

# 防流感 衣食住行全方位应对



每年的冬春季都是流感高发季节，一般要到春节后才结束，该如何预防与治疗流感？记者采访有关专家，教你最接地气的防治流感妙招。

## 穿：因人而异

专家介绍，远离流感，要从衣食住行做起。

首先是穿衣，很多人觉得流感季节肯定是要多注意保暖，多穿点衣服，其实保暖不仅仅是添加衣物，要弄清楚哪个部位是需要保暖重点对象，同时要看衣服的材质及形状，还要注意怎么穿，穿着也是因人而异。

### 第一类人群：爱美女性

她们的穿着特点是过于单薄，不要温度，只要风度。专家建议，从头到鞋，女性都要防寒——

**头：**洗完头，一定要吹干后外出；长发飘飘女士，晨起或夜间外出可以披头，防止风寒湿从颈部入侵；

**上衣：**不要穿领口较大或V字领衣服或较短的蝙蝠袖上衣及雪纺或蕾丝材质的衣物；

**下装：**不建议穿过膝短裙，若穿裙子，要穿保暖打底裤或保暖袜，不建议选针织材料，也不要穿破洞牛仔裤或九分裤；

**鞋：**建议穿短靴或长筒靴，若穿高跟鞋，就要穿好袜子，防止寒从脚起。

### 第二类人群：奋斗男性

他们的穿着特点就是“无所谓，怎么帅气就怎么穿”。专家建议，还要分室内外来穿——

**外出：**晨起或夜间或下雨天外出，建议不要穿过于宽松T恤衫配大衣，最好穿贴身纯棉T恤或灯绒衫或针织衫；下装建议少穿破洞牛仔裤或九分裤等；

**家中：**不建议穿凉拖，最好穿毛绒或纯棉冬拖；晚上睡觉时，要穿纯棉或摇粒绒衣物；平时怕冷的男士，睡觉时可以穿纯棉袜。

### 第三类人群：体弱之人

比如婴幼儿、中老年人及孕妇、久病体弱之人，流感最喜欢欺负这类人群。他们的穿着特点是里三层外三层，厚度是够了，但细节没做到位，专家建议——

**头：**外出可以佩戴帽子和小围巾；

**上衣：**舒适透气较好且贴身的纯棉衣物，要穿纯棉背心，圆领或高领衣物为首选；

**下装：**孕妇装一定要过膝，婴儿、中老年人要穿过膝裙或长裤，宝

宝或准妈妈可以选择纯棉或摇粒绒或珊瑚绒护脐裤；

**脚：**无论在家还是外出，都要穿好袜子且袜子要过踝，不宜穿船袜，且在家中要穿毛拖鞋，注意脚部保暖。

## 吃：以温补平补食物为先

冬天重在补，但不能盲目补，也是因人而异。能不能补，要先看看脾，中医认为“脾旺则四季不受邪”，此时我们通过平补温补的方法，养足体内正气，防止流感攻击。

专家建议，饮食方面以温补平补食物为首先。

**蔬菜类：**韭菜、香菇、洋葱、白萝卜、山药、花菜等。

**水果、坚果及其他：**苹果、橙子、冬枣、松子仁、栗子、核桃等。

而药膳养生方面，可以选择巴戟天、肉苁蓉、益智仁、菟丝子等温肾阳药材；还可以用当归、红枣、芡实、太子参、党参、黄芪、陈皮、炒白术等补气养血健脾药材作为首选。

特别提醒，这些药膳不适合已患有流感而出现发热、恶寒、肌肉酸痛、咽痛等症状者。

此外，不少人认定患有流感就是体内有毒，认为有毒就要排毒，同时认为“流感=热气”、“上火等，盲目饮用冬瓜、丝瓜、绿豆、土茯苓等清热利湿解毒类药膳。

专家强调对症认识流感为关键，虽然表现为发热、咽痛等热象，但很多时候要看清楚是单纯热还是寒邪郁而化热，还要看清楚是否有湿，湿又在肌肤之表还是已入里，还要看患有流感的人是属于什么体质等。

