



一提到保持健康体重或者肥胖，很多人想到的是“节俭”、“饿着”与“高热量美食绝缘”等等痛苦的词语。

在5月11日肥胖防治日来临之际，著名营养学专家陈春明教授向公众呼吁：“保持健康体重并不是不能享受美食，是不能吃这个，不能喝那个，而是在享受美食的时候，坚持吃动两平衡，注意各种营养成分的均衡摄入，合理膳食，这样每个人就能享受到各种食物的美味。”

在经济飞速发展，人民生活日益富裕的中国，能导致各种疾病发生的肥胖正成为一

专家指出，当前社会上将肥胖完全归结于某种饮料或食物的观点是片面和不科学的，肥胖没有唯一的“元凶”，导致肥胖有多种原因。

吃动平衡 享受美食

笑 阳

但是，目前为止，对导致肥胖的原因，看法不一。有人说，肥胖是一口一口吃出来的，我们要拒绝高热量垃圾食品；也有人说，肥胖是坐出来的，因此我们要远离电视，拒绝成为“沙发土豆”；还有人说，肥胖是天生的，基因决定了你的身材，所以只能认命。更多人的认为，某种单一的食物或者饮料是导致肥胖的“元凶”。

然而，目前并没有科学研究能够证明任何一种食物或饮料是导致肥胖的根源。“肥胖是没有唯一元凶的”，在此前由卫生部和中国记协发起，可口可乐(中国)有限公司支持的中国健康知识传播激励计划(健康体重·2009)的启动仪式上，北京大学公共卫生学院教授李可基在谈到肥胖的诱因时这样表示：不良饮食习惯，运动不足，烟、酒和一些心理问题都与肥胖有关，这些都可能是引发肥胖的元凶。

美国著名的研究肥胖专家约翰·弗尔特

本报讯 近日,“中国造血干细胞捐献者资料库(以下简称中华骨髓库)在京揭牌。会上,海尔集团向中华骨髓库样品库捐赠了30套-86度超低温冰箱。据悉,中华骨髓库样品库全部使用海尔超低温保存箱100台,保存100万份全球华人造血干细胞血样标本,为白血病患者提供“生命之源”。

中华骨髓库样品库的揭牌标志着全球最大的华人血样库的建成投入使用。目前中华骨髓库样品库已经收集全国各地志愿者血样70多万份,血样收集工作还在继续进行当中。到今年年底样品入库可与数据入库同步,中华

“2009 红十字会博爱周”启动

本报讯 在第62个“世界红十字日”到来之际,为纪念国际红十字运动150周年、5·12汶川地震一周年和政府确定的第一个防灾减灾日,中国红十字会会在北京举行了以“凝聚人道力量,重建美好家园”为主题的“2009 红十字会博爱周”系列活动,并向社会公布了中国红十字会参与汶川地震抗震救灾工作的整体情况。

为纪念“世界红十字日”,中国红十字会总会在中国红十字会网站开通“从索尔弗利诺到

四成多动症患儿未得到优化治疗

一项最新的全球调研结果显示,虽然已有越来越多的医生及儿童多动症患儿的家长意识到,社会功能和情感技能的培养对多动症孩子未来的成长至关重要,但目前仍有大约40%的多动症患儿在治疗中没有得到顾及其未来社会功能和情感发展问题的优化治疗方案。

患有多动症的孩子除了过度活跃或冲动行为和注意力缺陷外,通常还会有自卑感、情感和社会障碍等社会功能和情感发展方面的问题,如在学校里经常受到挫折,不能更好地参与社交活动等。

这项名为“儿童注意缺陷多动障碍360度调研”的调查是由礼来公司联合世界精神卫生联盟在全球范围内合作开展的。参与这次调研活动的加拿大专家表示:“我们在儿童期培养出的社会功能和情感技能,如与其他孩子建立关系或者学会控制情绪,能够让我们终生受益。不幸的是,对于某些多动症患儿来说,这些技能未能得到开发,给其日后的生活带来困难。”

调研结果显示,认为多动症对孩子的社会和情感发展会产生负面影响的中国医生分别占87%和91%,父母分别只占84%和75%,

更有5%的中国父母甚至认为多动症对孩子的社会和情感的发展能产生正面影响。

33%的中国医生认为多动症对患儿的家庭生活会产生很大的影响,但只有7%的父母认为影响很大,64%的父母认为没有影响或影响很小。

本次调查的结果还显示,医生和家长都认为多动症患儿的社会功能和情感发展很重要,但这些需求没有很好地反映在治疗计划中。首都医科大学附属北京安定医院副院长、儿童精神科主任郑毅教授表示,医生、家长、患儿、老师应密切合作,医生在制定治疗方案时,应考虑能满足这些患儿社会功能和情感发展的需求。

