



秋水仙碱是痛风治疗中最常用的药物，其价格相对来说比较便宜。但近日有报道称，痛风患者网购秋水仙碱，服用后导致肝衰竭，引发了痛风患者的恐慌。秋水仙碱的副作用这么大，到底还能不能用于治疗痛风呢？

秋水仙碱，一种生物碱，因最初从百合科植物秋水仙中提取出来而得名，也称秋水仙素。该物质易溶于水、乙醇和氯仿。秋水仙碱可以制成一种叫做“秋水仙碱片”

像保护眼睛一样保护洱海

痛风患者如何服用秋水仙碱？

毒类似：中毒后2-5小时出现症状，包括口渴、喉咙有烧灼感、发热、呕吐、腹泻、腹胀和肾衰竭，随后伴有呼吸衰竭并引起死亡。

近，服用药物时必须得十二分小心。目前指南推荐的用法是：一开始先服2片(1毫克)，1小时后再服1片，12小时后开始规律用药，每天2-3片。慢性痛风患者可以在使用降尿酸药物基础上，每天口服小剂量秋水仙碱(0.5-1毫克)至少3个月，这样可有效预防痛风发作。

因此，秋水仙碱毒性虽大，但痛风患者也不必因噎废食，只要按照医嘱正确服用，肝功能受损的几率还是很低的。在服用秋水仙碱期间，通常医生会安排定期的肝功能随访，一旦遇到肝损害的情况，会让患者及时停用秋水仙碱，加用保肝药物，肝功能可较快恢复至正常范围，所以患者不用过分担心。

大理市创建国家卫生城市知识百问百答

59. 为什么说破坏环境就是损害健康？ 人类和一切生物都不能脱离自然环境而生存。如果人类因为自己错误的行为，长期而严重地污染和破坏自然环境，使人们不能呼吸到清洁而新鲜的空气，不能喝到清洁而富含营养的淡水，不能生产并吃到无污染的粮食和蔬菜，那人的健康必然要受害。

关于设立大理市爱国卫生投诉建议平台的公告

为进一步做好爱国卫生工作，促进我市环境卫生进一步改善，增强群众参与爱国卫生运动和创建国家卫生城市的热情，市爱卫办决定设立爱国卫生问题投诉建议平台，进一步畅通爱卫工作问题投诉建议渠道，有效解决群众关心的卫生热点、难点问题。

二、受理范围 (一)健康教育和健康促进、市容环境卫生、环境保护、重点场所卫生、食品和生... (二)对我市爱国卫生工作和创建国家卫生城市工作的建议和意见。

四、处理时限及反馈 承办落实投诉事项的部门和单位，应于受理之日起15日内提出书面答复意见。若承办事项复杂，需要延长答复时间的，最多可延续15日。承办部门或单位认为投诉事项不属本部门职责范围内的，应于当天将承办件退至市爱卫办，并说明退件理由。



追求健康文明的生活方式 创建国家慢性病综合防控示范区

像保护眼睛一样保护洱海

大理时讯 DALISHIXUN 中共大理市委主办 内部资料 免费赠阅 2019年8月2日 星期五 农历己亥年 七月初二 17℃ ~ 25℃ 阵雨 第1409期 编辑/陈曙娟

我州开展庆祝建军92周年双拥系列活动

7月31日，“八一”建军节之际，我州举行双拥系列活动，热烈庆祝中国人民解放军建军92周年。军地双方在大理市民兵训练基地进行现场射击和轻武器分解结合训练，观看了驻军单位建设成果展，并召开双拥座谈会。

陈坚强调，做好新时代大理双拥工作，是军地双方义不容辞的责任。要以习近平强军思想为指引，紧紧围绕党在新时代的强军目标，一以贯之大力支持国防及军队建设，加快构建全要素、多领域、高效益的军民融合深度发展格局，努力开创经济建设和国防建设协调、平衡、兼容发展的新局面，促进军民共同发展、军民深度融合。

