

夏季的饮食、运动养生方法

□蓝 英

中医认为自然界与人体相通，受季节的影响，很多人在夏季情绪会亢奋，如果在这一阶段没有做好养生，就会损伤身体中的阳气。接下来，我带大家了解一下夏季如何通过饮食及运动来养生。

饮食养生

饮食以清淡为主

夏季，饮食上应该选择营养丰富、清淡易消化、苦寒的食物，尽量避免食用黏腻的食物，避免对胃肠蠕动产生不同程度的影响。

夏季天气炎热，湿气较重，气温较高，吃苦味的食物可以起到清热解暑、促进血液循环、提神醒脑、扩张血管的效果。苦味食物有苦瓜、苦菊等。此外，还可以根据身体情况适当饮用茶、咖啡等，但不宜过量，以免引起恶心、呕吐等不适。

瓜果蔬菜应多吃

夏季人体出汗较多，且瓜果类食物相对较多，建议人们多吃一些瓜果蔬菜，它们所含的水分高达90%，能够有效补充人体缺失的水

多熟食，少生冷

夏季天气炎热，人们经常会食用冷饮，这是不健康的饮食方式，对人体健康有很大危害。生冷的食物容易刺激胃肠，导致胃肠功能紊乱，从而出现消化不良的症状，影响正常生活。因此，夏季要尽量多吃熟食，保证消化系统的正常工作。

注意补钾

夏季，人体出汗多，钾排出量也会有所增加，很多人会因此出现低血钾的症状，进一步产生头晕、头痛、倦怠无力、食欲不振等临床症状。因此，夏季可以多吃一些香蕉、毛豆、芹菜等富含钾元素的食物。

运动养生

在夏季，不建议人们过度运动，主要是由于运动量大，会导致汗液排出量过多，从而使身体缺乏盐分、水分。在高温状态下，人体更容易出现中暑症状。此外，剧烈

运动也会增加心脏的负荷。因此，在夏季，建议人们选择一些平和的运动方式，比如慢跑、散步、打太极拳等，以身体微微发汗为宜，这样能够有效排出身体中的湿气，同时促进气血的运行。需要注意的是，在运动过后要及时补充水分，避免出现气随液脱的现象。以下是几种具体的运动方案，供大家参考：

散步

散步是一种简单的、经济的、有效的健身养生方法，适合各年龄段人群。每天散步30分钟~40分钟不仅有助于身心放松，还能有效促进睡眠。散步时，步伐应根据个人体质灵活调整，避免过快，让身体充分放松，享受运动的乐趣，同时促进血液循环，达到身心和谐的状态。

打太极拳

打太极拳是我国广泛推崇的一种中医养生方式，受到广大群众的喜爱。打太极拳能起到内外兼修的效果，平衡身体阴阳状态。长

期打太极拳可以促进身体各个脏腑器官功能的修复，进一步促进新陈代谢，让身体气血更加充盈。太极拳的动作柔和、舒缓，能够让人在练习时放松身心。通过打太极拳，可以有效缓解生活和工作中的压力，调节情绪，使人保持平和的心态。在打太极拳时，应注意适度，以免身体过度劳累，对健康不利。

晨跑

夏季的早晨，天气凉爽，此时进行晨跑，不仅可以呼吸到清新的空气，还能有效避免被强烈的阳光晒伤的风险。建议每日7时~9时之间晨跑，时间以30分钟为宜。这不仅能够显著提升心肺功能，促进血液循环，还能唤醒身体，为全天注入满满的活力，以更加饱满的精神状态迎接挑战。

游泳

游泳是夏季的一项热门运动。对于免疫力较差的人来说，适当游泳对身体健康十分有益。因

为在游泳的过程中，身体的各项机能都可以得到提高，全身的肌肉也都被调动起来，身体的血液循环以及代谢都得到了改善。身体器官功能得到改善后，免疫功能也会明显增强，机体就不容易被各种细菌、病毒侵袭。现在，很多人面临肥胖问题。肥胖不仅让人感到自卑，还会影响健康，诱发慢性疾病。因此，需要采取科学的减肥方法。游泳就是一种非常好的运动方法。在游泳的过程中，可以将体内多余的热量消耗掉，从根本上控制体重，避免肥胖带来的健康问题。对于体重过大的人而言，游泳相对于跑步更不容易造成关节压力。

