

责任编辑/版式 梁晓珊 Email: yao.wen1@163.com

任重道远 继往开来 把健康教育工作推向深入

——2011年广州市健康教育专项工作总结会议专题纪实

健康教育与健康促进是公民素质教育的重要内容,以健康教育为先导、在城乡基层广泛开展全民健康教育与健康促进工作,对提高家庭和各类人群的自我保健能力,满足人民群众的健康需求、落实医改和基本公共卫生服务均等化、促进社会主义精神文明建设都具有十分重要的意义。为了全面总结2011年广州市城乡社区、医院、学校等专线的健康教育工作,探讨2012年的健康教育工作的目标和主要任务,广州市健康教育所于2012年1月10日组织召开了广州市健康教育年度专项工作总结会,以进一步理清工作思路,找准工作着力点。

(通讯员 杨瑞雪/摄影 何子健)



许信红副所长在工作报告

2012年: 进一步落实健教工作任务 加强监测和评价

广州市健康教育所陈建伟科长在三个主题发言中首先把2012年健康教育工作计划要点呈现给大家。他结合各专项的具体工作提出,2012年,按照广州市卫生局和上级业务指导部门的工作部署,广州市健康教育所将进一步以提高公民健康素养为核心内容,以全面推进社区健康教育工作、加强规范化和能力建设、加强专业技术指导为重点,继续稳步推进各项专项工作。如社区健康教育所通过督导培训等方式继续加强基层健教队伍的能力建设,充分发挥专业技术指导机构的职能,发挥社区健康教育平台作用,深入开展多种形式健康教育工作。以项目推动工作开展,医疗卫生系统全面禁烟工作将继续组织戒烟门诊专题培训班。各区(县级市)2012年应着力组织社区卫生服务站、村卫生室、民营医疗机构、个体诊所等医疗机构,参照《无烟医疗卫生机构标准(试行)》,开展控烟工作。开展医院健康教育基地建设,开展自我管理示范点建设工作,整体推进健康促进医院工作。全国“亿万农民健康促进行动”工作要强化多部门合作的长效机制,认真贯彻执行省“行动”规划,落实《中国公民健康素养——基本知识与技能》专业机构工作规范》要求,履行职能,通过能力建设夯实了工作基础;进一步



何蔚云副处长在总结发言

市卫生局疾控处何蔚云副处长全程认真聆听了6个主题的介绍,并作了会议的总结发言。他指出,2011年是“十二五”规划的第一年,也是后亚运时代健康教育工作得到继续发展的一年。在这一年,全市各级健教工作者以《广州市基本公共卫生服务项目单和服务包》为指南,《中国公民健康素养——基本知识与技能》为核心内容,认真执行《全国健康教育专业机构工作规范》要求,履行职能,通过能力建设夯实了工作基础;进一步

2011年广州市健康教育专项工作总结会议涵盖了六个分主题:广州市健康教育所许信红副所长就2011年健康教育专项工作总结和2011年基本公共卫生服务绩效考核情况两个分主题作了工作报告;市健教所教育科陈建伟科长就2012年五个专项(社区、控烟、医院、亿万农民健康促进行动、学校)的工作设想、广州市2012年基本公共卫生服务包健康教育项目、巩固国家卫生城市健康教育工作三个分主题作了解读;市健教所孙爱主管医师对广州市健康教育测评方案分主题作了介绍。广州市卫生局疾控处何蔚云副处长出席

2011年: “四点主要成绩 四点主要问题 四点主要体会”

广州市健康教育所许信红副所长以三个“4点”为提纲,做了2011年广州市社区健康教育专项工作总结报告。

“四点主要成绩”:一是持续开展社区普及型健康教育服务项目,基本公共卫生服务得到较好体现;二是医疗卫生机构实行全面禁烟工作取得阶段性重大成效;三是居民健康知识知晓率和健康行为形成率得到提高,居民具备健康素养的比例达到42.42%(采用中国健康教育中心2009年版健康素养调查问卷);四是完成了《广州市贯彻〈全国亿万农民健康促进行动规划纲要〉(2011-2015年)》的实施方案的讨论稿,明确了今后五年农村健康教育工作的方向和目标。

“四点主要问题”:一是注重经验传授,以点带面,推动整体进步。二是以资源优势互补的切入点,实现资源互补。三是借助各个平台,主动开展健教工作。四是以合作促工作,以项目推进工作,共同打造广州市健康教育品牌(编者按:本版摘录了本号报告内容,敬请关注)。

“四点主要问题”:许信红副所长指出,纵观2011年工作取得了一些成绩,但在深化医药卫生体制改革、促进基本公共

卫生服务逐步均等化的大政策、大环境之下,发展和壮大健康教育事业和队伍,还需解决以下四个方面的不足。一是健康经费不足,体现在市、区两级经费投入严重不足,社区健康教育投入比例不足,制约健康教育事业发展。二是监测和评价手段不足,缺乏动态掌握健康素养水平的监测方法和较为完整的测评体系,工作效果难以评价,社会对健康教育工作的认同度有待提高;三是社会发动和多部门合作机制不足,形成单打独斗的工作局面。四是健教队伍素质和能力不足,有待提高。

与会人员指出,这个总结工作报告很精彩,“非常具有指导性”。在工作报告中,许信红副所长并未按照常规思路,对社区、亿农行动、学校、医院、控烟专项工作分别进行总结陈述,而是五个专项横向展开,把市区两级的年度工作具体内容、措施、活动有关情况进行了综合汇总、分析提炼,最后概括出“四点主要成绩、四点主要问题、四点主要体会”,以此立足,把区(县级市)两级健康教育工作的鲜活素材结合进去,使参会人员对总体健康教育工作有了更深层次的理解和把握。



陈建伟科长在作主题发言



孙爱医师在作主题发言

作者着重强调区县健教骨干对学校师生健康促进活动的设计以及组织能力。针对不久前印发的《广州市基本公共卫生服务包(2012年版)》,陈建伟科长就其中服务包中健康教育项目的考核标准做了哪些调整,如何把握基层非相关关心的问题进行了了解。此外,2012年迎接国家卫生城市复检也是一项重要的工作,陈建伟科长对其中的健康教育工作开展也做了解读,并指出区县两级尽快开展健康教育工作的归档整理工作。

健康教育工作的监测和评价是难点。为科学评价我市健康教育工作效果,掌握各类目标人群的健康素养现状和健康需求,年度健康教育项目绩效考评提供相关数据,广州市健康教育所根据《国家卫生城市标准》、《全国健康教育与健康促进规划纲要》及《广东省、县级疾病预防控制中心工作绩效评估标准》等文件精神,结合我市健康教育工作实际,制定了《广州市各类人群相关知识知晓率及健康行为形成率测评方案》,市健教所孙爱主管医师在本次专项工作会议上对本方案做了简要介绍。据悉,测评方案对社区居民及职工、住院病人及家属中、小学生、农村居民在内的各类对象的测评样本量及抽样方法、调查内容及问卷、统计方法、工作进度和分工、质量控制等都做了具体明确。

