

# 晨起手指僵硬的克星——乌头桂枝汤

□ 韩继兰

在寒冷的冬日清晨,许多人可能会遇到手指僵硬、活动受限的困扰。这种症状,医学上称为“晨僵”,常见于风湿性疾病患者,尤其是类风湿性关节炎患者。针对这一难题,传统中医药中有一剂良方——乌头桂枝汤,其独特的功效使其成为缓解晨起手指僵硬的克星。

## 一、乌头桂枝汤的起源与组成

乌头桂枝汤源自古代医学典籍《金匮要略》,是一种经典的中药方剂。其组成主要包括乌头大者五枚(熬,去皮,不咀)、桂枝三两(去皮)、芍药三两、甘草二两(炙)、生姜三两以及大枣十二枚。这些药材经过精心配伍,形成了具有驱风散寒、祛湿止痛等多种功效的

方剂。

## 二、乌头桂枝汤的主要功效

- 驱风散寒:**中医理论认为,风、寒、湿是引起风湿病的主要病因。乌头桂枝汤中的乌头和桂枝等成分,具有良好的驱风散寒效果,能够有效缓解因风寒湿邪侵袭导致的手指僵硬和疼痛。
- 祛湿止痛:**方剂中的药物能够调和气血,祛除湿邪,从而达到止痛的效果。对于风湿痹病引起的关节疼痛、肌肉酸痛等症状,乌头桂枝汤具有显著的缓解作用。
- 活血化瘀:**乌头桂枝汤还能活血化瘀,改善局部血液循环,促进炎症消退,从而减轻手指僵硬的症状。

## 三、使用乌头桂枝汤的注意事项

虽然乌头桂枝汤在缓解晨起手指僵硬方面具有显著疗效,但使用时仍需注意以下几点:

- 专业指导:**任何药物的使用都应在医生的指导下进行。乌头桂枝汤也不例外,患者应根据自身病情和体质,在医生的指导下调整用药剂量和疗程。
- 辨证施治:**中医强调辨证施治,即根据患者的具体病情和体质,选择合适的药物和治疗方法。因此,在使用乌头桂枝汤之前,患者需经过中医的辨证诊断。
- 饮食禁忌:**服药期间,患者应注意饮食调理,避免食用生冷寒凉、辛辣刺激性的食物,以免影响药效。

物,以免影响药效。

4. **副作用与禁忌:**乌头桂枝汤中的乌头含有一定毒性,需严格控制用量和用法。同时,孕妇、阴虚火旺等患者应避免使用。

## 四、结语

晨起手指僵硬虽令人烦恼,但并非无药可医。乌头桂枝汤作为传统中医药的瑰宝,以其独特的功效成为缓解这一症状的克星。然而,在使用过程中,我们仍需遵循专业指导,注意辨证施治和饮食禁忌,以确保药物的安全性和有效性。同时,我们也应认识到,乌头桂枝汤只能作为辅助治疗手段,对于严重的风湿性疾病患者,还需结合其他治疗方法进行综合治疗。

(作者单位:四川省大竹县人民医院)

# 糖尿病日常护理全攻略:从饮食到运动的科学指南

□ 何佳璐

糖尿病作为一种常见的慢性代谢性疾病,严重影响着全球数亿人的生活质量。有效的糖尿病管理不仅依赖于药物治疗,更在于日常生活中的全方位护理。本文将从饮食和运动两大方面,为糖尿病患者提供一份科学的日常护理全攻略。

## 一、饮食护理

### 1. 控制总热量与均衡营养

糖尿病患者的饮食首先要控制总能量的摄入,避免体重增加,从而减轻胰岛素抵抗。合理设定每日热量摄入目标,并根据个体情况和医生建议,通过均衡的饮食结构来实现。

### 2. 低盐、低脂饮食

糖尿病患者应少油少盐,保持饮食清淡。烹饪方式以蒸、煮、炖为主,减少油炸、煎炒等

高热量烹饪方式的使用。

### 3. 定时定量进餐

糖尿病患者应按时进餐,避免长时间饥饿或暴饮暴食。定时定量地进餐有助于稳定血糖水平,减少血糖波动。两餐之间间隔最好大于4小时,并随身携带糖果以防低血糖发生。

### 4. 注意食物搭配

合理搭配食物,确保身体获得足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。鱼、鸡、豆制品是优质蛋白质的良好来源;橄榄油、坚果和鱼类富含单不饱和和多不饱和脂肪酸,有助于心血管健康。

## 二、运动护理

### 1. 选择合适的运动

运动在糖尿病的管理中占重要地位,尤其对于肥胖的2型糖尿病患者,有助于控制血糖和体重。糖尿病患者应选择适合自己的有氧运动,如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动能够增强心肺功能,降低心血管疾病风险。

