



· 医学科普 ·

秋冬季中医防治呼吸道疾病小妙招

王永群 (江安县中医医院 644200)

中图分类号: R725 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187(2021)02-084-02

呼吸系统虽然位于体内,但作为气体交换的场所,它整体与外界相通。空气中的所有物质都可能进入到呼吸系统中,最终引发损伤以及感染。呼吸道疾病在临床中属于最为常见的疾病之一。不管任何地区、任何年龄、任何季节都可能发生呼吸道疾病。尤其是在经济较为落后的城市,环境十分的拥堵且条件较差,致使患者发病率较高。如果患者不能尽早治疗将会危害生命。秋冬季节存在的新冠疫情使我们每个人都重视的,这就是由呼吸道进行传染的,为此应该及时进行防控。很多人在疫情爆发期间都不断增强自身的体质,让自己的抵抗力不断增加,为此秋冬季中医防止呼吸道疾病的小妙招应该介绍给大家。

一、呼吸道疾病的症状

(一) 呼吸困难

呼吸道疾病的患者最主要的症状就是呼吸变得短促,尤其是在患者运动之后以及爬楼梯时,症状更加的明显。事实证明,呼吸时发出的喘息声就是患者呼吸道变窄、气流通受到限制。

(二) 咳嗽

现阶段,呼吸道疾病都会导致间歇性或者是持续性咳嗽。例如慢性阻塞性肺病,患者会出现常年咳嗽,一到秋冬季节病情逐渐加重。咳嗽变异性哮喘则是多发于夜间的发作性干咳嗽,患者在夜间时刻咳嗽的现象十分的明显。

(三) 咳痰

患者在咳嗽有时会带出痰液,痰液的多少、颜色及气味,都可能有助于医生初步评估大致病情或感染的病原体类型。

(四) 咽喉肿痛

患者是由于感染、咳嗽等原因,最终导致喉咙肿痛,并且在说话时经常发出沙哑的声音。

(五) 胸痛

呼吸道疾病患者在发病期间,经常出现胸痛的感觉,这种情况将会引发患者极度的恐慌,但是这种感觉并不代表心脏病发作,这很可能是呼吸道疾病病情加重的一种表现。

(六) 咯血

这是呼吸道疾病很常见的症状,但是一旦有这种情况发生要给予高度的重视。

二、中医防止呼吸道疾病小妙招

(一) 推拿防止呼吸道疾病

第一步患者可以擦迎香:患者在清晨起床之后,或者是晚上睡觉之前,都可以用拇指拿侧肌肉丰厚处在鼻翼两侧的迎香穴位置进行反复擦动,此动作可以持续200次。

第二步患者应进行浴面:在浴面时患者的身体应该呈现坐位以及仰卧位,用自己的掌根在面部位置上下擦动,此动作可以持续100次。

第三步患者可以进行摩百会:取坐位,用掌心盖在头顶中央的百会穴上,慢慢摩动2分钟左右。

第四步按足三里:取坐位,用拇指轻轻按揉5-10分钟,

再用摩擦法进行100-200次。

第五步擦涌泉:用小指掌侧肌肉丰厚处在脚心的涌泉穴摩擦1分钟。穴位按摩有疏风散寒、扶正祛邪的作用,可有效调节人体机体免疫力,帮助自身预防感冒。

(二) 艾灸防止呼吸道疾病

鼻炎艾灸穴位:1、上星2、迎香3、大椎4、风门、肺俞5、曲池6、手三里7、合谷

咳嗽艾灸穴位:1、大椎2、肺俞3、天突4、中府5、太渊、列缺6、三阴交

哮喘艾灸穴位:1. 大椎、肺俞、肾俞, 2. 膻中, 3. 中脘4. 关元, 5. 足三里

支气管炎艾灸穴位:1、身柱2、肺俞3、肩井4、膻中、曲池5、孔最6、手三里、太渊7、丰隆

艾灸方法:患者每次5-7个穴位,循环使用,腰腹部每穴20-40分钟,腿部每穴10-15分钟,循序渐进延长,一周内休息1-8天。

(三) 拔罐防止呼吸道疾病

如果患者感染风寒且情况较为严重时,可以在大椎穴的位置以及背部膀胱经采用走罐的方法进行调节。走罐处应该涂以姜汁当做润滑剂来使用,防止背部摩擦困难。来回走罐时应该时刻关注皮肤的颜色变化,直到皮肤呈现紫红色为主,再将罐留在大椎上停滞20分钟。也可以采用排罐法,同样是留罐20分钟,此方法每天一次,直到病情痊愈为止。

