

如何喝水 大有学问

□ 朱琼祥 副主任医师

俗话说,“药补不如食补, 食补不如水补”,“健康来自水来”。的确,水是生命之源,是生命之本,是生命中的重要环节,是人体重要的营养物质和溶剂,人体是由水组成的,水之于人体就象空气一样重要;中医认为水有助阳、通经作用,水是百药之王;现代医学有消化、排毒、催眠、减压、平衡、润滑、消除不适、瘦身、调节体温、增强机体代谢及免疫功能作用,所以说“人可一日无食,但不可一日无水”。那么怎样科学的喝水呢?

一、要均匀喝水:要有良好的喝水、排尿习惯,每小时喝一次水(200 毫升左右),每 2-3 小时排尿一次,若一次喝水太多太急,会使更多空气一起吞下去,引起打嗝、腹胀、腹胀,造成胃下垂,还会使水份快速进入血液,增加血容量及心脏负担,有冠心病的患者,会出现胸闷气短等症状,因此,喝水不要牛饮,而要小酌,要均匀喝水,先小喝一口,并将水含在口中慢慢慢吞下,喝完一口,再喝另一口;且空腹时喝水会直接进入消化道中流走,被身体吸收,故宜空腹喝水。

二、每天喝多少水:视温度、年龄、代谢率而定,一般为体重(公斤)乘上 30-35%,如一位体重为 70 公斤的人,日需饮水量为 2100-2450 毫升,但一天喝水量不应少于 500 毫升,也不要超过 3000 毫升,另儿童处于生长发育阶段,每公斤体重所需水份为 50-160 毫升。

三、水的温度:以 25-30°C 的暖水为佳,接近体温,能亲近身体,及时为身体利用,不会刺激消化。

四、定时喝水:
1. 早晨:常言道“晨起不喝水,到老都后悔”,“一日之计在于晨”,早上第一杯水显得非常重要,起床后早餐前,喝一杯 350-450 毫升淡盐水(晚上人体流失的水份约 450 毫升,高血压、心脏病、肾衰者喝白开水),水温略高于体温(尤其畏寒怕冷、皮肤皴痒、身体消瘦者),有清热、解毒、调和脏腑、保持大便通畅、改善肠蠕动、扩血管作用,预防高血压、心肌梗死,令人杜倦的作用,故又称“养生救命水”。

2. 上午 9-10 点:喝 2-3 杯 200 毫升水,可以补充工作期间流汗、呼吸、排尿流失的水份,缓解紧张的工作节奏。

3. 下午 3-5 点(午后茶水):为中医服药时间,喝 1-2 杯 200 毫升水,有提神、醒脑、暖胃作用。

4. 睡醒喝杯蜂蜜水:睡前 1-2 小时喝 200 毫升蜂蜜水,有镇静、安神、避免便秘、扩张血管、释放热量、预防中风作用。

五、餐前:餐前 0.5-1 小时,饮半杯(100-200 毫升)常温的水或汤,有增加消化液分泌,促进食物吸收,促进排便,增加饱感,减肥作用。

六、饭后:饭后 2.5 小时喝一杯水,有促进食物消化和吸收,补充食物消化过程中的消耗的水分,避免脱水造成消化不良作用。

五、喝水水:据 WHO 调查显示,80% 以上的人类疾病,50% 的癌症与饮水水质不良有关,每年经饮水传播的疾病,使 1500 万人受害,这充分说明了“喝好水健康,喝差水生病”,市面上一好水“五花八门”,什么样的水才是好水呢?

1. 好水的标准:第一,没有污染,无毒、无害、无异味、口感佳;第二,没有一定的硬度,具有生命活力的水;第三,符合人体营养需要的水,含有适量的有益矿物质,弱酸性、分子团小、溶解度高、软硬度适中。

2. 白开水:自来水接出后放置 1-2 小时后再烧,水快烧开时把盖子打开,水烧开后沸腾 3 分钟再熄火,自然冷却到 25-30°C,其中有害物质最少,矿物质和微量元素含量对人体是最适宜的,有增强人体免疫功能,提高新陈代谢,最佳身体,消除疲劳作用,故又称“复活神水”,所以白开水是最佳饮水,有关专家呼吁推广“喝白开水运动”。

3. 矿泉水:是从地下深处自然流出或人工开发且未受污染的地下矿水,含有较多的微量元素成分,是补充钙、镁离子的理想天然饮料(食物中的微量元素吸收率只有 10-30%,而溶于水中的微量元素吸收率高达 90%)以上,有促进钙的钙化及生长发育,保护动脉结构完整性,预防冠心病,抗癌等作用。

用,适宜于钙、铁元素丢失的老年人,正在生长的儿童。而高血压、慢性肾炎、心脏病并有浮肿者不宜饮用,且不能煮沸饮用(应冷却或稍加温后饮用,因煮沸时钙、镁离子会丢失)。

喝瓶装矿泉水的注意事项:

- (1) 打开的水桶冬季 2-4 周喝完,春夏季 7-10 天喝完;
- (2) 不要长时间加热,反复煮开;
- (3) 饮水机定期消毒(半年一次);
- (4) 水桶放在干净、阴凉、避光的地方,以免被感染及滋生绿藻。

4. 纯净水:又称蒸馏水、高纯水,是不含任何有害物质和细菌的最纯净、卫生的“熟水”,有溶解结石、排泄毒素,使动脉有弹性,高血压趋向正常作用。同时,因纯净水是弱酸性水,可能能退化的“死水”,长期大量饮用,会使微量元素和营养物流失,免疫力降低,脑细胞水冲致大脑迟钝,肌肉痉挛、抽搐、视物模糊,故适宜于有结石、高血压、动脉硬化、体内毒素累积过多的人暂时服用,不宜长期饮用,对骨质疏松和矿物质元素缺乏者不宜饮用。

5. 磁化水:是一种被磁场磁化了的水,有“神水”、“魔水”之称,有降血脂、血脂、软化血管、溶石、排石,提高免疫力等作用,适宜于有糖尿病、高血压、高血脂、结石、哮喘、过敏性哮喘、痛风疾患的人饮用,同时因磁场有促进钙的溶解和松合作用,对高龄骨质疏松、胃肠功能紊乱者不宜饮用。

6. 看不见的冰:指含冰的食物,如米饭含水量达 60%,稀饭高达 90% 以上,蔬果类 70% 以上,还有不咸的羹、汤等都有看不见的冰,如吃 500 克的蔬果,相当喝了 300-400ml 的水,对于不喜欢喝水的人来说,可通过喝水不见的水来补充水份。

