

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

二〇一三年三月三十日 第六期 (总第 986 期) 编辑部 E-mail: edit@gzhe.net

【萝岗医改报道之一】

深化医药卫生体制改革—— 重民生 促健康

(通讯员 周挹洲) 为推进人民群众反映强烈的“看病难、看病贵”问题的解决,实现人人享有基本医疗卫生服务的目标,2009年,中共中央、国务院出台《关于深化医药卫生体制改革的意见》,《医药卫生体制改革近期重点实施方案(2009-2011年)》,启动了新一轮深化医药卫生体制改革。

几年来,萝岗区委、区政府高度重视医改工作,将其作为促进经济社会发展、改善民生福祉、构建和谐萝岗的着力点,及时成立了以区长为组长、常务副区长和分管卫生工作的副区长为副组长、区发改局为牵头部门的医改领导小组,制定出台了医改相关配套方案,多次组织召开会议,部署改革重点,全力推进医改各项工作。

3年多来,在省、市相关部门的领导下,萝岗区医改工作围绕“保基本、强基层、建机制”总体要求,五项重点改革稳步推进,取得阶段性成果:

● **基本医疗保障水平大幅提高。**萝岗区已建立起了覆盖城乡居民的基本医疗

保障制度,保障范围和水平不断提高,城镇职工医保参保率 96.2%,城镇居民医保参保率 97.74%(参加新农合的人员视为已参加城镇居民医保),新农合参保率高达 99.9%。

● **基本药物制度实现在基层全覆盖。**萝岗区除按国家规定在政府办基层卫生机构全部实施基本药物制度之外,还在全省率先将非政府办基层卫生机构全部纳入实施范围,全部配备使用国家、省基本药物和省市增补 129 种药物,并全部实施零差率销售。

● **医疗卫生服务体系明显改善。**加快推进卫生基础设施建设,同时加强以全科医生为重点的卫生队伍建设,实现了城区每万人有 2 名以上全科医生,每个乡镇卫生院有 3 名全科医生的目标。

● **基本公共卫生服务均等化显著提高。**萝岗区在全市率先将城乡公共卫生经费标准统一提高到人均 40 元,除按照广州市要求,实施 11 项基本公共卫生服务项目

和 6 项重大公共卫生项目外,还增加了爱国卫生和健康危险因素监测 2 项基本公共卫生服务项目。

● **区级公立医院改革加快推进。**在区属各医院优化服务流程、完善便民惠民措施、探索平价医疗服务模式、提高服务质量和效率。2012 年,萝岗区选取了区中医医院作为法人治理结构改革试点单位,组建了具有广泛代表性的医院管理理事会,制定了相关章程,不断加大医院自主经营权,形成决策、执行、监督相对独立、相互支持的新型公立医院法人治理结构。

在区委、区政府的有力领导和各部门的共同努力之下,萝岗区在 2012 年 3 月开展的广州市医改考核中取得了全市第一的好成绩。区医改工作受到省、市相关部门充分肯定,许多经验和做法作为先进典型向全省、全市加以推广。

全省率先将非政府办基层医疗卫生机构也纳入实施范围,相关差额由政府给予补助,实现了基本药物制度在基层的全覆盖。

● **镇村卫生机构一体化管理工作走在全市前列**

率先在全市实施“紧密型”镇村卫生机构一体化管理模式以夯实农村卫生服务网底。为村卫生站核定人员编制,纳入镇医院编制管理,由镇医院全面接管村卫生站,负责村卫生站人、财、物和业务工作的统一管理,统筹镇村两级基本医疗和公共卫生服务。

萝岗医改亮点

● **2012 年医改考核全市第一**
2012 年 3 月,在广州市医改办组织的医改综合考评中,以 97.86 的总分名列全市第一。

● **成功创建国家级慢性非传染性疾病综合防控示范区**
2012 年 10 月,顺利通过卫生部专家组现场考核,成功创建国家级慢性非传染性疾病综合防控示范区。

● **基层卫生机构绩效考核做法作为示范案例全市推广**

实行“三级考核、两级统筹”的基层卫生机构绩效工资分配模式。机构绩效奖金区级统筹分配,机构统筹一定比例的绩效工资用于行政管理指标考核,使得绩效考核成为全面提升医院管理水平的抓手。

● **在全省率先实现基本药物制度在基层的全覆盖**

2009 年,国家实施基本药物制度,规定政府办基层医疗卫生机构使用基本药物,取消 15%药品加成。2010 年底,萝岗区在

白云区急救绿色通道畅通,三级转诊制度落实

镇卫生院成功抢救宫外孕大出血病人

(通讯员 王珏) 3 月 12 日,白云区太和镇卫生院上演了惊心动魄的一幕,在白云区卫生局、白云区妇儿工委及市区多家医院的鼎力相助下,跨区跨院的多名医务人员与时间赛跑,从死神手中成功救下一名出血达 3000 毫升失血性休克的宫外孕患者。

当天中午,患者邓某被家属紧急抬送到白云区太和镇卫生院急诊科。进院时患者面色苍白,全身瘫软无肌力,神智不清,呼吸、脉搏、血压均已测不到,仅有微弱心跳,处于濒死状态,生命危在旦夕。该卫生院启动院内抢救小组,同时紧急呼叫区级、市级危重孕产妇救治中心到场抢救。因市区路途较远,不能立即赶到,紧急关头,区妇幼保健院院长和保健部主任立即积极调配区级专家先到现场指导抢救,并迅速组成了区域级的救援团队,经历了四个多小时的积极抢救,将患者从死亡线上拉了回来。在患者生命体征基本平稳后转入市危重孕产妇救治中心。目前患者病情稳定,正在恢复中。

白云区卫生局相关负责人表示,此次抢救经历是对本区医院平时的实操演练的最好检验。近几年来,为了降低白云区孕产妇死亡率,区卫生局高度重视辖区危重孕产妇的救治工作,区妇幼加强了全员培训和实操训练,定期考核。该病例的成功抢救对于镇卫生院来说实属不易,体现了白云区急救绿色通道畅通和三级转诊制度的有效落实,也体现了白云区各助产机构共同降低孕产妇死亡精诚合作的团结精神,这也正是区卫生局多年来对辖区助产机构管理理念和网络建设常抓不懈的成果。

老人拾金不昧,医院“千里”寻失主

(通讯员 简文杨) 日前,记者从中山大学附属第六医院获悉,该院内最近发生了一起“七旬老人拾金不昧”的好人好事,在院内外引发一片赞扬之声。

本月 18 日晚上,家住员村美居花园的王伯陪老伴在中山六院中心注射室打吊针,在上卫生间的途中,突然发现地面上有一卷用橡皮筋捆住的钞票,王伯立即找来值班护士一同拾起钞票并进行清点,发现有近万元。随后医院以王伯的名义报了警。医院调取当天的监控录像了解了失主不慎遗失钞票的过程,并分析失主应该是刚交完费没多久。于是收费挂号处的人员整理了 18 日当天晚上该时段交费人员的联系方式,由该院保卫科一个一个致电询问,终于在 26 日找到了丢失近万元巨款,此时远在河北廊坊的失主李先生。接到广州医院打来的电话,李先生十分激动,多次表示了对于王伯、对中山六院、对广州的人民的感谢之情。

责任编辑/版式 梁晓珊 Email: yao.wen1@163.com

12320 卫生热线已覆盖全国 26 个省份

据卫生部网站报道,目前全国已有 26 个省(自治区、直辖市),206 个城市开通了 12320 卫生热线。截至 2012 年底,共计受理公众来电 344.9 万件,其中受理公众咨询 266.0 万件,预约诊疗 74.1 万件,投诉 4.3 万件,举报 1409 件。12320 卫生热线对于密切卫生行政部门与人民群众的联系,深入推进政务服务,促进卫生事业改革发展发挥了重要作用。

自 2006 年开通以来,“12320”历经了从试点到全面推开的发展历程,并由“公共卫生公益电话”更名为“卫生热线”,定位扩展至医疗卫生全行业,承担的服务包括健康知识与技能、

卫生法律法规和政策信息、重大卫生活动、寻医问药、心理援助、戒烟等咨询,突发公共卫生事件、医疗卫生服务、卫生行风、非法行医等投诉举报,对卫生政策、卫生现状等提出建议,预约诊疗,突发公共卫生事件与重大卫生活动的舆情监测和风险沟通,医改政策实施情况、医疗行风监督、住院病人医疗卫生服务满意度电话调查等多个方面。为满足群众不同层次的需求,在原有的电话基础上,12320 卫生热线正逐步向集电话、语音、网站、短信、微博、手机平台和自助终端为一体的综合立体服务平台方向发展。下一步,全国 12320 卫生热线建

设还将从管理运行、人才培养、创新服务、服务保障和组织协调等机制入手,强化 12320 的管理和业务处理、转办流程,提高 12320 受理、沟通和反馈的能力;加强人员队伍建设和培养力度,规范全国 12320 卫生热线服务标准;加快信息化建设步伐,建立全国 12320 卫生热线信息资源库、基于信息资源库的门户网站和在线培训系统,形成全国信息采集统计发布系统,为各地 12320 咨询员提供标准化解答口径,同时进一步发挥全国 12320 卫生热线的卫生舆情监测作用。与此同时,积极开展多种形式的宣传,提高公众对 12320 服务的知晓率和可获得性。

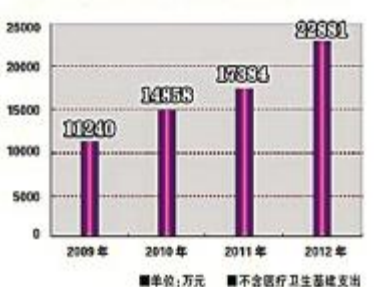


管委会副主任、区长李红卫(左二)向市长陈建华递交医改目标任务书

萝岗区医疗卫生支出情况

2009 年以来,萝岗区财政对医疗卫生支出累计达到 11.4 亿元,其中卫生基础设施建设 4.76 亿元,经常性医疗卫生支出 6.64 亿元,经常性医疗卫生支出增长比例远高于一般预算支出增长比例。

2009 年-2012 年经常性医疗卫生支出一览表



来自我市的医改报道(六)——萝岗篇

送医送药送到家

白云区卫生系统开展“志愿服务月”活动



3 月 21 日上午,一场“送医送药送到家”志愿服务活动白云区太和镇龙归南村公园举行。活动由白云区卫生局、太和镇政府、区疾病预防控制中心、区人民医院、太和镇卫生院和南村村委共同举办。通过活动,共为 230 名当地群众建立了健康档案,免费就诊 169 人,派发药品 3000 余元。活动现场还设置了 20 块《健康生活方式》的宣传展板,派发宣传资料 2000 张,向村民宣传健康生活方式和理念。

据悉,为进一步弘扬“雷锋精神”,3 月份,白云区卫生局集中组织开展为期一个月的志愿服务月活动,组织健康咨询、免费义诊、健康体检、建立健康档案、上门为空巢老人和行动不便的困难群众进行就诊、为特定人群开展艾滋病防治知识讲座等。通过主题实践活动,弘扬白云卫生人志愿服务理念,树立白云卫生人的良好形象,营造良好的医德医风氛围。(白云区卫生局 供稿)

