

中医教您如何预防流行性感

流行性感冒是由流感病毒、副流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,简称流感。流感的特点是感染性强、传播速度快、起病急,有明显的流行病史等特点,虽然大多为自限性,但少数重症病例,如一些老年人、婴幼儿、孕产妇或有慢性基础疾病等人群可因病情进展快,导致并发急性呼吸窘迫综合征或多脏器衰竭而死亡。

季节交替时,由于人们的疏忽以及细菌的滋生,流感很容易就缠上体质较弱的人群,那么此时应该如何预防流感呢?据平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)中西医结合科主任雷权介绍,易感、高危人群可以采用中医学“治未病”理论的“未病先防”手段,避免或减轻流行性感冒的传染和爆发。

雷权介绍,中医学认为流感属于“时疫”“风温”“时行感冒”范畴,是由疫气侵犯人体而致病。疫气是指因外界天气反常而产生,如巢元方有言“春时应暖而反寒,夏时应热而反冷,秋时应凉而反热,冬时应寒而反温”,总言之“非其时而有其气”,使疫气侵犯人体而致病。

一、中医预防流感之首要:“虚邪贼风,避之有时”

流感流行期间,应注意避免接触出现流感症状的患者;尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所,不得已必须去时,最好戴口罩。每天开窗通风数次(冬天要避免穿堂风),保持室内空气新鲜。

二、中医预防流感提倡“养内避外”:“正气存内,邪不可干”

流感流行期间,应重视体质调理的必要性。《医门棒喝·六气阴阳论》云:“邪之阴阳,随人身之阴阳而变也。”流感病毒作为外邪是发病的重要条件,属于外因;体质因素是流感发病的内因,决定着发病倾向和疾病转归。体质因素可影响病机,病情可随体质的不同而变化,即“从化”。因此,调理偏颇体质是增强正气的重要手段。

通常平和体质人群建议丰富饮食的种类,形成多样化的饮食习惯,多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果,少食过于油腻及辛辣之物。可选择具有健脾、滋肾作用的食物,如小麦、黄豆、山药、豆腐、木耳、苹果等。



资料图片

气虚体质人群建议多吃具有益气健脾作用的食物,如小米、黄米、大麦、白扁豆、土豆、山药、胡萝卜、菌类、鲫鱼、芡实、栗子、人参等。少吃具有耗气作用的食物,如槟榔、萝卜等。

阳虚体质人群建议多吃甘温益气的食物,如牛羊狗肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物,如黄瓜、藕、西瓜。

阴虚体质人群建议多吃甘凉滋润的食物,如黑豆、黑芝麻、蚌肉、兔肉、鸭肉、百合、猪髓、燕窝、银耳、木耳、甲鱼、牡蛎肉、干贝、麻油、番茄、葡萄、柑橘、荸荠、香蕉、梨、苹果、桑葚、柿子、甘蔗等。少吃羊肉、狗肉、辣椒等性温燥烈之品。

痰湿体质人群建议以清淡为原则,多吃具有健脾、化痰、祛湿作用的食物,如薏米、菌类、紫菜、竹笋、冬瓜、萝卜、橘子、芦柑等。少

吃肥肉、甜及油腻的食物。

湿热体质人群建议多吃甘寒、甘平、清利湿热的食物,如薏苡仁、莲子、茯苓、红小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、空心菜、苋菜等。少吃辛温助热食品,如胡桃仁、鹅肉、羊肉、狗

肉、鳝鱼、香菜、辣椒、花椒、酒、胡椒等辛甘滋腻之品及火锅、烹炸、烧烤等。

血瘀体质人群建议多吃具有活血化淤的食物,如黑豆、黄豆、香菇、茄子、油菜、羊血、芒果、木瓜、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙子、柚子、桃子、李子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶、红糖等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物。少吃肥猪肉等滋腻之品。

