广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 4 月 15 日星期五　第 7 期(总第 1059 期)　半月出版　本期 4 版　E-mail:edit@gzhe.org

国务院常务会议确定 2016 年医改重点

让医改红利更多惠及人民群众

据中国政府网 国务院总理李克强4月6日主持召开国务院常务会议，确定2016年深化医药卫生体制改革重点，让医改红利更多惠及人民群众。

会议指出，新一轮医改取得积极成效，人民的健康水平和人均预期寿命进一步提高。会议确定了2016年深化医改重点：

一是将城市公立医院综合改革试点城市，由 100 个扩大到 200 个。开展县级公立医院综合改革示范。

二是在全国 70%左右的地市开展分级诊疗试点，开展公立医院在职或退休主治以上医师到基层医疗机构执业或开设工作室试点。年底前使城市家庭医生签约服务覆盖率扩大到 15% 以上。力争全部三级医院、80%以上二级医院开展临床路径管理工作。

三是健全补偿机制，新增试点城市公立医院取消药品加成，严控不合理检查检验费用。年内实现大病保险全覆盖，让更多大病患者减轻负担。

四是全面推进公立医院药品集中采购，建立药品出厂价格信息可追溯机制，推行从生产到流通和从流通到医疗机构各开一次发票的“两票制”，使中间环节加价透明化。患者可自主选择在医院或零售药店购药。建立常态短缺药品储备制度，增加艾滋病等特殊药物免费供给，加强医疗和药品质量监管。

五是完善基层医疗机构绩效工资制度，鼓励试点城市制订公立医院绩效工资总量核定办法，建立与岗位职责和业绩相联系的分配激励机制，凸显医务人员技术劳务价值。

六是推进基本医保全国联网和异地就医结算。提高基本医保和基本公共卫生服务经费人均补助标准。新增规范化培训住院医师 7 万名，其中儿科医师 5000 名。统筹推进各级人口健康信息平台建设和互联互通。

广州市卫计委召开 2016 年市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议

全面落实从严治党主体责任 坚持不懈抓好党风廉政建设和党建工作

穗卫计讯 3 月 22 日，广州市卫生计生委在机关礼堂召开 2016 年广州市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议。会议分党风廉政建设纪检监察工作视频会议和党组织工作会议两部分进行，分别由市政协副主席、市卫计委主任陈怡霓和市卫计委党组书记唐小平主持。各区卫生计生局设视频会议分会场。市卫生计生委领导，委机关各处室负责人，直属单位、广州医科大学及各附属医院党政主要领导和有关部门负责同志参加了会议。

会议传达了中央和省市的有关会议精神，全面总结 2015 年全市卫生计生系统党风廉政建设和党建工作情况，深入分析当前我市卫生计生系统反腐倡廉形势和党建工作存在的主要问题，对 2016 年的党风廉政建设和党建工作进行了全面部署。

唐书记在党风廉政建设暨纪检监察工作会议上讲话时强调，全市卫生计生系统各级党组织和广大党员干部要深入学习领会习近平总书记重要讲话精神，深刻认识两个“没有变”，树立四个“足够自信”，准确把握当前和今后一个时期的总体要求、目标任务和主要措施，把思想和行动统一到中央和省委市委的部署上来；要全面把握当前卫生计生系统反腐倡廉面临的形势，进一步增强推进党风廉政建设的信心和决心；要突出重点，精准发力，落实从严治党主体责任，全面加强纪律建设和作风建设，积极探索强化党内监督的有效途径，坚持不懈地抓好党风廉政建设和反腐败工作。

市纪委委员、派驻纪检组监察专员马国业同志作 2016 年纪检监察工作报告，明确今年纪检监察工作的总体要求是：以党的十八大和十八届历次中央全会精神为指导，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，认真贯彻落实十八届中央纪委六次全会、十一届省纪委五次全会和市委十届七次、八次全会决策部署，按照“标准要高、调子要低、工作要实、效果要好”的要求，保持坚强政治定力，以全面从严治党为主线，以保障服务发展为根本，以进一步深化“三转”为抓手，聚焦监督执纪问责，忠诚履行党章赋予的职责，深化标本兼治，创新体制机制，加强制度建设，强化党内监督，持之以恒落实中央八项规定精神，切实加强和改进纪律审查工作，建设忠诚干净担当的纪检监察队伍，不断推动党风廉政建设和反腐败工作继续干在实处、走在前列，为卫生强市开好局、起好步提供坚强纪律保证，营造风清气正的卫生计生干事创业环境。

委党组成员、副主任何希同志总结了 2015 年党组织工作情况并对今年的工作进行了全面部署。去年，我委结合机构改革，认真贯彻市委市政府工作部署，坚持从严治党，全面加强思想、组织和纪律建设，深入开展“三严三实”专题教育，推进固本强基，着力提升基层党组织战斗力，大力抓好干部和人才队伍建设，各项工作取得了新的成绩。2016 年，全系统党组织工作要以党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神为指导，按照从严治党的要求，围绕中心工作，全面落实从严治党主体责任，深入开展“两学一做”主题教育活动，强化政治理论武装；要继续加强纪律建设，认真组织开展纪律教育月活动，构建谈话提醒抓早抓小工作机制；要加强各级领导班子和基层党组织建设，增强基层党组织整体功能；要进一步做好干部人才工作，提高队伍整体素质，统筹推进信访综治维稳等其他工作，为全面深化医药卫生体制改革和推进卫生强市建设提供坚强的思想政治和组织保证。

唐书记最后强调，各单位要坚持围绕中心，服务大局，认真按照委党组的工作部署和要求，抓紧做好本单位的工作部署，切实抓好各项工作落实，努力完成今年的工作任务。

会上，委党组与各直属单位主要负责人签订了 2016 年党风廉政建设目标管理责任书。市一医院党委、市妇儿中心党委和市卫生监督所党总支主要负责人分别就基层党建工作做了交流发言。

2016 年广州市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议现场

市卫计委部署机关党委党建工作 认真落实从严治党要求

穗卫计讯（通讯员 钟晓萍）为全面贯彻落实市直机关工委和委党组委党建工作部署，广州市卫生计生委机关党委于 3 月 21 日组织召开机关党支部书记工作会议，明确了今年委机关党委党建工作的重点任务。

党组成员、副主任、机关党委书记何希同志对《广州市卫生和计划生育委员会机关党委 2016 年党建工作要点》进行了解读，要求今年各支部紧紧围绕“两学一做”学习教育、习近平总书记系列重要讲话及《准则》、《条例》深入开展学习，结合“三大载体”深化“三项服务”，全面加强机关党的思想、组织、作风、制度和反腐倡廉建设，为促进卫生和计划生育工作提供强有力的思想和政治保证。按照市委组织部和市直机关工委的统一部署，近期重点抓好党员组织关系的集中排查工作。

委党组书记唐小平同志出席会议并讲话，高度肯定了机关党委去年的工作，对机关党委取得 2015 年度广州市直属机关党建工作目标管理考核优秀的成绩给予了充分肯定，并希望机关党委今年再接再厉，进一步规范管理，提升水平，争取机关党建工作上新台阶。会上唐书记特别感谢了离退休支部党员同志对机关党建工作的大力支持，要求机关党委充分考虑离退休支部老党员的实际困难，要服务到位，协助老党员同志做好党员组织关系的集中排查工作。

会后，何希组织机关党委专题讨论了如何做好离退休党员组织关系的集中排查工作，于 3 月 23-25 日集中进行老党员基本情况信息填写的指导和服务工作。

番禺区妇幼保健院启动标准化服务体系建设

实施妇幼健康全程管理

《广州卫生》讯（通讯员 李孜）4 月 1 日，番禺区妇幼保健院启动标准化妇幼健康服务体系建设，围绕孕产妇、妇女、儿童三大人群健康需求，建立孕产(医学)保健部、妇女(医学)保健部、儿童(医学)保健部三大部。新服务体系建设将保健和临床结合、群体保健和个体保健融合、公共卫生和临床医疗人才交流融合，打造一站式妇幼特色医疗保健服务，实现妇女儿童健康全程管理。孕产(医学)保健部主要围绕妇女生育遇到的健康问题，实现对妇女围生期的全程化管理；妇女(医学)保健部则针对女性各个生理时期开展服务；儿童(医学)保健部服务则从宝宝出生到儿童期一路伴随，为幼儿健康护航。

青春期健康教育进军营

荔湾区计生协举办青春健康“四进”系列活动

《广州卫生》讯（通讯员 吴艳华）3 月 22 日，荔湾区计生协会与逢源地区计生协会联合举办的“荔湾区 2016 年青春健康教育进军营”系列活动在广州市公安消防支队荔湾中队进行。活动邀请广东省艾滋病防治协会、省青少年艾滋病防治教育专家组副组长李小米授课，以别开生面的形式跟全体官兵分享了男性性与生殖健康等知识。

李专家的课生动有趣，开放而不落俗。“约定，今天咱大大方方谈性”、“性与健康是为数不多能够自己做主的权利”、“青春期是一个人的战争”等新鲜有趣的话题，一下子就吸引住了这些十几二十岁的青年官兵。他们逐渐放下羞涩，打开心扉，积极参与互动，主动询问自己生活中遇到的困惑和难题。活动结束后，官兵们纷纷表示受益良多，愉快地收获了“那些年学校没有教的那些事”。

荔湾区计生协会举办的该项活动，是全面推进青春健康“四进”活动项目之一，旨在进一步加强新形势下军民共建人口计生工作，向部队官兵传播男性性与生殖健康知识，倡导健康的生活理念，促进部队青年官兵生理、心理的健康发展。广州市公安消防支队荔湾中队 29 名青年官兵参加了此次活动，荔湾区计生协常务副会长尹妮娜同志作了热情洋溢的讲话。

增强家庭发展能力 共建美好幸福家园

——白云区积极推进创建幸福家庭活动

自去年启动“羊城新家庭计划”项目以来，白云区确立了以增强家庭发展能力为主线，以群众积极参与为动力的活动宗旨，初步实现创建活动的“立体化、全民化、常年化”的工作模式，精心塑造了具有白云区特色的活动品牌与特色，提升了城乡家庭尤其是计划生育家庭的发展能力，受到了广大群众的欢迎和认可。

(白云区卫生计生局供稿)

选好试点单位，稳步推进创建活动

通讯员从白云区卫生计生局了解到，去年 9 月份，白云区出台了《2015 年“白云区新家庭计划-家庭发展能力建设”项目促进工作实施方案的通知》，根据文件精神确立了均禾街为市级“幸福家庭”创建活动项目示范点，同和、景泰、松洲、人和、嘉禾、鹤龙等 6 个镇街为区级项目试点单位。同时要求试点单位结合实际，利用好公共、社会的优势资源选好“课题”，与民政、妇联、残联、人社等部门协作，形成合力，建立“联合、共管、同服务”的工作机制，按文件要求在 2016 年将创建活动有计划、有部署地全面推进。

加强宣传培训，营造良好的活动氛围

白云区卫生计生局相关负责人表示，为使每一个家庭自觉主动地参与幸福创建活动，全区共投入宣传经费 300 多万元，印制“家庭保健、家庭文化、科学育儿、养老照护、奖励扶助”等 5 个系列宣传资料 10 万余份，印制“妈妈之音”育儿护理手册 5 万余份，购置“科学育儿”书籍 6 万多册分发到各镇街活动示范点、办证窗口、服务站所、社区中心等公共场所，方便群众取阅。同时建立了新市街“紫薇槟城社区-家庭文化中心”、嘉禾街“双和社区生育文化公园”、“科甲社区广场文化活动中心”等一批人口文化主题公园、特色小区、长廊，突现“家庭文化”的主题与内涵，形成宣传倡导立体化、多元化、大众化的良好氛围。

落实利益导向，完善“一生关爱”服务体系

据悉，为了继续唱响“一生关爱”的主旋律，白云区根据省市文件精神要求加大了特殊家庭的奖励扶助的标准。从关爱“独生子女家庭”到“伤残死亡家庭”；从发放农村到城市的各种计划生育节育奖励，全年发放奖励资金达 3000 多万元，比2014年增加了10%的经费投入。受惠家庭1万多个，受惠群众1.8万多人。开展“健康宝贝计划”购置预防神经管畸形的叶酸36万元，全面惠及待孕已孕家庭。落实孕前优生健康检查6591对夫妇，较市下达的任务指标高出5.85个百分点。开展“金秋长者照护”活动，组织 22 支志愿服务队不定时、不定期到“养老院”、孤寡、伤残、患病老人家庭开展生活照料、健康体检等帮扶活动，实实在在地践行了“一生关爱”的真谛和宗旨。

提供优质服务，打造活动的精品特色

白云区 22 个镇街结合实际以“生育关怀行动”、“青春健康教育”、“生殖健康保健”、“金秋养老计划”等服务项目为切入点，深入推进“家庭保健”、“家庭文化”、“科学育儿”、“养老照护”的创建活动。同和街利用社会民办养老机构注入政府元素，让老人老有所养、老有所医、“医养结合”，提供“一站式”综合服务平台，为计生贫困家庭老人免费开通家庭契约式体检、护理等服务。人和镇投入 20 多万元将本辖内卫生院公共服务阵地打造成温馨、美观、悦色“育儿园”，将冼婴护婴、理疗扶触、幼儿护理、科学监测、早期启蒙等项目融入“四防接种”的服务中，将“科学育儿”关口前移，功能拓展。石井街用政府购买服务的方式与“新爱婴国际早教中心”联手，为计生困难家庭婴幼儿提供免费的公益学堂、感统训练、智力测视、绘本阅读等服务，得到辖区内居民的赞赏并积极主动地参与。

加强队伍建设，提高工作能力和水平

为提升卫计干部在创建活动中的工作能力与水平，自项目启动以来，举办 6 场专题培训，邀请专家教授讲座 15 次，参加培训学习的工作人员已达 200 人次。此外还组织分管领导、计生专干、项目负责人到东莞、惠州等国家示范点参观学习，帮助他们理清思路创新性的开展工作。

结语：在区委、区政府的高度重视下，在相关部门的支持配合下，白云区卫生计生局认真组织创建活动，围绕“文明、健康、优生、致富、奉献”活动主题，积极构建了齐抓共管格局，有效提升了家庭健康水平，切实帮扶了计划生育家庭，大力营造了良好舆论氛围，切实提升了城乡家庭尤其是计划生育家庭的发展能力，受到了广大群众的欢迎和认可。

近期，市卫生计生委到白云区调研“羊城新家庭计划”项目示范点工作开展及创建活动整体推进情况，调研组一行认真听取了该区关于“羊城新家庭计划”项目示范点活动现状、群众受惠、热点难点等问题的汇报，实地察看了人和镇科学育儿示范点，现场询问了受惠幼儿家长的体会和感受，对白云区积极推进创建幸福家庭活动给予了充分肯定。

黎明副市长调研我市儿科医疗资源建设发展情况

穗卫计讯 3 月 30 日上午，黎明副市长带队到越秀区儿童医院、广州医科大学第三附属医院现场考察调研儿科资源建设情况，并与广州地区儿科医生座谈广州市儿科医疗资源建设发展工作。

座谈会上，中山一院、南方医院、广医三院、市一医院、市妇儿中心、越秀区儿童医院、花都区人民医院、增城区妇幼保健院等 10 多名儿科医生代表分别就当前儿科医生的工作现状以及面临的难题进行了热烈发言，并从儿科医生的培养、儿科医生的待遇、职业发展、加强儿童疾病预防等方面提出了改进建议。

黎明副市长表示市政府高度重视儿科资源的建设和发展，对儿科代表所提的问题与建议，将会组织有关部门深入研究、制定对策，尽快解决存在问题，进一步提高我市儿科医疗保健服务能力，确保全面两孩政策的顺利实施。

市政协副主席、卫生计生委主任陈怡霓、市政府赵南先副秘书长、市卫生计生委何希副主任，市编办、市人力资源保障局、市财政局、越秀区政府及广州医科大学负责同志参加了调研。

黎明副市长调研花都“一元钱看病”模式

穗卫计讯（通讯员 李海林） 4 月 6 日上午，黎明副市长在市卫生计生委陈怡霓主任、市财政局和市人社局分管领导陪同下，带队调研花都区“一元钱看病”模式。

黎明副市长现场参观了花都区花东镇珠湖村卫生站，并在花东镇卫生院组织召开座谈会。花都区李荣渝副区长汇报了有关情况，区卫生计生局、区人社局、区财政局分管领导也作了汇报。会上，黎明副市长肯定了花都区“一元钱看病”模式，并指示由市人社局牵头，花都区政府和市卫生计生委配合，近期再深入调查研究，尽快提出可行方案，为下一步在全市推广打好政策基础。

黎明副市长主持医疗机构院长(主任)座谈会

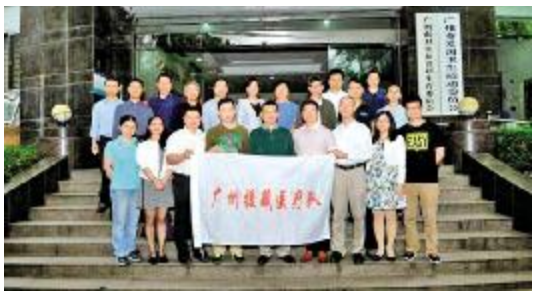
穗卫计讯 4 月 8 日，黎明副市长主持广州地区有关医疗机构院长（主任）座谈会，就构建广州医疗高地和加强广州儿科医生队伍建设听取意见，指出构建广州医疗高地是广州市贯彻落实省卫生强省的重要措施，要组织各医院形成紧密利益联合体，集中力量、整体打造，既要建成有广州特色的高精尖平台，也要有惠民生的项目，力争把广州建成辐射华南地区甚至国内外的区域医疗中心。

评估风险，及早部署 严密防控春夏季重点传染病

穗卫计讯（通讯员 陈玫庭)3 月 28 日，广州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)组织召开了“春夏季重点传染病防控工作会议”，对人感染禽流感、寨卡病毒病等春夏季重点传染病进行了分析研判和风险评估，研究下一阶段疫情防控措施。会议由委党组成员、巡视员刘忠奇主持，市农业、工商、商务、食品药品监管、城管、旅游、出入境检验检疫等部门负责同志参加了会议。会议还特别邀请了高校、市有关传染病防控专家参加。

市疾控中心、市农业局、广州出入境检验检疫局等单位在会上报告了我市人感染禽流感、寨卡病毒病疫情防控情况。防控专家根据传染病流行规律，结合我市疫情防控情况和监测数据，对人感染禽流感和寨卡病毒病疫情春夏季风险进行分析评估，并有针对性地提出疫情防控措施和建议。

我市第二批医务人员启程援藏



穗卫计讯 接过第一批援藏医疗队队旗，延续对口支援西藏医疗卫生事业光荣使命，在市卫生计生委党组书记唐小平的带领下，4 月9 日，我市第二批援藏医疗队员告别家乡和亲人，带着广州市人民对藏族同胞的深厚情谊飞赴西藏波密开展卫生援藏工作。这次援藏主要是贯彻落实国家和省市各级政府支援西藏建设有关政策要求，重点是落实支援西藏民生工程建设而开展的卫生援藏工作。

医疗队由 8 名医疗卫生技术专家组成，分别来自市第一人民医院、市红会医院、市第八人民医院、市胸科医院、市十二人民医院、广州医科大学第二、第三附属医院和市疾控中心，队员均是从我市医疗卫生单位中精心挑选出来的优秀医疗卫生骨干。唐小平书记对援藏医疗队员表现的不畏艰苦、乐于付出、甘于奉献的精神表示了崇高的敬意，同时对队员所在单位、科室以及家属的支持表示衷心感谢，并希望全体队员进藏后做到“团结协作、无私奉献、言传身教、治病救人”，不仅把良好的医疗技术带到西藏，也要把良好的医德医风带给西藏人民，做到“有为援藏、援藏有悔”。

据悉，广州市第一批援藏医疗队在 2015 年 7 月 9 日进驻西藏林芝地区波密县，以高度的政治觉悟和精湛的医术圆满完成为期 3 个月的援藏任务，被波密县政府授予医疗队“优秀援藏医疗集体”称号。

广州市卫生和计划生育委员会主管　广州市健康教育所编印/粤内登字 A 第 00121 号　总编:刘玉洪　内部资料 免费交流　责任编辑/版式　梁晓珊　本版投稿邮箱 Email:edit1@gzhe.org

居民排队领表检查

白云区同德街道购买服务关怀育龄妇女健康受欢迎——

“家门口就能检查，非常非常好！”

□ 图/文 广东药科大学附属第三医院 钟志朗

近日，白云区同德街道办事处开展“2016年生育关怀见面服务活动”，为育龄妇女免费妇科检查，采用购买服务方式由广东药科大学附属第三医院（简称广药三院）专家上门服务，吸引了居民踊跃参与并得到一致好评。

审时度势创新健康关怀方式

针对今年二胎放开后居民的需求改变，白云区同德街道卫生计生办一改既往为育龄妇女查环查孕的健康服务方式，推出全面妇女健康检查的新型健康服务，加大资金投入为育龄妇女提供免费的常规妇检、白带检查、TCT检查、妇科彩超和乳腺彩超等（价值500余元）的检查项目，以购买服务的方式由广药三院派出专家和提供先进设备到街道办事处驻点完成。

相对于传统的免费查环查孕或单纯两癌（宫颈癌和乳腺癌）普查，“生育关怀见面服务活动”为妇女提供全面的免费妇科检查服务，而且形式更容易被妇女接受。这次活动由广药三院完成，所用仪器设备先进，出诊专家力量强，还非常重视优质服务，整个活动呈现出全新的风貌。

服务方便可及深受百姓欢迎

育龄妇女都是家庭顶梁柱，忙于工作生计和照顾家庭经常忽视自己的健康，有的感觉不适不影响工作也都没有到医院检查，有的女性还认为去医院不吉利不去医院，殊不知疾病可能正在悄悄侵蚀着身体。这次邀请医院专家来街道设点，既提供方便可及的医疗服务，又回避了群众害怕去医院的心理阴影，吸引很多育龄妇女踊跃前来。同德街道卫生计生办谭启永主任说：以前的免费检查都没多少人来的，现在连续7天的活动，每天平均300多人前来排队检查，即使在4月9日暴雨天气也有大量妇女前来，充分表明活动得到百姓的认可。居住在丽雅苑的刘女士说，她每年都会到医院检查，全面做妇科检查比如TCT、彩超检查都很贵，每次都要花上1000多元，包括预约排队、检查和拿结果需要去几趟医院，很麻烦。“这次看到就在家门口就能检查，还不要钱，结果还送过来，非常非常好！”

为了确保普及面，对于因为工作等种种原因没能按时前来检查的居民，同德街道卫计办还准备了免费券，育龄妇女可以凭券自行前往广药三院检查。对于发现阳性体征的居民，除了到场专家解疑外，街道卫计办还将与广药三院一起安排健康讲座、面对面答疑和进一步检查治疗等后续服务，不仅帮助发现问题、还确切帮助解决问题，扎扎实实为百姓做好事、办实事。

妇女健康意识亟待加强

关于本次活动的检查情况，广药三院B超专家刘美颖告诉笔者，有些妇女的健康情况没有预期的乐观，阳性情况还比较多，也发现几例可疑癌症的情况。不少妇女没有健康体检的习惯，这次妇科疾病、乳腺疾病都是首次发现，有的患者病症已经处于比较严重状态，日常健康意识令人堪忧。

