

# 我省艾滋病疫情 总体呈平稳下降趋势



## 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,毒品可能化成“可乐”“奶茶”“糖豆豆”,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的年龄;

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,这样做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。

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。

## 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成分是银杏黄酮、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。本次大会由中医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名国(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、顺应人类健康的发展大势、顺应人民生活的美好期待,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。

## 除了酸梅汤 中药房还“藏”着这些“宝贝”

### ■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,还有针对急慢性咽

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然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师进行体质辨识,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

将治未病理念付诸实践。每年排队预约的三伏贴、膏方,大人孩子都喜欢的香囊,并不是一定生病了才去贴、才去挂,调理体质、祛个湿,这些都是不错的选择。

林方芬说,不仅是临方制剂,其实像茶饮、足浴、药膳这些,并非都是治病的。许多茶饮、足浴较受上班族青睐,白天,他们在办公室泡杯茶饮,晚上睡觉前,来个足浴,可能也就只是想醒脑、提神,增强体质而已。

这种说法也得到了陈乐真的肯定。“过去,茶饮、足浴更多作为辅助治疗,配合内服中药治疗服用或使用,解决病痛。但现在,这种局势已发生改变,越来越多的人借中医药产品进行调理,达到养生、保健的目的,这其中,以年轻人更为明显。”她说,现在,一个月这类产品可以开出近1800贴。目前,开方的科室涉及内分泌科、神经内科、儿科等,相信随着更多科室的介入,方子会多起来,产品也会更丰富。