

# 富贵的烦恼——脂肪肝

□赵声室 张晓奇

前几天来了个病人，在我跟报告员说他脂肪肝以后，他瞪着眼睛特别惊讶地对我说：“医生，我有脂肪肝？真的吗？不会吧！”那满脸不可置信的表情让我觉得似乎自己发现了个不得了得病，跟他解释完脂肪肝的基本情况，他那皱起的眉头才算是平复了下来。

赵本山小品里有句话：“改革春风吹满地，中国人民真争气。”的确，改革开放以来，我们国家的人民从一穷二白奔向小康生活，从大多数人吃不饱穿不暖到如今不仅能吃饱穿暖，更能“吃好穿美”，日子也是越来越富裕了，然而这随之而来的，就是很大一部分人渐渐患上了各种“富贵病”，而脂肪肝就是其中的一员。

什么是脂肪肝呢？脂肪肝是肝细胞脂肪过度堆积和脂肪变性为特征的临床病理综合征，而它又包括非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝。按照2014年的统计数据，脂肪肝的发病率较5年前增加了50倍，并且渐渐趋向于年轻化。目前各大医院健康体检中脂肪肝的检出率是最高的，这与越来越高的生活水平息息相关，“富贵病”的称号也就随之而来。很多人觉得，脂肪肝只是一种身体处于亚健康状态，然而，脂肪肝是病吗？对，它是病！

需要得到我们的重视。一部分脂肪肝可发展为脂肪肝炎，如果不干预治疗，则可能发展为肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

脂肪肝发病率的增高与我们生活水平的提高和饮食结构的改变有着密切关系。营养失调、大量饮酒、糖尿病、肝炎、代谢和内分障碍等多方面的原因让脂肪肝悄悄走入千家万户。

那么脂肪肝到底是如何形成的呢？肥胖是引发非酒精性脂肪肝的最主要病因之一，我甚至遇到过年仅10岁的小孩在超声探查下看到明显的脂肪肝，更别说中年发福的大叔大妈了。长期的高糖、高蛋白、高脂肪饮食，让身体内过剩的营养物质通转变为脂肪贮存于体内，进而导致肥胖、高血脂、脂肪肝。

与此同时，并非“瘦”就不会有脂肪肝，临床上我们也遇到过很瘦但仍有脂肪肝的患者。长期的营养摄入不足或吸收不良，机会会通过复杂的生化调节，反应性地增加游离脂肪，最终沉积于肝内，形成“营养不良性脂肪肝”。

饮酒则是酒精性脂肪肝的根源，除了嗜酒如命的人，如今因为工作关

系，很多人在应酬场合不得不喝下醉人的美酒，这些却成了酒精性脂肪肝的罪魁祸首。

可见，咱们的小日子是越来越好了，但是一些小小的生活习惯却在慢慢发酵，堆积成各种疾病，脂肪肝就是其中的佼佼者。所以咱们还是得“管住嘴，迈开腿”，在日常生活中，烟酒应该尽量少沾、不沾，同时控制热量的摄取，注意三大营养的合理分配，少吃油腻荤腥的食物，增加蔬菜、水果的摄入。休闲时刻多出户外走走，增加有氧运动，控制体重。当然，保持良好的心情也是非常重要的，在知道自己患有脂肪肝后也不要过度的紧张，适当的运动、合理的饮食，加上药物的配合，很多脂肪肝是可以逆转的。

希望随着社会的发展，我们不仅有丰富的物质精神生活，也有健康的身体来享受生活。



## 中医教你春节的衣食住行

一月包含小寒和大寒两个节气，是一年中寒冷的季节，今年的一月份还包含我们传统佳节春节。春节是中国人阖家团聚的日子，按照传统习俗人们都要回到自己的老家，全家人和亲朋好友欢聚一堂，丰盛的美食、美酒、聊天娱乐、熬夜守岁、走亲访友，平时规律的工作生活习惯难免会被打乱，往往节未完病先至，所以想要健康地欢度佳节应从我们的衣食住行开始注意。