7. 不能喝的水:
(1) 生水,生水中含有各种对人体有害的细菌、病毒和寄生虫,喝了生水容易得急性胃肠炎、肝炎、伤寒等。

(2) 老化的水,俗称“死水”,“隔夜水”指放置时间超过 24 小时的水,长期存放的水,会失去生物活性,其中的有害物质如亚硝酸盐,可进一步转变为致癌物亚硝胺等,有人将这种水使细胞新陈代谢减慢,影响生长发育,增加致癌物、胃癌发病率。

(3) 干滚水:指久煮(在炉上又烧了)或反复煮沸,重新煮沸的水,这种水因烧了又沸,水分反复蒸发,水中的亚硝酸盐、钾、钙的含量很高,久饮这种水,会引起过敏、神经、泌尿系统病变,还会使人体血红蛋白质白变成低铁蛋白质,降低血液输氧能力,造成人体缺氧,严重者昏迷、烦躁,甚至死亡。

(4) 不开的水:饮未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加 21-38%。

六、及时喝水:我们在日常生活中应定时补水,但在某些时候由于特殊情况无法或来不及及时喝水,一旦情况允许,应及时喝水,不要等到出现头晕、疲乏、尿少、尿黄、口渴时多喝水,因为口渴了才喝水,无异于“亡羊补牢”,慢性缺水会导致头痛、失眠、焦虑、泌尿系感染、糖尿病、高血压、心脏病、关节炎、颈腰痛、颈椎病、感冒等,因此应及时补水。

七、应该多喝水的人:包括大量流汗的人,孕妇(满足胎儿生长发育有对水的需要),肠道炎患者(由于细菌的冲刷),感冒患者(排除体内病毒,降低体温),正在服用排石药、抗痛药、平喘药、利尿药者(有助于药物的溶解和吸收),有青春痘者(有助于微生物毒素的代谢和排泄),男性(男性肌肉和劳动强度比女性大),喝酒、咖啡、浓茶、甜食及食品者(有消耗水分、利尿作用),脑力劳动者(处理信息,大量的递质传递需水作为媒体,喝水可以养脑),洗澡者(身体受热、血管扩张,排汗增多)。

八、宜少喝水的人:“多喝水有利健康”,并不适用于所有人,有心、肝、肾疾患及其功能异常、浮肿,排尿困难者宜少喝水,因此,肝、肾功能异常时,直接或间接引起肾功能减退和低蛋白血症,无法正常排出水分和盐分,导致水肿,因尿路梗阻等原因引起排尿困难者,会致尿潴留,故应少喝水。(待续)

老 王 关 节 疼 痛 时 好 时 发 已 好 几 年 了,一 直 没 有 得 到 明 确 的 诊 断,后 来,他 发 现 关 节 疼 痛 的 突 然 发 作,有 好 几 次 发 生 于 赴 宴 后 的 当 日 夜 间,这 里 面 是 否 有 什 么 关 系?他 把 这 个 情 况 告 诉 医 生 后 引 起 了 医 生 的 注 意,经 进 一 步 检 查,确 诊 老 王 患 的 是 一 种 叫 痛 风 的 关 节 炎。

痛 风 是 一 种 血 中 尿酸 过 高 的 代 谢 紊 乱 性 疾 病,患 者 除 有 急 性 关 节 疼 痛 外,还 会 出 现 肾 结 石、蛋 白 尿 等 肾 脏 损 害,晚 期 还 会 影 响 心 脏。

正 常 人 体 内 的 嘧 啶 核 苷 酸(是 组 成 核 酸 的 一 种 成 分)经 代 谢 后 最 终 分 解 为 尿酸,并 由 尿 中 排 出 体 外。正 常 生 理 状 况 下,嘧 啶 的 合 成 与 分 解 是 相 对 稳 定 的,使 血 中 尿酸 的 浓 度 保 持 在 2-6 毫 克%。如 果 一 旦 因 肾 脏 病 变,感 酸 而 致 尿酸 形 成 过 多,或 因 肾 脏 病 变,感 酸 从 尿 中 排 泄 过 少,当 血 中 尿酸 浓 度 升 高 到 8 毫 克%以 上 时,称 为 尿酸 血 症。持 续 高 尿酸 血 症 就 会 逐 渐 引 起 痛 风 的 各 种 症 状。血 中 尿酸 过 高 为 什 么 会 引 起 关 节 疼 痛 呢?这 是 因 为 过 量 的 尿酸 会 以 尿酸 钠 的 结 晶 形 式 沉 淀 在 关 节 腔 的 组 织 内,引 起 局 部 白 细 胞 增 多,这 些 白 细 胞 把 沉 淀 物 当 作 外 来 的 异 物 而 吞 噬 掉。吞 噬 了 尿酸 钠 盐 的 白 细 胞 很 快 便 死 亡 崩 解,并

饮宴后为何会 关节疼痛

均可能成为诱发关节疼痛的原因。因此,患者在赴宴后即发病就不足为奇了。

由此可见,痛风的防治,除遵医嘱服药外,还必须注意节制饮食,不可暴饮暴食,不吃含嘌呤高的食物(如肝、肾、脑等动物内脏,鱼卵、豆制品等),避免饮酒(包括啤酒),防止受凉、劳累和过度肥胖。平时多次水,使每日尿量保持在 2000 毫升以上,以促进尿酸的排泄。某些药物,如利尿剂双氢克尿塞,血管扩张剂烟酸等,可使少数人尿酸排出量减少,引起继发性痛风。

如果你白天还行动自如,半夜突然手足关节剧烈疼痛,难以忍受,如果你是一个肥胖者,关节疼痛常发作为于赴宴、酗酒和劳累之后;如果你能是足趾趾发酸或耳廓上摸到结节的赘生物,就应及时就医,及早诊治,防止痛风反复发作给你带来严重的危害和巨大的痛苦。(代廷举)

隐形杀手一氧化碳 积极防治是关键

进入冬季以来,随着气温下降,一氧化碳中毒病人明显增多。春节前,一名深度昏迷、生命垂危的病人送至从化市中心医院内科,据家人介绍发病时正在房中烧木炭取暖,故考虑为急性一氧化碳中毒。经高压氧及预防脑水肿等综合治疗,约救治 1 小时后方才逐渐清醒……据内科科陈主任主任医师介绍:并非所有一氧化碳中毒病人最后均能顺利康复,积极预防及早诊治是关键。

一氧化碳为含碳化合物燃烧不完全所产生,是一种无色、无味、无刺激性气体,难以察觉。一氧化碳经呼吸道进入血液,与血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白,使血红蛋白丧失携氧分子的能力,进而引起组织缺氧,尤其是对支配人体运动的大脑影响最为严重,当人们一旦意识到自己一氧化碳中毒时往往已无法实现有目的自行救助,所以一氧化碳中毒者的生命危在旦夕。

