

# 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 2 月 28 日星期二 第 4 期 (总第 1080 期) 半月出版 本期 4 版



《广州卫生计生》电子版

## 进一步加强联防联控 抓好防控措施落实 我国 H7N9 疫情趋于稳定

据国家卫生计生委消息 2 月 22 日,国务院总理李克强同志主持召开国务院常务会议,研究部署 H7N9 疫情防控工作。会议指出,今年我国 H7N9 疫情与往年相比来得早,病例数增加。各地和有关部门按照党中央、国务院部署,有效开展联防联控。会议要求各地区和有关部门继续做好 H7N9 疫情联防联控,公开透明及时发布疫情权威信息,强化疫情源头控制,做好监测预警和病例救治,推行“规模养殖、集中屠宰、冷链运输、冰鲜上市”新模式,切实保障群众健康安全。

自 2 月 23 日起,国家卫生计生委、农业部、工商总局、食品药品监管总局、林业局组成 7 个联合督导组,对疫情重点防控省份开展督查,进一步推动各项措施落实。国家卫生计生委、农业部、工商总局、食品药品监管总局四部门还将联合印发通知,要求各地进一步强化活禽调运和养殖场监管,严格执行活禽市场休市、消毒、检疫等制度。目前,各地相关疫情防控工作正在扎实推进,前期疫情快速上升的势头已得到有效遏制。2017 年 2 月 13-23 日,我国内地 11 天累计报告 H7N9 病例 35 例,其中死亡 7

人,疫情趋于稳定。专家认为,目前 H7N9 疫情处于高度散发,H7N9 病毒传播途径仍是由禽到人,接触被感染的禽或暴露于活禽市场是人感染的重要途径。专家预测,最近一段时间,我国有可能将持续出现 H7N9 散发病例。专家建议,公众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;应购买有检疫证明的鲜、活、冻禽及相关禽类产品;注意饮食卫生,食品加工过程中要做到生熟分开;提高自我防护意识,发现有发热及呼吸道症状者,应戴上口罩,尽快就诊。

## 禽类市场连续休市 13 天 各职能部门保驾护航

穗卫计讯 (通讯员 陈政庭) 今年 2 月 10 日,广州市人民政府印发《关于 2 月份禽类批发市场和农贸市场禽类交易区临时性休市的通告》,定于 2 月 16-28 日连续 13 天对全市禽类批发市场和农贸市场禽类交易区实行临时性休市。休市期间,市场停止一切活禽、禽类交易(不含冷冻禽类产品),市场内不得存放任何活禽、禽类。市卫生计生、农业、工商、城管、食品药品监管等职能部门在休市期间组成五个督导组对全市禽类市场进行联合督导和暗访检查。截至 2 月 22 日,全市共出动督查人员 800 余人次,检查禽类市场 207 家。督查发现,我市大部分禽类交易市场均能严格按照市政府临时性休市通告

的要求落实休市措施,张贴休市通告,停止一切活禽、禽类交易,市场内没有存放活禽、禽类,禽类交易区进行了清洁和消毒,档口、地面基本保持清洁卫生。但在督查暗访中发现仍存在有个别档口清洁消毒不彻底、个别市场周边有活禽流动摊档等问题。督查人员对发现的问题当场进行整改处理,并及时将情况通报给辖区相关部门。通过休市期间不间断的督查和巡视,进一步强化各职能部门联防联控和协调配合意识,提高市场开办方和活禽经营者落实市政府决策的执行力,打击禽类市场及周边违规售卖、宰杀活禽行为,确保各项休市措施落实到位。

## 预防接种门诊有认证 家长更放心 番禺区 30 间政府办预防接种门诊全部通过分级评审

《广州卫生计生讯》(通讯员 詹海燕) 2 月 16 日下午,广州市番禺区预防接种门诊分级评审牌匾颁发暨大龙街社区卫生服务中心 5A 级预防接种门诊揭牌仪式在大龙街社区卫生服务中心举办。番禺区 30 间政府办预防接种门诊全部通过了不同等级的评审牌匾。据悉,自去年 10 月份以来,受广州市卫生计生委委托,广州市疾控中心组织由区、区疾控中心有关人员和省市级评审专家组,对全市预防接种门诊开展分级评审工作。全市共核定预防接种门诊 252 间,经市级评审专家组评审和复核,全市预防接种门诊达到 AAAA 级标准有 19 间,达到 AAAA 级 26 间,AAA 级 122 间,AA 级 71 间,A 级 4 间,未评

级 10 间。其中,番禺区有 30 间卫生服务中心(站)参加评审,获评 AAAAA 级的有 2 间,AAAA 级 12 间,AAA 级 1 间,AA 级 15 间,全部通过分级评审。番禺区卫计局副局长田晓学介绍,对预防接种门诊进行分级评审,目的是通过分级管理,提高预防接种单位管理水平与服务质量,促进预防接种工作科学化、安全有序持续发展。他表示,番禺区这 30 间预防接种门诊还将按照相关标准要求,进一步完善预防接种门诊的设置,围绕打造“温馨化、舒适化、便捷化、规范化”预防接种门诊的要求做出特色和亮点。据了解,2017 年番禺区委、区政府将投入 440 余万元用于一类疫苗预防接种、疫苗冷链监测系统项目建设工作。

## 马来西亚沙巴海域沉船事件广州市 5 名获救人员在市红会医院痊愈出院

《广州卫生计生讯》(通讯员 胡颖仪) 2 月 6 日,在马来西亚沙巴海域沉船事件中广州市 4 名获救人员在市红会医院痊愈出院。2 月 13 日,另一名获救人员也顺利返穗。5 名获救人员全部送往了广州市红十字会医院接受治疗,2 月 13 日所有人痊愈出院。2 月 6 日,在接收获救人员前,广州市红十字会医院提前启动了绿色通道。4 名获救人员到院后,立即送至该院烧伤整形科病区。在病区治疗室中,医院烧伤整形科李叶扬主任、梁岷主任、汪锦伦主任对 4 名获救人员受伤部位进行了详细的检查。经评估,4 名人员头部、双上肢都有不同程度热辐射灼伤,都需要进行入院治疗。医院成立了专项工作领导小组和医疗救治专

家组,确保治疗的顺利进行。入院当天,广州市红十字会医院李斯明院长、韦建瑞书记、舒建昌副院长对 4 名获救人员进行探视慰问。李斯明院长详细了解获救人员情况,嘱咐烧伤整形科李叶扬主任全力做好救治工作,安慰伤员安心在院接受治疗,医院将提供最佳的医疗保障,尽全力做好诊疗工作,并希望他们能积极配合医务人员的工作,尽快康复出院。2 月 13 日,另一名获救人员飞抵广州,并送至广州市红十字会医院烧伤整形科门诊治疗。经该院烧伤整形科李叶扬主任检查,该人员伤情较轻,大部分灼伤皮肤已愈合,经过简单门诊换药治疗便可出院。2 月 13 日下午,4 名住院获救人员,全部痊愈出院。

## 短讯

● 2 月 23 日,中山六院与惠东县人民医院签订广东省县级医院胃肠疾病诊疗能力建设协议书,并授予对方“广东省提升县级医院胃肠疾病诊疗服务能力建设单位”。胃肠疾病诊疗服务能力建设项目是广东省卫生计生委授予中山六院的重要项目。惠东县人民医院是中山六院 2017 年开展胃肠疾病诊疗服务能力建设项目的首站。(戴希安)

● 2 月 16 日上午,越秀区卫计局、教育局在华泰宾馆三楼会议中心联合举办“关于学校传染病防控管理工作的培训班”。来自全区各托幼机构、中小学校的卫生老师、校医、区疾控中心和辖内 18 个社区卫生服务中心专管人员共计约 260 人参加了培训。(李婷,王有为)

● 2016 年,我市卫生监督机构完成了对 263 间学校的卫生综合评价,其中普通中小学 A 级 2 间,B 级 245 间,C 级 11 间;中等职业学校 B 级 5 间。截至目前,我市开展学校卫生综合评价的学校占辖区内学校总数的 24.7%,达到了省卫生计生委等三部门《关于开展全省学校卫生综合评价工作的通知》(粤卫函〔2015〕566 号)中“到 2016 年底完成至少 20% 以上的学校开展学校卫生综合评价工作”的要求。(市卫生监督所)

# 省卫生计生委召开 2017 年广东省卫生计生工作会议 努力开创健康广东建设新局面

综合讯 1 月 13 日,2017 年广东省卫生计生工作会议在广州召开。会议总结 2016 年工作,分析形势,部署 2017 年工作。省卫生计生委主任、党组书记段宇飞作工作报告。会议期间,广州、佛山、惠州、东莞、中山、清远市卫生计生局,中大中山眼科中心、深圳罗湖区分院等 8 个单位分别就建设卫生强市、公共卫生、深化医改、落实全面两孩政策等方面作经验介绍。各地市和委直属各单位围绕段宇飞主任工作报告,2017 年全省卫生计生工作以及如何抓好各项政策措施的贯彻落实进行分组讨论。

## “十三五”实现开门红 政府投入力度前所未有

段宇飞指出,一年来,在省委、省政府的坚强领导下,各地紧紧围绕“人民健康得到有效保障,生育政策得到有效落实”的目标,统筹推进各项重点工作,全省卫生计生事业取得长足发展。一是强省建设全面开

