

# 无创无痛，解锁胃肠检查新方式

你是不是也有这样的困扰：经常感到胃痛、胃胀、反酸，却对胃镜检查心怀恐惧？既担心插管带来的痛苦，又顾虑麻醉可能产生的副作用，或是自身身体条件不耐受麻醉，但又迫切需要明确胃肠健康状况。别担心，现代医学影像技术已为你提供了另一种温和的选择——胃肠充盈超声造影。

**什么是胃肠充盈超声造影？**  
简单来说，就是让受检者喝下一碗“特别的粥”（造影剂），然后像做常规B超一样，用超声探头在腹部进行检查。

这碗“粥”的主要成分通常是意苡仁、玉米、大豆等天然谷物，经过熟化加工而成，闻起来像藕粉，口感也不错。无毒、无副作用，不进入血液代谢，仅随肠道蠕动自然排出体外，安全性高。

**胃肠充盈超声造影的工作原理**  
在空腹状态下，胃肠道内常积聚大量气体。由于超声波遇到气体会发生全反射，气体后方的组织结构便无法被清晰显示，如同在超声探查时被拉上了一道“幕布”。当我们喝下造影剂后，它会在几分钟内迅速充盈胃腔和十二指肠，并排出胃肠道内的气体和黏液。这相当于把干瘪的气球（胃肠道）充盈起来，使其结构

充分舒展。超声声束就能顺利穿透，清晰地显示出胃壁的五层结构，以及胃的蠕动、排空情况。甚至能穿透胃壁，看清胃后方的胰腺等脏器。

**胃肠充盈超声造影能查出什么？**  
这项检查范围很广，覆盖了胃和十二指肠，包括：

1. 肿瘤性疾病：可发现并提示胃息肉、胃癌、胃间质瘤、胃淋巴瘤等病变。可以观察肿瘤的位置、大小、形态、生长方式(是向胃腔内长，还是向外长)以及侵犯胃壁的深度。
2. 炎症性疾病：可辅助评估急慢性胃炎、胃溃疡。超声下可以看到胃壁黏膜层的连续性中断、凹陷(溃疡)，或者胃壁的弥漫性增厚(胃炎)。
3. 胃动力异常：实时观察胃的蠕动强弱和排空速度，诊断胃动力不足、胃下垂、胃轻瘫、十二指肠胃反流等。
4. 先天性疾病：如婴儿常见的先天性肥厚性幽门狭窄。
5. 周围脏器病变：由于充盈的胃形成了一个良好的“声窗”，可以更清晰地观察胃后方紧邻的胰腺，辅助诊断胰腺炎和胰腺肿瘤。

## 带您读懂心电监护仪上的数字密码

随着重症监护室(ICU)探视时间的到来，家属步入病区，首先映入眼帘的往往是患者身上连接的各种仪器，以及屏幕上不断跳动的数字与波形。这一幕常常令他们感到既陌生又不安。仪器上的这些数字实时地反映着患者的生命体征，也是医护人员判断患者病情变化的重要依据。接下来，让我们走进这些神秘数字，解读这些密码，帮助家属更好地了解患者的身体状况，减轻不必要的焦虑。

心电监护仪是最常见的一种医疗设备，可以用来24小时不间断地、动态地监测患者生命体征。它可以实时地显示患者的心率、血压、血氧饱和度、呼吸频率等多种重要指标。当有数值不在正常范围内时，心电监护仪界面会发出警报。它为医护人员实时观察患者病情提供了重要的窗口，也为后续治疗方案的调整提供了重要依据。不同品牌的监护仪界面会有所不同，但大多数设备都会在屏幕上显示出心率、血压、血氧饱和度和呼吸频率等核心数据，有些设备还可显示体温和心电图波形等。

那么这些数字具体有什么意义呢？心率(HR)表示心脏在一分钟内心跳的次数，一般在安静状态下成年人的心率为60~100次/分钟。在进行运动、情绪激动时心率会加快，还有某些疾病如发热、贫血、甲状腺功能

