

■ 濮阳中医

口唇发白是脾虚 鼻端红肿胃有热

察言观色知脾胃

睡觉流口水是脾虚、鼻翼发红有口气多是胃热、眼易疲劳是脾胃不足……这些都是脾胃功能失调的表现。北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科副主任医师陈润花说，脾胃是后天之本，负责全身营养物质的运输和吸收。五官也要靠脾胃滋养，尤其是面部。如果脾胃不好，通过察言观色就能看出来。

1.看面色。健康的面色是明润光泽的，如果脾胃虚弱，运化出了问题，面部就会发黄或发白，缺少光泽。若面色发黄，枯槁无光，称为萎黄，多为脾胃气虚，气血不足；若面色黄而虚浮，称为黄胖，为脾虚湿蕴；若面色淡白无华，唇舌色淡者，多为脾胃气血亏虚。当然，面部颜色因人而异，有的人较白，有的人较黑，关键是看面色有没有滋润的光泽。

2.看眼睑。《灵枢大惑论》提出了“五轮学说”，其中眼睑属脾，眼睑与脾胃关系密切。健康人的眼睑红润，若眼睑淡白，多为脾胃虚

弱，气血不足；若眼睑发红，多为脾胃湿热；若人睡后眼睑不能完全闭合而眼珠外露，多为脾虚清阳不升；若上眼睑下垂，难以抬举，多为脾气虚衰、肌肉松弛所致；如果眼睛易疲劳干涩，多是脾胃不足的表现。

3.看鼻子。鼻居面部中央，属脾，与足阳明胃经有联系。健康的人鼻端微黄明润，若鼻端晦暗枯槁，多为胃气衰败；若鼻端红肿生疮，多为胃热；若鼻端色白，多为脾胃气血亏虚；若鼻受出血，血色淡红质稀，多为脾虚不能统血。

4.看口唇。中医认为，脾开窍于口，其华在唇。如果口唇发白，没有血色，往往是脾胃虚弱的表现；如果口唇干燥，甚至起皮，或发红，表明脾胃有热。还有些人会流口水，尤其是睡着了流口水，要注意口水的性状。口水清淡无味，多是脾胃虚弱；口水比较黏稠，还有臭味，往往是脾胃有热或饮食积滞。

5.看齿痕。中医认为“龈护于齿”，为手足阳明经分布之处，观察牙齿和牙龈能判断胃肠功能。若牙齿干涩，是胃阴受损的表现；若牙龈淡白，多为脾胃气血不足；若牙龈红肿疼痛，多为胃火亢盛；若牙龈萎缩，牙根暴露，多为胃阴不足；若牙龈出血，口气臭秽，多为胃肠实热。

中医理论认为，脾与四时之长夏相应，故眼下是调养脾胃的好时机。因为长夏气候湿热，多需要祛湿热养脾胃。陈润花给出以下几点调理建议：

饮食忌冷热交替。脾胃不好，饮食切忌不要冷热交替着吃。脾胃虚寒者，可多吃点羊肉等温热食物，少吃冷饮。脾胃积热者，少吃辛辣、油炸、烟熏食物，如烧烤，少饮浓茶、咖啡，多吃新鲜蔬果。平时可用荷叶、厚朴花、陈皮煮水代茶饮。

作息规律、适量运动。超过晚 11 点睡觉，

对脾胃功能影响很大。因此，必须早睡，尽量避免熬夜。很多脾胃病与运动不足有关。因此，每周坚持 3~5 次中等强度的运动，每次 30~50 分钟，使气血运化起来。

按摩腹部、做艾灸。坐卧行时均可按摩腹部，可以单手或双手叠放，掌心对着肚脐，紧贴皮肤，稍微用力，顺时针或逆时针转圈 2~3 分钟，意念集中在掌心。也可选择足三里（外膝眼直向下四横指处）、三阴交（小腿内侧，足内踝尖上 3 寸）、中脘（脐部正中上 4 寸处）等穴位，每天每个穴位按揉 3~5 分钟，每日 2 次。或在穴位上约 10 厘米处灸 10~15 分钟，感觉温热舒服即可。

