

■ 悟道中医

中医是世界上最实用最接地气的医学(一)

中医是一门生活医学

中医是一门生活医学，是中华民族几千年生活中积累的实践结晶。中医就在我们身边，就在我们的一言一行、一举一动当中。

大家都知道，《内经》是中医最早的经典著作，却用 70%的篇幅讲述生活之道。《内经》倡导治未病思想，说得再简单点就是如何正确生活。正确生活即养护生命就可以健康长寿，这一结论已被我们的先辈无数次证实。

《内经》记载了大量的生活之道和养生之法，简单易行，通俗易懂，至今仍有重大的实现意义。有这样两段话可引起大家共鸣，一是“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”二是“虚邪贼风，避之有时。恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来？”

第一段话的意思是：上古时代的人懂

得养生之道，能够按照天地阴阳变化规律休养生息，并且掌握养生的方法和技巧。饮食有节制，作息有规律，既不安事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，活到超过百岁才离开人世。现在的人则不行，把酒当水喝，滥饮无度，酒后纵欲，阳精竭绝，真气耗散，不懂保持良好的精神状态，而专心求一时之快，起居作息毫无规律，五十岁就出现衰老之象。第二段话的意思是：要及时避开虚邪贼风等致病的因素，心情要清静安闲，排除杂念妄想，真气顺畅，精神守护于内，怎么还会生病呢？

通过对上面两段话的解读，可清楚认识到不良的生活习惯是健康的天敌，正确的生活方式、良好的心态、必要的防病和保健措施是预防疾病伤害、确保健康长寿的法宝。

世界卫生组织指出，影响健康的主要因素是个人的不良生活方式。主张开展个人健康管理，这一观点与《内经》同出一辙。世界卫生组织提出的健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四种生活方式均是中医养生的范畴，但中医养

生文化更为宽广深厚。

由于篇幅所限，仅以饮食为例，进一步证明中医就在我们的生活中。西医有营养学，但在具体运用时难落实。中华民族有几千年的饮食文化，注重食养、食疗、药膳，中医认为药食同源，食物与药物一样有寒热温凉之别和酸苦甘辛咸五味差异，吃对了强身健体，吃错了久偏为病。同样，利用食物的偏性，通过辨体、辨病来纠正体质和调理疾病就是食疗，根据辨证将食物与药物搭配，用适当的烹调方法制做出的美食就是药膳。

关于合理膳食，《内经》早有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的论述。强调五谷类主食是人类赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉、蛋、奶都是主食的辅助和补充，同样主张食物多样，搭配合理。在食法强调细嚼慢咽，《昨非庵日纂》曰：“吃饭须细嚼慢咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充于肌；粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。”《内经》中“饮食自信，肠胃乃伤”是对多食的警告；《万密斋》中“若要小儿安，三分饥与寒”是育儿名言；而苏

■ 妇幼保健

妊娠期急性脂肪肝

妊娠期急性脂肪肝 (AFLP) 是妊娠期最常见的导致急性肝功能衰竭的疾病，发病率低，约 1/10000，多发生于妊娠晚期，以明显的消化道症状、肝功能异常和凝血功能障碍为主要特征，起病急，病情重，进展快，严重危及母体及围产儿生命。

病因是什么

妊娠期急性脂肪肝发病的确切病因不明。目前认为该病是胎源性疾病，由胎儿线粒体脂肪酸氧化异常所致。研究发现，病毒感染、某些药物 (四环素)、遗传因素及营养不良等均可能损害胎儿线粒体脂肪酸氧化，导致此病发生。妊娠期妇女雌激素、肾上腺激素及生长激素的升高也可使脂肪酸代谢障碍，游离脂肪酸的堆积可能引起此病。

临床表现

症状表现为持续性的消化道症状，如恶心呕吐，可伴有不同程度的厌食、疲倦、上腹痛、进行性黄疸等。病情继续进展可累及多器官系统，出现低血糖、凝血功能异常、肝肾衰竭、腹腔积液、肺水肿、意识障碍、肝性脑病等。可发生胎儿窘迫甚至死亡。

辅助检查

1.实验室检查：转氨酶轻到中度升高，但碱性磷酸酶及胆红素明显升高，低血糖、

高血氨，可伴有肾功能异常；白细胞显著升高，出现中毒颗粒，血小板减少；尿常规显示尿胆红素阴性。

2.影像学检查：超声可发现弥漫性肝实质回声增强；CT 检查提示密度降低，脂肪变性。但部分早期患者影像学改变不明显，影像学检查有一定假阴性率，其主要意义在于排除其他肝脏疾病。

