

冬季流感高发，试试中医防治

◎达州市通川区双龙镇卫生院 余成英

随着冬季的来临，流感这一常见的呼吸道传染病也进入了高发期。流感，全称流行性感冒，不仅在现代医学中备受关注，在中医理论体系中也有着详尽的阐述和独特的防治方法。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，传播快、影响广。现代医学认为流感主要表现为发热、咳嗽、咽痛、乏力等，严重时可并发肺炎、心肌炎。中医则根据症状将流感细分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒，分别见于冬季、春夏和夏季，症状各异。这种分类体现了中医的精细观察和个体化治疗理念。

中医强调避外养内

中医在流感的防治上，强调“避外邪，养内正”的原则。所谓“避外邪”，就是尽量减少与流感病毒的接触机会。出门时佩戴口罩，可以有效阻挡空气中的病毒颗粒；室内勤开窗通风，保持空气新鲜，降低病毒在室内的浓度；尽量避免到人群聚集的场所，减少与潜在感染者的接触。而“养内正”，则是通过提高人体的综合素质，包括免疫力、健康调节能力等，来增强人体对流感病毒的

抵抗力。人的体质各异，不同体质的人群在感染流感病毒后，病情的发展和转归也会有所不同。因此，在提高免疫力上，需要针对不同体质进行对应的调理。

不同体质饮食有别

中医讲究药食同源，饮食调养是增强体质、预防流感的重要手段。根据体质的不同，饮食调养也有所区别。

平和体质：这类人群阴阳气血调和，日常饮食中应多摄入健脾滋肾的食物，如小麦、黄豆、山药等，以保持身体的平衡状态。

气虚体质：气虚人群元气不足，容易感到疲乏无力。建议多吃健脾益气的食物，如芡实、山药、小麦、人参等，以补充元气。

阳虚体质：阳虚人群阳气不足，畏寒怕冷。应多摄入温阳补肾、滋补脾阳的食物，如韭菜、羊肉、牛肉、辣椒等，以温补阳气。

阴虚体质：阴虚人群阴虚内热，阴液不足。建议多吃甘凉滋润、滋阴潜阳的食物，如鸭肉、百合、木耳、番茄等，以滋养阴液。

痰湿体质：痰湿人群气血津液运化失调，容易形成痰湿。应多吃健脾利湿的食物，如薏米、冬瓜、萝卜等，以化湿祛痰。

湿热体质：湿热人群湿热内蕴，容易长痘、口臭。建议多吃清热利湿、甘寒的食物，如莲子、绿豆、黄瓜等，以清热利湿。

血淤体质：血淤人群面色晦暗、血行不畅。应多吃活血化淤的食物，如胡萝卜、香菇、黑豆、醋等，以活血化淤。

气郁体质：气郁人群气机不畅、情志不舒。建议多吃行气解郁的食物，如香菜、洋葱、玫瑰花等，以疏肝理气。

特禀体质：特禀人群容易过敏。建议饮食清淡均衡，少吃辛辣食物和含有致敏物质的食物，以避免过敏反应。

中药防治安全有效

除了饮食调养，中药也是防治流感的重要手段。连翘、金银花、柴胡等中药具有清热解毒、疏散风热的功效，可用于治疗不同类型的流感。连翘适用于热闭心神、肺热炽盛等原因导致的流感；金银花则适用于风热犯表型的流感；柴

胡则可用于治疗风寒化热、风寒束表造成的流感。

穴位保健效果良好

中医的穴位保健法也是防治流感的有力手段。艾灸关元穴可以温补元气、增强免疫力；按摩涌泉穴可以滋阴降火、安神定志；刮痧疗法则可以有效缓解感冒期间的头痛、发热、恶寒等症状。这些穴位保健法简单易行，无需专业设备，适合家庭自我保健。

情志起居不可忽视

情志起居的保健也是预防流感的重要环节。保持愉快的心情，避免发怒和焦虑，有助于人体气机调畅和固护卫阳。充足的睡眠也是增强免疫力的关键，成人每天应保证 7 ~ 8 小时的睡眠时间，儿童则至少应保证 9 小时的睡眠时间。此外，适当的体育锻炼也是增强体质、预防流感的有效手段。八段锦、易筋经、体操、太极拳、跑步等运动方式都可以选择，以身上有微微温热感或微微汗出为佳。

总之，中医在治疗流感的方法上不仅仅关注于治病本身，更强调从日常生活中增强自身体质、预防流感的发生。通过避外邪、养内正、饮食调养、中药防治、穴位保健以及情志起居保健等多方面的综合措施，可以有效地预防流感的发生和传播。☺

