



■ 悟道中医

中医是世界上最古老且有强大生命力的医学(三)

社会进步让中医更具生命力

随着社会的不断发展，人们对生活质量的追求越来越高，对健康长寿的期盼越来越强。同时也对以疾病医学为主导的现代医学提出质疑，对“带病增寿”的生活状态深刻反思，许多有识之士逐渐认识到中医是解决这些问题的最佳选择。

首先，中医是人文医学、哲学医学，强调天人合一的整体观念。注重人与自然界的关系、人与人的关系，重视内外环境协调和情志心理影响。这种医学模式历代传承，形成了独具中国传统文化特色的医学理论体系，早于现代医学刚刚提出的社会——自然——心理——生物医学模式几千年。

第二，中医具有循证医学的优势。中医有着几千年的历史，其理论发展丰富而深远，历经多个朝代无数次实践检验，中药方剂千锤百炼，病案累积无以胜举，中医著作浩如烟海，已经形成了完善的医学理论和医疗实践体系。而现代医学是在显微镜发现后的几百年中才有进步，快速发展才有200年历史，许多理论、药物和治疗手段还不能够稳定，有许多偏差有待进一步验证。

譬如，中草药经过数千年无数次临床实践验证，不但毒性小，且疗效确切。而西药历史不足200年，这些来自实验室的药物缺乏大自然的灵性，自西药问世至今，已研究出种类7000多种，而因毒副作用被淘汰出局的达到80%，目前临床常用药不足1500种，且临床常用药的毒副作用也远超中草药，这也是西不得不承认的现实。

第三，中医治未病思想和养生文化深得人心。可以说中医是真正的预防医学，中医治未病的核心思想是“未病先防，已病防变，愈后防复”。我们熟悉的“冬病夏治”三伏贴，就是最好的“未病先防，愈后防复”的例证。《黄帝内经》是中医最早的经典著作，其中近70%内容讲的养生防病知识，主张通过多种养生手段固护正气、防邪犯体，以达健康长寿目的。在《内经》的影响下，历史上产生了许多养生学家和养生专著，这些基于治未病思想的养生防病专著，必然在建设健康中国和人类健康中发挥重大作用。

另外，中医有许多优势病种疗效优于

西医，如感冒、哮喘、慢性胃炎、消化道溃疡、腹泻、便秘、失眠、头晕、耳鸣、汗症、水肿、皮肤病、妇科病、不孕不育症、颈肩腰腿痛、中风后遗症等等。而以针灸为代表的中医非药物疗法，以方便、有效、价廉等特色优势受到世界各国人民的喜爱和追捧。

中国工程院院士、中国消化界医学泰斗樊代教授，从事西医研究一辈子，却是力挺中医第一人。他的四句话发人深省，一是在人类历史上，中医学从来不像如今这样受到强调和重视；二是在世界医学领域中中医药学已发展成唯一可以与现代医学比肩的第二大医学体系；三是中医药解决了很多西医解决不了的问题，显示出其不可替代性；四是中医药必然成为未来医学发展和整合医学时代的主要贡献者。他指出现代医学发展之路有些走偏了，离“科学”越来越近，离“病人”越来越远；离“实验室”越来越远，离“大自然”越来越远；医学研究越来越纠结于微观，离整体越来越远。只有借助中医的整体观念创新的整合医学才能解决现代医学发展的问题。

发展中医药同样受到党和国家的高度重视，习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上指示：要着力推动和振兴中医药发展，坚持中西医并重，要把老祖宗留给我们的中医药宝库保护好、传承好、发展好。要发挥中医药在治未病、重大疾病治疗、疾病康复中的重要作用。在致信中国科学院成立60周年时指出：中医药推实发展迎来了天时、地利、人和的大好时机，切实把祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好，在健康中国、实现中国梦的伟大征程中，谱写新的篇章。《中国中医药法》的颁布实施，对中医药事业发展提供了法律保障，党和国家的关怀重视，必将为中医药发展注入强大生机，中医药事业未来必定光辉灿烂。

