

中风偏瘫康复的中医护理秘籍

▲ 杭州市临平区中西医结合医院 钱丹红

何为中风

中风是指多种原因引起脑血管受损、局部或整体脑组织损害的情况，包括脑出血性与脑缺血性两种。

何为偏瘫

偏瘫又称半身不遂，是指各种原因引起的中枢神经性损伤，导致一侧肢体瘫痪的情况。

中风为何会出现偏瘫

中风患者脑组织会受到损伤，可引起传导运动的纤维束受到损害，进而导致对侧肢体的麻木、无力，从而产生偏瘫现象。

中风偏瘫的危害

中风偏瘫患者会出现手脚无力、走路不稳现象，对其日常生活与工作有巨大不便，影响患者社会功能与生活质量；也会产生头晕、无法站立现象，极易发生摔倒，加重身体损伤，影响预后恢复质量；即便进行及时救治后，仍可有吞咽困难、尿失禁等后遗症，影响患者日

后进食，增大营养不良风险，且尿失禁会使患者产生自卑心理，不利于身心健康恢复。

中风偏瘫的康复训练

中风偏瘫患者常见的康复训练有作业训练、运动训练、生活训练等。第一种通过对患者偏瘫处进行针对性训练，如握手上举训练、操作和灵活性训练、滚桶训练、接球训练等，以此改善患肢功能，利于肌肉肌力恢复，减轻病情。第二种通过良肢位设置、体位训练、关节功能训练、床旁站立训练、平衡训练等方式，帮助患者活动四肢与关节，减少关节僵硬、肌肉萎缩情况，促使患者肢体运动能力恢复。第三种通过对患者进行洗脸、刷牙、穿衣、进食、如厕、走楼梯等生活活动训练，帮助患者恢复生活能力，利于尽早回归健康生活，提高生活质量。

中风偏瘫的中医护理方式

中医情志护理 加强沟通，家属多陪伴患者，根据患者的情绪变化采取适合的调节方式，包括释疑解惑法、以情胜情法、移情易志法等，以此帮助患者改变情绪，维持良好心态，乐观

看待偏瘫病情，积极配合康复与护理工作，加快身心健康恢复。

中医膳食护理 掌握饮食禁忌，避免摄入高盐高脂、高胆固醇食物，推荐摄入优质蛋白、富含纤维素的食物。遵循少食多餐原则，利于机体消化吸收，避免增加胃肠负担。饮食以粗纤维为主，多吃增加胃肠蠕动的食物，如黑芝麻、蔬菜、瓜果等。多饮水，戒烟酒，禁食产气多刺激性的食物，如甜食、豆制品、洋葱等。遵医嘱予以患者药膳，如三味粟米粥（荆芥穗、薄荷叶各 50 g，豆豉 150 g，水煎取汁并加入粟米 150 g，加适量水，煮粥）、羊脂葱白粥（葱白、姜汁、花椒、豆豉、粳米各 10 g，少许羊脂油，加水煮粥）、大枣粳米粥（黄芪、生姜各 15 g，桂枝、白芍各 10 g，加水浓煎取汁；粳米 100 g、红枣 4 枚，加水煮粥，粥成与药汁混匀）、山药薏仁粥（山药 30 g、薏米 30 g、去心莲子 15 g、大枣 10 枚、小米 50 g～100 g、白糖少许）等，以此满足患者营养需求，同时还可改善机体代谢，加快血液循环，促进偏瘫病症消失。

穴位按摩 常见按摩的穴位包括合谷穴、足三里穴。前者取穴时将手部拇指与食指分开，

在手掌侧使用另一只手的拇指指间横纹正对虎口，将大拇指屈曲，其指尖对应处且按压酸胀即为合谷穴；后者取穴时维持屈膝状态，于小腿外侧，腓鼻下约四横指处即足三里穴。对以上两处穴位进行按摩，一日一次，可强健脾胃、养血柔筋、调和气血，利于患者肌肉功能恢复，减轻肢体无力、麻木现象。

