



中医养生

应对“长新冠” 中医康复有妙招

“阳康”后,越来越多的人出现了“脑雾”、胸闷气短、疲惫不堪等“长新冠”症状。世界卫生组织对“长新冠”的定义是,初始感染新冠病毒后3个月,症状仍然持续或新发症状,这些症状至少持续两个月。

“长新冠”的临床表现

“长新冠”最常见的表现是持续疲劳、间歇性头痛、咳嗽、呼吸困难,其次是嗅觉减退、肌肉疼痛,还可能会出现记忆力减退、睡眠障碍、胸痛或胸闷、心悸、抑郁和焦虑、恶心、

腹泻、皮疹等症状。

“长新冠”主要涉及哪些身体系统

“长新冠”不等于新冠后遗症,而是病毒感染后的长期症状,主要涉及呼吸、心血管、神经、精神、泌尿、血液、皮肤和消化等多个系统。

“长新冠”的中医康复调理

一、刮痧疗法

适用于眩晕、失眠、头痛、咳嗽、胸闷、心悸、抑郁和焦虑、持续疲劳等“长新冠”症状。

二、拔罐疗法

适用于咳嗽、肌肉疼痛等“长新冠”症状。

三、针灸

适用于失眠、头痛、咳嗽、胸闷、心悸、呼吸困难、嗅觉减退、肌肉疼痛等“长新冠”症状。

四、中药疗法

采用扶正祛邪、健脾益肺等中药,用于改善患者乏力、多汗、纳差、失眠等“长新冠”症状。

(周口市中医院治未病科 朱春艳)

跟我识中药

中药传说之 蒲公英



相传在古时候,有一户人家的千金小姐得了乳疾,乳房又红又肿,但她羞于启齿,一直强忍着。后来她的母亲发现了,以为她有越轨之事,便责骂道:“不要脸的东西,害这种见不得人的病,给爹妈丢尽脸啊!”小姐听出母亲话中有话,又羞又气,但是又无法说清,于是趁着夜深人静之时,偷偷来到江边,投入江中自尽,以身死证清白。

正巧江边有一条渔船,有个姓蒲的老渔翁和他的女儿在船上趁着月光撒网捕鱼。看到有人投江,渔家姑娘奋不顾身跳入江中把小姐救起。得救后,小姐把身患乳疾之事向渔家姑娘倾诉,姑娘便把情况告诉了老渔翁。老渔翁沉思一会儿便说:“明天你上山给她挖点药去。”

第二天,渔家姑娘按老渔翁的指点,从山上挖回了一种带锯齿长叶、结着白绒球似花的野草,每天煎熬成汤给小姐喝。过了些时日,小姐的乳疾完全好了。

小姐家人惊闻小姐投江自尽,知道冤屈了她,又急又悔,连忙派人四处寻找。直到找到江边那条渔船上,得知小姐被救,一家人才松了口气。而后,小姐含泪告别了救命恩人渔家父女。临行前,老渔翁让小姐把剩下的药草都带上,并嘱咐她一旦再患病就继续煎着喝。

回家后,小姐让人把这种不知名的药草栽种到自家花园里。

因为老渔翁姓蒲,尊称蒲公英,老渔翁的姑娘名叫英子,为牢记救命恩人,小姐便给这种药草取名为蒲公英。从此,蒲公英能治疗乳疾的故事就传开了。

本品为菊科植物蒲公英、碱地蒲公英或同属数种植物的干燥全草。春至秋季花初开时采挖,除去杂质,洗净,晒干。

【性味与归经】苦、甘、寒。归肝、胃经。

【功能与主治】清热解毒、消肿散结、利尿通淋。用于疔疮、肿毒、乳痈、瘰疬、目赤、咽痛、肺痈、肠痈、湿热黄疸、热淋涩痛等症。

【用法与用量】10g~15g。

蒲公英具有良好的广谱抗菌、抗自由基、抗病毒、抗感染、抗肿瘤作用,有养阴凉血、舒筋固齿、通乳益精、利胆保肝、增强免疫力等功效。

(供稿 周口市中医院主管药师 曲永红)

每周一方

桂枝汤

组成:桂枝9克、芍药9克、甘草6克、生姜9克、大枣12枚。

功用:解肌发表,调和营卫。
主治:外感风寒表虚证。头痛发

热,汗出恶风,鼻鸣干呕,苔白不渴,脉浮缓或浮弱者。

名医讲堂

眩晕、头晕和头昏,你能分清吗

晕症分为眩晕、头晕、头昏3种。很多患者在就诊的过程中容易把症状叙述混淆,难以明确表达是哪一种晕。实际上,眩晕、头晕、头昏表现不一样,引起症状的原因不一样,产生症状的机制不一样,在人头脑内的病变部位不一样,能够分别控制这3种症状的方法也不完全一样。

眩晕、头晕和头昏,你能分清吗?

从体验上讲,眩晕指的是自身或周围环境的旋转、摆动感,是一种发作性运动幻觉;头晕指的是自身不稳感;头昏指的是头脑不清晰感。

眩晕、头晕和头昏损害的靶器官有哪些区别?

从损害靶器官上讲,眩晕的受损靶器官是内耳迷路半规管壶腹嵴至大脑前庭投射区间的神经系统;头晕的受损靶器官分别(或同时)是本体觉、视觉、耳石觉(主管静态和直线运动中的平衡功能)等相关系统(主要是神经系统);头昏的受损靶器官是主管人类高级神经活动的大

脑皮质。

出现眩晕、头晕和头昏症状应该到哪个科室就诊?

结合患者症状和解剖、生理、病理学等基础研究,目前通常把眩晕等以旋转感为主的痛苦的病因通常确定在耳朵内,也有脑神经中前庭神经受损导致眩晕的,因此,眩晕患者应该看耳科或是神经科。

如果患者以头晕、步态不稳感为主,则其病因涉及脑深部的脑干、小脑、视神经或脊髓,需要进一步确诊。

如果患者有头昏、头脑不清醒感,应该看神经内科。若患者的症状是由精神、思维、心理等问题引起的,则应该看精神科或心理科。

有时,眩晕、头晕、头昏这3种症状可以同时出现在一个患者身上,根据其病情处于的时期不同、时间段不同,症状也会不一样。如早期是眩晕,恢复期则是头晕或头昏。因此,医生应细心问诊,患者也应尽可能地准确表述自己的痛苦,使疾病得以治疗。

名医简介

杨静静,周口市中医院治未病科主治医师,周口市康复医学会常务理事,河南省眩晕专业委员会周口分会委员,师从名老中医张怀亮教授,主修眩晕。擅长颈肩腰痛的康复与治疗,运用中医外治疗法治疗眩晕、失眠、偏头痛等疾病。

科室简介

周口市中医院治未病科是以中医特色疗法为主要诊疗方法的临床一级科室。科室集医疗、教学、科研、中医体检、治疗调养和保健于一体,同时肩负着向广大市民科普“未病先防、防重于治”这一中医健康理念的重大任务。科室通过中医体质辨识,为广大患者提供有效的、个性化的健康调养指导方案。

治未病科设置了相应功能及干预区域:健康管理(健康体检)、针灸室、推拿室、物理治疗室、疼痛室、中医外治、膏方门诊等。

协办单位

周口市中医院