

中医预防保健在生活中的巧妙运用

□ 鲁平平

在现代快节奏的生活中，人们越来越重视健康，而中医预防保健作为一种历史悠久的健康维护方式，正逐渐融入我们的日常生活。中医强调“治未病”，即在疾病发生之前通过调养身心来预防疾病，这一理念与现代医学的预防医学不谋而合。以下是中医预防保健在生活中的几个重要运用，帮助我们更好地维护健康。

1. 饮食调养，平衡阴阳

中医认为，食物有寒、热、温、凉四性，以及酸、苦、甘、辛、咸五味，合理搭配可以调和人体阴阳，增强体质。例如，体质偏寒的人可适当多吃温热性食物，如生姜、红枣；而体质偏热的人则应选择寒凉性食物，如绿豆、西瓜。此外，中医还提倡“五谷为养，五果为助，

五畜为益，五菜为充”，强调饮食的多样性和均衡性，这对预防现代常见的慢性病如高血压、糖尿病等具有重要意义。

2. 起居有常，顺应自然

中医强调人与自然环境的和谐共生，认为人的作息应与自然界的变化相适应。比如，春季应晚睡早起，以养肝；夏季晚睡早起，以养心；秋季早睡早起，以养肺；冬季早睡晚起，以养肾。此外，保持室内空气流通，避免潮湿和过度干燥，也是中医养生的重要一环。良好的生活习惯能够增强体质，提高抵抗力，减少疾病的发生。

3. 情志调节，疏肝解郁

中医非常重视情绪对健康的影响，认为怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。长

期的情绪压抑或过度波动会导致脏腑功能失调，进而引发疾病。因此，保持乐观的心态，学会情绪管理，如通过冥想、瑜伽、太极拳等方式放松身心，可以有效预防因情志因素导致的疾病。此外，与家人朋友的良好沟通，也是缓解压力、调节情志的有效手段。

4. 运动保健，强筋健骨

中医认为“动则不衰”，适量的运动能够促进气血运行，增强体质，提高免疫力。太极拳、八段锦、五禽戏等传统中医运动，不仅能够锻炼身体，还能调节呼吸，平衡阴阳，特别适合中老年人及体质较弱者。而对于年轻人，快走、慢跑、游泳等有氧运动同样有益，但需注意运动强度适中，避免过度劳累。

5. 穴位按摩，疏通经络

中医经络理论认为，人体布满经络，通过按摩特定穴位可以调节脏腑功能，缓解病痛。如按摩足三里穴可以增强脾胃功能，促进消化；按摩合谷穴可以缓解头痛、感冒等症状。日常生活中，学习一些简单的穴位按摩技巧，不仅方便快捷，还能有效预防一些小病小痛。

总之，中医预防保健是一种全面、系统的健康维护方式，它强调个体差异性，倡导通过调整生活方式、饮食习惯、情绪管理和适度运动等多种手段来预防疾病，提高生活质量。将中医预防保健的理念融入日常生活，让我们在享受现代文明的同时，也能拥有更加健康、和谐的身体与心灵。

（作者单位：河北省沧州中西医结合医院治未病中心）

妇科常见疾病的预防与护理

□ 齐伟景

增强体质，提高免疫力，预防妇科疾病的发生。

二、注意个人卫生

- 外阴清洁**：每天用温水清洗外阴部，保持局部干燥，避免使用刺激性强的洗液或香皂。清洗时避免过度清洁阴道，以免破坏自然菌群平衡。
- 内裤选择**：选择透气、吸湿、柔软的内裤，避免穿紧身裤或化纤内裤。内裤要勤换洗，并在阳光下晾晒，以杀灭细菌。
- 定期更换卫生巾**：在月经期间，定期更换卫生巾，避免细菌滋生，保持外阴部清洁干燥。

