

[一版] 新 闻

▲18部门联合制订的《国家环境与健康行动计划》提出开展环境与健康领域中医药应用研究

▲首届中医药高峰论坛在京召开 周铁农 黄孟复 李蒙等出席

▲中医心理学在疾病防治中大有可为 首届中医心理学学科发展高峰论坛举办

健康关注

▲10月全国传染病疫情公布 肺结核居发病数首位

▲我国7.26亿人参加新农合

▲狂犬病疫情持续上升

[二版] 综合新闻

▲“中俄卫生周”在莫斯科成功举办 中医药备受俄罗斯民众关注

▲辨体施膳 分类服务——探秘北京中医医院病号饭

▲中医专家忠告 治糖尿病预防更重要

▲中医“治未病”学术论坛将举行

▲科摩罗总统桑比访问广州中医药大学

健康信息

▲适量日照有助延缓衰老

[三版] 视 点

▲中医学子要学会沉下心来

▲让医疗费用透明起来

老年保健

▲老年人眼睛自我保健法

▲老年人睡眠5忌

▲老年人化妆品市场难求

[四版] 科 技

▲对高血压家庭更应强化健康教育

▲治疗食管癌单病种现代化中药研究获进展

▲白藜芦醇可抑制巨噬细胞释放细胞因子

妇女保健

▲防治更年期抑郁症“五招”

▲秋冬美腿易患病

[五版] 学 术

▲徐远：儿童青少年糖尿病防治刻不容缓

▲金明：慎防青少年糖尿病视网膜病变

儿童保健

▲儿童糖尿病特点

18部门联合制订的《国家环境与健康行动计划》提出开展环境与健康领域中医药应用研究

本报讯（记者 高新军）11月12日，从卫生部网站获悉，卫生部、环保总局、发展改革委、教育部、科技部、财政部、国土资源部、建设部、交通部、水利部、农业部、商务部、广电总局、统计局、安全监管总局、国务院法制办、气象局、中医药局日前联合制订了《国家环境与健康行动计划（2007年~2015年）》（以下简称《计划》）。

《计划》是针对我国环境与健康领域存在的突出问题、借鉴国外相关经验特制订的，并作为中国环境与健康领域的第一个纲领性文件，将对指导国家环境与健康工作科学开展，促进经济社会可持续健康发展具有重要意义。

《计划》总体目标是完善环境与健康工作的法律、管理和科技支撑，控制有害环境因素及其健康影响，减少环境相关性疾病发生，维护公众健康，促进国家“十一五”规划纲要中提出的约束性指标和联合国千年发展目标的实现，保障经济社会持续协调发展。

《计划》提出，将在2007~2010年之间全面建立环境与健康工作协作机制，制定促进环境与健康工作协调开展的相关制度和环境污染健康危害风险评估制度；完成对现有环境与健康相关法律法规及标准的综合评估，提出法律法规及标准体系建设的需求；完成国家环境与健康现状调查及对环境与健康监测网络实施方案的研究论证；加强环境污染与健康安全评估科学研究。2010~2015年之间开展环境与健康相关法律法规的研究、制定和修订工作，完善环境与健康标准体系；充实环境与健康管理和实验室技术能力，基本建成环境与健康监测网络和信息共享系统，有效实现环境因素与健康影响监测的整合以及监测信息共享；完善环境与健康风险评估和风险预测、预警工作，实现环境污染突发公共事件的多部门协同应急处置；基本实现社会各方面参与环境与健康工作的良好局面。

《计划》提出，将设立国家环境与健康组织机构，组成卫生部、环保总局为牵头部门，发展改革委、教育部、科技部、财政部、国土资源部、建设部、交通部、水利部、农业部、商务部、广电总局、统计局、安全监管总局、国务院法制办、气象局、中医药局等部门参加的国家环境与健康工作领导小组，研究制定国家环境与健康宏观管理政策，指导环境与健康工作科学发展。国家中医药管理局负责中医药在环境与健康领域的应用研究。

《计划》中关于中医药对环境污染健康危害的干预研究指出，要充分利用中医药古籍文献研究、养生康复及辨证论治等理论知识和经验积累，发挥中医药“简、便、验、廉”的特点，开展中医药对环境污染相关疾病及环境污染所致亚健康的干预研究，提出干预措施。推广中医保健养生方法，增强人体对环境污染的抵抗力，预防和延缓环境污染相关疾病的形成。

首届中医药高峰论坛在京召开 周铁农 黄孟复 李蒙等出席

本报讯（记者 黄丹）由全国政协教科文卫体委员会、中华全国工商业联合会、国家中医药管理局共同主办的“首届中医药高峰论坛”于11月13日在京召开。全国政协副主席周铁农、黄孟复、李蒙出席会议。全国政协教科文卫体委员会副主任张文康主持会议。

周铁农在讲话中说，党中央、国务院历来十分重视中医药工作。多年来，通过广大中医药工作者长期不懈的努力，我国中医药事业的发展取得了显著成就，在国际上的影响也日益扩大。中医药文化是我国优秀传统文化的重要组成部分，是一份宝贵的文化遗产；中医学是一个思想严密、结构完整的科学体系，中医药事业要随着现代科学的发展而发展，要广泛运用现代科技手段，继承和发展中医药理论，深入研究新的适用于现代人类的治疗方法，用创新的思维，研制更加科学有效的中药产品。

黄孟复在讲话中指出，中医药是中华民族创造的医学科学，是我国优秀传统文化的瑰

- ▲肥胖儿童易患2型糖尿病
- ▲维生素D可预防儿童糖尿病
- ▲糖尿病儿童适宜哪些体育锻炼
- [六版] 专版(略)
- [七版] 专版(略)
- [八版] 中医文化
- ▲中医传家宝，真情伴我行
- ▲从陆·唐的《钗头凤》谈情志养生
- ▲《镜花缘》之唐敖妙治疝积收义女

性与健康

- ▲跑步能帮前列腺“按摩”
- ▲性生活后少看书看电视

宝，至今仍然在保障人民群众健康方面发挥着重要作用，是我国医疗卫生服务体系的重要组成部分。中医药的历史地位、现实作用和科学价值是客观存在并经过长期实践检验证明的。中医药的群众与社会基础广泛，不仅在医学科学上具有巨大价值，而且在文化精神方面和生产力方面也有巨大价值。要坚持以防为主，以农村为重点，坚持中西医并重，发挥中医药的重大作用。

世界中医药学会联合会主席余靖作了题为《发展中医药事业，建立中国特色的医疗卫生保健体系》的主题演讲。她介绍了今年全国政协教科文卫体委员会组织委员围绕中医药事业发展战略及其体制和政策问题进行的调研后，总结取得的成绩，梳理、分析存在的问题，而提出的发展中医药事业、建立中国特色医疗卫生体系的建议。她说，要实现国家制定的到2020年人人享有基本卫生服务的发展目标，必须坚持科学发展观，要从我国国情出发，探索出一条具有中国特色的医疗卫生事业的发展道路，建立中国特色的医疗卫生保障体系。她在报告中分析了目前我国中医药发展面临的问题，并为推进中医药事业发展提出了建议。如把发展中医药纳入国家基本卫生制度建设的战略重点、加快组织制定扶植中医药发展的政策措施和“中医药法”、加强中医药文化建设及宣传普及中医药、健全完善中医药管理体制、加强中医药服务网络建设、提高中医药创新能力、加强中医药人才队伍建设以及提高中医药现代产业可持续发展能力等。

来自政府主管部门、中医药界和国内外学术界的近300名代表出席了会议。会议研讨了中医药的优势与中医医疗服务体系建设和人才培养、中医药振兴与体制改革和政策支持等问题。

中医心理学在疾病防治中大有可为 首届中医心理学学科发展高峰论坛举办

本报讯（记者 周颖）由世界中医药学会联合会中医心理学专业委员会主办、中国中医科学院广安门医院承办的首届中国中医心理学学科发展高峰论坛11月10日在京召开。卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强出席并讲话，他指出，中医心理学在满足不同人群对中医保健需要，以及中医在亚健康的预防与治疗方面是大有可为的。

王国强说，大力发展中医药事业，必须高度重视和关注中医心理学的发展。中医药学在长期的发展过程中，孕育出独特的心理学思想，积累了丰富的心理学实践经验，提出了“心主神明、心神感知、形神一体、五脏化五志”等重要理论，奠定了中医对人类心理疾病、心身疾病诊治的基础。中医药学理论在指导诊治心理疾病与心身疾病方面得到了人民群众的关注和接受，形成了系统的情志理论与治疗技术。这是人类共同的医学财富，我们应该努力挖掘，整理提高，更好地服务人民，造福人类。

他指出，许多疾病的发生和发展，特别是像肿瘤、心血管疾病和代谢性疾病的产生与发展，包括治疗与疾病转归，都与心理因素密切相关。中医心理治疗应该走在预防和保健前面，在疾病初始阶段就进行干预。中医心理学更大外延还在于促进社会和谐。只有个人和谐与身心健康，才有家庭与社会的和谐。这个问题要高度重视。我们要在中医院、中西医结合医院中设立心理专科，包括中医心理门诊，形成一个体系，探索中医心理学在预防保健和养生康复、治未病等方面的作用。这个体系的建立，是时代的要求，人民的呼唤。中医心理学在满足不同人群对中医保健需要，以及中医在亚健康的预防与治疗方面是大有可为的。

会议回顾了中医心理学21年的发展历程，总结了所取得的成果和经验，分析了国内外心理学发展的趋势以及中医心理学所具有的历史、文化、理论和临床优势，提出了今后中医心理学学科体系建设的指导思想、发展目标和主要任务。王永炎、严世芸、薛崇成、王克勤、汪卫东、玉米渠、张孝娟等专家就中医心理学理论框架、中医的医学模式与中医心理学、对中医心理学学科体系建设的思考、中医临床心理学形成与发展等问题进行了交流与探讨。

本报讯（记者 樊丹）截至今年9月30日，全国开展新农合的县（市、区）达到2448个，占全国总县（市、区）的85.53%，参加新农合人口7.26亿，参合率为85.96%。11月12日召开的卫生部例行新闻发布会上，卫生部新闻发言人毛群安公布了第三季度全国新型农村合作医疗运行情况。

毛群安介绍，根据各省（区、市）上报的数据汇总，东部地区有653个县（市、区）开展新农合，占东部地区县（市、区）总数的93.69%，参加新农合人口2.23亿，参合率为89.58%；中西部地区有1795个县（市、区）开展新农合，占中西部县（市、区）总数的82.91%，参加新农合人口5.03亿，参合率为84.44%。

从筹资情况看，截至2007年9月30日，全国新农合基金本年度已筹集353.26亿元，其中，中央财政补助资金到位82.05亿元（中央财政实际拨付113.98亿元），地方财政补助资金到位173.53亿元，农民个人缴费94.12亿元（含相关部门为救助对象参合缴费3.00亿元），其它渠道3.56亿元。

从基金支出情况看，2007年前三季度全国新农合基金累计支出总额为220.31亿元。第三季度全国新农合基金支出总额为86.93亿元。其中，用于住院补偿73.61亿元，占基金支出总额的84.68%；以统筹基金形式进行门诊补偿5.51亿元，占基金支出总额的6.34%，以家庭账户形式进行门诊补偿6.18亿元，占基金支出总额的7.10%；其他补偿1.23亿元（含二次补偿0.02亿元），占基金支出总额的1.41%；体检支出0.40亿元，占基金支出总额的0.47%。

从受益情况看，2007年前三季度全国新农合基金累计受益26331.89万人次。第三季度全国累计受益9612.05万人次。其中，住院补偿937.85万人次，门诊补偿8161.72万人次，其它补偿116.09万人次，体检396.39万人次。

