

**TÖBBNYELVŰ (MAGYAR / KÍNAI) GLOBÁLIS
MEGOSZTÁS A KÍNÁBAN KITÖRT COVID-19
JÁRVÁNY HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSI
KEZELÉSÉRŐL**

**多语种(匈牙利文/中文) 中国
中医抗疫经验全球分享**

**Ontario Hagyományos Kínai Orvosi Főiskola 加
拿大安大略中医学院**

2020. március 20.

2020 年 3 月 20 日

**(A CoViD-19 járvány TCM kezelése, globális megosztás, a
társadalom informálása, segítségnyújtás)**

(中医抗疫、全球分享、转发社区、功德无量。)

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

A Kínában kitört CoViD-19 járvány Hagyományos Kínai Orvoslás szerinti kezelési módszereinek globális megosztása (Többnyelvű)

多语种中国中医抗疫经验全球分享

(Minden közösséget üdvözlünk, ha az anyagot megosztják - az eredeti forrás feltüntetésével.)

(欢迎各社区转发,请注明出处)

(A világ sok országában terjed a CoViD-19 vírus (*Corona Virus Disease*, Korona Vírus Betegség). A Hagyományos Kínai Orvoslás (TCM, HKO) Kínában részt vesz a járvány elleni küzdelemben.

A TCM (HKO) hozzájárul a pszichikai stressz és a félelem csökkentéséhez, a még enyhe stádiumból való felépülés esélyének növeléséhez, csökkenti az enyhéből súlyossá váló esetek gyakoriságát, csökkenti a súlyos esetekben bekövetkező elhalálozások számát, valamint a rehabilitációs szakaszban is kezelést nyújt.

A TCM (HKO) járványellenes tapasztalatainak megosztására Kanadában és a világ más országainak különféle közösségeiben néhány OCTCM tanár és hallgató önként felállította a "COVID-19 TCM (HKO) Kezelési Információs Kutatócsoportot".

Releváns és hiteles adatokat gyűjtöttek össze, és a fordításban részt vevő önkéntesek segítségével összeállítottak egy anyagot „**A Hagyományos Kínai Orvosi (TCM) módszerek Kína-beli járványellenes alkalmazási tapasztalatai (Globális, többnyelvű megosztás)**” című anyagot.

Ez a cikk két részből áll: "Hagyományos Kínai Orvosi (TCM, HKO) módszerek az egészség megőrzéséhez és a Külső Ártalmak megelőzéséhez", és "Hagyományos Kínai Orvosi és Akupunktúrás kezelési program a COVID-19 kezelésében, Kínában".

Nagyon hálásak vagyunk a szerzőknek és a függelékben szereplő idézett részletek szerzőinek, hálásak vagyunk továbbá minden résztvevő önkéntesnek!

Prof. WU Bin Jiang, az Ontario Hagymányos Kínai Orvosi Főiskola rektora)

(编者按: 目前,新型冠状病毒肺炎在各国蔓延,中医药在中国抗疫过程中的贡献是减轻恐惧心理压力、加快轻症痊愈率、减少轻症转重症、减少重症病死率、及康复阶段的治疗。为加拿大多元社区及世界各国分享中国中医抗疫

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com
经验,OCTCM 学院的部份师生志愿组成“新冠病毒肺炎中医治疗信息研究课题组”,收集相关权威资料,编译成“多语种中国中医抗疫经验全球分享”的资料。并有多语种志工参加翻译。本文分“中医药对外感疫病的预防保健”和“新冠病毒肺炎中药针灸治疗方案(中国)”两部份。我们对附录引文中的作者和单位一併表示感谢,对参与的志愿者和多语种志工表示感谢! 吴滨江 教授/加拿大安大略中医学院院长)

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com **Tartalomjegyzék**

目录 A. “Hagyományos Kínai Orvosi (TCM, HKO) módszerek az egészség megőrzéséhez és a Külső Ártalmak megelőzéséhez”

“中医药对外感疫病的预防保健”

1. Arc- és fejmasszázs önkezelő változata
自我头部推拿(1)
2. Akupresszúra önkezelés pontjai
穴位自我推拿(12)
3. Moxibuszió 灸法(18)
4. Csí Kung --- Nyolc Brokát Tekercs
气功一八段锦(23)

5. Étrend 食疗(29)

B. “Hagyományos Kínai Orvosi és Akupunktúrási kezelési program a COVID-19 kezelésében, Kínában” B、“新冠病毒肺炎中医药针灸治疗方案(中国)”

1. TCM kezelés (7. kiadás)

中医药方案(第七版)(33)

2. Kezelés akupunktúrával

针灸方案(55)

A. “Hagyományos Kínai Orvosi (TCM, HKO) módszerek az egészség megőrzéséhez és a Külső Ártalmak megelőzéséhez” A、“中医药对外感疫病的预防保健”

**** Legelőször is alaposan mossunk kezet szappannal és vízzel, legalább 20 másodpercen át.**

****首先用肥皂和水洗手至少 20 秒**

I. Egyszerű masszázsmozdulatok saját arcunkon és fejünkön

自我頭部推拿

1. A szemek masszírozásának önkezelő változata

1. 眼部的保健推拿

1/1.) A Zan Zhu pont gyúrása (H 2) A szemöldök belső végénél található mélyedésre tegyük hüvelykujjunk begyét (Zan Zhu pont, H 2). Végezzünk gyúró mozgatót ezen a területen 10-szer. A mozgató erejét fokozatosan addig növeljük, amíg melegedést és

enyhe feszülést kezdünk érezni. 1) 揉按攢竹 (UB2) 以雙手拇指羅紋面,分別按在雙眉內側頭凹陷處的攢竹穴處,由輕而重的反復輕揉約 10 次左右,以酸脹為宜(圖 1)。

1/2.) A Jing Ming (H 1) pont gyúrása Tegyük a jobbkezünk hüvelyk- és mutató ujját a Jing Ming (H1) pontra, amely a belső szemzug felett helyezkedik el 0,1 cun-re lévő mélyedésben (a szem belső sarkánál). Váltakozva nyomjuk lefelé és felcsippentve 10-szer.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

2)揉 按睛明 (BL1) 以右手拇、食二指羅紋面,揉壓在兩目內眥角上 1 分凹陷中之睛明穴 (BL1),先用力向下按壓;然後向上擠捏,如此一按一擠,反復進行,每次約 10 遍左右(圖 2)。

1/3.) A Si Bai (Gy 2) pont Nyomás–Gyúrása Tegyük mutatóujjunkt a Si Bai (Gy 2) pontra, amelyik 1 cun-nel a szemüreg alsó pereme alatt, a papilla közepének vonalában van, majd végezzünk 10 Nyomás– Gyúrás mozdulatot, amíg enyhe melegedést és feszülést kezdünk érezni. 3) 按揉四白 (ST2) 以雙手食指羅紋面,分別按在眼下眶正中下 1 寸處的四白穴(ST2),反復按揉 10 次左右,以酸脹為宜(圖 3)。

1/4.) A szemüreg dörzsölése Behajlított mutatóujjnkat tegyük a szegödör felső pereme belső részéhez, majd dörzsöljük vele végig a csontperemet a belső szemzugtól a külsőig. Végezzük el a dörzsölő mozdulatot az alsó csontperemen is.

4) 刮眼輪 雙手食指屈曲,以第二指節的橈側面緊貼上眼眶的內側端,自內向外推抹至眼眶的外側端;然後再如此推抹下眼眶,如此先上後下,自內向外反復;刮推約 10 次(圖 4)。

1/5.) A szem "vasalása"

Finoman hunyjuk be szemünket. Dörzsöljük össze két tenyerünket amíg fel nem forrósodnak, majd fedjük be velük szemünket, mintha "vasalnánk" azokat, mintegy 30 másodpercen át. Tegyük ezt a szem finom dörzsölésével összekötve 10 vagy több alkalommal.

5) 熨眼 雙目輕閉,先將兩掌搓熱,用雙手掌根處輕壓熱熨雙目 30 鐘,再輕輕揉動 10 餘次(圖 5)。

1/6.) A halánték gyúrása, Tai Yang (EX-HN5) Nyomjuk erősen a Tai Yang (EX-HN5) pontot a hüvelykujj, vagy a mutatóujj begyével. Folytassunk gyúró masszázsmozdulatot 10-szer, amíg nem érezzük az enyhe feszülést és fájdalmat.

6) 揉太陽 (EX-H5) 以兩手拇指或食指羅紋面緊貼雙側太陽穴處,反復按揉 10 次左右,以酸脹為宜 (圖 6).

Funkció: E mozdulatok hatásosak a myopia (rövidlátás), homályoslátás, zöldhályog (glaucoma), szemidegsorvadás és más szemproblémák esetén.

《作用》 上法可防治近視眼、視物不清、青光眼、神經萎縮等各種目疾。

2. Az orrmasszázs önkezelő változata

2. 鼻部的保健推拿

2/1.) A Ying Xiang (LI 20) Nyomó-Gyúró masszázsa Tegyük mutatóujjunk begyét a Ying Xiang (LI 20) akupontra, és nyomjuk és gyúrjuk 10-szer, amíg feszülést és fájdalmat nem érzünk.

1) 按揉迎香 (LI20) 以兩手中指羅紋面,按壓在雙側迎香穴處,用力反復按揉 10 次左右,以酸脹為宜(圖 7)。

2/2.) Az orr oldalának dörzsölése Két kezünk középső vagy mutató ujját dörzsöljük össze, amíg felmelegszenek, majd dörzsöljük velük fel- és lefelé az orr-ajaki redőket (az orrcimpa oldalán) az orr mindkét oldalán, hogy felmelegítsük.

2) 搓 擦 鼻 旁 先將兩手食指或中指掌面相對搓熱,趁熱在鼻翼兩側的鼻唇溝處,上、下搓 擦,以熱為宜。每次擦 10 次左右(圖 8)。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Funkció: Ezek a mozdulatok hatásosak a megfázás, orrdugulás, orrcsepegés, allergies nátha, krónikus nátha és melléküreg gyulladás megelőzésében és gyógyításában.

《作用》 上法對防治感冒、鼻塞流涕、過敏性鼻炎、慢性鼻炎、副鼻竇炎等病症有效。

3. A fülmasszázs önkezelő változata

3. 耳部的保健推拿

3/1.) Nyomás-Gyúrás a fül körüli pontokon A hüvelykujjunk vagy a középső ujjunk végével nyomjuk és gyúrjuk az Ermen (SJ 21), Tinggong (SI 19), Tinghui (GB 2), és a Yifeng (SJ 17) pontokat, mindegyiket 10- szer, illetve amíg fájdalmat vagy puffedést nem érzünk az adott helyen.

1) 按揉耳周諸穴以雙手拇指端或中指端為著力點,分別按揉耳周圍之耳門 (SJ21)、聽宮 (SI19)、聽會(GB2)與翳風(SJ17)等穴,每穴按揉 10 次左右,以酸脹為宜(圖 9)。

3.2.) A fülkagyló dörzsölése Finoman szorítsuk hüvelyk- és mutatóujjunk közé fülkagylónkat mind a két oldalon. Majd dörzsöljük őket felfelé és lefelé 10-szer, amíg fel nem forrósodnak.

2) 摩擦耳轮 以双手拇指罗纹面与屈曲成弓状的食指桡侧面,轻轻捏住两侧耳轮,上下反复磨擦 10 次左右(图 10)。

3.3 A “Mennyei Dob Zengetése” (“Míng tiān gǔ”) Szorítsuk tenyereinket a fülünkre úgy, hogy a tenyértő előre, az ujjak pedig hátrafelé mutassanak. Tegyük a mutatóujjat a középsőre, majd pattintsuk rá a tarkócsontra a fül mögött, 10-szer. Ez egy belülről hallható

zengő hangot kelt. Fülünk rendszerint a kívülről jövő hangokat fogadja, amelyek a külső fülből befelé jönnek. Ez a mozdulat a belső fülben hoz létre rezgést, amely onnan kifelé halad.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

3) 鳴天鼓以兩手掌心掩住兩耳孔,掌根在前,手指指向腦後,用食指搭在中指上,向下彈擊後高骨 10 次左右,使耳中隆隆作響(圖 11)。

Funkció: Ezek a mozdulatok hatásosak a fülcsengés (tinnitus), hallásromlás (a siketségig elmenően) megelőzésére és kezelésére.

《作用》上法對防治耳鳴、重聽、耳聾、中耳炎等病症有效。

4. A fej önkezelő masszázsa

4. 頭部的保健推拿

4.1.) A homlok "húzása" (mindkét oldalon) húzás]Mindkét kezünk behajlított mutatóujját radiális (vagyis egyszerűbben: a hüvelykujj felé eső) oldalával nyomjuk a homlokunk középvonalához, amely a Yintang (EX-HN 3) ("harmadik szem") pontjától az elülső hajvonal oldalsó, halántéki, függőleges szakaszáig tart, és végezzünk e középvonal mentén a két mutatóujjunkkal a középtől balra illetve jobbra úgynevezett "húzás" masszázsmozdulatot [vízszintes irányban], egészen addig, amíg elérjük a Taiyang (EX-HN 5), a Sizhukong (SJ 23), illetve a Touwei (ST 8) pontokat a halántékon. Ismételjük ezt 10-szer.

