

4家市级中医医院牵头推出中医药干预方案

防疫还靠“储正气” 未病先防是关键

[分享·经验]

上海女作家分享个人防护经验

我在疫情肆虐的美国为何没“阳”

上海市民分享“阳过”感受

既无痛不欲生,也没胃口大开

上海市民、球迷、自媒体人大大费理尼向晨报记者分享了自己这次感染的经历和体会。他告诉记者,目前身体感觉已经好些了,既没有让人痛不欲生的感觉,也没有网友所描述的所谓“炫饭株”胃口大开的情况,在家休息期间看了世界杯球赛和电影,总体感觉还弱于以往的重感冒。

12月16日晚上回家,洗过澡上床,突然觉得浑身发冷。感觉不妙,翻出抗原检测试剂盒测了一下,两道杠,其中一道很浅。莫非是弱阳?不出几分钟,两道杠就都红得“彻底坚决”了。

回顾了一下,上个礼拜我有点忙,跑了三次医院,还去松江见了几位朋友。上周五上午看专家门诊,专家瞥了一眼我戴的口罩之后说:“你这样戴口罩没用啊,上边要捏一下的。”

于是马上睡觉,保温杯放床边,吃泰诺一枚,之后每六小时吃一次,共三枚,未吃其他药。测了腋下温度,加五分,38.2℃。

浑身酸痛,但可以忍,喉咙微疼而已,绝无网友描述的“刀片拉喉咙”的刺激感。睡下,一夜昏沉。天亮时听家人讲,我整夜在用英文骂人。

次日(12月17日)继续卧床睡一天。乐口福(家里的宠物猫之一)忠实相伴。按时吃饭,大量喝水。

喉咙微疼,痒,咳出痰。浑身酸痛,一半是因为睡太久。家里其他人都没啥不适。晚上自觉好转,不甘心,

这就是我之善可陈的“阳了”的经历,既没有痛不欲生,也没有胃口大开,总体感觉还弱于重感冒。它其实并不值得我们隆重迎接,它只是我们生命中无数平庸时刻之一。

(晨报记者 严峻嵘整理)



制图/张维

作为一名经历了美国疫情高峰期的“过来人”,在美国生活的上海作家翻若女士,近日向晨报记者分享了她个人防护的几点经验。

有研究机构发布统计数据称:美国有94%的人“阳过”(编者按:这里指哈佛、耶鲁和斯坦福三所高校的公共卫生学院联合发表的美国疫情报告中的数据,截至2022年11月10日,预计94%的美国人至少感染过一次新冠病毒)。

最近这三年我正好在美国,期间也曾多次外出旅行,乘飞机,住旅馆,在饭店就餐。

目前自己仍然在6%那极小一部分,实属幸运。也许有些不可预料的事情很难躲过,但我们总要尽自己努力去避免被新冠病毒感染。这里分享一下我的几点个人防护经验:

经验一:打疫苗。虽然有些人认为新冠疫苗还不成熟,对有些人可能存在一定风险。但是,大多数新冠疫苗到完全成熟仍然需要时间,我们已经来不及等了。所有的选择都会存在一定风险,当收益远大于风险时,就值得一博。

经验二:不放弃户外运动。我们的身体需要锻炼,心理也需要调节。

户外人少、空气流通区域,绝对是低风险高收益的去处。

经验三:要戴口罩。如果必须得去室内公共场所,一定要戴口罩,至少戴医用外科口罩。特别是去高风险区域时要戴N95。换口罩挺花钱,但钱花在预防上,比花在治疗上投入更小,痛苦也更少。我三年坚持如此,已经扔掉数百个口罩了,但我至今还保留戴口罩的习惯。

经验四:不参加聚会和聚餐。在美国三年了,做到这点不容易,因为目前美国疫情结束还看不到尽头。

经验五:每天勤洗手。用洗手液搓20秒以上,滑滑的活性物质有助于去除病毒,再清水冲净。随身带无水洗手液(酒精制品),接触公共物体表面后,立马洗手。高风险区域戴一次性手套。摘掉手套后,再进行如上的洗手流程。

经验六:保证营养和休息。饮食方面多吃蛋白质,补充必需的纤维素,特别是多吃一些含维生素高的食品。如果遇到去高风险区域的情况,每天吃一粒维生素C。要注意休息,保证睡眠,尽量不要累着自己。

最后祝大家安全过关!

