广州卫生

粤内登字A第00121号（内部资料 免费交流）

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办

二〇一二年七月十五日 第十三期（总第969期） 编辑部E-mail:edit@gzhe.net

市卫生部门进一步加强预防接种门诊管理工作

穗卫讯 我市今年麻疹疫情反弹，截至6月17日，累计报告麻疹病例95例，比去年同期上升206%，且8月龄~14周岁麻疹疫苗免疫目标人群病例45例，占47%，表明常规免疫及查漏补种工作存在一定漏洞。为进一步规范我市预防接种门诊工作，提高预防接种服务质量，市卫生局提出进一步加强预防接种门诊管理工作的要求：

一是各区（县级市）卫生局要深入了解各免疫接种门诊存在的实际问题，加强领导，确保在医改过程中按规范要求配备并落实免疫规划所需人力、物力，保证平稳过渡；并结合社区卫生服务中心（镇卫生院）建设，及时规划增加辖区预防接种门诊设置，安排专项经费预算进一步落实辖区各接种门诊电脑、信息网络、打印机、冰箱等设施设备。同时，督促辖区接种门诊根据服务人口变动情况，结合服务半径、服务目标儿童数量等因素，通过增设接种点、增加开诊时间、优化工作流程等方法，保证目标儿童能够按疫苗免疫程序及时接种。

二是各预防接种单位要严格执行《疫苗流通和预防接种管理条例》、《预防接种工作规范》，按要求做好第一类疫苗免费接种公示、第二类疫苗价格公示；严格执行“第一类疫苗优先接种”，不得以盈利为目的推荐第二类疫苗来代替第一类疫苗；第二类疫苗接种必须遵循“知情同意、自愿、自费”的原则，认真执行接种前告知、签字后接种制度，避免群众误解；严禁刻意推荐第二类疫苗，严禁在未告知情况下，直接安排接种自费疫苗（特别是第一类疫苗同品种自费疫苗）。

三是各区（县级市）要加强对免疫规划工作督导检查，近期要重点加强对麻疹病例集中街（镇），以及有群众投诉的社区卫生服务中心（镇卫生院）的督导检查。加强对辖区内各接种门诊疫苗使用情况的分析，每月掌握各门诊第二类疫苗（特别是第一类疫苗同品种自费疫苗）使用情况，掌握各门诊第一类疫苗及同品种自费疫苗使用比例，对使用第一类疫苗同品种自费疫苗比例排在本辖区前列的接种门诊及时督导检查。

市卫生局发出“进一步加强安全生产 消除安全隐患工作”的通知

穗卫讯 为认真贯彻落实省安全生产工作电视电话会议和市安全生产工作紧急会议精神，深刻汲取“6.29”重大交通安全事故教训，扎实做好安全生产、消防安全及综治维稳等工作，广州市卫生局近日发出通知，要求市卫生系统各医疗卫生单位进一步加强安全生产消除安全隐患工作：

一是提高认识，切实落实安全生产责任。认真汲取“6.29”重大交通安全事故教训，清醒判断本系统、本单位安全生产、消防安全面临的严峻形势，坚决克服麻痹思想、侥幸情绪。

二是迅速开展安全生产、消防安全隐患大排查大整治行动。迅速开展安全生产隐患大排查、大治理工作。以消防安全为重点，全面检查消防安全、安全生产责任是否落实，安全管理制度、消防设备设施和火灾、安全生产隐患防范措施是否到位，消防隐患整改措施是否落实。

三是制定相应应急预案，加强提高干部职工安全意识宣传培训和演练。制定和完善各类突发事件的应急处置预案，加强对广大干部职工的宣传培训和演练，充分利用会议、院刊、内网、宣传栏、文化橱窗等宣传阵地，开展形式多样的法律法规的宣传学习，有计划地组织开展消防业务培训和演练。

四是切实加强综治信访维稳工作，确保正常医疗卫生工作秩序和社会稳定。按照“属地管理、分级负责”和“谁主管、谁负责”的原则，落实综治、信访、维稳工作责任制，加强社会治安综合治理，完善工作机制。要深入开展社会稳定风险评估工作，对影响内部稳定和社会稳定的重大事项进行风险评估，认真排查，全面掌握本单位可能发生的危害社会，影响稳定的突出问题。要加大矛盾纠纷排查化解力度，妥善处理好各类敏感问题，对排查出来的问题和矛盾纠纷，要落实具体责任部门和责任人，确保本单位矛盾纠纷不升级、不蔓延、不转移，真正把问题解决在基层，化解在本单位。

五是严格落实值班备勤和信息报告制度。加强敏感时期的值班备勤工作，做到制度落实、责任明确、人员到位，领导要坚守岗位，及时处置各类的突发事件，保持信息畅通。各单位要加强情报信息的报送工作，遇有重大情况和突发事件必须及时上报上级主管部门，不得发生瞒报、漏报、迟报、误报现象。

相关链接：广州“6.29”重大事故

2012年6月29日4时20分左右，湖南省株洲市茶陵县盛兴物流有限公司一辆号牌为湘B83393（湘B3425挂）的重型半挂油罐车，从广东省茂名市到东莞市，当车辆行驶至广州市沿江高速公路南岗段夏港入口附近，临时停靠在道路最外侧车道和应急车道中间时，一辆号牌为湘L66215的个体经营货车从后方驶来，与湘B83393油罐车发生追尾，造成油罐内所载溶剂油泄漏。溶剂油顺着高速公路排水管流入高速公路高架桥下的货物堆场，桥下突然发生爆燃，大火迅速引燃桥下堆放的木板及临时搭建的工棚，造成20人死亡，31人受伤（其中16人重伤）。

依据有关规定，国务院安委会已对该起事故的查处实行挂牌督办，查处结果将及时向社会公布。该起事故不仅暴露出部分危险化学品运输车辆、货运车辆驾驶人安全意识淡薄等问题，也暴露出一些地方政府、部门对高速公路周边的建筑物和构筑物监管存在漏洞。

事故发生后，国务院领导同志高度重视并作出重要批示，要求做好各项善后工作，查明事故原因和责任，依法处置，通报各地、各有关方面汲取教训。 （摘自 国家安监总局网站）

疾病防治前线

高温天气慎防食物中毒

疾控专家提醒市民：

进入炎热夏季，天气潮湿闷热，适宜细菌生长繁殖，食物容易变质；同时随着雨季的到来，各种野生菌进入生长旺盛期。疾控机构特别提醒市民：慎防细菌性食物中毒和采食有毒野生菌中毒。

增城市疾控中心专家介绍，细菌性食物中毒是由于进食被细菌或细菌毒素所污染的水、食物而引起的急性感染中毒性疾病，其具有明显的季节性，多发生在气候炎热的季节，这是由于气温高，适合微生物的生长繁殖；另一方面人体肠道的防御机能下降，易感性增强。特别是夏天到海边游玩，进食被副溶血性弧菌污染的海产品，容易发生食物中毒。

疾控专家提醒市民，细菌性食物中毒主要临床表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻（排水样便）等症状，起病急，潜伏期短。一旦出现以上症状，应尽快到医院就诊。

如何防止细菌性食物中毒，疾控专家给市民支招：

一是采购新鲜食物，防止食物被细菌污染。购买食品时，注意不要选择腐败变质、感官性状异常的食品，更不能食用病死或来历不明的家禽、家畜。同时，注意个人和环境卫生，生熟食品与工用具要分开存放，防止交叉污染。

二是注意食品的贮藏卫生：由于低温可抑制细菌生长繁殖和产生毒素，因此剩余的食物应密封好存放于冰箱并尽快食用。

三是保证食用前彻底煮熟食物。食品在食用前不经加热(特别是熟食品和凉拌菜)和加热不彻底，不能有效杀灭食品中的有害微生物，以致食用后引起中毒。

此外，夏季是野蘑菇生长旺季，也是蘑菇中毒多发季节。疾控专家提醒：由于毒蘑菇的种类多，有毒成分十分复杂，一旦进食野生蘑菇，即有中毒的危险，而且后果严重。中毒常见症状有恶心、呕吐、腹痛、腹泻，伴头晕、头痛、四肢乏力等。大多数毒蘑菇毒性较强，无特效解毒药，极易导致死亡，所以预防毒蘑菇中毒的最好方法是不要采食野蘑菇。

（增城市疾病预防控制中心 供稿）

越秀区卫生局开展扶贫关爱活动

为发扬“党有号召、团有行动”的光荣传统，增强团员意识、发挥带头作用，丰富“党建带团建”的工作载体，7月4日，越秀区卫生局党委书记吴翠琴，党委副书记、纪委书记刘小蒂带领区卫生局团委委员等一行16人，深入帮扶村——信宜市合水镇排埠村开展“爱心彩虹扶贫 关爱——大手牵小手”活动。

在排埠村小学散学典礼上，吴翠琴书记勉励同学们培养坚强的意志、良好的学习习惯和健康的生活方式，树立新时代少年儿童的良好形象，勇敢担负起振兴中华、建设家乡的重任，并向学校赠送一批教具、文具和书刊，向23名优秀学生颁发奖(助)学金。在当地负责同志陪同下，吴书记一行还深入困难群众家中开展扶贫探访活动，为20户贫困村民送上装满常用药品的爱心药箱。最后，吴书记一行与合水镇委领导同志座谈，共商扶贫开发大计。 （越秀区卫生局 供稿）

增城市卫生局扎实推进扶贫帮困工作

（通讯员 赖芳）7月3日，增城市卫生局一行到中新镇新安村开展扶贫开发调研工作。同时，慰问了该村的贫困户，为他们送上生活慰问品。

据悉，这次调研活动，主要是贯彻落实(关于加强中南部六镇街农村扶贫开发的工作的通知)要求，加快推进扶贫开发工作。通过调研，基本掌握新安村贫困面及致贫因素，找出制约发展原因，确定了重点帮扶对象。

增城市卫生局根据调研情况，结合实际，对如何做好帮扶工作进行部署。一是充分发挥社会各界力量，筹集资金，加强村道等基础设施建设。二是积极开展送医送药送健康活动，组织医疗骨干人村开展健康咨询、免费体检和义诊等活动。三是积极发展造血性帮扶项目，在充分调研的基础上，结合新安村实况，积极引进适合该村发展的项目，确保村集体经济收入如期达标。

珠江医院帮扶鳌头镇中心卫生院发展

7月4日，南方医科大学附属珠江医院向从化市鳌头镇中心卫生院捐赠了300mA X光机及胎心监护仪等共价值50多万元的医疗设备，将大大改善鳌头镇中心卫生院医疗设备短缺老化的局面。

自2011年6月珠江医院与鳌头镇中心卫生院结成对口帮扶医院后，珠江医院仅今年上半年就组织了5批近40人次的专家到卫生院进行教学查房、会诊、手术带教等，并举办了4场专题讲座，同时优先安排卫生院的医务人员到珠江医院进修，大大提升了鳌头镇中心卫生院的业务技术水平。 （从化市卫生局 庾志坚）

市政务中心卫生局窗口简化行政审批

与人体健康有关的病原微生物实验室备案事项业务受理工作实现“一门受理”

为响应市委、市政府简化行政审批、集中“一门受理”的号召，广州市卫生局、广州市卫生监督所积极筹备做好相关工作。从2012年7月1日起，与人体健康有关的病原微生物实验室备案事项的业务受理工作正式交由市政务中心卫生局窗口办理。业务受理窗口前移和“一门受理”作为目前政务服务的重点，业务交接之后，窗口工作人员和处室业务负责人将密切加强联系，积极协商解决业务受理过程中遇到的疑难，努力做到服务更便民、利民。 （市政务中心卫生局窗口 吴艳 石裕弘）

