



健康关注

呼吸道感染中医药防治问答



四季养生

气虚如何进补

陶睿 莫鹏

气虚,是指气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能减退。气虚可表现为神疲乏力、少气懒言等。

气虚之人往往舌体胖大,舌边有齿痕,舌苔白腻。如果气虚严重,还可能引起中气下陷、脏器脱垂、脏腑功能减退等一系列虚弱征象。

气虚之人若想补气,应注意以下三点:

保护肾精肾气 肾为“封藏之本,精之处也”。冬季天寒地冻,万物闭藏,有利于肾精的蓄藏。《黄帝内经》提到,冬三月“早卧晚起,以待日光”。冬季昼短夜长,人们要顺应自然的变化规律,适当延长睡眠时间,晚上早入睡,早上待太阳升起再起床,这样有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄,肾精也由此得养。

防风御寒 气虚之人容易自汗,稍微一动就会出汗,常常怕风、怕冷。近期天气寒冷,气虚之人应穿得厚实一些。

调畅情志 气虚之人生机不足,因此在平日就很容易陷入有气无力的状态。可以通过参加各种活动来调整自己的情绪,让自己充满活力。

足底筋膜炎 注重康复训练

李彭妮 张彩红

如果走路、起床下地后经常感觉脚底或脚跟疼痛,活动或休息一段时间后疼痛能够缓解,就要警惕是否存在足底筋膜炎。足底筋膜炎的常见症状包括:

- 1.早上起床时,刚开始下地走路的那几步疼痛明显,再走几步后疼痛有所缓解或消失。
- 2.长时间站立后脚底疼痛明显。
- 3.长时间走路或跑步后脚底疼痛明显,多发生在体重较重的人群。

足底筋膜炎自我康复训练方法如下:

放松足底筋膜 坐在椅子上,左脚着地,放平;然后抬起右腿,保持弯曲的姿势,将右腿放在左腿上,右脚踝抵住左腿;右脚用力向上勾紧脚背,一只手固定右脚的脚跟,另一只手抓住右脚趾,向后拉;3次为一组,共做2组;右脚的足底筋膜放松后,改为左脚,重复上述动作,3次为一组,共做2组。

放松跟腱和小腿 屈肘,双手撑住墙面;左脚着地,右脚的脚掌踩在墙面上,保持膝盖伸直;缓慢向前推动身体,此时,会感觉跟腱和小腿外侧有明显的拉伸感,在最大位置处保持15秒,右脚回到开始的位置,来回拉伸3次为一组,共做2组;然后改为左脚,重复上述动作,来回拉伸3次为一组,共做2组。

足底加强动作 卷一个毛巾卷,垫在一只脚的脚底下方,微微用力踮脚,做提臀动作;如果一只脚完成动作较难,可用另一只脚辅助,一组12次,做3组;然后换另一只脚重复上述动作,一组12次,做3组。老年人在完成足底加强动作时,可以手扶桌椅,以保证身体平衡。

足弓加强动作 光脚踩在地上,用力收缩脚底肌肉(用力的时候缩短脚趾到脚跟的距离,不是用力抓握脚趾),一组15次,做3组;然后换另一只脚重复上述动作,一组15次,做3组。

需要注意的是,如果尝试以上康复训练方法后症状没有明显好转,就要及时到医院就诊,接受医生的专业指导。

中医如何认识急性呼吸道感染性疾病

急性呼吸道感染性疾病属于中医感冒、咳嗽、肺炎喘嗽、风湿肺热等的范畴。中医认为,这类疾病是因为外邪侵入人体,导致机体脏腑功能失调、肺脏受损而引起发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰等临床表现。治疗的总原则是“给邪气以出路,扶正祛邪”。

中医药治疗呼吸道感染性疾病见效慢吗

中医药治疗呼吸道感染性疾病的起效速度很快。传统说法有“覆杯而愈”,意思是患者喝完药之后把碗倒扣在桌上,在很短的时间里就能痊愈。比如感冒畏寒、全身疼痛显著,盖再厚的被子也觉得冷,服用麻黄汤即可使周身温暖,片刻后汗出热退。对于普通感冒、流感等急性发作,中医药治疗往往能在短时间内减轻症状,如发热、咳嗽、乏力等,抑制疾病进展,加快患者痊愈进程。中医最突出的优势是,不用参考抽血、病原学检查结果,直接四诊合参,用药治疗简便、高效。

