

公共卫生护理与家庭健康防护指南

王英

近年来,从流感季的反复冲击到慢性病的持续高发,人们越来越清晰地意识到:公共卫生并非只是医院和疾控部门的事,它就发生在我们每天的柴米油盐之间。世界卫生组织指出,超过八成的慢性病可通过健康生活方式预防,而这些方式的养成场所,正是家庭。把公共卫生护理的知识带回家,让每位家庭成员都成为健康的守护者,是最经济有效的防护策略。本文从五个方面,谈谈家庭健康防护的实用之道。

一、家庭是公共卫生的第一道防线

家庭既是生活的港湾,也是疾病传播的关键节点。呼吸道感染病、肠道感染、慢性病急性发作,往往在家庭内部完成“接力”。建议每个家庭建立“健康档案”,记录成员的既往病史、过敏史、用药情况和体检数据,遇到突发状况时可为医生提供准确参考。

二、居家环境的清洁与通风

病原微生物偏爱潮湿、密闭、积尘的角落。每日开窗通风两到三次,每次不少于30分钟。厨房案板应生熟分开,冰箱定期除霜清理。卫生间地漏保持水封,防止下水道气溶胶倒灌。毛巾、床品每周清洗并阳光暴晒。含氯消毒液需按说明稀释,切忌与洁厕灵混合,以免产生氯气中毒。

三、个人卫生习惯的养成

洗手是切断传播链最有效的动作。采用“七

步洗手法”,在流动水下搓揉不少于20秒。饭前便后、外出归来、咳嗽后均须洗手。咳嗽时用纸巾或肘部遮挡口鼻。家庭成员应做到“一人一巾一杯”,避免成人咀嚼喂食儿童,以免幽门螺杆菌通过唾液传播。

四、慢性病与老年人的家庭照护

高血压、糖尿病患者应养成居家监测习惯,固定时间、固定体位测量并记录。服药需遵医嘱,不可自行增减剂量。老年人应在卫生间加装扶手、铺设防滑垫,夜间保留地灯,防止跌倒。卧床老人要定时翻身拍背,预防压疮和坠积性肺炎。同时关注老人情绪,孤独与抑郁也是健康的隐形杀手。

五、家庭应急与健康素养提升

每个家庭应常备小药箱,包含体温计、创可贴、碘伏、口罩、退热药,并定期检查有效期。掌握海姆立克急救法、心肺复苏术等基本急救技能。学会识别危险信号:突发胸痛、言语含糊、口角歪斜、意识模糊,应立即拨打120。同时警惕“神药”“偏方”等虚假宣传,及时接种流感、肺炎等疫苗。

家庭健康防护没有捷径,靠的是日复一日的良好习惯。当每个家庭都成为坚固的健康堡垒,整个社会的公共卫生防线才真正牢不可破。

作者单位:山东省济南市长清区崮云湖街道社区卫生服务中心

“典”的形体演变与语义流变探析

曹德宁

“典”是汉语系统中产生较早的核心汉字,最早可追溯至殷商,广泛见于典籍、法典、典范等现代常用词汇,兼具实体文献与抽象规范双重属性。作为承载制度文明与价值观念的重要符号,“典”的形体演化与语义延伸,始终与中国社会的文化发展进程同频。汉字构形往往承载着造字时代的文化信息,梳理“典”的形体演变轨迹,厘清其语义引申脉络,有助于深入理解这一汉字背后的文化内涵。

