

## 靶点针刺疗法治疗颈椎病 精准祛痛的新途径

颈椎病的症状有轻有重，轻者表现为颈部不适感、头晕，重者表现为神经压迫症状，压迫上肢神经可以导致左臂或右臂麻木感，甚者上臂、前臂甚至手部麻木，可表现为手部无力、持物不稳。压迫下肢神经导致患者有踩棉感、走路偏斜，走路速度难以控制等，多由于脊髓损伤导致，与腰椎压迫存在明显区别，腰椎压迫多为单神经支配区域，如小腿外侧、脚部麻木。

颈椎病的病因是由于颈部长期劳损，或长期保持一个姿势活动很少而导致的颈部软组织痉挛收缩，如看电视，看手机时间长了就会造成颈椎病，使局部出现水肿或骨质增生或是椎间盘的病变，颈椎长期劳损而导致的情况就称为颈椎病。

颈椎病属于中医学“痹证”、“项强”、“颈筋”急等范畴。多因风寒湿邪闭阻经络；或因劳损筋骨，气滞血瘀；或因肝肾亏虚，精血不足，不能濡养筋骨，致局部经络穴虚再感外邪，致使气血不和，经脉闭塞不通，不通则痛。

我院中医适宜技术疗法——靶点针



刺疗法，作为一种新兴的治疗手段，在颈椎病的治疗中展现出独特的优势。

靶点针刺疗法是一种精准定位、针对性强的针刺治疗方法，通过对颈椎病疼痛和功能障碍的关键靶点进行针刺，以达到缓解症状、改善功能的目的。该技术结合现代解剖学理论，发挥针灸优势技术，去繁就简，以痛点为主，根据解剖结构特点，确定取穴，针刺少，针对性强，最短时间缓解疼痛。

下面通过一个具体的病例来分析靶点针刺疗法的治疗效果。

**病例：**赵先生，42岁，颈部不适伴右侧上肢麻木6个月。患者长期伏案工作，渐进性出现颈部疼痛、僵硬，口服止痛

药物，一直未缓解，并伴有上肢放射性疼痛和麻木。影像学检查，诊断为神经根型颈椎病。

**治疗方案：**采用靶点针刺疗法，根据患者的症状和体征，确定颈部的痛点、肌肉紧张点以及神经受压的相关穴位作为靶点，进行针刺治疗。

**操作方法：**第一，寻找颈部靶点，靶点的寻找是检查与诊断临床实践和确立治疗方法的依据。触诊是临床用的最多，最简单可靠的诊断方法之一。触诊是针灸师的基本功，是治疗效果优劣的决定因素。第二，针刺消毒，确定好治疗点，按照常规消毒，直接针刺靶点，一般留针20分钟，然后起针，辅以局部手法推拿，引出痛止。第三，每次治疗20—30分钟，每周治疗2次。

**疗效：**经过3次治疗后，赵先生颈部疼痛明显减轻，上肢放射性疼痛和麻木症状有所缓解。持续治疗1个月后，颈部活动基本恢复正常，疼痛和麻木症状基本消失。

从这个病例可以看出，靶点针刺疗法能够精准地作用于颈椎病的病变部位，

通过刺激相关靶点，缓解肌肉紧张，改善局部血液循环，减轻神经受压，从而有效地缓解症状。



**温馨提醒：**靶点针刺疗法治疗颈椎病需要医生具备丰富的临床经验和准确的诊断能力，以确保靶点的准确选择。

靶点针刺疗法为颈椎病的治疗提供了一种新的、有效的选择。但在应用过程中，应在专业医生的操作下进行，并结合患者的具体情况制定个性化的治疗方案。相信随着这一疗法的不断完善和推广，将为更多颈椎病患者带来新的治疗希望。

(针灸推拿科 刘凤强)



