



春季流感如何防？ 这份指引来教你



●流感预防指引

增强抵御能力 防止流感侵袭

《广东省2023年春季预防流感治未病指引》根据“正气存内，邪不可干”的中医治未病的理念，针对流感的预防，以固护正气为目的，充分发挥人体抵御外邪的能力，防止流感的侵袭给予相应的预防建议。

流感预防食疗方

1 清肺润燥 防感汤

- 适用人群:**适合体质偏热，易咽干、咽痒、咽痛，心烦，口鼻干有痰，小便黄，大便偏干，睡眠不安的人群。
- 材料:**猪瘦肉300克、南杏仁10克、北杏仁10克、枇杷叶5克、灯芯草1扎、蜜枣3个、生姜3~5片、食盐适量。
- 做法:**猪瘦肉洗净，焯水。锅内加水煮沸，放入所有食材，大火烧开后转小火煲45分钟，调味，即可饮用。
- 功效解读:**南杏仁具有润肺通便、止咳化痰等功效，北杏仁具有清燥润肺、止咳平喘的作用。蜜枣补血、健胃、益肺。灯芯草味甘淡性微寒，能清心除烦利尿。枇杷叶味苦性微寒，清肺止咳、降逆下气。本膳可清肺润燥，预防流感。

2 紫苏叶 饭团

- 适用人群:**适合平素气虚、偏寒人群，易疲乏、易患风寒感冒，症见怕冷、恶风、流清涕等，或有脾胃滞胀的人群。
- 材料:**南瓜100克、洋葱1个、土豆300克、白米饭2~3碗、新鲜紫苏叶数十片、食用油、食盐、胡椒粉少许。
- 做法:**热油起锅，放入洋葱丁炒香盛出备用，倒入土豆翻炒，土豆变色后倒入南瓜拌炒，待南瓜变软后，倒入适量白开水没过食材，炖煮5~10分钟。加入米饭搅拌，撒上黑胡椒粉和食盐，继续焖煮3分钟，关火，将食材盛出，拌入洋葱。将米饭捏成饭团放在干净的苏子叶上，吃的时候一起包上即可。
- 功效解读:**紫苏性味辛温，具有发表散寒、芳香化湿的功效，对于风寒感冒、肠胃积滞都有帮助。紫苏叶饭团能行气祛湿又清新可口，还有一定预防感冒的功效，适合今春食用。

3 木棉花 化湿汤

- 适用人群:**适合气虚偏湿，平时易疲乏、肢体沉重、消化不佳、易胃胀腹满的人群。
- 材料:**猪瘦肉350克，赤小豆、红腰豆各50克，干木棉花2朵，陈皮1瓣，生姜3片，食盐适量。
- 做法:**猪肉切块，加适量清水煮沸，放入所有材料，小火煲1小时调味即可。
- 功效解读:**春季为肝主气之时，木棉花味甘、淡、性凉，具有清热利湿解毒的功效。赤小豆味甘、酸、性平，能利水除湿、和血排脓、消肿解毒。本食疗方可健脾祛湿，提升免疫力，预防流感。

4 川芎土茯苓 红枣鱼头汤

- 适用人群:**适合平素瘀湿互见，易感冒易头痛，颈肩僵硬，或见肢体麻木的人群。
- 材料:**川芎15克、土茯苓30克(或鲜土茯苓60克)、红枣(去核)3个、生姜5片、大鱼头一个、猪瘦肉100克、花生油、食盐适量。
- 做法:**大鱼头香煎至两面微黄，然后倒入适量温水，煮10分钟至鱼汤变成乳白色。把所有材料和鱼头、鱼汤放入汤锅内，大火烧开后转小火煮1.5小时，食盐调味即可。
- 功效解读:**祛风除湿，活血止痛。流感高发期，川芎鱼头汤可以祛风，土茯苓除湿解毒，配姜枣和营卫解表。整个汤品不但对预防流感有所裨益，还可缓解肝郁、血虚、风湿所引起的头痛。

