

养生杂谈

“困在系统里” 怎么破解

熊建

网络热点，来得快去得快，但热点背后的问题，不会随着事件退出公众视野而消失。比如不久前一篇名为《外卖骑手，困在系统里》的文章，说的是外卖骑手很累很辛苦，经常违章以至于发生交通事故，甚至造成伤亡。

骑手为啥这么赶呢？因为送餐时间被系统压缩得很紧张，半小时就得完成一单，还无法申诉。

谁在压缩送餐时间呢？算法出谋划策，系统策划。由于每天点外卖的高峰集中在饭点儿，为了满足订单瞬时爆棚的需求，系统不断升级算法，优化送餐流程，识别最佳路线，提高送餐效率。

文章当时之所以引发了各方关注，不仅仅在于提醒社会关注外卖小哥的境遇，还在于它引发了人们对技术与工作、技术与生活关系的思考。

相信很多读者看完文章之后，都会产生同病相怜的感觉——我们都困在一个说不清、道不明的系统里。

外卖小哥的“困”，不就是每个上班族背负的责任与压力？技术的迭代，在给人方便的同时，也让工作更深入地介入到生活中，更加熬人。比如，基层干部要在扶贫系统填报信息，随时留痕；企业员工要时刻紧盯微信群、钉钉里交办的活儿；疫情期间，家长要给孩子每天上报体温……可以说，每天只要一睁眼，就上线了。

而电瓶车上的外卖员和写字楼里的程序员，本质上都在同一个系统——最大限度追求效率的系统。

以前，工作效率低，一个星期只能办一件事。今天，效率高了，一天能办7件事。如果工作总量等于工作时间乘以工作效率，那么，就算时间不变，效率提高了，工作总量也会增加。身处其中的人，当然身心更累。

科技的发展便利了工作与生活，但无形中人们也被捆绑其上。不用智能手机，在今天简直寸步难行；工作无法开展，生活无法升级，甚至连公交车都坐不了。如此一来，各种心理健康问题便产生了。

那么，“困在系统里”产生的心理失衡问题怎么破解呢？有人寻求庖丁解牛之道，就像老子说的，“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”。这太被动了，虽可苟安一时，终非长久之计。要看到，一代人有一代人的活法。过去要生存，得会钻木取火；现在要生存，就得善于利用新技术、精通于时间管理、勤于数据处理，并且懂得如何平衡自己的心理、如何加强心理建设。

面对时代大潮，只有主动拥抱、积极适应才能游刃有余，才能及时清除心理垃圾。发展中产生的问题，要在继续发展中求解。也许这才是走出困境愁城的路子。

成语里的中医

不合时宜

熊建

“不合时宜”这个成语的流传是因苏轼发扬光大的。他有一次拍着肚子问侍妾们：“你们知道这里面都有什么吗？”有人说“都是文章”，有人说“都是见识”，苏轼均摇头。这时朝云说：“一肚皮不合时宜。”苏轼大笑。

这里的“不合时宜”就是“不合时宜”在运用中的变体，最早是汉袁帝因为更改年号造成不良后果，被认为是“违经背古，不合时宜”。

中医学把哲学上的这种应该顺应时宜的思想引入了自己的理论体系，加以扬弃发展，形成了因人、因时、因地制宜的治疗法则和用药原则。

比如治病上，同是感冒，在不同地域、不同年龄段、不同发病时间，表现是有差异的：南方偏湿热，北方偏燥寒；青年多壮实，老年多体虚；夏秋多湿热，冬春多寒凉……不同的病理表现，决定了不同的治疗原则。所谓“夏令用香薷，犹之冬月用麻黄”“夏不用麻黄，冬不用石膏”等古训，正是顺应时宜思想的经验总结。

再比如用药上，中医强调地药材的运用，认为生长在不同地域、采收于不同时段、其质地、成分、效果是有差异的。四川等省份的大山里，黄连、大黄等苦寒药物是道地的；河南等省份一马平川，山药、菊花等温和药物是道地的；吉林等省份冰天雪地，气候寒冷，人参、鹿茸等补益药物是道地的；广西等省份阳光常驻，雨水丰沛，柑橘、沙参等滋养药物是道地的。

