

创办于 1976 年 2 月

2016年2月16日星期二 第3期(总第1055期) 半月出版 本期4版 E-mail:edit@gzhe.org

推动医药产业创新升级 进一步促进中医药发展

2月14日主持召开国务院常务会议,部 署推动医药产业创新升级,进一步促进 中医药发展措施

会议指出,医药产业关系全民健康. 市场需求巨大,在各国都是重要产业。结 合医药卫生体制改革, 加快我国医药产 业发展,对于更好满足群众医疗保健需 求、推进健康中国建设、释放经济增长潜 力,意义重大。会议确定,一是瞄准群众 急需,加强原研药、首仿药、中药、新型制 剂、高端医疗器械等研发创新,加快肿 瘤、糖尿病、心脑血管疾病等多发病和罕 见病重大药物产业化。支持已获得专利 的国产原研药和品牌仿制药开展国际注

广州市施科医院

广州市特神卫生中心

内外影响力。

域的合作构想。

亮点四:展示工作经验,扩大国

近年来,广州市在精神障碍患者管治

工作中一直采取脚踏实地的工作态度,通

过建立应急处置制度、完善救助救治机

制、加强社区患者治疗康复、利用社会力

量提供照料服务等方式减低精神障碍患

者肇事肇祸造成的影响,取得了良好的效

果。而这项工作在 2015 年也得到了国家

综治部门的认可,在全国综治会议上分享

了经验,成为我市精神卫生工作的一个亮

点。我市还尝试通过加强国际合作、提高

国际影响来促进精神卫生工作。2015年

11月"广州—温哥华心理健康圆桌会"在

市外事办和市卫计委的大力推动下顺利

召开,本次会议强调了"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.提出了

未来 3 年广州—温哥华两市精神卫生领

源体系,强化全过程质量监管,对标国际 先进水平,实施药品,医疗器械标准提高 行动 尤其要提高基本药物质量 三是结 合医疗、医保、医药联动改革,加快临床 急需药物和医疗器械产品审评审批。四 是建设遍及城乡的现代医药流通网络, 逐步理顺药品耗材价格

会议指出,传承中医药优势,发挥其 独特作用,可以更好造福人类健康。会议 确定,一要促进中医药和民族医药继承 保护与挖掘, 抢救濒临失传的珍稀与珍 贵古籍文献,强化师承教育,大力培养中 医药人才,提高中医药应急救治、防病治 病能力。二要促进中西医结合,探索运用

据中国政府网 国务院总理李克强 册认证。二是健全安全性评价和产品溯 现代技术和产业模式加快中医药发展 加强重大疑难疾病、慢性病等中医药防 治和新药研发。完善中医药标准体系, 强化中药材资源保护利用和规范种 养。三要放宽中医药服务准入,完善 覆盖城乡的中医服务网络,保证社会 办和政府办中医医疗机构在执业等 方面享有同等权利。四要发展中医养 生保健服务,促进中医药与健康养老 旅游文化等融合发展,推动"互联 网+"中医医疗。五要加大中医药投 入和政策扶持。在国家基本药物目录 中增加中成药品种数量,更好地发挥 "保基本"作用。加强中医理念研究推 广,扩大中医药国际贸易和传播普及。

广州:不断完善的精神卫生管理体系

伴随经济转型、社会变迁,日益发展的物质文化生活促使人们对精神卫生服务的需求越来越高标 准和多样化。一直以来,广州市都非常重视精神卫生工作,不断提高专业机构防治服务和社区康复服务 的质量和能力。 (供稿:市脑科医院)

作为中国第一家精神专科医院的 所在地,广州市拥有一批如市惠爱医 院、市民政局精神病院等优秀的专业医 疗机构,从20世纪80年代起就对全市 精神障碍患者的社区康复提供了基本 的建档、随访服务。近年来,为了加强我 市精神卫生工作, 市卫计委、残联、公 安、民政等多个部门先后出台了精神障 碍治疗、康复、救助、管理制度及政策, 对完善广州市精神卫生防治体系起到 了积极作用。同时,市卫计委通过进行

亮点一: 市精神卫生中心正式 挂牌,完善精神卫生防治三级网络 建设。

通过市卫计委的积极推动,在市委市 政府的支持下,市精神卫生中心正式在市 惠爱医院挂牌,标志着我市精神卫生防治 三级网络的网顶机构正式确立。 中心成立 的当年即在社区精神障碍患者的管理和 心理援助工作方面取得不俗的成绩:目前 我市约有5万名严重精神障碍患者建立 了信息档案,各基层社区卫生服务机构在 市精神卫生中心及各区精神疾病防治机 构的指导下为患者提供随访、应急处置、 健康教育、免费体检等服务;市心理危机研 究与干预中心在国家心理援助热线综合考



政策研究、科研项目立项等不同方式开 展精神卫生工作新模式探索,也为广州 市完善精神卫生体系建设奠定下了坚 实的理论基础

通过历史的工作积累,广州市精神 卫生工作已经做好大踏步向前走的准 备,而 2015 年正是广州市精神卫生体 系建设获得重大发展的一年。在这一年 里,广州市的精神卫生工作在机构建 设、协调机制完善、创新模式探索及扩 大国内外影响力等方面都取得了丰硕

亮点二:广州市精神卫生工作联 席会议召开,建立多部门协作机制。

2015年9月25日,广州市精神卫生 工作联席第一次会议在广州市卫计委召 开,市卫计委主任陈怡霓作为总召集人主 持会议并讲话,市卫计委、残联、综治办、 公安局、教育局、民政局、人社局、司法局 等十余部门和单位出席和列席了会议,各 个部门、单位就其参与精神卫生工作情况 作了专题发言,特别就严重精神障碍患者 基本医疗保险购买情况、精神障碍患者肇 事肇祸风险防范等问题进行了讨论。联席 会议制度确立了我市精神卫生工作多部 门协作机制,同时明确了各部门的工作职 责,为我市精神卫生工作更好地发展提供



成果。在近年我市精神卫生工作推进历 程中,2015年可说是极其重要的一年, 具有里程碑式的意义。

尽管我市的精神卫生工作取得了 此成绩 仍然存在资源分布不平衡, 从化、增城、花都区尚未建立精神病专 科医院或精神科病房,以及基层医疗卫 生机构精神卫生专业人员短缺、服务能 力不足等问题。希望经过共同努力,不 断完善我市的精神卫生体系建设,更好 地服务广大市民。

亮点三:探索创新管理模式,科 学开展社区精神卫生服务。

市卫计委通过开展健康城市示范创 建项目建设,在越秀、荔湾两区进行严重 精神障碍患者个案管理模式试点,期望通 过试点建设研究探索我市开展患者个案 管理服务的可能性。市精神卫生中心亦在 李洁教授带领下开展社区精神分裂症患 者综合于预模式研究,希望建立具有地域 特色的精神障碍患者康复服务范本,提升 全市社区精神卫生服务水平,目前项目已 取得一定进展。依托多项科学研究,市卫 计委正在探索属于广州市社区精神卫生 服务的模式 充分发挥有限的人力物力资 源,为每一个有需要的人提供有效的精神



图片说明:(图1)2015年7月,为了进一步落实市精神卫生中心机构建设、尽快履行工作职能,市政协副主席、市卫计委主任陈怡霓会同市财政局副局长梁少婷及相关负责人到 市精神卫生中心实地调研。(图 2)2015 年 9 月 25 日,陈怡霓主任主持广州市精神卫生工作联席会议。(图 3)陈怡霓主席主持广州-温哥华心理健康圆桌会议。

这个春节 因为有你而倍加温暖

医者表率:一份热血 一捧爱心

《广州卫生》讯 (通讯员 张学 元、杨瑞)春节前夕,从化区卫计局、 广州市第一人民医院等多个部门、机 构同时组织举办迎春无偿献血活动。 通讯员在市一医院献血现场看到,院 领导和员工同排一条队,有说有笑地 等待献血,其中鹤洞分院院长胡广奋 从填写表格、献血,到离开献血点,一 直与身边同事诙谐幽默谈讨生活趣 闻,引起阵阵欢笑声

据了解,每年春节前后广州地区 医务工作者迎春献血活动已成为传



市一鹤洞分院院长胡广奋献血

市民社团:积德积福好善举

2月8日猴年大年初一,不少爱 心人士在羊城以"献热血"这种独特 又传统的方式庆祝农历新春的到来。 广州血液中心领导分别到市内各个 献血点看望和感谢献血者、志愿者, 同时慰问节日坚守在工作岗位的一 线医护人员。

在天河中怡广百献血点上,有 60 多名来自广东狮子会、广州市无 偿献血志愿服务队、广东省红十字会 捐献造血干细胞志愿服务大队、广东 省地中海贫血志愿服务总队、南方医 科大学南方而缘服务队、共青团天河 区中信志愿驿站的志愿者参加"相约 年初一,献热血,行大运"的无偿献血

公益活动

志愿活动表示, 在大年初一与热 心无偿献血的伙伴们用公益服务来拜 年非常有意义,广州春节期间血液比 较紧张,春节大家都放假了,但医院没 放假,患者用血是不放假的。作为猴 年纪念,自己特来参加无偿献血。

次,而且很多人选择一次献血 400 毫

法》规定一次献血 200-400 毫升,而

可"优化"成份血制备,有利于临床治

疗运用,增强输血治疗的效果;对于

献血者而言,献血后适当休息并补充

水分,血容量能够很快恢复,不会对

身体健康造成影响。广州血液中心主

任付涌水称赞医务人员踊跃献而"既

为保障医疗临床用血需求和安全作

出了努力,也起到了表率作用,带动

-次献血 400 毫升, 对于用血而言,

血液中心工作人员介绍,《献血

据悉,"相约年初一, 献热血,行 大运"公益活动是由广州血液中心与 广东狮子会"血液银行"共同组织的, 这样的活动已经连续第四年在大年 初一举行。这次的活动内容除了献血 公益活动,还前往南方医院血液科和 儿科病房,探访留院的病患者,慰问 坚守岗位的医务工作者。

医养结合 助力计生家庭养老照护工作

广州市卫生计生委以群众需求为导向, 积极探索"医养结合"模式,敢于尝试,勇于创 新,以"医养结合"架起居家养老和机构养老 的桥梁,努力破解计生家庭养老难题,协手市 民政、社保等部门,打造家庭照护、机构养老、 智慧健康的"广州模式"

建"幸福家庭"之基,打造温情体贴的社区养老

2009年以来,广州市全面实施"羊城幸 福家庭促进计划"。海珠区沙园街先行先 试,以政府购买社工服务的形式,依托街 道家庭综合服务中心,推进"新家庭计 划"的开展。根据辖区内长者较多的特 点,重点推行集"长者饭堂、长者日托中 心、养医结合"三位一体的社区居家养老 服务模式。通过建立长者饭堂及配送餐中 心,每天为200多名长者提供就餐服务,并 为30多名孤寡、高龄、独居长者提供上门送 就医等服务1.5万人次。