中医保健疗法

01 按摩足三里穴

- 定位方法:**足三里穴在小腿前外侧，犊鼻与解溪连线上。
- 按摩方法:**找到穴位后，用拇指或中指指腹按揉。穴位定位正确后，按压时会出现明显的酸痛、酸胀感觉，此为正常的反应，按压的力度以出现这种感觉为宜。

02 艾灸关元穴

- 定位方法:**脐下三寸，取仰卧位，腹部前正中线上，肚脐直下4横指处。
- 艾灸方法:**开始时，手持艾条距离穴位8~10厘米，随着热感的变化而调整距离，温和灸15~20分钟，微微出汗为宜。

03 按摩涌泉穴

- 定位方法:**卷足，足底前1/3处可有一凹陷处，按压有酸胀感，即为此穴。
- 按摩方法:**以对侧手掌揉搓足心涌泉穴处50~100次，左右交替，以涌泉穴有热感为宜。

04 沐足法

- 效用:**在感冒初起阶段，自觉恶寒、头疼、鼻塞或稍觉发热时，即可选用沐足法，此方法可通阳解表，缓解不适症状。
- 具体方法:**取艾叶30克、连皮生姜100克，煮开10分钟，使水温降到42℃左右，沐足浸泡15分钟或泡至前额后背微微出汗，然后盖好衣被静卧休息。
- 注意事项:**水温并非越热越好，请不要超过45℃，防烫伤。饥饿时、饱食时均不宜沐足，药液应没过脚踝以上，沐足后可饮用适量温开水。
- 忌用人群:**肿瘤、心梗、严重高血压及精神疾病等严重疾病者；泡浴局部皮肤损伤者；对药液过敏者不宜使用；糖尿病足患者；下肢静脉炎或静脉回流障碍者。



●南海疾控建议 出现流感样症状先别上学

南海区疾控中心给广大学生家长的一封信介绍，流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染性疾病，通过呼吸道飞沫传播，也可经日用品接触传播，传染性强，发病迅速，潜伏期一般为1~2天，常在学校、幼儿园及养老院等处引起集体暴发。

家长在家里要保持良好的家庭环境卫生，保障室内空气流通，雨季也应做到一天两次、每次30分钟以上通风换气，或使用新风系统、空调换气功能等。

家中小朋友出现发热、咽痛、咳嗽、乏力等流感样症状时，不要上学，及时报告学校老师，并到正规医院就诊。还要减少参加聚集性活动，不去人员密集的场所，必要外出时规范佩戴口罩，回家后应更换口罩、及时洗手。

南海区疾控中心建议，最好在流行季前到当地防保中心接种流感疫苗，增强自身抵抗力。如今正处于甲流流行期，及时接种疫苗也能达到一定的预防效果。患病学生痊愈返校时需要到当地社区卫生服务中心开具返校证明，请家长们主动如实将学生的发病及痊愈过程告诉医生。



建立健康的生活方式

- 1 尽量避免交叉感染。目前阶段需注意个人卫生，勤洗手，戴口罩，使用公筷公勺或分餐制。
- 2 保持居室卫生清洁，保持空气流通。使用取暖器时注意室内加湿，仍需保持空气流通。也可选用中药香薰法改善居室环境，艾条按每100平方米1条、或苍术饮片约15~30克的分量，在室内燃烧、烟熏。
- 3 保证充足的睡眠，睡前宜安静平和，上床后少做与睡眠无关的事。

- 4 发热时要及时补充水分，或把大米炒黄放置一天后，加沸水冲泡代茶饮。少食油腻、煎炸、烧烤、辛辣食物。
- 5 养成每天定时排便的习惯，保持大便通畅。
- 6 保持每日适当活动。在居室中可进行深呼吸、太极拳、八段锦、易筋经等锻炼，以身上有微微温热感或微微汗出为佳。发热缓解，体温正常后，可每日增加晒太阳，特别是晒背，推荐30分钟/天，以利于人体正气的恢复。