

浅析“治未病”

■胡丽敏摘编

“治未病”是一个既古老而又前沿的命题，体现了中医学先进和超前的医学思想，在古往今来的中医防治疾病实践中，始终焕发着活力和光辉。中医学理论奠基之作《黄帝内经》最早提出了“治未病”，《素问·四气调神大论》中有这样一段著名的论述：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”经过历代医家两千多年来的不断充实和完善，“治未病”逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。这一体系，把握了预防保健的三个主要层次，也可以说是“治未病”的三种境界，即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪，保身长全，是“治未病”的第一要义；“既病防变”着力于料在机先，阻截传变，防止疾病进一步发展；“瘥后防复”立足于扶助正气，强身健体，防止疾病复发。其核心，落实到一个“防”字上，充分体现了“预防为主”的思想。

当今医学发展的趋势是“预防疾病与损伤，维持和提高健康水平”，有三个显著特点：一是由治病的医学转向保健的医学，二是由关注人的疾病转向关注人的健康，

三是在重视科技作用的同时，更加重视人文关怀。随着医学目的和医学模式的转变，以及人们对健康提出的更高要求。“治未病”理念与实践被提到前所未有的高度，显示出广阔的发展前景。

未病先防 是研究传统的养生方法，如针刺、气功、药物法等；二是研究综合的预防措施，如环境卫生管理、除灭疾病等；三是研究常见疾病的预防措施，如食疗、敷帖、中药等；四是运用现代科学手段整理中医预防措施，即通过开展中医药临床和实验研究，观察中医药预防措施的实际效果。防病应该做到以下几个方面：增强正气、调养精神、健身锻炼、调节生活、营养调配、忌食或少食不利于治疗与康复的饮食，还可以采取药物预防的方法，并从各方面注意防止病邪的侵入。

既病防变 是指在疾病发生以后，应早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展与传变。疾病发生后，由于邪正力量的变化，就产生了疾病的变化。疾病可能会出现由浅入深，由轻到重，由单纯到复杂的发展变化。如能在疾病的初期早期诊治，此时病位较浅，正气未衰，病情多轻而易

治。故《素问·阴阳应象大论》说：“故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。”这说明诊治越早，疗效越好，如不及时诊治，病邪就有可能步步深入，使病情愈趋复杂、深重，治疗也就愈加困难。

瘥后防复 是指疾病刚痊愈，正处于恢复期，但正气尚未得元，因调养不当，旧病复发或滋生其他病者，事先采取的防治措施。或指疾病症状虽已消失，因治疗不彻底，病根未除，潜伏于体内，受某种因素诱发，使旧病复发所采取的防治措施。总之，是指人体在患病之后，要及时采取有效措施，早期诊断，早期治疗，截断疾病的发展、传变或复发，同时注意疾病痊愈后预防复发，巩固疗效。尤其是对传染性、更应防止恶性或不良性变化，以防止传播条件的产生。疾病防变在临床上可应用于多种急、慢性病中，中医药防变对于哮喘、慢性病毒性肝炎、慢性胃炎、胆石症、高血压症、脑血管意外、癌症等，均有积极作用，可有效阻止或减缓疾病向不良方向转化。

正视医患

——《心术》观后感

■郑静

“人和人就是这样对立起来的。我们也知道90%以上的患者都是善良的、通情达理的，但我们判断不出谁是会制造事端的10%，为保护自己，防患于未然，所有的人统统被假定为闹事患者。我不想再担任任何责任了，我应该担负的和我不应该担负的，我所有的悲悯之心，就这样被毁掉。”

上面这段话，相信看过最近热播剧《心术》的人都不会陌生，短短的几句台词让人们感受到了当今社会医务工作者的无奈。

现实中的许多医务工作者也曾踌躇满志、信心满满。在他们的心中，自己所从事的岗位是阳光下最灿烂的职业，因为他们他们是救死扶伤，救人于危难之间的医生；因为他们是帮助病痛中的患者与死神做殊死搏斗的战士，因为他们是人道主义精神的延续者和传承者。但是，当医务人员的努力换来的却是患者家属劈头盖脸的侮辱和谩骂的时候；当用心付出得到的却是病人的阻挠与不配合的时候；当自尊和感情被无情地践踏和亵渎的时候，当这一幕幕现实的医患关系在循环上演的时候，他们的心也开始慢慢变凉。

