

# 冬季饮食三原则

冬季天寒地冻，人们要通过科学饮食起到保温、御寒和防燥的作用。如何做好科学饮食呢？这需要对身边的各种食材及其效用有所了解。通常，在日常饮食中，要遵循以下三个原则：

一要注意多补充热源食物，增加热能的供给，以提高机体对低温的耐受力。这样的食物包括碳水化合物、脂肪、蛋白质，尤其应考虑补充富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆制品等。

二要多补充含蛋氨酸和无机盐的食物，以提高机体御寒能力。蛋氨酸通过转移作用可提供一系列耐寒适应所必需的甲基。寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化释放出热量都需要甲基。因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花子、酵母、乳制品、叶类蔬菜等。另外，医学

研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。所以冬季应多摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕及青菜、大白菜等，因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。钙在人体内含量的多少可直接影响人体心血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙也可提高机体御寒性。含钙较多的食物有：牛奶、豆制品、虾皮、海带、发菜、芝麻酱等。

三要多吃些富含维生素B2、维生素A、维生素C的食物，以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病的发生。寒冷气候使人体氧化功能加强，机体维生素代谢也发生了明显变化，容易出现诸如皮肤干燥、皲裂和口角炎、唇炎等症。所以在饮食中要及时补充维生素B2，这主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中；富含维生素A的食物则包括动物肝脏、胡萝卜、南瓜、红心红薯等食物；维生素C主要存在于新鲜蔬菜和水果中。  
吴俊巧

# 冰箱贮存食物有讲究

冰箱已成为我们家庭最常用的电器之一，但在用上许多人还很随意，这对食物的贮存、保鲜、存取等不利，甚至会影响人们的健康。

1.注意分类存放。肉类、蔬菜、调味品等都需要分开存放，鲜肉和冻肉也要分开存放。传统冰箱的温区设置比较少，分区简单，而食物的保鲜温度要求是不同的，堆叠混放易带来恼人的串味问题。因此，一款具有明显食物存放分区的冰箱十分重要。大家在购买冰箱时要有分门分区意识，将食物分门别类存放，针对不同食材提供科学的保鲜温度和空间，不但对食物的保鲜有利，还为我们日常的存取提供便利。

2.注意冷藏期限。很多食物都有自身的冷藏期限，冷藏期限主要是由食物本身的最佳存放温度决定的，过了冷藏期限的食物表面看起来可能还是很新鲜的，但其实已经不能食用了，因此要注意。冷冻室内温度约-18℃。可存放新鲜的或已冻结的肉类、鱼类、家禽类，也可存放已烹调好的食品，存放期约3个月。冷藏室温度约为5℃，可冷藏生熟食品，存放期限约一星期。位于冷藏室上部的冰温保鲜室，温度约0℃，可存放鲜肉、鱼、贝类、乳制品等食品，

存放期为天左右。有的冰箱冷藏室和变温室可独立调节和关闭，间室可根据食品种类、数量、季节、生活方式等需求进行自由组合，设定最佳节能保鲜模式，更利于食物的存储。

3.注意生熟食要分开。生食品往往沾有病菌、寄生虫卵和其他污物。若把生熟食放在一起，生食品上的细菌就会很快污染熟食品，不利于人体健康。因此，生熟食要注意分开存放。

4.注意熟食不要放冰箱。把熟食放进冰箱，会增加冰箱的温度，增加冰箱的负担，增加耗能。

5.注意食物别放得过满。要留空隙便于冷空气循环，这样食物降温的速度比较快，减少压缩机的运转次数，节约电能。

6.注意肉类放冰箱前需处理。先把肉类食物清洗干净(冷藏肉可直接冷藏，这是针对普通肉的)，切好放进保鲜袋或者是保鲜盒，最好是放进保鲜盒，按日常食用需要分量存放，吃多少拿多少，避免二次解冻，产生更多的细菌。

此外，要注意别把瓶装饮料放进冷冻室，这样可能发生爆裂，引起爆炸。化学用品也别跟食物一起放进冰箱。  
冯少钢

# 常喝菌汤好处多

菌类具有保健、调节内分泌、帮助人体新陈代谢、增强人体免疫力的作用。下面给大家介绍两款菌汤：

1.珍菌汤。食材：猴头菇、茶树菇、黑木耳、雪耳、云苓、黄豆、黑灵芝片、蜜枣、排骨约500克。做法：①将汤料洗净用清水泡30-60分钟。②选新鲜排骨约500克，洗净放入锅内，加清水至淹没排骨，用大火煲至水开后约5分钟，熄火将排骨捞起。③将浸泡过的汤料与排骨一同放入汤锅内，用大火煲30分钟。④再改用小火煲1-2小时后，根据各人喜好加盐调味。这样就可以享用美容养颜的珍菌汤



