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

二〇一三年二月二十八日 第四期（总第984期） 编辑部E-mail:edit@gzhe.net

基本公共卫生投入5%用于中医药健康管理

据健康报 从今年起，国家基本公共卫生服务中将首次增加中医药项目。2月25日在京召开的2013年全国中医医政工作会议上，卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强说，要进一步探索中医药参与基本公共卫生服务的途径和模式。

据王国强介绍，经过在全国73个地区一年多的试点完善，中医药公共卫生服务获得认可而进入国家基本公共卫生服务包。从2013年起，中医药健康管理项目将作为单独一类列入国家基本公共卫生服务项目，中央财政投入经费占基本公共卫生服务总经费的5%。这意味着中医药服务项目在国家基本公共卫生服务包中的空白首次被填补。

此前，国家中医药管理局、卫生部、人社部、国家食品药品监督管理局、总后卫生部联合组织实施的基层中医药服务能力提升工程明确要求，在基层医疗卫生机构，基本公共卫生服务健康教育要有40%以上的中医药内容。

王国强要求，今年各基本公共卫生服务中医药项目试点地区要积极探索在基本公共卫生服务中充分发挥中医药作用的有效途径和模式。同时，重视完善效果评价机制，争取在基本公共卫生服务人均经费标准逐步提高过程中，纳入更多中医药预防保健服务项目和内容。

2013年我市卫生工作会议召开

穗卫讯 2月22日，全市卫生工作会议在市府礼堂召开。会议围绕贯彻落实全国、全省卫生工作会议和中医药工作会议精神，总结2012年卫生工作情况，研究部署2013年卫生工作任务。副市长贡儿珍、省卫生厅副厅长彭炜出席会议并讲话，赵南先副秘书长主持会议，市卫生局党委书记、局长黄炯烈作卫生工作报告，市卫生局副局长唐小平传达国家和省中医药工作会议精神并部署中医工作。

会议指出，2012年全市各级卫生部门和医疗卫生机构扎实推进医药卫生体制改革工作，基层医疗卫生综合改革成果得到巩固，国家基本药物制度实施范围不断扩大，公共卫生服务能力进一步增强，公共卫生服务均等化得到城乡居民普遍好评，实现了新型农村合作医疗和城镇医疗保险统筹管理，医疗保障水平得到提高；卫生监督工作明显加强，“三打两建”工作成效显著，圆满完成迎接全国卫生城市复审任务。同时，医疗服务、重大疾病防控、卫生应急、中医药和妇幼卫生等工作也取得新的成绩。

贡儿珍副市长对我市卫生工作取得的成绩给予充分肯定，并就如何做好2013年卫生工作提出意见：一是统筹推进深化医药卫生体制改革。进一步扩大国家基本药物制度实施范围，结合镇村一体化推进村卫生站实施国家基本药物制度，积极推进社会力量举办的基层医疗服务机构实施国家基本药物制度。加快基层医疗卫生服务机构的标准化建设，加大全科医生培养力度，提高基层医疗机构服务能力，促进基层的新机制良性运行，筑牢我市卫生服务的基础。按照省卫生工作会议关于基层综合医改的工作部署，推进基层转变服务模式，推行基层首诊和双向转诊制度。深入推进县级公立医院试点改革。公立医院改革不仅是医改工作的重点，更是难点，市各有关部门要加强对试点县级市的指导，认真做好顶层设计。试点县级市政府要强化主体意识和责任意识，加强领导，落实补助政策，借鉴其他试点城市的成功经验，并结合前一阶段基层医疗卫生机构综合改革的实践，进一步解放思想，扎实推进，确保县级公立医院改革试点任务顺利完成。要扶持社会力量、民营资本进入医疗服务领域，大力发展民营医疗机构，为民营医疗机构发展创造条件，加快形成多元办医的新格局。按照省的要求，今后公立医院资源超过75%的地区，原则上不再批准新设立公立医院。着力推进管办分开和政事分开的卫生监管体制改革，建立现代医疗机构管理机制。二是全面落实我市卫生事业发展“十二五”规划。三是切实抓好卫生民生实事，努力提高医疗服务水平。市政府确定了2013年十件民生实事，包括向全市大型医院推广预约挂号系统、建立统一的12320卫生公益热线，免费为10万名适龄儿童提供窝沟封闭口腔保健服务等医疗卫生方面的民生实事。各有关单位和医疗卫生机构要按照市政府的要求认真抓好落实。四是加强卫生信息化建设。五是着力推进基层中医药服务能力提升工程，建设中医药强市。各有关部门要按照省的任务要求，结合实际，认真研究制定我市基层中医药服务能力提升工程的目标和实施方案，并根据省与我市签署的《目标承诺书》目标任务，层层签署《目标承诺书》，切实抓好各项工作落实。各区（县级市）要根据实际加大投入，采取有效措施，积极推动基层中医药服务能力提升工程，确保完成省下达的各项指标任务。六是全面推进健康城市建设。

2013年广州市卫生工作要点

穗卫讯 在2月22日召开的全市卫生工作会议上，市卫生局局长黄炯烈在卫生工作报告中指出，2013年全市卫生工作的重点是：

（一）全面推进深化医药卫生体制改革。一是继续促进基本和重大公共卫生服务项目，扎实做好民生实事。二是巩固和完善基层综合改革成果，扩大基本药物制度实施范围。三是继续完善基层医疗卫生服务体系，提升服务能力。四是努力探索，开展公立医院改革试点工作。

（二）落实新型城市化发展部署，努力使卫生工作与建设幸福广州相适应。一是推进民生幸福工程卫生项目。二是加快推进智慧医疗建设。三是构建城乡一体化的公共卫生服务体系。四是推进健康城市建设。五是推进广州健康医疗中心建设。

（三）优化卫生资源配置，促进我市卫生事业均衡发展。组织实施《广州区域卫生规划（2011-2020）》。结合我市城市总体规划“123”战略部署，在市域主中心构建区域医疗服务主中心，推进南沙滨海新城、东部山水新城、花都副中心、从化副中心和增城副中心建设五个片区医疗副中心。

（四）加强公共卫生服务体系建设，强化公共卫生服务。一是全面落实政府对专业公共卫生机构的投入政策。二是推进应急救治能力建设。三是做好妇幼保健工作。四是强化卫生监督管理。

（五）加强医疗服务管理，提高中医药服务水平。一是继续做好医政管理工作。开展二级综合医院等级评审，加强医院感染管理工作，加大医疗机构药事管理力度，强化医疗质量管理，保障医疗安全。二是推进中医药事业发展。启动我市基层中医药服务能力提升工程项目，加强基层中医药服务网络建设。开展二级中医医院等级评审。

（六）加强规范化管理，促进科教和人才队伍建设。开展医学重点学科建设，制定实施新一轮重点专科建设实施方案，引导和扶持我市医疗机构以打造广州一流临床重点专科为切入点，创建医院特色、引领医院发展。加强科研项目管理，提高医学科技创新水平。

（七）加强卫生信息化建设，促进智慧医疗迈上新台阶。推进“预约优先服务”，向全市大型医疗机构推广集约式预约诊疗系统，将全部市属医院和区（县级市）卫生信息平台接入广州市区域卫生信息平台。开展诊疗费用自助支付服务系统试点建设。做好对各区（县级市）卫生信息化建设规划和技术的指导工作。推进基于区域卫生信息平台的妇幼保健信息系统建设，提高我市公共卫生领域的信息化集成程度。促进基于电子病历的医院信息平台建设和互联网、移动技术在医院的应用。

（八）统筹做好其他卫生工作。以建设“廉洁诚信”医院为抓手，落实反腐倡廉各项措施，推进廉政风险防控工作。扎实推进卫生系统惩治和预防腐败体系建设，着力解决损害群众利益的突出问题。加大监督检查工作的力度，严肃查处商业贿赂案件。加强药品“阳光采购”、“阳光物流”、“阳光用药”管理，完善医德考评工作。深入开展“三好一满意”活动，大力弘扬体现社会主义核心价值观的医疗卫生职业精神。加强综治维稳、安全生产、消防安全工作，确保正常医疗卫生工作秩序和社会稳定。推进依法行政，推进卫生行政机关和医疗卫生单位法治文化建设。

活跃在农村地区的白云区责任医师团队

全省首创农村卫生镇村一体网格化管理

（通讯员 袁安平、房俊敏）今年39岁的江敏华医生是白云区第二人民医院的内科医生，已经在医院上班18年了。从去年起，他的工作有了新的变化，每周的星期一、五和周六上午在医院上班，星期二、三、四这三天要和医院另一位负责公共卫生的医师和护士一起组成责任医师团队，被派往医院所辖的江高镇水沥村等三个村卫生站，为村民看病和提供免费的公共卫生服务。这个新举措是区卫生局在全省首创推行具有“白云特色”的农村卫生镇村一体网格化管理。即以每个行政村划分一个网格，每个网格由驻镇医院或镇卫生院选派1名公卫医生、1名临床医生和村卫生站的乡村医生捆绑组成责任医师团队，分片包干共同完成基本医疗和公共卫生服务包工作任务。

有效提升村卫生站的基本医疗服务水平

按照规定，医院派出的临床医生负责在村卫生站定期坐诊，每月坐诊累计时间不少于30%（坐诊所有收入归村卫生站），并指导敦促乡村医生规范执业行为。网格的工作任务完成情况、年度绩效考评成绩与责任医师团队成员的绩效工资、补贴的发放直接挂钩，并实行“三统一”和“五公开”规定，即“文明用语、着装胸卡、服务要求”的三统一，在村委会、村卫生站等范围内做到公示团队人员名单、公开工作职责、坐诊时间、服务热线、投诉电话，达到规范化管理。

送到村民身边的免费公共卫生服务

责任医师团队的职责除了为村民提供便捷、安全、低廉的基本医疗服务外，另一项重要的任务就是为居民提供免费的公共卫生服务。包括：为村民建立健康档案、健康教育宣传咨询，为村民开展结核病、重性精神病管理，为患有糖尿病、高血压的病人实施健康管理等免费公共卫生服务。村民谢转妹的家离村卫生站不远，以前就是村卫生站的乡村医生江顺甜的熟客。她说，责任医师团队每周都会很准时到村里来给大家免费给孩子们接种疫苗，开的药也不贵，还能报销一部分，村里的人有什么小病，以前要坐车到江高镇的江村医院（区二医院）才能看病，现在好了，家门口就能解决。公卫医师黄红玉是团队里年纪最小的成员，下村上班靠着装在笔记本电脑上的预防接种管理系统，鼠标一点轻松就能查出水沥村的哪家的小孩还没有接种哪类疫苗。

全区共建立33个责任医师团队

江丹是白云区第二人民医院公共卫生科的科长，也是医院6支责任医师团队的负责人。用车紧张、人手不够和缺必要设备是目前摆着责任医师团队面前最棘手的问题。他介绍说，6支责任医师团队要管全镇18条村的村卫生站，还要兼顾科里的任务，经常忙不过来。有时要带设备到村卫生站，没有车的情况下，都是团队自己解决，还经常私车公用。但不管怎样，队员们都以高涨的热情，尽量克服困难，努力完成这项村民们拍手欢迎的工作，很有成就感。

