开心过大年　健康迎新春

衣食住行应有度

□ 通讯员　江　艾

春节假期将到，为了让大家能过个平安健康年，根据春节的特点，在衣食住行等方面给您提个醒。

衣——注意防寒保暖

过年穿衣最重要的就是保暖，有些人为了漂亮，在寒冷的天气“要风度不要温度”，闹得感冒发烧过不好年。提醒大家，最好能根据这一天的活动来穿衣。如果一天中大部分时间在室外，那一定要穿暖和些，减少身体暴露在外的地方。如果整天都待在室内，而且温度较高，就不要穿太厚的衣服，衣服最好能穿脱方便，可以根据温度随时调节，老人、孩子，那就更要注意让他们能随时增减衣服。

食——不要随心所欲

饮食荤素搭配，多吃蔬菜、水果，不吸烟，少喝酒。节日期间饮食要有所节制，不可暴饮暴食，以避免胃扩张、肠炎、急性胰腺炎等病的发生。糖尿病、痛风、高血脂、胆石症等患者更要注意饮食控制了。

住——保持原来的睡眠习惯

过年时有不少人不在自己家里住，为了亲情或者玩着方便，可能在父母、亲友家的沙发、地毯上凑合了。换个环境就不一定能像在自己家那样很好地休息，因此，遇到这样的情况要注意抓紧时间休息，不要让自己玩得太疲惫。虽然不是在自己家，但睡前也要好好清洗一番，和衣而卧或者一身灰尘就睡，都会影响睡眠质量，而休息不好会引发感冒、头疼等不适。

行——注意安全

春节期间自驾车出去玩的人越来越多，请司机注意了：不要长时间驾车，少吃或不吃刺激性食物；不憋尿、不饿肚子开车；不要全程开空调；感冒时不要开车。为了赶时间连续开三四个小时车的人，腰肌劳损的情况更易出现。外出旅游时难免会磕磕碰碰，途中出现一些头痛、发热等小病也在所难免。因此大家最好带些自备的药品，有备无患确保旅途平安。

玩——警惕乐极生悲

过年放鞭炮须当心，儿童燃放烟花鞭炮时，要在大人照看下进行。

娱乐要适度。通宵达旦地搓麻、到歌厅唱卡拉OK、看电视，不仅消耗营养，损伤肠胃，而且破坏生物钟节律，削弱机体免疫防卫功能，罹患多种疾病。

吃了抗生素　尽量别碰酒

当心双硫仑样反应

□ 副主任医师　张桂宝

什么是双硫仑？双硫仑是一种戒酒药物，服用该药后即使饮用少量的酒，身体也会产生严重不适，而达到戒酒的目的。双硫仑样反应，又称戒酒硫样反应，是由于应用药物（头孢类）后饮用含有酒精的饮品（或接触酒精）导致乙醛在体内蓄积，产生中毒反应。

许多抗生素具有与双硫仑相似的作用，用药后一周若饮酒，可出现颜面部及全身皮肤潮红、结膜发红、口干、头晕、头痛、目眩、心慌、胸闷、呼吸困难、恶心呕吐、言语混乱、视物模糊、步态不稳、意识障碍等症状，严重者可发生休克甚至死亡。

服用下列药物后7天内饮酒就可引起双硫仑样反应。

头孢类抗生素：的头孢哌酮、头孢哌酮舒巴坦、头孢曲松、头孢唑林（先锋Ⅴ号）、头孢拉啶（先锋Ⅵ号）、头孢美唑、头孢米诺、拉氧头孢、头孢甲肟、头孢孟多、头孢氨苄（先锋Ⅳ号）、头孢克洛等，其中以头孢哌酮致双硫仑样反应的报告最多、最敏感，如有患者在使用后吃酒心巧克力、服用藿香正气水，甚至仅用酒精处理皮肤也会发生双硫仑样反应。

硝咪唑类：甲硝唑（灭滴灵）、替硝唑、奥硝唑、塞克硝唑。

磺脲类降糖药物：如氯磺丙脲、达美康、甲苯磺丁脲（D860）、优降糖、苯乙双呱、华法林、三氟拉嗪、妥拉苏林、胰岛素等。

其它药物：呋喃唑酮（痢特灵）、氯霉素、酮康唑、灰黄霉素、磺胺类（磺胺甲恶唑）、异烟肼。

为防止双硫仑样反应，不仅使用上面这些药后不能饮酒，如果患者在用药前7天有饮酒史，也应禁用头孢类抗菌药物。用了头孢类抗生素的患者，停药后的禁酒时间不能少于10天。一旦发生双硫仑样反应，应立即停药并积极治疗。