动,健康广东战略谋篇布局;二是深化医改联动推进,医疗卫生服务体制机制不断完善;三是完善联防联控机制,公共卫生整体实力迈上新台阶;四是实施全面两孩政策,计划生育服务管理改革扎实推进;五是弘扬大医精诚精神,中医药特色优势进一步发挥;六是医疗服务管理进一步规范;七是法治和综合监督工作不断推进;八是科技人才工作取得积极成效;九是党风政风行风建设抓牢抓实。他指出,2016 年是具有里程碑意义的一年,“十三五”实现开门红,政府投入力度前所未有,年初,省决定三年统筹安排 112 亿元,实施强基创优三年行动计划;年底,省再决定 2017-2019 年统筹各级财政安排 500 亿元,实施加强基层医疗卫生服务能力建设项目,推动基层服务能力实现根本性提升。在深化医改联动推进上,我省调整完善基层综合改革政策,允许基层取消收支两条线管理,落实绩效工资“两自主一倾斜”制度,基层积极性明显增强,全省县域内住院率达到 80% 以上。城市公立医院改革试点扩大到 8 个地市,168 家

医院参与改革并取消药品加成。在全国率先实现医用耗材全品规上线交易。去年通过省第三方平台采购药品总额 1827 亿元,平均降幅 9.51%,节约资金 162 亿元。

## “六个坚持”和“把握六个方面” 建设卫生强省、打造健康广东

段宇飞指出,根据全国卫生与健康大会精神和省委、省政府的决策部署,今后一段时期卫生与健康工作总的要求是:认真贯彻党的十八大、十八届三中、四中、五中、六中全会和习近平总书记系列重要讲话精神,全面贯彻全国卫生与健康大会精神,紧紧围绕建设卫生强省、打造健康广东战略目标,突出基层重点,把握改革主线,完善服务体系,健全体制机制,力争通过 3-5 年的努力,全省医疗卫生服务格局更加合理,基本医疗卫生制度率先全面建立,人民群众公平享有覆盖全生命周期的卫生与健康服务,实现规模适度、素质较高、结构

优化、分布合理的人口均衡发展,我省卫生与健康事业改革发展走在全国前列。段宇飞强调,实现上述要求和目标,要始终做到“六个坚持”和“牢牢把握好六个方面”。具体而言,“六个坚持”就是坚持把人民健康放在优先发展的战略位置,始终做到“以人民健康”为中心,全力保障好人民群众的基本健康权益;坚持新形势下卫生与健康工作方针,立足省情、把握规律、增强自信,把健康融入所有政策,实现人民共建共享;坚持“大健康、大卫生”的发展理念,站在全局的、长远的、整体的角度思考和谋划卫生与健康工作,为人民群众提供全方位、全生命周期的健康服务;坚持卫生与健康事业的公益性质,毫不动摇把公益性写在医疗卫生事业的旗帜上,为人民群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务;坚持改革创新的基本动力,以建机制为重点,围绕重点领域和关键环节,加快建立基本医疗卫生制度;坚持人才队伍建设的核心要素,充分调动广大医务人员的积极性、主动性、(下转第 4 版)

## 白云区召开 2017 年全区卫生计生工作会议 今年将抓好十项卫生计生重点工作

城市、食品安全城市工作有序开展。

今年,白云区将进一步优化医疗卫生布局,补齐卫生基础建设短板,加快区人民医院、区第三人民医院、区中医医院、太和人民医院等卫生重点建设项目进度;进一步强化公共卫生服务、实现艾滋病防控新突破,全面落实重大公共卫生和基本公共卫生服务项目;进一步调整工作重心,实施“全面两孩”,全面改善妇幼保健服务,落实优生优育惠民政策,关怀扶助计生困难家庭,提高流动人口卫生计生基本公共服务均等化水平。在全面统筹的同时抓好重点,今年白云区将抓好区人民医院迁建、区人民医院和区妇幼保健院启动创建三级医院、区胸痛患者区域协同救治网络建设、流动人口卫生计生基本公共服务均等化示范点创建、计生贫困家庭扶助活动、全国综合医院中医药工作示范单位创建、疫苗冷链温度监控系统建设以及艾滋病、登革热、人感染禽流感等传染病防控等十项重点工作。

## 持续深化医改和优化布局

今年的主要工作,白云区尤其将推进深化医药卫生体制改革向纵深发展,持续优化

《广州卫生计生讯》(通讯员 张苑云、蔡景浩) 2 月 15 日,白云区召开 2017 年卫生计生工作会议,总结去年卫生计生工作开展情况,部署了今年卫生计生改革发展任务。刘国华副区长出席会议并讲话,区卫生计生局黄小玲局长总结部署卫生计生工作,区卫生计生局党委书记主持会并通报医疗卫计单位 2016 年考核结果。今年,白云区将抓好区人民医院迁建、区人民医院和区妇幼保健院启动创建三级医院、区胸痛患者区域协同救治网络建设等十项重点工作。

## 今年将抓好十项重点工作

去年,白云区卫生计生事业实现了“十三五”良好开局,各项卫生计生工作都取得了新成效。其中,区人民医院、区第三人民医院、区中医医院、太和人民医院等卫生基础建设项目取得了突破性进展;公立医院加快落实了差异化、专业化发展,建成了 3 个医联体逐步推行分级诊疗;在全市率先消除了疟疾,人感染禽流感继续保持零发病;全面完成了省、市下达的各项计生考核指标,平稳实施“全面两孩”政策;巩固了国家卫生城市顺利通过国家复审,创建文明城市、健康

## 2017 年白云区十项卫生计生重点工作:

- 推进白云区人民医院迁建项目(一期)动工建设;
- 推进区属三级医院建设;
- 建设白云区胸痛患者区域协同救治网络;
- 突出重点,综合治理,实现艾滋病防治工作新突破;
- 创建全国综合医院中医药工作示范单位;
- 继续强化登革热、人感染禽流感等重点传染病防控工作;
- 开展农村妇女宫颈癌和乳腺癌筛查;
- 完善疫苗冷链温度监控系统建设保障疫苗安全;
- 创建流动人口卫生和计划生育基本公共服务均等化示范点;
- 开展计生贫困家庭扶助活动。

# 医生病房吉他弹唱 唤醒脑瘤术后“沉默不语”小伙

《广州卫生计生讯》(通讯员 胡琼珍、伍晓丹) 这个春节,是脑瘤患者小叶的家人最焦心的一个年!在南方医科大学珠江医院神经外科病房内,由于肿瘤影响了大脑情绪表达区域,小叶术前术后始终沉默不语,术后十多天了不肯开口说话,家人焦急万分。然而,几位医生商量着想出了一个办法。2 月 9 日,该院普通外科教授周抱吉抱着吉他来到小叶的病床前,“Edelweiss Edelweiss, Every morning you greet me……”随着一曲声情并茂的《雪绒花》弹唱,令人惊喜的奇迹出现了,病床上的小叶由意识朦胧到睁开双眼,慢慢露出笑容,随即跟着哼唱起来。

来自浙江的大二学生小叶今年 22 岁,正是意气风发的年龄,然而,从 2016 年 12 月开始,小叶出现左侧肢体乏力,走路不稳,并且病情逐渐加重,发展到走路都需要两个人架着才能勉强挪动。2017 年 1 月 13 日,小叶进入南方医科大学珠江医院接受治疗,由神经外科副主任医师黄荣金接诊。经检查,原来小叶出现行走障碍是因为脑子里长了个大肿瘤在作祟。经过仔细检查,黄荣金告诉小叶家长,

该肿瘤约有大半个网球大小,位于大脑的三脑室并累及中脑,处于大脑中央深在部位,必须手术切除,但手术风险非常大。一方面脑部供血丰富,另一方面,因手术路径长,需从脑室内大静脉、丘脑间经过,极易导致术中大出血,可能产生术后神志昏迷、高热不退、电解质紊乱、尿崩等并发症。此外,因肿瘤累及丘脑、中脑锥体束,患者术前已出现情感表达障碍,极少开口说话,开口也仅仅是吐一两个字,而且患者已有偏瘫,术后也有左侧肢体瘫痪加重的可能。小叶术前身体非常好,很爱运动,最喜欢打篮球,是个阳光男生。现在看着小叶这个样子,家人焦急万分,爷爷和妈妈更是看着小叶就忍不住掉眼泪。“他这么年轻,虽然手术风险很大,但我们相信医生,愿意搏一把!”家人表示。

经充分的术前准备,1 月 22 日,黄荣金团队顺利为小叶实施手术,耗时 7 个半小时,肿瘤被成功切除,小叶左侧肢体肌力也明显恢复,可以试着搀扶着下床走路了。尽管手术很顺利,小叶的状态也越来越好,但无论家人在病床前如何开导,术后的小叶还是一直没有开口说话。2 月 7 日,



黄荣金副教授请来同学、该院普通外科副主任医师周、儿科脑康复专家方素珍副教授来会诊。通过了解小叶病情,得知小叶喜欢英文歌,三位教授商定在肿瘤术后治疗的同时,试试音乐疗法和感觉统合训练相结合的辅助疗法,希望对小叶有帮助。方素珍副教授表示,丘脑这个感觉通路中转站在大脑中非常关键,比交通枢纽还要复杂得多,小叶的肿瘤就位于这个位置,术前已影响到小叶的情感表达,康复时必须把各种感觉尽量以愉悦的方法输入大脑。黄荣金教授的手术做得很成功,测试发现,小叶术后的各条神经通路都是通的,但开口说话、情感表达还需要激活训练,否则时间长了容易退化。病人非常喜欢音乐,节奏感

可以很好地帮助激活他大脑的功能。她拿了一个从美国带回来的专业感统刷子和医用振动棒,教家长如何擦刷小叶的皮肤和振动其四肢和背部,口唇周围,刺激他的关节、肌肉的感觉,帮助康复。素有音乐特长的周副教授带着吉他来到小叶病床旁,为他自弹自唱起英文歌。两周以来始终表情淡漠、缄默不语的小叶听着听着周周弹唱的《雪绒花》,嘴角慢慢有了微笑,突然开口跟着哼唱了起来,父母等家人喜出望外,高兴极了。周周赶紧向小叶作了自我介绍,几遍下来,几番鼓励,小叶终于开口叫出了一个名字,就是“周周”。“真难以置信!我们好感动!真是太感谢几位教授了!”小叶的姑姑说。





