

预防流感早行动，科学防护保健康

文 / 中国中医科学院西苑医院 徐婧 伊博文

关键词: 流行性感冒; 预防措施; 中药代茶饮; 中医外治; 饮食疗法

冬季来临,气温下降,北风呼啸,流感(流行性感冒)也进入了“活跃期”,随时可能侵袭人们的健康防线。下面,让我们一起来了解流感的防治知识,守护健康,安稳过冬。

一、流感知识篇

1.什么是流感

流感是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。根据病毒核蛋白与基质蛋白的差异,流感病毒可分为甲、乙、丙、丁四种类型。

● 甲型流感病毒:具有多种亚型,其中甲型H1N1和H3N2是目前人类季节性流感的主要流行毒株,可引起大规模人群传播。

● 乙型流感病毒:几乎只感染人类,乙型流感病毒Victoria系常引发季节性流行。

● 丙型流感病毒:在人类中通常仅会引起轻微呼吸道症状。

● 丁型流感病毒:尚未发现对人类具有致病性。

2.流感的症状有哪些

流感通常以发热、头痛、肌肉或关节酸痛为主要起病症状,常伴有咽痛、干咳、鼻塞、流涕等表现,部分患者可能出现畏寒、乏力、食欲减退等全身症状。值得注意的是,也有部分患者症状轻微甚至无症状。

与成人相比,儿童往往发热程度更高,感染乙型流感的患儿更易出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。老年人则常表现为咳嗽、咳痰、气喘和明显的胸痛,也可出现厌食或精神状态改变等症状。

3.流感与普通感冒有何区别

流感不同于普通感冒,其全身症状(如发热、头痛、肌肉酸痛等)通常比普通感冒更重。普通感冒主要表现为上呼吸道卡他症状,如鼻塞、流涕、打喷嚏、咽部不适等,全身症状一般较轻。在流感流行季节,若家庭成员或密切接触者中出现流感症状,应保持高度警惕。

4.流感是怎么传播的

流感的主要传染源是流感患者和隐性感染者。其传播途径以空气传播为主,如通过打喷嚏、咳嗽等方式产生飞沫进行传播。此外,直接或间接接触被病毒污染的物品也易感染流感。

二、预防措施篇

1.疫苗接种

接种疫苗是最有效的预防手段。流感疫苗需要每年接种,建议在每年10月底前完成接种。6月龄及以上所有无接种禁忌的人群都建议接种,尤其是流感高危人群(包括孕妇、6月龄至5岁的儿童、老年人和患有基础疾病的人等)。

2.日常防护

日常防护的核心在于有效阻断病毒传播途径,主要包括以下措施:

● 勤洗手:使用肥皂洗手,或者使用含有酒精的免洗洗手液。

● 戴口罩:在人群密集的公共场所或流感流行期间,佩戴口罩能有效降低病毒传播风险。

● 掩口鼻:咳嗽或打喷嚏时,用上臂、纸巾等遮住

口鼻，之后及时洗手，并尽量避免触摸眼、口、鼻。

● 少聚集：减少前往人群密集场所次数，避免接触感染者。

● 常通风：经常开窗通风，保持室内空气流通。

● 强体魄：均衡饮食，适量运动，保证充足睡眠。

3. 药物预防

未接种疫苗或接种后尚未起效的高危人群，如果接触了流感患者，可在医生指导下使用奥司他韦或玛巴洛沙韦等抗病毒药物进行紧急临时预防。需要注意的是，药物预防不能代替疫苗接种。

三、中药代茶饮篇

中药代茶饮是中医药防治流感的特色方法之一，于茶香氤氲间便可以获得防护效果。但是需要辨证，避免自行长期滥用。

1. 流感预防：扶正固表，增强体质

取金银花、黄芪、防风、麦冬、甘草各适量，水煎代茶饮。此方中金银花清热解毒；黄芪益气固表；防风祛风散邪；麦冬养阴润燥，可缓解秋燥不适；甘草调和诸药，改善口感。

取黄芪、白术、防风、桑叶、大枣各适量，煮水饮用。此方中黄芪补气固表；白术健脾益气；防风祛风解表；桑叶疏散风热；大枣调和药性，增添甘味。本方适用于气虚体弱、易患感冒者。

【注意事项】以上茶饮为预防调理方，不能替代药物治疗，若出现发热、咳嗽等流感症状，请及时就医。

2. 流感辅助治疗：对症用“茶”，缓解不适

(1) 益气固表

黄芪、防风、苏叶、白术、生姜各适量，煎煮15分钟后饮用。此方适用于易感冒以及出现畏寒、多汗、疲乏、倦怠等症状的人群。

(2) 清热解毒

金银花、芦根、麦冬、牛蒡子各适量，煎煮15分钟后饮用。此方适用于易上火以及出现咽痛、口唇干燥、口腔溃疡等症状的人群。

(3) 理气化痰

陈皮、佩兰、苏叶、生姜、甘草各适量，煎煮15分钟后饮用。此方适用于伴有胃胀、食量减少、咳嗽痰多等症状的人群。

【注意事项】在选择中药代茶饮时，应咨询专业中医师，以确保选用的药材符合个人症状和体质。

四、中医外治篇

1. 穴位按摩：对症取穴，循经而调

(1) 咽喉疼痛

用手指的指甲尖适度掐揉少商穴，持续数秒后松开，反复操作数次，可清肺利咽。

(2) 发热不适

用大拇指或食指指腹按揉风池穴，并以掌根或大鱼际按揉大椎穴，可疏风解表。

(3) 鼻塞流涕

用手指指腹按揉迎香穴，直至局部微微发热，可通畅鼻窍。

(4) 反复咳嗽

先用拇指轻揉列缺穴、鱼际穴，然后以适度力道在穴位处掐按数秒，反复操作数次，可以起到止咳平喘、宣肺解表的作用。

2. 辟秽香囊：芳香辟秽，理气化痰

中药香囊中的挥发性芳香成分，通过口鼻黏膜、肌肤毛孔、经络穴位可以进入人体，能调和气血、安和脏腑，从而提升机体抗病能力。

将藿香、丁香、艾草、石菖蒲、白芷、陈皮等中药材研末装入香囊，日常吸嗅有助于增强呼吸道防御能力。每月或气味消失后要及时更换香囊内的药末。

3. 中药足浴：引火下行，温通全身

睡前取葱白、艾叶、花椒、桂枝、生姜等药材，煎煮约15分钟，将药液兑入温水中泡脚，能起到温经散寒、健脾祛湿的作用。泡脚时间控制在15分钟左右为宜。

五、饮食疗法篇

饮食疗法是防治疾病的重要手段之一。冬季天气寒冷，可适当食用羊肉、红糖、红枣、桂圆、山药等具有温补作用的食物，以提高机体免疫力。日常烹调时，可少量加入葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等散寒行气的调味品，以预防感冒。此外，多食用红豆山药粥、姜枣红糖水、鲫鱼豆腐汤等膳食，也能起到温中散寒、健脾和胃的调理作用。

本文编辑：王佳昕