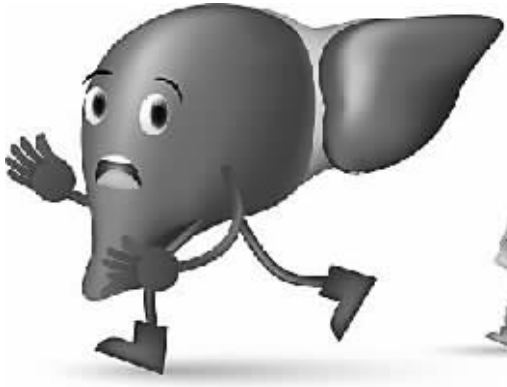


7月28日是第5个“世界肝炎日”，中日友好医院感染疾病科主任医师徐潜教授表示：乙肝患者在医生的指导下，有望实现停药不复发甚至“临床治愈”的治疗目标。

乙肝患者有望“临床治愈”

□本报记者 姬薇

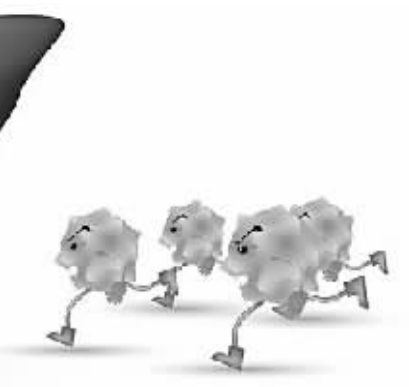


三是理想的治疗终点。即停药后持久的表面抗原清除，伴或不伴表面抗原血清学转换，也就是通常上讲的“临床治愈”。

因此，可以说慢乙肝患者通过接受科学规范的治疗，是有可能实现停药不复发的，甚至“临床治愈”，摘掉“乙肝”这顶沉重的帽子。

乙肝治疗是否要长期用药？

目前，治疗慢性乙肝的病毒药物包括：核苷类药物和干扰素类药物两大类。它们都可以抑制慢乙肝的乙肝病毒，达到实现检测不到乙肝病毒(即基本的治疗终点)的目的。但需要注意的是，这两类药物的作用机制不同，在实现满意和理想的治疗终点上



存在差异。

徐潜主任解释：由于核苷类药物作用靶点单一，只能抑制病毒，因此获得e抗原血清转换率较低。而且即便通过核苷类药物获得e抗原血清学转换，停药1年后复发率也将高达50%以上，很难实现持久的e抗原血清学转换，所以通过核苷类药物治疗要做好长期的治疗准备。而长效干扰素不仅可以抑制病毒复制，更能够提高机体免疫，使患者获得较高和持久的e抗原血清学转换，从而实现“停药后持久的应答”。研究显示，经长效干扰素治疗48周，超过60%的优势患者(高转氨酶、低病毒)可获得“大三阳”转“小三阳”，其中患者又有30%在随访3年获得“临床治愈”。可以说，乙肝治疗是可以实现停药不复发的。当乙肝患者追求在有限疗程内实现停

中医养生

唾沫一口，价值千斗

□温长路

养生启示

咽唾之法，自古是国人的养生之道。《寿亲养老新书》上说：“唾津液，养脏气。”《孙真人卫生歌》中说：“白玉齿边有玉泉，涓涓我渡残年。”他们所说的那“津液”、“玉泉”，指的就是唾液。其他许多古医籍中，还有把唾液称作“琼浆”、“金浆”、“金津”、“玉液”、“玉醴”、“醴泉”、“甘露”的，足见中对唾液的重视。明代医家李时珍《本草纲目》等也都对唾液的重要性有过专门论述，指出了唾液促进消化吸收、灌溉五脏六腑、润泽关节毛发、滑利关节孔窍的重要作用。

