

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

二〇一三年七月三十日 第十四期 (总第 994 期) 编辑部 E-mail: edit@gzhe.net

政策导读

医卫领域一批行政审批职能取消或下放

据中国政府网 国务院决定再取消和下放一批行政审批项目,共计 50 项。其中,涉及卫生计生部门 12 项。在国务院决定取消和下放管理层的行政审批项目中,香港特别行政区、澳门特别行政区、台湾地区投资者在内地设置独资医院审批,从国家卫生计生委下放至省级卫生和计划生育部门;外国医疗团体来华短期行医审批,从国家卫生计生委下放至设区的市卫生和计划生育部门;药品生产质量管理规范认证,从国家食品药品监督管理局下放至省级食品药品监督管理局;在国务院决定部分取消和下放管

理层的行政审批项目中,取消国家卫生计生委“除利用新材料、新工艺技术和新杀菌原理生产消毒剂和消毒器械之外的消毒剂和消毒器械的审批”职能;取消国家卫生计生委“化学药品毒性鉴定机构资质认定”职能;除利用新材料、新工艺和新化学物质生产的涉及饮用水卫生安全产品的审批,从国家卫生计生委下放至省级卫生和计划生育部门;药品再注册及不改改变药品在质量的补充申请行政许可,从国家食品药品监督管理局下放至省级食品药品监督管理局;国产第三类医疗器械不改改变产品内质量的变更申请行政许可,从国家食品药品监督管理局

逐步下放至省级食品药品监管部门;首次进口非特殊用途化妆品行政许可,从国家食品药品监督管理局逐步下放至省级食品药品监管部门。在国务院决定取消和下放管理层的评比、达标项目中,全国卫生县城、全国卫生乡镇评审,从全国爱国卫生运动委员会下放至省级爱国卫生运动委员会;全国计划生育优质服务先进单位评审,从国家卫生计生委下放至省级卫生和计划生育部门;取消国家卫生计生委“全国计划生育家庭妇女创业之星、全国十佳自强女孩评选等达标、评比、评估和相关检查活动”。

市卫生系统深入开展党的群众路线教育实践活动



7月18日,广州市卫生局党委召开党的群众路线教育实践活动工作会议,局党委书记唐小平同志作动员讲话,市委第四督导组全体成员参加了会议,组长陈跃同志作总结讲话,局党委副书记刘忠奇同志主持并进行具体部署。局领导班子成员、担任过局党政正职的老领导、局机关全体党员、应属省市党代表、局属单位党政主要负责人、办公室主任、人事科(部)负责人 150 余人参加了会议。

(通讯员 陈子悦) 7月18日下午,广州市卫生局党委在十楼礼堂召开党的群众路线教育实践活动工作会议,对局系统深入开展教育实践活动进行动员部署。局党委书记唐小平同志在动员讲话中强调,在全党深入开展以为民务实清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动,是党的十八大做出的一项战略部署,是当前和今后一段时间重要的政治任务。市卫生系统要统一思想,深刻领会“三个必然要求”的重要论述,深刻认识“四风”问题的严重危害,彻底扫清轻视思想、畏难心理、敷衍态度、担心情绪等思想障碍,扎实开展教育实践活动。他结合卫生系统的实际情况,深刻剖析了党员干部在“四风”问题上的主要表现以及思想根源,提出要精心组织、真抓实干,以整风精神搞好教育实践活动,努力达到“四个进一步”的要求,为深化医药卫生体制改革、促进卫生事业科学发展、提高人民健康水平提供有力保障。督导组组长陈跃同志认为市卫生局的工

作会议开得很及时,对“四风”问题的剖析深刻到位,教育实践活动实施方案具有较强的指导性、针对性和可行性。同时,他对市卫生局开展活动提出了三点意见,一是要准确把握中央和省、市委开展教育实践活动的基本要求;二是要认真组织实施三个环节各项工作,完成“规定动作”,做好“自选动作”;三是要切实做好督导工作,既接受市委督导组指导,局党委也要对 16 个直属单位开展活动给予指导和帮助。刘忠奇同志对活动的开展作具体部署,他要求局机关党委和局属各单位党组织提高认识、把思想和行动统一到中央和省、市委部署要求上来,抓住理论学习、开好民主生活会、解决突出问题、建立健全长效机制等关键环节,严格按照参加范围和总体安排,以优良的作风组织开展好教育实践活动,务求落到实处、取得实效,确保“不虚”、“不空”、“不偏”。会后,与会人员对市卫生局领导班子和党员领导干部的作风建设情况进行了民主评议。

严纪律 正作风 促廉洁

萝岗区卫生局党委助力教育实践活动

(通讯员 向阳) 7月23日下午,萝岗区卫生局党委书记、局长刘石以“严纪律、正作风、促廉洁”为主题,为局机关全体人员、局属各事业单位负责人讲了一堂生动的党课。以“中国梦”的内涵和群众路线教育实践活动要解决哪“四风”为切入点,刘石同志围绕“照镜子、正衣冠、洗洗澡、看看病”,旁征博引,阐述了对这四句话的深刻理解,帮助与会干部进一步明确了教育实践活动的意义与要求。

“照镜子”与“以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失”一脉相承,刘石同志在这句古语基础上,还加了一句“以良心为镜,可以照善恶”,并举多个反面事例,告诫卫生、食品药品战线的党员干部,务必要深谙群众生命、身体健康和食品药品安全的重要性,切实做好本职工作,并努力发挥监管职能,促进监管对象良心、依法依规做事;同时,要加强党史、国史的学习,获取有益经验。“正衣冠”要求形象、行为和思想三个维度的端庄得体。结合“表哥”、“房叔”等案例,刘石同志强调,党员干部作为人民的公仆,应该注重保持艰苦朴素的作风,关注行为举止及思想内涵,牢固树立当官为民、执政为民、勤政为民、廉政为民的宗旨意识和服务意识,时刻把人民的冷暖、疾苦、安危放在心上,用心谋事,实在做事、为民办事、干净干事。“洗洗澡”和“治病”相辅相成,整风运动是“洗洗澡”的具体体现。如果“洗洗澡”没法解决问题,则需要“治病”。如果治病效果不好,病情经常反复,就需要“把权力关进制度的笼子”,形成不敢腐的惩戒机制、不能腐的防范机制、不易腐的保障机制。

以作风建设为抓手 提高健康教育水平

市健康教育所部署深入开展教育实践活动

(通讯员 黄若楠) 7月30日,广州市健康教育所召开党的群众路线教育实践活动动员大会,对本所教育实践活动进行动员部署。局党委第二督导组到会进行督查指导。会议由刘玉洪副所长主持,申军书记作动员报告。全所干部职工参加了会议。

申军在动员讲话中指出,深入开展党的群众路线教育实践活动,是党的十八大作出的重大部署,是新形势下坚持党要管党、从严治党的重大决策。全所干部职工要从内涵和实质、活动主题、活动目标、活动总要求和“四风”问题五个方面准确把握教育实践活动,以“基本环节不能少,方案措施不能虚,操作执行不能假,领导带头不能弱”的工作要求,扎实开展好教育实践活动。申军同志结合整治庸懒散奢改进工作作风的调查结果,深刻剖析了党员干部存在的问题,并强调必须以抛开面子、揭短亮丑的勇气,以动真碰硬、敢于交锋的精神,以深挖根源、触动灵魂的态度,深入剖析,切实解决“四风”问题,以实际行动取信于民。进一步提高健康教育与健康

康促进工作质量,为促进健康教育事业科学发展,提高人民健康水平,加快新型城市化发展提供有力保障。

督导组组长曾光同志认为市健康教育所支部高度重视教育实践活动,肯定了申书记的意见,并提出以下要求:要认真贯彻“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治病”的总要求,集中解决“四风”问题,以整风精神开展批评和自我批评;要注重讲求实效,坚持领导带头,注重建立长效机制;要认真组织实施教育实践活动,不折不扣落实好活动的各项要求。

最后,刘玉洪副所长作了强调:一是要加强学习,领会精神,准确把握教育实践活动方向。二是要统筹兼顾,做到教育实践活动与业务工作“两不误、两促进”。三是要真抓实干,取得实效,着力解决突出问题。

会议还分别对所领导班子及成员作风建设情况进行了民主测评。动员会结束后,督导组还分别与市健康教育所领导进行了谈话。



架起医院、患者和社会之间的桥梁

市妇儿中心设立医务社工机构



编者按:医务社会工作者(简称医务社工)是在医疗卫生机构中为患者及家属提供心理关怀、社会服务等“非医学诊断和非临床治疗”服务的专业社会工作者。医务社工的存在改变了医院单纯的治疗“身体疾病”的模式,让患者在医院能够得到身心全方位的照顾。他们是医师的助手、护士的伙伴、患者与家属的朋友、社区的组织者、其他专业技术人员的合作者。医务社工是现代卫生系统专业技术人员队伍中不可缺少的组成部分,医院是否设立医务社工机构,已成为衡量、检验、评价医疗服务质量与现代化程度不可缺少的重要指标之一。

(通讯员 田慧舒) 广州市妇女儿童医疗中心(以下简称“市妇儿中心”)在广州地区医疗机构中率先设立了医务社工机构,建立了由医院工作人员、志愿者、退休医务人员、社会人士、社工专业人员等组成的医务社工队伍,开展医务社工及志愿服务管理,深入病区及社区进行健康宣教,反馈医患需求,进行心理辅导,开展社会公益活动,链接社会资源及管理慈善募捐、救助贫困患者,协调患者遇到的服务问题,协助处理特殊患者,回访出院患者,为患者和职工提供群体性支援及个案辅导支持等,力求将医务社会工作纳入专业化规范范畴,实现医疗团队认同感和分工的细化和紧密合作,提高服务患者的连续性和延展性,架起医院与患者、患者与社会、医院与社会之间的桥梁。