### 衣：切莫美丽冻人，引病上身

春节期间冬寒尚未消退，早晚温差大，穿着上要注意保暖，避风防寒，以免感受风寒邪气，引发感冒、气管炎、肺炎等呼吸道疾病。尤其是老人、小孩以及一些经常怕冷、易感冒的人群，更应该注意多穿衣保暖。晚上阴冷，睡觉的时候要盖好被子。切莫美丽冻人，引病上身。

### 食：应做到“四舍五入”

春节应酬多，亲友团聚少不了大鱼大肉、开怀畅饮。切忌春节是冬春交接、冬末春始的季节，也是胃肠疾病高发的季节，饮食上必须要有所节制，应做到“四舍五入”，减少“肥、甘、咸、腻”食物，多食新鲜蔬菜、瓜果、粗粮、豆制品、水，尽量做到合理

膳食、均衡营养。宴席上喝酒要有节制，切忌过量饮酒。另外，可依据自己的体质情况进行适当饮食调养。如阳虚体质的人，可以适当多吃一些温补阳气的食物，如：羊肉、猪肚、带鱼、黄鳝、核桃、韭菜、茴香等。阴虚体质的人可多吃梨、银耳、鲫鱼、百合等。应该提醒的是：有高血压、糖尿病等慢性疾病或正处于疾病治疗过程中的朋友千万不要听信民间“过年不能吃药，吃药病一年”的说法，停用治疗药物，会导致疾病发作或加重，不但自己受害，全家的节日气氛也被破坏殆尽。

### 住：早睡晚起，收阳养阴

春节时令，宜早睡晚起，收阳养阴，不要窝在家里睡懒觉、上网、看电视、打牌，不出门。呆在家里，既要注意保暖，又要注意通风；家里亲友多，不宜把门窗关得严严实实，应保持空气对流，预防病菌滋生传播。卧具应选择保暖、吸湿、透气、舒适、色彩明快的被褥。床垫不宜太软，过软身体缺乏支撑反而容易疲劳，达不到放松休息的目的。

另外，许多人都有熬夜守岁的习惯，有的人通宵达旦地搓麻将、唱卡拉OK、上网、看电视，这样做其时很伤身体，会打乱自己的生活规律，导致机体免疫力下降惹上疾病。再有就是一些上班族、白领们平时工作忙

碌，没时间睡懒觉。趁放假“补觉”，蒙头大睡，晚上睡，白天也睡，甚至连早餐、午餐也在梦中解决了。“其实这样补睡，对身体恢复没有帮助”，生物钟被打乱，日后可能加重睡眠障碍。适当的做法是晚上10点左右入睡，老人、小孩还可以适当提前。睡到早晨7点钟左右，太阳升起时起床，此时大地的阳气上升，阴寒散开，有利于人体阳气的升发。

### 行：出门旅游五点建议

春节出门旅游，不仅是种时尚，更是调养身体的好办法。出门旅游，要注意些什么呢？五点建议：

- 1、旅程不宜安排得过于紧凑。旅游的目的是为了舒畅情致、调节生活，不是比赛谁去的地方多。以游览景点，人感到舒适、不疲倦为准。旅游比平时上班还累，身体得不到调整，那还不如不去。
- 2、旅途饮食要特别注意，一是新鲜、卫生，防止病从口入。二是各地风土人情、饮食习惯各不相同，不熟悉的食物，没有把握的食物，尽量不吃、少吃或仅尝尝，以免水土不服，或引发过敏。
- 3、出门自备常用药。春节寒冷、多风、风寒感冒、咳嗽和腹泻是常见病，还有旅途中难免磕磕碰碰皮肉受伤，可以适当自带一些药品，如：小柴胡冲剂、藿香正气丸、清开灵、黄连素、活络油、创可贴等，以备不时之需。
- 4、心态平和才能旅途快乐。花钱出门旅行，旨在疏缓压力、陶冶情操、情景交融、赏心悦目。出门在外，陌生地方、各地朋友难免有些误会，应多些理解，宽容大度方能养身悦情愉性。
- 5、春节期间，避开高峰，不远的，或到周围公园、野外走走看看，舒展一下筋骨，微微出点汗，做点有氧运动，与家人朋友交流人生心得，有点痒痒痒；或在家里庭院散步，书法作画，品茶赏析音乐，修身养性对身体恢复也很有裨益。