生活中，因磕碰、划伤留下小伤口十分常见。面对这类轻微损伤，多数人往往简单处理，甚至不以为意，认为“小伤口过两天就好了”。然而，正是这些看似不起眼的皮肤破损，若处理不当或疏于护理，却可能成为细菌入侵机体的“突破口”，进而诱发脓毒症这一凶险的全身性感染疾病。脓毒症起病隐匿、进展迅速，若未能及时发现和处理，可能在短时间内发展为脓毒性休克，甚至危及生命。科学认识脓毒症，知晓小伤口引发脓毒症的原因和预警信号，学会科学应对与预防，才能守护好自身健康，避免小伤口酿成大病。

**认识脓毒症：全身感染的凶险信号**  
脓毒症并非普通的局部感染，而是身体对感染的反应失调，引发器官功能障碍。其发生与细菌、真菌等病原体感染密切相关，是一种需要紧急干预的危重病症。

1. 病理机制：当病原体通过伤口等途径侵入人体后，会在体内大量繁殖并释放毒素，引发全身炎症反应。进而损伤全身多个脏器的功能，导致脏器功能障碍，严重时可引发多脏器功能衰竭。
2. 主要特点：脓毒症的起病可能较为隐匿，早期症状与普通感冒、感染相似，容易被忽视。但病情进展迅速，短时间内即可出现明显的危重表现，若不及时救治，风险极高。
3. 与伤口的关联：小伤口是脓毒症常见的感染入口之一。尤其是被污染、处理不彻底的伤口，病原体通过伤口侵入血液循环，在全身扩散，进而诱发脓毒症。

**小伤口为何引发脓毒症？**  
并非所有小伤口都会引发脓毒症，其发生主要与伤口处理、护理及身体状态等因素相关。了解这些常见原因，能帮助人们更好

## “人工肾”CRRT的24小时生命守护

走进ICU，第一眼就会看见各种仪器，听到各种提示音，而在患者床边立着的一个巨大仪器就是CRRT，全称连续性肾脏替代治疗，也就是人们口中的“人工肾”。它24小时不间断地守在患者旁边，像一位不知疲倦的清洁工，维持患者体内的电解质平衡。

CRRT作为一种治疗方式，在日常生活并不常见，我们可以将它理解为类似于普通的透析，但比普通透析更加温和。它模拟人体肾脏的工作模式，平稳地带走体内的代谢废物和多余水分，在患者身体状态较差时也能耐受，不会导致血容量波动过大。普通透析则是在透析期间内快速地将身体内的多余水分及毒素带走，会使血容量短时间内发生较大变化，适合病情相对稳定的患者。

CRRT通过一个精密的体外循环系统工作。医生会在患者的右静脉中置入一根较粗的双腔导管，这根导管就是血液进出体外的“生命通道”。治疗开始后，机器内的泵提供持续动力，将患者的血液引出体外，通

过一个被称为“滤器”的特殊装置进行净化，然后再将净化后的血液输回体内。整个过程24小时循环不停。CRRT清除废物和水分的原理主要有弥散作用、对流作用、吸附作用。这三种方式的协同作用，使CRRT能够高效、平稳地清除体内多余的水分和代谢废物，维持水、电解质和酸碱平衡。当然，CRRT

### 相比传统胃镜，它有哪些优势？

很多人会把胃肠超声和胃镜对立起来，其实二者更像是一对“战友”，各有优势。

项目	胃肠充盈超声造影	电子胃镜
检查感受	无创、无痛、无辐射，像喝粥一样简单	有异物感、恶心感，部分需麻醉(无痛苦胃镜)
检查范围	不仅能看胃壁，还能看胃周器(如胰腺)	主要观察胃腔内黏膜表面
观察层面	能清晰显示胃壁的五层结构和胃间质病变	能直接观察黏膜颜色、充血、糜烂
最大优势	发现病变，特别是对向外生长的肿瘤敏感	确诊病变和治疗，可取活检
适用人群	适用人群广泛，尤其是老人、儿童、孕妇和有禁忌症者	需取活检或镜下治疗的患者

