

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 8 月 14 日星期五 第 15 期(总第 1043 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org



广州正在建设健康城市,致力于提高城市生活环境质量和市民健康素质。五大中心任务,十五项健康行动与您密切相关。9 月 1 日荔湾广场,邀您见证广州市建设健康城市三年阶段性成果——

建设健康广州 共享美好生活

《广州卫生》讯 广州市政府于 2013 年 1 月 8 日正式启动建设健康城市工作。三年过去了,广州市建设健康城市取得了哪些阶段性成果?普通市民又可以以什么方式参与到此项工作中? 9 月 1 日上午,广州市建设健康城市工作联席会议办公室将牵头在荔湾区上下九路荔湾广场组织举办以“健康广州,宜居城市”为主题的广州市建设健康城市主题宣传暨全民健康生活方式日活动,届时,这些问题都将能够在现场得到答案。

主会场:三年成果展和大型咨询活动

此次主题宣传活动,由广州市建设健康城市工作联席会议办公室(设在广州市卫生计生委)主办,广州市健康教育所承办,市城管委、市安委办、市教育局、市红十字会、市体育局、市水务局、市环保局、市发展改革委、市食品药品监管局、荔湾区卫计局等多个联席会议成员单位部门和单位协办。主会场活动的重头戏之一是广州市建设健康城市三年成果大型展览。届时,各成员部门和单位把各自在贯彻落实《广州市建设健康城市规划(2011-2020 年)》中所取得的工作成效和工作亮点以展览的形式在现场进行集中展示。市民可通过浏览成果展,了解更多关于健康广州的知识。当天活动结束后,该批成果展还将移师天河体育中心进行为期两周的巡回展示。

除了成果展,9 月 1 日的主会场现场还将举办大型咨询活动,各成员部门和单位依据各自的职能分工,在现场设咨询点并派出专家回应市民与健康城市建设相关的各种提问。如市卫计委将负责市民有关疾病防治、健康促进的咨询;市食品药品监管局负责食品药品安全宣传;市安委办开展



咨询现场活动请拨打 12320 卫生热线
参与网上活动请于 9 月 1 日后登录广州市健康教育所网站 www.gzhe.net

职业病防护宣传;市红十字会普及应急自救常识,在现场进行应急自救技能演示等。广受市民欢迎的国民体质监测车也将出现在现场,为市民免费进行体质监测。此外,现场还将有大型健康知识图片展、科普视频播放、健身有奖小游戏、电脑动漫游戏体验、健康养生操表演等,活动内容丰富多彩。

全城动员:全媒体宣传和网上活动

9 月 1 日前后,全市范围内也将同时有多种渠道一同掀起健康城市宣传的高潮。例如广州电视台、珠江移动城市电视公交频道将轮播健康城市形象宣传片;广东电视台将制作电视专题节目;全市主干道建筑围挡大牌平面、报亭灯箱平面都将投放健康城市主题宣传海报。全市十二个区也将设分会场开展现场活动,形成全市联动的宣传氛围。

此外,承办单位广州市健康教育所将开展网络专题宣传,将“三年成果展”资料在专题网页上持续展示,同时在网上组织开展为期两个月的建设健康城市摄影比赛及微信扫码留言有奖活动。市民围绕“建设者风采”、“美好生活”、“健康城市印象”等主题拍摄作品后,在 9 月 1 日至 10 月 31 日之间登录广州市健康教育所“网上健康体验馆”,按要求注册后上传照片即可参与活动。主办方将在 11 月邀请多名摄影界专家评出各个奖项。市民也可在网上参与投票,为心仪的作品赢取网络票选奖。如果你是微信达人,在现场或各种相关的宣传资料上扫描“广州市健康教育所”的微信号,参与“健康城市”感想留言,还可有机会获得由主办方送出的手机话费充值。

精彩纷呈的宣传活动,各位有心市民一定不可错过。让我们“共建健康广州,共享美好生活”!

珠江横渡第十载 医疗保障紧护航

《广州卫生》讯 (通讯员 戚永清)

7 月 31 日,以“幸福广州 美丽珠江”为主题的 2015 年广州横渡珠江活动在中大码头至星海音乐厅的珠江河段举行。今年是广州横渡珠江活动的第十个年头,参与的市民已经把横渡珠江当做一场运动嘉年华,广州市市长陈建华带头,包括佛山市副市长、肇庆市长等在内的 2000 名健儿参与了游渡。

为确保活动顺利进行,保障游泳人员和两岸观众等全体活动人员的生命健康安全,广州市卫生计生委成立了



图为现场指挥人员巡查医疗点

由副主任欧阳资文为首的医疗卫生保障工作团队,团队由市卫生计生委领导、广州市急救医疗指挥中心现场指挥小组和 5 支院前急救医疗队伍组成。赛事当天,医疗保障工作团队于活动河段的南岸、北岸共设置 5 个医疗保障点,35 名医疗急救工作者参与现场的医疗保障工作,顶着酷暑烈日,为畅游泳手保驾护航。

据统计,本次游渡活动,医疗卫生保障工作团队在现场共救治了 311 名发生心脑血管疾病、外伤等病人。

军民共建鱼水情

迎“八·一” 军民无偿同献血

《广州卫生》讯 (通讯员 张学元) 7 月 28 日上午,白云区献血办在白云国际会议中心举办以“感谢您挽救我的生命”为主题的迎“八·一”军民无偿献血活动。来自

驻区部队的官兵以及白云区公安分局、区法院、区卫生系统的 448 位爱心人士伸出了关爱生命的手臂,无偿献血总量高达 107400 毫升。



参与无偿献血的部分部队官兵在“感谢您”背景板前留影

庆“八·一” 军地联合送健康

《广州卫生》讯 (通讯员 南沙卫) “八一”建军节前夕,南沙区卫生局、南沙区医学会联合中国人民解放军第四二一医院医疗专家服务队在南沙街广隆村开展“庆八一·送健康”义诊、免费送医送药活动,受到当地民众称赞。

本次义诊活动由四二一医院医疗专家

服务队十多位专家为居民免费提供呼吸内科、普通烧伤外科、泌尿外科、脑外科、骨科、中医科、儿科、传染科等疾病咨询义诊。此外,四二一医院医疗专家服务队还对南沙街广隆村两名行动不便的患病老人家进行上门送医送药行动。据统计,此次活动共计服务社区居民达 439 人次。

市卫计委、市财政局到广州市精神卫生中心调研

穗卫计讯 7 月 28 日下午,市政协副主席、市卫生计生委主任陈怡宽,市财政局副局长梁少婷以及两局(委)相关处室负责人到广州市精神卫生中心调研,就市精神卫生中心承担市级精神卫生防治技术管理和指导等公共卫生职能、如何解决市精神卫生中心人员定位、经费保障等问题与市惠爱医院(市精神卫生中心)领导班子交换了意见。

陈怡宽指出:做好重症精神障碍患者的救治和社区康复管理,以及精

神障碍患者的早期干预工作意义重大,责任重大,市精神卫生中心要履行好公共卫生职责,加强精防队伍建设,贯彻“预防为主、防治结合”的方针,积极开展早期干预、心理疏导、社区康复等工作,将精神疾病的防治康复工作作为民生工程来抓,希望通过几年的努力奋斗,打造出精神疾病防治与康复的“广州模式”。梁少婷表示:精神卫生工作十分重要,属于公共卫生工作,财政部门将依据有关政策提供财政保障。

市卫计委加强我市游泳场所卫生监督管理

穗卫计讯 (通讯员 钟首斌) 为保障我市游泳场所水质卫生安全,市卫生计生委组织开展专项监督检查行动,最近完成对 412 间游泳场所水质抽检工作,水质检测项目包括 pH 值、浑浊度、游离性余氯、大肠菌群、尿素、细菌总数共 6 项。经检测,412 间游泳场所所有 391 间合格,合格率为 94.9%,合格率较前几年有显著提高。

从近几年水质抽检结果分析看,住宅小区或泳客密度大的专业游泳场馆出现水质抽检结果不合格的概率较高,不合格主要有以下原因:一是游泳场所超负荷运营,人满为患。二是部分游泳场所的经营者为节省成本费用,没有严格执行水质净化处理和按要求每日补充足够新水。三是

部分游泳者的公共卫生意识淡薄,游泳前没有严格进行强制淋浴和浸泡消毒,个别甚至在泳池中小便等,影响泳池水质。

下一步,市卫生计生委将重点加强对水质抽检不合格单位的监督管理,着力做好如下工作:一是继续开展专项监督抽检。二是实施量化分级管理。三是加强监督执法。四是督促游泳场所经营单位不断加强从业人员卫生知识培训。五是加强卫生知识宣传。六是鼓励公众监督。市民如在发现游泳场所存在卫生问题,可以拨打卫生公益热线 12320,卫生计生部门将依职能对相关情况进行调查处理,并及时将调查处理情况答复投诉人。

番禺区建立“三基三严”全员培训制度

《广州卫生》讯 (通讯员 詹海燕) 从 8 月 3 日起,番禺区每日都将有 400 名医护人员在区卫生继续教育中心接受“三基三严”技能考核。根据规划,近两个月番禺区近 6000 名医护人员将在此进行心肺复苏术培训及考核,每天排名靠后的学员有 10%需回炉再学习。

