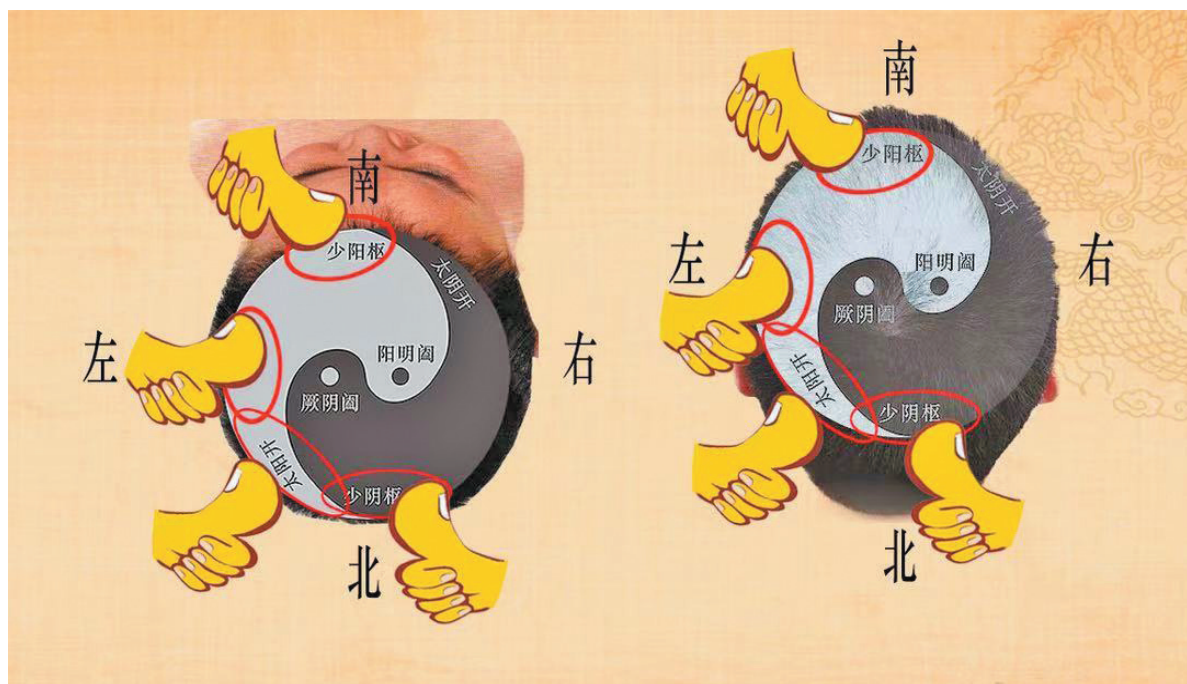


无锡市新冠肺炎中医药防治方案出台

对于疫病的防治,中医有着悠久的历史,中医认为“正气存内,邪不可干”,“虚邪贼风,避之有时”,可以有效防护及提高人体内在的抗病能力,有益于疫病的防治。近日,为了应对新形势下的新冠肺炎疫情,做好无锡市新冠肺炎中医药防治工作,充分发挥龙砂医派疫病防治特色,无锡市卫生健康委、无锡市中医药管理局组织无锡市中医药防治专家组,结合实际情况,制定了最新版的《无锡市新冠肺炎中医药防治方案》。

方案由新冠肺炎预防、新冠肺炎无症状感染者治疗、新冠肺炎确诊病例治疗、新冠病毒感染者居家治疗常用中成药推荐、儿童中药内服治疗、中医药外用及非药物疗法防治法等内容组成。



新冠肺炎预防方

在预防方面,内服预防方里有桑叶、菊花、桔梗、甘草、生酸枣仁、五味子、炮姜7味药组成,方子不大,药味不多,用量也平和,对普通人群有较好的普适性。幼儿、孕产妇、有基础疾病的特殊人群需要在专业医生的指导下使用。另外,无锡市中医医院也在互联网医院开设了“新冠预防中医门诊”,市民可以从“灵锡”App首页“互联网医院”入口进入咨询用方。

