

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 总编:刘玉洪

2015 年 11 月 16 日 星期一 第 21 期(总第 1049 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

姐妹城市展情谊 精神卫生促健康

“庆祝广州-温哥华姐妹城市缔结 30 周年纪念活动”暨“心理健康圆桌会”举行

穗卫计宣讯 11 月的羊城依旧暖意浓浓。恰逢广州市与温哥华市缔结姐妹城市 30 周年,11 月 7 日至 10 日,温哥华市长罗品信先生带领政府和民间代表团前来广州进行友好访问。广州市市长陈建华、政协副主席陈怡宽等多位市领导会见了罗品信一行,并举行了“庆祝广州-温哥华姐妹城市缔结 30 周年”系列活动。陈建华市长表示,广州与温哥华友谊深厚,合作密切。长期以来,广州的发展得到了温哥华的大力支持,希望两市今后在经贸、科技、医疗、文化、教育、旅

游等领域开展更广泛、更深入的交流合作,造福民众。在广州市外事办和广州市卫计委的大力推动下,“广州-温哥华心理健康圆桌会”于 11 月 9 日下午举行,罗品信市长、陈怡宽副主席出席了会议并致辞,两位领导都强调了“没有心理健康,就谈不上健康”的理念以及精神卫生在构建城市文明中的作用,并预祝圆桌会以及今后两市在该领域的合作取得圆满成功。本次心理健康圆桌会由加拿大卑斯省大学应急医学院何建福教授

与广州市惠爱医院副院长李洁教授共同主持,双方共有 10 余位精神科专家以及心理学专家参与。会议就精神卫生多部门整合联动、开展心理危机干预、物质滥用等主题进行了深入的交流和探讨,并提出了未来 3 年广州-温哥华两市精神卫生领域的合作构想,希望通过本次会议,相互借鉴两市在精神卫生服务领域的成功经验,开启广州与温哥华精神卫生服务与研究的新篇章。最后,李洁教授向温哥华市长罗品信先生赠送了他的译作《追求优质的精神卫生服务》。

把握契机 凝心聚力 推动我市健康促进工作稳步开展

市卫生计生委举办全民健康素养促进行动培训班

穗卫计宣讯 为贯彻落实《全民健康素养促进行动规划》,进一步推动我市健康促进与教育工作开展,11 月 5-6 日,市卫生计生委组织举办了“全民健康素养促进行动培训班”。各区卫计局主管领导和科室负责人、市、区健康教育所负责人和部门负责人、委属单位及委机关相关处室人员、首批健康村负责人参加了此次培训。

欧阳资文副主任出席培训班并做动员讲话。他指出:健康是人全面发展的基础,关系千家万户的幸福。做好健康促进工作,对于深化医药卫生体制改革,保障人民群众健康,建设健康文化,促进经济社会和谐发展具有重大意义。与会者务必提高认识,增强责任感和使命感,从服务卫生计生工作大局、服务建设国家中心城市的高度,切实推进健康促进工作。

培训班邀请中国健康教育中心政研室卢永副主任就我国健康促进与教育工作现状及近期重点任务,结合全民健康

素养促进行动案例进行了授课。市健康教育所和越秀、花都、白云区健康教育所在会上进行了工作经验交流。参加培训班的学员还就如何推进我市健康促进与健康教育工作进行了讨论。

我市健康促进工作初显成效

近年来,我市卫生计生系统按照国家、省和市委市政府的工作部署,稳步推进健康促进、控烟履约等各项工作。我市组建卫生计生委后,委党组高度重视宣传和促进工作,成立宣传处,将健康促进和健康城市创建作为宣传工作的有机组成部分。今年 5 月,成立了“广州市卫生计生委健康促进工作办公室”,由欧阳资文副主任担任组长,各处(室)和相关直属单位作为成员,对委内健康促进工作全面整合,进一步加强健康促进工作的领导和统筹协调。印发了《广州市 2015 年健康教育与健康促进工作计划》明确工作任务,根据市委在广州市建设健康城市规划中的工

作任务职责,按照委处室的职能分工,印发《广州市卫生计生委建设健康城市相关工作责任分工表》,推进落实各项工作任务。通过开展建设健康城市-健康单位(社区、村、医院)创建、市财政补助健康素养促进行动项目、广州市基本公共卫生服务包-健康教育项目等品牌活动,依托报纸、电视、网络、12320 卫生热线及各种传播载体,普及健康素养基本知识及技能,群众自我保健的意识和能力不断提高。今年成功举办“广州市建设健康城市主题宣传日”活动、“12320 倡导健康生活”暨 12320 卫生热线戒烟咨询服务宣传等活动,广州市第十五届健康教育周活动等,取得了良好的社会反响。我市健康促进工作初显成效。

健康促进工作任重道远

欧阳资文副主任充分肯定我市健康促进工作所取得的成绩。同时也指出“健康促进工作任重道远”。健康促进与

教育是一项社会系统工程,具有长期性、复杂性和艰巨性。当前的健康促进与健康城市创建工作距离人民群众的健康需求、深化医改的要求相比还有很大差距,面临着诸多困难和挑战。一是我市居民健康素养水平不高,自我保健意识和能力还很薄弱,健康促进与教育任务极其艰巨。二是社会动员不够广泛深入。三是健康促进体系不够健全。四是控烟履约工作难度较大。

欧阳资文副主任强调,解决这些困难和挑战,需要我们统一思想,凝心聚力,开拓创新,切实推进健康促进各项工作稳步开展。他要求,一是认真学习贯彻落实党的十八届五中全会提出的“推进健康中国建设”的新目标,全面推进我市健康促进与教育工作;二是要加强健康促进与教育工作的组织保障,建立健全“行政部门主导,专业机构牵头,相关单位配合,社会各界参与”的健康促进与教育联动机制;三是要科学制定我市实施全民健康素养促进行动“十三五”规划和相关项目实施方案。

国家卫计委到我市调研“新家庭计划—家庭发展能力建设”项目

穗卫计讯(通讯员 龙华连) 10 月 30 日,国家卫计委新家庭计划专家组及省卫计委有关领导到我市调研“新家庭计划—家庭发展能力建设”项目。调研组一是到海珠区新家庭计划示范点“沙园街幸福家园”参观考察并召开座谈会;二是查看我市及越秀、荔湾、海珠等部分区下发的新家庭计划示范点“沙园街幸福家园”参观考察并召开座谈会;三是查看我市及越秀、荔湾、海珠等部分区下发的新家庭计划示范点“沙园街幸福家园”参观考察并召开座谈会;四是查看我市及越秀、荔湾、海珠等部分区下发的新家庭计划示范点“沙园街幸福家园”参观考察并召开座谈会。

意见建议。针对做好《新家庭计划项目指南》的修订,促进该项工作的有效落实,朱江平副巡视员提出了五点建议:一是注重新家庭计划项目工作的延续性,做好与前期开展的幸福家庭促进计划等基础工作的衔接。二是国家对新家庭计划项目的部署既要做好顶层设计,又要体现地区差异性和特色化。三是结合卫生计生机构改革的实际,有力整合各方力量和资源。四是充分考虑市、区(县)、街(镇)、村(居)等各级卫生计生队伍现状,有力开拓工作抓手。五是紧跟中央关于落实“全面二孩”决策形势,尽快明确家庭发展工作思路和重点内容。

省卫计委到荔湾区调研医联体工作

《广州卫生》讯(通讯员 张洪梅) 10 月 28 日下午,广东省卫生和计划生育委员会副主任兼省医改办主任黄飞、省卫计委医政处处长张伟、体改处副处长李燕等一行领导先后到广州医科大学附属第二医院、荔湾区多宝街社区卫生服务中心调研医联体建设工作。广州医科大学附属第二医院院长、荔湾区多宝街社区卫生服务中心领导班子成员及相关负责人陪同调研。

黄飞等一行领导在多宝街社区卫生服务中心班子成员等工作人员陪同下,参观了多宝街社区卫生服务中心全科诊疗区域及预防保健区域,并与医务人员亲切交流。

调研组重点了解了社区卫生中心服务的现状与存在的突出问题、“医联体”工作开展以来和广附三

院的合作情况以及在医疗技术服务能力方面所取得的进展等。黄飞对于多宝街社区卫生服务中心 DR 诊疗检查通过光纤技术与广附三院进行无缝对接,从而大大提高了多宝街社区卫生服务中心放射科的诊疗技术水平,体现了社区医疗机构充分利用医联体合作医院医疗资源这一工作给予了极大关注和充分肯定,并指出,目前广州分级诊疗工作的开展是深入医改的重点,广附三院与多宝街等社区中心的合作,是深入而有创新的探索,可向群众就近提供优质的医疗服务,有利于优质医疗资源下沉至基层医疗机构,希望广附三院和多宝街社区卫生服务中心能够创新探索建设更紧密、更有效的“医联体”建设,带动推进分级诊疗,让百姓就近享受到优质便捷的医疗服务。

“评价系统”进市一 助力提高患者满意度

服务满意度评价器不仅应用于银行,广州市第一人民医院也将其在医院挂号处、收费处等服务窗口,广泛接受患者及家属的监督。运行 10 个月来,有效加强了外部评价和监管,给患者带来高效、温馨的就诊体验。(通讯员 魏星)



让评价系统发挥监督作用

2015 年伊始,市一医院挂号处、收费处等门诊服务窗口统一为每一位工作人员换上最新正装工作服,并开始整体上线窗口服务单位评价系统。

每一天来到门诊大厅窗口服务区域,“请您评价”“感谢您的评价”的声音不绝于耳。这个会说话的机器让每位挂号处和收费处的职工,在就诊者的“非常满意/满意”、“一般/不满意”“四档即时而有形的评价”下工作,有如镜子般清晰。

“刚开始,我们也有点不习惯,不会主动去引导病人点击评价,因为很担心会被给到不公平的评价。但我比较看重别人愿意帮你点击评价,因为和患者之间有互动有反馈总是好的,也有职业成就感。”工作人员何慧英如是说。

