



食药同源与健康

流感季儿童中医居家防护及药膳指南

作者:赵毅涛

2025年冬季流感肆虐,提高对流感的正确认知是预防的前哨。根据《黄帝内经·六元正纪大论》,冬天要封藏之时,来了一把少阳相火,出现客胜其主的现象,水火交战,出现冬温病,故流感高发,治疗法则是上应辛凉,中酸和,下咸寒。以下从古人的防护智慧中来谈谈流感季的儿童中医居家防护及药膳调护原则。

一 流感与普通感冒的核心区别

普通感冒:症状较轻微,以鼻塞、流涕、打喷嚏为主,发热不明显或低热,孩子精神状态通常较好,病程约3天至5天,传染性较弱。

流行性感:起病急骤,常伴高热(39℃至40℃),持续3天至5天,全身症状显著(头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲缺乏等),呼吸道症状可能反而不明显,但传染性强,且可能引发心肌炎、肺炎、脑炎等严重并发症。

流感最易侵袭“一老一少”及

有基础疾病或血液肿瘤及免疫代谢异常的人群,这些是高危人群。在认知流感的主要症状之后,要进一步了解流感重症的预警信号,当孩子出现以下任意信号,需及时送医:持续高热不退超过3天;呼吸急促、困难或出现胸痛;精神萎靡、嗜睡、烦躁不安或惊厥;严重呕吐、腹泻导致脱水;原有基础疾病(如哮喘、心脏病)明显加重;婴幼儿拒奶拒食、哭声微弱、尿量明显减少。

二 中医治未病理念指导下的流感儿童居家防护措施

环境调护:保持室内空气流通,每日开窗2次至3次;保持室内湿度及温度适宜;避免带孩子去人群密集场所。

生活起居:“虚邪贼风,避之有时”,注意背部、腹部、足部保暖;保证充足睡眠,学龄儿童每日

应睡9小时至10小时;适度户外晒太阳活动,增强卫外之气。

卫生习惯:教会孩子正确洗手(七步洗手法)。

中医“避秽”法:可用点燃艾条每周熏蒸房间1次(避开儿童在家时),或者佩戴香囊。

三 中医茶饮及药膳防护:以应季白色食材搭配为主

中医认为白色入肺,秋冬季宜养肺润燥,降金生水,利于封藏,亦秋冬养阴的理念。可选择梨,生津润燥,清热化痰;或者白萝卜,下气消食,化痰清热;或百合,养阴润肺,清心安神;还有银耳,滋阴润肺,益气养胃;山药,补脾益肺,固肾养阴。

(一)早期预防茶饮:补气增免饮(党参10克,五指毛桃10克,茯苓10克,麦芽10克,乌梅10克),煮沸关小火煮40分钟,代茶饮。

(二)轻症调理茶饮:三皮饮(雪梨皮1个、白萝卜皮半个、陈皮3克),煮沸关小火煮20分钟,代茶饮,适用于流感初起咽干、咳嗽时饮用,脾胃虚寒者可加生姜1片同煮。或三根汤(白萝卜根、白菜根、葱根,各适量),材料洗净,加水煮15分钟,加少许冰糖,可疏风清热,适合流感初期。

(三)疾病期辅助食疗:白萝卜陈皮粥(白萝卜50克、陈皮5克、大米30克),白萝卜切丝,与陈皮、大米同煮成粥,具有理气化痰,消食和中,适合流感期间食欲缺乏。或百合雪梨羹(鲜百合30克或干百合15克、雪梨1个、银耳半朵),银耳泡发后撕小块,雪梨切块,与百合共炖至软烂,具有润肺止咳,养阴生津,适合发热后干咳。

(四)秋冬季应季白色食材精选搭配

第一类:家常蔬菜类

白萝卜:下气消食,除痰润肺,解毒生津。素有“秋冬萝卜赛人参”之说。它能帮助疏通肺气和肠胃之气。非常适合孩子初感外邪,伴有咳嗽、痰多、积食、腹胀时食用。生吃(榨汁)清热生津力强,熟吃(煮汤、炖煮)则偏于下气消食化痰。经典搭配:三皮饮及白

萝卜陈皮汤。

莲藕:清热生津,凉血止血,健脾开胃。生藕适合口干舌燥、肺热咳嗽(如咳黄痰)、有“内火”的孩子;熟藕性转温,能健脾养血,适合病后体虚、食欲缺乏的孩子。秋冬煲汤或做藕粉羹,温和滋润,是流感后期调理的佳品。

山药:补脾益肺,固肾养阴;性质平和,是培土生金(通过健脾来补肺)的代表食材。几乎所有孩子都适合,尤其适合脾胃虚弱、容易感冒、病后恢复或咳嗽日久的孩子。山药是预防和调理的“主力军”,与排骨、大米同煮粥,或蒸熟直接食用,简单有效。

