



咳嗽变异成哮喘,妙用中医咳嗽消

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 刘先生 45岁 反复咳嗽10年+
45岁的刘先生烟龄有20多年,每天抽1~2包烟。10年前,一次重感冒后开始反复咳嗽,拍胸片没有发现问题,吃了不少中药、西药,咳嗽仍不见好。天气变化或闻到油烟等刺激性气味时,咳嗽便会加重,夜里甚至咳到睡不着觉,还伴有胸闷闷感,气不顺等不适。后就诊于某三甲医院查肺功能,确诊为咳嗽变异型哮喘,医生给予常规治疗方案,使用激素吸入治疗。但是刘先生非常担心吸入激素副作用,未规范使用药物,因此症状反而加重了,经常觉得疲倦乏力、腰酸、汗出多、眠差等。刘先生无意中了解到德叔治疗咳嗽有妙招,于是来找德叔看病。

德叔解谜 肺气虚,肾不足所致

咳嗽变异型哮喘属于不典型哮喘类型,主要是以咳嗽为主要表现的一种特殊类型的哮喘,发作的时候没有典型哮喘那种喉咙呼啦啦喘息的声音,但是做肺功能检查确实存在气道高反应的表现。刘先生主要是因为肺两虚,肺在人体就像掌握防御部队的指挥部,肾是后勤补给集团,肺肾两虚,敌人就很容易入侵且难赶走。出现肺肾两虚的情况一般症状包括反复咳嗽、咳痰、气短、乏力、自汗、运动耐量下降,等等。治疗上,德叔考虑刘先生处于哮喘的迁延不愈期,重点放在补肺固肾上,佐以宣肺平喘止咳之品,达到祛邪而不伤正的效果。经过一段时间的调理,刘先生的哮喘情况明显好转,睡眠质量大有改善。

预防保健 调补肺肾止咳喘,温固督脉可帮忙

德叔认为,初春时节,刘先生这类久咳顽咳的患者要注意防风防寒,建议从背部督脉着手,养足正气。督脉在人体后背的正中线上,就是从颈椎到尾骨这段距离,古人称督脉为“阳脉之海”,脉如其名,就如同汪洋大海,汇聚了全身经脉的阳气,并把阳气输送、布散到全身体表的肌肤腠理之处。督脉相当于砌好的城墙一样,城墙坚固了,邪气很难入侵。同时可以在督脉上做隔姜灸,具体方法如下,将生姜切成直径约4~5cm、厚度约2~3mm的薄片,针刺姜片,后把姜片置于督脉上,艾绒捏成柱状,放在姜片上,点燃艾绒,待艾绒烧尽即可,能起到补肾益肺,化痰平喘之效。此外,可以将掌根或者大鱼际置于督脉上(脊柱上)反复搓热,搓热约5~10分钟,局部皮肤微微发红即可,可以调动气血的运行,温固阳气。

德叔养生药膳房 核桃白果煲猪腿

材料:猪腿500克,核桃仁50克,陈皮3~5克,白果20克,补骨脂10克,生姜2~3片。
功效:宣肺止咳,补肾固本。
制法:诸物洗净,猪腿肉切块,放入沸水中焯水;上述食材一起放入锅中,加适量清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可,此为2~3人量。

关注新冠肺炎康复者

疫情过后,需要怎样的“心理康复”?

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 张蓝溪

一次疫情,会对人们心理带来什么影响?对康复者,有哪些突出的表现需要留意?
广东省人民医院心理咨询科主任尹平,此次疫情中作为队长带领医院心理医疗队支援湖北。他告诉羊城晚报记者,抗击SARS的经验,令广东更敏感地关注“心理战疫”,尽早清扫“心理病毒”。广东省人民医院广东省精神卫生中心刘向欣博士特别提醒,清明节将至,要注意疏导康复者的离愁别绪、居丧反应,谨防加重抑郁情绪反应。

