

很多小朋友或老年人最近都不幸“中了流感的招”，特别是刚开始上幼儿园或上学的孩子，让家长们十分苦恼：“我家宝宝一入冬就生病，反反复复，一个多月总在吃药，刚好点儿，上几天幼儿园就又反复了”。

天气寒冷，空气干燥。冬季是呼吸道感染疾病的高发季节，需要引起我们足够重视。

知行合一 应对流感季来袭



瞧一瞧今年的流行情

据本市历年流感监测数据显示，本市流感流行高峰期一般为12月至次年的1月份。随着气温的逐渐降低，预计未来本市流感病毒活动强度将会继续上升，由流感病毒导致的集中发热疫情将进一步增多。且不排除在儿童、老年人及患有慢性基础病等流感高危人群中出现由流感所导致的重症、危重和死亡病例的可能。

据北京市疾控中心统计，目前本

市流感样病例报告数较前期有所上升。2017年第48周(11月27日-12月3日)全市二级以上医疗机构流感样病例百分比为1.65%，略高于前一周(1.46%)和去年同期水平(1.35%)。

感冒一般分为普通感冒和流行性感，流行性感症状相对急重，还伴有高热、头疼、全身乏力、关节酸疼等明显特征，需要及时就诊，而对于其中更大一部分的普通感冒我们也要及时做好防治。

“吃”出来的普通感冒

冬季寒冷，室内外温差大，室内空气流通不良，是引起人群冬季常患呼吸道疾病的重要原因。另外“吃”出来的感冒也不容小觑。

看过《红楼梦》的人都知道第53回有这么一段：“这贾宅中的风俗秘法，无论上下，只略有些伤风咳嗽，总以净饿为主，次则服药调养。”虽然这是小说中的情节，却并非虚构，它提出了“限食疗法”对于防治感冒的作用。曾接诊这样一个反复发热的内蒙古患儿病例：反复发热究其原因，细问家长得知：因长期有病，都说是免疫力低、抵抗力弱，故经常让孩子吃肉、吃补品，根据中医“损谷则愈”传统，除据症用药外，嘱其务必忌口，少吃肉，晚饭不能过饱，调理一周，烧未再起。

中医小儿养生有一条关键理念是“要想小儿安，三分饥与寒”。而实际情况，恰恰相反，有些父母过于溺爱孩子，尤其隔代带养，担心孩子营养不够，长期过度地给孩子吃高蛋白、高热量的食物，如牛奶、鸡蛋、巧克力或肉食，这些食物过量摄入会导致体内内热增加。另外，爱吃零食、吃饭不定时、生活不规律等不良生活习惯均能造成胃长期不间断工作，日久会导致胃肠运化功能减弱，积而生热，就像手插到粮仓里会觉得发热是一个道理。

内有热就很容易因为外有寒而着凉冻着，这就是很多快捷餐饮都会有过渡门，室内很热，室外很冷，内外温差大，通过过渡门让人体的体温调节中枢有个适应过程，就是这个道理，如果不注意就容易出现“寒包火”而出现感冒反复。这就是“吃”出来的感冒的核心所在。

实际上，现代医学也同样验证了

半饥饿状态能阻止或逆转许多慢性疾病的发展，并能够激活长寿基因，延长寿命。如日本的小仓重成于上世纪80年代观察了哮喘等病患者，除了给对症的方药外，同时采用了控制饮食、通腑涤肠等方法以消里实，使临床的治愈从20%-30%提高到70%-80%；瑞士的民间疗法，以饥饿疗法使顽固重症类风湿患者症状显著减轻，与中医的“损谷则愈”有异曲同工之妙。

改革开放以来，国人的饮食结构从传统的“五谷杂粮”向西方“肉蛋奶”模式转变，由于不同种族在体质上差异巨大，中国居民体质向来没有西方人健壮，脾胃功能相对虚弱，因此，带来了口福的同时亦增加了心脑血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病的发生率。调查显示，原本发病率不高的乳腺癌、结肠癌等，以及精神类疾病短时间内增长迅速，中西方的疾病谱越来越接近。感冒同样如此，很多都是“吃”出来的。



流感患者的居家护理小贴士

- (1) 患者尽量单间居住，减少与共同居住者的接触机会。
- (2) 患者使用卫生间后应立即通风，并进行清洁和消毒。
- (3) 咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾遮掩口鼻。
- (4) 在接触呼吸道分泌物后应当使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。
- (5) 在家庭共同区域活动时需戴外科口罩。患者如需离家(如到医院就诊)需戴外科口罩。
- (6) 患者体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后，可复工、复课。

文/吴义春博士(北京中医医院急诊科)