“三送一献” 越秀志愿服务传递爱心正能量

志愿服务活动 10 场,进一步弘扬“学习雷锋、奉献他人、提升自己”的志愿服务理念,营造了全社会参与志愿服务的良好社会氛围。(各活动现场见上图)

(通讯员 陈纯彬) 3 月,越秀区卫生系统开展医疗志愿服务进社区、无偿献血、关爱空巢老人、群众性急救知识宣传等“学雷锋”志愿服务活动 10 场,进一步弘扬“学习雷锋、奉献他人、提升自己”的志愿服务理念,营造了全社会参与志愿服务的良好社会氛围。(各活动现场见上图)

40 岁以上人群慢阻肺发病率高达 8.2%

一项关于慢阻肺的研究最近获得广东省科技进步一等奖。最近,由广州医学院第一附属医院联合国内十多家公司共同完成的《慢性阻塞性肺疾病发病与人群防治研究》,用 14 年时间得出一个惊人的结论,即中国 40 岁以上的人群,高达 8.2% 的人患慢阻肺。

研究还首次证实,生物燃料是慢阻肺的重要致病因素。每年致死人数达 100 万

研究发现,中国 40 岁以上人群慢阻肺患病率高达 8.2%。所谓慢阻肺,就是通常说的老慢支、肺气肿,是因为呼吸道发生病变,在一定程度上影响了呼吸功能。该研究的主要负责人、广医一院呼吸疾病国家重点实验室冉丕鑫教授说:“慢

阻肺到了晚期,连坐着都透不过气,只能躺在床上呼吸。”

据了解,全国每年因慢阻肺死亡的人数达 100 万,致残人数达 500 万至 1000 万。根据世界卫生组织的资料,慢阻肺的疾病负担将从 1990 年的第 12 位,上升到 2020 年的第五位,在中国的疾病负担有可能上升到第一位。

2012 年,卫生部正式将慢阻肺纳入重点防控慢性非传染性疾病,并且首次将其纳入非传染性疾病疾病防控“十二五”规划中,明确提出要在全国范围内将 40 岁以上人群的慢阻肺的患病率控制在 8% 以下。

厨房要通风居民须戒烟
该科研项目从 1995 年起,在钟南山院士的带领下开始起步。在长达 14 年的

时间里,调研组选取了广东、北京、上海、天津、沈阳、西安、重庆等 7 个城市,随机调查了 2.5 万名 40 岁以上的人。

广东省的选点在广州市荔湾区和韶关乳源,抽查的工作持续了整整两年。一个疑惑摆在研究人员的面前:为什么不吸烟的人也得慢阻肺?

原来,村民在通风不畅的厨房做饭时,燃烧柴草释放出的烟雾,跟慢阻肺关系非常密切。家中使用沼气等清洁能源的,发病率明显降低。再教授说,地方政府帮助村民稍稍改造炉灶,或者倡导用沼气,花钱不多,既环保又能降低慢阻肺的发病率。“为预防慢阻肺,城市居民要做两件事:一是戒烟,烟草烟雾和生物燃料烟雾具有协同作用,同时接触两种烟雾时,肺功能损害更明显;二是坚持适当运动,像太极拳就对慢阻肺患者的康复很有帮助。”冉丕鑫说。(来源:中国健康教育中心网站)

本期视点

如何看 “卫生部计生委变一家人”?

● 曾春光

3 月 17 日,十二届全国人大一次会议闭幕当天,在北京市西城区西直门外南路 1 号,悬挂多年的“卫生部”牌子被悄然摘下,取而代之的新牌子上写着“国家卫生和计划生育委员会”。与此同时,在北京市海淀区知春路 14 号,32 年前从卫生部独立出来的“国家卫生和计划生育委员会”,也在这一轮机构改革中跟卫生部一起成为历史,卫生部计生委变一家人。

那么,如何看“卫生部计生委变一家人”?
为更好地坚持计划生育的基本国策,加强医疗卫生工作,深化医药卫生体制改革,优化配置医疗卫生和计划生育服务资源,提高出生人口素质和人民健康水平,将卫生部的职责、国家卫生和计划生育委员会的计划生育管理和服务职责整合,组建国家卫生和计划生育委员会;将国家卫生和计划生育委员会的研究拟订人口发展战略、规划及人口政策职责划入国家发展和改革委员会;国家中医药管理局由国家卫生和计划生育委员会管理。国家卫生和计划生育委员会的主要职责是统筹规划医疗卫生和计划生育服务资源配置,组织制定国家基本药物制度,拟订计划生育政策,监督管理公共卫生和医疗服务,负责计划生育管理和服务工作等。

卫生部计生委这两个部门,在过去有多个职能都是相近甚至交叉的,比如生殖健康、妇女怀孕前后的保健等。“变一家人”之后,资源就可以得到优化、统一配置,相近的职能将被“兼并重组”,将更有利于公共资源的利用,而医疗卫生和计划生育的职能同时被加强,发挥最大化。比如,计生部门在全国范围内建立的服务网已较为健全成熟,可以起到服务网底的作用,提供信息资源;卫生部门的公共卫生服务有技术和硬件优势,两者优势互补,即可在孕产妇的围产期保健、产后访视等方面提供更好的初级保健服务,降低新生儿和孕产妇死亡率。此外,还将减少行政审批环节,办一个准生证盖 40 多个章,街道、卫生、计生等多部门来回“踢皮球”的情况将得到改观,生育险和医疗险的衔接也可以期待。

“卫生部计生委变一家人”后,会不会影响医改进程?原卫生部副部长黄洁夫给出了明确的答案——不会。他更担心的是机构改革中人员的安排,因为所有的机构怎么变都还是人来做。所以,要做好“三定”工作(定编定岗定职),这个时候大家都要以人民的利益为出发点,都想着老百姓。千万不要“变”出一批吃财政饭的闲人——“巡视员满天飞”,“调研员不调研”,但工资、待遇一分不少。

诚然,单纯的机构增减,并不能必然产生民众所期待的好结果。机构的撤并通过一纸行政命令即可实现,但是职能的真正转变却可能是一个长期的过程。机构转变职能的重点就是要向市场放权,向社会放权,向地方放权。在市场领域,就是要减少审批,减少收费,降低门槛。对此,国家卫生和计生委主任李斌表示:切实把中央的一系列决策部署贯彻落实好,把卫生计生的各项工作抓紧抓好,努力回应人民对美好生活的期待。

国务院总理李克强 3 月 20 日主持召开新一届国务院第一次全体会议时指出,这次机构改革力度不小,要抓紧落实改革方案,保证改革中各项任务“无缝对接”。他强调,各部门都要自觉行动,限期完成职能转变各项任务,绝不能“换汤不换药”。相信,有新一届政府旗帜鲜明、敢于担当的坚决态度,新部门一定能很快理顺关系、有效衔接、运行通畅,并清除“门难进、脸难看”的衙门作风,改变“重管理、轻服务”的思维习惯,树立以人为本的理念,从而赢得社会的认可,让老百姓从机构改革中得到切实的好处!

(作者简介:曾春光,广州媒体评论人)

萝岗区卫生局开展“双到”扶贫回头看

(通讯员 潘伟好) “亲戚来了,好亲切!”3 月 26 日,萝岗区卫生局迎来了一批特殊的客人,他们是该局对口帮扶的兴宁市罗岗镇徐坑村“两委”干部。为确保三年扶贫成效得以延续,区卫生局率先开展“双到”扶贫“回头看”,特邀邀请罗岗镇有关领导和徐坑村两委干部前来考察学习,共商双到扶贫“回头看”工作计划和措施。

卫生局领导与村委干部进行了扶贫工作交流座谈,双方回顾了三年扶贫工作和成效,共叙“双到”情谊,并对下一步“回头看”工作进行了研究讨论。为表达对区卫生局扶贫工作的衷心感谢,徐坑村两委郑重地向该局赠送了牌匾,匾额内容为“扶贫谱写和谐曲,徐坑百姓念深情”。

据介绍,萝岗区卫生局和区规划局对口帮扶兴宁市徐坑村三年来,累计筹集帮扶资金总额 682.33 万元,通过开办公司、创办合作社、发动村民产业化种养等措施发展村大集体经济,带动村民脱贫致富,顺利实现了从“输血扶贫”到“造血扶贫”方式的转变,圆满完成了三年扶贫“双到”各项工作任务。2012 年底,有劳动能力贫困户人均纯收入 12340 元,比帮扶前增收 10746 元,贫困户 100% 稳定脱贫;村集体收入 273800 元,比帮扶前增长 41 倍。

简讯

广州市开展“3.24 世界防治结核病日”宣传活动

2013 年 3 月 24 日是第十八个世界防治结核病日。当天上午,以“你我共同参与,消除结核危害”为主题的“广州市世界防治结核病日大型宣传义诊活动”在荔湾区昌华街仁威庙广场举行。市卫生局邱春雷副局长、疾控处周瑞华处长,市胸科医院谭守勇院长、项目办陈其琛副主任,荔湾区卫生局钟志强书记、徐志刚副局长等领导出席了现场活动。

黄浦区妇幼保健院开展托幼园所儿童五官保健知识巡讲活动
围绕当前影响儿童五官健康的主要问题,黄浦区妇幼保健院将于 3-6 月在全区幼儿园为儿童家长开展儿童五官保健知识巡讲活动。日前,首场巡讲已在黄浦区育蕾幼儿园金碧分园举行,吸引了 80 多名儿童家长参加。据了解,到幼儿园为家长开展儿童保健知识巡讲,是该院在健康教育模式上的新尝试。(马晓丽)

番禺区母婴安康百场巡讲首场走进沙湾镇
3 月 23 日上午,番禺区母婴安康百场巡讲 2013 年首场大型活动在沙湾人民医院举行。番禺区母婴安康百场巡讲活动通过组织市、区一批优秀的妇女儿童健康讲师,开展以“母婴安康知识进农家”、“母婴安康知识进社区”等为主题的巡讲活动,内容涵盖婚前、孕产、围产期和婴幼儿保健等主题。(李玖)

新报告表明 接触化学品会对人类和野生动的 荷尔蒙系统产生影响

联合国环境规划署(以下简称“环境署”)和世界卫生组织(以下简称“世卫组织”)最新报告《内分泌干扰物科学研究现状》显示,许多人工合成化学品(未经检验是否影响荷尔蒙系统)可能会对人类健康造成重大影响。

这份联合报告呼吁更多的研究以充分了解存在于家庭和工业产品中的内分泌干扰物(EDCs)与各种具体疾病之间的关系。该报告指出,更全面的评估和更有效的测试方法,能够减少潜在的疾病威胁和节省公共卫生的支出。

