

地震后应防范3大公共卫生问题

衣晓峰 靳万庆 本报记者 陈英云 通讯员

5月12日四川省汶川大地震,导致人员伤亡惨重,无数房屋倒塌,美丽的家园满目疮痍。从卫生防疫角度看,当前抗震救灾已进入攻坚阶段和关键时期,地震之后续发的公共卫生问题亟待解决。近日,在接受记者采访时,我国著名流行病学专家、哈医大公共卫生学院王滨有教授如是说。

环境、生存环境的破坏,往往导致肠道传染病、虫媒传染病、人畜共患病、食源性传染病及自然疫源性疾病的暴发和流行。 “灾害发生后,在恶劣的生活条件下,如果不掌握卫生防病知识,不懂得自我卫生防护,将会带来比地震还严重的后果,危害波及面也将更广。”王滨有教授指出,当前灾区群众一定要注意抓好个人卫生、环境卫生和心理卫生。

“首先是个人卫生。”王滨有教授告诫说,灾区群众饮水时,最好先进行净化和消毒,要创造条件喝开水;饭前便后要洗手,不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜;腐烂变质或受潮霉变的食品,尤其是死亡的家禽家畜绝不能吃,加工后常温下放置超过4小时的熟食,以及来源不明、无明确标识的食品也不能食用。此外,灾区群众也不能到河沟、池塘中涉水或洗澡,同时应采取相应措施,防范中暑、受凉及蚊虫叮咬。

“第二是环境卫生。”地震后厕所倒塌、化粪池掩埋、下水道断裂和大批禽畜尸体腐烂,可使蚊蝇迅速繁殖和滋生,同时也易使鼠害猖獗。此时,生活垃圾不能随便堆放,亦不可随地大小便,以免临时安置点环境的进一步恶化。同时教育灾民保护好水源,不在周围洗涤衣物。要遵从防疫专家的指导,尽量减少蚊虫叮咬和接触老鼠。要保持房间、临时搭建房或帐篷内的空气流通,以减少疾病的发生和传播。



肖怡 赵志付 中国中医科学院广安门医院

5·12汶川大地震,震痛了13亿中华儿女的心。家,顷刻倒塌;至亲,瞬间阴阳相隔,每一秒都是煎熬和折磨。那些经历地震、劫后余生的人们,亲历了生命的脆弱,目睹了亲人朋友的离去、家园的毁坏,带着恐惧面对灾难过后心灵黑暗角落。如何给灾区同胞点一盏心灯,重建我们共同的精神家园,走过人生中最黑暗的低谷,是当前除了救援工作外的一项艰巨的任务。

点一盏心灯

一、常见的情绪、行为、认知的改变以及各种身体症状 通常来说人的身体和心灵经过大的冲击和灾难之后,都会有不同程度的应

激反应,如出现情绪、行为、认知的改变以及各种身体症状。情绪上可表现为焦虑不安、抑郁、恐惧、悲愤、极度缺乏安全感、失眠、做噩梦、疲倦;行为上可表现为坐立不安、漫无目的、来回走动、回避人群、不愿说话等;认知上的改变主要为不愿意接受灾难的事实或者总是沉浸在灾难中无法自拔,记忆力下降、注意力不集中、犹豫不决以及优柔寡断等;身体上则表现为心跳加快、呼吸急促或困难、头晕眼花、恶心、吃不下饭、肌肉疼痛、发抖或抽筋、腹泻等等。

表现出现像是灾难又再度发生,或是感觉回到事情发生的当时;当事人的表现、谈话中表现出与此灾难有关的强烈的痛苦,或出现生理上的反应。 2.逃避反应:指持续逃避和此次灾害有关的刺激或情境,例如:努力逃避与创伤有关的思想、感觉或谈话;努力逃避会勾起创伤回忆的活动、地方或人们;在回忆灾害的重要部分时有困难;对于重要活动明显地降低兴趣或减少参与;产生疏离感或与他人疏远;情感、情绪减少(如没有爱的感受);对前途悲观(不期待未来的生活、婚姻、小孩、正常的寿命等)。

饮食健康新时尚

中国人可谓世界第一美食家,时至今日,人们在饮食方面不仅仅追求口感的鲜美,更讲究营养与健康。从营养的角度总结了六条餐桌新“时尚”守则。

常吃大鱼大肉的人的体内易呈酸性,当体内酸碱度严重失衡时,身体就会动用两种主要的碱性物质——钠和钙加以中和。有两个实验证实了这一点,一天吃含80克蛋白质的膳食,有37毫克钙流失;而一天吃含240克蛋白质的膳食时,外加额外补充1400毫克钙,还是会流失137毫克钙。