刘同坤

市中医院协办
电话：0393—4416620
网 址：www.pyszyy.com

■ 美年大健康

超声在健康体检中的应用

濮阳美年大健康超声科 赵勇

超声就是通常大家所说的B超，它是利用向人体发射一种超声波，并接受其回收的信号，经过计算机处理后，在屏幕上所显示出来的结构图像。

健康体检不仅是检查重要器官或对单一器官和单一系统的健康状况做出评价，而且会由医生对受检者各个系统的检查数据进行综合分析并对其进行全面的健康评价。利用超声对常规及特殊部位的疾病普查，能及时检查出没有症状的早期疾病，超

声具有安全性、可重复性，因而对大面积体检尤为合适。

超声在医学检查上应用广泛，比较适用于有明显界面的器官，比如肝脏、胆囊、肾脏、膀胱、子宫、卵巢、前列腺等多个器官，包括心脏、消化系统、妇产科、浅表组织、血管、肌肉、骨骼等都能做出准确的诊断。

近年来，甲状腺结节算是比较火的常见病，患病率为20%~70%，良性结节约占甲

状腺结节的80%，恶性结节约占5%，其中乳头状癌60%~70%，滤泡状癌约5%~15%，髓样癌约5%，未分化癌约5~10%，无论良恶性，均可能随时间的推移而增大，约90%的结节会在5年内体积较原来增大15%。除结节外，甲状腺超声可诊断单纯性、结节性和弥漫性甲状腺肿（甲亢），甲状腺炎，甲状腺肿瘤（腺瘤、囊肿、甲状腺癌），囊肿以及甲状旁腺病变等。

超声检查以无创、无辐射、检查范围

广泛等优势广泛服务于临床及健康体检，但是每一种检查方式有优势也有其局限性，超声也不例外，由于声波无法穿透气体，所以当被检者腹腔肠气较多时，受气体影响就可能出现所显示的部位不清晰或是不能显示，或是被检者呈被动体位时，都有可能造成误诊甚至漏诊的情况。毕竟超声是影像学检查，而非病理诊断，故超声检查不是万能的，应结合其他检查，综合判断，才能得出正确结论。

乳腺癌最新筛查指南推荐一般风险女性两年做一次X线筛查

在此期间召开的2019中国肿瘤学大会上，中国抗癌协会等机构发布了最新的《中国女性乳腺癌筛查指南》，推荐一般风险女性每两年做一次乳腺X线筛查，以实现乳腺癌早诊早治。

中国工程院院士、中国抗癌协会名誉理事长郝希山介绍，乳腺癌是中国女性第一高发恶性肿瘤，发病率逐年升高，严重威胁女性的生命健康。早期筛查是实现乳腺癌早诊早治，从而提高生存率的重要途径。

