

主题



农村基层防传染病

卫生防疫 中医大有作为

今天是全国爱国卫生运动月的第一天,“清洁城乡,保护健康”是今年的主题,“加强农民工及子女的健康教育,培养良好的卫生习惯”是其强调的内容。日前,“手足口病疫情在我国呈猛烈上升趋势”30个省份共报告发病

41846例、死亡18例,“以霍乱为重点的肠道传染病时有局部暴发疫情”……这些呼吸道、肠道传染病疫情多发生在农村基层和幼儿园、小学。这就赋予了今年全国爱国卫生运动月主题宣传以重要的现实意义。由于中医药在

卫生防疫方面,有着取材方便、价格低廉、用法简易、行之有效,且不造成环境污染的优势。因此,非常适宜农村基层的家庭及一些幼儿园、小学等儿童集体生活场所应用。

——编者

★ 国外信息 ★

40%乳腺癌可避免发病

据英国媒体日前报道,世界癌症研究基金会最新公布的报告说,全世界每年有近800万人死于癌症,如果能改善饮食习惯并加强运动,至少有四分之一到三分之一的癌症是可以预防和避免的。

报告说,随着人口老龄化和肥胖症病例增多,癌症患者人数可能还会上升。世界癌症研究基金会所支持的一个23人专家小组呼吁采取紧急行动来扭转这一趋势。专家们说,在富裕国家约40%的乳腺癌和大肠癌是可以通过健康的饮食、运动和控制体重而加以避免的,比如骑自行车上班、用水果代替脂肪含量高的食品等。

随手涂画助集中注意力



学生听课时在笔记本上乱涂乱画,教师通常会认为他们注意力不集中。但是,英国研究人员发现,随手涂画可能有助于集中注意力。

杰妮·安德雷德是英国普利茅斯大学心理学家。她邀请了40名成年男女参与实验,所获结果日前由英国《应用认知心理学》杂志刊载。

安德雷德让受试者听一段两分半钟模拟电话录音,内容单调乏味,涉及策划一场聚会。录音提及参加和缺席聚会者的姓名、地点和一些不相关信息。

她让所有受试者听录音时写下参加聚会者的姓名,要求其中一半人同时在纸上随意涂画,对另一半人没有这项要求。

放音结束后,安德雷德发现,随意涂画的人所记姓名多于另一半人,而且,他们大脑中平均记住的人名和地名比其他人多29%。

这些结果显示,随手涂画或许能让人记住更多细节、提高记忆力,有利于听课。

安德雷德认为,人们之所以能边涂画边记住更多信息,首先是因为随手涂画简单得不用动脑,丝毫不影响大脑完成主要任务;另外,随手涂画能让人避免走神,更容易集中注意力。

她说:“人们做一项枯燥工作时,如听单调的电话录音,注意力可能开小差,影响工作效率。随手涂画之类简单方法既不会影响主要工作,又足以让人不再走神。”她认为,学生在课堂上随手涂画是好事。如果在涂画和开小差之间选择,前者更能让教师放心。

演讲停顿有奥秘

在演讲过程中,人们会自然而然地在合适的地方加以停顿,以取得更好的演讲效果。日本科学家发现,人之所以有这样无意识地短暂停顿,是因为大脑的神经细胞能够像沙漏一样计算时间。

研究人员说,实验表明,大脑是根据电信号的变化来“描述”时间这样的抽象概念。如果经常练习演讲的停顿方法,那么久而久之神经细胞就能帮助你“熟能生巧地”在该停顿的地方停顿。

(钱铮)

变异基因引起血液病

美国研究人员日前说,骨髓瘤等血液病可能由一种遗传基因变异引起。

纽约斯隆-凯特林癌症研究所的研究人员当天发表声明说,他们研究发现,在由血细胞异常增生引发的血液病患者中,普遍存在一种遗传性的JAK2变异基因;在骨髓瘤患者中,有一半以上存在这种变异基因。

声明还说:“一个重要的现象是,人们一旦被遗传一个JAK2变异基因,其DNA(脱氧核糖核酸)同一条单链上的另一个JAK2基因也容易发生变异。”

声明指出,这些变异并不是随机发生的,而是由DNA序列特点决定的。因此,这项发现可以部分解释为何某些致病基因易发生变异;此外,也有助于人们了解,为什么一些特定人群是血液病的高危人群。

