

广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

主管单位:广州市卫生和计划生育委员会 编印单位:广州市健康教育所 主编:刘玉洪

2015 年 9 月 29 日星期二 第 18 期(总第 1046 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

市卫计委副主任欧阳资文、副巡视员朱江平等一行赴梅州调研指导扶贫工作

穗卫计讯 (通讯员 邹向东、张建豪、夏宏生) 9 月 10 日,广州市卫生计生委副主任欧阳资文、副巡视员朱江平等带领委机关部分处室、广州市胸科医院相关负责人赴梅州市五华县安流镇学园村和梅林镇宣优村调研指导扶贫工作。

当日上午,欧阳资文副主任一行抵达安流镇学园村,首先参加了学园村新建自来水塔启动仪式,尔后在村委会会议室召开座谈会,听取驻村扶贫干部汇报近期学园村的有关扶贫工作进展情况,并就迎接考核提出指导意见和要求。会后,调研组参观了由我委资助建设的村文体活动中心和学园村小学多媒体课室,向村教师致以节日的问候和祝福,并向该校捐赠了 1000 册价值 3 万余元的图书。

结束学园村的行程后,欧阳资文副主任一行随即赶往梅林镇宣优村。现场考察了宣优村的香猪养殖基地,了解香猪养殖和销售的情况。并召开座谈会听取宣优村扶贫工作情况汇报。对宣优村“双到”扶贫两年来取得的优异成绩给予了肯定。

近期,为加快推进学园村、宣

优村的扶贫工作,我委动员市第一人民医院、市红十字会、市妇女儿童医疗中心、市皮防所及利用我委的慈善返还款,共筹款 90 万元用于资助两村的扶贫项目建设。发动广州医科大学附属第三医院向当地镇卫生院捐赠了价值 159 万元的二手全自动生化分析仪,市胸科医院也捐赠了电脑等办公设备,大力支持学园村和宣优村扶贫开发建设。有关工作得到了广州市驻梅州市、驻五华县扶贫工作队及当地镇政府的肯定。

广州市卫生计生委公告市民:防范“黄牛”炒号 预约挂号请走官方正规渠道

穗卫计讯 (通讯员 赖玉红) 近年来,为缓解群众看病难问题,市卫生计生委积极协调各医疗卫生机构,开通了预约挂号服务。近日,市卫生计生委特别公告市民:为防范“黄牛”炒号,看病预约挂号请走官方正规渠道。

官方正规预约挂号渠道有两个: 目前,广州市官方正规预约挂号渠道有两个:

一是市统一预约挂号系统:2012 年 3 月,由广州市政府投资,统筹全市医疗机构的诊疗资源,搭建了全市统一的预约诊疗挂号服务平台,该系统现已接入全市 53 家大型医院(注:53 家医院名单详见本期第二版),向市民提供电话(12320, 114, 12580, 116114)、网站(<http://www.guahao.gov.cn>)、“广州健康通”微信公众服务号、智能手机客户端(安卓版)和医院自助挂号机 5 种渠道的预约挂号服务。

广州市部分医院自建院内的预约挂号系统,通过电话、网站等渠道向患者提供预约挂号服务。

二是实名制预约挂号系统:

广州统一预约挂号系统和医院自建预约挂号渠道所提供诊疗预约服务均是面向所有人,不设任何门槛,采用先到先得原则,无论是特殊、热门专家号,还是普通号源,对市民来讲都是公开、公平的,也不会额外收取用户任何费用。为防止恶意占用号源,全市统一预约挂号系统和医院均在系统技术层面进行限制,目前主要采取如下措施:

一是实名制预约挂号:注册需提供身份证和手机随机短信认证,电话预约也必须身份证号才能成功预约,预约成功后系统将发短信到已绑定手机号,到医院时需凭短信和身份证取号;

二是预约次数限制:系统对预约次数进行了限制管理,如:同一时段

内只能预约一次;预约每天不超过 2 次;预约每月不超过 6 次。

三是监测异常 IP 地址:系统实时监测访问的 IP 地址,如监测到某个 IP 地址存在刷号情况,则自动屏蔽该 IP 地址访问请求。

进一步加强实名制执行力度

下一步,市卫生计生委还将进一步加强实名制预约的执行力度。在系统层面进一步优化现有防止恶意占用号源的措施,包括:改进医院放号方式,研究利用技术手段,随机开放医院号源,在医院放号的关键时段,增加动态识别码技术、动态验证码技术的应用,避免恶意“刷号软件”的恶意攻击;实时监测异常电话号码,如监测到某个预约挂号的电话号码存在刷号、炒号现象,则自动屏蔽该电话号码。同时,各医院加强院内巡查,防止和打击现场炒号违法行为。

市卫生计生委给市民的建议:

一是建议广大群众采用官方正规渠道预约挂号。市卫计委将在报刊、电视台和网站、微博等媒体不定期发布关于广州市统一预约挂号服务的信息,提升诊疗预约系统社会知晓率,欢迎广大群众采用官方正规渠道预约挂号。官方正规渠道预约挂号方式方法有:

- 1、电话预约:拨打卫生公益热线 12320, 电话 114, 移动 12580, 联通 116114 等可电话预约挂号;
 - 2、登录广州市统一预约挂号系统预约,网址 <http://www.guahao.gov.cn>;
 - 3、通过关注微信公众服务号“广州健康通”预约;
 - 4、通过下载“广州健康通”智能手机客户端(安卓版)预约;
 - 5、通过医院自助挂号机预约挂号。
- 二是欢迎市民对“黄牛”炒号违法行为进行举报(电话:12320, 12345);对涉及相关部门的,市卫计委将会同相关部门进行查处和打击。

《广州卫生》讯 (通讯员 康利莎、何子健) 经过几个月的精心筹备,9 月 18 日,“第五届广州市健康教育好讲师”市级竞赛在广东科学馆成功举办。此次竞赛由广州市健康教育所举办,旨在进一步提高基层健康教育业务水平,并通过竞赛选拔广州市健康教育讲师团成员,推动我市健康教育工作的不断发展。

本届好讲师竞赛全程包含区级选拔和市级竞赛两个阶段,以 10 分钟的健康教育演讲为比赛形式。各区级健教机构在市健教所的指导下,通过开展培训后组织报名,选拔出 1 名代表参加市级竞赛。个别区还采取了比赛形式决出参赛人选。在终极 PK 的市级竞赛场上,气氛紧张而热烈,选手们的表现形式丰富,有的采用讲故事的方法进行演绎,有的插入情景表演的环节……各区还组织了辖区内的基层健教骨干前来观摩学习,并作为后援团为选手加油鼓劲。

此次竞赛的评委由广东省健康教育中心汤捷主任、广东省公共卫生研究院何群副院长、广东药学院邹宇华教授、广州市疾控中心王玉林主任医师、中山大学公共卫生学院朱惠莲教授担任。评委根据每位参赛者的演讲内容、幻灯制作、演讲技巧、仪态着装、整体效果等多个方面进行现场评分,最后评出一、二、三等奖以及最佳口才奖、最佳 PPT 制作奖。海珠区瑞宝街社区卫生服务中心闻哲的《(男)世恋恋》、黄埔区红十字会医院陈敏的《登革热预防之世纪之战》获得一等奖。

现场竞赛环节结束后,广州市卫生计生委欧阳资文副主任进行了致辞。他表示了对此次活动的赞赏与支持,并强调健康教育的重要性,“没有全民健康就没有全面小康”,对健康教育讲师团以后的工作寄予殷切希望。广东省健康教育中心汤捷主任对选手的表现进行点评及指导,指出此次竞赛选手水平比往年更强,内容实用性、演讲技巧、PPT 制作方面都有进步,同时也希望选手们能选择更吸引人的标题,定位好演讲对象,注重普及性、科学性,将所选主题在有限时间内讲透、讲好、讲实用。

争当好讲师 健教大作用

“第五届广州市健康教育好讲师竞赛”圆满结束



“第五届广州市健康教育好讲师竞赛”获奖者合影 邵健远 摄

市健教所从 2011 年举办首届广州市健康教育好讲师竞赛开始,到今年已办了 5 届。每届好讲师竞赛的优秀选手都纳入“广州市健康教育讲师团”,至今各区一共推荐了 60 多名好讲师加入到这个队伍。这些经过比赛锻炼的好讲师在广大基层发挥了重要的健