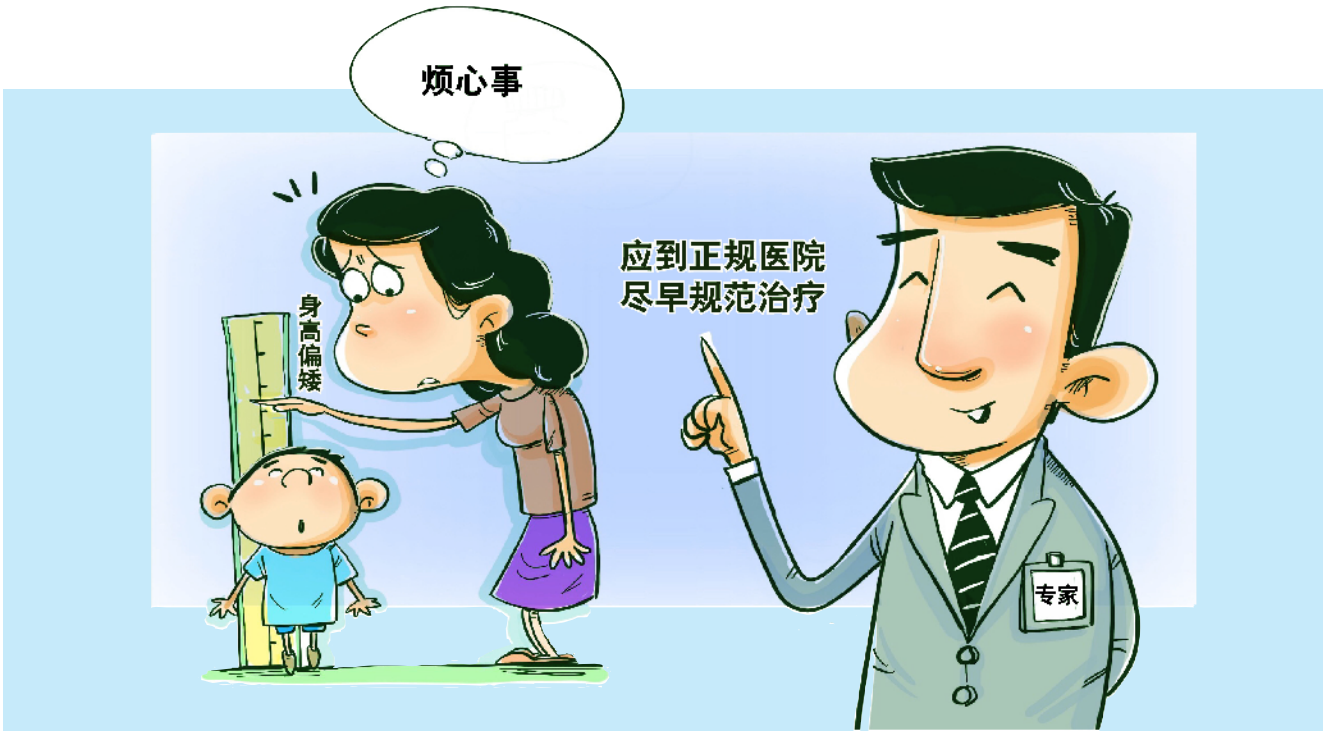
医学专家介绍，中国乳腺癌发病趋势显示，25岁以前乳腺癌的发病率相对较低，35至45岁逐年增长，发病高峰年龄集中在45~55岁之间，70岁以后出现下降。

在前期大样本量乳腺癌流行病学调查、疾病筛查和统计分析基础上，中国抗癌协会与天津医科大学肿瘤医院联合发布了最新的乳腺癌筛查指南。该指南提出，对45~69岁一般风险女性，推荐进行规律性筛查。

在筛查方法的选择上，由于乳腺X线筛查被证实能有效降低乳腺癌死亡率，因此推荐其作为一般风险女性的主要乳腺癌筛查方法。同时对于初次接受乳腺癌筛查的女性，推荐乳腺触诊作为乳腺影像学筛查之前的初始手段。

在乳腺癌筛查的时间间隔上，推荐一般风险女性每两年做一次乳腺X线筛查。对于来自乳腺癌高危家族且携带乳腺癌相关突变基因的女性，建议自35岁开始每半年进行一次乳腺超声检查，每年进行一次乳腺核磁共振检查。

据新华社



专家提醒矮小儿童长高需早发现早干预

暑期医院儿科门诊有不少来咨询身高问题的孩子和家长，孩子身高低于同龄人成为家长的烦心事。专家提醒，家长若发现孩子身高与同龄人差距较大，不可忽视或盲目听信广告宣传购买增高营养品，应到正规医院尽早规范治疗。

根据国家卫健委发布的《儿童青少年发育水平的综合评价》和教育部公布的《国家学生体质健康标准》，儿童青少年的身高是衡量体质健康重要的指标之一。近年来随着社会经济发展和生活水平的提高，我国儿童青少

年的身高有了普遍增长。然而不是每一个中国家庭的孩子都能够健康长高，据不完全统计，我国目前约有800万矮小群体，并且以每年16.1万人的速度递增。

浙江大学医学院附属第一医院儿科主任梁黎表示，90%的身材矮小儿童有自卑、抑郁等心理障碍，矮小儿童成年后不具备正常劳动能力，面临升学、就业、婚恋等方面的沉重压力。

梁黎介绍，通过对孩子的遗传基因、营养、运动、睡眠情况、内分泌激素、性发育情况和骨骼、宫内发育情况等综

合进行专业检测和评估，可以对孩子身高增长做出科学准确的预测，并采取相应的干预措施改善孩子身高，包括应用生长激素在内的身高干预治疗手段早已获得全球医学界的认可。

在中国，大多数家长并不知道身高是可以安全有效进行干预的，对于孩子长高存在认知误区：有的家长在孩子身高偏离时盲目等待，固守“晚长”的老观念；有的家长盲目听信广告宣传，给孩子吃所谓增高补品，对正规干预治疗存在疑虑，耽误了孩子最佳干预期。

