



年后复工莫恐慌，国医大师推荐 “新冠”中药预防方

◎ 易灿玲 刘会 刘芳

气，助君药益气固表，使气旺表实，腠理固密，为臣药。防风辛温，走表以祛风除湿，且升脾中清阳，伍黄芪则益气御邪，固表不留邪，祛邪不伤正，伍白术则健脾和胃，且为脾经引经药，东垣曰“若补脾胃非此引用不能行”，脾气旺则肺气足；藿香、石菖蒲辛温芳香，既解在表之风寒湿邪，又化在里之湿浊，且可辟秽和中；连翘、山银花辛凉，既有辛凉透邪，清热解毒之效，又具芳香辟秽之功，共为佐药。甘草既可调和诸药，护胃安中，又可合黄芪、白术益气实卫固表，是为佐使。诸药配伍，固肺卫，实肌腠，健脾胃，化湿浊，辟秽气，解热毒。全方补中寓散，散不伤正，补不留邪；温中有清，温不助热，清不伤阳。共奏益气固卫，健脾和胃，辟秽化湿，清热解毒之功。

2号方：方中黄芪甘温，大补脾肺之气，固表实卫，重用为君。陈皮辛苦性温，理气健脾，和中燥湿，合黄芪既能助其健脾之功，又使其补而不滞，东垣曰“夫人以脾胃为主，而治病以调气为先，如欲调气健脾者，橘皮之功居其首焉”，为臣药。山银花辛凉，既有辛凉透邪，清热解毒之效，又具芳香辟秽之功，为佐药。大枣、甘

草益气健脾，合黄芪加强益气实卫固表之功，甘草兼能调和诸药，共为佐使。诸药配伍，重在培固正气，兼以辟秽化湿，清热解毒。

【适应人群】

1号方：健康成年人的预防用药，可连服3-5天。

2号方：体虚易感冒者、老年人、儿童的预防用药，可连服5-7天。

【煎煮方法】

该方成人一日一剂，水煎，煮沸后煮沸30分钟，过滤药液，再加水，再煮沸后煮沸20分钟，过滤，合并两次滤液，分两次服用；儿童视年龄剂量酌减。

【服用禁忌】

服药时间类同于滋补药，宜在饭后温服，使之同食物中营养成分一并吸收，以利身体健康。

该方孕妇禁用；在使用过程中如有任何不适则及时停用。服药时一般宜少食豆类、肉类、生冷及其他不易消化的食物，以免增加消化负担；少饮茶、少食萝卜以免降低药物温补脾胃的功效。

【储藏方法】

代煎中药（袋装汤药）应于阴凉处或冰箱低温保存，防止变质；再服时加热即可。

为更好地应对春节返程、复工复产密集人流，2月10日，省中医药管理局权威发布了由湖南中医药大学（湖南省中医药研究院）组织国医大师刘祖贻等专家，讨论制定的2个中药预防处方，我院药剂科及国医大师工作室专家就此全面解读。

【方剂组成】

1号方：黄芪15g、白术、连翘，山银花各9g，藿香、石菖蒲、防风、甘草各6g。

2号方：黄芪30g，山银花15g，陈皮9g，大枣5枚，甘草7g。

【方剂解读】

1号方：方中黄芪甘温，大补脾肺之气，固表实卫，为君药。白术健脾益

疫情期手机卫生 如何防护

医生：给它穿上“防护服”

◎ 李一金

手机在日常工作生活中，早已是必需品，但它也成为了传播病毒等病原体的重要媒介。那么在当下的新冠肺炎疫情中，如何对手机进行防护？

我院李一金医师推荐使用透明自封袋，给手机也穿上“防护服”。李一金介绍，透明自封袋具有高透明性、密闭性强、严密封边等特点，手机同样可以触摸解屏和扫描二维码。尤其推荐医务人员使用，临床工作中难免使用手机，这样才能更好保护医务人员。如无透明自封袋或手机受到污染等情况，也可根据《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》中的灭活病毒方法（病毒对紫外线和热敏感，56℃30分钟、乙醚、75%乙醇（酒精）、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂）进行消毒。

日常生活可将卫生棉球蘸少许75%酒精，擦拭手机表面，静置5分钟，待手机表面酒精挥发后即可。注意避免将酒精流入扬声器、听筒等接口处，导致硬件进水障碍。同样，整个消毒过程中注意避免酒精泄露，远离明火，吸烟人员应远离酒精，警惕火灾。