继往开来,任重道远: 抓住机遇 迎接挑战

推进了示范项目建设;完善了“亿农行动”相关的工作机制;发挥学校和医院两个健康教育阵地开展六龄齿窝沟封闭项目和控烟工作等,全年开展了多个层次、多种形式的健康教育与健康促进工作,取得了很好的成绩,健康教育迈上了一个新台阶。何蔚云副处长在新春来临之际向所有为全市健康教育事业默默耕耘和付出的健康教育工作者表示衷心的感谢,对一年来广州市健康教育所取得的成绩表示祝贺。

何处进一步指出,在看到成绩的同时,每位健康教育工作者要更加清醒地认识到当前健康教育工作的形势和面临的形势和发展方向,重点要深入基层下沉,要把基层的机构和医院作为健康教育工作的主要阵地;同时,健康教育工作的专业性

也要不断提高,要进一步完善工作的评估和监测机制。

何处对今后的健康教育重点工作提出了要求:第一,在思想上进一步提高认识,重视健康教育工作。各区(县级市)卫生行政部门在工作中要加强对健康教育的领导和管理,加大投入;专业健康教育机构要加强对基层的工作指导;医疗机构要转变观念,树立“健康教育先行”的理念,要认识到健康教育不仅不会拖累医疗卫生工作,还能促进医疗机构发展。第二,要进一步加强城乡基层的健康教育工作,积极借助各个平台和机遇切实有效地提高大众的健康素养。第三,要加强健康教育效果的监测和评估工作。第四,进一步推动医疗卫生系统禁烟工作。最后,何处指出,2012年我市巩固国家卫生城市工作要迎接国家复检,我市建设健康城市规划也在努力争取出台,其中健康教育工作都占据了相当的分量,我们任重道远,要把机遇,迎接挑战,把健康教育工作推向深入。



2011年健康教育工作的四点主要体会

——《2011年广州市社区健康教育专项工作报告》节选

广州市健康教育所副所长 许信红

2011年过去了。回过头来,审视我们一年的工作,有以下几项工作值得深思。

A 体会一: 注重经验传授,以点带面,推动整体进步

基本公共卫生服务项目起步时间短,健康教育基础薄弱,面对社会转型的变革时代,如何做好社区健康教育,实现真正意义上的均等化服务是我们每位同事不得不思考的问题。在现有工作指标中,我们只强调和开展了普及型健康教育的工作,言之外还应该有更深入的、提高型的健康教育工作,怎么做?我们都没有一个完整的思路,因此,2011年,全市各辖区(区、县级市)在做好普及型健康

教育工作的同时,也都在不断地在探讨和摸索提高型的健康教育的模式和方法,并不断加以总结。如设立全市社区规范化管理点建设示范点,将越秀区六榕街、海珠区南华西街和黄浦区红山街三家社区卫生服务机构中心健康教育的管理模式和工作经验向全市介绍,尤其是黄浦区红山街社区卫生中心,将“健康教育先行”理念贯穿到整个诊疗过程中,通过网格化的管理,与病人建立互助的合作关系和

管理模式,起到了双赢的目的的思路和经验对全市健康教育工作都起到了影响和启发;又如海珠区社区卫生服务中未病的健康经验、番禺区“健康100家”的模式和方法做经验推广。通过这样经验介绍和推广,抓住典型,并通过典型以点带面推进和深化社区健康教育工作,也为积累社区健康教育工作经验和开拓思路深入开展健康教育工作提供前期准备。

B 体会二: 以资源优势选准合作的切入点,实现资源互补

2011年,广州市全面启动适龄儿童实施窝沟封闭项目。为有效配合全市重大公共卫生服务项目,我们以提高青少年口腔保健知识,正确掌握刷牙技巧、保护牙齿为重点,在全市开展了《口腔保健知识技能》课件制作比赛等系列项目。此项活动得到了各区(县级市)健教机构的积极响应,如各区社区卫生服务机构骨干和基层口腔医务人员积极参与。活动共征集到口腔保健课件63份,海珠区健康教育所梁志彬、越秀区健康教育所江汀等30位来自全市各区健康教育骨干制作的

优秀课件获殊荣。对于评选出的优秀课件,我们以网络的形式加挂在全市教育局和广州市教育局的网站,供全市各学校下载使用,另外,由市健康教育所制作《1300个刷牙牙菌计数器》,作为口腔保健宣传品发放到各区,配合各区社区卫生服务机构开展口腔保健工作。此次活动,为推动广州市口腔健康免费窝沟封闭项目和宣传医改惠民工程创造了良好的氛围。

那么,这么一项看似很简单的活动,我们却发现,这是一个非常直接、有效的工作方式。一是利用了全市

健教资源以课件的形式直接提供技术支持服务,是学校卫生资源短缺现象的互补;二是向学校提供正确的健康信息和服务,丰富了学校健康教育教学资源;发挥了健教机构专业特长和作用。当然,这项工作推进过程中还存在很多的问题,效果还未达到理想的要求。但是,这是一个非常值得借鉴和延续的模式,我想,通过长期的积累,建立資料庫,为学校提供教学资源和服务,发挥专业机构技术指导的作用。

所以,开展健康教育工作,找准部门之间协作的切入点最为重要。

C 体会三: 借助各个平台,主动开展健教工作

健康教育工作的基本原则是政府领导、部门合作、广泛发动、社会参与,这是做好健康教育工作的根本。在一年多的工作中,除每年对社区健康教育(含控烟项目)工作进行二次全面督导外,善于借助各种平台为我所用,或是争取其他资源为我所用,将推进社区健康教育工作及宣传融入其他部门的相关工作中,强化健康教育工作,这是我们力求达到的目标。如利用“亿万农民健康促进行动”的平台,每年

争取一定的政策支持和经费补充;如利用创卫和初级卫生保健的平台,利用爱卫办组织星级街道评审工作的机会,在社区(街道)可以直面健康教育工作的这一点,海珠区和越秀区一直延续了对本辖区内机关、企事业单位健康教育工作的督导、培训,形成了良好的工作机制,白云街道联席会议机制也成为协调卫生工作平台的机会。如与广州市妇联联合举办“健康知识进社区、进农家”活动,充分利用基层妇联组织的

工作网络普及健康教育等。这些都利于,一是加强与教育等部门的工作联系;二是提升健康教育在其他社会工作中的地位和作用。所以,我们应充分利用好这些平台来开展和推动健教工作,或利用他人之手传播健康知识,互利互惠。

