

数九寒天,快过年了,外出走亲访友机会增多,挤公交、上火车、乘飞机……只要在人口高度密集的环境里,流感病毒往往就特别容易传播,让人突然感染上流感。因而每年到冬季,预防流感是市民热议的话题。据了解,对付流感,中医中药有一套特别健康有效的办法。治未病专家指出,流感是否发生决定于正气与邪气两方面的因素,所谓“正气存内,邪不可干”,只要咱们常晒太阳、多运动、注重饮食调理,流感病毒也不是个事儿!



# 对付流感,中医中药有妙招

## 预防

点燃苍术熏屋子,抗病力有提高

每年的冬春季节都是流行性感(简称流感)的发病期,而且此病有很强的传染性,一个家庭里有一人得了流感,其他人往往很难幸免。中医专家陈瑞芳说,最近有一个朋友的公司,全单位70多人,有一半人患了流感,一个接一个全部都中招。

流感是由流感病毒传染的,中招后的人会出现发热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、流鼻涕、打喷嚏等。中医称之为“时行感冒”,与普通感冒最大的区别就是全身症状较重,无论大人小孩,症状都相类似。

如何预防流感病毒呢?陈瑞芳说,最简单有效的办法就是用点燃苍术熏屋子。苍术杀菌效果要比白醋还要强,它能杀灭空气中的细菌和病毒,以前有些医院的手术室也是用苍术外加紫外线来进行消毒的。不但苍术的烟雾能杀灭细菌和病毒,就是闻了这些烟雾的人,提高了抗病毒的能力,因而也很少得流感。

## 饮食

萝卜紫菜家常菜,每周一次保平安

对于饮食调理,中医最是有经验。陈瑞芳

表示,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”,在冬季,盛产萝卜,其味清甜可口,更重要的是萝卜的功效堪比人参。萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中,解毒等功效。

在冬季,肉类食物吃得多,不少人就容易积滞,腹胀、腹痛,饮食不节引起“积滞”的人,通常表现为腹胀、大便不通、放屁较臭(多数是肉食吃太多)等,应吃几顿萝卜,以帮助消化。吃了萝卜后,不少人会出现频频放屁的现象,这就是萝卜的“下气”功效了。当然,有一些人因为肠胃不好,觉得萝卜过于寒凉,其实,只要用一点油做成焖萝卜,可去掉其寒性,大多数胃肠不好的人,也可以吃了。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。萝卜是芳香开窍的食物,可以驱除浊气,降低感冒的发生几率。

另外,像紫菜瘦肉汤、独脚金煲猪横脷鸡肝(适用于儿童)、麦芽谷芽茶、五指毛桃煲排骨、太子参瘦肉汤等都适用于调理身体,对于预防流感也有很大的好处。

陈瑞芳说,一周一次萝卜汤、一周两次紫菜汤,每天做做八段锦,有太阳时出门晒晒太阳,调养饮食,强壮身体,岁岁

报平安。

## 调养

晒太阳打八段锦,阳气充足不得病

“有人常年不易感冒,即正气较强,常能御邪之故,有人一年多次感冒,即正气较虚不能御邪之故。”陈瑞芳说,老人、小儿体质薄弱、正气素虚的人群,对于这部分人,最重要就是时常晒晒太阳,在户外做运动,动则生阳,阳气充足,面色红润,周身暖和,就不会感染上流感。简单地讲,当人体有不适的时候,体内就好比是阴冷潮湿的天气,但只要太阳一出来,这种环境就不利于疾病的发生了,所以,我们一定要常到户外活动一下,把体内的太阳升起来,让它照耀我们的五脏六腑,给我们带来长久的健康。

据介绍,国医大师邓铁涛今年已经是97岁的高寿,他老人家身体还很硬朗,其最喜欢的运动就是八段锦。陈瑞芳说,邓老从50岁后便开始修习此拳,每天早晚一次,是他必做的功课。

陈瑞芳指出,对于老年人来说,只需要做两个动作,就能获得极大的好处,其一:“两手托天理三焦”,此动作吐故纳新,主要

调理肺脏和心循环功能,增加呼吸和血液循环。其二:“调理脾胃须单举”,此动作有助于调理脾胃功能,帮助营养物质的吸收。

## 小贴士

别怕寒风 经常开窗

冬季寒冷,很多人都紧闭门窗,其实这种情况下最容易传染流感病毒。陈瑞芳说,开窗通风能稀释局部的病毒量,从而减少感染的机会。一般来说,开窗通风的最佳时间是上午9~10点和下午3~4点。保持室内空气流通,每天也要开窗通风3次以上,每次至少10~15分钟。