餐服务。组织综合居家养老服务队,无偿为社 区内失能、半失能长者提供日常照料服务,参 加老人日托中心活动的长者平均约有 40-50 人/天. 至 2015 年 12 月底已服务长者约 5.7 万人次。与沙园街社区卫生服务中心、市红十 字会医院昌岗分院合作,全面推行家庭医生 签约制服务模式,为长者建立健康档案、提供 免费体检、举办健康讲座, 倡导长者健康生 活,提供紧急呼叫、家庭出诊、家庭护理、陪护

卧床老人、植物人、独居高龄多病、康复病人

等患者的医疗和护理得到有效保障。2006年

以来, 吉山卫生站与南方医科大学第三附属

牵"民营资本"之线,创建"医养护康"的机构养老

在政府机构积极引进民营资本的背景 下,2003年"天河区珠吉街吉山社区卫生服务 站-珠吉街养老院(护理院)"应运而生。目前, 吉山卫生站是广州市医保定点单位, 采取民 营资本运作、政府购买服务形式,悉心为社区 居民开展以 12 个服务包为核心内容的社区 卫生服务;设置养老床位 120 张、护理床位 99 张、临终关怀病床 10 张;创造性地建立了一 个以吉山社区卫生服务站为依托、养老院为 基础、护理院为辅助的社区养老服务体系。以 "医、护、养"三个机构、一个行政团队的企业 管理模式,弥补了单纯养老院的医护缺陷,将 医疗服务和住院护理服务相融合, 使养老人 员的医疗服务和养老护理得到提升, 使长期

医院建立"医联体"合作关系, 聘任专家、教授 来社区医院坐诊, 让辖区群众看病执行一级 社区医院收费标准,享受大医院三甲医院医 疗服务, 也为养老院老人和护理院患者足不 出户康复护理提供了强有力的医疗保障。同 时,将中医科列为临床一级科室独立设置,配 备了有实力的中医组合,与护理院中医康复 统一规划,建立"中医馆"或"中医康复理疗 区",打造"中医康复"养老服务特色。目前,养 老院内长期居住着70多位长者,其中多名90 岁以上高龄老人,最年长者已有100岁。

创"养老示范"基地,推行智慧健康养老项目

2015年12月,广州市被确定为国家智 慧健康养老示范基地,采取试点先行的方式, 在荔湾区东漖街推行社区智能健康养老项 目。通过依托互联网,建立居家监测、居家康 复、居家管理服务模式,对老年人进行健康评 估和分级,为居家、社区老年人提供远程健康 管理、健康指导等服务,做到急症早发现、早 救治,提高为居家老年人提供上门服务的针

对性。加强长者的健康管理及缓解家属照顾 压力,形成老年基本信息、电子健康档案 等内容的老年健康数据库和健康云平台, 实现慢性病长者能得到长期、系统的健康 支持服务。加强社区长者慢性病的自我监 测和管理, 增强健康保健意识, 预防突发疾 病,提升生活质量。

(供稿:委家庭发展处)

番禺:"三坚持"促生育政策平稳过渡

《广州卫生》讯 (通讯员 詹 海燕)新修订的国家计划生育法 于 2016 年 1 月 1 日正式实施, 全面实施二孩政策。面对计划生 育"机构改革期、政策调整期、转 型发展期"三期叠加的新形势, 番禺区突出基本国策的重要地 位,"三个坚持"促进生育政策的 平稳过渡。

一是坚持以考核为导向落 实人口调控目标。根据省、市考 核要求,结合基层实际,推进人 口调控目标落实。区级人口计生 工作督察队加大日常抽查力度. 重点对各镇街流动人口育龄妇 女信息登记和近三年出生人口 信息登记"两个登记"进行抽查 督导。同时深入推进综合治理出 生性别比偏高工作。截至 2015 年9月底.全区常住人口200万 余人 全区政策生育率 89.04% 同比上升 2.56 个百分点;户籍人 口政策生育率 92.91%,同比上升 0.31 个百分点, 出生人口性别比 111.18,同比下降 1.59。全面完成 广州市下达的人口计划和计划

生育指标任务

二是坚持以征收社会抚养 费为切入点控制政策外生育率 对于政策外生育,坚持依法征收 抚养费 严守法定程序。全年度 未发生因征收社会抚养费而起 的行政侵权案件,也无因社会抚 养费征收工作过激而导致群众 上访的恶性事件。在全面开放二 胎政策正式出台之前,继续依法 做好社会抚养费征收工作。加强 计生服务窗口及热线服务,做好

政策解释工作。 三是坚持以宣传引导为抓 手规范生育行为。继续做好原有 "单独二孩"、一胎免费登记等政 策制度宣传, 主动公开社会抚养 费征收主体,标准,程序等信息。 重点加强"全面开放二胎"健康 教育官传,各医疗卫生单位产科 设"二胎"专场,普及优生优育及 生殖医学知识:番禺区中心医 院 何贤纪念医院等单位着手优 化产科及新生儿科的医疗服务 环境,重点提升生殖医学服务技 术,为提供优质服务做足准备。

花都_:"五举措"筑牢卫生服务网底

《广州卫生》讯 (通讯员 雷 亚梅) 乡村医生是农村医疗卫 生服务的"网底"。 2015年,花 都区卫计局按照"保基本、强基 层、建机制"的总体要求,加强村 卫生站管理,提升了村卫生站的 服务能力。

一是深入推进免费治病工 作。2015年村民享受免费治病服 务累计 103.77 万人次, 药品、耗 材支出累计 1765.76 万元, 人均 药品和耗材费支出为14.90元。9 月制定并下发《2015年花都区农 村卫生站免费为农民治病统一 配送基本药物目录(试行)》,新目 录药物品种共计 420 余种

二是加强农村卫生技术人员 队伍的建设。2015年按计划统一招 聘了11名临床医学大专以上学历 的毕业生,充实乡医生队伍。目前全 区公开招聘大专以上学历乡医已 达 48 名。同时加强日常乡医培 训工作,培训内容包括基本公共 服务项目、信息化系统操作、基 层医务人员免费医疗等。

三是加强镇村一体化管理。

加速推进镇村一体化,切实加强 村卫生站规范化建设,继续在村 卫生站全面实施基本药物制度, 逐步推进乡村医生管理体制改 革,建立紧密型镇村卫生服务机 构一体化管理模式

四是组织开展并严格督导 家庭医生签约式服务。继续推进 家庭医生式签约服务工作,根据 村民自愿原则,与村民签定契约 式服务合同,免费提供基本医疗 和公共卫生服务、健康教育、就 医指导工作。2015年,全区各镇 卫生院和社区卫生服务中心与 村民开展家庭医生式签约服务 共签约 39715 户

五是推进全区农村卫生站 信息化建设。花都区自 2010 年 开始全面启动基层卫生信息化 建设, 为全区 196 间村卫生站配 置了台式电脑和激光打印机。目 前 196 间村卫生站都已部署了 村医全科工作站信息系统并通 过中国电信的 2 兆 ADSL 宽带 经过 VPN 拨号连入政务内网, 实现网络工作。

越秀 : 卫生计生宣传阵地再添亮点

《广州卫生》讯 (通讯员 李 婷) 近日, 越秀区卫计局牵头建 设的区人口文化园— -"生命·阳 光"、"生命·健康"户外雕塑园项 目顺利竣工, 这是越秀区加强卫 生计生宣传阵地建设,打造健康、 人口文化亮点的一项重大举措。

近年来, 越秀区人口文化园 建设项目得到了区委、区政府的 重视和支持,被列入区政府财政 性投资项目,投入200万元资金 精心打造。卫计机构整合后,在区 委宣传部的指导下, 区卫计局牵 头组织,区建设局、农林街、六榕 康、家家幸福"的卫生计生宣传主 街积极配合, 打磨多年的区人口 题。

文化园终于亮丽地呈现出来。该 园集卫生计生政策宣传、人口文 化展示、科普知识宣传于-丰富的人口文化内涵与雕塑可 视、可触的静态表现手法相融合。 使居民群众潜移默化地感受人口 文化的熏陶。该园分为"牛命•阳 光"、"生命·健康"两个主题雕塑 园,分别坐落于农林街竹丝岗二 马路社区和六榕街驷马涌社区文 化广场,占地面积近9000平方 米, 由前言石、LED 宣传栏和 15 组雕塑组成,生动诠释了"人人健

讯 短

●根据国家卫生计生委办公厅印发《关于公布"2014-2015年群 众满意的乡镇卫生院"名单的通报》,我市黄埔区九龙镇中心卫生院、 花都区花山镇卫生院被评为群众满意的乡镇卫生院。2016年1月7 日,九龙镇中心卫生院胡斌院长专程上京,在2016年全国卫生计生 工作会议上代表广东省44所镇卫生院接受国家卫生计生委授牌。

(委基层卫生处)

●根据市编委相关批复文件,广州市妇女儿童医疗中心内设的 保健部和广州市人口和计划生育技术服务指导所将进行职能整合, 新组建广州市妇幼保健计划生育服务中心, 与广州市妇女儿童医疗 中心合署办公,增挂广州市妇幼保健院、广州市儿童医院、广州市妇 婴医院、中山大学附属广州妇女儿童医院、广州医科大学附属广州妇 儿医疗中心的牌子。新组建的市妇女儿童医疗中心(市妇幼保健计划 生育服务中心合署)为市副局级规格,配事业编制 2598 名,配领导班 子职数8名,内设机构25个。 (市妇儿医疗中心)

●受广州大学附属中学邀请,近日,广州市医师协会青年医师分 会派出彭红军(市惠爱医院)、张国明(市八医院)2位医师为该校近 100 名教职员工开展健康讲座。两位医师分别以"压力及减压之道" 及"校园伤患事故的处理"为主题讲述了教师行业如何进行心理调适 和学校常见伤患事故的预防及应急处理,受到教师们的欢迎,达到 "医教联动,互惠双赢"的成果。 (市医师协会青年医师分会)





寒冷冬日,安全于心

-春节期间要知道的几个安全急救常识

□ 广州市第一人民医院急诊科主治医师 王西富 通讯员 黄月星

春节前后,走亲访友好不热闹,但是 难免会有意想不到的事情发生。了解一 些简单的急救措施,在第一时间能够进 行正确的处理,甚至能够救命。广州市 第一人民医院急诊科主治医师王西富, 给大家一一详细解释烫伤、扭伤、气道 异物梗阻、踩踏等意外事故的急救措