健康关注

10月全国传染病疫情公布 肺结核居发病数首位

本报讯（记者 樊丹）卫生部11月12日公布了今年10月全国法定报告传染病疫情。2007年10月，全国（不含台港澳）共报告甲、乙类法定传染病发病318612例，死亡660人。除鼠疫、传染性非典型肺炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感和白喉无发病、死亡病例报告外，其余22种甲、乙类传染病均有报告。报告发病数居前五位的病种为肺结核、乙肝、痢疾、梅毒和淋病，占甲、乙类传染病报告发病总数的87.54%。报告死亡数居前五位的病种为狂犬病、肺结核、乙肝、艾滋病和丙肝，占甲、乙类传染病报告死亡总数的92.12%。

狂犬病疫情持续上升

本报讯（记者 樊丹）截至10月底，今年全国共报告狂犬病病例2717例，病例报告数较2006年同期（2653例）上升了2.41%。11月12日，卫生部新闻发言人毛群安公布了目前全国狂犬病疫情。

毛群安介绍，我国狂犬病发病数仅次于印度，居全球第二。近年来我国狂犬病疫情逐年持续上升。2004年~2006年，全国（不含台港澳）三年合计报告死亡数8403例，占同期各种传染病病死数的30.1%。同时，我国狂犬病疫情波及地区也迅速扩大。

毛群安说，为增强广大群众的防病意识，相关专家提出三条建议：一、养犬户要严格按照公安、农业等部门的要求对犬只进行登记，定期为犬只接种疫苗，避免与其他来源不明的犬只接触。要管好自家犬只，避免咬伤他人。二、公众应避免被狗、猫等动物咬伤。如被咬伤，应尽快到就近医院进行伤口清洗等暴露后处置，争取在24小时内接种狂犬病疫苗。不应自行伤口处理、缝合或包扎。三、对于III类暴露及免疫功能低下者II类以上的暴露，接种疫苗的同时要在伤口周围浸润注射动物源性抗血清或人源免疫球蛋白。

我国研究建立脑死亡判定标准

新闻发布会上透露，中国已从技术角度拟定了脑死亡的判定标准。目前，有关推进脑死亡判定标准的工作正在专家层面进行进一步研讨。

毛群安指出，脑死亡实际上是随着医学的发展和进步，从医学层面上对人体死亡的新的判断标准，不同于传统意义上的以心跳呼吸判断一个人是否死亡。脑死亡与安乐死、植物人不同。

毛群安同时强调，中国反对以旅游的名义跨国境实施人体器官移植，因为目前在中国，器官供给的短缺仍是影响器官移植的非常重要的因素。反对以旅游的名义进行器官移植，也是世界卫生组织以及其他国家所遵循的共同原则。

毛群安说，从目前情况看，中国器官移植的规范工作取得了比较好的成效。卫生部已出台规定，要求凡是开展器官移植的医疗机构，如要为外国居民进行器官移植，必须经卫生部审批。对经过认定开展器官移植的医疗机构也要进行严格的监督管理，对开展的每一例器官移植手术进行监控。

[二版] 综合新闻

“中俄卫生周”在莫斯科成功举办 中医药备受俄罗斯民众关注

本报讯 记者樊丹从卫生部和国家中医药管理局网站获悉，由中国卫生部、国家中医药管理局与俄罗斯卫生与社会发展署共同主办的“中俄卫生周”10月29日~11月1日在俄罗斯首都莫斯科成功举办。

作为中俄互办国家年重要活动项目之一，“中俄卫生周”是由中俄两国卫生部门在中俄人文合作委员会卫生合作分委会第七次会议上共同商定的，在两国卫生合作史上尚属首次。卫生周活动内容包括双边访问、“中俄传染病研讨会”、“中俄中医研讨会”、“中国中医专家针灸、按摩及推拿展示”及参观医疗机构等。卫生部副部长陈啸宏和俄罗斯卫生与社会发展署署长别连科夫共同出席了10月30日中俄卫生周开幕式并致辞。学术会议期间，双方专家学者共约70人，主要就传染病防治、中医药发展及治疗等议题进行了讨论。会后，中方代表参观了俄医疗康复中心、俄联邦医学科学院等机构。

活动期间，俄联邦政府副总理茹可夫会见了中国中医药代表团专家。中国中医药代表团还看望了莫斯科、圣彼得堡一些医疗诊所中的中医药工作人员，并积极协调，看到了存放在圣彼得堡冬宫艾尔米塔什博物馆内的存世最早的我国宋代针灸铜人。此次活动加强了双方对口医疗单位、专家学者的直接交流与合作，扩大了中医药在中俄国家年活动中的影响，取得了良好的效果。

卫生部、国家中医药管理局、中国疾病预防控制中心、有关省厅专家学者及我驻俄使馆相关工作人员约30人赴俄出席了这一活动。

辨体施膳 分类服务——探秘北京中医医院病号饭

□ 周颖 李学燕

凡是住过医院的人都知道，病号饭不光价格贵，口味往往也不尽如人意。而住在北京中医医院的患者却众口一词：“这里的病号饭好吃、便宜，符合自己的身体需求。”前不久，由北京市人大、政协委员组成的行风政风检查团对该院23位住院患者抽样调查显示，患者对病号饭的满意度高达100%！是什么“妙招”让长年都解决不了的老大难问题，在这里迎刃而解？而且把“众口难调”的病号饭“调”到了人人说好？为此，记者走进了北京中医医院专门为住院患者提供伙食的营养部一探究竟。

以患者满意为标准，还利于民

记者随手翻开了10月24日的食谱，上面写着：素炒西兰花2.30元；素炒小白菜1.00元；红烧肉宽粉3.00元；鸡蛋炒西红柿2.00元；溜黄瓜2.70元……

营养师韩秀菊说，有的患者刚入院，不了解中医医院的“行情”，觉得饭菜便宜得令人

生疑，以为医院进的都是“伪劣”食品原料。其实，医院和昌平北七家绿色食品蔬菜基地是合作伙伴，住院患者吃的菜都是从该基地进的，属于绿色环保蔬菜；肉是从国家一级企业北京顺义肉联厂订购的，食用油、鸡蛋以及副食、调料都是三证齐全，绝对安全有保障，而且我们进的都是批发价，自然成本比市场价低得多。过去，营养部做包子饺子，都是买肉馅，现在全用精肉，厨师自己绞馅，为的就是让患者吃着放心。

李大爷住院，李大妈怕医院的大锅饭不好吃，天天来送饭。后来品尝了病号饭的李大爷对老伴说：“以后别送饭了，这儿的饭菜又便宜又有营养，比你做的还好吃呢！”现在，一个患者早中晚都在医院吃饭，一顿饭有荤有素，总共花费也就八九块钱，如果花十块钱吃得就相当不错了。

原来，该院改变了过去营养部“自负盈亏”的经营模式，院长王莒生明确提出“以患者满意为标准，还利于民”的口号。病号饭只收肉蛋蔬菜等原料成本钱，在严格控制成本的情况下，水、电、煤、气全部由医院补贴；人员工资、奖金等按住院患者的就餐率、对饭菜质量的满意度等综合考核指标由医院考核发放。病号饭的价格大幅下降，让广大住院患者得到了实惠。而一年下来，医院光营养部人员工资、奖金就要为病号饭补贴近60万元。正是由于医院给予如此优惠的政策，才使住院患者就餐率以及对病号饭的满意度不断攀升。

辨体施膳，分类服务，让患者吃好喝好

住院患者通常饭量小，有许多特殊要求。针对这一情况，该院营养部采取辨体施膳、分类服务的方法，对普通患者每天保证供应主副食近40种，供其挑选。对胃病、肿瘤术后等特殊病种和非常时期，提供流食、半流食。为糖尿病、高血脂症、肾病、水肿以及需要做特殊化验的患者提供低糖、低脂、低盐以及化验饮食，总计20余种。另外，对有特殊要求的病人实行特食单。所谓特食单，就是患者想吃什么，厨师给做什么。同样是“面片汤”，有的要放菠菜，有的要卧鸡蛋，有的要西红柿，有的要黄瓜，还有的不吃葱姜蒜，有的不能沾香油，有的不能带虾皮。听起来一个简简单单的“面片汤”，有时竟能做上四、五种。如果觉得伙食还不够味儿，送餐车上还配备各种调料，随时供患者调整口味。

随着生活水平的提高，人们绝不仅仅满足于吃饱，而是要吃得好、吃得科学。所以，许多患者不满足于一顿吃一种菜，希望菜量少、品种多、荤素搭配，达到均衡营养。根据患者的需求，医院增设了半份饭和半份菜，这样患者既可以品尝多样化的饮食，达到合理就餐的目的，又节约了费用，避免了浪费，患者十分欢迎。现在，半份餐的定餐率达到60%以上。入秋以来，医院又将20多个品种的台湾风味煲仔饭引进病房，进一步丰富了患者的选择。

围绕“吃”字做健康宣教，指导患者就餐

对于很多住院病人来讲，饮食是治疗和康复的一个重要组成部分，起着辅助治疗的作用，胡吃乱吃可能就会使治疗大打折扣。尤其是中医，非常讲究“养生”，什么体质的人适合吃什么，什么季节适宜吃什么，都有说头儿。特别是对孕妇和儿童，要根据不同病因和体质提供辨体施养、辨体施膳、辨体施治等综合性干预措施。因此，在治疗的同时，医院通过制订个性化食疗方案，将患者机体调理到平和状态，达到“已病防变，病后防复”的效果。

但是，很多人不懂，所以医院就专门派一名营养师天天“扎”在病房里，任务就是和患者“聊天”，中心议题就是“吃什么”、“怎么吃”、“什么时候吃”、“吃多少合适”等等，总之，就是围绕一个“吃”字做健康宣教，指导患者就餐。

对此，营养部主任李基林说：“我们要让病人吃得顺口，还要指导病人吃得科学合理，吃得营养均衡。不仅要让病人在住院期间科学饮食，还要影响他们把科学的饮食理念延伸到医院以外的日常生活当中。今年我们提出的理念是‘民以食为天，食以洁为先’，洁净、卫生、安全是我们提供餐饮服务的根本，我们每周检查一次主、副料的投放，严格监控，确保病人‘碗里’的数量和质量。”

中医专家忠告 治糖尿病预防更重要

本报讯（记者周颖）“我一顿饭吃8两主食，还喜欢吃大鱼大肉，最近怎么感到浑身没劲？”“从未测过血脂，血糖只测过饭前的，饭后还需要再测吗？”“中医能否治糖尿

病？能否除根？”这是记者日前在北京大兴区庞各庄镇中心卫生院义诊现场听到糖尿病患者的一些问话。为此，北京中西医结合学会糖尿病专业委员会主任委员、北京协和医院中医科主任梁晓春强调，治疗糖尿病，预防更重要，命运是掌握在自己手中的。

梁晓春介绍，今年的11月14日是“联合国糖尿病日”。主题是“糖尿病和儿童青少年”。为配合这个特殊的日子，普及糖尿病防治知识，提高农民和青少年的健康水平，北京中西医结合学会糖尿病专业委员会组织北京协和医院、解放军306医院、卫生部中日友好医院、北京中医药大学东方医院、北京中医医院、中国中医科学院眼科医院等中医专家，专程为农民义诊咨询，免费测量血糖和发放有关宣传材料。目的是让更多的农民了解中医药防治糖尿病的知识，认识到控制危险因素、改变不良生活习惯对自身健康保护的重要性，促进养成健康行为，预防糖尿病的发生。