风热外感严重时可以在大椎、合谷、曲池为止进行拔罐。用闪火法将罐具吸拔在穴位上,留罐的时间大约在15-20分钟左右,每日一次,直到病情痊愈为止。外感较重伴咳嗽、流鼻涕可在大椎、风门、肺俞为止进行刺络拔罐法。用消毒的三棱针在穴位上点刺出血,然后将罐迅速吸拔到点刺的穴位上,每日一次,每次的时间为5-10分钟。

疗程:三次为一个疗程,每个疗程之间应该休息一天,通常情况下进行一次就有明显的缓解。总而言之,未病先防、既病防变,“不治已病,治未病”。

三、呼吸道疾病日常护理

(一) 及时增减衣物

患者在生病期间一定要根据天气情况及时的增减衣物,尤其是脖子、头部以及后背的位置要做好保暖工作。这三个位置很容易受到外界的影响而感染风寒,一旦受凉将会直接从呼吸道进入到喉咙,进而再进入到患者的肺部,最终将引发呼吸道疾病。为此,建议患者在早晚出行时要多备一件外套,更有利于自己的保暖工作。

(二) 多通风加湿

居住的环境要保证通风顺畅,且时刻为干燥的室内加湿,让房间内时刻保持空气清新。室内湿度的调节可以通过晾晒毛巾以及衣物提高室内的湿度,或者可以使用加湿器,让室内的湿度保持稳定。

(下转第85页)



偏头痛反复，中医有妙招

罗永霞（宜宾市中西医结合医院）

中图分类号：R747.2 文献标识码：A 文章编号：1009-5187（2021）02-085-01

偏头痛在目前临床上较为常见这种病情的发生有多种外界因素，有极为密切的官员又被称为神经血管性头痛，这种疾病的发生与血管收缩功能障碍和神经功能调节紊乱有极为密切的关联，患者在发病时会出现单侧或者双侧的内部搏动性疼痛。在近年来的流行病学调查中发现，发现这种疾病的女性患者相较于男性患者来说，多出23倍，以上由此可见这种疾病的主要发病对象是女性，并且在临床研究中发现有很多女性患者在发病以后患者的临床认知功能受损，相较于男性来说更为明显。在我们的中医理论中认为偏头痛属于头风范畴，而中医理论认为引发偏头痛的主要原因是由于脏腑失调和气血阴阳紊乱所导致的，这种疾病在发生时容易反复发作，并且临床治疗难度较大，中医采用多种方式进行治疗，获得的效果良好。

偏头痛到底有什么症状？

偏头痛是一种高发性的临床症状，在对患者进行病情分析时发现患者在头痛之前会感觉自己怕光，并且有明显的视线模糊的症状，也有一部分患者会出现眼睛胀痛的感觉，并且患者的发病时间会持续半小时以上。有部分患者在发病时头痛的感觉会发生在两边，也有一部分患者在发病时的症状会出现在一边其中，患者在发病时以额颞部的症状为主，在患者发病时患者的疼痛感受有可能会扩展至整个头部患者，有可能会跳痛或者刺痛的情况。其实有很多患者在治疗过程中容易出现恶心呕吐的症状，也有少部分患者会出现面色潮红和出汗的临床症状。其实偏头痛患者在日常生活中并不会出现额外的不良反应。其实有很多偏头痛患者在日常生活中往往会通过多种方式来来进行相应的临床诊断，常见的包括CT和MRI等，但是我们其实可以发现应用这些影像学检查并不能够明确患者的个体状况。

