

# 科学防流感 健康常相伴

■韩晓博 解立新

## 健康话题

秋冬季节,空气干燥寒冷,呼吸道黏膜受干冷空气刺激后保护功能减弱,导致身体更容易受到流感病毒的侵袭。每年10月底到次年3月末,是流行性感冒(流感)的高发期。这一时期,流感病例显著增加,集体环境中可能出现流感暴发流行的情况。因此,了解流感的基本知识及防治措施尤为重要。

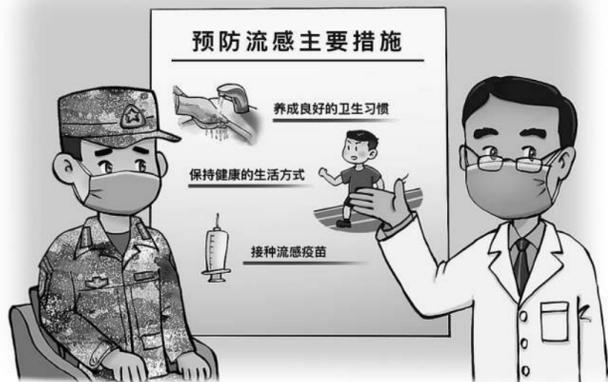
流感与普通感冒都是呼吸道感染性疾病,较容易被混淆。如果不能正确区分,可能会导致治疗不当或延误就医,从而影响病情恢复。大家可以从病因、症状、流行特征等方面识别流感和普通感冒,并对症治疗。

**病因。**流感是一种由流感病毒(常见的有甲型流感病毒和乙型流感病毒)引起的急性呼吸道感染,具有较强的传染性。普通感冒通常由多种病毒引起,如鼻病毒、腺病毒等,传染性相对较弱。

**症状。**普通感冒的症状相对较轻,无发热或轻微发热,伴有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏及喉咙不适等症状,一般持续5~7天。流感症状较重,主要表现为高热(体温可达39℃以上)、全身酸痛、极度乏力,并伴随头痛、喉咙痛和干咳等症状;症状持续时间较长,通常持续1~2周。少部分流感患者可能会引发病毒性肺炎,严重的甚至会导致呼吸衰竭。如果出现寒战、高热、乏力等流感全身症状,且持续不改善或出现加重迹象,应及时就医,以便得到专业的诊断和治疗。

**流行特征。**普通感冒的传播性强,一年四季都可能发生。流感传播性强,且具有明显的季节性,通常在秋冬季节流行。

如果在流感高发季节或接触流感患者后出现典型的流感症状,且症状持续加重,可以考虑使用甲乙流抗原检测试剂盒,帮助我们快速检测病原类型。这不仅有助于及时治疗,还能减少病毒传播的风险。



姜晨绘

低并发症的发生风险。无基础疾病的一般感染者,不推荐常规进行抗病毒治疗。

需要注意的是,流感患者在治疗过程中要安全有效地使用药物,防止副作用。①合理使用退热药物。过量服用退热药物可能导致低血压、低体温等不良反应。因此,当出现发热症状时,可以通过温水擦浴(用32℃~34℃的温水擦拭身体或洗个温水澡)或冷敷的方式辅助降温,以减少退热药物的使用频率。②小心使用复合制剂。一些复合制剂中可能含有多种成分,使用前应仔细阅读说明书,避免与含有相同成分的药物同服,以免造成药物相互作用或过量。③避免盲目使用抗生素。抗生素一般不用于流感治疗,不必要的使用可能导致细菌耐药性增加。④谨慎使用抗病毒药物。抗病毒药物均为处方药物,选择抗病毒药物时应咨询医生,以确保安全有效。⑤关注高风险人群。高风险人群包括免疫力较弱的老年人、儿童和慢性病患者。此类人群患流感风险较高,应在医生指导下早期使用抗病毒药物。

### 三

流感患者确诊后,要主动做好自我管理,在医生指导下及时进行抗病毒治疗,以促进身体康复,减少病毒传播风险。流感患者的自我管理包括保证充足

### 四

的睡眠时间、多喝水、合理饮食、勤洗手、定期开窗通风、做好健康监测及隔离措施等。充足的休息,对恢复身体免疫力和抵抗力十分重要。多喝水、果汁或清汤,不仅可以补充发热造成的水分丢失,还能缓解喉咙痛和鼻塞等症状,促进机体新陈代谢。饮食方面要选择易于消化的食物,如蔬菜粥、鸡蛋羹等。勤洗手是基本、有效的预防措施。患者及与患者密切接触的人,应勤洗手(用肥皂或洗手液),以减少病毒传播。定期开窗通风,保持室内空气新鲜,可以有效降低病毒浓度,减少传播风险。监测健康状况,有助于患者及时进行早期治疗,防止病情恶化。建议流感患者每日测量体温,如果出现高热不退、呼吸困难等严重症状,应立即就医。由于流感传染性强,建议流感患者单独居住,避免与其他人员密切接触,尤其是儿童、老年人和慢性病患者等高风险人群。同时,流感患者应避免前往公共场所活动,防止感染他人。