康教育传播作用。他们有的深入社区、农村、机关、厂矿、学校进行健康教育相关主题演讲,有的作为师资辅导本区的基层医务人员开展健康科普演讲。他们也成为了我市新型农民科技培训项目中健康教育内容的师资,接地气的演讲风格深受农村居民喜欢。

我市开展 2015 年流动人口育龄妇女生殖健康普查普治活动

穗卫计讯 为更好地保障我市流动人口育龄妇女享受卫生计生基本公共服务,广州市级财政投入技术服务经费 69 万元,于 2015 年 6-9 月,在白云、番禺、天河、增城 4 个流动人口密集区,为 2300 名居住半年以上的流动人口育龄妇女免费提供生殖健康检查服务。

本次活动,各相关区按照便民、就近原则选定服务机构,以不同形式为流动人口育龄妇女提供免费的生殖健康普查普治服务,其中:天河区、增城区活动时间安排灵活,育龄妇女

可根据自身工作、生活情况选择参加活动时间;白云区采取服务机构进社区、进企业、进家门口的服务方式进行,大大节省了育龄妇女参加服务的时间;番禺区以多点服务的形式,为育龄妇女参加活动提供最大的便利。同时,各活动区结合本次普查普治活动的推进,以健康咨询、讲座等不同形式开展生殖健康普及教育,引导广大流动人口育龄妇女关注自身健康,加强自我保护意识,提高自身健康水平,真正做到了无病早预防,有病早发现、早干预、早治疗。

广州市突发公共卫生事件应急指挥部办公室完成对各区登革热防控工作第二次综合性督导检查

未雨绸缪 强化双节期间疫情防控

穗卫计讯 为进一步推进贯彻落实《广州市登革热防控工作方案》,切实做好我市登革热疫情防控工作,严防重大疫情发生,9 月 14-18 日,市突发公共卫生事件应急指挥部办公室(设在市卫生计生委)组织对各区防控工作情况进行了第二次综合性督导检查。

在各区、市各成员单位开展自查(8 月下旬-9 月上旬)的基础上,市突发公共卫生事件应急指挥部办公室组织 5 个督导组,分别由卫生计生委、市城管委、市教育局、市建

委、市林业和园林局等单位分管领导带队对各区进行现场督导,共抽查了 6 间医疗机构、10 所学校、10 个物业小区、10 个工地和 4 个公园。督导组要求各区、各单位进一步提高对防控登革热的警惕性,防控工作不能出现丝毫松懈,要加强对重点场所、重点人群防控,未雨绸缪强化中秋、国庆假期的疫情防控措施,对本次检查发现的问题要迅速整改落实,并举一反三,切实落实以清理孳生地和环境治理为主的综合性防控措施,严防疫情扩散蔓延。

市健教所党支部举行“三严三实”专题学习研讨会暨集体廉政谈话

《广州卫生》讯 (通讯员 黄若楠) 9 月 21 日下午,市健教所召开“三严三实”第二专题教育学习研讨会暨中层干部集体廉政谈话。

会上,所党支部书记申军同志传达了市委组织部王世彤部长在全市“三严三实”专题教育工作座谈会上的讲话精神。围绕“三严三实”,严守党的政治纪律和政治规矩,自觉做政治上的明白人”进行学习研讨。并对全体中层干部特别是新提拔的 4 名中层干部进行了集体廉政谈话。提出了“严格要求自己”、“搞好科室管理”、“搞好团结”、“廉洁自律”等四

任务和要。 随后许信红副所长根据“三严三实”的具体要求,结合当前工作的实际,要求各个科长在经费使用上一定要严格把关,对工作质量要严格要求,对新提拔的中层干部,希望能以这个为新起点,学习科学管理的手段和方法。 通过学习研讨和集体廉政谈话,给全体中层干部敲响了警钟,特别给全体中层干部把握自己新的人生航向,在党风廉政建设方面开好头,起好步,力求在新的岗位上实现新作为。

《广州卫生》喜获“2014 年度广州市连续性内部资料出版物十佳出版单位”称号

14 篇参评作品同时获得“好新闻奖”

于做好我省省直连续性内部资料出版物 2014 年度核检工作的通知)的要求,对全市 2014 年度连续性内部资料出版物组织了年度核检、月度审读及全年样本集中评审工作。通过审读专家和广州地区出版物新闻工作者协会就我市 2014 年度连续性内部资料出版物的栏目设置、信息量、编辑出版质量、可读性、规范出版等方面进行了审评,在 214 家由各级政府部门、各企事业单位和社会团体主办的连续性内部资料出版物中,推荐出年度“十佳、优秀出版物”候选单位,并组织评选委员会进行民主投票,选出年度广州市连续性内部资料出版物“十佳出版单位”20 家(其中中型 10 家、小型 10 家)和“优秀出版单位”45 家(中型 20 家、小型 25 家)。《广州卫生》获得“十佳出版单位”称号。

2014 年度广州地区连续性内部资料出版物好新闻评选《广州卫生》获奖作品名单

篇名	作者	奖项
广州市 12320 卫生公益热线开通预约挂号服务	赖玉红	消息类一等奖
全力做好登革热患者隔离收治工作	简文扬 钟志明 戴希安	消息类二等奖
宁养护理,让生命更有尊严地谢幕	赖定忠	通讯类一等奖
“白衣天使”,她心中永远的天使	陈纯彬	通讯类二等奖
青春无悔谱华章	王树凤	通讯类三等奖
承载生命责任 践行仁心善举	市八医院	通讯类二等奖
小破片飞架中美 搭国际大桥梁	简文扬	通讯类三等奖
防控登革热 我们在行动(组照)	刘玉洪 邵健远	好照片
百病饮食宜忌	张华	好专栏
一针毙命不止是黑诊所的错	曾春光	评论类一等奖
萝岗大力解决农村看病“三难”	黄智祥	政务信息类一等奖
沉默,就是死亡	罗志荣	副刊好作品一等奖
谈谈早教班	曾芳玲	副刊好作品二等奖
普天同庆 国泰民安	郑定荣	副刊好作品二等奖



《广州卫生》讯 (通讯员 甘草) 继去年获得“2013 年度广州市连续性内部资料出版物优秀出版单位”称号后,今年《广州卫生》更上一层楼,在两百余家的参评出版物中,以评分靠前的实力摘取 2014 年度“十佳出版单位”荣誉桂冠。9 月 23 日,广州文化广电新闻出版局召开广州地区内部资料出版物学习培训会议,揭晓了这一年度评选结果。市文广新局新闻出版处严明处长、杨菁副处长及各家内部资料出版单位近 300 多名工作者出席了当天的会议。省新闻出版广电局出版管理处张燕卿调研员应邀到会指导。

2015 年,广州市文化广电新闻出版局按照新闻出版总署发布的《内部资料性出版物管理办法》,以及《广东省连续性内部资料出版物出版形式规范》、《广东省新闻出版广电局关

我市妇幼公共卫生服务接受省级评估 示范工程创建工作

穗卫计讯 (通讯员 尹丽婷) 根据国家卫生计生委办公厅《关于实施妇幼健康优质服务示范工程的通知》(国卫妇幼发〔2014〕39 号)和省卫生计生委的部署,我市全面推开了妇幼健康优质服务示范工程创建工作。9 月 17 日,省卫生计生委组织督导组对我市妇幼健康优质服务示范工程和妇幼公共卫生服务进行省级评估,海珠区代表我市接受省级督导。省督导组由省妇幼保健院王颖副院长任组长,成员包括深圳市、河源市、梅州市妇幼保健院副院长、省卫生计生委办公室、妇幼处相关同志。市卫生计生委何希副主任、妇幼处刘华玲副处长、海珠区江帆副区长、区卫生计生局梁玉明副局长等陪同检查。

督导组在海珠区妇幼保健院听取市、区妇幼健康优质服务示范工程创建工作和妇幼公共卫生服务工作情况汇报,并通过资料查阅、询问、现场察看等对海珠区妇幼保健院、珠江医院、沙园街社区卫生服务中心进行现场督导。督导组专家对广州市以及海珠区创建全国妇幼健康优质服务示范区工作予以肯定,总结了广州妇幼健康工作六大亮点:一是广州市通过母婴安康行动计划,有效控制“两率”;二是创新“一次参与、两种检查、免费确诊”工作模式,成功实施农村妇女“两癌”检查项目;三是整合区域卫生资源,建立区域专家库,加强妇幼卫生健康服务;四是建立基于区域卫生信息平台的健康信息系统,提高管理效率;五是推广“一站式”婚育中心模式,加强三级防控体系建设,全面推行出生缺陷干预工程;六是实施社区卫生服务标准化建设,夯实妇幼健康服务高度重视、投入到位,海珠区创建工作资料准备充分、各项任务落实到位。