啦！  
2.杂骨菌菇汤。材料：杂骨(各种牲畜各个部位骨骼混杂的骨科)，菌菇，西洋参5-6片，枸杞5-6颗，姜数片，葱数个，料酒少许，盐少许，白胡椒粉少许。做法：①杂骨用水冲洗干净，焯水。②焯过水的杂骨捞出，用流动的水冲洗干净。③空锅小火加热两分钟。④焯过水的杂骨放入锅中，倒入足够量的水，放姜片、葱结、料酒和西洋参，中火煮开后转小火，盖上盖子炖半个小时左右。⑤趁锅里在炖骨头汤的空隙，把菌菇洗干净后放盐水里泡十分钟，再捞出沥干水分。大个的菌菇切小块备用。⑥待锅里杂骨汤炖的差不多了，开盖，把菌菇和枸杞子放入锅中，盖上盖子继续炖半小时左右。⑦最后加盐和胡椒粉调味，撒上葱花就可以了。  
菌汤具有丰富的营养价值，实为餐桌上的一道美食。  
潘乔乔

# 说说冬季开窗通风那些事

冬季因天气寒冷，室内外温差较大，许多人不愿开窗通风，导致室内空气质量很差，会影响人们的健康。经常开窗通风，可以置换室内的混浊空气，保持空气的清新鲜，使人感到神清气爽。

在门窗紧闭的状态下，空气中会有大量的二氧化碳存在。睡眠状态下，一个人一晚上会呼出200升二氧化碳。门窗紧闭，房间里的氧气浓度会逐渐降低。最终容易造成大脑缺氧，严重影响身体健康。经常开窗保持空气流通，有利于排出室内的脏空气，保证足够的氧气供应。

在门窗紧闭的状态下会有很多的病菌存在。房间里本来就存活着很多的细菌和微生物。由于门窗紧闭，空气无法流通，就为一些病菌提供了大量滋生、繁殖的良好条件，再加上装修物及家电散发的各种空气污染物等，容易导致人体不适，比如头昏脑胀，而且容易细菌入侵，使人感染生病。经常开窗通风换气，不仅可以有效地利用阳光和空气中的紫外线杀死病菌，还可以有效地清除室内空气中的有害气体，净化室内空气。当门窗全部打开，通风换气15分钟后，能使更多阳光照进室内，起到消毒杀菌作用。

大家都喜欢在森林和海边进行户外活动，这样的自然环境使人心旷神怡、头脑清醒。大自然每个角落都布满了负离子。负离子被誉为“空气维生素”，促进血液循环，兴奋中枢神经系统，增强大脑皮质功能。大自然的空气中每立方厘米可含有负离子700~1000个；室外空气可有100~200个；然而一般城市居室内只有40~50个。因此，经常开窗透风换气，把更多负离子带入室内是十分有必要的。

选择合适的时间开窗通风很重要。一般来说，每天上午9~11点、下午2~4点的空气质量最好，最适宜开窗通风(因为这两个时段内，气温已经升高，沉积在大气底层的有害气体已经散去)，时间不少于半小时为佳。另外，做饭时开启抽油烟机，及时排除室内空气污染的有害气体也是十分有必要的。

此外，在室内可以多种功效型植物，很多植物都有净化空气的作用。如芦荟、吊兰吸收甲醛，紫藤对二氧化硫、氯气和氟化氢的抗性较强，对铬也有一定的抗性；柑桔、迷迭香可使室内空气湿度坚持最佳状况；绿萝等叶大和喜水植物可使室内空气湿度坚持最佳状况。

当然，开窗通风有益也不是绝对的，在不同气候条件下，通风的选择也有不同。在雾霾天气或气压很低的阴天里，逆温长时间不消，污染物较难消散，甚至发生光化学烟雾，在这种情况下则不宜开窗或进行室外活动了。  
祁志敏

# 正确使用保鲜膜

保鲜膜对不同蔬果产生不同影响。水分较大的水果和蔬菜比较适合用保鲜膜，比如苹果、梨、西红柿、油菜、韭黄等，不但能长时间保鲜，还会增加其中的一些营养素。实验表明，100克裹上保鲜膜的韭黄，24小时后其维生素C含量比不裹时要多1.33毫克，油菜、茼蒿叶多1.92毫克。但有些蔬菜的实验结果却大相径庭，100克裹上保鲜膜的萝卜存放一天后，其维生素C含量减少了3.4毫克，豆角减少3.8毫克，黄瓜存放一天一夜后，其维生素C的损失量相当于5个苹果。那么如何正确使用保鲜膜呢？  
1.熟食不宜用保鲜膜包装贮藏。熟食、热食、含油脂的食物，特别是肉类，最好不要用保鲜膜包装贮藏。专家指出，这些食物和保鲜膜接触后，很容易使其材料中所含的化学成分挥发，溶解到食物中，对健康不利。有的保鲜膜材料是聚乙烯(简称PE)，

