

向西方阐释中国“第二个奇迹”

过去近40年间,中国经济迅速崛起的奇迹备受国内外关注,而“中国故事”中的另一个同等重要的奇迹——面对复杂、剧烈而又深刻的社会经济变革大潮,以及动荡不安的国际政治环境,中国共产党如何保持国家基本政治秩序和社会生活秩序的总体稳定——令西方学者困惑不解。这正是阎小骏著、中国社会科学出版社出版的《中国何以稳定》要解答的问题,作者认为,关键在于中国共产党能够以高度适应性和极强的学习能力顺应时代变化,在治国理政中有效掌握并运用国家弹性与刚性力量,通过不断对内观察和对外学习吸收来进行适应时代要求的调整和创新。

●知多点
果蔬脆片果脯蜜饯多吃无益

冬季很多人觉得吃水果太凉,因此就把水果干当作“浓缩的水果”。真正的水果干,水果干燥脱水之后的天然状态,不添加糖、盐、油及任何食品添加剂,如大枣、葡萄干、桂圆干等。和新鲜的水果相比,水果干失去了部分水分和维生素,但也浓缩了矿物质、膳食纤维、抗氧化物等成分。然而果蔬脆片、果脯、蜜饯这三类水果干并不是“浓缩的水果”。果蔬脆片,通常是低温油炸的,不仅脂肪含量高达10%至20%,而且维生素和膳食纤维等营养素也因油炸几乎损失大半;以新鲜水果为主要原料,加糖或蜂蜜等配料腌制而成的果脯,大量添加糖,因此热量很高;而酸酸咸咸的蜜饯类水果干在制作过程中要加入大量的糖和盐,如最常见的话梅、陈皮、加应子、陈皮丹等,钠含量一般都较高。有的蜜饯还有不少添加剂,长期或大量吃,会给健康带来风险。

冬季易心衰 小毛病或成“提示灯”



最近,徐爷爷觉得胸闷,偶尔咳嗽几声,感觉做什么事情都提不起精神,晚上喘得睡不着,有时得坐着才能眯一会儿。他以为自己只是普通感冒,没怎么在意。没想到,这种不适症状却越演越烈,居然被送进了ICU抢救。结果被诊断为心力衰竭(简称心衰)等多脏器衰竭,徐爷爷忽视的“普通感冒”居然是心衰的症状。专家提醒,冬季是心衰高发时期,有心血管基础疾病的老年人务必要注意可疑症状,切勿耽误治疗。

2 胸闷、憋气、水肿提示心衰

虽然心衰危害大,但很多人并不了解,有的人将心衰症状误认为是衰老的正常现象,有的人在出现心衰症状后直到撑不下去了才会到医院就医。曾智桓强调,患冠心病、高血压、心脏病瓣膜病、糖尿病和扩张性心肌病的人群,应该高度警惕心衰的发生。

心衰的典型症状其实不难识别,曾智桓表示,如果有心血管基础病的患者,在走路、上下楼梯或者其他活动后出现胸闷的,或者睡到半夜觉得呼吸困难,需要坐起来休息一下的,都明显提示心衰的可能。心衰还会导致人胃纳下降,感觉肚子饱胀,吃不下饭。有的人会反复咳嗽,或者总体的尿量下降。

此外,心衰还会导致下肢水肿,如果发现自己双脚突然肿了,就要加强警惕。曾智桓介绍了一个识别身体是否出现水肿的简单方法,就是每天监测自己的体重。“如果发现连续一段时间每天体重增长都超过500克,就说明不是正常的体重增长,有可能出现水肿。”曾智桓表示,这些都提示患者可能发生心衰,需要及时就医。

3 预防心衰先把血压控制好

曾智桓提示,要预防心衰,首先必须把基础疾病控制住,特别是要调控好血压。脚肿的患者,可以在医生的指导下服用一些带利尿剂的降压药,但利尿剂不能长期服用,且一定要遵医嘱。

对于体质比较差的患者,如果血压调控得比较好,冬季可以适当用红参、红景天等中成药调理一下,通过补气来改善心肌供血。不过有严重高血压、肾功能不全的患者禁用,因为吃了补气的食物反而会诱发心衰。

