

# 广州卫生计生

创办于 1976 年 2 月

内部资料 免费交流 准印证号:(粤 A)L0160107

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

2017 年 1 月 24 日星期二 第 2 期 (总第 1078 期) 半月出版 本期 4 版



《广州卫生计生》电子版

## “十三五”全国卫生计生人才发展规划发布

《广州卫生计生》讯 近日,国家卫生计生委印发了《“十三五”全国卫生计生人才发展规划》。该规划是“十三五”时期卫生计生事业发展的专项规划,依据《“十三五”卫生与健康规划》,充分考虑未来五年经济社会发展、健康中国建设、医药卫生体制改革、人口政策调整对卫生计生人才的需求,从行业人才自身发展规律出发,既立足解决当前的主要问题,又针对未来需求,提出了相关解决措施和重点任务,是指导今后五年卫生计生人才发展的纲领性文件。

按照健康中国建设的总体部

署,根据服务需求,创新机制,优化结构、提升质量的原则,“十三五”人才规划提出了 5 项主要指标、7 项主要任务和 4 个方面的体制机制创新。

5 项主要指标:到 2020 年,全国卫生计生人员总量达到 1255 万人,全科医生达到 30 万人以上,每千人口执业(助理)医师达到 2.50 人以上、注册护士达到 3.14 人以上、专业公共卫生机构人员达到 0.83 人以上。

7 项主要任务:一是补齐短板,加强基层卫生计生人才队伍建设;二是需求导向,加强急需紧缺专业

人才队伍建设;三是提升素质,加强卫生计生专业技术人才队伍建设;四是突出预防,加强公共卫生人才队伍建设;五是创新驱动,加强高层次和管理人才队伍建设;六是服务社会,加强健康服务业人才队伍建设;七是统筹发展,加强计生和中医药人才队伍建设。

4 个方面的体制机制创新:一是实施医师规范化培训,创新教育培养机制;二是改革行业薪酬制度,创新激励保障机制;三是深化职称制度改革,创新评价使用机制;四是畅通人才流动渠道,创新流动配置机制。

## “十三五”全国健康促进与教育工作规划发布

《广州卫生计生》讯 1 月 11 日,国家卫生计生委发布《“十三五”全国健康促进与教育工作规划》(以下简称《规划》),推动落实“把健康融入所有政策”,提供覆盖城乡所有居民的健康教育服务,到 2020 年,我国健康的生活方式和行为基本普及,人民群众维护和促进自身健康的意识和能力有较大提升,健康促进县(区)、学校、机关、企业、医院和健康社区、健康家庭建设取得明显成效,全国居民健康素养水平达到 20%。

2016 年,国家卫生计生委联合九部委发布的《关于加强健康促进与教育的指导

意见》中明确“把健康融入所有政策”,即所有人民享有获得健康的权利,宏观经济、教育、就业等部门的多方面政策会对健康及健康公平产生深刻影响,解决健康问题需要多部门政策支持。数据显示,2015 年全国居民健康素养水平为 10.25%,健康促进与教育工作体系初步建立。但居民健康素养整体上仍处于较低水平,多部门协作合力应对健康危险因素的局面尚未完全形成,动员全社会参与的深度和广度尚不够。

《规划》提出,“十三五”期间要重点完成 4 项重点任务,推动落实“把健康融入所有政策”,大力创建健康支持性环境,不断

提高居民健康素养水平和深入推进健康文化建设。《规划》要求,要建立覆盖各个部门的健康促进工作决策机制和协调机制,积极支持各部门建立和实施健康影响评价评估制度。要全面推进卫生城市、健康城市、健康促进县(区)、健康社区(村镇)建设,研究制定综合防治策略和干预措施。要普及健康素养基本知识和技能,推进基本公共卫生服务健康教育均等化。

《规划》提出,“十三五”要开展 5 项专项行动:健康影响评价评估专项行动、健康素养促进专项行动、健康科普专项行动、控烟专项行动和健康促进与教育体系建设工程。

根据《规划》,“十三五”末期要实现健康影响评价评估制度以省为单位全覆盖。重点围绕合理膳食、适量运动、控烟限酒、心理健康、减少不安全性行为和毒品危害等主题,全面提升城乡居民在科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗、健康信息获取等方面的素养。建立卫生计生主管部门与新闻媒体主管部门协作机制和健康知识和技能核心信息发布制度等。促进形成不吸烟、不敬烟、不送烟的良好社会风尚。积极协调编制、发改委、财政、人力资源和社会保障等部门,制定健康促进与教育体系建设和发展规划等。

## 省联合督导组督查我市人禽流感疫情及食品安全防控工作

穗卫讯(通讯员 郭子韩、陈政庭) 1 月 18 日,按照省卫生计生委、省食安办《关于开展 H7N9 疫情防控暨禽畜“集中屠宰、冷链配送、生鲜上市”工作督导的通知》的工作安排,省联合督导组对我市人禽流感疫情及食品安全防控工作进行了专项督导检查。

省联合督导组采取现场检查 and 听取汇报相结合的督导方式,首先对我市江村家禽批发市场、广州酒家(越华路店)、王府井超市和登峰肉类市场进行了现场检查。检查结束后,省联合督导组在市政府 1 号楼 306 会议室听取了市政府黎明副市长关于广州市近期人感染

H7N9 禽流感疫情及食品安全防控工作情况的汇报。省联合督导组组长,省食品药品监管局路文智局长对我市人禽流感疫情和食品安全防控工作给予了充分肯定,并对下一步工作提出了具体要求:强化源头控制,强化疫情监测,强化监督检查,强化部门协作,强化病例救治,强化宣传引导,即“六个强化”。

会后,黎明副市长对我市下一步防控工作进行了部署,要求市卫生计生委、市应急办、市食品药品监管局(市食安办)、市农业局、城管委和市工商局等部门高度重视,继续强化各项防控措施并抓好落实,确保防控工作取得实效。

## 我市开展冬春传染病疫情防控监督检查

《广州卫生计生》讯(通讯员 周超) 1 月 12-13 日,由卫生计生委带队,市卫生监督所和市疾病预防控制中心等组成的联合检查小组,对我市各区人感染 H7N9 禽流感防治工作开展督导检查。检查小组抽查一级以上医院 10 间,社区卫生服务中心 10 间,农贸市场 6 间,重点检查了受检医疗机构预检分诊、发热门诊、呼吸科门诊、感染性疾病科的运行,开展培训宣传,药品储备使用以及流感病毒快速检测的开展等情况;另外,对农贸市场“1110”制度落实情况进行了了解。

各区受检医疗机构高度重视此次禽流感疫情防控工作,提前做好院内宣传,张贴“人感染禽流感诊断明白卡”,组织医护人员培训,确保熟悉人感染禽流感诊治、用药、转诊流程,并及时

了解目前我市疫情情况;检验科均开展流感病毒快速检测,门诊急生对疑似患者在用药前采集咽拭子及时送各区疾控中心;药房均备有“磷酸奥司他韦”等应急药品(部分医疗机构免费提供给患者);番禺区中心医院和石岐社区卫生服务中心等医疗机构采用电子化的发热门诊日志,将“离类接触史”列入系统选项,确保登记及时、内容清晰。但检查发现个别医院预检分诊点未配备体温探测设备;部分医疗机构发热门诊日志登记不完善,未使用最新版本的登记本或未进行流行病史的询问登记。上述现场发现的问题已由相应区卫生监督所跟进督促整改。

近期市、区两级卫生监督机构还对辖区 170 间医疗机构进行了监督覆盖,切实落实医疗机构传染病防控监督工作。

## 市卫计委到六榕街调研独生子女父母计划生育奖励工作

《广州卫生计生》讯(通讯员 詹裕生) 1 月 16 日,市卫计委家庭发展处廖卫彬副处长、越秀区卫计局副局长一行来到六榕街,专题调研独生子女父母计划生育奖励金系统申请审核工作。

自 2016 年 11 月广州市政府颁布出台《广州市独生子女父母计划生育奖励办法》(下称《办法》)后,六榕街计生办即积极谋划,加大宣传力度和人力物力投入,开展专题业务培训,为全街 16 个社区各增配高拍仪、读卡器等设备,为《办

法》实施后可能出现的居民集中办理“潮”做好准备和应对工作。据统计,六榕街道自今年 1 月 3 日起,已经受理、办理 1800 多份申请,日均审核近 200 份,在工作量大、信息系统“塞车”的情况下,社区计生专干利用中午、晚上下班时间加班加点进行信息录入工作,按时完成了所有受理的申请和审核。对此,市、区卫计领导给予了充分肯定。

最后,调研组一行听取了街道工作人员对如何优化信息系统的建议和意见。

## 番禺区首间公建配套医院达成移交接收协议

《广州卫生计生》讯(通讯员 詹涛燕) 2016 年 12 月 30 日上午,广州番禺雅居乐房地产开发有限公司公建配套医院移交接收协议签订仪式隆重举行,这是番禺区移交接收的首间公建配套医院,是目前由企业向政府移交的公建配套设施中最大的一间。