1)) 分推前額 (前頭部)

以印堂(EX-H3)至前發際正中之連線為中線,兩手食指屈成弓狀,用第二指節的橈側面為著力面,由下而上,自中線向前額兩側分別推至絲竹空 (SJ23)、太陽(EX-H5)、頭維穴(ST8)處,約 10 次左右(圖 12)。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

4.2) A halánték törlése Nyomjuk a hüvelykujj begyének csigavonal rajzoltos felületét a halántékra, és erőteljes nyomással toljuk hátrafelé. Ismétljük ezt 10-szer. Ez a masszázsfogás enyhe fájdalmat és feszülést kell keltsen.

2) 推抹太陽 (EX-H5)(側頭部) 推抹兩顳部太陽穴(EX-H5)以兩手拇指羅紋面, 緊按兩鬢角處,由前向後反復用力推抹,約 10 次左右,以酸脹為宜(圖 13)。

4.3.) A koponya Nyomás-Gyúrása (A fej hátulján) Helyezzük a hüvelykujj begyét a koponya aljánál található Fengchi (GB 20) pontokra a mélyedésbe, majd nyomjuk azt 10-szer vagy többször. Ezután körkörösén gyúrjuk meg a pontot. Folytassuk a Naokong

(GB 19) pontok 10-szeri gyúrásával, amíg enyfe fájdalmat illetve feszülést nem érzünk.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

3) 揉按腦後(後頭部)以兩拇指羅紋或指端,緊按風池穴(GB20),先用力按壓 10 餘次,再作旋轉按揉,隨後再按揉腦後空穴約 10 次左右,以酸脹為宜(圖 14)。

4.4.) A Baihui (GV (Du) 20) és a Sishencong (EX-HN 1) pontok Nyomás-Gyúrása

Tegyük mindkét kezünk középső ujjának begyét a Baihui (GV (Du)20) pontra és végezzünk 8-10-szer Nyomás-Gyúrás masszázsmozdulatot. Tegyük ugyanígy a Sishencong (EX-HN 1) pontokon, vagyis a Baihui (GV (Du)20) körül elől/hátul, és balra/jobbra elhelyezkedő négy pontján is 2-4-szer ismételve.

4) 揉按百会(DU20)及四神聪(EX-N1)(头顶部)双手中指指腹着力于百会穴(DU20),按揉约 8-10 次左右,然后在四神聪(EX-N1)各穴亦法按揉约 2-4 次左右(图 15)。

4.5.) Az arc “mosdatása” Dörzsöljük össze tenyerünket, amíg fel nem forrósodnak. Helyezzük mindkét tenyerünket finoman a homlokunkra, majd dörzsöljük határozott mozdulattal finoman végig az arcot, majd az állkapocs mentén hátrafelé a Jiache (ST 6) pont irányába, és fel a fül előtti részen a halántékig, és fejezzük be a mozdulatot a homlok közepénél. Ismételjük 6-szor 8-szor, vagy amíg az arc fel nem forrósodik.

5) 搓手浴面 先將兩手搓熱,隨後掌心緊貼前額,用力向下擦到下頷,再沿下頷下緣向外至頰車,再向上經耳前、鬢角轉推至前額中間,如此反復旋轉推摩面頰,次約 6-8 遍左右,以面部有熱感為宜(圖 16)。

Funkció: E masszázsmozdulatok élénkítik az agyműködést, javítják az intelligenciát, és megnyugtatják a tudatot. Hatásosak a fejfájás, a szédülés, az álmatlanság, a feledékenység, a neurosis és az arcbénulás esetében.

《作用》 上法有健腦、益智、安神之功,對防治頭痛、頭暈、失眠、健忘、神經衰弱、面癱等病症有效。

II. Tuina: Akupontok nyomása - önmagunkon

穴位自我推拿

Az Akupresszúra a Tuina (kínai orvosi kezelő eljárás) egy olyan módszere, amelyik képes megtisztítani és így jól átjárhatóvá tenni a meridiánokat, szabályozni a Yin-t és a Yangot és megerősíteni a test immunitását. A mozdulat két lépésből tevődik össze. Az első, hogy megválasszuk a kezelendő akupontot, a második pedig az adott pont nyomása. A jelenlegi járványhelyzetben négy akupont stimulálását javasoljuk: a Da Zhui (DU 14), a Feng Chi (GB 20), a Zhong Fu (LU 1) és a Zu San Li (ST 36) pontokét. Lássuk hát, és keressük együtt meg e pontokat!

推拿(穴位按压)是通过手法刺激穴位,达到疏通经络,调和阴阳,增强人体免疫力的作用。操作时可分为两种步骤,一是选定穴位,二是对穴位进行按压操作。针对疫情,我们推荐以下四个穴位,分别是大椎,风池,中府和足三里。接下来我们一起找一找这些穴位吧!

A Da Zhui (DU 14) a nyak hátulsó közép vonalán helyezkedik el, a VII. nyakcsigolya tövisnyúlványa alatti mélyedésben. Az akupontot úgy találhatjuk meg, hogy előrehajtott fejjel ülünk, és a leginkább kiálló nyakcsigolya, amelyet tapintunk, az lesz a VII. nyakcsigolya, annak is a tövisnyúlványa. Az ez alatti mélyedésben van a Da Zhui (DU 14) pont.

Ez a pont a Kormányzó meridian egyik pontja, amelyik élénkíteni képes a Yang-ot, és így megnöveli a test Ártó Csí elleni ellenálló képességét!

大椎穴位于项部,在人体后正中线上,第七颈椎棘突下凹陷中。取穴时正坐低头,在颈部能摸到的最突出的椎骨就是第七颈椎,第七颈椎下方的凹陷处就是大椎穴。大椎穴是督脉上的穴位,可以振奋阳气,增强人体抵抗病邪的能力。

Feng Chi (GB 20) a tarkó alsó pereme alatt található, a trapéz izom és a fejbiccető izmok felső vége közötti mélyedésben. Ezt a pontot úgy találhatjuk meg, ha ülő helyzetben, két karunkat előre nyújtva felemeljük vállmagasságig, majd a könyököt behajlítva a fülünkre téve tenyerünket, ujjainkat természetesen kissé szétnyitva az ujjak tartják a fejünket, a hüvelykujjunkt felfelé nyomjuk (a nyakszirtcsontba ütközésig). A Feng Chi (GB 20) pont éppen a hüvelykujjunk begye által érintett területen lesz.

A Feng Chi (GB 20) pont fontos szerepet tölt be a Külső (kívülről jövő) Betegségek kezelésében, mint amilyen a fejfájás és a láz, mivel képes szétkergetni a Megbetegítő Szelet, és kiűzni a betegséget.

风池穴位于枕骨之下,斜方肌上端与胸锁乳突肌上的凹陷中。取穴时正坐,直臂抬肘,肘与肩同高,屈肘向头,食指自然张开,双手掌心贴着耳朵,食指抱头拇指向上推,大拇指指腹下的凹陷处就是风池穴。风池穴可以祛风散邪,是治疗头痛,发热等外感疾病的重要穴位。

A Zhong Fu (LU 1) a mellkas felső, oldalsó részén található, a test elülső középvonalától 6 cun-re oldalra, az első bordaközi rés magasságában. Az akupont megtalálásában segít, ha az egyik kezünket a derekunkra tesszük, a könyököt kissé előre ejtve, a mellkast kissé behúзва, majd megkeressük az így keletkezett háromszög alakú mélyedést, amely a kulcsfont külső vége alatt keletkezett, és a másik kezünk ujját függőlegesen lefelé toljuk mintegy 1 cun-nyire, ahol a Zhong Fu (LU 1) akupont van. (Természetesen ez a pont is mindkét oldalon keresendő, szimmetrikusan helyezkednek el.)

A Zhong Fu (LU 1) akupont a Tüdő meridián kezdőpontja, amely légzési problémák esetén javallt, mint amilyen a köhögés, az asztma, és a mellkasi fájdalom.

中府穴位于胸部,横平第一肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开6寸。取穴时双手插腰,肘部向前,微微含胸,首先找到锁骨外侧端下缘的三角形凹陷,手指从这个凹陷正中垂直往下推大约一厘米就是中府穴。中府穴为肺经的穴位,擅长治疗咳嗽,气喘,胸痛等呼吸系统疾病。

A Zu San Li (ST 36) pont a lábszáron van, 3 cun-nyire a Du Bi (ST 35) pont alatt, és a függőlegesen tartott középső ujj hegyénél, a sípcsont mellett. A pont megtalálásához ülünk kinyújtott lábszárral, a térdkalács külső és felső peremét övezően vegyük körül a mutató és a hüvelykujjunkkal, lefelé (a lábfej irányában) nyújtsuk ki a lábszár mentén a többi négy ujjunkat, és a középső ujjunk hegye adja meg a Zu San Li (ST 36) pont helyét. (Az ábrán egy másik pontkereső módszert ábrázoltunk: a térdkalács vonala alatt négy ujjnyival, közvetlen a lábszárcsont mentén, annak külső oldalánál található a Zu San Li (ST 36) pont.)

A Zu San Li (ST 36) pont nagyon fontos az egészség megőrzése szempontjából, továbbá a Lépmirigy és a Gyomor megerősítésében is jelentős szerepe van!

足三里位于小腿外侧,犊鼻下 3 寸,胫骨前脊旁开一横指(中指)。取穴时取 坐位,伸直小腿,先在膝盖上方找到髌骨上外缘,用同侧手掌开虎口,围住髌 骨上外缘,四指直指向下,中指尖处就是足三里穴。足三里是人体最重要的强 壮保健穴,还具有显著的调补脾胃的功效。

Miután megtaláltuk valamennyi akupontot, ujjbegyünket használva fejtsünk ki nyomást az adott pontra, majd 3-szor gyúrjuk az óramutató járása szerinti irányban. Ezt úgy nevezzük, hogy “egy nyomás, három gyúrás”. Majd ismételjük a sorozatot 50-100 alkalommal. Egy bizonyos fokú fájdalmat és enyhe melegedés érzését szükséges elérnünk a kezelés helyén, minden alkalommal.

A pontnyomásos kezelést a (DU 14) ponttal kezdjük, majd a kétoldali (GB 20), a (LU 1) és a (ST 36) pontok kezelésével folytatjuk.

Reggel és este hajtsuk végre ezt a pontkezeléses gyakorlatsort. Idősebbeknek nehézséget jelenthet a (Du 14) pont nyomása. Ez esetben megkérhetjük egy családtagunkat, hogy segítsen, vagy alkalmazzunk valamely más, egyszerű módszert a (DU 14) pont

stimulálására.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Nyissa ki a két kezét és dörzsölje össze a kissé ki is feszített két tenyerét, hogy felforrósodjanak, majd gyorsan tegye rá őket a (DU 14) pontra, hogy a forróság be tudjon hatolni a (DU 14) ponton keresztül.

Ezután dörzsölgesse a (DU 14) pontot oda-vissza irányban. Ismétlje ezt 3-5 percen át.

找准穴位后就可以开始按压操作了,我们可以在刚才选定的穴位上用指腹用力 按压穴位一下,然后以顺时针方向揉按三下,称为一按三揉,一按三揉为一次,每次操作 50-100 次,每次操作以穴位局部酸胀感或发热感为度。穴位按压 从大椎穴开始,依次为双侧的风池穴,中府穴,足三里穴,每日早晚可以各按 一次。对于老年人而言,按压大椎穴的操作可能不太方便,可以请家人帮忙操 作。同时我们也可以利用另外一种简单的方法来刺激大椎穴,张开双手,掌心 微微外突,两手掌心相对,快速摩擦,感受到掌心温热后继续摩擦,直到感觉 掌心发烫之后,迅速将手掌置于大椎穴上,使热度能够渗透到大椎穴,然后用 手掌在大椎穴局部做快速的左右来回摩擦,重复操作 3-5 分钟。

。

Amikor az akupresszúrás kezelést végezzük, tartsunk be néhány elővigyázatossági szabályt:

- 1.Kezelés közben testünk minden izmát tartsuk ellazult állapotban és lélegezzünk egyenletesen.
- 2.A pontok sorrendje: fentről le, és balról jobbra.
- 3.Alkalmazzunk elhúzódoan kitartott erőt egyenletesen, finoman, és kerüljük a túllontúl erős nyomást.
- 4.Az akupunktúra nem megengedett sérült bőrfelületen.

穴位按压时,有以下注意事项: 1)在进行穴位按压疗法时,要保持全身肌肉放松,呼吸均匀。 2)穴位的顺序可先上后下,先左后右。 3)操

作时用力要均匀,揉和,持久,禁止使用暴力。 4)皮肤破损的部位禁止穴位按压。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

III. Moxibuszción

3. 灸法 A moxázás jelentős mértékben javítja a test immunitását, továbbá antivirális hatása van, megszünteti a köhögést, az asztmát, és ellazítja az érzelmeket (megnyugtat).

A moxarudak égetésével keletkező füst illatosít, megszünteti a szennyeződést és levegőfertőtlenítő hatása van.