我国目前大约有2000多万名糖尿病患者，其中包括儿童和青少年，并有逐年增加的趋势。因此，如何有效控制糖尿病的发生和发展已经刻不容缓。我国历代医家在糖尿病及其并发症的病因病机、治则治法等方面积累了丰富的经验，并认为要减滋味，戒嗜欲，节喜怒，“能从此三者，消渴亦不足为忧”。因此，她告诫人们，合理膳食对调理、调养及调补身体，预防未病，或辅助治疗已病以及病后的康复起到关键作用，再加上适宜锻炼、控制体重、限制烟酒、保持心态平衡、早发现与治疗等正确的生活方式，对预防糖尿病是大有裨益的。

梁晓春说，就降糖而言，西药降糖作用强，中药主要是“调节阴阳，以平为期”。所以，对于血糖控制不良的患者不应拒绝口服降糖药及胰岛素的应用，但对于糖尿病调节异常者，包括空腹血糖受损、糖耐量低减及糖尿病慢性并发症的早期，如糖尿病早期肾病、糖尿病视网膜膜病变、糖尿病周围神经病变、糖尿病认知功能减退等可以使用中医治疗。

江苏省中西医结合医院进行应急救护演练

本报讯 为了扎实做好突发事件应急医疗救护工作，落实医疗应急预案的有关要求，提高医护人员对应急救护的反应和协同能力，日前，江苏省中西医结合医院与南京二桥高速公路交巡警大队联合进行了应急救护演练。

11月10日上午9：30分，南京二桥高速公路某段发生了小车和重型货车追尾事件。二桥高速公路交巡警大队接警后迅速出警，控制现场，疏导车辆。江苏省中西医结合医院接到二桥高速公路交巡警大队救护请求：有数名伤员需要救治。按照演练预案要求，医院迅速派出了两支医疗急救小分队赶至现场进行救护。

从集合到现场救护，再携伤员返回，共历时一个多小时，在现场重点演练了徒手复苏、止血、清创、搬运、包扎、消毒等基本急救技能。参加演练的医护人员都显示了他们扎实的基本功，顺利完成了演练任务。

据该院副院长朱佳介绍，这次演练是按照应急预案的要求精心布置的，旨在提高医护人员对公共突发事件的处置能力和参与能力，为更好地应对公共突发事件以及日常应急救援保障工作积累宝贵的经验。（吴青）

中医“治未病”学术论坛将举行

本报讯（记者梁启成 通讯员周晓露）由中华中医药学会、广西中医学院、广西卫生厅联合主办的“第三届泛中医论坛·思考中医2007——中医‘治未病’学术论坛”，将于2007年12月21日—24日在南宁举行。

本次论坛将围绕亚健康的内涵，从健康需求出发，充分探讨中医药“治未病”的优势，突出探讨扶阳学派“治未病”的研究、中医“治未病”的理论和临床应用研究、中医医院实现中医“治未病”思想的有效途径和模式研究、开展中医“治未病”工作的相关政策措施的研究、构建有中医特色的预防保健体系办法的研究等。

科摩罗总统桑比访问广州中医药大学

本报讯 科摩罗总统桑比11月9日参观访问了广州中医药大学。

桑比总统与广州中医药大学校长徐志伟、党委书记黄斌、副书记孙晓生等进行了座谈，双方就进一步推进合作交换了意见。徐志伟表示，这次总统来访将开辟该校与科国在中医药学术交流与合作的新局面，学校将以此为契机，进一步扩大双方的交流与合作，为两国人民的卫生保健事业做出贡献。桑比表示，目前中国政府在科国的努力已经深入人心，科国人民十分感谢中国所做的一切，希望今后进一步拓展双方合作项目，通过合作促进科国高等教育的发展和科研能力的提升，同时，希望中国能把在科摩罗的治疟经验在非洲推广，拯救虐区人民。

据悉，广州中医药大学青蒿研究中心与科摩罗国家卫生总局于今年10份签订了《青蒿素复方快速控制疟疾合作协议》，建立共同推广抗疟疾药物的良好机制。该合作项目将广州中医药大学李国桥教授“复方青蒿素快速控制疟疾方法”首先应用于科国莫埃利岛，通过系统的全民治疗，加强查源灭源，建立有效的抗疟体系，在短时间内大幅度降低当地疟疾发病率、带虫率；计划用3~5年的时间使莫埃利岛无当地新感染病例。项目取得预期效果后，将进一步推广应用于科摩罗全国。（郑维群）

健康信息

适量日照有助延缓衰老

新华社电 英国科学家一项最新的研究表明，适当进行日光浴有助延缓衰老，“年轻化”的效果可长达5年。但他们同时提醒说，虽然日照是人体吸收维生素D的重要来源，但应适量。

据主持这项研究的伦敦国王学院研究员理查兹说，他们的研究结果显示，那些避免日照、同时饮食中缺乏维生素D的人，可能出现基因损害或罹患因衰老而引起的疾病。他说，这是第一次通过实验证明，维生素D吸收较多的人，衰老速度较缓慢，“这同时说明，维生素D对诸如心脏病等与衰老有关的疾病有不错的预防效果”。

人体90%的维生素D都是通过日照获得，因此维生素D又被称为“阳光维生素”。研究发现，较常接受日照的人比避免日照的人生理机能年轻5岁。

专家建议，民众应接受日照以延缓衰老，同时摄取富含维生素D的食品，例如鱼类、鸡蛋、强化牛奶、早餐麦片和维生素补充品。

研究者说，目前英国约有三分之一的人口缺乏维生素D，很多人担心日照过度可能罹患皮肤黑色素瘤，但是如果维生素D不足，也可能因此罹患致命的疾病。每年英国约有1800人因皮肤癌死亡。

医院改善通风可降低交叉感染

新华社伦敦电 英国利兹大学的科学家近日称，他们发现了医院里空气的流向规律，并指出医院里受到污染的空气造成病菌的扩散。只要对医院设施的设计进行些小小的改动，就可将发生在医院内部的交叉感染减少至少75%。

医院内的交叉感染已成为一个令世界各国的医院都感到焦虑的问题，特别是那些具有强大抵抗力的“超强病菌”造成的感染。每10个住院患者中就有1人会带入某种病菌。

利兹大学的科学家认为，只要对医院的通风设施和大厅设计稍加改动，就可避免一些病菌在空气中的流通，例如结核病菌和流感病毒等。

该研究项目的负责人安德鲁·斯莱指出：“有数据表明，10%到20%的感染都源自空气。但是，目前空气在感染链上的作用仍被我们忽视。通常，医生们通过洗手或避免直接的身体接触来避免交叉感染。”

研究人员使用激光技术对英国圣詹姆斯医院大厅内的空气微粒的数量及规模进行了检测。他们在正常工作日期间，每30分钟提取一次空气样本，并对空气中的微生物也进行取样。根据获取的数据，研究人员指出，医院内频繁的人员流动，医生和护士查房、更换床位以及窗帘的开合等活动都直接造成了空气中的微粒污染。

斯莱说：“结核病菌就是通过空气传播的。许多细菌都是借助空气微粒扩散。例如，空气中的皮屑微粒就是通过人的日常活动在病房内扩散，从而增加了患者被感染的风险。”

参加该项研究的另一位科学家凯瑟琳·诺克斯运用电脑模拟技术对秘鲁一家医院内的结核病患者病房加以研究。她发现，在有两张床位的房间内，只要对两张床上的患者加以身体隔离，并定时改变通风方向，病房内的病菌微粒就可大大减少。

[三版] 视 点

德国汉学家顾彬曾经这样炮轰中国文坛的作家们，“中国的作家如果要想获得诺贝尔文学奖，他们必须学会沉默十年。”结合中医在当代中国所处的地位，联系中医振兴与社会实践，我们这些中医学生应该勇敢地选择沉默十年。少一点自负的豪言壮语与激动，多一丝谦虚的沉默与内敛，用诚恳来寻找自身的弱点，用疗效来争取自身的发展壮大。

中医学生要学会沉下心来

□管桦桦 黄心洁 李赛美 广州中医药大学

中医在当代中国的地位有些尴尬，在医疗临床中的作用被削弱，在社会上又受到一些别有用心之人的诽谤。中医学生面对这样的情况，更多的人是选择愤怒和无可奈何。

有的人口诛笔伐方舟子之流，有的人撰文为中医正名、高呼。历史证明，一种医学的生存在于它的疗效，同时也告诉我们中医疗效的发挥有赖于一代又一代前赴后继的中医学生，然而当代中医学生似乎难担此大任。就业现状也告诉我们，缺乏足够的西医基础也难被西医院所认同；中医论文粗制滥造，更凸显了中医科研能力的脆弱与不足。

反思现状，当代中医学生必须用沉默来为自己正名。这不但是中医的需要，更是社会的需要。沉默十年，是中医学生积淀自身实力，思考、继承中医，淘汰与锤炼人才，中西医结合的一个过程。沉默十年，是中医自我救赎、继承和创新、全方位振兴的一个过程。在沉默的过程中，我们必须学会以下几点。

潜心治学，持之以恒

我们曾经设计过一份调查问卷，样本700人，有这样的一道题所反映出来的问题，引起了我们的极大关注。题目是这样的：“你认为阅读中医古籍最困难的是什么？①汗牛充栋，都不知道读哪本；②古意艰深，枯燥无聊；③缺乏足够的毅力读完。④读都不想读。”有44%的学生选择了答案③，这样的结果足以表明大部分中医学生在治学的过程中，缺乏足够的毅力与恒心，同时也显得十分浮躁。

明代李时珍为编著《本草纲目》一书，先后花费了27年时间。其中用了11年的时间博览群书，摘录资料，然后又用了16年时间走访各地，亲自验证药材，足迹遍及湖广、河北、河南、江西、江苏等省，虚心向他人求教，加上这期间不断积累的临床经验，最后才以毕生精力著成《本草纲目》一书，把本草学推向一个新的高峰。现代名医蒲辅周，其门人高辉远在回忆录中这样描述到：“我追随先师17年，亲眼看到他系统阅读《内经》、《千金》……

《本草纲目》各一遍，《伤寒论》、《金匱要略》、《温病条辨》……《医学心悟》等两遍，没有持之以恒的顽强意志是办不到的。他常说：学无止境，每读一遍，皆有新的启

发。”

综观古往今来的中医大家，我们不难发现这些大医都具有一种持之以恒的毅力，都具有一种潜心治学的态度。由此我们可知，学中医之道，必先炼心。只有磨练出一颗静心和恒心，个人方可谈中医之栋梁，中医也才方可谈振兴。

夯实基础，熟读经典

中医基本功指的是从事中医这项工作所必须掌握的基本知识，中医的基本知识是什么？理、法、方、药。从哪里来？从中医的源泉中来，就是中医的药性和汤头，就是我们的四大经典著作，《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《温病》。基本知识要求我们首先必须熟背汤头药性之类的启蒙之书，熟读背诵经典医籍，进而领会精髓，为临床打好基础、做好准备。

岳美中说过：“要把主要的经典著作读熟、背熟，这是一项基本功……比如对《伤寒》《金匱》，如果能做到不假思索，张口就来，到临床应用时，就成了有源头的活水。”刘渡舟说：“对于中医学的原文和汤头、药性及歌诀，既要明其义而又要背其文。不背一点书，是没有功夫可言的。”朱良春、李聪甫、关幼波这些中医大家也曾有类似的言语告诫我们中医后辈。

可见，在许多中医大家的认识里面，中医基本功的内涵已经达到一个共同的认识，汤头和药性是基本功的基础，四大经典著作则是基本功的深化。结合当前中医学院需要学习的科目，主要可以分成这两个层次，一是被许多医家称为最基本的基本功的“汤头”和“药性”，也就是我们现在的中医基础学科《中医基础理论》、《中医诊断学》、《中药学》、《方剂学》等内容；一是更深层次的中医基本功，就是我们需要学习的中医经典学科，《伤寒论》、《金匱要略讲义》、《温病学》等中医临床基础学科。

