



中医学的历史,很大一部分就是防治传染病的医学史,在同疫病做斗争的过程中,积累了宝贵的经验和丰富的理论。据文献记载,我国历史上多次经历瘟疫大流行,中医药学已形成一套较为丰富而独特的疫病防治理论体系。中医学不但重视患病后的治疗,更重视预防疾病的发生和发展,这种思想理论为人类的保健发挥巨大的作用。

此次新冠肺炎,属于中医疫病范畴,病因为感受疫戾之气,病位在肺,基本病机特点为“湿、热、毒、瘀”。结合新乡市地域气候特点以及不同体质等情况,特制定中医药预防方案。

中医药预防手段

- 预防新冠肺炎1号方。
适用人群:普通人群。
药方:黄芪10克,苍术10克,防风6克,紫草6克,甘草6克,板蓝根10克,芦根30克。1日1人份。
- 预防新冠肺炎2号方。
适用人群:易感冒,无基础疾病,舌质淡,舌苔薄白腻或者发白人群。
药方:黄芪10克,苍术10克,白术10克,防风10克,艾叶10克,苦杏仁10克,薏苡仁20克,佩兰10克,甘草6克,生姜3片。1日1人份。
- 预防新冠肺炎3号方。
适用人群:易感冒,无基础疾病,舌质淡,舌苔薄黄或者发黄偏腻人群。
药方:苍术6克,荆芥15克,金银花15克,连翘10克,淡竹叶10克,薏苡仁10克,薄荷10克,甘草6克。1日1人份。
- 预防新冠肺炎4号方。
适用人群:抗击新冠肺炎一线医护人员。
黄芪15克,苍术10克,防风10克,白术10克,金银花10克,桔梗10克,芦根30克,白茅根30克,紫草10克,百合10克,柴胡6克,甘草6克。1日1人份。
- 预防新冠肺炎5号方。
适用人群:易感人群,工作及心理压力大人群。
药方:黄芪15克,防风10克,白术15克,芦根10克,藿香10克,薏苡仁15克,甘草3克,贯众3克。每日服一两次,连续服药5天。

外治预防手段

- 扶正驱瘟茶:黄芪10克,白术10克,防风3克,藿香3克,苍术3克,甘草3克。用开水泡渍,少量频服,1日1剂,7日为1个疗程。
- 适用人群:易感人群。
- 驱瘟香囊:艾叶、苍术、藿香、佩兰、冰片、薄荷、辛夷、石菖蒲、紫苏叶等各等份,打成粗粉,装布囊后佩戴。
- 适用人群:普通人群、易感人群及患病人群均可佩戴;对上述药物过敏者禁用。

艾灸预防手段

- 艾熏:各定点医院和发热门诊要在门诊大厅、病房大厅、预检分诊处、发热门诊等地合理放置艾灸盒,点燃艾条、艾绒,达到“除湿、杀虫、除菌”的目的,更好地预防和控制院内感染,保护正常就诊患者和医务人员安全。有条件的可以在办公场所、人员密集的地方点燃艾条,但要注意防火。
- 灸法:温通经络,调理气血,扶正祛邪,燮理阴阳,提高机体免疫力。
- 操作方法及注意事项:
- 1.取相应体位做好灸治准备,取普通艾条1支~2支,点燃,距离穴位2厘米~3厘米进行灸治,每次每穴15分钟~20分钟,或以局部皮肤潮红、身体轻快为度。
 - 2.每天上午9时至下午5时之间灸治为宜。灸治顺序为先阳后阴,先上后下。寒湿型感冒患者和疑似有接触者,恢复期患者灸治时,需先灸背部膀胱经大杼穴、风门穴、肺俞穴,再按普通易感人群灸灸发腹部穴位。
 - 3.容易上火的人群,改灸足三里穴、丰隆穴。

