

疾病防控

治疗可选择哪些中药方 恢复期如何食补 福建省中医药管理局为你解答

□本报记者 刘碧华

1月6日下午,福建中医药大学附属福州中医院举办线上直播,特别邀请福建省卫健委中医药管理局钱新春局长作题为《一起战胜新冠病毒感染》的授课,为大家带来新冠中药方治疗、营养食补等方面的指导,近两万人观看了直播。

01 治疗可选择哪些中药方?

近段时间,很多市民都在家中准备了退热药、抗过敏药、止咳药、化痰药、复方感冒药等常用药,那么,除此之外,治疗新冠有哪些中药方推荐呢?

疫情防控实践表明,中医药在新冠病毒感染医疗救治中具有独特优势。钱新春介绍,在中药方面,清肺排毒汤包括麻杏石甘汤、五苓散、小柴胡汤、射干麻黄汤四个方剂21味药,这些中药汤剂性味平和,有清肺润肺、化痰止咳、解毒祛湿的功效,用来治疗新冠病毒感染的轻型肺炎、重症肺炎等效果显著。

此前,福建省卫生健康委员会印发《福建省中医药防治新型冠状病毒肺炎专家共识(2022年12月普及版)》,如益气解毒方、玉屏风散等,大家可以根据自身情况对症选用。

金银花、藿香、甘草一起喝,可以治口臭、消化道炎症、呼吸道感染的相关疾病等。

另外,钱新春提醒市民,不要



乱吃药,避免重复用药、超剂量使用药物。不论是中药还是西药,都可能引起肝损害。警惕苦寒药,会伤害肝脏;身体好的可以不吃药,或者只吃退烧药即可。一般七天即可康复。

02 恢复速度与饮食关系很大 三类人这样吃

钱新春说,恢复速度与饮食关系很大,饮食尽量选择高蛋白、高热量、好消化,但不要高脂肪。以蒸煮为主,不要爆炒。针对不同症状的人群,他给出以下建议:

- 1.无症状:**清淡饮食,可泡柠檬水喝
无症状或者仅有轻微的鼻塞流涕,一般不用服药治疗,只需注意保暖、清淡饮食,可以取数小块新鲜柠檬,泡温水饮用。
- 2.干咳、咽痛:**多喝水,忌煎炸

【沙参百合瘦肉汤】

材料:沙参 20g、玉竹 10g、干百合 10g、瘦肉 250克(3人份)。

做法:将以上药材洗净,一并放入大汤盅。瘦肉洗净后切成大块放入汤盅,加入3~4碗水,隔水炖汤或用电压力锅隔水蒸汤;如家里人多则可按比例增加分量,用砂锅煲。

【冰糖雪梨汤】

材料:雪梨1个,冰糖适量。

做法:雪梨洗净削皮,将顶部切下当盖子,再用刀或勺子挖掉雪梨的果核。将冰糖放入掏空的雪梨里,盖上盖,放入深盘或深碗。将食材放入蒸锅里隔水蒸1~2小时,直到梨完全软化即可。要是嫌挖梨核麻烦,可以将梨洗净后去皮,切成大块放入碗中,加入冰糖,再入蒸锅蒸软即可。

- 3.发热、食欲不振:**少吃多餐,

“阳康”恢复期,如果出现刀割嗓、腰腿酸、睡不好…… 厦门市中医院公布四种中药康复方

□本报记者 廖小勇

通讯员 江昌铭

中医药在防疫抗疫、瘥后防变、病后防复上发挥着独特的作用及优势,厦门市中医院专家组根据区域特点及时令变化,针对不同症状制定了四种中药康复方,以缓解感染新冠病毒后出现的不适症状。同时,该院发挥“互联网+”优势,让中药购药更便捷。

一、化湿止咳方

处方:蜜麻黄、杏仁、薏苡仁、陈皮、柴胡、黄芩等。

功效:透邪肃肺,理气化湿。

适应症:发热退后咳嗽和或气短为主要症状,可以伴有咽痛、咳嗽。

用法:轻者每次一包一天两次,重症每次两包一天两次,加水200ml煮沸5分钟即可。



二、宣痹利咽方

处方:紫苏叶、广藿香、射干、枇杷叶、淡豆豉、芦根等。

功效:疏散上焦余邪。

适应症:发热后,以咽痛为突出表现,可以伴有低热、咳嗽。

用法:轻者每次一包一天两次,重症每次两包一天两次,加生姜6片,加水200ml煮沸5分钟即可。

三、达原止痛方

处方:苍术、姜厚朴、茯苓、陈皮、藿香、槟榔等。

功效:畅达膜原,理气化湿。

适应症:发热后仍有身体酸痛,或者单纯身体酸痛无发热者,可以伴有纳差、便溏。

用法:轻者每次一包一天两次,重症每次两包一天两次,加生姜6片,加水200ml煮沸5分钟即可。

四、补心安神饮

处方:西洋参、麦冬、陈皮、红枣、百合、炙甘草等。

功效:养阴生津,安神定志。

适应症:心悸,胸闷气短,动则尤甚,头晕目眩,少寐多梦等。

用法:每天两次,每次一包,可加橄榄1枚,冰糖1粒,加水200ml煮沸5分钟即可。

温馨提示:

中药和西药最好间隔一个小时以上服用,不宜与其他中成药联合服用。



要有肉蛋奶

发热时,只有摄入充足营养、优质蛋白等,方可维持疾病消耗,早日康复。饮食策略适当调整,少吃多餐,在一日三餐的基础上增加2~3次加餐,以清淡流质、半流质或者软食为主,如牛奶、酸奶、藕粉、杏仁糊、粥、烂面片汤、龙须面等。

03 体温越高,病情越重吗?

由于幼儿的散热机制较差,儿童感染一般表现为高热,甚至高达40℃。此时并不能完全通过体温来判断病情严重程度,多数儿童症状较轻,发热2~3天即可好转,一旦热退精神就可好转,有的伴随有鼻塞、轻咳,大多数不影响食欲和精神。

老年人的免疫能力有所下降,可能表现的体温并没有那么高,以中度发热为主。对于老年人,一旦体内炎症反应不可控、免疫功能失衡,则可能导致全身炎症反应综合征,出现喘气、胸闷、心悸、乏力、纳差、尿少等多器官的功能障碍,此时需要立即就医。

04 阳性和阳性在一起要戴口罩吗?

很多人觉得一家人都阳了,在家是不是不用戴口罩了?

对此,钱新春表示,一家人都阳性在家需要戴口罩,不能因为都阳了就放松个人防护,要分房间隔离佩戴口罩,减少直接接触,或有人感染不同变异毒株,则可能会交叉感染。

同时,避免共同吃饭,降低病毒载量,避免因飞沫传播造成室内病毒浓度上升,对体质弱的人来说不利于康复。房间最好消毒。