### 办院宗旨

传承中医  
创新实践  
护佑健康

### 院训

大医精诚  
仁和善行

### 核心价值观

爱院  
敬业  
诚信  
友善

### 主 编：徐勤伟

副 主 编：杨永勤

刘付强

侯衍强

杨方良

一版编辑：孙 晶

二版编辑：展光保

三版编辑：杨 睿

四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-2700166

## 小儿常见疾病护理全攻略，家长必备！

在孩子成长的漫漫路中，疾病如影随形。每一个孩子都是降临人间的天使，他们的健康与快乐是我们最珍视的宝藏。在孩子成长过程中，难免会遭遇各种疾病。作为家长，了解常见疾病的护理方法，不仅能帮助孩子缓解不适、加速康复，还能在关键时刻做出正确决策。下面为您详细介绍小儿常见疾病护理的要点。



### 一、感冒：冬日里的“小插曲”

感冒如同冬日里的一首“小插曲”，悄然奏响。感冒是小儿最常见的疾病之一。症状包括咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、发热等。家长要注意给孩子多休息、多喝水。体温超过38.5℃时，可遵医嘱服用退烧药。保持室内空气流通，根据天气适当增减衣物。若孩子咳嗽剧烈，可在医生指导下使用止咳药物。如果孩子出现呼吸急促、精神萎靡等症状，应及时就医。

### 二、腹泻：肠胃的“小风暴”

腹泻是孩子肠胃的一场“小风暴”，让孩子的身体陷入不适之中。小儿腹泻多由肠道感染、消化不良等引起。表现为大便次数增多、呈稀水样或蛋花汤样。家长要注意给孩子补充水分，防止脱水。可给予口服补液盐。饮食上要清淡易消化，避免油腻、刺激性食物。若孩子腹泻严重，

需及时就医。同时，要注意孩子的个人卫生，勤洗手，避免交叉感染。

### 三、发烧：身体的“警示灯”

发烧是孩子身体的一盏“警示灯”，照亮了孩子的健康之路。发烧是小儿常见的症状，体温在38℃以下时，可采用物理降温，如用温水擦拭孩子的额头、腋窝、腹股沟等部位。当体温超过38.5℃时，需服用退烧药。家长要密切观察孩子的体温变化，每隔1-2小时测量一次体温。如果孩子发烧持续不退或伴有其他症状，如呕吐、头痛等，应及时就医。

### 四、肺炎：肺部的小战争

肺炎是孩子肺部的一场“小战争”，让孩子的呼吸变得急促。肺炎是小儿常见的呼吸道疾病，症状包括咳嗽、咳痰、发热、呼吸急促等。家长要让孩子多休息，保持室内空气流通。遵医嘱给予抗生素治疗。对于咳嗽、咳痰严重的孩子，可进行雾化吸入治疗。同时，要注意孩子的饮食营养，多吃富含蛋白质和维生素的食物。

### 五、哮喘：呼吸的“小插曲”

哮喘是孩子呼吸的一场“小插曲”，让孩子的呼吸变得急促。哮喘是一种慢性呼吸道疾病。发作时表现为喘息、呼吸困难、咳嗽等。家长要避免孩子接触过敏原，如花粉、尘螨等。保持室内清洁，定期通风。遵医嘱使用哮喘药物，如支气管扩张剂、糖皮质激素等。当孩子哮喘发作时，要保持冷静，让孩子坐起来，进行深呼吸。如果症状严重，应及时就医。

### 六、中耳炎：耳部的“小麻烦”

中耳炎是孩子耳部的一个“小麻烦”，让孩子的耳朵疼痛不已。中耳炎多由细菌感染引起。症状包括耳部疼痛、听力下降、发热等。家长要注意孩子的耳部卫生，避



免耳部进水。如果孩子出现耳部疼痛、发热等症状，应及时就医。在医生的指导下使用抗生素治疗。同时，要注意孩子的听力情况，定期复查。

### 七、手足口病：手心的“小秘密”

手足口病是孩子手心的一个“小秘密”，让孩子的身体出现疱疹。手足口病是由肠道病毒引起的传染病。症状包括口腔黏膜、手掌、足底等部位出现疱疹。家长要注意孩子的个人卫生，勤洗手。避免孩子接触患病的人。如果孩子出现发热、疱疹等症状，应及时就医。同时，要注意孩子的饮食营养，多吃富含维生素和蛋白质的食物。

