

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



张月敏： 杭州市米市巷社区医院中医治未病主任，责任医师团队长。中医药大学毕业后从事心理健康教育专业工作十六年，国家级二级心理咨询师，主要负责中心的治未病工作和锦绣团队工作。

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”？记者走访了杭州市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’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、眼差、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，病情好转或患者康复，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、荠菜、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。报告简明通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，比如保持常期卧床的孕妇，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。



王来法对话健康

路面清洁工 风吹日晒身体“干涸” 怎么办

重威胁人们健康。

干燥综合征在中医的说法，是属于“燥证”、“燥病”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”而非需养胃存化邪但需润肺化燥”。

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，日常可咀嚼口香糖，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。

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。

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。

《秘密花园》火遍朋友圈

涂色太“拼” 当心耳石脱落走路歪斜

■记者谢邹翔 通讯员徐尤佳

在那里画啊涂啊。

近日，杭州市中医院耳鼻喉科却接诊了一位画出耳石症的大学生小韩。原来，她一早上起来就开始天旋地转，人恶心到不行，走起路歪歪斜斜就像喝醉酒一样。什么怪毛病啊？

于是妈妈陪着她来到了杭州市中医院看急诊。其实先看的是内科和外科，医院一大圈检查下来，CT、磁共振、抽血、化验，既不是高血压，也不是颈椎病，一些容易引起头晕的毛病都被排除了。

最后由内科医生建议小韩母女去

耳鼻喉科看看，果真一查，这问题还就出在耳朵上，医生诊断这是“良性阵发性位置性眩晕”，又俗称“耳石症”。

“我想来就是昨晚画《秘密花园》太拼了，搞到凌晨2点多。”放暑假在家的小韩，闲来无事可干，就急忙夜忙地画啊画，涂啊涂。耳鼻喉科的陈志凌主任说，长时间保持一个姿势，经常埋头画画，导致小韩的耳石脱落，产生了眩晕症状。

耳鼻喉科的陈志凌副主任在治疗室里为小韩做了一套头部复位训练，让她先在治疗床上坐好，

接着是仰卧，随后身体一步一步在床上翻动起来……没有很高难度的动作，几个来回后，她感到头似乎不那么晕了。

陈志凌说，人的内耳中有一种感受直线加速度的结构，称为囊斑，其表面有一层耳石膜，有很多碳酸钙的结晶，医学上称之为耳石，耳石对帮助人体维持平衡感有重要作用。耳石脱落，有可能掉到内耳中的半规管，产生眩晕。耳石症病因不明，通常多见于老年人，但一些工作压力大、经常熬夜、作息不规律的年轻人也会患病。

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

游泳时不戴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，除了要选择正规游泳场所外，还要记得在游泳前滴一两滴抗生素滴眼剂，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；尽可能不用手搓揉眼睛，游泳后要及时用干净水洗脸、洗澡，并点抗生素滴眼剂一次。

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，可以使用户吹风筒吹干。

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



常山交通：廉政漫画展树“清”风



■万思琦

澳大利亚新南威尔士大学和美国乔治亚理工学院的科学家最近发现，血液中的“血管内皮生长因子”增多，可能是患精神分裂症的标志。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。

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

验血可查精神分裂症

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。

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。

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 杭州市工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。

富阳阳丰管道有限公司注销清算公告

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，逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州升望房地产开发有限公司

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，逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州皓信信息科技有限公司

经本公司出资人决定：本公司认缴注册资本从1000万元减至200万元。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，逾期不提出的视其为没有提出要求。

富阳阳丰管道有限公司注销清算公告

富阳阳丰管道有限公司注销清算公告：本公司已经决定解散本公司，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，逾期不申报的视其为没有提出要求。