冬季一氧化碳中毒病人明显增多,家庭用煤炉、煤气热水器产生的 CO 及煤气泄漏,是生活中最常见的原因;1. 城区居民使用煤气,如果管道漏气,开关不紧或烧煮中火焰被扑灭后,煤气逸出,造成中毒;2. 煤气热水器安装使用不当,冲空时间过长,一氧化碳排出不畅,聚积过多造成中毒;3. 冬季用煤炉取暖,门窗紧闭,排烟道不良,使室内一氧化碳浓度增高,造成中毒。

一氧化碳中毒依其吸入浓度、中毒时间的长短,常分三型,其临床表现有:1. 轻度:头痛、头晕、心慌、恶心、呕吐症状;2. 中度:面色潮红、口唇櫻桃红色、多汗、烦躁、逐渐昏迷;3. 重度:神志不清、呼之不应、大小便失禁、四肢发凉、瞳孔散大、血压下降、肢体僵硬或瘫软、心跳骤停及心律失常,最后可因呼吸麻痹而死亡。抢救存活者亦可有严重后遗症及后遗症。

一氧化碳中毒的现场急救:

- 1. 立即打开门窗,将病人移至通风良好、空气新鲜的地方,注意保暖。
- 2. 解开衣扣,保持呼吸通畅,清除口鼻分泌物,如发现有呼吸骤停,应立即进行口对口人工呼吸,作心脏体外按压等复苏措施。
- 3. 急性中毒后 2-4 小时,病人可呈现脑水肿,24-48 小时达高峰,并可持续多日,应尽快将病人护送到医院进一步

检查治疗。即使患者中毒程度较轻脱离危险,或症状较轻,也应尽快到医院检查治疗,减少后遗症危险。切记避免因一时脱离危险而麻痹大意,不去医院诊治导致神经性震颤麻痹、偏瘫、偏盲、失语、吞咽困难、智力障碍、慢性精神障碍或去大脑僵直,部分患者可发生继发性脑病等严重后果。

- 如何预防一氧化碳中毒:**
 1. 增强对一氧化碳中毒的认识。
 2. 检查煤气使用情况,以防中毒:a. 检查煤气有无漏泄,安装是否合理,燃气灶具,并经常检修,使用方法是是否正确等;b. 天然气应使用天然气专用橡胶软管,不能用尼龙、乙炔管或破旧管子,每半年检查一次管道通流,防止煤气泄漏。d. 如室内后感到有煤气味,应立即打开门窗,检查有无煤气泄漏,如有煤炉在室内,切勿点火;e. 在室内安装排气扇或排烟烟机。
 3. 冬季取暖尽可能采取集体供热的方式或者采用土暖气(供暖和空调供热方式)。如果条件达不到,用煤炭取暖时,必须遵守煤炉取暖规则,注意保持室内空气流通,切勿马虎。

为了您和您家人的安全,请重视身边的隐形杀手——一氧化碳中毒的防治。(从化市中心医院 李燕芳)



图为医生为刚救治的一氧化碳病人进行检查

春季衣食住行养生保健有讲究

□ 瑞瑞峰 主任医师

冬去春来,循环往复,冬寒春暖,自然规律。每年春节既是一年的终结,也是新一年的开始。人们生活在大自然里就必须适应季节和气候的变化规律。

早春二月,乍暖还寒,是一些疾病如呼吸疾病、消化道疾病、心脑血管疾病、风湿关节炎病的时节,我们必须打起十二分精神过好节,养好身体,保健防病,切实做好衣、食、住、行、养的养生保健工作。

一、衣:穿衣服是为了遮体,又是为了漂亮,更是为了保暖。早春时节穿衣保暖是第一,保暖也不一定要穿得严严实实,只要重点部位保暖好了,全身也会跟着好。

首先,手脚四肢要暖,因为四肢离心脏较远,血管较细,血液循环较差。其次是头部和背部,此部位容易伤风受凉,腹部也很重要,是预防上呼吸道感染、心脑血管病和胃肠道疾病的关键部位。

衣物面料以棉布和羊毛的为好,其吸湿、保暖性都较好。风湿病是全身性、系统性和弥漫性疾病,90% 以上是由于自身免疫系统出了问题而引起的,这是以内。阴冷天气会造成人体免疫力下降,并使血液向体内重要内脏流入,关节部位就得不到足够的血液供养,从而导致疾病的发生。

因此,风湿病患者及体弱者从秋季就要注意保暖,尤其是冬季交替时节,在寒潮袭来或天气变化时,应及时增减衣服,切忌风吹受寒或雨淋受寒,特别是出工时要及时更换衣服,被褥、毛巾,晚上最好穿风大、长裤等,保护好关节部位。膝关节是风湿病好发部位,因此建议年纪偏大的女性最好要穿能防风露露的衣服。“要风度,不要温度”的靓女形象是最有害的。

二、食:人以食为天,由于天寒地冻,人们每天丢失的热量较多,所以一些富含糖类、蛋白、脂肪三大营养素是补充热量和御寒要素。尤其是摄取糖类、蛋白质和脂肪等,多种维生素以及微量元素(铁、锌、铜)等矿物质,都是人体产热不可缺少的。冬天动物性多食些猪肉、深绿色蔬菜、含全谷类食品、海鲜等。

另外,人体代谢率会以维持正常的身体代谢,让体内产生过多的热量。冬天可以多吃些海带、紫菜补充碘,预防甲状腺的分泌。一些温热的食物,姜、葱、蒜、辣椒等,也可以刺激身体发热。

问题是现在的人们不是热量少了,而是热量多了,尤其是节日,山珍海味、鸡鸭鱼肉,烟酒不

人的外界环境温度是 18-25 摄氏度,室内温度控制在 20 摄氏度最好。

有人还喜欢用热水袋取暖,但要注意安全,热水袋不要紧贴身体,尤其是糖尿病患者和中风后的人,因其末梢神经不敏感,容易烫伤,且伤处难愈合。

冬季室内空气质量程度比室外要严重数十倍,人们应注意经常开门窗通风换气。

俗话说,“吃得好,睡得好,一觉睡到大天亮”。冬天天气寒冷,夜间无盖,古人主张人们“早卧迟起”。

唐代著名医学家孙思邈说:“冬月无雪早出,夜深归,冒犯寒冻。早睡以养阳气,迟起以固阴精。”

冬春交接时段。因清晨是二氧化碳聚集、污染物滞留最多的时段,而且清晨人体内血液粘稠度较高,患血栓症的风险较大。

很多人开始于早起锻炼,30 岁左右的人较多。因此人们锻炼尤其不宜在雾气的清晨外出,锻炼的最佳时间是在下午 4 点左右。特别是患心脏病、关节炎、呼吸道疾病和心脑血管病者不宜早出晚归。

四、行:现代人以车代步,上下楼有电梯,活动量很少,体内能量消耗不够,储存太多,特别是白领阶层,因此出现很多肥胖者,由此又演变成高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝等常见病。所以要经常以少代步,多走走路,出出汗,进行有氧运动,对健康是有益而无害的。

