

专家认为,对于防治甲型H1N1 流感,中医可采取多种方法,能够发挥作用。

中医专家已做好阻击甲型H1N1 流感准备

本报记者 姬薇

甲型H1N1 流感疫情发生以来,国家中医药管理局高度重视流感防控工作,记者近日从国家中医药管理局了解到,国家中医药管理局办公室与卫生部办公厅已经联合印发甲型H1N1 流感中医药预防方案,制订了甲型H1N1 流感中医药防治方案,方案中的中医辨证论治部分已纳入卫生部组织制订的《人感染甲型H1N1 流感诊疗方案》。

国家中医药管理局有关负责人表示,下一步将密切关注疫情情况,一旦我国发生甲型H1N1 流感病例,立即组织中医专家开展相关调研和救治工作,早参与、早介入,研究分析征候特点,完善中医诊疗方案。

参照国外甲型H1N1 流感流行病学及发热、咳嗽、乏力、食欲不振等临床特点,中医药专家认为,甲型H1N1 流感系感染疫病之气,具有《内经》所言“五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相似”的疫病特点,是急性呼吸道传染病,与既往的流行性感冒基本类似。中医可采取多种方法,能够发挥作用。

生活起居预防

(一)“虚邪贼风,避之有时”,及时增减衣物,以适寒温。

(二)“饮食有节”,饮食要适时、适量、适温,少进刺激之品。

(三)“起居有常”,作息要有规律,多动、早睡。

(四)“精神内守,病安从来”,保持心态平衡,“怒则气上,惊者气乱”,对流感产生恐惧之心,也可导致气机逆乱,更易招致外感。

饮食预防

饮食宜清淡,少食膏粱厚味之品(易化生积热),所以在日常生活中,做一些简单、美味的小药膳,对预防流感也有帮助。

二白汤:葱白 15g、白萝卜 30g、香菜 3g。加水适量,煮沸热饮。

姜枣薄荷饮:薄荷 3g、生姜 3g、大枣 3 个。生姜切丝,大枣切开去核,与薄荷共装入茶杯内,冲入沸水 200~300ml,加盖浸泡 5~10 分钟趁热饮用。

桑叶菊花水:桑叶 3g、菊花 3g、芦根 10g。沸水浸泡代茶频频饮服。

薄荷梨粥:薄荷 3g、带皮鸭梨 1 个(削皮)、大枣 6 枚(切开去核),加水适量,煎汤过滤。用小米或大米 50g 煮粥,粥熟后加入薄荷梨汤,再煮沸即可食用,平时容易“上火”的人可吃。

鲜鱼腥草 30~60g,蒜汁加醋凉拌。

鲜败酱草 30~60g,开水焯后,蒜汁加醋凉拌或蘸酱油吃。

鲜马齿苋 30~60g,开水焯后,蒜汁加醋

凉拌或蘸酱油吃。

赤小豆、绿豆适量熬汤服用。

绿豆 60g、生甘草 6g(布包)、生薏米 20g 熬汤后去甘草包,服用。

若口鼻干燥较重,可以棉签蘸香油外涂,具有润燥的功用。

药物预防

(一)成人

1.太子参 10g、苏叶 6g、黄芩 10g、牛蒡子 10g 适用人群:素体虚弱,易于外感的人群。

煎服方法:每日 1 付,清水煎。早晚各一次,3~5 服为宜。

2.大青叶 5g、紫草 5g、生甘草 5g

功能:清热解毒

适用人群:面色偏红,口咽、鼻时有干燥,喜凉,大便略干,小便黄。

煎服方法:每日 1 付,清水煎。早晚各一次,3~5 服为宜。

3.桑叶 10g、白茅根 15g、金银花 12g

功能:清热宣肺

适用人群:面色偏红,口咽、鼻时有干燥,喜凉,大便略干,小便黄。

煎服方法:每日 1 付,清水煎。早晚各一次,3~5 服为宜。

4.苏叶 10g、佩兰 10g、陈皮 10g

遵守,不能认为职业安全卫生规程只是保护个人的,可以不予遵守。如果一个人不遵守职业安全卫生规程,就会逐渐影响到很多人都不去遵守。培训劳动者遵守职业安全卫生规程是用用人单位的法定责任,遵守职业安全卫生规程是劳动者的法定义务。

