

# 精 术 仁 心 大 爱 医

□ 苏青



医者仁心  
向全体医师致敬!

向为抗“疫”作出突出贡献的所有医务工作者及其家属免费开放两年。2020年“中国医师节”的主题是“弘扬抗‘疫’精神，护佑人民健康”。为此，中国科技馆专门推出“致敬最美的你”专题教育活动和“科学生日会——医务工作者特别活动”，竭诚为医务工作者及其家属提供专享、便捷的科普教育服务。

2020年8月19日，正值第三个“中国医师节”，填《浣溪沙》词一首，以表达对广大医疗卫生与健康工作者的敬佩之情、慰问之意。“精术仁心大爱医，扶危救死创奇迹，健康护佑解危机。〇致敬医务工作者专项科普服务活动”。中国科技馆积极响应，决定面

我转告朋友不要上当，说那种体检宣传纯属噱头，目的就是骗不懂行人的钱。我朋友的妻子很固执，不相信如此大名鼎鼎的医院也会骗人，执意要去这家医院体检。海云一听急了，从我这要来朋友的联系电话和住址，竟然自费乘高铁跑到近千里之外的朋友家，苦口婆心终于把朋友的妻子劝住，并针对朋友妻子的身体状况，给出了很好的体检、就诊意见。

我以为，设立“中国医师节”，不仅可以唤醒全社会对医疗卫生与健康工作者群体的尊重、致敬和关怀，更好地保障其合法权益，同时也能激发他们的职业自豪感和荣誉感，增强这个职业群体内向的价值凝聚力，促进对极少数从业人员违反职业道德造成恶劣社会影响的深刻反思，推动建立更为和谐、融洽的医患关系，更加良好的医疗卫生环境。

早在2020年2月21日抗“疫”初期，中国自然科学博物馆学会就向全国科技馆发出倡议，联合开展“致敬医务工作者专项科普服务活动”。中国科技馆积极响应，决定面

著名病理生理学家韩启德院士早年曾长期在基层医院工作，对普通老百姓的健康疾苦和医疗需求有着切切的体会。他认为，医学是有温度的、有情怀的，自创立以来始终都是在回应他人的痛苦中积极努力，永远闪烁着人性的光芒。他同时指出，今天，医学虽然已经取得巨大的进步和发展，但人类对自身的认识还只是冰山一角，切不可狂妄自大，以为医学可以解决所有的健康问题。他强调，医者目前能做的仍然是“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”。可见，帮助病人、安慰病人，应该成为医生更为重要的工作内容。

我认识很多好医生，他们精湛的医术令人折服，悲天悯人的情怀更令人感动，德技双馨的医生无愧于“白衣天使”之美誉。解放军总医院内科主任医师吴海云就是他们中的一位。他不仅医术高明，而且为人谦和。有一次，肖阿姨体检没上班，给我打青霉素的是肖阿姨的医生叔叔，我刚趴在床边、褪下裤子，针头就狠狠扎进，药水顷刻推完，疼得我半天站不起来。孩子们并不知道肖阿姨与杨叔叔谁的医术更高明，但大家都清楚谁更关爱、体贴病人。

著名病理生理学家韩启德院士早年曾长期在基层医院工作，对普通老百姓的健康疾苦和医疗需求有着切切的体会。他认为，医学是有温度的、有情怀的，自创立以来始终都是在回应他人的痛苦中积极努力，永远闪烁着人性的光芒。他同时指出，今天，医学虽然已经取得巨大的进步和发展，但人类对自身的认识还只是冰山一角，切不可狂妄自大，以为医学可以解决所有的健康问题。他强调，医者目前能做的仍然是“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”。可见，帮助病人、安慰病人，应该成为医生更为重要的工作内容。

我认识很多好医生，他们精湛的医术令人折服，悲天悯人的情怀更令人感动，德技双馨的医生无愧于“白衣天使”之美誉。解放军总医院内科主任医师吴海云就是他们中的一位。他不仅医术高明，而且为人谦和。有一次，肖阿姨体检没上班，给我打青霉素的是肖阿姨的医生叔叔，我刚趴在床边、褪下裤子，针头就狠狠扎进，药水顷刻推完，疼得我半天站不起来。孩子们并不知道肖阿姨与杨叔叔谁的医术更高明，但大家都清楚谁更关爱、体贴病人。