- 丰隆穴取穴方法:在小腿前外侧,当外踝尖上8寸(此为同身寸),条口穴外,距胫骨前缘二横指(中指)。
- 操作人员:在中医师指导下进行灸治。个人无法单独完成时,施灸双方应佩戴口罩,减少交谈。
- 适用人群:1.易感及普通人群。
- 取穴:足三里穴(双侧)、关元穴、中脘穴。
- 取穴方法:
- 足三里穴位于小腿前外侧,当犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指处(手指同身寸法取穴方法:以患者的手为测量标准,食指、中指、无名指和小指4根手指宽度为3寸,大拇指横纹长度为1寸)。
- 关元穴位于腹部正中线上,脐下3寸。
- 中脘穴位于上腹部,前正中线上,胸骨下端和肚脐连接线中点(当脐中上4寸),即从心窝到肚脐眼4寸的地方(也就是心窝到肚脐眼中央)。
- 频次:每天灸治一两次。
- 2.小儿易感人群。
- 取穴:选灸督脉身柱穴、肺俞穴。

- 取穴方法:身柱穴位于人体背部,后正中线上,第三棘突下凹陷处;肺俞穴位于背部,第三棘突下旁于1.5寸(二指宽)处。
- 频次:每天灸治一两次。
- 3.寒湿型感冒和疑似有接触者。
- 取穴:大杼穴、风门穴、肺俞穴、关元穴、中脘穴。
- 取穴方法:大杼穴位于背部,第一胸椎棘突下,旁开1.5寸;风门穴位于背部,第二胸椎棘突下,旁开1.5寸;肺俞穴、关元穴、中脘穴取穴方法同上。
- 频次:每天灸治一两次,严重者可循环灸至身轻体快舒适为度。
- 4.恢复期患者。
- 取穴:大椎穴、肺俞穴、膈俞穴、足三里穴、关元穴。
- 取穴方法:大椎穴位于后正中线上,第七颈椎棘突(正坐低头,颈椎最为凸起处,约与肩平齐)下凹陷中;膈俞穴位于背部第七胸椎棘突,正中线旁开1.5寸处。肺俞穴、足三里穴、关元穴取穴方法同上。
- 频次:每日灸治1次。

保健操预防手段

- 传统保健操:
适用人群为普通人群。
- 局部运动操:
适用人群为普通人群。



扫描二维码链接进行视频观看

注意事项

- 1.本次提供的方剂为临床常用基础方,仅供参考,取用时要注意选择适合自己的方子。
- 2.合并基础疾病,如冠心病、糖尿病、高血压、尿毒症等,不适用此药方,需要到医院由医生对症下药。
- 3.患者以及疑似患者的治疗参考国家《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第六版)》。恢复期患者的治疗参考省卫生健康委《关于印发新冠肺炎中医辨证治疗要点的通知》。

(新乡市新冠肺炎疫情防控指挥部)

辨治新冠肺炎的体会

□张明利

2020年2月3日~10日,笔者受省卫生健康委委派,参加了河南省省级医疗救治专家组,支援基层新冠肺炎的医疗救治工作。现介绍一下辨治新冠肺炎体会。

- 一、病因:新型冠状病毒传染力强,“无问大小,皆相染易”,属于中医疫戾之气。从发病时令、地域及致病症状上看属于“湿毒疫”范畴。
- 二、病位:新型冠状病毒可以从人的口、鼻两个途径侵犯人体,故分别论之。
 - 1.从口而入者,疫毒进入手阳明大肠经,可以无症状,或仅有轻微恶心、腹胀、纳差、便溏等消化道表现,成为“伏气”而隐于人体之内,继而循经络由腑入脏,侵犯肺脏(西医有肠肝循环,病毒入血回心入肺之说)。临床上往往潜伏期较长,甚至肺部CT检查发现絮状病变而患者竟无所苦,但是有传染性。
 - 2.从鼻而入者,疫毒进入手太阴肺经,即“温邪上受,首先犯肺”,临床潜伏期短,迅速发病,出现发热、咳嗽,甚至喘促。其临床传变亦十分迅猛,若失治误治,会出现各种变局、危局。
- 三、分证论治。按照《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》,根据临床实际,中医分为四期十证。具体如下:

发病期(轻型):
低热或无发热,轻微咳嗽,咽恶,纳差。

桑菊饮证:低热、微咳等。达原饮证:低热、呕恶等。定喘汤证:无热、咳嗽等。

进展期(普通型):
千金苇茎汤合达原饮证:无症状,但胸膈絮状改变。千金苇茎汤合小(大)柴胡汤、麻杏石甘汤证:高热、咳嗽、喘促等。

危重期(重型、危重型):
瓜蒌薤白桂枝汤合升参饮、活血解毒汤证:肺衰竭。千金苇茎汤合活血解毒汤、五苓散证:脓毒血症。麻黄附子细辛汤合生脉饮证:克力芝的副作用。

恢复期:
香砂六君子汤证:乏力、纳差、腹胀、便溏等。麦门冬汤证:咽干、口干、乏力、气短等。

(作者供职于河南省中医药研究院)