州委常委、大理军分区政委魏新代表驻军部队在会上讲话。他表示，驻大理部队全体官兵和全州烈军属、复退转军人等，将倍加珍惜、巩固发展军政军民团结的大好局面，积极参与地方经济社会建设，全力支持工作，为大理建设作出新的贡献。

7月30日，我是“小小消防员”职业体验活动在市消防救援大队下关中队举行，来自全市的20名中小学生在消防官兵的带领下，学习了消防知识，观看了消防官兵的装备和器材。

7月30日，大理白族自治州“壮丽70年 奋斗新时代”系列新闻发布会之“脱贫攻坚”专场新闻发布会在州政府扶贫办会议室召开，通报全州脱贫攻坚工作推进情况。

大理州“脱贫攻坚”专场新闻发布会召开 坚持精准导向、问题导向、目标导向，强化责任落实、政策落实、工作落实，全面实施打赢脱贫攻坚战三年行动。



大理州“脱贫攻坚”专场新闻发布会召开 坚持精准导向、问题导向、目标导向，强化责任落实、政策落实、工作落实，全面实施打赢脱贫攻坚战三年行动。

大理州“脱贫攻坚”专场新闻发布会召开 坚持精准导向、问题导向、目标导向，强化责任落实、政策落实、工作落实，全面实施打赢脱贫攻坚战三年行动。

市政协领导开展城市管理巡查

我市开展城市基层党建示范引领行动，结合全国文明城市创建、国家卫生城市创建等工作，在城市建成区推行“街(路)巷长”工作机制。

根据“街(巷)路长”职责，巡查组对划定的责任区(市委党校—小花园)认真进行了巡查。巡查组深入小花园社区、南环社区进行座谈，听取了解存在困难和问题，共同研究解决问题的措施。

针对巡查中发现占道经营、占道停车问题突出，沿街餐饮经营店偷排乱倒行为时有发生、广告设置不规范、餐厨污水收集桶乱摆放造成二次污染、整体环境较差等问题，巡查组提出整改建议。



下一步，我州将在现有工作基础上，保持定力、保持状态、保持作风、保持成效，真抓实干硬干，确保年内“3.5万贫困人口脱贫，剩余4个贫困乡镇和77个贫困村全部出列和弥渡、云龙、剑川3个县脱贫摘帽”，实现全州整体脱贫。

祝野

周刊

第269期 策划 刘清华 杨娟

上午9时手机传信,有远客寻我两天终得手机号要与我联系。不一会客人的号码就出现在手机上,是六十多年前贵州遵义同一条街的发小,后任贵州省副省长、政协副主席的马文骏,现参加“贵州省省级老干部赴云南考察团”来到大理,定要找我相见。约定下午3时他坐出租车来我城中村的家里相聚,上车即给我电话,以便村口会合。一切简单得像遵义儿时的一次相邀相约。

儿子儿媳上班,老婆领一群老奶去老州礼堂看孙子节目演出,家里只我一人。中午1时开始准备,候到下午3时手机无声,天井转悠不住,再进厨房坐等。3时半手机突响,拉上大门便往外奔。走一段路捏捏衣袋:糟!钥匙还在厨房门上没取下,被随拉随锁的大门锁在了家里。眼看就要闹出客人进了人家的笑话!止步想想,不回头,还是往村口走!像中国所有城中村的农户都盖房出租,我家也盖了公寓。出门前一房客回寓,住306号,房间临街,说不准对窗呼叫,可以请他下楼开门。

虽然分别近六十年,车里车外,两个人即刻相认。客人从出租车后座钻出,没顾上握手和说话就一脸堆笑,笑得那样朋友那样兄弟那样儿时,说什么也叫不出“省长”,“文骏兄”脱口而出。前边女士付了车款也从副驾驶座钻出,也一脸他乡遇故人的笑。夫人伴行手机没说。不意添加的“执子之手,与子偕行”的情致更亲热了氛围。我将钥匙锁在家里的笑话合盘托出,也说了没有停步的打算。“好,那就先往家走!实在开不了门就三个人都折回住处。反正,今天,侃大山,聊大天,摆龙门阵,都要个够。”“要得!”夫人拥护。

