

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 15 日星期三 第 13 期(总第 1041 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

市卫生计生委调研增城区基层医疗卫生机构综合改革推进情况 肯定该区做法：

“院长办院”模式提供了可借鉴经验

穗卫日讯 6 月 4 日，市政协副主席、市卫计委主任陈怡霓，市卫计委副主任胡丙杰带队到增城区调研基层医疗卫生机构综合改革工作，深入了解增城区推进基层医疗卫生机构“院长办院”模式的运作情况。

增城区荔城医院介绍了该院绩效考核和绩效工资分配的推进情况。增城区卫生局汇报了实施“院长办院”模式的做法和取得的成效。该区 2014 年 9 月出台了《进一步深化基层医疗卫生机构综合改革工作方案(试行)》及 6 个配套文件(简称“院长办院”),着眼提高基层医疗卫生机构诊疗人才、调动基层医务人员积极性,该区创新人事管理制度,临聘人

员纳入财政预算,探索推进“三个放权”,一是下放“用人权”,推行院长聘任制,让院长自主选人、自主用人,破解基层人手不足问题;二是下放“做事权”,在抓好基本医疗的基础上,放手让院长主动管理,鼓励基层机构做强优势科室和特色业务;三是下放“分配权”,改革绩效分配机制,让院长自主分配,提高医务人员积极性。在“三个放权”的同时做到放手不撒手,建立院长管理目标绩效考核体系,基层收支结余部分全额返还基层医疗卫生机构,由基层医疗卫生机构制定绩效考核与二次分配方案,将收支结余部分的 60%用于发放奖励性绩效工资,40%用于业务发展。实行精细化管理,

强化医疗质量监管与考核,考核结果与院长聘任、经费拨付挂钩。

增城区实施“院长办院”模式半年来取得了较好的成效,一是医疗服务数量稳步上升。基层机构门诊人次同比增长 3%,住院人次同比增长 34.1%,增长幅度超过该区二级医院。二是医疗质量不断提高。药占比平均下降 3%,抗菌药物使用率平均下降 5%、门诊输液比下降 5%。三是患者负担有效减轻。次均门诊费用同比下降 4.8%,次均住院费用同比下降 8.65%,住院天数同比下降 15.1%。

陈怡霓对增城区推进“院长办院”模式的做法给予了充分肯定,认为该模式通过财政保障临聘人员待遇和精细

化考核保证基层医疗卫生服务公益性,调动了基层积极性,基层医疗卫生机构诊疗人次稳步提升,服务质量得到改善,为其他区完善基层医疗机构激励机制提供了借鉴。调研组指出下一步要完善基层医疗机构设备配置标准,同时会同人社部门完善医保定额相关政策,以适应基层诊疗人次不断增加的新形势。要求增城区进一步完善“院长办院”运行机制,在此基础上探索医联体试点,稳步推进二级医院向康复、妇幼、儿科等专科方向错位发展,促进辖区内医疗服务体系整体发展,同时,加大宣传力度,吸引优秀医务人员到基层就业,稳步提高基层服务水平。

番禺区成功取缔一“两非”窝点

《广州卫生》讯(通讯员 李敏诗) 7 月 2 日,番禺区卫计局及区卫监所联合区食品药品监督管理局、区公安分局、区来穗人员服务管理局、区妇联、区工商分局和沙头计生办组成联合执法组开展打击“两非”(非医学需要的胎儿性别鉴定和非医学需要的人工终止妊娠)执法检查,成功取缔一开展“两非”行为窝点。

近日,番禺区卫计局接到线报——沙头街某一出租屋开展“两非”行为。区卫计局高度重视,立即联系沙头计生办,对所掌握的线索进行认真研究,制定了周密的查处方案,并决定于 7 月 2 日实施。7 月 2 日,联合执法组在该出租屋内发现 B 超机、人流引产药物及器械、业务记录本以及宣传卡片。经过现场调查核实,该出租屋居住人李某违法从事“两非”行为。联合执法队立即收缴现场的医疗器械和药物,并对涉案人员李某作出进一步处罚。该窝点的成功取缔,有力地打击了从事“两非”人员的不法行为。

近年,番禺区加强打击“两非”力度,既对从事非法胎儿性别选择的医疗机构及医疗人员的处罚,也对选择胎儿性别的个人进行处罚。为加强整治行动效果,番禺区出台《关于举报“两非”行为的奖励制度》,举报“两非”行为,经查属实,给予 10000 元奖励。

市卫计委组织开展国家卫生城市—健康教育专项督导



市卫计委副主任欧阳资文带队到越秀区开展督导工作

穗卫计宣讯 进一步巩固国家卫生城市创建成果,推进健康城市建设工作,迎接明年国家卫生城市复审,7 月 8-10 日,市卫计委联合市教育局、市体育局组织开展国家卫生城市—健康教育和健康促进专项及健康城市健康医院督导工作。

检查组专家分别在越秀、荔湾、增城、花都、白云、从化六区(县级市)按考评要求查阅区级档案资

料,并在每个区(县级市)抽取 2 个街道、4 个居委、1 所中学、1 所小学、机关单位、企业及医院各一家,现场督导和检查各项考核指标的落实情况。

7 月 8 日,市卫计委副主任欧阳资文到越秀区督导点听取越秀区开展国家卫生城市—健康教育和健康促进专项及健康单位创建工作

市健教所启动“三严三实”专题教育

《广州卫生》讯(通讯员 黄若楠) 近日,市健康教育所召开“三严三实”专题党课暨专题教育动员会,所党支部书记申军以“切实按照‘三严三实’来干事创业做人”为专题讲党课,全体党员参加了会议。

申书记首先介绍了“三严三实”提出的背景,其次讲解了“三严三实”的重要内涵和重大意义。结合唐小平书记在市卫计委系统“三严三实”动员大会上指出在本系统党员干部中存在的“不严不实”问题的六个方面的表现,并联系本所的实际,要求每个干部都要认真对照,自我警醒,自我整改。在专题教育中,把自己摆进去,认真查找,有则改之,无则加勉,实实在在践行“三严三实”,把作风建设引向深入。

最后,申书记对落实“三严三实”专题教育进行了部署动员,并提出四点要求:一是要坚持领导带头,抓好责任到位;二是要坚持问题导向,抓好整改落实;三是要坚持统筹兼顾,抓好中心工作;四是要坚持宣传引导,抓好氛围营造。希望党员干部都要发挥先锋模范作用,自觉践行“三严三实”,为个人的进步、单位的发展、健康教育事业的发展努力。

广州：医疗机构全面实施改善医疗服务行动

《广州卫生》讯 日前,广州市卫生计生委发出《关于印发广州市改善医疗服务行动实施方案的通知》。根据文件,自 2015 年起至 2017 年,广州市各级各类医疗机构要按照要求全面实施进一步改善医疗服务有关行动计划和方案,以改善人民群众看病就医体验,提高社会满意度,和谐医患关系。

文件要求全市各级各类医疗机构全面贯彻落实《广州市改善医疗服务行动实施方案》提出的十大方面内容,包括优化诊区设施布局、推进预约诊疗服务、合理调配诊疗资源、发挥信息技术优势、改

善住院服务流程、持续改进护理服务、规范诊疗行为、注重医学人文关怀、妥善化解医疗纠纷、落实政府管理责任等十方面 35 项具体工作任务,并提出“扩大预约比例、实现分时预约、加强急诊力量、加强护理力量、落实优质护理、推广临床路径、加强合理用药、加强社工和志愿者服务、加强信息公开、加强纠纷调解”的十大目标。

其中,要求到 2016 年底前三级医院逐步增加用于预约的门诊号源,三级医院预约诊疗率≥50%、复诊预约率≥80%;全面推行分时段预约,尽量缩短在医院

候诊时间。文件还要求医疗机构加强急诊力量。在急诊量大的夏季、冬季和夜诊期间,配备急诊和夜诊加强班,对急性心脑血管疾病、严重创伤、急危重孕产妇、急危重老年患者、急危重儿科患者开通绿色通道,先救治、后缴费。

所有三级医院和 80% 的二级医院在 2017 年底前要实行临床路径管理,三级医院 50% 的出院患者和二级医院 70% 的出院患者按照临床路径管理;运用处方负面清单管理、处方点评等形式控制抗菌药物不合理应用。综合医院住院患者抗菌药物使用率不超过 60%。

市卫计委召开“安全生产 消防安全 综治维稳”年度工作会议

穗卫计讯 6 月 18 日,市卫计委组织召开系统单位安全生产、消防安全、综治维稳年度工作会议。会议总结回顾了 2014 年度卫生计生系统各单位开展安全生产、消防安全、综治维稳工作和成绩;部署了 2015 年度重点工作。

市纪委派驻室纪律检查员、监察专员(正局级)马国业同志出席会议并讲话。马国业强调,各单位要认真开展好 2015 年度安全生产、消防安全、综治维稳工作,完成年度工作任务,一要按照责任书的工作要求,加强领导,明确分工,抓好工作责任制

落实;二要继续推进平安医院创建工作,提高医患纠纷前瞻性研判,强化处置群体性医患纠纷事件的能力;三要继续完善安全生产、消防安全长效机制建设,巩固 2014 年工作成效,努力提高应对突发事件处置能力,落实好 2015 年度各项工作要求,防范各类重特大安全责任事故发生。

会议期间,系统各单位还与委签订《2015 年广州市卫生和计划生育委员会安全生产责任书》、《2015 年广州市卫生和计划生育委员会消防安全工作目标责任书》的工作,确保 2015 各项工作落到实处。

市卫计委组织开展中东综合征疫情风险评估工作

穗卫计讯(通讯员 陈政庭) 6 月 9 日,市卫计委党组成员、巡视员刘忠奇主持召开中东呼吸综合征(MERS)疫情风险专家评估会议,研究评估 MERS 疫情输入风险及防范措施等有关事项。广州出入境检验检疫局、暨南大学、广东药学院、省疾控中心、市疾控中心有关专家及负责人参加会议。