Otthoni használatban a körülményeknek megfelelően használhatunk meleg moxadobozt, vagy hordozható moxaeszközt. Egy háromlyukú moxadobozt úgy helyezünk el, hogy a középső nyílása a köldökhöz kerüljön (Shen Que acupoint, CV 8), és a moxázható négyszögletes terület mintegy 9 cm-re felette és alatta, illetve 4 cm-re balra és jobbra tőle legyen lefedve.

灸法可以显著提高机体免疫力,具有抗病毒、止咳平喘,以及舒缓情绪等作用。艾条燃烧产生的烟雾具有芳香辟秽的作用,可以用作空气消毒。居家使用时,大家可以根据情况选择温灸盒灸或随身灸两种方式,根据三孔灸盒的长度,我们以肚脐(神阙穴)为中心,上下各约9厘米,左右大约4厘米的长方形区域作为施灸的部位。

Az e területre eső Shen Que (CV 8), Qi Hai (CV 6) és a Guan Yuan (CV 4) fontos egészségőrző akupontok, amelyek az emberi szervezet immunitását megerősítik, és ellenállóvá teszik a betegségeknek és az Ártó Hatásoknak. A Zhong Wan (CV 12) és a Tian Shu (ST 25) akupontok jelentősen képesek szabályozni a gyomor-bél funkciókat,

az emésztést.

A moxázáshoz szükséges eszközök: háromlyukú moxadoboz, moxarudak, öngyújtó (vagy gyufa), kés, csipesz és kis víztároló edény. Vegyünk egy moxarudat, és vágjuk

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

késsel három egyenlő hosszú darabra. Illesszük be ezeket a moxadoboz lyukaiba, és gyűjtsük meg mindegyiket az egyik végükön.

这个区域内的神阙穴、气海穴、关元穴、都是人体重要的保健穴位,具有增强 人体免疫力、抵御病邪的作用。中脘穴和天枢穴具有显著的调节胃肠功能的作用。施灸需要准备的器具包括:三孔灸盒、艾条、打火机、小刀、镊子、小型 盛水器具。取一根艾条,用小刀将其平均地分为三段,用打火机将其一端点燃,分别插入灸盒上方的灸孔当中。

Hanyattfekszünk egy ágyra vagy egy pamlagra, és a doboz középső lyukát illesszük a köldökre (Shen Que (CV 8)).

A téglalap alakú moxadoboz hosszabbik oldala a test hosszanti tengelyével párhuzamos, és így lefedi a Zong Wan (CV 12), a Shen Que (CV 8), a Qi Hai (CV 6) és a Guan Yuan (CV 4) pontokat.

A moxadoboz rövidebbik oldala a test vízszintes tengelyével párhuzamos, és a doboz így lefedi a köldök mellett balra és jobbra található Tian Shu (St 25) pontokat.

A moxázás ideje mintegy 20-30 perc legyen. Mindegyik moxadarab legalább a feléig le kell égjén, vagy akár teljesen végig is éghet. Ezt a rendelkezésre álló időnköz, illetve a forróságtűrő képességünkhöz igazíthatjuk.

您可以仰卧在床上,或者是沙发的一侧,将长方形三孔灸盒的第二个孔正对肚脐(神阙穴),施灸盒的长边与身体的纵轴平行,覆盖中脘、神阙、气海、关元穴,而灸盒的短边与身体的水平轴平行,覆盖两侧的天枢穴。每次施灸的时间大约 20 至 30 分钟,每段灸条至少应灸完 1/2 的长度,或者直至灸条燃尽,这可以根据你的时间或者你对温热的感受来进行自行调节。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Ha a moxafüstöt nehezen bírjuk, a moxarudat 5 egyenlő részre is darabolhatjuk, és egy hordozható moxadobozba illesztjük, és a rúd darab szabad végét meggyújtjuk. A dobozát betesszük a textilzsákba, majd állva a derekunkra csatoljuk úgy, hogy a moxadoboz közepe a köldök fölé kerüljön, és így az említett pontok lefedésre kerüljenek (CV 12, CV 8, RN 6, CV 4, ST 25). A moxázás 20-30 percet vesz igénybe.

Kérjük, a következőkre legyen tekintettel:

如果您觉得温灸盒施灸烟雾过大,不易接受,也可以采用随身灸法,您可以将 一根灸条平均分为 5 小段,分别将其一端点燃,放入随身灸盒当中,随后再将灸盒依次放入配套的布袋中,您可以取站立位,将布袋系在腰部上,让正中的灸盒正对肚脐,这样施灸的区域就可以涉及我们刚才提到的中脘、神阙、关元、气海、天枢穴。施灸的时间大约 20 至 30 分钟,施灸时有如下的注意事项,请您留意。

- 1.) A meleg moxadobozos módszer azoknak való, akik bírják az erős moxafüstöt. Akik nem, azok a hordozható moxázást kell válasszák.
- 2.) A moxázást használjuk ki a helyiség füst általi fertőtlenítésére. Ennek érdekében zárjuk be az ajtót és ablakokat, vagy legalább függönnyel határoljuk le.
- 3.) Amikor a moxa hőmérséklete helyileg leesik, akkor tegyük először a dobozt a földre,

majd óvatosan vegyük ki a moxarudat, majd pöcköljük meg a moxarúd végét, hogy a hamu a vizestájkába (pl. kerámia tálka) hulljon, és tegyük vissza a rudat, majd nyomjuk 0,5 – 1 cm-rel lejjebb, és így állítsuk be a moxa hőmérsékletét a kívánatosra.

4.) Az idős, a legyengült illetve a cukorbeteg embereknek elővigyázatosnak kell lenniük, hogy a kisebb égési sérüléseket megelőzhessék.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

5.) 100-150 ml forralt, majd lehűtött, de meleg (!) víz moxázás utáni megivásával elmulaszthatjuk a száj és az orr szárazságát.

6.) A moxarudak tűzveszélyesek, és gyúlékonyak! Befejezéskor tegyük őket vizestálcába, hogy biztosan kialudjanak.

1)、温灸盒灸适用于可接受较大艾灸烟雾者,不能接受者可酌情选择随身灸。2)、施灸过程中请关闭门窗或轻掩门窗,以保证灸烟对室内空气消毒效用。3)、当施灸局部温度降低时,先将灸盒放置在地面上,然后将艾条取出,轻弹艾条尾端,使艾灰掉落至陶瓷碗等盛水容器内,再插入艾条,向下按压 0.5cm- 1cm,以调整局部施灸温度。4)、年老体弱、糖尿病患者应警惕低温烫伤。5)、灸后饮用 100-150ml 温开水,可缓解艾灸后的口鼻干燥。6)、艾条易燃难灭,灸后务必将其置于盛水的陶瓷碗内熄灭。

IV. Csí Kung --- “Nyolc Brokát Tekercs”

4. 气功: 八段锦 *A Nyolc Brokát Tekercs gyakorlatsorozat előnyei:* Táplálja a Yin-t, és megerősíti a Yang-ot, megszilárdítja az alapot és élénkíti a Csí-t, megszünteti a meridiánok elzáródásait, aktiválja a Vért és táplálja a testfolyadékokat.

Hosszabb idejű alkalmazása megerősítheti a testet, megjavíthatja a látást és a hallást, meghosszabbíthatja az életet.

Modern szóhasználattal élve edzi és gyakorlatoztatja az egész test ízületeit és izmait, szabályozza az érzelmeket és megszünteti a stresszt és a szorongást, javítja a metabolizmust (anyagcserét), erősíti a szív működést és a vérkeringést, egyszóval ezekről a gyakorlatokról a lét egésze, tehát az életminőség minden vonatkozásában javul.

八段锦的功效: 简单概述为滋阴助阳、培元补气、疏通经络、活血生津。长期锻炼可使人强身健体、聪耳明目、延年益寿。用现代科学医术分析,就是活动全身关节、肌肉、调节精神紧张、改善新陈代谢、增强心肺功能、促进血液循环,从而提高人体各个生理机能。

1.) Két kézzel tartjuk az Eget 双手托天理三焦

(Shuāng Shǒu Tuō Tiānlǐ Sānjiāo)

A könnyedén összekulcsolt kezeknek a test középvonalában való felfelé mozgásából áll. Úgy tartják, hogy ez a mozdulat stimulálja az úgynevezett “Hármas Melegítő”-t.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

2.) Felhúzzuk az íjat a Sas/Héja/Keselyű kilövésére 左右

开弓似射雕 (Zuǒ Yòu Kāi Gōng Shì Shè Diāo)

Mély lovaglóállásban imitáljuk az íj felhúzását mind a két oldalra (felváltva). Úgy tartják, hogy ez a gyakorlat főként a deréktáj, a Vesék és a Lép megerősítésére alkalmas.

3.) A Menny és a Föld szétválasztása 调理脾胃须单举 (Tiáo Lǐ Pí Wèi Xū Dān Jǔ) Ez a gyakorlat hasonló az elsőhöz, csak itt a két kéz ellenkező irányban mozog, felváltva, felfelé és lefelé, finom és egyenletes mozgással váltják pozíciójukat a kezek. Úgy tartják, hogy ez a gyakorlat különösen a Gyomor működését serkenti.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

4.) A Bölcs Bagoly hátra néz (visszatekint) 五劳七伤向后瞧 (Wǔ láo qī shāng xiàng hòu qiáo) Ez a gyakorlat a nyak és környékének váltakozva való jobbra és balra nyújtása. A múltbeli “Öt Gyengeség” és “Hét Sérülés” elmulasztására, és jövőbeni bekövetkezésének megelőzésére.

5.) A fej és a törzs lengetése 摇头摆尾去心火 (Yáo Tóu Bǎi Wěi Qù Xīn Huǒ)

Ennek a gyakorlatnak a végrehajtásakor mély lovagló állásban vagyunk, kezünket a combokra tesszük, könyökünk kifelé nézzen. Fejünket és törzsünket elfordítva és lengetve hátrafelé pillantunk, váltakozva az egyik, majd a másik oldalon.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Úgy tartják, hogy ez a gyakorlat szabályozza a Szív és a Tüdők működését. Elsődleges célja a felesleges, atúlzott hő (vagy tűz) eltávolítása a szívből.

6.) Két kéz Tartja a lábat a Vese és a Derék megerősítésére 两手攀足固肾腰

(Liǎng Shǒu Pān Zú Gù Shèn Yāo) Ez a gyakorlat egy felfelé nyújtást, majd egy ezt követő mély előrehajlást tartalmaz (esetleg a lábujjak megfogásával).

7.) A összeszorított ököllel ütünk, dühösen nézve 攥拳怒目增气力 (Zuàn Quán Nù

Mù Zēng Qì Lì) Ez a gyakorlat hasonlatos a másodikhoz, és ez tulajdonképpen egy lovaglóállásban, akár oldalra, akár előre irányban végrehajtott erőteljes ütés.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Ennek célja, mint az összes közül a leginkább külső erővel végrehajtott gyakorlaté, az általános erőfejlesztés, és az izomerő növelése.

8.) A lábujjokról visszazöttyenés 背后七颠百病消

(Bèi Hòu Qī Diān Bǎi Bìng Xiāo)

Ez a gyakorlat a lábujjhegyre nyújtózkodásból történő, kis ringató mozgással kísért leereszkedés. Úgy tartják, hogy a gyakorlat keltette enyhe rázkódás rezgései "kiegyenlítik" a qi-t, és "Száz Betegséget" űznek el az előző hét gyakorlat végrehajtása után, illetve egyes rendszerekben ez a gyakorlat még specifikusabban "fej és a törzs lengetése" gyakorlatot követően fontos végrehajtani.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

V. Étrend 5 .

食疗

1.) Tartsunk magunkat egészséges és kiegyensúlyozott étrendhez: Alaposan főzzük meg az ételt, és kiegyensúlyozott táplálkozást folytassunk. Mindennap együnk magas fehérjetartalmú ételeket, például tojást, tejet, húst, szójababot, stb. Megfelelő friss zöldség és gyümölcs fogyasztása, valamint bőséges víz ivás is erősen javasolt. Néhány gyógy- és tápláléknövény fogyasztása is ajánlott, mint például a retek, spárga, jamgyökér, pitypang (*Taraxacum officinale*), coix-lacryma magja (Jób könnye, dél-kelet ázsiai növény), sárga szója tekercs, lótuszmag, viasz tök (fehér tök) magja, stb.

1)合理饮食 饮食煮熟煮透,营养搭配均衡,每天摄入高蛋白食物,如蛋、奶、肉、大豆等,不食野生动物。适当新鲜蔬菜和水果,多饮水。可食用一些药食同源的食物,如萝卜、芦笋、山药、蒲公英、薏苡仁、大豆黄卷、莲子、冬瓜仁等。

Magas fehérjetartalmú ételek - (高蛋白食物) Tojás - (鸡蛋),
Tej - (牛奶), Hús - (肉), Szójabab - (大豆)

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Közönséges spárga - (芦笋), Retek - (萝卜), Jamgyökér - (山药), Pitypang
(*Taraxacum officinale*) - (蒲公英)

Jób könnye (*coix-lacryma*) magja - (薏苡仁), Sárga szója tekeres - (大豆黄卷),
Lótusz mag - (莲子), - Téli tök (viaszos, vagy fehér tök) magja - (冬瓜仁)

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

2.) *Receptek a megelőzéshez 2)*

预防处方

Összetétel: saposchnikovia gyökér 15g, astragalus gyökér 20g, vad hajdina 15g, sító forsythia capsule 5g, scutellaria gyökér 15g, agastache 15g, édesgyökér 6g. **Főzés és felhasználás:** áztassuk a gyógynövényeket vízben 10 percig, forraljuk kis lángon 30 percig, koncentráljuk 600 ml-re, és igyunk egy adagot két napig. Teaként is ihatjuk.