作为本次移交的公建配套项目,雅居乐北苑医院位于南村镇堂村雅居乐剑桥都北苑,地铁 7 号线站旁,规划建设用地 33107 平方米,总建筑面积 26360 平方米,地下室面积 1126 平方米,地上面积 25234 平方米,设置床位 200 床,楼高六层,是番禺区 2015 年重点建设工程。由广州市番禺雅居乐房地产开发有限公司以毛坯房标准建成后,无偿移交区卫计局,移交和接收主要资产包括:医疗建设用地 33107 平方米,毛坯房标准

的主体建筑 26360 平方米,日处理污水 270 立方米的污水处理站一个,双回路 2000KVA 高低压变电房一个,610KW 发电机一台,日立医用电梯 8 台、客梯 1 台、扶手电梯 8 台,市政、道路、停车场及园林绿化等。

目前,番禺区卫生计生部门已先后接收了 14 间医疗卫生公建配套设施,总面积达 1.5 万平方米。据介绍,雅居乐房地产开发有限公司作为全国上市房产综合 10 强之一,一直秉承“取之于社会、回馈于社会”的企业发展理念,积极承担社会责任,已建成 1 间综合医院和 3 间社区卫生服务机构,既为区内各家房地产公司做出表率作用,也为完善番禺区医疗网点布局,优化医疗资源建设,实现医疗机构标准化建设发挥重要的作用。

## 无须跑腿报销:省内医保异地就医可直接结算!

《广州卫生计生》讯(通讯员 麦丽霞) 经批准,从 2016 年 12 月 29 日起,番禺区妇幼保健院(何贤纪念医院)成为广东省医疗保险异地就医定点医院,并实现联网直接结算。

异地就医人员是指按照有关规定,持社会保障卡在参保地以外的统筹地区(就医地)定点医院就医,通过省平台结算的基本医疗保险参保人员。包括长期异地就医、异地转诊就医、学生异地就医。其中,长期异地就医人员为

领取基本养老金的异地居住人员,或在同一异地居住、工作(学习)连续达 6 个月以上的人员。

根据国家、省、市统一部署,广州市在 2016 年已全面开展省内异地就医直接结算工作。截至 2016 年 11 月 1 日,广州市医保局共推进全市 46 家定点医院连入省平台,为省内异地就医参保人提供联网结算服务,凡广东省省内医保病人(工伤、生育保险病人除外),在参保地完善备案手续后,在广州市定点医

疗机构发生的住院费用,可享受医保费用直接结算;在全省范围内选定 139 家定点医院作为广州市参保人省内异地就医联网结算医院,已办理省内长期异地就医的广州市参保人,在我市选定的省内异地联网结算定点医院发生的住院费用,可以在医院直接结算,无需个人垫付医疗费再返回广州市各医保经办机构前台办理异地医疗费用零星报销,从而大大减轻异地就医参保人看病就医负担。

### 如何办理异地就医手续

异地就医人员因异地居住、工作(学习)等原因应事先向参保地经办机构申请办理异地就医确认手续,并按规定选取居住地 1-3 家异地定点医院作为其异地就医的医疗机构。未按规定办理手续的不能享受异地就医直接结算报销。

### 省医保异地就医住院流程

异地就医人员需出示本人有效的社会保障卡(或有效的就医凭证)或身份证明(儿童提供户口簿)办理入院,出院时仔细核对住院费用清单,确认住院费用,异地就医人员就发生的费用,属于参保地医保支付范围的,由就医医院记账,参保人员只需要结清应由个人负担的费用即可出院。

## 黄埔区组织危重孕产妇、儿童救治模拟演练



《广州卫生计生》讯(通讯员 胡萍) 1 月 13 日,黄埔区在中大附一东院组织了黄埔片区危重孕产妇、儿童救治模拟演练。演练由某孕妇到达医院产科处置室一刻开始启动,医生护士迅速到位,检查胎心、血压、尿常规,该“产妇”被诊断为“重度子痫前期”,产科立即启动院内抢救小组,内科、麻醉科、眼科、ICU、儿科专家相继到位会诊,并立即转送至手术室终止妊娠。该危重孕产妇分娩的新生儿诊断为“早产儿、重度窒息”。新生儿科迅速启动院内危重症儿童抢救小组,在手术室行新生儿窒息复苏后转 NICU,予以保暖、开放静脉通道、上呼吸机、用药,同时与患儿家属交代病情等。系列救治工作有条不紊地进行直至结束。该次演练是黄埔区母婴安康项目危重孕产妇、儿童救治项目的重点内容,由黄埔区妇幼保健院、中大附一东院精心筹备。辖区各助产机构妇产科、产儿科主任、业务骨干、区妇幼保健院领导及相关人员共 40 多人观摩了演练。

## 番禺区高校招生体检首次采用无纸化体检系统

番禺区 2017 年普通高校招生体检工作于 1 月 9-13 日进行。番禺区中心医院、何贤纪念医院、番禺区中医院共筹备平板电脑 90 台,派出医务人员 140 人完成了 9813 名考生的体检任务。相比往年,今年体检工作有两大特点:一是体检时间提前,从往年的 4 月提前至今年春节前;二是首次使用无纸化体检系统。

(番禺区卫计局)

## 越秀区举办乳腺癌筛查防治公益公益活动

1 月 10 日,越秀区政协、区卫计局联合举办“金质关爱,粉红行动”乳腺癌筛查防治公益活动。活动采用国际先进的 ABUS 自动乳腺超声诊断系统为 200 名女性进行了免费乳腺筛查,并邀中国抗癌学会肿瘤影像专业委员会常务理事、中山大学附属肿瘤医院李安华教授进行乳腺超声防治科普讲座。越秀区妇幼保健院同时派出人员在现场开展义诊咨询服务。

(越秀区卫计局 李婷)

## 番禺区召开医警联席工作会议

1 月 12 日,番禺区委公安分局、区卫计局组织召开首次医警联席工作会议。区卫计局通报了 2016 年医疗纠纷防控工作、存在问题和 2017 年工作意见和建议。区公安分局对去年涉医案件情况、医疗内部安全防范情况及 2017 年的医患纠纷处置工作提出意见和建议。据介绍,近 3 年来,番禺区委公安分局和区卫计局合力,对涉医犯罪严厉打击,推进平安医院建设和医疗质量安全管理,辖区医疗纠纷处置工作取得明显成效。(番禺区卫计局)

## 三元里街社区卫生服务中心在广园客运站开展医疗保障服务

1 月 16 日起,白云区卫计局组织三元里街社区卫生服务中心在广园客运站的候车大厅设置便民医疗保障服务点,开展春运医疗保障服务。上午 8:30 至下午 5:00,服务点安排一名医生坐诊,配有电子血压计、听诊器、血糖仪、体温计以及药品箱,为广大出行旅客提供测量血压、健康咨询等免费医疗服务。

(白云区卫计局 蔡景浩、吕航)

## 广医五院获“2016 改善医疗服务示范医院”等奖项

1 月 17 日,由国家卫生计生委医政医管局和健康报社联合举办的 2016 年度“进一步改善医疗服务行动计划”典型经验宣传推广会在北京召开。广州医科大学附属第五医院获评三等奖——医院获评“2016 改善医疗服务示范医院”称号;周新科院长获评“2016 改善医疗服务优秀管理者”称号;康复医学科获评“2016 改善医疗服务示范岗”称号。该院应邀在会上作进一步改善医疗服务典型经验介绍。(广医五院 班莉)

## 我市卫生监督机构完成血液安全专项整治行动

根据省、市有关血液安全专项整治行动方案要求,从去年 9 月起至今年 1 月,广州市、区两级卫生监督机构对辖区内采供血机构和医疗机构进行监督检查,共监督检查血站 7 户次,医疗机构 1718 户次。检查发现,各血站执业行为均较规范,业务各环节符合相关要求;绝大部分受检医疗机构的血液管理、血液储存和临床用血管理符合相关要求,但存在个别医院血液入库、出库登记本项目填写不全,个别医疗机构因用血量小而未配备有温度监控的专用储血冰箱等情况。针对发现问题,市、区卫生监督所已下达《卫生监督意见书》责令相关医院进行整改。

(市卫生监督所 刘维峰、许玉斌)





# 过节要有“节” 放松不放纵

## 放松“有节”——避免“节日心理综合症”

节日是大众娱乐休闲的时间,但对于那些平时在快节奏、高强度状态下工作的人群而言,突然放松下来反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应,心理学上将其称之为“节日心理综合症”。从心理学角度上讲,这是因为当人经常处在高度紧张的工作状态下,为了适应快节奏的工作、生活模式,大脑中枢会建立起一套与之相应的高度紧张的思维和运作模式。当人们从高度紧张状态中立即转入放松状态时,由于生理和心理的惯性作用,原来适应紧张节奏的心理模式便会失去平衡,会使人感到不适应。这个时期很容易把平时繁忙时无暇思考的一些矛盾和冲突重新思考,于是,有些人便会出现抑郁、焦虑、忧伤、失落甚至失眠等身心健康问题。最好的应对方法就是在春节的长假里,走亲访友、外出旅游、听听音乐、读本

