

春季多种疾病高发

“一老一小”中医调养有良方

新华网北京2月17日电 春天乍暖还寒,也是流感及一些传染病的高发季。2月14日,在国家中医药管理局举行的“基层中医药服务惠及百姓健康”专题发布会上,中医专家从饮食、作息、运动、情志调理等方面,为不同人群提供春季养生建议,并针对儿童及老年人常见健康问题提出中医干预措施。

春季养生 注重养肝健脾、润燥防寒

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋表示,中医认为,春季阳气升发,与肝相应。如果肝血不足,人就容易出现疲乏困倦;如果疏泄失调,就会出现肝气郁结,同时也有可能肝火上炎,甚至影响到脾胃,需注重养肝健脾、润燥防寒。张晋从四方面提出建议:

饮食调养:少酸增甘,润燥护脾。春季宜选择辛甘发散的食物以助阳气升发,如香椿、萝卜、荠菜等,避免过量食用酸涩食物(如山楂、柠檬)抑制肝气。推荐两款食疗方:一是青丝烙:青萝卜、胡萝卜切丝,加面粉、鸡蛋及白芷煎成饼,可健脾祛湿、行气消胀;二是三皮饮:萝卜皮、橘皮、梨皮煮水饮用,可润燥止咳、消食行气。针对春燥,建议食用藕和马蹄,脾胃虚寒者可搭配小米粥或南瓜粥以护脾。

作息调整:夜卧早起,避风防寒。春季宜“夜卧早起”(尽量晚11点前入睡,早7点前起床),借助阳光升发阳气。外出需注意“春捂”,尤其保护头颈、肩背部,避免倒春寒侵袭。过敏体质者建议佩戴口罩。

科学运动:梳头导郁,升发阳气。推荐太极拳、八段锦等轻柔运动,避免过度出汗。晨起梳头120下可疏通头部经络,重点按摩百会穴(提神醒脑)、四神聪穴(改善失眠焦虑)及神庭穴(缓解头晕鼻塞)。

情志调理:疏肝解郁,静心养神。春季易肝气郁结,推荐饮用“三花茶”(玳玳花、玫瑰花、白梅花)疏肝行气。保持心态平和,避免情绪波动过大。

流感高发 儿童可从三方面加强防护

“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”,春天逐渐转暖,但昼夜温差较大,也是流感及一些传染病的高发季。首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏指出,春季昼夜温差较大,一寒一热很容



图片来源于网络。

易受风感冒,尤其是孩子,可从穿衣、饮食、活动三方面加强防护:穿衣方面遵循“春捂秋冻”,根据温差增减衣物,避免骤冷骤热;饮食方面建议多喝水,增加蔬果摄入,少食辛辣油炸食品。推荐“菊花苏叶陈皮茶”(疏风清热)或加入山楂、百合,调节食欲。户外活动尽量选择开阔的户外环境,避免人员密集的封闭场所,必要时佩戴口罩。

近段时间,儿童呼吸道感染高发。李敏介绍,中医药治疗儿童急性呼吸道感染具有深厚的理论基础和丰富的临床经验,在退热、化痰以及防止转为重症方面都有重要的作用。治疗措施也很多,有中药饮片、中成药等内治法,还有小儿推拿、穴位贴敷、灌肠等外治法。

如果孩子得了急性呼吸道感染,家长要适时带孩子去医院,请医生进行诊断和治疗。在保障安全的基础上,家长还可以做些居家护理,比如做一做小儿退热和化痰的推拿。常用手法有“头面四大法”,开天门、推坎宫,揉耳后高骨和揉太阳,这“四大法”各1分钟。如果孩子咳嗽,可以清肺经,揉膻中,擦肺腧。还可以采用挤痧疗法,沿脊柱两侧肺腧、心腧等穴位挤痧,帮助退热。

中医认为“肺和大肠相表里”,肺热可以从大肠而出。如果孩子发烧感冒咳嗽,一定要注意孩子的大便,要保障大便通畅。如果是胃肠积热,也会加重肺热,家长要注意几点:第一,要足量饮水,尤其发烧的孩子要多饮温水;第二,可以多吃一些酸甜味水果及叶类蔬菜,可以吃萝卜,或用青萝卜、白萝卜等煮水喝,对身体康复都很有益处。

