

CCACC 新冠疫情系列讲座(三)

从中医谈抗疫

新冠疫情全美泛滥,华府地区已然成为及纽约地区以外,疫情最为严峻的地区之一。新冠测试仍然未能广泛应用,新冠疫苗的面世看似遥遥无期,各种新冠特效药也未证实。这样的情况下,不得病,是上上之策。所幸的是,我们有源远流长的中医文化,讲究预防与保健。这次,美京华人活动中心(CCACC)和北京中医药大学美国中医中心(USCCM)合作,特别邀请北京中医药大学的李峰教授,以华府一北京视讯连线方式,从中医的角度详细讲述新冠的防治。这项于5月15日晚上举行的讲座,吸引了120多位与会人士热烈线上参加。

从中医角度看新冠抗疫

李峰教授是北京中医药大学教授、医学博士、博士生导师。现任中医学院院长、中国残疾人康复协会常务理事兼中医康复专业委员会主任委员、中华中医药学会中医诊断分会副主任委员。李教授拥有杰出的学术成就与许多的专业著述。

疫情期间,李峰教授参加了北京中医药大学新冠肺炎“紧急救助”和“健康全球”等在线义诊服务,为国内外患者提供公益服务。结合临床,带领团队通过专家会诊咨询和国医堂在线咨询等形式,联系临床一线,根据目前防治疫情各类方案涉及到的以及临床一线所关注的一些方剂、理论,进行求本溯源,整理一些历代可供借鉴的名方、验案,及时为临床一线提供急需的“弹药”。作为第一著者出版的《疫病方精选》和《疫病医案精选》网络版,已于2月18日由中国医药科技出版社公开发行,免费提供给临床和相关研究工作者,助力临床抗疫。

本次讲座,李峰教授援引古籍上关于疫病的记载,以及中医的治疗经验。在中国以及全球的历史上,瘟疫从来没有缺席。但是,中国的历史上并没有发生影响千万人的大规模疫情。原因之一,中医从很早就开始系统性的研究疫病,从东汉末年的《伤寒论》开始,到明清时期的温病学派的诞生,中医的防治完成了完善的理论与实践体系。中医注重全面的综合的治疗,对于传染病,在没有疫苗或特效药的情况下,可以快速应

对,提出预防和治疗的方案,起到不同程度的疗效。

中医的避外防疫及养内扶正

李教授解释,从《黄帝内经》就开始提倡中医的“未病先防”理论中的两大基本原则:避外防疫,养内扶正,恰恰契合当今流行病专家们提倡的新冠预防理念:比如,戴口罩等防护,提倡保持社交距离,避免感染;另外,由于病毒对每个人的作用不一样,需增强自身的免疫力。李教授介绍了一些简单易行的家庭清洁与防疫方法,比如熏烧法。熏烧法是古代比较常用的一种方法,即通过燃烧药物释放的气体来规避邪气,常用的药物有:苍术、艾叶等。新冠期间,广东地区的医院病房用苍术配合其他重要烟熏消毒。李教授还介绍,用一些中药,比如藿香、苍朮、菖蒲、草果、艾叶、白芷、苏叶、贯众等,研磨成香囊,随身佩戴,以避瘟邪。

有人问,为什么同是接触新冠病毒,有人没有发病,有人轻症,有人变得病情严重,甚至留下后遗症?中医认为关键在于个人的内在因素,也就是中医认为是正气状态不同。中医学有很多辩证的方法,对机体的状况进行判断,然后予以针对性的调整。中医扶正是一个长期的过程,注重提高自身的能力,包括机体的抵抗力,调整和恢复力,强调平和渐进,保持平衡。

增强体质的方法

李教授分享一些中医对新冠病毒预防、治疗、康复的增强体质之方法:

1)规律生活,颐养神形

主要是饮食有节,起居有常,不妄作劳,增强自身抗病能力。李教授特别提醒大家,要注意情绪的健康。情绪越紧张,越不利于身体的免疫功能,不利于身体的健康。流行病期间,不免人心惶惶,心理压力较大。这时候,应该作出适当调整。方法可以是听听音乐,做自己爱好的艺术项目,调整身心。

饮食方面,个人应根据自身的易感体质,合理安排饮食。比如说,身体寒冷的人,可以适当吃一些热性的食物。另外,合理的运动,有利于提高身体的功能。对于运动项目的挑选,也因人而异。研究显示,八段锦