气郁体质人群建议多吃小麦、高粱、蒿子秆、香菜、葱、蒜、萝卜、洋葱、苦瓜、黄花菜、海带、海藻、橘子、柚子、槟榔、玫瑰花、梅花等行气、解郁、消食、醒神之品。

特禀体质人群饮食宜清淡、均衡、粗细搭配适当、荤素配伍合理。少吃无鳞鱼、蟹、酒、辣椒、浓茶等辛辣、腥发及含致敏物质的食品。

三、预防流感的小方法

在结合中医体质调理的同时,可根据个人的不同体质特点,选用以下预防流感的内服药茶或按摩的方法。

1.金银花2g、白茅根2g、苍术2g、陈皮2g、桑叶1g,代茶饮连服7天。

2.黄芪10g、丹参9g、桑叶10g、菊花10g、麦冬10g、焦山楂12g、生甘草6g、大枣10g、生姜3片,水煎取200ml,每日两次,每次100ml,连服7天。

3.依次按摩:迎香穴、大椎穴、足三里穴。每日早晚各1次,每穴1分钟。

以上是冬季预防流感的中医小知识,有需要进一步了解和帮助的人们可以到总医院中西医结合科就诊咨询,每周一、周二全天有中西医结合专家为您把脉问诊。★ (李莹)



金色假期旅行社

江西专列六日游

11月22日盛大起航! 铺位有限,预定从速

A线:龙虎山+东林寺+圣井大峡谷+景德镇六日游

特价上铺:599元 中铺:699元 下铺:799元

B线:三清山+婺源+江湾+晓起+景德镇六日游

特价上铺:699元 中铺:799元 下铺:899元

平顶山火车站起止! 县区含接送,解决您的后顾之忧!

平顶山卫东区劳动路中段民政医院对面 0375-2551118 2996667 13083750808 13071710003 L-HEN04064

一周午睡两次最护心

本报讯 忙碌了一上午,最该停下来睡一觉,给身体充充电。瑞士洛桑大学医院研究人员发现,每周午睡1至2次能降低心脏病发作和中风风险。

研究人员从瑞士洛桑随机选取了3462名年龄在35至72岁之间的居民,对他们进行了首次体检,收集了前一周的睡眠和午睡模式信息,随后对他们的健康状况进行了为期5年的监测。58%的参与者表示前一周没午睡,19%的参与者说前一周午睡了1至2次,12%的参与者前一周午睡了3至5次,11%的参与者前一周午睡了6至7次。研究者观察发现,经常午睡的人

(一周3至7次)往往比那些不午睡的人年龄大,而且以男性、吸烟、肥胖、晚睡者居多。在监测期内,发生了155例致死性和非致死性心血管疾病事件。分析结果显示,与从不午睡的人相比,偶尔午睡(每周1至2次)的人心脏病发作、中风、心衰风险要低48%。在考虑了白天过度嗜睡、抑郁和每晚至少睡6小时等因素后,这种相关性依然没有改变,只有年龄较大和存在严重睡眠呼吸暂停综合征会影响这种相关性。

研究者表示,由于这是一项观察性研究,因此无法确定两者的因果关系,未来还需要做进一步研究。(人民)

邮轮会 CRUISE CLUB

超级船票

第二届国际邮轮粉丝节

第一届粉丝节精彩回顾 WONDERFUL REVIEW OF THE FIRST FAN FESTIVAL

2399元

赠送价值2399元泰国乳胶被一条
相当于0元玩转4天3晚国际豪华邮轮日本游

厦门-宫古岛/八重山-厦门 4天3晚 推荐出发日期: 11月13日、19日、22日均可

🕒 出行日期 TRAVEL DATE	/ 2019年11月1日—2020年3月31日(每月三班)
🎉 新奇享受 NOVELTY ENJOYMENT	/ 2018年央视春晚网红、热门打卡地,和蓝天碧海来一场亲密约会
👑 豪华体验 LUXURY EXPERIENCE	/ 24小时供应各国美食,大型娱乐、派对,免税购物,星级舒适舱房
🚗 随心出行 TRAVEL FREELY	/ 多条航线任选,出行时间由您定!

邮轮泳池

大龙虾大餐(邮轮美食)

目的地美景

邮轮表演

详细行程

咨询电话:4949979 18603754077 13837553695 报名地址:市区建设路西段平顶山日报社广告中心