健康关注

口腔健康关乎全身健康

本报记者　喻京英

最新调查显示，超过5000名受访者中有40%的人并不知道口腔疾病与全身疾病相关；在最应重视的儿童健康指标中，口腔健康的关注度偏低；39%的家长只在孩子出现口腔不适时才关注孩子的口腔健康。同时，82%的受访者没有定期检查口腔健康的习惯。近日，由国家卫计委和北京市卫计委共同组织开展的“全国爱牙日”主题宣传活动上，国家卫计委疾控局监察专员常继乐强调，口腔健康与全身健康密切相关，并呼吁公众更加关注口腔健康。

口腔健康教育须规范

在过去的一年，为更有效、规范地开展口腔健康教育工作，中华口腔医学会设立了“规范化口腔健康教育材料和方法研究”项目，针对6个年龄组人群（孕妇和婴幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、中学生、成年人及老年人），收集、筛选、编制、推荐了一系列口腔健康教育材料，并汇集成教材免费送给参加活动的基层口腔医生和社区医务人员。

中华口腔医学会会长王兴表示，未来5年，学会将重点关注口腔健康科普宣传工作，将组织、开展针对不同人群、采用不同方法、具有不同内容和形式的口腔健康教育活动并加以评价和推广；培训一批立足基层，惠及大众的口腔健康教育者，培养一批立足高校，掌握健康科普传播技能的口腔健康教育骨干，推出实践健康科普传播贴近百姓、贴近生活、贴近实际的口腔健康教育大家。

口腔疾病可防治

中华口腔医学会教授台保军强调，口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管疾病、糖尿病等慢性病，危害全身健康，影响生命质量；龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，不仅影响咀嚼、言语、美观等功能，还会造成患者社交困难和心理障碍等；孕妇口腔感染是早产和婴儿低出生体重的危险因素；口腔疾病还与糖尿病、心脑血管疾病等慢性病存在共同的危险因素，如吸烟、酗酒、不合理膳食、精神压力等。维护口腔健康有益于防控全身性疾病，提高生活质量。

中国牙病防治基金会理事长高学军指出，口腔健康关系着全身健康，同时也呵护着全家幸福。口腔疾病是可防可治的，防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、平衡膳食、合理使用氟化物、定期口腔检查等。专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及定期洗牙等。同样，定期检查、及早防治，是口腔健康的关键。专家建议，成年人每半年到一年进行一次口腔健康检查，儿童每3个月到半年进行一次口腔健康检查。

儿童护牙四步走

一项“健康中国·青少年口腔健康宣教校园行暨中小学生口腔健康公益大普查”活动近日启动。活动针对16岁以下的少年儿童来院即可享受免费口腔检查、免费涂氟，并建立终身可追溯的口腔健康档案等公益服务，最终形成覆盖北京中小学生口腔健康“大数据”。

拜博口腔高德民医生表示，口腔健康问题不仅影响学生身体健康，严重者还会给学生心理造成阴影。如牙齿畸形，它首先影响学生颜值，其次，牙齿畸形严重的学生一般都有自卑心理。青少年时期不仅是孩子身体发育的阶段，也是性格形成的阶段，如果此时不正视牙齿畸形问题，往往会给孩子的性格留下缺陷。

高德民说，少年儿童时期是打下一生健康基础的重要时期，而口腔健康是其中重要一环。少时对口腔护理的忽视和不良习惯，不仅容易为牙齿疾病埋下隐患，更会影响到身体发育和全身健康。

全球知名儿童牙科专家、美国华盛顿大学牙科学院院长乔尔·贝格教授提倡爱牙护理需要4步走。

首先，保持饮食平衡是护齿的好习惯。一日膳食中食物构成要多样化，粗细粮混食、荤素混合、合理搭配。

其次，减少甜食和碳酸饮料的摄入量和次数，可降低龋齿产生的风险。

第三，使用沟隙封填剂，减少蛀牙机会。有些牙齿上有凹凸不平的沟隙尤其是咬合面，容易形成蛀牙，可请牙科医生使用沟隙封填剂将其填平，以利于清洁，减少蛀牙机会。

第四，牙齿有问题应尽早就医。发现蛀牙要及早医治，经常检查孩子的牙齿，一旦发现问题，就应该尽早上医院治疗。

乔尔·贝格教授提醒，仅仅做到早晚刷牙是不够的。刷牙要使用含氟牙膏，以达到清除牙菌斑的效果。防患于未然——小朋友和成年人都要定期进行口腔检查，请医生帮助发现早期的口腔问题。

