



现代快报和天下美篇报重点打造的“健康大师课”，由碧桂园江苏区域特别支持，邀请权威专家，针对你关心的健康话题，精心设计课程内容，传播健康知识，构建健康理念。“健康大师课”的课程内容，涵盖健康领域的各个方面，使用文字、图片、音频、视频等多种形式，通过全媒体多平台推送，满足受众的信息需求。

# 如何提高免疫力，减少感冒的发生——国医大师邹燕勤开出养肺方

在疫情非常时期，如何提高免疫力，减少感冒的发生？本期，现代快报“健康大师课”迎来“明星专家”——国医大师、南京中医药大学附属南京博大肾科医院名誉院长、首席专家邹燕勤。在健康大师课上，邹老公开了抗击新型冠状病毒感染的肺炎中医预防方：养肺健脾解毒汤。

现代快报+/ZAKER南京记者 安莹 马壮壮



国医大师邹燕勤 现代快报+/ZAKER南京记者 施向辉 摄

## 国医大师开出“养肺健脾解毒汤”

疫情发生后，作为一名从事中医药临床的老中医，邹燕勤非常关注新冠肺炎的整体中医中药参与救治的防疫工作。“我已经87岁了，很遗憾没能去武汉第一线救治病人。但我的学生、徒弟都在战疫最前方，用中医中药、中西结合的方法抢救病人，取得了很好的效果。”邹燕勤说。

早在1月22日，邹燕勤就根据此次新冠肺炎的特点拟出了“养肺健脾解毒汤”的处方，在健康大师课上，她进行了详细的药方解读。

### ●●● 处方组成

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 南沙参15g | 桔梗6g   | 鱼腥草15g |
| 苍术10g  | 生苡米10g |        |
| 藿香10g  | 姜半夏10g | 陈皮10g  |
| 银花6g   | 贯众10g  |        |
| 羌活10g  | 防风6g   |        |

### ●●● 国医大师解读：

南沙参、桔梗、鱼腥草，这三味药是用来清扬肺气，也有轻度的止咳化痰的效果。

苍术、生苡米是古方二妙丸，和陈皮、半夏、藿香一样都有健脾化湿的作用，因为这次新型冠状病毒的特征是湿邪疫病，在不同的个人和不同的病程当中，会出现寒湿之邪或湿热之邪。表现为舌苔厚腻，湿热的病人会有比较明显的黄痰苔。

银花和贯众，这两味药具有抗病毒的作用，用来清热解毒。第四组药是羌活、防风，用来祛风胜湿。

邹燕勤进一步解释，整个处方的原则是扶正祛邪，功能为清养肺气、健脾化湿、清热解毒、祛风胜湿，治疗疫病的证候有预防效果，治疗肺、脾气虚、湿疫困遏的证候。

适合中、老年人，体质差亚健康、平时易感冒、疫情中居家等人群服用，每日1~2次。

如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事、有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们韶韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



## 功效

### 提高免疫力 减少感冒

“我自2020年1月22日拟出这张处方，立即在南京中医药大学附属南京博大肾科医院制成了汤剂、膏剂，取得了良好的效果。”邹燕勤表示，针对晚期尿毒症血液透析全身情况差的病人，南京中医药大学博士生导师、医院院长王钢用这张处方药给予免费服用一周左右，使得血透中心在今年春节期间尿毒症血透病人安全性创建院14年最好，无一例发热，无一例转极危而转院。春节后，养肺健脾解毒汤又给医院全体职工和许多慢性肾脏病患者服用，免疫功能增强，减少感冒发生。

邹燕勤也提醒，中医讲完整体观念，辨证施治，所以以上介绍的处方是综合她的临床经验和全国介绍的中医药防治经验拟出的基本方，如果患者出现不同的症状，应因人因症辩证加减，一人一方疗效较好。



## “80后”国医大师邹燕勤 分享她的独门养生经

江苏省中医院的国医大师邹燕勤虽然已经87岁高龄了，但她的精气神特别好，耳聪目明，身姿矫健。她的独门养生经又有哪些呢？

### 家规：不吃冷饮

邹燕勤的父亲是一代名医、我国中医肾病学宗师邹云翔教授。邹燕勤表示，父亲从来不让家人和孩子们吃冷饮，认为冰冷食物对胃伤害大。不吃冰冷之物，有利于保护脾胃及肾的功能，亦成为家规。

### 家训：饮食有节，起居有常

“饮食有节，起居有常。”是邹云翔教授留下的一条养生家训。邹燕勤也是一以贯之，她每天6点半起床，做的第一件事就是活动筋骨。另外，她自创了一套晨起“唤醒操”，并且坚持了15年以上。“唤醒操”中有护颈操、护肾操、全身关节舒筋及“摩腹功”。按摩腹部是一种为历代养生家推崇的养生方法，按摩腹部能开胃口、助消化、促进肠道蠕动，按摩关元等穴位也有补肾作用。

### 想抗衰延寿，先让“大脑年轻”

保持工作，保持对新事物的好奇和学习，保持大脑的活跃，就能抗衰延寿。此外，保持良好、平和的心态。这也就是情志养生——情志决定健康。心静平和，才能身心健康。

对老年人来说，年老不怕，就怕心老。邹燕勤常称自己为“80后”，她不仅开通微信，业余时间还爱追青春剧、弹钢琴、跳民族舞、参加旗袍秀等。

### 养生强肾，你要这么吃

邹燕勤表示，养肾护肾，饮食上注意少、好、淡、鲜四字原则。

“少”，即少而精，七八分饱就行。午餐若是进食荤菜，晚上最好是稀粥一碗，搭配咸菜、萝卜干一碟。老年朋友若是节假日进食荤腥太多，可适当吃素几天。

“好”，即吃精，吃优质蛋白。每天饮食中蛋白质、脂肪、碳水化合物等比例要掌握好。肾衰病人要吃优质低蛋白高能量食品。

“淡”，肾病患者饮食要淡，江浙人长寿者居多，与口味清淡有关。每日食盐不超过5克，高血压肾病患者尤要注意遵守“淡”字原则。

“鲜”，肾脏病患者饮食还要讲究“鲜”，应多吃新鲜水果蔬菜，如苹果、青菜等。

除了遵循饮食上的四原则之外，邹燕勤还分享了她的养生饮食方。

#### 1. 自制早餐豆浆

邹燕勤自制豆浆以大豆、黑豆（乌豆）、核桃仁等为基本。春季加薏仁米；夏季加绿豆；秋季加红赤豆；冬季加白果、芡实。这样自制的早餐豆浆，能健脾补肾养心肺，营养丰富，易于吸收。

#### 2. 养生茶随身带

邹燕勤随身携带的茶里有薄荷叶、枸杞、菊花、玫瑰花、三七花，还有一些茶叶。茶叶分季节，冬天放红茶，夏天放绿茶。这个养生茶利咽明目，理气活血，特别适合有咽炎、干眼的人群。

#### 3. 家传养生菜——东坡肉、金蝉鸡

“东坡肉”，父亲邹云翔教授晚年特别在冬至后，几乎每天中午吃“东坡肉”。食后常饮荷叶山楂茶。

金蝉鸡：鸡与金蝉花都有补肾作用。一只鸡用15~20克金蝉花。食用金蝉鸡可补肾、养气血。