

9月21-22日,第九届中国健康教育与健康促进大会在京召开。会议主题为“迎接全球健康促进大会,推进健康中国建设”。国家卫生计生委副主任王贺胜出席并讲。

王贺胜指出,健康教育与健康促进是提高全民健康的有效途径,是实现健康中国建设目标的重要策略。习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出,“要倡导健康文明的生活方式,树立大卫生、大健康的观念,把以治病为中心转变为以人民健康为中心,建立健全健康教育体系,提升全民健康素养,推动全民健身和全民健康深度融合。”“健康中国2030”规划纲要已将倡导健康生活方式放在战略任务的首位,把健康素养水平列入规划的一级指标。

王贺胜强调,当前和今后一个时期全国健康教育与健康促进工作主要有五项任务,包括制定和实施健康教育与健康促进工作规划,积极完善健康教育与健康促进工作体系,深入开展健康素养促进系列活动,全面加强健康促进场所建设,全面提升健康科普工作水平。

本次大会由国家卫生计生委宣教司指导,中国健康教育中心主办。中华预防医学会会长王陇德出席并代表协办单位致辞。国务院扶贫办、国务院妇女儿童工委和全国妇联等相关单位负责同志,国家卫生计生委相关司局和部分直属单位领导,世界卫生组织驻华代表处、联合国儿童基金会驻华代表处等国际组织的代表,各省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团健康教育学术带头人、业务骨干等共计200余人参加会议。(来源:国家卫生计生委网)

市卫生计生委召开干部大会 宣布市委关于委主要领导调整的决定

市卫生计生委党组书记唐小平同志兼任市卫生计生委主任职务

穗卫讯 2016年9月12日上午,广州市卫生计生委召开干部大会。市委常委、组织部部长王世彤同志出席会议并作重要讲话,市组织部副部长陈晓嘉同志宣布市委决定,市卫生计生委党组书记唐小平同志兼任市卫生计生委主任职务,陈怡亮同志不再担任市卫生计生委主任职务。

2016年9月28日,广州市第十四届人大常委会举行第五十六次会议,任命唐小平同志为广州市卫生计生委主任。

王世彤在讲话中说,这次市卫生计生委主要领导的调整,是市委、市政府从全市工作大局出发,统筹全市领导干部队伍建设,着眼长远,反复考虑,认真研究决定的,充分体现了市委、市政府对医疗卫生和计划生育工作、对市卫生计生委领导班子和干部队伍建设的高度重视。近年来,市卫生计生委紧紧围绕市委、市政府的中心工作,坚持以改革为主线,以卫生强市为目标,强基层打基础,创优势建高地,不断加强医疗卫生服务和公共卫生服务体系,认真做好重大疾病预防控制,稳妥实施计划生育政策,卫生计生服务

能力不断提升,卫生计生事业取得新进展,为促进我市经济社会发展作出了积极贡献。这些成绩的取得,与陈怡亮、唐小平同志和市卫生计生委全体干部职工的努力是分不开的。借此机会,代表市委对市卫生计生委全体干部职工多年来付出的辛勤劳动,表示衷心感谢!

王世彤指出,唐小平同志政治立场坚定,党性观念和全局意识强,自觉与以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致,工作作风务实,事业心和责任感强,长期从事传染病学临床防治与研究,专业技术水平高,团结同事、关心下属,在干部群众中享有较高威信。熟悉卫生管理,医疗行政管理经验丰富,组织协调能力强,多年来在应对非典、禽流感、登革热、埃博拉等重大传染病疫情中做出积极贡献。市委认为,唐小平同志担任市卫生计生委主任、党组书记是合适的。希望唐小平同志在市委、市政府的坚强领导下,全力支持和配合好唐小平同志的工作。希望唐小平同志能够适应新岗位新任务的要求,团结和带领

全体干部职工,承前启后,奋发进取,推动各项工作取得新的更大的成绩。对市卫生计生委新的领导班子,王世彤提出了几点要求:一是要坚持改革创新,深化发展,不断开创我市卫生计生工作新局面;二是要聚精会神抓好党建工作,进一步加强领导班子建设;三是要持之以恒抓好党风廉政建设,把纪律和规矩挺在前面。

陈怡亮表示,坚决拥护市委决定,感谢市委、市政府对卫生计生工作的高度重视和亲切关怀!她认为,近年来,大家同心同德,风雨同舟,共同挥洒了奋力拼搏的辛勤汗水,在大家共同努力下,我市卫生计生事业改革发展取得了新成绩,圆满完成了“十二五”目标任务,为统筹推进“卫生强市”建设打下基础。感谢在委机关工作期间,委领导班子和全体干部职工给予的理解、支持和帮助,相信在以唐小平同志为班长的委领导班子带领下,大家继续团结拼搏,定能够在新的起点上引领新常态,实现我市卫生计生事业发展的新跨越。

唐小平表示,完全拥护、坚决服从市委、

市政府决定,衷心感谢市委、市政府的关心、厚爱与支持!与陈怡亮同志并肩工作的岁月,弥足珍贵,终生难忘,受益良多,感谢她为我市卫生计生改革发展做出的重要贡献,为今后发展打下的坚实基础,希望她继续关心和支持卫生计生工作。在“十三五”开局之年,在全面推进深化医药卫生体制改革之际,接过接力棒,深感肩上的担子重、责任大。将本着对党和人民健康负责,对全市卫生计生事业发展负责的态度,在历届班子打下的坚实基础上,坚持“四心”,跑好我们这一棒,努力推动全市卫生计生事业改革发展实现新跨越,不辜负市委、市政府的信任和期望。一是不忘初心,责任担当,忠实地履行好新的岗位职责;二是坚持公心,求真务实,全力推进卫生计生事业改革发展;三是秉持虚心,团结协作,共同维护好卫生计生系统的稳定;四是保持“戒心”,廉洁自律,扎实推进卫生计生系统党风廉政建设。

市卫生计生委机关全体干部、委直属单位主要负责人等参加会议。市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇同志主持会议。

黎明副市长到市控烟协会调研

《广州卫生》讯(通讯员陈磊)9月22日下午,广州市副市长黎明在市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇陪同下,到市控烟协会进行专题调研。市控烟协会会长姚蓉蓉介绍了控烟协会的工作职能、广州控烟的发展现状及提出了相关建议。黎明对市控烟协会的工作给予了充分肯定,并提出了以下意见:一是要按照习近平总书记在全国卫生与健康大会上的讲话精神和省市的相关要求,以提高市民健康水平作为工作重点,增强控烟

宣传的力度和广度;二是要提高控烟工作水平,完善和修订控烟法规,达到世界卫生组织《烟草控制框架公约》的要求;三是加大和促进控烟工作协调与交流,学习北京、上海等兄弟城市的控烟执法经验,加大控烟执法力度;四是要推进无烟单位的创建,重点推进各级党政机关和餐饮企业的无烟环境建设;五是要充分发挥市控烟协会等社会组织作为政府控烟工作参谋助手的作用,共同推进广州控烟工作,最终实现“无烟广州”的目标。

控烟联合执法抽查 39 家单位场所

穗卫讯 9月22日至23日,26日至27日,由市卫生计生委组织,市控烟办会同市公安局、市食品药品监督管理局、市交委、广铁集团等单位开展控烟联合执法行动,抽查了越秀、荔湾、天河和番禺区共39家单位和场所,包括火车站场3家、长途汽车客运站5家、公交车站1家、互联网上网营业场所12家、餐饮场所18家。

从检查情况看,大部分被检单位重视控烟工作,有控烟宣传海报,大多数无烟场所禁烟标志、标识张贴规范,工作人员对违法吸烟者及时进行劝阻。

但仍有个别餐饮场所、互联网上网营业场所存在个人违法吸烟者,经营管理单位控烟管理责任不落实等情况。连续4天的联合执法,对没有完善控烟措施、履行劝阻义务的6家场所开出整改通知书,包括3家餐饮场所、3家互联网上网营业场所,共对6名违法吸烟个人进行现场处罚。

六榕街为保障妇女健康护航

《广州卫生》讯(通讯员周丽霞)六榕街地处越秀区西北部,面积2.07平方公里,近10万人口,全街计生家庭妇女共有26124人。近年来,六榕街计生协会结合“两学一做”教育活动要求,开展关爱困难单亲妈妈、关爱计生家庭妇女等活动,着力为妇女的身心健康保驾护航。

一是在全街推广由市妇联发起的“广州妈妈爱心互助计划”活动。经过认真审核、填表、造册,在短时期内有序完成全街16个社区共11752人的参保上报工作,成为越秀区上报参保人数最多的街道。先后为56名患病妇女共申请58万元补助金,在她们人生的困难阶段给予了有力的帮助。

二是主动为患病计生家庭妇女排忧解难。当得知计生家庭高姨不幸患乳腺癌,而且经济负担重时,计生工作人员立即着手为高阿姨申请“广州妈妈爱心互助计划”患病补助,并主动帮助她收集、整理

所需的医院治疗资料证明、个人资料等,提交到相关部门进行审核。正是有了社工的热情服务和努力互助,才使全街近50名计生家庭患病妇女享受到了爱心互助的温暖。三是开展关爱育龄妇女健康活动。为增强广大妇女的自我保健意识,防病于未然,街计生办与街妇联联合,开展关爱女性健康讲座和妇女常见病普查普治活动。今年先后开展乳房保健、生殖健康、更年期保健等8期知识讲座,1000多名妇女参加了讲座。联合越秀区中医院,为辖内无业、个体、流动人口育龄妇女开展常见病免费普查服务活动,投入资金8.82万元,为980名妇女提供妇科常规、乳腺B超、盆腔B超等检查服务项目,并对检查出妇科疾病育龄妇女开出优惠治疗单,且跟踪随访等,切实体现了政府对计生家庭的关爱。

