

主动作为,联防联控 我市人感染禽流感疫情防控工作取得阶段性成效

穗卫讯(通讯员 陈政庭)去年9月以来,全国多个城市先后报告多起人感染H7N9禽流感病例,广东省也出现多起病例,且都发生在我市周边城市。为进一步做好疫情防控工作,广州市卫生计生委积极履行市防控办职责,发挥牵头作用,及时评估疫情和调整防控策略,不断完善联防联控机制,去冬今春以来,全市未报告人感染H7N9/H5N6禽流感病例,疫情防控工作取得了阶段性成效。

今年1月初,市防控办主任、市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇同志主持召开人感染H7N9/H5N6禽流感疫情风险评估会议,以市防控办名义起草《广

州市禽类批发市场和农贸市场(肉菜)市场禽类交易区预防性休市工作方案》,经市政府同意,于2016年2月1日至3日、2月16日至18日,全市禽类批发市场和农贸市场(肉菜)市场禽类交易区实行预防性休市。休市期间,市卫计委两次联合市农业局、城管委、工商局和食品药品监督管理局等防控成员单位开展督查行动,督促各区、各禽类交易市场做好休市工作。

今年以来,广州市卫计委共组织开展了5次督查行动,对全市禽类交易市场各项防控措施落实情况和每月休市情况进行明察暗访,共抽查禽类交易市场320家,合格295家,合格率为92.19%。

特别是海珠区、南沙区各项防控工作落实到位,市场合格率均为100%。

3月28日,刘忠奇同志再次主持召开人感染禽流感疫情防控工作会议,对近期我市人感染H7N9/H5N6禽流感疫情进行分析研判和风险评估,重点研究疫情防控成效及下一阶段防控措施。

至此,经过市、区两级各职能部门的共同努力,我市禽类交易市场“1110”制度落实情况不断改善,“生鲜上市”工作有序推进,市场环境禽流感病毒污染得到较大程度净化,有效降低了市民禽流感病毒感染风险,疫情防控工作显示出阶段性的成效。

《“十三五”规划纲要》明确:

从八个方面推进健康中国建设

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》根据《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》编制,主要阐明国家战略意图,明确经济社会发展宏伟目标、主要任务和重大举措,是政府履行职责的重要依据,是全国各族人民的共同愿景。

《“十三五”规划纲要》中提出:推进健康中国建设。要深化医药卫生体制改革,坚持预防为主方针,建立健全基本医疗卫生制度,实现人人享有基本医疗卫生服务,推广全民健身,提高人民健康水平。

- 具体从以下八个方面推进健康中国建设:
- 全面深化医药卫生体制改革
 - 健全全民医疗保障体系
 - 加强重大疾病防治和基本公共卫生服务
 - 加强妇幼保健及生育服务
 - 完善医疗服务体系
 - 促进中医药传承与发展
 - 广泛开展全民健身运动
 - 保障食品药品安全

《广州卫生》讯 十二届全国人大四次会议上表决通过关于国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要的决议,决定批准《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》。《纲要》共分为实施创新驱动发展战略、构建发展新体制、提升全民教育和健康水平、提高民生保障水平等20篇。

其中,《纲要》第十四篇第六十章从全面深化医药卫生体制改革,健全全民医疗保障体系,加强重大疾病防治和基本公共卫生服务,加强妇幼保健及生育服务,完善医疗服务体系,促进中医药传承与发展,广泛开展全民健身运动,保障食品药品安全等8个方面对推进健康中国建设提出了具体要求。

《纲要》提出,实行医疗、医保、医药联动,推进医药分开;全面推进公立医院综合改革,建立符合医疗卫生行业特点的人事薪酬制度;鼓励研究和创制新药,将已上市创新药和通过一致性评价的药品优先列入医保目录;鼓励社会力量兴办健康服务业,推进非营利性民营医院和公立医院同等对待。健全医疗保障稳定可持续筹资和报销比例调整机制,健全重大疾病

救助和疾病应急救助制度;改革医保管理和支付方式,实现医保基金可持续平衡;探索建立长期护理保险制度,开展长期护理保险试点;完善医疗责任保险制度;将生育保险和基本医疗保险合并实施。

《纲要》要求,完善国家基本公共卫生服务项目和重大公共卫生服务项目,加强妇幼保健、公共卫生、肿瘤、精神疾病防控、儿科等薄弱环节能力建设;实施慢性病综合防控战略;降低全人群乙肝病毒感染率,艾滋病疫情控制在低流行水平,肺结核发病率降至58/10万,基本消除血吸虫病危害,消除疟疾、麻风病危害;大力推进公共场所禁烟,深入开展爱国卫生运动和卫生城市创建,加强国民营养计划和心理健康服务。全面推行住院分娩补助制度,向孕产妇免费提供孕产全过程的基本医疗保健服务;婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率、孕产妇死亡率分别降至7.5‰、9.5‰、18/10万。

《纲要》提出,优化医疗机构布局,加强专业公共卫生机构,基层医疗卫生机构和医院之间的分工合作;全面建立分级诊疗制度;加强医疗卫生队伍建设和实施全民健康工程人才保障工程和全科医生、儿

科医生培养使用计划;通过改善从业环境和薪酬待遇,促进医疗资源向中西部地区倾斜、向基层和农村流动;完善医师多点执业制度;全面实施临床路径;每千人口执业(助理)医师数达到2.5名。健全中医医疗保健服务体系,加强中医临床研究基地和科研机构建设;推广中医药适宜技术,推动中医药服务走出去。

《纲要》明确,实施全民健身战略,实施青少年体育活动促进计划,完善青少年体质健康检测体系。实施食品安全战略,完善食品安全法规制度,提高食品安全标准,实行全产业链可追溯管理,开展国家食品安全城市创建工作;深化药品医疗器械审评审批制度改革,探索按照独立法人治理模式改革审评机构;加快完善食品监管制度,加大农村食品药品安全监管力度,完善对网络销售食品药品的监管。

《纲要》在提高民生保障水平的篇章中提出,开展应对人口老龄化行动,加强顶层设计,构建以人口战略、生育政策、就业制度、养老服务、健康保障等为支撑的人口老龄化应对体系。坚持男女平等基本国策和儿童优先,切实加强妇女、未成年、残疾人等社会弱势群体权益保护。

“清洁家园,灭蚊防病” 广州市举行第8个爱卫日活动

《广州卫生》讯(通讯员 宋倩雯)2016年4月是全国第28个爱国卫生月。4月22日,广州市爱卫会牵头在全市组织开展以“清洁家园,灭蚊防病”为主题的广州市第8个爱国卫生行动日。广东省卫生计生委党组书记路文智、巡视员贾广虹,市政府副秘书长赵南先,广州市卫生计生委党组书记刘忠奇,巡视员刘忠奇参加了当天上午在白云山山顶广场举办的主题活动,白云山管理局和

相关单位工作人员、市民群众、环卫工人、消杀队员约100人集中开展爱国卫生宣传咨询活动和环境卫生整治行动。活动当天,全市各区、街(镇)、社区(村)在辖内各活动场地同步组织开展主题活动。此后为期一周的“爱国卫生突击周”活动,以防控寨卡病毒、登革热、黄热病为重点,特别加大了对车站、港口、农贸市场、城中村、城乡结合部等重点区域的环境卫生治理,切实提高人民群众的健康防病水平。

省卫计委督导检查我市 第二类疫苗预防接种工作

穗卫讯 4月20日,省卫生计生委副巡视员、广州市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇的陪同下,对我市第二类疫苗预防接种工作进行专项督导检查。

省督导组听取了市工作情况汇报,现场检查了白云区妇幼保健院、石井社区卫生服务中心、白云区疾病预防控制中心,并查看了近五年工作

资料。省督导组对我市第二类疫苗预防接种管理和专项监督检查工作取得的成效表示肯定,对下一步工作提出了具体要求。目前,我市开展第二类疫苗预防接种服务的医疗卫生机构共335家。各单位疫苗购进渠道符合规定,接收、购进、分发疫苗记录完整,疫苗存储符合要求,暂未发现与“山东济南非法经营疫苗案”相关的问题。

市卫计委召开全市妇幼健康工作会议

穗卫讯 4月8日,市卫生计生委召开2016年全市妇幼健康工作会议。市政协副主席、市卫生计生委主任陈怡霓出席并作讲话,市卫生计生委副主任何希作工作报告。

何希总结了2015年全市妇幼健康工作的完成情况,肯定了取得的成绩,并分析了新形势下妇幼健康工作存在的问题和困难,部署了2016年妇幼健康重点工作任务。陈怡霓强调,要充分认清改革完善计划

生育服务管理、实施全面两孩政策、建设卫生强市为妇幼健康工作带来的机遇和挑战。提出:要加强妇幼保健服务机构建设,夯实工作基础;要实施妇幼保健服务能力提升计划,提高管理效能;要实施母婴安康行动计划,保障母婴安全;要完善出生缺陷综合防控项目,扩大受益人群;要落实妇幼重大与基本公共卫生项目,强化优质服务;要建设妇幼健康优质服务示范区,树立服务品牌。

市卫计委认真落实广交会 医疗卫生保障工作

穗卫讯 4月15日至5月5日,第119届中国进出口商品交易会(以下简称“广交会”)在琶洲举办。为做好广交会医疗卫生保障工作,市卫计委成立保障工作组,组长由市政协副主席、市卫生计生委主任陈怡霓担任,副组长由分管综合监督、应急和医政的2名副主任担任,小组成员分别由委综合监督、医政、疾控、爱卫、应急等处室负责人,以及市卫生监督所、疾控中心、急救医疗指挥中心等单位负责人组成。制定和印发了广交会医疗卫生保障工作方案和应急预案,明确医疗、卫生、应急保障