小唾液连着大健康

20世纪70年代，人们认为，唾液主要起消化作用；它含的淀粉酶，能促进食物中的淀粉分解成麦芽糖，以利于机体的进一步消化和吸收利用。后来，多方面的研究则进一步指出：唾液对细菌在口腔内产生的酸有中和作用，可以保护牙床，防止蛀齿。唾液可以把黏附在口腔中的食物残渣和异物及时予以清除，并通过分泌出的免疫球蛋白A和溶菌酶杀死口腔内的细菌，以保持口腔清洁，杜绝病菌繁殖生长。唾液中含有99%的水分和少量的黏蛋白，是良好的口腔润滑剂，可使人的口腔黏膜经常保持湿润，以保证吞咽和发音的顺利。唾液对于有害口腔或对口腔有刺激性的物质十分敏感，会及时增加分泌量，达到稀释、排除它们的目的，以减少它们对口腔的损害。唾液中包含有一种对钙磷代谢和蛋白质合成有一定影响的激素，有利于促进胃和牙齿的发育。唾液对胃也有保护作用，进入胃后能中和胃中过多的胃酸，形成一种保护屏障，以增强胃的抗酸和抗腐蚀能力。有人报告，经常细嚼慢咽，唾液分泌多的人，胃溃疡发病率较低；反之，则高。唾液中还含有促进止血和收缩血管的物质，对出血过程有抑制作用。

从唾液判病疗疾

对于唾液的运用，我国古已有之。如皮肤红肿凸起，疖疮脓肿未溃者，民间习用夜间睡眠中醒来时的唾液涂抹，数次之后，肿痛痊愈。还有用唾液调药粉外敷伤口的，也有理想效果。从这上去推断“老牛舐犊”和野生动物受伤后以舌舔伤口的现象，除了体现疼爱之情外，恐怕也有生理学上的意义。国外一位生物学家的动物试验结果证实：唾液中含有一种神经生长素，在创伤的三五天内，它可以渗透受伤的组织，以控制感染，减少分泌物和杀灭细菌。还有人成功地从唾液中提取出内分泌素，对一些老年性疾病的治疗取得可喜的进展。美国费城的化学家詹姆士·科斯特利克和乔治·普雷蒂，从妇女的唾液中发现了一种叫N-12元醇的物质，无论妇女饮食与健康如何，它在排卵期的含量均是平时的10倍。这一发现对准确确定妇女排卵期 and 推动计划生育工作都有十分积极的意义，且简单易行。根据这一理论，已有厂家制造出一种试纸，让使用者根据试纸颜色的变化来自测自己的排卵期。

要珍惜自己的唾液

一个成人，每天可分泌唾液1.5千克，以保证机体的正常需要。如果唾液长期分泌不足，就会出现口舌干燥、食欲减退、颜面枯槁、皮肤粗糙、耳目失聪等病态。从健康学意义出发，每个人都要珍惜自己的唾液。张口呼吸，会加速唾液的蒸发，要克服这个不良习惯；神经刺激可以影响唾液的分泌，进食时要情绪稳定，不要生气或打骂孩子；食物的色、味、香都会刺激唾液的分泌，要学会选择和制作可口的食物，并多饮汤水，以增加唾液的分泌。有人习惯于用“碎唾液”来消除晦气或发泄对人的不满情绪，有人习惯于用沾唾沫来帮助点钞票，有人习惯于把带皮的瓜子放到嘴里嗑，这些习惯，既不符合卫生学要求，又会造成唾液损失，都在纠正之列。

圣洲易购布局O2O养老市场

经过近3个月全国100家店整体试运营，并取得开店首日盈利的良好业绩后，圣洲易购在京发布上市，标志着O2O新电商圣洲易购正式推向全国，布局O2O养老市场。

圣洲易购董事长秦邦伟表示，圣洲易购是全新的O2O，瞄准的是庞大的社区经济和养老经济，既符合国家基本经济政策，更符合国情符合中老年人朋友的需求。

我们计划3年内投资10亿元，在全国开设十万家社区生活馆，打造养老社区O2O商业航母。

从2004年诞生至今，东方神参已从我国液体海参开创者发展成液体海参领导品牌，成功解决了活海参难消化、干海参营养流失严重的难题，开创了高效科学食用海参的新时代。(周静)

