



# 中医学中的战“疫”力量

■ 谢院生

在新冠肺炎疫情防控中,中医药发挥了重要作用,有力证明了中医药在疫病防治中的实力。新冠肺炎属于中医学疫病的范畴。历史上,中国人民依靠中医药治疗了很多疫病,积累了丰富的经验。在长期与疫病的斗争中,中医学对疫病的认识逐渐走向成熟,总结出一套理论体系,探索出许多行之有效的办法,对现代疫病防治具有重要的借鉴和参考价值。

中医学视角下的疫病相当于现代医学的传染病。了解传染病的传播途径是预防和阻断疾病传播的关键环节。《医学心悟》中提出疫病有“在天”和“在人”两种传播途径,“在天”指疫疠之气通过各种媒介,如风寒、暑湿、雾露、蚊蚋等进入经络,从而流注脏腑;“在人”指由于人群聚集和接触,疫疠之气通过口鼻进入人体。这些认识为现代传染病流行病学期间采取的防治措施,如改善公共卫生条件、控制人员聚集与流动、在自然疫区进行消杀、防止蚊虫和老鼠叮咬、避免接触疫水等,提供了历史经验依据。

管理传染源、切断传播途径、保护易感人群是预防传染病的主要措施。这一重要防疫措施在《治疫全书》中就曾得到概括和总结。书中提出瘟疫流行时节“十四不要”原则,其中包括“毋近病人床榻,染其秽污;毋凭死者尸棺,触其尸气;毋食病家饭菜;毋拾死人衣物”。现代防疫措施与中医学中的防疫思想一脉相承。新冠肺炎疫情流行期间,限制人员不必要的流动、识别疑似病例与高危人群、出现疑似病例时对小区和街道进行封锁、设置集中隔离点等举措,是对古代防疫措施的继承与发展,在控制疫病流行方面起到了至关重要的作用。

接种疫苗是预防传染病的有效方法。通过接种疫苗,能够对个体进行有效保护,也能对人群形成有效保护。我国预防接种的思想源远流长,《肘后急方》中记载用狂犬脑敷治狂犬咬伤的方法,孙思邈以脓汁接种法预防疔毒。这些方法既是免疫接

种思想的体现,也是免疫接种技术的原型。在人类征服天花的过程中,中医学还在免疫接种思想基础上发明了人痘接种法,为预防和消灭天花发挥了重要作用。

中医药治疗疫病有着自己独特的优势。新发传染病的病因千变万化,现代医学对新发传染病的研究,以及新药与特效药的临床应用,往往需要较长时间。此时中医药思维模式在传染病的诊疗中展现出明显优势。中医强调辨证论治,通过观察、分析、判断疾病的症候群、患者体质和所处环境进行有效流动,识别疑似病例与高危人群,出现疑似病例时对小区和街道进行封锁、设置集中隔离点等举措,是对古代防疫措施的继承与发展,在控制疫病流行方面起到了至关重要的作用。

接种新冠疫苗后会出现一些不良反应。第三剂次接种可能会出现发热、头痛、疲劳,这些都属一般反应,不需要专门治疗。但是假如症状一直在持续,且感觉比较严重,要及时就医。

机体的免疫系统,消除和减轻外界致病因素(如病毒)的损害;三是通过调整身体内部状态,抑制或阻断加重疾病的病理生理过程,如炎症、水肿、循环障碍等,以维持机体内环境稳定,防止病情加重,同时缓解患者症状。此外,中医药典籍中记载了许多治疗疫病的药物。在现代医学缺乏针对新型冠状病毒特效药的情况下,中医从古籍和实践经验中总结出“三方三药”(“三方”包括清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方,“三药”包括金花清颗粒、连花清瘟胶囊、血必净注射液),对新冠肺炎具有较好的临床疗效。

中西医结合、中西药并用是新冠肺炎疫情防控的一大特点,也是中医药传承精华、守正创新的生动实践。重视中医药的可行性,将中医药纳入公共卫生事件的应急体系中,充分发挥中医药防治病的独特优势和作用,不仅能为疫情防控提供助力,对维护人民生命安全也有重要意义。

(作者单位:解放军总医院第一医学中心)

