

新冠中药处方如何用？

医生提醒：应辨证施治

纳紫璇

随着新冠感染者不断增多，患者除高热外，还会出现咽痛、咳嗽、流涕、鼻塞、肌肉酸痛甚至一些胃肠道不适等症状。面对市面上的中药制剂，患者该如何选择？中药制剂是否可叠加使用？近日，宁夏中医医院暨中医研究院感染性疾病科主任常红卫就当前中医治疗中的几个关键问题进行了解答。



积极树立“主动抗疫”观念

当前，不少人担心感染病毒，决定居家蛰伏躲“阳”。但在常红卫看来，与其被动蛰伏，担心病毒传染性越来越强，不如主动调整易感人群的身体状态，提高自身免疫力，树立“主动抗疫”观念，以积极心态面对新冠病毒。

《黄帝内经》有言：“正气存内，邪不可干”。常红卫表示，不能因为害怕就躲在家里一动不动，如果长期处于空气不流通且缺乏锻炼的环境中，免疫力反而有可能变低，应当注意通风，多晒太阳，定时定量运动，让身体适时出汗，保持良好状态。

“中医治未病讲究未病先防，现在与其囤药不如先‘囤’免疫力。”常红卫直言。如何增强免疫力？常红卫从传统中医学角度给出建议，首先要饮食有节，吃一些好消化、润肺的食

物，如梨、百合等。他解释道：“肺湿润了以后，纤毛或肺自我的免疫保护能力就比较强，此时就不易感染，即使感染后，纤毛的摆动也更容易让一些病毒、病原微生物和杂质排出来。”同时起居有常、劳逸有度，并且保持情志畅达也是增加免疫力的关键。

“中医中药的代茶饮或预防的汤药也可以增强免疫力。”常红卫说，结合本轮新冠疫情病毒学特点、证候特征、地域及气候特点，我区各中医院推出了以生黄芪、麸炒白术、防风等为主要药品成分的新冠中医药预防汤，主要用于有新型冠状病毒感染风险的肺炎确诊患者密切接触史，居家隔离或从事预检分诊、治疗工作的高危人群，或平素体弱多病、容易感冒者，可以有效提高有关人群自身免疫力。

服用中成药分清寒热是关键

如果感染了新冠病毒，什么样的条件下需要服用中药？中药应该如何选择？常红卫表示，中医药治疗新冠病毒感染有很好的效果，针对不同症状，患者在居家期间可根据病情病程合理选择中成药。

“新冠在中医上应分清寒热，患者感染后出现咽疼，有汗，流浊涕，咳嗽频繁剧烈，咳痰费力，痰黏稠、黄，口渴，舌苔黄，为风热新冠，需要辛凉解表，中医经典名方有银翘散、桑菊饮、麻杏石甘汤、防风通圣散等。风寒新冠症状则相反，常出现恶寒，发热，无汗，头身疼痛，鼻塞，打喷嚏，流清鼻涕，舌苔发白等症状，需要辛温解表类药物。”常红卫提醒感染新冠病毒患者要辨证论治，对症下药，口服中成药时切记不要盲目从众，不懂寒热虚实阴阳表里，反而会延误病情，让病情加重。

针对不同病毒的不同毒株，需对症下药吗？常红卫表示，治疗病毒本质上是改善症候。“2020年新冠症候的特点是风热毒，今年下半年是风寒束表、外寒内热的表现，要通过症候观察开展中医学治疗。”据他介绍，近期自治区中医医院暨中医研究院所推出治疗新冠病毒感染中药协定处方，就是依据西北地区感染新冠病毒后病情、症状和阶段所制定。

常红卫还注意到，很多居家治疗的患者希望通过用药尽快缓解不适，继而容易产生过度用药的情况。“对于一些本身就是中西药物混合的药物，服用前一定要仔细了解药物成分，避免叠加用药导致肝肾损害，如果同时服用中药和西药，要注意两者服用时间应间隔30分钟，以及要了解它们相互之间是否存在冲突。”