### 八、水痘：童年的“小珍珠”

水痘是孩子童年的一颗“小珍珠”，让孩子的身体出现疱疹。水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的传染病。症状包括皮肤出现疱疹、发热等。家长要注意孩子的皮肤清洁，避免搔抓。可在医生的指导下使用抗病毒药物。同时，要注意孩子的饮食营养，多吃富含维生素和蛋白质的食物。如果孩子出现发热、头痛等症状，应及时就医。

### 九、小儿常见疾病护理的注意事项

1. 观察病情：家长要密切观察孩子

的病情变化，如体温、呼吸、精神状态等。一旦发现异常，应及时就医。

2. 合理饮食：孩子的饮食要营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。避免吃油腻、刺激性食物。

3. 良好生活习惯：家长要让孩子养成良好的生活习惯，如规律作息、勤洗手、多运动等。

4. 预防接种：按时接种疫苗，可有效预防小儿常见疾病。

5. 心理护理：孩子患病时，家长要给予孩子足够的关心和支持，帮助孩子树立信心。



在孩子成长的道路上，每一个孩子都是独一无二的天使。让我们用爱与关怀为孩子筑起一道坚固的防线，让孩子在健康的天空下自由翱翔。小儿常见疾病的护理需要家长细心、耐心和爱心。通过了解常见疾病的护理方法，家长可以更好地照顾孩子，同时，家长也应注意孩子的日常护理，预防疾病的发生。如果孩子出现异常情况，应及时就医。我们要陪伴孩子度过每一个难关。让我们携手共进，为孩子的健康与快乐努力前行。

(儿一科 王婷婷)



# 新泰中医医院 通讯

新泰市中医医院主办  
E-mail: xtszyydb@163.com

泰安市内部资料准印证第129号  
Http://www.xtzyy.com.cn

2024年12月31日 星期二  
第7期(总第156期 内部交流、免费发放)

## 我院成功举办2024年山东省 中医药继续教育项目“中医药 在肺病中的诊疗应用”培训班



12月21日上午，由我院主办的2024年山东省中医药继续教育项目“中医药在肺病中的诊疗应用”培训班在医院1号会议室成功举办。山东中医药大学硕士研究生导师陈宪海，泰安市中医医院党委委员、副院长、肺病中心主任李平，医学博士、硕士研究生导师马君，济南市中西医结合医院肺病科主任、硕士研究生导师黄庆田，新泰市卫生健康局党组成员、副局长伊永军，新泰市中医医院党委书记杨永勤，副院长刘付强、杨方良出席会议。新泰市市直医疗机构、各乡镇卫生院、社区服务中心肺病科相关人员，以及新泰市中医医院临床、医技科室及肺病科医护人员120余人参加会议。开幕式由刘付强主持。

杨永勤在致辞中首先向出席本次会议的领导、专家和同仁表示欢迎和感谢。他表示，中医药是中华民族瑰宝，承载着深厚的文化底蕴和独特的医学智慧。在肺病诊疗领域，中医药以其独特的理论体系、丰富的诊疗方法和显著的疗效，为广大患者带来了希望和福音。本次培训班的举办，旨在搭建一个学习交流的平台，在莅临本次会议的各位专家的指导下，共同探讨中医药在肺病诊疗中的最新进展和应用，进一步提升诊疗水平和综合服务能力。