爱心接力，无偿奉献

广州市民踊跃捐血救治“6.29”重大交通事故伤者，见证情义广州力量

◀黄埔区委书记陈小钢在无偿献血。

▲光孝寺释戒成法师再次无偿献血400毫升。

（通讯员 张学元 吴孟扬）广州“6.29”事故发生后，广州血液中心通过微博和短信紧急招募适龄健康市民前往市内各大固定献血点和流动献血车献血。24小时内，血液中心官方微博被转帖6591条，广州市无偿献血志愿者微博转帖6000多条，发出短信20多万条。6月30日至7月2日，市内各献血点均出现市民踊跃献血的场面，许多市民都是闻讯后专程赶来献血。在上下九献血站再次捐血的光孝寺释戒成得知国家7月1日起献血年龄延长至60岁，释法师表示，自己55岁已达到国家无偿献血奉献三等奖，这不算，现在要从“0”开始献血。7月2日，黄埔区委书记陈小钢在区委大堂参加了无偿献血，115名黄埔区机关干部群众也报名献血，以实际行动帮助“6.29”事故救治伤者用血的需求。广州血液中心负责人感谢并请广大市民放心：6.29事故伤者需要的治疗用血一定能得到满足。”

▲市民李璐在献血时，女儿为其送上饼干以示支持。

观察哨

三伏“天灸”受市民追捧

（通讯员 赖芳）7月8日，市内各中医院、综合医院的康复科门前都排起长长的队伍，吸引如此多人前来的是我国传统中医技术——天灸。每逢三伏天，天灸就成为医院里的一道亮丽的风景线。

“太迟了，起码要排一个小时才能轮到我。”9时30分赶到增城市中医院的温小姐说。患有腰椎痛症的她今年已经是第三年前来贴药了，“天灸对我的腰椎病很有帮助，第一年贴过药后，腰椎痛发作的次数减少了，痛的级数也不断减低，因此，我坚持下来，贴完今年就可以完成整个疗程了。”

婷婷今年4岁半，因为患有鼻炎，母亲带其来贴药。“我婆婆四年前来贴过，她觉得效果不错，推荐我带婷婷来试一下。她爸爸因为颈椎痛，所以也一起来贴药。”在增城市中医院康复科，像婷婷一家几口齐齐来贴药的家庭并不少见。贴药花费的时间不长，医生咨询市民患疾后，再针对性在其穴位上贴药，随后叮嘱市民注意贴药时间和饮食。

据了解，由于现代人生活工作习惯等原因，越来越多年轻白领患有颈椎或腰椎疾病，其次因环境等因素变化，儿童患呼吸系统疾病的数量也不断增加。

增城市中医医院康复科杨主任表示，“天灸”对于颈椎病、头痛、头晕、失眠、呼吸系统疾病(咳嗽、支气管炎、哮喘、鼻炎等)、肩周炎、腰腿痛、关节痛、妇科疾病、消化系统疾病等病症都能起到缓解或预防作用，而且还能有效提高免疫力，“天灸适应人群非常广，6个月以上的幼儿至老年人都适用。”康复科医生特别提醒市民，贴药时间一般为2~6个小时。贴药后皮肤均会有热感，因个体皮肤耐受性不同，可以随机处理，如果出现烧灼感应该取下，以免灼伤皮肤。贴药后皮肤出现红晕属正常，如果贴药时间过长，引起水疱，需要保护创面，避免抓破感染，必要时到医院处理。此外，贴药当日不宜洗冷水澡，以免把“阳气”赶跑。贴药的同时要禁食生冷刺激性食物，不要贪凉，不要吃肥甘厚腻、生痰助湿的食物以免影响治疗效果。

据悉，“天灸”是中医医学、针灸学与中药外治相结合的一种疗法。“天灸”是采用对皮肤有刺激性的药物敷贴于穴位或患处，使其局部皮肤自然充血、潮红或起泡的治疗方法。“天灸”既具有穴位刺激的作用，又可通过特定药物在特定部位的吸收，发挥明显的药理作用。根据(内经)“春夏养阳”的原则，取每年初、中、末伏第一天进行治疗，又称“三伏天灸”。中医认为，“邪之所凑，其气必虚”。三伏天是一年中最热的时候，利用三伏天气候炎热时机，在背部的五脏六腑腧穴，敷以辛温、逐痰、走窜、通经、平喘药物，温煦阳气，驱散内伏寒邪，提高脏腑生理和抗病能力。

今年帖药安排：第一次：伏前加强7月8日；第二次：初伏7月18日；第三次：中伏27月28日；第四次：末伏8月7日；第五次：伏后加强8月17日。

海珠区六措并举 全面加强禽流感防控

针对六月初出现香港一男童感染禽流感，此前曾在海珠区南园大街菜市场接触活鸭的事件，海珠区卫生局迅速反应，全面加强禽流感的防控工作。一是迅速采取医学观察措施，对与禽流感患者香港男童密切接触者及接触可疑禽类的市场从业人员共27人进行医学观察。二是及时进行采样检测，对患者住址周边两市场禽类销售档口外环境和从业人员等进行采样检测，共采集样品120份，均未检出禽流感病毒。三是全面开展疫点消毒，迅速对存栏家禽进行扑杀和无害化处理，对患儿曾暂住地及检测出禽流感病毒的江南东、万松园市场进行全面彻底消毒，对患儿曾就诊的医院加强院内感染控制措施。四是迅速启动应急监测。指定三家医疗机构为禽流感应急监测点，对发热伴流感样症状病例进行采样，未发现可疑病例。五是积极组织人员培训。举办辖内医疗机构人禽流感防治知识培训班，进一步提高医务人员诊断意识和诊疗水平。六是大力加强健康宣传。在疫点周边市场张贴禽流感防治宣传海报和发放宣传资料，提高居民防病意识。 （海珠区疾病预防控制中心 刘青连）

从化市获评年度省重性精神疾病管理治疗工作先进县

今年，从化市的重性精神疾病管理治疗主要指标在全省126个县(区)中排名第8位，在6月25~26日召开的2012年全省重性精神疾病管理治疗工作会议上受到表彰，荣获“2012年度广东省重性精神疾病管理治疗工作先进县(区)”光荣称号。

（从化市疾病预防控制中心 冼卫平）

浙江省健康教育同行到广州市健教所交流

6月28日，浙江省健康教育考察团一行七人在浙江省健康教育所所长徐水洋的带领下，来到广州市健康教育所参观交流。

座谈会上，广州市健康教育所刘玉洪副所长向远道而来的浙江省同行介绍了本所50多年的发展历程、承担职能、现有设备和人员情况、工作特色等，并按照浙江省健康教育同行此次的考察重点，由职能科室工作人员介绍了我市开展创建无烟医疗卫生机构的做法。

浙江考察团对广州市健康教育所在能力建设、传播平台的搭建、传播活动的策划、动漫游戏的开发、卫生系统控烟工作的落实等方面给予了高度评价，认为学到了很多宝贵的经验。作为交流，徐水洋所长也介绍了浙江省健康教育的开展情况。

通过交流，双方均表示收获了经验和友谊，增进了了解，同时拓展了工作思路，并希望今后进一步加强交流，共同推动健康教育工作开展。 （广州市健康教育所办公室 供稿）

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:yao.wen1@163.com

“和谐我生活，健康中国人”

越秀区举办第三届“越秀社区健康节”活动

6月29日上午，越秀区政府在机关大楼多功能厅举行了越秀区第三届“社区健康节”启动仪式。广州市卫生局邱春雷副局长、越秀区政府于欣伟副区长以及越秀区各街道领导、越秀区卫生系统共180余人出席了会议。

“启动健康城市行动计划，倡导阳光健康的生活方式”是2012年市、区政府的重点工作之一。继成功举办两届社区健康节后，2012年，越秀区秉承“健康越秀”的理念，继续以政府为主导、多部门合作、以社区为基础、居民参与的形式，开展第三届越秀社区健康节活动。

本届社区健康节贯穿2012年市、区政府重点工作，以建设健康城市为目标，围绕着“幸福我生活、健康越秀人”、“日行一万步、吃动两平衡、健康一辈子”、“每天动一动、健康多一点”多个主题内容，以倡导居民阳光健康的生活方式为主线，结合建设国家基本公共卫生服务中医药健康教育服务试点区的开展，大力动员和组织社会各界力量，广泛开展居民健康素养和卫生应急知识普及行动，促使居民养成有益健康的生活方式。

主题为“和谐我生活，健康中国人”的第三届“越秀社区健康节”，活动时间为2012年6月29日~7月8日。为期一周内，越秀区开展一系列贴近群众的社区健康教育活动，宣传和推广该区中医健康教育服务项目，开展全民健康生活方式行动，在居民中提倡健康饮食及体能活动的参与，促使居民养成有益健康的生活方式。主要内容包括：

越秀区第三届社区健康节启动仪式上，市、区领导一起按下启动按钮。

* * * *

健康节系列活动之——越秀“健康宝宝”大赛

7月5日上午，来自越秀区不同社区110个家庭的110位宝宝聚集在区疾控中心五楼礼堂，参加“越秀区健康宝宝比赛”。本次活动由越秀区妇幼保健院、越秀区健康教育所联合举办，也是越秀区第三届社区健康节的系列活动之一，目的是为了普及科学育儿知识，促进儿童健康行为形成，致力打造“幸福越秀，健康儿童”。

比赛分为9~11月、12~14月和15~24月3个组别，分别参加障碍爬行比赛、障碍爬行比赛+捡球珠比赛、障碍爬行比赛+图形配对比赛，通过比赛选拔出爬行能力、爬行及进行精细动作能力、图形觉配对的能力等几个方面均突出的健康宝宝。比赛场上，有的宝宝目光坚定，快速朝终点爬去、有的爬到半途就大哭起来找妈妈、有的被旁边小同伴的玩具吸引而分神……各位准爸爸和准妈妈们一点没闲着，都使出浑身解数为自己的宝宝鼓劲和加油，鼓励宝宝们争取第一名。现场活动笑声不停，笑脸不断！

此次比赛充分体现了“幸福越秀 健康儿童”的主题，展现了越秀区儿童的健康风采。

（越秀区健康教育所、区妇幼保健院 联合供稿）

健康宝宝大赛现场

* * * *

健康节系列活动之——越秀区贫困家庭儿童将获免费中医保健治疗

7月4日，由越秀区卫生局和区民政局共同组织的“越秀区低保困难家庭儿童免费中医保健治疗项目”在越秀区全面启动，对越秀区民政局核定在册低保对象的0~6周岁儿童实施免费中医保健干预。越秀区的获资助对象可到承办医疗单位广州市越秀区妇幼保健院学受中医儿童保健干预服务。

据介绍，该项目对符合条件的儿童均可提供包括体格检查、发育评估、中医体质辨识、中医适宜技术宣教、中医保健干预手法治疗和中药传统疗法等医疗保健服务项目。该服务项目对体弱儿、发育迟缓、胃肠消化不良、夜啼、厌食、便秘等症具有显著疗效。

据了解，越秀区贫困儿童家长凭低保证向越秀区民政局提出申请，领取并填写审批表，提供患儿家庭低保证复印件，经审核批准后，可到承办医院进行治疗登记和中医体质辨识，经医生诊断后，进行相应的免费保健及干预治疗。

