

开栏的话

春生夏长,秋收冬藏。节气,是我国劳动人民用以表示季节物候变迁的特定时令。二十四节气的变化,与身体健康息息相关。顺应四时节气变化调整生活起居,使其符合自然规律,有助于保证身体健康,避

免疾病发生。节气里隐藏着健康智慧。知晓并实践与每个节气相关的健康理念,有益于提高生活质量和健康素养。即日起,本版推出“节气与健康”栏目,帮助大家了解节气中的健康知识。

立春,养阳护肝正当时

■冯宇

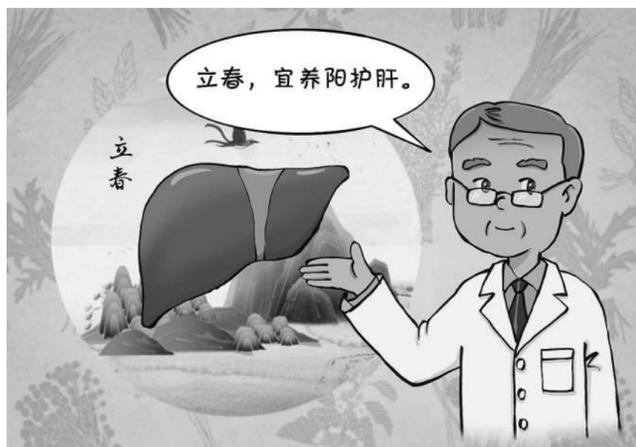
★ 节气与健康

2月4日是二十四节气中的第一个节气——立春。立春已至,万物复苏,天地阳气逐渐上升。中医认为立春对脏腑中肝的功能有一定的影响。因此,立春不仅是一个重要的节气,更是人们调整机体状态的好时机。立春时节,人们可以根据自然界变化,调整自己的生活起居,从而避免疾病发生。在此,笔者总结了一些立春节气养阳护肝的方法,以飨读者。

调整饮食

立春后,人体的新陈代谢越来越旺盛。在饮食调养方面,建议大家适当多食用辛甘发散的食物、青色食物和甘味食物,以温补阳气。辛甘发散的食物包括香菜、韭菜、油菜等,可以促进阳气生发;青色食物包括菠菜、香椿、春笋等,适当食用有助于养护肝脏;甘味食物包括大枣、蜂蜜、山药、薏米等,有助于补益脾胃、滋养气血。尽量避免摄入辛辣、油炸等刺激性食物。摄入过多辛辣食物,易使人出汗,不仅容易损耗人体阳气,还可能引起口干舌燥、咽痛等“上火”症状;过多摄入油炸食物,会加重肝脏负担,影响肝脏功能。

中医认为,春属木,与肝相应。立春时节进行饮食调整,可对肝脏起到保护作用。尤其是肝血不足和肝火过旺的人群,可进行相应的饮食调整,以养肝护肝。肝火过旺的人容易出现眼睛干涩、视物昏花、指甲发白、乏力等症状,可适当食用猪肝胡萝卜粥,以养肝明目。肝火过旺的人容易出现急躁易怒、头痛、眩晕、眼睛发红及便秘等情况,甚至会使血压升高,可适当饮用决明子菊花茶。决明子有清肝火、润肠通便的作



姜晨绘

用;菊花的主要有效成分是菊花黄酮,不仅能清肝明目,还可以起到降低血压和灭菌的作用。

适当运动

立春以后,气温逐渐上升,此时应适当增加户外活动时间,可以促进血液循环,利于气血运行和阳气升发。

立春后天气乍暖还寒,建议大家选择节奏舒缓的运动。年轻人可以选择跑步、打羽毛球、打篮球、踢足球、登山等运动;年龄较大的人群可以选择散步、做操、打太极拳等运动,使气血通畅,从而提高免疫力。此外,大家在日常体能锻炼的基础上可以增加八段锦练习。八段锦是一套完整的健身方法,简单易学,适合各类人群。练习八段锦能起到通经络、补气血、升发机体阳气的作用。