任务和分工。广交会会期期间,市卫生计生委组织卫生监督、疾病预防控制人员和医生护士驻点,负责广交会公共场所、生活饮用水监测监督,传染病防控和医疗防治等工作。场馆共设3个医疗点,A区由广州医科大学第二附属医院9名医护人员组成,B区由广东省第二人民医院7名医务人员组成,C区由中山大学附属第六医院7名医务人员组成,负责会展中心的医疗保障工作。至4月27日广交会第二期撤馆,医疗卫生保障工作顺利完成一、二期保障任务。

花都区推进群众满意乡镇卫生院建设

《广州卫生》讯(通讯员 雷亚梅)花都区卫计局加强乡镇卫生院内涵建设,扎实开展“三好一满意”活动,争创群众满意乡镇卫生院。区卫计局成立“2015-2016年度”建设群众满意乡镇卫生院”活动领导小组,遴选区内医疗、护理、院内感染、公共卫生服务评价等方面的专家成立考评组,指导创建达标工作。经过考评和整改,花东镇中心卫生院、赤坭镇卫生院、花东镇北兴卫生院、花东镇花

侨卫生院、梯面镇卫生院5间乡镇卫生院向市卫计委递交了申报材料。据悉,2015年,花都区花山镇卫生院成功创建为国家“2014-2015年度群众满意的乡镇卫生院”,是广州市两家成功创建的乡镇卫生院之一。花都区卫计局认真总结成功经验,发挥花山镇卫生院的典型示范作用,积极铺开创建工作,全面推进花都区乡镇医院服务能力建设。

市健教所被评为市级健康单位

《广州卫生》讯 近日,广州市建设健康城市工作联席会议办公室通报,广州市健康教所被评为首批市级健康单位。3月下旬,由白云区文广新局、区城管局、区食药监局等有关单位专家组成的白云区建设健康城市工作联席会议办公室考评组到市健教所进行健康

单位创建工作评审,通过听取汇报、查阅档案资料、现场检查,专家组对市健教所创建工作给予了肯定,认为,广州市健康教所作为白云区首批创建健康单位,积极认真做好创建活动,做到组织保障、制度支持、措施到位、工作落实,取得了良好的成效。

喜讯:广州市通过国家卫生城市省级复查

《广州卫生》讯(通讯员 梁文)4月14日,广东省国家卫生城市复查组召开广州市国家卫生城市复查工作通报会,通报广州市省级复查结果:广州各项考核指标均达到《国家卫生城市标准》要求,建议广东省爱卫会向全国爱卫会推荐,重新确认广州为国家卫生城市。

2008年广州市成功创建国家卫生城市,按照《国家卫生城市标准》有关规定,国家卫生城市每满3年接受一次复审,由所在省、自治区爱卫会办公室组织复查,并于当年6月底前将复查意见反馈全国爱卫会办公室;全国爱卫会办公室于当年下半年组织暗访抽查。今年是广州市第二次接受复审。依照复审程序,4月12日至14日,由省卫生计生委党组书记路文智带领的广东省国家卫生城市复查组一行10人,对广州市进行了国家卫生城市省级复查。

省复查组分成1个综合组和8个专项组,采取定点检查和随机抽检相结合的方式,对广州巩固国家卫生城市工作进行了现场检查,共检查11个行政区,检查了爱国卫生组织管理、

健康教育与健康促进、市容环境卫生、环境保护、公共场所卫生和饮用水安全、食品安全、公共卫生和医疗服务、病媒生物防治等8个项目。

省复查组评价认为,近三年,广州未发生重大环境污染和生态破坏事故,无重大职业病危害事故,未发生重大食品安全事故,未发生重大实验室生物安全事故和因防控措施不力导致的甲、乙类传染病爆发流行;广州市建成区绿化覆盖率达41.5%;城市道路及公共场所路灯亮灯率达到100%,亮灯率达到95%以上;严重精神病患者管理率为93.5%;临床用血100%来自无偿献血;建成区鼠、蚊、蝇、蟑螂的密度控制水平分别达到国家标准。

省复查组认为,广州各项考核指标均达到《国家卫生城市标准》要求,建议省爱卫会向全国爱卫会推荐,重新确认广州为国家卫生城市。副市长黎明表示将进一步完善长效管理机制,抓好整改落实,确保下半年高分通过国家复审。广州市政协副主席、市卫生计生委主任陈怡霓出席了会议。



省复查组健康教育专项组专家、广东省健康教育中心汤捷主(左4)在检查中,广州市卫生计生委欧阳资文副主任(左一)等陪同检查。摄影/邵健远

健康教育和健康促进专项接受评估

《广州卫生》讯(通讯员 宋倩雯)4月12-14日,广东省爱卫办组织专家到我市进行国家卫生城市复查工作。健康教育专家、广东省健康教育中心汤捷主任在广州市卫计委欧阳资文副主任等相关同志的陪同下,对广州市各级健康教育机构、学校、医院、社区、企业、公共场所等领域的健康教育与健康促进工作开展情况,通过听取报告、审阅资料、现场评估等方式进行了深入细致的检查评估。

检查评估医院 专家:加强学习交流很重要

同德街社区卫生服务中心是第一个受检点。“提高健康教育与健康促进的工作效果,需要多进行各社区、各省、市、区之间的交流学习、借鉴。同时,我们对居民的健康教育,要有针对性,抓准需求,落到实处,充分发挥社区卫生服务中心的职能。”听取同德街社区卫生服务中心相关负责人汇报后,专家强调,检查中,专家就健康教育处方、首诊时如何与患者交流、社区控烟等话题与该社区服务中心中医内科医生进行了亲切交流。专家肯定了健康教育处方的推行和使用。他建议,中医治疗不妨就辅助疗法的效果做个研究,好方法可以借鉴学习。随后,专家检查了该社区近三年的档案资料情况、宣传栏。

检查评估健教机构
专家:“好讲师”有特色

汤捷主任与同行领导一行前往了以海珠区健康教育所为代表的健教机构进行检查评估。他们参观了健康教育促进科、健教宣传资料室、录音室以及健康教育驿站等。海珠区疾控中心潘捷云副主任向专家汇报了海珠区健康教育与健康促进工作的开展情况。专家对海珠区健康讲师团的规范培训、好讲师进校园、企业和机关联手的好讲师送健康”等活动给予了充分的肯定,“听了你们的汇报,看得出你们花了很大精力去耕耘这一块,很有特色,不错!”

汤捷主任与海珠区庄承汉副区长交谈中提到,“地方政府在健康教育与健康促进等方面,要将健康融入所有政策”,提高全民健康素质是各级政府的职责,要实现这个目标,必须依靠健康教育这个基本手段和健康促进的基本途径,将健康融入所有政策导向。全面提高居民的健康素质和健康素养水平,健康教育机构要充分发挥作用。通过考察海珠区健教所的健康教育与健康促进工作,一定程度上反映了整个广州市健教工作的状况和面貌。

检查评估学校 专家:心理健康管理是重要一环

同和中学作为此次巩固复评的学校代

表,汤捷主任与同行领导一起参观了该学校的心理健康咨询室,据该校心理咨询老师介绍,同和中学自2002年开设了心理课,至今已经14年。日常同学们遇到心理压力以及精神困扰都会找到心理咨询老师进行倾诉、咨询,对有心理咨询需求的学生,学校会为他们建立起心理档案,并长期跟踪该学生群体的情况,及时向家长反馈,直到他们毕业。专家对此做法予以肯定。专家还就个案的分析及反馈跟心理咨询老师进行了耐心的交流。专家建议,“如能在小学阶段就开设心理咨询室,老师、家长能第一时间获知学生的心理健康情况对学生的健康成长非常有益。心理课程不仅可以在学生群体中进行,也可以在教师群体中开展。心理咨询在各个群体开展都有着积极的意义。”

检查评估企业 专家:做好“三检”防控职业病

坐落在番禺区的合资上市企业海鸿卫浴代表全市企业接受了检查。海鸿卫浴是“无烟工厂”,该企业特点是以其健康型组织的理念开设了不少身心健康方面的教育活动。其中,“海鸿妈妈健康热线”给汤捷主任与同行领导留下了较深的印象。“海鸿妈妈健康热线”由7位在职职工组成,经过专门的心理健康培训,考取初级心理咨询证件等为企业员工提供初步咨询、倾诉服务。“这是一个挺好的举措。建议有专业心理机构、专

业心理师介入,配合企业内部的咨询师,两重关注,双得益彰。”专家说道。“作为生产型企业,做好职业,在职、离职‘三检’,规范防控职业病的举措也非常重要。”汤捷主任提议海鸿卫浴申报健康城市示范企业,有利于规范企业的健康氛围。

短短三天的健康教育和健康促进专项检查评估所见,实际上是我市巩固国家卫生城市工作成果的浓缩展现。专家的现场检查评估既是对健康教育与健康促进工作的审视和评价,也是工作思路和理念的指导和传递。专家所到之处,迎检人员总是虚心记下专家的建议和提醒,力求今后把工作落到实处。我们有理由相信,通过此次迎检的促进和推动,我市的健康教育和健康促进工作思路会更清、信心会更足、步子会更稳!

背景资料:

《十三五规划》制定了“推进健康中国建设”新目标,健康教育和健康促进作为推进健康中国建设的重要环节,积极发挥其作用。2013年以来,广州市健康教育与健康促进工作以推进健康城市为统领,配合创建星洲街道复评工作和自查,开展全民健康素养知识与技能普及,提高广大居民的健康素养水平,巩固创建国家卫生城市成果。通过开展健康教育与健康促进工作,为老百姓提供更好更优质的健康教育服务,不断提高老百姓的健康素养水平。



编者按:

一位61岁的手汗症患者遭受手汗折磨几十年,手脚出汗时会滴水。在接受广州中医药大学第一附属医院胸外科主任王继勇教授的微创手术治疗后,双手无汗温暖的感觉让他喜出望外。复诊时他对王教授说:“我早想好了,见到您就要用力握一下手,我以前因为手汗从来都不敢和别人握手”。

14岁的男孩小杰学习成绩良好,从小就有漏汗胸,让他总是驼着背,一挺胸抬头就胸闷,跑步也跑不快,将直接影响中考体育成绩,他和家长都十分苦恼。后来小杰慕名来到广州中医药大学第一附属医院胸外科,接受了微创漏斗胸矫治术,终于可以“挺胸”做人了。术后一年小杰体育考了满分,现在18岁的他,身高长到了1.85米,并于今年3月拆除了钢板,胸廓完全恢复正常。

12岁的小明最讨厌的季节就是夏季,不是因为热,而是因为自己那恼人的鸡胸——胸骨前凸,两侧胸壁低平,衣服穿少一点都很明显,更别说光着膀子游泳了,同学异样的眼光,让他感觉很自卑。胸腔镜微创手术矫正之后,他变得自信开朗多了。

手汗症 漏斗胸

您身边有这样的人吗? 来看专科门诊!