此外,有心血管疾病的人群还要预防感染,尽量避免感冒或流感的发生,以防引发肺部感染,因为这是诱发心衰的最常见因素。高危人群要远离不健康的生活方式,日常生活中做到饮食清淡营养均衡,适度锻炼,避免情绪激动。

诱发心衰的五大原因

- 1. 呼吸道疾病
- 2. 过度劳累
- 3. 不良情绪
- 4. 输液过多过快
- 5. 过度饮酒吸烟

感觉头晕应先测血压再吃药

张叔是一位高血压患者,最近天气时冷时热,他偶尔会出现头晕的情况。由于以前也有过血压升高引起头晕的情况,于是他便赶紧服了一片降压药,之后却感觉自己晕得更厉害了。家人赶紧给张叔测血压,没想到血压居然偏低至100/60mmHg。原来,张叔的不适是由于低血压引起的,吃了降压药反而使血压更低了。

广东省第二中医院内科门诊副主任医师许杰红表示,高血压患者出现头晕比较常见,常常会伴随血压波动。不过,并不是所有头晕都一定是由于血压升高引起的。如果头晕症状是高血压引起的,那么服降压药是合适的;但如果头晕是由低血压引起的,这时如果服用降压药就会“雪上加霜”。因此只要一头晕就自行服用降压药,其实是一种不安全的做法。

低血压头晕一般会在体位改变时出现,如在由平躺变为坐起或站立时发生或加重,因为此时头部血压下降较快,容易造成脑供血不足。许杰红建议当发生头晕时,患者最好先测量一下血压,明确后再决定是否服降压药。如果头晕症状一直未改善,应及时就医,由医生判断头晕的原因,以免耽误病情。

排解寂寞、愉悦身心 老人玩拼图练大脑

玩具不是小孩的专属,也可以愉悦老人的生活。在西方养老院,拼图往往是老人休闲标配,同样在我国一些老年康复医院,为锻炼老人动手能力等,拼图游戏也不可或缺。

为何老人要多玩拼图?北京大学老龄健康与家庭研究中心主任曾毅说:“老人玩益智玩具很有必要。”许多老人退休后,社交空间和经济行为减少,要科学合理地打发增多的空闲时间。随着年龄的增长,人体机能逐渐退化,反应会越来越迟钝。再加上老年人退休后用脑机会减少,注意力和认知能力会进一步下降。延缓大脑衰老,除了要保持良好的生活习惯和适度锻炼外,手脑并用是最有效的方法。玩拼图不仅可以帮助老人排解寂寞、愉悦身心,还能锻炼他们的动手能力、思维能力及认知能力。对于那些已有老年痴呆早期表现的老人,还能在一定程度上减轻病情。美国医学专家研究发现,50岁以前玩成人益智玩具的人,患老年痴呆症的比例只有普通人群的32%。

市面上针对老人的玩具虽然不多,但像拼图、航模等玩具很适合老人。子女在给老人购买玩具时一定要得注意两点:一是玩具的难度要适中。以老人经过两三天努力学会为宜。如果拼图太简单,老人觉得没兴趣,起不到锻炼大脑的作用;太难了,老人学起来太费劲,反而弄巧成拙,产生挫败感。比如,为老人挑选500~1000块的拼图就太复杂了。家人购买时可以选择相对简单的,随着老人拼得越来越熟练,再增加难度。二是考虑老年的心理接受度。挑选拼图或其他益智玩具时,最好先和老人沟通。可先购置一件老少皆宜的简单拼图等,让孩子陪老人一起玩,老人会在不知不觉中锻炼大脑,成功地拼出一幅图画后,也有一定成就感,心情也会好很多。

还可为老人挑选一些其他的益智休闲玩具,如象棋、围棋、积木等。一些有中华传统文化味道、深受老人喜爱的玩具也可以挑选,像孔明锁、七巧板等。七巧板可以拼出多种图案,在拼图的过程中,需要手眼协调,复杂却十分有趣,适合高龄老人、早期老年痴呆症患者、记忆力减退的中老年人和中风康复期的患者。

曾毅表示,老人适度地玩拼图等玩具,找到一种调解生活的方式,既能锻炼身体、保持活力,还能以更积极、健康的心态面对生活。(综合新华社、人民政协报等)

