

# 分析常态化疫情防控下老年人的中医防护措施

陈河燕 谢薇\*

贵州中医药大学 贵州 贵阳 550002

**【摘要】**：放眼全球，几乎所有国家都被新型冠状病毒肺炎（简称新冠肺炎）疫情波及，目前大部分地区的新肺炎疫情正逐渐趋于稳定。尤其是我国，在中国共产党的正确领导下，中国政府高效率地组织开展抗疫工作，举全国之力、聚全国之智，不惜一切代价为了人民的生命安全保驾护航，使得我国的疫情得到有效控制。对此次来势凶猛的新冠肺炎，广大人民群众通过适当锻炼、合理饮食、保持心情愉悦、提高自身免疫力是防治的关键点。我们的祖国医学博大精深，源远流长，早在春秋战国时期，就已形成了相应的中医理论体系。且在中医理论中自古强调“扶正”这一预防疾病的手段，中医认为邪气伤人，在身体里如果邪气侵入必然引起正邪相搏或邪正相争。在此次疫情防疫中，“正气”需结合免疫系统在功能上的相似之处，从科学角度入手，结合祖国医学在疫病防护中的重要作用，研究提高人体免疫力的抗病能力，深入推进中医综合疗法参与新冠肺炎的预防治疗。

**【关键词】**：新型冠状病毒肺炎；祖国医学；针灸；免疫

自身免疫力往往影响着疾病的轻重缓急，老年人由于自身原因存在免疫机能低下的情况，淋巴细胞的自然杀伤细菌和巨噬细胞功能衰退，对病情造成不利的影响。结合目前第七版诊疗方案中将“外周血淋巴细胞进行性下降”划分为重型、危重型临床预警指标。由此可见，老年人因自身免疫系统较弱，属于易感染和易转为重症、危重症人群，对此现象医疗系统工作人员需加以重视。中医讲究“扶正祛邪”的中心思想，而疾病发生与否，取决于正气的盛衰。无论什么疾病，只要是生病，都是先虚而后病。本文从中医“扶正祛邪”角度出发，分析常态化疫情防控下老年人的中医防护措施<sup>[1-2]</sup>。

## 1 “正气”与免疫之间的科学联系

风向、雨水、寒冷、热气没有得到虚空的缝隙，邪气就不能独自伤害到人。突然遇见快速的风向、暴雨却没有生病，有着盖子保护，所以不会虚弱，所以邪气就不能独自伤害到人。此类别必然是因为身体虚弱，而导致邪风，与自己的身体形态，两种虚弱相互得到。通俗地说，“虚”说明人体正气不足，“正气存内，邪不可干”，只有人体正气旺盛，才能卫外固密，外邪难以入侵，内邪也就难以产生，也就不会发生疾病。否则，虚在初级阶段，会导致人疲乏无力、精力不济、情绪低落、头目不清、食欲不振、便秘泄泻、失眠多梦、月经不调等，“虚”发展到高级阶段，各种疾病就来了。而且虚证处在于：虽不致命，却会反复缠绵，变成“顽症”。常言道，“阳气不足百病生”，当一个人阳气不足时，体内的五脏六腑就会缺乏正常运转的动力，日积月累，人的抵抗力和免疫力便会随之直线下降，各种疾病就会自然而然更易发生。就比如女性容易患的肌瘤、囊肿、增生，就是偶尔阳

气不足或不通时，机体里就会形成堵塞，给予了外界寒湿可趁之机，形成瘀滞堵在疾处，表现出来的可能是脂肪瘤、结石、增生、囊肿、脂肪肝、肿瘤等。祖国医学中的各种疗法，如针灸、推拿、拔罐等利用特定穴位的刺激，达到疏通经络、调整脏腑的气血的功效。每日1次，每次3~5min。选择列缺、内关、气海、足三里等穴位以益气平喘，选择脾俞、肾俞、气海、足三里等穴位以扶正固本。使用前评估患者的皮肤，取舒适的体位，采取合适的按摩手法，力度柔和、持久、均匀，运力能深达组织深部，每次15~20min<sup>[3]</sup>。

