

8

元和十三年（公元818年），白居易改忠州刺史，元和十五年（公元820年）还京，累迁中书舍人。

这次回朝廷任职，白居易感觉很不爽，甚至比他在江州任司马好不了多少，因为他已经厌烦了朝中朋党倾轧，厌烦了争权夺利。

长庆二年（公元822年），白居易下定决心到地方上做一点实事，于是请求外放，先后为杭州、苏州刺史。

在杭州西湖的外湖和里湖之间，有一条1千米的长堤，东起“断桥残雪”，经锦带桥向西，止于“平湖秋月”，长堤两岸垂柳碧桃，甚为可观——这就是白居易诗中的“白沙堤”。现在，人们因为白居易的缘故已将其称为“白堤”。

白居易于穆宗长庆二年（公元822年）秋至长庆四年（公元824年）夏一直待在风景如画的杭州西湖湖畔作刺史。

当然，白居易到杭州来并不是来看美景美人的，而是“下恤民庶”来的。到任之后，白居易将西湖的治理提上日程，并于长庆四年（公元824年）三月完成了筑堤蓄水

工程。

百姓们把白居易修建的捍湖大堤称为“白公堤”。如今，白公堤的旧址虽已不复存在，白沙堤却有了“白堤”这个名字。

公务闲暇之余，白居易喜欢在白沙堤散步。

在“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的阳春三月，白居易缓步行走在白沙堤上，两岸杨柳扶风，远处乱花迷眼、浅草初生。这里没有喧嚣、没有争斗，简简单单活着多好。

9

在地方上干了几年后，白居易又继续得到朝廷重用，官儿越做越大，却开始聪明地隐世于美酒、美人、美景之间。

先说美酒。白居易自己酿酒、自己喝酒，嗜酒成性，他作诗说：“一酌发好客，再酌开愁眉；连延四五酌，酣畅入四肢。”（《效陶潜体诗》）

再说美人。白居易蓄养的最出名的美人恐怕要算樊素和小蛮。唐孟棻（qi）《本事诗·事感》中记载：“白尚书（居易）姬人樊素善歌，妓人小蛮善舞，尝为诗曰：樱桃樊素口，杨柳小蛮腰。”

美景更不用说了，白居易

在洛阳定居期间，洛阳城内外

的寺庙、山丘、泉石他都一处不落地漫游过。然而，终于到了晚年，白居易已经无力继续这种迟到的洒脱了。美景他已经欣赏不动，最后和美人也说了拜拜，他忍痛割爱，把心爱的歌舞姬统统打发回家。

最让白居易放不下的要算是美酒。67岁时他写了《醉吟先生传》总结自己的一生，对于自己的仕途，他只提了一句：“宦游三十载”，对于美酒却用去了绝大部分篇幅。

10

有人说唐诗有“一圣二仙”，“一圣”当然是“诗圣”杜甫，而“二仙”则指李白和白居易。

在我看来，白居易半生是“圣”，半生是“仙”。前半生像老杜一样关心时事，忧国忧民，后半生主要是洒脱如“仙”，半醉半醒。

可是，不管是“圣”是“仙”，总逃不过“人生如梦”吧！

（杨文强，西北师范大学文学硕士，作家，甘肃中医药大学附属医院院长办公室。）

撰写自传和回忆录是无数名流的喜好。深谙此道的曼联传奇主帅亚历克斯·弗格森在退休之后，也像众多名人一样推出了自传。不过，弗格森却因为自传而遇到了尴尬事。据英国《每日邮报》报道称，弗格森的自传《我的自传》一经发售，短短一周之内就卖出了多达115547本，成为了英国最畅销的非小说类书籍。但是，却有读者挑出了多达45处事实性错误（比如曼联传奇罗伊·基恩的效力时间，瑞恩·吉格斯的入队年龄等），出版商无可奈何只能承诺为极度不满的读者提供赔偿。弗格森昔日的弟子罗伊·基恩等

人也跳出来，指责自传有不实之处。

关于弗格森《我的自传》一书出现的这些争议，涉及到自传、回忆录的实质性的问题，即是否真实。这也是欧美学术界关于自传、回忆录研究的一个热点问题。一些欧美学者从心理学、神经科学、解构主义等不同的理论立场出发，认为自传具有虚构性，它不可能展示自我的本真，由此进而得出“自传死亡”的结论（参见杨正润：《自传死亡了吗？——关于英美学术界的一场争论》，《当代外国文学》2001年第4期）。

撰写自传、回忆录主要依靠作者本人的回忆，作者通过回忆往事，把自己觉得有意义的事件撰述出来。“逝者如斯夫”，对于每天发生的事情，如果没有现场记录的话，仅靠事后多年的回忆，即使是本人也未必能将过去的事情完整、详细的回忆起来，有些看似印象深刻、耳熟能详的事情，随着时间的流逝记忆也逐渐模糊了，甚至忘记了。回忆的不确定性是限制自传、回忆录的真实性一个重要因素。曼联传奇主帅弗格森退休时都73岁了，想必他也很难准确回想起过去的每件事情。但能享受一举一动都有记载的恐怕只有中国专制王朝的皇帝了。古有“左史记言，右史记事”之说，就是皇帝的一言一行都由身边的起居注官员们记录着，甚至连皇帝夜晚临幸哪位妃子也要记录在案，日后史



官再根据这些记载编写皇帝实录。我们常人不可能如皇帝那般事无巨细的记录，因此事后的回忆也做不到那么精准。就以中国共产党的成立日期来说，建党节是每年的7月1日，可事实上“一大”开幕的准确的日期是1921年7月23日。“一大”是秘密召开的，缺乏文字资料，事后回忆没有人能确定准确的日期。1938年，中共中央提出要纪念“建党节”，在延安的曾经参加过“一大”的党的创始人只有毛泽东和董必武两人，他们回忆“一大”是七月份召开的，但记不清楚确切的开会日期。因为无法查证，所以就把7月1日确定为党的诞生纪念日。关于一大的召开时间长期存在争论，直到1980年党史专家邵维正翻阅了国内外的大量史料，加以研究和考证，认为“一大”是1921年7月23日召开的。经过讨论，党史界对7月23日“一大”开幕的日期，取得了共识，目前出版的所有党史著作都吸收了这一重要研究成果，中共“一大”具体开幕日这一历史悬案才算得到了解决（邵维正：《中国共产党第一次全国代表大会召开日期和出席人数的考证》，《中国社会科学》1980年第1期）。张爱玲在《惘然记》提到电影剧本《情场如战场》根据美国舞台剧《温柔的陷阱》改编而成，误导了读者，后来冯晞乾考证得出，《情场如战场》改编自《法语无泪》。可见，即使是作者本人的记忆也会出错。

作者本人的主观情感也是影响自传、回忆录真实性的重要因素，主要有：为了内容上的美化，将本来平淡无奇的往事叙述的栩栩如生；为了突出自己，故意夸大自己在某些历史事件中所起的作用；对一些不愉快的往事，自己的一些难以启齿的经历做些隐瞒、修改；为了保护或者避免触犯他人，将某些真相做了隐瞒。上述提到的

皇帝起居注原则上是皇帝本人不能阅览的，等到后面继位的皇帝组织人员为先皇编写实录。但人生一世，难免存在着一些“污点”，有些皇帝总是想翻看起居注，即使是君王的典范唐太宗李世民也不例外。李世民总对“玄武门之变”放不下，惦念着如果史官“如实直书”的话，自己的光辉形象岂不有污点，因此，几次都想翻看起居注，想看看到底是怎么写的。房玄龄、褚遂良等人最初还能据理力争，但终究还是拗不过皇帝，只好顺着皇帝的思路，把《起居注》作了一番修饰润色，最终编撰成《高祖实录》《太宗实录》各20卷，李世民看完之后也是相当满意，但此时的起居注早已失去了本来的面目。

记忆的不确定性和作者的主观情感两者影响了自传、回忆录的真实性，基本上每本自传、回忆录都会或多或少存在一些问题。近年来，冯友兰先生的《中国哲学简史》因为韩国总统朴槿惠的一番话语而备受关注，据悉朴槿惠这样评价冯友兰的著作：“在我最困难的时期，使我重新找回内心平静的生命灯塔，是中国著名学者冯友兰的著作《中国哲学简史》。它蕴含了让我变得正直和战胜这个混乱世界的智慧和教诲。”笔者当年也是因为读到了这段话，兴冲冲的买了《中国哲学简史》和朴槿惠自传《绝望锻炼了我》。可读了《绝望锻炼了我》这本书，朴总统虽然提到了一些对她有影响的中文书籍，如《论语》《贞观之治》《三国演义》《明心宝鉴》《近思录》等书，却唯独没有《中国哲学简史》，这不能不让人产生疑问，朴槿惠的自传为何没有提到这本对自己影响深远的书籍，是因为编写自传时忘记了？或者这书的价值不足以出现自传之中？因为不懂韩文，这些心中的疑问无法求证。再如，朴槿惠如何评价父亲朴正熙也是一个焦点，在朴槿

惠笔下，父亲朴正熙是位忧劳忧国、勤政爱民，引领韩国走向产业化的伟大总统，对于父亲通过军事政变上台、残酷迫害民主人士的一些反面事实，自传只有寥寥数语，自传认为虽然从民主化的角度来看的话，的确存在着许多不足之处，也存在着受害的人，但当时最紧迫的任务是保护国家免受朝鲜南侵，使国民脱离贫穷和饥饿。对父亲残暴行径做如此简单的评价，想必也不会令韩国大众满意的。当闺蜜崔顺实干政事件爆发后，世人才发现从未在自传中出现过的闺蜜对朴槿惠竟会有如此之大的影响！

有些失意人士想通过编写回忆录、自传为自己正名，为此甚至不惜篡改历史。如通读《赫鲁晓夫回忆录》全文，赫鲁晓夫置历史事实不顾尽力贬低斯大林、马林科夫、贝利亚等人，而努力抹去自己的不良记录，尽可能抬高自己。如他污蔑斯大林害怕希特勒，犹如“巨蟒面前的一只兔子”。还有抓捕贝利亚的场景，把自己描写的是英勇果敢，“就在贝利亚企图伸手去拿放在身后窗台上的公文包时，我一把把他的臂抓住了”。可是根据朱可夫元帅的回忆，是朱可夫元帅亲口厉声命令贝利亚举起双手，然后“狠狠地揍了他几下”。而根据新的研究成果，贝利亚很可能是在家中被枪杀的。一个历史事件，几个回忆录出了不同的版本，致使历史的真相扑朔迷离。