中医辨治感冒有哪些类型

中医辨治感冒常见的有风寒感冒、风热感冒、夹湿感冒和食积感冒。

(1) 风寒感冒:以怕冷、身痛、咳嗽等为突出症状。

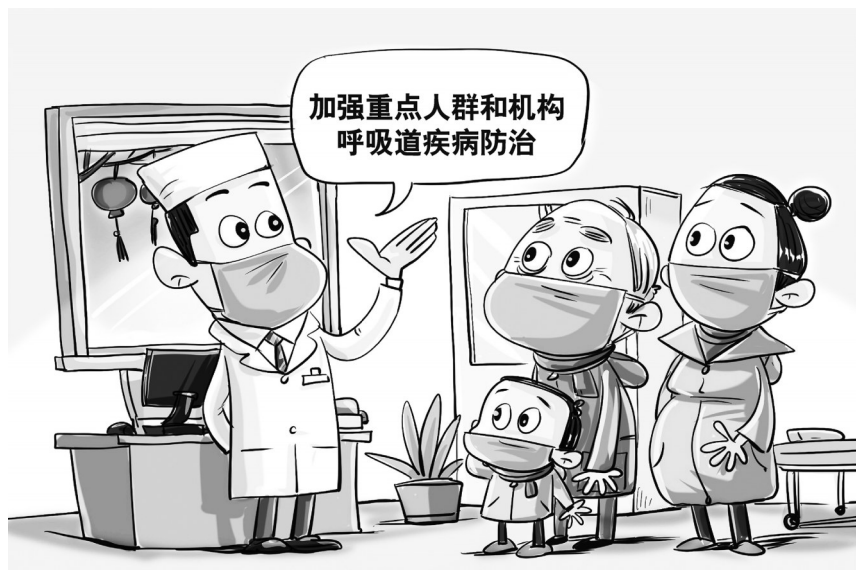
(2) 风热感冒:以咽干咽痛、口干渴、小便黄、身热等为突出症状。

(3) 夹湿感冒:除感冒症状外,多有食欲差、腹泻恶心等症状。

(4) 食积感冒:多见于儿童,除普通感冒症状外,以食欲差、舌苔腻为突出症状。

呼吸道感染性疾病患者服中药期间,饮食方面有哪些注意事项

中医药治疗急性呼吸道感染性疾病,透邪外出是关键,如果进食过于油腻,容易阻碍邪气外透。饮食应以清淡为主,忌油腻(如肥肉、油炸食品等),忌



专家提示 王郢

甜腻(如糖果、蛋糕等),忌生冷(如冷饮、雪糕等),忌辛辣(如辣椒等),以防损伤脾胃之气,影响康复。

加强重点人群和机构 呼吸道疾病防治

“避毒气” 戴好口罩,使用中医熏香、香囊等,起到“避毒气”的作用。

中医养正气的锻炼方法有哪些

中医锻炼方法有很多,最常见的有太极拳、八段锦、五禽戏等,可强身健体,以养正气。但是练习有一定的门槛,建议在专业老师的教授下练习。

太极拳 太极拳动作行云流水,连绵不断,具有中正安舒、轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济的运动特点。

八段锦 八段锦是我国古代导引法的一种,是形体活动与呼吸运动相结合的健身法,由八种不同的动作组成。八段锦不受环境场地和时间限制,术式简单,运动量适中,老少皆宜。

五禽戏 五禽戏模仿虎、鹿、猿、熊、鹰五种动物的动作。练习这些动作可以促进气血循环、强健身体。

中药药浴对于儿童呼吸道疾病感染有哪些作用

中药药浴具有安全有效、简单易行的特点,在儿科治疗领域发挥了很大作

用。儿童是稚阴稚阳之体,发病容易,转变迅速,但是又脏器轻灵,易趋康复,所以应用中药药浴等适宜技术,往往起到良好的治疗作用。可以减少药物的使用,减轻儿童呼吸道症状,促进疾病的恢复。常见的药浴方法有:使用白芷、防风、荆芥、生姜各15克,薄荷8克,葱白6根,煎水洗浴或泡脚,可以祛风解表,对风寒感冒有显著疗效;使用金银花、柴胡、青蒿、香薷、竹叶、桑叶各20克,煎水洗浴或泡脚,适用于小儿风热感冒。