2012年一项重要的工作就是迎接国家对广州市国家卫生城市称号的复评。再此,希望在各区的责任要把握和抓住,借机巩固卫工作打造和充实我们自己的工作平台。

D 体会四: 以合作促工作,以项目推进工作,共同打造广州市健康教育品牌

探索社区健康教育新模式;增城市农村籍妇女健康保护项目等。在控烟知识培训中,紧紧抓住医疗机构在控烟项目中承担的社会责任为重点,以医疗机构提供无烟环境,提供戒烟服务和医务人员的社会表率作用为抓手,利用《广州市》宣传阵地,组织发动了控烟宣传,通过其发行到社区、卫生院的触角,宣传控烟相关政策及知识,交流全市各区(县级市)控烟工作的进展;还编印《烟,一点也不香》和《享受你的权利 履行你的责任》两款控烟宣传折页,共印刷46万份,分配到各区(县级市);越秀区举办了“远离烟草 塑造健康”为主题的越秀区医务人员戒烟心得有奖征文比赛;海珠区举办了“普及戒烟知识,掌握劝阻方法,远离烟草危害”居民知识讲堂;增城区在10所高中学生中举办青少年

远离烟草知识巡讲,对14间镇级医院(卫生院)医务人员再次进行控烟知识培训,并在内容中增加了医务人员在工作中的责任和任务等内容。这些工作都是锦上添花,是对普及健康教育工作的补充,效果更胜一筹。

三是项目推进,促进工作。如根据健康教育均等化、广受益的特点,将医疗卫生系统全面禁烟工作延伸到从青少年抓起,在大学生中开展烟草干预项目。通过这一项目,不仅继续推进医疗卫生系统全面禁烟工作,而且深化了控烟领域和范围,为全面推进控烟工作做好技术准备。

此外,市区两级组织了轰轰烈烈的好讲师评选活动,充实好讲师队伍,也打造了广州市的健教品牌,也为各健康教育工作者提供了一个相互交流、学习的平台。



据羊城晚报 2012 年 1 月 1 日讯:深圳感染高致病性禽流感公交通讯称陈某最终未能走完 2011 年,于昨日 13 时 33 分,陈某终因抢救无效而死亡,死因为病毒引发的多脏器衰竭。2011 年 12 月 31 日上午,经卫生部组织的人禽流感防控专家组会诊,判定该病例为人感染高致病性禽流感确诊病例。

一、警惕不期而至的高致病性禽流感

目前已进入暮冬,春季即刻就到,好发于冬春季的流感已经抬头,因此,预防和治疗流感应及时提到议事日程上来。禽流感新病例的出现引起国人的高度警惕和关注,深圳因感染高致病性禽流感病毒的公交通讯陈某不治而亡,且已被卫生部组织的人禽流感防控专家会诊确诊。据患者住院的深圳第三人民医院院长周伯平介绍,患者患病前一个月无明确禽类接触史,也无外出史,其居住地也不是在湿地公园内,究竟是什么原因感染?其分析认为,按疾控中心流行病研究所所长何剑峰分析,有可能来自飞鸟,陈某发病前有经常到海滨湿地公园晨练的习惯,所以不排除在那里接触到禽流感的高危。

周氏强调,到目前为止,对人感染高致病性禽流感都没有特效的治疗方法,但还未出现人传人的情况,因此不

趁新年休假,我走出香港佐敦地铁站,径直往黄杰医生的诊所走去。礼貌上,算是新年叙旧,循例寒暄几句吧,不想今年诊室的迎春气氛,除了贴满病者或友人的贺年卡片外,还多了一幅由香港政府食物卫生局周一岳局长签发的任命状,原来,黄医生新任了香港中医药管委会中医组主席。也就是说,他已身为香港中医同行的首脑了。

在与香港中医人士的交流中,我常常听到对黄杰医生的赞许声。其一是医术精。黄杰出生于中医世家,祖父是出道于佛山的跌打名医,其父继承祖黄之术,在香港行医,黄杰自小在慈爱济世的熏陶中成长,18 岁那年正式入门,承家传之外,他还北上内地,在北京、广东、广西接受正规而系统的教育,并获得骨伤硕士学位。学成之后,他结合传统中医精髓,引入现代科技,结合临床心得,并保持与国内高层次学术机构的沟通,使其医术日臻炉火纯青。现在,他那些门庭若市的诊所,既有祖传的跌打膏药,又有他研制的矫治颈痛病的治疗效,他还每年在香港骨伤医学院业界讲授骨伤科专业的持续进修(继续教育)课程和专科培训教学。并从 1996 年起担任山东省颈痛病研究所研究员,全国脊柱相关疾病学会、颈痛病学会、软组织疼痛学会、

“断肠草”学名叫钩吻,又称大茶药、大茶叶、大茶藤、山砒霜、烂肠草以及野葛,毒根等许多异名。“断肠草”为常绿藤本,叶对生,卵状长圆形至卵状披针形,长 7-12 厘米,基部楔形或圆形,全缘,8-11 月间开花或腋生三歧分枝的聚伞花序,花较小,呈黄色,花冠呈漏斗状,先端五裂,内长淡红斑点。这种“断肠草”通常生长于向阳山坡、路边草丛或灌木丛中,因形很像清热解暑中草药“金银花”而常被误采误服使人中毒。如据资料记载,1996 年广东曲江发生一起误食“断肠草”造成 8 人死亡,2005 年误食广东松山职业技术学院 9 名大学生因误采误用“断肠草”肇庆茶,结果喝下后全部中毒,并有一名大学生死亡。其他地方误采误用“断肠草”后出现中毒亦屡有发生。

断肠草(钩吻)虽是一种含有剧毒的野生植物,但它也是一种常用中草药。其茎、

防控高致病性禽流感工作不可松懈(一)

蒋瑞峰 教授 主任医师

会出现大规模暴发的情况,市民不必恐慌。

广东省卫生厅已按照卫生部和省委、省政府的部署,根据国家和省人禽流感防治应急预案的规定,落实各项防控措施,全力做好疫情防控工

二、人动物(人、禽、畜)流感源流

禽流感主要系指家禽(鸡为主),家畜(猪为主)及候鸟等流感病毒再传染人类而致人禽流感病。如 1918 年的流感大流行,在当时一年致死的人数即比中世纪黑死病(鼠腺疫)流行时一个世纪死亡的人数还要多。而自 1997 年禽流感 H5N1 病毒出现以来,该病毒经历了多次重组,并由此产生了几种基因型,现时流行的“Z”基因型与 1997 年的病毒中的血凝素神经氨酸苷酶基顺序明显不同,这一发现表明,现时的 Z 基因型病毒或者通过重组而获得来自人类流感病毒的遗传物质,或者由于它的受体结合部位而变得更加使人易感染。

2004 年初先在亚洲国家确认发生了由甲型流感(H5N1)病毒引起的高致病性禽流感暴发。几个月后就在越南和泰国发现数十例(55 例)人感染禽流感,其中 41 例死亡,死亡率高达 74.5%。多次多难的 2004 年初,在防范非典方兴未艾时,禽流感已在包括中国在内的 10 多个国家和地区蔓延。

医学界称禽类禽流感为“一种新型的致命的流感”,“可能由此引发一种比 SARS 更严重的传染病”。虽然禽流感

香港悬壶有此人

-记香港中医药管委会中医组主席黄杰医生

顾玉潜 副主任医

必要时还加上针刺艾灸,望闻问切,辨证施治;他把病人视为上宾,不摆名医架子,不管何方神圣来诊,他都不会放下病人去客套邀辞,待完善经治病人的治疗后,才回过头来办其他事宜,他十分注重医德修养,除自身处处以身作则,以仁心仁术救病入,还经常在学术团体中提醒同行注重医德修养,此举尤为难得。