民间流传的谚语“正月茵陈二月蒿，三月割了当柴烧”“春来正月间，荠菜是灵丹”等，说明老百姓都知道采集茵陈、荠菜应该在初春时节，这时药效最好。所以说，顺应时宜的思想精髓，深入人心，而不合时宜的做法，则被认为应该放弃，改弦更张。



为更好地满足居民需求，助力长三角医疗一体化，由中建八局承建的江苏省苏州市苏州大学附属第一医院二期建设日前全面开工。

据了解，作为苏州最高规格的公立三甲医院，苏大附一院二期建成后，总计将开放床位3000张，同时可容纳门诊人数超过1.2万人次，急诊收治能力超过1000人次/天。项目采用“一轴两区多庭院”总体规划布局以及高效集约的功能医疗布局，建立医疗智能化体系，综合设置护理呼叫、智能防盗、智能物流、智能导诊、ICU探视等系统，打造节能环保型绿色生态、智能先进型现代化医院。图为医院一期智慧配送系统。

王锐 胡诗文摄

9月20日是全国爱牙日，牙齿健康影响着我们的身体健康。成年人满口牙齿在28至32颗之间，世界卫生组织提倡保护牙齿的“8020”计划，即80岁保留20颗功能牙。但是在我国，牙齿养护现状不容乐观。北京大学口腔医院口腔预防保健科主任郑树国教授表示，有牙病别拖着不治，因为牙病会在一点一点地拖延中，越来越严重。

牙病越拖越严重

你知道该如何保护好牙齿吗？

本报记者 喻京英

如何发现牙齿健康出现问题了？

如果发现牙龈出血，这往往是身体在发出预警信号，提示口腔健康状态已经不是理想了。比较常见的情况是菌斑导致的牙龈炎。这时牙龈处在早期表浅的炎症状态，通过保持口腔卫生，以及一些简单治疗（如洁治，也就是“洗牙”），会在一定时间内恢复正常。

还有一种是已经出现牙周炎的表现。牙齿在口腔当中就像大树在土壤中的一样，患牙周炎后，就好比树根周围的土壤流失，牙根暴露出来，专业称为附着丧失。如果出现这种情况，就进展为牙周炎了。此时单靠认真刷牙已经不能解决问题，必须经过专业系统的治疗才能控制炎症。

牙周疾病都有些征兆，首先是牙龈出血。专家提醒，刷牙的时候如果发现牙刷上粘了一些血渍，或者在咬苹果、馒头等食物时留下带血的齿痕等，这往往提示牙龈可能出现炎症了。

另外，如果出现以下这些情况，要特别注意。例如突然觉得牙齿咬东西没有力量，或者牙齿出现松动，出现不太好的口气。这都是身体在提醒你：牙周状况不好了。建议尽早去专业医疗机构进行口腔检查。

好好刷牙能不能护好牙周？

很多口腔疾病的重要致病因素是牙菌斑。虽然通过有效的刷牙可以去除牙菌斑，但是并不能将其完全清除干净。随着菌斑不断形成，唾液当中钙和磷等矿物成分会附着其上，形成牙石。

有部分牙石肉眼可见，附着在牙龈上，其实还有相当一部分存在牙龈下，它们不断刺激牙根周围的牙周组织，产生炎症。通过日常的刷牙，并不能将其清除。

对此，洗牙是很好的解决方法，它可以去除牙龈上的菌斑、牙石。

此外，对于牙龈下菌斑和牙石的去，还需要系

统的牙周治疗。只有有效去除了龈上和龈下的菌斑和牙石，才能使牙周组织有一个很好的恢复环境，进而有效地解决牙周问题。

专家表示，普通牙刷和电动牙刷比起来，在去除牙菌斑的效率上是没有显著差别的。很多临床研究都证实了这一点。使用普通牙刷，当掌握了正确的刷牙方法后，一方面可以达到和电动牙刷一样的菌斑去除效果。另一方面，刷牙的精细动作使手部得到锻炼，一举多得。可见，掌握正确的刷牙方法更为关键。

