

## 中医针灸帮你摆脱失眠

失眠是一种常见的睡眠障碍，给人们的生活和工作带来了许多困扰。长期的睡眠问题不仅影响身体健康，还会对心理和情绪产生负面影响。在现代医学中，针灸作为一种传统的中医疗法，被广泛应用于治疗各种疾病，包括失眠。

## 失眠的原因

失眠与失眠的情绪、疲劳、身体虚弱等因素有关。肝阳扰动，情绪低落；思虑劳倦，内伤脾胃，气血不足；体质虚弱，心胆气虚；宿食停滞，饮食不当，寤食难安。这些因素最终导致心神不宁，阴阳功能失调，而出现失眠。

## 失眠的症状

失眠的主要症状是经常不容易入睡，或容易醒来，甚至整夜不眠。肝阳上扰、心脾两虚、心肾不交、心胆气虚、脾胃不和也会导致患者失眠。头晕头痛，情绪急躁易怒，情绪波动大，胸胁胀满，脉象弦紧，舌色偏红，这些是肝阳上扰的表现；面色无华，常感心悸，记忆力减退，食欲不振，容易感到疲倦，容易出汗，脉象细弱无力，舌色淡白，这些症状提示心脾两虚；腰酸乏力，头晕耳鸣，遗精盗汗，手脚发热，脉象细数，舌色偏红，这些是心肾不交的表现；心悸多梦，多疑善虑，容易感到惊恐不安，脉象弦细，舌色淡白，这些症状提示心胆气虚；嗝腐吞酸，胃部闷胀不适，心烦口苦，脉象滑数，舌苔厚腻，这些是脾胃不和的症状。

## 失眠的治疗

失眠的基本治疗原则为调整阴阳，安神利眠。穴位的选择非常重要，以四神聪穴、安眠穴、神门穴、照海穴等穴位为主穴。对于因肝火旺盛导致的失眠，增加侠溪穴和行间穴，以疏肝泻火、平复心火；对于痰热内扰型失眠，增加内庭穴、丰隆穴、曲池穴等穴，以清热化痰、调和脏腑；心脾两虚者，增加心俞穴、脾俞穴、足三里穴等穴，以健脾养心、补益气血；心肾不交者，增加神门穴、脾俞穴、太溪穴、心俞穴等穴，以交通心肾、调和阴阳；心胆气虚者，增加内关穴、丘墟穴、心俞穴等穴，以益气镇惊、安神定志；而脾胃不和者，增加公孙穴、内关穴、太白穴、足三里穴等穴，以调和脾胃、安神助眠。

针灸治疗失眠起效快，疗效非常好，针灸对绝大部分的失眠都具有很好的效果。但在实施针灸治疗时，还需特别注意以下几点。首先，对于那些疲劳或精神过度紧张状态的患者，不宜立即进行针灸治疗。特别是那些气血虚、身体瘦弱的患者，在进行针灸时，手法应更为温和，并尽量采取卧位。其次，对于怀孕的女性患者，我们需要格外小心。怀孕3个月以内的女性，应避免在小腹部进行针灸；而怀孕3个月以上的女性，腹部和腰骶部的穴位都不宜针灸。再次，对于小儿患者，如果囟门尚未闭合，则不宜在头顶部进行针灸。此外，对于那些损伤后出血不止或有自发性出血的患者，同样不适用针灸治疗。最后，如果患者的皮肤存在感染、溃疡、瘢痕或肿瘤，这些部位也应避免进行针灸。

总体来说，中医针灸作为一种传统的治疗方法，可以通过调整人体的气血阴阳，达到阴阳平衡、心神安定的目的，从而帮助人们摆脱失眠问题，安心入睡。

(作者供职于广东省广州市天河区天园街道社区卫生服务中心)

合理饮食  
预防冠心病

□任立新

随着生活水平的提高，冠心病的发病率在我国呈上升趋势。作为一种常见的慢性心血管疾病，冠心病给患者及其家庭带来了巨大的负担。在众多预防冠心病的措施中，饮食调整占据着举足轻重的地位。本文将介绍饮食在预防冠心病中的重要性，并为您提供科学的饮食建议。

