

■ 悟道中医

中医学的基本特点(一)

中医学的整体观念

核心阅读

中医学的整体观念源于古代唯物论和辩证法思想,是中国古代哲学“元气论”宇宙观的具体反映,与建立在原子结构论上的西医有着本质的区别。对于中、西医之别,可以简单理解如下:中医注重宏观、整体、运动和功能研究,西医注重微观、个体、静止和结构研究。中医学整体观念有三个内容:一、人与自然界的统一性,二、人与社会环境的统一性,三、人体本身是一个有机的整体。



人与自然界的统一性

中医认为“天人合一”,这里天包括天气变化和地理环境。强调人类一定要尊重大自然,爱护大自然,并且按照大自然的天地运行变化规律生存生活,与大自然和谐共生才能健康不生病。《内经》“人以天地之气生,四时之法成”,是说人类要靠天地之气提供的物质条件而获得生存,同时人类还要适应四时的阴阳变化规律才能生育成长。我们熟悉的风、寒、暑、湿、燥、火就是自然界的天地之气,六气的变化称之为“六化”,“六化”化生万物,其中就有人类的生存生活。同样“六化”化生了春、夏、秋、冬四季和昼、夜、星辰四时的时间空间和气候特点。人类必须按四季和四时的气候特点,生活生息才能适应“六化”变化规律,从而做到“天人相应、天人和一”而健康长寿。例如:春夏季节,阳气升发,表现毛孔开泄,汗出散热来调节人与自然界的温热关系;而秋冬

阳气收敛,人体皮肤致密,少汗多尿,既可保证人体水液代谢的正常又能保证阳气内守,防寒气侵犯。同时,四时气候有规律的变化对人体有利,这时称为“正气”,反之则为“邪气”,比如春天应温而反寒或热,就是“邪气”,必须及时回避。人们掌握了这些生活之道,就可以养生防病。俗语“春捂秋冻”、“冬病夏治”、“春夏养阳、秋冬养阴”、“冬吃萝卜、夏吃姜”等,都是先辈们为我们留下的“天人相应”的养生法则。

而人与地理环境的关系,一方面说人类赖于土地生存,“民以食为天”,土生万物为民所食,所以有“一方水养一方人的说法”。另一方面则是因地域不同,气候有别,人们有不同的生活方式和生活习惯,形成不同的体质特点,所患疾病也有差异,在治病时用药及药量,南北方也有出入,所谓“因时制宜,因人制宜,因地制宜”便是这个意思。

人与社会环境的统一性

中医认为人不仅与自然界要和谐共生,同时还要与社会环境相一致。人不仅有生物、自然属性,还有社会属性,每个人都必然受到政治、经济、文化、宗教、法律、人际关系、婚姻家庭等社会因素的影响。这些社会因素与人的信息交换影响着人体各种生理、心理活动和病理变化。中医体质学认为体质的形成受社会各种因素的影响重大,比如气郁体质、特禀体质的形成与生存环境恶劣、社会不稳定、家庭关系不和谐有很大的关系。政治民主、经济发达、文化昌盛、法律平等、人际和谐、家庭美满的环境,人们的必定健康长寿。

人体是一个有机的整体

中医认为构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调、相互为用的,在病理上是相互影响的。一是认为人

体以五脏为中心,配合六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等,通过经络系统的联系,以精、气、血津液的作用,构成了以心、肝、脾、肺、肾为主的五个生理系统,这种以五脏为中心的结构与功能相统一的观点称为“五脏一体观”。二是认为形是神的藏舍之处,神是形的生命体现,形与神相辅相成。人的形体结构和物质基础与精神意识思维活动的结合与统一,即“形神一体观”。三是病理上相互影响,如《内经》:“五脏皆令人咳”。而“肝气犯胃”,则是说情绪不良常常导致脾胃消化运化功能出问题。四是在治疗上不单治一脏甚至不医治有病的一脏,而从其他内脏进行治疗,如痰饮咳嗽重在健脾去湿,脾阳虚泄泻则通过温补肾阳达到治疗效果等等。

刘同坤

市中医院协办
电话:0393-4416620
网址:www.pyszyy.com

“奶睡”太频繁 宝宝牙齿很受伤

说到“奶睡”,很多宝宝都有这种习惯,不管是喝奶粉还是吃母乳,小家伙都是吃着吃着就睡着了。

南京市儿童医院口腔科副主任医师汤根兄在门诊常碰到小于两岁的龋齿患儿,最小的只有8个月大,牙齿没长几颗,蛀牙不止一颗。不少五六岁发生龋齿的孩子在两岁后仍然保持喝夜奶的习惯。

汤根兄介绍,孩子第一颗牙齿萌出后,如果仍然保持喝夜奶的习惯甚至“奶睡”,会导致龋齿风险增加。有数据显示,两岁以前发生龋齿

的宝宝,80%以上是“奶瓶龋”,即因为喝夜奶导致蛀牙。建议宝宝一岁后应尽快戒掉夜奶。

汤根兄说,为了让宝宝的牙齿更健康,可以经常用牙线。家长每天至少在孩子睡前,用牙线帮助孩子清洁一次牙齿。家长可以先给孩子使用牙线棒,教他们轻轻把牙线塞进牙缝,同时慢慢深入到牙龈底部,轻柔地按摩牙龈。每个牙齿邻面摩擦四五次,然后轻轻提出,牙齿清洁后,再使用清水漱口。