珍爱美好家园 迎接巩固卫复检

全力以赴 做好重点场所卫生专项督导检查

穗卫讯 为做好国家卫生城市复审工作,确保顺利通过专家组的暗访检查,市卫生计生委在8月份已完成一轮对全市“四小”(小浴室、小美容美发、小歌舞厅、小旅店)等重点场所进行全覆盖卫生监督抽查之后,于9月1日至22日,再度组织全市卫生监督力量冲刺重点场所卫生迎检工作。期间共出动卫生监督人员1.9万人次,检查公共场所共2.8万多间次,抽查从业人员近6.4万人,下达《卫生监督意见书》4021份,引导办证1294间,取缔无证经营单位168间,卫生行政处罚96宗,共罚款103694元。主要做法:

一是统一组织,促进实效。成立巩固卫迎检(重点场所卫生迎检)领导小组,制定重点场所暗访和督导工作方案,组织卫生监督人员学习暗访评审工作细则,新增每日巡查机制、定期信息报送机制,为备战

家暗访检查、全面协调推进迎复审工作奠定基础。二是深入一线,全面暗访。在两轮暗访检查工作中,暗访巡查队伍走街串巷,对各区重点场所卫生情况进行拉网式检查,巩固前期督导成果严防反弹,在每轮暗访检查结束后将暗访结果反馈到各区,由各区及时跟进整改落实。

三是市区联动,查漏补缺。市、区卫生监督一同巡查,加强对重点场所卫生迎检工作的督导,查漏补缺,发现问题立即指导整改,做到迎检工作无死角、发现问题零容忍。

四是群策群力,各出妙招。在国家组暗访关键时期,全市卫生监督队伍与各街道社区卫生服务中心防保科工作人员一同加班加点,对辖管的重点场所开展拉网式巡查。同时,各区在迎检过程中充分发挥集体智慧,采取各种策略提高辖区重点场所卫生水平。

在穗伊朗友人集体献血



《广州卫生》讯(通讯员张学元)10月12日下午,广州血液中心迎来了约150名前来无偿献血的伊朗友人。原来,他们是自发组织来无偿献血的,身上统一穿着印有中国国旗和伊朗国旗图案的T恤,图案之间用“心波”振幅连着。

由于献血者踊跃,伊朗友人租了一辆大巴,广州血液中心也派出两辆中巴接他们来。血液中心专门制作“热烈欢迎伊朗友人献血献爱心”横幅以表谢意,伊朗友人自制宣传板宣传献血,板上印有中国国旗和伊朗国旗图案、图案之间有“心波”振幅,中伊文“奉献爱心,共享美好”,还有伊朗自由塔和广州五羊雕塑的标志物。当天,伊朗驻广州总领事阿里礼萨,萨拉利夫妇双双献血。

在穗第二次献血的艾里(音译)一边献血一边说,我们在广州有病需要用血时是广州市民献血来救治,我们集体来献血很应该的。

广州血液中心副主任汪传喜介绍,外籍人士献血不仅是两国友好的标志,而且他们的血型中有不少属于“熊猫血”,比例达到2%到3%。“要知道在中国人中这个比例只有千分之一,他们献的血可以切实帮助到有需要的人。”

微平台助阵预热《献血法》纪念日 黄埔区国庆献血创佳绩

《广州卫生》讯(通讯员吴孟扬)今年10月1日是我国《献血法》施行18周年纪念日。黄埔区献血办分别在黄埔区大沙西路固定献血屋前以及万达广场组织了两次无偿献血宣传互动,群众踊跃参与。

为配合现场宣传,黄埔区献血办于9月30日在“广州黄埔发布”微平台发布了题为《〈献血法〉施行18年,如果你不知道无偿献血,你可能会知道输血有多贵》的篇文章。文章预告了节日献血宣传互动安排,公布了辖区各固定献血屋的信息,指引群众主动参与。宣传当天,街道现场通过QQ群、微信群即时上传活动倡议、活动照片等形式发动广大群众前来参与。

在系列宣传的推动下,黄埔区自愿无偿献血活动呈现良好局面。据统计,国庆节假期,自行前往各献血点献血的人数累计达到489人,献血量高达899单位,创造黄埔历史最好成绩。

市健教所举办第六届好讲师竞赛



选手在参赛演讲中



选手在参赛演讲中



获奖选手及嘉宾评委合影

《广州卫生》讯(通讯员何子健/摄影邵健远)9月28日,第六届广州市健康教育好讲师竞赛市级决赛在广东科学馆隆重举办。由11个区经过层层选拔推荐的12位选手(黄埔区黄埔片、萝岗区分别推荐1位选手)在此进行“好讲师”角逐。竞赛形式为现场演讲,演讲主题为高血压/糖尿病的防控知识。经过激烈的现场竞答和评委的打分,天河区的冯云璐获得了最佳课件制作奖及最佳口才奖;番禺区的黄惠敏获得了最佳网络人气奖;一等奖由天河区冯云璐、越秀区李旭芬获得,

其他区的选手分获二、三等奖。

从2011年举办首届至今,广州市健康教育好讲师竞赛活动在我市各区广泛开展,在广州市健教所和各区健教所的组织指导下,该活动已经成为提升基层健康教育业务水平,锻炼基层健康传播能力,培养我市健康讲师队伍的品牌活动。目前活动已发掘和培养了一大批优秀好讲师,充实到我市健康教育讲师团的队伍中,其深入社区、农村、机关、厂矿、学校进行健康教育相关主题演讲,发挥了重要的健康传播作用。



一心一意为患者,立足岗位做贡献

——记广州市红十字会医院麻醉手术科团队

麻醉手术科在医院担当着重要的角色,是医院的心脏部门。只有它高质量高效率地运转,才能保证各项手术的顺利开展,才能为患者保驾护航。在广州市红十字会医院麻醉手术科,以科主任为首的党员队伍,在其间又发挥着重要的表率引领作用。科室党员们工作积极主动,勤勉担当,营造了一心一意为患者,立足岗位做贡献的科室氛围。

俗话说:火车跑得快,全靠车头带。作为一名党员、科室主任,曹阳同志工作中总是身先士卒,在每一次重大手术前,每一次重点疑难病例前,每一次紧急抢救前,都能看到忙碌的身影。工作中,他每每以精湛的医疗技术陪伴患者在抗病路上突围闯关。有一次在实施二尖瓣置换手术的麻醉时,手术进展不是非常顺利,从上午8:00时一直到晚上12:00时,他都一直陪伴着患者,紧盯着各类监护仪上代表着生命指征的各种数字,保

障着患者的生命体征的平稳。最终手术顺利结束,他才放下心头大石。

你想过为一名交流障碍、又聋又哑的患者怎么安全地进行手术,怎么询问他的感受,怎么让他配合手术吗?没错这很难,但麻醉手术科副主任医师张艳做到了。为了在手术过程中更好地服务这名聋哑患者,她全程用手写板和肢体语言与患者沟通,了解患者手术状况,确保手术安全。手术室中,她手舞足蹈,活像一个“多动症”的患者。事



后,有人把当时的照片放到新青年麻醉论坛上交流,竟被推荐到论坛首页,麻醉同行纷纷点赞。

今年6月,医院手术室整修改造,每天只有4-5间手术间开放使用。为了让大部分患者能尽量按期手术,手术量并没有大幅度减少,每天麻醉手术科医护人员都加班工作到晚上10:00时,甚至有些手术做到了凌晨5:00时。那段时间,为了保持手术期间精力,麻醉手术科医护人员尽量抽空休息,靠喝咖啡提神。他们尽管累,但从没有抱怨,没有推卸。他们说,能让患者早日手术,早得到治疗,再累也不怕。

医护人员是患者生命的护航者。在科室党员同志的引领下,市红会医院麻醉手术科全科医护人员以实际行动,立足岗位,一心一意、切切实实地为患者做奉献,践行着“大医精诚”的职业承诺。(广州市红十字会医院 供稿)



第19个全国高血压日:

知晓您的血压

——广东省健康用盐预防高血压行动进社区

□ 通讯员 广州市疾病预防控制中心 潘冰莹 刘莹

10月9日上午,广州市疾控中心协同广东省预防医学会、省疾控中心、省盐业集团有限公司、广州市预防医学会、荔湾区疾控中心等在荔湾区彩虹街举办了“知晓您的血压——广东省健康用盐预防高血压行动进社区”主题宣传活动。本次活动由广东省预防医学会常务副会长伍岳琦主持,市疾控中心刘华章副主任介绍了广州市居民高血压的患病情况及防治常识,并邀请省人民医院内科专家进行义诊。活动通过知识展览、义诊咨询、有奖互动、食用盐及控盐支持工具演示等向居民普及高血压防治知识和技能,传播健康生活方式理念。市疾控中心工作人员还主持了现场的高血压防治知识有奖问答环节。为应对我国心血管病带来的重大公共卫生威胁,由国家卫生计生委牵头,国家心血管病中心负责组织实施的《心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目》将在全国开展,广州市荔湾区彩虹街、越秀区光塔街和珠江街有幸成为国家项目点。该项目通过初筛调查社区居民基本情况,检测肺功能、快速血糖和血脂等,评估个体心血管病风险;筛查出的高危人群将进行十二导联心电图、心脏超声和颈动脉超声等检查,进一步确认风险程度,从而实施持续的健康风险改善和心血管风险监测与综合干预服务。届时欢迎广大市民关注!