天天洗手消毒 如何保护手部皮肤

◎ 曲靖

新型冠状病毒肺炎疫情防控期间，正确、及时对皮肤消毒，可以阻止病毒通过皮肤、黏膜接触感染。然而，消毒剂的反复或长时间接触可能引起皮肤伤害。如何在抗击疫情的同时保持皮肤的健康？我院皮肤科副主任医师曲靖一一进行为您解答。

1.消毒后要重视皮肤的护理

经历了各种消毒剂消毒过程，若不及时进行正确的护理和保湿，容易造成皮肤伤害甚至过敏及皮炎。因此，手部做好清洁剂消毒后应特别重视皮肤护理。

2.皮肤清洁

皮肤经过消毒剂的消毒后，应该选择温和的氨基酸类洗面奶洗脸洗手。

3.皮肤保湿

(1) 根据不同皮肤类型，选择不同的保湿剂：①干性皮肤：需选择含油及乳化剂成分较高的乳剂或霜剂；②油性皮肤：需选择含少量油或乳化剂、比较清爽的乳剂和霜剂；③混合性皮肤：主要表现为脸颊干燥，T区油脂分泌旺盛，宜分区选择不同保湿剂

外用，面颊部以锁水保湿为主。(2) 医护人员以及各级防疫人员，可涂抹保湿时间比较持久且无刺激性的霜剂或乳剂，如维生素E乳膏、绵羊油、凡士林以及含尿素或神经酰胺的护手霜、润肤乳等。

4.消毒剂过敏皮肤的处理

(1) 首先停止使用可疑消毒剂，更换为其它非过敏产品；(2) 若皮疹较轻，可在停用3~5天后自行改善，无需特殊处理；(3) 若皮疹严重，瘙痒明显，可口服抗组胺药，外用糖皮质激素软膏等，有系统症状者可以给予系统糖皮质激素治疗；(4) 当有继发感染时，应局部或系统性使用抗生素；(5) 在常规治疗所用外用药物以外，应针对破损的皮肤屏障涂抹药妆的屏障修复水乳霜。

5.皮肤屏障破坏与刺激反应

由于脂溶性消毒剂容易溶解皮肤表面皮脂膜，反复使用这类消毒剂容易导致皮肤屏障功能破坏，出现皮肤皲裂。所以要加强对护肤润肤剂使用，其它措施同过敏性接触性皮炎相同处理。

防疫情更要防湿气

中医教你 有效祛风除湿

◎ 余清清 刘健美

虽然近期新冠肺炎疫情逐步稳定，但疫情防控仍不可松懈，且时逢春季，春季多雨，是风湿、类风湿关节炎、肩周炎、腰椎间盘突出症的好发季节，因此大家在防疫的同时也要注意祛风除湿。

那么平常生活中我们如何通过简单的食疗来祛风除湿呢？

首先，饮食应全面，不可偏食。一般来说，除痛风性关节炎外，饮食是没有太多禁忌的，如瓜果、蔬菜、鱼、猪肉、鱼油、维生素、蜂蜜均可食用，以利于全面吸收营养。其次，不宜吃生冷、辛辣等刺激性强的食品，尤其是急性期的病人最好忌食。但风寒湿痹之人忌食柿子、柿饼、西瓜、芹菜、生黄瓜、螃蟹、田螺、蚌肉、海带等生冷性凉的食物；热痹患者忌食胡椒、肉桂、辣椒、花椒、生姜、葱白、白酒等温热助火之品。

推荐两道常见食谱有效预防：

【樱桃粥】

食材及做法：樱桃100克，粳米100克。先将樱桃洗净后榨汁；将粳米淘洗干净后入锅煮粥，待粥熟时加入樱桃汁和白糖调匀，再煮一二沸即可。

功效：本品有祛风除湿，消肿止痛的功效。可用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎。

【三色汤】

食材及做法：黄豆芽2两，姜丝20克，红大椒1个，植物油、白醋、湿淀粉、鸡汤、食盐、麻油、味精各适量。将油锅烧热，下黄豆芽翻炒几下，放入白醋炒至八成熟，出锅备用；在锅内放入鸡汤，姜丝，烧开后把红大椒入锅再次滚开后，将黄豆芽、盐入锅，再用湿淀粉勾芡，淋上麻油出锅即成。

功效：祛风除湿，活血通络。对筋骨痉挛，腰膝疼痛者更为适宜。