五、养:就是保养、保健、预防疾病。中医讲究“三分治,七分养”,养比治在养的时间上,所以养重于治,大家不可轻视。

养是沒有季节,时间局限的,一年 365 天,都要做好,做足 365 天的保养工作,丝毫不能马虎松懈。

现在谈冬季养生,前面已讲过,冬季气候寒凉,血管收缩,血液循环缓慢,机体本身免疫力降低,而人的抵抗疾病的能力相对减弱,免疫力降低。

低,或原发,继发不孕者多系内分泌激素不足,有的是先天不足,有的虽果早衰,要尽早治疗,如治疗无效,及早用雌激素,难以完全恢复,将终生遗憾。

冬春季节,特别是节假日,大家都玩得筋疲力尽,机体抵抗力降低;加之又是烟、又是酒、大鱼大肉,暴饮暴食,影响人的消化功能;饮食过于过饱,又温又凉;一旦有不洁食物,或老、弱、病、小、孩,接受不了,就会发生急性胃肠炎,出现上吐、下泻、腹痛、腹胀、反酸、呃逆、头晕眼花,甚至发烧。

此时首先应停止进食,采取禁食疗法,让胃肠得到充分休息,同时适当服用藿香正气丸,10 毫升救急,严重者应立即送医院治疗。对有脾肾阳虚弱者,在处理好急性症状后,可选用“补脾益肺丸”调理。

补脾益肺丸分胃溶和肠溶两层,分别对胃和肠起作用,尤其擅长治疗慢性胃病,且经常发作者效果特别好。医生一、二并解方问题,重者三、四并好也。我本人经常服用于冬春季,每服必效。

心脑血管病也高发于冬春季,因血管受冷后痉挛,收缩,即使血压中非常微细的血管也容易堵塞在心脑血管中,出现脑中风和心肌梗塞,且发病急,病情凶险,如抢救不及时,就有生命危险,轻者终身残疾,严重者一不醒就变成植物人,终身遗憾。

另外,冬春季一定要及时进医院,最好打电话叫 120 救护车,但注意千万别随便搬动病人,病人应躺下,不能随便起身和走动。这次在新疆喀什市,见到喀什市委党校校长,牛高马大,因过于劳累患有心肌梗塞,发病后,救护车的医生不能把他抬上车,而是让他从楼上下走楼梯,自己上车,送到医院里经全力抢救,终未能挽回生命。

据统计,我国 65 岁以上的人每年死亡率的 74-78% 是心脑血管病,其基础病是高血压、高血脂、高血脂、高血糖、肥胖症等,所以要控制心脑血管病,首先要治疗这些基础病。

关键要预防、抗、控、控,这是预防的当务之急。复方丹参片是一种非常好的预防、抗、控、其能降低血液粘度,扩张血管,改善微循环,降血脂,消除自由基,抗炎、抗老,防治冠心病、糖尿病、老年痴呆症等。

另外,补阳还五汤,速必欣,日本丹司寇凝胶,除了以上,它们对中风后遗症的恢复效果也相当好。

开展脑卒中防治刻不容缓

据卫生部经济研究所报告,因为脑卒中中国每年要造成近400亿经济损失。目前我国有高血压病人2亿多,高血脂病人也有2亿多,糖尿病病人至少有6千万人,高危人群数量大,而且控制得不好。像高血压,知晓率只有30%,绝大部分高血压患者不知道自己高血压,很多人从来没有量过血压,治疗率只有24%,合格控制率只有8%。所以,目前我国卒中防控形势非常严峻,卒中防控已经成为我国一项刻不容缓的任务。

本报讯(通讯员李素娟)在去年的(2011)中国卒中大会暨全国脑血管病防治管理论坛上,中国工程院院士王晓德介绍了我国卒中筛查和防治工程进展的情况。他说:目前卒中已经成为我国国民第一位死因,而且死亡率比欧美等发达国家高出4-5倍。目前我国卒中的发病率每年还在以9%的速度上升。卒中不但是对病人生命的严重危害,而且对他的健康、对他的生活质量、对他的人格都有非常重要的影响。很多卒中患者偏瘫在床,失去了生活质量,也失去了做人的尊严,而且经济负担也非常重。

据卫生部经济研究所报告,因为卒中中国每年要造成近400亿经济损失,而且卒中是高血压、高血脂、糖尿病、高死亡率、高致残率、高经济损失。那们我们国家为什么卒中发病率不上升呢?这是因为目前我们还有很多高危人群,例如高血压病人有2亿多,高血脂病人也有2亿多,糖尿病患者至少有6千万,高危人群数量大,而且控制得不好。像高血压,知晓率只有30%,绝大部分高血压患者不知道自己高血压,很多人从来没有量过血压,治疗率只有24%,合格控制率只有8%。所以,目前我国卒中防控形势非常严峻。卒中防控已经成为我国一项刻不容缓的任务。这项工作需要全社会的支持,这是一项系统工程,不仅仅是一个健康问题,它是和“大人民群众的幸福感、社会和谐、社会稳定紧密联系在一起。

在谈到卒中防治策略时,王晓德认为:今后主要工作应立足于深入宣传卒中病的防治知识,在人民群众中大力推广健康的生活方式,开展和完善卒中筛查体系建设,进一步完善工作技术标准和

干预准则,广泛为我们国家培养这方面的人才。目前我国的专业人才非常短缺,比如说导致缺血性脑卒中的重要原因是颈动脉狭窄,但体检的时候没有人检查颈动脉,因颈动脉狭窄引起的卒中在美国被确诊占到20-30%。

卒中筛查与防治是我国一项重大的国民健康工程。其主要任务是:深入宣传卒中预防知识,建立并完善全国统一、规范的卒中筛查与防治体系,制定卒中相关标准和干预准则,培养专业人才。卫生部争取三年内在全国各省、市、有条件的300家三级医院建立“卫生部卒中筛查与防治基地”,并选择100家积极性高、影响力大的基地医院,组织开展科研工作、技术培训等工作。共同开展筛查与防治工作,做到关口前移,重心下移,使之能早发现、早诊断、早治疗,降低我国脑卒中的发病率。

国家卫生部历来重视卒中筛查与防治工作。2010年8月,卫生部成立了以陈竺部长为主任,马晓伟副部长、尹力副部长,王晓德院士为副主任,卫生部办公厅、规划司、疾控局、医政司、科教科、保健局等领导为委员的“卫生部卒中筛查与防治工程委员会”。

