

悟道中医

中医是世界上最伟大的医学(一)

中医护佑中华民族繁衍昌盛

编者按

中医是中国劳动人民在长期与自然灾害和疾病作斗争中反复实践、总结而形成的一套理论体系和方法,充满了中华民族的智慧。中华民族是一个伟大的民族,中医是中国传统文化的一部分。本刊自本期开始刊登濮阳市中医院副院长刘同坤撰写的系列文章,敬请关注。

医学是人类同疾病作斗争的法宝,时刻护佑着人类生存生活和繁衍生息。中医注重人与自然界的关系,强调和谐共生;注重以人为本,强调大医精诚;注重治未病,强调健康养生。中医不仅是疾病医学,更是预防疾病、生活医学;不仅蕴藏着哲学思维,更充满着人文关怀。

中医不但善于治疗常见病、多发病、慢性病,同样可以治疗急、危、重病,特别是对传染病的防治上对人类贡献更大。东汉著名医学家张仲景著书《伤寒论》,初步揭示了传染性疾病的发展变化规律和防治原则,为中国传染病的产生和发展奠定了基础。后世医家在同传染病斗争中不断将其发展完善,特别是明清时期以叶天士为代表的

“温病四大家”,对传染病防治理论体系的形成发挥了重大作用。中医药不但避免了中国传染病的大流行,对世界传染病防治也发挥了重要作用。以天花为例,欧洲在 17、18 世纪因天花流行死亡人数达 6 千多万,而我国早已有种痘术避免了天花大流行。明代《神痘新书》记述:“自唐开元(712—756)年间,江南赵氏始传鼻苗种痘之法。”清初《痘科金镜集解》记述:“又闻种痘法于明朝隆庆年间宁国府太平县……至今种花者宁国人居多。”17 世纪,中国种痘术相继传到日本(1744 年)、朝鲜(1763 年),再由俄国传至欧洲,欧洲牛痘术也是学习我国种痘术后发明的。同样东晋葛洪《肘后备急方》曾仔细描写了如果被疯狗咬后,要

把咬人的那条狗杀掉,将狗脑敷在伤口上的治疗方法,这与现代医学从狗脑提取并制作狂犬疫苗不谋而合。

历史发展并未遮掩中医光芒,时至今日,应用《伤寒论》所载方药治疗流感、麻疹、乙脑、流脑、流行性腮腺炎等传染病仍有很好效果。上世纪 50 年代乙脑流行,死亡率接近 30%,河北省著名老中医郭可明应用白虎汤合清瘟败毒饮治疗乙脑,取得重大成功,死亡率低于 10%,获得原卫生部第一个科技进步甲等奖,受到中央领导亲切接见。1956 年,北京乙脑流行再用郭可明之法无效,以蒲辅周为首的专家团队总结出中医八法,同样将死亡率降低到 10%以下。

2004 年非典流行,广东省作为首发地,非典病人死亡率在全球却是最

低,关键因素就是第一时间应用了中医药治疗。广东省中医药大学治疗 60 例,无 1 例死亡,无 1 例上呼吸机,无一名医护人员被传染。而北京、香港、新加坡和国外死亡率达到 7%,甚至超过 10%。香港到广东省请求中医专家支援,其死亡率得到有效控制。中医治疗非典的成效让世界对中医防治传染病的重要作用重新审视,而屠呦呦受葛洪启迪发明了青蒿素,为治疗疟疾贡献巨大而获得诺贝尔医学奖,则把中医药防治传染病推至世界之巅。

刘同坤

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszyy.com

酷暑闷热 幼儿易感冒发烧
专家为科学治疗支着儿

最近重庆酷暑闷热,抵抗力弱的幼儿容易感冒发烧。专家提醒,感冒是幼儿常见病,需对症治疗,类似酒精擦拭这样的物理降温办法是不可取的。

重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任胡兰介绍,若孩子体温在 38.5℃以下,可采用温水擦浴等物理降温治疗。若孩子体温明显升高,超过 38.5℃,同时伴有烦躁、乏力、全身不适等症状时,需要口服退热药等。

“需要注意的是,孩子口服退热药后,若再次发烧,应至少间隔 4 至 6 小时再次服用。”胡兰说,退热药只能暂时缓解症状。若孩子连续发热超过 3 天,反复发热不易退热,或同时伴有精神差、食欲差、突然发作抽搐等情况,应及时到医院就诊。

