

# “最美医师” 张群教大家防治流感

□邵阳市中医医院治未病中心 张群



**作者简介:**张群出生于中医世家,毕业于湖南中医药大学。现为邵阳市中医医院治未病中心主任,擅长于恶性肿瘤、肺病、肝病、肾结石、妇科、儿科等疑难杂症的中医治疗。并对中医治未病、中医膏方调理、各类疾病筛查有较深入研究。因常常以药简价廉的中药治疗重病难病而受广大患者的认可。2016年度被评选为湖南省学雷锋健康卫士。2018年在邵阳市“双十最美”评选中荣获市“最美医师”称号。



## 中医药治疗流感

受气候等综合因素影响,全国流感监测结果显示,今年流感样病例就诊百分比高于过去三年同期水平,是近几年来流感流行最为严重的一次,且仍可能继续流行一段时间。目前我市各大医院的儿科出现爆满情况,抗病毒神药——奥司他韦也一药难求。近日很多亲戚朋友都托我购买奥司他韦,但我实在抢不到药,就给他们开中药治疗,往往也收到很好的效果,退热快,而且还不会像奥司他韦一样有着那样的副作用。

根据今年冬季寒冷、多雨的气候及疾病发病特点,本人认为此次流感以风热夹湿为主要病机,大部分患者早期表现为咽部干、痒、痛、干咳,全身异常酸痛、疼痛,轻微恶寒,多有发热,成人患者体温39℃,患儿体温可达40℃,或有“纳呆、腹胀”,舌苔薄黄或苔厚腻。我针对此次流感的病理病机特点及相关典型症状研制了“双花三叶抗感汤”

**方剂为:**金银花15克、菊花10克、桑叶10克、枇杷叶10克、薄荷叶6克、葛根15克、防风8克、柴胡8克、蚕沙10克。以疏散风热、清肺畅中。每剂水煎2次,每次20分钟,共煎取300毫升,分2次-4次服用,成人每日一剂,10岁以下儿童每日半剂。如高热,加青蒿、淡竹叶各10克、羚羊角0.3克(冲服)。

**注:**需在专业中医师的指导下使用。如服药1天-2天,无效果或者症状加重,建议医院就诊。

### 上医治未病,预防才是硬道理

针对来势汹汹的流感,我在此为广大市民开出易喝又好用的预防流感方及一个泡脚方。

#### 成人预防流感方:

**材料:**桑叶30克、贯众20克、板蓝根20克、银花20克、菊花20克、木蝴蝶20克、葛根30克、甘草20克。

**用法:**所有药物研粗末,无纺布袋装茶包,每包15克。一次一包,保温杯泡服,或者养生壶煮5分钟后服用。

#### 小儿预防流感方:

**材料:**金银花9g、桑叶9g、葛根15g、防风9克、藿香9g、芦根15g、贯众6g。

**用法:**将中药加水两碗(约400mL),浸泡5分钟,中火煮开15分钟左右,煎出液约300mL,过滤取汁;每日1剂,连续服用3天-5天。3岁以内婴幼儿每次30mL,每日2次;3岁-6岁每次40mL,每日2次;6岁以上每次60mL,每日2次。

**注意事项:**请在医师的指导下服用。本品为预防用药,不宜久服,无感冒症状者服用3天,轻度感冒症状者服用5天。脾胃虚寒者不宜服用。

**中药沐足方:**桂枝20g、荆芥20g、艾叶30g,加适量水煎煮,待温度适宜时泡脚;水位过踝关节以上10厘米即可,睡前30-40分钟为最佳时间;可以起到温经散寒、疏通经络、防病保健之效。

### 平时生活中如何预防流感?

1、注意个人卫生习惯,勤洗手,特别是饭前便后、触摸眼睛、鼻或口腔后、外出回家后,尽量用洗手液或肥皂、流动水洗净;

2、保持环境清洁和通风,尽量减少到人员密集、空气污浊的场所;

3、应尽量避免接触呼吸道感染患者,不得不接触时需做好个人防护,如佩戴口罩。家里有人感染流感,建议尽可能隔离,减少与孩子接触;

4、根据气温变化为孩子增减衣物、平衡膳食、加强锻炼、保证睡眠,增强体质和免疫力;

5、接种流感疫苗是最好的预防方法,除特殊情况(小于6个月、对鸡蛋过敏及其他不适合接种的疾病等),建议在流感季节来临前,在医务工作者指导下为孩子接种疫苗。

## “祖国新春好 送福进社区”

邵阳市中医医院开展迎新春主题党日活动

城市报讯(记者 龙晓 通讯员 温家佳)“过大年,贴春联”是中华民族一直延续的传统文化,是象征吉祥、表达人民向往美好生活的民族风俗。1月23日下午,市中医医院后勤党支部组织党员志愿者走进兴建社区开展“祖国新春好 送福进社区”主题党日活动。



由后勤党支部书记朱润民带领的党员志愿者岳邵新、罗毅为群众书写春联和福字。大家铺好宣纸,蘸饱墨汁,认真为群众书写着一幅幅有墨香和美好祝福的春联,社区老党员也现场挥毫泼墨,多种书体各显神韵。“天增岁月人增寿,春满乾坤福满楼”“五湖四海皆春色,万水千山尽得辉”……春联福字排成一排又一排,满载“福”气扑面而来,为即将到来的新年增添一份喜气。



同时,支部党员志愿者为社区居民免费测量血压、进行口腔检查和普及口腔护理常识,并耐心指导居民合理饮食、发放健康手册。让居民们不仅感受到党员同志带来的浓情祝福,也感受到医院对社区居民的关心关爱。

支部挂点领导周群香表示,此次活动是党支部常态化贯彻十九大精神、密切联系群众的重要方式。在春节来临之际将健康喜庆、祥和向上的文化氛围和节日祝福送到了社区居民身边,居民们脸上洋溢的幸福喜悦之情,是对后勤党支部“送福进社区”活动成果的最好诠释。