专家认为,目前我市是 MERS 病例输入的国内高风险城市之一,如出现输入病例存在引起院内感染的风险,但由输入病例引发大规模社区传播的风险较低。专家就 MERS 疫

情防范措施,提出五点建议:一是完善并充分发挥重大传染病联防联控工作机制作用,加强沟通协调和信息通报;二是加强对涉疫地区入境人员的体温监测和检疫甄别,对出入涉疫地区人员进行健康宣传和指导;三是提高医疗机构早期诊断能力,重点做好院内感染控制工作;四是提高疫情应急处置能力,加快选定传染病疑似病例隔离医学观察场所和密切接触者集中健康观察场所,做到必要时可随时开放使用;五是加强疫情监测和风险评估,加强疫情风险警示和健康宣教。

我市农村已离岗接生员和赤脚医生享受财政给予生活补助

穗卫计讯 经市政府同意,我市从 2013 年 1 月 1 日起对农村已离岗接生员和赤脚医生发放生活困难补助,3896 名曾在农村从事接生员和赤脚医生工作的基层卫生人员按月享受市、区、镇三级财政和村集体发放的生活困难补助,2013 年补助资金总额为 3560 万元,其中市财政出资 1400 万元。

我市于上世纪 60~70 年代在农村建立了以不脱产的“赤脚医生”

为主体的基层卫生人员队伍,负责农村防病治病工作。这支队伍曾为扭转建国初期农村缺医少药的困难局面、为我市农村卫生事业发展做出了重要贡献。我市此项补助政策体现了各级政府和集体经济组织对早年“赤脚医生”所作历史贡献的肯定和对他们离岗后生活的关心,初步建立了生活补助与社会保险相结合的农村卫生人员养老方式。

我市 8 名医务工作者启程援藏



穗卫计讯 7 月 9 日,我市援藏医疗队员告别家乡和亲人,带着广州市人民对藏族同胞的深厚情谊飞赴西藏波密开展卫生援藏工作。

这次援藏主要是贯彻落实朱小丹省长在粤藏两省工作交流会上卫生援藏工作的指示精神和市领导有关对口帮扶西藏波密县批示精神而开展的新一轮卫生援藏工作,计划分二年派出二批医务人员援藏,今年派出第一批。医疗队由 8 名医疗卫生技术专家组成,分别来自市第一人民医院、市红会医院、市胸科医院、市十二人民医院和市疾控中心,这 8 名援藏医疗队员均是从我市医疗卫生单位中精心挑选出来的优秀的医疗卫生

工作者,年富力强、业务精湛。他们克服了家庭、工作、生活困难,把人民的需要、组织的安排放在第一位,自愿到艰苦的地方去。

欢送会上,市卫计委欧阳资文副主任对援藏医疗队员表现的不畏艰苦、乐于付出、甘于奉献的精神表示了崇高的敬意,同时对队员所在单位、科室以及家属的支持表示衷心感谢,并希望全体队员进藏后展示风采、多做实事,不仅把良好的医疗技术带到西藏,而且把良好的医德医风带给西藏人民,展现广州医务工作者的良好的精神风貌,为当地培养一批业务骨干,留下一支带不走的专业队伍,真正做到“有为援藏、援藏无悔”。

介入学术“心脏”建设世界团队——番禺中心医院医学影像科以科研为媒探索学科发展新模式

今年 3 月,番禺中心医院医学影像科的陈汉威主任医师顺利结束了在美国霍普金斯大学为期 8 个月的访学生活回国。6 月,该科的唐郁宽主任医师也从美国克利夫兰医学中心访学回归。目前,该科的刘婉玲主任仍在海外访学,计划近期即将赴外访学的还有刘德祥、黄益和向之明三位专家。一个科室 6 名专家接连出国学习,与全世界各国顶级专家共同探讨学科创新发展,这在番禺区各医院学科建设史上可谓首创。番禺中心医院医学影像科以科研为媒,介入学术“心脏”,以建设世界团队促进学科发展的新模式,为番禺区特色学科建设开创一条新思路。(通讯员 詹海燕)

科研转型做大做强

出国访学,唐郁宽确定了“血管病变的介入治疗”这一科研主题方向,他着重了解美国介入的现状和新技术,美国医院对临床的管理及医院的运行情况。“在美国期间,我还去了加州 Cedars-Sinai Medical Center 生物医学影像研究所医学实验室进修一个月,围绕外周动脉非增强 MRA 的研究课题已经启动,这是一种无创性新开发的血管成像技术,是磁共振血管成像领域的一个研究热点。目前,国内中科院深圳分院也在做这方面的研究。”唐郁宽说。

在如何通过科研转型做大做强方面,陈汉威主任认为,他们的“短板”是科研思维、科研实验的科学管理,科室缺的是科研成果,医院缺的是以科研为纽带的科学群的影响力。该院派出的访学专家在科研和临床方面各有千秋。陈汉威主攻静脉血管、血栓的诊断和治疗,唐郁宽主攻动脉血管疾病的临床诊断及微创治疗;黄益主攻肿瘤介入治疗,刘德祥和向之明主攻核磁共振 MR 诊断;刘婉玲主攻 B 超诊断。去到世界

顶尖的医学院校访学,是一次介入学术“心脏”的机会,是将科研与世界接轨的重大机遇。

目标明确逐步推进

陈汉威主任回国后,将血栓的诊断与治疗进行有机结合的科研项目已进行国自然标书的书写、形成 3 个国自然项目,同时形成学科团队进行项目的申报。唐郁宽主任回国同样收获丰富。“目前对心脏等活动性器官或者肺部等有气体的器官的影像检查几乎都用 CT 来做,其优点是速度快、影像清晰、诊断明确,但其天生的缺陷是有辐射,需要打药物增强剂,分析血管内部结构的作用有限。而 MR 检查的优势是没辐射、可不打增强剂,能分析血管壁和血管腔细微的结构。既节省患者费用,减少医院人手,又能降低患者风险,具有长远的意义和临床价值。”唐郁宽说。

唐郁宽与美国的科研机构建立了联系,已经获得将外周血管、冠状动脉非增强 MRA 新技术应用的软件安装到番禺中心医院设备上的许可,并且番禺中心医院已派出 2 名医生到中科院

深圳分院进修,近期有望正式开展新技术。“技术应用永远都有改进的空间,新技术受惠最大的将会是冠心病、脑梗塞、糖尿病足、血栓闭塞性脉管炎、多发性大动脉炎、动脉粥样硬化等的血管病病人,费用上有望下降 2 至 3 成。”唐郁宽说。

借力发力充实实力

率先进行国外访学的陈汉威和唐郁宽有一个共同特点,那就是他们都很擅于借助有重大临床应用价值的科研课题,通过论证自身的创新思维达成与世界学术“心脏”的接轨,获得国外和国内顶尖的科研机构的支持,然后借力发力,发挥自身临床病人研究数据丰富的优势,充实自身实力,为科学研究提供强大的数据支持,全方位对课题进行攻关。

陈汉威说,所有的科研都必须转化为促进临床治疗的有力手段才有继续研究的生命力。他们正在开展的微创介入下超声微泡协同尿激酶溶栓的项目就是在中科院和哈佛大学同行的大量动物基础研究成果的基础上,开创性地

利用微创介入手术的直接注药的方式,首次安全应用在人体方面,有望开拓静脉血栓治疗的世界先河,使广大血栓病患者获得更加安全微创的治疗。

举世界之力促发展

目前,陈汉威主导研究的利用核磁共振专利技术与血栓介入治疗相结合,优化血栓病变的诊断及治疗科研项目,在番禺中心医院的带领下,在霍普金斯大学、哈佛大学麻省总医院、加州大学洛杉矶分校的支持下,在国内中科院、暨南大学、香港大学、哈工大、深圳大学、哈佛大学等顶尖科研机构的支持下,在国内外顶尖的科研机构的支持下,然后借力发力,发挥自身临床病人研究数据丰富的优势,充实自身实力,为科学研究提供强大的数据支持,全方位对课题进行攻关。

谈到科研,似乎离百姓生活很远。谈到医疗,却关乎我们每一个人健康和生命。在这条通过科研创新吸引世界顶级专家关注医学影像技术发展,共同为促进医疗事业发展出谋划策的道路上,番禺中心医院在人才培养和团队建设上有了质的提升,更为全面提升基层医疗技术水平迈出了非凡的一步。



资料图片

单位每年的例行体检时间到了,不少人都被查出有“甲状腺结节”,面对体检报告,可谓有人欢喜有人愁;小李的超声报告甲状腺多发小结节,因为担心自己年纪轻轻就得了肿瘤而茶饭不思,坐立难安;老张是甲状腺结节的老朋友,他的超声报告提示甲状腺结节与上年体检时差不多,他仍像往年一样释然的一笑;老王的超声报告甲状腺结节比往年多了“钙化”“淋巴结”等字眼,看着被吓坏的小李,再看看淡然的老张,自己应该怎么办呢?一时有点茫然……

■到底什么是甲状腺结节?

甲状腺结节是指在长甲状腺内的肿块,由甲状腺细胞在局部异常生长引起的散在病变,是一种非常常见的疾病,增生、炎症、肿瘤等都可造成甲状腺结节。近年来随着经济的发展以及公众对健康的重视,越来越多的体检项目中增加了甲状腺的检查,因而甲状腺结节的检出率越来越高,城镇人群触诊检出率约 4%~7%,超声 20%~60%,50 岁以上的城镇居民超声检出率超过 50%。由于部分甲状腺结节是恶性,其中绝大多数为甲状腺癌,加上目前有关甲状腺癌的知识普及,致使一些人误认为甲状腺结节就是甲状腺癌,在一定程度上造成了人们的恐慌,有些人更是谈结节色变。

■甲状腺结节有什么症状与特点?