## 住：起居有常，开窗通风+勤晒被

冬三月，天地闭藏，起居当顺其自然，早睡以养人体阳气，晚起以固护阴气，待日出而作，可躲避严寒，求其温暖，使体内的阴阳平衡。

早卧，建议晚上10时或11时之前入睡，尽量不要超过11时。

晚起，建议7时或8时起床，如果是上班族或学生，根据自身情况合理做到晚起，如晨起6时半，可以改成6时45分左右，要比平时稍微晚点起床。如果是周末，可以睡到8时或9时左右，但也不建议起

得太晚。

其次，把握开窗通风最佳时间。

开窗通风不是越早越好，不建议一起身，急忙打开窗户通风。因为过早，自然界阴寒之气较重，身体还没来得及适应。一般最佳开窗通风时间为一天之中阳气最旺之时（中午12时到下午3时）。

第三，勤晒被，要充分吸收自然界阳气。

此时，虽然寒湿偏重，不一定天天能见到太阳，一到阳光明媚之际，充分利用午后阳光，勤晒被。一般晒被最佳时间为中午12时到下午3时之间；同时要勤洗被罩、枕套等，最好选择棉质透气性较好的纯棉材质。

最后，开暖风，室内保持适当湿度。

家中有婴幼儿、老年人、孕妇、久病体弱之人，三九寒冬，时不时要开暖风，尤其是洗澡之前15分钟开暖风，洗完澡再开15分钟左右，让身体慢慢适应。若天气寒冷，开暖风时间过长，应适当使用加湿器或放盆水，保持一定湿度，避免过于干燥。

## 行：适当减运动量

很多人认为运动=健康，抵抗力好了，不就得流感了吗，其实运动也是很讲究，不是越运动越健康。尤其是冬天重在藏，这时候运动量不宜过大，要适当减量，同时选择最佳运动时间，选择适合自己的运动才是关键。

首先，适当减运动量。

平时也要锻炼，建议不要集中在周末，周末可以适当增加运动时间，但一次不要超过1小时以上，建议每天运动30分钟，如果平时比较繁忙，可以2-3天做运动，每次约30分钟即可，如果只有晚上有空做运动，建议不要选择室外运动，因为傍晚及深夜寒湿很重，稍微不注意就会中招。

其次，最佳运动时间。

最佳运动时间并不是在早上，而在上午10时以后到下午3时之前，可以选择散步、打太极、练八段锦等；天气寒冷时，傍晚及夜间运动应在室内进行。

此外，运动过后要及时擦汗，若汗出多，要适当喝点补气或温性饮品，例如黄芪饮或陈皮熟普茶或红茶等。

本报综合消息

如今正值最寒冷的“三九”节气，血管收缩心脏供血减少、血压增高、活动量减少、血液黏稠度增高、神经内分泌不稳定等原因，心脏突发事件高出其他季节2-3倍。

此时还是岁末聚会最多的时候，抽烟、喝酒、暴饮暴食等不良生活习惯，也会导致冠心病的发病率大增。

冠心病具有发病率高、死亡率高等特点，严重危害着人类的生命健康，而且发病群体正在变得愈发年轻化。有专家直言，30岁至40岁的冠心病患者已不少见，甚至有20余岁的年轻人罹患了冠心病。

## 1 冠心病年轻化比例持续上升

冠心病，是指冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病，又称缺血性心脏病。世界卫生组织将冠心病分为五大类，即无症状心肌缺血（隐匿性冠心病）、心绞痛、心肌梗死、缺血性心力衰竭（缺血性心脏病）和猝死五种临床类型。

专家强调，国外大型临床研究发现，近年来冠心病特别是急性心梗住院患者中，年轻患者的总体比例持续上升，已经超过总患病人群的30%。

许多冠状动脉出现病变的病患，因为发病前期没有什么明显症状，因此容易忽略病情，造成

的药物，可能会对人体的肝脏造成损害，可能会出现肌溶解，还有可能会升高血糖。一些抗凝类药物和抗血栓的药物，长期服用会出现出血倾向，如消化道出血、颅内出血、皮下出血等和白细胞下降等症状。”专家表示，一些患者在服用西药治疗效果不显著以后，开始寻求中医的帮助。

冠心病属于中医“胸痹心痛”范畴。《金匮要略》曰：“夫脉当取太过不及，阳微阴弦，即胸痹而痛，所以然者，责其极虚也。今阳虚知在上焦，所以胸痹心痛者，以其阴弦故也。”也就是说，冠心病的主要病机是“阳微阴弦”、“本虚标实”，本虚为气血阴阳亏虚，标实为气滞、血瘀、痰阻、寒凝等。

