



心身疾病患者如何养生

□牛学思

说到心身疾病,大家可能有点陌生。随着生活节奏的加快,人们的精神压力越来越大,患心身疾病的人也越来越多。据统计,在所有的疾病当中,心身疾病占了75%以上。

美国医学家亚历山大明确提出了七大经典心身疾病,分别是原发性高血压病、支气管哮喘、溃疡性结肠炎、十二指肠溃疡、甲状腺功能亢进症、类风湿关节炎、神经性皮炎。

这些疾病看似和心身关联不大,其实它们的发生和发展与社会、心理因素有着密切的关系,是非常典型的心身疾病。

心身疾病就是指心理、社会因素在疾病发生发展过程中占主要作用的躯体器质性病变和躯体功能性障碍的总称,这类疾病以心理、社会因素为诱因,但是以具体的躯体不适感为主要表现。所以说很多患者首次就诊的科室往往是内科、骨科、妇科等科室。

心身疾病可以是一些不明原因的单个或多个症状,比如失眠、胸闷、心烦、头痛、腹泻、腹胀等,也可以是某些具体的器质性病变的疾病,比如冠心病、高血压病、消化性溃疡等。

当怀疑自己有情绪改变,身体不舒服时,不妨先从网上查找一些睡眠量表、焦虑自评量表和抑郁自评量表进行心理问卷测试,若测试结果符合相关诊断标准,就可以去对应科室寻求正确的治疗方法。当然,诊断时还要首先排除器质性病变。

由于现代的医学模式和大众的常规认知导致我们面对心身疾病时只关注疾病导致的结果——躯体反应(身体上的不舒服),而忽略疾病发生的初始原因——心理、社会因素,所以在临床上心身疾病的识别率和认同率都较低。

多数医生缺乏对“心身行动计划”的认识,很容易出现误诊和漏诊,而患者早期由于不自知都是跑去内科门诊进行治疗,最终疾病反反复复,久治不愈,到后期许多患者逐渐放弃了治疗。

心身疾病不是绝症,只要给予正确的指导、治疗,是可以逐渐痊愈的。

在中医中虽然没有医学心理学、心身医学等名词,但是却有极其丰富的相关内容。

《黄帝内经》中讲的“天人合一”,认为人与自然、社会环境息息相关,是一个不可分割的整体。在这样的认识下,《黄帝内经》倡导将人放在自然环境和社会环境的大背景下来考察,因此,我们在认识疾病时,要改变自己的常规认知,应用生物—心理—社会医学模式不能只盯着躯体症状,更要着眼于它与自然、社会环境的相互联系,要综合考虑它所涉及的社会及心理因素,这是预防和治疗心身疾病的一个大方向。随遇而安,顺其自然。

当下养生的热点,比较重视饮食和运动的调养,教你如何去吃、如何去补、如何去运动。其实,对心的调养才是重点,下士养身,中士养气,上士养心。可以说养生重点在养心。

中医治疗心身疾病有着得天独厚的优势,中医提倡以人为本,以病为标,重视生病的人,着眼于调整人患病后的整体状态。在《伤寒杂论》中有许多以心身疾病为主证的相关方剂,通过口服这些中药达到调节气血阴阳,调理全身,松懈精神的目的,这些对于治疗心身疾病而言都是非常关键的。

中医认为,“肝主疏泄,肝主情志”,肝有调畅情绪的作用,如果这个功能失常了,便易出现肝气郁结。因此,临床在针对心身疾病用药时应注重调达肝气,柴胡剂类大都具有这样的功能,比如柴胡龙骨牡蛎汤、柴胡桂枝汤等,这些柴胡剂是临床用药的一个方向,但是具体如何运用还要根据患者的症状、体征等辨证选用。除此之外,还有一些具有疏肝理气的中成药,比如舒肝颗粒、逍遥丸等也可以运用。

除口服中药外,中医还有一些特色的外治方法可以尽快缓解躯体上的不适感。中医特色治疗有针灸、耳针疗法、推拿、药枕及足浴疗法等,可以帮助患者及时、尽早解除身体上的不适感,这样既可以增强患者治疗的信心,也可以从一定程度上缓解过重的心理压力。

根据心身疾病的临床表现,能够正确认识这个疾病,并重视心理、社会因素在疾病中的作用,积极预防,远离心身疾病,健康生活。

(作者供职于河南省中医院)

我与中医的故事

□郑学农

小时候在老家常听到老人说起村东头高先儿治疗常见病用单方的故事倒也有趣。小孩子和大人发热、拉肚子、恶心、呕吐这几种常见病,高先儿就说单方,治病还不花钱,什么糊芡拉一灶心土(伏龙肝)、竹竿青(竹茹)、并绿酸(并苔)、姜放一起熬着喝,两三天就好了,这就是我早期接触的中医学故事。