烧烫伤

寒潮来袭,气温较低,很容易被暖宝 宝、热汤水等烫伤,焰火烧伤,第一时间 如何处理? 王西富提醒,较轻的烧烫伤 一般可自行处理,如果烧烫伤严重一定 要及时送到医院诊治。

"烫伤没有即刻逆转损伤的药物,有 的只是快速持续带走热量的方法。"王 西富解释,在开水之类烫伤、焰火烧伤 后,持续用流动的清水冲洗伤口 20 分钟 以上,有止痛的作用,促使局部散热,快 速降低皮肤的表面温度,避免对皮肤的 损伤进一步加重。若没有流动的清水, 将烫伤处泡在水桶或水盆中也可。

误区一:在伤口处涂抹酱油、麻油 牙膏等物品。

在伤口涂抹牙膏等物品,虽然伤口 暂时会有"清凉"的感受,但实际上容易 引起伤口感染,并且影响进一步的判断 和紧急处理。使用酱油等有颜色的物 品,还会让疤痕颜色变深。

误区二:将烫伤的部位泡在冰水中 或进行冰敷。

世界癌症日又来到,为普及抗癌新

知识、新技术,广东药科大学附属第三

医院于2月3日举行世界癌症日主题

宣传活动"我们能战胜癌症,广药三院

在行动", 并为广爱基金第 270 号捐助

对象林秋芳的癌症治疗捐助仪式,徐德

志院长宣布为林秋芳免费捐赠癌症治

疗,姚波教授介绍了治疗方案,工会组

今年是第16个世界癌症日,今年的主

题是"我们能,我能战胜癌症(WE

角因为患淋巴癌离世,导致了对于癌症

癌症发病率不断激增,很多生命因 为癌症而瞬间变得脆弱,不少家庭因为 癌症饱受困扰, 甚至不堪困扰而瓦解。 近来《滚蛋吧,肿瘤君》电影热播,女主

CAN,I CAN)"

高温会伤害皮肤, 低温也会对皮肤 法会让肿痛加剧。 造成伤害。尤其是刚刚烧烫伤后的皮肤 部位,受损的皮肤已经失去表皮的保护,

不可以直接冰敷,以免冻伤。 误区三: 烫伤后立马脱掉连着皮肉

如果烫伤的部位连着衣物, 应首先 在流动冷水下冲洗,然后再剪开烫伤处 的衣物,用无菌纱布覆盖伤处,情况严重 就应及时去医院处理。

擦伤扭伤

冬天天气冷,穿的衣服也比较厚重, 行动不便, 关节容易扭伤。小孩子喜欢 到处乱跑,容易擦伤、扭伤,老人行动不 便,遇上地面滑溜,也容易跌倒。王西富 解释,跌倒的地方有擦伤,伤势较轻,伤 口也比较浅,但伤口处比较脏,可以先用 自来水冲洗,然后再涂抹碘伏进行消毒, 贴上创口贴。如果是关节、软组织的扭 伤,并出现痛、红肿的现象,可以将冰块 用毛巾包住冰敷 20 分钟左右,冰敷主要 在于促使血管收缩,并有止痛消肿功效, 然后用绷带进行包扎, 休息的时候也尽 量抬高扭伤的关节。

王西富提醒,在进行运动的时候,一 定要事先做好热身运动,压压腿,拉伸韧 带,使身体预热,在运动的时候就不会容 易扭伤。家中地面如果有水、油渍,一定 要及时处理干净。

误区一:在出现扭伤后,家人通常的 做法是擦点药油, 然后揉一揉。这种做

误区二: 扭伤后热敷或使用温水烫 扭伤后马上热敷,可导致软组织内 血管扩张,加重肿胀,压迫神经引起疼 痛。扭伤 48 小时之后肿胀仍无好转,此 时才可以热敷。

气道异物梗阻

吃饭时急促过快,同时大笑或说话, 很容易使一些食物进入呼吸道。当异物吸入气道之后,会出现刺激性的咳嗽、呕 吐、呼吸困难,严重气道异物梗阻会导致 无法说话、无法呼吸。王西富解释,在这 种危急状态下, 无论是送去医院或者等 待急救车到来,都可能来不及,必须在现 场即刻开始施救。

对于意识清楚的成人患者, 主要采 取"海姆立克急救法",救护人员从背后 抱住患者腹部,一手握拳,拳眼正对病人 上腹部(肚脐稍上);另一手握住握拳之 手, 急速冲击性地、向内上方压迫其腹 部,加大胸腔压力,促使肺内产生强大气 流将异物从气管内冲出。如果无人在场, 患者可用手或椅背顶住上腹部, 进行自 我腹部冲击急救。对于气道梗阻严重, 导致昏迷的患者,要立刻施行心肺复苏

误区,给患者喝水

在出现气道异物导致不能说话时, 旁人以为是食物噎住,给患者喝水.以为 能"冲"下去,其实这样容易导致情况恶 化,错过最佳的急救时间。

王西富提醒, 防止气道异物梗阻应 注意:

1、进食切忌边吃饭边大笑。2、小朋 友吃东西时要进行看护, 在大哭大笑时 不要进行喂食。教育他们不要互相追跑 着吃东西。3、避免酗酒,饮酒过量,导致 血液中酒精浓度升高, 使咽喉部肌肉松 弛而吞咽失灵,易致食物误人气道。

节日期间,逛庙会,看花灯,游名胜, 热门地点往往人满为患,摩肩接踵。上海 外滩踩踏事故还依然令人心有余悸。广 州市第一人民医院急诊科王西富认为, 预防踩踏事故最好的办法就是提高安全 避险意识,尽量不要去人多拥挤的地方。

"因为在实际的踩踏事故中,大部分 死伤者并不是真正地被踩死、压死,而是 由于人挤人,胸腔受到了挤压,犹如重物 压在了胸口,导致无法呼吸,在几分钟时间内窒息而亡。"针对这种情况,王西富提醒大家,在人群拥挤的地方,一定要有 自我防范意识。首先要观察周围的具体 环境,记住安全出口或者是空地方位,尽 量靠两侧贴着墙走。碰到人群开始拥挤 的情况,抓住旁边牢靠的物体。如果被人 群推着前进时,应双手握拳,双肘撑开,形成一个环状,平放于胸前,形成一定的 空间,避免胸腔受到挤压。若在人流中被 挤倒后,要快速站起来,不行的话,应马 上打侧蜷缩身体,用双手护住头部,膝盖 蜷缩至胸前呼救。

能

我们能战胜癌症,广药三院在行动

广东药科大学附属三院举行世界癌症日宣传主题活动——暨林秋芳的癌症治疗捐助仪式

□通讯员/广东药科大学附属第三医院 钟志朗(图/文)

织现场捐款 14012.5 元。 复.广东药科大学附属第三医院看到报 世界癌症日是由国际抗癌联盟 道后, 再次接力过向肿瘤宣战的重任, (UICC)于 2000 年发起,活动时间定于 由肿瘤科应用最先进的微创技术帮助 每年的2月4日,旨在倡导新的方法促 林秋芳消除癌症 进各组织间的合作, 加快癌症研究、预 防及治疗等领域的进展, 为人类造福。

徐德志院长和肿瘤科姚波教授对

于林秋芳的诊疗非常重视,组织了全院 大会诊并制定周密的诊疗计划,希望通 讨先讲的精准医疗技术帮助林秋芳在 已发病灶彻底消瘤,为战胜癌症赢取宝 贵的先机

CAN)"!

这是一次免费的捐赠治疗,广药三

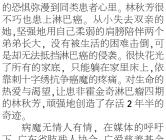
院用行动向万恶之魔癌症宣战,用专业

告诉世人癌症不可怕, 只要你有信心,

"我们能, 我能战胜癌症 (WE CAN,I







下,广东省肢残人协会、广爱慈善基金 首先伸出了援助之手,梅奥医院接力捐 赠康复治疗让林秋芳身体状况得到恢

悲剧男喝酒致食管大出血 放支架后又脱落需手术

时下正是春节期间,中国传统以 酒助兴,亲友相聚不免杯觥交错,频频 举杯。医生提醒,过年喝酒要适度。近 日,位于员村的中山大学附属第六医 -名极度热爱"杯中之物"的男子 因为好酒遭遇到双重打击。

术中取出的食管支架

先是食管大出血, 支架止血后 <u>又脱落</u>

回忆起3个月前的那个晚上,49 岁的老张仍然心有余悸, 他如同往常 与三五好友相聚, 颇为好酒的他当晚 也不例外,"差点命都没了,应该喝了 有一斤多吧",老张说到,"关键是前晚也喝了不少"然后过了一会就发现上 腹疼痛不已, 朋友们紧急送到当地医 院确诊为"食管破裂大出血",为了止 血,医生给老张放置了一个食管支架, 老张幸运的从鬼门关走了一遭。

前两周,老张根据医生的嘱咐到 医院进行复查胸腹部正位片, 却惊奇 地发现食管支架脱落, 紧张的老张慕 名来到中山大学附属第六医院, 据接 诊的该院胃肠肛门外科副主任邹一丰 副教授介绍, 患者因为大量饮酒后出 现反复剧烈呕吐。食管腔内压力突然 急骤升高可致一段食管壁部分或全层 裂开并大出血,在当时,放置支架止血

是正确而且行之有效的举措。 邹一丰指出,由于老张发病以来 几乎一切如常,体重都没有明显减轻, 一开始仍然是尝试用石蜡油、泻药等 方式将支架排出,然而两周过去了,支 架依然卡在了小肠里头一动不动,无 奈之下只能采取手术解决。术中探查 发现,发现距回盲部约 60cm 处回肠 肠腔内异物,长约 10cm,异物所在肠 段及其近端 10cm 内肠壁充血水肿, 肠壁幸运的并未见有缺损, 邹一丰在 老张脐以下腹壁做一长约 8cm 正中 切口,将异物所在肠段提出至腹壁外,

切开异物远端小肠壁,将异物完整取 出,检查为长约 10cm 金属支架管。

□通讯员/中山大学附属第六医院 简文杨 戴希安 (图/文)

针对支架为何脱落的问题, 该院 消化内镜科陈泓磊博士介绍到, 食道 支架为一端或两端呈喇叭口形的圆柱 形,被覆在支架表面的硅橡胶薄膜具 有良好的生物相容性,可有效防止食 道壁肉芽生长和胃液、食物返流,也可 用来治疗食管穿孔和压迫止血。一般 如肿瘤狭窄、吻合口瘢痕狭窄等情况, 支架两头粗,中间细,刚好在狭窄处卡 住,不容易脱落。而老张的食管本身是 无狭窄的,"支撑"的时间长了,食管就 会变得相对松弛, 又加之缺乏支撑支 架两头喇叭口的狭窄环, 以及食管自 身的蠕动对支架的影响, 支架就容易 脱落。目前食道支架多为合金金属支 架.是一种可以自行扩张、富有弹性、 柔软性及高度记忆性的合金制品,支 架脱落后,有些患者可经肛门排出支 架,但长时间不能排出或出现腹部症 状者,应手术取出。

