

“热知识”——泡脚

▲呼和浩特市第一医院 白玉仙

冬天的时候，很多人都感到手脚冰凉，很容易感冒，特别是吹风后。也因此，很多人爱上了泡脚，晚睡前泡脚15分钟，感觉到暖和舒适，可以快速入睡。但是，泡脚并不单纯是进行保暖，也具有养生和治未病的作用。

为什么泡脚具有养生作用？

足部有很多穴位并且被认为是人体的第二心脏，汇聚的穴位很多。同时，有脾、胃、肝、肾等多条经络经过。此时如果使用温度合适的水泡脚，可以加速血液循环，帮助疏通经络，一般来说对存在慢性疲劳、睡眠质量较差的个体效果比较明显，可以帮助减轻身体压力，改善睡眠质量，并有助于提高人体免疫力，因此泡脚有着养生作用。

救命神器AED的使用

▲广西玉林市第一人民医院 梁铁柱

遇到心脏骤停的患者我们应该怎么办呢？如果我们周围有急救患者的急救设备，我们又应该怎么去正确使用呢？通过这篇文章想必大家应该都能知道如何处理。

当心脏骤停的患者倒下后，我们如果不立即采取抢救措施，患者的生命可能挽救不回来。这是因为心脏骤停是一种非常可怕的突发情况，有数据表明，当患者出现心脏骤停后，我国对该类患者抢救成功的概率连1%都没有，很多患者都没有在有效的时间内得到有效的救治，导致丧失生命。可能你会觉得，我们又不是医学专业人士，根本不会这些急救知识。但我们可以掌握一些急救措施，在关键的时候不仅仅能够救治他人，还能救治自己身边的人。

如果周围有自动体外除颤仪（AED），我们可以对患者进行除颤，那么除颤仪应该如何使用呢？

当我们发现一位心跳骤停患者的时候，我们需要对周围的环境进行评估，查看周围环境是否安全，尽可能避免移动患者，我们需要在患者耳边大声呼叫并轻拍患者肩部，这一步的目的是查看患者有没有意识。

若患者无意识，立即拨打120急救电话，如果你受过专业的心肺复苏培训，可以通过触摸颈动脉进行判断，判断患者有没有心跳。如果你没有受过专业的急救知识培训，可以通过最简单方式进行判断：将手放在患者鼻孔位置，查看有没有呼吸，也可以使用一张纸巾放在患者鼻孔处，看纸巾有没有晃动。若患者没有呼吸，且周围有AED，需要立即取出AED并迅速打开电源，按照仪器的语音操作一步步完成，将电极片安装提示贴在对应的位置，随后将电极片插头插入，AED会自行分析心率判断患者是否需要除颤（注意期间不要触碰患者）。如果AED语音播报“需要除颤”，AED会提示急救人员“充电完成”，那么急救人员需要确定无人触碰患者后，按下“放电”按钮进行除颤。

除颤后需要立即采取2分钟的心肺复苏（心脏骤停患者黄金抢救时间为4分钟）：将患者的衣领、腰带全部解开，让患者身体呈一条直线，将双手放于身体的两侧，进行胸外心脏按压，我们需要确定按压的位置，在医学上按压的位置在两乳头连线的中点处。急救者将自己的双手重叠，即左手搭右手上面，十指相扣，将掌根落在按压的位置上，跪在地面上，

泡脚时需要注意哪些问题？

泡脚时，需要注意以下问题：

中药泡脚要用中药液；泡脚的水温不要超过40℃；泡脚时要及时添加热水，保持水温；泡脚时间在15~30分钟为宜；泡脚的最佳时间在饭后1小时、晚上睡觉前；儿童不宜用过热的水长时间泡脚；中药泡脚选用木盆。

泡脚时中药材怎么选择？

对于泡脚所用的中药材的选择，需要根据每个个体的体质情况进行辨证，然后选择合适的药物。具体分析，中医理论上的体质有以下几种：

阳虚体质 阳气不足者通常怕冷，四肢寒凉，偏好热性食物，精力欠佳，且往往睡

眠过多。在中草药方面，常以强化肾阳、滋养精血、增强筋骨的药材为主，例如选用续断、杜仲、肉苁蓉等药材进行调理。

阴虚体质 阴虚体质人士通常会现出口干舌燥、头晕目眩、难以入睡、心烦意乱、肌肤干涩失去光泽、体态瘦削以及手脚汗出不止的症状。中药的选择多以滋阴润燥功效为主，如麦冬、石斛、玉竹等。

气虚体质 身体虚弱的个体普遍感到全身无力和疲惫，精力不足，常出现说话声音低沉且不爱多言的表现，易出汗且畏惧活动过多。选用中药材时通常重视其强健脾胃和补充气力的功效，选用诸如黄芪、党参和白术等草本植物。

痰湿体质 目前常观察到的一种身体状况，在肥胖者或以往偏瘦而近期变得肥胖者身上较为普遍。这类体质特征体现在人体外形偏胖，尤其是腹部呈现出肥大而柔软的状态，面部肌肤常常油腻，出汗多而粘稠，喉

