

中医养生

感染新冠后的中医调理

正值腊月，新冠感染人群出现小高峰，针对本轮新冠病毒的特点，周口中医院从中医角度为大家提供缓解感染后症状的方法——主要采用刮痧和拔罐的调理方式，通过经络调理能帮助大家扶正祛邪，方法简单、见效快、无副作用。

发烧

大椎穴至至阳穴刮痧（提升全身阳气，大椎穴重刮），刮风门穴、肺俞穴以疏通卫气，同时可以耳尖放血。

嗓子疼不舒服

刮痧：1.从颈部到鸠尾全部刮透，然后沿肋骨向两侧刮至云门、中府穴（宣理肺气，加快热邪散发，同时提高免疫力）；2.列缺、照海刮痧（列缺：八脉交会穴之一，通任脉。照海：八脉交会穴之一，为肾经滋阴要穴）；3.少商、商阳穴放血。

咳嗽明显

华盖穴、身柱穴拔罐。咳嗽不严重，但一直不好——神

阙穴拔罐（勿过重，5分钟即可）。

浑身酸痛，或病后体虚

1.关元穴、足三里穴、血海穴拔罐；
2.束骨刮痧。
痰多
丰隆穴、阴陵泉穴刮痧。
恶心、呕吐
1.足阳明胃经、胆经重点刮痧（足三里、上巨虚、下巨虚、解溪、太冲重点刮）；

2.中腕穴、不容、承满、梁门处闪罐，中腕穴，双侧天枢穴留罐。

头痛

先刮痧（两侧胆经、风池、安眠、翳风穴、百会、风府为重点）；
按摩手法，先按揉攒竹穴、太阳穴、后脑的风池穴，把重要穴位揉一揉，痛点揉一揉，最后可以用指腹梳头，全面梳理一下。

（供稿：周口中医院 朱春艳）

名医讲堂

疫情当下 该如何养胃

如今疫情管控放开，新冠感染人数逐渐增多，其症状大多表现在上呼吸道，但是胃肠道症状的表现者大有人在。同时，大家在发病的过程中或多或少会有消化道方面的症状，那么该如何应对呢？

脾胃属中焦，脾脏在五行属土。土能生养万物，属后世医家所说的“后天之本”，脾主升，主运化。主升主要是能升水谷精微，主运化主要是能运化水谷精微至五脏六腑和四肢百骸。胃主降，能降浊气及腐熟谷物，所以脾胃的一升一降对我们人体至关重要。它不仅关系着疾病好转的快慢，也会关系到愈后的症状。

有些朋友从开始发病就说：“我一开始发烧就呕吐，吃啥吐啥，喉咙疼，啥也吃不下，还拉肚子。”如果平时经常怕冷胃寒，建议用生姜红糖大枣煮茶，如果痰多者去红糖，先稍微调理一下肠胃，待不呕吐腹泻了，再糜粥自养。所谓的糜粥就是煮得稍烂的粥，容易消化。大多数人认为：与病毒斗争这么厉害，又是吐又是拉，又是发烧又是出汗，身体现在很弱了，吃点好的补补吧！这种观点是错误的，目前患者的身体依然是有表邪，机体需要正气抗邪与表，不能同时顾护于里，如果多吃不易消化实物，加重脾胃负担，都用力去消化了，哪还有力量去祛除表邪？所以，此时依然要求饮食宜清淡，煮粥现在可以用雪梨山药加小米或大米煮粥，要求依然是煮烂。待病毒十去七八，仍需要调理脾胃，后期大多都会有咳嗽、咳痰等症状，中医讲“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，所以，脾胃的调养在后期依然重要，可以用茯苓、百合、琵琶果、山药煮茶煮粥均可。



总之，脾胃的功用在疫情期间会起到一个枢纽的作用，只有养得好，才会带来出其不意的效果。

名医介绍：

郭海军，男，42岁，硕士研究生，主任中医师，周口中医院消化内科主任，毕业于南京中医药大学消化内科专业。2019年首届国家中医临床骨干流派传承继承人，师从江苏省名老中医沈洪等，曾跟随单兆伟、徐景蕃两位中医消化大家抄方学习，于2016年在南京鼓楼医院

学习内科疑难病症的诊断治疗及ERCP技术。是中国中西医结合消化内科专业青年委员、河南省中西医结合学会消化内科分会委员、周口市消化内科专业委员会常委、周口市劳动能力鉴定委员会专家库成员、周口市卫生应急专家。在《广州中医》《光明中医》发表学术论文十余篇。擅长运用中西医结合治疗消化内科常见病多发病，尤其擅长中医治疗消化内科疑难病症。坐诊时间：每周二、周四全天，周日上午。

跟我识中药

中药传说之茯苓



从前有个员外，家里仅有一个女儿，名叫小玲。员外雇了一个壮实小伙子料理家务，叫小伏，这人很勤快，员外的女儿暗暗喜欢上他了。不料员外知道后，非常不高兴，认为两人门不当户不对，差距太大，不能联姻。他便准备把小伏赶走，还把自己的女儿关起来，并托媒许配给一个富家子弟。小伏和小玲得知此事后，两人便一起从家里逃出来，住进一个小村庄。

后来，小玲得了风湿病，常常卧床不起，小伏日夜照顾她，二人患难相依。有一天，小伏进山为小玲采药，忽见前面有只野兔，他用箭一射，射中兔子后腿，兔子带着伤跑了。小伏紧追不舍，追到一片被砍伐的松林处，兔子忽然不见了。他四处寻找，发现在一棵松树旁，一个棕黑色球形的东西上插着他的那支箭。于是，小伏拔起箭，发现在球体表皮裂口处露出白色的东西。他把这种东西挖回家，做熟了给小玲吃。第二天，小玲就觉得身体舒服多了，小伏非常高兴，经常挖这些东西给小玲吃，小玲的风湿病也渐渐痊愈了。这种药是小玲和小伏第一次发现的，人们就把它称为“伏苓”。后来又加草子头为“茯苓”。

本品为多孔菌科真菌茯苓 *Poria cocos* (Schw.) Wolf 的干燥菌核，多于7月~9月采挖，挖出后除去泥沙，堆置“发汗”后，摊开晾至表面干燥，再“发汗”，反复数次至现皱纹、内部水分大部散失后，阴干，称为“茯苓个”；或将鲜茯苓按不同部位切制，阴干，分别称为“茯苓块”和“茯苓片”。

【性味与归经】甘、淡，平。归心、肺、脾、肾经。

【功能与主治】利水渗湿，健脾，宁心。用于水肿尿少，痰饮眩悸，脾虚食少，便溏泄泻，心神不安，惊悸失眠。

【用法与用量】10g~15g。

茯苓主要含三萜类和多糖类2种化合物，具有利尿、抗炎和保肝等药理作用。临床上主要用于慢性盆腔炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿/肿瘤、乳腺增生、多囊卵巢综合征、原发性痛经、盆腔炎、异位妊娠、药物流产、痛经、子宫内膜异位症和冠心病12种疾病的预防与治疗。

（供稿：周口中医院主管中药师 曲永红）

本版个别图片来自网络，版权归原作者，若涉版权，敬请联系我们邮寄稿酬。

每周一方

专家验方：二陈平胃汤

药物组成：陈皮、清半夏、化橘红、茯苓、炒苍术、生姜、炙甘草、姜厚朴。

治法：健脾和胃，祛湿理气化痰。
治疗病症：脾虚寒有湿痰，胃痞

满纳差，食欲不振，胸闷气滞，身重困乏，吐痰不爽，口粘，舌边有齿痕，苔厚腻。