村口是城中村的农贸街与城市主要干道的连接点,闹市,人多人多。文骏兄长我两岁遵义就晓得,夫人长我五天刚才知道。三个年近八旬的老者互相招呼着在熙来攘往中蹒跚,礼让从后赶来的脚步,避着摩托。到了公寓我仰呼“306”,始终无声。正要绝望,面对面101房间,窗帘小小心心撩起一角,慢慢露出一小女生房客的脸。三个人喜出望外进了家。

我的书房,卧室,乒乓球活动室,都在六楼。没有电梯,不少客人就在一楼堂屋留步。“贵州到云南,又将近六十年不见,莫说六楼,八楼也爬!”“你真吹



文骏兄和我同住的街称“子尹路”,以西南大儒、

六月一日国际儿童节,人人知道。大约人们不会晓得,一个七十七岁的老头子,2019年这一天,过了自己的儿童节。



我的

张焰铭

儿童节

牛!”“爬不动你背我。”逗得夫人大笑。文骏兄,眼镜深度,头发花白,行动有些滞缓,依稀八旬之貌,但当年的气韵和气场都在。1955年遵义市举办首届乒乓球大赛,选手过千,高手林立,年龄最小年仅14岁的他,一路过关斩将,一举夺得冠军,一下全市出名。不少人说,他眼镜后面炯炯灼灼的眼神不知蕴有多少潜力!但他,低调,文静,平和,一种说不出的风度和优雅,为有格调的青少年心之所仪。而过高的女生回头率,又是我们这帮也想博女生眼球的调皮鬼的偶像。他高一因恙辍学,到遵义最大的医院一边治疗一边在名医手下研习中医,不久便弄得比他治病的名医更有名气,成望闻问切、悬壶济世一把好手。“塞翁失马”之福,被这头“骏马”弄得极致,搞得街谈巷议,特别是他治愈的病员四处津津乐道。

登六楼进书房必然谈书。虽然住一条街,过从甚密是我1958年初中毕业失业失业和他高一有恙辍学之后。而将我们连结成兄弟的,是拥有一大片空旷草地,其上古柏参天,教堂壮丽屹立,离我们两家都很近的一座正方形庞大院落——遵义图书馆。夏天有开水凉茶,冬天有火炉热炭,所有藏书对读者开放,让我们可以终日读书,终日有书读。我专读文学书,特别是激发热情,让我热血沸腾、心潮澎湃的书。文骏兄除文学,还谈医学、哲学、社会学著作,甚至宗教伦理的书。有一天读了艾青的《大堰河——我的保姆》,出了图书馆我还不能平静,要文骏兄找两个朋友到我家听我朗读。我的母亲曾断了妹妹的奶做保姆,腾出乳汁哺育别人的孩子以换一家三口的生存。一个夜晚,妈妈抱着别人的孩子怀里吮奶,妹妹在矮凳子上烦躁睡去,我几乎哭出声来。父亲去世三个月生的妹妹,四岁死在母亲背她去医院的路上。几次哽咽,几次噙泪,我才把全诗读完。诗的最后:“大堰河,我是吃了你的奶长大的你的儿子,我敬你,爱你!”已是声泪俱下的痛呼。文骏兄还记得这一幕,栩栩如生讲给夫人,又转过脸对我说:“当时我就觉得,你会成为诗人,成为作家……”