2011年5月成功举办(2011)中国卒中大会,这是卫生部首次在全国卒中筛查与防治工程委员会“正式成立后举办的首届大会”。

据悉,即将召开的(2012)中国卒中大会将总结我国卒中筛查与防治工作,明确今后发展战略方针,制定相关共识和指导规范。

跟比那些没有喂给药物的白鼠,与生长相关的体重消耗大得多。它们失去更多的脂肪组织。它们的肌肉保持丰满(根据路车

测试也是有效的)。它们不会患眼白内障,然而,当它们变老时,在不能生成P16INK4A的肌体组织,仍继续存在与衰老相关的问题。特别是它们的心脏与血管老化是正常的(或者说,患有早衰症小鼠中它们被看作为正常)。而心脏衰老是这些小白鼠死亡的主要原因,所以它们的寿命不会延长。

克博士发现,这种药物即使使小白鼠的寿命后期喂给,也有一定效用。然而,这时虽然不能清除已经形成的白内障,却能部分逆转肌肉消耗和脂肪组织的消失。因此这些小白鼠比那些没有处理过的同类更健康。

分析在实验过程中小白鼠除去组织的药物,当它们出现时就被清除。克博士的成果进一步证实了此前的假说--不但达到海弗利克极限限制自身寿命恰当地停止了它们的复制,产生P16INK4A的细胞被清除,当它们出现时就被清除。克博士的成果进一步证实了此前的假说--不但达到海弗利克极限限制自身寿命恰当地停止了它们的复制,产生P16INK4A的细胞被清除,当它们出现时就被清除。

不管其生物学细节如何,克博士的成果其最引人注目的是提供了一种减缓衰老过程的新方法--与其让细胞顺其自然发展,倒不如控制它。现有探索延长寿命的方法,或者基于除去海弗利克极限,其可能造成各种麻烦的后果;或者是制止细胞周期的产生,这种化学物质被认为引起更多的相连在一起的细胞复制。但是,这种化合物作为为身体提供能量的新陈代谢的副产品。如果40年的自然淘汰没有抛弃它们,这就意味着一旦制止它们,就能让它们之间存在更多不良后果。

通过这个过程,实际上排除衰老细胞,可能是一个关闭它们的过激的合理逻辑的延伸。如果这些细胞死去,它们当然不会引起癌症!因此不会有不幸的后果。这不是化生不老药,因为当越来越多的细胞达到它们的海弗利克极限时,躯体最基本的还是由细胞构成的。但是,这将提供使它们们更健康的使老年人更健康、更安全的方案。

人们以这种方法开展遗传工程研究,克博士说:“我们正在进行遗传工程研究,源于可以预见的将来提出的问题。如果清除那些在整体中发现了高于正常P16INK4A的细胞有某些意义的话,这就是得到了希望得到的影响作用。伴随衰老而来的组织消耗与衰弱,将会成为历史,人生的老年阶段,将会真正成为成熟的阶段。”

(胡中文译自2011年11月5日英《经济学家》)

鸡瘟最早于1878年在意大利首次报告,1901年认为其是滤过性病毒所致。1955年才证实其病原体实为甲型流感病毒的一种。至20世纪30年代中期高致病性禽流感在意大利地方性流行至少有50年了,在德国最早报告于1890年,并很可能一直呈地方性流行

直到20世纪30年代,1930年,有学者认为高致病性禽流感发生于奥地利、瑞士、法国、比利时、荷兰、英国、埃及、中国、日本、美国、阿根廷及巴西。高致病性禽流感在美国发生于1924-1925年,疫情传播到东欧九个州,1929年再次暴发。到1955年,在非洲、亚洲和东欧高致病性禽流感的发生并不少见。1961年从南非传病的鸡瘟中分离出第二株H5毒株,这是我国最早报导从野禽中获得的具有致病性的流感病毒。

在我国1995-1999年禽流感中分离出H5N1高致病病毒株。1997年3月,H5N1禽流感病毒在香港新界发现3个鸡场流感暴发,7000只鸡死亡,同年5-12月,在香港有18人感染禽流感,其中6人死亡。这是人类感染禽流感病毒的首次报道。

三、易感性强的H5N1型病毒株

人禽流感性感冒也简称人禽流感,是由甲型流感病毒某些亚型的毒株引起的急性呼吸道感染病。近些年来感染人类的禽流感病毒亚型主要有H5N1(1997年香港),2004年越南,H5N2(1999年香港),H7N7(2003年荷兰),而H5N1病毒易感性强,蔓延较广,持续时间较长,在15种禽流感亚型中,H5N1能迅速突变,其易于感染到多种动物病毒的基因,现已证明它能引起人类广泛禽流感流行。自1997年以来,H5N1病毒已缓慢变异,并已与其它的禽流感病毒重组组合以获得它们内源的某些基因。目前“Z”基因型正在循环,新的H5N1株致病力变得更强。现已发现H5N1在哺乳动物中的新宿主,它除感染人类外,还会感染猫和老虎一类的哺乳动物,原来认为是禽流感病毒一般不会感染禽类和其他以外的其它动物,看来这种看法已经过时。

分析,此次陈果是由高致病性禽流感病毒,由H5N1病毒的基因序列进行测定和生物信息学分析,其病毒属2.3.2.1亚系的高致病性禽流感病毒,对人类有极强的致病性。该毒株与中国内鸭群中分离出的高致病性禽流感病毒同源性较高(90%)。同系禽源H5N1病毒,说明此病毒株感染是由禽类直接感染人类的。而2005、2006年中国大陆南方流行的高致病性禽流感病毒主要为2.3.4谱系。

据悉禽流感病毒可分为高致病性、低致病性和非致病性三大类,而感染高致病性禽流感病毒死亡率在60%左右。何所长认为,如此高的人禽流感死亡率,几乎全部来自非致病性感染,没有一例是人传人的。不过,历史上也发生过一些父子或兄弟姐妹一起感染的例子。何还提示,据中国疾控中心对我国禽流感病例的研究发现,禽流感病毒含有一种亲线性基因,而易感染人群可能有某方面的基因缺陷,所以和发病者有血缘关系的人也容易被感染。

据美国(新科学家)杂志在2005年的报导,印度尼西亚的科学家在一只猪中查出了H5N1禽流感病毒。科学家担心猪能充当“混合

防控高致病性禽流感工作不可松懈(二)

□蒋瑞峰 主任医师

型。苏班德里约还说,从猪中分离到的病毒基因有多达98%以上来自受感染印尼家禽和鸭群的样品完全相同,后在越南的一头猪和中国的两头猪中发现H5N1感染的踪迹。猪受到关注是因为它们能被禽流感病毒和来自哺乳动物的流感病毒两者感染。一种杂交的禽类-人类病毒可能含有人类流感病毒的基因。

有关人和动物感染的大量、多次反复发病的原因是抗生素和疫苗的滥用使动物和人的抵抗力、免疫力明显下降所致。过去(40-60年)次牧民、体力劳动者被动动物流感病毒感染对少的原因或许就在于此,系因他们身体素质强,平时用抗生素少,预防的针少,而抵抗力和免疫力相对较高有关。

