

悟道中医

中医是世界上最古老且有强大生命力的医学(一)

自从有了人类就有了中医

晨起后应先刷牙再喝水
饭后不宜立即刷牙

很多人早晨起床都有喝杯水的习惯，究竟是先刷牙还是先喝水？专家表示，晨起后应先刷牙再喝水，避免病从口入，同时饭后不宜立即刷牙，否则有损牙齿健康。

南京市妇幼保健院儿童口腔科副主任医师武洁解释，睡觉时人的身体仍在进行食物消化。口腔提供了温暖潮湿的环境，有利于细菌生长，经过一晚上的“培育”，有大量细菌残留在口腔中。因此晨起后，在补充任何食物前，一定要先刷牙，才能保证口腔清洁干净，避免病从口入。刷过牙后，便可及时补充水分。

不少人在吃完饭后会立刻刷牙，事实上这样反而有损牙齿健康。武洁说，饭后牙齿上粘有食物残渣，如果立刻刷牙会将“酸”推进牙釉质的深处，甚至是牙釉质下的牙本质。饭后立刻刷牙不仅不能保护牙齿，反而会伤害牙齿。“一般来说吃完东西后半小时到一个小时内不建议刷牙，应等口腔内酸碱度达到平衡后再刷牙。”

至于刷牙前牙膏需不需要蘸水，武洁表示，普通牙膏蘸水后刷或是直接刷，都能起到清洁口腔的作用。脱敏牙膏或美白牙膏，则不建议在刷牙前蘸水，这些牙膏本身含有活性成分，蘸水后很有可能破坏这些成分，效果会大打折扣。

据新华社

美年大健康

肺部CT检查
受检者应知事项

美年大健康影像科 孙永超

在中国男性患者中，肺癌的发病率和致死率高居榜首。研究发现，肺癌的发病率与抽烟、油烟、大气污染有很大关系，更重要的是，这些嗜好与工作生活环境难以改变，所以这是每一名成年人应该每年坚持检查的项目之一，尤其是有抽烟嗜好的、在高度空气污染的环境下工作的人们更应该重点高频次检查。

低剂量多层螺旋CT是筛查早期肺癌的有效手段。因为它能发现小于1毫米的肺部毛玻璃状的结节，因为肿瘤也是一点点长大的，在很小的时候发现它然后定期复查，一旦出现恶性的特征时马上采取相应的治疗措施，效果非常好。有的人平时自认为身体健康，直到出现症状时才去医院做检查，通常为时已晚。

需要特别指出的是，做肺部CT，要获得高质量的图像，除需要好的设备、好的医生之外，还需要受检者的密切配合。主要有以下几个方面：

1. 受检者首先应该了解CT检查的禁忌证。CT是X射线检查，检查时X射线穿透人体，会对人体造成一定的射线损伤。人体造血组织、淋巴组织、生殖腺及胎儿对X线高度敏感。在女性怀孕期间，请不要做X线检查，避免卵细胞或受精卵受到损伤，从而引起胚胎发育不良，造成胎儿出生后先天异常、畸形、智力低下等。检查前，医生会对每一名育龄期妇女做检查前提示，这是对受检者的关爱和负责。
2. 受检者在检查前不要穿金属饰物的上衣，不要佩戴金属或者玉石饰物，掏空上衣口袋。因为金属或者玉石饰物质地比较硬、表面不平整，射线通过它的时候会反射和折射从而产生横七竖八的线条，在图像上留下伪影，容易遮挡病灶造成遗漏。
3. 检查前，患者一定要主动告诉医生病史和当前的症状。医病同影、同病异影的情形很多，医生可以通过病史做出正确判断；有时候病灶很小，医生阅片过多视觉疲劳不容易发现，通过了解症状和部位就能快速找到，从而提高工作效率。
4. 受检者在肺部CT检查前，胳膊要交叉向上举过头顶，使上肢骨骼尽量避开扫描的胸部组织，避免因骨质反射和折射在图像上产生伪影。
5. 受检者在检查过程中身体不要动，避免产生因身体移动在图像上造成伪影。
6. 受检者在检查过程中要按照医生的指令做好吸气、憋气和呼气。在扫描前深吸一口气并憋住，使肺部充满气体，这样病灶与正常肺组织显示更加清晰，膈肌下降，显示肋膈角病变等。

