

欲望与行为是精神的外在表达。如果我们不能在精神上找到致病的因素，不能度正升华我们的精神世界，不能把握万物万事之道，我们的行为必然会陷入茫然、无度、过度、失度，就会给外界各种致病毒素带来可乘之机，进而损害生命健康。

度学“防未疫”长效五素方

□ 李云飞

略。秦汉时期的《黄帝内经》提出“治未病”，再加上“防未疫”，治本之道在于“阴平阳秘、精神之治”，用今天的话说就是把握好平衡之度，尤其要达到精神上的平衡，预防精神之病。

由中华优秀传统文化、哲学、科学、艺术、度学构成的“五素方”看似简单，但其融合一体，具有相互催化的效力。久用者，可培植正气、强基固本、育华精神，达到身心平衡。

素方一：中华优秀传统文化

老子《道德经》萃取其以“道法自然”为核心的上善若水、以静胜躁、归真自适、无为以节欲、与天地万物运行相合之道。

孔子《论语》萃取其以“仁”为核心的“己所不欲，勿施于人”、见利思义、天下为公的君子之道并扩展到仁爱自然界万物。

《黄帝内经》萃取其从辩证、整体的角度，阐述人的正常生理功能和发病机理，揭

示如何养生，做到以“阴平阳秘、精神之治”为核心的百病不生的“治未病”之道。

唐孙思邈《大医精诚》萃取其“至精至微之事”“见彼苦恼，若己有之”“大慈恻隐之心”“普救含灵之苦”的纯正阳德阴德。度学以为此虽是医德，但扩展到为人处事以致自然界万物，必得真人至乐至福报并惠及后世。

明代吴宽《医俗亭记》萃取其借植栽竹以提升生态环境质量尤其提升精神境界之道，医治“吾量之狭俗”“吾行之俗俗”“吾宅心流而无制”“吾待物混而无别”“吾志之卑”“吾节之变”“吾之凝滞”“吾陋劣无用”等多种庸俗之病，终享体“飘然”“轻举”、意“释然”“无累”、心“充然”“有得”的神明体康之福乐。

明代李时珍《本草纲目》萃取其从治病防病的角度，提出医食同源，同时告诫世人各种药物的毒性及禁忌，提醒世人取舍有度。度学以为今人滥食动物已悖逆“医食同源”之本义，无视禁忌，无度、过

度、失度，导致人为之多病发，实为可悲。

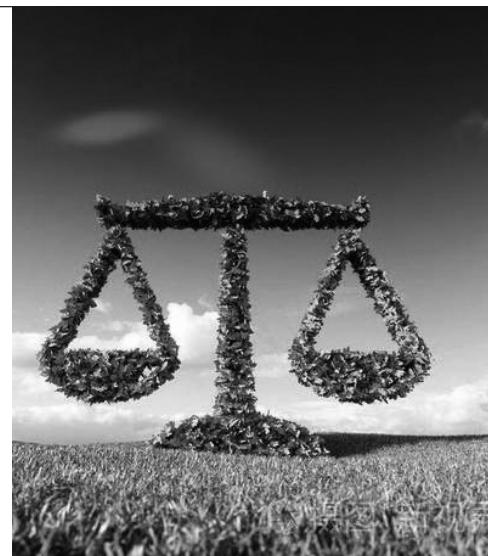
素方二：哲学

唯物辩证法 毛泽东的《实践论》《矛盾论》《体育之研究》萃取其全面系统、辩证统一、普遍联系观，尤其正反相济、对立统一观，注意事物的多样性、矛盾的复杂性、环境的多变性决定着取舍之度；在与外界事物发生联系，在应用享有过程中必有正反两面性，以反向思维、度不利后果，预知可能的危机，事前克制过度的欲望与失度的行为、习惯和生活方式等，达到善始善终的正果。

《治国理政》萃取关于建设生态文明、构建人类命运共同体及战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、法治思维、底线思维系列讲话。

素方三：科学

与时俱进 度学以为，人类对宇宙、自然万物的理性探索在不断进步，知识也在不断更新。我们既要学习古今中外现有的科学知识、科学方法，还要及时把握前瞻性的对未来的探索研究成果，使我们达到“知识



