

转阴慢的人常有5个特点!

新冠救治专家教你三招增免疫促恢复

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

什么样的人容易症状加重、转阴慢?恢复期应注意什么?有何中医药方法促恢复?日前,广东省新冠肺炎中医药防治专家组副组长、广东省中医院重症医学科科主任邹旭教授接受羊城晚报记者专访指出,当下应强调“主动抗疫”观念,主动调整易感人群的身体状态,并给出了简单可行的居家观测指南和简单三招增免疫促恢复。

蛰伏躲“阳”? 要动起来!

不少人担心感染病毒,决定居家蛰伏躲“阳”。邹旭教授表示:“与其担心病毒传染性越来越强,天天‘蛰伏’,不如着眼于如何让人体的抵抗力越来越强。”

在中医看来,外邪无时不在,关键是要提升自身的免疫力,让“正气存内,邪不可干”。邹旭表示:“不能因为害怕就躲在家里一动不动,把门窗关严,又不运动。如果一直‘蛰伏’不动,免疫力反而有可能变低。正确做法是注意通风、多晒太阳,定时定量运动,让身体适时出汗,保持良好状态。”

“当下应该变被动为主动,主动调整易感人群的身体状态。”邹旭表示,“主动抗疫”的观念要树立。

生活中可注意这5大指标

“通过观察广东省中医院粤洲方舱医疗队治疗的6000多个病例,我们发现容易症状加重、转阴慢的人有5大特点。首先,在生活中通常有三大突出表现:焦虑失眠;胃口不好;大便不通畅。若解决了这三个问题,恢复效果就完全不一样。”邹旭提醒,市民居家抗疫时,也可以从生活方式上观察这三大关键指标,及时调整。

此外,从人群特点来看,肥胖者,代谢慢,转阴亦慢;而年纪大、基础病多的患者,转阴相对也较慢。因此建议市民注意健康瘦身,平时注意治疗基础病,尤其要控制血压、血糖。

邹旭提醒,居家抗疫,在不同时期有不同的防护重点。

第一阶段,是做好防护,抵御外邪入侵。此时不仅要戴口罩、勤洗手,从外回家后,还要清洁鼻腔、口腔,吃东西前要漱口。

第二阶段,如果发现外邪入侵,感染了病毒,那么此时重点是希望身体被“动员”起来,加大排

毒能力。此时需要充足的睡眠,不要熬夜,睡眠好了身体才能更快恢复。另外要保持健康饮食,一定要大便通畅。如果胃肠功能不好,睡眠不好,症状就容易加重,转阴的时间就会比较长。

第三阶段是恢复康复阶段。此时要注重调理脾胃,尤其是老年人,要用扶正的方法,补脾补肾。

无需恐慌囤药 三招“扶正气”促恢复

如何调整体质、增强免疫力?恢复期能否进行体育锻炼?邹旭表示,要“扶正气”,不需要恐慌囤药,生活中就有简单易行的三招:

第一招:多晒太阳

“适当晒太阳是流通气血、令阴阳相和的良方,具有调人体抗病能力、改善人体代谢等功效。”邹旭解释,冬日晒太阳,不仅可驱寒保暖,更可益气温阳、散寒通络。

具体如何晒?邹旭建议,可主要晒背及四肢,尽量直接与阳光接触。因为从人体经络来看,阳光多行于背部,因此晒背有助于生发督脉、膀胱经的阳气,提高人体气化能力。阳气足了,自然有能力排出各种外邪。

第二招:适当运动

中医理论有“动能生阳”之说,因此无论是预防还是恢复期,适当运动,令身体微微出汗,可助提高免疫力。邹旭提醒,要注意锻炼肌肉,不可久坐或久卧,但也不适宜进行过度剧烈的运动。能令人微微出汗而不喘气的有氧运动,如八段锦、太极拳、瑜伽等,适合不同人群在家中随时进行锻炼。