胃肠专科医生提醒,过年喝酒要谨慎

对于这次悲剧的始作俑者——酒,老张现 在可是半点不沾身了。而邹一丰也呼吁酒友 们要hold住,能不喝就不喝,能少喝就少喝。 喝酒并没有所谓的安全量,因为每个人对酒 精的耐受力差异太大,各自的酒精分解酶数 量活性也差异太大,同时一定要切忌空腹喝 酒, 尤其不要喝混酒, 所谓的浓茶解酒、雪 碧解酒、食醋解酒等等,都不是靠谱的方 法, 反而更容易加重脏器负担。一些酒中高 人常用的压舌根、抠喉咙, 邹一丰也建议不 用, 因为过于简单粗暴的剧烈呕吐会导致腹 内压增高,诱发胃出血的可能。

邹一丰强调,如果呕吐不止,昏迷不醒, 请立即打急救电话, 速速去医院莫迟疑。还 记得要询问醉酒者本人或者家人, 是否在服 用或注射头孢类抗生素,这类药物会使酒精 在人体内氧化为乙醛后,就没能力再继续氧 化分解,造成乙醛蓄积,严重者甚至有猝死 风险。

◯ 最新播报

口腔不清洁 容易诱发脑出血

日本一项最新研究发现,导致 蛀牙的一种变形链球菌与脑出血有 关, 这种细菌的某种菌株会阻碍人 体的止血功能。研究小组认为,这一 发现有可能帮助找到预防脑出血的 新方法。

变形链球菌是口腔天然菌群中 占比例最大的链球菌属中的一种, 也是龋病的主要致病菌。日本国立 循环器官疾病研究中心等机构的研 究人员征得 100 名脑出血患者的同 意后,采集了他们的唾液,培养了唾 液中含有的变形链球菌。结果发现。





如果患者唾液中的变形链球菌是含 有 cnm 基因的菌株,与没有这种基 因的菌株相比,前者脑出血的发病 风险是后者的 4 倍。通过磁共振成 像图能够观察到,唾液中含有这种 特定变形链球菌越多的患者,微小 的脑出血部位也越多。

研究小组认为, 变形链球菌会 从口腔中的血管随着血液流动到达 脑部血管。在这里与血管壁的胶原蛋白结合后,引起炎症,从而妨碍止 血作用,并使血管变脆,最终引起脑

研究小组指出, 脑出血是脑卒 中的一种. 摄取盐分过多等不良生 活习惯被认为是危险因素, 不过此 次研究显示,日常的口腔清理和牙科治疗对于预防脑出血也非常重 要。如果能够减少病原性很高的细 菌,就有可能预防脑出血。

(来源:新华社)



说说食物补钙

的矿物质, 钙的吸收主要是通过肠 道的主动吸收与被动吸收, 正常人 体内含有 1000~1200g 的钙。其中 99%固定于骨钙库,1%游离在血液 和细胞外液里,由肾脏、肠道、汗液 排泄出人体。钙的摄入、吸收和排泄 共同影响体内钙平衡。骨钙库与血 钙间能保持动态平衡,由雌雄激素、 甲状旁腺素、降钙素、维生素 D3 等 参与调控。钙不足时,调节系统从骨 骼释放钙来保持正常血钙浓度 (2.25-2.75mmol//L),维持整体生理 功能。在此介绍几种食物中的补钙

牛奶: 半斤牛奶, 含钙约 300 毫 克,还含有多种氨基酸、乳酸、矿物 质及维生素,促进钙的消化吸收,因 此,牛奶应作为补钙的主要来源。

大豆:大豆是高蛋白食物,含钙 量也很高。500克豆浆含钙 120毫 克;150 克豆腐含钙就高达 500 毫 克,其他豆制品也是补钙良品。

海带和虾皮:海带和虾皮是高 钙海产品。每天吃上25克就可以补 钙 300 毫克,还能降低血脂,预防动 脉硬化。虾皮含钙量更高,25克就有 500毫克。

是补钙的来源,可适量服用。芝麻酱 含钙量很高,稀饭、面汤及凉拌菜都 可加点芝麻酱,进行补钙。

钙摄入人体后, 在体内的吸收 利用是一个复杂的难题。就是最易 消化吸收的牛奶, 钙的吸收率也只 有50%, 其他的含钙食物吸收率更 低。维生素 D能调节体内钙、磷代 谢,促进钙的吸收利用。维生素 D的 来源,一是靠人体接受室外阳光紫 外线的照射在体内合成; 二是靠食 物。除鱼肝油外, 其他食物含量极 低。唯有香菇富含维生素 D,每克就 含维生素 D40 国际单位。但是,必须 经室外阳光照晒, 因照晒的效果会 逐日减退, 所以存放一个月后应重 复照晒。每天只需服 3~5 克即可,切 碎水煎或冲服,也可加入稀饭、菜汤 中食用。多吃点醋和发酵面食也有 助钙的吸收。我们现行的膳食结构, 含钙量都很低, 必须注意加用一些 补钙食品。由于钙吸收困难,补钙效 果较慢, 要改善症状需要几个月甚 二年的时间,应当贯彻"多品 种、常变换、多摄入、经常化"的思 想,坚持不懈,才能获得补钙保健的 理想效果。

《百病饮食宜忌》专栏

常见内科疾病饮食的



□广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

疟疾

疟疾是由疟原虫引起的传染 病, 其临床特点为周期性寒战、高 热、大汗、肝脾大与贫血。发病的周 期为一日一发或二日一发(间日疟)、 三日一发(三日疟),以间日疟为多 见。疟疾的典型发作分为三个时期: ①寒战期。突然畏寒、剧烈寒战,盖 多层衣被,仍觉寒冷,可持续 o.5~2 小时。②高热期。寒战停止继以高 热,体温高达 40℃以上,面色潮红, 甚或谵妄。③出汗期。大汗淋漓,体 温迅速降至正常,感疲倦思睡。除以 上几种类型的疟疾外,尚有严重、发 作凶险的恶性疟疾、脑型疟疾。

【宜】 (1)食物宜清淡,富于营养、水分 和维生素,多喝牛奶、肝汤、蛋汤、果 汁、菜汤等流质或半流质食物。

(2)宜多吃富含 B 族维生素及维 生素 c 的食物,如新鲜蔬菜、水果(尤 其是酸味水果)。

(3)宜少食多餐。

【忌】

(1)忌辛辣、温燥食物,如葱、蒜、 姜、辣椒、花椒、韭菜、桂皮。 (2)忌烟.酒.

(3)忌肥甘厚味、坚硬不易消化

伤寒

伤寒是由伤寒杆菌经消化道侵入 机体引起的急性肠道传染病 细菌进 入肠道和肠黏膜淋巴结繁殖,释放细 菌和毒素入血,以持续性发热、相对 缓脉、肝脾肿大、玫瑰疹与白细胞减 少等为特征,肠出血、肠穿孔为其主 要并发症。此病常见于夏、秋季。

伤寒病可分为四个阶段: ①初 期:高热(39~40℃)畏寒、头痛、腹胀. 鼻出血。相当于病程第1周。②极 期:高热不退、便秘或腹泻、肝脾肿 胸腹部玫瑰疹 呆滞无表情而 貌。⑨缓解期:体温开始下降、食欲 好转,易出现肠出血、穿孔。④恢复 期:相当于第4周末,体温恢复正 常、有饥饿感、大量出汗。

【宜】

(1)宜吃清淡、高热量、高蛋白、 高维生素的食物,选用含易消化脂 肪的食物,如乳类、蛋类、鲜鱼、新鲜

(2)急性发热期宜进流质或半流 质,宜选用牛奶、羊奶、藕粉、米粥、 蛋羹、肉汁汤、鱼汤、菜泥、果汁、适

(3) 退热后可进少油少渣的清 淡、富于营养食物,如猪肝汤、猪肾 汤、豆腐汤、粉皮粉丝汤等。

(4)宜少量多餐。

【忌】

(1)忌饮食过饱。肠穿孔、肠出血 患者需禁食。 (2)忌一切生冷食物、瓜果、水果

及粗纤维多的蔬菜。 (3)忌烟、酒及辛辣刺激性食物.

如葱、蒜、花椒、辣椒、姜、桂皮等。 (4) 忌高脂肪食物,如肥肉、芝

麻、花生,有腹胀者忌牛奶、豆浆及



春节,是合家团圆、共享天伦的日子,也是亲友往来、互叙友情的时刻,更是吃喝玩乐大放松的日 随之而来的往往是起居无节、饮食无度。过年过节免不了大鱼大肉,大部分人都会出现脂肪摄入过 高的情况。吃的时候光顾着嘴巴了,吃完又觉得太油腻,会有腹胀、腹泻等不适症状。欢度春节,需有度 有节。我们如何保持身体健康呢?吃什么能解油腻呢?听一听广州市第一人民医院潘锦瑶教授有哪些 春节养生保健的小秘诀。

□ 通讯员: 黄月星 韩棉梅 受访专家:广州市第一人民医院中医科 潘锦瑶 主任医师

春节期间中医养生,关键在平衡膳食

春节,餐桌上的饭菜越来越丰盛,顿顿离不开鱼肉 荤腥。人们却常感觉到疲劳倦怠、上腹部饱胀不适、呃逆 不止。究其因都是高脂肪、高蛋白的油腻食物惹的祸。那 么,如何中医养生、平衡膳食呢?

