

# 甲流来袭不用慌 中医“护盾”有良方



■本报记者 黄伟勋  
通讯员 张剑民 文/图

近期,甲流肆虐,不少市民纷纷“中招”。记者从南安市中医院了解到,在预防甲流工作中,治未病科着重强调“未病先防”的理念,依据“正气存内,邪不可干”这一中医治未病的核心思想,运用中医方剂、特色理疗项目,以及指导市民合理饮食等多方面举措,增强市民机体的抵抗能力,充分激发人体抵御外邪的潜能,从而有效防止流感的侵袭。

在引发流感的病原体中,甲型流感病毒最常见。它传染性强,人群普遍易感,每年10月至次年3月是高发季,极易引发季节性流行,不容小觑。甲流病毒变异性强,可能产生新毒株,主要通过空气传播,感染者咳嗽、打喷嚏或说话时喷出的飞沫,很容易传染给健康人。感染甲流后,患者一般急性起病,常伴有发热、畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状。此外,还会出现咽痛、咳嗽,部分患者有鼻塞、流涕、胸膈后不适、颜面潮红、结膜轻度充血等症状,少数患者会呕吐、腹泻。

“中医特色治疗手段对预防甲流来说简单有效,如熏洗、泡脚、推拿、刮痧等。”治未病科医生叶艺东介绍,还可以进行穴位按摩,如大椎穴,它位于颈椎第七棘突下凹陷处的大椎穴,是手足三阳经和督脉的交汇点,具有清热解表、温通经络的作用。日常生活中,市民可以在沐浴时用热水冲洗大椎穴1分钟—2分钟以鼓舞阳气,预防感冒和流感。患病时还可对大椎穴进行刮痧或按摩以缓解症状,但饥饿、劳累或剧烈运动后不宜立即按摩。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。市民用双手食指指腹按揉迎香穴,每次1分钟—2分钟,每日数次,能起到疏风解表、通利鼻窍的作用,可有效预防呼吸道疾病。

在中医预防甲流口服方剂方面,可以使用黄芪10克、白术10克、防风6克、金银花6克、连翘6克、甘草3

克,用水煎服,或代茶饮。成人每日一剂,儿童(14岁以下)减半,连续3天。需要注意的是,这个方剂是预防使用,如果已经感染,勿服此方,以免闭门留寇。

叶艺东介绍,晒太阳也能预防甲流。中医理论认为,太阳堪称自然界阳气的关键源头。在冬季,多晒太阳对人体大有益处,有助于温通经络、调和气血,从而增强身体素质。尤其是对于气虚质与阳虚质的人群而言,适度晒太阳能够充实体内阳气,有效调养体质。

此外,还可以通过佩戴防疫香囊、熏香来预防甲流。《千金要方》中有言,香囊可以“避疫气,令人不染”。香囊药物主要以一些具有芳香化浊类中药,即一些具有特殊香气的中药,如薄荷、羌活、佩兰、麝香、雄黄、苍术等,放入香囊中随时佩戴,芳香的气息不仅可以辟除疫气,还有助于醒脾解乏。使用艾叶、艾条熏蒸房间,每周进行1次—2次,能在不同程度上杀灭和抑制流感病毒,以及其他呼吸道病毒。用金银花、苏叶、藿香、薄荷等中药煮水,取药液用来泡脚,也是一种防护保健的方法。不过要注意,每次泡脚时间不宜过长,水温也不要太烫,避免对皮肤造成不适。另外,皮肤有溃破情况或过敏体质的患者禁止使用,以免引发感染或过敏反应。

叶艺东建议,预防甲流的饮食原则则为适量温阳进补,不忘养阴,减咸增苦。从营养学角度而言,可适当增加动物类食物,避免过食大辛大热食物。推荐食物:糯米、山药、黑豆、韭菜、木耳、龙眼肉、大枣、芡实、黑芝麻、猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、鸡肉、鸭肉、河虾、对虾、鲍鱼、海参。