2016年10月8日是第19个全国高血压日。高血压是最常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。而心脑血管病是我国居民的头号杀手,每年有300万人死于心脑血管病,占全部死亡的40%。据《广州市慢性非传染性疾病2013-2014年综合监测报告》数据显示,广州市15岁及以上居民高血压患病率达14.5%,而高血压知晓率仅为57.5%,治疗率为51.4%,控制率为27.1%。高血压是可以预防和控制的的生活方式病,提高居民知晓率是群体防治的首要关键。



市疾控中心刘莹医师主持了现场的高血压防治知识有奖问答环节。(摄影/傅传喜)

什么是高血压?

高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病,常引起心、脑、肾等重要器官的病变并出现相应的后果。血压是指血液在血管内流动时,对血管壁造成的侧压力;一般所说的血压是指体循环的动脉血压,包括收缩压和舒张压,也就是我们常说的高压和低压;常用上臂肱动脉测得的血压代表。成年人的正常血压为收缩压 $\geq 90\text{mmHg}$ 且 $< 140\text{mmHg}$,舒张压 $\geq 60\text{mmHg}$ 且 $< 90\text{mmHg}$ 。在未使用降压药物的情况下,不在同一天测量的收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,可诊断为高血压。

如何预防高血压?

限盐:钠盐可显著升高血压,增加高血压的发病风险。《中国居民膳食指南2016》推荐成人每天食盐摄入量不超过6g。可通过以下方式尽量减少钠盐摄入:如采用定量盐勺尽可能减少烹调用盐,减少味精、酱油等含钠盐的调味品用量,少食或不食含钠盐较高的各类加工食品如咸菜、火腿、香肠等。
戒烟限酒:吸烟可导致血管内皮损伤,显

著增加高血压患者发生动脉粥样硬化的风险。戒烟的益处十分肯定,而且任何年龄戒烟均能获益。长期大量饮酒可导致血压升高,限制饮酒量可显著降低高血压的患病风险。成人如饮酒,每日酒精摄入量男性不超过25g,女性不超过15g。

控制体重:超重和肥胖是导致血压升高的重要原因之一,而以腹部脂肪堆积为显著特征的中心性肥胖还会增加高血压等心血管代谢性疾病的风险。适当降低体重的体重,减少体内脂肪含量,可显著降低血压。

适量运动,清淡饮食:定期体育锻炼可降低血压,改善糖代谢,建议每周保证5天进行至少30分钟的中等强度身体活动(用力,但不吃力;可以随着呼吸的节奏连续说话,但不能唱歌),如快步走、跳舞、休闲游泳、打网球、做家务如擦窗、拖地、手洗大件衣服等。饮食应做到食物多样、谷类为主,多吃蔬果、奶类、大豆,吃动平衡,健康体重。

减轻精神压力,保持心理平衡:长期、过量的不良心理反应会增加心血管疾病的发病风险。建议起居规律,保证睡眠,及时纠正不良心理,保持心理平衡。



10月29日
世界卒中日

关注中年人的中风风险

正视卒中 可防可控

2011年,世界银行发布的《创建健康和谐生活:遏制中国慢性病流行》报告指出:中国在未来20年里,40岁以上人群中以心脑血管病为代表的慢性病患者人数还会增长2-3倍,慢性病的快速增长主要集中在未来10年。其中,脑卒中对中国人的危害最为严重。

脑卒中的定义和特点

脑卒中(脑中风)是指急性脑血管病,是由各种血管性病因(包括出血和缺血引起的急性或慢性脑血管病)引起的急性或慢性脑血管病,导致脑组织缺血、缺氧、坏死,进而引起神经功能缺损,持续时间超过24小时。通常指包括缺血性脑卒中、蛛网膜下腔出血等在内的一组疾病。

脑卒中的危害

据2011年中国卫生统计结果,中国农村和城市心脑血管疾病均已排列为居民第一位死因,且发病率和死亡率还在逐年上升。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》,2012年中国居民心脑血管疾病死亡率为271.8/10万,是第一位死因,其中脑卒中死亡率为140.3/10万。《2015中国脑卒中防治报告》数据显示,我国40岁以上脑卒中患者中,40-64岁的中年人群占近50%,而在40岁以上脑卒中高危人群中,中年人群占比高达60%多。脑卒中已对我国中年人特别是劳动年龄人群形成了严重威胁。

卒中的致病因素和防控要点

脑卒中的致病危险因素主要包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、不健康的生活方式(酗酒、吸烟、睡眠不足、缺乏运动等)等。另外,心源性脑栓塞、偏头痛、口服避孕药、脑动脉炎、遗传性脑血管病也是脑卒中的危险因素。

针对中年人这一群体,当前最为严重的问题是大部分中年人仍未认识到自己的风险,还没有改变自己生活方式的意愿和行动。譬如中年人的吸烟率明显高于老年人;绝大部分中年人没有适量的运动锻炼;作为脑卒中第一位危险因素的高血压的控制率仍很低(20.14%)。

防控措施应主要针对高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、不健康生活方式等进行积极干预。其中纠正不健康的生活方式,积极治疗、控制危险因素是远离脑卒中的关键。

卒中防控知识

对于危险因素的防控,特别是将卒中防治措施个体化,实现共性与个性措施的结合,才能达到最佳防治效果。具体措施包括:积极治疗控制高血压;加强对糖尿病、心脏病、血液系统疾病的治疗;加强体育锻炼;合理饮食,适量摄入动物蛋白质,如瘦肉、鱼类、禽类等;降低食盐摄入量,每天控制在6克以内;增加新鲜蔬菜水果,以提高钾摄入量;提倡戒烟,控制体重,杜绝不良生活方式。中老年人应采取以上措施,可有效预防脑卒中。

秋季防燥 养生茶

□ 通讯员: 黄月星

□ 指导专家: 广州市第一人民医院 卢兰芳 副主任中医师

暑气渐逝,秋风渐起,秋天的主要气候特点是干燥,空气中水分减少,人体随着气候的变化也会产生相应的不适,燥邪容易从口鼻而入侵犯人体,从而产生鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥、失眠、便秘等病症,中医称之为“秋燥”。秋燥宜润肺生津,广州市第一人民医院药剂科卢兰芳副主任中医师推荐以下几款中药养生茶。

西洋参茶

【材料】西洋参3克,麦冬1克
【制法】将西洋参切片或切段,麦冬,加水煮沸后用文火煮约1小时即可。

【功效】西洋参补气养阴、清火生津,加麦冬可增强西洋参之滋阴生津润肺功效。

提醒:西洋参茶主要用于气阴两虚而实火内盛者及脾胃阴虚火旺者。因此,如果患有虚寒病的患者应该注意,尽量不要饮用西洋参茶。另外,西洋参及西洋参制品每日用量5克足矣,切勿乱自服用。

菊花茶

【材料】干菊花、金银花、甘草
【制法】将干菊花泡茶饮用,也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮,煎煮时间不能太长。

【功效】菊花茶可清热解表,清肝明目。适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也可用于高血压初期出现头痛、目赤等症状时饮用。

二子茶

【材料】决明子50克,枸杞子15克,冰糖50克。
【制法】将决明子炒香后捣碎,与枸杞子、冰糖共放茶壶中,冲入沸水适量,盖闷15分钟代茶饮。

【功效】二子茶是由决明子、枸杞子泡制而成,有益肝滋肾、明目通便的功效,适宜于高血压引起的头晕目眩、双目干涩、视物模糊、大便干结等症状。

山楂茶

【材料】每天用鲜嫩山楂果1枚泡茶饮用,也可用干品每次3-5克代替。
【功效】山楂有消食导滞、活血化淤的作用。经常饮用山楂茶,可降低血脂,调节血压。

【提醒】如果是患有肠胃疾病的患者最好不要空腹服用山楂。正常人在服用山楂的时候也需要注意用量,千万不能够一次性服用过多,否则不仅不能够起到减肥以及降脂的作用,甚至还有可能导致身体出现慢性肠胃病。

令人担忧的过早“闭经”

□ 广东药科大学附属第三医院 宣教科 钟志朗

最近一个月来,连续看到8个年轻女孩几个月没来月经却不是怀孕的问题,“过早闭经的问题令人担忧!”广东药科大学附属第三医院妇科主治医师包敏不禁发出感叹。

不明原因的内分泌紊乱

令包敏医生发出感叹的原因,首先是这些女孩都才20余岁,本该是女孩一生性腺功能最好的年龄,理应有很好的自我调整能力,不该发生“闭经”的状况。与年纪40余岁月经量减少、月经周期延长不同的是,年轻女孩“闭经”并不是因为卵巢功能衰退激素分泌减少引起,而往往伴随着部分激素增高,以泌乳素、孕酮和睾酮增高较为多见。令人头痛的是,大部分患者经检查并未发现器质性病变,造成内分泌紊乱的原因尚无确切证据,有的患者经常出差生活没有规律、有的从事夜班工作生活黑白颠倒,也许是相关原因。

