



我省艾滋病疫情 总体呈平稳下降趋势



本报讯 记者寿慧楠报道 2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”，由省卫生健康委、省公安厅、省教育厅、省总工会等单位联合主办的2023年“世界艾滋病日”暨浙江省艾滋病主题宣传月活动启动仪式在杭州市金沙大剧院举行。活动通报了全省艾滋病疫情及防治工作情况。

记者从现场获悉，截至2023年10月底，我省现存活艾滋病病毒感染者和病人42100例。2023年1~10月，全省新报告病例3565例，较去年同期下降4.1%。每一份力量，都是终结艾滋流行的利剑！为了不断提升公众艾滋病防治知识水平，从12月1日开始，我省启动“防艾滋靠大家，健康你我他”艾滋病主题宣传月活动，在全省组织为期一个月的系列宣教活动，包括艾滋病自我检测宣传教育进百个社区、科普专家讲师团进校园百场宣讲、大学生艾滋病防治情景剧竞赛、社会团体组织百场宣传等活动，推动我省艾滋病防治宣传工作迈上一个新台阶。

关于艾滋病防治 您应该知晓的最新知识

艾滋病现在已经是一种可以控制的慢性病，就像高血压、糖尿病，只要正确服药就可以控制病情发展，艾滋病的抗病毒治疗是免费的。但是，感染艾滋病会给生活带来巨大影响，需要终身规律服药，精神压力增大。病毒会缓慢破坏人的免疫系统，若不坚持规范治疗，发病后病情发展迅速。到目前为止，还没有发现治愈艾滋病的方法，全世界仍无预防艾滋病病毒感染的疫苗问世。

关于艾滋病防治，小编整理了相关知识，让我们携手应

对包括艾滋病在内的疾病流行带来的风险与挑战，为实现防治目标、终结艾滋病、终结疾病大流行而努力。

最容易感染艾滋病的高危行为是什么？

目前我国新报告的艾滋病感染者中，95%以上都是通过性传播感染的，因此，最容易感染艾滋病的高危行为是不安全性行为，包括：没有保护的男性同性性行为、非固定性伴性行为、有偿性行为等。

吸食新型毒品会使人严重

丧失判断力，更容易发生不安全性行为。因此要提高对新型“换装”毒品的辨识力，毒品可能化身成“可乐”“奶茶”“糖豆”，要增强对毒品的警惕性，远离毒品，保持身心健康。

预防艾滋病的“ABC原则”是什么？

A (Abstinence): 禁欲，至少尽量推迟发生性行为年龄；

B (Be faithful): 忠诚，即做到只有一个固定的性伴侣；

C (Condom): 安全套，发

生性行为时全程正确使用安全套。

发生了不安全的性行为，怀疑自己可能感染了艾滋病，应该怎么办？

应在医生评估和指导下，于72小时内尽早使用阻断药，这样可有效降低感染风险。发生不安全性行为存在感染艾滋病的风险，一定要及时主动到专业机构进行检测，及时了解感染状态，以获得最早的治疗，越早治疗，身体的免疫功能恢复得越好。

早发现早治疗对维护个人健康至关重要。但感染艾滋病后不是马上就能检出是否感染，存在检测的窗口期，窗口期是指从艾滋病病毒进入人体到血液中能检出抗体或核酸的一段时期。抗体检测的窗口期一般为4~12周，核酸检测的窗口期为1~4周。

目前我国已经批准上市艾滋病尿液自检试剂，也可以在家进行自我检测，若自我检测结果呈阳性，一定要去医疗机构或疾控中心进行确证，并接受后续治疗服务。

(来源:健康中国、人民网等)

银杏美出圈， 有人拿来直接泡水喝？

■健康杭州

初冬时节，街头随处可见掉落的银杏叶，不少人整袋捡回家，但一定要小心暗藏的“危险”！

近日，杭州萧山的李女士为了给儿子完成学校布置的树叶画，捡了很多树叶回家，其中就有不少银杏叶。作业完成后，家里还剩下很多银杏叶子，偶然间，李女士发现，婆婆茶杯里竟放了几片银杏叶。在婆婆的印象里银杏可是宝，她周围也有一些冠心病的“老姐妹”，在长期服用一种叫“银杏叶片”的中成药。她想着，这不就是银杏叶嘛，正好前段时间体检报告上，显示自己有轻微的高血压、高血脂，于是，李女士婆婆就从剩下的叶子

里，挑选了一些直接泡来喝。银杏叶中含有银杏酸，直接泡水可能会中毒！李女士心里一直犯嘀咕，银杏叶能泡水喝么？会不会喝出问题来？为此，她联系上了萧山区第二人民医院心血管内科施兴良医师咨询，施医师

解释道，银杏叶确实具有活血化瘀、通血脉、降血脂的作用，但一般是不可以直接泡水喝的，因为银杏叶中含有银杏酸，银杏酸具有类似氰化物的毒性，而且又是水溶性的，直接泡水会造成银杏酸吸收人体，从而引起神经麻痹或者是阵发性痉挛等中毒症状。

那么，银杏叶到底要怎样吃呢？施医师说一般要经过清洗、晒干再蒸了以后泡水喝或者煮水喝。银杏酸不耐高温，加热便可减毒，所以银杏叶、白果都要煮熟了才可食用。即便是这样，施医师也还是不建议煮新鲜的银杏茶来饮用甚至保健，因为银杏叶中起活血化瘀作用的主要是银杏黄酮、银杏内酯等成分，而这些成分都是不溶于水的，喝新鲜银杏叶煮的茶，几乎吸收不到这些有效成分反而有可能吸收了有毒性的银杏酸。

