

穗卫讯 (委疾控处 许鑫) 2015 年,广州市登革热防控工作按照市委、市政府提出的“干净、整洁、平安、有序”的总体工作部署,各级政府高度重视,早部署、早行动,调动全市相关力量,“防、控、治”并重,强化科学防控,防控工作取得了明显成效。今年截至 12 月 9 日,全市共报告本地病例 54 例,报告病例数较去年同期下降 99.9%;共 31 个街镇报告本地疫情,疫情涉及的街镇数量较去年同期(159 个街镇)下降 80.50%。

4 月 22 日,市政府启动全市登革

热疫情突发公共卫生事件 III 级应急响应,组织各区以及卫生计生、城管、建设、教育、林业和园林等各相关部门,按照《广州市登革热防控工作预案》积极开展疫情防控工作。近日,市卫生计生委组织专家评估,专家认为,近期广州市气候条件将逐渐不适合蚊虫生长和繁殖,蚊媒监测提示蚊媒密度进一步下降,结合历年广州市登革热本地疫情流行规律,专家评估认为今年广州市登革热疫情于 12 月结束。根据《广州市突发公共卫生事件应急预案》的有关规定和专家评估意见,12

月 8 日,市政府决定终止登革热疫情 III 级应急响应,我市登革热防控工作转入常态工作阶段。

终止全市登革热疫情 III 级应急响应后,广州市登革热防控工作转入常态管理。各区、各有关部门要继续规范、有序做好输入或本地散发疫点的处置工作,尽早结束今年的疫情。同时,切实抓好今冬明春病媒生物防制工作,按照“干净、整洁”的要求搞好环境卫生,消灭越冬成蚊和蚊卵,为明年工作打下基础。

2016 年全国卫生计生工作会议召开

1 月 7-8 日,2016 年全国卫生计生工作会议在京召开。这次会议是在全面建成小康社会决胜阶段开局之年召开的卫生计生工作重要会议,主要任务是,全面贯彻落实党的十八大、十八届二中、三中、四中全会以及中央经济工作会议精神,总结 2015 年及“十二五”时期卫生计生工作,分析形势,明确思路,研究部署 2016 年和今后一个时期工作任务,确保“十三五”卫生计生改革发展开好局、起好步。

会前,李克强总理、刘延东副总理分别作出重要批示和指示,充分肯定 2015 年及“十二五”时期卫生计生改革发展取得的突出成就,要求全国卫生计生系统广大干部职工牢固树立新的发展理念,抓住重点难点问题攻坚克难,科学谋划和扎实推进改革发展,为推进健康中国建设作出更大贡献。

李斌在工作报告中指出,2015 年全国卫生计生系统坚决落实党中央、国务院决策部署,聚焦顶层设计、重点突破和提质增效,攻坚克难,扎实工作,深化医改在重点领域和关键环节取得突破性进展和明显成效,计划生育工作取得新的重大进展,公共卫生和重大疾病防控成效显著,医疗服务体系进一步健全,服务能力大幅提升,各项工作都取得明显成效,胜利完成“十二五”事业发展规划和深化医改规划。总的看,“十二五”时期是我国卫生计生事业改革力度大、

发展速度快、群众受益多的五年。五年来,人民群众健康水平显著提高,人均预期寿命、孕产妇死亡率、婴儿死亡率等重要健康指标均提前实现“十二五”规划和联合国千年发展目标,居民健康水平总体上处于中高收入国家平均水平,为确保全面建成小康社会打下了坚实的基础。

李斌强调,“十三五”时期要坚决贯彻落实中央关于“推进健康中国建设”的决策部署和《关于实施全面两孩政策 改革完善计划生育服务管理的决定》要求,坚持把基本医疗卫生制度作为公共产品向全民提供,自觉把创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念贯彻到改革发展全过程、各环节,把建机制放到更突出的位置,保基本、强基层、补短板,加快医药卫生体制改革,稳妥扎实有序实施全面两孩政策,着力建立更加完善的公共卫生、医疗服务、医疗保障、药品供应保障和服务监管体系,以及更加完善的医疗卫生机构管理体制和运行机制,进一步满足人民群众健康新期盼。2016 年的重点任务是,以五大发展理念为指引,科学编制实施“十三五”卫生计生改革发展相关规划;加快推进医药卫生体制改革,全面深化公立医院改革,进一步健全全民医保体系,加快推进分级诊疗,不断健全药品供应保障机制等工作;稳妥扎实有序实施全面两孩政策;巩固提高医疗服务质量和水

平;提升公共卫生、食品安全和卫生应急工作水平;完善中医药事业发展政策和机制;推进医学科技创新和人才队伍建设;加强法治建设和综合监督,强化宣传引导和健康促进,积极参与全球卫生和人口领域合作。

李斌要求,2016 年全国卫生计生系统要进一步增强大局意识、进取意识、责任意识,在服务大局上有新作为;深入调查研究,在解决重点难点问题上有新突破;加强督促检查,在狠抓落实上有新举措;严明组织纪律,在反腐倡廉建设上有新成效。抓大事、攻难事、办实事,确保完成 2016 年各项工作任务,实现“十三五”良好开局。

王瑞强在总结讲话中要求,各地要传达贯彻好本次会议会议精神,积极争取党委、政府的重视和支持,会同相关部门,聚焦重点领域和关键环节,完善目标管理责任制,加强督导检查,确保各项改革任务落到实处。

中央有关部门代表、各省、自治区、直辖市、计划单列市卫生计生委、新疆生产建设兵团卫生局、人口计生委党政主要负责同志;解放军、武警部队计划生育领导小组办公室负责同志,中直机关、中央国家机关人口计生委负责同志;国家卫生计生委机关、国家中医药局各司(厅、局)及直属和联系单位负责同志参加了会议。

(来源:国家卫生计生委网站)

《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015 年版)》发布

2015 年 12 月 30 日,国家卫生计生委办公厅印发了《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015 年版)》(以下简称《健康素养 66 条》(2015 年版)),具体内容见本期 2 版,提出了现阶段我国城乡居民应该具备的基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、健康基本技能,是各级卫生计生部门、医疗卫生专业机构、社会机构、大众媒体等向公众进行健康教育和开展健康传播的重要依据。

2008 年,原卫生部首次发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。与 2008 年相比,《健康素养 66 条》(2015 年版)重点增加了近几年凸显出来的健康问题,如精神卫生问题、慢性病防治问题、安全与急救问题、科学就医和合理用药问题等。此外,还增加了关爱妇女生殖健康,健康信息的获取、甄别与利用等知识。

此次修订工作是在国家卫生计生委领导下,由中国健康教育中心负责完成的。根据“总体框架保持不变,更新完善,查漏补缺”的原则,先后组织了近百名专家,历时 1 年多,经过专家论证、严格论证、广泛征求意见等工作环节,最终完成了修订工作。

《健康素养 66 条》(2015 年版)从基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本健康技能三个方面界定了我国公民健康素养的基本内容,是评价我国公民健康素养水平的重要依据。

《健康素养 66 条》(2015 年版)发布后,国家卫生计生委将进一步推出《健康素养 66 条》(2015 年版)的释义,供各级卫生计生部门、医疗卫生专业机构、社会机构、大众媒体等向公众进行传播。各级卫生计生专业机构也将以此为依据,进行相关科普读物、视频、健康教育读本的开发和制作,充分利用现有传播技术和资源,通过多种途径向公众传播通俗易懂、科学实用的健康知识和技能,切实提高公众健康素养水平。

(来源:国家卫生计生委网站)

短讯

◆ 日前,市卫生计生委被评为法治广州建设检查考核优秀单位,给予通报表扬。2015 年,市依法治市领导小组对全市 169 个单位进行了 2011 年—2015 年 4 月法治广州建设检查考核。考核内容包括依法治市办“五五”规划实施、2014 年度依法行政、政务公开工作以及“六五”普法规划实施等 4 个方面。市卫生计生委综合测评分数为 90.72 分,确定为优秀单位。

◆ 2015 年 12 月 23 日,国家卫生计生委督导组来我市检查冬春季传染病防控工作。督导组通过现场察看、听取市汇报和各级人员座谈的方式,检查我市重点传染病在制度落实、社区防控、定点医院病例收治等方面的情况,充分肯定今年以来我市传染病防控工作取得的成绩,对我市及早部署登革热防控、加强禽肉生鲜上市和“1110”制度落实、联防联控应对埃博拉出血热疫情等成功做法表示赞赏,也对如何进一步做好我市冬明春传染病防控工作提出了宝贵意见。

◆ 11 月 25 日下午,全国埃博拉出血热防控工作表彰大会在北京举行,60 个先进集体和 280 个先进个人受到表彰。广州市卫生计生委应急办荣获全国埃博拉出血热防控先进集体,广州市第八人民医院邓西龙主任医师和广州市疾控中心刘翔翔主任医师获评先进个人。

◆ 2015 年 12 月 28-30 日,广州市第一人民医院接受省卫生计生委组织的“三甲复审”评审。评审专家分管理、医疗、院感、药事和护理五类七组,对照三级甲等医院评审细则,通过听取汇报、查阅资料、评价病历、系统追踪、实地查看、现场操作、员工访谈等方式,对市一医院工作进行了严格的检查和评审。30 日下午,省卫生计生委宣布市第一人民医院顺利通过三甲医院复审评审。

