

让心脏健康跳动的秘诀

□ 马严

运动是增强心脏功能的有效方式。每周至少进行 150 分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车,可以提高心肺功能,促进血液循环。此外,力量训练也很重要,每周至少进行两次,有助于增强肌肉,提高新陈代谢。

3. 戒烟限酒,心脏的清新空气

烟草和过量饮酒都会对心脏造成严重伤害。戒烟可以显著降低心脏病的风险,而适量饮酒则需根据个人情况谨慎选择,建议男性每天不超过两杯,女性不超过一杯。

4. 管理压力,心脏的平静之海

长期的压力和焦虑会加速心脏的衰老。学会通过冥想、瑜伽或深呼吸等方式放松心情,保持心情愉悦,对心脏健康大有裨益。特别是深呼吸,每天融入日常生活,如早晨醒

来、午间小憩、晚上入睡,都能有效缓解紧张情绪。

5. 定期检查,心脏的健康守护者

定期进行心脏健康检查,及时发现并治疗潜在问题,是守护心脏健康的重要措施。如果家族中有心脏病史,更要重视心脏健康。

6. 合理睡眠,心脏的充电站

良好的睡眠是身体恢复和充电的重要过程。建议每晚保持 7-9 小时的睡眠时间,创造一个安静、舒适的睡眠环境。

睡前避免使用电子设备、饮用刺激性饮料等,以保证睡眠质量。

7. 控制心率,保持健康

通常情况下,静息状态下心率在 60-100 次/分属于正常。如果静息心跳超过 80 次/

分,说明心率偏快,可能会对身体产生不利影响。应用药物或生活方式调整降低心率,可以改善患者症状和活动耐量。

8. 及时就医,科学治疗

如果出现心率过缓或心动过速,需要及时就医,根据具体情况对症治疗。同时,针对心脏疾病如冠心病、心绞痛等,也需要进行科学治疗和管理。

综上所述,通过均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、管理压力、定期检查、合理睡眠、控制心率和及时就医,我们可以有效维护心脏的健康跳动。

让我们从日常做起,用科学的方法守护这颗跳动的心脏,享受健康、活力的生活。

(作者单位:河北省固安县中医院)

中药四性五味:合理选择搭配 有效平衡身体

□ 孙锦芹

气,增强身体阳气。

3. 平性:平性的药材和食材介于寒凉和温热之间,具有开胃健脾、强壮补虚的功效,并且容易消化。平性食物适合长期食用,如黄豆、黑豆、红薯等。

二、中药的四性

中药的四性,指的是辛、甘、酸、苦、咸五种味道,每种味道对应不同的脏腑和功效。

1. 辛味:辛味药材和食材能散、能行,具有发散、行气、活血的作用。适用于气血阻滞、外感风寒等症状。常见药材有紫苏叶、木香、川芎等。辛味食物能促进血液循环,缓解气血不畅。

2. 甘味:甘味药材和食材能补、能和、能缓,具有补益、和中、调和药性、缓急止痛的作用。适用于正气虚弱、脾胃虚弱等症状。常见药材有人参、熟地黄、甘草等。甘味食物能增强脾胃功能,调和药性,但过量食用会引起血糖升高。

3. 酸味:酸味药材和食材能收、能涩,具

有收敛、固涩的作用。适用于多汗、久咳、久泻等症状。常见药材有五味子、乌梅、山茱萸等。酸味食物能增强肝脏功能,收敛气血,但过量食用会引起消化功能紊乱。

4. 苦味:苦味药材和食材能泄、能燥、能坚,具有清热泻火、泄降气逆、通泄大便、燥湿等作用。适用于热证、喘咳、便秘等症状。常见药材有黄芩、栀子、大黄等。

苦味食物能清热燥湿,但过量食用会导致消化不良。

5. 咸味:咸味药材和食材能下、能软,具有泻下通便、软坚散结的作用。适用于大便燥结、痰核等症状。

常见药材有芒硝、海藻、鳖甲等。咸味食物能软化体内肿块,促进排便,但过量食用会损伤肾脏。

三、如何平衡身体

平衡身体的关键在于根据自身体质和疾病状况,合理选择中药和食材,调和阴阳,达到健康状态。

1. 辨证施治:在使用中药前,应先了解自身体质和疾病状况,辨证施治,避免盲目用药。例如,阴虚火旺者宜食咸味食物,以补肾虚;痰湿体质者宜食温燥食物,以健脾祛湿。

2. 适量食用:每种味道的药材和食材都有其独特的功效,但过量食用可能会带来负面影响。因此,应适量食用,避免过量。

3. 饮食均衡:饮食均衡是保持身体健康的基础。应合理搭配不同味道和性质的食物,保持营养平衡,避免偏食。

4. 季节养生:季节变化对人体健康有很大影响。应根据季节变化,选择合适的中药和食材进行调养。例如,夏季宜食寒凉食物,以清热解暑;冬季宜食温热食物,以温阳散寒。

总之,中药的四性五味是其发挥作用的基础,通过合理选择和搭配,可以有效平衡身体,调和阴阳,达到健康状态。在使用中药时,应了解药材的性味,并根据自身体质选择合适的药物,以充分发挥其疗效。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