防风 15 克, 黄芪 20 克, 金荞麦 15 克, 连翘 15 克, 黄芩 15 克, 藿香 15 克, 甘草 6 克。
煎服法: 此方泡 10 分钟, 大火煮开小火慢煮 30 分钟, 浓缩成 600ml, 2 日 1 剂, 亦可以茶饮。

Vad hajdina - (连翘), Astragalus gyökér (Kínai csüdfü) - (黄芪),

Saposchnikovia gyökér - (防风)

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel: 905-477-8855
Email: info@octcm.com Website: www.octcm.com

Irodalom: 参

考文献:

1. Wu, B. J. (2005). *Dr. Wu's head massage: anti-aging and holistic healing therapy*. Boston, MA: YMAA Publication Center.
2. Dr. Wu Bin Jiang: Dr. Wu-féle fejmasszázs (2006) Budapest, Hungary, Lunarimpex kiadó
3. Dr. Wu Bin Jiang: Dr. Wu-féle arc- és fejmasszázs (2. javított, bővített kiadás, 2016). Budapest, Hungary, Lunarimpex kiadó
4. 吴博士头部推拿療法 吴滨江博士著 国际吴氏头部推拿療法研究会出版 加拿大 多伦多 2012 年第一版
5. Global sharing of TCM solution to curbing COVID-19 epidemic (English and Chinese) 中英文中医防疫经验分享全球

成都中医药大学侨台联 公众关注号(xuebao.cdutcm.edu.cn)

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

**B、Hagyományos Kínai Orvosi és Akupunktúrás kezelési
program a COVID-19 kezelésében, Kínában B、“新冠病毒肺炎
中医药针灸治疗方案(中国)”**

**A Kínai Kormány Hagyományos Kínai Orvosi Programja: "Új
koronavírusos tüdőgyulladás diagnosztizálására és kezelésére szolgáló
program (7. próbaverzió)"**

中国政府“新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)”中的中医药方案

(Ha a következő fordításokban kétértelműség merül fel, az eredeti kínai nyelv kell
legyen az irányadó!) (下列译文如有歧义,以原中文为准。)

Megjegyzés: A kínai gyógynövények neve az eredeti anyagban kínaiul, angolul és latinul táblázatosan precízen szerepel, ezért az esetek többségében eltekintünk a magyar nevek feltüntetésétől. *(A fordító megjegyzése)*

1. Orvosi megfigyelési időszak

1. 医学观察期

1. klinikai tünetek: fáradtság emésztőrendszeri kellemetlenséggel

A Qi kiegyensúlyozására következő szabványos kínai gyógyszerek ajánlottak: Huo Xiang Zheng Qi Jiao Nang (wan, shui, Kou Fu Ye) / Agastache kapszula (tabletta, desztillált víz, szájon át bevehető folyadék)

临床表现 1:乏力伴随肠胃不适 推荐中成药:藿香正
气胶囊(丸、水、口服液)

2. Klinikai tünetek: fáradtság lázzal

A szabványos kínai gyógyszerek ajánlottak: Jin Hua Qin Gan Ke Li / Flos Lonicerae, a
Külső Szindróma Kiűzésének granulátuma, Lian Hua Qin Wen Jiaonang (KeLi) /

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Lonc és Forsythia kapszula (granulátum) a **Toxin Kitisztítására**, Shu Feng JieDu JiaoNiang / a **Szelet Szétszóró, a toxint feloldó** kapszula (granulátum).

临床表现 2:乏力伴发热 推荐中成药:金花清感颗粒、莲花清瘟胶囊(颗粒)、疏风解毒胶囊(颗粒)

2. Kórházi kezelési szakasz (klinikailag tesztelt pozitív esetek)

2. 临床治疗期(确诊病例)

2.1. Qing Fei Pai Du Tang (főzet a Tüdők Kitisztítására és Méregtelenítésre)

Alkalmas: A több területről származó klinikai megfigyelések szerint ez a főzet minden enyhe, átlagos és súlyos szindróma esetén alkalmazható. Kritikus stádiumú beteg kezelésekor a formulát a helyzethez igazítva használhatjuk.

2.1. 清肺排毒汤 (clear the lung and detoxification decoction)

适用范围: 结合多地医生临床观察,适用于轻型、普通型、重型患者,在危重型患者救治中可结合患者实际情况合理使用。

Alap formula:

Kínai név Pinyin Latin név Angol név Mannyiség
Megj.

Magyar név

麻黄 *Má huáng* Ephedrae

Herba Ephedra 9 g Efedrin

炙甘草 *Zhì gān cǎo*

Honey Glycyrrhizae Radix et Rhizoma

processed Licorice Root

Mézzel feldolgozott édesgyökér

杏仁 *Kǔ xìng rén* Armeniacae

amarum Semen

6 g

Bitter Apricot Seed

9 g Keserű

barackmag

生石膏 *Shēng shí*

gāo

Gypsum Fibrosum Gypsum Előzetesen

15-30 g

meg kell főzni

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

桂枝 *Guì zhī* Cinnamomi

Ramulus Cassia Twig 9 g

泽泻 *Zé xiè* Alismatis Rhizoma

Water Plantian Rhizome
9 g

猪苓 *Zhū líng* Polyporus

Umbellatus Polyporus 9 g

白术 *Bái zhú*

Atractylodis

White macrocephalae

Atractylodes Rhizoma

Rhizome

9 g

茯苓 *Fú líng* Poria Poria 15 g

柴胡 *Chái hú* Bupleuri Radix Bupleurum 16 g

黄芩 *Huáng qín* Scutellariae

Radix

Scutellaria Root 6 g

姜半夏 *Jiāng bàn*

xià

Ginger

Pinelliae

processed Rhizoma

Pinellia Rhizome

Gyömbérrel 9 g

feldolgozott P. Rh.

生姜 *Shēng jiāng* Fresh

Ginger 9 g Friss

gyömbér

紫菀 *Zǐ wǎn* Asteris Radix Tatarian

Aster Root 9 g

Tatár Aster gyökér

冬花 *Dōng huā* Farfarae Flos

Common Coltsfoot Flower

9 g

射干 *Shè gān* Belamcandae

Rhizoma

Blackberry Lily Rhizome

9 g

细辛 *Xī xīn* Asari Rhizoma

et Radix

Manchurian Wild Ginger ^{6 g} Mandzsúriai vad gyömbér

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

35

山药 *Shān yào* Dioscoreae

Rhizoma

12 g Közönséges Jam gyökér

枳实 *Zhǐ shí*

Aurantii

Immature immaturus

bitter Fructus

orange

Éretlen keserű narancs

陈皮 *Chén pí* Citri reticulatae

Pericarpium

6 g

Aged Tangerine Peel

6 g Tangerin

héj

藿香 *Huò xiāng* Pogostemonis

Herba

Wrinkled Giant hyssop

Ráncos 9 g

óriás izsóp

基础方剂:麻黄 9g、炙甘草 6g、杏仁 9g、生石膏 15-30g(先煎)、桂枝 9g、泽泻 9g、猪苓 9g、白术 9g、茯苓 15g、柴胡 16g、黄芩 6g、姜半夏 9g、生姜 9g、紫菀 9g、冬花 9g、射干 9g、细辛 6g、山药 12g、枳实 6g、陈皮 6g、藿香 9g。

Ajánlott adagolás és alkalmazás:

A hagyományos nyers gyógynövényeket vízben kell megfőzni. Naponta egy csomag nyers gyógynövényt kell bevinni. Előre készítsük el, hogy 40 perccel étkezés után inni lehessen (naponta kétszer: reggel és este). Melegen kell tartan ruhával a testet.

Egy kúrának 3 csomag gyógynövény felel meg.

Ha lehetséges, igyon fél tál rizslevest a gyógynövény főzet bevétele után. Ha a beteg nyelve száraz és a testfolyadékai Hiányosak, akkor akár egy egész tállal is megihat.

Ha a betegnek nincs magas láza, akkor a nyers gipszet (Sheng Shi Gao, Gypsum Fibrosum) kis

adagban kell kapnia. Lázás, vagy rendkívül felhevült betegnek növelhetjük az adagot. Ha a tünetek enyhülnek, de nem szűntek meg, akkor alkalmazzuk a második kezelési tervet. Speciális állapotban vagy más krónikus betegségben szenvedő betegek esetében a második kezelési tervet a tényleges állapotnak megfelelően módosíthatjuk, a jelek és tünetek megszűnésével abbahagyható a gyógyszeres kezelés.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

36

Common Yam Rhizome

服法:传统中药饮片,水煎服。每天一付,早晚各一次(饭后 40 分钟),温服,三付一个疗程。

如有条件,每次服完药可加服大米汤半碗,舌干津液亏虚者可多服至一碗。(注:如患者不发热则生石膏的用量药小,发热或壮热可加大生石膏用量)。若症状好转而未痊愈则服用第二个疗程,若患者有特殊情况或其他基础病,第二疗程可以根据实际情况修改处方,症状消失则停药。

2.2. Enyhe eset

2.2. 轻型

(1) **Hideg – Nedvesség pang a Tüdőkben** Klinikai tünetek: láz, kimerültség, fájdalmak testszerte, köpettel járó köhögés, mellkasi szorítás légzési elakadás érzetével, rossz étvágy, hányinger, hányás, ragadós széklet. Halvány duzzadt nyelv fognyomokkal, vagy rózsaszín nyelv fehér zsíros vastag, rothadó lepedékkal, vagy fehér zsíros lepedékkal, csúszós vagy könnyen elnyomható (nedves) pulzussal.

(1)寒湿郁肺证 临床表现:发热,乏力,周身酸痛,咳嗽,咯痰,胸紧憋气,纳呆,恶心,呕吐,大便粘腻不爽。舌质淡胖齿痕或淡红,苔白厚腐腻或白腻,脉濡或滑。

Ajánlott formula:

Kínai név Pinyin Latin név Angol név Mennyiség

生麻黄 Megj.

生麻黄

Shēng má huáng

Ephedrae Herba Ephedra 6 g Efedrin

生石膏 Shēng

shí gāo Gypsum Fibrosum Raw Gypsum 15 g

Előfőzni!

Gipsz

杏仁 Xìng rén Armeniacae

amarum Semen Bitter Apicot seed 9 g

Keser úbarac kmag

羌活 Qiāng

huó

Notopterygii Rhizoma et Radix Notoptetygium Root 15_g

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com
37

Pepperweed 葶苈子 Tíng lì zǐ

Seed 15_g

贯众 Guàn

zhòng Blechni Rhizoma Cyrtomii Rhizoma 9 g

地龙 Dì lóng Lumbricus (=

Pheretima) Earth Worm 15_{Földi}

g
giliszta

徐长卿 Xú zhǎng

qīng

15g

藿香 Huò

xiāng

Cynanchi Paniculati

Paniculate Radix et Rhizoma

Swallowwort Root

Pogostemonis

Wrinkled Giant 15Herba

hyssop

g

佩兰 Pèi lán Eupatorii Herba Eupatorium 9 g

苍术 Cāng zhú Atractylodis

Rhizoma

15g

云苓 Yún líng Poria Poria 45 g

生白朮 Shēng

bái zhú

Chinese Atractylodes Rhizome

Atractylodis

Raw White macrocephalae

Atractylodes Rhizoma

Rhizome

30g

焦三仙 Jiāo xiān

sān

Hordei germinatus Fructus + Crataegi Fructus + Shen qu

Scotch Fried Three Ingredients

9g

grillé Eacs

h

厚朴 Hòu pǔ Magnoliae

officinalis Cortex Magnolia Bark 15 g

焦槟榔 Jiāo láng bīn

Arecae Semen Scotch Fried Areca

Seed 9 g

煨草果 Wēi guǒ cǎo

Tsaoko Fructus Roasted Tsaoko Fruit 9 g

生姜 Shēng

jiāng Fresh Ginger 15 Friss

g

gyömbér

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com Lepidii

Semen ou Descurainiae Semen

38

推荐处方:生麻黄6g、生石膏15g、杏仁9g、羌活15g、葶苈子15g、贯众9g、地龙15g、徐长卿15g、藿香15g、佩兰9g、苍术15g、云苓45g、生白术30g、焦三仙各9g、厚朴15g、焦槟榔9g、煨草果9g、生姜15g。

Ajánlott adag és használat: 1 adag naponta, 600 ml főzet részekre osztva (reggel, délben, este), étkezések előtt bevenni.

