



中医“治未病”八大妙招防新冠

为发挥中医“治未病”及中医在新冠肺炎防治中的独特优势,湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)组织包括国医大师、全国名中医、省内名中医等在内的多位专家进行反复研讨,除了提供湖南省中医药管理局最新版防疫方外,还推荐包括中药膏方、防疫中药香囊、中药足浴方、脐灸、火龙罐、鼻孔灸等一系列防疫、提高免疫力的药品和非药物方法。

该院副院长、主任医师肖长江表示,易感人群、高危人群、体虚羸弱人群都适合服用抗疫预防方,成人、儿童的处方有一定区别,而对于无症状感染者,也推荐服用相应的治疗方。对于轻症、重症患者,则应在医生指导下遵循湖南省中医药管理局新版方案进行随证加减治疗。

一、湖南省中医药管理局最新预防方(节选2022年第二版)

1. 抗疫预防方

【适应人群】①易感人群及高危人群。②适用于新冠肺炎确诊患者的密切接触者,现在属于医学观察病例或医学隔离病例。

(1) 成人方

【治法】益气固表、辛凉御邪
【主方】芪防散、银翘散加减
【参考方药】黄芪15克,防风10克,金银花15克,连翘10克,板蓝根10克,菊花10克,芦根15克,薄荷(后下)5克,大枣10克,甘草6克。

【服法】每日1剂,水煎400毫升,每日2次,连用3天。

(2) 儿童方

【治法】益气固表、辛凉御邪
【主方】玉屏风散加味
【参考方药】黄芪10克,白

术5克,防风3克,薄荷(后下)3克,芦根10克,连翘6克,甘草3克。

【服法】每日1剂,水煎100~200毫升,每次服用50~100毫升,每日2次。

2. 无症状感染者(疫邪外犯)

【适应症】适用于无明显临床症状、影像学未见肺炎表现、新冠病毒核酸检测阳性的病例。

(1) 成人方

【治法】辛凉透邪
【主方】银翘散、桑菊饮加减
【参考方药】金银花10克,连翘15克,桑叶10克,菊花10克,板蓝根15克,芦根15克,苦杏仁10克,薄荷(后下)6克,甘草6克。

【服法】每日1剂,水煎400毫升,每日2次。

(2) 儿童方

【治法】辛凉透邪
【主方】加减银翘散
【参考方药】金银花5克,连翘5克,薄荷(后下)3克,芦根10克,薏苡仁15克,板蓝根6克,甘草3克。

【服法】每日1剂,水煎100~200毫升,每次服用50~100毫升,每日2次。

二、中药膏方

中药膏方是中医“治未病”常用的剂型,适合老年体虚的人。固表防感膏能益气固表,增强机体免疫力,预防多种呼吸道病毒、细菌感染。

三、芳香辟疫香囊

中药香囊防疫辟邪有着悠久的历史,医院推出“芳香辟疫大香囊”“芳香辟疫小香囊”“芳香辟疫宝宝装”三种规格的香囊,供大家选用。



四、中药足浴

治疗各种外感病,不论风寒风热,发汗解表都是重要治法。医院推出足浴方“苏仙足浴散”,能够解表散寒、舒经活络,尤其适合外感初起,42℃左右水温泡脚30~40分钟,大多数人会出微汗,同时配以热粥一碗,效果更佳。

五、脐灸

肚脐中医称为“神阙穴”,做脐灸治疗能温补壮阳,调理脾胃,增强抗病毒能力。

六、火龙罐

火龙罐罐体内有支点,可点燃地道药材蕲艾制成的艾柱。火龙罐能增强机体抵抗力,疏通经络,补益脏腑,调和阴阳。

七、穴位贴敷

穴位贴敷利用温热药物,在肺腧、膏肓、定喘、膻中、天突、足三里、曲池等穴位进行外治,能温阳驱寒,增强免疫力,对防疫同样有帮助。

八、鼻孔灸

每天回家后用艾条点燃进行鼻孔灸,能够利用艾条燃烧所产生的物质杀灭鼻腔粘膜和鼻毛中粘附的病毒等微生物。方法:点燃艾条,微微抬头,避免烟雾直接熏入鼻孔,轮流灸左右鼻孔各5~10分钟左右,直到额头微微出汗为止。

