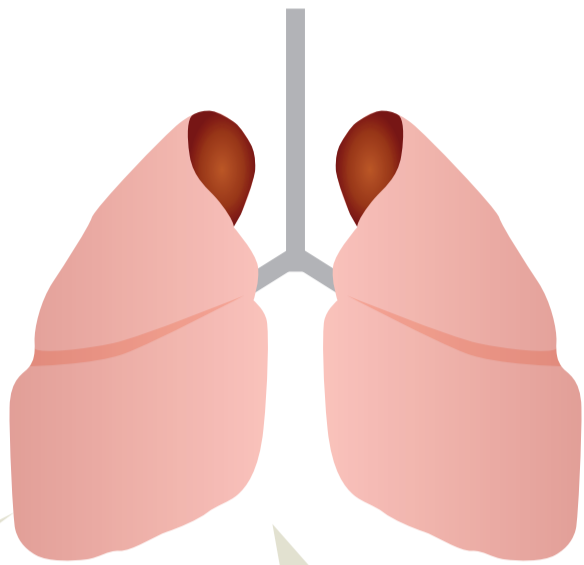


感冒后小心“外邪”入肺

这段时间,你身边的咳嗽声是不是又此起彼伏了。随着冷空气的到来,慢性咳嗽、慢阻肺、哮喘等疾病的患者又开始增多。最近,记者在浙江省级名中医、呼吸科专家蔡宛如教授的门诊看到,不少老患者扎堆。蔡教授认为,从中医角度看来,呼吸系统疾病的预防,病因病机有很多共同点,所以在防治上也大致相同。



“老烟枪”久咳不愈 肺功能损失大半

今年80多岁的老杨,是一位离休干部,是位典型的肺气虚型的慢阻肺患者。“我患慢阻肺多年,每年气温下降、空气干燥的冬天都是最难熬的,发病时,胸闷气短,一动就加剧,咳嗽咳痰。”两年前,见到省级名中医、呼吸科专家蔡宛如教授时,杨老处于常年反复发作状态,咳嗽气息明显。

那时候,因为病情时常加重,每年他都不得不多次住院治疗。经过肺功能测试发现,被诊断为是中重度阻塞性通气功能障碍。原因也很明确,他是个“老烟枪”,虽然刚刚戒了,但是已经造成肺功能的明显损害。

就诊以后,他一边接受慢阻肺正规治疗,一边通过中药和膏方调理。“中医方面主要是通过补益肺肾,纳气平喘的方法进行治疗,同时配合冬季膏方调理。”蔡教授运用了金匮肾气丸、八珍汤、参蛤散等经方根据辨证施治的原则进行调理。这两年来老杨经常来蔡教授处复诊,但再也沒有住过院了。

对于一些哮喘合并慢阻肺的患者,蔡宛如会建议,他们在接受正规治疗的基础上,再通过补益肺脾肾的中药调理。

辨证施治远离慢阻肺

冬季是慢阻肺在高发季。人往往在这个时候抵抗力下降,呼吸道防御功能下降,比平时容易受细菌、病毒感染,慢阻肺患者则更容易引起急性加重。

中医理念重视“扶正”,有句话叫做“正气存内,邪不可干”,意思是说自身抗病能力强,就不会受到外邪了。那么怎么来提高抗病能力呢?先讲讲吃吧。根据中医的理论,冬令进补是因为冬天是收藏的季节,而且气候寒冷,以食养肺应以温补为主。根据中医“虚者补之,寒则温之”的原则,寒冷的冬天可以在膳食中合理适量加入温热性且具有补益肺肾的食物。比如,在这个季节可以适当多吃一点温热的羊肉、牛肉。冬令进补常用的方法有几种,中

生活起居有讲究

蔡宛如的不少慢性呼吸病患者,都有体会,经过冬病夏治、冬令进补后,来年发病频次少了。膏方、食疗主要是起到增强机体功能,从而起到辅助治疗疾病的作用。许多患者盲目迷信中医也是不可取的,应在明确疾病诊断的基础上,中西医结合选择,即选择最有利疾病康复和痊愈的方法,在规范治疗的基础上,加用膏方调理,能起到事半功倍的作用。生活起居上做什么呢?