某些物质可以改变荷尔蒙系统

人类健康取决于一个运转良好的内分泌系统调节某些激素的分泌从而维持必要的身体功能,如新陈代谢、生长和发育、睡眠和情绪。一些被称之为内分泌干扰的物质可以改变荷尔蒙系统的功能从而增加不良健康的风险。某些内分泌干扰物会自然地产生,而合成的品种可以在农药、电子产品、个人护理产品和化妆品中发现,还可以在食品添加剂或污染物中发现。

联合国的这份最新最全面的内分泌干扰物报告,突出强调了内分泌干扰物和健康问题之间的联系,包括某些化学品对年轻男性睾丸发育的潜在危害、女性乳腺癌、男性前列腺癌、对儿童神经系统发育的影响、儿童多动症和甲状腺癌。

内分泌干扰物的来源

内分泌干扰物主要通过工业和城市污水排放、农业径流以及燃烧和排放的垃圾等途径被传播到环境之中。人体一般通过以下途径受到感染:食物摄取、灰尘和水、吸入空气中的气体和颗粒以及皮肤接触。

“化学品已经日益成为现代生活中必不可少的一部分,并支持国家经济发展的很多方面。然而,不健全的化学品管理给关键发展目标 and 可持续发展目标的实现带来了严峻的挑战。”联合国副秘书长兼环境署执行主任阿齐姆·施泰纳表示。

“加大对新测试方法和研究的投资,能够增强对内分泌干扰物污染成本的了解,并帮助降低风险,最大化效益和吸引更多明智选择和备选方案,向绿色经济转型。”施泰纳还强调。

需要更多的研究

除化学品污染外,其他环境和非遗传性因素,如年龄和营养,也是导致疾病上

升的原因之一。但是,由于知识方面的巨大差距,确定确切的原因和影响是极其困难的。

“我们迫切地需要更多的研究,更全面的了解内分泌干扰物对健康和环境的影响,”世卫组织公共卫生和环境司司长玛丽亚·内拉博士说,“最新的科学研究表明,世界各地的人们都面临着感染内分泌干扰物以及与其相关的疾病风险。为了减少风险,世卫组织将与合作伙伴一起共同致力于研究内分泌干扰物和人类健康之间的联系。我们都负有责任和义务保护子孙后代。”

该报告还强调了内分泌干扰物对野生动物的影响。在美国的阿拉斯加州,这些化学品会导致一些鹿群的生殖缺陷、不孕和鹿茸畸形。水獭和海狮等物种数量的下降也是由于接触了各种多氯联苯(PCBs)混合物、滴滴涕(DDT)杀虫剂,其他永久性有机污染物和重金属,如汞。同时,禁止和限制使用内分泌干扰物与恢复野生动物数量和减少健康问题之间存在着内在的联系。

建议

这份研究报告提出若干建议,用以提升这些化学品的全球知识普及,减少潜在的疾病威胁以及节省相关的费用,建议包括:

测试: 目前人类已知的内分泌干扰物只是“冰山一角”,需要更全面的测试方法来识别其他可能的内分泌干扰物以及它们的来源和传播路线。

研究: 需要更多的科学证据来证明接触内分泌干扰混合物(主要来源于工业副产品)会对人类和野生动物的健康产生影响。

报告: 很多来源不明的内分泌干扰物是因为没有足够的报告和信息来了解相关产品、材料和货物中的化学成分。

协作: 科学家和政府间更多的资料共享,可以填补数据空缺,尤其是发展中国家和新兴经济体国家。

“过去十年的研究已经取得了非常大的进步,我们已经意识到内分泌干扰物比十年前更广泛、更复杂,”该报告主编,斯德哥尔摩大学教授 Ake Bergman 表示,“随着科学的日新月异,现在该是管理内分泌干扰物和进一步研究这些化学物质对野生动物和人类健康影响的时候。”

(来源:世界卫生组织网站)

几种不良睡眠习惯

睡眠占据人类生活 1/3 左右的时间,它对我们的健康有很大的影响。良好的睡眠习惯能消除疲劳,保护大脑、增强免疫力、促进生长发育、延缓衰老、美容等,使我们的身体各器官得到充分的休息,保持良好的精神状态,提高工作效率。良好的睡眠习惯包括顺其自然、定时定量、正确的睡眠姿势等。

一些不良的睡眠习惯,则对我们的身体健康有一定的危害。你有这些不良习惯吗?

1. 爱睡懒觉。很多人早晨贪睡,迟迟不肯起床,尤其是上班族,在周末的早晨理所当然地赖一会床,睡一会懒觉。这不是一种好习惯,早晨睡懒觉会加快体内多余脂肪的累积,容易使人发胖,增加患冠心病、血管硬化的风险。

2. 午睡过长。午睡时间最好不要超过 1 小时,午睡过长反而更加困倦,容易大

汗淋漓、心跳加快,对心血管疾病患者非常危险。

3. 蒙头入睡。蒙头睡觉时,氧气少,而且呼吸排出的有毒物质气体聚集在被窝,我们会感到头晕胸闷,容易做恶梦。同样,关着窗户睡觉也会有这样的危害。

4. 坐着或趴着打盹。这样易使大脑血液减少,醒来后会出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧症状。

5. 睡得过多。成年人每天睡 7-8 个小时就行了,睡得过多对人有害。美国的一项调查表明,每天睡 10 小时或以上者,有 80%的人可能短命。

6. 经常熬夜。熬夜的坏处,相信大家都有体会。熬夜导致人体生物钟紊乱,白天迷迷糊糊,注意力不集中,工作效率下降。经常熬夜可使人处于亚健康状态,甚至使机体器官受损而出现各种疾病。

(节选自《干部保健知识汇编》)

影响与胃癌相关性幽门螺杆菌根除的因素

胃癌是全球癌症死亡的第二大原因。尽管胃癌发病率在某些地区正在下降,但因为在诸如拉丁美洲和东亚等高发率地区人口的增长和老化,其死亡人数预计会在未来的几十年中增加。幽门螺杆菌感染了世界上超过一半的成年人,而这种细菌的慢性感染是胃癌的主要因素之一,据估计它占了全球所有病例的三分之二。

据发表在《美国医学会杂志》上的一则研究披露,在一项对拉丁美洲 7 个不同社区人群的风险幽门螺旋杆菌(一种可导致胃癌的危险因子)治疗干预结果的分析中,研究人员发现,在根除幽门螺旋杆菌的治疗干预中,地理位置、人口因素、对最初治疗的坚持以及感染的复发可能与抗菌素疗法的选择同样重要。

田纳西州纳什维尔市范德比尔特医学中心的 Douglas R. Morgan 及其同事对幽门螺旋杆菌的复发风险进行了估计,并评估了在用 3 种疗法之一进行治疗 1 年之后与成功根除该菌有关的因素。这项研究包括了 1463 名来自 7 个拉美社区的年龄在 21-65 岁的参与者,他们接受了幽门螺旋杆菌的治疗并在 2009 年 9 月至 2011 年 7 月间接受了观察。研究通过使用来自一个家庭人口普查(哥伦比亚、哥斯达黎加、尼加拉瓜)、一个大型公共临床诊所登记(智利),或家庭招募(洪都拉斯及墨西哥的两个地方)的信息对可能的参与者进

行了遴选。参与者被随机分配到 3 个治疗组中的 1 组,为期 14 天的兰索拉唑、阿莫西林及克拉霉素(三联疗法);为期 5 天的兰索拉唑及阿莫西林及接下来为期 5 天的兰索拉唑、克拉霉素及甲硝唑(顺序疗法);或为期 5 天的兰索拉唑、阿莫西林、克拉霉素及甲硝唑(伴同疗法)。

在最初治疗后,1133 名尿素呼气试验(UBT, 这是一种用于确认幽门螺旋杆菌存在的诊断程序)呈阴性的参与者中,有 1091 人有 1 年时的 UBT 结果,其中 125 人变成 UBT 阳性,其复发风险为 11.5%。研究人员发现,1 年时的复发率与研究地点、家庭中孩子的数目及不坚持治疗有着明显的关系,但与治疗方式的指派没有关系。

在对基于具有肯定的 1 年时 UBT 结果的 1340 位参与者治疗效果的初步分析中,所估计的在 1 年时根除的成功率对三联疗法为 80.4%、对顺序疗法为 79.8%、对伴同疗法为 77.8%。总体有效率为 79.3%。

文章的作者写道:“在一项忽略再治疗效果的单一疗程分析中,1 年时 UBT 阴性结果百分比为 72.4%,且它与研究地点、对最初疗法的坚持、男性性别及年龄有着明显的关系。所有 1463 名人选参与者在 1 年时的治疗有效率——如果将所有缺失的 UBT 结果视作阳性——为 72.7%。”

(来源:医学论坛网)

中药使用的基本常识

如生川乌、生半夏等则应先煎 1-2 小时,以去毒性。滋补性药材如党参、黄精、黄芪等亦需先煎一段时间后,再与其他药材合并煎煮。

(2) 后下 凡含易挥发性成分或有效成分对热不稳定的药材,如乳香、砂仁、薄荷、鱼腥草等,应在煎药完成前 3-5 分钟再放入。含维生素及消化酶的药材如麦芽、六神曲、鸡内金等,亦不宜久煎。

(3) 包煎 凡药材组织柔嫩、疏松、脆软、含有较多黏液质、淀粉或糖类时,由于煎煮后易糊化粘结而影响滤过,故须用布袋包后再煎,如天花粉、车前子、青黛、蒲黄、枇杷叶、旋覆花、夜明砂、地肤子、滑石等。

(4) 另煎 凡贵重药材应用另外器皿煎煮、滤过,取汁后再与其他药材煎出液合并服用,以减少损耗,如人参、鹿茸等。

(5) 烊化 某些胶类药材应直接加于处方中其他药材的煎出液内溶解后使用,如阿胶、龟板胶、鳖甲胶等,蜂蜜、糖及易溶性化学药品也是如此。

(6) 冲服 某些贵重药材,挥发性极强及不溶解的药材,应研细另包,用处方中其他药材煎出液冲服。如白胡椒、麝香、马宝、雄黄、羚羊角粉、珍珠、沉香、朱砂、芒硝、三七、人参等。其中三七和人参有时需另煎。

温馨提醒:

煎煮好的中药汤剂,一般一日服 2 次,每次服用约 200 毫升。服用的时间最好选择在两餐之间各 1 次(上午 9 点-10 点、下午 3 点~4 点各 1 次),或晚间睡觉前再分服 1 次,以利于药物的吸收。如果服药期间需要上班,可煎好汤药后用玻璃瓶装好带到班上,用时以开水温热药液后服用。

合理使用补益性中药

补药概念源于中医理论,即指滋补身体的药物。广义上“补药”包括各类补益性中药和补品。前者是指能补益人体气阴阳的不足,改善机体的衰弱状态,以治疗各种虚证的药物;后者是指有一定药疗作用的营养保健食品。这里指前者。补药主要有两个方面的作用:一是增强机体抗病能力,扶正祛邪;二是用于大病之后气血虚衰,或久病体虚的患者,以改善衰弱状态,促进康复。

1. 补药的种类

补药主要用于虚证,而虚证又有气虚、血虚、阴虚、阳虚之不同。故补药按其效用,可分为补气药、补血药、补阴药、补阳药四类。

(1) 补气药 主要用于气虚症状,如少气懒言、动则喘息、易出虚汗、四肢无力、大便溏泄、食纳不佳、脘腹虚胀等。常用的药物有:人参、党参、太子参、黄芪、白术、甘草、山药、扁豆、饴糖、黄精等。传统补气方剂有四君子汤、生脉散、补中益气汤等。中成药有补中益气丸、十全大补丸、人参归脾丸、参芪膏、鹿半六君丸、人参养荣丸等。

(2) 补血药 主要适用于面色苍白或萎黄、唇甲苍白,且伴有眩晕、耳鸣、目昏、心悸、健忘、失眠、妇女可见月经错后、色淡、量少、闭经等血虚症状。常用的药物有熟地黄、当归、白芍、何首乌、阿胶、桑葚、龙眼肉等。传统补血方剂有四物汤、当归补血汤、归脾汤等。中成药有乌鸡白凤丸、八珍益母丸、补血丸、定坤丸、当归养血丸等。

(3) 补阴药 适用于阴虚证,其症状主要是干咳、少痰、咯血、虚热、烦渴、口燥咽干、两目干涩、眩晕耳鸣、潮热盗汗、失眠健忘、多梦遗精、腰酸膝痛等。常用药物有沙参、天门冬、麦门冬、玉竹、百合、石斛、女贞子、墨旱莲、龟板、鳖甲等。传统补阴方剂有六味地

饮用水卫生知识问答

形成无数的微小气泡,使水的外观呈乳白色,放置片刻后,即会澄清,不影响饮水卫生。

7. 饮用水为什么会发黄?

