

寻医问药

秋冬季节是流行性感冒、肺炎支原体肺炎等呼吸系统感染性疾病高发季节。中医认为,正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。呼吸道传染病以预防为主,重在扶助正气,兼顾祛邪。对于流感的相关问题和预防,潍坊市人民医院中医治未病中心医生朱敏敏为您支招。

□本报记者 王路欣
实习生 张云蕊

冬季为何流感高发

寒冷季节更利于多数病原体的存活。

秋冬季和冬春季常关闭门窗,室内空气流通性降低,一旦有传染源,容易造成疾病传播。

寒冷季节,鼻黏膜抵抗力下降,病原体更容易侵入人体。

寒冷季节室内活动多,增加了感染的机会。

预防流感 这些中医方法可以一试

内服药物预防

药物组成:生黄芪、炒白术、防风、麦冬、金银花、桑叶、炙甘草等。

功效及适用人群:扶正固表,益气养阴,疏风清热。适用于普通人群。

煎煮及服用方法:取中药一剂入砂锅,清水浸泡60分钟,武火(大火)煎煮10分钟,改文火(小火)再煎10分钟,

两次煎出的药汁兑一起,共150毫升-300毫升。每日一剂,分2次-3次于餐后半小温服,连续服用3天-7天。

注意事项:

预防用药均应在医师指导下使用;如病情发生变化,根据实际情况辨证论治;过敏体质或对药物过敏者慎用;服用过程中出现过敏等不良反应时,立即停药。

中药代茶饮

中医治未病在疾病的预防中,常选用中药代茶饮的方式,以温和调养体质,达到扶正祛邪的目的。

○**党参苏叶茶:**党参3克、紫苏叶3克,代茶饮,适用于气短、易出汗、乏力的气虚人群。

○**百合桑菊茶:**百合6克、桑叶3克、菊花3克(非野菊花或苦菊),代茶饮,适用于口舌干燥、五心烦热的阴虚人群。

○**藿佩薄荷茶:**广藿香3克、佩兰3克、薄荷3克,代茶饮,适用于痰多不喜饮、肢体困重、胸腹胀满的痰湿人群。

○**花青芦根茶:**金银花3克、大青叶3克、芦根6克,代茶饮,适用于口舌生疮、内热偏盛人群。

服用方法:取上述处方之一放入水杯,开水浸泡后不拘时服用,每日一剂,在流感流行期间可长期服用。

食疗预防方

中医预防保健体现在生活中的方方面面,根据中医药食同源原则,结合时令特点、患者体质及地域因素,可以选用食疗预防处方。

○**太子参山药扁豆炖瘦肉汤**

材料:太子参9克、山药9克、炒白扁豆15克、猪瘦肉100克、大枣3枚(去核)、生姜3片

功效:健脾祛湿

适用人群:脾虚湿盛者

○**黄芪山药鸡汤**

材料:黄芪9克、山药15克、生姜6克、鸡肉100克

功效:健脾益气

适用人群:气虚易感者

○**百合莲子银耳羹**

材料:百合15克、莲子15克、银耳5克

功效:养阴润肺

适用人群:气阴两虚兼失眠者

外用预防方

○**中药香囊:**用广藿香、羌活、白芷、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸适量,共研成细末,装入布袋内,挂佩在胸前,2天-3天更换一个香囊,可以连续使用1周-2周。需要注意的是,过敏体质者慎用。

○**中药足浴:**用羌活、独活、当归、生黄芪、桂枝、艾叶适量,水煎30分钟,水温适宜后足浴,水位应超过踝关节以上,以身体微微出汗为宜,每次约15分钟-30分钟,起到扶正祛邪、活血通络的功效。

○**穴位保健:**按揉相应穴位,选印堂、太阳、迎香、合谷、足三里等穴位按摩,用拇指每穴位按揉1分钟,每日按揉1次-2次,可以调畅气机、益气扶正。

○**穴位贴敷:**多选用大椎穴(第七颈椎棘突下方凹陷处)、肺俞穴(第三胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸)、肾俞穴(第二腰椎棘突下,后正中线旁开1.5寸)、定喘穴(大椎穴旁开0.5寸)等。选用具有辛散温通的药物进行贴敷,以气相应,以味相感,通过药物对穴位的温热刺激,温煦肺经阳气,以防外邪侵袭,预防疾病。

穴位贴敷需要注意以下事项:

贴敷前可用鲜生姜片把穴位擦红,效果更佳,成人贴敷时间为5小时-8小时,儿童4小时-6小时即可。

贴敷期间,忌烟、酒、生冷、油腻、海鲜及辛辣等刺激性食物。

贴敷部位有微热感或微痒是正常的,不需要处理。如果出现明显的红、肿、痛及瘙痒,需及时揭掉药膏,避免抓挠。如果贴敷部位局部有水泡时,应到医院皮肤科,在医生指导下治疗,以防感染。

肺炎及多种感染性疾病急性发热期、对贴敷药物敏感、特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者、贴敷穴位局部皮肤有破溃者,不宜贴敷。

孕妇、2岁以下的小儿及对胶布或外用过敏者,不推荐使用。

○**耳穴疗法:**常用耳穴如下屏、内鼻、神门、交感等。耳穴压丸法使用王不留行籽贴于相应耳穴,时时压之,留置6小时-8小时。

○**中医呼吸锻炼:**

八段锦:练习时间10分钟-15分钟,建议每日1次-2次,按照个人体质状况,以能承受为宜。

太极拳:每日1次-2次,每次20分钟-30分钟。

呼吸六字诀:嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘻(xi)。依次每个字6秒,反复6遍,用腹式呼吸方式,建议每天1组-2组,根据个人具体情况调整当天运动方式及总量。

生活起居预防

生活规律,注意休息,保证充足睡眠。饮食清淡、规律,多喝温水、多食用新鲜的水果蔬菜及牛奶、鸡蛋等。

注意保暖防寒,适时增减衣物,提高人体防御能力。注意个人卫生,勤洗手,勤更衣,勤通风。在人群密集的公共场所时,保持社交距离或戴口罩,避免呼吸道飞沫传播,避免接触有发热、咳嗽、流涕等流感样症状

的疑似患者。

坚持体育锻炼,可选择五禽戏、八段锦、太极拳、慢跑等运动,增强御寒能力。运动后要及时擦汗,避免受凉。

调畅情志,加强情志疏导,以改善焦虑恐惧、抑郁孤独等情绪。通过读书、听音乐,并配合体育锻炼,也可以通过静坐或静卧,使精神清宁,病气衰去,身心健康。

