

气血与阴阳, 身体平衡的关键

□黎伟

在古老的东方智慧中, 中国传统的医学理论为我们提供了一种独特的理解人体方式和健康维护的方法。这其中, 气血与阴阳的理论占据了重要的地位。它们是中医理论体系的核心, 也是我们理解身体平衡的关键。

1. 气血: 生命之源, 在中医理论中, 气和血是两种基本物质, 它们是人体生命活动的基础。气是一种不断运动着的能量, 可以促进人体生长发育、温煦脏腑、推动和调控人体的新陈代谢。血则是一种液体, 主要功能是输送氧气和营养物质到身体的各个部位, 同时将代谢废物排出体外。气血之间有着密切的关系。中医认为, “气为血之帅, 血为气之母”。气能生血、行血、摄血, 而血能养气、载气。如果气血失衡, 例如气滞血瘀或气血不足, 都会导致身体出现各种症状。气血失衡的原因有很多, 包括饮食不节、情志失调、缺乏运动或过度劳累等。常见的气血失衡症状包括胸闷、腹胀、肺病等气滞症状, 以及疼痛、肿胀、结节等血瘀症状。长期的气血失衡会导致身体的免疫力下降、新陈代谢减缓, 从而引发各种疾病。

2. 阴阳平衡: 健康之道, 2.1 阴阳的含义: 在中医理论中, 阴阳是两种对立统一的物质属性。阳具有向上的运动特性, 代表动能、热能、明亮等; 而阴则具有向下的运动特性, 代表静能、寒能、暗等。人体健康的状态就是阴阳平衡的状态。2.2 阴阳平衡的重要性: 阴阳平衡是中医养生的核心原则。中医认为, 人体的健康与疾病均取决于阴阳的平衡与否。如果阴阳失衡, 就会导致身体的机能紊乱, 从而引发疾病。2.3 阴阳失衡的原因及症状: 阴阳失衡的原因有很多, 包括饮食不当、生活作息不规律、情志失调等。常见的阴阳失衡症状包括阳虚的怕冷、四肢不温、泄泻等, 阴虚的潮热、盗汗、便秘等, 以及阴阳两虚的乏力、头晕、心悸等。

3. 如何维持身体平衡: 维持身体平衡是保持健康的关键。这需要我们注意日常生活中的饮食、作息、情志等多方面因素。①首先, 饮食方面。我们需要合理搭配食物, 既要保证足够的营养供应, 又要注意不偏不倚, 不过多不过少。对于寒凉和油腻食物要适度摄取, 避免影响气血的正常运行; 而对于辛辣和刺激性食

物也要适度摄取, 避免影响阴阳的平衡。②其次, 生活作息方面。我们需要保持规律的作息习惯, 避免过度劳累和熬夜等不良生活习惯。同时, 适当的运动也有助于促进身体的血液循环和新陈代谢, 维持身体的健康状态。③再者, 情志方面。我们需要保持良好的心态和情绪状态, 避免长期焦虑、抑郁等不良情绪的影响。适当的放松和调整自己的情绪状态也有助于维持身体的平衡状态。此外, 对于已经出现气血或阴阳失衡症状的人群来说, 适当的中药调理也是非常必要的。例如中药汤剂四物汤、八珍丸等就具有很好的调节气血的作用; 而针对阴阳失调的患者则可选用补益肝肾的六味地黄丸或者调节内分泌的逍遥丸等药物进行调理。在进行中药调理前一定要咨询专业的医生意见, 切勿自作主张乱服药物, 以免出现不可预测的结果。

4. 常见问题解答: 1. 问: 如何在家中进行简单的艾灸或拔罐? 有什么需要注意的事项吗? 答: 艾灸和拔罐都是传统的中医治疗方法, 需要专业中医师指导下进行。在家中进行这两种疗法时需要特别注意安全问题。例如艾灸时要注意火源防止烫伤; 拔罐