发黄很可能是受到了输水管网中铁质水管内壁铁锈的影响。可将自来水放掉一些,待水质恢复清澈后再使用。

8. 水壶中为什么会出现水垢?

日常生活中所使用的水都有一定的硬度,如水的硬度较高,在加热时,钙离子和镁离子的不溶性盐类成分(如碳酸钙和碳酸镁等)就会从水中析出,粘附在水壶内表面形成水垢。

9. 什么是二次供水,有什么卫生要求?

二次供水是指将集中式供水系统的生活饮用水经贮存或再处理(如过滤、消毒等),经管道输送给用户的供水方式。二次供水设施卫生必须符合《二次供水设施卫生规范》(GB17051-1997)规定的要求。

10. 家庭装修如何避免饮用水污染?

家庭装修应使用具备有效的涉及饮用水卫生安全产品卫生许可批件的管材和管件。禁止自来水管与其他非饮用水管道相通。与马桶连接时要加装止回阀。

11. 卫生部门依据哪些法律、法规对饮用水进行管理?

卫生部门主要依据《中华人民共和国传染病防治法》、《生活饮用水卫生监督管理办法》、《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006) 等对饮用水进行卫生监督。

12. 自来水厂的统一卫生要求是什么?

自来水厂应具备供水单位卫生许可证,供应的饮用水应符合国家卫生标准。应选择水质良好、水量充沛、便于防护的水源。取水点应设在城市和工矿企业的上游,生产区外围 30 米范围内应保持良好的卫生状况,不得设置生活居住区,不得修建渗水厕所和渗水坑,不得堆放垃圾、粪便、废渣和铺设污水渠道。必须建立水质检验室,实行全过程的质量控制,并备有水质污染应急处置措施。

13. 如何正确选择和使用水质处理器?

可根据当地的水质状况选用合适的水质处理器。

黄汤、大补阴丸、虎潜丸、一贯煎等。中成药有六味地黄丸、知柏地黄丸、大补元阴、柏子仁丸等。

(4) 补阳药 主要适用于阳虚症状,如恶寒肢冷、阳痿早泄、滑精遗尿、腰酸膝痛、不孕不育、手足萎软、小行迟等。常用药物有鹿茸、杜仲、淫羊藿、巴戟天、仙茅、锁阳、肉苁蓉、补骨脂、紫河车、蛤蚧、冬虫夏草、蛇床子等。传统补阳方剂有肾气丸、右归饮等。中成药有金鹿丸、金匮肾气丸、多鞭精、鹿茸片等。

2. 应用补药须注意的问题

不少中国人都有较深的“补药情结”。实际上,各种补药都有一定的适用范围。根据不同的虚证证候,选用适当的补药进补,能起到扶正祛邪、强健身体的作用;但如果用之不当,或无病乱用也可引起副作用。

(1) 外邪未尽而体质偏虚者(如患感冒、急性肠胃炎未愈时),不可过早单用补药,以免误补益疾,留邪为患。此时应采用扶正祛邪的办法。

(2) 滋补药物性多黏腻,不易吸收,对脾胃功能低下的患者,应慎用滋补剂。必要时可酌加健脾开胃药,如焦神曲、焦麦芽、焦山楂等。

(3) 老年人不宜过分依赖补品。除必要时服用外,不宜随意进补。老年人的脾胃功能日渐衰退,消化吸收功能也下降。而补药多是一些富含营养的药物或食物,若需进服,只能少量多次,不宜急补、大补。过量的补品只会增加老年人肠、胃的负担,于健康无益。

(4) 补药的炮制方法不同,其补益效果也不一样。因此要根据不同症状,选用不同方法炮制的补益药,如人参,按加工方法不同,分为白参、生晒参(经晒干而成)、糖参(经浸糖处理)及红参(经蒸煮处理而成)。人参生用气凉,有补气、养阴、生津之效,对于阴虚火旺者,宜用生参,如生晒参;红参性温,有温升之功,能补气,对于患虚寒证、阳气不足者较适宜;而阴液不足,阳气亦微者,则宜用高丽参。

温馨提醒:

人参有益气健脾的功效,是人们喜爱的补益性中药之一,但也并非人人都适用,并非多多益善。人参对病后体虚、老年体衰弱有补益作用,但如果长期过量应用,可引起腕脱、麻木、食欲减退,有些人还出现失眠、易激动等不良反应。初感外邪而无虚证者服用人参,会使表邪久滞不去,加重病情。因此人参长于补虚,只适宜用于虚证,一般健康状况尚好并无虚证表现者,就没有必要使用人参。

(节选自《干部保健知识汇编》)



活性炭和各种滤膜是水质处理器中的主要水处理材料,要根据滤过的水量及时更换。购买时还应查看其是否具备有效的涉及饮用水卫生安全产品卫生许可批件。

14. 如何正确选购和使用饮水机?

在选购和使用饮水机时应注意以下几点: ①购买具备有效的涉及饮用水卫生安全产品卫生许可批件的饮水机; ②饮水机需定期清洗消毒,不要放在太阳直射处; ③饮水机使用的桶装水尽量在最短的时间内饮用完。

15. 自来水出现异常情况怎么办?

当饮用水出现异常情况时,应立即拨打 12320 热线向卫生监督部门报告情况,并在其指导下妥当用水,或停止用水。同时还应告知居委会、物业部门和周围邻居停止使用;用干净容器留取 3 至 5 升水作为样本,提供给卫生检测部门。如不慎饮用了被污染的水,应密切关注身体有无不适。如出现异常,应立即到医院就诊。接到政府管理部门有关水污染问题被解决的正式通知后,才能恢复使用饮用水。

16. 分散式供水有哪些种类?应该注意什么?

分散式供水是指用户直接从水源取水,未经任何设施或仅有简易设施的供水方式,如浅井、深井、插管井、泉水、河水、塘水、窖水等供水。

分散式供水应注意消毒工作,定期投放适当的消毒剂如漂白粉等或煮沸后方可饮用。注意定期对水质进行检验,确保水质卫生。

对水源地应做警示标志,做必要的卫生维护,保证水源周围无污染。浅井最好能加盖上锁。

17. 饮用水中硝酸盐的标准限值是多少?发现硝酸盐含量超标后,该如何处理?

生活饮用水卫生标准(GB5749-2006)规定,饮用水中硝酸盐(以 N 计)的限值为 10mg/L,当地下水源限制时为 20mg/L。

如果发现水中含有过量硝酸盐,应立即停止使用被污染的饮用水,这对婴幼儿、哺乳期的母亲、孕妇及某些老年人来说是至关重要的。

(来源:中国疾病预防控制中心网站)

广州近日连续发生急性胃肠炎事件 市疾控中心提醒市民要预防病从口入

近期我市连续发生多起校园、幼儿园急性胃肠炎暴发事件,经查明其致病原因为诺如病毒所致。诺如病毒感染是除轮状病毒外能够引起季节性腹泻的另一种常见病毒。其传播途径以粪-手-口为主,市疾控中心提醒市民当下要注意个人卫生,勤洗手;不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物,尤其是不要到无牌无证的小摊档就餐,以减少感染。

据广州市疾病预防控制中心消息,近期我市连续发生多起校园、幼儿园急性胃肠炎暴发事件,经查明其致病原因为诺如病毒所致。患者均为轻度,经治疗已痊愈。但较去年同期相比,有明显上升趋势。

诺如病毒是一种新发现的病毒,其原型株诺瓦克病毒于1968年在美国诺瓦克市被分离发现,由于该组病毒极易变异,此后在日本等地区又相继发现了一些与诺瓦克病毒很相似的新病毒,多以发现地命名,这些病毒均可引起急性肠胃炎的症状,现被统称为“诺如病毒”。

诺如病毒感染多发生在秋冬季,是除轮状病毒外能够引起冬季腹泻的另一种常见病毒。传播途径以粪-手-口为主,食物和饮料很容易被诺如病毒污染,是主要的传播途径,常导致暴发,因为病毒很小,而且摄入不到100个

病毒就能使人发病,人与人的接触也可以被传染。食物可以被污染的手、呕吐物或粪便污染的物体表面直接污染,或者通过附近呕吐物细小飞沫污染。该病毒可以存在于海鲜中,尤其是牡蛎等贝类,人们食用了携带该病毒的海鲜,就可能被感染而发病。国外生吃贝类食物是导致诺如病毒性腹泻暴发的最常见原因。另一方面,因灌溉水污染或粪便污染等因

素,一些蔬菜水果也有可能被该病毒污染,国内外常有因生吃蔬菜(如各种蔬菜水果沙拉)而导致感染发病的报道,自来水供水系统污染导致乡村地区水源性暴发也不罕见。诺如病毒的传染性很强,流行范围很广,常常表现为集体暴发流行,而且特别容易在幼儿园、学校、医院、养老院、酒店和游轮上流行。我国各地区监测数据表明,诺如病毒已是引起急性肠

胃炎暴发或散发的主要病原之一。人们多在感染病毒24-48小时后发病,最短12小时,最长72小时。感染者发病突然,主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻。儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多,24小时内腹泻4-8次,粪便为稀水便或水样便,无粘液脓血。有些感染者甚至仅表现出呕吐症状。大多数病人不用治疗,2-3天后可自愈,但年老体弱的病人、幼儿可发

