

X 心灵絮语

# 那院 那树 那雕像

□ 万宏伟

枇杷成熟时节，肯定是一年之中洛阳市最美的季节。没有枇杷的日子里，洛阳市新城区疾病预防控制中心(以下简称疾控中心)的院落同样值得驻足观赏。

既然是疾控中心，道边自然少不了健康生活方式的标识。那些标识制作精巧，文字简约，其规格格式与周边的建筑、草木协调一致。大家可以在疾控中心暴走、拉单杠、练肌力，真是早晚锻炼的好去处。偌大的疾控中心院落又平添了一张新名片——健康主题公园。

公园的西边，是一个高出地面一米有余的平台，长满了有名草和没有名字的花草树木。首首草紧贴地面，茎叶密匝、相互交叉。那乔木，伸展着肥厚的叶子，努力保护其他草木，使它们少受灰尘的侵袭。牡丹、芍药和月季，在众芳邻的掩护簇拥下静心生长，没有高低顺序的精心栽培，也没有树叶、花色的刻意搭配，一切都随意，随意得让人感到舒坦。这里的苗木没有主次，各自遵循着千百年来植物进化形成的习惯。这里的苗木又互为主次，既用心躬耕于各自的主业，又安心当好绿叶，同心编织“把

美丽带给人间”的梦想，陪伴着近在咫尺的隋唐水利工程遗址，为这个遗址排遣着千年积累的孤单和落寞。

在这个院落里工作的健康卫士们何尝不是这样呢？他们的岗位不同、阅历有别，其中有参加过援疆、援藏甚至援非洲与瘟疫斗争经验的无私奉献者，有冒着余震参加5·12汶川地震后江油恢复重建的功臣，有刻苦钻研防疫技术、让省内外同行称道的专家，也不乏志向高远、有良好的潜质、具备攀登防控科技高峰的青年才俊。他们都以“做小事的普通人”自谦，兢兢业业工作几十年，在各自平凡的岗位上，共同守护百姓健康。

我常常拾级而上，徘徊在枇杷树下，久久地凝望。它没有高大挺拔的树干，也没有婆娑盘旋的树冠，虽然四季常青，但是没人赞它像松柏那样意志坚强。枇杷树原本生活在富庶的岭南地区，喜欢温热。移植到北方后，枇杷树很快适应了干燥的地方，甚至爱上了洛阳。你瞧那些枇杷果，有昂首挺立、卓尔不群的，有结伙垂头的，个个滚圆，粒粒橙黄。拨开潮湿的枝叶，信手摘下一串枇

杷果，那甜丝丝的味儿直入咽喉，让人垂涎欲滴。剥去薄薄的果衣，晶莹的果肉立刻渗出滴滴汁液，急急吮吸指尖的残液，急急送入口中，说不清的美妙流遍周身。我们疾控中心的同志不也是枇杷树么？“非典”面前，他们没有退缩；“甲流”来临时，他们踊跃向前。

院落的南面也是一片树林，斗折蛇行、曲径通幽，花草遍地、枝叶蔽日，不一样的是在林间花前、甬道和廊架边散落着用铜材制作的人物塑像。他们是国际预防医学界少数顶尖级人物的代表。细菌学家耶尔森·亚历山大面庞疲惫，眺望远方好像有力不从心、无可奈何之感。我猜想，这是科学家旅途中的小憩。1894年香港爆发鼠疫，他在那间茅屋里忍受着清苦，潜心研究，过去钟情的阳光、海浪、沙滩虽近在窗外，也没有分散他的精力，他仍然沉湎于鼠疫流行的致病菌，思索着隔离淋巴结液液液的一个操作步骤。

最让人心碎的当属细菌学家罗伯特·科赫。他坐在椅子上，左胳膊肘用力压着支架，右臂压着左臂，吃力支撑着上身，宽大的衣裤愈发显得他削瘦瘦弱。这可

能是这位细菌学泰斗晚年在巴登巴登温泉疗养院疗养的风景，在我还不知道他在医学领域的具体建树和成就时，就满怀深情和敬仰。当我知道他在沃尔斯当医生时就开始节衣缩食自购实验用具，用仅仅数倍的显微镜，在实验室里拼命工作。他为科学倾其所有、耗尽心力，除了崇敬，我还有一种说不明白的感动、怜悯和酸楚。我常常在这些细菌学家铜像前肃立良久，离去又回来，离去又回来。这大概是悲剧艺术的魅力吧！