大多数情况下甲状腺结节不会造成明显的症状。部分病人甲状腺结节造成甲状腺功能异常(甲状腺功能亢进多见),会出现多食、多汗、体重下降、易怒、心悸、月经失调等症状。甲状腺结节较大的时候,会出现压迫周边脏器的症状,如呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等。

甲状腺结节距离甲状腺癌有多远?

甲状腺结节虽然病因多样,但是总的来说有以下特点:

- 1.甲状腺结节大部分是良性的;

以往不得不用外科方法介入,实施肺减容手术方可治疗的巨大肺大疱,可以用微创的支气管镜下来得以解决。日前,中山大学附属第六医院呼吸内科团队实现了这一技术。获悉,该院呼吸科主任、中华医学会呼吸分会介入学组副组长陈正贤教授团队实现了这一技术。据该院呼吸内科主任、中华医学会呼吸分会介入学组副组长陈正贤教授介绍,该院为 1 例几乎占据整个右侧胸腔的巨大肺大疱患者成功进行了支气管镜下单向活瓣置入肺减容手术,术后患者恢复良好。

“现在呼吸顺畅多了”,患者黄先生激动的表示,“终于可以像正常人一样自由呼吸,享受生活了”。黄先生今年 58 岁,30 多年前就患有慢性阻塞性肺疾病。近期,黄先生由于病情加重,平时稍微活动一下就感觉到胸闷、呼吸困难,生活质量极差,去医院做了 CT 检查发现右侧巨大肺大疱,几乎占据了整个右侧胸腔。

陈正贤在细心、详细的评价,并经过专家会诊后,发现黄先生气道阻塞严重,为重度慢性阻塞性肺疾病,并伴有Ⅱ型呼吸衰竭,全身麻醉和外科肺大疱切除术风险极大。最后决定对其进行创伤较小的经支气管镜单向活瓣置入肺减容术。

通过对患者肺部 CT 以及患者肺脏的通气 and 灌注扫描进行了分区分析、评价,决定对该患者在右下叶背段支气管、内基底段支气管、前外后支气管开口处分别置入支气管内单向活瓣。患者术后一周,复查肺功能改善了 60%以上,CT 显示肺大疱明显缩小,达到了肺减容的预期效果。

据悉,经支气管镜单向活瓣肺减容术(BLVR),是一种支气管镜下介入治疗新技术。放置在支气管内的活瓣,允许分泌物和气体从活瓣远端肺组织排出,但阻止气体进入活瓣远端肺组织,从而使靶肺组织逐渐萎陷、不胀,达到减容的目的。目前 BLVR 治疗非均质性肺气肿的疗效经多项临床试验证实和该院呼吸内科大量病例的治疗获得明显疗效,但该项技术还被用于巨大肺大疱、难治性复发性气胸以及其他疾病的治疗还在探索过程中。

但经过陈正贤团队多例的实践,证实在选择病例并进行有效评估后,应该会是一种有效的治疗手段。而且相对于外科肺减容手术,该项技术创伤小、并发症少、术后恢复快、住院时间短、疗效显著。

近两年陈正贤教授团队已经开始意识并开始应用该项技术开展治疗,目前已经完成了多例重症肺气肿、肺大疱患者的单向活瓣治疗。术后观察患者发现,病变的肺叶体积减小,有功能的肺叶体积增加,改善了双侧肺通气,活动耐力得到改善。至今未出现一例严重并发症,疗效和安全性都较为可靠。陈正贤指出,随着操作技术的成熟和经验的积累,经支气管镜单向活瓣肺减容术一定会拥有更加广阔的应用前景,为更多的患者带来福音。

甲状腺里长结节我们该怎么办

□通讯员|魏星
受访专家|广州市第一人民医院乳甲外科 蔡文松 副主任医师、博士
|广州市第一人民医院乳甲外科 徐 波 主任医师

- 2.恶性的甲状腺结节大多数为甲状腺癌;
- 3.良性的甲状腺结节有恶变的可能,恶变的概率大概是 1%~10%。

可以这么说,甲状腺结节与甲状腺癌的距离就是这 1%-10%的概率,甲状腺癌正悄然走进我们!今年 4 月广州市疾病预防控制中心公布的最新数据显示:广州市 2013-2014 年恶性肿瘤发病中甲状腺癌由 2007-2009 年第 10 位上升到第 7 位,发病率表现出增长较快的趋势;而且甲状腺癌重女轻男,女性甲状腺癌的发病率位于女性恶性肿瘤第 4 位。

■甲状腺结节评估的要点是良恶性鉴别

- 甲状腺结节什么情况下需要手术,什么情况下需要随诊观察,都是有原则的,这个原则就是需要进行评估鉴别良恶性,一旦鉴别为恶性则需要手术治疗。下面这些情况是甲状腺癌的危险因素:
- (1)童年期放射线照射史、放射性治疗史或放射性尘埃接触史;
 - (2)有甲状腺癌或者多发性内分泌腺瘤病 2 型、家族性多发性息肉病等的既往史或家族史;
 - (3)男性;
 - (4)甲状腺结节快速增大;
 - (5)伴有声音嘶哑、发音困难、吞咽或呼吸困难;
 - (6)结节形状不规则、于周围组织粘连固定;
 - (7)伴有颈部淋巴结病理性增大。

高分辨超声检查是评估甲状腺结节的首选方法,超声报告的解读大家当然需要交给专业的医生。但是,当朋友们看到自己的超声报告里有“低回声”、“钙化”、“边缘不规则”、“淋巴结增大”这些字眼的时候,就一定要提高警惕了。出现这些字眼往往预示着甲状腺结节发生变化,虽然并不表示就是得了甲状腺癌,但是,马上找专业医生咨询是绝对有必要的。

对于高危的甲状腺结节,还可以通过细针穿刺抽吸活检进一步明确性质,有助于减少不必要的甲状腺结节手术,并帮助确定恰当的手术方案。

■良性甲状腺结节的处理方法

多数良性甲状腺结节仅需要定期随访,无需特殊治疗,可以“和平共处”。对多数甲状腺良性结节,可每隔 6-12 个月进行随访。对暂未接受治疗的可疑恶性或恶性结节,随访问隔可缩短。每次随访必须进行病史采集和体格检查,并复查颈部超声和 TSH。

但随着病情的发展,如果结节影响到周围器官,也是需要手术治疗的。那么,什么样的良性结节需要手术治疗呢?如果良性的甲状腺结节比较大,引起了呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑、位于胸骨后或纵膈内等情况下是需要手术治疗的。

■发现甲状腺结节该怎么办?

鉴于上面所谈到的,大家应该明白了发现甲状腺结节并不可怕,关键是要知道接下来该做些什么。对于甲状腺结节的患者,正确认识疾病和坚持定期复查,这两点都非常重要!像上文的小李那样一发现结节就担心的而茶饭不思,坐立难安显然没有必要;老张则应该是个得到过医生指导的病友,知道正确的认识与看待复查结果;而老王显然仍缺乏正确的认识,在甲状腺 B 超报比往年多了“钙化”“淋巴结”等字眼,说明结节性质有可能发生改变的情况下却不懂得立即就医……那么怎样才是正确的做法呢?一般来说,患有甲状腺结节的朋友应该每 6-12 个月复查甲状腺功能和甲状腺彩超,如果发现结节的情况有变化,要缩短复查间隔并咨询专业医生。大多数良性甲状腺结节是可以采用上面的方法观察随访的,如果出现下面这些情况,就要考虑手术治疗了:

- 1.甲状腺结节出现局部压迫症状;
- 2.伴有甲状腺功能亢进;
- 3.结节进行性增大;
- 4.结节可疑癌变。

总之,对于发现甲状腺结节的患者,首先并不要慌张,需找专科医师就诊咨询,通过相关检查,专科医生能您制定合适的处理方式。



中药防蚊驱蚊的妙招

在房间里挂一根阴干的艾条,能驱除蚊子、飞蛾、虫子。将艾草、菖蒲加水浸泡,用来拖地,或用水煮开,涂抹到身上,可以起到驱蚊水的作用。房间内放置白兰花、黄樟、

柑皮、七里香、芸香、小茴香、薄荷、白菖蒲、八角茴香、香茅、山羌、花椒、烟叶、雄黄、薄荷叶、艾叶、白芷、藿香、丁香等中药材,只要 10-15 天更换一次,都能达到驱蚊效果。

空调病的预防和保健

□广州市中医医院保健部 林穗芳 主任中医师 教授

空调给人们带来舒爽的同时,也带来一种“疾病”。长时间在空调环境下工作学习的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等等。这类现象在现代医学上称之为“空调病”。随着全球气候的变暖 and 旅游事业的发展,许多宾馆、商店、办公室乃至寻常百姓家,都安装了空调机,它给人们带来了欢乐和清凉,同时也带来了让人困扰的空调病。

如何预防空调病的发生

科学使用空调。空调温度不要过低,应该控制在 25℃左右,室内比室外低 3℃-5℃为最佳状态。此外,当室外温度在 25℃以下时尽量不要开空调,在凌晨 2 时以后,天气逐渐变凉,空调应调整至睡眠状态。如果家里有老人、儿童,空调打开半个小时左右最好关闭,或者尽量使用自然风制冷。在下班前或起床前

长期处于空调环境下会耗损人体阳气,造成人体抵抗外邪能力下降。人体抵御外邪能力与肺、脾两脏关系密切,肺主一身之气,脾为气血生化之源,二者主气的生成,在中医理论认为气具有护卫肌表,防御外邪入侵,同时也可以祛除侵入体内的病邪。在日常生活中可以通过食疗、穴位按摩、艾灸、经络拍打和

小儿驱蚊香囊配方
艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮各 5 克。

成人驱蚊香囊配方
金银花、艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮各 8 克。

捏脊等方法可补益肺、脾两脏。
药膳食疗:黄芪蒸鸡,四君蒸鸭(食材:党参、白术、茯苓、嫩鸭),黄芪猴头菇汤(食材:黄芪、猴头菇、嫩母鸡),人参粥等。
穴位按摩:取大椎穴、肺俞、中腕、足三里等穴位按摩,每次 10-15 分钟,每天 3 次。

艾灸:艾条双侧足三里 10 分钟,每天一次,具有强身健体作用。

经络拍打和捏脊:拍打是手指并拢,掌心部位中空,沿着督脉循行部位(肩颈部到腰骶部正中线)轻轻拍打,捏脊是拇指与其余四指相对,提起督脉两侧的皮肤和筋膜,从腰骶部向上捏到肩背部。拍打和捏脊可使经络气血通畅,督脉为“阳脉之海”,补益督脉具有推动一身阳气温煦固摄作用。

妙用生姜:生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。处在空调环境中经常吃点生姜或喝点姜汤,有助于驱寒解表,或者用姜汤(加盐、醋)泡脚也可以对抗空调病引发的风寒等症状。在空调房里待久了,肩膀和腰背容易容易产生关节酸痛,特别是老人容易引发肩周炎,可烧制一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次。此法能使肌肉由张弛弛、舒筋活血,可以缓解疼痛。

寻医问药

每人每天要吃半斤水果一斤菜你达标了吗?

