

2025年12月2日

星期二

第3222期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



追剧学防“艾”

湖南首部科普短剧亮相 世界艾滋病日活动

2025年12月1日是第38个“世界艾滋病日”，湖南省举办世界艾滋病日主题宣传活动。本次活动围绕“社会共治，守正创新，终结艾滋”主题，通过多种创新形式，向社会公众普及艾滋病防治知识，倡导全社会共同参与，传递科学防治理念。活动首次推出防艾科普短剧，以其新颖的形式和贴近生活的剧情，赢得了现场观众的阵阵掌声。

通讯员 张亚娜

记者 王璐 摄影报道

流感高发季，中医送你“御敌攻略”

本报记者 郭芝桃 严德赢

冬季来临，随着气温起伏不定，流感病毒再度活跃起来。11月27日，中国疾病预防控制中心发布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况（2025年第47周）》显示，在全国门急诊流感样病例中，流感阳性率接近45%，整体进入中流行水平，部分省份已达高流行水平。

中医在流感防治方面拥有完备的理论体系和丰富的实践经验，其“未病先防、既病防变、瘥后防复”的理念，至今对流感的防治仍具积极指导意义。湖南中医药大学教授、博士生导师孙贵香在接受记者采访时表示，为有效应对流感，现代中医已制定出一套流感防治指南，从日常起居和饮食方面着手，通过“防-治-养”三重防护，助力大家度过一个健康、安稳的冬季。

怎么防？

在中医理论中，流感属于“疫病”“时行感冒”等范畴。当人体正气不足、无力抵御外邪时，疫疠之气便会趁虚而入。

“首先是要减少去人群密集的场所，戴好口罩，勤洗手，多开窗通风。”孙贵香表示，中医古籍早有悬艾熏户、佩戴避瘟香囊的记载，

利用药材的芳香之气祛除浊邪。居家或出行时，可自制防感香囊：取广藿香、艾叶、苍术、石菖蒲、薄荷各等份，打为粗粉，装入透气的布袋中，随身佩戴或置于室内。

流感的发生与季节气候变化、起居饮食失调、过度劳累等因素紧密相关。孙贵香表示，适当进行散步、八段锦、太极拳等轻缓运动，有助于促进气血流通，增强体质，更好地抵御甲流病毒的侵袭。但要避免大汗淋漓，汗为心之液，过度出汗会耗伤阳气与津液。

“《黄帝内经》中有‘正气存内，邪不可干’的说法，保持身体正气充足是预防外邪侵入的关键。”孙贵香表示，熬夜会损耗人体正气，要尽量在晚上11点前入睡，早上7点左右起床，让身体有足够的时间进行修复和储能。

保持清淡饮食同样重要。此时应多吃当季蔬菜，如白菜、萝卜、冬瓜等，少吃油腻、煎炸、生冷及甜腻的食物，避免加重脾胃负担，滋生内湿。“另外，焦虑、恐惧、愤怒等负面情绪会导致气机紊乱。中医讲究‘恬淡虚无，真气从之’，保持心态平和，是强大的内在免疫力。”

怎么治？

“若不慎感染，应把握‘扶正祛邪’的原则，防止病情加重。”孙贵香介绍，在病程的不同阶段，可采用不同措施帮助缓解患者症状，具体分为三个方面。

——风热犯表。表现为明显发热、微恶风、咽喉红肿疼痛、口干欲饮冷水、头痛、鼻塞流涕等症状。可饮用桑菊豆豉饮：桑叶5克、菊花5克、淡豆豉10克，沸水冲泡代茶。联合药浴疗法，准备薄荷10克、金银花15克，加水煎煮后兑入温水沐浴，借助皮肤腠理发散风热。还可多按揉合谷穴（手背第一、二掌骨间，平第二掌骨桡侧中点）与曲池穴（屈肘时肘横纹外侧端），具有清热之效。

——热毒袭肺。多见高热不退、咳嗽剧烈、气急喘促、口渴烦躁等症。在规范治疗基础上，可饮用清肺解毒茶：鱼腥草15克、金银花10克、生甘草5克，煎水代茶，辅助清泻肺热。配合刮痧疗法，取颈后及背部膀胱经区域，用刮痧板蘸取少量精油，由上至下轻轻刮拭，待出现红色痧点即可，有助于宣泄肺经郁热。由于此阶段病

情较重，需在医生指导下进行。

——气阴两虚。常见于恢复期，症见热退后疲倦乏力、口干咽燥、动则汗出、食欲不振。可食用沙参麦冬润肺饮：北沙参10克、麦冬10克、枸杞5克，煎水代茶，能益气养阴，适合气阴两虚、口干咽燥、乏力易汗者。配合按揉足三里（外膝眼下3寸，胫骨前嵴外一横指）与中腕穴（前正中线上，脐上4寸），每次3~5分钟，每日2~3次，可健脾和胃、扶助正气，促进康复。

孙贵香提醒，若患者出现高烧不退、呼吸急促、胸闷胸痛或精神萎靡等重症迹象，需立即到专业医疗机构寻求医生帮助。

怎么养？

“在恢复期，患者的身体处于‘正气未复，余邪未清’状态，饮食宜清淡易消化。”孙贵香指出，此时患者可多食用黄芪小米粥、五红汤等，健脾养胃又可提升免疫力。同时注意保暖避风，避免劳累，给予身体充分的恢复时间。

“甲流虽然来势汹汹，但并不可怕。只要我们了解它，做好预防和治疗，就能最大程度地减少它对我们健康的影响。”孙贵香表示。