

广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 12 月 30 日星期五 第 24 期(总第 1076 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

市卫计委举办 2016 年健康教育与健康城市项目总结暨 2017 年项目启动培训会议

穗卫计宣讯 (通讯员 赖玉红) 为贯彻落实全国卫生与健康大会精神, 总结 2016 年健康教育与健康城市项目工作经验, 部署下阶段工作, 市卫生计生委日前在花都举办了“2016 年健康教育与健康城市项目总结暨 2017 年项目启动培训会”。会上, 市卫生计生委宣传处处长黄锦辉受委副主任胡丙杰委托, 传达了胡丙杰副主任的讲话精神, 中国健康教育中心主任助理田向阳教授亲临现场授课。

会议指出, 近年我市健康教育工作按照国家、省和市委市政府的工作部署, 紧紧围绕卫生计生工作中心任务, 通过持续开展健康促进示范单位创建工作、实施市财政资金转移支付健康素养促进行动项目、落实广州市基本公共卫生服务包健康教育项目, 推进 12320 卫生热线建设等, 将健康教育工作网络延伸到了学校、机关、社区、企事业单位

位、家庭和个人, 在普及健康素养基本知识及技能、动员全社会参与, 引导群众重视健康问题, 不断提高自我保健的意识和能力方面做了大量卓有成效的工作, 取得了显著成绩, 我市居民健康素养水平稳步提升。

会议分析了当前我市健康促进与教育工作面临的形势与挑战, 要求认真把握健康促进与教育工作面临的重大发展机遇、树立做好健康教育工作的使命感和荣誉感、全力推进健康促进与教育工作。会议提出 2017 年健康促进与教育重点做好以下几方面工作: 一是继续实施各项健康素养促进和倡导健康生活方式的专项行动, 大力普及健康知识和技能。继续开展健康促进单位建设活动。二是建立健全以健康教育专业机构为龙头, 以基层医疗卫生机构、医院、专业公共卫生机构和 12320 卫生热线为基础, 学校、机关、社区、企事业单位健

康教育部门为延伸的健康促进与教育体系。继续加强我市健康教育专业机构建设, 充实人员力量, 加强健康教育信息化平台建设, 提升服务能力。推动基层卫生计生融合, 加强基层健康教育服务能力, 大力开展健康教育基地建设。三是推进健康科普工作。不断扩大重大疾病健康教育覆盖面, 继续在重大疾病卫生日期间, 开展主题宣传活动, 进一步提高对相关疾病的认识水平, 强化公众的防控意识。利用网络新媒体开展健康科普工作。建设健康科普专家库和资源库, 为相关机构提供权威的专家和信息资源。开展健康科普舆情监测, 及时发展影响大、危害严重的舆论信息并回应。加强从业人员的培训和交流, 提升工作水平。四是深化卫生计生系统控烟履约工作。巩固无烟卫生计生系统建设成果, 做好烟草流行监测。继续实施戒烟门诊示范基地建设项目, 12320 戒烟

热线服务项目、完善全市社区卫生服务中心戒烟干预服务, 推进我市以社区病人为中心的戒烟闭环管理服务模式项目建设。五是科学制定和组织实施我市全民健康素养促进行动“十三五”规划和相关项目实施方案。六是做好健康素养监测工作。

会上, 市健康教育所通报了 2016 年全市健康教育工作情况; 12320 卫生热线中心介绍了近年热线的发展情况; 省中医院、番禺区中心医院交流了医院开展健康教育工作的经验; 健康教育与健康城市项目负责人报告了各项任务的完成情况。

各区卫生计生局分管健康教育工作的领导和部门负责人、市属医院健康教育部门负责人、市健康教育所、市疾控中心、市宣教中心、市 12320 卫生热线中心、越秀区、白云区、花都区、番禺区健康教育所负责参加了会议和培训。

穗卫计讯 (通讯员 田林泽) 12 月 7 日, 省统计局副局长杨晓婷率省计生医改工作考核组第四组成员, 到我市开展 2016 年度计划生育目标管理责任制和深化医改工作现场考核调查。考核汇报会在市政府会议室召开。副市长黎明代表广州市委市政府作工作汇报。各区政府和市卫生计生委、编委、发改委、教育局、公安局、民政局、财政局、人社局、食药监局、统计局等市直部门的负责人出席了会议。

当日上午, 省考核组听取了我和各区政府有关计划生育目标管理责任制落实情况 and 深化医改重点任务完成情况的汇报, 查阅了相关资料, 进行现场问卷调查, 并就有关实施全面两孩和深化医改工作问题和与会领导进行了座谈。下午, 市卫生计生委领导陪同省考核组实地调查了广州市人力资源和社会保障保障局有关计划生育目标管理责任制和医改工作落实情况的情况。在座谈会上, 黎明副市长全面汇报了 2016 年度我市计划生育目标管理责任制落实情况 and 深化医改任务完成情况。

在全市各区政府和市直部门共同配合下, 省现场考核工作顺利完成。省考核组充分肯定了我市今年计生和深化医改工作所取得的成绩。

黎明:2016 年度我市计划生育目标管理责任制落实情况和深化医改任务完成情况

一年来, 市委、市政府坚持党政一把手亲自抓、负总责, 认真学习贯彻国家、省计划生育政策文件, 落实计划生育领导小组和综合治理责任单位制度, 严格实行计划生育“一票否决”, 加大投入, 及时足额拨付各项计划生育事业经费, 积极推进计生服务管理改革。组织编制《广州市人口发展和基本公共服务体系建设“以药补医”取得成效, 实行分级诊疗步伐加快, 基层医疗卫生机构综合改革成果进一步巩固, 全民医疗保障体系不断完善, 卫生信息化建设、基本公共卫生服务和全科医生和住院医师规范化培训等工作统筹推进。我市深化医改工作呈现新亮点, 在强化组织领导, 保障家庭医生签约服务、组建产儿科医联体和开展医联组医保结算试点等方面取得了突破性进展, 圆满完成深化医改工作任务。

我市常住人口出生控制在 205 万人以下, 自然增长率控制在 12‰ 以下的人口增长计划。年度市户籍人口政策生育率 97.05%, 比上年同期提高 454 个百分点, 达成我市自定的 95% 以上的计划目标。出生人口性别比 110.75, 比上年同期下降 0.98。

全市深化医药卫生体制改革扎实推进。试点县级公立医院破除“以药补医”取得成效, 实行分级诊疗步伐加快, 基层医疗卫生机构综合改革成果进一步巩固, 全民医疗保障体系不断完善, 卫生信息化建设、基本公共卫生服务和全科医生和住院医师规范化培训等工作统筹推进。我市深化医改工作呈现新亮点, 在强化组织领导, 保障家庭医生签约服务、组建产儿科医联体和开展医联组医保结算试点等方面取得了突破性进展, 圆满完成深化医改工作任务。

市卫计委主任唐小平赴清远调研精准扶贫和医疗帮扶工作

穗卫计讯 12 月 21 日, 市卫生计生委党组书记、主任唐小平, 副主任何希、欧阳资文及机关部分处室负责人、委属相关单位负责人等一行 18 人赴清远调研精准扶贫和广州—清远医疗帮扶工作, 实地走访慰问市卫生计生委对口帮扶村—九龙镇太平村困难群众。

当天上午, 唐小平一行在清远市政协副主席、清远市卫生计生局局长唐远强、英德市卫生计生局、九龙镇政府相关领导的陪同下, 到太平村实地查看村容村貌, 召开座谈会, 走访慰问结对贫困户。唐远强充分肯定广州市卫生计生委对口帮扶工作。唐小平

对广州市卫生计生委驻村干部扶贫前期工作和取得的成效表示肯定, 要求认真抓好三年扶贫规划落实, 强力推进济特困、扶农户、帮集体、建公益、促党建工作。同时, 要充分认识开展健康帮扶的重大意义, 发挥市卫生计生委医疗卫生优势, 切实解决贫困户因病致贫、返贫的问题。

下午, 调研组一行先后考察了清远市九龙镇卫生院、清新区禾云镇卫生院等基层卫生机构建设情况, 与广州对口帮扶清远指挥部、清远市卫生计生局就广清医疗卫生对口帮扶工作进行了座谈, 在进一步加强医疗人才、学科建设帮扶等方面达成共识。

委党组成员、巡视员刘忠奇带队到白云区开展禁毒帮扶工作

穗卫计讯 12 月 22 日, 广州市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇带领委禁毒帮扶工作小组到白云区江高镇开展一对一挂点帮扶禁毒工作。委禁毒帮扶工作小组与江高镇党委、政府以及镇禁毒办相关领导进行座谈交流, 就江高镇禁毒工作成效、存在问题以及帮扶工作措施等进行深入的研讨, 商讨确定了我委的帮扶工作方案及具体工作

措施。刘忠奇要求委工作组要高度重视禁毒帮扶工作, 充分发挥卫生计生专业优势, 将禁毒帮扶与卫生计生工作紧密结合, 落实帮扶措施, 确保取得实效。

委禁毒帮扶工作小组还对白云区戒毒药物维持治疗门诊、白云自愿戒毒心理医院进行了现场调研, 指导督促白云区戒毒药物维持治疗和病残吸毒人员收治等禁毒相关工作。

市卫计委召开信息化工作研讨会

穗卫计讯 12 月 13 日, 市卫生计生委在珠江宾馆会议中心召开 2016 年广州市卫生计生信息化工作研讨会, 陈斌副主任出席会议并作重要讲话。全市 30 家省属、部队医院、17 家市属医院、35 家区属医院、5 家市属公卫机构、11 个区卫计局分管领导和信息化科长共 152 人出席了会议。