等健身气功可以改善神经体液调节功能,加强血液循环,对腹腔脏器有柔和的按摩作用,对神经系统、心血管系统都有很好的保护作用。

2)调整易感状态

李教授介绍,本次新冠病毒,比较容易感染气虚(倾向于容易感觉疲乏,气短,自汗)的人,痰湿(容易虚胖,有苔腻,有痰)的人;本身气郁(抑郁,焦虑,易怒)的人,得了新冠,病情会比较容易加重,缠绵难解;内热(舌红,苔黄,喜冷)的人,比较容易产生炎症风暴,加重病情;脾虚(纳差,腹胀,便溏)、阳虚(怕冷,手凉,尿多)的人,得病以后比较难愈。

李教授在讲座中对各种易感人群,都详细解释,并提出切实可行的调整方法。比如,对于气虚的人群,可以适当食用山药、茯苓等药材炖汤,或者艾炙足三里,调节脾胃、气血,帮助消化,强身健体,增强免疫力。

对于痰湿的人群,可以平常多以薏苡仁、红小豆、香菜、陈皮、香菜材料加入食谱中。大家也可以多按摩丰隆穴位(位于小腿前外侧,被称为“化痰要穴”)。

对于气郁的人群,可以多食金橘、月季花、代代花、柑橘、山楂等。如果有失眠状况,则可以多吃黄花菜(又叫忘忧草)、百合等。内热的人,根据不同部位的热,可以用不同的药膳。比如苦瓜、黄瓜、百合等都是解热的好食材。如果感觉心烦焦虑,甚至有失眠的状况,则可以用莲子心,用开水泡,代茶饮用。脾虚的人,疫情期间特别需要注意饮食有度,不要使脾胃有过分的负担。经常按摩足三里,会有舒缓脾虚的作用。阳虚的人群,比如多数的老年人,则可以多使用温性的小米、山药等。大家对自身的体质进行判断,有针对性地配以不同的食疗,或者艾炙,穴位按摩等中医方法,进行调节。

3)遣方用药需要辩证预防

李教授在讲座中介绍了中国工程院院士、国医大师王琦教授提供的预防药方,两者可选其一,服用1-2周即可。

处方一:芦根15克,金银花10克,藿香10克,红景天15克,贯众15克,虎杖12克,加减内服,每日2-3次。功效:清热解毒,芳香辟秽,利湿避瘟;

处方二:金银花10克,芦根15克,白茅根15克,藿香10克,白芷6克,草果6克,煎

水服用,每日2-3次,有清热解疫,芳香辟秽,化湿的作用。

李峰教授解释,新冠除了肺损伤以外,还存在着多器官受累的现象,建议患者早期即重视肺功能的康复,锻炼呼吸功能,减轻肺纤维化,推荐患者尽早采用腹式呼吸、打坐调气、六字诀、八段锦等方法。

腹式呼吸:以横膈运动为主,吸气时胸廓的上,下径增大,这是传统保健功法常用的一种呼吸方式。腹式呼吸,可以扩大肺活量,改善全身脏器组织的供氧,改善心肺功能,增加新陈代谢,促进胆汁分泌,促进血液循环,改善脾胃功能等作用。

打坐调气:平坐,盘腿,脊柱正直,抬头平视,放松身心,调整呼吸,逐步入静。通过调整呼吸,调整人体内气血阴阳,锻炼脏腑的功能。六字诀:通过“嘘”、“呵”、“呼”、“四”、“吹”、“嘻”六个字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不懂的脏腑经络气血的运行。

欢迎点阅 Youtube 重温讲座

李峰教授还为新冠患者介绍多种在康复期间的食疗方法。李教授的讲解深入浅出,受到与会人士的赞扬与感谢。大家如有兴趣,想要多了解,请点击 YouTube 录像,对照自己的情况,找到适合自己的改善体质及对抗病毒的方法。以下是两个 Youtube 链接:一个是 CCACC Youtube : https://qrqo.page.link/dZmWv ,一个是 CCACC 泛亚义务门诊 Youtube: https://qrqo.page.link/aUMDb

下次讲座<与心理专家对话>

新冠病毒疫情对民众的身心健康以及日常生活造成严重的影响,帮助大家多了解并学到保护和应对措施,以减低焦虑情绪,共渡疫情难关,CCACC 已邀请两位医疗与身心健康方面的专家邵晓平医生和贾俊勇医生,与大家交流,主题是<与心理专家对话:疫情下常见的心理问题及化解>,这项 Zoom 线上讲座时间是5月29日晚上7:30至9:00,请大家留意新闻通告,或上网站查看信息 https://www.ccacc-dc.org/。

如果大家对新冠疫情、相关信息、本地资源以及因疫情带来的心理调节等方面有问题,欢迎周一至周五,早上9点到晚上6点之间,致电 CCACC 新冠信息专线:301-798-6001 向泛亚义务门诊的医护专业人员咨询。