# 现代人正进入“室内”空气污染时期

□ 撰稿专家 广州市疾病预防控制中心 公共场所与公共卫生部 石同幸 主任医师、杨轶戟 副主任医师

**编者按:**目前在我国,70%以上的家居装修污染物超标,而污染严重超标达 16~40 倍的已占到 34%。本期始设《家居装修与健康》专栏,以系列科普文章的形式,邀请我市疾控中心环境卫生专家对家居装修导致的室内空气环境污染,以及其主要来源、危害、防治要点进行一一介绍,请读者关注。

2. 儿童房成“危房”。不久前,姜先生新买了一套家具。新家具摆了一个星期后,12 岁的孩子就总说他的房间里有异味。经检测,儿童房里的二甲苯比国家标准的 3 倍还高,总挥发性有机化合物更是达到国家标准的近 15 倍。

3. 杨先生新房子装修完工已有两年了,可室内还是有一股呛人的气味。也就在那时,一位家人皮肤上长出了红色的斑点。经医院诊断,该病很可能由室内空气污染所致,而且治疗非常麻烦。经检测,空气中甲醛含量超标 1.5 倍,苯含量为国家标准的 1.5 倍,而氡气的含量甚至达到 19mg/m3,超标 94 倍。

4. 装修险些危及老人。何先生今年 4 月刚装修完自己在中南路的新房,准备与父母一同入住,可总觉得室内空气不好,于是给 140 平方米的房子做了甲醛和苯系物的检测。检测发现,室内空气中甲醛和苯轻微超标,但二甲苯和总挥发性有机物则严重超标,空气中二甲苯含量达 1.94mg/m3,TVOC 含量达 9.4mg/m3,分别是国家标准的 10 倍和 16 倍。

### 家居装修室内空气污染的特点

影响范围广。家居装修室内空气污染影响范围极广,主要是包括办公室环境、娱乐场所环境、住宅环境等,这些场所几乎构成了人们平常出入的主要场所,几乎包括了所有人群。

接触时间长。当我们暴露在具有污染的室内环境中时间比较长的时候,家居装修释放的污染物对于人体作用时间也是十分长的,即使我们离开室内环境,因为这些有毒有

害物质是很难被人体所新陈代谢,它们也就很难被人排除出体外,从而对人体的健康产生持续的影响。

污染物的浓度很高。对于那些刚刚装修完毕的环境以及那些具有污染物的室内环境,从其各种装修材料中释放出来的污染物的浓度是很大的,而由于大量的污染物在室内长期的滞留,在很大程度上都使室内的污染物浓度非常高,严重的时候,室内的污染物浓度可以超过室外的十几倍甚至比十几倍还要多。

污染物的种类繁多。污染物的种类主要包括放射性污染、化学污染、生物污染、物理污染等等,污染物种类可以达到上千种,而且,这些污染物还可以重新发生作用,进而产生新的污染物。

### “室内空气污染”的来源

家居装修装饰材料及家具等是目前造成室内空气污染的主要来源(见图 2),如油漆、涂料、胶合板、刨花板、泡沫填料、塑料贴面等材料中均含有甲醛、苯、甲苯、氯仿等挥发性有机物;建筑材料砖块、石材等本身成分中含有锶、钍等钍的母元素较高时,室内氡的浓度会明显增高;此外北方建筑材料中会加入防冻剂,造成完工后的家具住宅室内氡的浓度增加。

目前中国每年因室内空气污染引起的死亡人数已达 11.1 万人,中国标准化协会的一份调查显示,家居装修导致的室内空气污染程度高出室外 5~10 倍,近 70%的疾病根源在于室内空气污染。由于家居室内环境恶化,我

国肺癌发病率以每年 26.9% 的惊人速度递增;80% 的白血病与家居装修导致的室内环境污染有直接关系;因装修污染引起上呼吸道感染而导致重大疾病的儿童约有 210 万名……各种各样的家居装修污染事件频繁发生,家装后室内有害物质超标使人感到不适,甚至致病的现象越来越普遍。

专家认为,继“煤烟型”、“光化学烟雾型”空气污染后,现代人正进入以“室内空气污染”为标志的第三污染时期。

物质	来源	存在
甲醛	人造板材、胶粘剂、涂料、家具	居室、办公室、公共场所
苯系物	油漆、涂料、胶粘剂、家具	居室、办公室、公共场所
挥发性有机物	油漆、涂料、胶粘剂、家具	居室、办公室、公共场所
氡及其子体	建筑材料、石材	居室、办公室、公共场所
氨	建筑材料、装饰材料	居室、办公室、公共场所

图 1:家居装修和装饰情况今昔对比

家居装修污染物	污染物来源
甲醛	燃料的燃烧、吸烟、建筑装饰材料、家具、办公用品
挥发性有机物	建筑材料、装饰材料、家用电器、化工产品、塑料制品、油漆、胶粘剂
氡及其子体	房屋地基及建筑材料等
氨	建筑材料、装饰材料等

图 2:家居装修污染物及来源

## 政策:国家卫生计生委印发《脑卒中综合防治工作方案》

为贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》,进一步加强脑卒中综合防治工作,降低脑卒中危害,保障人民群众健康权益。近日,国家卫生计生委办公厅、国家中医药管理局办公室联合印发了《脑卒中综合防治工作方案》。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015 年)》,近年来我国居民每年因脑卒中死亡人数近 200 万,死亡率为 140.3/10 万,占总死亡的 22.8%。随着我国城镇化、工业化、人口老龄化进程不断加快,吸烟、身体活动不足、过量饮酒等个人不健康生活方式广泛存在,降低脑卒中危害脑卒中发病、患病、致残和死亡人数仍将不断增多。为降低脑卒中危害,实现《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》中确定的重大慢性病过早死亡率降低 10% 的目标,国家卫生计生委在组织专家在全面梳理我国脑卒中防治现状以及各地工作实践的基础上,起草并修改完善《脑卒中综合防治工作方案》,会同国家中医药管理局联合印发。

工作方案分四部分。第一部分提出了“十三五”期间脑卒中防治工作的总体目标。第二部分基于脑卒中防治现状和工作要求,提出部门协作、科普宣传、慢性病管理、高危人群筛查与干预项目、卒中中心建设、康复服务、中医药、脑卒中防治体系建设、科研、监测等十项重点工作内容。第三部分根据重点工作内容,提出“十三五”期间分两阶段实施的具体工作步骤。第四部分从组织实施、质量保障、能力提升和督查考评四方面提出了具体要求。(资料来源:国家卫生计生委网站,雨存编辑整理)

## 解读:王陇德院士谈《方案》出台及脑卒中防治工作

就国家卫生计生委办公厅和国家中医药管理局办公室联合印发了《脑卒中综合防治工作方案》,近日,国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会副主任、中国工程院院士王陇德就脑卒中防治工作接受了“健康中国”的采访。

### 当前我国脑卒中防治形势如何?

脑卒中俗称“中风”,死亡率、致残率、复发率高,是危害我国居民健康的重大慢性病。近年来我国居民每年因脑卒中死亡人数近 200 万,死亡率为 140.3/10 万,占总死亡的 22.8%。高血压、糖尿病、血脂异常、超重肥胖等是脑卒中发病的重要危险因素。

2012 年我国 18 岁及以上居民高血压患病率为 25.2%,糖尿病患病率为 9.7%,高胆固醇血症患病率为 4.9%,肥胖率为 11.9%,超重率更是高达 30.1%。随着我国城镇化、工业化、人口老龄化进程不断加快,过量饮酒、吸烟、身体活动不足等个人不健康生活方式广泛存在,脑卒中发病、患病和死亡人数仍将不断增多。

### 为什么要出台《脑卒中综合防治工作方案》?

国内外大量的研究和实践证明,脑卒中是一种可防可控的疾病。“十二五”期间,国家卫生计生委成立脑卒中防治工程委员会,为全国脑卒中防治工作提供业务指导和技术支持,目前已建立起包括脑卒中防治基地医院、疾控中心、基层医疗卫生机构在内的脑卒中防治管服务体系,提高基层脑卒中防治能力和水平。

中央财政设立专项资金,支持地方开展脑卒中高危人群筛查和干预项目。利用“世界卒中日”等契机,加大脑卒中防治知识的宣传普及。这些工作的开展为扩大脑卒中综合防治工程覆盖面,推广防治适宜技术奠定了坚实的基础。

截至目前,脑卒中高危人群筛查干预项目累计筛查 40 岁以上居民 610 余万人,筛查出 95.2 万余名脑卒中高危人群和患者,筛查发现率高达 15.6%。

与此同时,社会各界对脑卒中的认识不足,脑卒中防治保障政策不够完善,脑卒中高危筛查干预长效机制不够健全,目前脑卒中的筛查干预工作主要依托项目开展,覆盖面窄,受益人口少,脑卒中筛查干预适宜技术尚未得到普及和推广,基层脑卒中防治能力难以满足防治工作的需要。

为了加强脑卒中防治工作的统筹规划,国家卫生计生委和国家中医药管理局出台《脑卒中综合防治工作方案》,明确脑卒中综合防治工作的目标、任务和具体措施,为各地开展脑卒中防治工作提供政策依据。

### 下一步将如何落实《脑卒中综合防治工作方案》?

脑卒中防治工作是推进健康中国建设的重要组成部分,也是实现“十三五”规划中确定的重大慢性病过早死亡率降低 10% 的目标的重点工作。

“十三五”期间,要以心脑血管病等慢性病为突破口,建立区域性脑卒中防控体系,加大脑卒中高危人群筛查与干预力度,推动中国卒中中心建设,提升基层诊疗能力,加强脑卒中防治宣传教育,遏制脑卒中发病率,特别是中年人脑卒中发病率快速上升的趋势,减少因病致残和过早死亡。

