

# 你必须懂的中医基本常识

□马铭

中医在中国已有数千年的历史,历来被视为民族文化瑰宝。中医理论是以天人合一哲学观整体理念与辩证论治、分形观点为特色的祖国传统医学体系,主要学说包括脏象五系统说,气血精津液神说与阴阳五行说等,以信息—能量—物质学说为基础阐述人体生理病理现象。随着中医的发展,目前中医在治疗疑难杂症,预防流行病传染等方面发挥重要的作用,为人类疾病治疗保障卫生健康作出突出贡献。学习中医有助于了解中国传统医学文化,帮助人们更好地维护身体健康。大众要积极了解中医基本常识,提高疾病防控意识,养成健康的生活方式,有效提升居民健康水平。

## 一、中医的基本理念

**阴阳平衡:**中医认为人体内部存在阴阳两种对立、互相依存的力量。保持阴阳平衡是维持健康的关键。当阴阳失衡时人体容易出现疾病。

**五行相生相克:**中医用五行(木、火、土、金、水)描述人体与自然界的联系。五行之间存在相生相克的关系,影响着人体的生理和病理变化。

**脏腑理论:**脏腑理论是中医的核心理论之一。中医认为人体有五脏(心、肝、脾、肺、肾)和六腑(胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦),它们各自承担着不同的生理功能,维持着人体的正常运转。

## 二、中药与针灸

**中药:**中药是中医常用的治疗手段,

中药种类繁多组成复杂,具有独特的药理作用。中医通过辨证施治的方法,根据患者的病情进行合理的药物配伍达到治疗疾病的目的。

**针灸:**针灸是中医独特的疗法,通过刺激人体特定的穴位,调节气血和脏腑功能达到治疗疾病的效果。针灸操作需由专业医生进行,以确保安全有效。

## 三、中医与现代医学的关系

**互补作用:**中医和现代医学各有所长可以相互补充。在某些疾病的治疗上,中医和现代医学可以协同作用提高疗效。

**安全性与有效性:**虽然中医某些药物和方法的安全性和有效性尚未得到现代医学的完全证实,但经过长期实践和验证,中医仍然为许多患者提供了有效的

治疗手段。

## 四、如何学习中医

**基础知识学习:**了解中医的基本理念、中药与针灸等基础知识是学习中医的基石。可以通过阅读经典著作、参加课程或自学等方式进行学习。

**实践经验积累:**学习中医不仅需要理论知识,还需要实践经验。可以通过参加实习或寻找实践机会来积累实践经验,将理论知识应用到实际中。

**保持开放态度:**学习中医需要保持开放的态度和批判性思维。不断探索和发现新的知识和方法,不断完善自己的知识和技能。

(作者单位:河南省濮阳市安阳地区医院)

# 认识心理危机,应对生活中的挑战

□吕俊海

在现代社会中,我们每个人都可能面临各种挑战和困难,无论是工作、学习还是生活中的其他方面。这些挑战可能来自内部或外部,可能会带来压力、焦虑、抑郁等心理问题。这些心理问题如果处理不当,可能会引发心理危机,影响我们的生活质量和身心健康。

首先,我们需要理解什么是心理危机。心理危机是一种特殊的心理状态,通常由重大生活事件、困难情境或冲突引起。这种状态可能导致个体感到无助、绝望,甚至产生自我怀疑和自我否定。如果

我们无法有效地应对这种危机,它可能会对我们的心理健康产生长期的负面影响。

那么,如何应对生活中的挑战和心理危机呢?以下是一些实用的建议:

1. **接受和面对:**面对挑战和困难时,我们首先要接受它们的存在。不要试图逃避或否认现实,因为这样做只会增加我们的压力和焦虑。相反,我们要勇敢地面对它们,理解它们是我们成长的机会。

2. **寻求支持:**当我们感到压力过大时,寻求他人的支持和理解是非常重要的。

这可以通过朋友、家人或专业的心理咨询师。他们可以提供新的观点和信息,帮助我们处理困扰我们的问题。

3. **制定应对策略:**为了应对生活中的挑战,我们需要制定一套适合自己的应对策略。这可能包括调整自己的思维方式,寻求帮助(如运动、冥想等),以及保持健康的生活习惯(如规律饮食、充足的睡眠等)。