参与现场体检的广药三院妇科包敏医生讲到：妇科疾病对于女性身心有严重的危害，比如妇科炎症难以言状的瘙痒、极度不适的腰骶疼痛和莫名其妙的性交出血等，不仅影响生活，还会影响伴侣关系，严重的造成不孕给家庭带来阴影。乳腺癌和宫颈癌是女性健康的两大杀手，在我国的发病率有持续增高和年轻化趋势，乳腺癌发病的增长速度比发达国家快1%-2%，宫颈癌的新发病例占全世界的1/3，都值得我们引起警惕。乳腺癌和宫颈癌早发现早治疗能取得很好的效果，而一到晚期治愈却很难。炎症长期发展不仅加大患癌风险，本身也会造成不孕症等不可逆危害。所以特别建议广大妇女一定要踊跃参加政府提供的这种妇女检查活动，千万别放过早期发现妇科疾病的机会，以免错过最佳的治疗时机。

正能量

低钠盐是“送命盐”？专家：对特殊群体的确如此！

□ 通讯员/中山大学附属第六医院 简文杨

最近微信朋友圈里热传这样一个消息：“急诊的高钾血症越来越多，追问病史，许多人都是用的低钠盐，因为低钠盐比普通盐贵，认为贵的就是好的。肾脏科医生，天天讲，就买最便宜的雪花盐，不能买低钠盐，低钠盐就是高钾盐，是送命盐，恐怕一般的医生也不知道，或者也没有注意，只有肾脏科医生特别重视。我是觉得这个要转的！”秉着“宁可信其有，不可信其无”的思想，多数朋友看到这个消息后都在朋友圈内互相转发，造成了一定的恐慌。

中山大学附属第六医院肾内科专科副主任张益民指出，关于朋友圈中“低钠盐是送命盐”的比喻，对肾脏功能异常的患者，确实如此。对于肾功能正常的普通人来说，吃低钠盐问题不大。减少食盐的摄入可以明显降低血压已被大量动物试验、人群观察性研究以及人群临床试验得到证实。减盐措施的降压作用，对于维持全人群的血压处于理想水平具有重要意义。

低钠盐里头有什么？

低钠盐是用食用氯化钠、食用氯化钾或食用硫酸镁（食用氯化镁）为主要原料，经科学合理配比加工而成的食用盐。较之普通食盐，低钠盐中钠的含量降低，增加了钾、镁及其他营养元素，更有利于各营养成分的平衡。国家标准GB/T 19420-2003《制盐工业术语》中低钠盐的定义是：以氯化钠为载体，添加一定量的镁盐、钾盐的食用盐。2005年制定的行业标准QB 2019 -2005中对低钠盐的理化指标做了规范。从低钠盐的行业标准可以看到，100克低钠盐中，氯化钠减少到70克，但是氯化钾占到24克。低钠盐也同样需要加碘，以碘酸钾的形式存在，但是量很少。使用氯化钾是为了味道，不至于感觉太淡。对于绝大多数的人群来说，这不会带来什么问题，补充钾盐反可帮助降压，软化血管。但是对肾脏功能不全、肾衰竭的患者低钠盐存在危害。即会造成高血钾，电解质紊乱，严重的、致死性的心率失常。

减少钠盐摄入应该是为了健康

减少食盐的摄入可以降低血压，这已被大量动物试验、人群观察性研究以及人群临床试验得到证实。为了有效预防控制心脑血管疾病的流行，世界卫生组织联合相关专家委员会确定了5项最优先采取的干预策略，其中减盐策略的成本最为低廉，其次才是限酒、全民控烟、控制体重与加强体力活动以及高危心脑血管疾病个体的基本药物干预。

钾是人体必需的电解质，人体血钾浓度为3.5~5.5mmol/L，正常血钾浓度对维持心血管功能等人体功能发挥着非常重要的作用，血钾过高或者过低都会危害人体健康甚至生命。人体内的钾来自于食物，而食物中以牛奶、香蕉、橘子、葡萄干含量最多。

肾脏是人体排钾最主要的器官，对调控血钾浓度发挥着关键作用。如果摄入的钾不足，肾脏就会减少钾的排泄；如果摄入过多，肾脏就会将多余的钾排泄掉。

食盐里以钾代替钠的意义是，在食用同样咸味的饮食下，钠的摄取量已经减少很大一部分，同时也摄入了钾，钾的摄入还具有降血压、保护血管壁的功能。

可以说，只要是肾功能正常的普通人，几乎不会发生高钾血症，除非把低钠高钾盐当饭吃。而肾脏功能异常的患者，则不建议用低钠高钾盐。

使用限盐勺减少钠盐摄入

世界卫生组织在2013年发表新指南，建议成年人每天钠摄取量应低于2克，即食盐摄取量应低于5克，而钾的摄取量应至少为3.5克。刚刚更新的加拿大高血压指南也首次建议对不伴高血钾危险因素的患者，增加饮食钾盐摄入以降低血压。

作为肾内科医生，张益民建议使用普通食盐，每袋盐配称量用的限盐勺，帮助估计食盐量。尽管低盐饮食味道会变淡，很快就会习惯。如果一定要在市场推广低钠盐的话，则需要明确标识低钠盐的成份，并注意警示不适合的人群。

治疗骨质疏松的基本方法和药物

□ 广州市第一人民医院老年病科 刘丰 主任医师

骨质疏松症号称“静悄悄的流行病”，其发生发展往往不易察觉，但是一旦发生骨质疏松性骨折，患者的生活质量会大幅下降，出现各种并发症，致残或致死率高，医疗费用昂贵。本文主要简要介绍一下骨质疏松的基本治疗方法和治疗骨质疏松的药物。

骨质疏松的基本治疗方法

1.调整生活方式：建议患者摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食。注意适当户外活动，有助于骨健康的体育锻炼和康复治疗。避免嗜烟、酗酒和慎用影响骨代谢的药物等。采取防止跌倒的各种措施：如注意是否有增加跌倒危险的疾病和药物，加强自身和环境的保护措施（包括各种关节保护器）等。

2.使用骨健康基本补充剂：

钙剂：我国营养学会制定成人每日钙摄入推荐量800mg（元素钙量）是获得理想骨峰值，维护骨骼健康的适宜剂量，如果饮食中钙供给不足可选用钙剂补充，钙摄入可减缓骨的丢失，改善骨矿化。用于治疗骨质疏松症时，应与其它药物联合使用。目前尚无充分证据表明单纯补钙可以替代其他抗骨质疏松药物治疗，值得注意的是，钙剂选择要考虑其安全性和有效性。

维生素D：维生素D是一种脂溶性的维生素，有利于钙在胃肠道的吸收。维生素D缺乏可导致继发性甲状旁腺功能亢进，增加骨的吸收，从而引起或加重骨质疏松。成年人推荐剂量为200单位（5ug）/d，老年人因缺乏日照以及摄入和吸收障碍常有维生素D缺乏，故推荐剂量为400~800IU（10~20ug）/d。除了促进钙的吸收，还有研究表明补充维生素D能增加老年人肌肉力量和平衡能力，因此降低了跌倒的危险，进而降低骨质疏松性骨折风险。维生素D用于治疗骨质疏松症时，应与其它药物联合使用。临床应用时应注意个体差异和安全性，定期监测血钙和尿钙，酌情调整剂量。

治疗骨质疏松的药物

适应证：已有骨质疏松症（骨密度报告中T值≤-2.5）或已发生过脆性骨折；或已有骨量减少。

1.促进骨形成药物：

小剂量甲状旁腺激素有促进骨形成的作用，能有效地治疗绝经后严重骨质疏松，增加骨密度，降低椎体和非椎体骨折发生的危险，因此适用于严重骨质疏松症患者。一定要在专业医师指导下应用。治疗时间不宜超过2年。一般剂量是20ug/d，肌肉注射，用药期间要监测血钙水平，防止高钙血症的发生。

2.抗骨吸收药物：

双膦酸盐类：它有效抑制破骨细胞活性、降低骨转换。大样本的随机双盲对照临床试验研究证据表明阿仑膦酸盐（福善美或固邦）可明显提高腰椎和髋部骨密度，显著降低椎体及髋部等部位骨折发生的危险。应用时应根据各种制剂的特点，严格遵照正确的用药方法（如阿仑膦酸钠应在早晨空腹时以200ml清水送服，进药后30分钟内不能平卧和进食），有食道炎、活动性胃及十二指肠溃疡、返流性食道炎者慎用。

降钙素类：能抑制破骨细胞的生物活性和减少破骨细胞的数量。可预防骨量丢失并增加骨量。目前应用于临床的降钙素类制剂有二种：鲑鱼降钙素和鳗鱼降钙素类似物。降钙素类药物的另一突出特点是能明显缓解骨痛，对骨质疏松性骨折或骨骼变形所致的慢性疼痛以及骨肿瘤等疾病引起的骨痛均有效，因而更适合有疼痛症状的骨质疏松症患者。

选择性雌激素受体调节剂：有效抑制破骨细胞活性，降低骨转换至妇女绝经前水平。该药只用于女性患者，对血脂有调节作用。少数患者服药期间会出现潮热和下肢痉挛症状。潮热症状严重的围绝经期妇女暂时不宜用。国外研究显示该药轻度增加静脉栓塞的危险性，故有静脉栓塞病史及有血栓倾向者如长期卧床和久坐期间禁用。

雌激素类：此类药物只能用于女性患者。基于对激素补充治疗利与弊的全面评估，建议激素补充治疗遵循以下原则：

适应证：有绝经期症状（潮热、出汗等）及（或）骨质疏松症及（或）骨质疏松危险因素的妇女，尤其提倡绝经早期开始用收益更大风险更小。

禁忌证：雌激素依赖性肿瘤（乳腺癌、子宫内膜癌）、血栓性疾病、不明原因阴道出血及活动性肝病和结缔组织病为绝对禁忌证。子宫肌瘤、子宫内膜异位症、有乳腺癌家族史、胆囊疾病和垂体泌乳素瘤者慎用。有子宫者应用雌激素时应配合适当剂量的孕激素制剂，以对抗雌激素对子宫内膜的刺激，已行子宫切除的妇女应只用雌激素，不加孕激素。激素治疗的方案、剂量、制剂选择及治疗期限等应根据患者情况个体化。应用最低有效剂量。坚持定期随访和安全性监测（尤其是乳腺和子宫）。是否继续用药应根据每位妇女的特点每年进行利弊评估。

最新播报

建立更加规范的疫苗流通和预防接种管理长效机制

■第二类疫苗由省级疾控机构集中采购

■建立国家免疫规划疫苗动态调整机制

摘自国家卫生和计生委网站 2016-04-13

国家卫生计生委、食品药品监管总局新闻发言人4月13日对记者表示，为贯彻落实国务院第129次常务会议精神，两部委正在会同相关部门，按照国务院关于修订《疫苗流通和预防接种管理条例》的决定，研究建立进一步加强疫苗流通和预防接种管理的长效机制。

一是改革完善第二类疫苗集中采购机制。第二类疫苗由省级疾病预防控制机构组织集中采购，由县级疾控机构向疫苗生产企业采购后供应给辖区内接种单位。接种单位不得直接向疫苗生产企业购买第二类疫苗。疫苗生产企业直接向县级疾控机构配送第二类疫苗，或者委托具备冷链储存、运输条件的企业配送，这将大大减少中间环节，有效解决第二类苗流通混乱的问题。

二是加强疫苗冷链管理。疫苗储存、运输的全过程不得脱离冷链，并定时监测、记录温度。食品药品监管部门将组织制定疫苗生产、储存、运输的操作规范，加强冷链运输过程的规范化管理。

三是推进疫苗全程追溯体系建设。加快建立全国预防接种信息管理系统。疫苗生产企业、疫苗进口单位、配送企业、县级疾控机构和接种单位要依法建立真实完整的销售、购进、储存、分发、供应记录，并做到票证一致、票货一致、票款一致。

四是严格禁止非法疫苗销售行为。未取得资质的任何企业和个人不得从事疫苗买卖、储存、运输等活动。任何单位和个人不得采用邮售、互联网交易等方式销售疫苗，也不得以任何方式赠送疫苗。药品经营企业不得销售疫苗。

五是加强接种单位规范化建设。规范接种单位设置和人员资质，在农村地区实行以乡镇为单位的集中接种模式，村医不得开展第二类疫苗接种业务。同时，规范预防接种设施条件、疫苗和冷链管理、监测和不良反应处理、预防接种告知和宣传行为、以及预防接种记录和报告。

六是完善并落实政策保障机制。根据《中央编办、财政部、卫生计生委关于疾病预防控制中心机构编制标准的指导意见》的规定，确保落实各级疾控机构人员编制。疾控机构的人员经费、公用经费和业务经费要全额列入预算，对于财政投入不足的部分要进行认真核实，由同级财政予以保障。科学核定疾控机构绩效工资总量，并实行动态调整。建立科学合理的绩效考核和绩效工资分配制度。科学核定县级疾控机构第二类疫苗储存运输费和接种单位接种服务费标准。

七是建立国家免疫规划疫苗动态调整机制。根据传染病防控需要和国家经济发展水平，结合专家科学论证意见，逐步将安全有效、财政可负担的第二类疫苗纳入国家免疫规划。

八是建立完善预防接种异常反应补偿保险机制。鼓励建立通过商业保险等形式对预防接种异常反应受种者予以补偿的机制，提高预防接种异常反应的补偿公平性和补偿效率。在未建立预防接种异常反应保险机制之前，各地应仍按现行规定开展补偿工作。

普法园地

新《广东省人口与计划生育条例》的八大亮点

□广州市胸科医院办公室 崔凯 法律硕士

2015年12月27日，第十二届全国人大常委会第十八次会议通过了《关于修改<中华人民共和国人口与计划生育法>的决定》，自2016年1月1日起施行。12月30日，《广东省人口与计划生育条例》（以下简称“新条例”）由第十二届广东省人大常委会第二十二次会议修订通过，自2016年1月1日起施行，这在我国计划生育地方性法规修订中尚属首例。新条例的修订通过，对我省实现人口与经济、社会、资源、环境的协调发展，控制人口数量，提高人口素质具有重要意义。新条例具有以下八大亮点：

亮点一：全新表述“二孩政策”

新条例第18条规定：“提倡一对夫妻生育两个子女。不符合法律、法规规定多生育子女的，属于超生。”

亮点二：规定符合法律、法规规定再生育的情形

新条例第19条规定：“有下列情形之一的，由夫妻双方共同申请，经乡镇、街道卫生和计划生育工作机构或者县级以上直属农林场审批，可再生育：（一）因子女死亡无子女的，可再生育两个子女；（二）因子女死亡只有一个子女的，可再生育一胎子女；（三）其他符合法律、法规规定再生育条件的情形。……夫妻一方为本省户籍，另一方为其他省、自治区、直辖市户籍的，按照有利于当事人的原则适用。”

亮点三：自主选择避孕节育措施

避孕节育方面，新条例将旧条例中“应该自觉落实”修改为“自主选择”。新条例第21条规定：“实行计划生育，以避孕为主。育龄夫妻自主选择计划生育避孕节育措施，预防和减少非意愿妊娠。实施避孕节育手术，应当保证受术者的安全。”

亮点四：明确奖励假和陪产假天数

新条例取消了旧条例中晚婚晚育的奖励假规定。第31条规定：“符合法律、法规规定生育子女的夫妻，女方享受三十日的奖励假，男方享受十五日的陪产假。在规定假期内照发工资，不影响福利待遇和全勤评奖。”这意味着，凡符合法律、法规规定生育的，不论生育一孩或二孩，还是符合法律、法规规定再生育的，都可以享受奖励假和陪产假。

亮点五：独生子女家庭继续享受优待奖励补助

以“老人老办法，新人新办法”为原则，新条例第33条、第34条规定，在国家提倡一对夫妻生育一个子女期间，自愿终身只生育一个子女的本省户籍夫妻，享受优待奖励补助。例如，就业、住房、扶贫救济及子女入托、入学、医疗等方面，在同等条件下优先照顾；农村独生子女户和纯生二女结扎户在就业、安排宅基地、生产扶助、扶贫救济、入托、入学和医疗等方面给予优先照顾，优先解决其基本养老问题。

亮点六：实行生育登记和再生育审批制度

新条例第37条规定：“实行生育登记和再生育审批制度。……生育第一个和第二个子女的夫妻，应当办理生育登记。”这意味着，夫妻生育一孩或二孩，只需办理生育登记即可；但是符合法律、法规规定再生育的，仍需进行审批。

亮点七：建立生育情况社会信用体系

新条例第45条规定：“各级人民政府将公民计划生育情况纳入社会信用体系。”

亮点八：继续征收社会抚养费

新条例对不符合法律、法规规定生育子女的，第40条规定应当征收社会抚养费。根据第十二届全国人大四次会议答记者会上国家卫计委副主任王培安的解释，实施全面二孩政策后，征收社会抚养费作为限制政策外生育的制度仍需坚持。2016年1月1日前，因违反法律、法规规定生育第二个子女的，已经依法处理完毕的，应维持处理决定；尚未处理完毕或者处理不到位的，由当地结合实际，依法依规，妥善处理。

同时，新条例还删除了计划生育合同等有关规定；规定未办理结婚登记生育第一胎子女的，责令补办结婚登记，不再征收社会抚养费；删除了没有计划生育证明的流动人口育龄妇女，不得招聘雇佣，不得出租或者出借房屋等规定。

预防癌症，从了解做起

今年的 4 月 15-21 日是第 22 届全国肿瘤防治宣传周，本次宣传周主题为“科学抗癌，关爱生命”，副主题为“癌症防治，我们在行动”，倡议通过均衡膳食、戒烟限酒、适时筛查、规范诊疗、快乐生活等，推动对癌症的有效防治。本文介绍了一些生活中的防癌常识，倡导大家建立健康的生活方式，远离癌症。

了解致癌物

化学致癌物质按其来源可分为天然致癌物和人工合成致癌物。多数化学致癌物需在体内(主要是在肝脏)代谢活化后才致癌，称为间接致癌物。少数化学致癌物不需在体内进行代谢转化即可致癌，称为直接致癌物。

物理致癌物主要包括紫外线及电离辐射(包括 **X** 射线以及各种粒子形式的辐射等)。

生物致癌物包括病毒、细菌、霉菌、寄生虫等。

可能导致癌症的不健康的生活方式

虽然保持健康的生活方式不一定能够预防全部癌症，但确实有 **1/3** 以上的癌症可以通过避免下述不良生活方式得以预防。

长期吸烟 长期吸烟者患肺癌、喉癌、口腔癌、膀胱癌、食管癌、胰腺癌的几率，数倍于不吸烟者。

过度饮酒 酒，特别是蒸馏酒(以白酒为多)主要成分为乙醇。饮酒过量可引起肝癌、肠癌、乳腺癌、口腔癌、喉癌、食管癌等。

喜食高脂高盐食品 长期食用高脂高盐食品，可能增加大肠癌、胰腺癌、乳腺癌、胃癌的发病率。

爱吃腌制食品 腌制类食品多含亚硝酸盐及防腐剂，其中亚硝酸盐是公认的致癌物质，可以诱发食管癌、胃癌、肝癌、膀胱癌等恶性肿瘤。

喜食过烫食品 消化道壁的黏膜只能耐受 **50℃~60℃**的温度，若经常吃过烫的食品，如喝热茶热汤吃火锅等，会对黏膜造成严重损伤，长此以往，引起黏膜变化以致癌变。

作息不规律，喜欢熬夜。

缺乏体育运动 因为久坐不动，血液循环及呼吸频率减慢，癌细胞容易发生并定居在人体健康薄弱部位，而且不容易被免疫系统清除；偏肥胖者会增加肠癌、胰腺癌、乳腺癌等的风险。

避免癌症“病从口入”

“红肉” “红肉”普遍含有较高的脂肪、胆固醇，人体在消化这些食物时，产生大量胆酸和胆固醇代谢产物，使肠腔内厌氧菌增多，这些因素对大肠黏膜上的腺瘤有强烈刺激。经过数年乃至数十年的刺激，大肠黏膜上的腺瘤就会发生癌变，形成大肠癌。

大量饮酒 酒精的化学成分主要是乙醇，本身没有致癌性，但进入体内的乙醇约 **95%**在肝脏中进行分解代谢，其部分产物为乙醛，这是一种可以溶解或活化的致癌物。饮酒致癌发生的程度取决于饮酒量。有些劣质白酒是由霉变粮食酿造，含有大量的强烈致癌物黄曲霉素，可诱发肝癌、胃癌等肿瘤。

隔夜饭菜 隔夜饭菜致病关键在于亚硝酸盐的生成。通常菠菜、韭菜、芹菜等叶类蔬菜亚硝酸盐的生成量最高，豆角、黄瓜、番茄、洋葱等根茎类和瓜菜类稍低。应尽量买新鲜蔬菜烹制，如果同时购买了不同种类的蔬菜，应该先吃叶类的。如果将剩饭剩菜敞口放置常温下，空气中的有害细菌会在两个小时内开始繁殖生长，同样会产生亚硝酸盐。而自然冷却后密封放在冰箱中冷藏(**2℃~6℃**)，再次食用时加热彻底，则亚硝酸盐的增加较少。

黄曲霉素 黄曲霉素对肝脏有破坏作用，严重时可导致肝癌，还可以引发骨癌、肾癌、直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等。粮食产品(如花生、大米、玉米、坚果等)最容易滋生黄曲霉菌。最好的方法是粮食及时晒干，储存中预防霉变。所有食品储藏都要注意防霉、防氧化。坚果、花生、粮食等尽量购买小包装，食用前打开包装仔细观察并闻一下，有变味情况立即整袋扔掉，以免抖开后霉菌孢子飞散出来；流动水清洗可以一定程度上降低黄曲霉素含量。如果不小心吃到了霉变食物，要全部吐掉并漱口。

什么情况需要去医院筛查肿瘤？

由于恶性肿瘤的潜伏期很长，尽管早期不易被发现，但身体有时还是能够发出一些恶性肿瘤警示信号，应予以重视，并正确解读：

- 体表出现肿块并且在短期内快速增大。
- 疣和黑痣迅速增大或破溃。
- 不明原因体重减轻或长期不明原因发热。
- 经常出现鼻塞、回吸涕血。
- 吞咽时胸部不适、吞咽困难或有哽噎感。
- 持续性咳嗽、痰中带血。
- 溃疡久治不愈或持续性消化异常。
- 大小便习惯改变，尿血、便血。
- 女性在月经期外或绝经后出现不规则阴道出血。
- 持续头痛，视物逐渐模糊或听力变化、肢体活动不变。

预防骨质疏松食疗

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

人到中年即开始注意摄入含钙、维生素 **D** 丰富的食物，可以预防骨质疏松症。

含钙丰富的食品

乳类、豆制品、海藻、牛奶、羊奶、酸奶、豆浆、豆腐、豆皮、香菇、金针菜、海带、紫菜、油菜、芥蓝菜、苋菜、番薯叶、芥菜、卷心菜、黑木耳、虾米、虾皮、银鱼、芝麻、莲子、核桃、榛子、南瓜子、杏仁等。

含维生素 D 丰富的食物

动物肝脏、蛋黄、奶类、肉类、沙丁鱼、鲑鱼、黄鳝等。

补镁 摄取足量含镁的食物，以利钙质的吸收及利用。食用香蕉也可补充足量的镁。

补硼 硼对骨质疏松的发病有重要影响，硼缺乏可阻碍钙的代谢，使骨变得更脆弱。硼可明显提高血中雌激素和其他化合物的水平，从而防止钙丢失和骨矿物质丢失。水果，尤其是苹果、梨、葡萄、枣、葡萄干和桃子含有极丰富的硼。豆类包括大豆，坚果包括杏仁、花生、榛子，蜂蜜中硼的含量都极为丰富。

吃含锰高的菠萝 缺乏锰可发生严重的骨质疏松症。菠萝的锰含量极高，一杯菠萝汁可提供 **2.6** 毫克锰。锰的其他较好来源有麦片、坚果、谷类、豆子、全麦、菠菜和茶。

