

医生的爱心很重要

铜陵市人民医院骨一科 任家来 口述 本报记者 许克锡 整理

从医难忘事

铜陵市人民医院特别支持

我最难忘的是1984年第一次治疗先天性畸形病例。

那是我同学的孩子，两周多，患了先天性髋关节脱位，大腿根部位髋关节窝槽与大腿骨错了位，走路一跛一跛的，臀部一侧突出老高。家人已经带他跑了一圈其他医院，都没有好办法。按照经典医学理论，对于这样病症，两岁大的孩子还没得到治疗，就需要实行手术了。

我说，你把孩子交给我吧，我上一年在省人民医院进修过这种非手术疗法。

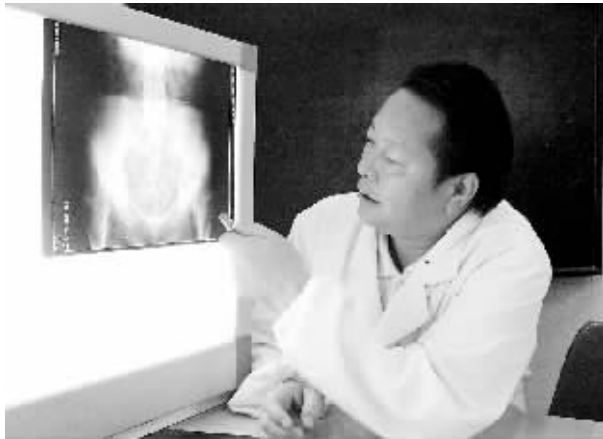
于是我给小孩子进行了髋关节手法复位，再进行蛙式石膏固定六个月，就这样不施外科手术而采用保守疗法，前后大约治疗了一年，孩子就完全跟正常人一样了。

这个患者现在年近30，有了自己的家庭和孩子。据说，10岁的时候，有色公司举办春节联欢晚会，他还表演了独人舞。

我记得这在我市医学界为首例。

1987年，我对这项医术进行了改造并取得成功。年底，有个两岁多的孩子先天性髋关节脱位更加严重，两侧大腿根部位髋关节窝槽与大腿骨错位，走起路来如同鸭子两侧摇摆，两边的臀部还明显突出，甚是难看。上海方面的意见是，需要一侧手术，一侧保守治疗。巧的是，小孩子妈妈遇到了我的那位同学，说到这里可以不做手术。果然一切如愿。

过去我们在民间经常看到腿脚不灵便的人、弯腰驼背的人，现在却很少见到，这是因为骨科医学发展进步很快，解除了许多这样



9月24日，任家来在办公室研读患者X光片。 许克锡 摄

任家来，市人民医院骨一科主任，主任医师。1975年进入皖南医学院学习，毕业后分配至省地质局卫生所从医，1980年调入市人民医院，当上了一名骨科医生。先后在省人民医院、北京协和医院、上海长征医院、重庆第三军医大学附属新桥医院等培训、进修。擅长脊髓、关节系统疾病的治疗和手术，尤其在腰椎间盘突出非手术治疗方面有独到之处。

的病症，让他们像正常人一样的工作和生活。前不久，我为孩子婚事到一家家纺商店购置床上用品，结账出来的数字让我不敢相信，我问老板是不是算错了。老板说，你二十多年前治好了我的脊椎病，让我解除了病痛，我一定要给你优惠价。

现在骨一科的每位医生都会这样保守治疗先天性髋关节脱位疾病，20多年来大约诊疗200多例病人，大部分是周边各地的，没有一例不成功。

颈椎手术，过去在铜陵是个禁区。1986年我当骨科主任时开展了这样一例手术，当时还获得了市科技进步奖。

那是无为一个58岁的老农，他在犁田的时候突然晕倒，四肢瘫痪，家里人把他抬进了我们科。那时科室准备引进这种手术，医院为此

购进了一些设备。我开始进行为期两周的保守治疗，患者上肢略有好转，下肢不见效果。我决定手术，大胆尝试，没有外请专家，削掉了压迫脊髓的凸起的骨头，然后对缺损部位另行植骨溶合。

