

春天防感冒，艾叶熏熏房

春季，气温反复多变，是感冒和流感的高发季节。专家预计今年3、4月份出现流感“小高峰”的可能性比较大，因此需要注意防范。南方医科大学珠江医院中医科梁东辉教授介绍了几种中医预防感冒的方法，不妨试一试。

艾叶（或艾条）熏房

在流感流行的季节，每周用艾叶熏家居一两次，能使各种常见的致病细菌、病毒及真菌的数量减少，从而有效地预防各种呼吸道传染病的发生。每10平方米用艾叶5~10克（或艾条1支）熏30~60分钟，对流感病毒等都有不同程度的杀灭和抑制作用。

佩戴香囊

用丁香、荆芥穗、紫苏、苍术、肉桂、辛夷、细辛、白蔻仁各2克，碾成小颗粒后装入

香囊挂在脖子上，或用别针固定于衣襟上。也可放于枕边或置于车内，有助防感冒，但孕妇及过敏体质者禁用。

中药泡澡

茵陈蒿40克、艾叶40克，洗净放入布袋中，加水煮滚后改小火再煮15分钟，将药液混入洗澡水中，调好温度，泡10分钟即可，能起到强身健体、预防流感的作用。

中药沐足

用花椒煮水泡脚，泡脚后按摩涌泉穴（脚底前部凹陷处）100次，可消除疲劳，增强人体对流感病毒和其他传染病的免疫能力。

防感冒方

①一般人群预防方

金银花10克、板蓝根10克、薄荷3克

（后下）、生甘草3克，煮水饮用。适用于平素易患咽喉肿痛者或与流感病人有密切接触的人。

用量：每日1剂，分早、晚两次服用，连用3~5天。

②老年或体虚人群预防方

太子参10克、苏叶6克、板蓝根6克、生甘草3克煮水饮用。

用量：每日1剂，分两次服用，连用3~5天。

③儿童预防方

芦根6克、桑叶5克、淡豆豉5克、金银花5克煮水。

用量：每日1剂，分两次服用，连用3~5天。

（陈辉）



便秘，勿长期靠泻药

很多久坐的白领饱受便秘的困扰，于是会自行购买有通便功效的“保健品”或“保健茶”。殊不知这些产品中往往含有泻药，长此以往不仅对泻药形成依赖，还可能导致结肠黑变病。

吃泻药吃出结肠黑变病

张小姐今年29岁，供职于外企，工作繁重，常常承受着高强度的工作压力。两年前出现便秘，先是2至3天大便一次，她因为工作忙，没引起重视，后来发展到四五天一次，而且脸上开始长斑、冒痘。张小姐这才四处打听有没有迅速解决便秘的良药，后听朋友介绍服用了一段时间的肠润茶。一开始便秘确实是好转了，但几个月后，即使天天喝肠润茶也不管用，便秘又开始了，而且出现了肛门异物感等不适症状。她心里

忐忑不安，到医院看门诊，通过做结肠镜检查，医生发现她的大肠出现了黑变病。

消化内科专家蔡洁毅说，张小姐是因长期服用泻药导致结肠黑变病的典型病例。实际上，有部分泻药（如大黄、番泻叶、美鼠李皮）以及肠润茶中含有一种称为“蒽醌”的化合物，人若长期使用，会导致大量色素在肠黏膜中沉积，使结肠表面变成黑色，由此得名“结肠黑变病”。国内外的许多医学专家都认为，结肠黑变病有增加结肠癌变的危险。

蔡洁毅指出，随着现代社会生活节奏的加快，人们的生活习惯和饮食结构发生了很大改变，便秘的发病率日趋增高。便秘主要是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等，

一般每2~3天或更长时间排便一次，或是每周排便少于3次。临幊上，在排除其他器质性疾病情况下，便秘的发生大多是因为肠道肌群缺乏足够主动蠕动所致。

每天定时排便建立条件反射

蔡洁毅提醒，治疗便秘一定要遵循科学合理、安全有效的原则。首先要养成良好的生活习惯。合理膳食，增加纤维素和水分的摄入；适度运动，促进胃肠蠕动，促进排便；建立良好的排便习惯，做到每天定时排便，利用生理活动规律建立排便条件反射；一旦便秘，切忌自行用药，最好上医院咨询医生，可酌情选择药物治疗、生物反馈治疗或其他合适的治疗方法。

