### **20221210产品沙龙 新十条来了，你准备好了吗？**

整理：开心、小薇

**主持人：**咱们今天讲的是怎么样去增加我们自身的一个免疫力，我们请到事无事医师，事无事医师的一直是在三甲医院工作，对咱妇科方面的疾病或者临床的表现，比较有经验的，从事妇科方面已经有20多年了，但是虽然说是从事妇科方面。但是对于医护人员来讲，其实这个也是比较基础的，所以我们一起今天聊一聊，比如有没有什么办法，可以让我们自身的免疫力增加，自己的一个身体变得强壮一些，请医师来给我们讲一讲有什么样的好办。

**事无事医师：**大家对新冠疫情三年，尤其是武汉时期，当时严重到封城，我觉得真做的是非常对。因为当时的新冠病毒刚一出来，首先致病性是非常厉害，重重症率非常高，死亡率非常高。后面封第二代是不是德尔塔，我不太记得了，那个时候也有重症，但是到了现在的奥密克绒，传染性更强，但是它相对来讲致病率有减少。就是对人的致病严重程度确实是变轻了，变轻了之后，毕竟还是有症状。

我们群里有时候聊天，大家说无症状，现在天天公布是确诊的，还有无症状感染者，其实这些所谓的无症状感染者，大部分都有症状，真正任何症状都没有，然后去检测核酸是阳性的，其实这种人是很少的。因为当时新冠确诊其中的一个要点，就是CT肺是有病变的，那这个叫做确诊，后面为什么搞了那么多所谓的无症状，尤其广州后面都没有拍肺的CT了，没有拍肺片，所以就没有把它列为确诊病例，事实上基本都是只要阳列的，我知道的，我们周围的人基本上都是有症状的。因为有个任务让我给大家解释一下，比如普通的感冒，流感，新冠，这个区别我大致说一下。我们就讲现在，不讲之前，因为之前确实很重，重到什么程度，就是你一感染都来不及去人体作出反应的时候，这个病毒已经进肺了，所以它很快就引你呼吸困难。

从中医的角度讲寒邪，我们当时把新冠病毒从它的特性，起病的时间，还有各种这些症状表现，把它区分为一个寒湿邪，就是有寒邪，也有湿邪。我们没有把它归为一个热什么，风什么之类的，主要是寒跟湿邪这两个比较明显，所以我们老师给的方子也是针对寒湿邪来的，这是我想说明一点。那么这个病毒经过这么久的变异，病毒本身你不会查出它是湿，中医通过你的症状的表现，来区分你是寒邪，还是湿邪，这个病毒基本上还是属于这个套路，它还是属于新冠病毒，它虽然变异了，只不过就它经过了这么多代，就像流感一样，年年它都变异，变异到最后根本没变，只不过就是它致病性轻了。那么相对普通的感冒，一年四季都有可能会发生，比如夏天也会。新冠相对来讲，天气暖和的时候相对是会少一些，我们三年过程下来，会发现基本天暖和的时候，病例是没那么多的。流感一般就秋冬这个季节转冷以后，其实感冒也好，流感也好，新冠也好，跟天气的变冷，气温的降低还是很重要的一个因素。

另外普通感冒它不具有传染性，流感还有流感病毒，你对我喷一下有可能中招，所以它也有传染性，新冠的传染性就不用说了，确实是很厉害。现在专家强调我们打疫苗，让我打疫苗能防感染，发现根本防不住，接着防重症，后面发现根本也没有类似的一个说法。我的理解，因为疫苗本身出来一个疫苗，像我们常规接种的疫苗，生出来，比如乙肝疫苗，卡介苗之类的那些疫苗，其实从研发用到我们人身上，其需要相当长的时间。