病理学为诊断和治疗提供科学依据

□ 王伟

龄、住院号或门诊号、送检标本名称等。

2. 肉眼所见:病理医生通过肉眼观察送检标本,记录标本的名称、大小、颜色、质地等信息,重点观察病变的情况。

3. 镜下所见:病变组织经过一系列处理后制成切片,病理医生通过显微镜观察这些切片,识别并总结病变组织的形态学特点。

4. 病理学诊断:这是病理报告最核心的内容,病理医生通过综合患者的病史、体征、实验室检查、影像学检查等临床信息以及肉眼、镜下所识别并总结的形态学特点,得出患者所患疾病的名称和性质。

5. 免疫组化及分子检测结果:对于形态相似、分化较差或比较罕见的病例,需要辅助免疫组化及分子检测技术检测相关指标进一步明确诊断。

四、病理诊断的局限性与挑战

尽管病理诊断具有高度的准确性和客观性,但它也不是万能的,有其固有的主客观局限性。例如,有时由于送检组织过小或未能取到典型病变组织,导致诊断结果不够准确。此外,一些疑难罕见的病例,如淋巴瘤、软组织肉瘤等,确诊常需要结合分子检测,而一般地

市级的医院病理科由于各方面条件所限,无法开展这些检测项目。

因此,有时需要患者把组织标本拿到上一级医院进行院际间的病理会诊,听取国内或省内知名专家的诊断意见。

五、病理学在现代医学中的地位

病理学不仅是基础医学的重要组成部分,也是临床医学的重要基础。它通过对疾病形态结构、功能代谢变化的研究,为疾病的诊断和治疗提供了科学的理论基础。随着自然科学的发展,现代病理学吸收了分子生物学的最新研究方法和成果,使病理学的观察从器官、细胞水平深入到亚细胞、蛋白表达及基因的改变,进一步提高了诊断的准确性和精确度。

结语

走进病理,我们了解到病理学在医学中的重要地位和作用。它不仅揭示了疾病的本质和规律,也为疾病的诊断和治疗提供了科学依据。

每一份沉甸甸的病理报告背后,都承载着病理医生的责任与患者的期待。因此,我们应该更加关注和理解病理学,珍惜每一次病理检查的机会,为自己的健康保驾护航。

(作者单位:四川省资阳市人民医院)

速明确病变性质、淋巴结是否转移以及肿物切除范围是否足够。病理医生需要在 30 分钟内出具报告,确保手术的顺利进行。

2. 常规组织学病理报告:通过手术切除或内镜等方法获取的患者活体组织,经过脱水、包埋、切片、染色等一系列操作后,制成组织切片。病理医生通过显微镜观察这些切片,出具详细的诊断报告。

3. 细胞学病理报告:主要用于送检的样本肉眼观察不到病变的情况,如胸腔积液、腹水、内窥镜刮取刷片等。病理医生通过观察标本内细胞是否异常,判断病变的性质。

4. 分子病理报告:基于细胞或组织基因水平改变而出具的一种病理诊断报告,可以更精准地协助疾病诊断及分型,指导临床用药及判断预后。

三、病理报告的重要性

病理报告被称为诊断的“金标准”,病理医生则被誉为“医生中的医生”。一份完整的病理报告通常包括基本信息、肉眼所见、镜下所见、病理学诊断以及免疫组化及分子检测结果等内容。

1. 基本信息:包括患者的姓名、性别、年

医学检验成果如何转化为患者福祉

□ 周壹

包括科研创新、成果转化、临床应用等多个环节。在这个过程中,医院和科研机构扮演着至关重要的角色。他们不仅需要进行前沿的科学研究,还需要将研究成果转化为实际可行的临床技术,并最终应用于患者身上。

