

# 中医养生 未病先防

□许攀

中医强调“治未病”“防未病”的思想，在人体尚未发生明显疾病的阶段，通过调整生活方式，保持身心健康，增强自身的抵抗力，防患于未然。

## 中医养生的核心理念

**天人合一** 中医认为人与自然是一个整体，自然界的变化对人体产生直接的影响。因此，顺应自然、与自然和谐相处是养生的基本原则。

**阴阳平衡** 人体的健康状态取决于阴阳是否平衡。阴阳平衡则身体健康，反之则疾病丛生。

## 饮食调理养生之本

中医养生强调饮食调理，认

为“药食同源”“食疗养生”是维护人体健康的基石。合理的饮食结构对于维持人体的阴阳平衡至关重要。根据中医理论，五味、五谷、四季的概念贯穿饮食调理。

首先，五味的概念指的是酸、苦、甘、辛、咸，五味对应五脏，通过食物的选择来调和脏腑功能，维持身体平衡。其次，五谷指的是稻、黍、稷、麦、豆，中医认为五谷粮食能够提供全面的营养，有益于调节气血。

最后，四季饮食强调根据季节的变化选择不同的食材，以适应自然界阴阳的变化，从而增强人体的抵抗力。

## 适度运动活力生肌

中医养生倡导适度的运动，认为“卧不宜过久，坐不宜过久，立不宜过久，行不宜过久”，“久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。通过适当地运动，可以活血化瘀、舒筋活络，有助于维持人体的阴阳平衡。常见的养生运动包括太极拳、气功、散步等，这些运动注重调整呼吸、舒展身体，既锻炼了肌肉骨骼，又调和了气血。

## 精神调养心态平和

中医注重精神调养，认为情志与脏腑密切相关，七情六欲对身体有着直接的影响。七情包括喜、怒、思、忧、悲、恐、惊，情绪平

和对于维护身体健康至关重要。通过精神调养可以调和气血，增强机体的抵抗力。

在现代社会，人们面临各种压力，精神调养显得尤为重要。中医建议通过冥想、养生气功、听音乐等方式，缓解生活压力，保持平和宁静的心态。同时，养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，有助于恢复精力，增强免疫力。

此外，针灸、推拿等方法都可以在中医养生、未病先防中发挥积极作用。中医理论强调辩证施治，根据个体的体质特点，采用个性化的方案，而不是一概而论。

## 结语

中医养生，未病先防的理念与实践方法为我们提供了宝贵的健康指南。通过顺应自然、调和阴阳、强化脏腑功能、适度运动以及调节情志等方法，我们可以有效地提高身体素质，预防疾病。在快节奏的现代生活中，这些传统的养生智慧不仅具有极高的实用价值，而且能够给予我们心灵的慰藉和指引。让我们汲取中医养生的智慧，为自己和家人的健康保驾护航。

(作者供职于山东省济南市章丘区双山街道办事处社区卫生服务中心)

## 重症患者康复期的注意事项

□丁亮

重症患者渡过危险期后，进入康复期，此时是身体恢复的关键时期，需要注意许多方面来促进身体的恢复。以下是一些具体的注意事项。

**心理调适** 重症患者在康复期会面临心理压力和焦虑情绪。家属和医务人员应关注患者的情绪变化，提供心理支持。通过与患者沟通、进行放松训练等方式帮助患者缓解不良情绪，树立康复信心，保持积极的心态。

**选择舒适的生活环境** 生活环境对重症患者的康复也有很大影响。患者应尽量选择空气清新、环境整洁的地方居住，避免环境污染和噪音干扰。家庭是患者康复的重要场所，家属应营造温馨的家庭氛围，为患者提供一个舒适、安静的生活环境。

**科学饮食** 科学饮食是重症患者康复的关键。患者应根据自身情况，选择营养丰富、易于消化的食物。增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，如鱼、肉、蛋、豆制品等，有助于身体的康复。保持适量饮水避免脱水，避免暴饮暴食，避免食用刺激性食物，戒烟限酒，以免加重身体负担。