张丽华

# 如何面对和认识人生(一)

## 如何面对和认识人生(一)

亲爱的安德烈：  
你的一组问题，真把我吓到了。这些问题，都是一般人不会问的问题，怕冒犯了对方。我放了很久，不敢作答，但是要总结了，我不得不答。

问一：你怎么面对自己的“老”？我是说，作为一个有名的作家，渐渐接近六十岁……你不可能不想：人生的前面还有什么？

老人，上楼到一半，忘了自己是要上还是要下。

老人，不說話時，嘴里也可能发出像咖啡机煮滚喷气的声音。

老人，不吃东西时，嘴巴也不由自主地蠕动，做吸食状。

老人，不伤心时也流眼泪，可能眼屎多于眼泪。

老人，永远饿了吃不下，累了睡不着，坐下去站不起来，站起来忘了去哪儿，记得的都已不存在，存在的都已不记得。

老人，全身都疼痛。还好“皱纹”是不痛的，否则……

我怎么面对自己之将老，安德烈？

我已经开始了，亲爱的。我坐在电脑前打字，突然想给自己泡杯茶，走到一半，看见昨天的报纸摊开在地板上，弯身捡报纸，拿到垃圾箱丢掉，回到电脑边，继续写作，隐隐觉得，好像刚刚有件事……可是总想不起来。

于是想用“智慧”来处理“老”。

“老”，其实就是一个败坏的过程，你如何用智慧去处理败坏？

安德烈，你问我的问题，是所有宗教家生死以赴的大问题啊，我对这终极的问题不敢有任何答案。只是开始去思索个人的败坏处理技术问题，譬如昏迷时要不要急救，要不要气切插管；譬如自身遗体 的处置方式。这些处理，你大概都会在现场

(下转二、三版中缝)

预约诊疗 业务咨询  
友情联络 信息咨询  
请扫描二维码关注医院微信公众号  
河北省中医院



# 河北省中医院 资讯

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN ZI XUN

第10期 总第59期 2019年12月29日 河北省中医院主办 内部资料 免费交流

# 艾力彼2018年中医医院“最佳临床型专科系列评选”结果揭晓

日前，艾力彼2018年中医医院“最佳临床型专科评选”结果揭晓：我院脾胃病科、肛肠科、针灸科荣誉上榜！

据了解，艾力彼始终以“数字说话”为原则，本次评先榜单的客观性、公正性、权威性有目共睹。艾力彼排行榜为中国最佳第三方医院评价榜单。为加强中医医院专科内涵建设及能力提升，充分发挥中医专科服务能力，艾力彼结合多年数据库经验积累，推出“2018中国中医医院最佳专科评选”，本次排名结果不分先后。最佳临床型专科系列共评出骨伤科、脑病科、针灸科、肾病科、脾胃病科等19个专科榜单，上榜医院有110家。



黑雪琴/摄

# 48名外国军事留学生来院参观

12月6日，中国人民解放军陆军步兵学院石家庄校区军事应用教研室孙宇光副主任等7名干部带领48名外国军事留学生来院参观学习体验中医药文化。

河北中医学院党委副书记、我院党委书记孙士江及各相关部门对各位军事留学生的到来表示了热烈欢迎。留学生们了解了中医药发展历史和医院发展建设情况后，先后参观了门诊医技楼、综合病房楼、脾胃病一科病房、紫铜浮雕《国医之光》、中药馆、康复科、针灸科。专家专门对中医的“望、闻、问、切”、针灸、推拿、拔火罐等传统疗法进行了认真介绍，现场气氛热烈。

全体留学生还在脾胃病一科一起做起了中医养生操。最后，军事留学生们在治未病中心体验了推拿、按摩、针灸、中医正骨等中医特色疗法。

参观人员对传统中医文化表现出了浓厚的兴趣，对中医药的神奇连连赞叹，更对医院的家园文化高度赞扬，他们一致表示今后有机会一定大力推广中医药文化。

高远



2018中国中医医院最佳临床型专科  
艾力彼医院管理研究中心  
我院此次脾胃病科、肛肠科、针灸科三个科室同时上榜，是对医院多年来坚持以“发挥中

# 我院召开领导班子“不忘初心、牢记使命”专题民主生活会

12月10日，我院召开领导班子“不忘初心、牢记使命”专题民主生活会。河北中医学院党委书记姜建明，党政办公室主任赵润生，纪委副书记、纪检监察室主任李志杰参加了会议。河北中医学院党委副书记、我院党委书记孙士江，院长郭登洲，副院长王艳君，党委副书记、纪委书记梅建强，副院长赵宝玉、杨情参加会议，副院长陈志强、王彦刚及组织部、党政办、宣传部相关负责人列席会议。会议由孙士江书记主持。