加强组织领导 扎实推进党支部书记述职工作



穗卫讯 (通讯员 夏哲睿) 2015 年 12 月 22 日下午,中共广州市卫生计生委机关党委组织召开机关党支部书记述职评议考核会议,委党组书记唐小平同志出席会议并讲话,委党组成员、副主任、机关党委书记何希同志对现场述职的党支部书记作点评,委机关各支部书记、党员干部和群众代表共 32 人参加了会议。

委党组高度重视基层党组织书记抓党建述职评议工作,召开专题会议专题研究党建工作述职评议工作的落实,机关党委及时召开党委委员会讨论述职评议的工作部署,制定了《广州市卫生计生委机关党委关于开展机关党支部书记述职评议的实施方案》进行统一部署、分步落实,《实施方案》明确了机关党支部书记述职的目标要求、评议对象、述职内容、方法步骤、工作要求和时间安排,严格实行机关所有党支部书记

都要在规定时间内完成书面述职,争取 3 年内完成党支部书记现场述职工作。

委机关办公室、审计与基建处、应急办、家庭发展处、科教处、组织人事处等 6 个机关党支部书记进行现场述职,其他支部书记进行书面述职。唐小平充分肯定了今年机构改革以来机关党委党建工作取得的成绩,并要求各处室业务工作和党建工作同布置同落实,践行“三严三实”主题教育活动,树立忠诚、干净、担当的好干部形象。何希对现场述职报告逐一进行点评,既点评好的经验做法,又指出工作中存在的不足,并提出下一步的努力方向。本年机关党委对在任党支部书记的述职评议考核达到了 100%。机关党委已将各党支部书记书面述职报告编印成册,以便下一步对整改情况进行跟踪督促。

团结协作 促学会不断科学发展

2015 年度广州市预防医学会学术年会隆重召开

《广州卫生》讯 (通讯员 王娟) 2015 年 12 月 30 日,广州市预防医学会 2015 年度学术年会隆重召开,广东省预防医学会徐凤周会长、广州市预防医学会王鸣会长、名誉会长王声湧出席会议,广州市、区疾控中心、市健康教育所约 200 位领导及科技工作者参加会议。

省预防医学会徐凤周会长对广州市预防医学会的工作给予了充分肯定,他指出,近年来学会搭建了较好的学术平台,汇聚预防医学领域的专家学者,结合我市的传染病防治、慢性病防治、健康教育等工作,开展了一系列学术交流、培训、宣讲活动,有力促进了学科进步,促进了新方法、新技术的推广应用,提高了我市公共卫生水平,而学会自身也因此充满凝聚力和活力。今后政府将会赋予学会更多的社会职能,希望学会能抓住机遇,发挥好、利用好自身优势,不断加强学会建设,不断取得新的进步。

广州市预防医学会王鸣会长对学会 2015 年的工作进行全面总结和汇报。学会 2015 年在依法履行学会职能,为会员服务、为人民健康服务的

基础上,注意提高自身的信息化程度,拓宽拓展服务方式和渠道,在建立并维护好广州市预防医学会官方网站的基础上,建立了广州市预防医学会微信公众号,及时发布疾病预防资讯和疫苗接种信息,在举办了蚊媒传染病防控研究进展及新技术培训班、广州市 2015 年基层公共卫生医师实践技能培训班等系列学术交流活动和培训宣讲活动,开展了优秀论文评选的基础上,致力于开发互联网+工作。开发的互联网+预防接种信息化开放工作,目前在萝岗区夏港街社区卫生服务中心进行试点。

2015 年,学会在积极推广预防医学领域新成果、新技术、新经验方面做出了更为积极的尝试和努力,2016 年将继续创新思维,将工作重心倾斜于服务的信息化、创新化等方面,更有力地以学会开展的各项活动为推手,促进我市科学技术进步和经济社会发展。

会议还向荣获 2015 年度广州市预防医学会优秀学术论文的作者颁发了荣誉证书,鼓励更多的科学技术者出成果,更优秀的学术论文脱颖而出。

时评

加快医卫体制改革 保障人民健康权益

○ 赵国雄

在全面深化改革攻坚克难中迎来了 2016 年!

2016 年是全面建成小康社会决胜阶段“十三五”开局之年,也是推进结构性改革的攻坚之年。党的十八届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》,把全面完成包括改革医疗保障制度在内的建立更加公平更可持续的社会保障制度的时间表定在“十三五”时期。2016 年必须做好制订政策策略,完成顶层设计、精细调查研究、确定践行试点、取得有效进展等一系列抓启动、找关键、明责任、定任务等打基础促落实工作,力争良好开局。广州的具体做法卫计委将召开全市卫生计生工作会议全面部署,但宣传发动必须先行。新年伊始就要抓紧学习贯彻中央有关会议和文件精神,帮助干部职工从以下三个方面提高思想认识:

——明确加快医卫体制改革的紧迫意义。经过长期努力,特别是“十二五”时期的攻坚克难,我国医疗保障制度日趋健全,体制改革深入推进,保障人群持续增加。至 2014 年底,职工医保、居民医保和新农合参保人数超过 13 亿,总参保率在 95% 以上。保障水平明显提高。但也存在一些深层次的矛盾和问题,医师医疗保障制度没有体现精算平衡原则,基金财务可持续性较差。“十二五”时期全国职工医保基金和城乡居民医保基金支出增幅比收入增幅分别高出 2.5 和 5 个百分点。二是政府、企业、个人以及中央和地方之间责任分担机制不合理,收入保障和提供医疗卫生服务的职责过度向政府集中,医疗卫生服务机构运行机制比较僵化。三是制度条块分割,医保政策之间以及养老、社会救助等社会保障制度之间的衔接衔接有脱节,出现碎片化。在经济进入新常态以及人口老龄化、新型城镇化加快推进的背景下,不加快医卫体制改革来解决这些矛盾和问题,就会成为我国经济社会发展与和谐的制约因素。

——理解深化医卫体制改革的基本原则。要按照“四个全面”战略布局的总部署,坚守底线、突出重点、完善制度、引导预期,以大力推进体制机制创新,合理界定政府与市场职责为主线,以确保制度更加公平更可持续和增强制度的统一性、规范性为着力点,以促进精算平衡、强化激励约束、完善筹资机制为核心,确保社会成员合理分享改革发展成果。具体要求,第一,立足基本国情,以保基本为优先目标,防止高福利倾向。根据经济社会发展基本情况以及个人、企业和社会等方面的承受能力,以满足群众基本需求为目标,合理确定医疗保险项目和水平,避免重蹈一些国家陷入“高福利陷阱”的覆辙。第二,坚持精算平衡,增强制度可持续性,防范经济社会风险。宏观上,要根据人口、经济等因素合理确定并及时调整医疗保险政策,确保基金中长期收支平衡;微观上,要使参保者的缴费与收益密切挂钩,实现激励相容,调动其参保缴费的积极性。第三,加强制度整合,提升制度公平性,防止结构性矛盾和社会不公。按照“全覆盖”的要求,扫除参保“盲点”和“死角”,防止重复参保;加强政策衔接,提高统筹层次,逐步弱化城乡之间、地区之间、群体之间医保政策的待遇水平差异。第四,注重责任分担,合理均衡个社会主体之间的责任。市场机制能够提供的保障程度,政府不要越俎代庖,该由个人和单位承担的医疗保障责任,政府不要大包大揽,防止责任过度向政府集中,过分增加个人纳税负担。合理划分政府间社会保障事权,合理确定中央和地方政府的支出责任。大力推进政府购买服务和政府与社会资本合作,积极引导社会力量和社会资本参与提供医疗卫生服务。

——增强参与医卫体制改革的使命责任。卫生战线干部职工必须认识到,改革发展是为了提升服务,解决好群众看病难看病贵问题,强基层是搞好改革发展的基础。卫生战线每个干部职工在这场攻坚克难的结构性改革中都肩负着义不容辞的使命责任。要把自觉投身改革、积极献计献策,同做好本职工作、提高服务质量紧密结合起来,确保按期完成各项改革任务,医疗卫生服务水平更上一层楼。《广州卫生》作为全市健康教育医普刊物,在新的一年里,将继续按照“走基层、转作风、改文风”的新闻工作改革要求,更加积极主动地报道广州卫生系统改革发展的先进典型和成功经验,释放更多正能量,同全系统干部职工一道团结奋进,打赢医卫体制改革这场攻坚战!

