



吕沛宛

# 养正辟邪防疾病

“各位亲朋好友：今年春节，不串门、不聚会，在家待着，对大家负责，是我最好的祝福。”打开微信，这种拜年方式铺天盖地，万众一心，防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情。

传染病古称温病，是指温病中具有强烈传染性和引起流行的一类疾病。传染病的传播有3个要素：传染源、传播途径、易感人群。针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，武汉封城；各级管理部门排查武汉返乡人员，要求自觉医学观察14天。普通百姓不串门、不扎堆，出门戴口罩，勤洗手，家里常通风；咳嗽、吐痰、打喷嚏时用手帕和纸捂住口鼻。

## 防寒保暖，避寒就温

张景岳在《景岳全书》中指出：“外感之嗽，无论四时，必皆由于寒邪。”《景岳全书·咳嗽篇》中有“六气皆令人咳，风寒为主”的文字记载，这说明凡是感冒、咳嗽者，以感受风寒为病因。我认为，现在是疫情暴发时期，做好防护工作，避免受寒、咳嗽至关重要，不要给亲人、朋友带来麻烦。

平素畏寒怕冷的人，应注意足部、背部保暖。足部接触地面，散热多，脂肪少，离心脏较远，供

血量相对较少，机体感受风寒时，血管收缩，致使风寒入侵体内，诱发泄泻、咳嗽和呼吸系统疾病。因此，在冬季，平素畏寒怕冷的人，应注意足部、背部保暖，可避免感受风寒之苦。此外，背部处于人体的上部，易受风寒侵袭，诱发心肺系统疾病。结合北方冬季的特点和多年诊疗经验，我建议，畏寒怕冷者应多穿一件毛背心，以确保前胸、后背部暖和。

## 起居有常，避免损伤阳气

“冬不藏精，春必病温”。这说明精是构成人体和维持生命的基本物质，为肾所藏。中医理论认为，一年四季各养五脏，春生肝气，夏长心气，秋降肺气，冬藏肾气，脾主四季，长养四脏。因此，人们若想春季身体好，在冬季养精蓄锐就显得至关重要。冬季，人们需要闭藏，早睡晚起，少劳作，养足精气神。如果将一天分为四季，冬季对应的正好是晚上，这就需要每天晚上11时前入睡为好。其实，大家都深有体会，若前一天晚上没睡好，次日便没精神；某段时间没睡好，就容易生病。这就是肾藏精不足的表现。

在临证时，我时常看到一些

老年人由于肾虚精弱、抗病能力低，导致髓海空虚，出现头晕、耳鸣、齿摇发落、记忆力下降、骨质疏松、行动不便等症状。同时，冬季节制房事也是养精的重要方法。

## 合理膳食，辨体进补

适当进补，可以提高抗病能力。偏阳虚的朋友，可以多吃羊肉、鸡肉、鹅肉、狗肉，这些食物具有温补气血的作用；偏阴虚的朋友，可以多吃猪肉、鸭肉、鳖肉、海蜇、海带、山药等滋阴食品。我认为，不管寒性、热性食物都要趁热食用，少食油炸食品，做到八成饱。很多朋友不知道自己是什么体质。其实，自己对何种体质是有知觉的，吃冷的食品不舒服，自然会选择热食，顺其自然为好。

## 适当锻炼，提高御寒能力

适当锻炼，可以促进机体气血运行、舒筋活络，使人神清气爽，身心轻松；通过运动促使身体发热，能够提高人体御寒能力。近期，我提倡在室内运动，宜打太极拳、八段锦和健身操，运动至身体发热出汗而未出汗为好。人们在家休养，也要适当活动筋骨，不能长时间看手机和电视，要让眼睛和身体有足够的休息时

间。

## 好心心态胜过预防药物

新型冠状病毒感染的肺炎暴发后，由于担心与恐慌，一些朋友发给我各种网传处方，询问能不能按方服用。我认为，一方面，养生之道，应注重饮食，治病才求于药。药是有偏性的，机体本来正常，吃不好反而会致病，例如非典期间，许多人服用清热药导致泄泻不止。另一方面，没有见到患者，不知道是什么病证，无从指导。其实，没什么比正常饮食、规律生活还重要。另外，网传使用艾灸熏蒸、空气消毒剂可防病。我认为，如果不是疫区和可疑病例，不建议使用这些方法。日常家里早晚通风，注意通风时人不要站在对流风中，晚上睡觉时不能通风，以避免因通风而受风寒，出现感冒、咳嗽等现象。