施医师提醒说：“银杏叶确实也是一味中药，但中药房买到的银杏叶跟捡来采来的不一样，它是经过炮制的。一般是跟其他草药一起煎着喝的。”



守正创新 世界中西医结合大会在杭州召开

本报讯 记者沈佳慧报道 2023年12月2日，第十一次世界中西医结合大会在杭州市召开。本次大会由中国中西医结合学会主办，浙江省中西医结合学会等承办。大会主题为“守正

创新，发展中西医结合医学”。

本次大会集结了来自国内外的中西医结合医学领域专家学者1500余人，其中包含两院院士26名，国医大师2名，以及来自美国、英国、德国、法国、意大利、加

拿大、瑞士、奥地利、日本等12个国家的27名(境)外专家学者，就中西医结合医学的基础研究、临床实践、疗效评价、学科建设、人才培养、转化应用等方面进行深入交流，为传承创新发展中医

药、构建人类健康共同体、建设健康中国贡献智慧和力量。

大会设立主会场、临床医学专场、药学与交叉学科专场、青年专场、浙江专场，11个专题分会场，共有251个专题报告，分别从

疾病的流行病学、研究进展、综合诊治与学科发展等方面进行探讨。此外，大会期间还举行了2023年度“步长杯”中国中西医结合学会科学技术奖颁奖仪式。

本次大会的胜利召开，不仅为国内外中西医结合专家学者提供一个分享成果、交流观点的平台，而且体现了国内外中西医结合医学工作者顺应时代的发展潮流、顺应人类健康的美好期待，把卫生与健康事业同

人类健康命运共同体紧密联系在一起，同时深入贯彻落实党的二十大精神，坚持中西医并重方针，瞄准国家重大战略需求，立足新时代，踔厉奋发，将中西医结合事业推向新高度，促进多学科前沿技术与中西医结合医学的深度交叉融合，促进中西医结合医学的学科发展和学术繁荣，促进中西医结合文化传播，为传承发展中医药、实施健康中国战略及维护人类健康作出新的贡献。



■胡宁

从酸梅汤到中药奶茶，中医药热度居高不下。其实，中医药相关产品远不止这些，笔者从温州几家医院了解到，现在中药房已不仅仅承担抓药、配药、煎药的工作，这几年是可劲儿研究新玩意，从临方制剂到食疗产品，品种不断丰富，功效不断扩大，已拥有大批粉丝，在年轻群体中也持续升温。

近日，温州市中医院在六虹桥院区门诊一楼大厅，设立了“预防流感”茶饮点，不少市民、患者前去品尝。

酸梅汤只是诸多茶饮之一

今夏，酸梅汤火出圈，让不少年轻人甚至放下了手里的可乐。实际上，酸梅汤并不是新玩意，而且也不是独有的茶饮。

温州市中医院中药房副主任林方芬介绍，酸梅汤的方子一直就有，平时医院在开展一些活动

时，也会煮上几壶给市民品尝，反响不错。后来，推出了包装版的酸梅汤，只是有点不温不火。直到今年夏天，酸梅汤一下子红了，这才让许多人想到来医院开方。他们还说，不知道医院竟然能开这样的方子，以为只能开中药治病。

“根据四季变化，中药房推出了几款茶饮，如春季的疏肝养颜茶、夏季的酸梅汤等。”林方芬说，针对秋冬季节，新上市了一款参玉饮，其选用药食同源的药材，包括玉竹、北沙参、麦冬、石斛、菊花、罗汉果，可以防秋燥，有生津止渴、滋阴润肺、去痰止咳的作用。接下来，还将陆续带来针对失眠、白发、郁闷等问题的助眠饮、二至饮、黛玉解郁饮，满足更多群体的需求。

温州市中西医结合医院中药房也研制了不少茶饮。有祛湿祛火的，有降脂降压降尿酸的，有生津止咳、暖胃助眠的，有补肺健脾、治头痛的，还有针对慢性咽

喉炎、儿童肥胖、风热咽痛等等，共20余种。

“茶饮推出已经有三四年了，品种也在不断扩充。”该中药房临方工作室负责人陈乐真说，中药汤剂的口感较苦，有的人接受不了。但这些茶饮相比就好喝了不少，所以挺受欢迎。其中的儿童肥胖代茶饮，孩子也不排斥，不少家长会选择这款茶饮给孩子减重。

中医药产品不断推陈出新

除了茶饮，你还得知道这些中医药“宝贝”。在温州市中医院，针对不同病症定制的足浴包，在部分临床科室已被广泛推广和运用，推出近十年来，一直较受欢迎。

此外，温州近两年还刮起了药膳风，不少人尝试在家里制作药膳，所以中药房推出的产品自是少不了时令药膳包。

“不少人并不真正了解药膳，以为炖个鸡或鸭，放点枸杞、西洋

参就是药膳了。”林方芬说，为了让大家制作药膳少一些误区，中药房不仅按比例配好中药材，还发布详细的制作食谱，可以照着操作，做出真正的药膳。该院现在已汇集20种药膳食谱，功效较全面。

温州市中西医结合医院中药房的药膳包有近十种，也均按比例配制。陈乐真提醒，药膳方也讲究一人一方，开药膳方之前最好让中医生进行体质辨识，再开适合自己的药膳方。不建议全家一方，这样不仅起不到滋补作用，反而还可能吃坏身体。

另外，在温州市中医院中药房还推出了丸剂、散剂、口服液三种类型的临方制剂，较传统汤剂口感佳、携带方便，适合的人群也较广。

“治未病”被更多年轻人接受

“治未病”的中医理念由来已久，但真正被大众知晓也是近几年的事。而中医药产品便很好地