其三是热心于促进中医事业,在香港这个特殊的城市,中医虽然在民间很受群众欢迎,但由于长期的殖民统治,香港中医药行业得不到政府的认可和重视,身为中医业界领袖,他在行医济世之余,为了促进祖国医学在香港的发展,维护中医的合法权益,早在香港回归之前,就与几位志同道合的同行,参与组建了“香港中医骨伤学会”。后来还担任了该会的理事长,为活跃学会的学术活动,提高学会的凝聚力,作出了很大贡献。现在,黄杰兼任香港中医药管委会中医组主席,对反映香港中医界的权益与呼声,促进香港中医药行业发展将起到重要作用。

提防夺人性命的“断肠草”

最近,省人大代表、高州市源兴木业有限公司总经理范利源在阳东市八甲镇吃猪肉火锅中毒亡,经公安部门查明,其中毒死亡原因为阳东市八甲镇镇委书记主任因与有关经济纠纷,经范利源准备好的“断肠草”放入火锅中而引起发病的 3 人同时中毒,范利源因中毒过重抢救无效死亡。那么,“断肠草”为何竟然能够致人死于非命呢?

温成器

是传说。据医学专家介绍,“断肠草”属神经毒性,主要是抑制人的呼吸中枢和心脏,特别对心脏的损害最严重,其毒性涉及多个器官。中毒主要表现为呼吸麻痹,轻者呼吸困难,重者死于呼吸停止。

鉴于断肠草(钩吻)是一种含有剧毒的中草药,所以只能作外用治疗上述所述的各种疾病并要在医生指导下进行。其外用使用方法主要是捣烂外敷或研末调敷;煎

夺取了几十条性命,万幸的是尚未引起全球流感爆发。按当时世界卫生组织估计,禽流感 H5N1 型病毒很可能就是下一次流感流行的源头,加上近几十年受地震和海啸灾害地区灾后卫生条件差,一旦发生流感大流行有可能影响到全球 700 万至 1 亿人,死亡率估计会超过 70%。

据统计自 2003 年至 2005 年 10 月 20 日,亚洲 15 个国家和地区因禽流感疫情,除了造成养殖业为扑灭疫情而捕杀的 105 万只家禽等巨大经济损失外,更严重的是,全球 118 人感染禽流感,其中 61 人死亡,死亡率达 51.7%。若一旦大规模禽流感传入,成为人传人瘟疫的话,估计全球将造成经济损失超千亿美元,在半年内可杀死 15 亿人(此为俄国专家认为)。在经济海啸后的今天,若有世界性大流行,无疑是雪上加霜,将给世界带来毁灭性的打击。时至 2009 年,5 年过去了,此次以甲型 H1N1 流感病毒为源头的流感已在墨西哥流行,在很短的时间内,已感染了近 2000 人,且已波及美国、加拿大、英国、西班牙等 30 多个国家,疫情来势凶猛,迅速已引起各国政府和卫生部门的高度关注,百倍警惕,防止了甲型 H1N1 流感病毒引起世界范围流感大流行。

猪流感也可以说是“猪瘟”,从资料报导中所见大流行少见,但散发的、局部的,未曾大流行的,未曾影响和广泛传染人类的小流行,和小型鸡瘟(禽流感)一样,都不时常有发生。在我的记忆中,年少时在农村就见过很多次,大约 2-3 年就会发生一次,也有 5 年以上才发生一次,村与村之间隔离得好的不会传到邻村,如隔离不好,且发病迅速,来势凶猛,则几个村甚至整个乡(几十个村)的鸡、猪都会死亡,可令农民经济损失惨重而痛哭无泪,但很少有因此感染至人和导致死亡的情况。但由于当时卫生防疫条件差,有个别儿童或老年弱者因感染而死亡的个案也是时常发生的。但一般不会出现人群之间的大规模传播。

猪流感是猪流行性感冒的简称,也是甲型流感病毒所引起的一种动物急性传染病,即俗称的“猪瘟”。其和禽流感也是因甲型流感病毒所引起的一样,俗称“鸡瘟”,因侵犯的主体为鸡。其它家畜也有被感染者,但机率较少。鸡瘟、猪瘟可以相互间传染,使得疫情扩大至大面积流行,最后使大量动物以及人员死亡。

传统手法学会等学术组织研究,并被聘为香港中文大学中医药研究所顾问,广西中医药大学教授。

其二二是医品正。在香港的中医,基本是私人开业,黄医生也不例外,他收费合理,为治好每位病人,他施展其擅长的骨伤治疗手法,其技术之精湛,非一般中医可比。他为人视大德,不摆名医架子,不管何方神圣来诊,他都不会放下病人去客套邀辞,待完善经治病人的治疗后,才回过头来办其他事宜,他十分注重医德修养,除自身处处以身作则,以仁心仁术救病入,还经常

提防夺人性命的“断肠草”

最近,省人大代表、高州市源兴木业有限公司总经理范利源在阳东市八甲镇吃猪肉火锅中毒亡,经公安部门查明,其中毒死亡原因为阳东市八甲镇镇委书记主任因与有关经济纠纷,经范利源准备好的“断肠草”放入火锅中而引起发病的 3 人同时中毒,范利源因中毒过重抢救无效死亡。那么,“断肠草”为何竟然能够致人死于非命呢?

温成器

是传说。据医学专家介绍,“断肠草”属神经毒性,主要是抑制人的呼吸中枢和心脏,特别对心脏的损害最严重,其毒性涉及多个器官。中毒主要表现为呼吸麻痹,轻者呼吸困难,重者死于呼吸停止。

鉴于断肠草(钩吻)是一种含有剧毒的中草药,所以只能作外用治疗上述所述的各种疾病并要在医生指导下进行。其外用使用方法主要是捣烂外敷或研末调敷;煎

心情舒畅谦和有礼

日本人平时相处十分讲究礼貌,表现很有教养。人注意礼节,使心情保持愉快、平静。心情舒畅对延年益寿大有好处。

讲究卫生注意整洁

日本人从小就养成爱整洁的习惯,天天洗澡换衣,清理打扫居室。日本女子婚后一般都在家中操持家务,拖地、晒衣服、家中窗明几净,十分整洁卫生。良好的卫生习惯大大降低了各种疾病的发生率。

注意保健极少服药

日本人从不易服服药,除非万不得已。他们注重平时的身体保健和体育锻炼,以增强抗病能力。患一般病症时,也主要靠自身的恢复能力,而以药品为辅。

克服公害控制污染

在日本街头没有使人喘不过气的滚滚浓烟,日本在治理污染方面采取了有效措施,培育出多种无污染的作物和禽畜,使人不受毒害。

植树造林彻底绿化

日本绿化的程度令人惊羡,到处一片翠绿,空气清新,多看绿色,眼睛不易疲劳,精神得以放松,自然有助于延年益寿。

饮食疗法 防糖尿病

糖尿病已成为一种令人望而生畏的疾病,人人都想方设法远离它,科学证明饮食疗法可以成为防糖尿病的手段之一。糖尿病的饮食疗法是糖尿病综合治疗最主要、最基本的手段,如果没有有效的饮食疗法做支撑,其他的治疗都会事倍功半。