市卫生计生委成功举办第五届文化艺术节



穗卫讯 (通讯员 卢少莲) 12 月 23 日,广州市卫生计生系统第五届文化艺术节闭幕式在广州市妇女儿童医疗中心举办。市卫生计生委党组书记唐小平、副主任何希,第五届文化艺术节组委会成员,各区卫计局和委属单位分管领导、工会主席、获奖代表及职工代表共 300 多人参加了闭幕式。闭幕式回顾了本届文化艺术节的精彩瞬间,安排了广州市卫生计生系统合唱团演出,为各项比赛团体冠军的集体颁奖。

唐小平在会上代表委党组对广州市卫生计生委第五届文化艺术节取得圆满成功表示热烈祝贺!对各单位和广大医疗卫生工作者的大力支持和积极参与表示衷心的感谢!他对本届文化艺术节作了总评,认为这次广州市卫生计生委成立后首次举办的文化艺术节,以“铭党恩、聚力量、展风采、促和谐”为主题,内容丰富、形式活泼,通过举办了“感恩生命、守护健康”主题文艺汇演、“坚持群众路线、践行三严三实”专题演讲比赛、书画摄影和球类、棋类、拔河和游泳等十个比赛项目,充分展示了卫生计生系统干部职工关爱生命、守护健康、崇尚艺术、追求真实的积极向上的精神风貌,大力弘扬忠于职守、无私奉献、守护生命的正能量。这次文化艺术节给全市医疗和卫生计生工作者展示风采才华,弘扬健康理念,促进行业精神文明建设,构建和谐医患关系的提供了有效载体和良好的宣传平台,对于弘扬社会主义核心价值观,加强精神文明建设,丰富干部职工的业余生活,增强队伍凝聚力,具有重要的意义。

最后他希望同志们要进一步凝聚力量,凝聚共识,以更加饱满的精神状态、更加昂扬的激情斗志,更加坚强的健康体魄融入工作中,进一步学习贯彻党的十八届五中全会精神,落实市委、市政府关于精神文明和卫生计生工作、健康广州建设工作部署,扎实推进党风廉政建设和行风建设,全面提升卫生计生服务水平,圆满地完成我市卫生计生事业的十二五规划任务而努力。



二龄童误吞勺柄，胃镜下包“饺子”取出

□通讯员/中山大学附属第六院 简文杨 戴希安 (图/文)

勺子吃饭了,这让爸妈十分欣喜。一开始洋洋爸妈还使劲盯着,生怕出事,经过一年多的时间,他们就逐渐放松了警惕。近日某天,和平时一样,洋洋系着围兜,自己在餐桌前大口嚼着饭吃。突然间洋洋抽搐起来,口唇也发生“阵挛性抽动”,一下子就把正在使用的陶瓷勺子给咬断了,还把咬断的勺柄吞了进去。这可吓坏了洋洋爸妈,他们第一时间送到了离家最近的中山大学附属第六医院。

电子胃镜下“包饺子”取出

经过详细询问病史,接诊的郝虎医生认为洋洋应该是热性惊厥引起的抽搐,在做了应急处理后,当务之急是把吃下去的勺柄取出,以免对消化道产生损伤。

手术在电子胃镜下进行,由经验丰富的消化内镜科钟伟杰主治医师亲自操镜,经过紧张而又有序的准备和麻醉,小小的电子胃镜进入到洋洋的胃

部中,很快就找到了陶瓷勺柄所在。此时,勺子那“为了避免损伤孩子而没有棱角,表面光滑”的设计工艺却成了摆在医务人员前面的难题,一时无法顺利夹出。这时“机智”的钟医生用灭过菌的橡胶套从内镜下“运输”到洋洋胃部中,又用熟练的“微操”,通过内镜把勺柄包成“饺子”,这才顺利取出,整个过程耗时一个多小时。

由于勺柄边缘相对光滑,经检查,此次误吞对洋洋胃黏膜损伤不是很大,取出后观察两天后便出院了。钟伟杰表示,若是吞入锐器,恐怕就没有这么幸运了。

幼儿日常需警惕吞入异物

对于如何预防吞入异物,郝虎主任提醒到,家长要收好小物件,要避免使宝宝接触到尖锐、锋利的物品,若不慎吞入则容易引发食管出血、划伤肠黏膜及周围的脏器,引起肠穿孔或脏器大出血。餐具应选用质量过硬的产品,如使

用不锈钢制品或者硅胶制品。平时还应教育和提醒孩子,不要将硬币、纽扣、小玩具等物含在口中玩耍,不要让他们躺在床上吃东西,或含着食物睡觉。

如果发现孩子吞食了异物,不要吓唬孩子,也不要试图通过喂水和食物帮助孩子排便,应第一时间送到医院,而且在途中要尽量让孩子保持安静,因为越哭闹越易发生意外。

相关链接:

儿童各年龄期易发的意外伤害

- ◆ 新生儿期(出生-1月)容易发生窒息
- ◆ 婴儿期(1-12月)容易发生跌落伤、吞入异物、烫伤
- ◆ 幼儿期(13月-3岁)容易发生跌/坠落伤,吞入异物,溺水
- ◆ 学龄前期(4-6岁)容易发生坠落、中毒、触电、烧伤
- ◆ 学龄期(7-12岁)容易发生跌落、车祸、中毒及溺水

双气囊小肠镜——小肠病变的新“探长”

□番禺区何贤纪念医院消化内科 张朝和 主治医师

刘先生近期出了点麻烦事,每天解黑色糊状大便,导致贫血,在当地镇医院住院治疗,胃镜未发现异常,输血等治疗后出院回家,但回家后又出现解黑便,这次消化道出血量大,血红蛋白低至43g/L(正常值120g/L以上),来我院就诊,输血治疗,同时胃镜、大肠镜检查未发现病灶,行胶囊内镜发现空肠上段病灶,因胶囊内镜检查本身的不足缺点,仍未能探得消化道出血原因,故再行经口双气囊小肠镜检查,终于在空肠上段发现“元凶”——小肠肿瘤,间质瘤可能性大,至此,刘先生的病终于明确,转外科手术治疗。

小肠肿瘤,是引起小肠出血、小肠梗阻的常见原因,对于不明原因的腹痛及消化道出血,在做完胃镜及大肠镜仍未发现病灶,则需考虑小肠病变可能,虽然小肠病变的发病率不高,但会给这类病人带来很大的痛苦,随着检查手段的进步,对于小肠肿瘤等病变,我们也能及时的发现,小肠镜便是我们最好的“武器”。

番禺区何贤纪念医院2013年新购进双气囊小肠镜设备,填补了番禺区无法进行小肠检查的空白。据消化内镜中心主任李康介绍,正常小肠长度7-9米,发现病变难度较大,更别说治疗了,小肠镜的问世解决了这一难题,小肠镜检查是最常

用于病因不明的慢性消化道出血及各种小肠病的检查和诊断方法,不但可以发现病变,还可以进行准确的定位,为外科手术提供条件。刘先生是我们科今年小肠镜检查发现的一例小肠间质瘤,去年也靠小肠镜检查发现了一例小肠间质瘤,当时的患者出现消化道出血导致失血性休克,病情危重,经积极治疗创造条件行双气囊小肠镜检查发现病变,后来经外科手术治疗后恢复良好。小肠疾病发病率不高,但一旦发病往往可能是致命的,除小肠肿瘤外,如小肠克罗恩病、小肠畸形、小肠毛细血管扩张症、小肠异物、弥漫性小肠溃疡等疾病,均可能出现消化道大出血而危及生命,所以也要引起警惕。

延伸阅读

在我国,最常引起小肠出血性便血的是小肠肿瘤,良性肿瘤略多于恶性肿瘤,出血常是小肠肿瘤的首发症状。小肠出血的病因较复杂,临床上常表现为原因不明的消化道出血。诊断比较困难,目前常用的诊断方法有纤维内镜、气钡双重对比造影、选择性动脉造影、核素显像和螺旋CT等。双气囊小肠镜、胶囊内镜的应用,为小肠出血的诊断提供了新的手段。

癫痫发作,误吞勺柄

洋洋(化名)一岁左右就会自己用



腰痛? 别放松自我保护

□医学指导:广州市第一人民医院康复科主任 兰月 通讯员:魏星 黄月星

现代城市生活节奏比较快,压力也很大,腰酸腿痛、腰椎间盘突出已不是老年人的专利,中青年久久坐站,或是长期过度体力活动,都容易出现腰肌劳损等不适。

“我最近肩、腰痛得厉害,浑身不舒服,年末又要加班,心急如焚。”刚三十出头的王先生在一家私企上班,长年累月与电脑打交道,加班更是家常便饭。

广州市第一人民医院康复科主任兰月介绍,在临床上,腰痛表现为缓慢的腰部局限或广泛的钝痛,活动时加重,卧床休息后减轻或缓解。腰痛多由坐骨神经受刺激引起,从下腰部沿臀部、大腿后方、小腿外侧放射到足部。警惕严重的腰腿疼痛,可能是椎间盘突出。

兰月解释,王先生这样的现象很常见,但很多人往往又容易忽视日常的预防与保健。其实很多腰疼疼痛,都是日

常生活中不良习惯导致。伏案工作,长期用电脑保持同一个姿势,弯腰屈背,肩、腰部容易僵硬、酸痛,应经常站起来活动一下,耸耸肩,挺挺胸,拍拍腿。搬重物时,直接下提重物,腰部承受重力大,应先屈膝蹲下,再搬物品,减少弯腰加旋转动作。

要缓解日常工作中的腰腿疼痛,预防椎间盘突出,关键在重建腰椎稳定,增强核心肌群(如腹横肌、腰大肌、腰方肌、骨盆底肌等)的力量,“核心肌群就如同一个木桶,腹压维持着脊柱稳定”。冬天气外边较冷,活动不易,兰月主任推荐几组家庭练习动作,帮助白领一族放松腰部肌肉。

动作1:伸展练习

方法:双侧手掌撑地,肘关节伸直,将上半身撑起,同时保持髋关节不离地,维持姿势不动5秒钟,然后放松回到原位,练习时,不应该有腿部疼痛感,

腰部轻微疼痛是正常的。目的:放松腰部肌肉,拉伸腹部肌肉。

动作2:“飞燕”运动

方法:俯卧位,同时抬高四肢,维持5秒后放松。练习时,如引起腿部酸痛,应停止练习。

目的:增强腰肌力量(尤其是竖脊肌),维持脊柱稳定,防止腰肌损伤。

动作3:交叉抬腿

方法:俯卧位,交叉抬高上下肢体。目的:交叉收缩双侧腰部肌肉,提高腰部肌肉协同收缩。

动作4:桥式运动

方法:仰卧位,双膝屈曲,双脚掌着地,腹肌收缩绷紧,骨盆上翘,感觉背部紧紧顶住床板,维持姿势不动,然后放松回到原位。

目的:锻炼腰肌,协调腹部和腹部肌肉收缩。

专家提醒,进行腰部肌肉力量的增强训练,不仅可以增加腰椎活动度,还可以增加脊柱的稳定性。以上动作练习时,每天3组,每组10次,每次每侧坚持5秒钟。但是腰痛严重,还应该及时到医院专科门诊就诊,排除其他疾病的可能,并在医师指导下进行康复运动。