果蔬营养与膳食平衡项目启动

一个健康的成年人,每天要吃半斤水果一斤菜,你达标了吗?国家卫计委和中国记协等近日联合启动中国健康知识传播激励计划。专家呼吁,每天要摄入足量的蔬菜和水果,保持膳食平衡。

国家卫计委新近发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015 年)》显示,我国居民膳食营养状况总体改善,但脂肪摄入量过多,平均膳食脂肪供能比超过 30%。蔬菜、水果摄入量有所下降,钙、铁、维生素 A、D 等部分营养素缺乏依然存在。中国营养学会科普专家委员会副主委、北京协和医院临床营养科教授于康说,足量的蔬菜和水果有益健康。相关数据显示,目前公众的蔬菜、水果摄入量低于推荐量。蔬菜水果的摄入应该从

量、种类、颜色三个方面考虑,即每天摄入蔬菜 200 至 500 克、不少于 3 种;每天摄入水果 200 至 400 克、不少于 2 种;一半是深色蔬菜和水果。深绿色、深黄色、紫色、红色等深颜色蔬菜,含维生素和植物化学物比较丰富。常见的深绿色蔬菜有:菠菜、油菜、芹菜、空心菜、莴笋、芥菜、西兰花、西洋菜、茼蒿、韭菜等;常见的红色橘红色蔬菜有:西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等;常见的紫红色蔬菜有:红苋菜、紫甘蓝等。专家表示,水果和蔬菜的营养价值各有特点,不能互相替代。家长尤其应当帮助孩子养成喜欢吃水果蔬菜的健康膳食习惯,使其一生受益。

(资料来源:《北京晚报》2015 年 7 月 5 日)

"洗牙反而伤牙"?——这是一种误解

广州市中医医院口腔科 宋亚平

洗牙可清洁牙齿上附着的菌斑、结石、软垢及沉积在牙齿表面的色素,对预防牙周病和龋齿有很大的好处。然而在生活中一提到洗牙,不免有人会担心的问:洗牙会不会磨损到牙齿呢?

我们先了解怎样洗牙才是安全的。首先,要有正规仪器和正确操作手法。洗牙专业说法叫超声波洗牙,其原理是利用超声波的振荡,清理牙结石、软垢和一些色素斑,只要采用正规的仪器,超声波洗牙对牙齿是不会有伤害的。其次是操作手法。超声波的波段档不宜过大,一般有 5 档,建议调到 2-3 档,且在洗牙时,刀头在牙面以一定的角度去接触牙面,用滑动的方式,而不是用刮。或许有些人会反映“刚洁牙几天,整个牙齿都花了”的情况,可能是因为洁牙时波段档开太大了,用刀头的角度不对,划损到了牙釉质,导致牙齿划损部分更容易累积细菌,所以说操作手法很重要。在正规机构的超声波洗牙,包括了牙面抛光和超声波洁牙两个步骤,洗牙后,医生会通过抛光、喷砂在你的牙齿外部加一层保护膜,帮助你减慢再次积石的速度,这对人们牙齿的保护也很有好处。

那么,洗牙有什么好处呢?洗牙是治疗牙周疾病的有效方法。洗牙分两种:龈上洁治和龈下洁治。龈上洁治只是针对牙龈外面看得到的牙结石进行清理。而一些牙周病患者的牙周袋里面还有牙结石,甚至进入了牙周膜这层连接牙齿和牙龈间的纤维,就需要进行龈下洁治。不管是龈上洁治还是龈下洁治,洗牙都是治疗牙周炎最基本的手段和最有效的方法。用洗牙来治疗牙周病并非一朝一夕的事,要有计划、系统地,更重要的是我们要做好个人的口腔卫生维护,防止牙周病的发生。

《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

肝硬化

肝硬化是一种常见的慢性肝病,早期无明显症状,后期出现肝功能损害及门脉高压,常出现严重并发症。肝硬化的病因很多,主要的病因有:病毒性肝炎、血吸虫病、酒精中毒、药物或工业毒物、胆汁淤积、循环障碍、肠道感染、代谢紊乱、营养不良等。代偿期症状较轻,常见上腹饱胀、食欲不振、乏力、恶心、厌油等;失代偿期则有厌食、上腹饱胀、胀痛、腹泻、出血、贫血、脾肿大、水肿、腹水、腹壁静脉曲张;晚期有上消化道出血、各种感染、肝性昏迷、原发性肝癌、肝肾综合征、电解质紊乱等严重并发症。

【宜】

- (1)宜食物多样化,清淡可口易消化,热量足够,含有充足维生素的食物,如含蛋白质的鸡蛋、动物肝、瘦肉、鱼、禽、虾等,可吃适当的糖,如葡萄糖、白糖、蜂蜜、果汁或水果。
- (2)宜补充凝血性物质,如富含胶原的肉皮冻、蹄筋、海参等。增加含铁食物,如肝泥、菜泥、枣泥、龙眼肉、小豆粥。利尿性食物,如鲤鱼、鲫鱼、羊奶、西瓜汁、冬瓜。含微量元素锌的食物,如猪肉、羊肉、牛肉、鱼、核桃仁、淡菜等。

【忌】

- (1)忌饮酒。忌一切含酒精的饮料,忌吃或少吃各种含铅和添加剂的罐头及其他食品。
- (2)忌辛辣刺激性食物及各种调味品。
- (3)忌吃带骨带刺食物及芹菜、韭菜、老白菜、黄豆芽等含粗纤维的食物。

(4)肝昏迷忌蛋白质,浮肿、腹水忌咸食物。

(5)忌高脂肪食物。

胆囊炎

胆囊炎是由细菌感染、浓缩的胆汁或反流入胆囊的胰液的化学刺激所引起的胆囊炎性疾病。以发热、右上腹痛及压痛、呕吐、白细胞增多等为常见表现。

胆囊炎分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎。慢性胆囊炎常因饮食不节制等诱因引起急性发作,出现高热、右上腹剧痛、呕吐,一如急性胆囊炎。急性胆囊炎和慢性胆囊炎急性发作的治疗措施为抗生素控制感染和利胆药物,如病情重,药物无法控制或慢性胆囊炎反复急性发作者,宜手术切除胆囊。

胆囊炎的预防措施是合理的饮食,而控制饮食是内、外科治疗胆囊炎的重要环节。

【宜】

- (1)宜吃营养丰富、高糖、低脂肪的食物,少食多餐,多饮水、饮果汁及汤水,以稀释胆汁。
- (2)宜多吃含维生素 A 丰富的食物,如各种黄绿色的蔬菜、西红柿、胡萝卜、玉米、萝卜等。
- (3)多饮瓜果汁,如橘汁、梨汁、橙汁、苹果汁、荸荠汁、藕汁、西瓜汁等。

【忌】

- (1)忌肥膩燥热食物,如肥肉、油炸食品。
- (2)忌含胆固醇高的食物,如蛋黄、动物脑、内脏及鱼子。
- (3)忌酒类、刺激性食物或浓烈调味品,如葱、蒜、姜、花椒、辣椒。
- (4)忌吃或少吃含纤维多的食物。

夏日炎炎防中暑



一旦发生中暑怎么急救？

中暑后有哪些症状表现？

出现中暑症状时,首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息,并喝一些含盐分的清凉饮料,如淡盐水、绿豆汤等;可在太阳穴涂抹清凉油、风油精,或服用仁丹、十滴水、藿香正气水等;如果体温升高,可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部,或用30%酒精擦浴直至皮肤发红;如果出现重症中暑症状,一定要立即拨打急救电话,及时将病人送到医院进行救治。

盛夏时节如何才能预防中暑？

尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留。外出时,最好穿浅色、宽松的衣服,戴宽边帽或打遮阳伞。室内保持通风,可借助在地上洒水,使用电风扇、空调来降温,但空调温度不宜过低。在空调环境中工作、生活,每天应抽一定时间到室外活动,进行耐热锻炼。多喝水,多吃水果蔬菜。保持充足睡眠,睡觉时避免空调和电风扇直吹。家里常备防暑降温药,如十滴水、仁丹、风油精,按药物使用说明正确使用。高龄老人、孕产妇、婴幼儿、有慢性疾病的人员,在高温天气尽可能减少外出,如有不适,及时就医。

为什么会发生中暑？

在高温环境下, 人体的体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,会产生一系列中暑症状。此外睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等,都是中暑常见的诱因。

在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。根据症状的轻重,中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑:表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等症状,体温升高至 38.5 度以上。

重症中暑:包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型,也可以出现混合型。重症中暑可导致死亡。

热射病:因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热,体温可高达 40 度以上,早期大量出汗,继而“无汗”,伴有不同程度的意识障碍。