同时,注意个人卫生也很重要。在流感高发季,市民要保持良好的通风习惯。每日开窗通风至少3次,每次时长不少于30分钟,以此确保室内空气持续清新,降低流感病毒在室内聚集和传播的风险。

需要注意的是,婴幼儿、易感儿以及患有基础疾病的老人、孕妇等群体,在感染流感病毒后,病情往往较为严重,容易出现并发症。因此,需对这些人群的病情变化予以密切观察,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应立即前往医院就诊,以便及时得到专业的医疗救治。



中医特色诊疗方法治疗鼻炎。

## 冬季鼻炎扰 中医有妙招

冬天是过敏性鼻炎的高发季节。近日,南安市中医院依托独特的中医特色诊疗方法,让10余名过敏性鼻炎患者的症状得到了有效缓解。

家住南安的小黄就是受益患者之一。小黄是一名小学生,每到季节交替时,便深受鼻塞、流涕、喷嚏频发等

症状困扰,严重影响她的学习与生活。1月,恰逢南安市中医院中医传统特色诊疗中心开诊,小黄的父母听闻消息后,便带着她就诊。医师李长城接诊后,依据小黄的症状及体质状况,遵循辨证论治原则,为其制定了一套个体化的鼻炎外治方案,包括针灸、自血疗法、艾灸、穴位贴敷、中药熏药等,旨在扶正固本,增强机体免疫力,进而减少疾病发作频次,或在发作期间减轻症状。历经5个疗程的系统治疗后,小黄鼻炎的症状得到显著缓解。目前,已基本摆脱过敏性鼻炎的困扰,生活状态恢复正常。

无独有偶,市民陈女士也受鼻炎困扰多年。每至冬季,一旦受寒,李女士的病情便会发作,频繁出现鼻塞、流鼻涕等症状。陈女士辗转多家医院,尝试了多种治疗方法,效果都难以令人满意。一次偶然的机会,陈女士听闻南安市中医院中医传统特色诊疗中心在过敏性鼻炎治疗领域颇有建树,独具特色疗法,便前往求诊。

李长城通过细致入微的问诊,全面了解陈女士的病情过往、症状

细节以及生活习惯等信息,辨证分析后,为陈女士制定了一套中医综合治疗方案。这套方案主要运用针刺鼻三针来疏通鼻部经络气血,以艾灸的温热之力温通散寒、扶正祛邪,采用自血疗法激发机体自身免疫调节,再结合中药熏鼻治疗,使药力直接作用于鼻腔局部,达到缓解症状的目的。经过3个疗程的治疗,陈女士欣喜地发现,鼻塞、流涕的症状均得到了明显缓解,生活质量也随之大幅提升。

李长城介绍,过敏性鼻炎的常见症状包括频繁打喷嚏、鼻内瘙痒、鼻塞导致呼吸不畅,以及不自觉地揉搓鼻子等,是一种具有明显季节性且发病率颇高的疾病。不仅如此,过敏性鼻炎还可能引发头晕、头痛,使得患者在工作时难以集中注意力,学习过程中记忆力下降,进而对工作以及学业产生不利影响。

“中医特色诊疗方法治疗鼻炎疗效显著,兼具安全性与有效性双重优势。”李长城表示,中医治疗过敏性鼻炎注重整体观念,从根源上调整人体阴阳平衡与脏腑功能,提高机体免疫力,达到标本兼治目的。南安市中医院也将深度挖掘并充分发挥中医特色优势资源,依托中医传统特色诊疗中心,不断对诊疗方案进行优化,致力于为更多饱受病痛折磨的患者带来康复希望,切实肩负起守护民众健康的使命。



### 健康资讯

## 南安翔安两地跨院交流 共探泌尿结石诊疗新路径

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南安市体外碎石中心的医疗团队踏上了跨院交流之路,他们带着泌尿系结石方面取得的成果,在厦门市翔安医院展开了一场意义非凡的经验交流会。

分享会上,南安市体外碎石中心负责人黄燕红从泌尿系结石的基础病理到手术过程中细微的操作,将结石治疗领域的独到见解和长期临床实践总结出的经验技术,分享给厦门市翔安医院泌尿外科的医护人员。