脑卒中防治工作是一项综合性的系统工程,需要将脑卒中防治融入到各项政策中,要建立部门协作机制,强化吸烟、高盐高脂饮食、久坐不动等脑卒中危险因素控制。

工作方案依据不同人群制定了相应的防控策略,有很强的可操作性。健康教育是提高居民健康素养、促进群众形成健康的行为和生活方式的最经济有效的手段,要提供针对全人群、生命全周期的脑卒中防治知识宣传,并确保科普传播的科学性、科普性、广泛性和可及性,提升健康教育效果。

对于脑卒中高危人群一方面要注重早期发现,以脑卒中高危人群筛查与干预项目为引领,加强人群体检与机会性筛查的工作力度;另一方面要强化规范化管理和危险因素干预工作。高血压是脑卒中的首要病因,要以基层医疗卫生机构为主要阵地开展高血压患者的规范化管理,提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

对于脑卒中患者,要强调规范诊疗、康复、预防复发的全程管理。国家卫生计生委已经出台了《脑卒中中心建设与管理指导原则(试行)》指导各地开展卒中中心的建设,将为患者提供更为高效、全面的诊疗服务。

到 2020 年建立起覆盖全国的脑卒中防治体系,广泛开展脑卒中防治工作,力争将我国脑卒中发病率增长速度降低到 5% 以下。同时将脑卒中防治体系建设模式和防控策略逐步推广到其他重点慢性病防控工作中,保障国民健康。

## 走进医学伦理学

□ 广州市胸科医院办公室 邹丽娟

2 月 9 日,广州市胸科医院书记、医院伦理委员会主任邹勇召开了院内新年第一场医学伦理委员会会议。全体伦理委员会委员主要针对一项科研课题的临床试验方案进行评审,针对课题可能存在的各项风险一一提出意见和建议。

与其说是一场评审,更是一次对医学伦理学知识与临床知识相结合的交流和学习。该项临床试验的主要任务是研究调节 T 淋巴细胞在辅助治疗肺多药耐药结核患者中的疗效,需要抽取患者血液中的淋巴细胞进行体外培养后回输,涉及了诊疗伦理、科研伦理和人体试验伦理等多个伦理学问题。

### 医学伦理学是研究医学道德的科学

医学伦理学是研究医学道德的科学,是一种特殊的意识形态和特殊的职业道德,既具有一般社会道德共性,又有着与医疗工作直接联系的职业道德特点。医学伦理学是在医疗工作中形成,并以社会舆论和内心信念为指导的,用以调整卫生事业人员与服务对象及卫生事业人员相关关系的行为规范的总和,也就是调整医患关系、医医(护)关系和医政关系的学科。

### 医学伦理学要解决医德和利益的关系

医学伦理学内涵很丰富,在日常医疗工作中常遇到的有患者知情同意、医患纠纷、高新技术应用、人体实验、器官移植、人工生殖技术、生命伦理、临终关怀、死亡标准与安乐死、环境与人口等等。医学伦理学要解决的问题很多,但最基本的是医德和利益的关系问题,它包括两方面,一是经济利益与医德的关系,二是个人利益与社会整体利益的关系,医学伦理学的一切问题都是围绕这一基本问题的两个方面而展开的。从该临床试验案例来说,科研伦理的原则是:目的纯正造福人类,诚实严谨尊重科学,谦虚谨慎团结协作,科研保密反对垄断;而人体试验的伦理原则是:维护受试者安康,以动物实验为前提,知情同意、以医学为目的和实验对照原则。其伦理关系归根结底也是医德、个人利益及社会整体利益的关系--医学向前发展需要医学科研,符合整体利益;但前提必须首先维护受试者个人利益,在确保受试者人身安全并取得知情同意的情况下,才能进行。从本质上讲,医德是医务人员应有的职业道德,直接联系着病人的生命安危、疾病痛苦,医德所围绕的中心始终是人类的健康利益。

### 当前,医者的医德、法律意识、技术并重

当前,医患之间专业信息不对称、患者或家属期望值过高和社会负面舆论等影响下,医患关系更趋向于一种信托关系。患者将生命健康安全托付给具有一定专业素质的医方,医方在约定的行业规范内进行诊疗操作,而基于人类生命规律和个体化差异等原因,诊疗结果是医患双方都不可能完全预见,双方都承担一定的风险。因此,对于医务人员来说,医德、诚信、法律意识与医疗技术站在了同等重要的位置。医疗卫生机构从业人员在诊疗活动中应坚持以病人为中心的理念,严格遵循医德医风内在要求和专业技术规范,谨言慎行,刻苦钻研,依法行医、用法保医,才能在医者的道路上走得更远。



## “伟哥”不是“春药”,你知道吗?

□ 专家:南方医科大学南方医院泌尿外科 赵善超 教授、主任医师 通讯员 李晓姗

### 服用“伟哥”会上瘾吗?

药物成瘾是一种慢性、复发性、患者不顾后果持续服药的强迫行为。成瘾性药物可诱发欣快感或缓解疼痛,导致出现耐受性、依赖性、嗜欲性和复发性,使人“欲罢不能”,常见的有鸦片、大麻、苯丙胺和烟碱等。赵善超表示,“伟哥”没有以上副作用,所以不用担心会产生依赖性,更不会像吸毒一样成瘾。

### 长期服用“伟哥”会耐药吗?

在治疗勃起功能障碍时,需要长期用药的患者会担心,随着用药时间的延长,是

否会出现耐药现象、药物是否会逐渐失效。对此,赵善超指出,从目前国内外的一些研究和报道情况看,还未发现其有耐药现象,很多患者长期服用仍能维持良好效果。

### “伟哥”可以标本兼治吗?

赵善超解释,“伟哥”的作用机理主要是通过扩张阴茎局部血管达到提高阴茎勃起硬度的作用。对于部分轻度患者或者以心因性为主的患者,服用“伟哥”同时予以行为疗法,可以达到治愈的效果,即我们常说的“标本兼治”;而另一些患者则无法去根,可能需要长期用药;特别是对于一些有其它基础疾病的患者,如糖尿病、高血压等,则需要积极治疗和控制原发疾病。

## 世界卫生组织:现在就行动,避免“后抗生素时代”来临!

由于使用过度和使用不当,抗生素在治疗普通感染时的效力锐减,因此,世界正在快速走向“后抗生素时代”。我们必须紧急采取行动,改变医生和消费者使用抗生素的方式,避免这些药物完全失效的“后抗生素时代”来临。

这是世界卫生组织在首个世界提高抗生素认识周发出的核心信息。

“抗生素是现代医学的一个重要组成部分,但它们已成为自身成功的牺牲品。由于医生和患者双方过度或不当使用抗生素,使全球(包括中国)都面临着抗生素耐药这个沉重的健康问题。

上世纪,抗生素的发现改变了现代医学的进程。有了抗生素,医生可以治疗从前足以致命的感染,挽救数百万人的生命。然而,过于频繁且常常不必要地使用抗生素,导致对抗生素治疗耐受的新型细菌出现。

“抗生素耐药影响着我们所有人。它意味着从前可以简单治愈的感染,将来会越来越难治疗;而且,像剖宫产和阑尾切除这样的常见手术都因可能出现无药可治的感染而危及生命。”

抗生素耐药不仅令卫生系统承受负担,其经济成本也令人望而生畏——预计到 2050 年中国每年会为此损失上百万人生命;如果对抗生素耐药不加抑制,到 2050 年它将冲刷掉高达 3.5% 的全球 GDP。

中国的抗生素使用率非常高;过去 10 年中,中国半数以上门诊患者获得了处方的抗生素——远超过世卫组织建议的限值(30%以下)。

世卫组织为世界提高抗生素认识周进行的一项新调查显示,中国居民对抗生素及其使用的认识很低:

——中国 61% 受访者认为抗生素可以治疗感冒或流感,完全无视抗生素对病毒无效这一事实;

——中国 53% 的受访者认为病情好转就可以停用抗生素,而不需要完成整个疗程;

——中国 35% 的受访者认为抗生素可以治疗头痛,然而事实并非如此。

过去几年里,中国为应对抗生素耐药药采取了重要举措,如,2011 年中国政府启动了一项全国行动,来改善医务人员和医疗机构使用抗生素的行为,结果大幅降低了抗生素处方比例。然而,不论是医务人员还是患者,都还有很长的路要走。

“在医院、在诊室,医患双方的行为都非常重要。世卫组织对医生的建议很明

了:只有在真正需要时才开具抗生素,而且处方和发药都要注意药品正确、剂量正确、服药疗程正确。”施博士表示。

“世卫组织对患者的建议是:当你并不需要时,别要求医生开抗生素。只有在专业医务人员开具处方时才服用抗生素。即便感染好转,也一定要按疗程服药。不要服用吃剩的抗生素,也不要把自己的抗生素分子他人。”施博士表示。

抗生素耐药问题极其严重。解决这个问题,我们人人有责。如果每个人都承担起自己的责任,我们就能确保这些关键药物将来还能继续治病救人。

### 相关链接

所谓的抗生素耐药性,是指引起疾病的微生物发生变化,对抗生素的耐药性产生,进而演化为耐药菌,而不是人或动物对抗生素产生耐药性。过度使用和滥用抗生素会导致耐药菌发展壮大。任何国家任何年龄的人都能被耐药菌感染。

2015 年,世卫组织启动了世界提高抗生素认识周,它是由世卫组织和世界各地伙伴共同引领的一项全球性的行动。在西太平洋区域,世卫组织及其伙伴将开展一系列活动和宣传,来强调抗生素耐药的影响,以撬动地方或国家层面的改变。

(资料来源:世界卫生组织官方微博)