3.肝穿刺活检：表现为弥漫性的肝细胞小泡样脂肪变性，炎症及坏死不明显。

如何预防

注重高蛋白饮食，高蛋白物质可保护肝细胞，并能促进肝细胞的修复与再生。蛋白质供给，优质蛋白质应占适当比例，例如豆腐、腐竹等豆制品，瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等。

多食新鲜蔬菜水果，以满足肌体对维生素的需要。含有甲硫氨酸丰富的食物，如小米、莜麦面、芝麻、油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海米、干贝、淡菜等食品可促进体内磷脂合成，协助肝细胞内脂肪的转变。

预后如何

由于此病是一种胎源性疾病，妊娠终止前病情无法缓解。若发生多脏器功能衰竭，预后不良。患者产后完全恢复需要数周时间，一般不留后遗症。

薛占华

濮阳市妇幼保健院供稿

■ 美年大健康

癌症离我们有多远

随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，癌症已经成为高发疾病。很多人觉得癌症很遥远，可是当各种患癌后的求助发布在朋友圈的时候，身边的亲友因恶性肿瘤住院治疗的时候，你还会觉得癌症离我们很遥远吗？

前不久刚刚报道的母女相继患乳腺癌的事情，近日又有父子三人两年内接连被确诊为癌症。为何癌症会呈现家族性，这与共同生活的饮食环境不无关系，长期相同的饮食和生活习惯方面的因素也会导致罹患类似的疾病。

癌症会传染吗

癌症不会传染，能传染的是与癌症相关的病毒或者细菌，癌症患者不会把癌细胞传染给健康个体。到目前为止，国际上还没有任何的科研证据能直接证明癌症可以通过亲吻、性接触、共用餐具等日常的生活方式来传染。

很多癌症的产生跟病毒或细菌感染相关。宫颈癌与人乳头状瘤病毒感染相关，鼻咽癌与 EB 病毒相关，肝癌与乙肝病毒相关，胃癌与幽门螺杆菌相关。这些病毒和细菌能在日常生活人与人的接触过程中进行传播，但并不是感染了这些病毒或细菌的个体就一定会计得相关癌症。

如何预防癌症

坚持健康的饮食习惯

要知道病从口入，很有癌症都是吃出来的。例如，热狗、火腿肠、培根、牛肉干等加工肉被世界卫生组织列为一级致癌物。

坚持健康的生活方式

复旦大学女教师于娟患乳腺癌后，曾反思过自己的生活方式，其中提到过自己经常熬夜。那么我们如何培养健康的生活习惯呢？1.作息规律。早睡早起，不睡懒觉不熬夜，保持好习惯。2.饮食要规律。一日三餐要定时吃，不能不吃早餐。3.饮食搭配要营养丰富。不能过多食用油炸食物，要多吃蔬菜。

定期体检

随着时间、年龄、生活、工作节奏的加快和心理压力的变化，很多疾病的发作呈现出年轻化趋势。而对于很多疾病来说，能否早期发现、及时治疗，是决定预后的关键。癌症早期的治愈率要远远高于晚期，例如女性高发的乳腺癌如果能够及早治疗，治愈率为 90%以上。早发现的一期食道癌五年存活率是 90%~95%，早期肺癌和早期肝癌同为 70%，早期发现宫颈癌存活率也可达到 90%。

通过体检可早期发现亚健康状态和潜在的疾病，是预防癌症发生最重要的措施。早期进行调整和治疗，对提高疗效、缩短治疗时间、减少医疗费用、提高生命质量有着十分重要的意义。花一些钱投资在健康体检上，早发现、早预防、早诊断、早治疗，自然是最经济实惠的办法。

李丹

濮阳美年大健康

联系电话:0393-6123333
地址:濮阳市濮上中路美年大健康(迎宾馆北 200 米路西)

■ 濮阳眼科

干眼症不可怕 中医治疗有妙招

随着无纸化办公、智能手机的普及，加之季节因素，近日濮阳市眼科医院(市二院)中医眼科门诊接诊了大批眼病患者，他们都出现了不同程度的眼睛干涩、痒感、畏光、眼红、怕风、视物模糊等不适症状，这是怎么回事呢？原来是患上了干眼症。今天我们就和大家聊一聊干眼症。

