临证心语

# “封控”之中守护健康方法

□庞国明 王 强 吴启相

近日,为阻止新冠肺炎疫情扩散,一些地方采取“封控”措施,有的住宅小区实施“闭环式”或“封闭式”管理,以减少人员流动和隐性风险者造成的接触性传播。笔者认为,在这种特殊情况下采取特殊措施,对于阻断病毒传播是十分必要的。同时,人们由动态生活、动态工作突然转为静态生活、静态工作,会产生不同程度的忧愁、恐惧、抑郁、焦虑等不良情绪,导致人们抗病能力下降,不利于防疫抗疫。“封控”措施之下,就如何做好隔离人员、居家人员、封闭管理人员的心理调适和科学防护,笔者有五条建议:

## 第一:舒畅情志、调和气血

笔者认为七情内伤是多种疾病的病因病机。面对新一轮疫情,人们易出现恐慌、焦虑,常导致气机失于条达,升降无序,百病由生,正所谓:“百病皆生于气”“心和志达,百病不生;一有怫郁,百病生也。”故情志可以影响脏腑气血的运行进而影响人体的健康状态。大量研究表明,长期情绪压抑,是疾病发生的重要危险因素。因此要做到保持心情舒畅,不信谣,不传谣,避免恐慌,保持自我心理平衡,改善或消除不良情绪对身体的影响。

## 第二:劳逸适度、固护正气

传统医学自古就有“过劳伤气”和“五劳七伤”之说,进行适度的运动锻炼,可维护正气,达到“正气存内,邪不可干”的目的。运动可以调节气机,使气机条畅,阳气得以生发,全身气血运行通畅,经络畅通,保持身体的健康。现代临床研究证明,将传统运动养生保健方法应用于疾病的防治中具有可行性,其放松心情的作用有利于人的不良情绪改善,进而起到调节免疫力的作用。比如,打太极拳属于有氧运动,其形式主要特点是讲求“意识、调息、动作”三者密切配合,通过调整脏腑功能、补气益血、调畅气机、疏通经络等方面起到对疾病的防治作用。

## 第三:合理膳食、和胃强体

“中国传统医学理论认为,脾居中焦,主运化水谷精微,乃后天之本,脾胃功能的好坏决定营养物质的吸收情况及吸收的效用,注重保护机体脾胃之气也成为预防疾病原则之一。”庞国明说,养好脾胃,具体要做到三宜三忌。

**宜清淡**:适当食用如鲜藕、绿豆、冬瓜、西瓜、竹笋、荸荠、苋菜、冬瓜、白菜、莲子、芡实、薏苡仁、赤小豆等清淡利湿的食物。

**宜芳香**:适当食用如香菜、茴蒿、荆芥、花椒、八角、胡椒等芳香化湿的食材。

**宜适度**:少食多餐,每餐七八分饱,适当加餐,适当饮水。

**饮食三忌**:忌暴饮暴食;忌肥甘厚味;忌辛辣酗酒。避免加重胃肠负担造成抵抗力下降。

## 第四:内外结合、多途预防

“《理瀹骈文》中指出:外治之理即内治之理,外治之药亦即内治之药,所异者法耳。”笔者结合既往防治新冠肺炎的有效经验,恒持治未病理念和外治理论,坚持局部与整体并重,内治与外治结合,提出以下预防措施:

**(一)内服法**

1.**成人预防方**:扶正化浊防感方。

**功效**:扶正祛暑,化湿降浊,解毒防感。

**药物组成**:生黄芪15克,炒白术9克,青香薷9克,生薏苡仁30克,白蔻仁5克,云茯苓30克,广陈皮6克,姜半夏6克,佩兰叶10克,大青叶10克,北柴胡6克,生甘草6克。(**须在专业医师指导下服用**)。

**煎服方法**:上药用冷水浸泡30分钟后,煮沸后改为小火继续煮5分钟,连续熬2次,将2次所熬药液混均匀约450毫升,每次150毫升,每天1剂,分3次服用,连续服用7天。

**适应人群**:暑湿季节新冠肺炎的预防及疫区密切接者、预防工作者、防疫前线指挥者、管理者、核酸采样工作人员等。

2.**儿童预防方**:和中化浊防感方。

**功效**:扶正和中,化浊防感。

**药物组成**:生黄芪9克,炒白术6克,青香薷6克,生薏苡仁10克,陈皮6克,芦根10克,鸡内金10克,生甘草3克。(**须在专业医师指导下服用**)。

**煎服方法**:上药用冷水浸泡30分钟后,煮沸后改为小火继续煮5分钟,连续熬2次,将2次所熬药液混均匀约100毫升,每天1剂,每剂根据年龄大小,服用50毫升~100毫升,连续服用7天。

**(二)外用法**

1.**佩戴香囊**:以芳香化浊药物打粉,装香囊佩戴,有辟秽化浊作用。

**方药如下**:藿香梗10克,佩兰叶10克,公丁香6克,荷叶10克,艾叶10克,炒苍术10克,石菖蒲10克,草果仁6克,高良姜6克。亦可将上述外用方药物少量,制作熏香,焚香驱邪。

2.**灸或按摩**:艾灸或按摩关元穴、神阙穴、足三里穴等穴位,以扶正补虚,增强人体正气,达到防病祛疾的目的。

## 第五:及时就医、既病防变

既病防变,如发现自己或他人出现发热、咳嗽、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等主要症状,应立即到医院发热门诊诊治,以免延误病情,造成疾病传播蔓延。还有就是遵医嘱,配合传染病隔离。

(作者供职于开封市中医院)

经验之谈

# 一例术后高热的中医处理

□郭宏强

患者李某,女,68岁,直肠癌术后4个月余,行造口还纳术后出现发热,已近1周,伴纳差、腹泻,给予抗炎等对症处理,但仍持续发热。主治医师请求会诊。

**诊见**:患者口干苦,食欲差,腹胀,发热达39摄氏度,手足凉,大便次数多,但每次量比较少,查舌质淡红,苔白厚,微黄,寸关脉滑数,尺脉沉弱。

**辨证**:寒湿蕴热。

**处方**:薏苡仁50克,杏仁10克,白豆蔻6克,滑石15克,通草10克,竹叶20克,干姜10克,茯苓30克,厚朴12克,清半夏20克,藿香20克,苍术15克,麻黄3克,生姜15克。共10剂。水煎,每天服用3次。

**二诊**:患者口干、口苦,服用中药后食欲好转,体温最高37.8摄氏度,夜间多汗,遇冷空气时鼻流清涕,查舌质淡红,苔黄厚,脉左手滑数,右手弦。

**辨证**:少阳与太阳合病,寒湿蕴热。

**处方**:柴胡25克,黄芩15克,薏苡仁50克,白豆蔻6克,杏仁10克,滑石15克,竹叶20克,通草10克,厚朴15克,苍术15克,干姜12克,辛夷9克,苍耳子9克,藿香20克,茯苓30克,生姜20克。共7剂。水煎,每天服用3次。

患者服药后主治医师反应发热及多汗完全控制,予以出院。

### 方剂分析与个人感悟

患者术后高热1周,抗生素治疗无效。患者食欲差,腹胀,口干苦,手足凉,舌质淡红,苔白厚,而寸关脉滑数,可知上中焦寒湿困滞,而苔中心微黄,可知寒湿之内已有郁热,故予以三仁汤为主方以除内郁之湿热,而加干姜、苍术及麻黄则变除湿热之方为祛寒湿蕴热之法。二诊患者口干苦,脉弦,而遇冷鼻流清涕,可知少阳与太阳合病,而舌质淡红、苔黄厚,左手脉滑数,可知仍有寒湿蕴热。故予以柴胡与黄芩以和解少阳,辛夷与苍耳子以散太阳之邪,应用三仁汤加干姜、苍术以除寒湿蕴热。

其实平常我们掌握了很多药方,但是疾病不会正好对证此方,故药方加减则是仁者见仁,智者见智了。此例患者虽采用了三仁汤但加了干姜、苍术等药变除湿热之方为驱寒湿蕴热之方。因此在学习前人用方时,多学习其加减思路,会受益匪浅。

(作者供职于河南省肿瘤医院)

