



## 食药同源与健康

联合主办:省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

## 一 流行性感冒与普通感冒有什么不同？

从现代医学角度来看,流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,也可通过接触被病毒污染的物品传播。甲型和乙型流感病毒是引起人类流感流行的主要病原体,且容易发生变异,导致流感反复流行。临床上,流感患者多表现为突发高热、头痛、乏力、肌肉酸痛、咳嗽、咽痛等症状,部分患者还可能出现呕吐、腹泻等消化道症状,病程一般为3天至7天,但重症患者病程可能延长,甚至危及生命。流行性感

冒相对普通感冒更具有传染性,流行性和致病性,因此需注意识别。

在中医药范畴中,流感属于“时行感冒”“温病”“疫毒”等范畴。中医认为,当人体正气不足时,外界的“疫毒之邪”(如风寒、风热、湿毒等)便会乘虚而入,侵袭人体肺卫,导致肺失宣降、气机失调,从而引发一系列不适症状。中医学认为流感的流行与季节气候、地域环境等因素密切相关,以岭南地区为例,冬春多风寒疫毒,秋季多风热疫毒,夏季多暑湿疫毒等。

## 二 中医药怎么治疗流感？

中医药治疗流感的核心原则是“辨证论治、三因制宜”,即根据患者的证型、体质、年龄,以及季节、地域等因素,制定个性化的治疗方案。中医核心治疗为辨证论治,流感在不同阶段表现不同,方药各异,需在专业的中医医师指导下用药。

## (一)流感的中医外治

除了口服中药汤剂,中医外治法可作为辅助手段,帮助缓解流感症状,缩短病程,外治法材料易得,是家庭缓解流感症状的重要手段。

1.物理降温:可选用温水擦拭患者的额头、颈部、腋下、腹股沟等大血管经过的部位,或用退热贴贴于额头,帮助散热降温。

2.中药泡脚:选用生姜、艾叶、紫苏叶等具有温通经络、疏风散寒作用的中药,加水煮沸后,倒入温水中泡脚,每次15分钟至20分钟,每天1次至2次,可帮助缓解恶寒、头痛、身痛等症状,尤其适合风寒湿表证的患者。

3.中药熏蒸:选用金银花、连翘、薄荷、荆芥等具有清热解毒、解表作用的中药,加水煮沸后,让患者吸入蒸气,每次10分钟至15分钟,可帮助疏散病邪、缓解发热和呼吸道不适症状。

## (二)流感的饮食作息调理

流感的恢复不仅需要药物治疗,还需要通过饮食、作息、情绪等方面的调理,增强身体正气,促进病邪排出。

流感期间,患者的脾胃功能较弱,饮食应以清淡、易消化、营养丰

富为主,避免加重脾胃负担。可适当食用一些具有清热解毒、健脾养胃、润肺止咳作用的食物,以下是3种由常用食材组成的药膳方。

## 1.生姜葱白红糖水

材料:生姜10克(切片)、葱白2段(带须)、红糖15克。做法:加水500毫升煮沸,小火熬煮10分钟,趁热饮用,盖被取微汗。功效:辛温解表、发散风寒,适合风寒感冒初期。

## 2.绿豆荷叶粥

材料:绿豆30克、荷叶1张、大米50克。做法:绿豆提前浸泡2小时,与大米一同熬粥,粥快熟时放入荷叶,煮5分钟后捞出荷叶,温凉食用。功效:清热解表、消暑利湿,适合风热感冒伴有暑湿症状者。

## 3.五指毛桃红枣粥

材料:五指毛桃15克、红枣5颗、大米50克。做法:五指毛桃加水煮20分钟,取汁备用;大米、红枣熬粥,粥熟后倒入五指毛桃水,搅拌均匀,温服。功效:益气固表、扶正祛邪,增强体质,预防和辅助治疗气虚型感冒。

中医认为“身心合一”,罹患流感时需保证充足睡眠,避免剧烈运动,保持心情舒畅,避免过度焦虑、紧张、烦躁,可通过听舒缓的音乐、看电影、与家人朋友聊天等方式缓解不良情绪。注重个人及环境卫生,保持室内通风。若患者服用中药和(或)运用上述方法后症状无缓解,或出现高热不退、呼吸困难、意识模糊等严重症状,应及时转为中西医结合治疗,避免延误病情。

## 中医药防治流感有妙招

作者:胡聪 曾瑞峰

## 三 儿童、老人、孕妇等特殊人群得了流感要注意什么？

儿童、老人、孕妇等特殊人群的体质较弱,免疫力低下,得了流感后病情更容易加重,且容易出现并发症,因此需要特别注意护理和治疗。中医药在特殊人群流感的防治中,注重“辨证论治”与“体质调理”相结合,既要有效清除病邪,又要保护脏腑功能,避免药物对身体造成损伤。

