



經常熬夜竟然會損傷牙齒

儘管大家都知道熬夜會損害身體健康，但還是會因為各種各樣的...

唾液分泌減少，導致口乾口臭。長期熬夜會使唾液分泌減少，出現口乾症狀...

長期熬夜會導致機體抵抗力下降。若口腔本來就有炎症，病情會變得嚴重...

因此，口腔醫生同樣建議大家不要熬夜。一旦熬夜，需要注重口腔衛生的護理。

- 1. 選擇有抑菌功能的牙膏，在刷牙的基礎上加上非處方漱口水... 2. 多清潔一次牙齒...

忘记年齡的人拥有大智慧

已經有了一定的年紀，但絕對不管自己叫“大叔”。

女人也一樣。當自己聲稱“我已經是大嬸啦”的時候...

我認爲，人與年齡相稱，自然地活着就好，根本不必裝年輕...

關於年齡，我覺得最重要的就是儘量不去想。平時忘記它就可以...

雖然不是那麼頻繁，但走在路上時偶爾有(大概是)讀者向我打招呼...

“很高興能見到您。”每一次我都想說：“我每天早晨都對着鏡子觀察自己的臉...

話雖這麼說，呃，倒也並非全是這樣。假如這個樣子多少能讓大家開心一點...

總之對我來說，“恰到好處”成了人生的一個關鍵詞。長相不英俊，腿也不長...

這不，要是大走桃花運的話，只怕人生就要攪成一團亂麻了；腿太長的話...

如果能不緊不慢地想到“這樣便恰到好處”，那么自己是不是已經成了大叔...

不管多大年紀都無所謂，無非就是個“恰到好處”的人罷了。常常對自己的年齡左思右想...

生活，無論發生的，未發生的，好的，壞的，都自有安排...



患高血壓吃降壓藥要記住4件事

高血壓作為日常生活中最爲常見的慢性疾病之一，對於高血壓相關的重要知識...

事實上，這種過於片面的錯誤觀點其實是非常不可取的。因爲除了及時用藥以外...

- 1、及時監測血壓 對於高血壓患者而言，積極養成良好的血壓監測習慣...



高血壓患者一定要給予充分重視。通常情況下，建議高血壓患者最好在早上8點~10點...

而結合這三個不同時間段所得到的血壓測量結果，便可以比較全面、準確地獲知血壓波動狀況...

此外，還需提醒高血壓患者特別注意的一點是，在血壓監測過程中一定要養成正確的血壓測量習慣...

其次，測量前不可飲用刺激性飲品且不可開展強度過高的體育鍛煉。最後，測量過程中一定要保持情緒穩定...

對於高血壓患者而言，日常飲食是否維持健康合理對病情控制效果造成的影響也是相當巨大的。因而爲了最大限度的維持血壓穩定...

面一定要積極遵從三低原則，即低糖、低油、低鹽原則。否則一旦因飲食不當而誘發血壓健康明顯受損...

3、戒煙戒酒 抽煙飲酒是現實生活中絕大多數成年人都擁有的不良惡習...

因爲抽煙飲酒很容易引發過度興奮，一旦導致血管異常收縮，便很可能會導致高血壓病情控制效果大打折扣...

4、保持情緒穩定 衆所周知，情緒狀態是否保持良好對血壓波動造成的影響一直是非常巨大的...

在病人眼里，醫生究竟扮演着什麼樣的角色呢？

據2014年經濟之聲《央廣財經評論》的報道，每天有多達70萬名患者進京求醫...

就像見了神一樣。這是人在生病的狀態下很容易產生的感覺。醫生顯然不是神...

其實，所有的醫療行爲只起到支持的作用，最終治愈疾病的，還是病人的自我修復能力...

爲什麼身體的自我修復能力這麼重要？我們先看看，在醫療過程中，如果病人失去自我修復能力...

我接診過一個服毒的20歲男孩。這個男孩服用的是實驗室里常用的化學試劑，它的作用原理是阻斷細胞的有絲分裂...

所有人都認爲這個病人存活的希望十分渺茫，但是他太年輕了，所有醫生都不甘心...

我仍清晰地記得，這個男孩的父母在得知他死訊的瞬間，爆發出的撕心裂肺的哭聲...

是醫生無能嗎？不是。我相信我們是全國最優秀的團隊之一。是治療力度不夠嗎？也不是...

最根本的原因是這名病人失去了人類戰勝疾病的最基本的武器——自我修復能力。

自我修復是人類在數百萬年的進化過程中，形成的一種對抗損傷和疾病的自我保護機制...

當于身體的自我修復停止了。除了細胞分裂產生新的細胞替代和補充老化、死亡的細胞...

比如人得肺炎的時候，身體會啓動炎症反應以攻擊進入人體的致病菌——體內的白細胞...

身體的自我修復能力，是人類戰勝疾病的根本武器。你可能會感到困惑，既然治病必須依賴人體的自我修復能力...

我所在的ICU(重症監護室)是患者病情最重、距離死亡最近的地方。ICU的治療手段體現了現代醫學生命救護的最高形態...

即便是在ICU，醫生也無法無能。我相信我們是全國最優秀的團隊之一。是治療力度不夠嗎？也不是...

“魔肺”，是對心臟和肺最高級別的支持。一個人在骨折的時候，如果骨折端嚴重錯位...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

患癌期間，病人的癌細胞會不斷地分裂、生長，不斷地侵襲人體組織。這個時候，單純依靠人體的免疫系統和自我修復能力...

積極的治療，由於惡性黑色素瘤的惡性程度較高，卡特依然很難痊癒...

這個病例之所以傳奇，是因為卡特的醫生給他用了一種藥物——PD-1(程序性死亡受體1)抑製劑...

2018年10月1日，兩位免疫學家獲得了諾貝爾生理學或醫學獎——獎勵他們通過重新激發癌症患者免疫系統的能力...

在我看來，這個諾貝爾獎既頒給了支持自我修復的癌症免疫療法，也頒給了人體強大的自我修復能力...

在對抗疾病的時候，你要記得：你身體內數以萬億計的細胞，在和你一起努力。

文章選自《薄世寧醫學通識講義》一書