热痉挛:由于大量出汗、失水失盐,人体发生电解质紊乱,引起肌肉痉挛。好发于四肢肌肉,常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。

热衰竭:起病迅速,主要表现为头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律失常、轻度脱水,体温稍高或正常。

十大消暑食物

1. 莲子。热天心脏最脆弱,暑热逼人,易烦躁、伤心。莲子芯的味道虽苦,但可清心火,还有降血压作用,适宜体质虚弱、心慌、失眠多梦的人食用。但大便干结、腹胀者,最好少吃。
2. 黄瓜。爽口、清热、解暑,还能增进食欲。脾胃虚寒导致的胃痛、慢性腹泻患者最好少吃。
3. 菊花。清香宜人的甘菊花瓣中含有 17 种氨基酸,还富含维生素及多种微量元素,可清热解毒,适用于防治风热感冒及咽喉肿痛。体质偏寒的人要少喝。

4. 绿豆。绿豆性凉、味甘,有清热解暑、消暑除烦、止渴健胃的功效。对于因日晒导致的皮肤瘙痒或出现红疹的人,吃绿豆可缓解症状。但有四肢乏力、腹泻等症状的老人、儿童则不宜食用。

5. 苦瓜。苦瓜具有增进食欲、健脾开胃、助消化的功效,还有助于促进血液循环、舒张血管。但不宜过量食用,否则可能引起恶心、呕吐等症状。

6. 蜂蜜。据《本草纲目》记载,蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效。早起后,喝一大杯温蜂蜜水,有助于化解暑热。不过,一岁以内的婴幼儿、肝硬化患者不宜饮用。

7. 海带。海带有助于清除体内的积热,还可以对付因出汗过多导致的体力透支。夏天是心脑血管疾病的高发季节,海带中含有的多种营养物质,具有辅助降低血压、降低血液黏稠度的作用,对心脑血管疾病患者大有裨益。但海带性寒,脾胃虚寒者忌食。

8. 绿茶。夏天午后,喝杯绿茶,不仅清热消暑,还能解毒、止渴。喝绿茶具有坚固牙齿、保护毛细血管及提神作用。另外,大量出汗后喝绿茶可以帮助身体补充流失的钾元素,提高耐热能力。绿茶性偏寒,胃不好的人喝容易胀气。

9. 白菜。白菜性平寒、味甘,有清热、养胃、解毒的功效,尤其适宜脾胃虚弱或病后体虚者食用,并有防治习惯性便秘的作用。白菜煮熟后,别放置过久,以免滋生细菌。

10. 冬瓜。适用于烦热、小便不利、咳嗽、高血压症患者。脾胃虚寒、肾虚者应少吃。

(消暑食物摘自人民网)

多一分了解,少一分担忧 ——认识分娩过程、做好分娩准备

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

随着预产期的临近,您一定会担忧,分娩会是一个“历险”过程?自己能否顺利地渡过?宝宝能否平安地出生?在分娩前,应作好哪些准备?下面一一给您介绍。

一、分娩前的准备

1. 生理准备:一要按时产前检查;二要做到合理营养,既要保证母体为分娩和胎儿生长所需的各种营养素的充足摄入,而又不能造成营养过剩,否则孕妇肥胖,会增加难产机会;三要坚持做好孕妇体操,它不仅能松弛腰部和骨盆肌肉,而且能增加盆腔的血液循环,使骨盆得到充分伸展,关节更柔韧,为自然分娩奠定良好的基础。

2. 心理准备:正确了解自然分娩和剖宫产利弊。对正常孕妇和胎儿,自然分娩是一种生理现象,对母亲来说恢复快且并发症少。

3. 物资准备:包括婴儿衣物的准备和入院时需携带物品的准备。

二、何时需要入院分娩

一般出现了分娩先兆后再入院待产。

三、决定分娩的四大因素

1. 精神因素:影响产程进展和引起产痛的主要原因。
2. 子宫收缩力:分娩的动力。
3. 胎儿:与胎儿的大小位置和姿势有关。

4. 产道:骨产道(骨盆)和软产道。

四、分娩的先兆

1. 子宫收缩:从不规律至规律。
2. 见红:阴道有血性分泌物流出。
3. 破水:胎膜破裂引起阴道流水。

五、分娩过程

第一产程:从规律的子宫收缩至宫口开大 10 厘米(16~20 小时)。

第二产程:胎儿娩出期(≤2 小时)。

第三产程:胎盘娩出期(≤30 分钟)。

第四产程:产后观察(2 小时)。

六、分娩过程中的注意事项:

1. 第一产程中的注意事项
 - 保持精神平静和松弛,在宫缩间歇期可保持活动,并采取您认为舒服的姿势,这会帮助您减轻身体上的疼痛。
 - 产程中多进食进水。
 - 及时排空小便以免胀大的膀胱占据应属于胎儿的空间。
 - 多变换体位(上身直立位)达到减轻产痛加快产程的目的。
 - 两次宫缩间隙时放松,以节省体能到需要时使用。
 - 注视于固定的一个地方或物体以帮助脑海中忘掉宫缩这件事。
2. 丈夫在产程中应做些什么?
 - 最重要是给与妻子精神和情感上的支持。
 - 不断地提醒妻子利用在孕期学过的放松技巧。
 - 帮助她按摩腰背部,促进舒适。
 - 提醒她多喝水,帮她擦擦汗。
 - 多说些鼓励和赞扬她的话,让她有信心坚持到底。
3. 家属临产的注意事项
 - 在产房中为减少产妇和婴儿感染,尽量少走动。
 - 产房中禁止用手机和呼机等。
 - 不干扰医院对产妇的护理和治疗。
 - 为母婴安全遵守医院管理。
 - 医院和产房内禁止吸烟。
4. 产妇自我帮助方法
 - 宫缩间歇时保持活动,宫缩时采取最舒适的姿势。
 - 保持上身直立位,使胎头有效的压迫在宫颈上扩张宫口加速产程进展。
 - 利用放松的方法:缓慢地呼吸、听音乐、看电视、聊天、唱歌、低声呻吟、叹气等。
 - 利用自我暗示:宫口开大、胎儿下降。
 - 及时排空小便,使产道通畅,有利于胎儿下降。
 - 注视一个固定的物体,尽量不想宫缩。
 - 想象:花香、浪花、拥抱、爱、冲浪等。
5. 有利于产程加速的体位
 - 行走或站立
 - 坐姿:坐在椅子上/分娩球上
 - 蹲姿:蹲在床上或地上
 - 跪姿:跪在床上或垫子上(对腰痛有效)
 - 卧姿:左或右侧卧位

《心态决定健康》连载之四十四

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

每个人都可以对他人献出爱心

【心灵感言】爱心没有贫富之分,谁也没有权利剥夺。每个人都可以对他人展现自己的内心财富。即使身无分文,只要拥有一颗爱心,那他就是世界上最富有的人。

【案例回放】在加尔各答的贫民区,几乎所有人都认识德兰修女。因为,专门救助穷人的仁爱传教修女会就是她创建的,更何况她赢得了全世界人民的爱戴,获得了 1979 年诺贝尔和平奖。其实不止是穷人崇拜她,世界各国许多有钱人,也都心甘情愿地给她创建的仁爱传教修女会捐款。

一天傍晚,德兰修女独自一人行色匆匆地走在加尔各答贫民区脏乱的街道上。

突然,一个瘦骨嶙峋、蓬头垢面的乞丐不好意思地拦住了德兰修女,然后吞吞吐吐地说:“修女,每个人都都很敬重您的事业,都愿意为您做出奉献。我虽然没有能力,但也想奉献给您 29 分钱,以略表我的心意。整整一天,我只讨到这 29 分钱。如果您不嫌弃,就请您都收下!”

客观地说,尽管德兰修女的全部个人财产,只有一张耶稣受难像、一双凉鞋和三件旧衣服,但仁爱传教修女会却有 4 亿多美元的资产。这 29 分钱对于修女会的资产来说,确实是微乎其微了。

德兰修女感到进退两难:“如果我收下这 29 分钱,他今晚就一定会饿肚子。如果不收,又一定会伤他的心。”

于是,德兰修女把随身携带的还没来得及吃的晚饭,即一块面包和一瓶水送给了他,同时伸出双手,恭恭敬敬地收下了这 29 分钱。

当德兰修女收下 29 分钱时,惊喜地看到,拘谨的乞丐竟然笑了,而且笑得那么开心,那么满足,那么灿烂。

德兰修女想:“这个穷苦的乞丐,在炽热的太阳底下,在 40 摄氏度的高温下,乞讨了整整一天,才讨到 29 分钱,却全数奉献出来。29 分钱虽然微不足道,但其中饱含着无价的爱心。”

后来,德兰修女在多次演讲中说到:“穷人没有钱,没有地位,但并不缺少互相帮助和体谅的爱心,这正是穷人的伟大之所在。只要真心愿意的话,我们每个人,即使是一个卑微的乞丐,也可以对他人献出爱心,对他人有所帮助。”

【心态调适】帮助他人的关键在于有无爱心,而不是钱物的多少。每个人都有奉献爱心的权利,这纯粹是内心真实情感的流露而不是卖力的表演。有些人认为富裕是做公益事业的前提,认为“慈善家”的称誉只是有钱人的专利。其实,真正的爱心并不完全是用金钱来衡量的。

我们应该抱着感激与理解的心态面对每一笔捐助,不管这位捐助者身份如何、捐助金额多少,只要捐助了就应该获得人们的认可与尊敬。普通老百姓应该如何去献出自己的爱心?在献爱心时应该抱着何种心态?有几点供参考:

①物质捐赠。可以将自己储存下来的零用钱或收入的一小部分捐助给受灾的群众、重病的同事、无助的落难者。也可以捐赠自己的旧衣服、旧书籍、旧家具,这些东西对自己用处不大,但也许就是这些自己认为微不足道的东西却能改善他人的生活,给他人带去莫大的帮助。