内服预防方

桑叶6克、菊花3克、桔梗3克、甘草3克、五味子3克、生枣仁6克、炮姜3克。水煎服,每日1剂,分两次(早、晚餐后30分钟)服用;或加工代煎100毫升/袋,每次1袋,每日2次。连服5至7天。特殊人群、有基础疾病者,需在专业医师指导下使用。

食疗预防方

根据中医药食同源原则,结合地

域、时令特点,推荐以下食疗配方:

柑桔茶饮方。生甘草2克、桔梗3克、干姜1克、大枣2克,研粗末,沸水冲泡代茶饮,每日1剂。每周服用3剂,连续1至2周。平时有咽喉不适等症者更适合。

黄芪五味子粥。黄芪10克、五味子5克、粳米50克(根据个人稀稠口感调整)、大枣7个,水适量,熬粥食疗,每周服用2至3次。此为1人份,若多人食用,根据人数按此比例配制。平时易疲劳、易出汗、容易感冒者更适合。

无症状感染者治疗方

对于无症状感染者,方案主要结合个人体质等具体情况,列出了A、B、C三个方子的方剂组成及用法用量供大家选用。

内服防治法

A方:是冬季预防方的加量方,适用于无新冠肺炎临床表现,属于热性体质或见咽干鼻燥、口干喜饮、小便灼热、大便秘结等症情使用。

方剂组成:桑叶9克、菊花6克、桔梗6克、生甘草3克、五味子3克、生枣仁9克、炮姜3克。每日1剂,浓煎100毫升/袋,每次1袋,每日2次。早、晚餐后30分钟以后服用,连服7天。

B方:适用于无新冠肺炎临床表现,平时易肝气郁结或见口苦、咽干、咽痒、心烦、急躁、夜寐早醒、大便不爽等症情使用,这个方子是以经方“柴苓汤”化裁而成的。

方剂组成:柴胡15克、黄芩10克、姜半夏10克、生晒参5克(另煎兑入)、生甘草5克、炒白术10克、茯苓10克、猪苓10克、桂枝10克、泽泻15克、干姜5克、红枣10克、贯众10克、玄参10克、草果仁6克。每日1剂,浓煎100毫升/袋,每次1袋,每日2次。早、晚餐后30分钟以后服用,连服7天。

C方:适用于无新冠肺炎临床表现,平时脾胃虚弱或见纳差、

胃脘不适、大便黏滞等症情使用,方子是以古方“苓术汤”化裁而成的。大家可以根据具体情况来咨询选用。

方剂组成:炒白术10克、茯苓10克、姜半夏10克、厚朴10克、青皮10克、草果仁6克、车前子10克(包)、生甘草5克、生枣仁5克、玄参10克、干姜3克、生姜3克、大枣10克。每日1剂,浓煎100毫升/袋,每次1袋,每日2次。早、晚餐后30分钟以后服用,连服7天。

值得注意的是,儿童患者的中医证候特点、核心病机与成人基本一致,治疗参照成人中医治疗方案,结合儿童患者临床证候和小儿生理特点,辨证酌量使用。辨证分类参考成人方案,药物用量参照以下原则:1至3岁为成人剂量1/3,4至6岁为成人剂量1/2,6至12岁为成人剂量2/3。

外用防治法

辟瘟香囊:羌活、大黄、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸,上六味药各等量,打粗粉,做香囊。置于室内通风处,或佩戴胸前,夜晚置于枕旁,根据气味浓淡更换,每个香囊最多使用1个月。既往有花粉、香水等过敏者慎用,并注意防止儿童误食。外用药物禁止内服。