资　讯

在春节即将来临之际，大理市第二人民医院党总支与剑川县沙溪镇寺登村党总支开展“支部联建”活动。市二院组织的医疗专家为寺登村的老年人进行义诊，8名专家从内科、外科、五官科、妇科等专业角度为200多位老人进行了检查。　（通讯员　赵春喜　摄）

1月12日，永平县中医院到龙门乡大坪坦村，开展帮扶村卫生室义诊活动。活动当天，医务人员为当地群众针灸、测血压、看耳病、查内体等，并根据病情免费医治、赠送相应药品，义诊100多人次；捐赠大坪坦村卫生室医用分子筛制氧机、电子诊疗仪等价值8000多元的医疗设备及价值2000多元的药品；发放刊有健康知识的宣传品100多份，挂历100多份。
（通讯员　张会军　摄）

大理市美沙酮维持治疗工作获国家级表彰

近日，在国家卫生计生部、公安部和国家食药监总局联合召开的全国戒毒药物维持治疗工作会议上，大理市疾控中心美沙酮维持治疗门诊因成绩突出，被国务院防治艾滋病工作委员会办公室授予“全国滥用阿片类物质成瘾者社区药物维持治疗工作2015年度规范化门诊”荣誉称号，全国共有37个单位获此殊荣。

大理市于2005年成立了由卫生、公安、药监组成的美沙酮维持治疗工作组，负责组织、实施、管理、监督、协调美沙酮替代维持治疗工作。通过积极争取，市疾控中心美沙酮维持治疗门诊于2006年9月18日开诊。经过十年的努力，目前，全市已拓展了步高医院、水电医院、凤鸣村卫生室、市中医院、市公安局戒毒康复中心5个美沙酮治疗拓展点。十多年来，市疾控中心门诊点及下属的拓展点积极开展工作，建立健全了各种规章制度，通过召开协调会、座谈会等形式，积极协调解决州戒毒所出所人员转介、社区戒毒、社区康复等问题；对新、重入组人员开展心理支持、预防复吸、美沙酮治疗、预防使用新型毒品等相关综合干预，提高服药依从性，定期进行生物学检测，预防阳转。开诊至今已累计治疗1038人，正在治疗431人，日均服药228人。目前，大理市疾控中心美沙酮维持治疗率达86.4%。
（通讯员　李艳春）

煲汤周记

冬季养生药膳

□ 州中医院　赵爱梅

近年来，随着人民生活水平的提高、人口的老龄化，人们的饮食观已由“充饥温饱型”，走到“美味享受型”，又逐步迈向“养生保健型”。如今健康与长寿已成为人们普遍关注的重要问题。俗语有云，药补不如食补，各种冬季养生药膳对增强体质，抵御寒冬有重要的作用，下面，向大家推荐几款冬季养生药膳。

◆ **当归生姜羊肉汤**：当归党参各15g，黄芪30g，生姜30g（4-5片），羊肉500g，水适量。制法：羊肉切片，各药用纱布包扎，加水一同煎煮至肉烂熟，饮汤吃肉。功效：补血活血，温中补气，壮阳气。适用于阳虚怕冷、气血不足或产后气血虚亏、发热自汗、肢体疼痛等。

◆ **板栗炖猪肉**：猪瘦肉500克，栗子300克，葱、姜少许，料酒、砂糖、酱油适量。制法：将猪肉切成小方块，栗子剥皮。锅中放油与砂糖炒成黄红色，加入酱油，放入猪肉、栗子、葱、姜、料酒同煮，至肉软时即可。功效：补肾强筋，健脾益气。

◆ **雪梨川贝汤**：2个雪梨，配川贝4克，冰糖75克。制法：将雪梨去皮去核切成小块放入大碗内，加入川贝、冰糖及清水150ml，待锅内清水烧沸后，隔水放入蒸锅内蒸一小时取出温服。功效：润肺止咳，清热化痰。

◆ **人参大枣汤**：人参10克，大枣5枚。人参切片备用。大枣洗净备用。人参放入砂锅中，加清水浸泡半天，加大枣，煮约1小时即成。 本方有大补气血功效。适用于气血亏虚，虚弱劳损者。

◆ **五谷养生粥**：大米50g，荞麦、薏米、黑米、芡实、红豆各一大匙，红枣10个、桂圆10个，煮至软烂即可食用。功效：补血益气，滋阴补肾，健脾明目

◆ **乌鸡枣杞汤**：乌骨鸡一只，大枣10枚，枸杞子15g，桂圆10颗，生姜3片，桂皮2小块。功效：益气补血，滋阴明目。

1月13日，南涧县妇幼保健院的医生庞平一正在给新生儿做检查。

随着全面二孩政策正式实施，南涧整合配置医疗资源解决“一床难求”、孕前保健、孕期保健等难题，提供优质规范的优生优育全程健康管理和服务，保障人口孕产安全，并加强高危妊娠管理及救助，保障全面两孩政策落地，让孩子的母亲在寒冬时节感受温暖。　［通讯员　适志宏　摄］

