

恬淡乐观 何惧癌来

□罗银星

说起癌症,可能很多人都会感到可怕,但在医生眼里,癌症只是一种疾病,只要我们保持健康的生活方式,及早发现,科学治疗,就有可能治愈。

目前,癌症比较明确的病因有以下几种:

一、不良的生活习惯,如吸烟(包括二手烟)、饮酒、长期进食低纤维食物及服用霉变食物。

二、长期接触有害的气体或物质,如砷、苯、煤焦油等。

三、长期不愈的慢性炎症和息肉,如慢性萎缩性胃炎、宫颈炎、肠道息肉等。

四、某些特殊的病毒和细菌,如EB病毒(一种疱疹病毒)与鼻咽癌、伯基特淋巴瘤有关,人乳头状瘤病毒感染与宫颈癌有关,乙型肝炎病毒与肝癌有关,幽门螺杆菌与胃癌有关。

除此之外,越来越多的研究证明,情绪和癌症的发病及治疗效果有密切的关系。

澳大利亚的科学家曾做过一个很有意思的动物实验,他们将实验小鼠随机分成两组,同样定时定量喂食微量致癌物质。给予对照组舒适安逸的环境,让小鼠保持愉悦的情绪;对实验组则不时制造噪音、铁笼外面放猫来吓唬小鼠,让小鼠处于焦虑、不安、恐惧的情绪中。结果发现,实验组小鼠肿瘤发病率明显高于对照组。

英国精神病学家发现喜欢抑制不良情绪、不善于宣泄或因为焦虑和抑郁而过分压抑自己情绪的人更容易患上癌症。此类性格已被命名为“C型性格”,也就是癌症性格。

不良情绪不会直接致癌,但会以一种慢性持续性刺激来影响和降低机体的免疫力,增加癌症发生率。这些刺激主要是通过神经生理、神经内分泌和免疫系统的相互联系起作用,损害人体免疫功能,使机体的免疫系统识别和消灭癌细胞的监视作用减弱,机体正常细胞癌变,从而引发癌症。反之,情绪好时,大脑的情感中枢会分泌一种叫内啡肽的物质,这种物质既可以镇痛,又可以抗衰老,还能激活机体免疫系统功能,抑制癌细胞的生长。

中医在很早以前就发现情绪可以导致疾病。《黄帝内经·素问·举痛论》记载:“余知百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,灵则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”笔者认为这段话从情志过激、外感邪气、过劳所伤3方面论述了“百病生于气”的发病学观点,气机失调是疾病发生的基本病机。《外科正宗》记载:“忧郁伤肝,思虑伤脾,积想在心,所愿不得,致经络痞涩,聚结成核。”也就是说,忧郁、思虑会导致乳腺癌,肝癌患者大多有“大怒、急躁”的经历,胃癌患者则常生闷气。

不良情绪不仅会诱发癌症,对癌症的治疗效果也有非常大的影响作用。英国研究人员将确诊癌症的患者根据情绪差异,分为积极乐观组和悲观绝望组,结果积极乐观组75%的患者活过了5年,而悲观绝望组只有25%的人活过了5年。

曾经有人对160位抗癌明星做过调查,发现了几点共性因素:他们都接受过完整的正规治疗,都具有积极乐观的心态和良好的小环境,如家庭和睦、领导同事关心照顾等。由此可见,良好的情绪对癌症的治疗效果影响之大。越来越多的医务人员已经开始重视患者的心理健康,在药物治疗之外,配合心理疏导来达到更好

的治疗效果。

《黄帝内经》记载:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”也就是说,内在的心境要保持恬静、空旷、稳定,排除杂念、妄想,做到这些,就不会生病了。因此,保持恬淡虚无是我们要做到的一点。那么,具体怎么做呢?《黄帝内经》记载:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕。”也就是说,志趣闲适而不要有太多不切实际的欲望,情绪稳定而无所畏惧,适度劳作而不要让自己身体疲惫,乐于现状而不互相攀比。

心理失衡是一种不健康状态,已经成为一种严重的社会问题。那么,如何摆脱心理失衡,使思维正常运作,走出心理误区呢?