胃肠超声可以作为一个初筛工具，它能告诉你胃有没有长东西、结构有没有问题。若发现可疑病变，可进一步通过胃镜取活检进行病理确诊。

### 做检查前需要注意什么？

为了保证检查效果，准备工作很简单但很重要：

1. 空腹：检查前需禁食8-12小时，禁水4-6小时。通常安排在禁食禁水的第二天上午进行检查。
  2. 停用药物：如果是幽门梗阻等胃排空延迟的患者，可能需要遵医嘱延长禁食时间或洗胃。
  3. 禁烟：检查前一晚及当天早上禁止吸烟，以减少胃液分泌和胃肠道气体。
  4. 正常服药：高血压患者清晨可用少量水(<50ml)服药，不影响检查。
- 这项检查的适宜人群**
1. 健康体检人群：无创、便捷的胃肠健康筛查。
  2. 恐惧或无法耐受胃镜者：老人、儿童、心脏病患者、高血压患者或对麻醉药物过敏者。
  3. 胃部病变复查者：需观察药物治疗效果的胃溃疡、胃炎患者，无法耐受频繁胃镜检查者。
  4. 胃外生肿瘤的筛查：怀疑有胃间质瘤等向胃外生长的肿瘤时，胃肠超声优势明显。
- 胃肠疾病的诊治，关键在于早发现、早诊断、早治疗。然而，不少人因畏惧传统检查的痛苦而望而却步。胃肠充盈超声造影技术的出现，为这一困境提供了新的解决方案——它无需插管，无创无痛，如同一位温和的“侦察兵”，能为医生提供可靠的诊断依据，也让更多人有了勇气迈出检查的第一步。
- 如果您正受胃肠不适困扰，却对胃镜顾虑重重，不妨咨询专业医生，评估一下这种“喝碗粥”就能完成的B超检查是否适合您。
- (六安市第四人民医院 梁勇)

察患者的面色、呼吸是否平稳、意识是否清醒；再检查导管连接(如电极片是否脱落、血氧探头是否松动)。然后，立即通知护士或医生，并告知您观察到的患者变化(如是否出汗、躁动等)。切记不要自行关闭报警或调整设备。

监护仪上的数字出现小范围波动是完全正常的现象。生命体征会随着患者的呼吸、轻微活动甚至情绪变化而产生波动，医护人员关注的是整体变化趋势，而非单次的数值。不同患者的正常范围并不相同。医生会根据患者的年龄、基础疾病和用药情况等因素，制定个体化的监测目标和参考范围。家属可以自行记录监护仪上的数值，但医护人员并未立即处理，这是因为设备能够区分不同类型的报警信号。一些报警属于技术性报警，如电极片松动或信号干扰，并不会对患者造成直接影响。医护人员会根据报警的性质和患者的实际状态做出专业判断和处理。

在探视患者期间，家属不必时刻紧盯监护仪上的数字，趋势变化比单一数值更有意义。应关注患者的整体状态，如意识、面色和呼吸是否平稳等。护理中，应注意保持设备连接稳定，保持患者手指清洁，确保血氧探头准确稳定。请始终信任医疗团队，他们会综合所有信息及时处理异常情况。

(六安市中医院 林枚)

## 小伤口大隐患 警惕凶险脓毒症

地规避风险，从源头预防。

1. 伤口处理不当：伤口未及时处理消毒、或清洁不彻底，残留灰尘、细菌等污染物，为病原体的繁殖提供了温床，进而增加感染和脓毒症的发生风险。

2. 伤口护理不佳：处理后的伤口若未做好防护，接触污水或污物，或因包扎过紧、过松导致局部潮湿、缺氧，都会为细菌滋生创造条件。不仅使伤口愈合延迟，还可能增加感染扩散的风险。

3. 身体状态影响：身体抵抗力较弱的人群，如长期劳累、营养不良、患有慢性疾病者，伤口愈合能力差，对病原体的抵抗力不足，一旦伤口感染，病原体易扩散，更易引发脓毒症。