十年沉默，基础知识书籍要勤读牢记，各家学说要博览兼收，经典著作要精读深思，真正做到一步一个脚印，扎扎实实地把书读通弄懂。惟有如此，沉默十年，中医振兴方有力量之源。

学贯中西，服务社会

西医经过几百年的发展与磨合，已经和科技实现了较完美的结合。先进的诊疗仪器、量化的实验室数据、精湛的手术技术、简便高效的药片，成为了保障人类社会前行的一支重要力量。可以肯定地说，中国的医院没有一所可以离开西医而生存，也没有任何一所医院会招聘对西医一无所知的中医学生。

然而，中医院校中医学生的西医基础是十分薄弱的。这一方面与西医课程开设的不合理有关，另一方面与学生的认识有关。相当一部分学生认为自己是中医学生不需要有扎实的西医基础，对西医做到大概了解就行。每年招聘会上，中医院校的学生被大型医院的漠视就是最好的证明。

面对当今世界当代中国的强势医学——西医，中医更加应该选择沉默来积蓄自身的力量，中医学生应该用沉默让国医重塑辉煌。

时代在变，中国社会已经不可能在没有西医的保障下前行，也不可能接受大批没有扎实西医基础的中医院校毕业生。当代中医应该少一点自负的豪言壮语与激动，多一丝谦虚的沉默与内敛，用诚恳来寻找自身的弱点，用疗效来争取自身的发展与壮大。同时以宽大的胸怀，接纳西医，取西医之精华，弃西医之糟粕，学贯中西医学，这是中医发展的要求，更是时代的要求。

西医是一种与中医迥然不同的医学体系。然而殊途同归，两种医学都以治病救人为其宗旨。沉默十年，打下扎实的西医基础，这不但是为了让社会接受和认同，更是为了一名医学生曾经的誓言。

中医科研，从根抓起

中医离不开创新，而创新离不开科研。科研是项艰巨和复杂的工作，而中医科研则显得更加艰巨和复杂：既要有中医的创新性，又要凸现出中医的理论与思维，从科研中领会中医理论的奥妙。然而，当代有许多中医学生的实验设计能力与实验室技能都是十分低下与不足的。

中医的发展不光只要继承，更需要创新。中医学生的内涵不再是一个只靠三个手指头看病的郎中。当代中医学生应该是一个既会科研又会临床的全才。十年沉默，锻炼自身的实验

设计能力与技能，提升科研水平。沉默十年，中医科研才会少一些粗制滥造，多一些精品；才会少一点迷途，多一片坦途。

中医学生需“强心固本”

中医学生可能面临这样一个现实：自身并不扎实的中医基础，不坚定的中医理念，以及身边“中医无用论”的声音。这样的现实和局面更需要中医学生明白自身的不足，自身的长处不是用嘴巴吹出来的，对方的短处也不是用嘴巴贬下去的。与其感叹自己中医功底的不扎实，西医知识的贫乏，不如在沉默中，优化自身的素质，学贯中西，充分利用现代科研技术探求中医，向世界展现中医的科学性，以求为社会所认可，乃至为振兴中医而贡献自己的一份力量。

“强心”乃中医学生成才的必要条件。读书之要，贵在用心。中医书籍，古义艰深，与现代语言文字有着很大的差异。这就要求我们花费更多的时间和精力用心钻研。读书忌“浮”，浮光掠影地浏览一本中医古籍，走马观花式地“看完”一本中医经典，那不叫读书，只可以称为翻书。然而，“快餐式”教育现象与当代大学生自身性格特点，让中医学生静下心来读书谈何容易？因而如何培养中医学生细心、耐心、恒心的问题应该成为中医院校教学的重要命题与创新点。读书宁涩勿滑，钻研中医，更应如此，字斟句酌，于字里行间探求中医的奥妙。

“固本”乃中医学生成才的必要基础。上文所谈到的中医基本功为中医之本、源头活水。强调基本功、重视基本功、体现基本功应该成为中医高校教学的长远方向与学生学习的重要方向。如何让教学能够促进基本功的提高，如何让学生不是为了考试而去背书，如何让学生自觉主动地学习基本功等等相关问题应该成为教学创新亟待解决的重要命题。

新世纪，古老的中医学再次为世界所重新认识，中医重现辉煌的机遇已经展现在我们面前。然而没有艰难的苦旅，中医学生将无从成为中医之大才，没有这样的沉默，中医将无力握住这崭新的机遇。

沉默十年，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

让医疗费用透明起来

葛瑞原 王而山

辽宁省沈阳市城镇职工基本医疗保险管理中心近日向社会公示了全市38家定点医疗机构今年上半年部分疾病均次住院费用等相关信息。此次公布的疾病治疗费用，以发生率较高、诊疗技术和质量控制比较成熟的病种为主，在范围上既包括急性脑出血、急性脑梗死等急病，也包括糖尿病、高血压等常见病、慢性病，共计14种。

由于医疗行业的特殊性和医疗方面的复杂性，人们对所发生的医疗费用，往往难以像购买商品似的有一个直观的认识，难能准确地把握。也就是说，很难判断对所支出的费用值不值，是不是做到了“钱尽其用”。2005年发生的那场沸沸扬扬的“天价药费案”，引起社会的广泛关注。医疗行业也许就是被这类似的几尾鱼，而腥了许多汤，人们一方面离不开医疗，同时也对医疗存在着不信任情绪，出现了不少医患矛盾。人们热切盼望着对现行的医疗制度进行改革，热切盼望着医疗费用能够清晰透明。

毋庸讳言，各医院之间的医疗费用差距是难以避免的，不可能像商品那样做到“同病同价”，即使同一种疾病，因为医院本身的等级、医疗设备、医疗水平等因素不同，也自然会出现医疗费用的差异。沈阳市医保中心向社会公示定点医疗费用，可以促进社会公平，避免诸多的医患矛盾，这不仅方便了参保患者有比较，有鉴别，做到心中有数，合理选择医院就医，还有效地控制了定点医疗机构过度医疗行为，让参保患者花最少的钱享受到优质的服务，减少医疗成本。也就是说，参保人员可以凭此在同等或相近诊疗水平的定点医疗机构中选择消费水平较低的医院就医，在降低个人负担的同时，也减少了医保基金的支出，增强了医保基金的抗风险能力，还有利于促进医疗机构医疗水平和服务质量的提高。此举益国惠民，值得喝彩。

老年人眼睛自我保健法

眼睛是心灵的窗户，是感受外界事物的主要器官。随着年龄的增长，各种眼病也会出现，常见的有目干涩、目痛、目痒等。老人可以试试以下几种眼睛的自我保健疗法。

早上起床时，喝一杯加了菊花的绿茶，不仅清香润口、提神醒脑，而且绿茶和菊花均有清肝明目的作用，对治疗目赤和目昏颇有疗效。

如果眼睛经常有血丝或突然有小范围充血，可以用1/3或1/2张新鲜的荷叶煮水喝。荷叶能解暑清热、升发清阳、散瘀止血，可消除眼睛中的血丝和充血，使眼睛明亮。

如果感到目赤肿痛，可用50g新鲜的车前草煮水饮用。车前草具有清热、利水、明目的功效。

经常按摩眼眶和面部也有良好作用。人体五脏六腑的许多经脉都经过面部和眼睛，每次按摩10分钟，每天数次，持之以恒，不仅对眼睛有保健作用，对整个体的健康也大有好处。（于乐）

老年人睡眠5忌

人到老年，睡眠的时间少了。不少老年人都认为睡觉不像年轻时对自己那么重要了。其实这是一个错误观念，充足高效的睡眠，对老年人的健康更为重要。老年人每天至少应该睡上6个小时。在睡前的准备、姿势和习惯方面还要注意有以下几种忌讳：

一忌临睡前吃东西 人进入睡眠状态后，机体部分活动节奏便放慢，进入休息状态。如果临睡前吃东西，肠胃等又要忙碌起来，这样加重了它们的负担，身体其他部分也无法得到良好休息，不但影响入睡，还有损于健康。

二忌睡前用脑过度 晚上如有工作和学习的习惯，要把较伤脑筋的事先做完，临睡前则做些较轻松的事，使脑子放松，这样便容易入睡。否则，大脑处于兴奋状态，即使躺在床上也难以入睡，时间长了，还容易失眠。

三忌睡前情绪激动 人的喜怒哀乐都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，使人难以入睡，甚至造成失眠。因此，睡前要尽量避免大喜大怒或忧思恼怒，使情绪平稳。

四忌睡前说话 因为说话容易使大脑兴奋，思想活跃，从而影响睡眠。

五忌睡前饮浓茶、喝咖啡 浓茶、咖啡属刺激性饮料，含有能使人精神处于亢奋状态的咖啡因等物质，睡前喝了易造成入睡困难。（王络）

老年人化妆品市场难求

现在市场上，老年人除了服装难买外，所用的化妆品也受到市场冷落。近日，家住八一路的王女士想送给母亲一套老年人专用的化妆品，可是在商场转了一圈都没发现有专供老年人使用的护肤产品，最后只得买了一套自己平时用的保湿霜和抗皱系列的护肤产品。

记者在市区各大商场看到，几乎各大知名的化妆品品牌都推出了秋冬护肤新品，但是并没有看到专门供老年人使用的保养产品。一家化妆品专卖店服务员说，老年人选择护肤品时，价格是主要的考虑因素，目前比较受老年顾客欢迎的护肤产品主要是老人们相对熟悉的、价格较低的老牌产品。

老年人皮肤比儿童和年轻人更需要护理，老年人皮肤一般比较干燥、缺乏弹性、抵抗力差。由于这些特点，老年人使用的护肤品有必要与儿童和年轻人区别开，需要专门设计的温和、敏感度低、能进一步防止皮肤皮脂水分流失、维护皮肤弹性的护肤品。不少市民希望能有更多的老年专用化妆品进入市场。（刘春正）

高血压家族史子代亲属的高血压知识、态度、行为研究显示 对高血压家庭更应强化健康教育

□ 陈锦秀 张文霞 李壮苗等 福建中医学院

原发性高血压是一种具有家族性发病倾向的多基因遗传性疾病，其遗传性家族史是高血压的一项重要危险因素。高血压家族史子代亲属发生高血压的概率是无高血压家族史子代的2~3倍，而双亲为高血压患者，其子女患高血压的概率是双亲血压正常者的5倍。如果这些原发性高血压子代不采取有效防治措施，约64%的人会患高血压。高血压病的发生与后天不良的生活方式、饮食习惯、高血压病相关知识缺乏及不正确的健康观等密不可分。因此对高血压患者子代的预防干预不容忽视。本研究旨在通过对高血压患者的子代亲属进行调查，发现这一人群在高血压知识、态度、行为上存在的问题，为今后的预防保健工作提供依据。

我们通过筛选将560名15岁以上的高血压患者子代亲属纳入调查对象，共发放调查问卷560份，收回有效问卷521份，有效回收率93%。我们自行设计了KAB调查问卷（内容包括：①一般情况：姓名、性别、年龄、职业、民族、文化程度、婚姻状况等；②高血压病相关知识知晓情况；③防治高血压病的态度；④生活方式与行为习惯），调查采用由统一培训合格的调查员按KAB调查表内容，以面对面方式对调查对象进行询问填写。然后采用SPSS12.0软件包对所收集的数据资料进行录入与统计分析。