据了解，此项工作是越秀区政府重点办好的“民生实事”之一。（越秀区妇幼保健院 供稿）

社区健康节系列活动之——“岭南汤王余自强教您煲养生健康汤”

今年越秀区“第三届社区健康节”主打中医养生牌。本次健康节活动为了更好地宣传和推广越秀区中医健康教育服务项目，开展全民健康生活方式行动，在居民中提倡健康饮食及体能活动的参与，促使居民养成有益健康的生活方式。7月6日上午，越秀区卫生局、越秀区健康教育所举办本次健康节活动之“中医健康大讲堂”，邀请了被誉为“岭南汤王”的广东省中医院资深药师、畅销书《今日靓汤》作者余自强到越秀区疾病预防控制中心五楼礼堂与广大社区居民见面并传授煲汤秘籍。

余药师以其幽默风趣、通俗易懂的语言，向各位越秀街坊讲授了夏季如何煲健康有益的靓汤，教导大家如何将食物和中药加以合理搭配，发挥中药材的保健与辅疗效果，他还分别向各位街坊介绍了适合男女老少夏季饮用的各款汤方，其中部分都是大家耳熟能详的靓汤方，都是余药师根据广东气候特点和饮食习惯而为广东人量身打造的。现场吸引了超过200名街坊前来听课，有街坊表示夏季广州气温高，居民普遍喜爱以各种中药材配搭食材煲汤进行解暑去湿，这次讲座使他们学会如何挑选及配搭各类中药材入膳，纠正了对日常中药汤膳的一些理解误区。课后，许多街坊们纷纷围着余药师请教个性化汤方的搭配方法。区健康教育所将根据余药师提供的几十款汤方印制成册，免费发放给区内居民，为居民提供中医养生保健的指导。

（越秀区健康教育所 江汀）

▼街坊们围着余药师请教个性化汤方的搭配方法。

* * * *

增城卫生应急知识有奖竞赛揭晓

（通讯员 赖芳）增城市卫生应急知识有奖竞赛近日圆满落幕。6月29日上午，增城市应急办在增城市政府1号楼113会议室举办增城市卫生应急知识有奖竞赛抽奖仪式。增城市应急办、卫生局应急办、教育局应急办、基教科和增城市健康教育所等部门、单位有关人员，严格遵照“公平、公正、公开”的原则，通过微软抽奖程序，从全对参赛者中公开抽取了一等奖2名、二等奖6名、三等奖50名以及优秀奖200名。

据了解，为进一步做好卫生应急知识宣传工作，培养广大市民的卫生应急意识和技能，今年5月16日至6月16日，增城市应急办主办、增城市健康教育所协办了为期一个月的全市居民卫生应急知识有奖竞赛。通过发文，在增城日报、增城政务网、增城之窗、增城卫生网和增城市应急管理网等网站进行宣传。竞赛得到了该市各单位，特别是卫生、教育部门的大力支持，广大市民通过手机发短信、填写答题卡等形式积极参与，共有15285名市民参赛。本次卫生应急知识答题正确率96%；全部题目都答对人数9125人，占参赛人数的59.70%。通过竞赛，进一步提高了市民卫生应急知识和应急能力。

市卫监所开展中国(广州)国际金融交易会博览会公共卫生保障工作

6月25日，广州市卫生监督所对中国(广州)国际金融交易会博览会的展馆和接待单位开展公共卫生监督保障工作。为做好这项工作，市卫监所将工作任务和责任层层分解，划片包干，责任到人。一是提前介入，在博览会开幕前对展览地琶洲展馆和接待单位香格里拉大酒店进行了细致的卫生监督检查。二是对各相关单位负责人进行卫生知识宣传，内容包括摸查的情况和发现的问题、相关法律法规、卫生要求和知识。要求各单位进一步建立健全各自的卫生管理制度、传染病报告制度、消毒操作规程和突发卫生事件应急预案，以此加强各单位自律性。三是及时追踪相关单位现场卫生状况，注重实效。在卫生监督员的现场指导下，整个博览会期间没有发生一起公共卫生突发事件，博览会于6月28日顺利闭幕。（广州市卫生监督所 陈玮）

2012年大学城学校卫生监督工作会议召开

6月28日，广州大学城召开了2012年大学城学校卫生监督工作会议。广东省教育厅、广州市教育局、番禺区卫生局、市卫生监督所和番禺区卫生监督所的有关领导出席本次会议，到会的还有大学城内12所学校的卫生负责人和传染病防控负责人。会上，番禺区卫生局总结了上半年大学城开展学校卫生监督工作情况及2012年大学城学校卫生监督综合评价结果，番禺区卫生监督所大学城分所部署了下一步大学城学校卫生监督工作。广东省教育厅和广州市卫生监督所对今年大学城春季传染病防控工作和学校卫生综合评价工作给予了充分的肯定，要求各学校重视学校卫生管理工作，以学校传染病防治和生活饮用水安全为工作重点，全面做好学校卫生监督工作，保障广大学生生命健康安全。

（番禺区卫生监督所大学城分所 广州市卫生监督所）

从化市中心医院举办“出生缺陷六病防治”项目启动会暨培训班

6月29日，从化市“出生缺陷六病防治”项目启动会暨培训班在从化市中心医院举行。广东省优生优育协会会长徐新向从化市中心医院授予“广东省优生优育基地创建单位”的牌匾，广州市妇女儿童医疗中心副院长廖灿向参加培训的妇幼护理工作人员做了“出生缺陷六病防治”的现场培训。

出生缺陷六病是指先天性心脏病、地中海贫血、先天愚型、苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能低下、先天性听力障碍。“广东省出生缺陷六病防治项目”是经广东省卫生厅批准，由广东省优生优育协会组织实施的民心工程。从化市中心医院作为省出生缺陷六病防治项目单位、省优生优育基地创建单位，今后将结合广东省妇幼安康工程，针对广东省六种高发严重、致畸致残的出生缺陷，在省优生优育协会指导下，以开展优生优育基地创建活动为平台，在全市开展健康教育和推广适宜技术，努力降低出生缺陷发生率，提高从化市出生人口素质。（从化市中心医院 李燕芳）

市卫监所开展打击标注“消”字号产品冒充药品专项行动

6月26日，广州市卫生监督所在天河区龙洞街开展打击“以消毒产品冒充药品”为主要内容的专项行动，一举查获涉案消毒产品经营单位6间，查实违法产品21种，其中“皮肤病”类产品14种、“鼻炎病”类3种、“妇科病”类3种。此次查获的违规消毒产品具有非消毒产品用“消”字证号、违规加入抗生素，标注疾病名称、标注用于人体部位等特点。下一阶段，市卫监所将根据现有证据对上述涉案经营单位进行深入调查，摸清事实，对涉案的违法企业及个人予以严惩，并加大对源头生产企业的执法力度。

（广州市卫生监督所）

海珠区“三打”行动出重拳

6月28日，海珠区卫生监督所按照区开展“三打”出租屋清查整治统一行动的部署，在区政府江帆副区长、区政协副主席、卫生局李坚局长、黄少绵副局长的带领下，出动全所卫生执法人员，分别派驻到15条行政街，与相关职能部门密切配合，按照自身职责重点查处辖区内的“黑诊所”、无证沐足、旅业等公共场所。对出租屋清查行动中发现的无证经营沐足、旅业等公共场所店档贴令限期整改，现场指导办证；对无证行医、危害严重的“黑诊所”则实行“零”容忍政策，现场取缔无证行医点16间，收缴非法药械30公斤。（海珠区卫生监督所）

从化依法取缔无证牙科医疗诊所

从化市卫生监督所深入鳌头镇龙潭片区开展“三打两建”工作，检查发现3间未取得《医疗机构执业许可证》的牙科医疗场所，给予依法取缔。（从化市卫生监督所）

增城整治无证照小餐饮经营

6月25日，增城市卫生监督所对荔城街、增江街的无证照小餐饮经营场所集中开展了整治行动，依法对6家无证照餐饮服务单位进行取缔。据统计，从5月初开始，增城市卫生监督所在全市范围开展无证照小餐饮经营场所专项整治行动，累计出动执法人员832人次，执法车辆258车次，检查餐饮单位2252间，取缔无证单位56间，引导办证105间，自行关闭或转营其他行业25间，处以警告60间，立案查处5宗，收缴罚款10000元，取得了阶段性成效。（增城市卫生监督所）

广州市试点社区卫生服务中心开展梅毒防控工作

“梅毒防治，你我同参与”

6月19日，由广州市卫生局、广州市皮肤病防治所主办，荔湾区卫生局、荔湾区慢性病防治中心、逢源街社区卫生服务中心的协办的“梅毒防治 你我同参与——广州市社区卫生服务中心梅毒防控工作启动仪式”在荔湾区逢源路逢源街社区卫生服务中心正门广场举行。市卫生局疾控处周端华处长、肖其云副处长，市皮肤病防治所张锡宝所长、叶东兴副所长，荔湾区卫生局徐志刚副局长，荔湾区慢性病防治中心蔡少彬主任，逢源街社区卫生服务中心李美婷主任，各区(县市)性病防治管理机构主管领导以及荔湾区22个社区卫生服务中心的主管领导出席了本次活动。

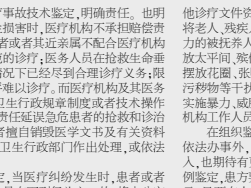
据介绍，自80年代改革开放以来，伴随着经济的发展和人员流动增加，包括梅毒在内的性病死灰复燃，梅毒报告发病率呈逐年增长态势。近两年，梅毒报告病例数在我市乙类传染病报告中居第三位，在性病报告中位于第一位，已成为重要的公共卫生问题。为有效遏制梅毒疫情快速上升的势头，减少梅毒的危害，建设和谐家园，幸福广州，从今年开始，广州市将利用社区目前开展传染病和慢性病健康教育工作的平台以及社区内地域与人文的优势，将梅毒防治工作深入到社区，并首次将荔湾区和番禺区作为今年社区卫生服务中心开展梅毒防控工作试点，以期通过广泛的梅毒防控知识宣传教育和干预活动、规范的医疗服务，有效防控梅毒，并最终实现《中国预防与控制梅毒规划(2010-2020)年》中提出的各项目标。

（广州市皮肤病防治所 何婉萍）

胸科医院的“特殊”进修学员

（通讯员 陈著元）6月14日，广州市胸科医院接待了六位“特殊”的进修学员。之所以“特殊”，一是因为他们进修时间只有一天；二由谭守勇院亲自带学员查房教学；最大的特殊还在于他们是来自青海玉树地区的医务人员。

原来，在6月初，市胸科医院接到中山大学附属第三医院教育科的接洽函，函中表示为支持西部地区医疗发展，该院接受了一批青海玉树地区医务人员学习进修。进修学员反映，当地结核病高发，希望能到专科医院学习结核病的诊疗技术。医院从扶助少数民族实区卫生事业的高度，迅速安排这6名在穗进修的青海玉树地区医务人员来院学习。因为学员时间紧，只有一天的时间，医院特别针对他们的情况安排。6月14日上午由结核病专家、院长谭守勇带队查房教学，在结核病区学习临床医疗知识，并特意为学员安排一堂理论讲课，下午进行结核病控制理论的学习交流，并组织参观了结核病实验室，介绍相关检测知识。