《黄帝内经》指出:"五谷为养,五果为助,五畜为益, 五菜为充,气味合而服之,以补精益气。"饮食要不偏嗜, 日常饮食应当以食谷为主,即使肉多时,亦不可食肉超 过食谷,也就是说动物性食物不应超过植物性食物。才 能使所食食物达到防治疾病、补养身体的功效。

没有一种食物能提供给成人全部的营养素,只有平 衡膳食才能满足成人正常生理所需要的热能和全部营 养素,并合理地消化吸收及利用,达到合理营养、促进健

潘锦瑶教授建议,春节期间要重视"食饮有节",调 整饮食时间使之正确,合理搭配营养使之均衡。全面平 衡,即样样都吃,不挑食、不偏食。众所周知,任何一种单 一的天然食物都不能提供人体所需要的全部营养素。因 此,必须要合理膳食。

三餐饮食有讲究

早餐 潘教授提醒,清淡的早餐是长久保持活力的 秘诀。用蔬菜和水果代替浓咖啡与速食米粉,一盘香甜 的水果沙拉和一碗燕麦片可以保证你的精力充沛,一只 白水煮土鸡蛋补充蛋白质,同时又不会过于油腻。当然, 出门前别忘了喝一大杯温开水。喜欢中式早餐的朋友可 以自己动手煲一道"山楂、瑶柱、粳米、瘦肉粥",既清淡美 味,又能去脂消食。

午餐 仍以清淡为主。不过为了保持走亲访友的精 神状态,也要适当补充营养。不妨在午餐里加些西芹,经 常食用对缓解过食肉食等引起的疲劳倦怠、上腹部饱胀 不适等症状有很好的效果。下午开始与长辈、领导、工作 同事拜年聊天时,可以冲上一杯"山楂、炒麦芽、白术红枣 茶",不仅仅是为了提神,也可以调节身体的新陈代谢。

晚餐 晚餐也是要以清淡为主,七分饱即可。可以 考虑做一道"猴头菇蒸鸡汤",土鸡汤营养丰富味道鲜美, 有抗疲劳的功效,也是"补虚"的好帮手。隔水蒸出来的土 鸡汤与炖锅煲出来的鸡汤相比,营养损失更少,汤水也更 清淡不油腻,猴头菇可以滋阴养胃,改善消化。

解油腻有技巧

普通人群,仅仅因为春节期间进食过多油腻之品,可 以采用以下小技巧来解油腻:

多喝开水。可以加快胃肠道代谢,减轻大量肉类食物 和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,那么喝茶也可 以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平

多吃蔬菜。新鲜蔬菜是一种碱性食物,不仅含有丰富 的纤维素,而且能够中和体内多余的酸性物质,维持人体 新陈代谢的需要。其中,蔬菜中的纤维素可解油腻、促进 胃肠蠕动、预防便秘。如萝卜、芹菜等

多吃水果。春节饮食杂乱,更容易使人上火、便秘,此 时不妨多吃些香蕉,因为香蕉具有很好的清热、解毒、润 肠等功效;梨子富含糖分、维生素、矿物质及果胶等,性寒 凉,具有降压化痰、润燥和生津的功效;山楂含有丰富的 维生素 C.B. 铁等成分,对食欲不振,消化不良尤有较好

多饮用混合果蔬汁。混合果蔬汁即水果和蔬菜混合 可以轻松补充人体所需的维生素、矿物质和抗氧化 剂,并且能够有效中和体内酸性物质,保持体内环境清 洁,消除疾病的隐患。因为当足够量的果汁和菜汁进入人 体消化系统后,会使血液呈碱性,把积存在细胞中的毒素 溶解排除。在饭后饮用果蔬汁,能将整顿饭的营养发挥到 极致,尤其是还能起到解酒、消食、解油腻的功效。

主食不可忘粗粮。粗粮是碳水化合物的主要来源,它 参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒 产物的生成,还为人体提供膳食纤维。因此在品尝美味的 同时,应进食主食。主食以谷类粗粮为主,可以适量增加 玉米、燕麦等成分。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬 菜、小米粥等,这些汤汤水水都具有良好的"清火"和解油 腻的作用,可让你已经"不堪重负"的胃肠道休息调整。

饭后吃木瓜。木瓜中含有特殊的成分是蛋白酶,它对 肉类有很强的软化作用,因此将肉类与木瓜同炖,就可以 吃到细嫩的肉了,不但口感、滋味好,而且解油腻。木瓜富 含 17 种以上氨基酸及丰富的维生素 C、钙、铁等,还含有 木瓜蛋白酶等,有"百益果王"之称。

寒假成为小孩近视高发期? 关键在正确用眼点

□ 通讯员:黄月星 受访专家:广州市第一人民医院眼科 匡丽晖 主任医师

寒假无疑是小朋友的天堂, 家长们白天都在忙着上 班工作,没有时间照看孩子,外面天气又比较冷,这些熊 孩子们整天抱着 Ipad 等电子产品在房间内"如痴如醉", 一个寒假过去, 往往眼睛会有看东西觉得模糊的感觉。 眼科专家提醒,现在低年级学生近视的比例逐渐增长,家 长在寒假期间一定要培养小朋友卫生用眼,预防近视及

近视主要与遗传、用眼不当相关

这几天,就有一些家长趁着放假带孩子来验视力、配 眼镜,有些家长觉得奇怪:自己孩子和隔壁家小孩同班 同学,平时看书、做作业坐姿也都差不多,怎么自己孩 子就近视了? 广州市第一人民医院眼科匡丽晖主任介 绍,目前近视的病因复杂,与先天遗传和后天环境两大 因素有关,另外,营养失衡、微量元素缺乏等也会造成近

遗传在近视眼的发生发展中起重要作用, 一般认为 病理性近视眼为常染色体隐性遗传, 单纯性近视眼为多 因素遗传。环境因素,科学家们已经通过动物实验研究表 明,后天用眼不当,是导致很多人近视的原因。

"很多学生写作业的时候,头低得很低,长时间这样, 由于空间的限制,容易导致近视的发生。另外,在光线不 好的地方看书 或者是书本上的字迹不清晰,导致外界物 体在视网膜上的成像不清,长期以往,也易导致近视。尤 其是现在电子产品充斥、用眼过度,容易导致眼睛调节功 能紊乱、衰退。

辨别真假近视,防止验光配镜过矫

当看到孩子们有频繁眨眼、眯眼的习惯时,家长们往往比较担心自己孩子是近视了,但听到是假性近视时又 松了一口气。假性近视与真性近视到底是怎么一回事?

匡丽晖解释,假性近视,实质上不是近视,只是调节 功能痉挛的一种功能状态。正常情况下,人的眼睛在看近 处的物体时,眼睛必须要调节,才能看得清楚。看得愈近, 需要的调节也愈大。当小孩子长时间盯着近处的物体看, 由于使用调节的程度过强和持续的时间太长, 在转为看 远处物体时,不能很快把调节放松,即调节反应时间较正 常者延长,出现远视力下降,

真性近视,也就是一般人说的近视,通常是指轴性近 视,即眼轴延长所致,远处物体不能准确落在视网膜上形 成清晰的像,放松调节后也不能恢复正常。"真假近视的 鉴别上,假性近视经过适当休息眼睛,散大瞳孔、放松调 节后,远视力即可恢复正常。而真性近视,散大瞳孔后远

匡丽晖建议,当小孩子看远处目标出现眯眼、甚至频 发眨眼症状,一定要及时来医院检测视力,在外的眼镜店 往往有一些是不靠谱的,要严防验光配镜过矫。

佩戴眼镜是最佳选择,切莫相信江湖郎中

小朋友出现真性近视后,家长们一般都很着急,不希 望孩子过早戴上眼镜。匡丽晖表示,出现近视后,一定要 及时到正规医院进行散瞳验光、最佳的办法就是配戴合 适的框架眼镜,因为配眼镜是最安全、最经济,也是最有

度数在600度以下的大龄小朋友,也可在医生指导 下配戴角膜塑形镜治疗,但费用较昂贵,而且要长期配戴 才有效。又因其验配较复杂,使用不当易引起严重并发 症,应严格控制使用,必须在医疗机构中由专业医疗人员 进行规范验配。

而有的家长急于给小孩摘掉眼镜, 咨询激光角膜屈 光手术的, 匡丽晖提醒, 角膜屈光手术是有适应证的, 年龄不宜过小, 一般要求年龄在18周岁以上, 还要排除其 他眼部疾病的可能。至于一些江湖游医说可用药物、针 刺、气功、推拿等方法矫正视力,并没有科学依据,不能使 眼球已增长的眼轴变回正常, 所以其对轴性近视的矫治 是没用的。

正确用眼·J·贴士

避免用眼过度,一次持续用眼时间不要过长, 一般持续用眼1小时即应休息5-10min。保证充足 的睡眠时间,控制看电视和玩游戏机时间。

改变不良的用眼习惯, 养成良好的读写习惯 和姿势,避免用眼过近,不在动荡的车厢内阅读或 边走边读 不躺在床上阅读等

改善视觉环境, 保持阅读环境中适宜的光亮 度和对比度,不在阳光直射或昏暗的光线下阅读。 定期检查视力,一般青少年每半年检查一次, 以便及时发现视力下降,必要时给予验光配镜。

高度近视者,应避免跳水及其他剧烈运动,防 止眼底出血或出现视网膜脱离

保持身心健康,生活有规律,锻炼身体,增强

合理的饮食习惯,避免偏食。多食富含蛋白 质、维生素的食品,如新鲜水果、蔬菜、动物肝脏、 鱼、蛋等。

孕妈妈的变化

头晕、疲乏、胃口差、恶心、呕吐……50%以上的孕妈 妈在妊娠早期会出现这些程度不一的早孕反应。就像很 多电视剧里演的一样, 恶心和呕吐的症状多数发生在清 晨或饭前,常在闻到油腻味或其他特殊气味后出现。此 有些孕妈妈的口味嗜好会改变,例如特别喜欢吃酸 的、甜的食物等

早孕反应是怀孕后的一种正常生理反应, 对工作和 生活影响不大,不需特殊处理,多数孕妈妈在怀孕 12 周 前能够自然缓解。

除了早孕反应,有些孕妈妈会感觉小便次数增多却 没有尿痛、尿急的症状,这是因为增大的子宫压迫膀胱而 导致的:有些孕妈妈会感觉到乳房发胀,乳头一碰就痛, 这是因为体内性激素水平升高,乳房充血而引起的,也无 须治疗。随着妊娠周数的增加,这些症状会慢慢消失。

宝宝的变化

孕早期的宝宝躲在妈妈的肚子里发生着日新月异的 变化:受精卵分裂增殖形成囊胚,着床于子宫,胚胎组织 器官分化、形成、发育,如中枢神经系统(包括脑部和脊 髓)和心血管系统在妊娠的前8周内可基本发育完成;到 妊娠8周末,宝宝已初具人形,脑袋异常大,可占整个胎 体的一半,能分辨出眼、耳、鼻、口,四肢已具雏形;到妊娠 12 周末,胎儿身长约9厘米,体重约20克,外生殖器已 发育,甚至有的可辨出男女了。

孕妈妈什么时候要找医生

如果孕妈妈感觉到恶心呕吐频繁、不能进食、尿少 身体虚弱、发热等,应该警惕妊娠剧吐的可能,须及时到 医院就诊,必要时住院治疗。因为妊娠剧吐的患者,可出 现脱水和电解质紊乱、酮症酸中毒等情况,如治疗不及 时,严重者甚至出现高热、肝功能损害、黄疸、昏迷等情

孕早期 孕妈妈的饮食有讲究

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

- 孕早期,指从最后一次月经算起的第1~3个月(4周为1个孕月)。孕妈妈在孕早期饮食有讲究
- 孕早期的孕妈妈多会出现早孕反应,当某些反应过重时,须立即就医。
- 为了宝宝的健康发育,孕妈妈在孕早期须戒烟戒酒戒性生活,避免接触放射线,如患有疾病,须严格 根据医嘱用药。