调查显示高血压病相关知识知晓情况等不容乐观

高血压病相关知识知晓情况：有关高血压病的诊断、分级、危险因素、并发症、成人正常血压值及科学饮食与运动方面知晓率普遍偏低，大部分被调查者对相关知识仅达到知道一些的程度，对高血压防治相关概念比较模糊。

防治高血压病的态度：40%左右的高血压病患者子代亲属都比较相信高血压病是可以预防和控制的，相信良好的生活方式能够预防高血压病所致的脑卒中和心梗的发生，比较愿意采纳医护人员的指导和建议，并且认为非常有必要通过保持平稳乐观的情绪来调整血压水平。56.2%的被调查者认为戒烟非常有必要，42.2%的被调查者认为限酒非常有必要。但是只有9.6%被调查者非常关心自己的血压水平，不超过20%的被调查者认为非常有必要经常测量血压和坚持定期测量血压。只有20.7%的人认为吃盐多对高血压病非常有害，23.6%的被调查者认为经常锻炼身体对防治高血压病非常有益。可以看出大部分人已经认识到烟、酒对人体的危害性，并且也相信高血压病是可以防治，但是较少的人知道科学的饮食、运动可以防治高血压病的发生。

生活方式与行为习惯：约60%的高血压病子代亲属不会测量血压和记录血压测量值。在饮食方面，大部分被调查者除了会经常吃新鲜蔬菜水果外，对高蛋白、清淡少盐、刺激性食物、少量多餐、避免过饱等却不注意。问及是否有改变不良生活方式、采用低盐、低脂、低胆固醇饮食和多运动的打算时，比较多的人回答不知道，可能是对良好的生活方式、科学饮食、运动的概念比较模糊。但是，在调查中也发现有相当大一部分人不吸烟(82%)、不喝酒或少饮酒(29.6%)，并且能保持稳定的情绪(62.2%)，这是一种好现象，可能是因为烟、酒危害性相关宣传已深入人心或被调查者中大部分与接受过较高教育有关。

针对高血压病家庭寻找行之有效行为干预方案势在必行

改变不良生活方式的重要性：高血压病是一种遗传性疾病，但它的发生可以通过采取预防措施得以避免。调查显示，非药物干预措施是预防高血压病的重要手段，健康的生活方式可以使高血压病发病率下降55%。体重指数水平与高血压密切相关，肥胖可导致高血压、糖尿病等疾病，减轻体重10kg，收缩压可下降5~20mmHg。食盐过量与高血压的发生有关，我国北方人群高血压多于南方，其主要原因是喜欢咸食。世界卫生组织提倡每日食盐摄入量应小于5g，限制食盐摄入可使收缩压下降2~8mmHg。

在本次调查中发现，大部分人并未采用健康的饮食方式，并且不知道现有的生活方式是否合理或是不知道要如何建立良好的生活方式。因此，改变不良的生活方式是预防高血压病子代亲属发生高血压的重要措施之一。

消除意愿——行为分离现象：本研究结果表明，在高血压病子代亲属人群中，大部分相信良好的生活方式与采取针对性预防措施有利于维持、促进健康和预防高血压病的发生，但对具体的良好生活方式概念及不良生活方式对健康的不良影响却知之不多。他们虽表示愿意改变现有不利于健康的行为，但在行为上并未与其意愿或态度成正比的关系。导致这一现象出现的原因，一部分人表示习惯难改，而大部分人可能是由于对高血压病相关知识了解甚少，使得他们不知道自身存在哪些不利于健康的行为或不知道应如何改变自身存在的不良行为，尤其是在饮食、运动方面缺乏比较明确的概念。因此，亟待向人们提供一种使意愿在行为方面得以实现的有效干预方法。

强化健康教育的必要性：健康教育的核心是使健康教育对象树立健康意识和强化他们改变不良现状的意识，养成良好的行为和生活习惯。因此应把健康教育的出发点和着眼点放在使高血压病患者子代亲属通过知识改变、态度转变逐步达到行为转变。通过强化健康教育，使他们通过了解健康知识、消除不良嗜好、改变不正确的生活方式，进而达到提高健康水平的目的。

通过对高血压病患者子代亲属有关高血压病相关知识、行为、态度情况的调查分析，提示对高血压病高危群体健康教育的必要性和迫切性，同时寻找一种行之有效和具有针对性的行为干预方案势在必行。D2

治疗食管癌单病种现代化中药研究获进展

□ 王振岭 本报记者 张伟静 本报通讯员

日前，由石家庄高新区世舜堂医药开发有限公司与石家庄华光中医肿瘤医院完成的“冬龙祛噎方药药效学与临床研究”，通过了河北省科技厅委托石家庄市科技局组织的省级科技成果鉴定。来自中国中医科学院中药研究所、河北医科大学、河北省医学科学院等科研医疗单位的鉴定专家一致认为，该项研究根据中医学引经药理论，在中医药的定位治疗方案等方面具有创新性，设计合理，结果可信，在同类研究中居国内领先水平。

据研究人员介绍，食管癌是我国的高发癌种之一。大部分患者就诊时已为中晚期，无手术指征，而放化疗的毒副作用及对机体的不良反应，使许多患者难以忍受，生活质量很差，从而使得晚期食管癌治疗效果不理想，5年生存率不到10%，亟待找到一种较为理想的治疗方法和药物。这次通过省级科技成果鉴定的“冬龙祛噎方药药效学与临床研究”就是为解决这一问题开展的。

据介绍，冬龙祛噎方药是石家庄高新区世舜堂医药开发有限公司与石家庄华光中医肿瘤医院根据石家庄市名中医、河北省名老中医、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、主任中医师张士舜的三辨治癌理论（辨证论治、辨病理论治、辨病位论治），在总结其45年临床治疗肿瘤经验的基础上，精选相关中药，科学配伍组方，并采用现代化的科学方法提取、分离有效组分研制的。

为了系统观察冬龙祛噎方药的临床疗效，研究人员将根据食管癌国际公认诊断标准收治的51例晚期食管癌（5cm及5cm以上）患者随机分为治疗组和对照组，进行对比观察研究。其中治疗组应用冬龙祛噎方药配合⁶⁰Co放疗，对照组采用传统辨证治疗加⁶⁰Co放疗。结果治疗一个疗程45天后4周进行复查显示：治疗组疾病控制率高达100%，其中完全缓解率达10.5%、部分缓解率达15.8%、微效47.4%、疾病稳定率26.3%、疾病发展率为0%；对照组疾病控制率为24.9%，其中完全缓解率为3.1%、部分缓解率为0%、微效为6.3%、疾病稳定率15.6%、疾病发展率为75%。治疗组在治疗前后未见明显的胃肠道反应以及肝肾功能损害、白细胞下降、心电图异常等反应，患者的生活质量大幅度提升。

为进一步验证冬龙祛噎方药治疗晚期食管癌的药效，研究人员还请河北省医学科学研究所与中国医学科学院肿瘤医院共同进行了该药的药效学动物实验。结果显示：该方药对小鼠移植肉瘤S180抑制率可达44.9%，对宫颈鳞癌U14的抑制率可达55.06%，对裸鼠移植人食管癌Eca-109的抑制率达61.96%。急性毒性试验受试动物最大给药量为80g/Kg，属于实际无毒级。

鉴定专家认为，这些研究结果表明，该治疗食管癌单病种的中药治疗方药有效、低毒、质量可控，是有可喜前景的新的抗食管癌中药复方制剂。建议继续深入研究，并争取国家“创新药物和中药现代化”重大专项支持，尽快研究出一个新剂型治疗食管癌的现代化中药新药，取得新药批准文号，以满足市场需求。

白藜芦醇可抑制巨噬细胞释放细胞因子

日前，第四军医大学西京医院呼吸内科、西安市中心医院和陕西省绥德县医院的研究人员共同完成的一项研究发现，白藜芦醇可以抑制肺泡巨噬细胞过度释放肿瘤坏死因子（TNF- α ）、白介素-6（IL-6），为慢性气道炎症的治疗带来了新的希望。

据介绍，在呼吸系统疾病中，气道炎症的慢性化以及气道的重塑是多种肺部疾病如慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等的共同病理生理特征，该特征是由多种炎症细胞及细胞因子相互作用所致的气道病变。在这个病理生理过程中巨噬细胞起着极为重要的作用，巨噬细胞在细菌产物、烟雾等有害成分如甲醛、NO₂及其他一些氧化产物刺激下，向肺组织迁移并释放多种细胞因子如TNF- α 、IL-8、IL-6、IL-1等，反过来这些细胞因子又可趋化中性粒细胞、T细胞、嗜酸性粒细胞等向肺组织迁移，这些细胞和炎性细胞因子是引起气道炎症慢性化和气道严重损伤的重要因素。如果能有效地抑制细胞和炎症细胞因子的释放，就会降低及减轻气道的损伤。

为探讨白藜芦醇（Res）对小鼠肺泡巨噬细胞释放细胞因子IL-6、TNF- α 的影响，研究人员从小鼠支气管肺泡灌洗中获得肺泡巨噬细胞，分5组进行培养，各组在培养4、6、12、24小时提取上清液，应用ELISA法测定上清液中IL-6、TNF- α 含量。

结果发现，在LPS刺激下IL-6于12小时达释放高峰，在高峰期随着白藜芦醇浓度的逐步加大，IL-6的含量相应逐渐降低，E组IL-6含量明显低于只有内毒素刺激的A组（ $P < 0.05$ ）。同样在LPS刺激下TNF- α 于6小时达释放高峰，在高峰期随着白藜芦醇浓度的逐步加大，TNF- α 含量也相应逐渐降低，而C组、D组、E组TNF- α 含量明显低于A组（ $P < 0.05$ ）。

研究结果表明，白藜芦醇对小鼠肺泡巨噬细胞过度释放炎症细胞因子IL-6、TNF- α 具有明显抑制作用，这为气道慢性炎症的治疗提供了理论依据。（张中桥）

妇女保健

防治更年期抑郁症“五招”

据报道，女性进入更年期，约有46%的人罹患抑郁症，明显高于其他年龄段。抑郁症对更年期女性的身心健康影响巨大，直接影响到晚年的生活质量。更年期抑郁症的发病原因较复杂，除与自身的生理机能改变有关外，还与社会、家庭、心理等方面的关系十分密切。从临床发病机理来看，防治更年期抑郁症应从以下几个方面着手：

识本质，做好心理准备 正确认识本病的发病原因，了解其临床表现，在心理上提前做好准备，即使出现早期临床症状，也不要因此而忧虑不安。更年期生理、心理变化是人生的自然过程，没有必要焦虑不安，虽然出现一些不适症状，也是内分泌失调带来的，经过一段时间适应之后，这些症状是会有所改善的，顺其自然，泰然则安然。

调情志，保持乐观情绪 步入更年期的妇女，要努力克制自己的坏脾气，保持心态平衡，有规律地安排好个人生活。应消除紧张，勿忧勿虑，勿躁勿怒，清心寡欲，尽量避免不良的精神刺激，稳定情志，才有助于机体处于正常状态，恢复失调的脏腑功能。同时，还应该加强夫妻间的安慰与沟通，注意保持正常的性生活，这样会给自己带来“并不老”的良好感觉，有助于心理的调整。特别要注意的是：当遇到生活中难以避免的“负性生活事件”