“营养对于康复期恢复元气具有重要作用，但切忌大补。”谈及新冠感染后的康复期，常红卫表示，元气恢复需要一个过程，要循序渐进，拼命吃喝补充营养会欲速则不达，应当从易消化的细粮开始，如粥、面条、面片，然后过渡到软一点的米粉、馒头，肠胃好了再增加粗粮。“从中医角度看，新冠病毒容易伤肺，损伤人的津液，造成燥热。”他还认为，可适当采用一些润肺的方法，比如喝梨汤、山药粥、大米粥、小米粥，吃橙子等，以养脾胃和润肺。

适当服用中医药同样对康复有帮助。常红卫结合临床经验说，康复期间，有一些人会觉得很累，走走就气短，中医就叫气虚，推荐服用人参、黄芪进行生气扶正。如出现腰酸腿痛出汗等肺肾两虚的情况，可以用一些补肺肾的药物，像六味地黄丸等。

北京宁夏30余名专家组成宁夏儿童危重症专家组

本报讯 1月3日，记者从自治区卫生健康委获悉，近日，自治区卫生健康委组织北京、宁夏两地30余名儿科、PICU、新生儿科等专家共同组成自治区危重儿童医疗救治专家组，包片指导全区新冠病毒感染患儿救治工作。

据了解，目前自治区危重儿童医疗救治专家组分为儿童救治组和新生儿救治组，其中儿童救治组由北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院副院长李涛云任组长，由来自宁夏医科大学总医院、北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院、银川市妇幼保健院

的儿科主任、儿科专家任副组长，同时邀请了北京大学第一医院儿科、PICU的9名专家担任专家组成员。

根据工作安排，专家组将根据当前疫情发展形势，对全区儿童新冠病毒感染防控和救治工作进行分析研判，给予技术支持，并根据疫情发展需要及时开通远程线上会诊和急救绿色通道，对全区重症、危重症儿童进行会诊和救治。专家组组长还将按照分片包干的工作原则对全区5市各医疗机构进行技术指导，必要时直接下沉基层医疗机构现场指导救治。（纳紫璇）

吃出健康

寒冬进补 中医推荐这三个药膳方

现在正值冬季，加上近日天气寒冷，正是冬令进补的好时节。但是到底该怎么补才合适呢？

广东省名中医、广东省第二中医院心内科王清海教授介绍，《黄帝内经》有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。一般情况下，不论男女，只要是经常手脚冰凉，冬天尤其明显，舌淡白，脉沉细弱者。大多属于肾阳虚，冬天用鹿茸、人参是可以的。但一定要注意控制量，最好每次不超过5克，每周1至2次，吃参或者鹿茸后，如并无不适，就可多吃几次。他推荐三个知名的温补肾阳气的药膳养生方。

1. 参炖鸡

材料：一只鸡1200克，人参4至5克。
制法：以上四物共放炖盅内，加水1000毫升，隔水炖2小时，加入盐。
功效：人参鸡是滋补佳品，具有补脾益肺、生津止渴、安神定志、补气生血等功效。胃酸过多者、胆道疾病

者不宜食用。

2. 黄芪炖乳鸽

材料：黄芪30克，淮山药30克，茯苓30克，乳鸽1只。
制法：以上四物共放炖盅内，加水200—250毫升，隔水炖2小时，加入盐。
功效：益气补肺、固本定喘。

3. 当归生姜炖羊肉

材料：当归20克、生姜20克、羊肉1000克。
制法：将以上材料放入瓦煲中炖煮2小时左右。
功效：温中补虚、祛寒止痛。如果经常手足心热，心烦、失眠、甚至盗汗、口干、舌红，苔干等，则不适合用人参、鹿茸类温补肾阳，而是应当补肾养阴，可用百合、石斛、生地、莲子、水鱼、草龟等食材煮粥，或者炖瘦肉等。（据《羊城晚报》）