“设定 10% 的回炉再学习率,有利于促进学员们主动积极练习争取设定最低标准。”番禺区卫计局相关负责人介绍。“三基”指基本理论、基本知识、基本技能;“三严”即是严格要求、严密组织、严谨作风。“三基三严”培训考核的目的是提高医务人员整体素质和医疗水平。

此次培训并考核全区医护人员的师资队伍由前期中山大学附属第一医院从全区培训考核挑选出的 94 名医疗骨干组成。他们将承担今后每年全区医护人员的“三基三严”培训。目前该区已建成具有完整梯队的“三基三严”师资库。挑选出的这 94 名“三基三严”技能优秀师资还将进一步接受培训以选拔出 15 名尖子师资、39 名骨干师资。

负责人介绍,除了现在正在进行的技能培训外,年底还将全面进行“三基三严”理论考试。而根据工作方案,今后每年还将针对不同的主题对全区医护人员展开培训考核,逐渐形成常态化的医疗技术再教育制度,不断提升和巩固新老医护人员的基本功。

黄埔区儿童防盲研究工作荣获广州市科技进步奖

《广州卫生》讯 (通讯员 郭泽龙) 近日,黄埔区妇幼保健院儿童防盲主要工作——“开展网络式早产儿视网膜病变防治的临床研究”科研项目获得广州市人民政府颁发“科技进步三等奖”荣誉。

儿童盲,给个人、家庭带来不幸,给社会造成沉重负担。目前,早产儿视网膜病变(ROP)是国内外儿童盲主要病因,早发现、早治疗,90%可以治愈,晚期病例则 90%以上致盲。ROP 筛查,早期治疗,是减少 ROP

致盲的关键。黄埔区每年有约 500 名儿童需要做 ROP 筛查,2009 年,全区 ROP 筛查率仅为 2%。2010 年,按照卫生部、广州市卫生局的要求,黄埔区妇幼保健院在全市区妇幼保健院中率先开展 ROP 筛查,建立筛查网络、开设全区唯一的筛查点、开展相关科研。2014 年,辖区 ROP 筛查率达到 62%,超过广州市 60%的考核标准。到 2015 年 7 月,共转诊 ROP 可疑病人 27 例,避免了 6 名盲童的产生。

东濠街居民“居家养老”享受“医养结合”服务

《广州卫生》讯 (通讯员 张洪梅) 7 月 25 日,东濠街社区卫生服务中心在广州市荔湾区芳和花园家庭综合服务中心举行“居家养老,医养结合”服务项目启动仪式。

据了解,参与本次“居家养老,医养结合”服务项目的居民,每天可在家中通过指定发放的血压计

测量血压,所测得的血压值将自动上传至服务系统,系统通过评估分类后,将血压及其他相关信息反馈至社区责任医师,责任医师则可根据高血压管理指南对相应居民进行分类管理及用药指导,使高血压患者足不出户即可享受到“看病”的快捷。

远离宫颈癌,预防有妙招

通讯员 魏星 黄月星 受访专家:何慧仪 广州市第一人民医院妇产科主任医师

炎热的夏季是细菌、病毒等各种病原微生物大量繁殖的时期,很多女性容易被妇科疾病所困扰。而提到妇科疾病中的宫颈癌,更是让女性朋友们谈虎色变。宫颈癌是目前女性最常见的恶性肿瘤之一,发病率位居女性肿瘤的第二位。宫颈癌的发病机理是什么?如何预防宫颈癌呢?广州市第一人民医院何慧仪主任医师为您解答。

80% 的女性一生中会有过一次 HPV 感染

宫颈癌与人乳头病毒感染(HPV)感染有着十分密切的关系,但并不相同。HPV 感染非常常见,80% 的女性一生中会有过一次 HPV 感染。大部分 HPV 感染没有任何症状,在身体免疫力正常的情况下,HPV 病毒会被清除掉;但若是高危型的 HPV 病毒持续感染,这样的患者是发生宫颈癌的高危人群,需要加强监测。

但感染 HPV 不等于患上宫颈癌。宫颈癌常呈局部扩散和淋巴结转移,肿瘤可蔓延至阴道上段、宫旁、膀胱和直肠。宫颈癌早期可向外侧和后方延伸,累及主韧带和宫骶韧带。当肿瘤扩散至宫旁,造成一侧或双侧输尿管阻塞,会导致肾盂积水和尿毒症。晚期病例可直接扩散至膀胱或直肠,肿瘤浸润或穿透可导致腹腔内扩散和侵犯小肠。

一旦发生淋巴血管浸润,肿瘤栓可进入宫旁、盆腔、主动脉旁淋巴结。晚期病例通过胸导管可累及左侧锁骨上淋巴管,淋巴管阻塞可导致双侧淋巴管水肿和转移至腹股沟和外生殖器。

如果有这些症状,一定要抓紧治疗!

阴道流血

年轻患者常表现为接触性出血,发

生在性生活、妇科检查及便后出血,出血量可多可少,一般根据病灶大小,侵犯间质内血管的情况而定。早期出血量少,晚期病灶较大表现为大量出血,一旦侵蚀较大血管可能引起致命性大出血。年轻患者也可表现为经期延长,周期缩短,经量增多等,老年患者常诉绝经后不规则阴道流血。

阴道排液

患者常诉阴道排液增多,白色或血性,稀薄如水样或米汤样,有腥臭味。晚期因癌组织破溃、组织坏死,继发感染等,有大量脓性或米汤样恶臭白带排出。

晚期癌的症状

宫颈癌晚期患者常诉尿频、尿急、肛门坠胀、大便秘结,下肢肿痛等症状,严重时就会导致输尿管梗阻,肾盂积水,最后引起尿毒症。到了疾病末期,患者可出现消瘦,贫血,发热及全身衰竭。

每一年做一次妇科体检是护身符

宫颈癌虽然危险,但也有它自己的“软肋”,从早期的炎症发展到恶性的癌变大约需要 5 到 10 年的时间,如果好好把握住这段时间,现代医学手段是完全可以把癌变检查出来,并及时采取相应的诊治措施。由于宫颈癌早期可无典型症状和体征,往往容易被忽视,因此定期筛查是最



有效也是最经济的预防方法。

广州市第一人民医院妇科主任医师何慧仪提醒,每年做一次妇科体检对各年龄段的女性都是必不可少的健康护身符。宫颈癌前病变或宫颈癌的筛查可以发现潜藏的风险,如果发现有细胞学的异常,或持续的 HPV 感染,医生会根据病人的情况酌情检查并施治。

防病有招——宫颈癌的预防

培养健康的生活方式

现代人生活节奏不断加快,工作、生活的压力越来越大,长期疲劳和高度的精神紧张会带来严重的健康隐患,使身体修补 DNA 的能力下降,机体免疫力下降,HPV 持续感染的机率增加。何慧仪指出,接种宫颈癌疫苗可以降低宫颈癌的发生率,但目前国内仍未上市,而通过培养健康的生活方式来提高自身免疫力,是预防 HPV 感染的好办法。

建立一个释放压力的第三空间

人之所以累,其中很大一个原因是心理疲劳,表现为情绪抑郁、意志消沉、身体乏力,甚至是失眠。对待心理疲劳靠单纯的睡眠和休息难以消除,关键是要培养一些健康的兴趣爱好,,建立一个释放压力的第三空间,宣泄掉自己的不良情绪,让身心得到真正的放松。疲劳后适度“有氧运动”能有效地

改善血液循环,增加身体携氧量,有效处理掉肌肉、肝脏血液里引起疲劳的乳酸,如散步、慢跑、瑜伽等安全缓和的有氧运动都是很好的选择。

充足的睡眠

睡眠是一种很好的休息方式,但睡眠不是越多越好,关键在于有规律。人的有效睡眠时间是在晚上 11 点到凌晨 6 点,6 点半以后,睡眠状态就会开始变差,熬夜后哪怕睡到次日的 12 点,也起不到缓解疲劳的作用。所以要避免过多的熬夜和通宵的娱乐活动。

适宜健康的饮食

不过多地吃咸而辣的食物,不吃过热、过冷的食物,少吃红肉,多吃蔬菜、海带、绿色食品。

避免早婚早育、多产,避免性生活紊乱。

宫颈癌的流行病学调查表明,它与早婚、早产、多产有密切关系。因此,积极推行晚婚和计划生育,实行优生优育,是预防宫颈癌的重要措施。

注意自身妇科保健

女性要注意会阴部清洁。月经期和产褥期要避免同房,积极治疗日常妇科疾病,例如慢性宫颈炎、白斑、息肉以及生殖道滴虫、霉菌等感染。男性要注意包皮的清洁,包皮过长者应进行手术治疗。

心脏病病人如何安然度夏

广州市中医医院同德门诊部 黄微微

“互联网+”,顶尖技术“秀”出来——中大六院开展胃肠道手术网络直播教学观摩活动 万名医生在线关注

中山大学第六附属医院 拓展宣传办



日前,以中山大学第六附属医院为基地,通过互联网在线的方式,向全国直播了胃肠道手术——这场手术直播观摩教学活动,从当天早上 8 点开始到下午 5 点不间断播出了包括减重手术、经肛门 TaTME 手术、腹腔镜直肠癌手术、腹腔镜胃癌手术、腹腔镜右半结肠癌手术、腹腔镜低位直肠癌手术、PPH 手术和腹腔镜结直肠手术,术者依次为汪建平教授、兰平教授、彭俊生教授、林锋教授、王磊教授、任东林教授和陈双教授这一强大的中山大学胃肠肛门外科团队。

