

新冠病毒肺炎问止中医版治疗方案

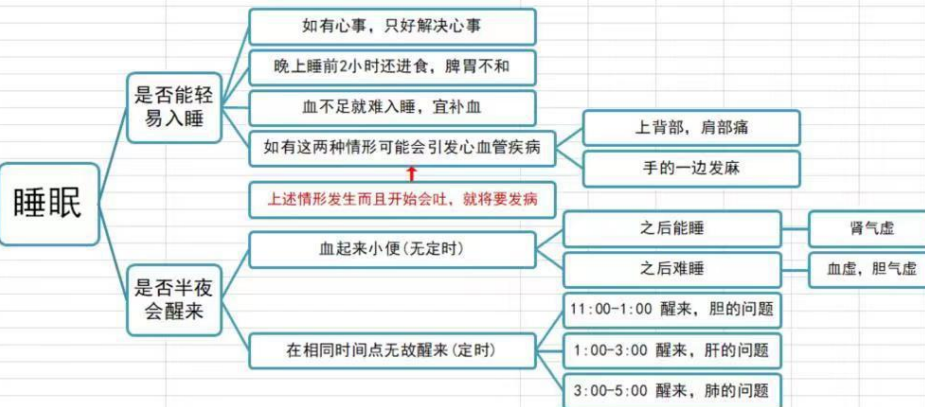
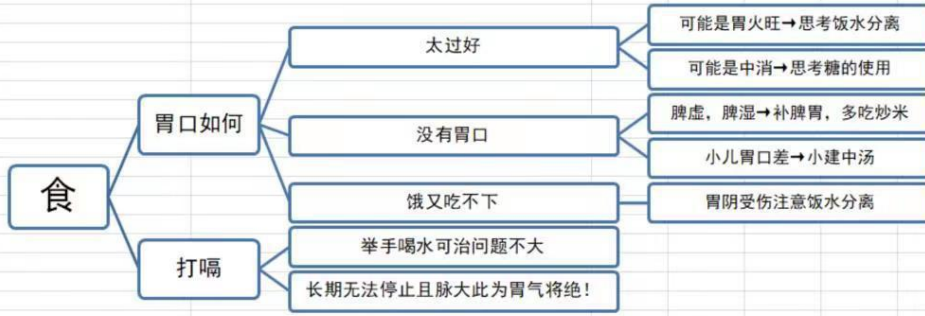
早期	水失运化	主证：低热或不发热，微恶寒，头身因重，肌肉酸痛，乏力，咳嗽痰少，口干饮水不多	葛根汤+小柴胡汤。配方：葛根20g、麻黄15g、大枣30g、桂枝10g、白芍10g、炙甘草10g、生姜15g、柴胡15g、黄芩10g、人参10g、姜半夏10g	咽喉痛	+桔梗
		次证（可能伴随）：或伴有胸闷脘痞，无汗或汗出不畅，或见呕恶纳呆，大便溏泄		发烧口渴甚	+石膏
	可能舌象：舌淡红，苔白腻	大柴胡汤+葛根汤+石膏。配方：柴胡30g、黄芩15g、白芍10g、姜半夏15g、生姜15g、枳实12g、大枣30g、大黄10g、葛根20g、麻黄15g、桂枝10g、炙甘草10g、石膏30g	咳嗽便秘	+杏仁	
	可能脉象：浮脉且略数		尿赤	+竹叶	
中期	气滞肺热	主证：发热，咳嗽，痰多黄稠，胸闷，气喘，口渴，腹胀便秘	大柴胡汤+半夏厚朴汤。配方：柴胡30g、黄芩15g、白芍10g、姜半夏15g、生姜15g、枳实12g、大枣20g、大黄10g、厚朴10g、茯苓12g、紫苏叶6g	咽喉痛	+桔梗
		次证（可能伴随）：口气臭秽		发热口渴甚	+石膏
	可能舌象：舌暗红苔厚黄油	麻杏薤甘汤+小柴胡汤。配方：麻黄10g、苦杏仁10g、薤白仁30g、炙甘草10g、柴胡15g、黄芩10g、人参10g、姜半夏10g、生姜10g、大枣20g	咽喉痛	+桔梗	
	可能脉象：脉滑数或沉紧				
重病期	身热湿重	主证：发热，或身热不扬，汗出不畅，喘息气促，干咳或呛咳，口干饮水不多。大便粘滞	逆调人参汤。配方：炙甘草15g、炮附子20g、干姜20g、人参15g、山茱萸6g	神昏欲脱	+山茱萸
		次证（可能伴随）：或伴有咽痛，胸闷脘痞。口苦或口中黏腻		喘甚	+五味子
	可能舌象：舌暗红，苔黄腻	竹叶石膏汤。配方：淡竹叶15g、石膏30g、姜半夏10g、麦冬30g、西洋参10g、炙甘草10g、粳米30g	失津甚	+麦门冬	
	可能脉象：脉滑数				
恢复期	气滞肺热	主证：内闭外脱高热烦躁，咳嗽气促，鼻翼煽动，喉中痰鸣，憋气窘迫，语声断续，汗出肢冷	逆调人参汤。配方：炙甘草15g、炮附子20g、干姜20g、人参15g、山茱萸6g		
		次证（可能伴随）：花斑疹点，甚则神昏			
	可能舌象：口唇紫暗，舌暗红，苔黄腻	参苓白术散。配方：莲子6g、薏苡仁10g、砂仁6g、桔梗6g、白扁豆10g、茯苓12g、人参12g、炙甘草12g、白术12g、山药12g、大枣10g			
	可能脉象：浮脉且略数				
阴阳两虚	脾胃虚	主证：略有低热，口干，咽干，口渴，皮肤干，咳嗽，呕吐，体力差，体质虚弱，发热，食欲不振，恶心想吐，发烧，某些时段容易疲累，声音无力，肺气虚，少气懒言，小便不利，尿量少，喜冷饮，消渴，气逆	竹叶石膏汤。配方：淡竹叶15g、石膏30g、姜半夏10g、麦冬30g、西洋参10g、炙甘草10g、粳米30g		
		可能舌象：舌质红，无苔，舌干，少苔，舌苔黄，舌苔薄，舌有裂纹			
		可能脉象：细脉，数脉，虚脉			
		主证：消化不良，下利，腹泻，水泻，心下痞，四肢无力，体重近来减轻，月经过多，肠胃虚弱，元气衰，吸收差，气虚，眼袋肿大，呕吐，睡觉流口水，口甜，口甘	参苓白术散。配方：莲子6g、薏苡仁10g、砂仁6g、桔梗6g、白扁豆10g、茯苓12g、人参12g、炙甘草12g、白术12g、山药12g、大枣10g		
		可能舌象：舌苔白，舌质白淡，舌胖大，地图舌，类剥苔，舌湿，苔水滑，舌苔腻			
		可能脉象：脉滑数			