一天丰富的进修学习，让青海玉树的同行们收获匪浅，十分满意。他们将承载着穗城卫生同行们的情谊和温暖，回家乡服务于藏族同胞。

医患关系系列谈-3

多一种途径好

• 黄丹平

近期，有关医疗纠纷调解的话题颇为热门。卫生部张茅副部长指出，截至2011年10月，全国已成立医疗纠纷人民调解专门组织1358家，医疗纠纷人民调解网络覆盖全部地级市，县级覆盖面达到73.8%。2011年1月到10月，全国医疗纠纷人民调解专门组织共调处医疗纠纷14976起，调处成功率81.6%，调解满意度在95%以上。

去年末，广东省法制办公布了《广东省医疗纠纷预防与处理办法(送审稿)》，向社会公开征求意见。要求地级以上市应设立医疗纠纷人民调解委员会，并引入第三方调解制度，作为医患冲突的“缓冲”。12月23日，中山市医学会医鉴办在鉴定一个案例时，东区也派人参加，希望对鉴定过程有更为深入的了解，以便日后调解工作的顺利进行。对此，笔者表示欢迎，因为多一种社会力量的介入，应该会更有利于纠纷的化解。

《送审稿》就医调委人员的组成和工作程序都做了明确的规定。明确规定医疗纠纷赔付金额1万元(含1万元)以上的，公立医疗机构不得自行协商处理，防止国有资产流失。双方当事人申请医调委调解，赔付金额10万元(含10万元)以上的，应当先行共同委托医疗事故技术鉴定，明确责任。也明确规定了患者发生损害时，医疗机构不承担赔偿责任的三种情况，患者或者其近亲属不配合医疗机构进行符合诊疗规范的诊疗；医务人员在抢救生命垂危的患者等紧急情况下已经尽到合理诊疗义务；限于当时的医疗水平难以诊疗。而医疗机构及其医务人员如果有违反卫生行政规章制度或者技术操作规范的；由于不负责任延误急危患者的抢救和诊治的；隐匿、伪造或者擅自销毁医学文书及有关资料等行为之一的，由卫生行政部门作出处理，或依法追究刑事责任。

《送审稿》规定，当医疗纠纷发生时，患者或者患者家属及其他人员有下列行为之一的，将由公安部门按照扰乱社会治安秩序行为依法予以处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。这些违法行为分别是：组织、教唆、胁迫他人干扰医疗纠纷处理的行为；非医疗纠纷当事人、患者近亲属、代理人等无直接利益关系者参与医疗纠纷处理的行为；占据医疗机构诊疗或办公场所、围堵医疗机构出入口以及其他扰乱医疗机构秩序，致使工作、医疗不能正常进行的行为；盗窃、抢夺、毁坏医疗机构病历资料及其他诊疗文件资料，损坏医疗机构公私财物的行为；将老人、残疾人、生活不能自理者、没有独立生活能力的被抚养人弃留医疗机构的行为；拒绝将尸体移放太平间、殡仪馆或在医疗机构内拉横幅、设灵堂、摆放花圈、张贴大字报、散发传单、制造噪音、泼洒污秽物等干扰医疗秩序的行为；谩骂、侮辱、诽谤、实施暴力、威胁、骚扰医疗机构工作人员，限制医疗机构工作人员人身自由或阻碍依法执业的行为。

在组织鉴定的实际工作中，笔者除了反复强调依法办事外，还积极呼吁和支持社会力量依法介入，也期待有更多的解决问题的途径。去年曾有一例鉴定，患方要求人大代表旁听。我当时就明确表示，只要有人大出具的证明，我们随时欢迎旁听监督。笔者始终相信，当更多的人对医疗过程及其风险以及鉴定的组织过程有更深入的了解，也就更能理解医方是否存在过失，更能认可医学会组织鉴定的结论。从这个意义来讲，越多质疑，就更能还原事实的真相；更多的途径，更能让人信服。

本专栏作者简介：黄丹平，中山市医学会副会长。

夏季安全用药知多些

风油精、人丹、仁丹、藿香正气水与十滴水等都是夏天人们居家或旅行的常用非处方药，不少人认为这些家常药品使用都很安全，人人会用。其实，这些药品也需合理选用，应用不当也会有安全问题。

■风油精使用有禁忌

风油精主要由薄荷脑、桉叶油、丁香粉、樟脑、香油精等组成，是居家旅游必备药品。但必须注意，风油精也有不少使用上的禁忌：

孕妇禁用

风油精的主要成分之一樟脑具有一定的毒性作用。樟脑进入人体后，一般正常人人体内的葡萄糖磷酸脱氢酶会很快地与之结合，使之变成无毒物质，然后随小便一起排出体外，所以不会发生不良反应。然而由于生理上的变化，孕妇体内的葡萄糖磷酸脱氢酶的含量降低，尤其是怀孕头**3**个月内若过多地使用风油精，樟脑就会通过皮肤吸收进入体内，然后再通过胎盘屏障进入羊膜腔内作用于胎儿，严重时可导致胎儿死亡引起流产。

产妇、新生儿禁用

在刚出生的新生儿体内，也缺乏葡萄糖磷酸脱氢酶，产妇如大量使用风油精，樟脑会随气味透过新生儿娇嫩的皮肤和黏膜渗入血液中，使红细胞破裂，溶解成胆红素。血液中的胆红素含量过高，还会透过脑膜与脑细胞结合，引起婴儿黄疸症，出现全身发黄、口唇青紫、棕色小便、不吸奶、哭声微弱、嗜睡等症状，还可出现抽风、惊厥等神经症状，即使经过治疗也可能使婴儿脑功能受损。同理，三岁以下儿童应慎用。

禁用于深二度以上的烫伤病人（尤为水疮破后，因易产生刺激疼痛）。皮肤有损伤及溃疡者禁用。

偶见过敏反应，外搽后皮肤出现皮疹瘙痒者应停用。凡对本品过敏者，以后不可再用。面部涂搽过敏者还可能酿成色素沉着的后果，影响颜面美观，爱美女士最好不要涂搽面部。

另外，本品外用涂药时注意不要将药液误入眼内。用后拧紧瓶盖，以防止药物挥发。药品性状发生改变时要禁止使用。本品一般情况下外用治药，但必要时也可口服，成人一次**4-6**滴。但有报道成人因长期服用本品而成瘾，应引起人们注意。

■人丹和仁丹都不能随便服

人丹主要成份为薄荷脑、肉桂、甘草、儿茶、木香、冰片、桔梗、樟脑、小茴香、草豆蔻、丁香罗勒油。辅料为食用香料(松油醇、橙皮油、桂皮油、香兰素、留兰香油、二甲苯麝香)等。本品为银色的包衣水丸，除去包衣后呈灰褐色；气香，味辛凉而甘。本品能脱风健胃。用于夏季消化不良、恶心呕吐、晕船、轻度中暑，酒醉饱滞等症。每**10**丸重**0.115**克。用法用量是口服或含服。一次**0.1~0.2**克(**10-20**丸)。

仁丹的主要成份为陈皮、檀香、砂仁、豆蔻(去果皮)，甘草、木香、丁香，广藿香叶、儿茶、肉桂、薄荷脑、冰片、朱砂。本品为朱红色的水丸，除去外衣，显黄褐色；味甘、凉。本品为抗暑湿类非处方药药品。作用是清暑开窍。主要用于伤暑引起的恶心胸闷、头昏、晕车、晕船。用法是含化或用温开水送服，一次**10-20**粒。

不难看出，虽然二者都对中暑有治疗作用，但人丹偏于驱风健胃，主治夏季中暑引起的消化不良、恶心呕吐等症，对醉酒饱滞也有效；仁丹则偏于清暑开窍，主治伤暑引起的头昏、头痛、恶心胸闷等症，对晕车、晕船也有效。

必须特别指出，小儿和老年人需要在医师指导下服用。因为小儿肝肾功能尚未发育完全；老年人肝肾功能日渐减退，常吃人(仁)丹易导致肝肾损害。服用一天后，中暑症状仍然没有改善者，应去医院就诊。因为仁丹中含有朱砂，可能会造成胎儿畸形，所以孕妇应避免服用。服用中要注意不可超量服用，以防汞中毒。婴幼儿及儿童不宜服用。尽管人丹中不含朱砂，但含有樟脑，也有一定毒性，千万不可滥用。同风油精一样，人丹也含有樟脑成分，因些，孕妇也不宜服用。三岁以下儿童应慎用。

■藿香正气水与十滴水不能互替

藿香正气水与十滴水都是常用解暑药，但它们不能相互替代。

这两种中成药均能治疗夏季暑热引起的胃脘不适、腹痛恶心等症状，所以不少人都误认为这两者功效相等，可以相互代替使用。其实，藿香正气水与十滴水无论在药物组成、功效主治都有着很大的差别，不能冒然替用。

藿香正气水有解表化湿、理气和中的功效，主治因外感风寒、内伤湿滞所致的头痛昏重、脘腹胀痛等症。夏季炎热，何来风寒？夏季虽然气候炎热，但因天气骤然变化而防御不及时或因室内空调温度过低等原因，均会感受风寒之邪引发疾病。而内伤湿滞，则是指夏季阴雨天气较多，当湿气侵犯人体脾胃时，则影响脾胃的运化功能而引发疾病。现代医学研究证实，藿香正气水可用于夏季感冒、肠胃型感冒、急性胃肠炎、消化不良等疾病。临床表现有恶寒发热、胸膈满闷、恶心呕吐、肠鸣泄泻者可以服用。十滴水有健胃、驱风的功效，主治因中暑所致的头晕恶心，胃肠不适、腹痛等症。中暑，是指人体因感受暑热之邪而引起的急性疾病。当暑热之邪侵入人体后，上蒸清窍故有头晕或头痛症状。如果暑热兼湿，使脾胃升降失常，故有恶心、胃肠不适、腹痛等症状，可急服十滴水。

也就是说，藿香正气水主要擅长治疗夏季风寒湿邪所引起的夏季感冒、胃肠炎等疾病。而十滴水主要用于中暑证，即感受暑热引起的头晕昏迷、胃肠不适等。一药主治风寒湿邪所致疾病，一药主治暑热湿邪所致之疾病，两者的功效主治截然不同。

另外，还必须指出，藿香正气水是一种含醇制剂，本品含乙醇(酒精)**40%-50%**，服用一小瓶(**10**毫升)血液里的酒精含量就有可能达到“酒驾”水平，因此，服用后不得驾驶飞机、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。必要时可把藿香正气水换成不含醇的藿香正气制剂，如藿香正气口服液(软胶囊、滴丸)等。

(常怡勇)

如何缓解工作压力

工作压力是个体对各种刺激做出的行为反应的综合模式。工作压力处理不当会引起各种心理和生理疾病。

□朱琼祥 副主任医师

工作压力，也称工作应激、职业紧张，是个体对各种刺激做出的生理、心理和行为反应的综合模式。工作压力是当前全球性的热点话题，世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”，只要有工作，就会有压力，压力是工作中无法回避的组成部分。

工作压力处理不当会引起焦虑、心悸、发怒等心理、生理方面的疾病，如内分泌失调、心血管疾病、头痛、神经衰弱等，导致员工缺勤、停工、意外事故(带来经济上的损失)等；同时适度的压力也会转变为动力，能使人挖掘潜力、激发创造性；所以，工作压力既是一个影响绩效和健康的消极因素，也是一种推动力，那么，应该如何缓解工作压力呢？