徐亚华诚信律师事务所 EVA XU, 法学博士(JD), 企管硕士(MBA) ATTORNEY- AT- LAW EMAIL: EVAXULAW@YAHOO.COM 接受全美各地及国际人士各类移民美国相关业务: 国家利益豁免,杰出人才移民, J-1 回国豁免, 各类工作签证 家属婚姻移民, 职业劳工绿卡, 公民入籍免试, 身份延期转换 办理马州各类民事, 婚姻, 商业事务及国际文件翻译/公证/认证: 中美两地分居离婚, 监护赡养领养事宜, 遗嘱信托财产规划, 公司组建生意转让, 房产委托转让公证, 未婚单身公证, 学历评估, 文件翻译, 认证公证, 出庭诉讼 200-A Monroe Street, #115, Rockville, MD 20850. 免费停车, 地铁红线洛城站步行即到 2-016

梁仲平律师 合众律师事务所 The United Law Firm 资深税务律师谭绮莲, 著名律师费西门 特别顾问 代理中美商贸融资买卖合同及国际诉讼 承办全美各州移民专杰出人才和国家利益豁免 订立遗嘱安排遗产省税计划办理个人及公司税务 受理商业民事婚姻纠纷分居协议侵权和人身伤害 成立公司餐馆买卖商业过户商标注册租约和破产 转换身份延长签证申请 H1O 签证及工卡劳工证 本事务所扩大业务 竭诚为客户提供 优质快捷低费服务 华语: 202-223-0151 传真: 202-536-5403 E-mail: Ulawus@cox.net 805 15th St NW, Ste 1101 Washington, DC 20005 2-007

谷雨 律师事务所 Law Offices of Yu Gu 马里兰州, 纽约州及联邦法院律师执照 Email: yugu99@yahoo.com 婚前协议, 离婚协议, 离婚诉讼, 小孩抚养费及监护权更改, 离婚中及离婚后退休金(Retirement Interests)的分割与转让(QDRO), 家庭暴力 财产规划(Estate Planning), 遗嘱信托(Will and Trust), 遗嘱认证(Probate) 免考入籍, 亲属收养, 亲属移民, 职业移民, 各类非移民签证申请 商标注册, 公司组建, 餐馆买卖, 酒牌申请, 产权转让, 租赁纠纷, 律师见证, 文件翻译 10303 Potomac Corner Drive Rockville, MD 20850 2-014

李钢磊律师 Greg G. Lee 马里兰州法学博士 明州大学工商管理硕士 德州大学美国文学硕士 8704 Wandering Trail Dr, Potomac MD 301-251-5342 Fax: 240-699-8110 Email: welcomelaw@gmail.com 马里兰州, 维吉尼亚州及华盛顿特区执照, 联邦初级和上诉法院执照 移民案件 签证: B-E-H-L-O-P-R) 移民亲属-职业-特殊人才-国家利益豁免 其它入籍-工卡-劳工证-政治庇护-驱逐 民事及一般刑事案件 分居离婚-遗嘱遗产-信托授权-产业过户 各类契约-生意买卖-商贸纠纷-公司组建 交通事故-拥有毒品-违章驾车-负债破产 交通意外理赔 免费咨询, 不起诉, 不收律师费。 2-008

高亚明 律师 J.D. Gao & Associates, PC 欲知移民动向 请上“高律师网” www.lawyergao.com (中、英文) 高亚明律师亲自办理 国家利益豁免及杰出人才绿卡 十几年来成功率高, 享有盛誉 请 E-mail 简历到 info@lawyergao.com 高律师将为您免费评估 精办 *国家利益豁免 *杰出人才 *H-1B 签证 *劳工证 *L-1 签证 *跨国公司经理 *投资移民 *申请入籍 *亲属移民 *B, F, J, K, O, R 电话: 202-630-9618 传真: 518-615-9605 E-mail: info@lawyergao.com 地址: 1765 Greensboro Station Pl, Ste 900 McLean, VA 22102 2-012

鲁重为 律师 David Z. Lu & Associates 乔治城大学法学院法学硕士 拥有美国联邦州 律师执照及 中美两国行业经验 中国吉林大学法学院硕士 精办全美各类移民案件, 跨国公司设立及人员调转, 投资咨询和投资项目评估 具有十多年承办投资移民经验 曾任美国海湾地区移民中心首席律师 每周举办投资移民专题讲座, 周五下午两点钟, 需预约! 地址位于商业科技中心 Tysons Corner 电话: 703-883-1858 地址: 8500 Leesburg Pike, Suite 402, Vienna, VA 22182 传真: 703-883-0568 Email: davidzlu@gmail.com 网址: www.davidlu.com 诚招项目经理, 法律助理 2-005