正气不足 老年人衣食住行有“讲究”

对于很多老年来说,存在“正气不足、多病共存”的特点,很容易疲乏无力、不耐寒冷,张晋从衣食住行等方面提出防护建议:

穿衣与运动:推荐采取“三层洋葱穿衣法”:内层速干排汗、中层保暖、外层防风,避免过度“春捂”出汗受寒。平时常练坐式八段锦、毛巾操等低强度运动,配合拍打胆经、八虚(肘窝、腋窝等),促进气血循环。

早晨拍打关节活络筋骨,拍胆经有助于疏肝利胆。还可以拍八虚(人体的八个窝,肘窝、腋窝、腹股沟,及膝关节后侧的两个腘窝),促进经络循行。如何去拍?可以手四指并拢,形成一个空拳,轻轻地在这地方拍打。另外,白天(上午9-10点,下午2-4点)太阳充足的时候去外面晒太阳,也就是中医说的“天灸”补阳。

饮食与睡眠:中医认为“胃不和则卧不安”,建议晚餐宜清淡易消化,不要吃太多,睡前两小时减少饮水,避免夜尿频多影响睡眠。中医认为“心主神明、心藏神”,晚上睡不好通常是心事太多,建议睡觉时,睡眠先睡心,眼睛闭上了心要宁静安详,可以听一些音乐,配合呼吸训练,改善睡眠。睡前适当泡脚,头凉脚热有助于睡眠。阳虚者可搭配艾叶、红花等帮助温阳通络;关节痛者选用花椒、桂枝等帮助祛湿通络,可以根据自身体质向医生询问选择哪些中草药泡脚更合适。

老年人防治流感,咳嗽须特别警惕

甲流对老年人的健康构成重大威胁。在流感高发季,老年人作为易感人群,一旦感染,健康便面临诸多威胁。

作为易感人群,老年人因年龄原因导致身体机能下降、免疫功能减弱,所以老年人一旦感染流感尤其是甲流,相比较青壮年症状可能更严重,恢复期也往往时间更长。

多种因素会导致老年人感染流感。比如生理机能衰退,免疫系统功能减弱,使得他们难以抵御流感病毒侵袭。此外,不少老人患有慢性疾病,像糖尿病、高血压、心血管疾病等,会进一步削弱身体抵抗力,增加感染风险。同时,老年人社交活动增多,出入医院、老年活动中心等人员密集场所,为病毒传播创造了机会。

根据相关研究数据,与其他年龄段相比,老年人感染流感后的症状常不典型。可能不会突发高热、剧烈头痛,取而代之的是精神萎靡、食欲不振、咳嗽或低热。这些隐匿表现极易延误病情,致使流感迅速进展,引发严重并发症,如病毒性肺炎,让肺部换气功能受损,出现呼吸困难;或诱发心脏疾病加重,引发心律失常、心力衰竭,严重时危及生命。因此,家属在流感高发季节,一定要格外关注家中老年人的状态。

若老年人感染流感,应及时就医。在发病48小时内使用抗流感病毒药物,能显著减轻症状、缩短病程、降低并发症风险。此外,对于感染流感并伴有慢性病的老年人,尤其是心脑血管类慢性病的老年人,在治疗期间更加需要留意,而且伴有剧

烈咳嗽问题的老年人,可在医生指导下选择适合的药物进行治疗,如康缘药业的杏贝止咳颗粒等中成药。

杏贝止咳颗粒最新治疗感染后咳嗽的研究在2023年10月发表在植物医学杂志,研究证实产品对于感染后咳嗽患者疗效确切,显著改善咳嗽症状,缩短病程,缓解日间、夜间、痰粘等单项症状。安徽省流行性感胃中医药防治推荐方案(2024版)指出,风热犯卫证流感患者中,咳嗽患者推荐使用杏贝止咳颗粒。除此以外,杏贝止咳颗粒已入选《咳嗽中医诊疗专家共识意见》《全国儿童呼吸道感染中医药防治方案》等成人和儿童相关专家共识和推荐方案等。

来源:新华网