锻炼身体时需要注意以下几点:循

序渐进,避免突然加大训练强度;运动前充分热身,少量进食,忌空腹锻炼,以防出现低血糖等情况;把握运动量和运动强度,忌运动过量。

注意防寒

立春时节正处于冷暖空气交汇时期,天气忽冷忽热,变化无常。如果穿得过多,不注意保暖,可能使身体受凉感冒,甚至诱发各种呼吸道疾病。

建议大家春季适当春捂,不要过早减少衣物,以防春寒损伤初生的阳气。春捂的重点在下半身,尤其是背、腰、脚、腹部和膝盖等部位。这是因为人体下半身的血液循环比上半身差,易受风寒侵袭。因此,春季穿衣应注意下厚上薄。气温上升后,先减上装,再减下装。春捂时还要看温度、温差和时间。温度。如果气温高于15℃,可以考虑减衣服。若气温低于15℃,

要继续捂。温差。当日夜温差大于8℃时,要春捂。时间。如果15℃以上的天气持续1周左右,可适当减衣。

此外,立春以后,日照渐长,人们在起居方面顺应自然的变化,做到早睡早起,以舒畅身体、调达情志,保护肝的生理功能。居住的地方要多开窗户,加强空气流通,避免因室内外温差过大损耗人体阳气。

调畅情志

中医认为,肝主情志,也就是说人的情绪状态与肝气疏泄密切相关。春季肝气旺盛,易肝阳上亢、肝风内动,引发不良情绪。建议大家春季注意情绪状态的变化,尽量保持乐观、积极向上的态度,忌暴怒或心情忧郁。

当察觉自己出现不良情绪时,可以按揉以下3个穴位,以调畅肝胆之气。

太冲穴(足背部,第一、二跖骨结合部之前凹陷处)。用大拇指的指腹点压或按揉太冲穴30秒,力度要和缓、均匀,建议每日按揉3次。按揉太冲穴可起到清肝泻火的作用。

膻中穴(两乳连线正中间)。用大拇指点压或按揉膻中穴30秒,建议每日按揉3次。按揉膻中穴不仅可以改善不良情绪,还可以减轻胸闷等症。

太阳穴(眉梢与外眼角之间,向外约一横指的凹陷处)。用大拇指指腹点压或按揉太阳穴30秒,建议每日按揉3次。按揉时不要过度用力。按揉太阳穴能起到缓解疲劳的作用。

此外,胆经是人体十二经脉之一,如遇郁闷、情绪低落等情况,可以拍打胆经,能起到解郁的作用。坐在椅子上,手握空拳,从大腿外侧与骨盆交接处开始,沿着裤子外侧中缝向下拍打。建议每次拍打5下,每日拍打10次。

(作者单位:解放军总医院第六医学中心中医医学部)

下腰痛的防治方法

■白玉树 邵杰

在日常生活中,脊柱承受着各种静态和动态的负荷,如长时间保持坐姿、站立、弯腰、抬重物等。如果姿势不正确,可能导致腰椎过度使用或受力不均,增加腰椎和相关结构的损伤风险,进而出现下腰痛症状。

下腰痛指下背部、腰骶部及臀部的疼痛,是一种常见的临床症状。引发下腰痛的原因有很多。其中,肌筋膜痛、骶髂关节痛、关节病、腰椎间盘退行性病变和脊柱关节炎,是下腰痛的常见病因。一旦出现下腰痛症状,会使腰部活动明显受限,影响日常工作和生活。

如果出现下背部、腰骶部或臀部疼痛等症状,可通过以下方法自测是否为下腰痛:观察疼痛部位和性质,如疼痛是否局限于腰部、是否伴随麻木或刺痛感等。回想是否有引起下腰痛的特定活动或运动(如久坐、扭转身体、提重物等)以及是否有明显外伤。如果出现腰骶部疼痛,但没有放射到下肢,可能是下腰痛,建议及时咨询专业的医生,以获取准确的诊断和治疗建议。

根据疼痛时间,下腰痛可分为急性下腰痛和慢性下腰痛。急性下腰痛的疼痛时间一般少于3个月,慢性下腰痛的疼痛时间一般在3个月以上。如果发生急性下腰痛,可通过以下方式缓解。