服法:每日1剂,水煎600ml,分3次服用,早中晚各1次,饭前服用。

(2) Nedvesség – Forróság felhalmozódása a Tüdőkben

Klinikai tünetek: alacsony láz, vagy nem jelentkezik láz, enyhe hidegaverzió, fáradtság, nehézség érzete a fejben és a testben, izomfájdalom, száraz köhögés kevés köpettel, torokfájás, szájszárazság, de inni nem akar, vagy fáradtság érzés mellkasi nyomással és teltség az epigastriumban; nincs izzadás vagy akadályozott az izzadás, émelygés és gyenge étvágy, hasmenés vagy ragadós széklet, rózsaszín nyelv fehér, vastag, zsíros lepedékkal, vagy vékony, sárga bevonattal. Csúszós és gyors pulzus, vagy elnyomható (vizes) pulzus.

(2) 湿热蕴肺证

临床表现:低热或不发热,微恶寒,乏力,头身困重,肌肉酸痛,干咳痰少,咽痛,口干不欲多饮,或伴有胸闷脘痞,无汗或汗出不畅,或见呕恶纳呆,便溏或大便粘滞不爽。舌淡红,苔白厚腻或薄黄,脉滑数或濡。

Ajánlott formula:

Kínai név Pinyin Latin név: Angol név Mennyiség Megjegyzés

槟榔 Bīn

láng Arecae Semen Betel Nut 10 g

草果 Cǎo

guǒ Tsaoko Fructus Tsaoko Fruit 10 g

厚朴 Hòu pǔ Magnoliae

officinalis Cortex Magnolia Bark 10 g

知母 Zhī mǔ Anemarrhenae

Rhizoma

Common Anemarrhena Rhizome

10 g

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Scutellariae 黄芩 Huáng

qín

Radix Scutellaria 10 g

柴胡 Chái hú Bupleuri Radix Bupleurum 10 g

赤芍 Chì

sháo

Paeoniae Radix rubra

Red Peony Root 10 g

连翘 Lián qiào

Weeping Capsule Forsythia

15 g

青蒿 Qīng

hāo

Forsythiae Fructus

Ahasználat előtt 5 perccel megfőzni

苍术 Cāng

shù

Artemisiae annuae Herba Sweet Wormwood 10 g

Atractylodis Rhizoma

Chinese Atractylodes Rhizome

10 g

大青叶 Dà qīng

yè

Isatidis Folium tinctoria

Indigowoad Leaf 10 g

生甘草 Shēng

gān cǎo

Glycyrrhizae Radix et Rhizoma

Raw Licorice Root 5 g

推荐处方: 槟榔10g、草果10g、厚朴10g、知母10g、黄芩10g、柴胡10g、赤

芍10g、连翘15g、青蒿10g(后下)、苍术10g、大青叶10g、生甘草5g。

Ajánlott adagolás és használat: 1 adag naponta, forraljuk fel a növényeket vízben, készítsünk belőle 400 ml főzetet. (napi 2x, reggel és este.)

服法:每日一剂,水煎400ml,分2次服用,早晚各1次。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

40

2.3 Normál típus

2.3 普通型

(1) Toxin – Nedvesség pangás a Tüdőben Klinikai tünetek: láz, köhögés kevés nyálkával vagy sárga nyálkával. Mellkasi nyomás szapora vagy kapkodó légzés (polypnea), hasfeszülés székrekedéssel. Sötét piros és duzzadt nyelv zsiros és sárga lepedéssel, vagy száraz és sárga lepedéssel, csúszós gyors, vagy hórszerű csúszós pulzus.

(1)湿毒郁肺证 临床表现:发热、咳嗽痰少、或有黄痰,憋闷气促,腹胀便秘不畅。舌质暗红,舌体胖,苔黄腻或黄燥,脉滑数或弦滑。

Ajánlott formula:

Kínai

név Pinyin Latin név Angol név Mennyiség Megjegyzé

s

生麻黄

Shēng má huáng

Ephedrae Herba Ephedra 6 g

杏仁 Xìng

rén

Armeniacae amarum Semen

Bitter Apricot Kernel 15 g

生石膏

Shēng shí gāo

Gypsum Fibrosum Gypsum 30 g

生薏苡仁

Shēng yì yǐ rén Coicis Semen Coix Seed 30 g

茅苍术

Máo cāng zhú

Atractylodis Rhizoma

Chinese Atractylodes Rhizomes

10 g

广霍香

Guǎng huò xiāng

Pogostemonis Herba

Wrinkled hyssop Giant

15 g

青蒿草

Qīng hāo cǎo

Artemisiaea annuae Herba Sweet Wormwood 12 g

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com
41

虎杖^{Hǔ}

zhàng

Giant Knotweed Rhizome 20 g

马鞭草

Mǎ cǎo biān

Verbenae Herba Vervain Herb 30 g

干芦根

Gàn lú gēn

Phragmitis Rhizoma Reed Rhizome 30 g

葶苈子

Tíng Lepidii zi

lì

Semen ou Descurainiae

Pepper weed seed 15 g Semen

化橘红

Huà jú hóng

Citri grandis Exocarpium

Tomentose Peel Pummelo

15 g

生甘草

Shēng gān cǎo

Glycyrrhizae Radix et Rhizoma Raw Licorice root 10 g

推荐处方:生麻黄 6g、苦杏仁 15g、生石膏 30g、生薏苡仁 30g、茅苍术 10g、广藿香 15g、青蒿草 12g、虎杖 20g、马鞭草 30g、干芦根 30g、葶苈子 15g、化橘红 15g、生甘草 10g

Ajánlott adagolás és használat: Napi 1 adag, 400ml vízben megfőzve, naponta 2x: reggel és este, 200 ml/alkalom.

服法:每日 1 剂,水煎 400ml,分 2 次服用,早晚各一次。

(2) Hideg - Nedvesség akadályozza a Tüdőt

Klinikai tünetek: alacsonyabb vagy visszafogott, vagy enyhe láz, száraz köhögés kevés váladékkal, levertség, fáradtság, mellkasi nyomás, teltség az epigastriumban, esetleg hányinger, laza széklet, sápadt vagy halványpiros és puffadt nyelv fehér vagy fehér zsíros lepedéssel, elnyomható lágy (nedves) pulzus.

(2) 寒湿阻肺证 临床表现:低热、身热不扬、或微热,干咳、少痰、倦怠乏力、胸闷、脘痞、或呕恶,便溏。舌质淡或淡红,舌体胖,苔白或白腻,脉濡。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Polygoni cuspidati Rhizoma

42

Ajánlott formula:

Kínai név Pinyin Latin név Angol név Mennyiség Megjegyz.

苍术 Cāng zhú Atractylodis

Rhizoma Atractylodes Rhizome 15 g

陈皮 Chén pí Citri reticulatae

Pericarpium Aged Tangerine Peel 10 g

厚朴 Hòu pǔ Magnoliae

officinalis Cortex Magnolia Bark 10 g

藿香 Huò

xiāng

Pogostemonis Herba Wrinkled Giant hyssop 10 g

草果 Cǎo guǒ Tsaoko Fructus Tsaoko Fruit 6 g

生麻黄

Shēng má huáng

Ephedrae Herba Ephedra 6 g

羌活 Qiāng

huó

Notopterygii Rhizoma et Radix Notopterygium Root 10 g

生姜 Shēng

jiāng Fresh Ginger 10 g

槟榔 Bīn láng Arecae Semen Betel Nut 10 g

推荐处方:苍术 15g、陈皮 10g、厚朴 10g、藿香 10g、草果 6g、生麻黄 6g、羌活 10g、生姜 30g、槟榔 10g

Az ajánlott adagolás és használat: 1 adag naponta, 400 ml vízben megfőzve, naponta 2x, reggel és este, 200 ml alkalmanként.

服法:每日 1 剂,水煎 400ml,分 2 次服用,早晚各一次。

2.4 Súlyos típus

2.4 重型

1) Fertőző toxin akadályozza a Tüdőt Klinikai tünetek: láz és kipirult arc, köhögés kevéske sárga tapadós nyálkával, vagy vérrel a köpetben. Légzési nehézség vagy légszomj, fáradtságérzés, száraz ajkak,

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

43

keserű szájíz, hányinger étvágytalansággal, székelési nehézségek, kismennyiségű, sárga vizelet. Nyelv: vörös, sárga, zsíros lepedékkel Pulzus: Csúszós és gyors.

1)疫毒闭肺证 临床表现:发热面红,咳嗽,痰黄粘少,或痰中带血,喘憋气促,批发倦怠,口干苦粘,恶心不食,大便不畅,小便短赤。舌红,苔黄腻,脉滑数。

Ajánlott formula: Hua Shi Bai Du Fang **推荐药方:** 化湿败毒方

Alapformula

Kínai név Pinyin Latin név Angol név Mennyis

ég

Megjeg yz.

生麻黄

Shēng má huáng

Ephedrae Herba Ephedra 6 g

杏仁 Xìng

rén

Armeniacaе amarum Semen Bitter Apricot seed 9 g

生石膏 Shēng

shí gāo

Decoct e first

Előbb megfőz ni

甘草 Gān cǎo

Gypsum Fibrosum Gypsum 15 g

Glycyrrhizae Radix et Rhizoma Raw Licorice root 3 g

藿香 Huò

xiāng

Decote

Pogostemonis Herba

Wrinkled Giant hyssop later

10 g

Később főzni

厚朴 Hòu pǔ Magnoliae

officinalis Cortex Magnolia Bark 10 g

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

44

Atractylodes 苍术 Cāng

zhú

Rhizome 15 g

草果 Cǎo

guǒ Tsaoko Fructus Tsaoko Fruit 10 g

法半夏 Fǎ bàn

xià

Pinelliae Rhizoma Pinellia Rhizome 9 g

茯苓 Fú líng Poria Poria 15 g

生大黄

Shēng dàhuáng

Decoct later

Később főzni

生黄芪

Shēng huáng qí

Astragali Radix Astragalus Root 10 g

葶苈子 Tí líng zǐ

lì

Lepidii Semen ou Descurainiae Semen

Pepperweed Seed 10 g

赤芍 Chì

sháo

Rhei Radix et Rhizoma

Rhubarb Root and Rhizome 5 g

Paeoniae rubra Radix Red Peony Root 10 g

基础方剂:生麻黄 6g、杏仁 9g、生石膏 15g、甘草 3g、藿香 10g(后下)、厚朴 10g、苍术 15g、草果 10g、法半夏 9g、茯苓 15g、生大黄 5g(后下)、生黄芪 10g、葶苈子 10g、赤芍 10g。

Ajánlott adag és használat: 1-2 főzet naponta, alkalmanként 100 – 200 ml, naponta 2x: reggel és este. Szájon vagy orron át bevihető.

2)Forráság égeti el a Csí-t és a Yin-t Klinikai tünetek: Magas láz, ingerlékenység, nagyfokú szomjúság, légszomj vagy légzési nehézség, önkívület, kiütések, vérhányás vagy orrvérzés,

görcs. Nyelv: Skarlátvörös, kevés lepedékkal, vagy lepedék nélkül. Pulzus: mély, vékony fonászerű és gyors, vagy lebegő nagy és gyors.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Atractylodis Rhizoma

45

临床表现:大热烦渴,喘憋气促,谵语神昏,视物错(),或发斑疹,或吐血、()血,或四肢抽搐。舌绛少苔或无苔,脉沉细数,或浮大而数。

Ajánlott formula:

Kínai

név Pinyin Latin név Angol név Mennyi

ség Megj.

生石膏

30Shēng gāo shí

Gypsum Fibrosum Gypsum

–Decoc 60t first

g

知母 Zhī mǔ

Anemarrhenae

Common Anemarrhena Rhizoma

Rhizome

30g

生地黄

30–60g

水牛角

Shēng dì huáng Rehmanniae Radix Rehmannia

Shuǐ jiǎo niú

Bubali Cornu Buffalo Horn 30_g

Decoc t first

赤芍 Chì sháo Paeoniae rubra

Radix Red Peony Root 30 g

玄参 Xuán shēn Scrophulariae

Radix Figwort Root 30 g

连翘 Lián qiáo Forsythiae Fructus Weeping Capsule
Forsythia

15g

丹皮 Dān pí Moutan Cortex Tree Peony Bark 15 g

黄连 Huáng lián

lián Coptidis Rhizoma Coptis Rhizome 6 g

竹叶 Zhú yè Lophatheri Herba Lophatherum Stem
and leaves

12g

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

46

葶苈子 Tí lì zǐ

Pepperweed seed 15 g

生甘草

Shēng gān cǎo

Glycyrrhizae Radix et Rhizoma Raw Licorice Root 6 g

推荐处方:生石膏 30-60g(先煎)、知母 30g、生地 30-60g、水牛角 30g(先煎)、赤芍 30g、玄参 30g、连翘 15g、丹皮 15g、黄连 6g、竹叶 12g、葶苈子 15g、生甘草 6g

Ajánlott adagolás és használat: 1 főzet naponta, Főzzük meg először a Gipszet (Shi gao, Gypsum Fibrosum) és a bölényszarvat (Shui Niu Jiao, Bubali Cornu), 100 ml – 200 ml alkalmanként, bevenni naponta 2-4 alkalommal, szájon vagy orron át beadható.

服法:每日 1 剂,水煎服,先煎石膏、水牛角后下诸药,每次 100ml-200ml, 每日 2-4 次,口服或鼻饲。

Ajánlott Kínai Szabvány gyógyszer: Xi Yan Ping injekció, Xue Bi jing injekció, Re Du Ning

injekció, Tan Re Qing injekció, Xing Niao Jing injekció. Hasonló funkciójú gyógynövényeket választhatunk 1-et vagy 2-t a szituációtól, a páciens állapotától függően. Gyógynövény injekció és gyógynövény főzet egyszerre is alkalmazható.