此外，治疗期间，饮食应以清淡、易消化的食物为主，避免进食辛辣刺激或过于生冷食物，在治疗期间一定要禁止同房，避免交叉感染和病情反复发作，不可以私自用药，避免破坏阴道酸碱平衡，造成病情更加严重。一

定要遵医嘱进行治疗，按时服用抗生素或其他药物。

三、定期进行妇科检查

- 妇科检查**：定期进行妇科检查，包括宫颈涂片、B超等，可以及早发现潜在疾病，如宫颈瘤、卵巢囊肿等。建议每年至少进行一次妇科检查。
- 乳腺癌筛查**：适龄女性应进行乳腺检查，包括触诊和乳腺B超等，以早期发现乳腺癌。

四、避免不洁性行为

- 性伴侣稳定**：避免频繁更换性伴侣，减少交叉感染的风险。
- 使用安全套**：在性生活中使用安全套，可以降低性传播疾病的风险。

五、心理护理与调适

- 保持良好心态**：学会调整自己的心

态，保持积极乐观的情绪，避免长期处于紧张、焦虑的状态。心理健康对于女性健康同样至关重要。

- 心理调适**：遇到困难和压力时，要及时寻求支持和帮助，避免情绪波动对内分泌系统造成不良影响。

乐观的心态有助于增强自信心和积极面对疾病的态度。面对妇科疾病时，要保持冷静，积极与医生沟通，了解病情和治疗方案。

通过综合预防与护理，女性可以有效降低妇科疾病的发生风险，保障身心健康。在患病期间，要根据医生的建议进行全面的护理和康复工作，以促进身体的康复和提高生活质量。希望广大女性能够重视妇科健康，出现异常及时就医，到正规医院就诊，遵循医生建议进行治疗和预防。

（作者单位：河北省石家庄市中医院）

骨折病人的护理与康复锻炼

□ 王凤雅

骨折是指骨骼的连续性和完整性被破坏，通常由直接暴力、间接暴力、肌肉牵力或骨骼本身的病变所致。骨折不仅带来身体上的痛苦，还可能影响患者的心理状态与社会功能。因此，骨折后的护理与康复锻炼显得尤为重要。以下是关于骨折病人护理与康复锻炼的几点科普建议。

一、早期保护与稳定

骨折发生后，首要任务是确保骨折部位得到妥善固定与保护，以促进骨折端稳定，减少移位风险。患者需严格遵循医嘱，使用石膏、支具或牵引装置等固定工具，并避免不必要的活动，为骨折愈合创造良好条件。在日常生活中，需要保持固定装置清洁干燥，防止感染。适当抬高患肢，促进血液回流，减轻肿胀。

二、疼痛管理

骨折常伴随剧烈疼痛与局部肿胀，影响患者生活质量及康复进程。通过遵医嘱使用药物、物理疗法及心理支持等手段，可有效缓解疼痛，控制肿胀。例如，使用冷敷或热敷可以帮助减轻肿胀和疼痛。同时，患者也可以通过深呼吸、冥想等方式进行心理调适，减轻焦虑和恐惧。

三、肌肉锻炼

在骨折稳定后，适时开展肌肉锻炼与关节活动可以预防肌肉萎缩、关节僵硬。通过等长肌肉收缩、等长肌肉放松练习及关节的主动或被动活动，逐步恢复肌肉力量与关节灵活性。这些锻炼应在专业指导下进行，避免过早负重或剧烈运动，注意锻炼强度与频率，循

序渐进。

四、功能恢复

随着骨折愈合的进展，逐步增加功能恢复训练与负重训练成为康复的关键。通过模拟日常生活动作的练习，如行走、上下楼梯等，提高患者的独立生活能力。同时，根据骨折部位与愈合情况，逐步增加负重，促进骨骼强度的恢复。功能恢复训练需要耐心和毅力，患者应积极配合治疗，树立信心。

五、心理调适

骨折不仅带来身体上的痛苦，还可能影响患者的心理状态。可以通过心理咨询、家庭支持及社区活动等方式，帮助患者重建自信，回归正常生活。家人和朋友的陪伴与鼓励也是患者康复过程中不可或缺的一部分。