古丝绸之路 给中华医学带来的巨大影响

中医是我们引以自豪的“国术”,其最大特点就表现在药材选择的丰富性上,这些药材有别于近现代西方化学合成的“西药”,相应地称为“中药”。其实,这些中药有不少是在丝绸之路开通以后引入的,如龙涎香、阿勃参、安息香树、波斯枣以及治疗疟疾的金鸡勒、治疗咽痛失声的胖大海……而印度、阿拉伯医生带来的开颅手术等“外科奇术”,更促进了中国古代医术水平的提高。“两目今先暗,中年似老翁”的唐代诗人刘禹锡,在被印度医僧治好了眼疾后,曾专门写了一首《赠眼医婆罗门僧诗》:“师有金篦术,如何为发蒙。”

传统中药里哪些药材是外来的? 《博物志》:“张骞得红蓝花种于西域”

通过丝绸之路引入的外来中药,以印度、波斯、阿拉伯地区及西域为主。最早一批来到中原的亦食亦药植物,如苜蓿、石榴、胡桃、胡荽等,是开通丝绸之路的外交家张骞带回的。明李时珍《本草纲目》中所载药物共分成60类,计1892种,其中相当比例系“外来药”。

凡药名带有“胡”、“蕃”、“海”、“洋”等字的,均是外来药材。如《本草纲目·草部》中记载的、主治“心忧郁积,气闷不散,活血”的番(蕃)红花,便是从波斯和西域传入的。该书引晋张华《博物志》称:“张骞得红蓝花种于西域,则此即一种,或方域地气稍有异耳。”

再如治疗皮肤病极有效果的阿勃参,明慎懋官《华夷花木鸟兽珍玩考》称:“阿勃参,出拂林国。”拂林国即东罗马帝国,中国古籍多称“大秦”或“海西国”。阿勃参最晚在唐朝时已传入中国,唐段成式《酉阳杂俎》便提到因为阿勃参疗效极佳,“油涂疥癣即愈”,一度与黄金等值。该书共记有龙脑、阿末香(龙涎香)、西域薤卜花(梔子花)、娑罗(红云杉)、龙脑香树、安息香树、波斯枣(椰枣)等20多种外来药材。

类似上述记录在中医古籍中比比皆是,唐朝时还出现了首部外来药物的医药学专著《胡本草》,很可惜,这本中国古代唯一一本记载外来中药材的医学著作在唐末战乱中亡佚。幸运的是,随后的五代时又出现了一本外来药物专著《海药本草》。

《海药本草》是定居中国的波斯人后裔,所谓“土生波斯”李珣编撰的,书中记载的外来药物达124种,除了之前中医书籍中已有的,又增补了一批外来药材,如波斯国的天竺药银(杯铝银)、硫磺、芦荟、苜蓿(小茴香)、阿月浑子……

外来药材是如何传入中国的? 《宋史》:大食国“谨备蕃锦药物,附以上献”

外来药材、药物进入中国基本上有两种方式,一是中国人去海外找寻购买,二是外国人来华进贡或贩卖。具体路径上,汉唐以前以陆上丝绸之路为主,之后则以海上丝绸之路之路为多。

如果说张骞通西域带回的药材植物还有随意性的话,隋唐以后则多是目的性很强的主动寻购了。《隋书·波斯传》在介绍了包括被中医当作良药的波斯枣、附子、河黎勒、无食子等波斯物产称:“炀帝遣云骑尉李旻使通波斯,寻遣使随旻贡方物。”

隋唐时,海上丝绸之路已成为外来药物进入中国的重要通道。“土生波斯”李珣将其著作定名《海药本草》,就是因为他家所经营的香药大多是从海上丝绸之路过来的,或是海外移植至南方的药物,故称“海药”。

史书将外来国家和地区主动向中国出口药材、药物称为“贡”或“献”,实际上是一种官方贸易。如公元七世纪前后,中西亚及欧洲流行的万病感应剂、内有鸦片成分的“底也伽”就是典型的古版“进口药”,“底也伽”甫一出现便大受欢迎。鉴于此,当时的大秦国屡遣使来献。如公元677年唐高宗李治当皇帝时,《旧唐书·拂菻传》记载:“乾封二年,遣使献底也伽。”