白云区卫生局杨佳丁局长介绍说，在全区4个镇建立农村责任医师团队是区卫生局开拓思路、创新管理机制、下沉医疗卫生资源、实施省内首创镇村卫生一体化的重要举措。目前，全区7个管理村卫生站的医院共建立责任医师团队33个，覆盖了全区112个行政村。建立以来，责任医师团队下乡服务2600余次，为村民提供服务2万余人次，为方便村民看病和享受公共卫生服务均等化发挥了非常重要作用，受到农村广大群众的热烈欢迎。

来自我市的医改报道（四）

本期视点

深化“医改”的深入动员

● 本报评论员

从某种意义上说，2013年广州市卫生工作会议，是新的一年深化全市“医改”的深入动员，可以从以下三个方面理解会议的重大意义，认真做好落实工作：

一、卫生工作是服务新型城市化发展、建房幸福广州的“重要抓手”之一。

广州市委、市政府提出“加速新型城市化发展，建设幸福广州”的奋斗目标后，许多专家学者和有关部门都对这一目标的内涵和指标进行研究并发表成果。其实，从本质上说，离开了城市卫生和市民健康，其他各项都无从谈起。时下人们对社会治安和人身安全等话题很敏感，它不是安全也是为安保障健康，卫生也是幸福的抓手。今年的市卫生工作会议把握这个抓手，在总结去年全市卫生工作成绩的基础上，对今年工作提出更高要求，八项重点工作都贯穿着一条红线：“落实新型城市化发展部署，努力使卫生工作与建设幸福广州相适应。”站在广州大局看“大卫生”，才会感到自己肩负的“大责任”，才会满怀决心和信心，在新的一年里朝气蓬勃地在医疗卫生工作岗位上做好本职工作。

二、保障市民合法权益，继续推进“医改”是卫生系统人人都要做好的“规定动作”之一。

今年市卫生工作会议，无论是市卫生局工作报告，还是市主管领导做出指示，都把深化“医改”作为第一条，以此推动各项重点工作，这是因为“医改”直接关系着全体市民的生存权利和合法权益。在参加“医保”已覆盖全市户籍人口90%以上、全年全市诊疗人次过亿的情势下，作为任何一名医护人员，即使你没有参与过对“医改”方案讨论修改评估的活动，但你能想方设法让病患者少花钱看好病保健康，就是直接为“医改”作出了贡献。今年我市要推进各种医疗工程项目建设和公共卫生体系建设，目的也在于此。

2月26日送交广州市人大十二次会议讨论的《广州市社会医疗保险条例（草案二审稿）》同去年10月的一审稿相比，不再提“全民强制医保”或“全民医保”，同深化“医改”有无矛盾呢？没有！这是因为：第一，各种“医保”参保者众，基本已达到“广覆盖”的“医改”目标（“医改”目标不是“全覆盖”）。第二，职工仍是强制参保，并且是用工单位招工的前提保障条件，不强制参加“医保”的只是居民（含学生）部份，但他们仍可经体格健康检查后参加保险体系的有关保障；第三，贫困居民患大病仍可向民政申请社会救济。所以说，不强制“全民医保”正是更好地尊重居民个人权利，保护他们合法选择保障自己健康的方法的权益，标志着“法治中国又迈开法治的新一步”。而对于医疗卫生系统来说，这是推进深化医改与建设幸福广州的新课题，关键是要把医疗卫生服务工作做得更好，让市民得到更多优惠，从而用更好的选择来支持“医改”。

三、“医改”首先是改意识观念，健康教育应成为全民终身教育的“必修课程”之一。

《广州卫生》视点文章《“医改”究竟应该改什么》说得好：第一条是改意识观念。树立“尊重生命，以人为本”、“我的健康我负责”的理念，所以“健康教育”必须加强，成为全民素质教育和继续教育的一门必修课程，终身修习。不但要把医学科普知识编成读本教材，成为学科教育内容，同时要针对医学卫生新问题，组织专家学者专题讲课，普及教育。如最近的热议话题“冠状病毒”为什么会发生变异更具危害性？就需要讲清，病毒变异是一种必然的客观规律，一方面毒株在不停地“穿来”——获得一些新的特征；“丢失”——失去毒株本身多余的基因，同时也可使毒株获得的毒力增强。而人类对新变异毒株的识别总是滞后，所以控制新病毒任重道远，养成和保持卫生习惯极之重要。这样的专题讲座，也是将健康教育引向深入和更吸引全民参与的有效方法。

市医务工会召开第九届委员会第三次全体会议

近日，广州市医务工会在卫生局八楼会议室召开第九届委员会第三次全体会议，医务工会第九届委员会委员、经审委员、第五届女职工委员会委员共31人参加了会议。

会议由医务工会副主席易灵敏同志主持，梁小青主席传达了市总第十七届二次全会精神，对医务工会第九届委员会以来的工作进行了总结，并布置了2013年的工作任务。总结中谈到，第九届委员会以来的工作主要有：按照局党委和上级工会的部署，掀起学习贯彻党的十八大精神热潮；弘扬劳模精神，积极做好劳模慰问工作；积极做好元旦春节对困难职工送温暖和帮扶工作；通过经验交流、目标考核等手段，促进工会组织自身建设；开展全面经审工作，促进收好、管好、用好工会经费。2013年医务工会工作将围绕一个中心，即进一步发挥工会枢纽型组织作用，全力推进广州新型城市化发展，促进广州卫生事业改革和发展。突出三项重点，即突出建功立业，团结动员广大职工投身新型城市化发展和广州卫生事业改革的宏伟事业；突出发展和谐劳动关系，切实履行维护职工合法权益的基本职能；突出以职工为本，努力构建服务职工工作格局，做好五项工作，即建功立业工作、和谐劳动关系工作、服务职工工作、卫生系统文化建设工作及工会自身建设工作。会上，医务工会经审委主任易灵敏同志通报了2012年医务工会及局属各单位工会经费收支审计情况。

会上还通报了2012年度局属单位工会工作目标考核情况，为获得“模范单位”荣誉的市一人民医院工会等单位和获得“先进单位”荣誉的市皮肤病防治所工会等单位颁发了荣誉证书。

（市医务工会稿）

市医务工会开展新春送温暖活动

市医务工会积极响应市卫生局党委和市总工会关于开展2013年春节期间送温暖活动的要求，开展以“心系职工情、温暖进万家”为主题的送温暖活动，想方设法加大对困难职工的帮扶力度。这次活动对局属各单位的困难职工、患重病职工、烈属以及劳模和扶贫驻村干部共314人给予送温暖慰问，发放慰问金共47.53万元，让职工群众充分感受党的关怀和组织的温暖。局属各基层工会也结合本单位实际，积极开展送温暖献爱心活动。

（市医务工会稿）

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:yao.wen1@163.com

当今人类的实际寿命为何仍徘徊在70岁左右

□ 蒋瑞峰

当今人类的实际寿命或预期寿命，在比较发达的国家和一些发展中国家仍然徘徊在**70**岁左右；而一些不发达国家的人均实际寿命或预期寿命，则处在更低的水平上。

人类学家指出，假如一个人一生能永葆健康和平安，既不受到任何疾病的损伤，也不受到外界任何危及生命与健康因素的侵害，他(她)最终能够活的年限，叫做人类的自然寿命。所谓自然寿命，就是大自然赋予人类的最高寿命，或人类的真正寿命。其计算方法有四种：**1**. 自然寿命为性成熟期(**14~15**岁)的**8~10**倍，即为**110~150**岁；**2**. 自然寿命为生长期（**20~25**岁）的**5~7**倍，即为**100~175**岁；**3**. 自然寿命为人体细胞分裂次数(**50**次)乘以每个分裂周期平均所需要的时间(**2.4**年)，即为**120**岁；**4**. 自然寿命，又叫生物年龄，以人类最后一颗智齿长出(**25~28**岁)的**5**倍计算，即为**125~140**岁。从以上计算方法测算结果表明，人类的自然寿命或生物年龄应该在**120~150**岁左右。

虽然，我国人均寿命比改革开放**30**年前有了大幅度提高，甚至可以到处听到长寿老人越来越多的打油诗："七十、八十(岁)小弟弟，九十、一百(岁)不稀奇"。而从总体和全盘来看，我国人均寿命才刚刚突破**70**岁，与西方发达国家人均寿命基本接近，但比起世界两个长寿国家日本和瑞典还有一段距离，这两个国家的平均寿命已超过**80**岁。即便如此，仍然与人类的最高寿限相距甚远，现代人只走完一半人生路，还有一半没有走完。

那么到底是什么原因致使现代人的实际寿命始终徘徊在**70**岁左右水平上呢？世界卫生组织下面的科研小组在**20**世纪**70**年代对北美和西欧**20**多个发达国家**65**岁以上老人死亡原因的调查分析，**70%**的老人最终死于心脑血栓病，**15%**死于癌症，**12%**死于呼吸疾病，仅不到**3%**的老人是死于其它疾病和非疾病原因。由此可见，阻碍现代人通向健康长寿目标道路上的主要障碍是心脑血栓病。

心脑血栓病产生的原因很多，包括气候变化、工业及生活等所致大气污染和辐射、食品卫生、精神压力、心情紧张、七情所伤及暴饮暴食等。由于人们生活水平的提高，过去的低脂肪、低热量和粗纤维，即"粗茶淡饭"式的饮食结构，已被高蛋白、高脂肪和高热量的饮食结构所取代。营养物质吸收太多，而每天的能量消耗太少，热量在体内大量堆积，加之因消耗产生的废物垃圾又来不及及时排泄掉，结果，不但使人体脏腑超负荷运作而损伤，而且导致机体代谢发生严重的障碍和紊乱。另外，过去的繁重的体力劳动已经逐步被紧张的脑力劳动所取代，出门坐车，运动越来越少。基于上述两个原因，高血压、高血脂和高血糖这种被称之为"三高"的病症，以及肥胖、脂肪肝等代谢障碍所导致的"亚健康"现已成为我国广大中老年人的常见病和多发病。据不完全统计，目前，我国的高血压、高血脂患者，已分别超过二亿人，高血糖患者也已达**8000**万人，肥胖**7000**多万人。还有一个值得注意的是我们国人漠视自己的健康，像高血压患者中有人从未测量过血压，知晓率只有**30%**，据中国工程院王陇德院士介绍：绝大多数高血压患者不知道自己是高血压，甚至连卫生部的有些机关干部都不知道自己是高血压，治疗率只有**24%**，合格控制率只有**8%**，**90%**的高血压患者没有获得合理的控制，所以，卒中防控形势是非常严峻的，已成为我们国家一项刻不容缓的艰巨任务。而以上病症又是心脑血栓病(中风和心梗)发生的"高危因素"。这就是我国心脑血栓病的发病率和死亡率居高不下，还逐年上升，且日日年青化的根本原因。

这也是我们国家的人均寿命只徘徊在**70**岁左右无法提高的重要原因之一。

小标签 大作用

□ 马冠生

食品营养标签是向消费者提供食品营养信息和特性的说明，也是消费者直观了解食品营养组分、特征的有效方式。根据《食品安全法》有关规定，为指导和规范我国食品营养标签标示，引导消费者合理选择预包装食品，促进公众膳食营养平衡和身体健康，保护消费者知情权、选择权和监督权，卫生部在参考国际食品法典委员会和国内外管理经验的基础上，组织制定了《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)，于2013年1月1日起正式实施。根据国家营养调查结果，我国居民既有营养不足，也有营养过剩的问题，特别是脂肪、钠(食盐)、胆固醇的摄入较高，是引发慢性病的主要因素。通过实施营养标签标准，要求预包装食品必须标示营养标签内容，一是有利于宣传普及食品营养知识，指导公众科学选择膳食；二是有利于促进消费者合理平衡膳食和身体健康；三是有利于规范企业正确标示营养标签，科学宣传有关营养知识，促进食品产业健康发展。