市卫生计生委何希副主任对督导组给予的肯定表示感谢,表示将根据督导的意见抓好整改落实,并对下一阶段我市妇幼健康服务工作提出要求,要抓实推进卫生与计生服务资源整合,以降低“两率”为重点,以落实妇幼公共卫生工作为关键,以开展妇幼健康优质服务示范区创建工作为抓手,推动我市妇幼健康服务工作取得更大的进步和发展。



阿尔茨海默病——新常态下的常见病

□ 通讯员 魏星 | 受访专家: 广州市第一人民医院神经内科 欧阳樱君 主任医师

■ 有些记忆力下降千万别当成“老糊涂”

阿尔茨海默病的早期主要表现为记忆力下降,易忘事、常被自己和他人认为是“老糊涂”,但这种记忆力下降是病理状态的,与我们平常说的“自然衰老”或者“健忘”最大的区别是旁人无论怎么提醒患者也不能唤起事情的回忆,甚至患者还会矢口否认。

■ 阿尔茨海默病并非无药可医、无法防控

许多人认为阿尔茨海默病无药可医,部分轻度患者由于羞于疾病,怕别人知道自己患有阿尔茨海默病的病耻感而不愿意治疗,也有部分家庭存在“治与不治都一样”的错误观念,阻碍了患者坚持治疗的行为。

■ 阿尔茨海默病患者需要您的照顾

市一医院欧阳樱君医生在十年多的记忆门诊工作中,除了看到阿尔茨海默病患者的各种异常表现,还经常会接触到照料者的焦虑、担心、委屈、不安、自责、愤怒的各种情绪障碍。

广州市预约挂号系统联网医院名单

注:计划联网 60 家医院 已联网 53 家(截至 2015 年 9 月)

序号	医院名称	预约渠道				
		电话 (12320)	网站	自助终端	“广州健康通”手机客户端	“广州健康通”微信公众号
中山大学附属医院(8间)						
1	中山大学附属第二医院	—	√	—	—	—
2	中山大学附属第六医院	√	√	—	√	√
3	中山大学肿瘤防治中心	√	√	—	√	√
4	中山大学附属眼科医院	√	√	—	√	√
5	中山大学附属口腔医院	√	√	—	√	√
6	中山大学附属第三医院	√	√	—	√	√
7	中山大学附属第一医院黄埔院区	√	√	—	√	√
8	中山大学附属第一医院	—	—	—	—	正在接入
省属及其他高校附属医院(15间)						
9	广东省中医院	√	—	—	—	—
10	广东省第二人民医院	√	√	—	√	√
11	广东省妇幼保健院	√	√	—	√	√
12	广东省皮肤病医院	√	√	—	√	√
13	广东省第二中医院	√	√	—	√	√
14	广东省口腔医院	√	—	—	—	—
15	广东药学院附属第一医院	√	√	—	√	√
16	广州中医药大学第一附属医院	√	√	—	√	√
17	暨南大学附属华侨医院	√	√	—	√	√
18	南方医科大学南方医院	√	√	—	√	√
19	南方医科大学珠江医院	√	√	—	√	√
20	南方医科大学第三附属医院	√	√	—	√	√
21	广东省人民医院	√	√	—	√	√
22	广州中医药大学附属第三医院	—	—	—	—	正在接入
23	南方医科大学附属第五医院	—	—	—	—	正在接入
部队医院(4间)						
24	武警广东总队医院	√	√	—	√	√
25	广州军区广州总医院	—	—	—	—	正在接入
26	中国人民解放军第四五八医院	—	—	—	—	正在接入
27	中国人民解放军第四二一医院	—	—	—	—	正在接入
市属医院(18间)						
28	广州市第一人民医院	√	√	√	√	√
29	广州市中医医院	√	√	√	√	√
30	广州市红十字会医院	√	√	√	√	√
31	广州市妇女儿童医疗中心	√	√	√	√	√
32	广州市第八人民医院	√	√	√	√	√
33	广州市胸科医院	√	√	√	√	√
34	广州市惠爱医院	√	√	√	√	√
35	广州市第十二人民医院	√	√	√	√	√
36	广州市南沙中心医院	√	√	√	√	√
37	广州市皮肤病防治所	√	√	√	√	√
38	广州医科大学附属第一医院	√	√	√	√	√
39	广州医科大学附属第二医院	√	√	√	√	√
40	广州医科大学附属第三医院	√	√	√	√	√
41	广州医科大学附属第四医院	√	√	—	√	√
42	广州医科大学附属第五医院	√	√	—	√	√
43	广州医科大学附属肿瘤医院	√	√	√	√	√
44	广州医科大学附属口腔医院	√	√	√	√	√
45	广州医科大学荔湾医院	√	√	√	√	√
区属医院(15)						
46	广州市越秀区中医医院	√	√	—	√	√
47	广州市荔湾区人民医院	√	√	—	√	√
48	广州市海珠区中医院	√	√	—	√	√
49	广州市天河区妇幼保健院	√	√	—	√	√
50	广州市天河区人民医院	√	√	—	√	√
51	广州市白云区人民医院	√	√	—	√	√
52	广州市花都区人民医院	√	√	—	√	√
53	广州市中西医结合医院	√	√	—	√	√
54	广州市番禺区中心医院	√	√	—	√	√
55	广州市番禺区中医院	√	√	—	√	√
56	广州市番禺区何贤纪念医院	√	√	—	√	√
57	广州市番禺区石碁人民医院	√	√	—	√	√
58	增城市人民医院	√	√	—	√	√
59	广州开发区医院	√	√	—	√	√
60	天河区中医医院	—	—	—	—	正在接入

《中国结直肠癌诊疗规范 2015》正式发布

□ 通讯员\中山大学附属第六医院拓展宣传部 简文杨



近日,国家卫计委在北京召开新闻发布会,正式发布由中山大学附属第六医院胃肠肛门外科团队继在2010年主导修订《规范2010》后,为国内结直肠癌诊疗领域作出的又一重要贡献。

《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

急性肾炎

急性肾炎即急性肾小球肾炎,起病急、病程短,以血尿、蛋白尿伴有肾小球滤过功能下降及水钠潴留为其主要表现,肾小球滤过率明显减退可导致尿少、氮质血症,严重的水钠潴留可导致高血压、水肿及循环瘀血。此病多见于儿童,男性多于女性,大部分病人预后良好,不留后遗症。

【宜】

- (1) 饮食宜低蛋白、高糖(粮食、葡萄糖、蜂蜜、白糖、果汁、水果羹)、高维生素(新鲜蔬菜和水果)、低脂肪。
- (2) 宜吃碱性食物,碱性饮料,如菜汁、橘子汁、柠檬汁及新鲜蔬菜、水果。
- (3) 宜吃宜清淡、平和,无刺激饮食。

【忌】

- (1) 忌刺激性食物,如酒、茶、咖啡、可可及辛辣温热调味品;葱、蒜、姜、韭菜、咖喱、芥末、胡椒、辣椒;各种香料及挥发油多的蔬菜;韭菜、茴香、芹菜等。
- (2) 忌油腻、烧烤、坚硬不易消化食物。
- (3) 忌含草酸多的食物,菠菜、竹笋、苋菜等;忌含嘌呤高的食物;豆、豆制品、动物内脏、浓鸡汤、肉汤、动物肝、动物肾等。
- (4) 忌过咸食物,限制盐摄入,如咸菜、腌菜。
- (5) 忌高钾食物,如牛肉、肌肉、瘦肉、土豆、韭菜、油菜等。

慢性肾炎

慢性肾炎又叫慢性肾小球肾炎,是由多种病因引起,多见于成人,症状表现为病程长(在1年以上,长者可达数十年),有蛋白尿、血尿、水肿、高血压等。慢性肾炎晚期由于肾小球肾炎不断发展,正常“健存”的肾单位越来越少,纤维组织不算增多,肾脏萎缩,而致肾功能衰竭。慢性肾炎根据临床表现可分为三种类型:(1)普通型:一般的水肿、肾功能减退。这种类型最多见。(2)肾病型:明显水肿,大量蛋白尿。(3)高血压型:以血压持续、中度增高为特点,此病是慢性经过,饮食治疗是综合治疗的重要措施之一。