河南中医药大学第一附属医院
消化内科三病区副主任张小瑞:
如何防治常见的
消化系统疾病
扫码看视频

张小瑞,河南中医药大学第一附属医院消化内科三病区副主任,主治医师;主要从事病毒性肝炎、脂肪肝、自身免疫性肝病、肝硬化、各种并发症、肝癌及消化科疾病的诊断与治疗。

# 综合治疗常见病

之六

**小儿咳嗽**

**临床症状**:咳嗽,喉中有痰或干咳,咽痒不适。

**治疗方法**

**推拿**:1.指压肺俞穴、定喘穴、合谷穴、列缺穴、丰隆穴。

2.拿大椎穴、定喘穴、肺俞穴。

**方药**:1.麻黄4克,生石膏12克,杏仁10克,甘草5克,桑白皮10克。水煎,每日1剂,分2次~3次服用。

2.莱菔子10克,炙桑白皮10克。水煎,每日1剂,分2次~3次服用。

3.白及10克,百部10克,炒杏仁15克,核桃仁4个,蜂蜜20克。水煎,每日1剂,分2次~3次服用。

4.鲜桑叶10克,鲜枇杷叶10克(**去毛**)。水煎,每日1剂,分2次~3次服用。

5.鱼腥草30克,杏仁10克,桔梗10克。水煎,每日1剂,分2次~3次服用。

**外治法**:1.细辛、白芥子、炒莱菔子碾末,用凡士林调匀,敷贴双足涌泉穴,每日1次。

2.黄芩、细辛、白芥子碾末,用凡士林调匀,敷贴双足涌泉穴,每日1次。

**小儿食积**

**临床症状**:不思乳食,腹部胀满,食而不化,嗳腐呕吐,大便酸臭或便秘。

**治疗方法**

**针灸**:毫针刺内关穴、足三里穴。

**推拿**:指压中脘穴、内关穴、足三里穴、脾俞穴。

**方药**:1.炒麦芽10克,炒神曲10克,焦山楂10克,炒槟榔10克。水煎,每日1剂,分2次服用。

2.槟榔10克,生姜5克。水煎,每日1剂,分2次服用。

3.橘皮10克,大枣10枚。水煎,每日1剂,分2次服用。

**小儿厌食**

**临床症状**:食欲不振,甚至不思饮食,恶呕,面黄消瘦。

**治疗方法**

**针灸**:点刺四缝穴。

**推拿**:摩腹,揉脐,捏脊。

**方药**:1.鸡内金30克,瓦片焙黄研为细末。开水冲服,每日10克。

2.苍白术10克,炒麦芽10克,炒神曲10克,焦山楂10克。水煎服,每日1剂,分2次服用。

3.陈皮10克,法半夏10克,砂仁3克,木香10克,茯苓10克。水煎,每日1剂,分2次服用。

**小儿泄泻**

**临床症状**:大便稀薄,便次增多,或如水样。

**治疗方法**

**推拿**:1.摩腹,揉脐,揉龟尾,推上七节骨,补脾土,推大肠,按揉足三里穴。

2.大肠俞穴处拔罐,每日1次,每次10分钟。

**方药**:1.山楂炭、鸡内金、炮姜炭等份研细末。每次12克,开水调服,每日服用2次。

2.铁苋菜、苏木各15克。水煎,每日1剂,分2次服用。

3.淮山药研粉,每次30克。开水调成糊状服用,一天3~4次。

4.吴茱萸30克,苍术30克,丁香6克,胡椒30粒。研细末,凡士林调匀,敷脐。

(河南省卫生健康委提供)

中医特色技术·我知道
ZHONGYITESEJISHU

中西合璧

# 中医药治疗急性髓系白血病化疗后复发合并肠套叠验案

□贾景香 文/图

**病史回顾**:苑某,女,64岁,3年前因全身乏力、头晕,在当地医院检查血液三系减少,结合骨穿刺确诊为急性髓系白血病M2型,遂转诊至郑州某医院,于2017年8月至2020年12月先后行“IDA+Ara-C(**治疗方案**)”“大剂量阿糖胞苷”“HAV(**高三尖杉酯碱+阿扎胞苷+维奈托克**)”等方案共12周期化疗。2021年1月11日,末次化疗后复查骨穿刺显示:粒系增生异常,原粒占28.4%,红系增生明显减低,全片仅见8个颗粒型巨核细胞。流式:18.31%细胞(**占有核细胞**)为异常髓系幼稚细胞。考虑病情进展,患者未继续住院治疗,并返回老家。2021年1月19日,患者因发现皮下有出血点,到当地医院查血常规:白细胞$2.3\times10^9$/升,血红蛋白57克/升,血小板$5\times10^9$/升,于2021年1月20日到笔者所在医院住院治疗。