## 新冠病毒疫苗加强针接种指南

疫苗接种是预防控制疾病传播的有效手段。当前,全球新冠肺炎疫情仍处于流行阶段,境外疫情输入我国的风险依然很大,疫情防控形势严峻复杂。开展加强免疫的工作对保护易感人群、有效遏制疫情传播具有重要意义。根据国务院联防联控机制发布会的内容,我们整理了一些新冠病毒疫苗加强针的接种知识,分享给大家。

### 为什么要打新冠病毒疫苗加强针

根据国内外的研究结果分析,现在疫苗接种对预防感染,尤其是预防重症和死亡的效果是比较好的,也是非常显著的。完成全程免疫接种疫苗后的感染风险和未接种疫苗的感染风险相比大大降低。随着接种时间的推移,受种者的中和抗体水平在下降,保护效果在减弱。在这种情况下,通过增加接种疫苗针次进行加强免疫,是提高免疫水平、增加保护性的一项措施。疫苗研发专班就新冠病毒疫苗加强免疫策略组织专家进行专门论证,根据前期加强免疫研究的结果,考虑到疫苗安全性、免疫原性等相关因素,提出了加强免疫策略。

### 哪些人群可以接种新冠病毒疫苗加强针

完成国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司的灭活疫苗和天津康希诺公司的腺病毒载体疫苗全程接种满6个月的18岁及以上人群,可进行1剂次的加强免疫。

根据疫情防控需要,目前加强免疫接种优先在感染高风险人群和保障社会基本运行的关键岗位人员中开展。同时,要求各地统筹考虑口岸、边境、重大活动等疫情防控需要,以及60岁及以上等感染后导致重症风险高的高危人群等因素,扩大加强免疫接种的人群范围,对其他符合条件且有接种需要的人群,也提供加强免疫接种服务。如果有加强免疫的接种需要,可以咨询当地的具体安排。

### 新冠病毒疫苗加强针安全吗

根据前期临床试验加强免疫接种的研究结果看,新冠病毒疫苗加强针发生的不良反应,没有超出既往针次出现不良反应的水平。

### 新冠病毒疫苗加强针可以“混打”吗

最近,世界卫生组织免疫战略咨询专家组在关于疫苗使用的专门会议上提到了加强免疫的问题,建议使用同源疫苗,就是用相同技术路线的疫苗进行加强免疫。尤其是灭活疫苗,建议开展后续增加针次加强免疫接种。

我国目前采取的加强免疫接种策略是同源疫苗接种,即使用灭活疫苗完成全程免疫的还用灭活疫苗加强,使用腺病毒载体疫苗完成全程免疫的还用腺病毒载体疫苗加强。

### 接种新冠病毒疫苗加强针时有哪些注意事项

第一,接种间隔。目前,建议完成新冠病毒疫苗全程接种6个月以上,开始接种新冠病毒疫苗加强针。

第二,疫苗选择。目前,确定有三种灭活疫苗和一种腺病毒载体疫苗进行加强免疫。打完全程灭活疫苗后如果要进行加强免疫,必须选择相同技术路线的疫苗产品。

第三,关于禁忌症的把握。之前选择灭活疫苗或者腺病毒载体疫苗出现急性过敏反应的情况,后面作为禁忌不能接种。

第四,现场留观30分钟,以评估接种后可能出现的风险。接种疫苗后要避免剧烈运动,保持平稳生活状态。

### 未来不断接种新冠病毒疫苗是否会成为常态

一个疫苗接种几次,给谁打、什么时间打,属于免疫程序当中的重要内容。免疫程序的科学制订需要根据前期研究的相关结果,比如疫苗安全性、有效性、保护效果,以及控制疾病的需要、病毒变异的情况、疾病的特性来最终确定。新冠肺炎是新发传染病,病毒是新病毒,现在用的疫苗也是新疫苗。这里包括了多条技术路线,要确定它的最佳程序需要不断研究和探讨。一个理想的疫苗,我们希望通过全程免疫后起到很好的效果。所以,希望将来有更好的疫苗、更好的接种程序,来达到牢固的人群保护效果。

(竹君整理)  
图片制作:贾国梁

## 健康讲座

前段时间,空军军医大学第三附属医院医疗队赴高原巡诊。巡诊过程中,医护人员发现不少战友的唇部出现干燥、脱皮、溃烂、肿胀等症状,影响日常生活和训练。这些症状是唇炎的典型表现。