雷永乐副主任医

全谷类食品:哈佛大学医学院研究报告显示:全谷类食品对糖尿病有预防作用,并可使血糖水平较低,机体不需要产生较多的胰岛素。美国研究人员称,在日常饮食中,每天将 1/3 的白米换成了糙米,将使人们罹患 2 型糖尿病的几率降低 16%。如将白米换成其他全麦食物,比如大麦和小麦,可以使人们罹患 2 型糖尿病的几率降低 36%。

桂皮:德国一项研究发现,肉桂(桂皮)中的化学物质能激活胰岛素受体的酶,防治糖尿病。美国农业研究处科学家成功地从桂皮中提取出可以使细胞对胰岛素敏感性提高的化合物--甲基羟基丙酮类物质,使葡萄糖的代谢提高了 20 倍。健康人吃桂皮粉也可预防 2 型糖尿病。

老玉米:玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸,特别是亚油酸含量高达 60%以上,它和玉米胚芽中维生素 E 协同作用,能有效降低血脂胆固醇浓度,并防止其沉积于血管壁,对糖尿病等内分泌疾病也能起到一定预防作用。但是吃玉米一定要吃老玉米而不是糯玉米,老玉米中糖的含量比普通玉米低 2.3%,可溶性糖含量低。

大蒜、芦笋:英国伦敦大学国王学院营养学家尼古拉·盖斯研究发现,某些膳食纤维有助于抑制饥饿,提高人体控制血糖的能力。大蒜、菊苣、芦笋和洋葱等食物属于“发酵性碳水化合物”,可以刺激一种能降低食欲的胃肠道激素分泌,因而有利于减肥。另外,这些食物还可以提高胰岛素敏感性,从而更好地控制血糖水平,预防糖尿病发生。

大蒜中的大蒜素能影响肝脏中糖原的合成,降低其血糖水平,具有降低血糖血脂的效果。专家建议每天食用 2-3 瓣大蒜,并将大蒜捣碎放置 10-15 分钟后直接食用(煮熟后会破坏有效成分),使大蒜中的蒜素更好地合成蒜素。

西兰花、甘蓝、菠菜、卷心菜:英国莱斯特大学另一项研究称,每天食用富含抗氧化剂和微量元素的西兰花、甘蓝、菠菜、卷心菜,可以使患糖尿病的危险降低 14%。美国一项研究说,在日常饮食中经常吃绿叶蔬菜,如每天吃菠菜超过 120 克,患 2 型糖尿病的风险比不吃吃的人低 14%。

饭前喝奶 2 汤匙醋:亚利桑那州立大学的研究表明,2 型糖尿病患者有胰岛素抵抗的人饭前喝约 2 汤匙醋可降低血糖水平明显下降。卡罗尔·约翰斯顿博士说:“醋酸能灭杀某些淀粉消化酶,延缓碳水化合物消化。”

少吃红肉、熏肉、热狗:哈佛大学医学院布萊根妇女医院通过对 3700 名女性调查发现,每周吃

至少 5 次红肉者比少于一次者,患 2 型糖尿病风险高 29%。爱吃熏肉、热狗等加工肉类的人风险更高。美国研究人员曾对约 7 万名健康妇女进行历时 14 年的跟踪调查,结果发现,以甜点、炸薯条、白面包和瘦肉以及加工过的肉制品,即以西餐为主食的人,要比以西餐为副食的人患糖尿病的几率高出 80%。实验发现,如果每天吃熏肉,那么患糖尿病的风险会增加 26%,而每天多吃肉制品,患糖尿病的风险将增加 40%。

吃饭时喝牛奶:糖尿病患者应摄入足够的含全谷类食品,可用麦麸来替代部分主食。吃饭时喝牛奶有助于降血糖。

玫瑰茄花茶:墨西哥研究人员发现一种具有类似胰岛素功能的饮料,玫瑰茄花茶。玫瑰茄花对降低血液中的葡萄糖有着特殊功效。实验证明,玫瑰茄花茶无论对糖尿病患者还是心血管疾病患者,都是一种优质的保健饮品。

适当摄入橄榄油、芹菜籽油:饱和脂肪酸占总热量的比例应小于 10%,适当摄入对健康有利的单不饱和脂肪酸,如橄榄油、芹菜籽油及多不饱和脂肪酸对糖尿病患者尤其有利。对胆固醇仍应限制在每天 300 毫克以内。

对蛋白质的限制:每天 70 克左右即可。尿中有微量蛋白时,应进一步限制蛋白质的摄入量。

补充维生素 C、B 族维生素:维生素 C 可以刺激胰岛素分泌,维生素 E 能够增强胰岛素的反应效率,矿物质铬能够参与胰岛素的合成,降低其血糖水平,具有降低血糖血脂的效果。专家建议每天食用 2-3 瓣大蒜,并将大蒜捣碎放置 10-15 分钟后直接食用(煮熟后会破坏有效成分),使大蒜中的蒜素更好地合成蒜素。

调节血糖的食物:辣椒、番茄汁、桂皮、苦瓜、食醋、番石榴、石榴汁、绿豆、银耳、桑叶、桑葚、茶叶、荷叶、玉米须、绿豆、麦麸、魔芋精粉、海带、石花菜等,这些食物只是具有辅助的治疗作用,决不能单靠这些食物来治疗糖尿病。

薏仁山药:薏仁 30 克,提前浸泡 2 小时,放入盘中,在左面平铺山药片 20 克,入蒸锅蒸熟,于每日三餐时佐餐食用,于午餐后食用,山药中由黏蛋白形成的黏多糖成分,能包裹肠内的其他食物,使糖分吸收缓慢,抑制脂肪在血管急剧上升,同时可避免胰岛素过剩,有利于血糖保持平衡。薏仁中所含的脂肪酶,能降低血脂中的甘油三酯。

定期进行锻炼:美国研究人员发现,定期进行锻炼的绝经后妇女与较少进行运动的妇女相比,患糖尿病的几率大约是后者的一半。



常怡勇

三、下身疼痛

女性盆骨下部强烈疼痛的可能病因及对策:

阔筋膜:如果疼痛很剧烈,并且扩散到肘部和右腿,那很有可能与阔筋膜有关(这种情况下通常还会有低烧的现象出现),但也不排除神经性肌肉紧张或卵巢扭转的可能。

卵巢囊肿:如果是气性囊肿的话,就应该借助药物止痛。在疼痛现象不严重的情况下可以使用非甾体类消炎药(NSAID),严重时可以用可待因或吗啡,直至损伤治愈,疼痛减弱。