(晨报记者 严峻嵘整理)

颗粒,可以有效缩短感染者的核酸转阴时间、发热时间及病程,减轻病情。

吴银根:上海中医药大学附属龙华医院,上海中医南部医联体

市民不必要盲目跟风买药备药,用药讲究发病了根据病情再选择使用。

中医对于疫病的预防原则是“补正气,御邪气”,根据新冠发病风湿毒虚的特点,采用扶正祛邪、寒温并用、表里同治的原则,国家中医药病基地(上海中医药大学附属曙光医院)选择药食两用或保健品目录药材,拟定预防新冠发病的“苏香饮”,由白人参、金银花、干芦根、紫苏叶、广藿香组成。

重点突出了三个方面:第一,用白人参来益气扶正,以增强免疫作用;第二,组合金银花和芦根,具有清热解毒作用;第三,紫苏叶和藿香,具备芳香化湿作用。苏香饮由原曙光医院协定方“曙光防疫强身饮”化裁而来,用白人参替换了生黄芪。在上半年上海疫情期间,研究发现,高风险人群经常服用可以有效减少发病风险达40%。

此外,曙光医院作为国家中医药病防治基地,还研制了针对无症状和轻型患者的荆银固表颗粒,以及针对轻型普通型患者的荆银清化

石克华、薛征:上海市中医医院,上海中医西部医联体

新形势下的新冠疫情防控,首先要做好个人防护,居家隔离治疗时更要重视中医药的运用,中医认为:“邪之所凑,其气必虚”,“正气存内,邪不可干”。奥密克戎变异株感染临床特点很多表现

“金银清疏方”可广泛适用于包括新冠肺炎在内的呼吸道传染病的中医药预防,在发生新冠症状时有明确的治疗作用。主要成分有黄芪、金银花、柴胡、太子参、茯苓、白术、防风等。具有益气清疏,健脾固表的功效。

组方中玉屏风散配合四君子汤益气健脾,固表御邪,脾胃为后天之本,气血生化之源,正气存内,邪不可干,精气旺盛方可输布外达滋养人之体表,培土亦可生金补养肺气,坚守外邪入侵之门户。适用于外感伴咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽、气短、倦怠乏力、纳差呕恶、痞满等症,尤其适合平时体质较弱、容易感冒咳嗽的易感人群。可早期对引发呼吸道传染病的外邪进行中医药干预,避免疫病之邪的侵入和传变,从而起到未病先防,同时对于现症感染的气虚患者也可以起到防止病情进一步加重的功效。

张伟:上海中医药大学附属曙光医院,上海中医东部医联体

百姓居家自发进行适当的药物储备是可以的,但目前更应该“储备”的是自身免疫力,使用预防疾病发生的方药,配合疫苗接种进行“未病先防”是目前的关键。

中医对于疫病的预防原则是“补正气,御邪气”,根据新冠发病风湿毒虚的特点,采用扶正祛邪、寒温并用、表里同治的原则,国家中医药病基地(上海中医药大学附属曙光医院)选择药食两用或保健品目录药材,拟定预防新冠发病的“苏香饮”,由白人参、金银花、干芦根、紫苏叶、广藿香组成。

重点突出了三个方面:第一,用白人参来益气扶正,以增强免疫作用;第二,组合金银花和芦根,具有清热解毒作用;第三,紫苏叶和藿香,具备芳香化湿作用。苏香饮由原曙光医院协定方“曙光防疫强身饮”化裁而来,用白人参替换了生黄芪。在上半年上海疫情期间,研究发现,高风险人群经常服用可以有效减少发病风险达40%。

此外,曙光医院作为国家中医药病防治基地,还研制了针对无症状和轻型患者的荆银固表颗粒,以及针对轻型普通型患者的荆银清化

新形势下新冠疫情防控,首先要做好个人防护,居家隔离治疗时更要重视中医药的运用,中医认为:“邪之所凑,其气必虚”,“正气存内,邪不可干”。奥密克戎变异株感染临床特点很多表现



年轻白领陷入“焦虑”困境 居家期间亲子矛盾升级 心理专家给大家支招

过度焦虑的朋友,多做些放松训练

晨报记者 潘文

最近,一位年轻白领拨打了上海市心理热线962525,讲述了这几天的焦虑和压力。他身边的同事一个接一个阳了,只剩下他还在工作,突然的变化让他觉得工作压力很大,感觉快撑不住了。