**主持人：**对。

**事无事医师：**非常需要时间去考验的一个东西，我们新冠疫苗很快出来了，这个好不好不知道，我们也不是专家，既不是专家，也不是专家搞不清楚。但是从流感疫苗来说，年年都会有打的，因为我的好多同事不打还没事，一打反而感冒了这种很多，后面他就不打了，所以疫苗我们就提一下。我其实想讲一个点，现在的人普遍有一个什么问题，可能大家也不是学医的，也不会关注这个，现在的低体温的情况。冯宝你知道吗？现在的人普遍大多数比以前基础体温要低。

**主持人：**我不知道这是为什么？

**事无事医师：**以前讲课都讲过，你说为什么会低？正常人的体温是多少度知道吗？

**主持人：**应该是36.6，还是36.7，

**事无事医师：**我们测体温测了三年之后，你们觉得正常的体温是36度多，其实不是的。

**主持人：**这样子的。

**事无事医师：**37度的正常体温已经成为历史，看到这句话我特别有感触。

**主持人：**我问个问题，我们的体温要高一点好，还是要低一点好？比如要36度多好，还是要37度好？

**事无事医师：**人本身37度，我们就36.7度，你不能去跟100度的水比，100度跟99度差别也不大，但是37跟36那差别就大了，按比例来讲，这个差别就大，温度稍微高一点以后，其实你最简单的去理解它，血液循环相对来讲它速度会快一点，气血流动的会旺盛一些以后，这种排泄的能力也会增强。代谢是好的，相对体温低，代谢是慢的，流动就慢了，一个流动快点，一个流动慢，对身体来说肯定是流动快一点的好。所以尤其近些年，当然是一个点，而且现在人为什么特别多的这种癌症，肿瘤，无论良性的，还是恶性的，容易有结节什么的，这也可以反映出人体本身已经发生了实质性的变化。它其中的一个点就是体温已经低了，刚才分析它不是个好事。因为有一些人你还是了解他的，比如真的有一些人感染了这个病，正常一周，有的人可能短一点，但有的人可能两周都没好，就会发现那些很不容易好的人，平时是体质差的人，体温也是低的。

**主持人：**是的。

**事无事医师：**讲一下一个真实的例子，因为大多数人可能就是一个星期左右的病程，比如出现发烧，其实现在的症状跟感冒基本上都一样，打喷嚏感冒，有些人肠胃不好拉肚子。香港开放的时候，有些亲戚在那边出现高热，尤其小孩子高热39，40度，后面我知道之后告诉他们，其实都很简单，小孩子就生姜红糖水。刚好另外一个亲戚以前给他买过奇真，我说你们赶紧把这喝上，姜糖水配上奇真，但是的孩子的爸爸症状重后面就把老师这个方子给他了，还好提前告诉他了，我说你喝了药可能咳嗽加重，或者拉肚子厉害，这些都是正常。所以他说一天拉4回，而且都是都跑不及厕所的那种，后来拉过去一天，第二天好很多，真的是三天，基本上就没什么症状了，就已经好了。

上周也是我的一个我同学的妹刚好在海珠区，她一个同事在海珠区开始建方舱，没多久他就进去工作，结果进去的第二天就不舒服。第一个症状是什么呢？一开始他并不知道。我记了一下，他11月14号进方舱，11月16号开始先是拉肚子，拉肚子没当回事吃那些止泻的药，待了两天还没好，两天之后他就开始打喷嚏，以为鼻炎犯他本来有鼻炎，同事开始开玩笑，你不会是中招了，因为进去时间很短才两天，他说不会，还是去测了一下果然是阳性。那么接着出现什么发冷，冷到什么程度？他说感觉是从骨髓里面冷，特别的冷，乏力，那个时候因为11月初的时候，还要进去方舱或者去定点医院的。当时为什么他没去定点医院，去的时候放仓，他说收拾行李，一直到方舱里上大巴车，整个过程他基本上处于打不开眼睛乏力的要命，身体就像掉到冰窖里的那种冷，这是他的感觉。16号进去到了28号，29号连测两天才转阴，多少天了？差不多两周了，其中他转过两次阴今天测阴了，本来高兴了，明天一测又阳，他搞了两回，后面他症状一直都有，很不舒服，一直到了二十八九号，那么连测两天阴性。30号回家了，回家之后，我同学他妹就来找我了，说他还是很不舒服，什么不舒服？一个嗜睡疲倦特别乏力，还有他说心脏一直就像堵了一块大石头，一直不舒服。大家其实很关心这个病到底有没有后遗症？