好书、做做户外运动,做些平时没空去做的事情,把假期安排得既轻松又充实、有趣,帮助自己从高度紧张的模式中慢慢放松下来,以减少应激心理反应对心理健康的负面影响。

## 狂欢“有节”——避免情绪激动 保证充足睡眠

节日期间,搓麻将、打牌、唱K、泡吧等狂欢行为,不能太放纵,因为这常常促使人们不顾健康、透支体力,甚至造成乐极生悲。过度的娱乐扰乱了正常的生活规律,扰乱了体内的“生物钟”。一项新的研究显示,假如一个人没有好的、稳定而有规律的夜晚睡眠,就会损害处理氧化物的能力,导致你的健康受损,增加心脏和神经系统的损害,加速老化过程和最终缩短寿命。要合理安排娱乐时间,保证充足的休息与睡眠。此外还要避免情绪过分激动和紧张,避免过度疲劳,尤其是心脑血管疾病患者,以防意外。

## 饮食“有节”——避免食物中毒和消化道疾病

春节时期美味佳肴必不可少,但“吃好”不是简单的大鱼大肉,而是健康饮食。从中医角度讲,饮食不节,过食肥滞生冷和不易消化的食物,会损伤脾胃功能,或脾胃虚弱,运化失常,也可致积滞而不思饮食。因此进

食须加节制,荤素平衡,油炸食品、甜食宜适量,以免骤然增加胃肠消化功能的负担,引起消化不良或者其他消化道疾病。注意饮食卫生,食品加工过程要生熟分开;菜肴要煮熟、煮透、现煮现吃;有人很喜欢将蚶、牡蛎、贻贝、生鱼、肉片用“打边炉”的开水烫一烫就吃,这种饮食习惯很不卫生,容易招致寄生虫病等。多喝白开水,少喝含糖饮料。注意吃动平衡,保持健康体重。

## 饮酒“有节”——小酌怡情 吃药不喝酒

无节制饮酒,会伤害胃黏膜,影响肝脏和胰脏功能,导致胃溃疡、急性胰腺炎、酒精中

(雨存编辑整理)



## 中国营养学会发布《中国学龄儿童膳食指南(2016)》

1月11日,国家卫生计生委、中国营养学会在北京发布了《中国学龄儿童膳食指南(2016)》。专家的报告中指出:学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。他们处于学习阶段,生长发育迅速,对能量和营养素的需要相对高于成年人。均衡的营养是儿童智力和体格正常发育,乃至一生健康的基础。这一时期也是饮食行为和生活方式形成的关键时期,家庭、学校和社会对他们从小开展饮食教育将使他们受益终生。

本次发布的指南是在《中国居民膳食指南(2016)》中一般人群膳食指南的基础上,综合分析了我国学龄儿童的营养和健康状况,探究了合理膳食、饮食行为与健康的关系,更加全面、详细地为学龄儿童提出了膳食方面的建议。其核心信息在一般人群膳食指南的基础上,补充了以下内容:1.认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养;2.三餐合理,规律进餐,培养健康饮食行为;3.合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料;4.不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长;5.保证每天至少活动60分钟,增加户外活动的时间。



春节归途和返程,无论是坐火车、大巴、飞机还是自驾回家,都是一趟辛苦旅程。不少人习惯一上车或者飞机就睡觉,其实睡着的时候,人的颈部、腰部的肌肉都会处于松弛状态,对脊柱的保护减弱,碰到急刹车或飞机气流的颠簸,容易发生小关节错位。人体的脊柱由26节椎体组成,中间有超过100个小关节,日常活动都是通过这些小关节的协同作用来完成的。一般轻微的错位不会压迫神经和血管引起不适,但在错位的情况下继续活动,脊柱就会出现力学的改变,某些椎体及椎间盘负担加重,加速退化。如果错位再加重,很容易压迫神经和血管,那就引起颈、腰和背部的疼痛,并出现头痛、头晕、手脚麻痺等一系列症状。在此由骨科医生给大家带来的几套简单的放松操,帮助大家旅途中舒缓身心。

## 几套放松操,车程好伴侣

□ 广州医科大学附属第五医院骨科 吕浩然 主任

**颈部放松动作:**  
错误的睡姿易导致颈椎受压迫,供血不足,易导致大脑缺氧嗜睡,更是一种恶性循环。如果旅途很长,实在觉得疲倦需要休息的话,应戴上护颈枕,保持颈部不变形。适当的时候可做以下两组小动作,放松身体:  
一、头部向肩膀侧弯,轻轻用同侧手按压头部向肩膀靠近,持续大约1至2分钟,然后对侧训练,可以做3组。  
二、头部向后屈,左右有方向做180度的旋转,5个为一组,前屈同样训练,可以前后共4组。这样两组动作可以增加颈椎的活动度,促进血液循环。

**肩部放松动作:**  
上提、后拉、下沉、前推,用肩膀来比划四方形,通常我们都会更习惯于做上提和前推的动作,很多“圆肩”就是这样形成的,故我们可以加强后拉和下沉肩的动作,四个方向为一组,可以做5组达到舒展拉伸肩膀的目的,尤其适合自

驾回家的朋友们。  
**腰部放松动作:**  
起身做摆腿的放松运动。侧分腿稍大于肩站立,两臂上举,收腹立腰。动作是第1、2拍时,髋部向左上方动2拍。第3、4拍时,向右上方摆髋2拍。左右摆髋动作反复4个8拍。运动的时候注意手尽量向上伸展,就像有人在上方拉你,伸长你的身体。摆髋时,两膝顶直,固定上身位置,以腰带动髋部运动。

**腿部放松动作:**  
可以适当用双手揉按小腿,以舒缓双腿的肌肉,有条件的,可适当抬高下肢,改善下肢血液循环不畅的情况。  
以上几套动作分别针对长途旅途中颈部、肩部、腰部以及腿部的不适,希望可以成为大家车程的好伴侣。除了身体上的放松,还可以通过听轻音乐以及慢慢观察沿途的风景来保持愉悦的心情。路途虽苦闷,但前方温暖的目的地正在向你展开怀抱。

# 急诊医生告诉你 酒精中毒如何应对

## 酒精中毒的表现不只是不省人事

酒精中毒俗称“醉酒”,临床通常分为以下三个时期:

1. 兴奋期:感觉头痛、兴奋、健谈、情绪不稳定、可有粗鲁行为或攻击行动,也可能沉默、孤僻。
2. 共济失调期:肌肉运动不协调,行动笨拙,言语含糊不清,视力模糊、步态不稳,伴有出现恶心、呕吐。
3. 昏迷期:陷入深昏迷、瞳孔散大,体温降低,血压下降,呼吸慢而有鼾音,可出现呼吸、循环衰竭而有生命危险。

## 酒精中毒怎么办?

1. 远离危险场所  
因醉酒后神志不清,运动不协调,情绪不稳定,随时可能发生危险。这时一定要将酒精中毒者带离危险环境,远离泳池、高地、跳台等地,远离管制刀具,时刻保持陪同,切勿让其单独行动。
2. 防止误吸  
误吸是急性酒精中毒患者发生死亡的主要原因。对酒精中毒的患者,注意将其头部偏向一侧。一定不能仰卧,防止呕吐物误吸入气管,诱发吸入性肺炎甚至导致患者窒息,或呕吐物刺激气管,通过迷走神经反射引起反射性心脏停搏。
3. 注意保暖  
急性酒精中毒患者全身血管扩张,散发

大量热量,尤其是在寒冷的环境中,易造成低体温。后者可使机体出现高凝血症、高血糖症和心律失常,造成意外死亡。

对急性酒精中毒患者,应当提高室温,加盖棉被,做好保暖措施,并补充能量,及时更换床单、衣服,避免受凉。

如果患者出现低体温,应当把体温慢慢地提高到正常水平(每小时提高 $\leq 0.6^{\circ}\text{C}$ ),较迅速地复温容易引起不可逆的低血压。

## 4. 注意鉴别双硫仑样反应

患者在饮酒前或期间如服用头孢哌酮等含有N-甲基硫代四唑等基团的药物后,体内乙醛脱氢酶活性被抑制,乙醛无法降解,蓄积在体内,造成乙醛中毒,出现类似于服用戒酒药双硫仑(又名双硫醒、戒酒硫)后饮酒的反应,多在饮酒后半小时内发病。

患者主要表现为面部潮红、视物模糊、头痛、气短、胸闷、恶心、呕吐、心率增快、四肢乏力、多汗、失眠,严重者出现血压下降、呼吸困难,甚至发生意识丧失、惊厥及死亡,一般持续2-6h。

