

今冬明春如何防治呼吸道疾病？

市卫健委发布中医药防治方案

□记者 王春霞

本报讯 12月13日,从市卫生健康委传来消息,为进一步做好冬春季呼吸道疾病防治工作,充分发挥中医药优势特色,切实保障人民群众健康,根据国务院联防联控机制、国家卫生健康委关于做好冬春季传染病中医药防治工作的有关要求,平顶山市卫生健康委组织专家结合我市地域、气候等特点,制定了《平顶山市冬春季呼吸道疾病中医药防治方案(2023年版)》(以下简称《方案》),请各医疗机构和广大市民结合实际推广应用。

此《方案》包括推荐方药和中医药适宜技术两部分。

推荐方药

■预防方药:

预防的关键在于“强体质,平阴阳,不上火,不受凉”。

通用方药:加味玉屏风散

组方:黄芪6g、白术6g、防风6g、桑叶6g、白薇6g、炙甘草3g。

煎服方法:每日1剂(儿童用药剂量酌情减半),开水浸泡代茶饮,或水煎取

药汁。每剂取药液约200ml,分早晚两次饭后30分钟温服,连服5剂至7剂。

■治疗方药:

本轮上呼吸道疾病病原菌呈多样性,临床主要症状为发热、咽痛、咳嗽,多数患者表现为热证。以下推荐治疗方药按症状分为发热为主处方、咽痛为主处方和咳嗽为主处方。

1.发热处方:柴胡桂枝汤

临床症状:发热、恶寒,或寒热往来,头疼身痛,口苦、咽干、咽痛,咳嗽,痰黄白而黏,纳差,小便偏黄,舌质淡红或舌尖红,苔薄黄或黄腻,脉浮数。

药物:柴胡24g、黄芩15g、北沙参30g、竹茹10g、桂枝15g、白芍15g、桑叶15g、桔梗10g、甘草10g。

煎服方法:每日1剂(儿童用药剂量酌情减半),加水约1500ml,大火煮开,小火煮15分钟至20分钟。将煮好的药液分成三等份,每份约200ml,早中晚各温服一份。

2.咽痛处方:银翘散

临床症状:咽喉红肿疼痛,甚至疼痛如刀割,可伴有发热、咳嗽等症状,舌红苔黄,脉洪大。

药物:金银花15g、连翘15g、牛蒡

子15g、竹叶12g、荆芥12g、淡豆豉12g、芦根30g、薄荷10g、桔梗10g、玄参15g、甘草10g、炒僵蚕10g。

煎服方法同上。

3.咳嗽处方:麻杏石甘汤合千金苇茎汤

临床症状:咳嗽痰黄,可伴有发热咽喉干痛,便秘等症,舌红苔黄,脉滑数。

药物:蜜麻黄6g、石膏30g至50g、杏仁12g、芦根30g、桃仁12g、薏苡仁15g、炒冬瓜子15g、鱼腥草15g、甘草10g。

煎服方法同上。

以上是疾病初期的主要症状及治疗方药,如服药后仍高热不退,甚至出现呼吸困难、抽搐等症状,需要及时去医院就诊。

中医药适宜技术

1.按揉腧穴:具有疏通经络、培补正气的的作用。

选穴:气海、关元、足三里等。

操作方法:拇指按压腧穴,每穴每次按揉约1分钟,以腧穴部位出现酸胀感为度,每日2次至3次。

2.艾灸疗法:具有温阳散寒、补脾益肺的作用。

选穴:肺俞、脾俞等。

操作方法:将艾条一端点燃,对准应灸腧穴部位,距离皮肤2cm至3cm处熏烤,使局部有温热感而无灼痛为宜,一般每穴灸10分钟至15分钟,至皮肤红晕为度。

注意事项:艾条与皮肤之间要保持一定距离,及时弹掉艾灰,避免烫伤皮肤;因艾灸过程中会产生烟雾,对烟雾过敏人群慎用。

3.刮痧疗法:具有宣透郁热、解表驱邪的作用。

部位选取:风池、风府及脊柱两侧足太阳膀胱经区域。

操作方法:用刮痧板蘸取适量刮痧油,均匀涂抹于刮痧部位,由上向下、由内向外,单方向刮拭。每个部位一般刮拭20次至30次,局部刮痧一般5分钟至10分钟。

注意事项:刮痧过程要防寒保暖;糖尿病患者、皮肤病、孕妇、皮肤娇嫩的婴儿、体质特别虚弱者慎用。

4.中药足浴:具有疏通经络、发汗解表的作用。

取艾叶、生姜、葱白等适量,加入适量水烧开,待水温降至适宜温度后泡脚,以身体微微出汗为宜,每次20分钟至30分钟。

有钱出钱、有力出力,在深圳工作的热心人也转来捐款 暖暖爱心涌向病床前的少年

□记者 李霞 文/图

本报讯 小麻花、蛋挞、甜甜圈、面包……12月13日上午,平顶山市金伯利钻石店总经理张春艳与几名员工一起来到病房内,给霖霖(化名)带来了糕点,并为他送上了33名员工捐出的善款2000元。本报自12月7日起连续报道13岁的霖霖在病房里照顾父亲的情况后,社会各界爱心人士陆续来看望霖霖。