孙士江书记代表医院领导班子进行了检视剖析，聚焦“不忘初心、牢记使命”主题，充分运用主题教育成果，紧扣学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想这一主线，按照习近平总书记关于“四个对照”“四个找一找”的要求，盘点收获、检视问题，从思想、政治、作风、廉政等方面，查摆突出问题，并进行了根源剖析，提出了整改措施。随后，领导班子其他成员对领导班子进行批评发言。郭登洲院长和其他院领导班子成员分别进行检视剖析，其他成员根据该同志平时表现提出了批评意见，指出了个人存在的缺点和不足。

学校党委书记姜建明在会上做了重要讲话。他指出，这次民主生活会是很有质量的一次会议，达到了预期目的，检视了主题教育成果。随后，他强调了四个方面内容：一是医院党委班子成员对民主生活会很重视，做好了充分准备，按照习近平总书记关于“四个对照”“四个找一找”的要求及对照十九届四中全会查找问题，撰写心得体会。大家积极开展批评与自我批评，敢于自我检视，问题剖析用心，分析原因透彻，自我画像较准。相互批评问题谈得实，意见敢于讲，给别人画像画得也非常准。二是大家对医院问题找得准，明确了发展方向。目前医院规模已经发展起

# 我院荣获河北省首家CAP认证单位



河北省中医院  
世中联伦理审查体系认证  
我院此次脾胃病科、肛肠科、针灸科三个科室同时上榜，是对医院多年来坚持以“发挥中

医特色优势，提高综合救治能力”为方针，以围绕“建设国内知名的现代化研究型中医院”为目标，努力扩容提质、补齐短板、强化内涵的充分肯定。

我院本次上榜的三个“最佳临床型专科”脾胃病科、肛肠科、针灸科均为国家临床重点专科、国家中医药管理局重点专科，技术力量雄厚，人才队伍完备，医疗设备先进，就诊环境优美。近年来，他们不断突出中医特色，狠抓专科病建设，充分发挥中医药优势，吸引了大量海内外患者前来就诊，赢得了广泛好评。

宣传部

来，下一步需要提高医院医疗质量，提高科技含量。三是在教学方面，医院要在学生培养上下功夫，利用医院名医优势，培养更多优秀人才。四是医院要在队伍建设上下功夫，要重视学科带头人培养，抓好人才梯队建设。要加强干部队伍队伍的廉政教育，杜绝微腐败，做好事前监管，提高干部职工队伍素质。姜建明书记希望，通过这次专题民主生活会，附属医院要更好地统一思想、明确方向、凝聚力量，抓住中医药事业发展的重大机遇，进一步推动医院又好又快发展。

孙士江书记代表医院领导班子做表态发言。他说，医院将切实按照学校指导组的要求，进一步深化对习近平新时代中国特色社会主义思想的学习贯彻，不断增强守初心、担使命的思想自觉和行动自觉。一是强化责任，狠抓落实。严格按照学校党委的有关指示和要求，切实抓好专题民主生活会的问题整改，确保全部问题整改到位。二是提高站位，建立长效机制。把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为一项长期政治任务，统筹推进学习教育、调查研究、检视问题、整改落实等各项工作。三是把握机遇，加快医院发展。以“不忘初心、牢记使命”主题教育为契机，稳步推进医院工作，努力建设国内知名现代化研究型中医院，为建设全国高水平有特色中医药大学，更好地服务健康河北做出更大贡献。  
余霞



宣传部/摄

12月7日，在第二届世界中医药科技大会伦理审查体系建设分会场上，国家中医药管理局科技司司长李昱、世界中医药学会联合会副会长兼秘书长李振吉、世界中医药学会联合会伦理审查委员会会长熊宁，共同为我院颁发“中医药研究伦理审查体系认证(CAP认证)”证书和牌匾。  
CAP认证项目是国家认证认可监督管理委员会正式批准的我国医学伦理领域唯一国家认证项目，也是首个中医药领域认证项目。我院是河北省首家通过该认证的单位。  
科研处