时要注意罐子的紧固性防止脱落等。另外还要注意施灸和拔罐的时间和频率控制, 避免过度治疗导致身体损伤。建议在专业医生指导下进行这两种疗法。2. 问: 如何辨别自己的体质是偏阴还是偏阳? 有什么方法可以调理? 答: 辨别体质需要综合考虑多个方面, 如饮食偏好、生活作息、心理状态等。一般来说可以根据阳虚和阴虚的症状表现来判断体质偏向哪一种类型。阳虚体质的人比较怕冷、四肢不温; 而阴虚体质的人则容易潮热盗汗、口渴咽干。调理体质的方法可以通过饮食和中药进行调节。饮食上可以选择食用性味平和

5. 结论: 中医基础中的气血与阴阳理论是中医对人体生命活动理解的精髓所在。通过了解气血和阴阳的概念、功能以及失衡时的症状和应对方法, 我们可以更好地理解身体的奥秘并保持身体的健康状态。同时, 通过日常生活中的饮食、作息、情志等方面的调节以及适当的中药调理方法, 我们可以有效地维持身体的平衡状态并提高生活质量。

(作者单位: 广西玉林市中西医结合骨科医院)

血常规检查能发现的身体疾病有哪些

□黄强

在我们的日常生活中, 健康检查是一项非常重要的事情, 而血常规检查就是其中一种非常普遍的检查方式。大家可能听说过血常规这个词, 但是具体它能查出身体中的哪些疾病呢? 相信很多人都不很清楚。今天, 就来聊聊血常规检查究竟能帮助我们了解哪些健康问题, 让您对自己的身体状况有更加清晰的认识。让我们一起来了解一下吧!

1. 什么是血常规?

血常规检查是一种通过仔细观察血液中细胞数量和形态分布的方法, 用于评估个体的血液健康状况和是否存在潜在疾病的检查。血液中主要有三种细胞, 红细胞、白细胞以及血小板。通过分析血液中的细胞数目、大小、形状以及其他相关指标, 医生能够得出关于患者可能存在的问题做出初步判断。它不仅可以帮助医生评估患者的血液功能、免疫系统状态以及许多其他系统的健康, 还可以提供早期发现病变或异常情况的机会, 从而有助于及时采取必要的治疗措施。

2. 血常规能查出身体中的哪些疾病呢?

2.1 贫血: 贫血是指血液中红细胞或血红蛋白含量低于正常范围, 导致氧气输送能力下降, 影响身体健康的一种病症。血常规检查作为一种常见的血液检测方法, 能帮助医生诊断患者是否患有贫血。通过检测红细胞数量、血红蛋白浓度以及平均红细胞体积等指标, 医生可以了解贫血的类型、程度以及可能的原因。贫血的种类繁多, 血常规检查结果中, 红细胞计数、血红蛋白浓度和红细胞压积等指标可以帮助医生初步判断贫血类型。例如, 如果红细胞数量和血红蛋白浓度均低于正常范围, 可能是缺铁性贫血; 而红细胞数量正常或稍低, 血红蛋白浓度低于正常范围, 可能是地中海贫血。在确定贫血类型后, 医生可以针对不同病因, 制定相应的治疗方案。此外, 血常规检查中血红蛋白电泳、网织红细胞计数等指标还可以帮助医生诊断其他类型的贫血, 如再生障碍性贫血、溶血性贫血等。**2.2 凝血功能障碍:** 凝血功能是指血管在受伤后能够迅速自我修复、防止失血过多的能力。血常规检查是评估凝血功能的一项重要检查, 通过检测血小板计数、凝血酶原时间(PT)和活化部