也有学者明白自传、回忆录的弊端，因此谨慎对待自传、回忆录，居里夫人就是其中一例。居里夫人最初没有撰写自传的想法，后来写《自传》，完全是因为她的美国朋友梅乐内夫人的一再劝说。居里夫人对自传有清醒的认识，《居里夫人自传》中讲到了写自传的难处，“时过境迁，许多当时的感觉已经记忆模糊，时间愈久，就愈加模糊不清，竟至有时还以为有些事情与己

无关。还有许多事情似乎应该是与我有关的，但一提笔想写下来时，却又好像是别人所经历的事情。”因此《居里夫人自传》着重描述了影响人生的一些主要思想和某些深刻的感受，进而发现自己的人生主线。全书只有四万字左右，读起来却让人感觉流畅、直白、坦诚，没有那种文字上的过分修饰和矫揉造作。当然，轰动一时的居里夫人与郎之万的恋情，书中只字未提……

自传、回忆录因为是当事人自己的创作而显得弥足珍贵，却也因为同样的原因令真实性大打折扣。日本导演黑泽明在解释剧本《罗生门》时曾说：“人对于自己的事不会实话实说，谈自己的事的时候，不可能不加虚饰。……甚至可以这样说：人就算死了也不会放弃虚饰。”

曾有人建议钱锺书写回忆录，对自传有着清醒认识的钱锺书先生如此回答道，“对过去写过的东西，我并不感到兴趣……一个作家不是一只狗。一只狗拉了屎撒了尿后，走回头时常常要找自己留下痕迹的地点闻一闻、嗅一嗅。至少我不想那样做……我还有一些自知之明。去年有人叫我写《自传》……回忆，是最靠不住的。一个人在创作时的想象往往贫薄可怜，到回忆时，他的想象力常常丰富离奇得惊人。这是心理功能和我们恶作剧，只有尽量不给他捉弄人的机会。”先生此言虽然略显“刻薄”，却恐怕是对自传、回忆录的最贴切的评价吧。

（李百龙，兰州大学历史文化学院硕士研究生，甘肃中医药大学附属医院院长办公室副主任。）



写给甘中附院的歌

江涛/文

一次甘肃行，一生甘肃情。受中组部、共青团中央17批博士团委派，我来到美丽的兰州，挂职甘肃中医药大学附属医院副院长，虽然只有短短的一年，这里却成了我的第二故乡。我感受到了扑面而来的热情与淳朴，感慨于甘中附院的蓬勃发展，只争朝夕的勇气与活力。白驹过隙，时间飞逝已过大半，不觉有了淡淡的离愁，诗以明志，歌以咏心，谨以此曲献给我挂职期间入职者及后来人，愿你们融入集体，热爱附院，勤于思考，勇于探索，记得曾经有一位远方的客人，记得他的祝福与期望。

我想要一双翅膀

在空中尽情地翱翔

乘着这风，放飞希望

在徘徊中学会坚强

我想要一对木浆

驾驭着青春的风帆

朝着大海的方向

跟着海鸥一起，追赶太阳

我们风雨同舟，心心相印
 点燃薪火，传承岐黄
 甘中附院，我的家园
 有您相伴，我不会孤单
 踏着荆棘，忘记了艰难
 有泪可落，却不悲凉
 是玫瑰就该开放
 是鸿鹄就要飞翔
 内心灿烂，冰霜融化
 甘中附院，我爱的家园

点燃薪火，传承岐黄
 甘中附院，我想说声谢谢
 谢谢一路有您相伴
 甘中附院，我想说声爱您
 青春无悔，您永远绽放

(江涛，医学博士，北京中医药大学第三附属医院脑病科主任医师，挂职甘肃中医药大学附属医院副院长。)

《我爱您，甘中附院》
 江涛 词曲

1=D 2/4

我想要 一双翅膀， 在空中 尽情地 翔。
 翔， 乘着 这风 放飞 希望， 在 徘徊 中学会 坚强。
 我想要 一对木浆， 驾驭着 青春的 风。
 帆， 朝着 大海的 方向， 跟着 海鸥一起 追赶 太阳。

我们 风雨 同舟， 心心 相印， 点燃 薪火， 传承 岐黄， 甘中 附院 我
 的 家 园， 有您 相伴 我 不会 孤 单， 踏 着 荆 棘 忘 记 了 艰
 难， 有 泪 可 落 却 不 悲 凉， 是 玫 瑰 就 该 开 放
 是 鸿 鹄 就 要 飞 翔， 内 心 灿 烂， 冰 霜 融 化
 甘 中 附 院， 我 爱 的 家 园

江涛 词曲

我想要 一双翅膀
 在空中 尽情地 翱翔
 乘着这风， 放飞希望
 在徘徊中学会坚强
 我想要一对木浆
 驾驭着青春的风帆
 朝着大海的方向
 跟着海鸥一起， 追赶太阳

陇上中医药楹联欣赏

殷世鹏 南惠霞 黎斌宁/整理

神州到处有亲人，不论生地熟地；
春风来时尽著花，但闻藿香木香。

——兰州市城关区庆阳路药店联

庆州为古名区，米酒羔羊载歌幽雅；
寿世是为素志，参耆术苓硕步梁公。

——庆阳市西峰区庆寿堂中药铺联

膏可吃，药可吃，膏药不可吃；
脾好医，气好医，脾气不好医。

——兰州市榆中县金崖乡复兴堂药店联

济世有良方，愿人世堂堂，齐登寿域；
药笼皆上品，看不才局局，笑对春风。

——庆阳市合水县济世堂药局联之一

不避嫌疑，授之以手，哪怕使君红娘子；
忘求利润，爱矣乎心，何分孩儿白头翁。

——兰州市榆中县金崖乡裴建亭药铺联

济人为志同天下；世事从头纪旦元。

——庆阳市合水县济世堂药局联之二

桃仁杏仁柏子仁，仁心济世；
天仙凤仙威灵仙，仙方救人。

——定西市陇西县琴鹤诊所联

是乃仁术也；岂曰小补哉。

——天水市秦城区医药店联

世间本无长生术；岷县却有续命归。

——定西市岷县药材市场联之一

南阳半部书，千古名医析透少；
中药四百味，一派玄机衍化多。

——天水市甘谷县王元顺诊所联

橘井龙吟生地；杏林虎啸当归。

——定西市岷县药材市场联之二

当归方寸地；独活世人间。

——陇南市康县药店联

何处寻医国妙手？虚能补，实能消，寒热能
调，诊侯探本源，足征鱣鱼塘中，青囊秘传三四世；
即此是济世婆心，贫不辞，富不迎，残废不
拒，胞与为怀抱，伫看凤凰城外，红杏遍开十万株。

——庆阳市西峰区杨朝卿药堂联

独活灵芝草；当归何首乌。

——陇南市两当县药店联

文参岷归匣内丸散延年益寿；
藏花川贝架上膏丹返老还童。

——文县文县药店联

白头翁夜关门半夏附子；
使君子走边关三七当归。

——酒泉市酒泉药店联

一粒金丹，龙可治，虎可医，得心应手；
三关妙诀，性能全，命能保，起死回生。

——兰州市榆中县药王庙联

妙药医愈山中虎；神术济生海外龙。

——平凉市崆峒山药王庙联之一

旁通医理拯民命；普济人生作圣王。

——平凉市崆峒山药王庙联之二

古洞长春，洞里有医国妙手；
玉泉不老，泉水悟养生玄机。

——天水市秦城区羽泉关药王洞联

活人妙术千秋种；济世灵丹万古传。

——天水市甘谷县大象山药王庙联之一

成己成人功能再造；寿身寿世德及万方。

——天水市甘谷县大象山药王庙联之二

药以疗疾，勿之可也，诚正一脉，判开人关
鬼关，细细查来，偏方总是用不得；

王能造命，显其然乎，中和两丸，保管已发
未发，平平服去，素字到底没有差。

——天水市甘谷县大象山药王庙联之三

从有恒得手，疲癯残疾，歌呼千万，化己成
呼？谁知还在犹病天下；

以不忍为心，金石草木，秀吐三春，术无他



平凉市崆峒山药王庙

也，自是常怀将入井中。

——天水市甘谷县大象山药王庙联之四

为士大夫身一十七世；

享春秋祀典千百万年。

——陇南市文县禅林寺药王庙联

桔井潜龙吟夜月；芝田伏虎啸春风。

——张掖市民乐县洪水城药王庙联

座绕鸣沙仙灵逸响；泉萦片月圣德流光。

——敦煌市月牙泉药王殿联之一

对一曲之甘甜，俨探橘井；

拯群生于苦海，如泄柳瓶。

——敦煌市月牙泉药王殿联之二

仙方济世回春景；妙剂宜人育物和。

——兰州市白云观药王庙联

注：甘肃省简称“甘”、“陇”，陇上即甘肃。

（殷世鹏等，甘肃中医药大学张绍重研究馆
员工工作室。）

很多女作家或者女名人在写书、做访谈节目的时候，都喜欢倡导一个主题：“女人一定要优雅”。

记得看过一个访谈，一位搞培训的女企业家站在台上侃侃而谈，介绍让女性看起来得更优雅的各种操作方法，具体到站立行走卧的各种体态姿势。

等她说完之后，旁边的男嘉宾忍不住问了一句：女性优雅之后要做什么呢？

那位女嘉宾突然愣住了，不知该如何回答。

其实，这也是我想问的，女人费劲心思和精力优雅以后要怎样？

我不否认优雅是个褒义词。优雅的人给人以美的享受。女人追求优雅不失为追求一种认真精致的生活态度。

但是，为何社会舆论要花如此大的精力来鼓动女人去优雅？

既然优雅是个褒义词，为何从来没有一本书被命名为：如何做一个优雅的男人？

可不可以认为，这个社会认为优雅只是女性的责任？或者说取悦别人，带给别人美的感受是女人一个非常重要的作用。这个作用或者意义大过女

性的个人感受，大过她们对梦想的追求。

从这个角度看，对优雅的大力鼓吹其实和旧社会强制要求女人裹小脚没有什么本质区别。都是要女性牺牲个人的快乐来取悦别人，带给别人美的享受。

只是这种歧视被包装了现代化的外衣，隐藏得更深罢了。

东方社会对女性的褒义词是优雅、乖巧、安静。做一个优雅、乖巧、安静的女性，意味着什么？意为着你要放弃你的思想，不要有主见，不能追求梦想，你只要安静的待着顺从周围的人，并且保持优雅的体态，像一幅画一样能让周围的人看到你觉得很愉悦就可以