呼吸系统疾病患者要做好保暖工作,出门最好戴口罩,避免冷刺激,尽量保持室内空气清新。

她会建议慢阻肺患者,

成药、膏滋药、药酒和药膳。药膳也是一种很好的方法,即在膳食中加入补药,比如老母鸡里加一点黄芪,在老鸭煲里放几根虫草,都是可以选择的。

另外百合、白莲子、银耳、莲藕等食物都属养肺首选。百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹一起炒或与糯米熬粥。莲藕生熟皆可食用,生食可清凉入肺,熟食与排骨炖汤可健脾开胃,滋补养生。杏仁能润肺、止咳,可与薏米等熬制成粥,也可与猪肺等一起炖汤。这些都可作为食补的选择。中医讲究“虚则补之”、“扶正固本”、“阴阳平衡”的原则,缺啥补啥,人体抵抗力增强了,那么疾病自然就减少了。

在戒烟和接受规范治疗的前提下,平时适当做做肺部保养呼吸操,有利于对肺部肌肉的锻炼和提高呼吸功能。

此外,适量运动可增强肺功能,也能增强人体免疫力,在选择运动方式时可根据个人体质和爱好选择一个适合自己的运动。她建议老年人运动量不宜过大,运动强度不宜过高,运动时保证呼吸均匀,防止因出汗过多耗损阳气。此外,适量做呼吸功能锻炼对清肺也有很好的作用,能促进二氧化碳的排出和使更多氧气进入到体内,保证全身脏器的供氧。保持心情愉悦,对身体更是有利的。

(摘自浙江老人报)

来自呼吸科医生的提醒 冬天,老人最该打这两种疫苗

随着年龄增长,人体的免疫力会逐渐下降,老年人的身体对病原体的识别和产生抗体的能力也会有所下降。时值秋冬季节,各种感染疾病又将高发,疫苗作为一种最有效的预防感染的方法,在老年人群中最值得推广。

常见的疫苗中,老人最应该打的就是流感疫苗和肺炎疫苗。世界卫生组织资料显示,全球每年因流感导致严重并发症及死亡的人中,绝大部分是由肺炎所致。流感对老年人健康构成的潜在危害不能小视,患有基础性疾病的老年人更是易感人群,接种疫苗可有效降低流感的发病率和并发症。东南大学附属中大医院呼吸内科副主任医师韩淑华建议,年龄超过60岁的老年人都需要接种流感或肺炎疫苗,同时接种两种,保险系数将大大增加。

流感疫苗注射后,要在半个月之后才能产生抗体,达到预防的目的,因此流感疫苗最好入冬之前就注射。在我国,特别是北方地区,冬、春季是每年的流感流行季节,因此,10、11月份是最佳接种时机。它可以预防流行性感冒病毒,但不能防止普通性感冒的发生,只能起到缓解普通性感冒症状、缩短感冒周期等作用。老人们可到当地医院预防保健科或防疫站注射。

肺炎疫苗也很重要。肺炎往往发生于流感发病后期,持续高烧会导致老年人免疫力和心肺功能下降,肺炎球菌会借机入侵患者肺部,造成感染,引起肺炎。老人可以在接种流感疫苗的同时注射肺炎疫苗,起到双保险的作用。

这两种疫苗对于免疫力低下的老年人都适合,尤其是呼吸疾病患者,如患有慢性阻塞性肺病、支气管扩张者,或者是肿瘤患者等更建议接种。需要注意的是,如果病情正在发作,或是正处在感染中,要在感染控制后再去打疫苗,注射之前要咨询专科医生的建议。

(摘自华商报)

感冒后咳嗽为啥不见好

随着气温日渐走低,感冒、咳嗽的患者日渐增多。有这样一类咳嗽,常于感冒以后出现:鼻塞流涕或者高烧好了以后还会出现咳嗽,并且总不见好!没完没了的咳嗽,剧烈的咳嗽,这都是患者首诊时常见的形容。而且往往到医院拍了片子却发现什么问题。现在这类咳嗽逐渐被医学界认识并被称为“感冒后咳嗽”。

中医认为,感冒后咳嗽,多为“寒包火”的症候。这是因为随着人们生活水平提高,暖气空调进入千家万户,室内空气夏天阴凉,冬天温暖,与外界形成巨大的反差,人们生活在这样的环境中,在强烈的温差下人体体温调节功能往往不能随之相适应,比如冬季应寒取暖,阳气外泄,“冬不藏精”而伤阴使邪热内生。

加之现在都市人饮食肥甘厚味、情志紧张焦虑造成内热重的较多,体内有了热,自然容易招引外邪——内火引风,很容易出现感冒、咳嗽。

冬季,风干物燥,燥兼寒冷,咳嗽往往带有明显的时令特征,人们常觉口鼻干燥,甚至出现干咳不止、喉痒刺激等症状。

按照中医理论,肺为“娇”脏,喜润恶燥,燥气与肺喜润娇嫩之性相违背。肺主呼吸,合皮毛,因此,人们易患咽喉咳嗽、过敏性鼻炎。

(摘自老年生活报)