会议总结了我市 2016 年卫生计生信息化的建设情况, 并对 2017 年信息化工作做了安排;

广州中医药大学附属第一医院代表介绍了在医联体建设、接入区域信息平台后协同应用方面的成功经验、计划和设想; 中国电信、中国联通就医疗信息化、云化解决方案进行了演示。参会人员分组就市区域卫生信息平台接入及接入后的协同应用、医院信息化建设、基层信息化建设以及当前颇受关注的健康大数据、互联网+健康医疗等进行了交流研讨。



广州市 11 区通过消除疟疾市级考核

《广州卫生》讯 12 月 21 日, 广州市卫生计生委印发《关于对白云区等 11 个区消除疟疾达标考核结论的通报》, 确认白云区、增城区、海珠区、番禺区、花都区、天河区、越秀区、从化区、黄埔区、南沙区和荔湾区通过消除疟疾市级考核, 并希望各区巩固消除疟疾成果, 做好迎接消除疟疾省级和国家级达标考核的准备工作。

根据各区卫生计生局关于消除疟疾工作达标考核评估验收的申请, 市卫生计生委组织专家考核组, 按照国家卫生计生委相关考核评估方案和广东省卫生计生委考核评估实施细则的有关程序和要求, 于 11 月和 12 月分两批对各区消除疟疾工作进行了考核。

考核评估组分别听取了各区作关于消除疟疾工作情况的汇报, 查阅相关工作资料, 对各区级、街(镇)医疗机构的临床医生和检验人员进行了疟疾诊治知识与镜检能力考核, 现场走访区、街(镇)医疗机构和当地居民等形式, 核实其病例管理、健康教育、专项培训、督导检查、病人治疗、疫点处理等情况。综合各评估内容, 市消除疟疾考核组作出上述 11 个“各项指标均符合国家《疟疾控制和消除标准》(GB26345-2010) 要求, 达到消除疟疾的标准”的意见。

白云区人和镇通过“全国亿万农民健康促进行动”广东省示范镇验收

《广州卫生》讯 (通讯员 张春花) 12 月 23 日, “全国亿万农民健康促进行动”广东省评审专家组对我市白云区人和镇创建“全国亿万农民健康促进行动”广东省示范镇工作进行考核验收。经过综合考评, 评审组对人和镇创建成果给予充分肯定, 认为政府领导重视, 网络结构健全, 各部门协作配合, 活动开展多样化, 工作成效显著, 并现场宣读评审意见。专家组一致决定人和镇通过“全国亿万农民健康促进行动”广东省示范镇验收, 并现场出具了人和镇“全国亿万农民健康促进行动”广东省示范镇工作鉴定意见书。

番禺区政协医卫组走访区卫计局共商发展难题

《广州卫生》讯 (通讯员 冯银彩、詹海燕) 12 月 23 日, 番禺区政协医卫组组长麦子杰带领该组全体成员到区卫计局走访调研, 了解本区卫生计生系统目前存在的问题, 共同谋划解决方案, 为写好 2017 年区两会政协提案做好前期准备。

在调研座谈会上, 番禺区政协医卫组与区卫计局双方结合本区卫生计生系统当前存在的问题及可能的破解方案展开深入热烈的讨论。对于了解到的问题, 区政协医卫组表示将组织该组人员进行深入调研, 积极促进医疗卫生事业和计生事业的快速发展。例如, 针对石楼人民医院尽管发展困难, 但仍未被纳入困难医院进行扶持的问题, 将作为提案详细向政府提出建议; 针对番禺区人才引进困难问题, 建议通过借鉴花都区的区域特殊人才引进方案, 争取获得人才引进政策倾斜等。

广州市第四届市属内部资料出版物展示工作暨培训大会在广州图书馆举行

《广州卫生》再获年度“十佳出版单位”称号 31 篇选送作品同时获年度“好新闻奖”



2015 年度广州市连续性内部资料出版物十佳出版单位颁奖现场

《广州卫生》讯 (通讯员 杨瑞雪) 12 月 19 日, 广州市第四届市属内部资料出版物展示工作暨培训大会在广州图书馆举行。会议对国家新闻出版广电总局《内部资料性出版物管理办法》进行了解读, 同时对 2015 年度表现突出的单位和个人进行了表彰。广州市卫生计生委主管、广州市健康教育所主办的《广州卫生》以评审票数第一的成绩, 蝉联 2015 年度广州市连续性内部资料出版物

“十佳出版单位(报型)”称号。本次活动由广州市文化广电新闻出版局主办, 广州地区出版物新闻工作者协会承办, 市属 218 家内部资料出版物的负责人及采编人员参加了会议。当天的会议还为 2015 年度广州地区连续性内部资料出版物“好新闻奖”举行了证书颁发仪式。据悉, 此次“好新闻奖”评选活动共收到参评作品 1622 篇。《广州卫生》选送的 34 篇参评作品中, 31 篇获得了奖项。



《广州卫生》参与展示交流



内部资料出版物展示现场

广州地区连续性内部资料出版物 2015 年度“好新闻奖”《广州卫生》选送作品获奖名单

获奖作品标题	作者	奖项
十四年的坚持 打造医患和谐大家庭	胡朝仪 孙冰倩	消息类一等奖
广州市第一人民医院牵头成立市属医院第一家医联体	魏星	消息类一等奖
区域性医学检验中心现雏形	李建华	消息类一等奖
预约挂号请走官方正规渠道	赖玉红	消息类一等奖
一条光纤畅通大、小点诊疗通道	张洪梅	消息类二等奖
争当好讲师 健教大作用	康利莎 何子健	消息类二等奖
大力推动村卫生站落实基本药物制度	黄韶锦	消息类二等奖
用镜头记录事 用心关怀人 摄影更圆满	宋倩雯	消息类二等奖
医患互动拼拼图, 病友之家促健康	简文杨 戴希安	通讯类二等奖
从屠呦呦获奖看中药走向世界	赵国雄	评论类一等奖
“医院院长比营业额”与“医检结果互认”	曾春光	评论类一等奖
广州: 为健康民生事业而进取	吴小亚	好照片
白云区第一个农村健康教育活动室建成	张杏花	好照片
“世界艾滋病日”大型校园宣传活动组照	邵能远	好照片
让宝宝远离意外伤害系列	曾芳玲	好专栏
“十佳出版单位(报型)”称号		
本次活动由广州市文化广电新闻出版局主办, 广州地区出版物新闻工作者协会承办, 市属 218 家内部资料出版物的负责人及采编人员参加了会议。当天的会议还为 2015 年度广州地区连续性内部资料出版物“好新闻奖”举行了证书颁发仪式。据悉, 此次“好新闻奖”评选活动共收到参评作品 1622 篇。《广州卫生》选送的 34 篇参评作品中, 31 篇获得了奖项。		

广州市医学重点学科建设项目 (2017-2019 年) 名单

序号	项目单位	学科名称	学科带头人
1	广州市第一人民医院	消化病学	曹杰
2	广州市妇女儿童医疗中心	小儿普通外科	夏慧敏
3	广州市妇女儿童医疗中心	胎儿医学	廖灿
4	广州市第八人民医院	病毒性传染病	张复春
5	广州市惠爱医院	精神科	宁玉萍
6	广州市第十二人民医院	职业健康监护科	刘移民
7	广州市疾病预防控制中心	病原快速检测实验室	杨智聪
8	广州血液中心	血液安全重点实验室	付涌水
9	广州医科大学附属第二医院	急诊医学	陈晓辉
10	广州医科大学附属肿瘤医院	肿瘤治疗学及实验肿瘤学	崔书中
11	番禺区中心医院	医学影像科	陈汉威
12	花都区人民医院	肾病学泌尿学	李红艳

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/准印证号(粤 A)J0160107

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





【消化病科普】专栏

医院体检报告出来了,“为什么我会得脂肪肝?”“我平时吃得很清淡,而且也不胖,怎么会得脂肪肝?”“脂肪肝要不要吃药?”相信以上的疑问会引起很多朋友的共鸣。

近年来,随着医疗检查手段的不断进步,现代生活方式、饮食习惯的逐渐改变,脂肪肝的流行已日趋全球化,脂肪肝的患病率不但高居不下(10% - 24%),而且呈增长态势,年轻化趋势明显,对人类健康构成巨大威胁。

四种人易患脂肪肝

腹型肥胖
腹型肥胖换句话说就是“肚子大”,有“啤酒肚”的人。医学研究表明,肥胖常常合并代谢性疾病,而脂肪肝很可能是脂肪代谢异常的结果。 肝内脂肪堆积的程度与体重成正比,值得庆幸的是,在肥胖朋友的体重得到控制后,其脂肪浸润会相对减少甚至消失。
长期或者大量饮酒
长期酗酒或短时间内大量饮酒会导致酒精性脂肪肝,俗称“酒精肝”。饮酒后,酒精需要经过肝脏降解,其分解产物对肝细胞有明显的毒性,早期的肝损伤就可能表现为酒精性脂肪肝。 持续的酒精损害,还会导致酒精性肝炎、肝硬化、肝功能异常等,重症患者可以有腹水和腿肿的症状,肝癌的风险也大大提高。因此,饮酒多且有脂肪肝的朋友,尽早戒酒和及时就医是非常有必要的。
吃得少、吃得偏
脂肪肝按字面意思,给人感觉就是“胖子

脂肪肝喜欢“赖”上哪些人?