治疗呼吸道感染性疾病的中药煎煮方法

对于呼吸道感染性疾病,中药治疗的总原则是透邪外出,药性多芳香、轻灵,不宜久煎。日常的锅一般都可以用来煎煮中药,最好使用砂锅。药物先浸泡30分钟,后下的药物不用浸泡,大火烧开转小火再煮15分钟即可。如果煎煮的药物中有芳香类药物(如薄荷等)、解表药物(如苏叶等),则应后下,在一煎完成前5-10分钟加入相关药物;如果有矿石类药物(如石膏等)应该先煎煮20-30分钟,再加入其他药物;如果有花粉类或细粉类药物(如辛夷等),须用纱布包好,再浸泡煎煮。

一般需要煎煮2次,二煎药物不需要再次浸泡,再加水(冷热均可),二煎时间比一煎略短。一煎、二煎汤药混合,分次温服,具体分多少次可遵医嘱。在治疗急性发热时,常1-2小时服用一次,一日服用4-6次,以汗出热退症见为度。

如何服用中药,服药频次和西药一样吗

中药的服用方法和频次通常与西药不同,可能会根据不同的病情增加服药频率。一般情况下,中药用水煎服,每日1剂,每剂水煎400ml(小儿150ml),分2-3次温服。以治疗发热为主的中药或中成药,则建议增加服药频率,每4-6小时服药一次,以服药后微

微发汗为度。

感冒后咳嗽、痰多,有哪些食疗方法

感冒后咳嗽,如果痰黏、不容易咳出,此为肺经燥热未清,可食用川贝雪梨:梨1个,去核不去皮,加3克左右的川贝,隔水蒸熟,既喝汤又吃梨。川贝蒸梨润肺止咳,有利于痰的排出。如果咳嗽、痰多、稀白,躺下后咳嗽、痰多加重,这种情况肺中寒象明显,则食用花椒蒸梨:梨1个,去核不去皮,加8-9粒花椒,隔水蒸熟,同样喝汤又吃梨,有很好的散寒化痰、润肺止咳效果。

感冒后乏力,有哪些食疗方法

感冒后乏力,从中医角度来说是邪气已去、正气未复的过程,可以通过休息、饮食、运动等方式帮助恢复。食疗方面,建议患者选择清淡、营养、易消化的食物。可以选择山药粥:选用适量山药、大米、枸杞、冰糖熬粥;或选用黄芪炖鸡:鸡1只,黄芪10克,姜、葱、枣、酒、盐等各适量,炖煮。此食疗方法可以起到益气补虚、恢复正气的功效。

呼吸道感染急性期后,哪些中医手法可以帮助机体尽快恢复

外感病的急性期过后,可能伴随身体的诸多不适,可以应用中医推拿按摩手法进行改善。如出现头晕头痛、颈项强痛等症状,可选揉印堂穴、开天门、运太阳、揉风池、点风府、头顶抓拿法等,达到疏风解表、开窍醒神之功。如出现食欲不振、乏力疲倦等症,可在腹部施以开三门、运三脘、顺时针摩腹、叠掌运腹等手法,起到健运脾胃作用。此外还可以让患者俯卧,采用膀胱经掌推法、膀胱背俞穴点按法,行气调脏,整体调理,改善机体健康状况。

(摘自国家卫生健康委员会宣传司组织编写的《常见呼吸道感染防治百问百答》)

家庭保健

孩子患病期间应清淡饮食

呼吸道感染不仅累及呼吸系统,还对儿童整体健康状态产生不良影响。在感染期间,大多数孩子会出现食欲下降。按照中医理论,此时孩子体内没有过多力量用于消化太丰富的食物,因此,生病期间需要清淡饮食。

婴幼儿暂停喂新食物

婴幼儿患病期间应继续母乳喂养。母乳可以提供优质、全面、充足和适宜的营养素,减少患病期间的喂养不耐受;帮助婴儿增强抵抗力,降低并发其他感染性疾病的风险,促进婴儿免疫系统的成熟。继续母乳喂养还可增进母子间的亲密接触,缓解母亲的焦虑情绪。

婴幼儿患病时抵抗力低,应尽量选择以往吃过且无异常反应的食物进行组合搭配,暂停引入新的食物。已经适应的食物可以根据婴幼儿的喜好继续喂养。

儿童和青少年食物种类多样

儿童和青少年患病期间需要多休息,并通过精心选择食物和设计食谱,保持充足能量和营养素供给来增强身体的抵抗力。

清淡是与肥甘厚味相对而言的,即指食物味道要清淡,不能过于油腻、过甜或过咸。家长多采用清淡的烹调方式,如蒸、煮、炖、焯、拌等,少食用油炸、烤制、腌制的食物。

可做蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面汤、菜肉小馄饨等易消化且食物种类多样、颜色多彩、富含营养的食物,既能改善食欲,又保证了蛋白质和能量供给。

