

“中医谈防病养生”

系列报道之三十八

中医专家经验相授21字抗“疫”锦囊

助您当好健康“第一责任人”

本报记者 麦博 通讯员 黄睿 刘文琴 陈珂

在当前疫情防控形势下,每个人都是自己健康的“第一责任人”。中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任、第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师李建军教授、副主任黄启辉副教授指出,从中医的角度看,“扶正气”是保持身体健康的关键。专家指出,中医抗“疫”要点在于“早预防、早诊断、早隔离、早治疗、扶正气、重祛邪、防传变”。

“正气存内,邪不可干”

李建军教授介绍,中医认为“正气存内,邪不可干”,“邪之所凑,其气必虚”,人体感染疾病,其内因是人体正气不足,疫毒之所以侵犯人体,主要由于“正气虚”,反之“正气不虚”,

疫毒就不能侵犯,即使得病,也往往症状比较轻,预后好,痊愈快。

“正气”集中体现在人的抗病能力。李建军教授认为,对尚未感染病毒者,应该养护好精气神,令病毒无

由侵袭;对已经感染病毒,尚未出现临床症状者,应该在做好隔离的同时,减缓病情,防止加重;对已经确诊患病并出现典型症状者,应该做到扶正祛邪,祛邪而不伤正。

四剂药方,按需服用

中山大学孙逸仙纪念医院中医科团队根据《广东省新冠肺炎中医治未病指引》,结合专业意见,总结出四剂有助于特殊时期提高抵抗力的中药药方。

第一剂:李建军主任经验方。李建军主任根据中医对疫病因病机认识及岭南之地,湿气较盛,皮肤腠理疏松的特点,结合现代药理知识,自拟了防治新冠肺炎经验方——圣愈金盾方,该方以小柴胡汤、玉屏风散、平胃散加减而成,具有健脾补肺、避秽解

毒,疏肝理气,解郁除烦的功效。方药组成为:苍术、柴胡、黄芩、党参、大枣、黄芪、白芍、防风、茯苓、贯众、银花、甘草等,以水煎服,每日1剂,可连续服用5~7天,适用于密接人群、一线抗疫人员的预防及居家隔离人群、无症状感染者的防治。

第二剂:普通成人预防推荐方。方药组成为:藿香、苍术、金银花、连翘、芦根、黄芪、防风,以水煎服,每日1剂,可连续服用5~7天。

第三剂:老年体虚者推荐方。方

药组成为:黄芪10克、防风6克、佩兰6克、金银花6克,开水冲泡,可代茶饮。

第四剂:儿童预防方推荐方。方药组成为:太子参10克、防风5克、金银花3克、炒山楂3克,开水冲泡,可代茶饮。

以上四剂预防药方具体用量,可咨询专业中医师根据个人身体情况进行加减,此外玉屏风颗粒、藿香正气丸(水、口服液)、小柴胡颗粒等中成药也有不错的治疗功效,但需要在医师的指导下合理使用。

特色外治,亦有妙用

黄启辉副教授指出,除了内服中药,一些中医特色的外治法,对于新冠肺炎的预防和治疗也有功效。

1. 中药熏蒸、佩戴辟秽香囊:以藿香20克,苍术20克,菖蒲15克,草果10克,白芷15克,艾叶10克,苏叶15克,薄荷10,贯众20克。水煎,室内熏蒸或研末制成香囊佩戴。

2. 中药熏洗:用艾叶水或温水泡脚,时间15~20分钟。对于不能内服中药的人群,可用相应汤剂熏洗(泡

澡、泡脚等)。

3. 穴位保健按摩:新型冠状病毒肺炎患者早期有外感症状,同时常见胃肠功能受到损伤,表现为胃口差、肚子胀、肚子响,大便稀烂或者大便不通,可对足三里穴位进行自我保健按摩,可有效改善胃肠功能和外感症状。

(1)足三里穴:具有明确的调节肠道功能,能健脾化湿,生发胃气作用。定位方法:在小腿前外侧,犊鼻

下3寸,距胫骨前缘一横指处。

按摩方法:找到穴位后,用拇指或中指按揉、按压。穴位定位正确后,按压足三里穴会出现明显的酸痛、酸胀感觉。这是正常的反应,按压的力度以出现这种感觉为宜。每次按揉5分钟,每日多次。

(2)耳穴按摩:摩擦耳轮、提拉耳尖、下拉耳垂、鸣天鼓。每日晨起按摩20分钟,用力适中,以局部酸、胀、痛、麻为度。

居家防护,扶正避浊

当前疫情防控形势之下,市民居家保持良好的心情,“静心气”,适当缓解焦虑有利于疫情防治,中医专家介绍,日常作息也可以围绕“扶正避浊”开展。

“静心气”,即保持精神内守,舒心气、畅心神、怡心情,勿躁勿虑勿恐慌。可以通过这些方式实现:积极联想,主动去联想一些积极、放松的场景,以利改善心态。放松训练,利用意念依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等各部位进行放松,最后达到全身放松的目的。正确释怀,通过

写日记、亲朋间的有效沟通,或者寻求专业人士帮助等途径和方式,宣泄不良情绪。聆听音乐,音乐可以达到镇静、安神的功效,可缓解负性情绪,并可增强机体免疫力,改善健康状况。

“扶正气”的要点有:

(1)饮食宜清淡、规律,营养搭配均衡,多饮水,多食用水果、蔬菜及牛奶、鸡蛋等。

(2)作息应规律,晚上十一点前睡觉为好,保证充足睡眠。

(3)适当多喝水;少食油腻、煎

炸、烧烤、辛辣食物;不宜过多进食生冷寒凉的水果。

(4)适当锻炼身体,避免过度疲劳。推荐普遍采用八段锦、养生桩、太极拳等,每天进行练习。运动以微微出汗为佳,大量出汗伤津耗气。

“避浊气”的要点有:

(1)勤通风,戴口罩,注意手卫生,避免到人群聚集场所,保持居室卫生清洁、空气流通,以切断传染源。

(2)做好环境卫生工作,保持生活、工作场所干净、整洁。



千图网供图