## 举办冀澳合作培训班 助推两地中医药融合创新发展

12月28日,由我院承办的2019年冀澳合作中医药科研人才培训班在省会石家庄市举办。全省三级甲等中医类医疗机构、国家中医临床研究基地、省内中医类高等院校、科研机构及部分重点医药企业科研负责人等200余人参加了此次培训。国家中医药管理局国际合作司副司长吴振斗,澳门科技大学中药质量研究国家重点实验室教授、中医药学院副院长周华、河北省卫健委副主任尹爱东,河北省中医药管理局副局长刘彦红,我院副院长赵宝玉等出席了培训班开幕式。开幕式由刘彦红副局长主持。

吴振斗副司长在致辞中表示,此次培训是河北省委、省政府落实习近平总书记“推动澳门经济适度多元发展”指示,推动与澳门在中医药科研和人才培养合作的重要内容。他希望冀澳中医药合作能够巩固合作基础,对接产业发展,打造广泛平台,推动京津

冀协同发展与大湾区建设战略相互对接。

周华副院长在致辞中介绍了澳门科技大学的基本情况,并表示此次培训为后续的人才培养、科学研究等方面合作,打下坚实基础。澳科大未来将发挥更强的桥梁和纽带作用,为加强两地的中医药合作助力。尹爱东副主任介绍了当前我省中医药科研工作的开展情况,她指出:培训班的举办是推动全省中医药科研能力和人才队伍素质提升的有效手段,也是促进全省中医药科技创新工作持续健康发展的一项重要举措。希望与会代表加强沟通交流,争取以更多的合作项目和成果,加快推动中医药事业和产业高质量发展。

在学术讲座环节,国家中医药管理局国合处处长魏春宇,澳门科技大学中医药学院副院长、中药质量研究国家重点实验室周华教授,澳门科技

大学药学院课程主任、中药质量研究国家重点实验室谢堂教授,澳门科技大学药物与健康应用研究院助理院长、中药质量研究国家重点实验室梁丽娟教授,粤澳合作中医药科技产业园招商运营部高级项目经理何茵,广州呼吸疾病国家重点实验室、澳门科技大学中医药学院杨子峰教授,广东省中医院药物临床试验机构副主任、临床研究方法学重点实验室主任温泽淮教授,分别就《中药质量研究国家重点实验室建设思路及运行管理经验》《SCI论文撰写技巧与思路》《中药调节细胞代谢及氧化还原的抗肿瘤作用机制》《粤澳合作中医药科技产业园发展情况及粤港澳大湾区医药发展新机遇》《病毒诊断与临床管理融合——以病毒和细菌共感染对 COPD 急性发作的影响研究为例》《中药、肠道菌群及肿瘤相互作用研究》《问题驱动的中医临床研究立意、设计与实施》等,进行

了分享与交流。

在交流座谈环节,与会学员就中医药科研相关问题与澳方专家进行了深入探讨,并就双方开展相关合作提出了初步构想。

会后,国家中医药管理局吴振斗、魏春宇,澳门科技大学萧文鸾、梁丽娟教授等,来我院进行了参观考察,并就联合开展中药材国际标准研究、中医药人才培养、基地重点病种临床研究等项目,进行了深入探讨并达成共识。

此次冀澳合作中医药科研人才培训班课程丰富,内容详实,对河北省开展高水平中医药科研工作具有积极的指导作用,受到了参会学员的广泛好评,为河北省中医药传承创新发展提供了人才储备和智力支持,必将有效提升河北省中医药科研水平,推动中医药产业化、现代化发展,促进河北省中医药事业传承创新。

徐珊

## 11个主题20个活动精彩纷呈 我院召开“我为医院添光彩”主题系列活动表彰会

12月18日,我院召开2019年“我为医院添光彩”主题系列活动园文化活动总结表彰大会。河北中医学院党委副书记、院党委书记孙士江,副院长王艳君、陈志强,党委副书记、纪委书记梅建强出席本次表彰大会。

会上,孙士江书记高度评价了“家园文化”主题系列活动取得的成效。从3月到11月,历时9个多月时间,经过策划、布置、实施等多个阶段。每个月精心安排主题活动,共开展11个主题、20余项活动,做到周周有活动,月月有主题,取得了很好的成效,营造了浓厚的学习氛围,提升了职工的素养水平,推进了爱国主义教育,培养了

全院人员的家国情怀。

随后,由重症医学科董旭主任主持的医学综合知识大赛在热烈的掌声中拉开了帷幕。此次活动分为选答题、抢答题、心有灵犀、病历抢答题四个环节,竞赛试题的内容重点突出,丰富多彩。来自内科、外科等六个小组的参赛选手积极抢答,激烈角逐,充分展现了医院中医药学后起之秀的风采。本次大赛同时设立了观众题,极大地调动了现场观众的参与积极性。最后,外一支部、内三支部,外二支部分别获得一、二、三等奖。比赛结束后,与会领导为系列园文化活动的获奖者进行颁奖并合影。