目前,市妇儿中心社工部已成功开展了以下系列活动:在职工的人文关怀方面,一是通过开展住院患儿“感恩白衣天使”献花活动增强护理人员职业认同感和成就感;二是成立“健行社”缓解临床医务人员的职业压力;三是选派员工到上海等地学习培训医务社工专业知识,提升服务能力,增强医务社工社会责任感和价值认同感。在病患健康教育支持方面,一是分别联合内分泌、血液肿瘤专科开展“童心飞翔·甜蜜时光”、“童心飞翔·

快乐伴我行”病友会,通过讲座、音乐、绘本等心理和创意疗法,为患者和家属提供更多的生活护理和心理情感支持;二是在医院官网认同和塑造社会形象方面,通过组织职工和病患参加“美文美图美生活”活动,体现市妇儿中心对人文医疗的关注和努力;三是联合广州绿点公益组织举办了“绿色创意 快乐童年”环保手工坊,为实现建设广州第一家“绿色医院”的目标和践行“幸福广州”做出了积极努力。在解决病人看病就医困难方面,一是在继续坚持开展原有的志愿者服务项目基础上,进一步完善志愿者队伍的管理制度,拓宽志愿者为病人服务的渠道;二是整合医院原设置的方便就医服务项目,统一纳入医务社会工作专业化管理体系;三是加大了开展社会公益活动的力度,链接社会资源募捐慈善基金,救助贫困患者;四是组织专家深入基层及农村义诊宣教。

下一步,市妇儿中心社工部将结合医疗专业的实际情况,重点关注员工、患者及其家属的社会需求评估,开展公益项目与专业个案的工作,通过强化人文关怀,整合社会资源,预防、疏导和化解医疗纠纷,弥补生物医学模式的缺陷,缓解医务人员职业压力,做医务人员的得力助手,做病患家属的贴心朋友!

科技创新

越秀区启动重大科技项目

(通讯员 陈纯彬) 7月25日,由中山大学牵头,越秀区政府、越秀区卫生局承办的“越秀区‘十二·五’国家科技重大专项——艾滋病、病毒性肝炎社区综合防治示范区项目”正式启动。赖志鸿副区长、中山大学黎孟枫副校长出席了启动仪式。

“艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病防治”是《国家中长期科学发展规划(2006-2020年)》确定的

16个国家科技重大专项之一,国家项目已于2009年3月启动,广东省项目由中山大学牵头,越秀区政府、越秀区卫生局、越秀区疾病预防控制中心、越秀区疾病预防控制中心综合防治示范区项目”正式启动。赖志鸿副区长表示,越秀区将发挥辖区卫生资源优势,合力推进项目工作。

该项目将有助于中山大学对艾滋病和肝炎防治领域的最新科研成果直接用于临床和人群防控。

医院标准化管理

市妇儿中心获 ISO 15189 认证

(通讯员 杨红玲) 7月2日,中国合格评定国家认可委员会(CNAS)为广州市妇女儿童医疗中心(以下简称“市妇儿中心”)临床医学检验部颁发了 ISO 15189 认可证书,这是目前广州市属医疗机构、全国妇儿专科医院首家通过 ISO 15189 认可的临床医学实验室。

ISO 15189 评审认可包括 23 个核查指标,分为 15 大管理要素和 8 个技术要素,其宗旨是用国际标准的规范管理医学实验室,使全世界所有遵循 ISO 15189 准则的

医学实验室实现结果互认。

此次通过 ISO 15189 认证,是市妇儿中心继通过 JCI 国际认证之后,在实现医院标准化管理进程中的又一里程碑,表明了市妇儿中心在临床标本检测结果等方面已达到全球各国医院和实验室认可,实现“国际互认通行证”的标准,为建立临床医学实验室全面质量管理体系,保证医疗质量和医疗安全奠定了重要基础,同时也为市妇儿中心参与国际竞争,融入国际医学发展进步创造了有力条件。

职业道德建设

市红会医院开设“道德讲堂”

(通讯员 胡颖仪) 经过近两个月的筹备,广州市红十字会医院(以下简称“市红会医院”)的“道德讲堂”活动于7月2日正式启动。为了深入贯彻落实《公民道德建设实施纲要》,着力提升医院职工文明素养和道德素质,市红会医院将开设“道德讲堂”列为近期重点工作之一,通过开展系列活动,引导广大医护人员积极构建和谐医患关系,更好地服务于广大人民群众。

首期活动邀请了广东省卫生厅组建的“广东医生在非洲”先进

事迹报告团成员、本院口腔科叶志佳主任作援非医疗先进事迹演讲报告,全院共 300 余人参加了此次活动。叶志佳主任于 1991-1993 年参加市红会医院组建的援非医疗队赴冈比亚医疗援助,与队员们克服了生活、工作等方面的重重困难,充分展示了中国医疗队精神和广东医生精神,出色地完成了医疗援助任务。他的演讲报告所体现出的“人道、博爱、奉献”人道主义精神和大爱无疆的医者情怀真切地触动了在场的每一位听众。

无偿献血

在穗可自查血液去处

(通讯员 张学元) 广州市城区无偿献血合格血液的献血者,在血液保存期内可通过上网 www.gzbc.org, 按提示输入姓名、《居民身份证》号码、贴在《无偿献血证》内的血液流水号,即可查到自己的血液送到了哪间医院。

广州血液中心主任符涌水透露,献血的血液只能查至医院这个层面,至于用到哪位病者身上,医院血库电脑有资料,但不会公开给献

血者查询,此举是为了保护献血者、用血者的隐私。全血保存期为 35 天,机采血小板为 5 天,合格的血液全部用于临床,不会出现血液过期或浪费的现象。

广州血液中心对血液合格的献血者将通过手机短信告知,不合格的则通过电话、寄信形式通知献血者本人,同时注明哪项检测不合格,并建议献血者到血液中心复检或到医院确诊。

急救医疗

“120”与交警联手打造急救绿色通道

(通讯员 赖欣、叶圆) 7月9日,广州市急救医疗指挥中心和广州市公安局交通警察支队联合制定了《医疗急救协作联动机制方案》,该《方案》确定了市急救医疗指挥中心和市公安局交通警察支队双方的责任,建立专用“热线电话”加强相互之间的协调和沟通,在“120”救护车前事发现场和转运伤员途中遇交通堵塞或可预知性堵塞,交警部

门协助救护车开通绿色通道,提供快速道路指引和技术支持。双方将积极开展重大突发事件和危急重症伤员的医疗救援各项工作,探索长期、高效的医疗救援协作机制,不断提升协作水平。该《方案》的出台,使广州“120”与交警联手打造急救绿色通道的联动协作机制更加规范化和有效,抢救生命的绿色通道更加畅通。

全科医师规范化培训

萝岗首届学员毕业、新学员开学

(通讯员 王树凤) 7月24日,萝岗区全科医师规范化培训首届学员毕业暨 2013 级学员开学典礼在暨南大学附属第一医院隆重举行,36 名毕业学员和 16 名新学员参加了典礼。

加强与全科医师为主体的基层医疗卫生队伍建设,是当前医改工作的一项重要内容。从 2010 年开始,萝岗区与暨南大学第一临床医学院合作,组织实施全科医师规范化培训项目,计划用三年时间培养 100 名规范化全科医师(截至目前已招录 56 名学员)。

目前,首届 36 名规范化培训全科医师学员已完成为期三年的全科医师规范化培训,正式上岗,萝岗区将提前两年半(广州市医改目标责任书要求到 2015 年)实现城乡每万人口拥有 2 名以上全科医生的目标。全科医师作为居民健康的“守门人”,在基层预防保健、常见病多发病诊疗和转诊、病人康复和慢性病管理、健康管理等方面发挥着重要作用,对于提高基层医疗卫生服务水平,开展基层首诊、双向转诊,缓解人民群众“看病难、看病贵”具有重要意义。

简讯

◆黄埔区中医医院党总支义诊暖民心

近日,黄埔区中医医院党总支联合鱼珠社区卫生服务中心和金碧社区居委会举办了“真情融入社区,义诊暖民心”大型义诊活动。据统计,活动当天接待了近 500 名社区居民的咨询就诊,义诊现场开具的处方和检查检验单,区中医医院 3 天内均免挂号费。(胡润好)

◆海珠区启动健康教育讲师团进机关活动

海珠区卫生局主办、海珠区疾控中心承办的健康教育讲师团进机关的首场活动近日在海珠区检察院举行。“进机关”活动是今年海珠区开展的讲师团“五进”活动之一,活动将持续到 10 月份,共举办 7 场次,为 5 个单位的 1000 多名职工送健康送知识,推广健康生活方式。(黄佩贞)

◆今年越秀区妇幼健康教育主题活动新意多

今年 5-6 月期间,越秀区健康教育所和区妇幼保健院结合第四届社区健康节活动,拓宽妇幼群体的健康教育广度和深度,开展了一系列别具新意的主题活动。先后举办了“健康宝宝爬行比赛”、“快乐宝宝刷牙比赛”、“母婴参与健康节”微博有奖活动,取得良好的社会效益。广州电视台、《羊城晚报》也分别对系列活动进行了采访报道。(江汀)

◆萝岗区卫生局“两法”衔接取得重大突破

今年以来,萝岗区卫生局(食品药品监督管理局)与区公安分局食品药品稽查大队通力合作,加强行政执法与刑事司法“两法”衔接,严厉打击制售假药违法犯罪行为。查处并依法移送涉嫌销售假药犯罪案件 5 宗,配合公安部门捣毁制售中药饮片地下窝点 3 个,出具假药认定书 10 余份,刑拘、逮捕 10 余人,涉案货值达 600 多万元。(潘伟好)

◆沙园街家庭医生签约服务进社区

沙园街广重社区家庭医生签约制服务已启动近一月,为丰富服务内容,沙园街社区卫生服务中心开展签约服务进社区、个性化中医体质辨识等活动,有效提高了社区居民对家庭医生签约制服务的认知度和认同度,现场共有 71 位居民签下了《家庭医生签约服务协议》。(潘洋)

