

圣和通讯

第 4 期

2002 年 9 月



△ 为适应现代企业管理制度和公司规模扩大与发展的需要，努力提高公司的管理水平和管理人员的素质，把公司逐步建立成为学习型企业，2002 年度管理人员培训班于九月七日至九月九日在公司总部举行，参加培训的人员有 40 余人。培训内容为计算机应用、质量管理、成本管理、人力资源管理、公文应用及档案管理等，共分 10 讲，至十二月中旬结束。

△ 八月二十三日，公司二〇〇二年第三季度销售工作会议在南京经济技术开发区生产基地召开，会期三天。全国各地经理 20 余人参加会议。会议由谢宁副总经理主持，王勇董事长在会上总结了前一段的销售工作，并对第三季度工作做了部署。会议还组织了奥硝唑产品的知识讲座，并对有关业务知识进行测验。

△ 在经济技术开发区生产基地兴建的网球场和篮球场目前正式启用。这是公司继棋牌室、乒乓球室等文体设施后建成的大型体育运动场所，对于职工健康体魄、活跃文体生活将发挥积极的作用。

△ 为进一步提高员工质量意识，强化全员质量管理，圣和制药厂在秋季生产等各项任务十分繁忙的情况下，把员工 GMP 培训和企业基础管理作为工作的重中之重，于 9.18~9.28 在全厂范围内开展了第二期 GMP 培训班。围绕药品 GMP 实施与认证、药事法规、工程设备规范使用管理、产品质量管理、生产工艺管理及安全生产管理进行培训。本期参加培训人员 70 余人，重点围绕 GMP 规范对我厂药品生

产质量管理的要求而开展，力求达到全员 GMP 认识水平、专业技术水平和业务技能进一步提高的目的。

△ 为便于公司内部信息交换，提高工作效率，提升企业形象，在公司网站建立的基础上，具有本公司域名的企业信箱此前建立。公司设立的企业信箱为 sanhome@sanhome.com；此外，财务部 cw@sanhome.com；销售部 xsb@sanhome.com；生产部 scb@sanhome.com；企划部 qhb@sanhome.com；开发部 kfb@sanhome.com；行政部 xzb@sanhome.com。本公司正式员工，因工作需要，并具备使用电子邮件知识及条件者均可申请个人电子信箱。
(郑忠民)



SANHOME

知我圣和

△ 本公司开发研制的“圣和感冒胶囊”、“圣可感冒颗粒剂”、“圣诺安奥硝唑氯化钠注射液”三种产品日前被江苏省科学技术厅认定为“2002 年江苏省第一批高新技术产品”。

△ 我公司新近研制的国家级四类新药注射用硫酸奈替米星已通过国家药品监督管理局的审批，获得新药证书，予以投量生产。(郑忠民)

第三季度销售会于二〇〇二年八月二十三日在南京召开,会议就今年 1-8 月份公司的销售情况进行了总结。



今年 1-8 月份,公司主要产品销售情况同去年相比呈上升趋势,“圣诺灵”的销量比去年有大幅度的增长,此外,“圣诺得”颗粒、“圣诺得”胶囊和健胃愈疡片的销量均比去年同期有较大幅度的上升。

会上,王勇董事长就 6 月份海南会后“圣诺安”的销售情况做了详细的总结与分析。自今年 2 月份

“圣诺安”上市以来,已基本完成了第一阶段的工作任务,下一步的工作重点是扩大销量,确保销售任务的完成。

各地区积极参加当地的招标活动,仅 8 月份广东、四川、重庆、山东、江西、江苏、吉林、黑龙江、河北等十多个省市就参加了招标数十次。注射用阿奇霉素、克拉霉素胶囊及颗粒剂、健胃愈疡片、感冒胶囊、盐酸西替利嗪、阿昔洛韦片、注射用氯化钠注射液等品种均有中标。