继护士节、教师节、记者节之后，自2018年始，我国又有了“中国医师节”——第四个行业性执业者的节日。

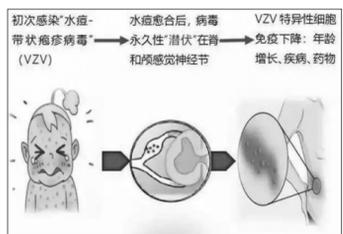
医师，这里是指受过高等医学教育或长期从事医疗卫生健康工作的、经卫生部门审查合格的各类医疗卫生健康人员。“中国医师节”2017年11月3日经国务院批准设立，体现了党和国家对我国1100多万医疗卫生与健康工作者的关怀和肯定，对他们大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神，进一步推动全社会形成尊医重卫的良好氛围，加快推进实施健康中国战略，具有重要的现实意义和深远的历史意义。

在中国，以医生为代表的医疗卫生与健康工作者撑起了世界上最大的医疗卫生服务体系，是人民健康和生命安全的“守护

据统计，约三分之一的人一生中会患带状疱疹，我国每年大概有156万带状疱疹新发患者，其中50岁以上是主要发病人群。带状疱疹看起来不严重，但痛起来堪比分娩，常规止痛等办法都难以控制。今年7月，国家药品监督管理局批准的首个重组带状疱疹疫苗在上海接种，带状疱疹疫苗能够将50岁以上老年人发生带状疱疹的风险降低至少90%。

## 小心可怕的“蛇缠腰”上身

□ 徐琴萋 李福伦



点板蓝根预防。

发展到一圈会致命？

王女士又想到自己的婆婆说过“蛇缠腰一圈就会死人”，这自己已经发到小半圈了，该不会……

医生说，这种观念是错误的。带状疱疹侵入皮肤感觉神经末梢，并沿神经纤维向中心发展，皮疹多沿某一周围神经分布，侵犯1~2个神经节分布区，发于身体一侧，不超过身体中线，偶有发于对侧，多因横过对侧的神经小分支受累所致。所以带状疱疹多发于一侧，很少会累及对侧一部分，因此缠腰一圈即死不可信。

出过水痘也会得带状疱疹？

王女士又问道：“听说这病多发于儿童和老人，我今年40岁，我记得我小时候还出过水痘，怎么也会得这个病？”

医生表示，成年人出过水痘之后，也有得带状疱疹的几率。出水痘后，病毒会潜伏在神经细胞里，当免疫力低下时，再加上劳累、外伤等因素就会诱发带状疱疹。

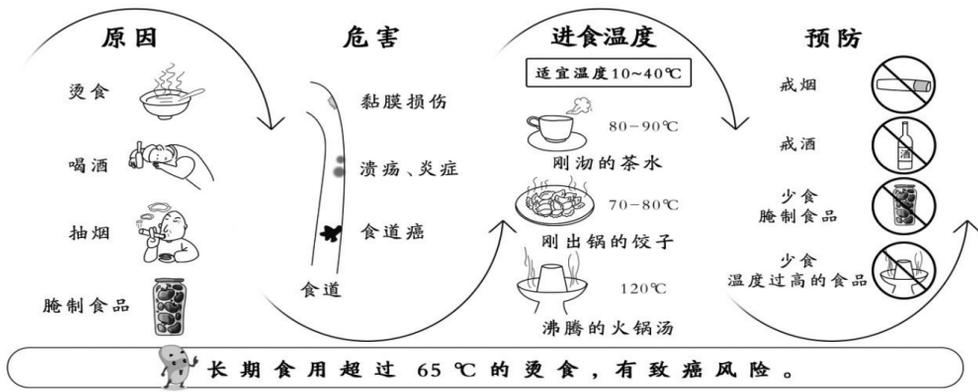
（作者供职于上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科）



