

# 享受清洁空气

## 珍视生命

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  
保解限于甲醛,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



## 妇幼保健

### 关于放射你必须要知道的那些事

濮阳市妇幼保健院 郝天然

放射诊断的方法是医学影像分析,放射科诊断医生通过分析图像信息,结合患者病史、症状、体征,综合分析,做出诊断。现在,让我们看看关于放射你必须知道的那些事。

1. 检查登记时,如果以前做过影像学检查,把原来的检查报告、照片交给放射科,问询领取检查结果时间、方式;需要检查影像电子版资料(光盘)的,问询缴费、领取时间和方式。
2. X线照片、透视、造影、CT、MRI(磁共振成像)各有优缺点,请在医生建议、指导下进行检查,一般不要自己指定或申请某项检查。
3. 怀孕女性做检查前需要咨询放射科医生是否适宜检查,遵循注意事项及防护措施;妊娠3个月内的妇女一般禁做X线、MRI(磁共振成像)检查。
4. 等候检查的患者应坐在指定区域等候检查,不要挤在检查室门口,更不能进入检查室等候。
5. 放射科机房工作时,防护门是关闭的,门上的红灯开启,此时说明室内正在工作,请您千万不要推门直接进入,防止射线外漏,给您和其他患者造成不必要伤害。
6. 为了检查及诊断能够顺利进行,

检查前必须去掉可能影响诊断的一切衣物和饰物,检查时应与医师认真配合;

7. 做X线检查前进行放射防护,放射科备有铅防护用品,如铅帽、铅围脖、铅围裙和铅衣,使用方法请咨询现场医生,使用这些铅防护用品,能有效地保护胎儿、性腺、甲状腺和眼睛。

8. MRI(磁共振成像)检查虽然无X线辐射,但是也要问询检查医生注意事项和禁忌证,尤其是个人饰品、化妆品、体内植入物或留有任何金属物品(如眼球内金属异物、铁磁性血管夹)、体内或体表安装有任何电子装置(如心脏起搏器、生物刺激器等),要向检查医生交代清楚,问询有无危险。

9. MRI(磁共振成像)检查前需除去所携带的所有金属物品,为避免给您带来损失,磁卡、存折、工资本等含有磁条或磁性的物品不得带人检查室;为确保图像质量,请勿穿戴有任何金属物质的内衣和饰品。

10. 拿到胶片及诊断报告后,将检查报告保存好,现在很多医院的照片使用的是热敏激光胶片,遇高温容易变黑,尤其夏天不要放在汽车内,不要折叠,并在下次检查时带到医院,以便对比参考。

濮阳市妇幼保健院供稿

## 濮阳眼科



### 预防儿童近视 家长是关键

随着现代社会生活节奏日益加快,人们的工作压力增大,很多家长忙于工作,对孩子疏于关心,加上不了解预防近视的科学知识,往往等到孩子已经近视了才着急,开始重视孩子的近视问题,四处求医,费时、费力、费钱,但效果甚微。

#### 家庭对孩子的成长至关重要

家长应当了解科学用眼护眼知识,以身作则,帮助孩子养成良好的用眼习惯,尽可能提供良好的居家视觉环境。0-6岁是孩子视觉发育的关键期,家长应当尤其重视孩子早期视力保护与健康,及时预防和控制近视的发生与发展。

#### 增加户外活动和锻炼

让孩子到户外阳光下度过更多时间,能够有效预防和控制近视。要营造良好的家庭体育运动氛围,积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,使其在家时每天接触户外自然光的时间达60分钟以上。已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间,延缓近视发展。鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动,引导孩子养成终身锻炼的习惯。

#### 控制电子产品使用

家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品,非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时,使用电子产品学习30~40分钟后,应休息远眺放松10分钟,年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

#### 避免不良用眼行为

引导孩子不在走路、吃饭、卧床时及晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。监

督并随时纠正孩子不良读写姿势,应保持“一尺、一拳、一寸”,即眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸,读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

#### 做到早发现早干预

改变“重治轻防”观念,注重培养孩子良好的用眼卫生习惯。家长应掌握孩子的眼睛发育和视力健康状况,随时关注孩子视力异常迹象,了解到孩子出现看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时,及时带孩子到眼科医疗机构检查。遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治,尽量在眼科医疗机构验光,避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