推荐中成药:喜炎平注射液、血必净注射液、热毒宁注射液、痰热清注射液、醒脑静注射液。功效相近的药物根据个体情况可选择一种,也可根据临床症状联合使用两种。中药注射液可与中药汤剂联合使用。

2.5 Kritikus állapot:

2.5 危重型

A belső obstrukció miatt ájulás. Klinikai tünetek: Légzési nehézség, mechanikai lélegeztető szükséges lehet, kóma, ingerlékenység, spontán hideg verejtékezés. Nyelv: sötét bíbor, vastag száraz, vagy zsíros lepedék. Pulzus: Lebegő és nagy, de gyökértelen.

内闭外脱证 临床表现:呼吸困难、动辄气喘或需要机械通气、伴神昏、烦躁、汗出肢冷、舌质紫暗、苔厚腻或燥,脉浮大无根。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com **Lepidii**

Semen ou Descurainiae Semen

47

Ajánlott formula:

Kínai név Pinyin Latin név Angol név Mennyis

ég

Megjegyz és

人參 Rén shēn Ginseng Radix et

Rhizoma Ginseng 15 g

黑顺片

(附子)

Decoct first for over 60 minutes

山茱萸

Hēi shùn piàn (fù zǐ)

Aconiti lateralis Radix preparata Aconite Root 10 g

Shān yú zhū

Corni Fructus

Asiatic Cornelian

15 g Cherry Fruit

A fenti főzettel vegye be a páciens a Su He Xiang Wan (Liquid Styrax Pirulát) vagy a An Gong Niu Huang Wan (Peaceful Palace Bovine Bezoar Pirulát).

推荐处方:人参 15g、黑顺片 10g(先煎)、山茱萸 15g,送服苏合香丸或安宫牛黄丸。

A mechanikus lélegeztetővel kezelt beteg, hasi feszülés, székelési nehézség, vagy székrekedés esetén 5 - 10 g rebarbara gyökér és Rhizome-t (Raw Da Huang, Rhei Radix et Rhizome) adhatunk hozzá. Ha a páciens és a mechanikus lélegeztetőgép nem szinkronizálódnak a nyugtató és izomlazító IV alkalmazása után sem, akkor adhatunk rebarbara nyers gyökeret és Rhizome-át is (Raw Da Huang, Rhei Radix Et Rhizome) 5-10 g-ot, és 5-10g Mirabilite-t (Mang Xiao, Natrii Sulfas).

出现机械通气伴腹胀便秘或大便不畅者,可用生大黄 5-10g。出现人机不同步情况,在镇静和肌松剂使用的情况下,可用生大黄 5-10g 和芒硝 5-10g。

Ajánlott szabványos gyógyszer: Xue Bi Jing injekció, Re Du Ning injekció, Xing Nao Jing injekció, Shen Fu injekció, Sheng Mai injekció, Shen Mai injekció. Választhatunk hatásában hasonló gyógyszert az egyéni szituációnak megfelelően. Vagy kombinálhatunk két gyógyszert a páciens jeleinek és tüneteinek megfelelően. A gyógynövény injekció és a gyógynövény főzet gyüttesen is alkalmazható.

推荐中成药:血必净注射液、热毒宁注射液、痰热清注射液、醒脑静注射液、参附注射液、生脉注射液、参麦注射液。功效相近的药物根据个体情况可选择一种,也可根据临床症状联合使用两种。中药注射剂可与中药汤剂联合使用。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

48

MEGJEGYZÉS: Gyógynövényinjekció beadása súlyos és kritikus állapotú betegek számára

注:重症和危重症中药注射剂推荐用法

Kövesse a gyógynövény-injekciós füzet utasításait, kezdje az alacsony adaggal, és fokozatosan módosítsa az adagot, a beteg állapotától és reakciójától függően. Az alábbiakban ismertetjük az ajánlott eljárást:

中药注射剂的使用遵照药品说明书从小剂量开始、逐步辨证调整的原则,推荐用法如下:

Virális fertőzés enyhe bakteriális fertőzéssel: 250 ml 0,9%-os nátrium-klorid plusz 100 ml Xi Yan ping injekció kétszer naponta, vagy 250 ml 0,9% nátrium-klorid plusz 20 ml Re Du Ning injekció vagy 250 ml 0,9% nátrium-klorid plusz 40 ml Tan Ren Qing injekció naponta kétszer.

病毒感染或合并轻度细菌感染:0.9%氯化钠注射液 250ml 加喜炎平注射液 100ml bid, 或 0.9%氯化钠注射液 250ml 加热毒宁注射液 20ml,或 0.9%氯化钠注射液 250ml 加痰热清注射液 40ml bid。

Magas láz öntudat problémával: 250 ml 0,9%-os nátrium-klorid plusz 20 ml Xing Nao Jing injekció naponta kétszer.

高热伴意识障碍:0.9%氯化钠注射液 250ml 加醒脑静注射液 20ml bid。

Szisztémás fertőzési reakció és / vagy szervműködési elégtelenség: 250ml 0,9%-os nátrium-klorid plusz 100 ml Xue Bi Jing injekció naponta kétszer.

全身炎症反应综合征或/和多脏器功能衰竭:0.9%氯化钠注射液 250ml 加血必净注射液 100ml bid

Immunszuppresszió: 250ml glükóz plusz 100ml Shen Mai injekció, vagy 20-60ml Sheng Mei injekció ajánlott.

免疫抑制:葡萄糖注射液 250ml 加参麦注射液 100ml 或生脉注射液 20-60ml bid。

2.6 Felépülési szakasz

2.6 恢复期

(1) A Tüdő és a Lép Csí Hiánya

Klinikai tünetek: Légzési nehézség, fáradtság, rossz étvágy, hányinger, ványás, az epigastrium feszülése és teltsége, gyengeség miatti székelési képtelenség, laza széklet, vagy hasmenés azzal az érzettel, hogy nem sikerült rendesen befejezni, ragadós érzés, sápadt puffed nyelv fehér tapadós lepedékkel.

(1) 肺脾气虚证

临床表现:气短,倦怠乏力,纳差呕恶,痞满,大便无力,便溏不爽。舌淡胖,苔白腻。

Az ajánlott formula:

Kínai név Pinyin Latin név Angol Mennyisé
g Megj.

法半夏

Fǎ bàn xià Pinelliae Rhizoma Detoxed Rhizome Pinellia
9 g

陈皮 Chén pí Citri reticulatae

Pericarpium Aged Tangerine Peel 10 g

党参 Dǎng cān Codonopsis Radix Codonopsis Root 15 g

炙黄芪

Zhì Huáng qí Astragali Radix Processed

Astragalus Root 30 g

炒白朮

Stir Chǎo zhú

bái

Atractylodis macrocephalae Rhizoma

fried Atractylodis Macrocephalae Rhizoma

10 g

茯苓 Fú líng Poria Poria 15 g

藿香 Huò

xiāng

Pogostemonis Herba

Wrinkled Giant hyssop 10 g

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

50

Dec oct late r

甘草 Gān cǎo Glycyrrhizae

Radix et Rhizoma Licorice Root 6 g

推荐处方:法半夏 9g、陈皮 10g、党参 15g、炙黄芪 30g、炒白术 10g、茯苓 15g、藿香 10g、砂仁 6g(后下)、甘草 6g。

Elkészítési mód: 1 adag naponta. Forraljuk az összes növényt 1500 ml vízben, amíg 400 ml-ré fő el. Azután adjunk hozzá Amomum Fruit (Sha Ren, Fructus Amomi), hagyjuk forni egy kicsit. Dobjuk ki az üledéket. Osszuk két részre a főzetet. Mindkettő 200 ml.

Ajánlott adag: 200 ml alkalmanként, 2x naponta (reggel és este), melegen vegyük be.

服法:每日 1 剂,水煎 400ml,分 2 次服用,早晚各 1 次。

(2) A Csí és a Yin egyidejű Hiánya

Klinikai tünetek: fáradtság, légszomj, szájszárazság, szomjúság, szívdobogás, bőséges izzadás, rossz étvágy, alacsony láz vagy láztalanság, száraz köhögés kevés nyálkával, száraz nyelv kevés nedvességgel, vékony, fonalszerű, vagy hiányos, erőtlen pulzus.

(2) 气阴两虚证

临床表现:乏力,气短,口干,口渴,心悸,汗多,纳差,低热或不热,干咳少痰。舌干少津,脉细或虚无力

Az ajánlott formula: Glehnia gyökér (Bei Sha Shen, Radix Glehniae) 10 g, négylevelű ladybell gyökér (Nan Sha Shen, Radix Adenophorae) 10 g, Ohiopogon gumó (Mai Men Dong, Radix Ophiopogonis) 15 g, amerikai ginzeng gyökér (Xi Yang Shen, Radix Panacis Quinquifolii) 6g, Schisandra Gyümölcs (Wu Wei Zi, Fructus Schisandrae) 6g, Gipsz (Sheng Shi Gao, Gypsum Fibrosum) 15g, Lophatherum szár és levelek (Dan Zhu Ye, Herba Lophatheri) 10g, Fehér eperfafevél (Sang Ye, Folium Mori) 10g, Reed Rhizome (Lu Gen, Rhizoma Phragmitis) 15g, Salvia gyökér (Dan Shen, Radix Salviae Miltiorrhizae) 15g, Édesgyökér (Sheng Gan Cao, Radix Glycyrrhizae) 6g,

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

砂仁 Shā rén Amomi villosi

Fructus Amomum Fruit 6 g

51

Megjegyzés Kína i név Pinyin Latin név Angol Mennyi

ség

zés

南沙参北沙参

Radix Nán shā

Adenophorae Four shēn

Glehniae Radix

leaf ladybell root

běi shā shēn

Glehnia Root

10 g

10g

麦冬 Mài

dōng

Ophiopogonis Radix Ohiopogon Tuber 15 g

西洋参

Panacis quinquefolii Radix

American root ginseng

6 g

五味子

Xī yang shēn

Wǔ wèi zi

Schisandrae chinensis Fructus

Schisandra Fruit 6 g

生石膏

Gypsum Fibrosum Gypsum 15 g Decoct

first

淡竹叶

Shēng shí gāo

Dàn zhú

Lophatheri White yè

Herba

leaf Mulberry

10 g

桑叶 Sāng yè Mori Folium feuille de murier

blanc 10 g

芦根 Lú gēn Phragmitis

Rhizoma Reed Rhizome 15 g

丹参 Dān

shēn

Salviae miltiorrhizae Radix

Salvia Root 15 g

生甘草

Shēng gān cǎo Glycyrrhizae

Radix et Licorice Root 6 g

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

52

Rhizoma

推荐处方:南北沙参各 10g、麦冬 15g、西洋参 6g,五味子 6g、生石膏 15g、淡

竹叶 10g、桑叶 10g、芦根 15g、丹参 15g、生甘草 6g。

Elkészítési mód: 1 adag naponta. Forraljuk az összes növényt 1500 ml vízben, amíg 400 ml-ré fő el. Azután adjunk hozzá Amomum Fruit (Sha Ren, Fructus Amomi), hagyjuk forni egy kicsit. Dobjuk ki az üledéket. Osszuk két részre a főzetet. Mindkettő 200 ml.

服法:每日 1 剂,水煎 400ml,分 2 次服用,早晚各 1 次。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Irodalom:

1. 新型冠状病毒诊疗方案(试行第七版)

<http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202003/46c9294a7dfe4cef80dc7f5912eb1989.shtml>

2. 实用中草药图谱, 徐洪华, 楼步青, 广东科技出版社, 2012 年 6 月第一

版, ISBN 978-7-5359-5399-5

3. "Pinyin-English Cross Reference of Chinese Materia Medica Names", Essentials of Chinese Materia Medica and Medical Formulas, p.965-975. Shengyan Xi and Yuewen Gong, Elsevier and Academic Press. 2017. ISBN: 978-0-12-812722-3

4. List of TCM Formulae, https://www.ctcmpao.on.ca/resources/forms-and-documents/List_of_TCM_Formulae.pdf5. Index of Materia Medica, https://www.ctcmpao.on.ca/resources/forms-and-documents/Index_of_Materia_Medica.pdf

6. TCM Clinical Aid, software.

A receptek forrása: "Az Országos Egészségügyi és Egészségügyi Bizottság Általános Irodája Hagyományos Kínai Orvoslás Állami Hivatala által közzétett értesítés a "Qingfei Paidu főzet " új koronavírussal fertőzött tüdőgyulladás kezelésére integrált hagyományos kínai és nyugati orvoslás alkalmazásával történő ajánlásáról (közlemény: Guo Han Han (2020) 22. sz.). Prescription source: "Notice on Recommending the Use of" Qingfei Paidu Decoction "in the Treatment of New Coronavirus Infected Pneumonia with Integrated Traditional Chinese and Western Medicine" by the Office of the State Administration of Traditional Chinese Medicine of the General Office of the National Health and Health Commission (Guo Han Han (2020) No. 22).

