

# 流感高发季 中医帮您支妙招

陈燕清

最近一段时期,流感病毒来势汹汹,儿科、呼吸科门诊就诊人数上升。

流感是由时行病毒引起的,往往发病较急,会出现发热、头痛、全身酸痛等症状,一般会高烧到39℃~40℃,传染性强,老人、儿童或者体质弱者可能会引起其他并发症。而普通的感冒一般起病不急,开始会出现嗓子疼、流鼻涕等症状,传染性不强,不经治疗也可自愈。

从中医角度来讲,预防流感可以从以下几方面做起——

## 艾灸杀毒

每周用艾条在家中熏蒸1~2次,对流感病毒以及其他呼吸道病毒、细菌、真菌等都有不同程度的杀灭和抑制作用,从而有效预防各种呼吸道传染病的发生。用法:关闭门窗,每个房间用艾条半支,点燃熏蒸30~60分钟即可。

## 佩戴香囊

## 医疗资讯



腰椎间盘突出症是推拿科的常见病和多发病,主要是由于椎间盘纤维环破裂后,向后方突出,刺激或压迫神经根引起以腰腿痛为主要症状的一种病变。

经常会遇到患者问,我什么体力活都不干,就是整天坐着,怎么会得椎间盘突出呢?其实腰椎间盘突出症无论你从事啥行业,都有可能得。据研究统计,体力劳动者和脑力劳动者患病率相当。还有,过于肥胖、过瘦、阴冷潮湿的环境、长期久坐等,均是腰椎间盘突出症的好发人群。

临床试验研究,85%以上的人群都可以通过系统、正规的保守治疗方法缓解或治愈,其中推拿手法治疗,更容易被人们接受。通过推拿,可以释放椎管内压力,可以减轻组织的张力,有些患者椎间盘可以回纳部分,进而减轻了椎间盘对神经的刺激,症状得到改善。

在保守治疗椎间盘突出症方面,中医有着独特的优势。

1.通督正脊术治疗:通督正脊术是一种整体性推拿疗法,在门诊经常遇到坐着轮椅来就诊的急性期患者,大多数都是因为搬重物、做家务及工作时扭伤腰部,突然腰部活动受限伴下肢麻木。我们通过通督点穴,减轻患者组织水肿,在此基础上进行手法复位,往往会达到很好的效果。

2.针灸治疗:针灸疗法是进行整体性治疗,从而达到舒筋活血、通络止痛的目的。

(作者单位:山西省中医院推拿科)

香囊中的苍术、艾叶、藿香、白芷、山柰等成分,具有芳香避秽、解毒化浊、驱邪防暑等功效。放在身上、车里,或者睡觉时放在枕边,可以预防感冒,但孕妇及过敏体质者禁用。

## 饮食有节

要注意多饮水,多食用蔬菜水果,荤素搭配、营养均衡。本次流感小儿高发,而且起病急骤,常出现高热等情况。从中医来分析,现在的孩子冬天活动量小,家长给孩子吃太多肥甘厚腻,也就是高热量的食物,进食多,活动少,孩子难免脾胃积热,再有外感风寒,特别容易形成寒包火的感冒。

## ◆茶疗方

- 如果平时是怕冷的体质,可以用生姜3片、苏叶5克,每日一剂泡水喝,疏风散寒。
- 如果平时是怕热的体质,可以用桑叶3克、菊花3克,每日一剂泡水喝,疏风清热防流感。



## 辨证论治

中医的特色是辨证论治,感冒也要分寒热来治。风寒感冒表现为怕冷、头身疼痛、鼻塞、流清涕,应该用温热性质解表药向外发散,最简单的例子就是受寒后服用生姜红糖水;风热感冒一般不怕冷,发热,有时热度较高,口干,鼻涕、痰液为黄色,一般用薄荷、桑叶、菊花这些辛凉发散的药材治疗。

中医治疗流感,如果药物对证,可以达到覆杯而愈的效果,而且中医用药还可以兼顾病人平素的体质,气虚、阴虚等等,根据体质调理。所以,如果你罹患流感,不妨就近去中医院就诊。

## 减少去公共场所

在流感流行期间,要尽量减少或不参加大型集体活动,尽量少去或不去公共场所。若家中已有流感病人,要采取防护措施,与病人密切接触时应戴口罩。

## 心态平和

中医认为“精神内守,病安从来”,情绪对人身体健康也有影响作用,悲忧伤肺,郁怒伤肝,思虑伤脾,恐则气下,惊则气乱,所以平时要做到心神安宁,情志舒畅,切忌郁结愤怒,导致气机壅滞,气郁化热,或者悲忧伤感,致卫气亏虚,外邪乘虚而入。

## 穿衣适度

冬天的穿衣也是一门学问,过多过少都不好。在大冷天穿衣过少容易着凉受寒,让感冒有可乘之机。但穿太多太厚又易出汗,汗出受风又会感冒。女士们流行的冬天露脚踝的所谓性感装束,中医认为不可取,因为寒从足底生,足部受寒,更容易引发感冒。