### 2. 制定个性化运动计划

在医生或专业人员的指导下,制定个性化的运动计划,确保运动安全有效。根据自身病情和体能,适当控制运动强度和时间,遵循“循序渐进”的原则逐渐增加运动量。一般建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动。

### 3. 注意运动时机与监测

最佳运动时间是餐后一小时,如无禁忌

症,此时运动有助于降低血糖水平。运动前后应进行血糖监测,预防低血糖发生。同时,穿着舒适透气的运动服装和鞋子,携带急救装备如糖果、葡萄糖胶囊等以备不时之需。

### 4. 避免空腹运动

空腹运动容易导致低血糖,因此糖尿病患者应避免空腹运动。如果必须在餐前运动,应适当减少运动量或提前摄入一些碳水化合物。

## 三、总结

糖尿病的日常护理是一个全方位、系统化的过程,通过科学的饮食搭配和适量的运动锻炼,糖尿病患者可以有效地控制病情、预防并发症并提高生活质量。在这个过程中,与医生、营养师等专业人士的紧密合作也至关重要。

(作者单位:四川省巴中市中心医院)

# 新生儿溶血症护理方法与指南

□ 李蕾

新生儿溶血症是指母婴血型不合,母亲体内抗体进入胎儿体内,引起红细胞破坏的一种溶血性疾病。这种疾病对新生儿的健康和发育有很大的影响,因此正确的护理方法和关爱对患儿的康复非常重要。

下面将从以下几个方面进行科普。

## 一、了解新生儿溶血症

新生儿溶血症通常是由于母婴血型不合引起的,最常见的是母亲为O型血,而胎儿为A型或B型血。

由于母亲体内缺乏胎儿所需要的血型抗原,产生抗体,这些抗体进入胎儿体内,导致红细胞破坏,引起溶血。临床表现主要包括黄疸、贫血、肝脾肿大等。

## 二、护理方法

- 观察病情:**密切观察孩子的生命体征、精神状态、黄疸的部位和程度,如发现异常,及时就医。
- 保持环境舒适:**保持室内环境安静、舒适,适当降低室内温度,避免强光刺激。定期开窗通风,保持空气清新。
- 饮食管理:**给予孩子足够的营养,母乳喂养是最好的选择。如果孩子出现严重黄疸,可以适当给予益生菌等调理肠道的药物。
- 皮肤护理:**保持孩子皮肤清洁干燥,避免感染。定期洗澡,更换衣物,保持脐部和会阴部的清洁。
- 预防感染:**避免带孩子去人多拥挤的地方,避免交叉感染。定期消毒室内用品,预防呼吸道感染。

## 三、关爱指南

- 给予孩子足够的关爱:**新生儿溶血症可能会给孩子带来恐惧和不安,家长应给予孩子足够的关爱和安全感。多陪伴孩子,给予孩子抚触和拥抱。
- 建立良好的亲子关系:**家长应与孩子建立良好的亲子关系,多与孩子交流,鼓励孩子说话和微笑。
- 定期复诊:**根据医生建议,定期带孩子复诊,监测病情变化。如有异常症状出现,应及时就医。
- 家庭支持:**家庭成员应给予孩子足够的支持和鼓励,帮助孩子树立信心,积极面对疾病。
- 预防复发:**在日常生活中,要保证孩子充足的睡眠时间,避免过度劳累。合理安排饮食,避免过度饥饿或暴饮暴食。同时,要避免孩子接触诱发因素,如过度劳累、情绪激动、强光刺激等。
- 及时就医:**如果孩子出现持续高热、黄疸迅速加重、贫血严重等症状,应及时就医。

总之,新生儿溶血症的护理和关爱对患儿的康复非常重要。

家长应了解疾病的基本知识,密切观察孩子的病情,做好家庭护理和关爱工作。同时,遵循医生的建议,定期复诊,及时就医。通过正确的护理方法和关爱,可以帮助孩子早日康复,提高生活质量。

(作者单位:青海省妇女儿童医院)

# 高血压患者的情绪管理技巧

□ 徐小红

高血压作为一种常见的慢性疾病,不仅影响患者的身体健康,还常常伴随心理压力,形成恶性循环。研究表明,情绪波动和压力是导致血压升高的重要因素。

因此,高血压患者学会有效管理情绪和压力,对守护心血管健康至关重要。

## 以下是几点实用的管理技巧:

### 1. 深呼吸与冥想

深呼吸和冥想是快速降低压力和放松身心的有效方法。找一个安静的环境,坐下或躺下,闭上眼睛,专注于呼吸。缓慢地吸气,让空气充分填满肺部,然后缓慢地呼气,使肺部尽可能排空。反复进行,直到感受到身体的紧张感得到缓解。

