



预防流感 中医有4招



应季提醒

近期,气温变化大,医院里发热、咳嗽的病人明显增多,其中有很大一部分是流感病人。冬季是感冒和流感的高发期,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院海口分院院长、中医专家胡建东表示,流感在中医学属“温病”范畴,流感的发生与人的正气不足(抵抗力差)和邪毒内侵(感染病毒)有关,前者是内因,后者是外因。

为此,胡建东建议可用以下四种中医的方法预防流感:

第一,内服中药是中医预防流感的最传统最常用的方法,如代茶饮是内服中药预防流感的特色方法。

第二,外治法,如中药香囊、药浴、针灸、穴位按摩也有不错的效果。中药香囊以芳香性药物为主,如藿香、佩兰、薄荷等通过口鼻黏膜、肌肤毛窍、经络穴位经气血经脉循行而遍布全身。流感病毒通过呼吸道传播,首先侵犯鼻粘膜,用金银花或鱼腥草煮沸后吸入蒸汽(注意不要烫伤),直接针对病毒的入口,是中药防治流感的一种很好的

方法。用艾叶、藿香、苏叶、生姜足浴也能解表散寒、祛风通络,对提高免疫力、预防流感也能起到辅助作用。

第三,穴位按摩为预防流感的有效手段,如每天揉按迎香穴、风池穴、风府穴、大椎穴、足三里穴可以激发人体的免疫系统,起到预防流感的作用。

第四,膳食养生调理,在流感高发季节,膳食均衡并增加富含应对流感活性成分的保健膳食,是非药物预防的重要措施之一。主要建议饮食以清淡为主,少食寒凉生冷油腻的食物,保证脾胃的运化功能正常。一些简单的药膳如生姜蜂蜜茶、桑叶菊花水、川贝炖梨粥等,对预防流感有很好的帮助。对于风寒型流感,宜多吃发汗、散寒食品,如辣椒、大蒜、鲜生姜加红糖水等以祛除寒气;风热型患者多吃有助于散热、清热的食品,如绿豆、萝卜、薄荷、茶叶、梨子等;表里两感型感冒者可多喝酸性果汁,如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等,可促进胃液分泌。(南国都市报记者 王洪旭)

寒冬来临 警惕低温烫伤

随着寒冬来临,各地气温普降,不少人会拿出热水袋、暖宝宝等取暖。医生提醒,在使用各种取暖设备时,要小心低温烫伤。

低温烫伤是指肌体长时间接触温度不太高的热源,致使热量蓄积而导致接触部位皮肤、皮下组织损伤。重庆西南医院烧伤科医生宋华培介绍,低温烫伤在冬季高发,占冬季烫伤的1/3左右。“在冬季,有些家庭常用的贴片式暖宝宝发热温度最高可超过

60℃,充电式电热宝工作温度在74℃以上,都可能对皮肤和皮下组织造成伤害,形成低温烫伤。”宋华培说。

据介绍,低温烫伤创面往往不大,看似不严重,但创面深,严重者会造成深部组织坏死。如果处理不当,可能继发感染,甚至形成慢性溃疡。

医生提醒,要预防低温烫伤,在使用取暖设备时是有窍门的。如要使用橡胶材料的热水瓶,最好购买带有布套的热水瓶,或使

用时用毛巾等包裹在热水袋表面,使其不直接接触皮肤。使用吹风型取暖器要离身体至少1米,并经常变换取暖器位置,否则长时间、近距离单一部位受热,可能导致低温烫伤。

宋华培说,如果有人出现低温烫伤,不要在创面上涂抹草药、紫药水、牙膏等,此类物品可能会造成伤口细菌感染、加重烧伤深度,也会影响医生对伤情的判断。

(据新华社)

冬季口干舌燥 食疗方生津润肺

保健妙招

进入冬季,随着气候变得干燥,人们或多或少会感觉到口干舌燥,更有甚者还会伴有口苦、口臭加重、口腔溃疡、便秘等多种症状发生。冬季为什么有些老年人容易感觉口干舌燥呢?广州医科大学附属第二医院主任医师翁志强解释,一方面气候变干燥水分蒸发过快,加重了原先口干,使症状更明显;另一方面老年人的各种机能退化,唾液分泌减少。

口干舌燥 分生理性和病理性

翁志强介绍,口干不是一个独立性疾病,它是一组包括生理性与病理性原因的症群。口干分为生理性和病理性口干。

生理性口干:日常饮水少,又进食过咸食物或大量干性食物;老年人各种机能退化,分泌液体的腺体发生萎缩,唾液减少而出现不同程度的口干;运动后没及时补充水分,也会出现口干。

病理性口干:最常见的感冒因病毒感染引起的口干;高热、腹泻、张口呼吸等出现体内水分丢失引起口干;长期焦虑、抑郁、失眠出现的口苦、口干;老年人长期服食降压等多种药物引起的药物性口干;系统性疾病出现的口干,如干燥综合症的病人因为体内免疫异常,破坏了唾液腺和泪腺的结构,出现口干眼干;糖尿病病人因为高血糖引起血浆渗透压升高,组织缺水而引起了口干。

症状超三个月 不能缓解需查原因

翁志强称,口干的原因繁多,有因为饮食、心理和生理习惯不良引起,有的是疾病原因引起的。为缓解口干不断增加饮水量,只对因饮水过少或失水过多者有缓解作用,而对各种疾病引起的口干则往往难以奏效。口干不能短期缓解的,尤其症状超过三个月,应到医院做全面检查。他建议,在冬季预防口干舌燥,要注意以下几点:

- (1) 保持口腔清洁,勤漱口,以减少龋齿和口腔继发感染的可能。
- (2) 预防感冒,保持乐观情绪,缓解工作紧张压力,避免动怒、生气和烦躁。
- (3) 冬季干燥,在饮食调理上多吃些润肺养阴的食物和水果,如蜂蜜水、人参果、雪梨、葡萄等,不但能缓解口干舌燥,还能预防便秘。
- (4) 保持早睡早起,参加户外体育锻炼,饮食有规律,戒烟、避免酗酒。

推荐食疗方

- 莲子饮:桂圆、莲子、西洋参、大枣,一起煎水饮,适用于补气养阴。
- 龙眼洋参饮:龙眼肉、西洋参煎水,睡前服,适用于心阴不足的口干。
- 雪耳、鹌鹑蛋糖水:该糖水重点加冰糖,宣肺养阴生津,适用于肺阴虚症的口干。
- 石斛粥:石斛洗净放入锅中,加入清水煮,取汁与大米煮粥。适用于脾胃阴虚的口干。
- 雪耳苹果瘦肉汤:取雪耳、苹果(去皮核)煮瘦肉汤,清热养肺阴,适用于肺阴虚的口干。
- 枸杞粥:能滋补肝肾之阴,可有效地消除或减轻口干、口渴的症状。其实,枸杞睡前放几颗入口嚼服,或单味取十克用开水泡水喝也可。煮粥放入10-30克与米一起煮来吃,对治疗口干的有一定作用。
- 沙参百合麦冬茶:沙参、百合、麦冬、鹌鹑蛋,煮水加冰糖,有宣肺养阴生津的作用。(据羊城晚报)