中医对偏头痛的具体认知有哪些呢？

其实中医并不像西医那样，会将头痛分成很多不同的类型，一般情况下认为患者只要是偏侧头痛就可以被认为是偏头痛，而从经络来进行分析可以发现，在中医理论中，偏头痛属于少阳经头痛。在中医理论中认为通则不痛、痛则不通不通则痛，是患者的实证，也就是患者的气血受阻瘀滞，患者的经脉循环受到影响而不通则痛，是虚症患者的气血虚弱则无

法濡养患者的经络，进而引发患者出现疼痛的情况，为了保障患者的治疗效果，偏头痛也是从这几个方面来进行判断的。

从中医理论中进行分析，可以发现引发偏头痛的主要因素较多，包括内因、外因和不内外因，外因所指的是外界多种因素综合作用所导致的，也就是中医理论中所说的六淫，而在这六淫中的一个或者任何几个因素，对患者的头部产生清晰，都有可能导致患者的头部经络运行不畅，致使患者的气血运行受阻。内因是指患者一些情感或者内生的因素，不内外因其实就是类似于跌打损伤这些常见的外界因素。

怎么应用中医对患者进行治疗？

成方验方是临床上对患者进行治疗的一个关键，所指的是在古人成方的基础上，给予患者相应的个人经验所进行治疗的关键，在临床治疗过程中以临床经验作为基础，对偏头痛进行治疗，能够获得较为良好的效果。在对淤血型偏头痛患者进行治疗，食材用加味通窍活血汤进行治疗，能够有助于改善患者的治疗效果，除此之外而在对患者进行治疗时，将天麻钩藤饮作为治疗药物也能够改善患者的机体功能，而为了保障患者的治疗效果，一般情况下需要根据患者的病情作出相应的配合治疗。

其实除了中药方剂以外，针灸治疗也是可以改善患者的机体功能的，在对患者进行治疗时选择患者的风池、头维、率谷、外关、本神等穴位对患者进行治疗产生的效果良好，患者的总有效率，甚至还可以达到90%以上。具体的针灸方可以根据患者的个体状况做出相应的调整。穴位按摩，配合针灸推拿方式进行治疗产生的效果良好穴位按摩可以选择一指禅腿或者揉法等方式来解除患者的经脉粘连，使患者的血管压迫症状得到控制，这样能够大大改善疼痛症状，对于偏头痛的治疗能够获得较为良好的效果。在对患者进行实际治疗时，首先需要放松患者的颈部肌肉，在应用拇指对患者的整曲风池穴进行搜寻，确认患者的压痛点，随后采用抑制痰手法对患者的压痛点进行按摩，能够有效缓解患者的头痛症状。

其实应用中医对偏头痛进行治疗的方法众多，联合多种疗法对偏头痛治疗，能够发挥其独特的疗效，最大限度的减轻患者的不良感受，对于患者后续治疗工作的开展来说，其实有良好的效果。

（上接第84页）

（三）饮食清淡

饮食要保证清淡易消化，避免吃太辛辣的食物。每天少食多餐保证营养均衡，荤素搭配不挑食，让自己的身体时刻保持最佳的状态。食物的选择可以低脂肪、高蛋白为主，例如吃一些瘦肉、奶制品以及蔬菜水果等。很多的水果都具备止咳化痰的作用更有利于患者的病情恢复。如果患者对某些食物过敏，切忌进食，一定要让自己的病情得以控制。

（四）加强耐寒锻炼

秋冬季节应该加强锻炼，提高自身免疫力，这样才能有力

气对抗病魔。例如，可以进行长跑、登高、骑自行车等耐力运动，这不仅能够提高抵抗力，还能锻炼心肺功能。

（五）戒烟

长时间吸烟会污染自己的肺部，吸烟就是从口入，因此一定与呼吸道疾病有关。长时间的吸烟会让人抵抗力下降，在秋冬季节很容易感染呼吸道疾病。为此，一定要有决心戒烟。

秋冬季是呼吸道疾病高发的季节，常见的呼吸道疾病有感冒、流感、咽喉肿痛、哮喘等。很多人不知道怎样防止疾病，在这里可以让大家学会几点防止小妙招，并且还能通过日常的护理，提高自身的免疫力，如果身染疾病也可以得到明显的改善。