

至全市居民的中医药健康指导书

居民朋友，您好！

近日，为阻止新冠肺炎疫情扩散，减少人员流动造成的疫情传播，一些地方采取“封控”措施，有的住宅小区实施“闭环式”或“封闭式”管理，您的正常生活或多或少要受到影响，将度过不寻常的一段日子，为此，我们发挥祖国传统医学优势，为您提供中医药健康服务，请您认真阅读，咱们齐心协力，共同打赢这场与新型冠状病毒较量的新硬仗。

一、舒畅情志，调和气血

情志是中医的专有术语，指的是“喜、怒、忧、思、悲、惊、恐”等人的七种情绪。任何事物的变化，都有两重性，既能有利于人，也能有害于人。同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。

中医认为过度的情绪变化，会“怒则气上、喜则气缓、悲则气消、恐则气下、惊则气乱、思则气结”，导致气机紊乱，影响脏腑功能的正常发挥，进而“怒则伤肝、喜则伤心、忧悲伤肺、思则伤脾、恐惊伤肾”。

疫情期间，原来的生活节奏、生活习惯、生活环境都发生了很大改变，情绪上难免会有所反应。祖国医学认为：“百病生于气”，“心和志达，百病不生；一有怫郁，百病生也”。因此要做到保持心情舒畅，“既来之，则安之”，可以采用节

制法、疏导法、转移法、倾诉法等进行自我调节、家人合作调节，把恐慌、急躁、恼怒、焦虑、悲戚等不良情绪减到最低程度。

二、劳逸结合，固护正气

古人云：“流水不腐，户枢不蠹”。但是疫情期间，健身房关闭了、广场舞暂停了、游泳馆上锁了、公园不开放了，更不能外出旅游了，人们活动的范围、种类受到较大的限制，“宅在家里”、“圈在院内”、“窝在沙发里”、“躺在床上”成了常态，看电视、刷手机成了人们主要消遣方式。

中医认为：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤”，运动可以调节气机，使气机条畅，阳气得以生发，全身气血运行通畅，经络畅通，保持身体的健康。

生命在于运动，因此适度和均衡的运动锻炼是保持健康的法宝。建议大家利用手机或电视在家内、庭院内练练中医健身气功，如：太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀、易筋功等，或者拍打四肢、肌肉、经络等健身运动。也可以举办“家庭运动会”，多做些趣味游戏，既调节了情志，也锻炼了身体，还增进了家庭和睦。特别是太极拳属于有氧运动，其形式主要特点是讲求“意识、调息、动作”三者密切配合，通过调整脏腑功能、补气益血、调畅气机、疏通经络等方面起到对疾病的防治作用。

三、合理膳食，养护脾胃

中医认为，“脾胃为后天之本，气血生化之源”，脾胃健则身体壮。当前我市正处于秋季，中医认为秋气内应肺，“肺为娇脏，喜润恶燥”，秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，所以秋季饮食调养应遵循“养阴防燥”的原则，饮食应注意养肺，要多吃些滋阴润燥的食物。因此，合理膳食、养护脾胃建议做到以下三个方面：

宜养阴润肺

秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以饮食要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、梨、芝麻、藕、菠菜、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、豆芽、龟肉、橄榄等，可以起到滋阴润肺养血的作用。

宜保暖护胃

秋天昼夜温差大，患有慢性胃炎的人，要注意胃部保暖，预防腹部着凉，发生胃痛腹泻。饮食应以温、软、淡素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐。早晨多吃些粥，既可健脾养胃，又可带来一日清爽。秋天常食的粥有：山楂粳米粥、鸭梨粳米粥、兔肉粳米粥、白萝卜粳米粥、杏仁粳米粥、橘皮粳米粥、柿饼粳米粥等。

宜少辛增酸

秋季，肺的功能偏旺，而辛味食品吃的过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，尽量少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品

及油炸、肥腻之物。在此基础上多吃些酸味食物，以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

居家隔离观察人员制备每日餐食，努力做到食物多样，三餐定时定量、合理分配能量和营养素，营养均衡。在居家隔离期间，大家一般能量消耗较少，因此建议适当减少饮食品量，饮食品量在平时的 80%左右即可。

四、起居有度，安睡有方

中医认为：“寒湿伤阳，损阳易病”，“阳强则寿，阳衰则夭”。无论是家里，还是在隔离点，都要不贪凉，有空调的房间室温要保持在 26° 以上。

清代养生名家李渔认为：“养生之诀，当以睡眠居先，睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋”；唐朝药王孙思邈指出：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制”。俗话说：“睡眠是女人最好、最便宜的美容剂，男人最近、最廉价的加油站”。

所以，在疫情防控期间，不要熬夜，不无节制的看电视、刷手机。应养成定时睡眠习惯，充足的睡眠让人精力充沛，阳气旺盛，熬夜既会暗耗阳气，也会暗耗阴血；要注意睡前精神形体调摄，避免喜怒过激、思虑过度、活动过于剧烈，睡前用温水泡脚，摩擦双足的涌泉穴，不喝浓茶、咖啡，不过量吸烟喝酒。

五、内服外用，多途预防

新一轮疫情发生后，省、市卫健委迅速行动起来，组织专家进行分析论证，结合我省、我市地域、气候特点，推出了一系列中医药预防方法，有内服的，有佩戴香囊的，还有艾熏艾灸的，大家可以参考使用。但是最好的还是找个中医医师进行咨询，出具针对性更强的预防处方。

六、及时就医，既病防变

中医“治未病”的原则里既有“未病先防”，还有“既病防变”。如发现自己、家人或他人出现发热、咳嗽、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等主要症状，应立即做好个人和陪同人员的防护到医院发热门诊诊治，以免延误病情，造成疾病传播蔓延。

我们改变不了病毒，但我们可以强大自己。

胜利一定属于我们！

开封市卫生健康委员会

2022年8月26日