中国公民健康素养——基本知识及技能(2015年版)

一、基本知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
4. 无偿献血,助人利己。
5. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视残疾人。
6. 定期进行健康体检。
7. 成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 <140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 <90 mmHg;腋下体温 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$;平静呼吸 $16\sim 20$ 次/分;心率 $60\sim 100$ 次/分。
8. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。
9. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感后的症状。
10. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
11. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。
12. 坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。
13. 在血吸虫病流行区,应当尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。
14. 家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即

15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
16. 发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用野生动物。
17. 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。
18. 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。
19. 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
20. 每个人都能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。
21. 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。
22. 选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。
23. 保健食品不是药品,正确选用保健食品。
24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。
25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

二、健康生活方式与行为

26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
27. 保持正常体重,避免超重与肥胖。
28. 膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。
29. 提倡每天食用豆类、豆制品及其制品。
30. 膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。
31. 讲究饮水卫生,每天适量饮水。
32. 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。
33. 成年人每日应当进行 $6\sim 10$ 千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。
34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
35. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。
36. 任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。
37. 少饮酒,不酗酒。
38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。
39. 拒绝毒品。
40. 劳逸结合,每天保证 $7\sim 8$ 小时睡眠。
41. 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。
42. 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。
43. 根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。
44. 不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
45. 农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。
46. 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。
47. 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素。
48. 戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通伤害。
49. 加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。
50. 冬季取暖注意通风,谨防煤气中

- 毒。
51. 主动接受婚前和孕产保健,孕早期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。
52. 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。
53. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。
54. 青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

三、基本技能

55. 关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。
56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。
57. 会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。
58. 会测量脉搏和腋下体温。
59. 会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。
60. 妥善存放和正确使用农药等有毒品,谨防儿童接触。
61. 寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。
62. 发生创伤出血量较多时,应当立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。
63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏。
64. 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
65. 发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。
66. 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

《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

病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的,以肝脏炎症为主的全身性传染病。共有甲、乙、丙、丁、戊五种病毒,常见甲、乙型,甲型肝炎经口传染,乙型肝炎由注射、输血经血液传染。临床分为以下几种类型:

1. 急性肝炎

(1)急性无黄疸型肝炎:乏力、食欲减退、恶心、厌油、腹胀、便溏、肝大、压痛。
(2)急性黄疸型肝炎:症状同上,且伴有身黄、尿黄。

2. 慢性肝炎

(1)慢迁肝:肝区痛、乏力、轻度肝功能损害。既往有肝炎史。
(2)慢活肝:乏力、食欲差、腹胀、肝肿大、黄疸、脾肿大,肝功能损害。既往有肝炎史。

3. 重型肝炎

(1)暴发型肝炎:起病10天内迅速出现嗜睡、烦躁、昏迷、黄疸深、肝功能异常。
(2)亚急性肝坏死:8周内出现

黄疸加重、高度乏力、呕吐、腹胀、腹水、出血,有程度不等的意识障碍。

4. 瘀胆型肝炎

明显肝肿大,皮肤瘙痒,梗阻型黄疸及乏力、食欲差等急性肝炎症状。

【宜】

- (1) 饮食宜高糖、高热量、高蛋白、低脂肪。定量定时,保证充分的维生素、纤维素。急性期饮食宜清淡。
- (2) 宜选用具有治疗作用的食物,如大麦苗、南瓜根、柚子、荸荠、泥鳅、豆腐、蛤蚧、田螺、茭白、甘薯、金针菜、薏苡仁、蚌、玉米须、芹菜。改善肝功能的食品:泥鳅、鲫鱼、鱼鳔、带鱼、瘦猪肉、甲鱼、金针菜、木耳、沙虫、银鱼、兔肉、大枣、花生、冰糖。

【忌】

- (1) 忌酒、烟。
- (2) 忌辛辣刺激性食物,如葱、蒜、韭菜、桂皮、花椒、辣椒。
- (3) 忌肥腻高脂肪食物,如肥肉、狗肉等。
- (4) 腹水病人忌过咸食物,限制水摄入量。
- (5) 肝硬化病人忌多骨刺、粗纤维食物。

遭遇雾霾天气, 如何应对?

在广州,雾霾天气也时不时过来“报到”。每当此时,大家都觉得呼吸都变得不那么顺畅了,而且还很担心雾霾天气对人体健康造成的一系列影响。在此,向大家介绍雾霾的相关知识。在雾霾天气,我们要做好防护措施,减轻危害。

空气污染物对健康的影响不容小觑

空气污染物主要通过呼吸道进入人体,一小部分也可以通过消化道和皮肤进入人体。空气污染物可降落到食物、水体或土壤,通过饮食和饮水,经消化道进入人体,造成危害;也可通过直接接触黏膜、皮肤进入人体,尤其是脂溶性有毒物质更容易通过完整的皮肤而进入体内。对人体既有急性危害,又有慢性危害。

急性危害
当大气污染物的浓度在短期内急剧增高,环境人群大量吸入污染物可造成急性危害,主要表现为呼吸道和眼部刺激症状、咳嗽、胸痛、呼吸困难、咽喉痛、头昏、呕吐、心功能障碍、肺功能衰竭等。

慢性危害
(1)长期刺激作用,可致眼和呼吸系统慢性炎症,如结膜炎、咽喉炎、气管炎等,严重的引起慢性

阻塞性肺病,进而可导致心脏病;(2)可引起机体免疫功能下降,在大气污染严重的地区,居民唾液溶菌酶和分泌型IgA的含量均明显下降,其他免疫指标也有所下降;

(3)大气中某些污染物如甲醛、某些石油产品的分解产物、某些洗涤剂更具有致敏作用,使机体发生变态反应;

(4)大气污染物中常常含有苯并(a)芘、砷、石棉等致癌物,大量调查资料显示大气污染是肺癌发生的重要原因之一。此外,国际上的研究还发现长期的空气污染还与低出生体重、早产、出生缺陷等不良出生结局有关。

另外,空气污染不仅可直接影响健康,它还可以通过长期间接效应,如通过影响太阳辐射和微小气候,产生温室效应,破坏臭氧层,形成酸雨等而影响健康。

大气中有哪些主要污染物

颗粒物
颗粒物对健康的影响与其粒径、组成成分及浓度相关,不同来源的颗粒物可能组成成分迥异,因而颗粒物成份对健康影响的风险评估目前还是颇具挑战的科学问题。

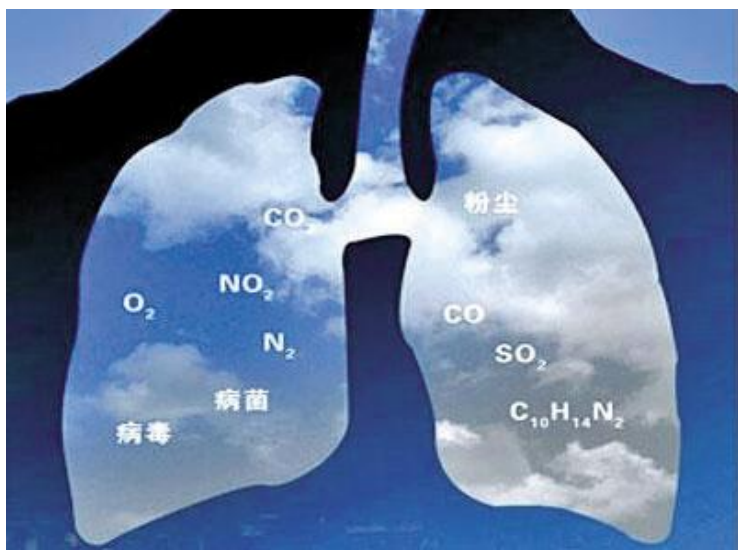
SO₂
SO₂对呼吸道黏膜具有刺激作用,可引起呼吸道急性和慢性炎症,肺功能下降;吸附SO₂的可吸入颗粒物被认为是一种过敏原,能引起支气管哮喘;SO₂在苯并(a)芘致肺癌过程中具有一定的促进作用;SO₂被肺泡吸收后,能与血液中的维生素B₁₂结合,破坏正常情况下的体内维生素B₁₂与维生素C的结合,使体内维生素C的平衡失调,从而影响新陈

代谢和生长发育;此外,SO₂还可形成酸雨而危害健康。

NO₂
NO₂易于侵入呼吸道深部细支气管及肺泡,长期低浓度吸入可导致肺部组织损伤,引起肺水肿,严重时也可引起慢性阻塞性肺病。有流行病学研究表明,哮喘儿童发生支气管炎症状的增多与长期接触NO₂有关。

O₃
空气中过多的O₃会对人类健康造成影响。它可导致呼吸问题、引发哮喘,降低肺功能并引起肺部疾病。目前它是欧洲最为令人关注的空气污染物之一。若干项欧洲研究报告称,对O₃的暴露每增加10μg/m³,日死亡率上升0.3%,心脏病增加0.4%。

