

# 中医临床实践的理论与应用

□ 李瑞东

中医,作为中国传统文化的重要组成部分,有着悠久的历史 and 独特的理论体系。本文将探讨中医临床实践的背景、理论体系、实践过程以及应用效果,以期让更多人了解中医、认识中医、受益于中医。

## 一、背景介绍

中医,又称“中医疗法”,是基于中国古代医学理论,结合现代医学研究成果,采用望、闻、问、切等多种诊断方法,以中药、针灸、推拿等多种治疗手段为患者提供全面、安全、有效的医疗服务。中医临床实践是中医理论的具体应用,是中医传承和发展的重要途径。

## 二、理论体系

中医理论体系主要包括阴阳五行学说、脏腑经络理论、病因病机理论等。这些理论相互印证、相互补充,形成了中医独特的认知世界的方式。中医临床实践中,

医生会根据患者的具体情况,运用不同的理论和方法,制定个性化的治疗方案。

## 三、实践过程

1. 望闻问切:医生通过观察患者的面色、舌苔、指甲等外在表现,以及倾听患者症状、询问病史、检查身体等方式,初步判断病因和病情。

2. 辨证施治:根据望闻问切的结果,医生会结合中医理论,确定病因和病机,制定相应的治疗方案。治疗手段包括中药、针灸、推拿等。

3. 调整:治疗过程中,医生会根据患者的病情变化,随时调整治疗方案,以达到最佳治疗效果。

4. 康复指导:治疗结束后,医生会根据患者的具体情况,提供康复指导,帮助患者恢复身体健康。

## 四、应用效果

中医临床实践在疾病预防、治疗和康复

方面具有显著优势。首先,中医注重整体观念和辨证施治,能够根据患者的具体情况制定个性化治疗方案,提高治疗效果。其次,中医治疗手段多样,包括中药、针灸、推拿等,具有安全、无副作用的特点。此外,中医临床实践在慢性病管理、亚健康调理等方面也具有显著效果。许多患者在接受中医治疗后,生活质量得到明显改善。

中医临床实践是中医传承和发展的重要途径。在实践中,医生需要具备扎实的理论基础和丰富的临床经验,善于运用中医理论和方法,为患者提供全面、安全、有效的医疗服务。同时,我们也要加强中医宣传推广,让更多人了解中医、认识中医、受益于中医。相信在政府和广大医务工作者的共同努力下,中医事业必将迎来更加美好的明天,为人民群众的健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:张北县医院)

眩晕是日常生活中比较常见的一种疾病,对患者的生活和工作都带来了很大的影响,为了减少眩晕的困扰,可以选择中医调理方法来改善病情,下面就来介绍一下眩晕的中医调理方法。

## 一、针灸按摩

针灸按摩治疗眩晕具有一定的效果,可以疏通经络,调和气血,从而改善眩晕的症状。具体方法包括选取头部的穴位,如百会、四神聪、风池、完骨等,以及躯干四肢的穴位,如肝俞、肾俞、足三里等,进行针灸或按摩治疗。同时,还可以配合耳穴压豆的方法,选取耳穴的敏感点如神门、肝、肾、心、脾等,进行适当的刺激,以缓解眩晕症状。

## 二、中药调理

中药调理眩晕的方法比较多,其中常见的有养血清脑颗粒、天麻眩晕宁等中成药。同时,可以根据患者的具体情况,选用不同的中药方剂进行调理。一般而言,肝阳上亢、气血亏虚、肾精不足等是眩晕的常见证型,可以根据不同的证型选择不同的中药进行治疗。此外,还可以根据患者的具体情况,加减中药进行治疗。例如,对于肝火旺盛的患者,可以加用龙胆草、夏枯草等清肝泻火的药物;对于痰湿内盛的患者,可以加用半夏、天南星等祛湿化痰的药物。

## 三、饮食调理

饮食调理眩晕的方法包括调整饮食结构、改变饮食习惯等。首先,应该调整饮食结构,多摄入有利于缓解眩晕的食物,如红枣、黑木耳、豆制品、瘦肉等。这些食物富含铁元素和维生素 B12 等营养成分,有助于改善血液循环和营养神经,从而缓解眩晕症状。同时,还要避免食用高脂肪、高盐、高糖等可能加重症状的食物。

其次,改变饮食习惯也非常重要。患者应该避免暴饮暴食,尽量少吃多餐,以减轻胃肠道负担。此外,还要避免过度饥饿,以防低血糖发作。同时,要避免过度饮酒和吸烟,因为烟酒可能会刺激神经中枢,加重眩晕症状。

