

中医养生

“阳康”后仍感不适？

中医调理助你更快恢复

近期,临床发现新冠患者“阳康”后,大多出现咳嗽、疲倦、乏力、汗多、头痛头晕、胸闷气短、嗅觉或者味觉出现异常、食欲不振、关节和肌肉疼痛、抑郁、焦虑等不适症状。从中医的角度来看,出现的这些问题都是病毒侵袭人体致病,在中医范畴内属于外感风邪。而风邪致病,风性善行而数变,由于个人体质寒热虚实情况的不同,所以在不同病人身上就会表现出各种不同的症状。现针对新冠患者“阳康”后最常见的症状,分别提出中医调理对策:

1.肺部的症状:咳嗽、呼吸困难,心悸、疲劳等。

病毒侵犯呼吸系统,造成组织黏

膜出现炎症、纤维化,中医认为这是外感风邪侵袭所致,因为伤阴,治疗考虑用滋阴润肺、止咳化痰为主,可以通过拔罐疗法,主穴选大椎、风门、肺俞,留罐8分钟~10分钟,小儿也可采用闪罐法,每日1次,3次~5次为1个疗程。常用的方药是止咳散、生脉饮、沙参麦冬汤加减。

2.神经症状:头疼,头晕,嗅觉、味觉异常。

出现这些症状,可能是病毒感染后患者神经轻微缺血缺氧导致,大多数新冠患者头疼为紧张性头疼,表现为中度或重度,两侧头疼、脉动或压迫感、前额或眼眶疼,服用镇痛药效果不佳。有头疼病史的患者,头疼更甚。中医认为

这是感受风寒之邪,邪气上犯头部所致,可以尝试用针灸方法通络止痛,比如通过针百会、神庭、率谷、透角孙等穴位,配合放血疗法来调理改善。

3.关节肌肉疼痛。

病毒感染引起的肌肉疼痛主要是因为患者身体被病毒入侵,体内的免疫系统就会召集细胞因子攻击受感染的细胞。由于我们的免疫系统正在清除病毒,身上就会感觉到酸痛乏力。中医治疗应从健脾胃、养气血、祛湿气入手。脾胃,乃气血生化之源,肌肉骨骼都需要气血的滋养。湿邪重浊,所以以腰部以下酸痛为主,推荐艾灸足三里、承山。也可以通过背部督脉、膀胱经刮痧治疗来缓解腰背部

肌肉酸痛。或者通过推拿疗法及红外线治疗方法来调理腰背部肌肉酸痛。

4.焦虑、抑郁、睡眠障碍。

最近,周边人多数感染了新冠病毒,给人们造成了应激反应,一方面源于对感染病毒的恐慌,另外一方面源于感染后正常的生活、工作节奏被打乱,在这种情况下,不少人容易出现焦虑和抑郁情绪以及睡眠障碍。这时,可以选用清心除烦、养心安神的解郁丸、柴胡疏肝散等方药,针灸可选用膻中、内关、太冲等穴位疏肝解郁,也可沿手臂内侧中线从上往下向手掌方向刮痧,按揉风池、劳宫可养心安神。

(供稿:周口市中医院康复中心主治医师 栗炎)

每周一方

温中汤

干姜 10g、党参 10g、白术 10g、茯苓 15g、陈皮 10g、甘草 6g、半夏 10g、海螵蛸 15g、煅瓦楞子 15g。

主治:适用于糜烂性胃炎、浅表性胃炎、返流性胃炎、十二指肠球炎等病。症见胃脘隐痛、喜暖喜按、遇冷加重、腹胀纳差、暖气泛吐清水、大便溏薄、倦怠乏力、神疲懒言、畏寒肢冷、形体消瘦、舌质淡、脉沉细无力等,中医辨证属于脾胃

气虚、阳虚者。

用法:每日一剂,水煎分早晚两次服用。〔加减〕:(1)兼肝郁甚者,加香附 6克、柴胡 10克。(2)兼血瘀,加丹参 15克、元胡 10克。(3)湿盛泄泻者,加薏仁 30克、泽泻 10克。(4)湿阻呕恶者,加苍术 6克、藿香 10克。(5)食滞不化者,加焦山楂、神曲、炒麦芽各 10克。

跟我识中药

中药传说之续断

从前有个江湖郎中,医术甚是高明,所到之处深受爱戴。一天他来到一个山村,碰到一个病重的年轻人。病人曾到一山霸开的药铺配了许多药,花了不少钱也不见效。病人快不行了,家人悲痛欲绝。

郎中走近摸了病人的脉,说“有治”,于是打开随身的药葫芦,倒出两粒“救命还魂丹”给病人灌下。没多久,病人苏醒。他举家跪地感谢,并留郎中住下。

乡亲们闻知此事,纷纷向郎中问病求药,并在家热情款待。这事很快传到了山霸的耳中,他把郎中请到家中,备了好酒好菜,想和郎中合伙开药铺、制“还魂丹”赚钱发财,被郎中果断拒绝。