从**2013**年**1**月**1**日起，《预包装食品营养标签通则》就要正式实施了，食品标签上将增加营养标签一项。别看这个小小的变化，它的意义很大，可以说，这不仅是食品标签的一个革命性的变化，而且会对国民的健康，对经济发展等带来影响。

随着经济社会的快速发展，我国居民的营养状况有了明显的改善，但营养问题并没有随着经济的发展，收入的提高而自然而然得到解决。一方面，儿童营养不良及贫血、维生素**A**等微量营养素的缺乏没有得到根本解决。另一方面，由于膳食结构不合理、身体活动不足等行为危险因素，我国居民慢性病呈"井喷"式增加。

营养问题不仅是健康问题，而且是经济问题，是社会发展问题。营养不良和微量营养素缺乏影响儿童智力和体格的正常发育，影响民族素质的提高。早期营养不良不仅对儿童的健康有即时的影响，而且与成人期所患的慢性疾病，如冠心病、糖尿病和高血压也有关系。营养不良和微量营养素缺乏对社会和经济发展造成巨大损失，儿童期营养不良将造成成年劳动生产力降低**2%~9%**，最终造成贫困——营养不良——人力资源素质下降——疾病负担增加、劳动生产能力下降——经济发展缓慢——继续贫困的恶性循环。

这些营养问题的产生有多方面的原因，其中与人们的行为和生活方式的变化密切相关。近**30**年来，我国居民动物性食物和油脂的消费不断增加，谷类食物消费下降，蔬菜水果摄入不足，这种变化增加了我国居民超重肥胖及其他慢性疾病的危险。同时，预包装食品的生产和消费在我国不断增加，对居民的影响将越来越大。

因此，在食品标签中提供营养信息将会起到促进居民膳食营养平衡、预防和减少营养性疾病，促进健康的作用。营养标签中对营养成分标示的顺序、营养声称、营养成分功能声称等都进行了规定，使营养信息的标示更加规范，保护了消费者的知情权，还有助于公众了解营养知识，引导健康的膳食模式，保护健康。食品营养标签的使用还将促进食品企业生产有益于消费健康的产品，例如低脂、低盐的产品等。

食品营养标签一直受到国际组织和许多国家的重视，许多国家都制订了相关法规和标准，在保障本国居民健康、食品贸易等方面都发挥了重要作用。实行标示营养标签，无疑会增加生产企业的包装成本，但是从整个社会资源来看，还是会帮助创造出更多的社会效益。美国实施营养标签**20**年，总成本为**15**亿美元，但通过减少死亡危险和减少医药费用获得的总效益为**42**亿美元。澳大利亚和新西兰强制实施营养标签后，不健康产品所占的市场份额出现下滑。若推迟一年强制实施营养标签规范，每年将造成**320~460**人死亡；卫生系统将多花费**4700~6700**万美元。加拿大在营养标签所实施的**20**年间，食品企业仅增加**3**亿美元成本，但整个国家可节省**53**亿美元的直接成本和间接成本，包括降低癌症、糖尿病、冠心病及卒中的治疗成本，以及由生产力损失所造成的其它经济损失。据估计，香港全面实施营养标签后，每年可带来**9~16**亿港元的净经济效益。因此，说小标签大作用是一点都不过！

（转载自中国疾病预防控制中心网站）

小鼠中发现人类耳聋的新线索

据《每日科学》报道，华盛顿大学圣路易斯医学院的研究人员已经确定了小鼠内耳正常发育所需的基因，为耳聋提供了线索。在人类中，这个基因被称作**FGF20**，它位于基因组中的一个区域内，该区域与别的一些健康家庭中遗传性耳聋相关。

"当我们在小鼠体内失活**FGF20**后，我们看到他们活着并且很健康，"通讯作者**David M. Ornitz**说(医学博士，发育生物学教授)。"但后来我们发现，这些小鼠完全没有听力能力。"

发表于**PLoS Biology**杂志上的结果显示，失活该基因导致外层毛细胞的丧失，外层毛细胞是一种位于内耳的特殊类型的感觉细胞，负责声音的放大。在缺失**FGF20**基因的小鼠体内，约三分之二的外层毛细胞丢失了，内层毛细胞(负责将放大的信号传送到大脑)数量显示正常。

"这是内毛细胞和外毛细胞彼此独立发育的第一个证据，"第一作者博士后研究助理**Sung-Ho Huh**博士说。"这是非常重要的，因为大多数年龄相关的和噪音引起的听力损失都是由于外毛细胞的损失所致。"

因此，**Ornitz**和**Huh**推测，**FGF20**信号将是迈向哺乳动物中外毛细胞再生所必需的一步，哺乳动物是脊椎动物中唯一一类不具有听力恢复的专长。

"鸟类，事实上，除了哺乳动物以外的所有脊椎动物都具有毛细胞的再生能力，"共同作者耳鼻喉科教授**Mark E. Warchol**博士说。"了解哺乳动物从其他动物的不同，是一个极具兴趣的课题。"

FGF20基因，编码一个被称为成纤维细胞生长因子蛋白家族中的一员。在一般情况下，这个家庭的成员在胚胎发育、组织维修和伤口愈合中发挥着重要和广泛的作用。

远不止一个简单的开启或关闭开关，**Ornitz**和他的同事发现，**FGF20**信号(或化学等价物，**FGF9**)必须在胚胎发育的第**14**天或之前开启，以产生正常的内耳。如果**FGF20**或**FGF9**信号在**15**天或以后开启，内耳仍不能正常发育。

"在小鼠中，可以发育成外毛细胞的前体细胞，必须在早期阶段暴露于**FGF20**蛋白，"**Ornitz**说。"在胚胎发育第**14**天之后，是否暴露于这个蛋白就已经不重要了。对于它们变成外毛细胞来说，已经太迟了。"

这个关键的时间点在其他脊椎动物中不存在，在其整个生命周期中仍保持形成新的毛细胞的能力。**FGF20**是否在再生中发挥作用，仍然是一个悬而未决的问题。

"我们实际上正在做这些实验，"**Warchol**说，"但是，**FGF20**已表明涉及其他种类的再生过程如斑马鱼鳍的再生。"

Ornitz和他的同事发现的证据表明，**FGF20**突变可能在人类耳聋中发挥了作用。一个名为**DFNB71**的遗传区域已被证明与一些家庭的先天性耳聋相关。

"而**FGF20**恰好位于该区域的中心，"**Ornitz**说。"根据我们的工作，我们推测，这些家庭的**FGF20**基因可能存在一些类型的突变。虽然目前还没有找到，但贝勒医学院的一个研究小组正在对基因组的这个区域测序以寻找**FGF20**基因的突变。"

（来源：生物谷）

长期服用维生素C片或增加肾结石风险

瑞典研究人员在新一期《美国医学会杂志·内科》上报告说，长期服用维生素**C**片可能会增加罹患肾结石的风险。

瑞典卡罗林斯卡医学院的研究人员对瑞典**2.3**万名此前从未患过肾结石的男性进行了**11**年的跟踪调查。研究结果发现，长期服用维生素**C**补充剂的男性患肾结石的概率是未服用者的**1.89**倍，其中每日服用至少一片维生素**C**补充剂的男性患病风险更高。

研究人员说，瑞典维生素**C**的推荐摄入量为每日**75**毫克，而通常每片维生素**C**补充剂中维生素**C**含量为**1000**毫克，大大超过人体每天所需剂量。多余的维生素**C**不能被人体吸收，会以尿液内草酸的形式排出体外。鉴于草酸钙是肾结石的主要成分之一，服用维生素**C**补充剂产生的草酸可能增加患肾结石风险。

不过，该项研究并未发现服用混合维生素片增加罹患肾结石的风险，研究人员推测，这可能是由于混合维生素片中维生素**C**的含量比较低。

由于研究数据结果仅来自男性，研究人员指出该结论有待进一步完善。但研究人员建议，摄取人体所需的维生素**C**应多吃蔬菜水果，长期服用维生素**C**补充剂应三思后行。

（来源：新华网）

正确认识保健食品(下)

□ 徐海滨

四、如何正确的选购保健食品？

第一，要明确购买的是正规的保健食品。在选用保健食品时，应当根据自己的健康状况并在医生指导下合理选购与食用有针对性的保健食品。要看清保健食品标志和批准文号，国产保健食品的批准文号是"卫食健字**X**号"(卫生部核准批准上市)或"国食健字**GX**"(国家食品药品监督管理局核准批准上市)，进口保健食品是"卫进食健字**X**号"或"国食健字**JX**"，后面的**8**位数分别是申请的年份和顺序号。

第二，保健食品是具有特定保健功能的一类食品。保健食品具有的**27**种功能，每种保健食品都是由审核批准的保健功能，针对不同的适宜人群的，一个产品，少则一项，多则数项功能，在买的时候，消费者一定要仔细看标签说明书，确定你是否是该产品的适宜人群，再购买。如果不恰当的购买服用，非但不能增加机体健康，还有可能对身体造成损害。

第三，检查保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号。生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询确认其合法性。

第四，无论是保健食品还是营养素补充剂，都不含全面的营养素，不能代替其他食品。**要坚持正常饮食，注意膳食平衡，合适的体育锻炼。**

第五，不能食用超过所标示有效期和变质的保健食品。

下面的两个案例，就是消费者在购买中由于选择不当发生的案例。

案例1 张女士**35**岁，近段时间脸色苍白，她想可能是贫血，自己去商店买了改善营养性贫血的保健食品。吃了一段时间逢单位体检，一查不是缺铁性贫血，是骨髓造血功能障碍引起的再生障碍性贫血，需要药物治疗。

点评：张女士凭自己的想象，根据自己有限的医学知识，自我诊断，认为是贫血，盲目的购买保健食品，缺乏针对性，差点耽误了大事。提示消费者在购买保健食品的时候，一定要仔细查看标签说明书，确定你是否是该产品的适宜人群，依据其功能有针对性的选择，切忌盲目使用。

案例2 **57**岁的老李患高血压多年，高压**150mmHg**，低压**95mmHg**，一直坚持服用降压药，血压维持得很好，高压**130mmHg**，低压**85mmHg**。**2**个月前参加保健食品公司举办的社区活动，听说有一种该公司生产的保健食品可以控制血药，吃它就不用吃药，他买了一些服用，把一直吃的降压药停了，**1**个月后，老李竟发生脑出血。家人将他送到医院抢救。经过一周的治疗，老李康复出院。

点评：保健食品不是药品，没有临床治疗作用，不能代替药品，对高血压、高血糖等患者，不能将保健食品作为灵丹妙药，在临床医生的指导下，合理的确定停药的时机，再配合保健食品的辅助作用，达到促进健康的目的。