中医是生活医学，又是实践医学，人类早期的生活经验是中医实践的基础。人类积极探索大自然运行变化规律，并按照其变化规律生产生活、繁衍生息。正是中华民族几千年生产生活实践，中医学才不断得到充实与发展，逐渐形成了博大精深的医学理论体系，为护佑中华民族繁荣昌盛，做出了巨大贡献。

早在原始社会就有了“燧人氏钻木取火以消阴翳”“巢穴氏巢树而居以避虫兽”，以及“夏多积薪、冬则炆之”“观其流泉、度其湿原”等养护生命、预防疾病的基本技能，这些记载见于《诗经·大雅·公刘》之中。

传统观点认为，中医药知识是伏羲、神农、黄帝等上古圣人传下来的。《通鉴外纪》就提出，“圣人出”才有“医方兴”和“医道立”。伏羲画八卦有了阴阳学说，神农尝百草有了《神农本草经》，黄帝问医药有了《黄帝内经》，这种观点把许多发明创造归功于一个或几个人，是古代英雄主义神话浪漫的现象。托名神农、黄帝著书立说，实则是对文字出现前期医学经验的全面总结。

从历史发展推算，在《黄帝内经》成书前，中医医疗经验的积累已有几千年。动物的自救本能，原始人类的防病技能，民间流传的生活谚语，老人记忆的单方验方，都属于中医医疗经验，文字出现前以口口相传积累，文字出现后

记载传承。夏商周时代，医巫并存，但已有了大量零散的医疗文献，马王堆出土的医学帛书就是很好的说明。

春秋战国时期，我国生产力快速发展，文化的发展推动医学进步，促使医疗经验上升到医学理论和医学体系。组织医学体系需要说理工具，阴阳学说、五行学说、精气学说，就成了中医理论最基本的核心，应该说《黄帝内经》成书标志着中医理论构架全面形成。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》，非一人一时之作，有研究证明，成书时间横跨500余年（战国至秦汉）。《素问》讲生理、病理、诊断、治则、预防、养生，《灵枢》讲经络针灸。《黄帝内经》是现存最早、理论体系最完整的医学经典，其理论体系像金字塔式框架，后世医家对不同版块充实完善，形成了不同门派、不同学说，但至今都没有冲破《内经》框架。

《伤寒杂病论》的问世，是中国医学史的第二次高峰。东汉张仲景著书《伤寒杂病论》建立了辨证论治理论体系，后世分为《伤寒论》和《金匮要略》。《伤寒论》以六经辨证治疗外感病，《金匮要略》以脏腑辨证治疗杂病。有人说《黄帝内经》是养生书，《伤寒杂病论》是治病书，是对两部经典的确切评价。

关于两部经典的关系，后世有不同认识，更多解释是后者建立在前者之上。

近几年这种认识逐渐被质疑。《汉书·艺文志》载：“医经者，原人血脉，经络，骨髓，阴阳表里，以起百病之本，死生之分；而用度箴、石、汤、火所施，调百药齐和之所宜；经方者，本草石之寒温，量疾病之浅深，假药味之滋，因气感之宜，辨五苦六辛，致水火之齐，以通闭解结，反之于平。”明确了医经是以脏腑经络阴阳为主要理论，汉后加五行六气，形成时方，又称岐黄、哲医。经方，是以八纲为主要理论，至东汉形成六经辨证理论体系，又称农尹、汤液、仲景医学。由于种种历史原因，本来有史为鉴的两大理论体系，却被误读而变得含糊不清，导致“中医只有医经一个理论体系”观点的产生。