改革开放初期轰动全国的美术事件

1978年开始实行的改革开放,带来了宽松的社会环境,也带来了人们思想观念的变化。当时,美术界出现了几起标志性事件,成为轰动全国的社会公共事件。这些轰动全国的美术事件是伴随着中国改革开放而产生的,是思想解放的结果,同时,又进一步推动了整个社会的思想解放,促进了人们思想观念的变化。



裸体雕塑引发全国关注

1979年6月,雕塑家唐大禧(后来曾担任广州雕塑院院长)创作的著名雕塑——《猛士》诞生了。这部作品,唐大禧选用一个裸体女子骑在奔驰的骏马上,集全身之力,引弓蓄势,猛然释放的一瞬间。作品还有一个副题——献给为真理而斗争的人。旨在表现“文革”中被残酷迫害的女英烈张志新。之所以用裸体少女,唐大禧认为这样更无畏,也能体现对革命的赤诚、真诚和坦荡。

1979年10月,广东省美术作品展正式开展。在这次展览中,《猛士》获得了优秀奖。尤其是其裸体女子形象,直接引发了此后的大争论。当时的观众对作品并不叫好,相当多的人认为其“下流”“出格”“不合国情”“有伤风化”,更有甚者要求查办作者。也正是有这样的争论,《猛士》最终未能前往参加全国美展。但《猛士》造成的影响仍在继续扩大。当时广州颇具影响力的《作品》《花城》两本杂志,先后将《猛士》刊登在封面上。之后,《文汇报》《文艺报》等参与报道。一场持续了大半年、波及全国的争论就此拉开序幕。

在广州,对于《猛士》的批评,最早发端于当地著名的《羊城晚报·花地》副刊上的一篇文章。当时,一位文化厅副厅长化名松子在《花地》上撰文说,《猛士》不合国情,有伤大雅,会引起治安混乱,甚至会影响整个社会的道德风尚。看到此文后,著名电影艺术和电影史专家、中山大学教授李以庄女士不同意其看法,立即提笔反驳。李以庄在文章中说,在盛唐,女子的时装也是开胸很低的袒胸式,至今从唐画中能看到,而在敦煌、龙门、天龙山等石窟中,也有大量几乎是全裸的飞天或菩萨在奏乐或跳舞。“这些艺术作品,是我们的祖先吸收印度文化创造的,并且照样给我们一种健康活泼优美生动的艺术享受,并没有对整个社会的道德风尚发生坏的影响。”

当时有关部门还有对李以庄进行大批判的打算,幸而广东省委第一书记任仲夷讲了话,肯定了《猛士》,李以庄才得以幸免。1987年,广州市人民公园布置了七件雕塑作品,《猛士》被列入其中。从此,《猛士》正式进入到社会中来。

人体壁画惊动中央领导人

1979年,画家袁运生参加了新中国成立以来美术工作者第一次大规模壁画创作——首都机场壁画的绘制。首都机场壁画群共有七幅,包括张仃的《哪吒闹海》,袁运生的《巴山蜀水》,肖惠祥的《科学的春天》,祝大年的《森林之歌》,张国藩的《民间舞蹈》,李化吉、权正环的《白蛇传》和袁运生的《泼水节——生命的赞歌》。

袁运生选择了反映和表现傣族人对自由、幸福和未来生活追求和向往的题材——泼水节故事。对他来说,能画《泼水节》是“如梦一般美好的事情”。他后来在回忆这段往事的时候激动地说:“1957年,我刚上大学二年级的时候就被打成右派,所以‘四人帮’垮台以后我极为兴奋。画《泼水节》这个想法与我当时的心情——中国人民打败了‘四人帮’后的情绪是吻合的。《泼水节》这个故事是反映傣族人民消灭了魔王之后的欢腾,这种欢腾有一种痛定思痛的背景,泼水是为了清除在人身上的恶臭、污垢和痛苦。”

《泼水节》从整体上来看是抒写傣族人民对自由和幸福生活的向往和追求,是抒情的,后来引起人们广泛关注和争议的是大胆地画入了三个沐浴的女人。袁运生画《泼水节》时,并非未考虑到当时的社会条件,想到画女人肯定会引起社会压力,但他还是想在艺术上有所突破。他后来说:“我觉得画人体是一种象征,人的解放是最大的解放,这一步该迈出去了。所以我当时也没有征求谁的意见。”