□中山大学附属第一医院胃肠外科中心 马晋平 教授、主任医师

病”。其实不然,肝脏是脂肪储存的“枢纽”,长期营养不良的人体内缺乏蛋白质,多见于摄食不足或消化不良,不能合成载脂蛋白,肝脏中的载脂蛋白是用来向外“搬运”多余的脂肪,蛋白质不足的话,脂肪就可能堆积在肝脏,形成脂肪肝。
所以说,长期营养不良、过度节食减肥、单纯吃得清淡的人不代表不会得脂肪肝,均衡膳食最重要。

药物等其他原因
部分药物可通过抑制蛋白质的合成导致脂肪肝,如四环素、肾上腺皮质激素、胺碘酮等。如果不得不长期使用这些药物,医生会建议定期复查肝功能,以便及时调整药物方案。此外,病毒性肝炎尤其是丙型肝炎,病人若过分限制活动,又进食很多高糖、高热量饮食,肝细胞脂肪易堆积,在早期也可能表现为脂肪肝。 脂肪肝有哪些表现 轻度脂肪肝经常没有明显的不舒服,早期可能只是单纯感觉疲乏,渐渐出现发热、出虚汗、口苦、拉肚子、便秘等症状。不少人都是在体检做了腹部超声后,才偶然发现自己得了脂肪肝。 中、重度脂肪肝可有类似慢性肝炎的表现,比如说不想吃饭、没有力气、疲倦、恶心呕吐、右上腹隐痛等,部分病人还会感觉肚子发胀。 从某种程度上说,脂肪肝是由不良的生活方式、感染等因素导致的,这一人群也是高血压、糖尿病、冠心病、脑梗死等疾病的高危人群。患有这些疾病的朋友也要警惕自己的肝脏。



针对脂肪肝要怎么吃

要知道,并不是得了脂肪肝都必须靠吃药治疗,但对于中、重度脂肪肝患者,医生会根据具体情况选用保护肝细胞、降脂及抗氧化剂等药物,来预防糖脂代谢紊乱和动脉硬化。
市面上的不少保肝药,只用于肝功能指标异常的情况,其在脂肪肝防治中的作用仍有争议,目前并不推荐患者常规使用这类药物。
而一些所谓护肝的保健品基本没什么作用,配方、来历不明的保健品反而会对肝功能造成损害,加重肝病进展。还是要通过找出病因,调整饮食结构,适当增加运动来改善脂肪肝。
每日三餐膳食要合理搭配,低糖、低脂的平衡膳食,少吃或者不吃精制糖类、蜂蜜、甜点等,不吃含有代可可脂的食品,用植物油替代动物性油脂。
蔬菜水果自然不能少,每天应吃至少 8 两 - 1 斤的蔬菜,如菠菜、芹菜、小白菜等绿叶蔬菜,胡萝卜、番茄等红色蔬菜以及南瓜、土豆等黄色蔬菜为宜;每天至少吃 2 - 4 两水

果,最好是当季新鲜水果。
同时,不能忘记补充优质蛋白质,如鱼、牛奶、鸡蛋等,足够的蛋白质能有效帮助清除肝内脂肪。切忌过度节食,单纯追求“苗条”而节食过度会导致运送脂质的蛋白生成减少,反而加重脂质在肝脏的堆积,结果得不偿失。

得了脂肪肝该如何运动

每周至少坚持 4 次以上的中等强度有氧运动(总锻炼时间不小于 150 分钟),如慢跑、游泳、打羽毛球、瑜伽等运动。可根据自己体质选择适宜的运动项目,约上三五好友,从较小的运动量开始,循序渐进逐步增加到适当的运动量,以加强体内脂肪的消耗。
切忌为了“锻炼”而锻炼,要参考标准的运动方式,调节自己的呼吸节奏,运动过度反而适得其反,损伤关节和肌肉。
锻炼的时候切忌操之过急,冰冻三尺非一日之寒,既然脂肪肝是日积月累的结果,那么体育锻炼就应该贵在坚持,持之以恒。
简而言之,脂肪肝并不可怕,但也不容小觑,需要以正确的态度面对它。想和脂肪肝说“拜拜”,健康的生活方式,均衡的饮食搭配,积极的生活态度才是最佳选择。

冬季补肾,从肾虚分型说起



肾阴虚

肾阴主要有促进机体的滋润、宁静、成形和抑制阳热等功能。肾阴虚则滋养的功能减弱,导致阴虚火旺的症状,如五心烦热,潮热盗汗,口咽干燥,腰膝酸软而痛,眩晕耳鸣,小便黄少,男子遗精、早泄,女子经少或经闭,舌红少津,脉细数等。
肾阴虚者,可适当选择如:熟地黄、生地黄、海参、芝麻、枸杞子、桑椹、何首乌、银耳、女贞子、麦冬、天冬、黄精、龟板等食材以调养,代表方有六味地黄丸、左归丸等。

二地红枣炖水鱼

【材料】生地黄 15g,熟地黄 15g,红枣 10 枚(去核),生姜 1 片(去皮),水鱼 1 只(1 斤左右),盐少许。
【制法】将水鱼放入滚水中,使其排尽尿液,然后剖洗干净,去除内脏,备用;生地黄、熟地黄、红枣去核、生姜去皮,分别洗净备用。将上述全部材料放入炖盅内,加入适量清水,隔水炖三个小时左右,加盐,即可饮汤吃肉。
【功效】有滋阴补肾,补益阴血的作用。适用于气血不足,精神疲乏,身体肌瘦、手足、心经常感觉灼热,眩晕,耳鸣,妇女月经不调等。
【禁忌】感冒者不宜食用。

肾精不足

肾所藏之精,是机体生命活动之本,主持体的生长、发育与生殖;主骨生髓(包含骨髓、脊髓、脑髓),其盛衰决定着机体的生、长、壮、老、已。肾精不足则儿童发育迟缓,凶门迟闭,身材矮小,智力低下,骨骼痿软等;成人早衰,脱发齿松,健忘,骨质脆弱,性功能减退,不孕不育,男子精少,女子经少经闭等。

肾中精气是肾阴和肾阳的物质基础,故肾精不足时,应根据偏阴虚或阳虚不同,适当选择上述“肾阴虚”与“肾阳虚”介绍的食材以调养。

核桃肉苁蓉鸡汤

【材料】核桃 120g,肉苁蓉 30g,鸡 1 只,陈皮 1 角,盐适量。
【制法】先将鸡去内脏洗净,备用;核桃(保留核桃衣)、肉苁蓉、陈皮,分别洗净备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入以上全部材料,改用中火继续煲约两小时,加盐,即可饮汤吃肉。
【功效】有补肾益精、壮阳强身的的作用。适用于身体虚弱,精神不振,腰腿无力,记忆力减退,性功能下降等。
【禁忌】外感发热、燥热咳嗽者不宜食用。

肾气虚

严格来说,肾精不足与肾气虚,合称为肾中精气亏虚。肾气是由肾精产生的,肾精为肾气之根,肾气为肾精之象,两者是物质与功能的关系。肾气虚是指肾之元气不足,可出现气短自汗,倦怠无力,面色苍白,尿频或余沥不尽,男子滑精、早泄,女子带下清稀、月经淋漓不尽、滑胎等症状。

肾气虚者,可适当选择如:五味子、蛤蚧、黄芪、党参、白术、山药、茯苓、桑螵蛸、金樱子、益智仁、冬虫夏草、海马、山萸肉、龙骨、牡蛎等食材以调养,代表方有肾气丸、七味都气丸等。

芪党鹿尾炖乌鸡

【材料】黄芪 15g,党参 15g,鹿尾巴 15g,淮山 15g,枸杞子 15g,乌鸡 1 只,生姜 2 片,红枣 2 枚,烧酒 1 汤匙,盐适量。
【制法】乌鸡去内脏洗净,备用;黄芪、党参、鹿尾巴切片、淮山、枸杞子、红枣去核、生姜去皮,分别洗净备用。将上述全部材料放入炖盅内,加入适量清水和一汤匙烧酒,隔水炖三个小时左右,加盐,即可饮汤吃肉。
【功效】有益气补肾、健脾强身的作用。适用于身体虚弱,疲倦乏力,气短懒言,头昏耳鸣,夜尿多,遗尿,不孕不育等。
【禁忌】外感发热、燥热咳嗽者不宜食用。

最新播报

《中医药法》明年 7 月 1 日起实施

资料来源:健康报网 2016-12-26

国家主席习近平 12 月 25 日签署第五十九号主席令。主席令说,《中华人民共和国中医药法》已由中华人民共和国第十二届全国人民代表大会常务委员会第二十五次会议于 2016 年 12 月 25 日通过,现予公布,自 2017 年 7 月 1 日起施行。

12 月 25 日,在全国人大常委会办公厅召开的专题新闻发布会上,国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强表示,《中医药法》作为第一部全面、系统体现中医药特点的综合性法律,将党和国家关于发展中医药的方针政策用法律的形式固定下来,将人民群众对于中医药的期盼和要求用法律的形式体现出来,对于中医药行业发展具有里程碑意义。

该法全文分九章,分别为总则、中医药服务、中药保护与发展、中医药人才培养、中医药科学研究、中医药传承与文化传播、保障措施、法律责任、附则。

据悉,1983 年,著名中医学家、中国工程院院士董建华等全国人大代表首次提议出台《中医药法》。2003 年,国务院工作行出台《中医药条例》。2008 年,《中医药法》立法工作列入十一届全国人大常委会立法规划。

