

中医药在流感预防中的应用

文 / 北京中医药大学第三附属医院 蔡悦萍 鲁姝



流行性感冒（流感）是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有传染性强、传播速度快的特点，在秋冬季节尤为高发。流感不仅影响个体的健康和生活质量，还极易引发集体感染。中医药在预防和治疗外感疾病方面积累了数千年的实践经验，其“未病先防”和“既病防变”的理念，以及“辨证施防”的独特方法，为流感的预防提供了科学且行之有效的策略。

从中医理论来看，虽然没有“流感”这一现代病名，但可根据其发热、恶寒、头痛、身痛、鼻塞流涕、

咽痛咳嗽等典型症状，将其归类为“时行感冒”或“温病”。中医认为流感的发生与“正气亏虚”及“外邪肆虐”密切相关：一方面，若人体因脾胃虚弱、劳累过度或情志失调导致正气不足，则容易受到外邪的侵袭；另一方面，流感通常由“时行戾气”引发，常伴随风、寒、热、湿等邪气，传播迅速，易在家庭或社群中流行。因此，中医药预防流感的核心逻辑在于“扶正固本以御邪，祛邪避秽以防毒”，即通过调节身体机能增强抵抗力，并利用中药、针灸、食疗等方式来阻断病邪的侵入，从而实现“未病先防”的目标。

一、中药香囊：芳香避秽，护鼻喉

中医理论素有“鼻为肺之窍”之说，认为口鼻是外邪侵袭肺脏的主要通道。现代医学也证实，流感病毒主要通过呼吸道传播。芳香类中药的挥发油成分经鼻腔吸入后，能够刺激呼吸道黏膜，发挥开窍醒神、化湿避秽的功效，并经研究证实具有一定的抑制病毒作用。

【推荐配方】藿香、佩兰、金银花、菊花、桑叶。

【制作与使用方法】将上述药材等比例研磨成粗粉，装入透气性好的棉布袋中制成香囊，白天可佩戴于胸前、颈部，夜间则可放置于枕边，日常可每日闻3次，每次2~3分钟即可。

【适用人群】本方适用于普通人群，尤其推荐给儿童、教师、医护人员及公交司机等经常处于人员密集环境者使用。

【注意事项】①佩戴香囊时，避免零距离持久闻香；②备孕者、孕妇及6个月以下婴儿禁用；③有药物、食物或花粉过敏史的过敏性体质者禁用；④因药材香气挥发后药效减弱，建议15~30天更换一次；⑤使用过程中若出现胸闷、心慌或任何不适，应立即停用并咨询医生。

二、预防茶饮：清热解毒，护卫气

【推荐配方】黄芪12 g、金银花15 g、藿香10 g、防风10 g。

【功效】益气化湿，清热解毒。

【注意事项】①茶饮需“现煮现喝”，不宜久放；②连续饮用7~10天为一个周期，若出现腹胀、腹泻等不适，需立即停用；③孕妇、哺乳期女性及儿童饮用前需咨询医生或药师。

三、生活调护：养正气，避邪气

中医强调“正气存内，邪不可干”，预防流感的关键在于固护人体正气，同时规避外来的病邪。在日常生活中，具体可落实为“三养三避”：

1.三养：养脾胃、养睡眠、养情志

(1) 养脾胃

脾胃为“后天之本”，是气血生化之源。养护脾胃是增强抵抗力的基础。饮食上应避免暴饮暴食或摄入生冷油腻之物（如冰饮、油炸食品），可多食山药、莲子、小米、南瓜等健脾益气的食材。烹饪时适量加入生

姜、大蒜、花椒等温热调料，有助于促进脾胃运化，还能散寒防邪。

(2) 养睡眠

充足的睡眠有助于人体精力的恢复和正气的养护。成年人宜保证每日7~8小时睡眠，儿童及老年人则需8~9小时。应避免熬夜，尽量在23点前入睡，以防耗伤阴液导致正气亏虚。

(3) 养情志

中医认为“怒伤肝、思伤脾”，不良情绪会影响脏腑功能，从而降低抵抗力。建议通过散步、打太极拳、做八段锦等舒缓运动调节身心，或通过听音乐、与亲友交流等方式缓解压力，保持心情舒畅。

2.三避：避风寒、避聚集、避不洁

(1) 避风寒

建议根据天气变化及时增减衣物，注意保暖。特别是颈后、背部和脚踝，这三个部位在中医看来为“风寒入口”。此外，室内空调温度不宜设置得过低，以防室内外温差过大导致邪气入侵。

(2) 避聚集

在流感高发期，应尽量避免前往人群密集、空气不流通的公共场所。若需前往，应规范佩戴口罩。外出回家后，应立即洗手，并用淡盐水漱口，以清洁咽喉黏膜。

(3) 避不洁

中医重视“洁身避秽”。流感病毒可通过接触传播，因此保持个人与环境的清洁是阻断病毒传播的重要环节。应养成勤洗手、不揉眼、不摸鼻的习惯，家中可定期用艾叶、苍术煎水熏蒸。

中医药预防流感的方法源于千年智慧，简便实用。通过上述方式，我们能在流感高发季节为自己与家人筑起一道有效的健康防线。**万物与人**

温馨提示

若出现高热不退、咳嗽加剧或呼吸困难等流感重症表现，务必立即就医，以免延误治疗。

