



编者按：中医是一种医学体系，是中华文明的重要组成部分。《大众卫生报》、新湖南·湘健频道作健康类专业媒体，特邀全国政协委员、湖南医药学院院长、中医领域权威专家何清湖教授打造《清湖说中医》报、端融媒体专栏。何清湖教授是中医治未病学科体系以及中医亚健康学科体系的创始人，马王堆医学文化的权威专家，力倡湖湘中医文化，促进中西医结合教育，被行业誉为中西医结合教育家；首倡“中医+”思维；荣获“典赞·2022科普中国”年度科普人物提名。该专栏旨在依托何清湖教授的研究成果与理论研究，以科普的形式，将中医的智慧与精髓传递给每一位热爱生命、追求健康的读者。

2025年5月27日 星期二 编辑：郭芝桃 陈艳阳 邮箱：26694992@qq.com 版式：洪学智

湿邪作祟缠绵难愈？ 中医解析“低热新冠”：护脾胃扶正气是关键

根据中国疾病预防控制中心发布的2025年4月全国急性呼吸道传染病哨点监测情况显示，近期新型冠状病毒检测阳性率呈上升趋势。与往年的“高热迅猛”不同，本轮新冠以低热反复、咽干咳嗽、乏力纳差、腹泻或黏腻不适为典型表现，部分患者甚至无明显发热，仅觉周身困重、嗅觉减退。

中医认为，此与春夏之交“暑湿当令，兼夹疫毒”密切相关。外受湿毒之邪，内困脾胃阳气，导致“正虚邪恋”，病势虽缓却缠绵难愈，尤其中青年人群因作息不规律、贪凉饮冷，湿毒更易趁虚而入。

四大核心症状的中医解析与应对

1. 咽干咳嗽（肺燥夹湿）

表现：干咳无痰或痰黏难咳，咽喉干痒如“冒火”，夜间加重，用润喉糖、西药止咳效果不佳。

中医对策：润肺化湿，可用桔梗、麦冬各10克，陈皮6克，煮水代茶饮，适合干咳少痰；痰多色白黏腻者，加茯苓15克、炒白术10克，健脾祛湿。

禁忌：忌过早用镇咳药，以免“闭门留寇”。

2. 低热乏力（气阴两虚夹湿）

表现：体温在37.3~38℃之间波动（午后明显），伴倦怠乏力、食欲不振，动则汗出。

中医对策：益气养阴，轻清透热。推荐太子参15克、荷叶10克、白茅根15克，煮水代茶饮，或服用生脉饮（含党参、麦冬、五味子），配合保和丸化解湿浊。

禁忌：忌盲目用退烧药，以免伤正。

3. 腹泻或黏腻（湿困脾胃）

表现：大便稀溏黏马桶，或腹痛隐隐（伴腹胀、口黏口苦），易误判为肠胃炎。

中医对策：芳香化湿，醒脾止泻。建议服藿香正气水（丸），或用炒山药20克、炒扁豆15克、佩兰10克，共煮粥。

禁忌：忌生冷油腻（如冰饮、火锅），防加重湿滞。

4. 嗅觉减退（湿浊闭窍）

中医解析：“鼻为肺窍”，湿毒上蒙清窍所致。

中医对策：每日用辛夷花5克、薄荷3克，煮水熏鼻，配合按揉迎香穴（鼻翼旁开1厘米）、耳的外鼻穴，促进气血流通。

预防关键： 顾护“正气”与“脾胃”

1. 避湿护阳，忌贪凉伤正

室内空调温度不低于26℃，夜间盖腹防受凉；拒绝“冰奶茶+火锅”冰火两重天饮食，以免损伤脾胃阳气。晨起可喝生姜红枣茶（生姜2片+红枣3枚，煮水），温脾化湿；舌苔厚腻者，加炒白扁豆10克，同煮。

2. 芳香化浊，提升免疫力

居家可用艾叶、石菖蒲共煮水拖地，或佩戴含藿香、苍术、冰片的中药香囊（孕妇慎用），通过嗅觉刺激激发免疫。

3. 穴位按摩

每日按揉足三里（膝盖下4指）、阴陵泉（小腿内侧高点）各3分钟，健脾利湿；气虚者加按气海穴（脐下1.5寸），培补元气。

4. 食疗方

清暑化湿粥。取粳米100克、荷叶15克、炒薏米30克、紫苏叶5克、绿豆20克（体质虚寒者减半），共煮粥。荷叶、紫苏叶可升清降浊，薏米健脾利湿，适合预防期间调理湿热体质。



中医用药提醒： 辨证为先，勿盲目“囤药”