最后,梅建强副书记作总结讲话。他说,“我为医院添光彩”主题系列活动是呈现给广大职工的一次文化盛宴,具有项目多、涉及宽、参与广的特点,职工参与率达到100%,体现了医院家园文化的主旋律,是医院发展的需要,是职工群众的需要。“家园文化”建设离不开每个科室,每个员工的积极参与,让我们继续努力打造卓有成效的“家园文化”,从而推动医院各项工作健康快速发展。张潇月



宣传部/摄

## 我院召开 中医护理技术展示推介会

12月19日,医务处联合护理部在门诊楼五楼大会议室组织召开中医护理技术展示推介会。医院各临床科室主任、总住院及门诊医师、护士长等参加会议。会议由医务处处长何芳主持。

何芳处长首先强调了成立中医护理门诊的重要性。她说,成立中医护理门诊,是适应新医改形势的一项重要举措,是发挥中医独特优势、守护百姓健康的有效途径。为更好适应深化医改的发

展形势,增强疾病诊疗水平,具有显著的积极意义。

会上,护理部吴丽梅、外二科护士长王璐鹏介绍了以李氏虎符铜砭刮痧、平衡火罐等为主的一系列中医特色疗法的操作方式、适应症及典型案例,同时开展现场操作演示。演示生动形象地展示了以刮痧、拔罐为主的中医特色疗法的便捷性和实用性,据实际体验者反馈,均具有显著疗效。赵天赫

## 家园文化之窗



徐志峰/作

(上接一、四版中缝)

吧——要麻烦你了,亲爱的安德烈。

问二:你是个经常在镁光灯下的人。死了以后,你会希望人们怎么记得你呢?尤其是被下列人怎么记得:一、你的读者;二、你的国人;三、我。

怎么被读者记得?不在乎。

怎么被国人记得?不在乎。

怎么被你和菲利普,记得?

安德烈,想象一场冰雪中的登高跋涉,你和菲利普到了一个小木屋里,屋里突然升起熊熊火焰,照亮了整个室内,温暖了你们的胸膛。第二天,你们天亮时继续上路,充满了勇气和力量。柴火其实已经灭了,你们带着心中的热量和光,去面对前头的冰雪路。谁需要记得柴火呢?柴火本身,又何尝在乎你们怎么记得它呢?

可是我知道你们会记得的,就如同我记得我逝去的父亲。有一天,你也许走在伦敦或香港的大街上,人群熙来攘往地流动,也许是一阵孩子的笑声飘来,也许是一株紫荆开满了粉色的花朵在风里摇曳,你突然想起我来,脚步慢下来,然后又匆匆赶往你的会议室。那时,我化为虚空已久。遗憾的是,不能像童话一样,真的变成天上的星星,继续俯瞰你们的后来。

可是,果真所有有爱的人都变成了天上的星星继续俯瞰——哇,恐怖啊。其实正因为有最终的灭绝,生命和爱,才如此珍贵,你说呢?再这样写下去,就要被你列入“Kitsch十大”排行榜了。

问三:人生里最让你懊恼、后悔的一件事是什么?哪一件事,或者决定,你但愿能从头来过?

安德烈,你我常玩象棋。你知道吗,象棋里头我觉得最“奥秘”的游戏规则,就是“卒”。

卒子一过河,就没有回头的路,人生中一个决定牵动另一个决定,一个偶然注定另一个偶然,因此偶然从来不是偶然,一条路势必走向下一条路,回不了头。我发现,人生中所有的决定,其实都是过了河的“卒”。(未完待续)

摘自《人生智慧》网

## 儿童鼾症应引起重视



儿童鼾症又称儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS),是一种潜在危害儿童健康及生长发育的疾病,其发病率约占儿童总数的1%~3%。

其病因主要有:1.腺样体肥大和(或)扁桃体肥大;2.鼻腔或咽喉狭窄、上气道扩张肌及张力异常;3.反复上呼吸道感染、变应性鼻炎和咽喉炎、免疫功能低下;4.肥胖、遗传因素;5.不良的睡眠姿势等都可加重儿童打鼾的症状。其中以腺样体肥大和扁桃体肥大为主。腺样体是一团淋巴组织,形状似半个剥了皮的“橘子瓣”,位于鼻咽顶壁与后壁交界处。正常生理条件下,腺样体生理性增生在儿童2~6岁时最明显,10~12岁时腺样体逐渐萎缩。各种病因导致腺样体病理性增生并引起相应症状者称为腺样体肥大。