# 女性患糖尿病 怀孕谨慎视网膜病变

□ 医学指导：广州医科大学附属第三医院产科主任医师 李映桃 通讯员 白恬



## 自幼患糖尿病，哪怕失明也要圆母亲梦

小芬八岁时便患有1型糖尿病，从那时起就接受皮下注射胰岛素治疗。虽然整个成长过程中她都十分小心翼翼，然而，21岁时小芬还是因糖尿病出现视力下降、视物模糊，半年后，糖尿病视网膜病变，她不得不进行了右眼手术治疗。可谁知又是短暂的半年，她出现了“视网膜脱落”，双眼竟无法视物。所幸及时就医，血糖很好地控制下来了。后来，小芬结婚，婚后她最大的心愿就是生有一个健康的宝宝。但是内分泌科和产科医生均不建议小芬妊娠，因为妊娠会加重小芬的糖尿病，同时会对母婴健康造成影响。

小芬却不想放弃当妈妈的梦想。于是她遵循医嘱积极控制血糖，同时一边备孕，终于在2015年年初怀上了。然而，孕育过程中，小芬血糖波动很大，因为反复呕吐、进食困难，孕26周时出现严重低血糖，但血压却飙升，被诊断为“轻度子痫前期、糖尿病合并妊娠、妊娠剧吐、饥饿性酮症”，后在我院产科经过长期的血糖控制和监测，逐渐稳定。但在36周+时，小芬突然出现反复血糖超标，且出现肾功能受损的状况，考虑到母婴安全，剖宫产下了一个五斤多的男孩。

日前，在广医三院产科一年一度的糖妈妈（患有妊娠糖尿病的女性）俱乐部上，一位特殊的糖妈妈吸引了大家的注意。这位妈妈双眼不能视物，但却一脸幸福的表情。这位双目失明的糖妈妈名叫小芬，2015年10月，小芬在广医三院剖宫产下一子，一年多过去了小芬带着家人一起和产科三区的医护人员、糖妈妈们相聚。而回想起小芬的孕育之路，产科主任医师李映桃也不无感慨。

## 什么是妊娠合并糖尿病？

妊娠合并糖尿病包括糖尿病合并妊娠（pre-gestational diabetes mellitus, PGDM）和妊娠期糖尿病（gestational diabetes mellitus, GDM），前者是指原本有糖尿病后妊娠；而后者是妊娠期间出现糖尿病，随着妊娠结束，血糖能恢复正常。妊娠合并糖尿病是产科较为常见的高危妊娠之一，且近年来发病率持续上升。妊娠合并糖代谢异常的患者中，妊娠期糖尿病占90%左右，也就是很多女性因为孕期的血糖控制和监测，逐渐稳定。但在36周+时，小芬突然出现反复血糖超标，且出现肾功能受损的状况，考虑到母婴安全，剖宫产下了一个五斤多的男孩。

## 妊娠加速糖尿病视网膜病变

为什么糖尿病会导致失明？广医三院产科主任医师李映桃主任解释，这是糖尿病导致的糖尿病微血管病变。糖尿病微血管病变是发生

在糖尿病患者中特异性损害，主要表现为微循环障碍、微血管畸形和微血管基底膜增厚。常见的糖尿病微血管病变主要包括糖尿病肾病和糖尿病视网膜病，与高血糖密切相关。糖尿病视网膜病变（Diabetic retinopathy, DR）是成年人后天失明的主要原因，其发生发展与糖尿病病程长短密切相关；1型糖尿病病程超过15年者，DR的发生率高达98%。小芬患有1型糖尿病24年，双视网膜膜已脱落，双目失明，属于严重的糖尿病视网膜病变。糖尿病视网膜病变对母儿的危害远大于妊娠期糖尿病，严重威胁母儿健康。而反过来，妊娠可促进糖尿病视网膜病变的发生发展。妊娠期间，39%病程超过15年的糖尿病女性会发生增殖性视网膜病变，病程不足15年者增殖性视网膜病变的发生率为18%。

## 孕前患糖尿病，妊娠对母婴不利

1)对孕妇的影响：主要包括子痫前期、酮症酸中毒、感染等。糖尿病合并妊娠的女性孕期大约有12-15%会发生子痫前期，发病风险是

正常孕妇的4-5倍；  
糖尿病合并妊娠的女性在孕期大约有1-3%会发生酮症酸中毒，胎儿的死亡率高达35%，是导致糖尿病孕妇胎儿死亡的重要原因。控制血糖和孕妇体重达标而又不会出现低血糖，可降低酮症酸中毒发生率。  
另外，糖尿病合并妊娠由于细胞免疫和体液免疫发生异常，更易发生各种感染，常见的有泌尿系、生殖道感染等。  
2)对胎儿的影响：主要包括流产、胎儿畸形、胎儿生长受限、羊水过多、早产、巨大儿、死胎、新生儿低血糖症、呼吸窘迫综合征、新生儿黄疸、低血镁、低血钙、围生儿死亡等。  
糖尿病合并妊娠的女性在妊娠期大约有6-10%会发生胎儿先天畸形，4.3%会发生自然流产，其发生胎儿先天畸形的风险比未患糖尿病的孕妇高2-5倍。  
孕前糖尿病孕妇孕期大约有15%会发生胎儿宫内生长受限，50%会因为母体或胎儿原因发生早产，5.8%会发生死胎，其中引起死胎一半的原因与高血糖有关。  
3)远期影响：糖尿病合并妊娠孕期或产后数年发生糖尿病肾病等其他微血管病变的几率增加，糖尿病孕妇大约有5%会发生在孕期或产后数年内会发生糖尿病肾病，尤其是孕期发生过子痫前期的孕妇。除此之外，其后代将来发生肥胖、代谢综合征和糖尿病的风险大大增加。



孕育天地

## 清晨眼睑浮肿？小心患上肾炎

□ 医学指导：南方医院肾内科 杨小兵 副主任医师

通讯员 李晓娟

如果近期清晨起床照镜子时，发现眼睑周围出现浮肿，此时就要小心警惕是否患上了肾炎。南方医院肾内科副主任医师杨小兵解释，肾炎最常见的浮肿部位是眼睑周围，此处的皮下组织相对疏松，容易出现浮肿，除此之外，踝部也是肾炎常见的浮肿部位，常有晨轻暮重的表现，用手指按压浮肿部位，常出现凹陷。

## 90%肾炎可体检查出

“平时体检时可以查出肾炎，一般体检的项目包括尿常规和肾功能，以及肾脏B超等项目，90%以上的肾炎，都可以通过以上检测项目进行检出。”杨小兵指出，肾炎早期除了浮肿，往往无明显症状，一般会出现尿检异常（血尿、蛋白尿）、高血压等表现。因此要重视通过尿常规检查，发现肾炎的早期线索。

血尿，也就是常说的尿中带血，比较典型的急性肾炎，会出现鲜红色的血尿，而其他一些慢性肾炎，并不会出现明显的鲜红色尿，而是在显微镜下，尿中可以看到破碎的红细胞，就是我们所说的镜下血尿，这个需要做尿沉渣检查才能发现。

蛋白尿，顾名思义就是尿中出现蛋白质，蛋白质是血液中十分重要的一种成分，最常见的蛋白质叫做白蛋白，正常情况下，它不会出现在尿液中，而当肾脏出现炎症后，它会通过肾脏滤过，漏出到尿液中，通过尿液排泄掉。当尿液中存在大量蛋白质后，你的尿液看

起来就会充满很多泡沫。高血压：高血压在人群中有很高的发病率，但第一次出现高血压后，也需要小心排除是否存在肾炎，因为大部分的肾炎，在中、晚期都会有高血压的表现。

## 患上肾炎要及时治疗

“肾炎的类型多样，不同肾炎有不同的好发人群，如儿童容易得急性肾炎，中老年人容易患慢性肾炎。”杨小兵介绍，老年人或者合并基础疾病的人，如糖尿病、慢性肝炎、结核、消化道溃疡等，患上肾炎后，此类病人在治疗的过程中出现并发症率增高，在肾炎的用药上会存在一定的禁忌或者顾虑，治疗起来比较棘手，肾炎进展的风险会加大。

他指出，肾炎如果未得到及时治疗，会导致肾功能不断恶化，最后出现老百姓说的尿毒症，需要进行肾脏替代治疗（血液透析或腹膜透析），还会增加心血管事件的发生等。“一般来说，正规、足疗程的治疗能较好地控制或延缓慢性肾炎病变进展，少部分病变急、病变重的病人会进展至晚期肾脏病阶段，需要长期透析治疗或做肾移植手术。”

对于已经出现肾功能不全的患者，杨小兵提醒，需要适当控制蛋白质总量的摄入，以及避免食用含钾高的食物，如杨桃、香菇、木耳等。护理上，主要是定期监测血压，浮肿的下肢避免长期制动以及过度活动，以休息静养为主。

# 请持续关注麻风病：麻风病可防可治不可怕

目前麻风仍未有疫苗预防，加强对病人的早期发现和及时治疗就是控制传染的最好方法。

## 《广州卫生计生》讯

（通讯员 宋倩雯 黄雪梅）今年1月29日是第64届“世界防治麻风病日”暨第30届“中国麻风节”，主题为“创造一个没有麻风的世界”。日前，广州市政府副秘书长马曜、市卫计委副巡视员伍任初、市民政局副局长邓健强、科长何红、市残联副理事长张扬、市残联康复处处长余文全、市红十字会秘书长陈静、市卫计委疾控处调研员范乔阳等有关同志在市皮防所张锦宝书记和王建琴所长陪同下到广州市皮肤病防治所太和住院部看望和慰问麻风病休养员和医务工作者。

## 趋势：麻风病疫情处低流行状态

据悉，广州市的麻风病疫情从1958年开始监测，麻风病的流行趋势经历了高流行程度、中流行程度及低流行程度三个阶段。麻风病

患病率一直呈下降态势。1997年我市各区县患病率降至0.1/万以下，实现基本消灭麻风病。最近十年，麻风病患病率仍然处于0.1/万以下低流行状态。截至2016年底，广州市新发现麻风病人7例，发现率0.055/10万。