高温环境下的营养保障

随着暑期的到来,我国南、北方最近持续出现高温天气。高温会对人们健康带来不利的影响,易发生中暑情况。为了应对高温,在做好个人防护的同时,还要做好营养保障。

高温环境下,胃肠运动减弱,同时唾液、胃液、胰液、胆汁、肠液等消化液分泌减少,胃酸度降低,消化功能减退,并常常出现食欲减退。另外,机体代谢率增加,大量出汗,钠、钾、钙、镁等矿物质丢失较多,使机体对蛋白质、钠、钾、钙、镁、铁、维生素C、硫胺素、核黄素、维生素A和水等需要量增加,尤其是高温作业的人群,更要注意能量和营养素的摄入。

为保障高温环境下身体的营养需要,应做到以下几点:

- 1. 适当增加蛋白质的摄入。**膳食中蛋白质提供的能量应占总能量的12%左右,其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。
- 2. 多吃含钾、钙、镁、铁等丰富的食物。**由于缺钾是引起中暑的原因之一,因此膳食中可以多配一些含钾丰富的食品,如蔬菜和水果、豆类等。绿色蔬菜、坚果、粗粮含有丰富的镁。奶及奶制品、大豆及其制品都含有丰富的钙。

动物肝脏、瘦肉、动物血是铁的良好来源,含量丰富吸收好。动物性食物含锌丰富且吸收率高,如牡蛎、瘦肉、动物内脏等。

- 3. 及时补充水分和盐分。**按出汗量多少饮水,出汗量多,饮水量就应适当增多。另外,不能等口渴才喝水,要定时喝水,少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多,应补充盐分,可选择一些运动功能饮料,或者在白开水和茶水中适量加点盐(0.1%含盐量)。除此之外,还可通过膳食给予水盐,例如每餐做点菜汤、鱼汤、鸡汤等,既补充水分和盐,又可增进食欲。需要注意的是,不论是白开水还是各种饮料、汤,都不宜太热,过热会增加出汗,也不宜太冷,否则对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激。

- 4. 多吃富含维生素B₁、维生素B₂、维生素C和维生素A等的食物。**含维生素B₁较多的食物有花生、瘦猪肉、豆类、小麦粉、小米等;含维生素B₂和维生素A较多的食物有动物肝脏、蛋类以及奶类等;含维生素C和胡萝卜素较多的食物为各种新鲜的水果和绿叶蔬菜。也可根据具体情况适当补充维生素制剂,或食用强化食品进行补充。

- 5. 精心烹调,促进食欲。**食物清淡,多采用蒸煮炖等方式,少煎炸。使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,既可促进食欲又可促进消化。多吃蔬菜水果,不同品种、不同颜色搭配。保持就餐场所凉爽。

另外,在保证营养需要的同时,也要注意饮食卫生。在夏季高温、高温环境中,各种致病微生物繁殖加速,食物易腐败变质,在食物的购买、加工和储存等各环都要注意。尽量不去卫生条件差的路边摊点、大排档等就餐。

(来源:中国疾病预防控制中心网站)



日常生活致癌食物与抗癌食物

致癌食物

- 1. 腌制食品:**咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐,在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝胺。咸蛋、咸菜等同样含有致癌物质,应尽量少吃。
- 2. 烧烤食物:**烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等,因含有强致癌物不宜多吃。
- 3. 熏制食品:**如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物,常食易患食管癌和胃癌。
- 4. 油炸食品:**煎炸过焦后,产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后,苯并芘会增加20倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等,因多数是使用重复多次的油,高温下会产生致癌物。
- 5. 霉变物质:**米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌毒草素——黄曲霉素。
- 6. 隔夜熟白菜和酸菜:**会产生亚硝酸盐,在体内会转化为致癌的亚硝胺。
- 7. 槟榔:**嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。
- 8. 反复烧开的水:**反复烧开的水含亚硝酸盐,进入人体后生成致癌的亚硝胺。

十大抗癌食物

- 1. 十字花科植物:**包括白菜类、甘蓝类、芥菜类、萝卜类、水生蔬菜类(莲藕、菱、茭菜、茭白、水芹、荸荠等)。研究表明,十字花科蔬菜能降低癌症、心血管病的患病风险。
- 2. 西红柿:**富含抗氧化剂和番茄红素,能有效清除自由基,起到抗癌、抑癌的作用。经常食用

西红柿,能够降低患肺癌、胃癌、膀胱癌、子宫癌、皮肤癌、前列腺癌的风险。

- 3. 菠菜:**被公认为绿叶蔬菜中的黄金菜。它富含叶黄素、维生素E、抗氧化剂,经常食用能预防肝脏、卵巢、结肠、前列腺癌。

- 4. 大蒜:**素有“地里长出的青霉素”之称,它富含大蒜素和硒等微量元素,经常食用,对于防止癌症恶化,以及提高身体免疫力都非常有帮助。

- 5. 草莓:**含有的花青素是一种很强的抗氧化剂。实验室研究表明,它能够抑制肺癌、结肠癌等癌细胞的生长。

- 6. 南瓜和胡萝卜:**富含的胡萝卜素能够起到抗氧化剂的作用,通过清除体内自由基,预防肺癌。胡萝卜素在体内可转化为人体不可缺少的营养素维生素A,可防止正常细胞癌变。

- 7. 橄榄油:**是一种优质食用油,富含植物化学抗氧化剂和维生素E,具有预防乳腺癌和结肠癌的作用。

- 8. 菠萝:**富含蛋白酶,可以缓解嗓子疼和咳嗽,治疗关节炎和痛风,加速蛋白质消化。而最新的一项研究也表明,食用菠萝对于癌症的预防和治疗也非常有效。

- 9. 辣椒:**被称为肥胖终结者。而在抗癌方面,研究显示,它能够有效阻止或减缓癌细胞的生长。

- 10. 香菇:**含有维生素C,能起到降低胆固醇、降血压的作用,更能抑制和减缓癌细胞的生长,减少癌症治疗的副作用。

(根据新华网文章整理)

常见的不正确服药方法

正确的服药方法应是取坐位,将药物用温开水缓送服入胃。但在日常生活中,常常发现有一些不正确的服药方法,不仅会影响药效的发挥,甚至可能会对身体造成伤害。

1. 送服方式不正确:

- (1) 躺着服药。**躺着服药时,药物容易黏附于食道壁。不仅影响疗效还可能刺激食道,引起咳嗽或局部炎症;严重时甚至损伤食道壁,埋下食道癌的隐忧。

- (2) 干吞药物。**有些人为了省事,不用水送服而直接将药物干吞下去,这是非常危险的。干吞药一方面可能损伤食道,另一方面由于没有足够的水来帮助溶解,有些药物容易在体内形成结石。

- (3) 对着瓶口服药。**这种情况多见于喝糖浆或合剂时。这样做一方面容易污染药液,加速其变质,另一方面不能准确控制摄入的剂量,要么达不到药效,要么服用过量而增大副作用。

作用。

- (4) 喝水过多。**一般来说,服用固体药物时,喝1小杯温水就足够了。如果喝水过多会稀释胃酸,不利于药物的溶解吸收。对于糖浆这种特殊的制剂,应在喝完糖浆5分钟后再喝水。

2. 将药掰开服用。

有些人怕被药粒噎住,就自作主张地把药掰开、掰碎或用水溶解后再服用,或把胶囊打开倒出里面的药粉直接服用。对于普通加压制成的均质片剂来说,掰开服用没有太大影响。但缓释类药物、包衣片(糖衣、薄膜衣、半薄膜衣、肠溶衣)、胶囊等则不宜掰开服用。缓释类药物的药片中含有速释和缓释两种成分,在生产过程中加入特殊材料制成的隔膜,控制药物的释放速度,以达到控释、缓释的目的。当药片被掰碎后,控释膜或控释骨架会被破坏,药物迅速释放出来,就达不到缓释和长效的目的了。有时,这种快速释放还可导致体内药物浓度骤然上升,引起药物中毒。肠溶片外有肠溶衣的保护,如果掰开服用,会使药片刚进胃部就被溶解,无法安全抵达肠道,不仅会影响药物正常发挥药效,还会刺激胃黏膜,引起胃部不适甚至伤害。又如胶囊,有胃溶型胶囊和肠溶型胶囊,胃溶型胶囊能起到掩盖药的味道的作用;肠溶型

胶囊可以保护药里面的有效成分不被胃酸所破坏,到达肠道才正常吸收利用。

不过,如果是中成药,对于常见的大粒丸剂可以将药丸分成小粒后用温开水送服,或用少许温水将药丸捣调成稀糊状后用温开水送服。

3. 用饮料送药。

牛奶、果汁、茶水、可乐、咖啡、酒精等各种饮料都会与药物发生相互作用,影响疗效,甚至导致危险。当牛奶和肠溶剂一起服用时,由于牛奶中和了胃酸而使其成为中性环境,使得肠溶剂在胃内被中和、溶解掉,从而失去疗效。绿茶和铁剂同服时,绿茶中的单宁酸会吸附铁,且抑制柠檬酸铁的吸收,从而降低药效。可乐等碳酸饮料的PH值介于2.5-4.2之间,属于酸性饮料,而解热镇痛药(如阿司匹林)在碱性环境中容易溶解,当可乐与阿司匹林同服时,会抑制药物的溶解、吸收,延缓效果出现。

4. 服药期间随意饮食。

不只是中药才讲究饮食禁忌,西药也是一样。服药期间不合理的饮食会降低药效,严重的还可能危及生命。例如服用降血压药、抗心绞痛药期间应该忌喝西柚汁,忌吃含盐高的食品,服用治疗头疼的药物期间忌饮酒等。具体情况可咨询医生。

温馨提醒:

饮食对服药有影响,反之,因服药而引起体内某些元素的缺乏,也可通过饮食进行适当调节,如长期服用利尿药可引起血钾过低,可多吃些含钾食物如土豆、冬瓜、西瓜等以补充钾的不足。又如避孕药可降低血中维生素B₆和叶酸的含量,故常服避孕药的人,应多吃新鲜蔬菜,以补充维生素的不足。