销售会上公司为各地区经理注册了具有本公司域名的企业电子信箱,方便了地区经理与公司保持联系,公司的有关销售政策及销售信息等也能及时与各地区进行交流。(孙芳)



经过五年的努力,我公司又成功的开发了国家一类新药——加替沙星(Gatifloxacin)。

新近开发上市的喹诺酮类药物克服了头孢菌素、青霉素等 β -内酰胺类和大环内酯类药物易引发耐药菌株、产生耐药性等缺点。但前几代喹诺酮类药物仍然存在光毒性、中枢神经系统副作用等缺点。日本 Kyorin 公司针对这些问题,在喹诺酮结构的 8 位上引入了甲氧基,首次在日本开发了加替沙星,这种结构对细菌的拓扑异构酶选择性较高,对人细胞毒性较小,所以对生殖和对儿童的毒副作用也较小。

加替沙星对革兰氏阳性及革兰氏阴性菌、衣原体、支原体及耐青霉素的肺炎链球菌等耐药菌都有很强的抗菌活性。广泛用于治疗敏感菌引起的肺炎、鼻窦炎、尿路感染、及宫颈炎等感染。

我公司采用价廉的氟一甲氧基苯甲酸为合成原料进行合成,并获得成功,该工艺采用了国内现有的原材料,减少了设备投资,缩短了合成周期,使其合成成本降低约 10%-15%。质量标准采用红外和紫外图谱加以鉴别,同时采用 HPLC 色谱法测定有关物质及其含量。标准可操作性强,产品质量可控,确保了产品安全、有效。目前我公司已完成加替沙星 II 期临床,不久即将上市。

加替沙星于 2000 年在美国上市,其商品名为 Tequin,剂型有注射剂和片剂。国内尚未进口该品种,因此该品种的研究开发不仅满足了国内临床需求,而且可以减少该品种的进口,为国家节省大量外汇。(孟睿)

圣和新品
——加替沙星



机修组长

南京圣和药业有限公司新厂区，气派，漂亮。宽大的联合厂房内，有软膏、固体、粉针、输液等车间，还有一个立体仓库。这里的每一条生产线和许多单机生产设备及公用工程设备的维护、保养、维修，都由工程部机修组完成。

机修组，人员不多，仅区区五人，但人人精明强干，个个技术全面，老中青结合，相互配合默契。带领他们出色完成机修任务的就是机修组长——汤辉。

汤辉，个头中等，身材匀称，体格健壮，留着一个小平头，更显出他的精干，一双大眼睛，透着聪慧，为人谦逊，常带着笑脸，似乎没有让他犯愁的事。他技术全面，心细手巧，各种设备的修理、保养，得心应手，件件活都做的漂亮，深受大伙的爱戴。

输液生产线试车时，被挂水问题困扰，需要对超声波厢式洗瓶机彻底清洗。上千个瓶套，要一一拆下，逐个刷洗；上百个支架，要逐个卸掉，个个洗净，谈何容易！五个人钻进水槽一刷刷、一遍遍，终于洗净了洗瓶机，解决了挂水问题。手虽然被泡白了，腰虽然被曲弯了，可是望着一瓶瓶不再挂水的产品，大伙有说不出的开心。伴着输液生产线的轰鸣，带着成功的喜悦，大家又精神抖擞地投入到下面的工作中去了。

粉针生产线试车时，灌装机出现了麻烦。由于灌装机的调整较精密复杂，整个生产线，在灌装机这儿发生卡壳，大家焦急万分，把眼光都投向工程部。没有退路，任务交到了机修组，在设备生产厂家工程师的协助下，汤辉等一头扑到生产线上，不分白天黑夜，连续跟了几个班，边学