在临床方面，中医特色疗法已取得良好的效果。如耳穴压籽、穴位贴敷、针灸疗法、穴位注射法、足浴疗法等。

## 4 中医原则通补兼施邪去正安

一位医生在多年的临床实践中，总结历代医家的临床经验，同时结合现代中医药研究的新理论和新观点，认为中医胸痹的主要证型为气虚痰瘀互结。他本着“通补兼施、邪去正安”的原则，从“益气化痰祛瘀泄浊”立法施治，经过反复探索实践，形成了治疗冠心病的主要方剂——冠脉宁通方。

冠脉宁通方主要由黄芪、瓜蒌、薤白、法半夏、枳实、葛根、黄

## 岁末聚会

# “吃饱喝足”更易诱发冠心病

病情延误。”专家提示称，当人们在日常生活中感觉胸口疼痛，特别是当疼痛逐渐加剧甚至让你喘不过气来；或者感觉身体上腹疼痛、恶心、呕吐、打嗝或烧心等容易和胃肠道疾病混淆的症状；或心跳加速、心律不齐，并伴有头晕目眩、大汗淋漓等症状时，要及时前往医院就医。

## 2 三高、肥胖都会诱发冠心病

专家介绍，冠心病的危险因素包括可改变因素和不可改变因素。

其中，高血压、血脂异常（总胆固醇过高或低密度脂蛋白胆固醇过高、甘油三酯过高、高密度脂蛋白胆固醇过低）、身体肥胖、高血糖，包括吸烟、不合理膳食、缺少体力活动、过量饮酒等不良的生活习惯……被统称为可改变的冠心病危险因素；年龄、性别、家族史等，被统称为不可改变的因素。此外，冠心病的诱发因素还常与季节变化、情绪激动、体力活动增加等因素有关。

专家称，冠心病病情错综复杂，多见于中老年人，往往累及多个脏腑组织器官。医生在用药时当有主次，依据邪气之盛衰，正气之强弱，攻补兼施，寒热并用，多脏腑同治，才能够在治疗上不至于顾此失彼，有失偏颇。冠心病病机多为本虚标实，治疗过程中，在理气、化瘀、祛痰的同时又要顾及正气，方可取得满意的效果，反之如一味祛邪，未必能取得很好的疗效。

## 3 气血亏虚为本，气滞痰阻为标

“冠心病患者长期服用西药，可能会面临耐药性和药物副作用这两大问题，例如一些降血脂类

连、桑寄生、红花、三七、水蛭等中草药组成，诊疗过程中，依据每位患者不同的身体情况，因人而异、对症下药。例如气虚明显者，可加人参、白术等；兼肾阳虚者，可加仙灵脾、仙茅等；兼阴虚者，可加麦冬、沙参等；有热者，可加黄连、虎杖等。

多年来，专家以冠脉宁通方为主治疗冠心病，不仅使多数患者的心绞痛等症状得以控制，而且很多患者在长期服用该药方后，还能达到逆转冠脉斑块的作用，使不少病人免于冠状动脉支架置入术和搭桥术。

## ■ 健康提醒

### 预防冠心病戒烟限酒减肥

专家提醒，预防冠心病要做到戒烟限酒，低盐低脂低胆固醇饮食，限制盐的摄入量（每日≤6g）。饮食以水果、蔬菜、低脂奶制品、高纤维谷物，减少饱和脂肪酸摄入；提倡中等强度的有氧运动，以渐进的方式制订运动计划；控制高血压、高胆固醇血症和高血糖，控制体重达到标准体重。尤其是40岁以上者定期监测血压、血糖、血脂、体重等各项指标等。

“如果是外在因素诱发患者发病，必须首先去除外因。例如过度劳累的人，必须静养；饮食不当者，应该调理饮食；情志不畅者，须调节情志，使自己身心愉悦；过度吸烟饮酒者，必须戒烟戒酒；喜好熬夜、睡眠不足、作息时间不规律者，须养成按时睡觉、规律作息的良好生活习惯。”此外，对于病情危重的患者，调摄、护理亦为关键，这些人的身边需时时有人陪伴，谨防病情突变。

本报综合消息