## 浅议无症状疾病的治疗

——临床随笔

□门诊部 石菜叶

众所周知，辨证论治是中医精髓，但在临床工作中，常常遇到无证可辨的病，例如：无症状糖尿病，患者并未出现烦、渴、多饮、多食、易饥、多尿、夜尿、消瘦等临床症状，只是因其他疾病住院，体检时偶然发现血糖升高，且空腹血糖 ≥ 7.0mmol/L，餐后2小时及随机血糖 ≥ 11.1mmol/L，复查后仍然如此，这在西医学上可以诊断为“糖尿病”。这类患者往往舌淡红、苔薄白、脉缓有力，与常人无异，这类症状在中医上是否可以认为“无病”呢？笔者认为，由于当时历史条件的限制，这类患者在古代往往被视为健康，而被忽视，等到出现并发症时才被看做患者，引起重视。

既然临床有诸如无症状糖尿病、糖耐量异常、无症状高血压等等诸如此类的“病人”，临床医生就要有处理的思路，不能因为无证可辨而认为“没事”。古代中医先贤很重视预防，早在《黄帝内经》中就有“是故圣人治已病治未病，不治已乱治未乱”的记载。

辨证论治是中医精髓，临床又常常遇到无证可辨的病人，怎么办？怎么开处方，是摆在每位临床医生面前的课题。笔者认为：限于历史条件，中医是症状学，讲的是“有诸内，必形诸外”，是通过观察临床症状推理病机，再从病机拟定治则、方药。而随着现代医学的不断进步，我们在“辨病”即诊断病名上，可以参考西医的诊断标准，从而进行临证遣方用药。

例如：①糖尿病和中医的“消渴”类似，消渴的病机是“阴虚为本，燥热为标”，治则：滋阴清热。常用药：玄参、天冬、麦冬、生地、玉竹、石斛、黄精、石膏、知母、天花粉、葛根、明党参、百合、女贞子、旱莲草、鳖甲、龟板、梔子、芦根、竹叶、鸭跖草。无症状糖尿病，糖调节受损可以参照“消渴”治疗。②高血压病和中医的“眩晕”类似，眩晕的常见病机：肝阳上亢。治则：平肝潜阳。常用药：天麻、钩藤、石决明、僵蚕、羚羊角、代赭石、珍珠母、杭白芍、龙骨、牡蛎、磁石、罗布麻、刺蒺藜、夏枯草。无症状高血压病可以参照“眩晕”治疗。同时可以参照中药的现代药理研究，进行临证用药。经临床验证，疗效满意。

以上是笔者从医20余年的肤浅体会，希望对同道有“抛砖引玉”的作用。

# 精诚

# 至善

# 传承

# 创新

# 白州杏林

BAIZHOUXINGLIN

大理白族自治州中医医院主办 主编：杨 瑜 副主编：邱 逊

2017年1月10日 星期二 （内部资料 免费交流）

大新广出(2017)准印内字F0006号 第1期(总第51期)

大理州中医医院官方微博

“大理中医” 期待您的关注！ 拿出手机来扫一扫吧！

中医知识在手，从此疾病无忧。提供医院发展动态、医疗服务信息、中医药科普知识、健康养生之道。您的私人医生，就在@大理中医！ 关注“大理中医” 享受健康美丽好生活！

## 州委第九考核组对我院进行2016年度党风廉政建设责任制考核

2016年12月15日，根据中共大理州委办公室关于印发《大理州2016年度党风廉政建设责任制考核方案》的通知要求，州委第九考核组一行4人对我院2016年度落实党风廉政建设责任制进行专项检查考核。院领导班子及中层干部参加会议，会议由医院党总支书记、副院长奎继中主持。



