

流感和普通感冒有何不同?

如何预防?一文读懂→

近日,中国疾病预防控制中心发布数据显示,在全国门诊急诊流感样病例中,流感阳性率接近45%,整体进入中流行水平,部分省份已达高流行水平,呈快速上升趋势。

监测数据显示,流行高峰一般出

现在每年12月中下旬至次年1月初,之后将进入下降阶段。

预防流感,这5点很重要:

- ①保持个人卫生,勤洗手,不与他人共用自己的私人物品;
- ②注射流感疫苗;

- ③注意保暖;
- ④少在人群密集的地方逗留;
- ⑤戴上口罩,以防病毒入侵。病情严重及时就医。

流感作为一种常见的急性呼吸道传染病,每年都会在一定范围内流行,

对人们的身体健康和正常生活造成不同程度的影响。了解流感病毒的特性、传播方式、临床表现以及防治措施,对于有效应对流感至关重要。

新华社

甲流来袭不用慌 中医防治有良方

中医对于甲流的认识,核心思想不是简单地“杀灭病毒”,而是通过调整人体自身的状态(即“正气”),来驱邪外出,达到治疗和预防的目的,即“因势利导,整体调节”。早在《黄帝内经》中,就提出了“正气存内,邪不可干”和“邪之所凑,其气必虚”的理念,强调了正气和邪气在疫病发生过程中所扮演的角色及两者的辩证关系。时疫盛行、邪气太盛时,只有培养正气并让正气存内,才能抵御邪气入侵,从而达到预防疾病的目的。

持平衡。入睡时间不宜超过夜里的11点。

④ 注意保暖

寒潮来袭,着衣应以保暖为第一要务。尤其是头颈、背、手脚等易受凉的部位要倍加呵护。外出最好戴上帽子、手套,扎上围巾等。另外,着衣应选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝棉、羽绒等制品。

中医建议冬季这样防流感

① 防感香囊

中药香囊源于中医“衣冠疗法”,香囊内药物的挥发性气味,可芳香化浊、避秽解毒,使人气血流畅、脏腑安和,增强机体免疫力,能起到预防流感的作用。由苍术、白芷、檀香、艾叶、薄荷、藿香等药物组成,碾碎后装入布袋中制成香囊,放置在居室内或悬挂于车中。

② 中药足浴

在流感初期,如感恶寒、头痛或稍发热时,即可选用沐足法,此方法可通阳解表,缓解不适症状。将艾叶、藿香、苏叶、苍术、独活、羌活、生姜于清水中浸泡30分钟后煎煮30分钟,倒出药液凉至适当温度,将双

足浸入,每次15—20分钟,每日1次。

注意:水温并非越热越好,请不要超过45℃,以防烫伤。饥饿、饱腹时均不宜沐足,药液应没过脚踝以上,沐足后可饮用适量温开水。

③ 艾灸疗法

艾灸大椎穴、肾俞穴、关元穴,局部皮肤出现红晕即可。

●大椎穴

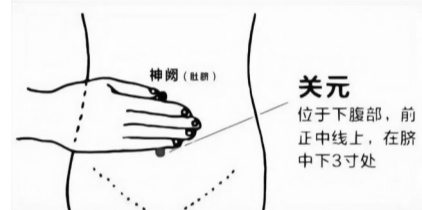
大椎穴是气血之汇,是督脉的重要穴位,长期灸之,能改善风寒感冒导致的恶寒、发热、怕冷、咳嗽、头痛、头昏、头胀等病症。另外,对于全身怕冷的人,灸之可通络散寒。

●肾俞穴

艾灸此穴能增加肾脏的血流量,改善肾脏功能,养护好先天之本,充沛人体精力,促进人体造血和排毒机能。长期灸之,能改善腰部疾病、下腰痛、坐骨神经痛、小便不利、月经不调、小腹疼痛、盆腔炎等病症。

●关元穴

艾灸此穴具有培元固本、补益下焦之功,为先天之气海,是养生吐纳纳气凝神之所,古人称为人身元阴交关之要害。长期灸之,能改善阳痿、早泄、尿频、月经不调、痛经、虚劳、羸瘦无力、泄泻、腹痛等病症。 江苏中医药



居家如何预防甲流?