以上论述,尚有不完备之处,有待深入研究,不断完善。

疫情当前怎样调理机体

□李彩霞

疫情当前,人们能做的就是尽量少出门,佩戴口罩,勤洗手等,这都属于“虚邪贼风,避之有时”,即避免或减少接触外邪。如何提高自身的“正气”,或者说免疫力呢?中医有很多关于防病防疫的理念,如《黄帝内经》中记载的:“正气存内,邪不可干”。

“正气存内,邪不可干”,首先要减少先天元精元气消耗。房事过频、沉迷游戏、熬夜、昼夜颠倒的起居生活,都是非常消耗元精元气的。《黄帝内经》讲“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”

其次,要做到不恐慌。当心情平静时,身体对疾病的抵抗力就会增强,而焦虑时就容易患上疾病。因此只要不恐惧,就能“正气存内,邪不可干”。

最后,人们要保证充足睡眠,对身心稳定也有助益。尽量保持心情舒畅,不生气。

人的一生平均会感染上百种病毒,但是因病毒而丧生的比例并不是非常高。人体免疫系统是保证机体健康的重要因素,绝大多数的病毒性疾病最终都是靠人自身的免疫系统去抗击。简单说,就是身体能量饱满,外邪才不易入侵。

防寒保暖也极其重要。导致肺系疾病的原因,往往是内外合邪,外者多半有受风受寒的诱因。为什么新冠肺炎发病于冬季呢,这也与受寒有关。

饮食上要注意脾胃的调养,规律饮食,避免营养过剩,宜以五谷杂粮为主。如果无节制地大吃大喝,其结果便是痰湿内蕴,这就给一些病毒、细菌提供了生长环境。脾为肺之母,脾胃强健,肺气才能充沛。食物中白色入肺,可以多食白萝卜、大蒜等,滋阴润肺、抗菌消炎。

养阳御寒还可进行艾灸、泡脚等。如初受寒时,可艾灸大椎穴、神阙穴、关元穴、胃脘穴、足三里穴等,可以温阳散寒祛湿,调理脾胃,而艾烟本身也具有祛邪的效果。

居家锻炼也可以提高免疫力,可以打太极拳、做八段锦或瑜珈等。

(作者供职于河南省中医院)

郑州大学第一附属医院
儿科主任医师:

疫情时期 儿童发热了如何处理



扫码看视频

专家名片:

张建江,博士,硕士研究生导师,郑州大学第一附属医院儿科主任医师、小儿肾脏内科主任,河南省儿童肾脏病临床诊疗中心主任;任中华医学会儿科教育委员会委员,中国医师协会儿科医师分会肾脏专家委员会委员,河南省医学会儿科学分会常务委员,河南省医师协会儿科医师分会常务委员,河南省儿童泌尿疾病管理协作组副组长。

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!



本版未署名图片为资料图片

稿 约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推验临》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:(0371)85966391
投稿邮箱:5615865@qq.com
邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。

药斗®

医用柜

张家三代技艺
87年传承
300多家三甲医院在使用
400-788-0059



主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

广告

肛肠全程无痛技术培训

常年招生

学痔瘡技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科门诊

广告

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。

承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。

河南中博医用设备有限公司

联系人:寇经理 13283848688

地址:郑州市高新技术开发区西三环路289号

广告

多功能红外线灸床
Multifunctional Infrared Moxibustion Bed

国家专利, 艾灸专业设备

专利号: ZL 2016 2 1384826.3

督灸

火龙灸

周天大艾灸

现代科技与传统中医完美结合

集红外线治疗、灸疗、熏灸、理疗于一体
中国原创康复医疗器械

河南龙菲医疗器械有限公司
电话: 13298305907
邮箱: 1119564171@qq.com
生产许可证编号: 20160047号
产品注册证编号: 20162260065
国家项目收费编号: 红外灸治疗 340100001 隔物灸灸(隔姜灸)440000002 艾灸(艾条灸) 440000001 熏灸 440000007

大艾健康 生生不息

广告