见劝求不成,山霸恼羞成怒用乱棒将郎中打得昏死过去,最后扔到了山沟里。

郎中醒来,发现两条腿被打断。后来,一个砍柴的年轻人发现了,背他到山坡上。郎中用虚弱的声音和手势,让年轻人给



他挖那些长着羽毛样叶子、开紫花的野草。年轻人挖了许多这种野草,把郎中背回家中后,每天煎野草给郎中喝,悉心照料。

两个月后,郎中的伤腿就好了。这天,郎中对年轻人说:“给我治腿伤的药草就借你的口传给乡亲们吧,我要走了。”

年轻人按照郎中的嘱咐做了,并根据这种药草能续接断骨的作用,给他起名叫“续断”。经很多摔伤病人使用,这种药草确实很有效。

本品为川续断科植物川续断 *Dipsacus asper* Wall. ex Henry 的干燥根。秋季采挖,除去根头和须根,用微火烘至半干,堆置“发汗”至内部变绿色时,再烘干。

【性味与归经】苦、辛,微温。归肝、肾经。

【功能与主治】补肝肾、强筋骨、续折伤、止崩漏。用于肝肾不足、腰膝酸软、风湿痹痛、跌扑损伤、筋骨骨折和崩漏、胎漏等。

【用法与用量】9g~15g。

续断主要含有三萜皂苷类的化合物,还有挥发油、环烯醚萜类成分,具有增强免疫功能、抗衰老、抗骨质疏松等药理作用,同时在临床上应用于骨折、腰椎骨质增生、跌打损伤等症。

(供稿:周口市中医院主管中药师 曲永红)

名医讲堂

春节期间如何预防消化道疾病

春节假期期间,人们走亲访友、聚会频繁,丰盛的大餐少不了,肉类菜肴更是不可或缺,这无疑会给人体的消化系统带来很大的负担。面对美味的诱惑,人们如何预防消化道疾病?

1.急性胃肠炎是消化科春节高发疾病之一,以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主要特点,腹痛大多为脐周痛,腹泻大多为稀水样便,含有未消化食物残渣,一般每日可排便七八次,最多可达十几次,有时伴发热,严重的时候患者还会出现血压降低,甚至休克。

预防:不要进食腐败变质的食物,食物隔夜食用前要充分加热;避免暴饮暴食,少饮酒;避免摄入易引发自身过敏的某些食物。

2.急性胰腺炎、急性胆囊炎也是消化科春节常见急症,表现为上腹部剧烈腹痛。春节期间亲朋好友欢聚一堂,难免要喝酒吃肉。但是,短时间内暴饮暴食会促使胆汁分泌增多,易引起胆管阻塞,胆囊反射性收缩,一旦收缩过于强烈便会导致胆囊炎急性发作。过量饮酒会刺激胰腺大量分泌、刺激十二指肠乳头水肿和痉挛,若突然增多的胰液来不及排入十二指肠,就会引起急性胰腺炎。

预防:不要暴饮暴食,避免食用油炸食品、肥肉、动物内脏,尽量限制酒精摄入量。一旦出现急性腹痛、恶心呕吐等症状,应及时到医院就诊。

3.消化性溃疡,通常指发生于胃和十二指肠的溃疡,表现为周期性上腹部疼痛。十二指肠溃疡疼痛常常在饥饿时和夜间出现,进食后减轻。胃溃疡的疼痛多发生在餐后一小时左右。溃疡较重时,穿透胃黏膜到达肌层损伤,血管就会出现消化道出血。出血少且慢时会出现柏油样黑便,出血量大且急时可表现为呕血。这类病人多有幽门螺旋杆菌感染病史或消化系统本身有基础疾病,过年期间多与熬夜少觉、酗酒、饮食不当等因素有关。

预防:家庭聚餐时建议实行公筷制,避免幽门螺杆菌交叉感染;作息规律,避免熬夜,饮酒适量,避免空腹喝酒,清淡饮食,不宜过饱或过饥。

4.食管异物也是消化科春节期间急症之一,可发生在任何年龄段,以老人居多,幼儿次之。常见的异物有鱼刺、鸡骨、枣核、硬币等。体积较大的异物还可暂时停留在咽下部或食管入口部位狭窄处。

预防:1.进食要细嚼慢咽,不要一边说话一边吃东西。2.警惕醉酒状态下发生误吞误咽,导致食管内进入异物。3.加强对小孩特别是幼儿的看护,对于体积较小的豆子、花生、硬币等,教育孩子不要将这些东西放在嘴里玩耍。

名医推荐

王本贤,副主任医师,周口市中医院消化内科副主任,毕业于贵阳医学院,硕士研究生学历;河南省中西医结合学会消化内镜分会委员,周口市消化内科专业委员会委员,周口市卫生应急专家;主要从事消化内科的临床工作,擅长中西医结合治疗急性胰腺炎、慢性胃炎、反流性食管炎、溃疡性结肠炎、消化道出血、肝炎肝硬化、消化系统肿瘤等疾病。坐诊时间为每周六。

协办单位

周口市中医院