李珍玉

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

■ 濮阳眼科

孩子总是频繁眨眼 家长要引起重视



眨眼是一种人的本能动作，是眼部肌肉的正常生理活动。在人感到眼干、眼涩等不舒服或紧张的时候，都会反射性的眨眼。同时，眨眼是一种保护机制，保护眼睛避免异物、光线刺激，保证泪液均匀分布，防止灰尘的损伤等作用。

新生儿每分钟眨眼 2 次，长大后眨眼次数正常情况下会达到 14~17 次每分钟。如果眨眼次数大大超出这个频率则属病理现象。那么引起孩子频繁眨眼的原因有哪些呢？

1.干眼症：随着电子产品的普及，过多的图像刺激，导致儿童视觉中枢过度兴奋，使孩子瞬目减少，导致眼睛变干，一段时间后就会出现眨眼增多。家长应多和孩子互动，避免孩子长时间接触电子产品。

2.过敏性结膜炎：随着秋季的到来，许多孩子出现经常揉眼，并伴有眼痒、异物感等症状，这时候要高度怀疑过敏性结膜炎。家长应避免孩子揉眼，可用冰水洗眼减轻症状，严重者及时到专业的眼科医院就诊。

3.感染性疾病：如结膜炎、角膜炎等，可能与细菌、病毒或衣原体感染有关，多与孩子卫生习惯不好、经常用脏手揉眼有关。出现这种情况需要及时滴相关眼药水，不同的感染可能表现相似，家长若不能区分，最好还是到眼科就诊，请医生给予处方。

4.眼疲劳性眨眼：包括视力疲劳，如屈光不正，特别是远视、近视、散光未矫正造成眼睛视觉疲劳而引起的。这是一种保护性反射，通过不断眨眼可以调整眼球曲率，使视觉清晰。这种情况应适当安排孩子的学习生活，告诉孩子看书和看电视、电脑的时间不宜过长。

濮阳市眼科医院专家建议，引起孩子频繁眨眼的原因较多，治疗也不同，需要有经验的医生诊断和治疗。家长一旦发现孩子频繁眨眼，应该及早就医，以免疾病加重。只要及时发现和治疗，一般效果较好。

另外，要注意孩子饮食健康，多吃富含胡萝卜素、维生素 C 的新鲜蔬菜和水果，富含维生素 B₁、B₂ 谷类及豆制品，保持营养均衡，少吃辛辣、煎炸的刺激性食物。

韩二营

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



新研究发现 食用十字花科蔬菜 有益于维护血管健康

近日一项由澳大利亚伊迪斯考恩大学主导的研究发现，经常食用花菜、卷心菜和孢子甘蓝等十字花科蔬菜的老年妇女主动脉上钙大量积累的可能性更低，这也意味着她们患上中风、心脏病的风险更低。

研究人员在新一期《英国营养学杂志》双月刊上发表报告说，他们观察了 1998 年招募的 684 名西澳大利亚州老年妇女的研究数据。结果发现，这些妇女中每天摄入超过 45 克十字花科蔬菜的人，其主动脉上钙大量积累的可能性比那些每天不食用或很少食用这类蔬菜的人低 46%。主动脉血管壁上钙大量积累是结构性血管疾病的重要标志，也是导致中风、心脏病发作的主要原因之一。

主导该研究的伊迪斯考恩大学劳伦·布莱克肯霍斯特博士解释说：“十字花科蔬菜中富含的维生素 K，可能与抑制我们血管中发生的钙化过程有关。”他同时表示，为了维持身体全面健康，人们还需每天进食多种蔬菜，而不仅限于十字花科蔬菜。

