

让中医治疗更早走进居民家中

华阳街道社区卫生服务中心开设新冠康复门诊



“谢谢您啊石医生，今天我一觉睡到早上5点，精神好得多了！”爽朗的东北口音在诊间响起，患者才先生起身穿上外套，比了个大拇指。

55岁的才先生在春节前感染了新冠病毒，“阳康”后却始终觉得自己没有“康”。“每晚我都入睡困难，天气挺冷但我老是燥热不安，一整夜翻来覆去，还起来上了好几次厕所。”才先生说，自己这段时间经常看着天色变亮才能入睡，“想着去健身房锻炼一下尽早恢复，结果非但没有好转，反而更烦躁了。”

在朋友的介绍下，他第一次寻求中医治疗。去年12月30日起，长宁区华阳街道社区卫生服务中心开设新冠康复门诊，最初每天就诊量大约十余人次，而春节假期一过，患者明显激增。中心中医科主任医师、“长宁区名中医”石向东在门诊时段几乎没有片刻休息，“兔年开始了，希望大家都能通过中医这门传统

文化的帮助，尽早把‘正气’补回来。”

◆ 中医药“补气”是强项

针灸、一指禅推拿、艾灸、拔罐……一套综合中医治疗手法下来，足足半小时过去了。“今天是第6次。”才先生说，第3次治疗时，他居然在诊间睡着了，“挺惊喜也挺意外的，但石医生告诉我慢慢来，可能有时候症状还会反复，不能急躁。”

石向东解释，像才先生这样的患者近些日子来了不少，“大多属于肝气郁结。肝郁则化火，邪火会扰动心神，心神不安则失眠。在中医诊疗中，可使用多种综合手法帮助疏肝泻火，引阳入阴从而使阴阳平和，患者的睡眠也会趋于正常。”为才先生开中药方时，他还特意嘱咐，“最近先不要去健身房运动，病毒感染耗气伤阴，身体阳气尚未恢复时，应当在一个月内避免剧烈运动，静养调理好了再健身也不迟。”

除了失眠这一最为明显的症状之外，石向东通过与患者近日来康复时的自述，总结出了一些规律，“去年12月的这一波新冠病毒属于寒湿疫，因此感染发热后，患者体内正邪相争，导致正气亏虚。疲乏、少气、食欲不振的患者较多，不少伤了脾胃功能。可通过培元固本、健脾和胃，使人体的免疫力提高，而这正是中医药的强项。”

◆ 8成患者内外兼修起效更快

石向东说，节后最直观的感觉是诊间的咳嗽声变少了，而同时伴有颈腰腿痛等基础慢性症状的患者数量回升了。“每个半天，我们都要接待20余位患者，诊疗床几乎没有空闲的时候。”其中，口口相传的初诊居民占去半壁江山，而超过6成患者属于“阳康”后的康复人群。

清晨7时许，刘阿姨就从嘉定菊园赶来，“动迁去嘉定之后，我还是习惯回

到老地方来，找石医生看病。”多年的就诊经历让石向东对不少老病患的体质变化非常“敏感”，“阿姨，最近明显气不足啊。”一番望闻问切后，石向东还针对其乏力、食欲不振的症状开了方——制半夏、陈皮、白茯苓、黄芪、藿香……在系统列表里，中医科医师已经将常见的对症方剂提前输入。“大约80%的康复患者会同时内服中药调理，两周为一个疗程。”石向东说，疫情之后，居民们对中医药治疗的依从性明显高了，“就以食欲不振为例，针灸、推拿固然有很好的效果，但加上饮片，起效更快，为目前有康复需求的患者提供内外兼修的疗法。”

◆ 让中药协定方更有可为

据悉，本轮疫情之中，社区卫生服务中心临时打破了开方壁垒，在西医全科诊室内，家庭医生也可为患者开中药方。在华阳街道社区卫生服务中心，针对久咳不愈的饮片方剂已为200余名居民缓解症状，广受好评。