处方来源: 国家卫生健康委办公厅 国家中医药管理局办公室《关于推荐在中西医结合救治新型冠状病毒感染的肺炎中使用“清肺排毒汤”的通知》(国中医药 办医政函(2020)22 号)。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com **2.**

AKUPUNKTÚRÁS KEZELÉS

A Kínai Akupunktúrás Társaság útmutatója a COVID-19 okozta tüdőgyulladás akupunktúrás és moxibuszciós kezeléséhez (Második kiadás) --- Összegzés

2. 针灸治疗 中国针灸学会新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见(第二版)---节选之总结

COVID-19 egy akut légzőszervi fertőző betegség, amely erősen ragályos, és amit bárki elkaphat, amely súlyos veszélyt jelent az emberek életére és egészségére.

A modern klinikai és kísérleti eredmények alapján született tanulmányok azt mutatják, hogy az akupunktúra és a moxibuszció képes szabályozni az emberi immunfunkciót, valamint gyulladásgátló és fertőzésellenes hatású is.

Ezért az akupunktúra és a moxibuszció aktív szerepet játszhat a fertőző betegségek megelőzésében és kezelésében.

A COVID-19 járvány esetében a kínai akupunktúrás és moxibuszciós terápia aktívan részt vett a megelőzésben és a járvány kontrollálásában, és jó eredményeket ért el.

Ezért kidolgoztunk egy útmutatót egészségügyi dolgozók számára **“Útmutató a COVID-19 járványban alkalmazott akupunktúrás és moxibuszciós beavatkozásokhoz - (második kiadás)”** címmel azért, hogy ezzel segítsük a betegeket a gyógyulásban.

新型冠状病毒肺炎(简称新冠肺炎)是一种急性呼吸道传染病,传染性强,普遍易感,严重威胁广大人民生命安全和身体健康,已纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病,按甲类传染病管理。现代临床和实验研究表明,针灸可调节人体免疫功能,具有抗炎,抗感染的作用,在传染病的防治中起到了较好作用。面对突如其来的新冠肺炎,中医针灸积极参与防治已

取得较好的效果。

I. Az akupunktúrák intervenció elvei

I. 针灸干预的原则

i. A járvány idején az akupunktúrák intervenció alkalmazását szigorúan a karantén és a fertőtlenítés követelményeinek megfelelően, azokkal összhangban kell alkalmazni.

55

Az akupunktúrák beavatkozásokat a bizonyítottan fertőzött, és a gyógyuló betegeken **egyazon helyiségben is végezhetjük**, több betegen is, egyidejűleg.

A még csak gyanús, de még nem bebizonyítottan fertőzött esetekben azonban a különféle betegeket **külön helyiségekben, elkülönítve kell** kezelni.

A légzéztámogató oxigénterápia során a moxibuszció biztonságos körülmények között használható.

i. 疫情期间针灸干预工作,要服从全局,在各级医疗机构统一指导下,有条不紊地进行。

在针灸施治期间,严格按照隔离,消毒的要求实施。确诊和恢复期

患者可以多人在同一房间实施针灸,疑似患者单间中实施。呼吸支持输氧救治

中,在保障安全情况下使用艾灸的方法。

ii. A COVID-19 szerinti klinikai diagnosztizálás, a betegség stádiumának megállapítása, osztályozása, és a TCM szerinti szindróma differenciálása a Nemzeti Egészségügyi Bizottság Központi Hivatala és a Hagyományos Kínai Orvoslás Országos Igazgatósága által kiadott **“COVID-19 diagnosztikai és kezelési terv”** szerint történik.

Az akupunktúrák beavatkozást a patogenezis fejlődésének megfelelően **három fázisra**

osztjuk: 1.) orvosi megfigyelési fázis, 2.) klinikai kezelési fázis és 3.) gyógyulási fázis.

A szervek és a meridiánok szindrómáinak megkülönböztetése révén (differenciál diagnózis) elsősorban olyan fontos akupontokat kezeljünk, amelyek a klinikai tünetek alapján megfelelnek más akupontoknak is, lefedik azok hatását, figyelembe véve a "kevesebb a több" elvét. [Tehát minél kevesebb, és minél főbb pontokat választunk.]

Az akupunktúrás és a moxibuszciós műveletet a feltételeknek megfelelően választjuk ki úgy, hogy az megfeleljen a kényelmes alkalmazhatóság, az egyszerűség, a biztonságosság és a hatékonyság elveinek.

A klinikai kezelés szakaszában (2.) az akupunktúrát és a gyógynövényekkel való kezelést együtt alkalmazva a szinergia előnyeit biztosíthatjuk.

ii. 新冠肺炎的临床诊断,分期,分型以及中医辩证论治,需遵循国家卫生委员

会办公厅和国家中医药管理局办公厅发表的新型冠状病毒肺炎诊疗方案执行。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

针灸干预将根据病机演变规律,分为医学观察期,临床治疗期,恢复期三个阶段来进行,通过脏腑,经脉辩证,采取主穴为主,结合临床症状适当加减,坚持“取穴少而精”的原则,针灸方法将根据具体情况按照方便操作,简单易行,安全有效的原则,酌情选用。

II. Az akupunktúrák intervenció módszerei

II. 针灸干预的方法

i. Orvosi megfigyelés szakaszában alkalmazható akupunktúrák és moxibuszciós intervenció (Gyanús esetek)

i. 医学观察期(疑似病例)的针灸干预 Fő

pontok:

1. Fengmen (BL12), Feishu (BL13), Pishu (BL20);
2. Hegu (LI14), Quchi (LI11), Chize (LU5), Yuji (LU10); 3. Qihai (CV6), Zusanli (ST36), Sanyinjiao (SP6); Alkalmanként 1-2 pontot válasszunk valamennyi csoportból

主穴:(1)风门,肺俞,脾俞;(2)合谷,曲池,尺泽,鱼际;(3)气海,足三里,三阴交; 每次每组穴位可选择 1-2 穴使用。

Kiegészítő pontok:

1. Ha a szimptómák lázzal, torokszárazsággal, száraz köhögéssel társulnak, adjuk hozzá a Dazhui (GV 14), a Tiantu (CV 22), a Kongzui (LU 6) pontokat;
2. ha a szimptómák hányingerrel és hányással társulva jelentkeznek, laza a széklet, a nyelv duzzadt, a lepedék zsíros és tapadós, a pulzus lágy (elnyomható), adjuk hozzá a Zhongwan (CV 12), a Tianshu (ST 25), a Fenglong (ST40) pontokat;

3.Ha a szimptómák levertséggel, kimerültséggel, gyengeséggel és étvágytalansággal együtt jelentkeznek, adjuk hozzá a Zhongwan (CV 12) pontot, a köldök körüli 4 pontot (1-1 cun-re a köldök körüli minden irányban), és a Pishu (BL20) pontot;

Ha a szimptómák átlátszó váladékkal járó orrfolyással, váll- és hátfájással, sápadt és halovány nyelvvel amelyet fehér lepedék fed, és lassú pulzussal

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

együtt jelentkeznek, adjuk hozzá a Tianzhu (BL 10), a Fengmen (BL 12), és a Dazhui (GV 14) pontokat.

配穴:1) 兼发热,咽干,干咳,配大椎,天突,孔最;

2) 兼呕恶,便溏,舌胖苔腻,脉濡,配中脘,天枢,丰隆;

3) 兼疲乏无力,食欲不振,配中脘,脐周四穴(脐中上下左右各旁开 1

寸),脾俞;

兼流清涕,肩背痠楚,舌淡苔白,脉缓,配天柱,风门,大椎。

ii. Klinikai kezelés szakaszában alkalmazható akupunktúrás és moxibuszciós intervenció (Beigazolódott esetek)

ii. 临床治疗期(确诊病例)的针灸干预

Fő pontok:

1.) Hegu (LI 4), Taichong (LR 3), Tiantu (CV 22), Chize (LU 5), Kongzui (LU 6), Zusanli (ST 36), Sanyinjiao (SP 6);

2.) Dazhu (BL 11), Fengmen (BL 12), Feishu (BL 13), Xinshu (BL 15), Geshu (BL 17);

3.) Zhongfu (LU 1), Danzhong (CV 17), Qihai (CV 6), Guanyuan (CV 4), Zhongwan (CV 12);

Enyhe és általános esetek kezelésében minden alkalommal válasszunk 2-3 fő

pontot az (1) és a (2) csoportból; súlyos esetek kezelésekor válasszunk 2-3 fő
pontot a (3) csoportból.

主穴:

- 1.) 合谷,太冲,天突,尺泽,孔最,足三里,三阴交;
- 2.) 大杼,风门,肺俞,心俞,膈俞;
- 3.) 中府,膻中;气海,关元,中脘;

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

轻型,普通型每次在(1),(2)组主穴中各选 2-3 穴;重型患者在(3)

组主穴中选 2-3 穴。

Kiegészítő pontok:

1. Ha a tünetek hosszantartó lázzal járnak együtt, adjuk hozzá a Dazhui (GV 14), Quchi (LI 11) pontokat; vagy véreztető szúrást alkalmazunk a fülesúcson és az ujjbegyen; ha a tünetek mellkasi feszüléssel, légszomjjal járnak együtt, adjuk hozzá a Neiguan (PC 6), a Lieque (LU 7); vagy a Juque (CV 14), a Qimen (LR 14), a Zhaohai (KI 6) pontokat;

2. Ha a szimptómák mellkasi feszüléssel, légszomjjal járnak együtt, adjuk hozzá a Neiguan (PC 6), a Lieque (LU 7); vagy a Juque (CV 14), a Qimen (LR 14), Zhaohai (KI 6) pontokat;

3. Ha a szimptómák nyálka felköhögésével járnak együtt, adjuk hozzá a Lieque (LU 7), a Fenglong (ST 40), és a Dingchuan (EXB 1) pontokat; Ha a szimptómák hasmenéssel, laza széklettel járnak együtt, adjuk hozzá a Tianshu (ST 25), Shangiuxu (ST 37) pontokat;

4. Ha a szimptómák tapadós és/vagy sárga slejm felköhögésével, székrekedéssel járnak együtt, adjuk hozzá a Tiantu (CV 22), a Zhigou (TE 6), a Tianshu (ST 25), a Fenglong (ST 40) pontokat; Ha csupán alacsony lázzal, bújkaló lázzal, vagy éppen láz nélkül jelentkeznek a tünetek esetén, amelyek hányással, laza széklettel járnak együtt, sápadt, vagy halovány rózsaszínű nyelvvel, amelyet zsíros fehér lepedék fed, akkor adjuk hozzá a Feishu (BL13), a Tianshu (ST 25), a Fugie (SP 14), Neiguan (PC 6) pontokat.

配穴:1) 发热不退加大椎,曲池;或十宣,耳尖放血;胸闷气短加内关,列缺;

或巨阙,期门,照海

2) 胸闷气短内关、列缺;或巨阙、期门、照海;

3) 咳嗽咯痰加列缺,丰隆,定喘

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

4) 腹瀉便溏加天樞,上巨虛;兼咳吐黃痰,粘痰,便秘,加天突,支溝,

天樞,丰隆;兼低熱或身熱不揚,或未熱,嘔惡,便溏,舌質淡或淡紅,苔白或白膩,加肺俞,天樞,腹結,內關。

iii. Lábadozás szakaszában alkalmazható akupunktúrás és moxibuszciós intervenció

iii. 恢復期的針灸干預

Fő pontok: Neiguan (PC 6), Zusanli (ST 36), Zhongwan (CV 12), Tianshu (ST 25), Qihai (CV 6).

主穴:內關,足三里,中脘,天樞,氣海。

1. A Tüdők és a Lép Csí Hiánya: lehetséges szimptómák: a légszomj, kimerültség, gyenge étvágy és hányás, gyomorfeszülés, a székletürítéshez kellő erő elégtelensége, laza széklet, enyhén duzzadt nyelv, fehér zsíros lepedékkal.

1. 肺脾氣虛:症見氣短,倦怠乏力,納差嘔惡,痞滿,大便無力,便溏不爽,舌淡胖,苔白膩

。

1) Akiknél nyilvánvalóan megjelennek olyan szimptómák mint a mellkasi feszülés, légszomj, adjuk hozzá a Danzhong (CV 17), a Feishu (BL 13), a Zhongfu (LU 1) pontokat.

1) 胸悶,氣短等肺系症狀明顯者,配膻中,肺俞,中府;

2) Akiknél egyértelműen Lép és Gyomor szimptómák jelennek meg, mint az emésztési nehézség, hasmenés, adjuk hozzá a Shangwan (CV 13), a Yinlingquan (SP 9) pontokat.

2) 纳呆, 腹泻等脾胃症状明显者, 配上脘, 阴陵泉。

2. A Csí és a Yin egyidejű Hiánya: A szimptomák lehetnek a gyengeség, szájszárazság, szomjúság, szívdobogás, túlzott izzadás, gyenge étvágy, alacsony láz, vagy éppen lázталanság, száraz köhögés kevés slejmmal, száraz nyelv csökkent nyállal, finom vagy gyenge pulzussal.