本次跨院技术交流不仅分享了两院在碎石诊疗上的经验成果,更是一场泌尿外科学术领域的深度研究。交流期间,南安市体外碎石中心的医疗团队的成员们毫无保留地分享自身经验,还参观了翔安医院泌尿外科的学科建设,积极汲取同行的宝贵经验。这种双向的知识传递与经验共享,为双方的业务发展注入了强大动力。

## 聚焦肿瘤防治 南安开展2025年肿瘤化疗质控线上培训

本报讯(记者 黄伟勋)为进一步推动区域内肿瘤防治工作高质量发展,近日,南安市肿瘤防治中心2025年肿瘤化疗质控线上培训会召开。

当天,南安市肿瘤防治中心工作委员会成员、南安市医院副院长洪文聪围绕肿瘤学科的建设规范、医疗质量管理、化疗质量管理等主题进行分享。他指出,各分中心应高度重视质量控制工作,加强质控体系建设,共同推动我市肿瘤诊疗工作的规范化、标准化和同质化发展。

南安市肿瘤防治中心工作委员会成员、南安市医院党委副书记陈益泉也围绕常见肿瘤标志物及临床意义解读进行专题授课,并结合自身经验,对肿瘤标志物升高的处理方法、肿瘤标志物出现假阴性的影响因素等主题进行分享。

记者了解到,南安市肿瘤防治中心以紧密型县域医共体为平台建设,挂靠南安市医院,发挥市域医疗体系龙头作用,构建集预防、筛查、诊断、治疗、康复及科研教育于一体的综合服务体系。在市医院、中医院、妇幼保健院、光前医院、海都医院、南侨医院、洪濑中心卫生院、滨海医院、英都中心卫生院、霞美卫生院等二级及以上医疗机构设立分中心,不断促进县域医共体内各专业协同协调发展,发挥肿瘤综合防治中心闭环作用,实现肿瘤的“早预防、早发现、早诊断、早治疗”,有效降低县域内肿瘤的发病率,提高肿瘤患者的生存率和生活质量,减轻群众的医疗负担。

## 全年无休送健康 这里有冬季专属养生茶免费畅饮

本报讯(记者 黄伟勋)凛冬已至,寒意袭人,近日,南安市中医院康复医学科推出冬季专属的便民养生茶——补气益肾养生茶,免费向市民供应。

此款养生茶由康复医学科精心筹备,药方为大枣、桑椹、枸杞、山楂、黄芪、龙眼肉、乌梅,有补肾固精,益气养血生津的作用。养生茶放置于南安市中医院综合楼康复医学科门口,免费供市民饮用。

记者了解到,该院便民养生茶服务全年无休。南安市中医院资深中医师会依据四季更迭,结合市民的实际需求,研制具有不同功效的养生茶。无论是抵御冬日严寒,还是应对春日困倦、夏日暑气、秋日干燥,都有相应的养生茶为市民健康保驾护航。

## 便民省时 南安这家卫生院也能办健康证了

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南安市翔云镇卫生院向群众提供一站式健康证体检服务,通过简化体检流程,让体检更全面、更简单、更省时。

据悉,健康证是从业人员健康证明(简称健康证)。根据《中华人民共和国食品安全法》《公共场所卫生管理条例》等法规,从事食品生产经营、公共场所服务,化妆品、一次性医疗卫生用品等专业生产,有毒、有害、放射性作业,幼托机构保有这5大行业的相关人员必须拥有健康证。

健康检查主要涉及的疾病为痢疾、伤寒、活动期肺结核、皮肤病(传染性)和其他有传染性的疾病。如果查出患有这些疾病,则不得从事理发美容、直接接触入口食品、公共浴室等直接为顾客服务的工作,需治愈后方可工作。



■本报记者 黄伟勋 通讯员 黄秀美

今年的1月26日是第72届“世界防治麻风病日”暨第38届“中国麻风节”。今年,我国宣传活动的主题为“全面消除麻风危害,促进社会文明进步”,旨在坚持部门协作、社会动员、全民参与的综合防控机制,全面实施消除麻风危害可持续发展规划,持续提升公众健康意识和素养,全力实现我国全面消除麻风危害的目标,共同促进社会文明进步。那么,什么是麻风病?麻风病是如何传播的?麻风病能治疗吗?带着问题,记者采访了南安