去看看爱德华·詹纳吧！他脚穿皮靴，身披风衣，风衣下摆后扬，左肩挎着小包，右手拉着皮带，身子微斜，嘴唇翕动，好像哼着小曲。或许是信心十足来上班，或许是满载丰收而回家。总之，他是一位摩登的阳光少年。他的意气风发使我激情满怀。

相比而言，中国科学家们秉承着中华民族的一贯作风：内敛而勤勉。他们把工作的艰辛、条件的艰苦、科研中的多次失败深埋于心中。他们认为，送走瘟神、打赢一场战役，并不值得自豪，另一场更大的战役、更难啃的硬骨头可能接踵而至，必须不骄不躁、凝

神聚力、继续奋斗。从东晋的葛洪到现代的伍连德、何观清，哪一个没有骄人的成就？哪一个不是手不释卷、勤勉敬业？再看看李时珍、于维汉的雕像，他们或肩背竹篓手拿镰刀在崇山峻岭采摘药材，或身穿白大褂、项带听诊器，步履匆匆去诊治下一个病人。

每天上班之前，疾控中心的职工或独自或结伴漫步于花园香径，或徜徉于预防医学名人雕塑群中。他们没有闲情逸致来欣赏红花绿树，也没有站在枇杷树下慢慢品味枇杷果无可名状的美妙，而是利用早到的几分钟闲暇，凭吊和瞻仰前辈的丰功伟绩，汲取努力工作的力量。他们站在这些先驱的雕像前，缅怀其胸怀大众、献身医疗卫生事业的桩桩事件，怎能不激起做好防控疾病的万丈豪情？怎能不获取除害灭病的灵感？

看着三三两两前来膜拜的赤诚，看着膜拜者离去后繁忙的身影，看着河洛大地众生健康，前辈们肯定发出会心的微笑：后来者，来者，良才也。

那院，那树，那雕塑，那群人，多么和谐的场景啊！



怀着激动的心情，我参加了河南省疾病预防控制中心人才培养“534行动计划”第四期的培训。通过15天的学习，我愈发觉得疾控使命的庄严与神圣。

## 疾控与“预防为主”

6月5日，开班仪式后接着开班会，大家相互介绍，其中一位学员说：“在我所有分管的医政、公卫等工作中，疾控工作是我所钟爱的。”这位学员的话让我感同身受。

“预防为主”是我国卫生工作方针，而疾病预防控制正是这一方针的集中体现。有位专家曾谈到“大医治未病”的理念：“不能说等到有病了，才想到上医院看病；要是治不好，就唯医院是问。我们应该想办法动员全社会的力量让更多人不得病、晚得病、得小病，或者得病后迅速被治愈，不使其转成慢性病。这才是我们卫生行政部门的第一使命。这样做将为我们这个社会节约很多资源，也卸去了很多原本就无法完成的任务。”疾病预防控制部门就担当着这一使命，更多关注的是“治未病”，不仅体现“预防为主”的卫生工作方针，也是当前和未来卫生工作的方向和重点。

开班会时，另一位学员说：“从事疾控工作，我骄傲！”台下响起了热烈的掌声。

## 健康教育不等于健康促进

这次听了一位教授讲的《疾病预防控制中的健康教育与健康促进》，使我对健康教育与健康促进有了一个全新的认识：“健康教育的关键是健康促进，健康教育的最终目的是改变行为方式。”现在好多人也有健康意识，但真正行动起来却不多。“知易行难”，我们以往的工作局限于某个卫生日，在一个相对繁华的地段，摆两张桌子、发发一些宣传册，或举办几期培训班，但是有多少人能够认真学习、认真思考并付诸行动呢？

我们是否应该反思一下自己的工作呢？是方式不对还是方法不对？看一调查出的不容乐观的知晓率，就需要我们疾控工作者在心里打一个问号：为什么宣传了、培训了，大家还是不知道、不实践呢？另外，我们成立的一些自我管理小组，人员有了，队伍成立了，但是开展工作了吗？有专业人员指导吗？取得实效了吗？

“健康促进就是要尽一切可能使人们的精神和身体保持最佳状态，宗旨是使人们知道如何保持健康，在健康的生活方式下生活，并有能力做出健康的选择。健康教育不等于健康促进。”通过学习，我才知道自己以前的认知是肤浅的，才知道在具体工作中需要更深一步、更细一些，要结合本地实际，在给群众宣传的同时，多一些发现，多一些评估，真正把健康教育做实，把健康教育转化为健康促进。