咙易有痰液，常感到疲乏，舌头表面白而滑腻或有甜感，偏好于油腻、甜食等沉滞食物。治疗上，中草药的挑选以利湿排痰为核心，常用如茯苓、苍术、厚朴等草药。

湿热体质 患有湿热体质的个体倾向于出现皮肤上的痘痘，经历口感苦涩和干燥，感觉身体沉重且经常疲惫，排便时出现粘稠不顺畅或干硬难解，尿液呈浅黄且量少。舌头显得偏红色，舌苔也呈黄色并有油腻感。中药的选择以清热利湿功效为主，如蒲公英、生大黄、茵陈等。

血瘀体质 个体通常呈现唇周和甲床泛紫，皮肤带有青紫色调，偶尔疼痛如针刺般剧烈或感到绞痛，黑眼圈明显等症状。在配伍中药时，常选用促进血液循环、消除血液淤堵的草药，例如丹参、红花、益母草、鸡血藤等。

疼痛治疗中超声引导与中医康复针灸优势

▲普宁华侨医院 陈廷渠

超声引导与中医康复针灸在疼痛治疗中的结合，展现了显著的治疗优势。超声引导技术通过实时可视化，确保针灸治疗的精准定位，提高了治疗的准确性和安全性。同时，中医康复针灸通过疏通经络、调和阴阳，实现疼痛的有效缓解。两者的结合不仅增强了治疗效果，还降低了治疗过程中的损伤和疼痛，为患者提供了更加安全、有效的疼痛治疗方案。这种综合治疗方法在疼痛管理中具有广阔的应用前景，值得进一步推广和应用。超声引导与中医康复针灸在疼痛治疗方面各自具有独特的优势，二者结合可以进一步提升治疗效果。

超声引导的优势

可视化与定位准确 超声引导技术能够实时显示进针路径和靶点位置，使医生能够精确地将针尖放置到目标位置，从而提高治疗的准确性和效果。首先，超声引导具有高度的可视化特性。通过实时超声成像，医生能够清晰地观察到患者的解剖结构，包括肌肉、血管、神经等，从而精准地定位疼痛源和靶点。这种可视化技术使得治疗过程更加直观，有助于医生制定个性化的治疗方案。

安全性高 在超声的实时监控下，医生可以清晰地观察到周围的血管、神经等结构，有效避免盲穿可能带来的损伤，保障治疗的安全性。另外，超声引导能够实现精确的进针路径规划。医生可以根据超声图像，选择最佳的进针路径，避开重要的血管和神经，减少治疗过程中的损伤和疼痛。这种精确的路径规划不仅提高了治疗的安全性，还增强了患者的舒适度。

损伤小 超声引导可以规划出最短且损伤最小的路径，减少治疗过程中的损伤和疼痛。此外，超声引导还具有实时反馈的特点。在治疗过程中，医生可以通过超声成像实时观察针尖的位置和治疗效果，及时调整治疗方案，确保治疗的有效性和安全性。这种实时反馈机制使得治疗过程更加可控，提高了治疗的成功率。

应用广泛 无论是对于肌肉骨骼疼痛、神经疼痛还是内脏疼痛，超声引导都能发挥重要作用。它不仅可以用于诊

断疼痛原因，还可以用于指导治疗过程，为疼痛治疗提供了强有力的支持。

中医康复针灸的优势

疏通经络、调和阴阳 针灸通过刺激穴位，能够疏通经络、调和阴阳，达到扶正祛邪的目的，对于疼痛的治疗具有显著效果。

广泛适用性 针灸被广泛应用于各种疾病的康复治疗中，包括神经系统疾病、肌肉骨骼疾病以及内科疾病等，具有广泛的适用性。

整体调理 针灸治疗不仅仅是针对疼痛部位，更是从整体出发，调理全身的气血运行，从根本上改善患者的健康状况。总之，超声引导在疼痛治疗中具有高度可视化、精确路径规划、实时反馈和广泛应用范围等优势，这些优势使得超声引导成为疼痛治疗中不可或缺的重要工具。

超声引导与中医康复针灸在疼痛治疗中的结合，为患者提供了一种全新的、综合的治疗方案。这种治疗模式不仅充分发挥了各自的优势，还通过互补的方式提升了整体的治疗效果。超声引导与中医康复针灸的结合还体现了中西医结合治疗的优势。通过将现代医疗技术与传统医学理念相结合，可以为患者提供更加全面、个性化的疼痛治疗方案。这种综合治疗模式不仅有助于缓解患者的疼痛症状，还可以改善其生活质量，促进康复。需要注意的是，超声引导与中医康复针灸的结合治疗需要在专业医生的指导下进行。医生需要根据患者的具体情况和疼痛类型，制定个性化的治疗方案，并确保治疗过程中的安全性和有效性。

总之，当超声引导与中医康复针灸结合时，可以充分发挥两者的优势，实现更精准、更安全、更有效的疼痛治疗。超声引导可以帮助针灸更准确地定位疼痛靶点，避免损伤周围的重要结构，而针灸则可以通过疏通经络、调和阴阳的作用，进一步增强治疗效果。总的来说，超声引导与中医康复针灸的结合为疼痛治疗提供了新的思路和方法，具有广阔的应用前景。然而，具体的治疗方案还需要根据患者的具体情况和医生的建议来制定。