面对新型冠状病毒感染的肺炎，人们应做好个人防护工作，行为上高度重视，思想上淡定，好心心态胜过任何预防药物。

## 未病先防，积极采取预防措施

这段时间，大家都祈愿自己千万不要咳嗽、发热。一旦出现咳嗽、发热等现象，要回想有无疫源接触史（如果有接触史，可去定

点医院发热门诊排查）、有无受寒史，特别是汗出见风。如果没有疫源接触史，多为普通感冒。这时可以这样做：

一、每天早晚对搓大鱼际肌肉至发热，然后按摩迎香穴，早晚反复持续3分钟，可有效预防感冒。感觉感冒时，喝一杯姜糖水，使身体微微发汗，后避风休息，可及时截断病程。  
二、易感体质者可以用温热药物，比如附子、肉桂、吴茱萸等打成粉末，晚上睡觉时放入脐窝，外敷胶布，次日早晨取下。10天为一个疗程。体寒者，休息5天，再进行第二个疗程。

三、根据中医理论辨证，进行扶元固本隔物灸。《扁鹊心书》记载：“人至三十，可三年一灸脐下三百壮；五十，可二年一灸脐下三百壮；六十，可一年一灸脐下三百壮，令人长生不老。”我们每年用此方法让患者未病先防，显著降低特殊人群发病率和提高患者生活质量。人们可根据自己的体质特点，在养生保健医生的指导下用艾灸疗法。

积极采取预防措施，以及养成良好的卫生习惯有助于身体健康。

（作者供职于河南省中医院）

# 科学食疗 增强抗病能力

近日，人们减少了外出和聚会，以家庭为单位做好防护和隔离工作。宅家数日，如何做好“饮食有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱”？

中国中医药信息学会张仲景研究分会会长崔书克说：“民以食为天，饮食首当其冲。如果把自家厨房里的各种食材科学搭配，吃出营养，吃出健康，对预防新型冠状病毒感染的肺炎会有帮助。”

崔书克建议，不同体质的人群，膳食方法各有不同。

**体质偏湿热人群**（容易肢体沉重，满面油垢，时有疮痍疖毒，不耐湿热天气）适当食用红豆、绿豆、冬瓜、薏米等，可以清利湿热。

**推荐食疗方**——白菜心黄豆饮。做法：黄豆、绿豆各50克，白菜心1个，黄豆、绿豆煮熟后，加白菜心煮10分钟即可。

**体质偏痰湿人群**（形体肥胖，嗜食肥甘，呼吸不畅，易有鼾声，口臭，大便黏腻）适当食用山楂、白萝卜、薏米、红小豆、炒杏仁等，可以化湿热，消积滞。

**推荐食疗方**——薏米红豆汤。做法：红小豆100克、薏米50克，提前一晚冷水泡发，煮20分钟后加入白萝卜100克，再煮10分钟即可。

**体质偏阴虚人群**（平时爱口渴、咽干、大便干，或经常待在暖气房的人）适当食用黄瓜、西红柿、豆腐、黑木耳、百合、荸荠、雪梨、甘蔗、蜂蜜、银耳等，可以清热润燥。

**推荐食疗方**——蜂蜜银耳蒸百合。做法：百合60克、蜂蜜10克、银耳30克，拌匀，蒸至熟软即可食用。

**体质偏阳虚人群**（身体虚弱，易感冒，畏寒怕冷，大便稀溏等）适当食用桂圆、枸杞、生姜、干姜、大枣、羊肉等，可以温中益气，祛寒湿。

**推荐食疗方**——当归生姜羊肉汤。做法：羊肉200克、当归30克、生姜50克，将羊肉滚水烫去血水，洗净沥干，倒入汤锅，加入姜块，大火翻炒加热至姜味飘出，随即倒入温水，放入当归，一同煮沸后转成小火，续煮约1小时至皮肉皆软，最后加盐调味即可。

**特殊人群** 儿童和老人是特殊人群，更应注意合理膳食。儿童在春节期间宜食清淡、有营养且易消化的食物，不可过饱或暴饮暴食。

**推荐食疗方**——山楂山药汤。做法：山楂10克、山药20克煎汤，冰糖15克调味，代茶饮。

老年人心脑血管疾病的发病率高，饮食应注意低盐、低脂、低糖，以谷类为主，保证优质蛋白质摄入，同时要摄入足量蔬菜、水果，同时应注意避免感冒。

**推荐预防感冒食疗方**——三白汤。做法：白萝卜30克、白菜根30克、葱白30克，煮汤代茶饮，每天3次。

（王婷 杨须 杨莹莹）

# 面对新型冠状病毒感染的肺炎 我们应该怎么做

王祖龙

冬春时节，正是呼吸道传染病的高发期。近日，新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着全国人民的心。对于此类具有强烈传染性和引起流行的疾病，除采取不出门、勤洗手、戴口罩等有效预防措施外，我们还能做些什么呢？