(一)儿童:脏腑娇嫩,用药需温和

儿童的脏腑功能尚未发育完善,体质娇嫩,属于“纯阳之体”,得了流感后多表现为风热犯表证或热毒袭肺证,病情进展较快,容易出现高热惊厥等并发症。注意监测体温,及时退烧,

避免高热惊厥;饮食以清淡、易消化的流质或半流质食物为主,如米汤、菜汤、蛋羹等,多喝水;保证充足睡眠,减少活动量;保持室内通风,避免交叉感染。

(二)老人:正气亏虚,注重扶正祛邪

老人的体质虚弱,正气亏虚,得了流感后多表现为风寒束表证或气阴两虚证,病情容易迁延不愈,且容易诱发肺炎、心肌炎、脑血管疾病等并发症,死亡率相对较高。注意保暖,避免受凉;饮食以温热、易消化、营养丰富为主,如鸡汤、鱼汤、小米粥等,补充身体所需营养;密切监测病情变化,若出现呼吸困难、胸痛、意识模糊等症

状,应及时就医;保证充足睡眠,避免过度劳累。

(三)孕妇:气血亏虚,用药需谨慎

孕妇的体质特殊,气血亏虚,免疫力相对较低,得了流感后不仅会影响自身健康,还可能对胎儿造成不良影响。因此,治疗和护理都需要格外谨慎。注意休息,保证充足睡眠;饮食以清淡、易消化、营养丰富为主,多吃富含维生素和蛋白质的食物,增强免疫力;多喝水,促进新陈代谢;保持心情舒畅,避免焦虑;密切监测体温和胎儿情况,若出现高热不退、腹痛、胎动异常等症

## 四 未病先防,怎么预防流感？

中医强调“未病先防”。预防流感的关键在于增强自身正气、规避外界疫毒之邪。通过饮食、运动、作息等方面的调理,结合必要的防护措施,可有效降低流感的发病风险。

增强自身正气有以下4个要点:饮食均衡提供正气来源,适当运动促进气血运行,规律作息加快身体修复,畅达心情保持身心愉悦。此外,需切断传染源,减少病毒的传播,要求我们做到勤洗手、常通风,少前

往人群密集、空气不流通的场所,若必须前往,应佩戴口罩,做好防护措施。

中医药预防流感具有独特优势,可根据个人体质和季节特点,选用合适的中药或中成药进行调理。

普通人群预防:可选用金银花、连翘、薄荷、菊花等具有清热解毒、疏风解表作用的中药,泡水代茶饮;也可服用板蓝根颗粒、连花清瘟胶囊等中成药,增强抵抗力。

## 五 防治流感有哪些常见误区？

在流感的防治过程中,很多人存在一些错误的认知和做法,不仅无法有效防治流感,还可能加重病情或延误治疗时机。以下是一些常见的误区,需要及时纠正。

误区一:滥用抗生素治疗流感

流感是由病毒引起的,而抗生素主要用于治疗细菌感染,对病毒无效。滥用抗生素不仅无法治疗流感,还会破坏体内的正常菌群平衡,导致耐药性产生,增加后续治疗的难度。只有在流感合并细菌感染时,如出现咳黄痰、高热不退、血常规提示白细胞升高等情况,才需要在医生指导下使用抗生素。

误区二:盲目服用退烧

药,追求快速降温

很多人认为发烧就要尽快降温,于是盲目服用退烧药。其实,发热是人体免疫系统对抗病毒的正常反应,适当的发热有助于抑制病毒繁殖。因此,只要体温不超过38.5℃,且患者无明显不适,可优先采用物理降温或中医药辨证调理,无需急于服用退烧药。若体温过高或患者出现明显不适,可在医生指导下合理使用退烧药,避免自行盲目用药。

误区三:中医药治疗流感见效慢,只适合后期调理

很多人认为中医药治疗流感见效慢,只适合在流感恢复期进行调理。其实,中医药治疗流感注重“辨证论治、早

期干预”,在流感发病初期及时使用中医药治疗,可有效清除病邪、缓解症状、缩短病程,还能预防病情加重和并发症的发生。大量临床实践证明,中医药在流感的早期治疗中具有显著效果。

误区四:预防流感只靠接种疫苗,不用其他措施

接种流感疫苗是预防流感的有效手段之一,但并非万能的。流感病毒容易发生变异,疫苗的保护效果会受到影响;同时,疫苗接种后需要一定的时间才能产生抗体。因此,预防流感不能只靠接种疫苗,还需要结合个人卫生、环境通风、饮食调理、运动锻炼等多种措施,才能达到更好的预防效果。