最令人头痛的问题是……头痛！



中医健康六大标准



问止中医卫教公众号

服药三注意	1、禁食乳制品;
	2、避免一切冰冷的食品饮料;
	3、减少食用水果。
排病反应	1、皮肤: 冷汗, 粘汗, 皮疹;
	2、尿液: 小便量增多;
	3、消化道: 腹泻, 大便黑, 大便臭;
	4、呼吸道: 咳嗽, 痰多, 流鼻涕, 打喷嚏;
	5、经络肌表: 经络移痛现象;
	6、孔窍: 牙痛, 耳内痛, 口腔上火, 眼屎多, 经期排出血块。
顾客自煎药注意方法	1、煎药器皿: 宜陶瓷锅, 砂锅, 可不锈钢锅, 不宜铁锅, 铜锅, 铝锅;
	2、用水: 宜纯净水, 可自来水, 冷水, 不宜矿物质水, 热水;
	3、浸泡: 水以盖过中药表面并超出2厘米为准, 浸泡30分钟;
	4、大火煎沸;
	5、煎沸后换小火, 根据药量及水量小火慢煎20-80分钟;
	6、煎煮时间: 处方页上明确表示不同方剂的大小火及总煎煮时间;
	7、煎出的药量: 按比例提示, 如果加水9份, 则煎出3份, 每次服用1份, 一日内服完, 每份约150-200毫升;
	8、如果有先煎的药: 先煎的药物浸泡30分钟, 根据医嘱不同, 用大火煮沸后改用小火煎煮15-60分钟不等, 再与浸泡过的其他中药合并煎煮;
	9、如果有单煎的药: 单煎的药物浸泡30分钟, 根据医嘱不同, 用大火煮沸后改用小火煎煮15-90分钟不等, 再与浸泡过的其他中药液混合在一起;
	10、如果有后下的药: 后下的药物, 根据医嘱不同, 等其他药物煎煮完毕之前的10-20分钟不同, 放入浸泡过的后下的药物, 一起煎煮10-20分钟后结束煎药;
	11、如果有烊化或冲服的药: 待汤药煎煮好后, 将需烊化或冲服的中药粉加入已煎好的药液, 加热溶化;
	12、如果有包煎的药: 包煎的药, 放入小纱布袋中, 系好布袋口, 放入药锅里煎煮。