了。

至于你的梦想，你的追求？别开玩笑了，Who cares? 这就是东方社会对完美女性的定义。

什么时候，哪怕有一本书能命名为：“如何做一个优雅的人”，而不是“如何做一个优雅的女人”，也许就说明女性地位有了新的改善。

有些言论简直是对女子的桎梏。像什么“每天没有半小时梳洗就不能出门”“要像保养你的脸一样去保养你的手”。

我常想，如果女人把这些做头、做脸、做手、做指甲、搭配衣服的精神都用在工作和学习上。或许情况就完全相反了，女人将不再是被要求者，而是翘着二郎腿慢条斯理地要

你能不能别那么优雅？

奇 奇/文



求男人：身为一个男人，衬衫一定要白！皮鞋一定要亮！举手投足都要有绅士风范……

是的，只有足够强大的，才有资本制定规则；而足够美的，只能被沦为观赏者。如果，二者选其一，我当然选前者。

我更愿意做规则的制定者，更愿意去做观赏者，而不是被观赏被把玩的那一个。

本文绝不是宣扬女权主义。要求女人都像男人一样不修边幅，冲锋陷阵。只是，若你追求美和优雅，能让你感受到身为女人的享受和愉悦，那你大可花些心思；怕就怕，追求美貌只是为了取悦男人，迎合社会的要求，那就真是迷失自我，得不偿失了。

花那么心思时间和精力，只是为了悦别人的目，还要让人品头论足，这不是一件很不划算的事情吗？

要知道，这个社会很残酷，真正能让你立于世的从来不是外貌。外貌最多是一个敲门砖。但是媒体出于商业目的，或者其他不可告人目的的妖魔化宣传，却让很多女性大大高估了外表的作用。

网络上什么“优雅是女人的使命”“美是女人一生的职

责”“体重过百没前途”。这样的文章简直不要太多。那些年轻的姑娘，很容易就跟着这样的风跑偏了。

我身边很多女大学生，课余时间讨论最多不是学业、兼职也不是国家形式，而是哪种牌子的面膜最好用，哪种形状的眉毛纹起来最漂亮。一个月1500块的生活费，还要省出500块办一张美容卡。在人生精力最充沛、大脑记忆力最好的时候，这些女孩子想的不是如何学习知识技能充实自己，而是怎么变着花样地折腾自己那张脸。

想想自己读大学的时候，每天6点就起来背单词，一有时间就兼职、考证，虽然直到现在我还没有搞清楚哪个牌子的面膜最好用，但是年轻时积累的知识，培养的学习习惯，却让我有了一份体面的工作，并且可以随意购买自己喜欢的面膜。

前两天跟领导参加了一个本行业的全国科研会议，上台做报告的六个精英全是男士。他们清一色的短发、衬衣、西裤，没有过多的外表修饰，但他们站上台做报告的那份自信和权威，却让他们看起来魅力四射！

各个行业，即使像是美容美发这样的领域，女性做到佼佼者也很少。我想，这其中很大一个原因就是：女性把太多的时间都耗费在了对外表的精心修饰上。

扎克伯格每天都穿同样的衣服：一件印有Facebook图案的灰色T恤，一条牛仔裤。他说：我不会把时间浪费在选择穿啥衣服这种愚蠢的问题上！

有几个女人能做到这份洒脱和明智呢？须知，女人光摸个脸就得水、乳、霜、隔离、防晒好几层。

其实，真正的美从来不在外在，而是灵魂；真正的优雅是灵魂的淡定从容。

天地有大美而不言。大音希声，大象无形。

红楼梦里没有一个字写林黛玉的眉眼鼻子长得如何美，但是我们都觉得她美，贾宝玉爱她，也不是爱她眉眼鼻子纤细身材；斯嘉丽成为经典，也不是因为她那蓝色的眼睛格外漂亮，而是她倔强自强的人格魅力。东西方审美标准或有不同，但是真正能流传千古的一定是一个人的精神和气质之美。

气质这个词很玄，常听人赞一个女人气质很好。什么是

气质？一个人的美貌或许可以模仿来，她穿的衣服也可以买到同款，她烫的发型你也可以比着去做一个，甚至她走路的姿势也可以东施效颦。但是，气质却不是可以轻易模仿的。

气质是你曾经读过的书、走过的路、受过的痛，经过时光的打磨，内心的发酵，最后幻化成了举手投足、眼神流转间的芳华绝代。每个人有每个人的气质，每个人的气质里都藏着她生命的故事。

若是气质低俗，空余美貌，这样的美人美得乏味，好比一只塑料花，虽有形，却少了让人流连忘返的淡雅香气。

时光流转，芳华易逝，唯有灵魂和精神才能永恒的。聪明的女人，舍得花精力去保养自己的内在，她们明白，能力和人格魅力才是从容立世的资本，好比花有了根基，才能美得更逍遥恣意！

每个女人都要明白：你要先强大，才有资本谈优雅！

（奇奇，大学教师，青年女作家。）



生命的绽放

或许，不是每一次的路程
都会成为一首动人的歌
短暂的相逢只是一串音符
我相信
在这虔诚的山路上
坚守是一种浪漫
也是一种纯粹的伤害

岁月的车轮
从远去的童谣中碾过
散着泥土气息的激情
把往事的日历撕得粉碎
小心翼翼地打开的梦之门
被带露的玫瑰
点缀成季节不败的诺言

于是，所有的漂泊
在你焦灼的目光中
升腾成彼此蔓延的牵挂
所有的河流
都闪烁着粼粼的秋水之波
告诉我
该以怎样的方式迎接你的莅临
让火红的情怀贴近你温馨的呼吸
让黎明的钟声在生命中绽放

涛声

李惠艳/文

涛声

那滴水的姿势
是夜晚的声音
面对音乐中的神情
所有的语言都显得苍白无力
就像这束跳跃的烛光
始终走不出尘封的梦想

回首过去的岁岁年年
心的驿站
总是被爱情的烛光照亮
而伸向远空的手指
却在风中颤栗
如同无法挽回最初的相约

琴声依旧飘忽在季节的边缘
是女儿蓝的云彩
装饰了义无反顾的藤蔓
还是橘黄色的晚霞
穿越了我晚祷的小屋
让岸边的涛声在徘徊中此起彼伏

（李惠艳，新疆兵团第六师
审计局。）

博主约旦·杨格有超过13.8万名粉丝。这个博主致力于饮食养生，每天晒自己的果蔬汁和酸奶。

当公众发现素食主义博主约旦·杨格所宣扬的素食饮食养生法会导致严重的肠胃功能失调的时候，这位博主收到了死亡威胁信。现在人们应该反思，这类养生理念是否有点矫枉过正。

25岁的加州女孩约旦·杨格因为推广饮食养生在网络上迅速走红，她的外表看起来很健康：开朗活泼、唇红齿白、金发闪闪。她微博里的照片全是美丽的风光和她爽朗的笑容。

她极其苛刻地规划着自己的日常饮食：禁食肉类、鱼类、蛋奶、谷蛋白和豆类，禁食油炸食品、各式酱汁、面类和糖类。

在坚持了一年以后，杨格的身心都到了崩溃的边缘，一个粉丝在餐馆里目击了她吃鸡肉沙拉的场景。终于，杨格承认，自己已经陷入饮食失调的窘境。

杨格的病，源于她为自己编织的健康幻想。健康饮食强迫症，是一种因过度推崇和依赖所谓的“健康食品”而导致

的精神失调。在这个标准之下，健康的食品不能含有任何添加剂、防腐剂。许多主食，比如面包和糖类，甚至是固体的食物，都不能食用。最极端的时候，杨格连续30天只靠饮用果汁度日。

她的头发开始大量地脱落，皮肤出现炎症，并开始疼痛。因为她摄入了过量的β-胡萝卜素，她的皮肤上甚至出现了橙色斑块（在那种素食理论下，只能选择胡萝卜和番薯作为主食）——她餐饮失调的问题已经很严重了。

尽管如此，当杨格发博客

表示自己不再坚持素食的时候，人们对她没有表现出任何同情。网上的评论也充满对她的声讨，声讨她在素食生活中的软弱和不忠。这个年代网络只教会我们一件事，那就是每个人离成为暴民都只有一步之遥。

健康饮食强迫症是一种畸形健康理念的产物，它误导了现代社会对食物、营养、健康和美的理解。一方面，在过去40年里，与之相关的大量食品企业诞生，与之相随的是成千上万种自相矛盾的饮食原则；另一方面，便宜的加工食品，

健康饮食强迫症

哈雷特·沃克 / 文



虽然不那么健康，却也一直受到青睐，甚至很多高档餐厅也提供此类食品。有的人肥胖不堪，有的人骨瘦如柴。对于健康的定义，一直莫衷一是。

杨格说：“每个人都可能患上健康饮食强迫症。关注健康的人，很容易被那些有关食品的负面消息吓到。对于一日三餐，我特别焦虑，后来这种焦虑还催生了一些不切实际的幻想。那段时间，每晚上床前不想清楚第二天早上吃什么，我都无法入睡。”

对健康的追求几乎成为一种群体性恐慌。那些人像加入了邪教一样，一起锻炼身体，喊着充满煽动性的健康口号，膜拜以健康饮食为理念的网络红人。这些网络红人在自己的主页上推销书籍、发布训练计划，向大众输出自己的健康观念。当人们下定决心要好好检讨自己的饮食习惯，从此走上健康之路时，态度就会变得无比积极。这些网络红人，正在或多或少地改变着人们的餐饮观念。