如果出现阴道出血、下腹坠痛等情况, 应到医院就 诊,通过检查排除官外孕、葡萄胎等异常情况,确定胚胎 是否存活。如果胚胎存活,可进行保胎治疗,此时须卧床 休息、使用安胎药。如果宝宝已经死亡,也只能进行清宫

宝宝在孕早期最怕什么

处理了。

宝宝此时期最怕可能会使自己发育畸形的东西 加 药物、放射线、农药和其他有害物质。如果孕妈妈因为疾 病的原因非得接触、使用这些东西不可,应在医生的指导 下选用对宝宝毒性最小的药物。孕妈妈在孕早期应避免 病毒感染,很多病毒如感冒病毒、风疹病毒等对胎儿也都 有致畸作用。

此外、宝宝还害怕孕妈妈的一些会影响到自己健康 发育的坏习惯,所以,孕妈妈在此期应禁止吸烟、酗酒及 进行性生活,避免疲劳过度、剧烈运动和重体力劳动,保 持良好、安定的情绪,要注意休息。

营养师特别提醒

孕妈妈在此期所需的营养与孕前没有太大的差别。 值得注意的是,这一时期大部分孕妈妈会有不同的妊娠 反应,这些反应往往会改变孕妈妈的饮食习惯,并因此影 响营养素的摄入。严重的妊娠反应会导致孕妈妈体内营 养严重缺乏,并影响胎儿的发育。所以孕妈妈在膳食上应 注意以下几点:

1.选择促进食欲的食物。多数孕妈妈此时期食欲下降 或口味改变,所以无论是酸、辣、咸、淡,都要迎合孕妈妈的 喜好,不要忌口太多,让孕妈妈能获得充足的营养供给。

2.选择容易消化的食物。如粥、面包干、馒头、饼干、 甘薯等,可减少呕吐,

3.想吃就吃,少食多餐。特别是妊娠反应较重的孕妈妈,不要拘泥于进食时间,只要想吃就吃。比如睡前和早 起时,坐在床上吃几块饼干、面包等点心,可以减轻呕吐, 增加讲食量。 4.每天补充叶酸 400~600 微克。富含叶酸的食物有

动物肝脏、绿叶蔬菜、蛋黄、酵母、豆芽和麦胚等,其中,人 体对动物肝脏 豆类中的叶酸吸收率最高 5.妊娠剧吐严重,甚至完全不能进食时,需要静脉补

营养食谱举例

- 早餐:馒头或面包+猪骨粥+水煮鸡蛋
- 早点(早餐与中餐之间的饮食):芝麻糊或藕粉
- 中餐:米饭+糖醋红杉鱼+清炒豌豆 午点(中餐与晚餐之间的饮食):柑
- 晚餐:米饭+菜心炒牛肉+枸杞咸蛋汤
- 晚点(晚餐后,睡觉前的饮食):牛奶 以上的食物组成可以根据个人口味调配

关于寨卡病毒(ZIKA), 这几点你要知道

认识寨卡病毒

寨卡病毒病是由寨卡病毒引起 的一种病毒性疾病, 主要通过蚊子 叮咬传播,还可由怀孕的母亲在怀 孕或生产过程中传播给胎儿或婴 川。传播寨卡病毒的蚊子主要是伊 蚊,伊蚊不但能传播塞卡病毒,它也 是登革热、基孔肯雅热和黄热病的 传播媒介, 传播效率最高的是埃及

被携带有塞卡病毒的蚊子叮咬 后数天内,约五分之一的人会出现 临床症状,包括发热、皮疹和肌肉、 关节疼痛等,也可伴有结膜炎、眼后 痛和呕吐等表现,一般症状较轻,通 常在2-7天后自愈。

各类人群包括孕妇对寨卡病毒 普遍易感, 在有寨卡病毒流行的地 区生活或前往这些地区旅行会增加



寨卡病毒病的并发症

有研究表明,孕妇感染寨卡病 毒可能会导致胎儿发生小头畸形。 小头畸形是婴儿头部出现非正常 变小(与同样性别和年龄的婴儿相 比)的一种罕见病,直接原因是婴 儿在在母亲怀孕期间或在子宫内 大脑发育异常造成的。小头畸形可 由一系列环境和遗传因素造成,比 如唐氏综合症,接触药物、酒精以 及子宫内有其它毒素,怀孕期间出 现风疹病毒感染等也可以增加小 头畸形的可能。有小头畸形的婴儿 和儿童在成长过程中往往会有脑

目前寨卡病毒病的流行区域

寨卡病毒主要在蚊虫数量较多 的热带地区传播。目前,疫情主要发 生在南美洲、大洋洲、非洲,已有超 过30个国家发生疫情传播流行。目 前存在本地传播疫情的国家包括: 巴西、哥伦比亚、玻利维亚、巴巴 多斯、库拉索岛、多米尼加、厄瓜 多尔、萨尔瓦多、法属圭亚那、瓜 德罗普岛、危地马拉、圭亚那、洪 都拉斯、墨西哥、马提尼克岛、尼 加拉瓜、海地、圣马丁、波多黎各、巴 拉圭、巴拿马、苏里南、美属维尔京 群岛、委内瑞拉

应如何保护自己?

防止寨卡病毒感染的最有效保 护方式是防止蚊虫叮咬。所以,在流 行地区生活或去这些地区旅行时, 应注意穿着长袖衣物 (最好是浅色 衣服)、使用驱虫剂等,同时注意关 闭门窗、使用纱窗及蚊帐等方式避 免蚊虫叮咬; 另外注意将居室内或 居家周围的水桶、花盆、汽车轮胎等 可能蓄水的容器排空、保持清洁或 者加以覆盖, 防止蚊虫在这些容器

孕妇以及正准备怀孕的妇女 应尽可能避免前往有寨卡病毒病 疫情的地区旅行,如确需前往,旅 行过程中应严格做好个人防护,避 免蚊虫叮咬。旅行归来,应主动告 知医务人员自己的旅行史,注意定 期进行孕期检查,发现异常及时咨 询医务人员

怀疑或者担心自己感染寨卡病 毒怎么办?

曾在流行地区生活或去寨卡 病毒病流行地区旅行的人员,如 出现可疑症状, 怀疑或者担心自 己感染了寨卡病毒,应前往当地 正规医疗机构就诊和咨询,需要 时可通过采血检验, 确认是否感 染了寨卡病毒。

(根据中国疾病预防控制中心 网站资料整理)

立春到立夏,春季须养肝

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

春气通肝,春季易使肝旺。肝 开窍于目,若肝血不足,则易使两 目干涩,视物昏花。所以杏林箴言 说:"春进补有诀窍,养肝明目是首

丹参黄豆汤

用料 丹参10克,黄豆50克,

制法 丹参洗净放砂锅中,黄 豆洗净用凉水浸泡1小时,捞出倒 入锅内加水适量煲汤。至黄豆烂,拣 出丹参,加蜂蜜调味即可食用。 功用 补虚养肝,活血祛瘀。适

用于慢性肝炎、肝脾肿大者调补

丹参味苦微温,功能活血祛瘀、 安神宁心、排脓止痛。现代医学研究 证实, 丹参能够有效地提高机体超 氧化物歧化酶活性, 使机体对自由 基的清除能力增强,减少细胞、组 织、脏器的变性和破坏。

黄豆味甘, 性平, 功能健脾宽 中、益气和中、生津润燥、清热解毒。 黄豆中的磷脂可除掉附在血管壁上 的胆固醇,维持血管壁的软化并可 防止肝内积存过多的脂肪。黄豆含 大豆异黄酮,可增强巨细胞功能,使 脾脏生成免疫球蛋白作用增强,外 周血淋巴细胞含量增多。这些有利 干补虚养肝。

杞枣鸡蛋汤

用料 枸杞子30克,红枣10

枚,鸡蛋2只 制法 枸杞子洗净沥干,红枣洗 净去核,一起放于砂锅中,加清水适 量烧开后,加入鸡蛋煮熟,调味即 可。分2次食用。

功用 补肝肾、健脾胃、滋阴 润燥、养血除烦。适用于肝肾亏 损、脾胃虚弱者以及慢性肝炎、肝 硬化患者。

枸杞子味甘,性平,功能滋补肝 肾、益精明目。药理证实,枸杞子多 糖不仅是免疫增强剂, 而且有免疫 调节作用。枸杞子还有保肝及抗脂 肪肝作用。另外,枸杞子又被证实可 提高超氧化物歧化酶活, 有利于清 除超氧阴离子自由基,对于延年益 寿有积极意义.

红枣能补中益气,养血安神,并 具有增强免疫力及抗氧化等作用。

猪肝枸杞子汤

用料 猪肝 100 克, 枸杞子 50

制法 猪肝与枸杞子共煮熟,调 味即可 功用 能补肝、养血、明目,适用

于养肝明目 (摘自《从饮食说健康》)

《心态决定健康》连载之五十五

把她背过河就放下

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感言】拿得起,实为可 贵;放得下,才是人生处世之真 谛!人之所以会感到痛苦,归根到 底是遇到了记挂于心的烦心事, 从而让心情不顺畅。

【案例回放】小和尚跟老和 尚两个人下山化缘,走着走着, 到了河边,见一女子正想过河, 却又不敢过。

老和尚便主动背该女子趟 过了河,然后放下女子,便与小 和尚继续赶路。

小和尚一路在嘀咕:师父怎 么了?竟敢背一女子过河?他一 路走,一路想,走了20里地,最 后终于忍不住了,问:"师父,你 犯戒了,我们是出家人,你怎么 背女人过河呢?"