腋臭

什么是腋臭	亦称狐臭，即腋下会散发出一种难闻，刺鼻的味道。全球约有3.65亿人患有腋臭。
腋臭的成因	1. 家族遗传：若父母中一人有腋臭，小孩就有50%机率有腋臭，若父母中两人都有腋臭，小孩则有80%机率有腋臭。
	2. 个人清洁：腋臭产生需要汗腺分泌物和细菌。如果个人清洁习惯不好，导致分泌物堆积，提供细菌滋生环境，便会产生腋臭。
	3. 饮食习惯：喜欢吃肉，辛辣，刺激性食物的人，身体代谢可能会产生较多蛋白质和脂肪酸，导致腋臭气味加重。
其他体臭来源及可能成因	1. 耳朵：长时间不掏耳朵，耳垢累积有臭味；中耳炎有臭味；洗澡后不将耳内擦干净而积水有臭味。
	2. 皮肤：患有皮肤病；吃过多肉类等油腻食物；饮酒；容易出汗；不洗澡或没洗干净。
	3. 头发：头发出汗多且不易清洗，没洗干净；洗完头没有及时吹干，而是自然风干。
	4. 私处：内裤不合身或是易造成敏感的材质；生理期的卫生棉的质量和透气性不佳；私处过敏发炎。
中医治腋臭的穴位	1. 肩髃：垂臂肘向三角肌部斜刺1-1.5寸，或于上臂外展位时沿肱骨头前内侧向腋窝方向深刺1-2寸。艾条灸3-5壮，艾条灸5-10分钟。
	2. 极泉：避开腋动脉，直刺或斜刺0.3-0.5寸。