## 了解冠心病

冠心病全称冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由于冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。主要病因是冠状动脉内斑块的形成和堆积，这些斑块会逐渐阻塞血管，限制血液流向心肌，从而导致心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。冠心病的症状主要有心绞痛、胸闷、气短、心悸等症，在严重的情况下，会发生心肌梗死，导致心肌坏死，甚至危及生命。

## 冠心病发生的原因

冠心病的发生与不健康的饮食习惯有着密切的联系。高热量、高脂肪、高盐、高糖的饮食模式是导致冠心病的主要原因之一。这种饮食模式会导致血脂异常、肥胖、高血压和糖尿病等危险因素聚集，从而增加冠心病的发病风险。

此外，控制盐的摄入量也不容忽视。过量的盐分会导致血压升高，增加冠心病的风险。我们应该减少盐分摄入，多食用新鲜食材，并适量使用调味品。除了食物的选择，饮食的规律同样重要。保持适当食量和饮食时间有助于稳定血糖和体重，避免暴饮暴食和过度饮酒也是预防冠心病的重要途径。

让我们从今天起，更加关注自己的饮食习惯，选择那些能够滋养身体、保护心脏的食物。不要忽视每一次用餐，因为健康的生活就藏在简单的日常中。

(作者供职于山东省滕州市鲍沟中心卫生院)

合适的肺康复计划，患者可以开始参与课程。这些课程通常由专业的医疗团队指导，包括医生、护士、物理治疗师、营养师和心理医生等。

呼吸是我们生命的桥梁，连接着身体与外界的世界。对于那些呼吸受限的人来说，每一次深呼吸都可能是对生活的渴望。肺康复不仅是一个医学过程，它更是一个帮助人们重新掌握自己生活的过程。通过综合性的治疗和个性化的关怀，肺康复为呼吸系统疾病患者打开了一扇通向健康的生活之门。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

锻炼，增强体质。

定期复查 根据医生建议定期进行肺功能检查，以便及时了解病情变化。

坚持治疗 中医治疗肝炎是一个长期的过程，患者需耐心坚持，不可轻易放弃。

综上所述，中医治疗肝炎是一个综合性的过程，涉及中药治疗、针灸疗法、食疗调养以及情志和生活方式的调整。患者应积极配合医生的治疗建议，同时保持乐观的心态和良好的生活习惯。只有这样，才能最大限度地发挥中医药在肝炎治疗中的优势，为身体健康提供更有力的保障。

(作者供职于山东省肥城市中医医院)

## 中国的挑战与应对

在中国，随着经济的发展和人口老龄化的加剧，慢性病的发病率不断上升。在应对这一挑战时，我们需要采取综合性的措施。首先，应加强公共卫生体系建设，提高慢性病防控能力；其次，应推广健康生活方式，降低慢性病的发病风险；此外，还应加强医疗保障体系的建设，减轻患者的经济负担。

总之，公共卫生和慢性病防治是一项长期的健康战略。我们需要充分发挥公共卫生的作用，采取有效的防治措施，应对国内的挑战。只有这样，我们才能构建全民参与的健康中国，为人民的健康福祉做出更大的贡献。

(作者供职于山东省枣庄市立医院)

一步损伤，还能有效减轻患者的疼痛感，为他们带来必要的舒适感。而固定措施的实施也能为后续的专业救援和治疗奠定基础，保障患者在等待专业救援人员到来的过程中，其伤情不会因处理不当而恶化。

日常生活中，总是充满变数，而掌握几种常见的急危重症抢救方式，就如同为自己和他人配备一把守护生命的钥匙，在面对心跳骤停、呼吸道异物阻塞、急性出血或骨折等紧急情况时，正确的抢救措施往往能扭转乾坤，挽救生命，为自己、为家人、为社会的安全和谐贡献一份力量。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