总而言之，夏季通过合理的饮食及适当运动能够起到显著的养生效果。希望大家在夏天能够根据自己的实际情况，保持良好的饮食习惯，并选择健康的运动方式。

（作者供职于广西贵港市中西医结合骨科医院治未病科）

帕金森病的症状及康复治疗

□王瑞芳

在临床上，帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病。一般来说，帕金森病患者以65岁以上老年人居多，但近年来，50岁以下的中青年也逐渐成为帕金森病的“重灾区”，每年发病人数呈上升趋势。

临床研究发现，大多数年轻患者为早发型帕金森病患者，其早发的主要原因可能与遗传因素和环境因素有关。帕金森病患者发病时，临床症状主要为运动障碍和非运动障碍两大类。

运动障碍

静止性震颤：是帕金森病的典型症状，通常发生在一侧上肢或下肢，表现为拇指与食指呈“搓丸样”动作。静止时明显，活动时减轻，入睡后消失。

肌强直：患者肌肉紧张，伸直时呈齿轮状抵抗，肌肉硬度增加，被动运动时关节活动度降低。

运动迟缓：患者动作缓慢，启动困难，进行性加重，表现为写字、系鞋带等日常生活动作变慢。

姿势步态异常：患者站立时身体前倾，行走时上肢摆动减少，步伐拖曳，容

易跌倒。

非运动障碍

神经系统认知功能障碍：患者可出现记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等症状。

精神障碍：患者可出现抑郁、焦虑等精神症状。

自主神经功能障碍：患者可出现便秘、尿频、尿急等症状。

感觉障碍：部分患者可出现嗅觉减退、疼痛感觉异常等症状。

睡眠障碍：患者可表现为失眠、白天嗜睡等。

那么，当患者出现以上症状后又经专业检查被诊断为帕金森病时，该如何进行科学的康复治疗呢？

经过临床试验，康复治疗被认为可以改善帕金森病患者多种功能障碍，提高其生活自理能力。常见的康复训练方法主要包括以下几种：

步态和平衡训练：主动调整身体重心，按照视觉提示（地面线条、激光束）或听觉提示（节拍、音乐）行走或跨越物体，锻炼平衡能力，改善姿势平衡障碍。

心脏康复的方法和注意事项

□刘艳宾

心脏疾病作为当今社会威胁人类健康的主要“杀手”之一，给无数患者带来了身心上的痛苦。然而，随着医学科技的进步和康复理念的更新，心脏康复逐渐成为患者提高生活品质的重要途径。本文将为您详细介绍心脏康复的概念、重要性以及具体的康复方法，帮助您更好地理解 and 实施心脏康复计划。

心脏康复的概念与重要性

心脏康复是指通过一系列医学评估、运动训练、心理干预、营养指导和生活方式调整等手段，帮助心脏疾病患者恢复身体功能、提高生活质量的过程。心脏康复的重要性不言而喻，它不仅可以改善患者的心血管功能，减少心脏事件的发生，还可以提高患者的心理健康水平和社会适应能力。

心脏康复的具体方法

医学评估

心脏康复的第一步是进行医学评估。医生会根据患者的病史、体格检查和辅助检查结果，全面评估患者的心血管功能、运动能力和潜在风险。

运动训练

运动训练是心脏康复的核心内容之

一。通过有氧运动、力量训练等，可以提高患者的心肺功能、肌肉力量和关节灵活性。患者要在专业人员的指导下进行运动训练，并在运动过程中逐渐增加运动量和运动强度，避免过度劳累。

心理干预

心脏疾病患者常常伴有焦虑、抑郁等心理问题。心理干预可以帮助患者缓解心理压力、提高心理健康水平。心理干预包括心理咨询、心理治疗等多种形式。在心理干预过程中，患者需要积极配合治疗师的工作。

营养指导

合理饮食对于心脏康复至关重要。营养指导可以帮助患者了解如何选择健康的食物、控制热量摄入、保持营养均衡。营养师会根据患者的具体情况制订个性化的饮食计划。患者需要遵循饮食计划，避免高脂、高糖、高盐食物的摄入。

生活方式调整

生活方式调整是心脏康复的重要组成部分。患者需要戒烟限酒、保持充足的睡眠、避免过度劳累。这些措施有助于改善整体健康状况。

心脏康复的注意事项

遵循医嘱

在进行心脏康复的过程中，患者需要严格遵循医生的指导和建议，不要自行更改康复计划或停药等。

定期复查

患者需要定期到医院复查，及时了解自己的身体状况和康复进展。医生会根据患者的具体情况调整康复计划或提出新的建议。

注意安全

在进行运动训练等康复活动时，患者要注意安全，避免在无人看护的情况下进行高风险的活动或运动。同时，患者要学会正确的呼吸方法和放松技巧，以减少运动过程中的不适感。

心脏康复是一个综合性的过程，需要患者、医生和专业人员的共同努力。通过科学的评估、合理的运动训练、有效的心理干预、营养指导和生活方式调整等手段，患者可以逐渐改善心血管功能、提高生活质量。