唇炎与环境有着密切关系。高原地区寒冷干燥、氧气稀薄、紫外线强,有的战友上高原后可能出现机体免疫系统机能减退的情况,导致身体抵抗力下降,口腔黏膜疾病高发。在3000米以上的高海拔地区,唇炎症状更加严重,因此也叫高原特发性唇炎。

除环境因素外,精神紧张和一些不良习惯也会诱发高原特发性唇炎。有的战友唇部出现干燥、起皮情况时会习惯性地舔嘴唇或咬唇撕皮。舔嘴唇虽能让皮肤保持暂时湿润,但唾液中含有淀粉酶,水分蒸发后会留在嘴唇上,加重唇部干燥症状。咬唇撕皮会破坏唇红的上皮屏障,轻则让嘴唇流血、感染,重则引发慢性唇炎,导致嘴唇反复起皮、发痒、肿痛、渗出液体并结痂。此外,长期吸烟、微生物感染(单纯疱疹病毒、真菌感染)、口腔卫生状况不佳、全身系统性疾病(维生素B6缺乏、甲状腺功能紊乱)等也可能诱发唇炎。

治疗高原特发性唇炎首先要去除局部诱因,如避免舔嘴唇、咬唇撕皮、进食刺激性食物、日晒暴晒等。然后在医生指导下进行药物治疗、物理治疗或心理治疗。战友出现唇部干燥、脱皮等症状时,可在医生指导下进行局部药物治疗。首先湿敷唇部,用纱布或棉签蘸取足量复方硼砂溶液、康复新液或漱口水在唇部湿敷,去除唇部痂皮和炎性渗出物,便于药物渗透到黏膜组织。没有条件的也可用清水湿敷唇部。湿敷后使用促进愈合的药物,有助于恢复唇部皮肤的屏障功能。最后涂抹高原护唇膏,可以起到修复、抗光辐射、滋养、保湿的作用。如果唇部出现肿胀、破溃,可遵医嘱进行全身治疗,如适当补充微量元素及维生素。嘴唇伴有瘙痒症状时,还可遵医嘱服用抗组胺类药物,如氯雷他定、盐酸西替利嗪片等。

高原特发性唇炎病程较长、易反复发作,随着海拔增高,发病率也会增加。驻高原地区的官兵平时要做好个人防护,防止高原特发性唇炎发生。重视唇部保湿。经常涂抹高原护唇膏,不要舔嘴唇、咬唇撕皮等。加强对紫外线的防护。强紫外线会破坏唇部深层胶原蛋白和弹性纤维,加重炎症和损伤。

## 高原特发性唇炎的防治建议

■ 卫明慧 刘青

战友外出时可佩戴面罩和帽子,以减轻紫外线照射对皮肤及口唇的损伤,同时有局部保温的作用。尽量少摄入光敏性食物。光敏性食物经消化吸收后,所含的光敏性物质会进入皮肤及黏膜。如果此时经强光照射,可能与日光发生反应,导致裸露部位红肿、起疹。均衡饮食。适当增加富含维生素A、维生素B、维生素D等食物的摄入,如胡萝卜、西红柿、动物肝脏等,有助于增强皮肤抵抗力;避免进食刺激性食物及可能诱发过敏的食物。科学锻炼,提高机体免疫力。

(作者单位:空军军医大学第三附属医院)

## 发生唇炎莫轻视

■ 新疆军区某工兵团中士 李江

## 健康故事

刚上高原没几天,我的嘴唇开始干裂、起皮,嘴角周围还有些红肿。班长告诉我,不少战友上高原后会出现这样的情况,过段时间就能好。我也和很多战友一样,以为嘴角干裂是干燥、缺氧的自然环境引发的上火,并未引起重视。可一段时间后,红肿、干裂的部位开始脱皮、糜烂,加上驻训场风沙较大,原本糜烂、结痂的患处被冷风吹得愈发干裂、灼痛。我便经常用舌头舔嘴唇,想着能湿润嘴唇,缓解患处的不适感。没想到,这