对于普通人群来说，应注意以下几点：

第一，不要进补。很多人认为，冬季天气寒冷，风寒之邪多见，加上对新型冠状病毒感染的肺炎产生了恐惧心理，就开始大量进补。《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光……此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”冬季主要在于闭藏，而不宜外泄，过量进补反而导致身体状态失衡，甚至形成病态。另外，过量使用补药，补气之品会导致体内精气外泄，造成“冬不藏精”。

那么，人们应该如何进补呢？《黄帝内经》中有“秋冬养阴”

之说，再加之北方冬季天气干燥，时常出现大风天气，所以滋养阴精是冬季养生的重点，最好多吃白菜、银耳、木耳、枸杞、梨、猕猴桃等；煮粥熬汤时，可以酌情加一些沙参、黄芪、麦冬，但不宜大量食用；少吃辛辣厚味、烧烤油炸的食物。此外，中医重视辨证论治，故在进补前，应当了解自己的体质。平时胃肠功能较差、脾胃运化不足的人，则不宜盲目食用滋补食物，应先调理脾胃。

第二，不过度饮食。《黄帝内经》记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。”这充分说明饮食有节的重要性，饮食有节是指饮食应注意节制、节律、节度。

节制是指饮食不可过饱或者过饥，不宜暴饮暴食或者嗜食辛辣肥厚之味，以免损伤脾胃。

节律是指一日三餐应有规律，规律进食可使脾胃运化食物

的功能保持正常，促进食物得到充分消化和吸收。

节度是指饮食有节度。如今，食品丰富，种类齐全，人们进食应比例恰当，膳食平衡。《黄帝内经·素问·脏气法时论》记载：“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。”明确指出粮食、蔬菜、肉类、果品等为膳食的主要组成部分，这说的是种类齐全；其中又以粮食为主食，肉类为副食，蔬菜、果品为补充，这说的是比例恰当。

冬季，天气寒冷，不少人喜欢吃麻辣火锅，想让自己出汗，殊不知这耗散人体的阳气。结合多年诊疗经验，我认为，冬主闭藏，人们应该以补养阴精为主，切不可盲目食用大热之品，过度发汗会耗伤津液、阳气。

第三，不妄劳作。冬季，人们应早睡晚起。在寒冷的冬季，应该保证充足的睡眠时间，早睡晚起有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄。冬季，肾脏像水一样开

始潜藏、凝滞，人体阳气内收，精气固藏，只有遵循自然界的规律，才不会干扰自身潜藏的阳气。

近日，天气多变，不宜频繁外出，一是避免感染传染性疾病，二是防止风寒之邪侵袭人体。老年人不宜在大寒、大风、雾霾中锻炼身体，避免受寒，谨防心脑血管疾病的发生。

对于疑似感染新型冠状病毒肺炎的人群，应注意以下几点：

一是不紧张，不逃避，不到公共场所活动，不乘坐公共交通工具。《黄帝内经》记载：“夫上古圣人之教下也，皆谓之神虚贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”疑似感染疾病的人群，此时正气不足，抵抗外邪之力较弱，故不宜到人多、公共场所活动。此外，人们不宜过度恐慌，增加心理负担，以免加重症状。

二是疑似感染新型冠状病毒肺炎的人群，应立即戴上口罩到指定医院或者发热门诊

就诊，症状重的可以打电话通知卫生部门，按医院要求进行隔离、诊断治疗。我深信，在国家的大力支持下，各级医疗机构积极开展诊疗服务，定能控制疫情。

医务人员应积极治愈患者、切断传染源；积极参加防控培训，掌握新型冠状病毒感染的肺炎的常见症状、诊断方法、上报程序、转诊流程和阻断传播规则等；正确指导疑似患者就诊、转诊和治疗患者；严格执行防护程序，发现疑似传染者要及时隔离观察。在饮食方面，可适当选择增强人体活动机能、提高抗病能力的食物。

面对这场没有硝烟的战争，我们要做到不恐慌、不造谣、不传谣，科学面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情。我深信，在国家和全体人民的共同努力下，我们一定能够控制疫情，取得胜利！

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

# 病毒无情 人间有爱 送血救人刻不容缓

本报记者 张治平 通讯员 武艳明

“滴滴……”安阳市中心血站的送血车在郑州交警的指引下，从绿色通道驶离了高速公路。该站司机班班长曹凤海一边摆手向交警致意，一边按响喇叭向郑州交警鸣谢，旁边是排成一条长龙等待测量体温和检查的车队。这已经是今年春节假期里安阳市中心血站第3次支援外地紧急送血啦！