市疾控中心的专家。

“麻风病是一种古老的慢性传染病,由麻风分枝杆菌引起。这种细菌主要侵犯人体的皮肤、周围神经、上呼吸道黏膜和眼睛。”专家介绍,作为人类最古老的疾病之一,麻风病在世界范围内流行极广,医学界曾将麻风、梅毒与结核并列为世界三大慢性传染病。

麻风病的传染源主要是未经治疗的麻风病患者,主要通过飞沫传播和皮肤密切接触传播。患者咳嗽、打喷嚏或说话时释放出的飞沫中含有麻风杆菌,这些飞沫被他人吸入后可能导致感染。不过,95%以上的人对麻风杆菌有正常抵抗力,即使感染了麻风杆菌,发病的比例也很低。

麻风病的平均潜伏期为3年—5年,大多数患者缓慢发病,早期症状多不明显且无特异性,患者往往不知不觉地得上了麻风病,甚至出现了畸残才去就

诊。麻风病的症状主要包括皮肤和神经症状。该病临床表现多种多样,早期主要是皮肤上出现不痛不痒的浅色或红色斑片,如不能早期发现和治疗,病期长时皮肤多伴有感觉减退或丧失,病情逐渐发展后可以出现兔眼、歪嘴、爪形手、垂足、足底溃疡等畸残。

麻风病能治疗吗?专家表示,麻风病是可以治愈的,并不可怕。过去,由于许多麻风病患者未能被及时发现和治疗,导致病情恶化,出现令人恐惧的畸残面容,这是人们害怕麻风病的主要原因。实际上,麻风病并没有人们想象的那么可怕。目前,世界卫生组织(WHO)推荐的麻风联合化疗方案,患者可直接在家接受治疗。用药1天后,即可杀灭体内99%的麻风杆菌,多菌型病人规则服药2年、少菌型病人服药半年即可治愈,并能够有效预防和减少复发。

和健康管理有很大的帮助。

据悉,老年性白内障是由于晶状体老化后的退行性改变,导致晶状体蛋白质变性而发生混浊,通常为双侧发病,可先后或同时发生,是常见的后发性白内障类型。发病原因包括老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等造成晶状体代谢紊乱,年龄增长、营养不良、紫外线照射、氨基酸含量变化等因素也可能导致老年性白内障。

据中华医学会眼科学分会统计,

我国60岁—89岁人群白内障发病率约为80%,90岁以上人群发病率高达90%以上。医生建议,老年人日常饮食需注意营养均衡,多吃深绿色蔬菜、富含维生素C、维生素E、叶黄素的食物,适当运动增强体质。白内障自视力下降到最后失明,可历时数月至数年,整个发展过程呈缓慢进展且大多数无痛,出现视力障碍的人群应及时入院就诊,定期复查视力,以便医生了解病史,更好地提供治疗方案。

## 眼科义诊进乡村 让“视”界更精彩

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南安市医院外科综合党支部联合霞美卫生院党支部、四黄村党支部在四黄村“党建+”邻里中心开展“关注白内障,让‘视’界更精彩”主题义诊活动。

义诊活动现场,医护人员为村民测血糖、量血压,发放健康手册,并为前来就诊的患者提供专业的治疗意见。南安市医院眼科主任张振洲携带专业的眼科检测设备,耐心细致地为前来就诊的村民检查眼底视力,详细

解答村民提出的问题,引导大家关注白内障、关注视力健康,做到眼科疾病早发现、早治疗。

活动最后,张振洲以《老年性白内障》为主题,从老年性白内障的病因、相关检查、诊断与治疗方法、预防保健及日常护理等方面,向大家普及白内障相关知识。前来听讲座的村民纷纷表示,通过这次讲座,对老年性白内障有了更深入地了解,并且学到了很多实用的预防和护理知识,对日常生活