平衡”，这是我们在遇到可能出现的未知问题时，做到趋利避害的“另一种高级平衡”。

素方四：艺术

琴棋书画诗酒茶花香 各取所爱，至少两种。

素方五：度学

《度学》 萃取万物唯度、动态平衡的宇宙观，万物一体、大度兼爱的生命观，持度守正、度行天下的道观。

（作者系北京市海淀区科学技术协会常务副主席、北京科技大学度学院院长）

心灵驿站

2020年初，一场新冠肺炎疫情突如其来。中国人民构建起用生命守护的防疫长城。这场疫情使我们付出巨大的代价，也引发了全民的深度思考。

随着人类进化，人类与自然界万物之间的“度”就在不断地被打破过程中催生诸多矛盾与冲突。万物各有自己存在的“度”，“度界”的打破，跨界、融合的复杂效应势必带来诸多危害人类生存的“病毒”入侵。人类历史上诸多疫情的暴发都是人类与自然界万物之间复杂的平衡关系的反映。

但是，有没有因为人类由于自身主动性行为过度导致本不该有的疫情出现呢？答案是肯定的。每当外界的病毒侵入人类，我们以科学的技术与方法应对，但此时已经显得无奈与被动。

我们的先贤早已想出很多主动应对方

我们一起把“春天”夺回来！

□ 周蓝

战疫日记

2月12日，抗疫第一天。

福建省南平市第一医院是南平新冠肺炎救治定点医院。医院的隔离病房是一栋独立的三层小楼，由于长年没有使用，变得有些破旧。它虽然简陋，却很规范，进入隔离病房需要通过四五道门，分为淋浴区、清洁区、半污染区、污染区，每进入每一道门都要非常小心谨慎，每一个区域都有清晰而且严格的操作规范，容不得半点马虎。

医用防护物资虽然紧缺，但很齐全，这是对我们一线医务工作者最好的保护。我们穿着沉重、闷热的防护服，穿过一道道防护门，进入到核心的区域——隔离病房。

我接班时，隔离病房住了16位病人，有重症的，有轻症的，有积极乐观的，有绝望悲戚的，有心存感恩的，有满怀怨恨的，所有的这些我们都要包容。他们身患疾病又被隔离，内心一定是很恐惧的、迷茫的、绝望的、无助的，他们需要亲情，需要爱。

我和同事魏其锋医生整整忙了一个上午，我们需要熟悉病人病情，了解病人内心状况、社会关系，以便更好地从生理及心理上帮助他们。穿上了厚重的隔离服后，整个人都变得笨重、迟钝，原本很简单动作变得复杂，忙碌了一会儿就浑身燥热、出汗。防护眼镜也总是起雾，眼前一片模糊，一抬起头，镜片上的雾气就会滴入眼睛、鼻孔、嘴巴。为了节省医用物资和时间，我们工作期间尽量不上厕所。

14床的李阿姨一直在哭泣，她是做家政服务行业的，害怕个人信息被泄露，害怕以后没有雇主雇她，害怕失去工作，害怕被社会抛弃。我们立即将情况汇报给了院领导，医院安排了心理咨询师给她做心理辅导。我告诉她对病人的病情会保密，让她知道这种病跟平常的感冒一样，治愈了是没有后遗症的，也不会传染给他人；而且，治愈后她的身体会产生抗体，她的血浆还可以捐献出来，帮助正在罹患这种疾病的病人。

18床的陈阿姨一开始很悲观，不配合治疗。原因是她的母亲病重，而她患病后不能床前尽孝，一直深感愧疚。我疏导她、宽慰她，让她知道自己的康复才是对母亲最好的报答。还有些病人心怀怨恨，认为自己是受害者。针对这些问题，我们除了要医治患者身体上的病痛，还要抚慰他们心灵上的创伤。



每次查房我们都尽量和患者多沟通、多交流、多倾听他们的内心想法，让他们把一些负面情绪释放出来，心情能够舒畅。我们还为患者组建了一个名为“2020因爱春回”的微信群，让他们可以更好地和我们沟通，让治愈的病人能分享一些经验与心得鼓舞身边的病友，让大家互相鼓励，重拾乐观与信心。我相信爱可以战胜疫情，战胜自己。