在全市上下齐心协力打赢疫情防控阻击战的严峻考验下，安阳市中心血站全体党员干部职工响应安阳市卫生健康委员会的号召，春节期间取消休假，恢复正常工作。安阳市中心血站发出倡议，号召党员干部勇担疫情防控政治责任，坚守岗位，战斗在疫情防控第一线，为医疗机构提供救治生命的血液，保证供应，保护献血者和用血者的安全。

疫情来到，医疗机构用血的需求并没有减少，安阳市中心血站的采供血工作依然繁重。采血一线的工作人员向献血者宣传防控知识，为他们送上防护口罩，提供安全、贴心的献血服务。

除此之外，安阳市中心血站里还有一些人员也在默默守护着，他们就是司机班的成员。该站司机班一共有8名成员，全部为男职工，全年24小时轮流值班，365天无休，承担着全市各县（市、区）18家医疗用血单位的临床供血、采血任务。

安阳市中心血站司机班里，不管是快退休的老司机，还是刚刚参加工作的年轻司机，在疫情到来之时，都是能扛硬仗的好手，从大年三十到正月初七，不管多晚，都能够随叫随走，甚至彻夜奔波于多个县（市、区），共住滑县、汤阴县、水冶县、内黄县、林州市送血15次，往市区医疗机构送血46次。

由于近期疫情防控工作比较严格，送血沿途设卡监测点较多，要配合体温测量，而且个别路段有封路绕行情况，无形中增加了送血的时间和难度，如路途最远的滑县人民医院血库，来回3小时的路程，春节期间要跑四五个小时，但是司机班成员没有人叫苦叫累，不为别的，就为及时将血液送达，为疫情期间保障一方人民健康尽力。

不仅如此，春节期间，安阳市中心血站还支援河南省血液中心2次和濮阳市中心血站1次。司机班的同志，特别是曹凤海，接到去郑州调血的通知书后，顾不上吃午饭，饿着肚子，扛起送血箱，以最快速度将血液送达目的地。曹凤海说：“咱是党员，又是退伍军人，关键时刻咱得带头。”

这就是安阳市中心血站一名普通党员的责任与担当。

# 疫情就是命令 防控就是责任 ——为了百姓的生命安全，郑州疾控人在坚守

刘战伟

新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着所有人的心，一场关乎每位市民生命健康的疫情防控战打响了。面对这场突如其来的疫情，郑州市疾病预防控制中心第一时间制定了防控工作方案，迅速成立了领导小组和疫情防控办公室，全面领导疫情信息收集汇总、分析上报、现场调查处置、防控知识宣传教育等防控工作。

自1月21日新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控办公室成立以来，疫情防控办公室所有人员坚守岗位、各司其职、行动迅速、密切配合，应急物资准备、新

型冠状病毒知识培训、现场流调、实验室检测、密切接触者排查……一切都在有序地进行着。郑州市疾病预防控制中心流调人员共分为10个流调组，第一组出发了、第二组出发了、第三组出发了……他们第一时间赶赴现场，和时间赛跑，与生命抗争。一步接一步，一环扣一环，大家忘记了时间，顾不上饥饿，经常加班到凌晨两三点，但是大家都没有怨言，他们舍小家为大家，无畏生死。

郑州市疾病预防控制中心微生物检验室的同志们坚持24小时待命，保证第一时间完成

样本检测、出具检测报告。新型冠状病毒感染的核酸检测工作需要人精力高度集中，加上重重密闭防护，一次检测下来，整个人大汗淋漓，浑身湿透，就像洗过澡一样。实验室的同志们默默养成了上班时间尽量不喝水或少喝水的习惯，因为每一次上厕所都会浪费一套防护服；面对可能含有新型冠状病毒的疑似患者的样品，他们从未胆怯迟疑，义无反顾地冲在检测一线；还有一些人默默退掉了回家的机票、火车票，主动请缨参加疫情处置。就是这样一群人，为了百姓的健康，坚守在疫情防控的工作岗位上。在疫情面前，他们心怀使命，他们勇往直前。

“功成不必在我，功成必定有我。”郑州市疾病预防控制中心主任王松强充满信心地说，“这是一支讲奉献、能战斗、打得赢、经得起考验的队伍。我们要主动出击，全力以赴，坚决打赢这场没有硝烟的战争！为郑州市市民的生命健康和生命安全保驾护航！”

（作者供职于郑州市疾病预防控制中心）



协办：郑州市疾病预防控制中心

## 征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿！  
联系电话：(0371)85966391  
联系人：杨小玉  
投稿邮箱：54322357@qq.com