样反而加重了病情,我的嘴角出现溃烂,吃饭、打哈欠都不敢张大嘴。无奈之下,我向卫生连军医滕志涛求助。

滕医生告诉我,这是由于对高海拔环境不适应诱发的高原特发性唇炎,属于一种口腔黏膜疾病,并非我们平常说的上火。诊断后,滕医生让我用红霉素软膏涂抹患处,并叮嘱我平时要经常涂抹高原护唇膏,改掉舔唇、咬唇等不良习惯,同时多吃一些富含维生素的水果、蔬菜。

现在,我的唇炎症状逐渐好转,原本红肿、溃烂的嘴角开始结痂脱落。通过这次经历,我也懂得了身体不适要及时就诊、科学用药,防止“小病不医成大患”。

## 体检中的健康知识⑫

# 关于贫血,你知道多少

■ 薛梅 丁丽

贫血是人体血液中的红细胞容量减少,不能满足生理功能需求的一种疾病。血常规检查是筛查贫血的基本方法。贫血程度通常以血红蛋白浓度的多少来表示。成年男性血红蛋白的正常范围在120-160g/L之间,女性在110-150g/L之间。如果男性低于120g/L、女性低于110g/L,就可以诊断为贫血。如果官兵在体检中发现血红蛋白指标降低,或是在日常生活中经常感觉头晕、乏力,有面色发白等情况,应及时去血液科就诊,以明确病因。

贫血的发病原因可分为以下几类:一是造血生成不足引起的贫血,包括铁、叶酸、维生素B12等造血元素缺乏导致的贫血;造血干细胞和祖细胞(血细胞的祖先细胞)异常导致的贫血,如再生障碍性贫血、白血病等;造血微环境异常导致的贫血,如骨髓坏死。二是红细胞破坏过多引起的贫血,常见的有溶血性贫血。三是各种急慢性失血引起的贫血。此外,其他系统疾病也可能引发贫血,如肝肾疾病、内分泌

疾病、慢性感染、自身免疫性疾病、肿瘤骨髓转移等。

贫血的病因不同,治疗方法也不同。铁、叶酸、维生素B12等营养元素缺乏导致的贫血,需要补充相应的造血元素;急性白血病需要进行化疗和造血干细胞移植等治疗;再生障碍性贫血需要进行免疫抑制剂治疗;溶血性贫血需要针对溶血原因进行治疗;失血性贫血和继发于其他系统的贫血需要治疗原发病。

临床中常见的贫血多为缺铁性贫血。发生缺铁性贫血时,血常规检查指标一般表现为血红蛋白水平降低、红细胞体积变小,部分患者的血小板计数明显升高。慢性失血是缺铁性贫血的常见诱因,如女性月经过多、消化道反复出血、痔疮出血、支气管扩张长期咯血等。胃十二指肠疾病导致铁吸收不良、妊娠哺乳期对铁元素的需求量增加等,也可能引发缺铁性贫血。若体检后发现自身患有缺铁性贫血,不必太过担心,应在医生指导下进行

补铁治疗,一般可口服铁剂。少数患者口服铁剂后有胃肠道不适反应,如果反应严重,可用注射剂治疗代替口服铁剂治疗。轻度缺铁性贫血患者治疗两个月左右,血红蛋白可恢复到正常范围。当血红蛋白恢复到正常范围时,不要马上停药,应遵医嘱继续口服铁剂3-6个月,以补充体内储存铁量。同时,补充维生素C,促进铁的吸收和利用。

如何预防缺铁性贫血?战友平时要平衡膳食,保证各种营养素的摄入,并适当多摄入富含铁、蛋白质、维生素C等微量营养素的食物,如瘦肉、鱼类、蛋黄、芝麻、海带、动物肝脏、动物血等。尽量少饮浓茶和咖啡。茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸与铁结合会阻碍身体对铁的吸收。另外,一些中和胃酸的药物会阻碍胃肠道对铁剂的吸收。因此,服用此类药物时尽量不要和铁剂一起口服。

(作者单位:空军特色医学中心血液科)



近日,第80集团军某旅在演训期间组织医疗小分队开展义诊活动,为当地群众提供常见病诊疗及心理疏导服务。图为该旅军医在当地卫生所为百姓诊断病情。  
刘晓帅摄