

中医养生也要讲科学

▲ 内江市第二人民医院 苏先华

中医养生主要是通过中医调理的方式来增强体质，预防疾病的发生，起到延长寿命的一种活动。生，就是指生命、生长，养则是指调养、保养的意思，合起来，养生就是指保养生命，以中医调理的方式，遵循五行生的变化规律，来对人体进行科学的调理，使其拥有一个好的身体体魄。

注重精神重视物质调养

在中医养生中，强调的是养德，这也是拥有一个健康体魄的重要精髓。中医最注重的是精神调养，早在2000多年的《黄帝内经》的医书中就有记载，养生首先要从精神方面进行调理，让人要拥有善良、忠诚、爱心的好品行，好的道德品行不仅有利于自身同时更利于社会。拥有良好品行的人才能更好的感受生活的美好，也才有健康的身心。人必须要保持精神和心理上的健康，养生不仅仅是培养好的体魄，同时也要有稳定的情绪，这样才能避免情

绪波动过大，从而对身体器官造成伤害。

中医养生必须要养成良好的运动习惯，运动不仅可以抵御疾病，同时还可以提高身体对外界的抵抗力。生活环境对人体的养生来说也是十分重要的。这就是为什么在空气比较清新的环境里，疾病的恢复时间比较快的原因。因为在空气比较好的环境中，其空气中负离子会通过人在放松状态下进入人体内部，从而润养人体的五肺六腑，使人体精气神有较好的恢复。

养生还要调理胃部，并且要养成良好的饮食习惯，这样才能有强壮的体魄，生命也才会延长。在饮食调理的过程中，首先饮食要多样性，口味不宜过重，酸的食物可以养肝，辛的食物可以养肺，甜的食物可以养脾。所以人在搭配自己的饮食过程中，也不能一味的只顾自己的喜欢，必须要营养搭配，才能更好的调理身体。另外，饮食也不宜过于大补，比如养生产品，鹿茸，人参等，可以适量加以滋补，但是也要保持好量。对于不好的饮食习惯，比

如吸烟喝酒的情况，就必须要进行严格控制，很多疾病都是因此而产生的。

秋冬注重保暖调理

寒从脚上起，很多疾病也是从足部开始进入的。在天气转凉之后可以多多的用热水进行泡脚，这样不仅可以促进脚部的血管扩张，同时还能促进脚部的血液流动，缓解疲劳。不仅仅是足部需要保暖，如果是进入初秋季节，也必须要注意身体的保暖，保证自己身体各部位都有添好衣物。很多疾病也是由于寒冷所造成的，尤其是睡觉的时候，也要注意盖被子，如果因为寒冷感冒或者是腹泻，那么人体抵抗力也会因此而下降，导致其他并发症的发生。

灸脐也是中医调养中比较常见的一种方法。如果经常因寒冷而造成的腹泻，那么可以试一试艾灸的方式，艾灸肚脐的方法有很多种，比如直接将燃烧的艾条悬挂在肚脐上方，进行艾灸处理，使

其肚脐感受到温热感即可。每次艾灸的时间在半小时左右，每天操作1次，一般来说，冬季的效果比较好。因为体质虚弱而出现的这种肠胃病，用这种方法进行治疗，比较见效。

总之，不管是中医养生还是西医养生，最重要的是自身要有规律性的作息习惯和饮食习惯，并且对身体要养成良好的维护过程。不能过度的消耗身体健康，年老之后疾病就会比较多。同时，当前很多年轻人的睡眠习惯都不是很有规律，晚睡晚起，导致身体的代谢存在时差，也容易生病。对此，最好休养还是要从生活习惯开始，养成有规律性的生活，并且良好的饮食习惯，这样人体的抵抗力才会有所提升。



风湿性心脏病的治疗方法

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 陈积庆

风湿性心脏病（简称风心病），是指由于风湿热活动，累及心脏瓣膜而造成的心脏病变。表现为二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣中有一个或几个瓣膜狭窄和（或）关闭不全。急性发作时通常以关节炎较为明显，急性发作后常遗留轻重不等的心脏损害，尤以瓣膜病变显著，形成慢性风湿性心脏病。

患者在疾病发病初期可能并不会有过剧烈的反应，在运动或者进行某些体力劳动的过程中出现头晕、心慌、气短等现象。若患者在夜间休息的过程中出现“心慌意乱”，憋气等现象，则说明患者已经出现了初步的心衰。有的患者瓣膜病变很重却没有任何症状，活动量也接近正常，只是在查体时医生听诊发现有心脏杂音，经超声心动图诊断为瓣膜病，这种患者是否需要治疗，要咨询专业医生综合判断。

风湿性心脏病的常见症状

曾经具有风湿病史的患者可能会有风湿性心脏病，另外在我们日常生活中不是很注重的扁桃体炎，咽喉炎和中耳炎甚至是关节疼痛等情况都有可能触发风湿性心脏病，需要在日常生活中多加重视，若出现以上疾病病情并由不同程度的加重，最好就医并进行一个较为全面的检查。

风心病患者与常人还是具有一定的差别，尤其是在公共场合或者是同样运动的过程中，其体力和耐力明显要比正常人差，且容易出现胸闷和呼吸不畅的情况。若这类情况时有发生，那一定要引起足够的重视。

常常会感到疲劳或者突然性的疼痛，感到神经时常处于紧绷状态，且疼痛感较深，疼痛流汗不止，遇到这类情况就需要观察自己是否出现了心脏类的疾病，并及时就医。

晚上睡觉时无法平躺入睡，经常感觉到呼吸不畅，必须要将头部垫高，且时常会从睡梦中进行，感到胸部的疼痛。

关于风湿性心脏病的治疗手段

药物治疗 药物治疗对风心病来说是最基础的治疗手段，不能除去病根，但可以减缓患者的疾病发展进程，对于风心病用药物治疗上，主要是根据患者的病情程度和是否有同时出现的风湿热等的其它风湿类的疾病来决定用药的剂量和时间。