【宜】

- (1) 宜多吃淀粉类易消化食品,如米、面等;含蛋白质丰富的食物,如牛奶、奶制品、蛋、鱼、瘦肉。
- (2) 宜吃含钠量低的食物,如牛肉、猪肉、鸡肉、大白菜、菜花、莴笋、冬瓜、西瓜、南瓜、丝瓜、西红柿、芋头、荸荠、苋菜、豆类、橘子、苹果、梨等。
- (3) 宜吃低钾食物,如蛋类、猪肠、猪血、海参、面筋、藕粉、凉粉、菱角、南瓜、菜瓜等。
- (4) 宜补充铁,可吃油菜、木耳、大枣、龙眼肉、赤小豆、小白菜等。
- (5) 宜多吃新鲜蔬菜,水果,如冬瓜、金针菜、鲜藕、萝卜、西红柿、蜜桃、梨、橘子、西瓜、胡萝卜等。

【忌】

- (1) 忌辛辣刺激性食物,如葱、蒜、姜、花椒、辣椒、酒等。
- (2) 忌鹅、公鸡、猪头肉、海腥等发物。
- (3) 忌高钠食物,如油饼、豆腐、蘑菇、紫菜、榨菜、茴香、芝麻酱、雪里蕻、虾米、酱等。
- (4) 忌高钾食物,如肉类、内脏、鸡、鱼、虾米、蟹、鳝鱼、花生、土豆、红薯、油菜、榨菜、蘑菇、海带、大枣、柿饼等。
- (5) 忌盐及过咸食物。

众所周知,结直肠癌是我国常见的恶性肿瘤,发病率和死亡率逐年升高。结直肠癌在广州市的发病率十年间上升了50%,已位居广州市恶性肿瘤发病率的第二位,且接近90%患者在发现时已是中晚期,治疗效果差,严重危害市民健康。上世纪90年代,国内结直肠癌外科陆续成立,结直肠癌外科的治疗模式日趋标准化、规范化。然而,目前中国结直肠癌外科的发展仍存在较大的地域不平衡性,各级医院对该手术方式、化疗方案等的选择上存在一定的差异。面对巨大的人口压力和有限的医疗资源,如何减少结直肠癌诊疗过程中的差错或过度医疗,日益成为重要的研究课题。

治疗阴道炎 用药不能“见好就收”

据世界卫生组织公布的对我国妇女的一项调查显示:有75%的妇女一生中至少会感染一次阴道炎(其中2至3成患者可能导致不孕)。因此,如何防治阴道炎是妇女保健的必修课。张女士半年前查出患有真菌性阴道炎,经过一个疗程的治疗,自觉症状缓解,就自行停了药。可近日,张女士突感阴道奇痒难忍,白带呈豆腐渣样,同时小便刺痛,淋漓不畅,到医院就诊,被诊断为真菌性阴道炎复发。



全球洗手日，你真的会洗手吗？

每年的10月15日是“全球洗手日”，旨在培养并支持全球和区域用肥皂洗手的文化，关注各个国家的洗手状况，加大对用肥皂或洗手液洗手好处的宣传。众所周知，洗手能够很好地预防传染病。手常作为载体，通过直接接触或通过其它的表面使致病细菌在人与人之间传播，而洗手是日常清洁的主要形式，可以阻断疾病的传播。相信大部分人都觉得自己注意卫生，经常洗手。但是，你真的做到正确洗手了吗？

你是怎样洗手的？

路人甲：用手在水下快速冲一冲就算洗过了。
路人乙：蜻蜓点水，沾点水，涂上肥皂，马上就冲掉，整个过程3~5秒钟就完工。
路人丙：习惯用脸盆盛水洗手。
路人丁：很少洗手。
路人戊：每次都在流动水下六步洗手法认真洗手，使用洗手液。
……

我们平常洗手会不会也是上述的一种呢？对于这些洗手方法我们不予置评，大家认真阅读全文就知道哪种是正确的了。

洗手的重要性

正确洗手是预防腹泻病、呼吸道疾病、蠕虫、眼部感染如沙眼、皮肤感染如脓疱疹等疾病最有效、最便宜的方法。这几种疾病对孩子的威胁很大。正确使用肥皂或洗手液洗手是抵御疾病的强有力的屏障。研究表明，仅仅是清水和肥皂，皮肤疱疹的发病率就可以下降34%，腹泻的发病率可以下降53%，肺炎的发病率可以下降50%，而容易在小孩之间传播的手足口病的发病率也会大大降低。

什么时候要洗手？

- 吃饭前要洗手；在日常的工作、生活中，我们的

手摸了很多别人摸过的东西，如果不洗手，就会把病菌吃到肚子里，从而生病威胁健康。

● 如厕后要洗手：人的排泄物里有很多致病细菌，厕所的扶手、门等设施容易有细菌残留，有效的洗手才能不把细菌带回家。

● 为孩子清洗后要洗手：父母经常忽略的一点就是为孩子清洗后也要洗手，许多父母觉得没有危险，其实，婴儿和儿童的粪便充满了致病细菌，接触后需要正确洗手双手。

在日常生活中，准备食物前、戴隐形眼镜前、给伤口涂药前等情况要洗手。另外，只要是接触到可能污染的场所也应该洗手，比如户外运动后，去过医院、乘坐公共交通工具、接触公共物品（电梯扶手、按钮等），打喷嚏用手捂住口鼻后等。

怎样才是正确洗手呢？

● 只用水洗手是不够的！

很多人只用水洗手，其实并不是正确的做法，效率远远低于用肥皂洗手。正确的洗手需要用肥皂和仅仅少量的水。用肥皂能破坏手上携带大多数病菌的油脂和污垢，使搓、揉更容易，从而去除油脂和污垢并使手具有宜人的气味。只要正确地使用，所有的肥皂均能同样有效地去除导致疾病的病菌。

● 用肥皂还是洗手液好？
有些人可能有这样的疑问：洗手是用肥皂好还是洗手液好呢？一般来说，居家时，主要应该注意的是



按照洗手步骤正确洗净双手，肥皂和洗手液没有太大的区别。在公共场所时，洗手液比肥皂更合适，因为洗手液是每次按压后取得一定的量，较少有被污染的问题，而固体肥皂则因放置和被人们反复接触，容易被各种病原菌污染。如果与污染源接触过（如护理病人后），可以用含酒精的消毒洗手液，进一步消毒和清洗。

● 要用流动的水冲洗！
在将肥皂和洗手液冲干净时，应该采用将双手下垂，让水从手腕、手背到指尖的顺序进行冲洗，这样就不会让脏水再次污染手腕和前臂。用脸盆盛水洗手，去除病原菌的效果将大打折扣，如果几个人在同一盆水中洗手，不仅起不到除菌的效果，甚至还可能带来交叉感染，染上更多的病原菌。如果遇到找不到水龙头的情况，可以寻找身边盛水的容器（如矿泉水瓶），用里面倒出的水进行冲洗。只要用肥皂或洗手液充分揉搓，少量的水也足够把手清洗干净。

● 正确洗手的关键步骤
打开水龙头，用流动水将手部充分浸湿后，将手移开水龙头，打上肥皂或洗手液。
然后依次两手掌心相对，手指并拢相互揉搓；手心对手背沿指缝相互揉搓；掌心相对，手指交叉沿指缝相互揉搓；一只手握住另一只手大拇指旋转揉搓；弯曲各手指关节，在另一只手的掌心旋转揉搓；揉搓手腕。最后将手冲洗干净。

● 注意：揉搓时双手交替进行，整个揉搓时间不应少于20秒。

长假出行，慎防登革热

国庆长假，许多家庭选择出游。在享受快乐假期的同时，也要注意防止蚊虫叮咬，以免患上登革热。那么，应该如何预防登革热呢？在此向大家介绍相关知识。

什么是登革热？
登革热是由埃及伊蚊和白纹伊蚊（花斑蚊科）叮咬传播的一种急性传染病，流行广泛，呈世界性分布，主要在热带、亚热带地区发生大流行，我国广东、海南、台湾等是登革热流行区。

登革热典型症状包括发热（突发高热，体温在39℃以上，一般持续3-7天）、皮疹（分布于全身、四肢、躯干或面部），并伴有头痛、眼眶痛、关节痛“三痛”和面、颈、胸部潮红的“三红”现象及皮肤黏膜出血点等症状。

