你了解千年补气圣药“黄芪”吗

▲ 广州市白云区人民医院 刘敏韶

在浩瀚的中药宝库里，有这样一位低调而强大的“补气高手”，它不急不躁，却总能在关键时刻给你的身体加把劲，它就是被誉为“千年补气圣药”的黄芪。今天就让我们一起揭开黄芪的神秘面纱，看看这位古老的药材究竟藏着哪些神奇功效。

貌不惊人，实力非凡

黄芪，听起来就像是温文尔雅的书生名字，但实际上，它可是个有着上千年历史的“老中医”。在《神农本草经》这部古老的中药典籍中，黄芪就被列为上品，可见其地位之贵。它长得并不起眼，根茎粗壮，外皮淡黄，内里却蕴藏着无尽的能量，仿佛是大自然特意疲惫的人类准备的一份礼物。

补气第一，黄芪不虚此名

说到黄芪，不得不提的就是它的补气

功效。中医里讲的“气”，可不是我们平时说的空气那么简单，它指的是人体生命活动的原动力，包括免疫力、精神状态、消化功能等等。黄芪就像是给你体内的小宇宙注入了一股强大的能量，让你从内到外都感到精神焕发。如果你经常感到疲劳、气短、提不起劲，这些可能是“气虚”的表现，这时候，黄芪就是你的最佳拍档。

增强免疫，守护健康

在这个病毒细菌四处溜达的时代，强大的免疫系统就是我们最好的防护罩。黄芪就像是一位忠诚的卫士，能够增强我们的免疫力，让身体更加坚韧不拔。研究表明，黄芪中的多糖成分能有效刺激免疫细胞的活性，提高身体对疾病的抵抗力。换句话说，常喝黄芪水，就像给身体穿上了一层隐形的防护服，让那些小坏蛋无处遁形。

利水消肿，自然界的“排水泵”

如果你早上起床发现自己的脸像充了气一样，或者下肢总爱“囤积水”，那黄芪也能帮到你。它具有良好的利水消肿功效，能够帮助身体排出多余的水分，减轻水肿症状。想象一下，黄芪就像是一台高效的“排水泵”，轻轻松松就能让你的身体恢复轻盈。

抗氧化，岁月不留痕的秘密武器

谁说只有护肤品才能抗衰老？黄芪表示不服！它富含的抗氧化物质，比如黄酮类化合物，能够对抗自由基，减缓细胞老化过程，保护皮肤免受外界伤害。

心灵鸡汤，黄芪也懂你的心情

别以为黄芪只会关心你的身体，它对你的心情也同样上心。中医讲究“气郁则百

病生”，黄芪通过补气，能够间接调节情绪，缓解因气虚引起的焦虑、抑郁情绪。

黄芪虽好，也要适量

黄芪虽好，但并非人人适用，特别是体质偏热、有上火症状的人及孕妇，人们在使用前最好咨询专业医生。日常保健的话，黄芪可以泡水喝，也可以用来炖汤、煮粥，比如经典的“黄芪枸杞红枣汤”，既美味又滋补，简直是秋冬季节的暖身佳品。

总之，黄芪这位千年补气圣药，不仅历史悠久，功效也是杠杠的。它就像是一位默默付出的老友，总是在你需要的时候，给予你最坚实的支持。不过记得哦，养生是个持久战，坚持适量、适时地服用，才能让黄芪的神奇功效真正发挥作用，让你的生活更加充满活力与健康。

术中低体温的危害与预防策略

▲ 东莞市虎门医院 梁柱明

术中低体温是手术中常见的并发症，特别是在手术时间长、大型手术以及老年患者手术中更容易发生。当患者在手术期间身体中心温度低于36℃时，即可被诊断为术中低体温。这一状况不仅影响手术的安全性，还可能对术后恢复产生多方面的负面影响。本文将深入探讨术中低体温的危害以及有效的预防策略。