第三招:艾灸扶正

艾灸、泡脚等都很适合在日常生活中使用。根据广东中医药专家全程参与制定的国家中医药管理局《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》,促进感染新冠病毒后的恢复,可选穴大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里、孔最、肾俞等进行艾灸。



本版图片 视觉中国供图

“刀片嗓”“水泥鼻”“咳出肺” 中医帮你缓解新冠症状

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

据广东新冠患者的大样本研究显示,感染新冠之后症状主要表现为上呼吸道感染,比如发烧、咽喉痛、痒、干咳,部分病人有头痛和全身关节酸痛的症状,也有一部分病人表现为胃肠道症状。广东省妇幼保健院中医科主治医师马书鸽表示,可根据不同症状有针对性地进行中医治疗。

症状1 “水泥鼻”

有些人感染新冠后,会出现严重的鼻塞流涕现象,借用网友的话来说,犹如“水泥堵塞”,可以试试以下几个方法,帮助缓解症状:

1. 穴位按摩:

迎香穴:在鼻翼外缘中点平齐的鼻唇沟内取穴。用中指或食指指尖用力按揉1-2分钟。

2. 辛夷薄荷甘草茶:

材料:辛夷花6克,薄荷3克,生甘草3克。

做法:将上述药材洗净,加水1000毫升,煎汤代茶饮,少量频服。可连续服用5-7天。

症状2 “刀片嗓”

有些人“阳”了以后一觉醒来发现声音嘶哑,发声困难,并

且喉咙痛如生吞刀片。马书鸽说,除了用高渗盐水漱口,吃润喉糖以外,还可以这样做:

1. 穴位放血:

取少商穴(大拇指桡侧,距指甲角后一分)、商阳穴(食指指端,距指甲角后一分)、局部消毒后,用采血针向上斜刺点刺放血3-5滴,具有清热解毒、凉血利咽的作用。

2. 穴位按摩:

鱼际穴:位于第一掌骨中点桡侧赤白肉际处。用大拇指指尖稍用力按揉1-3分钟。

列缺穴:两手虎口交叉,食指压在桡骨茎突上,食指指尖到达的凹陷中取穴。用食指或木



质尖锐用力按揉1-3分钟。

3. 罗汉果茶:

取胖大海10克,菊花10克,罗汉果半个,加水2000毫升,煎水代茶饮,可有效缓解咽痛、声嘶症状。

症状3 “咳出肺”

新冠感染后,有的人会不停地干咳,非常难受。马书鸽介绍了两个食疗方以帮助减轻症状:

1. 表现为咳嗽,痰白质稀,咽痒,怕风,舌淡红苔薄白,可用杏仁6克,苏叶9克,陈皮3g,生姜3片,大枣3枚,加水2000毫升,煎汤代茶饮,少量频服。

2. 表现为咳嗽,痰黄,甚至痰中带血丝,咽痛,舌红苔黄,可用川贝6克,百合10克,雪梨1个,将雪梨洗净去核、切片,再将川贝、百合、雪梨共同放入炖盅中,加水适量,隔水炖1小时,待凉以后吃梨喝汤。



广州希玛林顺潮眼科医院李斌:

白内障不会“缺席”只会“迟到” 呼吁市民定期进行眼科检查

文/羊城晚报全媒体记者 刘欣宇 谭洁文 图/羊城晚报大健康研究院

白内障不会“缺席”只会“迟到”?滴眼药水能否治愈白内障?现如今的白内障手术究竟能让患者恢复到何种程度?近日,羊城晚报记者专访了中华医学会广东眼科学分会常委、广州希玛林顺潮眼科医院副院长李斌,以详细了解白内障防治问题。

辟谣 识别这些误区 走出白内障认知怪圈

“从临床上接诊的情况看,二三十来岁的白内障患者还真不少。”李斌坦言,号称全球首位致盲眼病——白内障,不止老年人“中招”,年轻人也会。

老年人主要在于随着年龄增长,眼球内的晶状体逐渐衰老变浑浊,阻挡光线投射到视网膜上,导致人看不清眼前的物体甚至致盲。这是不可避免的自然过程,人老了都会得白内障,只是发病程度不同而已。