**主持人：**对，比较关心的。

**事无事医师：**给我的感觉他这个人正气太弱，脾胃又不好，所以他一下进去先拉肚子，寒邪已经侵入到阳明，我们一般在表太阳，他已经进了阳明深入到进去了，表层的防御体系它都没发挥作用。

**主持人：**明白了。

**事无事医师：**大门都烂了，没起到防贼的作用，它就进到屋里来了。我同事的儿子他们同学感染了，在10月份之前的，就拉到定点医院没有药的，什么药都没有高烧的时候给你退烧药。他去到那里休息不好，环境很糟糕，其实居家隔离是最好的，起码你的环境是你熟悉的，不可能说再受到外邪的这些他用了真的是差不多半个月的时间，转阴是转阴了，其实遗留了一堆的症状。

**主持人：**其实像这样说到底还是得要自身的身体强壮，相当于免疫系统好，你可能有一道一道的防御，如果说是弱的人，可能一下子就被攻破了。

**事无事医师：**对。我们几个同学学医的里面聊，我说人要是身体差，第一不容易好，像西医讲的这种，都起不了免疫反应，所以他也许症状没那么严重。我说体寒的人，因为这个病毒它本来就寒，体寒的人一定症状会重，我说能发烧的人，这个人他自始至终低烧，他没发过高烧，我说能发高烧的人，说明他正气足，应该是好得快。他马上回击我，同学也是学医的内科，我的同事10天了，发烧都退不。我说非要给他退烧，你们的药就是退烧药，退了两小时又起来了。我说这叫治病吗？我说我们叫治病，把寒邪出去它自然退烧了。

**主持人：**应该是把他压制了，但是压不住了，又起来了。

**事无事医师：**对嘛，不光是新冠，所有也就是伤寒论里面的着寒了，受了寒气的伤害以后，人体的防御功能首先表现为发烧，这个是对的，人自己它有个保护作用，避免我受凉，但是一受凉以后，人起了什么反应寒进去，不能再让你受凉了，表皮收缩了，寒气可能相对进的少了，但是里面进去的它出不来了，在身体里面给你搅和，导致你发烧正邪抗争的过程，产生发热热是这么来的。

所以很多那些身体不好的或者是老年人，他即便感冒了，也不发高烧，顶多有点低烧。我健身以前10多年没发过烧，很多时候也确实是感冒了，一感冒了肚子不舒服，根本不会发烧，也不会流鼻涕，打喷嚏都没有，直接肚子不舒服，然后好几天了，头疼了或者是什么才想到是不是感冒了？我后面身体素质慢慢好了起来，一个是健身，一个是吃了药，调理身体的时候频繁的发烧，10多年没发烧，终于可以发烧了，我还挺高兴，但发烧确实很难受，烧到38度以上就很难受了。

**主持人：**是不是可以认为小孩子他自身体内的这种机能比较好，所以可以烧得更高，为什么我们烧到38度可能就很难受了，但是有的小孩子烧40度也可以挺过来？

**事无事医师：**小孩正气足。这种正跟邪打仗打起来的表现就是发烧，就是咳嗽，想要把寒气给咳出去。所以我们很多这种表象，发烧、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏，这些其实都是在往外赶病邪的的一个动作，这些不是坏事。但是在治病的时候，你不能有这症状，要给你止咳，止住流鼻涕。