## 起搏器植入术后的护理与康复

□罗雅丹

起搏器植入手术是一种常见的心血管手术，用于治疗心律失常、心动过缓等心脏疾病。然而，手术后的护理管理和康复指导对于患者的康复非常重要。

严重心动过缓 由于心脏起搏细胞功能减退，导致心跳频率严重低于正常范围，影响生活质量。

心脏传导系统疾病 如心肌梗病、冠心病等导致心脏传导功能受损，出现心律失常等症。

心力衰竭 心脏无法满足身体对氧气和营养的需求，导致心脏功能逐渐恶化。

特定情况下的心律失常 如阵发性室上性心动过速、心房颤动、室颤等。

## 手术过程

起搏器植入手术通常在局部麻醉下进行。

穿刺静脉 手术医生通过穿刺患者的静脉，将导线和起搏器电极插入心脏。

电极定位 通过心脏导线将起搏器电极插入心脏，并寻找最佳的位置固定。

□谌露

通是非常重要的。详细描述症状、病史以及日常活动受限情况。医生将根据具体情况，评估患者是否适合进行肺康复。

接受评估 如果医生认为患者适合进行肺康复，会安排评估。评估内容包括肺功能测试、体力活动能力测试、营养状况评估以及心理健康评估。

选择合适的肺康复计划 根据评估结果，医生会为患者制订肺康复计划。这些计划可能包括在院、康复中心或社区设施中进行的运动训练、营养指导、心理支持和疾病管理教育。

参与肺康复课程 一旦选择了

## 肝炎的中医治疗

□刘兴香

金、佛手等药材，疏肝解郁，调理气机，帮助患者缓解不适感。

清热利湿疗法 针对肝炎常见的湿热内蕴证，中医以清热利湿为治疗原则。常用茵陈、栀子、黄芩等药材，旨在清除体内湿热，缓解炎症，改善肝功能。

活血化癥疗法 针对肝炎患者肝内瘀血停滞的情况，中医采用活血化癥的方法。丹参、赤芍、三七等药材能够改善肝脏微循环，促进炎症吸收与消退。

疏肝理气疗法 肝炎患者常伴有肝气郁结的症状，如情绪低落、肋肋胀痛等。中医通过柴胡、郁

## 公共卫生与慢性病防治

□徐娟

具体的防治措施

健康教育 通过开展健康知识普及活动，提高公众对慢性病防治的认识，培养健康的生活方式。

政策干预 制定相关政策，如控烟政策、限制高糖高脂食品销售的政策等，以减少慢性病危险因素。

社区干预 通过社区组织、社会团体等力量，开展体育活动、健身训练等项目，促进社区居民的身心健康。

临床预防 在临床诊疗中早期

## 常见的急危重症抢救方式

□陈森

治疗和康复创造有利的条件。

海姆立克急救法

在面对由急性损伤引发的出血情况时，迅速而有效地止血和包扎，可以有效控制当前的出血状况，还可以有效预防出现的并发症和进一步的风险。为了实现这一目标，应该使用干净、无菌的敷料，对伤口进行加压包扎，这样可以直接对出血点施加压力，从而达到止血的效果。同时，在必要的情况下，还需要在伤口近端的肢体部位进行捆绑，通过物理方式阻断血流，来

## 起搏器植入术后的护理与康复

□罗雅丹

一周后可进行轻微的上肢及肩关节活动，防止肩关节粘连。

伤口复查 术后一个月左右需进行伤口复查，确保伤口愈合良好。

术后长期护理

定期随访 按照医生建议进行定期随访，监测起搏器工作情况，及时发现并处理潜在问题。

生活管理 保持良好的作息规律，避免过度劳累和情绪波动，饮食均衡，戒烟限酒，适度锻炼。

肢体活动 术后3个月内避免举高手臂和剧烈运动，以防电极脱位。3个月后可逐渐增加活动量，但仍需注意避免过度劳累。

防撞伤 起搏器植入者需避免撞击植入部位，以免损坏起搏器。

远离强磁场 避免进入强磁场区域，除置入具抗核磁功能的起搏器患者，其他起搏器置入术后均应避免进入强磁场区域，以免造成起搏器功能失调。

术后早期康复运动

肘关节运动 术后即可开始进行肘关节的运动，有助于血液循环和减轻手臂肿胀。

前伸运动 缓慢向前伸手

呼吸作为生命的基本功能之一，常常被我们忽视。然而，对于患有呼吸系统疾病的人来说，每一次呼吸都可能成为挑战。幸运的是，随着医学的进步，肺康复已经成为一个综合性的治疗方案，旨在帮助这些患者重获健康的呼吸和生活的活力。

