

家庭艾灸操作的安全注意事项

桂林市人民医院 伍晶

近些年艾灸凭借温经散寒、通络止痛的功效，成为很多人居家养生的首选，但不少人对操作规范不了解，常出现不适反应、烫伤，甚至埋下火灾隐患。想要安全发挥艾灸的调养作用，除了选对适配的体质和穴位，更要掌握全程的安全操作要点——这绝非随便点燃艾条熏烤就可以，而是决定调养效果、规避健康风险、避免意外发生的核心前提。普及居家艾灸的安全规范是中医护理科普的重点内容，也备受养生爱好者的关注。

一、明确禁忌，选对适宜部位

家庭艾灸首先要厘清禁忌范围：头面部眼、耳、口、鼻等五官黏膜区域、大血管浅表走行处、皮肤破溃处绝对禁止艾灸，孕妇的腰腹部、腰骶部、婴幼儿未闭合的囟门区域也要完全避开。过饥过饱、醉酒、过度劳累、有实热证或阴虚发热症状的人群不适合艾灸，对艾绒成分过敏、处于哮喘急性发作期、有严重慢性阻塞性肺疾病等呼吸基础病的人群也不宜开展居家艾灸，避免诱发咳嗽、过敏反应。糖尿病患者、偏瘫患者等皮肤感知力减退的人群，不建议自行居家操作，避免感知不到灼热引发烫伤。不要盲目相信“艾灸包治百病”的说法，不确定适应症可先咨询专业中医治疗人员。

二、控温控制，把握操作尺度

艾灸操作的核心是控制温度与时长，艾条燃端距离皮肤3-5厘米为宜，以局部有温热感、皮肤均匀泛红但无明显灼痛为宜，单个穴位灸时长控制在10-15分钟，单次整体操作不要超过40分钟。不要为了追求“出灸感”刻意贴近皮肤、延长灸时，给老人、儿童操作时要全程留意皮肤状态，可时不时用手背放在灸施部位旁感知温度，避免温度过高烫伤。灸施全程必须保持清醒，绝对不能边灸边入睡睡觉，避免因感知迟钝造成低温烫伤；操作时不要正对风口，避免受凉。

三、规范操作，防范烫伤火灾

艾灸全程要做好安全防护：灸前要先清理施灸点周边1米范围内的纸巾、窗帘、布艺靠垫、毛绒织物等易燃物品，不要紧闭门窗，要留适度通风缝隙降低艾烟浓度；不要随意晃动身体，防止燃

落的艾灰烫伤皮肤、引燃衣物；建议选用带防烫网的艾灸盒固定艾条/艾柱，不要手持悬空长时间操作。若使用随身灸产品，也要注意隔一层薄棉布固定，不要让灸盒直接贴在皮肤上，避免长时间低温烫伤，灸施结束后必须彻底熄灭艾条，熄灭艾条时不要仅靠按压表层灭火，要确认艾条内部无余烬阴燃，可将燃端插入干燥细沙中闷熄，或放入盛水容器中浸泡30分钟以上，确认完全熄灭后再丢弃，切忌随手扔入垃圾桶引发火情。瘢痕灸、化脓灸等特殊操作需由专业医师完成，不要居家自行尝试。

四、科学护理，应对灸后反应

灸后皮肤毛孔处于张开状态，2小时内不要冲凉洗澡，不要让灸施部位长时间接触凉水，避免寒湿入侵，可少量饮用温热水补充水分，不要立刻喝冰饮、吃生冷食物。如果灸施部位出现轻微泛红、瘙痒属于正常反应，不要抓挠，数小时后可自行消退；若出现较小的水泡，不要挑破，用碘伏消毒后保持干燥即可，水泡较大或出现破溃时要及时到医院处理，避免引发感染。

五、留意预警，及时调整止损

艾灸过程中要随时关注身体状态，如果出现头晕、心慌、胸闷、出冷汗、恶心呕吐等症，就是出现了“晕灸”反应，需立刻停止操作，移步到通风处平躺休息，饮用少量温糖水，大多可逐步缓解，若症状持续不退要及时就医。如果连续灸3-5天后持续出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等上火表现，多提示体质或操作方式不适应，要及时停止，不要强行坚持。需要特别提醒的是，居家艾灸仅能作为日常养生的辅助方式，绝对不能替代正规的药物治疗或临床诊疗，有高血压、糖尿病等基础病的人群，绝不能因艾灸擅自停用医嘱开具的常规治疗药物，避免造成血压、血糖波动引发不必要的健康风险。