### 注意识别并及时就医

脓毒症的早期信号虽不典型，但只要仔细观察，就能及时捕捉。尤其是有伤口感染史的人群，出现以下信号时，需立即警惕并及时就医，避免病情恶化。

1. 全身发热或体温异常：出现不明原因发热持续不退，或体温低于正常范围，伴随寒战、发冷等症状，这是脓毒症早期常见信号之一。
2. 全身不适与精神异常：出现持续性乏力、头晕、头痛，食欲明显下降，或出现精神萎靡、烦躁不安、意识模糊等情况，提示身体可能出现了全身性炎症反应。
3. 伤口异常表现：伤口周围出现红肿、疼痛、发热，或伤口渗液增多、渗液颜色异常、带有异味，伤口愈合缓慢甚至出现溃烂。

这些都是伤口感染加重，可能引发脓毒症

**科学应对：小伤口也需用心呵护**  
预防脓毒症，关键是做好小伤口的处理与护理，及时应对感染信号，同时增强自身抵抗力，从多方面规避风险，守护身体健康。

1. 伤口的正确处理：受伤后及时用清水冲洗伤口，清除污物，再用消毒用品进行彻底消毒，避免伤口残留细菌。若伤口较深、污染严重，需及时就医，接受专业的清创和消毒处理。

2. 伤口的日常护理：消毒后的伤口做好包扎防护，保持伤口干燥清洁，避免接触污水、污物。定期观察伤口状态，若出现红肿、渗液等异常，及时进行二次消毒或就医处理。

3. 全身状态的调理：养成健康的生活习惯，保证充足的睡眠，均衡饮食，适度运动，增强身体抵抗力。有慢性疾病的人群，规范控制病情，减少感染的风险，同时留意身体的异常信号，及时干预。

看似微不足道的小伤口，背后可能隐藏着脓毒症的风险，所谓“千里之堤，溃于蚁穴”，正是对小伤口引发严重后果的生动写照。脓毒症虽凶险，但并非不可防、不可治，关键在于早识别、早处理、早干预。学会正确处理小伤口，警惕脓毒症的早期信号，用心呵护每一处微小伤口，同时增强自身抵抗力，才能有效规避感染风险，远离脓毒症的威胁，守护好自身的生命安全与身体健康。

(霍邱县人民医院重症医学科 刘莉)

分有益的电解质，期间需要通过精确配置液和频繁监测来维持电解质平衡。

面对CRRT治疗，家属最关心的莫过于安全性和患者的感受。CRRT是ICU成熟的治疗技术，操作团队由经验丰富的医生、护士组成。治疗前会对患者身体状态进行全面评估。治疗中全程监测血压、心率、血氧等生命体征，及时调整治疗参数，最大程度保障治疗安全。机器也会实时监测各项压力指标，一旦出现异常会立即报警，医护人员第一时间处理。治疗过程中，患者通常处于镇静或睡眠状态，不会感受到明显痛苦。治疗设备运行平稳，仅需通过导管建立血液通路，无额外创伤。护士会每小时记录患者的生命体征和治疗参数，密切观察患者的反应。治疗和护理会根据患者的病情严重程度、器官功能恢复情况而定，可能持续数天至数周。CRRT不是“治愈手段”，而是为其他治疗争取时间的“桥梁”。待患者肾脏功能逐渐恢复，病情稳定后，医生会评估并停用CRRT。CRRT并非绝对比普通透析好。两者是针对不同病情的精准选择，选择的核心是患者的病情状态和治疗需求，适配才是最优解。

CRRT是重症医学领域的重要技术，它用温和而持续的方式帮助危重症患者守住器官功能，等待身体自我修复。了解CRRT，既是读懂医学技术的严谨与温度，也能让我们在面对重症救治时，多一份理解、少一份焦虑。

(六安市中医院 陈红)

## 术后肠道功能恢复实用指南

做过手术的患者，相信都被医生或护士追问过：“排气了吗？”这看似普通的询问，其实是对患者健康进行评估的重要指标。术后是否排气，代表着患者肠道功能的恢复情况，也是术后康复的开始。那么，术后排气为什么如此重要？患者术后又该如何促进肠道功能恢复？