一、“典”之构形与演变轨迹

古代汉字妙在形体,探究一个字的含义,总可在其形体中窥得一二。“典”字形体演变主要经历了甲骨文、金文、小篆三个核心阶段,构形变化与其功能属性的转变高度契合。

甲骨文中的“典”作、、、等诸多形态,所列举的后两种字形是前两种的侧视形态。典为会意字,其构形从册、从手,呈上下结构,由上部的册(册)和下部的𠂔(升)组成。象形字“册”,作绳子串联竹简状;“升”读作gōng,是“拱”字初文,两手捧物是为“升”。双手捧持简册的构形,直观体现了“典”在早期社会的神圣性与重要地位。学界普遍认为,“典”的造字本义与祭祀活动密切相关,指祭祀时用于祝告、记载先祖名号与祭辞的神圣简册。在神权主导的殷商时期,祭祀简册是沟通人神的核心媒介,具备崇高的神圣属性,其执掌者也拥有特殊的社会身份。金文阶段的“典”作,上部继承甲骨文字形依旧为“册”,下部则改双手为“𠂔”(𠂔)。𠂔,下基也,指供奉贵重物品的案架。人们解放双手,将手中的简册供在案架上,不仅很大程度上避免了简册的丢失损坏,而且字形也随之简化,可谓一大进步。小篆的“典”,上“册”下“大”,“大”意味着重要,大册为典。从甲骨文的双手捧持,到金文的案架供奉,再到小篆的凸显其重,“典”的形体演变轨迹,清晰对应着其语义从祭祀专属向社会通用拓展的过程。

二、“典”之语义引申与发展脉络

随着社会结构与文化形态的变迁,“典”的语义不断引申拓展,核心脉络是从祭祀领域向人文、治理领域迁移,从具体器物向抽象规范延伸。两周时期,祭祀语境下的“典”已较少使用,捧典人的身影也已消失不见,语义重心逐步转向社会治理层面,形成三个核心义项:一是法律规义,如《周礼·大司寇》载“掌建邦之三典,轻典、中典、重典也”,将“典”作为国家刑律体系的统称;二是册命、册封义,如《叔夷钟》“夷典其先旧及其高祖”,以“典”指册命、记载先祖世系的

行为;三是常道、常法义,指代社会运行的固定准则。这一语义转向与王权政治的发展直接相关。两周时期人文精神觉醒,礼乐制度逐步成熟,王权秩序取代神权成为社会治理的核心。承载国家制度与规范的册籍,继承了原有的神圣性与权威性,成为维系社会秩序的核心依据。“典”也由此从服务于神明的祭祀媒介,转变为服务于王权治理的制度载体。

先秦以后,“典”常与“册”组合为“典册”一词,特指记载典章制度的重要册籍,并由此引申出“典籍”“经典”等义,用以指代承载制度法则与思想价值的重要书籍,如《尚书·五子之歌》所言“有典有则,贻厥子孙”。与此同时,“典”的法则义进一步深化,成为刑法、律令的代称,传统社会中的“刑典”“典刑”均取此义。《诗经·大雅·荡》云“虽无老成人,尚有典刑”,郑玄笺注称其为“常事故法,可案用也”;《尚书·舜典》“象以典刑”《唐律疏议·名例律》所载李悝“集诸国刑典,造《法经》六篇”,均是“典”作为法律规范义的典型用例。

三、“典”之文化内涵与当代价值

历经数千年的发展,“典”早已超越了单纯的文字符号范畴,成为承载中国制度文明与价值观念的文化载体。传统社会的“典”是典章制度的统称,凝结着历代国家治理的经验积累,是维系王朝统治、规范社会运行的核心工具。从国家层面的刑律典章,到社会层面的礼仪典制,“典”构建了一套覆盖全域的规则体系,支撑着传统中国的秩序运转。

进入现代社会,“典”的语义与功能发生了新的转化。传统语境中侧重刑罚与统治的“刑典”“重典”等词汇使用场景收窄,而承载精神价值与行为标杆的“典范”“经典”等词汇成为语义主流。现代意义上的“典”,存在形态更为多元,既可以是成文的法律法规与制度规范,也可以是传承至今的文艺经典与文化典籍,也可以是社会普遍认同的价值准则与道德标杆。它从外在的强制性制度约束,逐渐内化为社会成员的价值遵循与道德自觉,延续了“规范、准则”的核心语义。