首先，在选择牙刷时，尽量选小刷头牙刷——在刷牙时，更为灵活，尤其容易进入不易清洁的部位，以便提高清洁效率。

其次，刷毛软硬要适宜。对于中老年人来说，因为牙周疾病或者已出现牙龈退缩，牙根暴露，适合选用软毛牙刷。而对于青少年和儿童来说，刷牙时容易清洁不到位，那么这时可以选刷毛稍硬一点的牙刷。

第三，刷毛尖端要磨圆，对牙表面的损伤会相对较小。

最后，刷柄要防滑，可选择符合人体工程学设计的款式，更方便持握。

天天刷牙虫牙还会找上门？

虫牙临床称为龋齿，形成的原因主要有以下几点。第一是牙齿本身。有一部分人牙齿发育不理想，容易被酸性物质腐蚀，更易得龋齿。

第二是导致龋齿的细菌。口腔中细菌非常多，平时刷牙可以去除一部分，但实际上即使掌握了正确的刷牙方法，也只能清除大约50%的牙菌斑。

第三是人们的日常饮食。有些人喜欢甜食、饮料，摄入大量糖分，在被口腔中的产酸细菌酵解过程中产生酸性物质，进而腐蚀牙齿。

专家强调，龋齿的早期治疗非常关键。牙齿表面的牙釉质很坚硬，没有神经分布。当龋齿在早期时，只局限在牙釉质表层，在用工具清除被腐蚀的部分时，实际上人是感觉不到的。而如果治疗不及时，龋齿越来越深，波及牙齿内部的牙髓，也就是人

们常说的“牙神经”，再进行治疗，痛苦可想而知。

有的人不以为意，觉得可以忍两天、吃点镇痛药，甚至用一些止痛“偏方”。这是不对的，因为龋病这时还在进一步扩散，一旦扩展到牙髓后，不仅会带来疼痛，龋坏中的致病菌以及炎症的有害代谢产物会进入血管，随着血液循环游走于全身各处，可能对心、肾、中枢神经系统等产生影响，带来更严重的后果。

洗牙会让牙缝变大吗？

牙石形成后会逐渐压迫牙龈退缩，占据牙周隙位置，当通过洗牙将牙石去除后，牙周隙再次空出来。但由于牙龈此前已经退缩，有人甚至形成了牙根暴露，感觉上好像是洗牙后牙缝变大。

事实上，通过清除牙石，是为原先受到挤压的牙周创造了恢复空间，所以单纯洗牙是不会让牙缝变大的。

洗牙通过超声波的爆破、震动作用，将牙石震碎，并通过水的冲洗将其清理干净。它对牙齿本身是没有影响的。专家解释说，将牙齿通过超声洁治后，放到扫描显微镜下观察，结果发现牙表面并没有造成损伤。因此，到正规医疗机构定期洗牙，对于保持口腔健康是很有必要的。

智齿到底应不应该拔？

大多数人都有4颗第三磨牙，就是通常所称的智齿。专家认为，如果智齿萌出很理想，长得比较整齐，并且咬合关系也很好，是可以保留的。

而有些长出一半的智齿，位置不正，导致周围的牙龈组织形成盲袋，食物残渣、细菌等容易堆积其中，容易引起炎症、疼痛，或者对相邻牙齿造成影响。这类情况的智齿可能就要拔除了。建议出现智齿萌出异常情况时，一定要去专业的医疗机构检查就诊。

多久进行一次口腔检查才好？

很多人每年都会进行常规体检，其实口腔也需要这样的检查。一些口腔早期疾病，非专业人士很难发现。通过定期进行专业检查，能尽早发现问题。

对正常成年人来说，一般每年需进行至少一次口腔检查。对于易患口腔疾病的成年人，比如有易患龋齿或牙周疾病的情况，建议缩短口腔定期检查的间隔时间，每年进行两次口腔检查。

对处于发育时期的儿童来说，身体变化往往很快，另外饮食习惯和口腔清洁习惯也较成年人更差，因此定期口腔检查的周期要更短一些，一般建议每年至少两次口腔检查。对一些发育不良、易感口腔疾病的孩子来说，可能每3个月就需要口腔检查一次。