**术后为什么要排气？**  
患者在做完腹部手术后，麻醉药物、手术刺激和伤口疼痛等影响，会使肠道蠕动功能减弱。再加上术后患者需要卧床休养，说话或张口呼吸时可能会吞咽气体并堆积在肠道内，延缓了肠道功能恢复，从而引起腹胀、腹痛等不适症状。此外，手术前后的禁食、禁水均会引起肠道功能障碍。手术中因出血导致大量钾离子流失，引发低钾血症也会使术后腹胀加重，如果不能及时排气，患者便不能进食，甚至引发更严重的并发症。因此，帮助患者尽早排气显得尤为重要。

**术后排气的重要性**  
一般情况下，患者在腹部手术24小时后，肠道功能逐渐开始恢复，但仍然有气体积聚在肠道内，无法正常排出。患者是否排气，是医生评估其何时进食、何时进行术后康复的关键指标。只有正常排气，才表明患者肠道恢复了蠕动，进而进行下一步治疗和护理指导。

**一、避免腹部并发症**  
由于肠道蠕动减弱甚至停止，和内容物长时间滞留，不仅会引起腹胀、腹痛，还会阻碍伤口愈合，增加伤口出血、裂开的风险。更为严重的是，这种情况可能诱发肠粘连、肠梗阻等严重并发症。由于腹部手术有创伤，伤口在修复和愈合的过程中极易与周边组织发生粘连，造成肠粘连；如果肠道粘连变得越来越多，则会导致肠道腔内阻塞，进而引起肠梗阻，以及出现剧烈腹痛、停止排便排气等严重症状；甚至出现肠道缺血或坏死，只能通过手术将粘连部位松解或切除坏死部分，这会让学生更加疼痛，住院时间也会延长。只有促进排气，才能避免这些并发症的发生。

**二、判断进食的标准**  
没排气之前，盲目进食只会加重肠道负担，食物堆积在肠道内会引发腹胀或呕吐，甚至导致恢复进食的时间延后。而排气后，肠道开始蠕动，消化食物的能力也得到了进一步的恢复，此时进食才能让患者吸收到食物中的营养成分，进而为身体的恢复补充能量。排气后，患者需要先吃少量流质食物，如果身体未出现异常症状，可以慢慢过渡到半流质食物，再慢慢恢复正常饮食，为身体恢复提供更多的营养。

**三、改善身体状态**  
术后腹胀会使腹部膨胀，对胸腔造成一定的挤压，影响正常的呼吸节奏，进而导致睡眠质量下降，而且腹胀也会影响患者的身体和心理健康。但在排气后，腹胀、腹痛症状会明显减轻，且不会引发其他不适。患者可以更好地休息，恢复体力，能够良好地配合医生进行康复治疗。

**促进肠道功能恢复四要点**  
**一、术后尽早活动**  
术后尽早活动，是促进肠道蠕动恢复的关键。大部分患者会因为伤口疼痛，而选择卧床休息，但长期不活动反而会延长肠道功能恢复的时间。一般情况下，如果病情稳定，伤口也没有出血等异常症状，患者应由家属或医务人员协助，先从床上翻身、坐起开始，再过渡到床下行走。就算只在病房内走动一下，都可以活动肢体，刺激肠道蠕动，加速肠道功能的恢复，降低血栓的形成风险。

**二、腹部推拿**  
如果患者在术后6小时身体状态良好，腹部没有明显的疼痛，可咨询医生，在其指导下由家属为患者进行腹部推拿。推拿时按照顺时针方向，围绕着肚脐进行轻柔推拿，每次推拿的时间保持10~15分钟即可，这样可以有效地刺激肠道蠕动，加速排气。需要注意的是，推拿按摩时，一定要保持力度适中，不可用力按压，避开伤口部位，以免引起出血等问题。在推拿过程中，如果患者有剧烈的腹部疼痛或腹胀，应立即停止推拿，并及时告知医生。