登革热一般为自限性传染病，并发病较不常见，病死率较低，一般无后遗症。但容易传播，多次感染后易引起登革出血热或登革休克综合征而导致死亡，应引起人们足够重视。目前，没有有效疫苗可以预防，对登革热也无特效疗法，只能对症治疗。因此，最简单的办法只能是避免被蚊子叮咬，发病时及时就医。

传播登革热蚊子的习性

埃及伊蚊和白纹伊蚊主要孳生在各种人工和植物容器积水中，如：室内外积水缸、竹筒中的竹筒、树洞、椰子壳、废旧轮胎、腌菜陶瓷器皿等。多在户外侵袭人体，吸血高峰在下午4至5点，次高峰在上午9至10点。其中花斑蚊的活动飞行范围一般在滋生地附近50至100米范围，很少超过200米。因此，在其活动高峰时段处于其滋生地周围100米范围内较易受到该种蚊子叮咬。

喝粥能否养胃因人而异

粥是我国饮食的三件宝之一，其历史可以追溯到公元前2200多年的五帝时代。明代医学家李时珍亦在《本草纲目》一书中称赞粥“极柔腻，与胃阳相得，最为饮食之妙诀也”。可是，食粥真的能养胃吗？怎样喝粥才最养胃呢？

从消化的容易程度上来看，粥不需要胃做太多揉碎的工作，可以直接变成食糜，淀粉酶可以充分作用于它，不需要嚼，入口即化，非常容易消化吸收。给消化系统带来的负担小，也不容易引起过敏或食物不良反应等。所以，粥具有一定调养肠胃的功能。但是，并不是所有人，也不是所有胃肠疾病的患者都适合以粥养胃。

● 有些胃病患者不宜喝粥
健康人的胃偶尔受凉或是吃坏了造成的胃不舒服可以放心地喝粥。因为粥易于消化，便于吸收，但对于胃病患者，需根据病情区别对待。患萎缩性胃炎的人由于胃酸分泌不足，常感觉肚子胀、没有食欲，一吃就饱，这时喝粥能促进胃酸分泌，有助于食物消化，还能提升血糖，有养胃的功效。患有反流性食管炎的病人长期饭后不运动，大量的胃液反流进入食道会引起食管黏膜损伤，从而出现烧心、胸闷、咽喉堵塞感等症状。此类

预防登革热的办法
伊蚊是登革热的唯一传播途径，因此，减少伊蚊数量和避免伊蚊叮咬是预防控制登革热传播的关键所在。

● 清除或倒置室外各种可积水的容器，如放置在户内外不用的花盆、缸罐等，让蚊子无处藏身。

● 种养水生植物（如富贵竹、万年青等）应每隔3-5天换水清洗瓶、清洗根须。登革热流行期间最好不要种水生植物，如要种养则改为用泥、沙种养。保持花盆托盘不积水，如有积水应随时清干。

● 及时清除沟渠、天台等积水、填塞竹节、树洞，对于长期无法清除的积水，可以投放杀灭蚊虫的药剂。

● 家庭可安装蚊帐、纱门、纱窗等；适时使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍、防蚊灯等装备，还可以用杀虫喷雾剂对房间实施灭蚊处理。

● 个人可在衣服上施用驱蚊剂，着浅色长袖衫、长裤，在户外活动时不要使用带有气味的化妆品、香水等。

● 外出旅行注意事项

东南亚、西太平洋地区较为严重，如：泰国、越南、缅甸、新加坡等，到这些地方旅行应做好预防登革热的措施，防止被蚊子叮咬，注意做好以下几点：

● 到登革热流行区旅行时宜穿长袖衫及长裤，并外露的皮肤及衣服上喷涂蚊虫驱避药物。

● 避免在树荫、草丛等蚊虫较多的地方逗留过久。

● 旅游选择有空调或有蚊帐、防蚊纱窗的宾馆。

● 旅行结束后半个月如出现发热，应尽早就医治疗，并向医生说明旅行史。

2015年全国“爱牙日”核心信息

1. 定期口腔健康检查的意义

(1) 口腔常见疾病如龋病、牙周疾病等，多为缓慢发生的。早期无明显症状，一般不易自我察觉，到出现疼痛等不适症状时可能已经发展到了疾病的中晚期，治疗起来比较复杂，患者也会遭受更大的痛苦。花费更多的费用，治疗效果也不一定十分满意。定期进行口腔健康检查，能早期发现口腔疾病，及时治疗口腔疾病。

(2) 定期口腔健康检查时，医生还会根据口腔健康状况，采取适当的预防措施，预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。

(3) 定期口腔健康检查时，医生还可发现一些全身性疾病在口腔的表征，并采取相应措施治疗全身性的疾病。

2. 什么是定期口腔健康检查

定期口腔健康检查，即在无口腔疾病或自己没有感觉到有口腔疾病的情况下，进行的口腔健康检查，而不是已明确自己有牙病或牙痛，才去就诊。定

期的时限随年龄而异，一般成人每年检查一次。

3. 定期口腔健康检查的分类

(1) 群体口腔健康检查，了解人群口腔常见疾病的流行状态，依据需要和可能，制定防治计划，达到“有病早治，无病预防”的目的。

(2) 个体口腔健康检查，明确个体口腔健康状况，指导个体采取维护口腔健康的具体方法。

4. 计划怀孕时应接受口腔健康检查

孕妇的口腔健康不仅关系到孕妇自身的健康，还与胎儿的生长发育息息相关。妊娠期口腔疾病产生的疼痛和不适，轻者会影响孕妇进食，导致营养不良，重者口腔炎症会扩散全身波及胎儿，增加胎儿流产或早产的风险，甚至导致胎儿畸形。因此，女性在计划怀孕时就应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔疾病或隐患，不要带着口腔疾病怀孕。

5. 从第一次口腔健康检查开始定期关注儿童口腔健康

儿童的第一次口腔健康检查应在第一颗乳牙萌出

后6个月内，也就是儿童1岁内进行，主要是检查儿童乳牙萌出情况并评估其患龋病的风险，提供有针对性的口腔卫生指导并建立儿童的口腔健康档案。

儿童1岁以后应每半年进行一次常规的口腔健康检查。①检查有无龋齿、牙龈及口腔软组织健康状况、牙列和咬合情况以及牙发育情况等。②对患有早期龋的儿童应尽早进行充填治疗。③实时进行预防措施，如窝沟封闭、氟化物防龋。④在对进行儿童口腔健康检查时，口腔医生还应向家长提供适当的口腔保健咨询服务，讲解并示范如何进行口腔及牙的清洁和护理。

6. 老年人应每半年至少进行一次口腔健康检查

由于老年人口腔解剖生理的特殊性，口腔疾病发展变化速度快，口腔自我修复能力减弱。定期口腔健康检查的目的在于及早发现疾病。检查的内容包括龋病（尤其是根面龋）、牙周病、口腔黏膜病、口腔癌等。口腔内残留的牙根，如常肿痛应尽早拔除，牙过度磨损形成的锐利牙尖等要及时磨除和调合，以防对口腔软组织及颞下颌关节造成损伤。口腔健康检查最好半年一次，一般至少也应1年检查一次，发现问题，及时治疗处理。

(来源：中国疾病预防控制中心网站)

婴儿期的养育要点(0-1岁)

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

孩子从出生到3岁之间，每个月都有不同的变化，而这段时间的养育至关重要，它将对其成人后的健康产生重要影响，所以作为家长们应该多了解一些这时期孩子的养育要点，为孩子身心健康奠定一个良好基础。下面分述各时段的育儿要点。

第1个月育儿要点

我们不知道有什么职责比培养一个孩子成长更神圣的了。

育儿要点：坚持母乳喂养；实施三早（早开奶、早接触、早吸吮）；充分的皮肤接触，多拥抱，多抚摩；时刻不忘和宝宝对话；以微笑和丰富表情看着宝宝；学“逗笑”，练“抬头”，练“爬行”，练“迈步”；听胎教音乐，给宝宝唱歌、讲故事；皮肤清洁，脐部护理，预防脐炎、脐茸和皮肤脓疱疮病。

第2个月育儿要点

早期教育与其说给孩子许多东西，倒不如说是不让孩子失去很多东西。

育儿要点：继续丰富感觉学习内容（抚摩、对话、对视、看物等）；练习俯卧抬头，每天至少2次，每次半小时以上；逗引发音；看自己小手；训练规律的生活习惯；开始把大小便；户外活动，坚持日光浴（弱阳光）、空气浴、水浴、做婴儿体操；合理营养，坚持母乳喂养，预防肥胖症。

