

特别报道

国内三大药物研究机构之一

军事医科院研究所成为新药摇篮

本报记者 喻京英

位于北京西郊的军事医学科学院毒物药物研究所药物化学研究室近日被总后勤部授予“药物创新模范研究室”荣誉称号。据介绍,作为国内公认的三大药物研究机构之一,军事医学科学院毒物药物研究所所以刘克良、李松、仲伯华领衔的新药创制团队,先后获得中、美、欧盟等授权发明专利110件,申请国家发明专利153件,获得国家新药证书27项,摘得国家科技进步一、二等奖,国家技术发明二等奖,中国发明专利金奖以及中国科协求是奖、中国青年科技奖等重要奖项20多个,培养出以国家科技创新领军人才为代表的优秀人才队伍。

记者了解到,作为解放军第一支也是全国最早的一支药物化学研究队伍,他们发明了我国第一个全新化学结构的抗神经毒药物,可抵抗沙林毒气4倍致死剂量的攻击,抗毒效价迄今仍是世界最高水平;他们成功打破西方对流感防治特效药的技术封锁,在H5N1、H1N1、H7N9流感疫情暴发和超级耐药细菌出现之际,通过仿创结合,率先研发出“军科奥韦”“帕拉米韦注射液”“替加环素”等系列药物,并建成世界最大规模的单一生产工厂,为我国自主防控流感疫情发挥了不可替代的作用。

他们通过军地合作模式,吸纳国家和企业投资10多亿元,创建国家战略性药品创新及产业化平台,让军需特药第一次有了产业化基地。目前,他们正在建设自动注



刘克良课题组在实验室工作场景。姜锡娟摄

他又写下一个“精”字,说:“精神的‘精’,左边一个‘米’,右边一个‘青’。多吃小米加青菜,这才有精神。”再写一个“癌”字:“病字旁,3个口,大鱼大肉加喝酒。”

王养富强调多吃五谷杂粮养生。他借用孙思邈的话说:“凡病先要食疗,五谷杂粮是最天然、最纯真的药物,对人体健康是润物无声的。”

去年,他在美国旧金山讲养生课的时候,有一个汽车修理工,经常吃很多牛肉,出现脂肪,吃了很多西药片解决不了。他建议:“用小米加上生姜片煮粥。”

这个美国人便到中国超市买了点小米,回去煮这个粥,喝了三顿,脂肪消失了。痊愈后,他还专门去看过王养富,说这个小米比什么西药的效果都好。

如今,王养富每年都要飞往美国几次,举办至少六七场养生讲座。他撰写的养生手册《阅微养生个案》,在美国很受欢迎,并被美国国会图书馆收藏于华盛顿。在他的不断宣传下,许多美国人也爱上了吃五谷杂粮的中式养生法。



图为在美国哥伦比亚大学演讲

健康关注

夏季出行

如何防“晕动病”

王秋月 喻京英

乘车船 要防晕

人们出行不外乎乘车、乘飞机或乘船。据不完全统计,80%的人都曾经历过不同程度的晕动反应。常见的晕车、晕飞机、晕船等,统称“晕动病”。它主要与人的前庭敏感有关,也可能和前庭中耳石脱落、前庭神经炎等疾病有关。

空军总医院眩晕诊疗研究中心主任徐先荣说:“通常所说的晕,也称为‘眩晕’,分为前庭系统性眩晕、非前庭系统性眩晕两类。前庭系统性眩晕又分为中枢性眩晕与周围性眩晕。前庭中枢性眩晕,多是由脑干、小脑病变等引起的,如脑血管疾病、肿瘤等。前庭周围性眩晕,则是由耳石症、梅尼埃病、突发性耳聋、迷路炎、中耳炎、前庭神经炎等引起。非前庭系统性眩晕常由心血管系统疾病、眼部疾病、血液系统疾病、贫血以及疲劳、失眠等引起。”

没有上述疾病却也晕车、晕船的人,通过有效的“锻炼”可以缓解症状。对于前庭功能过于敏感的人,如果用一个特定的刺激反复作用于前庭器官,时间一长,前庭反应会逐渐减小,前庭功能的稳定性会因主动的训练而加强。

专家建议:

晕车、晕船的人群,在出行前应备上药物(诸如抑制晕动的药物,或贴在耳朵后的药物贴膜),以及生姜、风油精、橘皮、食醋等食物,急需时可以嚼碎或口服。也可以在旅途中保持良好的通风换气,调整最佳的舒适座位,保证饮食清淡,低脂低盐等。

过于劳累、压力过大、饮食不规律、睡眠不佳等,往往会引发旅行中的恶心、呕吐等不适,或因身处运动环境而引发头晕、恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗等症候群,“晕动”严重者甚至出现心律不齐、虚脱、休克等。这种现象医学上称为“继发性的晕动病”,如及时调试身体状态或得到充分休息后,症状可能减轻甚至消失。这种现象多数情况下是因前庭神经敏感所致。可在出行游玩时,采用最简单、最廉价方法,如荡秋千、坐旋转椅等,以此增强前庭功能的稳定性,提高人体平衡能力。

