

这份流感防治指南 大人孩子都管

目前，甲流、季节性流感双重叠加，伴发热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等症状，儿童因“脾肺常不足”成为高发人群，严重时可能引发肺炎、脑炎等并发症。面对病毒威胁，潍坊市中医医院治未病中心主治医师李映瑶从成人和儿童角度介绍流感防护指南。

□本报记者 王路欣

成人篇

预防措施

艾灸

足三里：位于外膝眼下3寸，胫骨前缘。常灸此穴可健脾和胃、补中益气，强身健体。

大椎穴：位于颈后，第7颈椎棘突下凹陷中。常灸此穴能振奋阳气，提高抗病能力。

神阙穴：位于肚脐中央。艾灸或隔姜灸此穴可温补元阳、健运脾胃。

操作方法：每周2次-3次，每个穴位灸10分钟-15分钟，以局部皮肤红润为度。

佩戴香囊

取适量艾叶、藿香、佩兰、薄荷，研磨成粉后装入布袋，制成香囊，随身携带或悬挂于室内。中药挥发的香气可化浊、解毒，营造健康的起居环境，尤其适合老人、儿童及体质较弱者。

日常护理

避风寒、慎起居，避免过度劳累，保持情绪舒畅。

治疗措施

刮痧

部位：背部膀胱经和督脉。

操作方法：在背部涂抹医用凡士林，用刮痧板从上向下、从内向外单向刮拭，直至出痧（皮肤出现红色或紫红色斑点）。刮痧后喝一杯温开水，注意避风。

拔罐——祛风散寒

穴位：大椎穴、风门穴、肺俞穴。

操作方法：在上述穴位上拔罐，留罐10分钟。

艾灸——温经散寒

穴位：大椎穴、风门穴、肺俞穴。

操作方法：艾条悬灸，每穴进行15分钟，至局部皮肤潮红，温经散寒。

刺络放血——清热泻火

穴位：耳尖、少商穴、商阳穴。

操作方法：先用手指按揉穴位，用75%浓度的酒精消毒后，再用一次性采血针快速点刺出血。

刺络拔罐——清热解毒

穴位：大椎穴。

操作方法：在大椎穴用采血针点刺出血，然后迅速盖上火罐，留罐5分钟-10分钟。

康复期保健

流感恢复期，辨证使用益气养阴中药如生脉饮，配合艾灸足三里、气海（脐下1.5寸）固本。饮食应以清淡易消化为主，避免肥甘厚味。

儿童篇

预防措施

防寒保暖

冬季流感初期多以风寒为主，防寒保暖至关重要，尤其是颈部、背部等部位的保暖。家长可以给孩子穿高领毛衣或佩戴围巾护住颈部。

家长应根据气候变化给孩子增减衣物，不要穿得过多，也切忌“捂”得太厚。如果孩子的后背摸上去总是汗津津，说明穿多了，汗毛孔张开，反而更易受凉，应及时调整。

风邪是外感病的先导，其性开泄，善行数变，所以冬季防感冒首要是防风。风门穴（第二胸椎棘突下，旁开1.5寸处）是抵御外邪的第一道关口，属足太阳膀胱经，针灸或按摩此穴（每次2分钟-3分钟）可宣通肺气、疏风解表。

此外，用手掌来回横向擦风门和大椎、肺俞等穴位，横擦至皮肤发热、微红，可有效防治感冒。

做好自身防护，勤洗手，出门建议佩戴口罩，少去人群密集场所，减少与病毒接触的机会。

脾胃调理

儿童消化功能尚未完善，食积内停会导致气机阻滞，湿浊内生，郁而化热。机体阳气被调去消化食物，防御外邪的能力自然下降。因此，预防感冒的首要任务就是增强脾胃功能，保证脾胃正常运化，抵抗力才会强大。

家长应每天观察孩子是否有口气、舌苔是否厚腻以及大便情况，一旦发现异常，应立即调整饮食——减量，吃清淡、易消化的食物。可以清胃经、揉板门穴各300次-500次帮助消食导滞。