会上，考核组组长，州委督查室主任李德琦就此次考核的内容、方式方法及重要意义做了介绍，并提出以下几点要求：一是要端正态度，切实加强考核工作的组织领导，确保考核工作取得预期实效；二是要深刻了解考核工作的重要意义；三是要努力提升考核工作整体效能；四是要注重考核的结果应用。

按照考核议程，党总支书记、院长杨瑜首先代表医院领导班子作了2016年度医院落实党风廉政建设责任制的情况报告。报告主要围绕“强化组织领导，落实党风廉政建设全面从严治党主体责任；

深入开展反腐倡廉教育，党员干部廉洁自律意识显著增强；采取有效措施，提高党风廉政建设约束力；加强制度建设，促进各项工作任务落到实处；切实转变工作作风，党群干群关系更加密切”等几个大的方面展开，全面深入地汇报了我院2016年度党风廉政建设工作的主要做法、亮点、取得的成绩以及存在的不足和今后的打算。

紧接着，党总支书记、院长杨瑜从落实党风廉政建设主体责任情况、遵守政治纪律情况；执行民主集中制情况、改进作风情况、廉洁自律情况、存在问题及整改情况现

场作了个人述职述廉报告。报告结束后，考核组通过对院领导班子及班子成员进行民主测评、随机抽取医院干部职工10人开展个别谈话、现场查阅资料等方式更加深入细致的了解医院落实党风廉政建设责任制的工作。

考核组在听取汇报、民主测评、个别谈话、查阅资料的基础上，对我院2016年度落实党风廉政建设给予高度评价，认为医院在落实党风廉政建设责任制工作中，认识到位，领导有力，并能结合实际，建立完善决策权、基建权、采购权、人事权、财务权“管理权力廉洁风险防控

规则”和医德医风、临床诊疗、临床用药、医用耗材、大型医疗设备、医疗收费和统方管理的“医疗服务廉洁风险防控规则”，通过定期或不定期召开座谈会、廉洁提醒谈话和诫勉谈话等方式，对全院查找出的重点科室、岗位、人员等廉政风险点进行预防，全院系统行风建设和廉洁教育稳步推进。

杨院长最后感谢考核组对医院落实党风廉政建设责任制工作给予的高度评价和中肯意见，并强调，党风廉政建设是一项长期的任务，医院将在州委、州政府 and 州卫计委的领导下，认真学习领会，切实履行“一岗双责”，抓住重点，注重实效，尽心尽责，深化党风廉政建设责任制，切实加强作风效能建设，以“两学一做”学习教育为契机，全面深化城市公立医院改革，以党风廉政建设反腐败各项工作的实际成效，为医院又快又好的发展作出积极的努力，为全面建成幸福健康大理而奋斗！（周卫东）



院党组书记、副院长奎继中通报了近期发生在医疗卫生行业违法违纪的典型案件，传达了国家、省、州卫计委的相关工作要求，指出该报道反映了医疗卫生系统存在的一些不正之风现象，全院医务人员要引以为戒，敲响警钟，切实履行“九不准”及国家相关法律法规，维护职业道德底线，并要求全院职工要深刻认识医疗卫生行业党风廉政建设和反腐败的重要内涵，从根本上认识到治理医药购销领域商业贿赂是一项势在必行的民心工程，各科室领导要认真履行行风建设和反腐败工作“第一责任人”的职责，按照“一岗双责”的要求，把行风建设和反腐败工作融入到业务工作中。

同时，副院长邱逊对此也作出相关要求，强调全院干部职工一定要提高认识，认清形势，严格执行《处方点评管理办法》，坚持合理用药、合理检查，医院将进一步完善相关制度，集中力量加强监管，注重长效机制建设，努力构建和谐、廉洁的行医氛围。（周卫东）