剑川县卫计局利用“三下乡”深入开展宣传服务活动

近日，根据中共剑川县委宣传部开展“三下乡”活动工作部署，县卫计局积极组织县级相关医疗单位医疗专家，组成共15人参加的卫计“三下乡”宣传工作组。 先后深入到象图、羊岑、沙溪三个乡镇开展活动。大力宣传国家“全面两孩”政策、免费孕前优生健康检查、艾滋病防治、基本公共卫生服务等知识。

在卫生计生咨询服务台前，群众络绎不绝，各位医疗专家认真耐心地解答群众关心的身体健康、疾病防控、妇女儿童健康等问题，免费为群众义诊，现场为群众免费测血糖、量血压，为当地群众送去优质医疗服务。本次活动共接受免费健康咨询及生育政策咨询450人次，量血压250人次，发放各种宣传资料7500份，安全套5000多只，无纺布袋3000个。
（通讯员　段凤娥）

《暖医》连载㉞

医生不能成为“一潭死水”

□ 白剑峰（人民日报高级记者）

2013年，北京协和医院“急诊科女超人”于莺主动辞职，告别了公立医院的“铁饭碗”，成为一名自由人。此举在医务界引起很大反响，有人称赞，有人担忧，有人惋惜。

在价值观多元化的今天，一名医生无论选择公立医院，还是选择私立医院，其实都很正常，不足为奇。然而，于莺离开公立医院的理由是：“不和科研考核大夫的评判体系玩了。”这句话引发了人们对公立医院管理体制的反思。

对于医生来说，在一家“大庙”里工作，很快就能崭露头角；在一家“小庙”里工作，可能一辈子默默无闻。这就是有人劝阻于莺辞职的理由：“协和离开了你，协和还是协和；你离开了协和，你就不是你了。”因此，绝大多数大型公立医院的医生，是没有勇气辞职的。

长期以来，公立医院占据垄断地位，人才资源、科研经费、尖端设备都聚集在这块“风水宝地”，患者趋之若鹜。但是，拔尖人才扎堆的地方，未必是最能发挥作用的地方。很多人感到，在公立医院体制内，就像“笼子里的螃蟹”，互相掣肘，论资排辈，很难放开手脚，无法充分实现个人价值。

我国的公立医院属于事业单位，行政化、官本位现象严重。即便是同在北京地区的三甲医院，由于行政隶属关系不同，有的医院是局级，有的医院是处级。级别不同，待遇也不同。于是，“医而优则仕”之风甚烈。一位医生稍微有点名气，就想着如何当官，因为这样可以占有更多资源，获得更大发展。而技术一流却无级别的医生，往往被边缘化。在这样的体制里，“医生围着主任转，主任围着院长转”，医生的核心价值难以体现。

在公立医院，以论文为导向的评价体系也让不少医生深感无奈。一位医生临床水平再高、患者口碑再好，如果没有在国际期刊上发表论文，恐怕很难评上高级职称。在片面追求论文的“指挥棒”下，医生把大量精力都花在了写论文上，留给病人的时间大大缩水。一些医生为了发表论文，到处抄袭，编造数据，甚至严重脱离临床实践，论文数量上去了，看病质量下来了。

最令医生不满的是公立医院的薪酬制度。医生是一个高投入、高风险、高技术的职业，但是，由于公立医院属于事业单位，人力成本支出是有限制的，所以医生的收入相对偏低。同时，我国医疗服务价格严重背离价值规律，手术费、治疗费基本亏本，医生的劳动价值得不到合理体现。为了弥补收入不足，很多医生利用周末假期，偷偷外出做手术。医生属于“单位人”，虽然法律并不禁止“多点执业”，但谁也不敢公开“背叛”医院，只能私下“走穴”。

尽管公立医院存在诸多弊端，但是一位医生如果离开公立医院，又能到哪里去呢？目前，我国私立医院无论是数量还是规模，都难以和公立医院抗衡。同时，私立医院在医保、科研等政策上，也存在不平等现象。一位医生到了私立医院，不仅事业编制没有了，而且科研经费、学术地位、福利保障也会受到影响。很多曾经“逃离”了公立医院的医生，在屡屡碰壁之后，最终又无奈地回到了公立医院，这足以说明医生离开体制的困境。

树挪死，人挪活。让医生流动起来，是大势所趋，也是国际惯例。而要让医生从“单位人”变成“自由人”，就必须取消公立医院的行政级别和事业编制，全面推行医生多点执业，打破公立医院对人才的垄断，让市场重新为医生定价。只有这样，才能真正解放医生，让“一潭死水”变成“一江春水”。