卵巢扭转:当卵巢细胞分化发育成熟组织和结构,例如毛发、骨髓或牙齿时均会造成卵巢扭转。扭动的卵巢会使血液供应受阻。在造成卵巢坏死之前,可以通过手术使其复原。

腹部刺痛并伴有阴道出血可能

病因:

异位妊娠:如果同时还有虚脱、眩晕等症状,很可能就是异位妊娠的表现。必须通过药物、腹腔镜手术或开腹手术来立即中止受孕。

有 20% 的女性会在月经来潮前的 14-16 天,即卵巢排卵期的时候感觉到常有不同程度的不适。这种不适通常都会持续几个小时或一整天。

发生在经前 5-11 天的经前疼痛通常会严重影响 30%-40% 女性日常生活,70%-80% 女性都会经前综合症。这是因为体内产生的一种脂肪酶,能在体内促使肌肉收缩,包括子宫的收缩。布洛芬和奈普生能够缓解这一类疼痛,将暖水袋置于下腹部也同样有很好的效果。如果盆腔、后背或臀部的不定期疼痛持续 6 个月以上就可能患慢性盆腔炎。



日本国民长寿探因

吴圣利

据世界卫生组织最近对各个国家和地区的人口寿命所作的调查表明,日本人平均寿命和瑞士、冰岛同处领先地位。

日本男性平均寿命为 74.8 岁,排列世界第一位;女性平均寿命为 80.7 岁,排列世界第二位。通过总结归纳,日本人长寿的原因主要体现在以下几方面:

全民动员 重视保健

日本卫生部门经常大量分发各种手册、传单,向群众宣传保健知识和医疗保健知识,动员全民进行自我保健。

以步行车增强体质

日本出门步行居多,以东京为例,地铁十分方便,人们上下车、购物大多坐地铁,但得从家里走到车站乘车,然后还得走一段路换车。据有关专家测定,世界各地城市中,人们步行的速度以日本最快,而快步走是一种极好的增强体质的方法。

饮食清淡节制

在日本,即使是富豪之家,平日饮食也较简单清淡,常吃新鲜的鱼、肉、豆、菜,很少吃油腻食物,且以含高蛋白、低热量的食物居多,含动物性脂肪的较少,且节制食量,很少有暴饮暴食的现象发生。

2011年9月16日,我随深圳老科协“银龄行动”赴新疆喀什支医一个半月,感触很多,受教育不少。美丽的边陲城市,那里有健壮漂亮的帕米尔族居民,包括世代支边英雄的后代,在维汉民族团结,保卫边疆,默默奉献(献了青春献终身,献了个人献子孙)的无私无畏的革命精神,日夜架设在我的脑际。我们作为沿海开放城市的科技工作者,有什么理由不去满足边疆人民后代子孙对知识的渴求而做点工作?又有什么理由不去帮助他们获得较好医疗保健和防病治病条件的渴望而献出一份力量呢?只要我们能为他们多献出一份爱心,心里装着14亿人民和56个民族,祖国的需要和人民的需要,需要就是我们的志愿。

一、老树发新芽 “银龄行动”是一项社会公益事业,始于2003年2月全国老龄委牵头组织开展老年知识分子援助西部大开发的行动,并率先启动上海援助新疆,辽宁援助青海和甘肃并开展援助的五省(市)试点工作。经8年试点与实践,“银龄行动”现已扩展到28多个省市,探索了发达地区援助落后地区、内地援助边疆、邻省市间跨区域援助、省内城市援助农村、先进地区援助困难地区以及市内、县内互相援助、社区互相援助等多种援助形式,成为内地老科协的一项重要事业,也成为在全国范围内特别是老年知识分子中叫得响、推得开和知名品牌。这也是我们老年知识分子老有所用、老有所为、老有所作的大好机会和用武之地,也可以说是我们这些退休的老知识分子又获得新生,老树又将发出新芽,永不凋谢,正如“新疆的千年胡杨一样,千年不死,千年不倒,千年不朽”。

二、沃土播良机 根据全国“银龄行动”工作会议精神,结合中央新疆工作会议精神和以深圳对口援疆工作部署,深圳市老科协决定对新疆喀什市实行“银龄行动”支医支农,首批派出医疗、培训、项目三个小组,医疗组首批派出6人,都是副高以上技术职称的老专家,最高年龄已达67岁,由内科(内分诊)、外科、妇产科、儿科、中西医结合和药剂科各一人组成。其中有深圳当地户四人口、湖南湘潭市市人援疆驻住者一人,广东省老科协派出一人,按此次“银龄行动”队长黄锡荣来喀什(深圳市老科协)开玩笑的说,这两位老同志是开“后门”进入“银龄行动”来义务支医的。

自2010年中央援疆工作会议确定深圳市对口支援喀什市、喀什库尔干塔吉克自治县后,把援疆工作作为一项重要的政治任务来抓,今年将

边疆呼唤有志老年科技工作者积极参与“银龄行动” 祖国的需要就是我们的志愿

广州陈李济药房有限公司中医门诊部、深圳“银龄行动”首批医疗队员 蒋瑞峰

投入援建资金5.54亿,并计划五年内投入32.5亿元,全力加速喀什特殊经济开发区建设,全方位推进援疆工作。而由政府搭台,老龄委牵头、老科协合作的“银龄行动”,将充分发挥老科协教师、老医务工作者的技术、经验优势,将为深圳20万70岁以上的离退休专业技术人员提供一个发挥余热平台,促进老有所为、老有所用。老有所作,激发老当益壮,使其各展所长,各尽其才,加大拓宽援疆工作的智力支持和人才输送途径。将在新疆那片肥沃的土地上埋下一批经得起风雪霜雪考验的优良品种,生出嫩绿的幼苗,迎来初升的骄阳,茁壮成长,并开出美丽的鲜花和结出丰硕的果实。

三、英雄有用武之地 喀什地区是新疆南疆、面积和人口较大较多的地区,这里也是与阿富汗、尼泊尔、巴基斯坦、塔吉克斯坦、印度等多国接壤的内陆口岸,所以有认为其将成为第二个深圳一样的开放城市。就是就目前来说,其医疗设施、医疗技术和水平以及人才的储备还赶不上沿海开放城市,就如现在,才需要我们去支援,所以说,只要他们是英雄,那里必定有用武之地,有你展示才力的地方和平台,去了绝不会后悔,不会后悔半辈子(因为我们已年过半百,既能使活足生物年龄120岁,也只有半辈子了)。

到了喀什后,我们对口单位是喀什市人民医院(原工人医院),医疗设备比较欠缺,医疗人才也不多,主任医师一级的高级技术医务人员少,正高职称只有院长一人,许多科主任也只有主治医师职称。其中西医结合科六位医师,两位主治医师(包括科主任),四位医生学过中医或中西医结合(其中一位女维吾尔族医生还是北京中医学院毕业生,八年前,二年级),他们基本上不开中药,已经西化,中医名存实亡,且医院中药房也已关闭多年。还有多名学过中医的老医生,也已被分配到各个科,现在内科、急诊科、医院办公室担任主任工作,并与中医师结合。我们进驻后不久,我和张红副副主任药师配合药剂科重开中药房,为医院盘活中药3万多元,折合市价值8万多元,并

