

让骨折愈合之路更顺畅

在中医骨伤理论中，骨折愈合并非简单的“骨头长好”，而是气血调和、筋骨同补的系统工程。

分期施治： 顺应骨折愈合的自然规律

初期（伤后 1-2 周），骨折部位气血瘀滞、经络不通，表现为肿胀、疼痛明显。此时治疗以“活血化瘀、消肿止痛”为主，可选用桃仁、红花、当归等药材煎汤内服，或云南白药喷雾剂、活血止痛膏等外用，促进瘀血消散。同时，医生可能会采用手法复位结合小夹板固定，既能稳定骨折端，又为气血流通保留空间。

中期（伤后 3-6 周），瘀血渐散，筋骨开始修复，疼痛和肿胀减轻。治疗重点转为“接骨续筋、调和气血”，常用自然铜、骨碎补、续断等促进骨痂生长的药材。这个阶段可适当增加患肢的功能锻炼，如手指屈伸、足踝环绕等轻柔动作。

后期（伤后 7 周以上），骨痂基本形成，但筋骨仍较脆弱，常伴有腰膝酸软、乏力等症状。此时需“补肝肾、强筋骨”，因为中医认为“肾主骨、肝主筋”，可选用杜仲、牛膝、熟地等药材，或服用六味地黄丸、金匱肾气丸等中成药。同时配合针灸、艾灸关元、足三里等

穴位，增强体质，巩固疗效。

内外结合： 中医特色疗法的协同作用

中药熏洗是常用方法，将活血化瘀、温经通络的药材如艾叶、透骨草、伸筋草等煮水，趁热熏蒸或浸泡患处，能改善局部血液循环，缓解肌肉痉挛，尤其适合骨折后期关节僵硬的患者。

推拿按摩则需根据骨折恢复情况调整力度和手法。初期仅在骨折周围轻柔按摩，避免加重损伤；中期可适当增加力度，沿经络走向推揉，促进气血运行；后期则配合关节活动度训练，松解粘连组织，恢复肢体功能。

气功疗法中的“导引术”也对骨折恢复有益。患者可在医生指导下进行腹式呼吸、意念引导等练习，通过调节气息改善全身气血循环，增强机体修复能力。

日常养护： 细节决定愈合质量

初期宜食清淡易消化的食物，如冬瓜汤、丝瓜粥，避免辛辣油腻加重瘀血；中期可增加富含蛋白质和钙的食物，如豆制品、排骨汤、黑鱼汤，并



加入红枣、枸杞等补气血食材；后期则多吃黑芝麻、核桃、山药等滋补肝肾的食物。

功能锻炼是防止肌肉萎缩、关节僵硬的核心。初期进行肌肉等长收缩（如大腿肌肉绷紧放松），中期逐步增加关节活动范围，后期通过负重训练、平衡练习等恢复肢体功能。锻炼需循序渐进，避免过度用力导致再次损伤。

此外，骨折患者需注意保暖，避免风寒侵袭影响气血运行；保持心情舒畅，因为“怒则气上、悲则气消”，不良情绪会干扰气血调和。同时，定期复查至关重要，医生可通过脉象、体征及影像学检查评估愈合情况，及时调整治疗方案。

新化梅山中医骨伤医院
骨伤科 蔡雄

通过体位调整与活动管理 减轻老年慢性心力衰竭不适

老年慢性心力衰竭是指原发性心肌病变以及心室因长期压力或者容量负荷过重，以此导致心肌收缩力减弱，无法维持心排出量，以此产生相应的体征，不但会对患者的生活质量带来影响，也可能会引发严重的并发症，威胁患者的生命，而体位调整与活动管理作为非药物治疗的方式，不但能够减轻呼吸困难、水肿等不适症状，提高舒适度，还可以增强患者的心肺功能，促进血液循环，减少并发症的发生。

老年慢性心力衰竭 有哪些症状表现？

老年慢性心力衰竭的症状表现比较多，通常患者会感觉到气短，尤其是在活动或者躺下时，呼吸困难的症状比较明显。并且，也可能会有疲惫感，即便是进行简单的日常活动，也可能会有感觉到力不从心。

咳嗽也是老年慢性心力衰竭患者的常见表现，特别是在夜晚躺下时，肺部的积血会增

多，刺激咳嗽反射，从而影响患者的睡眠质量。同时，还有部分患者存在尿量减少的情况，体内的水分聚集会导致肾脏的排尿功能下降，以此加剧体内的液体潴留。更会有患者出现下肢水肿的情况，如果情况严重会对行走带来一定的影响。

此外，老年慢性心力衰竭也可能存在思维混乱、记忆力减退的情况。此种症状主要是因为心脏泵血不足以及大脑供血不足，从而影响患者的日常生活。

如何通过体位调整 与活动管理减轻不适？

对于老年慢性心力衰竭患者而言，体位调整与活动管理是减轻不适的有效方法。在日常生活中，患者可以尝试采取坐位，并将双腿自然下垂，或是选择半坐卧位休息，即上半身与床面呈 30°~60°角，以此减少回心血量，从而缓解呼吸困难和胸闷等不适症状。同时，休息或睡觉时，可以适当抬高

