

中医养生

“长新冠”不要慌 中医调理效果好

前两天笔者和朋友一起聚餐，当天的菜品色味都很不错，可是笔者刚吃了几口便有了饱腹感，再也提不起食欲。在深入聊天中笔者发现，其实朋友也出现了食欲减退的症状，只是笔者更加明显。于是，大家综合分析原因，一致得出结论——我们都在同一时期被新冠病毒侵袭过，这种症状是新冠后遗症，也叫“长新冠”。

什么是“长新冠”呢，它是指感染新冠病毒3个月后还有症状，且症状至少持续两个月。“长新冠”常见症状有胸闷气短、咽痛咽痒、不明原因的头晕乏力、汗出、心悸失眠、食欲减退等。那么，为什么很多人“阳康”后会食欲减退呢？这是因为身体在与新冠病毒抗争后，身体各脏器的功能也会随着变弱。中医认为，脾为后天之本，气

血生化之源。如果脾胃不足的人在抗病毒时过度使用了苦寒药物，那么就会对脾胃功能造成一定的损伤。脾主运化，若脾运化失利，就会出现厌食、食欲下降、不喜油腻等症状。中医认为，思伤脾。那么在抗击新冠期间过度的恐惧、焦虑，也会加重脾胃损伤。同时，在患病期间，许多人都坚守在自己的岗位上，身体没有得到充分休息，造成身体恢复比较缓慢。

食欲减退这种新冠后遗症，大多数人经过休息是可以慢慢痊愈的。如果体质较差，或是想要恢复得快一些，就可以用中医的方法来调理。可以尝试以下几种茶饮：

- 1.山楂泡水：水中富含的有机酸可以刺激味蕾的敏感性，提高食欲，但不适合血糖增高的人群。
- 2.姜枣茶：温中散寒、益气补

中，饮用量需逐渐增加。

3.茯苓茶：健脾补中、缓解失眠，但不适用于肾虚人群。

4.小青柑：理气健胃、止痰化痰、护肝养胃。

艾灸也是一种温和的中医调理方法，可以选择悬灸中脘穴和天枢穴，同时悬灸足三里和三阴交，效果也是不错的。

在饮食上，恢复期以清淡易消化为主，七分饱为佳，可以喝青菜瘦肉粥，也可以选择清蒸鱼或者鸡蛋羹补充营养。

此外，胃也是人体的情绪器官，我们可以通过社交、郊游、跑步或其他方式来愉悦心情，同时保持充足睡眠，对食欲的恢复也是大有裨益的。

(周口市中医院康复治疗师 姚富霞)

跟我识中药

中药传说之 灵芝



灵芝原是天蓬元帅的千金，非常漂亮。玉皇大帝虽有三宫六院，可无一人比得上她。有一天，玉皇大帝宣天蓬元帅到凌霄宝殿见驾。天蓬元帅以为自己行为失检，大祸临头，颤颤巍巍地跪在金殿上不敢仰视。玉皇大帝一改往日威严，满脸笑容，说话不再绕圈子：“寡人最近得悉你有一女，品貌双优，欲破内宫额满之禁，例外纳为贵妃，终日侍奉左右，同享天庭之荣华，不知爱卿意下如何？”天蓬元帅本来官瘾极大，苦于无进身之阶，此刻一听，连忙叩首谢恩，并求玉皇大帝早点择良辰吉日迎接女儿。

天蓬元帅兴冲冲回到家中，把此事告诉了灵芝。没料到灵芝一口回绝：“别看那玉皇大帝至高至尊，实乃无恶不作的轻薄好色之徒。他那么多后妃，有几个得到好下场？父亲尚有一点爱女之心，也不会眼睁睁地看女儿落入虎口。”他深知女儿吃软不吃硬，忙开口哄道：“傻孩子，你难道不知一人进宫全家得福吗？你若一味固执，誓违圣命，玉皇大帝岂能饶你？”之后，他把灵芝软禁了起来。