开始对内外开展中医查房和中医门诊工作,出人意料的是中医门诊才几天,诊室内外就挤满了病人,门庭若市,有市里领导、各级领导及工作人员,我们前指的多领导和员工及家属和普通市民及远离市区100多公里外周讯赶来求医,最多时一天上午开出45张中药方,硬是忙得连喝水和拉尿的时间都没有,虽然几次闹到闹倒,在胃肠禁食疗法数天后仍坚持上班,其困难和毅力是可想而知,但心里那种高兴劲是无法用词语来形容。作为一个医生,就是向病人献爱心,“救人一命,胜造七级浮屠”,治病救人才是医生的本份。说句心里话,如果不是路途遥远,我是会经常去的,如果能年轻10-20岁的话,我还会愿意去喀什落户或长住。退休多年后的因病入多的忙碌与年青时在医院的忙碌,是完全两样,其心里的满足感,尤如不孕夫妻晚年得子,简直无法形容。不信,你可以亲临其境,去试试就知道了。

一天,已下班时间,一位50多岁的农村妇女来到诊室,她是一位在市中心医院的病人告诉我的,她说她是6点钟就从家里出发往喀什赶的(喀什时间10月底早8点多才天亮),到医院已近下午,已无号挂了,但病人还很多,她很着急,怕白跑一趟看不下,我叫她去挂号处说一下,我同意补挂号,并告诉她,如果不行,我也给她看,不让她白跑。后来这位病人高兴得将病历、拿了药回家。在临近退休的前一天,即10月31日下午7点,一位70多岁的老大爷来到我们住地其尼瓦克宾馆,他刚好在走廊上见到我,说要找一位深圳来的“神医”,我说没有那个神医,他说大家都传说有一位姓蒋的老医生,看病很厉害,很多病都看好了,听说他回去了,想来碰机会找他看看,我将他让到病房,看了他的病历,并作了必要的检查,是一位晚期肝硬化病人,低蛋白血症,目前虽无有效办法治疗,但延长生命还是可以,那里需要我们去中西医结合疗法的指导,他千恩万谢的带着满心的喜悦高兴的走了。医院急诊科一位肾科综合症、低蛋白血症患者,长期水肿不消,给加用中药一周后水肿完

全消退而高兴出院。我的名字虽在国际国内载入史册,少有名气,但人要有自知之明,在广州还算不上顶尖高手,然而在喀什一个多月,竟然成了诊室内外人门横横、门庭若市的“神医”了,说明“山中无老虎,猴子称霸王”,我衷心希望更多的“猴子”从花果山水帘洞暂时出来,带上市果山的良种再去一次西藏,把各种良种播种在我国西藏的土地上,让其发芽、生根、成长、开花、结果。

病人的奇多折射出这是群众的需要,病人的信仰和虔诚,并非个人的水平有多高,力量有多大,再大也只能是地球上的一颗,沧海中的一滴罢了。

自古以来“只有时势造英雄,没有英雄创时势”。有用武之地才能出英雄,英雄如无用武之地也只能是草民一个。

四、到最需要地方去发挥余热 “6.26”指示精神尤在耳,把医疗重点放到农村去,放到基层去,放到边疆去。就我所知,在沿海一带的开放大城市,医疗卫生生能有很大的闲置和浪费,特别是离退休的高级医务技术人才的余热未能得到应有的发挥,退休后不再看病,或一天只看一下几病号的专家、教授比比皆是,对国家、对病人、对自己都是一个极大的资源浪费。我们何不改变它为宝呢!

新疆喀什地区的疾病谱很广,常见的有心脏病、慢支、肺心病,这与其地理环境有关,风沙大、海拔高、相对缺氧、四季分明、昼夜温差大、冬季温度低有关;结石病多、高血压、胃病多,与其水质有关,盐碱水、矿物质多、微量元素不平衡有关;心脑血管病、糖尿病、糖尿病、肝病等,与其饮食习惯、多油脂、高蛋白、高糖与卫生习惯有关;还有妇科病多、妇科炎症、卵巢早衰、不孕不育等。各科医学专家都缺乏,尤其是中医、中西医结合专家缺乏,那里都需要我们,祖国的需要、人民的需要,需要就是我们的志愿。这也正是我们老年专家发挥余热,再次为人民立立功的绝好机会。你去了还可能从地方流行病、多发病的防治

上找出新的病因和防治办法,如补磷防治地方性甲状腺肿,补钙防治佝偻病,补钙防治克山病和大骨节病等,为子孙后代造福,功德无量,流芳百世。

五、老骥伏枥,志在千里,后继有人,吾愿足矣 老马识途,什么时候都不会迷失方向,在新疆的支援中,深切体会到一件事是无论我们每天能看多少病人,开出多少处方,都不能满足当地缺医少药、医疗技术薄弱的局面,关键是要尽快培养出后继之秀,培养接班人。在喀什的20个门诊工作日中除门诊病人外,还有住院病人,在下班后回到住地还有三五成群的求医病人,经不完全统计,总数约有1000人次以上,虽然如此,也只是个少数人,等着看病的人又何止一千万,本来也想医院要求继续留下一段时间,只因患病未愈,怕给医院带来负担和不必要的麻烦。所以除抓紧时间完成预定的培养接班人的计划外,医疗组决定撤回后进行远程会诊。白天不负有心人,由于在喀什市人民医院重点培养的第二个学生中,申伟是由乌鲁木齐医学院毕业的中西医结合的本科生,虽然其大学毕业仅一年多,但其基础打得扎实,人又聪明好学,已学到了我的很多临床经验,从最近远程会诊的情况看,他根据我临床所用的辨证用药方法,解决了许多常见病的诊断治疗,效果非常棒,从他高兴的话中得知,他沉浸在喜悦当中。现在,除疑难病例继续需要我的远程指导外,他已能独挡一面,目前,喀什市人民医院中医科还在继续开展中医门诊,中药房还继续对外开放,院内外服中药的病人服务。正是“人不知何如去;桃花依然笑春风”。

诚然,在喀什一个多月的辛苦没有白费,我们的目标即将达到,我们的目标一定能够达到。长后浪推前浪,时代新人换旧人。后继有人,吾愿足矣!