出生时扁桃体尚无生发中心,随着年龄增长,免疫功能逐渐活跃,特别是3~5岁时因接触抗原机会较多,扁桃体显著增大,青春期以后逐渐萎缩。

儿童鼾症对生长发育的影响:1.儿童鼾症对生长发育的影响:由于鼾症患儿在睡眠中憋气、睡眠中断,导致深睡期的睡眠状态减少,导致生长激素分泌难以达到正常水平而影响患儿的生长发育。鼾症患儿由于长期慢性缺氧影响中枢神经系统发育,可引起智力低下和记忆力减退。2.儿童鼾症可影响面容:由于小儿咽部狭小,当腺样体肥大时会因阻塞而张口呼吸,尤其夜间睡眠时舌及咽部肌肉放松后造成舌根

向后面轻度下垂,使呼气时排气受影响,长期张口呼吸,气流冲击硬腭,使之变形、高拱,久而久之面部发育出现上唇短厚翘起、下颌骨下垂、鼻唇沟消失、硬腭高拱、牙列不齐上切牙突出等,面部肌肉不易活动,缺乏表情,称之为“腺样体面容”。3.儿童鼾症可引起分泌性中耳炎:腺样体增生肥大如果堵塞鼻咽侧壁的咽鼓管咽口,则会引起分泌性中耳炎,出现耳闷堵感、耳鸣、听力下降、呼之不应等症状;如果堵塞鼻道,鼻腔分泌物引流发生障碍,会发生鼻窦炎。4.儿童鼾症对心血管系统的影响:鼾症患者的自主神经功能紊乱,心率变异性增加。鼾症患儿,在睡眠状态下最快心率更快,最慢心率更慢,并且快速性心率失常的发生率更高。

该病的临床表现:1.夜间入睡打鼾、张口呼吸、憋气、睡眠中反复惊醒、肢体翻动等;2.尿床、夜间多汗、睡姿异常(常爱趴着睡,严重的可以出现趴着撅着屁

## 精索静脉曲张与男性生殖健康

精索静脉曲张(varicocele,VC)是一种常见的男性生殖系统血管疾病,表现为精索内蔓状静脉丛的异常扩张、伸长和迂曲,伴有睾丸、腹股沟及小腹部疼痛不适以及进行性睾丸功能减退甚至出现睾丸萎缩。精索静脉曲张影响睾丸的静脉回流以及动脉供血,导致精子发生障碍,是男性不育的常见原因之一,多见于青壮年,发病率占正常男性人群的10%~15%,在男性不育症中占19%~41%。

在临床上,患者常常由于缺乏自觉症状而得不到及时诊治,导致部分患者生殖能力受损,甚至丧失生殖能力。少数患者站立位时出现阴囊坠胀疼痛、隐痛和钝痛,可伴有下腹部、腹股沟区不适,劳累或行走时症状加重,平卧症状减轻或消失。如果青壮年男性出现上述症状应及时来男科检测评估曲张的程度以及睾丸的生殖功能状况,以免丧失最佳治疗时机。

检查诊断主要包括体格检查、彩超检查和睾丸功能评价,具体如下:

1.体格检查。重点检查阴囊及睾丸的大小,包括站立位和平卧位,站立位做深呼吸屏气(Valsalva)试验以了解患者是否存在迂曲、扩张的静脉团。

2.彩色多普勒超声检查。可检测精索静脉的内径以及血液回流时间状况,并据此分型如下:(1)亚临床型:临床触诊阴性而超声平静呼吸检查静脉内径1.8~2.1mm,但无返流,在Valsalva动作时有返流1~2s。(2)Ⅰ度:临床触诊阳性且超声平静呼吸检查静脉内径2.2~2.7mm,在Valsalva动作

时有返流2~4s。(3)Ⅱ度:临床触诊阳性且超声平静呼吸检查静脉内径2.8~3.1mm,在Valsalva动作时有返流4~6s。(4)Ⅲ度:临床可见曲张静脉且超声平静呼吸检查静脉内径≥3.1mm,在Valsalva动作时有返流≥6s。