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

2. 气阴两虚: 症见乏力, 口干, 口渴, 心悸, 汗多, 纳差, 低热或不热, 干咳

少痰, 舌干少津, 脉细或虚无力。

1) Akiknél jól láthatóan gyengeség és légszomj lépett fel, adjuk hozzá a Danzhong (CV17), és a Shenque (CV 8) pontokat. 1) 胸闷, 气短等肺系症状明显者, 配膻中, 肺俞, 中府; 纳呆, 腹泻等脾胃症状明显者, 配上脘, 阴陵泉。

2) Akiknél jól láthatóan szájszárazság és szomjúság lépett fel, adjuk hozzá a Taixi (KI 3), és a Yangchi (TE 4) pontokat. 2) 口干, 口渴明显者, 配太溪, 阳池; 心悸明显者, 配心俞, 厥阴俞;

3) Akiknél túlzott az izzadás, adjuk hozzá a Hegu (LI 4), a Fulu (KI 7), és a Zusanli (ST 36) pontokat. Akik álmatlanságban szenvednek, adjuk hozzá a Shenmen (HT 7), a Yintang, az Anmian, és a Yongquan (KI 1) pontokat. 3) 汗多者, 配合谷, 复溜, 足三里; 失眠者, 配神门, 印堂, 安眠, 涌泉。

3. A Tüdők és a Lép Hiány állapota, nyálka pangás zárja el a meridiánokat:

szimptomái: mellkasi szorítás, légszomj, beszélni sem képes, fáradtság, levertség, mozgástól előnti a verejték, köhögés váladékkal, és a váladék nem megfelelő [valószínű jelentés: improduktív köhögés], pikkelyes száraz bőr, mentális kimerültség, rossz étvágy stb. esetén adjuk hozzá a Feishu (BL 13), a Pishu (BL 20), a Xinshu (BL 15), a Geshu (BL 17), a Shenshu (BL 23), a Zhongfu (LU 1) és a Danzhong (CV 17) pontokat. Ha a váladék nem megfelelő [valószínű jelentés: ha nem tudja felköhögni a váladékot], adjuk hozzá a Fenglong (ST 40) és a Dingchuan (EXB 1) pontokat.

1. 肺脾不足, 痰瘀阻络: 症见胸闷, 气短懒言, 疲乏无力动则汗出, 咳嗽有痰, 咳痰不利, 肌肤加错, 精神倦怠, 食欲不振等, 配肺俞, 脾俞, 心俞, 膈俞, 肾俞, 中府, 膻中; 咳痰不利

配丰隆,定喘。

Akupunktúra és moxibuszciós működés:

A körülményeknek és lehetőségeknek megfelelően válasszuk meg a legmegfelelőbb eljárást. Hogy a fent felsorolt egy-egy fázisban milyen kezelést ajánlatos választanunk, azt az adott helyzet szerint határozzuk meg. Alkalmazhatunk kizárólag akupunktúrát, vagy kizárólag moxázást, vagy kombinálhatjuk a kétféle eljárást: De az akupontok túlvél vagy moxával történő stimulálásához kapcsolhatunk más kezelési eljárásokat is,

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

mint például fülakupunktúrát, akupont injekciót, a testfelszín kaparásos stimulálását [Gua Sha], gyermekmasszázs [gyermek Tui Na], akupresszúrát, stb.,.

Az akupunktúrát végezhetjük enyhe erősítő- illetve redukciós túmanipulációs módszerrel kiegészítve.

A tűket mindegyik ponton 20-30 percig kell bent hagyni.

A moxibuszciót pontonként 10-15 percig végezzük.

A kezelést naponta egyszer kell végezni. A konkrét beavatkozáshoz kérjük, olvassa el a Kínai Nemzeti Akupunktúrás és Moxibuszciós Manipulációk Nemzeti Szabványát, és vegye figyelembe a klinikai tapasztalatokat is.

刺灸方法:根据实施的环境和管理要求,酌情选择。

以上各期,建议根据病情宜针则针,宜灸则灸,或针灸合用,或配合穴位帖敷,耳针,穴位注射,刮痧,小儿推拿,穴位按摩等。针刺平补平泻,每穴留针 20-30 分钟;艾灸,每穴灸 10-15 分钟。每天治疗一次。具体操作请参照国家标准“针灸技术操作规范”以及临床经验实施。

II. Otthoni akupresszúrás és moxibuszciós beavatkozás - doktorok

távolságból való felügyelete mellett

III. 居家人员在医生指导下的自我针灸干预 A CoViD-19 járvány megelőzésének és kontrollálásának elősegítése céljából, valamint, hogy egyidejűleg csökkenthessük a kiszállások számát, elkerülhessük a keresztfertőzést, blokkolhassuk a fertőzés forrását és gondoskodhassunk a biztonságról, az otthoni karanténban lévő, és a kórházból elbocsátott betegeknek egyfajta online klinikán, távolsági útmutatáson, valamint a tudomány népszerűsítésén és oktatásán keresztül végezhetünk bizonyos egyszerűbb és veszélytelen akupresszúrás / moxibuszciós beavatkozást egyfajta “online rendelés” formájában – persze szakemberek távolból történő útmutatása mellett. 为助力新冠肺炎的疫情防控,在减少外出,避免交叉感染,阻断传染源,保障安全的同时,对居家隔离与出院居家健康

对患者,可通过网上诊疗,线上指导,科普宣教,在专业人员指导下进行相关的针灸干预:

Moxibuszciós terápia: önkezelés moxával a Zusanli (ST 36), a Neiguan (PC 6), a Hegu (LI 4), a Qihai (CV 6), a Guanyuan (CV 4), a Sanyinjiao (SP 6) pontokon. Mindegyik pont moxázása kb. 10 perces legyen.

艾灸疗法:自灸足三里,内关,合谷,气海,关元,三阴交等穴。每穴灸 10 分

钟左右。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Applikációs terápia: tegyük forrósitó, vagy melegítő pasztát olyan pontokra, mint a Zusanli (ST 36), Neiguan (PC 6), Qihai (CV 6), Guanyuan (CV 4), Feishu (BL 13), Fengmen (BL 12), Pishu (BL 20), Dazhui (GV 14).

敷贴疗法:用灸热贴或代温灸膏等敷贴足三里,内关,气海,关元,肺俞,风门,脾俞,大椎等穴。

Meridián masszáz: használjuk a pontok kezelésére a gyúrás (róu fǎ), nyomás (àn fǎ), dörzsölés (àn fǎ), ütögetés (huò róu àn), kopogtatás (pāi dǎ) manipulációkat a felső végtag Tüdő- és Szív meridiánok pontjain, valamint a Lép- és Gyomor meridiánok pontjain az alsó végtagon (a térd alatti szakaszon). Minden művelet 15-20 perces legyen. Jó jel, ha fájdalmat váltottunk ki az érintett területen.

经穴推拿:采用点法,揉法,按法,或揉按,拍打,叩击上肢肺经,心经及膝下脾经,胃经穴位。每次操作 15-20 分钟,以局部有酸胀感为宜。

Tradicionális gyakorlatok: Válasszunk alkalmas hagyományos gyakorlatsorokat, mint például a Yi Jin Jing (Izom/Ín Átalakító Klasszikus Csí Kung), Tai Csi, Ba Duan Jin (Nyolc Vég Brokáttekerics), Wu Qin Xi (Öt Állat Mozgása Gyakorlatok), stb., az illető állapota szerint, felépülési helyzetéhez illeszkedően. Gyakoroljunk naponta egyszer, 15-30 percen át.

传统功法:根据自身恢复情况选择适当的传统功法,如易筋经,太极拳,八段锦,五禽戏等。每日 1 次,每次 15-30 分钟左右。

Lelki egészség: Igazítsuk a páciens érzelmi állapotához. Használhatunk fül pontokat, moxibuszciót, masszáz, gyógyító diétát, gyógyteákat, gyógynövényes fürdőt, muzsikát és más módszereket úgy a testi, mint a lelki ellazuláshoz, a szorongás megszüntetéséhez, vagy a jó alvás elősegítésére.

情志疏导:注意调节情志,可配合耳穴,艾灸,推拿,药膳,药茶,药浴,音乐等方法放松身心,缓解焦虑,帮助睡眠。

Lábfürdő: Válasszunk kínai gyógynövényeket, amelyek szétszórják a Szelet és a Forróságot, megszüntetik az Ártó Hatásokat. Tegyük 15-15 grammot a következő gyógynövényekből: Schizonepeta (Jingjie, Herba Schizonepetae), Üröm (aiye, Folium Artemisiae Argyi), Menta (bohe, Herba Menthae), Dokudámi (Kaméleon virág) (yuxingcao, Herba Houttuyniae), Festő csülleng levele (daqingye, Folium Isatidis), Eupatorium (peilan, Herba Eupatorii), Grassleaf Sweetflag Rhizome (shichangpu, Rhizoma Acori Graminei), (laliaocao, Polygonii Flaccidi Herba), Turmeric Root

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855

Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Tuber (yujin, Radix Curcumae), clove flower (dingxiang, Flos Caryophylli), és 3 grammot a borneoi (bingpian, Borneolum Syntheticum) növényből főzet készítéséhez. Öntsük a főzetet egy lábfürdőbe, adjunk hozzá meleg vizet, várjunk, amíg kb. 38–45 ° C-ra lehül, kb. 30 percig áztassuk benne a lábunkat.

足浴熏洗:可精选中药如疏风清热祛邪的中药如荆芥,艾叶,薄荷,鱼腥草,大青叶,佩兰,石菖蒲,辣蓼草,郁金,丁香各 15g,冰片 3g,将中药熬成药汁倒入足盆中,加适量温水,待水温 38-45 摄氏度左右,泡足 30 分钟左右。

Ezt az útmutatót a Kínai Akupunktúra és Moxibuszcós Társaság szakembereinek munkacsoportja készítette, hogy ezzel támogathassa a betegség kezelését, valamint a fizikai és a mentális rehabilitációt.

本指导意见由中国针灸学会专家组制定。

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Irodalom:

1. 《新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见(第二版)》
<http://www.wfas.org.cn/news/detail.html?nid=5372&cid=25>
2. Guidelines on Acupuncture and Moxibustion Intervention
 for COVID-19 (second edition),
<https://mp.weixin.qq.com/s/FubReMoFWiQe0AECUnhSOg>
3. Index of Materia Medica https://www.ctcmpao.on.ca/resources/forms-and-documents/Index_of_Materia_Medica.pdf
4. “Pinyin-English Cross References of Chinese Materia Medica Names”, page 965-975, Essentials of Chinese Materia Meica and Medical Formulas, Shengyan Xi & Yuewen Gong, Academic Press, Elsevier, ISBN: 978-0-12-812722-3
5. Pharmaceutical-Pinyin Names References of Chinese Materia Medica”, page 931-941, Essentials of Chinese Materia Meica and Medical Formulas, Shengyan Xi & Yuewen Gong, Academic Press, Elsevier, ISBN: 978-0-12-812722-3
6. <http://www.a-hospital.com/w/辣蓼>

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855
 Email:info@octcm.com Website: www.octcm.com

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com

Website: www.octcm.com **Függelék: 附:**

1. Felelősséget kizáró jognyilatkozat:

A fent ajánlott módszereket helyi szakemberek (doktorok) vezetése és felügyelete alatt kell alkalmazni. A szerkesztő valamint a kiadvány létrejöttében és fordításában együttműködő valamennyi személy bármiféle jogi felelősséget magától elhárít.

免责声明:上述推荐的方法,必须在当地专家(医生)指导和监护下进行;编者及相关单位不承担任何法律责任。

2. Az önkéntesek felsorolása:

2、志愿者名单如下(排名不分先后):

Az angol fordításban vettek részt: 参

与英文翻译: Michael Chu Cindy

Huang 黄昕 Yanhong Gao 高彦红

Aurora Sheng 盛琪 Jorlen Tang 唐泓

兰 Liwei Wang 王俪微 Christy Cheng

郑美玲

Opponensek: 审稿:

Michael Chu Cindy

Huang 黄昕 Yanhong

Gao 高彦红

Az adatok összegyűjtése: 资

料搜集: XiaoJian Guo 郭小

健 Wenhui Li 李文会

Yanhong Gao 高彦红 Aurora

Sheng 盛琪 Jorlen Tang 唐泓

兰 Liwei Wang 王俐微

Cindy Huang 黄昕 Christy

Cheng 郑美玲

Átfogó tervezés és útmutatás:

Unit 1A, 7100 Warden Avenue, Markham, Ontario, L3R 8B5 Tel:905-477-8855 Email:info@octcm.com

Website: www.octcm.com 总体设计及指导: Prof Wu Bin Jiang 吴滨江 教授/博导

A más nyelvekre fordításban részt vettek: 其

它语言翻译的志愿者名单如下:

Francia fordítás: 法

文翻译者: Karine

Ranciat

Magyar fordítás: 匈牙利

利文翻译者: Gervai

Miklos Andras

Arab fordítás: 阿拉伯

文翻译者: Fatma

Elfakhr

Koreai fordítás: 韩文翻

译者: Yu Hun Steve

Hwang Tina Ra

Japán fordítás: 日

文翻译者: Yumi

Ridsdale

Orosz fordítás: 俄

文翻译者: Anton

Tyunin

Hindu fordítás: 印

度文翻译者: Ghadai

Huzefa

Portugál fordítás: 葡

萄牙文翻译者: