

全生讲中医

过敏性哮喘的中医防治



卢全生医师, 北京中医药大学中医硕士, 中国中医科学院中西医结合博士, 美国乔治城大学医学院博士后, 河南中医药大学客座教授。

编者按: 全生讲中医专栏的目的是普及中医知识, 弘扬中医文化, 介绍中医进展, 传授专家经验, 提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康, 喜欢养生, 那就静下心来, 和全生讲中医一起, 探索中医奥秘, 见证中医神奇, 分享名医经验, 寻找济世良方吧。

哮喘是一种慢性支气管疾病, 患者的气管因为发炎而肿胀, 呼吸道变得狭窄, 因而导致呼吸困难。因冷空气、花粉、尘螨等吸入性物质而引发的哮喘名过敏性哮喘, 它是免疫系统发生变态反应, 气道突变狭窄而引起。过敏性哮喘, 占哮喘症的60%, 多于儿童期起病, 有家族史, 常伴有其他特异性过敏症, 30%左右可进入成年期, 但引起死亡者少见; 全球一系列研究表明: 70-90%的哮喘病人伴发鼻炎; 40-50%的过敏性鼻炎伴发

过敏性哮喘。哮喘是一种常见的呼吸道疾病, 全世界有3亿哮喘病人, 被世界医学界公认为四大顽症之一, 被列为十大死亡原因之最。

中医对过敏性哮喘的记载和治疗由来已久, 两千年前的《黄帝内经》即有“喘鸣”的记载, 与本病的发作特点相似。哮喘严重危害人们身心健康, 减弱劳动能力, 降低生活质量, 且难以得到根治, 易反复发作, 轻者伤身, 重者致人丧命。鉴于中医对过敏性哮喘治疗的有效性, 其治疗方法已为世界上越来越多的国家所接受。

研究发现, 针灸能明显提高儿童哮喘患者的生活质量 (J Asthma, 2010 Dec), 穴位中药注射对成人哮喘患者亦有潜在的益处 (Evidence-based Complementary and Alternative Medicine, 2011)。同时, 关于中医针灸治疗哮喘的机理也有所报道, 认为可能与免疫反应及激素的基因表达有关 (J Biomed Sci. 2009 May)。

中医认为, 过敏性哮喘为内有宿痰伏于肺, 复加外感刺激, 以致痰阻气道, 肺气上逆所致。发作期为痰阻气闭, 以邪实为主, 又有寒热之分; 平时以肺、脾、肾气虚为主。根据辩证, 治以温肺散寒, 化痰平喘; 或清热宣肺, 化痰定喘。平时治以补肺、健脾、益肾。

北京中医药大学名老中医程士德教授, 全国百名名老中医之一, 积70余年临床经验, 对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂证有丰富的理论和经验。作者有幸跟随程老坐诊三年, 治疗各种过敏性疾病甚多, 疗效极佳。现抄录基本方药如下: 麻黄, 防风, 乌梅, 五味子, 银柴胡。根据临床寒热虚实辩证, 随证加减。

针灸对过敏性哮喘亦有很好疗效。一般针灸治疗1-2次, 过敏性症状明显减轻。系统治疗一般一个疗程12次。通过系统的中医

针灸治疗, 近期及远期疗效都很明显。另外, 穴位中药贴敷, 对过敏性鼻炎和哮喘也有很好的疗效。穴位选用天突、大椎、肺俞穴等, 中药用吴茱萸、丁香、肉桂等。

目前新冠病毒大爆发, 整个世界笼罩在新冠病毒的阴影下, 人们只有呆在家里, 以防相互传染。鉴于此, 全生中医针灸诊所调整看病方式, 开展了网上免费会诊。诊所拥有400多味草药饮片和颗粒中药, 200多种中成药, 并有一定量的目前公认为有效的抗病毒中药, 如连花清瘟颗粒, 灵丹草颗粒, 肺炎1号方, 肺炎2号方, 肺炎3号方, 肺炎4号(清肺排毒汤), 玉屏风散, 防风通圣散, 藿香正气丸, 板蓝根冲剂, 金银花, 西洋参, 艾条等。如果您不幸中招, 莫恐慌, 给我们发来您的症状和舌苔图片, 我们帮您免费会诊, 并把药邮寄到您的家中。如果来取药, 不要进大楼, 到后打电话, 我们会把药放到大楼门口外面。

敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com, 或拨打订药热线 301-919-9898, 301-340-1066。全生中医中药医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 在马里兰 Rockville 图书馆附近, 免费停车。