什么是肺康复

肺康复是一个多学科合作的治疗过程，它结合了运动训练、营养指导、心理支持和疾病管理的教育。其主要目标是减轻呼吸困难的状况，提高患者的日常活动能力和生活质量。肺康复适用于多种呼吸系统疾病患者，如慢性阻塞性

肺疾病(COPD)、哮喘、间质性肺疾病、肺纤维化，以及因手术或疾病导致肺功能下降的患者。

肺康复的组成部分

运动训练 这是肺康复的核心部分。通过个性化的运动计划，如散步、骑自行车、游泳等，可以增强患者的肌肉力量，改善心肺功能，并缓解呼吸困难。

教育和自我管理 通过学习更好地管理自己的疾病，患者可以减少症状发作的风险。这包括了解疾病的触发因素、正确使用药物和掌握应对急性发作的技巧。

营养指导 健康的饮食可以为肺部提供必要的营养，同时避免那

随着全球人口老龄化加剧和人们生活方式的改变，慢性病的威胁日益严重。慢性病已成为全球范围内的主要疾病负担，对个人和社会造成巨大的经济和精神压力。因此，公共卫生与慢性病防治已成为全球性的重要议题。本文将探讨公共卫生在慢性病防治中的作用，以及具体的防治措施。

慢性病的威胁

慢性病主要包括心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等，具有病因复杂、病程长、难以治愈等特点。随着人们生活方式的改变，如吸烟、不健康的饮食、缺乏运动等，慢性病的发病率不断上升，对个人和社会造成了巨大的负担。因此，采取有效的防治措施是非常重要的。

在紧急医疗状况中，每分每秒都非常重要，了解并掌握一些常见的急危重症抢救方式，可以为患者争取宝贵的生存概率，同时又能挽救生命。

心肺复苏

针对心跳呼吸骤停这种极端危急的状况，心肺复苏术是重要的抢救措施。通过一系列精确而有力的操作，包括胸外按压、迅速开放气道以确保呼吸顺畅，以及及时进行人工呼吸来补充氧气，从而暂时维持患者的生命体征。这些步骤虽然看似简单，但关键时刻却能发挥巨大的作用，为患者争取到宝贵的生存概率。更重要的是，心肺复苏术的实施可以为专业救援人员的到来争取时间，还可以为后续的

连接起搏器 将起搏器与电极连接，确保起搏器正常工作。

植入起搏器 将起搏器植入患者胸部皮下，覆盖伤口并缝合。

术后调适 手术结束后，医生会根据患者情况对起搏器进行调适，确保其正常工作。

术后初期护理

连接心电监护 手术后需密切观察心率和起搏频率是否一致，以确保起搏器正常工作。

卧床休息 术后需卧床休息，尽量采取平卧姿势，以促进心脏损伤处胶原蛋白纤维生成，防止电极脱位。

伤口护理 术后需注意观察伤口是否有渗血、血肿等异常情况，并遵医嘱定期换药。

抗菌素服用 术后需按照医嘱使用抗菌素，预防感染。

术后中期护理

轻度活动 术后24小时可根据患者情况逐渐下床进行轻度活动，避免长时间卧床导致的静脉血栓形成。

肢体活动 术后一周内避免过度活动术侧肢体，以防电极脱位。

连接起搏器 将起搏器与电极连接，确保起搏器正常工作。

植入起搏器 将起搏器植入患者胸部皮下，覆盖伤口并缝合。

术后调适 手术结束后，医生会根据患者情况对起搏器进行调适，确保其正常工作。

术后初期护理

连接心电监护 手术后需密切观察心率和起搏频率是否一致，以确保起搏器正常工作。

卧床休息 术后需卧床休息，尽量采取平卧姿势，以促进心脏损伤处胶原蛋白纤维生成，防止电极脱位。

伤口护理 术后需注意观察伤口是否有渗血、血肿等异常情况，并遵医嘱定期换药。

抗菌素服用 术后需按照医嘱使用抗菌素，预防感染。

术后中期护理

轻度活动 术后24小时可根据患者情况逐渐下床进行轻度活动，避免长时间卧床导致的静脉血栓形成。

肢体活动 术后一周内避免过度活动术侧肢体，以防电极脱位。