穴位拍打 用穴位拍打棒沿患侧上肢外侧前缘（手阳明大肠经上肢段）和下肢外侧前缘（足阳明胃经下肢段）轻轻拍打，每日 2 次，每次 20～30 min。

中药泡洗 可使用“八仙逍遥汤”，含防风、荆芥、川芎、当归（酒洗）、黄柏、茅山、苍术、牡丹、川椒、苦参等，煎煮后的药液对患肢进行泡洗，药液温度以 40℃左右为宜，每日一次，以此促进患肢血液流动，改善肌肉肌力，利于肢体功能恢复，加快偏瘫病情好转。

结束语

总而言之，家属了解中风偏瘫知识，掌握相关中医护理技巧，对改善患者肢体功能、加快身心健康恢复具有一定的意义。

解读中医内科的阴阳平衡与健康维护

▲ 江门市新会区中医院 李惠娟

在古老的医学体系当中，中医因其独特的理论体系和实践方法，为人类健康提供了全面的视角。其中，阴阳平衡是中医内科学中的核心理念，其不仅是一种哲学思想，更是指导人们维护身体健康、预防疾病的重要原则。本文将深入探讨阴阳平衡的理念，阐述如何利用阴阳平衡调节人体健康。

阴阳平衡的基本内涵

阴阳学说是中医理论的基础，这种理论认为一切事物都可以划分为阴阳两类属相，它们互相对立又互相依存，能够在一定条件下互相转化。在人体生命活动中，阴阳广泛存在，如脏腑功能和精神活动等。阴阳平衡主要是指这些对立统一的矛盾双方处于一种协调和谐的状态，任何一方偏盛或者偏衰都会导致人体生理功能失调，引发疾病。

阴阳平衡与健康维护的关系

中医理论认为阴阳失衡是导致疾病的根本原因。阴阳二者之间的动态平衡关系就像天平一样，如果一方过重或者过轻将会打破平衡状态，影响机体正常运行。当人体内的阴气过盛或者阳气过衰时，就会出现阴阳失衡。阴虚则无法制约阳，可能会引发热性病症，如口干咽燥等。反之，阳虚则不能制约阴，则会出现畏寒怕冷和四肢不温等寒性症状。另外，阴阳失衡会影响脏腑功能的协调以及气血津液的正常代谢，诱发多种慢性疾病。因此，阴阳平衡对维持身体健康至关重要，任何一方失衡都会威胁健康。

利用阴阳平衡维护身体健康

饮食调养 中医饮食疗法强调“药食同源”，讲究饮食需遵循阴阳平衡原则。例如，结合季节与个体体质选择适宜的食物。春夏属阳，要增加清淡和维生素含量高等食物的摄入，补充阳气；秋冬属阴，可以食用温热性食物御寒。体质偏热者应减少辛辣刺激和温热性食物摄

入，应以绿豆等寒凉食物为主，从而清热解毒；体质偏寒者，应少食生冷寒性食物，多食用山药等温补食品，达到补益阳气的效果。

生活起居 遵循阴阳消长规律，合理安排作息。白天属阳，夜晚属阴，应严格遵循日出而作和日落而息的规律，确保充足睡眠，避免劳累，损伤精气神。同时，居住环境应适宜，有效预防寒冷潮湿损伤阳气，避免过度干燥引发阴津亏损。

运动锻炼 中医主张动静结合、阴阳相辅的运动模式。因此，可以选择太极拳和八段锦等温和的有氧项目，这些运动可以提升氧气滋养阴津，达到阴阳互济的效果。同时，需合理控制运动强度和时间，有效预防过量运动导致的阴阳失衡。

情志调适 七情六欲和五脏功能密切相关，情志过大或不及会引发脏腑功能失常，破坏阴阳平衡。因此，应学会调节压力，保持平和心态，有助于调和营养和身体健康。

中医药调理 中医药在调理阴阳方面具有独特的优势，通过望闻问切四诊合参，对患者体质和病机进行精准判断，从而采取草药或者针灸以及推拿等多种方法对症施治。例如，阴虚者滋阴降火，阳虚者温阳散寒，从而使人体回归到阴阳平衡状态。通过这五种方法的应用，从生活的各个方面入手，对生活状态进行调整，可以强化生活质量，达到疾病预防、维护人体健康的目标。