(节选自《干部保健知识汇编》)



睡眠充足心脏病降一成

晚上好好睡一觉,是健康的小窍门。据美国《科学日报》7月3日报道,保证充足睡眠,对保护心脏、预防心血管疾病大有好处。

荷兰国家公共卫生和环境研究所的研究人员,对6672名男性和7967名女性的生活习惯、健康状况等信息进行了长达12年的跟踪研究,参试者年龄分布在20岁-65岁之间。结果发现,一个人在保证规律运动、饮食健康,并戒烟、不过量饮酒的情况下,患心血管疾病的风险会下降57%,出现其他重大疾病的几率也会减少67%。如果再加入“睡眠充足”这一条,心脏能受到更好的保护,发生心血管疾病的风险可降低达65%,重大疾病发生几率也能减少83%以上。

发表在最近出版的《欧洲心脏病防治医学》期

刊上的这项研究表示,以往在预防心血管疾病方面,主要强调宣传和呼吁加强运动、戒烟限酒等方面,而人们对睡眠的重视程度不够。事实上,早有研究发现,睡眠时间短、睡眠质量差的人较易出现超重、肥胖、高血压、高血糖等问题,进而增加患心血管疾病的风险。

而本次新研究从正面的角度揭示,除了规律运动、健康饮食、戒烟、不过量饮酒这4种保护因素,睡眠充足也能对心血管起到良好的保护作用,其效果与戒烟可能不相上下。且无论在年轻人还是中老年人中,睡眠的功效同样显著,有必要充分重视。当然,五种好习惯全部做到时,保护心脏的效果最为理想。

(来源:生命时报)

PM_{2.5}会增加患肺癌风险

欧洲的两项新研究发现,主要由交通尾气造成的城市空气污染即使程度很低,也会增加居民患肺癌和心脏病的风险。

新一期英国《柳叶刀肿瘤》杂志10日刊登的一项新研究发现,丹麦癌症协会研究中心等机构归纳分析了与“城市空气污染对民众健康影响”相关的17项研究的资料,这些研究涵盖欧洲9个国家,参与人口超过31万,在平均13年的跟踪研究期间,有2095名被研究者患上肺癌。新研究重点考察了氮氧化物、可吸入颗粒物PM_{2.5}和PM₁₀对民众健康的长期影响。

研究发现,如果每立方米空气中PM_{2.5}含量增加5微克,人们患肺癌的风险会升高18%。PM₁₀含量增加10微克,肺癌风险升高22%。不过此次研究未发现氮氧化物与肺癌风险之间的直

接关系。

另一项研究则考察了城市空气污染与人们心衰风险的关系。英国爱丁堡大学研究人员对欧洲12个国家的相关资料进行分析,结果发现柴油废气中的微粒对心衰风险的影响最大,其含有的一氧化碳即使只增加十亿分之一,也会导致某些人群因心力衰竭入院或死亡的风险升高3%。如果二氧化硫和二氧化碳的含量增加十亿分之一,这一风险则升高2%。

研究人员说,这些研究证明,即使空气污染物含量稍微增加,也会明显增加民众的健康风险,因此对于污染防控应该做到污染程度“越低越好”。

(来源:新华网)

碘缺乏病防治知识问答

1. 什么是碘缺乏病?

碘是人体不可缺少的一种营养素。碘缺乏病,是由于人类生活环境中碘缺乏造成的一种地域性疾病。它对肌体的危害表现为种种疾病形式,如地方性甲状腺肿(大脖子病)、地方性克汀病(呆、聋、哑、小、癩)、孕妇流产、早产、死产、婴儿先天性畸形、新生儿死亡率增高等。更严重的是,碘缺乏会影响胎儿和婴儿的脑发育,造成程度不同的智力损害。它是世界上已知的导致人类智力损害最主要的原因,在智力残疾者中大部分是碘缺乏引起的。

2. 碘缺乏对人体的危害?

碘缺乏病主要发生于特定的碘缺乏地理环境,具有明显的地方性,在我国被列为地方病之一。由于分布广泛,受害人多和危害严重,碘缺乏已从一个单一的疾病问题上升到严重的公共卫生问题。环境碘缺乏造成了世界上许多国家和地区群体智力受伤和一系列健康问题。生活在碘缺乏环境中的人,长期得不到足够的碘,导致甲状腺激素的合成分泌减少,引起一系列的损伤。不同时期和不同程度的碘缺乏,会造成种种不同的危害。

胎儿期:会导致胎儿发育不良,流产、早产、死胎畸形,严重碘缺乏可造成大脑发育不可逆的损伤,其严重后果就是克汀病(傻子、呆小病)。

儿童期和青春期:会出现甲状腺肿(粗脖子)青春期甲状腺功能低下,体格发育落后(侏儒)。

成人期:出现甲状腺肿,甲状腺功能低下,甲肿俗称“大脖子”,严重可压迫气管和食

管,影响呼吸和吞咽。

3. 为什么说确保孕妇、哺乳期妇女、0-2岁婴幼儿的碘营养最重要?

孕妇缺碘将影响胎儿发育,可导致死胎、流产、先天畸形。胎儿及出生后0-2岁是大脑发育的重要时期,此时碘营养不良,脑发育将受到不可逆的损伤,严重的可导致智力低下,呆傻、聋哑、癩疾。轻的也可能使智力发育达不到最佳状态。缺碘最大危害是对下一代智力的损伤。因此,保障孕妇、哺乳期妇女、0-2岁婴幼儿的碘营养充足最为重要。

4. 居民食用加碘盐后碘性甲亢病人是否会增多?

近年来,有些临床医生发现医院看病的病人中,患甲状腺亢进症(简称甲亢)的多了。卫生部碘缺乏病专家咨询组认为,这些甲亢患者并非都是碘性甲亢,碘性甲亢只占很少部分。全民食盐加碘实施后1~5年内碘性甲亢的发病率增高只是暂时的,一过性的,它最终会下降到食盐加碘以前的水平。在补碘防治碘缺乏病的各国中,也曾出现类似情况。而缺碘是严重的公共卫生问题,它影响下一代的脑发育而事关民族素质和社会进步,因此,碘缺乏病防治仍是当前的重点,全民食盐加碘仍是防治的主要策略。对碘性甲亢的特别关注,不应延误、放弃或停止碘盐防治计划。少数一过性碘性甲亢不能与食盐加碘带来的巨大公共卫生效益相比。

5. 哪些人不宜吃碘盐? 哪里能买到

非碘盐?

甲亢患者和甲状腺炎患者等极少数人不宜食用碘盐。各县(市、区)都有无碘盐销售点。

6. 怎样才能预防碘缺乏病?

由于外环境缺碘,这些地方生产的粮食、蔬菜和家畜、家禽等都缺碘,所以生活在这些地区的居民需要长期适量补碘。补碘有多种措施,但各国经验证明,最安全、有效、经济、方便而又容易坚持的方法便是食用碘盐。

7. 碘盐的购买、食用、保存的注意事项?

- ① 要购买有碘盐标志的小袋包装的精制盐。
- ② 妥善存放装盐的容器,应避免阳光晒、吸潮和高温,不宜长期存放。
- ③ 炒菜、烧肉和煮汤等,不宜过早放盐,宜在食物快熟时放入。

8. 天然含碘较高的食品有哪些?

一般来说,大多数陆地植物的碘含量都较低,唯有菠菜和芹菜的碘含量较高(1.6毫克/公斤左右)。海产品碘含量是陆地植物的几倍,有的高达几十倍数,如海带的碘含量达10.07毫克/公斤左右。海产品是天然的最佳补碘产品,因此,平时应注意多吃这类食品。

(来源:广东省疾病预防控制中心网站)

不适宜添加辅食增糖尿病风险

《JAMA 儿科学》7月8日在线发表的一项纵向观察性研究表明,与在4-5个月时添加辅食的婴儿相比,在4个月前或6个月时添加辅食的婴儿罹患1型糖尿病(T1DM)的风险显著增加。

美国科罗拉多大学的Brittini Frederiksen及其同事报告称,年轻入糖尿病自身免疫研究(DAISY)所纳入的1835例儿童在T1DM高遗传风险的儿童可分为两组,一组是脐带血筛查发现HLA区域存在糖尿病易感等位基因,另一组是有一级亲属患T1DM但尚未累及本人。本次分析所纳入的儿童都是从出生即开始接受随访,并且在第9、15和24月龄时完成了诊室访视,之后每年随访1次。

结果显示,53例儿童在随访期内患上了T1DM。在校正人白细胞抗原(HLA)-DR基因型、一级亲属患T1DM、母亲教育、分娩类型等因素之后,研究者发现,过早或过晚添加辅食都是罹患T1DM的显著预测因子(校正后危险比HR分别为1.91和3.02)。

具体而言,过早添加水果以及过晚添加大米/燕麦(不含麸质的食物)均与T1DM发病风险增加相关(HR分别为2.23和2.88)。

研究者指出,值得注意的是,在添加小麦/大麦(含麸质的食物)时仍在接受母乳喂养的婴儿发生T1DM的风险显著下降(HR,0.47),这表明母乳喂养对T1DM具有一定的保护作用。

在这一DAISY队列中,添加蔬菜和肉类的时间与T1DM发病风险无关。

上述研究结果与之前的DAISY报告相吻合,表明“添加谷物的最佳时间窗是4-6月龄,提前或推迟均会增加儿童出现胰岛自身免疫(临床前T1DM)的风险”。鉴于目前全球的T1DM发病率呈上升趋势,这一研究结果具有十分重要的意义。研究者指出,在年龄小于5岁的儿童中,T1DM发病率上升得最快。



(来源:医学论坛网)

登革热是由登革热病毒引起的一种急性传染病。医生提醒市民:时下天气潮湿闷热,晴雨无常,是各种传染病多发季节。预防登革热要从防蚊灭蚊做起。



此时此地勿忘预防登革热

每年的夏季,生活在广州的市民都要经历水与火的考验。火辣辣的太阳,倾盆的大雨,闷热潮湿的气候极易滋生有害生物和各种传染病。广州每年的6-10月是登革热发病高峰期。去年在东南亚、大洋洲登革热疫情暴发,感染者超过20万,造成数百人死亡。广州也发现172个病例,是近年高位。今年一月起又发现有外地输入病例。