## 慢性病防控只有“进行时”

联合国秘书长潘基文说：“慢性病是公共卫生问题，更是经济社会发展问题。”的确，当慢性病导致的死亡已经占到我国总死亡人数的85%时，当慢性病导致的疾病负担已占总疾病负担的70%时，慢性病防控就不只是个人的事、家庭的事，更是全社会的责任。

洛阳市吉利区2012年9月启动慢性病综合防控示范区创建工作，2013年被吉利区委区政府作为10项惠民实事之一来推动。在这一年多时间中，我们以创建为抓手，以创建工作，先后通过了市级、省级验收和国家暗访，但关键还是慢性病防控长效机制的建立健全，要进一步根据群众期望，扎实工作，让更多群众参与其中，真正受益。慢性病防控永远在路上，只有进行时……

白岩松在2013年中国医院论坛上说过这样一段话：“社会应该站在一个更高的层面上看待医疗，医疗不仅是医生守在诊室里等着有人得病来治疗，而是一个庞大的社会综合体系。”这句话从侧面反映了“预防重于治疗”，也道出了慢性病防控任重而道远，“预防”需要我们做得更多更多……

(作者供职于洛阳市吉利区卫生局)

本版图片除署名外均为资料图片

# 神圣的「预防」

□ 张伟波

## 宝宝健康歌谣

□ 刘清沁

宝宝秋季要防燥，  
宝热夜凉注意好。  
立秋之后慎西瓜，  
秋季腹泻不来扰。  
睡眠时候要关窗，  
不让咳嗽上门找。  
秋天也要防雾霾，  
适当运动健康来。

(作者供职于郑州市妇幼保健院)

## 征稿启事

当前，疾控工作者思想空前活跃，各种观点激烈碰撞，产生了许多值得人们关注、品读、深思的观点。应广大读者要求，“健康生活”版更名为“疾控家园”，开设“前世今生”、“健康达人”、“不吐不快”、“心灵絮语”、“书画诗韵”、“养生漫画”等栏目，重点围绕当前疾控事业中心工作和读者的情感诉求量体裁衣，推出一系列反映疾控发展、关注疾控生活的优秀作品。栏目定位如下：

**前世今生**：关注各种病毒、细菌、疫苗、公共卫生日等，重点刊发其起源、发生、发展状况；反映基层疾控机构的历史变迁。

**健康达人**：采取疾控部门推荐和自荐的形式，深入挖掘基层疾控工作典型，塑造个体和群体形象，抓住人物的闪光点，以小见大，以点带面，传播正能量。

**不吐不快**：以刊发言论为主，围绕疾病防治、疾控政策、体制、人才培养等发表个人观点，探讨疾控工作热点；也可以书写人生感悟。

**心灵絮语**：重点反映基层疾控工作者的心声，展现疾控工作者的酸甜苦辣，激发广大疾控工作者的写作积极性。

**书画诗韵**：刊发书法作品、剪纸艺术、诗歌画作，传播疾控文化，侧面反映疾控工作者的精神风貌。

**养生漫画**：主要以漫画形式反映疾病防治工作，突出知识性、趣味性。

读者朋友，您可以书写人生感悟，可以进行往事回想，也可以描写身边的疾控人物，还可以报送书画作品。文章体裁不限，欢迎投稿！

联系人：栗凤娇 电话：(0371)65589229  
邮箱：jzkzkbj@163.com; 757206553@qq.com

## 防结石靠饮食

玉米、大麦、小麦、燕麦等可以阻止胆固醇的吸收，还可保持大便通畅，促进胆汁酸排泄，起到利尿的作用，而喝玉米须水不仅能促进胆汁排泄，还能降低胆汁的黏度。 李明新/画

## 做“毛巾操”强身健体

每晚洗澡前做“毛巾操”可以改善身体的平衡性、灵活性和柔韧性。方法是用手握住毛巾两端，向身体各部位上下、左右拉动，每套动作重复5-8次，动作要有力。 李明新/画

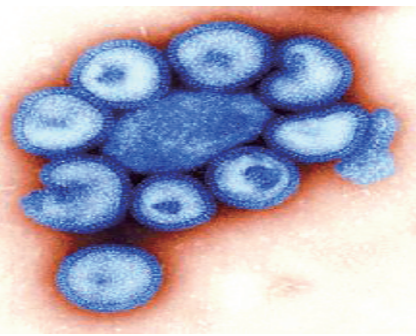
## 前世今生

# 流感病毒是什么？

流行性感病毒简称流感病毒，是一种造成人类及动物流行性感冒的RNA病毒。在分类学上，流感病毒属于正黏液病毒科，它会造成急性上呼吸道感染，并由空气迅速传播，在世界各地常有周期性的大流行。该病毒最早是在1933年由英国人威尔逊·史密斯发现的，这个病毒被称为H1N1。H代表血凝素；N代表神经氨酸酶。数字代表不同类型。