12月7日,本报报道霖霖照顾病中父亲的事之后,马上就引起了卫东区暖心社会工作服务中心主任季玉环的关注。她立即在中心的社群内发出有钱出钱、有力出力的号召,为霖霖与父亲献爱心。

季玉环说,倡议发出后,大家一呼百应,有捐棉衣毛衣裤子的,有蒸包子烙油饼的,也有购买食品的。另外,大家还纷纷为其捐款,截至目前共捐款3575元。12月13日上午,她与社工叶凤辉等人一起,将大家的爱心一并送到霖霖手中。

另据团结路社区(霖霖家所在社区)居委副主任郭梦珂介绍,听说霖霖的事情后,市区一家物业公司的负责人转过来1000元,委托她



12月13日,卫东区暖心社会工作服务中心社工叶凤辉将捐款送到霖霖手中。

转交给霖霖,与此同时,西市场街道专门为霖霖父亲申请的临时救助金也已到位。

12月12日晚间,远在深圳一所小学工作的梁女士也专门给本报热线打来电话,并通过微信转来500元钱,委托记者转交给霖霖。梁女士是叶县邓李乡湾李村人,今年大学毕业。近几天她一直在关注霖霖的

事情。她说,看到霖霖,她仿佛看到了当年的自己。那时,她的家庭条件也不好,上小学及初中都是靠亲朋好友接济。她想通过自己的亲身经历告诉霖霖,要时时坚强,迎难而上。



全国冲浪锦标赛: 鹰城小将获佳绩

□记者 田秀忠

本报讯 12月13日,从市教育局传来消息,2023年度最高规格冲浪赛事——全国冲浪锦标赛于12月11日晚在广东省汕头市南澳县落下帷幕,我市运动员与团体队员合作在比赛中斩银夺铜。

来自我市的两位长板小将许王明儒、孙嘉翼与另两名河南选手共同努力、披荆斩棘,一鼓作气取得公开组男子长板团体银牌;我市女子运动员李佳硕与团体队友一同荣获公开组女子长板团体赛银牌;我市短板运动员李宇博、袁意博获得公开组男子短板团体赛铜牌。

受道路结冰影响 鲁山这段路 无防护措施禁行

□记者 胡耀华

本报讯 记者12月13日从鲁山县公安交通警察大队获悉,311国道鲁山县尧山镇铁匠炉村附近的板房道班至木札岭路段因路面结冰,从12月13日早晨6时起,禁止没有安装防滑链等防护措施的车辆通行。

据鲁山县公安交通警察大队办公室负责人谭国义介绍,该路段坡陡弯急,12月12日以来,该段道路出现积雪和结冰现象。为确保车辆安全通行,该大队立即采取措施,安排人员前往值守,对没有安装防护措施的所有车辆进行劝返。与此同时,该大队在高德地图上同步推送道路管控信息。对于该段道路何时才能顺利通行,将视天气情况而定。

14家单位入选市级研学旅行基(营)地

□记者 田秀忠

本报讯 12月13日,从市文广旅局传来消息,通过创建单位自评,县(市、区)文旅部门推荐,市专家组资料审核、现场检查,经会议研究,该局公示了12家单位为平顶山市研学旅行基地,两家单位为平顶山市研学旅行营

地。

拟认定的12家2023年平顶山市研学旅行基地为:汝医健康科技研学旅行基地、汝州市怪坡风景区研学旅行基地、白鹭洲城市生态教育研学基地、郟县宏大瓷业有限公司研学旅行基地、鲁山县万亩桃园民俗生态园、天龙池研学基地、郟县文

庙研学旅行基地、叶县鸿园牧歌观光园研学基地、宝丰县说唱文化研学旅行基地、鲁山花瓷博物馆研学旅行基地、宝丰县汝瓷体验研学旅行基地、平顶山市春晓研学旅行基地。两家2023年平顶山市研学旅行营地为:画眉谷研学旅行营地、河南禾健研学旅行营地。