

中医学的五大学说(二)

阴 阳 学 论

阴阳,属于我国古代之哲学范畴,它萌生于商周,成熟于战国与秦汉之际。阴阳最初的含义很朴素,系指日光的正向与背向,即正向为阳、背向为阴。古人通过长期的生活生产实践认识到两者的运动变化促进了事物的发生、发展,故以阴阳为说理工具解释自然的各种自然现象,从而形成了阴阳学说。

阴阳学说认为世界是物质的,物质世界是阴阳之气相互作用下产生、发展和变化着。因此,既可理解为天地万物有阴阳两个属性,又可理解阴阳的变化可以形成天地万物。如天、日、男、上、前、火、快、轻、白天、上升、运动、温热等为阳,地、月、女、下、后、水、慢、重、夜晚、下降、静止、寒凉等为阴。

阴阳学说的基本内容主要有四个方面:

一是**阴阳对立制约**。认识自然界的万物或现象都存在着两个相互对立又相互制约的阴阳两个方面,比如上与下、左与右、天与地、昼与夜、热与冷等。阴阳既对立又统一,且相互制约和相互消长,这种制约和消长维持动态平衡,称之为“阴平阳秘”。

“动极者镇之以静, 阴亢者胜之以阳”, 这就是对立制约的具体体现。

二是**阴阳互根互用**。阴阳两方既相互对立又相互依存, 任何一方都不能脱离另一方而单独存在, 比如有上才有下、有热才有寒、有动才有静、有男才有女。

三是**阴阳消长平衡**。阴阳之间的对立制约、互根互用并不是处于静止不变的状态, 而是处于不断的运动变化之中, 即在一定限度、一定时间内的“阴消阳长”“阳消阴长”中维持着相对的平衡。如由夏至到冬至是阴长阳消的过程, 由冬至到夏至则是阴消阳长的过程。

四是**阴阳的相互转化**。阴阳对立的双方在一定条件下可以各自向其相反的方向转化, 即阴可转化为阳、阳又可以转化为阴, 一般都表现在事物变化的“物极”阶段, 即我们常说的“物极必反”, 是一个量变到质变的过程。如一年四季的变化和一天昼夜晨昏的变化等, 都是阴阳相互转化的表现。

阴阳学说渗透到中医学领域,影响着中医学的形成和发展, 贯穿于中

医学理论和实践的各个方面, 用来解释人体生理、病理现象,分析归纳疾病的性质和分类, 从而作为养生防病和诊病治疗的根据,指导临床治疗实践。

阴阳学说在中医学中的应用主要表现在五个方面:

一**说明人体组织结构**。《素问·宝命全形论》,“人生有形, 不离阴阳”, 认为人体是一个有机整体, 人体内部充满着阴阳对立关系, 根据形态部位和功能特点分阴阳: 如头为阳, 足为阴; 背为阳, 腹为阴; 腑为阳, 脏为阴; 气为阳, 血为阴; 心为阳中之阳, 肺为阳中之阴, 肝为阴中之阳, 肾为阴中之阴, 脾为阴中之至阴。

二**说明人体生理功能**。《素问·生气通天论》“阴平阳秘, 精神乃治, 阴阳离决, 精气乃绝”, 说明人体的正常生命活动, 是阴阳两个方面保持对立统一的协调关系的结果。比如脏腑阳气可以生化阴血, 同时阴血又是脏腑功能活动的物质基础。

三**说明人体病理变化**。因某种原因致人体阴阳失去平衡是疾病发生的根本, 尽管疾病的病理变化复杂多端, 但均可由阴阳偏胜偏衰来概括。

阴阳偏盛包括阳胜则热和阴胜则寒, 属于阴阳任何一方高于正常水平的病变; 阴阳偏衰包括阳虚则寒和阴虚则热, 是属于阴阳任何一方低于正常水平的病变。同时由于阴阳互根互用, 还出现阳损及阴、阴损及阳的病变。