4. **学习压力管理:**有效的压力管理技巧可以帮助我们更好地应对生活中的挑战。例如,我们可以通过呼吸练习、放

松技巧或积极思考来减轻压力。

5. **保持积极心态:**保持积极的心态可以帮助我们更好地应对生活中的挑战。我们可以尝试将挑战视为成长的机会,而不是消极的障碍。通过积极的思维方式,我们可以更好地应对困难和挑战。

总的来说,生活中的挑战和困难是常态,而心理危机是我们面对这些挑战时的反应。了解如何正确应对这些挑战和困难,以及如何处理可能出现的心理危机,对于我们的身心健康至关重要。

(作者单位:河北省磁县中医院)

# 你应该知道的急性胰腺炎小知识

□马志轩

急性胰腺炎是一种常见的消化系统疾病,它通常由胰酶的异常激活引起,导致胰腺自身消化。虽然这种疾病并不常见,但了解它可以帮助我们更好地预防、识别和治疗它。下面我们将详细介绍急性胰腺炎的一些基础知识。

## 一、什么是急性胰腺炎

急性胰腺炎是一种胰腺的急性炎症,通常由胰酶的异常激活引起。当胰酶进入胰腺组织并开始消化自身时,就会发生急性胰腺炎。

## 二、急性胰腺炎的症状是什么

急性胰腺炎的症状通常包括腹痛、恶心、呕吐和发烧。腹痛通常位于左上腹,可能很剧烈,并可能扩散到背部。这些症状可能在疾病发生后几小时或几天内出现。然而,有些人可能没有任何症状,这

也意味着你可能无法通过症状来识别这种疾病。

## 三、如何预防急性胰腺炎

预防急性胰腺炎的最佳方法是保持健康的生活方式。这包括均衡的饮食、适度的运动、控制体重、避免过度饮酒和吸烟。此外,如果你有家族病史或长期使用某些药物,如类固醇,你应该定期咨询医生以了解如何降低患病风险。

## 四、如何识别急性胰腺炎

尽管急性胰腺炎的症状可能与其他疾病相似,但如果你有持续的腹痛、恶心、呕吐和发烧等症状,尤其是如果你有上述病史或生活方式因素,你应该考虑寻求医疗帮助以排除急性胰腺炎。医生可能会通过血液检查、CT扫描或超声检查来确定是否为急性胰腺炎。

## 五、急性胰腺炎的治疗是什么

急性胰腺炎的治疗通常包括禁食和补充水分,以减少胰液分泌。医生还可能使用药物来抑制胰液的分泌或帮助消化。在严重的情况下,可能需要手术来移除部分或全部胰腺组织。

## 六、其他相关知识和建议

如果你怀疑自己可能患有急性胰腺炎,请尽快寻求医疗帮助。尽管这种疾病可能很严重,但通过早期诊断和治疗,大多数患者可以迅速康复。此外,如果你有家族病史或长期使用某些药物,你应该定期咨询医生以了解如何预防这种疾病。最后,保持健康的生活方式,包括均衡的饮食、适度的运动和避免过度饮酒和吸烟,是预防大多数疾病的关键。

(作者单位:四川省资阳市人民医院)

# 牙周病的早期发现与预防

□吕敏敏

牙周病是一种常见的口腔疾病,它会影响牙齿的支持组织,导致牙齿松动、脱落等严重后果。本文将介绍牙周病的早期发现与预防,帮助大家更好地保护口腔健康。

## 一、什么是牙周病

牙周病是一种由牙菌斑中的细菌引起的疾病,这些细菌会破坏牙齿的支持组织。牙菌斑是指附着在牙齿上的细菌性薄膜,如果不及时清洁,它会逐渐形成牙结石,进一步破坏牙齿组织。牙周病的症状包括牙龈萎缩、牙缝变大、牙龈出血、口臭等。