被困的灵芝，日夜啼哭，悲痛欲绝。她深知父亲是个卖女求荣的货色，趁戒备不严之时，悄悄溜出帅府，向凡间飘去。玉皇大帝得知此事，气得暴跳如雷，为了维护自己的地位，便驱逐灵芝出仙界，贬她为一棵独居山野的小草，不准在肥沃的土地上落脚，不准择偶婚配，也不准有小草那样遮体的外衣，只能寂寞终身、裸茎露秆。从此，灵芝就在人间扎根了。

本品为多孔菌科真菌赤芝或紫芝的干燥子实体。全年采收，除去杂质，剪除附有朽木、泥沙或培养基质的下端菌柄，阴干或在40℃~50℃烘干。

【性味与归经】甘、平。归心、肺、肝、肾经。

【功能与主治】补气安神、止咳平喘。用于心神不宁、失眠心悸、肺虚咳嗽、虚劳短气、不思饮食等症。

【用法与用量】6g~12g。

灵芝含有多糖类、三萜类、氨基酸类、生物碱类、核苷类、甾醇类等多种化学成分，多糖类被认为是它的主要有效成分，具有抗肿瘤、保肝、调节免疫、抗衰老等药理作用。

(供稿：周口市中医院主管中药师 曲永红)

市中医院国医堂顺利搬迁

□记者 刘伟

本报讯 为提升医疗服务品质及满足患者的就诊需求，4月14日上午，市中医院国医堂顺利搬迁至该院6号楼(原行政楼)二楼。

据了解，国医堂现设8个诊室，坐诊专家20名，汇聚有全国中医优秀人才、河南省首批中药青苗人才培养项目指导老师、周口市名中医、市优秀专家、中医世家等多个内科、儿科名老中医。

新环境、新气象、新征程。国医堂全体医务人员本着“以人为本、大医精诚”的医学理念，传播发扬岐黄之术，坚持中西融合，为每一位患者提供更加优质的服务。

每周一方

四物汤

组成：熟地黄 12g、当归 10g、白芍 12g、川芎 8g。
主治：冲任虚损，月经不

调，脐腹亏痛，崩中漏下，血瘀块硬，时发疼痛；妊娠将理失宜，胎动不安，腹痛血下；产后

恶露不下，结生瘀聚，少腹坚痛，时作寒热；跌打损伤，腹内积有瘀血。

名医讲堂

咳嗽还痰多 试试这款中成药

每到换季，流感就开始肆虐，今年春季尤为明显。而对于体质较差的老人和小孩，往往感冒好了之后，咳嗽痰多的症状会长期存在，难以根除。

今天，我们就一起来了解一个对抗咳嗽的妙方——清金合剂。

清金合剂是由苦杏仁、川贝母、地龙、桔梗、鱼腥草、黄芩、蒲公英、紫花地丁、前胡、蝉蜕、化橘红、桑白皮、瓜蒌、甘草等14味中药材组成。它主要用于呼

吸系统急性感染性疾病(急性支气管炎、急性咽喉炎、肺脓肿等)的治疗，即治疗中医学所说的咳嗽、肺病、喘证等病。这类疾病的主要致病机理为热痰火邪内蕴于肺，造成肺的宣发肃降功能失常，故其治疗在于清热化痰、宣肺止咳。清金合剂选用鱼腥草、蒲公英以清解肺热为君药，化橘红、瓜蒌、川贝母、地龙、前胡、紫花地丁、桑白皮、黄芩以化痰平喘为臣药，杏仁、桔梗、甘草、蝉蜕以宣肺止咳

为佐药，全方共奏清热化痰、宣肺止咳之功效。

专家简介：郭国富，周口市中医院制剂中心主任，主任药师，中国中药协会中药质量与安全专业委员会副主任委员、中国民族医药学会科普分会常务理事、河南省健康科技学会传统制剂与临方炮制专业委员会副主任委员。主持研制了院内82个制剂品种，并取得了良好成效。

协办单位

周口市中医院