

# 推拿与捏脊的注意事项有哪些

□ 李艳格

1. 方法一:拇指指腹与食指、中指指腹对合,拇指在后,食指、中指在前,沿脊柱两旁,由下而上连续地挟提肌肤,边捏边向前推进,自尾骶部开始,一直捏到项枕部为止,一般重复3-5遍。

2. 方法二:手握空拳,拇指指腹与屈曲的食指桡侧部对合,挟提肌肤,拇指在前,食指在后,沿脊柱两旁,由下而上连续地挟提肌肤,边捏边向前推进,自尾骶部开始,一直捏到项枕部为止。

在捏脊的过程中,用力拎起肌肤,称为“提法”。每捏3次提一下,称“捏三提一法”;也可以单捏不提。捏脊疗法一般在晨起时或晚睡前进行,不要在饭后一小时内捏脊,不要在小儿哭闹或睡着时捏脊。施术时室内温度要适中,手法宜轻柔。

## 五、捏脊的适应症与禁忌症

捏脊疗法主要适用于小儿脾胃虚弱所引起的积积、消化不良、厌食、慢性腹泻、呕吐、便秘,以及肺气虚引起的慢性咳嗽、哮喘缓解期等慢性疾病。对于健康的孩子,捏脊可使其五脏六腑功能更快地趋于完善,并有增智的效果。

然而,脊柱部皮肤破损,或患有疖肿、皮肤病者,以及伴有高热、心脏病或有出血倾向者,应慎用捏脊疗法。

## 六、结语

推拿与捏脊作为中医儿科的特色疗法,具有操作简便、效果显著、无副作用等优点,深受家长和患儿的欢迎。通过这两种疗法,不仅可以缓解小儿病痛,还可以增强体质,提高免疫力,为小儿的健康成长保驾护航。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

激,起到平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、行气活血、扶正祛邪的作用。推拿疗法适用于多种小儿常见病证,如外感、发热、厌食、遗尿、脾胃不和、腹泻等。通过推拿,不仅可以缓解病痛,还可以提高小儿的免疫力,改善反复呼吸道感染等疾病的抗病能力。

## 三、捏脊疗法的概述

捏脊疗法,是指用手指连续捏拿脊柱部肌肤,以防治疾病的一种推拿方法。它属于小儿推拿术的一种,又称“捏积疗法”。捏脊疗法通过捏提等法作用于背部的督脉、足太阳膀胱经,达到疏通经络、调整阴阳、促进气血运行、改善脏腑功能以及增强机体抗病能力的作用。

## 四、捏脊的具体操作方法与注意事项

捏脊疗法有两种具体的操作方法:

# 如何预防和治疗骨外科疾病

□ 王军

的治疗措施,避免疾病的进一步发展。

## 治疗骨外科疾病

### 1. 非手术治疗:

牵引与矫正技术:牵引技术广泛应用于脊柱和骨盆疾病的治疗,通过改变肌肉张力和韧带的长度来减轻疼痛和改善症状。矫正技术则适用于骨折、脱位等情况,通过适当的拉伸和压迫恢复骨骼和关节的正常位置。

药物治疗:包括内服和外用两种方法。内服药物通过口服、注射等方式作用于肌肉、关节和骨骼,达到消炎、止痛、促进骨质生长等作用。外用药物则直接作用于患处,起到镇痛、消肿、促进愈合等作用。

物理治疗:包括热疗、冷疗、电疗、按摩

等,可以改善血液循环、促进组织代谢、减少疼痛,对骨外科疾病的康复具有重要作用。

### 2. 手术治疗:

骨质修复手术:用于骨折和骨缺损的治疗,通过使用骨水泥、人工骨材料、髓内钉等物质来填补骨缺损或稳定骨折。

软组织修复手术:用于解决软组织损伤问题,通过连接受损肌肉、韧带、肌腱等软组织,增强结构的稳定性和支持力。

在面对骨外科疾病时,患者应保持积极乐观的心态,遵循医生的建议,合理用药,积极配合治疗计划。通过预防和治疗相结合,可以有效维护骨骼健康,提高生活质量。

(作者单位:四川省理县人民医院)

全,避免意外伤害导致骨折或其他骨科疾病。例如,老年人应注意防止跌倒,运动员应注意保护关节和肌肉。家庭环境中,特别是厨房、浴室等易滑倒的地方,应采取防滑措施,如安装扶手、铺设防滑垫等。

3. 正确姿势:无论是站立、坐立还是行走,都应保持脊柱的自然弯曲度,避免长时间保持同一姿势,以免给关节和肌肉带来过大的压力。长时间使用电脑或手机的人群,应注意调整屏幕高度和角度,避免颈部和腰部的过度弯曲。