四**用于疾病诊断**。由于疾病的发生、变化的内在原因在于阴阳失调, 因此望、闻、问、切, 四诊都应分辨阴阳为首务, 正所谓“善诊者, 察色按脉, 先别阴阳”。症候分阴阳, 表、实、热属阳, 里、虚、寒为阴。症状分阴阳, 面色鲜明为阳, 面色晦暗为阴, 声高亢有为阳, 低怯无力为阴等。

五**用于疾病治疗**。“损其有余”“实者泻之”,用以治疗阴阳偏盛者;“热者寒之”用于治疗阳胜实热证;“寒者热之”用于治疗阴胜实寒证;“补其不足”“虚者补之”用于治疗阴阳偏衰者。

刘同坤

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

飞蚊症患者多吃含碘食物

有些人经常看到眼前有黑影在飞, 就像蚊子一样, 可是用手拍却拍不到。广东省妇幼保健院眼科冯庆阳指出, 这可能是出现了玻璃体混浊。

冯庆阳介绍, 玻璃体混浊, 俗称飞蚊症, 常见的原因是玻璃体逐渐液化, 出现萎缩、凹陷, 最后变得黏稠, 形成团块飘散在玻璃体腔内, 当光线进入眼睛时被这些团块遮挡,

就会形成阴影呈现在视网膜上。以上这种飞蚊症称为生理性玻璃体混浊。此外, 还存在病理性玻璃体混浊, 包括高血压、糖尿病、视网膜膜炎等引起的出血、炎性渗出物进入玻璃体, 从而导致玻璃体混浊。

玻璃体混浊的主要症状包括眼前形态不一、数量不等的黑影飘动, 部分患者还会出现闪光感, 严重者则会出现视物模糊、视力下降。

当出现飞蚊症时, 应尽早前往医院眼科就诊。如果只是生理性玻璃体混浊, 一般不会影响视力, 可以在医生的指导下口服药物。

飞蚊症患者日常生活中需要注意休息, 饮食上可以多吃含碘食物, 如海带、紫菜等, 多吃新鲜蔬菜和水果等。如果是病理性玻璃体混浊, 则应在医生的指导下及时治疗。

广川



雪天路滑 老年人跌倒怎么办

进入冬季,我国部分地区迎来降雪,导致道路湿滑。老年人由于骨质疏松、视力下降等原因,相较于年轻人更容易跌倒,而老年人 90%以上的骨折由跌倒引起。专家提示,防跌倒是老年人的重中之重, 如果不幸跌倒,更应正确急救。

“有统计显示, 每年因伤到医疗机构就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致。同时, 老年人年龄越大, 因跌倒而受伤或死亡的风险越高。”北京积水潭医院骨科副主任医师褚亚明表示, 跌倒骨折会给老年人带来很大创伤, 除病痛折磨和行动不便外, 还极有可能引发合并损伤。对于原本就年迈体虚的老年人来说, 严重的粉碎性骨折甚至可能威胁生命。防跌倒、防骨折、骨折后正确急救是重中之重。

如何预防跌倒? 褚亚明建议雨雪天老人应该尽量避免外出, 如果出门最好穿防滑的鞋子, 随身拄一根手杖保持平衡。

老年人多有骨质疏松, 如果发生跌碰就容易发生骨折。褚亚明表示, 万一发生跌倒, 老年人不应太急于起身, 因为可能造成更严重的二次损伤。老年人跌倒后应当在确保环境安全的情况下, 先通过自身感觉和轻微活动身体判断损伤程度, 当跌撞部位疼痛、不能动弹, 甚至出现骨折, 可能是发生了骨折。

褚亚明说, 若老年人跌倒后损伤较为严重, 应尽可能保持原有体位, 向周边人求助或拨打急救电话等待救助。目击者看到老人跌倒后有比较严重甚至危及生命的骨折, 比如老人没有了心跳脉搏, 应该先做心肺复苏再固定患处, 积极联络并等待专业救援。

“对没破皮出血的四肢闭合性骨折, 可以选用木板、雨伞等长于关节且坚固的物体, 用绳子绑到患肢旁侧起到固定作用, 进而交由专业医生进一步处理; 对破皮出血的开放性骨折, 切勿着急把脏污的骨折端复原归位或随使用毛巾抹布等擦拭伤口, 以免加大感染风险, 应等待专业医护人员处理。”褚亚明说。 据新华社