## 症状：早期皮肤可出现淡红斑片

麻风病是由麻风杆菌引起的慢性传染病，主要通过呼吸道飞沫吸入和皮肤接触传染。麻风杆菌侵犯皮肤和周围神经，并损害周围神经功能，导致患者肢体畸残。麻风病患者因畸残丧失生活自理能力，给社会和家庭带来沉重的负担，引起较严重的社会问题。

麻风病早期皮肤可出现浅色或淡红色斑片，常伴有麻木或感觉减退，皮疹表面干燥或与皮疹周围相比无汗，有蚁行感或微痒感。但凡有

慢性不痛不痒的皮疹，久治不变化应怀疑有无麻风的可能。麻风病的潜伏期一般为2-5年，也有短者数月，长者超过十年。皮肤症状为：皮疹不痛不痒，不易消退。神经症状为：神经粗大，可有神经痛，感觉障碍和运动障碍。

## 传播：长期密切直接接触或经飞沫传播

麻风病的传染源是未经治疗的麻风病人，尤其是多菌型病人。麻风病的主要传播方式是长期密切接触或经飞沫传播。实际上，麻风病的传染性很弱，即便是感染了麻风杆菌也不一定发病，是否发病主要取决于机体抵抗力。因为绝大多数人对麻风病有先天的免疫力，一般人不容易感染上麻风病。

## 治疗：麻风病人无需隔离治疗

国家对麻风病人实施免费的多药联合化疗，疗程半年至两年不等。病人不需要隔离治疗，因为接受联合化疗药物治疗后很快失去传染性了，治愈后病人可以和正常人一样正常地生活。麻风病是可以完全治愈的，它不会遗传，也不会导致死亡，但如果不及时接受治疗，则可能导致严重的肢体残疾。

因此，一旦出现可疑症状，应尽早到各级麻风病防治专业机构（慢性病防治机构/皮肤病防治机构/疾病预防控制中心）或综合医院皮肤科就诊。麻风病除了根据病史、临床症状做体格检查外，通常还要进行细菌学和组织病理学的检查来确诊和分型。

麻风病人治疗期间照常可以工作、上学，参加娱乐等各种社会活动，康复后一样可以结婚、生子。所

以麻风病可防可治不可怕。

## 预防：早期发现+及时治疗

目前麻风仍未有疫苗预防，由于麻风病人是唯一的传染源，因此加强对病人的早期发现和及时治疗就是控制传染的最好方法。与病人长期生活的密切接触者，应每年主动接受健康检查并注意自己身上是否出现可疑皮疹，一旦出现可疑症状应尽快就诊。



# 拯救“激素脸” 专家来支招

□ 医学指导：广东省妇幼保健院美容科 胡葵葵 主任医师

通讯员 林秀 林惠芳

李小姐一年前因“脂溢性皮炎”自行间断地涂了一个多月含糖皮质激素的软膏后，面部皮肤开始变得越来越差了：皮肤变得很薄、发亮、潮红，毛细血管扩张，并伴有烧灼感、刺痛感。医生说，李小姐这是因为长时间使用激素软膏后造成了面部激素依赖性皮炎，也就是老百姓所说的“激素脸”。

但一年都过去了，“激素脸”似乎并没想离她而去的意思，难道“激素脸”就没法好了吗？什么时候才能重获正常的皮肤呢？



专家指出，面部激素依赖性皮炎，是指由于长期滥用激素药膏或暗含激素的美容化妆品，引发激素毒副作用所致的一种严重的皮肤病，也被形象地称为“激素脸”。

## “激素脸”长成这个样——

皮肤变薄、紧绷、发亮、潮红，毛细血管扩张，并伴有瘙痒、灼痛；脸上粉刺、丘疹、脓疱总是不见消停的痤疮样皮炎；皮肤色素沉着或色素减退；皮肤老化，出现皮肤干燥、脱屑、易挫伤，或者是皮肤变得粗糙，甚至萎缩；毛囊增粗变长等。

## “激素脸”是怎么来的——

有些人在没有医生的指导下自行使用了一些中、强效激素治疗皮肤病，结果因适应症选择不当、用药部位不当、或用药时间过长，导致激素的毒副作用不同程度地破坏了皮肤的正常生理结构和功能，进而形成粉刺、痤疮、脓疱性痤疮、结节性痤疮、囊肿性痤疮等皮肤问题。

另外，由于激素具有消炎退红、抑制黑色素生成、水储留的作用，使用后会有瞬间美白、嫩肤的功效，一些不良商家便利用这个“神器”制成各种具有立即白、美、嫩的护肤品。长期使用了这些含有糖皮质激素类的化妆品后，一旦停用，可导致面部皮肤产生黑斑、萎缩变薄等问题，还可出现激素依赖性皮炎等后果，已被《化妆品卫生规范》（2007年版）列为化妆品禁用物质。

## 拯救“激素脸”这样做——

“激素脸”治疗起来非常棘手，顽固而又难治愈，那么“激素脸”就无法治愈了吗？其实不然，“激素脸”的治疗疗程虽然比较长，但如果能积极配合医生进行长期的皮肤屏障修复，平时自己正确护肤、合理饮食、注意日常生活中的微小细节，那么，最终战胜“激素脸”也不是没有可能的。

（1）急性期冷敷、冷喷：冷敷、冷喷治疗能减轻患者局部的灼热不适等症状，清洁皮肤使皮肤充分吸

收水分，收缩真皮毛细血管，从而缓解面部紧绷感及减轻炎症反应，但需要提醒注意的是，这种方法只能减轻不适，并不能彻底根治，建议在急性期才使用，如果长期反复刺激的话，反复可能会加重“激素脸”。

（2）配合医生的治疗：在医生的指导下，系统或局部地使用一些药物来抑制炎症反应，修复受损的皮肤屏障。如0.1%或0.03%他克莫司软膏，具有很好的消炎作用，可以有效治疗面部皮炎，同时不会产生激素样依赖作用。

（3）清洁皮肤及护肤：激素依赖性皮炎患者皮肤敏感脆弱变薄，建议使用纯净温水或者医用温和洗面奶，以防刺激导致过敏加重皮肤潮红等，推荐丝塔芙经典温和洗面奶。此外，医学护肤品虽然在我国作为护肤品不在医院流通，但是对于激素依赖性皮炎患者，皮脂膜严重受损，即皮肤屏障受损，皮肤营养的油脂分泌严重失调，因此，医学护肤品的使用跟治疗是一样重要的。实际上是在抑制皮炎炎症进一步发展的同时，利用护肤品的有效成分促进

皮肤屏障的修复。但是要注意是医学护肤品，如雅漾、理肤泉、雅莎尔等，具体使用最好咨询相关医师等专业护肤人员。

（4）合理饮食：饮食上不宜吃油性过大和刺激性的食物：如奶油、咖啡、辣椒、烟酒、含糖高的糕点等，应多吃富含维生素A和维生素B的食物，如各种新鲜蔬菜、水果，多吃含锌的食物，如海鱼、鸡蛋、核桃仁等。

（5）坚持适当的体育锻炼：适当的体育锻炼可以加快血液循环，促使体内废物及时排出体外，但要注意出汗后要及时清洗皮肤，保持毛孔通畅。

（6）保持良好心态：在治疗“激素脸”期间，要保持良好的心态，不急于求成，积极配合医生对皮肤进行慢慢的调整修复，要有战胜“激素脸”的信心，不气馁、不放弃。

（7）光疗技术：如强脉冲光、红光、射频治疗等，可以使皮肤毛细血管扩张，增加皮肤厚度，从而达到改善“激素脸”所带来的皮肤问题。而且操作比较简单，可能引起的副作用较小。

## 春季饮食宜省酸增甘

□ 广东省中医院芳村医院消化科主任 陈延

春日饮食宜省酸增甘的观点，最早见于药王孙思邈的《备急千金要方·卷二十六·食治方》，原文是：“春七十二日省酸增甘以养脾气”，在这篇论著的开头，孙思邈就写道：“仲景曰：人体平和，唯须好将养，勿妄服药。安身之本，必资于食。”可见其对饮食疗法的重视。

为什么春天要省酸而增甘呢？这就从春天的特性和五味的功能来解释了。春天是一个万物欣荣、生机勃勃的季节，大家的心情也会随着草木的升发而变得开朗起来，随着户外活动的增多，食欲也会好转，这都是因为春天肝木当令，肝气舒畅的结果。但中医认为，过犹不及，若肝气舒畅太过，反而会对人体造成不良的影响。比如，在春天人比较容易发脾气，情绪不容易稳定，严重时会出现忙乱、亢奋甚至躁狂表现，现代研究也发现，春季比较容易出现躁狂症和精神分裂症，这都是肝气舒畅太过，肝火上亢的表现。除此之外，肝气舒畅太过还会造成肝

能发挥正常的作用，而不至于损伤身体，这就是“省酸增甘”的意义所在了。因为中医认为酸入肝，食酸有助肝之功，春季食用无异于火上浇油，故当省之，而甘入脾，脾胃旺盛则可反克肝气，使其不至于过旺，另外，中医认为，甘能缓和、能够缓和烦躁亢奋的情绪，对肝脏疾患的病人也有加强抵抗力、缓解症状的功效。

那到底应该如何去省酸而增甘呢？在《备急千金要方》中注明：“米饭甘”，“粳米、牛肉、枣皆甘”，“小豆、犬肉、李、韭皆酸”，可见古人对酸、甘的论述与现代人还略有不同，其省酸增甘的根本目的是调养脾气的结果。但中医认为，过犹不及，若肝气舒畅太过，反而会对人体造成不良的影响。比如，在春天人比较容易发脾气，情绪不容易稳定，严重时会出现忙乱、亢奋甚至躁狂表现，现代研究也发现，春季比较容易出现躁狂症和精神分裂症，这都是肝气舒畅太过，肝火上亢的表现。除此之外，肝气舒畅太过还会造成肝

