

## 寻医问药

## 面部黄褐斑怎么办

刘女士现年38岁,一年前脸上开始出现浅褐色小斑点。刘女士听说浙江省中医院针灸科开设有黄褐斑专科门诊,抱着试试看的心态,来到了浙江省中医院针灸科,接诊的是针灸科副主任医师莫晓枫博士。莫晓枫通过望、闻、问、切等中医手段,辨证论治,以针灸结合中药进行治疗。经过一个疗程的精心调护,刘女士面部色斑缩小了,颜色也变淡了。

莫晓枫指出,现今社会,随着女性社会责任加重、环境污染严重等原因,黄褐斑发病率呈增长趋势,而且随着年龄的增长,病情会逐渐加重。此病好发于中青年女性,大多数患者会伴有不同程度的月经不调、失眠、口苦咽干;或伴有头晕耳鸣、腰酸膝软、失眠健忘;或精神疲乏等内分泌及植物神经功能紊乱症状,具有顽固及易发的特点,值得重视。

该病除了与遗传、紫外线辐射、妊娠及药物有关外,还与情绪不佳、精神压力大、慢性消耗性疾病和化妆品刺激有密切关联。中医对黄褐斑的研究及治疗由来已久,在战国至秦代的《阴阳十一脉灸经》中就首次提出了黧黑斑(即黄褐斑)的证候,并详细论述了病因病机及治疗方法。中医认为,此病与肝、脾、肾、肺等脏腑功能失调相关。情志不畅可致肝郁气滞;虚劳久病,肾精亏损,虚火上炎而发斑;气滞血瘀,面失所养而成斑。很多女性也尝试过中药调斑,但对于针灸调斑,还是有诸多疑问。对此,莫晓枫指出,针灸调斑与中药调斑,治疗机理是一致的,中医针灸治疗黄褐斑着眼于人体的脏腑、气血、经络及阴阳平衡,治疗以疏肝解郁、健脾宣肺、滋补肾阴、活血化痰等,主要是通过中医辨证确定患者中医证型,再选取相应的穴位组,对机体进行一个整体调整,正所谓“有诸内必行诸外”,内外兼调,方可达治本之效。而相较于中药,针灸在治疗黄褐斑上也有其一定的优势,它可以克服内服药物常有药力不易到达皮损表层的缺点。

此外,莫晓枫也温馨提示,“有斑人士”日常调护必不可少:1.避免日光曝晒,防止紫外线辐射,外出时应戴遮阳帽或打伞;2.慎选化妆品,不滥用化妆品;忌用刺激性药物及激素类药物。3.饮食应注意多摄入富含维生素A、维生素C、维生素E和微量元素锌的食物;多食新鲜蔬菜水果,少食辛辣等刺激性食物;4.调整情绪,保持心情舒畅,避免过分忧虑和过劳,保证充足的睡眠时间和良好的心态;5.注意劳逸结合,避免熬夜;调整个人习惯,睡眠不足、嗜食辛辣、烟酒、便秘等均是导致黄褐斑的原因;6.适量的运动锻炼。 于伟

## 养生

## 带病之身同样可以颐养天年

健康长寿,颐养天年,是很多人的向往和愿望,与此同时,疾病也是我们每一个人的“朋友”,可以说,根本没有人一生没有得过疾病。即便是罹患疾病,我们也不应该对延年益寿失去信心,如果我们恰当地对待疾病,享受高寿也是非常寻常的事。

一些研究人员调查证明,几乎每个40岁以上的人,身体都罹患有一两种疾病,而现实生活中,我们的平均寿命已达到70多岁。其实,辩证地想一想,以带病之身享受长寿也是理所当然的事儿。

一方面,患有疾病的人非常熟悉自己的身体情况,知道自己身体较弱,会自觉和不自觉地关注养生健康知识,休养生息,积蓄力量。比如说在饮食养生方面,健康的人可能会自恃身体强健,对那些生冷、烧烤、油炸甚至不健康的食品不加顾忌,而患有疾病的人则会认识到自己没有“本钱”,从而谨小慎微,分外关注,这样一来,也就不会导致体内“垃圾堆积”,脂肪过剩。

另一方面,患有疾病的人一般体质不太好,因此,在平常的生活中,他们一般会比较有自知之明,不去争强好胜,不勉强去做那些力不从心的事,一旦遇到天气冷热变化等,他们会及时防范,合理规避,及时保暖避暑等,从而生活也会更有秩序,更为从容。这样一来,身体的能量代谢也会相对规律,对身体各器官的损耗也就相对较少。