健脾养胃，顾护后天之本。“脾为肺之母”，通过健脾益气可以达到补益肺气的功效。可于每晚睡前按摩腹部3分钟-5分钟，按揉肾经、脾经各300次-500次。

暖足祛寒

不少儿童喜欢光脚在地板上走，寒邪易从足底侵入，沿经络由表内传到脏腑，所以做好足部保暖至关重要。家长可给孩子做好以下保健：

穿舒适透气的鞋袜，避免光脚接触地面。

每天坚持睡前泡脚，泡至额头微微出汗，有助于驱邪外出，促进血液循环，温煦全身脏腑。也可找医生根据孩子体质、症状配制足浴方。

每晚睡前擦涌泉穴（足底前三分之一凹陷处）。经常刺激该穴可激发肾经气血，达到补肾固本、引火归元的功效。

治疗措施

风寒型感冒

症状：怕冷重、发热轻、无汗、头痛、肢体酸痛、鼻塞声重、流清涕、咳嗽、痰白清稀、口不渴等。

治疗原则：辛温解表，宣肺散寒。联合小儿推拿（如开天门、推坎宫）、刮痧（轻柔手法）、穴位贴敷（如麻黄、桂枝贴敷肺俞），配合辛温解表中药（如荆防败毒散），避免过度刺激。

风热型感冒

症状：发热重、怕冷轻、有汗或少汗、头胀痛、面色红赤、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕、口渴欲饮等。

治疗原则：辛凉解表，疏风清热。联合小儿推拿（清天河水、退六腑等）、刮痧（手法稍重）、穴位贴敷（风热贴），必要时可用耳尖放血、刺络拔罐等清泻热邪。

康复期保健

恢复期若未及时清除“余邪”，易导致反复感染，需注重调和脾胃、益气养阴。

根据临床表现到医院开具对症成药或中药内服+饮食调理以扶正固本，配合小儿推拿、刮痧、穴位贴敷等外治方法疏通经络，激发体表阳气。内外相应，提升免疫力，减少疾病的发生。

若发热、头痛、全身酸痛等症状加重时，应及时到正规医疗机构就诊，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。



更年期女性调理 试试六经针法

□本报记者 王路欣

每一位女性都可能经历一段特殊的时期——更年期，潮热、盗汗、失眠、心烦意乱、情绪波动等看似寻常的症状，背后是身体内部一场巨大的阴阳气血调整。对此，潍坊市中医医院东院区妇科医生刘文燕表示，在现代医学提供激素替代等疗法的同时，更年期女性可以试试中医六经针法调理身体。

刘文燕表示，六经针法是通过刺激特定经络穴位，调节人体阴阳气血平衡来改善更年期症状。该针法以“调和六经、平衡阴阳”为原则，根据不同症状，针刺太阳经、阳明经、少阴经、太阴经、少阴经、厥阴经等，疏通经络、扶正祛邪，恢复自主神经功能与内分泌稳定。常见证型与调理思路如下：

第一，潮热盗汗是阴虚内热的表现。可重点调理少阴经、厥阴经，常用手法有后溪透劳宫、地五会透涌泉等。

第二，情绪烦躁，是肝郁气滞的表现。可重点调理少阳经、厥阴经，常用手法有太冲透涌泉、地五会透涌泉等。

第三，失眠健忘，是心肾不交的表现。可重点调理少阴经、太阴经，常用手法有太白透涌泉、京骨透涌泉。

调气针法以“天、地、人”三才理论为基础，精准刺激人体特定穴位，有效调动人体整体气机的运行，实现机体回归正常气机运行，恢复身体的气机平衡，从而缓解更年期女性的情绪问题，如焦虑、烦躁等，同时对改善睡眠、增强记忆也有一定帮助。该针法不局限于固定穴位，根据个人症状、体质调整方案。

刘文燕提醒，除了该针法，针药结合也有许多优势，比如，针法起效快，能快速缓解潮热、失眠、情绪烦躁等急性症状。中药固本稳，长期调理可改善内在失衡，巩固疗效，预防症状复发。既解决表面不适，又修复卵巢功能衰退带来的机体紊乱。需要注意的是，应由专业中医师根据个人体质、症状分型，制定个性化方案，不可自行用药或针灸。更年期综合症调理需1个-3个疗程，需耐心坚持。

此外，还要养成良好的生活习惯，调理期间应保持规律作息、情绪舒畅，避免熬夜和食用辛辣食物。