2012年到2014年，无谷蛋白食品的销量增加了63%，杏仁乳的销量每年都要增长80%。2014年，在英国境内，牛油果销售额比橙子销售额整



整高了900万欧元，紫甘蓝的销量较2013年增加40%，海藻销量增加了13%。这简直就是一场日常饮食的大革命。

那些在网上有百万粉丝的年轻网络红人，清一色都是瘦身身材。粉丝群体也以“健康饮食”、6块腹肌等为奋斗目标。那些成功瘦身的粉丝，会拍许多身着内衣或泳衣的照片，和自己之前的照片一起发到网上，来炫耀这份成就，并向更多的人推广自己的健康理念。

现在网上以瘦为美的观念越来越流行，由此引发的饮食失调问题也愈演愈烈，并且这个趋势正在向移动媒体的社交平台上扩散。

博迪森健身房的创始人詹姆斯·杜威说：“现在健康饮食强迫症越来越成为一个社会问题。你想象一下，一个身形

瘦削、面容憔悴，却标榜自己饮食健康的人，嘴硬地说，我一点也不虚弱，我很强壮，这有多滑稽。社交往往会把人们内心深处的不安暴露出来。”

杨格重新定义了自己的“均衡饮食”。现在，她开始了一个为期6周的高强度有氧运动减重训练，每周3次。不过，她说参加这个训练可不是为了减重。“这种运动很有趣，它让我自信，并且在饮食上我也更放得开了。饮食方面的事，一定要张弛有度，切忌矫枉过正。”

对于那些一坐到饭桌前就开始计算卡路里的人和那些吃饭要低热量不要口感的人，杨格的这句话肯定能给他们一些启示。

（摘自《海外文摘》2016年第12期）

立秋后秋燥袭来，不少人感觉身体干燥。那么怎么对付秋燥？12样日常美食煮一煮也能有好的效果。

一、水煮香菜

做法：把香菜洗净，切成小段后清水煮沸即可。

1. 洗肾排毒

把香菜切小段，然后煮沸10分钟，过滤出清水后每天喝一杯，会把你肾脏所积累的盐和其他毒素排出来，坚持喝一段时间后你会发现和之前有很大不同。

2. 治疗小儿红疹

宝宝皮肤娇嫩，长了红疹最好别用药。最佳方法：将带根的香菜洗净加水煮熟，用菜汤擦拭皮肤，红疹逐渐就可以消失了。

3. 小儿退烧

用香菜根熬水，对小儿退烧有一定的效果，无论是什么原因引起发热都可以。因为香菜根具有促进血液循环的作用，所以能在短时间内排汗退烧。

二、水煮毛豆

做法：把新鲜的毛豆，加适量盐，茴香，清水煮开后小火闷5分钟即可。

1. 防动脉硬化

毛豆的营养均衡，含丰富的活性成分，对肥胖、高血脂、动脉硬化、冠心病等有很好的防治作用，适宜夏天常食。

立秋后 煮煮更健康



2. 安神助消化

常吃毛豆清热除烦，养血安神，有助消化，对消化不良，食欲不振有很好的作用。

3. 改善疲劳乏力

毛豆含钾量很高，夏天常食，可以帮助弥补因出汗过多而导致钾的流失，缓解钾的流失而引起的疲劳乏力和食欲下降。

三、水煮木瓜

做法：把木瓜加水煮透煮烂，然后加入鲜奶及少量冰糖即可食用。

1. 滋润皮肤

常食用煮熟的木瓜能养阴润肺，滋润皮肤，让皮肤有弹性润泽。也可防治燥热咳嗽、干咳无痰等情况的出现。

2. 祛痘排毒

木瓜中含有大量维生素及氨基酸，有效改善痘痘。

3. 平衡血脂

木瓜含有丰富的维生素A、维生素C和纤维，有助平衡血脂，还能消食健胃，并且对消化不良具有治疗的作用。

四、水煮玉米

做法：把新买的玉米扒皮去须，放入清水煮熟即可。

1. 排肠毒

玉米含有丰富的纤维素，可以刺激胃肠蠕动，防止便秘，还可以促进胆固醇的代谢，加速肠内毒素的排出。

2. 降血脂

玉米油是一种非常好的天然保健品，长期食用可降低血中胆固醇，软化动脉血管。是高血压、冠心病、肥胖症和老年人的理想食品。

3. 利尿消肿

玉米汤利尿效果特别好，特别是用于水肿性肥胖。每天睡醒觉得身体有肿胀的感觉，那就是代谢不够好，经常喝玉

米汤会利尿祛湿，消除肿胀。

五、水煮核桃

做法：核桃剥出洗净，锅里放清水，加大料、花椒和适量盐继续煮，直到没有涩味即可。

1. 增强脑功能

水煮核桃仁含有丰富的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，这些都是大脑代谢的重要物质，能滋养脑细胞，增强脑功能。

2. 去面部皱纹

水煮核桃仁含有的大量维生素E，可以增加皮肤弹性，改善皱纹；核桃所含的丰富多糖、硒及黄酮类对皮肤抗氧化有很好帮助。

3. 调节代谢

水煮核桃仁有防止动脉硬化，降低胆固醇的作用；此外，核桃还可用于非胰岛素依赖型糖尿病效果很好，另外核桃对癌症患者还有镇痛，提升白细胞及保护肝脏等作用。

六、水煮香蕉皮

做法：把香蕉皮用大火煮熟即可。

1. 去火治牙疼

上火牙疼的时候，可以将香蕉皮洗净，加冰糖入锅，加适量水煮熟后喝汤，对上火牙疼有很好的作用。



2. 治手脚干裂

先用热水泡泡，然后用香蕉皮的内侧对手脚容易裂口处摩擦，可防止手、足的皮肤皴裂，如果已经有裂口了，可将香蕉皮直接在裂口处摩擦，连用数次即可恢复。

3. 皮肤瘙痒

香蕉皮煮水后擦拭患处，可缓解皮肤瘙痒。

七、水煮梨

做法：水煮梨后，加入适量冰糖食用。

1. 治慢性咽炎

经常喝点煮的梨水，对慢性气管炎、百日咳、慢性咽炎都会有不错的缓解和改善。

2. 缓解高血压症

高血压患者经常吃梨，可滋阴清热，使血压下降，头昏目眩症状减轻，所以高血压的朋友平时可以多喝点梨水；

3. 保护肝脏

经常喝梨水，对肝炎和肝硬化有很好的恢复作用，另外对其他肝病也有不错的帮助。所以肝脏不太好的朋友，可以平时喝点梨水会有不错的改善。

八、水煮苹果

做法：把苹果去皮后切成块，记住一定要把苹果芯去掉，苹果芯是有一定毒素的。只煮果肉就可以了。

1. 治宝宝腹泻

水煮苹果具有刺激肠内益生菌群的生长、消除肠道炎症的作用，对于宝宝出现腹泻如果不想吃药的话，可以试试这个方法，用苹果切片，然后用水煮后饮用，一般2-3次就有不错改善了。

2. 治脚气灰甲

苹果煮熟后擦拭患处，具有一定的抗炎杀菌作用，脚气灰甲有一定缓解。

3. 降血糖降血脂

苹果煮熟后，苹果中所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加，而这种物质可以降低人体的血糖和血脂，有相关情况的朋友可以试试。

九、水煮大枣

做法：把整个大枣或切片后的枣放入水中煮开，然后冷

到合适温度饮用即可。

1. 抗癌提高免疫

红枣煮熟后含有的多种化合物，对肉瘤有不错的抑制效果，能够增强人体免疫功能，对于防癌抗癌和维持人体脏器功能都有一定效果。

2. 抗过敏

大枣煮水后擦拭皮肤，对皮肤过敏恢复有很好的帮助。

3. 保护肝脏

有实验证明，对肝损伤的家兔，每日喂给大枣煮的水1周后，结果血清总蛋白与白蛋白有明显增加，表明大枣对肝脏有保护作用。

十、水煮山楂

做法：山楂去核后加山药、白糖各适量，煮熟后冷到一定程度食用。

1. 健脾开胃

山楂具有健脾开胃的作用，煮熟后的山楂，对食欲不振，消化不良的改善会明显增加，但是每次不宜食用过量，防止反酸。

2. 祛雀斑、黄褐斑

山楂切片冲水喝可以疏肝健脾，对面部斑点有不错的改善。

3. 中老年脑动脉硬化

山楂、核桃肉用蜂蜜浸泡后磨成浆，倒入锅中煮开即

成。每天喝一次，有补肾健脑、调血脂功效。

十一、水煮桔皮

做法：桔皮放入水中，煮开后自然冷到合适温度，即可饮用。

1. 缓解口臭

桔皮煮水，经常饮用对于口臭，胃气有不错的改善，也可以嚼一块桔皮，用来缓解口臭状况。

2. 促进排便

可以治疗便秘，把桔皮洗净晒干，研成粉末，每天早晨用温水冲服，2-3次便秘就有很好改善。

3. 化痰止咳

把晒干的桔皮加少许姜末、红糖用水煎汤，连服3次就有不错的化痰止咳的作用，尤其是风寒感冒引起的咳嗽效果奇佳。

十二、水煮花生

做法：把花生放入清水中，加稍许盐，大料煮熟后闷10分钟左右即可。

1. 改善营养

花生煮过后会更好的保留花生中的植物活性化合物，而这种物质对一些营养不良，心血管病都有很好的预防效果，所以身体消瘦，肠胃吸收不好的朋友都可以用来改善一下。

2. 促进健康

煮花生比生花生或者炒花生含有更多的抗氧化剂。而抗氧化剂可以预防癌症、心脏病，十分有利于人体的健康。

3. 防脑梗死

煮熟后的花生所含的白藜芦醇成分具有很强的生物活性，不仅能抵御癌症，还能抑制血小板的凝聚，防止心肌梗死与脑梗死。

(摘自凤凰网)