流感病毒包括人流感病毒和动物流感病毒，人流感病毒分为甲、乙、丙三型，是流行性感冒的病原体。其中甲型流感病毒抗原性

易发生变异，多次引起世界性大流行。在1918~1919年的大流行中，全世界有2000万~4000万人死于流感；乙型流感病毒对人类致病性较低；丙型流感病毒只引起人类不明显的或轻微的上呼吸道感染，很少造成流行。甲型流感病毒于1933年分离成功，乙型流感病毒直到1949年才成功分离。丙型流感病毒于1940年获得分离。



甲型 H1N1 病毒

型流感病毒直到1949年才成功分离。

## B 不吐不快

# 疫情背后的大国博弈

□ 占豪

1971年，联合国大会通过了《禁止发展、生产和储存细菌(生物)及毒素武器以及销毁此种武器公约》，并于1972年在苏、美、英三国首都开放签署。事实上，世界上很多国家都有关于生物武器的研究，有些国家仅局限于实验室，主要研究病毒进化以及如何对付这些病毒；有些国家则别有用心。在生物科技领域的竞争背后，充满着大国博弈。

当一些病毒只有某个国家拥有“解药”时，这些“解药”就成了稀缺资源，有可能产生重大的政治影响力，并对相关国家产生影响。一个国家拥有什么级别的生物技术，决定了这个国家是否能够应对重大疫情。以“非典”为例，我国拥有强大的组织能力，

采取了多种应对措施，有效阻止了“非典”疫情蔓延。这件事情告诉我们，国家在生物科技研究领域一定要取得优势，一定要有防控各种传染性疾病的能力。

据世界卫生组织通报说，截至2014年8月20日，几内亚、利比里亚、塞拉利昂和尼日利亚共计报告埃博拉出血热病例达2615例，其中1427例死亡。非洲的埃博拉出血热疫情已经是一个国际性事件，甚至已经引发大国博弈。

不过，我国在诊断试剂方面和抗体技术方面对埃博拉出血热疫情已经有一定的准备，也拥有了相关检测技术和疫苗技术。如果情况紧急，就会和非盟合作进行试验、生产。我国目前约有9个课题、10个国家级研究单位正在从事埃博拉病毒研究，包括检测方法、诊断试剂开发、疫苗和药物等方面。

试想，如果我国没有进行这些研究，那么在这次非洲的危机事件中，美国就会上演“独角戏”，就拥有了对非洲发挥他人不可替代的影响力。换句话说，我国所拥有的技术能力，对冲了美国的技术能力在非洲形成的相应政治影响力。这就是生物科技战争在大国博弈中的一个侧面体现。

2014年秋季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会

参会厂商 1500 家 展示产品 1.6 万件 展出面积 2.3 万平方米

## 第26届中原医疗器械(2014年秋季)展览会

2014年9月3~5日 郑州国际会展中心

**支持** 河南省国资委 天津市医疗器械商会 陕西省医疗器械公司 河北省医疗器械行业协会 湖北省医疗器械行业协会

**主办** 河南省医疗器械行业协会 中英合资好博塔斯展览有限公司

**承办** 山东省医疗器械公司 江苏省医疗器械行业协会 山西省医疗器械行业协会 武汉市医疗器械行业协会

**公交线路**  
地铁1号线：会展中心站  
26、206路：火车站—郑州国际会展中心  
7路：柳林镇—郑州国际会展中心  
919快线：西环路—郑州国际会展中心  
B16：京广路南环路—郑州国际会展中心  
B19：中州大道农业路—郑州国际会展中心

欢迎进入 www.zyylz.cn www.cwme.com www.zyqz.com 注册登记，我们将及时与您取得联系！展会现场您将通过观众绿色通道直接领取参观证和展会精美礼品一份快速入场！  
参观请联系 (0371) 66619408