## 2 基于“扶正”中医药的防护策略分析

### 2.1 中药复方固护脾肺，随证治之

中药以中国传统医药理论指导拥有成熟的理论体系，以纯萃取技术以及药理知识和传统中医药理论为主要特征，是在中医药的基础上进行提纯萃取和进一步的精确，保证在治病的同时用量精细化并且找到其背后的原理。根据药理学家研究补益药中可作用于调节机体的免疫分子，如作用于T淋巴和B淋巴细胞都发挥了机体免疫调节作用，明显提升免疫力。由于免疫系统太大，并非所有人都适用，如果用阴阳平衡来辩证会更方便一点，按中医的说法一直给补药不行，一直给泄火也不行。必须系统的来才能增强免疫，最简单的就是做相反的事，怎样做身体不舒服，什么样的行为会导致之后的几天身体会集中抗议（这疼那疼，没有精神和食欲）全部反着来基本就会有所改善，这些是不用吃药却可以明显提升免疫力的简单方法而且便于实际操作，也没有硬性规定。只要跟着自己的生活习惯做出个性化的改善就行。如果身患慢性病的老人与疑似或确诊病例有密切接触，可以尽早让中药介入，以免感染病毒还可以延缓病情发展。

我国卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第七版）》和省市区以及自治区、直辖市等地方公布的防治方案中，“扶正”这一治疗理念，在疫情预防阶段、治疗阶段和恢复阶段有各时期不同的侧重点。据相关科学整理分析，在我国24个地区所公示的预防方案中，“玉屏风散”应用十分广泛。玉屏风散用于预防外感风寒有显著疗效，玉屏风散由黄芪、白术、防风三味药组成，在临床上适用于卫气不足、脾肺气虚所导致的潮热汗出、体质虚弱、易感冒免疫力低下、过敏性鼻炎等病症，适用范围普遍。在疫情疾病治疗的最后阶段，正邪之气交错导致的气虚，表现为肺气不足，导致脾肺虚弱卫气减退，不能固本抗邪，易导致一系列病症。如卫气衰退，就如同人体的护卫、保卫功能减弱，有卫表的作用，“表”就包括人体的皮肤表面、毛发、身体呼吸道等部位，如果卫表不固，就容易受到风邪或风寒邪气的侵袭，从而容易免疫力低下，如感冒、咳嗽、鼻炎等，有些人容易怕风怕冷，也跟这个因素有关。如患者邪胜正退、病情无法得到有效控制，是不利于治疗和康复的。因此，对老年病患尤其要重视免疫系统的监护，若出现身体机能衰竭、休克等病情恶化现象，要及时运用呼吸机医疗器械采取必要措施，还可以使用中药人参、附子类回阳救逆药。此时患病老年人因病情消耗元气，阴阳失调，无法巩固根本培养元神，或有生命危险。针对新型冠状病毒，中医讲究扶正固本为佳，不可盲目滋补，易助养体内邪气滋长伤及脾胃。使用中药使运用其灵活性，分辨虚实、调理缓急。

## 2.2 针灸刺激经穴系统，扶正祛邪

针灸作为中医独有的治疗方式，研究人体经络为基准，独有的治疗方式与功效使其源远流长，自古以来中医就提倡通过针灸防治疾病。针灸是导引之术，是要调动身体的气血来达到一定的目的，就相当于调动警察去打击犯罪分子一样，如果判断错了犯罪分子的位置、数量和具体情况，那么就抓不到犯罪分子，达不到目的。人体有自愈能力，运用针灸治疗调和体内阴阳正气。研究者经过考证得出，针灸刺激可调动自身免疫系统，调控提升免疫力提升多个身体机能，能起到抵抗发炎、抗病毒感染的作用。研究者还发现针刺可明显改善身体T细胞亚群，调节外周血的水平。发现艾灸能够减少恶性肿瘤对人体机能的损伤，老年人身体机能较弱，用艾灸治疗化疗后的白细胞总数、免疫球蛋白、集落刺激因子等评分良好，并降低肿瘤坏死因子水平<sup>[4]</sup>。现今，多家医院专家已采用针药灸结合手段，凸显出针灸在治疗新型冠状病毒肺炎的重要位置。正如《灵枢·刺节真邪》所说：针灸治疗的都是大约的治疗方式，这才是针灸的极致，高超的技术是属于神明的类别，医生口中说的，以及可翻阅书卷