小测验:

请判断以下观点或行为是否正确:

(1)是否掌握职业安全卫生知识是劳动者自己的事情。()

(2)劳动者要不折不扣地执行操作规程。()

(3)培训劳动者遵守职业安全卫生规程是用人单位的法定责任。()

(中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 张敏 李涛 杜燮■)

答案:1.× 2.√ 3.√

职业健康

卫生部新闻办公室协办

十大职业安全卫生理念(1)

职业安全卫生理念之一——从我做起,主动参与岗前培训

安全卫生——属于你,属于我,属于所有人。劳动者要主动参与岗前职业安全卫生知识培训,从我做起,从小做起,做到认真刻苦、不耻下问,勤学熟记,反复练习,终生获益。

认真刻苦:职业安全卫生知识培训,包括设备使用方法、操作程序以及职业安全卫生防护等,内容丰富、专业性强,劳动者在培训时应当认真学习领会,专心致志,一丝不苟,准确把握知识和技能。否则,就会危害自身及他人健康和安全。

不耻下问:劳动者在遇到任何职业安全卫生问题应主动学习、不耻下问,刨根问底,直到弄懂为止。重要的地方最好要求用图片、照片或实物来说明,以免产生一知半解。

勤学熟记:劳动者在参加职业安全卫生

培训时,要准确记忆,掌握每项内容。同时,要善于自己动手实践,不明白的地方向有经验的同事和“师傅”请教,争取尽快掌握正确的操作方法和,尽早进入“角色”。

反复练习:职业安全卫生知识需要反复练习,不断实践,才能达到快而准,做到得心应手,工作出色。

职业安全卫生理念之二——遵守职业安全卫生规程等于珍惜生命,保护健康

职业安全卫生规程作为工作规程的重要组成部分,是前人用众多鲜血和生命换来的,是为了避免今后不再发生类似伤亡事故而制定的。因此,仅靠用人单位制定职业安全卫生操作规程是不够的,重要的是劳动者在职业活动中不折不扣地执行操作规程。劳动者遵守职业安全卫生规程等于珍惜生命,保护健康。

劳动者在职业活动中要互相提醒,共同

深山羌寨

(上接第1版)

地震后,朱桂友最看不得别人有一丝懈怠和偷懒。只要看见年轻人有打麻将的,他就上去教育一番或一通吼骂。

虽然在地震中受了伤,但朱桂友干起地里的农活毫不含糊。点芭谷、种花生……做得比年轻人还麻利。

老汉说:“政策好,但国家的难处也很多,每个人都得拼命干活。”

(三)

生于山,长于山,吃在山上,住在山里。北川县城的许多羌族人,一辈子过的都是这样的生活。什么是血脉里代代传承的东西,他们也不说不清。但恰恰是这些说不清的东西,历尽劫难也未曾在他们身上改变。

开门见山是对“北川羌绣”女主人姜春红生活的最准确描述。

地震后,在浙江瑞安打工的姜春红和丈夫赶回家乡捣鼓钱。在吉祥羌寨原址盖起两层房子,姜春红把一楼腾出来经营羌绣生意。

尽管对龙门山脉有难忘的恐惧,但姜春

红还是不愿搬出大山,“我们永远都喜欢山,没有山就感觉没有依靠。山上多好啊,有笋子,有蕨菜,有春芽……能种的东西也很多,有天麻,有当归,有黄连……”