- 雾霾天气时,要避免户外活动,尽量减少出行,如果必须出门要采取戴口罩等防护措施
- 外出回来后应及时清洗面部及裸露的肌肤
- 雾霾天气时尽量关闭门窗,有条件的家庭可以使用空气净化器



不得不了解的PM2.5

PM2.5是指直径小于或等于2.5微米的颗粒物,也称细颗粒物。是由直接排入空气中的微粒和空气中的气态污染物通过化学转化生成的二次微粒组成。直接排入空气中的微粒由尘土性微粒、植物和矿物燃料燃烧产生的碳黑粒子组成。二次微粒主要由硫酸铵和硝酸盐组成,这两种微粒是由大气中的SO₂和NO_x转化生成的。PM2.5对空气

质量和能见度等重要的影响。PM2.5对健康的危害同其浓度和所含成分均有关。当PM2.5所含成分相同时,PM2.5的浓度越高,引起的健康危害性也越大;所含成分不同时,有毒有害成分越多则健康危害越大。此外PM2.5的健康危害还与人群的耐受性和易感性有关。

雾霾天气,防范措施须做好

霾天气引起的健康影响主要以急性效应为主,主要表现为上呼吸道感染、哮喘、结膜炎、支气管炎、眼和咽喉刺激、咳嗽、呼吸困难、鼻塞流鼻涕、皮疹、心血管系统紊乱等疾病的症状增强;呼吸系统疾病的发病/入院率增高。

此外,霾天气还会对人体健康产生一些间接影响。霾的出现会减弱紫外线的辐射,如经常发生霾,则会影响人体维生素D合成,导致小儿佝偻病高发,并使空气中传染性病菌的活性增强。霾天气还会影响人们的心理健康,使人产生压抑、悲观等不良情绪。

老人、儿童、孕妇及患有心脏病、肺病的人群,是空气污染的易感人群。在雾霾天气时,要避免户外活动,尽量减少出行,如果必须出门要采取戴口罩等防护措施;外出回来后应及时清洗面部及裸露的肌肤。室内的

PM2.5除了室内吸烟、燃料燃烧、烹调油烟等来源外,主要来源于室外,雾霾天气时尽量关闭门窗,减少外环境颗粒物进入室内。有条件的家庭可以使用空气净化器,减少室内颗粒物的污染。

小贴士:
口罩是在一定条件下佩戴的,且不是每个人都适合佩戴。本身患有呼吸系统疾病的人佩戴后呼吸阻力增大,会造成不适的感觉。口罩也不适宜长时间佩戴,一方面口罩外部吸附了颗粒物等大量污染物,会造成呼吸阻力的增加;另一方面口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等。在口罩选择方面,N95型口罩比医用口罩对PM2.5阻挡效果更好。
(根据中国疾病预防控制中心网站资料整理)

你了解H5N6禽流感吗?

——减少与活禽密切接触是预防关键

新年伊始,H5N6禽流感病毒引发公众关注。H5N6禽流感并没有那么可怕,只要我们做好防护措施,减少人与活禽密切接触的机会,可以有效预防感染H5N6流感。

什么是H5N6禽流感?

相比H7N9禽流感病毒,公众对H5N6还略感陌生。实际上,这个2014年在禽类中被首次发现的病毒与以往在禽类中流行的H5N1同属一个“家族”,是H5N1禽流感病毒与H6N6禽流感病毒重组后“生”的一个“儿子”。

不同亚型禽流感的临床表现

虽然同属一个“家族”,但不同亚型的禽流感病毒感染人之后的临床表现却不同。H9N2禽流感病毒感染后主要表现为发烧等,但H5N1和H7N9感染后主要表现为肺炎,病死率也比较高。H5N1的病死率达60%,H7N9的病死率为40%。H5N6“遗传”了H5N1的高致病性,在目前全球仅有的6例人感染H5N6禽流感病例中,死亡病例为4例,致死率达67%。

不会发生有效人传人

有效人传人也就是持续的人传人,

如甲型H1N1流感流行期间,出现学校、社区等地方集中暴发疫情,表现为一位患者可传染多位患者且持续传播,从一代患者发展至三代甚至更多代的患者,并有完整清晰的传播链。由于H5N6禽流感病毒不具备有效结合人体呼吸道上皮细胞的能力,只能在下呼吸道进行复制,所以不可能出现持续的有效人传人,这是该病毒病原学特征所决定的。

预防禽流感“三要三不要”

- 要勤洗手:**接触禽鸟后、饭前便后要洗手。
- 要煮熟:**禽肉和蛋要煮熟后再吃。
- 要早就医:**如果出现发热、咳嗽、头痛、全身不适等呼吸道症状,要及时到就近医疗卫生机构就诊。之前若接触过禽鸟,要主动告诉医生。
- 不要食用死禽肉。**
- 不要购买来源不明的禽鸟类产品。**
- 不要在活禽档口食宿。**



润肺止咳良方

广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

秋冬季节,天气干燥,易患伤风咳嗽、皮干唇裂。选择一些止渴生津的适口饮品,以适应天气干燥变化,对防治疾病确健康有益。现介绍几种润肺止咳良方。

川贝冰糖梨

用料 川贝母粉3克,雪梨1个,冰糖6克。
制法 将雪梨去皮,挖去雪梨心,填入川贝粉、冰糖,煮熟食之。

功用 滋阴润肺,止咳。适用于阴虚咳嗽,表现为干咳少痰、久咳不愈,伴有形体消瘦、口干咽燥、手足心热等。

注释 雪梨性凉,味甘微酸,有生津润燥、清热化痰功能。适用于热症伤津、口渴、热咳、便秘等。梨中含有配糖体和鞣酸等成分,能祛痰止咳,对咽喉还有养护作用。梨尚能促进消化,通利大便。

贝母味甘、性寒,有清热润肺、化痰止咳、散结消痞等功效。用于痰热咳嗽、咳嗽带血、肺毒。贝母的总生物碱有显著的镇咳作用。川贝母皂苷Ⅱ、Ⅲ有显著镇咳、祛痰作用。贝母可增加气管腺体组织分泌,使痰液黏度下降而达到祛痰作用。贝母对平滑肌有松弛作用,也有利于痰液排除及减轻咳嗽。贝母松弛支气管平滑肌,减轻气管、支气管痉挛,

改善通气状况,起到平喘作用。贝母的抗菌作用,对治疗呼吸道感染有利,消除痰症亦有止咳效。

梨川贝白菊汤

制法 雪梨1个,去核切片;川贝、桔梗、白菊花各3克。水煎去渣,加冰糖适量饮服,用于感冒气管炎咳嗽。

注释 桔梗味苦、辛,性平,有宣肺祛痰利咽功效,主治咳嗽痰多、咽喉嘶哑、喉痛肺疼。桔梗含桔梗皂苷能刺激胃黏膜,反射性地引起支气管黏膜分泌增加,使痰液稀薄而被排除。

白菊花味甘、苦,性微寒,有疏风清热功效。用于感冒风热。菊花有抗菌、抗病毒及解热作用。

雪梨瘦肉汤

制法 鲜雪梨1个,去皮,配南杏仁6克,瘦猪肉50克,同煲2小时,有润肺止咳功效。

注释 南杏仁又叫甜杏仁,味甘,性平,润肺平喘,润肠通便。用于虚劳喘咳、肠燥便秘。猪肉滋养脏腑,补中益气,滋阴养胃。雪梨生津润燥,清热化痰。三种食物同用,起到润肺止咳的功效。

川贝苹果饮

用料 苹果1个,川贝末约10克,蜂蜜适量。

制法 苹果平切盖,挖空心,放入川贝末、蜂蜜,将盖盖好,用牙签固定,隔水炖2小时,汤渣同吃。

功用 润肺止咳,除痰。用于咳嗽痰多。

注释 苹果味甘、微酸,性凉,功能补心益气,生津止渴,润肺化痰。《本草纲目》中说,苹果能“下气消痰”。现代研究证实苹果有助于保持呼吸道,尤其是肺部的健康。吃苹果的人得感冒的几率较少。

摘自《从饮食说健康》

《心态决定健康》连载之五十三

一节地理课的人生感悟

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感言】人生的智慧在于面对坎坷与挫折时不是一味地做挣扎,而是能够适时地走“弯路”,并理解走“弯路”也是人生中的一种常态。

【案例回放】地理老师把一幅世界河流分布示意图挂在黑板上,问:“同学们,这幅示意图上的河流有什么特点呢?”

“都不是直线,而是弯弯的曲线。”同学们回答。

“为什么会是这样呢?也就是说,河流为什么不走直线,而偏偏要走弯路呢?”老师继续问。

同学们七嘴八舌地议论开了,有的说,河流走弯路,拉长了河流的流量,当夏季洪水来临时,河流就不会以水满为患了;还有的说,由于河流的流程拉长,每个单位河段的流量就相对减少,河水对河床的冲击力也随之减弱,这就起到了保护河床的作用……

“同学们,你们说的这些都对。”老师说,“但在在我看来,河流不走直线而走弯路,最根本的原因就是:走弯路是自然界的一种常态,走直线而是一种非常态,因为河流在前进

的过程中,会遇到各种各样的障碍,有些障碍是无法逾越的。所以,它只有取弯路,绕道而行,也正因为走弯路,让它避开了一道道障碍,最终抵达了遥远的大海。”说到这里,老师突然把话题一转,说:“其实,人生也是如此,当你遇到坎坷、挫折时,也要把曲折的人生看做是一种常态,不悲观失望,不长吁短叹,不停滞不前,把走弯路看成是前行的另一种形式、另一条途径。这样你就可以像那些走弯路的河流一样,抵达那遥远的人生大海。”

【心态调适】失败和挫折其实都是人生的一部分。在人生的旅途中,会有许多不如意的时候。面对生活中的不顺物,不屈不挠固然值得赞赏,但曲而不折更令人赞赏。就如河流一样,走走弯路,避开对自己不利的因素,才能抵达那遥远的大海。

很多时候,我们对人对事早已形成了一种定式思维,只会固执地往里钻而不懂得换一种方式,最终将自己弄得一鼻子灰。这种硬碰硬的执拗让我们尝到了不少的苦头。要想适应环境,就必须懂得在关键的时刻学会变通,而不是抱残守缺将自己禁锢于死局。

滚远点,肿瘤君!