现在因为新冠，很多人囤了很多种类的药，莲花清瘟、小柴胡、蒲地兰、藿香正气、感冒灵、布洛芬、蒙脱石散等等。我其实特别讨厌蒲地兰这个药，因为它特别的寒凉，我们内科的大夫很喜欢开这个药。我记得这几年好像管的有点严，是不是有发文不准西医开这些中成药？因为什么？他不懂得这个药理，到底是寒的热的他又不会分，给你瞎开，开到最后反而不对症。反正去到我那看的，当然我不能开，没这个资格开，我让他去内科开，开完了我会问看看给你开的什么药？如果开这药我会说千万不要吃。因为最开始不知道他们开什么药，有一个病人说，我吃了几天药没好不说，还开始咳嗽，一看原来是这药，本来还没那么不舒服，结果一吃这个药雪上加霜更严重了，特生气。

有的时候病人很听话，我就告诉他了，很简单，生姜红糖水，在感冒初期，刚受凉的时候把它喝下去，一不要再着凉，第二休息好，多喝点热水，其实很多时候也能好。但是有一些现在的人生活常识我觉得太欠缺，什么是正确的一个生活方式他不知道，所以他一有什么毛病，我首先问他几点睡觉？她说不熬夜的，我问不熬夜是几点？十二点一点，还有甚者两三点。不仅害自己，还害孩子。为什么一个感冒拖着一直好不了？就这样的生活习惯，哪有抵抗力？该睡的时候不睡。

前几年有个比较火的文章《流感下的北京中年》，身体素质挺好，就一个受寒感冒，最后房子卖了，人也走了。其实第一天流鼻涕打喷嚏，赶紧生姜红糖水喝上，能有后面的事吗？流鼻涕打喷嚏着凉了，赶紧生姜红糖水喝上。如果没喝，错过了第一天，第二发烧咳嗽，昨天玄同师姐讲的，我们的气血汤，再加上麻黄、桂枝、杏仁，是不是也能搞得定？麻黄汤、桂枝汤，伤寒论里头都有。

所以其实很多时候就是误治，住在方舱也好，住在收治的定点医院也好，就是退烧药，我同事的孩子他就跟我讲过，那天就在自己吃莲花清瘟，他在那去要过一回药，给了他一次退烧药，烧到38度多。有好多年轻人症状不是太严重，所以现在真的是这个道理不明白以后把其实简单的事情搞得特别复杂了，特别严重。所以为什么得明人不怕是吧？

**主持人：**得明人明白，能够去了解这个东西。

**事无事医师：**我就是因为生姜红糖水，发现大千老师太牛了，我这人特讨厌复杂的东西，什么东西都要很简单的把它解决才觉得牛。当时听大千老师讲为什么感冒？为什么用生姜红糖水？那时候觉得神奇。我们其实做的这些事情，健身也好，我们的产品也好，都是在干什么？我们在治未病，我们能够治未病，提高我们的抵抗力，增强我们的体质，同时也可以治疾病。确实感冒来了，我们家像我小孩感冒，原来就是姜糖水，没有粉粉的时候，基本上喝个两三天一天喝两回，重一点的话也能好，但是自从有了粉，生姜红糖水配一袋奇真喝下去睡觉去了，第二天基本上就没事了。

我们有好几款产品，为什么重点说奇真？奇真等于是全身的这种通补条，针对我们全身的它是比较全面的。奇悦当时开发针对女性下焦，奇壮壮通调脾胃针对小朋友的，但事实上脾胃有问题大人小孩都可以用，只是说小孩容易积食之类的。

不知道大家看那张图没有，偷懒的方法，最简单的方法，你都不用去熬药，每天奇真加奇壮壮就可以预防。我觉得加奇猛也可以，奇猛冬天最好加热，或者兑热水喝不影响口感。奇猛里有生姜，有肉桂，喝了能让你的身体暖起来，你的体温可能高那么一点，你不要小瞧这高的0.5，因为这个病毒喜欢湿冷，你温热的环境病毒他不喜欢也待不住。