□蒋瑞峰 主任医师

登革热,1779年分别在埃及开罗、印度尼西亚雅加达和美国费城发现,医学家根据症状命名为关节热和骨节热。1869年由英国伦敦皇家内科学会命名为“登革热”。得了这种病的人,由于肌肉关节酸痛,走路起来就像穿了夹脚高跟鞋的女人一样,因而命名。登革热病毒可细分四个系列,分别被病毒学家称为DF-1、DF-2、DF-3、DF-4病毒型。因为四个家族成员都可能发生基因突变,所以症状各异,除典型登革热症型外,还有登革出血热、登革休克综合征。

登革热是由登革热病毒引起的一种急性传染病。通常由在白天叮咬人的埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。这种病多发生在热带、亚热带地区,通常大多发生在热带地区的雨季,这种环境下极易滋生大量携带病毒的蚊子。据报道,世界卫生组织每年都会收到50万份登革热病例报告。全球每年发生5000万至一亿登革热病例,更有24.5亿人受到感染的威胁,这种病大多发生在儿童和青壮年人群。

由于登革热无疫苗预防,所以预防登革热只能从防蚊灭蚊做起。白纹伊蚊(又称花斑蚊、花脚蚊)爱在大容器积水中产卵,蛋壳、花盆托盘、废旧建材、竹筒、树洞、旧轮胎、太阳伞座上的小洞等一些人们意想不到的地方,只要有积水都能孳生。像近几个月广州晴雨交替,旧的积水尚未干,新的雨水又源源而来,所以根本的办法还是清理家居及周围环境里闲置容器里的积水,能倒的倒掉!能堵的堵上!不要的扔掉!心爱的水生植物不能割爱的,就要记得每3-5天必换新水,清洗根须和容器,要么换成沙养,方便又防蚊。最好是居委会和社区集体行灭蚊大战,免得让蚊子“东家不咬咬西家”。

经验告诉我们,电热蚊香片虽有驱蚊而无灭蚊的效果。有认为某一类体质的人更易吸引蚊子,但

目前尚无确切证据证明。一般来说,蚊子对女性、新陈代谢旺盛者可能有偏爱,孩子们皮肤嫩,易叮咬,在人群中,这些人可能更招惹蚊子,假如人少,周围蚊子多,很多“饿蚊”就会饥不择食,先吸饱再说。登革热是各类人群、各年龄段的人都有可能感染的传染病。

登革热的典型症状:包括高热、头痛、肌肉关节疼痛、皮疹等等。一般先出现发热、温度比较高、全身疲乏,然后可能出现出血、身上瘀斑等。再出现更典型的肌肉骨痛症状。

当健康人被登革热病毒的蚊子叮咬后,潜伏期为3-15天之间,出现的症状与流感症状十分相似,而且登革热与流感流行季节有重合,比较难于鉴别。

广州市疾控中心副主任杨智聪表示,血常规可初步区分登革热与流感,因为登革热患者往往出现白细胞和血小板同时减少,而流感仅白细胞减少。杨智聪提醒各位市民,不要认为登革热是小病,上世纪八九十年代,广州出现过不少登革热重症病例,还有患者死亡。1995年广州番禺一个镇曾集中出现过5000多例登革热,是广州一个“惨痛的教训”。近年的多为轻型病例,可能与社会对登革热预防越来越重视有关。

大多的人晚上才注意防蚊,其不知传播登革热的白纹伊蚊一般在白天活动,所以白天尤要注意防蚊虫叮咬,外出时,可涂上驱蚊油于暴露的皮肤上(颈、手臂、腿等部位),并应尽量穿着浅色衣物,午休拉好蚊帐。不要以为蚊子仅来自于脏脏的下水道,在下水道产卵的蚊子是库蚊,而能传播登革热的花斑蚊喜欢在稍微干净一些的水,如家居、阳台容器的积水和有光线的地方产卵。

只有含驱蚊脂的花露水才有驱蚊效果。“全国卫生12320”提醒,有的人想提高驱蚊效果,倒很多花露水涂抹在全身各个部位,可能令一些人出现皮肤发痒、冒冷汗的症状,这是一种过敏现象,所以用时应注意。

登革热的治疗主要是对症治疗,减轻症状,中西医结合治疗也可以起到一定的效果。

一、肥胖发病率

世界卫生组织的资料显示,超重或肥胖将增加患上癌症、心脏病和中风的风险,而这些疾病是当前人类健康的杀手,每年夺走1700万条人命。全球十亿胖子,洋快餐“功”不可没。1999年至2002年,美国健康调查显示:65%的成年人超重,患肥胖症的成年人达31%。

在我国,儿童肥胖发生率高达8.1%,一些发达地区儿童肥胖发生率高达12.5%。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生2012年9月7日指出,目前,全世界有15.5亿名超重或肥胖儿童,其中1.2亿在中国,占全球肥胖儿童的8%。

二、肥胖对健康的危害

儿童肥胖可分为单纯性肥胖和肥胖症。临床上所说的肥胖症和遗传有关,而儿童超重和单纯性肥胖是由于食物能量摄入和消耗之间的不平衡,即“营养过剩”所致,可通过改变不良的生活习惯予以纠正。

孩子营养过剩导致的肥胖会对健康造成危害。儿童的超重与肥胖不仅造成儿童疾病危险,而且,儿童时期的肥胖延续到成年以后可能造成更大的健康危害和经济损失。它是关系人一生生命质量的大问题。

1. 影响儿童生长发育 肥胖儿童身高发育较体重正常儿童提前,但“最终身高”却可能低于体重正常儿童。

2. 超重和肥胖将增加身体负担 使儿童活动不方便,体能下降。



关注儿童肥胖问题

目前全球有15.5亿个超重或肥胖儿童,其中我国有1.2亿肥胖儿。儿童的超重与肥胖不仅造成疾病多发的危险,其成年以后可能会造成更大的健康危害和经济损失。因此,儿童肥胖问题应引起社会的广泛关注和重视,及早寻找对策。

□雷永乐 副主任医师

3. 超重和肥胖导致呼吸困难 增加心脏负担,大脑细胞可能出现不同程度的缺氧,造成儿童嗜睡、记忆力减退,对外界刺激反应迟钝,从而影响智力发育。

4. “腰带长,寿命短,一胖百病缠” 肥胖成了中国青少年的公害。《英国医学杂志》发表了一篇文章,认为中国这个“瘦弱的巨人”在迅速肥胖!首先是超重超标,超重超标会导致生长发育和智力发育会相对滞后,医学研究表明,肥胖的年龄越小,肥胖病史越长,各种代谢障碍就越严重,成年后患糖尿病、高血压、冠心病、胆石症、痛风等疾病的危险性就越大。

5. 是可能导致儿童性早熟 性早熟指女孩8岁前出现乳房增大、长阴毛、白带增多等第二性征,或10岁以前月经来潮;男孩9岁前声音变粗、睾丸增大、阴毛生长或有遗精等。性器官的过早发育和性意识的过早觉醒,将导致儿童不具备相应的自控能力,女孩可能会出现早恋、早婚、早孕,男孩则可能出现性攻击、性犯罪等。

6. 是导致儿童龋齿率的上升 肥胖者常食高蛋白、高能量的食物,高蛋白、高能量的黏糊状食物在乳牙边积累,容易成为龋齿的温床。

7. 易表现出消极的心理问题 肥胖儿童易自卑、不合群、孤独、自我封闭等。这是肥胖儿童常因体型肥胖成为同伴嘲笑、捉弄的对象所致。易出现产生自卑、抑郁等心理问题。

三、肥胖的根源

(一)影响儿童发生肥胖危险的因素

1. 遗传因素:这是目前不可控和改变的因素。父母肥胖时,儿童患肥胖症的危险性增加。

2. 环境因素:不良生活方式助长肥胖。例如长期不吃早餐,吃饭速度过快,经常吃过多的糖果、薯片和炸鸡腿等油炸食物以及喝可乐等含糖量高的碳酸饮料。边看电视边吃零食。长时间看电视或玩电子游戏,户外活动和锻炼过少等。营养师(澳)艾丽卡·安吉亚尔指出,发胖、皮肤老化、身体机能退化,这些问题的“主谋”都是白砂糖。白砂糖摄入过多,最直接的就会导致血糖值上升,体内胰岛素分泌增多,而胰岛素会使血糖值骤降,引起空腹感,这样我们就会不由自主地想吃东西,在不知不觉间胖起来。这就是白砂糖容易引起肥胖问题的原因。

3. 社会文化因素:中国的传统文化认为

又白又胖的小孩健康、可爱。体重和腰围的增加一直被看作是健康和财富的象征,直至目前,这个观点仍然在一些农村地区流行。农村儿童家长普遍缺乏对儿童食物营养的认识。一旦在经济方面有条件,家长就只会让孩子吃好吃饱,而不去考虑什么食物有益健康,什么食物对健康有害。

4. 吃得少、运动少 赵霖教授指出,不健康的饮食、爱吃油炸薯条、奶油蛋糕等垃圾食品、频繁吃零食等是肥胖的罪魁祸首。一个11岁的肥胖患者,体重有60公斤重,他两年以前就不吃蔬菜,天天吃炸鸡翅,一顿多吃10个。一测西方媒体的漫画,在汉堡包、炸薯条、热狗、冰淇淋等“洋快餐”食品旁边写着:“我们杀死的美国人和香烟杀死的一样多!”美国社会底层的穷人,大量吃垃圾食品,双料三明治,鸡肉汉堡包,特大匹萨,大包装的油炸土豆条,使他们成为美国最容易发胖的人群。美国人惊呼“文明人痛快地吞进了‘文明病’,用自己的牙齿在制造坟墓”。油炸薯条含有较多的脂肪,多吃会增加能量的摄入,从而增加超重、肥胖的风险。“洋快餐”含致癌物质“丙烯酰胺”、“洋快餐”使用的“氢化油”含大量反式脂肪酸(TFAS)。威利特指出:“氢化油的摄入量与心脏病和糖尿病发病关系的流行病学研究表明,氢化油比饱和脂肪更糟糕”。洋快餐是高能、高脂肪、高蛋白、低碳水化合物和低膳食纤维的食品。西方营养学者将西式快餐称为垃圾食品。家长要告诫孩子不要多吃洋快餐,免得把自己的身体当成垃圾桶。不要用洋快餐来奖励孩子,不要把洋快餐店作为孩子生日或家庭聚会的场所。