据新华社

学会减压护心脑血管

人生的不同阶段，都会不断面临各种压力，比如少时升学的压力、青年工作的压力、中年家庭的压力、老年体衰的压力……压力可能是暂时的，也可能长存。

适当的压力有助于激发我们额外的能量和专注力，帮大脑更积极、高效地处理问题，但过于频繁、强烈或持续存在的压力，就会带来很多不良影响。这些危害可能来自压力本身引起的代谢紊乱或异常的感觉神经系统激活，也有可能来自压力带来的不良习惯，包括作息不规律、饮食不健康、烟酒嗜好、缺乏锻炼等。此外，慢性压力还会使大脑长期处于紧张状态，增加患上高血压和其他疾病的风险。现有研究发现，慢性压力甚至会改变大脑的结构。

有研究表明，压力与卒中等疾病的发生，以及衰老息息相关。比如，高强度工作会增加卒中风险，特别是女性，心理应激可使卒中风险增加 33%。一项针对刚踏入医院的实习医生的研究发现，这群经常加班且压力巨大的年轻人，细胞衰老速度明显增快，相关疾病风险随之增加。避免长时间精神紧张或可降低患卒中和其他疾病的风险，那么又该如何做呢？

正确认识压力。压力无法彻底避免，但也并非完全是一件坏事。不要因为日常生活中的压力而过于焦虑紧张，只有控制好好自己的心情，才不会反过来被它控制。当发现自己因为压力而心跳加速、微微出汗时，可以告诉自己“我很兴奋”，而不是“我很紧张”，给自己正向的暗示。

养成规律作息。睡眠是大脑休息和调整的阶段，有助于清理细胞产生的代谢产物，使消耗的能量得到补充。

避免错误解压方式。用吸烟、饮酒解压的危害不必赘述，不良嗜好应早日戒除。试图通过食物缓解压力的人们也要注意，高脂、高盐、高糖饮食，易引起高血压、糖尿病及动脉粥样硬化等疾病，进一步发展则会引起心脑血管事件，危及生命。建议大家在压力大时找信任、熟悉的朋友，聚在一起，不必一直聊天，即使待在同一空间也有放松、安抚的效果。

适量体育锻炼。运动不仅能增强体能、提高免疫力，降低患高血压、糖尿病及卒中风险，过程中大脑会释放多巴胺、内啡肽等化学递质，使人产生愉悦心情，使注意力更集中，情绪和记忆力也会变好，有效缓解压力。参加团体运动还有助于培养自信心，减少抑郁症的发生。

定期体检。生活节奏再快，也不要忽略体检。目前，心脑血管疾病发病呈现年轻化态势，青年人切勿以为自己年轻，疾病便会“网开一面”。定期体检有助于及时了解身体相关指标的情况，发现早期疾病信号，以便采取干预措施，有效预防脑卒中等疾病的发生。

贾米兰

特别累的时候别洗澡

洗澡让人神清气爽，整个人都舒服。但是，有几种情况千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡。长时间体力活动后，血液循环处于活跃状态，立刻洗澡会加重心脏和血管的负担，体质差的人还有致命的危险。长时间脑力活动时，大脑对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡，血液会向体表皮肤进行转移，很可能造成大脑供血量迅速降低，从而导致晕厥。

吃饱或空腹不要洗澡。吃饱后，体内血液集中在消化系统，如果这时洗澡，周围血管扩张，造成消化系统血液循环相对减少，容易导致消化不良。空腹时，体内血糖水平降低，洗澡让流向皮肤组织的血液增加，供应脑部血液量减少，可导致晕倒等意外发生。

酒后不要洗澡。酒精会抑制肝脏功能活动，阻碍糖原释放。洗澡时，人体内的葡萄糖消耗增多，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力等症，严重时还可能发生低血糖昏迷。酒后泡澡，还有睡着后溺水的风险。