老和尚淡淡地说:"你看,我 把她背过河就把她放下了,你 背了她 20 里地还没放下。

【心态调适】佛家有云:一念

放下,万般俱在。一个人的心中之 所以会有郁结, 主要是一直都被过 去的事情所牵绊,所负累,从而导 致自己到处碰壁, 弄得焦头烂额。 在人生的道路上,鲜花、掌声是有 的,如果只沉浸于赞赏之中则会不 思进取;坎坷、泥泞也会有的,如果 一味地伤心悔恨只会给你带来更大 的痛苦。不妨将"放下"当成是我们 人生中的一门必修课, 在日常生活 的琐事中渐渐地学会放下。放下对 过去的追悔, 放下对过去的痴迷, 并从中细细地体味那种放下之后的

老和尚身上散发的是一种"难 得糊涂"的处世智慧, 在大事上能 够坚持原则,在小事上则可以顺其 自然。难得糊涂不是没有原则的放 纵, 也不是对任何事情都保持一颗 麻木不仁的心, 而是一种更高的生 活境界,是一种难能可贵的气度和









老年人医养结合关键在于"合"

国务院常务会议审议通过的《关于推进 医疗卫生与养老服务结合的指导意见》,明确 提出"到 2017 年要初步建立医养结合的政策 "医养结合"可谓养老方式的一大创 新, 也是医卫体制改革中的"保基本"(保障人 民群众,特别是弱势群体基本健康权益)的一

所谓"医养结合"就是无论在养老机构抑 或在社区、居家养老的老年人,养老医疗实现 整合,全部都可以就地(就近)具备医疗卫生 条件,享受医疗康复服务,免除奔波之苦,实 现健康养老。目前,我国60岁以上的老年人 已达 2.12 亿,其中仍以相对年轻(80 岁以下) 的老人居多,这为实行医养结合的养老房还 提出了需求和提供了可能。医养结合将是未 来社会应对老龄化、发展养老服务方向之一 也是建立新的医药卫生体制机制的一项重大

怎样实现"医养结合"呢? 从各地探索实 践来看,要着重解决养老机构与医疗机构"融 合"问题, 使养老机构能够提供医疗服务。 2014年8月,北京市提出,所有养老机构和社 区养老照料中心,将通过独立设置、配套设置 或协议合作三种方式,全部具备医疗条件。东 城区汇晨老年公寓与降福医院立马签署协 议,成为北京首家"医养融合型"养老机构,不 仅可以提供生活护理服务、精神心理服务、老 年文化服务, 还可以提供老年人最为看重的 医疗康复服务。专门照料失能失智老人的大 兴区虹枫老年护养院,则设置专门的医务室,

住房按医院病房设计,配有相应的责任医生、 责任护士和责任护理员为入住老人服务,称 为"医疗护理型"养老机构

有的地方的养老机构直接与当地医院实 施"定点合作"的"医养结合"。位于银川市金 凤区天源北街的目前宁夏最大的养老机 —宁夏老年人服务中心,与相距不到 **1** 公里的三甲医院——宁夏人民医院,于2015 年 6 月签署了为期 20 年的战略合作协议,由 该医院康复医学中心,为老人提供基本医疗、 康复医疗、健康教育、健康管理、健康巡诊等 服务,还将为每位老人建立健康档案,进行登 记评估,实现小病不出中心.大病直接转诊。

对依靠居家或社区照料养老的老年人 济南市通过政府购买服务的形式,为老人构 建"没有围墙的医养结合养老院",从现有由 社会专业机构运营的简单生活照料式养老服 务,逐步转向按国家卫计委《关于讲一步规范 社区卫生服务管理和提升服务质量的指导意 见》中"大力推行基层医疗签约服务"的要求。 实施居家"医养结合服务"。具体做法是:发挥 属地内二级以上医院医师和基层医疗卫生机 构医务人员的积极性,组成养老医疗签约服 务团队,任务落户,责任到人,定时上门为居 家老人和社区养老照料中心的老人进行健康 教育、健康促进、危险因素干预和疾病防治, 实现综合、连续、有效的健康管理服务。真可 谓:"老人家中坐,医生上门访,全身查健康,

然而,在实际运行中,"医养结合"之路也

不好走。位于广州老城区的民营养老机构松 鹤养老院的负责人劳伟敏认为, 养老成本增 加,医疗纠纷风险提高;医疗室缺乏全科医疗 人才,医疗资源难以持续支撑;监管主体涉及 部门多,职责界定模糊等,都是他们实施"医 养结合"遇到的困难。而从根本上看,"医养结 合"之难,更在于难破体制性障碍:各类养老 机构隶属于民政部门管辖, 而医疗机构隶属 于卫生部门管辖,涉及到医疗保险费用报销 事宜又由人社部门主管, 交叉重叠的部门管 理导致襁褓中的医养结合处于"九龙治水"的 困境中,部门之间职责界定模糊,存在出现利 益纷争、责任推诿等问题的风险。因此,当前 亟待打破部门分割、政策分割的格局,代之以 统筹规划布局、精准支持医养结合的完整政 策体系。国务院"指导意见"中明确提出"到 2017年要初步建立医养结合的政策体系",这 确实是关平成败之举。政策支持的重点要放 到养老机制上,逐步从以年龄为服务依据转 向以身体失能状况为基本服务依据, 合理配 置医疗资源,降低养老机构设医疗机构、大病 保险定点的准入门槛, 提升养老机构的医疗 服务能力。同时,大力推行居家养老上门医疗 服务,使"医养结合"具体落实到每一个老年

总之,"医养结合"关键在于一个"合"字。 当前,我国改革发展处于攻坚阶段,面对老龄 化社会的挑战, 我们只有用创新性的思维和 不断深化改革的勇气,才能真正打通医养结 合健康养老的"最后一公里"。

人身上

守岁是中华民族春节的一项传统习俗,也是中国 人讨春节时的一项重要活动

守岁的活动由来久远,据史书记载,早在西晋时 期就已经开始守岁了。古往今来,不少文人雅士对守 岁进行了生动描述,让守岁充满了诗情画意。南北朝 诗人徐君倩的《共内入夜坐守岁》一诗写道:"欢多情 未极,赏至莫停杯。酒中喜桃子,粽里觅杨梅。帘开风入帐,烛尽炭成灰。勿疑鬓钗重,为待晓光催。"这首诗 描写了当时人们守岁直至天晓的欢乐情景

古代还有很多守岁诗,记叙了古代守岁的一些民 俗风情,读来生动形象,让人向往。

唐太宗李世民曾写过一首《守岁》诗,尽显了宫廷 除夕守岁的气派:"暮景斜芳殿,年华丽绮宫。寒辞去 冬雪,暖带入春风。阶馥舒梅素,盘花卷烛红。共欢新

帝王有诗兴,文人情更浓。唐代诗人董思恭在其 《守岁》诗中记叙了自己除夕守岁的情景:"岁阴穷暮 纪,献节启新芳。冬尽今宵促,年开明日长。冰消出镜 水,梅散人风香。对此欢终宴,倾壶待曙光。"大诗人杜 甫在其《杜位宅守岁》一诗中,对除夕守岁这一习俗描 绘得更加生动传神:""守岁对戎家,椒盘已颂花。盍簪 喧枥马,列炬散林鸦。四十明朝过,飞腾暮景斜。谁能 更拘束?烂醉是生涯。"亲人团聚,欢声笑语,使槽边吃 草的马都受到了惊吓,而那红彤彤的烛光,竟吓飞了 林中栖息的乌鸦。

除夕之夜,也正是"一夜连双岁,五更分二年"之 时,因此辞旧迎新之际,感叹日月如梭,从而更加珍惜 大好年华。古人席振起在《守岁》一诗中写道:"相邀守 岁阿成家,蜡炬传红映碧纱;三十六旬都浪过,偏从此 夜惜年华。"此诗告诫人们要珍惜大好年华,不要虚掷

除夕在古代被称为团圆节,守岁对于团聚的人们 来说是一顿亲情大餐,享受着人生最大的乐趣。而游 子客居他乡,不能回家与亲人团聚,则凸显了几分凄 凉几分离愁,不由得泪湿衣衫,如白居易在《客中守 岁》中写道:"守岁樽无酒,思乡泪满巾。

古时一些仁人志士因怀才不遇,壮志难酬,他们 的守岁诗便多了一分悲壮和凝重。如杰出的民族英雄 文天祥在狱中度过最后一个除夕时,曾引吭而吟:"命 随年欲尽,身与世俱忘。无复屠苏梦,挑灯夜未央。"他 希望自己的生命与除夕一道结束,表现了大义凛然、 视死如归的崇高民族气节。爱国志士林则徐 1842 年 被流放到新疆伊犁时,恰适除夕,当夜他辗转难眠,有 感而发:"流光代谢岁应除,天亦无心判菀枯。碎裂肝 肠怜爆竹,借栖门户笑桃符。新幡胜如争奋斗,晚节冰 条也不孤。正是中原薪胆日,谁能高枕醉屠苏。"其身 处逆境而心存浩气,报国之情溢于言表。

守岁虽是中华民族的一项娱乐活动,但却具有非 凡的意义,正如宋人袁文在《瓮牖闲评》一书中所说 的:"守岁之事,虽近儿戏,然父子团圆把酒,笑歌相 与,竟夕不眠,正人家所乐为也。"而众多文人骚客给 我们留下的一首首脍炙人口的守岁诗篇,更是给这一 古老习俗增添了几许感人的诗意。 (达毛措)

调整心身,凝结团队

寒风来袭,一年将逝,为让管理工作能更 好提升再航,广州新市医院、广东药学院附属第三医院(广药三院)组织中高层干部出游, 目的地是山林风景优美的清远英德市, 活动 很好地起到了调整心身,凝聚团队向心力的

登上旅游车渐渐远离喧闹的广州, 伴随 着森林的绿色与空旷的乡村视野, 大家的身 心跟着放松了下来。九州驿站依山而建,天门 沟从中穿过,木屋傍水而息,让人进入景区就 有一种隔世之感

天门沟按地理分九站一廊, 一至四站为 休闲登山运动区,四至六站为登山探险区,七 至九站为极限探险登山区,导游说一般游客 只会攀登到第7站,好强的广药三院人则成 功攀上第九站。不同的道途,不同的风景,不 同的感悟,唯一不变的是团队团结的心。首站 依陡峭岩石而编制的攀岩绳网, 对于恐高的 人是一个严峻的考验, 于是有了前面带头示 范、后面安全保障和立足指导鼓励的团队组 合,共同克服心里的极限挑战。作为旅途重要



点缀的亲爱小朋友, 行车时带给了 大家无限的欢乐,而爬山时无意成为了女人的负担,男人们及时伸出 援助之手 轮流抱着小孩上行。不 少登山通道只是岩石,像路又不是 路,在质疑是否走错的时候,总是 在互相牵手和鼓励中再现前途。登 上第七站天中瀑布的时候,真的有 些不想再走,美丽的风景让人不禁 止步停留,停留之后身体的疲倦感 侵袭而来, 下山的欲望油然而生。 "挑战极限,我们要带回去登顶的 荣耀!"高年资门诊部陈主任的一 句话,再度激发了大家向上的激 情,优秀的广药三院人再度向上攀 登。顺着石壁渗滴的水是沿着石壁

中开凿之路行走无法躲避的,没有伞的遮挡, 晴朗天空下着的"雨"湿润了大家的头发,衣 服也在本已经浸淫汗水的基础上湿透, 但这 丝毫减弱不了看见"第九站"之后的兴奋!看 着从石廊中款款而来的流水, 在悬崖前向山 下高速呼啸而去, 挑战极限成功登顶的团队 欢声高呼,合影留念

