



王来法对话健康

## 路面清洁工 风吹日晒身体“干涸” 怎么办

王来法:

杭州江南肝胆病研究所所长,杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员,中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等,尤其对慢性萎缩性胃炎、胃恶变等治疗领域有深入研究,并独到见解。著有《慢性萎缩性胃炎》和《胃病康复之路》、《胃肠病调摄》、《标本兼治看胃病》等专著和医学论文40多篇。其中《标本兼治看胃病》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

问:口干舌燥,是许多路面清洁工经常碰到的事情,据说这很可能患上了干燥综合征,请问王医师,这是一种什么疾病,该如何治疗呢?

答:干燥综合征是常见的疾病,有些人感觉自己的皮肤干燥就认为是干燥综合征,其实不然,干燥综合征是一种全身外分泌腺(如泪腺、唾液腺等)受累的慢性炎症性自身免疫病,常见症状有眼干、口干、无汗、大便干等,也可以累及全身多个系统。

干燥综合征有很多危害,轻者常常口干、喉咙干燥、口腔唾液分泌少,重的能引发各种其他疾病,如牙龈炎、气管炎、眼部病变、皮肤病变等,严

重威胁人们健康。

干燥综合征在中医的说法,是属于“燥证”、“燥痹”范畴,症候表现以内燥为主,也有外燥表现。多因内热津伤或久病精血内亏,或失血过多,或汗,吐,下后伤津液所致。因此我们把滋阴清热,养血润燥作为主要治疗法则,即所谓“顾正似是而非需养阴存津,化邪但需润肺化痰”。

当你感觉皮肤非常干燥时,就要当心干燥综合征来袭。预防干燥综合征除增强体质,提高抗病能力外,最好的方法就是多喝水。

防治干燥综合征生活中要注意空间保湿,保持房间内湿度达50%-60%,气候干燥时勤用湿拖布拖地,并在卧室内摆上一盆清水,有条件者可用加湿器,以免因空气干燥而加重口、眼干燥症状。

另外个人生活要勤快,要勤漱口、多喝水,不抽烟,少喝酒,以保持口腔清洁卫生,日常可嚼咽口香糖,以刺激唾液腺分泌,湿润口腔。注意眼部保健,不要长时间看书、读报及看电视,眼干时应点具有湿润眼睛作用的眼药水。勤换衣裤、被褥,以保持皮肤清洁卫生,避免使用温度过高的水洗脸、洗澡,少用或不用碱性肥皂,洗浴后抹些油性护肤脂,防止皮肤过于干燥。

俗话说:“吃出健康”。既然为“燥”,在饮食上就得“去火”,所以饮食要清淡,忌吃上火食物、油炸食品,平时多喝水,多吃水果,多吃蔬菜,保证大便通畅。

还要保持平和的心态,心态平和有利于气血通畅,可避免因情绪受到刺激而导致的上火。

# 未病先防 既病防变 病后防复 亚健康人群如何防治潜在“未病”

■记者谢邹翔

提起“治未病”,也许不少人觉得陌生。其实,“治未病”并不是什么新名词,但很多人却不知道自己是否需要“治未病”?哪些症状需要去“治未病”?记者走访了杭州米市巷社区卫生服务中心。

出现感冒、便秘等症状要  
来治未病

治未病中心张月敏医生告诉记者,“治未病是指采取预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法,鼓励市民了解传统医学保健理念、科学养生。‘未病’一是指健康的人,没有疾病;二是指健康到疾病发生的中间状态,也就是萌芽状态的疾病;三是指身体某一器官已有病,会影响到其他器官并使之生病。现在人们常说的亚健康就是‘未病’的一种特殊表现形式。”

出现哪些症状可去治未病科就诊?张月敏说,出现反复感冒、烦躁压抑、长期肠胃不适、盗汗、健忘、经前乳胀、痛经、疲劳、畏寒、眠差、便秘、易过敏症状、肥胖症、更年期潮热等不适症状,均可进行治未病调治。

张月敏介绍,治未病的根本是改善体质,讲究未病先防、既病防变、病后防复。未病先防是指对潜在的致病因素,预先采取

针对性的保健措施,主要针对亚健康群体;既病防变是指患病后,通过采取一定措施,及时阻止疾病发展、加重,并防止并发症发生,如慢性胃肠病、慢性心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病、代谢病等慢性疾患,通过改善体质,可逐步控制病情;病后防复是指疾病经治疗后,病情好转或者康复,再采取巩固性治疗,以防止疾病复发。