此次手术直播,形成基于互联网的全球胃肠外科手术在线技术交流和学习平台,吸引了近万名医生同时

在线观看。以该院首任院长汪建平教授为首的团队技术和梯队力量获得同行的极大肯定。有同行指出,这是对于李克强总理在今年倡导的“互联网+”在医疗专业领域的一个落地的应用,依托当前“互联网+”时代,人们有更多手段和渠道了解医疗产品信息、患者诊疗方案等,开始更多地参与到疾病管理中,这有利于加速以消费者为主导的医疗模式兴起。

通过网络直播这种快速便捷的方式,把外科手术部分完整、清晰的展现给其他同行,不失为是更大的一种进步。对于基层医院也起到技术帮扶作用,让医生通过技术帮扶提升自己,让患者不会一下子涌到大医院,这也

符合新医改的一贯方向。该院院长、著名外科专家兰平教授表示,“这是我院胃肠外科团队在胃肠道疾病手术上的集体亮相”,“我们有责任、也有义务帮助基层医师、年轻医师,通过技术的扶持让他们也能够切实的解决一些问题,把病人合理分流、分诊,为解决‘看病难、看病贵’出一份力量。”

兰平教授强调到,对于传统医疗的执业者来说,敢于走进互联网、拥抱互联网、参与互联网,需要的不仅仅是勇气,更要有能力把专业领域的知识转化成通俗易懂的语言,并通过互联网的各种平台传递给基层医院和普通大众,这是作为一家公立医院所应有的不朽使命。

失眠的预防和行为矫正

广州市中医医院 体检中心李大鹏 主任

运动,不会客,不访友。是否能看电视,根据各人具体情况而定。

入睡前用右手大拇指重推左右足心各 100 次,必须闭目凝神,意守足心,不能数错。

入睡前思想要彻底放松,采取右侧向下的侧卧位,以减少梦幻。不建议用西药安眠。一旦药物依赖性,中医效果即不明显。中药坚持服用至睡眠基本改善为止。

预防措施

针灸防治失眠效果较好,建议失眠病人配合针灸治疗。并且,病人自己亦可让家人帮助灸百会穴,有助于睡眠。治秋冬失眠与治春夏失眠不同:秋冬失眠当灸降阳明,助金水收藏,滋阴潜阳,则阴精闭蛰,虚火不浮。可以针百会、神庭、印堂。此三穴合用,颇具安神催眠之功。亦可用四关穴,治疗不眠效果亦佳。

几个缓解失眠的生活小妙招

有时轻微的失眠并不需要找医

中国科学家发现 PM2.5 中煤烟聚集物最具毒性

我国有关课题组专家近日发布的研究成果显示:煤烟聚集物因其高粘附性和聚合性对人类健康最具危害性。根据北京大学工学院、苏州大学、中国疾病预防控制中心等专家组成的课题组发表的研究报告,直径小于等于 2.5 微米的细小颗粒(PM2.5)空气污染物主要分为 4 类,即蓬松的煤烟聚集物、长条状矿物灰尘、球状浮尘及其他颗粒物,其中蓬松且富集碳的煤烟聚集物具有很高的粘附性,易于聚集其他种类的颗粒,导致了其化学成分混合及毒性的增强。北京工业大学力学与工程科学系主任段慧玲说,当这类煤烟聚集物接触到人体时,它的强粘附性可能会使

皮肤和细胞更加持久地接触这些污染物,对人体造成危害。

基于此,科学家们判断,这种来自碳氢化合物不完全燃烧生成的蓬松且富集碳的煤烟聚集物对人体最具毒害。

这些研究机构的专家通过测量 PM2.5 颗粒的表面粗糙度和粘附力,首次揭示了 PM2.5 空气污染物的纳米力学性质。

在所有的有害空气污染物中,由于 PM2.5 可以侵入最小的气管而进入肺部,对人类健康最具危害性

近日,这项研究成果已发表在国际知名科技期刊《自然》的子刊《科学报告》。

(资料来源:中国科技网 8 月 5 日)

一种埃博拉疫苗有效率可达百分之百

世界卫生组织近日在瑞士日内瓦总部宣布,经过初步临床实验分析,一种由加拿大卫生部研制的埃博拉疫苗对预防埃博拉病毒感染非常有效,2000 多名埃博拉病毒密切接触者者在接种疫苗后无一人染病。如果后期实验能继续保持这样的成绩,这种疫苗将能帮助结束埃博拉病毒在西非的传播。

这种埃博拉疫苗名为“VSV-EBOV”,也称“加拿大疫苗”。最初由加拿大卫生部开发,而后疫苗许可所属公司与默克公司达成全球独家许可协议,确定由其负责研发、生产和分发这一试验性疫苗。

与传统的向随机对照组提供安慰剂的做法不同,此次试验中,研究人员采用一种名为“包围接种”的方法,即在发现病例后立即为自愿接种的密切接触者接种疫苗,而周围的其他人员将在 3 周之后获得疫苗接种。这种设计能够确保在试验过程中对所有接触者接种疫苗。由于缺乏有效安全数据,儿童、青少年和孕妇被排除在外。

根据权威医学杂志《柳叶刀》上公布的中期试验分析数据,在立即接种疫苗的 2014 人当中感染率为零,而延迟接种疫苗的 2380 人当中感染者仅有 16 人。

世卫组织总干事陈冯富珍表示:“这项初步结果富有前景并令人兴奋,如果疫苗被证实有效,将是对目前和今后埃博拉疫情中的规则‘改变者’。”

据了解,这项研究的经费主要来自英国维康信托基金会以及英国、挪威和加拿大政府。参与实验的医疗人员主要来自无国界医生组织和伦敦卫生及热带医学学院,提供服务的工作人员 90% 都来自于几内亚。

世界卫生组织称,迄今这一疫苗显示对个人的有效性为 100%,但还需收集更确凿的证据,证明其能够通过所谓的“群体免疫”对人群提供保护。几内亚国家监管机构和伦理审查委员会为此已批准继续开展此项试验。

(资料来源:人民网 8 月 6 日)

是真的吗

打爆蟑螂会感染寄生虫?

最近微信朋友圈、网络上盛传过一篇文章:“切勿用拖鞋打爆蟑螂。大意是,用拖鞋打爆蟑螂,蟑螂体内的筒线虫会到处乱窜,导致人感染,引发疾病。

蟑螂确实是筒线虫的中间宿主,筒线虫确实会感染人体,但文中结论过于夸大其词,现实情况中拍爆蟑螂没有那么恐怖。应该说,只要及时做好清洁,感染概率其实很低。

筒线虫是一种寄生虫,一般寄生于鸟和哺乳动物的消化道中,比如人类的咽喉、食道、舌头下面、牙龈等部位。寄生在人身上的筒线虫会造成人体局

部性机械性损伤,比如咽喉部鼓起一个包,影响吞咽等。但是这种寄生虫在人体内不会寄生太多,一般 1-10 条。

寄生虫进入人体是需要通过一定途径的,比如通过口腔或者伤口。现有的一些人类感染筒线虫的病例,都与卫生条件和饮食、饮水习惯有关。比如生食或半生食含有感染性幼虫的昆虫宿主或生水。例如山东有些地方曾因烤吃或炒吃蝗虫、蟑螂等昆虫而感染。况且,你拍爆的蟑螂体内,不一定就有筒线虫。

(资料来源:中国数字科技报 7 月 24 日)

《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

慢性胰腺炎

慢性胰腺炎有慢性复发性胰腺炎和慢性胰腺炎两种类型。前者是在已有损伤的胰腺基础上,反复急性发作;后者则为慢性胰腺炎的持续过程。主要表现为腹痛、脂肪泻,或只有脂肪泻而无腹痛;有时出现腹部包块、消瘦、黄疸和糖尿病。

慢性胰腺炎以持续性腹痛及脂肪泻为主要表现或只有腹泻而无腹痛;慢性复发性胰腺炎急性发作时,酷似急性胰腺炎,主要表现为反复剧烈腹痛,很少伴有胰腺内、外分泌的不足。慢性胰腺炎多由于急性胰腺炎的病因长期存在所致。

【宜】

(1)宜饮食清淡易消化、低脂肪饮食,少食多餐。

(2)宜吃富含维生素c的蔬菜、水果。

(3)宜吃谷类(大米、面粉、小米、玉米、赤小豆、绿豆)及瘦猪肉、牛肉、鸡、鱼、虾、蛋和豆制品、蔬菜、水果等。

【忌】

(1)忌肥腻食物,如肥猪肉、羊肉、肉松以及核桃仁、花生、葵花子、芝麻、油炸食品、油酥点心、奶油等。

(2)忌粗粮、韭菜、芹菜等含粗纤维多、对肠道刺激的食物。

(3)忌烟、酒及酸、麻、辣等刺激性食物。

溃疡性结肠炎

溃疡性结肠炎又称慢性非特异性

【宜】

(1)饮食宜清淡、松软易消化、营养丰富。

(2)宜吃具有清热解暑作用的食物,如马齿苋、马兰头、菊花脑及固涩、健脾作用的食物,如莲子、薏苡仁、芡实、陈仓米、山药等。

(3)宜多食大蒜头、茶叶、赤小豆、扁豆、乌梅、燕麦面、山楂、橘皮、石榴皮等。

【忌】

(1)忌辛辣刺激性食物,如葱、姜、花椒、辣椒等。

(2)忌坚硬不易消化食物。

(3)忌肥腻、油炸食物。

(4)忌奶及乳制品。

(5)忌过饱饮食。

(6)忌烟、酒。

远离产后抑郁， 做个快乐妈咪

产妇产后,由于体内激素的变化,加上没有习惯照顾刚出生的宝宝,就会容易心情不佳,产后烦躁,稍不注意还会患上产后抑郁症呢。现就此话题作一简介,就是为了帮助妈咪们认识产后抑郁,了解预防和应对的方法,轻松迎接宝宝的来临,远离产后抑郁的困扰。

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

一、你了解产后抑郁症吗?