链接▶▶▶

针对家庭成员，国家卫生计生委疾控局与中华口腔医学会等相关机构共同倡导，全生命周期关注口腔健康，从而促进全身健康。

一、 妈妈远离牙病　孕育健康宝宝

1.不带口腔疾病怀孕。女性在计划怀孕时应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔隐患。

2.孕妇的口腔健康关系到孕妇自身的健康，还与胎儿的生长发育息息相关。

二、 乳牙健康　快乐成长

1.乳牙健康是婴幼儿生长发育的保障。

2.婴幼儿阶段，家长应该帮助孩子清洁口腔。

3.婴幼儿一岁时，家长应带婴幼儿进行第一次口腔检查。

4.幼儿2岁半左右，乳牙列长齐后，家长要有意识地培养幼儿的刷牙习惯，但是还需要每天帮孩子刷牙。

5.用含氟牙膏刷牙是安全有效的防龋措施。

三、 保持口腔健康　成就幸福生活

1.成人通过日常口腔护理和定期口腔检查，可有效预防龋病、牙周病和口腔异味。

2.推荐使用含氟牙膏，采用水平颤动拂刷法刷牙，同时学会使用牙线清除牙邻面的菌斑。

3.口腔癌的发生和吸烟、过度饮酒、嚼槟榔等习惯有关，应尽早戒除。

4.同时，成年人是全家口腔健康的关键负责人，不仅自身应当养成爱护口腔健康的习惯，而且应当呵护孩子和老人的口腔健康。

四、 做好口腔保健　健康一生相伴

1.消除人“老掉牙”的旧观念，老年人做好口腔保健，牙齿可以一生相伴。

2.在每日常规早晚刷牙，饭后漱口的基础上，应使用间隙刷、牙线和牙签清除存留在邻面和根面的牙菌斑和食物残渣。

3.及时修复缺失牙，以减轻余牙的咀嚼负担，恢复口腔的基本功能。

4.注意日常膳食营养，做到均衡饮食，合理搭配。

特别报道

艾灸——中医的另一张名片

本报记者　喻京英

从脍炙人口的古画《炙艾图》，到如今出现在大街小巷的艾灸馆；从清明吃艾团、端午插艾蒿的传统习俗，再到艾灸条、艾香皂、艾精油等走俏电商平台，中国“艾”文化可谓源远流长，与人们健康息息相关。在近日举行的第四届国际灸法大会上，国际灸法大会创始人纪凯会长表示，艾灸已成为中国中医的另一张名片，这是因为在中医的文化里，艾灸有了属于自己的大会，只有这样，这个行业才有凝聚力，才能前进，也才能称之为产业。

让灸法从业者找到“根”

艾灸起源于上古时期，有温经散寒、行气活血、温补元气、扶阳固脱、消肿散结、回阳救逆、拔毒泄热、防病保健的功效。据纪凯介绍，本届国际灸法大会专门设置了纪念被誉为中国灸法一代宗师承淡安专场，通过对中医先辈的纪念活动，让更多灸法从业者找到自己的“根”，今日灸法的复兴和繁荣，与艾灸先师先祖对灸法的贡献密不可分，所以，后辈们不能忘本，除了缅怀，还需要继续发扬并加以传承。

为推动艾灸产业链的升级，纪凯表示，我们不仅要弘扬灸法、扩大其在养生治病及临床上的功效，还要深耕艾灸产业，从产业链源头抓起，才能让“艾”火生生不息。

每年的国际灸法大会都有一个固定环节——“颂天火”仪式。仪式上，人们用凸透镜代替冰球，借太阳之“火”点燃艾火。在中国传统文化里，火的来源是燧人氏教会人们钻木取火；古人祭祀时往往会燃艾，点燃艾绒的火并非钻木而来。“颂天火”仪式是一种纪念中国历代灸界先师先祖的仪式，传达后人对中医国粹艾灸几千年来的传承、感恩和发扬的心态。

据了解，有的医院已经开始用艾灸治感冒。这不能不说是一个好消息。艾灸产业在大健康产业中，虽然还只是一个分支，是新兴产业，但其发展潜力不可低估，因为艾灸兼顾养生、治病、养老、康复等多种属性，已吸引到很多养老机构、旅游机构的关注。