就像剧中的谷医生，竭力抢救一名因车祸脑挫伤病人，术后病人因心脏病突发而死亡，家属的哭闹、其他病人的不理解、媒体的曝光让他不堪重负，最终辞掉了自己热爱的工作；神经外科医生霍思邈奋力救助患者，得到的却不是家属的感谢，反而是怨恨与威胁；还有剧中的人物美小护、

张晓蕾等，虽然开始充满信心，可现实的残酷与无情却一点点的将她们的激情与信念抹杀，原本的热心会不小心被看做是成心，于是有了更多的约束，更多的流程与更多的戒备，不是逃避责任，而是保护自己。

看罢《心术》，让医务人员窥探到了当代中国的社会现实与医疗现状，医生与患者之间的矛盾频频发生，如何正确有效的保护医务人员及患者家属的利益，是值得深入探讨和解决的问题，在公安部与卫生部联合下发的《关于维护医疗机构秩序的通告》中对此也有明确清晰的规定：国家会依法保护患者及医生的合法权益不受侵害，这也是制度上的一次革命性跨越。同时《心术》也揭示了中国特色的“医闹”现象，这些“医闹”展示了深陷其中的医务人员和患者、家属之间的思想与个性。

作为一名医护人员，面对现今的社会现实与医疗现状，应当努力保持自己的工作本色，除了进一步努力提升自身的工作技能与医术之外，还要不断修炼个人修养、提升素质，理解患者，正如剧中的老大刘晨曦，始终坚持自己的“仁心仁术”，兢兢业业、踏踏实实的为患者解决疾苦，他的用心也最终感动了患者及家属。

医疗事业任重道远，医患关系理解当先。希望在我国未来的医疗事业发展中，医务人员与患者家属之间能够多一份宽容、多一份理解。



五招解除孕期疲劳

■黄颖

一 按摩消除疲劳法

按摩可以帮助孕妈咪缓解疼痛和肌肉僵硬，还有助于改善血液循环，让孕妈咪放松，驱除紧张和疲劳。

头部按摩：可以放松紧绷的头皮，缓解疲劳。左右手的中指及无名指放在额头上，分别自额心向左右两边做小按摩，一共按摩6圈，到两边太阳穴时轻轻地压一下，来回做3次；双手轻微张开，轻轻撩起头发，利用左右手的指肚分别对头顶两侧头皮进行有节奏的按摩，并按摩脑后的部位。

耳部按摩：可以放松耳朵和耳根部位，缓解一天的疲劳。用双手的中指分别夹紧左右耳洞部位，之后用食指和中指夹住上下运动。

二 音乐消除疲劳法

孕反应比较明显，忧郁和疲劳极为常见，宜听轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，可以帮助孕妈咪把忧郁和疲劳消除在音乐之中。