穴位按压:以龙砂开阖六气针法为指导,以大拇指代替针灸,按压厥阴、少阳、太阳、少阴4个

部位,每个部位按压3至5分钟,以按压部位有酸、胀感为佳,隔日1次(按压部位如图)。

中药足浴:桂枝、艾叶、金银花、薄荷、陈皮、紫苏叶各10克。将上述药物装入纱布袋中,扎紧口,放入足浴盆,先用热水浸泡5分钟,再加入温水调至40℃左右。足浴前要松弛身心,舒解压力,每日1次,每次10至20分钟,以微微出汗为宜。

健身功法操:调身,两脚左右分开,间隔与肩同宽,头端正、腰直、含胸、膝松,两臂抬起微曲,手指自然张开,在胸前或小腹前作抱球状成站桩抱球式。调心,口微闭,舌顶上腭,双目微闭,面带微笑,身心便会渐入心静神怡的状态。调息,先随意吸一口气入腹部,再用嘴细细、慢慢均匀地吐出,全身随之放松,感觉腹部变得松软。再用鼻细、慢、匀地吸气,小腹四周觉渐渐饱满,停止吸气2秒钟后再短吸一下,立即将气徐徐呼出,即为呼吸、停2秒、短吸的呼吸方式。收功,练功15分钟即可收功。勿睁眼,抬起头,双手在胸前相搓10余次,再双手梳头若干次,睁开眼。双手握拳上举伸腰,深吸一口气,徐徐呼出,随之双手松开放下。

每日做1至2次,每次20分钟左右。也可选用八段锦、太极拳、五禽戏等其他传统养生功法。(葛惠)

开个加湿器后 发热咳嗽不止 谨防多种诱因 引发肺炎

眼下,很多市民宅家开空调时,为了避免鼻子眼干,会同时开加湿器,然而,有的市民却因此引发肺炎。无锡市第二人民医院呼吸与危重症科副主任王洵告诉记者,冬季是肺炎的高发季,多种因素引发肺炎,市民要警惕了。

王洵介绍,冬季易患肺炎,是因为寒冷使人体黏膜腺分泌增加,支气管上的纤毛摆动减弱,痰液粘稠难以排出,导致呼吸道不畅。加上冬季又是病菌易传播的季节,病原体广泛存在于空气中,如果抵抗力差,再加上伴有慢阻肺、糖尿病等基础疾病,就更易患肺炎。有的患者家中加湿器使用不当引起肺炎,这类肺炎大多由军团菌引起,军团菌为水源中常见的微生物,容易在空调系统、冷却和暖水管道、雾化湿化设备中繁殖,通过气溶胶经过呼吸道被患者吸入,导致肺炎。如果开加湿器却忽略了清洗消毒,都容易导致细菌繁殖,因此要预防加湿器肺炎,不是弃用加湿器,而是要养成良好的使用习惯,不能往加湿器里加自来水,需要加经过过滤的水或者冷开水,还可以准备一个湿度计,当室内湿度达到40%至60%就可以关掉加湿器。

除了要养成良好的加湿器使用习惯外,冬天还有一些不良生活习惯也有可能引起肺炎。常见的就是门窗紧闭,家中要保持环境清洁通风,每天定期开窗通风换气,可以多饮水,只有当呼吸道内的水分充足了,才有利于有害物质的排出,预防呼吸道感染。在一般人印象中,肺炎患者一定有高热咳嗽症状,其实不然,有的呼吸道疾病患者虽然发热咳嗽,可能就是普通的感冒,也有的患者虽然没有明显的上述症状,肺炎其实却不轻,也有普通上呼吸道感染进展为肺炎的。普通感冒是自限性疾病,通常一周左右能自愈。但是如今一些呼吸道感染很顽固,弄不好就会向下呼吸道蔓延引起肺炎。因此,对于呼吸道感染也不能大意,需要拍胸部X光片确诊。值得一提的是,由于儿童呼吸道疾病病情变化快,老年肺炎患者常常合并多种基础疾病,肺炎的症状与实际病情的严重程度常常不一定相对应,更需要及时就医,以免拖延病情,带来危险。(卫文)