一直到27岁经历了这场刻骨铭心的大地震,姜春红在羌文化几乎遭受灭顶之灾的时候,忽然发现自己以为离自己远去的东西,其实就在一身边。

她痴狂地爱上了羌绣,她说:那些牛角花、牡丹花,一针一线绣在包包上、鞋垫上,每一样都精美绝伦。

会羌绣的人已经不多,有的已在地震中遇难。姜春红开始学习羌绣,很快就练成了熟练的技艺。

记者看到,一条崭新的羌族姑娘长裙,正在她手中逐渐成型。“能卖到几千元。”姜春红告诉记者,认真做着手中的活计。

4岁的女儿苗苗对妈妈店里的羌绣已不陌生,常常抓上一条色彩艳丽、绣满牛角花的围巾下山去耍。

姜春红看着女儿活泼的背影,微笑挂在脸上……

方式就是将爱传递。目前,在霍恩杰夫妻俩的悉心经营下,春霖绣庄已步入发展正轨,有的产品还打入国外市场。此时此刻,霍恩杰和韩韦伟想得更多的是如何回报社会。

对于残疾人来绣庄学习不仅一律免费培训,而且还要车接车送。如今,韩韦伟作为老师,付出就更多了,对远道而来行动不便的残疾人还要为其做饭、铺床乃至买药。如果遇到聋哑人,韩韦伟会为了教一个极为简单的技法,也要耐心耗上半天。

目前,春霖绣庄已先后免费培训了几十名残疾人朋友,大部分学员还留在了绣庄就业,逐渐实现了自食其力。

学员石秀莲曾在个体地毯厂工作过,现在自己从事室内木门的销售,如今,她利用零散时间搞苏绣,一个月就能赚1000多元。

不久前,春霖绣庄已加入了中国残疾人企业家协会,霍恩杰也被中国残疾人互助合作社聘为副会长。

今年1月,绣庄又与合作社联合推出“实现今年贫困孩子的新年愿望”大型公益活动,各界爱心人士踊跃报名争当爱心使者。

今年入春以来,春霖绣庄是喜讯频传:韩韦伟的苏绣作品《江南水乡》先是被选参加“淄博市三十年精品展”,接着又被“2009第一届中俄残疾人文化交流会”组委会邀请参展。

2008年,春霖绣庄被县残联评为“高青县残疾人技能培训基地”和“高青县残疾人就业扶贫基地”,淄博市残联还授予其“市级残疾人就业扶贫优秀基地”称号。

人应该如何对待苦难的命运?霍恩杰在博客中这样写道:人的生命是无法选择的,但可以选择自己的命运,这个命运就是面对生活和事业的 attitude。

科学防控甲型H1N1 流感

功能:健脾化湿

适应人群:面晦无光,常有腹胀,大便偏溏。

煎服法:每日 1 付,清水煎。早晚各一次,3~5 服为宜。

建议不同人群在执业医师的指导下使用,在流行期间可连服用 3~5 剂。

(二)儿童

藿香 6g、苏叶 6g、银花 10g、生山楂 10g 功能:清热消滞

适应人群:儿童易失食失滞者。此类儿童容易“上火”,口气酸腐,大便臭秽或干燥。

煎服方法:每日 1 付,清水煎。早晚各一次,3~5 服为宜。

同时,中医专家提醒,预防感冒的中药不宜长期服用,一般服用 3~5 天;服用期间或服用后感觉不适者,应立即停止服药并及时咨询医师。

对于药物预防甲型H1N1 流感,北京中医药大学东直门医院刘清泉教授强调说,现在并不主张大家为预防都吃中药,只有在甲型H1N1 流感疫情流行期间处在疫区的高危人群才建议药物预防,目前大家可以多以饮食上预防,多运动、早睡觉最好。

本报讯 由 1+1 心联动组委会办公室(青艾工程办公室)主办的“心理剧——水之爱·四川行”项目近日在京启动。 活动将在 5 月 4 日至 15 日期间,分别到成都、都江堰、绵竹三地的 15 所大中小学,针对不同年龄阶段学生的心理特点和需求为他们提供所需帮助,并为学校教师开设心理剧解压工作坊。

国内著名心理剧专家、公益名人等将共同为灾区青少年开展心理剧表演活动,在轻松、快乐的心理剧表演活动中获得积极的心灵体验,学会以自信、希望的态度面对未来生活中遇到的各种困难和挑战。