五、怎样识别保健食品标识的真伪？

随着社会的进步，公众健康意识的增强，生活水平的提高，商家瞄准了这样一个广大的市场，涌现出千奇百怪的宣称具有保健作用的产品。将保健食品混同于普通食品或药品进行宣传，是一些不法生产企业进行违法宣传的惯用手段。面对这种鱼目混杂的产品，如何识别正规的保健食品呢？在这里，给消费者提个醒。

首先看标识。国家批准上市的保健食品外包装左上角上有个像**蓝色小草帽的标识**，有此标识才算是正规的保健食品。保健食品标志有具体的要求，国家工商局和卫生部规定，在影视、报刊、印刷品、店堂、户外广告等可视广告中，保健食品标志所占面积不得小于全部广告面积的**1/36**。其中报刊、印刷品广告中的保健食品标志，直径不得小于**1**厘米。这里要明确保健食品与食品的区别，食品一般有**QS**的标识，它的标识是一个长方形的白底里有个变形蓝**Q**字加白色的**S**，叫**QS**标识，**QS**下面有质量安全四个字。

第二看批准文号，在监帽子下面印有该产品的批准文号，国家法规规定，一个产品有一个唯一性的批准文号，如果发现不同的两类产品有同一个批准文号，肯定有一个或两个都是假的。

批准文号的表示方法：国食健字G或(J)，字母G指国产J指进口，2003年前上市的保健食品还存在卫生部的批准文号：卫食健字或(卫食健进字)。从2005年7月1日起，"卫食健字"统一更换为"国食健字"，为国食健字[××××]第××××号。食品也有批准文号，但与保健食品是有区别的，一般在包装上标示有"食品生产许可证号"，都是以QS开头后面是流水号。有"卫生许可证号"，以各省的简称开头后面是流水号，如豫卫食证字、粤卫食证字、沪卫食证字等。

第三看标签和说明书。保健食品标签和说明书是经过审批的，应包括保健作用和适宜人群、食用方法和适宜的食用量、贮藏方法、功效成分的名称及含量、保健食品批准文号、保健食品标志、有关标准或要求所规定的其它标签内容。特别是有描述"经过动物功能试验"或"经过动物和人体功能试验"的字样。有些保健食品还有适宜人群、不适宜人群等信息。食品一般有配料表、生产日期及保质期、储藏方法、生产或经销企业名称及地址等。

第四看保健功能。看外包装上的功能与宣传说明书是否一致。目前我国审批的保健食品一共有**27**种保健功能，除了这**27**种功能以外，宣称的其他任何功能都是非法虚假宣传，消费者购买时要注意辨别。保健食品不得宣传疗效，不得有暗示可使疾病痊愈的宣传，如抑制肿瘤生长、提高性功能、消除脂肪肝、治疗高血压等都属违法。以补充维生素和矿物质为主的营养素补充剂，不允许声明具有任何保健功能。

第五上在国家食品药品监督管理局等官方的网站上查询，输入保健食品的批号就可以查该保健食品是否在国家药监局数据库有备案。如果有备案登记，则确定是正规的保健食品，查不到的就是假冒保健食品。

六、国家是如何审批保健食品功能和安全性的？

保健食品是有法定保健功能作用的食品，目前国家对保健食品实行审批制度。所有的保健食品都必须经过国家食品药品监督管理局注册，并发给批准文号才可以生产和上市销售。上市销售的产品包装标签上都有一个小蓝帽的标志，也被称为"带有小蓝帽的食品"。别小看这个小蓝帽，它来得可不容易。那么，要获得国家食品药品监督管理局的批准，生产企业对保健食品需要开展哪些工作呢？

按照国家食品药品监督管理局申报保健食品的技术要求，申请《保健食品批准证书》必须提交下列资料：

1. 保健食品申请表；

2. 保健食品的配方组成信息，目前国家对保健食品的原料和辅料的使用有一系列的法规要求，从源头上保证功能和安全；

3. 生产工艺的审查和质量标准的制定是保健食品审评的重点，保证批准的工艺可以组织生产，科学合理的企业标准保障生产质量可控；

4. 毒理学安全性检验报告和资料，根据产品原料的组成，按照评价技术规范和有关标准，开展动物毒理学安全性评价试验，保证保健食品对人体无毒无害；

5. 保健功能检验报告和评价资料，现在批准的**27**个功能中，辅助降血脂功能、辅助降血糖功能、抗氧化功能、辅助改善记忆功能、促进排铅功能、清咽功能、辅助降血压功能、促进泌乳功能、减肥功能、改善生长发育功能、改善营养性贫血功能、调节肠道菌群功能、促进消化功能、通便功能、对胃黏膜损伤有辅助保护功能等**15**项功能，既需要进行动物功能试验又需要进行人体功能试食试验；增强免疫力功能、改善睡眠功能、对化学性肝损伤有辅助保护功能、增加骨密度功能、提高缺氧耐受力功能、对辐射危害有辅助保护功能、缓解体力疲劳功能等**7**项功能只开展动物功能试食试验；缓解视疲劳功能、祛痤疮功能、祛黄褐斑功能、改善皮肤水分功能、改善皮肤油分功能等**5**项功能只开展人体功能试食试验；

6. 保健食品的功效成分名单，以及功效成分的定性和/或定量检验方法，稳定性试验报告，进而推定保健食品的货架期，因在现有技术条件下，不能明确功效成分的，则须确定食品中主要原料的标志性成分，从而保证产品的货真价实，也维护消费者的知情权；

7. 产品的卫生学检验报告，对产品的重金属，如铅、砷、汞、卫生微生物和致病微生物进行检验；

8. 标签及说明书审查，保健食品的标签、说明书和广告内容必须真实，符合其产品质量要求，不得有暗示可使疾病痊愈的宣传；

9. 国内外有关申报功能和食用安全性方面的资料，这部分资料和证明材料在审批保健食品中非常关键，没有达到规定要求的申请，很难获得专家委员会和国家局的批准；

10. 根据有关规定或产品特性应提交的其他材料。

国家局组织保健食品审评专家委员会，对申报保健食品的原料配方、生产工艺、功能学检验报告和资料、安全性检验报告和资料、卫生学指标、企业标准、标签说明书、产品的名称等进行技术评审，保健食品的名称应当准确、科学，不得使用人名、地名、代号及夸大容易误解的名称，不得使用产品中非主要功效成分的名称。仅限于补充维生素和矿物质的营养素补充剂也通过专业技术审评。对符合国家有关要求的，国家再发给申报企业《保健食品批准证书》。

（转载自中国疾病预防控制中心网站）

春季是心脑血管疾病的多发季节，专家呼吁心脑血管病患者，此时要加强治疗和预防保健措施。

春季慎防心脑血管病发

随着春季的来临，心脑血管病患进入了发病的高峰季节。据医疗部门的调查统计显示：在春暖花开季节，脑血栓、冠心病的发病人群占全年发病人群的比例高达**48.8**%。心脑血管疾病具有“发病率高、复发率高、致死率高、致残率高”及并发症多这“四高一多”的特点。因此，专家呼吁，心脑血管病患者在春季一定要加强治疗和预防。

为什么春季容易发生心脑血管病呢？为因春季的气候特点是温差变化较大，冷暖不定。这时候，长期高血压、动脉粥样硬化患者和脑血栓、脑梗塞、冠心病患者遇到冷空气刺激时，因生理反应使血管骤然收缩，由于血管内壁较厚，管腔狭窄，加之有大量的脂类沉积与硬化斑块，导致血液流通受阻，从而极易引起心脑血管疾病的发作和复发。这时，如果脱落的动脉粥样硬化斑块和血栓在血液中流动，在脑部的末梢小动脉内壁停滞就会形成脑梗塞；而对于本来或曾经经就患有脑血栓的病人来说，由于血管再次阻塞，血流供应中断，就会导致疾病再次复发或使栓塞面积增大，使病情恶化。对于冠心病人来讲，动脉粥样硬化斑块脱落和冠内壁的小血栓游离，在冠状动脉造成局部阻塞或完全阻塞，从而诱发心绞痛、心肌梗塞的发生。

怎样预防意外发生 ①随着天气变化，应及时调节穿衣，不要让身体受凉。②不要喝凉水或吃冷的食物，晨练之前或晚上睡觉前最好喝一杯温蜜水(糖尿病人可喝温开水)。这样便于稀释血液，保证血管相对畅通，以减少疾病的发作。③在医生的指导下服用药物，对病情控制调节。

心脑血管病人的食物以清淡为主，少吃高脂肪的食品。能够降血脂的食物如：蘑菇、黄豆、大蒜、洋葱、蜜桔、山楂、牛奶、茶叶等；可软化、保护血管的食物：黑木耳、蜂蜜、大枣、茄子、白薯、玉米、柿叶等；降血压的食物：菠菜、芹菜、苹果、香蕉、绿豆、荸荠、海蜇头等。 **(代廷荣)**

药食皆宜话葛根

□雷永乐 副主任医师

早在远古时期，人们就用葛藤搭建葛棚居住，编织葛床睡眠，用葛纤维纺织、织衣、织鞋，用葛根充饥、医病。传说当年炎帝神农尝遍尝百草，发现这种植物既能充饥又能解毒，遂采其种子传播四海，后人称其为葛根。每年深秋，葛藤干枯叶落，其茎液集聚在块根中，人们便将其刨出来制成葛粉。葛粉洁白细腻，是一种纯天然、营养丰富、老幼咸宜的保健食品。葛粉食用方便，可用开水冲服，还可用于制作各类点心。目前世界上加入葛粉制成的成品有葛根口服液、葛根罐头、葛粉混合精、葛粉红肠、葛根面包或面条、葛根粉丝、葛根饮料等。

葛根即粉葛，药用价值极高，被誉之为“江南人参”，国际上素有“亚洲人参”之美誉。在日本，葛根食品作为皇室特供食品与孕产妇必备食品。

从葛根中提炼出的葛根素具有扩张冠状动脉和脑动脉的作用，可降低血压，能显著增加缺血组织的血液供应量；葛根素有β受体阻断作用，可明显减慢心率，降低心肌氧耗量，能减轻心肌缺血，限制和缩小心肌梗塞范围，抗心律失常；能降低胆固醇，抑制血小板聚集，改善微循环和血黏度。葛粉内含有人体需要的**10**种氨基酸和**10**种微量元素，其中钙、锌、磷的含量最高，葛粉所含的富“硒”元素，具有一定的防癌抗癌功效；葛根能对抗乙酰胆碱所致的肠管痉挛；葛根中含异黄酮，具有雌激素样作用，可促进女性丰胸，美容；葛根还能促进记忆障碍恢复、降血糖、解热降温、增强体质和提高机体抗病力。中医认为粉葛味甘性平，有清热解肌(“解肌”，是使紧张痉挛的肌肉松弛)、透疹止泻、除烦止渴之功用。

近年来，中、西医临床按葛根传统功效与现代药理相结合，巧妙配伍，扩大了葛根及其制品的治疗范围，取得了较好的效果。利用葛根不同的异黄酮类化合物制剂，治疗冠心病、心绞痛、心脑血管疾病、弥漫性血管内凝血、血癌、黑色素瘤、偏头痛、农药中毒、慢性单纯性青光眼、中心视网膜炎、视网膜静脉阻塞、动脉梗塞等。**以下介绍一些简易有效的食疗方，供读者参考。**