产后抑郁有“产后消沉”和“产后抑郁症”之分,前者跟妈咪体内的内分泌变化有关,属正常范围;后者则是情感更为强烈,持续时间更长的心理障碍。

1.产后消沉:许多新妈咪在产后都会有脆弱、孤独和烦乱的感觉,很多妈咪就会担心是不是患上产后抑郁。实际上,大约 **70%—80%**的妈咪在分娩后有产后消沉的表现,一般在宝宝出生后 **2—3** 天,开始感到抑郁、焦虑及心烦意乱。妈咪会莫名其妙地向宝宝、丈夫和其他人发火,妈咪会出现没有明确原因的哭泣,也会在睡眠、饮食及抉择方面出现问题,还总会怀疑自己是否能照料好宝宝。这些感觉在分娩后的最初几天反复出现,看起来有些异样和惊恐,但家人不要过于担心,通常这种情况在一段时间或 **1—2** 周之后可以不治自愈。

2.产后抑郁症:妈咪在分娩之后由于生理和心理因素造成的抑郁,有紧张、疑虑、内疚、恐惧等症状,极少数严重的会有绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行为。

产后抑郁症的诊断标准:美国精神病学会 **1994** 年制定的产后抑郁症诊断标准是:在产后 **2** 周内出现以下 **5** 条或 **5** 条以上症状(但必须具备 **1、2** 两条)的,则可诊断为抑郁症。

情绪抑郁;
对全部或多数活动缺乏兴趣或愉悦感;
体重显著下降或增加,失眠或睡眠过度;
精神运动性兴奋或阻滞;
疲劳或乏力;
遇事皆感毫无意义或有负罪感;
思维能力减退或注意力涣散;
反复出现死亡想法。

二、产后抑郁症的类型

1.第三日抑郁:患者往往是新妈咪,发病于分娩的 **3** 天内,症状较轻,主要表现为沮丧、焦虑、失眠、食欲下降,持续数日后症状可自行缓解。
2.内因性抑郁:发病于分娩后 **2** 周内,表现为激动、情绪低落、焦虑、无助感、罪恶感,严重时担心宝宝在世界上受苦而出现杀害婴儿的行为,然后自杀。
3.神经性抑郁:多数是妈咪有相关病史,在分娩后使得原有不良情绪体验加重、身体不适、情绪不稳、睡眠不安等。

三、产后抑郁的原因有哪些?

1.身体的变化:产后是妈咪身体产生巨大变化的时期,这些变化可能影响妈咪的心情和行为数天或数

周。在分娩以后的数小时内雌激素和孕酮的水平急剧下降。这一变化可能触发抑郁症,与月经期之前激素水平变化可能触发情绪不稳和紧张情况极为相似。一些妈咪较其他人对这些变化反应更敏感,更可能患产后消沉或产后抑郁。

另外,很多新妈咪很少得到必要的休息,在医院里,访客、医院治疗及给宝宝哺乳等都会干扰睡眠。而在家,一天 **24** 小时都要喂养和照料宝宝,同时还要完成家务,疲劳和缺乏睡眠可能要继续几个月,这些都可能是导致抑郁的主要病因。

2.情感因素:许多情感因素可能影响妈咪的自尊和她应付压力的方式,这样有可能加重抑郁。宝宝也许会提前出生,可能导致家庭和日常工作的突然改变,对此妈咪往往没有预料到,混合情感有时来自于妈咪的以往经历,也许过早丧母,或与其母亲关系不佳,这会导致妈咪对宝宝的情感缺乏信心。或者在照顾宝宝的过程中,由于经验和信心不够,宝宝生病也更容易使妈咪产后抑郁。

3.生活方式:产后抑郁的一个主要因素是缺乏来自他人的支持。爸爸的稳定支持,是新妈咪在怀孕期间和产后的最佳安慰。爸爸愿意承担家务和分担照顾宝宝是对妈咪极大的帮助,如果妈咪独身或远离家庭,就会缺少这种支持。哺乳的一些问题可使新妈妈感到抑郁,如果新妈咪无法哺乳或决定停止哺乳,也没必要有负罪感。同时爸爸也能在喂养宝宝方面予以一定的帮助,这能给新妈咪自己更多时间,让新妈咪充分休息。

四、如何赶走产后抑郁?

如果妈咪在生宝宝后感到抑郁,不必太过担心。在刚刚生完宝宝的一段时间里,很多新妈咪都会出现产后抑郁的症状,其实通过新妈咪的自我调节和家人的帮助,产后抑郁完全可以自愈。

方法一:照顾自己。

首先,对自己好一些,确保自己的基本需要得到满足。新妈咪要尽可能多休息,当孩子入睡时,新妈咪也要小睡一下。照顾新宝宝会让你筋疲力尽,加上不眠之夜,很容易导致情绪低落,为了对抗疲惫和抑郁,你必须休息好。同时妈咪要保持良好的健康习惯,适度锻炼身体,不要一直躺在床上,不要因为照顾自己的需要而感到内疚。

方法二:积极寻求帮助。

一个好妈咪知道何时寻求帮助,当你需要帮助的时刻不要犹豫。帮助可以有多种形式,例如请丈夫帮助完成家务和夜间喂奶的工作,请家人帮助准备食物或处理家务等等。

方法三:分享你的感受,不要忍受孤独。

妈咪在心情不佳时,最好和爸爸谈谈,确保他知道你的感受和担忧。妈咪也可以找一个信任的朋友,

随着地球气温的逐渐变暖,每到夏季,高温危害便成为损害高温作业人员健康的最重要因素,高温中暑也越来越受到人们的关注。

一、什么是高温作业?

高温作业是指有高气湿、或有强烈的热辐射,或伴有高气湿(相对湿度 **80%RH**)相结合的异常气象条件、湿球黑球温度指数(**WBGT** 指数)超过规定限值的工作。

高温天气指地市级以上气象主管部门所属气象台站向公众发布的日最高气温 **35℃** 以上的天气。气温以地市级以上气象主管部门所属气象台站发布为准。

高温天气作业指用人单位在高温天气期间安排劳动者在高温自然气象环境下进行的作业。

二、高温作业对人体的影响主要有哪些?

高温作业人员的作业能力随温度的升高而明显下降。研究资料表明,环境温度达到 **28** 度时,人的反应速度、运算能力、感觉敏感性及运动协调功能都明显下降。高温作业除可致作业人员中暑外,还可以出现以下方面的人体健康影响: 水盐代谢紊乱:湿热小环境,大量排汗致水盐代谢紊乱,易致热痉挛; 循环系统:高温环境下从事体力劳动时,心脏要向高度扩张的皮肤血管网输送大量血液,以有效地散热;又要向工作肌输送足够的血液,以保证工作肌的活动,且要维持适当的血压。另一方面,由于出汗丧失大量水分和体液转移至肌肉而使有效血容量减少。这种供求矛盾使得循环系统处于高度应激状态。心脏向外周输送血液的能力取决于心输出量,而心输出量又依赖于最高心率和血管血容量。如果高温工人在劳动时已达最高心率,机体蓄热又不断增加,心输出量则不可能再增加来维持血压和肌肉灌注,可能导致热衰竭。 消化系统:高温作业时,消化液分泌减弱,消化酶活性和胃酸度(游离酸与总酸)降低。胃肠道的收缩和蠕动减弱,吸收和排空速度减慢。唾液分泌液明显减少,淀粉酶活性降低。再加上消化道血流减少,大量饮水使胃液稀释。这些因素均可引起食欲减退和消化不良,胃肠道疾患增多。且年龄越高,患病率越高。 神经系统:中枢神经系统抑制,肌肉活动能力减弱,动作准确性降低; 泌尿系统:大量排汗,肾血流量和肾小球滤过率下降,血液浓缩致肾负荷加重,导致肾功能不全等。

三、什么是中暑?