李斌介绍,白内障按病因可分为:老年性(或称年龄相关性)白内障、外伤性白内障、代谢性白内障、外伤性白内障等;按发病年龄可分为先天性和后天性。近年来,后天性白内障发病人群呈现出年轻化的趋势,频繁“刷手机”等不良用眼习惯、不健康饮食、高度近视、强光等都可能成为年轻人患上白内障的诱因。“另外,糖尿病也会诱发白内障,从临床来看,特别容易出现在1型糖尿病患者身上,而且还都比较年轻,且病情进展迅速,往往在数天之内,晶状体就会完全混浊,什么也看不见了。”李斌说。

此外,还有治疗误区。近年来,尤其是“滴眼药水就能治好白内障”的谣言甚嚣尘上,李斌揭秘:治疗白内障没有特效药,所有药物包括眼药水,都无法逆转病情。须警惕不良商家的宣传手段,目前,手术是治疗白内障唯一有效的方法。

手术治疗也存在认知误区:即必须等白内障“成熟”了才能做手术。“我刚入行的时候,这句话就深入人心了。实际上现在提倡即不要等到失明了才想起要去解决白内障,只要在工作和生活中视物有困难,影响生活质量,便可以考虑进行手术治疗,原则上越早越好。”李斌说。

德叔 医古系列 347



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

久缠的痛经与脱发,竟是“隐形消耗”的代价

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小敏,21岁,经行腹痛半年余,伴有脱发、汗多

小敏今年21岁,是一位在读的设计专业大学生。这个学期,她准备毕业实习,要设计一系列作品,由于经常熬夜,每天都与冰咖啡奶茶打交道。然而,在半年前,她每次例假都会痛经,有时还需要服用止痛药。尤其是今年入冬以来,每次来例假都不得不请

病假,只因痛得直不起腰板。近两年来她掉头发生严重,出汗也很多,常手脚冰凉,尤其是膝盖以下就像被冰水浸泡,多穿也不觉得暖和。她还经常觉得腹部胀满。上一次来例假时有很多血块,血色暗红,腰酸腹痛。于是在闺蜜的陪伴下,向德叔求治。

德叔解谜 气滞血瘀,寒凝胞宫

痛经的病机主要为冲任气血运行不畅,经血流受阻,以致“不通则痛”或冲任子官失于濡养而“不荣而痛”。小敏平日嗜食寒凉,寒湿伤于下焦、客于胞中,经血因寒凝滞,溢泻不畅而痛经,伴有腹胀、手脚冰凉、

腰酸等不适。加之小敏经常熬夜,滋养不了肝血,发为血之余,便易出现脱发。治疗上,德叔采用温脾胃之阳,养肝血,佐以疏肝调经止痛。小敏服用中药1周后,手脚冰凉明显缓解,痛经也缓解了。

预防保健 穴位养生,激发阳气

冬至已至。冬至之前地表面尚有“积热”,冬至之后则是真正寒冬。小敏这类痛经的“真美人”应做到“三暖”:头暖、背暖、脚暖。冬至是阴阳二气自然转化之时,此时艾灸、按摩或拍打神阙、大椎、至阳、足三里等穴位,可激发身体阳气,驱逐

体内寒气,保持身体、手足温暖并增强体质,预防疾病。也可于冬至前后四天,用艾条灸神阙穴(将艾条点燃后,以肚脐为中心,由远至近转圈灸肚脐周围)。注意不要灼伤皮肤,艾灸时有温热感即可。每天一次,每次15分钟~20分钟。

