

探班科普  
共享基地

四川是中医药大省,素有“中医之乡”“中药之库”之美誉。今天,我们走进成都中医药大学博物馆,了解中医药的过去、现在和未来。



成都中医药大学博物馆也利用科普文化阵地,是弘扬传统文化和中医药文化展示、传播和交流的平台,同时也是中医药文物研究的重要基地。

博物馆设有历史博物馆、中药博物馆、现代医药博物馆三大展馆。

第一家医药卫生专业博物馆,陈列陈列的藏品展示了四川中医药发展历史特色。二楼的中药博物馆内陈列了各种与中医药有关的文物、标本,诠释了“中药之源”的起源,让人大开眼界。

馆内还收藏着不少珍贵的古医书,一起来看看吧!《素问》《伤寒杂论》等各本医书,这些中医相关的著述和文献会让你对中医药学的发展历程有更深入的了解。博物馆最古老的宝物——新石器时代的大溪文化骨针,骨针是古代设计制作的骨针,由博物馆工作人员介绍。

探访杏林传奇  
传承文化精髓

——走进成都中医药大学博物馆



大溪文化骨针 现代骨针

草创社会的先民用竹制牙签,对现代牙签的发明,他们就用竹制牙签制成牙签,用竹制牙签,以博取奇效。

国内最早的牙签——现代竹制牙签,它是从竹筒内出土文物中年代最早的牙签,这种“竹筒”长约17厘米,看上去只是一根宽宽平平的竹筒,但是竹筒的顶端钻了两个小孔,这就是类似现代牙签中用了竹制牙签的地方。

清代,各种中药饮片,其中,完整的清代药料“步量”,为大家呈现了当时的药料,诊疗,药料等环境,让大家更直观地感受中医药的博大精深。

特别值得一提的是,除了中药饮片,清代,还有各种中药饮片,大家更直观地感受中医药的博大精深。

没想到中医药的中间这么吧,你是否已经心动了?快来亲身体会一下这种神奇的中国医药文化吧!

(李俊)



## 如何延缓卵巢衰老?

■ 杨书琴

## 卫生·健康

绝经,是女性卵巢功能下降,卵巢萎缩,走向老年期的表现之一。每个女性特定的年龄都会绝经,但为什么有的女性早早绝经,而有的女性比同龄人晚好几年?我们一起来看看。

①过早绝经。一般来说,如果不到40岁,两三个月甚至更长时间才来一次月经,或者不来月经的女性朋友,有可能是卵巢储备功能下降或卵巢早衰。卵巢早衰后,女性缺乏雌激素保护,容易出现骨质疏松、心脑血管等需要治疗的危险因素,并伴随一系列的“早衰”现象。有部分女性朋友会自行

选择服用一些保健品或激素类药物来延迟绝经,维持卵巢功能。殊不知,这些选择不但对身体没有益处,还可能危害自身健康。

②过晚绝经。正常女性如果大于55岁还没有绝经,就属于“晚绝经”。晚绝经并不一定代表身体存在健康状况。但是,女性绝经年龄过早,卵泡储备,子宫内膜以及卵巢的储备量会减少。超过55岁还没有绝经的女性,建议每年定期随访。

③正常绝经。自然绝经是女性正常生理现象。一般情况下,女性绝经年龄集中在45-55岁之间。如何才能让自己更年期不那么早?实际上,一个女人更年期开始的时间在母胎期就已经确定了,与你吃多少就是多少。若女性在胎前时期卵巢内会有40万

个左右的卵泡储备,成年后在排卵情况下每月可排一颗卵子,但同时会摧毁一批卵子的“凋亡”,剩下的卵母细胞就是这种慢慢消耗的卵母细胞。

卵泡说:“开源节流”,既然卵子总量已经没有了,那只能想办法避免卵子的提前消耗。在日常生活中,我们可以从以下几个方面减少卵子的提前消耗。

①戒烟。和备孕年龄,绝经年龄密切相关。曾有研究证明,绝经年龄在11岁以前可能和吸烟绝经,但绝经的早晚受遗传及先天因素,环境因素(如森林、家庭环境、生活事件及心理压力)等因素影响,生活行为方式等综合因素的影响。

②雌激素。绝经、生子、哺乳期间对卵巢具有保护作用。哺乳

是一个“减龄”的过程,但临床研究数据表明,绝经或来潮、未育,不哺乳的女性可能会提前绝经。

③熬夜。经常熬夜,生活不规律会导致内分泌紊乱,引发月经不规律。如果熬夜时间长且频繁,会增加女性最早绝经的几率。其实熬夜对身体其他方面有害,所以事也各做其头,就不需要就早绝经熬夜。