收费处一位员工彭咏志,在服务满意度评价器刚上线的时候,“满意度”并不是很高,甚至还因此被扣罚。在他看来,还有些委屈。“我们要核实患者的医保身份,如果是代办,代办人一定要带身份证。有的患者并不理解,不给挂就直

接给‘差评’。”服务评价在小彭看来,虽然有委屈,但他仍认为这理应为服务人员正常的工作程序。通过不断调整心态,转换思维,彭咏志的“满意度”一度跃升至月度前三。

建立信心,逐步过渡

为了让评价系统能有效发挥作用,针对部分员工早期的抵触情绪,市一医院门诊部、客户服务部认真研究评价率和满意度的实施方案,广泛听取服务工作人员的意见和建议,最后决定挂号处采取标准由低到高,逐步过渡,“先张张嘴,后伸开手”的方法。

在开始实施的前期,先让工作人员主动地、慢慢地张开嘴,请病人评价;同时利用每周三中午的例会,让挂号员主持反馈本周评价遇到的问题,通过分享和讨论对应的方法,逐步建立挂号员的信心,通过几期强化的讨论和反馈,工作人员慢慢适应了评价工作的惯性,养成主动请患者评价的习惯。评价标准逐月提高,奖惩制度进一步合理化,没过多久,评价工作体系基本形成。

每天,评价系统的评价结果会直接传送到评价器终端,后台更新最新的数据统计,评价结果与员工的绩效挂钩,每位挂号、收费处员工每天都可以在办公室看到自己的“满意度”,而职工对自己的服务工作的,也通过就诊者的评价,增加了反思服务过程和研究改进服务质量的的机会。从被动变主动,服务意识更强。

“评价系统”助力提高医院整体服务满意度

经过近一年的努力,挂号员和收费员不仅完成了从抗拒到接受,甚至还主动引导患者参与评价,这背后是每一位工作人员对自己服务质量的自信。

2015 年 4-10 月期间,门诊挂号处共请就诊者评价逾 58.3 万次,评价率为 53.7%,满意度达 99.1%。来自院外缴费的市民,更是对医院的“服务满意度评价器”竖起了大拇指。

来自我市的医改报道

小小创新 殷殷关爱

番禺二院设计输液巡视车获省护理用具创新大赛优胜奖



小小创新,让护士工作时避免意外伤害。

《广州卫生》讯(通讯员 番卫) 11 月 6 日,番禺区第二人民医院(简称番禺二院)选送的安型(I 型)输液巡视车在广东省护理用具创新大赛中荣获优胜奖。

产品设计者为该院急诊科护士长邱芳英。通过日常的临床工作观察,邱芳英发现护士在打针后处理锐器和输液瓶的过程中容易发生针刺伤和因为频繁弯腰导致的腰背肌疾病。为了更好地关爱护士,减少她们发生职业暴露和腰背肌损伤的不良因素,邱芳英自己研究设计了该巡视车。使用该车,护士在巡视过程中能把输液瓶和锐器处理在打针后立即处理,不需要来回折返,而且不锈钢材质做成的全密闭式推车,有效避免锐器穿透及丢人时导致的针刺伤。

该巡视车从设计至今已在番禺二院急诊科使用一年,得到输液室护士的一致好评。

花都区第二人民医院实现护士床边操作信息实时无线联网

依托移动护士工作站 方便患者就医

《广州卫生》讯(通讯员 花卫) 近来,花都区第二人民医院在区内率先引进移动护士工作站,移动护士工作站通过无线网络保持与整个信息系统网络实时连接,以移动电脑为载体,将患者信息从护士站带到病床旁,成为护士床边操作工作站。

手持 PAD,床边读取医嘱

患者在入院时腕部将佩戴标有住院号编码的条形码腕带,护士在床旁为患者进行治疗护理时,用移动手机对患者腕带扫描和瓶贴扫描的方式确认患者的身份,实时连接整个护理信息系统。护士无需先到护士站看医生的医嘱,然后再跑到病房给病人做检查或治疗,现在可床旁直接读取医嘱,方便快捷。除手持 PAD 外,病

区还配有手推车式移动护士站,每台推车配一台电脑,能够无线接入院内护理信息系统。

护士输液可“扫码”

花都区第二人民医院平均每月输液约 1.5 万人次,该院移动输液系统利用无线网络技术、移动终端、二维码等技术,完成收药核对、加药核对、配药核对、穿刺核对、输液巡视等五个输液环节,解决了门诊输液药品核对难、速度慢等问题。

患者到院输液时,护士核对药品后,用移动终端扫描患者注射单上的条形码,系统会自动打印出患者身份信息标签和输液瓶签,生成确认患者身份与所用药物的唯一关联标识并存储该信息。输液室会打印患者的二维码识别卡,患者只要在输液休息区等候液

晶屏的叫号并持识别卡到穿刺台进行穿刺即可。在输液区增加了患者无线呼叫器,只需按下呼叫器,护士便会过来处理患者的接瓶、拔针或输液不适等问题。

护理记录电子化

为进一步规范护理行为,每位责任护士在病人床边利用“移动护士工作站”的电脑来完成医嘱核对、执行、签名和相关护理记录,确保每条医嘱与实际执行人形成一一对应关系,避免在医嘱执行过程中出现责任不清、执行时间随意的情况,提高护理工作安全性,并进一步提高工作效率和工作质量,使护士有更多精力对病人实施照顾,真正落实了“把时间还给护士,把护士还给病人”的优质护理服务要求。

我市首批援藏医疗队载誉返穗



穗卫计讯 10 月 13 日下午,由 8 名高级专家组成的广州市首批援藏医疗队圆满完成了为期 3 个月的援藏任务,载誉归来。

医疗队承载着广州市人民对藏族同胞的深厚情谊,于 7 月 9 日赴西藏波密开展卫生援藏工作。期间,8 名医疗队员发扬“团结协作、无私奉献、言传身教、治病救人”的精神,每周 2 人讲大课、小课各 1 次,有序开展了每天的门诊、查房、示教、病例讨论、会诊、手术、抢救等日常医疗工作。7 个不同的专业,携手完成了 50 多个新医疗项目,比预期的 20 个项目超额完成 150%;同时为波密县医院完善了疾病控制与预防体系,新建了五官科室,获得当地群众和干部的一致好评,以实际行动把党的温暖送到了藏族同胞心中。

波密的孕产妇和新生儿死亡率一直高于西藏其他地区,医疗队的

“孕产妇质量管理体系”、“剖宫产手术”和“低体重早产儿救护”等技术的实施,确保了 3 个月内无一孕妇产外死亡,同时还为波密县培养了 6 名专科医师。“插管全麻”、“胆囊切除术”和“四肢骨折复位钢板内固定术”等技术是波密县医院多年来一直渴望但未达到的技术高度,在援藏专家的指导下,该院成功实施了肝破裂修补+腹腔镜切除术。因高原缺氧和高油脂饮食,当地群众多发心脏病,游客多发肺水肿,“急性心梗的内科强化治疗”和“呼吸机的使用”两项技术提高了当地常见病、多发病的诊治水平,实现了人走技术不走,长期为藏族同胞服务的目标。

西藏自治区领导和广州市领导高度重视此次援藏工作,医疗队期满返穗前,波密县政府一再挽留,县政府举行了隆重的藏族欢送仪式,并授予医疗队“优秀援藏医疗队”称号。

市级产科质量督导检查圆满结束

穗卫计讯(通讯员 尹丽婷) 9 月 17 日至 10 月 30 日,市卫生计生委组织广州地区妇女儿童保健工作专家库成员完成了对市级产科质量的督导检查。

近年来,为进一步提高我市产科和新生儿科服务质量,规范产科保健技术服务,提升各级助产机构的产儿科综合服务能力,市卫生计生委不断完善质量督导工作机制,坚持每两年组织一次市级产科质量督导。

本次市级产科质量督导分为产科技术评估、产科现场评估、产科医院感染控制、管理和行政管理共 6 个组,采用现场查看、资源查阅、病历抽查、

人员考核等多种方式对广东省人民医院、暨南大学附属第一医院、广州市第一人民医院、天河区妇幼保健院、广州伊丽沙白医院等 24 家医院进行了全面检查。通过检查,督导组发现部分受检医院在为孕产妇和新生儿提供服务过程中,在规范管理、工作流程、服务水平等方面存在的一些问题,并针对这些问题提出了相应的改进措施和建议;同时也发现一些医院在产科质量管理、技术服务中的亮点,拟将这些亮点向其他医院推广,以进一步促进我市各医院产科质量的全面提高,切实保障我市母婴安全。



中山六院顺利分娩一例单绒毛膜单羊膜囊三胎妊娠三胎

多胎妊娠知多少

□文\图 中山大学附属第六医院 简文杨

对于多胞胎的准妈妈来说,多胎妊娠,意味着承担多倍的风险。尤其是怀有三胎以上的孕妇,自己和胎儿的危险是随时存在的。多胎妊娠更要密切配合孕检和监测。

万中无一的单绒毛膜单羊膜囊三胎妊娠

阿梅系第二次妊娠,两年前曾在当地医院剖宫产一男婴。剖宫产后没到两年,又意外怀孕,而且是三胎妊娠。当地医院当获知孕妇为疤痕子宫并三胎妊娠后,拒绝继续为孕妇提供监护,建议夫妇尽早行人工流产手术终止妊娠。

不愿放弃的阿梅夫妇辗转找到了在多胎妊娠方面经验丰富的中山大学附属第六医院产科高羽主任,并在孕 12 周时确定了多胎的性质为单绒毛膜三胎。这种单绒毛膜单羊膜囊三胎妊娠(MCTA)属于极危重妊娠,发生的几率仅为万分之一,且三胎基因一致,一直以来,围产儿死亡率高达 50% 以上,且患者为疤痕子宫,子宫非常敏感,无法减胎,子宫破裂风险时刻威胁着孕妇的生命安全。凭借丰富的多胎妊娠经验,经过周密的监护和儿科的鼎力支持,令阿梅顺利达到了孕 33 周的理想孕周。并在孕 33 周出现妊娠高血压前夕,及时终止妊娠,日前,阿梅剖宫产顺利产下三名健康的宝宝,均健康活泼。

现在看来阿梅不知道会有多幸福,然而高羽指出,“单胎生殖”才是人类的“正常”生殖方式,这对宝宝的生长发育和母体的营养供给来说都是最佳的。“临床上,双胞胎已经是属于多胎妊娠的范畴了,更别说三胞胎。”高羽坦言。怀上三胞胎,其实用“绑在身上的定时炸弹”来形容也不为过。三胞胎的怀孕过程,必定是一个艰难的过程。

三胎有哪些类型? 那种最危险?