（作者供职于河南省新乡市中心医院/新乡医学院第四临床学院心血管重症监护病房）

重症患者的气道管理与呼吸机相关性肺炎

□孔丽红

在医疗领域，重症患者的气道管理是一项至关重要的任务，直接关系到患者的生命安全和康复质量。而呼吸机相关性肺炎（VAP）作为机械通气过程中常见的严重并发症，需要医护人员和患者家属的高度关注。本文将详细介绍重症患者的气道管理方法及如何预防VAP的发生。

重症患者气道管理的重要性

对于重症患者而言，保持呼吸道通畅是确保其生命安全的关键。呼吸道不畅可能导致缺氧、二氧化碳潴留、窒息和肺部感染等严重后果，甚至危及生命。因此，及时、正确的气道管理对于提高患者生存率和生活质量具有重要意义。

重症患者气道管理的方法和技术

常规气道管理

定期检查：医护人员应定期检查患者的呼吸状况，包括呼吸频率、深度及血氧饱和度等。

口腔与呼吸道清洁

保持口腔和呼吸道清洁，减少分泌物滞留，减少感染风险。

呼吸道湿化

使用加温加湿的呼吸管道、雾化吸入器等设备，防止呼吸道干燥和痰液黏稠。

气管插管与机械通气

气管插管：对于严重呼吸衰竭或无法自主呼吸的患者，气管插管是确保呼吸道通畅的重要手段。

插管深度需准确，并可靠固定，防止脱出。

机械通气：通过呼吸机辅助或

控制患者的呼吸运动，改善氧合状况，缓解呼吸肌疲劳。根据患者的呼吸力学特点和血气分析结果，调整呼吸器的参数。

吸痰护理

按需吸痰：仅在患者有痰时吸痰，避免常规性吸痰造成的气道损伤。在吸痰过程中，应严格执行无菌操作，动作轻柔，以减少对患者气道的刺激。

体位管理：采用适当的体位，如半卧位或侧卧位，有助于痰液的引流和呼吸道的通畅。

药物治疗

根据患者的病情和病原体特点，选择合适的药物进行治疗。注意药物的剂量、用法和疗程，避免不良反应。

营养与液体管理：保证患者的营养摄入平衡和液体平衡，提供充足的热量，增强机体抵抗力，促进痰液排出。

心理护理

关注患者的心理状况，给予心理支持和安慰，帮助患者建立信心，积极配合治疗。

VAP的预防

严格的无菌操作：在进行吸痰、更换气管插管等操作时，严格遵守无菌操作规程，防止交叉感染。

气道湿化与吸引：使用气道湿化装置，保持呼吸道湿润；定期清理气道分泌物，减少细菌滋生；实施持续声门下吸引，减少气囊上滞留物导致的感染风险。

呼吸机回路管理：呼吸机回路

管道连续使用48小时后应给予更换，避免冷凝水倒流入气道。

抗生素的合理应用：一旦发生VAP，应立即开始经验性抗生素治疗，并根据病原学培养结果调整用药方案。

综合治疗：除抗生素治疗外，还应加强原发病的治疗、营养支持、免疫治疗及护理，综合改善患者的预后。

通过科学合理的气道管理措施，可以有效预防VAP等严重并发症，提高患者的生存率和生活质量。医护人员应不断学习和掌握最新的气道管理技术和方法，为患者提供更加优质、高效的护理服务。

（作者供职于河南省民权县人民医院）

在人体的呼吸系统中，支气管占据着举足轻重的地位，它们如同呼吸道的“高速路”，负责将空气输送到肺部，确保呼吸顺畅。当支气管遭遇感染或其他问题时，就会对我们的呼吸健康造成威胁。因此，了解支气管的检查与治疗尤为重要。本文将围绕这一主题，为大家科普相关知识，共同守护我们的呼吸健康。

支气管检查：了解病情的第一步

支气管检查是诊断支气管疾病的重要手段，主要包括体格检查、实验室检查和辅助检查。

体格检查

体格检查是诊断支气管疾病的初步方法。医生可以通过听诊来判断支气管有无发生扩张、炎症等。这种检查方法简单易行，对初步判断支气管疾病具有重要意义。

实验室检查

实验室检查是诊断支气管疾病的重要依据。常用的实验室检查项目包括血液检查、微生物学检查、抗原皮肤试验和血气分析等。血液检查可以让医生了解患者的炎症程度、免疫功能等情况；微生物学检查可以明确病原体类型，指导抗菌药物的选择；抗原皮肤试验有助于确定过敏体质和相应抗原的脱敏治疗；血气分析可以判断患者是否合并低氧血症和高碳酸血症。