习边摸索，边试验边总结，经过不懈的努力，多次的改进，终于解决了问题，顺利地完成了试产任务。由于是新品种、新设备、新员工，试产时机修组人员就充实在生产线上，一边调整设备，一边对新员工进行设备操作培训；一边进行设备验证，一边参加试生产操作；抓时间，抢速度，拼干劲，争贡献。汤辉的手被划伤，缝了四针，他却一天也没有休息，一直和大家战斗在一起。他的拼搏精神，感染着其他员工；他的敬业精神，教育了青年员工。他的事迹，受到了大家的称赞。

设备的现场维修工作繁琐而急迫，耽误了修理就影响了生产，机修组人员总是急生产所急，牢记自己的使命，及时完成设备的维修任务。生产下班了，机修组人员还要进行设备的检修维护；厂里放假了，工程部还要对设备进行修理保养。现场的工作，汤辉总是身先士卒，当仁不让；班组的事情，汤辉总是安排得井井有条，合情合理。通过大家的共同努力，确保了整个厂区设备的正常运转。

随着圣和药业的发展、随着生产任务的增加，工程部的维护修理工作将更加繁重。相信机修组一定能一如既往地完

成任务、有条不紊地做好本职工作。

机修组，好样的！机修组长，好样的！（紫绘）



身边故事

圣和人的风采

7月30日陪同摄影师去生产基地拍宣传照，那一天，在工厂遇到的一切都让我为圣和感动。

到了药厂，经过简单的布置，摄影工作就开始了。首先拍摄的是外景。厂领导安排小刘帮我们拿器械、找工具。说实话，大热的天谁看见天上的太阳心里都发怵。但小刘却毫无怨言，做每一件事都那么积极，主动的跑前跑后。在烈日下，他为摄影师撑伞，自己却汗流浹背，被晒的满面通红，却依然精神饱满。

中午我们到食堂就餐，看着满满的一屋子人，我的心里有些感动，因为看见他们就像看到了圣和团结的力量，看见他们似乎看见圣和规模的强大，在这里我可以慢慢享受一种叫做温馨的东西。

吃饭时几位厂级领导向我这个新员工讲述了建厂时的情景。公司决定制药厂从牛首山搬过来，新厂建设时很多领导

住在工地上，而且一住就是几个月。那时候开发区还是一片荒芜，连理发的地方都没有。几个月下来，大家都瘦了。我不知道外面的人对此会怎么想，我只知道听到这些我很感动，心里充满了敬仰之情。以前，我总以为艰苦奋斗的传统只有开国的一代人才有，什么艰苦朴素、吃苦耐劳都是为了教育而创造出来的，起码现代人不会再有以前那么艰辛。现在活生生的例子摆在我的面前，我还能说什么？我相信，相信他们绝对配得上“勤劳、智慧的中国人”的称号。在讲述中他们没有把事情渲染的那么苦，没有任何的宣扬，他们心里可能只留下了同甘共苦的感情和成功的喜悦。如今厂房林立，全厂一片欣欣向荣的景象，他们还求什么呢？今天的成功就是对昨天付出的回报。

以前，我也偶尔听说刚建厂时大家的艰辛。是啊，创业的一代是艰苦的一代，从牛首山到开发区，相信每一位经历这段变迁的员工心里都充满了对圣和真挚的感情。每当听到他们搬迁的点滴，我就为这种精神而感动。现在我相信世界上最美好的东西都是由劳动和勤劳的双手创造的。

下午我们到车间拍照，看见员工们正在忙碌的工作，看着他们全神贯注的样子，可以感受圣和明天的美好。



下午协助我们工作的小伙子姓薛，下面的一幕相信不止我一个人被他感动。故事发生在蒸馏水房。那天，蒸馏水房里显示器上显示的锅炉温度为 104℃，室内温度为 74℃，炎热的夏天，人进去呼吸都觉得困难。拍摄需要一个模特，摄影师选中了身边的这个小伙子。小薛毫不犹豫地接受了任务，走到锅炉旁。摄影要选择角度，调节光照强度，不象我们平时自己拍照那么简单，前前后后忙了大约有几分钟，摄影师不停的让他摆出各种姿势，他毫无怨言。站在门口的我们感觉热得受不了，小薛在蒸馏水房里呆那么长时间，却没有催过摄影师一句，相比之下我真的有些无地自容了。因为水房里面的温度太高、镜头上有雾，没有办法拍摄，迫不得已放弃了拍摄。但是，他站在那里的一瞬却永远留在了我们的心里。