（如丧偶、亲人离别、患病等）时，一定要做到正视现实，遇事镇静，以自身健康为重，切不可忧心如焚、不思后果，从而诱发或加重本症。

适劳逸，加强体育锻炼 劳逸适度，可以使经络通畅，气血调和，阴阳偏胜偏衰得以恢复平衡。参加气功、太极拳、体操、练剑、慢跑、散步等户外活动，在运动中获得欢乐，忘

掉身边的烦恼，从而增强体质和植物神经的调节能力，对防治本病大有益处。同时，生活中要注意劳逸结合，保证充足的睡眠。

广交谊，丰富个人生活 适当参加社会活动，多与社会接触，多和他人交流，多想一些开心的事，能够陶冶性情，保持良好的心态。更年期妇女大多临近退休，有的已经退休或下岗在家，精神压力较大，总存在一种失落感。这时要把生活安排得有节奏，适当增加业余爱好。如养鱼、养花、绘画、下棋、听音乐等，不仅可以增加生活情趣，还能保持良好的大脑功能，增进身心健康，对防治抑郁症大有裨益。

节饮食，注重饮食调养 饮食不可偏嗜，宜食易消化富于营养的食物，且要定时定量。多食蛋白质类食品，如牛奶、豆浆、蛋以及新鲜蔬菜瓜果，每日补充含钙量较丰富的食品，有利于稳定情绪。动物肝脏、瘦肉、鸡鸭血及新鲜蔬菜，酸枣、红枣、赤豆、桂圆、糯米也有健脾益气及养血安神作用，可多食用。更年期妇女不要吸烟和饮用酒、咖啡、浓茶等刺激性饮料。（黄芳）

秋冬美腿易患病

“短裙短裤+长靴”这恐怕是每年深秋里最流行的搭配了，走在街上放眼望去，不少爱美的女士都在这样的装束下“享受”着深秋的寒凉。不过，医院的候诊室里同样有不少脚蹬长靴的女士，骨科、皮肤科、疼痛科等科室的候诊患者中女性占了一半以上。

凉气侵袭导致关节炎

李女士偏爱穿裙装，哪怕在降温时，也坚持外套、短裙、长筒靴的装扮。最近，她的双腿开始出现发凉、麻木、酸痛感，小腿上还出现了红斑且伴有轻度浮肿。经医生诊断，结果是得了轻度关节炎。

其实，“短裙+长筒靴”的搭配，看似把下肢盖得严严实实，其实寒气仍会透过衣裙边缝渗进来，刺激皮肤，造成腿部血管痉挛，使膝关节周围供血减少，导致关节抵抗力下降。

出现关节炎之后，平时除了注意肢体保暖外，还可利用护膝、护肘等用品。另外，在温水泳池中做水中运动，游泳是比较不错的选择。也可依据天气预报，在天气变化前采取保暖、驱湿措施。

冷天受凉坐骨神经受伤

坐骨神经疼痛的主要表现是大腿后侧、小腿后侧和外侧疼痛，有时也可牵连到脚。

裙装容易透风，凉风可引起腰部软组织受凉，引起某些部位如梨状肌痉挛，痉挛可卡压坐骨神经，导致坐骨神经疼痛。一旦受凉出现疼痛，可局部抹红花油等药物，然后局部贴膏药，让局部保暖。如疼痛症状依然存在，则要抓紧时间去医院治疗。

美丽“冻人”惹来皮肤病

短裙长靴这种“冻人”的打扮还会引起“寒冷性脂肪组织炎”和“结节性红斑”等皮肤类疾病。

有的时尚女性为了使自己保持女性的魅力和线条美，在深秋时节仍然着装偏少，尤其是裤子又瘦又紧，甚至穿裙子过冬。这样，寒冷的空气刺激皮肤引起收缩，致使表皮血流不畅，加上脂肪细胞很脆弱，易受寒冷的影响而发生变性。于是，保暖不好的大腿或臀部皮下脂肪层较厚的地方，就会出现杏核大小的单个或多个硬块，表皮呈紫红色，触摸较硬，还伴有轻度的痛和痒，严重者可引起皮肤溃烂。

一旦发生寒冷性脂肪组织炎，症状轻微的只要适当增加衣裤，注意保暖，促进血液循环，数周内便可自愈。但是症状较重，特别是发生溃破者，就必须及时到医院皮肤科诊治。（高花兰）

患儿的生命。为了缅怀班亭的功绩，1991年世界卫生组织（WHO）和国际糖尿病联盟（IDF）决定把他的生日——11月14日，定为“世界糖尿病日”，号召世界各国在这一天广泛开展糖尿病宣传、教育和防治工作，以推动国际糖尿病防治事业的开展。自此之后，糖尿病的宣传、教育和防治工作已引起全世界约35亿人的关注。

2006年12月20日，联合国大会通过决议，将每年11月14日的“世界糖尿病日”确定为“联合国糖尿病日”而进行官方活动。2007年11月14日是首个联合国糖尿病日，主题为“糖尿病和儿童青少年”。

联合国糖尿病日，在糖尿病宣传、教育和防治上有着不一般的意义，对于社会各界，是个提高糖尿病防治认识、普及糖尿病防治知识的重要机会。卫生部日前发出通知，要求各地开展2007年联合国糖尿病日——中国在行动宣传活动。针对今年联合国糖尿病日的主题——“糖尿病和儿童青少年”，本版编发一组有关防治儿童青少年糖尿病的文稿，希冀广大读者关注儿童青少年糖尿病的防治，共同促进全民健康，构建和谐社会。

——编者

11月14日 联合国糖尿病日 糖尿病和儿童青少年

徐远：儿童青少年糖尿病防治刻不容缓

徐远，卫生部中日友好医院中医糖尿病科学科带头人，主任医师、教授。兼任世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会常务理事，北京中西医结合学会糖尿病专业委员会委员。2000年获两部一局颁发的出师资格证书，被认定为全国著名老中医印会河教授的学术继承人。2004年被国家中医药管理局确定为全国200名优秀临床中医人才之一。2006年获国家中医药管理局颁发的全国首届百名中医药科普专家荣誉称号。擅长以中西医结合方法防治糖尿病及其慢性并发症、代谢综合征等。

在首个联合国糖尿病日来临之际，卫生部中日友好医院中医糖尿病科主任徐远教授呼吁：儿童青少年糖尿病的防治刻不容缓！

由于社会经济的发展，饮食结构的改变，体力活动的减少，肥胖儿童的增多，导致我国儿童青少年2型糖尿病呈明显上升趋势。如果这些糖尿病患者疏于管理，中年即可以有多种糖尿病慢性并发症的发生，这将严重威胁人类健康。而未病先防，已病防变是许多重大公共卫生疾病的重要防治原则，儿童青少年2型糖尿病更是防胜于治。

徐远指出，防止青少年糖尿病，首先要居安思危、救其萌芽——对低体重儿注意健脾益肾。她说，“五脏皆柔弱者，善病消瘵”，低体重儿易患糖尿病，其中以脾虚或肾虚体质的儿童居多。对“善病”者，不能任其发展，要居安思危、及早预防。宜从食疗、锻炼（因人而异）等方面制定可行措施，增强其体质，甚至使病理性体质转变为生理性体质。避免饮食不节，损伤脾胃。日常生活要起居有时，必要时可以用中药来改善体质，酌情应用健脾的参苓白术散、六君子汤和/或益肾的地黄汤类、左归丸、右归丸等，结合兼夹证候，灵活加减以弥补脏腑功能的不足，达到防病目的。

其次要未雨绸缪、防患未然——对肥胖者宜扶正祛邪。儿童2型糖尿病的发生与肥胖有关，患儿体重指数显著高于同龄正常儿童；25%的肥胖儿童检出糖耐量异常。我国城市儿童肥胖率为12.7%，学龄前儿童肥胖率以9.1%的年增长率逐年递增。因此对超重及肥胖者，要及早采取措施，防患未然。对于食欲旺盛，体质较健壮，腹部比较坚实，症状不多的实胖者，以涤痰祛湿为主，酌情合用清胃、通腑、活血、利水等药物，方用大柴胡汤、防风通圣散、苍术二陈汤、胃苓汤、三仁汤、温胆汤等加减。对于食量不大，体质较差，腹部松软膨隆，年龄较大，兼有心慌心悸、胸闷、腰膝酸软、肢体沉重、气短乏力以及怕冷、怕热、手脚易凉等症的虚胖者，既要通过益气、健脾、温阳、调胃之法增强脏腑的运化功能，促进气化为主，又要兼用化痰祛湿、行水活血之法，祛邪为辅，还要照顾肾气，调整肝、胆、胃、肠的功能，协调气血阴阳，升清降浊。临床常用参苓白术散、六君子汤等加减。

第三要救其已成、防微杜渐——对确诊糖尿病者要全面管理。徐远提倡防治儿童青少

年型糖尿病，要利用中医辨证论治的优势，探求病因，辨明病性，整体定位。在疾病进程的各个阶段认准证候，把握分寸。以调节脏腑功能为主，健脾益肾顾护阳气，在调肝宁心宣降肺气的大原则基础上，注意协调寒热虚实、治热以寒不伤阳气，治寒以热不损阴精，补虚不敛邪，泻实不伤正。最终达到使人体的五脏六腑功能协调，气血津液出入升降正常，寒温适宜，“阴平阳秘，精神乃治”的目的。

第四要科学养生、少食多动——培养健康的生活方式。徐远说，“饮食自倍，肠胃乃伤”、“膏粱之变，足生大疔”、“肥者令人内热，甘者令人中满”，恣食肥甘厚味会损伤脾胃，引发消渴病。我国儿童青少年普遍存在吃得太多、太好；运动时间太少、运动量太小的问题。培养健康的生活方式是减少儿童型糖尿病的最有效手段之一，她指出节制饮食要：①合理控制总热能：根据血糖水平、身高、体重、体力劳动强度等各种因素调整所需热量，在保证儿童青少年营养发育的基础上维持理想体重。②摄取平衡膳食，各种食物营养合理搭配，热量分配比例恰当：碳水化合物占总热量的50%~55%、蛋白质占15%~20%、脂肪占25%~30%。③避免过多摄取高糖食物、肥腻及油炸等高热量食品，不暴饮暴食等（可以请医生根据体质不同及其他个体情况制定相应的食疗及药膳方案）。运动可以降低胰岛素抵抗、增加组织对胰岛素的敏感性、控制体重，运动方式方法因人而异，要确保对正在生长发育儿童的安全性及可行性。

此外，徐远教授还强调，血糖控制不良时宜酌情加用西药。胰岛素是美国目前惟一由FDA批准用于治疗儿童2型糖尿病的药物。其他药物对儿童是否安全尚在临床观察中。多数文献认为，双胍类药物优于磺脲类药物，尤其以二甲双胍为首选，它除了能降低总体血糖水平外，没有发生低血糖的危险，还能减低体重，同时还可以减低低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。如果二甲双胍单一治疗经过3~6个月仍不能奏效，可以考虑酌用其他口服降血糖药物。总之，儿童青少年型糖尿病要及早预防，讲求步骤，方法得当。对于已患糖尿病者，一经发现，即尽早、全面管理。治疗目的是在保持血糖、糖化血红蛋白、血脂、体重等达标的同时，使儿童青少年能正常发育，有良好的体能。（赵万标）

金明：慎防青少年糖尿病视网膜病变

金明，中日友好医院眼科副主任，主任医师、教授、博士生导师。兼任中国中西医结合学会眼科专业委员会副主任委员、北京中西医结合学会眼科专业委员会主任委员。

糖尿病视网膜病变（DR）是糖尿病微血管并发症中最重要的病变之一。中日友好医院眼科金明教授指出，重视和防治糖尿病引起的眼部并发症要从青少年抓起。

金明说，儿童青少年糖尿病多属1型，血糖和病程是导致DR发生的关键因素。糖尿病发病10~15年，DR发病率可达25%~50%；15年以上DR发病率高达75%~95%；20年以上100%会引起DR。一般DR共分VI期，I~III期为糖尿病性视网膜病变为早期阶段，称非增殖期