避免长期食用某种单调的食物,如玉米、红薯可部分替代米、面,禽类与猪肉类交替,各种蛋类交替。

患病期间肉类要尽量少吃,或适量吃含脂肪低的瘦肉,不吃肥肉、五花肉等脂肪含量过高的肉类。

每天安排早、中、晚三次正餐,学龄前儿童可有两次加餐。两正餐之间间隔4-5小时,加餐与正餐之间间隔1.5-2小时,加餐分别安排在上午、下午各一次。

充足饮水帮助降温

在呼吸道感染期间,充足的饮水可促进机体新陈代谢,帮助降温、稀释痰液。

建议2-5岁每天饮水量600-800ml,6-10岁每天饮水800-1000ml,11-13岁每天饮水1100-1300ml,14-17岁每天饮水1200-1400ml。患病期间还可以适当增加饮水量。

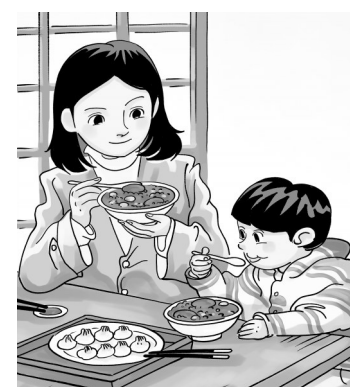
喝水要遵循少量、多次、慢饮的原则,不要等口渴了才喝水。选择白开水,不喝各类含糖的饮料,不用饮料、果汁等送服药物。

饼干类糕点要少吃

患病期间胃口差,情绪不好,孩子可能喜欢吃些零食。吃零食和正餐最好间隔1小时以上,睡前不要吃零食。可以选择少量干净卫生、营养价值高的食物作为零食,例如富含维生素、矿物质和膳食纤维的水果和新鲜蔬菜,或者可提供优质蛋白质的奶类、大豆及其制品。避免选择含盐、油或高糖的食品,因为会使孩子痰液的黏性增加、痰量增多。

饼干类糕点吃的时候会产生粉末,如果伴随咳嗽易导致误吸、呛咳,因此不建议食用。正在发热、咳嗽的孩子不宜直接食用冷藏或冷冻食品,因冰冷刺激会让气管收缩,加重咳嗽。

(稿件来源:中国疾病预防控制中心)



美味养生粥 新华社发

健康速递

防止寒冷诱发关节疼痛

赵昱暉

在门诊,患者经常会问:是不是因为寒冷导致骨关节炎?怎样才能缓解或避免这种寒冷导致的疼痛?

既往研究和数据表明,骨关节炎的发生和寒冷并没有必然的联系。需要注意的是,如果患有骨关节炎,寒冷会诱发关节炎的疼痛症状。

因此,如果患了骨关节炎,要减少寒冷诱发的疼痛和刺激,首先需要注意的就是保暖。此外,还可以通过调整生活方式(控制体重、合理运动、日常力量训练等),出现关节炎肿痛症状时合理应用药物等综合治疗方式,来缓解骨关

节炎的症状。

骨关节炎是一种常见的疾病。如何防患于未然,以下方法仅供参考。

体重管理 既不能太胖也不能太瘦,要合理饮食。

力量训练 注意膝关节、髋关节和脊柱等大关节周围的力量训练。以膝关节为例,大腿前方的股四头肌是保护膝关节的重要肌肉之一。坐位直抬腿是常见的锻炼股四头肌的方式之一。坐在椅子上,把腿弯曲到90度,然后慢慢伸直,伸直后固定5秒,让大腿前方的肌肉感觉到紧张,感觉到持续的用

力,每5秒算一次。15-20个动作为一组,每天进行两组,上、下午各一组。这是非常简单的锻炼关节力量的方法。

合理运动 有的年轻人喜欢参加剧烈的、对抗性较强的运动,需要当心在运动过程中,膝盖屈膝、旋转的运动可能造成关节的损伤。合理选择运动方式,避免因为剧烈运动导致损伤,也有助于预防骨关节炎。

营养支持 摄入含有欧米伽3脂肪酸和维生素D的食物,如三文鱼、亚麻籽等,不仅可坚固骨骼,还可减轻骨关节炎症状。

堆雪球 邹竞一