中暑是高温环境下由于热平衡或水盐代谢紊乱等引起的一种以中枢神经系统和(或)心血管系统障碍为主的急性热致疾病。中暑的主要致病原因有:环境温度过高,湿度过大;劳动强度过大,时间过长;过度疲劳,睡眠不足;未热适应,身体虚弱等。根据高温作业人员的职业史以及体温升高、肌肉内痉挛、晕厥等临床症状表现,排除其他疾病干扰,可诊断职业性中暑。 轻度中暑时,作业人员出现 头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热; 呼吸和循环衰竭早期症状,如大

和她倾诉你的感受,妈咪也可以和其他新妈咪交流感受和育儿经验,你也许会惊奇发现,如此多的妈咪曾有过类似的感受,你并不孤独,同时你也可以学习她们应对的方法和经验。

方法四:给两人生活留一点时间。

妈咪的产后,需要关注的不仅仅是宝宝,还有自己和爸爸,妈咪可以把宝宝托付给家人照顾一会儿,放松地洗个澡,化个淡妆,让自己看起来容光焕发,和爸爸出去约会一天。妈咪也可以为自己买几件漂亮的新衣服,让自己衣彩光鲜,让心情美丽的。妈咪不要把所有的精力都放在宝宝身上,留一段时间和爸爸单独相处,了解他的想法和感受。

方法五:户外活动。

妈咪不要总是和宝宝待在屋里,带着孩子到户外活动。新鲜的空气、温暖的阳光对你和宝宝都有好处。如果妈咪觉得自己现在还应付不了这样的运动,那么走出户外,在温暖的阳光中坐几分钟,深呼吸几次,也会有好处。

方法六:合理的期望。

妈咪需要改变自己和家人的期望,放弃完美主义的想法,不要期望自己可以像以前一样把家里每一件事都打理的井井有条,不要迫使自己做所有的事情。宝宝的到来会占用你太多的时间和精力,在不感到疲惫和前提下尽力而为,其他的就交给别人去做吧。

方法七:简化生活,避免改变。

在怀孕和分娩 **1** 年内,妈咪最好不要做出任何重大的生活改变。重大改变会造成不必要的心理压力,使生活更加难以应对。每个宝宝都有权利拥有一个健康的妈咪,每个妈咪都有权利享受生活和宝宝带来的乐趣。不要独自忍受不良情绪的折磨,只要应对得当,产后的生活虽然依旧劳累、繁忙,宝宝和妈咪却都会快乐而幸福。

方法八:放下思想负担。

妈咪应消除不必要的担心,有些妈咪由于宝宝生理性黄疸、自己没有育儿经验,怕家人埋怨自己没生男孩等而发生抑郁。其实,宝宝黄疸、生男或生女都是十分正常的,至于没有育儿经验,也可以通过请教专家来解决。医学界认为,有些产后抑郁是由于妈咪性格上的原因,或对周围一切的疑虑。所以,有时会发生由于爸爸平时的言语不当、周围人谈话中无意的刺激而引起自责、多疑,导致产后抑郁。其实这个时候妈咪自己根本用不着担心,也不要太重的思想负担。

方法九:必要时请教医生。

当郁闷的心情持续 **2** 周左右时,就要向专业医生咨询,最好在健康检查时跟医生咨询,可能跟妇产科医生咨询,也可以跟宝宝的保健医生咨询,需要多跟医生沟通。但当郁闷的症状持续两周以上时,每天的心情变得越来越糟糕,感到很痛苦时,就需要寻求心理医生的帮助了。

高温中暑及防护措施

量出汗,面色苍白、血压下降、脉搏细弱; 肛温升高达 **38.5℃** 以上等临床症状。

凡出现热射病、热痉挛、热衰竭主要临床症状表现之一者均可诊断为重度中暑。

热射病 人在热环境下,散热途径受阻,体温调节失衡所致。临床特点为突然发病,体温升高可达 **40℃** 以上,开始时大量出汗,而后出现无汗,伴有干热和意识障碍,嗜睡、昏迷等中枢神经系统症状。死亡率甚高。

热痉挛 由于大量出汗,体内钠、钾过量丢失所致。临床主要表现为肌肉痉挛,伴有收缩痛。痉挛以四肢肌肉及腹肌等经常活动的肌肉为多见,腓肠肌为最。痉挛呈对称性,时而发作,时而缓解,患者神志清醒,体温正常。

热衰竭 高温、高温环境下,皮肤血流的增加不伴有内脏血管收缩或血容量增加, 不够的代偿致脑部暂时供血减少产生晕厥。一般发病迅速,先有头昏、头痛、心悸、出汗、恶心、呕吐、皮肤湿冷、面色苍白、血压暂时下降、晕厥等症状。体温稍高或不高。休息片刻即可清醒。

四、中暑的治疗

轻度中暑 患者迅速离开高温环境,转移至通风良好处休息,给予含盐清凉饮料,必要时给予葡萄糖生理盐水静脉滴注。

重度中暑 热射病:降低体温、维持循环呼吸系统功能,纠正水电解质平衡紊乱。热痉挛:口服含盐清凉饮料,必要时给予葡萄糖生理盐水静脉滴注。热衰竭:转移通风阴凉处,口服含盐饮料,对症处理。

五、高温作业防暑降温措施

1. 技术措施 合理设计工艺流程,改进生产设备和操作方法。合理布置热源,尽量将热源布置于车间外面;以热压为主的自然通风时,布置于天窗下面;以穿堂风为主的自然通风时,布置在夏季主导风向风侧;热源采取隔热措施;工作地点易于降温等。利用水或导热系数小的材料隔热。采取自然通风、机械通风等进行通风降温,有条件的场所安装空调设施。

2. 保健措施

供给高温作业人员含盐饮料和补充营养,每人每天 **3-5** 升含盐饮料, 饮料含盐量以 **0.15%-0.2%** 为宜。 加强个体防护,为高温作业人员配备高温防护服、防护眼镜、面罩、手套、鞋盖、护腿等。对辐射强度较大的高温作业工人,应供给耐燃、导热系数较小的白色工作服。短时间在较高温度的场所作业可穿冰背心(如消防员)。 加强医疗预防工作,对高温作业人员进行就业前和入暑前体格检查,排除职业禁忌症。

组织措施:加强领导、改善管理、严格遵守国家高温作业标准。在炎热季节,合理调整作息时间,加强轮换作业,保证高温作业人员夏季有充足的睡眠和休息。

(来源:中国疾病预防控制中心网站)

为进入幼儿园打好基础(上)

新生入园,您准备好了吗?

广州市番禺区何贤纪念医院儿童保健科 黄玲琦 主任医师

上幼儿园是孩子走向社会生活的第一步,也是家长和孩子面临的第一次“分离”痛苦,很多孩子都会哭,也有不少家长在幼儿园门口久久不愿离开,担心孩子不能适应、担心幼儿园的安全和食品卫生……面对这些担心和顾虑,如何让孩子独自到一个陌生的环境过好群体生活?家长在孩子入园前需做好哪些充足准备?

一、什么时候进幼儿园好?

原则上只要幼儿达到一定的成熟程度,能适应幼儿园集体生活,就可以进入幼儿园了。而家长在入园前应培养孩子具备以下能力。

语言表达能力 能听懂对方所说的话的意思,能表达自己所有意愿的 **70%** 左右的语言能力。
基本动作技能 学会简单的技能和基本动作如:吃饭、上厕所、洗脸、穿脱衣服、穿脱鞋袜、上床睡觉、玩球等。
一般社交常识 懂得“轮流”、“排队”等规则,会处理自己的大小便问题,有请别人帮忙解决问题的能力。

二、如何帮助幼儿尽快适应幼儿园生活?
1.关注新生入园的“分离焦虑”
何为“分离焦虑”?
“分离焦虑症”是指幼儿和亲密的抚养者之间突然分离时所表现出来的不安情绪和行为。儿童时期较常见的一种情绪障碍,每个孩子都可能会有,只是轻重程度不同而已。例如:不愿意上学,害怕独自一人在家,害怕独自一个人睡觉。
“分离焦虑”的常见表现?
分离焦虑症主要表现在不安情绪和行为、饮食、消化、睡眠及免疫力等方面:
不安情绪和行为——哭哭啼啼、挣扎不愿上学。
睡眠——噩梦、讲梦话、烦躁不安。
饮食、消化——食欲不振、呕吐、腹痛腹泻。
免疫力——乏力多汗等症状、感冒等。

2. 防范“分离焦虑症”的要点
入园前全家要统一意见
支持并鼓励孩子入园,并以乐观的态度和积极的情绪来影响孩子。避免出现心疼情绪,甚至老人在孩子面前掉眼泪,对孩子入园特别不利,只能让孩子

更紧张,更不愿意去幼儿园。
创造条件帮助幼儿尽快适应新环境

带孩子去幼儿园玩,或者在家中和孩子玩“幼儿园”游戏,并以幼儿园的作息制度来安排孩子的生活,使孩子的生物钟能和幼儿园的作息时间吻合。

让孩子一起做入园前的物品准备

你在为孩子准备各种入园物品时,不妨让孩子也参与其中。加强孩子进入幼儿园的期盼心理,对自己快要上幼儿园感到高兴和自豪,同时感到自己长大,可以参与决定一些自己的事情了,助于培养孩子的独立性。

要告诉孩子上幼儿园的接送时间

上幼儿园前,先告诉宝宝:“你在幼儿园里开心地玩,当下午放学时,妈妈一定会来接你的。”让孩子感到父母亲并没有扔下他不管,他还会回到父母身旁的。

建立新的依恋关系

让孩子与老师和幼儿园建立新的依恋关系。例如:提前认识老师,要对孩子多夸奖老师的和气、漂亮。告诉孩子老师会讲故事,会唱歌,会带你们做游戏。切忌用老师来吓唬孩子!