脊髓通畅了，一个半月下来，上下肢功能完全恢复。这第一例手术医院很重视，院长在手术室外静等了一个多小时。老人现在80多岁了，手脚仍灵便。

现在，颈椎病人特别多，有颈椎间盘突出症、颈脊髓压迫症、颈椎椎体骨折等，这是由于人们在日常工作生活中颈部长期保持一个姿势引发的。

我行医这么多年，深切感受到医生的爱心多么重要，正是由于我们骨科医生对病人的爱心，才给许许多多病人解除了永久的病痛。

【我说健康】

水果怎样清洗最干净

葡萄



把葡萄放在水里面，然后放入两勺面粉或淀粉，只需来回倒腾，然后放水里来回地筛洗，面粉和淀粉都是有粘性的，它会把葡萄表面的污染物都给带下来。

苹果

苹果过水浸湿后，在表皮放一点盐，然后双手握着苹果来回轻轻地搓，这样表面的脏东西很快就能搓干净，然后再用水冲干净，就可以放心吃了。

杨梅



将杨梅清洗干净后用盐水浸泡20-30分钟再食用，因盐水有杀灭某些病菌的作用，另外，亦可帮助去除隐匿于杨梅果肉中的寄生虫。

桃子

可先用水利湿桃子，然后抓一把盐涂在桃子表面，轻轻搓一搓后，再将桃子放在水中泡一会儿，最后用清水冲洗干净，桃毛就全部去除了。也可以在水中加少许盐，将桃子直接放进去泡一会儿，然后用手轻轻搓洗，桃毛也都全掉了。

草莓

1. 首先用流动自来水连续冲洗几分钟，把草莓表面的病菌、农药及其它污染物除去大部分。注意：不要先浸在水中，以免农药溶出在水中后再被草莓吸收，并渗入果实内部。
2. 把草莓浸在淘米水（宜用第一次的淘米水）及淡盐水（一面盆水中加半调羹盐）中3分钟，它们的作用是不同的，碱性的淘米水有分解农药的作用；淡盐水可以使附着在草莓表面的昆虫及虫卵浮起，便于被水冲掉，且有一定的消毒作用。
3. 再用流动的自来水冲净淘米水和淡盐水以及可能残存的有害物质。
4. 用净水（或冷开水）冲洗一遍即可。

另外需提醒的是：在洗草莓前不要把草莓蒂摘掉，以免在浸泡过程中让农药及污染物通过“创口”渗入果实内，反而造成污染。

（金亭）

【医疗常识】

OTC止痛药 最多吃三天

据英国《每日电讯报》报道：政府药物监管机构说，人们平时在街上随处可以买到的止痛药，吃上三天就可能上瘾。这类止痛药，其中含有少量的可待因，一般用于缓解头痛、背痛和痛经。

卫生部中日友好医院药学咨询师徐小华表示，止痛药种类很多，主要分为三类：第一类为解热镇痛药，如芬必得、阿司匹林等，常见的非处方类止痛药基本属于此类；第二类是以曲马多为代表的中枢性止痛药，已被列入第二类精神类药品管理；第三类是以吗啡、杜冷丁等阿片类药物为代表的麻醉性止痛药，超量服用易引起中毒甚至死亡。

针对英国曝出的非处方类止痛药上瘾问题，徐小华表示，“只要规范使用，国内非处方类止痛药并不会导致成瘾。这可能是因为，与国外相比，我国对可能引起成瘾的药物管制更为严格，解热镇痛类的非处方药或许含有可待因，但含量非常少，正常服用不会导致成瘾。”

不过，不会上瘾并不意味着止痛药可以随便服用。事实上，止痛药是最易被滥用的药物之一。“如果长期服用，可能会产生耐药性。”河南省人民医院药剂科主任药师秦玉花表示，不少习惯长期吃止痛药的人，一旦停药就会感觉缺少了什么。还有很多人发现，起初一片药就能缓解症状，但后来剂量增加了，效果却不是那么好，这其实就说明“耐药”了。

更加需要提醒的是，随便服用止痛药极易掩盖病情。徐小华警告道，即便不是因为上瘾的问题，服用非处方类止痛药也应以三天为限，如果三天没见效果，就必须及时去医院就诊。她还提醒，身体一出现疼痛症状就吃止痛药是常见的用药误区，面对疼痛首先必须查明原因，不明原因的疼痛不能随便服用止痛药，以免延误病情。