忙碌了一天，累了，但心里却是轻松的、甜甜的。那一天我们不仅拍摄到了药厂的风采，更看到了圣和员工的风采。（毕华双）



篆刻：

满招损 谦受益

（郑忠民）



喝牛奶，让你再现苗条身段

——伊丽莎白·奥斯汀

健康新知
仅有大约四分之一的美国妇女钙的日摄入量在专家推荐的 1000 到 1300 毫克范围内，相当于三杯半脱脂牛奶。这是因为她们为了达到减肥的目的而回避乳制品。“她们这么做无异于搬起石头砸自己的脚，”田纳西州立大学诺克斯维尔营养学院院长迈克·B·泽摩尔博士说。在这项研究中，他发现高钙饮食事实上能够帮助超重人士变得苗条。泽摩尔解释说，当钙

含量处于低水平时，人体会释放一种有助于将每一毫克可利用矿物质中的有效成分彻底榨取出来的荷尔蒙，但这种荷尔蒙同时也能阻碍人体的新陈代谢。如果节食者在日常食谱中加进几杯脱脂牛奶，不仅卡路里摄入量能得到控制，而且新陈代谢也可以维持正常。当然你仍需减少卡路里摄入并加强锻炼，但钙在减重进程中更能助你一臂之力。重要的是，不光要看饮食中钙含量的多少，还要注意钙的来源。研究表明，乳制产品在同比条件下含钙量最高。人体从食品中得到的钙较少，但因为维生素 D 能帮助钙的吸收，所以一定要多吃蛋黄和强化谷类等维生素 D 含量丰富的食物。（阿鸣摘自《海外英语》）



甜咸人生

年轻时，吃东西讲究“大甜大咸”。喝茶喝咖啡，一只小小的杯，却得下足三大汤匙的炼奶；煮红豆汤绿豆汤，毫不考虑的将一大勺一大勺的白糖往内倾。每啜一口，都好似在将液体的白砂糖倒进喉咙里。吃东西时，不管端到眼前来的是什么，都必须“敬礼”似的在上面倒一圈酱油。有时，嫌不够味，还抓一撮盐拌进酱油里。每咬一口，都好像在咀嚼咸得令人味蕾发颤的盐巴。大甜大咸，充分地发挥了“敢死队”的精神。对人，也是一样的：大爱大恨。心里喜欢，便觉得对方十全十美、无懈可击；心里讨厌，便觉得对方缺点多如牛毛，一无是处。在那种年轻得不知天高地厚的日子里，不屑也不愿掩饰那一份“自以为是”的感觉，往往“误伤良民”而不知。慢慢的，人到中年。健康意识提高，饮食口味改变。大量减少对糖份和盐份的摄取，以“微甜”和“微咸”作为烹调食物的准则。过去，对于那些甜咸不分、味儿暧昧的食物如甜酸肉、芒果鸭、蜜糖鸡等等，总是深恶而痛绝。可是，现在，不但接受了，而且，居然也渐渐的喜欢了——甜中有咸而咸中有甜，原本就是人生的写照嘛！大爱与大恨，应该仅仅属舞台的。真实的人生，应该有更多的宽容、有更多转寰的余地。尽管目前我离“不嗔不怨、不怒不恨”的境界还很远很远，然而，至少，我已懂得了在“大爱”和“大恨”之间，有个“中庸之道”。愿以至诚之心继续领受岁月的教诲。（陈红波）