中山大学附属第六医院产科高羽主任介绍到,三胎孕妇根据卵性分为单卵三胎和三卵三胎。顾名思义,单卵三胎即三个胎儿由同一个受精卵分裂发育而来,三卵三胎即三个胎儿分别由三个受精卵发育而来。在单卵三胎中,根据绒毛膜性质又分为三绒毛膜三胎和单绒毛膜三胎(MCTA)。单绒毛膜三胎(MCTA),三个胎儿共用一个绒毛膜腔,胎盘相互融合,胎盘中会形成大量的血管交叉吻合,这种类型胎儿死亡率高达 50% 以上。因此早期诊断胎儿绒毛膜性质,筛查单绒毛膜三胎的并发症非常重要。

多胎妊娠更要注意孕检

高羽提醒多胎妊娠的孕妈们,除了要适当加强营养之外,一定要更加重视孕期的检查。

1. 血 HCG 和尿常规检查
即早孕检查,确诊女性是否怀孕。血 HCG 检测怀孕准确度很高,一般在,夫妻同房 8 天以后即可做此检测。此外,专家指出,女性朋友在怀孕早期,也有必要到医院进行尿液检测,这样既可以确定是否怀孕,还能及时排除尿路系统感染的情况。

2. B 超检查
对于多胞胎孕妈来说,需要做更多次的超声波检查,经常了解孕胎与胎儿的成长和健康状况。尤其是胎儿是否健康,有无外观畸形和染色体异常,有无并发胎儿间并发

症,都需要通过高分辨率的超声排查。在怀孕的 4-6 个月,可能需要每两个星期去医院一次,而最后几个月,可能每个星期都要往医院跑一趟。

3. 糖尿病筛查
因为多胞胎孕妈患妊娠期糖尿病的几率也远高于普通单胎孕妈,所以,一般医生会建议孕妈在孕 24-28 周之间做糖尿病筛查。

高羽提醒已经怀有多胞胎的准妈妈,由于孕育多胞胎风险相对高,一定要到正规医院定期进行产检。

多胎妊娠监护有什么特别?

多胎妊娠监测的流程主要包括以下几个环节。

1. 在妊娠 8-12 周行超声检查,明确胎儿的绒毛膜性质,并根据绒毛膜性的结果向孕妈交代多胎的风险,充分履行知情同意原则。
2. 在妊娠 11-13+6 周行超声检查,测定各个胎儿的头臀径及 NT 值。
3. 对于单绒毛膜双胎,孕 16 周起,每 2 周行一次超声检查以评估胎儿状况。
4. 注意监测血压、体重和尿蛋白情况,及时发现和诊断妊娠期高血压疾病,并给予相应处理。
5. 妊娠 28 周以后可以给予适当休息,预防早产。
6. 无特殊情况者,妊娠 30-32 周住院,与孕妈及家属讨论胎位、胎儿大小、有无并发症,决定分娩方式,择期计划分娩。

延伸阅读:多胎妊娠的并发症

1. 流产。胎儿个数越多,流产危险性越大。怀孕后应及时行超声检查,确定胎儿数量。
2. 胎儿畸形。多胎妊娠胎儿畸形率比单胎高 2 倍,单卵多胎畸形儿数又是多卵多胎的 2 倍。
3. 贫血。日常的摄入基本难以满足多胞胎的生长发育,所以多胎妊娠后半期多有缺铁性贫血。
4. 妊娠高血压综合征。多胎妊娠的妇女并发妊娠期高血压的危险为单胎妊娠的 3-5 倍,并且这种危险随着孕龄的升高而增加。
5. 前置胎盘。由于胎盘面积大,易扩展至子宫下段而覆盖子宫内口,形成前置胎盘,发生率比单胎高 1 倍。
6. 早产。由于子宫过度伸展,尤其胎儿个数多,并发羊水过多时,宫内压力过高,早产发生率增高。多数早产为自然发生,或因胎膜早破后发生。据统计三胎妊娠的平均妊娠期仅 32 周。
7. 双胎输血综合征。主要是单绒毛膜单卵多胎妊娠的严重并发症,由于两-两胎之间的血液循环经胎盘吻合血管沟通,发生血液传输从而血流不均引起。如未予重视,可并发多个胎儿同时死亡、新生儿脑瘫、新生儿心衰、新生儿死亡。
8. 多胎之一宫内死亡。
9. 其他妊娠并发症。

最新播报

“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·呼吸专项行动”启动

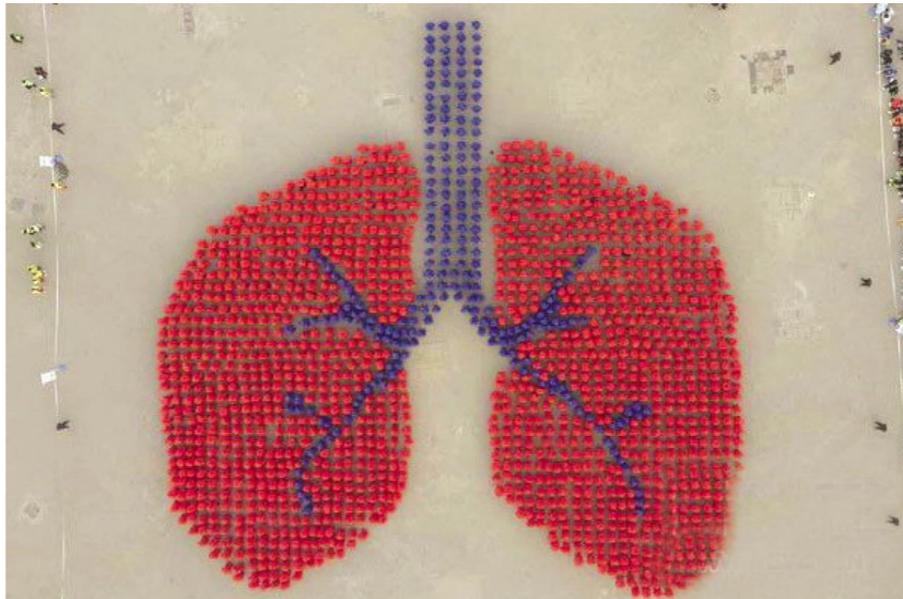
11 月 16 日,“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·呼吸专项行动”同时宣布启动,此举旨在呼吁全社会共同关注慢性呼吸系统疾病,营造全社会人人参与慢性呼吸系统疾病防治的社会氛围。

慢性呼吸系统疾病与心脑血管疾病、糖尿病和癌症一起被世界卫生组织列为全球四大慢性疾病,其中慢阻肺和哮喘是最为常见的慢性呼吸系统疾病,大众知晓率极低。

慢阻肺健康宣传员郎永淳向公众宣传慢阻肺自测的方式:40 岁以上,如果符合“长期吸烟、活动后气急、咳嗽咳痰三个月以上”三条中的任意一条,即应该去医院进行肺功能检测,确认是否已经患上慢阻肺。

据悉,“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·呼吸专项行动”由国家卫计委宣传司和疾控局联合指导,活动将通过提升公众疾病认知、提高疾病筛查治疗率以及加强基层医疗机构对慢性呼吸系统疾病的健康教育和健康管理能力三方面入手,全面推进我国慢性呼吸系统疾病防治工作。

(资料来源:中国慢病管理网 雨存 综合整理)



在 11 月 17 日第十五个“国际肺癌日”、11 月 18 日第 14 个“国际慢阻肺日”即将来临之际,近 2000 名志愿者齐聚北京园博园,挑战最大人体“肺”器官拼图吉尼斯世界纪录,并获得成功。(图片来源:新华社健康网)

广州市中医药大学胸外科主任医师王继勇呼吁,当前肺癌已是世界第一大癌,预防肺癌目前没有确切的方法,戒烟是最有效的措施!早期肺癌没有症状,发现肺癌需要注意体检,尤其是 40 岁以上吸烟的人,有症状而发现的肺癌多是晚期!中西医结合治疗为肺癌患者提供更多机会。

系列评论(之一)

从屠呦呦获诺奖看中医西医的融合

□评论员 赵国雄 中国管理科学研究院特约研究员、教授

从青蒿到青蒿素,屠呦呦团队既吸收了中医的精华,也运用了西医的智慧,实质上是中医与西医融合的成果。正是从这种意义上说,屠呦呦获诺奖,既不单纯是中医的胜利,也不单纯是西医的胜利,而是人类与疾病作斗争的胜利!