广州市番禺中心医院血液科 曲红 主治医师

影片《滚蛋吧,肿瘤君》的热播,淋巴瘤一词也越来越多的跃入人们的视野!该漫画原作者熊顿以及李开复、罗京、霍英东、阿桑、高仓健等诸多名人与之不幸撞了满怀,一个个不幸的消息传出,让大家对淋巴瘤“谈虎色变”。下面我们就来认识一下淋巴瘤到底如何“恐怖”。

淋巴瘤是什么呢?

淋巴结是机体重要的免疫器官,各类病原微生物感染、化学药物、外来的毒物、异物、机体自身的代谢产物等多种因素都可以引起淋巴结内的细胞成分如淋巴细胞增生,导致淋巴结肿大。淋巴结的增生,可以是反应性的,也可以是肿瘤性的。



淋巴瘤怎么治疗?淋巴瘤能治好吗?

淋巴瘤的治疗多以综合治疗为主,化疗是淋巴瘤的主要治疗手段之一。另外还有生物治疗、骨髓或造血干细胞移植及手术治疗。

决定淋巴瘤的治疗效果的因素多种多样,早期发现、早期诊断、坚持治疗是决定疗效好坏的关键因素。淋巴瘤已经成为化疗可以治愈的肿瘤中的一种。即便是没有治愈,通过有效的治疗,许多淋巴瘤的患者也可以长期生存。所以,淋巴瘤患者一定要有战胜疾病的信心和决心,积极配合医生的治疗。

引起淋巴瘤的原因有哪些?

医学界普遍认为淋巴瘤的病因还不清楚,目前医学界非常重视的是病毒学说,如:EB病毒、逆转录病毒人类T淋巴细胞病毒I型和II型、Kaposi肉瘤病毒等。除了病

毒可能导致淋巴瘤外,导致消化道溃疡的幽门螺旋杆菌的抗原也可能导致淋巴瘤。淋巴瘤的发病,也可能与免疫功能低下有关。

得了淋巴瘤可能会出现哪些症状?

出现以下异常现象时,应该提高警惕,并及时去医院就诊:

- 1.颈部或锁骨上的淋巴结,或腋下的淋巴结逐渐肿大,且觉得痛(饮酒后淋巴结疼痛除外)。咽部淋巴瘤;吞咽困难、鼻塞、鼻出血、颌下的淋巴结肿大。
- 2.胸部淋巴瘤:咳嗽、胸闷、气促等。
- 3.胃肠道淋巴瘤:腹痛、腹泻、感到腹部有肿块。
- 4.全身性的症状:找不到原因的发烧、盗汗、消瘦、瘙痒。

老人养生:

日常健康饮食安排须知

人上了年纪,身体的各个机能就开始下降,在这个时候就要多注意日常的保养了。而饮食对老年人来说是至关重要的,因此,应该要多注意怎样合理的安排饮食才行。在这里,就来为大家介绍一下老年人的日常健康饮食安排须知吧。

老年人日常饮食关键词

香:老年人味觉、食欲较差,吃东西常觉得缺乏滋味。因此,为老年人做饭菜要注意色、香、味。

好:老年人体内代谢以分解代谢为主,需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。如多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、瘦猪肉以及豆制品,这些食品所含蛋白质均属优质蛋白,营养丰富,容易消化。

杂:蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素,这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡吸收营养,保持身体健康,各种食物都要吃一点,如有可能,每天的主副食品应保持10种左右。新鲜蔬菜是老年人健康的朋友,它不仅含有丰富的维生素C和矿物质,还有较多的纤维素,对保护心血管和防癌便秘有重要作用,每天的蔬菜摄入量应不少于250克。

少:研究表明,过分饱食对健康有害,老年人每餐应以八九分饱为宜,尤其是晚餐。

细:老年人大多牙齿不好,不能完全咀嚼便吞下去,久而久之对健康不利。所以食物要细,肉要做成肉糜,难以咀嚼的东西要粉碎。吃饭的时候要细嚼慢咽,以减轻胃肠负担促进消化。

老年人日常饮食原则

食物要粗细搭配,松软,易于消化吸收。粗粮含丰富B族维生素、膳食纤维、钾、钙、植物化学物质等。老年人消化器官生理功能有不同程度的减退,咀嚼功

能和胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少。因此老年人选择食物要粗细搭配,食物的烹制宜松软易于消化吸收。

饮食掌握平衡,均衡营养。合理安排饮食,提高生活质量从各方面保证其饮食质量、进餐环境和进食情绪,使其得到丰富的食物,保证其需要的各种营养素摄入充足,以促进老年人身心健康,减少疾病,延缓衰老,提高生活质量。

最后,再来看看老年人的日常饮食常见误区都有哪些。

老年人日常饮食误区

误区一:完全拒绝吃油和海鲜。老年人的身体处于负氮平衡,特别需要优质蛋白来弥补因为分解代谢丢失的蛋白质,维护机体的正常功能。瘦肉和海鲜都是优质蛋白的最佳来源,控制好量就行,对于绝大多数身体健康的老年人,每天1-2两瘦肉,每周一次不超过200克的海鲜身体是可以接受的,不需要担心血脂异常和痛风。

误区二:吃主食的两个极端。有的老人一天三顿饭都是精白米面,只顾口味和喜好,而有的老人热衷于各种养生咨询,三顿饭都是粗粮杂粮薯类。这两种极端都对身体没有好处,健康的粗粮吃多了也容易肠胃不适,严重时甚至发生肠梗阻。最好是粗细搭配,各占一半,而且老人人消化功能弱,即使粗粮也应该少量细嚼。

误区三:排斥喝奶和吃鸡蛋。因为乳糖不耐受导致的腹泻,让很多老人对奶制品望而生畏,但是奶是最好的补钙食品之一,而老人正是钙质的常见缺乏人群,建议改喝酸奶或者营养舒化奶,如果有时间有耐心,也可以用牛奶和面来做馒头。鸡蛋是全营养食品,据国外研究证实,每天一个鸡蛋会降低罹患老年痴呆症的风险。如果担心胆固醇,每周控制在3-4个即可。

(来源:人民网)



大漠里的白杨

——记广州市红十字会医院放射科步军主任援疆事迹

茅盾在《白杨礼赞》中写道,白杨是西北极普通的一种树,然而绝不是平凡的树。他们伟岸、正直、朴质、严肃,也不缺乏温和、坚强不屈而挺拔。每个医院的放射科,虽然是临床诊断的辅助学科,但为临床诊断的准确性奠定了基础,而放射科医生,更是冲锋在前的“排头兵”。

2014年2月19日,广州市红十字会医院放射科的步军主任随广州援疆队一行六人来到新疆维吾尔自治区喀什地区疏附县。这是一个位于新疆南部,民族特色浓厚,但环境艰苦的小县城。



步军主任(中)出发援疆,舒建昌副院长、卢从斌院长代表医院为他送行。

语言不通成为第一道门槛

在参加完为期一周的援疆干部培训班和军训后,大家便紧锣密鼓地投入到正式工作中。

语言不通,交流上存在障碍,成为援疆工作的第一道障碍。为了尽快进入角色,步军主任利用晨间和夜里努力学习维语,在上班时用不标准的维语主动跟疏附县医院的医务人员交谈,经过一个月的反复学习和练习,沟通问题得到解决。在和

当地院领导、放射科主任充分沟通以后,步军主任制定了一份充足的援助计划,并得到了对方的认可和可支持,援疆工作正式开始。

以身作则,建立科室新规范

疏附县的经济落后,县医院的设施条件,服务水平都达不到应有的标准,整体医疗卫生水平也远远满足不了人民的需求。步主任认为,目前迫在眉睫的是提高整个科室医务人员的业务水平,完善设备的操作规程及相应技术,同时必须建立一个科学、规范、权威的放射科管理体系,并要求科室所有人员严格执行。

为了按计划推进工作,每天下班后,步主任都留在科室审阅当天所有的病例图像和报告,准备开展一项重要工作:每天晨会的读片内容,他和几位年轻医生聊天时常说:“只做自己的工作,不懂得与他人交流,不学习别人的做法,那么错的就永远不被发现,更得不到纠正,好的也不能够被提取传承,那么治疗的病人再多,看的片子再多也是同样的效果。”步主任的真诚感染,意识到坚持学习的重要性后,科里每天最热闹的便是早晨的读片会,大家的积极性都很高涨,早会由原来简单的交接班变成了小型的业务学习。

放射科医生说:“我们原本是沙漠里一群行之而不知其道的骆驼,步主任为我们照亮了前方,指明方向,他是大漠中的白杨树,高大、挺拔、正直,他默默地指引着我们朝着有水源的地方前进,给我们力量!”