1、保持良好的心态；工作本来就是痛苦和成就紧密交织在一起的产物。“合上一分钟，台下十年功”。当遇到压力时，要认识到心理平衡是缓解工作压力的有力保障；

①减少你所关注的琐事数量，对自己无法控制的事情就由它去，别给自己增添无谓的压力。

②理智对待失败：要认识到人的一生总免不了有许多失败，失败总是先于成功，多于成功，失败能使人深刻反思，学到更多的东西。

③正确对待批评：批评意味着你重要，你越重要，被人批评的机会也就会越多，应把“批评”当作是“你继续成长中”的一个必然现象，别人的不同的意见，正是你避免错误的最好机会。

④建立自信：学会为自己每一点努力成果而喝彩，让自己时刻有成就感。

2、快乐工作；快乐工作是以愉快的心情面对工作，把工作快乐化，在工作中享受快乐，是指即使在工作中存在不完美的东西，也能把挑战看成对自己能力的肯定，并通过培养自己的技巧和能力去解决它而获得快乐；快乐工作的**10%**取决于工作，**90%**取决于自己；要善于寻找工作中那些令人快乐的方面，做到快乐没到来提前享受快乐，快乐到来全身心投入快乐，快乐过去不断回味快乐并保持快乐，不断增加正性生活体验。

3、妥善计划；有了计划工作就会减少忙乱，提高效率，避免差错。

①计划要有前瞻性；无论什么工作，事先要做好预想和预测，区分轻重缓急，重要事情更要提前介入，详细了解事情的全过程，事先预测和防范任何可能遇到的问题，并准备可以替代的几个方案(因为面对各种情况，只有一个方案是不够的)；

②给任务分级，先做重要而紧急的工作，再去做其他工作；

③养成计划的习惯；每天上班前列一个电子报表，注明哪些是要接的活，哪些是正在做的活，哪些是必须马上送到客户手里的活；主动迎接工作压力，当你胸有成竹时，压力自然不会找上门来。

4、要学会向下层授权；

①别认为你是惟一能够做好这项工作的人，要充分信任下层，把工作分摊或委派，理清彼此权责，明确完成的时间，同时分配工作时要“用人所长”，因为用人所长，越用越长；用人所短，越用越短，这样既鼓励员工发挥主动性，展现工作能力，也避免给自己带来更多的工作，增加工作强度，吃力不讨好；

②在工作中要学会“不反应”、“不管闲”，即不让压力压到自己身上，发现自己的局限性，接纳自己的局限性，对本来不擅长的，可以“不反应”。

③善于发挥团队的作用，俗话说众人拾柴火焰高，一个人浑身是铁又能打成几颗钉？能有效地把身边人发动起来，自己就会轻松很多。

5、建立良好的同事关系；与同事建立有益的、亲密稳定的、愉快的合作关系，能减轻工作压力并给你带来巨大的能量，而同事之间的摩擦则可能增加工作压力。

①与老板建立有效的、支持性的关系，让老板清意你的工作，赢得他的信任与赏识。

②“双赢思维”；不要占他人任何便宜，靠损害别人的利益而使自己得益。与人交往，要注意双赢，要努力使自己的付出多于回报，人们之间的良好关系，是双方时常从对方获益，因为你能为别人提供价值，别人才会喜欢你。

③对人要有宽容心；宽容心就是能理解、忍受别人的“不合理”行为。

④善于沟通；只在乎人家说什么，不在乎人家怎么说；不当众指正缺点，因为沟通的目的不是去证明对方是错的，而且事情本身无所谓对与错，只有适合还是不适合你而已。

6、善于发泄压力：

①适当享受个人空间；不要把工作当成一切，不要总是想着工作，适时放松一下，每天安排一段时间处理自己的事情，分出一些时间给家庭、朋友、爱好等，会对身心有益处。

②娱乐减压；娱乐是对付压力的良方，如看自己喜欢的电视节目和书；幽默一下(适当开个玩笑、说个笑话，开怀大笑一下)；大声吼**2**到**5**分钟将心里的怨气发泄出来，你心里就会舒服多了；旅游或休假(眼不见，心不烦)，也能减轻压力。

③肌肉松弛减压，静静地躺在床上，伸直腿，闭上眼，自然呼吸，注意空气从鼻腔、口腔、喉部进入肺部的过程，让全身处于松弛状态，体验肌肉放松时的愉快感；走路时，放松四肢，昂首阔步，心境也会像放松肌肉一样开朗起来。

④睡眠减压；好好睡一觉(比较轻的忧虑和不快，通常在一个充足踏实的睡眠后就消失了)。

⑤放慢节奏；有意识的放慢生活节奏，能有效地减少压力。

⑥食物减压；某些食物可以有效地减少压力。比如含有**DHA**的鱼油，含硒元素的金枪鱼、巴西果和大蒜，含维生素**B**的豆类、五谷杂粮、新鲜蔬菜水果等，靠食物减压，必须要持之以恒，**1**个月之后才能慢慢见效，同时避免喝咖啡、浓茶、酒(借酒消愁愁更愁)等刺激性饮料，少食辣椒、葱、姜等辛辣燥热之物。

⑦写作减压；把生理、心理上的一切烦恼写出来，把烦恼具体化，是一种有效的减压办法，只要一支笔一张纸走到哪里都可以实行。

⑧攀力减压；随身携带一个网球，小橡皮球什么的，遇到压力过大需要宣泄的时就偷偷地挤一挤，捏一捏。这要比掐同事的脖子或众目睽睽之下歇斯底里地撕废纸、撞桌子要好得多。

7、坚持运动；运动是对付压力、调剂心情的良方，能锻炼意志，增强自信可强健身体，提高其对气候、环境的适应能力。

①参加某项自己喜欢的体育活动，

②时常出入一下办公室，变换一下环境，

③散步，运动时要注意“三五七”即每次步行“30”分钟，“3”公里以上。每周至少有“5”次运动时间，运动到心率加年龄等于“170”。

8、找心理医生咨询：如果有些问题长期困扰你，不妨找心理医生谈谈，听听专业人士的建议，或许能给你有益的指导。

蜂蜜——夏季养生佳品

□雷永乐 副主任医师

德国人称蜂蜜是“老年人的牛奶”。明代医学家李时珍指出：“蜂蜜入药之功有五：清热也；补中也；润燥也；解毒也；止痛也”。有研究者调查**130**位百岁老人的生活情况，发现经常服用蜂蜜的老人达**80%**。现代科学证明，蜂蜜具有强健身体，提高脑力，增加血红蛋白，改善心肌等作用。对以下疾病有一定的滋补调理辅疗作用：

肝脏疾病：蜂蜜中含有大量的葡萄糖、果糖、多种维生素、氨基酸和酶类等营养成分，这些成分可以不经过肝脏而直接被人体吸收利用，可以滋润保护肝脏。经动物实验证明，蜂蜜能保肝促进肝细胞再生，对脂肪肝形成有抑制作用。对辅助治疗黄疸型肝炎、无黄疸型肝炎及胆结石、胆囊炎等有一定作用。

预防和纠正儿童的贫血：蜂蜜含有铁和叶酸，常吃可以预防和纠正儿童的贫血。有人研究**30**名儿童每天加喂**2**匙蜂蜜，**6**个月后体重比不喂蜂蜜的另组婴儿明显增加，血红蛋白红细胞也比另一组婴儿增高。说明蜂蜜对小儿的新陈代谢有促进作用。蜂蜜可促进胃肠道对蛋白质和脂肪的消化吸收，对贫血、便秘、肝炎综合征等，均有治疗作用。

治糖尿病引起的溃疡：美国科学家发现，蜂蜜可治糖尿病引起的溃疡，使一些溃疡严重的患者免于截肢之苦。可将蜂蜜涂抹在糖尿病引发的溃疡处，不仅可杀死细菌，而且能有效防止细菌再生，研究者用这一方法帮助了**6**名糖尿病人。因纯蜂蜜具有很强的杀菌、排毒、疏通血管、促进血液循环的功能。

胃肠道疾病：蜂蜜有润滑肠胃的作用，可用来治习惯性便秘、老年人和孕妇便秘，以及结肠炎、儿童性痢疾等疾病。

呼吸系统疾病：用蜂蜜作为吸入疗法，对**20**名上吸吸道萎缩性病变患者，使用**10%**蜂蜜水溶液雾化后吸入进行治疗，每次**5**分钟，治疗**10**次，患者咽后壁发于的感觉消失，黏膜变得湿润，脓性分泌停止；治疗**15**次，患者鼻腔、咽部和声带上原有的痂完全消失；在**20**名患者中只有**2**名无效。

心脏疾病：蜂蜜能够营养心肌和改善心肌的代谢功能。蜂蜜能扩张冠状动脉，能调理**神经系统疾病**：蜂蜜所含的葡萄糖、维生素以及磷、钙等物质，能够滋润神经系统，调理神经系统功能法安定，促进睡眠，辅助治疗神经衰弱。

感染性创伤及烧伤：由于蜂蜜中含有酸性物质和高浓度糖类物质，使细菌在创伤部位难以生存。同时，也由于蜂蜜中存在着生物素，对机体代谢起着促进作用，使创伤部位能够迅速长出肉芽组织。印度外科医师报告；用含蜂蜜的敷料治疗伤口比常规敷料更有效。在一项试验中，**60**个非特异性开放性伤口，或用含蜂蜜敷料(**1**组)或用常规敷料(**2**组)，结果证明，**1**组全部伤口于**6.3**天内变为无菌，而**2**组中**10**天后仅**70%**变为无菌，蜂蜜敷料组优于常规敷料组。在含蜂蜜**30%**的敷料上无菌生长，证明蜂蜜**30%**的敷料是最好的。

医学研究显示：

丁克家庭或有损女性健康

知识分子特别是一部分白领女性，将工作、事业及个人的生活质量往往都排在十分重要的位置，她们中的很多人崇尚单身贵族或二人世界的生活，拒绝生育儿女。

是否生育，是每个人都有自己选择的权利，但是医学专家提醒她们，年轻女性为保持身材或是很怕衰老等原因而不愿生育，应注意由此产生的对女性健康的不良后果。

有关研究文献表明，女性在其一生中如果有一次完整的孕育过程，就能增加**10**年的免疫力，这种免疫力主要是针对妇科肿瘤而言的。这一研究结论在临床上已被反复证实。许多妇产科大夫发现，未生育的妇女易发生激素依赖性疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症，同时未生育妇女的卵巢良性肿瘤及卵巢癌的发生率亦高于生育过的妇女。

鉴于这些因素，那些选择了不生育的女性，**35**岁以后要每两年体检一次，**40**岁以后每年体检一次，体检包括妇科系统和乳腺检查，**45**岁以后除每年体检一次外，还须检查体内的激素水平，以便早期发现激素水平的变化，以应对更年期的提早到来。**(徐美兰)**

近代岭南骨伤名医何竹林

(四)

□李主江

(三)乐善济贫，经营有道

何竹林先生为人豪爽慷慨，医德高尚，对贫苦病者常赠医施药。抗战前夕，他与同道陈伯和等人在广州长寿路合办“西关赠医所”，由当时各科的知名大轮轮值，每日就诊者络绎不绝，深受劳动大众的称颂。时人联云：

丹药炼成医国手；青囊常抱活人心。

1937年，抗战期间，日机轰炸广州，大批市民死伤，何竹林先生挺身担任广州市长秀区救护队长，在自己医馆设救护队部，自备药品，率救护队员日夜抢救，救活了许多危重伤员。即便沦陷期间，何竹林先生避居南海里水甘蔗村，也一心为乡亲治疗疾病，对贫苦者不取诊金，至今为群众乐道。

