

# 什么是中药的配伍禁忌

□ 王强

毒性。相反的情况则是指两种药物在一起使用会产生毒性反应,甚至导致死亡。

在中药的配伍禁忌中,一些常见的情况需要特别注意。

比如,人参和莱菔子不能配伍使用,因为人参大补元气,莱菔子消食除胀,两者药性相反,会降低疗效;乌头(包括川乌、草乌、附子)与贝母、半夏、白及、白蔹配伍使用属于禁忌,因为乌头辛温燥烈,如果与这些药物配伍使用,容易产生毒性反应;细辛与藜芦配伍使用属于禁忌,因为细辛可以抑制心脏,藜芦也能引起惊厥和心率减慢,两者合用会产生毒副作用。

此外,一些特殊人群如孕妇、哺乳期妇

女、小儿等,在使用中药时也需要特别注意配伍禁忌。

例如,川芎、红花、桃仁等具有活血化瘀功效的药物,如果与一些具有收敛止血作用的药物如蒲黄、仙鹤草等配伍使用,可能会增加其止血作用,不利于胎儿的稳定;而麝香、苏合香等芳香开窍药物本身可能存在毒副作用,如果与一些滋补性的药物如人参、鹿茸等配伍使用,容易诱发过敏性反应。

另外,对于病情危重的患者来说,一些药性峻猛的药物需要谨慎配伍使用。

比如,大黄与芒硝治疗便秘时需要配伍使用,但单独使用大黄能够泻下通便、清热泻火、化瘀散结等,而芒硝具有软化粪便的作

用,如果大黄与芒硝配伍使用不当,可能会加重病情。

因此,在临床应用中药时,需要根据患者的具体情况,合理搭配中药,避免配伍禁忌,以达到最佳的治疗效果。

总的来说,中药的配伍禁忌主要是因为药物之间药性的冲突或互相拮抗,影响药效。了解并避免这些配伍禁忌是确保中药治疗效果的关键之一。

同时,我们也需要了解特殊人群的配伍禁忌以及病情危重患者的用药注意事项。只有这样,才能充分发挥中药的疗效,同时保障用药的安全性。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 心衰患者如何科学饮水

□ 王文月

去我们三餐正常饮食,每日的饮水量控制在800ml以内为宜,也就一瓶半矿泉水的量,如果我们输液了,吃了含水量高的水果或蔬菜、喝了稀粥或汤要适当减少饮水量。

2、心衰患者每天应每天保持出量和入量大体平衡,即总入量=总出量+500ml。入量包括所有进入体内的水分,不区分形式,主要包括食物含水量、饮水量、鼻饲液体量、静脉输入量;出量包括尿液、粪便水量、呕吐物水量、痰液量、各种引流量、血液及腹膜透析量;500ml是经呼吸道和皮肤丢失的水分。如果进入体内的水分排不出来,并出现胸闷、乏力、食欲减退、下肢水肿、夜间不能躺平等心衰加重的情况,请及时就医。

3、心衰患者又该如何喝水呢?应缓慢的

喝水,不要一次摄入大量的水分。请看一张图片,一口气用广口杯喝一大口水大约为80ml,而用吸管杯吸一大口水大约为40ml,相差近一倍。所以建议心衰患者用吸管杯喝水,每次少喝一点,每天可以多喝水几次,来保持喉咙湿润,预防细菌病毒的侵入,也可通过口含话梅、乌梅、杏干等食物起到生津止渴的作用。

下面,再解决心衰患者生活中喝水的几大误区:

1、不要感觉口渴就多喝水

因为心衰患者大多会应用利尿剂,导致血容量降低、血压下降和低渗性脱水,从而出现口渴的症状,故心衰患者应适当加以控制。

2、心衰患者晨起可以喝水吗?

养生讲晨起喝一杯温白开水,可以起到促进身体代谢和排便的作用,心衰患者可以喝但不可太多、太急,建议饮水量为200ml,用吸管杯控制喝水速度。

3、心衰患者晚上口渴可以喝水吗?

心衰患者大多为老年人,建议晚上七八点钟之后要少喝或不喝水,因为随着年龄的增加肾脏的浓缩功能下降,排出时间延长,白天喝的水晚上才会排出来,晚上喝的水后半夜才会排出来,会严重影响睡眠质量。

水对人体来说是非常重要的营养素,在体内起到降温、润滑、载体、溶剂的作用。希望心衰患者养成科学的饮水习惯,不盲目跟风。让科学的喝水习惯为您的健康保驾护航!