长期服用激素形成依赖

这些患者有个共同的特点,都有使用

黄体酮的历史,一用就来月经,不用月经就不来,已经形成了激素依赖。由于都是年轻患者,往往对孕育有要求,对于依靠服用激素促月经的状况很是担忧,担心影响自然怀孕。“使用激素会导致体内该种激素突然增加,反射性抑制自身激素的分泌功能,长此以往,人体内分泌紊乱将更为明显,从而形成激素依赖”,包敏医生说。

治疗困难可选中药调理

对于月经不调,可能大部分人并不感到陌生的是“人工周期”,即通过口服激素人为制造子宫内膜增厚与脱落的内分泌环境。“人工周期对于心理性因素导致月经不调的患者有效,对于内分泌紊乱引起月经不调的患者则有其局限性,建议选择中药调理”,对于这一类患者,包敏医生都选择中药调理,基本上都有很好的效果,最近有位患者已经半年没来月经就医,服药开始每月少量经血,3个月后来了正常的月经。“治疗妇科疾病是中药的优势之一”,包敏医生再次说道,“各大医院,比如省中医院的中医妇科,总是一号难求就是最好的证明”。



理性呼唤用药回归自然

“中药来自于自然,多数属于药食同源品种。人体对于自然物质有很特殊的甄别能力,可选择体内缺乏的元素治疗疾病,同时抛弃无用甚至有害的物质”,对于中药治病优势,包敏医生说,“就其治疗机理而言,中药有调节性激素很好的药,比如仙灵脾、女贞子都具有双向调节性激素的作用,可有效避免单纯补充激素导致内分泌系统失调”。在应用组方上,根据患者病症配伍以清除毒素的黄连、黄芩、甘草,补以双向调节免疫功能的黄芪、肉苁蓉,用丹参、红花、桃仁等运气血,如此清补组方对不少患者都有较好的效果。

南方医院“临场秀”震惊美国骨科“盟主”

□ 通讯员 南方医科大学南方医院 李晓珊



南方医院骨科史占军主任和来自美国骨科协会主席 Robert D'Ambrosia 教授合影

近日,南方医院成功主办了全球最大的关节外科会议——中国关节外科学大会暨第四届亚洲人工关节年会。具有戏剧性的是,大会期间年逾七旬的参会外宾 Barbara 女士在酒店不慎跌伤髌部,会议“东道主”南方医院关节与骨病外科迅速应对,上演专业“临场秀”,对受伤嘉宾施行手术及术后康复措施,Barbara 女士很快恢复,并于9月7日凌晨即出院飞返美国。

事情发生在9月2日凌晨4点30分左右,年逾七旬的参会外宾 Barbara 女士在酒店不慎跌伤髌部,当即动弹不得。Barbara 女士是美国科罗拉多大学医学院附属 Anschutz 医院骨科主任、前美国骨科学会(AAOS)主席 D'Ambrosia 教授的夫人。这位全球骨科界举足轻重的专家不远万里携夫人来到广州参会,没想到竟因为一次意外跌倒,陷入了在异国他乡手足无措的尴尬境地。

会务人员发现事故后立即通报南方医院领导,医院第一时间指挥多学科迅速开展救治。关节与骨病外科主任史占军教授查看患者 X 线片后,明确诊断为股骨颈骨折,具备髓关节置换手术指征,且尽快手术恢复关节功能,可以大大降低并发症的风险。

股骨颈骨折是老年骨科常见病,常导致患者髌关节疼痛,活动困难,进而导致长期卧床,容易产生肺栓塞、肺炎、泌尿系感染等一系列致死性并发症,因此股骨颈骨折也被戏称为“人生最后一次骨折”。

人工髌关节置换术是常用的手术方式,然而,究竟是转运回美国做手术还是在南方医院做? D'Ambrosia 教授通过与史占军教授团队的充分沟通,了解到关节置换是南方医院传统优势项目,关节与骨病外科至今已开展数千台此类手术,多年来在关节置换手术技术和围手术期管理方面,积累了丰富的

临床经验,锻炼出成熟的医护团队,贡献了丰硕的科研成果,培养了大量的医护人才。最终,美国骨科界“武林盟主”D'Ambrosia 教授决定手术就由南方医院关节与骨病外科来完成。

南方医院关节与骨病外科带着这份沉甸甸的信任,迅速完成术前检查和评估后,在当天下午16点30分左右,患者摔伤后12小时,史占军教授主刀为 Barbara 女士实施了髓关节置换术,手术过程轻车熟路,顺利完成。D'Ambrosia 教授审阅了术后的 X 线片,对手术十分满意。

术后,关节与骨病外科按照一贯秉承的“快速康复外科”和“无痛病房”理念,在史占军主任医师和包良笑护士长领导下,联合骨科护理团队,对 Barbara 女士进行多模式镇痛、抗凝处理,并指导患者进行科学的功能锻炼。在医护团队的努力下,Barbara 女士恢复迅速,术后第一天即开始下地行走,住院全程精神状态良好,只感到轻微疼痛,9月7日凌晨即出院飞到美国。

“关节置换,5天出院”,美国骨科界“武林盟主”震惊了。中国广州南方医院骨科团队精湛的手术技术及到位的围手术期管理受到了美国业界权威 D'Ambrosia 教授的高度赞誉。



《柳叶刀》公布全球居民健康排名 中国列 92

资料来源:中国经济网 2016-10-09

摘要:美国华盛顿大学研究人员基于联合国“可持续发展目标(SDG)”评估数据列出“全球最健康国家和地区”排行,发表于《柳叶刀》杂志。在188个国家和地区中,中国名列第92位。

美国华盛顿大学研究人员基于联合国“可持续发展目标(SDG)”评估数据列出“全球最健康国家和地区”排行,发表于《柳叶刀》杂志。

榜单评估项包括超重、自杀、酗酒、吸烟、艾滋病、饮用水、空气污染、战争、发育不良、疟疾等。数据显示,在188个国家和地区中,中国名列第92位,评分是60分,满分为100分。榜单前三名分别是冰岛、新加坡和瑞典;中非共和国、索马里和南苏丹垫底。

对中国的排名产生负面影响的是自然灾害造成的高死亡率(100分中的39分),大量受感染人群(40分),卫生水平较低(38分),以及PM2.5空气污染指数(25分)。对排名产生正面影响的是几乎不存在疟疾(94分),高水平的产科(97分),低程度的被忽视热带病传播(89分),以及最低程度的家庭暴力(96分)。

制定该排名的标准包括儿童和婴儿的死亡率、交通事故中的死亡率、儿童的超重情况、酒精与烟草的消费水平、艾滋病、肺结核、患病率、乙肝的患病率、自杀率。

此外,专家也将暴力行为和战争中的死亡率作为考虑因素。每项标准的统计时间范围从1990年到2015年。在排名中靠近中国的是卡塔尔(61分)、越南(59分)。同为60分的还有印尼、巴西和阿曼。

排名首位的是冰岛(85分)。最后一名是188名中非共和国(20分),那里的卫生条件极为恶劣,战争与疟疾的死亡率极高。美国的排名并没有预期那么高,仅列第28名。研究人员认为,这主要源于艾滋病引起的死亡率、酒精和儿童肥胖症。排名不如预期的还有利比亚和叙利亚,主要源于战乱。

虚拟现实系统“安保”切肝 实现精准治疗

通过基于计算机重建引擎的预处理和分割,将二维医学图像转化成三维立体模型,真实地模拟外科手术的实际情况

2016年被称为虚拟技术元年,各行各业都掀起了虚拟现实技术应用和开发的热潮。虚拟现实技术也给医疗行业带来了巨大改变。

日前,笔者从中山大学孙逸仙纪念医院精准肿瘤外科治疗中心获悉,医生利用术中实时手势控制下的三维可视化系统,成功为一个七岁小女孩切除了一巨大肝母细胞瘤,挽救了宝贵的生命。中山大学孙逸仙纪念医院精准肿瘤外科治疗中心率先将术中动态手势感应3D影像导航技术应用于复杂肝脏手术,这在临床手术和医学教育中体现了巨大的优越性。

通讯员 朱素颖



(因为陈亚进教授在进行术中实时手势控制三维图像)

手术难度大: 小童腹腔长恶性肿瘤

七岁的小童,腹腔内长着一巨大肝母细胞瘤,这是一种恶性程度极高的胎源性肿瘤,患儿容易出现腹部膨隆、体重降低、食欲不振,甚至是恶心、呕吐和腹痛的症状。肿瘤侵蚀了小童的营养,让她看起来极为瘦小可怜,七岁的她只有120厘米高、16.5公斤重(包括肿瘤)。由于肿瘤已经占据了整个腹腔和胸腔,腹水严重,各项肿瘤标志物的指标都高得吓人,小童的病情极为复杂。冲着精准肿瘤治疗中心的名气,小童的父母慕名而来。

精准肿瘤外科治疗中心副主任、肝胆外科主任陈亚进教授仔细检查并通过术前三维重建,发现肿瘤长达15×10×10厘米大,与膈顶心包和右肾都贴得非常紧,严重压迫了下腔静脉。由于肿瘤与周围脏器紧密纠缠,手术的难度非常大,切多了,孩子

很可能大出血,下不了手术台,切少了,短期内肿瘤就会复发,而且也要保证切除后的残肝能够继续发挥功能。因此,手术要想成功,必须精准掌握肿瘤的侵袭范围,精确评估肝脏内部血管、胆道和组织的关系,精巧分离肝脏和肿瘤。而现有的CT和MR扫描技术也只能表达某一界面的解剖信息,医生们只能凭经验由多幅二维图像去评估病灶的大小及形状,“构思”病灶与其周围组织的三维几何关系。