此外，秦玉花表示，止痛药切忌超量使用。很多人见效果不好就增加剂量，实际上，此类止痛药的疗效并不会因剂量的增加而增强，“是药三分毒”，服用越多副作用无疑越大。

（江大红）

【健康饮食】

避免摄取过多热量

月饼属于节庆食品，中秋节赏月品月饼，是我国的传统习俗，莲蓉月饼以其口感香滑细腻一直受到人们的喜爱。

莲子是莲蓉月饼莲蓉馅的主要原料，莲子有红莲子和白莲子之分，因此莲蓉也就有红白莲蓉之分。

莲子为莲科植物莲的种子，待秋季果实成熟时割取莲房，取出果实，除去果皮，干燥后即成红莲子，红莲子经过加工去皮后就成为白莲子。

从营养成分上看，红白莲子相差无几，都富含人体所需的蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁及多种维生素等营养元素，是老少皆宜的食品；从药用角度来看，莲子具有补中益气、养心益肾、镇静安神、健脾养胃等功效，可

随园饮食谭

鱼子酱，顾名思义是用鱼卵制作而成。当然不是普通的鱼卵，严格讲，只有新鲜鲑鱼卵制成才能叫鱼子酱，和鹅肝、松露一起，并称“西餐三绝”，是西餐中最顶级的食材。

人类食用鱼子酱据说已有两千多年的历史，古波斯帝国的贵族受到鲑鱼旺盛的繁衍能力的启发，出于一种顽固而不失可爱的推论，认为鱼子酱能强精固本，鱼子酱彼时即价同黄金，寥寥几颗，便仿佛是今日炙手可热的伟哥。此后，这种奢靡与豪华成为欧洲皇室贵族的时尚，鱼子酱之昂贵不仅在于其稀少，更在于有这帮顶级消费者的追捧。货真价实的鱼子酱仅产于黑海、里海及法国的纪龙德河谷，一粒粒晶莹剔透，柔软圆润，宛如珍珠。市面上有其它鱼类的卵也称鱼子酱，如鲑鱼的红色鱼子酱，鲱鱼卵用墨鱼汁染黑仿鲑鱼子酱，都不是不错的上品。现在借助科技手段人工合成的鱼子酱，虽色泽、味道能以假乱真，但口

月饼只可浅尝

用于体质虚弱或病后产脾胃虚弱、心烦易怒、失眠多梦，食欲不振以及妇女血虚腰酸、白带增多、男子肾气虚之遗精等病症。红莲子更多用于补血养颜，而白莲子则在补气上稍胜一筹。口感上白莲子煮后软而糯，清香可口，红莲子则不易煮烂，肉质较硬且稍涩。

莲子虽有很好的滋补作用，但制成馅料后，加入了大量的糖和油，变为高脂肪、高糖分的食品，多吃不但会升高血糖、血脂，还不利于胃肠健康，因此无论何种月饼只可浅尝，以避免摄取过多的热量和油脂。

品赏月饼最好泡一杯热茶或备一杯白开水，可帮助去油腻，同时由于茶所含热量低，相较于可乐、咖啡等饮料就更为合适。

（陈辉非）

黑色黄金鱼子酱

感如果冻，缺乏高品质鱼子酱入口时产生的爆涌破碎的快感。

食用鱼子酱几乎就是饕餮之徒的终极梦想，一个号称美食家的人没有品尝过鱼子酱，就像没有到麦加朝圣的穆斯林，心中总有一份缺憾和牵挂。其实鱼子酱食用方法非常简单，就是直接入口，体会鱼子酱和味蕾的继续欢愉。作为开胃菜，鱼子酱一般盛在精致的容器里，再垫上碎冰，而每次的量也仅一匙而已。品完鱼子酱后，最好佐以香槟酒，美丽的香槟气泡在口腔内绽放，对刚刚经历过快感的舌头犹如桑拿之后的按摩，而香槟琥珀般酒液也令晶莹的鱼子酱赏心悦目，细腻绵长的酒体也略消融了鱼子酱的微腥及丰腴的油脂，两者真是绝配。

就烹饪而言，鱼子酱不宜加热食用，因蛋白质受热后变硬，失去了口感和色泽，那真是点金成铁，焚琴煮鹤了。

随园精菜馆 协办