酸性饮料好喝 饮用过多伤身

盛夏时节，气温较高，很多人特别喜欢喝一些酸性饮料，如柠檬汁、杨梅汤、杨梅露等，觉得天热时喝喝一些酸性饮料口感特别好。的确，夏天喝酸性饮料会给人一种清爽解渴的感觉，但医学专家提醒，酸性饮料不宜多喝，过多摄入，会给人的身体造成伤害，严重者诱发疾病。

人在大量出汗时，会失去许多钾、钠、氯等电解质，同时高温又降低了人的食欲，不能及时从食物中摄取更多的电解质，可出现疲劳无力和肌肉酸痛等症状。而酸性饮料大多是以柠檬酸为主要原料，再加入食糖、糖精、食用色素等配制而成。这种饮料假如饮用过多，大量的有机酸骤然进入人体，特别是大量或者多次饮用会造成人体体液的PH值下降，肌肉在酸性环境下，活动能力会进一步下降，疲劳更不容易恢复，这样一来，更会让人感到疲劳乏力，医学上称之为“酸血症”。当然，适量喝一些酸性饮料还是有助于清热解暑、生津止渴，只是，饮用这些酸性饮料之时，最好喝些盐饮料或盐汽水以补充电解质。

(彭永强)



九成人存在求美认识误区

求美项目不属于医保范畴，但并不清楚是否属于医疗范畴，于是，在选择医院或者美容院项目时，概念不清；约有80%以上的人，对美容美体持赞成态度，但并不知道该怎样具体实施，于是出现选择不当导致求美弯路；约有90%以上的人，对自己想接受的美容项目竟从入手不知所措，即使想做，也很盲目，导致跟风，出现很多到国外整形美容失败而归回国重修的例子。

空军总医院激光整形美容中心主任魏宁认为，这些问题的存在，直接导致社会在医学美容美体方面会出现乱象，任何一个项目的出现，若不正规，不科学，都有可能对人们健康带来不利影响。

比如夏季，很多人希望利用假期接受光子嫩肤治疗，于是，不假思索地到医院申请治疗，然后，又没有按照医生建议，擅自出行游玩，甚至到海边暴晒，不仅没有获得激光嫩肤应有的效果，反而伤害了皮肤。专家说：“激光嫩肤或者黑脸娃娃的选择也是有针对性的，不是所有时间和所有

人都能接受。”

生活水平提高，工作压力增大，很多人出现了肥胖，严重者甚至影响了身心健康。调查显示，95%的肥胖者认为，自己应该减肥，但怎么减肥，心里没数。电视台和媒体也分别做过减肥的节目，在宣传中也出现一些诱导，使得很多人认为，只要不断地超剂量运动，少吃，就能减掉身体的脂肪，美容内科专家刘金爱主任说：“其实，这是违背科学的，对身体健康极其不利。正确的方法应该是，在正规医院进行体检检测，明确脂肪分布，然后，在医生的指导下，具体实施有关减脂项目。而目前，我国已经开展的中医埋线、超声溶脂和射频等，都已经投入临床应用。”

刘金爱主任强调，要想减肥，治疗是外因，关键还需要求美者严格遵照医嘱，在饮食、运动量、睡眠等方面，多管齐下进行调整，才能实现减脂目标。美容美体是人们热爱生活的象征，更是珍爱生命的体现，但一定要科学选择，按照医生的指导具体实施。(笑阳)

热点关注

北京冬奥申委代表团抵达吉隆坡

新华社吉隆坡7月25日电 (记者汪涌林德初 林昊)北京冬奥申委代表团25日下午抵达马来西亚吉隆坡，将出席国际奥委会第128次全会。抵达吉隆坡后，代表团马上投入到陈述前各项紧张的准备工作中。