虚拟现实技术“加盟”: 实现精准微创

陈亚进教授团队利用计算机辅助三维可视化成像及实时手势控制系统,通过基于计算机重建引擎的预处理和分割,将二维医学图像转化成三维的立体模型,真实地模拟了小童肝脏的实际情况。经过对肿瘤进行细致的观察,彩排模拟肝脏切除手

术,陈亚进教授团队评估后认为,切除肿瘤后残余肝的体积,可以达到50%。手术终于确定了最佳分割平面,以实现彻底清除病灶、最大肝脏保护和最小创伤侵袭的精准肝切除目标。

笔者在手术现场看到,大屏幕就在医生对面,有个摄像头对着陈亚进教授,他无需下台,也无需换手套,手在空中挥动一下,大屏幕上的肝脏三维模型,就随着他的手势放大、缩小、旋转、移动,他可以清楚地对整个肝脏进行全景式观察,看到每根血管、每条胆道的相互交错走向。手术怎么进展,肿瘤怎么一点点剔除,离这条血管还有多远,一目了然。

通过清晰的三维图像,得益于虚拟现实技术的运用,陈亚进教授在手术中为小童切下了一个直径为15厘米,重达1.4公斤的肿瘤。肿瘤几乎是正常肝脏的3倍,出血少于200ml,没有输血,残留肝脏血运良好。一切都如当初所料,手术的全过程

完全按照术前规划和术中导航指引进行,达到精准微创的效果。

精准治疗: 让医患沟通更直观

陈亚进教授打了个巧妙的比喻,他说,正如将军打仗要打一会看一下地图一样,医生过去做手术有时需要做一会看一下片子。现在科技不断进步,纸质地图变成了GPS,医学也是同样道理,医生过去看片子,全靠空间想象,不同医生的空间想象能力和临床经验不同,各自在脑海中重建的肝脏立体结构和设计出的手术方案也不尽相同。现在的全息投影和虚拟现实技术,已经把图像投射到手术台对面的大屏幕上,实时进行手术导航,实时进行动态呈现,极大地方便医生完整地切除病灶,同时最大限度地保留健康的肝组织,以保护病人的最大利益。

而且这种三维可视技术术前便可以精确对病灶进行定位,帮助医生建立手术路径,缩短了术前评估和准备的周期,提高了外科医疗效率。这便是精准医疗的最大好处。另一方面,病人也可以获得更多的知情权利。没有经过专业培训,普通人根本看不懂CT和MR片子,但是现在医生可以利用这项技术,进行可视化的仿真手术演示,让病人和家属对自己的病情有直观的了解,更好地认识手术过程和可能存在的风险。



(上图:红色的是肿瘤,土黄的是肝脏,蓝色的是血管,紫红的是下腔静脉。红色的肿瘤几乎是肝脏的三倍大,和蓝色的血管缠绕在一起)

秋困来袭! 这个应季水果帮你解乏

医学指导: 广东省中医院肾病研究室副主任医师 张蕾

通讯员: 宋莉萍

刚刚过去的盛夏,人的皮肤温度和体温升高,大量出汗使水盐代谢失调,胃肠功能减弱,心血管系统的负担增加,人体过度消耗的能量得不到及时有效的补偿,失去了较多的“老本”。随之而来,机体有一种莫名的疲惫感,这就是我们常说的“秋困”。

在传统中医看来,秋困是由于人体在夏季消耗了太多的气、血、津液,在秋季,气、血、津液供应不足,加上秋季以燥邪致病为主,易伤津液,从而出现易疲劳、口干舌燥、睡眠质量差等症状。

柑橘是秋季人们经常吃又喜爱的水果,也是缓解秋困的佳品,能够生津止渴,和胃润肺。柑橘不仅美味爽口,而且可以补充人体所需的维生素C和其它抗氧化物,可以给人补充能量,有助于维持记忆力,帮助大脑抵抗危害的侵袭。而且,柑橘中丰富的营养成分有降血脂、抗动脉粥样硬化等作用,对于预防心血管疾病的发生大有益处。

柑橘可以常吃,但不要吃得太多,推荐每天吃1-3个。一次吃得太多容易“上火”。柑橘也不要与萝卜同食,也就是吃完萝卜后不要立即吃橘子,若二者经常一同食用,会诱发或导致甲状腺肿大。柑橘不宜与牛奶同食,否则,柑橘中的果酸会使牛奶中的蛋白质凝固,不仅影响吸收,而且严重者还会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此,应在喝完牛奶1小时后才吃柑橘。

自制柑橘饮品解“秋困”:

柑橘雪梨苹果饮

功效: 和胃、健脾、润肺止咳

材料:

雪梨1个、苹果1个、橘子3个、冰糖适量

制作方法:

1. 苹果、雪梨洗净,去皮去核,切成小块,橘子去皮分瓣。
2. 锅里加入适量的水,先放入苹果和梨,大火煮开。(橘子后加)。
3. 大火煮开后转小火炖10-15分钟。
4. 加入橘子和冰糖,大火煮开几分钟。
5. 转小火炖5分钟。炖好后可以关火闷几分钟再开盖。

小苏打“饿”死癌细胞? 权威专家这样回应

癌症是人类的梦魇。医学界想尽各种办法干掉癌细胞,“饿死癌细胞”就是近年来的舆论热点。最近,一则《肿瘤被中国医生用“小苏打”饿死》的新闻热传,被某些媒体誉为“癌症神奇新突破”。癌细胞真能被饿死吗?小苏打为何有如此神力?带着这些问题,笔者向权威癌症专家进行了求证,还原一个最严谨的答案。

医学指导: 中国临床肿瘤学会基金会副理事长、南方医科大学肿瘤中心主任 罗荣城 教授



小苏打功效被夸大神化了

近日,由“浙江日报-浙江新闻客户端”最早发布的一篇报道在社交媒体和门户网站上刷屏。

报道指出,早在2012年,浙江大学肿瘤研究所胡汛教授和浙大二院放射介入科晁明教授合作,在40位中晚期肝癌病人身上尝试使用“饿死癌细胞”的治疗思路,有效率竟然达到100%。初步统计,病人的累计中位生存期超过3年半。

笔者在阅读了这篇早在8月2日就发表的论文后,还原了真相。

第一 小苏打只是抗癌配角

论文提到,“在小规模对照临床试验中,碳酸氢钠(小苏打)配合动脉插管化疗栓塞术(TACE),肿瘤缩小率是100%,而单独使用TACE,肿瘤缩小率是63.6%。”

小苏打其实是配角,主角是TACE疗法,可以通过血液循环,把高浓度化疗药打入肿瘤组织中,同时堵上供应癌细胞的主要血管,让其缺血缺氧。以往,TACE对个头大的肿瘤治疗效果不太好,而此次研究,就是专门针对效果不佳的大肝癌,把小苏打也送到肿瘤里面,改变肿瘤局部微环境,提高TACE效果。

第二 小苏打发挥压制乳酸作用

肿瘤是个复杂的系统,其周围环境有一些“帮凶”,让它在恶劣环境下保命。

乳酸就是这样一个帮凶,会分解成乳酸根和氢离子,帮肿瘤细胞在葡萄糖含量很少时节约利用,在没有葡萄糖时进入休眠状态,并随时恢复生长状态。胡汛团队想到用碱性物质,比如小苏打去除氢离子,让落单的乳酸很难成气候。

那么,是否真的像某些媒体所说,攻克癌症指日可待?中国临床肿瘤学会基金会副理事长、南方医科大学肿瘤中心主任罗荣城教授表示,这只是一个小样本的初步临床试验,无法从统计学上证明究竟有多大效果,也不知道能否延长生存期。

对于哪些癌症病人可以接受这个治疗,晁明在接受新华社记者采访时给出了回答:

“我们的临床试验研究范围是中晚期的原发性肝癌患者。

这个中期、晚期的定义,不是老百姓口中经常提到的以时间为分界的中晚期,而是有严格的医学标准。

肿瘤大于3公分的中晚期;肿瘤出现管壁侵犯的就是晚期。针对一些已经出现腹水、黄疸的终末期患者,很遗憾,我们尚没有突破。对于其他肿瘤,还需要进一步研究,但这个原理对大部分实体肿瘤有普遍意义。”

癌细胞究竟能不能被饿死

罗荣城教授表示:“任何的癌症治疗方法,都不可能百分之百有效或百分之百没有副作用。有些靶向药物的有效率高达90%以上,也只能用‘几乎’或‘绝大多数’这样的词汇。”

就新研究而言,罗荣城解释说,小苏打是临床常用的一种药物,送入体内后会出发生理或生物学反应,可能影响体内微环境,抑制肿瘤生长。

“但胡乱使用‘饿死’两个字,是非常糟糕的事情。”罗荣城强调说,肿瘤的发生、发展、增殖、分化、血供、转移等,是非常复杂的问题。即便是新研究中的TACE影响肿瘤糖代谢,也有很多环节会带来影响,比如甲基化、细胞活性、免疫微环境等变化。除此之外还有关于肿瘤整体代谢以及代谢以外的研究,它们的机理都不一样。

所以,我们看到的临床现象,并不一定能推论出相应的结果。癌细胞的死亡还可能受基因突变、氨基酸代谢、酸碱平衡等因素的影响,需要后续研究来揭开其分子机理,才能更好地指导临床应用。