事实上,我们的寿命也是受一点一滴的小习惯、小细节左右的,患病者每一个科学养生的细节,都会成为延年益寿的“砝码”,长期坚持下去,享受高寿也是顺理成章的事情。

因此,当不可避免地患上疾病之时,我们不当害怕,更不应该怨天尤人,自暴自弃,如果我们从自己的身体实际出发,与疾病和平共处,改善生活方式,加强体育锻炼,慢慢调养自己的身体,增强身体的各项机能,使病情越来越轻,这样一来,疾病就难以阻碍我们享受生活,颐养天年。 彭永强

安全警示:  
防范溺水 请穿救生衣

笔者近日在开化县音坑乡双溪公园里看到,游客乘坐快艇在江中游玩时都没有穿救生衣,其中几位还是未成年人。一旦快艇在江中发生侧翻,后果非常严重。为此,笔者呼吁有关部门加强预警教育并落实相关安全措施。 施民



## “二手烟”危害知多少？

当你走进饭店包厢,有时会感到头晕、恶心,这时,你也许会认为是房间密不透风,缺少新鲜空气,也许会认为是光线不好。其实,还有一个更重要且不易被察觉的隐形杀手在作祟,它就是二手烟。

二手烟  
无处不在

研究人员发现,吸烟者一番“吞云吐雾”后,不但自身头发和衣服上会残留香烟气味及有害物质微粒,就连周围环境的地板、靠垫、墙壁、家具等物品都会沾染“烟毒”。这些烟雾小颗粒还能重新释放出来,再次成为烟雾或者悬浮颗粒。此外,烟雾颗粒还能与室内空气里的物质起反应,产生新的污染物。

当儿童在有人吸过烟的环境里爬摸滚打时,他们的手

上,身上便会沾染上述有害物质,甚至有可能“吃下”一些。位于美国马萨诸塞州首府波士顿的麻省儿童综合医院研究人员称这类烟害为二手烟。人们或许看不见二手烟,但却可以闻到那股异味。

二手烟也被称为是目前危害最广泛、最严重的室内污染。二手烟较多的地方除了饭店之外,目前最多的地方当属麻将馆。

表模型,先用烟熏它,然后将其置于“高浓度但合理”的亚硝酸环境中3个小时,结果发现生成的烟草特有亚硝胺比原先高出10倍,而且生成速度更快。

研究人员还检测了一名45岁“烟鬼”的卡车内部,同样发现了较高含量的烟草特有亚硝胺。而车内的亚硝酸主要来自发动机,也可以渗透到车厢。二手烟里的尼古丁,表面粘附力很强,会与空气中的亚硝酸起化学反应,生成有很强致癌性的亚硝胺。

专家指出,二手烟暴露没有安全剂量。大部分二手烟的有害物质来源于二手烟,因此,理论上二手烟的危害在任何暴露剂量下都可能发生。

肺癌是我国第一高发恶性肿瘤。据统计,我国每年大约有60万人死于肺癌。其实,肺癌是可防可控的。专家表示,生活方式对肿瘤的影响要占到84%。不吸烟、少喝酒、改善居住环境、调整饮食结构、增强健康体检等,都可预防肺癌。

此外,吸烟除了可诱发肺癌外,还会降低化疗和靶向治疗的效果。如果能早期发现肺癌,其治愈率并不低。目前一期肺癌5年生存率可达60%~80%,二期肺癌5年生存率可达40%~50%。

24小时后,他们发现烟雾导致了DNA氧化破裂,以及DNA链条断裂。

这项研究成果发表在近期的《突变》期刊上,它不仅显示二手烟可以破坏细胞,也显示了这种破坏随时间流逝可变得愈来愈糟糕。

“这个研究首次表明二手烟暴露对人体细胞而言是有基因毒性的。”研究者解释,这种基因毒性是吸烟导致肿瘤等其他疾病的一个重要原因。

美国圣地亚哥州立大学教授乔治·马特表示,烟雾中高达90%的尼古丁会吸附在附近物体的表面上,婴儿在拥抱母亲的时候可能吸入尼古丁和其他有害化合物,即便是他们的母亲从不在婴儿的周围吸烟。

当前许多家长认为,在孩子外出时吸烟,然后开窗通风,就不会对孩子的健康造成危害。这样的错误观念亟待纠正。在一项针对49名13个月以下婴儿的小型研究中发现,吸烟者屋内的空气和灰尘中到处是尼古丁的“身影”,即使这些人未在室内吸烟。

专家研究发现,二手烟还会增加儿童患癌症的风险。据英国约克大学官方网站报道,研究人员分别从有烟民和无烟民的家庭收集灰尘样本,并对灰尘中的致癌物质,如亚硝酸和特殊的亚硝胺进行分析。然后通过官方的毒理学信息进行对比,预测家中儿童的患癌风险。研究结果表明,在3/4的受测吸烟家庭以及2/3的无烟家庭中,1~6岁儿童的房间烟尘致癌风险超过美国环境保护署规定的最高上限。若家中有人吸烟,则二手烟的最高致癌风险为0.1%。