对侍诊左右的生徒，他更不忘谆谆告诫“凡为医须心存戒欺二字，求治者无论贫贱富贵，一律皆须施以验方正药，不可以衣冠取人，喜富贵而恶贫贱也。再如伤科之验伤，虽以望、闻、问、切为要，但也需顾及老、幼、妇人之别。验伤之时，遇有重伤，须解衣谛视遍身。若为妇人伤及胸腰下部，只可嘱其自解罗衣，不可手替。自解时最好有其亲人在侧，此为一要；以手切诊时，应先言明，勿令人惊恐，此为二要；若病人不从，可任由她去，不可勉强，此为三要。若验症完毕，当立嘱其扣上衣钮，不要暴露过久。非与伤有关之部位，不必多切，以同代之可也”。为医之风，昭然如斯。

他不但对病人仁心仁术，对同道也鼎力相助，有一次，有位医生帮一个富人的儿子接骨，大腿骨折，由于处理不好，病情复发，医生被富人逼要索赔，情急之中他前来向何竹林求助。何先生帮富人儿子重新接骨、固定，最后医好了。事后，这位医生很感激何竹林，把一块很贵重的古玉作为谢物送给何先生，但何先生婉言拒绝了，他说，“行医有这种事情发生也是难免的，大家能互相解决就好”。

此外，坊间还有许多流传可以从另一个侧面证明何竹林先生的大度。比如旧时韶关，九江一带有人抢镖局押运的东西，如粮食、票、礼品等，这些都是地头蛇，称霸一方。但这些黑道中人，不少人曾被打伤过，后来都被何先生治好了。出于感恩，一听到是何竹林的人也会放行。开句玩笑，何先生当时真是黑白两道通吃，影响力很大。

正常妊娠期的生理变化

□广州市第一人民医院鹤洞分院 邓穗德 郭琳琳

妊娠是母体承受胎儿在其体内发育成长的过程。妊娠期间的妇女称为孕妇。孕妇机体发生变化是正常妊娠和胎儿正常发育的重要的先决条件。据目前所知，这一几乎影响了孕妇全身的适应性变化过程主要由不断发育的胎儿调控。

这些诱发妊娠性适应性变化的激素是由滋养层细胞(胎盘)分泌的。但是胎盘在某种程度上肯定利用了母体和胎儿来合成这些类固醇激素，因为胎盘只是一个不完全的内分泌器官(胎儿-母体-胎盘单位)。

主要的妊娠相关激素及其生理意义：

①雌激素：合成代谢作用，松弛结缔组织，舒张血管，水潴留，刺激肝脏蛋白合成。

②孕激素：松弛平滑肌，降低周边血管阻力，刺激呼吸作用。

③绒毛膜促性腺激素(**HCG**)：刺激胎儿封闭作用及胎儿肾上腺皮质。

④胎盘生乳素(**hPL/hCS**)：合成代谢作用，脂解作用，胰岛素拮抗作用；妊娠性新陈代谢重要调节因子。

妊娠期间孕妇全身的适应性变化主要表现在以下七个方面：

一、血流量和血红蛋白

妊娠期孕妇体重大约增加一半，由于母体组织的再形成和水的累积，到孕末期约增加**4~6L**的水。导致水钠潴留增加的主要因素，也可能是周边血管阻力的持续降低，后者激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统。血浆中血管紧张素、血管紧张素Ⅱ、醛固酮浓度以及肾素活性在孕初期就增高，并一直上升至分娩。

在孕**6-8**周时可觉察到母体血容量的增加；到孕**33**周时大约共增加**1 600mL**红细胞增加**20%~25%**，而余下的**1 200 mL~300mL**则是血浆容量的增加。尽管红细胞的总量和携氧量增加，但血红蛋白和红细胞压积有所下降，这是由于血浆容量增加的不均衡导致产生了物理性妊娠性贫血（参考范围：血红蛋白**110~140g/L**，红细胞压积**33%~42%**）。

这些变化的另一结果就是血粘度的降低，再加上心排血量和血管内含血量的增加，使得皮肤、肾脏以及子宫-胎盘的血流量增加。

妊娠期内，额外需要**1000mg**的铁合成母体和胎儿红细胞。尽管孕期内食物中铁的吸收率由**10%**增加至**25%**，但即使是理想状态下的饮食也不能满足铁的日常需要量，为了能充分合成血红蛋白及其他铁蛋白，机体必然动用储备铁，如果没有补充铁剂，许多孕妇在分娩时就会出现隐匿性或有临床症状的铁缺少症，这在一些妊娠前本身铁储备就不足的妇女中尤为明显。

二、肾功能

体重和肾血流量增加的同时，肾小球滤过率(**GFR**)在怀孕后也随即发生改变。其改变如下。

①肾血流量：通过测定对氨基马尿酸盐清除率，可知其平均从妊娠前的**500mL/min**增加到**700mL/min**.

②肾小球滤过率：通过测定菊粉清除率，可知其平均从**100mL/min**增加到**140~150mL/min**.

葡萄糖、蛋白质、肌酐及孕初**3**个月尿酸滤过均增加。

尽管孕末期肾小球滤过率有些降低，但整个妊娠期血糖和尿素浓度都较低。而尿酸浓度却明显不同。孕初期尿酸浓度降低，从孕**12**周开始持续上升达到平均水平，在孕末**4**周高于非孕妇。这主要是因为肾小管重吸收不正常，直至分娩几周后才恢复。

三、肝功能

胎儿的代谢产物可能会增加孕妇的肝脏排泄功能的负荷。有实例证实这一点，例如，孕妇肝中**UDP**-葡萄糖醛酸转移酶活性增强，葡萄苷酸很快灭活。健康肝脏的功能储备足以应付这些增长的需求而无任何损伤。除了孕末期由于胎盘同工酶的合成，碱性磷酸酶活性明显升高以外，整个妊娠期肝脏内酶活性和胆红素含量几乎没有改变。

四、葡萄糖代谢

妊娠时葡萄糖代谢发生了明显的变化。孕末**3**个月胎儿每天需要**30~50g**葡萄糖。母体的代谢也发生变化以保证胎儿获得足够的能源，这一变化则通过两种被称为“加速饥饿”和“促进代谢”的原理而实现。

空腹时，脂肪发生快速降解，另外由于分解代谢加快，血中游离脂肪酸和酮体激增。与此同时，由于更多的葡萄糖弥散于大量氨基酸中进行主动运输，使得血糖和氨基酸浓度明显下降。空腹血糖只有**3.3~3.9mmol/L(60~70mg/dL)**，比非孕时降低**0.8mmol/L(15mg/dL)**。

进食后迅速进入合成代谢状态，母体能源得以快速补充。最主要的就是吸收葡萄糖大部分迅速代谢为**VLDL**-甘油三酯。

血糖稍有升高，达**7.2~7.8 mmol/L(130~140mg/dL)**；但平均血糖浓度为**5.0~5.6 mmol/L(90~100mg/dL)**，与非孕时一样。

由于肾排糖阈的降低，即使是健康孕妇也会出现断断续续的轻微尿糖。

尽管血糖低，但空腹胰岛素从孕**20**周开始持续上升；这主要是胰岛素拮抗剂-雌激素和孕激素，尤其是**HPL**在起作用。妊娠性胰岛素拮抗作用可能发生在次受体水平。

随着胰岛素的需要增多，糖耐量开始异常，从而在临床上表现为妊娠性糖尿病。因此，至少对孕**20**周的高危孕妇来说，妊娠性糖尿病筛选试验是很有临床价值的。

五、蛋白质代谢

每个孕妇的血浆蛋白质浓度或多或少都会受到妊娠期发生的变化影响。较重要的影响因素包括，激素所调控的合成率的改变，快速期介质的出现，以及血量容量和肾血流量的增多。

尽管肝脏合成血浆白蛋白增多，但其浓度在妊娠**28**周前却持续下降。可能是由于胎盘的传递作用，**IgG**浓度也明显下降，而**IgM**和**IgA**仅稍稍下降。

妊娠期可观察到**α1**-抗胰蛋白酶、转铁蛋白、血浆铜蓝蛋白和甲状腺素结合球蛋白(**TBG**)浓度明显升高。

当孕**28**周时，总蛋白浓度已降低**10~15g/L**，这是由于白蛋白和球蛋白减少，而同时**α1**、**α2**和**β**球蛋白增多。白/球比例在非孕时约为**1.4:1**，到孕末期约降至**1:1**.

六、凝血功能

妊娠时会出现高凝状态，这是为了保证纤维蛋白不仅在螺旋动脉而且在子宫壁与胎盘绒毛间除稳定沉积。尽管血管内凝血作用仅限于胎盘，但由于种种原因，妊娠期形成血栓的危险仍增高。

与健康非孕妇女相比，孕妇的纤维激活标志物(纤维蛋白肽**A**，凝血酶原片段**1+2**，凝血酶-抗凝血复合物)在孕初上升**2-3**倍，孕末期上升**5-10**倍。

凝血因子Ⅶ、Ⅷ、Ⅹ、Ⅻ和纤维蛋白原均明显增加，而Ⅺ、Ⅴ、Ⅲ因子则减少。普通法测定的凝血酶原时间在孕**1-2**周后开始延长，而**APTT**则从孕**24**周开始缩短。抗凝血因子中，抗凝血酶和蛋白**S**降低**10%~30%**，而蛋白**C**明显增加。

七、呼吸功能

在孕激素的刺激作用下，妊娠期内孕妇每分钟呼吸量增加**50%**。尽管呼吸频率几乎没有改变，但这是以降低残气量为代价来增加潮气量造成的，由此引起二氧化碳分压下降，但由于二氧化碳浓度补偿性降低，故没有引起呼吸性碱中毒。然而这种新陈代谢的相互调节作用并不完全，血**pH**就比非孕时约升高**0.03**.通过监测以上生理指标能够及时了解孕妇和胎儿的状态，发现危险因素并加以改善。

超市设立临过期食品专区值得期待

□曾春光

广州不少大型超市没有对临过期食品做出醒目提示,而这类食品也常被作为赠品与新鲜食品捆绑销售,不知情的消费者很容易"吃亏",这种情况很快有望改善。广州市工商局制定的《广州市食品超市经营管理规范》将于4月1日起实施,有效期3年。(3月13日《南方日报》)

无独有偶。3月12日,广州社情民意研究中心正式公布"广州新生儿出生缺陷问题"民调显示,近半市民对媒体报道的近年广州新生儿出生缺陷率上升的问题表示认同;至于导致出生缺陷率上升的因素,三成以上市民认为主要是"问题食品太多"和"污染严重"。虽然专家明确表示这是一个误区,出生缺陷率上升主要是因为当前缺陷干预技术水平不断提高,能监测出越来越多异常病情。

按规定,食品分别按照1年以上、半年以上不足1年、90天以上不足半年、30天以上不足90天、16天以上不足30天、3天以上少于15天等不同保质期,对应按照或者不低于期满之日前45天、20天、15天、10天、5天、2天期限,执行临近保质期食品管理要求。临过期食品就意味着其有效期进入"倒计时",过了这个时期则可能会变质而不能食用。对于商家来说,能否及时将临过期食品销售出去,事关利润盈亏、生意得失。而设立专区,加大了食品安全系数,过期食品逐步减少并向零迈进,从源头上治理了过期变质食品流向市场、流向消费者。