下厨别让钙流失

钙是人体需要的重要矿物质,一般成年人每日应摄入800毫克钙,生长发育期的学生和特殊生理阶段的人,如孕妇和乳母则每日需要1000毫克以上的钙。这些钙全部通过“吃”来摄取,人体自身不能合成。“吃”进人体的钙受多种因素影响,吸收率只在30%左右。所以,如何提高钙的吸收利用率,充分发挥钙的营养效能对人体健康至关重要。

为了留住钙,在日常生活中应该注意以下几点:用鸡、鸭、鱼、虾等烹饪原料制作菜肴时,带骨进行烹调的菜肴含钙量高于去骨烹调的菜肴。如红烧鱼、干烧鱼、酥鱼的钙含量远高于炒鱼丝、熘鱼片、汆鱼丸子;油焖大虾、油爆虾的钙含量高于炒虾球、炸虾排;红烧排骨、冰糖肘子的钙含量远高于红烧肉和白煮肉。因为在烹调过程中,部分骨钙溶解,成为可以食用的钙。

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈

《周易与中医学》(荣获1993年世界太极科学金奖、全国优秀科技图书畅销书奖)中国中医科学院杨力教授著,中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。

《中医运气学》(荣获第八届全国图书二等奖)中国中医科学院杨力教授著,杨力教授感悟:“要精通《内经》,必先精通运气;欲精通运气,又必先精通易理。”

占《内经》1/3篇幅的运气七篇大论是运气学说的渊源。运气理论对中医理论的形成和发展有着重大作用。历代大医学家几乎都对运气学说有精湛的发挥,始终成为中医学中不可分割的重要组成部分。是中医理论更上一层次的一本必读书籍。北科版,定价:63元。

《杨力讲易经》(中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略、和谐社会、民族智慧、民族魂魄、文学艺术、科学技术、兵家智慧、小到与个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法 and 语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地懂《易经》。北科版,定价:43元。

《周易易经教材六种》成都中医药大学教授、名老中医廖学焘主编,本书分为易学史、易学基础学、易学应用学、易学与医学等六部分,其中易学与医学部分系统阐释易学与《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》和温病理论的汇通,以及易学理论在证治方药上的应用、易学与中医五脏辨证及医易妙方等内容,深入浅出,易学佳作。《中医古籍版,定价:53元。

《名医评析单穴治病大全》解粹萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。《内经》针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴。每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为你阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。

《名医珍藏外治秘方》良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药简效宏、操作方便、无毒副作用等优点,对不服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社 邮编:100085 联系人:宋连均 电话:010-64860746

好消息 买500元图书赠价值600元“慈方名医——远程智能名医会诊系统”

一套真正帮助医院、诊所、医生提高临床疗效的高级全科诊疗咨询系统!当您遇到疑难杂症时,将会有2000位名医随时帮您会诊。

1.“慈方名医”是什么?您一定听说过1997年国际象棋大师卡斯帕罗夫败于“深蓝”(电脑国际象棋大师智能系统)的报道吧?从此“深蓝”被人们刮目相看。“慈方名医”就是智能技术在中医领域的成功应用!它高度优化了2000多位历代名医的经验,是名医群体智慧的结晶,其整体水平有可能大大超过单个专家的水平!

2.“慈方名医”优势有哪些?最主要的优势是:2000多位数字名医包括神农、张仲景、孙思邈、罗天益、张景岳、刘河间、朱丹溪、李东垣、张锡纯、陈士铎、李时珍等历代临床大家随时供你医院诊所调遣。能够避免专科临床医生因临床经验局限导致的误诊和漏诊,是临床医生很好的补充和参谋。

3.“慈方名医”适用对象:该系统广泛适用于各级医院、诊所的内科、外科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤性病科、男科等。

4.“慈方名医”好掌握吗?医生获得“慈方名医”系统后,只需通过简单网上免费培训即可轻松使用。

这么好的中医智能系统是不是需要花很多钱?要是好不好怎么办?我们理解大家的顾虑,本次活动采取购书赠“智能系统”形式,免费让你使用,免去你的后顾之忧。我们相信“真金不怕火炼”,好产品是不怕时间检验的。

本次活动具体方法如下:即日起凡购买中国中医药报社主编《中国当代名医方录》(修订本)定价:128元/本,加《本草纲目彩色图鉴》刘永新主编(此书共收录了药物1200多种,验方5000多种。全书铜版纸全彩印刷,精美装订,可谓收藏佳品。)定价:420元。以上(1+1)按优惠价500元计。还可轻松获得价值600元“慈方名医-远程智能名医会诊系统”(包括网上免费培训)一套。

购本报广告其他书籍600元以上者也可同样获得该系统。数量有限,机不可失。

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社 邮编:100085 联系人:宋连均 电话:010-64860746