通讯员 潘静 杨文丽

小儿外感发热 穴位推拿有助退烧

小儿发热多半因外感六淫和饮食内伤所致。小儿形气未充,腠理疏薄,邪气从口鼻皮毛侵入,郁闭肺气,人体卫气被扼于里,正邪相争而发热,使用“打马过天河”和“推六腑”配合能达到清热解毒、发汗解表之功。食积发热的小儿一般有以下前兆:舌苔白厚腻、口臭、烦躁、手足心热、腹部发热、大便干结,若出现食积端倪,家长应尽快选择“揉板门”“揉天枢”,配合“推六腑”进行化积导滞、通腑泄热。

发烧不能一味地退烧,应及时到就近医院发热门诊就诊,居家紧急情况下亦可运用穴位推拿。穴位定位及按摩方法如下:

按大椎 在后项,第七颈椎棘突下凹陷处。

【操作】用拇指指甲掐或指端按,继加揉共约30次,分别称为掐大椎,或按大椎。

【作用】退热解表。

推三关 在前臂桡侧,自腕横纹至肘横纹呈一直线。

【操作】用拇指桡侧面或食指、中指面自腕背推向肘,称推上三关;用食指、中指面自肘推向腕背,称推下三关。每次治疗推约100次(按:男,三关推上;女,三关推下)。

【作用】发寒解表,温阳散寒。

退六腑 在前臂尺侧,自腕横纹至肘横纹呈一直线。

【操作】用拇指面或食指、中指面自肘推向腕或自腕推向肘,称退六腑或推六腑。每次治疗推100~300次,或推至该处皮肤发凉为度。(按:男,退下六腑;女,推上六腑)。

【作用】清热,凉血,解毒。

清天河水 前臂内侧正中,自腕横纹至肘横纹呈一直线。

【操作】操作者一手持小儿手部,另一手食、中指面自腕横纹推向肘横纹100~500次,称清(推)天河水。

【作用】清热解表,泻火除烦。

内劳宫 手心(微握拳无名指对应处)。

【操作】用掐、揉法,分别称为掐内劳或揉内劳,临床往往用掐后加揉,每次掐揉20~30次。

【作用】清热除烦。

清肺经 无名指螺纹面。
【操作】旋推为补,称补肺经;直推为清,称清肺经。补肺经和清肺经统称推肺经。每次治疗推100~500次。

【作用】宣肺清热,化痰止咳,疏风解表,补益肺气。

湘西土家族苗族自治州中医院 推拿科主治医师 彭南彩

千家药方

冻疮验方三则

◆ **红灵酒** 当归、肉桂各6克,红花、川椒、细辛、干姜各3克,白酒或75%酒精100毫升。将上药择净,研为粗末,共密封浸泡1周后即成,浸泡时每天摇动数次。对冻疮初起、局部红肿硬痛者,取温水浸泡患处5~10分钟后,拭干,再用本品适量外搽患处,每日3次,并揉搓至局部发热,连续1周即可。

◆ **麻黄桂枝汤** 麻黄、桂枝、细辛、川椒各30克。将诸药择净,水煎取汁,放入浴盆中,待温时洗浴患处,每日2~3次,每次15~20分钟,2日1剂。

◆ **桂枝酊** 桂枝15克,细辛、干姜各10克,红花5克,白酒200毫升,同浸泡1周即成。使用时用棉签蘸药液外搽患处,并揉搓至局部发热,每日2~3次。

湖北远安县中医院 主任医师 胡献国 献方

肥人多痰

“肥人多痰,瘦人多火”,是中医学中对先天体质差异致病的基本认识。

“肥人多痰”既可能是脾胃虚造成,也可能是脾胃不虚造成。脾虚者,则津液运化失常,脾为生痰之源,水液代谢障碍转而化生痰湿,痰湿内蕴则成肥胖。脾胃不虚,食欲旺盛者,喜食高热量、高脂肪的肥甘厚味及酒水饮料,且无节制,该类食物不易消化吸收,久而久之,在体内聚而成痰。此处“痰”包括呼吸道有形之痰,或无形之痰,以舌、脉见痰象为依据。形

瘦人多火

体肥胖的人,多表现为胸闷气短、倦怠乏力、舌苔厚腻、脉象弦滑等痰湿壅盛的征象。肥胖之人,若不节制饮食,积极调治,痰湿停滞体内,必将影响脏腑经络的生理功能,引起各种疾病。

大量的临床实践证明,瘦人往往肝肾阴虚在先,阳气相对偏亢,易生内火,所以说“瘦人多火”。火为阳邪,消耗真阴,体型自然也就偏瘦。此种人临床常见有盗汗、烦躁失眠、牙痛、咽痛、舌红少苔等症。

来阳市中医医院 伍婷婷