白菜:养胃生津,清热除烦,通利肠胃,非常平和。秋冬干燥引起的皮肤干、大便干、小便黄,以及肺热咳嗽的辅助调理。菜根不要扔,白菜根、萝卜根、葱根煮成的“三根汤”,是温和的预防感冒茶饮。

第二类:水果坚果类

梨:生津润燥,清热化痰。对付秋冬燥邪的“王牌”,尤其对干咳、痰黏稠、咽喉干痒痛有良效。生吃清热力强;炖煮或蒸熟后(如川贝炖梨),寒性大减,润燥化痰效果更佳,且不伤脾胃,更适合孩子,带皮煮效果更好。

马蹄:清热生津,化痰消积。适用于肺热咳嗽、痰黄黏稠,或发烧后津伤口渴。对于爱吃肉食有积热的孩子也很好。可生吃(需彻底洗净去皮),但更推荐煮水或做甜汤,如马蹄甘蔗水,是清润防燥的经典饮品。

百合:养阴润肺,清心安神;适用于干咳少痰、久咳,或病后虚烦、睡眠不安的孩子。干品、鲜品均可;常与银耳、梨、莲子同煮羹汤,味道清甜,孩子易接受。

第三类:药食同源类

银耳:滋阴润肺,养胃生津,被誉为“平民燕窝”;适用于秋冬日常保健,预防干燥,以及病后口干、皮肤干的调理。慢火久炖出胶,效果更佳。搭配莲子、枸杞、红枣,做成营养美味的甜品。

杏仁:有甜杏仁(南杏)和苦杏仁(北杏)之分。甜杏仁润肺平喘,润肠通便,可食用,味道微甜。苦杏仁止咳平喘力强,但有小毒,需经药师或医师指导,用量严格控制,一般不推荐家长自行给孩子使用。日常食疗使用甜杏仁,可少量加入粥、豆浆或米糊中。

茯苓:健脾利湿,宁心安神。白色食材中侧重于“健脾祛湿”的成员。适用于孩子脾虚湿盛,表现为食欲差、大便稀溏、虚胖、睡不安稳。通过健脾来间接益肺。本身无味,可打成粉加入面粉做面点,或与山药、薏米等一同煲汤。

这些食材也需要辨证使用:孩子有寒(清鼻涕、白痰)时,慎用生梨、生马蹄等过于寒凉的食材,可搭配一片生姜平衡。脾胃为本,所有食疗都以孩子能消化吸收为前提,切勿过量。山药、茯苓这类健脾的食材是很好的“打底”选择。

(五)流感后期,“瘥后防复”的调护原则

脾胃恢复:疾病后期脾胃虚弱,饮食宜清淡、易消化。推荐小米山药粥、南瓜羹,避免油腻、生冷、甜腻食物。

气阴双补:热病易伤津耗气,可选太子参麦冬饮:太子参6克、麦冬6克,煮水代茶饮;或甘蔗马蹄水,滋养津液。

防复感措施:恢复期减少外出,避免再次受凉;可每日晨起捏脊3遍至5遍,增强阳气;适当练习八段锦“双手托天理三焦”等柔和动作疏通三焦气血。

四 流感季儿童家庭“防护小药箱”必备清单(中医理念版)

遵循“预防为先、外治辅助、安全用药、及时就医”的中医家庭护理原则,专为儿童设计,帮助家长从容应对流感季。

(一)监测生命体征与基础护理

电子体温计或耳温枪,生理盐水鼻腔喷雾或滴剂、儿童专用吸鼻器(球形或口吸式)、加湿器。

(二)安全缓解症状(西药篇)

遵医嘱、说明书,核心原则:对症、单一成分、按体重计算剂量。

退烧止痛药:对乙酰氨基酚(如泰诺林)适合3个月以

上婴儿;布洛芬(如美林)适合6个月以上婴儿。二选一即可,严禁交替使用或超量。用于缓解高热(通常体温大于38.5℃且孩子明显不适时)和头痛、肌肉酸痛。

口服补液盐:预防和纠正因发热、呕吐、腹泻导致的脱水,比单纯喝水更有效。

(三)中医外治辅助工具(非药物干预)

血糖针:用于高热时指尖放血;

儿童穴位贴敷贴:感冒贴、胃肠贴、咳嗽贴等;

小儿刮痧板或硅胶罐:用于背部督脉、膀胱经轻轻刮拭

(出痧即止),或手臂肺经梳理,有助解表散邪,适用于3岁以上儿童。

艾灸条(悬灸用):可用于孩子受寒流清涕时,悬灸大椎穴、肺俞穴(距离皮肤3厘米至5厘米,时间5分钟,感觉温和即可),散寒扶正。注意防火和烫伤。

植物精油/药膏:选择成分安全的儿童专用产品。如含尤加利、茶树或薄荷等成分的稀释精油,少量涂抹于天突穴、肺俞穴、迎香穴,可缓解鼻塞咳嗽。注意蚕豆病患儿精油选择及可先手臂小范围皮肤测试是否过敏。