

抗疫进行时·中医篇▶▶▶

中国科学院院士仝小林——

# 中医：紧扣“寒湿”治新冠

李娜

该如何认识当前的新冠病毒感染疫情的性质、走向？高热期间能否捂着被子发汗？如何缓解周身酸痛、咳嗽、乏力等常见症状？老年人如何应对新冠病毒感染？

对此，中国科学院院士仝小林从中医角度进行了回应。中医认为，新冠病毒感染属于寒湿疫，中医药可对症下方。

## 紧扣“寒湿疫”，掌握治疗主动权

问：如何看待当前的新冠病毒感染？内中有什么病理机制？

仝小林：在本轮疫情中，患者起病多见恶寒、发热、头痛、身痛等症，舌体普遍淡胖、暗淡、胖大，舌苔多白厚腻。此外，很多患者在高烧退后依然有低热缠绵、肌肉酸痛、咽痛、咳嗽等症，普遍存在乏力、气短，还有相当一部分病人有恶心、呕吐等胃肠道症状。基于多维参数综合判断，这些现象表明新冠病毒感染不属于温病、湿瘟，也不属于伤寒，而属于寒湿疫。

问：为何“寒湿”反而会引起高热？

仝小林：并非只有热邪才能引起高热，寒邪郁表也可以导致高热的发生。因此，结合当前国家推荐方剂以及临床医生普遍使用麻黄汤、葛根汤、青龙汤等伤寒经方来治疗新冠高热，从方药反推，也能发现这种病症不符合“温病初治，忌用麻桂”的原则，更进一步证明新冠病毒感染属于寒湿疫。

问：本轮疫情中的患者常常嗓子疼，俗称“刀片喉”，是什么原因造成的？该怎么治？

仝小林：这也并非热毒直接侵袭咽喉所致，而是寒湿郁热的结果，究其原因，一是素体郁热较重者感受寒湿疫气所致的“寒包火”，二是过度发汗导致的津亏热结，三是过用苦寒药物导致的疫毒深伏、郁而化热。

于是，很多人出现咽痛后，因为不知“热”从何处来，常会用金银花、连翘等寒凉药来清热解毒，却往往加重病情。这都是因为不明晓新冠“寒湿疫”的发病特征。

因此，只有紧扣“寒湿疫”，才能掌握治疗的主动权；只有认识到“寒湿疫”为主线，才不会被疾病表象所迷惑，做到知常而达变，治疗上也更加得心应手。在新冠初期，尽量避免使用寒凉属性的药品或食品；对于临床医生来说，更要一改过去在发病初期即用温病辛凉解表或者清热解毒的治法，而是要首先散寒化湿。

## 对于新冠病毒感染后的治疗，最根本应是“开达膜原”

问：平时，我们风寒感冒发烧后，常常捂着被子发点汗就会好，而对于新冠病毒引起的发热症状，这样能否奏效？

仝小林：有帮助，但并非完全有效，新冠病毒属于寒湿疫气，通过口鼻入侵机体，伏于膜原，膜原不属于表，也不属于里，居于表里之间。

邪由膜原出表，或发于皮肤黏膜之表，类似于风寒感冒；或发于呼吸道黏膜之表，类似于风热感冒；或发于胃肠黏膜之表，类似于胃肠型感冒。发于某经，便为某经之证，可见

恶寒、发热、体痛、咽痛等表证。

但表证都是邪气外传的表现，而非邪气侵袭肌表的表现，这也是新冠与普通感冒的不同之处。因此，对于新冠病毒感染后的治疗，若仅用辛温解表法来解表发汗，则表证虽解，但膜原之邪并未祛除，可能会低热缠绵或间断发热或核酸转阴后复热等复杂情况；若仅用清热解表法来解毒利咽，则咽痛等“热”症虽可以暂时缓解，但膜原之邪气会因寒凉药物而“冰伏”，进而有引邪深入的风险。