□指导专家/广州中医药大学第一附属医院胸外科主任 王继勇教授

近日,我省第一个手汗症,漏斗胸鸡胸专科门诊在广州中医药大学第一附属医院正式设立。患者只需接受一种微创手术,之前的烦恼和自卑会一扫而光。该门诊位于医院门诊楼5楼外科诊区心胸外科诊室,由该院心胸血管外科医师出诊。

微创胸交感神经链切断术治愈手汗症

我们在紧张时手心会出汗,这是正常的生理反应。但是如果你的手总是汗淋淋要滴水的样子,那就是病了。

手汗症,是由于交感神经过度兴奋引起的,一种自己不可控制的局限性多汗症。在南方的发病率有4.36%。长年湿冷的手为生活工作带来很大困扰。目前手汗症最有效的治疗方法,就是胸腔镜微创胸交感神经链切断术。手术只是切断支配相应部位出汗的部分神经,一般没什么副作用。住院总费用是1万块钱左右。医保,新农合,省市公医都可以报销。一般的住院流程是今天早上8点来空腹来办入院,马上做检查,明天手术后天出院,真正需要住在医院的就是手术的那一天晚上。手术时间大概是十几分钟,但总的进手术室到出手术室时间约两小时。手术后双手立刻温暖干燥。术后没什么特殊,两三天就可上班。手汗症患者满12岁就可以手术治疗。



漏斗胸手术治疗宜早不宜迟

漏斗胸是一种先天性,家族性,伴性显性遗传的疾病。发病率0.1%—0.3%,男女比4:1,2-6岁高发。轻微的漏斗胸可以没有症状,畸形较重的压迫心脏和肺,影响呼吸和循环功能,肺活量减少,功能残气量增多,活动耐量降低。幼儿常反复呼吸道感染,出现咳嗽、发热,常常被诊断为支气管炎或支气管喘息。年龄较大的可以出现活动后呼吸困难、心率快、心悸,甚至心前区疼痛,主要是因为心脏受压,心排血量在运动时不能满足机体需要,心肌缺氧,因而引起疼痛。有些患者还可以出现心律失常,以及收缩期杂音。

更为严重的是,由于胸部畸形,使孩子产生心理障碍,导致自卑自闭,不能抬头挺胸,炎热的夏天男孩不敢脱下上衣玩耍,女孩也不敢穿

漂亮的泳衣游泳。甚至对生活失去信心,产生厌世心理。

传统的漏斗胸的治疗方法需将胸骨及大多数肋骨切断,伤口长达20-30厘米,手术时间需4-5小时,出血500ml以上,而且术后半年容易复发,这样的手术使大多数病人望而生畏。医生也不敢轻易建议病人手术。

幸运的是,2005年美国的Nuss教授发明了微创漏斗胸矫治术,只需要两个2厘米切口,手术时间30分钟,基本不出血就可以解决问题。这一手术2008年引入中国已为千千万万患者解决了疾苦,让他们从此可以挺胸做人。

现在建议严重的漏斗胸2岁以后就需要手术,否则可以等到6岁以后再手术,成年人的漏斗胸也可以微创手术治疗。目前已有年龄最大为40多岁的病人接受了微创漏斗胸矫治术,但相对来说,年龄越大恢复越慢,故手术宜早不宜迟。

小儿鸡胸 佝偻病是主要元凶

小儿鸡胸是一种常见先天性疾病病症,特点是胸骨前凸,两侧胸壁低平。少数小儿的鸡胸是先天性的,大多数患儿的鸡胸是佝偻病造成的。婴幼儿期的小儿骨骼由软骨构成,如果此时忽视了维生素D、钙的供给或供给不足,使钙磷吸收发生障碍,出现骨软化症,胸部肋骨与胸骨相连处内陷,使胸骨前凸,便会形成鸡胸。多数鸡胸不像漏斗胸那样在出生后即能发现,往往在五、六岁以后才逐渐被注意到。一般鸡胸很少

发生压迫心肺的症状,重症鸡胸常出现反复上呼吸道感染及支气管喘息,患儿活动耐力较差,易疲劳。另外,患儿因身体畸形常在精神上有极大的负担,出现自卑心理。

对于轻微的鸡胸,可做保健操矫正,具体为:

1. 做俯卧撑或持哑铃做两臂前平举练习每日3至4次,每次10分钟。
2. 单杠上翻筋斗,宜空腹进行,但不可过于劳累。
3. 慢跑有助于增强内脏活动,扩大呼吸量,改善胸廓发育不良状况。

对于严重的鸡胸需要手术治疗,传统的手术方式包括上、下带血管蒂胸骨翻转术、胸肋沉降术。这些传统手术方式由于创伤较大,出血多,患者一般难以接受。近年来随着微创漏斗胸矫治术(NUSS手术)的成熟,微创鸡胸矫治术(反NUSS手术)的开展也越来越成熟,成为临床上使用较多的术式。



白云区第二人民医院成功抢救一例“双硫仑样反应”患者 警惕: 头孢类药物+酒精=毒药!

□通讯员/白云区第二人民医院 朱瑞连 蔡景浩

知识链接:

头孢类药物与酒精反应所致的“双硫仑样反应”

“双硫仑样反应”是急诊科常遇到的一种急症。是病人在应用某些药物(如头孢类抗生素、双胍类降糖药)治疗期间,服用了含乙醇的药物或饮酒后引起的反应,有些病人用酒精对皮肤消毒也会引起发病。用药者饮酒后5-10分钟即可发病,其严重程度与药量及饮酒多少成正比。饮酒耐受量很小或“不会”饮酒的人,此种反应更严重。静脉应用头孢类抗生素比口服药反应更快、更严重。因为酒的主要成分是乙醇,乙醇到了体内,需要氧化代谢,产生乙醛,乙醛在肝细胞内需要经过酶的作用才能进一步代谢成水和二氧化碳排出体外。而有些药物如头孢类抗生素、双胍类降糖药等抑制了上述代谢过程的酶的活性,使乙醛不能正常代谢而在体内蓄积,导致乙醛中毒,从而产生一系列症状。如果在使用头孢类抗生素期间或停药2周内饮酒,就可能会出现腹痛、恶心、呕吐、头痛、头晕、胸闷、面色潮红、视物不清,甚至出现血压下降、呼

吸困难、神志不清、心力衰竭、惊厥、脑出血、心肌和肝肾损害等症状。儿童、老年人及过敏体质者更严重,如果抢救不及时,甚至会导致死亡。

为了避免“双硫仑样反应”的发生,患者在应用头孢类抗生素药物期间以及停药2周内应绝对禁止饮酒。除了不能饮酒外,还应避免服用含有乙醇的药物(如藿香正气水)、食品(如发酵的食醋、酒心巧克力)、饮料(含酒精的饮料)以及补品(如人参蜂王浆)等。甲硝唑类、呋喃唑酮、酮康唑、磺胺类、奥美拉唑、双胍类以及磺脲类降糖药等药物也可以引起类似反应,应用这些药物时也应避免使用含酒精的食品和药品。



我国骨关节炎患者已超1亿 患者治疗亟需规范化管理

4月23日,由中国健康促进与教育协会主办的“减痛缓疾 喜乐保护”骨关节炎患者规范化管理公益项目在北京正式启动。

骨关节炎是由多种因素引起的关节软骨纤维化、皲裂、溃疡、脱落而导致的关节疾病。主要病理改变是关节软骨的退行性病变和继发性骨质增生。它可以发生在人体任何关节,但以膝关节最为常见。其发病与年龄、肥胖、炎症、创伤和遗传等因素有关,是一种慢性关节疾病。据世界卫生组织调查研究显示,目前全世界骨关节炎患者已超过4亿。在亚洲地区,每6个人中就有1人在一生的某个阶段患上骨关节炎疾病。骨关节炎疾病多发于中老年人,且女性多于男性。

资料显示,我国的骨关节炎患者超过人口总数的10%,多达1亿以上,且发病率随年龄增加而增高。骨关节炎疾病早期由于受累关节疼痛、僵硬,患者活动能力受到影响,生活质量随之下降。随着病情持续发展,可能会导致关节功能丧失而致残,患者会失去工作能力,生活将无法自理,所以,骨关节炎素有“致残杀手”之称!在我国,骨科住进去是一个被忽视

的领域,没有引起社会和公众的充分重视,普遍存在认知度低,就医率低等现象,严重危害患者的健康。让我们看看下面这些触目惊心的数字,就可以了解骨科疾病在我国的发展趋势:1990-2010年20年间膝关节炎发病率增长为45%,致残率位居全球第二位,占21.3%;据推算,到2020年中国骨科慢病产生的治疗费用将增至850亿;到2050年将达18000亿元。骨关节炎患者规范化管理公益项目在全国不同地区、不同城市选择了20家在当地学术地位较高的三甲甲等医院为项目基地,以项目医院骨科为平台,项目内容包括开展“预诊机器人”患者筛查、患者健康教育大课堂、免费发放骨关节炎患者健康教育手册等。希望通过这个项目平台,通过全社会的参与、权威专家的支持,为公众和骨关节炎病患者提供专业的康复指导和健康教育服务,争取早发现、早诊断、早治疗骨关节炎病,以达到有效延缓疾病进展,使患者保持正常的生活和工作能力,同时也减轻了家庭与社会负担的目的。

