

学点中医 浅病自调 护理有道

饮食调护

呼吸科专家指出，患流感后，宜清淡饮食，进食易消化富含维生素的食物。因为食用咸食后易使致病部位黏膜收缩，加重鼻塞、咽喉不适等症状。而且过咸的食物容易生痰，刺激局部而引起咳嗽加剧。而且甜味能助湿，而油腻食物不易消化，故感冒患者应忌食各类糖果、饮料、肥肉等。另外，流感患者也应该禁食辛辣。

苦地胆瘦肉汤

【功效】预防流感、清热解毒

苦地胆为菜科植物地胆头的干燥全草，性寒味甘、苦，归肺、肝经，能清热解毒、利水消肿，可用于感冒、鼻炎、肠胃炎、咽炎、肾炎、湿疹、疔疮等。它配伍补肌滋燥的猪瘦肉，能去其寒凉之性，留清热之功。



姜蜜茶

【功效】养阴、辛温润燥

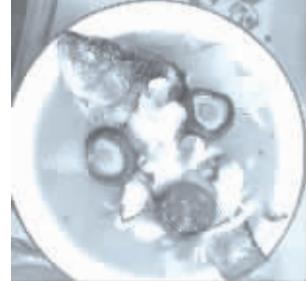
生姜与蜂蜜二者结合，姜的辛辣有发散作用，可以帮助蜂蜜的滋润到达肌肤，而蜂蜜的甘味滋润可以改善鲜姜的辛辣，共同起到辛温润燥预防感冒的作用。



蜂蜜柚子茶

【功效】润肠

中医看来，肺和大肠互为表里，彼此的情况互相影响，肠道中的废物需要肺气向下运行才能排出，肠道中产生的津液则主要供应给肺脏。所以肠道的润滑、通畅可以强健肺的功能，从而预防感冒，蜂蜜和柚子是润肠的最佳搭档。



预防办法

在还没有出现流感应症时，但是周围有人患上了流感，比如家里有人患上了流感，此时全家人就可以服用中医来进行预防，如服用抗病毒口服液；在出现鼻塞流黄涕、发热、口苦咽痛等症状时，可选用青柴灵口服液、清开灵口服液、黄虎解热袋泡茶等。

食物，因易伤气灼津，助火生痰，使痰不易咳出，故感冒患者不宜食用。也不宜吃烧烤煎炸的食物，此类食物气味刺激呼吸道及消化道，易导致黏膜收缩，使病情加重，而且也不易消化。同时还应忌烟酒。

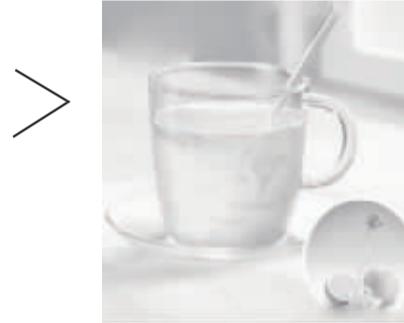
在平时，尤其是流感高发期，也可以喝一些养生汤，以预防流感。



鲜薄荷叶滚黄豆猪瘦肉汤

【功效】清热疏风、辟秽解毒

中医认为，黄豆能补肝养肾、滋润强壮；猪瘦肉能补虚增髓，滋润润燥，两者为汤已是营养价值甚高且又性味平和，而薄荷能疏风散热、辟秽解毒。烹制此汤时步骤方法是关键，黄豆要多且充分浸透，猪瘦肉不宜多且剁烂，薄荷要新鲜且后下。



橘皮萝卜汤：

【功效】润肺理气

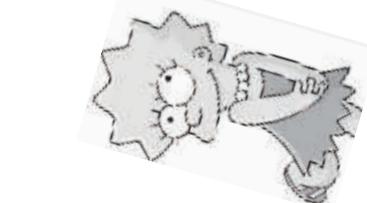
中医认为肺是一个空腔的脏器，如果秽浊的气过多，就容易感冒。萝卜、橘皮都是芳香开窍的食物，可以驱除浊气，降低感冒的发生几率。



乌豆鲫鱼汤

【功效】滋润全身

乌豆有养血补虚的作用，花生能调和脾虚胃弱，陈皮可以驱寒健胃、化痰止咳，最主要的是鱼的滋润功能。中医认为鱼类生活在水中，因而具有水的润性，可以滋润全身，预防秋季干燥带来的感冒。



中医外治法预防 贴敷疗法——脚底穴位贴敷

●风热型：取白芥子9g、鸡蛋清1个，将白芥子研成细粉，然后用蛋清调匀，分成两份，敷于双侧涌泉穴，1小时后取下。

●风寒型：小麦粉与辣椒粉。将小麦粉与辣椒粉调成糊状，以湿布敷贴在整个足底，大约2~3个小时。

刮痧疗法准备物品：牛角刮痧板、清凉油或香油适量、棉签、小毛巾。具体方法：患者坐位俯伏于椅背上，背风，暴露肩背部皮肤或仰卧位。室内要温度适宜，注意保暖。用刮痧板蘸清凉油或香油少许，从脊柱两旁即脊柱旁开1.5寸处从上向下刮，手法由轻渐重，干则再蘸，再刮，刮至皮肤变紫或出现斑块为度。