综上所述，深度解读阴阳平衡理念，将其渗透于中医内科学的各个环节当中，能够有效地维护人体健康。人体只有达到阴阳平衡状态，才能够拥有持久且充沛的活力；身体健康的维护并非只能依靠药物治疗，而是可以从日常生活中的各种小事做起，从人体的饮食、起居以及情绪和运动等多个方面进行全方位的调整和改善，使其和自然环境及人体内部环境的机能进行有机协调。因此，应积极解读阴阳平衡理念的重要价值，探寻阴阳平衡与健康维护之间的关系，守护人体健康屏障，使生命之树在阴阳平衡的调节下茁壮成长。

幼儿园儿童日常保健小贴士

▲ 深圳市龙岗区坪地公共卫生服务中心 曾宏

幼儿园作为儿童日常生活和学习的重要场所，其卫生保健工作至关重要。它不仅关系到儿童的身体健康，还影响着他们的心理健康和成长发育。以下是一些关于幼儿园儿童日常保健的小贴士。

饮食与健康

儿童每日营养需求涵盖蛋白质、碳水化合物、脂质、维生素及矿物质，需通过多样化饮食来满足，这包括全谷物、丰富的蔬果、乳制品及蛋类等。早餐中加入蔬菜成分，能丰富维生素来源，对儿童成长至关重要。儿童应规避高热量食品，比如零食与含糖饮料，并控制糖分、脂质及盐分摄入。要确保钙质充足，秋季作为儿童成长高峰期，增加富含钙质的食物如芝麻、黄花菜、胡萝卜、海带及虾皮等，有助于身高增长。维生素 C 对于提升免疫力及抵抗力有积极作用，故应鼓励孩子多食用富含维生素 C 的蔬果，例如柑橘、苹果、番茄、萝卜及大枣。粗粮与杂粮富含矿物质，是微量元素的重要来源，日常可选择的包括玉米、小米、绿豆及黄豆等。鉴于秋季干燥，充足的水分摄入不仅补充体内流失的水分，还能促进新陈代谢，帮助排毒，减少生病机会。此外，养成良好的饮食习惯，定时进餐，避免过度进食。餐前或饭后少吃零食，培养良好的餐桌礼仪。注意食物卫生，食物要彻底洗干净，煮熟煮透后再食用。

卫生与清洁

教育孩子养成经常洗手的好习惯，用肥皂或洗手液及流动水洗手，是预防传染病的最简单而有效的方法。勤洗澡，保持身体清洁，学会正确刷牙，睡前不吃零食。婴幼儿照护机构应确保室内环境的清洁度，通过定期开启窗户进行自然通风，以更新室内空气，并引入充足的阳光，有效驱散潜在的病毒，从而降低儿童生病的概率。此外，还应勤于晾晒被褥并更换清洗衣物，以此维持床铺及

衣物的干净与整洁。玩具、教具等应定期清洗消毒，防止细菌滋生。

作息与运动

儿童需要足够的睡眠来支持身体和大脑发育。根据年龄，每天应保证 8～10 h 睡眠时间，午睡时间也要调整好，确保孩子有充足的作息时间，鼓励孩子参与适当的体育锻炼，如户外活动、跑步、游泳等。每天至少进行 60 min 中等强度的运动。幼儿园要根据儿童每天的运动量，制定儿童每日充足的户外活动时间。对于全日制儿童来说每日不少于 2 h，对于寄宿制儿童来说不少于 3 h。

疾病预防与接种

流感季节，家长和幼儿园应尽量避免带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所。流感、水痘、麻疹等传染病高发期，应按时接种疫苗，增强免疫力。诸如病毒感染在秋冬季呈高发态势，应做好饭前便后洗手，不喝生水，远离呕吐物等。秋季是哮喘及过敏性鼻炎的高发期，应避免孩子与过敏原的接触，如花粉、烟雾等。

心理健康与社交

家长应花时间陪伴孩子，倾听他们的话语和情绪表达，给予他们安全感。建议父母与孩子保持良好的沟通，尊重他们的感受和意见，帮助他们学会管理压力，鼓励孩子培养自己的爱好和兴趣，有助于增强他们的自信心和积极性。

安全与防护

教育孩子注意个人安全，避免在危险场所玩耍。幼儿园应定期检查设施设备的安全性，确保无安全隐患。孩子一旦出现哮喘、过敏等症状，应及时到医院就诊。若孩子患传染病，应立即通知老师，并在家隔离治疗直至痊愈。