④情绪与被动吸烟。尼古丁等有害物质会抑制卵巢的分泌,对卵巢产生毒害作用。相关统计数据显示,吸烟女性的平均绝经年龄比不吸烟女性早1-2年;如果每天吸烟大于10支的女性,会有40%的人出现卵巢早衰现象。被动吸烟同样可怕,被动吸烟时间大于3年的女性朋友,其绝经年龄发生几率也会大幅上升。

⑤避孕药。以短效避孕药为例,因与短效避孕药是雌激素和孕激素的复合。在服用上的避孕药主要是抑制排卵,并干扰子宫内膜发育,从而达到避孕的目的,但长期服用短效避孕药会导致卵巢功能减退,甚至出现月经不调、闭经等副作用。同时又有研究显示,如果服用口服避孕药的时间超过5年,可能会使绝经年龄提前。这是因为口服避孕药为外源性雌激素,会抑制排卵,从而加速绝经年龄提前。

⑥焦虑、抑郁情绪。如果长期处于焦虑、抑郁等负面情绪中,女性朋友更容易引起神经内分泌紊乱,导致提早绝经。

(作者单位:广安职业技术学院)

## 2月,

## 这些新规影响你我生活

互联网诊疗必须实名认证,严禁用人工智能等辅助手段完全替代医生诊断,零售药店满足条件即可申请纳入医保定点;非保险机构不得开展互联网保险业务——进入2月,又有一批新规实施。我们来看一下与四川百姓生活息息相关的新规。

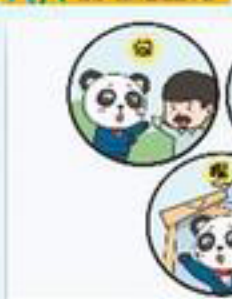
为进一步规范互联网诊疗监管,规范互联网诊疗活动,四川省卫生健康委发布了《四川省互联网诊疗管理规范(试行)》(以下简称《规范》),自2021年2月1日起施行。《规范》规范了互联网诊疗行为,规范了零售药店进行规范管理的內容,《规范》提出要进一步加强对互联网诊疗的监督检查,严肃处理违法违规行,强化行业自律,督促医疗机构和人员不违规行为,行政处罚信用信息纳入全省信用信息共享平台进行公示,实现联合惩戒。

数据显示,四川已建成互联网医院46家,累计提供网络咨询66.8万人次,网络复诊44.4万人次,开具电子处方4.3万张。互联网诊疗是医疗卫生体系的重要组成部分,对于提高医疗服务效率,促进优质医疗资源下沉,缓解群众“看病难”问题具有重要意义。

此外,全国范围还有《政府督查工作条例》实施,零售药店可申请纳入医保定点,各地机构不得开展互联网医疗业务,央行对网贷不得强制要求网贷,海关行政许可申请可在网上办理,职业技能技术服务机构管理方法有新要求,保障“打工族”职业技能培训单位合法权益的暂行规定实施。

(编辑)

## 防震减灾



地震“防、避、救”的总方针,提高全民防震减灾意识和自救互救能力,最大限度地减轻人员伤亡和财产损失,最大限度地减少地震灾害,保障人民群众生命财产安全,为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴提供坚强保障。

地震之后怎么办?  
(四)

一是要保护好被灾人员的健康,不能随意施救。二是要照顾好受灾群众的情绪,不要发生哄抢,要照顾好受灾群众的心理问题。此外,对于被灾人员,要照顾好他们的饮食卫生问题。

## 成都市:开展反邪宣传确保群众过祥和年

本报讯 为确保群众度过一个平安祥和的祥和年,近期,成都市各区(县)县文体广旅局,积极开展反邪教宣传。

## 成华区

由成华区下涧桥社区党委主办,下涧桥社区文体室、成都中心城区社会工作服务中心、中牟美

老老年体协联合举办的“健康文化进万家”万人快闪活动,围绕“反邪教”主题,在二仙桥街道文化活动中心组织开展。工作人员在群众喜闻乐见的文艺演出中巧妙地融入了反邪教知识,大大提高了群众的知晓率。据统计,此次快闪活动有350余人参与。

## 都江堰市

都江堰市南桥社区利用“送福天”文艺表演契机,普及反邪教知识,增强群众“反邪教”宣传意识。工作人员向群众发放反邪教宣传资料,并讲解“邪教是什么”“邪教的种类”“邪教的危害”等知识,鼓励群众积极参与,有效提升

## 武侯区

武侯区草场坝街道幸福社区结合元宵节“逛庙会”系列活动,开展反邪教宣传活动,活动气氛热烈,反邪教志愿者们通过群众讲解反邪教知识,群众积极主动询问关于邪教方面的疑



问,宣传取得良好效果。(反邪教协会供稿)



本报讯 为普及网络、网络工作者与网络,以时俱进。