分凝血活酶时间(APTT)等指标, 可以初步了解患者的凝血功能状况。血小板计数是血常规检查中的一项重要指标, 它反映了血液中参与凝血过程的重要成分的数量。当血小板计数低于正常范围时, 可能提示患者存在凝血功能障碍, 如血小板减少性紫癜、DIC(弥散性血管内凝血)等。而凝血酶原时间和活化部分凝血活酶时间是评估凝血因子活性的重要指标。正常情况下, 这两个指标应该处于正常范围。当PT或APTT延长时, 可能提示患者存在凝血功能障碍, 如先天性凝血因子缺陷、肝病等。此时, 医生需要结合其他检查结果, 以确定具体的病因和治疗方案。**2.3 白血病:** 白血病是一种血液系统恶性肿瘤, 其特点是骨髓中造血干细胞异常增生, 导致正常血细胞生成受阻。血常规检查在白血病的诊断中具有重要作用。通过检测白细胞、红细胞和血小板的数量和形态, 可以发现白血病患者的异常细胞。例如, 白细胞计数异常增高, 出现原始细胞或幼稚细胞, 可能提示白血病。但血常规检查并不能直接确诊白血病, 还需结合其他检查(如骨髓检查、细胞遗传学检查等)和临床表现来确定诊断。**2.4 过敏反应:** 对于过敏反应的话, 血常规检查可以反映免疫系统的状

态, 对于诊断过敏反应具有一定的参考价值。例如, 在药物过敏时, 血常规检查可能发现嗜酸性粒细胞计数和基质蛋白水平升高, 这是由于过敏反应导致免疫系统释放了较多这类细胞和物质。医生会根据这些异常指标来判断患者是否发生过敏反应, 并根据具体情况采取相应的治疗措施, 如使用抗过敏药物、避免接触过敏原等。**2.5 寄生虫感染:** 在寄生虫感染方面, 血常规检查可以通过检测红细胞、白细胞、血小板等指标来进行诊断。例如, 在疟疾感染时, 血常规检查可能发现红细胞和血红蛋白浓度降低, 这是由于疟原虫破坏了大量红细胞导致的。同样, 在血吸虫感染时, 血常规检查可能发现嗜酸性粒细胞计数升高, 这是由于寄生虫刺激免疫系统释放了较多这类细胞。医生会根据这些异常指标来初步判断患者是否感染了寄生虫, 并且能进一步进行相应的检查和治疗。

总之, 血常规检查在诊断各种疾病中具有重要作用。尽管它不能直接确诊某些疾病, 但它所检测到的异常指标可以为医生提供重要线索, 以便进行进一步的检查和治疗。为了保持身体健康, 建议大家定期进行血常规检查, 以便及时发现并解决潜在的健康问题。

(作者单位: 广西河池市人民医院)

牙列不齐的矫正治疗

□柯宝仪

牙列不齐又称牙列拥挤, 在错合畸形患者中最为常见, 60~70%的错合畸形患者中可见到拥挤的存在。牙列拥挤分为单纯拥挤和复杂拥挤。简单地说, 绝大多数自以为不整齐的牙齿都可以矫正。好看的牙齿千篇一律, 难看的牙齿却各有各的风格: 有的人牙齿拥挤, 原本一排齐齐整整的牙齿非要挤成一堆; 有的人天生牙齿疏松, 牙齿和牙齿之间都是缝隙; 还有的人门牙往前突出变成“龅牙”; 也有的小伙伴“地包天”, 下面的牙齿反过来包住了上面的牙齿。各种各样的牙齿不整齐, 常常会带来很多不良影响。这时就需要正畸治疗, 也就是大家口中的“牙齿矫正”。

1. 矫正的时机: 整体来说, 一般的矫正治疗的最佳时机是男生大约在12-15岁, 女生在11-14岁左右, 由于这个年龄段的颌骨处于生长发育阶段可获得较好的效果。随着年龄的增长, 治疗周期可能会长一些, 疗效可能也会略差些。