国际奥委会第128次全会将于7月31日至8月3日在吉隆坡举行，2022年第24届冬季奥林匹克运动会主办城市将在本次全会上揭晓。

北京冬奥申委主席、北京市市长王安顺在机场表示，北京冬奥申委代表团一定以良好的面貌、出色的工作，再次向世界表达中国

人民对奥林匹克运动的向往和追求，展示北京举办2022年冬奥会的实力和信心。

据悉，7月31日是主办城市选举日。当天上午，2022年冬奥会的两个候选城市阿拉木图和北京将先后向国际奥委会委员进行陈述和答疑，随后，两个城市将分别举行新闻发布会。当天下午，在听取国际奥委会评估委员会的评估报告后，国际奥委会委员将投票选出2022年冬奥会的主办城市。选举结束后，国际奥委会将举行仪式，由国际奥委会主席巴赫宣布主办城市，随后与主办城市签署《主办城市合同》，并与主办城市联合举行新闻发布会。

看齐自己

事非经过不知难。多年来，我国经济就是在一次次闯关夺隘中发展壮大的。实现“十二五”圆满收官，为“十三五”开局奠定良好基础，事关发展全局。我们既要保持战略定力、增强发展自信，又要坚持底线思维、增强忧患意识，更加注重创新宏观调控思路和方式，在稳增长、促改革上再鼓一把劲，在增活力、强动力上再添一把柴，在调结构、惠民生上再加一把力。干与不干不一样，干多干少不一样，推动经济社会持续健康发展，关键靠各级领导干部带领干部群众共同奋斗。不断提振奋发有为的精神状态，不断增强改革落地能力，我们就能在中求新、变中求进、变中突破，走出一条质量更高、效益更好、结构更优、优势充分释放的发展新路，不断开拓发展新境界。

在吉林调研期间，习近平总书记来到“海兰江畔稻花香”所描绘的地方，和乡亲们一起谋划丰收的愿景。一分耕耘一分收获，把信心化为干劲，让汗水孕育果实，攻坚克难不松劲，改革开放不停顿，我们就一定能让中国经济的列车跑得更加稳健有力，昂首迈向全面建成小康社会的美好明天，书写更加精彩的中国故事。(新华社北京7月25日电)

齐中熙 吴奇

“赞！”坐在开往乌鲁木齐的动车上，品尝着吐鲁番的杏子，台湾游客李敏莹和同伴齐齐竖起大拇指。原以为动车是老旧的车厢，没想到这么宽敞、漂亮。

兰新高铁开通运营半年多来，已运送旅客超过200万人次，日均运送旅客超过1万人次。

跟着高铁去“淘金”

一条高铁，串起了瓜果飘香的“丝绸之路”，也铸就了新疆打造“丝绸之路经济带核心区”的新引擎。

6月下旬，新疆诚欣泰商贸有限公司经理孙晓光从乌鲁木齐赶到哈密货运中心。“今年煤炭市场不景气，生意不好做。”听说铁路推出了集装箱运输煤炭的业务后，他眼前一亮，“集装箱装煤损耗少，运费便宜，从哈密发煤炭前景不错。”坐着动车，他白天谈好生意，晚上就可以赶回乌鲁木齐。

(上接第1版)

案件调解结束

5年了，大连人没有忘记“7·16”，之所以选择今年提起公益诉讼，是因为从2015年1月1日开始实行的新的《中华人民共和国环境保护法》第五十八条规定：对污染环境、破坏生态，损害社会公共利益的行为，符合下列条件的社会组织可以向人民法院提起诉讼：(一)依法在设区的市级以上人民政府民政部门登记；(二)专门从事环境保护公益活动连续5年以上且无违法记录。

大连市环保志愿者协会成立于2003年6月，是具有独立法人资格，从事环保公益事业的社会团体。从事环境保护公益事业超过5年，无违法记录，完全符合诉讼主体条件。

兰新高铁改变的边疆生活

“任性”的高铁情节

“动车票卖完了，普速车还有票买不买？”