六十年后文骏兄还这样说。那天在图书馆,我好几次情不自禁读出一声声音,立刻被周围人瞪以白眼。

“离开遵义也不说一声,悄悄摸摸……”文骏兄兄长般数落。“过后还到子尹路321号附6号去找,已

清代大诗人、遵义人郑子尹的姓名命名。街上除了有万分珍贵的辉煌文物“遵义会议纪念馆”,还有鲁迅先生论中国乡土小说提到的作家蹇先艾先生家的世族公馆。1950年代写出让中国文坛瞩目,得侯金镜先生高度评价的《小姐妹们》名篇的傅泽先生,家宅也在街上。我告诉文骏兄,退休后埋头读报读书,才读到杨健先生的专栏《母亲》一文,才认识在他名目下生活和居住了十多年而对一无所知的先贤先辈先驱——郑子尹:

“钱穆说清诗中他最喜欢贵州遵义人郑子尹,他说郑子尹一生都住在家乡,并非做过官。他的伟大处,在他的情味上,他是一个孝子,在母亲墓地筑了一个园,在那里读书写作,并回忆母亲的生平言行,拟其口吻,逐一录载,得六十八条,题名《母教录》。……由郑子尹一例,我们可以看出,中国的文学是贴着真实的人生发展的,所以我们到今天还能看见一个真实的屈原,一个真实的陶渊明,一个真实的杜甫来……”

我将2017年4月28日网购的郑子尹全集《巢集巢诗钞笺注》四卷,一豁愣从书架取下,交文骏兄和夫人览阅,还讲子尹路认识很晚,讲蹇先艾和傅泽。讲一天黄昏,傅泽先生从纪念广场经纪念馆回子尹路的家。他是遵义三中老师,我是遵义二中学生,他不认识我。那天,傅先生,傅老师,一个人,反剪双手,头微低,沉思踱步,不时轻踢一下路上的石子。能够见到作家像这样,我十分兴奋,跟在后面,亦步亦趋,望着前方蹒跚背影,饶有兴味地领略作家的孤独思索和孤独行走。傅泽先生1960年代再写出名篇《活愚公》后,在子尹路,英年早逝。那次以后再没见过傅先生傅老师,但那蹒跚背影一直在我前面,可以说影响了我的一生。文骏兄说傅泽先生是他姐夫的亲哥。文骏兄家族的四位举人一位进士,也全都在子尹路。

