我连忙起身,开门一看,站立在眼前的还是药店里的营业员黛特女士,我请她进来坐一会,她笑了笑,摇了摇头,接着用



粥,俗称稀饭,是我国民族的传统优良特色食品,食粥在我国已有数千年的历史。据《古史考》载:“黄帝始蒸谷为饭,烹谷为粥。”在古代,人们常以粥哺养婴幼儿,补益老弱病人。北宋的张来在《粥记》中说:“晨起,食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,为饮食之妙诀。”著名诗人陆游赞同一说法:“谓食粥可延年,余窃爱之。”他还专门写了一首《食粥》诗云:

世人个个学长年,不悟长年在眼前;我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。祖国医学认为,夏季的气候特点主要是“天阳下济,地热上蒸,天地之气上下交合,暑为盛夏之正气。”为了适应夏季的气候特点,夏季的饮食调养应贯彻“春夏养阳”的原则,多食些清淡平和、清热利湿的食物。因此,在赤日炎炎的盛夏,食粥,尤其是选食一些有保健功能的药粥,确实对防暑降温,祛病延年大有裨益的食品。药粥是祖国医学宝库中的一部分,它是药以治症,以粥扶正的一种营养、食疗兼得理想方法。从汉代名医张仲景就开始了药粥的应用。宋代已有《粥品》一书问世,官方编纂的《太平圣惠方》中共载有药粥方129种之多。下面介绍十种常食的保健粥以供选用。这就是:

绿豆粥 取绿豆50克,粳米100克,加水适量,旺火煮沸后再改文火炖熬,使绿豆酥烂为止,加白糖调匀凉凉食用,有消暑利湿、清热解暑、利尿消肿之功效。

番茄粥 取水发番茄60克,干贝30克,粳米100克,洗净,将番茄、干贝切成小丁,与淘净的粳米同下锅煮粥,先用旺火烧开,改用文火熬粥时,加入精盐、葱花、生姜末、胡椒粉、猪油稍煮,拌匀后即可食用。此粥有补肝益肾,明目止渴之功效。

莲子粥 将莲子20克用温水浸泡去皮,去芯磨成粉状,与淘净的粳米100克同煮成粥。常食此粥,可祛热解烦、安神养心、益肾固精、健脾敛肠,是消暑降温之美食。

杏仁粥 取甜杏仁250克,粳米150克。将甜杏仁用开水浸泡片刻,剥去皮,与粳米加水煮成粥,食用时加白糖调味。此粥味美飘香,可润肺定喘、生津止咳。

萝卜粥 取白萝卜400克,洗干净,切成薄片,放入锅中加水适量煮半小时,再加入淘净的粳米100克,先用旺火烧开,

后小火熬成粥,再调入适量红糖即可食用。白萝卜粥的功能是除燥生津,顺气消食。

甘蔗粥 新鲜甘蔗1000克,榨成甘蔗汁。将100克粳米淘净与甘蔗汁同放砂锅内,再加适量水,用旺火烧开,后改小火熬煮成粥,即可食用。此粥可滋阴润燥,清热生津。

竹叶粥 取鲜嫩竹叶50片洗净备用,粳米250克,石膏150克,白砂糖50克。将石膏、竹叶放入砂锅中,加水3碗,用小火煎至2碗时滤去滓渣,然后将上部澄清的汁水倒入锅中,加水与粳米煮成粥,待粥稠后用白砂糖拌匀,即可食用。食此粥可清除体内积热,祛火退热。

苦瓜粥 将苦瓜100克洗净去瓤,切成小块。先将大米100克淘净加水煮沸后,再放入苦瓜、冰糖、精盐适量煮成粥,待粥稠后即可食用。此粥有消暑降热、清心明目,去烦解毒之功效。常食苦瓜粥还可防癌抗癌。

麦冬粥 将麦冬30克,煎汤取汁,与粳米100克煮成粥,常食能养心滋阴安神,润肺祛暑降温。

黄瓜粥 取黄瓜60克,洗净,切成圆片。将100克淘净的粳米,放入锅中,加水适量,先用旺火烧开,后用文火熬至粥稠时,再加入黄瓜片,小火稍煮即成。食此粥有清热消暑,润肤养颜之功效。