中国自古便有“无规矩不成方圆”的秩序观念,“典”所承载的规则意识、价值导向与传承精神,在当代社会依然具有重要的现实意义。它既是文化传承的重要载体,也是维系公序良俗、涵养社会道德的文化心理基础。

作者单位:三峡大学文学与传媒学院

畏感的社会约束力。从《孔雀东南飞》刘兰芝“进退无颜仪”的窘迫,到《红楼梦》贾政对宝玉的严苛管教,本质上是对礼教伦常、宗法秩序的恪守,真实再现了中国传统“畏感”文化心理。

道家思想则补充了“畏感”的自然维度,催生了“物我交融、天人合一”的生存智慧与审美追求。《道德经》有言“人法地,地法天,天法道,道法自然”,将自然法则视为宇宙间的最高秩序,主张个体应“辅万物之自然而不敢为”,反对人类妄加干预自然,强调顺应规律、敬畏自然的生存之道。中国历代文学家始终强调人与自然和谐共生,在保有尊重的前提下感悟天地,最终实现精神层面的物我契合。从儒家对伦理秩序的敬畏,到道家对自然法则的尊崇,中国“畏感”文化形成了涵盖社会、宇宙、自然的完整体系,既指向人与人的伦理关系,也指向人与自然之间的共存关系,构成了独具东方特色的文化心理景观。

三、中西文化心理的本质异同

以西方“罪感”文化为参照,既能更清晰地凸显中国“畏感”的特质,也能看清二者作为人类回应超越性规范的共通本质。“罪感”的生成,以基督教原罪传统与古希腊哲思为双重支撑,形成“原罪—良知—救赎”的完整精神链条。《圣经·创世记》中亚当夏娃偷吃禁果的传说,让“原罪”成为人类与生俱来的本质属性,此罪并非后天的具体恶行,而是始祖传承的道德缺陷。奥古斯丁在《忏悔录》中将原罪与自由意志相关联,提出罪恶源于意志的滥用,唯有信仰与忏悔方能获得救赎;古希腊悲剧中的罪责意识同样印证了这一逻辑——俄狄浦斯本无意就父娶母,却因实际行为违背神圣道德律而陷入深重罪责,最终以自我放逐完成赎罪。及至近代,康德将“道德律是内心的绝对命令”作为核心命题,把罪感从宗教神学框架中解放出来,转化为个体对理性良知的内在审视,进一步强化了罪感的主体性特征。

畏感以“天道、伦理、自然”的外在秩序为核心,强调个体对秩序的敬畏与融入,通过“守序避咎”实现个体与社会、自然的和谐共生,旨在秩序的稳定与整体的和谐;罪感以“原罪、良知、救赎”的内在反思为核心,强调个体对道德缺陷的忏悔与修正,通过“忏悔救赎”实现灵魂的完善与个体精神的再升,指向个体的自我完善与主体性的彰显。“畏感”与“罪感”,是中西文明在不同价值体系、社会结构与历史经验中孕育的核心文化心理,两种文化心理的差异,体现了中西文明对个体与群体、自由与秩序、内在与外在等核心关系的不同平衡方式。

作为人类回应超越性规范的精神形态,既存在本质共性,又因生成语境不同而分野。二者并无优劣之分,“畏感”所倡导的对秩序的敬畏,为社会稳定与和谐提供了强大的精神支撑,但其对个体主体性的压抑也可能阻碍社会的创新与进步;“罪感”所强调的内在良知与个体责任,为社会正义与个体自由提供了重要保障,但其过度的自责也可能导致精神内耗与虚无。传统文化心理随着社会变迁也在不断转化,以适应新的时代语境。以“畏感”为核心重新审视本土文化,既是对历史的精准回望,也是对当下的积极回应。在跨文化交流日益深入的今天,认清自身文化的精神底色,尊重不同文化的心理差异,才能真正实现文明之间的平等对话与互鉴共生。

作者单位:三峡大学文学与传媒学院

超越「耻」罪」框架：重释中国文化的「畏感」特质

王冬婷