稍微大些,爷爷就给我讲孙思邈看病的故事。孙思邈医术高超,在江北行医时,一些看似不太重的病,经他一看,竟然断为死症,果然这些人几天后就死了。

后来,孙思邈的舅舅就试探外甥究竟是神医还是故弄玄虚。去之前,孙思邈的舅舅用槐豆煮水把染得乌青,去编外甥。结果孙思邈一看大惊失色,说:“舅舅你这是槐毒入内,没救了,回去吧!”几日后,舅舅就过世了。

后来到了江南,有一家人正在出殡,孙思邈看见地上有新鲜血迹,就喊住出殡的人,说江南什么规矩,活人也要埋吗?众人不解,问起原因。孙思邈说棺材里的人没死,不信打开看看。原来是位产妇,难产死的,孙思邈就在妇人合谷穴扎了一针,产妇竟然活过来了。

孙思邈治病救人的故事对我震撼很大,世间真有这样的神人!这是我接触到的民间神医的传说,充满了向往和敬仰,能够成为这样的医生该有多好啊!

小学五年级时,父亲从西北回到家里,他是文革前西北农业大学兽医专业毕业的。回到家后,父亲拿着医学书本仔仔细细研究,后来给人针灸,一天到晚没闲着,疗效不错,传遍了大街东西两头,都说父亲人好,技术高,家里人常常引以为豪。所以街上的老中医走在路上,总是有人邀饭,热情相迎,父亲说这种邀请是真诚的,虽然那时家家困难。

中医植根民间,宛如自己的亲人近邻,老中医凭着一根针,几样草,就是健康的希望所在。所以人们会像尊重长辈和族亲一样,也是平民最羡慕的职业,这就是小时候对于中医的全部认识了。

高中毕业后第二年,正赶上高考恢复,我拼了两年,最终被河南中医学院(现为河南中医药大学)录取,通知发到了我工作的畜牧场。

我不知道什么是中医,还生怕最终上了个中专,进了校门,才了解到中医是中国最传统、最古老的医学。随着深入学习,对中医的博大精深才有了初步了解,奇妙的表述方式就像穿越上古的传说故事,其对于疗效的期待也是凿凿有据。于是,我就对中医有些痴迷,回乡后碰到合适的病证就放手一试,果然真是神奇了。

有一位阿奶患了产后中风,据说嫁到这里时就是蒙着被子来的(二婚)。阿奶冬夏棉衣裹身,不敢见丝毫凉气,脸上贴满了各种止痛膏,头戴棉斗篷,门挂厚帘子,身上津津汗,总喊浑身痛,夏季日中才敢走出房间,倚在门前晒太阳,过午立即回房,拉紧门窗,如此不一而足。

我查阅资料,觉得阿奶是太阳中风湿虚证,就给她开了桂枝汤加味。不想,年底我回到家里,阿奶跑到我家,把自己攒的鸭蛋、鹅蛋都给我拿来了,连连感谢我救了她的命,不仅夏季能下地摘棉花,冬季还可以到井上挑水呢。

真是神奇,张仲景的方子真好!我的中医之路就是从这里起步的。

(作者供职于天津县中医院)

中药传说

在很久以前,广西一个古老的寨子有一个姓罗的樵夫,因为父亲早逝,他和母亲相依为命。他勤于劳作,孝敬母亲,深得乡亲们的赞许。

一年秋天,樵夫的母亲患了风寒,整天咳嗽不已,异常痛苦。他看在眼里,痛在心上,但是家中一贫如洗,一日两餐尚难保证,根本没有多余的钱请郎中诊治。无奈,他只好更加辛劳地上山砍柴,希望以卖柴所得的银两为母亲求医问药。

一天清晨,樵夫又和往日一样,空着肚子,早早地上山砍柴。在一片密林中,他挥刀砍啊砍啊,一不小心,他砍中了一个马蜂窝,马蜂乱飞。他在惊恐中连连后退,一只奇大无比的马蜂追赶上他,在他裸露着的手臂上狠狠一蜇,被蜇处立即变得红肿起来,疼痛不已,他感到心悸气促,头晕目眩。他孤身置身于这僻静的山中,无医可求,自己又不认识草药,不懂药性,更不懂得对症下药,真是叫天天不应,叫地地不灵。无奈之下,他只好强忍着剧痛和头晕、心悸等不适,踉踉跄跄地向山下走去。