王国强表示,中医药是中华民族瑰宝,是我国独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源。此次通过的《中医药法》,以保护、扶持、发展中医药为宗旨,着眼继承和弘扬中医药,强化政策支持与保障,坚持规范与扶持并重,注重体制机制和制度创新,在很大程度上解决了制约中医药发展的重点、难点问题,有利于促进中医药的继承和发展,有利于建设中国特色医药卫生制度,推进健康中国建设,有利于充分发挥中医药在经济社会中的重要作用,有利于保持我国作为传统医药大国在世界传统医药发展中的领先地位。下一步要着力做好《中医药法》的学习宣传贯彻落实工作,制定中医药法配套规章及制度,严格执法,确保法律落地生根,切实为中医药事业发展提供法治保障。

创新践行分级诊疗制度 南沙六院结石分析技术创品牌

从 2014 年底,作为“基层二甲医院”的南沙区第六人民医院,抓住国家“分级诊疗制度建设”的契机,结合已有“硬镜取石胆胆手术”为龙头的“微创”品牌优势,整合、强化内部软、硬件医疗资源,大胆确定、打造以“结石病”及“胆囊病”两种常见病为重点发展方向的基层常见病防治中心或系统。系统整合了医院最具实力的临床“微创”技术和基础研究资源,同时进行了基层二甲医院“临床、科研一体化”的尝试。该系统实施 2 年来,在人体结石分析技术上取得了意想不到的突破和成绩。

结石分析对结石病因探讨、预防复发、群体防治和精准使用公共医疗资源有重要意义。南沙区第六人民医院首创通过联合红外光谱分析技术、扫描电镜技术和 X-射线能谱分析技术对结石(包括胆道结石和泌尿系结石)进行成分分析和分类研究。其相关的研究成果《The Systematic Classification of Gallbladder Stones》已发表于国际知名 SCI 期刊 PLOS ONE。在此基础上,该院利用基层医院协作快速、灵活的优点,实现了临床手术室与基础研究(医院胆囊病实验室)无障碍对接,即每个患者的临床结石样本都会按照防治需求得到及时地分析、反馈结果并依据分析结果制定个体化的术后防治方案。同时,相关的研究成果还发表 SCI 期刊论文 5 篇,《中华肝胆外科杂志》等中文核心期刊 10 余篇。这些成果更是引起了多方关注,2015 年广州金城检验公司主动寻求并与该院建立合作关系,接收来自广东、广西、湖南、湖北、江西、安徽、陕西、新疆、云南、吉林、河南等 20 省份的各类人体结石,日前共完成了 20000 余例的结石分析报告,分析结果覆盖中山大学附属第一医院、南方大学附属珠江医院、中南大学附属湘雅医院等大型“三甲医院”,并得到一致肯定。

(南沙区第六人民医院 罗小兵 马瑞红)

正能量 贫困家庭早产儿于海珠妇幼获万元“爱蕾救助”

今年 9 月,孕 32+6 周的张女士,因打工过度劳累早产下了体重仅为 2000 克的小土泓,小土泓因新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿肺透明膜病住进了海珠区妇幼保健院新生儿 NICU(编者注:新生儿重症监护室)。在医护人员的精心照顾下他的情况逐步好转,但管床医生了解得知孩子父母在广州打散工为生,家庭月收入仅 2000 元左右,孩子爷爷因病还欠下外债九万余元,于是向科室提出启动医院贫困患儿的救助机制的建议。很快,广州市穗星社工服务中心的工作人员来到了医院,确定孩子符合广州市“爱蕾行动”——困境儿童救助项目的申请条件后,积极协助办理和完善救助手续,并赠送了婴儿衣物等用品。12 月 9 日,好消息传来,小土泓父母成功领取到困境儿童资助款 1 万元。据穗星社工介绍,小土泓是他们中心首例在二级医院成功帮扶的救助对象。

海珠区妇幼保健院在“两学一做”学习教育活动中,院党总支将完善贫困患儿的医疗救助工作作为“两学一做”学做内容来抓,积极与穗星社工服务中心结成共建单位,重视救助机制流程和救助条件的完善和培训;小土泓也是该院首次首例成功帮扶的贫困儿童,彰显了医务人员的社会意识和仁心大爱。目前,小土泓恢复情况很好,体重已达到 5 千克多,健康活泼。(海珠区妇幼保健 李玉红)

春运将到 老司机药驾好危险

医学指导: 中山大学孙逸仙纪念医院南院区急诊科主任 王彤 教授 通讯员: 朱素颖

春节将至,不少朋友已打算开车回家过一个幸福祥和的团圆年,这自然免不了长途驾驶。“开车不喝酒,喝酒不开车”如今已深入人心,酒驾的危害也众所周知,可对于危害不亚于酒驾的药驾,绝大多数人并不了解。很多都还停留在喝了藿香正气水等含酒精成分的藥物“吹气”不过关的阶段。药驾到底是什么,吃了哪些药物后不能驾驶,如何预防呢?中山大学孙逸仙纪念医院南院区急诊科主任王彤教授为大家支招,希望大家过一个平安美好的幸福年。

服药后 4-6 小时莫开车

所谓“药驾”,指开车人服用了某些药物后驾车出行,并因服用这些药物对道路安全造成危险的行为。中山大学孙逸仙纪念医院南院区急诊科主任王彤教授介绍,服药后驾驶和酒后驾驶都属危险行为,严重情况下都可能致命,这不仅影响公共健康,也危及公共安全。但是药驾与酒驾不同的是,酒驾者很容易被分辨和发现,而药驾者在服药后对外不会表现出明显的异常,就算有嗜睡等症状,由于多数人对药驾不了解,也不会主动把事故和服药联系起来。因此,除非药驾者因为交通肇事被查获才有可能被发现,其他时候则很难被发现。

同时,一项调查也证明,发生交通事故的驾车者中,**25%**药物测试呈阳性,**18%**的车祸死者服用过药物。另外一项调查则研究了**9000**起交通事故,查明其中**16%**的事故原因是因驾驶员服了某种药物所致。官方数据调查也显示,因药驾被判有罪的人数将很快超过酒驾。因此,王彤主任建议驾驶员朋友,服药后**4-6**小时内,尽量少开车或不开车,以减少危险的发生率。

七大类药要小心

王彤教授介绍说,医院急诊科每天都会接诊众多因各种原因出车祸的不幸患者,其中有一部分车祸患者极有可能是在服用了可引起头晕、嗜睡的药物后,导致发生车祸事故。目前临床上服用后会影响驾车的药物多达十几类,多是由于治疗一些常见疾病的,其中最常见的是感冒药。世界卫生组织列出了**7**大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,并提出在服用上述药品后应禁止驾车。以下是我国形成药驾最常见的几种药物种类。

1.感冒药

感冒药是目前造成药驾最常见的药物之一。这是因为感冒药之所以能够治疗感冒最主要的原理之一就是抗过敏,通过抗过敏可以有效改善打喷嚏、流鼻涕、头痛、咳嗽等过敏症状,故目前市面上的感冒药几乎都含有抗过敏的物质成分在里面。

(1)西药:服用此类药物后会出现镇静、嗜睡、乏力、反应迟钝等症状。目前市场上使



用最多的马来酸氯苯那敏(扑尔敏)、盐酸苯海拉明和异丙嗪等都会引起此类症状。其余的西药如:泰诺感冒片、新康泰克、日夜百服宁(夜片)、白加黑(黑片)、感康、快克等感冒药里也都含有抗过敏成分,因此也会引起上述症状,各位回去打开这些药物的说明书仔细阅读,在注意事项里无一例外均强调服药后严禁开车。

(2)中成药:在一些中西药结合类型的药物里,也有抗过敏物质的身影,比如感冒清、**999**感冒灵、维**C**银翘片、速效感冒胶囊等,而我们经常误认为这些为“中药”,对身体无副作用。其实不然,中成药里大部分都含有致头晕、嗜睡的西药成分在里面,需格外注意。

王彤教授特别提醒说,如果需要开车,在请医生开药时,尽量要求使用不会对驾驶产生不良影响的药物,并一定要按照药品的说明书,牢记“用量、禁忌证和副作用”,严格遵医嘱服药。

2.止咳、镇痛药

知道药驾的朋友基本都了解部分止咳糖浆中含有酒精成分,可是止咳镇痛药物不仅仅含有酒精那么简单,因为其中的部分成分甚至会影响神经中枢。例如可待因,是从罂粟属植物中分离出来的一种天然鸦片类生物碱,易于通过血脑屏障,具有镇咳、镇痛和镇静作用。含有可待因的止咳药会导致服用者视觉障碍和突然疲倦,有些止痛药还会引起感觉功能紊乱,甚至出现各种幻觉。其他镇咳药,如“咳必清”、“咳快好”等,也是中枢性镇咳药,有致疲劳倦睡作用,可能影响到思维与操作的敏捷性。而其他镇痛药,有鸦片、吗啡、盐酸古碱等,作用于中枢神经,

会产生幻觉,精神松怠、平衡感丧失等问题。所以王彤教授强调,服用此类药物时是一定不能开车的!