此外,此次行动还将作为信息桥梁,向社会大众反馈地震一周年后灾区青少年的心理状态,并以此为基础探索出真正有效的心理援助模式。

(魏文)



“看图对话”控制糖尿病

日前,美国礼来公司与国际糖尿病联盟以及健康互动公司联合推出的“糖尿病看图对话患教项目”正式启动。该项目已在全球 37 个国家推出,2009 年在中国将推广到全国近 500 家医院。

“看图对话”是一项用于帮助糖尿病患者加强自我管理的全新教育模式,糖尿病患者只要轻松地参与看图对话,就能从中了解到与糖尿病相关的知识,并在充分的交流中自己发现问题,得出结论,并最终落实到行为的改变,有效控制糖尿病。

众所周知,从目前的医疗水平来看,糖尿病仍然无法治愈,一旦患病就意味着终身要与疾病抗争,在这个过程中,医生不可能始终陪伴在你身边,仅靠医学干预是不够的,更多的事需要患者自己来做。

据北大医院内分泌科主任郭晓晓教授介绍,以往的糖尿病教育模式大都是单填鸭式的方法,例如举办健康讲座、发放知识小册子等等。虽然受众广泛,但效果却差强人意,主要原因就在于缺乏一定的互动性和趣味性,与医护人员的沟通交流也不充分。而

与此同时,医务工作者也正在努力寻求一种更新颖的方法,来影响糖尿病患者行为,从而改善他们的病情。而“看图对话”工具的出现,恰好弥补了上述缺陷,以全新而独特的教育模式,让医护人员与患者在更加动态的环境下充分互动交流,从而能够让患者自发地采取行动,改变行为。这不是教学,不是填鸭式,也不是说教式的学习方法。患者自己得出的结论,他们会更愿意付诸行动。这个过程是启发式的学习,运用的是苏格拉底式的对话理念。

杭州邵逸夫医院糖尿病高级临床专科护士楼青青介绍说,糖尿病“看图对话”工具包含四张图,分别是“与糖尿病同行”、“什么是糖尿病?”、“健康饮食和运动”以及“与胰岛素同在”。

这套图可以作为医护人员的辅导用具,让一定数量的患者集中起来就某个话题开展对话交流,目的是发动患者参与讨论,引导患者共同学习。使用这个看图对话工具的医护人员不是要教什么,而是辅导看图对话过程,让学员互动,乐在其中。(笑阳)

鲁抗医药倡议文明安全上网

本报讯 为引导大员工科学利用网络资源,规避网络负面影响,鲁抗医药公司近日向员工发出文明安全上网倡议。

公司向员工提出,要善于网上学习,充分利用互联网强大的信息功能,加强岗位业务技能学习和前沿知识学习,优化专业素质,及时了解当今时代经济、政治、科学技术等最新动态,开阔视野;要用优秀的网络文化滋润心灵,陶冶情操、愉悦身心,自觉不浏览不良信息;要诚实守信交流,不侮辱欺诌他人,

不散布虚假言论,不轻信网上流言;要增强自我保护意识,保护好好自己的个人信息资料,不随意约会网友;要维护网络安全,不破坏网络秩序;要有益身心健康,合理安排上网时间,节制、适度上网,不沉溺于虚拟时空。要善于从虚拟世界中走出来,与朋友、同事多交流,学习新理论,探讨新技术,培养多种兴趣,积极锻炼身体,不断提高自己服务企业发展的能力, 在为企业奉献中实现和提升自身的人生价值。(赵欣海)

赣江桥记

——一座大桥的诞生及其背后的故事

杯,沉入水底,施工时人在“杯”中、水在“杯”外。堰内机声隆隆、焊花闪闪,堰外江流滚滚、惊涛拍崖,壮观而惊险。

由于工期缩短,因此施工过程中为争速度,所有的投入都增加了一倍以上。紧张时,一座墩台上同时布置 4 台钻机齐头作业,一时间,13 台吊车矗立江面,68 台钻机同时开工,混凝土拌合站不停运转。上有高空塔吊起落,下有潜水作业往返,栈桥上有施工机械穿梭。白日里机声轰鸣,入夜后灯火通明,颇有众志成城、投箸断流之势。