生严重的脱水或其他并发症,甚至引起死亡。

目前,诺如病毒感染尚无特效疫苗预防也无特效治疗药物。由于诺如病毒流行大多源于某种食物或水的污染而传播。为此,疾控中心提醒市民:注意个人卫生,勤洗手;不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物,特别不要到无牌无证的小摊档就餐;集体餐饮单位尤其是幼儿园、学校、养老院、医院和旅游景点的餐馆等,要特别注意食品的安全和卫生;餐饮工作人员要注意手的卫生,腹泻病人应暂停餐饮工作;加工食品时,生熟食品要分开加工;接触腹泻病人要用肥皂洗手,病人衣物要立即用肥皂水浸泡后清洗,用过的物品要用含氯消毒液擦拭消毒。一旦发生恶心、呕吐、腹泻等胃肠炎症状请立即到医疗机构就诊。

(刘艳慧、马晓薇)

预防狂犬病,接种是关键

广州市疾病预防控制中心 余超

广州市荔湾区西华路的一位六旬老太太,被宠物狗咬伤两个月后发病死亡。这是广州市疾病预防控制中心近20年来接报的第一例中心城区狂犬病感染致死病例。广州市疾病预防控制中心副主任杨智聪介绍,这几年养狗的市民多了,被犬只咬伤的案例相对增加,加上现在市民的健康意识提高了,广州接种狂犬疫苗的人数逐年增长,一年总数上万。

狂犬病(又称恐水症、疯狗病)是由狂犬病毒引起的一种自然疫源性或动物源性急性传染病,是一种可怕的人畜共患疾病,本病一旦发病几乎全部死亡,中国是世界上狂犬病高发区之一。

传染源:患狂犬病犬只是本病的主要传染源,外貌健康而携带病毒的动物(犬、猫、狼、牛等)也可起到传染源作用。潜伏期的长短取决于伤口的大小、深浅和部位,并与感染病毒的量有关,潜伏期一般为15天至数月,数年,常见为30-60天。

传播途径:狂犬病病毒存在于感染动物的脑组织、唾液腺和唾液内,通常是通过感染狂犬病毒的动物咬伤、抓伤或皮肤创面、粘膜接触病毒而发生感染。如咬伤、宰杀、剥脱患者皮时感染,动物舔伤口、口腔、肛门感染,污染物经皮肤感染等。

易感者:人被患病动物咬伤后并不全部发病,其发病率是否及时接种、受伤部位、咬伤程度、伤口处理情况等因素影响。高危人群是经常和可疑动物接触的人。目前呈上升趋势的是宠物犬、猫等引致的狂犬病发病。

预防措施:1.控制和消灭传染源,切断传播途径对家犬、猫进行免疫接种,消灭野犬。若发现狂犬病必须在以疫点为中心直径2.5公里范围内捕杀犬只。2.暴露前免疫 对未咬伤健康者免疫接种,可接种0天、7天、21天接种程序注射3针,1年后加强1针,以后每隔1-3年加强一针。

狂犬疫苗接种是目前预防狂犬病的唯一有效方法,

首次暴露后狂犬疫苗接种原则上是越早越好。但对已暴露一段时间而未接种狂犬疫苗者可按接种程序接种疫苗。一旦不能排除伤人动物为可疑狂犬病携带者,孕妇和哺乳期妇女也应按程序接种疫苗。一般咬伤者于0天(接种当天)、3天、7天、14天、28天各接种狂犬疫苗1个剂量(儿童用量相同)。

由于狂犬病是致死性疾病,疫苗接种无禁忌症。被疯动物咬伤的人,无论是谁,包括孕妇都有发病的可能。一般来说,孕妇接种狂犬疫苗不会影响胎儿的正常发育。因此,接种狂犬疫苗就显得格外重要。即使接种后极少数人可能会出现异常反应,接种疫苗也应该是第一位的。在伤口严重或高度怀疑感染狂犬病病毒动物咬伤时需要疫苗与免疫球蛋白联合使用。广州市狂犬疫苗接种点分布在各区医院和部分地区疾控中心,目前,12个区均设置了数量不等的狂犬疫苗接种点。

卫生部 《狂犬病暴露后处置工作规范》

分级	与宿主动物的接触方式	暴露程度	处置原则
I级	符合以下情况之一者: 1. 接触或喂食动物; 2. 抚摸或逗弄动物	无	确认接触史可靠 则不需处置
II级	符合以下情况之一者: 1. 裸露的皮肤被轻咬; 2. 无出血的轻微抓伤或擦伤	轻度	立即处理伤口并 接种狂犬疫苗
III级	符合以下情况之一者: 1. 单处或多处贯穿性咬伤; 2. 皮肤破损处被舔; 3. 黏膜被动物唾液污染	严重	立即处理伤口并注射 狂犬疫苗和狂犬病免疫球蛋白

春季小儿肺炎的护理

春季气候多变,忽冷忽热,小儿的抵抗力差,容易患上肺炎。看着孩子高热、气急、咳嗽、鼻翼扇动的可怜模样,家长更是急得不知所措。其实家长们不必太过惊慌,平时掌握一些入门级的病理知识,作好日常护理和预防工作,宝宝就会慢慢恢复起来的!

肺炎是感冒、气管炎的延续。它是呼吸道感染较重的疾病,儿科医院约有1/4的宝宝是因为肺炎而住院的哦。

支气管炎,也就是小叶性肺炎,小宝宝特别容易患上,病变主要散布在支气管附近的肺泡,有时病变范围很广泛。两三个月或6个月内的宝宝如果发生肺炎,往往症状很重,出现高热、气急、咳嗽、鼻翼扇动等现象。而大叶性肺炎则以成人人居多。肺炎分为病毒性、细菌性和支原体肺炎,其中,支原体肺炎近年来有增多的趋势,它的表现为阵发性咳嗽、高热,呼吸时的罗音不明显,需要拍片才能诊断。

居家照顾要点:

- 1.多翻身拍背,帮助呼吸道分泌物排出。宝宝咳嗽多时,睡觉时会很难受,爸妈记得多给宝宝翻身拍背,帮助宝宝把呼吸道的分泌物排出。
- 2.多吃水果、汤汁,少吃鸡蛋。食物要清淡,要多补充水分和维生素C,但注意不要一次吃得太多,蛋白质过多会引起消化不良。
- 3.鼻塞使用细棉棒、吸鼻器。宝宝鼻塞、鼻涕时可沾用温水的棉棒湿润鼻痂,一点一点地将鼻痂取出,爸妈注意千万不可以用力过猛哦。选择细小的棉棒,它比传统的棉棒更好用。吸鼻器在这时也能派上用场。

棉棒湿润鼻痂,一点一点地将鼻痂取出,爸妈注意千万不可以用力过猛哦。选择细小的棉棒,它比传统的棉棒更好用。吸鼻器在这时也能派上用场。

4.自备温湿度计,保持空气流通,每天开窗2到3次。自备一个温湿度计,大超市里就有卖的哦。保持室内的空气流通,每天开窗2到3次,控制室内的温湿度,温度约在18℃-22℃,湿度约在60%左右。

5.敷额头(退热贴)、酒精擦身。如果宝宝有发烧的情况,冷毛巾敷额头可以给宝宝降温,去热贴也可以选用哦。另外,30%-50%的酒精擦身也可以帮助宝宝物理降温。

6.厨房内的油烟、室内的香烟要尽量避免。这些油烟很容易让宝宝的抵抗力下降,得上疾病。

7.母乳喂养,及时添加鱼肝油。它们对增强呼吸系统黏膜抵抗力都有好处。值得注意的是,家长不要盲目自己用药。虽然了解了这么多,但爸妈不能够因此觉得自已也可以给宝宝用药,因为即使是同一种疾病,每个宝宝的状况也是不一样的,如果盲目自己用药,不但起不到病除的目的,相反可能会有更严重的后果。要及时求助于专科医生,医生会根据宝宝的实际情况作出诊断和恰当的治疗。

(代巧)

益寿延年——要从养护血液开始

现代医学研究发现,中老年人想要少患疾病,益寿延年,在日常生活中养护好血液至关重要。那么怎样养护好血液呢?

一要防血液变“粘”

血液变得过于粘稠,流速必然减慢,从而易使胆固醇、甘油三酯等脂质沉积于血管内壁,导致发生动脉硬化、高血压、冠心病、脑梗塞、脑出血等心脑血管疾病。故须养成晨饮温凉开水、中间常饮些淡茶之习惯;少吃高脂、高糖饮食;多吃些有稀释血液功能的蔬菜、水果等食物;坚持常运动,促进血液循环和新陈代谢。

二要防血液变“酸”

正常血液应保持酸碱度呈中性,略偏碱性的状态。血液的酸碱度与血液中的氧和二

氧化碳比例有关。血液中氧含量高时血液偏碱性;二氧化碳含量高时血液偏酸性。另外,现在许多家庭聚餐不离荤菜,当荤菜的蛋白质、脂肪进入体内分解时,会产生硫酸、乳酸等多种酸性物质使血液酸化。这时,血液本身和组织器官都会释放出碱性的钙、镁、钠等来中和过多的酸。这些成分的大量消耗会使器官功能受到损害,而引起多种疾病。据统计,70%的疾病发生在酸性体质的人身上,如高血压、冠心病、糖尿病、胆结石、偏头痛、关节炎等。要防止血液变酸,一是要注意改变呼吸方式;二是调整好饮食的结构。

专家认为,最好的方法是调整食物结构,吃些碱性食物。常食的碱性食物有:茶叶、柑橘类、海带、芹菜、土豆、黄瓜、萝卜、菠菜、牛奶、香菇、南瓜、油菜、香蕉、梨、苹果、

西瓜、藕、笋、豆腐、卷心菜、栗子等。

三要防血液变“脏”

近来医学发现,人体血液中污染物、毒素积聚过多,超过自身的解毒能力,是诱发过敏、衰老及癌症的重要因素。如经常吸入汽车尾气等污染空气,吃入含有微量残留农药、化肥等的食物,或嗜烟、酗酒等都会使血液变“脏”。此外,常患便秘者,也会使肠内分解产生的废物侵入血液循环,使血液变脏。因此,常到户外呼吸新鲜空气;坚持体育锻炼,促进汗液排出;饮食上讲卫生,戒烟限酒;保持大便通畅;多吃有清毒、解毒功能的食物,如番薯、大蒜、蜂蜜、苦瓜、海带、绿豆汤、黑木耳及菌类食物和含胡萝卜素较多的新鲜蔬菜、水果等。(谢洪玉)

《心态决定健康》连载之八

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

不可能有三个丈夫

【心灵感言】每个人内心里都会不由自主地追求完美,总希望所有的事情都能心想事成,尽善尽美。但这可能吗?英国心理学家蒙台涅说过:“一枚完美的婚姻是存在于瞎眼妻子和耳聋丈夫之中的”。