另外，对于备孕的年轻女士来说，口腔的健康问题也要在怀孕前及早解决，以便孕期更平稳、更健康，也更利于将来宝宝的生长发育。

抗疫中药方剂首次成系列画卷



本报电（记者喻京英）由国家中医药管理局、中共福建省委宣传部、中国美术家协会联合主办的“绘本草精华 扬中医国粹——《清肺排毒汤组画》董希源创作展”近日在北京开展。

此次所展出的42幅《清肺排毒汤组画》是由全国政协委员、著名画家董希源创作，这也是在抗击新冠肺炎疫情中发挥重要作用的中药方剂首次成系列被著名画家搬上画卷。

中国美术家协会分党组书记、驻会副主席徐里表示，画家董希源历时近5个月创作的《清肺排毒汤中草药图》国画作品，是中医药与中国画两大国粹一次圆通融合的有益尝试，也

是国内首次由中国美协画家将抗击新冠肺炎疫情中发挥重要作用的传统中药方剂搬上画卷，以传统中国画艺术的形式为传统中草药画像、立传。

据介绍，“清肺排毒汤”是由中医古籍《伤寒杂论论》的多个经典方剂融合创新而成，该方被纳入国家第六版至第八版新冠肺炎诊疗方案，并作为治疗各型新冠肺炎的唯一通用方剂推荐使用，是开展系统研究最早、临床使用范围最广的方剂，也是湖北、武汉使用量最大的方剂，更是援助国际抗击新冠肺炎疫情数量最多的方剂，不仅是我国抗疫“利器”，也为全球抗疫作出了贡献。

董希源表示，自己从小就对中医药怀有敬畏之心，多年来也始终推崇中医药文化。今年2月4日，正逢疫情暴发不久，他就在全国政协委员履职平台提交建议，呼吁尽早出台中医药防治方案。当知道“清肺排毒汤”问世，并在抗疫中发挥重要作用时，他非常兴奋，并立即动笔，以抗疫利器“清肺排毒汤”为创作题材，画出该剂药方中的21味中草药，为中医药造像，讲好中医药抗击疫情的中国故事。今年5月参加全国两会时，董希源正在创作的中医药抗疫题材作品与一些委员朋友交流，得到多方鼓励和支持，这更坚定他创作的决心和信心，最终在今年8月初，将这42幅作品完整呈现。

董希源表示，此次创作不仅是为了艺术，更希望能为中医药在全社会的普及以及传承创新发展，做出一个中国画家力所能及的贡献。

中国淋巴瘤患者生存率为何较低

王颖

淋巴瘤是一种起源于淋巴造血系统的常见恶性肿瘤，也是近年来发病率较高的肿瘤之一。数据显示，我国每年约有10万新发淋巴瘤患者，且发病人群呈年轻化趋势，防治形势严峻。

在近日举办的癌症防治专项行动主题宣传活动暨“因美而生”世界淋巴瘤日公众宣教活动上，北京大学医学部病理学系暨北京大学第三医院病理科主任高子芬教授表示，中国淋巴瘤患者的5年整体生存率约为38%，而美国淋巴瘤患者为67%。存在差距的主要原因是淋巴瘤分型复杂，误诊率高以及缺少对患者通过全程管理保证患者接受标准化的治疗。加强淋巴瘤患者规范化治疗和全程化管理，是提高治疗效果的关键。

《2019淋巴瘤患者生存状况白皮书》显示，43%的中国淋巴瘤患者曾经遭遇误诊；患者从初次诊断到最终确定所患亚型，平均耗时为2.5个月；仅22%的患者完成了8个疗程的足疗程治疗。许多本可以被治愈的患者，由于错过最佳治疗时机，导致预后较差，给患者个人、家庭乃至社会都带来了沉重的负担。

北京大学肿瘤医院淋巴瘤科主任朱军教授表示，临床医生要从专注疾病转化为关怀病人，对患者进行个体化的精准治疗，真正从诊断、治疗、康复，做到对患者整个生命周期的关注，最大限度地提高患者的生存质量和治愈率，减少治疗对患者生存质量的影响，最终助力患者取得长久获益。

为使全程管理观念更加深入人心，《淋巴瘤全程管理护理白皮书》也将于近期发布，涵盖淋巴瘤患者的诊疗、护理、心理等多个方面，为患者提供切实帮助。