六、结语

家庭艾灸虽便利，安全始终是首要前提。切勿盲目跟风，遇到不适及时止损。艾灸仅是养生辅助，不能替代正规医疗，科学施灸趋利避害，守护健康。

孩子近视越来越早，日常护眼这几点必须做到

隆林各族自治县妇幼保健院 周慧芝

如今孩子近视低龄化愈发明显，不少孩子刚上小学就戴上眼镜，很多家长困惑，明明没让孩子多玩手机，为何还是近视。其实近视并非突然出现，多是长期不良用眼习惯累积所致。孩子眼睛尚在发育，长时间近距离用眼会让眼部调节肌肉持续紧绷，久而久之眼球（眼轴）被“拉长”，形成真性近视。家长不必过度焦虑，抓住视力发育关键期做好日常护眼，就能推迟近视发生、减缓度数增长。下面介绍两个简单实用的护眼方法。

一、管控近距离用眼时长，定时给眼睛“松绑”

这个方法的核心是别让眼睛一直盯着近处累着，很多孩子近视就是因为连续用眼太久，眼睛得不到休息。不少家长只盯着电子屏幕，却忽略了看书、写作业、画画、拼积木这些也都是近距离用眼，一样会让眼睛疲劳。

首先要记住一个简单的原则：每近距离用眼20分钟，就停下来看6米以外的远处，至少看20秒。可以给孩子定个小闹钟，到点就提醒休息，别一口气写作业、看书一两个小时不动弹。休息的时候别换个地方接着看绘本、玩玩具，一定要往窗外或者远处望，让眼睛里收紧的肌肉彻底放松下来。

平时也要注意拆分用眼时间，比如写作业分成两三段写，中间穿插着起身活动；看动画片每次别超过一集，看完就去窗边站一会。别让孩子在走路、坐车的时候看手机看书，晃动的环境里眼睛不停对焦，会加倍疲劳。

二、保证每天户外活动，给眼睛充足“充电”

很多人不知道，充足的户外活动是目前公认最有效的防近视办法，比各种护眼仪、护眼贴都管用。户外的自然光线充足又柔和，能让眼睛分泌保护视力的物质，还能自然放松眼部肌肉，一举两得。

尽量保证孩子每天在户外活动2个小时以上，不用做专门的运动，在楼下散步、晒太阳、跑跳玩耍都可以，哪怕是在户外坐着休息，也比闷在屋子里强。阴天、晴天都有效果，只要是开阔的户外环境就行。上学日可拆分累计时长，如早上走路上学、课间到户外远眺活动、放学多走路，累计即可达标；周末别总安排室内培训兴趣班，多带孩子去公园、郊外，既能护眼也能锻炼。

三、护眼的这些细节，一样不能大意

护眼效果好不好，除了做好上面两件事，日常细节也很关键。首先是读写姿势要端正，孩子写作业看书时，要坐直坐正，胸口离桌子一拳远，眼睛离书本一尺远，握笔的手指离笔尖一寸远。别让孩子躺着、趴着看，也别歪着身子写作业，姿势不对不仅伤视力，还影响脊柱发育。

然后是光线要合适，白天看书尽量用自然光，但别让太阳直射书本；晚上写作业要同时打开房间大灯和书桌台灯，台灯要放在孩子不写字的那侧，避免手的阴影挡住纸面。别在昏暗的角落里看书看屏幕，光线太暗眼睛会拼命调节，很容易累。

饮食和睡眠也会影响视力，别让孩子吃太多甜食，多吃新鲜的蔬菜水果，不挑食不偏食。每天要保证充足的睡眠，小学生尽量睡够10小时，睡得好眼睛才能得到充分休息，正常发育。平时也要提醒孩子别用脏手揉眼睛，避免伤到眼睛。

四、出现这些情况，要及时检查视力

大部分孩子做好日常护眼就能稳住视力，如果发现孩子总眯眼睛看东西、看电视越凑越近，或者经常揉眼睛、说眼睛干涩发酸，看远处的东西看不清，就要及时带孩子去做视力检查。建议每半年给孩子做一次常规视力检查，早早发现问题就能早早干预，别等孩子说看不清了才重视。孩子确诊近视后，要听从专业指导选择合适矫正方式，及时配镜，不要轻信“根治近视”的偏方产品，目前真性近视无法逆转，盲目尝试会耽误防控。

总结：孩子近视越来越早，不是什么防不住的事，也不是成长的必然，而是眼睛发出的“用眼过度”的信号。只要抓住日常的核心要点，管控好用眼时长、坚持户外活动，再配合好的生活习惯，就能帮孩子守住清晰的视力。护眼不是一两天的事，坚持下去才能看到效果，从今天开始，就帮孩子把护眼习惯养成吧。