张月敏说,治未病首先要辨别就诊者的体质,根据体质情况,采用非药物和药物治疗干预体质。为了保证最大的效果,治未病要在药物干预的同时结合饮食、睡眠等生活方式的改变,才能有效预防疾病,保证健康。

不出社区治未病

张月敏介绍说,“KY3H五脏相音辨识评估系统”和“KY3H证素辨识一评估一干预系统”是两套中医体质辨识系统,前者依据《黄帝内经》中的学说,融合现代物理声学、磁疗学等科技成果,判断人体二十五种脏腑与经络的功能状态;后者利用计算机根据自填的信息调查表分析体质并给出调养方案。

张月敏说,这套系统在治未病中心的大厅的中医体质辨识室,可以自助操作,输入电脑3分

钟便能得到一份中医养生方案,平时该多吃什么、不适合吃什么,都有了指南。

采访时,记者看到家住米市巷街道左家新村的吴小姐正在这里尝试体质辨识测试。首先,吴小姐根据自身情况填写了一张KY3H健康信息调查表,然后,张医师将数据输入计算机,计算机会自动快速分析数据并打印出一份《KY3H知己报告+求己方案》,评估宏观健康状态。这份报告分析出吴小姐属于血瘀体质,平时面色晦暗,出现瘀斑,有痛经,经血中多凝血块等症状。在饮食上建议可用活血化瘀作用的饮食来进行调理,比如黑豆、芝麻、山楂、茄子、芹菜、海带等;起居上宜动不宜静,宜温不宜寒;运动上应循序运动促血行。报告简易懂俗地告诉吴小姐血瘀体质的人在饮食、起居、运动等方面如何保健调理。

吴小姐告诉记者,她没想到这样一套辨识过程完全是免费的,相同的体质检测在一些大医院起码要100元。

张月敏介绍,很多病人的身体改善要靠平时的调养,治未病中心能帮助他们更加了解自身状况,而且辖区的居民信息与医院信息实现联网,凡是做过体检的居民来看病,医生马上能从网上调集到病人信息。

米市巷服务中心全省首家治未病社区医院

拱墅区长板巷的米市巷街道社区卫生服务中心,是我省首家社区治未病中心。服务中心建立社区治未病服务平台,专设天天开放的中医治未病门诊,为辖区居民免费提供体质辨识、五脏相音辨识和证素辨识等服务,为60岁以上老年人普遍测试中医体质,借助体质辨识结果实施个体化健康干预。同时,增设社区治未病服务项目,包括组织医务人员定期深入社区开展健康咨询、义诊和指导居民养生保健;为老年患者开设中医家庭病床;实施高血压、糖尿病社区治未病路径管理等。

该社区卫生服务中心随机抽取3048名社区居民进行调查,结果表明:中医9种基本体质平和和质占19.14%;偏颇质占80.86%,其中居前3位为阳虚质、气虚质、阴虚体质,居民对纠正体质偏颇倾向的个性化调护方法知晓率达95%以上。



如果确诊耳石症,主要采用手法复位治疗就行。

手法复位,就是通过一系列体位改变使“不慎”掉入半规管的耳石重新回到属于它的地方——椭圆囊,从而达到治疗疾病的目的。一般患者经过1~2次手法复位治疗,就能获得满意的效果。不过,有些耳石症是由其他疾病引发的,就需要同时给予药物治疗,减少复发。

陈志凌说,因为长时间保持一个姿势,比如保险长期卧床的孕妇,突然发生体位改变,或者拔牙等体位突然改变而诱发“耳石症”的病人天天都有。他建议,耳石症患者若以前发作过,平时生活要格外注意:避免过于疲劳;饮食上忌饮浓茶、咖啡和酒类等刺激性饮料;适当的体育锻炼有助于保持平衡、远离头晕。

健康常识

## 夏季泳池里要防的那些病

■记者谢邹翔

进入三伏天,游泳开始成为大家喜爱的消暑方式。但是,值得注意,游泳池是公共场所,如果不小心,就很容易患上各种通过水池传播的疾病,如何采取正确有效的措施预防这些疾病呢?记者采访了乐刻城西银泰店的健康专家饶星星。