宋朝以后,随着中国航海技术进步,“万邦来朝”,精明的阿拉伯商人将许多物产运销中国,其中药材和药物是最重要的品种。据《宋史·大食传》,公元十世纪的开宝、太平兴国年间,“前后七次入贡,献上方物。”淳化四年(公元993年),以方物附亚物来献,其表曰“大食舶主臣蒲希密上言”……谨备蕃锦药物,附以上献。”

明朝时中外医药文化的交流又开启了新篇章,郑和“七下西洋”带回了大量海外奇珍,药材药物占相当大的比例,这从《本草纲目》所记就能看出。即使清朝时官方与海外交流大减,但民间药物贸易从未停止,清赵世敏《本草纲目拾遗》仍记载了50多种奇效外来草药,有的至今都在使用,如治疗疟疾的金鸡勒(奎宁)、治疗咽痛失声的胖大海等。

外来医生和医术对中医影响有多大? 《开元释教录》:东汉时“译经传入印度之医药”

早在东汉时印度医学已传入中国,唐僧释智升《开元释教录》称:“东汉之末,安世高医术有名,译经传入印度之医药。”《西游记》中唐僧的口头禅“救人一命,胜造七级浮屠”,便源于佛经,这一古印度医学伦理,加强了中医既有的“救人要紧”的观念,在中国民间形成了朴素的“救人要紧”的医俗。

从中医史来看,历代都有不少外来的名医,如唐朝有李摩珂、李珣,元朝有爱薛、拉施特。唐朝皇帝特别喜欢看“胡医”,开“胡方”,服“胡药”;唐太宗李世民曾命印度方士那罗迺娑婆给他制造“仙药”,唐高宗李治也曾迎印度人卢伽逸多,征求四方药材。

最受欢迎的是古印度的眼科医生,在印度佛教史上被誉为“第二代释迦”的龙树由于医术高超,被称为“龙树菩萨”。唐朝时很多诗人都受惠于印度眼科医生,“两目今先暗,中年似老翁”的刘禹锡便写有《赠眼医婆罗门僧诗》:“师有金篦术,如何为发蒙。”

外来医生往往以僧人或传教士的身份行医,概称为“胡僧”。阿拉伯医生对十三四世纪的中医影响最大,其中有不少在元朝时还担任医药机构的官员。如忽必烈任命阿拉伯医学家爱薛掌管西域医药司,至元七年(公元1270年)西域医药司改为“广惠司”,底层民众也可以享受到先进的阿拉伯医疗服务。而元末出现的《回回药方》,更将阿拉伯医学在中国的传播推向了新的高度。

外科“鼻祖”华佗借鉴了印度医术? 《新唐书》:拂菻国“有善医,能开脑出蛊,以愈目盲”

阿拉伯医生、印度医生还带来了高超的外科医术,如在现代都有难度的开颅手术等,元陶守仪在《南村辍耕录》中称之为“外科奇术”,并举一例:“向寓都下时,邻家儿患头疼,不可忍。有回回医官,用刀割开额上。”最早记载外国医生来华做开颅手术的是唐朝,《新唐书·拂菻传》称:拂菻国,“有善医,能开脑出蛊,以愈目盲。”开颅手术古人又称“钻颅术”,是当年治疗不明原因失明的一种外科手术。

在中国古代名医中有谁做过开颅手术?最有可能做过这种手术的应该是外科鼻祖、东汉末的华佗。明初小说家罗贯中在《三国演义》第七十八回提到,华佗提出根治曹操头痛病的方案就是开颅:“先饮麻肺(沸)汤,然后用利斧砍开脑袋,取出风涎,方可除根。”曹操以为华佗要谋害他,杀了华佗。

为什么说华佗的“开颅手术”并非罗贯中杜撰?一是当时外来医术已经传入,阿拉伯医生、印度医生早都能做开颅手术;二是华佗已研发出了外科手术必须的麻醉剂“麻沸散”;三是华佗早已能做开腔剖腹的“割割”手术。华佗的医术很有可能是受到印度外科手术的影响,学习、借鉴了印度外科医学后形成的,甚至有学者因为华佗能做外科手术而怀疑他是印度人。从这个层面上来说,华佗的高超医术是古丝绸之路造就的,如今常说的“华佗再世”背后正是中外医学文化交流的结果。(摘自北京晚报)