开发新技术,提升辅助诊断水平

由于设备落后,资源匮乏,疏附县医院放射科的CT检查只做平扫,胸部、腹部以及怀疑肿瘤的病都没有进行过增强扫描,信息量不够,很多病灶无法定量分析和明确诊断,很容易耽误患者的



治疗。步主任多次强调:“要科学、合理的进行治疗,CT增强并非多此一举,早发现、早治疗,不但治愈疾病,也降低了治疗费用,以免留下不可挽回的遗憾。”

在他的倡议和指导下,疏附县医院放射科尝试开展CT增强扫描。从第一例的顺利完成,到越来越多的临床医生要求给病人做增强扫描。同时开展了各种技术成分较高的血管成像技术,可以更好的诊断复杂性血管病变,还有CTU以及IVP检查。步主任的到来,给县医院放射科的医生们带来了渴望已久的雨露,他们不再求知无门,在整个放射科的学习气氛都被带动起来,医疗水平也

提升了一个新的台阶,并且放射科得到了院领导、临床医生和患者的共同肯定。

授人以鱼不如授之以渔

走进美丽的布拉克苏尤喀克兰干村,步主任又一次感受到乡村的医疗环境的艰苦,和煦的阳光洒进屋子,维族老人拉着援疆医生的手诉说的感激之情,语言不通,就要翻译员一句一句解释。村民的热情和尊重给了步主任很大触动,虽然只是做了一些自己看来微不足道的举动,却带给了他们健康,改变了他们的生活。

每周一次的“访民情、惠民生、聚民心”乡村巡回义诊如火如荼,一位姑娘给广东医疗队送来了感谢信,信中写道:“我们这里山片偏僻,就医困难,你们内地专家能来到家门口为我们看病治疗,实在是太方便了,我们非常需要这种服务,感谢你们,希望今后常来。”维族姑娘一番话另步主任陷入了深思:援疆干部把先进的技术和党的温暖带给了每一个维族群众,可终有一天我们要离开这里。如果我们因为我们的离开而让群众失去帮助,那么此次新疆之行便没有了意义。

“授人以鱼不如授之以渔”——《道家》。培养人才,提高业务水平成了当务之急。步主任马不停蹄地帮助县医院放射内部建立了常用专业工具书,增强学习氛围是第一步,也是十分重要的一步。在步主任的鼓励鞭策下,放射科的医生们积极地拿起了书本,参加各类继续教育学习,如地区的读片会等等。另有一名优秀骨干来到广州市红十字医院,圆满的完成了三个月的进修学习,阅片水平有了很大的提高。

提升硬件,建设带不走的援疆阵地

疏附县医院有一台数字化X线机(DR),一直安放在县卫生局的办公楼基本闲置,造成了放

射科的布局不合理和病人看病不方便。既浪费了资源,也对县卫生局的办公人员的身体健康有一定的影响。

2013年11月,县医院搬进了新大楼。在得知该大楼没有放射机房的情况后,步主任马上联系所在单位广州市红十字会医院请求支援,终于帮助该院完成数字化X线机(DR)的机房整体防护工程及拆装机工程。如今,放射科的病人得到了合理的分流,机器设备的使用寿命也延长了,此举获得了县医院及卫生局领导的高度评价。

援疆,不仅仅是一次艰巨而伟大的任务,也是一次义无反顾的选择,是心灵的净化,是神圣的使命,是勇敢的担当,是超越生死的责任。作为一名援疆的放射科医生,步主任像白杨树一样用他的大爱情怀去呵护每一位患者,无私的帮助各族医护人员提高业务水平,完成疑难读片400余例,答片1500余例,完成院内及院外疑难病例会诊40余例,登记追踪病例数约300余例,培训乡村医生100余人次。步主任用他的专业水平,严谨的态度,以及对新疆深深的热爱,充分展示“珍爱生命、崇尚科学、乐于奉献、团结进取”的广东医生精神。

(广州市红十字会医院 供稿)



领导干部莫“摆谱”

□何 翔

今日,从“官场”隐身已久的偶,对为官之道曾充满露水之我,在每日必看的香港凤凰网上学习了习近平同志的大作——《我四点体会》。窃以为,这是习总书记任中国一哥以来,最有个性与高度的文章,对于纠正中国官场积重难返的流弊,净化社会风气,回归中国共产党人初衷,见地非凡。

联系自己数十年的为官之道,尤其是在算是军队“高级机关”十多年的纪检工作实践,反复琢磨习总书记,感慨良多。于是不禁摸烟熄火,也来体会一番。其实,也就是把自己曾经发表或尚未发表的文章顺改点滴,投将出去,抛砖引玉。

报载,河北某县有一村衙,村主任、村支书很爱“摆谱”,将原大队部进行一番改造,门口两边各竖一块大牌子,分别写上四个醒目大字,一边是“回避”,另一边是“肃静”。大牌两边的墙上,还写着两行大字,一边是“坦白从宽”,一边是“抗拒从严”,好不威武吓人。更有甚者,在村衙门口,还竖一根电杆,上面留下道道印痕,那是用来拷问不驯村民的。看到这些,不禁使人想起封建衙门和现代监狱,这份感觉。他们平时每人腰里别一副手铐,村民一到村部就两腿发软,他们的感觉却好极了。

类似该村衙干部的做法虽然鲜见,但他们的这种做官摆谱心理却相当普遍,大有市场。有些领导干部理直气壮地认为:“做官就要有官样,让老百姓敬服,否则还像官吗?”在此“衙门情结”的驱使下,我们一些大小领导干部官欲倍增,架子越来越大,讲排场比阔气,种种颇具新时期中国特色的“衙门官仪”粉墨登场。

其实,“民为邦本”的思想,古已有之,历史上也不乏廉洁奉公、为民作主、服务百姓的好官吏,这从林林总总的《廉吏传》中可以见到。个中的道理,只要稍有点基本觉悟的领导干部都不会不明白,问题在于明白事理之后不去践行,不依理办事,不身体力行。一是党性修养不够,没有在思想深处确立全心全意为人民服务的观点,因而官瘾十足,处理不好“当官为什么,有权干什么”的关系,总也摆脱不了他们那藏在心底的“衙门情结”。河北某县村衙里的那帮“村官”便是明例。二是宣传教育不力,对古今官场的弊端摒弃不够。近几十年里此起彼伏的“皇帝坟”、“新旧官场现形热”,往往褒贬含糊,良莠不分,使一些领导干部对封建官场的衙门情结、官仪整饬孜孜以求,进而亦步亦趋互相攀比,久而久之,香臭不分,渐成氛围,上行下效,积重难返。三是治党治官不严,对爱摆谱穷讲究的领导干部,

查处不力,放任迁就,养痍为患,是“官本位”思想泛滥蔓延。

为官摆谱后患无穷,衙门情结不得民心。在中国的历史上,有许多为黎民百姓鞠躬尽瘁、死而后已的好公仆,值得我们各级领导干部很好地仿效。笔者曾看过一则报道,介绍某地一座历经元、明、清三个朝代的我国保存最完整的古代县级官署衙门。对该衙内历代官员尽职尽责的业绩,我不想亦有愧焉,仅敬录衙门堂前抱柱上的一副对联,与爱摆谱的领导干部共勉:“得一官不荣失一官不辱勿说一官无用地方全靠一官;吃百姓之饭穿百姓之衣莫道百姓可欺自己也是百姓。”封建时代的县令尚有如此高的境界,将自己视同百姓,不摆谱,并挂起此联自我警诫同时请衣食父母——百姓监督,实在难能可贵。我们作为先进党的各级领导干部,理当有着更高的觉悟和境界,理当从中得到感悟进而放下摆谱的架子,牢记“两个务必”,心为民所系,权为民所用,自觉置身于来自百姓服务百姓的公仆行列才是!

领导干部爱“摆谱”,从根本上说,是为官之本出偏差。假如党的领导干部都达到了晋德所言:“为官一任,造福一方,造福一方就是造福于人民,这与我们的党为人民服务的宗旨同一个意思。”那么,“摆谱”之风可休矣!

唐僧为什么行(三)

□吕喜龙

俗话说,一个好汉三个帮。唐僧凭借观世音菩萨的赏识,个人素质,还有三个诙谐幽默的徒弟协助,最终圆满完成了西天取经任务。我们分析一下这支取经团队的特点。

共同的理想。唐僧的职业就是和尚,他主动追求个人价值的实现——取回真经,普度众生。在四人团队里,只有他的理想是自发的、积极的、主动的。在四人团队里,唐僧也是唯一的一位佛家专业人士。孙悟空、猪八戒、沙悟净三人与唐僧截然不同,他们三人一个由石头修炼成精,两位来自皇天玉帝,从流派上讲,三人都属于道家,本事也由道家传承。只不过三人都冒犯天条,分别被观世音菩萨拯救和感悟,最后才皈依佛门,接受了佛教。所以,他们三人加入取经团队,信奉佛教,是胁迫的、消极的、被动的。这就是为什么在艰难险阻面前,唐僧从来没有动摇过一丝信念,孙悟空摆架子,猪八戒沙和尚退缩不前,理想信念这种形而上的东西,看不见,摸不着,绝对是一个人的精神支柱。理想信念要想长期发挥作用,必须坚持两条:首先是常修常炼,不断强化。唐僧这样的高僧大德,在取经途中,也必须参禅打坐,诵经习文。不修不炼,必然衰退。其次是纪律约束,违规惩戒。典型不过的就是孙悟空,本事再大,也得接受紧箍咒的强制约束。