吃洋葱 瑞士伯尔尼大学的两位博士，在老鼠身上进行实验后发现：每日吃洋葱 **100** 毫克能防止钙质流失，而钙质流失正是造成骨质疏松的主要原因。

忌过量饮咖啡 调查发现，每天饮用 **4** 杯以上咖啡的妇女，其髋骨骨折的可能性比那些每天饮少量或不饮咖啡的妇女高 **3** 倍。

忌高盐 太多的食盐可以掠夺骨中的钙，破坏骨骼，加速骨质疏松。

忌过多食糖 日本医学调查研究发现，少年儿童多食糖易发生骨质疏松、骨折和脊柱侧弯等骨病。因大量食糖后，使人体呈酸性中毒状态，糖进入人体后，会引起葡萄糖的急剧代谢，人体内的钙、铁、钠等碱性物质被调动参加中和作用，结果导致钙大量消耗。时间长，容易因缺钙而发生骨质疏松、骨软化等。

推荐食谱：干贝芥蓝

用料 芥蓝菜 **600** 克，干贝(干)**100** 克，姜丝少许，淀粉少许。

制法 将芥蓝洗净，去茎取枝叶部分，以煮沸盐水烫后，置冷开水浸泡。待其泡软后，先将姜丝以少量水煮开，再放入干贝，煮 **10** 分钟，加入盐、味精等调味料，再加入淀粉水，煮到浓稠，即可装盘。

功用 滋阴、补肾、补钙。用于骨质疏松症食疗。

注释 干贝味甘咸，性平。功能滋阴、补钙、调中。

芥蓝味甘辛，性凉。宽胸、止渴、化痰、利水、解毒、祛风。

干贝、芥蓝皆是富含钙质的食物，而干贝又含有蛋白质，对芥蓝的植物性来源的钙质的吸收有帮助。

(摘编自《从饮食说健康》)

孕育天地

科学坐月子

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

关于需不需要坐月子，如何坐月子，有很多不同的说法，归纳起来大致有三种：婆婆妈妈的老看法是一定要坐月子，而且有很多的讲究和禁忌；另外一种是很多年轻妈妈的看法，根本不需要坐月子，产后该干嘛就去干嘛；第三种看法是介于前两者之间。虽然依然有很多争议，但是并不妨碍“月子会所”的红火发展。

坐月子是中国特色

坐月子也算是中国的国粹，外国人从来没有坐月子的说法，她们不坐月子，也没什么人得所谓的“月子病”。更有甚者，她们非但不坐月子，还要打破我们很多的月子禁忌。前段时间一个美国准妈妈在和我商量分娩计划时提出了一些要求，相信会让很多婆婆妈妈瞠目结舌。这位美国准妈妈的要求包括：生完了要喝冰水，要马上洗澡……

以前坐月子是有一定道理的

对于坐月子，我们应该持正确的科学观和历史观去看待。以前中国人坐月子是有一定道理的，大家应该知道在以前做媳妇是很辛苦的。一大家子十几口到几十口人，全家的衣服要媳妇去缝补和洗晒，全家人的饭菜要媳妇去做，孩子要媳妇去带，还有 **N** 多的其他家务也要媳妇去做……那时候既没有洗衣机，也没有空调，更没有热水器和电吹风。那时候没有避孕措施，孩子一个接一个地生，营养条件也不好，产妇普遍存在贫血、缺钙等营养性不良性疾病。所以在坐月子期间营养要大补，要一天吃一个老母鸡，要补血气，不能洗澡和洗头，怕受风寒(包着头巾，穿厚衣服)，要多休息少活动，不能吃生冷食物(没冰箱食物容易变质)。平时媳妇十分操劳，好不容易到了生孩子的时候可以有一个月的时间可以休息一下，可以有机会补充一下营养，真的是应该的。

现在情况完全不同了，谁家的媳妇还会像以前那么操劳呢？谁家的媳妇还会营养那么差呢？谁家还没有洗衣机、空调、热水器和电吹风呢(当然不能绝对，可能少数家庭还是没有的)？所以现在还要坚持说坐月子不能刷牙(怕缺钙，刷牙会导致牙齿脱落)，不能洗头、洗澡、吹风(怕受寒)，要大补(怕营养不够)，不能出门(怕劳累留下月子病)，是绝对没有道理的。

现在应该如何科学坐月子

科学坐月子的原则是不要走极端，营养要均衡，生活方式要合理。在饮食方面，要健康、均衡、有营养、不过量，原则上什么都可以吃。以前中国人讲究“补”，补的方式主要是补血气，这和以前多数中国人营养缺乏有关，现在大多数人是不需要补的，更加要注重的是营养均衡。

在生活方式方面，要注意休养，但千万不要天天躺在床上，很多事都可以做，但不要太过分。可以刷牙，可以洗澡洗头，可以开空调(注意不要太冷，不要直吹)，可以看电视(别看太久)。出了月子可以逐步恢复运动，**2~3** 个月后可以逐步回到孕前的运动量了。

中国人的哲学是以“中庸”为主的，在一个中庸的社会里，出现这么极端的“坐月子”的做法是有些奇怪的，大家慢慢改吧。

2016 年世界卫生日

糖尿病防治核心信息

一、糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。

二、糖尿病的主要症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿)以及体重下降、皮肤瘙痒、视力模糊等急性代谢紊乱表现。

三、糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等，可能进一步导致残疾或者早亡。

四、**40** 岁以上、超重肥胖、经常静坐、高血压、血脂异常、心脑血管疾病患者等是糖尿病的高危人群，建议接受糖尿病筛查。

五、糖尿病是可以预防的。保持正常体重，从事有规律的体力活动，并注重饮食健康，可降低患糖尿病风险。

六、营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措施，自我血糖监测应在专业医生和/或护士的指导下开展。

七、糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重，纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动，可明显减少糖尿病并发症发生的风险。积极治疗糖尿病，平稳控制病情，延缓并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

八、糖尿病属中医“消渴病”范畴，中医可对糖尿病高危人群和前期人群进行调理，对患者进行中医药治疗。

九、国家开展糖尿病分级诊疗试点，由二级以上医院医师与基层医疗卫生机构的医务人员组成签约医生团队，为患者提供“家门口”的优质服务。

十、基层医疗卫生机构和二级及以上医院实施双向转诊，为患者进行体检、并发症筛查、患者随访和治疗，指导患者自我健康管理。三级医院负责疑难复杂和急危重症患者的救治。

防止春困吃什么好？

麦片 研究发现，如果早餐中的纤维含量比较高，饥饿感就比较低，不会有饥肠辘辘的感觉。营养学家为此解释说，纤维能使消化的速度放慢，持续不断地向血管供应碳水化合物，使人体源源不断地获得能量。燕麦片是一种富含纤维的食物，能量释放缓慢而又均衡，可使人体血糖水平一直维持在较高水平，因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

草莓 草莓含有丰富的维生素 **C**，而维生素 **C** 有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养，因此多吃草莓能使人精力充沛。

金枪鱼 金枪鱼是高蛋白质的鱼，相对于其他鱼来说，金枪鱼含有丰富的酪胺酸，酪胺酸在人体内能帮助生产大脑的神经传递物质，使人注意力集中，思维敏捷。

豆类 人的生存不能少了铁质，它是产生人体能量的主要介质，它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。因此，如果人体内缺乏铁质，就会导致贫血，使人感到头晕，乏力。虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源，但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆，也能起到补充铁质的作用，并能有效地改善疲惫、无力的状况。

脱脂酸奶 多数妇女在月经前后都会感到疲乏、嗜睡，一项研究表明，多吃含钙丰富的食品如脱脂酸奶等，可以明显改善这种状况。如果每天吃 **3** 小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶，就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻，因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

(摘编自：人民网)

泌尿系结石的防治知多点

□ 广州市番禺中心医院泌尿外科 罗欣 主治医师

泌尿系结石又称尿石症，是泌尿系统最常见的疾病之一。据资料显示，我省属于高发地区。结石形成的原因极其复杂，主要与气候、环境、饮食结构及代谢等有关。

目前对于尿路结石的治疗，微创技术成主流

首先，体外冲击波碎石。适用于结石直径小于 **2cm** 且无明显肾积水及感染患者，有些结石因成分及其它原因难以粉碎，因此对于同一部位结石，碎石次数原则上不超过 **3** 次。

其次，输尿管镜碎石取石术。对于不适宜体外冲击波碎石或失败的输尿管结石及小儿尿路结石，输尿管镜是最佳选择。

经皮肾镜碎石取石术是目前治疗肾结石金标准，又称为“打洞取石”，只需用一根纤细的穿刺针进入肾脏，通过直径小于 **1cm** 左右的小洞口，利用超声或激光等设备将结石粉碎取出，创伤极小。适用于较大的肾内结石、复杂性结石、上段输尿管结石。番禺中心医院仅去年一年利用经皮肾镜取石方法成功治疗近 **400** 余例患者。

泌尿系结石预防重于治疗

泌尿系结石不但发生率高，而且复发率极高，因此，预防结石的发生发展及复发尤为重要。

1. 多喝水，保证每天尿量达到 **2000~3000ml** 是最为有效的方法。

2. 在平时生活中要少吃甜食及动物蛋白，包括动物的肉、内脏，多吃蔬菜及谷类食物纤维。

3. 要少吃盐，尽量保持清淡的饮食。

4. 少吃含草酸多的蔬菜，例如菠菜、甜菜根等深绿色的蔬菜，因为草酸钙是泌尿结石的主要成分。

5. 结石排出或取出后应最好行结石成分分析，以便采取针对性预防措施。

6. 定期检查，每年做一次 **B** 超检查，以便早发现早治疗，防治并发症发生。

隆礼重法与法治中国

礼是我国传统文化所追求的社会秩序的核心,历经从实体规则到价值观念的演进。法从对礼的重要补充到位其并行不悖,为历代国家治理所倚重。礼与法紧密联系、相互促进,构成具有中华民族特色的隆礼重法。在全面推进依法治国的当下,梳理礼与法发展的历史脉络,探讨二者的边界、关系与功能,有助于更好地培育和弘扬社会主义核心价值观,更好地理解和建设法治中国。

法蕴于礼:隆礼的历史渊源

在我国传统社会,礼主要以"教化…为传播和约束手段。"教化"不仅涉及礼仪制度,而且包括用人际交往原则、道德标准来指导人们的言行,这就是作为礼之宗旨的"礼乐"。《礼记·礼乐》中说:"礼节民心,乐和民声,政以行之,刑以防之""礼乐政刑,四达而不悖》。"这样看来,"礼乐"属于具有道德教化功能的软约束。"政刑"则是强制执行的硬约束,四者对于国家治理都不可或缺。

法作为管理和约束手段,在我国传统社会中主要用来惩罚违规逾礼者,即可谓"出礼入刑"。显然,这里法的执行蕴于礼治的大格局中,其功能主要是对礼治进行补充。如:"同制弄之意,亦本于德治之大经",是为了威慑逾礼之人。也就是说,法在观念和制度层面均这礼之附属,整个国家治理以"教"为主、以"刑"为辅。

法执礼事:重法的策略选择

礼法虽有刑罚作为补充,但主要依赖"教化"这种柔性手段。随着历史发展和国家治理日趋复杂,许多事件处理需要明确、准确的文本规定和解释,法的作用就日益凸显。

早在春秋战国时期,"随时制法,因事制礼,"就成为诸侯国的行为规则,法家的影响力不断增强。随着李悝、商鞅、韩非等法家为诸侯所用,各国开始颁布制度化法条。这时法的作用已不限于礼的畏助与补充,而是以成文法来替代周礼,形成了"以法说礼"的局面。法家希望通过扩大法制、缩小礼制,在制度律令的基础上形成新的规范体系。当然,法通过国家机器的支持代行礼的功能,并不意味着礼失去了话语权。礼所倡导和内蕴的价值取向渗透在社会中,潜移默化地影响着人们的行为倾向,也指导着法的设计和执行。

自秦汉后,统一的中央集权国家开始奉行礼法并重的治国原则。在价值观念层面,礼作为理想秩序,体现治理的目标与精神,涵盖法的精神;法作为礼的具体实现手段,立法过程和司法实践均体现礼所提倡的伦理道德。在制度层面,礼分化为道德领域的民俗风气和政治层面的司法制度,并分别对应新的礼治与法治。

德法结合:治理的现代智慧

隆礼重法是我国传统社会治理的特色。其中的合理因素,对于我们今天的社会治理也有启示意义。

重视道德教化,弘扬社会主义核心价值观。社会主义核心价值观作为引导人们行为的价值规范,能够有效整合社会意识,凝聚社会共识,弘扬社会正能量。创新社会治理。可批判地借鉴传统社会"礼义教化"的方法,在全社会广泛宣传弘扬这一时代之"礼",在贯穿结合融入上下功夫,在落实上下功夫,在坚持不懈、久久为功上下功夫,使其在价值领域占领制高点,持有话语权,把握主导权。

法律是治国之重器,良法是善治之前提。法治——真是我们党和政府治国理政的重要手段,也是推进国家治理体系和治理能力现代化的必然要求。良法是法治要价值层面的要求,善法则是法治在运作和实现层面的要求;确立良法、实现善法,需要社会治理者和广大民众尊重法律权威、培养法治精神、恪守法律规范。经过30多年的探索,我国已成较为成熟的法律体系,全面依法治国也在理念与实践上不断得以强化和推进。这为法治真正成为"国之重器"奠定了坚实的基础。

依法治国和以德治国相辅相成。我国传统社会治理的成功经验启示我们:依法治国和以德治国相辅相成,相互促进,不可偏废。从当今时代看,在国家和社会治理中需要一手抓法治建设,一手抓道德建设,"两只手"都要硬。应坚持礼法"一体两翼"的思路,既重视法律的规范作用,又重视道德的教化作用;在法律中体现社会主义核心价值观的要求,用社会主义核心价值观支撑法治建设,将"隆礼重法"贯穿于国家治理体系和治理能力现代化进程中。 (陈出新)

宝宝眼中的春天 刘玉洪 摄

宝宝眼中的春天

刘玉洪

春色满园关不住,儿童急走望春色。
踏入花间顾自寻,花香鸟语惹人醉。
木棉紫荆次第开,禾雀花儿自飞来。
最是引人注目处,唯看小童镜中寻。

春防感染 把好三关

早春时节,气温多变,寒潮常袭,是各种疾病包括感冒、流感和SARS病毒的高发季节。特别又是呼吸道疾病的易感期,这是因为:(一)早春季节气温变化大,尤在冬春转换时节,乍暖还寒,早晚温差悬殊,室内外温差也较明显,倘若稍不注意,就容易着凉感冒,致使身体免疫功能和抵抗力下降,病毒就会乘虚而入。(二)在冬季里,相对来说人们在室内生活的时间较多,活动量减少。有的门窗紧闭,尤其在人多拥挤的居室内,病菌的密度就高,极易在室气中散布,人一时吸入带有病菌的飞沫或尘屑,就很容易被感染。(三)正常人的呼吸道表面粘膜有一定预防能力,早春时节,寒气仍盛,人们又没有寒冬那样注意保暖,呼吸道反复受到冷空气的刺激,使其功能大大降低,冷空气中的病菌就会从呼吸道乘虚而入,在人体内兴风作浪。

为了预防感冒的肆虐和非典型肺炎的卷土重来,专家认为,春季里,应特别注意构筑好您的呼吸道防线,具体来讲把好"三关"。这就是:

一、把好鼻孔呼吸关。大家知道,人要不断地呼吸,进行"吐故纳新",吸进新鲜空气,呼出二氧化碳,以保证生命生生不息。而氧气与二氧化碳就是通过呼吸道出入的,这个管道起始鼻子(或口腔),依次为咽、喉、气管、支气管与肺脏。因此,鼻孔便成为呼吸道之"门户",也是预防呼吸道感染的第一道防线。所以,关键在于呵护和保持鼻孔的卫生与健康,具体来说就是要做到:彻底摒弃乱拔鼻毛、挖鼻孔、掏鼻屎等不良习惯,以免伤害鼻孔内的防护体系;积极治愈慢性鼻炎、鼻窦炎等疾病,以提高鼻孔粘膜的防护能力;周围环境特别是家中有呼吸道感染性疾病患者或出入公共场所时,应注意戴好口罩,并保持口罩的及时清洗与卫生;学会躲避喷嚏飞沫、汽车尾气、"二手烟"以及煤、烟、雾等有毒气体与尘垢等的侵害。一旦听到喷嚏声或闻到异味时,要立即屏住气,停止呼吸,迅速离开现场。以避免吸入有害物质,直接被病菌感染。

二、把好空气质量关。你可知道现代人容易与"慢支"甚至肺癌等疾患"结缘"的奥妙吗?归根到底都是空气污染惹的祸。有关专家做过调查,厨房污染严重的家庭,儿童感冒、咳嗽的发病率超过常人的50%,空气污染的城市和儿童肺功能异样危险增高30%——70%。由此可见,注意改善吸入空气的质量,提升室内外空气的清洁度,具有多么重要的意义。因此,居家室内要多开窗通风,保持室内空气流通、清新,有条件的可安装负离子发生器、空气清新机,厨房内安装排风扇和抽油烟机等实施,以减少室内空气污染。另外,有关专家还推荐"主动咳嗽法"来排污和清理呼吸道。即每天早晨与晚间,到户外选择一处空气新鲜的地方做深呼吸,先慢慢抬起双臂,呼气时突然咳嗽,同时放下双臂,咳出痰液,如此反复做10次,可借此将侵入呼吸道的污染物,通过痰液排出体外,以保持呼吸道一方净土,有助消除各种病菌滋生的温床。

三、把好口腔进食关。大家都知道,吸烟、酗酒和吃过冷、过烫、过辣的食物对呼吸道和食道的破坏力都相当大。先说吸烟,可造成支气管痉挛,纤毛上皮受损,粘液分泌亢进,进而为病菌入侵乃至生长繁殖开了方便之门。一项调查发现:嗜烟者慢性支气管炎发病率比不吸烟者高出2-8倍;肺癌发病率高6倍;再说饮酒,虽说不会直接损害呼吸道,但可降低肝脏的解毒能力,削弱机体免疫力,间接损害呼吸系统的抗病能力。所以,酗酒者常有口臭与其它口腔疾病的发生,既影响了口腔的清洁度,又破坏了呼吸系统的"门户"防护功能。至于进食过冷、过烫、过辣的食物,也是由于强烈的刺激口腔内粘膜和食管内壁组织,容易造成溃疡与病灶,从而降低防御功能而自毁"长城"。另外,平时要多喝开水,保持口腔湿润度;多吃蔬菜水果,以摄取大量的维生素,同样可以增强人体抵御呼吸道病菌的能力。俗话说:"三关把得牢,疾病自然少。" (张远桃)

补药≠灵丹

鲁迅先生在《而已集》中曾辛辣地嘲讽了那些企图靠服用"五石散"而达到长寿目的的人们。现在生活好了,经济富裕了,也确有一些人,不注意锻炼身体,不讲究生活方式,却迷信于"药物长寿",乱吃一些补药、保健品,幻想靠这些来延年益寿,长生不老。

人人都希望长寿,古今中外,长寿的人也不少,总结他们长寿的经验来看,没有一个是靠药物来延年益寿的,更没有什么灵丹仙果。药物是治疗疾病或者补充体内某种缺乏物的,是调节人体的生理机能的。在所有的中药和西药里,纯粹的补药是没有的。通常所说的营养药、滋补药,只有在体内某种物质缺乏时、身体亏虚时才具有补养作用。相反,身体强壮的人乱吃补药如人参等,不但没有好处反而有害"药物毕竟是药物,而不是一日三餐"。一日三餐吃得不当尚且会出毛病,何况乱吃药物呢?

想要健康长寿,关键在于坚持体育锻炼,优化生活方式,科学安排饮食,保持心理卫生,把握治病主动,注意生活保健,这早已被历史和实践证明了的,不是吗?

(阿桃)

广州献血沿革(四)

1996年5月11日,广州市献血办和广州血液中心在市人民政府办公大楼举办大型无偿献血日。时任市委书记高祀仁亲临致辞,许多省、市的领导和老同志出席仪式,各界人士踊跃献血。广东新闻电台举行了"名DJ爱心献血直播"活动,"金话筒"陈晓琳等多位著名主持人现场边献血边直播无偿献血活动实况,开创了国内"广播史"和"献血史"的先河。之后,各区陆续开展无偿献血日活动。

(汤士栋 孙东胜 何军 张学元)

1996年5月11日"广州地区无偿献血日"现场

时任广州市委书记高祀仁致辞

解放北路上的无偿献血爱心公益广告

名DJ边爱心献血边直播

天河区举办无偿献血日

别让DNA鉴定成为新的乱收费项目

1月14日,国务院办公厅发布《关于解决无户口人员登记户口问题的意见》,要求依法为无户口人员登记常住户口。四川实施细则还未出台,成都司法鉴定机构已经火爆起来。有多火?四川基因格司法鉴定所今年首次春节无休,"每天都有咨询电话和来做鉴定的人,整个春节有300个左右的咨询电话,做了40例鉴定,而往年几乎为零。"(2月18日《成都商报》)

据报道,总量在1300万左右、占总人口1%的中国人没有户口,已经成为一个影响社会公平、和谐的重大问题。无户口人员,民间俗称"黑户"。没有户籍就意味着不能办理身份证,也就不能外出打工、就业,不能在公立学校上学,不能享受社保,不能结婚生子,出门在外,甚至不能住宾馆、旅店。

没有户口,如何证明亲属关系?DNA司法鉴定成为手段。据了解,DNA鉴定分为个人鉴定和司法鉴定,上户则需要司法鉴定。而要做DNA鉴定,就要涉及收费。但目前行业内的具体价格标准仍未出台,DNA鉴定尚未有一个统一的价格标准。在成都,一般8~10个工作日就可以拿到鉴定报告。部分机构也可以24小时加急出具报告。费用则在2000~5000元左右。

无疑,这将让一些机构以"鉴定"为名谋商业之利,把无户口人员登记户口的政策变成自己谋利的工具,为赚钱而不顾民生。不少鉴定网站或者鉴定中介早已推出各种价位不同的套餐招揽生意了。但这些机构可能没有相关资质,因而提供的亲子鉴定证明无法出具"司法鉴定书",只能出具"咨询意见书",鉴定结果得不到办理入户的工作人员认可,无户口人员很可能就上不了户。

总而言之,别让DNA鉴定成为新的乱收费项目!提醒广大群众提高自我保护意识,可登录司法厅网站查询正规鉴定机构列表,识别亲子鉴定机构是否有资质,并依法予以抵制乱收费项目。期待相关部门切实把无户口人员登记户口的好事做好,尽快出台相关实施细则,建立符合当前人口特点,统筹协调监管。比如物价部门,应设立举报电话,接受举报并查处违法违规行为,让无户口人员顺利便捷地登记入户。

(曾春光)

德国医生的"演戏"处方

因为工作的原因去德国出差,时差的关系再加上工作的压力,我竟然患上了失眠症。心急之下我想去药店买些安眠药来缓解,但我的德国朋友却说有办法治好我的失眠症,而且不用吃药就能做到。

朋友陪我来到一家当地的诊所,就诊的医生详细询问了我的病情和原因后,竟然给我开了个特别的处方,让我到一家社团学习"演戏"来治疗我的失眠症。抱着试试看的心理,我和朋友到了一家社团学习即兴表演。即兴表演是没有剧本的,都是根据观众的要求确定主题、剧情和角色。演出开始前,我和演员们被分成两组,征集了台下观众说出的任意8个词。随后,我们两组演员分别挑选了其中的4个词,经过一段时间的准备,我们每个小组轮流上台,每次表演一个词的内容。我和同组的演员们根据所选到的词组,按照自己的理解时而化身为动物,时而化身为人,时面开怀大笑,时而泪流满面,时而又引吭高歌,总之,我们每一个人都投入到表演中,完全忘记了自己原来的身份。等到8个词都表演完,台下爆发出雷鸣般的掌声,让我和同组的演员们都大吃一惊,想不到我们的表演竟然如此受欢迎。