粉葛豆豉粥——粉葛根**10**克，淡豆豉**10**克，葱白**3**根(洗净)，麦冬**10**克，粳米**50**克。将粉葛根、淡豆豉、麦冬放入沙锅中，加水**500**毫升，置火上煮沸约**5~10**分钟，滤去渣，于药汁中放入粳米，同煮为稀粥。将葱白切成短段，于药粥将成时放入，搅拌即成，温服。适用于风热感冒。

番薯葛根煎——鲜番薯**100**克，葛根(干品)**50**克，加水适量煎煮。每日**1**次服完。功能发表解肌，解热生津。适用于流感。

葛根粳米粥——葛根粉**30**克，粳米**100**克同煮粥，早晚温热服食。促进胰岛素的分泌，调节血糖，进而控制糖尿病症状的作用。葛根素、异黄酮及其他有效成分能显著改善胰岛细胞的功能，从而起到调节血糖和控制糖尿病及其并发症的作用。

粉葛煲鲮鱼——粉葛**500**克、鲮鱼**500**克、盐适量。粉葛去皮，撕去筋络，切厚片。鲮鱼洗净去鳞，切开鱼肚除去内脏，盛入小布袋内封袋口，连同粉葛一起放入大煲内，以中火煲**3**小时即成。鲮鱼入袋煲是防止鱼骨刺混入粉葛与汤中，汤好后解开袋口将鲮鱼放在碟中，蘸以熟油、生抽同食。对冠状动脉粥样硬化性心脏病和高血压，周身骨痛、颈项活动不便等有疗效。

单味葛根——将粉葛切片晒干，可作药用，中医称为“葛根”。取葛根**15**克加水**3**碗，煎至**1**碗，连服数周。可治高血压神颈项强痛、外感风寒及发热而项背强痛。据《医学研究通讯》报道，用此法治疗**52**例高血压而颈项强痛者，**17**例颈项强痛完全消失，**30**例症状明显减轻。余先强报道用葛根治疗一位被摩托车撞伤脑部、昏迷**4**天、醒后出现重度脑震荡后遗症的患者，每日葛根**150**克，与猪骨同煲食，患者服完**7.5**千克野葛根后至今，脑震荡后遗症荡然无存。

葛根煲银鱼豆腐——葛根**50**克、小银鱼**100**克、豆腐**100**克、食盐**2**克。在煮沸的汤水中加入洗净的葛根、小银鱼、豆腐(切小块)，先用旺火再改用文火煲**30**分钟，加食盐调味即成。每日一次，佐午餐食用。葛根中的葛根素对心脑血管有很好的作用，对卵巢也有益，能增加卵巢局部微循环系统的血流，滋养卵巢，激活卵巢雌激素的自然分泌，延缓衰老。

葛根山药猪排骨汤——葛根**100**克、山药**50**克、猪排骨**200**克、食盐适量。将猪排骨洗净、放入沸水中烫**1**分钟后捞起，冲洗净，将用过的沸水倒掉。再放入煮沸的汤水中，将葛根、山药同煮，先用旺火后再改文火煲**1**小时，加入食盐调味即成。每日一次，一次吃完。能够调节内分泌、平衡雌激素、补钙、调经、养颜。

《心态决定健康》连载之七

一个人如果拥有良好的心态，在一定程度上也就拥有了健康的人生观，就会正确地面对失败与成功、清贫与富有、坎坷与坦途，进而积极、乐观、自信地向人生目标前行！

广东药学院 邹宇华教授主编

右腿还有梦想

【心灵感言】只要心灵没有被绝望所侵蚀，没有了翅膀，我们照样能够飞翔。

【案例回放】纳塔莉·杜图瓦**1984**年**1**月**29**日出生在南非开普敦，**6**岁的她看上去比同龄的女孩子要高出一头，尤其是两条修长的双腿，在水中犹如两只灵巧而又有力的双桨，总是勇往直前。有人说，她天生是一个芭蕾舞演员的坯子，她的小学艺术老师对此也深信不疑。杜图瓦却说：“不，我的梦想是做一名游泳运动员，参加奥运会”。

杜图瓦**6**岁开始练习游泳，**14**岁即参加国际比赛。**17**岁前，纳塔莉是南非泳坛冉冉升起的新星，是“少年不识愁滋味”的花季少女。但谁能想到，**2001**年的一场意外车祸，无情地夺去了她如船桨般有力的左腿，她在一夜之间变成了残疾人。别说游泳梦瞬间粉碎，就连正常的行走都变成了奢望。“我不停地对自己说，我少了一条腿，我少了一条腿”！那时候，杜图瓦每天的生活就是看着空荡荡的裤管发呆，她流下了别人不易发觉的、伤心的泪水。

这时，朋友们劝她：“杜图瓦，你很棒！虽然不能游泳了，但生活还有很多事情值得去做”。“不！我离不开泳池”！杜图瓦坚定地告诉队友和教练，“我失去了左腿，但，我的右腿还有梦想”！

仅仅一年后，她依然出现在健全人参加的**2002**年在南非举办的英联邦运动会上。在**2004**年的雅典残奥会上，她夺得了**5**枚金牌。

2008年**5**月，在公开水域世锦赛女子**10**公里比赛中，纳塔莉获得了第四名。凭借这一成绩，她敲开了北京奥运会的大门。在北京奥运会上，纳塔莉是一名既参加正常人比赛，又参加残疾人比赛的运动员。

“我非常热爱游泳。每当身处水中，我就觉得自己什么毛病都没有了。我跟其他人一样刻苦地训练。我拥有和别人一样的梦想和目标，即使看上去有些不同，那也没关系。你和其他人是一样的，因为你们拥有同一个梦想”。杜图瓦说：“对我来说，参加奥运会是我一生的梦想。从**6**岁开始我就拥有这样一个梦想，我开始游泳，后来，我与悉尼奥运会擦肩而过。车祸之后，我的梦想就是去参赛，然后尽我所能”。

【心态调适】有这么一句广告词为：**"Anything is possible"**，而杜图瓦所取得的成功就是最有力的例证。她用“右腿的梦想”创造了体育运动史上的奇迹，也成为了第一个获得奥运会参赛资格的截肢运动员。

杜图瓦尽其所能，不揣着梦想一“路”游来，把看似不可能的事情变成了可能，终于梦想成真。这里面既有对困难的藐视，也有训练的艰辛。既为重要的是，她对梦想的追求和执着，让她登上了奥林匹克的最高领奖台。对此，手脚健全的我们不免心有所愧。面对突如其来的挫折，多数情况下我们或惊慌失措，或萎靡不振，因为我们没有杜图瓦那样坚强的意志力，也没有她那种为了梦想永不妥协的执着。

因此，不要因挫折而放弃追求，同时也要适时调整原先脱离实际的“目标”，也可以用“局部成功”的自我心理调适法来激励自己。只要不懈地朝着既定的目标前进，总有一天，我们也会品尝到成功的滋味。

节后清热去火，教你四招保健康

□广州市中医医院内科主治医师 高三德

引言

“恭喜发财，祝你蛇年行大运，红红火火”，节后上班，同事间互相拜年。可是，贺词还没应验，有些人的身体却先“火气十足”、“红红火火”了：眼睛充血、分泌物增多，痤疮如雨后春笋爬上脸面，口干舌燥，口腔溃疡，咽喉肿痛声嘶，咳嗽痰黄，便秘尿黄等……医生介绍这是典型的“节后上火”症状，主要是春节长假期间人们的生活休息不规律，又不注意饮食调节和及时补充水分，导致人体阴阳失衡而上火。节后去火有讲究，你做对了吗？

个案

在广州经商的郑先生事业有成，今年高高兴兴携家带口回到粤东潮汕老家过年，亲朋好友相见特别亲热。他忙于应酬，盛宴不断，娱乐活动丰富，生活毫无规律，不知不觉中就惹“火”上身了：起初是口干舌燥，眼睛疲劳，接着就出现口腔溃疡，咽喉肿痛伴声嘶，咳嗽痰黄，便秘尿黄。回到广州后，依然疲惫不堪，咽喉肿痛声嘶，遂到广州市中医医院就诊。

医生介绍，如果节后上火了，不能盲目去火，要了解上火的原因，结合上火的情况，分清虚实，辨明脏腑，科学去火。

休息不够、饮食失调、过度娱乐成为“火源”

春节期间，很多人会打破平时的生活规律，通宵达旦地搓麻将、玩游戏，打扑克。活动多，休息少，导致“气阴耗伤”，“虚阳”、“实火”上升。另外，节日期间盛宴不断，餐餐鸡鸭鱼肉，生猛海鲜，煎炸热辣……这样连续几餐下来，摄入的热量超标。再有就是零食不离口也是“上火”的原因，您可别小看了那些干果、糖果类的小东西，它们产生的热量可不低。最后，过节期间人们大多忙于应酬，往往忘记及时饮足量的水，且比平时吸更多的烟，喝更多的酒，特别是烈性白酒、洋酒，这些因素加到一起，身体就容易“上火”了。

什么是“火”，“上火”有什么表现

中医学认为：火是五行之一，为构成自然界的物质之一。火引起人体发病，则称为火邪，它是六淫之一，为阳盛所化，与温、热同属一个性质。人体“上火”，就火的性质而言有“虚火”与“实火”之分，就作用的部位而言还有心火、肝火、肺火、胃火和肾火的不同。节后常见的“上火”情形为：

最常见的是胃火，多数为实火，表现为口腔溃疡、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛、上腹不适、大便干硬、脸部三角区长痤疮、舌红、苔黄，脉滑数；较常见的是肝火，主要表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦口干、急躁易怒、耳鸣如潮、胁肋灼痛、大便秘结、小便黄短、舌质红、苔黄、脉弦数，其中大部分为实火，也有部分为虚火，则在火热症状的基础上，兼有阴虚证状，如腰膝酸软、耳鸣。肺火旺也比较常见，主要表现为发热、口渴、咳嗽、气喘、咽喉红肿疼痛、小便短赤、大便秘结、舌红、苔黄腻、脉数等。心火旺表现为心烦易怒失眠、口舌赤烂疼痛、小便赤、涩、灼、痛、舌尖红绛、苔黄、脉数。肾火旺少见，且多为虚火，主要表现为：牙齿松动、头晕目眩、耳鸣耳聋、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等症状。

节后降火四步走 严重时要咨询医生

第一步，调整作息规律。室内常开窗换气，也要常参加户外活动，熬夜过后次日要多睡一会儿，不可夜以继日地连轴转，要劳逸结合，才能保障机体的平衡，提高免疫力。

第二步，餐饮以清淡为主，蔬果杂粮胜良药。俗话说，“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”。新鲜蔬菜水果是一种碱性食物，含有丰富的维生素、矿物质、纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，维持人体新陈代谢的需要。早上可饮一杯五谷豆浆(黄豆、花生、玉米、小米、燕麦各适量)，一杯蔬果汁(苹果、番茄、胡萝卜汁)。也可自己动手煲一些苹果山楂水，可健脾、助消化；节日中饮酒较多的市民用葛花、甘草、陈皮煲水进行饮食调理。脸上长了痘痘别着急，赶紧把芹菜、西红柿、雪梨、柠檬洗净后榨汁喝，或者用胡萝卜、芹菜、洋葱榨汁也可以，都有清热、解毒、去火的作用。