### 2. 渐进性肌肉松弛法

渐进性肌肉松弛法通过逐步放松身体的不同肌肉群来降低紧张感和压力。首先,从脚部开始,逐渐向上放松至全身。这种方法可以帮助身体和心灵进入一种更为宁静和平和的状态,从而减缓心率,降低血压。

坚持练习,将能更好地应对日常的压力和焦虑。

### 3. 定期锻炼

有氧运动如散步、慢跑、游泳等,不仅有助于释放紧张情绪,还能促进心血管健康,有助于控制血压。

制定合理的运动计划,每周至少进行3-5次,每次30分钟以上,根据自己的身体状况和喜好选择合适的运动方式。

### 4. 建立合理的生活作息

保持规律的作息时间,特别是充足的睡眠,对高血压患者尤为重要。每晚保证7-9小时的高质量睡眠,有助于降低血压,减轻心理负担。

### 5. 设定合理的目标与计划

学会为自己设定实际、可达到的目标,避免过高的期望带来压力。将日常任务划分为不同的时间段,优先处理重要且紧急的事务,避免多任务处理带来的压力。

### 6. 寻求社会支持

与家人、朋友分享自己的感受,建立良好的支持体系。有人可以倾诉、分享,能够显著减轻情绪负担。此外,参加社交活动、兴趣小组或志愿者活动,结交志同道合的朋友,也能为生活增添乐趣,减轻心理压力。

### 7. 定期监测与寻求专业帮助

定期监测血压,了解自己的身体状况,及时调整治疗方案。如果发现血压控制不理想或情绪持续紧张,应及时寻求医生的帮助,调整治疗方案或增加放松技巧的训练。

## 结语

高血压患者的情绪与压力管理是一个长期且持续的过程。

通过深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛法、定期锻炼、合理作息、设定合理目标、寻求社会支持以及定期监测和寻求专业帮助等方法,高血压患者可以有效降低心理压力,维护心血管健康,提高生活质量。让我们共同努力,守护心血管健康,享受美好人生。

(作者单位:四川省雅安市雨城区多营镇中心卫生院)

# 针灸醒脑三针:调理中风的有效疗法

□ 许聪颖

针灸,作为中医传统疗法的重要组成部分,自古以来在调理人体健康、治疗疾病方面发挥着重要作用。特别是在中风(脑卒中)的康复治疗中,针灸的“醒脑三针”疗法更是展现出了独特的疗效。本文将详细介绍针灸醒脑三针的具体内容、作用机制及其在中风调理中的应用。

## 一、针灸醒脑三针简介

针灸醒脑三针,即以内关、人中和三阴交为主穴的针刺疗法,是天津中医药大学附属医院石学敏教授提出的一种针对中风病治疗的特色针刺方法。这一疗法以“醒脑开窍、滋补肝肾”为核心,疏通经络为“辅”为核心思想,旨在通过针刺特定穴位,达到保存脑细胞、促进受损神经功能恢复的目的。

## 二、主要穴位及作用

### 1. 内关(手厥阴心包经)

位置:位于前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

作用:内关是八脉交会穴之一,具有养心安神、通调气血的功效。直刺0.5-1寸,采用捻转提插结合泻法,使针感向指尖或手臂上方传导,有助于醒心神、开心窍,特别适用于治疗脑卒中患者神昏谵语、心神不宁等症状。

### 2. 人中(督脉)

位置:位于上唇沟的上1/3与下2/3交界处。

作用:人中为督脉、手足阴阳之交穴,泻人中可调督脉、开窍启闭、健脑安神。

斜刺0.3-0.5寸,用重雀啄法至眼球湿润为度,主要用于治疗精神意识思维障碍、语言功能障碍等脑卒中常见症状。

### 3. 三阴交(足太阴脾经)

位置:位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内缘后方。

作用:三阴交为足太阴脾、足厥阴肝、足少阴肾经之交会,可补三阴、益髓髓、调气血、安神志。

## 三、针刺手法与规范

针灸醒脑三针疗法强调针刺手法量学的规范,包括进针方向、深度、手法和刺激量的明确规定。这些规范确保了针刺治疗的安全性和有效性。

## 四、适应症与禁忌症

针灸醒脑三针疗法适用于中风病及其相关病症,如神志、精神疾患和各种脑病。然而,对于急性脑出血和高血压患者,应谨慎使用或避免使用此法。

## 五、临床应用与效果

针灸醒脑三针疗法在中风康复中的临床应用广泛,效果显著。通过针刺特定穴位,不仅能够促进受损神经功能的恢复,还能改善患者的整体身体状况,提高生活质量。特别是对于中风后遗症患者能够显著改善其症状,促进康复进程。

总之,针灸醒脑三针疗法以其独特的疗效和安全性,在中风康复治疗中发挥着重要作用。通过规范的针刺手法和准确的穴位选择,能够有效促进中风患者的神经功能恢复和整体健康改善。

(作者单位:河北省香河县中医医院)