第3个月育儿要点

幼小时所得的印象，哪怕是极微小的，小到几乎感觉不出，都有极重大、极长久的影响。

育儿要点：丰富感觉学习内容（多看、多听、多触摸；增加手部精细运动能力训练；增加大小肌肉运动能力训练；准备家庭“小运动场”，学会翻身；发音训练（讲故事、听音乐、母子对话）；吮手指是半岁以内小儿的专利，是宝宝认知的探索，不要干涉，更不要戴手套束缚小手运动；协助小儿够取、拍打、触摸眼前玩具；注意预防佝偻病；服第1粒预防小儿麻痹糖丸；填写智能、体格发育表，评定发育状况。

第4个月育儿要点

家庭教育是教育的起点，父母是孩子的第一任老师，也是影响一生的、最重要的老师。

育儿要点：丰富环境信息，加强感官学习，促进感觉

综合健康发展，让宝宝尽情多看、多听、多摸、多运动、多闻、多尝；会翻身并够取玩具，注意辨别痒；丰富视听训练内容，如儿歌、童谣、音乐、母子舞蹈等；预防贫血，添加蛋黄、肝泥等；防治消化不良；服第2次预防小儿麻痹糖丸，注射第1次“百白破”混合制剂。

第5个月育儿要点

半岁前逗引宝宝多发1-2个复音，对孩子未来语言能力有极重大长久的影响，切莫小看。

育儿要点：添加辅食（蛋黄、米糊、鱼泥、水果泥、青菜汁等）；每日扶坐、扶站、扶跪，引导抓握玩具；发音练习：“啊、啊”，“喔、喔”，“唔、唔”，“咯、咯”，“爸-爸”，“妈-妈”；学认人、认物，听儿歌、童话、音乐；预防贫血；服第3次预防小儿麻痹糖丸，注射第2次“百白破”混合制剂。

第6个月育儿要点

儿童对活动的需要几乎比食物的需要更为强烈。

育儿要点：添加辅食（肉泥、鱼泥、豆腐、动物血、菜泥、水果泥）；培养良好情绪，注意心理卫生；能坐稳，会翻身打滚，双手对击积木；教认指物及身体五官部位；出牙数0-2个。

第7个月育儿要点

解放婴儿的大脑，使他们能想；解放婴儿的双手，使他们能干；解放婴儿的空间，使他们接触社会，接触大自然。

育儿要点：添加饼干、肉末等；发辅音爸爸、妈妈等；匍行取物；协助小儿手膝爬行；拍手点头、认物、找物；做主动体操；学拿勺，用杯喝水；注意卫生，预防传染病。

第8个月育儿要点

婴幼儿未经爬行及爬行不充分，是儿童期情绪不稳、学习滞后、人格偏异的主要原因。

育儿要点：辅食多样化，要逐渐增加饮食，注意消化

不良；出门怯生，培养与人交往；要孩子充分爬行，不爬或爬行不足是造成以后感觉统合失调的主要原因，充分爬行是全方位的感觉统合训练；学坐便盆；在孩子活动之处，收拾好有毒物品、电源开关、锐利物品、药品等，以防发生意外伤害。

第9个月育儿要点

孩子的个体差异较大，可塑性较强，只要你付出，就会收到意想不到的效果。没有什么工作比抚育出生头三年的婴儿更重要。

育儿要点：充分爬行，促进感觉统合协调发展；扶走，并增加户外活动；增加家庭益智游戏项目；对宝宝的语言、动作发展予以表扬；注意安全与卫生。

第10个月育儿要点

婴儿是潜在的语言大师，是学习语言的天才。环境是发展语言的重要条件。

育儿要点：主食逐渐代替辅食；有意识地叫爸爸、妈妈；学迈步；鼓励在玩水、玩泥、玩沙、玩玩具中练习手及四肢的协调性；看图、认人、认物；培养良好的生活习惯；制订断母乳计划。

第11个月育儿要点

游戏在儿童生活中具有极其重要的意义，具有与人活动、工作和服务同样重要的意义。

育儿要点：训练手足爬行；学搭积木、踢皮球、用棍够玩具；学看书、找图画；听音乐、韵律扭动身体；天天绘声绘色地念儿歌、童话、诗歌、听音乐；对宝宝这个未来“语言大师”的特殊语言要理解，并善于沟通，要多表扬。

第12个月育儿要点

教导婴儿的主要技巧是把婴儿应做的事也都变成一种游戏似的。

育儿要点：蹒跚学步；涂涂抹抹，认颜色；竖起手指表示“1”；听声取物2-3种；用点头摇头表示意见；断奶后的合理膳食。

《心态决定健康》连载之四十八

一封贴在敬老院墙上的信

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感言】在这个世上，有什么比父母心中蕴藏的情感更为神圣呢？作为子女，都应该对父母加倍地珍惜和关爱。

【案例回放】一位母亲在敬老院的墙上写给孩子的一封信，把我们重新带回儿时的记忆……“孩子！当你很小的时候，我花了很多很多时间，教你慢慢用汤匙、用筷子吃东西，教你系鞋带、扣扣子、溜滑梯，教你穿衣服、梳头发、拧鼻涕。这些和你在一起的点点滴滴，是多么的让我难以忘怀。所以，当我想不起来，接不上话的时候，请给我一点时间，等我一下，让我再想一想……极可能最后连要说些什么，我也一并忘记。孩子！你忘记我们练习了好几百回，才学会的第一首娃娃歌吗？是否还记得每天总要我绞尽脑汁，去回答你那从哪里冒出来的问题？所以，当我重复又重复说着老掉牙的故事，哼着我孩提时代的儿歌时，请你体谅我。让我继续沉醉在这些回忆中吧！期望你，也能陪着我闲话家常吧！孩子，现在我常忘了扣扣子，系不上鞋带。吃饭时，会弄脏衣服，梳头发时还会不停地掉，不要催促我，要对我多一点耐心和温柔。只要能和你在同一桌上吃饭，就会有温暖的温度涌上心头。”

孩子！如今，我的脚站也站不稳，走也走不动。所以，请你紧紧地握着我的手，陪着我，慢慢地。就像当年一样，我带着你一步一步地走。”

【心态调适】这是一封感人至深的信，同时也是让天下儿女好好反思的信。这封信让人不由自主地想到这几句歌词：“找点空闲找点时间，领着孩子回家看看。带上笑容带上祝福，陪同爱人常回家看看……”做儿女的不仅要会唱，更应该去践行。我们不必再去谈论父爱如山的厚重，也不必再去谈论母爱如海的浩瀚。当你拥有时，你便是幸福的；当你珍惜时，你便长大了；当你体会到了，就该立即行动。其实，对父母会心地微笑，陪父母聊天散步，为父母端茶倒水，给父母买些瓜果，这些简单的行动都可以表达自己的孝心。

父母与子女之间的基本关系，主要是子女未成年时的抚养与被抚养、父母年迈时的赡养与被赡养的关系。赡养父母不仅是一种法律赋予的责任，更是一种亲情上的回报和快乐。对此，我们不妨拿出自己的一些时间和精力，多陪陪父母，为他们梳梳头、洗洗衣、做做饭，听听他们对生活的看法……既然这些琐碎的事情能让父母感到温暖和快乐，我们为何不积极主动地去表现呢？

广州市健教所领导职工喜获市卫计委第五届文化艺术节书法美术摄影作品比赛奖项

2015年8-9月,广州市卫计委举办了主题为“感铭党恩扬风采,凝聚力量共圆梦”的第五届文化艺术节书法美术摄影作品比赛。此次活动旨在展现医务人员大医精诚、兢兢业业的工作作风,以及多才多艺的形象与风采。经过专家评审公开、公平、公正的评选,在市卫计委系统踊跃投稿的400余件参赛作品中,评选出70余

件获奖作品。其中,广州市健康教育所刘玉洪副所长的摄影作品《争分夺秒》获摄影类二等奖,黄若楠的书法作品《毛泽东词》、《三严三实》获书法类一等奖,邵健远的摄影作品《整装待发》获摄影类优秀奖。