灯下漫笔

一直以来，我都喜欢灯下漫笔这种感觉。文字常常是诞生于这样一个平静的夜里，也许是某些寂寞的情绪泛起，也许是某种感动的心思涌动，又或者是一种淡淡的愁情在飘忽，于是我想到的用文字来诉说。

没有丝毫的强迫，我习惯且淡然，尽管我棉对的只是一张办公桌，一台电脑和一盏灯。灯是壁灯，它依靠在墙壁上，并不是很亮，但我依然喜欢开着，喜欢它有些温柔地照映着我的房间。是的，灯不需要很亮，只需要一种安静的光芒，便可以照见我的思想。电脑不是很新，办公桌也并不大，散落着几本常看的书，我静静的坐着，觉得有了某种依靠。我准备了一支笔，它安静地躺在桌上，并不以为寂寞，因为每天我依然可以看看它，看到它便会想到一些关于它模糊而清晰的往事。

我已经不太用笔了，但庆幸的是我不曾抛却文字。在流浪的岁月里，笔曾经是我用来表达感情最亲密的朋友，当我握着的时候，觉得充实，在某种意义上，它甚至比我的嘴还要勇敢和犀利，它让我更真诚更勇敢地正视自己。

如今代替笔的是键盘，虽然曾一度对笔也有些难以割舍的情绪，但它并不使我原有的感情流失，也并不使我原有的文字被埋藏掉；相反，它使我的十个指头充分发挥了想象，就象在演奏一首钢琴曲。有时候我甚至会这样想象，觉得我一篇文字的诞生，其实就是一部音乐作品的完成。渐渐我有些喜欢键盘这样一种录入方式了。键盘的敲击声似乎带着某种韵律，如同我心灵的节奏，我喜欢这样的节奏，不紧不慢，就象是我怀念了很久的老歌，恰到好处地在我耳际响起。

每天，我要面对很多的事，也许纷杂难懂，也许平淡如水，也许情怀激烈，也许只留下一片空白。可是一到夜里，当万物都有些沉寂的时候，灯下，我仿佛便可以找到一种别样的人生，生活的味道，生活的从容，在这样的夜里，在这样的灯下才可以得到某种体味。于是，我会拿起笔，开始书写人生的苦乐。灯下，我是专注且真诚的。因为灯下，因为笔，因为文字，它们让我觉得自己存在的真实。

我以此来透视自己、透视人生、透视窗外的世界。灯下漫笔，这样想想，也是一种幸福。（阿鸣）



心里难过

深夜里电话铃响。是朋友的电话。他说：“忍不住要给你打个电话。我忽然心里难过。非常非常难过。就是这样，没别的。”说完他挂断了电话。我从困倦中清醒过来。忽然非常感动。

我也曾有这样的情况。静夜里，忽然有一种异样的情绪涌上心头，那情绪确可称之为“难过”。并非因为什么亲友故去。也不是自己遭到什么特别的不幸。恰恰相反：也许刚好经历过一两桩好事快事。却会无端地心里难过。不是愤世嫉俗。不是愧悔羞赧。不是耿耿于怀。不是悲悲戚戚。是一种平静的难过。但那难过深入骨髓。

静静地意识到，自己的生命实体是独一无二的。但不可能为最亲近最善意的他人所彻底了解，就是自己，又何尝真能把握那最隐秘的底蕴与玄机？并且冷冷地意识到，自己对他人无论如何努力地去认知，到底也还是只近乎一个白痴。对由无数个他人组合而成的群体呢？简直不敢深想。归纳，抽象，联想，推测，勉可应付白日的认知。但在静寂清凄的夜间，会忽然感到深深的落寞。

于是心里难过。也曾想推醒身边的人，告诉他：“我心里忽然难过。”也曾想打一个电话给朋友，只是告诉他一声，如此如此。但终于都没有那样做，只是自己徒然地咀嚼那份与痛苦并不同味的难过。朋友却给我打来了电话。我自信全然没有误解。并不需要絮絮的倾诉。简短的宣布，也许便能缓解心里的那份难过。或许并不是为了缓解，倒是为了使之更加神圣，更加甜蜜，也更加崇高。