3.保健品

(1)脑白金:保健品脑白金中的主要成分之一是褪黑素,它对神经中枢有抑制作用,各国都规定驾车和机械操作者不可服用。在欧洲甚至不准作为保健品销售。

(2)天麻:中药天麻常作为保健品使用,其含有作用于中枢神经系统的天麻素,该成分具有显著的镇静催眠作用。

(3)人参:国产人参、西洋参等制剂有明显的抗疲劳作用,许多驾驶员因其有提神醒脑药物的功效而在长途行车频频服用。但王彤教授说,大剂量长期使用这些药物时,驾驶员很容易出现欣快、烦躁不安、头痛,甚至意识混乱等神经系统症状。

4.降糖药

如果降糖药选用不当,或偶然因素引起的低血糖,也会影响驾车安全。因此,驾车时,要谨防出现药物性低血糖反应,如心悸、头晕、多汗、虚脱等。各类降糖药物都具有引起低血糖反应的潜力,但以胰岛素和磺酰脲类多见。若在饥饿状态下用药更容易出现问题。消渴丸中,含有西药成分格列本脲(优降糖),虽然剂量不大,但格列本脲降糖作用很强,仍然具有诱发低血糖反应的潜力。王彤教授建议,糖尿病患者服降糖药期间,最好不要开车。如果必须开车,要在临床医生的指导下,采用降糖作用平稳、不易出现低血糖反应的品种。

5.降压药

降压药造成的问题是降压药选用不当。如心得安、利血平、硝苯地平,有引起嗜睡、头痛、眩晕和低血压反应等,不利于驾驶安全。而新型降压药物其安全性与有效性已有了革命性的变化。再则,在服用降压药物的初期,机体处于适应调节阶段,较易出现低血压等不良反应,这时应慎重驾车。

6.其他药物

(1)胃药:如胃复安,有眩晕、嗜睡等副作用。

(2)抗生素:长期使用链霉素等药物,可出现头痛、眩晕、耳鸣,感到周围物体发生旋转性或波浪性运动,致使平衡失调。

(3)催眠、抗焦虑药:如巴比妥类药物、水合氯醛等,服用后会出现头晕目眩、乏力嗜睡、反应迟钝、疲乏嗜睡、视野不清、肌肉震颤和体位性低血压等症状。



四个妙招防药驾

中山大学孙逸仙纪念医院南院区急诊科主任王彤教授表示,虽然药驾有严重危害,但是只要预防措施得当,服药方法正确,就可以大大减少意外事故的发生。

(1)保持充足睡眠。当生病服药时,一定要保证充足睡眠,每天**7**个小时的睡眠必不可少。且开车时保持良好的心情与精神状态,不要让病患影响情绪,分散注意力,如果感觉注意力不集中应立即上停车休息,不要疲劳驾驶。

(2)生病服药期间最好不要驾车。如果生病了必须服药时,在请医生开药时,应尽量避免使用会对驾驶产生不良影响的药物。例如,对于普通常见感冒,最好选用中成药,或选择不含抗组胺药成分的,如日夜百服宁中的“日片”;白加黑中的“白片”等。

(3)切记不可超剂量用药。自行服药时,仔细阅读药品的说明书或是商品标签,特别是“用量、禁忌证和副作用”等。引起药品不良反应的原因主要有三个:用药剂量不当、重复用药和药物相互作用。因此,若自己买药吃,种类要越少越好,且不要超剂量服药。

(4)对已知有不良反应,但不得不吃的药,开车前要减半量服用,等休息后再补足全量。服药后**4-6**小时内,尽量少开车或不开车,以减少危险的发生率,最好等药效消除得差不多后,再开车上路。

感冒鼻塞,不妨捏捏后脖颈

医学指导:广东省妇幼保健院中医科 潘明沃 博士

通讯员:林惠芳

鼻子是我们呼吸的门户,如果被塞住了,着实让人难受。中医认为,鼻为肺之外窍,因此,鼻塞往往跟肺部受到一些风热、风寒、风燥等外邪的侵袭有关。而这段时间的天气多变,难免有些人会不幸感冒“中招”。那么,有没有一些方法可以缓解感冒后的鼻塞呢?

穴位按摩

在我们的后颈部有一个穴位,叫风池穴,它位于后颈部头骨下,两条大筋外缘的凹陷中,约与耳垂齐平。它的作用是阻止风邪的入侵。这个部位在我们平时按压时,可感觉不到明显的酸胀感,但如果有感冒、头疼等毛病时,我们再按摩此处,则可感觉到明显的酸胀感。通过按摩此处穴位,可使局部经络穴位充血,改善微循环,疏通经络,从而收到宣通肺气、通利鼻窍的功效,能有



效地缓解感冒鼻塞的症状。按摩时,用手指指腹由两侧风池穴向下提捏两条大筋,反复数次,以局部皮肤温热、轻度疼痛为宜。

按摩的时候还可配合按摩迎香穴,迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,按摩此处也可有宣利鼻窍之功效。按摩时,用拇指的指向关节按摩此处的穴位,以有酸胀感为宜。

另外,揪两眉头中间的印堂穴,也可以促进黏液的分泌,保持鼻腔湿润,从而达到缓解鼻塞的症状。操作时用屈曲的拇指和食指轻轻地揪印堂穴,并轻柔地揉动,以局部感觉发麻、发胀为宜。

湿毛巾热敷鼻根

鼻黏膜血管丰富,在外界环境冷热变化的刺激下,鼻黏膜血管容易扩张、收缩,使鼻涕慢慢干了后变成鼻痂而堵塞鼻道,这个时候可以用蒸汽来解决鼻塞的烦恼。将一条湿毛巾热敷一下鼻根部,这样蒸汽就可以进入鼻内,几分钟后,鼻子慢慢就能通气了,但要注意热敷时的小毛巾不宜太烫,以免烫伤了皮肤。

泡脚

泡脚可以促进身体的血液循环,泡脚时加一些生姜,对减轻感冒鼻塞的症状可起到事半功倍的效果,泡脚时用热水泡脚**20**分钟左右,以身体微微出汗为宜。

心律失常? 或是早搏惹的祸

指导专家:南方医院心血管内科副主任医师 王月刚

通讯员:李晓娟

人的心跳就像音乐节拍一样匀速规律,即便心率有快有慢,每次心跳的间隔也大致相同。但有时心跳提前发生,就像抢拍子一样,这就是早搏。

一旦发现室性早搏,应及时就医

南方医院心血管内科副主任医师王月刚介绍,室性早搏(简称“室早”)是最常见的心律失常之一,临床上主要将室早分为病理性室性早搏和功能性室性早搏两种。目前认为室性早搏主要是人的部分心肌细胞兴奋性增加所致。

虽然室早绝大多数是良性,但他提醒,有些频发室早可引起心慌、胸闷、疲劳及体力下降等明显症状,某些室早可触发严重的心律失常,甚至心室纤颤、猝死等。长期频发室性早搏还可引起心律失常性心肌病。因此,一旦发现室性早搏,应及时就医,进行动态心电图、超声心动图等检查,以判別室早是功能性的还是病理性的。

病理性早搏应积极治疗基础疾病

就治疗而言,王月刚表示,功能性室早属于良性病,一般不需治疗。早搏较多或有明显症状者应寻找并消除那些促使或加重室早的诱因,比如疲劳、抽烟、饮酒、喝茶或咖啡、熬夜或失眠等。如仍有明显症状或早搏较大,可在医生的指导下进行药物治疗。但他也指出,药物治疗的疗效有限,并不能根治,只是暂时缓解症状,且长期使用抗心律失常药物可



能出现副作用或耐药性。

如果室性早搏属于病理性,患者常常存在心脏疾病,如心脏病、冠心病等,则应首先积极治疗心脏基础疾病同时对早搏进行积极治疗。

射频消融术治疗心律失常已很成熟

“如果**24**小时动态心电图的室早总数超过总心跳**10%**以上,即可考虑行射频消融术。”王月刚介绍,射频消融是上世纪**90**年代后兴起的新技术,其特点是微创、安全,主要是通过外周大血管将射频消融导管送入心脏,找到引起心律失常的异常路径或异位起源点,发放射频电流将之去除,从而达到根治心律失常的目的。经过**20**多年的发展,导管消融治疗各种心律失常技术已非常成熟。术后**6**至**12**小时即可下床活动,一般第**3**天即可出院。术后一般不需要休息太久即可正常工作。

据了解,南方医院开展此项手术近**20**年,近**3**年来总的室早射频成功率达**93%**左右,手术的成功率较高。



用药安全多关注

聊聊青霉素过敏那些纠结事

广州市妇女儿童医疗中心 欧阳珊

青霉素诱导的全身性过敏反应罕见,约每**10,000**次给药有**1-4**例发生,但严重变态反应发病迅速且可能导致死亡。青霉素过敏,严格说是青霉素类药物过敏的风险,大家都不陌生。可青霉素过敏的那些让医生纠结头痛的事,大伙儿就不一定都知道了。下面我们来聊聊这个话题。

青霉素过敏,最可怕的是过敏性休克,通常发生在给药的**1**小时内,极其凶险。患者开始觉得周身痒或手掌发痒,皮肤及黏膜麻感,多数为口唇及四肢麻感,然后出现各种皮疹,鼻咽喉黏膜可发生水肿,接着可能有低血压、呼吸困难、喉痉挛、意识不清等表现。抢救不及时可威胁生命,是医生和患者共同的噩梦。