休息。一旦发生急性下腰痛,应停止正常的体力活动,以缓解疼痛症状和减轻疼痛区域的水肿。疼痛开始后的前6周,不要做举重物或扭动背部的动作。

冰敷患处。急性下腰痛早期(出现疼痛的48~72小时),可用毛巾包裹冰袋或冰块,对疼痛区域进行冰敷。

服用止痛药。如果疼痛难忍,影响正常生活,可遵医嘱服用止痛药,如布洛芬或对乙酰氨基酚。

改善睡姿。睡觉时尽量保持仰卧位,还可以在膝盖下面放1个枕头或卷起来的毛巾,以减轻腰部压力。

慢性下腰痛的治疗相对复杂。如果发生慢性下腰痛,可根据病情选择合适的治疗方式或综合多种方式进行治疗。慢性下腰痛以休息、物理治疗、药物治疗、腰背肌锻炼等保守治疗为主,主要目的是减轻疼痛症状及其导致的功能障碍。

休息。卧床休息是其他各项治疗的基础,可以让腰部肌肉、筋膜和关节得到充分修复。

物理治疗。物理治疗包括手法治疗、物理因子治疗、运动疗法、辅助用具治疗等,主要是通过改善组织微循环、促进新陈代谢与炎性渗出吸收、解除肌肉痉挛、恢复腰椎生理曲度等机制,缓解慢性下腰痛症状。待下腰痛症状缓解后,慢性下腰痛患者可佩戴腰围或支

具活动,为腰骶部提供外部支撑。

药物治疗。除物理治疗外,药物治疗也非常重要。常见的治疗下腰痛的药物有非甾体类消炎镇痛药、肌肉松弛剂、外用贴膏等。药物治疗应遵循“先外用,后口服,再联合使用”的原则。

腰背肌锻炼。长期进行腰背肌锻炼,可以增加肌肉力量,增强关节稳定性。

若保守治疗2个月后,症状没有得到明显改善,可遵医嘱采取手术治疗的方式。

慢性下腰痛重在预防。建议大家在日常生活中注意以下几点,以预防慢性下腰痛发生:保持正确的姿势,避免久坐和长时间弯腰等不良姿势;睡觉时尽量选择硬板床,尽量保持仰卧位;尽量避免搬重物;加强腰部和腹部肌肉的锻炼,以减轻腰椎负荷;进行负重训练时,要保持合理的训练量和训练强度;戒烟,防止尼古丁和酒精等成分引起或加速腰椎间盘退变。

★ 健康小贴士

什么是呼吸性碱中毒

■本报记者 徐亚军 通讯员 杨龙

前不久,某部战士小张进行实弹射击考核时突然晕倒在地,并伴有浑身抽搐症状。随军医检查后,初步诊断为呼吸性碱中毒,第一时间采取了急救措施。待小张身体状况稍稳定后,随军医将其紧急送至救护所。经过综合检查,小张被确诊为急性呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒也称过度通气综合征,一般是身体排出过多的二氧化碳造成的。人们在剧烈运动或精神紧张时,呼吸过快、换气过度,体内二氧化碳的生成速度低于排出速度,导致血液中的二氧化碳浓度降低。一旦体内缺少足够的二氧化碳,就容易引起呼吸性碱中毒。精神性过度通气是呼吸性碱中毒的常见病因。此外,高热、肺炎、甲亢、脑外伤、高原缺氧、呼吸机使用不当等,也会诱发呼吸性碱中毒。

根据发病症状,呼吸性碱中毒可分为急性呼吸性碱中毒和慢性呼吸性碱中毒。急性呼吸性碱中毒患者通常会表现出脸色苍白、晕厥、抽搐、休克等临床症状。如果救治不及时,可能会面临生命危险。慢性呼吸性碱中毒主要表现为手、足、面部麻木并伴有针刺感,还可能出现胸闷、胸痛、头昏、焦虑、不安、心情烦躁及眩晕等情况。

呼吸性碱中毒是一种常见病症,及时采取应对措施,多数患者能自然缓解,一般不需要用药。官兵在日常的工作、训练及考核中,如果感觉嘴角及面部有刺痛感,或感觉四肢发麻,且有眩晕感,可能是呼吸性碱中毒,应及