故急性酒精中毒患者应注意询问近期用药病史,用药期间或用药后5天内饮酒皆可出现双硫仑样反应。发现应及时送往附近医院。

## 院内如何处理?

1. 仔细查体,完善检查  
急性酒精中毒患者,有可能合并有外伤。长时间不清醒的病人,要注意查一下病理征,必要时需要行颅脑CT检查以除外脑出血。虽然国内急性酒精性胰腺炎较少见,但

饮酒会对胰腺腺泡产生毒性作用,造成胰腺损害,导致急性胰腺炎,因此应常规查血清淀粉酶。

饮酒可诱发急性心肌梗死,急性酒精中毒本身也可引起心脏损害。因此对此类患者应完善心电图等心脏检查。

## 2. 监测血糖

当大量饮酒,特别是空腹喝酒时,有发生低血糖的风险。多见于营养不良的慢性嗜酒者、初次大量饮酒患者及口服磺脲类或胰岛素治疗的糖尿病患者。低血糖一般多发生在中等量或大量饮酒后6-24小时,因此应注意监测血糖。

## 3. 葡萄糖的用法

醉酒者输液时首选葡萄糖,已经成了毋庸置疑的共识。输注葡萄糖,不仅仅是为乙醇代谢提供能量,还能加速酒精排出,同时也能纠正低血糖。对轻度饮酒,没有意识障碍者;选择5%葡萄糖盐水静注,对于有急性意识障碍者,可视情况选择更高浓度葡萄糖静注。

## 4. 纳洛酮的用法

纳洛酮能特异性拮抗内源性吗啡样物质介导的各种效应,从而解除酒精中毒的中枢抑制,缩短昏迷时间,保护大脑功能。建议中度酒精中毒者首剂用0.4-0.8mg缓慢静脉注射,重度酒精中毒时则首剂用0.8-1.2mg静脉推注,必要时1小时后重复给药0.4-0.8mg。用药后30min神志未恢复可重复1次,根据患者反应控制滴注速度。

## 身为医生,接诊醉酒者要注意什么?

对所有醉酒者都应谨慎对待。尽管醉酒者及陪护人态度可能恶劣,酒臭难闻,但是作为急诊医师,头脑必须清醒。始终监测评估其瞳孔、气道、呼吸、循环,及时处置突然变化的情况。

急诊医生需要评估的项目主要有:气道是否能保持通畅,必要时气管插管;血压是否稳定,是否需要补液;是否低血糖;其他致命性合并症如吸入性肺炎、急性胰腺炎、脑血管意外、心肌梗死、横纹肌溶解症、低体温、跌倒后重要部位损伤等。

当然,最重要的是,在接诊时,一定要注意自己的安全。

本文摘自《丁香园》微信平台

编后:

新春佳节,少不了把酒言欢,然而悲剧年年都会发生。编者希望此文对醉酒者有所警示,对需要应急者有所指引。也许以下网友评论才是点睛之论:“需要科普的,并不是怎么解决酒精中毒,而是怎么在那些劝酒者的脑子里种下尊重他人的基本礼仪规范”。“国人的思想观念要有所改变,为什么非要让对方喝到不省人事才开心?大家相聚是一件很幸福的事情,应该好好珍惜这一刻,而不是成为一种悲剧”。

## 人感染H7N9禽流感健康教育核心信息(2017年版)

资料来源:中国健康教育中心网站:2017-1-19

### 1. 人感染H7N9禽流感是由H7N9禽流感病毒引起的人类急性呼吸道传染病。

禽流感指由禽流感病毒引起的禽类传染病。禽流感病毒可通过人禽密切接触感染人,称为人感染禽流感。人感染H7N9禽流感病毒于2013年首次发现,此后在国内陆续有确诊病例发生。

### 2. 人感染H7N9禽流感一般起病急,会出现高烧、咳嗽、呼吸困难等症状。

感染H7N9禽流感病毒的病人会出现发烧、咳嗽等急性呼吸道感染症状,一般起病较急,体温大多持续在39℃以上,重者可能出现重症肺炎和呼吸困难,甚至呼吸衰竭或死亡,但不排除有个别轻型病例及感染后不发病(隐性感染)的情况。

### 3. 人感染H7N9禽流感主要通过直接接触禽类分泌物或排泄物感染,截至目前,尚无人与人传人的确切证据。

人感染H7N9禽流感主要通过直接接触禽类分泌物或排泄物感染,但也有可能通过呼吸道吸入病毒污染物,或通过手接触被禽类分泌物或排泄物污染的物品,经由手-口/黏膜途径感染。目前尚无证据表明H7N9病毒能持续地“人传人”,但也不排除有限的“人传人”情况的发生。

### 4. 与禽鸟有密切接触的人员容易感染H7N9禽流感病毒,需加强个人防护与环境清洁。

感染者大多为从事禽鸟类养殖、贩运、销售、宰杀、加工等人员,或到过禽鸟市场的人员,可能与直接接触禽鸟类及其分泌物或排泄物等有关。禽鸟养殖户或密切接触者要加强个人卫生与防护,保持禽畜圈养,避免家禽与野禽接触、禽畜混养;如发生禽畜疫情,应尽快向有关部门报告。

### 5. 公众预防人感染H7N9禽流感的关键在于管理好自己的行为,做到:

- (1)勤洗手:接触禽鸟类或其粪便后要及用肥皂和流动水洗手,不要用不干净的手触摸眼鼻。
- (2)保持环境卫生,注意生活工作环境的清洁、通风。
- (3)少接触禽鸟:在日常生活中应避免接触病死禽类,尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便,特别是避免儿童与禽类接触;不要购买活禽自行宰杀;流感流行期间,少去禽鸟市场。
- (4)咳嗽喷嚏遮口鼻:在咳嗽或打喷嚏时,用口罩、纸巾、袖子、肘部遮掩口鼻。
- (5)煮熟煮透:禽肉、禽蛋须煮熟煮透后再食用;病死禽类应作深埋或焚烧处理,禁止加工或食用。
- (6)生熟分开:处理生肉和熟肉的砧板、刀具及器皿要分开使用,避免混用。
- (7)发热咳嗽早就医:如出现高烧、咳嗽、呼吸困难等症状,特别是接触禽鸟后出现上述症状,应尽快就医,并佩戴口罩,在医生指导下治疗和用药。
- (8)增强体质:加强体育锻炼,保持充足睡眠,避免过度劳累,饮食多样化,均衡营养。

### 6. 保持积极健康的心态应对疾病,不恐慌、不轻信谣言与小道消息。

传染病暴发等突发公共卫生事件时,在信息不足及疫情不确定的情况下,有可能会心理紧张、焦虑、恐慌等情绪,属正常现象。个人应采取积极的应对措施,主动关注疫情动态信息及政府与权威机构和专家的指导,保持健康的心态,不恐慌、不轻信谣言与小道消息,对于遏制疫情扩散及保护自身健康都是非常重要的。

## 荐两款汤饮 消食化滞

□ 广州市第八人民医院 雷永乐副主任医师

春节期间很多时候会吃一些易生火助痰、有损脾胃的食物,比如甜食、糕饼、煎炸食物,引起食欲不振。推荐简单实用的两款食疗汤饮,以助消食化滞。

### 木瓜鲩鱼尾汤

【用料】番木瓜1个,鲩鱼尾100克。

【制法】木瓜洗净切块,鲩鱼尾洗净,入油锅煎片刻,加木瓜及生姜片少许,放适量水,煮1小时左右调味食用。

【功用】滋养,消食。对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。

番木瓜性微寒,含有木瓜蛋白酶,有助食物的消化吸收,对消化不良有效。番木瓜的脂肪酶,可分解脂肪成脂肪酸,有利于对食物中的脂肪消化吸收。木瓜蛋白酶还能够促进和调节胰液的分泌,对

腺功能不全引起的消化不良有治疗作用。鲩鱼味甘,性温。功能暖胃和中,消食化滞。

### 麦芽山楂饮

【用料】麦芽10克,山楂6克,红糖10克。

【制法】麦芽除去杂质炒黄,山楂炒焦。以上两味加水适量,煎煮30分钟,去渣取汁约250克,放糖分次服完。

【功用】消食化积,和胃。适用于食积停滞、厌食不饥。

麦芽味甘,性微温,能消食、和胃。现代研究证明,麦芽对胃酸与胃蛋白酶的分泌有轻度促进作用,故能助消化。另麦芽含淀粉酶、转化酶、蛋白分解酶,这些消化酶能治疗食欲不振、消化不良、伤食、食积等。



# 专家支招：高龄女如何备孕二胎？

一般情况下，35岁以后妇女卵巢储备功能逐步降低，生育力下降，45岁以上妇女约85%已失去受孕能力

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师



## 做好准备 轻松应对

思想上要高度统一。夫妻二人在备孕二胎这件事上要协调统一，这样才能以愉快的心情投入到备孕的各种准备工作中。在备孕的过程中，父母要在适宜的时间告诉第一个孩子：“若孩子太小可以稍晚些时候告诉他真相，要多和自己第一个孩子交流，让孩子对未来的弟弟或妹妹产生亲切感，不要不顾孩子