所以我们这些粉的基调都是温热的，但是它不是一种大热，不会吃完了我就上火，不是这样的，就是给你的身体营造一个比较温热的环境，这个病毒来了之后，发现你家待着不舒服就走了。

**主持人：**医生讲的真的好形象，真的都是通俗易懂，是不是？你这个地方我待的不舒服我就要换地方了，哪个地方舒服我就去哪儿。

**事无事医师：**这个病毒它也是个生物，它也不傻，它也要找适应它的地方待着，所以我们就要把我们的环境改造成它不喜欢的。

我看咱们公众号推荐的大部分都是奇真，奇真确实不错，第一个通经脉，第二它里面有人参，人参是补的，就是说我们把路通开了，我们又把营养补给给你了，那你这个村子里是不是啥都有了？路也通了，货也有了，富足了对吧？天冷挨饿我也不怕我有吃的，所以奇真是这样。为什么加奇壮壮？

**主持人：**我也挺好奇的。

**事无事医师：**你想一想。

**主持人：**刚刚也讲到了，有些身体弱的人他直接就会拉肚子什么的，奇壮壮是针对脾胃的，是不是脾胃维护好了之后，这个病毒就不会往深层侵入？我是猜的。

**事无事医师：**说的对，因为奇壮壮本身是针对脾胃的，又不是脾胃得病为什么要用？其实我们身体的气血是来回循环的，上下要交流的。我们现在中医课老师讲的这些，其实很形象的，我再给你解释听，可能就会讲的更简单一点。就是当你某一个脏器出问题的时候，它一定会影响到其他的脏器。不是说我肠胃不好，我不会影响到我的心脏，我不会影响到我的肺，我不会影响到我的膀胱，不是这样的。现在的人整天要增加营养，牛奶要喝上，多吃水果补充维生素，要吃肉，不吃肉不行。你们说这些吃的牛奶好消化吗？水果偏寒凉吧？你看看现在一个个大肚子，男的女的都一样，连小孩都一样，肚子大的。

**主持人：**马上低头看我的肚子了。

**事无事医师：**所以其实你这些东西吃下去要消化了，这东西好不好消化？很多人其实真的是不懂，他就一味说我要进补，我要吃进去，他不知道他吃进去到底是能被他吸收利用变成好东西，还是已经给身体增加了负担，其实变成了一堆垃圾在这危害你的身体？其实他不懂，真不懂，可能也就我们来到得明泡了几年之后慢慢就懂了。

其实中医都讲了，食饮有节，起居有常，你要有节制，你要有个度，起居有常，你到底该几点钟睡？11点前是不是必须得睡着了？冬天天亮的晚，你7点前也该起来了吧？

**主持人：**我那天跟我的朋友们讲，我早上6:30上班，我6:00起，他们说你这不是过着老年人的生活，我说这是成功人士的生活。

**事无事医师：**对了，他都瞧不起你，他觉得你都跟不上时代了。当然他嘲笑你的同时，其实他不知道他已经在往深渊里走。

假如你本身消化功能就有限，然后你再吃一些不容易消化的，就是我们常说的肥甘厚腻的东西，它就会堵在中焦。你会发现有一些人他是上面的肚子大，有一些人他是下面的肚子大，中腹部大的一定是卡在中焦这块，你中间卡住了，上下周流这条路是不是不通畅？不通畅了之后，其实这种庸滞就会影响到我们的心肺功能。因为其实你胃胀大了之后，压迫膈肌往上顶，整个胸腔里面的空间都小了，所以你可以说直接也好，间接也好，其实已经影响到心肺功能了。

我这样讲可能你们会没什么感受，你去看一下那些胖子，那些胖子稍微走一走路就会呼哧呼哧的。我们平常快走几步也不至于，但他就特别明显，为什么？他中焦堵得太厉害了，导致上面空间太小了，心肺都受不了了，受压之后其实他是很困难的。这种很困难的时候，你觉得呼吸道的这种病毒进来之后能那么好出去吗？不容易排出去了，不容易排出去这是它喜欢的地方，他待住了，然后你的各种症状就来了。