## 得了带状疱疹该如何治疗？

带状疱疹的高峰期是7~10天左右，目前最常用的是口服抗病毒药物，有的时候有必要静脉输液抗病毒药物。在一些特殊情况下，为了抗击炎症的反应，也会短期用激素一类的抗炎药物。一般来讲，抗病毒越晚，发病年龄越大，体质越虚弱，起水疱越多，刚开始就特别疼的人更容易出现后遗症。年轻、症状又不重者，口服点药物，注意休息很快会痊愈。另外，不要用太热的水洗患处，不要热敷患处。

## 不良饮食习惯增加患食道癌风险



策划/李维

文/王燕（西安市第一医院神经内科）  
图/白鹏丽（东方草健康说）

1945年8月6日傍晚，美军空袭广岛，投下了人类战争史上的第一颗原子弹。原子弹爆炸产生的大量热光、放射线和巨大冲击波，使当地迅速出现了大批发热、恶心、呕吐、腹泻、脱发、口咽部溃疡、全身各处出血等的一次和二次放射症患者。

## 民间疗法创造生命奇迹

□ 宁蔚夏

原子弹以摧枯拉朽之势，将广岛瞬间夷为一片平地。寂静的广岛顿时火光冲天，气浪翻滚，烟雾弥漫。一时间，焚化和腐烂的尸体，以及由核裂变产生的气体，在广岛空气中散发着一股令人窒息的恶臭，久久不能消散。当时，医务人员很少，药品和卫生材料奇缺，而西医的抢救效果又是微乎其微，放射症患者纷纷运用民间疗法进行自救。

民间草药显神通

1. 鱼腥草。广岛是日本倡导“万病一毒论”的名医吉益东河的故乡。爆炸发生后不少人服用了具有清热解毒功效的鱼腥草，这也是当时人们服用最多且效果最好的草药。据记载，其中11人幸存，以后一直健在。这11人大都距爆炸中心2500米以内，最近的仅700米。

一女子在距爆炸中心700米处受伤，身体十分虚弱，生活难以维持，三天后被疏散到乡间，一位乡医告诉她，可用鱼腥草代茶大量饮用。后来尽管她发生了牙龈炎、脱发、发热等放射症，但她却严格遵从医嘱，连吃带饮，一直不停

地食用新鲜鱼腥草，从而获救。然而，她妹妹的境遇则完全不同，爆炸时身体尚可，被收进驻地一所海军医院，不幸的是一周后发病，第二周病情开始恶化，经抢救无效而离世。

另一女子，在爆炸时身体尚好，一个月后突然出现发热、脱发、腹泻、便血等放射症，病情急转直下，很快处于濒死状态，这时她开始大量服用鱼腥草，经过苦苦的抗争，最终战胜了死神。

2. 楠叶（楠木的叶子）。在距爆炸中心800米处，一位青年的前额和右大腿分别受伤，从第三周开始发烧、脱发、腹泻、全身发斑，四五天后病情加重，眼看死神就要降临。这时，他的外祖母闻讯赶来，从楠树上摘了一些叶子，煎水后给他喝。次日开始退烧，一周后出血完全停止。令人匪夷所思的是，在服用楠叶的同时，这位青年头及大腿伤口处的脓竟如泉水般涌出。痊愈以后，每当他身体不适就喝楠叶汤。

3. 柿叶（柿树的叶子）。当时有不少人从广岛郊外到爆炸中心探寻死去的亲

人，一些人为了“消毒”，每日将柿叶水煎代茶饮用，结果许多人都未发生二次放射症，一直健康地生活着。

除此之外，当时人们使用的草药还有望江南、尼泊尔老鹳草、牛蒡、艾、韭、茵陈蒿、薏苡仁、白南天实、大青、梅干、浮萍、衫新芽等。

饮食疗法见奇效

根据“药食同源”的原理，在原子弹爆炸后，不少人靠食疗法获救的。他们充分利用成熟于夏秋季节的新鲜水果、蔬菜，如黄瓜、南瓜、番茄、胡萝卜、马铃薯、桃子、西瓜、无花果，以及牛肝、豆浆、酒与食盐等进行调养、治疗。