在这个庸庸讳言走向莫测的人生前景中，人们来得及惊奇来得及困惑来得及恼怒来得及愤慨来得及焦虑来得及痛苦或者来得及欢呼来得及沉着来得及欣悦来得及狂喜来得及满足来得及麻木，却很可能来不及在清夜里扪心沉思，来不及平平静静，冷冷寂寂地感到难过。

白日里，人们杂处时，调侃和幽默是生活的润滑剂。静夜里，独自面对心灵，自嘲和自慰是魂魄的清洗液。但是在白日那最热闹的场景里，会忽然感到刺心的孤独。同样，在黑夜那最安适的时刻里，会忽然有一种浸入肺腑的难过。会忽然感觉到，世界很大，却又太小；社会太复杂，却又极粗陋，生活本艰辛，何以又荒诞？人生物漫长，这日子怎的又短促？会忽然意识到，白日里孜孜以求的，在那堂皇的面纱后面，其实中是一张鬼脸；所得的其实恰可称之为失；许多的笑纹其实是钓饵，大量的话语是杂草。明明是那样的，却弄成不是那样了。无能为力。刚理出个头绪，却忽然又乱成一团乱麻。无可奈何。

忘记了应当记住的，却记住了可以忘记的。拒绝了本应接受的，却接受了本应拒绝的。（张倩摘）



我在走

常常有一种在不停地走的感觉。我一路向前走，我看到留在我身后的历史一路已在风化中了，那些没有兑现的承诺，虚假的关心，亲情的折磨，还有流言、异样的目光、灵与肉的冲突。我对自己说，你还能耐的寂寞吗？霜晨寒月，还能坚持多久？对于人的冷酷，我早已领教，这使我一路走下来到底形成了我的荒原意识，荒原也是一种诱惑吗？我曾泯灭了感情，只相信理智，我不幻想，撕碎现实或被现实撕碎，没有中间，没有第三条路。我看见一个人的悲剧在岁月中走的很远很远，我无法阻止它的发生，我看到它的碎片洒了一路，一路的血和泪。如果历史已经不止一次地被风化，那么我们回首，面对的又是什么？

我曾爱过一个人吗？我的热情什么时候开始消逝的呢？在这以前，我曾受过什么样的挫折和打击呢？而今我心里空空的只有一块冰，一块浮冰，它使我茫然若失地漂浮，不知去向何方。离开吗？到底是离不开。寂静中，我感受着生命的微温，人是很容易失去自己的，常常力不从心，几乎就要倒下了，但又咬紧牙关站了起来。宁静是一面照出灵魂的镜子，散发孤独的芬芳。也有麻木，也有灰心，但还是走过来了。只有在重新找回自己时，才发现自己曾经走了一条怎样弯的路，世上有条条路候，但不是每条路都能由你走的。在我守望这座城市的时，我一直走着

自己的路，一开始就没有指望，城市也被我的忧伤洞穿了，忧伤是我对世界的态度，忧伤而不绝望，我还是乐观的。

没有人知道你胸怀美好的心愿，没有人为你洒下牺牲的热泪。你曾想背弃，但你最终又无法背弃，就像一枚石头经受暴风雨的击打，仿佛没有这种击打就没有生命。那么，在无数寂寞的星光下你还在等待什么，会有谁走来，带给你什么。回忆过去，倾听历史，成了你的一种生活方式。你也知道，你的痛苦里包含了自身性格的矛盾、冲突的悲剧因子，可怕的也许还不是敌人，而是自相残杀。但没有痛苦，也就没有了超越的基础，只有从痛苦中冲杀出来的超越才可称之为超越。