所以我们针对它的时候，必须先把这条路弄通，弄通了以后让上面轻松一点，他自己都有能力把它给弄出去了。其实这个道理在这，就是说我们为什么加奇壮壮？你的脾胃不行，我通过外力把壮壮给你加上去，把你的脾胃给你通一通。

**主持人：**讲的太形象了，我觉得大家肯定都听明白了。

**事无事医师：**我还有个朋友，昨天还见过他，然后今天他阳了。他那天就很害怕，他那天测了核酸，一直到晚上10点也没出来，他就焦虑紧张，然后他不敢回家怕感染给他儿子，后面他就没回去，就在单位随便找个地方睡了一下，紧张的一晚上没睡着。跟我也说了，我说你不要紧张，那个药我都给他买了几副，都备好了，但他还害怕，然后第二天就不舒服了，但是还好。我也觉得我对他太好了，我不光给他开了药，我还给他买了点风寒感冒颗粒，正好那天我就多买了几盒，我给他拿了两盒，他也没问我，他说吃了两袋，吃完了之后等到中午他就感觉很舒服了，没事了。

后面他自己也总结太紧张了，然后又没休息好，这抵抗力是不是又差了？所以我们叫什么？心安而不惧，气从以顺，你心安安的不干啥，没什么好害怕的，我还挺乐呵的，我该干嘛干嘛，气从以顺，气才顺是不是？我一紧张，明天要参加高考，今天哪还顺得了是吧？所以说从作息上、从饮食上、从心情上，都影响你的抵抗力的好与坏。这是最基础的，你做好了，你抵抗力自然会比别人要高一个台阶，你做不好那就往下出溜了。

刚才我们讲了奇真和奇壮壮都可以适用，我们还有一个雷引精油，就是我们的大雷小雷，这个是外用的，其实很方便用的，小雷相对可能劲小点，大雷劲更大，可能起效会更快。这个一般用在哪？冯宝知道吗？

**主持人：**大椎。

**事无事医师：**我们预防外感可以戴口罩的时候抹一点，肉桂它也是暖的，可以吸进去直接作用呼吸道。比如肠胃不适的可以用在合谷和足三里，这个都是阳明经的徇行的位置，搓热后滴上小雷或大雷，再进一步搓热。这个量看大家平时用的习惯。我倒觉得这种时候其实稍微多用点没事，一般也不会用的太多，这个都没关系。还有比如喉咙不舒服，可以用在大椎和后背。鼻塞可以用在苹果肌的内侧和迎香穴。发烧也是首选大椎穴。

刚才我看也有小伙伴说到奇风，奇风当时开发是为了产后风的病人，产后风的病人他有一个特点就是比较虚弱，特别虚。就是说年纪大的、特别虚弱的、气血弱的，比如刚好你有做手术什么之类的，可以配合加上奇风。因为它相对来讲补充能量也好，入的也比较深，这个作用也是比较不错的。

