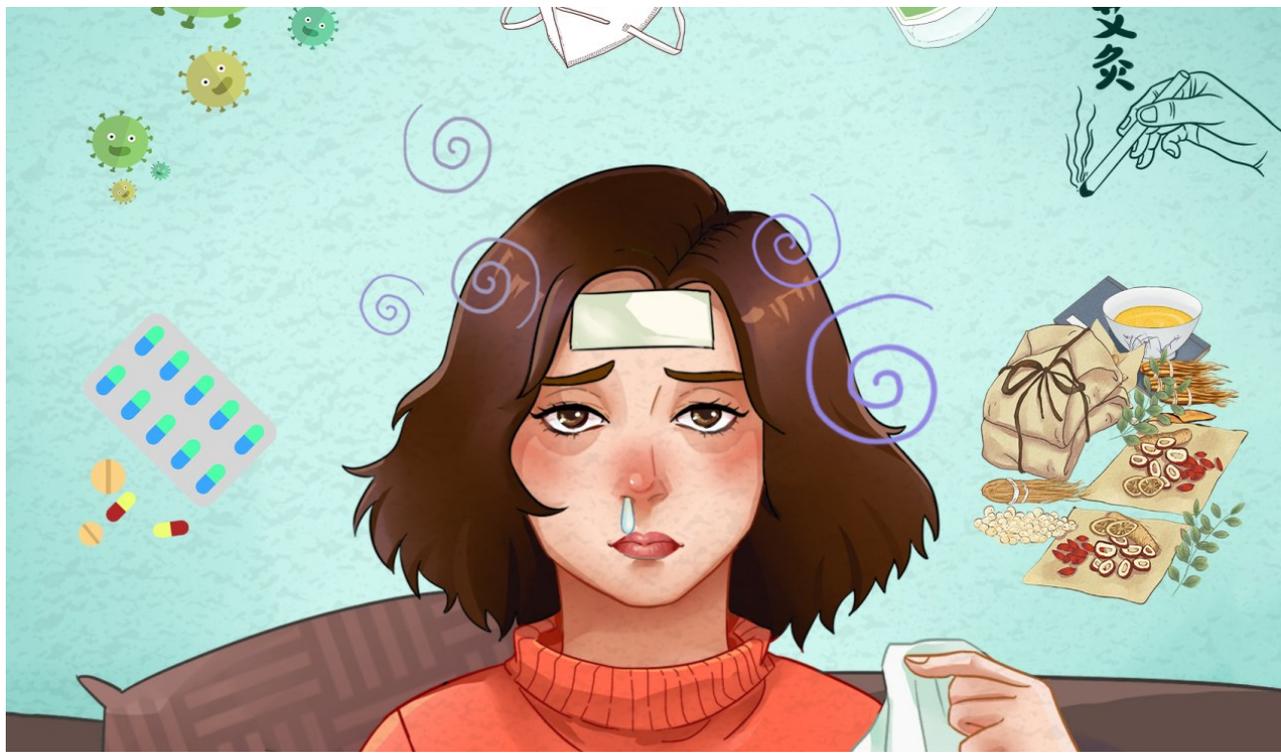


民间抗 阳 小妙招各显神通

姐妹花记者倾听市民抗 阳 的故事



新的一年，不知道大家是否已经阳康？本轮疫情感染后，几乎人人出现不同程度的反应，有的人高烧、浑身疼，有的人感冒、咳嗽，还有些人出现小刀拉嗓子、水泥封鼻孔、喉咙吞刀片、凌迟刺全身等症状。出现各种不适症状后，除了服用药物缓解，还有部分市民采用民间小妙招来缓解。1月10日，姐妹花记者走进部分市民家中，探寻不同的民间小妙招，并邀请市一医的专业人士答疑解惑。



中医艾灸 宣肺又益气

居家隔离小妙招 制图 吕晨曦

家住东城街道的胡女士已经转阴七天，虽然一家人还有轻微咳嗽迟迟未愈，但其它症状基本消失。谈及自己和家人抗疫用了哪些小妙招时，胡女士神秘地笑了笑：由于我平时就对中医情有独钟，所以我们家的小妙招都取自中医。

在中招之前，胡女士一家便常常艾灸，对于不同穴位有什么功效她很清楚。在发烧前一天，胡女士刚好给家人做完一次艾灸，也不知道是不是艾

起作用，一家人的症状并不是很严重，发烧也只烧了一天。家里人嗓子疼得严重，一直咳嗽的时候，我就给他们灸太渊穴、孔最穴、大椎穴。这三个穴位能够宣肺益气，缓解咳嗽。胡女士告诉记者，太渊穴位于腕前掌后，掌根连接下陷处，孔最穴也不难找，将手臂向前仰掌向上，用另一只手握住手臂中段处，拇指指甲下压便能找到，大椎穴最好找，就在后颈的下端。每一个穴位需要灸15分钟到20分钟。

听见记者还在咳嗽，胡女士拿起艾条给记者试了一下。点燃的艾条散发淡淡的艾草香，在穴位上停留没一会，皮肤便感觉到烫，胡女士告诉记者，感觉到烫是正常的，只有灸透了，功效才能发挥到最好。艾灸之后，记者的咳嗽确实有所缓解。除此之外，胡女士说，没有条件艾灸的市民，如果咳嗽厉害，还可以准备一个热水袋，睡觉之前枕在颈后，保持大椎穴的温暖，能够缓解咳嗽。

记者手记

合理科学抗“阳” 切莫盲目跟风

病毒来袭，各人有各人应对的方法，每家每户都有独属于自己的小妙招，多少都有一些科学原理。

抗 阳 必须按部就班、合理科学进行。切莫盲目跟风，病急乱投医，囤积物品。

很多人阳康后，身体还会有一些症状，但大多是新冠感染疾病发展的过程和规律引起的，会有一个恢复期，市民朋友们不必太过紧张。

阳康后，注意适时增减衣物和休息，避免过度劳累，保证充足的休息时间，加强体育锻炼，保持乐观心态，养成良好卫生习惯，增强自身抵抗力，最好抽时间拍个胸部CT。

每个人都是自己健康的第一责任人。平日要戴好口罩，勤洗手，合理饮水，适当补充一点维生素C，有条不紊地过好生活。大家都要切实履行个人防疫责任，守护自己和家人的健康！

不过需要注意每一种食材的重量。陈女士拿出电子药秤，称了玉米须干15克、陈皮干9克、白糖20克。在陈女士的指导下，记者也体验了一下如何制作玉米须橘皮水：先将玉米须、干橘皮冲洗干净，锅中加入适量的清水，把玉米须、干橘皮放进锅里煮，水沸后加入白糖，煮15分钟便可以饮用。15分钟后，锅里的水已成黄色，稍稍放凉后，记者喝了一口，有一股淡淡的清香，味道很清新，很是好喝。

最好每天温饮用两次，这一锅可以重复烧两次。陈女士说。



玉米须橘皮水 化痰利咽

家住西城街道的陈女士今年54岁，是一名家庭主妇。她向记者分享了自创的玉米须橘皮水食膳。该方法在感染期间饮用，对症状有所缓解，不仅可以止咳还能化痰。

当记者来到陈女士家中，一眼便看到桌上放着中医书籍和《健康时报》。家里人虽然都已经退烧，还是会不分昼夜咳个不停，每天都能在家中听到咳嗽声一片。为了缓解大家的症状，陈女士便自创玉米须橘皮水的食膳。平日里，陈女士干完家务就会看一些中医相关的书籍。这些年来，她学习的中医

知识解决了家人不少的小毛病。这次自创的食膳，也离不开中医文化。

陈女士向记者介绍，咳嗽时会有浓痰化不掉，也排不出去的现象。痰从何而来？痰从湿来。中医书中介绍玉米须有很好的利水除湿，消肿祛湿的功效，还可以清肝利胆；干橘皮则是化痰特效药，它性味辛、苦、温，归脾、肺经，具有化痰燥湿、健脾和中的功效，所以润肺止咳、清咽化痰都是首选干橘皮。

制作玉米须橘皮水很简单，只需要准备玉米须、橘子皮、冰糖这些食材，



营养均衡 切勿焦虑

随着新型冠状病毒不断变异，大多数感染者只需居家隔离，通过采用相应药物、饮食调整、保证休息时间等方式，基本都能在一周转阴。感染新型病毒之后，我们如何科学应对？市民们的小妙招是否有科学依据？我们又该如何在这个阶段不焦虑？

市一医中医科主任陈豪告诉记者，这些民间小妙招有中医理论依据。新型冠状病毒感染早期以畏寒发热、鼻塞流涕、咽痛、肌肉酸痛为常见临床表现，属于中医卫表证。艾灸大椎穴可以起到通阳解表，温经散寒的作用，可以缓解患者症状。热敷大椎穴也有相似作用。艾灸期间要注意皮肤不要离艾条太近，谨防烫伤。玉米须橘皮煎水服用，可以利水消肿、止咳化痰。随着病情的进展，患者多出现咳嗽、咳白

痰、胸闷气短症状，这属于中医寒湿阻肺证，玉米须橘皮煎服，对患者康复有一定促进作用。不过，食膳也要适量，不能多食。

居家治疗小妙招适合所有患者吗？陈豪解释，居家治疗小妙招，适用于轻型居家治疗患者。新冠治疗指南第十版，根据患者感染后病情严重程度分为轻型、中型、重型和危重型。中型即出现特征性的肺炎表现，如果病情发展到中型阶段，需要到医院进一步检查治疗。如果病情加重，要及时就医。

新冠病毒目前没有特效药，拼的是自身免疫力，而充足的营养是保证免疫系统高效运转的强有力保障。陈豪也建议新冠感染患者，饮食上要注意食物种类多样，多吃一些高蛋白的食物和新鲜蔬菜，比如瘦肉、虾、蛋、大豆等。感

染新冠后，身体通过免疫细胞清除新冠病毒，免疫细胞是由蛋白质构成的，所以多吃一些高蛋白的食物很有必要。当然，如果不幸中招的话，也不要焦虑，及时对症治疗是关键。绝大部分身体免疫功能正常的患者，通过正规治疗，都能够顺利康复，要减轻心理压力。可以打太极拳或到公园走一走，同时可以喝一些具有疏肝解郁作用的茶饮，如玫瑰花茶等。

其实，无论是新冠，还是其他疾病，积极乐观的心态便是最好的良药。感染新冠，身体就像发生了一场战争，我们的免疫系统远比我们想象的强大，它从未放弃努力，我们应该选择相信。虚邪贼风，避之有时。当前，市民尤其要注意个人防护，科学规范佩戴口罩，勤洗手，少聚集。



永报姐妹花

Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗
监督电话 87126426



既服务到人
更服务到心

融媒记者 陈其欣 吕晨曦