辅助检查

辅助检查包括X线检查、CT（计算机层析成像）检查、支气管镜检查等。X线检查可以让医生了解肺部和支气管的病变情况；CT检查可以更精确地显示肺部和支气管的结构和病变情况；支气管镜检查可以直接观察支气管内的病变情况，进行活检、刷检等操作，为诊断提供准确依据。

支气管治疗：针对病因，综合治疗

支气管治疗应遵循“针对病因，综合治疗”的原则，包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。

药物治疗

药物治疗是支气管治疗的主要手段。根据病因不同，药物治疗方案也会有所不同。对于细菌感染引起的支气管疾病，应选用抗菌药物；对于病毒感染引起的支气管疾病，应选用抗病毒药物。此外，还可以使用镇咳、祛痰、平喘等药物来缓解症状。

物理治疗

物理治疗是支气管治疗的辅助手段。常用的物理治疗方法包括吸氧、雾化吸入、体位引流等。吸氧可以纠正低氧血症，改善呼吸功能；雾化吸入可以将药物直接送达病变部位，提高治疗效果；体位引流可以通过改变体位，促进痰液排出。

手术治疗

手术治疗是支气管治疗的特殊手段。对于某些严重的支气管疾病，如支气管狭窄、支气管扩张症等，可能需要进行手术治疗。手术治疗可以切除病变组织，恢复支气管的正常结构和功能。

如何预防支气管疾病

1.保持室内空气清新，避免吸入有害气体和粉尘；2.加强锻炼，提高自身免疫力；3.戒烟限酒，避免对支气管造成损害；4.注意个人卫生，避免感冒等呼吸道疾病的发生；5.定期体检，及时发现并治疗支气管疾病。

〔作者供职于郑州大学附属肿瘤医院（河南省肿瘤医院）呼吸介入病房〕

得了慢性萎缩性胃炎 学会科学使用4类药物

□孙正路

胃炎是各种原因引起的胃黏膜炎症，是常见的消化系统疾病之一。按发病的缓急，胃炎一般可分为急性胃炎和慢性胃炎。根据症状、病因等，胃炎可以分为慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎等。很多人对慢性萎缩性胃炎感到恐惧。其实，得了慢性萎缩性胃炎并不可怕，科学使用4类药物，可以有效避免病情持续发展。

慢性萎缩性胃炎发病率较高，发病后患者可出现灼痛感、饱胀感、嗝气、打嗝等情况，影响患者健康和生活。为了阻止慢性萎缩性胃炎的持续进展，可用以下4类药物进行治疗：

抗生素类药物

抗生素类药物在慢性萎缩性胃炎的治疗中应用较为广泛。慢性萎缩性胃炎发病与幽门螺杆菌感染有关，采用抗生素类药物治疗，可以有效预防VAP等严重并发症，提高患者的生存率和生活质量。医护人员应不断学习和掌握最新的气道管理技术和方法，为患者提供更加优质、高效的护理服务。

质子泵抑制剂

慢性萎缩性胃炎的发病及病情进展与胃酸分泌过多有关，为了抑制病情进展，需要对患者的胃酸分泌情况进行抑制。正常情况下，胃酸分泌来源于胃壁细胞。在H/K-ATP酶（一种参与胃运动的物质）中的氢和钾相互交换的过程中，胃酸进入胃内。质子泵抑制剂通过抑制胃壁细胞中的质子泵酶的活性，降低胃酸的分泌量，从而减轻症状。常用的质子泵抑制剂为奥美拉唑。

铋剂

铋剂类药物可以增强胃黏膜屏障，保护胃黏膜，防止胃酸对胃黏膜的损伤。

促胃肠动力药

慢性萎缩性胃炎发病率高，发病后患者出现明显的灼痛感、饱胀感、嗝气、打嗝等症。随着病情进展，患者会明显不适。治疗慢性萎缩性胃炎可以选择抗生

素类药物、质子泵抑制剂、铋剂、益生菌4类药物，还可以根据情况采取联用

药物治疗的方法，能够更快、更有效地改善症状，阻断病情进展。

（作者供职于河南大学第一附属医院消化内科）

支气管检查与治疗

□王 贺