4. 定期体检:定期体检是预防骨科疾病的重要手段。通过体检,可以及早发现骨骼、关节等组织结构的异常变化,从而采取相应

# 重症患者呼吸道的护理方法

□ 郝伟丹

方法,保持气道湿润,有助于痰液稀释和排出。加湿器的温度一般设置在37°C左右,以确保氧气湿度适中。

## 二、氧气治疗

1. 鼻导管吸氧:适用于轻度缺氧的患者。  
2. 面罩吸氧:当鼻导管吸氧无法满足患者需求时,可考虑使用面罩吸氧。  
3. 机械通气:对于严重呼吸困难的患者,可能需要使用呼吸机辅助呼吸。在使用机械通气时,应确保呼吸机管道连接紧密,无漏气,并根据患者的病情和呼吸机参数调整设置。

## 三、药物治疗

1. 抗生素:用于治疗肺炎等由感染引起的呼吸系统疾病。  
2. 支气管扩张剂:用于缓解哮喘等气

管痉挛症状。

3. 糖皮质激素:用于减轻炎症反应,如重症肺炎时的肺部炎症。在使用药物治疗时,应严格遵循医生的指导,注意药物的剂量和给药方式,密切观察不良反应的发生。

## 四、预防感染

1. 病房环境:保持病房环境清洁、整洁,定期消毒。  
2. 个人卫生:加强患者个人卫生,勤洗手、勤更换衣物。  
3. 合理使用抗生素:避免滥用抗生素,减少耐药性的产生。

## 五、营养支持

重症患者常因呼吸困难、食欲不振等原因导致营养摄入不足。应根据患者的实际情

况,制定合理的饮食计划,提供高热量、高蛋白、易消化的食物,以满足患者的营养需求。同时,要注意保持患者的水分摄入充足,预防脱水。

## 六、心理护理

重症患者常因疾病痛苦、治疗过程漫长等原因产生焦虑、恐惧等负面情绪。医护人员应与患者保持良好的沟通,了解患者的需求和困扰,给予积极的心理支持,鼓励患者树立战胜疾病的信心。

重症患者的呼吸道护理是一项复杂而细致的工作,需要医护人员具备丰富的专业知识和高度的责任心。通过采取合适的护理措施,可以有效地改善患者的呼吸功能,减轻症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市第四人民医院)

# 高血压患者的日常护理要点

□ 李敏

豆制品等,有助于保持血压稳定。

3. 多吃蔬菜水果:富含维生素和纤维素的食品有助于降低血压,保持身体健康。  
4. 控制脂肪摄入:尽量避免食用高脂肪食物,选择健康的脂肪来源,如橄榄油、坚果等。

5. 适量摄入糖分:避免过多的甜食摄入,以免影响血压。

## 二、适量运动

适量的运动有助于降低血压,增强心血管功能。高血压患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,或每周进行三次以上的力量训练。

此外,注意运动时间的选择,避免餐后立

即进行运动,以免出现不适。

## 三、保持良好的作息习惯

高血压患者应保证充足的睡眠时间,避免熬夜。良好的作息习惯有助于调节血压,保持身心健康。

## 四、控制情绪

情绪波动可能导致血压升高,加重病情。高血压患者应学会调节情绪,保持心情舒畅,避免过度紧张和焦虑。

## 五、定期监测血压

定期监测血压有助于了解血压波动情况,及时调整治疗方案。高血压患者应定期到医院进行血压检测,或在医生指导下购买家用血压计进行自我监测。如有异常,应及时就医。

## 六、合理用药

高血压患者应根据医生建议合理使用降压药物。不要随意停药或增减剂量,以免影响治疗效果。同时,注意药物的不良反应,如有不适,应及时就医。

## 七、戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会对心血管系统造成不良影响,加重高血压病情。高血压患者应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

总之,高血压患者的日常护理要点包括合理饮食、适量运动、保持良好的作息习惯、控制情绪、定期监测血压、合理用药和戒烟限酒等。这些措施有助于控制病情,减少并发症的发生,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省张北县公会中心卫生院)

对于高血压患者,日常生活中的自我管理是非常重要的,有助于控制病情,减少并发症的发生。本文将为读者提供一些高血压患者的日常护理要点。

## 一、合理饮食

高血压患者应该遵循低盐、低脂、低糖、高纤维素、高维生素的饮食原则。具体来说:

1. 控制盐的摄入量:过多的盐摄入可能导致水钠潴留,升高血压。建议每日盐摄入量不超过6克。

2. 适量摄入优质蛋白质:如鱼肉、鸡肉、

对于高血压患者,日常生活中的自我管理是非常重要的,有助于控制病情,减少并发症的发生。本文将为读者提供一些高血压患者的日常护理要点。

## 一、合理饮食

高血压患者应该遵循低盐、低脂、低糖、高纤维素、高维生素的饮食原则。具体来说:

1. 控制盐的摄入量:过多的盐摄入可能导致水钠潴留,升高血压。建议每日盐摄入量不超过6克。

2. 适量摄入优质蛋白质:如鱼肉、鸡肉、