啤酒花香飘万里

韩静 杨锡仓/文

我不会喝啤酒，但却非常爱啤酒花，爱闻她那醇香醇香的啤酒味儿，爱看她那一嘟鲁一嘟鲁像灯笼似的果穗。啤酒花，简称“酒花”，顾名思义，是因她的果穗气味像啤酒似的，又是制做啤酒的主要原料而得名。

我国人民很早就利用啤酒花来为人类服务了，经笔者细心查阅，始发现李时珍《本草纲目》第二十一卷所引宋代《开宝本草》一种名叫“陀得花”的草药，指的可能就是今天我们所说的啤酒花，《开宝本草》的作者与注解者马志谓：“……生西域，胡人将来。胡人采此草以酿酒，呼为‘三勒浆’。”短短二十个字，但却十分有力地说明了在宋代时这种被胡人用以酿酒的产自西域（今新疆一带）的陀得花，已经“丝绸之路”的东段而传入内地了，从啤酒花大量野生于新疆北部这一事实与其

别名“忽布”“忽布花”“藿蒲”“列巴花”等外来语来看，这种推测并不是毫无根据与道理的。“陀得花”中的“陀得”二字也是外来语，“忽布”和“忽布花”中的“忽”字也许是由“胡”字讹变的。啤酒花在传入内地的同时，又经“丝绸之路”的西段新疆、中亚一带而传入欧洲。在此之前，欧洲啤酒是用香草、生姜、黄花龙胆的根等添加香苦味而制成的。中国啤酒花传入后，经人工栽培，始正式用作啤酒的香味剂和苦味剂。啤酒花传入中原后，作为友谊的使者，又远涉重洋，在异国邻邦日本安家落户，日本人称她为“唐花草”，就是因为啤酒花作为一种重要药草和制啤酒的原料是由中国传入日本国的。“唐”者，中国也。因唐代盛时，声誉远及海外，后来海外各国称中国人为“唐人”，今天华侨或中国血统的外籍人聚

居城市的街道或区域，亦称为“唐人街”，供制啤酒原料的赫赫有名的啤酒花也就自然而然地戴上了“唐花草”的桂冠。

除上面所述历史上遗留下来的一些名字外，她的芳名还有很多：如“啤酒花”“酵母花”“猪食草”“肥猪藤”“蛇麻”“蛇麻花”“蛇麻草”“香蛇麻”“灯笼花”等，但其中以“啤酒花”三字最为切合而传神。

为了说明为制作啤酒的主要原料啤酒花的价值，我们不妨把啤酒在“啤酒之国”中的地位作一点简单的介绍。

啤酒，为德文 **Bier** 的音译，也叫“麦酒”，是用大麦芽及啤酒花为主要原料，经酵母发酵制成的一种含二氧化碳的低浓度酒精饮料。

与德国相毗连的捷克斯洛伐克为全世界公认的“啤酒之国”，自中世纪以来，就有家家户户自己酿造啤酒的传统。人口只有一千五百万的捷克，啤酒的牌号竟达八十一种之多，而且每种牌号的生生产者又按照酒精度数生产三、四种啤酒。仅就人口一百零七万的首都布拉格而言，就有“斯塔罗普拉门”和“普拉江”两种牌号。而且，市内还专设有久负盛名的传统的啤酒厅。捷克人和斯

洛伐克人，以及来自国外的游客们，可以在那里尽情地品尝特制的啤酒。最有名的啤酒厅，要算乌·富莱克啤酒厅和乌·卡里哈啤酒厅。在乌·富莱克啤酒厅里陈列着一件颇为惹眼的顾客遗忘品，据说是当年不可一世的建立法兰西第一帝国和百日王朝的皇帝拿破仑将军的军队被俄国军队击败后，在逃跑途中到这里聚饮时遗忘的一面军旗。而乌·卡里哈啤酒厅，在小说《好兵帅克》中早已为世人所知。

在“啤酒之国”里，屈指可数的捷克名啤酒中特具风味的，是位于布拉格西南八十公里的比尔森市酿造的“普拉斯德罗伊”。它是用当地的优质泉水和啤酒花，按古代流传下来的方法酿制而成的。这种“遵古炮制”的名牌啤酒，无论它的苦味和浓度，可以说都是世界上第一流的，就连另一“啤酒之国”的联邦德国也甘拜下风，以特价销售“普拉斯德罗伊”。据说：如把“普拉斯德罗伊”啤酒洒在木椅上，坐上去就会把裤子牢牢粘住。据医生推荐说，“普拉斯德罗伊”对人体健康也有好处，对肠胃病、肾脏病、胆结石都有疗效。

名不虚传的“啤酒之

国”，饮啤酒成了人们生活的重要内容之一，在布拉格市内到处都有啤酒厅，喝啤酒成瘾的捷克人，在没有酒菜的情况下，就会把成瓶的啤酒一饮而尽。在居民区，到了晚饭的时候，可以看到鱼贯而行的顾客们，一个个提着酒壶到啤酒厅买散装的鲜啤酒，几乎每家每户都备有粗制而有提手的陶瓷壶。家里款待客人饮酒时，妇女们也毫不在乎地举杯畅饮，以表示对客人登临府上的答谢。

在“啤酒之国”的邻邦——德意志联邦共和国中，人们把啤酒誉之为“液体面包”。慕尼黑啤酒远销全球各地，每年“啤酒节”，要喝掉一百万公斤，其饮用量居世界之冠。在这里，啤酒还有另一大妙用，即可用来治疗头皮屑。1980年11月20日《健康报》上登载的贾裕民写的《啤酒治疗头皮屑》一文说：“据西班牙《巴斯克》报报道，一位曾在西德工作了两年多的西班牙人科尔帕斯用啤酒治好了头皮屑。这种快速治疗头皮屑的方法起源于西德。先用温啤酒将头发弄湿，保持十五分钟或更长一点时间，然后用水冲洗，最后再用普通常用的洗发膏洗净。每日两次，四、五天

即可除净头皮屑。用这种方法治疗头皮屑，患者丝毫不会感到不舒服，也不会对头皮造成损害。”我们经常看见一些抓头搔痒的人，被讨厌的头皮屑弄得立坐不安，那么就请买几瓶啤酒治一治吧，试试这个外国验方灵不灵。

据长期喝啤酒的人讲，啤酒实在是一种高级营养品，每天喝少量啤酒，大大有益于人们的身体健康，可健胃、清目、解渴、降压、止咳、利尿、镇静。啤酒好喝果难得，善于喝啤酒的饮士们哪里知道，啤酒花的果穗即为酿造啤酒的主要原料之一。她那瘦果外的小苞和花被上布满着黄色粉状的香脂腺，含有挥发油、苦味素、树脂和单宁，有特殊香气，加入啤酒中，不仅别具风味，而且有防腐作用。加工啤酒，国内外的酒花用量标准都是千分之二。美丽的啤酒花，虽然广布于亚洲北部和西北部，以及太平洋彼岸的美洲东北部，但都不及中国的产量大而质佳。可爱的中国，真正是啤酒花的故乡，要讲地道货，国产啤酒花就是首屈一指的了。在旧中国，1921年，我国黑龙江省尚志县一面坡三星啤酒厂，舍近而求远，把出嫁到日本的啤酒花又引进到中



国，开始大面积种植，此为国内人工种植啤酒花之始，随后山东青岛等地，也给大腹便便的洋人种起啤酒花来，所做的啤酒，因其气味特香，深得国际市场的好评。1950年，即刚刚解放的第二年，我国在各方面都呈现出一派蒸蒸日上、欣欣向荣的繁荣景象，像报喜似的，多年埋在祖国许多地方的大量的野生啤酒花也一一被人们所发现，真是捷报频传：先是在陕西秦岭山区发现了大量野生酒花，同年又在新疆阿尔泰山及天山地区发现了大量野生酒花，其后又陆续在甘肃陇东和宁夏交界处及四川省发现有不少野生酒花。经群众反映，由当地政府汇报到有关部门，中国专卖公司及有关单位十分重视，曾组织专业人员到现场进行详细地调查了解。当他们看到一大片一大片挂满灯

笼似的啤酒花时，顿时被那一股股浓郁的“啤酒花香”的清香所陶醉，一个个如获至宝，兴高彩烈，眉飞色舞，特别是那些饱尝过民族恨的老专业人员，更是得意忘形，“不知老之将至”，高兴得手舞足蹈起来。诚然，啤酒花确无牡丹之国色浓妆，更乏芍药之绰约多姿，但花之素雅，果之繁茂，叶之苍翠，蔓之悠长，却是他花莫能比拟的，尤其长在这山青水秀的林国花乡，显得格外茁壮繁盛，当一串串果穗挂满藤架时，就象吐鲁番的葡萄那样使人醉心。他们看呀，闻呀，闻呀，看呀，眼睛里尽是果，鼻子里尽是香，简直就跟当年李时珍初次见到多年梦寐以求的羊惊花一般，达到了如醉如痴的程度，那么高兴，那么愉快，那么欢乐，那么舒畅。

从此以后，我国便开始了更大面积的人工种植，到今天为止，已发展成从东北大平原到华北大平原，从华东丘陵地到西北大高原等几个酒花生产基地，包括二十多个省市区。更可喜的是古代啤酒花从西域传入内地时必经之道“丝绸之路”的东段——甘肃河西走廊一些国营农场的肥沃土地上也种上了啤酒花，使“生西域，胡人将来”的啤酒花，终于联成了一片绿，阳关内外皆啤酒。可爱的啤酒花，的确是一项经济收入很高的经济作物，种植一、二年就有收获，每年有所增加，三年后凡田间管理良好者，一般每亩可收果穗约200~300公斤，相当于15000斤小麦的价值。近几年来，通过采集野生品，收获家种品，不仅满足了我国啤酒工业生产的需要，而且还有出口。说到出口，啤酒花确是一种畅销货，而且常常成为脱销货，外国朋友，特别欢迎中国的啤酒花。当前国家统一规定的内销价为：一级品每吨8000元，二级品每吨6500元，三级品每吨5500元；外销价就更高了，出口一吨，可换回外汇2400美元，可买小麦30吨，或钢材30吨，或水泥60多吨。