走了很长一段崎岖山路,樵夫感觉累了,便坐下稍作休息。不经意间,他闻到一股沁人心脾的水果香味。奇怪,在这荒无人烟的山野中,何来的水果?环顾四周,他看见眼前不远处长着一团团、一簇簇的青藤,青藤上结满了不知名形似葫芦的野果。又饿又累的他心中一喜,三步并作两步走上前去,摘下一只,狼吞虎咽地吃了起来。没想到这野果不仅香甜可口,而且清凉怡人,与自己被马蜂蜇伤的红肿热痛形成鲜明的对比。

樵夫突发奇想,说不定以清凉的果汁涂在伤口上会缓解疼痛呢!于是,他把果

罗 汉 果

□吴军营

汁涂在伤口上。他感到伤处有一种说不出的清凉,更令他意想不到的是,疼痛竟开始缓解,没过多久,红肿疼痛消失,仿佛未曾被马蜂蜇过一般。惊喜之余,他便摘了一些野果带回家中,给患病的母亲当水果吃。

樵夫的母亲吃了这种野果后,第一天觉得清凉润喉,神清气爽;第二天觉得咳嗽有所减轻。见这果子不但好吃,而且有助于母亲病情缓解,樵夫高兴极了,于是便天天上山采摘新鲜的果子给母亲吃。

吃了一个多月后,母亲的病竟不治而愈。母子二人喜不自胜,逢人便说这野果的神奇功效,他们采摘很多这种野果,晒干备用。每当遇上患有咳嗽的人,他们便免费送上,因此治愈了不少患咳嗽的人。

恰逢此时,一位周游列国、悬壶济世的汉郎中行至此地,听闻樵夫以野果治愈母亲咳嗽之事,心中一动,于是亲临樵夫家中,品尝这既能充饥又能治病的不知名的野果。汉郎中还在樵夫的带领下上山采摘,并潜心研究,看能不能当药材使用。

经过一段时间的研究和试用,汉郎中发现此野果性凉,味甘,具有清肺止咳、化痰平喘、利咽润喉和润肠通便的功效,于是便广泛用于民间。由于樵夫姓罗,郎中名汉,后人为缅怀他的功德,便把这种不知名的野果称为罗汉果。

罗汉果性凉,味甘,归肺经、脾经,具有清肺利咽、润肠通便、化痰止咳的功效。罗汉果含有丰富的葡萄糖、果糖及多种维生素等,一般人群均可食用。罗汉果可以用来治疗痰火咳嗽、咽喉肿痛、伤暑口渴、肠燥便秘、失音、扁桃体炎、咽喉炎等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

食品安全与合理膳食

食品安全风险评估管理规定

第一条 为规范食品安全风险评估工作,有效发挥风险评估对风险管理和风险交流的支持作用,根据《中华人民共和国食品安全法》(以下简称《食品安全法》)及其实施条例,制定本规定。

第二条 本规定适用于国家和省级卫生健康行政部门依据《食品安全法》和部门职责规定组织开展的食品安全风险评估(以下简称风险评估)工作。

第三条 风险评估是指对食品、食品添加剂、食品相关产品中的生物性、化学性和物理性危害对人体健康造成不良影响的可能性及其程度进行定性或定量估计的过程,包括危害识别、危害特征描述、暴露评估和风险评估等。

根据工作需要,可以参照风险评估技术指南有关要求开展应急风险评估和风险评估。应急风险评估是指在受时间等因素限制的特殊情形下,开展的紧急风险评估。风险评估是指在现有数据资料不能满足完成全部风险评估程序的情况下,就现有数据资料按照食品安全风险评估方法,对食品安全风险进行的综合描述。

第四条 食品安全风险评估结果是制定、修订食品安全国家和地方标准、规定食品中有毒物质的限量值,以及实施食品安全监督管理的科学依据。

食品安全应急风险评估和风险评估主要为实施食品安全风险管理提供科学支持。

第五条 风险评估应当以食品安全风险监测和监督管理信息、科学数据以及其他有关信息为基础,遵循科学、透明和个案处理的原则进行。

第六条 国家卫生健康委负责组建管理国家食品安全风险评估专家委员会,制定委员会章程,完善风险评估工作制度,统筹风险评估体系能力建设,组织实施国家食品安全风险评估工作。

第七条 国家食品安全风险评估中心承担国家食品安全风险评估专家委员会秘书处工作,负责拟定风险评估计划和规划草案,研究建立完善风险评估技术方法,收集国家食品安全风险评估科学信息数据,构建和管理信息数据库,对相关风险评估技术机构进行指导培训和技术支持。

第八条 国家食品安全风险评估项目应当列入风险评估计划。风险评估计划草案由国家食品安全风险评估中心组织起草,经国家食品安全风险评估专家委员会审议通过后,报国家卫生健康委审定后下达执行,同时将国家风险评估计划告知其他相关部门。

