

2021年11月,南非首次从病例样本中检测到一种新冠病毒变异株——奥密克戎,奥密克戎变异株传播迅猛,短期内在全球快速蔓延。近期,我国吉林、上海等省市广泛出现奥密克戎变异株感染,疫情形势严峻。新冠肺炎疫情发生以来,中医药在防治方面发挥了重要作用,为有效指导疫情临床防治,世界中医药学会联合会急症专业委员会、中国上海中医药大学急危重研究所、美国中医药针灸学会组织国内外中医药防治新冠肺炎领域临床防控一线专家及相关学术机构与学术组织,在参照中华人民共和国国家卫生健康委员会、国家中医药管理局《新型冠状病毒诊疗方案(试行第九版)》基础上,结合奥

世界中医药学会联合会急症专业委员会等组织国内外一线专家形成共识

中医全方位防治奥密克戎

密克戎变异株无症状感染者偏多、感染后以轻症为主等特点,就中医药如何防治奥密克戎展开调研与讨论,并最终形成共识。本文仅阐述共识中的预防推荐意见。

推荐意见1:本病属于中医“疫病”范围,其主要病因为疫戾之气挟“四时不正之气”。

推荐意见2:本病以无症状感染者、轻症患者居多,而重症、危重症发病较少,临床常见中医证型有疫邪袭卫、热毒蕴肺、气阴两虚、正虚邪恋等证型,春季发病者多见于中医“湿热夹风”之证。

推荐意见3:生活调摄顺应气候变化,“避之有时”,适时增减衣被。保持生活和工作环境卫生,居处通风、阳光充足、温度适宜。饮食不过食、偏食,以清淡、营养为宜,戒烟限酒。劳逸结合,心情愉悦。加强运动锻炼,在量力而动基础上采用太极拳、五禽戏、八段锦等中医功法健身强体。

推荐意见4:新冠肺炎流行期间,不仅危害公众身体健康,同时造成了严重的心理创伤,出现焦虑惶恐不安、孤独忧郁沮丧、冲动烦躁愤怒等不良情绪。推荐应用“现代冥想新冠肺炎辅助防控”系列专辑音乐悦心,选用合欢花、萱草、薰衣草、玫瑰花、茉莉花等舒情忘忧、调情助眠等芳香怡人中药沐浴、熏洗或炮制茶饮。耳穴或穴位按压有助于改善焦虑抑郁情绪,建议使用心、肝、神门、交感、皮质下、内分泌等耳穴,以及太冲穴、期

门穴、章门穴、大墩穴、少海穴等。

推荐意见5:中药香囊里的中草药浓郁的香味散发,可在人体周围形成高浓度的小环境,中药成分通过呼吸道进入人体,芳香气味能够兴奋神经系统,刺激鼻黏膜,使鼻黏膜上的抗体一分泌型免疫球蛋白含量提高,不断刺激机体免疫系统,促进抗体生成,对多种致病菌有抑制生长的作用,还可以提高身体抗病能力。无论是易感人群,或已经出现上呼吸道感染的人群,均可应用中药香囊提高机体免疫力预防新冠肺炎,并能显著改善患者嗅觉功能。常用香囊中药如藿香、佩兰、白芷、冰片、艾叶、石菖蒲、苍术等,各地可因地制宜选用有效芳香类中草药制作防疫香包。

推荐意见6:普通人群水煎方:黄芪9克、苍术6克、藿香6克、薄荷3克,加水500毫升,水煎两次,每次30分钟,兑取200毫升,不拘时服。普通人群茶调方:野菊花6克、金银花3克、西洋参3~6克、茶叶(视个人情况加绿茶或红茶),沸水冲泡或水煎代茶频服。老弱免疫低下人群:黄芪15克、金银花6克、西洋参3~6克、苍术6克,加水500毫升,水煎两次,每次30分钟,兑取200毫升,不拘时服。

推荐意见7:密接等高危人群:黄芪15克、防风6克、苍术6克、制大黄3~6克(视个体情况是否选用该药及其剂量)、虎杖12克,加水500毫升,水煎两次,每次30分钟,兑取200毫升,不拘时服。

推荐意见8:愈后防复人群:生黄芪30克、北沙参20克、苍术9克、制大黄3~6克(视个体情况是否选用该药及其剂量)、马鞭草30克(或虎杖30克)、薄荷6克、金银花15克、贯众6克,加水500毫升,水煎两次,每次30分钟,兑取200毫升,不拘时服。

推荐意见9:无症状感染者选用银翘散合玉屏风散加减:银花15克、连翘15克、芦根15克、薄荷6克、虎杖12克、苍术6克、西洋参9克(或北沙参18克)、大黄3克、防风6克、甘草6克,水煎服,每日一剂,早晚各一次,温服,三剂一个疗程。推荐中成药:疏风解毒胶囊(颗粒)、藿香正气胶囊(水、丸、口服液)。▲