（作者系福建省南平市第一医院胸外科医生）

疫情期间女性急性下腹痛应及时就诊

□ 郭述真

下腹痛、急性下腹痛，无论男女都有可能出现的一种病症，本文特指“女性朋友”，是基于妇科方面的疾病而言。有人怕疫情期间去医院有感染的风险，出现症状也忍着不去就诊。

我们都知道，女性内生殖器官有子宫、输卵管、卵巢以及相应的韧带等，均位于盆腔之内。它们的“邻居”分别是：膀胱、直肠、乙状结肠、输尿管、阑尾等。一旦出现以下情况的急性下腹痛，就需要及时就医，明确诊断，积极治疗。

与妊娠相关的下腹痛

异位妊娠：一般情况下有结婚一年及以上未避孕而未自然怀孕的病史，在短暂的停经之后（也可以没有停经史），出现少量的阴道流血，或隐隐的一侧下腹痛，或突然一侧下腹剧烈疼痛，转瞬即波及至全腹部痛，可伴有面色苍白、出冷汗、晕厥等。

先兆流产：有停经史，或已经明确宫内妊娠，出现下腹痛，伴有阴道流血，血量不多，未达到或超过月经量，可以绝对卧床，短期观察。若疼痛渐渐加重，预示着流产先兆。

难免、不完全流产：妊娠早期出现下腹痛，逐渐加重，阴道流血不断增多，流产已不可避免，应当及时前往就医。如果在就医前已经有妊娠物排出，出血仍未停止，应尽快在医生的帮助下，清理官腔，达到完全流产，防止多量失血导致贫血，妊娠物滞留导致感染。

与妇科肿瘤有关的下腹痛

卵巢肿瘤蒂扭转：卵巢肿瘤多种多样，最容易导致急性下腹痛的是中等大小的畸胎瘤，畸胎瘤内包含的物质不同，可以是囊性，也可以是实性，由于其重心偏移，很容易在体位变换时发生蒂扭转，导致急性下腹痛，是妇科常见的急腹症。

卵巢囊肿破裂：既往有盆腔包块的病史，突然发生急性下腹痛，是由于肿瘤内的液体或血液刺激盆腔腹膜所致，应尽快明确诊断，分辨肿瘤性质，积极治疗。

带蒂子宫肌瘤扭转

：有子宫肌瘤的病史，且肌瘤明显突出于子宫浆膜层以外，很有可能成为带蒂的子宫肌瘤，在一定的条件下发生蒂扭转，引发急性下腹痛。

子宫肌瘤红色变性：也可以发生急性下腹痛，多发生在妊娠期。

急性盆腔炎：包括子宫体炎、子宫内膜炎、输卵管管炎、输卵管卵巢炎、盆腔腹膜炎等，大多表现为急性下腹痛、发热、阴道分泌物增多、血液白细胞增高、中性粒细胞增高，也应及时就诊。

另外，其他疾病导致的急性下腹痛，例如：急性泌尿系感染、泌尿系结石、急性阑尾炎、急性肠炎、痢疾等，均应到相应专科就诊。

与月经有关的疾病，如痛经、原有发及继发之分，大多数情况下，都有过就诊的经历，医生也曾经给予过治疗意见，如果沒有特殊情况，可以按照原来的方法对症治疗。

子宫内膜异位症、子宫腺肌病，也多表现为月经期下腹痛，有时也会疼得死去活来，倘若没有新发情况，按照原有方法对症治疗即可，不必急着就医，待疫情过后再复查。

新冠肺炎疫情发展至今，倘若没有到过疫区，没有接触过疫区来的人，也没有可疑的接触史，病人就诊时做到正确有效的防护，“有备而来”；医生做到“有备接诊”“有备收治”，该看的病还是要尽早来看的。

古语讲大意失荆州。一旦延误治疗时机，那么失去的远不是一个荆州可以换得来的。

（作者系山西医科大学第一医院主任医师、教授）



咳嗽多还需养肺

痰液排出

呼吸道的痰液以咳嗽的形式排出

止咳药

一些药物抑制咳嗽影响痰液排出

养肺清痰

止咳药

止咳药

注意

切忌盲目服用

止咳药

文/李维（东方草健康说）

图/白鹏丽（东方草健康说）

健康一点点

策划/杜艳晨

设计/杜艳晨

设计/杜艳晨