演出结束后,我突然发现自己身心都有一种全然放松的感觉,也没有了那种刚来德国时的陌生与不适,到当天晚上我就睡了个好觉。后来日子我又来到社团做了几次即兴表演,慢慢地,我越来越适应德国的环境,失眠症也越来越少出现,后来竟然完全好了。德国的医生告诉我,之所以"演戏"这个特殊的处方能够治好我的失眠症,很大一个原因在于现代人生活节奏越来越快,因为工作需要又经常要做空中飞人,辗转不同的地方。高压的工作环境和压力让人们因为忙碌越来越封闭自己,从而忽略了与人沟通和交流的需要。演戏能让人们敞开心扉展示自己,达到与人交流和沟通的目的。演戏的投入能让人彻底放开平时那个处于工作压力中被禁锢中的自己,尝试各种角色的生活,让人学会在各种环境和角色中转化自如。更重要的是,演戏中观众的掌声更能让演员们得到被肯定的需要,这正是我们平时工作和生活中最缺少和最想得要的东西。出于以上原因,"演戏"的这张处方才能治好失眠和抑郁等疾病。

"演戏"不需要药物,完全让身体自行恢复健康,算得上是一种既新型又环保的新疗法。 (刘燕)

编辑部地址:广州市机场西汇景路92号 电话:(020)86348104 传真:(020)86348494 邮政编码:510403 承印:广州铁路(集团)公司印刷厂 地址:广州市达道路西元岗6号

广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 4 月 15 日星期五　第 7 期(总第 1059 期)　半月出版　本期 4 版　E-mail:edit@gzhe.org

国务院常务会议确定 2016 年医改重点

让医改红利更多惠及人民群众

据中国政府网 国务院总理李克强4月6日主持召开国务院常务会议，确定2016年深化医药卫生体制改革重点，让医改红利更多惠及人民群众。

会议指出，新一轮医改取得积极成效，人民的健康水平和人均预期寿命进一步提高。会议确定了2016年深化医改重点：

一是将城市公立医院综合改革试点城市，由 100 个扩大到 200 个。开展县级公立医院综合改革示范。

二是在全国 70%左右的地市开展分级诊疗试点，开展公立医院在职或退休主治以上医师到基层医疗机构执业或开设工作室试点。年底前使城市家庭医生签约服务覆盖率扩大到 15% 以上。力争全部三级医院、80%以上二级医院开展临床路径管理工作。

三是健全补偿机制，新增试点城市公立医院取消药品加成，严控不合理检查检验费用。年内实现大病保险全覆盖，让更多大病患者减轻负担。

四是全面推进公立医院药品集中采购，建立药品出厂价格信息可追溯机制，推行从生产到流通和从流通到医疗机构各开一次发票的“两票制”，使中间环节加价透明化。患者可自主选择在医院或零售药店购药。建立常态短缺药品储备制度，增加艾滋病等特殊药物免费供给，加强医疗和药品质量监管。

五是完善基层医疗机构绩效工资制度，鼓励试点城市制订公立医院绩效工资总量核定办法，建立与岗位职责和业绩相联系的分配激励机制，凸显医务人员技术劳务价值。

六是推进基本医保全国联网和异地就医结算。提高基本医保和基本公共卫生服务经费人均补助标准。新增规范化培训住院医师 7 万名，其中儿科医师 5000 名。统筹推进各级人口健康信息平台建设和互联互通。

广州市卫计委召开 2016 年市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议

全面落实从严治党主体责任 坚持不懈抓好党风廉政建设和党建工作

穗卫计讯 3 月 22 日，广州市卫生计生委在机关礼堂召开 2016 年广州市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议。会议分党风廉政建设纪检监察工作视频会议和党组织工作会议两部分进行，分别由市政协副主席、市卫计委主任陈怡霓和市卫计委党组书记唐小平主持。各区卫生计生局设视频会议分会场。市卫生计生委领导，委机关各处室负责人，直属单位、广州医科大学及各附属医院党政主要领导和有关部门负责同志参加了会议。

会议传达了中央和省市的有关会议精神，全面总结 2015 年全市卫生计生系统党风廉政建设和党建工作情况，深入分析当前我市卫生计生系统反腐倡廉形势和党建工作存在的主要问题，对 2016 年的党风廉政建设和党建工作进行了全面部署。

唐书记在党风廉政建设暨纪检监察工作会议上讲话时强调，全市卫生计生系统各级党组织和广大党员干部要深入学习领会习近平总书记重要讲话精神，深刻认识两个“没有变”，树立四个“足够自信”，准确把握当前和今后一个时期的总体要求、目标任务和主要措施，把思想和行动统一到中央和省委市委的部署上来；要全面把握当前卫生计生系统反腐倡廉面临的形势，进一步增强推进党风廉政建设的信心和决心；要突出重点，精准发力，落实从严治党主体责任，全面加强纪律建设和作风建设，积极探索强化党内监督的有效途径，坚持不懈地抓好党风廉政建设和反腐败工作。

市纪委委员、派驻纪检组监察专员马国业同志作 2016 年纪检监察工作报告，明确今年纪检监察工作的总体要求是：以党的十八大和十八届历次中央全会精神为指导，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，认真贯彻落实十八届中央纪委六次全会、十一届省纪委五次全会和市委十届七次、八次全会决策部署，按照“标准要高、调子要低、工作要实、效果要好”的要求，保持坚强政治定力，以全面从严治党为主线，以保障服务发展为根本，以进一步深化“三转”为抓手，聚焦监督执纪问责，忠诚履行党章赋予的职责，深化标本兼治，创新体制机制，加强制度建设，强化党内监督，持之以恒落实中央八项规定精神，切实加强和改进纪律审查工作，建设忠诚干净担当的纪检监察队伍，不断推动党风廉政建设和反腐败工作继续干在实处、走在前列，为卫生强市开好局、起好步提供坚强纪律保证，营造风清气正的卫生计生干事创业环境。

委党组成员、副主任何希同志总结了 2015 年党组织工作情况并对今年的工作进行了全面部署。去年，我委结合机构改革，认真贯彻市委市政府工作部署，坚持从严治党，全面加强思想、组织和纪律建设，深入开展“三严三实”专题教育，推进固本强基，着力提升基层党组织战斗力，大力抓好干部和人才队伍建设，各项工作取得了新的成绩。2016 年，全系统党组织工作要以党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神为指导，按照从严治党的要求，围绕中心工作，全面落实从严治党主体责任，深入开展“两学一做”主题教育活动，强化政治理论武装；要继续加强纪律建设，认真组织开展纪律教育月活动，构建谈话提醒抓早抓小工作机制；要加强各级领导班子和基层党组织建设，增强基层党组织整体功能；要进一步做好干部人才工作，提高队伍整体素质，统筹推进信访综治维稳等其他工作，为全面深化医药卫生体制改革和推进卫生强市建设提供坚强的思想政治和组织保证。

唐书记最后强调，各单位要坚持围绕中心，服务大局，认真按照委党组的工作部署和要求，抓紧做好本单位的工作部署，切实抓好各项工作落实，努力完成今年的工作任务。

会上，委党组与各直属单位主要负责人签订了 2016 年党风廉政建设目标管理责任书。市一医院党委、市妇儿中心党委和市卫生监督所党总支主要负责人分别就基层党建工作做了交流发言。

2016 年广州市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议现场

市卫计委部署机关党委党建工作 认真落实从严治党要求

穗卫计讯（通讯员 钟晓萍）为全面贯彻落实市直机关工委和委党组委党建工作部署，广州市卫生计生委机关党委于 3 月 21 日组织召开机关党支部书记工作会议，明确了今年委机关党委党建工作的重点任务。

党组成员、副主任、机关党委书记何希同志对《广州市卫生和计划生育委员会机关党委 2016 年党建工作要点》进行了解读，要求今年各支部紧紧围绕“两学一做”学习教育、习近平总书记系列重要讲话及《准则》、《条例》深入开展学习，结合“三大载体”深化“三项服务”，全面加强机关党的思想、组织、作风、制度和反腐倡廉建设，为促进卫生和计划生育工作提供强有力的思想和政治保证。按照市委组织部和市直机关工委的统一部署，近期重点抓好党员组织关系的集中排查工作。

委党组书记唐小平同志出席会议并讲话，高度肯定了机关党委去年的工作，对机关党委取得 2015 年度广州市直属机关党建工作目标管理考核优秀的成绩给予了充分肯定，并希望机关党委今年再接再厉，进一步规范管理，提升水平，争取机关党建工作上新台阶。会上唐书记特别感谢了离退休支部党员同志对机关党建工作的大力支持，要求机关党委充分考虑离退休支部老党员的实际困难，要服务到位，协助老党员同志做好党员组织关系的集中排查工作。

会后，何希组织机关党委专题讨论了如何做好离退休党员组织关系的集中排查工作，于 3 月 23-25 日集中进行老党员基本情况信息填写的指导和服务工作。

番禺区妇幼保健院启动标准化服务体系建设

实施妇幼健康全程管理

《广州卫生》讯（通讯员 李孜）4 月 1 日，番禺区妇幼保健院启动标准化妇幼健康服务体系建设，围绕孕产妇、妇女、儿童三大人群健康需求，建立孕产(医学)保健部、妇女(医学)保健部、儿童(医学)保健部三大部。新服务体系建设将保健和临床结合、群体保健和个体保健融合、公共卫生和临床医疗人才交流融合，打造一站式妇幼特色医疗保健服务，实现妇女儿童健康全程管理。孕产(医学)保健部主要围绕妇女生育遇到的健康问题，实现对妇女围生期的全程化管理；妇女(医学)保健部则针对女性各个生理时期开展服务；儿童(医学)保健部服务则从宝宝出生到儿童期一路伴随，为幼儿健康护航。

青春期健康教育进军营

荔湾区计生协举办青春健康“四进”系列活动

《广州卫生》讯（通讯员 吴艳华）3 月 22 日，荔湾区计生协会与逢源地区计生协会联合举办的“荔湾区 2016 年青春健康教育进军营”系列活动在广州市公安消防支队荔湾中队进行。活动邀请广东省艾滋病防治协会、省青少年艾滋病防治教育专家组副组长李小米授课，以别开生面的形式跟全体官兵分享了男性性与生殖健康等知识。

李专家的课生动有趣，开放而不落俗。“约定，今天咱大大方方谈性”、“性与健康是为数不多能够自己做主的权利”、“青春期是一个人的战争”等新鲜有趣的话题，一下子就吸引住了这些十几二十岁的青年官兵。他们逐渐放下羞涩，打开心扉，积极参与互动，主动询问自己生活中遇到的困惑和难题。活动结束后，官兵们纷纷表示受益良多，愉快地收获了“那些年学校没有教的那些事”。

荔湾区计生协会举办的该项活动，是全面推进青春健康“四进”活动项目之一，旨在进一步加强新形势下军民共建人口计生工作，向部队官兵传播男性性与生殖健康知识，倡导健康的生活理念，促进部队青年官兵生理、心理的健康发展。广州市公安消防支队荔湾中队 29 名青年官兵参加了此次活动，荔湾区计生协常务副会长尹妮娜同志作了热情洋溢的讲话。

增强家庭发展能力 共建美好幸福家园

——白云区积极推进创建幸福家庭活动

自去年启动“羊城新家庭计划”项目以来，白云区确立了以增强家庭发展能力为主线，以群众积极参与为动力的活动宗旨，初步实现创建活动的“立体化、全民化、常年化”的工作模式，精心塑造了具有白云区特色的活动品牌与特色，提升了城乡家庭尤其是计划生育家庭的发展能力，受到了广大群众的欢迎和认可。

(白云区卫生计生局供稿)

选好试点单位，稳步推进创建活动

通讯员从白云区卫生计生局了解到，去年 9 月份，白云区出台了《2015 年“白云区新家庭计划-家庭发展能力建设”项目促进工作实施方案的通知》，根据文件精神确立了均禾街为市级“幸福家庭”创建活动项目示范点，同和、景泰、松洲、人和、嘉禾、鹤龙等 6 个镇街为区级项目试点单位。同时要求试点单位结合实际，利用好公共、社会的优势资源选好“课题”，与民政、妇联、残联、人社等部门协作，形成合力，建立“联合、共管、同服务”的工作机制，按文件要求在 2016 年将创建活动有计划、有部署地全面推进。

加强宣传培训，营造良好的活动氛围

白云区卫生计生局相关负责人表示，为使每一个家庭自觉主动地参与幸福创建活动，全区共投入宣传经费 300 多万元，印制“家庭保健、家庭文化、科学育儿、养老照护、奖励扶助”等 5 个系列宣传资料 10 万余份，印制“妈妈之音”育儿护理手册 5 万余份，购置“科学育儿”书籍 6 万多册分发到各镇街活动示范点、办证窗口、服务站所、社区中心等公共场所，方便群众取阅。同时建立了新市街“紫薇槟城社区-家庭文化中心”、嘉禾街“双和社区生育文化公园”、“科甲社区广场文化活动中心”等一批人口文化主题公园、特色小区、长廊，突现“家庭文化”的主题与内涵，形成宣传倡导立体化、多元化、大众化的良好氛围。

落实利益导向，完善“一生关爱”服务体系

据悉，为了继续唱响“一生关爱”的主旋律，白云区根据省市文件精神要求加大了特殊家庭的奖励扶助的标准。从关爱“独生子女家庭”到“伤残死亡家庭”；从发放农村到城市的各种计划生育节育奖励，全年发放奖励资金达 3000 多万元，比2014年增加了10%的经费投入。受惠家庭1万多个，受惠群众1.8万多人。开展“健康宝贝计划”购置预防神经管畸形的叶酸36万元，全面惠及待孕已孕家庭。落实孕前优生健康检查6591对夫妇，较市下达的任务指标高出5.85个百分点。开展“金秋长者照护”活动，组织 22 支志愿服务队不定时、不定期到“养老院”、孤寡、伤残、患病老人家庭开展生活照料、健康体检等帮扶活动，实实在在地践行了“一生关爱”的真谛和宗旨。

提供优质服务，打造活动的精品特色

白云区 22 个镇街结合实际以“生育关怀行动”、“青春健康教育”、“生殖健康保健”、“金秋养老计划”等服务项目为切入点，深入推进“家庭保健”、“家庭文化”、“科学育儿”、“养老照护”的创建活动。同和街利用社会民办养老机构注入政府元素，让老人老有所养、老有所医、“医养结合”，提供“一站式”综合服务平台，为计生贫困家庭老人免费开通家庭契约式体检、护理等服务。人和镇投入 20 多万元将本辖内卫生院公共服务阵地打造成温馨、美观、悦色“育儿园”，将冼婴护婴、理疗扶触、幼儿护理、科学监测、早期启蒙等项目融入“四防接种”的服务中，将“科学育儿”关口前移，功能拓展。石井街用政府购买服务的方式与“新爱婴国际早教中心”联手，为计生困难家庭婴幼儿提供免费的公益学堂、感统训练、智力测视、绘本阅读等服务，得到辖区内居民的赞赏并积极主动地参与。

加强队伍建设，提高工作能力和水平

为提升卫计干部在创建活动中的工作能力与水平，自项目启动以来，举办 6 场专题培训，邀请专家教授讲座 15 次，参加培训学习的工作人员已达 200 人次。此外还组织分管领导、计生专干、项目负责人到东莞、惠州等国家示范点参观学习，帮助他们理清思路创新性的开展工作。

结语：在区委、区政府的高度重视下，在相关部门的支持配合下，白云区卫生计生局认真组织创建活动，围绕“文明、健康、优生、致富、奉献”活动主题，积极构建了齐抓共管格局，有效提升了家庭健康水平，切实帮扶了计划生育家庭，大力营造了良好舆论氛围，切实提升了城乡家庭尤其是计划生育家庭的发展能力，受到了广大群众的欢迎和认可。

近期，市卫生计生委到白云区调研“羊城新家庭计划”项目示范点工作开展及创建活动整体推进情况，调研组一行认真听取了该区关于“羊城新家庭计划”项目示范点活动现状、群众受惠、热点难点等问题的汇报，实地察看了人和镇科学育儿示范点，现场询问了受惠幼儿家长的体会和感受，对白云区积极推进创建幸福家庭活动给予了充分肯定。

黎明副市长调研我市儿科医疗资源建设发展情况

穗卫计讯 3 月 30 日上午，黎明副市长带队到越秀区儿童医院、广州医科大学第三附属医院现场考察调研儿科资源建设情况，并与广州地区儿科医生座谈广州市儿科医疗资源建设发展工作。

座谈会上，中山一院、南方医院、广医三院、市一医院、市妇儿中心、越秀区儿童医院、花都区人民医院、增城区妇幼保健院等 10 多名儿科医生代表分别就当前儿科医生的工作现状以及面临的难题进行了热烈发言，并从儿科医生的培养、儿科医生的待遇、职业发展、加强儿童疾病预防等方面提出了改进建议。

黎明副市长表示市政府高度重视儿科资源的建设和发展，对儿科代表所提的问题与建议，将会组织有关部门深入研究、制定对策，尽快解决存在问题，进一步提高我市儿科医疗保健服务能力，确保全面两孩政策的顺利实施。

市政协副主席、卫生计生委主任陈怡霓、市政府赵南先副秘书长、市卫生计生委何希副主任，市编办、市人力资源保障局、市财政局、越秀区政府及广州医科大学负责同志参加了调研。

黎明副市长调研花都“一元钱看病”模式

穗卫计讯（通讯员 李海林） 4 月 6 日上午，黎明副市长在市卫生计生委陈怡霓主任、市财政局和市人社局分管领导陪同下，带队调研花都区“一元钱看病”模式。

黎明副市长现场参观了花都区花东镇珠湖村卫生站，并在花东镇卫生院组织召开座谈会。花都区李荣渝副区长汇报了有关情况，区卫生计生局、区人社局、区财政局分管领导也作了汇报。会上，黎明副市长肯定了花都区“一元钱看病”模式，并指示由市人社局牵头，花都区政府和市卫生计生委配合，近期再深入调查研究，尽快提出可行方案，为下一步在全市推广打好政策基础。

黎明副市长主持医疗机构院长(主任)座谈会

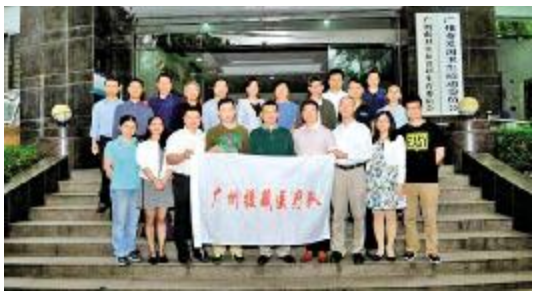
穗卫计讯 4 月 8 日，黎明副市长主持广州地区有关医疗机构院长（主任）座谈会，就构建广州医疗高地和加强广州儿科医生队伍建设听取意见，指出构建广州医疗高地是广州市贯彻落实省卫生强省的重要措施，要组织各医院形成紧密利益联合体，集中力量、整体打造，既要建成有广州特色的高精尖平台，也要有惠民生的项目，力争把广州建成辐射华南地区甚至国内外的区域医疗中心。

评估风险，及早部署 严密防控春夏季重点传染病

穗卫计讯（通讯员 陈玫庭)3 月 28 日，广州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)组织召开了“春夏季重点传染病防控工作会议”，对人感染禽流感、寨卡病毒病等春夏季重点传染病进行了分析研判和风险评估，研究下一阶段疫情防控措施。会议由委党组成员、巡视员刘忠奇主持，市农业、工商、商务、食品药品监管、城管、旅游、出入境检验检疫等部门负责同志参加了会议。会议还特别邀请了高校、市有关传染病防控专家参加。

市疾控中心、市农业局、广州出入境检验检疫局等单位在会上报告了我市人感染禽流感、寨卡病毒病疫情防控情况。防控专家根据传染病流行规律，结合我市疫情防控情况和监测数据，对人感染禽流感和寨卡病毒病疫情春夏季风险进行分析评估，并有针对性地提出疫情防控措施和建议。

我市第二批医务人员启程援藏



穗卫计讯 接过第一批援藏医疗队队旗，延续对口支援西藏医疗卫生事业光荣使命，在市卫生计生委党组书记唐小平的带领下，4 月9 日，我市第二批援藏医疗队员告别家乡和亲人，带着广州市人民对藏族同胞的深厚情谊飞赴西藏波密开展卫生援藏工作。这次援藏主要是贯彻落实国家和省市各级政府支援西藏建设有关政策要求，重点是落实支援西藏民生工程建设而开展的卫生援藏工作。

医疗队由 8 名医疗卫生技术专家组成，分别来自市第一人民医院、市红会医院、市第八人民医院、市胸科医院、市十二人民医院、广州医科大学第二、第三附属医院和市疾控中心，队员均是从我市医疗卫生单位中精心挑选出来的优秀医疗卫生骨干。唐小平书记对援藏医疗队员表现的不畏艰苦、乐于付出、甘于奉献的精神表示了崇高的敬意，同时对队员所在单位、科室以及家属的支持表示衷心感谢，并希望全体队员进藏后做到“团结协作、无私奉献、言传身教、治病救人”，不仅把良好的医疗技术带到西藏，也要把良好的医德医风带给西藏人民，做到“有为援藏、援藏有悔”。

据悉，广州市第一批援藏医疗队在 2015 年 7 月 9 日进驻西藏林芝地区波密县，以高度的政治觉悟和精湛的医术圆满完成为期 3 个月的援藏任务，被波密县政府授予医疗队“优秀援藏医疗集体”称号。

广州市卫生和计划生育委员会主管　广州市健康教育所编印/粤内登字 A 第 00121 号　总编:刘玉洪　内部资料 免费交流　责任编辑/版式　梁晓珊　本版投稿邮箱 Email:edit1@gzhe.org

居民排队领表检查

白云区同德街道购买服务关怀育龄妇女健康受欢迎——

“家门口就能检查，非常非常好！”

□ 图/文 广东药科大学附属第三医院 钟志朗

近日，白云区同德街道办事处开展“2016年生育关怀见面服务活动”，为育龄妇女免费妇科检查，采用购买服务方式由广东药科大学附属第三医院（简称广药三院）专家上门服务，吸引了居民踊跃参与并得到一致好评。

审时度势创新健康关怀方式

针对今年二胎放开后居民的需求改变，白云区同德街道卫生计生办一改既往为育龄妇女查环查孕的健康服务方式，推出全面妇女健康检查的新型健康服务，加大资金投入为育龄妇女提供免费的常规妇检、白带检查、TCT检查、妇科彩超和乳腺彩超等（价值500余元）的检查项目，以购买服务的方式由广药三院派出专家和提供先进设备到街道办事处驻点完成。

相对于传统的免费查环查孕或单纯两癌（宫颈癌和乳腺癌）普查，“生育关怀见面服务活动”为妇女提供全面的免费妇科检查服务，而且形式更容易被妇女接受。这次活动由广药三院完成，所用仪器设备先进，出诊专家力量强，还非常重视优质服务，整个活动呈现出全新的风貌。

服务方便可及深受百姓欢迎

育龄妇女都是家庭顶梁柱，忙于工作生计和照顾家庭经常忽视自己的健康，有的感觉不适不影响工作也都没有到医院检查，有的女性还认为去医院不吉利不去医院，殊不知疾病可能正在悄悄侵蚀着身体。这次邀请医院专家来街道设点，既提供方便可及的医疗服务，又回避了群众害怕去医院的心理阴影，吸引很多育龄妇女踊跃前来。同德街道卫生计生办谭启永主任说：以前的免费检查都没多少人来的，现在连续7天的活动，每天平均300多人前来排队检查，即使在4月9日暴雨天气也有大量妇女前来，充分表明活动得到百姓的认可。居住在丽雅苑的刘女士说，她每年都会到医院检查，全面做妇科检查比如TCT、彩超检查都很贵，每次都要花上1000多元，包括预约排队、检查和拿结果需要去几趟医院，很麻烦。“这次看到就在家门口就能检查，还不要钱，结果还送过来，非常非常好！”