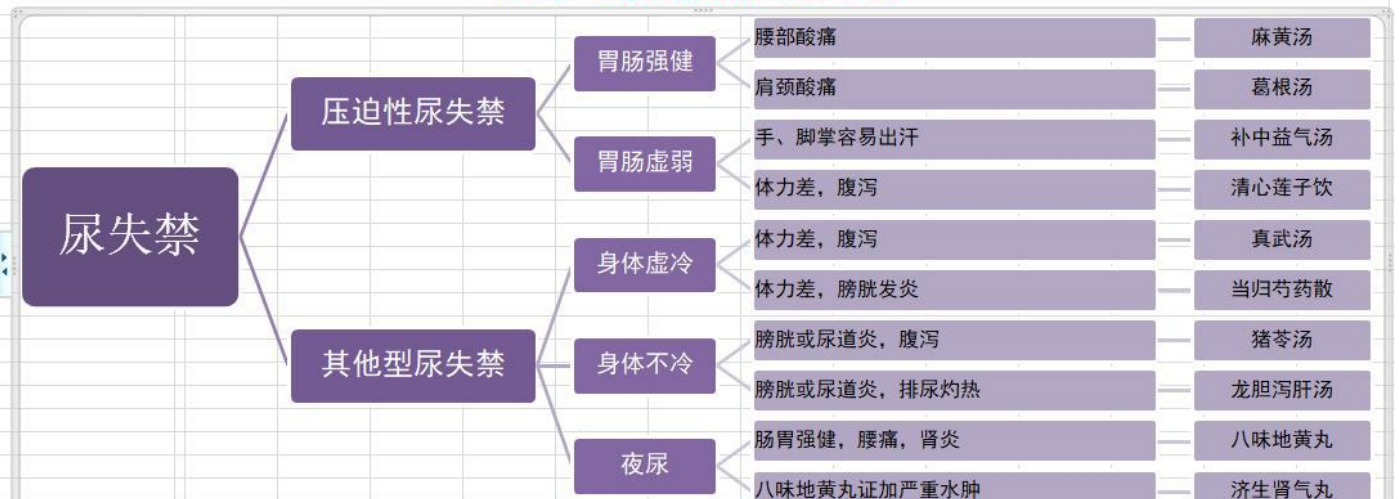
中医治腋臭的理法方药



尿失禁

什么是尿失禁	就是尿液会不自主地流出，大部分是在咳嗽，大笑，打喷嚏或腹部用力的时候发生。最常发生在中年女性。
尿失禁的原因	1. 压迫性尿失禁：是在腹腔受压的时候会有一小部分尿液流出，即咳嗽，大笑，打喷嚏或腹部用力的时候。常见的原因是在生产的时候，骨盆底肌肉松弛。
	2. 急迫性尿失禁：是在短时间内有大量尿液流出且无法控制，这种则是神经系统障碍等疾病引起的。
	3. 男性尿失禁：通常是前列腺问题，譬如前列腺炎，前列腺增生，前列腺癌等。
尿失禁的保健	骨盆底肌力的训练。
中医治尿失禁的穴位	1. 阴陵泉穴：直刺0.5-1.5寸。可灸。
	2. 中极穴：直刺0.5-1寸。可灸。
	3. 命门穴：直刺0.5-1寸。可灸。
	4. 肾俞穴：直刺0.5-1寸。
	5. 膀胱俞穴：直刺或斜刺0.8-1.2寸。

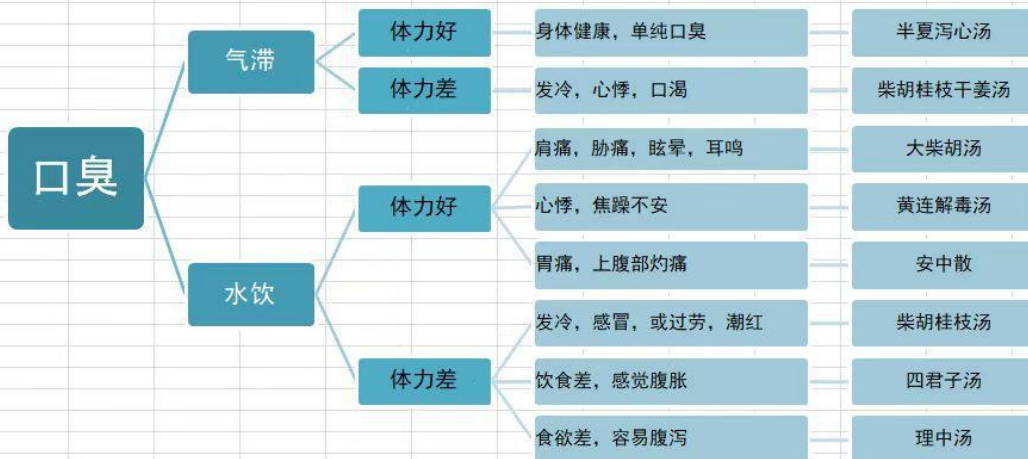
中医治尿失禁的理法方药



口臭

什么是口臭	指当人张开嘴巴时所发出的臭味。
口臭的成因	1. 生理性口臭：指身体无病理性变化，像晨起的口中异味，或不良生活和卫生习惯引起的短暂口臭，如：抽烟，饮酒，不爱刷牙。
	2. 必因性口臭：指病人自己感觉自己有口臭，但别人不觉得有，通常是由于压力过大造成的精神症状。
	3. 病理性口臭：指口中的异味是由于身体其他的病变所产生的，如蛀牙，牙周病，胃炎，肺结核，支气管炎，糖尿病，癌症等。
中医治口臭的穴位	1. 大陵穴：直刺0.3-0.5寸，不宜过深，避免损伤正中神经干。艾条温灸10-15分钟。
	2. 内庭穴：直刺或身上斜刺0.5-1寸。艾柱灸3-5壮，艾条灸5-10分钟。