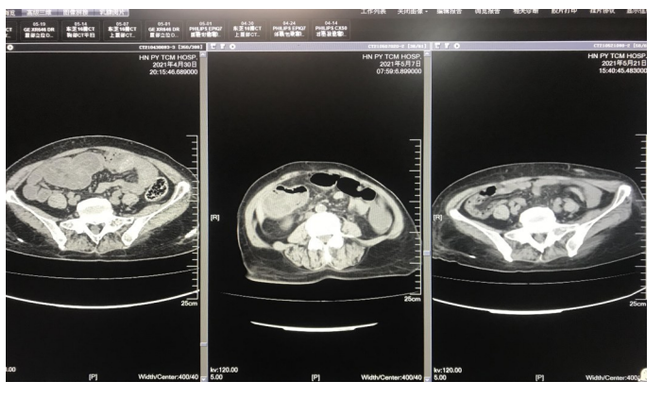
患者入院后对症输注成分血维持治疗,并配合中药汤剂健脾补肾、养血填精。患者输血、输血小板反应良好。1月21日,给予输注同型机采血小板1个治疗量,血小板从$5\times10^9$/升升至$60\times10^9$/升。因该病未能得到有效控制,血小板不能维持,平均每天下降至$10\times10^9$/升;1月26日,患者血小板降至$15\times10^9$/升,输注同型血小板1个治疗量,血小板升至$62\times10^9$/升;2月2日,患者血小板下降至$10\times10^9$/升,于当天和次日先后输注机采血小板1个治疗量,血小板升至$100\times10^9$/升;2月9日,患者血小板降至$20\times10^9$/升,再次输注血小板1个治疗量;2月10日复查血常规,血小板升至$90\times10^9$/升,输血小板反应良好。

患者病属急性骨髓系白血病复发状态,白细胞、中性粒细胞水平呈逐渐下降趋势,淋巴细胞比例逐渐升高。白细胞、中性粒细胞水平低水平维持,3月25日,患者出现极重度粒细胞缺少(**中性粒细胞计数**$<0.1\times10^9$/**升**),应用伏立康唑分散片口服预防真菌。

4月30日,患者因调整降糖药物,口服阿卡波糖片出现腹胀,后又进食羊肉,饮食不节,出现急性腹痛。查体:右上腹可触及一直径约8厘米腹腔内包块,轻压痛,无反跳痛。全腹部CT及腹部立位平片影像显示(**如图**):急性肠套叠可能。外科会诊后认为无手术适应证,空气灌肠风险高,患者及家属要求内科保守治疗。

**西医治疗**:患者腹痛剧烈不能平卧,应用6-542解痉无效。5月1日,临时给予患者盐酸吗啡注射液5毫克行皮下注射止痛,缓解时间短,平均2小时皮下注射1次。同时应用哌拉西林他唑巴坦+奥硝唑抗感染、营养支持。

**中医治疗**:因患者禁食、禁水,改口服中药为中药直肠滴入,每天两次,使中药从直肠吸收,灌肠通腑、解毒止痛,并加用隔物灸法艾灸神阙穴,中药热罨包溻渍腹部疼痛处。5月3日,患者未再出现腹痛,无排气,患者少量饮水无明显腹痛。查体:腹部未触及明显包块,腹部触诊深压痛,无反跳痛;5月7日,患者复查全腹部CT显示:肠套叠未解除。中医治疗继续灌肠、艾灸、热罨包溻渍治疗,患者逐渐开始排气,可食用少量流食,未再出现腹痛;5月19日,患者复查腹部立位平片显示:无明显肠套叠表现;5月21日,复查全腹部CT显示:未见明显肠套叠,考虑肠套叠基本解除。



**小结**:患者为老年女性,患急性髓系白血病M2型维持化疗3年后复发。患者坚持应用中药汤剂益气扶正、抗癌解毒,并给予成分血支持、预防性抗真菌治疗,同时患者及家属对患者个人饮食及清洁卫生维持良好。患者未出现发热、感染、出血等症状,生活作息基本如常。但患者病属急性髓系白血病复发状态,血液三系不能维持。3月25日,患者又出现极重度粒细胞缺少,免疫力重度低下状态,出现急腹症—急性肠套叠,肠管坏死、出血风险高,无手术适应证,仅进行内科保守治疗。患者坚持中药灌肠、艾灸、中药热罨包溻渍近20天,患者肠套叠基本解除,见证了中医药及中医外治疗法对急性白血病等造血功能严重受限的恶性血液病及其并发症的确切疗效。

(作者供职于濮阳市中医院)

肛肠全程无痛技术培训
常年招生
学痔瘘技术送鼻炎技术
联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊
广告

## 征 稿

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《名医堂》《中西合璧》《中医特色技术》《中医外治》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

**稿件要求**:一定是原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

**联系人**:朱忱飞 **电话**:13783596707

**投稿邮箱**:5615865@qq.com