为了确保普及面，对于因为工作等种种原因没能按时前来检查的居民，同德街道卫计办还准备了免费券，育龄妇女可以凭券自行前往广药三院检查。对于发现阳性体征的居民，除了到场专家解疑外，街道卫计办还将与广药三院一起安排健康讲座、面对面答疑和进一步检查治疗等后续服务，不仅帮助发现问题、还确切帮助解决问题，扎扎实实为百姓做好事、办实事。

妇女健康意识亟待加强

关于本次活动的检查情况，广药三院B超专家刘美颖告诉笔者，有些妇女的健康情况没有预期的乐观，阳性情况还比较多，也发现几例可疑癌症的情况。不少妇女没有健康体检的习惯，这次妇科疾病、乳腺疾病都是首次发现，有的患者病症已经处于比较严重状态，日常健康意识令人堪忧。

参与现场体检的广药三院妇科包敏医生讲到：妇科疾病对于女性身心有严重的危害，比如妇科炎症难以言状的瘙痒、极度不适的腰骶疼痛和莫名其妙的性交出血等，不仅影响生活，还会影响伴侣关系，严重的造成不孕给家庭带来阴影。乳腺癌和宫颈癌是女性健康的两大杀手，在我国的发病率有持续增高和年轻化趋势，乳腺癌发病的增长速度比发达国家快1%-2%，宫颈癌的新发病例占全世界的1/3，都值得我们引起警惕。乳腺癌和宫颈癌早发现早治疗能取得很好的效果，而一到晚期治愈却很难。炎症长期发展不仅加大患癌风险，本身也会造成不孕症等不可逆危害。所以特别建议广大妇女一定要踊跃参加政府提供的这种妇女检查活动，千万别放过早期发现妇科疾病的机会，以免错过最佳的治疗时机。

正能量

低钠盐是“送命盐”？专家：对特殊群体的确如此！

□ 通讯员/中山大学附属第六医院 简文杨

最近微信朋友圈里热传这样一个消息：“急诊的高钾血症越来越多，追问病史，许多人都是用的低钠盐，因为低钠盐比普通盐贵，认为贵的就是好的。肾脏科医生，天天讲，就买最便宜的雪花盐，不能买低钠盐，低钠盐就是高钾盐，是送命盐，恐怕一般的医生也不知道，或者也没有注意，只有肾脏科医生特别重视。我是觉得这个要转的！”秉着“宁可信其有，不可信其无”的思想，多数朋友看到这个消息后都在朋友圈内互相转发，造成了一定的恐慌。

中山大学附属第六医院肾内科专科副主任张益民指出，关于朋友圈中“低钠盐是送命盐”的比喻，对肾脏功能异常的患者，确实如此。对于肾功能正常的普通人来说，吃低钠盐问题不大。减少食盐的摄入可以明显降低血压已被大量动物试验、人群观察性研究以及人群临床试验得到证实。减盐措施的降压作用，对于维持全人群的血压处于理想水平具有重要意义。

低钠盐里头有什么？

低钠盐是用食用氯化钠、食用氯化钾或食用硫酸镁（食用氯化镁）为主要原料，经科学合理配比加工而成的食用盐。较之普通食盐，低钠盐中钠的含量降低，增加了钾、镁及其他营养元素，更有利于各营养成分的平衡。国家标准GB/T 19420-2003《制盐工业术语》中低钠盐的定义是：以氯化钠为载体，添加一定量的镁盐、钾盐的食用盐。2005年制定的行业标准QB 2019 -2005中对低钠盐的理化指标做了规范。从低钠盐的行业标准可以看到，100克低钠盐中，氯化钠减少到70克，但是氯化钾占到24克。低钠盐也同样需要加碘，以碘酸钾的形式存在，但是量很少。使用氯化钾是为了味道，不至于感觉太淡。对于绝大多数的人群来说，这不会带来什么问题，补充钾盐反可帮助降压，软化血管。但是对肾脏功能不全、肾衰竭的患者低钠盐存在危害。即会造成高血钾，电解质紊乱，严重的、致死性的心率失常。

减少钠盐摄入应该是为了健康

减少食盐的摄入可以降低血压，这已被大量动物试验、人群观察性研究以及人群临床试验得到证实。为了有效预防控制心脑血管疾病的流行，世界卫生组织联合相关专家委员会确定了5项最优先采取的干预策略，其中减盐策略的成本最为低廉，其次才是限酒、全民控烟、控制体重与加强体力活动以及高危心脑血管疾病个体的基本药物干预。

钾是人体必需的电解质，人体血钾浓度为3.5~5.5mmol/L，正常血钾浓度对维持心血管功能等人体功能发挥着非常重要的作用，血钾过高或者过低都会危害人体健康甚至生命。人体内的钾来自于食物，而食物中以牛奶、香蕉、橘子、葡萄干含量最多。

肾脏是人体排钾最主要的器官，对调控血钾浓度发挥着关键作用。如果摄入的钾不足，肾脏就会减少钾的排泄；如果摄入过多，肾脏就会将多余的钾排泄掉。

食盐里以钾代替钠的意义是，在食用同样咸味的饮食下，钠的摄取量已经减少很大一部分，同时也摄入了钾，钾的摄入还具有降血压、保护血管壁的功能。

可以说，只要是肾功能正常的普通人，几乎不会发生高钾血症，除非把低钠高钾盐当饭吃。而肾脏功能异常的患者，则不建议用低钠高钾盐。

使用限盐勺减少钠盐摄入

世界卫生组织在2013年发表新指南，建议成年人每天钠摄取量应低于2克，即食盐摄取量应低于5克，而钾的摄取量应至少为3.5克。刚刚更新的加拿大高血压指南也首次建议对不伴高血钾危险因素的患者，增加饮食钾盐摄入以降低血压。

作为肾内科医生，张益民建议使用普通食盐，每袋盐配称量用的限盐勺，帮助估计食盐量。尽管低盐饮食味道会变淡，很快就会习惯。如果一定要在市场推广低钠盐的话，则需要明确标识低钠盐的成份，并注意警示不适合的人群。

治疗骨质疏松的基本方法和药物

□ 广州市第一人民医院老年病科 刘丰 主任医师

骨质疏松症号称“静悄悄的流行病”，其发生发展往往不易察觉，但是一旦发生骨质疏松性骨折，患者的生活质量会大幅下降，出现各种并发症，致残或致死率高，医疗费用昂贵。本文主要简要介绍一下骨质疏松的基本治疗方法和治疗骨质疏松的药物。

骨质疏松的基本治疗方法

1.调整生活方式：建议患者摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食。注意适当户外活动，有助于骨健康的体育锻炼和康复治疗。避免嗜烟、酗酒和慎用影响骨代谢的药物等。采取防止跌倒的各种措施：如注意是否有增加跌倒危险的疾病和药物，加强自身和环境的保护措施（包括各种关节保护器）等。

2.使用骨健康基本补充剂：

钙剂：我国营养学会制定成人每日钙摄入推荐量800mg（元素钙量）是获得理想骨峰值，维护骨骼健康的适宜剂量，如果饮食中钙供给不足可选用钙剂补充，钙摄入可减缓骨的丢失，改善骨矿化。用于治疗骨质疏松症时，应与其它药物联合使用。目前尚无充分证据表明单纯补钙可以替代其他抗骨质疏松药物治疗，值得注意的是，钙剂选择要考虑其安全性和有效性。

维生素D：维生素D是一种脂溶性的维生素，有利于钙在胃肠道的吸收。维生素D缺乏可导致继发性甲状旁腺功能亢进，增加骨的吸收，从而引起或加重骨质疏松。成年人推荐剂量为200单位（5ug）/d，老年人因缺乏日照以及摄入和吸收障碍常有维生素D缺乏，故推荐剂量为400~800IU（10~20ug）/d。除了促进钙的吸收，还有研究表明补充维生素D能增加老年人肌肉力量和平衡能力，因此降低了跌倒的危险，进而降低骨质疏松性骨折风险。维生素D用于治疗骨质疏松症时，应与其它药物联合使用。临床应用时应注意个体差异和安全性，定期监测血钙和尿钙，酌情调整剂量。

治疗骨质疏松的药物

适应证：已有骨质疏松症（骨密度报告中T值≤-2.5）或已发生过脆性骨折；或已有骨量减少。

1.促进骨形成药物：

小剂量甲状旁腺激素有促进骨形成的作用，能有效地治疗绝经后严重骨质疏松，增加骨密度，降低椎体和非椎体骨折发生的危险，因此适用于严重骨质疏松症患者。一定要在专业医师指导下应用。治疗时间不宜超过2年。一般剂量是20ug/d，肌肉注射，用药期间要监测血钙水平，防止高钙血症的发生。

2.抗骨吸收药物：

双膦酸盐类：它有效抑制破骨细胞活性、降低骨转换。大样本的随机双盲对照临床试验研究证据表明阿仑膦酸盐（福善美或固邦）可明显提高腰椎和髋部骨密度，显著降低椎体及髋部等部位骨折发生的危险。应用时应根据各种制剂的特点，严格遵照正确的用药方法（如阿仑膦酸钠应在早晨空腹时以200ml清水送服，进药后30分钟内不能平卧和进食），有食道炎、活动性胃及十二指肠溃疡、返流性食道炎者慎用。

降钙素类：能抑制破骨细胞的生物活性和减少破骨细胞的数量。可预防骨量丢失并增加骨量。目前应用于临床的降钙素类制剂有二种：鲑鱼降钙素和鳗鱼降钙素类似物。降钙素类药物的另一突出特点是能明显缓解骨痛，对骨质疏松性骨折或骨骼变形所致的慢性疼痛以及骨肿瘤等疾病引起的骨痛均有效，因而更适合有疼痛症状的骨质疏松症患者。

选择性雌激素受体调节剂：有效抑制破骨细胞活性，降低骨转换至妇女绝经前水平。该药只用于女性患者，对血脂有调节作用。少数患者服药期间会出现潮热和下肢痉挛症状。潮热症状严重的围绝经期妇女暂时不宜用。国外研究显示该药轻度增加静脉栓塞的危险性，故有静脉栓塞病史及有血栓倾向者如长期卧床和久坐期间禁用。

雌激素类：此类药物只能用于女性患者。基于对激素补充治疗利与弊的全面评估，建议激素补充治疗遵循以下原则：

适应证：有绝经期症状（潮热、出汗等）及（或）骨质疏松症及（或）骨质疏松危险因素的妇女，尤其提倡绝经早期开始用收益更大风险更小。

禁忌证：雌激素依赖性肿瘤（乳腺癌、子宫内膜癌）、血栓性疾病、不明原因阴道出血及活动性肝病和结缔组织病为绝对禁忌证。子宫肌瘤、子宫内膜异位症、有乳腺癌家族史、胆囊疾病和垂体泌乳素瘤者慎用。有子宫者应用雌激素时应配合适当剂量的孕激素制剂，以对抗雌激素对子宫内膜的刺激，已行子宫切除的妇女应只用雌激素，不加孕激素。激素治疗的方案、剂量、制剂选择及治疗期限等应根据患者情况个体化。应用最低有效剂量。坚持定期随访和安全性监测（尤其是乳腺和子宫）。是否继续用药应根据每位妇女的特点每年进行利弊评估。

最新播报

建立更加规范的疫苗流通和预防接种管理长效机制

■第二类疫苗由省级疾控机构集中采购

■建立国家免疫规划疫苗动态调整机制

摘自国家卫生和计生委网站 2016-04-13

国家卫生计生委、食品药品监管总局新闻发言人4月13日对记者表示，为贯彻落实国务院第129次常务会议精神，两部委正在会同相关部门，按照国务院关于修订《疫苗流通和预防接种管理条例》的决定，研究建立进一步加强疫苗流通和预防接种管理的长效机制。

一是改革完善第二类疫苗集中采购机制。第二类疫苗由省级疾病预防控制机构组织集中采购，由县级疾控机构向疫苗生产企业采购后供应给辖区内接种单位。接种单位不得直接向疫苗生产企业购买第二类疫苗。疫苗生产企业直接向县级疾控机构配送第二类疫苗，或者委托具备冷链储存、运输条件的企业配送，这将大大减少中间环节，有效解决第二类苗流通混乱的问题。

二是加强疫苗冷链管理。疫苗储存、运输的全过程不得脱离冷链，并定时监测、记录温度。食品药品监管部门将组织制定疫苗生产、储存、运输的操作规范，加强冷链运输过程的规范化管理。

三是推进疫苗全程追溯体系建设。加快建立全国预防接种信息管理系统。疫苗生产企业、疫苗进口单位、配送企业、县级疾控机构和接种单位要依法建立真实完整的销售、购进、储存、分发、供应记录，并做到票证一致、票货一致、票款一致。

四是严格禁止非法疫苗销售行为。未取得资质的任何企业和个人不得从事疫苗买卖、储存、运输等活动。任何单位和个人不得采用邮售、互联网交易等方式销售疫苗，也不得以任何方式赠送疫苗。药品经营企业不得销售疫苗。

五是加强接种单位规范化建设。规范接种单位设置和人员资质，在农村地区实行以乡镇为单位的集中接种模式，村医不得开展第二类疫苗接种业务。同时，规范预防接种设施条件、疫苗和冷链管理、监测和不良反应处理、预防接种告知和宣传行为、以及预防接种记录和报告。

六是完善并落实政策保障机制。根据《中央编办、财政部、卫生计生委关于疾病预防控制中心机构编制标准的指导意见》的规定，确保落实各级疾控机构人员编制。疾控机构的人员经费、公用经费和业务经费要全额列入预算，对于财政投入不足的部分要进行认真核实，由同级财政予以保障。科学核定疾控机构绩效工资总量，并实行动态调整。建立科学合理的绩效考核和绩效工资分配制度。科学核定县级疾控机构第二类疫苗储存运输费和接种单位接种服务费标准。

七是建立国家免疫规划疫苗动态调整机制。根据传染病防控需要和国家经济发展水平，结合专家科学论证意见，逐步将安全有效、财政可负担的第二类疫苗纳入国家免疫规划。

八是建立完善预防接种异常反应补偿保险机制。鼓励建立通过商业保险等形式对预防接种异常反应受种者予以补偿的机制，提高预防接种异常反应的补偿公平性和补偿效率。在未建立预防接种异常反应保险机制之前，各地应仍按现行规定开展补偿工作。

普法园地

新《广东省人口与计划生育条例》的八大亮点

□广州市胸科医院办公室 崔凯 法律硕士

2015年12月27日，第十二届全国人大常委会第十八次会议通过了《关于修改<中华人民共和国人口与计划生育法>的决定》，自2016年1月1日起施行。12月30日，《广东省人口与计划生育条例》（以下简称“新条例”）由第十二届广东省人大常委会第二十二次会议修订通过，自2016年1月1日起施行，这在我国计划生育地方性法规修订中尚属首例。新条例的修订通过，对我省实现人口与经济、社会、资源、环境的协调发展，控制人口数量，提高人口素质具有重要意义。新条例具有以下八大亮点：

亮点一：全新表述“二孩政策”

新条例第18条规定：“提倡一对夫妻生育两个子女。不符合法律、法规规定多生育子女的，属于超生。”

亮点二：规定符合法律、法规规定再生育的情形

新条例第19条规定：“有下列情形之一的，由夫妻双方共同申请，经乡镇、街道卫生和计划生育工作机构或者县级以上直属农林场审批，可再生育：（一）因子女死亡无子女的，可再生育两个子女；（二）因子女死亡只有一个子女的，可再生育一胎子女；（三）其他符合法律、法规规定再生育条件的情形。……夫妻一方为本省户籍，另一方为其他省、自治区、直辖市户籍的，按照有利于当事人的原则适用。”

亮点三：自主选择避孕节育措施

避孕节育方面，新条例将旧条例中“应该自觉落实”修改为“自主选择”。新条例第21条规定：“实行计划生育，以避孕为主。育龄夫妻自主选择计划生育避孕节育措施，预防和减少非意愿妊娠。实施避孕节育手术，应当保证受术者的安全。”

亮点四：明确奖励假和陪产假天数

新条例取消了旧条例中晚婚晚育的奖励假规定。第31条规定：“符合法律、法规规定生育子女的夫妻，女方享受三十日的奖励假，男方享受十五日的陪产假。在规定假期内照发工资，不影响福利待遇和全勤评奖。”这意味着，凡符合法律、法规规定生育的，不论生育一孩或二孩，还是符合法律、法规规定再生育的，都可以享受奖励假和陪产假。

亮点五：独生子女家庭继续享受优待奖励补助

以“老人老办法，新人新办法”为原则，新条例第33条、第34条规定，在国家提倡一对夫妻生育一个子女期间，自愿终身只生育一个子女的本省户籍夫妻，享受优待奖励补助。例如，就业、住房、扶贫救济及子女入托、入学、医疗等方面，在同等条件下优先照顾；农村独生子女户和纯生二女结扎户在就业、安排宅基地、生产扶助、扶贫救济、入托、入学和医疗等方面给予优先照顾，优先解决其基本养老问题。

亮点六：实行生育登记和再生育审批制度

新条例第37条规定：“实行生育登记和再生育审批制度。……生育第一个和第二个子女的夫妻，应当办理生育登记。”这意味着，夫妻生育一孩或二孩，只需办理生育登记即可；但是符合法律、法规规定再生育的，仍需进行审批。

亮点七：建立生育情况社会信用体系

新条例第45条规定：“各级人民政府将公民计划生育情况纳入社会信用体系。”

亮点八：继续征收社会抚养费

新条例对不符合法律、法规规定生育子女的，第40条规定应当征收社会抚养费。根据第十二届全国人大四次会议答记者会上国家卫计委副主任王培安的解释，实施全面二孩政策后，征收社会抚养费作为限制政策外生育的制度仍需坚持。2016年1月1日前，因违反法律、法规规定生育第二个子女的，已经依法处理完毕的，应维持处理决定；尚未处理完毕或者处理不到位的，由当地结合实际，依法依规，妥善处理。

同时，新条例还删除了计划生育合同等有关规定；规定未办理结婚登记生育第一胎子女的，责令补办结婚登记，不再征收社会抚养费；删除了没有计划生育证明的流动人口育龄妇女，不得招聘雇佣，不得出租或者出借房屋等规定。

预防癌症，从了解做起

今年的 4 月 15-21 日是第 22 届全国肿瘤防治宣传周，本次宣传周主题为“科学抗癌，关爱生命”，副主题为“癌症防治，我们在行动”，倡议通过均衡膳食、戒烟限酒、适时筛查、规范诊疗、快乐生活等，推动对癌症的有效防治。本文介绍了一些生活中的防癌常识，倡导大家建立健康的生活方式，远离癌症。

了解致癌物

化学致癌物质按其来源可分为天然致癌物和人工合成致癌物。多数化学致癌物需在体内(主要是在肝脏)代谢活化后才致癌，称为间接致癌物。少数化学致癌物不需在体内进行代谢转化即可致癌，称为直接致癌物。

物理致癌物主要包括紫外线及电离辐射(包括 **X** 射线以及各种粒子形式的辐射等)。

生物致癌物包括病毒、细菌、霉菌、寄生虫等。

可能导致癌症的不健康的生活方式

虽然保持健康的生活方式不一定能够预防全部癌症，但确实有 **1/3** 以上的癌症可以通过避免下述不良生活方式得以预防。

长期吸烟 长期吸烟者患肺癌、喉癌、口腔癌、膀胱癌、食管癌、胰腺癌的几率，数倍于不吸烟者。

过度饮酒 酒，特别是蒸馏酒(以白酒为多)主要成分为乙醇。饮酒过量可引起肝癌、肠癌、乳腺癌、口腔癌、喉癌、食管癌等。

喜食高脂高盐食品 长期食用高脂高盐食品，可能增加大肠癌、胰腺癌、乳腺癌、胃癌的发病率。

爱吃腌制食品 腌制类食品多含亚硝酸盐及防腐剂，其中亚硝酸盐是公认的致癌物质，可以诱发食管癌、胃癌、肝癌、膀胱癌等恶性肿瘤。

喜食过烫食品 消化道壁的黏膜只能耐受 **50℃~60℃**的温度，若经常吃过烫的食品，如喝热茶热汤吃火锅等，会对黏膜造成严重损伤，长此以往，引起黏膜变化以致癌变。

作息不规律，喜欢熬夜。

缺乏体育运动 因为久坐不动，血液循环及呼吸频率减慢，癌细胞容易发生并定居在人体健康薄弱部位，而且不容易被免疫系统清除；偏肥胖者会增加肠癌、胰腺癌、乳腺癌等的风险。

避免癌症“病从口入”

“红肉” “红肉”普遍含有较高的脂肪、胆固醇，人体在消化这些食物时，产生大量胆酸和胆固醇代谢产物，使肠腔内厌氧菌增多，这些因素对大肠黏膜上的腺瘤有强烈刺激。经过数年乃至数十年的刺激，大肠黏膜上的腺瘤就会发生癌变，形成大肠癌。

大量饮酒 酒精的化学成分主要是乙醇，本身没有致癌性，但进入体内的乙醇约 **95%**在肝脏中进行分解代谢，其部分产物为乙醛，这是一种可以溶解或活化的致癌物。饮酒致癌发生的程度取决于饮酒量。有些劣质白酒是由霉变粮食酿造，含有大量的强烈致癌物黄曲霉素，可诱发肝癌、胃癌等肿瘤。

隔夜饭菜 隔夜饭菜致病关键在于亚硝酸盐的生成。通常菠菜、韭菜、芹菜等叶类蔬菜亚硝酸盐的生成量最高，豆角、黄瓜、番茄、洋葱等根茎类和瓜菜类稍低。应尽量买新鲜蔬菜烹制，如果同时购买了不同种类的蔬菜，应该先吃叶类的。如果将剩饭剩菜敞口放置常温下，空气中的有害细菌会在两个小时内开始繁殖生长，同样会产生亚硝酸盐。而自然冷却后密封放在冰箱中冷藏(**2℃~6℃**)，再次食用时加热彻底，则亚硝酸盐的增加较少。

黄曲霉素 黄曲霉素对肝脏有破坏作用，严重时可导致肝癌，还可以引发骨癌、肾癌、直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等。粮食产品(如花生、大米、玉米、坚果等)最容易滋生黄曲霉菌。最好的方法是粮食及时晒干，储存中预防霉变。所有食品储藏都要注意防霉、防氧化。坚果、花生、粮食等尽量购买小包装，食用前打开包装仔细观察并闻一下，有变味情况立即整袋扔掉，以免抖开后霉菌孢子飞散出来；流动水清洗可以一定程度上降低黄曲霉素含量。如果不小心吃到了霉变食物，要全部吐掉并漱口。

什么情况需要去医院筛查肿瘤？

由于恶性肿瘤的潜伏期很长，尽管早期不易被发现，但身体有时还是能够发出一些恶性肿瘤警示信号，应予以重视，并正确解读：

- 体表出现肿块并且在短期内快速增大。
- 疣和黑痣迅速增大或破溃。
- 不明原因体重减轻或长期不明原因发热。
- 经常出现鼻塞、回吸涕血。
- 吞咽时胸部不适、吞咽困难或有哽噎感。
- 持续性咳嗽、痰中带血。
- 溃疡久治不愈或持续性消化异常。
- 大小便习惯改变，尿血、便血。
- 女性在月经期外或绝经后出现不规则阴道出血。
- 持续头痛，视物逐渐模糊或听力变化、肢体活动不变。

预防骨质疏松食疗

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

人到中年即开始注意摄入含钙、维生素 **D** 丰富的食物，可以预防骨质疏松症。

含钙丰富的食品

乳类、豆制品、海藻、牛奶、羊奶、酸奶、豆浆、豆腐、豆皮、香菇、金针菜、海带、紫菜、油菜、芥蓝菜、苋菜、番薯叶、芥菜、卷心菜、黑木耳、虾米、虾皮、银鱼、芝麻、莲子、核桃、榛子、南瓜子、杏仁等。