#### 专家介绍

王华德,濮阳市眼科医院(市二院)眼科副主任医师,眼视光学中心副主任。曾到温州医科大学附属眼视光医院、天津市眼科医院和河南省立眼科医院进修学习,近年来一直致力于角膜塑形镜的专业发展;承担市级科研项目一项,发表学术论文六篇,其中两篇为中华医学会系列核心期刊。临床擅长:近视防控、角膜塑形镜及RGP的验配、视功能异常的诊疗与治疗、弱视疑难屈光问题的处理、渐变多焦点眼镜的验配等。

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



# 中医学的辨证论证

## 核心阅读

中医看病不是根据病人所患疾病的病名和进行检查的化验结果开药,而是需要判断病人的整体情况,综合病人所有症状和体征表现,包括舌象和脉象等,还要结合病人的性别、年龄、体质状态、饮食喜好、性情爱好、生活习惯,以及从事的工作、所处的地理环境和患病时所处的时令季节等,医生综合分析后,才能给出适应病人的药方。



中医这种独有的认识疾病和治疗疾病的过程,中医学称为“辨证论治”,又称“辨证施治”。辨证论治包括辨证和论治两个过程,是中医学认识疾病和治疗疾病的基本原则,是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法。辨证即是认识证的过程,中医认为“证”是对肌体在疾病发展过程中某一阶段病理反应的概括,包括病变的部位、病因、病性及邪正关系,反映这一阶段病理变化的本质。一般认为,证由多个症状组成,病由多个证组成。所谓辨证,就是根据望、闻、问、切四诊所收集的病情资料,即症状、体征表现,通过综合分析,辨清疾病的病因、病性、病位及邪正盛衰,从而概括判断为某种特性的证,中医又称“证型”。

论治又称“施治”,是根据辨证的结果,确定相应的治疗方法。辨证

和论治是中医诊治疾病过程中两个相互联系不可分割的组成部分。辨证是决定治疗的前提和依据,论治是治疗疾病的方法和手段。中医是实践医学,以象观因,司外揣内,只有通过辨证论治的效果来检验辨证论治的正确与否。

中医临床认识和治疗疾病,既辨病又辨证,但不是着眼于“病”的异同,而是重点放在“证”的区别上,通过辨证进一步认识疾病。例如,感冒是一种疾病,临床可见恶寒、发热、汗出、头身疼痛等症状,但由于引发疾病的原因、体质的区别和肌体反应性不同,表现出风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、气虚感冒等不同的证型,只有辨清了感冒属于何种证型,才能选择正确的治疗原则,而分别采用辛温解表、辛凉解表、清暑祛湿解表和益气固表等不同的药方

给予恰当治疗。

因此,辨证论治区别于那种对于头痛止痛、发热退烧、血压高降血压、血糖高降血糖,针对某一症状采取具体对策的对症治疗完全不同,也根本不同于用同样的药方,治疗所有患同一疾病的患者的单纯辨病治疗。

中医还认为,同一疾病在不同的发展阶段,可以出现不同的证型;而不同的疾病在其发展过程中又可能出现同样的证型。因此,在治疗疾病时而分别采取同病异治或异病同治的治疗原则。

同病异治,是指对于同一疾病不同阶段出现的不同证型,而采用不同的治疗方法。例如,麻疹初期疹未出时当用“发表透疹”的治疗方法;麻疹中期通常肺热明显,则须清解肺热;而麻疹后期,多余热未尽且

伤及肺胃之阴,此时治疗则应养阴清热为主。异病同治,是指不同的疾病在发展过程中出现性质相同的证型,因而可采用同样的治疗方法。如胸痹(心脏病)和闭经是两种完全不同的疾病,但均可出现血瘀的证型,治疗都可用“血府逐瘀汤”予以活血化瘀。

这种针对疾病发展过程中不同性质的证型用不同的方法去解决的原则,正是中医辨证论治的实质内涵,同病异治、异病同治则是中医辨证论治优于其医学的佐证。

刘同坤

#### 市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszy.com

## 美年大健康

### 如何选择体检项目

随着国人生活水平的提高和保健意识的增强,体检成为国人身体健康保驾护航的一种重要措施。然而,体检项目怎样选、选什么项目,这是一个非常专业的问题。不管是医院的体检中心还是体检机构都会有很多套餐,应该如何选择呢?体检中心专业人士表示,医生会根据个人具体情况,兼顾实用性和经济性,建议其选择更适合自己的套餐项目。