无论后世如何认识两部医学经典的学术价值，却没有影响中医药理论的丰富和完善，汉代以后的很多医学后起之秀著书立说。皇甫谧著书《针灸甲乙经》，葛洪著书《肘后救卒方》，巢元方著书《诸病源候论》，孙思邈著书《千金方》，钱乙著书《小儿药证直诀》，李东垣著书《脾胃论》，李时珍著书《本草纲目》，吴谦著书《医宗金鉴》，傅青主著书《傅青主女科》，叶天士著书《温热论》，王清任著书《医林改错》等，都为中医理论体系的不断完善发挥了重大作用。

刘同坤

预防儿童溺水
我们该怎么做？

家长要时刻有效看护
核心三点
做到专心、不间断和近距离

暑期到来，越来越多的儿童选择游泳嬉水进行消暑，而每年我国各地儿童、学生溺水事件时有发生。

作为家长，应该怎样做好有效地看护儿童呢？专家表示，预防儿童溺水的首要措施是时刻有效看护，其核心三点是要做到专心、不间断和近距离，尤其是当儿童在水中或者水周围时，无论是在泳池中、深盆里，还是在开放性的浴场中，家长都应专心看护儿童，不要分心做其他事情。

新华社发

研究再次显示

中国人食盐摄入量偏高

英国伦敦大学玛丽皇后学院新发布的一项研究结果显示，中国成年人过去40年间平均每天食盐摄入量在10克以上，超过世界卫生组织推荐量的两倍。此前，中国政府已鼓励全社会参与减盐。

玛丽皇后学院研究人员在新一期《美国心脏病协会杂志》发表论文说，他们分析了有关中国居民摄入食盐的大量已发表数据，涉及900名儿童和2.6万名成年人，结果发现中国居民过去40年中食盐摄入量一直居高不下，还发现了南北方差异。

研究显示，中国北方居民食盐摄入量达到平均每天11.2克，较20世纪80

年代时的12.8克有所减少。研究人员认为原因包括中国政府在提高全民减盐认识方面做了很多努力，也包括百姓因一年四季蔬菜丰富而对腌菜等食品的依赖逐渐减少。

不过这种下降趋势并未出现在中国南方。南方居民食盐摄入量从20世纪80年代的平均每天8.8克，增加到如今的10.2克。研究人员认为原因可能是政府的减盐努力被一些因素抵消，如人们更多摄入加工食品、更多在外就餐等。

研究还显示，中国3岁至6岁儿童食盐摄入量已达世界卫生组织建议成人食盐摄入量的最高值（每天5克），年龄更大的

孩子平均每天食盐摄入量则接近9克。

论文作者之一、伦敦大学玛丽皇后学院教授何凤俊说，在中国，大部分食盐摄入来自家庭烹饪用盐，而当前的一个趋势是加工食品、街头小吃、餐馆和各种快餐连锁店快速发展，需要注意相关食品中的含盐量。

过量摄入食盐是引发高血压、冠心病、中风等疾病的重要因素之一。此前已有研究显示中国居民食盐摄入量偏高，并引起有关方面重视。中国今年发布的《国务院关于实施健康中国行动的意见》中，明确提出鼓励全社会参与减盐。

据新华社

妇幼保健

异位妊娠疾病的防治

濮阳市妇幼保健院妇女保健部 敬文娜

什么是异位妊娠

异位妊娠就是受精卵在子宫体腔以外的部位着床，顾名思义就是子宫外怀孕，我们习惯称之为宫外孕。

宫外孕是妇产科最常见的急腹症，生育期女性宫外孕发生率约为3%~5%，并且有上升趋势。

按照异位妊娠的部位，通常把异位妊娠分为输卵管妊娠、宫颈妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠、阔韧带妊娠等，95%以上的为输卵管妊娠。

异位妊娠发病原因

生育期女性有一个子宫、两个输卵管、两个卵巢。正常情况下，卵巢排卵后，输卵管伞端把卵子拾到输卵管内，而精子通过子宫到达输卵管内与卵子相遇形成受精卵，然后通过输卵管的蠕动，输卵管内纤毛的摆动把受精卵运回到宫腔着床，这就形成正常宫内妊娠。而在一些异常情况下，受精卵运回到正常宫腔受阻，就形成异位妊娠。