5. 不吃早餐容易导致肥胖 人在空腹时,身体内贮存能量的保护机能增强,因而吃进的食物容易被吸收。即使吸收的是糖,也容易变成脂肪,造成皮下脂肪积聚,使身体肥胖。

6. 经常饮用运动饮料 研究表明,因为这种饮料含大量热量,超过人体所需。美国儿科学会建议10岁儿童停止饮用能量饮料。能量饮料含咖啡因等刺激性成分。研究人员指出,咖啡因可能会造成一系列健康风险,包括神经系统和心血管发育等。饮用含咖啡因饮料多的孩子,夜间人睡慢,睡眠浅,容易醒,白天常打瞌睡,注意力也不容易集中。

据我国人口协会发布的最新调查结果显示,在我国备孕的夫妻中,80后不孕有夫妻的人数正逐年上升,其中男性生育功能不正常占总人数35%。另据一次抽样调查,连续几个月来,全国很多地方人类精子库纷纷告急,去年10月28日在广州举行的“精子王”比赛结果也显示大部分男性的精子质量不合格。这从侧面反映了面临不育症的男性越来越多,精子质量问题是造成男性不育的主要原因之一,在我国男性精液质量正以每年1%速度下降,如精子数从上世纪四十年代的1.1亿/ml到上世纪末降至6600万/ml,精子活率由80%以上降至60%,快速直线前进的精子明显低于25%,畸形精子则超过30%以上,导致精液超过一小时不能液化者明显增多,精子质量差是男性不育的重要原因,如何拯救男人“爸业”,本报通讯员高三德采访了原广州市中医院院长、国家级名老中医吴维城教授。

生活中不少备孕夫妻久久不能生育,但一些丈夫觉得如果问题出在自己身上很没面子,他们往往拒绝到医院做检查,甚至把无法生育的责任推给妻子。

10对夫妻有2对不育 男方责任不小

吴维城说,不育症是指夫妇同居一年以上,未采取任何避孕措施女方仍未能怀孕。遇到这种情况,男方应该首先到医院做检查,排除精子质量问题导致的不育。据资料统计,在中国10对备孕夫妻中约有2对会出现生育障碍,男方因素造成的占40%。

在做不育检查时,男性首先要做精液分析,如发现精子数量或质量不正常,就要进一步抽血了解性激素的分泌水平,免疫方面的抗精子抗体、染色体检查等,同时还需做B超(或彩超)检查睾丸、附睾、前列腺、精囊的生理结构情况,精索静脉曲张有否曲张和回流?如果患者有前列腺炎病史,就要做前列腺液的常规检查与细菌培养、对抗菌素的敏感度等。此外还要排查性病。除了上述检查外,医生还会了解患者是否患有糖尿病、甲亢、高血压、肝功能不全或流行性腮腺炎等,因为这些疾病会影响男性的生精功能。对无精子者,医生会建议病者作睾丸活检组织病理检查,排除真假无精症,

以了解病因和预后。

在日常生活中,男人也要学会查看自己的精液状况。当男性发现自己的精液量少于1ml或精液清稀、排精时无温热感、精液有腥臭味、精稠不液化、精液颜色黄浊、肉眼看到血精、不能射精、逆行射精(有射精感觉而不见排精,精液流进膀胱)、排精疼痛等情况时,男性都应该主动到医院进行检查,以便及早发现病因,及时治疗。

吴维城教授认为,精液性状是中医医学诊疗的重要依据。在古代未有显微镜之前,中医通过对精液性状的详细询问,患者职业的特点、有无不良生活方式,再查看患者的神、色、形、态,观察睾丸的大小和有否、体质属性和营养情况,性功能有否异常,证状表现,舌脉之象,才对患者断症下药。

具体的治疗措施,可采用先清后补,或先补后清,或清补兼施的个体化治疗方法,因人而异,灵活选方用药,这是中医治疗精子质量下降病者的特色和优势。

现实生活中10对夫妻,即有2对患不孕不育

看中医如何拯救不育男

据我国人口协会发布的最新调查结果显示,在我国备孕的夫妻中,80后不孕有夫妻的人数正逐年上升,其中男性生育功能不正常占总人数35%。我国男性精液质量正以每年1%速度下降,如精子数从上世纪四十年代的1.1亿/ml到上世纪末降至6600万/ml,精子活率由80%以上降至60%,精子质量差是男性不育的重要原因。

□广州市中医医院 高三德

除了服用中药汤剂以外,中医还可采用药物敷贴、温灸穴位、按摩点穴、饮食疗法等配合治疗。再佐以合适的中成药、汤药并进,配合规范的夫妻生活,不育证的治疗才可取得良好的疗效。

除了少数患者在服药过程中妻子受孕外,一般患者要坚持中医治疗2-3个月以上,精子质量才会有明显的改善。患者可通过定期精液检查以了解疗效。

吴维城教授同时提到,有些严重的精液质量异常,则难以中药治愈。比如先天睾丸发育不良、隐睾致生精细胞缺如的无精证就无法治疗。精子稀少(镜检每视野只有2-3条)、或畸形率50%以上,或精子活力力差,甚至全部死精者治疗上亦十分困难,疗效不佳。此外严重的精索静脉曲张、输精管道阻塞等器质性病,需结合手术治疗才能奏效。



图为吴维城教授在门诊。

近年数据显示,中医对不育证的治愈率(能令配偶自然受孕)约25-30%,个别患者精子质量虽有明显改善,但妻子仍迟迟未能怀孕的,可借助现代生育辅助技术(如人工受孕、第二代试管婴儿)等,争取早日荣升准爸爸。

目前有定性和定量两种方法,与比浊法和毛细管法不同,偶氮基显色法为内毒素的定量测定方法。

(二)内毒素的检测方法

1. 比浊法:利用鲎试剂与检测血浆的内毒素混合,37℃孵育后,在340nm波长下比色读数。再查标准曲线求得内毒素含量。吸光度与内毒素含量呈量量相关。

2. 毛细管法:将鲎试剂和待检测标本各1μL分别吸入毛细管内,轻轻混匀,置37℃孵育45分钟后,浸入0.1%溴酚蓝指示液液体中2-3秒,染料进入毛细管则证明样品中无毒素或浓度较低,结果为鲎试验阴性;若染料不能进入毛细管内,表示已形成凝固凝胶,证明样品中含较多内毒素,结果为鲎试验阳性。

3. 鲎试剂偶氮基显色法:其吸光度与内毒素含量呈量量相关,查标准曲线求得内毒素含量。

(三)临床意义

内毒素的检测主要用于诊断病人是否发生革兰阴性菌感染所产生的内毒素,可作为肝性脑病患者的诊疗、预后的参考指标。鲎试剂对革兰阴性菌的内毒素具有高度特异性,且操作简便、快速、灵敏度高,可检查出0.01-1ng/mL的微量内毒素。也用于临床检验上对革兰阴性菌引起的败血症、脑膜炎和泌尿系统感染等的诊断。

临床检验



知识之窗

肝脏功能与实验室检查(15)

□广州市第一人民医院鹤洞分院 邓德德副主任技师

三、内毒素检测

细菌产生的毒素有内毒素和外毒素两大类。内毒素(Endotoxin)为革兰阴性细菌胞壁的脂多糖,毒性结构存在于类脂A的部位,不同细菌的内毒素毒性相近。内毒素只有在细菌死亡后及菌体崩解时才游离出来。而人体由于严重肝病导致肝功能不全,合成功能明显降低,致免疫力随之下降;若门体静脉短路,使肠道细菌内毒素不经肝脏解毒而直接进入人体循环,故内毒素检测除诊断病人是否发生革兰阴性菌感染外,尚用于肝性脑病发病机制和疗效的临床和实验研究。

(一)内毒素检测原理

鲎试剂即鲎变形细胞溶解物试验(Limulus amebycotelysate, LAL)。鲎是一种海洋节肢动物,其血液中含有一种核变形细胞,内含凝固酶原和凝固蛋白原。将这些变形细胞冻融裂解成鲎变形细胞溶解物试剂,当内毒素与其接触时,可激活凝固酶原,使其成为具有活性的凝固酶,继而使可溶性的凝固蛋白原转成凝胶状态的凝固蛋白,即内毒素可使鲎试剂变成凝胶状态,其凝胶的形成速度与内毒素浓度呈量量相关。

《心态决定健康》连载之十二

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

一个人改变的力量

【心灵感言】生命中最值得铭记的是摔跤时的那一把搀扶,忧愁时的那一句安慰,徘徊时的那一番鼓励,成功时的那一声祝贺。有时候,一个人的力量看似微不足道,但它却能带来意想不到的震撼力。

【案例回放】罗伯特·西奥迪尼是美国著名的心理学家,是亚利桑那州立大学的心理学教授。有一天,他在纽约结束了一天的工作之后,乘地铁去时代广场,当时正值上班乘车的高峰期,人流像往常一样沿着台阶蜂拥而下直奔站台。

突然,罗伯特·西奥迪尼看到一个衣衫褴褛的男子躺在台阶中间,闭着眼睛,一动不动。而赶地铁的人们就像没看到这个男子一样,匆匆从他身边走过,个别人甚至是从他身上跨过去,急着乘坐地铁回家。看到这一情景,罗伯特·西奥迪尼感到非常震惊。于是,他停了下来,想看看到底发生了什么。就在他停下来时,耐人寻味的转变出现了。一些人也就陆续跟着停下来。