## 小贴士

春天是肝木当令，肝木过旺，易犯脾土，因此，对于脾胃的调补来说，在春天应该选择减少抑肝的酸味食物而增加扶脾的甜味食物进行调补较为合适。同时，在饮食及调理方面要注意肝气的平衡，肝气不舒者需要调畅，肝气太过者需要清解。





## 道德与法律

人活于世,必须遵德守法,这是基本修养,也是起码准则。

德、德性、德行、仁德、道德等,是人拥有的心性。许慎《说文解字》:“德,升也。从彳声。”指人的道德、“心性”向上升华之意。

左边“彳”,象人下肢的股、胫、足三节相连,意为小步走。“德”的小步走,不是跑和跳,也不是在平地散步或原地踏步,而是一步一个脚印地往上走,向上攀登。

从“德”字右边看,“一”的上面“十目”,就是说满天眼。古人认为:“德”是无论是否有人看着你,有没有法律追究,你的行为都得符合天理才是真正的“德”。

仅有德是不够的,必须符合“道”。因德是体现,遵道自然;道是根本,德要先“得道”,一个人只有顺应了“天道人心”、“自然规律”,用自然、正义的方式以“道”取“德”,才能称为真正意义上的“道德”。

自古以来,道德在先,法律随后。先祖黄帝、尧舜禹,以德治天下,延续西周文王,用仁德、大爱、礼义、诚信等教化民众,曾出现“画地为牢”自愿受罚的惩戒,形成当时“夜不闭户,路不拾遗”的良好社会风尚。

春秋战国时期,天下大乱,人们道德受

到挑战,老子作《道德经》,“万物莫不尊道而贵德”,万物非道不能生,非德不能成。天地人万物之所以能生存发展,源于道德的养育。道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然。

有乱必治,各国诸侯,完善刑法,严苛法律,民不致重。至秦末,便出现中国历史上第一次规模宏大的陈胜吴广农民起义;残酷刑法变成封建社会帝王统治人民的工具,尔后,从汉之后,历代帝王不断修改刑法,使之被民所爱。

法,法理,法律,刑法,法度等,是辨别真伪,以求公正执法的行为。古体字为“灋”,从水,从廌,从去,金文“法”从水,从人,从廌,从廌。“水”静则平;“人”“口”意为人发生口角;“廌”是传说中的神兽,能辨真伪,分对错,是法官断案的得力助手。

简体字的“法”,左边三点水,“水”具有清澈透明,趋平善下,泽被万物,可载可覆等特性;“去”有除掉之意。法具有公开明了,不掺杂质以及高层制定,逐层推行,公正平等,维护正义等特性,去除凡尘世垢,使民心纯净清明。

道德是基石,任何时候都不能忽视;法律是准绳,任何时候都必须遵循。用道德与法律引导人们思想,约束行为,明确什么事该做,

什么事不该做,才能做人不偏离方向,处事公道正派。

时下人们,认为道德虚无、肤浅,无真实内涵,不能真心诚信,忽视德的深层涵义及其巨大的物质、精神能量;已离道甚远,缺失道德,轻视法,远德近权,有法不守,没有真正理解“天道无亲,常与善人”本义。

道德是内心的法律,法律是成文的道德。道德与法律皆有规范个人与社会行为,调节人与社会关系。因此,道德践行离不开法律约束,法律实施依赖于道德支撑,从而达到“德润人心、法安天下”的目的。

今天,在全面建设“法治中国”的新时期,坚持以德治国和依法治国相结合,使德治与法治在国家治理中相互促进,相得益彰,努力推进国家治理体系和治理能力现代化,具有更高的价值和更深的内涵。

道德建设充分体现法治要求,让道德滋养法治,相互衔接、协调与促进。道德教育突出法治内涵,大力培育人们道德信仰,法治观念、规则意识,引导人们自觉履行社会公德、法定义务、家庭责任。

“治国无常,而利民为本。”以德修身,以法立威,崇德向善,尊法守规,势在必行。  
(宋伯航)

## 不生气,生活的睿智

沧桑人世,每个人的一生,常伴随着喜怒哀乐,品味着酸甜苦辣,都难免遭受到一些冲突、刺激、波折,让你无法不生气。人与人之间的内耗,朋友的伤害,同事的诽谤,世人的欺诈,恶人的攻击,总会让你愤愤难禁,怒气横生。甚至,自己工作的差错,事业的失败,感情生活的波折,家庭生活矛盾,也都使自己生气懊恼,怒火勃勃。

然而,生气愤怒又有何用,不只无助于问题的解决,且对自己是强烈的精神冲击,其实,生气是健康的潜在杀手,是用他人的过错来惩罚自己。一时的怒气冲动,常会引发严重事端,还可能断送你的前程,毁掉你的事业,打破你宁静安乐的生活。暴躁的情绪,甚至如“炸弹”会炸毁你自己。

所以,面对生活中种种不愉快,让你生气,刺激你怒气爆发时,智者应学会制怒消气。时时提醒自己:怒气让人愚蠢,怨气使人不安,经常暴怒就会自损一生。要想不生气,就得注重心性修炼,加强自我修养。学会理性的思考,心态的平和,积极的自制,处世的宽容,这就能够平息怒火,化解心结,变生气为长志气。可以说,做到不生气是一种修养,一种智慧,更是一种较高的思想境界。

有位哲人说:“气恼始于愚蠢,终于懊悔。”倘要

想懊悔,你就要学会怎样消消气,减减压。凡事想开一点,待人宽容一点,做事忍让一点,生活淡泊一点,遇事克制一点。你自然就会少生气、不生气,达到心境平和,安乐爽快。

现代社会,人们每天忙工作,生活快节奏,就像高速行驶的车辆,随时须把握好刹车的功能,避免发生撞车事故。生活中,人际关系的冲突引发愤怒时,最好的办法就是马上叫停。心理学家告诉人们,面临愤怒爆发,自己应立即喊一声“停!”想一想,冷静下来再去做。这是睿智者熄灭怒火的举措。

人的愤怒情绪与生俱来,人人不可免。它宣泄人的怨恨情怀,引发暴烈的攻击力量。若善于把握好,控制好,可变为理性的行动,让你事业有成。倘若不善于制怒,任凭愤怒的情绪爆发,会使你的工作、生活陷入困境或失败。

大海总会有安静,有波涛,生活总是有快乐,有哀愁。要想生活幸福,就要善于删除生活中的忧伤,复制生活中的快乐。抱着从容镇定的心态去对待人生,驾驭好自己的情绪,营造一种不生气,不抱怨的生活。生活就会给以快乐爽心的汇报,让我们享有一种幸福、智慧的人生。

(梁丽娜)

## 素食者必须要吃的几类食物

现在的素食者很多,素食对人体健康有很多好处,但素食要吃对才能保证身体的营养充足。

素食者最容易缺乏的就是蛋白质,因为优质蛋白质的主要来源就是动物性食物,如肉、蛋、奶等,长期吃素就会影响身体对优质蛋白质的摄入。所以吃素要学会搭配和互补,以下几种食物必须要吃,这样就可以弥补素食导致的蛋白质不足。

### 豆制品

豆制品是除了动物性食物之外优质蛋白质的最好补充,吃素的人最好保证每天有充足的豆制品摄入量,如豆腐、豆浆等,也可以将黄豆泡发后炒食或凉拌,或者吃一些干炒的黄豆、黑豆等豆类食物。

### 杂豆

杂豆是指红小豆、绿豆、芸豆等豆类,可以将它们和谷类做成豆饭、豆粥、豆包等食品,这样可以实现蛋白质互补,是素食者非常重要的蛋白质补充方法。蔬菜里的豌豆的蛋白质含量也较高,也可以经常食用,以此作为蛋白质的辅助补充。

### 坚果

坚果也是植物性食物中主要的蛋白质来源,比如核桃、花生、瓜子等,但最好和谷类同时食用,每天保证吃 30-50 克,可以补充人体所需要的蛋白质。

### 谷类、杂粮

中国营养学会调查发现,中国居民膳食的谷类摄入量是每人每天 250-400 克,但如果是素食者,谷类

最好每天保证 300-400 克的水平,这是因为虽然谷类不是优质蛋白质的来源,但却是素食者饮食中蛋白质的最主要来源,因此每天的摄入量应该多一些。另外,素食者每天的主食量一定要充足,小麦胚芽的优质蛋白质含量非常高,可以和大豆蛋白质的含量相媲美,所以每天至少吃 30-50 克小麦胚芽是补充优质蛋白质的很好方法。

### 蛋、奶

如果不是完全素食者,可以每天至少吃一个鸡蛋,外加 500 毫升的奶制品,这也是每天优质蛋白质的最好补充方式。  
(颜琴)



## 为“医闹”肆虐把把脉

根据卫生部统计,2010 年全国医闹事件共发生 17243 起,比五年前多了近 7000 起。2005 年 7 月 25 日,死者家属在郑州大学第三附属医院门口设置了灵堂;2009 年 6 月 21 日南平市第一医院医生被砍,8 月 25 日死者家属在佛山市南海人民医院门前烧纸;2011 年 1 月 4 日,死者家属穿着孝衣到青岛市立医院门前祭奠等。为什么这种事情会屡禁不止,而且一起比一起严重?