中医治口臭的理法方药



头痛

什么是头痛	是一种在头、颈或肩膀以上的部位发生的局部疼痛。
头痛的种类	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紧缩型头痛：症状是太阳穴或后头部等有肌肉的部分，痛感是有紧绷的感觉，有时伴有颈部不适。发作时间通常在下午。 2. 偏头痛：头的一侧抽痛，有时在发生前会有眼花的现象。也会出现在两侧，前额，头顶，后头部，眼眶等部位。此外，病人可能会有恶心，呕吐，怕光，怕吵的症状。 3. 丛发性头痛：症状是单侧的眼窝，眼眶周围剧痛，并伴有眼晴红，流眼泪，流鼻涕，脸部肿胀，脸部冒汗，瞳孔收缩，眼皮下垂。发作是周期性的，每年特定12月-3月份之间，每天同一时间，通常在睡觉时候，把人痛醒。男性比女性多4倍。少见，但容易与偏头痛混淆。
常见的头痛的原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紧缩性头痛：是头骨外的肌肉群产生不正常收缩导致，通常是由焦虑和压力所引起。 2. 偏头痛：是脑血管暂时性的过度扩导致，可能的诱因有压力，紧张，食物，月经，抽烟，睡眠不足，空气不流通的环境等。 3. 丛发性头痛：目前还不清楚，因为很多病人都是在睡觉时发作，所以怀疑是身体的生理时钟——下丘脑扮演了关键的角色。
中医看头痛	<ol style="list-style-type: none"> 1. 外感头痛：一般是属于实证，治疗方式以去邪为主。 2. 内伤头痛：一般是属于虚证，治疗方式以补虚为主。
中医治头痛的穴位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 百会穴：平刺0.5-0.8寸。可灸。紧缩型头痛+风池穴；偏头痛+率骨穴。 2. 风池穴：向对侧眼部的目内眦方向刺入0.5-1.2寸，不可深刺，尤其不能向对侧目外眦，耳屏或耳屏前缘方向深刺，以防止刺入颅腔损伤延髓或脑部。也不可向同侧眼部的目内眦方向深刺，以免损伤椎动脉。一般不灸。 3. 率谷穴：横刺0.5-1.5寸。一般不灸。

中医治头痛的理法方药



掉发

掉发的基本观念	正常每天平均会掉50-100根头发。每天掉发超过150根为异常。
异常掉发的成因	1. 压力过大：血液循环便不顺畅，养分不容易送达发根的毛乳头，就会发生掉发。还会出现鬼剃头，通常持续几周到几个月。
	2. 营养不足：头发的主要成分是角蛋白，如果人体缺少蛋白质，就可能掉发。还有铁、锌，维生素B群都是不能缺少的。
	3. 荷尔蒙失调：雌激素能促进头发生长，若分泌异常时就可能出现掉发。譬如产后雌激素快速下降导致大量掉发。
	4. 头发受损：染发和烫发所使用的化学药剂或是高温，可能导致慢性皮炎，长上面的头发也会受影响。头发绑太紧也会伤害发根。
预防掉发的饮食	何首乌茶。做法：将约3克的制何首乌，放入杯中，用沸水冲泡15-20分钟，即可当茶服用。

中医治掉发的理法方药



口腔发炎

什么是口腔发炎	是指口腔内的粘膜或舌头粘膜有发炎或者溃疡的现象。
口腔发炎的种类	1. 粘膜性口腔炎：粘膜红肿。 2. 口疮性口腔炎：小小圆形的溃疡，呈现白色圆点状，外源会有一圈红色突起。 3. 溃疡性口腔炎：溃疡范围大，连舌头和上颌都有。
中医看口腔发炎	1. 口腔发炎俗称上火，是气上冲的典型表现。 2. 治疗方法：降火气，改善气循环；改善体质，提高免疫力
中医治口腔发炎的穴位	承浆穴：斜刺0.3-0.5寸。

中医治口腔发炎的理法方药



林大栋博士视频号