复杂肾结石怎么办？经皮肾镜手术全解析

容县人民医院 黄耀锋

说到复杂肾结石，很多患者查出后都焦虑不已，有人觉得要开大刀伤身体，有人轻信偏方盲目排石耽误病情。还有人觉得结石疼过就没事，硬扛着不肯就医反而拖出大问题。切忌偏信各类片面说法，其实这个问题需要从医学原理出发，结合结石情况和个体差异理性分析，既能不过度恐惧手术，也不能忽视病情拖延治疗。

一、先明确：复杂肾结石优选经皮肾镜碎石手术是临床共识

从医学角度来说，直径超过2cm的肾结石、肾铸型结石、多发肾结石，以及体外冲击波碎石失败的结石，都属于处理难度较高的复杂结石，传统开放手术创伤大、恢复慢，目前经皮肾镜碎石手术已经是这类结石的首选治疗方案。简单来说，手术仅需要在患者腰部建立一个直径不到1cm的微小通道（临床可根据结石大小、硬度选择0.5~1cm的个体化通道，部分巨大铸型结石可能需分期操作），伸入内窥镜和碎石设备，就能直视下将结石击碎并取出，整体清石率可达90%以上，仅穿刺少量肾实质，损伤远低于传统开放手术，规范操作下通常不会造成长期肾功能影响。

二、是否适合做手术，关键看结石情况和身体状况

经皮肾镜手术虽好，也并非所有肾结石患者都适用，是否适配与结石的大小、位置、形态，以及患者的身体基础条件密切相关。如果患者本身身体状况较好，没有严重的基础疾病，结石符合复杂肾结石特征，大多都可以采用该术式。但如果存在严重凝血功能障碍、未控制的全身感染、严重心肺功能不全、穿刺路径存在无法避开的肿瘤/结核病灶、脊柱严重畸形无法适配手术体位等情况，医生会评估后选择其他更合适的治疗方案。因此经皮肾镜不存在“万能适配”的绝对化结论，需医生充分评估后制定方案，患者无需自行纠结术式选择。

三、术前术后做好护理，可把恢复风险降到最低

很多患者术前担心手术疼、恢复慢，其实不必过度焦虑，做好相关护理就能顺利康复。术前

要配合医生完成尿常规、肾脏CT、凝血功能等常规检查，控制好血压、血糖，长期服用阿司匹林、华法林等抗凝/抗血小板药物的患者需提前告知医生，遵医嘱调整方案，术前遵医嘱禁食禁水。术后要平卧休息，避免过早大幅度活动腰部，多喝水多排尿，保持引流通畅，一般术后2~3天经医护评估无异常即可下床缓步活动，1周左右就能出院。若仅出现短暂的轻微腰痛、淡红色肉眼血尿，可先卧床休息观察，期间注意饮食清淡。倘若出现持续性腰痛、发热、血尿颜色加深等情况，应及时告知医生处理，切勿自行服药缓解症状。术后1~3个月内避免重体力劳动，遵医嘱按时返院拔除输尿管支架管。

四、手术非万能，防复发同样重要

很多患者觉得做完结石手术就万事大吉，却忽略了肾结石的高复发率。日常喝水少、长期喝浓茶、甜饮料、高草酸高嘌呤饮食、久坐不动、憋尿等习惯，都可能诱发结石再生。此外，甲状旁腺功能亢进、尿酸腺血症等基础疾病，也会大幅提升结石复发的概率。因此预防结石复发需要从多方面入手，建议术后将取出的结石送成分分析，据此精准调整饮食结构，不仅能预防结石复发，还能预防肾结石。

五、重视肾脏健康，科学对待肾结石治疗

肾脏是人体重要的代谢器官，发现肾结石后最好的做法就是早干预早处理。如果结石体积较小，可以在医生指导下尝试药物排石、运动排石，无需过度治疗。如果已经确诊为复杂肾结石，也无需恐惧手术，目前经皮肾镜技术已经非常成熟，绝大多数患者术后都能获得很好的治疗效果。值得注意的是，复杂肾结石若长期梗阻拖延不处理，会反复诱发肾积水、感染，甚至造成肾功能不可逆损伤，严重时可能进展为尿毒症。建议大家每年常规做泌尿系统超声筛查，发现结石及时到正规医院泌尿外科就诊，别轻信偏方延误治疗。

结语：复杂肾结石虽不是疑难重症，但拖延不治会损伤肾功能，经皮肾镜是成熟的微创治疗方案，符合指征的患者无需过度恐惧。定期复查，就能有效降低结石复发风险，保护肾脏健康。