卓越的本领。西天取经可不像打酱油那么简单,来去自如,没点真家伙真的寸步难行。唐僧的禅定功夫,非常了得,几天几夜可以纹丝不动。在车迟国与虎角大仙比赛高空静坐时,就以绝对实力赢得首场胜利。孙悟空“变”的能力,出神入化,大小随意,千变万化,动静自如。一双火眼金睛秒杀一切,一条如意金箍鬼哭狼嚎,一双小巧猴蹄步步高升,一身稀疏乱毛随机应变,一腔瘦骨嶙峋任君任砍。极尽移花接木之能事,巧夺上天入地之天工。猪八戒“忍”的能力,出类拔萃,能吃能睡,可进可退,游刃有余。他肩负十万八千里取经路的行李搬运工作,累了烦了,最多说几句抱怨的话,一顿饱餐烦恼便烟消云散。悟空欺负,妖精侮

辱,他也就是嘟嘟囔囔,总相信明天会更好。沙和尚“耐”的能力,非同小可,贴身服务,小心伺候,任劳任怨。他是唐僧的贴身警卫员、保健员、服务员,不论春夏秋冬,不论路途险阻,服务标准一致,服务水平不降。悟空和八戒还可以以工作为由,腾云驾雾,活动活动筋骨,沙和尚没有这份福气,只能时时陪着唐僧慢慢步行。

差异的背景。唐僧由于是金蝉子转世,可以说他过去是神,现在是人;孙悟空是由石头成精,可以说他过去是物,现在是妖;猪八戒和沙和尚是由天坠地,可以说他们过去是神,现在是妖。唐僧、八戒和悟净虽然过去都是神,但法场不同。唐僧在西天,八戒在天河,悟净在玉帝身边,一个属佛界,两个属道界。这种差异,对工作非常有益,取长补短,避免了近亲繁殖的思想单一、方法单一,避免了裙带关系的拉不下面子,迈不开步子。唐僧属于根正苗红,其他三人都有严重的犯罪前科,本次西天取经,都属于刑满释放,戴罪立功。观世音菩萨是多么慈祥,多么英明,他英雄莫问出处,大胆提拔,大胆使用。观世音菩萨认为,有个性不可怕,可怕的是没能力;有问题不可怕,可怕的是找不到解决问题的办法;有差异不可怕,可怕的是没和气,没有勃勃生机。

四个人的性格也非常不同。唐僧稳,悟空急,八戒拖,沙僧和。在遇到妖精的时候,他们的表现就千差万别。唐僧总是想把问题搞清楚再说,悟空总是想把妖精干掉再说,八戒总是想你们干完了再说,沙僧总是想你们说怎么干我就怎么干。唐僧认为悟空本事最大,毛病最多,总喜欢惹事生非;悟空认为八戒好吃懒做,不务正业,没有生活情趣;八戒认为八戒好色淫好色,好吃懒做,不求上进;沙僧是一名和事佬,就像中药中的甘草一样,虽无明显的治疗功效,但可以调和诸药。学过中医的人立刻就明白,这是多么高明的一剂处方,君臣佐使,配伍得当,功效必然奇特。

治疗心病有“绝招”

东晋有郁悫(yu)和郁超父子二人,同在朝中做官。不幸,儿子在42岁时突发一病不起,临终前拿出一箱书籍,对门生说:“这箱书籍本来应该焚毁,只是我的老爸爸年纪大了,恐怕要为我早逝而忧伤过度。我死后,我的爸爸如果因为过分哀痛而饮食减退,日见消瘦,你就呈上此箱;如果过了几天就渐渐淡忘了,你就将它烧掉。”那门生心中虽大惑不解,还是一口答应了。

果然,郁悫因晚年丧子,整日哭泣,竟致病倒。门生遵照郁超的遗嘱,呈上书籍,郁悫拆开书信一看,气得七窍生烟,大骂道:“忤逆儿,我只恨你死得太迟了!”从此不再哭泣,纸灰之情顿消,病也不久就好了。

原来数年前,东晋大司马桓温专权擅

政,大有将东晋王朝取而代之的架势。郁悫对东晋皇室忠心耿耿,郁超却是桓温的党羽,并且是桓温的重要谋士。当然,这件事他一直瞒着自己的父亲。桓温死后,郁超也就去职还家。那箱书籍,就是他当年与桓温的往来信件。郁悫这个忠耿之臣的家中如何容得下郁超这个叛逆之子!难怪他读信后要勃然大怒了。

无独有偶,南朝齐明帝时,有个大臣名叫刘瓛(huan),他的妹妹嫁给鄱阳王萧锵为王妃。夫妻二人情深义重,恩爱异常。数年后,萧锵不幸被明帝萧鸾杀害。刘妃哀痛欲绝,日夜哭泣,终于一病不起。家人请来名医,多方调治。但药石如何能医得好心病?刘妃不但丝毫未见起色,反而日见沉重。

刘瓛也十分焦急,忽然心生一计,找来著名画家殷骞(qian)。殷骞最擅长画人物肖像,又经常出入于鄱阳王府,对萧锵一家非常熟悉。刘瓛于是请他画了一幅画,委托托给刘妃的老嬷嬷带给刘妃。刘妃打开画卷,只见萧锵栩栩如生,正与平时宠爱的小妾对镜卸妆,似乎要上床就寝的模样,神情甚为亲密。刘妃一看,又气又怒,对着画像狠狠地啐了一口,骂道:“如此薄情郎,难怪要早早地被害死!”对他的思恋之情顿时烟消云散,病体也很快地康复了。

原来,治疗心病的“绝招”是使患者转爱为恨。用今天的目光来看,千余年前的郁超与刘瓛,该是两位高明的心理医生吧? (沈彦)

我国古代名医对学生的学医动机非常重视,被称为“金元四大家”之一的李东垣,是中医“脾胃学说”的创始人,晚年收罗天益为徒时,第一次见面第一句话就问他的:“汝来学医觅钱医人乎?学传道医人乎?”即问你学医的目的是为赚钱图利,还是为传道济世?罗天益答道“亦传道耳”,是为了传道济世。李东垣当时听了很高兴,当即收他为徒,后来罗天益成为一代名医。可见我国古代名医对学生的学医动机,道德品质,其要求是非常严格的。

他们对自己的医德医尚更是看重,三国时名医董奉,是一位医术精湛,医德高尚的民间医生,他为人治病,不收诊金,凡重病者,治愈后,在其房前屋后种植杏树5株,轻病者种1株,作为酬谢。数年后,种杏10余万株,郁然成林。杏熟易谷,用以救济贫苦病人。还有唐代名医沈亚之,精医术,有仁心,遇有疫疾流行时,则购储药物,在其宅旁构筑一舍,收留病人,医药费和伙食

古代名医不收红包

费一概不收。对待病人,来者不拒,“既来之,则安之”,因命其舍为“来安堂”。

他们对自己的医术要求更是精益求精,明代名医徐春圃说:“医学贵精,不精则害人匪细(不浅)。”纵观我国历代卓有成就的医学家,无一不是在“精”字上下了一番苦功的。他们毕生勤勤恳恳,孜孜以求,锲而不舍,精益求精,终于取得了学术上的辉煌成就,赢得了后世的无限敬仰。如唐代孙思邈,幼时多病,从少年时便酷爱医学,直到白发苍苍垂暮之年,仍然手不释卷。他活了一百多岁,多次拒绝隋唐两代朝廷的聘请,长期在民间行医,

一生“博极医源,精勤不倦”,在古稀之年,撰成《千金要方》30卷。过了30年之后,年已百岁,不颐年迈,犹恐沧海遗珠,又继续搜罗博采,精益求精,撰成《千金翼方》30卷,与《千金要方》相辅相成,二书合称《千金方》,是传世不朽的医学巨著,他被后人尊之为“药王”。

医术为仁术,济世为怀,病家延请,有求必应,治病救人,认真负责,这是我国历代名医的优良传统。医生对任何病人都要无微不至地关心、体贴和爱护,视他们如亲人,把回报、红包抛诸脑后,这是一位行医者必备的优良素质。(袁忠喜)

膳食养生十一要点

世界卫生组织认为:人的健康长寿,饮食是重要因素之一。尤其是老年人,科学饮食与健康密切相关。年逾古稀的我,45年前曾因先天性的心脏病——房间隔缺损而动过心脏修补手术,数十年来

对保护心血管有好处,每天应不少于250克。

菜肴淡一点 盐吃多了会增加心、肾负担。一日食盐量都控制在6克以下,并少吃腌制品或其它咸食,同样糖与甜食也不多吃。

品种杂一点 老年人膳食应荤素兼食,粗细搭配,品种杂,营养全。每天主、副食品应保持10种以上。

饭菜香一点 人到老年味觉减退,食欲下降。适当往菜里多加些葱姜醋等调味品,可香爽可口,食欲大振。醋泡大蒜头,我是常年不断的。

熟食烂一点 一般来说,老年人消化系统功能减退,咀嚼较差,食物应做得烂一些,有利于消化与吸收。

饮食热一点 老年人饮食应稍热一些为好,夏天一般不食冷饮,防止冷食会刺激胃与食道,冬天更应注意饮热水、吃热食。

饭粥软一点 老年人吃的干饭、面条、饼以及粥等主食,都宜做得柔软一些,以利于消化与补充水分。

晚餐早一点 晚餐不宜吃得过迟,避免迟食饱餐后未能充分消化就上床睡觉,既影响睡眠,又有害健康。

进食慢一点 进食时细嚼慢咽,可使食物消化充分,切不可狼吞虎咽,而不利于消化吸收,甚至致病。(张远桃)