第三步，降火小偏方对症选材。不同类型的火，去火方式也不同，肝火旺者用龙胆草、白芍、黄芩和雪梨煮水喝，心火旺者吃莲子、百合汤，胃火旺者喝绿豆粥或用山栀子、知母、石斛煲瘦肉水喝，肺火旺者用莲子、银耳泡软，和冰糖、雪梨一起放在一个大碗里，加水蒸两小时后食用，可以清肺、祛痰；肾火旺者喝点淡盐水。

第四步，必要时可在医生指导下服用牛黄上清丸、龙胆泻肝丸、三黄片、导赤丸、青果丸等清火中成药。对清火药的使用要慎重，绝不能见了清火药就吃，这种不管用、再吃那种，那样会吃出病来，务必遵照医生辨证施治，对症下药才不会损害身体。

腰椎穿刺术安全吗？

□朱琼祥(副教授、副主任医师) 黄春英

小张今年**25**岁，因“发热、头痛**6**天”，去看医生，怀疑“脑炎”，告诉小张要做“腰椎穿刺术(**lumbar puncture**，简称腰穿)”，才能明确诊断，且要小张签“腰穿同意书”。小张听说要从自己脊椎骨间隙抽取液体（脑脊液）来化验，很是担心、害怕，起初不同意做手术，经医生反复解释，最后医生给小张做了腰穿，诊断为“病毒性脑炎”，经抗病毒等治疗**2**周，发热、头痛等症状消失，痊愈出院。

那么腰穿是怎么回事？得了什么病才要做腰穿，腰穿有哪些注意事项和风险呢？

“腰穿”是一项对神经系统疾病的诊断和治疗有重要价值，简便易行、安全、经济、常用的临床辅助诊断方法，它是从病人脊椎骨（龙心骨）间隙内抽取出一定的液体--“脑脊液”，用于临床诊断分析的一种方法，目前已广泛应用于神经科、精神科等临床研究领域。

当怀疑患者有颅内感染(如化脓性脑膜炎、结核性脑膜炎、病毒性脑膜炎、蕈菌性脑膜炎、乙型脑炎等)、脑血管意外(脑溢血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等)、颅内肿瘤、寄生虫病、脱髓鞘疾病和变性疾病、原发性低颅压综合症、良性颅压增高综合征、脑震荡、脑挫裂伤时，或要了解颅内压高低、蛛网膜下腔、脊髓腔、横窦通畅情况、颅脑手术后颅内压及出血情况，动态观察脑脊液变化，放取适量脑脊液(包括血性、脓性)以降低颅内压、改善头痛、避免蛛网膜下腔粘连的后遗症，要从椎管内注入液体或药物以调整颅内压平衡或治疗相应疾病，或从椎管内注入碘注射剂、氧气、核素等介质进行脑和脊髓扫描时，均要行腰穿检查。

腰穿时注意事项：①操作者态度要和蔼可亲，穿刺前向患者说明穿刺的目的、要求及注意事项，并说明腰穿只是将一个很细的针头通过皮肤肌肉穿入脊椎之间的腔隙，抽取少量的脑脊液做生化及细胞学检查，脑脊液的主要成分是无机盐和少量的糖和蛋白质，采取这么少量的脑脊液对身体不会产生影响。有时为了治疗目的而在脑脊液中注入化疗药物，这些药物事先都已经过选择，一般都是效果明显而副作用小的药物，使患者消除顾虑，充分理解，并按照指令去做。 ②穿刺时嘱患者靠床沿侧卧（多为左侧卧位）于硬板床上，脊柱要与床面保持平行，背部、骨盆要与床面保持垂直，病人在做腰穿时为使腰椎与腰椎的空隙尽量加宽，身体要尽量呈曲屈体位，双手抱膝、使头和双膝尽量靠近、膝关节尽量靠近前胸、将腰部尽力向后凸，抱成球形--呈“虾米”状，或由助手在术者对面用一手抱住患者头部，另一手挽住双下肢国窝处并用力抱紧，使脊柱显量后凸以增宽椎间隙，使医生能够顺利进针，在医生操作时不能动，以防针尖碰到神经或针头断裂造成严重后果。 一旦腰穿针进入体内后，病人要尽量避免咳嗽和体位改变，以免腰穿针移位触及脊椎旁神经引起不适。儿童或有躁动不安、不能合作者，可在镇静剂或基础麻醉下进行，并需有专人帮助固定体位，避免移动，以防针头折断。③穿刺前嘱患者排空大小便，穿刺期间保持心身安静，避免精神紧张；放脑脊液时勿过快，防止脑疝；鞘内给药时，应先放出等量脑脊液，然后再等量转换性注入药液；拔针时应缓慢，以免形成脑脊液漏。④穿刺过程中，注意观察患者面色、意识、瞳孔、脉搏、呼吸的改变，发现异常应立即停止操作，并作相应处理。⑤对疑有脑疝者，术后垫高腰部，仰卧**6~8**小时，取头低位，然后平卧**2~3**日；颅内压明显增高者，严格卧床**12~24**小时；意识清醒，颅内压正常者，去枕平卧**4~6**小时，**3**日内禁浴，并鼓励患者饮水(忌饮浓茶、糖水)，多喝鸡汤、骨头汤，并为患者准备充足饮水，以减少头痛等并发症。⑥当患者有以下情况时禁忌作腰穿检查：颅内压明显增高，特别是已明确后颅凹占位病变或已有脑疝迹象者；全身感染疾病如败血症者、休克、衰竭或濒危(危重)病人不宜搬动及躁动不能合作者；脊髓压迫症的脊髓功能处于即将丧失的临界状态者；血小板减少性紫癜、血友病、急性白血病或出血素质、有严重的凝血功能障碍、使用肝素等药物导致出血倾向者；穿刺部位有感染灶、脑脊液漏、脊柱结核、骨质破坏、腰椎畸形或开放性损伤；心、肺功能不全及急性会厌炎患儿（过于屈曲的腰穿体位，可发生心跳与呼吸骤停）；未作神经系统检查，特别是未作眼底检查者。

虽然腰穿有低颅压综合症(指侧卧位脑脊液压力在**60~80mmH2O**以下，多因穿刺针过粗，穿刺技术不熟练或术后起床过早，使脑脊液自脊膜穿刺孔不断外流引起，表现为直立和行走后头痛明显加剧，平卧或头低位时减轻)；脑疝形成(指颅腔内某一分腔有占位性病变时，该分腔的压力比邻近分腔的压力高，脑组织从高压区向低压区移位，从而引起意识不清、呼吸异常、瞳孔不等大、甚至死亡等一系列临床综合征，可术前快速静脉输入**20%**甘露醇液**250ml**等脱水剂，术中证实压力升高不放或缓慢少放脑脊液，并即刻予脱水降颅压治疗，术后去枕平卧**24**小时等来预防)；原有脊髓、脊神经根症状(根性疼痛、截瘫、大小便障碍等)加重；腰穿后头痛(由于腰穿放出脑脊液后使颅内血管扩张、充血、静脉窦、三叉神经感觉支被牵拉引起)；腰背痛(是由于穿刺造成马尾神经、局部软组织损伤所致)；出血；感染(由于消毒不彻底或无菌操作不严格引起) 等风险，但其发生率极低，而且能预防，故腰穿是安全的。

当颅内感染急性期(**4~5**天内)或蛛网膜下腔出血亚急性期(**5~7**天后)，做头颅**CT**检查阳性率极低（大多正常），而且价格昂贵；而腰穿检查阳性率、特异性均高，且经济实用，因此，当怀疑有颅内感染等疾病时做腰穿检查是安全而且是必要的。

临床检验 知识产权

肝脏功能与实验室检查(10)

□广州市第一人民医院鹤洞分院 邓穗德副主任技师

〔十〕γ-谷氨酰氨基转移酶(GGT)

GGT属于一群肽酶，是每一亚单位含有一条多肽链的异二聚体蛋白质，半寿期**3~4**天。它位于体内许多细胞的胞质膜上，其酶的活性中心朝外。可以催化氨基酸从一个肽转移到另一个肽，起了氨基转移的作用。**GGT**只作用与含有末端谷氨酸盐残基的肽和有肽特征的复合物。在生理上，该酶能将谷胱甘肽(**GSH**)和**GSH**结合体裂开，也就是将**GSH**被认为是相对有毒的氨基酸(半胱氨)提供一储藏所，以及在体内作为运输的形式存在，起到了保护细胞膜不被氧化破坏的作用。

血清中可检测的**GGT**来源于肝脏，以异型的形式存在。它通过末端羧基与剩余复合物相连。主要是结合脂蛋白上，尤其是高密度脂蛋白(**HDL**)，也可结合分子量较大的低密度脂蛋白(**LDL**)上。还有少部分水溶性的**GGT**，其分子量为**80*103**。在蛋白酶作用下，**GGT**从肝细胞膜上释放。

在非黄疸性肝病中以**HDL**结合的**GGT**占总活性的多数，其半衰期为**20**小时。但在胆汁淤积和一些水溶性的形式存在于多种肝患中，**LDL**结合的**GGT**呈升高，但仍不超过总活性的**20%**。而水溶性方式存在的**GGT**半寿期仅**9**小时。从血浆转移**GGT**主要在肝脏通过胆汁排除，胆汁中**GGT**活性大约是血浆的**10**倍，少部分通过肾脏降解和尿液排泄。

从临床意义考虑，**GGT**是肝脏和胆管中一种特异性酶，虽然其它器官也会有**GGT**，但血液中**GGT**浓度增高非源自肝和胆管的罕见。血清中**GGT**升高是胆管疾病最敏感的指标。据一项调查报告显示，在健康人群和**74%**无肝患者中临床灵敏度达**95%**，特异性达**95.6%**。在肝胆疾病的人群中，**8%**患者可预见阳性实验(病理性**GGT**)为**24%**，可预见阴性实验(正常**GGT**)为**99%**。这意味**GGT**正常的很大程度上可排除肝胆疾病可能性。而在所给的患病率中，**GGT**升高的患者中仅有**25%**患者确属肝脏疾患。

如果病理性引起**ALT**、**GLD**和**CHE**等肝特异性酶图谱异常，那么**GGT**升高也是肝损害的一项指标。肝胆病患者转氨酶升高而**GGT**活性正常是极罕见的，这往往出现在慢性迁延性肝炎病例中。

(1)γ-谷氨酰氨基转移酶(GGT)测定方法和原理

GGT(EC2.3.2.2)测定原理：在血清中的**GGT**催化下，谷氨酸残基从**L-γ-**谷氨酸**-**对**-**硝基苯胺转移到双苷氨肽上，形成产物对硝基苯胺。在标准条件下，**405nm**波长比色，检测吸光度的变化而知这种复合物浓度增加的改变，吸光值与酶活性呈比例。

(2)参考值及评价

GGT参考范围：

IFCC法(**37**℃) 成人男性：**12~64**； 成人女性 **9~36**

DGKC法(**37**℃) 成人男性：**9~40**； 成人女性 **9~35**

评价：商业质控血清使用不同底物(**γ-**谷氨酸**-4-**硝基苯胺或**γ-**谷氨酸**-3-**羧基**-4-**硝基苯胺)的试剂盒检测是不一致的，产生偏差归因于质控中的**GGT**来源不用(猪、牛等动物)的事实。

如何使孩子感到快乐

能让一个孩子感到快乐的教育,就是最好的教育。怎样使孩子感到快乐,并能正面的引导他的一生呢?

