

中医康复的季节性调理与养生方法

□ 闫素真

中医康复是一种以中医理论为基础,通过调整人体内部环境,增强身体抵抗力,从而达到预防和治疗疾病的目的医疗方法。在四季交替的时节里,中医康复有着不同的调理和养生方法,可以更好地适应自然环境的变化,维护身体的健康。

一、春季调理

春季是万物复苏的季节,也是中医康复的重要时节。中医认为,春季调理应以养肝、健脾、益肺为主,以增强身体的抵抗力。具体方法如下:

- 饮食调理:**春季饮食应以清淡、易消化为主,多食用新鲜蔬菜和水果,少吃油腻、辛辣食物。同时,可以适当食用一些具有养肝、健脾、益肺功效的食物,如枸杞、山药、百合等。
- 运动调理:**春季气温适宜,可以进

行一些户外运动,如散步、慢跑、太极拳等,以促进身体血液循环,增强身体抵抗力。

3. **情绪调理:**春季是情绪波动的季节,可以通过一些放松活动,如听音乐、绘画、阅读等来缓解压力,保持心情舒畅。

二、夏季养生

夏季是一年中最热的季节,也是中医康复的重要时期。中医认为,夏季养生应以养心、清热、利湿为主,以增强身体的耐受能力。具体方法如下:

- 饮食调理:**夏季饮食应以清淡、易消化、富含水分的食物为主,如西瓜、绿豆汤、莲子羹等。避免食用过多油腻、辛辣食物。
- 睡眠调理:**夏季昼长夜短,应保持良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间,以保持身体的正常代谢。
- 运动调理:**夏季天气炎热,可以进

行一些轻度的运动,如游泳、瑜伽等,以帮助身体排汗,排出体内湿气。

三、秋季养生

秋季是收获的季节,也是中医康复的重要时期。中医认为,秋季养生应以养肺、养阴、润燥为主,以增强身体的耐寒能力。具体方法如下:

- 饮食调理:**秋季饮食应以滋阴润燥为主,如梨、银耳、蜂蜜等。同时,可以适当食用一些具有养肺功效的食物,如藕、山药等。
- 运动调理:**秋季气温适宜,可以进行一些户外运动,如登山、慢跑等,以增强身体的耐寒能力。
- 情绪调理:**秋季是情绪波动的季节,可以通过一些安静的活动来调节情绪,如听古典音乐、品茶等。同时也要注意情绪稳定,避免情绪波动对身体造成

不良影响。

四、冬季养生

冬季是一年中寒冷的季节,也是中医康复的重要时期。中医认为,冬季养生应以温阳、补肾、藏精为主,以增强身体的御寒能力。具体方法如下:

- 饮食调理:**冬季饮食应以温阳、补肾为主,如羊肉、枸杞、核桃等。同时,可以适当食用一些具有温补功效的食物,如红枣、桂圆等。
- 运动调理:**冬季天气寒冷,可以进行一些室内运动,如太极拳、瑜伽等,以增强身体的御寒能力。同时也要注意保暖,避免受寒。
- 睡眠调理:**冬季天气寒冷干燥,应保持有良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间。同时也要注意室内空气流通和保湿。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

胆囊炎的症状解读

□ 闫志强

在我们的身体中,胆囊是一个小型的、棕色的囊状器官,它位于肝脏下方,主要负责储存和浓缩胆汁——一种帮助我们消化食物的重要物质。然而,当胆囊发炎时,它会引发一系列症状,这些症状可能会对我们的日常生活造成影响。这篇文章将详细介绍胆囊炎的症状,帮助你更好地理解这个疾病。

首先,我们要明白胆囊炎并非一种严重的疾病,但如果不及时治疗,它可能会导致更严重的并发症。最常见的症状包括:

- 上腹痛:**这是最常见的症状,可能类似于胃痛或右上腹的疼痛。这种疼痛可能会在进食油腻食物或夜间发作。

2. **消化不良:**由于胆囊炎症会影响胆汁的排放,可能会导致消化不良,如腹胀、腹泻或食欲不振。

3. **发热和寒战:**在某些严重的病例,炎症可能会导致发热和寒战等全身症状。

4. **黄疸:**如果炎症导致胆囊的出口被阻塞,可能会出现黄疸,这是一种皮肤和眼睛发黄的症状。

然而,并非所有这些症状都意味着你患有胆囊炎。如果你的症状持续不减或者加重,你应该寻求医生的帮助。医生会通过一系列检查来确定你是否患有胆囊炎,包括血液检查、超声波检查等。

对于预防胆囊炎,我们有一些简单的

建议:

- 保持健康的饮食习惯:**避免过度油腻和刺激性的食物,保持饮食均衡。
 - 定期锻炼:**定期的身体活动有助于维持健康的体重,也有助于改善整体的健康状况。
 - 避免过度饱食:**避免过度饮食,尤其是油腻食物,以减少胆囊的负担。
 - 定期体检:**定期进行胆囊检查,如超声波检查,可以及早发现胆囊问题。
- 对于已经患有胆囊炎的朋友们,首先要理解这是一个可治疗的疾病,不要感到无助或沮丧。同时,听从医生的建议,积极配合治疗是很重要的。在大多数情

况下,胆囊炎可以通过改变饮食习惯、药物治疗或者手术来治疗。

在治疗过程中,你需要与医生保持密切的沟通。他们将根据你的具体情况制定合适的治疗方案,并可能建议你进行一些必要的检查,如血液检查、肝功能检查等。在治疗过程中,保持良好的生活习惯和积极的心态也是非常重要的。

总的来说,胆囊炎虽然可能带来一些不适,但它是可以预防和治疗的。了解胆囊炎的症状并保持健康的生活方式是预防这种疾病的关键。如果你有任何疑问或担忧,不要犹豫寻求医生的帮助。他们将为你提供专业的建议和治疗方案。

(作者单位:河北省魏县中医院)

浅谈重症患者的疼痛管理和舒适护理措施

□ 颜海婷

重症患者通常指的是那些病情严重、需要特殊护理和治疗的患者。在这些患者中,疼痛和不适感是常见的,尤其是当涉及到身体损伤、手术或疾病恶化时。因此,对重症患者的疼痛管理和舒适护理是非常重要的。

一、疼痛管理

1. **评估:**了解和评估患者的疼痛程度是疼痛管理的基础。医生应定期与患者沟通,了解他们的疼痛程度,并采取适当的措施来缓解疼痛。此外,护士应定期进行疼痛评估,并使用标准化的工具,如数字疼痛评分量表,以确保准确评估。

2. **药物治疗:**在医生的指导下,使用适当的止痛药物是非常重要的。对于重症患

者,医生可能会使用非阿片类或阿片类药物来缓解疼痛。在使用药物时,应遵循医生的建议,并确保药物剂量适当,以避免副作用。

3. **非药物治疗:**除了药物治疗外,非药物治疗也是疼痛管理的重要组成部分。这包括物理疗法、热敷、冷敷、按摩等。这些方法可以帮助缓解疼痛,并促进身体恢复。

4. **辅助设备:**对于某些重症患者,使用辅助设备(如镇痛泵)可以帮助缓解疼痛。这种设备可以提供持续的止痛药物输注,并根据需要调整剂量。

二、舒适护理

1. **身体舒适:**保持患者身体舒适的关键是保持适当的体温、湿度和空气质量。定

期更换床单和调整被子,以及提供适当的通风,都可以帮助患者保持身体舒适。

2. **心理舒适:**重症患者通常会感到焦虑和恐惧,这对他们的身体恢复有害。因此,提供心理舒适护理非常重要。这包括与患者进行积极的沟通,了解他们的感受,并提供必要的支持。此外,为患者创造一个安静、舒适的环境,可以帮助他们放松并减轻焦虑感。