总之,旅行中发生晕动病,症状会在几分钟或几小时内消失或减轻。如持续数天,并伴有精神萎靡、四肢无力,或者当加速运动后,症状再度出现,应及时检查是否中枢神经控制平衡系统出现了问题,以及是否出现短暂性脑缺血、脑梗塞、脑出血等脑血管病变。

我的拿手菜

芥蓝腰果炒香菇

于康

原料:芥蓝400克,腰果50克,香菇10个,红辣椒圈适量。
调料:蒜片5克,精盐、味精、鸡精适量,白糖1小匙,植物油5小匙,水淀粉2小匙。



做法:1、将洗净的芥蓝茎部切成段,用红辣椒圈套住。2、把泡好的香菇、芥蓝串下到沸水锅里焯一下捞出,沥水。3、锅中放入植物油,待油温六七成热时放入腰果炸熟。4、将蒜片放入油锅炆锅,倒入芥蓝串、香菇、腰果翻炒均匀,下调调味品,最后用湿淀粉勾芡,淋明油出锅装盘。

营养功效:芥蓝含水分、糖、维生素等,腰果含蛋白质、脂肪等,香菇营养丰富。此菜肴营养均衡全面,有清热、健脑、抗肿瘤的效用。

健康箴言

炼闲身以磊石栽花,也当陶公之运甓
销暇日于楸枰纸局,且同谢傅之围棋

此联是李渔于清康熙十年(1671)在苏州写的赠联。

上联的“磊石”,把众多的石相委积。《鲁灵光殿赋》:“磊石可相扶。”“陶公”,指曾任东晋征西大将军、精勤吏职的陶侃。“运甓”,典出《晋书·陶侃传》:“侃在州(时任广州刺史)无事,辄朝运百甓于斋外,暮运于斋内。人问其故,答曰:‘吾方致力中原,过尔优逸,恐不堪事。’其励志勤力,皆此类也。”后以“运甓”比喻刻苦自励。清·阳兆鯨《辛亥生日感赋》云:“运甓朝朝磨虎臂,枕戈夜夜数鸡声。”上联是说,悠闲无事或事少时,就垒石栽花,如像陶公那样“运甓”,以习其劳,利于炼身立志。清人曾国藩有言:“习劳则神钦。”他说:古之圣君贤相,莫不以勤劳自励。《无逸》一篇,“推之于勤则寿考,逸则夭亡,历史不爽。”(《曾国藩嘉言钞·日课四条》)

下联的“楸枰”:指棋盘。古时棋盘多用楸木制成,故名。唐·温庭筠《观棋》诗:“闲对楸枰倾一壶,黄花坪上几成卢。”“谢傅”是指东晋宰相谢安(320-385)。时前秦强盛。太元八年(公元383年),前秦苻坚组成87万大军大举南下,江东大震,谢安使谢玄等率北府军8万人迎战,在大军压境之时,临危不惧,仍与客从容对弈。由于他沉着指挥,出奇制胜,取得淝水之战的大捷。谢安卒赠太傅。“围棋”,古称弈,传为尧作。隋唐时传入日本,唐以后为纵横各19道,交错成361个位。双方用黑白棋子互相围攻,吃掉对方棋子,占据其位,占位多者为胜,故名“围棋”。后遂以“谢傅棋”形容为人具有雄才大略和从容镇定的风度。下联是说,闲暇消闲时与友人对弈打牌,犹逸则夭亡,历史不爽。”(《曾国藩嘉言钞·日课四条》)

熊经浴辑注

很多人每到一个目的地,会吃遍当地特产,或者品尝一些没见过、没吃过的东西,有些人因此出现恶心、呕吐,伴腹痛、腹泻、发热等症状,确诊为“急性肠胃炎”。

空军总医院急诊部主任胡爱民说:“急性肠胃炎分为急性肠炎、急性胃炎和急性肠胃炎三种。如果发病早期只出现恶心、呕吐症状,而没有出现腹痛、腹泻等症状,称为急性胃炎;如果出现腹痛、腹泻等症状为主,则称为急性肠炎;如果既出现恶心、呕吐症状,又出现腹痛、腹泻症状,可以考虑为急性肠胃炎。”

拉肚子 要防菌

痢疾与急性肠胃炎是两种不同肠胃系统疾病。痢疾表现为腹泻症状,排便时伴有脓血便,少有呕吐。细菌性痢疾是由痢疾杆菌感染所致,中毒性菌痢是由于毒素吸收引起全身反应,若治疗不及时,可能中毒死亡。

专家建议:

饮食方面:夏天外出饮食要以清淡、易消化、有营养为主,少吃油腻或辛辣刺激性食物。要选择正规卫生餐馆就餐;应选择新鲜的食物,最好做到当天购买当天吃完;在食用前,要充分加热;食物不过夜,即使有剩余,也要注意冷藏。冰箱中保存冷藏食物要注意把温度控制在4℃以下,最好不要超过24小时。食用加热超过70℃时细菌才能被杀灭。

备药方面:备一些藿香正气水、黄连素等药品,遇有腹部不适应及早服药。当患者症状较重,或服药后症状无明显好转时,应及时就医,以免延误病情。



日光烈 要防晒

外出旅行,因紫外线照射,皮肤常常会被晒红、晒黑、晒出斑、晒脱皮等。日光中紫外线会引起皮肤变黑,长时间受紫外线照射会引起皮肤老化,也称“光老化”。长期严重日晒则使皮肤肥厚多皱,出现黄色结节和毛细血管扩张,甚至引发皮肤癌。因此,暑假外出防晒不仅是关乎美容,更关乎健康。

夏季因为要出汗,在选择防晒霜时,不仅要考虑它的SPF值和PA指数,还要考虑其是否防水抗汗。“太阳光中紫外线,分长波紫外线、中波紫外线、短波紫外线三种。短波紫外线不能到达地球,对皮肤不能造成伤害。造成晒伤的紫外线波主要是中波紫外线,而能够引起皮肤晒黑的紫外线主要是长波紫外线。”田燕说,有些防晒霜只标有SPF,并没标PA。前者是中波紫外线的防晒指数,后者是长波紫外线的防晒指数。防晒指数通常用‘+’号表示,‘+’越多,表明防晒能力越强。防晒霜是否有防水抗汗能力,要看产品上是否有“一般抗水”或“优越抗水”的标识。

专家建议:

空军总医院皮肤科医院副主任医师田燕博士建议,皮肤暴露在日光下,出行前半小时要涂抹防晒霜,重点是面部、四肢等暴露部位,且要反复涂抹,每隔2~3小时涂抹一次为宜。对于有些皮肤敏感的人而言,如果外出不适合使用防晒霜,可采用打遮阳伞、戴宽边帽等方法。

为避免光照对皮肤带来的伤害,出行前吃的也很有讲究,尽量少吃或不吃泥螺、灰菜、芥菜、萝卜、菠菜等光敏食物。

射剂7条生产线,未来将完成15个针对流感病毒、特殊环境防护、急救救治所需品种的产业化,开发辐射防护药物等20多个全新品种。

刘克良课题组在实验室工作场景。姜锡娟摄

名医谱

“五谷杂粮是最天然的药物”

苏扬

为八旬院士妙手回春

王养富,出生于河北武安的一个中医世家,到了他这一代,已是家传第17代名医。他现为北京养富肌萎缩中医研究院院长,中华名医药杂志社长。2013年,他走进哈佛大学,为博士生谈养生哲学。

他撰写的养生手册在美国很受欢迎,并被美国国会图书馆收藏。如今,他已在洛杉矶创办了中医养生馆。每年,他都要在美国举办至少六七场讲座,向美国人介绍如何用五谷杂粮养生。听众最多时一场便有上千人。

以治好病不用药为自豪

但凡认识的人都知道,王养富看病最大的特点是,从不轻易给人开药,并以治好病不用药为自豪,即便有些是无副作用的中药也是如此。

去年,他一位朋友的老师在香港吃龙虾后,身上过敏,出了很多的小疙瘩,还流脓。住到香港最好的医院,用上好的药治疗。几天过去了,身上的疙瘩消失了,但是,全部挤在了腿上,密密麻麻,不停流脓。家人打电话到北京求助,希望能找些“祖传秘方”。

王养富听后说,这病根本不需祖传秘方。毒全在肝上,只要把肝上的毒排出来就可以。然后,便建议他们去买甘草50克、绿豆300克,分别熬汤,然后混在一起。甘草绿豆水,每天30杯、40杯地喝,保证管用。

果不其然,3天喝下去,老人腿上的疙瘩消失了,脓也不流了。

为什么有些病不愿轻易用药呢?“说到底,人健康的根源在于自身。”他举例说,病人骨折了,接骨、打石膏、用药等等都只是辅助,他的骨头愈合了靠的还是自身骨头的生长。

他说,这些全是中医上的理念,“中医是哲学,西医是科学,哲学是科学的科学”。

让美国人爱上五谷杂粮

在日常的治病救人之余,王养富还抽出了大量时间在各地做中医养生讲座,足迹远及美国、泰国等。他善于用汉字的字形,阐述他对于中医养生的理解。他在纸上写下一个“疗”字,然后将字横过来:“你看,这像不像一个人躺在床上休息?中医上的治疗,最重要的就是休息。”