这样想着，走着，我感到自己的血液更新了一遍，年轻的希望的富有活力的血。生活就是这样，它让我们接近一些人，又远离一些人，熟悉的在变陌生，陌生的在变熟悉，唯一不变的是心的追求。一阵风吹来，翻动着女人们漂亮的衣裙，也竟有一地落叶，金黄的，让你有点不相信。离秋天还早着呢，但该落的已落了。

寻找是美丽的，但缘分尽了，该分手便分手。对于一个不能把握自己的人来说，追求什么反倒不重要，因为她随时都可能否定自己。也许还不在于对与错，也不在于语言和表白，而在于能不能守住自己，像静夜里守着一盏烛光，农民守着一块土地，鞋匠守着他的摊子。守着就好，不浮飘不摇摆，找到自己生活中的位置，让信念萌芽，许诺成真，让情感渗透血液和心灵，刀砍不断火烧不毁鞭抽不走，这样的爱就是永恒，一生能守着这样的爱就是幸福。不能以生命去爱一个人，这是你生命的失败。现在掺假的爱、仅具形式的爱太流行了，人类应该有一种永恒的情感以与宇宙媲美。所有那些静静地守住自己的人总是最深沉地打动我。无数的人还不能把握自己，可他们又偏偏要去经历，失败也就是注定的。

人活着，大约总是要走着的，直到走成一片苍凉一片荒原。寻找着所寻找的，渴求着所渴求的。黑暗时要看到光明，痛苦时要想到欢乐。无论大路小路都以心灵体贴，



一只蝴蝶都能启示你生命的意义。爱过了，恨过了，我还是我。开始自不等于结局，何况有些超越也不可能，只有走出误区后的清醒。一个女人她极可能接受一个男人炽烈火热的爱，而拒绝他的忧伤、淡漠，却不知热烈不可能持久，忧伤却可能深沉，抗争的结局就是安娜卧轨，聪明的女人们，为什么不能忍受男人淡漠、

忧伤下的爱呢。花开花落，大地上充满爱情的芳魂，让我们这些渴望爱的人想起来就心酸落泪。

我的泪一点一滴洒在往事的背影里，我的歌一次又一次忧伤地唱起。望着城市流动的风景，我知道我看到的是一个城市表面的现象，但他们的归宿则是深沉的，衰老、死亡，像一片落叶，无声无息，那一刻我在风中，体验着生命的渺小、短暂。我们还没有怎么欢笑，一切就已成昨日烟云，正如白天过去黑夜来临，只有心灵寻找心灵，但心灵之间总是隔着千山万水，作为一个城市守望者，我们收获的还有荒芜和空虚。

人是需要回忆的，但回忆中走得久远了，也就感到现实的渺茫。回忆多给我情感上的安慰，现实多给我人生的经验。我也常常想起故乡，那片黄土地上的父老乡亲，故乡还在，但有些来自乡村的人已把善良、纯朴的乡村情结丢光了。我知道什么离我最近，我应该也能拥有什么，孤独，苦闷，善良，无奈，使我备感沧桑，但我还认为一个人可以无权无钱，没有思想没有才华，但不能没有善良，没有善良，人还是人吗？心地磊落，使我坦坦荡荡，为人处事，都对得住自己的良心。那一天，我敲开了一扇在这城市与我唯一有亲戚关系的门，我想倾诉内心的苦闷，得到同情和理解，结果是怀着伤心、失望出来。我想在这座城市我再无门可敲了。一座空城。站在灯火稀落的街头，望着这座在心底里空下来的城，我无话可说。

所有的浪漫都在风中支离破碎了，还有所有的甜蜜、温情一并消失，构想中的城市风景衰落了，对故乡的思念再一次涌满眼眶。

（毕华双 选自《思辩摇滚》）



要想长寿 学会遗忘

一、忘掉年龄，保持旺盛活力。人的生理年龄是客观的，但心理年龄则不同，它反映了人的精神状态。有人刚过花甲之年，就不断暗示自己老了。这种消极心理是健康长寿的大敌。人说，“人不思老，老将不至”是有道理的。