但是清晨不宜开窗,因为清晨6点左右,污染物的浓度依然很高,而清晨的温度又偏低,气压高,空气中的微小沙尘、不良气体等都被大气压力压到接近地面的地方,很难向高空散发,只有当太阳升起、温度升高后有害气体才会慢慢散去。

天黑前后,随着气温的降低,灰尘及各种有害气体又开始向地面沉积,此时也不适宜开窗换气。

(张华)



枕头过高:易引起头痛、头晕、耳鸣、失眠  
枕头过低:易造成鼻黏膜充血肿胀,影响呼吸

# 高枕无忧? 错!

## 学会选枕头有助避免颈椎病

懂得科学选择合适的枕头,才真正符合睡眠养生之道。

### 枕“头”也枕“颈”

一个成年人,每天约有四分之一至三分之一的时间是在睡眠(枕头上)中度过的。也许有不少人在早晨起来,出现颈背酸痛、头痛头昏、上肢麻木等不适。这可能与使用的枕头有关。“长期使用不合适的枕头,颈椎曲度改变,导致颈椎失稳、韧带损伤、关节错位等慢性劳损,久而久之发展成颈椎病。”许学猛表示,合适的枕头有利于维持人体正常的颈椎曲度,提高人们的睡眠质量,确保第二天精力充沛。

首先,要清楚枕头并非字面上所理解的仅仅枕着“头”。《释名》曰“枕者,检也,所以检项也”,意思指枕头用来承垫、约束颈项。所以枕头者,非只枕头,枕颈项也。在仰卧时,枕头最高点(支点)应在颈后正中间(相当于第4颈椎处),使枕、颈部同时贴枕,以承托颈项,维持枕颈部的生理曲度,稳定颈椎;侧卧时,枕头的支点位于颈部侧方的中央,头部要略低一点,

使人感觉舒适,容易入睡。

### 大小高度要适宜

枕头大小:一方面,枕芯填充不要太过,约为枕头容量的七八分之一即可,以利于调节高度,便于仰卧、侧卧改变体位时运用;另一方面,面积要适中,一般长度约略宽于两肩间距,宽度约从枕骨起至第1胸椎,即保持颈椎前凸的生理曲度,又起到制动作用。

枕头高度:枕头高度不宜过高或过低。枕头过高造成颈椎反张,会使颈部压力过大,引起头颈部供血不足,缺氧缺血,出现头痛、头晕、耳鸣、失眠等症状,其实高枕并非无忧;枕头过低造成颈椎变直,同样容易引起供血不均衡,造成鼻黏膜充血肿胀,进而影响呼吸,容易出现胸闷不适等,甚至诱发心脑血管意外。适宜的枕头高度以维持颈椎正常的生理曲度。有研究表明,按照中国人的体格,枕头的合适高度应为——

仰卧位→头后枕 6±1厘米,颈部枕 11±1厘米;

侧卧位→脸侧部枕 13±1厘米。当然,这也并非绝对,也存在个体差异,应该因人而异进行微调。

### 枕头材质选择要科学

一般来说,枕套布料以棉布最优,即柔软、干洁、透气、保暖,可以充分吸收睡眠时汗液、潮气,保持颈部干燥、舒适。而科学、良好的枕芯质地应柔软、吸湿性强,并能缓冲头部不断受到外加弹力的作用。

枕头常用材料有不少,如有鸭绒、荞麦皮、绿茶、中草药等。但市场上药枕选择,有严格的适应症,应在医师指导下选择使用。如菊花枕,菊花性辛凉,功能平肝潜阳、清肝明目、疏散风热,用于肝阳上亢型高血压病见头痛、眩晕等;而川芎枕,川芎性辛温,行气活血,适应气滞血瘀型颈椎病见颈痛、头晕、手麻等。

总的来说,所谓好枕头,并非贵枕头、高枕头。科学合适的枕头应是睡时舒适,醒后也不不适。

(谢哲)