据了解,过去治疗多动症较为广泛的是中枢神经兴奋剂,但是这类药物属于管制药物,有非常严格的处方管理,使用不方便,治疗依从性也较差。目前国际上获广泛运用的、治疗儿童多动症的一线药物是盐酸托莫西汀。(魏文)

健康提示

为了一名工人兄弟的生死大营救

□本报通讯员 史美丽
本报记者 李刚殷

5月9日下午,浙江省海盐县于城镇三联村盐嘉塘旁一排污管道施工工地发生人员被困管道事故,由于管道内存在有毒气体,被困工人已经失去知觉,情况十分危急。后经海盐县公安消防中队、嘉兴市特勤消防中队5个多小时的全力营救,终于将被困在距离管道口90米处的工人王某成功解救。

5月9日下午,海盐县于城镇一地下管道施工工地,两名四川籍工人何某与王某于9日中午11时左右进入距离地下20米左右,长度100米,直径0.8米的管道进行检修,因为距离管道口100米处线路发生故障,且未携带任何防护器具,导致王某在距离管道口90米处因吸入有毒气体失去知觉,何某一看清况不对就退出管道报警求助。

管道前一天曾发生轻微爆管事故

8日凌晨2时许,污水管道里突然传出爆炸声,两名正在里面值班的工人被烧伤,施工机器也被烧坏,由于当时天黑就没去抢修。

8日中午吃完饭后,工人们带着工具进入管道检修,却没想到走在前面的被困在了管道内。

一曾进管道的工人说:“管道里极度缺氧,爬进去没多久就感到头晕、胸闷,到现在还没缓过来。”

当时是两个人进去的,后面的没爬多远就因为缺氧被我们救出来了。”王勇说,另外一名工人带着呼吸管进去的,一直往里面爬,刚开始还有声音传出,后来无论怎么叫喊都没有回应,他们救不出来,赶紧报了警。

5个多小时后被困工人获救

据了解该管道在地下20米,长度100米,直径为0.8米,但由于底部有两根直径0.1米的

进出水管,导致管道的有效直径降至0.7米。

周围工人介绍,管道里空气稀薄,并有大量沼气,工人进去工作都会带一根橡胶管,一端接着氧气机以防意外。“但呼吸管如果太长就会失去效果。”工人说。

救援人员若佩戴空呼器进入管道,则只能容纳一人爬行前进,且无法转身,只能倒退爬出,此时遇险工人王某昏迷于距离管道口90米处。

13时15分,第一救援小组两名官兵戴空呼器,携带导向绳进入管道。在爬至距离管道口50米处,还没有发现被困人员,同时向管道深处喊话也没有回应。

14时05分,第二救援小组进入管道40米处后才进行空呼器供气,同时派一名救援人员携带两具空呼器在距离管道口30米处做接应。

14时25分,经过几次搜救,消防官兵在距管道口约90米处发现已昏倒的王某。于是将导向绳系于王某身上,但由于管道连接处空间狭小,王某身体无法移动,救援人员只好在他身边放置照明灯标明位置,寻找其他救人方案。

营救工作一直在继续,为清理管道里有毒气体,救援人员在管道里放置了吹风机,往里面输送新鲜空气,尽可能地减小被困人员的生命危险。

16时25分,在管道内负责观察人员看到管道内有灯光在晃动,并传来王某微弱的呼喊声。

“快、快,准备进去救人。”了解到被困人员渐渐苏醒,海盐消防中队中队长蒋国联、特勤一中队班长吴金洪等5名救援人员佩戴空气呼吸器,携带救援架进入管道施救。

17时23分,在救援人员的努力下,工人王某被成功解救,并被立即送往医院进行抢救。人被救出那一刻,现场发出热烈的掌声。

送,在解除观察前,医学观察对象均填写了《解除医学观察确认书》,卫生部门向其发放了《解除医学观察告知书》《医学观察健康证明》《健康提示卡》等,并向其提出了后续健康建议。

何某还说,解除医学观察后,对居住在成都的人员,其居住地在区(市)县疾控中心仍将为其提供健康随访服务。为清理管道里有毒气体,救援人员在管道里放置了吹风机,往里面输送新鲜空气,尽可能地减小被困人员的生命危险。