有些人湿气重，嘴里也不舒服，小便可能也不是特别舒服，这个时候你加上奇悦效果特别好。

**主持人：**怪不得我觉得我最近上厕所的次数多了，我是奇真加奇悦，感觉都没怎么喝水，现在想想原来是这样。

**事无事医师：**奇悦走水道。

我们要回答一下问题。

**主持人：**我们简单的回答一下大家的问题。

**事无事医师：我记得**第一个问题是雅雅姐问的，我们已经回答过了，从第二个问题开始。

**主持人：**9个月多的宝宝平时可以用精油和奇家产品作为日常的防护吗？

**事无事医师：**9个月的小宝宝精油可以用，少用一点，因为也不知道你家小宝宝具体有什么情况，如果他都很好的情况，最多比如手背脚背抹点小雷就可以了，奇壮可以喝一点，喝的量可以1/3~一半左右，小孩子通调脾胃总是没有错的。

**主持人：**稍微的可以用一点，奇壮壮是可以吃一点，但是也要合理的去用。

**事无事医师：**那么小，其他的暂时没有必要。

**主持人：**发高烧怎么合理的使用奇家产品？其实我们刚刚也有讲到是吧？

**事无事医师：**对我们讲过，你高烧基本上都是受寒了发烧，这个时候第一解表，我们的生姜红糖水解表，同时补充能量，你就把奇真加上就ok了。有一些小孩可能积食，那么你加上奇壮壮。

**主持人：**一般持续多久会退烧？这个应该看他个人的体质吧？有的人可能3天5天就好了，有的人要两个星期。

**事无事医师：**这个也要看具体，我们在正治的情况下，并且又不太严重的情况下，三天之内应该是可以的。你说我耽误很久了，那么治疗起来可能它会反复发热，当然你前面没处理好，后面我再正治可能就一周左右。如果都没有正治，这个东西都没法说了，咱就不回答了。

补充能量能用奇风吗？也不是不行，就是说身体特别弱的人用它可以，但我们补充能量奇真的效果会更好一点，更快一点更直接。

本人有高血压能不能吃老师那方子是吧？可以吃，没有影响的可以吃。

学生群体具体面对新冠如何预防？其实刚才已经说了对吧？饮食、作息、心态，三个最基础的，这些其实都已经比较全面了，看你能不能做得到。

**主持人：**没有打疫苗说是会有什么阳性后会全身疼痛？

**事无事医师：**我们刚开始其实有提一下，其实到底疫苗有多大的作用，现在我觉得都不好说，很多打疫苗的一样感染是吧？而且前段时间不是传科兴疫苗肺结节吗？有认识的人真的是年年体检做CT，年年都没有结节，确实这一次有了，这就不知道是不是巧合。

**主持人：**我们不能深入的去想了，那能怎么办呢？

**事无事医师：**对我们不管他，反正我们有方法。

一旦不幸中招了，又没有老师的汤药方子，如何利用奇家产品治疗和缓解症状？

其实我们刚才讲过了，奇真、奇壮壮加上奇猛这三样配合起来，然后再加上生姜红糖水。家里如果有一点食材，比如桂皮之类的，陈皮桂皮一起熬来喝，这些都可以在家里自己处理。因为现在确实症状不是太严重，其实你辅助治疗一下就会好很多，哪怕你天天喝热水也比你去吃什么蒲地兰好，越吃越糟糕。

莲花清瘟那个方子里面是有麻黄的，但是它整体来讲确实稍微有点偏凉，所以你要是没别的药要吃这个的话，我觉得你可以配合生姜红糖桂皮煮水，就是说你没有其他的这样来配也可以。

打了科兴疫苗怎么办？要心安一点，不要去想。

奇家产品分别在什么时间段吃比较合适？

没有时间限制，但是有很多人反应，包括我自己要太晚了喝奇真，可能会有点兴奋，睡觉不好，也有的人是喝了他睡得好。所以你比如奇真白天喝，就不要晚上喝，其他的都没有限制，当然像冯宝你晚上就别喝奇悦了，老尿晚上睡不好。没有特别的限制。

通宣理肺丸这个药特别好，我也发现了，对咳嗽特别好。北方的嗓子都巨疼，如果嗓子疼就加桔梗、半夏，就会缓解。

我是觉得你外出的时候口罩戴上，毕竟还是确实能起到一定的保护作用。刚开放的这几个月之内，确实还是少去人多的地方，这段时间肯定它是一个爆发期，我们就不要去凑热闹，这段时间踏踏实实的家里多待一待，好好锻炼，锻炼非常必要，健身非常重要。

**主持人：**事无事医师讲的真是通俗易懂，大家又能理解，又能够学到知识，今天非常感谢我们的事无事医师，也学到了很多。