因此，看起来捂着被子发汗能起一时之效，临床有的用辛温解表亦可取效，但寒去湿仍存，邪仍停留在膜原，所以，最根本的治疗应该是“开达膜原”。

问：那么，如何开达膜原？

仝小林：需要全面把握疾病态势（郁、闭、脱、虚），熟悉掌握疫气表里分传的路线和治法，通过“分消走泄”而治之。

我推荐小达原饮（厚朴、槟榔、草果、生姜），其具有散寒化湿、辟秽化浊、开达膜原的功效，是治疗“寒湿疫”的基础方。初病之时，邪气尚微，外无征象，可直接用小达原饮治之。随着邪气渐盛，正邪相激，邪气会表里分传。

对于体质强者，邪气多外出走表，或走太阳经表，发为寒湿束表证，见恶寒、发热、体痛等症，小达原饮配合麻桂类方、荆防败毒散等主之；或走肺卫之分，发为寒湿郁热证，见咽干、咽痛等症，小达原饮配合防风通圣散、升降散等主之；或走少阳之分，发为邪郁少阳证，见口苦、咽干、目眩等症，小达原饮配合柴胡类方主之。

对于体质怯弱者，邪多表里分传或深传入里，易趋转重。故体弱者之治，即使有表证亦需益气解表，可用小达原饮配合人参败毒散、麻黄附子细辛汤、附子理中丸等治之。邪气入里，多传入太阴，若郁于太阴脾，则发为寒湿郁脾证，而见咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等症，散寒化湿方主之；若郁于太阴脾，则发为寒湿碍脾证，而见纳呆、腹泻、呕恶等症，小达原饮配合藿香正气散、藿朴夏苓汤等主之。

## 起病忌用苦寒药物，缓解咳嗽重在温肺散寒

问：如果病情发展到危重症阶段，该如何治疗？

仝小林：寒湿疫发展到疫毒闭肺（重症）阶段，戾邪深入太阴，继生痰湿瘀热，终至疫毒闭肺，见发热咳嗽、喘憋气促、黄痰血痰、乏力倦怠等症。肺气闭阻，胃肠亦多不通，见恶之心食，大便不畅等症。子龙宜白承气汤主之。

寒湿疫发展到喘脱（危症）阶段，咳嗽喘促，呼吸窘迫，脉疾多汗，甚者二便失禁、厥脱、昏迷。破格子龙宜白承气汤主之。

问：本轮疫情中，很多人出现了高热、咽痛、咳嗽等症，该如何防治？

仝小林：一是起病忌用苦寒药物。新冠病毒感染后多以恶寒、发热起病，此时切勿过早且单独应用清热解毒类中成药，当首选风寒感冒类中成药，如散寒化湿颗粒、九味羌活颗粒等。同时搭配其他助汗方法，如葱姜水、温粥频服、高位泡脚、热水澡、电热毯等。如高热不退，可以合



2022年10月26日，安徽省亳州市中医院举行骨节节活动，医务人员现场开展义诊，根据不同人群的体质和病情“量身定制”膏方。图为医务人员为顾客讲解膏方知识。刘勤利摄（人民视觉）



国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会日前发布《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》，开出3种治疗方案。成人治疗方案中将正柴胡饮颗粒列入推荐。连日来，江苏南通振华制药加班加点生产该药。图为2022年12月12日，工作人员在振华制药的车间忙碌。许从军摄（人民视觉）

用物理降温和解热镇痛西药，有条件人群还可采用耳尖或大椎放血、刮痧等退热方式。

二是腰痛多为寒湿作祟。不少患者伴有后背、腰部等周身部位酸痛，这属湿邪太重，麻黄加术汤有效；对于腰痛如折，则辨为寒湿腰痛，基于羌活胜湿汤和肾着汤，拟定一小方，名为折腰散。

三是“刀片喉”多为寒湿郁火。咽痛患者也多为寒湿郁火所致，对此，六神丸、龙角散、防风通圣丸等中成药确有疗效，严重者如“刀片喉”者亦可选用刀片散煎汁代茶饮。此外，咽痛患者也可以配合穴位贴敷疗法，将温通类膏药剪成2×2厘米大小，贴敷于天突、膻中、大椎、肺俞，6—7小时后摘掉。若有条件，同时配合少商穴位放血，天突穴按摩，收效更快。

四是缓解咳嗽重在温肺散寒。在发病的急性期，症见咳嗽不止，可用前百苏芬汤。对于恢复期的刺激性干咳、呛咳、阵咳，基于射干麻黄汤化痰拟定了一方——痒咳散。配合如盐蒸橙子或橘子、冰糖川贝雪梨汤等药食同源之品更佳。