很快,这个男子身边聚集了一小圈关心的人,人们的同情心一下蔓延开来。一个男人去给他买了食物,有位女士匆匆给他买来了水,还有一个人通知了地铁巡逻员,这个巡逻员又打电话叫来了救护车。几分钟后,这个男子苏醒了,一边吃着食物,一边等待着救护车的到来。

人们渐渐了解到,这个衣衫褴褛的男子只会说西班牙语,且身无分文,已经饿着肚子在曼哈顿的大街上流浪了好几天。他是因为饥饿而昏倒在地铁站的台阶上的。

【心态调适】在当今经济快速增长、物欲横流的时代,人情似乎越来越淡。有时候,我们可以看到那些衣衫褴褛、灰头垢面的人坐在街边,很多路人只采取置之不理的态度绕道而行,更有甚者不仅不关心反而对他们进行辱骂。这样的行为让人不齿,这样的人让人寒颤。

而罗伯特·西奥迪尼的行为唤醒了我们的社会道德和良心。或许,他一个人的力量是渺小的,但通过他的力量所引发的效应却是非常显著的。

阿基米德曾说过:“给我一个支点,我就能用杠杆撬动整个地球。”其实,我们每一个人也有撬动身边其他人的能力。只要我们富有爱心,坚持从自身做起,从点滴做起,就能影响到身边的人,进而也能牵动整个社会。

因此,请不要吝惜也不要低估我们自身的力量。有时一个温暖的眼神,一块雪中送炭的面包,一句发自内心的问候,一声充满鼓励的加油,就能给不幸者带来温暖和力量,让他找到生活的信心和勇气。

报废手术设备致人死须查因追责

网帖称,深圳有一间心血管医院原配备有两台DSA(数字减影血管造影)设备,其中一台报废多年。医院每年2000-2500例需要心血管造影介入的手术,有一半是使用这台报废设备做的。由于是报废设备,性能不稳定,常出故障,医师手术经常失误,有好几个病人因此死在这台报废设备上。患者刘某在做颈动脉介入手术时,就因这台设备出现故障而导致瘫痪。网帖称,该设备此后被上级部门发觉,在近期被强行拆除。(5月28日《南方都市报》)

目前,就医院用报废手术设备手术致人死的情况,深圳卫生和人口计划生育委员会已展开调查,具体调查结果将尽快公布。然而,公众依然惊魂未定,悬念依旧未解。一方面,倘若没有网曝,这一台报废多年的设备是否还要继续服役?另一方面,其它医院是否也在使用报废手术设备?有网友

就追问“卫生监管部门去哪了,非得要网友爆料出来,自己不会主动点吗?”“有问题就公布真实结果,也希望横向展开,把所有的医院全部查一遍。”“前事不忘,后事之师”。医院手术设备先进与否直接影响手术效果好坏,医疗器械的安全使用,不仅依靠医院的管理,医护人员也该主动发现潜在风险,最大限度降低风险发生率,才会降低医疗设备使用的风险,避免医疗事故事故的发生。为什么有好几个病人已死在这台报废设备上,这家医院还不报废这台设备?如果对责任医院要追责,且仅是舆论的纸上批伐,少有实际的行政追问和责罚,更难见司法介入,必将会酿成更多报废手术设备致人死案。

有必要的。否则,小错不究,必酿大祸;问责迟迟,风险堆积;问责过轻,害人害人。在去年深圳卫生系统腐败窝案爆发之时,深圳市卫人委也曾接到过举报材料,并且对包括杨某等医院领导进行调查,不过事后并无人员落马。这样的查因追责,是否表明监管部门不作为,以及这家医院对自身社会责任的漠视。

本来,医院救死扶伤的圣地,医生救死扶伤的天使。但报废手术设备致人死案不但使这家医院带来经济损失,亦将成为其未来发展障碍,还将导致公众对整个医院行业的不信任感。所以,对报废手术设备致人死案,有关部门绝不能姑息纵容,不了了之,须彻查原因严惩责任人。另外,如今汽车有年检,强制报废制度,事关人们生命的手术设备,也应有年检和报废制度。(曾春光)

夏天需防脑中风

美国科学家经过研究指出,闷热潮湿的夏季,人体出汗较多,水分散失量多则血液易浓缩,黏稠度高,血流缓慢容易引起中风。尤其是早晨6时至中午12时段为脑中高发时段。

美国科学家认为,早晨6至12时间,血浆中儿茶酚胺增多,血压也高,心跳快,血小板易聚集,血液浓缩,易形成血凝块样的栓子。这种栓子如若堵塞冠状动脉,就容易导致心肌梗缺血缺氧,轻则出现心绞痛,重则发生急性心肌梗死等缺血性心脏病。栓子若堵塞脑动脉则易形成脑血栓或脑梗塞等缺血性脑中

点左右饮用200毫升的饮用水,可避免在清晨时发现其血液黏度上升,尤其是饮用白开水,可降低血细胞的容积值,有效降低血黏度,从而防止或降低中风的发病率。

美国一项研究显示,每天吃富含维生素C的食物,也可以有效减少中风几率。而日常饮食中缺少维生素C的人,其中风率比正常人高两倍多。特别是身患高血压的男性和超重的人,血液中的维生素C含量偏低,更会增加中风几率。因为维生素C是一种有效抗氧化剂,能减少人体内有氧游离基,而游离基是导致心脏病、癌症和中风的重要因素之一。

为了预防心脑血管病和对心肌的养护,专家建议炎热的夏季,在补水的同时,多饮用富含碳酸氢钾的果蔬汁等饮料,少食肥甘厚味,不吸烟,少饮烈性酒,忌狂喜或暴怒,适当又适度午睡午休,纳凉静心,均有益于身心健康。(张远桃)

话说中医长寿方

长寿,是人类对生命的美好追求。我国对养生长寿的研究有着悠久的历史,这既有失败与歧路,而更多的是经验的积累和科学的总结。古代不少荒唐无道的帝王,劳民伤财,探寻长寿药,长生术和炼丹术,妄求有长生不老的灵丹妙药。一些巫医神棍,也用种种迷信或愚昧的方式,欺骗那些无知的人们。但是,历代的中医先辈,却始终尊重科学,对养生长寿进行不懈的探索,使中医为中华民族的繁衍和预防疾病、健康、长寿方面作出了卓越的贡献。

中医历来重视预防,早在战国时代的中医经典《黄帝内经》就提到“不治已病治未病,病已成而后药之,譬如渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎。”并提出许多养生办法,如“饮食有节,起居有常,不妄作劳”等。另一方面,古代医家又主张“病向浅中医”,其中最生动的例子,就是春秋时期的名医扁鹊,为蔡桓公诊病的故事。扁鹊见桓侯“病在腠理”,桓侯却畏医忌药,说“寡人无疾”,因此随着病情的加重两次向他提醒,仍不理,最后桓侯病入骨髓不治而死。这与现代医学提出对疾病应早期发现,早期诊断,早期治疗十分吻合。

“治未病”与“浅中医”
中医理论有阴阳学说,通俗的说,阴阳是相对的事物,阳代表表面的、轻清的、亢进的、运动的、上升的、热性的、功能的方面,阴代表内里的、重浊的、退落的、静止的、下降的、寒性的、形态的方面。阴阳平衡,互相制约就不会生病,如果某一方偏胜,就影响人的健康。这理论不仅指导中医的理法方药诊治原则,还指导人们平时的保健,如心平气和、劳逸结合,调补适度,精神内守,勿受七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)所伤等。

中医的“三宝”
中医把精、气、神称为宝,认为这是导致生老病死之变化的根本。“精”的含义很广,泛指人体生长、发育以及性和生殖能力的物质基础;“气”相当于人体内的能源及功能;“神”则是支配机体脏器活动的一种无形的机能。而三者又有互相依存的关系;气生于精,精化为气,精气充盛,神自活跃,来进补养生。

神不充旺,则精气不足。人若要调养,休整、进补,就应兼顾精气神三者。我国民间常有人药煲汤作菜佐食之,以其固精、固肾、补气、益气、提神、安神之效,来进补养生。

抗外环境的“邪”
中医的“外邪”,常指“风、寒、暑、湿、燥、火”,提示人们注意外部环境的变化对健康的影响。并有“邪之所凑,其气必虚”之说,指出人的身体虚弱,免疫机能差,是致病的重要原因。此外,对外邪的认识不仅指季节、时令、风雨等变化,还关注到“秽浊之气”、“山岚瘴气”,这就包含了传染病和环境污染问题了。可见,中医对提高免疫力,改善生存环境和预防传染病等,在养生学已相当重视。

华佗的“五禽戏”
中医外科鼻祖华佗对体育锻炼有句名言:“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬如户枢,终不朽也”。华佗创设了一种较系统的体操——五禽戏,即模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态,以活动人体筋骨血脉,达到去病延年之目的。及后,各种疗法如气功、易筋经、太极拳等越来越普及,称为国术的中国武功,其实也是以健身为主要宗旨的。当今,我国和许多国家一样,正致力进行养生学的研究。我们应发扬祖国医学传统,古为今用,中西合璧,创造出的一套先进的养生法,造福中华民族。(顾玉潜 原载《华声杂志》)

外国人怎样防治高血压

美国人说“吃紫薯可降血压”

美国一项新的研究发现,每天吃上两次紫薯,可有效地降低血压,其降压作用与燕麦相当,而且不会导致发胖。紫薯内含有十多种有益于人体健康的植物化学物质,而且含糖量低,一只紫薯只含热量110卡路里。不过,紫薯的吃法有讲究,不能用油炸,不要加黄油或酸奶油,最好是带皮烤熟或者煮熟了吃,连皮吃更佳。

英国人说“吃鱼类可降血压”