二、忘掉怨恨，宽容对事对人。一个人种下怨恨的种子，千方百计琢磨报复的方法、时机，一生不得安宁。忘掉怨恨就心平气和，对长寿大有裨益。

三、忘掉悲痛，从伤心中解脱出来。如亲人遇到天灾人祸或死亡，常使人沉浸在悲痛之中不能自拔，时间过长即损害人的身心健康。因而遇到此类事时应想开一些，从中解脱出来。

四、忘掉气愤，想得开忘得快。人一想到急事，容易急躁，气血堵塞，血压升高，心跳加快，甚至因气愤而死亡。其实因一时之气而病死又有何益呢？

五、忘掉忧愁，减少病痛缠身。多愁善感难免疾病抬头，现代医学认为忧愁是抑郁症的主要根源。

六、忘掉悔恨，过去的已过去。凡是使人后悔的事都随着岁月流逝而成历史，应该提得起，放得下，总去想追悔莫及的事情，日久，只能伤心伤神，不利于健康长寿。

七、忘掉疾病，减轻精神压力。人得了病多数被疾病困扰，总想身上的病，这样毫无益处。因为精神专注于病，会使免疫力下降，反而使疾病加重。得了病，泰然处之，从精神上战胜疾病。

八、忘掉名利，活得更加潇洒。名利是人们一生都追逐的目标，必须正确对待。尤其是老人，只有忘掉名利，知足常乐，做个乐天派，才能使人健康长寿。（毕华双 选自《健康·养生》）

养生



之道

美国的一项研究认为，妇女每天摄取的食物若含有大量白面包、白米饭和马铃薯，罹患胰腺癌的几

妇女多食高淀粉食物易患胰腺癌

率将增加 57%，为其他人的 2.5 倍。

这项研究是以正在进行的护士健康研究数据为根据，护士健康研究有近 9 万名护士参加，她们仔细记录自己的饮食与其他习惯，并密切地观察健康状况。研究建议体重过重又缺少运动的妇女，减少罹患胰腺癌几率的简单方式之一是含淀粉质较少的花椰菜取代马铃薯和米饭，以水果当点心。胰腺癌致命率很高，患者 5 年内的存活率仅为 5%，主要是 80% 的患者诊断出来时病情已经严重。

红霉素+阿奇霉素治疗支原体肺炎

支原体肺炎以儿童及青年人患病居多，近年有增多的趋势，约占各种原因引起的肺炎的 10%。该病主要临床表现为阵发性刺激性呛咳，伴少量粘痰持续 2—3 周的发热及 X 线显示多种形态的肺部浸润影，血清学检查显示凝集试验阳性及支原体抗体阳性。

治疗支原体肺炎，最有效的药物是大环内酯类抗生素。首选抗生素为红霉素，疗程强调不少于 3 周，停药过早易于复发。但在临床中发现红霉素虽然效果佳，但出现的胃肠道反应严重，常迫使患者因此而停药。为解决这个问题，目前主张在红霉素应用 1 周后，改用同属大环内酯类的阿奇霉素做延续治疗。

阿奇霉素与红霉素一样具有杀灭肺炎支原体等病原微生物的作用，但无红霉素的严重胃肠道副作用，患者能够耐受，从而有利于延续治疗。一般用法为，每周服 3 天停 4 天为 1 个疗程。在应用红霉素 1 周的基础上给予阿奇霉素 2—3 个疗程，可使支原体肺炎完全控制，起到预防复发、减少并发症的良好作用。

红霉素的用法为静滴，儿童为每日每公斤体重 30 毫克，连续静滴 7 天。阿奇霉素为口服，儿童每日每公斤体重 10 毫克，用 3 天停 4 天。

（摘自《健康周刊》）



医药小常识