但是,很多媒体用“饿死”肿瘤细胞来误导公众,夸大报道一些新研究,给了肿瘤患者不切实际的期望。更有甚者,现实中真的有癌症患者不吃不喝,试图“饿死”癌细胞,结果营养不良,免疫功能低下,严重消瘦。没饿死癌细胞,病人先吃不消。

胡汛在接受媒体采访时表示:“我们的研究,我们认为代表了一个治疗肿瘤的新理念,有理论上的意义。原发性肝癌肝癌是检验这个思路最好的模型,我们突破了大肝癌疗效差的瓶颈,这是一个进步,但离终极目标还很远,需要我们这一代人乃至下一代人坚持不懈地

努力。”

平衡才是最科学的疗法

晁明教授在《关于近期我们发表的TILATACE研究的一些说明》中指出:“单纯口服或者静滴碳酸氢钠(小苏打)不能用于治疗肝癌。”

罗荣城说,癌症治疗涉及体内复杂的生理和病理过程,即使开发出可以关闭葡萄糖转运通道的药物,如果施药不精准,甚至会把正常细胞“饿死”,而对扩散的癌细胞没多少抑制作用。“我认为,不管是媒体,还是百姓都不要盲目吹捧某些所谓的新疗法,更不能偏听偏信,去相信一些五花八门的‘饿死’、‘毒死’、‘冻死’癌细胞的谣言。杀死癌细胞没那么简单,单一方法不可能100%解决肿瘤治疗的全部问题,搞不好还可能杀伤免疫细胞和其他正常细胞。”罗荣城说,“酸性体质致癌”、“苏打水防癌”理论都是谣言。天然苏打水对酸中毒、尿酸过多等患者有一定益处,但喝苏打水防癌,目前没有任何理论和试验依据。而且,苏打水含钠高,长期大量喝,会增加高血压风险,得不偿失。

刻意说碱性环境有利于控制肿瘤生长,甚至把食物划分为酸性或碱性,都是极不科学的。还有人把这些说法扣到中医头上。其实中医学“阴阳平衡”的学说就很科学,这与西医说的神经、体液、内分泌和免疫调节的理论不谋而合,而且环环相扣。所以说,调节并维持人体内环境的稳定,中医与西医是相通的、一致的。

专家最后表示:治疗肿瘤只有两种方法,一是细胞杀伤,包括手术、放疗;二是细胞调节,包括中医药、分子靶向、免疫治疗等。肿瘤治疗是一个整体,要把这些治疗手段有机地结合在一起,才有前途。



(本文属《生命时报》原创,有删减 作者:张杰)

一笑如何倾城? 先得护肤有道

通讯员 李晓姗 周申申

近日,电视剧版《微微一笑很倾城》的热播,男女主角的肤质让美眉连连赞叹。如若一笑倾城,那便始于护肤。怎样才能护理好皮肤?南方医院惠侨医疗中心皮肤科主治医师后桂荣为大家传授油性皮肤和干性皮肤护理方法。

油性皮肤护理头号招数: 深度清洁+饮食清淡

夏天,对于油性皮肤无疑是个挑战,卸妆、冒痘、出油等等皮肤问题让油性皮肤尴尬不已。怎样去护理油性皮肤,给人以一副健康、强壮和自然的面容而不是油光满面,频繁长痘?后桂荣介绍,油性皮肤保养的关键是保持皮肤的清洁:

1. 油性皮肤的人每日洗脸至少2次;
2. 同时,需要使用香皂或洗面乳,以彻底地清洁油污;
3. 洗脸后,可拍以收敛性化妆水,以抑制油脂的分泌,尽量不用油性化妆品;
4. 晚上洁面后,也可适当地按摩,以改善皮肤的血液循环,调整皮肤的生理功能。

她表示,每周可做一到二次深层洁面面膜,以达到彻底清洁皮肤毛孔的目的。但若面部出现皮炎、痤疮等疾患,应及早治疗以免病情加重,损害扩大,愈后留下疤痕及色素沉着。

除此之外,她还提醒油性皮肤的人在秋冬干燥季节可适当选用乳液及营养霜,但在睡前最好不要用护肤品,以保持皮肤的正常排泄通畅。饮食上要注意少食含脂肪、糖类高的食物,忌过食烟酒及辛辣食物,应多食水果蔬菜,保持大便通畅,以改善皮肤的油腻粗糙感。

干性皮肤的主题招数: 补水+防晒

后桂荣介绍,干性皮肤缺水性和缺油性两种。缺水干性皮肤多见于35岁以上及老年人,缺油性皮肤多见于年轻人。皮肤的油脂严重失衡,会导致皮脂腺更多的分泌油脂,造成外油内干的局面,从而让很多人误以为自己是油性皮肤。后桂荣表示,

用药安全多关注

癫痫患儿使用抗癫痫药物有讲究

广州市妇女儿童医疗中心 药学部 杨彬

癫痫是一种由多种病因引起的慢性脑部疾病,以脑神经元过度放电导致反复性、发作性和短暂性的中枢神经系统功能失常为特征。

大多数专家主张癫痫诊断一旦确定就要开始用药,抗癫痫药物使用越早,效果越好。应根据患儿癫痫发作的类型,在医师的指导下,选择一种适当的药物,从最低剂量开始,逐渐增加药量至能控制发作而不产生毒副作用为止。由于两种或两种以上的抗癫痫药可能导致较多严重的副作用,所以如果使用一种有效的抗癫痫药物能控制的,最好不要用两种以上的药物。当一种药物达到最大

耐受量而无效,改用另一种药物仍然无效时,再考虑合并用药。

患儿应长期规律服药,控制发作应尽量按相同的时间间隔服药。如果漏服药物,应在记起时立即服药,但如果接近下一次服药时间,则不用补服,恢复常规服药规律。千万不能在下次服药时间服用双倍剂量。抗癫痫药物的剂型很多,胶囊应整粒吞服,咀嚼片在服用前应尽量嚼碎,混悬液在服用前尽量摇匀。停药应在医师的指导下慢慢减量,切不可自行随意停药抗癫痫药。



古代政治文化的现代积极价值

“历史是最好的老师。”一如国家主席习近平所言,国家治理体系是在历史传承、文化传统、经济社会发展基础上长期发展、渐进改进、内生性演化的结果,“今天遇到的很多事情都可以在历史上找到影子,历史上发生过的很多事情也都都可以作为今天的镜鉴”。比如,历史学者张程所著的《制度与人情:中国古代政治文化》(下称《制度与人情》)一书所发掘的政治智慧,虽然产生于封建社会,有其历史的局限性,但也反映了治国理政的一般规律,是跨时空的富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神,同样是宝贵的思想财富,甚至“能给人们以重要启示”(习近平)。

政治文化是一个民族在特定的历史状态中所形成的一套政治态度、信仰和情感,它的发展总是有相应的“主旋律”。比如,中国古代政治文化的主旋律可以高度概括为民本、礼治、仁孝、人治,等等。其中,民本是中国古典政治文化中熠熠生辉的民主特征,礼治是中国传统政治文化中贯穿始终的“主旋律”,而仁孝则是中国政治文化中道德操守的核心价值。但是,人治却是中国政治文化中至今犹存的顽疾。当然,在中国古代政治文化中,还有民族团结的经典理念。这些政治文化的“烙印”深刻地影响着“各个担任政治角色者的行为、他们的政治要求内容和对法律的反应”(G.A.阿尔蒙德《比较政治学:体系、过程和政策》)。

在古代政治文化中,不但有“礼治”、“法治”等“结晶物”,在“诸子争鸣”中所形成的“人文与崇圣”、“理想国”、“君主专制主义”等

政治思想,更是古代稳定的政治文化思想。可以说,中国古代政治文化的研究“是一门很有发展‘前途’的学问”。在《制度与人情》中,作者张程分别从正反两方面对中国古代政治文化进行了系统地阐述,这对构建社会主义法治国家具有重要的理论和现实意义。张程认为,“讲政治制度,不能离开它背后的思想观念。”只有知其所以然,才能更好地知其然。所以,张程在《制度与人情》一书中做了若干延伸,讲人们的评价,讲制度的演变历程,力求展现与之相关的政治理念。

政治文化是人们关于政治生活的思想观念和价值判断的总和,直接影响到人们政治行为的方式、政治活动的性质、政治过程的方向、政治结构的模式、政治社会的稳定、政治变革的进程、政治生活的优劣。“正如哲学是研究他人误解的学问,历史是研究他人错误的学问”(非利浦·古德利尔)。作者张程认为,“中国古代的政治制度主要是一种道德上的、价值观上的管理,它追求的是一种性质上的平衡和完善,而不追求数量上的、内在的精细化”,“由于缺乏所谓的技术精细化,中国的官僚政府通常表现的广度有余而深度不足……中国官僚政府所获得的支持主要来源于社会习俗和社会价值观……在过去的两千年里,这些情况都没有改变”(黄仁宇、李约瑟《中国社会的特质》)。

任何一种政治文化都有其核心理念作为灵魂,核心理念决定着政治文化的性质和方向。中国古代政治文化的演进呈现出鲜明的

历史延续性和递进性。比如,古代皇权政治非常注重修身之道。在用人之道上,主张任贤选能,认为让贤者在位、能者在职是治国的关键环节。当然,在古代中国,官员人事制度只是理论上的,皇帝随时可以打破。因为皇权至高无上,皇帝也认识到人事权的重要性,常常打破成规,绕开制度,直接任免官员。一如张程所言,“一切人事任免制度和规定,在皇权面前脆弱不堪。”研究中国古代政治文化,拓展中国古代政治思想的核心价值,弘扬其积极因素,清理其消极因素,实现其创新发展,对加强官德修养及实现国家长治久安,皆意义非凡。