3.睾丸功能评价。(1)睾丸的大小、质地:一般认为生精功能正常的双侧睾丸体积至少15ml以上,睾丸大小变小软是睾丸功能不全的征象,可使用游标卡尺和彩色多普勒超声测量睾丸体积大小并计算睾丸萎缩指数。通过睾丸萎缩指数(AI)>15%来判定睾丸是否有萎缩,萎缩指数=(右侧睾丸容积-左侧睾丸容积)/右侧睾丸容积×100%。(2)精液检查:对不育患者或有生育要求者推荐精液检查,建议3周内连续两次检查。检查项目应包括:精液量、液化时间、精子浓度、精子总数、活动率、精子形态、精子携带遗传物质的完整性等;精子形态学采用Diff-quick染色的方法严格按照WHO标准进行精子形态学分析,有助于对不育患者生育力受损程度进行评价;采用染色体扩散法检查可了解精子遗传物质完整性以及妻子怀孕后胎儿的质量、流产几率等情况。(3)血清睾酮:睾酮是男人的灵魂,男人的性格、肌肉发达程度、体力、精力、乃至性能力都取决于血液中的睾酮的水平,精索静脉曲张影响睾丸内睾酮的分泌,所以进行血清总睾酮检查是非常重要的,有条件的还可行血清游离睾酮或生物活性睾酮检查。

在治疗中,应根据患者是否伴有不育或精液质量异常、有无临床症状、静脉曲张程度等情况给予合适的治疗。亚临床型如果没有临床症状可不

股头望着探着睡觉);3.注意力不集中、多动,记忆力下降、学习成绩下降、行为改变、认知障碍等。4.长期发作可有生长发育迟滞、高血压、心脏扩大、右心衰竭及肺心病等体征;5.还可以出现反复呼吸道感染等表现。

对该病的治疗分为保守治疗及手术治疗。保守治疗主要是:1.控制体重;2.避免上呼吸道感染(积极治疗腺样体和扁桃体炎症性疾病);3.在睡觉时尽量侧卧位,降低气道阻塞;4.养成规律的生活习惯且保证作息的规律性,常做深呼吸并经常唱歌;5.注意增强身体免疫力;6.积极治疗过敏性鼻炎和过敏性咽喉炎;7.使用可调式阻鼾器。

此外,还可用中医进行保守治疗。中医认为病邪的反复入侵,少阳经的气机升降出入不利,致使痰湿滞留,久而形成痰核。痰核堵塞会进一步影响气的升降出入。气的升降出入受阻就产生了打呼噜,进一步加剧气的升降出入异常,长期反复便形成了恶性循环。气的纳入不够,自然而然就会气虚,神疲乏力。气血互生,气虚自然就会导致血虚,面色无光泽。精血互生,精血不足,髓海失养,自然就会记忆力低下,反应迟钝。临床中,采取疏利少阳气机,补益气血,温化痰饮等方法治疗儿童鼾症。用药后,许多现象都会逐步得到改善,使儿童呼吸道感染的机会大大减低。

手术治疗为目前最主要的治疗方式,也是儿童鼾症重要干预手段。目前常用的手术方式为低温等离子下腺样体切除术、扁桃体切除术等。扁桃体切除目前有两种方式可供选择:扁桃体全切及部分切除。采用低温等离子微创手术治疗儿童鼾症,疗效满意,术后会立即感觉呼吸通畅,且术中无痛苦,对周围的正常组织没有影响,出血少、安全性高、并发症少。

李军

用药物或手术治疗;Ⅰ度、Ⅱ度曲张可采取药物治疗;Ⅲ度曲张主要治疗方法是手术。

1.西医疗疗。包括生活方式、物理疗法、手术等,如回避增加腹压的运动、降温疗法、阴囊托等。手术治疗包括传统经腹股沟途径、经腹膜后途径精索静脉结扎术、显微技术腹股沟途径或腹腔镜精索静脉结扎术等。

2.中医药治疗优势。本病属于中医学“筋疝”“筋痛”等范畴,现代医学虽然有多种手术方法治疗本病,但术后存在较高复发率、精液质量改善不肯定等问题。我院男科对于该病的治疗研究已有多年,经验丰富。采用桂枝茯苓丸加味治疗本病,发现不仅可以缓解临床症状,而且可以改善患者的精子总数、精子活率、精子形态和精子DNA碎片率,从而提高了男性的生殖能力,效果满意。根据中医学气津液理论,认为本病的基本病机是水湿内停,瘀血阻络。精索静脉曲张影响睾丸的静脉回流,导致睾丸内部代谢产物蓄积和水湿停留,病理检查可发现患者的睾丸间质水肿,曲细精管浸泡在积聚的的组织液中,这种局部微病理改变非常类似中医学水饮病的描述。《金匮要略》曰:“气强则为水”。中医认为气为阳,津液为阴,气行则津行,气强则为水,导致人体的津液不能正常输布而变成水饮邪气。睾丸水湿停留损伤睾丸局部阳气,表现为瘀血阻滞,影响睾丸内部血液循环,睾丸逐渐萎缩,导致生精能力下降,临床表现为少精子症、无精子和精子形态学异常。

李波