

# 调和阴阳通气血,试试督灸吧

□王小娣

《黄帝内经》说:针所不为,灸之所宜。《医学入门》云:药之不及,针之不到,必须灸之。灸法是补阳气最重要的一种手段,在正确应用下往往能解决中药、针刺解决不了的问题。督灸作为一种传统的中医灸法,以背部督脉作为施灸部位,配合督灸粉、生姜、艾炷的作用,达到调和阴阳、温通气血的效果。

督脉为“阳脉之海”,沟通全身经络,借助督脉总督阳气的作用,激发出人体自身的阳气,又将这种温热通过复杂有序的经络系统层层传递到全身,达到益肾通督、温阳散寒、壮骨透肌、破瘀散结、通痹止痛的功效,对于脾胃虚寒、肺气不足、肺有寒痰、宫寒,以及因风寒湿邪所致的颈、肩、腰、腿等关节疼痛有很好的治疗效果。

此外,督灸还有增强抵抗力的预防保健作用。现代社会人们长期劳累,熬夜及饮食不节,这些不良生活习惯造成人体阳气耗损严重,导致身体精神越来越疲惫,即所谓的亚健康状态。督灸作用于督脉,协调诸经、沟



通内外,运行气血、平衡阴阳、抗御病邪、调整虚实的功能,从而达到预防保健的目的,即中医所谓治未病。

另外,督灸对女性尤其有效,按照中医理论,女性属阴性体质,易患寒性疾病,如手脚冰凉、痛经等,这些多因阳气不足,而不能温煦四肢、脏腑所致,督灸大补阳气,温通经脉、温煦脏腑。督灸还通过调节人体阴阳平衡,来调理人体脏腑功能,有效改善女性面部的黄褐斑、雀斑、痤疮等。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院洛龙院区中医科)

## 抗凝药利伐沙班这样用

□张辉锋

利伐沙班,这个名字可能对很多人来说还有些陌生,但它作为一种新型口服抗凝药,在治疗深静脉血栓形成、肺栓塞以及具有危险因素的非瓣膜性房颤等方面发挥着重要作用。那么,如何正确使用利伐沙班呢?今天就让我们一起来了解一下。

首先,关于利伐沙班的服用时间,10毫克的片剂在空腹或饱腹状态下均可服用,因为进食不会影响其吸收。但如果是15毫克或20毫克的片剂,则需要与食物一同服用,以确保药物的吸收效果。

在治疗深静脉血栓和肺栓塞时,通常按照标准剂量进行服用。但如果患者的出血风险较高,医生可能会考虑降低剂量。对于非瓣膜性房颤的成年患者,推荐的剂量是每天一次,每次15

毫克。但需要注意的是,对于肾功能不全的患者,使用时需要特别谨慎。

此外,利伐沙班片剂中含有乳糖,因此患有遗传性乳糖或半乳糖不耐受、Lapp乳糖酶缺乏或葡萄糖-半乳糖吸收不良的患者不能服用。

在使用利伐沙班期间,还需要密切关注可能的副作用。如果抗凝不足,可能会导致血栓形成的风险,表现为胸痛、腹痛等症状;而如果抗凝过量,则可能导致出血风险,表现为轻微出血或严重出血。

需要强调的是,利伐沙班的使用必须在医生的指导下进行。医生会根据患者的具体情况选择合适的剂量和服用方法,并密切监测可能出现的副作用。只有这样,才能确保利伐沙班的安全有效使用。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院心血管内科)

## 妊娠期警惕肾积水

□赵康乐

女性的身体在妊娠期会经历一系列复杂的生理变化,其中,肾积水是较为常见的一种泌尿系统疾病。这是因为女性体内激素水平发生改变,孕激素水平升高,使输尿管平滑肌松弛,蠕动减慢。再加上胎儿的生长发育,子宫逐渐增大,尤其在孕晚期会压迫输尿管,导致尿液引流不畅,引起肾盂肾盏内尿液积聚,产生肾积水,孕妇会出现腰腹部疼痛、肾绞痛、恶心、腹胀、血尿、感染发热等症状。

轻度肾积水一般不会对孕妇造成太大影响,但如果肾积水严重且持续时间较长,可能会增加泌尿系统感染的风险,影响肾脏功能,对孕妇和胎儿的健康有较大威胁。

那么,如何预防妊娠期肾积水呢?

● **适量饮水**  
保证尿液生成,通过冲洗尿路减少尿液中的结晶和细菌滋生,降低肾积水的发生风险。

● **健康排尿**  
不要憋尿。因为憋尿会使膀胱内压力升高,使细菌在膀胱内滋生繁殖,引发感染。

● **饮食管理**  
多吃蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物,促进肠道蠕动,预防便秘;维持钙的平衡;避免大量高蛋白、高脂肪食物的摄入。

● **适度运动**  
选择散步等适合的有氧运动形式,促进血液循环,有助于维持肾脏和输尿管的正常功能。

● **定期检查**  
关注尿常规、超声检查等指标,早发现、早治疗。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院泌尿外科)

## 冬季谨防慢性支气管炎

□李世业

每到冬天,以“咳嗽、喘不上气”为症状住院的慢性支气管炎老年患者明显增多,今天我们来了解一下这种病。

慢性支气管炎的特点可概括为“两年三月咳痰喘”,即以咳嗽、咳痰、喘息为主要症状,每年发病持续3个月,连续两年或两年以上。它是引起慢阻肺的最常见的疾病之一。

临床常见引起慢性支气管炎的因素主要有:

吸烟:香烟中的化学物质可损伤气道上皮细胞,导致气道净化功能下降。研究表明,吸烟者慢性支气管炎的患病率是不吸烟者的28倍。

大气污染:有害气体如二氧化硫、二氧化氮、氯气及臭氧等对气道黏膜上皮均有刺激作用。

感染因素:反复呼吸道感染是慢性支气管炎发生和发展的重要因素之一。病毒、支原体和细菌感染为本病急性发作的主要原因。

天气寒冷:寒冷空气可刺激腺体分泌黏液、减弱纤毛运动,削弱气道的防御功能。

其他:过敏因素、自主神经功能紊乱、年龄及遗传因素等均可诱发该病。

怎样预防及护理?  
戒烟并尽量少接触二手烟;避免吸入粉尘、烟雾等有害气体;加强锻炼,增强体质,提高免疫力、注射流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等,对预防易感者可能具有一定的意义;保持室内适宜的温度、湿度,通风良好,严重污染天气避免外出;注意劳逸结合,保证充足睡眠,提高免疫能力。

(作者供职于河南省第一地质矿产调查院有限公司职工医院)