别把芋头当菜吃

芋头的营养价值很不错。吃芋头可以辅助降血压，芋头还是胆固醇的“搬运工”。但是芋头再好也不能当菜吃。芋头富含可溶性膳食纤维，能帮助人体将多余的脂肪和胆固醇排出去，延缓人体对能量的吸收，使人体不至于在短期内迅速发胖。市面上有大芋头和小芋头，大芋头一般是荔浦芋头，小芋头则是毛芋。研究表明，将等量的大芋头和小芋头

切成大小相同的块，放入等量的油中，模拟芋头在油锅中的烹饪过程，结果发现，大芋头吸走的油量更多。不过，芋头虽然能吸附油脂，但却属于主食。因为芋头淀粉含量高，如果把芋头当蔬菜食用，很容易导致能量摄入超标，反而更“催肥”。一般推荐成人每天摄入50至100克芋头，并相应减少其他主食的摄入量。（据《中国家庭报》）

炒菜好习惯全家都受益

油烟机推荐“早开晚关”。当油烟肉眼可见时，有害物质已经大量挥发，因此油烟机要在开火前就打开，炒完菜，不少油烟悬浮在空气中，关火后5分钟再关油烟机。出锅后再放盐。盐分尚未深入到食品内部，但舌头上照样感觉到咸

养生有术

“药食同源”误区知多少

俗话说，“冬令进补，来年打虎”。进入冬季后，不少中老年人喜欢买些中药材在家煲汤煮茶，商家也打着养生旗号，推出五花八门的应季补品。在电商平台上，各类应季养生汤料正热销。不过，在专家们看来，中医虽有“药食同源”的说法，但并非所有中药材都能当成食品来吃。即使是药食同源的食材，也不意味着可以盲目滥用。为此，多位专家梳理了“药食同源”的常见误区，并分享了“药食同源”的正确打开方式。

误区一：以药膳替代中药

常见说法：常喝鸡汤身体好，党参当归少不了；炖汤汤中放首乌，贫血汤中加三七……

专家纠偏：现在，很多人想要调理身体，不去医院找中医开方，而是习惯自己在家煎煲药膳。尤其到了冬天，很多人喜欢用药膳来暖身、保健。不过，中药材并非可随意添加，即使是黄芪、枸杞、当归等常见补益类中药也不应随意添加。首先，要选择适合自身体质的药材。因为药物都有一定的偏性，如偏寒、偏热等，如果药性与自身体质不合，不仅起不到补益作用，还可能引起身体不适。具体来说，温热性药材有人参、龙眼肉等，适合体质虚寒、平素怕冷的人。凉性药材有百合、石斛等，就不适合虚寒体质的人。

误区二：做药膳像做家常菜

常见说法：药膳就是中药做的菜；药膳当菜，提高免疫力……
专家纠偏：生活中，有人认为中药毒性小或无毒，买回一把小茴香就炒着吃，抓上一把枸杞就煮粥……这样做是不正确的，也是有风险的。中药是很讲究用量的，不分剂量，盲目使用，会引起严重后果。有人一次用200克人参煲汤，服用后导致脑溢血，这样的教训屡见不鲜。

误区三：把某些中药当补药

常见说法：天麻是个宝，补益效果好；枸杞是个宝，男人少不了……
专家纠偏：很多人认为，中药是来源于山林等大自然的精华，药性非常温和，能“有病治病，无病健身”。事实上，中药不等于补药，中药和其他药物一样具有药物的两重性——既可治病，又能致病。尤其需要指出的是，很多人在生活中滥用补药，甚至错将某些中药材当成补益药。比如，许多家庭将天麻作为补益上品，或切块炖鸡，或研末蒸馒头。事实上，天麻并非补益药，而是治眩晕、头痛的药材。所以，用天麻治疗肝阳上亢引起的眩晕、头痛是正确的，但并不能达到想要的补益效果。相反，误把天麻当成“补药”，一见眩晕，不分体质虚实、气血盛衰，就滥用天麻，尤其是大剂量使用，可能出现不良反应甚至引起中毒。（据《今晚报》）