1. 风热初起（咽痛、黄痰、舌尖红）

可选银翘解毒丸，配合金银花（山银花）、薄荷代茶。

2. 寒湿困脾（腹泻、白痰、舌苔白腻）

首选藿香正气系列，忌用寒凉药（如板蓝根、牛黄解毒片），以防加重湿寒。

3. 恢复期调理（久咳、乏力、口干）

用玉竹、百合各15克，麦冬10克，陈皮6克，共煮水，或服参苓白术散健脾益肺，忌过早进补（如人参、阿胶），以免壅塞气机。

中医防疫口诀

春夏之交湿毒兴，贪凉饮冷伤脾经；咳嗽低热莫轻忽，芳香化湿护正行；藿香佩兰醒脾胃，足三里穴常按灵；辨证施护三分治，平和心态保安宁。

本轮新冠疫情虽“低调”，却提醒我们：健康之本在“顺应天时、顾护脾胃”。若出现持续低热、咳喘加重或基础病波动，应及时就医辨证调理；轻症者不必恐慌，通过清淡饮食、规律作息、适度艾灸（如关元穴）扶正气、化湿浊，自能“正气存内，邪不可干”。

湖南医药学院校长、

湖南中医药大学教授、

博士生导师 何清湖

湖南医药学院教授、主任医师 肖尊雄

湖南道地药材⑫

硫化物类矿物辰砂族辰砂，主含硫化汞（HgS），《中国药典》2020版收载的名称为朱砂。采挖后，选取纯净者，用磁铁吸净含铁的杂质，再用水淘去杂质和泥沙。

魏晋时《吴氏本草经》载丹砂曰：“或生武陵”，丹砂即辰砂。南朝梁《本草经集注》：“乃出武陵、西川诸蛮夷中。”宋《开宝本草》：“今出辰州（今怀化市北部）、锦州（唐时建置，辖今湖南省凤凰县、麻阳苗族自治县、花垣县，贵州省铜仁市、松桃苗族自治县）者，药用最良。”《本草

辰砂

图经》：“今出辰州、宜州、阶州，而辰州者最胜，谓之辰砂。”以“辰砂”之名入选了中华中医药学会2020年出版的《道地药材标准》。

武陵山脉为全国唯一矿区，湖南省辰砂的道地产区以凤凰县为核心，另有新晃县等地。所产辰砂药材品质优良，颗粒较大，多呈片层状，颜色鲜红。

根据2020年版《中国药典》规定，辰砂性味甘，微寒；有毒。归心经。具有清心镇惊、安神、明

目、解毒之功效。用于心悸易惊、失眠多梦、癫痫发狂、小儿惊风、视物昏花、口疮、喉痹、疮疡肿毒。注意：辰砂有毒，不宜大量服用，也不宜少量久服；孕妇及肝肾功能不全者禁用。

辰砂应用的主要中药方剂有小儿惊风散、更衣片、缠喉散等。国家基本药物目录中家喻户晓的要药安宫牛黄丸中，也含有朱砂，有清热解毒、镇惊开窍的功效。

湖南省中医药研究院

中药资源研究所

副所长 副研究员 金剑



“十八反”“十九畏”， 带你了解中药的配伍禁忌

中药的用药禁忌包括配伍禁忌、证候用药禁忌、妊娠用药禁忌、服药饮食禁忌等方面。下面我们来聊聊配伍禁忌中的“十八反”和“十九畏”，很多人都熟悉“十八反”“十九畏”歌诀，但不一定知道它们的具体内容。

“十八反”歌诀为：本草明言十八反，①半夏贝蔹及攻乌，②藻戟遂芫俱战草，③诸参辛芍叛藜芦。

解析：

一、第①句“半夏贝蔹及攻乌”，其中的“半”指半夏，“蔹”指瓜蒌，“贝”指贝母，“蔹”指白蔹，“及”指白及，“攻”即反乌头。所以，第①句的意思是：半夏、瓜蒌、贝母、白蔹、白及都反乌头，都不能与乌头同用。

要注意的是，其中还有一部分药物包括它们的不同炮制品及不同的用药部位，比如下面这些：

1. 半夏：包括半夏各种炮制品如清半夏、法半夏、姜半夏。

2. 瓜蒌：包括瓜蒌皮、瓜蒌子、全瓜蒌、天花粉。

3. 贝母：包括川贝母、浙贝母、平贝母、伊贝母、湖北贝母等所有贝母，但土贝母除外。

4. 乌头：包括川乌、草乌、附子及它们的炮制品。

二、第②句“藻戟遂芫俱战草”，其中“藻”指海藻，“戟”指大戟（京大戟/红大戟），“遂”指甘遂，“芫”指芫花，“战草”指反甘草。所以，第②句的意思是：海藻、大戟（京大戟/红大戟）、甘遂、芫花都反甘草。

三、第③句“诸参辛芍叛藜芦”，其中“诸参”包括：沙参（南、北沙参）、西洋参、人参（人参叶、红参）、党参、玄参、苦参、丹参，但太子参除外；“辛”指细辛；“芍”指白芍、赤芍；“叛藜芦”指反藜芦。所以，第③句的意思是：诸参、细辛、白芍、赤芍都反藜芦。

“十九畏”歌诀为：硫黄原是火中精，朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧。巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱。川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺。

解析：

一、“十九畏”的具体内容是：硫黄畏朴硝；水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧；巴豆畏牵牛；丁香畏郁金，牙硝畏三棱；川乌、草乌畏犀角，人参畏五灵脂；官桂（肉桂）畏石脂。

二、朴硝、牙硝、芒硝，玄明粉不能与硫黄、京三棱合用。

邵阳市中医院药剂科 袁良杰