培养生活的技能

例如:坐在桌子旁自己吃饭,指导孩子在大小便后自己脱、提裤子,自己洗手,自己睡觉,认识自己的物品等等。家长在指导时不要心急,因为你越是着急,孩子就越紧张,越怕上幼儿园。

体重下降是正常现象

幼儿可能有自己喜欢和不喜欢的食物,加上尚未适应幼儿园生活,可能会上火,心理不适应,情绪不稳,免疫力下降等,部分宝宝入园一个月左右,体重会暂时下降,只要不是十分严重,均属正常现象。家长可以通过加强生活护理和幼儿心理的调试,来度过这一时期。

前 20 天要坚持住

家长一定要有坚定的信念。相信老师一定有能力把孩子哄好。避免出现以下情形:孩子哭天哭地哭,送完孩子以后不肯离开,不时来门前张望。

在入园的初期家长一定要坚持让孩子入园。一般 **20** 天左右的时间可适应幼儿园生活。

防暑降温粥

广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

海带绿豆粥
用料 粳米 **150** 克,海带 **50** 克,绿豆 **150** 克,白糖适量。
制法 将海带浸泡洗净。分别将绿豆、米洗净,放入沸水锅里,约 **30** 分钟即煮透,用糖调味即成。有肥胖或糖尿病患者,宜用木糖醇或蛋白糖调味。
功用 降压、美发、减肥,健身,防暑降温,增强免疫功能。
方解 海带软坚散结,消痰,利水。药理证明海带可提高免疫功能,还有降压、解痉、解热、镇痛、抗溃疡、降血糖、降血脂、抗氧化、抗凝血、补磷等良好作用。绿豆清热解毒、利水、降血脂。粳米

补中益气、健脾和胃。
红枣粥
红枣 **100** 克,大米 **100** 克煮成粥,加红糖调味食用。可防暑降温,提高免疫力功能。
荷叶粥
粳米 **150** 克,鲜荷叶 **2** 张,煮粥,加糖调味。可防暑降温,抗衰老。
麦仁大米粥
麦仁 **150** 克、大米 **150** 克淘净熬粥。有消暑气、止渴生津、补中益气之效。患有咽喉炎及扁桃体炎者食此粥有益。

(摘自《从饮食说健康》)

《心态决定健康》连载之四十六

不简单的坚持

广东药学院 邹宇华教授主編

【心灵感言】但凡豁达者,总是心怀高远,一旦确立了目标,就会坚持不懈地为之奋斗,直到目标的实现。

【案例回放】在美国颇负盛名、人称传奇教练的伍登,在全美 **12** 年的篮球赛中,替加州大学洛杉矶分校赢得十次全国总冠军。如此辉煌的成绩使得伍登成为大家公认的有史以来最称职的篮球教练之一。

曾有记者问他:“伍登教练,请问你是如何保持这种积极的心态的?”伍登很愉快地回答:“每天我在睡觉之前,都会提醒自己:我今天的表现非常好,而且明天的表现会更好。”

“就只有这么简短的一句话吗?”记者有些不敢相信。

伍登坚定地回答:“简短的一句话?这句话我可是坚持了 **20** 年!重点和简短没有直接的联系,关键在于你有没有持续去做,如果无法持之以恒就算是长篇大论也没有什么作用。”伍登对生活的积极超乎常人,不单只是对篮球有这份执着,对其他的生活细节他同样保持着这种精神。

有一次,伍登和他的朋友开车到市中心,朋友不断抱怨沿途拥挤的车潮,但伍登却欣喜地说:“这真是一个

热闹的城市啊。”朋友好奇地问:“为什么你的想法总是异于常人呢?”

伍登回答说:“一点也不奇怪,不管是喜是悲,我的生活中永远都充满机会,这些机会的出现不会因为我的悲喜而有任何改变,只要不断地让自己保持积极的心态,我就可以激发更多的潜在力量去把握机会。”

【心态调适】坚持是最难能可贵的一种品德。世界上的一切伟业,都是在别人放弃而自己仍坚持之中所取得的。我们的生活可以很简单,但是在简单的生活里,我们要不断鼓励自己,哪怕是简短的一句话,总有一天你会发现小小的坚持也可以带来大大的成就。

当在你的人生中出现了前所未有的困难,甚至让你选择半途而废的时候,不妨抛开那颗抱怨的心,感谢命运给你提供了一个锻炼自我的机会,让你从中体会那种将难题逐个击破的快乐和满足。

“我不因昨天的成功而满足,因为这是失败的先兆。我要忘却昨日的一切,不论是好是坏,都让它随风而去。我要信心百倍,迎接新的日出,相信‘今天是此生最好的一天’。只要我一息尚存,就要坚持奋进,因为我已深知成功的秘诀——坚持不懈,终会成功。”

你还真不一定知道

柠檬水的正确泡法

夏天,很多人喜欢拿柠檬泡水喝,这其实是个健康的做法。柠檬富含柠檬酸、苹果酸、维生素 **c**、钾、钙、镁、磷等,还含有柠檬精油、橙皮甙、柚皮甙等保健成分,切片泡水更有利于营养物质的释放。那么,柠檬水应该怎么泡呢?

最好选择鲜柠檬

新鲜柠檬香味浓郁,而干柠檬的香气成分和维生素 **c** 都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮的部分类黄酮物质更高,如橙皮甙、柚皮甙等,它们都是有益健康的成分,柠檬精油也主要在皮里面,而切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。类黄酮物质有淡淡的苦味,和柠檬本身的酸味相配合,天热时喝更解渴。剩下的柠檬可以放在切口处涂些蜂蜜,用保鲜膜包上,能在冰箱里存三天。

水温 60-70℃比较适宜

泡柠檬的水太凉,香味不容易泡出来。如用沸水浸泡,则会有较多的苦味物质溶出,比如橙皮甙等。有人担心,水温太高会导致维生素 **c** 的损失,其实柠檬的酸性较强,而维生素 **c** 在酸性条件下耐热性较好,没那么容易损失。因此,泡柠檬的水温一般在 **60-70℃** 比较合适。

柠檬泡水一定要淡

如果用柠檬水代替白开水来解渴,则泡水时一定要淡。一大片带皮柠檬泡 **1** 升水,能倒 **3-4** 小杯,一般冲泡 **2-3** 次,没有柠檬味道时换片新的即可。这样泡出来的柠檬水不酸不涩,比较清香,不加糖或蜂蜜即可饮用,所含能量几乎可以忽略不计。如果柠檬片放的比较多,则需要加糖或蜂蜜,有利于平衡酸味。

最后,需要提示大家的是,柠檬水加一点蜂蜜或白糖会更好喝,但是,甜甜的柠檬水大约含有 **5%** 的糖,一杯(**200** 克)加糖蜂蜜水中含能量 **40** 千卡,如果喝两杯,就相当于吃 **1/4** 碗米饭,所以需要控制体重的人要限量。

此外,胃酸过多的人只需把柠檬水尽量泡淡一点就可以喝。因为少量的柠檬酸有利于胃黏膜修复。对于消化不良者来说,在淡柠檬水中加薄薄一片姜佐餐饮用,对促进消化液分泌还有好处。不要加的淡柠檬水中没有钠,几乎不含能量,而含有钾、少量维生素 **c** 和少量类黄酮物质,很适合高血压、糖尿病、心脑血管疾病和痛风等慢性病人日常饮用。

(摘自人民网·生命时报)

朱元璋的反腐手腕

黄开勇

读历史,读到明代这段,忽然对明代开国皇帝朱元璋阁下反腐败敢起兴趣来。以我的阅读经历,老朱阁下可算是历史上反腐败手腕最猛的皇帝之一。登上大宝的第二年,老朱龙椅还没有坐热,就对手下的大臣说了一番动感情的话,大致意思是,从前我当老百姓的时候,见到贪官污吏对民间疾苦丝毫不理睬,心里恨透了他们,今后要立法严禁,遇到贪官污吏危害百姓的,绝不姑息。

老朱阁下,说到做到。他颁布了有史以来可谓最严厉的肃贪法令,规定但凡有官员贪污 60 两以上银子者,立杀!这个政策一出台,他的老部下,一个叫朱亮成的便享受到了这一“待遇”。当时这个朱亮成是赫赫有名的开国大将,镇守广东,当地的一些“土豪劣绅”便拉拢朱亮成成为他们谋取利益。这个朱亮成头脑一热,便收了土豪劣绅的一些好处,就充当起了他们的“保护伞”。这事被朱元璋阁下知道后,立马派人抓捕了朱亮成和他的儿子,见到昔日的老部下,朱元璋一点都不客气,亲自动手用鞭子抽打朱亮成,结果这个开国功臣活活被鞭死。

在生活中,我们经常听街坊邻居愤怒地

历史上是绝无仅有的。

老朱“手黑心毒”,见贪就杀,可是杀完一批,又来一批。朱元璋阁下急眼了,他不明白,这些饱读读书的官吏们,以所谓“朝闻道,夕死可矣”为人生信条,却在当官之后成了“朝获派,夕腐败”的反面典型。老朱就纳闷了:“我想杀贪官污吏,没想到早上杀,晚上你们又犯,那就不要怪我了,今后贪污受贿的,不必以六十两为限,全部杀掉!”