②精神鼓励。面对处于困境和挫折的人,要给予一些精神上的鼓励。也许你不经意的一个眼神、一番话,就可以唤醒他人心灵的震撼,激起其斗志,坚定其信念。

③给予切实的帮助。设身处地去帮助他人,为他们提供解决问题的办法和途径,使之尽早脱离困境,重新走向光明。



误食

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

宝宝对于新鲜事物的求知,不仅仅只靠双手,还喜欢用嘴去尝,这就需要父母要妥善地放置好家里比较细小的、容易被宝宝塞入嘴里的物品和药品了。

误食会造成哪些后果？

1. 消化道损伤:误食强酸、强碱会灼伤消化道黏膜,造成局部溃疡、穿孔、出血、形成瘢痕,甚至导致食道狭窄。

2. 药物毒性反应:误食降压药可导致血压下降、昏迷;误食降糖药可因血糖降低而昏迷;误食避孕药可致女孩性早熟。

宝宝容易误食哪些东西？

1. 药品:如口服药、外用药等;
2. 家用化学品:如洗涤剂、消毒剂、洗发水、浴液、杀虫剂、樟脑球等;

3. 化妆品:如香水、化妆品、洗甲水等。

家庭紧急处理法:

1. 要立即催吐,用棉签刺激宝宝的咽喉部位,使其呕吐。然后让宝宝喝水,再刺激咽喉呕吐,如此反复数次,减少有毒物质的吸收。

2. 一旦宝宝误服了药品或化学品,在催吐的同时要立即安排到医院进一步接受处理。

3. 家长尽量搞清宝宝误食的是哪种物质、误食了多少、什么时候误食的,为便于医生进行有针对性的治疗,使伤害降到最低。

预防措施:

家长应加强看护,并将宝宝容易误食的东西放在宝宝拿不到的地方。

高温环境下的营养保障

高温环境下,胃肠运动减弱,同时唾液、胃液、胰液、胆汁、肠液等消化液分泌减少,胃液酸度降低,消化功能减退,并常常出现食欲减退。另外,机体代谢率增加,大量出汗,钠、钾、钙、镁等矿物质丢失较多,使机体对蛋白质、钠、钾、钙、镁、铁、维生素 C、硫胺素、核黄素、维生素 A 和水等需要量增加,尤其是高温作业的人群,更要注意能量和营养素的摄入。

为保障高温环境下身体的营养需要,应做到以下几点。

适当增加蛋白质的摄入

膳食中蛋白质提供的能量应占总能量的 12%左右,其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。

多吃含钾、钙、镁、铁等丰富的食物

由于缺钾是引起中暑的原因之一,因此膳食中可以多配一些含钾丰富的食品,如蔬菜和水果、豆类等。绿色蔬菜、坚果、粗粮含有丰富的镁。奶及奶制品、大豆及其制品都含有丰富的钙。动物肝脏、瘦肉、动物血是铁的良好来源,含量丰富吸收好。动物性食物含锌丰富且吸收率高,如牡蛎、瘦肉、动物内脏等。

及时补充水分和盐分

按出汗量多少饮水,出汗量多,饮水量就有适当增多。另外,不能等口渴才喝水,要定时喝水,少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果

出汗较多,应补充盐分,可选择一些运动功能饮料,或者在白开水和茶水中适量加点盐(0.1%含盐量)。除此之外,还可通过膳食给予盐,例如每餐做点菜汤、鱼汤、鸡汤等,既补充水分和盐,又可增进食欲。需要注意的是,不论是白开水还是各种饮料、汤,都不宜太热,过热会增加出汗,也不宜太冷,否则对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激。

多吃富含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和维生素 A 等的食物

含维生素 B₁较多的食物有花生、瘦猪肉、豆类、小麦粉、小米等;含维生素 B₂和维生素 A 较多的食物有动物肝脏、蛋类以及奶类等;含维生素 C 和胡萝卜素较多的食物为各种新鲜的水果和绿叶蔬菜。也可根据具体情况适当补充维生素制剂,或食用强化食品进行补充。

精心烹调,促进食欲

食物清淡,多采用蒸煮炖等方式,少煎炸。使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,既可促进食欲又可促进消化。多吃蔬菜水果,不同品种、不同颜色搭配。保持就餐场所凉爽。

另外,在保证营养需要的同时,也要注意饮食卫生。在夏季高温、高湿环境中,各种致病微生物繁殖加速,食物易腐败变质,在食物的购买、加工和储存等各环节都要注意。尽量不去卫生条件差的路边摊点、大排档等就餐。

(来源:中国疾病预防控制中心网站)

当心红眼病来袭

暑假到来,游泳成为很多家长和小

朋友非常喜爱的活动。可是,在这炎热的天气里,湿度较大,细菌和病毒容易孳生和入侵,游泳的市民增多,容易互相传染。大家在享受游泳乐趣的同时,记得做好相关措施,预防红眼病。

红眼病是由病毒引起的一种传染病,医学名称是急性出血性结膜炎。主要表现为眼红、砂砾样异物感、畏光、流泪、刺痛、眼分泌物增多等症状,少数人还会出现发热、咽痛等类似感冒的症状。红眼病的流行季节在夏秋季,暑假前后 8~9 月为高峰期。

日常生活预防红眼病

平时应注意个人卫生,尤其需注意保持手的清洁,不要用手揉擦眼睛。各人的毛巾、脸盆、手帕应当单用,洗脸最好用流水。

患者家庭成员、密切接触者,接触患者后用 75%乙醇消毒双手。

学游泳如何预防红眼病？

选择到卫生条件好、消毒措施完备

的游泳场所游泳。

游泳时最好配戴密封性好的游泳镜,眼睛尽量少接触游泳池里的水,不要配戴隐形眼镜游泳。

游泳结束后,到浴室淋浴,用流动的清洁水充分冲洗眼睛和游泳镜。

游泳前后最好能滴一两滴抗菌、抗病毒眼药水,可有效预防红眼病。注意眼药水应专人专用。

患了红眼病怎么办？

及时到医院进行规范治疗,防止眼部并发症发生。一般不需住院治疗,约 2 周便可痊愈。

眼药水应专人专用,避免交叉感染。

患者洗漱用品严格隔离使用,每日煮沸消毒或开水浇烫。患者接触使用的物品,用 75%酒精擦拭消毒或煮沸消毒。

患病期间,应自觉避免进入公共场所或参与社交活动。



心态与思维

□王丽鹏

心态可以扰乱思维,但是思维可以改变心态。心态这个东西,我们看不到摸不着,而它却隐形的潜伏在每个人的身上。有些时候,我们甚至控制不了它,或恐慌、或兴奋、或悲伤……看过苏洵的《心术》之后,我们都知道:为将之道,当先治心。无论以后做什么事情,拥有一个良好的心态可谓是一笔无价的财富。狄更斯说一个健全的心态比一百种智慧更有力量。我是同意这种看法的,物随心转,境由心造,烦恼皆由心生。可见心态可以左右我们的情绪,但是我们可以控制好自己的心态吗?我深信答案是可以的,这一切只能交给时间去证明。

你还记不记得因为某件事而伤心,可是等过了一段时间以后,便没有那么深刻了,渐渐地一切忧伤都被冲淡,心情才慢慢反转过来。在这之间,我承认有时间的功劳,可是我认为最为关键的就是自身的思维,只有彻底想明白了,才会走出伤心地阴霾,变换一下思维,就可能让你的心态直接多云转晴。人生在世,意外和明天不知道哪个先来。所以想要活好现在这一刻,就应该督促自己,去寻觅属于自己的那份心态。

我以为整天稀里糊涂地生活,活着与死去没有什么区别,尽管我也是如此。如果现在有人问我在 2016 年,最希望得到的是什么?那我我会毫不犹豫地告诉你,我只需要两个字,那两个字不是金钱、不是名誉、不是权贵……

而是心态。只要拥有了它,我相信所有美好的事物都会接踵而来。很有可能会有人说,心态,不是人人都有的吗?这话虽然不错,可是你能做到泰山崩于前而色不变,麋鹿兴于左而目不瞬吗?在大难临头时你可不可以镇定自若呢?在面对邪恶时你可不可以临危不乱?在面对得失时你可不可以一笑付之……如果可以的话,说明它真的属于你了,如果没有的话,我想我们还需要继续追寻。

爱默生说:一个朝着自己目标永远前进的人,整个世界都给他让路。不要以为那颗令人称羡的心态只为伟人所有。我们同样可以做到。在这个世界上没有人瞧不起你,只有自己瞧不起自己。

当心态爱上了思维,我们可以做到得意不忘形,失意不失态。我们的思维会始终控制着心态,让它平静如水。再烦,也不会忘记微笑;再急,也会注意语气。

哲人无忧,智者常乐。并不是因为所爱的一切他都拥有了,而是所拥有的一切他都爱。心态难得,只有让我们自己的思维使劲的的说服那不良好的心态,让它逐渐平静,时间久了,经过岁月的修炼,时刻保持心态平衡,最终整个世界都归你所有。

稍微了解我的人都知 道,我基本上都不怎么拿钱的,最多也就带个百十块钱。这是因为以前我经常丢钱,每次丢钱难免都会心疼。那时候我就想就算买东西吃了吧,或者找点

别的理由,让我把这种情绪给转移开来,那样情绪就慢慢的变好了,后来我又想带的钱够用的就行……总之心态是随着思维的变动而变动的,只要想着向好的方向去发展,那么你所收获的肯定就是你所希望得到的结果。

当心态爱上了思维,二者完美结合可以打造出一个成功的自己。命里有时终须有,命里无时莫强求。不要去强求那些不属于自己的东西,要学会适时的放弃。保持一颗平常心,就能活出更潇洒的人生。这样,我们会在绝望中摆脱烦恼;在压力下改变心态;在痛苦中抓住快乐;在失败中找到希望。

