

从预防到康复 中医“一条龙”调理方案来啦



近期,随着新冠疫情防控策略调整,很多轻症患者已开启了居家自我治疗模式。你是不是还为买不到连花清瘟慌得不成?同住人发烧,狂吃感冒药预防靠谱不?别急!对付新冠,中医可选择的药物还多着呢。要预防“中招”也别乱吃药,中医有很多好方法。

近日,国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会就研究制定了《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》(以下简称“指引”),从新冠的预防、治疗到康复阶段,给出了“一条龙”的调理方案,指导公众更好地运用中医药方法居家治疗及康复。还等什么,赶快学起来!

治疗方案

针对成年人,最新出台的“指引”给出了针对不同症状的中药治疗方案,供大家按需选用。

成人见招拆招 这些中药对症吃

症见发热、恶风寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力,或鼻塞流涕、或咳嗽者

宜服用具有疏风解表功效的中成药,如疏风解毒胶囊(颗粒)、清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊(颗粒)、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸(颗粒)、四季感冒片、感冒疏风胶囊(片、颗粒)等。

症见咽痛明显,发热、肌肉酸痛、乏力,或咳嗽者

宜服用具有疏风清热,化湿解表,清热解毒功效的中成药,如连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、热炎宁合剂、银黄清肺胶囊、连花清咳片、六神丸(胶囊)、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、清咽滴丸、喉咽清颗粒、桑菊感冒片、夏桑菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗粒等。

症见咳嗽明显者

宜服用具有宣肺止咳功效的中成药,如急支糖浆、咳速停糖浆、宣肺止咳合剂、通宣理肺丸(颗粒、口服液)、杏苏止咳颗粒、连花清咳片、杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、感冒止咳颗粒等。

症见乏力、伴胃肠不适,如呕吐、腹泻者

宜服用具有化湿解表功效的中成药,如藿香正气胶囊(丸、水、口服液)等。伴便秘便干者,可服用防风通圣丸(颗粒)。

症见鼻塞流涕明显者

宜服用具有解表通窍功效的中成药,如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等。

儿童病情变化快 药不见效需就医

此次“指引”中也给出了儿童感染新冠病毒的治疗方案。不过特别提醒家长,考虑

儿童体质特殊,病情变化迅速,药品宜在医生指导下服用,出现病情变化的,需及时就医。

症见恶寒发热、肌肉酸痛者

可用小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液等。

症见发热、咽干咽痛、咳嗽者

可用金振口服液、儿童清肺口服液、小儿消积止咳口服液、减味小儿化痰散等。

症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者

可用健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒等。

症见咽痛明显者

可用小儿清咽颗粒、开喉剑喷雾剂(儿童型)等。

症见咳嗽明显者

可用清宣止咳颗粒、小儿止咳糖浆、小儿清肺止咳片等。

症见乏力、纳食不香

可用醒脾养儿颗粒等。

需要注意的是,特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下服用。根据“指引”,公众可以利用医疗机构开设的“互联网+医疗”,获取居家健康指导、健康宣教、用药咨询等服务,做到合理使用中医药。

敲黑板

注意!上述中成药选择其中一种,按照说明书剂量服用,一般3至5天或症状消失即停止用药,如症状无缓解或加重,请及时到正规医疗机构就诊。

预防方案

针对目前一些市民没有症状随意吃感冒药预防,或因同住人新冠阳性希望吃药降低感染风险的情况,“指引”中也给出了药物干预的预防方案。

没症状别乱吃药 预防有“方”

代茶饮

生黄芪9g、金银花5g、广藿香3g。每日一剂,开水泡服,代茶频频饮服。适宜普通人群的预防服用。

玉屏风颗粒

每次5克,一天三次。适

宜容易体虚感冒、自汗恶风者预防服用。

按穴位畅情志 也能提高抵抗力

穴位按摩

“指引”推荐了3个有利于预防疾病的穴位,大家可以参照以下方案进行按揉。

按揉合谷穴:该穴位于虎口,第一、第二掌骨间,第二掌骨桡侧中点。

操作方法:采用拇指按揉法在穴位上操作,右手拇指按揉左手合谷,左手拇指按揉右手合谷。揉动的过程中,以自己感到酸胀为度,带动皮下组织运动,拇指和皮肤之间不能有摩擦。在两侧合谷穴上按揉持续时间各约3~5分钟,每天早晚各做1次。

揉擦迎香穴:该穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。

操作方法:采用擦法操作,左手擦左侧,右手擦右侧。先擦热双手,握空拳,以两手指指间关节背侧,紧贴于鼻梁两侧,上下摩擦;或以中指指腹上下摩擦。上下一次为一拍,可做四个八拍或以发热为度。每天早晚各做1次。

