



小得盈满,养生与人生皆需“刚刚好”

“四月中,小满者,物至于此小得盈满”,北方麦类灌浆渐满,南方江河渐盈,不亏不溢、恰到好处,这既是自然的节律,更是中国人推崇的人生态度与养生准则。

古人不设“大满”,唯有“小满”,恰是深谙“月满则亏,水满则溢”的道理。人生不必追求极致圆满,像小满的麦粒,在稳步生长中积蓄力量,这份从容不迫、适度进取的心态,正是小满赠予我们的生活启示,也与中医“阴阳平衡”的养生理念不谋而合。

>>>饮食养生: 苦养清心,湿去脾安

小满时节,气温升高、雨水增多,湿热交织,容易困脾扰心,中医调理的核心是“清热祛湿、养心健脾”,同时还有“苦夏吃苦”的小讲究。古文有云“小满之日苦菜秀”,苦味入心,能清心降火,缓解暑热带来的烦躁,苦菜、苦瓜、莴笋都是绝佳选择,脾胃虚寒者可搭配姜片烹调,避免寒凉伤脾。

同时,湿气易困脾,导致食欲不振、身体困重,可多吃健脾利湿的食材,比如赤小豆薏米粥(加少许陈皮理气更佳)、冬瓜、白扁豆,忌膏粱厚味、生冷刺激,以免助湿生热。

小满饮食忌“过满”,七分饱、清淡宜,正如人生,知足常乐方得安康。

>>>运动养生: 适度舒缓,微汗即佳

中医认为,小满阳气渐盛,运动需“顺阳而不耗阳”,忌剧烈运动、大汗淋漓——“过汗伤阴、过汗伤阳”,反而会耗损心气、加重湿气。建议选择清晨或傍晚凉爽时段,进行八段锦、太极拳、散步等舒缓运动,重点可练习“调理脾胃须单举”“摇头摆尾去心火”两式,助力祛湿养心。

运动以“微汗”为度,既能促进汗液排出、宣泄湿气,又能养护阳气,避免久坐不动导致的湿气内蕴。老年朋友或体质虚弱者,切忌空腹运动,运动后及时擦干汗水、补充温水,不可贪凉吹冷风,守住“适度”的底线,才能养出好体魄。

>>>情志养生: 心平气和,不躁不慌

《黄帝内经》有云:“心者,阳中之太阳,通于夏气”,小满暑热偏盛,易导致心火旺盛,让人烦躁

易怒、失眠多梦,而情志失调又会加重心火,形成恶性循环。这正契合小满“不躁不慌”的人生态度——心平才能气和,气和才能身安。

日常可通过冥想、听舒缓音乐、户外散步等方式调节情志,遇事不钻牛角尖,留一份从容与豁达。中午11:00-13:00心经当令,适当午休15-30分钟,既能缓解上午的疲惫,又能养护心气,帮我们在忙碌中守住内心的“小满”。

小满至,盛夏始。养生不必追求“极致”,顺应时节、把握分寸,便是最好的养护;人生不必强求“圆满”,小得盈满、稳步前行,便是最美的状态。愿我们都能循着小满的节律,养身心、守初心,在“未满”中积蓄力量,在从容中奔赴美好。

(滨州医学院附属医院 中医科 孙元元)

骨折术后肿胀反复 避开这三个“误区”

“伤口明明不疼了,怎么还是肿的?”“稍微一活动就肿得更厉害,是不是手术没做好?”很多“折友”在骨折术后都会遇到肿胀反复的困扰,甚至因此焦虑不安。今天我们就来揭开骨折术后肿胀的真相,避开那些常见的处理误区。

>>>误区一:肿胀就是伤口感染了

真相是绝大多数术后肿胀是身体修复的正常反应,不是伤口感染。这是因为骨折手术会损伤周围的血管和淋巴管,就像下水道被堵住一样,血液和淋巴液回流变慢,液体就容易淤积在组织里;加上骨折部位炎症反应,肿胀在所难免。尤其是下肢骨折,离咱们心脏远,回流线路长,肿胀更容易反复。

如何区分正常肿胀和感染信号?

正常肿胀:皮肤颜色正常,不红不烫,摸起来软软的,活动后加重,抬高肢体后减轻,一般不会发烧。

感染信号:肿胀突然加重,皮肤发红、发烫,摸起来硬邦邦的,常伴随发烧、伤口流脓等,这种情况需立即就医。

如果出现骨折肢体剧烈疼痛、麻木、发凉、颜色发紫,呼吸困难、胸痛等,也要警惕血管、神经或血栓脱落等问题,请立即去医院。

>>>误区二:肿胀了就该多热敷

真相是热敷用不对时机,反而会加重肿胀。这是因为术后早期48小时内是渗出高峰期,冷敷可以帮助收缩血管、减少渗出、缓解肿痛。热敷会扩张血管,反而会让肿胀更厉害。

如何正确选择冷敷和热敷?