病耻感、自卑感、自我怀疑需留意疏导

疫情过后,需要科学康复

随着新冠肺炎治愈出院患者的不断增多,出院患者随访复诊、健康监测、康复管理等成为大众关注的话题。

我们知道,新冠肺炎是肺部感染造成的呼吸疾病,患者出院后呼吸功能或多或少都会受到影响,需要医生帮助患者改善全身乏力、气短、咳嗽等问题,逐步让他们的身体功能恢复到正常人的水平。

专家提醒康复者,在家最好静养,每天进行哈气呼吸、腹式呼吸等训练,坚持一周能帮助肺部炎症吸收,增强呼吸功能。



广东第二人民医院新冠肺炎复诊门诊开诊

应对疫情后创伤后应激障碍需长期跟踪

“在武汉一线抗疫期间,我们医疗队曾关注到一位重症病房的女性患者,其多位至亲先后感染离世。直到康复出院,她拒绝接受心理干预,一直不愿与心理医生对话。这样的康复者处于一种高度自我压抑状态,心理干预的介入不宜操之过急,以免适得其反,但需要后续持续的陪伴和观察。”尹平向羊城晚报记者介绍了一个疫情后遭遇心理危机的案例。

公众所关心的创伤后应激障碍(PTSD),具有病程长、病情迁延和高度致残性的特点。

出院后,定期康复治疗不可少

等,根据情况定期做化验和CT片检查,检查显示,大部分患者的炎症明显吸收。”

不仅在广州情况如此,目前坚守在荆州市第一人民医院重症病房的广州市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师刘俊对记者表示,就他随诊的患者来说,普通型和重症患者出院后没有因新冠肺炎影响日常生活,生理上和心理上影响不大。

常练习呼吸功能锻炼操 宜静养忌剧烈运动

“在康复期间,适合静养,做呼吸操、床上空中踏车等是适宜的,切忌剧烈运动。”广东省第二中医院呼吸科副主任医师赵海方说,“出院后不宜过早过多地活动,特别是高耗能的运动,比如跑步打球等,有的病人过早大量运动,适得其反,导致病情反复,这是因为肺部炎症吸收需要时间,静养的目的就是在锻炼肺功能的同时,让身体有自我恢复过程。”

公众所关心的创伤后应激障碍(PTSD),具有病程长、病情迁延和高度致残性的特点。少数患者病程可达数年,或转变为持久的人格改变,有些个体经历创伤后多年才会出现,因此诊断也需要时间持续观察,“目前看那位女患者,她有心理反应,但无法提前给出诊断。”

恰逢清明,要注意疏导居丧反应

值得注意的是,如果康复者有至亲因疫情病故,则可能出现“哀伤反应”(居丧反应)。

出院后,定期康复治疗不可少

等,根据情况定期做化验和CT片检查,检查显示,大部分患者的炎症明显吸收。”

不仅在广州情况如此,目前坚守在荆州市第一人民医院重症病房的广州市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师刘俊对记者表示,就他随诊的患者来说,普通型和重症患者出院后没有因新冠肺炎影响日常生活,生理上和心理上影响不大。

常练习呼吸功能锻炼操 宜静养忌剧烈运动

“在康复期间,适合静养,做呼吸操、床上空中踏车等是适宜的,切忌剧烈运动。”广东省第二中医院呼吸科副主任医师赵海方说,“出院后不宜过早过多地活动,特别是高耗能的运动,比如跑步打球等,有的病人过早大量运动,适得其反,导致病情反复,这是因为肺部炎症吸收需要时间,静养的目的就是在锻炼肺功能的同时,让身体有自我恢复过程。”

康复后,试试火针清热、补肺

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

部分新冠肺炎患者出院后仍可能有咳嗽、气喘等不适,需要经过一段时间的康复才可能会恢复到原有的生活质量。广州中医药大学第一附属医院康复科林国华教授近日接诊了数位新冠肺炎康复者,望闻问切注意到这些患者普遍存在肺气两虚、余热未清等问题,他建议这些康复者不妨试试火针调理。