扬子

改善乳糖不耐受 从少量喝牛奶开始

关于哪些人适宜喝牛奶,网络上一直众说纷纭,同时,也对许多人的观念产生了一定的影响。比如大量从“半路”开始喝牛奶的人,更多的是一种尝新,因此,他们会额外关注喝牛奶时的感受,这种感受不仅包括口感,还包括喝完之后身体的感受,同时他们也愿意去关注喝牛奶的各种问题。

在这个过程当中,会出现两种现象:一种叫生物接纳性,另一种叫乳糖不耐受。生物接纳性是一种生物尤其是哺乳动物都有的一种生理倾向,就是当我们对一种味道熟悉时,愿意并且非常自然地接受由这种食材制成的食物。

但如果我们从小没有接触过某种食材,或在日常饮食中少见这种食材,那么,当我们开始接触它时会产生本能的生理抵抗,这种抵抗就是生物接纳性差,就像很多小孩子小时候因为家长不吃香菜或不吃姜,长大之后,这些孩子有很大概率不吃香菜或姜。当然,这种接纳性是可改变的,可以随着食物中那些食材的不断出现而逐渐被接受。

另外一种叫乳糖不耐受。乳糖不耐受是因为人体肠道中缺乏一种分解乳糖的酶,我们称之为乳糖酶。对于从小喝牛奶的孩子来说,乳糖酶缺乏的概率很低;而对于从“半路”开始喝牛奶的人来说,乳糖酶缺乏的概率就很高。

因此,很多从“半路”开始喝牛奶的人发现自己喝完奶之后有不舒服的现象,于是,开始找各种理由,说喝牛奶不好,有的人说牛奶性寒,有的人说牛奶不适合中国人,有的人说牛奶有毒等。这都是对健康知识了解太少的原因。对于很多乳糖不耐受的人来说,只要坚持摄入奶制品,哪怕刚开始量很小,乳糖不耐受的现象也会得到改善,仅有少部分的人确实无法改变。

喝牛奶可以给我们提供丰富的蛋白质和钙质,豆浆虽然也含有蛋白质和钙质,但含量很低,营养密度低,无法满足人体的需求。

尤其是中国人的饮食对钙的摄入量缺乏严重,所以喝牛奶对我们来说是非常好的选择。

于良

■ 美年大健康

检前前注意事项

濮阳美年大健康医质部 孟红霞

随着生活水平的提高,越来越多人开始重视健康管理和定期体检,为了体检结果的准确性,给大家整理了一些体检前需知的常识,希望能帮到朋友们。

忌过度空腹

为了保证验血的结果准确,很多血液检验都要求大家空腹。但过度空腹也会影响检测结果。如果空腹时间达到18小时以上,某些检验会有异常结果,如血清胆红素可能会因空腹时间增长而增加,血糖可因空腹时间过长而减少为低血糖。一般空腹8-12小时适宜。

忌太晚抽血

10点前抽血最合适。人的代谢在一天之中是波动的。太早或太晚都会因为体内生理性内分泌激素的影响,使检测值失真,或偏离既有的参考范围而呈现异常状态。

忌吃油腻食品

“体检须知”中经常不厌其烦地要求体检前要“清淡饮食”。这是因为高蛋白膳食可使血尿素、尿酸及血氨增高,高脂肪饮食可使甘油三酯大幅度升高,动物内脏等高核酸食物则可导致血尿酸明显增高。

油腻饮食是影响血脂检测的最主要因素。由于甘油三酯受饮食影响很大,受检者须在体检前3天内少吃或不吃高脂食品,不要饮酒,才

能得到一个客观准确的血脂结果。

忌情绪波动

紧张、情绪激动易影响神经内分泌功能,致使血清非酯化脂肪酸、乳酸、血糖等升高。所以体检前要控制情绪,化验前保持心情稳定,不要来回走动、吃冷饮或吸烟等。

查大便潜血少吃动物内脏血液

一些特殊的检查,由于检测方法的不同,会对饮食有特殊的要求。最常见的当属大便潜血试验,如果采用的是“联邻甲苯胺化学法”检测,那么检测前三天应禁食动物血液、内脏及富含叶绿素的蔬菜等。

体检前两天别做剧烈运动

体检前两天不要做剧烈运动,抽血检测的1个小时前也不宜进行散步等轻度活动,应保持情绪稳定,别喜出望外或者忧伤烦躁。

例假前后尽量别查肝功能

对于女性,一般的检查应避开生理期。妇女来例假、怀孕等生理状况均可影响血液检测结果,所以女性月经期前后不宜进行妇科检查、血常规检查、肝功能检查等。

乳腺彩超检查也最好选择在例假干净后一周。但是,如果要进行性激素的检测,则应该选择月经第三天的时候进行采血,才能反应卵泡初期各项指标的基础水平。

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

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
是含有有害物质,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。