出血增多与凝血功能减弱

低体温会抑制凝血因子的活性和血小板的功能，导致凝血功能减弱。这不仅会使手术中和术后出血量增加，还可能延长手术时间，增加输血需求。出血增多会进一步增加术后感染和贫血的风险。低体温可引起心血管系统的多种并发症。低温环境下，肾上腺素和去甲肾上腺素水平升高，外周血管阻力增大，血液黏滞度增加，导致心脏做功增加，可能引起心肌缺血、心律失常甚至心力衰竭。特别是对于心功能不佳的患者，低体温带来的风险更加显著。低体温会抑制白细胞的功能和免疫反应，导致机体对感染的抵抗能力下降。这不仅增加了术后感染的发生率，还可能延长感染的控制时间，影响患者的康复进程。低体温导致外周血管收缩，减少手术部位的血液供应，进而影响伤口愈合速度。此外，由于低体温使组织代谢减慢，局部组织易出现缺血缺氧状态，不利于伤口的愈合，从而增加术后感染的风险。低体温会减缓肝脏和肾脏的代谢功能，使麻醉药物和其他药物在体内的代谢变慢，延长麻醉效果，导致术后苏醒延迟。药物代谢减慢还可能改变药物的药理作用，增加药物过量的风险。术中低体温可能会对神经系统产生不良影响，特别是对老年患者。低体温可能增加术后谵妄或术后认知功能障碍的风险，影响患者的认知能力和生活质量。低体温会导致患者术后寒战，这不仅增加不适感，还会增加身体的耗氧量，特别是对心肺功能较差的患者而言，寒战可能加重术后疲劳和心脏负担。

预防术中低体温的策略

在手术前或手术过程中，医护人员应对患者进行心理疏导，减轻患者的紧张和焦虑情绪。情绪稳定有助于减少因情绪波动导致的体温过低，从而确保手术的顺利进行。手术室温度应设定在21℃~25℃之间，避免过高或过低的室温对患者体温产生影响。维持适宜的室温有助于减少体热散失，降低低体温的发生率。在手术过程中，可给患者使用保温毯、暖风机等保温设备，防止体表和体腔热量的流失。保温毯的使用可以显著减少术中热量的散失，维持患者的体温稳定。使用恒温加热器、温箱等加温设备，对输入体内的液体和血液制品加温至37℃，可预防低体温的发生。加温液体不仅有助于维持患者的体温，还能减少因低温液体引起的血管收缩和寒战反应。需要注意的是，某些药物如青霉素、维生素等不能加温，应根据药物说明书进行操作。尽量缩短手术时间，加快手术速度，并尽量减少患者的创伤。手术时间的延长会增加低体温的风险，因此，医护人员应做好术前准备，确保手术顺利进行。在手术过程中，应密切监测患者的体温，维持体温在36℃以上。通过连续监测体温，可以及时发现低体温的发生，并采取相应的干预措施。

麻醉药物的使用会影响患者的体温调节能力。因此，在使用麻醉药物时，应根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量，以减少对体温调节中枢的抑制作用。

总之，术中低体温是一种常见的手术并发症，其危害涉及出血、心血管系统、免疫功能、伤口愈合、药物代谢以及神经系统等多个方面。通过心理疏导、控制手术室温度、使用保温设备、输注液及冲洗液加温、缩短手术时间、加强体温监测、正确使用麻醉药物以及保持正确的体位等预防措施，可以有效降低术中低体温的发生率，保障手术的安全性和患者的术后恢复。因此，在手术中，医护人员应认真贯彻落实术中保温措施，提高患者的安全保障和治疗效果。

腰椎骨折的中医康复护理方法

▲ 广东省肇庆市高要区禄步中心卫生院 陈少婉

腰椎骨折是一种常见的骨折类型，由于其位置特殊，治疗和护理不当可能对患者的日常生活和工作造成严重影响。中医护理有独特的理论和方法，在腰椎骨折的康复过程中具有显著优势。本文将详细介绍腰椎骨折的中医康复护理方法，帮助患者更好地了解并应用中医护理进行康复。