2. 常见的牙列不整齐的种类: 2.1 牙列拥挤, 犬齿外突(虎牙): 牙弓与

牙齿大小无法配合, 空间不够导致牙齿重叠拥挤状态, 下颌则以第二小白齿最晚萌发而拥向舌侧。2.2 齿间缝隙: 牙弓与牙齿大小无法配合, 当牙齿大小牙弓太小时, 就会造成牙齿的排列稀有缝隙。2.3 龅牙: 可分为牙性与骨性龅牙, 大部分皆能以传统矫正治疗, 严重之龅牙患者则需要配合口腔外科手术才能到理想之外观与咬合功能。2.4 开咬: 上颌前牙与下颌前牙是应该合上, 垂直覆盖正常为2mm, 若上下前牙无法咬上时为开咬, 会导致上下门牙无法切咬食物, 说话漏风喷水, 嘴巴无法闭紧。2.5 反合: 又称反对咬合, 即下颌前牙咬到上颌前牙的外面, 俗称地包天。除美观问题外, 反合会造成咀嚼、发音等功能障碍、外观呈现月壳脸。若属骨性颌骨不正常导致的反合, 常需配合正颌手术来治疗。

3. 矫正方法怎么选? 矫正牙齿的器械叫做矫治器, 不过许多人喜欢把它们叫做“牙套”。不同的人对于“牙套”有不同的理解, 很多人也会把烤瓷牙、全瓷牙这些修复体叫做“牙套”。大家熟知的, 传统的比如在牙齿上粘上一

个个小方块, 再用一根钢丝串起来的固定矫治器, 另外一种是目前越来越流行的「透明矫治器」, 让矫正牙齿的过程变得更美观、更隐形。那么最受关注的问题来了, 我们该怎么选合适的矫治器呢——或者换句话说: 对于大多数成年人来说, 我应该用钢丝串一串还是隐形矫正? 简单概括一下: 这两种矫正方法都有非常广泛的应用, 从原理上看差别不大, 它们都能够覆盖大多数正畸案例。矫正方式的选择并没有那么绝对, 首先每个人病情不同选择可能会不同, 其次术业有专攻, 每个正畸医生的擅长技能点又有差异。即便是传统的固定矫正, 里面其实也有很多细分的技术。所以, 我们很难通过一篇文章就知道自己应该选择哪一种方案, 所以还是要具体情况和具体指定的那位主治医生讨论出最合理的方案来。

4. 矫正的好处: 4.1 预防龋齿, 维护牙周健康: 排列不整齐的牙齿会存在很多死角, 不易彻底清洁, 牙石沉积的同时可能伴随牙龈肿痛、口臭等症状, 时间久了会使牙齿松动、牙龈退

缩。矫正后的牙齿排列整齐、易清洗, 有利于预防龋齿和牙周疾病。4.2 调整咬合, 改善口腔功能: 严重的错颌畸形会影响咀嚼, 甚至会造成吞咽、呼吸异常, 直接影响说话、吃饭这两项日常生活中非常重要的口腔功能。通过调整颌系统的平衡来改善咬合、发音等问题。4.3 增强自信, 更美丽更爱笑: 因为牙齿不整齐很多人都会说话不敢把嘴张大、拍照也不敢大笑。矫正后的牙齿往往要美观很多, 而且也会改善面型, 让人爱笑, 增强自信心, 成为求职、择偶、职场上的助力。

5. 预防方法: 预防牙列不齐的有效方法, 就是在避免种种不利因素: ①从孩子乳牙萌出开始, 就应注意采取一些办法促进颌骨发育。促进颌骨发育的方法多而简便, 一个行之有效并且很简单的方法就是, 在孩子乳磨牙萌出后, 经常给他们吃一些粗硬的食物, 如面包干, 到了换牙期可以给孩子吃些甘蔗、五香豆等。②乳牙龋病的及早预防和治疗。③及早破除口腔不良习惯。④暂时性错合, 包括前牙暂时性拥挤的观察。⑤多生牙、埋伏牙、外伤牙的尽早处置。⑥乳牙早失的间隙保持。⑦乳牙滞留的适时拔牙。⑧严重拥挤时的序列拔牙。⑨影响颌骨发育的错合(如前牙反合)的早期矫正治疗, 防止拥挤的发生。通过上述方法, 我们可以有效的预防牙列不齐。

(作者单位: 广西壮族自治区荣誉军人康复医院)