

南方大流感，
中医有妙招

□本报记者 韦莎妮娜

连日来，南方多省出现反季节性流感大暴发，发热门诊人满为患，其中以65岁以上老年人和2—5岁儿童患者居多。

中医上把流感视为“时行感冒”，属于疫病范畴。由于今年南方气候反常，梅雨连绵，病毒肆虐，“非时之气”导致了人体湿邪困脾产生呕吐、腹泻等症状，当湿气困于头便引发头痛和头晕。

在治疗流感的时候，不少中医相关的公众号纷纷推荐了小柴胡汤。俗话说“百病小柴胡”，可见小柴胡适用范围之广。对于小柴胡，有哪些公众认知的常见误区？小柴胡与哪些药材配伍，可以收到意想不到的效果？

本期《养生》由市中医医院儿科主任祝丽霞、药剂科副主任黎剑坐镇，给大家讲讲有关流感的那些事。

高热、头痛、乏力、全身肌肉酸痛、咽痛、流涕……近日，要是出现上述症状，大概率患上流感没跑了。

流感和普通感冒不同，它是一种传染性极强的呼吸道传染病。一旦接触到流感患者和隐性感染者的飞沫，极易中招。市中医医院给出的一份数据显示，从6月中旬开始，医院发热门诊患者数量不断上升，每天问诊人数达到200多例，是以往的4倍。其中流感患者占比40%左右。

市中医医院儿科主任祝丽霞介绍说，以下几类人群是流感最容易袭击的对象：5岁以下儿童，尤其是2岁以下儿童；65岁以上老年人；免疫力差、伴有各种基础疾病人群，尤其是有慢性呼吸系统、心血管系统、血液系统疾病等基础性疾病或是免疫缺陷的人群；孕妇和肥胖群体（BMI达到30以上的人群）。

不少人认为，流感无非是感冒的一种，不用大惊小怪。其实，流感的危害和并发症要值得警惕，它们不仅会引起呼吸系统的损害，不及时治疗还可累及心血管、神经等系统。严重的时候还可能会导致肺炎及肝、心脏损害和神经系统损伤等。

专家提示，如果有以下症状，如持续高热>3天，伴有剧烈咳嗽、咳浓痰、血痰、胸痛、呼吸困难、口唇紫绀、反应迟钝、惊厥、嗜睡、严重呕吐腹泻、脱水、合并肺炎等症状，有可能是重症流感，需要早日住院治疗。

预防流感病毒，记住这几招

古代医书《诸病源候论》中说：“时行病者，是春时应暖而反寒，冬时应寒而反温，非其时而有其气，是以一岁之中，病无长少，率相似者，此则时行之气也。”《瘟疫论》中也说：“夫瘟疫之为病，非风、非寒、非暑、非湿，乃天地间别有一种异气所感。”

从中医中可以看出，古人很早就意识到了如果四时六气失常，就容易导致“时行感冒”，“时行感冒”就是流感，比普通感冒程度重。那么，日常生活中，我们该如何防治流感呢？专家给出了这些方法。

第一，要注意保持室内空气流通，经常开窗通风。每天上午、下午至少各保持通风1.5小时。

第二是注意个人卫生，日常中通过规律、适当的体育锻炼增强抵抗力。中医说，“虚邪之风，避之有时”，在夏季要特别注意空调房和室外的温差，及时增减衣物。

第三就是要注意饮食清淡，多吃富含维生素的果蔬。由于流感传播途径主要是飞沫传播，因此在这一时期，大家尽量避免到人多密集封闭的公共场所中去，记住勤洗手、戴口罩。

预防流感及其并发症最有效手段，就是接种流感疫苗。每年9月至10月是接种流感疫苗的最佳时间。

此外，大家还可以佩戴扶正香包。用藿香、艾叶、肉桂、山柰、苍术等药物粉碎成药粉，制成防感冒香囊袋，挂胸前佩戴，具有芳香避秽、解毒之功效。佩戴防感冒香囊还可以调节机体的免疫状态，提高抗病能力。

也可以运用刮痧、艾灸、中药泡脚等方法调理身体阴阳平衡。一款防疫浴足方可供大家参考。浴足的药材主要为：广藿香15g、桑叶15g、荆芥15g、青蒿15g、苍术10g。具体操作办法为：加水500ml，煎煮所有药材10分钟后，倒出。根据个人适应的温度，添加适当凉水，浴足一刻钟至20分钟，以微微出汗为宜。糖尿病患者、严重心肺功能不全者不宜浴足。

中招流感也别慌，三个步骤来帮忙

一旦家中有成员感染上流感，切勿惊慌。专家也给出了四个步骤应对。首先，仍旧是要保持居室空气清新、流通、阳光充足。有条件者应实行家庭隔离，让患者单独居住，可用食醋熏蒸居室，以控制流感病毒防止传播。隔离期限自发病至热退48小时。