据一位女药剂师回忆，爆炸发生后面对空气中散发的大量“毒气”，当晚她便将鱼腥草、望江南、薏苡仁煎熬之后，代茶服用，并从原子弹爆炸开始一直喝了几十年。她还大量进食红色的蔬菜如番茄和胡萝卜，自磨豆浆代替牛奶饮用，几十年竟未出现一点原子弹爆炸特有的伤害和症状。

距爆炸中心1000米处左右的一位女学生，原子弹爆炸十余天后，出现了发热、呕吐、脱发等放射症，伴有全身多处出血，濒于死亡。她的父亲采回一些田螺，把外壳打碎，让她生吃了下去。所幸的是，翌日她的体温开始下降，随后出血也止住了，后来她恢复了健康，一直如同常人般生活，并结婚生子。

除了以上方法，人们还用东洋医学汗、吐、下、和四法之一的涌吐法排除毒物，用艾灸法治疗“放射痢”。

原子弹爆炸及其后发的放射病曾被认为是无可救治的，当上述广岛人死里逃生的经历在防止核战争国际医师会议上公诸于世后，与会者无不为一部医学史和战争史上的奇迹而感到惊叹。这不仅成为迄今人类用民间疗法成功防治核武器、核污染以及放射病的最早的记录，也是后人研究防治放射性辐射，乃至核能开发与利用的极其珍贵的第一手资料。

（作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师）

## 生活中可适量服用膳食补充剂

□ 科普时报记者 张爱华

现实生活中，由于动植物食品中微量营养成分衰减、生活方式改变、自然生态环境退化、食物来源多样性限制等多种因素的影响，人们从日常饮食中摄取的营养物质及生物活性物质往往并不全面。这种营养物质长期失衡会影响生长发育甚至罹患疾病。当代医学证实，营养不良导致的慢性退行性疾病占全部慢病的80%。

而近一两年进入人们视野的膳食补充剂，是以植物、动物、矿物、海洋（水生）生物和微生物等为主要原料，通过分子生物学、生物化学、分离提取、组分配伍等现代生产方式加工制造的高科技产品。

8月11日，国家公众营养改善项目办公室主任、中国大健康产业联盟主席于小冬表示，膳食补充剂是人们从食物中摄取营养物质不足部分的科学补充。生命科学发现，任何人都不能从食物里把人体健康需要的所有营养物质都吸收充足，需要一个帮手帮助我们全面吸收营养。膳食补充剂是食物中的营养精华，主要用于人体调整营养结构、平衡营养摄入、促进身体健康。

从国内外的实践结果来看，食用膳食补充剂可以科学、精准、方便、安全、有效地补充营养短板，增强体质、强化机体免疫功能，降低各种急慢性疾病预防发生风险。

于小冬介绍说，目前，膳食补充剂还被大多数人误认为可有可无，营养补充实际上是实现大健康要求的重要手段，其中膳食补充剂又是主力军。国际上已经有数十年的历史，发达国家的膳食补充剂已经成为日常饮食生活的重要组成部分，90%日本人天天服用膳食补充剂，欧美70%人天天服用膳食补充剂。服用膳食补充剂已成为21世纪现代人的健康生活方式。

此次研讨会还讨论了《中国膳食补充剂团体标准（内容草案）》，标志着膳食补充剂产业将进入标准化时代。

大健康产业联盟常务副主席刘其元认为，中国膳食补充剂行业刚刚起步，制定行业标准 and 评价体制迫在眉睫。

膳食补充剂标准草案起草组组长徐红娟表示，有丰富的饮食，并不代表营养均衡。膳食补充剂标准将有利于中国膳食补充剂产业标准化、规范化健康发展，促进中国膳食补充剂行业与国际行业接轨。

徐红娟说，标准的出台能够指导消费者平衡膳食，满足消费者知情权，让越来越多的消费者在购买膳食补充剂产品时将有所依据，也有助于向公众宣传和普及营养知识。