闻香疗法：不少中医院推出以中药香囊来防流感的方法，以苍术、艾叶、藿香、当归、白芷、山柰等制成香囊或香薰，具有除瘴避秽的作用。

拔罐疗法：中医认为，拔罐可以疏通经络，调整气血。

食醋涂鼻法：以消毒棉签蘸食醋少许，涂抹鼻腔黏膜，1日2~3次。实验证明，食醋对甲型链球菌、卡他球菌、肺炎链球菌、白色葡萄球菌及流感杆菌等常见呼吸道细菌有杀灭作用，对流感病毒亦有良好的杀灭作用。

中医治疗

●中药漱口

以咽痛不适为主，每天1剂，加温水250ml溶解，用药液漱口。

漱口方：岗梅根颗粒30克、土牛七颗粒30克、桔梗颗粒10克、甘草颗粒10克

●中药沐足

沐足方：麻黄粉15克、桂枝粉15克、防风粉15克

足浴的温度：一般来说，沐足水的温度以38~43℃为宜，但由于个体差异的不同，少数人可耐受高达45℃的沐足水，但最好不要超过45℃。

足浴方法

药液准备：将准备好的中药先用2000ml，冷水浸泡，武火煎煮40分钟，文火煎至1000ml，取汁后加水2000ml煎至1000ml，将2份药汁放在盆中浸泡双足。在浸泡过程中进行足部按摩，先取脚趾、足背、足跟、脚掌、小腿前后。用于治疗足浴的时间每次20~30分钟为宜。

●中药口服

症状：恶寒、鼻塞流清涕

生姜红糖汤：生姜15~20g，红糖15~20g，水1碗半，煮10~15min，热敷鼻部。

咽痛：金喉雾化剂喷喉、喉特灵含片含服(1~2片，3次一日)、喉可安等。

流感1号方(偏风热型)

症状：多见于流感初起，症见恶寒发热、头身疼痛、肌肉酸痛、汗出不畅，或有轻咳、咽痒、咽痛、鼻塞、流涕、打喷嚏、舌淡红、苔薄白或薄黄白。

处方：桑叶5克、北杏10克、桔梗10克、炒薏仁15克、野菊花10克、连翘10克、苍术5克、甘草5克、土牛膝10克

流感2号方(偏风寒型)

症状：恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮、苔薄白。

处方：杏仁10克、紫苏叶10克、桔梗10克、薏仁15克、陈皮5克、苍术10克、甘草5克。

预防用法：本剂可供3~5人服用，先将药材用冷水浸泡10分钟，加水600~1000毫升，文火煎煮30分钟，温服。流感季节每日或隔日一剂。(莉萍)

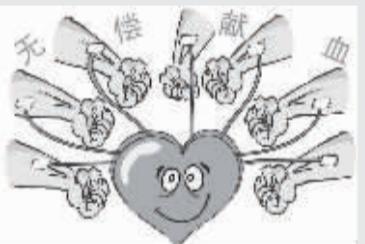


无偿献血与 有偿献血浆

血液制品是现代医学治疗疾病、减轻痛苦、拯救生命不可替代的有效手段，可以用于抢救治疗包括血友病、狂犬病等多种临床急慢性疾病，被认为是“救命药”。而单采血浆是目前生产血液制品唯一的原料，我国目前虽然单采血浆实行有偿，但由于受传统观念的影响，原料血浆的采集困难，导致临床血液制品供应紧张，严重影响到临床救治。其实，献血浆能刺激人体造血功能，使血液系统长期处于“青年”状态，有益献浆者的健康；同时，血浆制成的血液制品又能救治疗病人，也就是说献血浆也是一种利己利他的善举。

血液制品的原料血浆虽然是有偿的，但不能完全依靠市场机制来解决，应该唤起社会的爱心，在全社会树立“无偿献血光荣，有偿献浆同样光荣”的意识，鼓励更多的人参加献单采血浆，以保障血液制品的原料供应。

(申飞)



女性更年期 多疏肝理气

有些女性到了更年期脾气暴躁的症状明显，情绪多变，常常为一些小事而大动肝火。中医认为这与肝肾阴亏、肝火内炽有关。所以，更年期女性要注意多吃些养阴疏肝理气食物。

莲藕能通气，健脾和胃，养心安神，以清水煮藕疗效最好。

白萝卜：长于顺气健胃、清热消痰。以青萝卜疗效最佳，红皮白心者次之。胃寒的女性可以加排骨、牛肉等炖萝卜汤吃。

山楂：擅长顺气活血、化食消积，还可减肥消脂。无论生吃、熟吃、泡水喝，各种食用法皆有效，但食用要适量，胃酸多的要慎用。

玫瑰花：有疏肝理气、宁心安神的功效。

茴香：果实可入药，嫩叶可食用，都有顺气作用。用叶做菜馅或炒菜食用，都可起到顺气、健胃、止痛的疗效。

柑橘：不但味道甜美，还有行气宽胸之功。除果肉外，橘络也有一定的药用价值，橘络泡饮可以通络化痰、理气消滞。

(王畅)