一、加强修养,遇事泰然处之。要清醒地认识到生命旺盛走向衰老直至消亡的自然规律,平静地接受身体上出现的各种变化,调整好自己的生活和工作状态,保持心态平衡。

二、合理安排生活。人在无所事事的时候会胡思乱想,所以要合理地安排工作与生活。通过适度、紧张、有序的工作可以避免心理上滋生失落感,令生活更加充实,而充实的生活可改善人的抑郁心理。同时,要培养兴趣爱好,爱好广泛者总觉得时间不够用,生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪,并可增强生命活力。

三、适当变换环境。一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性,不求有功但求无过,过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。而新的环境,可以使人变换心境,激发人的潜能与活力,使自己始终保持健康向上的心态,避免心理失衡。

四、保护心情平静。在生活和工作中,面对大量的信息不要紧张不安、焦躁、手足无措。要保持心情平静,学会用现代科学信息的方法,提高应变能力;要尽量从多方面设想出获取它们的可行性途径,并选择一个最佳方案;要摆正个人与集体、个人与社会的关系,正确对待个人得失、成功与失败,从而减轻个人的心理负担。

五、养成阅读的习惯。阅读可使人潜心静气、陶冶情操,闲暇时一杯茗茶、一本好书可以帮助我们忘却烦恼,潜心静气。当然,不同的年龄、不同的性格,对于书的选择也不尽相同,最重要的是阅读纸质书,少看电子书;尽量选择经典好书,少看那些充斥着暴力、权术、阴谋的书籍。

总之,不良情绪是没有标签的毒药,伤人而人不知。管理好自己的情绪,换一种心情生活,相信一切都是最好的安排,情绪便会趋于平静。所谓“静以修身”,静下来,才可以产生智慧,才可以品味生活的美好,积极地面对人的风风雨雨。

(作者供职于河南省中医药研究院附属医院)



请扫描二维码了解详情

携手共进 筑梦未来

中国人寿驻豫成员单位与中国联通河南省分公司签订战略合作协议



王新生在签约仪式上讲话



刘富安/摄

签订战略合作协议

刘富安/摄

本报讯(记者王平 通讯员刘富安)10月25日上午,中国人寿驻豫成员单位与中国联通河南省分公司战略合作协议签约仪式在郑州举行。

在本次签约中,中国人寿驻豫成员单位与中国联通河南省分公司强强联手,既是落实国家创新发展驱动战略、持续提升保险信息化、智能化水平的重要举措,也是双方加强合作、互利共赢、共同发展的一次重要契机。

河南省政协常委、中国人寿总公司业务总监、中国人寿河南省分公司总经理王新生,中国联通河南省分公司总经理王海波,广发银行郑州分行行长高奇志,中国人寿财险河南省分公司总经理王涛,中国人寿电商郑州区域分公司总经理周二伟,中国人寿河南省养老公司总经理助理李大超

等成员单位负责人、工作人员及新闻媒体见证了签约仪式。

据悉,作为中管金融企业,中国人寿已连续16年入选《财富》全球500强,排名第42位。中国人寿完成了在保险、银行、投资三大领域的全面布局,成为国内较大的综合金融保险集团。目前,中国人寿驻豫省级机构已达5家,包括中国人寿寿险河南省分公司、广发银行郑州分行、中国人寿财险河南省分公司、中国人寿电商郑州区域分公司、中国人寿河南省养老公司,成为集团公司入驻机构较多的省份之一。中国人寿驻豫分支机构覆盖河南省、市、县、乡四级的2174个网点,是省内机构网络全、从业人员多、业务规模大的保险公司。2017年,中国人寿河南省分公司总保费突破300亿元,总资产突破1200亿

元,始终处于河南省寿险市场的主导地位。

中国联通河南省分公司是一个拥有网络技术优势、追求优质服务、承担河南省基础电信网络建设和运营的国家主体通信企业。在4G业务领域,中国联通河南省分公司在通信行业中具有显著优势,技术先进、覆盖广泛、产业链成熟等突出特点,是河南省网络规模庞大、技术装备先进、用户数量较多的主导电信运营商。中国人寿驻豫成员单位积极向健康医疗等领域延伸,大力拓展产业链,探索创新领域商机共享、联合运营的新模式。