中医护理原则

中医护理强调整体观念和个体化治疗，注重调整人体内部环境，提高机体免疫力，从而促进骨折愈合。其核心理念包括活血化瘀、续筋接骨、扶正祛邪等。在骨折初期，以活血化瘀为主，促进瘀血消散，减轻肿胀疼痛。常用的中药有三七、丹参等，可通过汤剂或外敷的方式使用。骨折中期，注重续筋接骨，促进骨折愈合。此阶段应提供滋补肝肾、补养气血的饮食，如骨碎补猪骨汤，以达到强壮筋骨的目的。骨折后期，则应着重扶正祛邪，调理身体，防止并发症的发生。

中医护理方法

针灸疗法是利用针刺和艾灸等手段刺激穴位，调节人体气血、舒通经络，以达到治疗目的的一种方法。对于腰椎骨折患者，针灸疗法可以缓解疼痛、减轻肌肉痉挛、促进血液循环，从而有利于骨折的愈合。常用的针灸穴位包括肾俞、腰阳关、命门等，一般采用平补平泻的手法进行治疗。推拿按摩是中医护理中常用的物理治疗方法，通过手法按摩和推拿，可以舒缓肌肉紧张和痉挛，缓解疼痛。对于腰椎骨折患者，适当的推拿按摩可以帮助调整腰椎关节的位置，促进骨折愈合，同时也可以预防并发症的发生。但需注意，推拿按摩应在专业医师的指导下进行，以免造成不必要的损伤。中药外敷通常选用具有活血化瘀、消肿止痛作用的中药，如乳香、没药、红花等，这些药物可以通过皮肤吸收，直接作用于骨折部位，促进血液循环，加速瘀血消散，减轻肿胀疼痛。使用中药外敷时，需要注意选择合适的中药和剂量，避免过量使用或滥用药物，同时保持外敷部位的清洁卫生，避免感染。

康复锻炼

“治疗占三分，锻炼占七分”，功能锻炼在腰椎骨折恢复过程中扮演着举足轻重的角色。恰当的运动能推动气血顺畅、经络通达以及脏腑功能的和谐，进而强化筋骨、加快骨折愈合进程，同时有效避免关节僵硬和肌肉萎缩。腰椎骨折初期，患者即应着手进行关节活动度的恢复练习，包括趾关节、踝关节、膝关节和腕关节的主动与被动活动，旨在预防关节僵化和肌肉退化。进入中期，患者需加强核心肌群的锻炼，如采用五点支撑、三点支撑、飞燕式等练习方法，以增强腰椎稳定性，降低二次受伤风险。同时，也应增加关节灵活性训练，以便更好地适应日常活动需求。到了后期，康复锻炼应更为全面，涵盖肌肉力量的重建、关节活动范围的扩大以及身体协调性的提升。通过这些综合训练，患者能够更顺利地回归日常生活和工作，显著提升生活质量。

注意事项

腰椎骨折患者应平卧于硬质床铺，于身体突出部位加置海绵垫以减压，同时在骨折区域下方放置薄枕，促使脊柱呈背伸状态。为确保患者舒适并预防压疮及褥疮，需定时协助患者翻身，并对骶尾部进行按摩或使用红花酒精进行局部擦拭，以促进血液循环。对于腰椎骨折患者，必须严密监控其生命体征，包括体温、脉搏、呼吸及血压的波动，以便及时发现并妥善处理可能并发的疾病，如呼吸道感染和泌尿系统感染等。患者应严格遵循医嘱，按时服用药物，并定期返回医院复查，以了解骨折愈合的进展，从而适时调整康复方案。

总之，腰椎骨折的中医康复护理是一个综合性的过程，包括针灸、推拿、中药外敷、饮食调理、心理调适和康复锻炼等多个方面。通过科学的中医康复护理，可以有效缓解疼痛、促进骨折愈合、预防并发症的发生，提高患者的生活质量。患者应在专业医师的指导下，积极配合治疗，树立康复信心，争取早日康复。