各位老前辈,各位高级技术退休人员,发扬继续革命的光荣传统吧,把我们的聪明才智、宝贵知识无私的贡献出来吧,不要把它们烂在肚子里,也不要把它带到棺材里去,让它们奉献到祖国去,奉献到祖国最需要地方去,积极报名参加“银龄行动”吧!那是一个广阔的天地,在那里大有作为。

(蒋瑞峰主任医师,原服务于广州军区总医院,现为香港中华中医药学会客座教授、中国药联医药研究中心研究员、英国世界传统医学协会副理事长、深圳“银龄行动”首批医疗队员)

张贴年画应讲艺术

逢年过节,人们都喜欢在房间里贴几张五彩缤纷、富有情调的年画。以使“蓬壁生辉”。但是,贴年画也需要讲究艺术。不然,画虎类犬,反失美观。

首先在选购年画时要注意画面的思想性、艺术性和色彩鲜艳,形象优美。然后根据房主人的年龄、文化素质、平爱爱好等个性特点,区别张贴。一般来说,老年人喜欢戏曲故事、山水风光、吉祥如意和祥和性喜等画面;青年人喜欢电影新秀、歌坛、影坛明星的有关婚姻恋爱、科学技术方面的画面;少年儿童则爱童话、神话及战斗故事的画面等等。贴年画还要照顾房间的特点,一般来说,绘有领袖

的年画或画面比较庄严的年画要贴在屋子的正中,才显得庄重;床边、床边最好贴形象鲜明的大幅画,以示醒目;门的对面和两边墙上适宜贴四扇屏或连续性画面,以便能细致的鉴赏;桌子前面以贴小画面或英雄模范肖像最为宜,既能增加美感,又能得到教育和鼓舞;书房或客厅里的书画,应比居室里雅稚一些,可以贴些花鸟山水,以求与环境气氛相协调。年画的张贴,只是整个房间的一部分,需要跟屋里的其它装饰结合起来,才可适当地装饰、格言、剪纸、窗花等使之与年画互相辉映,但切忌太多太杂。(王智宽)



针灸大师皇甫谧故事三则

薰陶的好环境,曾父杀猪,希望以身教作人子的典范,不是我没有毒母,曾父那种德行,才使你生不成材吗?充实学问,修养德行,关心你的一生,对于我又有什么好处呢?如果你不向上进,就离开我走的远远的。”皇甫谧这才被他母亲的语感动,立志同学,重新做人,群乡里有名的学者为师,发奋读书,逐渐成为当时一个有名的学者。乡里的父老见他不眠不休的向学,不浪费一点时间,就给他起了个绰号叫“书痴”。

“洛阳纸贵” 由于发愤苦读不辍,皇甫谧博

学多才,对于经史各家及文学历史等,均有很深的研究,达到很高的造诣。他尤其擅长撰文,写出许多脍炙人口的诗篇。当时一位著名文学家左思,构思十来年才写成《三都赋》,仰慕皇甫谧之名,特请他写了一篇精彩的序文。《三都赋》及其序文一问世,立刻引起轰动,洛阳城里的豪贵人家竞相抄传,使城里的纸张因此而昂贵起来,典故说的就是这个事。

“君子之为” 皇甫谧成名之后,本来可以走上一条飞黄腾达的仕途,但是他不但不同意做官,也不鼓励别人做官。他有一位表叔,先被地方举为孝廉,后来被派到城阳去做太守,初次上任,乡里的亲友朋友来送行,只有这位表叔皇甫谧不前来,有人出面劝他说:“你是一位知书达礼的君子,应该参加劝学的行列,为你的表叔壮壮行色,你不去送他,不怕他生你的气吗?”皇甫谧说:“他绝对不会生我的气的,他不过做官的时候,经常来我家,我迎送他,都没出过家门,招待他也都是粗茶淡饭。这就是古人所说的‘贫者不以酒肉为重’。如今他做官了,我反而去送他,岂不是害了他,而把他的人格看轻了?我不去送他,彼此才能心安。”他不但拒绝做,有一次,他还冒着触犯朝廷的危险,上表给当时的晋武帝司马炎,要求借阅皇室的藏书,晋武帝马后已听过皇甫谧的大名和为人,非但没有怪罪,还破例赠送了一整车的书给他。

40岁那年,皇甫谧因中风而半身不遂,耳朵也聋了,54岁时又因误服(寒食散),生了一场大病。疾病带来的痛苦,使他想到能解除痛苦医生的伟大与可贵,因此,他开始发愤研习医学,对各家所有的医学典籍都仔细研读过。他也立志要完成许多著作,包括在医学方面的针灸术。皇甫谧一生大病晚成,克服病魔的折磨,取得了非常辉煌的成就,给后世留下了极其丰富的宝贵遗产。他在西元286,68岁时去世。他的两个儿子皇甫真、皇甫方,受到他的熏陶,都很喜欢医学。后人为对皇甫谧表示尊重,特在甘肃华亭县建立了“二贤祠”来纪念皇甫谧和他的儿子皇甫方。

学多才,对于经史各家及文学历史等,均有很深的研究,达到很高的造诣。他尤其擅长撰文,写出许多脍炙人口的诗篇。当时一位著名文学家左思,构思十来年才写成《三都赋》,仰慕皇甫谧之名,特请他写了一篇精彩的序文。《三都赋》及其序文一问世,立刻引起轰动,洛阳城里的豪贵人家竞相抄传,使城里的纸张因此而昂贵起来,典故说的就是这个事。

“君子之为” 皇甫谧成名之后,本来可以走上一条飞黄腾达的仕途,但是他不但不同意做官,也不鼓励别人做官。他有一位表叔,先被地方举为孝廉,后来被派到城阳去做太守,初次上任,乡里的亲友朋友来送行,只有这位表叔皇甫谧不前来,有人出面劝他说:“你是一位知书达礼的君子,应该参加劝学的行列,为你的表叔壮壮行色,你不去送他,不怕他生你的气吗?”皇甫谧说:“他绝对不会生我的气的,他不过做官的时候,经常来我家,我迎送他,都没出过家门,招待他也都是粗茶淡饭。这就是古人所说的‘贫者不以酒肉为重’。如今他做官了,我反而去送他,岂不是害了他,而把他的人格看轻了?我不去送他,彼此才能心安。”他不但拒绝做,有一次,他还冒着触犯朝廷的危险,上表给当时的晋武帝司马炎,要求借阅皇室的藏书,晋武帝马后已听过皇甫谧的大名和为人,非但没有怪罪,还破例赠送了一整车的书给他。

“海带的故事”



海带食用和药用(二)

邹新元

“海带热”风靡欧美各国 1971年,美国费城艾伯特·爱因斯坦医学中心的埃斯金博士发表了一篇有关癌症的论文。这篇论文一发表,顿时在美国妇女中掀起了一股“海带热”。

埃斯金博士是该医学中心的妇科内分泌系主任,对妇女极易罹患的乳腺癌颇有研究。他在一次病理统计中发现,美国女性乳腺癌发病率和死亡率最高的是五大湖地区,而该地区恰恰又因为缺碘成为美国有名的“甲状腺肿区”,这难道是偶然巧合吗?埃斯金博士穷追不舍,到该地做临床和图书资料查阅了大量国外统计材料,发现全球几乎都有类似情况,凡是乳腺癌发病率高的国家,也恰好是缺碘的国家。相反,象日本这类四周环海,居民摄入碘较多的国家,其乳腺癌的发病率都在最低行列!

埃斯金博士紧接着进行了大量的动物实验。他给膳食中缺碘的大鼠注入大量剂量的,一种叫做二甲苯基蒽(DMBA)的致癌物。实验证明,这些大鼠与可从食物中获得适量碘的大鼠相比,