中西医论战,百年未消停。今年 10 月 5 日,我国女药学家屠呦呦获诺贝尔生理学或医学奖,又引发了中西医论战。有人以为,青蒿素是国际社会对中医药的认可;也有人认为,青蒿素不是中药,诺奖不是中医发展的“鸡血”,中医不必为自己“贴金”。

“中医药是我国非常宝贵的财富,这么丰富的财富以及古人留下来的丰富经验,并不是我们拿来就可以用的,是需要我们在古人的基础上再探索、再思考、再挖掘,才能创造出的价值。”

为了开发克服抗药性的新型抗疟药物,支援越南抗美救国战争,1967 年 5 月 23 日,中国政府启动了代号“523”的秘密项目,60 多家科研机构,超过 500 名科研人员合力攻关。两年下来,已筛选了 4 万个药物,均无果而终。与此同时,美国科学家也筛选了 30 万个化合物,亦无功而返。1969 年,中医研究院中药研究所也参与进来,39 岁的屠呦呦被任命为研究组长。她阅读了 2000 多本中医古籍,在东晋葛洪的《肘后方急方》中读到“青蒿一握,以水二升渍,绞取汁,尽服之。”这 17 字给了屠呦呦灵感:为什么这和中药常用的煎煮法不同?原来里面用的是青蒿鲜汁,实质上是温度差别。屠呦呦立即改用低沸点的乙醚进行萃取,终于在 1971 年 10 月 4 日成功提取出对疟原虫抑制率达到 100% 的样品。青蒿素生产关键技术的公开,带动了一系列青蒿素衍生物、复方制剂的研制和开发。屠呦呦的科研组又研究了双氢青蒿素并已成为一类新药上市。至目前青蒿素系列抗菌药已在全球 20 多个国家注册,并批量出

口,拯救了数百万生命。然而,尽管青蒿素是我国药品管理法实施后批准的第一个新药,但由于历史原因,青蒿素的知识产权被跨国药企所占有。幸运的是,诺贝尔奖承认了屠呦呦的首创性,认为他在青蒿素研究中具有无可争议的“三个第一”(第一个把青蒿素带到“523”项目组;第一个提取出有 100% 抑制力的青蒿素;第一个做了临床实验),最终认可了这项“中国的世界级贡献”。从青蒿到青蒿素,屠呦呦团队既吸收了中医的精华,也运用了西医的智慧,实质上是中医与西医融合的成果。

正是从这种意义上说,屠呦呦获诺奖,既不单纯是中医的胜利,也不单纯是西医的胜利,而是人类与疾病作斗争的胜利!既值得中国骄傲,也值得西医骄傲,因为中医与西医都是维护人类健康的手段,同属世界医学的一部分。中西医百年争论实属“白费口水”。

诚然,中医与西医不同,中药与西药有别,理论体系、思维方式、发展规律迥异,但终极目标都是维护人类健康,何必自我封闭、互相排斥呢?事实上,从古到今,中医始终是“继承不泥古,发展不离宗”,从砂锅熬汤到颗粒中药,从膏丹丸散到注射剂,从依靠五个指头到借鉴影像技术,生生不息,

与时俱进。同样,西医也从中医里汲取营养。目前世界治疗凶险的急性早幼粒细胞白血病的标准疗法,就是竺陈院士等通过将中药“砒霜”(三氧化二砷)与西药结合而取得的原则性成果及开发出的全新疗法。近年来,西医提出整合医学、个性化治疗等理念,与中医的整体观、辩证观不谋而合。加上屠呦呦获诺奖的事实,可以预见,中西医融合必将成为医学发展新趋势。

“中西医融合”与“中西医结合”是有些差别的。按权威的《现代汉语词典》释义:“结合”就是“不分流派,汇聚成河,朝着目标(维护人类健康),与时俱进。”显然是比“中西医结合”的境界更进了一步,更有利于医学创新发展。就像一首古词所言:“把一块泥,捻成一个你,再塑一个我,我泥中有你,你泥中有我。”屠呦呦的青蒿素就像这个泥娃娃——中医里面有西医,西医里面有中医,不分彼此。此时此刻,这泥娃娃仿佛在呐喊:中国的中医西医们,别再打“口水战”啦!赶紧抓紧机遇“融合”!不然,错过时机,后悔莫及!

老人自行买药服用致肾衰

专家:用健康生活方式来保护自己的肾脏

□通讯员 广州市第一人民医院 卓丽 魏星

六十多岁的李伯,因下肢疼痛,嫌去医院麻烦,便自己去药店买些止痛药吃。想不到吃了几次之后却两天都拉不出尿来。去广州市第一人民医院检查,发现肾功能

的各项指标都严重超标,B 超提示肾脏弥漫性损害,原来李伯因为自行服药引起了急性肾衰。住院治疗了好几天,并且做了好几次血液透析,李伯的病情才逐渐好转。

广州市第一人民医院血液透析中心的刘日光副主任医师指出,人体肾脏有强大的排泄介绍,绝大部分代谢产物和许多药物都要经肾脏排泄。所以务必警惕一些药物会对肾脏造成损害,如庆大霉素、万古霉素等抗生素,非甾体类消炎止痛药(许多感冒药中会含有这类成分),某些中草药(含马兜铃酸的中草药)等。特别是本来已经

有肾脏疾病的患者,如再滥用些有肾毒性的药物,很容易导致或加重肾功能衰竭。刘日光呼吁,人们应该持续关注自己肾脏的健康。他建议,中老年人即使身体健康也要每年进行体检一次,而体检项目中一定要检查尿常规、生化指标和肾脏 B 超。这三项指标简单易懂,能较好地反应肾功能情况,且总费用不贵,约 100 元。如若真发现肾功能有损害,及时治疗措施可以收到较好的效果;但如损害严重,或不及时治疗,可造成永久性的损害。

刘日光强调,现代人应该要用健康生活方式来保护自己的肾脏,具体措施包括,低脂低钠的饮食习惯,规律的作息时间,适当的有氧运动,多喝水,在医生指导下谨慎使用各类药物等。

·医患正能量·

黄埔区红会医院救治“流浪汉” 精心医护获锦旗

11 月 10 日,患者刘某平的弟弟来到黄埔区红会医院,亲手将一面写着“医术精湛·护理精心”的锦旗送到了内三科(ICU 重症监护室)医护人员手里。因高烧不退、重度昏迷被收入黄埔区红会医院的“流浪汉”刘某平,在经过长达一个月的精心护理后,目前已康复出院。

9 月 29 日,该院 120 接收了一名“流浪汉”患者,当时该患者身上仅有一张身份证件,身无分文,神志不清。医院急诊科随即为其做了相关治疗,随后,转入医院内三科(ICU 重症监护室)进行留观治疗。当时患者因重度昏迷,大小便失禁,身上布满污垢,散发出阵阵难闻的气味。科室护士长没有任何犹豫,马上带领护士们端来一盆盆温水,不怕

脏,不怕臭,细心为患者擦拭身上的所有污垢。随后,医护人员主动出资捐钱捐物,为其购买了生活用品以及营养供应。期间,院医务科更是通过患者身上仅有一张身份证,多次联系当地派出所、街道办,最终为患者找到了亲弟弟。

在重症监护室监护两周,转移至普通病房监护二十余天,在这一个多月里,患者刘某平从重度昏迷到痊愈出院,内三科医护人员为这位身无分文的患者倾注了无微不至的关怀和治疗。这样的行为不仅让刘某平感动不已,更让其弟弟动容,在适逢哥哥出院之际,将一面充满着谢意和感激的锦旗,送到了医护人员手里。

(黄埔区卫计局 黄埔区红会医院 钟柳琴)

《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

尿路感染

尿路感染是由细菌(极少数可由真菌、原虫、病毒)所引起的泌尿道炎症。尿路感染的发病率相当高。

引起尿路感染的致病菌以大肠杆菌为最多见,占 60%~80%。尿路感染发病时,往往有发热、恶寒、寒战,体温可高达 38~40℃,可伴有尿频、尿急、尿痛,尿道灼热感、腰痛、乏力等症状,同时有腰部叩击痛,尿液检查有大量白细胞,少数病人有明显的血尿。

【宜】

- (1)宜饮食清淡,易消化,宜吃富含水分、营养及维生素的食物。
- (2)宜多吃新鲜蔬菜、水果,如青菜、西瓜、梨、鲜藕、枇杷等。
- (3)宜多喝水、喝汤,可以利尿。
- (4)宜多吃具有清热解毒、利尿通淋作用的食物,如菊花脑汤、荠菜汤、马兰头、冬瓜汤、玉米须、白果、山楂、芹菜、莴苣、绿豆、赤小豆等。

【忌】

- (1)忌烟、酒。
- (2)忌辛辣刺激性食物和调味品,如葱、蒜、姜、胡椒、辣椒、韭菜等。
- (3)忌羊肉、狗肉、兔肉等温性食物及油腻、煎炸食物。

贫血

贫血通常是指外周血中血红蛋白浓度、红细胞计数、红细胞压积低于同年龄和同性别正常人的最低值,其中

以血红蛋白浓度低于正常值最为重要,成年男子血红蛋白低于 12.5g/dL、成年女子血红蛋白低于 11.0g/dL,可以认为是贫血。

贫血可以分为三种类型:①红细胞生成减少:造血物质铁缺乏引起的缺铁性贫血,叶酸或维生素 B₁₂ 缺乏引起的巨幼细胞性贫血;骨髓造血功能障碍引起的再生障碍性贫血和慢性溶血性贫血。②红细胞破坏过多:遗传缺陷或外来因素引起的各种溶血性贫血。③急性、慢性失血性贫血。贫血的结果是血液携氧能力的减弱。常见的症状有:疲乏困倦;皮肤、黏膜、指甲苍白;心悸、气促;头晕、眼花;注意力不集中;食欲减退等。

【宜】

- (1)宜补充足够蛋白质,宜喝牛奶及进食瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品。
- (2)宜吃富含维生素 c 的新鲜蔬菜、水果及酸味水果,如山楂、杨梅。
- (3)宜多吃富含铁质的食物,如动物肝脏及其他内脏和瘦肉、蛋黄、豆类、苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、萝卜缨、苋菜、荠菜、西红柿、杏桃、李、葡萄干、大枣、樱桃等。
- (4)宜多吃富含叶酸、维生素 B₁₂ 的食物,如茶叶、黄豆等。

【忌】

- (1)忌烟、酒。
- (2)忌坚硬不易消化食物。
- (3)忌油腻、黏滞食物,如糯米饭、肥肉等,以免伤了脾胃。

腹痛、不规则流血 警惕“宫外孕”隐形杀手

广州市妇女儿童医疗中心保健部 于佳 副主任医师

案例

28岁的小王跟新婚妻子一起来到美丽的滨海城市旅游,吹着温柔的海风,吃着鲜美的海鲜,想着甜美的婚后生活,一切都是那么美好。晚上回到宾馆,老婆精神有些不好,并说肚子有点痛。小王说:“老婆,我们去医院看看吧。”小丽有点不以为然,吃了点拉肚药和止痛药就躺在床上睡着了,小王也一觉睡到大天亮。早上小王醒来,却发现小丽紧闭双眼,面无血色,脸色惨白……怎么叫都没有反应,小王赶紧拨打了“120”急救电话。现在小丽躺在手术台上,医生刚刚下了病危通知书,并告诉小王:“你老婆是宫外孕破裂,引起了出血性休克,我们为地进行了剖腹探查手术,腹腔内积聚了大约3500毫升不凝血,病情非常危重,随时可能因为大出血引起各脏器功能衰竭而死亡。她昨天就开始有肚子痛,如果早点来医院及时处理,情况可能不至于这样。”小王懊恼地坐在医院急救室门前,陷入深深的内疚之中:本该愉快的二人之旅,因为忽视了小小的肚子痛,竟然可能要阴阳两隔!要是早点带她来医院,一切情况可能完全不同……

宫外孕——一个陌生的名称,就可以把昨天还跟自己说说笑笑的鲜活生命从身边夺走。有专家称之为育龄妇女的隐形杀手,它真的有那么危险和邪恶吗?让我们一起来了解一下。

一、宫外孕到底是怎样形成的呢?