春季总犯困? 不妨多做这个动作

俗语说, “春困、秋乏、夏打盹”。春天天气转暖, 本是万物复苏、生机勃勃的季节, 人体与自然界相应, 也处于阳气升发、阴消阳长的阶段。但很多人却常常感觉昏昏欲睡、乏力、没精神, 也就是所谓的“春困”, “春困”是什么原因造成的? 北京中医药大学东方医院亚健康科主治医师杨婷介绍, 现代医学认为, 这是由于春季天气渐暖, 身体的汗腺、血管由冬天收缩的状态转为舒张, 外周血液循环逐渐旺盛导致大脑供血相应减少, 缺氧而引起的。“这是人体对自然变化的正常反应。随着身体对气候的逐渐适应会自然缓解。”杨婷提醒, 如果春困的症状比较明显且持续时间较长, 就要引起警惕, 特别是有心脑血管病、高血压、糖尿病或肝病的人群, 最好去医院就诊, 以排除有病加重或突发危险的可能性。

如何缓解春困? 规律起居 “春困”更应注意保持规律睡眠, 早睡早起, 跟随自然天气的变化, 入夜即眠, 早上太阳升起之时起床, 使人体阴阳变化与自然阴阳变化相符合。一定不要睡懒觉, 睡眠不是越多越好, 早上赖床会影响身体阳气的升发, 反倒会加重春困。中午可以小憩一会儿, 中医讲究睡子午觉, 适当的午休休息有

利于身体的阴阳调节, 时间在20分钟到半小时为宜, 过长的午睡会适得其反, 破坏身体节律。

选择舒缓的运动 建议大家应当在太阳升起之后, 在清爽的早晨进行适当体育锻炼, 调动机体活力, 这样不仅有利于阳气升发, 还能提高夜间睡眠质量。最佳的运动方式是“广步于庭”, 即选择一些相对舒缓的运动, 如散步、打太极拳、踏青等。

清淡饮食 春季饮食应保持清淡及营养充足, 适宜温热食物, 忌食生冷以免杀伐阳气, 忌食油腻以免伤脾而影响运化, 少食辛辣以免上火。可适当食用帮助阳气升发的食物, 如韭菜、香椿、菠菜等时令蔬菜。适当补充蛋白质, 如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆浆等, 以补充身体需要。春季应适当减少酸味食物, 因酸入肝, 肝气过旺则会克脾, 使脾运化失常。脾虚的朋友可以多吃健脾食物, 即一些甘味食物, 如莲子、山药、薏米、芋头、扁豆、南瓜、小米、大枣等。

情志舒畅 春季还要注意保持情绪舒畅, 因肝主情志, 情志不畅最易导致肝郁气滞, 还

会影响脾胃运化, 从而加重春困。

多做梳头动作 另外, 平时可以多做梳头的动作, 可以改善头皮血液循环, 有利于缓解春困并改善睡眠。同时中医认为, 头是诸阳之会, 分布着大量穴位, 梳头的动作可以按摩到头皮大部分穴位, 不仅可以缓解春困, 更有利于身体健康。

杨婷还给大家推荐了两款可以改善春困的药茶, 春天里总感觉疲乏、睡不醒的朋友们可以试试。

舒肝茶 成分: 玫瑰花、茉莉花、陈皮各6g, 薄荷、甘草各3g 方法: 开水冲泡, 代茶饮 适宜人群: 肝郁气滞者 健脾茶 成分: 黄芪、陈皮、葛根各6g, 大枣2枚, 甘草3g 方法: 开水冲泡, 代茶饮 适宜人群: 脾虚者

美东留学 YM American Academy 主要服务项目 美国大学、研究生、高中申请指导 高中学习规划和各类课程辅导 www.ymamerican.com ztyang@ymamerican.com Cell: 302-257-1537 WeChat: wh785120 Newark, DE / Ellicott City, MD 我们不会点石成金, 我们的目标是 帮助招生官挖出藏在沙底下的金子

ACE CARE 移民体检 入籍英语考试障碍评估 敬请来电预约: 703-237-0120 或发送信息至: 703-334-1529 900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046 703-237-0129(fax) Email: acecare900@yahoo.com www.acecaremedical.com 3-011

“Washingtonian Magazine-Top Dentist” 亚美牙医中心 Asian American Dental Center 欢迎新病人 前来就诊并有优惠! 接受多种牙科保险 无保险者特别优惠! 孙元沛 牙医博士 Richard Sun, D.D.S. 美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD) 芝加哥Illinois大学牙医博士, 牙周病专科医师 西雅图美容牙科研究所人工植牙专家 谭春 牙医博士 Chun Tan (D.M.D Ph.D) Upenn 牙医博士 马里兰大学生物医学博士 中国华西口腔医学牙周病专科硕士 主治: (1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙 (5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙 (9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补 (11) 儿童牙科 (12) 数码X光 本诊所为 INVISALIGN 2018 PREFERRED PROVIDER 提供透明牙套 矫正治疗服务。 Coupon 1, 免费咨询: free consultation / second opinion (X-ray 除外) 2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350) 3, 首次就诊特价: \$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)