德叔养生药膳房 圆肉红枣饮

材料:当归15克,桑寄生15克,桂圆肉30克,红枣(去核)2-3枚。

功效:温经散寒补肝肾。 烹制方法:上述食材清洗干

净后,加入清水750毫升(约3碗水量),武火煮沸后改文火煮40分钟,代茶饮。此为1-2人量。

提示:每次月经干净后第三天连续服用3-5天。

当归羊肉煲

材料:羊肉300克,山药(鲜品)80克,当归15克,陈皮3克,红枣去核2-3枚,枸杞20克,生姜3-5片,精盐适量。

功效:温中散寒止痛。 烹制方法:诸物洗净,羊

肉切块放入沸水中焯水备用,山药削皮切块备用;上述食材放入煲中,加清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

顾护好阳气,让孩子不会“阳”!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘灵娟 刘庆钧

之时,阳气敛藏,应该“早卧晚起,必待日光”,晚上10点前睡觉,早上尽量待太阳出来后再起床,并让孩子睡好“子午觉”。

【多晒太阳】冬天以上午10点左右的太阳最佳,每天可晒1小时左右。传统理论认为,晒太阳可以激发人体阳气,国医大师邓铁涛教授亦推崇多晒太阳,以“采阳补肾”,提高机体免疫力。

【动则生阳】适当的运动,尤其是在阳光下的户外运动,例如骑自行车、滑板、打羽毛球、慢跑等都可以,建议每天有1-2小时的户外运动,户外运动前后注意增减衣物,及时擦汗,以免受凉。

【注意保暖】“形寒饮冷则伤肺”,注意保暖,穿衣以双手温暖,后背不会出汗为宜。另外,冬季室内注意穿袜子,足部保暖,避免寒从足生。儿童过食寒凉冰冷食物,既伤肺也伤胃,损伤阳气,容易导致咳嗽、哮喘发作,腹痛、呕吐等,所以儿童在冬季尽量少吃或不食寒性冰冷食物。

【中医沐足】中药沐足可以温经散寒,健脾除湿,引火归元,不仅可以提升儿童的免疫力,还可以让孩子更好入睡,睡得踏实。艾叶30克,藿香30克,苍术30克,蒲公英20克,煮水滤去药渣,待水温降至45度左右,睡前给孩子泡脚,时间为10~15分钟。

【艾灸】艾灸不仅能对局部肌肤产生温热效应,而且能提高细胞免疫功能,对体液免疫有双向调节作用。对于气虚阳虚患儿,可艾灸足三里穴、大椎穴、肺俞穴、神阙穴、关元穴等,每日10-15分钟,以局部微微潮红为度。(但虚火上扰体质及食积内热体质不建议艾灸。)

【推拿】儿童在做好居家防护时,家长可对其进行推拿,可健脾益肺,扶助正气,增强个人免疫力。主要推拿手法有开天门、推坎宫、揉太阳、揉耳后高骨(各1分钟)、补脾经、推肺经、按揉腹中、大椎、足三里(各2分钟),捏脊(6遍)。每日一次。

干”,抵抗力提高了,就像穿了金钟罩、铁布衫,自然就会减少传染性疾病的滋生。

石艳红建议,孩子应经常在户外,呼吸新鲜空气,多晒太阳,加强体育锻炼加强免疫力,增强抗病能力。随气候变化,注意充足睡眠、劳逸结合,适时添衣防止受凉。

家长要帮助孩子养成良好的个人卫生习惯,注意个人卫生,经常洗手,尤其出入公共场所、放学回家后,儿童需要4周,所以在流感高发季节前尽早接种流感疫苗。”石艳红建议,每一年的9-10月份,就是接种流感疫苗的好时机。

此外,接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。

“接种后大约两周才产生抗体,儿童需要4周,所以在流感高发季节前尽早接种流感疫苗。”石艳红建议,每一年的9-10月份,就是接种流感疫苗的好时机。

注意个人卫生,加强家庭护理

中医认为“正气存内,邪不可



广州希玛林顺潮眼科医院

白内障手术进入屈光手术时代 人工晶体安全年效长达百年

“一家医院最核心的原则是要不断复盘患者真正需要什么。”以李斌最为擅长的白内障治疗来说,他抛出了一个话题:现如今白内障手术究竟能让患者恢复到何种程度?