专家提醒,在对患儿进行物理降温时,可以温水擦浴,但水温不能过高或太低,最好控制在 32℃至 34℃。在温水擦浴时,要避免擦拭胸前、腹部、后颈、足心等对冷刺激较敏感的部位,而对于腋窝、肘窝、腘窝和腹股沟可适当延长擦拭时间。

“同时,不要使用酒精擦拭,因为孩子皮肤很柔嫩,可能会发生酒精过敏。”胡兰说,患感冒的孩子要注意补充水分。特别是孩子出现高热时,呼吸增快,大量出汗,会令孩子流失大量水分。这时补充充足的水分能增加尿量,促进体内毒素排出。

据新华社

预防夏季腹泻要警惕“病从口入”
避免“过冷过热”

随着我国多地气温进入“烧烤模式”,医院的胃肠道门诊也成了患者扎堆的地方。专家提示,夏季是腹泻高发的季节,要谨防“病从口入”,避免“过冷过热”。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师陶夏平说,夏季天气炎热潮湿,肠道内致病微生物容易生长繁殖,出汗多、休息不好导致抵抗力下降,生食瓜果蔬菜、不洁饮食等都可能引发腹泻。同时,夏天人们往往喜凉食、凉水浴等,过热过冷的交替刺激或冷热调节失衡,也会导致胃肠功能受损造成腹泻。

“预防夏季腹泻首先要注意饮食和环境卫生,食物在冰箱内储存时间不宜过长,冷藏过的熟食要加热后食用,外出就餐时要避免食用卫生条件不好的凉菜等;对于哺乳期婴幼儿,要保持奶嘴清洁。同时,不要贪凉而过度吹空调、吃喝冷饮,注意冷热调节,谨防夏季受凉。”陶夏平提示。

专家提醒,一般情况下,如果大便每日超过 3 次,粪便稀薄,甚至携带脓血或黏液,则属于腹泻。严重的腹泻会使肌体丢失大量水分和电解质,甚至发生酸中毒和休克。因此患者在病程中应多喝水或口服补液盐,若体力不支,或出现心慌、乏力、意识不清等严重不适症状,应立即就医。

此外,引起腹泻的原因多种多样,需要对症下药,患者千万不能一腹泻就用抗生素,否则可能造成不良后果,所以最好在医生指导下选择用药。

据新华社



“禁药”

在中考体育考试之前,广东一所中学的学生小林很焦虑:“离考试只有几天了,靠训练肯定没法达标。”听说网上卖的一种“体测神药”可以提高成绩,他决定试一试。

记者调查发现,随着中考、高考的体育测试密集进行,少数身体素质不佳的考生通过吃所谓“神药”提高体测成绩,网上不法商家的兴奋剂生意火爆。

新华社发

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000

濮阳眼科



青少年长期使用耳机的危害

随着科技的进步,生活越来越多样化,手机已成为我们生活中的必需品。伴随智能化发展,手机早已成为我们的“玩伴”和学习办公设备,耳机的使用也随之频繁。根据多项权威医学统计,目前青少年后天性耳聋患者越来越多,其主要原因是长时间使用耳机的结果。

市眼科医院(市第二人民医院)耳鼻喉头颈外科专家表示,由于耳塞式耳机与外耳道贴得很紧,声音进入耳道后没有缓冲的余地,声音信号较前提高 9 分贝。长期处于分贝高的环境中,会导致听觉毛细胞发生损害及退化性改变,内耳供血减少,发生不可逆的听力下降。

专家提醒,如果出现以下这些症状,需要及时到医院进行检查:在嘈杂环境中常听不清旁边人说话内容,经常需要别人重复;家中看电视、听音乐时,把音量越调越高;打电话时,常听不清楚对方说话;常出现耳鸣,尤其在宁静的环境中。

那么,如何避免听力损伤呢?首先,应该尽可能减少使用耳机,做到能不用耳机就不用。其次,尽可能使用头戴式耳机,而不用入耳式耳机。再次,使用耳机的时间尽可能不要连续超过 1 小时,每隔 1 小时要休息一会儿再使用。最后,使用耳机尽可能调低音量,尽量减少听力的损伤。专家提醒,热爱运