五是感官失灵重在通窍活血。针对不少患者合并味觉、嗅觉、听觉减

退或丧失情况，仝小林推荐可用苍耳通窍活血汤。单纯嗅觉减退，可用揪针按印堂、双鼻通、双迎香，或从印堂到迎香直接按摩。

六是体弱人群要因人制宜。体虚者在解表退热时需增补逆挽挽舟之品，如人参败毒散、参苏丸之类；阳虚者，寒邪直中阴分，可予附子理中丸、麻黄附子细辛之托里解表；自汗、盗汗者，可以选用收汗散；妇女



图为2022年12月25日，安徽省淮北市濉溪县中医院移动发热门诊诊车在濉溪经济开发区为工人提供诊疗服务。万善朝摄（人民视觉）



图为仝小林。张武昌绘

正值经期发病，也可选用小柴胡剂，借以扶助正气，祛邪外出。

## 老人体弱，要注重保护心脉，注重观察

问：此轮疫情中，老年患者受到影响最大，该如何应对？

仝小林：一是要预防病毒性肺炎的发生。老人体弱，在恶寒、发热、体痛的表证阶段，也要在益气的基础上辛温解表，截断病情走势，预防肺炎发生。

二是要注重保护心脉。针对合并有多重慢性疾病，尤其是由心肺基础疾病的中老年人，对于舌质、口唇和舌下络脉紫暗，脉涩等瘀象明显者，可选用活血化淤药物，如复方丹参滴丸、丹参片等以保护心脉，改善心肌供血供氧，改善缺氧状况。

三是注重观察及时就医。应以5、7天为观察节点，若老年人发热超过5天，咳嗽不止，痰液明显，建议及时就医，同时居家监测血氧饱和度和心率等，若在家自测当血氧饱和度明显下降时（未吸氧时低于93%），当及时前往医院进行胸部影像学检查。

问：有人“阳康”后打羽毛球、爬山、跑步，结果出现“心肌炎”的问题，这是怎么回事？

仝小林：感染新冠病毒后，邪气入里，亦可传入心系，应当在一到两周内避免剧烈运动，同时有气喘、胸闷、心悸等不适等迹象明显患者，可选用活血化淤药物疏通心脉，更严重者需及时就医。新冠病毒诱发的肌炎，主要属于宗气下陷毒损心络，可以选用升阳解毒护心汤治疗。对于病毒性心肌炎迁延期，中药可选用生脉饮、补中益气汤、归脾汤、炙甘草汤等。

有些人“阳康”后仍有乏力、困倦、气短、轻咳等症。这是湿浊余毒未清的表现，建议恢复期患者坚持健康生活方式，清淡饮食，注意保暖，保证睡眠。

“谢谢陈院长，员工们喝了中医院配制的中药方剂防败毒散，新冠病毒感染症状普遍减轻不少。大家很快恢复健康重新上岗，现在公司生产已经重新走上正轨……”近日，江西宜春樟树市中医院副院长陈贱平收到一家公司领导任国蓝发来的消息，高兴不已。

## 「中医药帮了大忙！」

本报记者 周欢

“之前，员工感染人数一度超过50人，公司几乎处于半停产状态。”春节前正是赶订单、促交货的关键时期，任国蓝在时刻关注员工身体健康的同时，也暗暗担忧企业生产进度。“中医药帮了大忙！”她感慨地说。

近期，樟树市组织一批名老中医、专家专门配制了抗疫膏方、中医茶饮等，助力疫情防控。随着疫情防控进入新阶段，针对感染者可能出现的高烧、咳嗽、肌肉酸痛等临床症状，当地及时推出中医方药，不断提升诊疗水平，助力健康城市建设。

宜春是全国首批38个健康城市试点市之一。当地充分发挥中医药在疫情防控中的独特作用，有力保障了人民群众生命安全和身体健康。

同时，宜春着力提升中医药健康服务，实现县办中医院、县级人民医院设置中医科，二级以上中医医疗机构“治未病”健康服务，乡镇卫生院和社区卫生服务中心中医药服务“四个全覆盖”。

