市場星報

安 徽 人 的 生 活 指 南

健康快乐

2019.1.6
星期日 戊戌年腊月初一
今日8版 增刊

全国数字出版转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

冬季体弱多病的老人易“中招”流感

不妨试试中医预防流感“妙招”

冬天除了有寒冷的天气、美丽的雪景外，还是流感的高发季节，儿童、体弱多病的老人、慢性疾病患者和免疫功能低下人群是流感的高发人群，如何预防流感，一起来听听安徽省针灸医院感染科科长、副主任护师甘谱琴怎么说。

李晋 记者 马冰璐

体弱多病的老人易“中招”流感

据甘谱琴介绍，流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，传染性极高。最显著特点为：突然暴发、迅速蔓延、波及面广，具有一定的季节性（冬、春两季）。高危人群为儿童、体弱多病的老人、慢性疾病患者和免疫功能低下人群。

广义上流感是感冒的一种，但和普通的感冒也存在着一定的区别。主要通过飞沫传染，经咳嗽、喷嚏等方式传播，但也可由直接接触病者而传染。

不注意保暖更容易受到病毒侵袭

有这样一种说法：下雪能“杀死”流感病毒，对此，甘谱琴表示，下雪和降温，并不能杀死流感病毒。流感病毒不耐热，在56℃环境下，30分钟即可使病毒灭活。但是它耐寒能力却很强，0℃～4℃能存活数周。因此，流感多流行于冬春季。

同时，下雪降温天气还有其不利的一面，就是低温更容易导致抵抗力下降，如果不注意保暖，会更容易受到病毒的侵袭。所以说，下雪能抑制流感流行是不准确的。

那么，下雪是不是完全没有好处呢？甘谱琴认为，也不尽然。下雪天，空气中的粉尘等颗粒物会明显减少，空气被净化了，空气质量就变好了，对呼吸道的刺激作用就会减小，从这个角度来说，下雪会一定程度上减少呼吸系统疾病的发作。

预防流感不妨试试中医方法

如何预防流感呢？甘谱琴建议市民从以下几点着手。

勤洗手，保持良好的卫生习惯，打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩住口鼻，避免飞沫传染他人；

勤开窗，保持室内空气新鲜；

少出门，流感高发期尽量不到人多拥挤的场所，不得已时，最好戴口罩；

均衡饮食、适量运动、充足休息、避免吸烟；

接种流感疫苗是预防流感及其并发症的最有效方法之一。

此外，甘谱琴还推荐了3种中医预防流感的方法。

1、中药泡脚

选取茵陈蒿和艾叶，泡在水里后进行煎煮，煎煮出来的药水倒在浴盆里用来泡脚，每次时间控制在15分钟左右，能起到预防流行性感冒的作用。

2、穴位按摩

当感觉身体出现了感冒征兆的时候，我们可以按揉迎香穴，直至发热，可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

3、穴位敷贴

也叫“天灸”疗法，是“灸”法的一种，通过选用辛散温通的药物对背部相应穴位，如肺腧、大椎等穴位的温热刺激，使宿疾易于恢复，同时帮助人体提高抵抗力，预防咳嗽、感冒等疾病的发生。



带孙辈让多数老年人难圆“大学梦”

建议：应多鼓励老年人发展兴趣爱好

↘ 03版

肿瘤病人冬季康复有妙招

别蒙头大睡，要适当运动

↘ 04版

高血压患者选用膏方

应分清虚实缓急

↘ 05版

星级编辑 蔡富根 版式总监 童珂 校对 刘军

6 953356 967890