伊永军在致辞中对莅临会议的各位专家、学者表示感谢。新泰市中医医院是新泰市唯一综合性中医医院，是新泰市中医药工作的龙头单位，是新泰市独具

特色的医疗卫生资源和养生保健健康前沿阵地。医院综合服务能力和医疗技术水平不断增强，群众满意度和社会认可度持续提高。希望各位学员能够珍惜这次难得的学习机会，了解和掌握中医药在肺病诊疗中的学术经验和前沿的诊疗理念，并运用到实际工作中去，为患者提供更加优质、高效的中医药服务。

刘付强、杨方良分别主持接下来的专题学术会议并对每位专家的授课进行点评。

学术会上，陈宪海教授题为《咳嗽的中西医结合诊治》讲座、李平教授题为《中医膏方在慢性呼吸系统疾病的运用》讲座、马君教授题为《间质性肺病诊治要点及鉴别诊断》讲座、黄庆田教授题为《从治“痰”论支气管扩张的中医治疗》讲座。

在本次学术讲座中，授课专家以深厚的专业知识和丰富的实践经验为基础，深入浅出地阐述了前沿学术观点和实用技术方法。与会人员纷纷表示受益匪浅，将把所学运用到实际工作中，推动学术成果的转化和行业的发展进步，期待未来有更多这样高质量的学术交流互动。

据了解，新泰市中医医院肺病科是齐鲁优势重点专科集群建设单位，中医药特色突出，中西医并重发展，能规范治疗各种常见呼吸系统疾病，对救治危急重症及疑难患者有丰富的临床经验。

(宣传科 吴坤)

## 筑牢廉洁防线 强化履职担当 我院开展干部 廉洁谈话活动



为加强干部的廉洁意识和责任担当，筑牢思想防线，12月30日、31日，我院连续开展了廉洁集体谈话活动，医院党委副书记、院长徐勤伟与其他班子成员谈话，医院党委书记杨永勤，副院长刘付强、侯衍强、杨方良分别与所分管科室负责人进行谈话。

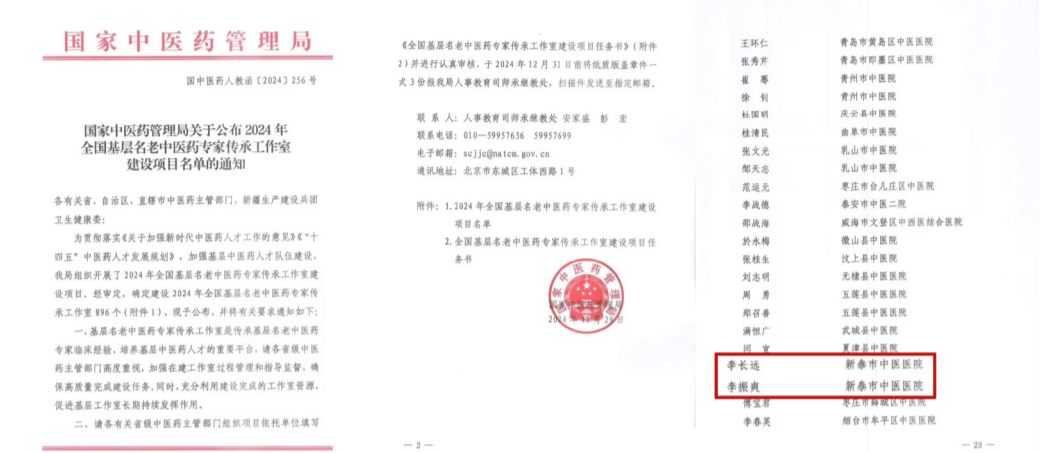
谈话中，谈话对象结合岗位汇报了个人廉洁从业情况，就廉洁从业作出表态，承诺在今后的工作中要以身作则，不断加强修养，提高政治站位，始终在思想上筑牢堤坝，在工作中坚守防线、履职尽责，为患者提供公平、优质、高效的医疗服务，切实维护患者合法权益和生命健康！