体检为什么要做肺部 CT



日前,国家癌症中心发布最新中国肿瘤现状和趋势,需要我们警惕的是,肺癌在中国男性患者中发病率和致死率排名第一,而在女性患者中乳腺癌高居榜首。

中国目前肿瘤发病居前五位的肿瘤依次为:肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结直肠癌。

在美国,由于早期筛查的开展,早期肺癌 5 年生存率已达到 70%~90%。而我国有近 70%的肺癌患者初诊时已是中晚期,失去了最佳治疗时机。肺癌晚期患者 5 年生存率不足 5%。因此,肿瘤的预防与早期发现至关重要。

肺癌发病的原因有哪些

1.肺癌发病最大隐患:研究发现,吸烟者患肺癌的风险是正常人的 20 倍左右,并且吸烟量越大、吸烟时间越长,患肺癌风险就越高。

2.肺癌发病其他因素:有呼吸系统病史,厨房油烟、大气污染、化学因素污染,新鲜果蔬摄入量少等。

首先,哮喘、慢性阻塞性肺气肿、肺炎等既往肺疾病史是肺癌的危险因素,其中肺结核的关系与肺癌最密切。其次,女性肺癌与厨房油烟关系较密切。

3.室内外空气污染增加肺癌患

病风险,尤其是冶炼、化工,肺癌发病危险会提高。另外,职业接触粉尘、石棉也会导致显著增加肺癌的发病危险。

4.肺癌死亡率与其空气中苯芘的含量相关,尤其是工业城市中,砷也会导致皮肤癌、肺癌和肝癌的发生。

如何做到早发现 and 早预防?

很多人都去医院拍过胸片,但由于胸片检查的局限性,使得一部分早期肺癌难以被及时发现。但是随着多排螺旋 CT 的问世,这一现象稍有改变,因为它图像清晰、分辨率高、功能强大,对肺内孤立结节、小病变的检出率及阳性诊断率非常高,所以被广泛地运用于早期肺癌的筛查。

不过有很多人担心,定期接受肺部 CT 检查,身体会受到辐射而影响身体健康。研究表明,一次常规 CT 胸部扫描辐射剂量为 3~27 毫西弗特,是胸部 X 线片的 10~100 倍,而现在广泛采用的低剂量胸部 CT 扫描辐射剂量<1 毫西弗特,仅为常规 CT 的 26%,大大降低了受检者的受辐射剂量。既能降低 X 线的辐射剂量,又可达筛查早期肺癌的目的。

赵爱玲

珍视生命
享受清洁空气

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目：清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围：新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居
地址：濮阳日报社
大门北侧 20 米
电 话： 0393 -
8917869
手 机： 15083295960 翟经理
(微信同号)

**需要改变的家装认
识误区**

●误区一：新房做
一下就没事了。这是典
型的治标不治本的方法。
有害气体潜伏期很长，
甲苯、二甲苯的潜伏
期在 1 年以上，危害
最大的甲醛的潜伏期能
达 3~15 年。

●误区二：无刺激
性气味就无污染。其
实，那些闻不到的有害
气体足以让你不知不觉
中毒。甲醛超标 3 倍以
下时间不到刺激性气
味，闻到刺激性气味时
已超标 4 至 8 倍以上。
而且像二氧化碳、一氧
化碳、苯系物等气体和
放射物质，人是闻不到
的。

●误区三：使用合
格材料就环保。事实
上，达标的环保材料不
是不含有害物质，只是
在限量范围内。如果在
一间房内大量使用同一
种材料，由于累加效
应，也可能导致室内空
气质量不符合要求，甚
至严重超标。

●误区四：放些绿
植就能除甲醛。这种认
知大错特错。绿植的确
对某些有害气体有吸收
作用，但作用非常有限。
而植物的光合作用只
在白天，夜晚时它跟
人体一样是吸入氧气呼
出二氧化碳，对人体同
样有伤害。

●误区五：掩盖味
道就能根除污染。“装
修后用芳香剂、柚子
皮、茶叶、醋等弄就行
了”。这种做法只是
用其他的气味来掩盖
室内刺激气味，等于自
欺欺人。

●误区六：基础装
修，检测合格就环保。
装修公司检测合格就
安全了吗？其实不然！
业主不能保证自己另外
购置的家具和软装都是
环保的，定做的墙体柜
、橱柜、吊顶及电视柜
、床垫、窗帘等都是
有害气体含量超标的重要
源头。

●误区七：室内甲
醛不超标就等于环保。
很多装修业主对环境
了解仅限于甲醛，而甲
醛只是污染气体的一种
，还有苯、二甲苯等气
体污染中心。