这项研究成果已发表在最新一期英国《自然·遗传学》杂志网络版上。

以上稿件据新华社

防瘟疫 7 法

吴运泉 广州中医药大学附属第一医院副主任医师

很多人都知道《黄帝内经》早在两千多年前提出“正气存内,邪不可干”的治未病观点。实际上,这一观点及其指导下的很多中医药预防瘟疫方法,对于我们今天的卫生防疫,尤其是家庭、个人的卫生防疫仍不失为有效的好方法。值此爱国卫生运动月之际,笔者将中医常用的七种方法介绍如下。

烟熏 低湿燃烧一些中药产生烟雾,有抑杀病原体的作用;或将其放入水中煮沸熏蒸,对室内空气进行消毒。例如,采用中药苍术在室内燃烟熏,用法是取苍术干燥根1000克~



2000克,盛于铁制容器中,点燃燃烧,燃出浓浓烟雾后,关闭门窗,持续60分钟~120分钟。此法适于发生以呼吸道为传播途径的瘟疫时应用。

滴鼻 用药物滴入鼻孔。例如,在感冒流行期间,取中药鹅不食草30克,浸泡两小时后以文火煮开10分钟(不可煎煮时间过长,以免失效),再以纱布滤出药液收藏备用,预防感冒取药液滴鼻一日3次,连用两天。

喷雾 用双料喉风散等中药制剂,向咽后壁处喷,可抑制或杀灭病原体。

吸入 用白芷3克、防风3克、荆芥3克、冰片1克,共研细末,取少量轻轻吹入鼻中,或包于口罩内慢慢吸入,达到持续用药的目的。此外,还有避瘟散,即苍术15克,细辛9克,大黄、贯众、姜厚朴、法半夏、川芎、藿香、羌活、柴胡、生甘草、防风、白芷、荆芥、独活、香附、丁香各3克共研为粉末,取适量从鼻孔吸入。吸法给药用于预防流感等瘟疫。

汤药 中药熬汤,分次服用。例如,可用中药金银花、杭菊、贯众,每味6克~8克,水煎服,可抑制或杀灭一些病原体。

药膳 玉竹15克、百合20克、茯苓15克、薏苡仁15克、鲜藕100克、瘦肉250克共煲汤,食肉饮汤,经常食用,具有滋阴润肺、提高机体免疫力的功效。但要注意的,百合为寒润之品,风寒咳嗽、脾虚便溏者要慎用。

艾灸 经常灸足三里、大椎、风池等穴位,可以提高机体免疫力,能加强肺部抗病能力。

空气消毒艾叶熏

丁丽 广东省茂名市社会福利院

眼下正值传染病疫情高发期,尤其是一些经空气、接触传播的病毒如致手足口病的EV71病毒、致结核病的结核杆菌等在很多地方传播。婴幼儿是特别需要保护的群体,怎样才能简便、有效、安全地为他们居室的空气及物体表面进行卫生消毒呢?我们认为应用中医药能达到上述目的。

东晋时期的中医古籍《肘后备急方》中就有艾叶燃熏治病的记载,现代研究也证明艾叶烟对多种病毒、病菌都有抑制作用,尤其是对结核杆菌、金黄色葡萄球菌、绿脓

杆菌和乙肝病毒等有显著的杀灭作用,与福尔马林的作用相似,而优于紫外线照射及乳酸消毒的作用。

因此,艾叶燃熏防疫法是一种简便易行,尤其适用于农村基层婴幼儿居住场所应用的防疫方法。以12平方米的房间为例,关闭门窗,用500克纯艾叶,放置在金属盆内,在房间内点燃,燃熏约1小时。

用艾叶燃熏要注意以下几点:一是嫩的艾叶不能使用,因为其药力不够;二是要慢慢燃熏,而不能让艾叶燃明火;三是燃熏时人要离开房间,因为艾叶含有大量有毒挥发油,容易引起皮肤黏膜潮红,并使人中枢神经兴奋,严重者会出现抽搐。

避手足口病有方

现在,很多家长都担心孩子被传染上手足口病。而对中医药“情有独钟”的广东人也把预防手足口病的希望寄托在这上面。所以,很多家长常常向医生询问,如何用中医药预防手足口病。

广州市疾病预防控制中心传染病防治中心主任李美霞说:引发手足口病的肠道病毒有20多个型,EV71型病毒是最常见的。“勤洗手、常通风、晒衣服、吃熟食、饮开水”是预防手足口病的基础。