温泉是九州驿站独特的风景, 或坐落在 木屋组团中间, 或架空于树木之上成树屋温 泉。有些部门与科室之间并不经常联系,即使 院长也难得有机会一起安闲地和大家一起沟 一起泡温泉时交流工作和感情则是难得 的机会。今年的学科建设成效斐然,在 GE1.5T 核磁共振等先进设备引进的保障下 生物免疫治疗、肿瘤微创治疗、心胸外科和脑 外科等新建学科业务都进展顺利, 徐德志院 长向大家介绍了新建学科情况。科教工作再 创辉煌,第一个市级继续教育活动成功举办, 明年上半年又有三个继续教育项目成功申报 到市卫计委;第一个市级科研课题已经申请 结题,又有5个科研课题在市卫计委成功申 报: 医院钟志朗参与编写的新版《医院管理 学》在人民军医出版社出版发行,科教科兼中 西医科主任廖荣鑫和大家进行了工作交流。 宣教工作又有新的突破,广东电视台,广州电 视台、羊城晚报、广州卫生报等媒体都常常见 到医院的报道,《广州卫生》报通讯员培训班



还顺利在院举办, 宣教科主任钟志朗做了相 关工作介绍与交流。当然还有缺少不了的晚 宴交流方式,大家共享英德土产的糯米甜酒, 把酒言欢中不知不觉进入微醉的佳境。

次日前往誉称华南第一天坑的洞天仙 境,感受天工神奇美景带来的心灵震撼。洞天 仙境是一个溪流穿山而过的岩洞, 乘船逆溪 而上进入洞中,可见洞顶有2个穿孔通天,光 线从中透入洞里, 周边奇形的钟乳石围成洞 壁,洞里有山、溪中有岛,共同构成一个精美 的世外桃源。在万仞绝壁上上镶嵌钢架搭玻 璃而建的穿天悬空栈道,是天工景色的人文 点缀,踏在玻璃地面上向下直视洞壁岩石、洞 内小岛和溪流, 让景色的震撼深入到你的骨 子里。行走在洞天仙境,我们不由产生对自然 造物一种深深的敬畏, 而作为医务工作管理 者,我们不禁会联想到对自然造人之生命更 深的敬畏!对于生命的形成与终结,医务人员 无权也无能力改变, 我们所能够做的就是在 生命之中创造一个人文栈道,帮助患者感知 生命的美好与重拾自身的力量,从而产生战 胜疾病的勇气,回复健康。

回归的旅途,大家在微信群上分享照片, 感恩单位提供这么一个良好的机会, 纷纷表 示将更好地为医院发展贡献自己的绵薄之

(广东药学院附属第三医院 钟志朗)

√ 广州献血沿革(二)

广州地区的首位无偿献血 者是"文革"前时期的一位钢铁 行业的男性劳动模范。到 1984 年开始, 出现了一些零星的无 偿献血者,主要是暨南大学的 学生、中外合资机构的外方人 员,以及各行业的干部、战士和 大学生。1984年至1994年广州 地区仅有687人次无偿献血。

国家卫生部和中国红十字 总会 1987 年颁布了《无偿志愿 献血奖励办法(试行)》,广州地 区开始大力宣传和推行无偿献 血制度,

1987年,广州市献血办和 广州市中心血站,在广州地区 组织了首次大型无偿献血活 动。广州军区部分领导干部、广 东省卫生厅、广州市卫生局的 领导和广东省卫生记者协会的 记者、编辑纷纷带头无偿献血 掀起了广州地区无偿献血的第 一波高潮

(汤士栋 孙东胜 何军 张学元)



1987年8月,广东省卫生记者协会副主席、《羊城晚报》记者郑佩华带 头无偿献血。

●健教人风采

我与健康教育一年半

我是一名社区卫生工作者, 一名健康教育工 作者。回首间,已然在这流水似的健教光阴里流淌 ·年半了。一年半不长,甚至是弹指之间,一年 半也不短,它足以让我的目光从青涩变得沉稳。

记得一次在一次闲聊中与同事讨论了这样 个话题:如果再给你选择的机会,在所有公共卫生 服务的专线里只选择一条专做,你会选择哪一条? 我当时语气笃定地说了四个字:健康教育!对于这 个回答,相信同行里有举手赞成的,也有嗤之以鼻 每个人都有不同的特长,选择如何因人而异 我们单位是独立站,由于人力等资源的短缺,我是 身兼数条专线的专责人员,在经历社区各种各样 繁琐工作的轮番碾压下,得出了这么个实践出真 理的个人深切体会啊!

回想刚接手的那年,我嘴边时常挂着这么一 句话:"哎呀! 现在健教真是要求越来越高越来越 难搞了,真不想干了!"这是一种情绪的宣泄,但回 过头来发现,恰是这越来越难搞的健教,让我收获 了越来越多的成长。

健康教育让我们成了"百科全书"。我们的工 作就是向广大居民传播各种各样的卫生健康知 识,进而对他们的健康产生积极的影响。作为传播 者、我们需要保持自身知识的丰富性、科学性和专 业性,上至各种慢性病,包括糖尿病高血压艾滋病 结核病,下至各种急性传染病,再来个儿童保健 青春期保健、意外伤害急救......每个涉及的领域或 者说每条专线的健教方面的内容都可能成为我们 要宣教的主题,在给居民带去健康知识的同时,我 们也在和他们一起学习一起成长。

健康教育让我们成了"技术达人"。定期出版 的宣传栏让我重拾丢弃已久的 Photoshop 技能, PPT 制作和摄影技术也打开了新的大门,顺利完 成工作任务的同时巩固了自己的一技之长

健康教育锻炼了我们的沟通、组织、管理能力。 康教育不是一个人是事情,在各种各样的工作中 离不开与单位领导、同事的沟通协助,离不开与其 他单位,组织的合作交流。

健康教育激发了我们的创造精神。为了提高

知识传播的效果让我较尽了脑汁,游戏、抽奖、体 检赠送、积分等招式在义诊、小组活动、讲座等活 动中五花八门、层出不穷。

健康教育磨厚了我们的脸皮强大了我们的内 心。本社区的居民主要是当地农民和外来务工人 员,自我保健意识比较淡薄,缺乏积极性,且居民 以年老者居多,受教育程度低,文化素质相对较 低,对健康教育知识的吸收能力相对较差,加上当 地缺乏可利用的组织和平台, 对本辖区健康教育 工作带来不少挑战。办讲座居民多半冲着礼品来. 与某些不愿意配合工作的机构几番磋商, 意识不 接轨而出现各种拒绝,去年爆发登革热爆发疫情 期间,言劝一位阿姨家里的富贵竹要及时换水,结 果被追着骂坏她家风水...... 在这重重的困难和打 击下,磨砺了更强大的我们。

社区的基层工作是繁琐的, 健康教育工作的 发展是任重而道远的, 健康教育工作者们要身兼 专业知识,善于组织管理沟通,外加勇敢和创新精 神,还得写得一手好方案,再加各种特长加持,所 以说能搞好健康教育的都是一名不可多得的综合 性优秀人才,二十一世纪的新人类! 我们每位孜孜 不倦的在这个岗位上奉献奋斗的同仁们都是值得 自己骄傲的好榜样!

(仓头站 黄换仪)



古人饭桌上的娱乐精神

现代的人们常喜欢和家人或者约上三五 好友一起出去吃饭,联络感情,畅谈人生。其 实古人也热衷如此,而且比起今人来,古人吃 饭时的娱乐精神和雅致情结就显得更加浓厚 了,我们不妨做个参考,引以为用。

投壶

《礼记》有云:"投壶,射之细也。"投壶是 射箭活动的发展和演变, 既是古人宴饮时的 -种礼仪,也是一种投掷游戏,为的是让客人 多饮些酒尽兴而归。游戏时,投壶者要把箭投向五至九尺外的一个壶里,以投中多少决定 胜负, 负者要罚酒喝。相传历代曾出现过不少 投壶高手,汉武帝身边的郭舍人能使箭投中 壶后再反弹到手中,然后接连不断地投下去。 唐代诗人白居易也善此技,被誉为"神投"。欧 阳修在《醉翁亭记》中说的"射者中,弈者胜" 中的"射"字其实就是指投壶,可见他也喜欢 这项游戏

行酒令

正所谓""古人习以冠带劝酒,劝而不从, 饮不尽兴,自生佐饮助兴之趣",行酒令便由 此而生。作为古人饮酒时的一种常规游戏,其 方式五花八门。一般是从席间推举一人为令 官,其他人听令轮流对诗词、对联或类似游 戏,输的人就要罚酒。文人雅士们常将诗词对 联、竞猜字谜作为行酒令的方式, 斗智竞巧, 启迪心智,交流感情。平民百姓们则用一些简单实用的行令方式,如掷骰、划拳、猜数等。曹 雪芹的《红楼梦》就写了贾府"三宣牙牌令"" 的酒会,不仅太太、小姐、丫环们参加了,就连 目不识丁的刘姥姥也对出了"大火烧了毛毛虫"、"花儿落了结个大倭瓜"等谐句俚语,引 得众人捧腹大笑。

击鼓传花

击鼓传花也叫"传彩球",是我国古代酒 宴上的助兴游戏,杜牧的诗句"球来香袖依稀 暖,酒凸觥心泛滟光"就写出了唐代酒宴上传 花助兴的情景。游戏时一人手拿花、另外一人 背着大家击鼓。击敲时花要不断地传递,鼓声 停时花传到谁手里,谁就要表演节目,可以讲 笑话、猜谜语、唱歌跳舞、吟诗作赋等。《拾遗 录》记载欧阳修任扬州太守时,常在夏天到平

山堂宴饮宾客,并派人从湖中折取荷花百朵, 插在座位上,然后命人奏乐并把花传给客人 当音乐声戛然而止时,花在谁的手上,谁就得 饮酒作诗,后世称之为"花会",这与击鼓传花 实有异曲同工之妙。

曲水流觞

"曲水流觞"是文人墨客们饮酒时的一种 游戏,文人们坐在弯曲的流水两旁,然后让人 在河的上游将酒杯漂浮在河面上, 酒杯随水 漂流,漂到谁的面前,谁就必须取杯饮酒并赋 诗一首。宋代大书法家王羲之曾邀请亲朋好 友们在绍兴兰亭举行修禊祭祀仪式,共 41 人 参加,曲水流觞活动后作诗 37 首,集成一部 《兰亭集》,王羲之挥毫写下了那篇名扬天下 的《兰亭集序》,其中便记载了当年热闹欢快 的场面:"引以为流觞曲水,列坐其次。虽无丝 竹管弦之盛,一觞一咏,亦足以畅叙幽情。"王 羲之这次兰亭集会对后世影响很大, 在浙江 绍兴,"曲水流觞"这种饮酒咏诗的雅俗历经 千年,至今盛传不衰。

(刘亮)