“欲知大道,必先为史。”政治文化既是政治发展的精神动力和观念保障,同时又是政治发展的重要内容。“历史是最好的教科书,也是最好的清醒剂。”在实现中国梦的历史时刻,“只有了解一个国家从哪里来,才能弄懂这个国家今天怎么会是这样而不是那样,也才能搞清楚这个国家未来会往哪里去和不会往哪里去”(习近平)。研读张程的《制度与人情》,既是对中国传统政治文化(必须而且也是应该)认真而科学的梳理,也是去粗取精、去伪存真、取其精华、弃其糟粕的吸纳过程。在建设有中国特色社会主义政治文化这一新的特定历史时期,尤应善于正确对待中华民族政治文化传统,其中,认真地批判吸收中国古代政治文化,既有助于避免政治的不确定性,也有利于实现政治的规范化、程序化。

(刘英团)

药食两用说大枣



现代中医学认为,大枣可治中气不足、脾胃虚弱所致的体倦乏力、食少便溏等症,能延缓衰老、抗氧化、提高免疫力、抗肿瘤,还有护肝强体和抗过敏的作用。这里向大家介绍一些大枣治病的验方和食疗方:

- 1. 益气健脾粥** 大枣 10 枚,山药 10 克,莲子 10 克,大米 100 克。将大枣、山药、莲子洗净后与大米煮粥,早晚食用,连用一个月为一疗程,可治中老年人的脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、体倦乏力、大便溏泄等症。
- 2. 健脾升压粥** 大枣 20 枚,太子参 10 克,山药 30 克,薏米 20 克,莲子 10 克,大米 100 克。将以上药材洗净后与大米煮粥,早晚食用,连用一个月为一疗程,血压如有明显提升但仍不达标者,可再用一个月。
- 3. 降血压脂汤** 大枣 30 枚,芹菜 200 克,将芹菜、大枣洗净后加水煮 30 分钟,先吃芹菜、大枣,再喝汤,连服一个月有明显效果者,可继续使用。
- 4. 花生红衣红枣汤** 花生米红衣 30 克,干红枣 20 克,用水煎服,每日 1 次,7 日为一个疗程,连服二个疗程,可治疗原发性以及继发性血小板减少性紫癜。
- 5. 气血双补汤** 大枣、枸杞各 15 克,黄芪、黄精各 30 克,用水煎服,每日 1 剂,分早晚 2 次内服,连服 5 天为一疗程,隔 2-3 天后再服一个疗程,可治气血两亏、神疲唇淡、白细胞减少症。
- 6. 治疗小儿食积** 大枣 30 枚,红高粱面 90 克。将大枣去核炒焦、高粱面炒黄后研成细粉,每日服 2 次,2 岁小孩每次服 6 克,3 岁小孩每次服 10 克,7 日一个疗程,一般可愈,为巩固疗效可再服一个疗程。
- 7. 治疗慢性胃炎** 干红枣、花生仁各 15 克,加水煎汤后,加入红糖 10 克代茶饮用,每天 1 剂,犯病期间可连用。
- 8. 治疗内痔出血** 将大枣 90 克、硫黄 30 克置锅内共炒,炒至大枣全部焦酥即可,凉后碾成细末。成人

每日 3 次,每日 3 克,饭前半小时温开水送服,小儿酌减,7 天一疗程。

- 9. 大枣葱白汤** 大枣 20 枚,葱白 10 克,将大枣洗净劈开,与葱白一起入锅,加水煎煮 20 分钟左右,吃枣饮汤,每晚 1 次,7 日为一疗程。有治疗失眠、补中益气、养血安神的作用,适用于心脾两虚、心慌无力、食少倦怠、烦闷不得眠者。
- 10. 浮麦红枣甘草汤** 红枣 30 克,浮小麦 100 克,甘草 10 克,用水煎服。可治失眠,还适用于皮肤瘙痒、烦躁失眠、神经衰弱、癫痫等症。
- 11. 黑木耳大枣汤** 大枣 15 枚,黑木耳 15 克,冰糖 10 克。将大枣、黑木耳用温水泡发洗净后放入碗中,加水与冰糖,将碗置于锅中蒸一小时。一天分数次食用,吃枣、木耳、汤,每天一剂,连服 10-15 天。
- 12. 治疗慢性支气管炎** 大枣 15 克,侧柏叶 10 克。加水煎汤,分 2 次吃枣饮汤,每天 1 剂,连服 10-15 剂。
- 13. 大枣桂圆肉粥** 大枣 10 克,桂圆肉 10 克,莲子 15 克,糯米 50 克。一起煮粥,每日分 2 次服,连服 20-30 日,有气血双补、乌发容颜的作用。

(李顺芝)

秋冬善待胃 饮食宜搭配

胃是人体的五脏之一,是饮食的消化器官,也是一个人赖以生存的重要脏器。但有些人却不善于科学生活与饮食调节,因而在不知不觉中容易罹患各种胃病,悔之晚矣。尤其是秋冬季节,气候由凉变冷,更需要善待您的胃,这就是平时在饮食上应注意“八不宜”。

- 一、早餐不宜少食。**科学的饮食习惯应是一日三餐定时定量,合理搭配,保证营养的均衡。尤其是等于“补药”的早餐,更应吃饱吃好,而不是可吃可不吃。专家认为,许多人的胃病与长期不吃早餐大有关系。冬天寒冷,爱睡懒觉的人,更不宜“省略”早餐这一顿,切莫亏待您的胃,如果您长期的亏待他,它一定会报“腹”怨的。
- 二、冷饮不宜多食。**秋冬,气温降低,饮食应以温热为佳,切忌多吃过冷的食物与冷饮而刺激胃部,长久下去,会损伤胃粘膜屏障,导致胃病的产生与复发。尤其是老年人与胃部不适者,应特别注意护胃。秋冬喝牛奶、吃水果时,最好也要先温一下,烫一下再食用为宜。
- 三、厚味不宜暴食。**秋冬季节人们都有“进补”的习惯,但必须补而有度。大鱼、大肉等油腻厚味食物不宜暴食;味重的调味品会刺激消化功能,削弱胃肠的吸收能力,也不宜多吃,如生葱、生蒜、辣椒等以及浓茶、浓咖啡,这些食物对胃粘膜都有不同程度的损害。所以,不要以为多吃调料会调节胃口、多吃辣椒可暖身体而伤了您的胃。
- 四、抽烟不宜成瘾。**香烟的烟雾中含有尼古丁等多种有害物质,“瘾君子”不仅会直接损伤肺部组织,而且在吸烟时烟雾吞入胃腔,同样会损害胃粘膜,对胃造成伤害。

- 五、饮酒不宜成瘾。**因为酒内尤其是烈性酒内的酒精(乙醇)能直接被胃吸收而损伤胃粘膜。不要以为冬天饮酒可御寒取暖就常常酗酒,甚至经常喝得酩酊大醉,这样,会让您的胃受罪。
- 六、药物不宜滥服。**用药须遵医嘱,不要擅自乱服或滥用。尤其要避免长期服用消炎止痛类药物,以防引起胃粘膜糜烂而致胃出血,严重者还会导致癌变或产生胃癌,招致“服得其反”的后果。
- 七、睡前不宜饱食。**冬季天气寒冷,一般睡觉比较早。所以,晚餐不宜吃得太好和过

饱。特别在临睡前不宜进食过多,否则会加重胃的负担而久必致病,这就是中医说的“饮食自倍,肠胃乃伤”。同时,睡前饱食,也会影响睡眠质量,容易造成失眠。

- 八、腌味不宜频食。**冬季,人们习惯于腌制许多食物,如咸鱼、咸肉、咸鸡、咸菜等。这些腌菜中含有大量的亚硝酸盐,吃多了对胃有刺激并易致癌。同时,烤、炸、煎、熏以及烧焦的食物也不宜多吃,因为这些食物对胃都有刺激与影响,也是致癌的重要因素。

(张远桃)



补钙那些事,你都知道吗?