(资料来源:凤凰健康 雨存编辑整理)

普法天地

浅谈医务人员的告知义务

□广州市胸科医院办公室 崔凯 法律硕士

医务人员的告知义务是诊疗过程中的一项重要义务,它主要是指医务人员在医疗活动中具有及时向患者或者其近亲属如实告知患者病情、医疗措施、医疗风险等事项,及时解答其咨询的义务。我国《侵权责任法》、《医疗机构管理条例》等法律法规中对医务人员的告知义务有专门规定:

《侵权责任法》第55条规定:“医务人员在诊疗活动中应当向患者说明病情和医疗措施。需要实施手术、特殊检查、特殊治疗的,医务人员应当及时向患者说明医疗风险、替代医疗方案等情况,并取得其书面同意;不宜向患者说明的,应当向患者的近亲属说明,并取得其书面同意。医务人员未尽到前款义务,造成患者损害的,医疗机构应当承担赔偿责任。”

第56条规定:“因抢救生命垂危的患者等紧急情况,不能取得患者或者其近亲属意见的,经医疗机构负责人或者授权的负责人批准,可以立即实施相应的医疗措施。”

《医疗机构管理条例》第33条规定:“医疗机构施行手术、特殊检查或者特殊治疗时,必须征得患者同意,并应当取得其家属或者关系人同意并签字;无法取得患者意见时,应当取

得家属或者关系人同意并签字;无法取得患者意见又无家属或者关系人在场,或者遇到其他特殊情况时,经治医师应当提出医疗处置方案,在取得医疗机构负责人或者被授权负责人员的批准后实施。”

医务人员怎样才算合理履行了告知义务?笔者认为应该注意以下几点:
第一,口头告知是否有效的问题。在诊疗实践中,一些医务人员常以谈话的方式对患者进行口头告知,认为口头告知就可以证明自己已经履行了告知义务。由于难以举证是否告知以及告知的内容,所以在发生医疗纠纷时,口头告知难以作为证据证明医疗机构已经正确履行了告知义务。因此,为了避免举证不能,医务人员在进行告知时,要向患者或者其近亲属详细说明病情、诊疗方案、诊疗措施、医疗风险等重要信息,并得到其书面签字同意。这样就较好地履行了说明告知的义务。

第二,告知对象优先适用哪部法律法规。除患者本人外,在告知对象方面,《医疗机构管理条例》规定应告知“家属或者关系人”,而《侵权责任法》则规定应告知“近亲属”。《医疗机构管理条例》是1994年2月国务院制定的行政

法规,《侵权责任法》是2009年12月全国人大常委会制定的法律,根据“新法优于旧法”、“上位法优于下位法”的法律原则,笔者认为,告知对象应优先适用《侵权责任法》中的“近亲属”。根据最高人民法院关于贯彻执行《中华人民共和国民法通则》若干问题的解释(试行)规定,民法通则中规定的近亲属,包括配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。笔者建议,医务人员应当优先向患者的配偶、父母、子女进行告知,患者没有配偶、父母、子女的,再向其其他成年近亲属进行告知。

第三,患者或者其近亲属签署知情同意书或者紧急情况下实施医疗措施之后,医疗机构是否免责的问题。《侵权责任法》第55条详细规定了医务人员履行告知义务,第56条规定了紧急情况下告知义务的例外情形。如果医务人员尽到了合理告知和审慎的义务,那么医疗风险应当由患者承担。但是,患者或者其近亲属虽已签署知情同意书,在后续的诊疗活动中,医务人员未尽到与当时的医疗水平相应的合理诊疗义务(即通常情况下,一般的医务人员都不会犯的医疗错误),而造成患者损害的,医疗机构仍应当承

担赔偿责任。

第四,《侵权责任法》第56条“不能取得患者或者其近亲属意见”该如何理解。此处“不能”的判断标准一是患者是无民事行为能力人或者限制民事行为能力人;二是患者丧失表达能力或意识不清醒;三是近亲属不在现场且通过其他方式均无法取得联系。

值得注意的是,此条在立法时采纳的是“意见”一词而非“同意”,那么此条就不应该包括患者或者其近亲属明确表示拒绝采取医疗措施的情形。如果患者或者其近亲属明确表示拒绝采取医疗措施,医疗机构及其医务人员应当充分告知患者或者其近亲属拒绝采取医疗措施的风险、后果及责任。患者或者其近亲属仍明确拒绝采取医疗措施的,医疗机构应当保存好告知的证据材料,例如有患者或者其近亲属签字的风险告知书、见证人的书面证言等。此时,医疗机构可以适用《侵权责任法》第60条第1款第1项“患者或者其近亲属不配合医疗机构进行符合诊疗规范的诊疗”和第2项“医务人员在抢救生命垂危的患者等紧急情况下已经尽到合理诊疗义务”作为免责抗辩的理由,因此造成的一切后果由患者承担。

《百病饮食宜忌》专栏

常见肿瘤饮食的宜与忌

□广州市中医医院肿瘤科 张华主任医师

食管癌

食管癌是常见的恶性肿瘤之一,发病因素与自然环境、居民生活习惯、遗传因素、食物机械刺激有关,主要因素有:亚硝胺类化合物、发霉变质食物、微量元素(铜、锌)缺乏、营养不良、喜热及粗糙饮食、吸烟、酗酒等。

早期食管癌无明显症状,易被忽略,常有吞咽食物时出现胸骨后不同程度隐痛,烧灼感或不适,食物摩擦感、停滞或哽噎感,时隐时现。中期出现典型症状吞咽困难,开始时吃硬食发噎,如米饭、馒头,需水方能咽下。继而出现持续性加重的吞咽困难,由软食到半流质,最后只能进水直至滴水难入,还伴发热、消瘦。晚期出现恶病质,全身衰竭。

【宜】

- (1)宜多吃具有抗癌食管癌作用的食物,如猕猴桃、无花果、香菇、蘑菇、金针菜、薏苡仁、菱、橘子、苹果、橄榄、琼

脂、沙虫、海蜇、荸荠、蛤蜊、鲨鱼、乌龟、甲鱼。

(2)宜多吃能改善吞咽困难的食物,如鲫鱼、鲤鱼、河蚌、乌骨鸡、梨、荔枝、甘蔗、核桃仁、韭菜、蒜、柿饼、藕、田鸡、塘虱、鸡嗉、牛奶、鹅血、芦笋。

(3)胸痛胸闷宜吃韭菜、马兰头、无花果、杏仁、橘饼、鲑、黄鳝、猕猴桃、荠菜、泥鳅、蜂蜜。

(4)呃逆宜吃荔枝、刀豆、柿子、核桃仁、甘蔗、苹果、萝卜。

(5)便秘宜吃蜂蜜、荸荠、莼菜、海蜇、泥鳅、海参、无花果、麦片、松子、芝麻、核桃仁、兔肉、桑葚子、苹果、桃子。

【忌】

- (1)忌烟、酒。
- (2)忌辛辣刺激性食物,如花椒、辣椒、桂皮等。
- (3)忌霉变、污染食物。
- (4)忌烟熏、腌制类含亚硝胺多的食物。
- (5)忌坚硬不易消化、粗糙食物。
- (6)忌暴饮暴食。

依法预防接种 享受健康生活

2016年4月25日为第30个全国“儿童预防接种日”，今年的主题为“依法预防接种 享受健康生活”。本文根据中国疾病预防控制中心网站资料整理，对预防接种的相关科普知识进行了介绍。

国家免疫规划疫苗如何分类？

按《疫苗流通和预防接种管理条例》，疫苗分为两类。第一类疫苗，是指政府免费提供向公民提供，公民应当依照政府的规定受种的疫苗，包括国家免疫规划确定的疫苗，省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时增加的疫苗，以及县级以上人民政府或者其卫生主管部门组织的应急接种或者群体性预防接种所使用的疫苗；第二类疫苗，是指由公民

自费并且自愿受种的其他疫苗。目前第一类疫苗以儿童常规免疫疫苗为主，包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰减毒活疫苗、无细胞百白破疫苗、白破疫苗、麻疹疫苗、麻腮风疫苗、甲肝疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗和乙脑疫苗等，此外还包括对重点人群接种的出血热疫苗和应急接种的炭疽疫苗、钩体疫苗。

疫苗有什么特性？预防接种不良反应发生率多高？

疫苗对于人体毕竟是异物，在诱导人体免疫系统产生对特定疾病的保护力的同时，由于疫苗的生物特性与人体个体差异(健康状况、过敏性体质、免疫功能不全、精神因素等)，有少数接种者会发生不良反应，其中绝大多数可自愈或仅需一般处理，如局部红肿、疼痛、硬结等局部症状，或有发热、乏力等症状。不会引起受种者机体组织器官、功能

损害。仅有很少部分人可能出现异常反应，但发生率极低。异常反应是指合格的疫苗在实施规范接种过程中或接种后造成受种者机体组织器官、功能损害。异常反应的发生率极低，病情相对较重，多需要临床处置。近几年，我国每年预防接种大约10亿剂次，但是经过调查诊断与接种疫苗有关且较为严重的异常反应很少，发生率很低。

哪些情形不属于预防接种异常反应？

以下六种情况不属于预防接种异常反应：
一是因疫苗本身特性引起的接种后一般反应；
二是因疫苗质量不合格给受种者造成的损害；
三是因接种单位违反预防接种工作规范、免疫程序、疫苗使用指导原则、接种方案给受种者造成的损害；
四是受种者在接种时正处于某种疾病的潜伏期，接种后偶合发病；
五是受种者有疫苗说明书规定的接种禁忌，在接种前受种者或者其监护人