① 勤晒太阳

冬季的阳光又称为“光养生”,上午10:00到下午2:00之间的阳光最好,每次可以晒20—30分钟。

② 睡子午觉

中医的经脉运行到肝、胆的时间,养肝的时间应该熟睡。午时(上午11:00—下午1:00)“合阳”时间则不要超过1小时。

③ 早睡晚起

早睡可以养人体的阳气,晚起可以养人体的阴气,使身体内的阴阳维

用药科普

冬季防流感 这些中药最常用

近期流感高发,据中国疾控中心最新数据显示,目前我国主要以甲型H3N2流感病毒为主要流行株,同时也存在甲型H1N1流感病毒与乙型流感病毒共同流行。其中甲型H3N2流感病毒占比超过95%。发热、头痛、喷嚏、流涕、咳嗽、咽痛、全身酸痛等最为常见,中医认为流感属于“外感热病”“感冒病”等范畴,治疗上注重疏风解表、清热解毒,对于体虚人群,兼顾扶正。结合临床应用及现代实验研究结果,防治流感的常用中药有以下几种:

单味中药

- 金银花:清热解毒、凉血消炎,尤其适用于流感高热、咽喉肿痛等症状,可单用泡水或与其他药物配伍。
- 连翘:与金银花常相须为用,增强清热解毒之力,缓解发热、咽痛等症状。
- 防风:解表祛风,适用于流感初期的发热、头痛、恶风等症状。
- 柴胡:解表散热、疏肝解郁,常用于风热型流感的发热、寒热往来。
- 鱼腥草:清热解毒、消痈排脓,对流感引起的肺热咳嗽、咽喉肿痛有缓解作用。
- 板蓝根:清热解毒、凉血利咽,对流感初期的咽喉不适、发热有效,可制成颗粒或泡水饮用。
- 黄芩:清热燥湿、泻火解毒,针对流感伴随的咳嗽、黄痰、发热有较好疗效。
- 薄荷:疏散风热、清利头目,可缓解流感的发热、头痛、咽痛,常与其他解表药配伍。

中成药

- 连花清瘟胶囊/颗粒:清瘟解毒、宣肺泄热,适用于热毒袭肺型流感,缓解发热、咳嗽、肌肉酸痛。
- 板蓝根颗粒:清热解毒、凉血利咽,对流感初期的咽喉肿痛、

低热有效。

●银翘解毒丸/片:清热解表、疏风解表,适用于风热感冒及流感出现的发热、咽痛、头痛。

●金花清感颗粒:清热解毒、疏风宣肺,用于风热犯肺所致的流感轻症。

●防风通圣丸:解表通里、清热解表,用于表寒里热型流感,缓解恶寒发热、口渴烦躁。

●小柴胡颗粒:和解少阳,适用于流感出现寒热往来、胸胁不适者。

●抗病毒口服液:具有清热祛湿、凉血解毒作用,可缓解流感引起的发热、咽痛、咳嗽。

中药方剂

- 麻杏石甘汤:由麻黄、杏仁、石膏、甘草组成,可宣肺泄热,用于外寒内热型流感,缓解高热、咳嗽。
- 银翘散:含金银花、连翘、薄荷等,适用于风热感冒或流感初期,能疏风清热、解毒利咽。
- 大青龙汤:针对寒热错杂型流感,兼具解表与清热之力,缓解恶寒发热、烦躁等症。
- 小青龙汤:含麻黄、桂枝、干姜等,适用于寒邪袭表型流感,能解表化饮、止咳平喘。
- 荆防败毒散:适用于风寒感冒或流感初期,能祛风散寒、解毒抗病毒。
- 清瘟败毒饮:具有清热解毒、凉血泻火之效,适用于流感热毒炽盛证。
- 桑菊饮:含桑叶、菊花、连翘等,疏风清热、宣肺止咳,适合风热型流感伴咳嗽。

注意事项

中药治疗流感需辨证施治,不同证型用药也不相同。用药前建议咨询中医师或中药师,根据个体情况和症状选择合适药物。若症状严重或持续未缓解,应及时就医。

(罗涛)

防治流感,“防”重于“治”



流感,不同于普通感冒,是由疫气(即西医所说的病毒)侵犯人体所致的外感疾病,具有高度的传染性和广泛的易感性。其特点为发病急、传染性强,主要症状包括突发高热、头痛、全身酸痛、乏力、咳嗽、咽痛等,有时伴有恶心呕吐、腹胀腹泻、食欲不振等。该病的易感人群包括婴幼儿、孕妇、老年人、慢性病患者、免疫功能低下者等。中医认为,流感的发生与人体正气不足和外邪侵袭密切相关。《黄帝内经》中记载“正气存内,邪不可干”,中医中药通过促进机体阴阳平衡,使疫气得清,邪不外传。中医强调“治未病”,防治流感,更是“防”重于“治”。

中药调理,未病先防

中医认为,肺为华盖,“温邪上受,首先犯肺”,病邪侵犯人体,第一个遭殃的就是肺。提高免疫力,首先要益气固表护卫,提升肺气功能。如中药方剂玉屏风散,主要组成为黄芪、白术和防风,具有益气固表之功效。黄芪,其味甘,性微温,归肺、脾经,具有健脾补中、益气升阳等作用,是中医补中益气的要药。现代研究也发现,黄芪能促进机体代谢,保肝利尿,抗疲劳,增强和调节机体免疫功能。同时要辨证用药,补气用人参、黄芪,补阴用麦冬、玉竹。《景岳全书》中说:“土气为万物之源,胃气为养生之王,胃强则强,胃弱则弱,有胃则生,无胃则死,是以养生家必当以脾胃为先。”养生脾胃,可以提高人的抗病能力,因此要培土生金,健脾补肺,脾好了肺才能好,可根据体质进行辨证,代表方是四君子汤。