以朝阳医院为例,该医院在眼科疾病精准诊断方面取得了显著成果。通过长达 12 年的攻关,眼科主任陶勇带领团队建立了具有六万余份临床眼部液体标本的样本库,并基于样本库开展了大量国际国内联合研究。他们首创了以病原检测恒温扩增基因芯片和免疫基因组学算法为核心的集成微量眼部液体快速检测体系,实现了炎症性眼底病的早期精准诊断。

这一成果不仅填补了微量眼内液多重指标同时检验的技术空白,还显著提高了诊断

的准确性和效率,为患者带来了更好的治疗效果。

除了科研创新外,医学检验成果的转化还需要关注实用性、安全性和可持续性。实用性意味着转化成果必须能够切实解决临床问题,提高患者的生活质量。

安全性则要求在整个转化过程中严格控制质量,确保患者利益至上。可持续性则强调建立成果转化长效机制,推动医疗技术持续进步。

为了实现这一目标,医院和科研机构需要加强与临床医生的沟通与合作。临床医生是医学检验成果的直接应用者,他们了解患者的实际需求,能够为科研人员提供宝贵的反馈和建议。同时,科研人员也需要将最新的研究成果及时分享给临床医生,帮助他们更

好地理解和应用新技术。

此外,政策支持和资金投入也是推动医学检验成果转化不可或缺的因素。政府可以通过制定相关政策,鼓励医院和科研机构进行科研创新,并为成果转化提供必要的资金支持和税收优惠。

企业也可以积极参与其中,通过产学研合作等方式,推动医学检验技术的产业化发展。

总之,医学检验成果的转化是一个复杂而精细的过程,需要医院、科研机构、临床医生、政策制定者和企业等多方面的共同努力。只有将科研成果真正转化为患者福祉,才能真正实现医学的价值和意义。让我们共同期待,在未来的日子里,医学检验技术能够为更多患者带来希望和光明。

(作者单位:河北省临西县中医医院)

中药作为中华民族的传统瑰宝,以其独特的四性五味理论,为人们的健康保驾护航。

四性五味不仅是中药的基本属性,更是平衡身体、调和阴阳的重要手段。本文将详细介绍中药的四性五味及其如何帮助平衡身体。

一、中药的四性

中药的四性,又称四气,指的是寒、热、温、凉四种性质。每种性质对应不同的身体反应和治疗效果。

1. 寒凉性:寒凉性质的药材和食材能够清热泻火、凉血解毒,适用于热性疾病,如感冒发热、咽喉肿痛等。常见药材有石膏、知母、黄连等。这类药材能有效减轻热症,降低体内热量。

2. 温热性:温热性质的药材和食材能够温阳散寒、助火生热,适用于寒性疾病,如手脚冰冷、胃寒呕吐等。常见药材有附子、肉桂、干姜等。这类药材能温暖身体,驱散寒

在现代医学中,病理学作为一门基础医学与临床医学之间的桥梁学科,发挥着举足轻重的作用。它不仅揭示了疾病发生发展的原因及规律,也为疾病的诊断和治疗提供了科学依据。本文将带您走进病理的世界,了解病理学的奥秘以及它在健康维护中的重要性。

一、病理学的定义与任务

病理学是研究人体疾病发生的原因、发生机制、发展规律以及疾病过程中机体的形态结构、功能代谢变化和病变转归的一门基础医学科学。它既是医学基础学科,又是一门实践性很强的具有临床性质的学科。病理学的任务主要包括四个方面:研究疾病的病因学、发病学、病理变化以及疾病的转归和结局。

二、病理科的日常工作

病理科是医院中负责对患者的组织、体液等进行病理检查的重要部门。病理医生通过显微镜观察细胞及组织的细微变化,结合患者的临床信息,出具疾病诊断报告。病理报告有多种类型,包括快速冰冻病理报告、常规组织学病理报告、细胞学病理报告和分子病理报告。

1. 快速冰冻病理报告:主要用于术中快

在现代医学领域,医学检验不仅是疾病诊断的重要工具,更是科研成果转化为患者实际福祉的关键环节。从实验室到临床,每一步都凝聚着科研人员的智慧和汗水,旨在为患者带来更加精准、高效的治疗方案。医学检验技术的快速发展,使得许多原本难以检测的疾病标志物得以被发现。这些标志物如同疾病的“指纹”,能够帮助医生在疾病早期就进行准确诊断。例如,通过高通量测序技术,科学家能够识别出与特定癌症相关的基因突变,从而为患者提供个性化的治疗方案。这种精准医疗的实现,离不开医学检验技术的不断进步和科研成果的有效转化。

然而,将医学检验成果转化为患者福祉并非易事。这需要—个复杂而精细的过程,