（NPDR），IV~VI期为视网膜病变为病情严重阶段，称增殖期（PDR）。1型糖尿病病程13~14年，增殖性糖尿病性视网膜病变（PDR）的发病率为13%~14%，而2型糖尿病PDR发病率为3%，1型糖尿病比2型糖尿病引起DR发病时间更提前，病情程度更严重。

在眼底检查方面，金教授说，DRI~III期可见微血管瘤、小点片出血、硬性渗出和棉絮斑。此期可以服用改善视网膜微循环方面的西药，如导升明、多贝斯、递发明等通过改善血管高通透性、血液的高黏稠性和血小板的高聚集性，从而减轻视网膜的渗出、出血和微血管瘤，对微血管有一定保护作用。也可选择活血化瘀类中药，如复方丹参片/胶囊、丹七片、复方血栓通等。从中医发病机制看，无论早期阴虚燥热、中期气阴不足、还是后期阴阳俱虚，而气滞血瘀却贯穿于始终。通过活血祛瘀以改善视网膜微循环状态，并达到整体气血调畅、阴阳平衡的目的。在DR早期，切不可忽视药物干预的关键阶段。

金明强调，进入DR增殖前期或增殖期，眼底出现大片毛细血管非灌注区和新生血管生长，需要尽早进行全视网膜激光光凝。激光治疗通过消除视网膜新生血管而阻止并发症发展，其作用明确且疗效显著。一旦进入DR增殖期，若未能及时进行激光治疗，眼底新生血管会经常发生出血，出血还可能进入玻璃体内造成玻璃体混浊，大量新生血管生长形成纤维组织增生及牵拉，甚至可能引起视网膜脱离。（赵万标）

儿童糖尿病特点

1型糖尿病多见，病人一般来说血糖较高，病情波动较大，容易发生酮症酸中毒，常需要终身用胰岛素治疗。近年来临床上常在少年儿童中见到典型的2型糖尿病，这类孩子肥胖显著，脖子黧黑，血糖不很高。儿童2型糖尿病已成为医学界关注的目标之一。

儿童得了1型糖尿病，控制可能比较困难。这是因为他们的病情本来就容易波动，再加上孩子可能对病情难以了解，不能在饮食、运动和药物治疗上给予满意的合作所造成的。

发病较早，病程较长。如果长期得不到满意控制的话，容易发生糖尿病的并发症，特别是得眼睛和肾脏等微血管并发症的危险性往往比2型糖尿病更大，动脉硬化发生的机会也多，患儿的生长发育可能因此受到影响。（向红丁）D4

肥胖儿童易患2型糖尿病

糖尿病是遗传因素与环境因素长期共同作用而导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病。肥胖是导致胰岛素抵抗引起2型糖尿病的重要原因。以往儿童糖尿病多为1型，常需胰岛素治疗。近年来肥胖儿童数量增加，患2型糖尿病的发病率也在逐年增加。儿童2型糖尿病增多的原因主要有：

1. 营养热量摄入过多 有的进食过多的蛋白质、脂肪类食物，如鱼、肉、蛋类；有的进食过多高热量饮食，喜食甜食、油炸食品等，导致营养、热量摄入过多而肥胖致病。

2. 缺少运动 现在儿童作业量大，课外学习科目也多，经常是久坐少动，即使休息时也是玩电脑、看电视，外出玩耍运动机会很少，能量消耗过少，导致肥胖致病。

3. 精神压力大 家长对子女期望值过高，学习压力大；有些离异家庭子女存在自卑、孤独、失落感，严重影响儿童心理健康，这些焦虑、抑郁、恼怒等不良情绪长期影响儿童，也易患2型糖尿病。

预防过度肥胖儿童发生2型糖尿病，必须科学饮食、均衡营养，合理运动，减轻孩子学习压力，注意孩子心理健康，让孩子在轻松愉快的环境中健康成长。（罗 艳）

关注儿童糖尿病

儿童糖尿病有1型和2型及青年成熟期发病型等几种类型，其中大多数属1型糖尿病，1型糖尿病是由于胰岛素 β 细胞遭受破坏，胰岛素分泌绝对不足所致，必须用胰岛素治疗，又称胰岛素依赖型糖尿病，以学龄前期和青春期间发病率较高。本病多属基因遗传，病毒感染、化学毒素、不良饮食等是本病的重要诱发因素。儿童糖尿病发病多在寒冷的冬春季，这种季节性的发病特点似乎与冬春季病毒活跃且感染机会多有关，如柯萨奇病毒、腮腺炎病毒、心肌炎病毒等。因此，那些肥胖及有家族糖尿病遗传倾向的儿童要注意保暖防护，避免受寒被病毒侵袭感染，进而诱发糖尿病。

儿童糖尿病大多起病急，有典型的三多一少症状，多尿，多饮，多食和体重减轻，患儿尿量明显增多，口渴，易饥饿，食量大，但都渐消瘦。病程较长的有精神不振，乏力，影响生长发育，脂肪肝，性成熟延缓。

酮症酸中毒是糖尿病常见的严重症状，可以是糖尿病的首发症状，也可以是治疗不当，病情恶化、感染、突然停药及饭量不当而诱发，40%的患儿初诊时即有酮症酸中毒存在，年龄较小的发生率更高，表现为食欲不振，恶心呕吐，腹痛，全身关节痛，重者精神萎靡，烦躁，体重锐减，有明显脱水及酸中毒现象，皮肤黏膜干燥，眼窝下陷，呼吸深长，呼气带有烂苹果酮体气味，面色发绀，四肢冷，脉细弱，血压下降，嗜睡甚至昏迷。

有部分儿童临床无明显糖尿病症状，尿糖也呈阴性，但查糖耐量试验阳性，一旦在以后

生长发育过程有诱因发生，可发展为急性糖尿病，还有一部分小儿无糖尿病症状，尿糖阴性，葡萄糖耐量试验也阴性，但激素糖耐量试验异常，称为慢性糖尿病，这些孩子多有糖尿病家族史。（卜 一）

糖尿病儿童适宜哪些体育锻炼

活泼好动是少年儿童的天性，糖尿病儿童在血糖获得较好的控制之后，可以根据年龄和个人爱好选择适当的运动。不上体育课，不做课间操，长期静卧养病对患儿是有害无利的。对于糖尿病儿童来说，体育锻炼的娱乐性也很重要，有趣的体育活动便于患儿长期坚持。

较适宜的运动包括如骑车、蹬滑板、跑步、打羽毛球、打乒乓球、踢足球、跳皮筋、踢毽子、跳绳等。在锻炼中值得注意的是要适量，儿童自制力比较差，有时玩上瘾了就欲罢不能，以至忘记按时打针、吃饭，这些都不利于血糖控制。另外糖尿病儿童在参加体育锻炼时，更应注意避免低血糖症的发生。天气太热运动时间过长时，还要防止脱水。运动时最好随身带上一点食物、糖果和饮水，以便在发生低血糖症或口渴时进食。注射胰岛素的患儿在胰岛素作用高峰期应避免有危险的运动，如攀高或游泳等，以免出现低血糖而发生不测。当然，如果患儿有感冒、发烧或糖尿病酮症酸中毒时，还是应该卧床休息，避免运动。（洪丁）D4

糖尿病儿童要学会管理自己

糖尿病是终生疾病，随着患儿年龄的增长，他们应逐渐参与自己糖尿病的治疗和管理，才能使病情得到满意的控制。一般而言，患儿7~8岁开始，就应逐渐学会自测尿糖和尿酮体，然后再学习如何自测血糖。在医生、护士及家长的帮助下，患儿应逐渐了解自己为什么需要计划饮食，每天应该吃什么，不该吃什么，应该吃多少，逐渐培养他们在饮食方面的自我控制能力。患儿还需要了解自己应该怎样参加体育运动，如何对自己每天的饮食、运动、胰岛素用量、血糖和尿糖测定结果，以及是否发生了低血糖或感染等问题进行正确的家庭记录等等。再大一些的患儿则应学会准确地抽取胰岛素、自己给自己打针，学会在医生和家长的帮助下，掌握更多的糖尿病防治知识和技能。他们应逐渐认识到，这些知识和技能将使他们在生活中获得更大的自由度，将使他们终身受益。糖尿病患儿自己对糖尿病的知识和技能掌握得越多，他们的病情就越容易获得良好的控制，糖尿病慢性并发症也就越轻，而且发生得越晚。（项虹）D4

维生素D可预防儿童糖尿病

英国的研究人员发现，给婴儿补充维生素D可降低1型糖尿病的危险。

伦敦儿童保健所和皇家医学院的研究人员进行了一项回顾性调查，发现被纳入分析的10366名儿童中，81人被诊断为1型糖尿病。在校正了新生儿因素、人体测量因素和社会特征因素后，补充维生素D与1型糖尿病的患病率降低显著相关。

定期补充组与根本未补充组相比，1型糖尿病的患病率比为0.12，不定期补充组为0.16；定期补充推荐剂量（每天2000国际单位）者与虽然定期补充但剂量小于推荐剂量者相比，1型糖尿病患病率比为0.22。1岁内被怀疑患有佝偻病的儿童与无此情况的儿童相比，1型糖尿病患病率比为3.0，即前者的患病率为后者的3倍。

这项回顾性调查的结果提示人们，给婴儿充分补充维生素D有助于预防1型糖尿病。尤其是有糖尿病遗传倾向的儿童，更要充分予以补充。具体预防措施如下：①孕母及乳母应注意摄入富含维生素D的食物，并多晒太阳。②小儿满月后即可常抱出户外活动，使皮肤多暴

露于阳光下。即使冬季也应坚持在户外活动。③因母乳和牛乳的维生素D含量都很低，不足小儿所需，故自1个月起即应补充维生素D，每日400国际单位。早产儿、低出生体重儿自2周起即可补充。在最初3个月应每日给800国际单位，以后减至每日400国际单位。2岁以后小儿生长发育减慢，户外活动增多，饮食多样化，一般已不需补充维生素D制剂。④青春前期（10~14岁）体格生长加速，如饮食中维生素D不足，户外活动又少，可考虑加服维生素D制剂预防量。（汪 路）

[八版] 中医文化

中医传家宝，真情伴我行

□ 黄志彪

中医，对我以及对我的家庭而言是再熟悉不过的了。因为我生活在一个中医世家，祖上五代行医，祖父、父亲都是在当地颇有名气的老中医。耳边常萦绕着“常将人病如己病，救得他生似我生”、“子孙慎毋轻言医”、“配药虽无人见，存心自有天知”等一些中医为医之道的教诲。真是日闻中医道，夜伴药香眠。

祖父是一位闻名方圆十几里的老中医。他医术高，医德好，很为当地老百姓称道。虽然祖父已经过世三十余年了，乡里的老人提起他还是赞不绝口。只可惜祖父生不逢时，生活在文化大革命那种黑白颠倒的年代，出身不好又是个知识分子，常遭受非人的批斗，最终因精神上承受不了这样的打击而含冤自尽了。死前留下遗训“宁可讨饭，子孙后代也不要为医”。这是留给我们家里人心中永远的痛。这难道是中医的错吗？不，这是一个时代的悲剧！