食品如果超过保质期仍在售卖,属于消费者依据《中华人民共和国食品安全法》维权的范围。"问题食品10倍赔偿"写进《食品安全法》并付诸实施后,将激发"又假"热情。报载,广东一男子在超市工作了6年之后,因与顾客起纠纷被投诉被迫离职,于是开始在超市购买过期的包装食品,然后向超市提出10倍赔偿。短短两个月约50次的索赔经历中,80%都从超市方成功拿到了不同额度的赔偿,共赚得万元以上。

可见,超市设立临过期食品专区,有三方面作用,一是警示商家,对食品要定期检查,多为消费者考虑,同时也保障自己;第二,保障消费者的知情权,避免了不必要的商品买卖纠纷和欺骗消费者行为的隐患;第三是为了发挥全社会共同监督的作用,共同对食品安全进行监督。

当然,有业内人士质疑,一般超市对于过期食品会退回供应商,超市并不承担这部分损失。而由于没有严格的监管细节,这些专区会否形同虚设,甚至变成商家做秀?这就需要政府相关部门出台更详细或者更严格的可操作性的执行细则。但无论怎样,超市设立临过期食品专区是值得期待的。

(曾春光)

夏到井冈山来赏歌

炎炎夏日,上革命圣地井冈山是极好的时节。五指峰巍峨峻险;仙女潭翩翩起舞。黄洋界炮声隆;百竹园秀色绕人。原生态的客家山歌扣人心弦;十送红军的红歌催人泪下。

每每上井冈山,皆有歌声相伴。一路歌声缭绕,山谷响应。一句句词,一声声曲,一首首歌,原汁原味的客家山歌道出了井冈山儿女的淳朴与善良;经久不衰的红色歌谣唱响了井冈圣地的峥嵘岁月。《请茶歌》清新妩媚,《十送红军》情意绵绵,《红军阿哥你慢慢走》感人至深。情深深、意长长,扣人心弦,催人泪下,经典的旋律直逼灵魂深处。

井冈山是客家所在地。有淳朴的客家人就有朴素的山歌,地地道道的客家人唱出原汁原味的山歌。在井冈山,山歌是无师自通,乡间田野、深山老林不时会响起一阵阵动听悦耳的山歌。

几年前的一个炎夏,我随采风团一行,赴井冈山寻访革命遗迹。我们在有"东井冈"之称、第二次反"围剿"主战场东固相遇了一位善歌的客家人——东固革命根据地博物馆副馆长夏淑英。她给我们讲"转军黄公路,讲红二、四团胜利会师,讲活捉的张辉瓒,讲第二次反"围剿"白云山大捷……如数家珍,头头是道,中间不时穿插一首首感人肺腑的山歌。夏馆长唱山歌带着一股子劲,全身上下似乎有使不完的热情,释放不尽的激情。时隔数年,我依然记得那首著名的东固山歌《送郎歌》:"一送我郎哥哟,去当兵哟哎。革命的道路要认清啊,哥哟妹呀。革命的道路要认清,哥哥上战场,妹妹在后方。我们俩合力抗战,我们家里多荣光!哎哟哟,多荣光!"

红歌,是生命真谛的歌唱,是情到深处的流露,是一种艺术的真实美。我敬仰红歌,一如敬仰战火硝烟中抛头颅洒热血的革命烈士。我一直固执地认为,红歌浓韵的感情基调、强烈的节奏感只有老区人们才能淋漓尽致地表达出来。老区人们唱的红歌才算真正意义的红歌,而中国革命摇篮的井冈山理所当然是红歌的根之本,水之源。

在井冈山采风期间,我们遇见了一位生在井冈山长在井冈山的红军后代江满凤,井冈山龙潭景区一名普通的环卫工人,也是电视剧《井冈山》片尾曲《红军阿哥你慢慢走》的原唱者。"啊呀嘞!红军阿哥你慢慢走嘞!小心路上就有石头,碰到阿哥的脚趾头,疼在老妹的心里头。红军阿哥你慢慢走嘞!小心路上就有石头,碰到阿哥的脚趾头,疼在老妹的心里头。"唱歌时,江满凤张开双臂,身体微微向前倾,被旅客称为是"井冈山的百灵鸟"。她的歌声有种穿透力,似天籁之声远道传来,顿时充溢山谷,响彻耳畔,一首情真意切,悠扬婉转,久久回荡。

夏到井冈山来赏歌。会唱歌的井冈山,善歌的井冈山人。清澈而甘甜的赣江滋润了井冈山儿女的嗓子;巍巍五百里井冈给予井冈儿女似水柔情与豪情壮志。井冈山的歌声,那是老区人们生命的歌唱,心灵的歌唱啊!井冈山上歌声扬,如同巍巍红色井冈永不褪色。

(欧阳国)

从古圣先贤学养生

我们的古圣先贤非常重视养生,早在周朝文王所推演的六十四卦里,颐卦就是专门讲述养生的。颐卦卦辞说"观颐,自求古实",就是说养生必须依靠自己,不能依赖他人。《颐·象传》曰:"颐,贞语,养正则语也。"就是说养生是件好事,但一定要依从正道,才会有好的效果。《颐·象传》指出:"山下有雷,颐。君子以慎言语,节饮食。"就是说有动有静,动静行止恰当结合,正是养生所必须遵循的原则。口有说话和进食两个功能,说话进食需要动,但要有选择、有节制,故又有所止,以免祸从口出,病从口入。因此谨慎言语,以修养德行;节制饮食,以营养身体。

中国道家历来就很重视养生。道家文化也称黄老之学,即由黄帝、老子创立。中国道家文化源远流长,博大精深,在中国传统文化中,道家文化向来与儒家文化并居于主干地位。《黄帝阴符经》曰:"宇宙在乎手,万化生乎身。……知之修炼,为之圣人。"《道德经》曰:"致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命。复命曰常,不知常,妄作凶。"这里所指的致虚、守静、复命等思想,进一步提出的导引、坐忘、心斋等,都是养生之术。不依靠药物,全赖自我身心调养以求长生,是他们极力倡导和宣扬的。

中国佛教也很重视养生和禅医。禅医是在印度医学文化和中国医学文化的基础上,经过1500多年的实践和探索,形成的一个医学流派,也可以说是中国传统医学的一个分支。禅医突出禅定为基本法门,以呼吸、观想、气血、经络、解象为基本理论,运用气化、导引、点穴为基本手段进行诊断、治疗、调养。

少林禅医的养生方式是以功法为导、以医药为用,以禅修为魂,以提升生命力为归。其作用在于激活潜能、疏通经络、锻炼脏腑、强化体质。其治疗方法主要是气化疗法、通窍疗法、药物治疗和饮食疗法。禅医和中医理论相通,认为气随百病,百病发于气。气通则血脉通,气不通则血脉不通。所以,通过点化人体经络和气穴,达到化解人体滞气和气结,滞化、结开、气通则病释。通窍疗法主要是依据人体五脏六腑、百脉七窍相通的原理来医治病痛。人体是一个有机统一的整体,而这种整体联系以心、肺、肝、脾、胃五脏为中心,以七窍相连而通达全身。人体七窍是指眼、鼻、口、耳、舌五个清窍和体下两个浊窍,它掌管着人体的所有进出。运用通窍疗法,主要是以配置的中草药水点滴人体的清窍,或将研磨的中草药由鼻腔每日定量吸入少许,再辅之以清窍的点摩和适量的中药汤剂,从而化滞、清道、通窍。大窍通则大病无,百窍通则百病无。通窍为治一切病症之法门,窍通则病除。药物疗法是遵循中医原理,按照中草药的药味药性配制而成丸、片、粉、膏、汤剂,分别进行施治。在治疗跌打损伤、骨科、内科等方面都很有建树。明代以来,少林寺就出了1000多名医。中国佛医特别是少林禅医为我国的医学发展做出了很大贡献。另外,修禅本身就是一种养生之道。禅更多的是一种心理体操,打开心结,清除心灵污染,促进身心健康,免除疾病的产生。练武也是增强体质的有效方法。所以禅武医是少林文化的精髓。

通过养生可以健身强体、净化心灵、预防疾病,以达到延年益寿的目的。通过中医治疗,可以发现疾病,对症施治,解除痛苦,保持阴阳平衡,周身和谐,以使人们健康长寿。而今,切脉、针灸、中草药等在一些国家盛行,中医被奉为"神医再世",中药被奉为"灵丹妙药"。太极拳、拔罐、经络按摩、少林功夫等养生保健方式更是风靡一时。随着时间的推移和人们认识的深化,中医药和养生学将会被更多的人所接受,为健康长寿做出更大的贡献。

(张旭)

正义诗篇励后人

绿色葳蕤,热浪暖心。从1921年浙江嘉兴那条著名的"南湖游船",承载起中国共产党诞生这一"开天辟地的大事变"之后,自幼喜爱诗词歌赋的我,面对金黄色缀有镰刀和锤头图案的红旗,心中一直为一首首正义诗歌的璀璨光芒所照耀。

"砍头不要紧,只要主义真。杀了夏明翰,还有后来人"的诗句,惊天动地,气吞山河,表现了一位坚强的无产阶级革命战士,威武不能屈,至死不变节的崇高品德。它的作者夏明翰烈士,牺牲时年仅28岁。他的这首就义诗,让敌人的脚镣手铐软化,使刽子手的铁窗和刑场萎缩。

在刑场上举行婚礼的周文雍和陈铁军夫妇,"头可断,肢可折,革命精神不可灭!志士头颅为党落,好汉身躯为群裂"的豪言壮语,同样是一首惊天地、泣鬼神的正义诗。当我第一次从课本上"看到陈铁军那深情的话语,当我们要把自己青春的生命献给党的时候,我们就要举行婚礼了,让反对派的检声作为我们婚礼的礼炮吧!"他们"刑场上的婚礼",那是要比当今乃至以后任何豪华、奢侈的婚礼都令人敬仰。

如果说夏明翰、周文雍、陈铁军等以生命和鲜血所作的正义诗是"格律诗"的话,那么,"把有限的生命投入到无限的为人民服务当中去"的雷锋,"县委书记的好榜样"焦裕禄,"铁人"王进喜等,他们在社会主义建设时期以"践行党的誓言,谱写人生辉煌"而写就的正义诗,那就是一首首朴素、简约、优美的"散文诗"了。

雷锋从身边的每一件小事做起,始终坚持他人利益第一,"行万里路,做万件好事",把自己的一生都献给了人民。焦裕禄受命赴兰考治理内涝、沙滩、盐碱三害,坚定地说:"越是困难越能锻炼人,不改变兰考面貌,我决不离开那里。"被誉为"铁人"的石油工人王进喜,面对等待开发的大庆油田,高声鼓励战友们:"这里就是大油海,咱们摆上钻机,敞开干吧!这下可要把石油落后的帽子甩到太平洋里去了……"

虽然身处不同的工作岗位,但是雷锋、焦裕禄、王进喜等以自身行动谱写的正义诗篇,"不刻意雕饰而不乏文采,不有意追求而自得意蕴",给我们的心灵世界注入了莫大的精神营养,使我们的生活朝着"更加美好的境界"前进。

随着经济的发展,我们又迎来了导弹上天、宇宙飞船升空,这让我们由衷怀念"航空航天之父"钱学森、"两弹元勋"邓稼先。钱老的"我是中国人,当然忠于中国人民,邓老的"娃娃博士"称号,它们像一条条淙淙流淌的清澈溪水,与优秀共产党员的壮丽风采一起,撰写出了我们科技时代的正义"军旅诗"篇。