16时25分,在管道内负责观察人员看到管道内有灯光在晃动,并传来王某微弱的呼喊声。

“快、快,准备进去救人。”了解到被困人员渐渐苏醒,海盐消防中队中队长蒋国联、特勤一中队班长吴金洪等5名救援人员佩戴空气呼吸器,携带救援架进入管道施救。

17时23分,在救援人员的努力下,工人王某被成功解救,并被立即送往医院进行抢救。人被救出那一刻,现场发出热烈的掌声。

□本报记者 王伟
本报通讯员 史晓明 王蒲

清脆的放学铃声刚落,四川省绵阳市富新小学二年级的李海涛同学就迫不及待地背起书包,向家里飞奔而去。一年来,每周五下午放学后,小海涛都会守在电话机旁,等待远在南京的“爸爸”、“妈妈”打来电话。

“5·12”汶川大地震的发生,让这个原本生活在彩色世界里的小娃娃走进了阴霾,而电话那头的“爸爸”、“妈妈”用真挚的爱,重新点亮了他的世界……

“爱心捐款”定期汇往绵阳

在汶川大地震中失去了母亲,父亲也失踪了,小海涛只能和同样在地震中受了重伤而且已经丧失劳动能力的爷爷、奶奶生活在一起,虽然政府减免了他的学杂费,但他家的生活依然很困难。

“我们从报纸上得知了小海涛的事情”,南京客运段泰哈车队队长常宝燕说,为了让小海涛能够树立生活的勇气和信心,继续完成学业,2008年7月,车队以集体名义收养了8岁的李海涛,并通过慈善总会与小海涛签订了《爱心家庭联系卡》,每月资助小海涛生活费300元,定期捐赠生活和学习用品,直至小海涛年满18周岁成人为止。

“当时车队7名干部每人拿出了200元钱,作为首笔抚养费,车队职工也纷纷响应,慷慨解囊,仅3天时间全队240余名职工共捐款6000余元。”车队书记金忠民边说着拿出了“爱心捐助账本”。

记者看到,上面详细记录了每一笔捐款、

中航工业爱心回访团赴川慰问

本报讯(记者张究)在5·12汶川特大地震一周年之际,中航工业由副总经理吴献东带队组织了“5·12汶川特大地震爱心回访团”前往四川,慰问在去年地震中遭受损失的驻川航空企事业单位、家属及援建单位受灾群众。

5月10日这天,在中国航空工业集团成飞医院的前庭,几位白衣天使手捧鲜花被群众和媒体包围着,他们是在“5·12”特大地震中奋不顾身抢救受伤群众而荣立战功的英雄。

人群中还有一个健康活泼的小男孩,他就是去年5月13日温总理在都江堰废墟中被压在石块下喊话鼓励和亲自组织抢救出来的小学生赵其松。

中航工业的爱心回访团向赵其松和成飞医院医护人员表示亲切问候,并送上慰问金。小其松被救出后送到成飞医院,在医护人员精心救治下,保住了他的双腿。当有人问他还记不得温总理当时鼓励他的话时,他响亮地回答说:“坚持!”

5月11日,爱心回访团来到地震中遭受

家庭、学校等场所如何做好预防性消毒?

新华社北京5月16日电(周婷玉丁可宁)卫生部日前发布的《甲型H1N1流感疫源地消毒指南(试行)》,对没有病例发生的家庭、公共场所、学校开展的预防性消毒活动作出了指导和规范。

指南指出,在甲型H1N1流感流行期间,无患者家庭,应注意家庭成员个人卫生和环境卫生。个人卫生应注意勤洗手、洗澡,勤换洗衣物,勤晾晒被褥。每天开窗通风2到3次,每次不少于30分钟。家庭地面和桌、椅、床、柜、门把手等各种物体表面应做好卫生清洁。家庭成员回家后应及时洗手、更衣,有客来访后,对相关物品进行清洁处理,必要时进行消毒。

指南要求,公共场所和学校应有洗手设施或者手消毒剂,相关人员应及时洗手,必要时使用免洗手手消毒剂进行手部消毒。

无明确病例发生的公共场所和学校应

以清洁为主,消毒对预防甲型H1N1流感的意义有限。公共场所应加强通风,保持好环境卫生,清洁消毒工作按已有法规即可,不需专门针对甲型H1N1流感开展消毒工作。

在甲型H1N1流感流行地区,居民应尽量避免前往人多拥挤场所,公共场所和学校根据疾病流行情况和其他相关规定采取关闭或停课措施,没有关闭的公共场所和学校除加强通风、保持好环境卫生外,要对门把手、电梯扶手、收银台等人员经常接触的部位定期进行消毒。