本次谈话既是一次学习勉励，也是一次警示教育。谈话人要求谈话对象明规矩、知敬畏、存戒惧、守底线，树立高尚职业道德，自觉做廉洁自律的表率、爱岗敬业的表率、勤奋学习的表率，既管好自己也管好科室工作人员，继续用精湛的技术、良好的医德为佑病人健康作出积极贡献，以清廉医院建设助力医院中医药事业高质量发展。

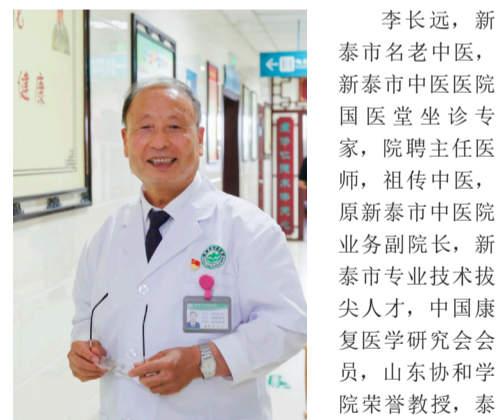
(政工科 徐成)



# 我院中医专家李长远、李振爽 获批全国基层名老中医药专家 传承工作室建设项目



近日，国家中医药管理局发文公布“2024年全国基层名老中医药专家传承工作室建设项目名单”，我院李长远、李振爽两位名老中医专家榜上有名。全国基层名老中医药专家传承工作室是由国家中医药管理局设立，项目通过建设全国基层名老中医药专家传承工作室，全面深入整理、继承、推广基层名老中医药专家经验技术，培养一批基层名老中医药专家学术经验传承团队和继承人。



李长远，新泰市名老中医，新泰市中医医院国医堂坐诊专家，院聘主任医师，祖传中医，原新泰市中医院业务副院长，新泰市专业技术拔尖人才，中国康复医学研究会会员，山东协和学院荣誉教授，泰安市优秀共产党员。从事中医40多年，熟读中医四大经典，博采众家之长，精研理理，功底深厚，学验俱丰，理论与实践均有深造造诣。在省级、国家级医学刊物上发表学术论文30余篇，1994年获“华医英才”奖章，1995年5月在美国国际人体科学大会学术研讨会上，获优秀论文二等奖，论文刊载《世界优秀论文汇编》英文版。本人被载入《中国当代医药名人》、《中国百科成果全书》中。

除烦，健脑开窍的功效，治疗各种情志病疗效肯定；研制的“黄连平胃丸”（鲁卫药制字z09090021）有和胃消胀、制酸止痛的功效，治疗慢性胃炎显效；创研的“双降一通口服液”有降脂、降粘、通血脉的功效，治疗高血压、冠心病、脑梗塞，标本兼治；创研的“补肾益脑膏”固元充髓、乌发养颜、延缓衰老、提高机体抗病能力。



李振爽，毕业于山东中医药大学，主任医师，山东省名中医专家，泰安市名中医，中华中医药学会膏方分会第一届委员会常委，世界中医药学会联合会膏方专业委员会常务理事，中国中医药研究促进会脑病学分会常委，山东省中医药学会中医特色诊疗技术专业委员会副主任委员，山东省中医药学会脑病专业委员会常委，山东中医药学会第二届五运六气专业委员会委员，泰安市中医药学会脑病专业委员会副主任委员，泰安市中医药学会首届五运六气专业委员会副主任委员，泰安市养生保健康复学会中医养生专业委员会主任委员，泰山医学院联合会“基层中医适宜技术专业委员会”第一届委员会执行主任委员。

# 突破高龄手术“禁区”， 我院为百岁老人成功实施 结肠癌手术



高龄患者接受重大手术一直被视为高风险挑战。如今，随着医疗技术的进步，越来越多的高龄患者得以重获新生。近日，在我院普外科、麻醉科、ICU等多科室共同努力下，百岁高龄患者闯过重重“关卡”，成功接受多发结肠癌并肠梗阻根治手术，老人术后恢复良好。