学会让自己安静,把思维沉浸下来,慢慢降低对事物的欲望。把自我经常归零,每天都是新的起点,只要你对事物的欲望适当的降低,会赢得更多的求胜机会。当心态浮躁不安的时候,就让思绪冷静下来来安抚一下,只要在心里悄悄地告诉自己,你可以让心态平静下来,就是一个为将之才。暂时的失败可以帮你赢取一个更美好的未来。

珍惜身边的人,用语方面尽量不伤害,哪怕遇到你不喜欢的人,你尽量迂回,找理由离开也不要肆意伤害。凡事先想后做,摆正心态,遇到棘手的事情,冷静点,然后想如何才能把它做好,去寻求解决的方案。

要相信,只要此刻还活着,就没有必要紧张。只需要思维的一个转身,那颗平静的心态就属于你。

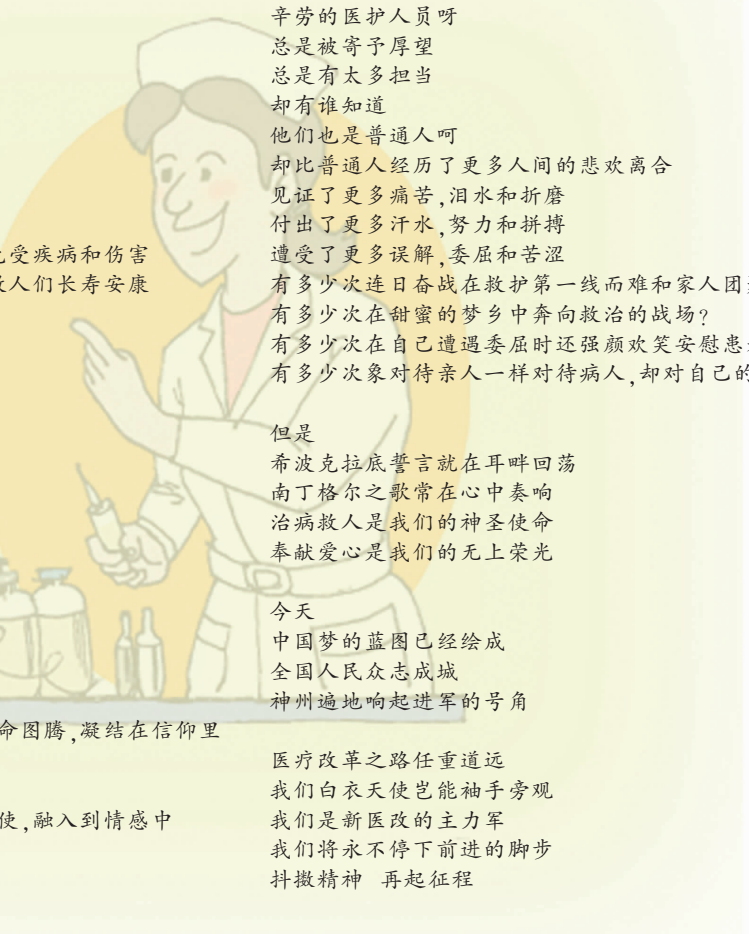
白衣天使之歌

天地开化,宇宙洪荒
育我人类,亘古绵长
曾几何时
人类茹毛饮血 栖息于荒山草莽
沧海桑田
我们已驱蛟龙入海 驾神舟上天
在漫长的历史长河中
人类何以与恶劣的生存条件对抗?
何以与残酷的意外事故较量?
何以一次次与病魔比低高?
何以一回回与瘟神论短长?

有一种人,他比任何人都关爱生命
有一种人,他总是潜心研究病情、与时俱进
有一种人,他一次次挽救人们生命,让人们免受疾病和伤害
有一种人,他引导人们树立正确的生活习惯,教人们长寿安康
你问我,他是谁?
他有一个响亮的名号——大夫!
更有一个美妙动听的称呼——白衣天使!
他心系苍生,奋发图强
他悬壶济世,救死扶伤
他总是还患者以健康
他总是给生活以希望
他一回回让濒临破碎的家庭重回完整
他一次次为陷入黑暗的心灵带来光亮

无论是繁华都市
还是偏僻乡村
无论是战争年代
还是平时时期
鲜艳闪耀的红十字,已经升格为中华民族的生命图腾,凝结在信仰里
无论是沉稳果断的医生
还是青春灵动的护士
圣洁的白大褂,已经化身为我们国人的健康天使,融入到情感中

辛勤的医护人员啊
你是生命的守护神
你是百姓的贴心人



你为经济社会发展保驾护航
你的一个微笑,就像春天和煦的阳光,驱散患者心中的阴霾
你的一席话语,就像夏日雨后的晴空,让患者忧虑全无、茅塞顿开
你的一纸处方,就像秋季待摘的果实,让患者看到希望、愁云释怀
你的一次施救,就像冬雪消融的大地,让患者否极泰来

辛劳的医护人员呀
总是被寄予厚望
总是有太多担当
却有谁知道
他们也是普通人呵
却比普通入经历了更多入间的悲欢离合
见证了更多痛苦,泪水和折磨
付出了更多汗水,努力和拼搏
遭受了更多误解,委屈和苦涩
有多少次连日奋战在救护第一线而难和家人团聚?
有多少次在甜蜜的梦中奔向救治的战场?
有多少次在自己遭遇委屈时还强颜欢笑安慰患者?
有多少次象对待亲人一样对待病人,却对自己的家人愧疚太多太多?

但是
希波克拉底誓言就在耳畔回荡
南丁格尔之歌常在心中奏响
治病救人是我们的神圣使命
奉献爱心是我们的无上荣光

今天
中国梦的蓝图已经绘成
全国人民众志成城
神州遍地响起进军的号角

医疗改革之路任重道远
我们白衣天使岂能袖手旁观
我们是新医改的主力军
我们将永不停下前进的脚步
抖擞精神 再起征程

(姚中华)

舌尖上的马齿苋

我们一家老小,带着一种恋情,扑向那绿葱葱的大地,去寻找我们舌尖上的爱物。马齿苋是我们家舌尖上的爱物,与我有深厚的缘分。

还得从上个世纪的灾年说起。灾年,为了挽救饥肠能有些充实,我提着小篮,跟在母亲身后,走到场外的乡下去找野菜。于是,就认识了马齿苋。

那时,土地不长庄稼,马齿苋一类的野菜却疯长。田边、地头、路边、草丛,就是石缝间也有,挖过的地方几天一过,又长出新的马齿苋。

那时,马齿苋的吃法极其简单,在沸水中煮一会儿,捞起来,撒点盐,就有了极好的味儿,还有醋酸的那种喷喷香。

马齿苋的生命力是极强的,它的菜籽经马齿咀嚼和肠胃磨碾,到了地里,照样能生长;它生长的时间长,春天一到,就冒出干旱的大地,一直延续到初冬;我的生命力也强,不少人吃了野菜,双脚水肿,肿足了全身,就倒在地上,与马齿苋为伍的我们,却没灾没痛,甚至,别人还说我的身子冒了一大截呢。

母亲有见识,采摘的马齿苋,我们吃不完的,就晾成干菜。到了冬天,田间地头什么也

没了,我们就靠吃马齿苋干菜熬了过来。想不到的生于城里、长于城里的妻子也钟爱马齿苋。

有一年夏天的中午,我走进屋,就发现餐桌上六盘嫩生生的凉拌马齿苋摆在菜中间,我的眼亮了:久违了,情蒙梦绕的马齿苋!我盯着马齿苋,思绪飞向遥远的过去。

“你发什么呆?”妻子从厨房走出来,在我背上一拍,把我拉回到现实。

“看看,我做的马齿苋味道如何?”妻子不等我说什么,又笑眯眯地问道,她的话里分明含着炫耀。

昔日我们做的马齿苋与妻做的马齿苋当然是无法相比,一看就知道她是用香油、味精、辣椒面精心调制的,一股香气扑鼻,顿时,我被诱惑得舌尖颤抖嘴里流出了口水,竟用手抓起就往嘴里送。我望着妻,咀嚼马齿苋的同时,也咀嚼着妻烹制马齿苋的手艺。

“你只知道马齿苋能充饥,却不知道马齿苋的物物价值!”

妻说话的同时,找出一本新出的医药杂志告诉我不少有关马齿苋的知识:“马齿苋叶青梗赤花紫,叫‘五行草’,含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等微量元素和 A、B、C 等多种维生素以及胡萝卜素等物质,还能抑制某些致癌

物的活性……”难怪,灾年里我吃了那么多野菜却无灾无病,正如妻子所言,母亲和我一样,未必知道马齿苋有那么多的药用价值。于是我感叹道:“从某种意义上讲,没有马齿苋,就没有我的今天。”

妻子赞同地点点头,还告诉我,马齿苋是从市场里买来的,虽然比一般的蔬菜贵,大家还是争着买。

接着,我们的花槽里也种上了马齿苋,过上三五天,掐上一把,常常是小儿子的专利品。

那年酷暑秋凉,不少的小孩不是发烧,就是拉肚子,我们那小儿却没吃过药,更没打过针,不能不说有马齿苋的一份功绩。马齿苋,成了我们餐桌上的座上宾。

于是,我们舌尖上的爱物——马齿苋,在夏日里,连同一些记忆,装进我们的竹篮里。

(王光正)



爱留人间债上苍

这是一个周末,一样是人群涌挤的门诊。持续梅雨天气,驱使躲藏在阴沟的病菌跑上人间,一时间病疫汹涌。刚协调完儿科病房爆满之相关事宜,走到急诊科听导医汇报正在抢救小孩,我立即走向急救室。

急诊护士已经完成输液,儿科医生正在行气管插管,患儿脸色青紫毫无反应,我知道已经是 100%的努力在应对没有希望的机会。门口一个衣着朴素的母亲,正在哭泣着打电话,我在和亲人诉说着无法接受患儿的突发状况。

刚与儿子分开不久,我对儿子一种深深的思念,让我触景感怀悲伤。我无法在此环境久留,向急诊科孙主任了解情况后,见医务科尹主任已经到现场,我离开了。不久接到孙荣君副院长的电话,说有小孩要捐献器官,我沉默了。我猜应该是刚才那位小孩,因为妈妈那时不舍的表情牢牢地印在我脑海。

“不怕啊,我知道你只是睡着了,妈妈在这儿陪着你”。当我回到抢救室,看到妈妈在轻轻地摸着小儿额头,父亲在一旁默默地坐着。儿科王丽英医生在静静地捏着呼吸球囊,心电图监护还能看到心跳的波形,护士在观察输液。患儿的脸色不再青紫,预示着良好的循环还正在给器官供血输氧。

患儿确诊脑瘫已经十个月了,也许父亲已经接受患儿早晚得告别的事实,而母亲则相信缘分一定还未尽。她的手绢不时地擦拭着孩子的额头,像是又看到儿子流出汗了,却更像长时间形成的习惯性动作。她知道有种办法延续儿子的生命,所以少了份永别的痛楚。这是大爱的奉献,也是生命缘分

的延续,是对上苍赐缘最好的回馈!