“我阳了怎么办?担心会传染给家人”“疫情让工作压力更大了,甚至都想自己阳了”“买不到药怎么办”……这些是来电者近期询问最多的疫情相关问题。上海市精神卫生中心危机干预办公室主任金金建议,对于过度焦虑的朋友,建议多做些放松训练,比如正念冥想等,时刻保持当下。对于已经感染的朋友,也不要过度忧虑,好好休息,和免疫系统一起打赢这场抗病毒仗。

“恨不得自己也阳了”

在巨大的工作压力下,拨打心理热线的这位年轻白领想辞职,但又担心辞职后找不到工作。甚至恨不得自己也阳了,但又担心身体吃不

消。就这样,整个人都处于一个很纠结的状态,感觉快撑不住了。

金金介绍:“我们的接线员接到电话后就安慰他,现在是一个过渡期,没有很完美的方案,让所有问题都解决掉。可以先熬一熬,熬不住你也可以休息的,不能一个人抗下所有。同时,如果觉得自己hold不住,也可以向老板反映这个情况,或者和同事反映,把这些情况和周围的支持系统都说一下,不要一个人去承受所有,这会让自己陷入到负面情绪中。主动求助,这些压强就变小了,团结在一起,这些肯定会过去的。”

她表示,最近上海市心理热线962525每天接到160-200个电话,和前段时间相比,和疫情相关的咨询小幅增加,大概占了20%。

对于没有“阳”的朋友们,金金建议:“大家继续戴好口罩、勤洗手,保持适当的社交距离。另外,去做一些简单的筹备,未雨绸缪是好的,但是也无需过多焦虑。花太多心思在没有发生的事情上,搞得自己忧心忡忡,惶惶不可终日,这其实就趋向于焦虑症的特点了。所以,不要过分担心,把自己的焦虑装在一个盒子里,有限地去担心,剩下的时间还是要好好生活。如果感染了,

孩子居家,家长焦虑

在上海市心理热线的来电中,也有不少是焦虑的学生家长。金金此前接到不少家长来电,表示孩子本来挺爱学习的,但在家上网课一段时间后,完全懈怠了,甚至恢复线下课后,孩子不愿意去上学。

“孩子就在家赖床,早上起不来,不想去学校,觉得在家学和去学校是一样了,家长很头疼,怎么吼都没用,不知道怎么办。”金金表示,这种问题咨询很多,这时候接线员会帮助家长去分析,家长和孩子之间的具体问题是什么。因为家长讲的只是孩子的一个现象,具体让她打电话过来的原因是什么,分析下来可能是孩子不

话,家长一直催,孩子却当耳边风。这可能就需要沟通技巧,接线员会指导家长一些沟通技巧。

金金建议,家长要相信孩子有能力去解决问题的能力,有的时候家长的焦虑是多虑了,要把处理问题的能力交到孩子的手上,让他自己学会去处理。在时间上,可以确定一个每天和孩子专门沟通的时间,而不是所有的都吼来吼去。把想和孩子沟通的事情,每个人要做什么事情,就在那个固定的时间进行沟通,然后家中所有成员各司其职。疫情期间大家都在家里,这是一种比较好的方式。“在空间上,要有一定的边界感。孩子学习的时候不要在旁边打扰他,我们工作的时候也在一个属于自己的空间里工作,相互之间不要打扰。”

此外,如果不知道该说什么的时候,不妨多听一听。如果家长不停抱怨数落,孩子就不太愿意和家長沟通,会加剧亲子矛盾。建议多听一听孩子想说什么,也不用马上给出反馈,说他做的对还是不对,就是带着耳朵去听一听,听好了之后提供一些情绪价值,告诉她“你挺辛苦的”“原来是这样”“那你打算怎么办呢”,让孩子自己来讲,而不是说教。

豫园股份 YUYUAN Inc. | 豫园年礼节 | 五星甄选

活动时间:12月9日-1月18日

岁岁相豫 年年有礼

活动1: 1元起赢好鲤 抽万元大奖

活动2: 畅花甄选卡 消费最高送5g金条

活动3: 邀TA抢豫礼 免费领398元小酒礼盒

活动4: 新人专享礼 得100元红包

扫码开启 惊喜好运