## 大理州中医医院对医务人员开展廉洁行医警示教育

2016年12月24日，CCTV-13新闻频道在“新闻30分”栏目播发了《高回扣下的高药价》。对此，院党总支高度重视，在中层干部会议上，党总支书记、院长杨瑜要求医院各职能部门要保持行风建设的高压态势，确保思想认识到位、制度落实到位、管理追责到位，坚决纠正损害群众利益的不正之风。同时，为切实加强行风建设，全面落实医疗卫生行业“九不准”，营造风清气正的廉洁行医氛围，医院于2016年12月30日专题召开廉洁行医警示教育大会。医院领导班子、纪检监察室工作人员、全院临床医生、医技及药剂人员参加了会议，会议由院党总支副书记、副院长奎继中主持。会上，首先播放了《高回扣下的高药

价》的专题报道。随后，院党总支副书记、副院长奎继中通报了近期发生在医疗卫生行业违法违纪的典型案件，传达了国家、省、州卫计委的相关工作要求，指出该报道反映了医疗卫生系统存在的一些不正之风现象，全院医务人员要引以为戒，敲响警钟，切实履行“九不准”及国家相关法律法规，维护职业道德底线，并要求全院职工要深刻认识医疗卫生行业党风廉政建设和反腐败的重要内涵，从根本上认识到治理医药购销领域商业贿赂是一项势在必行的民心工程，各科室领导要认真履行行风建设和反腐败工作“第一责任人”的职责，按照“一岗双责”的要求，把行风建设和反腐败工作融入到业务工作中。

## 新年寄语

在2017年的钟声即将敲响之际，我谨代表医院领导班子，向为医院发展辛勤付出、无私奉献的全院干部职工，向默默支持我院工作的职工家属，向始终心系医院事业的离退休老同志和多年来关心、支持医院发展建设的各级领导、各界朋友、广大患者致以最诚挚的谢意和最美好的祝愿！

日月开新元，天地又一春。伴随收获的喜悦，满怀奋进的豪情，我们走过了难忘的2016年，迎来了充满希望的2017年。展望未来，我们充满信心，我们要坚持中医发展为主方向，紧紧围绕中医院功能定位，突出特色，发挥优势，提高疗效，深化改革，促进发展，将工作推向一个新的台阶。

同志们，在这新的一年挑战与机遇并存，愿望将与梦想齐飞。我们要以深化医疗改革为契机，以中医院等级评审为抓手，希望全院职工爱岗敬业，精益求精，全心全意为患者服务；努力学习，陶冶情操，追求卓越，不断进取；精诚团结，友善互助，充分发挥团队精神和集体智慧，在本职岗位上建功立业；在为患者服务中牢记使命与责任，争创一流业绩，为发展中医药事业的又好又快发展和提高广大人民的健康水平做出更大的贡献！

最后，让我们共同祝愿全院职工在2017年里身体健康，心情舒畅，工作进步，生活幸福！共同祝愿我院各项工作在2017年里迈上新的台阶，创“三甲”工作顺利完成，共谱新的辉煌！

大理州中医医院院长 杨瑜



# 大理州中医医院积极参加“三下乡”祥云义诊活动



2017年1月5日由州委、州人民政府主办的2017年大理州文化科技卫生“三下乡”示范活动在祥云县举办。根据州卫生和计划生育委员会的安排，我院积极参加大理州卫生系统“三下乡”示范活动，为群众送去温暖，送去健康。本次活动我院派出中医内科、骨伤科、皮肤科、针灸推拿科及肛肠科等科室的7名专家免费为广大市民群众提供健康咨询服务、身体检查、针灸推拿及发放防治艾滋病相关知识的宣传资料等。



此次义诊共发放宣传资料600余份，健康咨询服务200余人，开具处方130余张，合计诊治210人次，还捐赠了价值3000余元的常用药品。



此次活动“三下乡”活动受到当地群众的热烈欢迎，让老百姓感受到卫生下乡的实惠和党和政府心系群众的关怀，切实提高了广大群众的健康意识。

(医务科 宣传科)