广东省中医院儿科主任医师杨丽新表示,手足口病在中医中属于温病范畴,在做到上述基础预防方法的同时,应用一些中医药会有更好的效果。

“一些身体湿气重的孩子特别容易感染病毒,因此比较适合服用清热解暑、祛湿

类的中药,如藿香正气液等;柴胡、板蓝根有抗病毒的功效,服用后可以提高人体免疫力,防止传染病的‘侵袭’。”杨丽新说。

她向大家推荐:将金银花、茵陈、冬瓜、扁豆放入水中,煮开后当茶连续饮用几天,大人、孩子都可防病。

浙江省中医院主任医师俞景茂向大家推荐了另外三种预防措施:用布做个中药香囊,把藿香、艾叶、肉桂烘干磨成细粉装入其内,每天让孩子挂在胸前,睡觉时放在枕边,半个月到一个月换一次香囊内的中药;把中药藿香、艾叶放入敞开的容器里,加入少量水,每天加热熏蒸房间30分钟;艾条1支,每天燃熏房间10分钟至15分钟。

(李莉 裴静怡)

★ 专家在线 ★

大脑被蛀 易痴呆

“严重的脑白质疏松,会引起当事人认知功能显著下降,也就是日常人们所说的‘老年痴呆症’”南京军区南京总医院神经内科主任刘新峰日前说。

据刘新峰介绍:在影像学检查中,有不少人的脑室周围,出现一个个、一片片的白色区域,就像大脑被“蛀”了很多“洞”。有这种情况的人要当心,因为这很可能是脑白质疏松。越来越多的研究证实,脑白质疏松与认知功能障碍有密切关系。一项研究选择了74例55岁以上的研究对象,都是轻度认知功能损害患者,表现为记忆力下降且持续超过3个月;其中,33例有脑白质疏松,经过两年的观察,有15人的病情进展为痴呆,比例高达45%。而脑白质疏松与脑血管病变关系密切,人如果具备吸烟、

高血压、糖尿病、年龄较大这些高危因素中的两个以上,且病史超过数年,影像学检查几乎都有脑白质疏松的表现。

刘新峰提醒大家:由于脑白质疏松能在影像学检查中被看到,就能及早引起当事人的注意,并进行干预。因此,有高血压、糖尿病、吸烟史以及年龄较大的人,应定期接受简单的脑部影像学检查,以了解自己的情况。在干预方面,这些高危人群,首先要积极治疗基础病,将血糖、血压等指标控制在理想范围内,减少血管的炎症性反应,减轻血管病变程度;其次,这些人要在医生指导下使用阿司匹林,降低血液黏稠度,这是最简单有效的防治措施;再者,可以有意地进行一些康复训练,能延缓认知功能衰退的进程。(朱旭东)



山东省乳山市分别在市级医院、镇级医院和社区(村)诊所,建立了康复中心、康复指导站和康复室,统一配备了康复器材和康复指导医生,建立起覆盖全市的市、镇、村三级康复网络,最大限度地满足了城乡居民的康复需求。图为乳山口镇秦家庄村的村民在村里的康复中心进行康复训练。 刘国贤/摄

临床实用畅销书集锦

1.《举一反三如破竹方新用》荣莉主编,本书收集240余首治疗常见病、疑难病的古代常用方,其中临床新用部分约占全书5/6以上,如一剂主治风寒表证的麻黄汤不但能治疗支气管哮喘、急性肾炎、急性尿道炎,还可治疗顽固性呃逆、神经官能症(腹痛)、面神经炎、冠心病、煤气中毒等病症,全书每个病后均有案例和按语,读后有回味无穷、举一反三之感,非常适合临床工作者阅读。中国医药科技版,定价(上、下册):140元。

2.《内科医案》杜少辉等主编,章太炎曰:“中医之成绩,医案最著,欲求前人之经验心得,医案最有线索可寻,循此钻研,事半功倍。”本书大量汇集古今名医医案,中医医案是历代医家灵活运用中医药的理、法、方、药治病救人的真实记录,是中医理论与临床实践相结合的生动范例,是学习中医理论提高临床诊疗水平的最好借鉴。中国医药科技版,定价(上、中、下册):289元。

3.《中医男科诊断治疗学》曹开铺主编,本书是一部汇集了中医男科疾病诊断、治疗、保健理论与临床经验于一体的学术专著。分总论篇、病论篇、养生论篇、附论篇等五大部分,共有25章,包括中医男科疾病辨证、诊断、治疗、保健、临床经验等部分。中国