患者因多发结肠癌并肠梗阻来新泰市中医医院内科就诊治疗，后病情加重转至ICU继续治疗，因发生肠梗阻，患者病情进一步加重，若不及时手术极可能危及生命。由于患者百岁高龄，手术风险极高，加上伴有腹部炎症、体型肥胖等因素，增加了手术的复杂性和高难度，这无疑给手术团队带来更大挑战！普外科、麻醉科、ICU等多学科会诊，充分评估手术风险，综合患者年龄、身体等状况，制定了详细的手术方案，确保手术万无一失。经和病人家属交代病情和沟通后，由普外科陈立参主任实施手术，麻醉科高荣磊主任施行麻醉。

手术室内，弥漫着紧张而有序的氛围，普外科陈立参主任凭借精湛的技术和丰富的经验，历经3个多小时紧张而有序的抢救，成功为病人完成了手术。在3个多小时的手术过程中，麻醉科高荣磊主任一刻不敢放松，努力的纠正病人的生命体征，为手术的顺利进行全程保驾护航。在医护人员的默契配合下，陈立参主任将患者病灶一点点剥离，这场生命的较量，最终以手术医护团队的胜利告终。

术后，患者转入ICU继续治疗，在ICU李明主任的带领下，患者得到了医护人员的全方位照料，病情逐渐稳定，并逐步恢复健康，获得了家属的高度认可。

高龄一直被认为是手术的禁区，此次的成功救治，不仅是因为医学技术不断精进所益，更是因为新泰市中医医院全体医护人员对生命尊严的尊重与追求。面对高龄患者的复杂病情与潜在风险，他们并未退缩，而是凭借丰富的临床经验和精湛的医疗技术，制定了周密的治疗方案，每一步操作都力求精准无误。此次百岁患者的手术成功，是学科精准救治的体现，彰显了在面对高难度、高风险手术时，新泰市中医医院外科系统急危重症的救治能力和团队协作精神。同时，也是医患之间互相信任、相互期待的完美回报。



办院方针  
中医立院  
质量建院  
科技兴院  
人才强院  
文化塑院  
节俭办院

理念  
中医保领先  
西医跟前沿  
中西医并重发展

奋斗目标  
创建全国一流  
县市级综合性  
中医医院



关注健康  
关注新泰市中医医院  
微信公众号



# 2025乙巳蛇年五运六气分析及疾病防治建议

日月经天，寒暑更替；春生夏长，秋收冬藏。看似循环往复，却又年年不同。2025年为乙巳蛇年，大运为金运不及。黄帝内经《素问·五运行大论》曰：“巳亥之上，厥阴主之。”所以2025年的乙巳年：厥阴风木司天，少阳相火在泉。上半年风木主管，下半年相火主管。《黄帝内经·素问·气交变大论篇》云：岁金不及，炎火乃行，……民病肩背脊重，触唾血便注下，收气乃后，……阳反上行，头脑卢痛，延及项项发热……，民病口疮，甚则心痛。

肺属金，最直接影响的就肺金，谨防肺系统疾病。肩背沉重疼痛、鼻塞、哮喘、大便下血、泄泻如注等病症。同时，金主收敛，收敛的力量不足，所以我们身体的阳气就容易浮散在上部和体表，出现各种阳火亢亢的表现，而内里脏腑的能量反而是亏虚。比如头部疼痛，连及头顶疼痛，发热，口疮，甚至心病等。

2025年金气相比往年更为不足，金气不足就不能有效制约木气，而使木气过旺反侮金相。因此，2025年金运不足之年，可能出现呼吸系统疾病，如咳嗽、哮喘、肺炎等疾病。对于呼吸系统较为脆弱的人群，应特别注意肺脏调养，避