未如实提供受种者的健康状况和接种禁忌等情况，接种后受种者原有疾病急性复发或者病情加重；
六是因心理因素发生的个体或者群体的心因性反应。
不属于预防接种异常反应的六种情况中，偶合症是最容易出现的，也是最容易误解的。偶合症是指受种者正处于某种疾病的潜伏期，或者存在尚未发现的基础疾病，接种后巧合发病(复发或加重)，因此偶合症的发生与疫苗本身无关。疫苗接种率越高、品种越多，发生的偶合率越大。

儿童在预防接种前，家长应当注意哪些问题？

家长的作用不容忽视。家长应带孩子到政府部门认定的合格预防接种门诊进行预防接种，在接种前应向接种人员如实提供受种者的健康状况，以便工作人员判断是否可以接种。如发现接种后

出现可疑情况，应立即咨询接种工作人员，必要时就医，以便得到及时正确处理。在接种疫苗之前，家长应特别注意孩子有无急性疾病、过敏体质、免疫功能不全、神经系统疾患等情形，并在接种人员的指导下进行接种。例如，在新生儿接种疫苗前，家长需配合接种人员，做好对新生儿健康状况的问诊和一般健康检查，提供新生儿的健康状况，包括出生时是否足月顺产、出生体重多少、新生儿出生评分情况，有无先天性出生缺陷，是否存在患某种疾病等等，以便接种人员正确掌握疫苗接种的禁忌症，并决定是否接种疫苗。



接种疫苗安全吗？

免疫规划的对象是健康人群，其安全性历来受到各国和世界卫生组织的重视。疫苗在获得注册前都需经过严格的动物实验和临床研究；疫苗在上市使用前都要实施严格的批签发制度。在接种前、接种中、接种后都有完整的、科学的、规范的要求，保证预防接种的安全性。预防接种是指根据疾病预防控制规划，利用疫苗，按照国家规定的免疫程序，由合格的接种技术人员，给适宜的接种对象进行接种，提高人群免疫水平，以达到预防和控制针对传染病发生和流行的目的。

从表面上看，预防接种主要是对易感者进行预防接种，其实在提高个体免疫水平的同时，必然会提高整个人群的免疫水平，有助于群体免疫屏障的形成。当疫苗接种率达到一定水平时，即使有传染源侵入，由于大部分易感者接种了疫苗，得到了免疫保护，人与人之间辗转传播的机会大大减少，传染病的传播链已被人为阻断，传播的范围受到限制，减少了传染病扩散和蔓延的可能性。

预防接种有哪些禁忌症？

目前，除接种狂犬疫苗外，接种其它任何疫苗都有禁忌症，通常的禁忌症如下：
◆ 正患有严重器质性疾病，尤其是处于活动期的疾病；

◆ 急性感染性疾病，正在发热；
◆ 对疫苗成分过敏等，免疫缺陷儿童不能接种活疫苗。
在有明确禁忌症的时候，确实不能接种疫苗，应待患儿病好后再接种。

接种疫苗就能保证不发病吗？

疫苗均具有一定的保护率，但由于受种者个体的差异，少数人接种后不产生保护作用，仍有可能发病。另外一种情况为偶合发病，如果接种疫苗时受

种者恰好已处在该疫苗所针对疾病的潜伏期，接种后疫苗还未产生保护作用，仍会发病。

预防接种前需要进行常规筛查吗？

每种疫苗的禁忌不尽相同，并有其特殊禁忌；接种时只能通过询问或简单体检判断一般禁忌，不可能对所有禁忌

进行筛查，而且筛查费用昂贵；国际上不推荐接种前对所有禁忌进行常规筛查。

哪些情况下儿童不适宜接种疫苗？

急性疾病 如果家长发现孩子正在发烧，特别是发热在37.6℃以上者，或同时伴有其它明显症状的儿童，应暂缓接种疫苗。孩子康复并经过一段时间调养后再接种疫苗。此外，如果孩子正处于某种急性疾病的发病期或恢复期，或处于某种慢性疾病的急性发作期，均应推迟疫苗的接种，待孩子康复以后再接种疫苗。

止接种。

过敏体质 个别儿童有过敏体质，容易被家长忽视，有过敏体质的儿童接种疫苗后偶可引起过敏反应，造成发生不良反应的后果。所谓过敏体质，是指儿童反复接触某种物质，容易发生机体过敏反应，出现相应症状，其中以过敏性皮疹最为常见。如果发现过去接种某种疫苗曾发生过过敏反应，则应停

止接种。
免疫功能不全 一般认为，儿童免疫功能不全，不仅预防接种后效果较健康人差，而且容易引起不良反应，特别是接种活疫苗时。比较严重的免疫功能不全包括免疫缺陷(例如无丙种球蛋白血症)、白血病、淋巴瘤、恶性肿瘤等等。如果儿童容易反复发生细菌或病毒感染，感染后常常伴有发热、皮疹及淋巴结肿大等症状，应怀疑存在免疫功能不全的可能性，接种疫苗时需特别小心。

神经系统疾患 有神经系统疾患的儿童接种某些疫苗具有一定的危险性，因此已明确患有神经系统疾患的儿童，例如患有癫痫、脑病、癌症、脑炎后遗症、抽搐或惊厥等疾病，应在医生的指导下，谨慎接种疫苗。

前列腺肥大，巧招助远离

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

中医学认为，治病要适时。春季正是肝气升发、气血顺畅的季节，可以对前列腺增生症进行保健和调护。除求医积极进行治疗外，良好的起居和饮食调理对前列腺增生患者的康复不可忽视。中老年男性出现排尿异常，需及时就诊检查。

在生活中患者要多注意以下几点：
● 鱼、肉、蛋宜适量减少
城市40岁以上年龄组男士的前列腺都比农村同龄组明显增大，而城市居民鱼、肉、蛋摄入量比农村高出几倍，说明营养对前列腺增生发病有密切关系。
● 忌吃辛辣刺激食物，不饮酒，少饮浓茶。
● 多饮水
饮水应以凉开水为佳。饮水能稀释尿液，预防膀胱结石及泌尿系统感染。
● 常吃新鲜水果、蔬菜、粗粮及大豆制品。
● 常吃蜂蜜、南瓜子
蜂蜜可保持大便通畅；南瓜子可减少尿频次数。常吃核桃、花生仁、甜杏仁等可温补脾胃、活血化痰、利尿通闭。
● 扭腰法可助康复
每天左右扭动腰部500次以上，注意用力均匀，并随着扭腰而摆动手臂。可以帮助活动局部血液，有利于前列腺肥大的康复。
● 缩肛法
全身放松，自然呼吸。呼气时，做缩肛动作；吸气时放松。反复进行30次左右，能促进盆腔周围的血液循环，促进前列腺肥大的康复。
食疗方谱
南瓜子 炒熟的南瓜子，每天50克当做零食不定时地吃。美国一项研究发现，让前列腺肥大的患者服用

南瓜子的萃取物，确实减少了患者尿频的次数，也改善了其它症状。

田螺芥菜汤 田螺500克，芥菜250克，黄酒、姜、葱、酱油。田螺洗净，剪去尾尖，加姜、葱、用素油煸炒，加黄酒、盐、酱油少许，与芥菜共煮食用。清利湿热，利尿利尿。主治前列腺肥大，属湿内蕴，小便灼热不畅，口干口苦者。田螺性味甘、大寒，具有清热、明目、利尿、通淋等功效。芥菜能宣肺豁痰，温中利气。

金钱草车前草猪手汤 金钱草50克，车前草30克，王不留行10克，桃仁10克，田基黄15克，猪手(猪脚)1只，加水煲汤，加食盐适量，佐膳食用。金钱草清热利尿、通淋消滞。车前草功能利尿、通淋、祛痰、凉血、解毒。王不留行活血通经、利尿通淋。桃仁活血祛瘀、润肠通便、消痛排脓。田基黄又叫地耳草，功能利湿退黄、清热解暑、活血消滞。猪手即猪蹄，具有补虚润、填肾精等功能，含胶原蛋白。

枸杞叶猪肝汤 枸杞叶100克，黄精30克，百合50克，生地10克，洗净加水炖开，文火慢煮约20分钟，加入猪肝50克及调料适量，再煮约30分钟即可。分次吃肝喝汤。滋补肝肾、明目利尿，用于前列腺肥大，属肝肾阴虚，伴有眩晕眼花、关节屈伸不利、烦热、盗汗等症者。枸杞叶补虚益精、清热止渴、祛风明目。黄精滋肾润肺、补脾益气。百合养阴润肺、清心安神。生地又名地黄，

功能清热凉血、养阴生津。猪肝补血健脾、养肝明目。
浮小麦茶 取浮小麦50克，炒焦黄，泡水喝，每天当茶水饮用，对前列腺肥大患者有良好的治疗作用。浮小麦味甘、性凉，功效益气除热止汗。本品能益气扶弱、除热益阴。现代研究证明，本品有降血脂、保肝作用。这些作用有利于改善肝淤气滞、气血不通，减少饮食厚腻、湿浊内停的不良效果。

(摘自《从饮食说健康》)



关于黄热病， 这些你都知道了吗？

编者的话：我国于2016年3月12日确诊首例输入性黄热病病例。对绝大部分国人来说，黄热病显得十分陌生。那么，黄热病是一种什么样的疾病？如何做好预防措施呢？

什么是黄热病？

黄热病是一种由黄热病毒引起，经蚊叮咬传播的急性传染病。主要在中南美洲和非洲的热带地区流行。临床表现主要为发热、黄疸、出血等。黄热病的潜伏期为3-6天，绝大部分感染者仅表现为发热、头痛、轻度蛋白尿等，持续数日即可恢复。但另一些患者有可能发生肝功能损害、肾功能衰竭、凝血障碍和休克。