## 四、情志调理

情志调理眩晕的方法包括调整心态、保持情绪稳定等。眩晕患者常常因为病情反复发作而感到焦虑、紧张和抑郁等不良情绪,这些情绪可能会加重病情。因此,患者应该调整心态,保持乐观开朗的心态,积极面对疾病。同时,家人和社会也应该给予患者关爱和支持,帮助患者克服不良情绪,提高治疗效果。

总之,眩晕的中医调理方法包括针灸按摩、中药调理、饮食调理和情志调理等方面。患者在选择中医调理方法时,应该根据自身情况选择合适的方法,并遵循医生的建议。同时,也要注意生活中的细节,如避免过度饮酒和吸烟等不良习惯,以促进身体健康。

(作者单位:沁阳市人民医院)

## 眩晕的中医调理方法

□ 刘伍振

# 喉癌,你了解多少

□ 李莹

在我们的日常生活中,许多疾病常常被人们所关注,但有一些疾病却因其罕见性而常常被忽视。喉癌就是其中一种相对冷门的癌症。虽然它并不常见,但了解喉癌的相关知识对于我们来说仍然非常重要。本文将带您走进喉癌的世界,了解它的症状、预防和治疗方式。

## 一、什么是喉癌?

喉癌是一种发生在喉部的恶性肿瘤,通常由持续的慢性炎症、吸烟、饮酒、空气污染等因素引起。喉癌的症状可能包括声音变化、咳嗽、喉咙疼痛、吞咽困难、颈部肿块等。

## 二、喉癌的症状

喉癌早期可能没有明显症状,但随着病情的发展,可能会出现上述症状。如果出现这些症状,应尽早寻求医疗帮助。值得注意的是,部分患者可能还会出现焦虑、抑郁等情绪问题,这与喉癌的长期

治疗过程有关,需要患者和家人保持良好的心理状态。

## 三、喉癌的预防

尽管喉癌的发生可能与我们的生活习惯和环境有关,但我们可以通过改变生活方式来降低患病风险。例如,戒烟是预防喉癌的重要措施,因为烟草中的有害物质可以直接刺激喉部黏膜,引发肿瘤。此外,减少酒精摄入和避免长时间暴露在污染的空气也能起到一定的预防作用。

## 四、喉癌的治疗

治疗喉癌的方法因阶段和病情而异,包括手术、放疗和化疗等。早期喉癌可以通过手术切除进行治疗,而中晚期则需要放疗和化疗的综合治疗。治疗过程中,患者可能会面临诸如喉咙疼痛、口腔溃瘍、疲劳等副作用,因此需要定期检查和治理这些副作用。

## 五、总结和建议

喉癌虽然是一种相对冷门的癌症,但了解它并采取相应的预防措施对于我们的健康至关重要。通过改变不良的生活习惯和环境因素,我们可以降低患病风险。一旦出现疑似症状,应尽早寻求医疗帮助。在治疗过程中,患者需要积极配合医生的治疗方案,同时保持良好的心理状态。

在结束这篇文章时,我们要强调的是,每个人的情况都是独特的,因此建议在医生的指导下进行治疗和康复。此外,我们也要提高公众对喉癌的认识,减少对这种疾病的忽视和误解,让更多的人了解并关注自己的健康。

总之,了解喉癌的相关知识对于我们来说非常重要。通过本文的介绍,我们希望能帮助大家更好地认识这一疾病,从而在日常生活中采取相应的预防措施,并在需要时寻求正确的医疗帮助。

(作者单位:唐山市工人医院)

# 偏头痛的诱因与预防方法

□ 刘丹

偏头痛是一种常见的慢性疾病,常常困扰着许多人。虽然我们对于偏头痛的原因已经有了许多了解,但仍有许多未知的“诱因”影响着我们的健康。本文将带您了解一些常见的偏头痛诱因,以及如何预防和应对偏头痛的方法。

## 一、饮食习惯

饮食习惯是偏头痛的重要诱因之一。过多或过少的摄入某些食物可能导致偏头痛的发生。常见的诱发因素包括:

- 奶制品:牛奶、奶酪、酸奶等奶制品含有酪蛋白,酪蛋白可能引发偏头痛。
- 咖啡因:咖啡、茶、可乐等含有咖啡因的饮料,可能导致头痛症状加重。
- 酒精:饮酒过量可能导致血管扩张,引