**适度运动** 适度运动有助于重症患者增强体质，促进康复。根据身体状况，选择合适的运动方式，如散步、太极拳等。运动时应避免剧烈动作，控制运动强度和运动时间。若感到不适，应立即停止运动，并寻求医生建议。

**定期复查** 定期复查有助于及时了解重症患者的康复状况，发现

潜在问题。患者应遵医嘱定期进行相关检查，如血常规、心电图、影像学检查等。通过检查结果，医生可以调整治疗方案，提供针对性的康复建议。

**避免感染** 重症患者康复期应特别注意预防感染。保持室内空气流通，减少与感染源的接触，注意个人卫生，勤洗手、洗脸、漱口等。避免前往人群密集的场所，降低感染风险，若发生感染症状，应及时就医。

**参加社交活动** 在康复期，患者可根据自身情况参加一些社交活动，如社区聚会、兴趣小组等。但是需要注意控制时间和强度，避免过度劳累和情绪波动。

重症患者康复期有很多注意事项，遵循这些注意事项有助于重症患者顺利渡过康复期，加快身体的恢复。同时，家属和医务人员也应给予患者关爱和支持，共同促进患者的康复。

(作者供职于山东省威海市妇幼保健院)

## 瓣膜病手术后的康复护理

□赵敏

瓣膜病手术是一种针对心脏瓣膜疾病的手术治疗方式，它的目的是通过修复或替换病变的瓣膜，恢复心脏的正常功能，预防心脏衰竭和其他严重并发症。康复护理在瓣膜病手术后非常重要，可以帮助患者尽快恢复到正常的生活状态，提高生活质量。

**术前的准备阶段**  
**及术后的康复护理**

在瓣膜病手术前，患者需要进行一系列的准备工作。首先，患者需要了解瓣膜病手术的相关知识，认识到手术的重要性和必要性，同时要学会应对手术带来的紧张和焦虑情绪。身体准备也是必不可少的，患者需要进行全面的身体检查，确保身体的整体状况适合进行手术。此外，术前锻炼也是有益的，适当的锻炼可以增强心肺功能，提高手术的安全性。

瓣膜病手术对心脏是一次巨大的挑战，因此术后的康复护理很重要。首先，在饮食方面，由清淡半流质逐渐恢复正常饮食，并适当增加营养素，促使创伤迅速愈合，要多食有营养、易消化食品，如瘦肉、鱼、蛋类、果品和时令蔬菜等。

其次，做完心脏瓣膜手术的患者可以通过散步、慢跑等运动进行锻炼。术后患者应避免做剧烈运动，在术后早期，可以由家人扶着，在床旁边走10分钟左右，之后根据患者的情况，逐渐增加散步的时长和运动量，主要以患者不感觉劳累为主。随着患者逐渐地康复，可以在做完心脏瓣膜手术后的三个月左右，适当慢跑，进而增强身体抵抗力。

另外，遵医嘱用药也是康复的关键，在术后需要配合服用抗凝药(如华法林)，应注意按时服用，不要漏服或漏服，以免影响治疗效果；如同时服用强心药(如地高辛)利尿药(如呋塞米)抗心律失常药(如美托洛尔)等，也要按时按量服用。

最后，要定期复查。通过心电图、超声心动图等检查，可以监测心脏功能和瓣膜情况，及时发现问题并进行处理。

**并发症的预防与处理**  
瓣膜病手术后的并发症主要包

括感染、心律失常、肾功能异常、肝功能异常和肺部感染等。为了预防和处理这些并发症，可以采取以下护理措施：

术前进行口腔和皮肤清洁，保持术前清洁；术后加强监测伤口是否有红肿等炎症反应，定期更换伤口敷料，避免感染。术前如果已经伴有肾功能异常，术后需要密切监测肾功能；

普通的心律失常不需要处理或可以通过药物治疗，但恶性心律失常比较危险。发生心律失常，应及时就医，采取相应的药物治疗；

瓣膜病手术患者多为老年患者，肺脏的基础条件可能不好，术后需要积极恢复肺功能。应鼓励患者咳嗽咳痰，保持呼吸道通畅，必要时监测血气分析结果，以评估肺功能。

瓣膜病手术后的康复护理需要从生活各方面入手，这样做能帮助我们更快地恢复正常生活，提高生活质量。只要我们遵医嘱，按时服药，注意饮食和运动，定期复查，就能有效预防和处理可能出现的并发症。