黄热病是怎样传播的？

主要经蚊叮咬传播。按照传播方式，黄热病主要分为城市型和丛林型。城市型的主要传染源为患者和隐性感染者，特别是发病5日以内的患者，以“人-埃及伊蚊-人”的方式循环。丛林型的主要传染源为猴及其他非人灵长类动物，以“猴-非洲伊蚊或趋血蚊属等-猴”的方式循环，人因进入丛林被蚊叮咬而感染。

蚊叮咬感染病毒的人或非人灵长类动物后，经8-12天可具传染性。受感染的蚊可终生携带病毒，并可经卵传代。

城市型黄热病传播媒介主要是埃及伊蚊。丛林型的媒介蚊比较复杂，包括非洲伊蚊、普鲁伊蚊、趋血蚊属、蚊蚊属等。

黄热病的治疗

无特效抗病毒药物治疗，主要为对症支持治疗。

如何做好预防措施？

防蚊灭蚊 防蚊灭蚊是本病的重要防控措施。通过清除潜在的蚊虫孳生场所，以及在蚊虫早期孳生的水中喷洒杀虫剂，可降低城市中黄热病传播的风险。

疫苗接种

前往黄热病流行区人员应在出发前至少10天接种黄热病疫苗，同时采取个人防蚊措施。



预防脂肪肝应该吃什么

燕麦 含极丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清胆固醇、甘油三酯。

牛奶 因含有较多的钙质，能抑制人体胆固醇合成酶的活性，可减少人体胆固醇的吸收。

洋葱 所含的烯丙二硫化物和硫氨基酸，不仅具有杀菌功能，还可降低人体血脂，防止动脉硬化；可激活纤维蛋白的活性成分，能有效地防止血管内血栓的形成；前列腺素A对人体也有较好的降压作用。

玉米 含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。

海带 含有丰富的牛磺酸，可降低血及胆汁中的胆固醇；食物纤维

褐藻酸，可以抑制胆固醇的吸收，促进其排泄。

甘薯 甘薯能中和体内因过多的食用肉食和蛋类所产生的过多的酸，保持人体酸碱平衡。甘薯含有较多的纤维素，能吸收胃肠中较多的水分，润滑消化道，起通便作用，并可清除肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外，起到降脂作用。

大蒜 含硫化物的混合物，可减少血中胆固醇，阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白含量。

此外，胡萝卜、花生、葵花籽、山楂、无花果等也可以起到降脂作用，脂肪肝患者不妨经常选食。

(摘自:家庭医生在线)



花生油中的黄曲霉毒素

认识黄曲霉毒素

黄曲霉毒素(Aflatoxin, AF)是毒性极强的真菌毒素，主要由黄曲霉、寄生曲霉和巢丝曲霉代谢产生。这3种霉菌在环境中普遍存在，在有氧、高温(30℃-33℃)和湿润(89%-90%)条件下容易生长繁殖并产生毒素，我省高温潮湿气候特别适合此类霉菌生长和产毒。储存不当的花生、玉米、棉籽、椰子、核桃及其它坚果等食物在霉变情况下容易受到黄曲霉毒素污染。食物中的黄曲霉毒素呈稳定状态，在280℃下分解，所以正常烹调程序无法分解它。黄曲霉毒素一旦出现，便难以消除。

目前已发现的黄曲霉毒素有20种左右，但花生油中常见且危害极大的有黄曲霉毒素B1、B2、G1、G2等4种。

花生油中黄曲霉毒素污染的原因

植物油是我省居民膳食烹饪的必需品，花生油中的黄曲霉毒素与花生油的生产工艺密切相关：
1. 原料挑选 规模化生产企业对花生油的加工通常经过花生原料的筛选、去杂质等工艺步骤，而土榨油小作坊一般由人工挑选原料，生产工艺落后，霉变花生在选料环节不能被有效去除。
2. 毛油萃取 土榨油小作坊是用物理压榨的方式榨取油脂，花生油经压榨后，大部分黄曲霉毒素浓缩留存与花生饼中，约30%进入毛油中。
3. 毛油精炼 毛油含有一定量的杂质，不能直接食用，需要经过精炼才能成为可以食用的成品油，精炼的一般分为脱胶、脱酸、脱色、

脱臭、脱蜡5个步骤，精炼的过程可以大大地降低毛油中黄曲霉毒素的含量，普通土榨油小作坊工艺条件的限制，会减少精炼的步骤甚至不经过精炼，造成污染原料的黄曲霉毒素随原料进入散装花生油，且往往污染严重。

黄曲霉毒素的危害

黄曲霉毒素的毒性极强，2012年国际癌症研究机构(IARC)将黄曲霉毒素B1列为1类致癌物(即对人类致癌)；其中AFB1毒性最强，其次分别是G1、B2、G2；主要引起肝癌，还会诱发胃癌、肾癌、直肠癌及卵巢、小肠等部位的癌症。

我省花生油中黄曲霉毒素的污染情况

我省花生油中黄曲霉毒素B1的风险主要存在于散装产品中。散装花生油大部分出于土榨油小作坊，这种小作坊普遍存在如下问题：原料仓库内无任何除湿、通风、控温等防霉设施，进货时均未向供货方索取有效证书，生产工艺中缺乏相应去毒、减毒工艺设施，这些企业无相关的自检能力等。

如何降低花生油中黄曲霉毒素的风险

一是应选购正规厂家生产的花生油，优质的花生油颜色清澈透明，无肉眼可见杂质，而颜色较浅，甚至暗红、浑浊不清的为劣质花生油；
二是花生油不宜储存太久，开盖后的花生油储存太久容易被AF污染；
三是食用时可将油烧至微热加入适量食盐烧至沸腾，食盐中的碘化物可以分解部分AF。

(来源:广东省疾控中心)

读书与保健

从读书本身来讲,既可以健脑健心,又可以延年益寿。

读书是一种保健方式。读书人一般会长寿,各类资料为证:从欧洲文艺复兴至今,世界上最杰出的50名科学家、发明家和文学家都比较大寿。16世纪以后欧美的400位杰出人物中,其中科学家的平均寿命达到了79岁,为最长寿的一族。中华医学传统对老年人存活率的测定也表明,脑力劳动者、体力劳动者和无职业者的累计存活率分别为85%、39.6%、28%。在属于长寿的18类职业中,绝大多数都是脑力劳动者。以文学家为例,笔者查阅了复旦大学出版社出版的《中国文学史》一书,里面载有确切生卒年月的文学家共有290位,其中先秦4位、秦汉11位、魏晋南北朝44位、隋朝五代43位、宋代47位、元代16位、明代46位、清代79位,他们的平均年龄为58.4岁,而另外的资料表明,我国从先秦到清代的人均寿命不到35岁。

翻看历史,既勤奋治学又锻炼身体,智能体都能取得卓著成就的人不胜枚举,革命领袖里有马克思、恩格斯、列宁、毛泽东等,其他名人里有华佗、孙思邈、辛弃疾、李白、杜甫、徐霞客、顾炎武、富兰克林、李希金、托尔斯泰、居里夫人、爱因斯坦等。南宋有个著名诗人叫陆游,过去我们只知道他苦读诗书,说他“读书三万卷”、“六十年间万首诗”,却不太清楚他练身武艺,即他“学剑四十年”、“年事依稀鬓复青”的另一面。陆游活到了86岁,他17岁开始创作,仅诗歌就留下了一万多首,一生平均每两天就创作一首诗,临终那天他还头脑清醒地写下了那首名诗《示儿》。他的人生体会之一就是“病需书卷作良医”。

读书有益身心保健。书要读进去必须心先静,只有心静了才能抛开杂念,潜心钻研,“沉潜往复,从容含玩”,最终“寻得道理透彻”。静心读书时,能忘却烦恼,心静如水,物我两忘,人体的各个系统便处于相对平衡状态,有利于远离疾病的侵袭。心不静则必然急躁和浮躁,“悲哀忧愁则心动,心动五脏六腑则摇”,心理失衡会导致内分泌失调、免疫功能下降,疾病也就上身了。所以说书读进去了能转移不良情绪,读到妙处会会一笑,烦恼顿消,沈虑立除,心情大好。纵然是疾病缠身时,徜徉书海转移注意力,也会减轻病痛。相传曹操有头痛的顽症,一日他读了陈琳写的《为袁绍檄豫州文》,“怵然汗出”,一举解除了病痛。

人的大脑是越用越灵。美国心理学家发现,人类细胞的旧神经根在新环境的刺激下能长出新神经。经常坚持读书,脑细胞就会不断更新,同时读书还可以集中人的意念,养心怡神,有利于身心健康。日本医学家春山茂雄在《脑内革命》一书里详细阐述了用脑的健康理论,他认为人在读书学习中身心放松,注意力集中在一个目标,脑内就会产生一种神奇波纹,这种波纹会使大脑分泌出一种物质,使人轻松敏捷,提高思维能力和创造能力。

读书还可以疗疾。阅读书报可以解除人的烦恼,消除精神障碍,使之气血流畅,舒筋活络,从而达到疗病保健的效果。德国的许多医院都为病人开设了专门的图书馆,那些图书馆藏书丰富,既有养心怡神的趣味文字书籍,也有各种介绍疗养、保健知识的医学科普书籍以及盒式磁带、名曲唱片、有声读物,为病人们提供优质的“书籍治疗”服务,其道理就在于读书能转移不良情绪,从而促进身心保健。

虽然读书有益身心,但我国的读书情形却不大乐观,据有关部门统计,近6年来,我国国民的图书阅读率持续走低,大多数人没时间读书。其实仔细算一算,现在的“双休日”加上各种节假日和年假,一年有100多天的休闲时间,怎么能说没有时间读书呢?只要善于挤时间,总能挤出一些时间来阅读的。“书犹药也”。有些人为了保健,恨不得搜尽天下的奇方,吃遍天下的补药,可他唯独忘却了读书这一剂“良药”。

莎士比亚说得好:“在时间的大钟上只有两个字:现在。”现在就读书吧,犹未为晚;现在就在与书友交流,多多益善。

(袁文恩)