正常情况下,爱情的结晶——受精卵作为胚胎应该着床在子宫腔内,但是调皮的受精卵可能“迷路”了。它没有着在子宫腔内安营扎寨,而迷失到了子宫腔外,例如输卵管、卵巢、宫颈等部位,就叫做宫外孕,医学上称为异位妊娠。宫外孕十分常见,占到怀孕妇女的3%-5%,如果不注意及早发现症状并处理,有可能危及到宫外孕妇女的生命。

二、什么原因容易发生宫外孕?

最常见的宫外孕是输卵管妊娠,约占异位妊娠

的90%。造成输卵管妊娠的原因有多种,但其中以输卵管炎为首。据统计,约有60%的宫外孕患者曾经有过输卵管炎的病史。反复发作的慢性输卵管炎使得输卵管粘膜皱襞粘连,管腔狭窄,或输卵管因炎症与周围组织粘连而扭曲,不能正常蠕动。输卵管内部环境的“凹凸不平”和“不通畅”妨碍了受精卵的正常运行,使受精卵在通往子宫的路途上障碍重重,以致不能如期到达子宫腔,而着床于输卵管。着床后的受精卵不断地发育生长,而狭长的输卵管根本不能提供足够的空间,于是发育到一定程度的受精卵就会撑爆输卵管,散布在输卵管上的爆裂血管就像打开的水龙头一样而发生内出血,从而造成病人的大量出血,危及生命。

另一种常见的原因为卵子游走。人体有左右两个卵巢和左右两条输卵管。有些“不听话”的卵子,在一侧卵巢排卵,受精后却跑到了对侧的输卵管内。由于受精卵在“逃跑”的过程逐渐长大,以致不能正常通过输卵管,只好卡在输卵管着床,从而发生了输卵管妊娠。

除此以外,造成宫外孕的原因还有输卵管发育异常、输卵管手术后造成输卵管过长等等。另外,一些患有盆腔子宫内异位症或配戴宫内节育器的妇女也有可能增加输卵管妊娠的发生机会。

三、宫外孕会有什么表现?

之所以称宫外孕为隐形杀手,是因为宫外孕的表现不典型,容易被患者及家人忽视而耽误病情。它的表现可能被伪装成不同形式,常见的有:

1.腹痛

有性生活的育龄女性不可忽视下腹坠痛或剧痛,宫外孕的这种腹痛常常被误认为是胃肠炎、阑尾炎而耽误病情。如果发生了宫外孕破裂,患者可能会突感一侧下腹撕裂样疼痛,还会伴有恶心呕吐的症状。

2.阴道流血

宫外孕的患者可能会有阴道出血症状,这种出血量一般不超过月经量,流血时常伴有蜕膜管型或蜕膜碎片排出。有时这种阴道流血往往被当成是月经来临或者月经不調。



3.晕厥与休克

育龄女性有腹痛或者不规则流血没有及时就医,突然晕厥或者休克,不排除发生了宫外孕破裂,由于腹腔内急性出血,有可能会引起血容量减少造成晕厥,严重者可能会出现休克,危及生命。

四、如何防治宫外孕?

1.减少宫外孕发生的高危因素

大多数发生婚前性行为的年轻女性,由于缺乏卫生知识,健康意识差,更不懂得如何避孕而多次流产,容易引起输卵管炎和盆腔炎的发生。因此,育龄妇女应该注意生殖卫生,养成良好的性行为习惯,采取安全的避孕措施,减少非意愿妊娠,避免频繁流产,降低输卵管炎和盆腔炎的发生,从而降低宫外孕的高危风险。

2.三个“尽早去医院”

● 停经 宫外孕未发生流产或破裂时症状不明显,育龄女性一旦停经超过正常周期的7-10天,就应及时就医以便甄别是否为宫外孕。医生通常会检查患者的hCG和血清孕酮,以及做早孕B超,综合判断是否存在宫外孕情况。

● 腹痛

有性生活史的育龄女性一旦出现腹痛应尽早到医院就诊。宫外孕引起腹痛多数是由于输卵管内胚胎生长已经造成了输卵管的微小或者严重破裂引起的,但是这种腹痛表现多样,可能会被误认为是胃痛、胃肠炎、阑尾炎、消化不良等情况,从而被忽视。如果不及时就诊,病情进一步发展就有可能引起宫外孕破裂,从而引起大出血,严重的甚至会危及患者的生命安全。

● 阴道不规则流血

大部分宫外孕患者有不规则的阴道流血,往往误以为是月经,但其出血量往往少于正常月经量。不过要注意的是,不是所有的宫外孕都会有不规则阴道流血的表现,部分宫外孕就是以腹痛为首发症状的。

编者的话:

受精卵着床的那一刻开始,生命的旅程也打开了序幕。但是,风险也随之而来。在此主要介绍孕早期和孕中期的几大风险,向各位准妈妈普及相关知识,帮助大家顺利平安度过孕期。本文根据广州市妇女儿童医疗中心提供的资料整理。由于本版已有文章介绍宫外孕知识,在此不重复介绍。

孕期风险大盘点,准妈妈们都看过来

■ 妊娠剧吐

你知道吗?虽然早孕反应在准妈妈中并不少见,但是如果情况严重,发生妊娠剧吐,也会危及生命的。

1.什么是妊娠剧吐?

准妈妈怀孕5-10周频繁恶心呕吐,不能进食,排除其他疾病引发的呕吐,体重较妊娠前减轻≥5%,体液电解质失衡及新陈代谢障碍,需住院治疗者,称为妊娠剧吐。

2.为什么会妊娠剧吐呢?

妊娠剧吐目前病因尚不明确。目前研究提示可能与以下因素有关:

- ①可能与孕血中hCG和雌激素水平升高有关;
- ②精神社会因素:精神过度紧张、焦虑、忧虑及生活环境和经济状况较差的孕妇也容易发生;
- ③幽门螺旋杆菌:如果胃感染幽门螺旋杆菌,发生的可能也会大些。
- 3.什么情况算是妊娠剧吐而不是普通的早孕反应呢?

■ 妊娠期高血压疾病

1.什么是妊娠期高血压疾病?

妊娠期高血压疾病是指怀孕前没有发现血压高,在怀孕以后出现的妊娠与血压升高并伴的一组疾病,发生率约5%-12%。因为程度的不同分为妊娠期高血压、子痫前期、子痫期。该组疾病严重影响母婴健康,是孕产妇和围产儿死亡的主要原因。

2.什么人属于妊娠期高血压疾病的高危人群?

- ①孕妇年龄≥40岁;
- ②有过于病前期的病史;
- ③抗磷脂抗体阳性;
- ④有高血压、慢性肾炎、糖尿病病史;
- ⑤BMI≥35kg/m² (BMI指孕前体重除以身高的平方);
- ⑥母亲或姐妹曾患子痫前期;
- ⑦本次怀孕为多胎;
- ⑧妊娠间隔≥10年;
- ⑨首次怀孕;
- ⑩孕早期收缩压≥130mmHg或舒张压≥80mmHg。

3.如何尽早发现妊娠期高血压疾病?

- ①自我感觉很重要:主要是通过上述高危因素及定期检查血压,特别注意有无头痛、视力改变、上腹不适的情况。
- ②定期产检发现早:不可小看医

■ 瘢痕妊娠

随着国家计划生育政策的改变和女性们对生育第二胎的渴求,越来越多的母亲准备尝试再生育一胎,如果您第一胎是剖宫产的,那么在计划孕育第二胎时,不得不正视一个风险——瘢痕妊娠!

1.什么是瘢痕妊娠?

剖宫产瘢痕部位妊娠是指有剖宫产史的孕妇,胚胎着床安家在原来子宫手术切口瘢痕处。近年来由于剖宫产率居高不下,此病的发生率呈上升趋势。应引起妈妈的重视。

2.瘢痕妊娠可能有哪些表现?

临床表现为既往有子宫下段剖宫产史,此次停经后伴有不规则阴道出血。但由于没有特异性,常常被误诊为流产。

3.如何知道是否瘢痕妊娠呢?

阴道B超是诊断的主要手段,三维彩超和MRI检查可增加诊断的准确性。

■ 妊娠合并心脏病

怀孕前有心脏问题的妈妈注意了!妊娠期、分娩期、产褥期均可使心脏病负担加重而诱发心理衰竭!妊娠合并心脏病在我国孕产妇死因排名中高居第2位,位居孕产妇死亡间接死因的首位。

1.心脏负荷最大的时期是哪些?

- ①妊娠期——32-34周;
- ②分娩期——心脏负荷最重的时期;产褥期——产后3日内。
- 2.哪些症状应该引起重视?
- ①出现心悸、气短、踝部水肿、乏力、心动过速等症状。
- ②运动或劳动后呼吸困难,经常性夜间要起来端坐呼吸。咯血、经常性胸闷闷痛。
- ③持续性颈静脉怒张、发绀、杵状指。

■ 妊娠合并重症肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起,以肝细胞变性坏死为主要病变的传染性肝病。根据病毒类型分为甲、乙、丙、丁、戊型等,其中以乙型最为常见。我国慢性乙肝携带者约8%。

1.为什么怀孕后需重视肝脏疾病?