含维生素 D 丰富的食物

动物肝脏、蛋黄、奶类、肉类、沙丁鱼、鲑鱼、黄鳝等。

补镁 摄取足量含镁的食物，以利钙质的吸收及利用。食用香蕉也可补充足量的镁。

补硼 硼对骨质疏松的发病有重要影响，硼缺乏可阻碍钙的代谢，使骨变得更脆弱。硼可明显提高血中雌激素和其他化合物的水平，从而防止钙丢失和骨矿物质丢失。水果，尤其是苹果、梨、葡萄、枣、葡萄干和桃子含有极丰富的硼。豆类包括大豆，坚果包括杏仁、花生、榛子，蜂蜜中硼的含量都极为丰富。

吃含锰高的菠萝 缺乏锰可发生严重的骨质疏松症。菠萝的锰含量极高，一杯菠萝汁可提供 **2.6** 毫克锰。锰的其他较好来源有麦片、坚果、谷类、豆子、全麦、菠菜和茶。

吃洋葱 瑞士伯尔尼大学的两位博士，在老鼠身上进行实验后发现：每日吃洋葱 **100** 毫克能防止钙质流失，而钙质流失正是造成骨质疏松的主要原因。

忌过量饮咖啡 调查发现，每天饮用 **4** 杯以上咖啡的妇女，其髋骨骨折的可能性比那些每天饮少量或不饮咖啡的妇女高 **3** 倍。

忌高盐 太多的食盐可以掠夺骨中的钙，破坏骨骼，加速骨质疏松。

忌过多食糖 日本医学调查研究发现，少年儿童多食糖易发生骨质疏松、骨折和脊柱侧弯等骨病。因大量食糖后，使人体呈酸性中毒状态，糖进入人体后，会引起葡萄糖的急剧代谢，人体内的钙、铁、钠等碱性物质被调动参加中和作用，结果导致钙大量消耗。时间长，容易因缺钙而发生骨质疏松、骨软化等。

推荐食谱：干贝芥蓝

用料 芥蓝菜 **600** 克，干贝(干)**100** 克，姜丝少许，淀粉少许。

制法 将芥蓝洗净，去茎取枝叶部分，以煮沸盐水烫后，置冷开水浸泡。待其泡软后，先将姜丝以少量水煮开，再放入干贝，煮 **10** 分钟，加入盐、味精等调味料，再加入淀粉水，煮到浓稠，即可装盘。

功用 滋阴、补肾、补钙。用于骨质疏松症食疗。

注释 干贝味甘咸，性平。功能滋阴、补钙、调中。

芥蓝味甘辛，性凉。宽胸、止渴、化痰、利水、解毒、祛风。

干贝、芥蓝皆是富含钙质的食物，而干贝又含有蛋白质，对芥蓝的植物性来源的钙质的吸收有帮助。

(摘编自《从饮食说健康》)

孕育天地

科学坐月子

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

关于需不需要坐月子，如何坐月子，有很多不同的说法，归纳起来大致有三种：婆婆妈妈的老看法是一定要坐月子，而且有很多的讲究和禁忌；另外一种是很多年轻妈妈的看法，根本不需要坐月子，产后该干嘛就去干嘛；第三种看法是介于前两者之间。虽然依然有很多争议，但是并不妨碍“月子会所”的红火发展。

坐月子是中国特色

坐月子也算是中国的国粹，外国人从来没有坐月子的说法，她们不坐月子，也没什么人得所谓的“月子病”。更有甚者，她们非但不坐月子，还要打破我们很多的月子禁忌。前段时间一个美国准妈妈在和我商量分娩计划时提出了一些要求，相信会让很多婆婆妈妈瞠目结舌。这位美国准妈妈的要求包括：生完了要喝冰水，要马上洗澡……

以前坐月子是有一定道理的

对于坐月子，我们应该持正确的科学观和历史观去看待。以前中国人坐月子是有一定道理的，大家应该知道在以前做媳妇是很辛苦的。一大家子十几口到几十口人，全家的衣服要媳妇去缝补和洗晒，全家人的饭菜要媳妇去做，孩子要媳妇去带，还有 **N** 多的其他家务也要媳妇去做……那时候既没有洗衣机，也没有空调，更没有热水器和电吹风。那时候没有避孕措施，孩子一个接一个地生，营养条件也不好，产妇普遍存在贫血、缺钙等营养性不良性疾病。所以在坐月子期间营养要大补，要一天吃一个老母鸡，要补血气，不能洗澡和洗头，怕受风寒(包着头巾，穿厚衣服)，要多休息少活动，不能吃生冷食物(没冰箱食物容易变质)。平时媳妇十分操劳，好不容易到了生孩子的时候可以有一个月的时间可以休息一下，可以有机会补充一下营养，真的是应该的。

现在情况完全不同了，谁家的媳妇还会像以前那么操劳呢？谁家的媳妇还会营养那么差呢？谁家还没有洗衣机、空调、热水器和电吹风呢(当然不能绝对，可能少数家庭还是没有的)？所以现在还要坚持说坐月子不能刷牙(怕缺钙，刷牙会导致牙齿脱落)，不能洗头、洗澡、吹风(怕受寒)，要大补(怕营养不够)，不能出门(怕劳累留下月子病)，是绝对没有道理的。

现在应该如何科学坐月子

科学坐月子的原则是不要走极端，营养要均衡，生活方式要合理。在饮食方面，要健康、均衡、有营养、不过量，原则上什么都可以吃。以前中国人讲究“补”，补的方式主要是补血气，这和以前多数中国人营养缺乏有关，现在大多数人是不需要补的，更加要注重的是营养均衡。

在生活方式方面，要注意休养，但千万不要天天躺在床上，很多事都可以做，但不要太过分。可以刷牙，可以洗澡洗头，可以开空调(注意不要太冷，不要直吹)，可以看电视(别看太久)。出了月子可以逐步恢复运动，**2~3** 个月后可以逐步回到孕前的运动量了。

中国人的哲学是以“中庸”为主的，在一个中庸的社会里，出现这么极端的“坐月子”的做法是有些奇怪的，大家慢慢改吧。

2016 年世界卫生日

糖尿病防治核心信息

一、糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。

二、糖尿病的主要症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿)以及体重下降、皮肤瘙痒、视力模糊等急性代谢紊乱表现。

三、糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等，可能进一步导致残疾或者早亡。

四、**40** 岁以上、超重肥胖、经常静坐、高血压、血脂异常、心脑血管疾病患者等是糖尿病的高危人群，建议接受糖尿病筛查。

五、糖尿病是可以预防的。保持正常体重，从事有规律的体力活动，并注重饮食健康，可降低患糖尿病风险。

六、营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措施，自我血糖监测应在专业医生和/或护士的指导下开展。

七、糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重，纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动，可明显减少糖尿病并发症发生的风险。积极治疗糖尿病，平稳控制病情，延缓并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

八、糖尿病属中医“消渴病”范畴，中医可对糖尿病高危人群和前期人群进行调理，对患者进行中医药治疗。

九、国家开展糖尿病分级诊疗试点，由二级以上医院医师与基层医疗卫生机构的医务人员组成签约医生团队，为患者提供“家门口”的优质服务。

十、基层医疗卫生机构和二级及以上医院实施双向转诊，为患者进行体检、并发症筛查、患者随访和治疗，指导患者自我健康管理。三级医院负责疑难复杂和急危重症患者的救治。

防止春困吃什么好？

麦片 研究发现，如果早餐中的纤维含量比较高，饥饿感就比较低，不会有饥肠辘辘的感觉。营养学家为此解释说，纤维能使消化的速度放慢，持续不断地向血管供应碳水化合物，使人体源源不断地获得能量。燕麦片是一种富含纤维的食物，能量释放缓慢而又均衡，可使人体血糖水平一直维持在较高水平，因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

草莓 草莓含有丰富的维生素 **C**，而维生素 **C** 有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养，因此多吃草莓能使人精力充沛。

金枪鱼 金枪鱼是高蛋白质的鱼，相对于其他鱼来说，金枪鱼含有丰富的酪胺酸，酪胺酸在人体内能帮助生产大脑的神经传递物质，使人注意力集中，思维敏捷。

豆类 人的生存不能少了铁质，它是产生人体能量的主要介质，它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。因此，如果人体内缺乏铁质，就会导致贫血，使人感到头晕，乏力。虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源，但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆，也能起到补充铁质的作用，并能有效地改善疲惫、无力的状况。

脱脂酸奶 多数妇女在月经前后都会感到疲乏、嗜睡，一项研究表明，多吃含钙丰富的食品如脱脂酸奶等，可以明显改善这种状况。如果每天吃 **3** 小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶，就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻，因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

(摘编自：人民网)

泌尿系结石的防治知多点

□ 广州市番禺中心医院泌尿外科 罗欣 主治医师

泌尿系结石又称尿石症，是泌尿系统最常见的疾病之一。据资料显示，我省属于高发地区。结石形成的原因极其复杂，主要与气候、环境、饮食结构及代谢等有关。

目前对于尿路结石的治疗，微创技术成主流

首先，体外冲击波碎石。适用于结石直径小于 **2cm** 且无明显肾积水及感染患者，有些结石因成分及其它原因难以粉碎，因此对于同一部位结石，碎石次数原则上不超过 **3** 次。

其次，输尿管镜碎石取石术。对于不适宜体外冲击波碎石或失败的输尿管结石及小儿尿路结石，输尿管镜是最佳选择。

经皮肾镜碎石取石术是目前治疗肾结石金标准，又称为“打洞取石”，只需用一根纤细的穿刺针进入肾脏，通过直径小于 **1cm** 左右的小洞口，利用超声或激光等设备将结石粉碎取出，创伤极小。适用于较大的肾内结石、复杂性结石、上段输尿管结石。番禺中心医院仅去年一年利用经皮肾镜取石方法成功治疗近 **400** 余例患者。

泌尿系结石预防重于治疗

泌尿系结石不但发生率高，而且复发率极高，因此，预防结石的发生发展及复发尤为重要。

1. 多喝水，保证每天尿量达到 **2000~3000ml** 是最为有效的方法。

2. 在平时生活中要少吃甜食及动物蛋白，包括动物的肉、内脏，多吃蔬菜及谷类食物纤维。

3. 要少吃盐，尽量保持清淡的饮食。

4. 少吃含草酸多的蔬菜，例如菠菜、甜菜根等深绿色的蔬菜，因为草酸钙是泌尿结石的主要成分。

5. 结石排出或取出后应最好行结石成分分析，以便采取针对性预防措施。

6. 定期检查，每年做一次 **B** 超检查，以便早发现早治疗，防治并发症发生。

隆礼重法与法治中国

礼是我国传统文化所追求的社会秩序的核心,历经从实体规则到价值观念的演进。法从对礼的重要补充到位其并行不悖,为历代国家治理所倚重。礼与法紧密联系、相互促进,构成具有中华民族特色的隆礼重法。在全面推进依法治国的当下,梳理礼与法发展的历史脉络,探讨二者的边界、关系与功能,有助于更好地培育和弘扬社会主义核心价值观,更好地理解和建设法治中国。

法蕴于礼:隆礼的历史渊源

在我国传统社会,礼主要以"教化…为传播和约束手段。"教化"不仅涉及礼仪制度,而且包括用人际交往原则、道德标准来指导人们的言行,这就是作为礼之宗旨的"礼乐"。《礼记·礼乐》中说:"礼节民心,乐和民声,政以行之,刑以防之""礼乐政刑,四达而不悖》。"这样看来,"礼乐"属于具有道德教化功能的软约束。"政刑"则是强制执行的硬约束,四者对于国家治理都不可或缺。

法作为管理和约束手段,在我国传统社会中主要用来惩罚违规逾礼者,即可谓"出礼入刑"。显然,这里法的执行蕴于礼治的大格局中,其功能主要是对礼治进行补充。如:"同制弄之意,亦本于德治之大经",是为了威慑逾礼之人。也就是说,法在观念和制度层面均这礼之附属,整个国家治理以"教"为主、以"刑"为辅。

法执礼事:重法的策略选择

礼法虽有刑罚作为补充,但主要依赖"教化"这种柔性手段。随着历史发展和国家治理日趋复杂,许多事件处理需要明确、准确的文本规定和解释,法的作用就日益凸显。

早在春秋战国时期,"随时制法,因事制礼,"就成为诸侯国的行为规则,法家的影响力不断增强。随着李悝、商鞅、韩非等法家为诸侯所用,各国开始颁布制度化法条。这时法的作用已不限于礼的畏助与补充,而是以成文法来替代周礼,形成了"以法说礼"的局面。法家希望通过扩大法制、缩小礼制,在制度律令的基础上形成新的规范体系。当然,法通过国家机器的支持代行礼的功能,并不意味着礼失去了话语权。礼所倡导和内蕴的价值取向渗透在社会中,潜移默化地影响着人们的行为倾向,也指导着法的设计和执行。

自秦汉后,统一的中央集权国家开始奉行礼法并重的治国原则。在价值观念层面,礼作为理想秩序,体现治理的目标与精神,涵盖法的精神;法作为礼的具体实现手段,立法过程和司法实践均体现礼所提倡的伦理道德。在制度层面,礼分化为道德领域的民俗风气和政治层面的司法制度,并分别对应新的礼治与法治。

德法结合:治理的现代智慧

隆礼重法是我国传统社会治理的特色。其中的合理因素,对于我们今天的社会治理也有启示意义。

重视道德教化,弘扬社会主义核心价值观。社会主义核心价值观作为引导人们行为的价值规范,能够有效整合社会意识,凝聚社会共识,弘扬社会正能量。创新社会治理。可批判地借鉴传统社会"礼义教化"的方法,在全社会广泛宣传弘扬这一时代之"礼",在贯穿结合融入上下功夫,在落实上下功夫,在坚持不懈、久久为功上下功夫,使其在价值领域占领制高点,持有话语权,把握主导权。

法律是治国之重器,良法是善治之前提。法治——真是我们党和政府治国理政的重要手段,也是推进国家治理体系和治理能力现代化的必然要求。良法是法治要价值层面的要求,善法则是法治在运作和实现层面的要求;确立良法、实现善法,需要社会治理者和广大民众尊重法律权威、培养法治精神、恪守法律规范。经过30多年的探索,我国已成较为成熟的法律体系,全面依法治国也在理念与实践上不断得以强化和推进。这为法治真正成为"国之重器"奠定了坚实的基础。

依法治国和以德治国相辅相成。我国传统社会治理的成功经验启示我们:依法治国和以德治国相辅相成,相互促进,不可偏废。从当今时代看,在国家和社会治理中需要一手抓法治建设,一手抓道德建设,"两只手"都要硬。应坚持礼法"一体两翼"的思路,既重视法律的规范作用,又重视道德的教化作用;在法律中体现社会主义核心价值观的要求,用社会主义核心价值观支撑法治建设,将"隆礼重法"贯穿于国家治理体系和治理能力现代化进程中。 (陈出新)

宝宝眼中的春天 刘玉洪 摄

宝宝眼中的春天

刘玉洪

春色满园关不住,儿童急走望春色。
踏入花间顾自寻,花香鸟语惹人醉。
木棉紫荆次第开,禾雀花儿自飞来。
最是引人注目处,唯看小童镜中寻。

春防感染 把好三关

早春时节,气温多变,寒潮常袭,是各种疾病包括感冒、流感和SARS病毒的高发季节。特别又是呼吸道疾病的易感期,这是因为:(一)早春季节气温变化大,尤在冬春转换时节,乍暖还寒,早晚温差悬殊,室内外温差也较明显,倘若稍不注意,就容易着凉感冒,致使身体免疫功能和抵抗力下降,病毒就会乘虚而入。(二)在冬季里,相对来说人们在室内生活的时间较多,活动量减少。有的门窗紧闭,尤其在人多拥挤的居室内,病菌的密度就高,极易在室气中散布,人一时吸入带有病菌的飞沫或尘屑,就很容易被感染。(三)正常人的呼吸道表面粘膜有一定预防能力,早春时节,寒气仍盛,人们又没有寒冬那样注意保暖,呼吸道反复受到冷空气的刺激,使其功能大大降低,冷空气中的病菌就会从呼吸道乘虚而入,在人体内兴风作浪。

为了预防感冒的肆虐和非典型肺炎的卷土重来,专家认为,春季里,应特别注意构筑好您的呼吸道防线,具体来讲把好"三关"。这就是:

一、把好鼻孔呼吸关。大家知道,人要不断地呼吸,进行"吐故纳新",吸进新鲜空气,呼出二氧化碳,以保证生命生生不息。而氧气与二氧化碳就是通过呼吸道出入的,这个管道起始鼻子(或口腔),依次为咽、喉、气管、支气管与肺脏。因此,鼻孔便成为呼吸道之"门户",也是预防呼吸道感染的第一道防线。所以,关键在于呵护和保持鼻孔的卫生与健康,具体来说就是要做到:彻底摒弃乱拔鼻毛、挖鼻孔、掏鼻屎等不良习惯,以免伤害鼻孔内的防护体系;积极治愈慢性鼻炎、鼻窦炎等疾病,以提高鼻孔粘膜的防护能力;周围环境特别是家中有呼吸道感染性疾病患者或出入公共场所时,应注意戴好口罩,并保持口罩的及时清洗与卫生;学会躲避喷嚏飞沫、汽车尾气、"二手烟"以及煤、烟、雾等有毒气体与尘垢等的侵害。一旦听到喷嚏声或闻到异味时,要立即屏住气,停止呼吸,迅速离开现场。以避免吸入有害物质,直接被病菌感染。

二、把好空气质量关。你可知道现代人容易与"慢支"甚至肺癌等疾患"结缘"的奥妙吗?归根到底都是空气污染惹的祸。有关专家做过调查,厨房污染严重的家庭,儿童感冒、咳嗽的发病率超过常人的50%,空气污染的城市和儿童肺功能异样危险增高30%——70%。由此可见,注意改善吸入空气的质量,提升室内外空气的清洁度,具有多么重要的意义。因此,居家室内要多开窗通风,保持室内空气流通、清新,有条件的可安装负离子发生器、空气清新机,厨房内安装排风扇和抽油烟机等实施,以减少室内空气污染。另外,有关专家还推荐"主动咳嗽法"来排污和清理呼吸道。即每天早晨与晚间,到户外选择一处空气新鲜的地方做深呼吸,先慢慢抬起双臂,呼气时突然咳嗽,同时放下双臂,咳出痰液,如此反复做10次,可借此将侵入呼吸道的污染物,通过痰液排出体外,以保持呼吸道一方净土,有助消除各种病菌滋生的温床。

三、把好口腔进食关。大家都知道,吸烟、酗酒和吃过冷、过烫、过辣的食物对呼吸道和食道的破坏力都相当大。先说吸烟,可造成支气管痉挛,纤毛上皮受损,粘液分泌亢进,进而为病菌入侵乃至生长繁殖开了方便之门。一项调查发现:嗜烟者慢性支气管炎发病率比不吸烟者高出2-8倍;肺癌发病率高6倍;再说饮酒,虽说不会直接损害呼吸道,但可降低肝脏的解毒能力,削弱机体免疫力,间接损害呼吸系统的抗病能力。所以,酗酒者常有口臭与其它口腔疾病的发生,既影响了口腔的清洁度,又破坏了呼吸系统的"门户"防护功能。至于进食过冷、过烫、过辣的食物,也是由于强烈的刺激口腔内粘膜和食管内壁组织,容易造成溃疡与病灶,从而降低防御功能而自毁"长城"。另外,平时要多喝开水,保持口腔湿润度;多吃蔬菜水果,以摄取大量的维生素,同样可以增强人体抵御呼吸道病菌的能力。俗话说:"三关把得牢,疾病自然少。" (张远桃)

补药≠灵丹

鲁迅先生在《而已集》中曾辛辣地嘲讽了那些企图靠服用"五石散"而达到长寿目的的人们。现在生活好了,经济富裕了,也确有一些人,不注意锻炼身体,不讲究生活方式,却迷信于"药物长寿",乱吃一些补药、保健品,幻想靠这些来延年益寿,长生不老。

人人都希望长寿,古今中外,长寿的人也不少,总结他们长寿的经验来看,没有一个是靠药物来延年益寿的,更没有什么灵丹仙果。药物是治疗疾病或者补充体内某种缺乏物的,是调节人体的生理机能的。在所有的中药和西药里,纯粹的补药是没有的。通常所说的营养药、滋补药,只有在体内某种物质缺乏时、身体亏虚时才具有补养作用。相反,身体强壮的人乱吃补药如人参等,不但没有好处反而有害"药物毕竟是药物,而不是一日三餐"。一日三餐吃得不当尚且会出毛病,何况乱吃药物呢?

想要健康长寿,关键在于坚持体育锻炼,优化生活方式,科学安排饮食,保持心理卫生,把握治病主动,注意生活保健,这早已被历史和实践证明了的,不是吗?