## 免费发放中药包

这段时间，每天一大早，河北省保定市曲阳县朱家峪村卫生室负责人杨鹏程就开始熬制中药汤剂，做成中药包为村里老百姓免费发放。

“我们村里有基础病的老年人多，不少高龄老人不便出门，还有老人担心这段时间出门看病被感染。”杨鹏程告诉记者，2022年12月以来，他和村里其他11名村医，组成家庭巡诊小分队，一方面对村里65岁以上重点人群摸底，另一方面24小时值守，对有需要的居民送医上门。

“用了杨医生开的退烧药和发的中药包，我现在身体状况好了很多。”70岁的朱家峪村村民杨二好说。由于杨二好年龄偏大，杨鹏程近来每天电话询问他的健康状况，嘱咐用药，并定时上门走访，为老人做健康监测，送去退烧、止咳药品。

（据新华社电）

## 寒假近视高发期，定期检查别松懈

陈蓉

前阵子由于疫情，许多中小学生在家里上网课。网课期间看电脑，休息时间玩手机成了一些孩子的居家常态。如今，“寒假近视高发期”也来了，孩子们的视力问题需要格外注意了。眼科医生提醒，寒假期间，一旦发现孩子视力下降，一定要及时前往专业眼科医院就诊。

家住湖南长沙的10岁的妮妮（化名）在疫情期间一直宅家上网课，整天与电子产品相伴。一天下来，她在电脑、iPad或手机屏幕前能看4—5个小时，一到晚上还喜欢熬夜使用电子设备。

因妮妮本身就存在一定的近视问题，加上近半月经常看到她揉眼睛，她妈妈便带她到眼镜店验光，没想到两只眼睛的近视度数在短短

半个月时间就增长了200度。她妈妈对妮妮的近视度数猛涨感到不可思议，来到长沙爱尔眼科医院大视光科就诊。

经检查，妮妮左眼近视度数为450度，右眼近视度数为425度。长沙爱尔眼科医院大视光科技术组长武浩然博士检查后发现，孩子的眼轴长度跟寒假前相比未发生明显变化，在进行医学验光及视功能检查过程中发现孩子有调节紧张的表现，进一步进行睫状肌麻痹验光（俗称散瞳验光）后发现妮妮主要是由于短期内频繁看近、用眼过度引起的调节功能异常，从而引起了近视度数增加，俗称假性近视增长。

随后，武浩然为妮妮开具了改善调节功能的眼药水及放松调节的

训练方案，并嘱咐家长在家要监督孩子改善用眼行为，尤其要严格控制孩子单次连续近距离用眼的时长。经过一段时间的治疗，妮妮的近视度数再次回到了之前的200度左右。

武浩然表示：“短期内连续近距离用眼引起的调节紧张甚至是调节痉挛，也就是假性近视，是有可能通过药物治疗和视觉训练恢复的。如果没有弄清真假近视，盲目把孩子的镜片度数配上去的话，很有可能导致孩子出现头晕、眼痛等症状，甚至发展为真性近视，到那时就真的无法逆转了。”

“孩子长时间用眼，遵循‘20—20—20’法则可使眼睛得到适当放松，每隔20分钟休息20秒，目光离开屏幕，向20英尺

（约6米）以外的草地、绿树或其他物体眺望，多看远少看近。视频学习过程中，学会有意识地稍用力闭眼、睁眼，上下左右转动眼球，放松眼睛。寒假期间，每天可以户外活动两小时，让眼睛充分沐浴在大自然光线下，这比让孩子盯着手机玩游戏要健康得多。”武浩然说，家长作为孩子近视防控的“守门人”，寒假期间也要定期带孩子到院检查，随时关注孩子眼健康状况。

为了让患者便捷就诊，让家长放心陪诊，爱尔眼科搭建了互联网医院平台，帮助患者轻松实现高效有序就诊。患者及其家属可以通过互联网医院挂到全国各地爱尔专家的线下门诊号，一键完成院内缴费，随时随地查询诊疗报告。



图为2022年12月30日，在湖北省通城县经济开发区，湖北润康药姑山中药饮片公司员工正在加紧生产、包装中药饮片，全力保障市场供应。刘建平摄（人民视觉）