从客观来看,在这些事件中总有医闹在其中作梗。这些医闹行为不仅严重影响医院的正常工作秩序,还严重影响了医务人员的安全,让医务人员无法安心工作,故如何将医闹分子排除在医患关系之外,是我们为缓解紧张医患关系的必要措施。

首先,在医疗过程中,医生应与患者及其家属做好必要的交流,让他们及时了解患者的病情以及在治疗过程中可能出现的情况。对于可能会出现死亡的患者,更应该让其家

属做好心理准备,以免突然对亲人的去世而失去理性;再者医务人员医疗过程中,应小心谨慎,避免因工作疏忽导致本不了解医学知识的家属更加冲动,而且也医闹有机可乘。作为患者及患者家属也应以理性对待医疗过程中出现的问题。医学本来就是永无止境的学科,医生不是神仙,并不是什么都懂。虽不懂医学,但也不应对医生的技术有过高的期望,我们应认识到医疗过程中的风险性。在此过程中,我们是应该保护自己,但我们要合法的保护自己。在面对医疗事故中,我们应以理性对待,辨别医闹行为为不受其影响,不然最后可能会从医疗纠纷中身陷法律纠纷,最后严重可导致刑事案件。

其次,政府执法机构在面对医闹事故时,应果断,依法及时制止医闹行为以免事态严重发展,及时保护医务人员以及患方的人身财产安全。医闹来医院闹事时,医务人员是处于弱者的一方,此时他们的人身安全是严

重受到威胁,而且医院的正常工作秩序也受到影响,会影响其他患者的治疗。这时只有执法人员有能力去保护医院,去制止医闹在医院的打砸,同时让患者或死者的家属暂时的冷静下来解决问题。执法机构在处理医闹行为中有着关键的作用。

最后,社会也应反思,为什么社会上会存在医闹这一“职业”人群?正因为这一特殊人群没有职业,整天无所事事但又得生活,在无奈之下走了极端,利用患者家属的冲动及失去理性的心理来医院闹事,在从中牟利。所以我们在解决当前问题的同时,应寻找其根源,这样才能从根本上解决问题。

医闹行为不是个人行为,也不是社会个体现象,它已经成了社会问题,所以要解决医闹问题,应该从患方、医院、政府、社会等各方面同时着手。让我们共同努力,使医闹零手,共创我们和谐的医患关系吧!这对于社会各种群体,善莫大焉。  
(叶炳昌)

## 我的塞舌尔志愿者之行(二)



金鸡报喜,百花迎春,转眼又是新年,作为志愿者来到塞舌尔工作已近五个月。经过熟悉期、适应期,现已顺利融入当地工作和生活环境中。

我工作的维多利亚医院是塞舌尔卫生部下属医疗设施条件最好的综合医院。其内科病房分上下两层楼,男、女两个病区,共有床位 60 余张,内科医生每天除上午、下午均例行查房外,还要在急诊接诊、收治社区转诊患者,并负责全院内科会诊。值班时经常彻夜不眠,工作较为辛苦。但这也是难能可贵的锻炼机会,辛勤劳动的同时,英语口语及专业医学文书写作技能得到提高,还学会了当地克里奥语的一些常用句子。塞舌尔的内科疾病谱与国内相似,顽固性高血压、心力衰竭、冠心病、各种心律失常、酒精性心肌病、下肢静脉曲张形成、肺栓塞等是当地常见心血管病;瓦氏窦瘤破裂、Brugada 综合症等少见病例也可以碰到;登革热、钩端螺旋体病、吸毒导致的右室感染性心内膜炎和 HIV 感染在这也比较常见。在这里,艾滋病者不受歧视,是和普通病患一起混住在病房。我们照常起床采集病史,认真、仔细地收集临床资料,给他们视、触、叩、听诊等一系列体格检查,不放过任何细微的有助于临床诊断的体征。这些病例都丰富了我们的诊疗视野。

医乃仁术,医者仁心。作为医生,在具备扎实的医学专业知识同时还要有强烈的责任感和悲天悯人的情怀。在诊疗中,我也时刻提

醒自己:在书写的每一份病历,制定的每一个治疗方案,开出的每一张处方中都要充满我对患者的关爱。

国之交在于民相亲,民相亲在于心相通。作为医疗志愿者来到塞舌尔,不仅仅是救死扶伤的医生,也是穿着白大褂的外交使者,我们的一言一行时时刻刻代表着国家形象。我谨记使馆领导“谦受益、满招损”,“不卑不亢”的教导,用真诚与关爱待人,和其他队友一起通力合作,敬业奉献,在同事与病患中树立了良好的口碑,用行动践行着

励我们在在新的一年里,不忘初心,继续前行。

余劲松大使激情澎湃的致辞给予了我們极大的鼓舞。在剩下的半年多的时间里,我们将继续代表祖国,代表广州医疗卫生系统,也代表自己的医院,向塞舌尔展示我们精湛的医疗技术和热情的服务,增进我们和塞舌尔人民的友谊。新的一年,衷心祝愿伟大的祖国繁荣富强,人民生活安康,祝广州胸科医院发展蒸蒸日上!

(援塞舌尔志愿者 贾敏)

### 印度洋上的花朵 ——致援塞志愿者

远隔万里  
洋洋过海来看看  
你在印度洋上的岛国  
绽放美丽

你是来自东方国度的文明之花  
扎根在非洲的土地  
这里有蔚蓝的大海 茂密的雨林  
还有热情善良的黑人兄弟

你是海上丝路的新使者  
洋洋过海到这里  
循着先辈华路蓝缕的足迹  
把和平与爱传递

你跨越千年  
你漂泊万里  
你是默默盛开的  
印度洋上最美的花朵



## 人在旅途要学会转弯

从小接受教育,听得最多的一句话就是:人要立志,百折不回。

似乎这就是一个人走向成功的必然途径。在这个信条的指引下,很多人固执己见,即便撞了南墙也不回头,坚持一条道走到黑。最后付出毕生精力,也难逃悲剧命运,他得到的只是“生不逢时”的慨叹。

其实,世界上没有一成不变的东西。世界处于不断运动当中,任何真理都是相对的。就是上述这个信条,我们也会发现它有时候是对的,有时候是错的,对与错,只能视当时的具体情况而定。古人说“识时务者为俊杰”,学会转弯是人生的大智慧,因为挫折往往是转折,危机同时也是转机。

美国著名导演李维因主演大片《超人》而蜚声国际影坛,然而正当他在好莱坞声名鹊起,风光无限之时,一场飞来横祸改变了他的命运。1995 年 5 月,在一场激烈的马术比赛中,他意外坠落马下。转折之间,世人眼中的“超人”和“硬汉”变成了永远只能固定在轮椅上的高位截瘫者。当他从昏迷中苏醒后,万念俱灰,他对家人说的第一句话就是:“还是让我早日解脱吧!”

家人为了平息他肉体和精神上的伤痛,便时常推着轮椅上的他外出旅游。一次,小车穿行在洛基山脉蜿蜒曲折的公路上,李维静静地望着窗外,他发现每当汽车即将行驶到无路的关头,路边都会出现一块交通指示牌,上面写着“前方转弯!”或“注意急转弯!”这样的警示文字。而小车拐过弯道之后,前方又是一条柳暗花明、豁然开朗的道路。山路弯弯,峰回路转。“前方转弯”这几个大字一次又一次冲击着他的眼球,也渐渐叩响了他的心扉,让他得到了启示:“原来,不是路已经到了尽头,而是到了该转弯的时候!”他恍然大悟,于是冲着妻子大喊一声:“我要回去,我还有路可走!”

从此,消极思想从他心底彻底消失,他也意识到

自己不仅仅只能做演员,而且还可以做很多很多其它的事情。于是,他以轮椅代步,当起了导演和作家。他执导的影片荣获了金球奖,他写的一本书《依然是我》问世就成为畅销书。他还积极投身慈善事业,创立了一所瘫痪病人教育资源中心,并当选为全美瘫痪协会理事长。为了给瘫痪人福利事业筹募善款,他四处奔走,到处演讲,成为著名的社会活动家。

东山再起不久,美国《时代周刊》以《十年来,他依然是超人》为题报道了李维的事迹。在这篇文章中,他回顾自己的心路历程时说:“以前,我一直以为自己能做一位演员,没想到今生还能做导演,当作家,并成为慈善大使。原来,不幸降临的时候,并不是路已经到了尽头,而是在提醒你——你该转弯了。”“超人”李维现在虽然已经离开了人世,但他以良好的心态,绝不会向命运屈服的坚毅和顽强,使人们永远记住了他。

是啊,人在的一生中有很多的“弯”需要转,比如工作变动时,退居二线时,离岗下岗时等等,如果这个“弯”转得不好,有可能你就会被一蹶不振。“转弯”包含着人生的大智慧,漫漫人生长路中,平坦处,当有居安思危之心;险峻时,当抱定暗哨花明之念。“山不转路转,路不转人转,人不转心转”,学会机智地“转弯”,脚下总能走出一条洒满阳光的道路来。

有句话说得好:“我们无法改变天气,但我们可以改变心情;我们无法改变别人,但可以改变自己。”没有一条路是永远平坦的,尤其人生之道更是变幻莫测,要想一直顺畅地走下去,那就需要储备转弯的智慧。这种转变,是主动的转,不是被动的转,更不是走到死胡同才去另择其路,这样往往会造成不良后果。学会主动转弯,需要视野开阔,洞察一切,提高观测事物发展方向的能力,当然更需要历练一颗敏锐而豁达的心,不去计较得失的心。

路在脚下,更在心中,心随路转,心路常宽。人在旅途,要学会转弯。  
(王丽芳)

(上接第 1 版)创造性,发挥医务人员在卫生与健康工作中的生力军作用,在维护人民健康的中流砥柱作用。“牢牢把握好六个方面”:一是牢牢把握基层重点,夯实卫生事业改革发展基础;二是牢牢把握改革动力,加快形成医疗医保医药“三医”合力;三是牢牢

### 2017 年是“工作落实年”重点抓好九大工作任务

二是全面推进深化医改工作;三是切实加强公共卫生工作;四是进一步深化医疗卫生服务管理改革;五是继续实施改善医疗服务行动;六是推动中医药事业发展;七是加强法治建设和综合监督;八是强化科技创新和人才培养;九是稳妥推进对外交流和医疗援外。