可以选择《春江花月夜》、《假日的海滩》、《锦上添花》、《矫健的步伐》、《水上音乐》等曲子。

三 睡眠消除疲劳法

因为基础新陈代谢增加，身体内分泌系统产生了变化，所以热量消耗快，血糖不足，让妈咪会有疲劳、精神不济、嗜睡等不适。

休息和睡眠可以使细胞能量得以补充。好的睡眠，有助于孕妈咪缓解精神压力，避免疲倦，恢复体力。想睡就睡，不要做太多事，尽可能多休息、早睡觉。

睡不着也别有压力，孕期睡不安稳是很正常的现象，虽然你不太可能立即睡上整夜觉，但最终会建立起一套对自己有效的睡前程序。

四 心理舒缓消除疲劳法

疲劳是怀孕的一种正常感觉，因为你的身体为了孕育宝贝正在非常辛苦的工作，所以心理也会感觉累、疲倦。

想象自己喜欢去的地方，例如公园、海边、小溪、高山、一望无际的草原等。把思绪集中在美好的景色上，可以使人精神饱满、心旷神怡。

聊天是一种排解疲劳不适的好方法，和准爸爸多多交流，向朋友们轻松明确的倾诉你的

感觉，在轻松愉快的聊天中也许你就忘却了身体的疲倦不适，而且减轻心中的种种忧虑，非常有益孕妈咪。

五 日常生活细节缓解疲劳法

怀孕会使你感到焦虑，导致你有紧张疲劳感，要尽可能多休息，调节和保持孕妈咪良好状态。

顺应身体的自然需要，可以提早上床睡觉，并养成每天午睡的习惯。即使是15分钟的小睡也能起到关键性作用。站立或静坐较长时间时症状会加重，最好能躺着休息以缓解腿部的疲劳，这些都有助于血液循环。

尽量调整时间安排，工作中感到疲劳时，在条件容许的情况下，可稍休息10分钟左右，也可到室外、阳台或楼顶呼吸新鲜空气。每天坚持适度锻炼，会让你感觉更舒服，减轻疲劳感。保证健康合理的饮食。健康的饮食结构应该由蔬菜、水果、粗粮细粮搭配的主食、脱脂牛奶和瘦肉、蛋、豆类等食物构成，这样的饮食会让你觉得更有精力。

医学前沿

用“内衣”远程监控健康信息

美国阿肯色州大学的研究人员已经将可穿戴且镶嵌有电动纳米传感器的纺织材料融入到一个运动型内衣中。这对于妇女来说，称之为电子文胸；而对于男士，则称之为T恤。

传感器本身实际上是一个镶嵌在文胸或T恤上的小装置，而且它可以收集血压、体温、呼吸频率和氧耗量等数据。最有趣的是它甚至可以跟踪一些大脑活动，其中包括通常从心电图上才能获取的阅读数据，这将有助于识别早期的心脏病发作。

据研究人员所说，硬币大小的传感器是由黄金纳米线和柔韧且导电的纺织品纳米传

感器组成。然后，其余部分是一个装有扩大器、天线、电路板、微处理器、蓝牙模块和电池的小塑料盒。研究人员说，他们正尝试着开发出更小且更柔韧的组件包装盒以取代之前的硬盒。传感器收集到的数据流随后传到用户的智能手机上。手机的app将帮助用户跟踪和记录各项生命体征。当app检测出不正常的体征时，它将通过紧急警告告知用户。

当然，这并不是最近亮相的第一个可穿戴式传感器。今年一月份时，在拉斯维加斯举行的消费电子产品展也展示了几个类似的产品。最复杂的小型传感器镶嵌到衬衫、臂

章或其他衣物上。去年秋天时，由俄亥俄州立大学研究人员开发的镶嵌到衣物中的“可穿戴式天线”，它可以定期收集生物特征数据，并通过智能手机传送给医生。

阿肯色州研究人员开发的传感器之所以这么有趣是由于将其整合到内衣中以至于几乎看不见传感器，这可能更方便用户长期穿戴。

不幸的是，可穿戴式传感器的的相关研究并没有结束。最近一项针对受远程监控的居家老年人的研究发现，监控组的住院率并没有比非监控组低一些。必须要看看是否进一步的研究能弄清基于传感器的远程监控的真实价值。

远程会诊让她及时放下心

顾新梅

陈女士，59岁，近半个月来出现咳嗽、咳痰，当地社区卫生服务中心看后给她开了张胸片，不料胸片结果令她十分害怕：“左肺门旁圆形阴影。”在她的一再追问下，医生告诉她可能是肿瘤，她马上想到要去大医院做进一步检查，这时医生告诉她，她的片子可以传到县中心医院请那里的专家会诊一下，医生打开了远程会诊系统，将陈女士的片子传到了县中心医院影像诊断中心，20分钟后，一份诊断为“良性结节”的诊断报告交到了陈女士手里，陈女士悬着的心终于放下。