按揉风池穴:该穴位于后枕部,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

操作方法:采用拇指按揉法操作。双手放在头部两侧,掌心对着耳朵,双手拇指分别按在两侧的风池穴上。揉动的过程中,以自己感到酸胀为度,带动皮下组织运动,手指和皮肤之间不能有摩擦。

功法锻炼

可以练习太极拳、八段锦等。

饮食有节

每日三餐规律进食,饮食宜清淡易消化,食物多样,保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量,多饮水。如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用食品辅助治疗,如萝卜、山药、薏米、藿香、菊花、荷叶、丝瓜、冬瓜等。

“指引”中还推荐了一道美味可口的药膳——银耳雪梨百合羹,其配料有银耳、雪梨、百合、冰糖。

用法:银耳用温水泡20分钟,将泡好的银耳去根,撕成小块。雪梨去皮核,切成小

块。百合掰成小块。将所有原料放入锅内,加入适量的水,烧开后调成小火炖煮20分钟,待锅内汤品炖制稍黏稠,开大火加入适量冰糖,待冰糖融化后出锅,温食、凉食均可。每周三服。

起居有常

作息规律,夜卧早起,保障充分睡眠。顺应气候变化,及时调整衣物和室内温度,注意防寒保暖和节气保健。应避免到人群聚集场所。

劳逸有度

运动和休息适度,可适当运用中医功法锻炼,或根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。

情志畅达

应保持愉快心情,切勿发怒,顺应自然规律,不厌长日,精神外向,对外界事物保持浓厚的兴趣,使气机宣畅,通泄自如。

康复方案

针对新冠后期身体持续出现的各种不适症状,“指引”也给出了药物调理方案,帮助患者缓解症状,加速康复。

这些中成药助你恢复元气

症见气短、多汗、胸闷、心悸、干咳者

宜服用具有补肺益肾功效的中成药,如生脉饮、金水宝胶囊、蛤蚧定喘胶囊等。

症见乏力、纳差、腹胀、便秘者

宜服用具有健脾和胃功效的中成药,如补中益气丸、参芪口服液、潞党参口服液、香砂六君丸等。

症见失眠、焦虑、抑郁者

宜服用具有养心安神功效的中成药,如加味逍遥丸、百乐眠、舒肝解郁胶囊等。

艾灸、推拿、拔火罐 加速“满血复活”

与此同时,“指引”中还推荐了一些传统中医技艺,用非药物疗法,帮助患者康复。

艾灸疗法

常用穴位有大椎、肺俞、上腕、中腕、膈俞、足三里、孔最、肾俞等。

方法:大椎、肺俞与膈俞

(或中腕与上腕):用温灸盒灸30分钟;足三里或孔最或肾俞:清艾条温和灸每穴15分钟。

选用艾灸疗法时,一般隔2天施灸1次,每穴灸10~15分钟,持续2周;症状明显可交替选用不同穴位每天施灸,5次后休息1~2天,然后继续施灸5次。10次为1个疗程。

经络推拿

推荐按摩和推拿以下穴位和经络。

穴位按摩:太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大肠俞、列缺、中腕、足三里等,咳嗽、咽痒、干咳者,可加少商、尺泽等。

方法:以大拇指放置于穴位上,拇指指腹触摸皮肤并稍加按压,小幅度的环转按揉穴位,以产生酸胀温热感为佳,每次1~3分钟。

经络推拿:手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、任脉、督脉等。

方法:取坐位或卧位,均匀呼吸。用一手手掌大鱼际沿经络循行方向紧贴皮肤施力作直线往返快速摩擦,可两手掌交替进行,100~120次/分钟(每手掌摩擦50~60次/分钟),每条经络摩擦1分钟为宜。

耳穴压豆

常用耳穴有支气管、肺、肾、内分泌、神门、枕、脾、胃、大肠、交感等。

方法:耳穴压豆是将贴有王不留行籽的耳豆贴敷于相应耳穴并稍加压力,以穴位产生酸麻胀感或发热为度。贴敷后每天自行按压数次,每次3~4分钟。每次贴压后保留1~2天,取下后让耳穴部位放松一晚,次日再以同样方法贴敷,一般5~6次为1个疗程。

拔罐

推荐背俞穴为主,如肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、大椎等。

作用:拔罐是简便的中医康复手段,在调节亚健康状态、治疗多种疾病方面有较好效果。

注意事项:拔火罐应注意防止烫伤及引燃易燃物,留罐时间不宜过长,拔罐时如出现四肢发冷、恶心呕吐、心悸、面色苍白、冷汗、头晕等应立即停止,并让患者平卧休息。

其他方法

可使用八段锦、太极拳等传统功法适当锻炼。

本报综合