床头，利用重力作用改善呼吸。

并且，患者也需要注意日常进行适度运动。通过散步和打太极拳等低强度运动，既能增强心肺功能，又不会给心脏带来较大的负担。如，每天坚持散步 30 分钟，可以有效增强心肺功能，促进血液循环。患者在开始运动前，应先进行 5~10 分钟的热身活动，通过轻微摆动四肢、转动关节等，让身体逐渐进入状态。运动结束后，不要急于休息，而是通过适当的放松和拉伸，帮助身体更好地恢复。

运动时，患者应根据自己的身体状况，灵活调整运动强度和时间，避免过度劳累。一般情况下，运动强度以能够边运动边交谈而不感到明显气促为宜，运动时间可以逐渐从每次 10~15 分钟增加到 30 分钟左右。患者还应合理安排日常活动，避免过度劳累。对于需要长时间站立的活动，可以使用小凳子或者倚靠墙壁来减轻腿部负担。

长沙市第九医院 苏小英

系统性红斑狼疮的 皮肤护理与光敏感防护

皮肤出现蝶形红斑？日晒后关节疼痛？这可能是系统性红斑狼疮的信号。这种自身免疫性疾病如同免疫系统“认错敌人”，转而攻击健康组织。皮肤作为首要屏障，常成为主战场，并伴随显著光敏感问题。阳光不仅诱发皮肤病变，更会激活全身免疫反应。因此，科学护肤与防晒对系统性红斑狼疮患者至关重要。

防晒是系统性红斑狼疮护理的核心任务

紫外线是明确的病情诱发因素，包括冬日阳光、阴天散射光甚至透窗光线都可能带来风险。必须全年全天候防护，坚持“硬防晒优先、软防晒辅助、时间灵活”三大原则。

1. 物理遮盖最可靠 选择 UPF50+ 认证的防晒装备，深色密织面料效果更佳。宽檐帽边缘需超 7.5 厘米，长袖高领防晒衣扩大保护面积，大尺寸遮阳伞确保完全遮蔽。防 99% 紫外线的太阳镜保护眼周，防晒口罩或丝巾覆盖口鼻。

2. 防晒霜选择物理性产品 氧化锌/二氧化钛成分通过反射紫外线起效，刺激小。认准 SPF50+ 和广谱防护标志，出门前 15 分钟足量涂抹——面部需一枚硬币大小，单臂三枚硬币量。每 2 小时补涂，遇水汗立即重涂。

3. 时间管理降低风险 优先选择上午 10 点前或下午 4 点后外出，此时紫外线强度锐减。通过天气 APP 监测紫外线指数，达 3 级及以上时启动全面防护。

温和清洁与保湿修复

1. 温和清洁 洗脸洗澡，用接近体温的温水最合适，太烫或太凉的水都会刺激皮肤血管，可能让红斑更明显。清洁产品挑弱酸性的，不含肥皂成分、没有添加香料色素酒精的温和洁面乳或者啫喱。手法一定要温柔，用手指肚轻轻打圈按摩。洗完后，拿干净柔软的毛巾，用“轻轻印上去”的方式把水吸干。

2. 保湿修复 皮肤干燥会痒、起皮，更容易发红起疹子。好好保湿相当于给皮肤加了一道保护墙。选择没有香味、没有颜色、专门为敏感肌设计的保湿霜或乳液。如果皮肤偏干，选质地厚重点的霜；要是皮肤偏油或者夏天用，选清爽的乳液会更舒服。万一皮肤出现了红斑或者破损，别自己乱用药，找医生开专门的医用修复敷料来处理会更安全有效。

症状监测与心理调适

1. 症状监测 每天观察自己的皮肤状态是个好习惯。如果发现脸上身上出现了新的、形状奇怪的红斑，嘴巴里溃疡老不好，头发掉得特别厉害，或者手指脚趾出现像冻疮一样的红紫色斑块，这可能是身体在提醒你病情有变化。把这些情况记下来：什么时候出现的？当时有没有晒太阳或者接触其他特别的东西？下次去看医生时带上这些记录，能帮医生更快更准地判断情况。

2. 心理调适 长期要避开阳光，确实可能让人感觉烦闷、孤独。试着让防晒这件事变得有趣些：选把漂亮的花色防晒伞，戴顶自己喜欢的时尚防晒帽。和同样情况的朋友们聊聊，互相分享小妙招。也可以试试冥想、深呼吸这些简单的放松方法。一定要明白：防晒是为了保护好自己，让自己更有力量去享受生活。如果觉得情绪总是不好，别犹豫，去找专业的心理医生聊一聊，这是对自己很好的照顾。

郴州市第一人民医院 曹雪莉