“算了，给我买一张高铁站票吧。”这样的对话，经常发生。“有的游客就是认准了动车。”吐鲁番北站党总支书记陈海涛说。

在哈密上班的张先生是周末动车族。“对象在乌鲁木齐，以前一个月能见一两次，有了高铁后，基本是每周见。”在网上订好往返车票，小张的乌哈同城生活变得从容许多。

高铁，不仅让旅客在地面体验极速生活，也让飘在空中的人们踏实落地。

今年1月19日，乌鲁木齐大雾弥漫，一些航班备降吐鲁番。在距吐鲁番机场不足500米

碧水保卫战

态环境直接损失4.96亿元人民币，和承担恢复海洋生态环境需要的费用1.49亿元人民币，两者均按照评估鉴定结果计算，还要求被告公开登报向大连市民赔礼道歉。

然而，环保志愿者协会诉讼之路步履艰难。

6月18日，大连海事法院根据《海洋环境保护法》第九十条第二款规定：“对破坏海洋生态、海洋水产资源、海洋保护区，给国家造成重大损失的，由依照本法规定行使海洋环境监督管理权的部门代表国家对责任人提出损害赔偿要求。”以大连市环保志愿者协会并非明确行政部门的诉讼主体地位，没有环境公益诉讼主体资格为由裁定不予受理。

还有人找杨白新，晓之以情，动之以理，让他们放弃诉讼。杨白新说，后来他干脆将手

的吐鲁番北站，铁路部门组织开行了动车专列，将204名备降滞留旅客摆渡回乌鲁木齐，开辟了铁路与民航联手应对恶劣天气的新模式。

高铁串起甜蜜之旅

“从乌鲁木齐坐汽车来要5、6个小时，一日游项目难以留住游客。”交通的短板，让吐鲁番地区旅游局局长陈书国深有体会。兰新高铁开通后，搭乘动车说走就走的回头客让他看到了旅游业的春天。

不到一个小时的高铁行程，实现了“速来慢游”。吐鲁番也针对高铁特点设计了内容丰富的一日游活动。

将高铁与旅游结合，变单纯送客到复合

碧水保卫战

机关上。

大连环保志愿者协会没有灰心。

承担本次诉讼案的辽宁世勋律师事务所的刘海洋律师和张景谊律师认为，依据《民事诉讼法》《最高人民法院关于审理环境民事公益诉讼案件适用法律若干问题的解释》和《海洋环境保护法》有关规定，如《民事诉讼法》第五十五条规定：“对污染环境、侵害众多消费者合法权益等损害社会公共利益的行为，法律规定的机关和有关组织可以向人民法院提起诉讼”。《环保法》对环境污染诉讼主体也有明确规定，大连海事法院的裁定法律依据不充分。

大连市环保志愿者协会不服大连海事法院裁决，积极补充证据材料，决定在法定10个工作日到来之前，向上一级即辽宁省高级人民法院提起诉讼。

然而，事情峰回路转，在大连市政府的

协调下，大连海事法院、市环保局、中石油等部门和企业共同协商，最后决定，中石油出资2亿元，建立海洋生态专项资金，用于大连海洋环境保护与生态修复等，并接受公众监督。

随即，大连海事法院与大连市环保志愿者协会调解，大连市环保志愿者协会认为基本达到原先起诉目标，遂同意此调解结果，并决定不再上诉。至此，历时20天的大连环保公益诉讼案以前所未有的速度圆满画上了句号。这也是新《环保法》实施后国内北方第一个环境公益诉讼结案案例。

“6万名环保志愿者的背后，是那些生活、学习、工作在这里的600余万大连市民，是众多关心大连生态环境的人们，是他们的支持，让我们有了敢于向污染企业说‘不’的决心和勇气。”杨白新说。

未来，大连海洋环境保护与生态修复工作，依然任重道远。