康复者仍有脾肺两虚、余热未清

56岁的张阿姨,是一位轻症新冠肺炎的康复者,她已出院两周,但仍有干咳咽痒、胸闷胃胀、大便干结等不适,一走路、上楼梯就会气促,整个人感觉乏力,说话也有气无力,晚上睡觉时常会大汗淋漓。

林国华教授给她把脉,并结合她的舌象(舌苔薄黄且干),发现余热未清,且脾肺两虚,这可能与病毒直中肺腑,且病程较长,肝气郁结,伤了脾胃有关。中医治疗的原则是益气、养

以热引热,清补同在

林国华教授介绍,火针是适合岭南地区潮湿温热气候及体质特点的一种疗法。将特制火针在火上烧红后,用针尖快速点刺疾病相关穴位,具有“温、通、补、清、消”作用。中医认为,火针借助火力,加上火针的针身较普通针灸针粗,出针后针孔不会马上闭合,相当于“打开了门”,引“邪毒”出洞,达到“以热引热”、“火郁发之”的功效,适用于新冠肺炎康复者清除体内的余热。可以选择身柱、鱼际、然谷等穴位清泻余热,针刺这几个穴位还有通便的功效。

用火针为新冠肺炎康复者调理,清热的同时“补”也是至关重要的。根据病人的身体情况,可以选择细针频频浅刺百会、身柱、中府、中脘穴来补

体湿虚胖,这味茶最适合春天喝

文 / 图 羊城晚报记者 余燕红

脾胃虚弱为本,与饮食不节有关,比如多饮多食,会导致脾的运化功能下降,而使水湿内阻滞留体内,聚为痰湿,就会使人渐渐变得肥胖。这种肥胖,看起来大腹便便、肌肉松软,属于虚胖。

荷叶山楂陈皮祛湿减肥茶

成分:干荷叶12克,山楂15克,陈皮15克,北芪10克,枸杞5克等。

做法:1.将干荷叶撕成碎片,陈皮切成丝,北芪切片,然后混合打粉;2.将混合粉等分,分别装入茶包袋;3.每次取1袋,沸水冲泡,焖15分钟后饮用,可以反复冲泡。代茶饮用,每日两次。

天气湿答答,健脾祛湿来碗莲子芡实炒扁豆煲兔肉汤

文 / 图 羊城晚报记者 陈映平

滋补身体,可达到增强免疫力的功效。芡实为睡莲科植物芡的干燥成熟种仁。具有益肾固精,补脾止泻,除湿止带之功效。其药性和食性均平和,几乎适合所有体质的人士食疗之用。

白扁豆要选用炒制过的,白扁豆和炒扁豆的功效是不一样的,因为炒扁豆比白扁豆少了寒性,且收湿效果要比白扁豆更好些,生用偏祛湿,清暑养胃;炒用偏收湿,健脾止泻,且不会寒凉伤人体正气。

共同战“疫”

