

# 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

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。

### 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。



### 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、滋阴润燥,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。

### 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。



### 橘皮萝卜汤

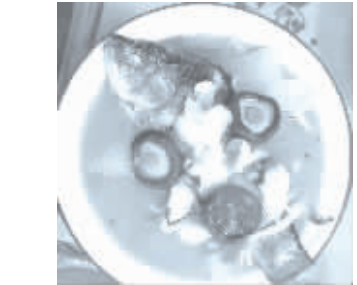
【功效】润肺理气

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。

### 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。



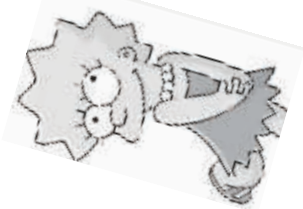
### 乌豆鲫鱼汤

【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,预防秋冬季干燥带来的感冒。

## 预防办法

在还没有出现流感症状,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。



## 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,以湿布敷贴在整個足底,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预防流感的方法,以苍术、艾叶、藿香、当归、白芷、山奈等制成香囊或香薰,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,取汁后再加水 2000ml 煎至 1000ml,将 2 份药汁放在盆中浸泡双足。在浸洗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。(荆萍)

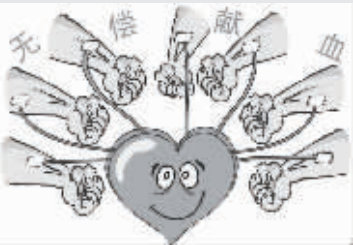


## 无偿献血与 有偿献血浆

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)