感冒三部曲，你属于哪一部？

感冒还分三个阶段？不是扛扛就好吗？非也。尤其很多上了年纪的老人或者小朋友感冒久治不愈，就会容易并发肺炎、肾炎、心内膜炎等。

就感冒本身而言，通过接诊的大量感冒病例分析，感冒也会分为三个阶段，即感冒的早期、中期、恢复期。感冒早期各种症状相对明显，包括发烧、咽喉肿痛、鼻塞等；感冒中期发烧症状有所缓解基本消退，会出现热退咳存或热降咳存，此阶段主要为咳嗽，或干咳，或有痰，常常伴有嗓子痒不舒服，这个阶段现在逐渐被认识，被称为“感冒后咳嗽”，常规的输液治疗效果并不满意；到了恢复期，感冒各种症状逐渐消退，但是还会有余热未清、口干等症状，此时如灶膛火星还需要“除热务尽”，尤其不能肥甘厚味助长内热导致感冒治疗不彻底或反复发作。这点小朋友尤其需要注意，往往家长心疼，觉得孩子“虚”了，需要补补，一补就会出现感冒反复或症状迁延不愈。很多人去医院治疗感冒，想着打打针，吃吃药，发热症状一没就认为针不用

打了，药不需吃了，感冒已经好了，继续“吃香喝辣”。隔几天，咽疼咳嗽，又回到刚到到医院就医的样子。这样做其实就是忽视了感冒细分三个阶段，需要除邪务尽的道理。

上面所讲的感冒这三个阶段，持续时间如果处理得当有时几天，稍不注意就有可能绵延更长时间，尤其第二阶段，感冒症状逐渐消失只剩下咳嗽时，很多患者朋友就认为感冒已经好了不用再治了，结果导致咳嗽迁延不愈。长久咳嗽甚至怀疑自己得了更严重的疾病，这种反复，可能持续几天，几个月甚至反复发作几年。很多朋友误认为咳嗽只是感冒的“后遗症”，实际上说明您当初的感冒刚进入“第二阶段”，还需要药物治疗，我们的经验对于此类咳嗽用中药往往三到五服有效。很多儿童和老年人会出现看似不明缘由的长期咳嗽，有些也是因为忽略了感冒三个阶段，没有走完感冒三个阶段，也就是感冒没能好利索就匆匆停药导致。所以要正确认识感冒的三个阶段，认真对待不可掉以轻心。

吴博士的爱心感冒茶

在临床中针对感冒的三阶段，我一般用三个方剂有针对性治疗，才能精准施策、效如桴鼓。第一个阶段，针对“冻”着，受凉的原因，而寒邪最为肃杀，容易入里化热，可以及时散寒解热，其中务必注意“寒”与“热”的轻重，寒症轻微可以用香菜、葱白、生姜等煎水喝，寒邪重者，浑身关节酸痛，鼻塞严重可以用麻黄配伍治疗(此点务必正规就医)；感冒第二个阶段，针对咽痒不适，咳嗽不缓解，可以用止咳化痰、疏表宣肺法治疗，其中黄痰可以加用鱼腥草，咽痛可以用

生甘草、桔梗，夜间咳嗽可以用当归，干咳可以用枇杷叶，而荆芥、连翘、芦根也不可少，能启门逐寇，发汗止咳，有画龙点睛之妙；针对第三阶段，务必及时除热彻底，小朋友舌象多见舌尖红，说明余热未清，可以用竹叶石膏汤加减合用消食和胃之品，才不会使儿童感冒反复发作。

而对于小朋友长期反复感冒的不妨用点防感合剂代茶饮，本方主要成分为：芦根、生甘草、连翘、川贝、生山楂、陈皮、炒麦芽等。适用于容易咽喉肿痛、咳嗽、少痰或无痰，食欲差、心烦急躁，手足心热，睡眠不安，大便偏干或正常，舌嫩红，舌苔薄白或舌根苔厚等内热重的孩子，起到润肺清心、和胃生津的作用。此方口感酸甜，小朋友容易接受。家长在使用时，可先将药物倒入锅中，加适量水浸泡10分钟，然后大火煮开后，小火煮5分钟，再将药液滤出后，代茶饮。

上工治未病，比起亡羊补牢，我们更要注意未雨绸缪。《黄帝内经》讲“正气存内，邪不可干”，这是强调要增强人自身的抵抗力，凝聚正气，邪难侵正，自然能抵御疾病的侵袭，作息规律，劳逸结合，饮食有节，少食辛辣，适当运动，都可以提高防御普通感冒及流感等疾病的能力。同时，在感冒盛行的季节注意个人防护，避免到人多空气不流通或是流行性感多发地区，最大程度降低感冒风险，保护自己。而对于患有感冒的朋友也建议需要及时就诊。

原文刊载于《北京青年报》