怀孕本身不增加对病毒的易感性,但妊娠期雌孕激素水平升高,增加肝脏负担,同时妊娠生理变化及代谢特点会导致肝炎病情波动,妊娠期重症肝炎发生率较非孕期增高,应引起准妈妈的重视。

维彩超和MRI检查可增加诊断的准确性。

4.瘢痕妊娠怎么办?

一旦确诊必须立即住院治疗!!由于瘢痕组织缺乏收缩能力,瘢痕妊娠在流产或剖宫产时断裂的血管不能自然关闭,可发生大量出血,危及患者生命!所以一旦确诊必须立即住院治疗,时期不同、情况不同可采用个体化的治疗原则,此不赘述。



状指。

3.应该如何应对这个疾病?

- ①做好孕前咨询:在孕前需明确心脏病的类型及严重程度,判断是否适合妊娠。
- ②妊娠期:定期产前检查,及早发现心衰的早期征兆。20周以前,2周一次,20周后每周一次产检。发现心衰应立即住院。孕早期顺利者在36-38周提前住院待产。
- ③保证充分休息,每日至少10小时睡眠。
- ④科学饮食:体重每周不超过0.5kg。保证合理的高蛋白、高维生素和铁剂的补充。适当限盐,每日不超过4-5克。
- ⑤预防感染。

2.携带乙肝病毒的准妈妈应如何在孕期提高警惕?

- ①注意身体变化:可表现为身体不适、全身酸痛、畏寒、发热等流感样症状;乏力、纳差、尿色深黄、恶心、呕吐、腹部不适。右上腹痛、腹胀、腹泻等消化系统症状。皮肤和眼睛的巩膜(眼白部分)出现黄染的情况。
- ②抽血检查:需要定期复查肝炎病毒的拷贝量,了解是否存在病毒活动期,肝功能检查了解谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、胆红素是否升高。

专家有话讲

想生二胎,你准备好了吗?

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

2015年10月29日,十八届五中全会公报正式宣布推行“全面二孩”政策,至此,实施了30多年的独生子女政策正式宣布终结。只要是合法的夫妻就享有生育二胎的权利,不再受“单独二孩”政策或“双独二孩”政策的限制。那么想要二胎的妈妈们,政策具备,是否真的是说生就生的么?因为每一次的孕育都是不同的,在准备迎接新生命的时候,仍然会面临一些困惑,希望此文能给妈妈们一些解答。

1 做好孕前检查

孕前检查一般在怀孕前3至6个月进行,男女双方都要接受检查,女性一般月经干净后一周左右就可以了,检查前3-5天不要同房。检查内容包括:询问病史、体格检查、物理检查及实验室检查。女性应进行血常规、肝肾功能、内分泌功能、阴道分泌物等检查;男性应进行血常规、肝肾功能、精液常规等检查。

2 做好孕前的体质调整

注重孕前体质调整,并且积极治疗一些本身就有的慢性病或其他疾病,才能在怀孕时给宝宝最有利的生长环境,如肝炎、荨麻疹、牙周炎、牙龈炎、生殖道感染等。

3 调节生活方式,改善生活习惯

现在很多人工作压力大、精神紧张,加班是家常便饭,甚至熬夜加班,这样会对身体造成不良影响,经常性的熬夜不仅降低身体免疫机能,还会影响体内激素分泌和卵子的质量。抽烟、酗酒和熬夜,被称为受孕的“三减客”,准备怀孕的夫妻要调整好生活习惯,别让不好的生活习惯成为生育能力的杀手。

(1)备孕期间必须远离装修污染的环境,若长期处于这些环境中可能会导致男性精子成活率下降、精子畸形率升高;女性生育能力下降,当精子和卵子受到不同程度的损害时就可使遗传物质发生变异而造成胎儿畸形。

(2)女性要学会缓解心理压力,因心理压力过大,也会引起女性内分泌失调,影响正常的排卵,导致月经紊乱,甚至闭经。如果为了提神而习惯性饮用咖啡、浓茶都会对女性的生殖内分泌产生不利影响,甚至可能导致不孕。

(3)女性一胎后,由于生活条件好,营养丰富,很多妈妈的身材都会发生变形,若要备孕二胎,妈妈们一定要将体重控制在标准范围内,因为肥胖妈妈妊娠期糖尿病发生率增加、难产、新生儿死亡率增高及影响新生儿智力。瑞典科学家研究发现,肥胖妈妈生育的下一代更易患多动症。

(4)饮食要全面均衡,因为妈妈的身体直接影响到宝宝的健康,备孕妈妈一定要多吃富含高蛋白的食物,富含优质蛋白质的食物有深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等,要做到粗粮细粮搭配,不偏食。此外,要适量摄入脂肪,因为性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来,胆固醇是合成性激素的重要原料,脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸,如果缺乏,不仅影响精子的生成,而且还可能引起性欲下降。因此多吃鱼类、禽类食物,尤其是多吃深海鱼,有益男性生殖健康。

4 什么时候开始第二次怀孕比较合适?

这个因人而异,如果第一次怀孕是顺产,那么在半年之后就可以考虑第二次怀孕;如果是剖宫产,建议2-3年后再生,因为剖宫产术后子宫壁伤口愈合要一定时间,过早怀孕,伤口愈合不佳,随着胎儿发育子宫不断增大,子宫壁变薄,伤口处的结缔组织缺乏弹性,瘢痕在妊娠晚期或分娩过程中容易破裂造成大出血,甚至威胁妈妈和宝宝的生命。因此,剖宫产术后的妈妈再次怀孕,尤其妊娠晚期,一定要注意保护自己的腹部,避免其受挤压,在公共场所尽量避开拥挤的人群,在乘车、走路时要防止滑倒,做家务时劳动量需适当,不可攀爬打扫,睡觉时应采取侧卧位,侧睡时双腿会自然弯曲,人也比较放松,腹部张力不大。

5 第二次怀孕分娩会轻松一些吗?

如果是顺产,第二次分娩的时间会缩短,因为子宫有过分娩的经历,因此在第二次分娩时会更加敏感,当子宫开始收缩时,子宫颈口随之扩张,阻力比初产妇要小,子宫颈口充分开全至胎儿能够通过的程度所需的时间,也要比初产妇短得多。如果第一胎距离现在已经有10年以上,那么整个产程就和第一次分娩没什么区别了。

6 有些人认为生第二个宝宝会比第一个聪明,这个说法无科学依据。

孩子的聪明与否与第几胎无关,聪明与否取决于大脑发育情况,血液循环好、神经胶质细胞多,脑内的胆碱酯酶活性高的人,智力较高。人的大脑发育分为胎儿期和出生后两个高峰。在孕28周时,胎儿大脑沟回基本发育完成,到妊娠末期,胎儿大脑除受遗传因素影响外,还与孕妇营养、精神状态和后天教育等因素有关。

7 准备生二胎时,已经属于高龄孕妈要如何应对?

高龄怀孕会对宝宝和妈妈有一定影响,但也有生育的优势。因为成功孕育了第一个宝宝,能给妈妈们带来信心,便于孕育第二胎。但高龄妈妈容易出现紧张、焦虑、沮丧、愤怒、悲伤、痛苦等心理活动,从心理学的角度来讲,以上这些心理活动都属于负性情绪,这样的不良情绪不但不利于受孕,还会对胎宝宝的成长发育造成负面影响,所以,高龄妈妈一定要时刻保持一个良好的心态,去孕育小宝宝。第二次生产的妈妈,生产过程一般比第一胎更有优势,有了生第一胎的经验,二胎高龄妈妈在即将分娩的时候,更懂得如何积极配合医生,顺利完成生产。

广州市及区(县)妇幼保健地址

医院名称	地址	电话	
广州市妇女儿童医疗中心	珠江新城院区	天河区金穗路9号	
	妇婴医院院区	越秀区人民中路408号	总机:81886332
	儿童医院院区	越秀区人民中路318号	
越秀区妇幼保健院	总院	越秀区越华路50号	83390110
	东山院区	越秀区中山三路东阜大道6号	83855035
天河区妇幼保健院	天河区天河北路367号	38801229	
荔湾区妇幼保健院	荔湾区东漵南路238号	81744219	
白云区妇幼保健院	广州市三元里广元西路344号	86563347	
海珠区妇幼保健院	海珠区江南西路杏园大街15号	84411759	
花都区妇幼保健院	花都区新华街工业大道17号	89686527	
番禺区妇幼保健院	番禺区市桥镇清河东路2号	39152250	
萝岗区妇幼保健所	萝岗区永和街新业路35号	82213801	
南沙区妇幼保健院	南沙区金岭南路301号	84983655	
黄埔区妇幼保健院	黄埔区中山大道东486号	82101500	
增城市妇幼保健院	增城市荔城街建生路1号	82712345	
从化市妇幼保健院	从化市街口镇新城西路76号	87912514	



仁心写大爱 仁术暖南疆

——记广州市红十字会医院张立贤医生的援疆事迹

天山南粤情牵线,喀什羊城一家亲。2015年8月26日,我院外科学支部书记、麻醉手术科副主任张立贤作为广州市第七批援疆干部从广州出发奔赴新疆喀什地区疏附县人民医院,开始了为期一年半的医疗卫生支援工作。张立贤副主任以高尚的医德、精湛的医术、与新疆人民建立起了深厚的民族情感,树立起了广州医生的良好形象,在喀什地区疏附县这块高原翡翠上刮起了一股和煦温暖的“广州风”。许多民族兄弟伸出了大拇指说:“广州,亚克西!广州医生,亚克西!”