啤酒花的另一大用途就是药用，药用部分为未成熟的绿色果穗。据分析，其化学成分为：主要含挥发油 0.13~0.45%（内含香叶烯、葑草烯、香叶醇酯、卢杞酮、卢杞烯醇、卢杞醇等）；此外，尚含有葑草酮、异葑草酮，蛇麻酮、葑草灵酮、后葑草酮等结晶性苦味质和黄腐醇、鞣质等。通过药理实验和临床观察证明，她确是一味疗效极为理想的好药。为了宣传推广这一草药，笔者以极大的热情，翻阅有关中医药学书籍，现将其主要作用归纳为下列几项来说吧：

1. 治疗结核病：葑草酮和蛇麻酮均有抑制或抗结核杆菌的作用。动物实验证明：后者对小鼠的实验性结核，口服或肌肉注射均有疗效。酒花浸膏对大鼠皮下埋藏棉球所引起的结核组织增生有一定的抑制作

用治肺结核，可用啤酒花制成的酒花素片每次服4~8片，每日三次。用酒花素乳剂，又可治疗结核性渗出性胸膜炎。治疗矽肺及矽肺结核，可内服啤酒花浸膏片3~4片（每片0.45克）及维生素C 200毫克，均每日三次。治疗淋巴结核，可用酒花素软膏外敷患处，隔日换药一次，对溃破者能迅速消除局部炎症，消除肉芽水肿，使脓性分泌物减少，促进肉芽增生，并有止痛作用《中华人民共和国药典》（1977年版）以未经授粉的雌花（习称“啤酒花”）提取的浸膏所制成的“啤酒花浸膏”（含啤酒花软树脂不得少于45%）作抗菌、消炎药，用于治疗肺结核病、结核性胸膜炎、麻风。

2. 治疗麻风病：对结核样麻风效果最为显著，皮损消退快，神经损害的恢复亦较明显；对疣型麻风也有不同程度

的疗效，但奏效较慢。临床报道，用啤酒花制剂——三合素，对46例结核样型麻风进行半年以上至二年半的治疗观察，初治病例32人，临床治愈4例，近愈7例，显著进步11例，进步9例，无变化1例；复治病例14人，临床治愈1例，近愈3例，显著进步7例，进步2例，无变化1例。

3. 治疗痢疾病：啤酒花可治疗急性细菌性痢疾，用酒花素压片，每片0.4克，成人每次服3片，每日四次，小儿按年龄酌减，七至十天为一疗程，疗效显著，且未见毒性反应及副作用。治疗期间对高热脱水患者可同时给予补液。

4. 治疗妇科病：经过多次重复试验证明了这样一件极为有趣的事情：采集啤酒花的妇女，大多于接触啤酒花二至三日后即可使月经来潮，平常有痛经病的妇女可解除或减轻疼痛，经研究所含树脂中的 β -酸具有较强的雌性激素样作用，每克为15000单位（以子宫秤重法测定，每单位相当于求偶素0.1微克）动物实验亦证明：酒花浸膏有非常显著的雌性激素样作用，能使幼年小鼠子宫重量显著增加据此推断，可以治疗妇女的幼稚子宫，即子宫发育不良症。如与甘肃省中药



厂所产的有名的妇科良药“二益丹”配合运用可有治疗妇女不孕症的作用，怀孕后服用含有维生素E成分的当归与川续断等中药，可有抗维生素E缺乏症的作用，借以安胎保孕，对计划生育的夫妇可带来福音。

5. 治疗脏躁证：祖国医学中的脏躁证与西医所说的癔病（又名“歇斯底里”）有其相似之处。用啤酒花治疗，可取得较好疗效。动物实验证明：啤酒花对蛙及小白鼠的中枢神经系统有抑制作用，其中的苦味质对鸟及小白鼠有麻醉作用。国外民间将啤酒花用于治疗癔病、烦躁不安与失眠，其提取液对中枢神经系统小量镇静、中量催眠、大量麻痹，蛇麻酮与葑草酮均具有镇静作用，或谓此项作用系由于所含异缬草酸所致。善于配伍的中医，如在治疗脏躁证的名方“甘麦大枣汤”中加入啤酒花，则其效更佳。

6. 治疗气管炎：药理实验证明：啤酒花有一定的镇咳、祛痰、平喘作用，故可治疗慢性支气管炎。常用的止咳、化痰、平喘药，有止咳作用，而无化痰、平喘作用，或有化痰作用，而无止咳、平喘作用，或有平喘作用，而无止咳、化

痰作用，或有止咳、化痰作用，而无平喘作用，或有化痰、平喘作用，而无止咳作用，或有止咳、平喘作用，而无化痰作用，啤酒花三者兼而有之，故为治疗慢性支气管炎的理想药物。将果穗研粉，每服1克，每日三次，连服二个月；亦可制成50%注射液作穴位注射，可选定喘（双）、肺俞（双）、膻中诸穴，痰多者加丰隆穴，每穴注射0.8~1毫升，十次为一疗程。

此外，又有健胃消食、通利水道之功，可用于治疗食欲不振与腹部胀满、浮肿与膀胱炎等病证。

世间万事万物都是一分为二的，能治病者往往也能致病，啤酒花也是如此：大凡与啤酒花有接触史者，90~95%的人几乎都发生皮炎，究其原因主要是由鲜花粉所引起，此其一。蛇麻酮对人也有副作用，最常见者为胃肠道反应，如食欲不振、烧灼感、恶心、腹痛、呕吐、腹泻等，个别病例尚可出现头痛、头晕、嗜睡、皮肤过敏等，治疗后除个别病例有转氨酶升高外，肝、肾功能，心电图全部正常。血、尿常规检查亦未发现异常现象，此其二。另外，据动物急性毒性实验：于死亡前有兴

奋及抽搐现象，死于呼吸困难，肝、肾、肺诸脏器可见明显充血或出血现象；小鼠慢性毒性实验：肺部有明显的病理变化。尽管如此，但是瑕不掩瑜，只要使用得当，啤酒花仍不失为不可多得的一味有效良药。

综合利用大有潜力可挖，啤酒花除可供制啤酒和药用外，她还有许多用处供人类使用：果穗因有防腐之效，发酵后做面包有长期贮存不坏的优点，而且又有营养，称她为“酵母花”的名字就是这样来的。种子含有25%左右的油，可以榨油。茎皮有似大麻一样的纤维，可供作造纸的原料，因茎上生有倒钩刺，果穗有一股醇香的味儿，所以称作“蛇麻”、“香蛇麻”、“蛇麻花”、“蛇麻草”。全草又是猪的良好饲料，采鲜嫩茎叶或在水中稍煮，尤为猪所喜食，有良好的育肥坐膘作用，故又有“猪食草”、“肥猪藤”等名。

（韩静，甘肃中医药大学附属医院科研管理部，科研科科长；杨锡仓，甘肃中医药大学附属医院中药专家，主任药师。）

地震心理学：12秒求生指南

地震心理学上有一个“12秒自救机会”，即地震发生后，若能镇定自若地在12秒内迅速躲避到安全处，就能给自己提供最后一次自救机会。否则，凶多吉少。日本曾有统计，发生地震时被落下物砸死的人，超过被压死的人。可见，人在遭遇突发事件时，若能保持良好的心理状态，及时采取自救行为或逃离现场，常能获救，或避免死亡，临场该如何去做呢？

1. 如果你地震时在楼房中，应该迅速远离外墙及门窗，可选择厨房、浴室、厕所等空间小、不易塌落的空间避震，千万不要跳楼，也不能使用电梯。

尽量不要躲在木质桌子底下，或者床底下，而应该躲在坚固家具的旁边，衣柜墙角边是比较安全的。当建筑物倒塌时，落在物体或家具上的屋顶的重力会撞击这些物体，使得靠近它们的地方留下一个空间。这个空间就是被称作的“生命三角”。物体越大，越坚

固，它被挤压的余地就越小。而物体被挤压得越小，这个空间就越大，于是利用这个空间的人免于受伤的可能性就越大。如果照此方法做建筑物内的伤亡率，可以由百分之九十，逐降为百分之二。以往地震中是简单地“蹲下和掩护”的人都被压死了，而那些躲避到物体，如桌子，或汽车下躲避的人也总是受到了些伤害。

最好将门打开，确保出口钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。平时要事先想好万一被关在屋子里，如何逃脱的方法，准备好梯子、绳索等。如果是在晚上生发了地震，而你正在床上。你只要简单地滚



下床。在床的周围会形成一个安全的空间。如果要做的更好一点，可以顺手拿起枕头来保护头部。

平房和楼房相比地震时安全系数比较高，所以当在平房中遭遇地震时，如果来不及跑出户外时，可迅速躲在桌下、床下和坚固家具旁或紧挨墙根，注意保护要害部位。用衣物捂住口鼻，阻挡呛人的灰尘，正在用火时，应随手关掉煤气或电源，然后迅速躲避。

2. 如果地震时你正在户外，当大地剧烈摇晃，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。

身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。正确的做法是就地选择开阔地蹲下或趴下，不要乱跑，不要随便返回室内，避开人多的地方；要避开高大建筑物，如：楼房、高大烟囱、水塔下，避开立交桥等一类结构复杂的构筑物；尽量靠近建筑物的外墙或离开建筑物。靠近墙的外侧远比内侧要好。你越靠近建筑物的中心，你的逃生路径被阻挡的可能性就越大。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告

牌等物掉落下来砸伤人，此外，还应该注意自动售货机翻倒伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全；远离高压线及石化、化学、煤气等有毒工厂或设施；过桥时应紧紧抓住桥栏杆。

3. 要离开车辆

发生大地震时，大地的晃动，会致使人无法把握方向盘。此时必须充分注意，避开十字路口将车子靠路边停下。为了不妨碍避难疏散的人和紧急车辆的通行，要让出道路的中间部分。躲在车内避难的人会因为路边坠落的物体砸伤，被压垮的车辆旁边都有一个3英尺高的空间，所以在地震时要离开车辆，靠近车辆坐下，或躺在车边，不要钻到车底下，垂直落下的巨大物体会压扁车体导致丧生；如果你正在公交车上，车体可能会有晃动，千万不要惊慌，等司机挺稳车后大家再各自逃生。避难时要徒步，携带物品应在最少限度因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危机生命、人身安全等情形时，采取避难的措施。避难的方法，绝对不能利用汽车、自行车避难。

4. 要保持镇静，就地择物躲藏

在车站、剧院、教室、商店、地铁等场所，要保持镇静，就地择物躲藏，伏而待命，然后听从指挥，有序撤离，切忌乱逃生。选择小开间、坚固家具旁就地躲藏；教室里正上课的学生，要在教师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下；在操场或室外，可原地不动蹲下，双手保护头部；注意避开教学楼及附近高大建筑物；切忌不要马上回到教室去。

5. 在发生地震、火灾时，不能使用电梯

万一在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯，确认安全后避难。高层大厦以及近来的建筑物的电梯，都装有管制运行的装置。地震发生时，会自动的动作，停在最近的楼层。万一被关在电梯中的话，请通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

6. 不要惊慌失措的往户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身

上,是很危险的。此外,水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险,不要靠近这些物体。当大楼倒塌时,很多人在门口死亡了。怎么回事?如果你站在门框下,当门框向前或向后倒下时,你会被头顶上的屋顶砸伤。如果门框向侧面倒下,你会被压在当中,所以,不管怎么样,你都会受到致命伤害!