其次，发热患者要卧床休息，注意保暖，防止复感风寒，应多饮开水。患者可以多喝一些鲜榨酸性果汁，比如猕猴桃、山楂汁等。还可以摄入易消化的奶、蛋、鱼、肉等富含蛋白质的食物。也可以把它们做成蔬菜肉粥，易吸收、易消化。

保持口咽、鼻腔清洁，早晚刷牙，进食后以淡盐水或温水漱口，防止继发感染。

最后，患者用过的生活用品要注意及时消毒，可用煮沸消毒法或日光曝晒。

公示

根据《中华人民共和国城乡规划法》要求，现将我局拟批桂林星辰科技股份有限公司委托桂林市建筑设计研究院编制的《桂林星辰科技股份有限公司厂区二期规划》方案予以公示（详见公示网站）。

该项目位于高新区信息产业园，具体内容详见公示图纸。

申请人及利害关系人如有异议，请以书面形式将意见（署真实姓名和有效联系方式）于公示期内送达桂磨路创意产业园创意大厦桂林市自然资源局桂林高新技术产业开发区一楼接待大厅（联系电话：3676172），申请人及利害关系人依法享有要求听证的权利。

公示期限：自公示刊登日起，至届满7个工作日止

公示网址：www.glxq.gov.cn
咨询电话：0773-8983740
桂林市自然资源局
2022年7月9日

关于叠彩区城北滨江区GZ4-3c
地块土地权属确权公告

现将东临中山北路、南临群众路、西临规划抗战路、北临新建路，占地面积141.15平方米（折合0.212亩）的土地确权审核结果予以公告。该宗地土地权属性质为国有，四至范围：



南：南临群众路
西：西临规划抗战路
北：北临新建路
如对本宗地权属等有异议的单位（个人），请持相关证明材料在2022年8月8日前到我局自然资源确权登记科（临桂区青莲路8号投资发展商务大厦南楼328室，联系电话：0773-2891669），申请办理复查手续。逾期没有提出异议的，即依法确定该宗地为国有土地。

桂林市自然资源局
2022年7月8日

专家解读

甲流来了，
为啥小柴胡汤成了“香饽饽”？

甲流是感染甲型流感病毒引起的急性呼吸道疾病（以前流行的是H1N1型，目前我国南方流行的主要是H3N2型），早期类似于普通流感，部分病例可有消化道症状。连日来，随着病例上升，专家支招防治甲流成为各大养生、中医药公众号的头条。

在大部分推文中，都推荐用小柴胡汤（小柴胡颗粒）来防治甲流。这小柴胡汤何许物也？根据东汉·张仲景所著《伤寒论》的“辨太阳病证治中”篇记载，这个古方主要包含柴胡24g、黄芩9g、人参9g、炙甘草9g、清半夏9g、生姜9g以及大枣4枚。医学生常常用“生芹菜炒虾仁”（每一味药的一个字的谐音）来记住小柴胡汤的成分。

市中医医院药剂科副主任黎剑介绍说，小柴胡汤之所以对流感有良好疗效，是因为该汤剂主打治疗伤寒少阳证，可以有效治疗患者发热、肢体疼痛、恶寒发冷或又发热出汗、头痛目眩、咳嗽、咽干喉痛和疲劳等症状。在治疗过程中，可以起到“正本清源”的作用。

但是，患者也不能盲目地用小柴胡颗粒来治疗。首先应该要看症状是否为伤寒少阳证，且患者本人是非阴虚血少者。

黎剑进一步解释说，少阳经位于太阳、阳明表里之间。伤寒邪犯少阳，是邪正相争，正胜欲拒邪出于表（皮肤腠理打开发汗，欲汗出而外邪去，患者发热出汗），邪胜欲入里并于阴（外邪欲入于内，患者恶寒甚至寒战），故少阳证的患者会出现寒热往来，也就是一下觉得冷一下觉得热的现象。同时，邪在少阳，郁而化热，胆火上炎，因此导致胸胁苦满、心烦、口苦、咽干、目眩。

甲流患者出现寒热往来、胸胁苦满两项主症，就可以考虑用小柴胡汤来治疗。现在有了小柴胡颗粒，服用更为便捷。小柴胡汤为和剂，一般服药后不经汗出而病解，但也有药后得汗而愈者，这是正复邪却，胃气调和所致。正如《伤寒论》所说：“上焦得通，津液得下，胃气因和，身微汗出而解。”若少阳病证误治损伤正气，或患者素体正气不足，服用本方，亦可见到先寒战后发热而汗出的“战汗”现象，属正胜邪却之征。

黎剑说，小柴胡汤里面的成分还可以根据个人不同的体质或者特征，增减药方。比如，心下

痞硬或心下满痛，大便不解或协热下利，可以去人参、甘草两味药，加大黄、枳实、芍药组成大柴胡汤治少阳阳明合病。

若胸中烦而不呕，为热聚于胸，去半夏、人参，加瓜蒌清热理气宽胸；渴者，是热伤津液，去半夏，加天花粉止渴生津；腹中痛，是肝气乘脾，宜去黄芩，加芍药柔肝缓急止痛；胁下痞硬，是气滞痰郁，去大枣，加牡蛎软坚散结；心下悸，小便不利，是水气凌心，宜去黄芩，加茯苓利水宁心；不渴，外有微热，是表邪仍在，宜去人参，加桂枝解表；咳者，是素有肺寒留饮，宜去人参、大枣、生姜，加五味子、干姜温肺止咳。