## 怎样预防二手烟侵害

消除室内的二手烟。

用含有玫瑰、樱花、薰衣草、百合精华成分的复合精油可以起到香薰、防潮、吸湿、吸附的作用,不但能将二手烟清除,还可以净化空气,起到醒脑的效果,你会发现自己的睡眠质量也在无形中得到了提升。

空气净化灯是一种可以释放高浓度负氧离子的节能台灯,每晚的看书时间打开台灯,在静静阅读的同时,净化空气,全面吸附卧室中的二手烟,能为你打造一个健康而安静的睡眠环境。

二手烟是吸烟产生的除气体之外的最后一种有害物质:固体。

国外研究表明,真实环境的二手烟都可危害健康。目前已知的二手烟化学成分包括尼古丁、可替宁、3-乙酰吡啶、甲酚、萘、多环芳烃、甲醛、烟草特有亚硝胺,以及许多可以吸入的挥发性有机化合物,包括乙腈、腈类、苯、丙酮和甲苯等。

研究表明,残留在衣服和家具上的香烟气味能被人体皮肤吸收。通风和污染程度的不同可能导致香烟的残留气味滞留数小时、数天甚至数月。在某些情况下,只有通过彻底的大扫除或更换壁纸、地毯和窗帘才能清除这种污染。研究人员把存在于沙发垫、编织物中的纤维素作为室内物质的代

二手烟  
是一种固体颗粒

辽宁省沈阳市一名男子一天要吸两包烟,夫妻同时被查出肺癌。这名男子去世两年后,他的女儿也被查出肺癌。医生认为,二手烟是女孩得肺癌的元凶。

二手烟  
与肺癌发病有关

以往,我们认为肺癌往往是老年癌、香烟癌和男性癌,但如今,现代女性肺癌增加趋势反而比男性更快。女性肺癌增长趋势加快,这可能与现代女性吸烟人数增多、吸烟低龄化、女性被动吸烟以及女性接触厨房油烟较多等密切相关。目前大约87%的肺癌与吸烟有关,其中还包括被动吸烟的风险。

研究人员发现,二手烟会损伤我们的DNA。

“这是首次发现二手烟会诱导突变的研究结果。”研究人员劳拉·季德尔是美国能源部下属劳伦斯伯克利国家实验室的一名科学家。她在一份声明中说:“二手烟里的亚硝胺是已知的最主要的致癌物之一。它们留在布料、地毯等物体的表面,对于儿童的潜在威胁尤其大。”

实验中,研究者将纸条暴露于烟雾浓度不同的房间里,一段时间后,这两种纸条分别与人体细胞置于同一环境下,

最易受二手烟危害的人群是儿童。儿童的防御机能尚不健全,对毒物的吸收率高,清除能力差,耐受力低,引起组织损伤、基因突变的几率大,自身修复能力弱。另外,有研究表明,吸二手烟的幼儿体内与烟草有关的有害物质比不吸二手烟的幼儿高7倍。

在农村,常有婴儿夜啼的现象,抱到医院,便不哭了,回到家里又重新哭起来。这多半是吸了二手烟或二手烟的缘故。当然,也有些孩子是因为患有肠道寄生虫病,特别是蛔虫晚上爬到肛门口产卵,引起会阴部不适而哭闹不止。

由于婴幼儿能吸入靠近自己的污染物或舔到受污染的物体表面,因此他们极易暴露在二手烟的危害中。研究表明,儿童暴露在烟雾微粒环境中的时间越长,其阅读能力越差。即使烟雾微粒含量极低,也依然有可能导致婴幼儿出现神经中毒的症状。只会爬行的婴幼儿是利用他们的触觉和味觉来探索这个世界的,他们湿乎乎的小手不管抓到什么都喜欢往嘴里塞,他们经常在地毯、沙发床上爬行玩耍。如果婴儿的父母有吸烟的坏习惯,好奇的婴儿就很有可能成为二手烟受害者。

家庭聚会结束后,房间里往往会充斥着浓浓的烟碱味。烟灰缸里堆满了烟头,到处是烟渣……烟灰缸是二手烟的一个重要来源。而茶叶具有很强的吸附作用,能有效吸收香烟味道,对室内空气里颗粒尘埃的吸附作用也很强。将喝剩的茶渣晒干,捏取少许放置在烟灰缸内,就可将香烟里的有害气体和颗粒除去。

与茶叶作用相仿的还有橘子皮,也是去除屋内或烟灰缸烟味的一个不错选择。将橘子皮直接放在烟灰缸里即可消除室内的烟味。如果家里的烟味太重,还可以点几根蜡烛。蜡烛燃烧时产生的碳,也能吸附屋里的烟味,可以尽快有效

## 小资料