【案例回放】在一次闲聊中,一位女士感慨地说,女人应该同时有三个丈夫,分别是能赚钱的丈夫、会打杂的丈夫和擅长谈情说爱的丈夫。

具体来说,能赚钱的丈夫行动可以自由。他应该全心全意管工作、抓生产、跑外交,周旋于领导和商场之间;他回答妻子的话时,妻子便不必费神去推敲他的话里有无暧昧;他到过什么地方,干了些什么,都不必追问;他无家庭之忧,每天早上便可精神焕发地去上班,一心一意地去赚钱。他的重要使命就是赚钱回家,让妻子不愁吃不愁穿。就是屋子漏了,也不必他管,因为那是打杂丈夫的事。

而会打杂的丈夫必须对电脑、电视机、洗衣机、排水管、灯头、开关、垃圾桶、门锁等都了如指掌,知道怎样使窗子不嘎嘎作响;门太紧,不好关,他会修理;装灯线、晒地毯、缝被子、修玩具、操控电脑、使吸尘器听话,他都会。对他来说,根本没有赶着出门上班的烦恼,他永远都有空,因为他在家习惯打杂了,所以越来越会在这方面动脑筋。他在家人眼里有活儿,会把屋子收拾得干干净净,摆放得整整齐齐。做妻子的看见他身穿可爱的工人装,像艺术家一样聚会神地在浇花,像名厨一样巧夺天工地在烧菜,知道他已受到自己的启发而在发挥他的天才,当然会心花怒放。

最后,还要有擅长谈情说爱的丈夫。他是自己一位理想的意中人,身材高大魁梧,风流潇洒,温柔多情,不吸烟不酗酒;他衣着讲究,男人汉气概十足,富有幽默感;他在长辈面前文质彬彬,肃穆庄重,孝敬有加;他舞姿超凡,歌声宏厚,桥牌精湛,他谈吐风趣,睡觉绝无鼾声,他既不必像能赚钱的丈夫整天在钱里打滚,又毋庸像会打杂的丈夫忙个不休;他永远相依相伴,绝不会在倾听你的谈话时,忽然听见声音响便疑心是烧的菜糊了,拔腿飞奔去看,使你大为扫兴;他对你百依百顺,情话绵绵,在朋友面前把你当做“上帝”。他和其他两位丈夫同样对自己的职责尽心,什么事都不能使他分心。

“若是自己的老公三者之长,该多好啊!”这位

女士惬意地想着……

【心态调适】在《西游记》中,唐僧师徒取得真经归途中,遭遇九九八十一难时,猪八戒毛手毛脚,将一本经书的最后一页弄坏了,唐僧惋惜不已。悟空说了这样一句话:师傅,凡事都不是完美的,有一点缺憾,也是一种美。唐僧听完,顿时释怀。

中国有一句俗语:“金无足赤,人无完人”。不完美是自然界一切生物与非生物的一种非常合理的状态。有时候不完美本身就是一种美,人也会因为不完美才会显得精彩,因为不完美才会不断追求上进,不断完善自己。人生丰富多彩,对此,我们没必要执着于琐事,更不要事事都追求完美。适当地留有遗憾,才是我们最真的生活。

虽然,每个妻子都希望自己的丈夫能有三者之长,但现实生活中根本就没有完美的东西,婚姻也是如此。要想自己的婚姻更加完美,最简单的方法就是丢掉那些不切实际的期望。尽管我们都想与一个完美无瑕的人相守一生,但我们也应该时刻谨记:自己也不是一个完人,何必强求他人。只要能找到一个让自己感到温暖的人,与之相守一辈子也是很幸福的。

因此,不要再为了那些得不到的完美而苦苦追求,这样只会让自己平添烦恼。最珍贵的并不是那些还没得到的,而是已经拥有的了。要好好地珍惜现在的一切,不要等到失去了才追悔莫及。就像多年相伴的夫妻,有人形容就像左手拉着右手,没有感觉;而一旦失去右手,左手的感觉是怎样的呢?



临床检验



知识之窗

肝脏功能与实验室检查(11)

广州市第一人民医院鹤洞分院 邓穗德副主任医师

一、谷氨酸脱氢酶(GLD)

该酶作为一种线粒体酶,分子量为350 000,半寿期约16小时。肝内GLD的特异性是肾脏、脑、肺的10倍左右,是骨骼肌内的GLD的80倍左右。血浆内GLD活性的增高是来源于肝脏。然而,仅在细胞坏死时,才测出血清GLD活性水平。此酶的生理功能在于谷氨酸的氧化脱氨作用。GLH在肝脏中央小叶内活力比门静脉周围部位高1.7倍。因此,与ALT比较而言,相对较高GLD浓度便可提示肝小叶中心部位发生病变。资料显示,连同氨基转移酶,GLD具有鉴别诊断的重要性。评价标准就是(ALT+AST)/GLD的比值。当阻塞性黄疸、胆汁性肝硬化、转移性肝癌、急性肝缺血性损伤时,比值<20。当慢性肝病急性发作、胆汁淤积性肝病时,比值在20-50之间。当急性病毒性肝炎(也就是胆汁淤积的一种形式)、急性酒精性肝炎时,比值>50。

由于GLD仅存在于线粒体内,不像ALT仅存在于细胞质内,而AST既存在于细胞质也位于线粒体内,所以较轻的肝炎病例中GLD不会释出而使GLD活性升高。只有在肝细胞坏死的肝病患时,大量的GLD才会释放就值得注意的病态。例如缺血性肝病或毒性肝损害,GLD是一肝中特异性酶,也是实质细胞坏死的指标,而它的独立诊断的灵敏度仅为47%,故不能作为肝脏疾病的筛选试验。

(1)GLD(EC1.4.1.3)测定原理和方法

原理:GLD在NADH存在催化下,转移铵到-氧化谷氨酸上,形成谷氨酸和NAD+。在334、340或366nm处检测NADH吸光度值的下降速率,其与GLD的活性呈比例。

(2)参考范围及评价

DGKC方法	成年男性	成年女性
25℃	4.0	3.0
37℃	7.0	5.0

评价:①最佳条件25℃,334nm波长时的单位时间内吸光度值仅0.001的变化,故经微升高而临床不合理解释的GLD应作检查。②在最适温度37℃条件下可提高单位时间内吸光度值的变化,而且有较强的线性范围。

二、胆碱酯酶

胆碱酯酶水解乙酰胆碱已知有两个相关酶:①乙酰胆碱乙酰水解酶即特异性胆碱酯酶,真胆碱酯酶或胆碱酯酶I。它存在于肺和脾内,但不存在于血浆内。此酶仅水解胆碱酯类,并不水解芳基或烷基酯类。该酶在神经末梢传递乙酰胆碱的释放,从而调节神经冲动经过突触到末梢器官的传递。②乙酰胆碱酯酶水解酶II称非特异性胆碱

酯酶,拟胆碱酯酶,苯甲酸胆碱酯酶,胆碱酯酶II或S型胆碱酯酶。它见于血浆、肝、肠粘膜等,乙酰胆碱酯酶水解酶(ChE)不仅裂解胆碱酯类,还包括苯甲胆碱酯、丁胆碱酯、芳基和烷基酯类。不同的底物及不同的温度下水解均影响ChE活性的不一。ChE在血清中的功能尚未明确。

ChE的测定作为肝功能评估通常用乙酰胆碱作底物。用免疫化学方法测定ChE的浓度亦可。

肝病与ChE活性下降的相关性可作为可疑肝实质受损及器官功能受损的重要参考指标。资料显示:急性肝炎无并发症的病毒性肝炎不会引起ChE水平下降;坏疽型时,活性可能会随病情严重程度而下降;在急性病毒性肝炎时,ChE正常比下降更常见;在慢性活动性肝炎时,ChE活性可以反映肝实质功能和蛋白质合成。ChE的主要意义在于监测在非活动性炎症反应的病例中,ALT、AST和GGT可能会回到正常,而ChE会下降或维持在参考范围内较低水平,可能是唯一反映肝损伤的病理学标志。肝硬化是最常见的ChE低水平疾病。一项研究证明,此ChE的临床灵敏度和特异性各为88%,在一批为数1050名患者中检查,有25人为肝硬化,低于正常ChE的预期值仅为13%。相比正常ChE的预期值为99.7%。这意味着ChE不适于作为肝硬化的筛选试验。因为8个ChE低水平的患者中仅1个实际为肝硬化。从另一方面而言,ChE正常可以不排除肝硬化。当急性肝功能衰竭、暴发性肝损伤时,由于ChE半寿期长,有12-14天,在急性状态下,ChE的水平可能导致错误的有利评价。因测定值往往仍在参考范围内,并且于疾病的活性性无关。

(1)ChE(EC3.1.1.8)测定原理和方法

原理:以丁酰-乙酰或丙酰硫脲作为底物进行水解的方法与用乙酰胆碱作底物水解的方法比较,具有可比性。

丁酰硫胆碱 + H2O \xrightarrow{ChE} 硫胆碱 + 酪氨酸 因而产生的硫胆碱可以通过显色反应测得。

(2)方法:

① 硫胆碱 + 5,5'-二硫-双-2-硝基苯(DTNB) \longrightarrow 5-巯基硫胆碱-2-硝基苯 + 5-硫-2-硝基苯 在405或410波长测定吸光度而求得其ChE活性。

② 硫胆碱 + 2OH- + 2[Fe(CN)6]3- \longrightarrow 二硫胆碱 + H2O + [Fe(CN)6]4- 在405波长测定吸光度而求得其ChE活性。

(3)参考范围及临床意义

参考值:丁酰硫胆碱(37℃) 女性:3.93-10.8; 男性:4.63-11.5;

临床意义:ChE是一种肝的排泄酶,所以血清里的ChE活性取决于肝实质细胞的功能。通常作为肝脏合成功能的参考指标。



酒恨

国人素有“欲解忧，唯有杜康”之说，而且，似乎大凡文人墨客英雄豪杰都是海量，比如“斗酒诗百篇”的李白，不信“三碗不过岗”那邪放量海饮之后而成为打虎英雄的武松，还有那“临行喝妈一碗酒，浑身是胆雄赳赳”的叫皇军也拿他没辙的近代英雄李玉和(样板戏《红灯记》中主角，怕年青人纳闷特注)，无不与酒结缘。似可毫不夸张地说，乙醇的功不可没，鄙国的“酒文化”源远流长。

本人生在红旗下，长在“浩劫”中。许是这一特定环境造就的怪癖性格使然，我对酒儿既不爱也不恨，有喝也行，不喝也对，压根就没“瘾”。大概皆因吾辈“不要解忧，无需杜康”之缘故吧。由于对酒不爱，自然也就没有多少上档次的诗文著作问世，更无惊天动地的英雄业绩垂青。况日持久，面对自己的平庸人生淡薄政绩不享官运，逐渐对“酒文化”发生了兴趣，进而恨之入骨，再进而竟因“逆反心理”过度臆烦而逐渐爱了起来。伴随“革命小酒天天醉”的大气候，我的酒量儿见涨，虽远未达到“喝酒斤把不醉”的“段位”，可那半斤八两乙醇也不能把我怎么地，最多胃部发烧而后搜肠刮肚与厕缸“对话”一阵然后倒床解睡了事。久而久之，酒瘾渐成，逢酒必喝，喝而求醉，醉后话多，令人讨厌。只因本人职业忌酒，早已戒酒，少有放量，只好经常一人无陪在家独酌解馋。酒仙言：“不会喝酒者，喝多了难受；馋酒上段者，喝不到位也难受。”本酒鬼对此体会尤深，据向不少酒徒酒友酒朋调查，莫不感同大呼：