俗话说“百病小柴胡”，可见小柴胡适用范围之广。当小柴胡与其他药物配伍，可以起到“1+1>2”的疗效。

用小柴胡颗粒+玉屏风颗粒，可以治疗感冒、恶风、鼻塞、流涕等表寒证。二者联用，预防感冒，益气固表。

用小柴胡颗粒+蒲地蓝口服液，主治外感风热引起的咽喉肿痛等。小柴胡颗粒解表，蒲地蓝口服液清热解暑。

小柴胡颗粒+藿香正气口服液可以用于外感夹湿型感冒。小柴胡颗粒解表，和解少阳，兼具透邪达表作用；藿香正气口服液芳香化湿，理气和中兼解表作用。

小柴胡颗粒+复方板蓝根颗粒，对风热感冒引起的咽喉肿痛等有着良好效果。小柴胡颗粒疏邪透表，复方板蓝根颗粒清热解毒，凉血利咽。

此外，小柴胡颗粒+四君子丸可用于肝脾不和，胸胁隐痛，脘腹胀食少，大便稀溏，倦怠乏力等；小柴胡颗粒+银翘解毒颗粒适用于感冒发热，痰黄，小便黄等症。

如果感冒咳嗽一直不好，可以试试小柴胡颗粒+苏黄止咳胶囊，有解表散寒、疏风宣肺、止咳利咽的疗效。如果胃胀食少，可以采用小柴胡颗粒+大山楂颗粒的组合配方，疏肝和胃，开胃消食，二者联用，增进食欲。

小柴胡汤除了治疗感冒外，还对疟疾、慢性肝炎、肝硬化、急性慢性胆囊炎、胆结石、急性胰腺炎、胸膜炎、中耳炎、产褥热、急性乳腺炎、睾丸炎、胆汁返流性胃炎、胃溃疡等属邪遏少阳，胆胃不和等症有良好的疗效。

营养小厨房

预防流感强身体，从吃开始

山药山楂糕

原料：两根山药，白砂糖适量，山楂若干。

制作方式：山药去皮、蒸熟后碾成山药泥。加适量白砂糖，用擀面杖擀成一个方形的山药饼。山楂洗净去核，同样蒸熟碾成泥，涂在山药糕上面，用山药饼卷成筒包住山楂酱，最后切成小段即可。

功效：健脾，补气，增强抵抗力。只要脾产生了足够的气血能量，就能抵御外来的邪气，体质弱、经常感冒的人尤其需要健脾。

胡萝卜荸荠汤

原料：胡萝卜、荸荠适量，甘草5g。

制作方式：胡萝卜、荸荠去皮洗净，甘草洗净备用，将胡萝卜切块，荸荠切半备用。锅里注入适量清水后把胡萝卜、荸荠、甘草投入，大火煮沸后改小火慢炖1小时。出锅放盐即可饮用。

功效：增强免疫力、对抗流感。荸荠营养丰富，富含碳水化合物、蛋白质、粗纤维、多种维生素和矿物质。同时，它还含有一种不耐热的抗菌成分荸荠英，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等有抑菌作用，能抑制流感病毒。

橘子皮白萝卜汤

原料：一根白萝卜、半个橘子皮、两段葱白、一捆香菜。

制作方式：将所有原料洗干净后，投入锅中，注入清水煲汤饮用。可以每天一碗，持续服

用3—4日。

功效：清肺、祛除浊气、降低感冒发生的概率。

热梅子茶

原料：腌渍梅子适量，可以在网上买，也可以自己动手腌渍。

制作方式：如果想做成红色的紫苏腌渍梅，可以买青梅300g，放置到发黄时再开始腌渍。洗净晾干水分后，将梅子放入密封容器中，均匀摇晃使梅子都沾上盐。一周后可以加入紫苏。可以购买60g的紫苏叶子，用盐搓干净，将其放置到腌渍梅子的容器中，放到避光、通风处就可以了。

想喝热梅子茶的时候，将腌渍的梅子取出，用沸水泡饮即可。热梅子茶当中含有大量苹果酸、琥珀酸等，能够抗菌、防治感冒。

豆腐酸辣汤

原料：豆腐150g，黑木耳10g，冬笋胡萝卜各20g，醋、盐、葱花、胡椒粉适量。

制作方式：先把豆腐切成小条状，烧开后投入锅中余一下。黑木耳预先用水泡发，冬笋和胡萝卜均切成丝。烧开后加入醋、盐等，再放下豆腐条后煮熟，撒葱花、胡椒粉，即可出锅食用。这道菜对咳嗽鼻塞有良好的功效。

（记者韦莎妮娜 整理）