**三、调整饮食结构**  
家属切勿擅自给患者喂食，以免加重腹胀等不适症状。应严格遵循医嘱，患者在没有排气之前，不可盲目进食，口渴时可少喝一些温水。排气之后，也不能马上吃油腻、坚硬的食物，要遵循由稀到稠，由少到多的原则。从流质食物(如米汤、无渣蔬菜汤等)入手，少量多餐，每餐不要吃得太饱，同时避免食用牛奶、豆浆、红薯等容易产生气体的食物，以免肠道生成更多的气体，加重腹胀。随着肠道功能逐渐恢复，可以逐渐增加半流质食物，如鸡蛋羹、稀粥和烂面条等，再逐渐向正常的饮食转变。

**四、腹部热敷**  
如果出现肠道痉挛，可以使用热毛巾敷在腹部，温度以不烫手为宜，每次敷15分钟左右。通过热敷的温热刺激改善腹部的血液循环，减轻平滑肌收缩，促进肠道蠕动，进而加速排气。这种方法安全无副作用，适用于大部分手术患者，特别是对因肠道痉挛引起的腹部疼痛有较好的疗效。

术后顺利排气，不仅是患者肠道功能恢复的首要标志，也是医生评估其能否进食以及缓解腹胀等不适的关键指征。因此，在康复初期，患者应积极配合医护人员的指导，严格遵守关于早期活动、饮食过渡及各项护理的安排。唯有如此，才能有效促进肠道功能尽快恢复，为后续的整体康复奠定坚实基础，从而早日回归健康生活。

(寿县人民医院 程伟)

中医认为，小儿“脏腑娇嫩，形气未充”，其肺、脾、肾等脏腑功能尚未发育健全，身体抵抗力相对较弱，因此容易受到外邪的侵袭。咳嗽虽然是肺系疾病的主要临床表现之一，但其发生往往与脾胃功能的强弱密切相关。

“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，这句话形象地解释了脾胃功能失调与水湿代谢之间的关系。若脾胃运化功能失常，水湿不能正常输布和代谢，便会聚湿生痰，痰浊随气机上逆，贮积于肺，阻塞气道，影响肺的宣发肃降功能，从而引发咳嗽。因此，中医在治疗小儿咳嗽时，往往强调肺脾同治的思路。既注重宣肺散邪，止咳化痰以治其标，又重视健脾益气、燥湿化痰以治其本，从而达到标本兼治的治疗效果。

**辨别咳嗽类型，对症调理是关键**  
中医讲究“辨证论治”，即根据孩子的具体症状、舌象、脉象等，判断咳嗽的证型，再选用相应的调理方法。以下是几种常见的儿童咳嗽证型及调理方向：

1. 风寒咳嗽  
症状表现：咳嗽声重，痰白清稀。常伴有鼻塞、流清涕、恶寒发热、头痛、肢体酸痛等症。
2. 舌象脉象：舌淡红，苔薄白，脉浮紧。
3. 调理方向：疏风散寒，宣肺止咳。
4. 食疗方推荐：葱白粥。取大米50克、生姜3片、连须葱白3段，加水煮粥，趁热饮用，有助于疏散风寒。

1. 风热咳嗽  
症状表现：咳嗽频繁，痰黄黏稠，不易咳出。常伴有咽痛、口干、鼻流黄涕、身热等症。
2. 舌象脉象：舌质红，苔薄黄，脉浮数。
3. 调理方向：燥湿化痰，理气止咳。
4. 食疗方推荐：二陈汤。取法半夏、陈皮、茯苓各9克，炙甘草6克，煎服。也可用茯苓、薏米煮粥，健脾祛湿。

1. 痰湿咳嗽  
症状表现：咳嗽痰多，色白而稠，胸闷脘痞，食欲不振，神疲乏力。
2. 舌象脉象：舌淡红，苔白腻，脉滑。
3. 调理方向：化痰止咳，理气化痰。
4. 食疗方推荐：桑菊饮。取桑叶、菊花、连翘、杏仁各9克，薄荷、桔梗、甘草各6克，芦根15克，水煎代茶饮。

