

# 艾灸：中医「抗疫法宝」

保健有方

赵婷婷

艾灸能温阳散寒除湿,提高机体的免疫功能。

艾灸防治瘟疫,可追溯到1700多年前的晋唐时期。唐朝的“药王”孙思邈在《千金要方》中记载:“凡入吴蜀地游宦,体上常须两三处灸之,勿令疮暂瘥,瘡疔瘟疫毒气不能著人也。”

### ◆艾烟可室内消毒、净化环境

自古以来,艾烟就作为除湿、杀虫、除菌的利器。现代科学研究也证明,艾叶燃烧后产生的艾烟有防病、预防瘟疫的作用,对多种致病菌、真菌和病毒都有抑制作用。

用法:艾条或艾叶熏,熏时应室内无人,一般熏15-30分钟,适当密闭15分钟,然后再开窗通风半小时。

### ◆艾灸可提高免疫、扶正祛邪

对足三里、气海、大椎、命门等重要的强身壮体保健穴位,经常施灸,可提高免疫功能,增强人体的正气,以达到扶正祛邪,预防疾患的目的。

现代研究表明,艾灸可提高T淋巴细胞数量和活性,增强自然杀伤细胞、巨噬细胞的活性,从而增强人体细胞及体液免疫能力;艾叶中所含多种药物成分及强烈的挥发物质,燃烧时药力可透入人体或吸入体内,起到温经通络、行气活血、祛湿散寒的效果。

### 使用方法:

用艾条悬灸或用艾灸盒,建议每个穴位灸10-15分钟,每周灸3-5次为好,可连续灸2周。

施灸时将艾条的一端点燃,对准穴位,约距皮肤3厘米左右,进

行熏烤。熏烤使患者局部有温热感而无灼痛为宜,至皮肤红晕,防止烫伤。

### 注意事项:

1. 艾灸时间:白天为宜,不要在饭前空腹时及饭后立即艾灸。

2. 艾灸火力的调节:对于皮肤感觉迟钝者或小儿,用食指和中指置于艾灸部位两侧,以感知艾灸部位的温度,做到既不致烫伤皮肤,又能收到好的效果。

3. 防止感染:化脓灸或因施灸不当,局部烫伤可能起疮,产生灸疮注意不要把疮破损,如果已经破溃感染,要及时请教专业医师。


4. 防火:因为艾绒易燃,防止落火点燃衣物或床单,因此灸时一定要注意防止落火。

5. 多喝水:在艾灸前后,可喝一杯温白开水,有利于艾灸后排毒。艾灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡。

### ◆艾灸对疫病的作用

实践证明,艾灸辅助治疗新型冠状病毒肺炎,能够缩短发热、咳嗽、乏力症状持续时间,有效缓解症状及负面情绪,缩短住院天数;通过机体免疫细胞和细胞因子发挥双向调节作用,提高机体免疫力,防止患者愈后复阳。艾灸还可以通过对新冠肺炎恢复期患者血液中相关因子的调控,恢复凝血-纤溶平衡,改善肺通气功能和血流动力,辅助肺损伤修复,减少血栓形成,延缓肺纤维化进程,缓解恢复期患者遗留症状,提高患者生活质量。

(作者单位:山西省中医院)



**温馨提示**

## 发烧后怎样“降温”

王新宇

发烧,是新冠病毒感染者最常见的症状之一。在受到病毒侵袭后,发烧也是机体对抗病毒的一种手段。

退烧药必要时可以用,但要审慎用。

38.5°C以上者可每4~6小时口服一次非处方退烧药,同时补充水和电解质,推荐含有糖盐的饮品。当体温降到38.5°C以下就不要再用了,给身体一个自我康复的机会。

**服用退烧药时,需要注意以下——**

- ◆不要重复吃多种退烧药

常见的退烧药有对乙酰氨基酚和布洛芬,它们同属于一类解热镇痛药,同时使用可能会导致急性肝衰竭。

- ◆不要超剂量用药

过量用药不仅不能缓解症状、加速康复,还会导致更多的毒副作用。过量服用对乙酰氨基酚可导致急性肝衰竭。

药物有不同的起效时间和半衰期,应严格根据药物特征,按时间间隔服用。切忌因高烧不退反复、多次用药。

- ◆退烧药与感冒药不要一起吃

退烧药不可与常见的感冒药同时使用,也不可或部分中成药同时使用。

很多复方感冒药、中成药中也含有对乙酰氨基酚,随意混用会增加药物过量风险。

- ◆特殊人群注意用药

孕妇、6个月以下的婴儿需避免服用布洛芬,可以选择对乙酰氨基酚。

老年人如果有胃肠、肾脏问题,有溃疡、炎性肠病史的患者,最好选择对乙酰氨基酚。

发烧时,除了正确用药,还可以通过这些方式“降温”——

- ◆温水擦拭:适用于低烧,用32~34°C的温水擦拭患者皮肤,将高温传导发散。
- ◆冰袋降温:适用于体温39°C以上的高热患者,用冰袋冷敷或冷毛巾擦拭腋窝、腹股沟及腘窝(膝盖后方凹陷处)等血管丰富的部位。
- ◆多喝水

发烧时,建议少量多次饮用温开水,帮助身体散热。

- ◆洗个热水澡

洗温水澡能适当增加血液循环,利于运送白细胞参与抗病毒。但人体还需要正常的散热,因此水不能太热。若因疲乏没力气洗澡,可以尝试泡个脚。

很多人洗过温水澡后,会感到浑身舒适、心情愉悦,这种放松的心态对于提高抵抗力也有一定好处。



## 名医出诊

## 走出抑郁症的阴霾

近年来,抑郁症这个词越来越为人熟悉,影星张国荣、舞蹈家杨丽萍的舞伴王迪,他们都由于抑郁症而结束了生命。数据显示,全球约3.22亿人患有抑郁症,占全球人口的4.4%。抑郁症患者会遭遇显著而持久的心情低落、兴趣减退、自卑自责,严重的会产

生自杀念头。青少年、老年人、性格内向者、产后女性等都是抑郁症的高发人群。由于我国老百姓普遍对该病认识不足,导致这一高患病率的疾病接受规范治疗的患者较少。为此,专业人士呼吁全社会共同关注,一起重视心理健康的维护。



### 出诊名医

阎丹峰 医学博士,副主任医师,山西省精神卫生中心情感障碍科负责人,中华医学会精神病学专业委员会抑郁障碍临床医学研究协作组委员,中国医师协会精神科医师分会精准治疗专业委员会委员,中国医师协会精神科医师分会青年委员。

### 抑郁症不是闹情绪

门诊现场:赵同学高三在读,因学习压力大和人际关系紧张,心情受到很大影响。近半年来,她自觉精力不足、厌学情绪日趋明显,经常找各种理由请假、逃课。烦躁时会控制不住用刀割自己的腕部。

阎丹峰:经诊断,赵同学患上了抑郁症。日常生活中,这种抑郁症表现的人不在少数。他们有了问题不尝试解决,而是选择逃避。最极端的逃避就是自残、自杀。

起初,家长一直以为为孩子是心理素质差,在闹情绪,其实,他们不明白,抑郁情绪和抑郁症不是一回事。区分二者,主要看两点:程度和时长。如果碰上不高兴,这种情绪通常不会持续很久,没两天心情就“阴转晴”,那真的只是在闹情绪。如果抑郁情绪持续时间超过两周,每天的大部分时间存在抑郁情绪,没有获得缓解,就要考虑抑郁症的可能了。

抑郁症是精神科常见的精神疾病之一,患者临床表现出的三大核心症状:情绪低落、兴趣和愉快感丧失,行为活动减少,被认为是典型的重度抑郁症状。从闷闷不乐到悲痛欲绝,有的患者甚至会出现幻觉或妄想等精神病性症状,生活质量受到严重影响。