(作者供职于河北省邯郸市中心医院心血管外科)

# 雾化治疗在呼吸系统疾病中的应用

□王敏

随着现代医学技术的不断进步，针对呼吸系统疾病的治疗手段也日益多样化。其中，雾化治疗作为一种直接、高效的给药方式，在治疗哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、肺炎等呼吸系统疾病中扮演了重要的角色。本篇文章将给大家介绍雾化治疗的原理、优势、使用方法以及在不同呼吸系统疾病中的应用情况。

## 雾化治疗的原理与设备

雾化治疗是通过特殊的设备将液体药物转化为微小的气溶胶颗粒，使其能够被患者直接吸入到呼吸道和肺部的一种治疗方法。这种治疗方法可以使药物粒子直达病灶，提高局部治疗效果，减少全身副作用。

雾化器是实现雾化治疗的主要工具，它可以分为喷射式雾化器、超声波雾化器和振动网孔式雾化器等。不同类型的雾化器有着不同的工作机制和特点，但它们的目的都是生成适合吸入的药物气溶胶。

## 雾化治疗的优点

直接作用于病变部位 药物通过雾化吸入，可以直接到达气管、支气管及肺部，提高了药物的局部浓度，增强了疗效。

药物吸收迅速 吸入的药物颗粒小，表面积大，吸收速度快，起效时间明显缩短。

系统副作用小 与口服或注射相比，雾化吸入减少了药物对全身的影响，降低了副作用。

使用方便 雾化治疗操作简单，患者易于接受，特别适合儿童和老年人。

## 雾化治疗的使用方法

进行雾化治疗时，患者需要按照医嘱选择合适的药物，并将其加入雾化器中，然后，患者应坐或半躺在舒适的位置，将雾化器的口罩或嘴含放入口中，缓慢深呼吸，使药物气溶胶进入肺部。治疗过程中，患者应保持平静的呼吸节奏，避免说话或咳嗽，以免影响药物的吸入效果。

**雾化治疗在不同呼吸系统疾病中的应用**

**哮喘** 哮喘患者在发作期或稳定期均可采用雾化治疗，常用的药物包括短效β<sub>2</sub>受体激动剂、长效β<sub>2</sub>受体激动剂、糖皮质激素等。雾化治疗在哮喘中的应用主要包括扩张支气管、减轻呼吸困难、减少炎症反应等。

**慢性阻塞性肺疾病(COPD)** COPD患者通过雾化吸入支气管扩张剂、抗炎药物等，可以有效缓解症状，提高生活质量。

**肺炎** 对于某些类型的细菌性肺炎，可以通过雾化吸入抗生素进行治疗，雾化治疗可以将药物直接输送到肺部，增加药物在肺部的浓度，提高治疗效果。

**支气管扩张症** 雾化治疗可以帮助患者减轻气道痉挛，改善通气功能。

**囊性纤维化** 雾化治疗可用于输送黏液调节剂，帮助患者清除痰液，保持呼吸道通畅。

## 雾化治疗的注意事项与维护

了解雾化治疗的原理、优势和应用，有助于患者更好地运用这一治疗方式，提高生活质量。虽然雾化治疗具有诸多优点，但在使用时也需要注意以下几个方面：

第一，雾化治疗需要根据患者的病情和药物的特性选择合适的药物和剂量。药物的选择应根据病情的严重程度、药物的适应证和患者的个体差异进行个体化调整。严格按照医嘱选择药物和剂量，不可自行增减。

第二，患者应按照医生或药师的建议正确使用雾化器。在使用雾化器时，应注意雾化器的清洁，避免交叉感染。定期清洁和维护雾化器，避免细菌滋生，保证治疗安全。

第三，雾化治疗期间，应密切监测患者病情变化，如呼吸困难、咳嗽、痰液等，如病情出现恶化或感到不适，应及时就医。

第四，对于使用特定药物的患者，如抗生素，应注意耐药性的产生。

(作者供职于河南省内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)