(本文由上海中医药大学急危重症研究所方邦江教授提供)

撮谷道锻炼盆底肌 缩泉丸温肾散寒气

咳嗽漏尿,经常提肛门

北京中医药大学东方医院肾病科主任医师 秦建国 □闫子铭

中医将漏尿称作“遗溺”“遗尿”,最早记载在《黄帝内经》中,称“膀胱不约为遗溺”,认为漏尿是由于膀胱功能出现了问题。随着中医学发展,历代医家又渐渐发现漏尿的根本病因其实在于肾虚,因为肾经与膀胱经相表里,所以膀胱约束功能失常,本质是肾气固摄能力不足。

现代医学将咳嗽、大笑、喷嚏、持重物或运动时,尿液不自主流出称为“压力性尿失禁”,认为其病理机制主要包括尿道黏膜封闭能力减退,尿道附近括约肌收缩力下降,以及支配尿道括约肌的神经系统功能出现障碍,并将产妇、老年人、体型肥胖、经常便秘以及有慢性呼吸系统疾病的患者划为高危人群。中医理论也认为,产妇分娩时持续用力、出汗、出血易致产妇耗气、伤精,继而损伤肾中元阳,致胞中虚冷,固摄无权,而小便失禁;此外,年老、肥胖、久病便秘、慢性呼吸道疾病等在中医中都是造成气伤气耗的因素,这些因素存在久了会损伤肾阳,从而造成膀胱失约而遗尿。

尿失禁虽不危及生命,但影响患者生活质量以及身心健康。

重症或合并严重盆腔脏器脱垂的患者,可选择手术治疗。其他患者选择保守疗法,注重日常生活调护,推荐以“撮谷道”法进行锻炼。谷道,又称肛门,撮即上提收缩也,具体方法是放松全身,将臀部及大腿用力夹紧,配合收气,将肛门向上提,然后放松,一提一松,反复进行,10~20次为一组,每日3~5组。科学研究表明,撮谷道能锻炼盆底肌肉,增强膀胱控制能力,改善尿失禁患者的小便控制能力。

此外,可在医生指导下选择应用缩泉丸合桂枝茯苓丸。缩泉丸又名固真丹,以天台乌药、益智仁等分,山药炒黄糊为丸制成,方用益智仁补肾助阳、固精缩尿;辅以乌药温肾散寒,助膀胱气化;佐以山药益肾涩精、补益脾胃,主治“肾经虚寒,小便频数,或遗尿不止”。桂枝茯苓丸出自《金匮要略》,以桂枝、茯苓、牡丹皮、桃仁、赤芍五味各等分,研末,炼蜜为丸制成。方中桂枝、茯苓能温煦阳气、助肾气化;配伍牡丹皮、桃仁、赤芍活血化瘀、辛润通络。二方合用,有的放矢,临床效果不错。▲



清明,清淡饮食防鼻炎

北京中医药大学中医学院主任医师 王彤

4月5日至4月19日是清明节。《岁时百问》曰:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”清明后,自然界呈现阳光明媚、草木萌发、生机盎然的景象。《素问·金匱真言论》指出“春善病鼽衄(读音为qiú nù)。”唐代医家王冰注释“鼽,谓鼻中水出。衄,谓鼻中血出。”意思是说春天容易出现鼻流清涕、鼻子出血的情况。清明时节,气候转暖,室外活动增多,接触自然中的花粉等过敏原增多。中医理论认为,“风为百病之长,善行而数变,意思是说风邪致病的特点是发病迅速、时发时止、反复发作,此时容易诱发鼻炎,症状为鼻子发痒、阵发性打喷嚏、鼻涕多、鼻塞等。

对于免疫力低下人群,尤其是小孩或老年人,可在医生指导下服用玉屏风散、补中益气丸等成药,健脾补气以增加身体的适应能力,减少环境中的敏感因素

对身体的影响。在鼻炎发作期,根据患者表现出来的寒热虚实不同情况有针对性地用药。比如疏风通络的川芎茶调散、清热通窍的千柏鼻炎片、益气解表的辛芩颗粒、芳香化浊的霍胆丸等。日常生活中,鼻炎患者应注意慎避风寒以防感冒,劳逸结合提高免疫力;饮食方面要清淡营养,少吃辛辣刺激食物。

养护鼻子、防治鼻炎,可应用穴位按摩法。具体方法:选取有“鼻病第一穴”之称的迎香穴,迎即迎接,香即香气之意,此穴位位于鼻翼外缘凹陷处,左右各一,具有疏散风热、通利鼻窍的作用。用食指轻轻揉按,出现酸胀感即可。第二个方法是艾灸法,过敏性鼻炎可以灸肺俞(后背第三胸椎旁开两横指处)等穴位。最后推荐一款宣肺通窍的代茶饮:辛夷花、菊花、蒲公英、苏叶各5克,水煎服用,每日一剂。▲