## 我院组织2016年度护理“三基”理论考试

为进一步落实优质护理服务，强化“三基三严”训练，提高临床中医护理水平和护理服务质量，12月16日，护理部根据工作计划，组织全院护理人员进行了“三基”理论考试。考试分四场进行，共有166名护理人员参加。




本次考试以《中医护士“三基”培训习题集》和国家中医药管理局下发的“52个病种中医护理方案”为依据，由护理部统一命题，内容涉及基础护理、护理技术、中医特色护理、核心制度、院感知识等方面，全面考察护理人员的基础知识水平及临床实践能力。护理部杨丽霞主任全程参与了监考工作，整个考场考风考纪严肃。

“以病人为中心，提高护理质量，确

保护理安全”是医院护理工作的核心，而扎实的理论知识和熟练的技术操作是护理安全的保障。护理部旨在通过定期组织此类考试，不断加强和巩固护理队伍基本功的训练，保证护理工作的良好运行，更好地为广大人民群众的身心健康保驾护航。

(赵英)

“孝弟(同悌)也者，其为人之本与!”(《论语·学而》)孔子的弟子有子感慨道：孝顺父母，敬爱兄长，这就是仁的基础吧。那么孝，究竟包含了哪些含义?

孝，在西周颂壶上写作：。就其字形而言，孝上面是一个略写的“老”，下面是“子”，像是小子侍奉老人的样子，可见孝的本义就是孝顺，即《说文解字》言“善事父母者”。我们常说“百善孝为先”，自古以来，孝就扮演了极其重要的角色，《国语·周语》说“孝，文之本也。”《左传·文公二年》说“孝，礼之始也。”无一不在强调孝的重要性、孝的地位。

在中华上下五千年的历史长河中，不乏关于“孝”的故事。汉朝的黄香，九岁就已非常明事理，母亲去世得早，他对父亲极为孝顺。夏日炎炎，他就对父亲的枕席扇风；冬夜严寒，他就用自己的身体为父亲温暖床被。黄香的“扇枕温席”是一个孩子最细致、纯真的孝心，这也使他做人、求学上有所成就，后来成为以孝闻名的官宦。

那么，孝就只是善事父母吗?《论语·为政》中记载子游问何为孝道，孔子回答说：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养；不敬，何以别乎?”

可见仅仅是奉养是不够的。而子夏问何为孝，孔子表示“色难”，即指面对父母时的神色，孝子对待父母时会因内心的爱敬而反映在容色上。可见孔子认为孝最重要的，还是在于内心的尊敬。

曾子也认为养是最基本的，孝还有更高的要求。曾子说，孝有三等：大孝是使双亲受人尊敬，其次则是不使双亲的名声受辱，再其次是仅能赡养双亲。这里，曾子认为孝的高层次要求是要使双亲受人尊敬。如何做到这一点?就要谨慎自身行事，不堕父母之名，生活谨慎、对国家忠心、为官严肃认真、临战不惧、诚实守信。也就是我们说的清清白白做人、干干净净做事、坦坦荡荡为官。

正如《孝经》所言：“身体发肤，受之父母，不敢损伤，孝之始也；立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。”在中华文化中，孝顺父母只是孝道的开始，更重要的是包括对父母由衷的尊敬，和对自身生活言行的严格要求，谨慎处世。

(来源：中央纪委监察部网站)

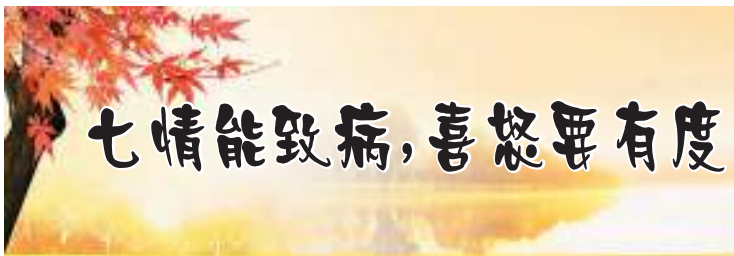


## 中药传说

古时有一后生叫李富，给财主放牛，风里来雨里去，渐渐手足麻木，肢体半瘫，被财主赶出家门。他虽然行走不便，但为了生计，跟随家旁寺中采药的和尚上山采药，以卖药为生。李富非常善良，爱帮助别人，遇到穷人生病，无私将药奉献。