7. 千万不要走楼梯

楼梯与建筑物摇晃的频率不同(他们和建筑物的主体部份分别晃动)。楼梯和大楼的结构物发生不断地碰撞,直到楼梯发生构造问题。人在楼梯上时,会被楼梯的台阶割断,这是很恐怖的毁伤!就算楼梯没有倒塌,也要远离楼梯。楼梯就像大楼的一样会被损坏。哪怕不是因为地震而倒,还会因为承受过多的人群而坍塌。所以,我们应该始终首先检查楼梯的安全,甚至建筑物的其他部份并没有被损坏。

8. 不要听信谣言,不要轻举妄动

在发生大地震时,人们心理上易产生动摇。为防止混乱,每个人依据正确的信息,冷静地采取行动,极为重要。从携带的收音机等中,把握正

确的信息。相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息,决不轻信不负责任的流言蜚语,不要轻举妄动。在发生破坏性地震的地区,从地震发生到房屋倒塌,一般有十几秒种的时间,作为个人,应在瞬间冷静地作出避险的抉择。

还有两个应该知道的常识:

(1) 猫、狗和小孩子在遇到危险的时候,会自然地蜷缩起身。地震时,如果你不能从门或窗口逃生,你也应该这么做。这是一种安全的本能。而且你在一个很小的空间里就可以做到。靠近一个物体,一个沙发,或一个大件,它仅受到了略微的挤压,但在靠着它旁边的地方留下了一个空间。

(2) 在地震中,木质建筑物安全系数最高。木头具有弹

性,并且与地震的力量一起移动。如果木质建筑物倒塌了,会留出很大的生存空间。而且,木质材料密度最小,重量最小。砖块材料则会破碎成一块块更小的砖。砖块会造成人员受伤,但是,被砖块压伤的人远比起被水泥压伤的人数则至少得多。

英国作家萨克雷说:“生活就是一面镜子,你笑,它也笑;你哭,它也哭。”此刻,地震就是一面镜子,请亮出你的心态!面对突如其来的地震我们一要保持理智和清醒;二要正确判断,果断决策;三要坚持忍痛自救;四要随时保持强烈的求生欲望。只有在科学的方法下才能有更大机率的生存机会。

(摘自 39 健康网)



抑郁症作为一种常见的心理疾病，给人们的工作、生活带来严重影响，而且越来越多人深受其害。抑郁症会缓慢地从轻度，比如选择待在家中看电视而不与朋友一起出去玩；演进到重度，如不吃不喝不睡，甚至产生轻生念头。一些人还可能在几天或几周内，从非常高兴变得彻底沮丧。美国埃默里大学医学院精神病学系情绪和焦虑项目负责人博迪·邓洛普博士说：“抑郁患者的变化很微妙，本人或许注意不到，但是朋友和亲人却会觉察到。”如果自己或亲人出现以下6个表现，说明不是简单的情绪问题，而是重度抑郁来袭。

1. 入睡困难。美国俄亥俄州立大学威克什纳医疗中心临床心理学家萨拉·奥特曼指出，除了行为举止变得缓慢、欲望减弱，抑郁症患者通常晚上会干躺在床上，难以入睡。另一方面，一些抑郁患者会难以起床，大白天甚至长时间赖床。

2. 丧失兴趣。一些人心情低落时，会去做自己喜欢做的事，但重度抑郁患者会对本来的爱好提不起半点兴趣。精神病学家蒂娜·沃尔克博士说：

六个表现 提示抑郁来袭



“如果一个人曾经很喜欢同孙辈共享天伦之乐，变得突然不愿见到孙辈；或者一个很喜欢钓鱼的人，突然把钓鱼竿束之高阁，这些都是红色警报。”

3. 能量增加。对那些下定决心采取极端行为——自杀——的抑郁患者来说，他们会从无精打采、行为迟缓变得充满能量。蒂娜·沃尔克博士说，这是因为他们在下定决心后有了解脱感，“因此如果注意到患者突然出现翻天覆地的变化，一定要高度重视。”

4. 胃口改变。一些人心情压抑或焦虑不安时，会暴饮暴食，而重度抑郁患者正好相反。华盛顿特区认证内科医生约翰·怀特博士说：“抑郁症患者或许不想吃饭，因为他们

不再对身体健康上心。”另外，不关注个人卫生也应引起注意。

5. 过于敏感。博迪·邓洛普博士说，“一些抑郁症患者会有更多易激怒、不耐烦等表现，而不是情绪低落。”

6. 悲观厌世。蒂娜·沃尔克博士说，重症抑郁者脑海会充斥着死亡和其他阴暗内容，比如谈论“自己百年之后”会是什么样，还可能不计后果地冒险。

一个人表现出上述症状，应该积极地寻求专业帮助。博迪·邓洛普博士建议，“如果一个人流露出自杀念头，应该把家中任何可能致命的物品清理出去”。要找心理健康专业人士进行咨询诊治，还可以利用正规的网上专业资源。更重要的一点是，朋友和家人对抑郁患者一定要友善、包容。批评或指责抑郁患者情绪低落、缺乏斗志，不但不能刺激他们振作，还会加重患者的负面情绪。正确的做法是，以不带评判的态度和抑郁患者交谈，鼓励他们寻求专业帮助，并给予他们充分支持。

（摘自生命时报）

你的“前中年危机”杀到了吗？

曾于里/文

“前中年危机”是年轻人提前进入了本该是中年人才有的状态。

本该朝气蓬勃的80后却暮气沉沉，他们心态集体变“老”，开始陷入怀旧，不断叹老，甚至精神上也陷入“早衰”。

你的“前中年危机”杀到了吗？

关于年龄的话题总是能够引起讨论，最近出现得尤其频繁。从“1988的中年女子”到赵雷称自己母亲“34岁老来得子”，再到联合国定义“15到24岁”是青年，一时间，“1992年生人已经正式步入中年”登上微博热搜。

曾几何时在80后、90后眼里非常遥远的中年危机，似乎一下子杀到了他们面前。近日中共中央、国务院印发《中长期青年发展规划（2016-2025年）》，对“青年”的年龄范围界定在14-35周岁。但是，不少人还是纷纷自嘲，他们已经是陷入“前中年危机”了。那么，何为“前中年危机”？年轻的80后、90后怎么会有这样的心态？



什么是“前中年危机”？这还得从中年危机说起。中年危机，也称“男人四十综合征”，但从广义上讲，中年危机不仅仅是种特定的年龄现象，它还是一种心理学名词，指的是人遭遇事业、健康、心理、婚姻等各种关卡和危机。而之所以凸显出“中年”，是说明这种心态的焦灼和尴尬：青春不复，逝者不可追，既有的一切令人厌倦，但衰老与迟暮的恐惧又挥之不去，于是便深陷得到与失去、青春与衰老、爱与死、责任与欲望、现实与想象之间纠缠与撕扯。

概而言之，中年危机是指一个人在面对事业、婚姻或家庭时，已拥有的令他厌倦，想得到的得不到，想放手又不甘心，也是人心处于一种疲惫沮丧的状态。在一系列关于中年

危机的电影当中，无论是好莱坞经典的《美国丽人》《革命之路》，还是国产电影近些年来出现的《港囧》《情圣》，基本都是围绕这个主题展开。

顾名思义，“前中年危机”便是年轻人提前进入了本该是中年人才有的状态。这出乎很多人的意料，因为在我们的通常想象中，80后、90后都是年轻人，他们应该是主流文化关于“青年”定义的模样：他们是早晨八九点的太阳，朝气蓬勃，积极向上，充满干劲，不怕挫折，愈挫愈奋……尤其是在中国的历史语境中，青年并不仅仅是一个年龄概念，它往往还被赋予了政治和文化的双重涵义。

青年是国家和社会的象征，只有他们充满希望，社会才会不断进步，所谓的“以青春之我，创造青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生”。“前中年危机”一举打破了这种想象。

（摘自南周知道）

社会办医院数量 6 年翻番

来自国家卫计委的统计显示，截至今年4月底，全国社会办医机构44.4万家，占医疗机构总数的45%；社会办医院1.69万家，占医院总数的57.2%。2011年至今，社会办医院数量翻一番。

国家卫计委法制司副巡视员龚向光表示，目前社会力量进入医疗领域的积极性十分高涨，投资主体更加多元。为了深化“放管服”改革，国家卫生计生委近日出台《关于深化“放管服”改革激发医疗领域投资活力的通知》，推出了10项重点改革，进一步激活市场活力。

这些举措主要包括，取消养老机构内设诊所的审批；全国3715个开设医疗机构、医师、护士注册的政务服务大厅全部联网注册；对二级及以下医疗机构的设置审批与执业登记“两证合一”；外国医疗机构、公司、企业和其他经济组织以合资或者合作形式设立的诊所，放宽外方投资股权比例不超过70%的限制；探索在国务院批准的自由贸易试验区内对社会办医疗机构配置乙类大型医用设备实行告知承诺制等。（来源：新华社新媒体专线）