## 预防糖尿病 需要了解常识

□王万红

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，近年来由于发病率不断增加，引起了社会各界的广泛关注。很多人认为，只要不吃糖，就能远离糖尿病的困扰，然而，事实并非如此，糖尿病的成因复杂多样，仅仅不吃糖并不能完全预防其发生。为了更好地了解和预防糖尿病，我们应该掌握一些基本的常识，以便在日常生活中做出科学健康的选择。

**少吃糖就不会得糖尿病吗**  
糖尿病的预防并非仅仅围绕糖分摄入展开，热量摄入和饮食结构同样重要。尽管避免摄入甜食在一定程度上能降低糖尿病风险，但如果长期摄入高热量、高脂肪的食物，同样会导致体重增加，从而诱发胰岛素抵抗，最终患上糖尿病。因此，预防糖尿病应综合考虑饮食结构，不仅要限制糖分摄入量，更要注重整体热量平衡和食物多样性，通过合理搭配各类食物，避免营养不良，才能有效降低糖尿病的发生风险。

**如何预防糖尿病**  
尽管我们无法控制先天因素，但生活方式却完全掌握在自己手中。为了预防糖尿病等慢性疾病，必须首先关注热量摄入和运动量的平衡。从幼儿时期开始，培养孩子的运动习惯，这不仅有助于塑造强健的体魄，而且能终身受益。同时选择适合自己身体情况的运动方式，坚持进行体育锻炼，并定期监测血糖水平，是有效管理疾病、维护健康的关键。

总之，养成良好的生活方式，才能更好地掌控自己的健康状况，降低糖尿病的发病率。

(作者供职于山东省日照市岚山区人民医院)

## 精神分裂症的早期症状

□徐华

精神分裂症是一种严重的精神疾病，早期发现和治疗，对于改善患者的预后非常重要。以下是精神分裂症的早期症状，希望能够帮助大家更好地了解这一疾病。

### 早期症状概述

精神分裂症的早期症状可能包括情感、思维、行为和社交方面的异常。这些症状可能不会同时出现，但当多个症状同时出现时，应该引起高度警惕。需要注意的是，这些症状并不一定意味着精神分裂症，也可能与其他心理问题或生理疾病有关。

因此，如果您或您身边的人出现这些症状，建议及时就医，寻求专业医生的诊断和治疗。

### 具体症状分析

**睡眠改变** 逐渐或突然变得难以入睡，易惊醒或睡眠不深，整夜做噩梦或睡眠过多。

**行为异常** 行为逐渐变得怪异、诡秘或者难以理解，喜欢独处、自言自语、生活懒散、发呆愣神、蒙头大睡、外出游荡、夜不归宿等。

**语言表达异常** 与其谈话，话题不多，语句简单、内容单调，谈话的内容缺乏中心或在谈话中说一些与谈话无关的内容，自言自语，反复重复同一内容使人无法理解，感觉交谈费力或莫名其妙。

**情感变化** 情感变得冷漠，失去以往的热情，对亲人不关心，缺少应有的感情交流，与朋友疏远，对周围事情不感兴趣，或因一点小事而发脾气，莫名其妙地伤心落泪或欣喜等。

**性格改变** 原来活泼开朗、热情好客的人，变得沉默、独自呆坐、不与人交往；一向干净利索的人变得不修边幅、生活懒散、纪律松弛、做事注意力不集中；原来循规蹈矩的人变得经常迟到、早退、无故旷工、工作马虎，对批评满不在乎；原来勤俭节约的人，变得挥霍浪费，本来很有兴趣的事物也不感兴趣等。

**敏感多疑** 对什么事都非常敏感，把周围的一些平常之事和他联系起来，认为是针对他的。

### 应对措施

如果您或您身边的人出现上述症状，建议及时就医，寻求专业医生的诊断和治疗。精神分裂症的治疗主要包括药物治疗和心理治疗，药物治疗可以缓解症状、控制病情，心理治疗可以帮助患者调整心理状态、提高应对能力和社会适应能力。