免冷空气直接刺激，增强体质，提高免疫力。《三因司天方》记载：己亥之岁，厥阴司天，少阳在泉。气化运行后天，民病中热，而反右胁下寒，耳鸣，掉眩，燥湿相胜，黄疸、浮肿、时作温厉，宜敷和汤。半夏、五味子、枳实、茯苓、诃子、干姜炮、陈皮、甘草炙，各一钱枣仁。上剉，入枣二枚，水煎服。

初二之气，阳明加临厥阴，主春分前六十日有奇，民病寒于右之下。加牛蒡子。二二之气，太阳加临少阴，主春分后六十日有奇，民病热于中。加麦冬、山药。三三之气，厥阴加临少阳，主夏至前后各三十日有奇，民病泣出，耳鸣、掉眩。加紫菀。

四四之气，少阴加临太阳，主秋分前六十日有奇，寒气及体。依正方。终终之气，少阳加临太阳。主冬至前后各三十日有奇，人乃舒，其病瘟疔。依正方。

由此可见，厥阴风木司天；上半年气候以温和多风为特点，风木之气偏盛，可能会引发或加剧与肝胆有关的目的、筋等方面疾病，如头痛眩晕、眼疾、肢体抽搐等。同时，风木偏盛也关联到肝气失调，表现为情绪波动、抑郁或易怒等心理症状。养生方面，宜疏肝和胆，建议使用白芍、柴胡等中药来缓和体内风木之气。少阳相火在泉；下半年气候可能偏热，湿热交织是主要特征。这种气候容易影响消化系统，导致肝胆系统疾病，

里更加健康地成长。3、心理调适：孕期情绪波动是正常的，但准妈妈要学会调适自己的心态，避免过度紧张和焦虑。和家人朋友多交流，分享你的喜悦和担忧，他们会成为你最坚实的后盾。

二、分娩期的专业护理  
分娩期是孕产期最重要的阶段之一，产科护理人员的专业陪伴和细心照料至关重要。

1、全程陪伴与安慰：在分娩过程中，产科护士会全程陪伴在准妈妈身边，给予安慰和支持。她们会指导你如何呼吸和用力，帮助你顺利分娩。就像是一位贴心的“守护天使”，让你在分娩过程中感受到温暖和安心。

2、监测胎心与产程：进入产房，产科护士会使用胎心监测仪等设备，实时监测胎儿的心跳和产程的进展情况。一旦发现异常情况，她们会立即采取措施，确保母婴安全。这份专业的监测，不间断的为宝宝的安全保驾护航。

3、无痛分娩与导乐分娩：根据准妈妈的需求和医生的建议，可以选择无痛分娩或导乐分娩等方式来减轻分娩过程中的痛苦。这些方法就像是给分娩过程加上了一层“舒适圈”，让准妈妈更加轻松地迎接新生命的到来。

三、产后的科学护理  
产后是女性身体恢复的关键时期，科学的护理和适当的锻炼有助于快速复原。

1、观察子宫收缩与出血情况 产后，产科护士会密切观察子宫收缩和出血情况，以防止产后出血等并发症的发生。如果发现异常情况，她们会及时采取措

施并通知医生。这份细心的观察，为妈妈的健康筑起了一道防线。

2、母乳喂养指导：产科护士会指导准妈妈如何正确喂养新生儿，包括母乳喂养的姿势、频率等。母乳喂养不仅有助于宝宝的健康成长，还能促进妈妈的子宫收缩和恢复，为宝宝和妈妈之间建立了一座“爱的桥梁”。

3、产后恢复运动：产后适当的运动有助于妈妈快速复原身体机能。产科护士会指导你进行一些简单的产后恢复运动，如盆底肌锻炼、腹式呼吸等。这些运动就像是给妈妈的身体加油，更快地恢复到孕前状态。