的感受，这样两个孩子后期才能和谐相处。

再次备孕对女性朋友来讲，是又一次经历人生的挑战，丈夫应多关心体贴妻子，女性朋友也要以更轻松的态度去应对，这样对孩子对自己都是有益的。

医学上认为，年龄超过35周岁的妇女怀孕就称为“高龄妊娠”。与适龄妇女相比，高龄妊娠妇女各种疾病的发病率要高很多；早产、流产以及畸形的概率也高很多。一般情况下，

随着全面实施一对夫妇可生育两个孩子政策的放开，很多已育有一个孩子的父母们，都想给自己的再生一个弟弟或妹妹，可以在以后的人生道路上有个陪伴和照顾。而准备生育二胎的父母们多处于高龄，虽没有生育第一个宝宝的不知所措，会变得更加从容镇定，但也会面临妇女卵巢储备功能下降和流产、胎儿异常风险增加的危险，而且一旦怀孕发生孕酮合并症及并发症的机率也会增加。所以，备孕二胎需要做好各方面的准备。

女性从青春开始具备生育能力，持续30年左右，35岁以后妇女卵巢储备功能逐步降低，生育力下降，45岁以上的妇女基本上85%已经失去了受孕能力。

一旦准备要孩子，一定要先去医院进行孕前检查。检查的目的是及时发现不适合怀孕的因素或者是对未来宝宝不利的因素，然后有针对性的进行治疗、调养，以期让夫妻双方的身心均处于最佳状态。

一旦确定要孩子，一定要尽早准备。女性在最佳年龄完成生育，对女性身体的伤害越小，恢复的也越快、越好。

## 精心调养 强健体魄

对于医生给予的建议一定要慎重对待。因为年龄的问题，高龄妇女的身体可能存在各种各样的疾病隐患。通过体检，医生都会给予待孕妈妈们最合适的建议。对于医生的这些建议，高龄女性一定要慎重对待，积极地配合医生，该治疗的积极治疗，该调养的好好调养，为将来宝宝的到来提供一个最合适的生

存环境。同时夫妻二人需要摄取足够的多种营养，来补充身体的各种需要。

坚持规律生活。高龄妈妈们在准备要宝宝前，一定要将自己的身体调节到最佳状态。首先要确保每天的生活规律，不吸烟、酗酒，不要熬夜，夫妻二人生活要有规律，只有这样才能为孕育宝宝提供一个良好的环境条件。

每天坚持一个小时以上的室外活动。加强运动，增强身体的素质，为孕育一个健康宝宝打下基础。

保证充足睡眠。好的睡眠及高质量的睡眠能提高身体免疫力，增强自身器官的各种机能。

避免接触污染源。备孕阶段，一定要避免化学、物理等有害因素接触，保持室内空气流通，尽量减少去人多的地方。

孕酮适当补充叶酸。备孕阶段，一定要提前2-3个月开始补充体内的叶酸含量。叶酸，是胎儿发育必不可少的一种营养素。孕妇提前补充叶酸，可以预防孕妇贫血的发生。另外也可以降低宝宝先天性疾病发生的概率。

## 轻微和短暂焦虑无需过度关注

医学指导：南方医院精神心理科主任 张斌 主任医师

通讯员：李晓娜

随着生活节奏的加快，朋友圈里经常有人表示自己感到焦虑，甚至有人认为自己患有焦虑症，到底是什么是焦虑症呢？

## 焦虑和焦虑症是两码事

南方医院精神心理科主任张斌主任医师介绍，焦虑是一种不安、紧张的状态，焦虑症则是一种以过分恐惧、忧虑为主要表现，伴相关的躯体症状和行为异常的一组疾病。焦虑的原因有多方面，没有明确而统一的原因，包括生理、心理、社会各个方面，每个人都有独特的原因。但同时存在一些共性，与性格和思维、行为模式有关，也有些人存在焦虑的遗传基础。

焦虑的表现各有不同。他介绍，有些人表现为不安、紧张、心烦、急躁，有些人会有头痛、心慌、呼吸急促或其他躯体症状，这些症状经常在处于危险或不从心时出现，或者想象自己失控、困窘时出现。

## 焦虑症需要进行专业的治疗

焦虑症不仅会带来情绪的困扰，而且会引起生理和社会功能的改变，造成心理-生理-社会功能的全面影响。“每个人都有焦虑的时候，轻微和短暂的焦虑不需要过度关注，达到焦虑症的程度则需要训练。”张斌介绍，战胜焦虑的方法有多种，主要为心理训练和药物训练，另外，经颅磁刺激等物理训练对康复也有帮助。心理训练中，最常用的方法是认知行为训练。

“认知行为治疗是目前世界上应用最广泛的心理训练方法，成功用于焦虑训练已有半个世纪，并且不断发展，是一种通过改变认知和行为来治疗焦虑的有效方法。”张斌解释。

一个人的情绪并不来自于发生了什么事情，而是来自于怎样看待和评价一件事，因此可以通过认知行为治疗了解导致焦虑产生和维持的因素，学会如何自己调节情绪，改变认知和行为来改变焦虑的情绪。

# 天冷，肝硬化病人提防消化道出血

医学指导：中山大学孙逸仙纪念医院普外科主任 王捷 教授，肝胆外科 肖治宇 副教授

通讯员：朱素颖

气温骤降，急诊室里消化道出血的病人一下剧增。普外科主任王捷教授表示，突然降温，有肝硬化病史的患者尤其要小心，一定要注意保暖。过往肝硬化病人由于不注意保暖和饮食，导致消化道出血的案例，一旦处理不好，容易危及生命。



## 喝酒容易导致肝损害

据中山大学孙逸仙纪念医院普外科主任王捷教授说，肝硬化是临床常见的慢性进行性肝病，由一种或多种病因长期或反复作用形成的弥漫性肝损害。在我国大多数为肝炎后肝硬化，少部分为酒精性肝硬化和血吸虫性肝硬化。肝硬化早期由于肝脏代偿功能较强可无明显症状，后期则以肝功能损害和门脉高压为主要表现，并有多系统受累，晚期常出现上消化道出血、肝性脑病、继发感染、脾功能亢进、腹水、癌变等并发症。

中国人聚餐喜欢喝点酒搞氛围，还有拼酒的习惯，似乎谁喝得多谁就是好汉。但是，肝硬化病人切忌饮酒。而即使是普通人，单次的大量喝酒，也会对肝脏造成非常大的压力，引起肝损害。如果是50度以上的白酒，一次喝上20斤，普通人就会有致死的风险。

## 肝硬化出血容易反复

肖治宇副教授说，出血导致的后果主要表现在以下几个方面：

第一，大出血直接导致死亡或经过各种治疗措施仍无效，无法挽救生命。

第二，出血经过治疗虽然停止，但紧随其后会发生腹水、黄疸、肝性脑病、肝功能减退，使肝病病情进一步加重。同时增加病人的痛苦和经济负担。

第三，根据研究结果，发生出血后一年之内约有30%的病人会再次出血。两到三年之内再出血的发生率更高。反复多次出血的后果可想而知。

## 肝硬化必要时可以做手术

肖治宇副教授进一步解释说，肝硬化预防出血非常重要。首先从饮食、休息、生活起居做起。忌烟酒，忌辛辣刺激，避免吃坚硬粗糙的食物，蔬菜要切碎软烂，不吃带骨刺的食物，以防食物划伤弯曲的静脉丛。少吃产酸产气的食物；如红薯能使胃酸增加，产气食品如萝卜、蒜苗等易引起胀气。保持大便通畅，避免用力排便，咳嗽等。劳逸结合、情绪稳定、注意休息，避免过度劳累。

肝硬化大出血预防重点在出血前干预。当诊断病人有食管、胃静脉曲张时，虽然没有发生过出血，也要处理曲张严重的静脉，可以在胃镜下做曲张静脉套扎术，也可做血管硬化治疗。

对于已经发生过严重出血的病人，出血停止后也要积极处理曲张的静脉，可以在内镜下做套扎、硬化，组织胶注射以及门奇静脉断流术等手术，最终使曲张的静脉彻底消失。不能耐受的病人可以做气管插管后在无痛胃镜下治疗。如果肝硬化病人到了晚期，还可以进行肝移植手术来挽救生命。

肖治宇副教授提醒说，年底，聚餐也比平时增多，有肝硬化病史尤其是有出血史的病人，一定要留心，尽量滴酒不沾，注意保暖，一旦发现不适，必须马上前往医院，以免造成严重后果。同时肝硬化病人也要注意不要劳累，不要熬夜。因为肝硬化患者需要充足的休息来帮助身体调养，过度的劳累可能会导致肝硬化患者病情的复发，或导致病情的急速恶化。