风险评估结果应当由国家食品安全风险评估专家委员会审议通过后,报送国家卫生健康委。国家食品安全风险评估中心每年向国家卫生健康委报告风险评估计划实施情况。

第九条 有下列情形之一的,不列入风险评估计划:

(一)通过食品安全风险监测或者接到举报发现食品、食品添加剂、食品相关产品可能存在安全隐患的;

(二)为制定或者修订食品安全国家标准;

(三)为确定监督管理的重点领域、重点品种需要进行风险评估的;

(四)发现新的可能危害食品安全因素的;

(五)需要判断某一因素是否构成食品安全隐患的;

(六)国家卫生健康委认为需要进行风险评估的其他情形。

第十条 国务院食品安全监督管理、农业行政等部门结合本部门监管领域需要向国家卫生健康委提出风险评估建议时,需要填写《食品安全风险评估项目建议书》,并提供下列信息资料:

(一)开展风险评估的目的和必要性;

(二)风险的可能来源和性质(包括危害因素名称、可能的污染环节、涉及食品种类、食用人群、风险涉及的地域范围等);

(三)相关检验数据、管理措施和结论等信息;

(四)其他有关信息和资料(包括信息来源、获得时间、核实情况等)。

国家卫生健康委可以根据风险评估工作需要,向相关部门提出补充或核实信息、资料的要求。

第十一条 国家卫生健康委委托国家食品安全风险评估中心对国务院食品安全监督管理、农业行政等部门依法提出的风险评估的建议进行研究。

第十二条 鼓励有条件的技术机构以接受国家食品安全风险评估中心委托等方式,积极参与国家食品安全风险评估工作。

承担风险评估项目的技术机构根据风险评估任务组建工作组,制定工作方案,组织开展评估工作。其工作方案应当报国家食品安全风险评估中心备案,按照规定的技术文件开展工作,接受国家食品安全风险评估专家委员会和国家食品安全风险评估中心的技术指导、监督以及对结果的审核。

第十三条 承担风险评估项目的技术机构应当在规定的时限内向国家食品安全风险评估中心提交风险评估报告草案及相关科学数据、技术信息、检验结果的收集、处理和分析的结果,保存与风险评估实施相关的档案资料备查。

第十四条 有下列情形之一的,不列入风险评估计划:

(一)违法添加或其他违反食品安全法律法规的行为导致食品安全隐患的;

(二)通过检验和产品安全性评估可以得出结论的;

(三)国际权威组织有明确资料对风险进行了科学描述且国家食品安全风险评估中心研判认为适于我国膳食暴露模式的;国内权威组织有明确资料对风险进行了科学描述且国家食品安全风险评估中心研判认为适于我国膳食暴露模式的;

(四)现有数据信息尚无法满足评估基本需求的;

(五)其他无法开展评估的情形。

第十五条 对作出不予评估决定和因缺乏数据信息难以做出评估结论的,卫生健康行政部门应当向有关方面说明原因和依据。

第十六条 国家食品安全风险评估专家委员会应当与农产品质量安全风险评估专家委员会建立沟通机制,对于涉及跨部门职责的食品安全问题,应当加强协同联合开展风险评估。

第十七条 国家食品安全风险评估结果由国家卫生健康委通报相关部门,委托国家食品安全风险评估中心分级分类有序向社会公布。风险评估结果涉及重大食品安全信息的按照《食品安全法》及相关规定

河南华安再生资源有限公司
输液瓶(袋)专业回收、处置企业
诚邀合作单位及个人
电话:400-670-3055
0373-3803737 18838728111

仲景经方传承初级班招生

招生对象:各地基层中医工作者及经方爱好者。
主要课程:1.《伤寒论》重点条文及经方精讲;2.六经病证并治精讲;3.常用经方60首临床应用;4.六经病证代表方重点方及条文精讲;5.国医大师经方临案鉴赏等。
授课老师:国医大师孙光荣和中医世家门弟子杨建宇教授,清华大学中医院杨教授,国家级名老中医、南阳市中医临床领军人才王心东教授等。
学习方式:线上+线下相结合。
学习模式:即日起报名,12月1日开课,学习时间3个月。每周一、周三、周五晚上固定时间线上授课,布置作业;每半月线下面授1-2天,解疑释惑。
学习待遇:学习结业发放学位证书和学分证明。
学习费用:总学费600元/月×3个月=1800元(会员价)。
南阳张仲景传统医药研究会 联系人:徐老师 18637735866

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!
联系电话:(0371)85967078
投稿邮箱:54322357@qq.com