六、饮食指导

合理的饮食对于骨折康复同样重要。患者应进食含钙量高的食物，如牛奶、豆制品等，补充维生素D，促进骨骼愈合。同时，保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪，为身体提供充足的能量。

七、定期随访

定期回医院拍片、复查，及时了解骨折愈合情况，根据医生建议调整康复计划。如果出现任何不适或异常情况，应及时就医，避免延误治疗。

总之，骨折病人的护理与康复锻炼是一个综合性的过程，需要患者、家人和医护人员的共同努力。通过科学的护理和锻炼，患者可以更快地恢复健康，重返正常生活。

（作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院）

阴道炎的治疗及预防

□ 王小满

阴道炎是一种常见的妇科疾病，主要是由于阴道感染病原体引起的。虽然阴道炎的症状并不明显，但如果不及时治疗，可能会导致严重的健康问题。在本文中，我们将分条介绍阴道炎的治疗和预防方法，以帮助读者更好地了解这一疾病。

一、阴道炎的症状和类型

阴道炎的症状包括阴道瘙痒、灼热感、分泌物增多、异味等。不同类型的阴道炎有不同的症状，常见的阴道炎类型包括细菌性阴道炎、念珠菌性阴道炎、滴虫性阴道炎等。了解不同类型的阴道炎的症状和治疗方法非常重要，以便及时发现和治疗。

二、阴道炎的治疗

1. **药物治疗**：根据不同类型的阴道炎，医生会开具不同的抗生素或抗真菌药物。治疗

过程中，患者需遵医嘱按时服药，并定期进行复查。

- 保持清洁**：在治疗期间，患者需保持外阴清洁干燥，避免使用刺激性洗液或药物。使用过的毛巾和内裤也应定期清洗和更换。
- 避免性生活**：在治疗期间，患者应避免性生活，直到症状完全消失并得到医生的允许。
- 增强免疫力**：通过均衡饮食、适度运动等方式增强免疫力，有助于预防阴道炎的复发。

三、阴道炎的预防

- 保持个人卫生**：保持外阴清洁干燥，勤换内裤，避免使用劣质卫生巾。
- 避免过度清洁**：频繁使用洗液或药物清洗外阴是不必要的，反而可能破坏阴道的

自然平衡。

- 避免滥用抗生素**：尽量避免滥用抗生素，尤其是未经医生指导的情况下。
- 健康生活方式**：保持健康的生活方式，如均衡饮食、适度运动、避免吸烟和饮酒等，有助于提高身体免疫力，减少阴道炎的发生。
- 避免与他人共用物品**：避免与他人共用浴巾、内裤等物品，以减少交叉感染的风险。
- 定期进行妇科检查**：定期进行妇科检查，及早发现并治疗妇科疾病，有助于预防阴道炎的发生。
- 了解相关知识**：通过阅读相关书籍、咨询医生或妇科专家，了解阴道炎的预防和治疗知识，有助于更好地应对这一疾病。
- 增强自我保护意识**：女性应增强自我

保护意识，了解常见的妇科疾病症状和治疗方法，以便及时发现和治疗。

9. **注意经期和性生活卫生**：在经期和性生活前后，应注意卫生，如使用合格的卫生巾、保持外阴清洁干燥等。

总之，阴道炎是一种常见的妇科疾病，通过了解阴道炎的症状、类型和治疗方法，以及采取有效的预防措施，可以有效地预防和治疗这一疾病。女性应定期进行妇科检查，增强自我保护意识，以确保身体健康。

在日常生活中，女性还应关注自己的身体状况，如发现异常症状应及时就医。同时，保持良好的心态和充足的睡眠也是预防和治理阴道炎的重要因素。通过以上措施，女性可以更好地预防和治理阴道炎，保持身体健康。

（作者单位：河北省肃宁县肃宁镇卫生院）