艾灸产业需技术支持

纪凯表示：“国外的灸法肯定不如中国，最正统的灸法及灸法之根依然在中国。目前数据化的应用或许会使各成一派的艾灸技法正式走向规范化、标准化。”北京灸道堂中医研究院与北京中医药大学经过两年的研究，已建立了国内第一个“艾灸处方数据库平台”。2016年，灸道堂开始将研究的处方数据大量运用到其雷火灸艾条的生产，这使得这项中国传统艾灸技术在中医现代化方面迈出了重要的一步。

同时，随着保健艾灸师职业化的来临，艾灸从业者也有了正式身份，艾灸技法普及培训已提上日程，为保健艾灸师的职业资格认证打好基础。

随着技术不断提高，加之职业化进程的加速，中国艾灸业将会迎来新的发展机遇，并将在细节上与国际间展开竞争。纪凯指出，从当前全球艾灸界来看，中国依然占据整个产业的95%，处于绝对优势地位。

中国作为艾灸的发源地，要在技术层面做到引领世界潮流还有很多路要走。

“没有全民健康就没有全面小康”。中国民间中医药研究开发协会会长陈珞珈表示，艾灸作为传统中医疗法，正在被越来越多的人认可，技术革新及服务成为产业发展的驱动力。

截至目前，中国艾灸企业已有上千家，其中，年产值在亿元以上的企业有十几家，整体产业规模已经超过百亿，并且还在以每年30%至50%的速度快速增长。

“总而言之，艾灸是让治疗变成一种享受。”纪凯总结道。

医说新语

肿瘤诊治趋向“量身定制”

朱　芸

随着组学研究技术和高通量测序技术的发展，以及肿瘤大数据的建立和应用，精准医学已成为当下全球医学领域尤其是肿瘤学领域最受关注的话题。在近日举行的“第一届中美肿瘤精准医学高峰论坛”上，中国工程院院士、中国抗癌协会理事长郝希山表示，有别于以往“同症同治”的传统治疗模式，精准医学是在综合考虑患者各项特征的基础上，通过检测肿瘤患者的基因分型，更有针对性地为肿瘤患者“量身定制”最佳治疗方案，将实现治疗对象从群体性的“大众”向个体化的“小众”转变。

数据显示，我国是肿瘤高发国家，每年新增病例居世界之首，死亡人数约占全球的1/4。“要改善这一现状，除了做到高危人群筛查和提高早期诊断率之外，还应考虑如何减少无效医疗和过度医疗的情况，切实提升治疗有效率。”郝院士说，每一位肿瘤患者的个体基因都有差别，治疗过程中的敏感性、耐药性等都与之息息相关。即使患上的是同样分型分期的肿瘤，每位患者的治疗策略也不完全相同。而目前传统医学的诊疗对象仍以“群体”为主，同症同治，即只要患上同一种疾病就采用同一类治疗方案。这种千篇一律的治疗模式忽视了个体基因的差异性，导致肿瘤整体治疗效果难以尽如人意。

让合适的病人，在合适的时间，得到合适的诊断和治疗，最大化地提升治疗效果。目前所提倡的“精准医学”或将突破传统治疗的局限性，通过组学技术和医学前沿技术，对大样本人群与特定疾病类型进行生物标记物的分析、鉴定与应用，不仅能为肿瘤的预测、防控、诊断、治疗和药物研发提供重要依据，更将治疗对象从泛泛“大众”转为更有针对性的“个体”，对疾病和特定患者进行“量体裁衣”式的精准治疗，可从根本上提高治疗有效率。

中医如何对付动脉粥样硬化？

王红蕊

深秋之时，秋高气爽的同时很多上了岁数的人会时有胸痛、胸闷、头晕的症状。这些都是动脉粥样硬化惹的祸。粥样斑块停留在心，则有中医的“真心痛”“心悸”“胸痹”之分；停留于脑，则有“眩晕”“中风”之别。用中医“效法自然”的方法来看，这种粥样斑块与中医“痰湿瘀毒”有形实邪相类，其顺着经脉循行人体内，停在哪个脏腑官窍，哪个脏腑官窍的机能就会受到影响从而表现出相应的症状。由此得出，动脉粥样硬化的产生可以用中医思维方式来阐释，进而采用中医方法来论治。

在中医经典论著中，“脉”属“奇恒之腑”，为气血之通道，附属于心。以动脉粥样硬化的表现和临床体征，在中医文献中早有阐述，涉及“眩晕”“头痛”“痴呆”“中风”“胸痹”“真心痛”等病症。这是动脉粥样硬化依靠中医理论治疗的依据，也是中医实施对其防治、提高临床疗效的关键。在《素问·脏器法时论篇》中有记载：“心病者、胸中痛、肋支满”，较为准确地描述了冠心病的临床表现。汉代张仲景《金匮要略》中正式提出了“胸痹”，对症状加以描述，于书中简要描写到：“夫脉当取太过不及，阳微阴弦，即胸痹而痛，已然者，责极其虚也。”从中说明了胸痹离不开正气虚，并明确了病名。因动脉粥样硬化主要病理改变为：动脉血管内膜脂质条纹沉积、纤维斑块形成、血管壁弹性减退、管腔狭窄而导致血液流变学异常，因此，我们现常把其归属为“脉痹”范畴。

中医认为，瘀血、痰浊、气滞均是造成心脉不通的重要原因，长期的痰浊、气滞会产生脏器功能失调，故瘀血、痰浊、气滞是本病的标，脏腑虚损为本。发病是以正虚邪实、本虚标实为主。病因在心，涉及脏器造成气血亏虚；气滞血瘀痰浊为标实。目前中医对脉痹病因的认识趋于统一：年老体衰，肾精亏损；饮食失调，脾失健运五志所伤，情志过极；气血不足，心脉失养。并认为以上原因并非单一致病，而是常常数项并存，交互为患。目前，痰瘀互结、脏腑失调的病机特点已得到中医界学者的共识。由高脂血症致动脉粥样硬化的过程，就是由痰致癖、痰癖互结的病变过程。近年对于动脉粥样硬化中医病因病机学也有了新的认识，许多中医或中西医结合专家根据传统中医关于癖毒致病特点与以炎症为主的动脉粥样硬化病理生理改变以及易损斑块所致急性冠脉综合征病情急、变化快的临床特点的相似，提出“癖毒致易损斑块”的新观点，认为“毒、癖”是不稳定斑块的重要病机，并根据这一病机，解毒活血法是干预不稳定斑块的治疗大法。

中医目前治法主要有：补益肝肾、益气健脾、活血化癖、疏肝理气泄浊、化痰泄浊、痰癖同治、清热解毒等方法，都从不同角度达到调脂、抗氧化、保护血管内皮细胞和抑制平滑肌异常增生、抗炎、抗凝、抗血小板聚集。不论采取何种治法，都应从整体出发对机体进行全面调节，恢复阴阳平衡，维持机体内环境的稳定。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康资讯

厚朴方舟推出跨境视频医疗

本报电（雪培）厚朴方舟医疗机构近日推出美日远程视频诊疗方案。主办方通过视频远程连线日本脑神经外科学会会长、国际脑神经外科学会副主席寺本明教授，与之进行了跨国医疗对话。

据介绍，现在去外国看病已不算新鲜事，但海外医疗存在形式、资源单一，价格不菲等问题，很难惠及大众。厚朴方舟此次推出的创新跨境医疗形式，能够帮助中国患者对接美日专家，一周预约时间可专享45分钟现场咨询，既能节省预约时间，又能降低医疗开支。

中医药康博会将在广州举办

本报电（陈剑）世界中医药学会联合会近日宣布，“2016中国国际中医药大健康博览会暨高峰论坛”（简称“中医药康博会”），将于11月18日至20日在广州市举办。

据介绍，本届中医药康博会将全面展示和反映世界中医药行业及大健康服务业领域取得的新技术、新产品、新成果以及新发展和新趋势，致力于搭建该领域全产业链的国际交流平台，成为推动和引领中医药行业及大健康服务业发展的新引擎和风向标。

皮肤医学临床培训基地建立

本报电（李宏生）在近日举办的第十届皮肤病学术高峰论坛上，皮肤病与性病临床医师培训基地在京建立。该基地将更好地发挥医学会继续医学教育、人才培养以及京城皮肤病医院的专家优势，促进国内皮肤与性病临床诊疗水平、学术交流和技术服务的提高，并开展具有针对性、新颖性的教学讲座，推进临床科研和教学的同步发展，实现双赢局面。