记者日前从安徽省医保局获悉, 今年以来, 该省各级医保部门追回医保基金总额达 4.24 亿元, 医保基金“跑冒滴漏”乱象得到初步治理。

新华社发

“多囊”患者孕期更应低糖饮食

多囊卵巢综合征(PCOS)的并发症之一是怀孕, 有的患者以为千辛万苦怀孕了就万事大吉。广东省妇幼保健院妇产科主任医师李荔指出, “多囊”患者大多数伴有胰岛素抵抗, 此类患者怀孕后低糖饮食仍然很重要。

妊娠期糖尿病是妊娠较常见的并发症之一, 会增加流产、胎儿早产、巨大儿、低体重儿的风险。国外研究发现, PCOS 合并妊娠期糖尿病患者, 其并发妊娠期高血压病 的风险从 3.9% 增高到 15.9%, 早 产 率 也 从 11.8% 上 升 到 25%, 因此重视妊娠期

糖尿病非常有必要。

很多患者担心, 孕前为了预防胰岛素抵抗进行低糖饮食, 但怀孕期间继续低糖饮食是否会对宝宝生长? 李荔表示, 妊娠期更容易出现并发症, “多囊”患者在孕期更应该注意低糖饮食。如果孕早期早孕反应孕吐严重, 能吃下什么就吃什么也可以, 但一般早孕反应在孕中期就会停止, 这时候就应该关注自己的血糖和体重。

“不过, 准妈妈大可不必一发现血糖升高就立马拒绝吃水果, 只要吃得合理、科学, 是完全没有问题的。”李

荔表示, 水果可以补充水分、维生素, 膳食纤维含量也很高, 同时, 水果大多含有果糖, 也可以补充糖分和能量。孕期可以选择桃子、草莓、橙子等含糖量低的水果。建议每天摄入的水果总量不要超过 200 克, 重量大约相当于一个中等大小的苹果。实在控制不好血糖的孕妈可以考虑用蔬菜来代替水果, 像西红柿、黄瓜都是含水分较多的蔬菜。也可以做成蔬菜水果沙拉, 减少水果摄入量。另外, 尽量选择在两餐之间吃水果, 不建议餐前或餐后立即吃水果。 据新华社



流感季来袭 专家提醒儿童应及早预防

全国流感监测结果显示, 每年 11 月起全国陆续进入流感冬春季流行季节。全国多地近日已进入流感高发期。小儿抵抗力弱, 加之病情转化较快、恢复较慢等特点, 专家建议尤其应注意流感的预防和治理。

早上 9 点, 青海红十字医院的小儿内科门诊候诊区已经坐满了人, 不少孩子额头贴着降温贴, 擤鼻涕声、咳嗽声此起彼伏。

“一般情况下, 我院儿科门诊每天接诊量大约 180 人次。这个月开始, 正常门诊每天接诊量达到 250 人次左右, 急诊最多一天将近有 60 人次。”青海红十字医院小儿内科住院医师姜琦表示, 流感具有季节性, 人群普遍易感。与以往不同的是, 今年就诊高峰人群中不仅仅有流感患者, 患腺病毒肺炎的孩子也很多。

流感是由流感病毒引起的一种呼吸道传染病, 主要通过呼吸道分泌物飞沫传播, 也可通过被流感污染的物品经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

青海省人民医院呼吸科副主任医师齐亚丽介绍, 有别于普通感冒, 流感起病急, 持续时间较长, 虽然大多为自限性, 但部分患者因出现肺炎等并发症或基础疾病加重发展成并发症, 重症流感主要发生在婴幼儿、老年人、肥胖者、孕产妇和有慢性基础疾病者

等高危人群。

由于儿童所处幼儿园等场所相对封闭且人群密集, 不经意间就会交叉感染, 容易出现群体流行。临床表现为发热、咳嗽、流涕及咽痛、头痛, 部分还有肌痛、呕吐、腹泻等。

记者走访青海省几家三甲医院和部分社区看到, 儿科诊室和住院部办理窗口的家长队伍排成长龙。

如何预防流感, 专家给出如下建议:

“冬季气候干燥, 易造成细菌滋生, 非住院患者应保持房间通风, 佩戴口罩, 充分休息, 多饮水, 饮食应当易于消化和富有营养。不要盲目或不恰当使用抗菌药物。”齐亚丽说, 流感病毒每年都不相同, 接种流感疫苗是预防流感最有效的手段, 可降低发生严重并发症的风险。

“俗话说: ‘嘴壮的孩子身体壮。’ 儿童本就抵抗力弱, 家长在孩子饮食方面更要注重营养均衡, 碳水化合物、脂肪、蛋白质都需要摄入。还要适当加强锻炼, 增强体质。同时要避免一些误区, 比如退热药、退热栓等退热处理不能同时使用; 咳嗽时用肘部掩住口鼻, 尽量不用手捂; 醋熏不能杀死流感病毒, 可能还会对呼吸道产生刺激等。”姜琦说。

据新华社

■ 濮阳眼科

冬季护眼 远离这些眼部疾病

寒冬已至, 冷空气来袭, 干冷的空气不仅会让身体不舒服, 还会刺激人的眼睛, 使它们变得干涩不适。再加上冬季室内干燥、雾霾肆虐, 温差过大, 都会加重眼部不适症状。

因此, 对于经常对着电脑办公以及本来就有眼干疲劳、迎风流泪、干痒等症状的人来说, 冬季护眼很重要。

迎风流泪——或为泪道炎症
冬季天冷风大, 眼睛易受冷风刺激, 泪腺分泌能力增强, 泪小管周围肌肉遇冷收缩, 便出现了“迎风流泪”现象, 老年人因泪腺泪道功能退化更易患病。

建议大风天气减少出行, 若要外出先做好眼部防护, 戴上防风镜。

视力急速下降——当眼中风
天气寒冷, 眼部血管遇冷易收缩, 血流变缓, 形成血栓, 造成视网膜中央血管阻塞, 即所谓的“眼中风”。眼中风最重要的症状就是无痛的状态下, 视力急速下降。患者可能会一觉醒来发现眼睛看不见东西; 也有患者感觉眼前变暗, 最后是一片漆黑。

眼中风最易发生在患有动脉粥样硬化、高血压、糖尿病及吸烟的中老年人身上。专家提醒, 老年人千万别轻易把视力下降不当一回事, 或自以为是老花眼、白内障, 认为这是老年人都有的“正常”现象而延误了治疗。日常生活, 要注意保持膳食平衡, 合理饮食, 避免过度劳累、情绪过度波动, 同时还要防寒保暖, 定期检查血压、血糖等。

眼睛干涩——小心惹上干眼症

冬季干燥, 泪液蒸发较多, 且户外活动减少, 它在家中看电视、上网、玩手机等近距离用眼过度, 易出现眼发干、发涩等症状, 严重者引发干眼症。

对于这类人群, 可滴一些人工泪液, 如需经常使用, 建议用不含防腐剂的人工泪液。但对于干眼症患者, 要及时到正规医院进行治疗。

眼胀呕吐——警惕青光眼
冬季气温低, 寒冷的刺激使交感神经兴奋, 短时间内眼压急剧升高, 诱发青光眼, 出现头痛、眼睛胀痛、视力下降, 同时伴有恶心、呕吐等症状。

糖尿病、高血压患者, 40 岁以上有青光眼家族史的人, 高度近视、远视的眼病患者等, 一旦有恶心欲吐、头昏不适、双眼胀痛等症时, 一定要重视起来, 及时就医。

专家介绍

郭玉强, 市眼科医院(市第二人民医院)眼科副主任医师, 质量办主任, 曾在北京同仁医院、河南省眼科医院研究所进修学习, 在复杂性、疑难性青光眼诊治方面具有丰富的临床经验。在国家、省级学术期刊上发表眼科专业技术论文 12 篇, 全国及省级眼科会议交流论文 8 篇。

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



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, 对人体同样有伤害。

●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