

甬上名医大讲堂

“后新冠症状”为啥五花八门？  
“阳康”之后如何进补？

浙江省名中医王邦才  
谈“阳康”之后  
如何中医调理

“阳康”之后为啥有些人久久不能完全康复？从中医理论上讲，新冠和普通感冒有啥区别？作为脾胃病专家，对于保养脾胃又有哪些心得？2月20日下午，浙江省名中医、中医脾胃病专家、宁波市中医院王邦才主任中医师来到“甬上名医大讲堂”栏目，分享了不少干货。



王邦才主任中医师(左)做客“甬上名医大讲堂”。

1 身体哪里弱病邪就攻击哪里

春节前后，在王邦才主任门诊接诊的患者，有一半以上的都是因为“阳康”后仍有各种症状。从门诊情况看，后新冠症状的表现主要有疲劳、乏力，精神不振；咳嗽、气急、胸闷、咳痰；心慌、心悸、胸痛；情绪抑郁、焦虑不安、失眠、头晕、头痛、不能集中精力；低热反复不退；胃口不好、嗅觉或味觉减退或丧失；关节肌肉疼痛、颈腰部疼痛等，这些症状可以持续数周、甚至数月。

为什么会有这么多五花八门的后新冠症状？王邦才说，从中医的角度看，新冠感染属于中医“疫”病范畴，得病因为感受疫毒之邪。这疫毒之邪跟我们平常所见的外

感“风、寒、暑、湿、燥、火”六淫之邪不同，它有发病迅速、传染性强、病情重、快速损伤人体脏腑、损耗人体正气的特点。同时中医认识到“邪之所凑，其气必虚”“虚处留邪”。也就是说，狡猾的新冠病毒从呼吸道进入人体，如果人体正气不足，无力抗邪外出，就可进一步损伤人体脏腑，而且它专门攻击人体薄弱环节，人体哪里虚病邪就往哪里跑，所以会出现各种各样的症状。比如肺气不足，就引起咳嗽、气急，出现肺炎、肺纤维化等；如果原来有心血管病，就出现心慌、心悸、胸痛等；原来胃肠不好，就产生胃肠功能失调，胃胀、胃痛、纳差、味觉丧失等。

2 建议根据个人体质在医生指导下进补

王邦才表示，从中医角度分析，后新冠症状其总的发病机理是“正气受损，疫毒未尽”，所以，他在门诊为患者进行调治的基本原则就是“扶正祛邪”，如邪在呼吸道、肺流连，以咳嗽、气急、咽干等为主，就用益气养阴，化痰止咳，五参清肺饮；邪犯心脏，出现心悸、心慌、动则气急、盗汗，用益气宁心，黄芪参麦饮为主加减；邪留肠胃，出现腹胀、纳少、便溏、味觉减退，用健脾益气、化湿和胃，香砂六君子汤加减；以

疲劳为主，用小柴胡汤合补中益气汤；失眠、焦虑不安，用柴胡桂枝龙骨牡蛎汤或酸枣仁汤等。

“阳康”之后，很多人更重视进补。对此，王邦才建议，像人参、铁皮石斛、灵芝孢子粉等保健品，可根据体质在医生的指导下适当服用。他强调，不论是新冠感染也好，后新冠症状也好，最重要的一点，还是每个人要有自我保护意识，建议大家要增强体质，提高自身的抗病能力，这样病邪就不能伤害人体。

3 在日常生活中如何调理脾胃？

在“阳康”后仍有症状的患者中，不少都是出现脾胃症状，脾胃对我们人体来说究竟多重要？王邦才介绍，脾胃学说在中医里占据非常重要的地位，脾胃为后天之本、气血生化之源、五脏六腑之本、气机升降之枢。

中医所说的脾胃，包括了整个消化系统的功能与病证，也包含人体免疫系统、造血系统的功能，范围很广。如果脾胃受损，就会出现很多疾病。同时脾胃与全身其他脏腑也有密切的联系，其他系统的疾病也可以从调理脾胃去治疗。

“阳康”后，很多患者仍然会出现脾胃方面的症状，王邦才从中医角度分析，新冠病毒进入人体后首先犯肺，再顺传到脾胃，它会造成脾胃运化功能失调，同时也会损伤脾胃元气，出现脾胃气虚、运化失调的症状。最常见的一种是出现神疲乏力、短气懒言，

动则气急、面色少华、头晕，这是病毒损伤正气，使中气不足所致，可用补中益气汤加减治疗；另一种是脾胃功能失调，出现胃胀、纳差、嗝气、便溏、味觉减退等，可用香砂六君子汤加减治疗。

对于脾胃不好的人群来说，该如何进行调养？王邦才介绍，中医说“三分治疗，七分调养”，特别是脾胃更是如此。其实，胃肠在人体脏器中最敏感，一旦受到伤害，会马上出现很多不舒服的症状，人的情绪、饮食，气候变化都会造成脾胃功能失调，产生各种各样的胃肠病。调理与养护脾胃，最重要的就是做好“饮食调护”，管理好自己的嘴。他建议，饮食要清洁卫生，煎炸类食品、碳酸类饮料少喝；饮食要均衡、适量，平时不要吃太饱。现在很多人早上、中午随便吃，晚上吃得比较多，这样也不利于脾胃调养。

记者 孙美星 通讯员 陈君艳

保健食品广告(文)第270303-14285号



南京中科药业有限公司出品  
不适宜人群：无 适宜人群：免疫力低下者  
保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病

海曙店 开明街396号平安大厦11楼1101室  
(开明街与中山东路交叉路口)  
垂询热线：87237115

鄞州店 甬港北路38号中科灵芝专卖店  
(鄞州人民医院东门对面)  
垂询热线：87010506

中科灵芝  
专注中药现代化

传承精华 守正创新

肿瘤患者好消息：发病在两年内的  
肿瘤患者凭有效证件可免费领取灵芝  
孢子粉3瓶(价值1440元)，每人限领  
一次。