此外，患者家属和社会也应该给予患者足够的支持和关注，帮助他们重返社会。

### 预防措施

预防精神分裂症的措施主要包括以下几个方面：保持健康的生活方式，避免长期处于高压状态、及时处理心理问题等。

此外，定期进行心理健康检查也是预防精神分裂症的重要措施。通过预防可以降低精神分裂症的发病率和复发率，提高患者的生活质量和幸福感。

总之，精神分裂症是一种严重的精神疾病，早期发现和治疗对于改善患者的预后非常重要。了解精神分裂症的早期症状和应对措施有助于我们更好地预防和治理这一疾病。

(作者供职于山东省枣庄市精神卫生中心)

## 慢性阻塞性肺疾病的识别与日常管理

□王丹丹

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病，主要特征是持续性的气流受限和呼吸困难，包括慢性支气管炎和肺气肿等。

COPD的发病原因很多，吸烟是主要的危险因素，其他如空气污染、职业性粉尘和化学物质、遗传因素等也可能导致COPD。了解COPD的识别方法和日常管理策略对于患者的健康非常重要。本文将介绍COPD的识别和日常管理，帮助患者更好地应对疾病。

### COPD的症状

COPD的早期症状可能不明显，但随着病情的进展，这些症状会逐渐加重，影响患者的日常生活，常见的症状包括以下几种。

**慢性咳嗽** 患者往往伴有咳嗽，早晨起床时尤为明显。

**气促** 活动时或活动后出现气促，随着病情加重，静息时也可能出现。

**胸闷** 部分患者可能出现胸闷、呼吸困难(尤其是活动后加剧)、喘息等。

**乏力** 由于呼吸困难，患者可能出现乏力、体重下降等症状。

### 如何诊断

医生会综合考虑症状、病史、肺功能检查和其他相关检查来确诊COPD，常见检查包括以下几种。

**肺功能检查** 肺功能检查是诊断COPD的关键，主要包括肺通气功能和肺容积检查。患者通常需要进行支气管扩张剂试验，以评估气流受限的可逆性。

**影像学检查** 如胸部X光片、CT(计算机层析成像)等，可

以帮助了解肺部病变程度。

**实验室检查** 如血常规、痰培养等，有助于了解感染情况和病情严重程度。

### COPD的日常管理

了解COPD的相关知识，包括疾病的本质、治疗方法、应急处理等，可以提高患者的自我管理能力和。

**戒烟** 戒烟是COPD患者最重要的治疗措施。吸烟会加剧肺部炎症，进一步损害肺部功能，导致病情恶化，戒烟可以减缓肺功能下降速度，提高生活质量。

**避免其他有害气体和颗粒物** 避免长时间暴露在高污染环境，如空气污染严重的地区、厨房油烟等，应注意佩戴口罩等防护措施，减少有害气体和颗粒物的吸入。

**药物治疗** COPD患者需要

长期规律用药，以缓解症状、改善肺功能、减少急性加重次数。常用的药物包括：支气管扩张剂，如β<sub>2</sub>受体激动剂、抗胆碱药物等，可以缓解气促症状；糖皮质激素，主要用于缓解气道炎症，适用于中重度COPD患者；磷酸二酯酶抑制剂如茶碱类药物，可以扩张支气管，改善肺功能；抗生素，在急性加重期，根据病情需要，可使用抗生素抗感染。

**康复训练** COPD康复训练包括呼吸肌训练、全身运动训练、心理干预等。康复训练可以改善肺功能，减轻症状，提高生活质量。可以学习深呼吸、腹式呼吸和缩唇呼吸等技巧。

**营养支持** COPD患者容易出现营养不良，影响病情恢复。保持良好的饮食习惯，摄入足量的蛋白质、维生素和矿

物质，避免过度肥胖。充足的营养有助于提高免疫力，减轻病情。

**体育锻炼** 适度的体育锻炼对于提高身体抵抗力和呼吸功能非常重要。可以选择适合自己的锻炼方式，如散步、太极拳等。

**预防感染和定期随访** 接种流感疫苗和肺炎疫苗可以预防呼吸道感染，减少病情恶化的风险。

COPD患者需要定期进行肺功能检查、症状评估等，以了解病情变化，调整治疗方案。

总之，COPD是一种慢性疾病，患者需要长期治疗和进行日常管理。通过早期识别和适当的管理措施，可以减轻症状、延缓疾病的进展。

(作者供职于河南省内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)