

张博士教你学中医第四讲:

心脏健康全在舌头上

本报记者 吕增霞 通讯员 张万义

舌上淤斑——提示血脉淤阻

对于有心脑血管疾病的人来说,舌头呈现暗紫色或有淤斑,在中医属于血脉淤阻。如果舌头上有淤斑,并且伴有心慌、气短,甚至失眠多梦、胸前区刺痛等症状,提示可能有心脑血管疾病,如果伴有头晕头痛等症状,则提示可能有脑血管疾病。

舌头发红——提示心阴不足

健康的舌头应该呈现出淡粉色。在临床上,有些患心血管疾病的人可能会出现舌头发红的现象,并且,病人多伴有心烦、心慌、早搏、心动过速等不适症状。这从中医上讲属于心阴不足,心阴不足的时候容易生虚火,诱发心血管疾病。

舌苔变白——提示 气血不足

舌苔变白可分两类。其一是舌质淡白,如果这类人还伴有心律失常、乏力、心衰等症状,提示可能患贫血性心脏病。其二是舌苔白腻,多与中焦湿阻有关,病人多伴有胸闷、胸前区不适等症状,病人有可能有冠心病、动脉硬化等心脑血管疾病。

健康的舌头是这样的:舌头本身的颜色要淡红,润泽,舌苔要薄,要白,而且均匀。舌头最宽的地方,在伸出嘴巴时,不能超过嘴角的宽度;当然也不能把舌头的过于瘦小看作可爱。舌头伸出嘴巴,感觉不能太干燥,也不能湿淋淋的。

舌头状态揭露身体状况

镜面舌:即舌面无苔,像镜子一样光滑。轻者提示营养不良,或体内缺乏铁或维生素B2;重者则表示体内津液亏乏,病情深重。如果病久者的镜面舌兼绛色,还要防止出现败血症。如果是老年人的舌头像镜子那样光滑,舌底面两根静脉增粗延长,表示有肺心病。

淡白舌:淡白舌的舌色,红少白多,一般多较正常肥大,舌面湿润多津,好象有过剩的水湿浸透于内,而显得浮胖娇嫩;在舌的边缘,因受牙齿挤压而出现明显的齿印,像荷叶边那样围在舌头的两侧。

淡白舌是虚症和寒症的重要标志。看到舌色淡白,舌体并不肥大,与正常人大小相似,或舌体略见瘦小,舌面虽然润滑,但并不多津,兼有气短乏力,声音低微,自汗心悸,头晕耳鸣,唇淡而无华,面色苍白或萎黄等症状,可以诊断为气血两虚症。

如果舌色淡白,舌体胖嫩,湿润多津,舌边有齿印,并有畏寒肢冷,浮肿嗜睡,大便溏薄,脉象沉迟等症状,可以诊断为阳虚内寒症。现代医学证实,淡白舌多见于贫血及蛋白质缺乏,营养不良的患者。

点刺舌:点刺舌是指舌上有很多红刺群凸出舌面,好象草莓的果实一样。点刺出现于舌尖或舌边,表示热盛,可见于各种发热感染性疾病或大面积烧伤病人;点刺出现于舌中,多为热毒更盛或热入血分,容易发生休克、神志昏迷。

失眠、便秘或夜间工作紧张的人,以及维生素缺乏、营养不良和大脑皮质功能失调等,也可出现舌面上的红色点刺,中医称为阴虚火旺。舌面点刺还有痛感,经休息,调整营养结构和大便通畅后,点刺会较快消失。

裂纹舌:舌面上的裂纹有深裂、浅裂以及各个不同方向的裂沟和皱纹。浅裂就象一条条皱纹,深裂就像被刀割和剪碎一样,有不规则的裂沟。正常人中约有0.5%是生下来舌面就有裂缝的先天性舌裂者。

病理性的舌裂常与萎缩舌同时存在,可见于一些慢性消耗性疾病,以及营养不良性疾病和维生素B族缺乏症等所致的慢性舌炎病例,故常兼有舌痛,口干等现象。

中医认为,裂纹舌而见舌面干燥者,多为津液不足;兼有热盛者,还可见舌质红绛色。

东营无偿献血宣传赶大集

本报4月16日讯(记者 吕增霞 通讯员 张森) 4月14日,东营市无偿献血志愿服务队广饶分队携手扶正堂在广饶商贸城集市上开展了一次“让温暖继续,将爱心传递”无偿献血宣传赶大集活动。当天发放宣传册2000余份,有31位爱心人士受到鼓舞捐献血,献血总量达1100毫升。

广饶县商贸城大集人口众多,流动性强,是集献血的理想场所,广饶分队的王刚队长提前一周积极联系,与扶正堂联合组织了本次无偿献血宣传活动。一大早,献血车就停靠在商贸城大集西侧,扶正堂为每一位献血者免费额外赠送一份精美礼品,青岛银行的志愿者们也赶来参加此次活动,拉好条幅,摆好宣传桌,将各项准备工作做好,然后带着宣传册,举着无偿献血宣传旗帜走进大集进行宣传,他们一边发放宣传册,一边向村民讲解着献血常识,很多原先不十分了解无偿献血的热心村民在志愿者的动员下,纷纷走上献血车献出自己的一份爱心。