身有疾患,还可“对症选粥”,如体质衰弱者,可选用人参粥、山药粥、黄芪粥、何首乌粥等;肺结核可选百合粥、茯苓粥等;胃气痛,可选用砂仁粥、莱菔子粥等;急性肠炎,可选用车前子粥、马齿苋粥等;肺热咳嗽,可选用贝母粥、竹沥粥等;慢性肾炎,可选用生地粥、太子参粥等等。真可谓“缕缕屑屑祛暑糖,滑甘无比胜黄粱”。难怪清代医学家王孟英将粥誉为“世界第一补药”。(阿桃)

适合吃萝卜的年代

吃萝卜与年代有关,这是我忽然产生的想法。因为时光如果倒回去三十年的话,显然是不适合多吃萝卜的。一般人都知道萝卜具有破和降的定力。若是吃补品时,同时吃了萝卜,营养价值就会大打折扣,例如吃人参,又吃萝卜等于没有吃,再如吃鸡,同时吃萝卜,据说也因一热一凉相互抵消而吸收甚少。多吃萝卜可使血气火气下降,甚至使人消瘦,有些补药,遵医嘱一栏还会特别告诉患者,要忌食萝卜。因为中医认为,萝卜的下气消积功效,将会影响到药效。

三十年前,那是一个物质匮乏的年代,很多人数月不见荤菜,肚子都快“生锈”了。多吃萝卜显然会吃得更加面黄肌瘦。而如今这个年代,人们的血液成分已经大大逆转,出现了过去罕见的“三高”,高血脂高血压,这些都缘于餐桌上的菜肴丰富了,多了大鱼大肉吃出来的富贵病。多吃萝卜,恰好可以应对这些病,萝卜似乎成了这个一颗绝妙的“炸弹”,或许能爆开大吃大喝带来的沉疴。

萝卜品种多,东北有红萝卜,天津有青萝卜,南方

有白萝卜,苏联和法国还有黑萝卜等等……我以为:正宗地道的当数南方的白萝卜,不论从药用价值看,还是从味道口感以及烹调的效果来评判,白萝卜都一点不逊色。萝卜在日本叫“大根”,一个十分形象生动的名字。萝卜是根肉质的植物,吃的就是根。大根大根,在日本的厨师手里可以烹饪出几百上千道的美味来,每道菜均以萝卜为主料,佐以海味、河鱼、猪肉、牛肉、羊肉等等,做法千变万化。且萝卜是一种可以任意变形的粗胚,切丝可以细腻,切片可以奇形怪状,还可以在萝卜上雕花,在宴席上做成赏心悦目的各种造型,美化菜肴。萝卜纯白的底色有如一张白纸,配上各种诗情画意的色彩,能在视觉上营造强烈的冲击力,刺激食欲。

提到萝卜的药用价值,我国民间有很多关于萝卜的俗语可考,如:萝卜上市,医生没事;萝卜进城,医生关门;冬吃萝卜夏吃姜,不要医生开药方;吃着萝卜喝着茶,气得大夫满街爬……我国明代著名医学家李时珍在《本草纲目》对萝卜的评价是“大下气,消谷和中,去邪热气。”。科研证明:萝卜中含有大量的胡萝卜素和多种微量元素,可增强机体免疫力,抑制癌细胞的生长。萝卜中的芥子油和膳食纤维能促进胃肠蠕动,有助于体内废物和毒素的排出。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压,润肺化痰,预防冠心病、动脉硬化、胆结石等疾病。

我们这个富贵病频发的年代,是一个适合多吃萝卜的年代,而秋天的萝卜脆嫩多汁,白白胖胖,更是令人垂涎三尺。(许亮生)

2欧元,最少的仅为1欧元。德国的各州市连锁药店储存着每一位顾客的资料信息,如果有什么事情,必须要找到那位顾客,可以说是轻而易举之事。与此同时,近年来很多药品价格在各个时间段里有不等的降价率,让市民享受着实惠。某一牌子的药品单价在某一时间段里通知开始下降,那么各药店就会泾渭分明分秒不差地开始执行。如果由于种种原因,使得那位顾客在某时间段里,在某连锁药店里正好购买了价格已经下调,但却按照原来价格所支付的某药品的话,尽管顾客不知情,但经手的营业员就必须尽快地按图索骥找到该顾客,将多收的钞票予以退还,并要当面解释,以求得顾客的谅解。如果“揩油”,不管是有意还是无意,一旦被查出,那该药店就会很快地关门走人。

都说德国人对待工作非常认真严谨,似乎到了一丝不苟的程度,不是没有根据。瞧这黛特女士特地登门,退还姨夫多支付的8欧元药品钞票,难道不就是一种最好的诠释?(覃光林)