### 抑郁障碍种种表现

门诊现场:小刘25岁,自两年前与女友分手后一直很难过、自卑,吃饭不香、入夜难眠,非常痛苦。曾经服过药,症状得到缓解。自行停药后,复发。

阎丹峰:抑郁症里,睡眠紊乱比较折磨人。绝大多数的抑郁症患者都有不同程度的睡眠问题,如入睡困难、早醒、睡眠节律紊乱等情况。小刘入睡困难,而且伴有莫名的难过、自卑自责,就是抑郁症常见的临床表现,通常是需要接受药物治疗的。

说起来,抑郁症状繁多,患者一般对什么事都没有兴趣和愉悦感,对令人愉快的环境也缺乏情感反应,非常自我消极,不愿意活动,不愿与人交流,不愿意工作,觉得自己什么都做不好。

躯体症状表现为睡眠障碍,如晨醒后抑郁加重,早上较平时早醒2小时或更多;食欲下降和体重减轻;性欲减退。部分患者存在疼痛、心跳加快、便秘、疲劳、肠胃不适、尿频等症状。认知症状可以表现为注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、对自我和周围环境漠不关心,甚至出现消极厌世、自杀的风险。

这些症状不一定出现在所有的抑郁患者中,大多数抑郁患者外表也不会表现出过

### “自救”与“他救”

门诊现场:李女士自述心情不好,每天干啥都提不起劲,5个月前索性辞职回家,闭门不出,有度日如年、生不如死之感。

阎丹峰:抑郁症生物学的病因到目前不是很明确。研究显示,除家族遗传外,与日常生活中的环境以及自身性格行为因素有关。压力、失眠、人际关系不良都可能是抑郁症发病的危险因素。如果不及时干预,就会慢慢加重,甚至出现自残、自杀的想法。

那么,该如何应对抑郁症呢?

先说“自救”。抑郁症患者平时要注意给自己心理减压,可通过做喜欢的事,如泡热水澡、听音乐、网络分享来缓解压力,还可通过适度锻炼、保证充足睡眠、增加社交活动等方法进行减压调适。再说“他救”。第一,若出现长时间情绪低落、反应变慢等疑似抑郁症状表现时,建议马上就诊精神科。一旦确诊,应尽早遵医嘱治疗,并坚持定期复查,及时监测情绪变化。第二,想让抑郁症患者走出阴霾,就要给他们一个活下去的理由。家属或亲友在与患者交流时,不刺激、不批评、不强迫,对他们的微小努力要予以肯定。家人的陪伴与包容也很重要。

经过抗抑郁治疗,大部分患者的抑郁症状会获得缓解,但也有一部分患者会有残留症状。

### 抑郁风险可筛查

门诊现场:“我是不是抑郁了?”年近花甲的张先生问。他生意失败,债务压身,妻子要离婚,以致他很长一段时间失眠,精神恍惚,身形暴瘦,失去生趣。

阎丹峰:抑郁症在所有年龄人群里都可发生,女性发病率高于男性。如果发现自己有抑郁倾向,可使用“9条目抑郁症健康问卷”自测当参考,便于早期筛查。该问卷简单易操作,每一项为0-3分的4级评分。在过去2周的时间里,根据以下症状出现的频率在下面的方框内打勾。

### 自测标准

0-4分 没有抑郁; 5-9分 轻度抑郁,继续观察,定期随访复查; 10-14分 中度抑郁 制定治疗计划,随访和药物治疗; 15-19分 中重度抑郁 积极药物治疗和或心理治疗; 20-27分 重度抑郁 在药物治疗的基础上,进行心理和综合治疗。

序号	项目	没有(0)	有几天(1)	一半以上时间(2)	几乎每天(3)
1	做事时提不起劲或没有兴趣				
2	感到心情低落、沮丧或绝望				
3	入睡困难、睡不安或睡得多				
4	感觉疲倦或没有活力				
5	食欲不振或吃太多				
6	觉得自己很糟或觉得自己很失败,或让自己、家人失望				
7	对事物专注有困难,例如看报纸或看电视时				
8	行动或说话速度缓慢到别人已经察觉?或刚好相反——变得比平时更烦躁或坐立不安、动来动去				
9	有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头				

提示:此测评不能作为诊断及治疗使用,进一步确诊需前往医院,由医生判断。

记者 张国英