怎样贮藏养护中药饮片

◎南江县人民医院 陈巧玲

中药饮片，作为中医药物的独特表现形式，承载着千年中医的智慧与精髓。在中医治疗的广阔天地里，它们发挥着不可替代的作用，以其独特的药效和温和安全的特性，赢得了广大患者的信赖。然而，中药饮片的贮藏养护却是一门学问，直接关系到其药效的保持和质量的稳定。

中药饮片是中医药物的重要形式，经多道精细工艺制备而成，凝聚中医人智慧。从采摘挑选到浸泡锻炼研磨，每一步都旨在保留中草药的有效成分及特殊性质。与化学药不同，中药饮片更注重原植物药材的协同作用，药效明显且温和安全，适合长期服用。其多种有益成分协同作用，全面调理身体，标本兼治，在中医治疗中占据举足轻重的地位。

要确保中药饮片的药效和质量，贮藏养护工作至关重要。以下是一些科学有效的贮藏养护方法：

避光贮藏

中药饮片中的活性成分对光线极为敏感，容易发生光解反应，导致药物的降解和失效。因此，避光贮藏是保障中

药饮片药效和质量的关键措施。在选择贮藏地点时，应尽量避免直接阳光暴晒，选择光线相对较弱的地方，如避光柜、防光袋等。同时，选用不透光的容器或包装材料，如棕色玻璃瓶、铝箔袋等，以最大程度减少光照对中药饮片的不利影响。

湿度控制

中药饮片容易受潮，湿度过高会导致药材发霉、变质，从而影响药效。因此，贮藏环境的相对湿度应保持在适宜的范围内。通常来说，相对湿度维持在 50% 左右是理想的。为了实现这一目标，可以使用湿度调控器、湿敷剂等设备来调节贮藏环境的湿度。通过维持适宜的湿度水平，可以有效减少中药饮片的吸湿程度，防止霉菌和细菌的滋生，从而保持药物的质量和稳定性。

通风保持干燥

通风是保持贮藏环境干燥的重要手段。中药饮片容易受潮，过度湿润可能导致霉菌的滋生和药材质量的下降。然而，通风要谨慎进行，以免直接吹风引

起药材表面的风干失水。可以选择具有良好通风条件的贮藏地点，如通风橱、开窗的房间等。同时，要定期检查贮藏环境的通风情况，确保空气流通顺畅。通过保持贮藏环境的通风良好，能够有效降低湿度，减少潮气的滞留，有利于中药饮片的贮存。

温度稳定

温度是影响中药饮片品质和药效的重要因素。过高或过低的温度都可能导致中药饮片中的活性成分失效或降解。因此，贮藏环境的温度应保持在相对稳定的范围内，通常在 15 ~ 25 摄氏度之间。为了实现这一目标，可以选择具有恒温功能的贮藏设备，如恒温箱、冷藏柜等。同时，要避免将中药饮片存放在极端的高温或低温环境中，如阳台、暖气旁或冰箱冷冻室等。通过保持贮藏环境的温度相对稳定，可以确保中药饮片能够长时间保持其最佳的药理效果。

分类贮藏

不同种类的中药饮片可能具有不同的特性和对环境的敏感度。因此，合理

的分类贮放对于防止异味交叉、提高管理效率以及防止不同药材之间的相互影响至关重要。可以根据中药饮片的性质、用途和贮藏要求进行分类存放，如将根茎类、叶类、花类等药材分别存放。同时，要标明每种中药饮片的存放位置，使药材易于辨认和取用。通过分类存放，可以有效避免不同中药饮片之间的交叉污染和异物进入，确保每种中药饮片都能够保持其独特的药效和质量。

避免交叉污染

交叉污染是导致中药饮片药效和质量下降的重要原因之一。为了防止交叉污染，要采取一系列措施。首先，要严格执行分类存放制度，将不同种类的药材分开存放。其次，要选择密封性好、防潮防光的容器进行包装和贮藏，以有效隔离外界环境。最后，要保持贮藏区域的清洁和卫生，定期清理贮藏区域和容器，确保没有异物、灰尘或其他污染源的存在。通过这些措施的实施，可以最大限度地减少交叉污染的风险，保持中药饮片的纯净状态。

总之，中药饮片的贮藏养护工作是一项细致而重要的任务。只有掌握了正确的贮藏养护方法，才能确保中药饮片在贮藏期间保持其最佳的药效和品质。让我们共同努力，为中药饮片的贮藏养护工作贡献自己的力量！☺