为了不连累别人,不让大家承担责任,袁运生利用一个下午的时间把三个女人人都画了。画沐浴的场景,人是不能穿衣服的,为了通过审查,袁运生在草稿上多画了一条线,这样看上去人是穿着裙子的。在壁画完成的时候,他又把线偷偷地去掉,等发现的时候已经没有办法改正了。

1979年机场壁画问世后,引起巨大反响。尤其是袁运生创作的《泼水节——生命的赞歌》因含有傣族妇女裸体沐浴的部分,更是引起人们的广泛关注,在全国掀起了轩然大波。由于画面中的女人问题,已经完成的机场壁画迟迟没有揭幕。当时,有关部门迫于社会对女人体争议的压力,要求袁运生修改壁画,“起码要让女人穿上短裤”。但袁运生拒绝修改。当时主持首都机场壁画工作的是后来曾担任全国政协主席的李瑞环,他化解了其他领导人因画中的女人而害怕出事的紧张心态,说等邓小平同志看了再说。

10月的一天,邓小平到首都机场参观。李瑞环就汇报说:“《泼水节》有争议,请小平同志定夺。”邓小平很开明,看了以后说:“这有什么好争议的,艺术表现很正常。我看可以。”他还说要多印,印出来卖给外国人。当时的报纸都作了报道,而且连画一起刊登出来。这样,机场壁画就开始展出了。

首都机场门前的广场上停满了载客前来参观的大巴,人们拥进裸女人体壁画所在的餐厅,迫不及待地想一睹究竟。来看壁画的上到将军,下到普通百姓,每天应接不暇。在文代会上,人们给机场壁画很高的评价,将它与董希文的《开国大典》并称为新中国成立后最重要的美术创作成果。海外新闻媒体当时曾这样报道:“中国在公共场所的墙壁上出现了女人体,预示了真正意义上的改革开放。”“机场壁画群与1979年美术馆外小花园中的‘星画展’,1981年全国青年美展中的《父亲》一起被作为中国思想解放的标志。”他们都把这幅画视为中国改革开放的象征。

曾任全国政协副主席的霍英东回忆说:“当时投资内地,就怕政策突变。1980年,首都机场出现了一幅体现少数民族节庆场面的壁画《泼水节——生命的赞歌》,其中一个少女是裸体的,这在内地引起了很大一场争论。我每次到北京都要先看看这幅画还在不在,如果在,我的心就比较踏实。”



油画《父亲》全国走红

在《美术》杂志1981年第1期封面上刊登的油画作品《父亲》,在改革开放初期一炮走红,作者罗中立也因此一举成名,后来曾任四川美术学院院长。当时,《父亲》引起的巨大震动已远远超出了美术界范畴,获得了全国人民的广泛关注。

罗中立的这幅超级写实主义作品《父亲》,以纪念碑式的宏伟构图,饱含深情地刻画出了中国农民的典型形象,深深地打动了无数中国人的心。画面构图其实很简单,就画了一位饱经沧桑的老农民。他佝偻着背,手捧一只粗瓷大碗,面向观众,仿佛在动情地诉说着什么。老人面容枯黑,干瘦的脸上布满了像沟壑,又如车辙似的皱纹,深陷的眼睛里流露出凄楚、迷茫又带着恳切的目光,干裂的嘴唇似乎已被风干许久……这一切都无不被打上了他艰苦劳动、生活悲惨的烙印。这是一位世世代代生活在黄土地上的老农民,面朝黄土背朝天,日出而作,日落而息。有人说《父亲》的形象不是某一个农民的父亲,而是中国经历十年内乱后的八亿农民的父亲,是中国千千万万勤劳、朴实、善良的农民的缩影,是他们的传神写照。他们平凡,无高大的形象,然而他们伟大。他们用勤劳的汗水养育了我们,是支撑我们整个民族、整个国家从过去走向未来的伟大力量。

油画《父亲》发表伊始,即在社会上引起一场轩然大波,一时间沸沸扬扬,见仁见智,众说纷纭,莫衷一是。那时,“文革”刚刚过去,但社会上极左思潮的影响仍然根深蒂固,人们的思想禁锢还无处不在,这幅画不可避免地受到了一些非议。有些批评家说,《父亲》“污蔑了中国农民的形象”,“没有反映解放后中国农民的新变化”。于是,在形势的压力下,《父亲》在最后定稿时,就有了一处细节上的修改,即在父亲的左耳上,夹了一支圆珠笔。据说,这样就体现了解放后的农民已经是有了文化的农民了。

油画《父亲》曾在1980年荣获第二届中国青年美术展一等奖,后被誉为“二十世纪八十年代中国画坛的一面旗帜”,后被中国美术馆永久珍藏。

(摘自党史博览)