春练腿 健而美

俗话说:“人老先老腿,健美在双腿”。指的是人过中年,腿部肌肉开始萎缩,骨质逐渐疏松和软化。随之,腿的肌肉缺少弹性与韧性,常表现为双腿沉重,行动不便,走不利索,不仅会影响曲线与身姿美,更对健康不利。尤其是经过冬季,由于气候寒冷,活动减少,缺乏运动锻炼,更容易加速腿部的老化。因此在春光明媚、生气升发的春天,应特别注意腿部的呵护与锻炼,以恢复和保护腿部的健壮与美姿。练腿的方法多种多样,最简便的方法有:

干洗腿。用双手紧握一侧大腿,稍用力从大腿根部向下按摩,一直抹至脚踝,然后再从踝部抹至大腿根,每次15-20遍,然后用同样方法重复另一条腿,可使腿关节活络,腿肌与步行能力增强,并有预防下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等作用,从而保持双腿的健壮与美姿。

翘大腿。取坐姿或卧姿(最好是仰卧),将双腿轮流上翘高于心脏部位,每条腿翘3-5次,每次约2分钟,一天可做数次。此法可借助双腿静脉周围肌肉的有力收缩,不断促使下肢的血流顺利回流心脏,再由心脏将富含氧气和营养的新鲜血液及时地补充到腿部,使双腿充满生机与活力。另外,卧姿翘腿、蹬腿还有助于很好的锻炼腰肌,增强腰肌力量和腰肌的弹性与柔美。

练二腿。跳绳、踢毽和爬楼梯,是锻炼膝以下二腿的好办法。跳绳不仅适用于儿童,也适合于成人健美锻炼。在欧洲一些国家还成立了跳绳俱乐部,是一种开心的健腿娱乐活动。踢毽时通过左踢、右拐、前挑、后跳等动作,对膝以下腿部的关节、肌肉都能得到很好的锻炼与强壮。爬楼梯,如能坚持每周上下楼梯3-5次,每次连续爬3层以上的楼梯20分钟,便可消耗约500卡路里的热量,可强健与结实小腿、大腿和臀部肌肉,也是减肥的有效方法之一。

甩小腿。具体做法是:一手扶住墙壁或树木,先向前甩小腿,使脚尖向前,向上翘;然后向后甩动至腿直,将脚尖用力向后,让脚面绷紧。这样,两条腿轮流甩动,每甩100次,一天可用3-5遍。此法可防止下肢萎缩,软弱无力或小腿麻木、抽筋等症,从而保持小腿灵活健美。

揉腿肚。用两手手掌夹住腿肚,不断旋转揉捏,每侧揉动20-30次为一遍,共做8遍。此法能疏通血脉,加强腿肚的力量,让你走路轻松有力。

扭腿膝。两足平行并拢,屈膝微微下蹲,双手轻按膝盖,先顺时针扭动72圈,然后逆时针扭动72圈,反复做2-3遍。常做可疏通血脉,治疗乏力、膝关节炎等症,同时增强膝关节灵活性,走起路来,健步如飞。

常蹲腿。人在下蹲时,身体两个最大的关节——膝关节和髋关节折叠到最大程度,各关节几乎不承受身体重量,可增强膝关节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等症,效果明显。

(张远桃)

曾国藩启示录

曾国藩,字伯涵,号涤生,晚清重臣,进士出身,平定太平天国起义的关键人物,同治中兴的首要功臣。后人对其褒贬不一,近兴起曾国藩研究热潮,市面书籍如雨后春笋,不断涌现。本人也喜欢一点历史,更喜欢历史名人,不妨凑凑热闹,谈谈我的看法。

人生是可以改变的。曾国藩出生在湖南一个封闭落后的小山村,其家境充其量也就是一个小地主。嘉庆十六年曾国藩出生时,家里丁了八口,田地一百亩,人均十二亩半。当时中国人均田地大约三亩,曾家是人均的四倍多。毛泽东主席故乡离曾家不远,他在延安会见斯诺时讲,他家人均田地五百多亩,应该算富农,以此推断曾家应当划定为小地主。曾国藩勤奋学习,经过七次考试,在二十岁时才考中秀才;再次考试,中了举人;又四年,中进士,点翰林,从此一路飞黄腾达。

转变观念是痛苦的。像所有的年轻人一样,曾国藩年轻时也喜欢交友、饮酒、下棋,作为一名愤青,讲话经常尖酸刻薄,恃才傲物,经常不把他人放在眼里,多少还有点“色”。见到别人的漂亮老婆和姬妾,他“注视无数,无大礼”,“目屡斜视”,并且内心批评自己:“直不是人。耻心丧尽,更问其他?”三十岁开始,曾国藩开始认识到,这些庸俗贪玩、碌碌无为的生活,不仅影响日常的学习,还会影响未来的政治仕途。从这一年开始,他立志要做孔子、孟子那样的圣人。于是,他给自己制定了每天的学习计划,并严格要求自己每天必须完成一篇读书笔记。这就是曾国藩的“日课”。说起来容易,做起来真难。开始的时候,看到别人下棋,他仍旧流连忘返;遇到饭局酒局邀请,总是挡不住诱惑。为此,他内心深处常常发生理想曾国藩和现实曾国藩的激烈争论与斗争,他在自己的笔记中深刻剖析自己的行为,认为自己“仁心丧尽”,“盗贼心术”。最后,他从朱熹的《朱子语类》中学习到,要想养成良好的品格,必须要用“鸡伏卵及”、“猛火煮”二条,刻苦莫忘。”经过艰苦卓绝的努力,曾国藩完成了第一件事情:戒断了多年的烟瘾!他的读书和写作习惯,在战事紧张时期都没有中断,直到死亡的前一天!曾国藩用自己的行动实现了脱胎换骨,华丽转身。

身陷污泥是可以不染的。曾国藩横跨道光、咸丰、同治、慈禧四个晚清时期,大厦即将倾覆,道德沦丧,贪腐成风。立志做圣人的曾国藩可谓杂草丛中一朵奇葩。曾国藩从进士,到京官四品,到组建湘军,到最后册封一品侯,世袭罔替,可以说位极人臣。纵观曾国藩一生,他对自己的声名看的比生命都重要,在廉洁从政方面,他对自己及家人要求严格甚至有些苛刻。曾国藩从未动用国家一分钱用于个人开支。他在北京做官时,喜交友,好面子,租住宅府很大,私人借贷很多,最多时欠债数千两白银;在担任直隶总督和两江总督期间,按照清朝的惯例,他每年都有数十万两白银的灰色合理收入,全部用于公务开支。曾国藩从未收受下属贵重礼物和私人馈赠。咸丰十一年,曾国藩把家眷从老家接到总督府安徽安庆居住,作为地方行政长官的庐江知府唐景崧必须保障领导的日常生活,从家具到被褥,全部置办齐全送到府上。曾国藩既要给下面子,又不想破坏自己制定的廉政规定,只收取草席七领,其余全部退还;同年,他的爱将鲍超率部赴安庆,给曾国藩送来十六大包礼物,包括许多珍贵的珠宝、古玩。曾国藩只留下一顶绣花小帽作为纪念,其他让他全部退回。曾国藩对自己和直系亲属要求极其苛刻。个人饮食起居极其简朴,外国人登在安庆见到总督大人时,“穿着破旧,衣服打皱,上面还有斑斑油渍”。他的后任秘书赵烈文第一次见到总督大人时“所衣不过练布,冠弊旧”。大清二百年无此总督衙门。整个总督府只有两位女仆,曾夫人不仅要自己下厨做饭,还要纺纱织布。四个女儿出嫁时,不论物价,统一二百两白银陪嫁,多一毛钱都没有。曾国藩去世后,家无余财,儿子得了大病,不得不向左宗棠借钱。

(吕喜龙)

坚贞是可以成就大业的。曾国藩并没有高智商的遗传基因。其父多年考不中秀才,自己连考七次才过关。他一生经历过五次奇耻大辱。第一次是秀才考试被主考官公开批评文理肤浅;第二次在京城朝堂上因为“画图甚陋”被同僚耻笑;第三次因为上书公开批评咸丰皇帝小事精明,大事糊涂;花拳绣腿,不求实际;刚愎自用,出尔反尔三项错误差点被皇帝御批斩项上人头而被“京师权贵唾骂”;第四次在长沙因为举办湘军和地方法政官僚发生激烈冲突“打脱牙和血吞”,因为第一次剿匪大败投河自杀未遂;第五次在江西剿匪因为地方掣肘差点送命。一次次失败,一次次痛苦,没有击倒曾国藩。相反,曾国藩由一名愤青转变为老奸巨猾;由一名书生转变为一名军事统帅;由一名官场上横冲直撞的野牛转变为驾驭牛群的雄狮。根据晚清的历史现状和人性特点,曾国藩终于明白,不可能要求所有的下属和自己一样清正廉洁,不可能要求所有的同僚和自己一样没有私利,不可能要求所有的士兵没有银子也去战斗!他纵容官兵攻城胜利后抢掠,私分战利品,他纵容他的弟弟曾国荃只要不太过分,也可以和其他将领一样中饱私囊,他纵容部队为了名誉可以夸大战功,就是这样,曾国藩凭借自身的圣人格以及御人的邪门歪道走向了人生的辉煌,他是平定太平天国起义的第一功臣,他是挽救大清帝国命运的第一高人,他是清朝为数极少的汉人一品侯。