四、传染途径

人动物(人、禽、猪等)流感一般通过直接接触和间接接触传染,但迄今为止仍不能确定动物感染病毒向人类传播的具体方式。可能主要经呼吸道以飞沫和空气传播,病毒、高咳嗽和剧烈喷射出带有H5N1的飞沫在空气中漂浮,人吸入呼吸道感染发生禽流感。通过污染的食用动物和人的抵抗力、免疫力下降,易感禽类或经被污染的手进食,受到污染而发病。通过损伤的皮肤和眼睛黏膜等感染H5N1病毒而发病。经多种途径横向传播,而病毒、禽粪、的粪便、分泌物是传播的主要来源。

五、流感(人、禽、猪)的临床特征

人感染禽流感病毒后,潜伏期为7天内,早期症状与人类流感相似。起病急,主要表现为恶寒发烧、流涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽、咽喉痛、头痛、肌肉痛,全身不适。部分患者可出现恶心、呕吐、腹泻腹痛,水样稀便等消化道症状。有的会出现眼结膜炎。体温多在39度以上,热程1-7天,多为2-3天。有些患者可出现单侧或双侧肺炎,少数伴有胸腔积液,半数患者有肺部实变体征。白细胞、淋巴细胞减少,血小板正常。骨髓穿刺显示细胞增生活跃,反应性组织细胞增生并伴出血性嗜噬现象。部分患者转氨酶升高,咽拭子细菌培养阴性。大多数患者预后良好,且不遗留后遗症。

但少数患者,特别是儿童、老人、体虚弱者或治疗过晚的患者病情进展迅速。可出现病毒性肺炎毒性肺炎、继发性细菌性肺炎(肺炎链球菌感染最常见)、心肌炎、肌炎、成人呼吸窘迫综合征、肾衰竭、多器官衰竭、败血症休克等多种并发症。出现严重并发症者死亡率很高。如接种流感疫苗或同时接种流感病毒疫苗者要注意鉴别。

警惕“医疗门诊”的骗人伎俩

□蒋晋奇

三、虚假宣传,充大头鬼:为了欺骗病人,一些民营医疗机构不惜重金,在电台、电视台、报刊杂志上大做虚假医疗广告,说有北京、上海、广州的专家、博士、主任,具有各种专科特长,大吹大擂,欺骗外地患者。而这些媒体在眼前利益驱使下,为虎作倀,使这些虚假宣传带上了合法的外衣,使其欺骗广告更见欺世性。有的每晚晚上9时以后至第二天凌晨,你只要打开收音机,电台里广播的都是医疗广告的话题,而鲜有财经新闻等老百姓需要和关心的节目,这不不能说这是当今社会的种种恶习。

四、虚报检查结果,推销高价药品、保健品:到民营医疗门诊看病的大部分病人都是听闻到广播、电视、报纸、杂志上被骗来的四乡群众,更为可恶的是,为了达到欺骗病人的目的,有些甚至虚报检查结果,将病人检查报告夸大其词虚报检查项目繁多的名堂,如肝功超标、某部位细胞轻度异常;有元素超标、“铅”超标,有益元素“钙、铁、锌”不足等,以便推销高价药品和保健品。

五、医疗费用高得惊人:看一个专科,如哮喘、肝炎、风湿,一周的用药起码千元以上。因为成本太高,科室租金要一百多一天,广告费要一千多一天,如一个冒牌医生,聘请一个正式医生,一个护士,一天检查费用,每天的开支达千元,一个专科一天检查有十个病人左右,那么这些人就要担负这些运营成本,每个病人不收一千元不成,医生在

看病时还会根据病人的衣着、接受程度开药定价。据说有些早期门诊的江湖医生,由于“经营不善”,已在广州“买了房子、车子、娶了妻子”。

六、自制成药向患者推销:有些医疗门诊委托一些不法作坊加工成药,有多年白云山梅花鹿的某医疗门诊的医生用自制成药出售,市上各医疗门诊的医生都知道,以后再也不敢请他作广告了。目前多改为在市面上购买有加工成药,再改头换面,改包装,以赚取广告之财,然后再高价销售给病人,以赚取广告之财。

七、利用医疗托架:大多医疗门诊都会利用托架到市各大医院挂靠或编一些在三甲医院挂不上号的患者到医疗门诊就医,医疗门诊的专科医生给每个病人50-100元不等的拉客费。而这些费用最后都会加在病人的药费里。

八、租用单位企业、企业医院开设专科门诊,骗取医保金:有些民营医疗托架租用单位、企业医院闲置地,开设专科门诊,自设科室、药房、挂号、收费等手续,并利用该企业的公章,骗取医保金。

针对民营医疗门诊出现的上述弊端,作为普通老百姓,当你需要到这些医疗门诊看病的时候,应有维权意识,发现受骗上当,应及时向当地卫生行政管理部门报告。而作为政府主管部门的相关单位,应为群众的生命安全把好关,在准入条件和运营监管方面要有规范的管理机制,从而引导民营医疗机构健康发展,有序发展,使民营医疗门诊真正成为方便群众,补充国医医院不足的一支有生力量,则善莫大焉!

使老年阶段充满年轻活力的研究

大规模生物学家在认识衰老方面已经取得了很大进展。然而,他们还不能在延缓衰老上能够做些什么。已经发现特别版的特定基因可以延长寿命,但对于那些缺乏此类基因的人则无计可施。在2011年11月,由美国尼苏达州詹姆斯·克拉克的达尔·贝克在(自然)上报告的一项工作,描述了一种新的结果,指出了一种改善这一过程的方法。克拉克博士介绍,至少在实验鼠,衰老过程中的细胞周期,衰老过程不但发生在自己身上,同时也影响着它们周围的健康细胞。更值得注意的是,他指出,即使这些衰老的细胞选择性地被摧毁了,它的不利影响却还继续着。

这一现象是几年前被人们观察到的。衰老的细胞常产生一种称为“P16INK4A”的分子。更多体细胞有一个分裂周期的上限,也就是繁殖的数目,一旦这一上限到达的时候,P16INK4A,也就是细胞分裂停止,控制细胞的位置。

海弗利克极限(以发现它的生物学家伦纳德·海弗利克命名),作为已知的界限,被认为是抗癌的机理。它起着一个阻碍网的作用,防止不确定的增殖形成不受控制的细胞增殖产生肿瘤。在人类体内,在不同的种类这个界限都在变化。大约有60种不同分裂状况--分裂后的大小与有寿命的寿命长短。因此,海弗利克极限限制细胞动物的寿命积累,很多生物学家相信,它是决定短寿命动物的许多因素之一。克拉克博士的实验认为这些看法是正确的。