然而,大部分自称青霉素过敏的患者可能从来没有真正的过敏。在美国,约有**10%**的患者自称有青霉素过敏史,但只有不到**1%**的患者发生免疫球蛋白**E(IgE)**介导的过敏反应,即真正的青霉素过敏人数并没有人们以为的那么多。一些患者也许只是腹痛腹泻等不良反应或者一些其他原因导致的皮疹如病毒疹,很容易被误诊为过敏性药疹。一些真正对青霉素过敏的患者也可能会在一段时间后不再过敏,大多数患者的临床表现会随着时间的推移而不明显。事实上,**80%**曾发生过**IgE**介导的青霉素过敏患者在**10**年后会失去敏感性。青霉素过敏的也可能是由于药物品质不纯,其中所含青霉素、青霉素酶等是主要的致敏原。可随着制药工艺的进步,药品质量的提高,有过敏史的患者也可能不会再次发生青霉素过敏。

为青霉素过敏史患者选择合适的抗菌药物继续治疗非常困难。最直接的方案就是给予一种和青霉素类药物结构不同的药物,即非**β**内酰胺类抗菌药物,如喹诺酮类和大环内酯类等。但比起青霉素类药物,其他的替代药物可能会更贵、有副作用以及在一些情况下,通常不那么有效。第二种选择是接受一种和青霉素结构相似但不完全相同的药物,如头孢菌素。给青霉素过敏史患者使用头孢菌素的方法可根据能否进行青霉素皮试分为两种情况。如果进行青霉素皮试并且结果呈阴性,患者可安全接受头孢菌素类治疗。如果青霉素皮试呈阳性,则可预计其中约**2%**的患者对头孢菌素类会有反应。如果没有采取预防措施,其中一些反应可能会很严重或危及生命。

那如何解决这个纠结的问题呢?

首先,我们要了解青霉素类药物治疗的风险,药物过敏根据症状出现的时间可分为速发型反应(即在暴露**1**小时内发作)和迟发型反应(在暴露**1**小时后发作)。对有青霉素速发型反应病史的患者应避免使用所有青霉素类药物。对于病史模糊或不典型的病例,也有一些患者存在危及生命的风险。速发型反应大部分是**I**型反应,即由**IgE**介导的反应。这种类型的反应表现为瘙痒、潮红、荨麻疹、血管性水肿、喘鸣、喉水肿、腹部不适伴呕吐或腹泻,以及低血压导致的头晕、出冷汗,意识不清等。

其次,尽量准确的提供一些细节,以配合医生作进一步处理的判断。主要包括以下内容:**1**、过敏时有哪些症状和体征;**2**、自上次过敏反应后所经过的时间;**3**、当时给予那些处置,需要住院治疗吗;**4**、为什么要使用这种药物;**5**、用药的剂量和给药途径;**6**、之前和之后是否使用过这种药物;**7**、父母家人有没有类似的药物过敏史?有鼻窦炎等过敏性疾病吗?

大部分自述青霉素过敏的患者是因为用药后出现了皮疹。速发型反应的荨麻疹通常是由强烈瘙痒的凸起红斑组成,它们出现在一个部位,经几个小时的病程得以缓解,然后在其他地方重新出现。如果患者能确定是以前的过敏史是迟发型皮疹,不痒或不是荨麻疹,不伴任何全身症状且皮肤没有出现起疱或剥脱,那么这类患者是可以考虑使用青霉素类药物进行治疗的,虽然皮疹仍然可能再次发生。

青霉素皮肤试验是一种用于诊断青霉素过敏的工具。对于过敏史未明确的患者,如果没有皮试的禁忌证,需要选择青霉素类药物抗感染治疗的患者,可在有资质有足够抢救措施的医疗机构,在明确的监护下进行青霉素皮试。通过皮试结果正确区分出不是真正青霉素过敏的患者,找出绝大多数可以安全使用青霉素及青霉素类药的患者,我们就可以提高抗生素的治疗效果并改善患者的临床预后。

医学是复杂和不确定的过程,并不是所有的问题都有完美的答案。青霉素过敏的各种困惑目前仍然是存在的。我们要对药物过敏的风险保持警惕,同时也要意识到,大多数患者事实上并不过敏或者随着时间流逝已经不过敏。再次将青霉素作为一种治疗选择可降低抗生素成本、优化抗生素选择并减少患者与广谱抗生素相关的并发症。



孕育天地

产妇产后为何容易发生消化不良?

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

产妇产后随着胃、小肠、大肠的位置恢复正常,胃肠道功能也随着恢复正常。但因产后最初的几天卧床较多,进食油腻的食物多,蔬菜水果食用少,胃肠张力及蠕动减弱,常有腹胀气,产妇容易产生食欲不振,甚至恶心、呕吐等消化不良的症状。要改善这种情况,主要是改善饮食的结构,减少食用油膩食物和不易消化的食物,蛋白也不宜吃过多,过多地摄入蛋白质,会超过胃肠道的负担。饮食应少食多餐,食用的水果蔬菜应是新鲜的。除此之外,产妇适当地活动,有利于食物的消化吸收。改善饮食后仍有消化不良的现象,可以服用一些助消化的药物,如多酶片、酵母片等。

期待所有医药广告批文皆能在政府网站上查询

受“魏则西事件”影响,莆田系医院从百度排行榜上销声匿迹了不到半年,如今又有重新打鼓另开张的迹象。北京青年报记者近日调查发现,莆田系医院又杀回医疗竞争市场,只是这一次,莆田系医院更换了推广手段,打出“医美分期”的招牌,以贷款美容的形式再次打入百度搜索首页。(11月21日《北京青年报》)

今年9月1日正式实施的《互联网广告管理暂行办法》规定,推销商品或者服务的付费搜索属于互联网广告,这些广告应当具有可识别性,显著标明“广告”,使消费者能够辨明其为广告。而对于互联网上的医疗、药品、医疗器械、保健食品广告等,必须通过审查机关进行审查,否则不得对外发布。

大家知道,药品、医疗器械、保健食品广告的审查机关是各省、自治区、直辖市食品药品监督管理局。现在,国家食品药品监督管理局和各省食品药品监督管理局都建立了药品等广告电子政务审批系统,实现了所有的药品等广告在线审批,审批后的广告批文通过政府网站向社会公布,便于公众的查询和社会监督。也即是说,中华人民共和国境内的

所有已审批的药品等广告,在国家食品药品监督管理局的网站上都能够查询到。公众如果发现互联网广告与政府网站公布的广告批文不同,则可认定为违法宣传,可以向食品药品监督管理局举报,以及向工商行政管理部门投诉。

而医疗广告,是指利用各种媒介或者形式直接或间接介绍医疗机构或医疗服务的广告。医疗广告的审查机关是省级卫生行政部门(简称“卫计委”)、中医药管理部门。医疗机构应当按照《医疗广告审查证明》核准的广告成样件内容(俗称“广告批文”)与媒体类别发布医疗广告。然而,医疗广告的查询和监督却没那么直接方便。很多省级的卫计委官网,都还不能查询到医疗广告批文。中医医疗广告好一些,国家中医药管理局官网首页有“中医医疗广告审批情况在线链接”,点击打开后可见《部分省(区、市)中医医疗广告审批情况》,但目前也只有19个省(区、市)建立中医医疗广告审批查询工作机制。

值得一说的是,早在1998年10月6日,总局、国家工商行政管理局、卫生部、国家广播电影电视总局、新闻出版署就联合发

布了《关于禁止以军队名义发布医疗广告的通知》。2004年12月9日,国务院、中央军委联合公布的《中国人民解放军实施〈中华人民共和国药品管理法〉办法》第18条又做出明文规定:“严禁以军队单位或者军队人员的名义、形象或者利用军队装备、设施等从事药品广告宣传。”2016年3月,中央军委下发《关于军队和武警部队全面停止有偿服务活动的通知》,计划用3年时间,分步骤停止军队和武警部队一切有偿服务活动。简而言之就是,解放军和武警部队不允许军队医疗单位在社会媒体发布医药广告。

是故,期待互联网企业及各种媒体都能加强自律,认真做好医药广告的发布审查工作,重大局严把关,舍小利博大义,严格按照广告批文刊播医药广告,让消费者得到真实、准确、客观的广告信息。更期待所有医药广告批文皆能在政府网站上查询,让公众能简单直接识别虚假违法医药广告!也建议国家有关部门加强对医药广告的监督管理,加大社会监督力度和对违法广告的威慑力度,对违法违规者进行严厉打击。

(曾春光)

学会舍得

“智慧人生,品味舍得”,这本是一句广告词。可这短短八个字却蕴含着深刻的人生哲理,犹如一杯醇香的陈年老酒,悠远的文化气息扑面而来。

“舍得”一词最早出自于明代袁了凡所著的《了凡四训》一书中,细品“舍得”二字,可谓是一语双关、意境深邃一小舍小得,大舍大得,不舍不得一充满了先人造词的智慧,凝聚着通古达今的绵长意蕴。

“舍得”是一种理智一种豁达。只有舍去浮躁,坚守淡定,舍去虚荣,坚守纯真,舍去铅华,坚守本色,舍去名利,坚守气节,舍去贪婪,坚守清廉,这样的人心才会充盈阳光,这样的头脑才会时刻清醒,这样的生活才会甜美幸福,这样的社会才能和谐融洽。