“离开遵义也不说一声,悄悄摸摸……”文骏兄兄长般数落。“过后还到子尹路321号附6号去找,已

做……”
1927年1月19日,母亲的村庄——下关七五村,遭遇天大的灾难。几位拉一支队伍啸聚山林、占山为王的七五村人,被当局封官招安。本来可无事或有事也不大,但几个头目为官阶内讧,二把手将一把手击毙。早就按捺不住的当局便以此为由,动用军队在这天清晨剿灭七五村。我的外祖父和外祖母领着三姨和母亲逃往深山彝寨也不能幸免。外祖父吞金死在押解途中,外祖母、三姨和母亲被关进大牢。关了五天外祖母遭斩首,肚内胎儿突然躁动,十分负责的军士又往腹部补了一刺刀。七岁的三姨跟团长回会泽,五岁的母亲被县长收留。母亲和我是最后回归家园的七五村人,也是家族的最后子遗。回来了就不能走。有三次昆明另谋高就的机会,也未动心。
轮到副省长和夫人眼里泪光,成“娃娃”。
回大理是1962年3月,三年自然灾害不久。全国人民都艰苦。母亲和我,城市居民一下子上荒山务农,也比全国人民艰苦不了多少。而且故乡的若不是漂泊的苦,有家园没有流离,纵然落叶纷纷、黄叶遍地也有根在。我的六楼书房面南一排大窗,随时可与我牧羊三年的青山相望,将所有艰苦交青山沉淀,将艰苦之后才会有东西交青山永存。因1960年和1962年《山花》和《四川文学》发表了 my 的诗作,我一边牧羊一边狂热写诗,四处投稿。一些诗句五十多年后还记得。譬如写母亲和我回故乡:母亲的忧伤烙印着历史的册页,我的欢乐寄寓在幻想的诗稿上。牧羊荒山爱情也荒原,把大自然写成自己又渴望又恐惧的爱神:一天三晴三雨,一天彩虹三次,大自然折磨年轻的牧羊人,无情地妖娆和美丽,如诱人向其膜拜的少女。还不知天高地厚:小鲁孔丘叹凤麟,塞外苏武奏苦声,捧诗吟诵千山去,大笑古时放羊人。
我将这些诗句一一朗诵,三个人,情融一团,理生一处,嬉笑怒骂,皆成谐趣,都没想到,会这样乐在一起。
副省长和夫人双双站去窗前。十年前,青山满目。而现在,我放羊的牧场已被层层叠叠的高楼遮蔽,只留忽隐忽现的峰线。但两人,还尽力挺直身子,引颈遥望,指指点点,寻找不停。就像这两天找我,不放过任何一点扑朔迷离的线索。遵义时我叫“康庆平”,父亲给的。回大理立家族随母姓,更名“张焰铭”,自己取的。族别也由汉族随母改成白族,给他们的寻找造了迷津。
遵义像子尹路发小这般古道热肠牵挂我,我对遵义也有羔羊跪乳的怀念想念。2018年12月28日,我将我的两种文学著作各十本寄赠母校遵义二中。母校将荣誉证书,一封长信,简报,和母校容颜的四张照片寄我。想不到文骏兄从夫人手里一把将长信夺走,他要朗读。这位当年分管文化和教育的副省长,读得格外深情。夫人任宗永的初中也在遵义二中就读。长我五天是师姐,矮我一岁是学妹。我们从校长讲到老师,从教导主任讲到当年敲钟指挥上下课的赵大爷。他的一丝不苟就像他亮亮的经常引以为荣的光头,严格得一发不生。
副省长一直就读于遵义四中,但二中的名角儿他都晓得,佼佼者还是朋友。我说他有政治家基因。有文章说周总理,凡是角儿,过目不忘。我们望着文骏兄也笑起来。两个遵义二中的校友很快结成统一战线,硬把当年大批判念念有词的“三名三高”冠冕给文骏兄:乒乓冠军,体坛名将,名气高;青出于蓝而胜于蓝,医界大咖名医,声望高;晚年恶攻诗词书法,七十九岁还破例任“贵州省老年书画研究会”会长,成诗词书法名家,地位高。
“莫挖苦,莫挖苦……”文骏兄叫苦不迭。
接着,语言沉实,语音诚恳,又像遵义图书馆春夏秋冬在那院子里一同读书的朋友:
“前两名两高,水到渠成。后一名一高,险象环生,稍有不慎,水泼渠毁。”
以名医入仕,从遵义地区副专员,到副省长、副主席,将近二十年,他身侧,他四周,不少有能力有雄心能够再办很多好事大事的同仁、同僚或同事,弱浮宦海,沉沙折戟,走上不归路。“其中教训,要搞第三者。”他顿了顿,镜片后面依然炯炯灼灼的眼神,因搞