同时,指南指出,针对常见污染对象的清洁消毒方法包括开窗通风,保持室内空气流通,使用喷雾消毒剂消毒或使用消毒剂对地面、墙壁等进行表面擦拭。衣服、被褥等纺织品煮沸消毒10分钟,或用有效氯为250mg/L的含氯消毒剂浸泡15分钟,或在阳光下暴晒半天以上等。

我国首个甲型H1N1流感病毒耐药分析基因芯片问世

新华社北京5月16日电(郝成涛何玉玺)我国首个专门针对甲型H1N1流感病毒抗药性的基因确证和耐药性分析的基因芯片,15日在军事医学科学院放射与辐射医学研究所研制成功。

据主持这项研究的研究员王升启介绍,这种芯片采用了具有自主知识产权的纳米标记信号放大技术,在准确检测到甲型H1N1流感病毒的同时,可对普通季节

性毒株和新流行毒株进行甄别,并能准确检测病毒的耐药性突变位点,从而判断出病毒是否对已广泛应用的达菲类药物产生耐药性。这种芯片在获取样本后3至4小时内即可完成检测过程。

军事医学科学院放射与辐射医学研究所是国内最早从事生物芯片研究之一,此前曾研制成功复合探针实时荧光核酸检测试剂盒。

罗氏又向世界卫生组织捐赠565万盒达菲

本报讯 罗氏公司近日声明:向世界卫生组织另外捐赠565万个疗程的抗病毒药物达菲(磷酸奥司他韦)。此次捐赠包括:向世界卫生组织补充了200万个疗程的地区储备达菲,由其用于应对地区爆发疫情;补充了300万个疗程的快速应急储备达菲,由罗氏持有,并将按照世界卫生组织的指示予以配发;确立了65万个疗程的新型儿科用药达菲小胶囊(30mg和45mg)存货储备。

“近期爆发的甲型H1N1流感表明这种病毒可能会以无法预见的方式在全球范围内迅速传播”,罗氏药品部CEO说,这突出了重新建立WHO和罗氏快速应急储备以及各国政府存货储备的紧迫性,应

而有效防备这种病毒疫情的后续影响以及应对新出现的流感疫情。

此外,罗氏声明,在接下来的5个月,达菲产量将达到1.1亿个疗程。这之后,若需要,达菲产量在年末将增至每月3600万个疗程。这相当于最高年产量达4亿个疗程(40亿个胶囊)。

“罗氏已通过强化供应链的各个点大大加快了达菲的生产速度。”罗氏全球流行病防治工作组负责人说,“实际的产量将取决于各国政府对达菲的储备增长需求。”

(小仇)

科学防控甲型H1N1流感

电话那头的“爸爸”、“妈妈”——南京客运段泰哈车队助养四川地震孤儿记

购买生活和学习用品、汇款项的情况,经手人和负责人也同时在上面签了字。截至2009年3月,车队陆续汇款达3300元。

“6000元,对富裕的家庭虽然不算多,但对于小海涛来说是非常重要的,我们精打细算,保证每一分钱都发挥他的最大价值,这不仅是对捐款职工的职责,更是对小海涛的负责。一年了,我们坚持每季度给小海涛寄900块钱,从不间断,已经成为了一种习惯。”金书记说。

有些购买物品的发票粘贴爱心捐助账本上,而钱数却没有支出?原来,仅在2008年9月4日,副队长陈英丽就为小海涛购买了价值近600元衣物和学习用品,爱心捐助本上她根本没有报错这笔钱。

类似物品都是车队干部自掏腰包购买的,保留发票的目的也仅仅是作为防止物品在邮寄中丢失的凭证。

周末电话让小海涛走出阴影

小海涛的姑姑说,自从地震后,孩子三天两头趴在奶奶的怀里哭着说“我想爸爸了,想妈妈了”,晚上睡觉也不敢关灯,即使睡着了,也经常在半夜惊醒。车队了解到这个情况后,一起商量帮助小海涛淡忘过去,重新拾起生活的信心。

大家决定,除每三个月汇一次抚养费以外,

车队每周至少给小海涛打一次亲情电话,每月给小海涛写一封信,了解其学习、生活情况和困难,给他鼓励和开导,帮助他重新点燃心中的梦想。

然而,近两个月的电话、书信交流,并没有使小海涛真正的快乐起来,他变的更加孤僻,学习成绩也在不断下降。这群在列车上每天与天南海北旅客打交道的大人们,在一个小娃娃面前却犯了难,如何才能真正的跨越这座大人与孩子之间的鸿沟?