发头痛。

4. 某些蔬菜:某些蔬菜如芹菜、韭菜等含有大量的硝酸盐,可能引发头痛。

建议:尽量保持饮食均衡,避免过度摄入某一种或几种食物。同时,适量摄入奶制品和含咖啡因的食物,控制饮酒量。对于有偏头痛病史的人,可考虑与医生讨论是否需要调整饮食。

## 二、环境因素

环境因素也可能导致偏头痛的发生,包括:

- 温度变化:过冷或过热的温度可能导致血管收缩和扩张,进而引发头痛。
- 空气质量:空气中的污染物和异味可能刺激鼻腔黏膜,引发头痛。
- 光线和声音:强光和嘈杂的声音可能

引发头痛。

建议:尽量避免暴露在过冷或过热的环境中,保持室内空气清新。外出时注意防晒和防噪音。如果头痛症状严重,可考虑佩戴墨镜和耳塞来减轻不适感。

## 三、精神压力

精神压力是偏头痛的常见诱因之一。长期处于紧张、焦虑、抑郁等情绪状态中,可能导致偏头痛的发生或加重。

建议:学会调节情绪,通过运动、呼吸练习、冥想等方式缓解压力。如有需要,可寻求心理咨询师的帮助。

## 四、生活方式

不良的生活习惯也可能导致偏头痛的发生,包括:

- 缺乏睡眠:睡眠不足可能导致头痛。
- 缺乏运动:缺乏运动可能导致身体机能下降,进而引发头痛。
- 过度使用药物:某些药物可能引起药物副作用,如头痛。

建议:保持健康的生活习惯,保证充足的睡眠和适当的运动。如有需要,尽量避免过度使用药物。如出现头痛症状,应及时就医,寻求专业医生的建议和治疗。

**结语:**偏头痛的诱因多种多样,涉及饮食习惯、环境因素、精神压力和生活方式等多个方面。了解这些诱因并采取相应的预防和应对措施,有助于减少偏头痛的发生或减轻症状。同时,如有需要,应寻求专业医生的帮助。

(作者单位:固安县中医院)

# 心脏超声的原理与重要性

□ 董琼

在我们体内,心脏是一个至关重要的器官,它负责将血液泵送到全身各个部位。然而,心脏的健康状况往往难以直接观察到,因此,心脏超声检查成为了评估心脏功能和健康状况的重要手段。本文将探讨心脏超声的重要性及其在临床应用中的价值。

## 一、心脏超声的基本原理

心脏超声是一种利用超声波技术来检测心脏结构和功能的技术。超声波是一种声波,具有高频、短波长和方向性强等特点。当超声波穿过人体组织时,它会根据组织的密度、厚度和血液流动情况产生回声。通过分析这些回声,我们可以了解心脏的结构和功能。

## 二、心脏超声在诊断中的重要性

1. 评估心脏结构:心脏超声可以清晰地显示心脏的结构,包括心室、心房的大小、瓣膜的形态和位置等。这对于识别先天性心脏病、瓣膜疾病等具有重要的价值。

2. 监测心脏功能:心脏超声可以测量心脏的射血能力,即心脏的收缩和舒张功能。这对于评估心力衰竭、心肌梗死等疾病的发展和治疗效果具有重要意义。

3. 指导治疗:心脏超声可以提供关于药物治疗、手术干预或心脏再同步化治疗(CRT)等治疗方案的信息。通过调整治疗方案,医生可以更好地改善患者的预后。

## 三、心脏超声与其他检查的对比

心脏彩超与其他影像学检查(如X光、CT和MRI)相比,具有无创、无辐射、费用相对较低等优势。这些特点使得心脏超声成为了一种广泛应用于临床的检查方法。它不仅适用于成人患者,而且适用于儿童患者,特别是在婴幼儿和新生儿等小患者中,心脏超声同样适用。

## 四、常见误解和应对策略

尽管心脏超声在评估心脏健康方面发挥了重要作用,但有些人可能对其持有疑虑或误解。他们可能担心这项检查会对身体造成伤害,或者误以为只有严重的心脏

病患者才需要进行超声检查。然而,实际上,心脏超声是一项常规检查,对于大多数患者来说都是必要的。它不仅可以提供关于心脏结构和功能的信息,还可以帮助医生制定最佳的治疗方案。

总之,心脏超声是评估心脏健康状况的重要手段,对于诊断心脏病、指导治疗具有重要意义。它具有无创、无辐射、费用低等优点,适合于大多数患者,尤其适用于儿童患者和小患者。因此,我们需要了解并认识心脏超声的重要性,以提高公众对它的认知度和接受度,为心脏病患者的健康保驾护航。

(作者单位:郑州市第一人民医院)