不要对孩子"控制"过严,不妨让孩子在不同的年龄段拥有不同的选择权。如,2岁的孩子允许选择午餐吃什么,3岁的孩子允许选择上街时穿什么衣服,4岁的孩子允许选择假日去什么地方玩,5岁的孩子允许告诉买什么玩具,6岁的孩子则允许选择看什么电视节目……只有从小就享有选择"民主"的孩子,才会感到快乐自立。

鼓励孩子多交朋友。不善交际的孩子大多性格抑郁,因为享受不到友情的温暖而孤独痛苦。性格内向、抑郁的孩子更应多交一些性格开朗、乐观的同龄朋友。拥有朋友是快乐的!这同样适用与成年人。

教会孩子与他人融洽相处。与他人融洽相处有助于培养快乐的性格,家长可以带领孩子接触不同年龄、性别、性格、职业和社会地位的人,让他们学会与不同的人融洽相处,获得不同的快乐感受。这里要求作为家长自己应与他人相处融洽,热情待客,真诚待人,给孩子树立起好榜样。

生活不宜过分优裕。物质生活的奢华反而会使孩子产生一种贪得无厌的心理,而对物质的追求往往又难以自我满足,这就是为何贪婪者大多并不快乐的真正原因。相反,那些过着普通生活的孩子往往只要得到一件玩具,他们就会玩得十分快活。快乐其实是简单的!

让孩子爱好广泛。孩子心中的快乐源自各个方面,一个孩子如果仅有一种爱好,他就很难保持长久快乐,试想:只爱看电视的孩子如果当晚没有合适的电视节目看。他就会郁郁寡欢。有个孩子是个书迷,但如果他还能热衷体育活动、或饲养小动物,或参加演剧,那么他的生活将变得更为丰富多彩,由此他也必然更为快乐。

引导孩子摆脱困境。即使天性乐观的人也不可能事事称心如意,但他们大多能很快从失意中重新奋起,并把一时的沮丧丢在脑后。父母最好在孩子很小的时候就着意培养他们应付困境乃至逆境的能力。要是一时还无法摆脱困境,那么可教育孩子学会忍耐和随遇而安,或在困境中寻找另外的精神寄托,如参加运动、游戏、聊天等等。

拥有自信是十分重要的。一个自卑的孩子往往不可能快乐,这就从反面证实拥有自信与快乐性格的形成息息相关,对一个智力或能力都有限,因而充满自卑的孩子,家长务必多发现其长处,并审时度势地多作表扬和鼓励,来自家长和亲友的肯定有助于孩子克服自卑、树立自信,找到属于自己的快乐。

一个孩子是不是快乐、能不能真正的快乐,最关键的还是看他是不是来自一个和睦的家庭。"家和万事兴",家庭的气氛、家庭成员之间的关系在很大程度上会影响孩子性格的形成。一个充满了敌意甚至暴力的家庭,一个没有亲情没有爱、不讲道理不论民主的家庭,是绝对不可能培养出快乐的孩子的!

拥有快乐是一个孩子最基本的权利,扼杀孩子的快乐就是犯罪! (马育强)

张苍的养生经

张苍是西汉时期河南阳武(今河南原阳县)人,精通天文历算,学识渊博,官至丞相,享年百余岁,可谓是福寿两全的典型。在我国古代,人的平均寿命只有三四十岁,而据《史记·张丞相列传》载:"(张)苍年百余岁而卒"。张苍何以能获得如此极为罕见的年逾百岁的高寿呢?根据史料的记载和后人的分析,主要是得益于如下几点:

勤奋读书,勤于用脑:《史记》中说:"苍尤好读书,无所不观,无所不通,尤邃律书。"他勤学苦读,广为涉猎,尤精通音乐和天文历算,汉朝初年的历法就是由他推算和制定出来的。他勤于用脑,晚年仍笔耕不辍,继续写天文历法著作。正因为他孜孜不倦,故大脑越用越灵活,脑子当然不糊涂,自然不会患老年痴呆症之类的疾病。"生命在于运动"是颠扑不破的真理,但这"运动"绝不是单纯地指体力或肢体的运动,更重要的首先是大脑的运动。为什么在张苍之前的我国春秋战国时代的大教育家、大思想家、大学问家诸如:孔子、孟子、老子、庄子……个个都比普通人的寿命长得多,他们都是七、八十岁甚至九十多岁的高寿,其原因主要正在于此。而张苍长寿百岁的原因固然很多,但不可否认,勤奋读书、勤于用脑与其长寿密不可分。

博学多才、爱好广泛:张苍除了精通天文历算之外,还懂得建筑工程和某些工艺技术,十分精通音乐律品。张苍善于吹笛,技巧之高超,超过了当时皇宫内专业乐师的水平。正因为他多才多艺,有了多方面的兴趣爱好,其精神也就有了多方面的寄托,生活充实,无从空虚、苦闷、彷徨之感,这对于他的身心健康非常有利。

知恩必报,德高者寿:张苍很注重道德品行修养,处处与人为善,乐于助人且懂得知恩必报,人际关系很好。比如王陵是他的救命恩人,他始终铭记在心,毕生"以父事陵",像孝敬父母一样敬重王陵。王陵死后,又像孝敬父母一般侍奉王陵的夫人。此时的张苍,已官至"一人之下,万人之上"的丞相,属国家重臣,但他并没有因官位的升迁而有丝毫的傲慢和懈怠。每天清晨,张苍必梳理整齐,前去看望王陵夫人,向她请安问好,待亲眼看看到她吃完早餐以后,才赶赴朝廷处理各种政务。张苍如此尊敬老人,以身作则,使得家人及其下级官吏也都纷纷效法他。张苍高尚的品德为他的健康长寿创造了良好的条件。

家庭和睦,子孝孙贤:张苍尊老爱幼,不断言传身教,这对家人的影响极大,其子孙对他亦很孝敬,家庭中始终迷漫着一种和睦相亲的氛围,这对张苍的延年益寿也起了积极作用。

鸟语 刘鹏 摄

正是综上所述的种种原因,张苍才会在医学和科学还相当落后的古代竟创造了寿高百岁的生命奇迹,这既引人深思,也给我们以莫大的启示。

(沙平)

观镜子察脏腑健康

观面色察气血盛衰

中医认为,气血的盛与衰,行与滞,都会从面色上体现出来。面色发黄:肝病的表现。如果你照镜子发现最近面色突然变黄,则很可能是肝胆功能不佳的迹象。临床专家提醒我们,急性黄疸型肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化、肝癌等患者就常会出现面色突然变黄的现象。面色发黑:常为肾虚的表现。中医认为,肾阳虚者常常会脸色黝黑。若同时出现腰膝酸疼,精神不振,手足冰冷,畏寒怕风,腹泻,身体浮肿等症状,则必为肾虚无疑。面色潮红:可能心脏有问题。成年人脸色如果常常像婴儿一样,经常红扑扑的,并不见得是件好事,比如:心肌梗塞的人,或是有心脏病潜在风险的人,多半面色就是红扑扑的。面上长斑:女性内分泌失调。女性脸上长了斑,除了妊娠期、老年人之外,更多时候反映出一些内分泌失调性疾病,诸如月经不调、痛经、子宫附件炎、不孕症等。

观眼睛察肝胆疏泄

眼白变黄、容易流眼泪等等眼部变化,通常能反映出肝胆的健康状况。眼白泛黄:预示胆汁淤积。假如照镜子的时候发现眼白部分变黄,特别是像柠檬一样的黄色,那么就要怀疑是不是胆汁的疏泄出现了问题。眼睑泛白:很可能是贫血。假如眼睑颜色过浅,则可能意味着贫血。如果你照镜子发现眼睑没有血色,再加上平时常有站立时晕眩,稍微运动就心悸、气喘不停、皮肤干涩无光华、易脱发等现象,那么几乎可以肯定你发生了贫血。眼皮浮肿:水分代谢不良。有的人即使睡前并没有喝水,可是早晨起来照镜子总是发现自己眼皮浮肿。这个情形就是体内的水分代谢功能无法正常运作的结果。原因有很多,例如肾功能异常、心脏疾病等。到底是哪里出了问题,则需要请专业医师来进行判断。

观唇舌察内脏虚实

当肠胃等内脏功能异常时,往往会在嘴唇、舌头、口腔黏膜等部位有所反映。同时还可能出现口臭、口干等情况。唇色过红:表示脏腑"热症"。我们一般认为嘴唇红润代表身体健康,但是过犹不及,如果嘴唇总是像涂了口红一样,在中医里则是代表着热症,说明体内热气郁积。舌尖赤红:表示积热过多。如果看着镜子里面的舌尖像火一样的红,表示体内积热过多,水分相对不足,有时还会伴随着发热的症状。舌质苍白:提示脾胃虚弱。舌头过于苍白,如果能排除贫血的话,那么往往提示脾胃较虚,养分、血液运化不足。舌苔异常:根据厚薄、颜色各有不同。假如舌苔特别厚腻,常常是饮食过量等因素诱发的肠胃功能不良造成的。此外,某些疾病在加重的时候,舌苔也会增厚;而舌苔薄到几乎看不见的,一般预示着身体虚弱或是过敏体质。舌面完全没有舌苔,光滑如镜,常常是消化性溃疡的前兆;苔白如雪花片而质干枯者,称为"雪花苔",中医认为代表脾冷;舌苔黄而腻,多为痰热、食积或湿热内蕴。

(简晖 副主任医师)

妙语连珠 给人启迪

——读六六的长篇小说《心术》

高延萍

看过电视剧《心术》之后,我总感觉意犹未尽,电视剧中常有些诙谐幽默又针砭时弊的语言让我会心一笑。然这些生动俏皮的语言在我耳边只是一闪而过,稍纵即逝,不能长久在心中留连回味。于是,我特地去买了一本《心术》的书,细细地阅读起来,果然阅读不同于看电视,它能让我们细细咀嚼书中那些妙语连珠的文字,它能让我们用心去品味其中的内涵,让我们沉下来思考这些妙语的背后蕴藏的人生哲理及社会现实。读着《心术》,我觉得比看电视剧更过瘾,收获更大,书中那些富有哲理、幽默的语言,就像一些闪闪发光的宝石,让我们在愉悦的同时,也让我们警醒,思考着真善美,思考着社会人生……

在书的首页,作者就用南南和父亲刘晨曦的对话阐述了爱的内涵:"南南伸手比划起来,爱的基础是个友。首先要做朋友才会相爱。爱还要用心,所以友的上面是个心。不过呢,现在人都不敢把心交给别人,就把心藏了起来,现在的爱就不用心了。"

正是这对爱的阐述确定了书的主题:就是歌颂爱,歌颂医生的仁心仁术;书中的所歌颂的医护人员刘晨曦、霍思邈、美小护等就是用行动和患者交朋友,用心去替患者解除痛苦。同样书中也大量反映了如今社会上有许多人不太敢把心交给别人,把心藏了起来。由此才引发了医患关系紧张以及社会的诸多矛盾。作者正是利用这些此起彼伏的矛盾故事要唤醒我们对爱的理解和认识,她是要我们在这个社会上用真心去爱别人,也才会得到真正的爱,真正的幸福。诚然,作者在书中的结尾中把呼应地呼吁道:我希望它(心术)可以为双方(医生和患者),打开一扇门,架一座桥,从相互怀疑敌视到相互换位理解,尽量去信赖这个世界,那样我们就能增加安全感、幸福感。她希望:"重新建立起一种良性循环,一定需要一方先伸出手来"。