时通过深呼吸或减缓呼吸频率的方式自救。待身体状况稍稳定后,再在身边战友的陪同下前往救护所进一步治疗。如果发现身边战友存在呼吸性碱中毒的情况,应第一时间解开其身上的装具和衣物,使患者保持呼吸顺畅,随后找个纸袋子罩在患者口鼻处,让患者将自己呼出的二氧化碳吸入体内,以维持体内酸碱平衡,从而减轻呼吸性碱中毒的程度。若呼吸性碱中毒症状较为严重,应及时到医院就诊。高热患者可通过冰袋降温、酒精擦浴等方式进行降温处理,并合理给氧;手足抽搐的患者可在医生指导下静脉滴注10%的葡萄糖酸钙,以缓解抽搐症状。

防治呼吸性碱中毒,建议大家注意以下几点。

饮食均衡。平时适量食用酸性食物,如奶油、奶酪、蛋黄等。同时,适量食用鸡肉、牛肉、猪肉等富含优质蛋白质的食物,以增强自身免疫力。

运动适度。若呼吸性碱中毒患者程度较轻,可进行适量的轻体力运动,促进体内血液循环,增强组织供氧,防止患者因缺氧导致通气过度。

作息规律。早睡早起,养成规律的作息习惯,尽量保证充足的睡眠时间,以维持充沛的精力和体力。

情绪稳定。增强自身的心理抗压能力。在日常工作、训练及考核中,注意保持平稳、愉悦的心情,不要过度紧张。如果心理过度紧张,可进行自我调节,也可以求助身边战友或专业人士。



近日,陆军第71集团军某旅模拟战场环境,组织官兵围绕重伤救治、医疗救护等课目展开卫勤演练,检验卫勤人员的战场救护能力。图为卫勤人员救治重症“伤员”。

张志杰摄

★ 巡诊日记

最近,我们在门诊接诊时发现,不少战友因出现冻疮、冻伤等皮肤疾病前来就诊。虽然现在天气逐渐转暖,但气温变化较大,如果不注意保暖,可能会发生冷性皮肤病。

冷性皮肤病一般是由寒冷引起的皮肤病。常见的冷性皮肤病有冻疮、冻伤和浸渍足等。冻疮好发于四肢末端、面部和耳廓等处,主要表现为局部皮肤有红斑、瘙痒和肿胀性损害,严重的可出现水泡和溃疡。冻伤指在低温潮湿等外界条件作用下,引发的局部或全身组织器官损伤。如果冻伤后未及时处理,可能会出现红、肿、痛等不适,严重的甚至会导致肢体坏死。浸渍足又称战壕足,是

下肢长期处于潮湿、寒冷的环境中引起的非冻结性足损伤,主要表现为局部皮肤冰凉、颜色苍白或红肿、发热,并伴有疼痛感。

快速复温是冷性皮肤病的首要治疗方式。一旦发生冷性皮肤病,应迅速脱离低温环境,并采取快速复温法。将患处浸泡在38℃~42℃的温水中5~7分钟,液面高出冻伤部位2~3cm,使皮肤颜色和感觉恢复正常。需要注意的是,

鼻、面颊、耳廓等部位,不宜浸泡在温水中,可用42℃的湿毛巾热敷。复温过程中,严禁揉搓、按摩冻伤部位,以免造成二次伤害。复温后,要注意冻伤部位的保暖,防止再次冻伤。复温完成后,还可以在患处涂抹冻疮软膏或维生素E软膏,以促进血液循环和止痛止痒。已破溃皮肤可使用抗生素软膏,能起到消炎和预防感染的作用。若冻伤面积较大,快速复温及应用外用药物效果不佳,可以

遵医嘱口服烟酸、硝苯地平类药物。

发生冷性皮肤病后,还要注意以下两点,以防病情加重:不要用冰雪揉搓冻伤部位。用冰雪揉搓冻伤部位,不仅会带走皮肤热量,还可能挫伤皮肤表面,导致皮肤破溃,增加感染风险。不要用火烤和热水烫患处。火和热水的温度远高于皮肤温度。用火烤和热水烫患处,可能会加重组织损伤,甚至造成烫伤。

(作者单位:北部战区总医院)

当心“冷出来”的皮肤病

■边岩松 牛军