3. **娱乐和活动:**为重症患者提供娱乐和活动可以增加他们的乐趣感,并帮助他们分散注意力。这可以包括听音乐、看电视、读书或与家人和朋友通话。适当的娱乐和活动有助于减轻疼痛和不适感,并促进身体恢复。

4. **睡眠支持:**睡眠对于身体恢复至关重要。为重症患者提供适当的睡眠环境,如保持安静、调整光线和温度等,可以支持他们的睡眠。此外,确保他们有适当的睡眠姿势(如侧卧或俯卧)也可以帮助他们感到更舒适。

总之,重症患者的疼痛管理和舒适护理是一个重要的医疗保健领域。通过定期评估患者的疼痛程度、使用适当的止痛药物和非药物治疗方法、保持身体和心理舒适以及支持睡眠,医护人员可以为重症患者提供最佳的护理。这有助于提高患者的康复效果和生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

孕期并发症的处理方法

□ 杨翠玲

对于每一位准妈妈来说,孕期并发症是一个不可忽视的问题。本文将为您介绍孕期并发症的处理方法,帮助您更好地应对孕期可能出现的问题,确保母婴健康。

一、孕期并发症的定义与分类

孕期并发症是指在孕期出现的一些疾病或症状,如高血压、糖尿病、贫血等。这些并发症可能会对孕妇和胎儿的健康产生不良影响,因此需要引起足够的重视。

二、孕期并发症的处理方法

1. 高血压

妊娠期高血压是孕期最常见的并发症之一。孕妇应定期进行产检,监测血压变化。如果出现血压升高,应遵医嘱进行药物治疗,同时注意饮食调节和适当休息。

2. 糖尿病

对于糖尿病患者,孕期需要调整饮食,控制血糖水平。在医生的指导下,可采用胰岛素等药物治疗。同时,孕妇应定期进行产检,监测血糖变化。

3. 贫血

贫血会影响孕妇的身体健康和胎儿的发育。孕妇可通过饮食调节和药物治疗来改善贫血状况。同时,应定期检查血红蛋白浓度,及时调整治疗方案。

三、应对孕期并发症的注意事项

1. 保持健康的生活方式

孕妇应保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。饮食上应均衡营养,避免摄入过多的高糖、高脂肪食物。适当进行运动,增强身体免疫力。

2. 定期产检

孕妇应定期进行产检,及时了解自身和胎儿的健康状况。产检的时间和内容应根据医生建议而定,如有异常情况应及时就医。

3. 保持情绪稳定

孕妇在孕期应保持情绪稳定,避免过度紧张和焦虑。可通过听音乐、阅读、与他人交流等方式来缓解压力。

四、其他相关知识

1. 营养补充

孕妇在孕期需要充足的营养来保证母婴健康。应摄入富含蛋白质、钙、铁等营养素的食物,如肉类、蛋类、奶类和豆类等。同时,应避免营养过剩或不足,保持均衡饮食。

2. 预防感染

孕妇在孕期应预防感染,避免接触有

害物质和环境。如出现发热、咳嗽等症状,应及时就医。

3. 应对分娩焦虑

分娩是每个孕妇都必须面对的过程。孕妇在孕期应了解分娩相关知识,减轻分娩焦虑。如有分娩相关问题,应及时咨询医生或专业人士的建议。

本文详细介绍了孕期并发症的处理方法及相关知识,包括定义与分类、处理方法、注意事项以及相关知识点。希望通过本文,准妈妈们能够更好地应对孕期可能出现的问题,确保母婴健康。同时,也提醒准妈妈们要保持健康的生活方式、定期产检、保持情绪稳定,并注意营养补充和预防感染等方面的问题。祝愿每位准妈妈都能顺利度过孕期,迎接健康可爱的宝宝。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)