(阿桃)

广州献血沿革(四)

1996年5月11日,广州市献血办和广州血液中心在市人民政府办公大楼举办大型无偿献血日。时任市委书记高祀仁亲临致辞,许多省、市的领导和老同志出席仪式,各界人士踊跃献血。广东新闻电台举行了"名DJ爱心献血直播"活动,"金话筒"陈晓琳等多位著名主持人现场边献血边直播无偿献血活动实况,开创了国内"广播史"和"献血史"的先河。之后,各区陆续开展无偿献血日活动。

(汤士栋 孙东胜 何军 张学元)

1996年5月11日"广州地区无偿献血日"现场

时任广州市委书记高祀仁致辞

解放北路上的无偿献血爱心公益广告

名DJ边爱心献血边直播

天河区举办无偿献血日

别让DNA鉴定成为新的乱收费项目

1月14日,国务院办公厅发布《关于解决无户口人员登记户口问题的意见》,要求依法为无户口人员登记常住户口。四川实施细则还未出台,成都司法鉴定机构已经火爆起来。有多火?四川基因格司法鉴定所今年首次春节无休,"每天都有咨询电话和来做鉴定的人,整个春节有300个左右的咨询电话,做了40例鉴定,而往年几乎为零。"(2月18日《成都商报》)

据报道,总量在1300万左右、占总人口1%的中国人没有户口,已经成为一个影响社会公平、和谐的重大问题。无户口人员,民间俗称"黑户"。没有户籍就意味着不能办理身份证,也就不能外出打工、就业,不能在公立学校上学,不能享受社保,不能结婚生子,出门在外,甚至不能住宾馆、旅店。

没有户口,如何证明亲属关系?DNA司法鉴定成为手段。据了解,DNA鉴定分为个人鉴定和司法鉴定,上户则需要司法鉴定。而要做DNA鉴定,就要涉及收费。但目前行业内的具体价格标准仍未出台,DNA鉴定尚未有一个统一的价格标准。在成都,一般8~10个工作日就可以拿到鉴定报告。部分机构也可以24小时加急出具报告。费用则在2000~5000元左右。

无疑,这将让一些机构以"鉴定"为名谋商业之利,把无户口人员登记户口的政策变成自己谋利的工具,为赚钱而不顾民生。不少鉴定网站或者鉴定中介早已推出各种价位不同的套餐招揽生意了。但这些机构可能没有相关资质,因而提供的亲子鉴定证明无法出具"司法鉴定书",只能出具"咨询意见书",鉴定结果得不到办理入户的工作人员认可,无户口人员很可能就上不了户。

总而言之,别让DNA鉴定成为新的乱收费项目!提醒广大群众提高自我保护意识,可登录司法厅网站查询正规鉴定机构列表,识别亲子鉴定机构是否有资质,并依法予以抵制乱收费项目。期待相关部门切实把无户口人员登记户口的好事做好,尽快出台相关实施细则,建立符合当前人口特点,统筹协调监管。比如物价部门,应设立举报电话,接受举报并查处违法违规行为,让无户口人员顺利便捷地登记入户。

(曾春光)

德国医生的"演戏"处方

因为工作的原因去德国出差,时差的关系再加上工作的压力,我竟然患上了失眠症。心急之下我想去药店买些安眠药来缓解,但我的德国朋友却说有办法治好我的失眠症,而且不用吃药就能做到。

朋友陪我来到一家当地的诊所,就诊的医生详细询问了我的病情和原因后,竟然给我开了个特别的处方,让我到一家社团学习"演戏"来治疗我的失眠症。抱着试试看的心理,我和朋友到了一家社团学习即兴表演。即兴表演是没有剧本的,都是根据观众的要求确定主题、剧情和角色。演出开始前,我和演员们被分成两组,征集了台下观众说出的任意8个词。随后,我们两组演员分别挑选了其中的4个词,经过一段时间的准备,我们每个小组轮流上台,每次表演一个词的内容。我和同组的演员们根据所选到的词组,按照自己的理解时而化身为动物,时而化身为人,时面开怀大笑,时而泪流满面,时而又引吭高歌,总之,我们每一个人都投入到表演中,完全忘记了自己原来的身份。等到8个词都表演完,台下爆发出雷鸣般的掌声,让我和同组的演员们都大吃一惊,想不到我们的表演竟然如此受欢迎。

演出结束后,我突然发现自己身心都有一种全然放松的感觉,也没有了那种刚来德国时的陌生与不适,到当天晚上我就睡了个好觉。后来日子我又来到社团做了几次即兴表演,慢慢地,我越来越适应德国的环境,失眠症也越来越少出现,后来竟然完全好了。德国的医生告诉我,之所以"演戏"这个特殊的处方能够治好我的失眠症,很大一个原因在于现代人生活节奏越来越快,因为工作需要又经常要做空中飞人,辗转不同的地方。高压的工作环境和压力让人们因为忙碌越来越封闭自己,从而忽略了与人沟通和交流的需要。演戏能让人们敞开心扉展示自己,达到与人交流和沟通的目的。演戏的投入能让人彻底放开平时那个处于工作压力中被禁锢中的自己,尝试各种角色的生活,让人学会在各种环境和角色中转化自如。更重要的是,演戏中观众的掌声更能让演员们得到被肯定的需要,这正是我们平时工作和生活中最缺少和最想得要的东西。出于以上原因,"演戏"的这张处方才能治好失眠和抑郁等疾病。

"演戏"不需要药物,完全让身体自行恢复健康,算得上是一种既新型又环保的新疗法。 (刘燕)

编辑部地址:广州市机场西汇景路92号 电话:(020)86348104 传真:(020)86348494 邮政编码:510403 承印:广州铁路(集团)公司印刷厂 地址:广州市达道路西元岗6号

广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 4 月 15 日星期五　第 7 期(总第 1059 期)　半月出版　本期 4 版　E-mail:edit@gzhe.org

国务院常务会议确定 20

让医改红利更多惠及

据中国政府网 国务院总理李克强**4**月**6**日主持召开国务院常务会议，确定**2016**年深化医药卫生体制改革重点,让医改红利更多惠及人民群众。

会议指出，新一轮医改取得积极成效，人民的健康水平和人均预期寿命进一步提高。会议确定了**2016**年深化医改重点：

一是将城市公立医院综合改革试点城市,由 **100** 个扩大到 **200** 个。开展县级公立医院综合改革示范。

二是在全国 **70%**左右的地市开展分级诊疗试点，开展公立医院在职或退休主治以上医师到基层医疗机构执业或开设工作室试点。年底家庭医生签约服务覆盖率扩以上。力争全部三级医院、8级医院开展临床路径管理工

三是健全补偿机制，新市公立医院取消药品加成，理检查检验费用。年内实现全覆盖,让更多大病患者减

四是全面推进公立医院采购，建立药品出厂价格信机制，推行从生产到流通和医疗机构各开一次发票的使中间环节加价透明化。患选择在医院或零售药店购药

广州市卫计委召开 2016 年市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议

全面落实从严治党主体责任 坚持不懈抓好党风廉政建设和党建工作

穗卫计讯 3 月 22 日，广州市卫生计生委在机关礼堂召开 **2016** 年广州市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议。会议分党风廉政建设纪检监察工作视频会议和党组织工作会议两部分进行,分别由市政协副主席、市卫计委主任陈怡霓和市卫计委党组书记唐小平主持。各区卫生计生局设视频会议分会场。市卫生计生委领导,委机关各处室负责人,直属单位、广州医科大学及各附属医院党政主要领导和有关部门负责同志参加了会议。

会议传达了中央和省市的有关会议精神,全面总结 **2015** 年全市卫生计生系统党风廉政建设和党建工作情况,深入分析当前我市卫生计生系统反腐倡廉形势和党建工作存在的主要问题，对 **2016** 年的党风廉政建设和党建工作进行了全面部署。

唐书记在党风廉政建设暨纪检监察工作会议上讲话时强调,全市卫生计生系统各级党组织和广大党员干部要深入学习领会习近平总书记重要讲话精神，深刻认识两个“没有变”,树立四个“足够自信”,准确把握当前和今后一个时期的总体要求、目标任务和主要措施,把思想和行动统一到中央和省委市委的部署上来;要全面把握当前卫生计生系统反腐倡廉面临的形势,进一步增强推进党风廉政建设的信心和决心;要突出重点,精准发力,落实从严治党主体责任,全面加强纪律建设和作风建设,积极探索强化党内监督的有效途径,坚持不懈地抓好党风廉政建设和反腐败工作。

市纪委委员、派驻纪检组监察专员马国业同志作 **2016** 年纪检监察工作报告，明确今年纪检监察工作的总体要求是:以党的十八大和十八届历次中央全会精神为指导,深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,认真贯彻落实十八届中央纪委六次全会、十一届省纪委五次全会和市委十届七次、八次全会决策部署,按照“标准要高、调子要低、工作要实、效果要好”的要求,保持坚强政治定力,以全面从严治党为主线,以保障服务发展为根本,以进一步深化“三转”为抓手,聚焦监督执纪问责,忠诚履行党章赋予的职责,深化标本兼治,创新体制机制,加强制度建设,强化党内监督,持之以恒落实中央八项规定精神,切实加强和改进纪律审查工作,建设忠诚干净担当的纪检监察队伍,不断推动党风廉政建设和反腐败工作继续干在实处、走在前列,为卫生强市开好局、起好步提供坚强纪律保证,营造风清气正的卫生计生干事创业环境。

委党组成员、副主任何希同志总结了 **2015** 年党组织工作情况并对今年的工作进行了全面部署。去年,我委结合机构改革,认真贯彻市委市政府工作部署,坚持从严治党,全面加强思想、组织和纪律建设,深入开展“三严三实”专题教育,推进固本强基,着力提升基层党组织战斗力，大力抓好干部和人才队伍建设,各项工作取得了新的成绩。**2016** 年,全系统党组织工作要以党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神为指导,按照从严治党的要求,围绕中心工作,全面落实从严治党主体责任,深入开展“两学一做”主题教育活动,强化政治理论武装;要继续加强纪律建设,认真组织开展纪律教育月活动,构建谈话提醒抓早抓小工作机制;要加强各级领导班子和基层党组织建设,增强基层党组织整体功能;要进一步做好干部人才工作,提高队伍整体素质,统筹推进信访综治维稳等其他工作,为全面深化医药卫生体制改革和推进卫生强市建设提供坚强的思想政治和组织保证。

唐书记最后强调，各单位要坚持围绕中心,服务大局,认真按照委党组的工作部署和要求,抓紧做好本单位的工作部署,切实抓好各项工作落实,努力完成今年的工作任务。

会上,委党组与各直属单位主要负责人签订了 **2016** 年党风廉政建设目标管理责任书。市一医院党委、市妇儿中心党委和市卫生监督所党总支主要负责人分别就基层党建工作做了交流发言。

2016 年广州市卫生计生系统党组织工作暨党风廉政建设纪检监察工作会议现场

市卫计委部署机关党委党建工作 认真落实从严治党要求

穗卫计讯 (通讯员 钟晓萍)为全面贯彻落实市直机关工委和委党组委党建工作部署,广州市卫生计生委机关党委于 **3** 月 **21** 日组织召开机关党支部书记工作会议,明确了今年委机关党委党建工作的重点任务。

党组成员、副主任、机关党委书记何希同志对《广州市卫生和计划生育委员会机关党委 **2016** 年党建工作要点》进行了解读,要求今年各支部紧紧围绕“两学一做”学习教育、习近平总书记系列重要讲话及《准则》、《条例》深入开展学习,结合“三大载体”深化“三项服务”,全面加强机关党的思想、组织、作风、制度和反腐倡廉建设,为促进卫生和计划生育工作提供强有力的思想和政治保证。按照市委组织部和市直机关工委的统一部署，近期重点抓好党员组织关系的集中排查工作。

委党组书记唐小平同志出席会议并讲话,高度肯定了机关党委去年的工作,对机关党委取得 **2015** 年度广州市直属机关党建工作目标管理考核优秀的成绩给予了充分肯定,并希望机关党委今年再接再厉,进一步规范管理,提升水平,争取机关党建工作上新台阶。会上唐书记特别感谢了离退休支部党员同志对机关党建工作的大力支持,要求机关党委充分考虑离退休支部老党员的实际困难,要服务到位,协助老党员同志做好党员组织关系的集中排查工作。

会后,何希组织机关党委专题讨论了如何做好离退休党员组织关系的集中排查工作,于 **3** 月 **23-25** 日集中进行老党员基本情况信息填写的指导和服务工作。

黎明…… 医……

穗卫计讯 黎明副市长带…… 医院、广州医…… 医院现场考察…… 设情况，并与…… 生座谈广州市…… 设发展工作。

座谈会上…… 医院、广医三…… 妇儿中心、越…… 都区人民医院…… 健院等 **10** 多…… 分别就当前儿…… 状以及面临的…… 发言,并从儿…… 科医生的待遇……

黎明副……

穗卫计讯 …… 林） **4** 月 **6** …… 市长在市卫生…… 任、市财政局…… 领导陪同下，…… “一元钱看病……

黎明副…… 花都区花东镇…… 并在花东镇…… 座谈会。花……

黎明副市……

穗卫计讯 …… 明副市长主持…… 疗机构院长…… 就构建广州医…… 州儿科医生…… 见，指出构建…… 广州市贯彻落……

严密……

穗卫计讯 …… 庭)**3** 月 **28** 日…… 卫生事件应急…… (设在市卫生…… 了“春夏季重…… 作会议”，对…… 卡病毒病等春…… 进行了分析研…… 研究下一阶段…… 会议由委党组…… 忠奇主持,市…… 食品药品监管…… 入境检验检疫……

番禺区妇幼保健院启动标准化服务体系建设

实施妇幼健康全程管理

《广州卫生》讯 (通讯员 李孜) **4** 月 **1** 日,番禺区妇幼保健院启动标准化妇幼健康服务体系建设,围绕孕产妇、妇女、儿童三大人群健康需求,建立孕产(医学)保健部、妇女(医学)保健部、儿童(医学)保健部三大部。新服务体系建设将保健和临床结合、群体保健和个体保健融合、公共卫生和临床医疗人才交流融合,打造一站式妇幼特色医疗保健服务,实现妇女儿童健康全程管理。孕产(医学)保健部主要围绕妇女生育遇到的健康问题,实现对妇女围生期的全程化管理;妇女(医学)保健部则针对女性各个生理时期开展服务;儿童(医学)保健部服务则从宝宝出生到儿童期一路伴随,为幼儿健康护航。

青春期健康教育进军营

荔湾区计生协举办青春健康“四进”系列活动

《广州卫生》讯 (通讯员 吴艳华)**3** 月 **22** 日，荔湾区计生协会与逢源地区计生协会联合举办的“荔湾区 **2016** 年青春健康教育进军营” 系列活动在广州市公安消防支队荔湾中队进行……

增强家庭发展能力 共建美好幸福家园

——白云区积极推进创建幸福家庭活动

自去年启动“羊城新家庭计划”项目以来，白云区确立了以增强家庭发展能力为主线，以群众积极参与为动力的活动宗旨,初步实现创建活动的“立体化、全民化、常年化”的工作模式,精心塑造了具有白云区特色的活动品牌与特色,提升了城乡家庭尤其是计划生育家庭的发展能力,受到了广大群众的欢迎和认可。

(白云区卫生计生局供稿)

选好试点单位，稳步推进创建活动

通讯员从白云区卫生计生局了解到,去年 **9** 月份,白云区出台了《**2015** 年“白云区新家庭计划-家庭发展能力建设”项目促进工作实施方案的通知》，根据文街“紫薇槟城社区-家庭文化中心”、嘉禾街“双和社区生育文化公园”、“科甲社区广场文化活动中心” 等一批人口文化主题公园、特色小区、长廊,突现“家庭文化” 的主题与内涵，形成宣传倡导立体化、多元化、大众化的良好氛围。

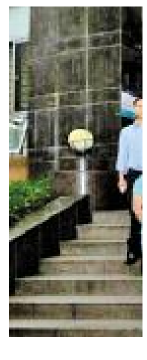
落实利益导向，完善“一生关爱”服务体系

据悉,为了继续唱响“一生关爱”的主旋律，白云区根据省市文件精神要求加大了特殊家庭的奖励扶助的标准。从关爱“独生子女家庭”到“伤残死亡家庭”;从发放农村到城市的各种计划生育节育奖励,全年发放奖励资金达 **3000** 多万元，比**2014**年增加了**10%**的经费投入。受惠家庭**1**万多个、受惠群众**1.8**万多人。多万元将本辖内卫生院公共服务阵地打造成温馨、美观、悦色“育儿园”,将洗婴护婴、理疗扶触、幼儿护理、科学监测、早期启蒙等项目融入“四防接种”的服务中,将“科学育儿”关口前移,功能拓展。石井街用政府购买服务的方式与“新爱婴国际早教中心”联手,为计生困难家庭婴幼儿提供免费的公益学堂、感统训练、智力测视、绘本阅读等服务,得到辖区内居民的赞赏并积极主动地参与。

加强队伍建设，提高工作能力和水平

为提升卫计干部在创建活动中的工作能力与水平,自项目启动以来,举办 **6** 场专题培训,邀请专家教授讲座 **15** 次,参加培训学习的工作人员已达 **200** 人次。此

我市第……



白云区同德街道购买服务关怀育龄妇女健康受欢迎——

“家门口就能检查，非常非常好！”

□ 图/文 广东药科大学附属第三医院 钟志朗

居民排队领表检查

近日，白云区同德街道办事处开展“2016年生育关怀见面服务活动”，为育龄妇女免费妇科检查，采用购买服务方式由广东药科大学附属第三医院（简称广药三院）专家上门服务，吸引了居民踊跃参与并得到一致好评。

审时度势创新健康关怀方式

针对今年二胎放开后居民的需求改变，白云区同德街道卫生计生办一改既往为育龄妇女查环查孕的健康服务方式，推出全面妇女健康检查的新型健康服务，加大资金投入为育龄妇女提供免费的常规妇检、白带检查、TCT检查、妇科彩超和乳腺彩超等（价值500余元）的检查项目，以购买服务的方式由广药三院派出专家和提供先进设备到街道办事处驻点完成。

相对于传统的免费查环查孕或单纯两癌（宫颈癌和乳腺癌）普查，“生育关怀见面服务活动”为妇女提供全面的免费妇科检查服务，而且形式更容易被妇女接受。这次活动由广药三院完成，所用仪器设备先进，出诊专家力量强，还非常重视优质服务，整个活动呈现出全新的风貌。

服务方便可及深受百姓欢迎

育龄妇女都是家庭顶梁柱，忙于工作生计和照顾家庭经常忽视自己的健康，有的感觉不适不影响工作也都没有到医院检查，有的女性还认为去医院不吉利不去医院，殊不知疾病可能正在悄悄侵蚀着身体。这次邀请医院专家来街道设点，既提供方便可及的医疗服务，又回避了群众害怕去医院的心理阴影，吸引很多育龄妇女踊跃前来。同德街道卫生计生办谭启永主任说：以前的免费检查都没多少人来的，现在连续7天的活动，每天平均300多人前来排队检查，即使在4月9日暴雨天气也有大量妇女前来，充分表明活动得到百姓的认可。居住在丽雅苑的刘女士说，她每年都会到医院检查，全面做妇科检查比如TCT、彩超检查都很贵，每次都要花上1000多元，包括预约排队、检查和拿结果需要去几趟医院，很麻烦。“这次看到就在家门口就能检查，还不要钱，结果还送过来，非常非常好！”

为了确保普及面，对于因为工作等种种原因没能按时前来检查的居民，同德街道卫计办还准备了免费券，育龄妇女可以凭券自行前往广药三院检查。对于发现阳性体征的居民，除了到场专家解疑外，街道卫计办还将与广药三院一起安排健康讲座、面对面答疑和进一步检查治疗等后续服务，不仅帮助发现问题、还确切帮助解决问题，扎扎实实为百姓做好事、办实事。

妇女健康意识亟待加强

关于本次活动的检查情况，广药三院B超专家刘美颖告诉笔者，有些妇女的健康情况没有预期的乐观，阳性情况还比较多，也发现几例可疑癌症的情况。不少妇女没有健康体检的习惯，这次妇科疾病、乳腺疾病都是首次发现，有的患者病症已经处于比较严重状态，日常健康意识令人堪忧。

参与现场体检的广药三院妇科包敏医生讲到：妇科疾病对于女性身心有严重的危害，比如妇科炎症难以言状的瘙痒、极度不适的腰骶疼痛和莫名其妙的性交出血等，不仅影响生活，还会影响伴侣关系，严重的造成不孕给家庭带来阴影。乳腺癌和宫颈癌是女性健康的两大杀手，在我国的发病率有持续增高和年轻化趋势，乳腺癌发病的增长速度比发达国家快1%-2%，宫颈癌的新发病例占全世界的1/3，都值得我们引起警惕。乳腺癌和宫颈癌早发现早治疗能取得很好的效果，而一到晚期治愈却很难。炎症长期发展不仅加大患癌风险，本身也会造成不孕症等不可逆危害。所以特别建议广大妇女一定要踊跃参加政府提供的这种妇女检查活动，千万别放过早期发现妇科疾病的机会，以免错过最佳的治疗时机。

正能量

低钠盐是“送命盐”？专家：对特殊群体的确如此！

□ 通讯员/中山大学附属第六医院 简文杨

最近微信朋友圈里热传这样一个消息：“急诊的高钾血症越来越多，追问病史，许多人都是用的低钠盐，因为低钠盐比普通盐贵，认为贵的就是好的。肾脏科医生，天天讲，就买最便宜的雪花盐，不能买低钠盐，低钠盐就是高钾盐，是送命盐，恐怕一般的医生也不知道，或者也没有注意，只有肾脏科医生特别重视。我是觉得这个要转的！”秉着“宁可信其有，不可信其无”的思想，多数朋友看到这个消息后都在朋友圈内互相转发，造成了一定的恐慌。

中山大学附属第六医院肾内科专科副主任张益民指出，关于朋友圈中“低钠盐是送命盐”的比喻，对肾脏功能异常的患者，确实如此。对于肾功能正常的普通人来说，吃低钠盐问题不大。减少食盐的摄入可以明显降低血压已被大量动物试验、人群观察性研究以及人群临床试验得到证实。减盐措施的降压作用，对于维持全人群的血压处于理想水平具有重要意义。

低钠盐里头有什么？

低钠盐是用食用氯化钠、食用氯化钾或食用硫酸镁（食用氯化镁）为主要原料，经科学合理配比加工而成的食用盐。较之普通食盐，低钠盐中钠的含量降低，增加了钾、镁及其他营养元素，更有利于各营养成分的平衡。国家标准GB/T 19420-2003《制盐工业术语》中低钠盐的定义是：以氯化钠为载体，添加一定量的镁盐、钾盐的食用盐。2005年制定的行业标准QB 2019 -2005中对低钠盐的理化指标做了规范。从低钠盐的行业标准可以看到，100克低钠盐中，氯化钠减少到70克，但是氯化钾占到24克。低钠盐也同样需要加碘，以碘酸钾的形式存在，但是量很少。使用氯化钾是为了味道，不至于感觉太淡。对于绝大多数的人群来说，这不会带来什么问题，补充钾盐反可帮助降压，软化血管。但是对肾脏功能不全、肾衰竭的患者低钠盐存在危害。即会造成高血钾，电解质紊乱，严重的、致死性的心率失常。

减少钠盐摄入应该是为了健康

减少食盐的摄入可以降低血压，这已被大量动物试验、人群观察性研究以及人群临床试验得到证实。为了有效预防控制心脑血管疾病的流行，世界卫生组织联合相关专家委员会确定了5项最优先采取的干预策略，其中减盐策略的成本最为低廉，其次才是限酒、全民控烟、控制体重与加强体力活动以及高危心脑血管疾病个体的基本药物干预。

钾是人体必需的电解质，人体血钾浓度为3.5~5.5mmol/L，正常血钾浓度对维持心血管功能等人体功能发挥着非常重要的作用，血钾过高或者过低都会危害人体健康甚至生命。人体内的钾来自于食物，而食物中以牛奶、香蕉、橘子、葡萄干含量最多。

肾脏是人体排钾最主要的器官，对调控血钾浓度发挥着关键作用。如果摄入的钾不足，肾脏就会减少钾的排泄；如果摄入过多，肾脏就会将多余的钾排泄掉。

食盐里以钾代替钠的意义是，在食用同样咸味的饮食下，钠的摄取量已经减少很大一部分，同时也摄入了钾，钾的摄入还具有降血压、保护血管壁的功能。

可以说，只要是肾功能正常的普通人，几乎不会发生高钾血症，除非把低钠高钾盐当饭吃。而肾脏功能异常的患者，则不建议用低钠高钾盐。

使用限盐勺减少钠盐摄入

世界卫生组织在2013年发表新指南，建议成年人每天钠摄取量应低于2克，即食盐摄取量应低于5克，而钾的摄取量应至少为3.5克。刚刚更新的加拿大高血压指南也首次建议对不伴高血钾危险因素的患者，增加饮食钾盐摄入以降低血压。

作为肾内科医生，张益民建议使用普通食盐，每袋盐配称量用的限盐勺，帮助估计食盐量。尽管低盐饮食味道会变淡，很快就会习惯。如果一定要在市场推广低钠盐的话，则需要明确标识低钠盐的成份，并注意警示不适合的人群。

治疗骨质疏松的基本方法和药物

□ 广州市第一人民医院老年病科 刘丰 主任医师

骨质疏松症号称“静悄悄的流行病”，其发生发展往往不易察觉，但是一旦发生骨质疏松性骨折，患者的生活质量会大幅下降，出现各种并发症，致残

明单纯补钙可以替代其他抗骨质疏松药物治疗，值得注意的是，钙剂选择要考虑其安全性和有效性。

维生素D：维生素D是一种脂溶

小剂量甲状旁腺激素有促进骨形成的作用，能有效地治疗绝经后严重骨质疏松，增加骨密度，降低椎体和非椎体骨折发生的危险，因此适用于严重骨以及骨肿瘤等疾病引起的骨痛均有效，因而更适合有疼痛症状的骨质疏松症患者。

选择性雌激素受体调节剂：有效抑制破骨细胞活性，降低骨转换至妇女绝经前水平。该药只用于女性患者，对血脂有调节作用。少数患者服药期间会出现潮热和下肢痉挛症状。潮热症状严重的围绝经期妇女暂时不宜用。国外研究显示该药轻度增加静脉栓塞的危险性，故有静脉栓塞病史及有血栓倾向者如