中国医美行业增速全球最快 收入越高变美欲望越强

中国已经成为全球医美发展速度最快的国家。全球每2.5个医美消费者中，就有1个中国人。2017年预计将有1400万中国人通过医美变美，较2016年同比增长高达42%，远高于7%的

全球增速。

医美行业的发展也离不开大众对消费升级理念的认可。白皮书数据显示，收入越高，变美欲望越强。月薪三万以上的女性，80%的想整，

10%的敢整，5%的人年度支出曾在20万元以上。

新氧数据显示，广

东消耗了全国1/8的玻尿酸；重庆做了全国1/6的隆胸和私密项目。近期新氧气上的私密项目和牙齿项目的交易额有明显提升。私密项目的医美消费者中44%为90后，37%为70后。

值得注意的是，变美是一个停不下来的过程。新氧创始人金星表示，根据对中国消费者的调查，每3-6个月去找一次医生是医美消费者的常态。医美消费者在新氧平台上的人均复购率为92%，也就是说，大部分人真的会“整形上瘾”。

行业暴利也“伤害”了为美上瘾的消费者的钱包。根据德勤发布的《中国医疗美容市场分析2017》报告，全球玻尿酸填充剂市场将以复合增长率12%的速度，从2016年的17亿美元增长到2020年的27亿美元。今年7月，拟登陆创业板的国内玻尿酸生产企业爱美客招股书显示，一款名为宝尼达的玻尿酸，2016年的毛利率达到98.23%，另外两款玻尿酸产品，“逸美”2016年毛利率为87.8%；“爱芙莱”为85.96%。

另一方面，医美行业的整体价格并非因为规模效应而产生大幅下滑。根据新氧白皮书表示，3年来，针剂市场价下滑70%以上。但是机构的手术价格，三年来却没有太大回落。

（来源北京晨报）

数字新闻两则

甘肃省全面推开公立医院综合改革知识问答

8月26日零时，甘肃省在省级15家医院取消药品加成（中药饮片除外），同步实施新的医疗服务价格，破除以药补医机制，建立科学补偿机制。

1.问：医疗服务价格改革后是否会增加群众负担？

答：医疗服务价格改革是将取消药品加成减少的合理收入，调整医疗服务价格进行补偿75%、财政补偿15%、医院通过机制转换消化10%，实行总量控制，同时与财政投入政策及医保报销政策做好衔接，调整后的基本医疗服务项目纳入医保报销范围。通过病历验证、带量测算、医保资金承受能力测算，全省医疗费总量保持基本稳定，减轻了患者总体费用负担。但就每一位患者而言，由于医疗服务项目调整按照“总量控制、结构调整、有升有降、逐步到位”的原则，降低大型医用设备检查治疗和检验等价格，调增住院、护理、手术、中医等体现医务人员劳务价值的项目价格，因病种与个体存在差异会有不同影响。内科住院病人因药品费用占比较高，此次调整后费用有所下降；外科病人因手术等项目调增，调整后费用有所上涨。

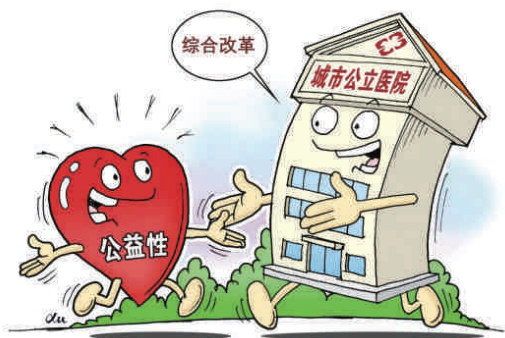
2.问：医院药品取消加成、实行零差率销售都有哪些配套政策？

答：医院药品取消加成、实行零差率销售后将同步实施四项配套政策，主要有：一是医疗服务价格调整。在保证公立医院良性运行、医保基金可承受、群众总体负担不增加的前提下，对医疗服务价格进行调整优化，主要上调诊察、护

理、手术、治疗等价格，下调了大型医用设备检查及检验价格，进一步理顺了医疗服务比价关系。二是调整医保支付政策。调整后的医疗服务项目，按规定纳入医保支付报销范围，确保总体上群众费用负担不会增加，但具体到某个具体服务项目或某项治疗手段会有所不同。三是健全科学补偿机制。省级医院取消药品加成减少的合理收入，按照办医主体财政补偿15%、医疗服务价格调整补偿75%、医院加强核算管理消化10%三个渠道解决，确保价格改革后，患者负担总体不增加，医保可承受，医院运行不受影响。四是加强成本控制。取消加成减少的合理收入，医院通过节约成本、自身消化10%左右。主要通过加强医院精细化管理，强化成本核算与控制，提高公立医院管理水平来实现。另外，分级诊疗，医疗联合体建设，家庭医生签约服务，医保支付方式改革和药品采购“两票制”等医改政策也能为取消药品零差率政策的顺利实施提供政策保障。

3.问：请问取消药品加成、调整医疗服务价格对医保基金有哪些影响？

答：通过抽取全样本测试，精确进行数据对比，抽取2016年省直和兰州市参保人员在9家省级医疗机构的全部住院结算信息，依照甘肃省省级医疗机构医疗服务项目价格（2017版）（测试版）等文件要求和标准，对全部住院结算信息按照全部取消药品加成、执行新的医疗服务价格标准重新进行测算和对比分析，合理推测医保基金实际支出和支撑能力变化情况。总体上，取消药品加成，调整医疗服务价格后，医保基金支出略



有增加，增幅0.48%，但仍处于医保基金可承受的范围之内。

4.问：此次医疗服务价格改革遵循的原则是什么？要达到什么样的目的？

答：本次调整按照“总量控制、结构调整、有升有降、逐步到位”的原则，目的是进一步理顺医疗服务项目价格比价关系，缓解医疗服务价格结构性矛盾，控制医药费用不合理增长，形成促进公立医院改革顺利开展的价格政策。取消药品加成，核心就是破除“以药补医”传统机制，取消药品加成减少的合理收入，主要由调整医疗服务价格进行补偿，实行总量控制，降低大型医用设备检查治疗和检验等价格，抑制医疗机构对大型医疗设备的盲目攀比和投入；调增住院、护理、手术、中医等体现医务人员劳务价值的项目价格，激发医护人员不断提高医疗服务水平。通过对医疗服务价格的调整，促进医院和医生转变观念，调动医务人员积极性，缓解医疗服务价格结构性矛盾，控制医药费用不合理增长，促进公立医院改革顺利开展。调整服务价格将与医保支付、医疗控费政策同步实施，确保医疗机构良性运行、医保基金可承受、群众负担总体不增加。

5.问：实行“药品零差率”后，如何监管医疗机构可能出现的趋利行为？

答：公立医院综合改革后，医改相关部门将

采取相应的措施，加强监测和监管，严格将住院患者自付费用控制在30%以内，其中：不合规费用比例省级定点医疗机构控制在10%以内，其他公立医院控制在5%以内。一是继续落实医疗机构“八八排队”等行业监管制度，推行医疗行为“千分制”管理，强化问责机制，对药占比、每门急诊次均费用增幅、每出院者次均费用增幅、业务收入增长幅度、基本药物使用比例、大型医用设备检查阳性率、患者满意度等指标的控制情况；二是加强医疗质量管理，优化医疗服务行为，通过实施临床路径、处方点评等措施促进医院和医务人员科学诊疗。

6.问：哪些医院药品取消加成、实行零差率销售？如何确保各级公立医院不出现政策性亏损？

答：全省范围内所有的公立医院，包括中央直属单位、企业、厂矿医院和军队、武警医院，都要积极参加属地的公立医院改革，8月底前必须全部取消药品加成，实行零差率销售。

药品加成（中药饮片除外）减少的合理收入主要通过调整医疗服务价格补偿、办医主体财政补偿，医院加强成本核算承担。比如，各级医院取消药品加成减少的合理收入，按照办医主体财政补偿15%、医疗服务价格调整补偿75%、医院加强核算管理消化10%三个渠道解决。公立医院综合改革的基本原则是患者负担总体不增加，医保可承受，医院运行不受影响。医疗服务价格进行调整同步实施，财政补偿能够到位。医院通过精细化管理，强化成本核算与控制，提高公立医院管理水平来自身消化10%左右，医院就不会出现政策性亏损。



《医友》约稿函

CALL FOR PAPERS

《医友》是甘肃中医药大学附属医院自办刊物（甘肃省连续性内部资料刊型第G01—0179号），设置有“杏林名医、医院风采、医者随笔、养生保健、中医特色、医海碎影、艺术长廊、文学之窗、医药论坛”等栏目。现向您约稿：

稿件要求：

文字作品题材、字数不限；摄影、书法、绘画作品以图片形式投稿。稿件必须为原创作品。

投稿方式：

发送电子邮件到ywwq739@126.com，投稿时请附上作者简介和联系方式，以便作品发表后寄送稿酬和样刊。

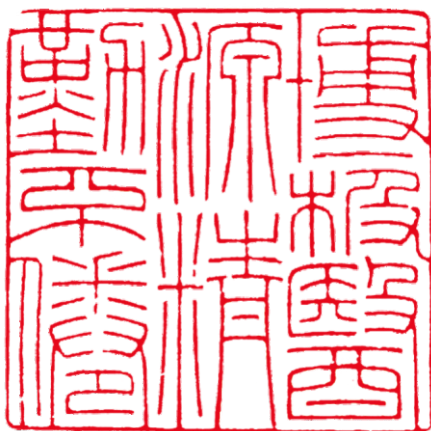
联系方式：

地址：甘肃省兰州市嘉峪关西路732号，甘肃中医药大学附属医院办公室；

电话：0931—8635229。

作品已经刊发但未收到稿酬的作者请和编辑部联系。

《医友》编辑部



博极医源 精勤不倦



甘肃中医药大学附属医院
Affiliated Hospital of Gansu University of Chinese Medicine

醫友

编辑部地址：甘肃中医药大学附属医院院长办公室

邮 编：730020

联系电话：0931-8635229

邮 箱：ywq739@126.com



微官网