学过心肺复苏的我,知道捏呼吸球囊有多么不容易。王丽英只是一个女医生,一个长得和儿科很相称的医生;小巧的身材,娃娃般笑脸,永远洋溢着激情。而就是这么个“娃娃”,坚持抢救了几个小时,甚至没有因为手机来电而片刻停顿。在等待珠江医院移植中心来人的几个小时,很难想象王医生仅仅是靠职业精神在坚持,更应该是受母爱感染而激发的强大动力:为了满足母亲的心愿,为了患儿器官保存最好的功能,为了爱在人间的延续!

珠江医院的车来了,医护人员终于完成神圣的交接,家属跟随转院的希望而去,我不禁掏出手机拍下上车的瞬间。

(钟志明)



人间何处不戒烟

记得见过两幅漫画,一幅是在一个人的人体上画上了各个器官的病变,什么肺病、子宫癌、皮肤癌、胃溃疡、心脏病、精子畸形以及脱发、皱纹、白内障、牛皮癣、失去听觉、牙齿腐烂、骨质疏松症等,应有尽有,看了让人触目惊心;另一幅是一个怀孕的大肚子女人嘴里叼着烟,肚里的孩子实在呛不住了,破肚而出,张着大嘴呼吸外面的新鲜空气,与之同时冒出一股浓烟直升天际。

但在现实生活中,那些瘾君子真正能像当年的乾隆皇帝一样,说戒就戒的,并不多见,烟能提神,烟能消磨时光,烟能用于应酬,烟能给人带来快感,各种吸烟的理由让这些人心安理得地消耗着自己的生命也危害着别人的健康。在海明威的小说《丧钟为谁而鸣》中,一个衣衫褴褛,刚从一场恶战中挽回性命的士兵,逃生后的第一件事,就是手指颤抖着点燃一支香烟。贝娜齐尔·布托在其自传里说,她最后一次到监狱中看望自己的父亲——巴基斯坦前总理布托时,父亲什么也没有,“只有一支雪茄”。对这些人而言,真是“生命诚可贵,香烟价更高”了。

面对这些根本无法自我戒烟的烟民,科学家想到了各种各样的戒烟方法,真可谓煞费苦心了。戒烟机器人、戒烟电话、戒烟胶母糖、戒烟烟灰缸、戒烟打火机以及假香烟等,应有尽有,大家想着各种各样的方法,在帮着那些难以自拔的烟民戒着烟。在我的家乡,还流传着这样一种反其道而行之的戒烟宣传笑话,说吸烟有三大好处——防老、防盗、放狗咬。吸烟能衍生多种疾病,让人英年早逝,此谓“防老”;吸烟伤肺,让人生命不息,咳嗽不止,夜不成寐,小偷自然不敢光顾,这就是“防盗”;吸烟让人未老先衰,各种疾病接踵而来,不得不拄杖而行,狗哪敢近身,这就是“防狗咬”了。

我们再看看外国人的戒烟方法。假香烟是一个新加坡医生发明的,他认为吸烟者不但有烟瘾,还有“手

瘾”和“口瘾”,只要用一支假香烟,让吸烟者在嘴里叼着或手里夹着,不让他无所事事,12 周左右,就可让吸烟者成功戒烟。假香烟外形与香烟一样,里面装了可更换的尼古丁棉花蕊,吸烟时,吸烟者将吸管从中间打开,就像往常一样,将吸管夹在手指间一口一口地吸就可以了。当然,这种烟,既不需要点燃,也不会产生二手烟。

戒烟烟灰缸和戒烟打火机,分别是日本人和意大利人发明的。戒烟烟灰缸在吸烟者往烟灰缸上掐灭烟蒂时,会自动说话:“哼,又抽烟了。牙上都是烟油,真脏!你是打算早死吧!”声音狰狞,令人生厌,从而让人达到戒烟的目的。戒烟打火机,是每用一次,都会显示使用次数和间隔时间,以此提示使用者掌握吸烟时间和数量,从而引起吸烟者的注意,让吸烟者逐渐减少吸烟的支数,最后达到戒烟的目的。

戒烟香水和戒烟糖,也是一种不可多得的戒烟佳品。戒烟糖是瑞典人生产的一种含有尼古丁的胶母糖,这种糖能在人们口服时慢慢将含在里面的尼古丁释放出来,以抵消吸烟者对尼古丁的依赖。据悉,吸烟者服用 4 个月,就能成功戒烟。戒烟香水是用硫化钠、薄荷脑、花椒粉、黄碘和香精等原料配制而成的一种特殊香水,戒烟者只要在手帕或衣服上撒上这种香水,就会对香烟的气味产生反感,从而失去吸烟的兴趣或欲望,达到戒烟的目的。

戒烟电话和戒烟机器人都是美国人发明的。戒烟电话是通过声音进行戒烟,戒烟机器人是通过形象进行戒烟。戒烟电话是先由电话局把烟瘾特重的人的咳嗽声录下来,想戒烟的人只要一拨电话,就会听到剧烈的、骇人的咳嗽声,产生厌烦情绪,打消吸烟的念头。戒烟机器人的胸部是透明的,只要它一吸烟,里面的尼古丁和烟焦油就会积聚肺部,让肺慢慢变黑,那恐怖的情景让人望而生畏,谁看了谁都会远离烟草,更别说用嘴吸烟了。

(刘绍义)

夏季养生重养心



夏季是一年中阳气最旺盛、气候最热的季节,也是人体新陈代谢旺盛,阳气外发伏阴于内之时。根据中医五行理论,心属火,汗为心之海。而心主夏,夏天心气当令,所以,夏天心的功能偏旺。若暑热之邪伤及心神,使体温调节失去平衡,大量蓄热致汗出过多,耗气伤津,则会引发中暑等症。因此,要想安度盛夏,必须注重“养心”。这就是:

静养“定心”。《内经素问·金言论》中指出:“长夏养病洞泄寒中。”心血脉,汗血同源。夏天人体大量出汗,机体水分减少,导致血容量下降,血液浓度变得稠粘,血压升高,血液循环加快,使心脏负担加重。特别是年老体弱,患有高血压、心脏病的人,当天地蒸,滚滚热浪袭来之际,最容易导致心衰、心肌梗塞和中风等症的发生。《内经素问·四气调神大论》里说:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,有卧早起,无厌于日;使志无怒,使华英成秀;使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,亦养心之道。”因此,夏天要注意“静养”,必须保持劳逸结合,保证充分的睡眠和休息,少做激烈运动,不可过劳熬夜。在夜间太热睡眠减少的情况下,白天一定要适当午睡加以补充,这是养心宁神最有效的办法。另外,夏天平心静养,不仅能减轻心脏负担,还可敛汗,不使汗液大泄,以达到“养血定心”之目的,俗话说:“心静自然凉”。

食养“补心”。中医认为,心属火,火旺于夏,夏天,万物开花结实,正是调养心脏的大好时机,夏日饮食应以清淡平和,养脾和胃,清热利湿,温食为佳。夏季

的早餐、晚餐应安排食粥,这样既可生津止渴,清热解暑,又能资助阳气,补心益身,符合“春夏养阳”的法则。夏季常喝的粥有绿豆粥、赤豆粥、莲子粥、百合粥、荷叶粥等等。夏季宜多吃蔬菜水果,特别是苦瓜等带苦味的食品;醋、西红柿等带酸味的食品以及时令瓜果如黄瓜、西瓜等。夏季应常饮绿茶、花茶、苦丁茶;或用金银花、菊花泡茶饮;或常喝些淡盐开水,可清心利尿,除烦解热。还应选食一些能降血脂的食物,如生姜、大蒜、洋葱、花生、大豆、玉米油、蘑菇、海藻、酸牛奶、山楂等,都具有降低血液中胆固醇、软化血管等作用,清心生津,开胃杀菌,对心脏大有补益,还有降脂抗脂的效果。

药养“护心”。俗话说:“冷在三九,热在三伏。”夏季气温高,天气热,体内各器官活动增强,人们汗流浹背,挥汗如雨,人体消耗量增大,因此,在夏季也需要进行药、食补养。特别是中老年人和身体虚弱、气阴两虚,平时心脏功能衰弱之人,进入夏季之后,极易伤神耗气,气随津脱,导致气津两虚。因此,一方面要选食一些能滋补阳气、益气生津的食物,如鸡肉、黑豆、木耳、松子等;食用一些健脾和胃的食物,如白扁豆、糯米、黑木耳等。另一方面可在医生指导下吃一些健脾和胃的药物,如太子参、白术、甘草等和滋补津液的药物,如五味子、玉竹、冬虫夏草、酸枣仁等。可达益气养阴、护心宁神之良效,有助于身心健康,安度盛夏。

(张远桃)