从五运来看，2025年属于木运太过之年，木气偏盛，容易导致肝风内动，出现头晕目眩、肢体麻木、震颤等症状。因此，在这一年里，人们应特别关注肝脏健康，避免过度劳累和情绪波动，以免加重肝脏负担。

从六气来看，与木运相应的客气为厥阴风木，加之主气初二之气也为厥阴风木，风气叠加，使得这一年风邪致病的特点更加明显。风邪善行数变，易袭阳位，因此容易导致头部和筋骨方面的疾病，如头痛、颈肩酸痛等。为防范此类疾病，建议人们注意保暖，避免受风，并适当进行锻炼以增强筋骨力量。

此外，根据五运六气的理论，针对不同体质的人群，还可以结合个人情况制定相应的养生策略。例如，肝火旺盛者应注意清肝泻火，而肝血不足者则应注重补养肝血。

了解2025年的五运六气特点，并采取相应的预防措施，司人、司天、司病邪，合理应用三因司天方，顺势御邪，未病先防，必将更有助于维护人们的身心健康！

临床上，既要熟练掌握“天人相应”理论，探究运气变化对人体疾病的影响，“顺天以察运，因变以求气”，更要“谨守病机，无失气宜”，“不以数推，以象之谓也”，熟知“病若不是当年气，知与何年运气同，便与某年求活法，方知都在运真中！”方能知常达变，提高临床疗效！

（作者：李振爽、赵磊、孙晶）

保持肝气舒畅，以预防疾病发生。

从五运来看，2025年属于木运太过之年，木气偏盛，容易导致肝风内动，出现头晕目眩、肢体麻木、震颤等症状。因此，在这一年里，人们应特别关注肝脏健康，避免过度劳累和情绪波动，以免加重肝脏负担。

从六气来看，与木运相应的客气为厥阴风木，加之主气初二之气也为厥阴风木，风气叠加，使得这一年风邪致病的特点更加明显。风邪善行数变，易袭阳位，因此容易导致头部和筋骨方面的疾病，如头痛、颈肩酸痛等。为防范此类疾病，建议人们注意保暖，避免受风，并适当进行锻炼以增强筋骨力量。

此外，根据五运六气的理论，针对不同体质的人群，还可以结合个人情况制定相应的养生策略。例如，肝火旺盛者应注意清肝泻火，而肝血不足者则应注重补养肝血。

了解2025年的五运六气特点，并采取相应的预防措施，司人、司天、司病邪，合理应用三因司天方，顺势御邪，未病先防，必将更有助于维护人们的身心健康！

临床上，既要熟练掌握“天人相应”理论，探究运气变化对人体疾病的影响，“顺天以察运，因变以求气”，更要“谨守病机，无失气宜”，“不以数推，以象之谓也”，熟知“病若不是当年气，知与何年运气同，便与某年求活法，方知都在运真中！”方能知常达变，提高临床疗效！

（作者：李振爽、赵磊、孙晶）

# 产科护理的关键要点



3、无痛分娩与导乐分娩：根据准妈妈的需求和医生的建议，可以选择无痛分娩或导乐分娩等方式来减轻分娩过程中的痛苦。这些方法就像是给分娩过程加上了一层“舒适圈”，让准妈妈更加轻松地迎接新生命的到来。

三、产后的科学护理  
产后是女性身体恢复的关键时期，科学的护理和适当的锻炼有助于快速复原。

3、产后恢复运动：产后适当的运动有助于妈妈快速复原身体机能。产科护士会指导你进行一些简单的产后恢复运动，如盆底肌锻炼、腹式呼吸等。这些运动就像是给妈妈的身体加油，更快地恢复到孕前状态。

从孕期到产后，产科护理始终伴随着准妈妈和新生命的成长之路。它不仅是一项专业的医疗服务，更是一份爱的传递。在这个过程中，产科护理人员用他们的专业知识和细心呵护，为母婴健康保驾护航。让我们共同感谢这些“爱的使者”，为他们的辛勤付出点赞。（产科 王妍）