“舍得”是一种选择。俗话说“鱼与熊掌不可兼得”,舍不得熊掌的美味就得不到鱼的鲜美。人生如棋,我们时时刻刻都面对着取舍与

选择,有时主动舍弃一些东西,往往会“失之东隅,收之桑榆”,孔子不为诸侯所用,授徒三千;孙臧中奸计,而著兵书;李白因命运多舛,诗情万丈;苏轼仕途不畅,开一代宗风。可见学会了“舍得”,才能挣脱前进道路上的各种羁绊,才能解脱内心深处名与利的煎熬,才能放下生活中患得患失的苦闷,才能心无旁骛、专心致志,才能百折不挠,一往无前。

“舍得”是一种境界。无数革命先烈为了新中国的诞生,为了人民的幸福安康,抛家舍业,甚至献出了自己宝贵的生命,“舍得”对他们来说就是无私地奉献。作为新时期的共产党员和领导干部,更要讲会得讲奉献,更要时刻铭记“吃苦在前、享乐在后、克己奉公、多作贡献”的誓言,更要牢牢树立“吃苦我一人,幸福千万家”的公仆意识,更要做到为名所困、不为利所累,不计个人得失,在得到时要多想想组织的培养和大家的帮助,在失去时

要多想想自己的不足和差距,时时刻刻升华自己的思想境界。

“舍得”是一种智慧。有“舍”方能“得”。有人为言清廉,两袖清风;有人夙夜在公,鞠躬尽瘁;有人见义勇为,奋不顾身。也许有一些人会说,在这物欲横流的时代,他们太迂腐了,他们的头脑缺少智慧。殊不知这些人一点也不迂腐,这些人恰恰是大智慧,他们虽然舍弃了金钱、地位甚至生命,但却得到了百姓的赞誉和爱戴,使自己的人生臻于至善,流芳千古。这样的“舍”是值得的,而这样的“得”也是必然的。在利益面前学会“吃亏”,在诱惑面前学会“舍得”,往往会有意想不到的收获。

我们生命中的每一天,都是在“舍”和“得”中度过的,尽管我们不得不舍弃很多东西,也无法穷究所有的得失,但如果总是念想他人,时时利于大众,这样的人生,脚步一定会轻快而坚实。

(荀香兰)

多多喝汤,身体健康

汤在我国,地不分南北,人不分贵贱,无论是在豪华宴席上,还是在普通家庭餐桌上,它都是少不了的。若一顿饭没有汤,便会显得美中不足。民谚说:“宁可一日无肉,不可一日无汤”、“天天喝碗汤,到老都健康”,等等,都说明喝汤可以补充人体水分不足,增强食欲,促进健康。

我国是个多民族国家,各地饮食习俗不同,因而汤的种类繁多。最常见的有鸡汤、肉汤、骨头汤、猪脚汤、鱼头汤、海带汤、鸡蛋汤、猪肝汤、鸭血汤、鲫鱼汤、青菜豆腐汤、榨菜肉丝汤、豆腐粉丝汤、咖喱牛肉汤、百合木耳汤、银鱼鸡蛋汤等等,鱼肉禽蛋、蔬菜水果都可以烹制各式各样的汤,此外,还有广东、福建的蛇汤、浙江的咸菜黄鱼汤、四川的麻辣汤、东北的酸菜肉片汤等等,都是当地很有名气的汤肴。

根据汤的浓淡来分,可分为纯汤、浓汤、菜汤三类;根据汤的烹制火候来分,可分为浓汤、煮汤、炖汤三类;根据汤的味道来分,可分为甜汤、酸汤、咸汤、淡汤、酸辣汤五种。汤之所以受到广大食客欢迎,是因为它营养丰富,鲜味浓厚,主要体现在以下几点:一是汤菜直接取用新鲜优质的鸡鸭鱼肉煨煮而成,所以滋味鲜美,保持了食物的原汁原味。二是汤菜的美味刺激胃的分泌,能引起人的食欲。一些平时胃口不好或病愈不久胃口未开的人,用过鲜美的汤后,都会大开胃口,增加食欲。三是汤和胃润肠,有利于加速食物消化。汤荤素

均可,四季皆宜,特别是炎热的夏季,色泽清淡、口味鲜美的火腿冬瓜汤、清炖鲫鱼汤、榨菜肉丝汤等,既能清热解渴,又能增加食欲。

汤的保健功能
汤具有丰富的营养价值,保健方面也有不小的食疗作用。

鸡汤抗衰老 人们常说喝鸡汤能补身子,其实鸡汤中含有的特殊成分(特别是母鸡汤)可促进咽喉及支气管黏膜的血液循环,增强黏液分泌,及时清除呼吸道病毒,改善缓解风寒引起的咽喉肿痛,咳嗽等症,对感冒、支气管炎有一定的防治作用。

骨汤抗衰老 中老年人的机体器官功能逐渐开始衰老,皮肤变得干燥松弛,弹性降低,出现皱纹,且常有头晕、胸闷及神经衰弱,甚至会有心脑血管疾病缠身,这些都与微循环障碍有关,而骨汤中的特殊成分以及胶原蛋白可疏通微循环,改善上述老化症状。经常喝些猪骨汤、牛骨汤和羊骨汤,可及时补充人体所需的微量元素和骨胶原等物质,增强骨髓造血细胞的活力,50-60岁之间是人体微循环由盛到衰的转折期,老化速度很快,多喝骨汤可收到较好的延缓衰老效果。

鱼汤防哮喘 鱼汤中含有大量具有抗炎作用的脂肪酸,可阻止呼吸道发炎,并预防哮喘病发生,每周喝2-3次鱼汤可使因呼吸道感染而引起的哮喘病发生率减少80%。尤其是患有寒性哮喘病的老人,可试试喝鲫鱼汤进行疗养。

菜汤可排毒 新鲜蔬菜中含有大量的钾、钠、钙、铁、维生素和叶黄素,常喝蔬菜汤可调节体内血液的酸度,保持酸碱平衡,防止血液酸化,从而减少疾病发生,菜汤还能使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解,随尿液粪便排出体外。

米汤美肌肤 日常煮饭时的米汤富含B族维生素、尼克酸、氨基酸以及钙、镁、铁、钠等矿物质,不但是胃肠病人和腹泻婴幼儿的食疗佳品,而且具有补中益气、健脾养胃、益精强志、滋润皮肤的作用。《本草纲目》认为:米汤暖胃和脾,补虚养颜,乃汤中珍品,可常饮之。煮粥时浮在上面的浓稠液体叫粥油,乃米汤精华,其滋补养虚之功堪比参茸等补药。

面汤强记忆 人的大脑中若乙酰胆碱不足,记忆力就会大大削

弱。补充大脑乙酰胆碱的最好办法就是多食一些富含卵磷脂的食物,面汤就是其中一种。面汤里溶解有大量卵磷脂,人体肠黏膜吸收后可转化为乙酰胆碱,补充大脑神经传递介质,从而强化人脑记忆功能。所以说面汤有利于防治老年痴呆症。

各地喝汤的特色

汤几乎是人们每餐必不可少的食物,它味美滋润,能增强食欲,令人垂涎。一顿饭要是喝汤便会显得美中不足。饭前喝汤可刺激肠胃;饭后喝汤能滋润喉咙、帮助消化。所以说多喝汤能补充人体水分不足,切不可轻视。

中国地大物博,原料广泛,很多材质都是用来做汤的好原料。清汤可饮,浓汤可以当饭;冷吃可以解暑,热吃可以御寒。三伏天炎热时喝碗绿豆汤,凉爽;三九天严寒时喝碗羊肉汤,暖和。可见汤和人们的关系很密切的。在喝汤习惯上,我国南北不同。南方人喜清淡、注重原汁原味。而北方人喝汤则讲究浓稠、色深、味香,常常要放些黑木耳、香菇、笋片、虾仁等。在宴席上,北方人把面汤、羊肉汤、牛肉汤等作为主食,南方人则把鸡汤、鱼汤等作为主餐。

外国人也有自己爱喝的汤,如法国人引以自豪的是洋葱汤,这是一种掺杂有大量洋葱的牛肉清汤,汤面上还有一层金黄松脆的牛油。而俄罗斯人喜欢喝甜菜、白菜和牛肉片做成的菜汤。意大利人爱喝蔬菜、大麦、通心粉和肉熬成的汤。日本人认为海带具有很高的食疗价值,今天仍是日本妇女生孩子后的第一顿特殊汤羹。韩国人爱喝蛇汤,认为蛇汤能提高性功能,并有长寿和治疗神经痛的作用。德国人爱饮用鱼、肉、蛋、蔬菜、啤酒合煮的啤酒汤。英国人喜欢喝味道特别浓烈的咖喱汤。美国人喜欢喝鸡肉肉、牛肉肉、香肠、香菇片做成的四鲜汤。

做汤的窍门

熬汤时有几个诀窍,一是原料一定要新鲜,最好是选用鲜味足、无腥味的原料。二是制作纯汤、浓汤的原料应与冷水一起下锅,一次把水加足,烧煮过程中切忌中途加水。三是要掌握火候和时间,一般的汤宜先用旺火烧开,后用文火慢炖。四是要注意调料投放顺序,特别注意的是煮汤不宜先放盐,若早放盐,就会使蛋白质凝固,不易溶解于水,从而使汤色发暗,浓度不够。煮汤时可适时放入味精、香油、胡椒粉、生姜、葱蒜等调味品。

(苟超)