# 小儿面部不由自主抽动，警惕“抽动障碍”

医学指导：广东省妇幼保健院康复科 常燕群 主任医师

通讯员：林淑彬、林惠芳

6岁的丁丁是一个“留守儿童”，爸爸妈妈都外出打工了，把他一个人留在老家跟爷爷奶奶一起生活。近几个月来，妈妈发现丁丁脸部时不时会抽动一下，特别是紧张时，常常出现面部抽动的抖动，眼角、嘴角处也可以看到抽动，甚至手脚也跟着抖动起来，有时候还伴有头疼等不适症状，而在心情比较放松的时候则不会出现这种情况。此外，妈妈还从老师那里了解到，丁丁上课的时候老爱开小差，总是喜欢自己在旁边默默地做自己的事。带去医院检查，CT和MR等均未发现异常。后来，妈妈带着丁丁来到省城求医，经过系统的检查后发现，原来丁丁面部的不由自主抽动，竟是一种叫“抽动障碍”的神经系统疾病所致。

抽动障碍，是指以运动抽动和(或)发声抽动为特征的慢性神经系统疾病。常见于儿童和青少年时期，其中尤以5-10岁的学龄前期和学龄期儿童为多见，男孩明显多于女孩。

抽动症通常从面部开始，逐渐发展到头、颈、肩部肌肉，而后波及躯干及上下肢，抽动的表现形式多样，可表现为各种各样的运动抽动，如眨眼、耸鼻、撅嘴、做鬼脸、点头、耸肩等，也可表现为发声抽动，如吸鼻、清嗓子、咳嗽、尖叫、犬吠声、秽语等。抽动的频率和强度在病程中可呈现出波动性的特征，新的抽动症状可以代替旧的抽动症状，或在原有的抽动症状基础上又出现新的抽动症状。

这些抽动症状可因紧张、焦虑、生气、惊吓、兴奋、疲劳，或者玩电脑、看电视时间过长而加重，也可因患儿专心于其他事情，或在放松、情绪稳定的情况下而减轻甚至消失。此外，许多抽动障碍患儿在发生运动抽动或发声抽动前，也可有身体的局部不适感，如压迫感、痒感、痛感、热感、冷感等。

引起儿童抽动症的原因，目前考虑跟孕妈妈在孕期曾有过高热、难产史，或新生儿出生后窒息或患有高胆红素血症等病史，小儿自身的一些感染，如呼吸道感染、扁桃体炎、鼻炎、各型脑炎、病毒性感染等，或者是在日后的养育过程中，小儿受到某些精神刺激，如家长过于严厉、家庭关系不和、小儿受到忽视等多种因素有关。

儿童抽动障碍虽然没有明显的脏器损害，但也会对小儿日后的学习、生活产生一定的不良影响；经常不自主地抽动和发声，容易分散孩子注意力，日久则影响记忆力，造成学习成绩下降；另外，如果孩子经常因不自主抽动而被同学歧视或嘲笑，被家长和老师责备，则容易使孩子养成自卑、孤僻的性格，影响孩子日后的社会交往和人际关系。

但又由于抽动障碍患儿表现出来的运动抽动和发声抽动，常被误以为是其他小毛病而导致儿童抽动障碍，因而没能得到及时有效的诊断和治疗。爸爸妈妈在日常的养育过程中，要注意多观察孩子的一举一动，一旦怀疑有上述抽动障碍的表现时，不必惊慌，也不要过多地责备孩子，应及时带孩子去医院，请专业的医生进行诊治。一旦确诊是抽动障碍，应积极配合医生。

医学指导：广州医科大学附属第三医院中医科主任中医师 胥海斌

通讯员：白恬

# 颈椎病发作导致头晕恶心 不妨做好这6点

医学指导：广州医科大学附属第三医院中医科主任中医师 胥海斌

通讯员：白恬



在广医三院中医科胥海斌主任中医师的门诊，经常能听到这样的对话：“医生，我这个颈椎病啥时候才能好啊？有时甚至连觉都睡不着，苦死我了！”“主任，我的颈椎病又犯了！”在专门治疗颈椎病的胥海斌主任看来，颈椎病反复发作成为困扰很多“低头族”的难题。

## 案例：白领颈椎病发作，头晕恶心

近日，二十多岁的白领小田的颈椎病又犯了，时常感到眩晕、头晕恶心、甚至还出现心悸的症状；半年前经过治疗已经好转的小田又一次走进了胥海斌主任的诊室。

胥海斌主任介绍，颈椎病容易反复发作与颈椎的生理特点有很大关系。从生理运动角度来看，颈椎较胸椎和腰椎的活动度要大，活动频率也高，颈椎要进行前屈后伸、左右侧屈、左右侧转、旋转等各方向的复合运动。但颈椎的支持结构却比胸椎和腰椎薄弱。胸椎有胸腔、腰椎有腰肌和骨盆等在一定程度上

度的支撑，加上颈椎椎体后关节等结构也较胸、腰椎弱小，因此颈椎在稳定性上也较胸、腰椎差。

高活动度和低稳定性的特征让颈椎一旦失去协调和平衡，即颈部活动过度或某些因素诱发颈部失稳，就容易造成颈椎病的复发。而现代人使用手机、电脑多，经常低头等诱因，都容易导致复发。

## 颈椎病为什么会引起头晕恶心？

胥海斌主任介绍，有以下方面的原因：  
(1)颈椎病累及颈部肌群，致使颈部肌肉长时间痉挛性收缩，肌肉的血流循环受到影响，游离出乳酸、5-羟色胺、缓激肽等致病物质，可引起头晕恶心。  
(2)颈椎病直接刺激、压迫或牵拉头部敏感组织引起头晕恶心。  
(3)病变刺激或压迫推动脉周围交感神经丛、颈部其他交感神经，致使椎-基底动脉系统或颅内外动脉舒缩障碍而引起头晕恶心。

度上的支撑，加上颈椎椎体后关节等结构也较胸、腰椎弱小，因此颈椎在稳定性上也较胸、腰椎差。

高活动度和低稳定性的特征让颈椎一旦失去协调和平衡，即颈部活动过度或某些因素诱发颈部失稳，就容易造成颈椎病的复发。而现代人使用手机、电脑多，经常低头等诱因，都容易导致复发。

## 缓解颈椎病发作头晕，做好这6点：

1、早晚揉揉耳朵及颈部，动作一定要慢和柔和；趁早晚洗脸时用毛巾自上而下揉揉耳朵和颈部，直到耳朵红热和颈项温热。这样既可使颈部肌肉放松，亦可促进颈部血管扩张，使血流通畅，感到耳目清晰、头脑灵活。  
2、科学合理用枕：人在睡眠的过程中，枕头和颈椎的关系最直接，科学合理用枕对维护颈椎的正常生理、防治颈椎或颈部软组织病变及对康复都有很重要的作用。枕芯的软硬要适宜。  
3、注意颈部保暖：天冷时可以加条围巾，对颈部做好保暖御寒措施。

度上的支撑，加上颈椎椎体后关节等结构也较胸、腰椎弱小，因此颈椎在稳定性上也较胸、腰椎差。

高活动度和低稳定性的特征让颈椎一旦失去协调和平衡，即颈部活动过度或某些因素诱发颈部失稳，就容易造成颈椎病的复发。而现代人使用手机、电脑多，经常低头等诱因，都容易导致复发。

## 缓解颈椎病发作头晕，做好这6点：

1、早晚揉揉耳朵及颈部，动作一定要慢和柔和；趁早晚洗脸时用毛巾自上而下揉揉耳朵和颈部，直到耳朵红热和颈项温热。这样既可使颈部肌肉放松，亦可促进颈部血管扩张，使血流通畅，感到耳目清晰、头脑灵活。  
2、科学合理用枕：人在睡眠的过程中，枕头和颈椎的关系最直接，科学合理用枕对维护颈椎的正常生理、防治颈椎或颈部软组织病变及对康复都有很重要的作用。枕芯的软硬要适宜。  
3、注意颈部保暖：天冷时可以加条围巾，对颈部做好保暖御寒措施。



# 鸡年说鸡

公元2017年,是我国农历丁酉年,十二生肖酉为鸡,也就是鸡年。

酉鸡年这种纪年法,采用的是干支纪年。干支系天干和地支的总称,天干由甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸等十个符号组成,地支是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二个符号,把干支顺序互配,正好六十为一周,即“六十干支”。

2017年天干地支丁酉年,依照木金水水土五行,丁属火,命理火,配酉鸡,民间又称“火鸡年”。依此顺序每年用一对干支表述,六十年周而复始,循环记录,称“干支纪年法”,自古以来,一直使用至今。

鸡,古称“雉”,又有“德禽”雅称。古人认为鸡有“五德”,《韩诗外传》曰:“头戴冠者,文也;足搏距者,武也;敌在前敢斗者,勇也;见食相呼者,仁也;守夜不失时者,信也”;文武兼备,勇敢仁义,可信赖的动物。