什么是干眼症

干眼症又称角结膜干燥症，最常见的症状：眼部有干涩感、异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、怕风、视物模糊、视力波动等症状。其病因较复杂，发病率也逐渐升高并有年轻化的趋势，尤其是随着智能手机、平板电脑等电子产品的广泛使用和空调设施的普及，我国的干眼症发病率达到 30%。延误治疗或严重时可并发角膜变性、角膜炎症、结膜炎症等，严重影响人们的正常生活。

中医辨证治疗干眼症

干眼症自古有之，且中医学对该病的治疗有很大的优势。中医学中“白涩证”“神水将枯”等病症就是指本病症。对于该病的成因，中医学不仅认为是津液的匮乏，而且是肌体有机的整体失衡后在眼部的表现，所以目前中医治疗干眼症并不局限于缓解症状，而是从根本上进行疾病的治疗，对全身脏腑进行调节，从辨证治疗、经验验方、针灸、按摩等方面进行总体治疗，进而达到更好的治疗效果。



除了学龄儿童更换乳牙，掉牙更多出现在老年人群中，然而记者从浙江大学医学院附属口腔医院了解，现在不少 90 后也进入了掉牙的队伍，但大部分情况仍可控制。

浙大口腔医院牙周科主任李晓军表示，这些掉牙的 90 后基本上都是因为牙周炎引起的。牙齿能稳稳“立住脚”，全靠牙齿的支撑组织(即牙周组织)，而牙周炎导致起支撑作用的组织被破坏，牙齿自然就容易松动掉落。

新华社发

“贴秋膘”过猛 当心贴出病

最近，各大医院的门诊中，因盲目“贴秋膘”引发疾病的患者不少。专家提醒，“贴秋膘”应有度，夏秋交替之际应避免盲目进补。

“贴”出来的急性胃肠炎

“每年夏秋交替之际，都是急性胃肠炎的高发季节。”专家表示，立秋后高温天气缓解，人的脾胃功能逐渐恢复，相比酷暑天气食欲明显增强，容易暴饮暴食，加重肠胃负担。同时，初秋仍然天气闷热，病菌繁殖快，食物易腐烂，病菌易乘虚而入，也容易导致肠胃疾病。

“贴秋膘”要有度，“贴”得过猛会给肠胃增加负担。”专家解释，夏秋交替之际人体消化系统比较脆弱，饮食应以清淡、易消化为主。老人、肠胃不好者，可在秋天适当喝点健脾养胃粥或滋阴润肺汤，少量多餐、定时定量，避免吃过饥

饱。烹调方法尽量多用蒸、熬、煮、烩等，忌用煎、炸，避免吃过甜、过酸、过冷、过热及辛辣的食物。要控制总进食量，尽量选择低热量、高蛋白、维生素丰富、易消化的食物，降低肥胖、高血糖等代谢综合征的患病风险。

“贴”出来的鼻出血

王先生两年前检查出高血压，医生叮嘱其改变过去的不良生活方式，按时服药控制血压。可是，王先生感觉自己没有明显的症状，没有引起重视。

近日，王先生和朋友吃完一顿丰盛的羊肉火锅后，他觉得鼻腔里有些干涩、发痒、发热，随后鲜血直流。经医生测量血压发现，其血压高达 175/120 毫米汞柱，结合临床检查，诊断为鼻出血、高血压病Ⅲ级。经过鼻内镜电凝止血、口服降压药

等紧急处理，王先生的血压慢慢降了下来，鼻出血逐渐停止。

专家介绍，鼻出血的常见原因有鼻部损伤、鼻腔解剖异常、鼻部炎症、鼻咽部肿瘤、鼻腔异物、出血性疾病及血液病、急性发热性传染病、心血管系统疾病等，其中高血压导致的鼻出血约占 50%。秋季是高血压引起的鼻出血的高发期，因为秋季天气干燥，易导致鼻腔黏膜干燥，从而造成毛细血管破裂，引起出血。

专家提醒：高血压人群要尽量少吃狗肉、羊肉等温补食物，烧烤等辛辣刺激性食物，避免过多食用人参、西洋参等补药，以免诱发鼻出血；饮食应以低盐、低脂为主，多吃水果蔬菜。遵医嘱按时按量服用降压药，定期监测血压并做好记录。

彭放

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