老朱阁下这种令人生畏的“杀人艺术”,却令官员们前赴后继,像敢死队员样,成群结队走到刑具下。自明朝开国以来,因贪污受贿被杀的官员有几万人,到洪武十九年,全国 13 个省从府到县的官员很少能做到满任,大多被杀掉了。

尽管老朱阁下下猛药,出重拳,但反腐效果并不好!仔细分析,是某些政策的制定和执行出现了问题。很多时候,是上有政策,下有对策。还有老朱阁下过分看重了刑法的力量,而没有从其他方面对制度加以完善,虽然他统治时期,贪污腐败现象很少,但他死后,明朝的贪污却十分严重。整个明朝可谓是历史上最腐败的王朝。

雅兴消遣 益寿延年

读书——健脑益智

我国已有 2000 多年的读书历史,这种由简而帛,由帛至纸质册页的传播媒体——书,它清楚地记录着人类文明的不断进步与发展。读书是要动脑筋的,因为读书是一种间接的认知,在阅读中每一个人都要自觉或不自觉地开动脑筋,去联想、去推断、去归纳、去思索,从而通过阅读来达到与书中的人物、思想相对话、相交流、相呼应的境界,这是一种较高层次的“主动接受”和健脑良方。

读书,不仅可以增长知识、增强记忆、获取技能,而且是独树一帜的治疗疾病的好方法。南宋诗人陆游,享年 85 岁,其长寿秘诀有一条就是嗜书如命,以读书来舒心养性。他说:“饮食起居,疾病呻吟,悲忧愤叹,未尝不与书俱。”刘向说:“书犹药也,善读之可以医愚。”英国作家毛姆说:“读书可以缓和饥饿的痛苦与失恋的悲哀。”一本好书,因其优美的描写,生动的情节,风趣的文字,对读者的精神产生微妙的影响,可消除烦闷,解开忧郁,忘却痛苦,缓解紧张与悲恐心理,堪称无声的“心理疏导医生”和无形的“良药”。据说,德国不少医院已设置各科病人图书室,使许多慢性心身疾患患者加快了康复的步伐。

咏诗——赏心悦目

诗词这个陌生而又神奇的字眼,在我国有着悠久的历史。最早可追溯到西汉辞赋学家枚乘的《七发》。枚乘借主客问答,写楚太子有病,药石针灸皆不愈最后吴客以“要言妙语”终于使太子出了一身大汗,便霍然病愈了。南宋大诗人陆游“儿扶一老候溪边,来告头风久未痊,不用更求芎芷药,吾诗读罢自醒然”的诗句,却道出了“诗疗”之真谛。的确,一首格调高雅,意境悠远,富有思想性、艺术性和深邃哲理的诗词,犹如严冬的炉火,三伏的清风,又如一杯芳香的美酒。读后令人心情舒畅、轻松、愉悦和陶醉,给人以青春的激情,开阔的视野,豪放的胸怀和生命的活力,并通过人的思想情感,产生各种有益的心理效应。据科研机构研究证明:咏诗,不但有助于增加人的肺活量,而且随着咏诗的感情变化除了舌、唇、鼻、喉、眼等器官有节奏地协调动作外,人体的其他各组织系统也都能参与运动,从而可使大脑神经敏感度得到提高,血液循环加快,体内生化代谢更加旺盛。同时,咏诗还能增加人体内酶和乙酰胆碱等活性物质的分泌,使血液量和神经细胞的兴奋调节到最佳状态,因此,现代社会中的一些都市病、心理和精神上的疾病,都可采用“诗疗”。如患有失眠症的病人,可采用意境朦胧、节奏平稳的“诗疗”;而精神忧郁症患者,应采用文字优美、节奏高昂并且丰富想象和深邃哲理的“诗疗”。这就是说在进行“诗疗”时,还得因人、因病而异的。“对症咏诗”,才能收到“吹糠见米”的效果。

听曲——悦耳通络

大地不能没有树木花草,人间不能没有情爱老小,生活中不能没有音乐歌谣。列宁曾说过:“不懂音乐的人,就不会生活。”我国的孔子,弹琴唱歌、打鼓吹唢呐,样样迷恋,他听了齐国的“韶乐”而“三月不知肉味”。三国时的曹不在《大墙上蒿行》中曾感慨地说:音乐“感心动耳,荡气回肠。”唐代诗人李贺曾用精彩的诗句描述古代音乐疗疾的情景:“凉风闻惊弦病容,药囊暂别龙鬣痒。”唐代的另一位诗人刘得仁在《听歌》中评价音乐的魔力说:“一曲听初彻,几年愁暂开。”在清代还流行着一首从实践中总结出来的《祛病歌》,歌云:“人或生来血气弱,不会快乐疾病作。病一作,心要乐,心一乐,病皆祛。心病还须心乐医,心不快乐空服药。且来唱我快乐歌,便是长生不老药。”可以说音乐本身就是一帖“舒心通络丹。”

现代医学认为,美妙的音乐不仅给人以美的享受,还能悦耳通络,驱除病魔,音乐的理疗作用,既有生理作用,又有心理作用。例如:优雅的音乐使人宁静;激动的音乐使人振奋,从而起到调节情绪,改善大脑功能,增加人体免疫力的作用。音乐作为一种能量刺激,还对神经系统、人体分泌系统、消化系统有促进作用。因此,音乐不是良药,但胜似良药。随着音乐理疗学的发展,医生还开出各种音乐“处方”例如:情绪不定时,可听听《春江花月夜》、《平沙落雁》、贝多芬奏鸣曲等;心情忧郁时,可听听《喜洋洋》、《春来了》、《啊,莫愁》等曲,待忧郁心情渐除时,再转听格什文的《蓝色狂想曲》;身心疲劳时,可听听《假日的海滩》、《锦上添花》和《矫健的步伐》等;食欲不佳时,可听听《花好月圆》、《欢乐舞曲》等;便秘和年老自卑者,可多听听《小步舞曲》和贝多芬第五交响乐《命运》等等。对治疗便秘和振作精神都有效果。专家认为,音乐疗疾的时间为 60 分钟,音量掌握在 70 分贝以下为宜。(张远桃)

近日拜读了诺贝尔文学奖获得者、我国著名作家莫言的大作《酒国》。作者从酒国发生的一系列稀奇古怪、荒诞不经的故事出发,以省检察院高级侦探丁钩儿查办案件为主线,以酒国酒博士、业余作家李一斗和莫言的文学信函为副线,为我们勾画出酒国经济发达、腐败也很“发达”的社会画面,人物栩栩如生、故事环环相扣,不愧为大家之作。

金刚钻吃食幼儿。金刚钻作为酒国市委宣传部副部长,竟然半公开吃食男性幼儿!乡下一些贫困农村把生有男性婴儿当作畜生一样销售,居然还根据长相、体态、营养状况分出上中下三等;市烹饪学院居然为杀食幼儿成立了“特食教研室”。她们烹调出的人形动物大餐居然用来招待贵宾,以至于连特级侦查员丁钩儿也分不清吃下去的是人还是像人的食品!如果我们共产党的干部真的像金刚钻一样,吃群众、吃群众的孩子,还有什么道德底线?还有什么法律底线?还要什么做人的底线?还有什么不可为呢?杀人消费一条龙,良心泯灭,万劫不复,难道当下真的存在莫言笔下人吃人的社会现象吗?我不敢想象,也想象不到。金刚钻吃人的时候必饮酒,酒量大得惊人,几十杯下去面不改色,他饮酒饮出了特技——“梅花三弄”,就是用嘴巴一次叨起三只酒杯,一饮而尽,然后轻轻放下。小说里丁钩儿就被金刚钻的特色绝技整的稀里糊涂地吃下了人肉;莫言被特食绝技整到桌子底下胡言乱语。莫言大概是想告诉我们,腐败分子就是这样把一大批意志坚定的人一步步搞定。

丁钩儿醉死茅坑。作为省检察院的特级

莫言反腐败

吕喜龙

侦查员,丁钩儿战功显赫,被领导钦点作为调查杀食幼儿案件的唯一人物。在他从省城奔赴酒国的路上,就被金刚钻精心安排的绝色女司机色诱。丁钩儿夫妻感情不和谐,尽管他一路不停地提醒自己肩负重任,但还是忍不住把自己臭烘烘的嘴唇贴到了女司机香喷喷的嘴唇上。到达酒国后,本想与金刚钻斗智斗勇,拿到金刚钻杀食幼儿的铁证,但结果是被金刚钻灌得灵魂出窍后,美滋滋地吃了一顿人肉大餐。最后,丁钩儿被女司机色诱至住所,在色迷迷欣赏女司机美丽胴体的时候,不幸被强奸,还被金刚钻拍了艳照。丁钩儿最终经不住酒国寒冷的天气、绝色的美女、醇香的美酒、狡猾的对手数重打击,凄凉而悲惨地把梦想淹没在粪坑里。莫言大概是想告诉我们:一个再强大的人也必须接受监督,丁钩儿不应该一个人单独办案;一个再强大的人也要守规矩,不该喝的酒就是不能喝;一个再强大的人也必须慎独,你的感情可能就是你的伤口,一旦感染,可能会危及生命。