鸡属鸟纲,鸡形目,雉科。喙短而锐,头顶冠,下颚有肉髯,身长两翼,脚趾健壮。公鸡善啼,羽毛靓丽,脚掌有距,生性好斗;母鸡产蛋,负责繁衍后代任务;寿命约20年,是世界上饲养最多的一种家禽。目前,世界上鸡有94个属276种554个亚种;中国鸡有56种74亚种。

鸡的祖先为“原鸡”,又名“茶花鸡”。身材瘦小,性情温顺,肉质粗糙,不会飞翔,食虫草,年产蛋10至15枚。其后代至今仍在我国云南、海南及国外印度、缅甸等地繁衍。西双版纳原鸡常下山与家鸡杂交,产蛋孵出杂交鸡。

我国养鸡起源于原始社会。先民驯化原鸡最初用以司晨报晓,故因报晓(吉)时而得名,雅称“司晨”,“知时畜”。《说文解字》曰,鸡,知时畜也。古人有“鸡鸣而起”、“鸡鸣盛馐”、“鸡鸣而食”、“鸡鸣而寝”、“鸡鸣结带正衣裳”等习惯,皆因鸡能报时。

东汉时期,有奇特的“五更鸡”,从夜至晓,随鼓节而鸣,一更为一声,五更为五声,故得名;晋代有“长鸣鸡”,伺晨即鸣,下漏验之,霁刻无差。江南有矮鸡,脚二寸长,可立手指上。

鸡按用途分为肉用鸡、蛋用鸡、蛋肉兼用鸡和斗鸡、观赏鸡、药用鸡等专用鸡。我国最著名的有:浙江萧山的九斤黄鸡,最初养于越王宫内供观赏用,流民间后育成肉鲜蛋多的良种鸡;江苏南通的狼山鸡,重5至8斤,年产蛋100至150枚,后传于欧美等国。

十二生肖中,龙系水族的代表,鸡代表飞禽类,非鸟中本来凤凰可独首一只,但因人们从未见过,鸡与传说中的凤凰很相似,雄

鸡,山鸡的羽毛同样绚丽多彩,所以鸡就成了群禽之首。

鸡与“吉”谐音,称“祥禽”,是辟邪之神。据《拾遗记》载,尧帝在位期间,有鸾雉年来朝,祇国进贡一只重明鸟,展翅一飞,能搏击猛兽,妖魔鬼怪都怕,后来人们扫净门户,盼鸾门上,但再也未来。

重明鸟是经过驯养的鸡。人们认为是“神鸡”,于是,刻木或铸金成鸡放置门户,魑魅妖怪望而却步。古人有鸡血能破除妖法之说,祭祀多用鸡。各地还有用鸡骨、鸡蛋占卜的风俗,可见鸡的神灵。

明代李时珍《本草纲目》记载:“鸡,其鸣也知时刻,其栖也知阴晴。”也有古籍说,置鸡于舟中候阴晴,天将晴则雉尾直竖,将雨则雉尾下垂。还有“鸡飞上树”、“鸡飞跳墙”是地震的预兆。

鸡可消遣娱乐。“斗鸡”是我国民间传统娱乐活动,不仅流行于乡里,就连王公贵族,帝王君主也着迷;人们把训练有素的斗鸡,置于角斗场上,不动声色,呆头呆脑像木头雕成,战无不胜。漳州斗鸡,中原斗鸡,吐鲁番斗鸡,西版纳斗鸡,堪称“中国四大斗鸡”。

以鸡入诗,最早的《诗经》中《君子于役·王风》:“君子于役,不知其期,曷至哉?鸡栖于树,日之夕矣,牛羊下来,君子于役,如之何勿思?”表达了一对夫妇对征戍丈夫深切思念。毛泽东的“一唱雄鸡天下白,万方乐奏有于阕。”共产党闹革命就像雄鸡高鸣,天下得到解放,齐唱欢歌庆祝,包括新疆表演的音乐歌舞节目。

以鸡入画,早现新石器时代。湖北天门石家河出土大量陶塑动物中就有鸡。到汉代,在造型艺术中用鸡作装饰也较多。随着明清木版年画和剪纸流行,鸡被艺术家们作题材,运用到造型艺术中。一幅作品只要有鸡,会增加生机和喜气。

鸡肉入药。性平味甘,益五脏,健脾胃,补虚损,强筋骨,活血、调经、止带。鸡内金健脾胃,消食滞,止遗尿,化结石,鸡冠、脑、心、肝、肾、胆、肠、血、油、骨均能药用。浙江江山乌鸡,紫冠、绿耳、白羽、乌骨,是中成药“乌鸡白凤丸”的主药。

鸡蛋,性平味甘,养阴益血,补脾和胃。蛋清祛热、解毒、消炎。蛋黄滋阴、宁心、润肺、补脾。蛋壳膜可药用。酿酒、制革、颜料、油漆、化妆及疫苗等都用到鸡蛋;可谓鸡全身是宝。

2017鸡年的到来,我们似应念鸡之吉祥,扬鸡斗志,厚德载物,自强不息,为追求美好明天而同心协力,发奋进取;祈福祖国,国运昌盛,民族振兴,人民安康,阖家欢乐,万事如意。

(宋伯航)



金鸡报春 郑定荣 书法

# 援非进行时——初到 LEKMA 医院

中国第六批援加纳医疗队 南方医科大学珠江医院影像诊断科 林波森

1963年4月6日,中国向阿尔及利亚派出第一支医疗队,拉开了中国同第三世界国家以医疗合作和援助的序幕。50多年来,来自中国的“白衣天使”不仅为非洲普通民众治愈了大量的疾患,创造了一个又一个医疗奇迹,更成为中国同第三世界国家发展建立真诚友好、团结合作关系的典范。



珠江医院4名医疗队员在LEKMA医院正门留影(作者左二)

2016年上半年,南方医科大学积极响应广东省政府及广东省卫计委号召,筹备组建第六批中国援加纳医疗队,珠江医院作为南方医科大学第二附属医院也积极地发起了援非的号召。当得知医疗队需要一名影像诊断科医生时,我毫不犹豫地报了名,虽然报名时感觉信心欠缺,但在医院的信任以及家人的支持下,我坚定了援非的决心。经过5个月培训的刻苦学习,我顺利通过了考核,成为了一名国家培训的援非医疗队员。2016年12月17日,我跟随医疗队经过一天的飞行,顺利抵达非洲加纳共和国首都阿克拉,展开为期1年的援助任务。

(一)

医疗队刚到 LEKMA 医院报到的第一天,就遇上了当地中资企业员工的急诊求助。只见2名中国口音人员搀扶着一名衣衫不整的伤者匆匆走进医院,在院内到处寻找着医生,几个人显得无助而慌乱。当他们在医院过道中遇见我们时,犹如见到亲人般的激动。

在远离祖国的非洲大陆,这里无论基础设施或知识文化都非常落后,医疗条件差,没有当地国籍,加上语言交流的障碍,使得在非洲的中国人求医非常艰难,如不幸患急重病就只能急飞回国内医治,而由于路途奔波和时间的延误,很多急症往往失去了医治的最佳时机。

这是一名被烧伤的病人,大片的伤口已经超过24小时未能得到处理,原因是一直没找到能医治的医生。病人颈部、背部及右肩皮肤伤口都开放着,地处热带的加纳天气炎热,生活环境脏乱,开放式伤口不及时清创消毒很容易感染,伤口将难以愈合甚至恶化危及生命。但 LEKMA 医院没有烧伤科,仅有的几名外科医生正在手术间做手术。

不容犹豫,我们几个队员马上分工合作,发挥专业和语言优势,很快联系医院开通绿色通道帮病人建档挂号,找到合适的医生紧急处理伤口,仅用一个小时,病人的伤口就得到了妥善处置,这可是在非洲求医难有的中国式速度!病人及他们公司随行的员工对我们医疗队的帮助深表感谢。

初到医院的这一场奇遇,让我们进一步认识到医疗队不仅承担着给非洲人民治病任务,更是非华人医疗保障的有力后盾。

(二)

LEKMA 医院的病人主要是来自于周边社区的普通非洲民众,也有少量病人来源于中国驻加纳大使馆及当地中资企业的华人。

我们到达该院的第一个任务是同第五批医疗队完成工作交接。我所在的科室是影像科,该科室现有医生2名,技师2名,护士2名,轮转培训及实习生数名,医疗设备有双层螺旋CT一台,CR机一台,超声诊断仪一台,钼靶乳腺X光机一台,均为国产设备。CR机与超声诊断仪是使用最频繁的设备,全院

大部分病人的疾病辅助诊断依赖这两台设备的检查。

LEKMA 医院影像科主任 Jared Nii Oblitey 是一名严谨、谦虚、热情的顾问医师,有丰富的影像诊断经验,临床思维严谨、缜密。科室另一名较年轻的加纳籍医师去年才入职,他的到来为科室增添了新的力量。

