

从埃博拉想到拱手礼



为今用, 让拱手取

代握手呢?

在我国古代, 人们相见时双手拱于胸前的礼节, 不仅体现了文明礼仪, 也构成了一道无形的健康屏障。正如林语堂先生所说, 中国人传统的见面礼仪比西洋人的卫生, 因为中国人是“握”自己的手(拱手), 不必去握别人的手。近期西非国家埃博拉疫情的肆虐, 让很多人开始不断反思某些生活习惯的害处, 例如我们常用的礼节——握手, 就可能成为传染性疾病的传播方式。如果说握手是洋为中用的话, 现在我们是否可以古

自非典之后, 埃博拉病毒又绷紧了世人的神经。埃博拉病毒外形酷似中国的“如意”, 鉴于目前尚无治疗的特效药物, 疫苗的接种也尚需时日, 因此, 降低埃博拉病毒感染唯一有效的措施就是切断其传播途径。据世卫组织相关资料表明, 西非当地盛行的向死者表示尊敬和思念的礼仪, 如为逝者擦洗并拥抱、亲吻过世亲属等, 均已被证实为埃博拉病毒确切的传播媒介, 近 60% 的埃博拉感染者是由于葬礼接触而感染的。而握手, 从某种意义上

说也是传播病菌微生物的重要媒介。因此, 在埃博拉病毒高传染性的情形下, 禁止包括握手在内的传统、不科学、需密切接触的社交礼仪, 倡导文明卫生的社交礼仪实属必要。

令人振奋的是, 不断有西非人民废弃旧礼仪的好消息传来, 乌干达总统就率先呼吁国民“防埃博拉请勿握手”。可以说, 在阻击埃博拉的这场生命保卫战, 西非人民越来越清晰地认识到预防传染性疾病与日常的社交礼仪密切相关。

握手这一社交礼仪最早源于西方, 现已逐渐成为被世界各国接受的、外交和日常生活中常见的见面礼仪。但握手礼仪能传播疾病, 很多人也许并未在意。手部, 尤其是手掌汗腺最为发达, 一双未清洗的手上含有 80 万个病菌, 一克指甲垢里隐藏着 38 亿个病菌, 平均每只手上携带 150 种病菌, 是传播流感、感冒和传染性肠胃炎等疾病的主要媒介。记得王岐山同志在 SARS 期间巡视小区时, 对当地群众说: “今天就不握手了, 以拱手相敬了。”

正是经历了人类与病菌不断博弈的漫长岁月, 我们开始深深怀念礼仪之邦的拱手礼仪。我认为, 无论是从现代科学, 还是从历史文明的角度考量, 重拾废弃已久的拱手见面礼节势在必行!

(王立祥)



10月8日是第十四个全国高血压日, 今年的活动主题是“知晓您的血压”。为提高高血压知晓率, 周口市疾控中心在人民东路举办义诊活动, 为市民免费测量血压, 讲解有关高血压方面的知识。

邓莉 摄

睡得越沉 梦越奇怪

我们常有这样的经历: 一觉醒来, 会被前一晚奇怪的梦境所困扰, 且感觉睡得也不好。但英国的一项最新研究发现, 做怪梦并不是自己没有睡好的表现, 相反, 睡眠越沉, 梦越奇怪。

研究人员给 16 名受试者戴上了眼险和头部传感器, 以监测他们的睡眠。每名受试者一晚中被唤醒 4 次, 并要求回忆他们之前的梦境, 第二天则进行讨论, 探讨梦与其生活可能存在何种联系。结果发现, 在睡眠的早期阶段, 梦境的内容更多的是本人当天遇到的一些事情, 比

如电视节目或者一本书, 而奇怪的梦境更可能在后半夜发生。

这个发现与我们之前的认识有所出入。通常我们认为梦境大多是由快速眼动睡眠期内发生的, 但这项研究称, 奇怪的梦境似乎来源于更为深层次的睡眠时期。研究者认为, 这项发现不仅有助于我们更好地了解梦境, 更是提醒大家, 睡眠质量的好坏与梦的内容并无必然联系, 保持规律的作息才是提高睡眠质量的重要保障。(曹晓培)



一周 120 报告

数据来源: 市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间: 2014 年 10 月 3 日~9 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	75
其他内科系统疾病	72
其他类别外伤	44
心血管系统疾病	17
酒精中毒	16
其他	6
脑血管系统疾病	6
妇、产科	5
呼吸系统疾病	3
儿科	2
食物中毒	2
药物中毒	2

一周提示: 本周 120 急救共接诊 250 人次。“十一”国庆长假期间, 因人们外出旅游、吃喝玩乐时难免会饥饱不均, 并摄入过多的刺激性食物、高热量食物、咖啡和烟酒等, 容易患上口腔的“节日病”——口腔溃疡。口腔溃疡, 俗称口疮, 学名为“口腔黏膜溃疡”, 是口腔内科疾病中最常见的病症, 以复发性口腔溃疡最常见。

如何做好节后预防呢? 医生提醒 1. 长期睡眠不足、劳累过度可使口腔溃疡反复发作。假日后注意作息规律, 及时调整生物钟。2. 防治口腔溃疡一定要与辣、烫、硬等重口味美食“绝缘”, 并尽量控制烟酒、少熬夜。3. 节后一旦发现牙齿及牙周的疾病隐患, 要尽快前往口腔机构就诊, 或者去洗牙, 清楚口腔内残渣, 有效保护口腔的清洁。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地: 市中医院
采集时间: 2014 年 10 月 3 日~9 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
脑病科	551
妇、产科	498
肝病科	490
肺病科	460
儿科	451
皮肤科	373

温馨提示: 国庆 7 天长假, 少不了亲人团圆、朋友聚会。对不少人来说, 大吃海喝、熬夜通宵是常有之事。烦躁不安, 不想工作, 情绪抑郁、焦虑, 严重的甚至腹痛、失眠……每年“十一”长假结束后, 都会有不少人患上假日综合征, 进而导致肠胃疾病、胰腺炎、心脑血管等疾病高发。

医生提醒, 假日综合征的缓解需要一个过渡时间, 正常的工作和学习节奏会帮人完成调节, 节后三五天最好不要超负荷工作。在饮食上, 节后应以清淡为主, 让节日期间吃得太多的肠胃得以歇息一下, 多吃新鲜水果蔬菜, 蔬菜中的膳食纤维能促进肠胃蠕动, 调整肠胃功能。上班族可多食些富含蛋白质的豆制品、牛奶、鱼、蛋等, 以助消除疲惫、恢复体力。睡眠虽然是驱除疲劳的重要手段, 但假期旅行回家后蒙头大睡是错误的。每个人的睡眠是由自己的生物钟控制的, 注意早睡早起, 保证充足的睡眠时间。睡前最好泡泡脚, 可以有助消除身体疲惫。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪, 原市中心医院口腔科主任医师, 现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址: 周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话: 0394-8281120