科学饮食,养生防病

中医食疗是中医传统养生中非常重要部分,在提升人体免疫力方面具有重要作用。饮食既要注意丰富,荤素搭配,脂肪蛋白质平衡,同时也要清淡,科学合理,可以提高抵御外邪的能力。研究发现以下8种食物可以提高人体免疫力:

- 1.葡萄柚 葡萄柚不但有浓郁的香味,更可以净化繁杂的思绪,提神醒脑。柚所含的高量维生素C,不仅可以使身体有抵抗力,还可以抗压。最重要的是,在

制造多巴胺、肾上腺素时,维生素C是重要成分之一。

2.香蕉 香蕉里有种生物碱,具有亢奋和增强信心的功效。同时香蕉里的色氨酸和维生素能够协助脑部产生更多的血清素,从而有效增强免疫力。

3.深水鱼 实验证实,鱼油里面的脂肪酸能够抵抗抑郁,从而增强抵抗力。

4.菠菜 菠菜除含有大量铁质外,更含有人体所需的叶酸。缺乏叶酸会导致精神疾病,包括抑郁和早发性痴呆等。叶酸不足超过5个月的人将无法入睡,并产生健忘和焦虑等症状。

5.大蒜 数据统计,进食大蒜之后,疲惫感有所缓解,心态也会变得平和,从而使得免疫力得到有效的提升。

6.低脂牛奶 有经前综合征的女性进食低脂牛奶之后,大部分人的病情有所缓解,证明低脂牛奶能够有效提高免疫力。

7.蜂胶 蜂胶可以提升抵抗各种细菌病毒的能力,让身体免疫系统达到平衡,属于免疫增强剂之一。

8.蘑菇 蘑菇能够有效促进白血球的出现以及活力,大大提升它们的防范功能,从而达到提高免疫力的作用。

顺应天时,起居有常

保证良好的睡眠。人体在睡眠的时候,正是身体正气恢复的时候,也是身体修复自己的时候,充足的睡眠是人体缓解疲劳、恢复体力、预防疾病、保护和促进健康的基础。一般情况下,正常成年人每天应保证7—8小时睡眠。夜里11:00至凌晨2:00—3:00是人的深睡期,也是生长激素分泌的高峰期,是人体改善代谢,缓解疲劳的最佳时段,这个时间熬夜追电视剧看手机打游戏,就会消耗自己的正气。

调节情绪,心态平和

人体的免疫系统与心理、情绪有着密切关系。当人们处于负面情绪时,身体的免疫力就会下降,容易患病。应该科学调适心理,重视情志养生,经常晒晒太阳,能颐养心神,有助于体内阳气的生发,增强新陈代谢功能。另一方面还应重视“静养”,以逸待劳,使自己养成急事不惊、烦事不争的心态,有利于疾病恢复。

适当运动,增强体质

适当地运动锻炼,可以提高人体自身免疫力,抵御各种疾病的侵袭。如散步、慢跑或打太极拳、太极拳,既能使人体气血通畅,郁滞疏散,防病于未然;又可畅达心胸,怡情养性,增强体质。

江苏中医药

一图区分 普通感冒和流感

流感

主要由甲型和乙型流感病毒引起

临床表现包括

38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状

普通感冒

主要表现为

38摄氏度以下的发热,可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状,全身症状比较轻,一般不会引起重症,给予对症治疗就能改善症状

新华社(宋博 制图)

流感季防护, 这些误区要避免

误区

只有出现发热才是得了流感?

虽然流感的早期症状通常包括发热,但并非所有流感患者都会发热

儿童、老年人以及免疫力低下的人群,可能仅表现为咳嗽、乏力或精神萎靡

一旦出現疑似症状,应引起重视 及时采取措施

误区

得了流感,只要多喝水,不用吃药也能好?

对于症状较轻的流感患者,多喝水、多休息有助于身体恢复

如果症状严重,如持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等,必须及时就医,在医生指导下使用抗流感病毒药物及其他对症治疗药物,以免延误病情,引发严重并发症

发病后48小时内 是使用抗流感病毒药物的最佳时机

误区

流感好了之后短期内不会再度流感?

流感康复后,人体在一段时间内会对感染过的流感病毒亚型产生一定免疫力

但这种免疫力并非永久性的,而且对其他亚型的流感病毒不能提供有效保护

流感康复后仍有可能感染 其他亚型的流感病毒

误区

流感病毒会变异,打疫苗没用?

虽然流感病毒容易发生变异,但流感疫苗每年会相应更新

世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产

接种当季流感疫苗是预防流感 最经济、最有效的手段

资料来源:中国疾控中心

新华社(程晓 制图)