广州市健康教育所工会



书法一等奖《毛泽东词》黄若楠书



摄影二等奖《争分夺秒》刘玉洪摄



摄影优秀奖《整装待发》邵健远摄

以墨为友 岁月如此静好

记得第一次拿起毛笔,是在我5岁的时候。五六岁的孩子,谈不上书法,只是泼墨涂鸦。6岁开始,父亲就专门为我们姐妹两人请来了书法家庭教师辅导我们写字。说实在的,当时对写字并不喜欢,因为练字占了很多游玩的时间,有时甚至会抱怨父母对我们的要求太严格了。但今天回想起来,非常感谢父母当时的严格要求,将我们带入了书法这一艺术殿堂,让我有了这样一位终身为伴的朋友。

在之后的岁月里,虽然有因为学业、工作、生活等原因,曾经放下手中的毛笔。但,我总觉得心深处对书法的热爱与倾慕从未间断!重燃书法之梦是在大学期间遇到了陈秋明老师,为此结识了一班志同道合的书友,加入了尚雅书社这个大家庭。老师的指导,师兄师姐的帮助,让我真正领略了书法艺术的魅力,而且也真正体会到学习书法给我带来的快乐。

学习书法,练就一份耐心。“文选烂,秀才半”,过去是说把《昭明文选》翻烂了,背熟了,你不会写文章也是半个秀才。书法也是这个道理。我的老师花10年工夫钻研《圣教序》,反复地淬火与锻打,终于达至“金石可镂”之境。学习书法要勤奋,贵在坚持练习,书法是没有捷径可走的,字都是一笔一划写出来的,只有坚持练习下去,一定的时间之后才能有所成绩,

不要想着立竿见影和一步登天。

学习书法,练就一份细心。书法要心悟手出,耳濡目染,而细心的观察最为重要。孙过庭在《书谱》中说:“察之者尚精,拟之者贵似”。学习书法主要的方法是临帖,而临帖需要的正是细微的观察力。对于“字”,要看它的提按、顿挫、疾徐、藏露、方圆的用笔技巧。对于章法,要看字与字之间,行与行之间的首尾呼应,上下承接,左右顾盼,递相映带,参差错落,伸缩抑扬及和谐统一。

学习书法,练就一份坚韧。孟子说:“吾善养我浩然之气”,此气至大至刚也。我们注重书法的气息、气韵的培养,更强调“浩然之气”的培养。这是一种向上的精神力量,一种吃苦耐劳的精神。我在工作之余,基本每天都要抽出一定的时间临帖,不知不觉中也锤炼了自己坚韧的品性和意志。

学习书法,犹如历练人生,随着个人的努力,必然会有个量变到质变的过程。在纤纤素豪幽幽墨香的潜移默化下,我不断提醒自己化浊俗为清雅,变奢华为朴素,令浮躁为安静平和。

一笔、一墨、一印泥、一帖、一砚、一静然。以墨为友的岁月,如此静好——不浓、不烈、不急、不燥、不浮、不争。(黄若楠)



书法一等奖《三严三实》黄若楠书

秋食花粥 祛燥清热

秋季为阳消阴长、由热转冷的过渡时期,“燥”为秋季之主气,故称为“秋燥”。秋季饮食调养应贯彻《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则,以滋阴润燥、清润甘酸、温凉调配、清淡新鲜为主,以达到清肺、补肝、健脾和胃之目的。多食些清淡润燥的粥食,特别是每天早餐吃些“花粥”,对祛燥清热、清肝明目是大有益处的。明代李时珍认为“盖晨起食粥,推陈致新,利膈养胃,滋生津液,令人一日清爽,所补不小。”《息居饮食谱》将粥称之为“世界第一补人之物。”

下面介绍几款花粥的制作与食用效果,供朋友们选食。这就是:

菊花粳米粥 将优质菊花50克洗净,与淘净的100克粳米,加水400毫升入锅,先用旺火烧开,后用小火熬至黏稠,即可食用。此粥清香扑鼻,鲜醇适口,有散风清热,清肝明目之功效,是人们尤其是老年人秋季滋阴防燥之美食。

桂花粳米粥 取桂花10克,粳米100克,红糖适量。将粳米淘净,放入锅中,加水适量,先用旺火烧开,后用小火熬至黏稠时,加入桂花、红糖,搅匀,稍煮片刻,即可食用。此粥的特点是鲜香甜美,口感醇厚,有温中健脾,益气开胃之功效。

佛手花粳米粥 将佛手花20克,漂洗干净,放入锅中,加水适量,煎煮取汁。将粳米100克,淘洗干净,加水适量熬煮成粥,再放入佛手花汁,并加入冰糖适量,稍煮片刻,即成佛手花粳米粥。此粥有味道清香,粥稠甜糯之特点。有芳香理气,化痰止咳之功效。是清肺健脾之佳品。

鸡冠花粳米粥 将鸡冠花清洗干净,放入锅中,加水适量煎煮成汁。将粳米淘洗干净,与鸡冠花同放入锅中,加水适量熬煮成粥,加入白糖适量,搅匀,即可

食用。此粥有粥稠芳香,鲜甜美味之特点。有养血补血,生津润燥之功。是滋阴润燥的甜美早餐。
桃花粳米粥 取桃花2克(干品),粳米100克,洗净下锅,加适量水煮成粥,食用时加红糖适量调味即可。现代医学研究表明,桃花中含有山奈酚、香豆精、三叶豆甙等物质,它们能通经活络,改善血液循环,滋润皮肤,常食此粥,能起到养血通便,驻颜减肥的作用。

山茶花粳米粥 精选山茶花25克,冲洗干净,沥水,焙黄,放入锅内,加水适量,煎煮成汁。将粳米(高粱米)100克淘洗干净,与山茶花汁一起放入锅中,加水适量,熬煮成粥,加白糖适量调味,即可食用。此粥醇正味美,芳香可口。有滋阴防燥、养血补血之功效。是秋季“补而不酸,防燥不腻”的平补食品。(张远桃)



人生如月

曾经的记忆随着岁月的流逝已经模糊不清,但在我心灵深处却有一段记忆至今难忘。那年中秋之夜,我独自坐在庙宇的一个小亭里,天上的圆月冷清而幽静地悬挂在夜幕上,皎洁的月光照着山上的每一个角落,与地上的灯光相辉映,整个庙宇显得分外宁静清幽。阵阵清风吹动着秋日败草,吹过粗糙的树干,带来了一股股泥土的清香。

“长空明月如有泪,万里无言寄相思。”我披着月色的纱衣,穿着一袭长衫,好像走在时光的流转中。每到中秋之夜,异乡的我就深感“每逢佳节倍思亲”的滋味。抬头一次次仰望天空,天空中的一轮明月不知是否也能感觉到我对亲人的思念?繁星点缀着浩瀚的银河,远方的母亲是否也在仰望同一轮明月?在明月这面古老的镜子里,母亲是否又多了一条思念的皱纹?

中秋节是一个与亲人团聚的日子,也是一个思念的日子。那年中秋节还没有到来,我就决定回家去看望母亲,那天我早早地收拾好行李,踏上和亲人相聚的归路。一路颠簸后,我终于看到了久别的故乡,看到了那些熟悉的的大山和小溪,梦里夜夜萦绕的画面渐渐模糊,泪水朦胧了我的双眼。望着村口古老的桂花树下等待我多时的母亲,我终于忍不住流下了眼泪。那个夜晚,我们一家人聚在一起庆祝中秋,我紧挨着母亲身边坐下,任凭母亲不停地唠叨。蟋蟀在不停地弹唱,一些无名的虫儿仿佛也在欢快地鸣叫庆祝中秋节的到来。夜深了,劳累了一天的母亲睡着了,听着母亲轻微的鼾声。那时的我多想捧一缕月光送到母亲床前,抚平她脸上的皱纹,舒展了她紧锁的眉头,留住她这个中秋的欣喜。

在那以后每一个中秋里,我都幻想月光化成一缕相思,化成秋天似火的菊花,和一家人笑容的绽放。可如今母亲已在天堂,中秋夜的清辉让我一次次的思念母亲。是啊,明月千里寄相思,中秋是一个思念的日子,月满清辉的中秋夜,面对一轮皓月,最会勾起对亲人的思念。明月是相思的寄托,也是一面相望的镜子,情感的涟漪,涌动的思潮,惆怅的思绪,都随着明月之夜的寒光漏了出来,憔悴了游子们的容颜。