一方先伸出手就需要先伸出手的这一方有大度宽容的胸襟,书中不仅用不少有血有肉的情节让我们看到了一群人的宽容和良善,还用格言式的语言笔触写道:"宽容是一种美德。你踩了兰花一脚,把幽香留在了你的脚跟"(见91页)。

宽容和良善会给生活带来快乐,面对医患关系中的种种矛盾,霍思邈曾经以为用阿Q精神来寻求慰藉,而刘晨曦刚开导他道:"快乐的秘诀是公正客观。你不要总站在自己的角度去看问题,学会换位思考,想开了就不会那么愤愤不平。"(64页)

正是因为有这个换位思考的理念,所以书中的医护人员在面对医患矛盾紧张时不放弃、不气馁、不计较个人得失,坚持以救死扶伤为重,即使是面对医疗事故,也不诿避,而是深刻地反醒,"我总求各位,要对生命谦卑一点,对生死要有点敬畏感,不要把躺在病床上的那个人当成一台机器,而你不过是个机床操作工;稍稍有点责任心,就能够避免这样的事故发生"(93页),"作为医生,仁心固然重要,但仁心大于仁术也不会是好医生"。(见109页)

作为书中重点刻画的科室,神外科的主任总是精心地对属下淬打:"你是拯救的化身。你不能以自己的好恶选择病人,你不能以个人的得失衡量生命。如果每个医生都这样,白大褂就染黑了,你手里的手术刀就是生死判官笔了。等你见到每一个病患,都能把自己的情感抛在脑后,你就是好医生。医生这个职业,与技术关系小,与道德关系大,有技术没道德,永远不是合格的医生。"(见132页)

"作为一个合格的医生,一定要有信念。一个有着坚定信念的人,才会在我们这里经历各种打击磨难而无怨无悔。我相信你们这些人最后的基志铭上都会刻着两个字:英雄"。

"医生有三重境界,第一重叫治病救人,你能够看好病人的疾病,这只能说明你是一个医务工作者,一个技工;第二重叫人文关怀,你不仅看好病人的病,你还有悲天悯人之心,对待病人要像亲人一样;第三重那就是进入病人的灵魂,成为他们的精神支柱!"(见144页)

这些精彩的论述不仅是医护人员的教科书,对我们每个人的人生、生活,工作都有着指导意义。

书中精辟的语言不仅针对医护人员,有许多是直接针对社会人生的。如:"这个世界上,最大的力量不是报复,而是原谅"。

"如果你想活得幸福,你首先要使别人幸福"。

"生气就是拿别人的错误惩罚自己"。

"我们总拿放大镜挑剔别人的缺点和过失。却对善良和恩惠视然受之"。

"没有在死亡线上挣扎过的人,永远不会理解重生的快乐"。

"生命的意义,在于快乐"。

"我发现儘得感恩的人,的确有回报"。

"这个世界上绝大多数人都是有私心的,比如我,但这并不表示我们就是坏人,我们都有做好人的意愿,但缺乏的是做好人的环境"。

"这个社会最好的循环是互惠互利,其次是损人利己,最后是损人不利己"。

"靠碑用钻石打造又有什么用,不如站在这里吸取新鲜空气"。

"不怕神的对手,就怕猪一样的队友"。

"因为跟猪打架赢了,也没什么乐趣,还沾一身泥"。

此外,书中对爱情、婚姻、家庭也有许多精彩而让人捧腹的论述,笔者不再赘言。

《心术》不仅用好看的故事情节唤醒我们对爱和道德的思考,唤起我们对人生真善美的追求,她还用各种格言、警句警示我们,启迪我们,成为我们生活的教科书。

伦敦人爱吃昆虫食品

在伦敦,有一家名为"虫吧"的餐馆,外墙画着各色鸟兽鱼虫。走进正门,一眼就看到硕大的餐牌上写的都是各种昆虫的名字。周围的食客们一边大快朵颐,一边谈笑风生,从他们的表情上,看不出这里的美食有何特别。然而,他们享用的,正是正宗的"昆虫宴"。"虫吧"的特色菜品有蚂蚁、蟋蟀和蝎子等。

也许你会明白,经过烘烤,外层裹着巧克力的蚂蚁、蟋蟀和蝎子越来越受到伦敦市民的喜爱。商家称,这些点心含有极丰富的蛋白质。设计者达探曾在路易斯安那州受过厨师训练。当他在亚洲和中美洲旅游时,受到当地饮食习惯的影响,爱上了烹煮后的昆虫食品。这些令人看了发毛的巧克力在伦敦的高级商店出售,价格介于3到3.5英镑之间。它们也即将在嘉尼黑和苏黎世与消费者见面。

英国食品标准局在提到这项研究计划时表示:"英国以及其他欧盟国家并没有将昆虫作为食物的传统。据估计,全世界有大约25亿人经常食用添加昆虫的食物。虽然很多昆虫都是害虫,但联合国粮农组织还是对可食用昆虫充满兴趣,致力于将其作为一种具有高度可持续性的营养来源。"每100克牛肉中含54%到57%的蛋白质,而每100克蚂蚁中蛋白质含量高达62%到75%。她还说,昆虫作为食物,富含矿物盐、钙、磷、镁和维生素B。一些蚯蚓的蛋白质含量是牛肉的3倍,4只蟋蟀的钙含量便与一杯牛奶不相上下。伦敦群岛餐馆大厨丹尼尔·克里顿表示:"如果让昆虫进入人类的食物链,它们可能必须经过'伪装'。食品生产商似乎应该将其描述为动物基蛋白质,毕竟并不是很多人都愿意购买蟑虫汉堡。"克里顿将将蚂蚁、蟑虫和蜜蜂制成美食,招待八方来客。

2005年**9**月,世界吃昆虫大赛也在伦敦开赛。来自加拿大、比利时、巴西等八名选手参赛。在比赛中他们要吃下恶心的各种虫子以击败对手,最终**35**岁的澳大利亚人获得冠军。

在西方,吃昆虫正在被越来越多的人接受,并成为一种时尚昆虫富含各种人体所必需的营养物质,包括蛋白质和脂肪,其实一些调味品如食用色素腮脂红就是用昆虫做成的。事实证明,经常食用昆虫可以帮助人们克服肥胖、高血压等现代都市病,让既想拥有妙曼的身材,又不愿忍受节食之苦的女性和减肥者不再痛苦减肥。昆虫爱好者们现在还成立了各种俱乐部,组织向人们宣传食用昆虫的诸多益处。欧洲的妇女甚至将炒熟的蟋蟀带在身边当瓜子磕,在伦敦的特色食品店还可以买到用蟋蟀、蜜蜂、毛虫制作的罐头。为了满足日益增长的市场需求,英国还出现了不少专门繁殖昆虫的农场,生意兴隆。

(封小凤)

华佗发明麻醉剂的故事

一次,华佗在鲁南地区为一个胳膊上生了毒疮的小孩动手术。那孩子连蹦带跳,疼得死去活来。这件事深深触痛了华佗的心。他想:"要是制成一种药,先让病人服下,然后动手术时既不痛苦,又能治好病,那该多好!"

有一天,几个小伙子抬来一个昏迷不醒的汉子,求华佗医治。华佗问:"这人伤在哪里?""他和人打架,让人打断了肋骨!"一个小伙子忙说。华佗给伤者解开衣服一看,左胸下面肉模糊,肋骨都露出来了。他让小伙子们按住伤者,然后忙用药水擦洗伤口,开始动手术。

这时,华佗才发现,整个手术过程中,那人不仅没有挣扎,连一声呻吟都没发出。忽然,一股酒气扑鼻而来。一问,原来那伤者喝得醉酒大醉,这时还酣睡在梦中呢。

这一例手术给华佗启发极大。只要制成一种药让病人服下后能像喝醉酒一样睡着,手术就顺利得多了。

华佗开始研究麻醉剂。经过一次次的试验、改进,一种用浓酒配制的中药麻醉剂——麻沸散制成。

一次,一个船夫肚子痛得直打滚,经华佗诊断是他的脾溃烂了,必须割掉。船夫同意后,华佗取出一包麻沸散,放到酒里搅匀后让他喝下。不多会儿,船夫就迷迷糊糊、昏昏沉沉地失去了知觉。华佗切去了他溃烂了的脾。船夫醒来之后,肚子就不那么痛了。又经华佗精心调治一个月左右,病人恢复了健康。 (国弘)

彩虹横街与彩虹桥

◆羊城地名古今谈

梁伊然

西华路有彩虹横街、彩虹涌边筹地名,这些地名源于附近有条彩虹桥。

关于彩虹桥,古人有很多咏诵。如清代倪云瞿曾作竹枝词:

牙檣锦缆木兰桡,载得松花酒一瓢。
相约绿荷深处饮,月明撑过彩虹桥。

彩虹桥,是南汉时代名胜之地,又是一个民间游乐的好去处,从上面的竹枝词,可知道彩虹桥曾是风景优美,引动诗人墨客在此雅会欣赏的地方。是旧昌华苑的一部份。

昌华苑,是广州古代有名的皇家大花园。在五代十国时期,南汉皇帝令人疏凿芝兰湖;通白云山水流到湖里,接通流花桥水道入江,在今西华路与荔湾路交界处,建彩虹桥。因形似彩虹得名,又称长桥。水道沿岸,植桃花杨柳,红绿辉映,蜿蜒数里,风景幽清。至清康熙二十四年(**1685**),南海知县郭尔户已重修彩虹桥,立石曾,竖表道石柱;桥上水厂豁阔,舟楫泛过桥下直到荷花深处。

宋太平兴国年间,南汉归降,有孔子后裔孔承休由韶州迁来,在彩虹桥侧建宅。遍植树木及地基,石井石桥等至清末犹存,桥下有宸翰楼,明代大学士方献夫所建,后楼毁。清乾隆年间,宸翰楼坊众又建为文襄祠以为纪念。

1888年,清两广总督张之洞在彩虹桥不远处,建广雅书院,地广数十亩。内建有学生宿舍二十列,每列**10**间,分东西两方块,东面**10**列称东斋,以"东·壁·图·书·府·诵·诗·闻·国·政"十字为名编排,供广东学生人住。西面**10**列称"西斋",以"西·园·翰·墨·林·讲·易·见·天·心"十字编排,为广西学生人住。每间学生宿舍有约**30**平方米大,初期仅住**1**人,并建冠冕楼藏书阁,余地分筑亭台楼阁池塘山石,以为游憩地方,引增膨水,掘濠环绕书院。废科举后改名大学堂,后又改为高等学堂,民国后改为省立第一中学,后称广雅中学。

广雅书院与孔承休旧宅,桥外文襄祠,桥侧文殊寺合称四大遗迹。至今只余广雅书院旧址而已。

彩虹桥还曾是广州古城西出口的重要桥梁。桥南有荔溪古道接通西门。

30年代开马路时,彩虹桥被改建成钢筋水泥公路桥。

本报地址:广州市机场西汇景路92号 电话:(020)86348494 86348104 邮政编码:510403 战士报社承印