南昌气候,夏热冬凉,入夏酷暑难当,冬季奇寒刺骨。在水中施工最紧张的日子,正逢我国南方大范围低温雨雪冰冻灾害之时,大雪飘飞,滴水成冰,施工栈桥结满了尺把长的冰凌,冻滑难行。特别是靠近江心的几个墩台,岸上如有四级风,江面的风力往往达六级以上。

然而,工期已经“关门”,后边没有退路,铁道兵出身的十七局员工,硬是凭着当年红军突破乌江的精神勇气,和严密科学的施工筹划,在赣江上展开了一场“决战”。

江上风大,他们加强保险措施;栈桥路滑,他们就铺上棉絮,甚至地毯,施工硬是一天也没有耽搁。

等到第二年赣江汛期来临的时候,22 座水中墩台齐刷刷地“长”出了水面。监理方仲

出了大拇指,业主单位更是赞道:“你们完成了一件看似不可能的任务!”

其中干部员工奉献,甘苦自知,“前人之述备矣”。然而黄以梅书记再三表示,一提我们的攀志志,提一提我们的张志强,还有项目经理唐昭霖……张志强负责征地的也不知道什么时候走的。唐昭霖的小女儿很久没有见过父亲的面了,在作文中“愤然”写道:“爸爸是最坏的爸爸!”

等到桥成路通之际,该是“春和景明,波澜不惊,上下天光,一碧万顷”,抑或“雄州雾列,俊采星驰。”赣江奔流,不舍昼夜,流过古老的滕王阁,也流过新建的大桥,新桥古阁相隔久远,性质迥异,然俱为一时之盛。一段佳话,必将为历史传颂。

而那时,这些建设者已没有心思欣赏“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”的风景,他们或许已经打点行装,奔赴下一个工地而去。付出与奉献之后,他们的收获当与前辈相同——“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”

赣江有知,必将感其精诚。

飞利浦的“绿色工厂”新平台

孙燕青

的情况下,能够比亮灯节约成本 45%,仅此一项,就可直接减少近半的电力成本支出。而即将推出的飞利浦 CDM Elite 照明系统,节能效果更加显著,使用高效长寿的节能灯具,还能够大大降低日后的维护、替换等费用。飞利浦绿色旗舰产品,以良好的系统兼容性,使工厂在不能增加额外成本的情况下,比较迅速地完成节能改造。

进入 2009 年,中国的经济刺激政策再出重拳,十大产业振兴政策给工业企业的产业升级、淘汰高耗能低能效生产方式提供了前所未有的契机。有消息显示,对于节能减排等方面的投资总额更是达到了 2100 亿元。照明业,位居十大行业之中的轻工业门类,受到了国家有关部门的高度重视。2008 年实施的中央财政补贴 5000 万支高效照明产品项目,其中就包含了用于工业部门的金属卤化物灯等产品,取得了良好的经济效益和社会反响。

2009 年,该项计划更是扩充到了 1 亿支。

而目前的现状是,我国工厂的节能照明仍然处于初级阶段,系统节能、整体节能的普及力度远远不够。“换装节能灯就是照明节能”的“小节能”意识普遍存在。无论是工厂的管理决策层还是普通员工,对于节能照明的科技手段、实现方法等问题的认识深度和广度,还存在较大的盲区。这也带来了通过节能照明等综合方式为企业的降本增效、提升核心竞争力的巨大空间。

一直致力于在各行各业推广和发展节能照明事业的飞利浦照明,在今年适时提出了以先进照明解决方案为基础的“绿色工厂”的全新理念平台,并将通过一系列行之有效的计划推进这一平台,包括对重点行业工厂展开科普节能宣传,倡导整体节能理念,针对同行业量身定制照明节能解决应用方案等。