上记载的，都不能够做到触类旁通，所以才说发现病情就是发现蒙昧。《灵枢·热病》也早有记载，通俗地说就是：热病，热为火，火为阳邪。其性炎上，因此火热伤人多见，高热烦渴、汗出、脉洪数。又因火热伤人，所以表现为心烦失眠，脾气暴躁、妄动、神昏谵语，热病还会消灼津液，使人体的津液耗伤，往往有口渴，喜冷饮、口舌咽干、小便短赤，大便干燥。热病极易损伤正气，而使全身功能减弱。热还会生风，肝风内动，会导致便血尿血，皮肤紫斑，妇女月经过多或崩漏。经现代医学分析研究疾病分为病理观察期、临床治疗期、恢复期、居家隔离期多选用肺俞、脾俞、气海、关元、足三里等穴位进行调理刺激穴位，达到稳固肺部卫气，培养补充身体元气，达到调理身心的目的。若是再配合温灸治疗，用温热之法调动周身气血运行，刺激身体正气良好运转。除此以外，刮痧操作简单能将体内毒邪气透至皮下并排除，为居家老人提升免疫力的良好保健方法<sup>[5]</sup>。

## 2.3 多种外治疗法身心共调，提高免疫

伴随着我国疫情防控的有效展开，也越来越深入地了解到疑似或是确诊的老年人对疾病的恐惧心理，存在病情抵触情绪。因此，高死亡风险的老年人的精神压力较大，医疗人员应多重视老年人的精神卫生。在隔离期间因活动空间有限，达不到日常运动量，会造成老年人抗病能力低下。在中医学研究中，五脏可以影响五音，五音可以调节五脏。角徵宫商羽，五音调和搭配，就成了一套养身大典。古代士大夫阶层“琴棋书画”养身术中，琴排第一位，也说明在修身养性方面，音乐最有力量，而后便也有了五行音乐。音乐疗法对情绪上的调整比较有效，主要是通过音乐的影响让病患暂时放弃对自己意志和思想的控制，从而达到类似自由联想的放松状态，此时思维会倾向于表达内心的深层愿望，从而释放压力，达到情绪的平复。中医心理学和中医音乐疗法基本上就是五音五行五脏相对等的，再加阴阳调和。我们发现《阳春白雪》《春江花月夜》等音乐对将缓解老年人的压力情绪、安抚睡眠、调节食欲有很大的改善功能。

## 3 结语

新冠肺炎为2019年底爆发的新型急性呼吸道传染病，属中医“温病”“疫病”范畴，最初病毒发现于冬季，当时武汉适逢阴雨天气，全小林院士将此疫情视为“寒湿疫”，由于温邪主要通过口鼻入侵人体，首先影响肺部，常引起发热干咳乏力等感冒症状。但中医认为这次疫情邪气非常厉害，具有极强的传染性和流行性。中医说认为感受外邪祛除体内湿邪，身体虚弱的及时补虚，机体调节好得到改善，体内正气可杀灭外邪，从而阴阳调和，不易患病，即使患病，

病情侵入机体非常浅，易于治疗。中医治疗手段丰富，但万变不离其宗，其中针灸、五行音乐、八段锦等治疗方法可调节周身脉络、调和阴阳、理气固本等功效。中医的基本原理是提高人体抵抗力，帮老年患者自己扛过去。中医不仅是伟大中华文化的千年结晶，更是中华文明品德的千年结晶，这次新冠中医医术大放光芒，中医品德更让西医自愧不如。

中医德才兼备，德艺双馨，实在是我国之荣幸，人民之荣幸。

综合上述分析，此方案简便、实用性较强，应用中医护理技术解决了临床护理问题，对临床护士实施中医辨证施护有一定的指导性，并加强了护士与老年患者交流，提高了老年患者依从性，有利于恢复期老年患者的生理心理康复，促进疾病的预防，有利疫情的防控。

### 参考文献:

- [1] HUIDS,AZHAREI,MADANITA,etal.The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health- The latest 2019 novel corona virus outbreak in Wuhan,China[J].IntInfectDis,2020,91:264-266.
- [2] 国家卫生健康委办公厅,国家中医药管理局办公室.关于印发新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第七版)的通知[EB/OL].(2020-03-04)[2020-03-04].
- [3] 蔡华珠,洪菲萍,纪立金,等.“正气存内,邪不可干”的内涵及运用探析[J].中华中医药杂志,2015,30(4):987-989.
- [4] 罗伯托·刚萨雷斯,牛欣.基于现代医学基础的正气的诠释[J].中华中医药杂志,2012,27(6):1541-1543.
- [5] 吴相春,贾振华,魏聪,等.《内经》营卫关系探析[J].中国中医基础医学杂志,2011,11(2):127-129.