缘聚缘散,浸湿了迷离的泪眼,总有那么一些故事让我们感动,因为我们身在其中,总有那么一些哀愁让我们不能释怀,因为人生总有不圆满的割舍。人生如月,月如人生,心灵的流光,人生的聚散,思念的倾注,得失的交集,都是在月圆的一瞬间,而一瞬间之后,圆月终将随着自然走向残缺,再由残缺走向另一个圆满。就如人生的辉煌,爱恨极致,到最后都会转换,随风飘散,缘生缘灭。

佛经里有一句:“菩萨清凉月,常游毕竟空。”人生如月,充满了禅韵,充满了淡然。(陈洪文)



今年是世界反法西斯胜利和抗日战争胜利70周年,我们应该铭记历史,缅怀先烈,珍视和平,警示未来。

我现年已87岁,是日本帝国主义侵略中国的见证者和受害者。我生长在广东梅县城郊一个贫苦的家庭,兄弟姐妹六人,我排行第六。我的二、三、四姐姐都先后送给人家做养女,长大后都随夫在马来西亚、泰国、印度经商或做工,二兄忠伦十六岁就卖猪仔到东南亚国家。我三姐在马来西亚经营的“阿弄”杂货店就在日本帝国主义侵略马来西亚时遭受了侵略者的抢掠和焚烧,四姐夫在泰国做工染上了肺结核而无钱治疗而死,三姐携二幼女生活陷入绝境。在那个年代我家通讯全被阻断,侨汇断绝,刚入中学的我被迫辍学,进入了黄海源烟厂当了卷烟工人。几年后,我已成为熟练的卷烟技术的工人。为了挣多些工资,我先后去了兴宁、曲江和龙南县去做工。

打虎漫画闪耀了胜利曙光

在龙南时代卷烟厂工作,我们的伙食是由老板有赏的供给,每天扣卷烟1500支的工钱。逢初一、十五打牙祭(加菜,有肉吃)。饭后散步街头,然后回宿舍聊天。八月上旬某日晚饭后,我们在街上散步,发现在前面十字街头不远处有很多人在围观,我们快步前去观望,只见一幅漫画:一只凶猛的老虎从山上冲下来伤人,迎面出现二名壮汉揪着凶猛老虎的耳朵,抡起大拳砸向老虎,好像《水浒传》里的武松打虎,老虎身上写有“日本”两字,老虎两旁分别有两位大汉快步走来参加打虎,一位大汉写上“美”,另一位大汉写上“英”,虎的后腿,也

抗日战争胜利前后的见闻

有一位壮汉也参加打虎,这壮汉旁写上“苏联”,这幅漫画我们看了许久,漫画没有落款,也没有标题,只有几个标着“人民”、“日本”、“美”、“英”、“苏联”几个字样,让读者去理解去会意。这一幅漫画,给中国人民抗日战争取得全面胜利显示了曙光。

日军狼狈撤退烧毁物资车辆

1945年日军四十师与中国第七战区在广东粤北会战,结果第七战区虽然作了坚决抵抗,最终丢失了粤汉铁路南段广东境内地区,第七战区长官司令部被迫迁往江西省龙南县,粤军独立第二十战区预备队位于龙南,独立第九战区则集结龙南附近。

1945年夏天,日军为了打通湘粤赣(赣州是江西省会离三南不远)。六月,日军发动了对江南“三南”的猛烈进攻,1945年6月13日,六十三军奉令撤出,“三南”遂为日军占领,6月28日,六十三军向日军反击,即日光复龙南。龙南拉锯战,击毙日军四百余人。7月上旬,我们进入了目的地“三南”地带,目睹日本侵略者撤退时沿途公路自行烧毁抢掠的物资和运输车辆,估计有三十辆之多。此情此景,我们觉得又高兴又可怕。

抗日战争胜利日本无条件投降

1945年8月15日,江西龙南时代卷烟厂的梅县工人和平时一样,吃完晚饭后去龙南街上散步,

回来后就在宿舍聊天,忽然听到远处传来了高呼口号:“抗日战争胜利,日本无条件投降”。我们走出宿舍,直奔街上,看见众多不同阶层的人群聚集在大街上游行,游行队伍在高呼:“抗日战争胜利,日本无条件投降”,我们梅县的青年工人也汇合在游行的队伍中。在普天同庆的日子,龙南人民像过重大节日一样喜迎抗日战争胜利,鞭炮声响遍了大街小巷,我们广东籍的工人也同时狂欢,以卷烟台板作鼓,用力敲打,高歌齐唱:①《毕业歌》……“同学们大家起来,担负起天下的兴亡……”②《游击队之歌》……“我们都是神枪手,每一颗子弹消灭一个敌人……没有枪,没有炮,敌人给我们造……”③《湘江上》……“我们的家在东北湘江上,那里面有我的同胞,还有那,最老的爷娘啊!九一八,九一八,从那个悲惨的时候……”④《赞美新中国》……“我们唱着歌,赞美新中国,中国统一了全民大联合,中国抗战了,合力御强盗,百年来的耻辱,今天一笔勾销,百年的国家,今天重新改造……”。在这个史无前例的高兴时刻,我们直闯至天亮!闹得特别高兴的就是印尼出生的华侨仔,意味着他将回去印度尼西亚与他的爸妈团聚了。翌日,厨房的钟师傅高兴地向我们大声地宣布:为了庆祝抗日战争胜利,李老板给我们加菜,不仅有鸡鱼鸭,还每桌增加五斤猪肉,给我最深刻的印象就

是我生平第一次吃上最好的“红烧元蹄”的佳肴。

抗战胜利侨乡出现的喜与悲

广东是中国华侨最多的省份之一,抗日战争胜利后,全面恢复了世界各国的通讯,特别是侨汇恢复正常。在抗日战争胜利后的几个月时间里,在梅县各乡各村接到抗日战争胜利后的第一封家书时如获珍宝。大家都兴高采烈地围着看,侧耳细听,读信的人也会大声朗读。大多数的信是报平安的,但也有少数或极少数是传来不吉利的消息,如亲人被日本鬼子残杀,或企业破产、商铺、住宅被鬼子或被当地歹人趁机抢掠和烧毁。各乡各村接到从海外亲人寄来的信里都出现了喜悦的消息,接到好消息之家欢声大笑,寄托哀思,接到喜讯之家,则宴请亲朋以示庆祝。我本人的亲身感受是喜悦参半;在印尼的二哥,虽然那时生活艰苦,但平安无事;在马来西亚的三姐,在自己艰苦创造经营的阿弄商舖,在日本人侵时全被抢掠和烧毁;四姐在泰国因丈夫患肺核核无钱医治而死亡,寡姐孤女三人相依为命。可喜的抗日战争胜利恢复了通讯,特别有了侨汇,使众多侨属的生活有了依靠和保障。

日本战犯田中久一受到正义审判
侵华战犯田中久一中将是一个杀人魔王,他

是日本兵库县人,毕业日本陆军士官学校和陆军大学。1938年初被任命驻台湾参谋长,正式参加侵华战争,由于在侵略战争中“有功”,1940年8月被晋升为中将,1941年,攻占香港并兼任港督,他是日军侵华在粤的最高指挥官,日军司令部设在广州市的中山医学院内。1944年他亲自率军参加“湘桂”会战。在海南岛杀死琼崖游击队伤病员100多人,在广东台山,日本800多军队将该县三乡包围,杀死乡民245人。

1945年9月16日他代表日军23军司令投降,上午九时半他恭恭敬敬地向中国投降代表第七战区长官张发奎上将深深鞠躬敬礼。由中方人员用中、英、日文宣读命令。田中久一静聆恭听。命令书由张发奎上将亲手交给田中久一,田中久一出具“命令领受证”,签名、盖章,全过程30分钟,当时在广东的日俘共有14万人。由于田中久一在广东残杀台山四区三乡乡民245人,海南岛琼崖游击队伤病员100多人和美国飞行员寇克少校,1946年5月18日,广州行营军事法庭公审田中久一。起诉书中所诉了他的罪行,指出他“肆意屠杀平民,破坏财物,奸淫掳掠,强拉夫役,滥施酷刑,无恶不作,为祸之烈,史无前例。平民无辜遭其荼毒者不知凡几,财产损失更难以数计”。最后,由军事法庭判处田中久一死刑。1947年3月27日田中在广州市游行示众,笔者也曾往维新路观看。整个游行长达1时25分钟,到流花桥刑场枪决。围观群众约3万多人,田中久一死时59岁。(刘荣伦)