本次活动,共有31人捐献血,献血总量达11000毫升,既方便了村民献血又扩大了无偿献血在乡镇一级的影响力,宣传活动收到预期效果。

省卫生计生委来东营 督导职业病防治项目工作

本报4月16日讯(记者 吕增霞 通讯员 孙宗永) 近日,省卫生计生委职业病防治项目工作督导组在省职业病防治研究院张宏副院长带领下,对东营职业病防治项目工作进行了督导检查。督导组听取了东营职业病防治工作开展情况汇报,分组到市疾控中心、市人民医院和胜利油田职业病防治所现场查看工作开展情况,省职业病防治项目督导组对东营职业病防治项目工作给予了高度评价,也同时指出了工作中存在的不足。

近年来,东营多项举措扎实做好职业病项目工作。一是多部门协调,确保项目工作顺利开展。与市安全生产监督管理局、市人力资源和社会保障局制定下发《关于组织开展重点职业病监测与职业健康风险评估工作的通知》,组织召开各县区卫生计生局、安监局、人力资源社会保障局、各级重点职业病管理、职业健康检查机构有关负责同志参加的工作启动会议。二是加强人员培训,提高业务水平。组织对职业病监测项目管理员、账号和隐私权限进行管理和培训,定期组织各职业病检查机构参加省级的培训班,提高业务水平。定期审核直报用户上传信息和数据,确保数据质量。三是开展放射性疾病监测调查工作。对全市范围内的医疗机构放射性工作进行摸底统计和监测工作调查,掌握全市放射性疾病监测工作开展情况并及时上报相关数据。

东营慈铭五周年庆“不忘初心 为爱前行” 主题健康文化活动暨新项目发布圆满成功

2012年慈铭体检落户东营,始终秉承“慈心仁术,铭记民生”的发展理念,不断普及健康预防知识,提高人民的健康水平和生活质量,取得了令人瞩目的成绩及令人骄傲的地方口碑。五年来,东营慈铭体检、健康管理及药房服务共20余万人次,发现重大阳性2539例。2017年4月15日,东营慈铭体检迎来了五周岁的生日,特举办东营慈铭五周年庆“不忘初心、为爱前行”健康文化活动暨新项目发布,通过此次健康文化活动,让每位参与者“爱生命从健康管理开始,达到自身健康、家庭安康、社会安康的美好愿望”。

慈铭的发展离不开每一位慈铭人的支持与奉献,在五周年之际,召开“五周年庆典表彰大会”,在会上东营慈铭体检董事长吕爱华做重要讲话,肯定了慈铭人五年来的工作,回顾五年来东营慈铭重大事迹,并对慈铭工作满五年员工做出表彰。本次大会还邀请了原慈铭体检总部连锁事业部主任于恒刚,东营慈铭的建设和发展也离不开总的大力支持。

活动现场,东营分院全体员工齐唱《生命的赞歌》,并由东营慈铭10名员工代表以“我与慈铭共成长”为主题进行表达,他们是一支年轻的管理团队,从普通职员到慈铭管理层,结合自己的工作表达出对慈铭的热爱、对健康事业的追求。

为活跃现场气氛,东营慈铭体检董事



长吕爱华在现场发放红包,共发放三轮。此外,现场还设置了抽奖,全场共抽三轮,三等奖为每人一张799元体检卡;二等奖为北京专家坐诊20个免费名额,让市民免费享受到北京名院名医看诊,省去奔波劳累之苦。一等奖为1200元体检卡,1200元热成像检测,1600元地龙酵素,1600元生物检

测,2780元无痛胶囊胃镜,2880元排毒套餐。给大家带来欢声笑语的同时,带去更多健康的健康大礼。

东营慈铭以五年口碑赢得了百姓的信赖,为感谢多年来社会各界对慈铭的关注与陪伴,特评选20位“健康之星”,为健康之星发放高档养生壶、500元健康体检卡

及500元健康管理卡一张,希望更多的市民从健康产业中收益。

并且,东营慈铭不断引进各种先进的检测手段及检测设备,先后引进45种肿瘤检测TAP项目、无创产前DNA检测、无痛胶囊胃肠镜、匈牙利生物检测设备、美国热成像检测仪、16排低辐射CT、数字动态DR等,为市民奉上专业、高端的体检服务。

东营慈铭体检以大爱之行、慈善之行,为更多的东营人民带去健康。在此次活动中,启动“为东城街道千名老人送健康”公益活动,届时东营慈铭投入50余万元,为东城街道千名老人送去价值468元的体检套餐一份,让更多的老人关注健康、获得健康。图为现场为20名老人代表发放体检卡。

此外,凡是到场观众均可获得399-599元体检卡一张,而且一等奖、二等奖、三等奖、健康之星获得者分别获得由中国人寿东营分公司提供的淄川琉璃游活动,现场还抽取了100名幸运观众青州蒲松林文化游。

知恩感怀,幸之有你。再次感谢每一位慈铭人的忠诚、拥护与追随。希望下一个五年、十年、二十年……我们依然同在!五周年,我们在路上,无所畏惧,不忘初心,为爱前行!让我们把掌声献给自己,祝愿东营慈铭的明天更加辉煌!