衰老将不再缠绕它们

克拉克博士开展遗传基因工程的一组小白鼠已经变得很不寻常。它们出现了早衰的状况,这就是说它们比普通衰老更迅速地衰老(只有极少数的人出现这种状况)。杀死那些产生P16INK4A的细胞的方法是在DNA上加入新的分支。他是通过在靠近产生P16INK4A的遗传基因附近的DNA上植入另一种遗传基因,由于这种靠近它们,它们由同样的遗传基因关闭控制。在那里产生P16INK4A的遗传基因活性期间,这些基因的因素会刺激激活产生一种对自身有害的蛋白质。这种蛋白质在有特定动物存在的情况下会杀死细胞。然后,给这些小白鼠喂给这种药物,就会杀死那些达到了海弗利克极限的细胞,留下那些未被触碰到细胞。克拉克博士饲养这些小白鼠,喂给它们药物,观察它们的变化。

结果是惊人的。从出生后每隔三天就喂给药物的白

专题报道,在元宵节期间组织女童代表开展新春游园活动;六是安排一批落实长效育措施,对2011年一孩上环、政策内生育二孩终止的育龄人员进行现金奖励;七是召开一次《广州市管理、天河区等有关人员(家属)流动人口专业管理队伍工作交流座谈会,探讨如何加强流动人口管理;八是向辖区内育龄群众发放一封倡议书(致辖区育龄群众的一封信),进一步做好春节期间流出人员人员的计划生育服务。(采写/摄影 陆华廷)



图为南研计生办主任向独生子女家庭送上春节慰问品。

南源街开展“八个一”宣传服务活动 推进南源和谐人居环境

近日从南源街办事处副主任黎杰婉了解到,广州荔湾区南源街党工委和办事处以“三个代表”重要思想为指导,全面落实科学发展观,坚持计划生育基本国策,稳定低生育水平,提高人口素质,紧紧围绕“加快转型升级,建设幸福荔湾”的要求,强化工作基础,提升优质服务水平。最近通过投入约5万元经费,以市民群众喜闻乐见形式和上门关怀体贴等方式,以“八个一”宣传服务活动,推进南源和谐人居环境。

一是13个社区分别编一期以宣传《条例》、《省委会府关于全面加强我省计生工作促进人口长期均衡发展决定的决定》、《流动人口计划生育工作条例》为主要内容的社区计生宣传宣传报,并评出优秀社区计生

六年多前的5月29日,作为全市的试点,羊城100辆耕新的“放心早餐车”推上了海珠区的街头,“放心早餐工程”正式启动。

在出街前一天晚上晚会上,广州市原副市长袁晓鸣提议,市民在加强对放心早餐车的社会监督的同时,也要改变不良消费习惯,以实际行动支持放心早餐。(见《广州日报》2005年5月30日)

作为广州市民,当年看到这一按理说该“振奋人心”的消息,一般反应非常奇怪,不知无论如何可唯“振”其“气”维何嘛?

似有“作秀”嫌疑。中国素有“食在广州”一说,广州的“早餐”会使内地人“吸”后有种种抱怨,建起了许多像洛溪大桥这样动作不可不说的“畅通工程”,可费早已够够,可仍然说,再如何讨好听话,总是不免浪费;后期的“光亮工程”,确实让羊城亮起来,但日夜同辉,让内外人士飞往广州观时心碎,大地震。可惜的是,不是不久闹起了“电荒”,虽然楼堂馆所通过红头文件限制空调温度,据说可以省下电,可那拉闸限电所造成的亏蚀和对群众日常生活的影响,也是令人心疼的;靠近

笔者的职,如此种种问题,有关领导和职能部门不从源头上堵,不在关键部位抓,不按违规条款去围追堵截,那许多让人无法放心的因素,却热衷于搞“形象、门

广州“放心早餐”今安在?

□叶炳昌

面工程”,实在令人匪夷所思。即便广州“争创全国文明城市”成功了,也该重在内核,讲求实效才行。“食在广州”是一张历史赋予羊城的“城市名片”,围绕“食”,需要让“广大市民放心”的环境、内容和交通保障。“早餐”只是皮毛,九牛之一毛而已!

“放心早餐”起茧。广州的新词很多,因受内外影响。惟独“工程”,似乎耳熟能详,没有点陌生。早期的“借鸡生蛋”工程,建起了许多像洛溪大桥这样动作不可不说的“畅通工程”,可费早已够够,可仍然说,再如何讨好听话,总是不免浪费;后期的“光亮工程”,确实让羊城亮起来,但日夜同辉,让内外人士飞往广州观时心碎,大地震。可惜的是,不是不久闹起了“电荒”,虽然楼堂馆所通过红头文件限制空调温度,据说可以省下电,可那拉闸限电所造成的亏蚀和对群众日常生活的影响,也是令人心疼的;靠近

“黑橙橙”,放心早餐或许乞丐一餐,为了让“食在广州”做得更好,为了做一个真正的文明人,何妨就吃一点“眼福”云云。

放心早餐,到底是不是在“看”!说了半天,就是不足于启动市民百姓的“信心”!发表高论,而且“言”味十足,令人反感。

说实在的,其实百姓实在得恨,“小民”得很,很贱,很想吃得便宜,更想吃得放心。恐怕,这也就是有些“走鬼”与市井,城管又驱使仍在“走”之缘故有市场?最近多过去了,如今情景如何?最近新闻报,在广东省两会上,有政协委员一句话谈到了“放心早餐”的不放心--不希望要用我们的胃来检验食品是否安全(大意),受到与会者的热烈掌声!这简明扼要的一句话,充满了愤慨,无奈与不满。也是对羊城当前的“放心工程”的不放心。

公仆们纷纷因“作秀”,“政绩”上调升了,可那老百姓的无法享用“特供食品”的普罗大众的“胃里”,却依旧是装着不能令人放心的食物!



春节话“福”

在辞旧迎新之时,生活中总离不开一个“福”字。福,是最能使人感到幸福的字眼。

人们都爱说“新年幸福”、“阖家幸福”、“福如东海”等吉利话;家家户门上,都贴上大大的“福”字;年画、窗花、中国结等节日饰物,也都是或红彤彤或金光闪闪的“福”字。

“福”字倒贴过去,表示福气已经到了。

“福”字倒贴在民间还有一则传说。明太祖朱元璋当年用“福”字作暗记准备杀人。

福文化是中国古老的传统文化。什么是“福”,何为福?

“福到”的意思吗?“皇帝一听有理,便下令放人,一场大祸终于消除了。从此人们便将福字倒贴起来,一求吉利,二为纪念马皇后。

古往今来,“福”是中华民族男女老幼共同的追求与向往,也是对美好未来的祝愿。正因为“福”有如此大的魅力,福神成了倍受人们崇拜的吉祥神。

最早的福神是天上的岁星。最早在古时,岁星每绕太阳转动一周的时间,相当于地球上的一年,因此被称为“岁星”。

福文化是中国古老的传统文化。什么是“福”,何为福?