（陈辉）

儿科疾病治疗 中医优势凸显

——访周口市中医院儿科主任路军英

记者 徐义勇 刘艳霞



周口市中医院儿科医务人员

在国外，当孩子有个头疼发烧的，8天你才能预约到一次拍片机会；有些感冒之类的疾病，医生会拒绝给予任何药物治疗，更不用说打针、输液了。是他们的医疗条件不如我们吗？他们存在着看病难吗？不是！是因为他们不过度治疗，可能不到8天，孩子的病自己就好了。医生会告诉你，有病发烧是属于人身在做自我保护，一些病完全可以治愈的。你需要做的只是坚持一下，降降温，稍微严重的吃点药慢慢就好了。

可在我国内的医院里，孩子一有发热，立即拍片、住院、输液；即便是诊所也是吊瓶林立，抗生素以高出国外几倍的惊人数量在滥用。如果是大人也就罢了，可好多都是孩子在打吊瓶，这小小的年纪都病到非打吊瓶才能解决病魔的程度了吗？殊不知，在许多家长要求快速治病、在一些不负责任的医生过度治疗的大环境下，以牺牲孩子健康为代价治疗儿童疾病成为较为普

遍的一个现象，一个祸根却深深埋在了孩子的身体里，一次不当的疾病治疗可能会长期或终身地影响着孩子未来的身体健康。家长，您能不为孩子急吗？周口市中医院儿科主任路军英对此表示了深深担忧。

周口市中医院儿科是河南省中医协作组成员单位，设有专科门诊、中西医专家门诊、留观室、普通病房、重症监护病房、新生儿病房等。儿科主任路军英擅长重症肺炎、呼吸衰竭、休克、心肌炎等危重症救治，对新生儿呼吸窘迫综合征、败血症、早产儿等新生儿疾病的治疗有丰富的经验。路军英告诉记者，他们对孩子疾病的治疗不是最快的，但治疗的效果绝对是最好的。中医院的儿科本来就是属于不赢利科室，他们坚持以中医特色为主，以提高孩子自身免疫力为治疗准则，能少吃药治好的尽量少开药，能吃药治疗的尽量不打针，能打针治疗的尽量不输液，把治疗副作用降到最低。

对于儿童常见病，周口市中医院儿科自制了各种散剂，如活血散、紫癜止痛散、敛汗散、遗尿散、清热止血散、清热灌肠散、暖脐散、咳喘I号、咳喘II号等近20种，经济实惠，疗效显著，起到不用抗生素、不打针就能为孩子治好病的作用。在此基础上，该院儿科还探索了许多中医特色的治疗方法。如儿童常见病肺炎，针对长期消炎治疗效果不好者，他们采取闪罐、拔罐治疗，效果很好，经常有在其他医院输液20多天不见好的患儿到该科治疗后很快康复。治疗儿童荨麻疹，他们也有奇招。很多孩子由于身体抵抗能力低，或对某种东西过敏，导致全身的荨麻疹。传统的治疗就是用激素，而荨麻疹又是经常会出现，如果经常使用激素，会对身体造成很大的危害。而该科利用针灸治疗荨麻疹，不但无副作用，而且起效快，许多患儿针灸一次就好。另外，在很多儿童常见病如哮喘、病毒性脑炎、小儿腹泻的治疗上，路军英带领的儿科医务人员，因病施治，利用外洗、穴贴、捏脊、艾灸、推拿、罐肠（纯中药）等中医药治疗方法，都收到显著疗效。

周口市中医院儿科的新生儿重症监护在全市也处于先进水平，配备有先进的医疗设备，如暖箱、早产儿培养箱、复苏暖台、液体输注泵、新生儿吸引器、呼吸机，另成功开展机械肺通气、蓝光治疗箱等。该科室拥有的先进科学治疗手段成功救治了1000克超低体重儿、孕育不足27周早产儿、肺出血等危重新生儿。

该科还新设矮小门诊，专门治疗骨骼未闭合的矮小儿童，采用全国统一诊疗方法，使矮小儿童能完成长高的目标。现已收治几十例，起到很好的效果。

路军英提醒患儿家长，孩子有病不要急，不要急于退烧，找到其病因规范治疗才是最终目的，不能有病就输液，急于求成，过度治疗，反而会给孩子身体带来长久的隐患。