谨防结膜炎

游泳时不爱戴泳镜是很多人的习惯,但夏季空气湿热,细菌、病毒非常活跃,特别是通过水传播特别快,泳池就变成了传播细菌的温床。饶星星说,游泳馆的池水要经常用漂白粉消毒,含氯的漂白粉会导致池水偏碱性,正常眼结膜更适应偏酸性的环境,所以接触到偏碱性的池水,眼结膜会有酸涩的感觉。

饶星星说,要预防结膜炎,除了要选正规游泳场所外,还要记得在游泳前滴一两滴抗生滴眼剂,游泳过程中不要用别人用过的毛巾等物品;游泳时要把隐形眼镜摘掉,潜水时尽量闭上眼睛,要带上防护镜;尽可能不用手揉搓眼睛,游泳后要及时用干净水洗脸、洗澡,并点抗生滴眼剂一次。

慎防中耳炎

中耳炎也是游泳中容易感染

的疾病。饶星星说,游泳后如果耳朵进了水,一般情况下用手指或者棉签去抠,其实这是一个误区,用棉签或手指去抠耳朵很容易伤到耳道皮肤,加之泳池里的水质不干净,就会感染导致外耳道发炎。

饶星星说,如果游泳之后耳朵进水,要即时进行干燥处理。可以将头倾向一侧,让水从耳道流出,并拉扯耳垂,帮助积水流走。如果还有残留的水,可以使用吹风机吹干。

警惕皮肤感染

公共游泳池是一个大染缸,充斥着大量的细菌病毒,再加上

更换池水的成本高,导致游泳池成了一个温床,容易出现皮肤过敏。

饶星星说,高氯池水是可致敏的。因为一般的游泳馆池水中含有氯、氯等消毒成分,在游泳池人多的情况下,会增加消毒剂的浓度,对消毒剂过敏的人容易产生皮肤潮红、荨麻疹等症。

绝大多数的皮肤病是不会通过游泳传染的,但当同游的人患有细菌性、病毒性以及寄生虫类等传染性皮肤疾病时,就可能通过池水传播、传染给他人。

另外,公用的拖鞋也可能传播疥疮、足癣等疾病。



健康资讯

## 省城社区居民可免费筛查肺功能

杭州市社区呼吸系统疾病综合防治项目启动

本报讯 记者谢邹翔 通讯员詹雅报道 近日,杭州市卫计委请院士王辰等呼吸科专家为社区签约医生培训授课,同时,启动了呼吸系统疾病综合防治项目,8月起,在全市开展居民免费肺功能筛查。

呼吸系统疾病连续多年位居杭州市居民死因的前三位。2014年杭州市前五位死因依次为:恶性肿瘤180.44/10万、脑血管病104.41/10万、呼吸系统病

92.26/10万、心脏病88.40/10万、损伤中毒46.28/10万。

常见呼吸系统疾病有哮喘、慢性阻塞性肺炎等。慢性呼吸道疾病和心脑血管疾病一样,已占据我国人口死亡原因的70%以上。随着杭州市社区医生签约服务的实施和推进,全科医生作为社区居民健康的守护人,提升全科医生对呼吸性疾病等常见病、慢性病的诊治水平十分重要。如何早发现、早干预、早治

疗是该项目的主要任务之一。

社区呼吸系统疾病综合防治项目实施期为今年8月至12月,一是为开展社区人群呼吸疾病防控提供基本的医疗设备,将从英国进口每台需300美元的迷你肺功能仪,免费向中心城区社区卫生服务中心提供,用于开展社区肺功能筛查项目;二是为每个社区卫生服务中心培养一名呼吸疾病首席医生,配合杭州市医养护一体

化的服务,为签约的社区居民提供方便就医和呼吸系统的综合防治,提高社区居民对基层医疗机构就诊的信任度和满意度;三是开展理论知识培训和临床实践技能培训,以提高社区签约医生对呼吸疾病的防控管理能力,并通过社区居民的健康教育,实现早期预防、早期诊断,降低呼吸疾病的发生率,提高社区呼吸疾病的综合防控管理水平。