余一尺有钱任性。余一尺是一名身高不足一米的侏儒,他的年龄是个谜,可能五十、可能六十,也可能七十。但他的一尺酒店在酒国乃至中国都赫赫有名,以全驴宴闻名遐迩。余一尺财大气粗,上上下下都给他面子。余一尺的最大心愿就是睡遍酒国美女。他把每一名陪护过的美女都制成相册,并逐一编号。有一次当他站在转椅上和酒国电视台著名美女

漫话“说病”

电视连续剧《一代枭雄》讲述了一个民国年间的励志传奇故事。剧中第 31、32 集,风雷镇老秀才施喜儒每天给心怀怨恨的刘二泉“说病”,最终使刘二泉看透无常,脱离仇恨,而施先生他自己将生命的最后一刻,却留在了刘二泉的病床前。

“说病”是一种医术。其表象,给人看病主要用“讲”而不用药,即通过指出对方曾经发生的行为和心理,在其本性中引起震动,其实质,则借助语言的“子弹”,使患者心理以及生理发生质变,修性、修身,进而实现“病”愈。

病是什么呢?病就是那些能把人从正常生活轨道中甩出来的东西。一个人得病,其原因归根结底在“气”和“火”上。人的身体仿佛一座房屋,这一生气、一上火,那“房屋”的门便打开了,外界的毒素也就可能进来,于是病慢慢随之而生。

德国入学须面试家长

孩子在法兰克福上完幼儿园后,就到了上小学的年龄了。都说德国的公立小学比较宽松,再加上就读公立学校手续麻烦。我们便不惜重金为孩子选择了一所私立小学。

那天,我们开着车子,兴致勃勃地进了学校。由于急着去报名,丈夫就随意地将车停在校园的一角,我们刚下车,一位保安就迎了上来,趾高气扬地要求我们务必将车子停安。丈夫很不屑保安的傲慢态度,便没有去理睬他。没想到,那个保安不依不饶,说如果我们不配合的话,他就告诉学校拒绝我们报名。并且警告我们:“对于你们这种不守规矩的家长,钱再多,学校也不收。”我赶忙劝说丈夫,叫他停好车子,这才顺利到了报名处。

没想到在报名处,我们又遭受了一个“下马威”。学校规定,要想在这里就读,先交上报名费,隔天需要来面试。更为奇特是,这里不仅要面试入学的新生,而且还要面试家长。

第二天,我和儿子先后参加了学校的面试。儿子的面试倒是轻松,他进入一个面试室和老师简单交流了一番,面试的老师就对他说了“可以了!”,然后儿子便蹦蹦跳跳地来到了我的眼前。

面试家长前,学校先给我们发了一份介绍学校概况的资料。资料的首页上写道——为了孩子美好的未来,通过这份资料,可以全面了解到学校各项情况。其中也有一些需要家长填写的内容。例如:“你心中最理想的教育”“你心中最理想的老师”等。

让我感到新鲜的是学校面试家长所提出的那些

从心理学角度讲,病人患病后最信赖的莫过于医生。许多白衣使者不仅医术高明,而且“说病”技巧高超,他们往往能根据病人的性格,恰当地选择不同方式去引导,使一些重症患者放下心荷,一睹“柳暗花明又一村”的美好风景。

西方医圣希波克拉底说过,“医生治病有两种手段,一是药物,一是语言。”聪明的医务人员在对患者进行药物治疗的同时,总能够及时了解和掌握病人渴望健康的心理需求,巧妙运用语言疗法,使病人的心境从恐惧、慌乱、狭窄中跳出来,豁然变得开朗。

我国春秋时期的名医扁鹊就是一位“说病”大师。他四次巡诊参观蔡国君主蔡桓公,可染疾的蔡桓公皆不以为然,直到后来“扁鹊逃往秦国去了”,病人骨髓的蔡桓公寻医不见,追悔莫及,最后只能挣扎着在痛苦中死去。

一个人的快乐是由精神来决定的,物质只是其次。病由毒染,病乃敌人。偌大天地,芸芸众生,人食五谷,谁能无病?“说病”这种医术,从精神层面力求使病人摆脱“恨怨恼怒烦”的侵袭,无疑是一种“福莫大焉”的低碳语言疗法!(李志胜)

夏令养生重养神

“神”的概念较为广泛。中医学认为:“心为神之居”、“心主神志”。“神”是人体生命活动在表现的主宰,也是人的灵魂。一个人的身体素质好与不好,首先由神态和神采表现出来,尤其是中老年人,养神抗邪防疾,养神促进健身,愈加显得时不可待。故有“欲长生,必养神”之说。那么,炎炎盛夏,该怎样“养神”呢?

静心“养神”。明代万全《养生四要》上说:“心常清静则神安,神安则精神皆安。以此养生则寿,殁世不殆。”曹庭栋更明确指出:“养静为摄生首务。”夏日,阳气盛,万物繁茂,人之心气亦旺。年老之人,五脏虚损,精神耗竭,阴阳气血易失于平衡,加上气温偏高及机体综合因素,神气易浮躁而不能守持于内,易火热扰乱神明,而导致心烦失眠、狂躁妄动等症。因此,老年人在夏季应竭力排除外界环境的干扰,按时睡眠、睡足或多静坐宁心,让大脑充分休息,同时又让机体各部位神经、关

节、韧带、器官和肌肉等无负荷或少负荷而得到休整。并收到“心静神自安”、“心静自然凉”的养神效果,进而达到积蓄精力,复苏体质,安度盛夏之目的。

食疗“补神”。《遵生八笺》云:“由饮食以资气,气足以生神,神足以全生。”《素问·上古天真论》言:“饮食有节……故能形与神俱。”夏季饮食调养应贯彻《黄帝内经》提出的“春夏养阳”的原则,在选用补神食品时,也宜根据机体阴阳偏胜偏衰来调补神气。如大枣善养血安神,小麦可养心安神,百合有清心安神之功能,多吃些清淡消暑解热利湿的食物和瓜果蔬菜,以利健脾开胃,祛燥安神。若用保健食品与药物制成美味药膳,其食疗效果更加。如百合粥、绿豆粥、莲子粥等,皆有清心安神之作用,是老年人夏季理想的“补神”食品。同时在选择“补神”药膳时,亦宜参考《周礼·天官》的“夏解缓宜食苦以坚硬”和《千金要方》的“六月勿食羊肉,伤人神气”等历代养生经验,方可收到补养神气,延年益寿之效果。

蓄精“保神”。《服气经》言:“保精则神明,神明则长生。”说明精、神与寿命的关系。中医学认为:精能化气生神,故精又是气神产生的基础,蓄精是保神的关键。中老年人养神的主要措施,就是节制性生活。一般来说,适度和谐的性生活,对健康有益,而房事过度,纵欲无节,则会伤精耗神损寿,尤其是炎热的夏天,气温高,体液消耗大,更应“蓄精全神”,以去病延年,若是“不时御神,务快其心,逆于生乐”,使神气外散就会“半百而衰”或未老先衰。由此而言,蓄精是保神的

先决条件之一。

乐观“怡神”。《彭祖摄生养性论》曰:“积忧不已则魂神伤矣,积悲不已则魄神伤矣。”老年人性情多孤僻,易于伤感,是导致神明紊乱而发生疾病的重要原因之一。因此,保持乐观情绪,有助于排除思想上的杂念,促进神气安定;常乐还有助于气血流通加强对神的滋养,以调和神气,畅达意志,保持神清而不乱。娱乐怡神的方法很多,如听音乐、看看电视、树林中散步、树荫下聊天等有益养神益心的活动。既可丰富生活,增添乐趣,避暑纳凉,又可移情怡神于娱乐之中,焕发充沛的精力,促进身心健康。

压抑“调神”。当一个人的欲望、冲动或本能的要求、渴望无法满足时,通过主观意志有意识地加以抑制来达到心理上的平衡,也是养神中不可或缺的内容。如有的老人多病缠身,很希望子女们陪伴左右,但又不能如愿以偿时,这时就不能抱过高期望,明智地多一些理解与谅解,以“比上不足,比下有余”,来自慰自勉,从而想得开,放得下,善于合理地压抑这种企盼,以避免心理失衡而伤神。

运动“强神”。《华佗导引法》曰:“老年筋缩足疲,缓步阶级,以舒展之。”古人亦有“动者以调神”之说。老年人由于气血不足,首先易出现关节屈伸不利,肢体功能迟缓,动作反应笨拙等肢体活动障碍。这些,只有通过坚持锻炼,才能更好地促进机体血液循环,加强脏腑气机功能,调剂强化精神,并改善形体懈怠感,以舒展筋脉,强筋壮骨。另外,老年人夏天坚持适当的运动锻炼,还有利于延缓“钙迁移”,增加或保持骨钙含量。不过,在炎热的夏季里,老年人锻炼时,运动量不宜过大,时间不宜过长;锻炼时,宜选择在早晨或晚间,而避开高温;运动项目宜选择散步、气功、健身操等适于老年人的运动,以利调理神气,充盈神气,增强体质,延缓人体的衰老进程。(阿桃)