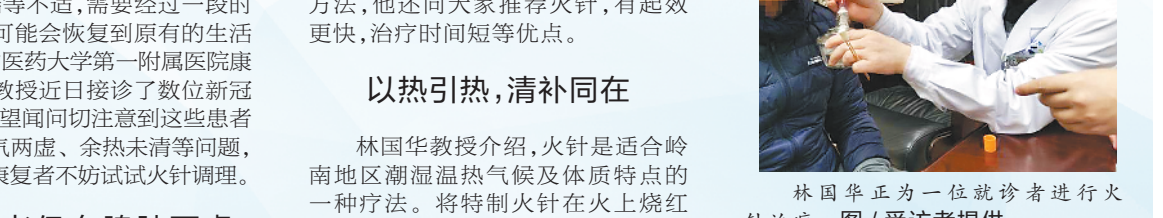
勤通风 常清洁
戴口罩 少聚集
勤洗手 别大意

特别提示:积极配合工作场所疫情防控各项要求,如有发热、乏力、干咳等症状,应及时报告并就医。

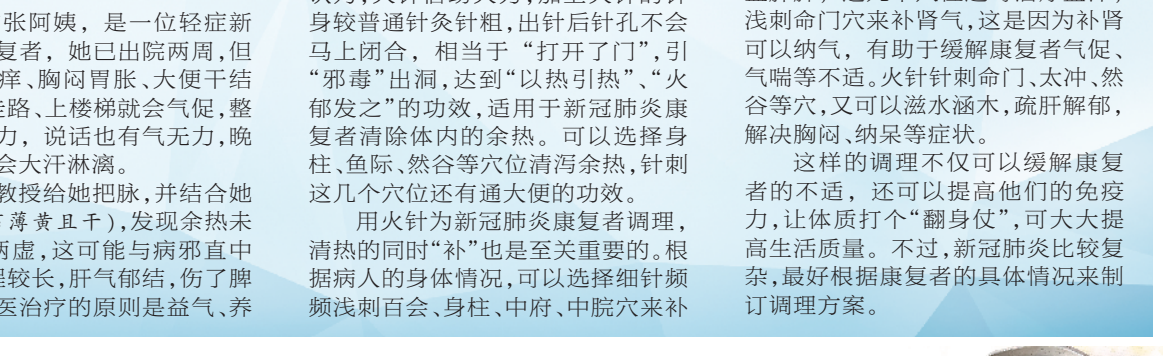
中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作



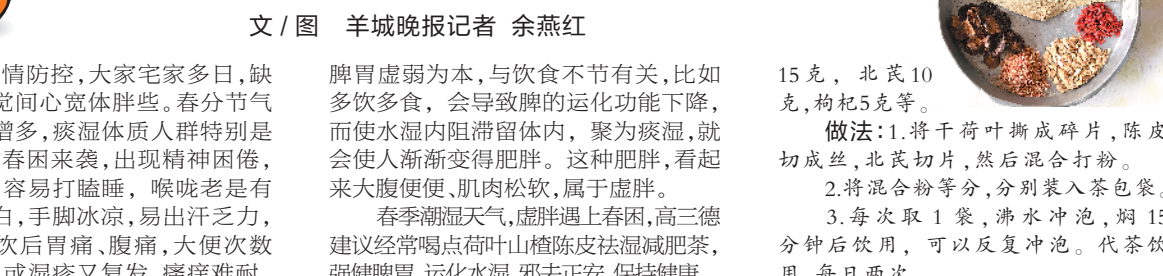
林国华正为一位就诊者进行火针治疗 图 / 受访者提供



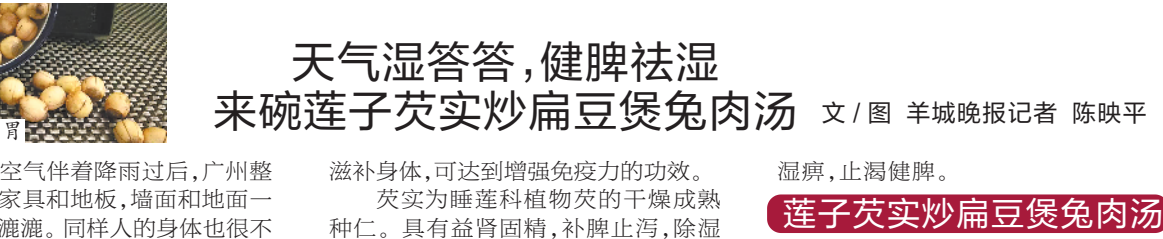
莲子芡实炒扁豆煲兔肉汤



莲子芡实炒扁豆煲兔肉汤



莲子芡实炒扁豆煲兔肉汤



莲子芡实炒扁豆煲兔肉汤

健脾,止渴健脾。
莲子芡实炒扁豆煲兔肉汤
材料:莲子、芡实、炒扁豆各40克,兔肉500克,猪脊骨150克,生姜3片。
制作:莲子、芡实、炒扁豆分别洗净,稍浸泡;兔肉洗净,切块后飞水;猪脊骨洗净亦斩块飞水。所有材料一起放进煲内,加入清水2500毫升左右(约10碗分量),武火煲沸后改为文火煲煲约两小时,进饮时方调入适量食盐调味服便可。这是3~4人分量。
功效:健脾祛湿,平补益肾。