在签约仪式上,王新生表示,在互联网飞速发展的今天,中国人寿驻豫各成员单位在贯彻落实集团公司“科技国寿”战略的道路上,与中国联通河南省分公司开展了

长期、广泛而良好的合作。在推动公司“互联网+”创新的过程中,中国人寿科技应用水平、客户服务能力、经营管理效率、转型发展方式以及风险防控水平的提升,都离不开中国联通河南省分公司的技术支撑。近期,双方通过共同探索“互联网+健康+金融”服务创新模式,助推乡村振兴战略落地,成为互联网创新服务道路上的同行者和好伙伴,更加凸显了强强联合的广阔发展前景与巨大创新动力。

同舟共济扬帆起,乘风破浪万里航。中国人寿集团与中国联通于2014年就已经建立了全面战略合作关系,携手共赢,渊源已久。此次中国人寿驻豫成员单位与中国联通河南省分公司战略合作协议的签订,正是基于双方良好的合作基础以及各自丰富的经验与资源,充分发挥行业优势和企业优势,推动双方优势互补、信息共享、互利双赢的良好互动平台。

根据合作协议,下一步,中国人寿驻豫成员单位与中国联通河南省分公司将增强银行保险业务、通信服务、资源整合与共享等方面的合作,依托各自的线下渠道、线上互联网平台,为对方客户提供“保险+银行+通信”产品服务,提升创新能力,实现战略发展中新的跨越。



协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

供:脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘贴性和透气性的胶贴,适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者,赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料,欢迎联系。

联系方式:(0372)2588505 18623828505(微信同号)

QQ:1352341939 联系人:王红伟
地址:安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼
安阳市康尔寿健康品有限责任公司

广告

河南中博医用技术工程有限公司 河南中博医用设备有限公司

- 1.中心供氧系统维保。
 - 2.手术室层流净化系统维保。
 - 3.乡镇卫生院特色中医馆建设。
- 手机:18638551113
微信:kou201257

广告

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预约报名,满50人开班。

地点:河南省安阳市
主办单位:安阳市正本中药外治研究所
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情)
联系人:王红伟(0372)2588505
18623828505(微信同号)
来信来电即寄详细授课内容

广告

漯河医专二附院招贤纳士启事

一、待遇
博士:住房1套,每月5000元生活补贴,不低于30万元科研启动经费。
硕士研究生:住房1间,2万元安家费。
其他面议。

二、报名时间
2018年10月26日至11月10日。

三、报名方式
网上报名,在漯河医专二附院官方网站(www.lhyz2fy.com)上下载报名表。

四、提交材料
身份证、基础学历、中间学历、最高学历毕业证及学位证、学历认证报告、执业证、资格证、职称证等个人相关证件。以上证件可拍照后发送至邮箱。

五、联系方式
电话:(0395)6192056 15639568276
邮箱:lhyzeyf@163.com
网址:www.lhyz2fy.com
地址:河南省漯河市海河路西段漯河医专二附院办公楼二樓211房间
联系人:张老师
微信号:15839517120

漯河医学高等专科学校第二附属医院(漯河市骨科医院、漯河市第五人民医院)是国家三级综合医院,编制床位1200张,现因工作需要,面向全社会公开招聘硕士、博士及学科带头人,详情如下:

序号	专业	要求
1	神经内科(脑卒中)	硕士及以上学历或副高以上职称,年龄45岁以下
2	眼科	硕士及以上学历或副高以上职称,年龄45岁以下
3	耳鼻喉	硕士及以上学历或副高以上职称,年龄45岁以下
4	急诊	硕士及以上学历或副高以上职称,年龄45岁以下
5	其他急需专业	本科(211院校)及以上学历,年龄40岁以下

广告

每周一练

(慢性肾衰竭、前列腺增生、尿路结石、阴道炎)