张立贤副主任在疏附县人民医院门前留影

浓情厚谊注荒漠,妙手神术惠边疆。在祖国66周年生日及新疆维吾尔自治区成立60周年之际,通过新疆卫视《感恩祖国·党的恩情》栏目组对广州

市红十字会医院援疆医生张立贤的专题采访报道,这股暖意浓浓的广州风带着党的关怀和援疆人员的感情,温暖了边疆同胞的心,也吹进了喀什地区疏附县人民医院每一个医护工作者的心中。9月24日晚,新疆卫视一台,以汉语、维吾尔语及哈萨克语三种语言同步直播了对援疆干部张立贤副主任的专题访谈、工作实景报道;9月25日,喀什电视台、疏附县电视台也进行了实况转播,疏附县人民医院组织全院职工收看了电视转播。据悉,这是新疆卫视对来自全国19个省份的援疆医生极少进行的大型专题报道。随着媒体紧锣密鼓的宣传,使来自广州、来自广州市红十字会医院的张立贤副主任成为了疏附县乃至喀什地区家喻户晓的援疆医生。

驰骋大漠骏马性,翱翔苍穹雄鹰心。广东省第七批援疆干部在“科学援疆、真情援疆、持续援疆”的总体要求下,积极响应党中央及广东省的援疆号召,全身心投入到援疆事业中。8月26日,广州市红十字会医院外科学支部书记、麻醉科副主任医师张立贤同志带着领导的嘱托以及亲人的依恋,经过5000公里的长途跋涉来到了祖国的西北



边陲小城喀什地区疏附县,开始了为期一年半的医疗援疆之旅。到达疏附县之后,他不顾高原反应及恶劣的自然环境对身体的影响,迅速适应角色,马上投入到了紧张而忙碌的工作中。通过几天的观察思考,他认识到疏附县人民医院麻醉科是“硬件不硬,软件更软”。科室麻醉医生奇缺,从业人员水平低,目前科内只有一名中专毕业的维吾尔族主治医师,每月需完成约150台次左右的手术麻醉,同时每天兼顾24小时值班;麻醉科技术单一而落后,只能开展低位硬膜外麻醉、单次腰麻及简单的全身麻醉,很多病人因麻醉无法满足手

术而转至喀什地区医院;科室管理较为混乱,缺乏与医院领导、相关科室沟通的意识和机制,缺乏相应的临床操作规范及流程等等,这些现状均严重制约了外科手术的开展,也影响了医院的发展壮大,最直接的后果是少数民族同胞的健康难以得到有效的保障。

全院一盘棋,外科是重点,麻醉是关键。张立贤主任与麻醉科主任进行多次沟通、协商,认真把脉,确定了麻醉科发展路径。他首先协助科室与医院领导、相关科室建立起良好的沟通渠道;帮助科室制定和完善操作规范、流程;言传身教,始终把培养、带教当地医护人员放在重要位置,坚持每台手术自己先做示范,然后指导当地医生操作,充分发挥援疆专家“传、帮、带”的效应;身体力行,以身作则,张副主任在科室既是专家,也是一名普通医生,不仅每天工作在第一线,而且参与科室备班,保证随时参加科室急诊病人的处理。据不完全统计,一个半月内张立贤副主任不仅独立完成75台手术麻醉,同时还指导科内医生完成了83台麻醉,最明显的是医院再没出现因麻醉而转院的病人;定期为本科及相关科室医护人员开展专业理

论培训,尤其是一些新技术、新方法、新进展的学习,积极帮助科室申请继续教育项目;同时在工作之余,张立贤副主任还利用自己的专业影响和人际关系资源,组织科室医护人员参加喀什地区各类学术研讨会、培训班。多管齐下,多头并举,目前疏附县人民医院麻醉科在张副主任的帮助下,正步入健康有序的发展轨道。而张副主任也向边疆同胞展示了一个广州援疆医生的良好形象,一个红会人的优秀风采。

巍巍昆仑山,悠悠援疆情;耿耿桑梓念,拳拳赤子心。张立贤医生正以一名共产党员的实际行动践行着党中央、广东省关于援疆的大政方针,在书写“建设美丽新疆,促进各民族和谐、团结,共同发展”的新篇章中默默奉献着自己的青春与力量。

(广州市红十字会医院 供稿)



广州医疗队在南疆开展义诊活动

千年流弊“吃喝风”

中国的“吃喝风”,流弊久远,积习甚深,到如今已是愈演愈烈,到了非治不可的地步。有些人超越全体人民的生活水平,慷公家之慨,大吃大喝,这种腐败现象早已成了一种公害,已经引起社会舆论的公愤和人民群众的强烈不满,“吃喝风”不除,民愤难平。从某种意义上说,这种“穷吃”的灾难能把一个国家“吃穷”,能把一个国家吃垮。历史上这样的例子不胜枚举,数不胜数。

夏代最后一个国君夏桀,荒淫无度,吃喝成风。《列女传》上说,他“为酒池可以运舟”,令三千人作牛饮,“醉而溺死者,妹喜笑之以乐”。可是好景不长,商汤兴师问罪,夏亡商兴。商代末年,商纣步夏桀的后尘,在沙丘大筑苑台,以酒为池,悬肉为林,使男女裸奔其间,作长夜之饮,这就是“酒池肉林”的来历。商纣王创造了“酒池肉林”之典,灭了祖宗所创之业,百姓踴躍,诸侯叛离,终于为周武王

所灭。唐玄宗也是一个骄奢淫逸的皇帝,据《明皇杂记》记载,他的几个女儿都非常讲究吃喝,为此李隆基特地派了一个太监李思任“检校进食使”,专门管理她们的吃喝。“水陆珍馐数千,一盂之费,盖中人十家之产”。杨贵妃的父母兄妹,更是挥霍无度,凡豪华御食,以及国外进贡的珍稀美味,均赏赐给杨国忠等人,“黄门飞鞚不动尘,御厨络绎送八珍”。一个好端端的“盛唐”景象,就这样被“安史之乱”搞衰败下去,可见“吃喝风”的危害,让人始料不及。

明朝更是一个吃喝成风的时代。最有名的当然是左丞相胡惟庸,他不仅拉拢一帮权贵在家中酣饮,还挖空心思把十几只猴子训练得能打躬作揖,跳舞吹笛,每逢宴客时,就让这些猴子端茶斟酒,好不开心。大奸臣严嵩更是有过之而无不及,他和其子严世蕃不仅

生活奢华,日享珍馐,连尿壶都是金制成,正是这种荒唐的生活,让他大量受贿,严嵩垮台时,光家中抄出的金酒杯、酒盅、酒缸的重量,就不下17000两。

明朝吃喝风的盛行,也助长了送礼、走后门的歪风。万历时,南京周晖在除夕前一天外出访客,至内桥,见中城兵马司前捧食品盒的人,挤满了道路,以至交通堵塞,一打听,“此中城各家至兵马处送节物也”。据谈迁《枣林杂俎》记载,万历中某侍郎收受辽东都督李如松送的人参,“重十六斤,形似小儿”。这么大的参,李如松也不会是掏钱买的,腐败之风也够严重的了。还有《金瓶梅》中西门庆请蔡,宋二人赴宴时,一桌酒席竟“费干两金”,也是明代官场吃喝成风,挥金如土的明证。有人说明朝是吃喝风吃亡的,这种说法一点也不为过。

(刘绍义)

唐僧为什么行(二)

吕喜龙

除观世音菩萨慧眼识英才,发现启用,全力以赴支持唐僧取经这一主要因素外,唐僧自我努力,勤奋工作也是取得成功的必备因素。

唐僧红三代出身,在大唐拥有得天独厚的人脉资源。唐僧本姓陈,出生后因躲避灾祸,其母将其顺江漂流,被金山寺长老法明和尚收养,小名江流,法名玄奘,因受唐王指派赴西天取回三藏真经,又名唐三藏,因是佛家弟子,大家习惯叫他唐僧。唐僧的外祖父就是唐朝李世民王朝一品宰相殷开山,唐僧的父亲陈光蕊是御赐状元,官拜江州知府。唐僧在出生前,其父就为贼人杀害,其母为了保护胎儿,忍受贼人胯下之辱。唐僧从小在寺院长大,对佛教耳濡目染。十八岁回到长安,因外祖父疼爱,李世民喜欢,很快就在首都长安声名赫赫,在佛教界成为领袖。

唐僧天资聪颖,对佛教拥有超凡脱俗的深刻理解。自古以来,和尚千千万万。但像唐僧这样,从出生就被高僧救起,广结佛缘,少而又少。摩顶受戒后,潜心钻研佛经,“讲经参禅,谈说奥妙”,许多和尚非常嫉妒唐僧的才华,总是举出唐僧不明不白的出生羞辱他。到达首都长安后,很快就成为佛教界领袖,管理着1200人的僧侣队伍。唐僧经常召开佛教界全国学术研讨会,每都是以主旨演讲者的身份出现。上至达官显贵,下至庶民百姓,都以听取唐僧弘法唯幸唯荣。皇帝李世民数次携家眷赶赴论坛,亲自聆听唐僧讲经弘法,最后引起观世音菩萨的关注。唐僧弘法达到“至德渺茫,禅宗寂灭,清静流通,周流三届”的高超境界。唐僧意志坚定,对理想拥有刻骨铭心的博大情怀。大家想想,在古代唐朝,没有火车,没有飞机,没有飞船,要去西天取经,徒步跋涉千山万水,不是有病就是病得不轻;没有旅店,没有通信,没有供给,要去西天取经,仍受饥饿,战胜病魔,不是发昏就是严重发昏;没有机枪,没有大炮,没有导弹,要去西天取经,苦战群魔,恶斗妖精,不是脑子进水就是脑子干涸没水。唐僧尽管接受了观世音菩萨恩赐的袈裟与锡杖,他根本不知道菩萨会为他配备孙悟空徒弟三人,就凭着他对佛

教事业的执着,就凭着拯救黎民于水火的激情,上路出发了!唐僧不仅能够抵抗物质匮乏带来的精神折磨,而且能够抵抗长期旅行带来的情感孤独。观世音菩萨为了试探唐僧的理想信念是否坚定,就与地藏、普贤等菩萨化作美女,在半途色诱唐僧,看看唐僧是否在经历千般苦难后,享乐主义是否抬头。考试的结果是,除猪八戒外,唐僧等其他三人全部过关。当然,猪八戒也受到了观世音菩萨的皮肉处罚。