通讯员 李晓娟

指导专家:南方医科大学南方医院关节与骨病外科副主任医师 王健

年纪大了百分之百无法逃避的一个事实就是:骨质疏松。随之而来,大家关注一个问题就是:补钙。怎样补钙?补钙以后,这些钙都去哪里了?南方医院关节与骨外科副主任医师王健介绍,“钙是构成人体骨骼和牙齿的重要成分,骨骼就相当于一座房子墙体,钙就是盖房子的砖块。所谓的骨质疏松就是钙的流失。”因此,科学补钙非常重要。

骨质疏松要早认识早预防

“骨质疏松在日常生活中最常见的症状是全身疼痛、变矮驼背以及容易骨折。”王健介绍,它是一种悄无声息的“流行病”,发展缓慢,所以不太容易引起重视,然而代价却是昂贵的。因此,他提醒大家要特别重视导致骨质疏松的危险因素,早认识、早预防、早获益。

就骨质疏松的危险因素而言,王健指出有些因素是无法避免的,比如家族史(父母以前也有严重的骨质疏松)、性别(女性更多见,尤其是绝经后)、种族、年龄(肯定是年纪越大骨质疏松越严重)等等。但他也表示,充足的钙摄入量、适度的运动量、对烟酒的控制,对预防骨质疏松有较大帮助。

足量的运动有助于改善骨质疏松

“运动对于骨质疏松的改善有多个方面的作用,运动量少的骨骼的生长比运动多的人差一点,而运动员的骨骼则更强健。”王健介绍,对年轻人来说,足量的运动可以获得更高的骨量储备,并可以有效避免年老后的骨量丢失速度。对于老年人来讲,运动虽然起不到增加骨密度的作用,但是可以减少受力部位骨量流失的速度。

不仅如此,研究发现,健身和运动后的老人,可以检测到雌/雄激素均有升高,而这些激素是维持骨量平衡的重要因素。但需要注意的是,大强度的运动反而会降低激素水平,因此老人比较适合轻中度的运动。再次,户外运动让老人经常接触到阳光,有利于体内维生素 D 的生成,促进钙的吸收和利用。

补钙好不好,受各种因素影响

“对于儿童和年轻人来说在正常机体调解下,我们的身体维持着钙的摄入和排出的平衡。”王健指出,

浅谈昆虫的利与害

提起昆虫,大家就会联想到蚂蚁、蝴蝶、蜜蜂、蝗虫等一大类小动物。昆虫以其种类多(100 万种以上,约占动物界所有种类的 2 成)、数量大(仅蚂蚁种群就超过 1000 万个,一群蜜蜂也有数万个)、形态多样、习性复杂、分布广泛、与人类息息相关而名冠生物界。

昆虫的经济价值很高,不少昆虫是高蛋白食品,有的昆虫可入药,有的可提取具有很高药效的药品;有的昆虫能传花授粉,许多植物必须有昆虫给它传花授粉才能结果;有的昆虫形态奇特,色泽艳丽,可以制成各种标本和装饰品。但也有不少昆虫对人类有害,如有的昆虫能使人(包括动物植物)致病致残甚至死亡,有的昆虫有剧毒,有的昆虫侵蚀木头和建筑物,毁坏堤坝、桥梁、楼房。

不过总的说来,昆虫是有益于这个世界的,最近美国白宫报告了关于蜜蜂和其它授粉昆虫对农业和环境具有的重要作用,报告说蜜蜂和其它授粉昆虫能够为美国三分之一以上的农作物传花授粉,可近来由于蜜蜂和其它授粉昆虫的大量死亡,导致农作物严重减产,所以美国政府制定了 10 年计划,以保护这些昆虫并减少其死亡率。我们最熟悉的萤火虫,其尾巴有一盏“灯”能发出蓝光,被誉为“田园星光”,成为夏夜一大景观。国内外许多城市都举办过萤火虫节,我国古代就有了“萤光捕鱼”、“囊萤夜读”的文字记载。陈嘉庚先生创办厦门大学时用“囊萤”命名教学楼,其意是激励学子弘扬“囊萤夜读”的精神,刻苦攻读。

昆虫体内含有人体所需的蛋白质、氨基

酸、维生素等营养物质,小甲虫、龙舌兰蚜虫的蛋白质含量高达 71.5%,蝉甚至高达 72%,比鸡、鸭、鱼、肉都高。昆虫体内含有的赖氨酸、异亮氨酸、丙氨酸等都远远超过联合国粮农组织规定的食物含量标准。蚕蛹含有人体必需的 18 种氨基酸,其含量高于大豆。昆虫体内还含有多种胡萝卜素、核黄素、微量元素。许多国家和地区都有食用昆虫的习惯,据不完全统计,已被人类食用的昆虫有 373 个种类,如非洲人爱吃白蚂蚁和香蜂蝇,南非人把螳螂当作菜肴,坦桑尼亚和津巴布韦等国把蚂蚁和蟋蟀作为小吃,马来西亚人爱吃油炸蚱蜢,泰国人将螳螂刺成肉泥作为美味,墨西哥的传统美食有 57 种昆虫做成的,豪华酒店里都有昆虫菜肴,美国人把昆虫制成罐头或糖果,如以蚂蚁、蝴蝶幼虫和蜂蛹作馅的巧克力糖、用蜜蜂、蚕等制成的蜜饯。

我国食用昆虫的历史也很悠久,周朝就有文字记载,食用的种类很多,有蝗虫、蚕蛹、蝉、龙虱、螳螂、蜻蜓、蚂蚁、椿象、金龟子、蟋蟀等数十种。食用昆虫的同时,人们逐渐了解到昆虫的药用价值,《神农本草经》是较早记载昆虫的药用药典,其中的昆虫药有 21 种。到李时珍写《本草纲目》时,已经记载了 73 种昆虫药,如蟋蟀全虫的干制品主治水肿、小便不利,外用可治疗红脸疮毒;蜻蜓补肾益精,润肺止咳,还可治疗贫血性头痛、头晕、等等。今天人们还在使用蝉蜕、蜂蜜、蜂皇浆等人药。

我国是一个农业大国,长期的农耕畜牧过程中,人民与各种昆虫有了紧密接触,不断总结归纳出许多害虫防治、益虫利用的知识,

也形成了独特的虫文化。汉语中以“虫”做偏旁的汉字大约有 470 个,以昆虫为题材的诗赋更是不胜枚举。斗蟋蟀、观萤火、听蝉鸣,已成为一些地方的民间乐趣,不少昆虫形态奇异、色彩艳丽、花纹斑斓,是难得的观赏品,例如蝴蝶,就被人们誉为大自然的舞姬,历代文人墨客不知写下多少诗篇予以称颂,梁山伯和祝英台最终化蝶双飞,形容其爱情坚贞。

但任何事物都是一分为二的,昆虫并非都有益。如蝗虫大量繁殖后形成蝗灾,蝗群铺天盖地,对农作物造成严重灾害,甚至颗粒无收。二化螟、三化螟是水稻的致命害虫。跳蚤、蚊子、臭虫、苍蝇、蟑螂等传播多种疾病,它们携带的病毒成为人类的主要健康威胁,蚊子传播疟疾、登革热、乙脑等疾病,据统计,全球每年因蚊子携带的病毒就使 3 万人死亡。有些昆虫有剧毒,如松毛虫接触到皮肤能引起皮炎,甚至出现关节痛、头痛、呕吐等症状;马蜂、巨型蜜蜂的尾刺有毒刺和毒腺,人畜中毒后会很快死亡。玉米螟的幼虫躲在玉米秸秆上,家畜误食后四肢无力、结膜充血甚至全身发抖、卧地不起。我国海关屡屡查获的红火蚁,是原产于南美的一种蚂蚁,它是迄今世界自然保护联盟认为的最具破坏力的人侵生物,其个头不大,工蚁约 3-6 毫米,红褐色,腹部末端有锯齿,人畜被叮咬后迅速产生火灼般的疼痛,红肿并形成脓疱,继而感染。红火蚁还侵袭植物的种子、果实、根茎等,严重影响作物的生长和产量。一旦被侵入,需尽快用诱饵和接触性杀虫剂迅速处理。

(丁艳辉)

古人养生诗集锦

人到老年时最难做到的是快乐无忧,可快乐对老年人的健康又是非常重要的,老年人怎样才能做到让自己快乐呢?北宋名人程颢给出了一个启示:“云淡风轻近午天,傍花随柳过前川;时人不识余心乐,将谓闲学少年。”诗中,他认为老年人的生活应当过得和少年一样丰富多彩,身心愉悦,充满朝气。

宋代的诗坛寿星陆放翁可谓是一生坎坷,却能寿至 85 岁高龄,他曾吟道:“吾身本无思,养生在得宜,一毫不加谨,百疾所由滋。”陆放翁年事已高时仍坚持每天运动,活跃身心,以此抵御衰老,请看他的另一首诗:“八十身犹健,生涯灌圃园。午窗无一事,梨枣弄诸孙。”可见陆放翁的晚年生活是耕读不辍、手不释卷,真的是“读书有味身忘老”啊。

唐代诗人白居易号“乐天”,可惜他生逢乱世,一生都在饱受磨难,且疾病缠身,直到不惑之年时方知“不得长欢乐”是“人生不满百”的根本原因,自此他开始注重情志养生,即他所说的“以道治心气,岁终得晏然”,经年累月,他逐渐变成了一个真正的“乐天派”,

请看他的诗:“始知年与貌,衰盛随忧乐;不畏复不忧,是除老病药。”这首白话体式的绝句,洋溢着诗人晚年对待老病的超然心态。他还写道:“生事纵狭犹可过,风情虽老未全消,可谓其乐天精神的自我写照。”被誉为我国古代“一代文星兼寿星”的清代诗人袁枚,曾在诗中这样写道:“老行万里全凭胆,吟向千峰屡掉头。总觉得名山似名士,不蒙一见不甘休。”诗中道出了他的健康长寿与遍访名山大川、行踪跋涉有很大的关系。

家庭和睦对老年人来说具有特殊的重要意义,例如唐代诗人杜甫在安史之乱时,因为颠沛流离,备受艰辛,导致体衰神伤,所幸的是他有老婆的体贴和子孙的孝顺,这在他的《江村》一诗中得到了印证:“清江一曲抱村流,长夏江村事事幽;自来自来梁上燕,相亲相近水边鸥。老妻画纸为棋局,稚子敲针作钓钩;多病何须唯药物,微躯此外复何求?”温馨的家庭生活给了艰难环境中的诗人至纯至厚的情、至深至广的爱,才使得贫困多病的杜甫晚年过得安闲而自在。

(王金芳)