

防控新冠病毒 中医药有良方

□ 谷万里

早在2000多年前成书的《黄帝内经》中提出“治未病”的理念,不仅强调“正气存内,邪不可干”,更对“疫气”这类烈性传染病,提出要“避其毒气”。因此,在做好防护、减少外出、佩戴口罩、避免接触传染源的基础上,积极采用中医方法增强抗疫邪(新型冠状病毒)能力,提高正气(免疫力),有助于新型冠状病毒的防治。

根据《黄帝内经》第一章“上古天真论”中提出的:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”的养生之道,从养生保健方面,推荐以下方法:

起居调护

首先要顺应时令。冬季天气寒冷,要注意防风与保暖,避免呼吸道疾病与旧疾复发。多听舒缓音乐,保证充足睡眠、足够的营养,适当健身运动,可以激发人体的阳气。阳气充足外邪难以侵犯。要保持良好通风,多晒太阳尤其多晒背部,保持手部卫生,正确选用和佩戴口罩,使用消毒液等,是防控新型冠状病毒传播最经济、最有效的措施。

此外,避免去人口密集之处及疾病传染区域。中医还有“芳香辟秽”法,可以点燃苍术或艾叶烟熏(艾叶按3克/平方米,1次/天),对室内空气消毒。

饮食调护

注意饮食,远离野味,不吃不洁、腐败变质的食物或自死、疫死的野畜。忌食过甜的食物,禁食生肉,煮食肉蛋类必须煮熟,注意饮食营养的均衡。少吃或不吃反季节的食物或含添加剂的食物。此外,老年人和小孩要避免冰冷刺激的饮食,以免寒凉食物损伤人体的阳气而易患疾病。

注意多食温热食物,饮热水,喝热粥,少食生冷。多吃新鲜水果,食物以绵软、粥汤等有营养易消化食物为宜。多吃蔬菜,多吃杂粮,饭菜花样要丰富多彩,荤素搭配。烹饪饭菜可适当加些姜、花椒、大蒜、洋葱等辛香调味之品,

起发散解表之功。此次新冠病毒感染患者多有湿邪特点,痰湿体质的人应以清淡饮食为主,少油腻,少吃肉。

中医饮食强调“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气”。由于各种食物含不同的养分,故要调配适宜,不可过于偏食。

可以适当采用中医食疗的方法,如煲汤时加入黄芪30克,增强体质,提高免疫力,抵抗病毒;以冬瓜、萝卜等煲汤祛湿行气;以银耳、莲子、大米熬粥调理咽干口燥;以柠檬片泡水排毒清肠。对于体弱者,可适当多食黄芪、山药等。

药食两用代茶饮推荐

谷氏清肺茶(桔梗、芦根、鱼腥草)、苏叶、藿香、香薷、陈皮各3克,金银花5克。

使用方法:开水泡,代茶饮,每日1剂,如无不适,可观察使用7—14天。

功效:清肺化痰,化湿解毒。

作用:提高免疫力,抗病毒,抗菌消炎,化痰。

说明:上述成分均选自国家公布的药食两用品种,无毒性作用。

制图:许云峰

情志调摄

中医自古强调七情致病,如忧思伤脾肺、过恐伤肾等。病毒流行期间,有人由于过度紧张、恐惧,使机体免疫力下降而患病或使病情加重。保持良好的心态、乐观的精神可以增强免疫力,降低患病风险。

运动疗法

疫情期间,建议减少外出活动,但

应保持适当的运动锻炼,可选择占地面积小,在室内可进行的运动,如八段锦、易筋经、太极拳等中医传统保健功法,或者瑜伽、健身操等。还可在硬件设施允许的情况下,在跑步机上进行慢跑、快走等有氧运动,以锻炼心肺功能,提高免疫力。

穴位保健

艾灸:神阙、足三里,温阳散寒除湿,调理脾胃功能,提高自身免疫力。施灸时将艾条的一端点燃,对准应灸的腧穴部位,约距皮肤1.5—3厘米左右,进行熏烤。熏烤至患者局部有温热感而无灼痛为宜,一般每处灸5—7分钟,至皮肤红晕为度。

按摩:合谷、足三里,轻轻点按,维护肺、脾功能,每个穴位按摩3—5分钟。

(注 神阙穴:位于脐窝正中;足三里:站位弯腰,同侧手虎口围住髌骨上外缘,其余4指向下,中指指尖处;合谷穴:以一手的拇指指骨关节横纹,放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,当拇指指尖下是穴。

足浴保健

基本方:艾叶、生姜、花椒各15克。用法:加水2000毫升,水煎20分钟,取汁足浴。每天1次,每次30分钟。

摩腹保健

唐代名医孙思邈以“食后百步行,常以手摩腹”作为益寿之道。摩腹法具有调和营卫、宣通经络、舒畅气机的养生保健作用。

动作要点:

(1)全身放松,集中思想,闭目内视腹部,自然呼吸。

(2)将两手掌心搓热,双手叠掌置于肚脐上,先顺时针揉摩36次,然后逆时针揉摩36次。这一段操作里,注意掌心与腹部皮肤不分离,掌心带腹部皮肤一起做轻柔缓和的回旋动作,从而带动腹部内部的气机运动。

(3)把掌根抬起,以食指、中指和无

名指三指的指腹放在肚子上(两掌手指相叠),以肚脐为中心点,沿顺时针方向,慢慢转圆圈揉摩,先转小圈,圆圈逐渐向外扩大,直至扩大到整个腹部的最大一圈的边缘,上至肋弓,下至耻骨联合。完成顺时针方向的揉摩后,沿逆时针方向顺前路线转圈,圆圈逐渐缩小,直至回到肚脐的中心点上。可重复5—8次。

需要特别注意的是摩腹法虽然温和和无不良反应,但有几种情况不宜采用,如妇女妊娠期、腹部恶性肿瘤、内脏出血、腹膜炎等。女子月经期一般摩上腹部,下腹部要轻摩或不摩。

香囊防护

成无己研究会研制的“防瘟香囊”,选用紫苏叶、藿香、佩兰、白芷、苍术、羌活、石菖蒲、荆芥、薄荷、金银花共10种中药,装入致密透气小袋,制作成香囊。

香囊可随身携带,也可以挂在卧室、衣柜、办公室、汽车驾驶室等处,起到祛湿化浊、祛风通窍、避秽解毒的功效。每个香囊可使用10天,连用3个,对于新型冠状病毒、流行性感冒均有预防作用。

药物预防

预防新型冠状病毒感染的肺炎应注重调固肺卫、顾护脾胃、祛除湿邪。根据国家新型冠状病毒肺炎诊疗方案,针对新型冠状病毒引起的病症以“湿毒”为主,针对湿邪,选择中成药藿香正气胶囊(丸、水、口服液、软胶囊)、玉屏风散等。

作者系山东省名中医药专家 聊城市人民医院中医科主任、医学博士、主任医师、教授



相关链接

大雪节气养生 八大原则要谨记

本报记者 孙克锋

“‘大者,盛也,至此而雪盛也’,到了这个时节,雪往往下得更大、范围也更广,故名大雪,这个节气养生有八大原则。”12月7日,山东省名中医药专家、聊城市人民医院中医科主任谷万里说。

保暖有讲究。随着大雪节气的到来,气温明显下降,尤其清晨和夜晚气温更低,此时也是呼吸系统疾病和心脑血管疾病的高发时期,因此体质虚弱或有上述病史的人群尤应注意御寒保暖。头颈部、肩背部、胸腹部、足部这几个部位最容易受到寒邪侵袭,更应重点加强防护。头部靠近心脏,血流量大,向外散发热量也多。头部受寒人体热

量散失更多,阳气受损明显,容易出现头痛、头晕、耳痛、鼻塞、流涕等症状;胸背部受寒易致胸阳闭阻、心脉不通而诱发心血管疾病;胸腹部受寒,寒邪直中肠胃易引起腹痛、腹泻等胃肠不适;双足受寒易致机体抵抗力下降而引起呼吸道感染等疾病,因此要密切关注天气变化,提前准备好帽子、围巾、披肩、长袜、大衣、外套等御寒衣物,及时添衣保暖。

健脚有学问。必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。此外,选一双舒适、暖和、轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

饮水有数量。冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水应不少于2000—3000毫升。

调神有方法。冬天易使人身处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是运动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,都是消除冬季烦闷、保养精神的良方。

通风有必要。冬季室内应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

吃粥有早晚。冬季饮食忌黏硬生冷。谷万里说,晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气,特别是糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

早睡有宜处。冬日要“早卧迟起”,早睡以养阳气,迟起以固肾精。

通经有妙招。大雪时节多做按摩疏通经络,可以促进血液循环,增加身体抵抗力,同时还能预防多种心脑血管疾病。首先是敲背,使用穴位按摩捶,由上至下轻敲脊椎两侧的穴位,如敲击时遇到痛点,则应在此点以柔和的力度反复敲击;然后是摩耳,以食指贴耳廓内层,拇指贴耳廓外层,不分凹凸高低处,轻轻捏揉,以捏揉至耳朵轻微发热为宜;再者就是捏指,用一手拇指和食指捏住另一手手指指尖一节的两侧,适度用力揉捏,以不痛为度,此方法能改善末梢血液循环,对手足冰冷者非常有效。