感染后也因休养暂时“歇下来”的石向东感慨，自己有了一段宝贵的沉淀时间。“这段时间通过在康复门诊和患者们交流，发现中医药还大有可为之处。新冠病毒每轮的‘寒热’性不同，如去年4月和去年12月分别为热、寒疫，在中医用药上也会不同。目前，我们在临床上也总结出了一些经验，希望在本市中医专家的共同努力下，系统性达成共识，让中药协定方推荐方案更早走进居民家中。”

(上观新闻)

顺应自然、护肝为先

节气话养生——立春

立春，为二十四节气之首，同时也是“四立”之一，又名正月节、岁节、改岁、岁旦等。立，是“开始”之意；春，代表着温暖、生长。标志着万物闭藏的冬季已过去，开始进入风和日暖、万物生长的春季。2023年“立春”节气时间为公历2月4日。

饮食方面

立春时节阳气初发，要做到合理调摄饮食，注意饮食保健。此时不宜多食橙、橘、山楂、柠檬、乌梅等酸性食物，会使肝火偏亢。可食富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、牛奶、蜂蜜、新鲜蔬菜、水果等，有利于发寒散邪，扶助阳气。同时也可以多吃一些具有辛甘发散性质的食物：如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。阴虚内热者可吃些鸭肉、海带、绿豆、甘蔗汁、荸荠、百合等以养阴清热。

起居方面

立春时节，人体应该借助这一自然特点，重点养阳，养阳的关键在于“动”，切忌“静”。应该积极到室外锻炼，立春空气中负氧离子较多，能增强大脑皮层

的工作效率和心肺功能，防止动脉硬化。但是老年人春练不宜太早，防止因早晨气温低、雾气重而患伤风感冒等呼吸道疾病。另外，春练不能空腹，老年人早晨血流相对缓慢，体温偏低，在锻炼前应喝些热汤饮。同时运动要舒缓，晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，锻炼前应先轻柔地活动躯体关节，防止因骤然锻炼而诱发意外。

情志方面

立春是二十四节气之首，也是春天的开始。五行理论中，春属木，与肝相应，所以春季养生主要是护肝和调节心情。中医认为，心情舒畅，既可防止肝火上越，又有利于阳气生长。因此春天应戒怒戒暴以养其性，广施博爱，善济仁慈，保持乐观开朗的情绪，以使肝气条达，身心和谐，从而起到养生防病、延年益寿的作用。

● 立春时节要注意预防以下疾病：

高血压中医认为高血压的发病与“肝气”、“肝阳”的升发有太过密切相关。春天，凡有肝阳上亢的人，特别容易出现头痛、昏眩。因此，提醒广大高血压患者，一旦感觉头晕、头痛时，除了要反复监测自己的血压，在医生的指导下及时调整降压药外，还要注意饮食清淡，

控制盐、胆固醇、脂肪的摄入，严格戒烟限酒。

消化道溃疡胃及十二指肠溃疡易在春天发作，引发上腹部闷胀、疼痛、暖气频繁、反酸及食欲减退等症状。因此，春天对脾胃要进行全面调养。

慢性肝病慢性病毒性肝炎等慢性肝病容易在春季复发。与此同时，春季也是肝病治疗的最好时节。肝木逢春，肝木之气偏旺，这个时候给予有效的治疗，可以达到事半功倍的效果。

过敏性疾病春天是气候转换的季节，由于空气中散布的细菌孢子和花粉等致敏物质，一些有过敏性皮肤的人在接触了花粉、某些食品、污染的空气等物质后，会诱发过敏性皮炎、过敏性鼻炎等等。减少过敏先要离开过敏源，皮肤敏感的人户外活动时要比一般人更小心，外出时戴口罩，做好防护。

● 立春养生要点：

1. 春捂秋冻

立春气温还未转暖，不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。此时气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

2. 梳头养阳

《养生论》中记载：“春三月，每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外开发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。故春天梳头，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

3. 揉肺经



由于立春后人体的毛孔逐渐打开，风邪夹寒最容易趁虚而入导致感冒、伤风，经常按揉肺经的起止穴两穴，即位于大拇指的少商穴和位于锁骨下窝的中府穴，可以提升皮肤抵御风寒的能力。