了一个脑筋急转弯的小游戏而狡黠地向我们闪了闪。“除了当事双方,还必须有第三方:监督方、见证方。这不是小三,是大三,重三。”之后,讲他拨了一百万给贵州大学扩建图书馆,过了很久,校长、教授见了他还点头致意。这一百万做对了,其他的几十万、几千万、几个亿,是不是都对了?这时,超出当事双方的第三者,谁也不会委派,也委派不了谁。就自己,把一辈子读过的好书,把尚存心底的良知,把所剩不多的想象力,都吼来,活成一个知根知底的第三者,听你阐述,听你辩解,听你忏悔和愧疚……”遵义人常把“叫”说成“吼”。
他缓缓端起茶盅,重重呷一口,带着响声和喉结的滚动,吞下去。
嘤嘤嚅嚅,咕咕啾啾,甚至有点哼哼唧唧,如自言自语——
“最强大、最有力量、最不可替代的第三者,就是超越了自己,去与自己的灵魂交流和对话。……”省得进了监狱再补课!”
夫人和我都听见了。三人静默好一阵。我也任过两年多文化馆馆长和八年半文化局长,经手的工程量也近亿元。
时间过得快,心还静默着,还没从方才的情景返回,夫妻俩便要忙回住处赶上晚餐,丝毫没有在我家留饭的意思。我退休前著文学著作四种,其中一种获国家奖。退休后也著了四种,尽管帕金森症已经五年糖尿病两年。我选了比较随意的近著一种赠副省长。文骏兄则把备好带来的一顿条幅赠我。所撰诗句用大篆书得峰回路转,气势勃然:
柳叶绿飘千巷雨
桃花红酒一溪烟
是要说我们这代人,一路风雨兼程,一地桃红柳绿,与共和国共命运了七十载!
送到村口,回程照样出租车。我要付款,夫人厉喝:哪个行!遵义话,这不行!一个下午的龙门阵,夫人一杯白开水,文骏兄一杯下关沱茶,续三次水。两只茶杯皆桌上所取,非自带,都是当年到朋友家串门子的习惯。从见面到离开都叫“康庆平”。家住省会贵阳,明天考察团离大理,还是约我“遵义见”。一切,依旧,依然,都遵义,都儿时!
文骏兄走得太急,对他最缘分最给力的乒乓球,也只是进我的活动室无限深情地轻抚一下球拍。
当晚,继老婆和她的伙伴们之后,我也去老州礼

堂看孙子演出,是白天的酬宾节目专为家长们重演一次。孙子从少艺校的小不点,到云师大艺术传媒学院团委副书记、学生会主席,所有演出包括广场演出我都没有看过。这次他带了9个同学从昆明来大理给两个幼儿园编排节目,三个重点节目还担任主演。小家伙舞台上蹦一跳,一招一式,一笑一颦,其投入、专注、沉迷,包括满头汗珠和张嘴喘气,都给我震惊,节目演完即发微信。他很快回复:一点不奇怪!就像爷爷拿文学对写作一样。我们都在做各自喜欢做的事!然后六个狂笑的表情包和六枝玫瑰花。

20多个节目一个半小时。晚上7时开始,8时半结束。两园幼儿八百多,演员就四百多,而且以三四岁为主。他们不求整齐划一的精彩。相反,小不点们一时在舞台上找不着北,还更真实更天真因而更感人。三岁四岁的小不点在空阔高宽的舞台上,那么小那么嫩那么鲜,像刚出土的幼芽。两手张开,头和身体一动,又像花朵想使劲开放。四百多位演员的六七百位家长像我一样,想不到他们的儿女和孙辈,这么幼小就会这样出色,这样多才多艺,这样情商和智商双高。礼堂不时传出掌声喝彩声。

演出完毕,无法出场。谁也没想到,干旱了三个多月渴水盼水的大理,骤然来了一场痛痛快快的及时雨。听着久违的飒飒雨声,孩子们不卸妆,参演的老师也不卸妆,家长们还像看演出时一样兴奋。那欢乐那喜悦那快活,仿佛这场雨,下了半个小时还不停的久旱甘霖,是他们这场精彩的歌舞,从比天空还高的高处,从有雨的远方,唤来的!雨稍住孩子们便往雨里跑,这时又像幼芽,像花蕾。我同他们一道跑起来,也没要伞,只想在十分珍贵的雨中,不错过花朵绽开、幼芽破土的声音!
无限遗憾怕帕金森症使我年迈的脚步大不灵便。披一身雨回家。晚上9时45分,不顾打扑,给文骏兄发去短信:
“马副省长,日间您把遵义和儿时装满我家我心,夜里久旱逢甘霖将我彻底儿童。情感,记忆,甚至聊天,只要真诚,只要出自肺腑,也都能感天动地。人在做,天在看。人在说,天在听。——我信!”