一年夏天的一天，采药很晚，在朦胧的月光下，他把头和腿架在攀援的粗藤上，不知不觉睡去。刚入睡，就梦见一只特大的公鸡，大大的白冠，长长的脖颈，死死地将他缠绕，使他动弹不得，直觉得全身透麻，血液凝固，四肢酸疼。他企图张嘴呼救，但嘴张无力闭合。这时，庞然大物却向他脸上，口里喷洒鲜红的血液，鲜血灌满了他的肚子，像一个半球体，从高山下跌滚了下来，满身大汗而惊醒。醒后心慌不止，浑身麻木。他定了定神后，觉得全身逐渐轻松，用手擦去了脸上的血液，直觉得口中很苦。这时天已黎明，抬头望去，只见这藤子被他压断的破处滴出像血液一样的液体，染红了他的脸，灌饱了他的肚子。

后来他将这件事原原本本地告诉了和尚，和尚说：“你心肠好，有高人点化，你就将这藤子砍回家煮水喝吧。”这后生就按照和尚的意思，天天砍一段藤子回家煮水喝。两个月过去了，李富的全身麻木、酸疼的症状全部消退，活动自如。别人问其缘由，他就将事情的原委告诉人们。就这样，一传十，十传百，很多类似的病人均被治愈。由于这种藤的液体色如鸡血，再加上后生的梦境，人们就把这味药叫鸡血藤。



中医认为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。《素问·阴阳应象大论》：“人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。喜怒伤气，暴怒伤阴，暴喜伤阳。”正常情况下，喜为心志、怒为肝志、思为脾志、悲(忧)为肺志、恐(惊)为肾志。简单来说就是怒伤肝，思伤脾，喜伤心，忧伤肺，恐伤肾。

七情与脏腑的功能活动有着密切的关系，是人体对外界客观事物的不同反映，是生命活动的正常现象，不会使人发病。但在突然、强烈或长期性的情志刺激下，超过了正常的生理活动范围，而又不能适应时，使脏腑气机功能紊乱，就会导致疾病的发生，这时的七情就成为致病因素，而且是导致内伤疾病的主要因素之一，故称为内伤七情。七情内伤致病，常表现为各种情志相关脏腑的气机失调，即所谓的“怒则气上、喜则气缓、悲则气消、恐则气下、惊则气乱、思则气结”。

**怒则气上**：气上，即气机上逆。过度愤怒伤肝，可使肝气上逆，症见头胀头痛、面红目赤、胸胁气满、呼吸急促等；气迫血升，血随气逆，则呕血，甚则昏厥卒倒。要是帮一个正在生气的病人测量血压，那他的血压一定是偏高的。  
**喜则气缓**：气缓，有缓和、怠缓、涣散之意。正常情况之下，喜悦是一种良性刺激，能缓和紧张情绪，使气血调和，营卫通利。但暴

## 你真的会戴口罩吗?

医护人员戴口罩这是执行无菌操作前后必须做的，也是护理操作考试中必不可少的步骤。戴上口罩可起到双向防护的作用，小小的口罩和我们日常诊疗工作息息相关，而我们真正了解口罩的正确戴法，认识到戴口罩的重要性了吗? 2009年中华人民共和国卫生行业标准《医院隔离技术规范》中规定“应根据不同的操作要求选用不同种类的口罩。一般诊疗活动，可佩戴纱布口罩或外科口罩；手术室工作或护理免疫功能低下患者、进行体腔穿刺等操作时应戴无菌外科口罩；接触经空气传播或近距离接触经飞沫传播的呼吸道传染病患者时，应戴医用防护口罩。”