唐僧本性善良,对生命拥有普济超度的无私大爱。唐僧尽管出身富贵,但他没有在官宦家庭生活过一天,从小就不知什么是荣华富贵,他没有一丝一毫的纨绔子弟习气。他是金蝉子转世,他从小就与佛有缘。佛教尊重生命、超度生灵的信念在唐僧的靈魂深处安家落户。“扫地勿伤蚂蚁命,爱惜飞蛾纱罩灯”的佛门戒律,已深深刻在唐僧骨髓。在唐僧眼里,生命是平等的,人与神,鬼与妖都是一样的。唐僧取经的唯一目的,不是为了奖金,不是为了住房,不是为了荣誉,而是超度黎民,让他们脱离六道轮回,进入西方极乐世界,享受大圆满、大觉悟。因为胸中有大爱,所以唐僧肚里可以容纳世界,包容一切。悟空的任性、八戒的懒散、妖精的残忍、敌人的杀戮、世态的炎凉,在唐僧眼里,就是浮云,正乃佛教所谓,凡皆有相,一切皆空。无私的爱,博大的爱,可以包容一切,战胜一切。

在生活节奏越来越快,生存发展竞争越来越激烈的今天,要想占领一席之地,或许唐僧的个人奋斗史可以给我们一些启示。我们不能选择父母,不能改变父母的前半生;我们可以做到不抱怨父母,努力改变他们后半生的生活轨迹。我们可以没钱没房,可以在物质上一贫如洗,但我们绝对没有理想,丧失信心。我们可以天资一般,或许有些愚钝,但我们绝对没有没有勤奋,没有努力。我们可以有挫折,有伤痛,甚至有仇恨,但我们绝对没有没有善良,没有爱。我们可以没有唐僧的普世价值,没有唐僧的四大皆空,但我们绝对没有没有唐僧的包容与放下。

● 健教人风采

他山之石,可以攻玉

——浅谈健康教育宣传方式

2014年8月份参加了海珠区学校健康好讲师比赛,深深地被老师们在讲台上魅力式的沟通能力所吸引,也因此自己从事健康教育的工作将近一年,在开展健康教育过程中跟街道办、社工(家庭综合服务中心)有较多联系,对健康教育宣传方式才有了以下收获。

健康教育专职大多是公卫预防医学或临床出身,因专业性特殊,在进行健康讲座时,我们多了一份严谨,缺少一份有趣的互动,而这份互动最好的学习榜样是老师。如果我们细细地去辨别,很容易便发现,老师在讲座时特别注重互动,他们非常擅长利用游戏、情景模拟、图表、视频等吸引学生的注意,从而达到传授知识效果。在授课内容逻辑性上,也有很大区别,我们往往是遵循三个W,是什么?为什么?怎么做;而老师,则往往不按套路,他可能用一个故事引入,或者一个问题引入,甚至用一个情景模拟来带出问题,从问题中再来探讨。其实,我们每年都要开展传染病讲座,如流感、艾滋病、水痘等这些耳熟能详的主题,如果每次都按一个套路来讲,再精彩听众也会不耐烦。一个讲座可以有多个角度可以切入的,稍稍花花心思,努力做一些思路上的改变,不然,没等你的听众听腻了,估计你可能都讲腻了。

健康教育的社区推广其中很重要的工作是义诊宣传活动。在与社工、街道办的合作中,对于义诊宣传方式也有些体会。我们的义诊活动大多是量血压、派发宣传折页、咨询答疑。而街道办、社工则往往去设置游戏来增加居民的参与性,或通过文艺汇演、小品等活动做宣传。之前

看到某个社工组织开展“三八妇女节”活动时设置了这样一个参与性的活动,“收集100个月经不爽的理由”,来邀请居民朋友每人写一个,我们就在想,是否也可以推广到健康宣传上,比如:“收集100个吸烟有害健康的理由”、“收集100个新年健康愿望”、“收集100个健康生活方式”等。通过这种方式来提高宣传效果。同时,我们也可以设置“健康知识有奖问答箱”,把健康素养66条、把各条专线的健康基础知识放进去,在每一次义诊活动中,都可以作为激励性活动普及健康知识。

健康教育与促进不单单是乏味的健康知识推广,落脚点应当是在健康促进方面,只有丰富多彩的健康知识推广方式上严谨实用的健康知识,方能奔向人人关心健康、人人懂健康、人人享有健康的明天!

(海珠区瑞宝街社区卫生服务中心 赵丽璇)



孔子是位超级养生家

《闲情偶寄》是清代李渔的名著,位列“中国名士八大奇著”之首。全书共有词曲、演习、声音、居室、器玩、饮饌、种植、颐养八部,论及生活中装饰打扮、园林建筑、家具古玩、饮食烹调、养花种植、医疗养生等诸多方面,有极高的艺术造诣和生活审美情趣,堪称中国古代生活的小百科全书,具有极强的娱乐性和实用价值。

梁实秋、周作人、林语堂等文学大师对此书均十分推崇,周作人称之为“文字思想均极清新的可喜小品”,林语堂称其为“中国人生活艺术的袖珍指南”。

闲来翻书,明末清初的大戏曲家李渔的《闲情偶寄》,引起了我的极大兴趣!李渔对于孔子的推崇,可谓到了无可附加的程度。他说:“从来善养生者,莫过于孔子”,让我们来听听李渔的一番高论,对于我们也是一次别开生面的养生教育。

过去看《论语》,孔子提倡“八不吃”,觉得孔子挺注意饮食的,善于养生,但没有李渔认

识的高度!孔子说的“八不吃”,我们耳熟能详。孔子说:“食饕而饕,鱼腥而肉腐,不食;色恶,不食;臭恶,不食;失饪,不食;不时,不食;割不正,不食;不得其酱,不食;沽酒市脯,不食”。

李渔在《闲情偶寄》一书“颐养”一章“坐”一节中,如此写道:

“从来善养生者,莫过于孔子。何以知之?知之于寝不尸,居不容二语。使其好饰瞻瞻,务修边幅,时时求肖君子,处处欲为圣人,则其寝也,居也,不求尸而自尸,不求容而自容。则五官四体,不复有舒展之刻。岂有泥塑木雕其形,而能久长于世者哉?不尸不容四语,绘出一幅时哉圣人,宜乎崇祀千秋,而为风雅斯文之鼻祖也。吾人燕居坐卧,当以孔子为师,勿务端庄而必正襟危坐,勿拘束而胶柱鼓瑟。抱膝长吟,虽坐也,而不妨同于箕踞;支颐丧我,行乐也,而何必名为坐忘。但见面与身齐,久而不动者,其人必死,此图画真容之先兆也。”

李渔在“颐养”一章中,还有一节“爱食者多食”,也专门提到了孔子:“生平爱食之物。即可养身,至内桥,见中城兵马司前捧食品盒的人,挤满了道路,以至交通堵塞,一打听,“此中城各家至兵马处送节物也”。据谈迁《枣林杂俎》记载,万历中某侍郎收受辽东都督李如松送的人参,“重十六斤,形似小儿”。这么大的参,李如松也不会是掏钱买的,腐败之风也够严重的了。还有《金瓶梅》中西门庆请蔡,宋二人赴宴时,一桌酒席竟“费干两金”,也是明代官场吃喝成风,挥金如土的明证。有人说明朝是吃喝风吃亡的,这种说法一点也不为过。

(柳哲)

食韭真好 壮阳补脑

韭菜,性温,味甘辛,古称长生韭和起阳草。李时珍《本草纲目》中说:“韭之为菜,可生可熟,可蔬可久,乃菜中最有益者。”故有人称韭菜为“春蔬第一美食”。

韭菜尤其是春韭,营养丰富,含量最多的是钙、磷、胡萝卜素和维生素C等。尤其是维生素C的含量为西红柿的4倍。韭菜不仅营养丰富,而且一身是宝,食疗俱佳,其壮阳固精、养肾益脑的功效更为明显,故有“起阳草”



之美称。下面介绍几款壮阳补脑的食谱,供选用。

韭菜炒干丝

功效:温肾壮阳,益气和中。

做法:将韭菜洗净,切成3厘米的段,装入盘中备用。将豆腐干切成丝,放入开水内余烫一下,捞出控干水分备用。然后在炒勺中放入豆油,烧热后,放入干丝煸炒,随即加入韭菜,快速翻炒几下再加入适量精盐、酱油、味精等调料,韭菜变色后,淋入香油,即可装盘上桌。

韭菜炒虾仁

功效:健胃利尿,壮阳补肝。

做法:将韭菜清洗干净,切成3厘米长的段备用。炒勺中放入豆油,待油烧热后,放入虾仁煸炒,随之加入酱油,倒入韭菜,翻炒几下再加入适量精盐、味精,当韭菜变色后,即可食用。

凉拌鲜韭菜

功效:温肾壮阳,治腰膝酸痛。

做法:将鲜韭菜清洗干净,切段放入盘中,撒入适量精盐,然后,用手挤出韭菜中的水分,放置一段时间,待韭菜生味散发后,再向盘中倒入少许辣椒油,拌匀后即可食用。

韭菜猪肉馅

功效:滋肾固精,肌肤光嫩。

做法:将韭菜择洗干净,沥水,切成末备用。将猪肉剁成肉茸,加入精盐、酱油、味精、麻油后与韭菜末搅拌均匀,制成馅料,包入饺子皮中,即成饺子生坯。吃时用旺火将水烧沸,下入饺子。

脑髓韭菜包

功效:养肾益脑,补虚抗癌。

做法:将韭菜择洗干净,切末备用。将猪脑煮熟之后,切成小丁备用。在盘内放入韭菜末、豆油、精盐等适量,搅拌均匀,即成脑髓韭菜馅,然后制成包子生坯,上笼蒸熟后即可食用。

特点:清爽可口,色香味俱佳。

(张远桃)