冷敷:术后48小时内,用毛巾包裹冰袋,每次敷20-30分钟,每天3-4次。注意不要直接贴皮肤,避免冻伤皮肤。

热敷:一般在术后3-5天,肿胀开始消退、有淤青时,才可适当热敷促进吸收。但需遵医嘱,不可盲目。

>>>误区三: 肿胀了就要少动,躺着不动才安全

真相是完全不动反而不利于消肿,适当活动才能促进血液循环。这是因为长期卧床会让血液流动更慢,甚至增加下肢静脉血栓的风险。

险,反而加重肿胀。在医生允许的范围内,尽早主动进行肌肉收缩训练,这是预防静脉血栓、减轻肿胀的关键。

>>>选择正确的运动方式

- 踝泵运动:躺着时用力勾脚尖、再绷直,反复做,促进小腿肌肉收缩。
- 抬腿绷腿:绷紧大腿肌肉,保持几秒再放松。
- 握拳伸展:上肢骨折可多活动手指、手腕。

所有活动以不引起剧痛为前提,循序渐进。切记不要随便揉捏肿胀部位,避免加重组织损伤,甚至可能造成静脉血栓脱落,引起肺栓塞。

总结一下,骨折术后家庭护理做到“三要三不要”,要抬高骨折肢

体(高于心脏水平),要适度活动肌肉关节,要遵医嘱术后48小时内冷敷;不要久坐不动,不要盲目按摩肿胀部位,不要随意自行用药。

术后肿胀反复,其实是身体在告诉我们“我在努力修复”。只要我们分清正常与异常,避开常见误区,学会科学护理,我们一定能顺利度过这个阶段。耐心一点,配合医生的指导,康复之路会走得更稳、更顺。

(滨州医学院附属医院 创伤骨科 马明亮)

警惕“无声杀手” 科学防治高血压 精准守护保健康

提到高血压,很多人会觉得“那是中老年人的病”。殊不知,高血压早已打破年龄界限,正悄悄威胁着每个人的健康。

■什么是高血压?

简单来说,高血压就是血管里的压力持续过高。在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量上肢血压,收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg,就能诊断为高血压。它主要分为两类:一类是原发性高血压,占90%-95%,和遗传、吃盐多、肥胖等因素有关;另一类是继发性高血压,由肾脏疾病、内分泌问题等引发,去除病因后部分人可恢复正常。多数患者早期没有明显症状,这也是它被称为“无声杀手”的原因。

■高血压的危害 远比你想象的严重

高血压的危害不在于短期的血压升高,而在于长期损伤身体器官。它会损害心脏,导致冠心病、心力衰竭;损害大脑,引发脑出血、痴呆;损害肾脏,严重时导致尿毒症;还会损伤眼睛,甚至造成失明。等到出现头晕、头痛等症状时,可能已经造成了不可逆的伤害。

■在家自测血压 记住“123原则”

居家自测是发现血压异常

的关键,掌握方法才能测准。首先明确标准:血压高于135/85mmHg,就需警惕。遵循“123自测原则”:连续测1周,新发现血压高或控制不好的人必做;每天测2次,早上空腹未吃药、上完厕所后,晚上睡前各1次,测量前静坐30分钟,手臂平放与心脏同高,袖带绑在肘窝上方;每次测3遍,间隔1-2分钟,取平均值,若两个数值相差超10mmHg,可再测1次。优先选袖带式血压计,若数值波动大,先排查熬夜、紧张、饮酒等干扰因素,调整后仍异常需及时就医。

■高血压服药 这些误区千万别踩

确诊高血压后,若生活方式调整3-6个月后血压仍不达标,需遵医嘱服药。常用降压药有5大类,具体用哪种要听医生的,千万别擅自停药、换药。还要记住三个误区:一是没症状就不吃药,无症状也会损伤器官;二是血压正常就停药,擅自停药会导致血压反弹,增加心脑血管风险;三是只吃药不调整生活习惯,药物配合健康生活才能更好控压。一般患者血压需控制在

140/90mmHg以下,糖尿病、肾病患者血压需控制在130/80mmHg以下。

■科学预防控制 从日常小事做起

高血压可防可控,做好这5件事,就能有效控制血压。一是少盐多补钾,每天食盐不超过6克(约一啤酒瓶盖),少吃咸菜、加工食品,多吃新鲜蔬果和豆类;二是合理膳食,多吃鱼肉、瘦肉、全谷物,少吃肥肉、油炸食品;三是戒烟限酒,吸烟会升高血压、削弱药效,过量饮酒加重心脏负担;四是控制体重、适量运动,超重者患高血压概率是正常人的3-4倍,每周做150分钟快走、游泳等有氧运动;五是调节情绪、睡好觉,长期压力大、睡眠不足会升高血压,保证每晚7-8小时睡眠。

高血压不可怕,可怕的是忽视它。只要我们定期监测、规范服药、坚持健康生活,就能有效降低并发症风险,守护好自己和家人的健康。

(滨州医学院附属医院 神经内科 马学英)