包容是可以做到的。首先是对人的包容。曾国藩与左宗棠,同是湖南老乡,同是朝廷大员,同是剿匪英雄,但他们之间的恩怨不仅影响了当时的清朝政治生态,而且影响了整个清朝后期的官场走势,甚至影响到后人对他们是非曲直的品论。左宗棠刚直猛烈,讲话办事不留情面。他是曾国藩创建湘军的重要幕僚,他是曾国藩第一次剿匪失败投河自杀未遂时,为曾国藩树立继续战斗信心的第一人。左宗棠瞧不起曾国藩性格上的黏黏糊糊,军事决策上的谨小慎微,待人接物上的智力愚钝。他终身都有一种“既生瑜,何生亮”的情节在作祟。曾国藩含蓄内敛,讲话办事圆润老练,他是湘军的缔造人,他在左宗棠被人诬告后出手相救,他大胆提拔重用左宗棠,认为其是当代军事战争的不二人物,左宗棠做大做强后,公开与曾国藩分道扬镳,公开与曾国藩分庭抗礼,公开批评指责曾国藩的军事策略,公开向慈禧揭露曾国藩部属的冒功冒领。曾国藩阵营个个对左宗棠咬牙切齿,要求曾国藩给予严厉打击。曾国藩除向朝廷做出必要的解释与澄清外,剩下的就是默默忍受,不仅如此,在左宗棠担任陕甘总督进行西北剿匪时,作为两江总督的曾国藩把战争需要的钱银足额及时地送到前线,而且还派出自己最得力的战将带上最精锐的部队开赴前线,供左宗棠统一指挥。我对他们的评价是,曾国藩是圣人,点燃自己,照亮他人;左宗棠是君子,才华横溢,敢于批评;曾国藩是元帅,统帅三军,运筹帷幄;左宗棠是将军,能征善战,决胜千里;曾国藩是老师,教书育人,桃李芬芳;左宗棠是学生,刻苦钻研,一枝独秀。其次是对事的包容。下属送礼,不是严词拒绝,而是略表心意;部属有错,对上包庇,对下严厉;同僚问罪,自我反省,默默包容;亲属违规,严厉指责,亲情抚慰。三是对学问的包容。曾国藩笃信孔孟,立志为圣,又专易经,迷时间卦;旁通风水,看重重生。

像所有的伟人一样,曾国藩晚年是煎熬的、痛苦的。他历经千辛万苦剿匪,一个个顽匪被击溃,但始终不能挽救大清颓废之势,仍然不能救黎民于水火涂炭。他眼睁睁地看着朝廷的无能,官员的贪婪,部队的腐败,列强的虎视,科技的落后,百姓的挣扎,自己的老朽,心如刀绞,万念俱灰,速求早死。曾国藩是伟大的,他是中国传统文化的伟大;曾国藩是失败的,他是晚清制度设计的失败。一个人的品质固然重要,但一个完好的制度更加重要!

(吕喜龙)

食物养生三题

薯类的营养各有千秋

红薯、紫薯、马铃薯、芋头、山药这些其貌不扬的食物,都富含碳水化合物、多种矿物质和维生素,对预防慢性病有积极作用。但不同种类的薯类所含的营养成分各有不同,其烹调方法也是多种多样的,并非只能蒸或煮。

红薯 红薯所含的纤维素虽不如菜叶多,但以水溶性为主的总纤维含量也不少,是较好的防治便秘的食物。挑选购买时,应尽量选颜色深一些的,其所含的类胡萝卜素等营养物质会更丰富。主要吃法有红薯小米粥、红薯烧排骨、红薯面蒸馒头。

紫薯 它的抗氧化、抗癌作用很强。紫薯除含有淀粉、蛋白质和脂肪外,还含有丰富的维生素A、维生素B₂、胡萝卜素、维生素C、花青素等营养物质。特别值得一提的是,紫薯富含硒元素,具有较强的抗氧化作用,其所含的黏液蛋白还有防癌抗癌作用,可以适当多吃一些。主要吃法有紫薯花卷、紫薯馒头、紫薯发糕、酸奶葡萄干紫薯泥、紫薯麦片粥。需要注意的是,红薯、紫薯最好不要空腹吃,因为容易感觉烧心,且一次也最好不要吃太多,否则容易出现淀粉消化不良的症状,如泛酸、腹胀等。建议与含脂肪蛋白质丰富的食物同吃,如鸡蛋或蔬菜。

马铃薯 马铃薯又叫土豆,是补充维生素C的能手。土豆富含维生素C,且不容易在烹调过程中损失。营养学家曾拿土豆和菠菜进行烹调实验,比较两者加工后维生素C的剩余量,结果菠菜水煮5分钟只剩下35%,而土豆即使去皮后水煮20分钟,还能剩余83%。主要吃法有土豆焖牛肉、肉片土豆焖扁豆、羊肉蘑菇土豆泥等。需要注意的是,土豆最好别油炸,如炸薯条、炸薯片,因为这样不仅摄入的油脂多,还可能增加患癌症的风险。

芋头 芋头富含多种矿物质,特别是氟的含量较高,能很好地保护牙齿。芋头里含有一种黏液蛋白,被人体吸收后有助于产生免疫球蛋白,可提高机体的抵抗力。主要吃法有芋头炖排骨、酸果粒芋泥糕、芋头紫米粥等。

山药 山药最富营养的部分是其黏液,其黏蛋白可降低人体的血液胆固醇,预防心血管系统的脂肪沉积,有利于防止动脉硬化,还能辅助治疗心脑血管疾病。此外山药还对糖尿病有辅助疗效,因为吃了它以后易产生饱腹感,有利于控制食量,且黏液中的甘露聚糖还有改善糖代谢、提高胰岛敏感性的作用。主要吃法有百合山药小米粥、糯米莲子山药粥、山药木瓜炖排骨、木耳青椒炒山药、蜜汁山药等。需要注意的是,山药和芋头都比较容易发霉,最好随买随吃,煮熟过的只能在冰箱里保存一天。

夏天多吃红黄色蔬果

夏天阳光热辣,保护了一个冬天才白起来的皮肤眼看又要被晒黑,这让爱美的女性叫苦不迭。其实,除了涂抹防晒霜外,许多食物也含有防晒成分,夏天不妨多吃一些。

夏天有许多红黄色的蔬果,其颜色来自于番茄红素、类胡萝卜素及花青素,例如西红柿、胡萝卜、木瓜、红薯、柑橘等都是其代表,这类蔬果还富含维他命C,是“永远的美肤圣品”,具有极强的抗氧化能力,可以提升皮肤的抵抗力。

英国曼彻斯特大学医学研究所发现,如果每天摄入16毫克番茄红素,其晒伤的危险系数能下降40%。类胡萝卜素能有效地阻挡紫外线。著名医学研究人员还将“最佳防晒食物”的桂冠颁给了西红柿。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞医师指出,多吃红黄色的蔬果以及深色的绿叶蔬菜,可以补充一些抗氧化剂,假如每天摄入1克维生素C、400国际单位的维生素E和15毫克的B胡萝卜素等,能有效地减轻和修复阳光暴晒后的组织损伤。

此外,黄红色蔬果还具有延缓衰老、防癌抗癌等功效,就拿西红柿来说,在曼彻斯特大学的医学研究中,人类的皮肤暴露于太阳下所受到的紫外线损伤,会加速皮肤衰老,而西红柿中富含的番茄红素却能有效对抗。

近年来的多项医学研究都证明了番茄红素、类胡萝卜素的防癌作用,美国芝加哥大学医学院对1899名中年男性近30年的调查结果显示,其中的前列腺疾病与体内番茄红素的浓度水平有密切关系。番茄红素摄入量越低,患前列腺疾病的几率就越高。美国肿瘤研究学会指出,番茄红素还能降低女性患乳腺癌的风险。中华医学会男科分会副主任委员、中山大学附属第一医院泌尿外科主任邓春华也指出,男性适当多吃西红柿补充维生素E,有助于前列腺的保健。

去胃火五宝

常常口干、口气重且易便秘的人,说明可能有胃火。胃火很常见,大多与饮食习惯及天气有关。广东省中医院营养师郭丽娜告诉我们,雪梨、甘蔗、绿茶、荸荠、生藕,是消灭胃火的五个宝。

生藕 生藕性寒,熟藕性温。同样是藕,做法不同,其食疗功效也不同。爽脆微甜的生藕,味甘性寒,有很好的消凉解渴、清烦去热的作用。有胃火的人,平时可多吃一些凉拌藕片或生榨藕汁喝。

雪梨 《本草纲目》里记载:梨者,利也,其性下行流利,能降火、润喉、凉心、消痰、解毒。现代医学证明,雪梨中含有丰富的苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、B₂、C、胡萝卜素等,它味甘性寒,能生津润燥、清胃去火。可生吃,也可蒸食,还可搭配其他水果做成水果汤。

甘蔗 甘蔗味甘性寒,能清热生津、下气润燥,可用于热病津液、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结等症。如果感觉到自己口气重、便秘,可喝一些甘蔗汁,每次100毫升左右,一天喝1-2次,这样的清胃火效果非常不错。

绿茶 绿茶属于未发酵茶,性寒,可清热祛火、生津止渴。冲泡绿茶时最好不要用100℃的沸水,用75-90℃的开水冲泡最佳,也不要盖上杯盖,因为一直闷着会影响到茶汤的鲜爽度。即使胃热比较严重的人,也不要喝过浓的绿茶,水与茶的比例以100毫升水冲泡2克茶为宜。茶叶冲泡的次数不要过多,一般3-4次后就没有什么营养了。

荸荠 荸荠也称马蹄,自古就有地下雪梨的美誉,北方人视之为江南人参。荸荠既是水果,其实也可以算作蔬菜。荸荠味甘性寒,有清热润胃、化痰消积的功能。胃热的人平时可多吃一些荸荠,生吃、炒菜都可,做馅包成馄饨,味道也非常好。

(徐睿)

广州献血沿革(五)



广州幼师18岁青年无偿献血者

从1996年10月起,广州市献血办和广州血液中心在每年10月18日“广州成人节”前后,都组织年满18周岁的中学生参加成人节无偿献血,丰富了血源,此举属全国首创。1996年10月份,广州地区共有63间中学的近千位同学,首次无偿献血献了青春热血。

(汤士栋 孙东胜 何军 张学元)



参加成人节献血的中学生

1997年10月,参加过成人节无偿献血的中学生在电台谈捐血感受。



广州市二中成人节献血现场