“阳后”咳嗽不断尾 怎么破？

“阳后”，就是咳嗽绵延不绝。有的人咳得肋骨痛，有的人咳得夜不能寐。咳嗽不断尾是怎么回事？又该如何治疗、调理？广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科詹少锋主任医师为读者支招。

新冠引起的咳嗽时间更长、症状更重

詹少锋介绍，从目前的临床看，有超过一半的患者在新冠病毒感染后会出现咳嗽，这是因为新冠病毒对我们的呼吸道黏膜产生的炎症刺激比较大，在发生了炎症刺激之后，呼吸道黏膜下的神经暴露了，呼吸相关的平滑肌收缩增多则会引起更

多的咳嗽。和普通感冒、流感相比，新冠病毒引起的咳嗽时间会更长些，症状也稍微重一些。这是因为大众对感冒和流感有一定的抵抗力，且感冒和流感也有相关治疗药物，因此病情会相对较轻。

这部分人群感染新冠后咳嗽时间会更长

詹少锋介绍，新冠病毒感染引起的咳嗽一般来说1至2周会自愈，但是也有些患者持续时间比较长，甚至可能持续超过4周，有的人甚至会形成慢性咳嗽、干咳或咳嗽有白痰。咳嗽难断尾，更常见于气道高敏感人群，或者有慢性呼吸道疾病患者，儿童和老年人中呼吸道免疫力低的患者，这些都属于咳嗽

易感人群，可能“阳后”咳嗽的时间比别人久。

这里要提醒的是，咳嗽持续不代表新冠病毒感染在加重。但是，如果咳嗽症状严重或持续不缓解，尤其是出现发热反复或发热持续不退，伴有咳黄脓痰、低氧或憋气等症状，需要警惕新冠病毒导致的肺炎，需及时到医院就诊。

相关

“阳康”如何饮食 补充维生素A可增强抗感染能力



“感染新冠病毒后，除了呼吸道的症状外，也会对人体的胃肠道功能造成影响。”中山大学附属第六医院

营养科医师陈佳敏介绍，很多患者在病程中有食欲下降，或是味觉、嗅觉减弱的情况，会导致摄入的食物不足；与此同时，还有一些患者会出现腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状，导致营养吸收变差，营养摄入量减少，这些可能会进一步削弱人体的免

疫功能，从而对康复造成影响。“感染者在‘阳康’期间，食欲逐渐恢复，建议摄入充足的、丰富多样

的能量和营养，但切忌暴饮暴食。”陈佳敏表示，大家可以参考《中国居民膳食指南》进行营养搭配，避免营养搭配不合理。

“‘阳康’期间要保证主食摄入充足。”陈佳敏建议，每天应摄入总量250至400克的主食，并注意粗细搭配，既要一些精米、精面，也要摄入一些全谷物的食物，如小米、糙米、燕麦等，全谷物富含B族维生素和膳食纤维，粗细搭配营养能够更丰富。

在蛋白质的摄入方面，如果“阳康”期间胃口不好，陈佳敏认为可以优先选择鸡蛋和奶类。她建议，可以把鸡蛋做成容易吸收的鸡蛋羹，保障恢复期的蛋白质摄入。在胃口比较好、恢复不错的情况下，患者可

以选择牛奶或者酸奶，并搭配一些瘦肉、鱼虾、豆制品一起食用。

“如果恢复期饮食顺利的话，蔬菜和水果作为重要的营养来源也要保证足量摄入。”陈佳敏建议康复人群每天应摄入一斤蔬菜、半斤水果，并建议选择颜色深一些果蔬，如菠菜、油菜、红苋菜、紫甘蓝、胡萝卜等，以摄入更加充足的维生素A以维持皮肤、黏膜的完整性，提高人体的抗感染能力。

值得一提的是，由于患病与“阳康”期间运动量减少，外出活动、晒太阳的时间较短，因此陈佳敏建议感染者要多吃一些富含维生素D的食物，如动物的肝脏、蛋黄、海鱼等，或者适量服用一些维生素D的补充剂。

（据《羊城晚报》）