## 验血可查精神分裂症

■万恩琦

澳大利亚新南威尔士大学和美国乔治亚摄政大学的科学家最近发现,血液中的“血管内皮生长因子”增多,可能是患精神分裂症标志。这表明验血可能成为诊断精神分裂症的新方法,有望显著降低诊断成本。

精神分裂症是一组病因未明的重度精神病,涉及感觉、知

觉、思维、情感和行为等多方面障碍及精神活动的不协调。目前诊断早期精神分裂症的方法,主要是使用脑功能成像等一系列复杂手段检测大脑是否出现病变。

澳美科学家报告说,他们对96名精神分裂症患者和83名健康人进行对比研究。结果发现,血液中的“血管内皮生长因子”指标上升可作为诊断精神分裂症的重要生物指标。

“血管内皮生长因子”的作用是在体内诱导新血管生成,同时帮助大脑适应变化,避免脑细胞损伤。科学家发现,“血管内皮生长因子”指标上升与人大脑中的“前额叶皮质”萎缩有很大关联,后者被认为是精神分裂症患者大脑病变的一个重要表现。

参与这项研究的美国乔治亚摄政大学神经学家安妮库马尔·皮莱说,研究成果表明,血液测试可

作为诊断精神分裂症的一种简单方法,比大脑成像的成本低很多。

科学家还发现,“血管内皮生长因子”指标上升与血液中的“白细胞介素-6”增多会同时出现。由于“白细胞介素-6”会引起大脑炎症,所以科学家推测,至少部分精神分裂症患者的病因是脑炎。如果这一推断准确,那么治疗这部分精神分裂症患者就可以结合使用治疗脑炎的方法。

## 常山交通:廉政漫画展树“清”风



为推进党员干部作风建设,增强党员干部反腐倡廉意识,营造正风肃纪氛围,近日,常山县交通公路部门的90多名党员干部,在局纪检书记苏承辉的带领下,来到县档案局一楼展厅,一同观看了衢州市廉政漫画进万家《清风画廊》的漫画展,接受法纪和警示教育。

此次画展共展出漫画作品132幅,分设反腐倡廉建设篇、作风建设篇、特邀作品等3个篇章。各式各样幽默风趣、寓意深刻、极富感染力的漫画,警示和教育了广大党员干部,要坚决反对“四风”,真心服务群众,努力做到为民、务实、清廉。

徐莹 夏小琴

## 嘉善烟草:全省QC发布会获佳绩

近日,在“二〇一五年度浙江省优秀质量管理小组成果发布会”上传来喜讯,嘉兴市烟草公司嘉善分公司圆梦QC小组的课题成果《缩短信息采集故障时间》,以其新颖的构思、规范的程序、精彩的展示得到评委会专家们的一致肯定,在400多个参赛小组中获得二等奖。

据悉,嘉善烟草圆梦QC小组创建于2012年,由市场部负责人牵头,组织新进大学生与工作经验丰富的老员工共同参与。本次课题从当下烟草企业信息采集工作的重要性出发,以提升信息采集的准确率和完整性为目标,就缩短信息采集故障时间提出新的思路和方法。下一步,该小组将继续着眼于实际工作,将解决具体问题与破解发展难题相结合,不断提升QC小组活动的质量与水平。

胡译文 钟诚

杭州中润生态农业开发有限公司的组织机构代码证书组织机构代码为58651784-X,证书登记号为330183-060647,不慎遗失,现声明作废。

富阳市逸家物业管理有限公司遗失公章、财务专用章、合同章、发票专用章各一枚,声明作废。

富阳市华国法家庭农场遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

施光华 遗失 杭 州市 商 行 政 管 理 局 淳 安 分 局 2009年8月12日核发的注册号为330127600091228的营业执照正、副本,声明作废。

杭州伟泰物流有限公司道路运输证丢失,车牌浙A8L877,道路运输证号330109034489,声明作废。

杭州升房地产开发有限公司减资公告

经本公司出资人决定:本公司认缴注册资本从10000万元减至2000万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为其没有提出要求。

杭州升房地产开发有限公司

杭州皓行信息科技有限公司减资公告

经本公司出资人决定:本公司认缴注册资本从500万元减至50万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为其没有提出要求。

杭州皓行信息科技有限公司

富阳亿丰管道有限公司注销清算公告

富阳亿丰管道有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出要求。