

新冠后遗症治疗

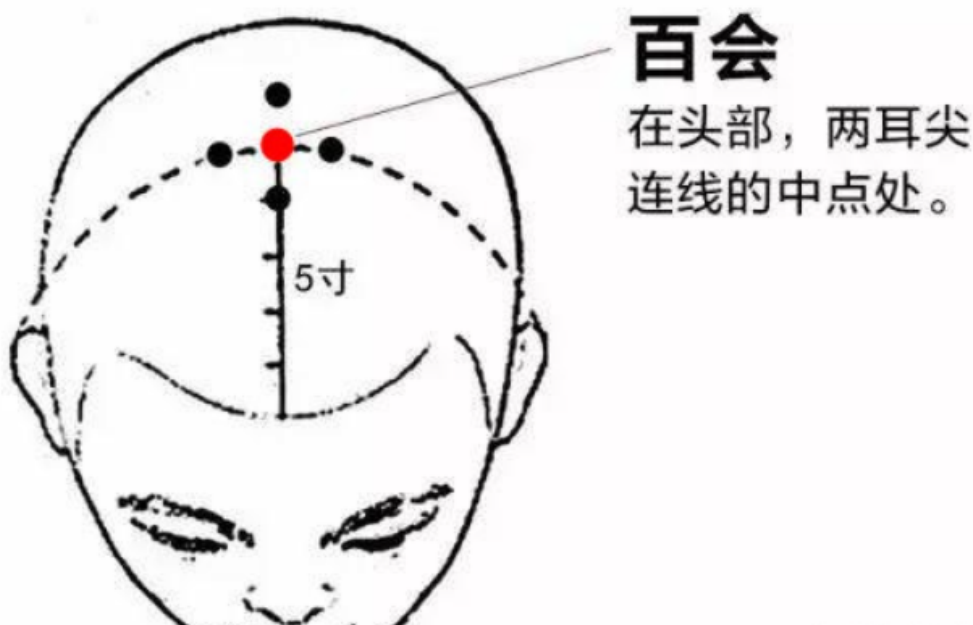
一、穴道按摩

作用：活化脑细胞，增强记忆力，安定心神，改善忧郁，提神醒脑。

百会穴

取穴方式

百会穴属于督脉，定位此穴道时要让患者采用正坐的姿势，百会穴位于人体的头部，头顶正中心，可以通过两耳角直上连线中点，来简易取此穴。（或以两眉头中间向上一横指起，直到后发际正中点。）



作用

头痛、头重脚轻、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、焦躁等。

穴位疗法

按摩

用手掌按摩头顶中央的百会穴，每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈，每日2 - 3次。坚持按摩，低血压的现象就会逐渐消失。

温灸

用艾灸温灸该穴位，时间为三至五分钟，刺激该穴位，可预防头昏头痛、失眠、阳气不足、神经衰弱等疾病。坚持每天温灸，有保健长寿的功效。

针刺

用针刺该穴位，排出少量血液，可快速治疗严重头痛头晕、失眠。

神门穴

取穴方式

肌腱（就是筋：尺侧腕屈肌腱），这条肌腱与腕横纹交叉处，靠大拇指一侧，按下去有点酸酸的感觉，这个穴位叫神门穴。



作用

- 1、帮助入眠，调节自律神经，补益心气，安定心神；
- 2、辅助治疗心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、痴呆、癫狂痫、晕车等心与神志病证；
- 3、治疗高血压；
- 4、缓解胸胁痛、掌中热、便秘、食欲不振；

症状

胸闷，胸痛，咳喘，心脏不舒服

内关穴

取穴方式

将右手三个手指头并拢，把三个手指头中的无名指，放在左手腕横纹上，这时右手食指和左手手腕交叉点的中点，就是内关穴。

为说明准确位置：可以攥一下拳头，攥完拳头之后，在内关穴上，有两根筋，实际上，内关穴就在两根筋之间凹陷的位置。取穴时应要患者采用正坐或仰卧，仰掌的姿势。



穴位疗法

【按摩手法】

合并食指中指，两指按揉内关穴100~200次，可缓解晕车、呕吐、心痛等。

【艾灸方法】

用艾条温和灸内关穴5~20，每日一次，可以治疗痛经等。

【拔罐方法】

用气罐留罐内关穴5~10钟，隔天一次，可缓解治疗前臂痛等。

【刮痧方法】

用角刮法刮拭内关穴3~5分钟，隔天一次，可以缓解治疗癫狂、心痛、心悸等。

作用疗效

头痛，眼睛充血，上腹痛，月经痛，腹泻，心痛，惊悸，晕车，胃痛，呕吐，呃逆，健忘，失眠，胸胁痛，癫狂，痫症，疟疾，肘臂疼痛，休克，心绞痛，心律不齐，神经衰弱，精神分裂症，癔病，无脉症等。

列缺穴

取穴方式

两手虎口自然交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，当食指尖到达之凹陷处取穴。

列缺



- (1) 兩手的拇指張開，兩虎口接合交叉
- (2) 右手食指壓在左手手腕後高骨(橈骨莖突)的上部。
- (3) 當食指指尖到達之處，有個小凹窩，就是本穴。

穴位疗法

拇指按压或者指甲甲尖掐按，先左手，后右手，每次1-3分钟。

作用疗效

- (1) 主治头部、颈项各种疾病，对任何热病均具有良好的退热效果；
- (2) 可以调理食道痉挛；
- (3) 经常掐按此穴，对于三叉神经痛、颜面神经麻痹、桡骨部肌炎，咳嗽、哮喘、鼻炎、齿痛、脑贫血、健忘、惊悸、半身不遂等病症，可以起到显著的保健和调理的效果；
- (4) 现代常用于治疗感冒、支气管炎、神经性头痛、落枕、腕关节及周围软组织疾患等。配风池、风门等主治感冒、咳嗽、头痛等；配合谷、外关主治项强等；配照海穴主治咽喉疼痛。

二、中药茶饮

醒脑茶

醒腦茶

7
Studio
77老大

(食材)

- 銀杏葉 1錢
- 核桃 3錢
- 桂圓 3錢
- 西洋參 3錢
- 水 700 c.c
- 紅棗、枸杞 適量

(做法)

- 1.把食材放入水中煮滾後轉小火
 - 2.再煮十分鐘
- * 或是直接用熱水悶泡三十分鐘

(功效)

- 消除緊張、憂鬱、提升記憶力、安神鎮定

作用

消除紧张，忧虑，提升记忆力，安神镇定

平喘茶

平喘茶

7
Studio
77老大

(食材)

- 黃耆 2錢
- 防風 2錢
- 白朮 2錢
- 五味子 2錢
- 麥門冬 2錢
- 水 700 c.c

(做法)

- 1.把食材放入水中煮滾後轉小火
 - 2.再煮十分鐘
- * 或是直接用熱水悶泡三十分鐘

(功效)

- 改善氣喘症狀、增加抵抗力

作用

改善短气，气喘症状，增强抵抗力。

三、生活习惯

饮食

避免太甜的食物，油炸烤辣
痊愈后避免大补的食物。

运动

锻炼心肺的运动，散步，快走，游泳，促进代谢，提升脑部含氧量

补水

口干舌燥：用麦冬，玉竹各5g泡水，可以保湿补水。