《礼记·祭统》上说:“福者,备也”。就是说好齐备的意思。抽象的说,福是人们最渴望得到的,不懈努力的追求。

春节贴“福”字,无论是还在过去,都寄托了人们对幸福生活的向往,也是对美好未来的祝愿。



王国旗 摄

中国人,向来有除夕守岁的习俗。

记得小的时候,除夕天,天刚黑,全村就安静下来了。家家的灯光亮着,窗外则是黑黝黝的,沉浸在除夕的神秘和庄重里。

吃过晚饭,母亲就在炕上安套一张饭桌,饭桌上放上早已准备好的瓜子、花生等零食。

等我回到房中,祖母已坐在饭桌旁。她的口中衔着一根长长的烟袋,正在吸烟。

“守岁”的快乐

其时,我们喜欢这种倾听,在这种倾听中,除夕,变得更加神秘了,有了更深的意义。

后来,我岁数渐大,父亲开始把我当成了真正的“男子汉”,所以,有几儿里,我的守岁,是在“小前”中度过的。

为什么守岁?那时候是不明白的,直到读小学,才知道守岁其实是有意义的。

维族兄弟喜欢看中医

我们“银龄行动”志愿队来到喀什后,支援对象是喀什市人民医院,其中中医科有其主任,是中医科中医生四人(包括科主任),都已西化,多年不开刀,只开西药。

我们将医院中药房重新药师的协助,将医院中药房重新药师的协助,将医院中药房重新药师的协助。

添了一些常用正规的中药材后,于9月26日,中药房正式对院内住院及门诊学病人(全市病人)开放,受到想来看病、喜欢中药治病的人们的热烈欢迎。

克,嫩冬瓜 15克,田七 10克,黄芪 12克,当归 12克,北芪 30克,红景天 20克,鱼腥草 20克,紫柏油 10克。

另有一个病例,男,55岁,慢性胃溃疡,胃肠功能紊乱10年,到过上海、北京、兰州、乌鲁木齐等大城市的大医院检查和治疗。

“银龄行动”医疗组队员 蒋瑞峰 主任医师

“绿色意识”杂思

绿色经济大概是在全球“绿色意识”普及世人寻求生存策略的背景下产生的。其确切含义是什么?我不说。

然而,依理推之,又有什么非是指在维护生态平衡前提下的经济,不以“吃祖宗饭、断子孙路”为代价的经济。

绿色经济,我想到了绿色食品。大凡没有受污染或虽受污染但“进口”后不致损害于身体健康的,那就不吃那也。

人堪忧!日前报载,跨世纪亟需的各种人才中,环保人才首当其冲。这既是绿色事业的幸福,也是人类生存陷入困境之悲哀……

人类的健康,有赖于绿色食品,绿色食品又能带动绿色经济;而绿色经济的高速发展,则可启动绿色事业的腾飞。

人们在期盼着。(叶叶稿)



中医药效果也不错,第一例付某,女性,成人,因胸闷,气短,胸膈作痛9个月入院治疗,住院期间经有关抗炎治疗,症状未能改善而要求出院转市一医院。

方将物品明码实价,置于交易市场;买者自觉取物,绝不偷窃短款,真可谓情纯礼,民如鱼,这些善性的食品安事件足以表明,诚信的缺失,道德的滑坡已经到了何等严重的地步。

中国亟需明礼诚信!

国务院总理温家宝近日在同国务院参事和中央文史研究馆馆员座谈时说,近年来相继发生“毒奶粉”、“瘦肉精”、“地沟油”、“染色馒头”等事件,这些恶性的食品安全事件足以表明,诚信的缺失,道德的滑坡已经到了何等严重的地步。

明礼诚信,是“公民基本道德规范”20字中排在核心的重点内容。而在这4个字中,诚信又是重中之重,因为,明礼的前提是诚信,明礼的落脚点,也在诚信。

笔者的杂思,是“绿色意识”杂思。绿色经济大概是在全球“绿色意识”普及世人寻求生存策略的背景下产生的。

明礼诚信,是“公民基本道德规范”20字中排在核心的重点内容。而在这4个字中,诚信又是重中之重,因为,明礼的前提是诚信,明礼的落脚点,也在诚信。

张仲景(公元150—219年),名机,字仲景,河南南阳郡人,东汉医学家。张仲景从小天资聪颖,勤奋好学,尤其喜欢研究医学著作。

张仲景有一个好朋友叫李进,有一天去仲景家玩,闲谈间张仲景传给李进的药方,又为他把脉,说他患了消渴之症,现尚初发,三月之后,头必微肿。

张仲景研究明,癌症患者的血液大多呈酸性,所以血液趋于酸性时,是患癌的一个征兆。进入人体内的钙,呈碱性物质存在,所以钙是防止血液酸化的重要矿物质。

清朝末年,今广州中路附近有一所广州府中学堂,广州中路的“广中”就出自广州府中学堂“脱胎”而来。这学堂的前前后后也有段颇不寻常的历史。

那时的新学堂,学制五年,除了仿教四书五经外,还开设了旧式学堂所未见的国语、算术、物理、化学、历史、地理、博物(包括生物、矿物、生理卫生)、法政、图画、体操等课程。



海带食用和药用

日本有位名叫山本一郎的大学教授,素来对中国古代医学颇有研究。他根据中国《医书》中记载“昆布”可治瘰疬,又得知中国的“昆布”即海带,便对其药用价值做了极大的研究。

张仲景研究明,癌症患者的血液大多呈酸性,所以血液趋于酸性时,是患癌的一个征兆。进入人体内的钙,呈碱性物质存在,所以钙是防止血液酸化的重要矿物质。

广州府中学堂的前身是越华书院。这书院建于清代乾隆20年(1755年),是由两广总督杨应韶,盐运使范时和在广州的外省盐商捐资合建的。

张仲景研究明,癌症患者的血液大多呈酸性,所以血液趋于酸性时,是患癌的一个征兆。进入人体内的钙,呈碱性物质存在,所以钙是防止血液酸化的重要矿物质。

张仲景研究明,癌症患者的血液大多呈酸性,所以血液趋于酸性时,是患癌的一个征兆。进入人体内的钙,呈碱性物质存在,所以钙是防止血液酸化的重要矿物质。

张仲景研究明,癌症患者的血液大多呈酸性,所以血液趋于酸性时,是患癌的一个征兆。进入人体内的钙,呈碱性物质存在,所以钙是防止血液酸化的重要矿物质。

张仲景研究明,癌症患者的血液大多呈酸性,所以血液趋于酸性时,是患癌的一个征兆。进入人体内的钙,呈碱性物质存在,所以钙是防止血液酸化的重要矿物质。

张仲景研究明,癌症患者的血液大多呈酸性,所以血液趋于酸性时,是患癌的一个征兆。进入人体内的钙,呈碱性物质存在,所以钙是防止血液酸化的重要矿物质。