(作者单位:山西中医药大学附属医院治未病中心)

## 医生在线

## 冠心病的冬季养护

郑波涛

管,进而引起急性心肌梗死的发作。

2.老年人抵抗力较弱,对外界环境变化比较敏感,冬天寒冷,引起身体其他疾病如风湿病、过敏性疾病、呼吸道疾病、皮肤病等的发作,都会增加心脏的负担,因此老年人在天气变冷时更容易出现冠心病的突然发作。

3.天气寒冷,人们的生活方式改变,如活动减少,膳食结构改变(如吃火锅,饭量增加),导致体重增加甚至肥胖,冬季吸烟和饮酒相对增多,情绪低落多发,这些因素都会相对增加冠心病发作的危险。

冬季该如何防范冠心病的发作和加重呢?

1.自我监控,天气转凉之前应该进行一次正规的体检,总体评估身体的情况和病危程度,包括血压、血脂、血糖,规律口服药物控制危险因素。

2.注意保暖。如果外出的话,一定要

注意穿好棉袄、帽子、围巾并注意保暖,寒冷刺激容易导致血管收缩,血管狭窄会导致心肌缺血,引发冠心病发作和加重。

3.饮食上坚持低糖低脂低盐,尽量以清淡为主,饮食以水果、蔬菜、谷物、植物蛋白为主,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。

4.戒烟。抽烟是公认的引发心梗的最危险的因素之一,冠心病患者很大一部分会合并高血压,长期抽烟会增加冠心病、高血压的发病风险。

5.多运动。冠心病患者每周运动天数至少在4天,每天运动时长在半小时到一小时之间,可以是步行、慢跑、骑自行车等中等强度运动为主。中等强度:运动心率达到最大心率的60%~70%。

6.规律作息。早睡早起不熬夜,每天保持充足的睡眠时间。

(作者单位:太原市第二人民医院心内科)

## 温馨提示

## 您的月经需要管理吗

乔文雅

门诊上好多女性朋友都在问:“大夫,我的月经有问题吗?需要管理吗?”

众所周知,异常子宫出血,也就是我们耳熟能详的“月经不调”,是我们女性同胞的一个重要的健康问题。据报道,全世界育龄期女性发病率约为3%~30%。异常子宫出血是妇科常见的症状和体征,疾病表现形式多样。

大家往往认为月经是卵巢与子宫密切协作的结果,其实,管理月经的司令部是大脑,大脑通过分泌一些激素来调配卵巢,卵巢再分泌女性激素(雌激素及孕激素)作用于子宫上,从而形成月经,其中任何一个部门异常,均可表现为月经异常。正因为月经是由大脑所控制,所以某些月经紊乱并不能靠几次治疗就可以治愈的,可能需要长期管理。

正常的月经有4个要素:1.月经周期频率:正常的月经频率是21~35天,小于21天为月经频发,大于35天为月经稀发;2.月经周期规律性:相邻月经周期天数相差不超过7天;3.经期长度:正常的经期应该是3~7天;4.经期出血量:正常月经

量为5~80ml,小于5ml叫月经过少,大于80ml叫月经过多。

但凡您的月经不在以上范围,即可称为异常月经,或者更准确地称之为异常子宫出血。只要月经不正常,就必须引起重视,及时去医院检查。

当发生月经紊乱时,女性朋友往往不以为然。殊不知它却可以使您及早发现身体疾病,做到早诊早治。比如说女性如果患垂体催乳素瘤(一种颅内肿瘤),当肿瘤很小时,就会导致月经紊乱,此时到医院就诊,可以及早发现肿瘤,及时治疗,避免了肿瘤进一步的增长。

另外,很多女性以瘦为美,但是如果体重过轻,可能还会导致月经不再如期而至,严重者甚至导致身体功能的衰竭。所以减肥时,如果月经变得不规律,要警惕是否减肥过度了。

异常子宫出血的表现形式多样,包括月经频发、月经稀发、经期延长、月经过多、月经过少、经间期出血、淋漓不尽及不规则出血等。

异常子宫出血可能会导致贫血、子宫

内膜病变、妇科炎症、不孕不育、反复流产等不良结果,甚至出现子宫内膜癌、休克等风险。

一旦您出现异常子宫出血,一定要引起重视,要尽快到医院,找专业的医生完善相应的检查,明确出血的原因,进行科学规范的管理。

另外,肥胖、胰岛素抵抗、糖尿病、高血压等代谢性疾病也是引起子宫内膜病变的高危因素,可导致子宫内膜局部孕酮抵抗及雌激素活性增加。

所以在治疗异常子宫出血的同时,我们也要强调科学的生活方式:控制体重、加强锻炼、饮食控制,保持愉悦的心情,并积极纠正胰岛素抵抗及代谢性疾病。

(作者单位:太原市妇幼保健院生殖内分泌科)