最新播报

建立更加和预防接

■第二类疫苗由省级

■建立国家免疫规划

摘自国家

国家卫生计生委、食品总局新闻发言人4月13日示，为贯彻落实国务院第1会议精神，两部委正在会门，按照国务院关于修订《和预防接种管理条例》的建立进一步加强疫苗流通种管理的长效机制。

一是改革完善第二类采购机制。第二类疫苗由省防控制机构组织集中采购控机构向疫苗生产企业采给辖区内接种单位。接种单接向疫苗生产企业购买第疫苗生产企业直接向县级配送第二类疫苗，或者委托储存、运输条件的企业配大减少中间环节，有效解决流通混乱的问题。

二是加强疫苗冷链管存、运输的全过程不得脱定时监测、记录温度。食品部门将组织制定疫苗生产输的操作规范，加强冷链运规范化管理。

三是推进疫苗全程追设。加快建立全国预防接种系统。疫苗生产企业、疫苗配送企业、县级疾控机构不要依法建立真实完整的销储存、分发、供应记录，并做致、票货一致、票款一致。

四是严格禁止非法疫为。未取得资质的任何企业得从事疫苗买卖、储存、运任何单位和个人不得采用网交易等方式销售疫苗，也

普法园地

新《广东条例

□广州市脑

2015年12月27日，全国人大常委会第十八次了《关于修改<中华人民共与计划生育法>的决定》，自月1日起施行。12月30日人口与计划生育条例》（以条例”）由第十二届广东省人第二十二次会议修订通过，1月1日起施行，这在我国地方性法规修订中尚属首例的修订通过，对我省实现人社会、资源、环境的协调发口数量，提高人口素质具有新条例具有以下八大亮点：

亮点一：全新表述“二孩

新条例第18条规定：“夫妻生育两个子女。不符规规定多生育子女的，属于

亮点二：规定符合法律再生育的情形

新条例第19条规定：“形之一的，由夫妻双方共同镇、街道卫生和计划生育工者县级以上直属农林场审

预防癌症，从了解做起

今年的 4 月 15-21 日是第 22 届全国肿瘤防治宣传周，本次宣传周主题为“科学抗癌，关爱生命”，副主题为“癌症防治，我们在行动”，倡议通过均衡膳食、戒烟限酒、适时筛查、规范诊疗、快乐生活等，推动对癌症的有效防治。本文介绍了一些生活中的防癌常识，倡导大家建立健康的生活方式，远离癌症。

了解致癌物

化学致癌物质按其来源可分为天然致癌物和人工合成致癌物。多数化学致癌物需在体内(主要是在肝脏)代谢活化后才致癌，称为间接致癌物。少数化学致癌物不需在体内进行代谢转化即可致癌，称为直接致癌物。

物理致癌物主要包括紫外线及电离辐射(包括 X 射线以及各种粒子形式的辐射等)。

生物致癌物包括病毒、细菌、霉菌、寄生虫等。

可能导致癌症的不健康的生活方式

虽然保持健康的生活方式不一定能够预防全部癌症，但确实有 **1/3** 以上的癌症可以通过避免下述不良生活方式得以预防。

长期吸烟 长期吸烟者患肺癌、喉癌、口腔癌、膀胱癌、食管癌、胰腺癌的几率，数倍于不吸烟者。

过度饮酒 酒，特别是蒸馏酒(以白酒为多)主要成分为乙醇。饮酒过量可引起肝癌、肠癌、乳腺癌、口腔癌、喉癌、食管癌等。

喜食高脂高盐食品 长期食用高脂高盐食品，可能增加大肠癌、胰腺癌、乳腺癌、胃癌的发病率。

爱吃腌制食品 腌制类食品多含亚硝酸盐及防腐剂，其中亚硝酸盐是公认的致癌物质，可以诱发食管癌、胃癌、肝癌、膀胱癌等恶性肿瘤。

喜食过烫食品 消化道壁的黏膜只能耐受 **50℃~60℃**的温度，若经常吃过烫的食品，如喝热茶热汤吃火锅等，会对黏膜造成严重损伤，长此以往，引起黏膜变化以致癌变。

作息不规律，喜欢熬夜。

缺乏体育运动 因为久坐不动，血液循环及呼吸频率减慢，癌细胞容易发生并定居在人体健康薄弱部位，而且不容易被免疫系统清除；偏肥胖者会增加肠癌、胰腺癌、乳腺癌等的风险。

避免癌症“病从口入”

“红肉” “红肉”普遍含有较高的脂肪、胆固醇，人体在消化这些食物时，产生大量胆酸和胆固醇代谢产物，使肠腔内厌氧菌增多，这些因素对大肠黏膜上的腺瘤有强烈刺激。经过数年乃至数十年的刺激，大肠黏膜上的腺瘤就会发生癌变，形成大肠癌。

大量饮酒 酒精的化学成分主要是乙醇，本身没有致癌性，但进入体内的乙醇约 **95%**在肝脏中进行分解代谢，其部分产物为乙醛，这是一种可以溶解或活化的致癌物。饮酒致癌发生的程度取决于饮酒量。有些劣质白酒是由霉变粮食酿造，含有大量的强烈致癌物黄曲霉素，可诱发肝癌、胃癌等肿瘤。

隔夜饭菜 隔夜饭菜致病关键在于亚硝酸盐的生成。通常菠菜、韭菜、芹菜等叶类蔬菜亚硝酸盐的生成量最高，豆角、黄瓜、番茄、洋葱等根茎类和瓜菜类稍低。应尽量买新鲜蔬菜烹制，如果同时购买了不同种类的蔬菜，应该先吃叶类的。如果将剩饭剩菜敞口放置常温下，空气中的有害细菌会在两个小时内开始繁殖生长，同样会产生亚硝酸盐。而自然冷却后密封放在冰箱中冷藏(**2℃~6℃**)，再次食用时加热彻底，则亚硝酸盐的增加较少。

黄曲霉素 黄曲霉素对肝脏有破坏作用，严重时可导致肝癌，还可以引发骨癌、肾癌、直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等。粮食产品(如花生、大米、玉米、坚果等)最容易滋生黄曲霉菌。最好的方法是粮食及时晒干，储存中预防霉变。所有食品储藏都要注意防霉、防氧化。坚果、花生、粮食等尽量购买小包装，食用前打开包装仔细观察并闻一下，有变味情况立即整袋扔掉，以免抖开后霉菌孢子飞散出来；流动水清洗可以一定程度上降低黄曲霉素含量。如果不小心吃到了霉变食物，要全部吐掉并漱口。

什么情况需要去医院筛查肿瘤？

由于恶性肿瘤的潜伏期很长，尽管早期不易被发现，但身体有时还是能够发出一些恶性肿瘤警示信号，应予以重视，并正确解读：

- 体表出现肿块并且在短期内快速增大。
- 疣和黑痣迅速增大或破溃。
- 不明原因体重减轻或长期不明原因发热。
- 经常出现鼻塞、回吸涕血。
- 吞咽时胸部不适、吞咽困难或有哽噎感。
- 持续性咳嗽、痰中带血。
- 溃疡久治不愈或持续性消化异常。
- 大小便习惯改变，尿血、便血。
- 女性在月经期外或绝经后出现不规则阴道出血。
- 持续头痛，视物逐渐模糊或听力变化、肢体活动不变。

预防骨质疏松食疗

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

人到中年即开始注意摄入含钙、维生素 **D** 丰富的食物，可以预防骨质疏松症。

含钙丰富的食品

乳类、豆制品、海藻、牛奶、羊奶、酸奶、豆浆、豆腐、豆皮、香菇、金针菜、海带、紫菜、油菜、芥蓝菜、苋菜、番薯叶、芥菜、卷心菜、黑木耳、虾米、虾皮、银鱼、芝麻、莲子、核桃、榛子、南瓜子、杏仁等。

含维生素 D 丰富的食物

动物肝脏、蛋黄、奶类、肉类、沙丁鱼、鲑鱼、黄鳝等。

补镁 摄取足量含镁的食物，以利钙质的吸收及利用。食用香蕉也可补充足量的镁。

补硼 硼对骨质疏松的发病有重要影响，硼缺乏可阻碍钙的代谢，使骨变得更脆弱。硼可明显提高血中雌激素和其他化合物的水平，从而防止钙丢失和骨矿物质丢失。水果，尤其是苹果、梨、葡萄、枣、葡萄干和桃子含有极丰富的硼。豆类包括大豆，坚果包括杏仁、花生、榛子，蜂蜜中硼的含量都极为丰富。

吃含锰高的菠萝 缺乏锰可发生严重的骨质疏松症。菠萝的锰含量极高，一杯菠萝汁可提供 **2.6** 毫克锰。锰的其他较好来源有麦片、坚果、谷类、豆子、全麦、菠菜和茶。

吃洋葱 瑞士伯尔尼大学的两位博士，在老鼠身上进行实验后发现：每日吃洋葱 **100** 毫克能防止钙质流失，而钙质流失正是造成骨质疏松的主要原因。

忌过量饮咖啡 调查发现，每天饮用 **4** 杯以上咖啡的妇女，其髋骨骨折的可能性比那些每天饮少量或不饮咖啡的妇女高 **3** 倍。

忌高盐 太多的食盐可以掠夺骨中的钙，破坏骨骼，加速骨质疏松。

忌过多食糖 日本医学调查研究发现，少年儿童多食糖易发生骨质疏松、骨折和脊柱侧弯等骨病。因大量食糖后，使人体呈酸性中毒状态，糖进入人体后，会引起葡萄糖的急剧代谢，人体内的钙、铁、钠等碱性物质被调动参加中和作用，结果导致钙大量消耗。时间长，容易因缺钙而发生骨质疏松、骨软化等。

推荐食谱：干贝芥蓝

用料 芥蓝菜 **600** 克，干贝(干)**100** 克，姜丝少许，淀粉少许。

制法 将芥蓝洗净，去茎取枝叶部分，以煮沸盐水烫后，置冷开水浸泡。待其泡软后，先将姜丝以少量水煮开，再放入干贝，煮 **10** 分钟，加入盐、味精等调味料，再加入淀粉水，煮到浓稠，即可装盘。

功用 滋阴、补肾、补钙。用于骨质疏松症食疗。

注释 干贝味甘咸，性平。功能滋阴、补钙、调中。芥蓝味甘辛，性凉。宽胸、止渴、化痰、利水、解毒、祛风。

干贝、芥蓝皆是富含钙质的食物，而干贝又含有蛋白质，对芥蓝的植物性来源的钙质的吸收有帮助。

(摘编自《从饮食说健康》)

孕育天地

科学坐月子

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

钙等营养性不良性疾病。所以在坐月子期间营养要大补，要一天吃一个老母鸡，要补血气，不能洗澡和洗头，怕受风寒（包着头巾，穿厚衣服），要多休息少活动，不能吃生冷食物（没冰箱食物容易变质）。平时媳妇十分操劳，好不容易到了生孩子的时候可以有一个月的时间可以休息一下，可以有机会补充一下营养，真的是应该的。

2016 年世界卫

糖尿病

一、糖尿病是由于胰
征的代谢病。

二、糖尿病的主要症
皮肤瘙痒、视力模糊等急

三、糖尿病常见并发
糖尿病足等，可能进一步

四、**40** 岁以上、超重
患者等是糖尿病的高危人

五、糖尿病是可以预
重饮食健康，可降低患糖

六、营养治疗、运动治
项综合治疗措施，自我血

七、糖尿病患者采取
活习惯如戒烟、限酒、控制
发生的风险。积极治疗糖
正常人一样享受生活。

八、糖尿病属中医“消
进行调理，对患者进行中

九、国家开展糖尿病
生机构的医务人员组成多

十、基层医疗卫生机
检、并发症筛查、患者随访
难复杂和急危重症患者自

防止

麦片 研究发现，如
纤维含量比较高，饥饿感
不会有饥肠辘辘的感觉。
此解释说，纤维能使消化
慢，持续不断地向血管供
物，使人体源源不断地获
麦片是一种富含纤维的食
放缓慢而又均衡，可使人
一直维持在较高水平，因
感到饥饿且精神饱满。

草莓 草莓含有丰富
C，而维生素 **C** 有助于
质，使细胞获得滋养，因
能使人精力充沛。

金枪鱼 金枪鱼是
鱼，相对于其他鱼来说，
丰富的酪胺酸，酪胺酸在
助生产大脑的神经传递物
意力集中，思维敏捷。

泌尿系统

隆礼重法与法治中国

礼是我国传统文化所追求的社会秩序的核心,历经从实体规则到价值观念的演进。法从对礼的重要补充到位其并行不悖,为历代国家治理所倚重。礼与法紧密联系、相互促进,构成具有中华民族特色的隆礼重法。在全面推进依法治国的当下,梳理礼与法发展的历史脉络,探讨二者的边界、关系与功能,有助于更好地培育和弘扬社会主义核心价值观,更好地理解和建设法治中国。

法蕴于礼:隆礼的历史渊源

在我国传统社会,礼主要以"教化…为传播和约束手段。"教化"不仅涉及礼仪制度,而且包括用人际交往原则、道德标准来指导人们的言行,这就是作为礼之宗旨的"礼乐"。《礼记·礼乐》中说:"礼节民心,乐和民声,政以行之,刑以防之""礼乐政刑,四达而不悖》。"这样看来,"礼乐"属于具有道德教化功能的软约束。"政刑"则是强制执行的硬约束,四者对于国家治理都不可或缺。

法作为管理和约束手段,在我国传统社会中主要用来惩罚违规逾礼者,即可谓"出礼入刑"。显然,这里法的执行蕴于礼治的大格局中,其功能主要是对礼治进行补充。如:"同制弄之意,亦本于德治之大经",是为了威慑逾礼之人。也就是说,法在观念和制度层面均这礼之附属,整个国家治理以"教"为主、以"刑"为辅。

法执礼事:重法的策略选择

礼法虽有刑罚作为补充,但主要依赖"教化"这种柔性手段。随着历史发展和国家治理日趋复杂,许多事件处理需要明确、准确的文本规定和解释,法的作用就日益凸显。

早在春秋战国时期,"随时制法,因事制礼,"就成为诸侯国的行为规则,法家的影响力不断增强。随着李悝、商鞅、韩非等法家为诸侯所用,各国开始颁布制度化法条。这时法的作用已不限于礼的畏助与补充,而是以成文法来替代周礼,形成了"以法说礼"的局面。法家希望通过扩大法制、缩小礼制,在制度律令的基础上形成新的规范体系。当然,法通过国家机器的支持代行礼的功能,并不意味着礼失去了话语权。礼所倡导和内蕴的价值取向渗透在社会中,潜移默化地影响着人们的行为倾向,也指导着法的设计和执行。

自秦汉后,统一的中央集权国家开始奉行礼法并重的治国原则。在价值观念层面,礼作为理想秩序,体现治理的目标与精神,涵盖法的精神;法作为礼的具体实现手段,立法过程和司法实践均体现礼所提倡的伦理道德。在制度层面,礼分化为道德领域的民俗风气和政治层面的司法制度,并分别对应新的礼治与法治。

德法结合:治理的现代智慧

隆礼重法是我国传统社会治理的特色。其中的合理因素,对于我们今天的社会治理也有启示意义。

重视道德教化,弘扬社会主义核心价值观。社会主义核心价值观作为引导人们行为的价值规范,能够有效整合社会意识,凝聚社会共识、弘扬社会正能量。创新社会治理。可批判地借鉴传统社会"礼义教化"的方法,在全社会广泛宣传弘扬这一时代之"礼",在贯穿结合融入上下功夫,在落实上下功夫,在坚持不懈、久久为功上下功夫,使其在价值领域占领制高点,持有话语权,把握主导权。

法律是治国之重器,良法是善治之前提。法治——真是我们党和政府治国理政的重要手段,也是推进国家治理体系和治理能力现代化的必然要求。良法是法治要价值层面的要求,善法则是法治在运作和实现层面的要求;确立良法、实现善法,需要社会治理者和广大民众尊重法律权威、培养法治精神、恪守法律规范。经过30多年的探索,我国已成较为成熟的法律体系,全面依法治国也在理念与实践上不断得以强化和推进。这为法治真正成为"国之重器"奠定了坚实的基础。

依法治国和以德治国相辅相成。我国传统社会治理的成功经验启示我们:依法治国和以德治国相辅相成,相互促进,不可偏废。从当今时代看,在国家和社会治理中需要一手抓法治建设,一手抓道德建设,"两只手"都要硬。应坚持礼法"一体两翼"的思路,既重视法律的规范作用,又重视道德的教化作用;在法律中体现社会主义核心价值观的要求,用社会主义核心价值观支撑法治建设,将"隆礼重法"贯穿于国家治理体系和治理能力现代化进程中。 (陈出新)

宝宝眼中的

刘玉洁

春色满园关不住,儿
踏入花间顾自寻,花
木棉紫荆次第开,禾
最是引人注目处,唯

春防感染 把好三关

早春时节,气温多变,寒潮常袭,是各种疾病包括感冒、流感和SARS病毒的高发季节。特别又是呼吸道疾病的易感期,这是因为:(一)早春季节气温变化大,尤在冬春转换时节,乍暖还寒,早晚温差悬殊,室内外温差也较明显,倘若稍不注意,就容易着凉感冒,致使身体免疫功能和抵抗力下降,病毒就会乘虚而入。(二)在冬季里,相对来说人们在室内生活的时间较多,活动量减 少。有的门窗紧闭,尤其在人多拥挤的居室内,病菌的密度就高,极易在室气中散布,人一时吸入带有病菌的飞沫或尘屑,就很容易被感染。(三)正常人的呼吸道表面粘膜有一定预防能力,早春时节,寒气仍盛,人们又没有寒冬那样注意保暖,呼吸道反复受到冷空气的刺激,使其功能大大降低,冷空气中的病菌就会从呼吸道乘虚而入,在人体内兴风作浪。

为了预防感冒的肆虐和非典型肺炎的卷土重来,专家认为,春季里,应特别注意构筑好您的呼吸道防线,具体来讲把好"三关"。这就是:

一、把好鼻孔呼吸关。大家知道,人要不断地呼吸,进行"吐故纳新",吸进新鲜空气,呼出二氧化碳,以保证生命生生不息。而氧气与二氧化碳就是通过呼吸道出入的,这个管道起始鼻子(或口腔),依次为咽、喉、气管、支气管与肺脏。因此,鼻孔便成为呼吸道之"门户",也是预防呼吸道感染的第一道防线。所以,关键在于呵护和保持鼻孔的卫生与健康,具体来说就是要做到:彻底摒弃乱拔鼻毛、挖鼻孔、掏鼻屎等不良习惯,以免伤害鼻孔内的防护体系;积极治愈慢性鼻炎、鼻窦炎等疾病,以提高鼻孔粘膜的防护能力;周围环境特别是家中有呼吸道感染性疾病患者或出入公共场所时,应注意戴好口罩,并保持口罩的及时清洗与卫生;学会躲避喷嚏飞沫、汽车尾气、"二手烟"以及煤、烟、雾等有毒气体与尘垢等的侵害。一旦听到喷嚏声或闻到异味时,要立即屏住气,停止呼吸,迅速离开现场。以避免吸入有害物质,直接被病菌感染。

二、把好空气质量关。你可知道现代人容易与"慢支"甚至肺癌等疾患"结缘"的奥妙吗?归根到底都是空气污染惹的祸。有关专家做过调查,厨房污染严重的家庭,儿童感冒、咳嗽的发病率超过常人的50%,空气污染的城市和儿童肺功能异样危险增高30%——70%。由此可见,注意改善吸入空气的质量,提升室内外空气的清洁度,具有多么重要的意义。因此,居家室内要多开窗通风,保持室内空气流通、清新,有条件的可安装负离子发生器、空气清新机,厨房内安装排风扇和抽油烟机等实施,以减少室内空气污染。另外,有关专家还推荐"主动咳嗽法"来排污和清理呼吸道。即每天早晨与晚间,到户外选择一处空气新鲜的地方做深呼吸,先慢慢抬起双臂,呼气时突然咳嗽,同时放下双臂,咳出痰液,如此反复做10次,可借此将侵入呼吸道的污染物,通过痰液排出体外,以保持呼吸道一方净土,有助消除各种病菌滋生的温床。

三、把好口腔进食关。大家都知道,吸烟、酗酒和吃过冷、过烫、过辣的食物对呼吸道和食道的破坏力都相当大。先说吸烟,可造成支气管痉挛,纤毛上皮受损,粘液分泌亢进,进而为病菌入侵乃至生长繁殖开了方便之门。一项调查发现:嗜烟者慢性支气管炎发病率比不吸烟者高出2-8倍;肺癌发病率高6倍;再说饮酒,虽说不会直接损害呼吸道,但可降低肝脏的解毒能力,削弱机体免疫力,间接损害呼吸系统的抗病能力。所以,酗酒者常有口臭与其它口腔疾病的发生,既影响了口腔的清洁度,又破坏了呼吸系统的"门户"防护功能。至于进食过冷、过烫、过辣的食物,也是由于强烈的刺激口腔内粘膜和食管内壁组织,容易造成溃疡与病灶,从而降低防御功能而自毁"长城"。另外,平时要多喝开水,保持口腔湿润度;多吃蔬菜水果,以摄取大量的维生素,同样可以增强人体抵御呼吸道病菌的能力。俗话说:"三关把得牢,疾病自然少。" (张远桃)

补药≠灵丹

鲁迅先生在《而已集》中曾辛辣地嘲讽了那些企图靠服用"五石散"而达到长寿目的的人们。现在生活好了,经济富裕了,也确有一些人,不注意锻炼身体,不讲究生活方式,却迷信于"药物长寿",乱吃一些补药、保健品,幻想靠这些来延年益寿,长生不老。

人人都希望长寿,古今中外,长寿的人也不少,总结他们长寿的经验来看,没有一个是靠药物来延年益寿的,更没有什么灵丹仙果。药物是治疗疾病或者补充体内某种缺乏物的,是调节人体的生理机能的。在所有的中药和西药里,纯粹的补药是没有的。通常所说的营养药、滋补药,只有在体内某种物质缺乏时、身体亏虚时才具有补养作用。相反,身体强壮的人乱吃补药如人参等,不但没有好处反而有害"药物毕竟是药物,而不是一日三餐"。一日三餐吃得不当尚且会出毛病,何况乱吃药物呢?

想要健康长寿,关键在于坚持体育锻炼,优化生活方式,科学安排饮食,保持心理卫生,把握治病主动,注意生活保健,这早已被历史和实践证明了的,不是吗?

(阿桃)

别让DNA鉴定成为

1月14日,国务院办公厅发布《关于解决无户口人员登记户口问题的意见》,要求依法为无户口人员登记常住户口。四川实施细则还未出台,成都司法鉴定机构已经火爆起来。有多火?四川基因格司法鉴定所今年首次春节无休,"每天都有咨询电话和来做鉴定的人,整个春节有300个左右的咨询电话,做了40例鉴定,而往年几乎为零。"(2月18日《成都商报》)

据报道,总量在1300万左右、占总人口1%的中国人没有户口,已经成为一个影响社会公平、和谐的重大问题。无户口人员,民间俗称"黑户"。没有户籍就意味着不能办理身份证,也就不能外出打工、就业,不能在公立学校上学,不能享受社保,不能结婚生子,出门在外,甚至不能住宾馆、旅店。

没有户口,如何证明亲属关系?DNA司法鉴定成为手段。据了解,DNA鉴定分为个人鉴定和司法鉴定,上户则需要司法鉴定。而要做DNA鉴定,就要涉及收费。但目前行业内的具体价格标准仍未出台,DNA鉴定尚未有一个统一的价格标准。在成都,一般8~10个工作日就可以拿到鉴定报告。部分机构也可

以右

利
具
早
构
出
果
能

提
查
质
把
施
物
规

广州献血沿革(四)

1996年5月11日,广州市献血办和广州血液中心在市人民政府办公大楼举办大型无偿献血日。时任市委书记高祀仁亲临致辞,许多省、市的领导和老同志出席仪式,各

德国医生的"