现在向大家简单比较四种口罩：(一)棉纱口罩防病毒效率低，并且厚重、闷热，与面部密合性差。(二)相比之下，一次性无纺布口罩不仅可以阻挡较大的粉尘颗粒，具有较高的阻尘效率，且滤料的厚度很薄，大大降低了使用者的呼吸阻力，舒适度很好。(三)标准外科口罩分三层，外层有阻尘阻水作用，可防止飞沫进入口罩里面，中层有过滤作用，可阻隔90%的5um颗粒，近口鼻的内层用于吸湿。

在骨科门诊，经常会遇到一些患网球肘的病人。在初次听到诊断的患者中，有很多人会提出同样的问题，“我从来不打网球的，怎么得了网球肘呢?”其实网球肘是一种常见的慢性损伤性疾患，主要表现为肘关节外上髁部局限性疼痛，并影响伸腕和前臂旋转功能。网球肘又称为“肘骨外上髁炎”，是骨科临床工作中的常见病，因多见于网球运动员，故称为“网球肘”。

那么网球肘是怎么患上的呢?目前广为接受的病因是伸肌肌肉过度负荷造成的肘骨外上髁处伸肌总腱的损伤。如：错误的网球握拍和击球动作；拿起重物、洗衣服、扭毛巾等动作；切菜、炒菜、打扫、拖地、抱孩子等家庭主妇的工作等都可引起伸肌总腱反复慢性损伤，引起局部疼痛。普通人群中好发于40—50岁的中年人，网球运动员则可见于任何年龄。  
网球肘在生活中随处可见，而不经意间我们就会受网球肘的危害，听它的名字大多数人

## 简讯

### 护理部组织护理技术操作培训

为进一步加强“三基三严”训练，规范护理技术操作流程，发挥中医护理特色优势，提升服务水平，2016年12月30日下午，护理部组织全院护士长及护理骨干30余人，在操作示教室进行刮痧疗法及成人徒手心肺复苏技术的示范培训。此次培训由外科护士长王玄玫及针推三科护士长杨智源负责讲解、示范，严格按操作规范进行示教，边讲边做，步骤清晰，要领突出。培训结束后，护理部杨丽霞主任要求所有参训人员认真归纳总结，做好“传帮带”，对照

### 针推二科组织护理功法培训

为进一步加强科室护理人员对本科专科病种护理方案的掌握和应用，提升护理人员护理工作指导作用及功能锻炼的能力，做到更好的为患者服务。近日，在科内组织颈腰膝功法和面瘫功法的规范化培训。

## 浅谈超敏C反应蛋白

1.什么是超敏C反应蛋白?超敏C反应蛋白是机体受到微生物入侵或组织损伤等炎症刺激时肝细胞合成的急性相蛋白，是血浆中的一种C反应蛋白。C反应蛋白是由肝脏合成的一种全身性炎症反应急性期的非特异性标志物。超敏C反应蛋白是临床实验室用于超敏检测技术(如化学发光)准确检测的低浓度C反应蛋白。是低水平炎症状态的敏感指标。  
2.超敏C反应蛋白的生物参考区间?化学发光法:≤1.0 mg/L,方法学不同参考区间也不一样如:颗粒增强免疫比浊法为≤3.0mg/L  
3.超敏C反应蛋白异常有何临床意义? a.超敏CRP参与血栓形成及动脉粥样硬化的病理过程，是脑卒中的危险因素之一。  
b.增高时与其他指标一起(血脂等)评价冠心病及周围血管病的患病风险。对于心肌梗死的预后评估有重要意义。  
c.脑梗死患者病变程度的指标之一。  
4.超敏C反应蛋白检测注意事项有什么?最好空腹采血，采血前避免剧烈运动，先休息15分钟再采血。可以与血分析管共用，也可以用生化管。  
注意：任何一个实验室检查实际工作中均需结合临床进行分析，因为它只是反映患者某个方面的问题。