还有"当代大学生的榜样"张华、"当代保尔"张海迪、"杂交水稻之父"袁隆平、"勤政廉政模范"汪洋湖、"让海尔走向世界"的张瑞敏等,他们无不以自己独特的正义"新诗",丰富和发展着中国共产党这个最具鲜明时代特征的政党的先进性……

值此中国共产党建党91周年之际,阅读书中一个个清度的身影,一张张清癯的脸",我仿佛远离了纷扰和浪漫,油然听到一阵激越、清亮的正义诗咏唱,正在和谐幸福的民间传送。

(李志胜)

中药名蕴含岐黄文化

中药化育,岁月流长,味药名称。蕴涵深意。世代岐黄,遗方用药,证之临床,甚相吻合,显见疗效,百世流芳。下面趣谈各地中药名的称谓。

地道药材得名

岐黄门生常在处方药名冠以产地显示正宗地道,如四川产的中药,一般都冠以"川"字,如川黄连、川贝母、川乌、川楝、川椒、川朴等等。广东、广西产的地道药材,如广陈皮,广木香、广藿香等。云南冠以"云"字,如云获芩、云母石,云南昭通产的天麻为正地道药材,有春麻、冬麻之分,以体实晶亮透明的为优,称通天麻。菊花、白芍以杭州产的为优,故常冠以"杭"字,东北产的地道药材,如木通、升麻、白附。常冠以"关"字等等。

新编四季药名诗

李主江

春

春风吹绿荔枝湾,
百合花开胜牡丹。
三月南国红棉灿,
九畹使君佩泽兰。

夏

端阳半夏苍术燃,
菖蒲艾蒿插门前。
高悬桃木斩邪剑,
佛手合欢祝延年。

秋

秋月湖光映海棠,
蔓荆山药并荚芳。
将军举杯巴戟酒,
醉卧石楠枫林傍。

冬

隆冬来时要苁蓉,
故纸糊窗可防风。
喜看雪消阳起日,
苍松翠柏傲长空。

采收季节得名

有生长采收季节而得名的如迎春花,草本植物,正月初开小花,黄色,采收阴干,主治肿毒显效。半夏在农历五月间成熟,恰巧是夏季过了一半故称。夏枯草每到夏至后枯萎;柴胡分春柴胡与秋柴胡,各显特效。忍冬的叶子在寒冷的冬令也不凋零,故叫忍冬。款冬花,《本草纲目》称:百草中惟此不顾冰雪,至冬而花也,冬季采收,是治嗽要药。尤为珍贵的"冬虫夏草"是珍贵的滋补药材,它"冬在土中,身活如老蚕,有毛则动,至夏毛出土上,连身俱化为草,若不取,至冬则复化为虫。"其实这是一种寄生的菌类植物,冬天生的蝙蝠蛾幼虫和夏天在其身上长出来的干燥复合体,经采收晒干而成为时令名贵药材。

天然颜色得名

药材有天然的颜色,因此颜色就成为药名的来源。如黄莲、黄芩、黄柏、大黄、黄丹、黄精等;红色的有红花、丹参、红枣、红藤等;青色的有青皮、青梅、青蒿、青葙、青木香等;白色的有白术、白芨、白芷、白薇、白芍、白茅根等;黑色的有黑枣、黑豆、黑芝麻等。

气味滋味得名

如香气浓郁的木香、沉香、麝香、丁香、茴香等;略带臭味的有臭梧桐、臭菖等;如带甜味的有甘草;苦味的有苦楝子、苦丁香、苦参子;酸味的有酸枣仁;辣味的有细辛、辣茄等;还有五味子,就因其含有酸、甜、苦、辛、咸五种味道而得名。

察看形状得名

如人参的根有些像人的形状,狗脊的根上呈现有金黄色的茸毛,好象狗的背脊;牛膝的茎节膨大,好像牛的膝关节故名。龙骨,是采挖古代多种哺乳动物的骨骼化石,通称龙骨。还有"金蝉脱壳"所脱落的蝉脱(蝉衣、蝉退),它形如蝉而中空故称,有散风热,宣肺气之功。又如钩藤(双钩)、百合等都因形状得名。

人体内也有中药名

胎盘:药名"紫河车"。将胎盘反复清洗净,烘干研成粉末,有补气、益精、养血功效。

指甲:药名"人退"。清洗干净后用于主治中耳炎,扁桃体炎等症。

人发:药名"血余"。经清洗干净干烧炭成细末,外用能治外出血等症。

人中白:药名"白秋霜",为人尿自然沉积物,清洗干净干燥而成,用于口舌生疮等症状。

神奇妙药传名

徐长卿:别名"鬼督邮"。古医徐长卿常用此草本植物医治邪病,祛风镇痛疗效殊佳,故以徐长卿定为药名。

何首乌:唐人何用儿满头白发,苦盼子嗣,有一深夜醉梦"天神"赐药于田野中,果真服后白发变黑发,连连得子,故将大儿子和草药起名何首乌,相沿迄今。

刘寄奴:药长江南,别名"化食丹"。世传宋高祖刘裕,小字寄奴,用此药治破血通经止痛疗效卓著,世人将此药定名刘寄奴。

使君子:别名"杀疳子"。北宋名医刘使君专长用此药医治小儿疳积(杀蛔虫)显效,故将使君子传为中药名。

白头翁:又名野丈人,草本植物。相传秦朝有位"白发老人"用此草药医治痢疾显效,世人将此草药定名为白头翁,此名一直沿用至今。

王不流行:明李时珍云:"此药王命不能留其行,有通利血脉,行而不住,走而不字,上通乳汁,下通经闭,尚利小便之功。"此名故称。

(彭锦)

华佗拜师学艺的故事

华佗是东汉末年安徽省亳县城北小华庄人,全家人仅靠父亲教书,母亲养蚕织布为生。可是当时,官官当道,捐税徭役繁重,加之兵荒马乱,瘟疫流行,家家瞬命不得,谁还有心叫孩子上学?这样一来,华佗家的生活就更拮据了。

一天,华佗的父亲带他到城里"斗武营"(即当地富豪斗拳比武的地方)看比武。回家后忽然得了肚子疼的急病,医治不及,死了!华佗娘俩悲痛欲绝,设法把父亲安葬后,家中更是揭不开锅了。那时华佗才七岁,娘把他叫到跟前说:"儿呀!你父已死,我织布也没有本钱,今后咱娘俩怎么生活呀?"华佗想了一想说:"娘,不怕,城内药铺里的蔡医生是我爸爸的好朋友,我去求求他收我做个徒弟,学医,既能给人治病,又能养活娘,不行吗?"娘听了满心欢喜,就给华佗洗洗脸,换了件干净的衣服,让他去了。

华佗拜了师傅,就跟蔡医生学徒,不管是干杂活,采草药,都很勤快卖力,师傅很高兴。一天,师傅把华佗叫到跟前说:"你已学了一年,认识了不少药草,也懂得了些药性,以后就跟你师兄抓药吧!"华佗当然乐意,就开始学抓药。谁知师兄们欺负华佗年幼,铺子里只有一杆戥秤,你用过后我用,从不让他沾手。华佗想:若把这事告诉师傅,责怪起师兄,必然会闹得师兄弟之间不和,但不说又怎么学抓药呢?俗话说:"天下无难事,只怕有心人。"华佗看着师傅开单的数量,将师兄秤好的药逐样都用手掂了掂,心里默默记着分量,等闲下时再偷偷将自己掂量过的药草用戥秤对证一下,这样天长日久,手也就练熟了。有一回,师傅来看华佗抓药,见华佗竟不用戥秤,抓了就包,心里很气愤,责备华佗说:"你这个小捣蛋,我诚心教你,你却不长进,你知道药的份量拿错了会药死人的吗?"华佗笑笑说:"师傅,错不了,不信你秤秤看。"蔡医生拿过华佗包的药,逐一称了份量,跟自己开的份量分毫不差。再秤几剂,依然如此,心里暗暗称奇。后来一查问,才知道是华佗刻苦练习的结果,便激动地说:"能继承我的医学者,必华佗也!"此后,便开始专心地教华佗望闻问切。

一次,丁家坑李寡妇的儿子在涡河里洗澡被淹坏了,李氏飞奔来找蔡医生,蔡医生见孩子双眼紧闭,肚子胀得象鼓,便叹气说:"孩子难救了。"李氏听了哭得死去活来。华佗过去摸了摸脉,低声对师傅说:"孩子可能还有救!"蔡医生不信。华佗叫人牵头牛来,先把孩子伏在牛身上控出水,然后再放平孩子,用双腿压住孩子的腹部,提起孩子的双手,慢慢一起一落地活动着,约摸一刻钟工夫,孩子渐渐喘气,睁开了眼。华佗又给开了剂汤药,把孩子治好了。华佗治病能起死回生的消息象风一样的传开了。蔡医生羞愧地对华佗说:"你已青出于蓝而胜于蓝,我没本事教你了,你出师开业去吧!"华佗出了师,也不开业,却游学徐土一带,寻访名医,探求医理,给人治病。

据说华佗死后,亳县盖的华祖庵,就是李氏为纪念华佗救活自己的孩子而捐钱修盖的。

(国弘)

◆羊城拾名古今谈

西来初地与华林街

陈泽徵

在西关下九路有一块石碑,上书"西来古岸"。这是为纪念印度达摩禅师东渡来华传教而立。

达摩禅师是天竺(今印度)香至国王第三子。他为到中国传播佛教,远渡重洋,经过三年的艰辛航行,于我国南北朝梁武帝普通年间(6世纪20年代)到达广州。当时广州的海岸在今下九路附近。达摩禅师在绣衣坊码头登陆上岸。

达摩禅师来华后,人们在绣衣坊码头附近营造传教建筑,名为"西来庵"。达摩在西来庵宣传佛教佛经,为中国佛教禅宗的创立起了重大作用。这一带后来也被称为"西来初地"。

"阿姨家近绣衣坊,
嫁得闽商惯趁洋,
闻道咔宵巴塞转,
满船都载海南香。"
(巴塞指今越南南部)

叶廷勋这首西关竹枝词反映海上客商聚居绣衣坊。西来庵也由于附近聚居人多而香火甚盛。

今下九路有西来初地、西来正街、西来西街、西来东街、西来北街、西来后街、西来新街,这些街名均是为纪念达摩禅师西来传教,与"西来庵"名字有关。

西来庵到了明代,已经陈旧破损。明朝嘉靖年间,有位慧坚高僧预言"再等一百零八年,就有高僧来这里建佛寺。"明朝崇祯年间,西来庵主持和尚梦见一只金翅鸟飞翔在空中,发出闪闪金光,照亮西来庵顶,第二天从福建漳州来了位宗符禅师。宗符禅师遍游大江南北,十多年后再来广州主持西来庵。

清朝顺治十二年(1655)(另一说是顺治十一年),宗符禅师募集款项扩建修葺西来庵,改名华林寺。

有《华林禅寺开山碑记》记载重修情况:"引河流为功德水,植林树为祇树园。首建大雄宝殿,次及楼阁,堂厅、寮室等,无不完成。下九路华林寺前街、华林北街、华林新街、华林北横街、华林南横街、迎华里、茂林直街、茂林横街、茂林新街等名字均与华林寺这座广州市重点文物保护单位有关。