恨酒

实在是高！至理名言！！于是，我对酒的成见日益加深，在似醉非醉欲仙不仙之中昏然恨然，直怪杜康老儿的李白，不信“三碗不过岗”那邪放量海饮之后而成为打虎英雄的武松，还有那“临行喝妈一碗酒，浑身是胆雄赳赳”的叫皇军也拿他没辙的近代英雄李玉和(样板戏《红灯记》中主角，怕年青人纳闷特注)，无不与酒结缘。似可毫不夸张地说，乙醇的功不可没，鄙国的“酒文化”源远流长。

本人生在红旗下，长在“浩劫”中。许是这一特定环境造就的怪癖性格使然，我对酒儿既不爱也不恨，有喝也行，不喝也对，压根就没“瘾”。大概皆因吾辈“不要解忧，无需杜康”之缘故吧。由于对酒不爱，自然也就没有多少上档次的诗文著作问世，更无惊天动地的英雄业绩垂青。况日持久，面对自己的平庸人生淡薄政绩不享官运，逐渐对“酒文化”发生了兴趣，进而恨之入骨，再进而竟因“逆反心理”过度臆烦而逐渐爱了起来。伴随“革命小酒天天醉”的大气候，我的酒量儿见涨，虽远未达到“喝酒斤把不醉”的“段位”，可那半斤八两乙醇也不能把我怎么地，最多胃部发烧而后搜肠刮肚与厕缸“对话”一阵然后倒床解睡了事。久而久之，酒瘾渐成，逢酒必喝，喝而求醉，醉后话多，令人讨厌。只因本人职业忌酒，早已戒酒，少有放量，只好经常一人无陪在家独酌解馋。酒仙言：“不会喝酒者，喝多了难受；馋酒上段者，喝不到位也难受。”本酒鬼对此体会尤深，据向不少酒徒酒友酒朋调查，莫不感同大呼：

恨酒

实在是高！至理名言！！于是，我对酒的成见日益加深，在似醉非醉欲仙不仙之中昏然恨然，直怪杜康老儿的李白，不信“三碗不过岗”那邪放量海饮之后而成为打虎英雄的武松，还有那“临行喝妈一碗酒，浑身是胆雄赳赳”的叫皇军也拿他没辙的近代英雄李玉和(样板戏《红灯记》中主角，怕年青人纳闷特注)，无不与酒结缘。似可毫不夸张地说，乙醇的功不可没，鄙国的“酒文化”源远流长。

本人生在红旗下，长在“浩劫”中。许是这一特定环境造就的怪癖性格使然，我对酒儿既不爱也不恨，有喝也行，不喝也对，压根就没“瘾”。大概皆因吾辈“不要解忧，无需杜康”之缘故吧。由于对酒不爱，自然也就没有多少上档次的诗文著作问世，更无惊天动地的英雄业绩垂青。况日持久，面对自己的平庸人生淡薄政绩不享官运，逐渐对“酒文化”发生了兴趣，进而恨之入骨，再进而竟因“逆反心理”过度臆烦而逐渐爱了起来。伴随“革命小酒天天醉”的大气候，我的酒量儿见涨，虽远未达到“喝酒斤把不醉”的“段位”，可那半斤八两乙醇也不能把我怎么地，最多胃部发烧而后搜肠刮肚与厕缸“对话”一阵然后倒床解睡了事。久而久之，酒瘾渐成，逢酒必喝，喝而求醉，醉后话多，令人讨厌。只因本人职业忌酒，早已戒酒，少有放量，只好经常一人无陪在家独酌解馋。酒仙言：“不会喝酒者，喝多了难受；馋酒上段者，喝不到位也难受。”本酒鬼对此体会尤深，据向不少酒徒酒友酒朋调查，莫不感同大呼：

恨酒

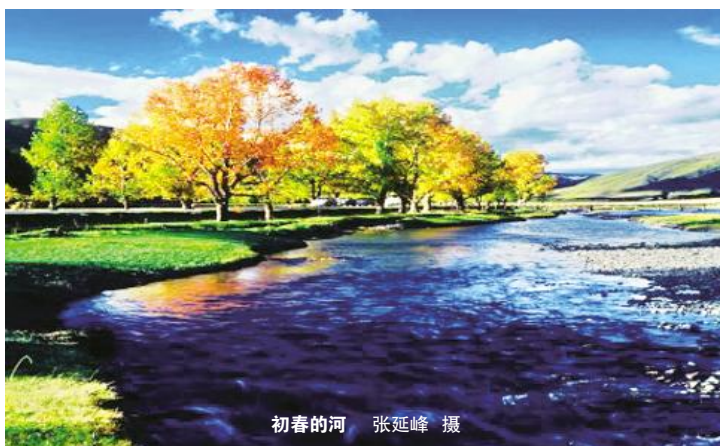
实在是高！至理名言！！于是，我对酒的成见日益加深，在似醉非醉欲仙不仙之中昏然恨然，直怪杜康老儿的李白，不信“三碗不过岗”那邪放量海饮之后而成为打虎英雄的武松，还有那“临行喝妈一碗酒，浑身是胆雄赳赳”的叫皇军也拿他没辙的近代英雄李玉和(样板戏《红灯记》中主角，怕年青人纳闷特注)，无不与酒结缘。似可毫不夸张地说，乙醇的功不可没，鄙国的“酒文化”源远流长。

本人生在红旗下，长在“浩劫”中。许是这一特定环境造就的怪癖性格使然，我对酒儿既不爱也不恨，有喝也行，不喝也对，压根就没“瘾”。大概皆因吾辈“不要解忧，无需杜康”之缘故吧。由于对酒不爱，自然也就没有多少上档次的诗文著作问世，更无惊天动地的英雄业绩垂青。况日持久，面对自己的平庸人生淡薄政绩不享官运，逐渐对“酒文化”发生了兴趣，进而恨之入骨，再进而竟因“逆反心理”过度臆烦而逐渐爱了起来。伴随“革命小酒天天醉”的大气候，我的酒量儿见涨，虽远未达到“喝酒斤把不醉”的“段位”，可那半斤八两乙醇也不能把我怎么地，最多胃部发烧而后搜肠刮肚与厕缸“对话”一阵然后倒床解睡了事。久而久之，酒瘾渐成，逢酒必喝，喝而求醉，醉后话多，令人讨厌。只因本人职业忌酒，早已戒酒，少有放量，只好经常一人无陪在家独酌解馋。酒仙言：“不会喝酒者，喝多了难受；馋酒上段者，喝不到位也难受。”本酒鬼对此体会尤深，据向不少酒徒酒友酒朋调查，莫不感同大呼：

设立食品专家监审是不错的主意

科学、更公正、更客观、更全面？笔者认为，设立食品专家监审是不错的主意。

俗话说：隔行如隔山，各个行业间存在着或多或少不可跨越的边界。例如，食品中可能存在损害消费者健康的有害物质，但还要看所含有害物质的多少，是否达到危害人体健康的程度，风险低就可以忽视；又如防腐剂山梨酸和山梨酸钾，二者都是国际上公认的安全防腐剂，对人体无害。正是因为有了它们，产自新疆的香甜的葡萄干，才能在到达北京老百姓口的时候，依然新鲜如初。现在，有那么多食品安全事件曝光，绝不是媒体的“恶意渲染”，而是因为政府的监管制度更加完善，检测手段更加先进了。追求食品的“零风险”是不现实也是不可能的，世界上没



初春的河 张延峰 摄

有一种幸福叫和谐

网络上曾流传着这样的话：有一种爱情叫兄弟，有一种思念叫望穿秋水，有一种感动叫无言，有一种幸福叫感恩，而我今天想说：有一种幸福叫和谐。

个人和谐是一种幸福。积极、阳光、努力，路遇不平奋勇相助，见到别人受难尽力相帮。抛弃掉打牌赌博的毛病，把读书、养花、下棋、健身当成最大的乐趣，不好高骛远，不攀比，不抱怨，活在当下，珍惜每一天。有欣赏的眼光，看花花漂亮，看月亮圆，看人人儿美，时时拥有一双赞美和不挑剔的眼睛，这是个个人和谐的最高境界，拥有个人和谐的人是幸福的，快乐的，人生也是圆满的，无憾的。

家庭和谐是一种幸福。孩子孝敬老人，老人爱护孩子，婆媳融洽，父子情深，夫妻恩爱，孩子尽力满足老人的愿望，常回家看看，把逗孩子玩和陪父母乐当成最大的兴趣，并乐此不疲；配偶尊重双方的喜好与选择，多给鼓励与支持，把赞美常挂在嘴边。媳妇侍公婆如父母，接受老人的缺点与生活观念，体谅老人的难处，站在老人的立场，想他及所想，让其其乐融融的家庭氛围温暖老人的心。这样和谐的家庭是幸福的。

邻里和谐是一种幸福。和邻里友爱相待，和睦相处。抬头说你早，低头说再见，如遇停电，分支蜡烛给邻居，如遇停水，分点储蓄水点给邻居。物品别从窗户丢，垃圾别堆楼道口，阳台酒水不忘楼下晾着衣裳，白天里，欢声笑语相往来，深夜里，不弄声响安静休息，邻居需相帮，举手之劳不费力，心意暖人心，你帮我我来我帮你，邻里和谐一家亲。

社区和谐是一种幸福。和谐的社区拥有健康、文明、娱乐、向上的理念，拥有配套的居民生活设施。看病不用跑，买菜不发愁，锻炼身体，社区有免费健身房。社区活动，一呼百应，人人争当先进者。社区居民自觉遵守社区公约，营造整洁优美环境，积极与社区领导沟通，提出合理化建议与意见，齐心协力建设和谐社区。老人欢声笑语，孩子埋头读书，人人关心互助，家家乐业安居。

和谐是一种境界，和谐是一种高度，和谐是一种美丽，和谐更是一种幸福。为了这个和谐，我们每个人都该用个人和谐、家人和谐、邻里和谐和社区和谐添砖加瓦。

(刘希)

春季养肝三道粥

春天是万物萌生的季节，也是人体肝旺之时。所以，春天同时也是养肝的最好季节。中医认为，肝属木，心属火，若木旺就能生火，心与肝息息相关。所以，春天把肝养好，对身体有利。对于久坐办公室，电脑前一坐几小时的“白领一族”来说，久坐伤肝，久视伤骨，更是一个不容小视的问题。而阳春三月正是人体调养身体五脏的大好良机，按照中医“四季有侧重”的养生原则，春季补五脏应以养肝为先。春季养肝三道粥，简单易做，有益身心。

美味养肝梅花粥，将米煮成粥后，再加入适量的白梅花，然后继续煮3分钟即成。每天吃一碗清香芬芳的梅花粥，于身体有利。此粥可疏肝理气，刺激食欲，适合无食欲者食用。即使是身体健康者食用，也可精神倍增。