喜迎 2017 新年

时光如白驹过隙,转眼已到2017年,挥手告别2016,满怀豪情步入新纪元。

新年新气象,华夏锦簇拥,金鸡报晓,国运呈祥,福满乾坤,神州飞彩,铺开2017年崭新华章。

让我们带着新年的喜悦,也带着新年的祝福,站在新的历史起点上,共同奔向新的伟大征程。

刚刚过去的一年,我国开启“十三五”新时期,积极落实供给侧结构性改革各项任务,创新驱动发展,加快经济发展方式转变和经济结构调整,经济运行保持在合理区间,继续保持经济稳步发展。

我国成功举办二十国集团领导人杭州峰会,提出“创新、活力、联动、包容”世界经济的“中国方案”,推动全球贸易自由化、投资自由化、服务便利化,为世界经济发展指明方向。

中国首个真正意义上的太空实验室——“天宫二号”空间实验室成功发射,与“神舟十一号”载人飞船交会对接,标志我国载人航天进入空间应用发展的新阶段。中国亚投行的成立,让“一带一路”经济普惠亚洲国家及世界各地,为提振世界发展做出新贡献。

大江南北,长城内外,一座座新城,拔地而起;一片片社区,一个个村寨,更加美丽,城镇化日新月异;在振兴中华民族伟大复兴“中国梦”的道路上,中国洋溢着自信与豪迈,又饱含着稳健与从容。

我们收获成功和喜悦,也有太多眷恋的回忆和感慨。只是以往的辉煌不再是满足的炫耀,过去的经验不再是失缺的茫然,一切都在锦绣的韶华中沉淀。

新年,新任务,新目标。深入学习贯彻党的十八届

六中全会精神,高举旗帜,全面改革,凝聚力量,励精图治,为全面建成小康社会努力奋斗。

新年,新希望,新梦想。众志成城,奋发有为,兢兢业业,永不懈怠,促进社会进步,改善人民生活,增进百姓福祉,奋力完成时代赋予的神圣使命。

中国腾飞展鸿图,举国振兴焕新容;神州祈愿,在中国鸡年更有新成就,更加繁荣昌盛。

新的一年,新的起点。让我们以崭新的姿态,再现时代多姿的风采;用探索的勇气,走进色彩斑斓的生活;用激荡的青春,描绘人生璀璨的画卷;用愉悦的心情,迎接新一轮曙光。

一元复始,万象更新。我们的时代是改革开放与包容发展的时代,每时每刻,都有奋起的奇迹;每月每天,都有拓展的宏图;前进的力量在驱动着我们,奋斗的目标在指引着我们。鼓一腔热血勇于进取,拼一躯勇力敢于追求,才能实现美好的未来。

让我们以只争朝夕的精神,用与时俱进的气魄,携起手来,共同努力,和时间赛跑,与梦想齐飞,认真面对每一天,克服困难,坚定信念,永不放弃,朝着既定的目标迈进。

走进2017新的一年,走进一片新天地。让我们带着创新与梦想,在时代的弄潮中扬帆;带着希冀与誓言,勇攀事业的高峰。

九州绘蓝图,百业正齐飞。让我们和着新年的钟声,满怀豪情迎接新一轮红彤彤的朝阳,意气风发地缔造新伟业,铸就中华民族新辉煌。

(宋伯航)

预防流感养生粥

流行性感冒简称流感,是由甲、乙、丙三型流感病毒而引起的一种严重威胁人体健康的急性呼吸道传染病。其典型症状为:急起高热,颜面潮红,肌肉疼痛,四肢乏力,但呼吸道感染症状较轻。冬季是流感高发季节,人们不仅需要注意防寒保暖,同时也可以在日常膳食中增加一些特殊食材熬制的粥类食疗方,这样可以有效地预防流感的发生。

医学研究表明,大部分人感冒之后胃口较差,没有食欲,肠胃消化系统功能减退。我们常吃的主食大米,性味甘平,有益胃气、补脾虚、壮筋骨、和五脏的功效,很适合冬天天冷时食用。所以在感冒时要多喝一些热粥,这样有助于散热祛寒、益气解表、健脾消食、促进肠胃的吸收。

下面是几种粥粥的制作方法和功效,可供大家参考:

茶叶萝卜粥 取白萝卜100克、茶叶5克、食盐



适量。白萝卜洗净后熬粥,粥熟时加入泡开了的茶叶水和食盐少许。茶叶萝卜粥具有止咳化痰、益气开胃的功效,适用于发病较急、持续高热的全身症状较重者。美国哈佛医学院的布克斯基博士科研时发现茶叶中有一种化学物质能抑制流感病毒活性的生长,经临床实验证明,平常多喝此粥可以增强抗病的能力。

生姜苏叶粥 取紫苏叶8克、生姜2片、大米50克、红糖适量。大米淘洗干净后煮粥,待粥熟时加入紫苏叶和生姜,再用文火稍煮后加入红糖,搅匀即可食用。紫苏叶味辛、性温,有散寒解表、行气宽中、解郁化痰等功效;生姜有祛痰法寒、补气平喘的作用,适用于发热、怕冷、寒战、鼻塞、无汗、周身酸痛等症。但风热感冒者和咽喉肿痛者不宜食用此粥。

桑叶葛根粥 取桑叶16克、薄荷8克、葛根6克、大米50克。将上述材料洗净切碎后煎煮成汁,再与白粥一起煮沸,并趁热食用。此粥适用于咽部肿胀、鼻塞口渴、大便干燥等风热感冒者。

葱白防风粥 取防风20克、葱白4段、生姜3片、大米60克。将大米洗净后加适量水熬煮成粥,再加入防风、葱白、生姜,熬煮片刻即可。吃后盖被出汗,有益气解表、散寒止痛的功效。此粥适用于外感风寒引起的发热恶寒、头痛鼻塞、腹泻肠鸣等症。因此粥能祛风除湿,所以也可用于老人骨节疼痛、头痛目眩等症。

薄荷鸭梨粥 取薄荷5克、鸭梨1个、大米50克。将鸭梨去皮捣汁,再将大米煮成稀粥,待粥熟时加入薄荷梨汤煮沸即可,每日早晚空腹食用。本粥具有清热润肺、解表祛邪的功效,适用于肺肾阴虚、干咳少痰等症。

另外,喝粥时注意不能过烫,也不能过凉,以免伤害胃肠道和影响疗效。同时也要多吃一些富含钙、锌元素及维生素的蔬菜水果,如萝卜、梨、猕猴桃、柑橘、菇等等,这样可以帮助缓解症状。

(苟国军)

海参的药用功能

古代中医对海参的药效发现得比较晚,所以在能够食用的所有海产品中,海参的药用历史可能是最短的。

中医对海参药用价值的认识应该是从明朝开始的,明末姚可成的《食物本草》一书中,才首次有对海参的详细描述:“海参,坐东南海中,其形如虫,色褐,身多傀儡。长约五六寸,功擅补益,肴品中之最珍贵者也。其味甘咸平,无毒,主补元气,滋五脏六腑,去三焦火热。”近代的赵学敏在《本草纲目拾遗》中也有比较详细的记载,并称海参的药用价值超过人参。随着科学的发展,我国对海洋资源越来越重视,便有了“千年王八万年鳖,一头海参十只鳖”之说。

海参最受欢迎的地方其实是它的野生,它的生长没有人工干预,真正是大自然孕育出来的天然食品。现代海洋食品技术研究表明,海参的药用价值研究越来越多,不仅我国在做,世界上许多国家也在做。海参最“动人”的地方也是现代最流行的“滋补品”——即海参体内所含的多糖多肽等活性成分,另外海参中还含有蛋白质、粘多糖、皂甙、DHA和EPA等营养成分。根据国家海洋科学研究证明,海参体内有十多种对人体有益的营养成分,可谓是长寿之神。人随着年龄的增长,身体的各个器官功能是日益衰退的,身体的吸收功能也在逐渐减弱,因此体内的分解大于合成代谢,从而导致机体的抵抗能力明显下降,而海参所富含的蛋白质、矿物质、维生素等60多种天然珍贵活性物质,却能够延缓衰老,提高人体的免疫力。

海参主要药用功能如下:
1. 男人的养肾之宝 海参对人体具有固本培元、补肾养精、消除疲劳的作用,其精氨酸是男性精细胞的主要成分,故有海洋伟哥的美誉。食用海参补肾在日本、韩国的中老年人中非常盛行。

2. 病人的食补灵丹 最近,美国学者从海参中萃取出一种特殊的物质,它是一种海参毒素,可制成人体的抗毒剂,这种化合物抗毒剂能有效抑制多种霉菌及某些肿瘤细胞的生长与转移,可以十分有效地防癌、抗癌。再生障碍性贫血、糖尿病、心血管疾病等患者可以多吃海参,预防发病,调节血糖血脂。

3. 体虚术后的滋补品 海参能强肾滋阴,可谓阴阳双补,对腰酸乏力、内分泌紊乱、体虚多病者有明显效果。海参所含有的精氨酸对机体的损伤修复有特效,能很快愈合术后伤口,增强免疫,补足元气。

4. 女人的美容保健食品 海参的微量元素钒的含量为各种食物之首,钒可以参与到血液里铁的输送过程中,从而增强造血功能,而铁和胶原蛋白又具有显著的生血、养血、补血作用,能美容养颜,使孕妇的乳房丰满、乳汁充盈。

5. 老幼人群的补脑黄金 海参含有两种不饱和脂肪酸EPA和DHA,其中的DHA对大脑的细胞发育至关重要,可益智健脑,对胎儿的大脑发育、预防老年痴呆症、增强人的记忆力、提高智商有显著作用。

(李彦涛)