(作者单位:河北省承德市中心医院)

# 抑郁症的正确护理及治疗方法

□ 张海珍

好地应对抑郁症。尝试用积极的态度看待问题,多关注生活中的美好事物,增强自己的自信心和动力。

3.健康的生活方式:保持健康的生活方式对心理健康非常重要。保持充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动有助于提高我们的身体和心理健康。

4.寻求支持:与亲朋好友、专业医生或心理咨询师保持沟通交流,分享你的感受和需求,寻求支持和建议。

5.放松身心:尝试一些放松身心的技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,有助于缓解焦虑和紧张情绪,提高自我控制能力。

6.规律作息:保持规律的作息习惯有助

于调整生物钟,提高睡眠质量,从而改善情绪和精神状态。

7.参与社交活动:积极参与社交活动,与他人交流,分享快乐和痛苦,有助于缓解孤独和焦虑情绪。

8.接受治疗:如果抑郁症比较严重,建议寻求专业治疗,如心理治疗或药物治疗。专业治疗可以帮助我们更好地应对抑郁症,提高康复率。

总之,拥抱阳光告别抑郁需要我们从了解抑郁症开始,积极心态、健康的生活方式、寻求支持、放松身心、规律作息、参与社交活动、接受治疗等方法都可以帮助我们更好地应对抑郁症。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 足踝部肌肉和韧带的锻炼方法

□ 张振强

体平衡,不要让身体过度前倾或后仰。

2.脚趾抓地

脚趾抓地是一种非常简单足踝部肌肉锻炼方法,可以在任何时候进行。具体做法是:站立时,将脚趾用力抓地,同时将身体前倾,使足弓尽量绷紧。这样可以锻炼足底的肌肉和韧带,增强足弓的稳定性。

3.原地踏步

原地踏步是一种非常适合初学者的足踝部肌肉锻炼方法。具体做法是:站立时,抬起一只脚的脚尖,另一只脚用力蹬地,使身体保持平衡。每次练习时,注意保持身体直立,不要左右摇晃。

二、韧带锻炼方法

1.静蹲练习

静蹲练习是一种全身性的韧带锻炼方

静蹲练习是一种通过模拟日常活动来锻炼足踝部韧带的锻炼方法。具体做法是:双脚并拢,与肩同宽,双手放于大腿上,保持身体直立,不要左右摇晃。

通过逐渐增加训练时间和难度,可以锻炼足踝部韧带的柔韧性和力量。

2.瑜伽锻炼

瑜伽锻炼是一种非常适合女性朋友们的韧带锻炼方法。通过各种体式 and 呼吸方法的练习,可以有效地放松身心,同时也可以锻炼足踝部韧带。需要注意的是,在进行瑜伽锻炼时,要根据自己的身体状况选择合适的体式和难度,避免过度疲劳和受伤。

3.跳跃练习

跳跃练习是一种全身性的韧带锻炼方

法。通过跳跃动作可以有效地锻炼足踝部韧带和下肢肌肉,增强身体的协调性和平衡感。

三、注意事项

1.循序渐进:不要一开始就进行过于激烈或高难度的锻炼,要逐步增加训练时间和难度,让身体逐渐适应。

2.做好热身:在进行任何锻炼前,都要做好充分的热身运动,以避免受伤。

3.注意姿势:在锻炼过程中,要注意保持正确的姿势,避免过度扭曲或扭曲关节。

总之,足踝部肌肉和韧带的锻炼对于身体健康和生活质量至关重要。通过合理的锻炼方法和注意事项,我们可以增强肌肉力量、提高关节稳定性,从而更好地享受运动和日常生活。

(作者单位:河北省固安县马庄中心卫生院)

水是生命之源,万物之本。生活中总是充斥着这样的声音:感冒了多喝水,便秘了多喝水,排毒养颜多喝水……水似乎是万能的能治百病。当我们从炎炎烈日下进入室内是不是想端起一杯白水或饮品畅饮一番,但心衰的患者可以多喝水吗?每日喝多少合适?如何喝水?这些都是我们今天要解决的问题。

1、心衰患者每日推荐入液量一般在1500ml之内,不超过2000ml为宜。大概是3-4瓶矿泉水的量。但这些入液量不仅仅包括我们喝的水或饮品,还包括我们所吃的食物,静脉输入体内的液体。比如100克米饭的含水量为70ml,100克西瓜的含水量为94ml,甚至一块饼干一个鸡蛋都含有水分。除

拥抱阳光告别抑郁,抑郁症是一种常见的心理疾病,它会人们的情绪、思维和身体健康。但是,通过正确的护理和治疗方法,我们可以拥抱阳光,告别抑郁。以下是一些科普知识,帮助你更好地了解抑郁症并找到适合自己的治疗方法。

一、抑郁症的基本知识

抑郁症是一种以心情低落为主要表现的心理性疾,常常伴随着焦虑、自卑、失眠等症状。抑郁症通常会持续数周、数月或一年,但也有一部分人可以自行康复。抑郁症的主要症状包括情绪低落、失去兴趣、缺乏自信和动力、睡眠障碍、食欲改变等。

二、抑郁症的原因

足踝部肌肉和韧带是人体中非常重要的组成部分,它们在行走、跑步、跳跃等日常活动中发挥着至关重要的作用。然而,由于种种原因,许多人忽视了足踝部的锻炼,导致肌肉和韧带松弛、力量减弱等问题,进而影响到整体健康和生活质量。因此,本文将介绍一些足踝部肌肉和韧带的锻炼方法,帮助大家增强肌肉力量、提高关节稳定性,从而更好地享受运动和日常生活。

一、足踝部肌肉锻炼方法

1.提踵练习

提踵练习是一种简单而有效的足踝部肌肉锻炼方法。具体做法是:站立时,将一只脚的脚跟抬起,用另一只脚的脚尖支撑地面,然后交替进行。每次练习时,注意保持身