美国人为何能禁烟

美国人为何能做到在公共场所不抽烟？老伴想，一是受大环境的影响；公共场所大家都不抽，你怎能一个人吞云吐雾？二是经济手段；用美国的烟说，就是打你最终的地方——钱袋子。美国的烟草税高，因而烟就贵。其目的很明显：就是不提倡抽烟，贵得让你抽不起。何况在公共场所抽烟，还有高额的罚款。老伴记得，在美国东部、西部旅游时，晚上住旅馆，导游总会调侃：你们可以抽烟，不过一根烟是要付250美元的。美国的这些做法，我们不妨可以借鉴。

(沙湖)

在瑞士请病假

在日内瓦大学留学期间，为了减轻家庭经济负担，我在学校附近的莫尔日网球餐馆找了一个服务生的工作，利用课余时间打工挣些学费。

为了尽快熟悉业务，刚来餐馆那段时间，我干得非常卖力。一天早上，我感觉头有点儿疼，嗓子也像冒烟儿一样，我知道自己可能感冒了。本来想向经理请假，可转念一想，自己的工作才刚刚有点儿起色，这点儿小病就请假，经理肯定不乐意。于是，我随便吃了点儿感冒药，就继续坚持着工作。

但是，药物并没有有效减轻我的病症，大约一个小时后，我开始感到头重脚轻，昏昏欲睡，并最终一头栽到地上不省人事。

醒来后，我发现自己正躺在医院里，经理正焦急地陪在我身边。见我醒来了，经理除了表示对我的关心外，还有一个劲儿责怪我生病了不请假。最后，他叮嘱我一定要在医院好好休息，等病好了再去上班。

在医院期间，很多同事去看望我，当他们得知我带病工作的事后，表现得很不理解。他们说，在瑞士，每人每年都享有天数的带薪病假。莫尔日网球餐馆的带薪病假天数是每年一个月，而且，请假的程序也很简单：病假在3天以内的，只要打电话给经理，说因病不能去上班就行了，至于哪里不舒服，没有必要告诉上司。病假在3天以上的，需要医生开具病假单，病假单上也绝不会写病因，因为在瑞士，健康问题属于个人隐私，医生不能随便透露你的病情。

同事还说，在瑞士人看来，健康是最值得珍惜的，瑞士人不提倡带病坚持工作，带病上班会被认为是愚蠢的行为。“一个人如果对自己的健康都不重视，还能指望他做什么呢？”最后，一位同事很严肃地对我说。听了这位同事的话，我惭愧地点了点头，并信誓旦旦地向她保证，今后，如果再生病，我一定会提前请假。

(张前)

瑞典竟然进口垃圾

垃圾处理是世界各国面临的一大难题，目前尚无通行的高效、环保的处理办法。虽然确实有“垃圾是放错位置的宝贝”一说，但实际上被回收利用的垃圾却很少，并且处理过程中极易对环境产生危害。而现在却有一个国家喜欢把邻国的垃圾收入囊中，它就是瑞典，该国每年从国外进口垃圾达80万吨之多。

近年来，瑞典在利用垃圾制造能源方面取得了极大的成功，但这也引发了一个意料之外的麻烦：垃圾不够用了。因此，瑞典人把眼光投向了挪威、保加利亚、罗马尼亚和意大利等国，这几个国家都严重依赖垃圾填埋法——这种处理体系效率极低，而且破坏环境。由于欧盟在环保方面要求很高，垃圾处理问题一直令欧洲各国政府头疼，出口垃圾是种最省事的办法。因此，瑞典总是能与盛产垃圾的国家一拍即合，以极小代价获得这些垃圾，挪威现在甚至要付钱让瑞典拉走国内的垃圾。

瑞典方面不仅获得了挪威倒贴的资金，还获得了垃圾中蕴藏的可观能源。目前，瑞典垃圾处理厂产生的热量为瑞典1/5的集中供热系统提供能量，产生的电能供25万户家庭用。瑞典千家万户使用的水、暖气和电能，都要归功于垃圾处理站。

目前，填埋是很多国家处理垃圾的通行做法，其优势是技术成熟、处理费用低，较好地实现了地表的清洁化。但填埋的垃圾容易残留大量细菌和病毒，还潜伏着沼气、重金属等隐患，垃圾渗漏液也会长期污染地下水资源，贻害无穷，许多发达国家命令禁止填埋垃圾。

垃圾处理另一种有效办法就是焚烧，相对填埋法，焚烧更加彻底、快捷，还能将垃圾转化为热能。但焚烧法的一个劣势是，在垃圾燃烧过程中会产生有害物质二恶英这种脂溶性物质无色无味，却有严重毒性，非常容易在生物体内积累。

瑞典在焚烧垃圾方面一直走在世界前列，上世纪40年代，瑞典就开始利用垃圾焚烧厂大量消化垃圾，是当时首批采用这种方式的欧洲国家。由于采用先进的垃圾分选技术及焚烧产物控制，瑞典的垃圾处理已变得非常环保，焚烧排气污染水平降低了90%至99%。垃圾处理厂能有效阻止二恶英颗粒逸散到空中，这也是国民放心让本国垃圾处理厂大量消化外国“脏物”的原因。

(刘晓梅)

山药菜肴在于补

山药，性平、味甘、无毒，有健脾益气、滋肺养胃、补肾固精以及长肌肉、润皮毛、滋养强壮等功效。《本草纲目》中李时珍对山药曾有过很高的评价，说它能“益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛”。《神农本草经》也称其“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明”。是一种性质温和的传统滋补食品。山药含有丰富的淀粉、维生素C、胡萝卜素、黏液蛋白、皂苷、胆碱、多酚氧化酶，以及钙、磷、铁等矿物质。其中，所含的黏液蛋白可预防心血管脂肪沉积，保持血管弹性；所含的多巴胺能扩张血管，改善血液循环；所含的消化酶能促进蛋白质和淀粉的分解。山药还可以防止肝脏、肾脏中的结缔组织萎缩，并能降低血糖。

山药是补虚佳品。适用于身体虚弱、食少倦怠、肺虚咳嗽、遗精盗汗、妇女白带、小便频数、糖尿病、脾虚泄泻等症。若用于脾虚消渴、纳呆、腹泻者，可取山药15克(鲜山药50-100克切碎)，粳米50克，煮粥食用，每日2次，时时可服。此方还有助于老人健身延年；若用于脾虚白带者，可取山药、莲子、薏苡仁各30克，以文火煮熟服食，如果将山药120克，切片后以水煮沸2大碗代茶温饮，久而久之则有助于阴虚劳热、肺虚咳嗽者，且有固肾之功。若用鲜山药60克，捣烂，加甘蔗汁250毫升，隔水炖热，每日一剂，则可用于慢性支气管炎及咳嗽痰喘者。

食用山药，在冬、春时节最佳，尤其是春季。

山药沙拉。将所用的山药分成两部分，其一切成丁，其二打成泥。与沙拉酱拌匀后加上各色时蔬，拌匀后即食。因山药质脆，焯熟切丁后适合制作各种沙拉。若配以其它颜色的原料则更诱人食欲。该吃法可补钙及维生素。

山药春卷。将山药泥与面粉混合后做成薄饼；把胡萝卜笋丝、火腿丝与香菜段一起炒熟；将瘦肉片与芹菜丝用酱抓熟；白菜丝与红尖椒丝撒上芝麻；然后用准备好的薄饼将各种配料卷在一起即可。另外，将山药蒸熟后制成泥还可与面粉混合一起制作成各种面点，若配合含有蛋白质的鸡蛋与肉丝，加上富含胡萝卜素和维生素C的胡萝卜和豆芽，可以想象，这精美小吃，便算达到了良好的营养均衡。

山药扣肉。将山药片与瘦肉片码好上盘入锅蒸20分钟出锅，淋上美味高汤；将余下高汤勾芡，淋在扣肉上即可。由于山药块富含16%的淀粉，很适合作为各种主食，若用来做菜，就有必要适当减少主食的数量，以便保证热量平衡，从而避免食欲诸君用后有增肥的风险。

山药菠萝咕咾肉。将素肉块、山药块抓味后炸成金黄色，菠萝、青椒块加上沙司酱炒熟。再将瘦肉块、山药块与炒熟的菠萝、青椒混合即用。用山药炒菜最重视清脆口感，所以要把山药放在沸水中焯一下立刻捞出，然后再快速炒一下。这样便可保持山药在脆爽状态。

(陆家仕)

◆羊城地名今谈 “宜民市”与“移民市” 梁俨然

宜民市本名移民市。在清顺治年，两王入粤后，大肆屠戮，在城中驻兵牧马，战马逾万，养养于西山，三四里内禁止耕种，而该地野草成毒，清兵特收辽东草料种植于此(今名马鞍巷)，当时该处为山坟野地。

顺治十年(1653)，藩司胡章调任，上疏劾奏两王纵兵扰民。清廷下令马厩迁往郊外，顺治十七年歌继茂移驻福建，居民将该地开垦为种植园，种植植桃，故该地又名桃源，(今桃源上、下街、桃源坊处)，现该地附近仍有洗马涌(骡马涌)等名称。

顺治、康熙年间，郑成功以台湾为基地，高举反清旗帜。郑成功屢派兵袭击沿海各地，并联系沿海渔民和水上居民，互通消息，清军因而频频被袭。顺治十八年(1661)清廷发布“迁界令”，下令从山东至广东沿海居民内迁50里。清廷派科尔坤侍郎来粤，负责海禁。科尔坤在三年内反复派人巡边，将沿海(包括新安、香山、东莞、新宁、番禺等地)渔民、水上居民、村民全部迁到广州，划地为界，分期向内迁移。将沿海迁界范围内的房舍田地概行拆迁，田地禁止耕种，严禁出海捕鱼，以杜绝人民与台湾郑氏政权的联系。反抗迁界的人民，更惨遭清兵杀戮。沿海民众，仓卒迁移，野栖露宿。一时流离失所，妻离子散，不少人死亡于迁徙路上。在居民迁出家园后，清兵立即毁屋烧房，掘坟作壑，五里一壑，十里一壑，人为地造成一条千里无人的海岸线。

当时广东巡抚李士禛，下令各县分别安置迁界的渔民、乡民，并准许他们搭棚建寮，暂行在洋城西村附近寄寓。当时这一带仍是水乡，流浪人家多以捕鱼虾捞海产为生计，拿到第一津以西一带出售，日久成市，故得名“移民市”。官府后为安抚民心，改称“宜民市”。

清廷的强行迁界，引起人民强烈反抗。康熙七年(1668)，广东巡抚王来任体察民情，上疏请求清廷允许迁回居民返回原地。第二年，清廷允许部份地区迁回居民返回。但直至康熙二十二年(1683)清廷平定台湾后，才废止“迁界令”。翌年，才由官府发出告示，允许被迁居民全部迁回原籍，及允许渔民出海捕鱼。

记录着这段苛政的“宜民市”石匾，而今收藏于广州博物馆。