“仅仅是让患者达到复明程度?显然已经不能满足需求了。”李斌指出,目前白内障手术已经从复明手术时代进入屈光手术时代,手术植入人工晶体是目前最有效治疗白内障的方式。

李斌进一步介绍:“如果植入传统的双焦点人工晶体,一般只能解决看远的问题。但新兴的多焦点

人工晶体能同时解决白内障、老花眼、屈光不正等多个问题,帮助患者获得自然而优质的远、中、近全程视力,如满足远视力开车、近距离读书和近距离使用电脑等。通常来说,植入人工晶体的白内障手术5分钟后即可完成,切口仅微小且能自动闭合,病人当日即可看清东西。另外还有很多病人都会问我,人工晶体究竟能在眼睛里放多少年?我可以负责任地告诉大家,放一百年都没问题。”不过李斌强调,患者究竟适合哪种人工晶体,还需请专科医生进行全面的术前检查。

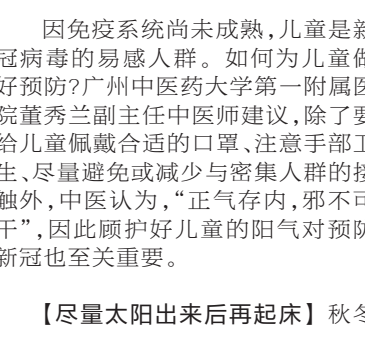
高质量就医是前提 每年至少应进行一次眼科检查

完善的术前检查离不开高精尖的设备,也离不开经验丰富的医生队伍。李斌表示,广州希玛林顺潮眼科医院之所以得到广大街坊信赖,一是他们持续引进世界一流仪器设备,贯穿运用到术前准备、术中指导等,能快速、简洁、准确地帮患者完成精准诊疗;二是诊疗技术接轨国际标准,所有手术医生均是从全国副教授职称以上的人群中筛选而出。

此外,据李斌介绍,目前,广州希玛林顺潮眼科医院正式成为广州市医疗保障定点医疗机构,医保

刷卡服务已于2022年10月17日正式上线。“医保定点医院的审批通过和正式开通,意味着今后广州市民可直接使用社保卡就医就诊,减少看病费用,享受优质港式眼科医疗的贴心服务。”

李斌同时强调,在疾病治疗过程中,患者教育同样也占据着主导地位,影响着治疗效果与预后。希望市民在日常生活中多了解爱眼护眼知识,呼吁大家每年至少进行一次眼科检查,以期早发现、早诊断、早治疗。



【尽量太阳出来后起床】秋冬

冬至时分,气候寒冷,当下除了新冠病毒流行,也是流感病毒活跃的季节。如何帮助孩子预防感冒,远离病毒?广州医科大学附属中医医院儿科石艳红主任中医师表示,感冒虽然容易发,但发病与气候和机体抵抗力相关。小儿由于年龄小,脏腑娇嫩,形气未充,免疫系统功能发育不完善,抵抗力低于成人,故在流感高发季节更容易感染,因此,需要引起重视,早期识别与干预。

中药熏蒸、佩戴香囊帮孩子抵御流感

据悉,中医认为流感属于小儿感冒的时疫感冒,由于小儿感冒时疫毒邪,疫毒性质,易于传变,侵犯肺胃二经,引起发热,恶寒、肌肉酸痛等肺卫表现,甚至发热持续不退,伴有恶心呕吐、腹痛腹泻等脾胃症状。

石艳红建议,面对流感可以采取中医药预防的方式。可以用艾叶、艾条等熏蒸房间,每周1-2次,对流感病毒及其他呼吸道病毒有不同程度的杀灭及抑制作用;也可以随身佩戴