第五批医疗队员在帮带该科室的一年里做了大量的工作,与当地同行相处融洽,增进了中非两国医务人员之间的友谊与信任,圆满完成了援助任务。接力棒交与我的那一刻,我心里沉甸甸的,明白这不是一个简单的交班,而是转交了祖国的重托。

(三)

LEKMA 医院虽然是基础设施相对落后的基层医院,但医院坚持每周开展医疗状况汇报会及学术交流,大部分医生都参与汇报和交流。代理院长邀请我们医疗队全体医生首次参与了该交流会。拥挤的会议室座无虚席,简陋的条件并没有削弱 LEKMA 医院全体医生的学术热情。

经过专心的聆听和细心的交流,我们了解了医院的一些基本情况,得知该院病房主要分为三部分:内科、外科、妇产科、儿科和社区精神科。内科病房收治病人数量最多的是中风、糖尿病及贫血,偶有疟疾病例。

加纳是非洲的发展中国家,英语是加纳官方语言,所有学校都是英语教学,受过国民教育的人都能一定程度使用英语交流,但是地方口音较重,需要我们慢慢去适应。

加纳卫生部门在借鉴英国模式的基础上,结合本国实际制定了一套完善的专科学科医师培训制度,以保证当地专科医师的技术水平。但加纳医学教育起步较差,培养出来的医生数量较少,目前满足不了本国人口的医疗需求,加上经济的落后,加纳人民仍处于缺医少药状态。

中国有句古语叫“授人以鱼不如授人以渔”,我们深知医疗援助不仅是帮助治病救人,更包括医学知识的传播,定期的学术交流会就是很好的方式和机会。我们医疗队在一起讨论时,大家都表示,一定要尽自己所学所知,在日常工作和学术交流中,把中国宝贵的临床医学经验及临床思维方法教给 LEKMA 医院的同事们,进而通过他们传播给非洲各地同行,尽最大努力帮助提高非洲的医疗水平。

医生无国界,友谊无地域;虽然来自地球的两端,但我们有一个共同的梦想,那就是所有人的无论肤色与贫富,都能远离疾病,拥有健康!在祖国和亲人期望的目光里,我们第六批中国援加纳医疗队将承前启后,不畏艰苦,赤诚奉献,将继续努力将大爱和健康播撒非洲大陆!

# “严”与“实”的化身

《大学》里曰:“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本。”值得庆幸的是,在修身养德方面普通百姓终于能和天子一视同仁、使用同一标准了。其实,在道德涵养上从来都是人人平等、只有底线没有上线的。

古代以修身养德为贵的儒家代表人物,通常都会把“严”、“实”自觉地融化在血液中,翻译孔门弟子传记就会发现一个高贵的榜样,他们以切言力行和高风亮节践行着后来通行了两千多年的民族核心价值观。孔子的“四配”中有两位是孔子的弟子——“复圣”颜回和“宗圣”曾参,另外两位一为孔子之孙“述圣”孔伋,一为孔伋再传弟子、“亚圣”孟子。

颜回和曾参,一个是“实”的代言,一个是“严”的化身。

### 颜回:“实”的代言

“实”就是真实、充实、殷实,而在精神上能够做到这一点是很难得的。颜回是孔子最喜爱的一个弟子,孔子曾赞美他道:“贤哉回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回不改其其乐!”可见颜回把精神上的愉悦满足当做了自己人生的最高追求,全然不在意物质的好坏,后世所言的“孔颜乐处”便是指孔子和颜回的这种“精神胜利法”。

颜回一生没有做官,但他一生是幸福的、幸运的,因为他能够一直陪伴在孔子这样杰出的老师身边,并得到老师的好评。对于孔子,他是这样评价的:“仰之弥高,钻之弥坚,瞻之在前,忽焉在后。夫子循循然善诱人,博

我以文,约我以礼,欲罢不能。”孔子那幅“至圣先师”的高大形象,颜回寥寥几笔便描绘出来了,若是对老师领会不深,是难以作出如此的凿凿之论的。

颜回也是最了解自己老师的人,他对孔子有着最高的忠诚度和认可度,当年孔子过匡地在陈蔡之间遇险,子路等弟子都对孔子的学说产生过怀疑,唯独颜回最懂老师,并辩解道:“夫子之道至大,故天下莫能容。”

孔子晚年时,鲁哀公曾问他弟子中谁最好学,孔子回答说:“有颜回者好学,不迁怒,不贰过。不幸短命死矣,今也则无。”难怪颜回早亡之后,孔子悲痛万分地哭道:“噫,天丧予,天丧予!”

颜回的确够“实在”,他遇到问题能够做到反躬自省,反求诸己,其真诚与真实实属难得。

### 曾参:“严”的化身

“严”就是严格、严厉、严谨,对自己有着高标准的要求,这一点孔门弟子中最突出的榜样是曾参。曾参留下了那句流传甚广的话:“吾日三省吾身”,他竟然一天要做三次自我反省,甚至连孔子都嫌太多了。

孔子很看好曾参,尽管师徒相差四十六岁,但孔子依旧把自己关于孝德的系统思考都传授给曾参,所以说曾参能作《孝经》一书,实乃得到了师父的真传。

有三件事情可以看出曾参的严以修身:一件事是“杀猪教子”。曾参年轻时,一次妻

子哄骗哭闹的孩子说若听话回家便杀猪给孩子吃。孩子听话了,回到家后曾参便要去杀猪,妻子上前阻挠说哄骗孩子的话不要当真,曾参还是坚持把一头猪杀了给孩子吃,并严肃地对妻子讲讲究诚信才能教育好孩子,才能让子养成分辨是非的能力;第二件事是“启手启足”。曾参晚年卧病在床时侍奉在他身边的小弟子们说:“启予足,启予手。《诗》云:‘战战兢兢,如临深渊,如履薄冰。’而今而后,吾知免夫,小子!”这段话的意思是曾参小心翼翼检查了一遍自己的身体,当他发现所有零件都在时便感到了欣慰,因为“身体发肤,受之父母,不敢毁伤”,他觉得终于可以给自己的一生画个圆满的句号了;第三件事是“易席训子”。当年季孙氏曾赏赐给曾参一床大夫用的华美席子,曾参奄奄一息时,他发现自己身下的席子正是那一条,而他自己却不曾做过士大夫,于是执意要求儿子撤掉掉。尽管当时他身体十分虚弱,却依然严守等级规矩,不敢越礼僭制。普通的席子还没有铺好,曾参的人生就走到了终点。曾参对自己的“严”可以说贯穿了他的一生。

曾参说过:“士不可以不弘毅,任重而道远。”今天的共产党人肩负着实现中国梦的神圣使命,正可谓“任重道远”,在修德“严”、“实”上也就有了新的内涵与标准。今人应该超越古人,坚定信仰,从严要求,从实做起,只有这样,方能从胜利走向新的胜利。

(孙玉仙)

# 冬补佳品话百合

百合,又名山丹,因其根部为众瓣合成,又专治“百合病”,故将其称为“百合”。

百合,不仅含有人体所必需的营养物质和多种生物碱,是一种富有营养的上等滋补品,而且,其药用价值颇高,具有补中益气、温肺止咳、健脾和胃、清心安神等功能,是冬季食、补、疗俱佳的保健食品。李时珍在他的《本草纲目》中说:“张仲景治百合病,有百合知母汤、百合滑石汤、百合鸡子汤、百合地黄汤,凡四方病名百合而用百合治之。”现代医学发现,百合有较好的抗癌作用。

下面介绍几款简便易做的百合粥、羹、汤,供君参考选用。

### 百合薏米粥

【配料】百合25克,薏米50克,莲子25克,冰糖适量。  
【做法】将百合、莲子洗干净,用温水泡发,然后将薏米淘洗干净,与百合、莲子一起放入锅中,加清水适量,先用旺火烧开,再改用小火熬煮至粥稠,放入冰糖后稍煮片刻,待冰糖溶化,即可食用。  
【特点】粥稠味甘,滋润爽口。  
【功能】滋补安神,温肺止咳。

### 百合枇杷羹

【配料】鲜百合50克、鲜枇杷50克、鲜藕50克、白糖、淀粉、桂花各适量。  
【做法】将百合、枇杷分别清洗干净,并将洗净的鲜藕切成小片。然后将百合、枇杷、藕片一同入锅,加水适量熬

煮熟时,将淀粉加入锅中调匀成羹,食用时加入适量白糖和桂花即可。

【特点】稠润柔滑,香甜适口。  
【功能】补中益气,健脾和胃。

### 百合赤豆汤

【配料】百合25克,赤豆60克,白糖适量备用。  
【做法】将百合、赤豆淘洗干净,一同入锅,先用旺火烧开,改用小火熬煮至赤豆烂、百合熟。再加入白糖,搅匀,即可食用。  
【特点】汤色红艳,甜香顺口。  
【功能】补中益气,温肺止咳。

(张远桃)