首先可以通过服用青霉素、红霉素、磺胺嘧啶等控制风湿热活动。在用量上，需要根据患者的年龄，感染链球菌的程度和风湿热发作的次数，从而来制定剂量和服用的时间。在患者出现严重的心脏负担时，可以为其服用利尿剂，可有效的减缓患者的心脏负担，必要时还可以加入一些加强心脏功能的药物，帮助患者进行辅助治疗，但是具体的药物用量还是需要根据患者本人的情况以及疾病的发展进程进行安排。

而对于风心病的一些患者，多数的情况下，较为常见的药物为如华法林，主要起到抗凝的效果。此外，风心病患者可伴有心律失常表现，可根据病情服用抗心律失常药物。

手术治疗 在患者出现心脏扩大，房颤以及心功能不全时就需要为其进行必要的手术治疗。因为风心病的病程较长，所以现实生活中其实很多人的疾病都已经发展到了需要进行手术治疗的地步，但是患者还是由于对疾病的不了解和对手术治疗的惧怕而选择进行长期的保守治疗，这样一来便大大的拖延了患者的最佳手术时间，而拖延手术的后果，严重者甚至可能会导致猝死。风心病发展是不可逆的，一旦引发了心脏泵血功能障碍，则会导致心肺功能衰竭，任何较为剧烈的运动都有可能会导致患者的促使，所以到了一定阶段只有手术是唯一的治疗手段。

肺炎的治疗方法

▲ 四川护理职业学院附属医院 刘强

肺炎是指肺泡、远端气道和肺间质的感染性炎症，可以由细菌、病毒或者是其他病原体引起，其中以细菌性和病毒性引起的肺炎比较常见。临床上肺炎的发病率比较高，患者会出现发热、咳嗽以及胸痛的症状，比较严重的还会喘气急促，感到呼吸困难，甚至有着危及生命的风险，能够对身体健康产生比较大的威胁。

肺炎的常见临床症状

肺炎的发病原因比较多，常见的感染途径有口咽分泌物误吸到气管、气溶胶吸入以及肺外感染部位的血源传播三种。其中，口咽分泌物误吸是肺炎感染的主要途径，而气溶胶吸入是病毒性肺炎和非典型肺炎的常见途径，至于肺外感染部位的血源传播，右心感染性内膜炎以及肝脓肿都是重要的引起原因。而在得了肺炎以后，会有着寒战高热、咳嗽咳痰、胸痛以及呼吸困难等典型症状，并且少数患者还有恶心、呕吐以及腹胀腹泻的胃肠道症状，病情比较严重的患者还会有神志模糊、烦躁、嗜睡以及昏迷的症状。

不同类型肺炎的药物治疗

在肺炎的治疗上，根据发病类型的不同，需要采取不同的治疗措施。对于青壮年并且没有基础疾病的肺炎患者，可以通过青霉素和第一代头孢菌素类抗生素进行治疗。对耐药的肺炎链球菌来说，可以使用对呼吸道感染有特效的氟喹诺酮类莫西沙星、吉米沙星和左氧氟沙星等药物。对于一些需要住院的社区获得性肺炎来说，可以选用氟喹诺酮类、第二/三代头孢菌素、β内酰胺类或者β内酰胺酶抑制剂，同时也可以使用厄他培南和大环内酯类的联合用药。而对于一些医院获得性肺炎来说，同样可以选用这些药物，并且也可以选用氟喹诺酮类或者碳青霉烯类药物。最后重症肺炎在药物治疗上，需

要首选广谱的强力抗菌药物，并且在保持药物剂量足够的同时，要注重联合用药，坚持抗感染治疗原则。

如果在初始经验治疗中，没有对病情起到很好的改善，那么就要根据相关病原学的结果来对抗菌药物进行调整，重症社区获得性肺炎可以选用β内酰胺类联合大环内酯类或者氟喹诺酮类药物，如果患者对青霉素能产生过敏的话，可以使用氟喹诺酮类和氨曲南药物进行治疗。而重症医院医院获得性肺炎可以运用广谱青霉素进行治疗，必要的时候也可以和万古霉素或者替考拉宁等药物进行联合用药。

肺炎的辅助治疗

肺炎除了需要进行药物治疗以外，根据患者的具体病情，采用氧疗、雾化、补液、化痰以及营养支持等辅助疗法也非常重要，能够对患者病情进行极大的改善，对于治疗很有帮助。如果患者的咳嗽和咳痰症状比较突出，还需要通过雾化治疗来对痰液黏稠度进行降低，促进患者的有效排痰，避免患者因为浓痰或者痰液过多导致吐痰不畅。除了雾化治疗，还可以通过体位引流，对患者进行翻身拍背，这些物理疗法对痰液引流同样也有着很大帮助。如果患者的发烧症状比较突出，在体温过高的时候可以通过物理降温或者一些解热退热药物，来对症状进行很好的缓解。对于一些有着误吸风险的患者，应该进行吞咽的康复训练，并且做好口腔护理，通过减少呼吸来做好对肺炎的预防治疗。

肺炎作为比较常见的疾病，在具体治疗上，应该根据肺炎的特点和类型进行针对性的药物治疗，并且还要根据患者的具体症状不同，采取经验治疗或者辅助治疗，能够很好的对肺炎进行应对。最后还可以通过腹式呼吸、随时饮水以及坚持锻炼等方式，来对肺炎见有效预防，对于健康保障有着重要意义。