车队干部们上网查心理援助的资料,注意收看儿童节目,尽量找到与小海涛交流的共同语言,通过电话、写信多同他讲故事,开玩笑,多与他谈论学习、谈论理想和未来,对小海涛进行心理疏导,帮助他走出阴影。

功夫不负有心人,在大家的共同努力下,小海涛渐渐变得开朗起来,不再刻意回避自己的家庭情况,只要有南京“爸爸”、“妈妈”的电话,他都迫不及待地等着接听。

他在电话和信中亲切的称呼大家“南京爸爸”、“南京妈妈”,还经常把学校里发生的有趣事情与大家分享,学习成绩更是提升了不少。

“我们现在生活条件好多了,涛也懂事了很多,每天帮助家里干一些扫地、擦桌子的事情,吃饭也不像以前需要奶奶哄着喂了,一

顿能吃一大碗米饭,还监督大人碗里剩没剩饭粒,他说这都是南京的‘爸爸’、‘妈妈’寄来的钱买的米,不能浪费。”海涛姑姑说,最近的一次月考,小海涛得了班上第三名。

“爱的承诺”将不断延续

常队长介绍说,车队本来想在“5·12”大地震一周年时到绵阳看望小海涛,可是由于工作太忙,没有抽出时间。“但我們和小海涛有个约定,只要这次暑期取得好成绩,我们就准备接他到南京来,到南京‘爸爸’、南京‘妈妈’家中轮流生活一段时间,给他更多的母爱和父爱。”

“我们争着想把小海涛接到家里去住呢。”刚刚退乘到车队的列车长王晓通告诉记者,平日里职工们少抽一包烟、少喝一瓶饮料,把省下来的钱聚少成多,捐助小海涛,就是想为小海涛奉献一份爱心,想让这个孩子健康地成长,现在大家都已经把小海涛当成了这个大家庭中的一员,车队的每个职工都是小海涛的南京“爸爸”、“妈妈”。

“爱心家庭的主体是南京客运段泰哈车队全体干部职工,在今后的日子里,我们每一个人都有可能因为种种原因离开这个团队,但车队资助小海涛年满18周岁成人为止的承诺却会永远的延续下去!”常队长说。

“我只想为后人留下一片绿色”

(上接第1版)

实际上,为了重建生物链,把林子打造成真正的原始生态,张娇没动脑筋。为了让山里的野生动物获得充裕的食物,张娇曾把自己养大的鸡、羊放入山林,作为野生动物的食物。冬天,看到鸟没有食物,就把玉米搬到地上,自己种的玉米不够时,就买玉米给鸟吃。

在付出了十几年的青春年华,花完了所有的积蓄和家产之后,张娇终于得到了大山的回报——昔日的荒山如今已是绿意浓浓,承包区内森林覆盖率达到90%以上,山里随处可见野鸡、喜鹊、啄木鸟、大山雀、大雕等各种鸟类,还有狐狸、野猪,甚至出现了金钱豹的身影,珍贵的药材和名贵的树种更是随处可见。

为了保护林子吃再多的苦也值

“只要人类给大自然一点点的爱,大自然就会回报给我们勃勃的生机。”张娇感慨地说。据有关专家评估,张娇的林子,其生态价值至少值5亿元。

但不为人知的是,张娇赢得绿色的背后是难以言表的心酸。

现在的张娇落下了一身的病,每天要服用速效救心丸。

十多年前的张娇是个千万富姐,而现在的张娇却一贫如洗,还欠下了几十万元的债。

更让她不堪回首的是,她的丈夫居然被盗林者残酷地杀害了。

“为了保护这片林子不被盗伐。最多时我得雇100多人巡山,一年几百万元投下去,就像盐溶进海水,什么也看不见。”张娇说。

为了把重建成功的生态保护起来,张娇已经倾尽所有。“就连我母亲的‘棺材本’都投了进去,可这还远远不够。”说到这里,张娇总是有无尽的感伤。

自从张娇承包的荒山恢复了绿色之后,她就成为盗林者和盗猎者的目标。经常有不怀好意的人在林子旁边转悠。

“好几次他们把大砍刀架到了我的身上,威胁我把这林子吐出来。”这样的场面张娇已经经历了好多次,她也常常自问,“我只想为后人留下一片林子,但为什么就这么难呢?”

也曾有投资商看中了这片绿海具有的旅游开发价值,广东的一位富商还主动找上门来,提出合作搞围栏打猎,说每年至少赚1000万元,但被张娇拒绝了。

“为了护住林子,就是吃再多的苦,我也觉得值!”张娇说,“只要能把这里的生态系统维护好,我甘愿把整片森林送给国家。”