医药科技版,定价:130元。

4.《中医藏象生理学》孙广仁主编,本书是以中医藏象理论为核心,辅以气血津液精神、经络、体质等理论,同时收集了近二十年来相关理论与实验研究,反映了中医藏象生理学的发展与现代研究成果,可作为学习中医理论辅助教材。中国医药科技版,定价:88元。

5.《内科疑难杂症治疗学》孟庆春、柯新桥等主编,本书按呼吸、循环、消化、泌尿等为纲分为12章,系统介绍了70余种内科病的中西医诊断与治疗,内容包括临床表现、诊断要点、鉴别诊断、辨证论治、专病专方、中药成药、针灸与其他疗法、西医疗法、中西医结合疗法等,全面反映了中医药疗法在内科疑难杂症治疗方面的优势和独到之处,具有较强的实际指导价值。中国医药科技版,定价:176元。

6.《现代针灸治疗大成》吴绪平主编,本书系统介绍临床常用的40种针灸治疗方法和内科、骨伤科、外科、妇产科、儿科、神经精

神科、五官科等疾病的现代针灸治疗,反映了临床常见病的针灸治疗新进展、新成果。中国医药科技版,定价:200元。

7.《中医养生学》张学梓主编,介绍包括养生学基础理论篇,养生方法篇包括精神、饮食、运动、推拿、药物、浴身、刮痧、足疗等内容,养生康复篇包括内妇儿肿瘤等科养生方法和康复要点,本书内容丰富,具有实用性、创新性的特点。中国医药科技版,定价:150元。

8.《临床中医美容学》林俊华编著,全书分为中医美容学基础、中医美容技术和方法中医美容临床三个部分,重点介绍损美性疾病的病因、辨证论治、古今有效方药及内外治法。全书内容丰富、实用性强,是中医美容临床良好读物。中国医药科技版,定价:64元。

9.《图解中医美容技法丛书》向阳等编著,中医美容越来越多地受到大众欢迎,并广泛在医院、美容院中使用,本书介绍了150余种直接或间接影响美容的疾病,并介

绍非常实用的治疗方法,操作简单、行之有效。本书包括《刮痧美容技法图解》(定价:23元)、《拔罐美容技法图解》(定价:20元)、《耳穴美容技法图解》(定价:20元)、《针刺耳穴美容技法图解》(定价:22元)、《艾灸美容技法图解》(定价:22元)、《刺络美容技法图解》(定价:23元)。中国医药科技版,全套丛书总计130元。

10.《针灸名师临床笔记丛书》周丽莎主编,本书系统收集散在于近年针灸书籍、期刊中的医家针灸临床治疗方法和经验撰撰而成,本书包括《针灸名师临床笔记丛书》(心脑血管证卷)定价:39元;(脾胃病证卷)定价:39元;(肺系病证卷)定价:36元;(皮肤病证卷)定价:38元;(内分泌代谢病证卷)定价:36元;(妇儿病证卷)定价:39元;(筋伤病证卷)定价:35元;(肾膀胱病证卷)定价:36元;中国医药科技版,全套丛书总计298元。

11.《中医疾病预测学》王新陆主编,本

书包括了中医疾病预测理论、中医疾病预测方法及中医五脏疾病预测,现代疾病预测,临床疾病预测、肿瘤预测等内容,是一本非常全面系统的疾病预测学专著。中国医药科技版,定价:96元。

12.《中医儿科经典选释》刘弼臣编著,本书被誉为“东方小儿王”、“中医儿科之父”的刘弼臣教授在散佚于儿科古籍中,精选出诗歌236首、词216首、赋文17篇编著而成,本书对儿科病症的辨证论治、遣方用药、预后判断等均有重要价值。非常值得儿科医生阅读。中国医药科技版,定价:80元。

13.《中医肾病学》魏汉林主编,本书系统介绍中医肾脏疾病临床表现、诊断要点、鉴别诊断、辨证论治等内容,以诊断治疗为重点,辨证分型用药、单方验方、现代治疗经验兼备。中国医药科技版,定价:115元。

即日起凡在本报一次性购买以上图书500元以上者,可获赠价值600元“慈方—远程智能名医系统(可全面提升你的诊治水平)”一套。价值128元“中医食疗专家软件”一套。

数量有限 送完为止
邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号 中国中医药报社
邮编:100192 联系人:宋连均 电话:010-64860746