研究发现，盆腔炎病史、流产史、手术史为异位妊娠发病相关因素中的前三位高危因素。

1.输卵管炎症

可分为输卵管黏膜炎和输卵管周围炎，两者均为输卵管妊娠的常见病因。输卵管黏膜炎严重者可引起管腔完全阻塞而致不孕，轻者输卵管黏膜粘连和纤毛功能受损，影响受精卵的运行受阻而在该处着床。输卵管周围炎主要是输卵管浆膜层或浆肌层，常常造成输卵管周围粘连，输卵管扭曲，影响受精卵运行。淋菌及沙眼衣原体所致的输卵管炎常累及黏膜，而流产或分娩后感染往往引起输卵管周围炎。

濮阳眼科

上睑下垂的诊断与治疗

什么是上睑下垂

上睑下垂，顾名思义，上睑位置较正常人位置低垂，正常上睑遮盖上方角膜缘1.5~2毫米，睑裂高度8毫米。上睑下垂患者提上睑肌和Muller平滑肌的功能不全或丧失，以致上睑呈现部分或全部下垂，轻者遮盖部分瞳孔，严重者瞳孔全部被遮盖，先天性者还可造成弱视。

上睑下垂的分类

先天性上睑下垂，绝大多数是因提上睑肌发育不全或缺损，或因支配提上睑肌神经缺损而引起，为先天发育畸形，多为双侧，有时为单侧，可为常染色体显性或隐性遗传。后天性上睑下垂，其原因有外伤性、神经源性、肌源性及机械性等四种，其中肌源性者以重症肌无力引起者多见。

先天性上睑下垂怎么治疗

单纯性上睑下垂只表现为上睑位置的异常，如上睑完全遮盖瞳孔，可形成弱视。先天性上睑下垂伴上直肌功能不全，除上睑下垂外，还表现为眼球上转受限。小睑裂综合征包括睑裂狭小、上睑下垂、内眦间距增宽及倒向型内眦赘皮。

先天性上睑下垂一般可通过手术治疗，上睑下垂程度不同手术方式也不相同。一般通过检查提上睑肌的力量来确定手术方式，提上睑肌力小于4毫米，应选择应用额肌的力量，

2.输卵管妊娠或手术史
有过输卵管妊娠病史者，再次发生异位妊娠的概率为10%；输卵管绝育史及手术史者，输卵管妊娠发生率为10%~20%。

因不孕接受过粘连分离手术、输卵管成形术、输卵管造口等手术，再次输卵管妊娠的发生率也会增加。

3.输卵管发育不良或功能异常

输卵管发育不良常表现为输卵管过长、肌层发育差、黏膜纤毛缺乏等，均可成为输卵管妊娠的原因。若雌孕激素分泌失常，可影响受精卵的正常运行。此外，精神因素也可引起输卵管痉挛和蠕动异常，干扰受精卵的运送。

4.辅助生育技术

近年来随着辅助生殖技术的应用，使输卵管妊娠发生率增加，从最早的人工授精到目前常用促排卵药物的应用等，均有异位妊娠发生，有报道其发生率为5%左右，比一般原因异位妊娠发生率较高。其相关易患的因素有术前输卵管病变、盆腔手术史、移植胚胎的技术因素、置入胚胎的数量和质量、激素环境、胚胎移植时移植液过多等。

5.避孕失败

包括宫内节育器避孕失败、口服紧急避孕药失败，发生异位妊娠的机会均较大。

6.其他

输卵管因周围肿瘤如子宫肌瘤或卵巢肿瘤的压迫，特别是子宫内膜异位症引起输卵管、卵巢周围组织的粘连，也可影响输卵管管腔通畅，使受精卵运行受阻。也有研究认为，胚胎本身的缺陷、人工流产、吸烟等也与异位妊娠的发病有关。

●误区一：新房放一下就没事了。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倍以下时间闻不到刺激性气味，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性气味，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。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛，而甲醛只是污染气体的一种，还有苯、二甲苯等气体污染。

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)
需要改变的家装认知误区

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