首先是一些最常规的检查,化验项目有血常规、大生化(肝功、肾功、血脂、血糖)、尿常规、便常规;影像学项目有常规超声,如肝、胆、胰、脾、肾、输尿管、膀胱、子宫附件及乳腺(女性)、前列腺(男性)、甲状腺;X影像有DR胸片;体格检查有内科、外科、妇科、肛肠科、耳鼻喉科、眼科等。

其次,需要做一些个性化的检查,也就是选一些自己需要的,根据自己的体检需求、健康状况、经济状态去选择一些项目。

如果想要详细地了解具有个性化、针对性的体检项目,还是要在医生的专业指导下去做这个选择。具有个性化的体检项目,包括曾有病史、家族病史等,比如有没有乙肝携带,是否抽烟、喝酒,你的家族里面有没有癌症病人等,因为有一些肿瘤具有遗传性,有一些肿瘤和遗传相关性不大。所以,和专业的医生认真沟通具有必要性,医生会结合具体情况给出建议,比如长期抽烟的人可能要做个低剂量肺CT等。

专家表示,如果经济条件允许,应该做个性化、针对性的体检,这样体检的准确性也是最高的,漏诊跟误诊率也是比较低的,而且也能够避免一些过度体检。

赵爱玲

## 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)

## 控烟不能“灯下黑”

随着今年7月公布的《健康中国行动(2019—2030年)》意见要求全面实施控烟行动开展以来,控烟工作日益深入人心,各地控烟工作力度不断加大,“远离香烟”“拒绝二手烟”“拒吸第一支烟”逐渐成为一种社会共识和风尚。然而,作为中国控烟协会会员,笔者在一些地方采访发现,一些机关事业单位仍属吸烟的重灾区,个别同志除了在办公室吸烟,还在会议室吸烟,不少公职人员在办公岗位饱受二手烟折磨。这种现象与全社会控烟氛围很不协调。

在大力实施控烟行动中,为什么一些机关控烟不力?有些干部说起控烟言之凿凿,而底下又吸烟不止。这种控烟“灯下黑”现象存在有多种原因,一是一些机关单位缺乏控烟意识和控烟氛围,办公室、楼道、电梯甚至会议室等区域缺少禁烟标识;二是认识有偏差,一些公职人员认为禁烟是公共场所的事情,和机关单位办公室没多大关

系,同事之间离不开相互让烟;三是个别领导控烟自律意识不强,自己都控不了,也不去控同志们吸烟,更谈不上带头建立控烟长效机制,等等。

机关单位控烟不力,不仅直接影响公职人员身体健康,而且影响中国控烟协会会员,笔者在一些地方采访发现,一些机关事业单位仍属吸烟的重灾区,个别同志除了在办公室吸烟,还在会议室吸烟,不少公职人员在办公岗位饱受二手烟折磨。这种现象与全社会控烟氛围很不协调。

建设健康中国,实施控烟行动,已上升到国家战略,要达到逐

步提高全面无烟法规覆盖人口比例,在全国范围内实现室内公共场所、室内工作场所和公共交通工具全面禁烟的目标,任重而道远。控烟不能停留在纸面上,控烟工作更不能“灯下黑”。按照中央、国务院要求,各级机关事业单位必须发挥表率作用,以无烟机关引领无烟社会。实际上,作为全国控烟先进市,濮阳市已积累了丰富的经验,有很多可具体操作的控烟措施,比如:在创建卫生和文明单位中,按照有关考核标准,对控烟不力者坚决扣除相应分数;把公共场所控烟纳入单位考核标准,对控烟不力者除按规定处罚外,取消评优评先资格等。实际上,最关键的一条是,领导干部增强控烟意识,加强自律自觉性,带头不在公共场所和办公区域吸烟,作好表率,再建立并落实一套控烟长效机制,机关单位控烟工作不仅能抓起来,而且能做得更好。

胡新会

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