中医养生：中医药预防流感

昭阳区中医医院第二党支部 段勇

当前，正值流感高发期，有部分人群还是初发新冠感染或再次感染新冠，近期流感与年前的新冠奥密克戎感染的症状及其相似。中医学都统称为“时行感冒”。今天，我们就来谈谈中医药如何预防流感，首先，让我们先来认识一下流感。

一、什么是流感？流感有些什么症状？

流感是一种冬春季节高发、其他季节也有散发的急性呼吸道传染病。一般表现为急性起病，潜伏期一般1-4天（平均2天），主要以发热、头痛、咽痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退为主要临床症状。可有鼻塞、流涕、咳嗽、腹泻，甚至畏寒、高热、寒战、肢体麻木等症状。有的患者早期发热症状不明显，仅有咽痒、鼻塞、流涕、头身轻微酸痛等症状。部分患者，尤其儿童，早期就出现高热，体温可达39℃-40℃。

二、流感通过什么传播？

主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。接触被病毒污染的物品也可感染。在特定场所，如人群密集且密闭或通风不良的房间内，也可能通过气溶胶的形式传播。

三、日常如何防护

1.接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。及时接种疫苗，可以更好地保护自己和周围的身边人。

2.在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动，尽量避免接触呼吸道感染患者；出门乘车、办事、购物、去医院、广场等尽量佩带有防护作用的医用口罩。

3.保持良好的个人卫生习惯。养成良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻。勤洗手，保持居室环境清洁，通风良好。

四、中医药如何防护？

《黄帝内经》曰：“正气内存，邪不可干”，若一个人正气盛，即具有较强御邪的能力，则不易得流感。那么，中医药预防流感有哪些妙招呢？

（一）饮食起居

春夏养阳，秋冬养阴。虚邪贼风,避之有时。一是冬春交际之时，昼夜温差大，要谨慎缓减衣服，切忌骤加骤减。二是饮食有节，少进食辛辣刺激及寒凉之品，多吃温润滋补、驱寒、清淡的食物。三是早睡晚起，保证睡眠。四是适量运动，体育锻炼以微汗为主，切忌剧烈运动，减少阳气耗散，以快走微汗较好。五是精神内守，情绪宜内敛宁静，心情保持舒畅。

（二）佩带中药香囊

将苍术、白芷、豆蔻、砂仁、艾叶、薄荷、藿香、菖蒲、辛夷花、香附、肉桂、细辛、丁香、檀香、冰片、荆芥、防风等芳香祛湿、温通走蹿的中药各2-3g制作成中药香囊，放置房间卧室、车内或随身佩带，香囊中草药浓郁的香味散发，中药成分通过呼吸道进入人体，兴奋神经系统，刺激机体免疫系统，提高机体抗病能力，抵御邪气。

（三）艾熏房间

每周用艾草、菖蒲或艾条或蚊香在家中熏蒸1—2次，每次30-60分钟，对流感病毒以及其他呼吸道病毒、细菌、真菌等都有不同程度的杀灭和抑制作用，从而有效预防各种呼吸道传染病的发生。

（四）防感药茶

1.老年、儿童体弱，气虚、阴虚容易感冒者，用黄芪10g、白术5g、防风5g、太子参5g、麦冬5g、五味子3g、藿香5g、薄荷（后下）3g、生姜3片、大枣3枚，煮水代茶饮，可有效预防感冒，且口感甘润适口。

2.其他比较健康人群，用金银花8g、连翘8g、苍术5g、白术5g、藿香5g、芦根5g、葛根5g、甘草3g、生姜3片、大枣3枚，煮水代茶饮。

3.有高血压、糖尿病、冠心病、肺气肿等基础疾病患者，建议在医生指导下开方预防。

（五）中药泡脚

足被称为人的“第二心脏”，足心涌泉穴是肾经井穴，针灸按摩涌泉穴，有补肾健脑的作用。用花椒、生姜、干姜、艾叶、菖蒲、苍术、藿香、白芷、细辛、肉桂、羌活、独活、制川乌、制草乌、麻黄等各10-15g煮水泡脚，配合按摩足部涌泉穴，有温经散寒、透达筋膜、理气活血、增强人体免疫力的作用。糖尿病患者、孕妇和哺乳期妇女建议在医生指导下足浴。

（六）艾灸

通过艾叶产生的的艾热刺激人体穴位或特定部位，激发经气活动，温经散寒，行气通络，调节机体功能，增强人体抗病能力，可以很好地抵抗病邪入侵，预防流感。可选大椎、肺俞、膏肓、肾俞、中脘、神阙、关元、百会、足三里等穴位艾灸。

（七）穴位按摩

穴位按摩具有刺激人体特定的穴位，激发经络之气，祛邪扶正的作用。可选择风池、翳风、迎香、肩井、肺俞、膏肓、足三里、涌泉等穴位按摩以缓解疲劳，预防感冒。

另外，平时还可以采用三伏贴、三九贴、耳穴按揉、搓耳及火龙灸、温通刮痧等传统中医疗法以提升人体自身免疫力以预防流感。建议到医院进行专业的中医调理。

附：10个常用人体穴位定位：百会、大椎、涌泉、神阙、肩井、肺俞、肾俞、中脘、关元、足三里。