据县中心医院放射科鲁君敏主任介绍，县中心医院最近成立了医疗联合体影像中心、临检中心和病理诊断中心。依托县中心医院的医疗技术、设备、质量控制等资源，为基层患者提供迅速、有效的诊断服

务，使疾病及早得到治疗，减轻病人的负担。病人在卫生服务中心做的检查都可以得到三级医院医生的诊断，发挥了大医院优势资源的辐射作用，影像中心建立了PACA系统，联合体内的11家社区卫生服务中心都可以将疑难片实时传到县中心医院。除了影像中心，另外两个中心也开始运行，到大医院拍片、化验、做病理检查路远费时，但街镇卫生服务中心又缺少专业诊断医生，对诊断结果不放心，“两难”的这种境地被打破。

随着绍兴县“数字卫生项目”的建设逐步实施和县中心医院医疗联合体三个中心的顺利运行，居民在家门口就能享受到去大医院才有的高质量的医疗服务，不仅节省了时间，也节约了费用。

保健医苑

问题：我是身体不舒服，脑子又没病，为什么推荐我看心理门诊？

心理咨询师：在心理门诊经常会见到由别的科室推荐来的病人，常有以下的症状，如头痛、头晕、胸闷、心跳快、四肢麻木、浑身无力等，常规的医学检查显示他们没有明显的器质病变，但是症状确实很明显，这时一般会考虑是心理原因引起的躯体化症状。这时会建议病人做心理测试，以便进行更准确的诊断。通过心理测试的结果可以发现这些病人具有很多焦虑和抑郁情绪，并存在一定的性格缺陷。再经过详细的问诊，还会发现这些病人很多都有一些应激事件的刺激或者是长期处于压力环境，比如，丈夫外遇、亲人生病或去世、债务纠纷等，这些心理方面的应激反应没有处理好，就以一种躯体症状的形式表现出来。现在比较常见的一种此类疾病，就是当亲朋好友或同事中有人因癌症

或是其他疾病去世后，他们也会来医院进行相关的检查，虽然检查结果往往是正常的，但由于其个性较敏感小心，因此总有和过世的人相似的症状表现。需要说明的是，这些症状不是装出来的，他们确实是有躯体方面的不适感，但是，这些不适感主要还是由于内心的关注和担忧造成的，因此，他们虽然经常去做检查，得到的结果依然是正常的。对这类病人，可以根据相应的情形选择药物治疗或心理治疗，或者是两者结合。

问题：学心理学能治好自己的心病吗？

心理咨询师：当今社会紧张的节奏使越来越多的人有了不同的心理问题，因此，有关心理学的书籍和电视节目也随处可见。很多人正是通过这些途径了解了心理学，也感悟到了很多人生哲理，使自己的生活更幸福。于是，有些人也试图通过自学治好自己的心病，从专业的角度看，这种可

能性还是比较低的，因为真正的心病，即使通过专业的治疗，也不一定会有很大的改善，仅仅通过一些比较零散的学习，没有专业人士指导，更多的恐怕是伤害。一个人之所以会得心病，除了诱因之外，更多的是由于自身的性格缺陷或长期的成长经历中的阴影造成的，而自学时往往会片面地理解，还会自己进行一一对应，最后会更加焦虑和担心，加重病情。这就象不能通过看书或者别的途径来给自己看躯体疾病是一个道理。当然，在医生的指导下，有针对性地学习一些心理学知识，对疾病的康复还是有益的，因为可以帮助你了解自己，了解心理活动的规律，从而防御一些问题的发生。心理疾病的治疗是一个复杂系统的工作，从事心理治疗工作的人员不仅要有丰富的理论知识，还要经过系统的自我成长，和个案的积累与督导，这样才能有效地帮助有心病的人逐步走出心理的泥潭。