## 二、牙周病的早期发现

1. **观察口腔:**定期检查口腔,注意牙龈的颜色和形状,以及牙齿的松动程度。如果出现牙龈红肿、出血、牙齿松动等情况,应及时就医。

2. **自我检查:**每天刷牙时,可

以观察牙齿和牙龈的健康状况。如果发现牙龈退缩、牙缝变大、牙齿松动等情况,应及时就医。

3. **定期检查:**每年至少进行一次口腔检查,及时发现和治疗口腔问题。如果发现口腔有任何异常,应及时就医。

## 三、牙周病的预防

1. **保持口腔卫生:**每天刷牙两次,使用软毛牙刷和具有杀菌功效的牙膏,彻底清洁牙齿和牙缝。定期使用漱口水,清洁口腔。

2. **避免过度刷牙:**过度刷牙会破坏牙齿组织,导致牙周病的发生。因此,刷牙时应采用正确的刷牙方法,避免过度用力。

3. **定期洗牙:**定期洗牙可以清除牙结石和牙菌斑,预防牙周病的发生。一般来说,每年洗牙一次比较合适。

4. **均衡饮食:**饮食中摄入足够

的维生素和矿物质,有助于保持口腔健康。多吃蔬菜水果,少吃油腻食物,保持口腔清洁。

5. **戒烟限酒:**吸烟和饮酒会加速牙周组织的破坏,因此戒烟限酒是预防牙周病的重要措施。

## 四、治疗牙周病

一旦发现牙周病,应及时就医。医生会根据病情采取相应的治疗措施,如洁牙、刮治、植骨等。如果病情严重,可能需要拔牙或进行牙周手术。在治疗过程中,患者需要保持口腔卫生,遵循医生的建议,才能取得良好的治疗效果。

总之,牙周病是一种常见的口腔疾病,早期发现和预防是关键。通过保持口腔卫生、定期检查、均衡饮食、戒烟限酒等措施,可以有效地预防牙周病的发生。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响人体的血压调节机制,导致各种并发症的发生。高血压会对我们的生活产生严重的影响,但通过合理的护理和饮食调节,我们能够有效地控制高血压,保护自己的健康。

## 一、认识高血压

高血压是指在未使用抗高血压药物的情况下,血压值持续高于正常范围。一般来说,正常人的血压是有一定范围的,收缩压(俗称高压)在90-139毫米汞柱之间,舒张压(俗称低压)在60-89毫米汞柱之间。如果血压值在收缩压140毫米汞柱以上,或者舒张压在90毫米汞柱以上,就可以初步判断为高血压。

## 二、高血压的护理常识

1. **合理饮食:**饮食对高血压的影响非常大。首先,要控制盐的摄入量,因为盐中的钠离子会升高血压,所以饮食中要尽量少放盐。其次,要控制脂肪的摄入,特别是饱和脂肪酸和反式脂肪酸,这些物质会增加血液的粘稠度,加重心脏负担。此外,要多吃富含钾的食物,如蔬菜、水果等,因为钾可以促进钠的排出,有助于控制血压。

2. **适量运动:**适量的运动可以增强心肺功能,提高身体的代谢能力,促进血液循环,有助于控制血压。建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。同时,可以进行一些力量训练,以增强肌肉力量。

3. **保持充足的睡眠:**睡眠不足会影响身体的代谢能力,导致血压升高。建议每天保持7-8小时的睡眠时间,以维持身体的正常代谢。

4. **保持稳定的情绪:**情绪波动会对血压产生影响,因此要保持稳定的情绪,避免情绪激动、紧张等不良情绪。

5. **定期监测血压:**定期监测血压可以及时了解血压的变化情况,以便及时调整治疗方案。建议每周至少测量一次血压,或者在医生的建议下进行定期监测。

6. **合理用药:**在医生的指导下合理使用降压药物是非常重要的。降压药物通常需要一段时间才能发挥效果,因此不要随意停药。

总之,高血压是一种需要长期护理的慢性疾病。通过合理的饮食、适量的运动、保持充足的睡眠、保持稳定的情绪、定期监测血压和合理用药等护理常识,我们可以有效地控制高血压,保护自己的健康。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

# 高血压不可不知的护理常识

□马春伟