父亲常说起，三年困难时期，家里人多，但挨饿比其他人少，就是得益于家里的一些中药，如扁豆、苡仁、山药等，因为可以用这些药当口粮。

党的十一届三中全会后，改革开放政策如春风吹拂了大地，中医也焕发了生机。当时面朝黄土背朝天的父亲已到而立之年，但他对中医有着天生的悟性，捧起祖父留下的众多中医经典著作，如《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《千金方》等，如饥似渴地研读起来。不久父亲成为了一个乡医，上世纪80年代的农村，医疗条件比较差、病种多，给父亲提供了一个尽情发挥的舞台，痢疾、麻疹、各种皮肤病、泌尿系结石、腰腿痛、急性阑尾炎等在农村都是常见病，在父亲精心调治下，前来求诊的患者都一一痊愈了。医术精了，名气也大了，附近地区一些疑难杂症的患者都来求治，尽管我们家住在乡下，但有些四处求诊而未愈的城里患者也来求医。父亲乐施好善，患者没钱的也从不在乎，一些心存感激的患者，逢年过节也请他吃吃饭、喝喝酒，有时送些山货表表心意。有的患者还与我们成了时常走动的朋友，患者送的锦旗也越来越多。

在家庭的影响下，哥哥和我也先后走上了行医之路。哥哥继承了祖父、父亲的衣钵，成为了一个中医医生。而我到医大接受了正规的西医教育。虽然有时由于理论不同、视角不同，与父亲就中西医孰优孰劣而有所争执，但我心里却非常清楚：西医有西医的长处，中医有中医不可替代的优势，中医对不少疾病的疗效不容置疑。曾有一小儿高热十余日，西医用抗生素、抗病毒及各种退热药治疗一周还是高热不退，束手无策，到父亲这儿，用了生石膏、知母、淡竹叶、姜半夏、淮山、麦冬等几味普通的药再加上针刺四缝穴捏脊放血疗法，就药到病除，让我惊叹不已，暗暗佩服。还有慢性结肠炎、慢性前列腺炎、习惯性流产、妊娠剧吐、妇女功血、男子精子减少症等一些西医无良方的疾病都能在父亲手上得到很好的治疗。父亲经过几十年的钻研，终于在用中医中药治疗不孕不育方面有了一定的造诣，被聘为中国性学会中医专业委员会理事。

而今，经过我们一家人的努力，父亲与我们创办了我们县里的第一家民营医院。我们中西医配合，相得益彰，成为了黄金搭档，为更多的患者解除了病痛。

前段时间，有人在网上叫嚣要取消中医，称中医是“伪科学”，这让已经到了“耳顺”

之年的父亲很气愤：“这些无知的人，不知道自己的老祖宗是靠什么活下来的？看来，中医要败在这些人手上了！”我说：“不会的，与极少数人的论调相反的是，党和政府出台了一系列有利于中医发展的英明政策。这次大范围的“中医中药中国行”科普宣传活动，用实际行动批驳了他们。中医，又迎来了一个春天！”

真金不怕火炼，好酒越陈越香。承载了中华民族几千年文化和让世代炎黄子孙身体健康的中医中药，将焕发出新的光彩。中医，不仅是国之瑰宝，也是我们家的传家宝，要世代传承下去。

从陆·唐的《钗头凤》谈情志养生

□ 庞景三 张仲景国医学院

陆游是我国南宋时期著名的爱国诗人，他的妻子是他的表妹唐婉，夫妻二人感情弥笃。但陆游的母亲不喜欢这个儿媳妇，强迫他们离了婚。后来唐婉改嫁赵士程，陆游也另娶妻子。公元1155年春天，陆游春游，二人在绍兴禹迹寺南的沈园相遇，唐婉殷勤地招待陆游，彼此心中都很苦恼，也很无奈，陆游十分伤感地在沈园墙上题了一首《钗头凤》：

红酥手，黄腾酒，满城春色宫墙柳。

东风恶，欢情薄，一怀愁绪，几年离索。

错，错，错！

春如旧，人空瘦，泪痕红浥鲛绡透。

桃花落，闲池阁。山盟虽在，锦书难托。

莫，莫，莫！

唐婉见了之后，更是难抑心中的悲愤忧愁之情，便和了一首，句句哀怨，字字凄绝：

世情薄，人情恶，雨送黄昏花易落。

晓风干，泪痕残，欲笺心事，独语斜阑。

难，难，难！

人成各，今非昨，病魂长似秋千索。

角声寒，夜阑珊。怕人寻问，咽泪妆欢。

瞒，瞒，瞒！

回去后，唐婉忧郁成疾，不久就离开了人世。封建制度无情地夺走了她的爱情，因此产生的过度哀怨悲愁夺去了她的生命。若从文学角度看，陆游与唐婉这对情侣的《钗头凤》堪称千古佳作，若从中医养生角度看，则引出一个情志养生的重大课题。

首先，由唐婉之死，使人们自然想到情志因素与人体健康和生命质量的关系。《内经》明确指出“悲则气消”、“思则气结”，这说明消极的精神状态会消耗人体正气和影响人体气机的正常运行。研究“人生延寿法”的学者胡夫兰德曾说：“一切对人不利的因素中，最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心情，如忧虑、颓丧、惧怕、贪诈、怯懦、妒忌和憎恨等”。据临床观察，情志调节与适应能力差的人较之心情舒畅之人易患心脏病、癌症、高血压、胃溃疡等疾病。日本厚生省通过人口调查分析统计，离婚者同家庭生活美满、夫妻关系融洽的夫妇相比，其寿命要短得多，男性平均要短12岁，女性平均要短5岁。据意大利的调查研究，也得出相似的结论，即独身主义者、离婚者的死亡率较之健康夫妇美好生活之人的死亡率要高很多，其中死于肝硬化者竟达到后者的6倍。唐婉要是想开一些，不要老是“欲笺心事，独语斜阑”，更不要整日“咽泪妆欢”，那她也不至于那么快就离开人间。

再来看陆游，他和唐婉分手后，也是极其痛苦的，虽愁绪将人都折磨消瘦了，但他经受住了这巨大的精神打击。他把注意力和精力转移到抗金大业上，但是又受到统治集团中主和派的排挤打击，仍不得志，可他再次经受住了政治上的打击。

晚年，陆游闲居山阴，生活拮据，但他仍乐观豁达，“纷纷谤誉何劳问”，“莫厌相逢笑口开”，名利不足挂齿，逆境笑口常开，这确实是男人比海洋还宽阔的胸怀。“昨夜风掀屋，今朝雨淋墙，虽知柴米贵，不废野歌长”。生活上的穷困没能使诗人忧郁不解，仍然是

顺其自然，我行我素，吟诗不绝。这种及时消除不良情绪对机体的影响的能力是何等的大度与睿智！

上山采药，串村行医是陆游生活的又一写照，以致于许多人向他请教如何辨识草药，甚至有一些人家给孩子起名时都要嵌入一个“陆”字，以表达对陆游的爱戴之情。诗人除提倡劳动锻炼之外，还非常有生活情趣，其《书意》诗云：“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑。故做小劳君会否，户枢流水即吾师”。陆游到老仍耳不聋、眼不花，在那种年代竟享年85岁，绝对算得上是一个老寿星，这与他善于调节情绪，有效转移不快，遵循情志养生之道是分不开的。

唐琬陷入不良的情志当中不能自拔，因而伤身殒命。陆游善于转移与调节不良情志而健康长寿，这对人们在当今社会环境中如何生存与发展，如何保证身心健康具有一定的启示意义。

《镜花缘》之唐敖妙治疳积收义女

□ 李姝淳 广东省中医院名医工作室

老书生唐敖，岭南人，屡试不第，终于考取探花的时候却有人告密说他与武则天的死对头徐敬业、骆宾王等人是结拜兄弟，当然是入仕无望，想起仕途坎坷，不禁心灰意懒，机缘巧合，跟着妻舅一起出洋做买卖，颇长见识。虽然唐敖是个落第书生，但是他古道热肠，又颇有见识，所以，一路上常常助人为乐。在歧舌国，他怂恿多九公揭皇榜为王爷的世子治好了落马之伤，帮一位王妃安了胎，帮另一位王妃治好了乳痈之后，“神医”多九公终于遇到了难题。

原来，歧舌国通史的女儿枝兰音“自从幼年患了肚腹膨胀之病，服药无数，至今未脱体，连日病势甚重”。多九公见那女孩“面带青黄，腹胀如鼓。看了多时，摸不着是何病症，只管呆呆发楞”。正如唐敖所言，多九公是不擅女科的，因为多九公行医多在船上，罕见女子，少见其病自然不擅。至于替两位王妃治病只是照书给药，因为她们一个因为搬动重物动了胎气，要安胎就给了保产无忧散，这方子出自傅青主的《傅青主女科》，是一个经典的安胎方，又叫十三太保，这是一个在岭南连普通妇人都知道的安胎之方。另一位王妃的乳痈痛苦难当，给了经典的退乳药，也就大功告成了。不仅如此，还应国王的要求给他们留下了治疗痈疽的常用之方，以备不时之需。不过，这些都是只要熟读医书就可以了。

但是，枝兰音这鼓胀之症对于多九公来说却是个“疑难杂症”，倒是老书生唐敖有个家传秘方，可以治好枝小姐的病。因为枝小姐的病是五六岁时感染的，到此时已有七八年。这便是病因所在，也是唐敖的下手之处，“唐敖道：‘既是五六岁染的，此系幼年停食不化，日久变为虫积，以致膨胀。医家不知，往往误用克食消导之药，徒伤脾胃，与病无益’……‘我家祖传秘方只用雷丸、使君子二味，不过五六剂，虫下即愈’”，雷丸和使君子都是中医常用的杀虫药，老书生这个方子倒也对症。

从症状来看，枝小姐就是典型的疳积，这是由于感染了寄生虫而未及时治疗，导致虫积于体内的一种病症，由于病程较长，还伴有严重的营养不良，是中医儿科四大症“麻惊痘疳”之一，既是能在四大症排上名的，毕竟没有那么容易治好，所以，老书生这两味药虽然是对症，但是如此迅速地治好也是有点夸张色彩的。中医的疳积在我国现在已经很少见了，因为人民的生活水平提高了，也开始重视生活质量和医疗保健了，所以在我国疳积的小儿已经极为少见。但是在非洲还有其他贫困地区依然可以看见小孩骨瘦如柴、腹胀如鼓、头发稀少的典型疳积的症状。西医的病名是儿童营养不良，到了疳积的程度就应该是严重营养不良，这种病症也是由于感染寄生虫所致，所以无论中医西医的治疗都是必须先杀虫的，而中医对于疳积的治疗更加以人为本，不仅用雷丸、使君子等杀虫药杀虫还补虚帮助身体的恢复。只可惜歧舌国竟然没有雷丸、使君子两味药，因此唐敖只得收枝小姐为义女，带着她离开歧舌国，希望能回中国帮她治病。真是好人有好报，老书生帮人治病还得了个貌美如花的女儿，真是两全其美。

跑步能帮前列腺“按摩”

运动有益健康，这可谓老生常谈。而找到合适的运动方式，不仅强身健体，还有助于给一些特定的器官保养。比如，跑步对男性来说，就是非常好的前列腺保养法。

前列腺位于盆腔底部，上方是膀胱，下方是尿道，前方是耻骨，后方是直肠。它的左右由许多韧带和筋膜固定，决定了其位置的隐蔽和相对固定。跑步时，盆底肌肉规律而有节奏地张弛，仿佛是把前列腺放在“蹦床”上，使前列腺及周围器官和组织的血液活跃起来。同时，腹腔内脏器尤其是肠管及大网膜，也会有规律、有力度地对前列腺造成冲击，起到了“按摩”前列腺的作用。

最受中老年男性喜爱的散步，由于身体在垂直方向上的运动幅度减小，“弹跳”和“按摩”作用明显减弱；游泳是人在水平方向的移动，失去了内部的运动，难达到“按摩”效果，双腿夹水的动作能锻炼盆底肌肉，但对前列腺的“弹跳”作用微乎其微；在骑自行车时，盆底肌肉和前列腺同时受到挤压，不但“弹跳”和“按摩”没有了，连盆底肌肉都变得