1. 阴虚咳嗽  
症状表现：咳嗽痰少，口鼻干燥，大便干结或酸臭。食欲下降，手足心热，夜尿不安。
2. 舌象脉象：舌红，苔厚腻，脉滑实。
3. 调理方向：消食导滞，化痰止咳。
4. 食疗方推荐：山楂麦芽水。取山楂、麦芽各10克，莱菔子6克，水煎代茶饮，有助于消食化积。同时注意饮食清淡，减少肉类、油腻食物摄入。

1. 肺虚咳嗽  
症状表现：咳嗽日久不愈，咳声低弱，痰少而稀，面色苍白，气短懒言，自汗盗汗。
2. 舌象脉象：舌淡红，苔薄白，脉细弱。
3. 调理方向：益气养阴，补肺止咳。
4. 食疗方推荐：百合莲子粥。取百合、莲子各15克，粳米50克，煮粥食用，可润肺益气。

**居家护理，辅助康复**  
除了食疗，日常护理对缓解孩子咳嗽也至关重要：  
1. 饮食调理：咳嗽期间，孩子忌食生冷、油腻、甜腻的食物，如冰淇淋、冷饮、糖果、巧克力、糯米等，以免损伤脾胃，滋生痰湿。饮食宜清淡、易消化，多吃富含维生素的蔬菜水果。  
2. 起居调适：保持室内空气流通，避免烟雾、灰尘等刺激。根据气候变化及时增减衣物，防止受凉或过热，保证孩子充足的睡眠，避免过度劳累。  
3. 简易推拿：家长可学习一些简单的推拿手法，如按摩肺俞穴(背部第三胸椎棘突下，左右旁开1.5寸)、膻中穴(胸部正中线，两乳头连线之中点)、天突穴(胸骨上窝正中)，每次按摩35分钟，有助于宣肺理气、化痰止咳。  
4. 心理关怀：长期咳嗽可能影响孩子的情绪，家长应给予足够的耐心和陪伴，营造轻松愉快的家庭氛围，帮助孩子树立康复信心。

**何时需要就医？**  
食疗和居家护理适用于咳嗽症状较轻或辅助治疗。如果孩子出现以下情况，应及时就医：1. 咳嗽持续超过两周未见好转或加重；2. 伴有高热、呼吸急促、喘息、胸痛等症；3. 精神萎靡、食欲严重下降；4. 咳嗽呈阵发性、痉挛性，或伴有鸡鸣样回声。

儿童反复咳嗽，病因复杂，家长切勿盲目给孩子使用抗生素或强力镇咳药。中医通过辨证施治，从整体调理入手，结合食疗、推拿和日常护理，往往能取得良好的效果。耐心观察，细心照料，才是帮助孩子摆脱咳嗽困扰的根本之道。

(安徽省涡阳县中医院儿二科 高贝贝)



## 致歉信

本人许婷婷，因法律意识淡薄，在微信朋友圈销售有毒、有害食品的行为，严重违反国家食品安全法律法规，侵害了不特定消费者的身体健康与合法权益，损害社会公共利益。我已深刻认识到自身行为的违法性与危害性，对此深感愧疚、悔恨万分。现通过公开方式，向全体受害消费者、向社会公众致以最诚挚的歉意！我郑重承诺：今后必将认真学习法律法规，严守食品安全与法律红线，绝不再触碰法律底线，自觉接受社会与执法机关监督，做守法公民，不做任何违法违纪的事。

许婷婷

## 注销公告

六安市裕安区爱家仁社会工作服务中心(统一社会信用代码:52341503MJA9829104)经理会议决议终止，已成立清算组(组长:周悦，成员:杨璐、於大磊)，负责清算工作。请债权人自本公告发布之日起45日内，向本中心清算组申报债权。

联系地址:安徽省六安市裕安区小华山街道恒生阳光城社区四楼110室。

联系电话:13905648910

特此公告

六安市裕安区爱家仁社会工作服务中心

## 遗失

遗失金寨县黑毛猪养殖协会的社会团体法人登记证书正、副本，证号:51341524MJB0138125，声明作废。

遗失高潮军人残疾证，编号:皖军N028818，声明作废。

遗失六安市金安区小巨蛋歌城食品经营许可证，编号:JY13415020067884，声明作废。