据新华社

■ 濮阳眼科



立秋之后，秋雨绵绵，天气由热转凉，温度忽高忽低，很多人会出现鼻塞、眼睛发痒、流鼻涕、咳嗽等症状，大多数人会以这是天气转凉引起的感冒，却往往忽略了另一种情况：季节性过敏。

● 为什么秋天也会容易过敏

初秋与初春是一样的，正是许多植物开花结果的季节，空气中的过敏原数量会增加，以野草的花粉、霉菌为主，部分地区螨虫密度也会升高，所以秋天也是容易过敏的季节。超过一半的人秋季过敏的症状会体现在鼻腔（鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞），有时伴有流眼泪、眼睛痒，和感冒的症状差不多。

如今过敏已非常普遍，很多人都是过敏体质，然而到目前为止，还没有根治过敏性鼻炎的方法，所以日常的预防十分重要，需要多方面一起着手。

● 过敏性鼻炎的4种症状

过敏性鼻炎的4种症状是打喷嚏、流清涕、鼻塞、鼻痒。大多数患者鼻内发痒，花粉症患者可伴眼痒、耳痒和咽痒。

市眼科医院（市第二人民医院）专家提醒，若以上症状出现2项以上，每天症状持续或累计在1小时以上，伴有眼痒、结膜充血等眼部症状，就需要到医院接受正规的检查和治疗。

● 四大过敏性鼻炎易患人群及防治措施

1.尘螨过敏者防范措施：尽量不要用棉花被褥和荞麦枕头，改换防螨被褥和枕头。每周用65℃的水烫洗一次被褥和枕头。最好使用木板、瓷砖类的地板，皮革、木制品类沙发。定时清洗空调，并且使用空气净化器。

2.真菌过敏者防范措施：定时用热水清洗、更换牙刷、牙刷，因为真菌主要生活在阴暗、潮湿的地方，牙具上特别容易滋生霉菌。家里一定要保持干燥，屋里不要放花盆，拖把晾干后再放进屋里。

3.动物皮毛过敏者防范措施：对猫、狗毛过敏的人最好少接触宠物。让宠物不乱上床、沙发，不在主人衣物上趴卧，夏天要勤给猫、狗等宠物洗澡，勤于擦拭室内的浮尘。有宠物的家庭，空调过滤网的清洁频率也要更高一些。

4.花粉过敏者防范措施：尽量减少外出，花粉季节最好关紧门窗，以防止花粉飞入。通常而言，上午10时至下午4时空气中花粉等粉尘浓度最大，这段时间最好待在室内，尽量减少室外活动时间。户外活动及健身时，应尽量选在清晨、傍晚或阵雨之后等。

入秋后早晚与中午能感觉到明显的温差，大家要注意防凉，小心感冒侵袭，因为很多鼻炎都是从感冒开始的，尽量避免鼻炎加重。注意锻炼身体，适当进行一些运动，增加锻炼可以促进血液循环和新陈代谢，提高机体耐寒和抗病能力。

专家介绍

侯瑞芳，市眼科医院（市第二人民医院）副主任医师，从事耳鼻喉头颈外科临床工作16年，先后在新疆医科大学一附院耳鼻喉科及山东省耳鼻喉医院进修学习，擅长诊断及治疗耳鼻咽喉头颈外科各种常见疾病。熟练掌握耳鼻喉常见手术，如扁桃体剥离术、腺样体刨削术、鼻中隔矫正术、中下鼻甲部分切除术、歪鼻矫正术、鼻部整形手术、鼻内镜下鼻窦手术、支撑喉镜下声带手术、鼓室成形术及乳突根治术等。在各类刊物发表论文8篇，参与地市级科研两项。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话：0393-8222199
24小时值班电话：8222167

感冒还是鼻炎？秋季过敏性鼻炎高发

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：新房敞一下没事了。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。

濮阳网室内空气检测治理中心



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