英国克里斯蒂娜·艾伯特博士研究发现,鱼类富含N-3脂肪酸,这种N-3脂肪酸能使心脏细胞保持镇定的作用,从而可以降低心脏的跳动节奏,有效起到降低血压的作用,同时能避免因心脑血管疾病而导致死亡的危险会降低81%。另外,多吃鱼还可提高体内甘油三酸酯的含量、降压补气、清热解暑等效果。特别是大马哈鱼、青鱼和旗鱼等鱼类含量最高。

法国人说“洋葱汤可降血压”

法国人降血压对洋葱汤情有独钟,洋葱汤在法国已久负盛名,是最受欢迎的家常菜之一。现代法国人吃的洋葱汤延续了十八世纪的传统。洋葱所含的前列腺素A,具有明显的降压作用,所含甲磺丁脲类似物质也有降低血糖的功效,能抑制高脂肪饮食引起的血脂升高,还有助于减少癌症的发病率。所以,在法国洋葱被誉为“菜中皇后”。

德国人说“远离二手烟降血压”

德国海德堡大学医院研究人员发现,在家里长时间被动吸烟的人,尤其是儿童,患高血压的风险明显高于其他人。而且,母亲吸烟比父亲吸烟造成的危害更大,因为母亲与孩子相处的时间比父亲多,这个阶段患上高血压会延续到成年。高血压是造成心肌梗死和中风的主要风险。所以,儿童更应远离二手烟。(阿桃)

生姜在嶙峋

从外表看,比起大蒜来,生姜不知要粗糙多少倍,简直嶙峋得接近丑陋,瘦弱得能牵张皮下来。可打开肚子看看,根茎肉质细腻得国色仙颜,内容充实得溢出芳香,只是不吐露豪言壮语罢了。虽然生性辛辣,但作为调味品和佐料,它却恭谦地任人切片碎碾,在所不辞。它躲在地下辛苦一生,用地面上的叶子张扬生机,一点儿也不含糊。我喜欢生姜,八成就是冲着它的这种嶙峋之美。

不知是谁,敢把生姜和黄连搅在一起,制作了一个谜面,叫“生姜黄连丸”,打一唐诗。看来胆子真是不小,忍得了苦啊!因为谜底是“粒粒皆辛苦”。说明生姜肉质肥厚尽管性温,但质地是苦苦的。姜皮、姜、姜根、干辣云都是它的别称。它睡在植物界姜科姜属里,注定了要在地下成长,在地上喧喧。也难怪,内心仰望理想,其实都在埋头干活。它不在意从哪里起步,一定要看到在哪里止步。菜谱里少了它,味道就会瘦很多。嶙峋的身姿,并不影响它的芳香和辛辣味,这是大蒜、大葱所不能抵达的复杂曲线。人说,幸福不在于你是谁,你拥有什么,而仅仅在于你自己怎么看待。生姜嶙峋着的显然是幸福。

在峰拥的佐料路上,生姜的位置往往是墙角昏晃和菜盘垫底。倘若能躺在橱柜里,算得上主人高看一眼了。它不像萝卜那样,讲究上传下达。俗话说,上萝卜下姜,说的姜能开胃,萝卜能消食。虽然它是配角,但开了胃的情景是可想而知的。它特有的“姜辣素”能刺激胃肠黏膜,使胃肠道充血,消化能力增强,能有效地治疗吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。民间甚至有“早上三片姜,赛过喝参汤”的说法,甚至推崇“十月生姜小人参”。“每天三片姜,不劳医生开处方”,这是说它的药用价值。正是因为如此,中国大部分地区均有栽培就很好理解了。它走过山,走过水,不过是借此走过它的生命;它张扬生机,望着天,藏于地,不过是借此定位它自己,尽管嶙峋。

想开了自然微笑,看透了肯定放下。生姜也不例外。与其说它嶙峋的样子,毋宁说是微笑的样子。它虽然不像大蒜那样抽薹,但它披针形至条状披针形的叶子,旗帜一样挺举着调味佳品的价值。才出道的嫩者称紫姜、子姜,老者称老姜、老生姜。生姜还是老的辣,诠释了干姜中辛辣成分含量比生姜高,所以辣味强,其来自有因。这应了一句俗语:有时候,上天没有给你想要的,不是因为你不配,而是你值得拥有更好的,一如老婆,别小覷它的嶙峋。

生姜在地下说透了心里话,伸出叶子获得真情。它嶙峋的样子是它送出的温暖的手,能够握住几乎所有的菜谱。是的,如果你攥紧了拳头,谁也无法和你握手。嶙峋但拒绝卑微,实际上是包容所有的日子。哪怕熬一碗生姜汤,也能祛除伤寒和伤感,不在乎卑微,因为,从来没有卑微的日子,只有卑微的心灵。(孙凤山)

碧纱窗下读《红楼梦》,有时会莞尔一笑,非它,只因书中人物的一回头一转身、吸一口茶饮一碗汤唤起了我柔滑如双丝缎的回忆,所谓共鸣是也。比如第五十二回宝玉一大早去贾母处请安,早有秋纹、檀云等丫头伺候他梳洗完毕,又有小丫头用茶盘捧了一盖碗建莲红枣儿汤进来,宝玉喝了两口。读到此处我不由冲纸上的怡红公子一乐——呵,这个玉哥儿,口味倒也广泛,有时走的是精英路线,比如挨打后巴巴地想喝小荷叶莲蓬汤,秋天一到急吼吼欲觅桂花糖蒸新栗粉糕尝鲜;有时又走平民路线,比如这里,他就不假思索让小丫头送来一盖碗建莲汤果腹。

莲子红枣儿汤并非贵重,我小时候就总与它邂逅相遇。那时我姨妈常来吾家小住,来了之后便与我妈一起大便各种甜汤。记得她们煲过冰糖银耳汤、鸡蛋桂圆汤、陈皮红豆汤……当然做得最频繁的还是莲子红枣汤。做这种汤相当费事,主要是莲子不好对付,干莲子泡开差不多就要两小时,将莲子用文火焗烂又得两三个小时,但我姨妈她们不怕麻烦,等莲子煮烂的工夫,她们正好在窄窄小小的厨房说私房话儿。那些话绵长如黄梅天的雨,往往是莲子汤的糯香已一阵紧过一阵了,她们的体己话儿还不管聊得尽兴……但莲子汤确实可人,虽是用粗瓷大碗盛着的,可红枣颗颗饱满殷红,莲子通体洁白,碗里的汤呈晶莹的琥珀色,喝一口心里甜润润的熨贴异常,让人想起“绸缪”、“缱绻”一类柔情深挚的词语。

富贾闲人贾宝玉喝的莲子汤是以建莲为主料。建莲产于福建建宁,在三大名莲“湘莲、建莲、

养心莲子汤

宣莲”中亦是拔尖的。那建莲汤又是用名贵碗装了,精致茶盘托了,由正值芳年的年轻女孩端了来送到宝玉手边,想来滋味更佳妙些。不过再怎样佳妙,这建莲红枣儿汤总归是易得之物,市井人家也经常食用的。寻常百姓偏爱的这样一碗甜汤,这位衔玉而生的公子哥儿竟也爱不释手,那么颇具邻家女孩气质的莲子汤得他青睐,亦是不言而喻的了。

我也很喜欢看宝玉同袭人等俏丫头在怡红院度过的家常光阴——比如第十九回,袭人欲规劝宝玉读书上进,便假意道过一年家里就要替她赎身,不在这地儿站了。贾少爷一听果然着急,说我不叫你去也难,又说老太太不让你去也难,最后说多多给你们家银子,你母亲就不好意思接你了。袭人一一驳回,宝玉不觉泪痕满面,袭人这时慢慢儿说出她不动的三个条件,玉哥儿自然百依百顺,这里袭人的心思缜密,宝玉的单纯心实都是很有看头的。——再比如第二十回,袭人病

了,晴雯、秋纹等丫头们都寻热闹玩儿去了,独麝月一人在外间房里灯下抹骨牌。宝玉怕麝月寂寞,便拿了梳篦替后者篦头。这一幕恰被回来取钱的晴雯瞧见,晴丫头忍不住出言讥讽道,哦,交杯盏还没吃,倒上头了。宝玉说那我也替你篦一篦吧。晴雯的答复是,我没那么大本福,说毕摔帘子出去了。这一桥段里,麝月的安静本分,晴雯的娇纵任性,宝玉的无所事事,多情笨拙读来也很有意思。——这些情节不知为何总让我想起自己的童年时代和亲密玩伴,那时我们常在一起用凤仙花汁染手指甲,又找来自以为靓丽的发卡、蝴蝶结相互梳头,变换发型,在玩儿的过程中我们也曾怄气、拌嘴,互不理睬,但这种冷战维持不了多久,往往是第二天大家又凑在一块儿有商有量,说个没完……

贾宝玉无疑是建莲红枣儿汤的忠实Fans,大约不少人也是这道甜汤的拥趸。不为别的,只因为我们都有过清澈的童年,活泼的玩伴和娇憨的岁月,而建莲红枣儿汤,恰恰是最能让人联想起那个纯真年代的。(张芳)



吃昆虫营养好

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。这些令人看了长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。它们也即将在慕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克蚂蚱中蛋白质含量高达62%到75%。她还说,昆虫作为食物,富含矿物质、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。伦敦昆虫餐馆大厨丹尼尔·克里顿表示:“如果让昆虫进入人类的食谱,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蝗虫汉堡。”克里顿将蚂蚁、蝗虫和蜜蜂制成美食,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胭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)

民国时期广告点滴

民国时期刊登在报刊上的广告,虽以文字为主,但也不乏漫画式广告,尤以医药广告多见。如以下两图,是1929年《广州民国日报》上的广告。

1. 梁广济药房制的壮肾药珠广告,以“力可搏猛兽”的图片和一拳击牛身身的夸张漫画,形象地宣传了他的壮肾药。(图1)

2. 引进德国天德大药的阿司匹林(阿司匹林)广告,以剪纸式的手扶头的头痛女士图像,突出了阿司匹林的止痛退热的功效。(图2)



(图1)



(图2)



(图3)