一、我国现在引起慢性肾功能不全的病因最常见的是

- A.肾小动脉硬化
- B.慢性肾小球肾炎
- C.慢性肾盂肾炎
- D.肾结核
- E.肾结石

二、典型慢性肾功能不全的水电解质紊乱是

- A.高血钾、低血钙、低血磷、高血镁、代谢性酸中毒
- B.高血钾、低血钙、高血磷、高血镁、代谢性酸中毒
- C.高血钾、低血钙、高血磷、低血镁、代谢性酸中毒
- D.高血钾、高血钙、低血磷、低血镁、代谢性酸中毒
- E.高血钾、高血钙、低血磷、高血镁、代谢性酸中毒

三、前列腺增生最主要的症状是

- A.尿急
- B.尿频
- C.尿痛
- D.血尿
- E.排尿困难

四、60岁以上男性发生急性尿潴留的最常见病因是

- A.前列腺增生
- B.尿道肿瘤
- C.膀胱异物
- D.尿道结石
- E.尿道外伤

五、前列腺增生最早出现的症状往往是

- A.尿频
- B.尿痛
- C.血尿
- D.排尿困难
- E.尿急

六、排尿中断的症状常见于那种疾病

- A.阴茎癌
- B.膀胱癌
- C.输尿管结石
- D.膀胱结石
- E.肾结石

七、上尿路结石出现血尿的特点是

- A.全程血尿
- B.无痛性血尿
- C.活动后血尿
- D.初始血尿
- E.终末血尿

八、小于0.6厘米的肾结石,治疗措施是

- A.药物及溶石治疗
- B.经输尿管镜治疗

C.经皮肾镜治疗

D.体外冲击波

E.以上均不是

九、肾结石健康指导包括下列哪项

- A.嘱咐患者跳绳
- B.多饮水
- C.调节饮食
- D.经常饮用中药金钱草冲泡的水
- E.以上均是

十、细菌性阴道病的诊断标准不包括

- A.脓性泡沫分泌物
- B.线索细胞阳性
- C.阴道分泌物pH(氢离子浓度指数)值>4.5
- D.胺臭味试验阳性
- E.匀质、稀薄、灰白色阴道分泌物

十一、滴虫性阴道炎的传播方式不包括

- A.性交传播
- B.衣物传播
- C.公共浴池传播
- D.母婴垂直传播
- E.不洁器械和敷料传播

十二、外阴阴道假丝酵母菌的主要传播途径为

- A.性交传播
- B.内源性传染
- C.接触传播
- D.垂直传播
- E.呼吸道传播

十三、关于假丝酵母菌性外阴阴道炎,下列哪种说法不正确

- A.表现为外阴阴道炎症充血,白带增多,呈豆腐渣样
- B.可经性生活传播
- C.伴剧烈瘙痒
- D.多发于育龄妇女
- E.阴道分泌物直接涂片镜检查到孢子可以确诊

十四、关于外阴阴道假丝酵母菌病,叙述正确的是

- A.阴道假丝酵母菌可分布于正常人消化道、阴道等部位,适于碱性环境
- B.假丝酵母菌感染主要为外源性感染,如接触污染的衣物等
- C.白色假丝酵母菌是条件致病菌,存在于每位女性体内
- D.来自肠道的自身假丝酵母菌感染是该病反复感染的主要原因
- E.酵母相是该病急性发作时假丝酵母菌的主要形态

(答案见下期本版)

遗失声明

商丘市第三人民医院孔灵阁的河南医学高等专科学校(原河南职工医学院)护理专业大专毕业证书(编号:9822942)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,注重实践操作,内容涉及常见病和流行病的诊治、安全用药等,具体栏目有《慢性病防治》《合理用药》《答疑解惑》《抛砖引玉》《老药新用》等,欢迎大家踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

投稿邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉 联系电话:(0371)85966391



国医大师授课 颁发继续教育结业证书

北京中医药大学

“中医经典临床应用”精修班招生

目的:继承中医优秀文化,传承经典临床应用验方,提高中医药工作者的临床水平。

对象:中医爱好者、中医药工、住、行(往返车票限高铁)全部报作者均可。

待遇:国医大师及名医名家授课。学习结束后,颁发继续教育结业证书。

户名:北京迅达天成网络科技有限公司
开户行:中国银行北京朗琴园支行 账号:322059655891