李利



记者从宁夏银川市卫生健康委获悉，银川市将于 9 月 1 日起施行《银川市互联网诊疗服务规范(试行)》，此新规范明确了互联网诊疗服务的底线和红线，对互联网医院和医师行为规范等提出明确要求，并对互联网诊疗的病案、用药、数据安全等进行了严谨规定，以此进一步规范互联网诊疗行为，保障互联网诊疗质量与安全。

新华社发

抗击新冠 为何单克隆抗体被寄予厚望

近来，科学界对单克隆抗体防治新冠病毒感染的作用寄予厚望。甚至有专家认为，单克隆抗体疗法可能先于疫苗，在遏制新冠大流行中发挥重要作用。

那么，究竟什么是单克隆抗体，它又是如何发挥预防和治疗新冠的作用？

目前还没有针对新冠病毒感染的特效药。实践中效果较好的一种治疗思路是血浆疗法，即提取新冠康复者的血浆为感染者注射治疗。康复者血浆中有能够识别新冠病毒的抗体，可以对抗感染者体内的病毒。但这种疗法难以大规模应用。于是科学家考虑鉴定出康复者血浆中可有效中和新冠病毒的特异性抗体，然后通过克隆单一细胞的方式大量生产这种抗体，这就是单克隆抗体。

据英国媒体 7 月报道，英国阿斯利康制药公司计划启动一种抗体疗法临床试验，并提出，希望 3 分钟的单克隆抗体注射可在最长 6 个月内防止新冠病毒感染。

美国制药企业礼来公司 8 月 3 日宣布启动一项新冠抗体疗法 3 期临床试验，以验证其研发的一种针对病毒刺突蛋白的单克隆抗体能否有效预防新冠感染。这种抗体名为 LY-CoV555，是从美国一名早期新冠康复者的血液样本中分离而来。此外，美国再生元制药公司开发的由多种单克隆抗体组成的抗新冠“鸡尾酒”疗法也已开始临床试验。

美国《科学》杂志网站近日刊文指出，可预防和治疗新冠感染的单克隆抗体临床试验进展可能快于新冠疫苗相关试验进展。按照礼来公司副总裁阿贾伊·

位共同开发的重组全人源新冠病毒单克隆抗体注射液已于 6 月宣布进入 1 期临床试验。

中国军事科学院军事医学研究院陈薇院士等研究人员 6 月在美国《科学》杂志在线发表论文说，他们发现了首个靶向新冠病毒刺突蛋白 N 端结构域的高效中和单克隆抗体，这为新冠药物研发提供了新的有效靶标。

美国《科学》杂志网站近日刊文指出，可预防和治疗新冠感染的单克隆抗体临床试验进展可能快于新冠疫苗相关试验进展。按照礼来公司副总裁阿贾伊·

尼鲁拉的说法，单克隆抗体有望在新冠疫苗问世前发挥桥梁作用。

文章还认为，单克隆抗体可能比瑞德西韦、地塞米松等有助于治疗新冠的药物更有效，不仅可用于保护一线医护人员免受感染，还可用来降低新冠住院患者病情的严重程度。美国斯克里斯普研究所免疫学专家丹尼斯·伯顿乐观地表示，他认为一次性注射单克隆抗体足以保护人们在数月内免受新冠感染。

虽然都能起到防护效果，但疫苗和单克隆抗体的作用机理不同。简单来说，疫苗属于抗原，作用是刺激机体产生免疫力，以起到预防作用，这是一种主动免疫；而直接输入抗体属于被动免疫，可使机体立即获得免疫力，但通常维持时间较短，一般用于治疗或在特殊情况下用于紧急预防。

此外，利用单克隆抗体治疗新冠还面临成本上的挑战。全球疫苗免疫联盟首席执行官塞思·伯克利表示，“这种疗法的价格不太可能在不久的将来降到在全球范围内可负担得起的水平。”因此，如何改进方法，降低单克隆抗体生产成本也是现阶段需要解决的问题。

据新华社

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
大门北側 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
可达 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，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
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，检测合格就保
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
醛不超标就等于保
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