在流感流行季节采取合理的防护措施,可以有效减少流感的感染和传播。流感的预防措施,主要包括接种疫苗、养成良好的卫生习惯和保持健康的生活方式。

**养成良好的卫生习惯。**建议在流感高发期尽量避免前往人群聚集的场所,在公共场合佩戴口罩、咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或肘部遮住口鼻,防止流感传播。感染者的密切接触者要注意勤洗手和保持个人卫生,同时在医生指导下口服抗病毒药物预防流感。

**保持健康的生活方式。**保持健康的生活方式,是增强免疫力的重要因素。建议大家在日常生活中注意保暖,根据天气变化及时增减衣物,防止受凉;劳逸结合,保持充足的睡眠时间,避免过度劳累;适当运动,增强身体抵抗力,从而抵御流感病毒侵袭。

**接种流感疫苗。**虽然接种流感疫苗不能完全预防感染,但仍是目前预防流感的有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。尤其是儿童、老年人和慢性病患者,建议每年在流感流行季到来前接种流感疫苗。

(作者单位:解放军总医院第八医学中心)

## 立冬将至话「冬藏」

■三金

立冬,是冬季的第一个节气,代表着冬季的开始。《黄帝内经》中讲:“冬三月,此谓闭藏”。也就是说,冬天天气寒冷、万物凋零,自然界万物进入休养、收藏的状态。此时,许多动物纷纷回归巢穴,进入“蛰伏”的冬眠状态。顺应自然界规律,人体也应做好“冬藏”,以达到抵御寒冬、保持身心健康的目的,并为来年积蓄身体能量。

**收藏阳气。**阳气可以推动五脏六腑的运行,是人体温暖的来源。如果阳气不足,容易产生精神倦怠、畏寒怕冷、腰膝酸软等症状。立冬后阴气渐长,阳气渐退。此时,人体应顺应自然而藏阳,也就是要减少阳气损耗。

**藏阳宜早睡晚起。**中医认为冬季要“早睡晚起,必待日光”,就是说冬天要早睡晚起,最好等到太阳出来再起床活动。冬季日短夜长,建议大家适当调整作息,不要熬夜,保证充足的睡眠时间,有利于阳气潜藏。尤其是慢性病患者,不要过早起床和晨练,防止增加心脑血管疾病的发生风险,可在太阳升起后做适量运动,使身体微微发热即可。

**藏阳宜适当添衣。**立冬后气温变低,衣着过少过薄容易引起感冒,导致阳气损耗。这是因为人在寒冷环境中会用自身阳气来抵抗寒冷,若长期衣着过薄,阳气就会消耗得越来越多。但衣着也不宜过多过厚。若室内温度过高、衣着过厚,容易导致腠理开泄,寒邪更易侵袭人体。建议大家根据室温适当增减衣被,避免生病。

**贮藏热量。**冬季气候寒冷,人体需要摄入更多的热量,以提升御寒能力。因此,冬季可酌情进行食补。我国幅员辽阔,地理环境各异,不同地区的进补方式也有所区别。北方地区天气寒冷,宜进补牛羊肉等温补之品;南方地区冬季气候温和,可吃些鸡、鸭、鱼类,能起到清补的效果;高原地区雨量较少且气候干燥,宜适当进食甘润生津之品,如果蔬、冰糖等。需要注意的是,虽然冬天强调进补,但不能乱补,应根据个人情况进行。如无疾病且身体强壮的人,如果过多食用牛羊肉等温补之品,可能导致口干舌燥、鼻孔出血等不适症状;肠胃功能不好的人,应调理好肠胃后再进补,否则会加重肠胃负担;患有感冒、发热、咳嗽等病症的人若肆意进补,可能会加重病情。

**内藏神气。**冬季万物凋零,光照时间短,人的情绪容易受到影响。内藏神气即保持精神安宁,及时调畅不良情绪。建议大家尽量保持内心平静,忌大喜大悲,少与人生气及争吵。中医认为“怒为肝之志”,经常发怒会导致肝郁不疏,进而加重情绪失衡。因此,建议大家在日常生活中尽量避免过度情绪化,以便肝气顺达,神志内藏。尤其是心脑血管

管疾病患者,要保持情绪平和,防止心脑血管疾病发作或复发。大家平时还可适当吃些养心安神之品,如大枣、桂圆肉、百合、莲子、小米等。

**养藏肾精。**中医认为,春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。肾为先天之本,冬季养好肾不仅能提高人体御寒能力,还可以提高人体免疫力和抗病能力。合理的温度调节,可以帮助人体更好地发挥肾脏的生理功能。立冬时节,最简单的养肾3法为冷面、温齿、热足。冷面即用20℃左右的冷水洗脸,可提神醒脑,促进面部血液循环。温齿即用35℃左右的温水刷牙和漱口。中医认为“齿为肾之余”,保护好牙齿有助于保护好肾。热足即每晚用40℃~42℃的水洗脚泡脚,能促进全身血液循环,增强防病能力。饮食调养对养肾防寒非常重要,建议大家在冬季常吃黑、少吃咸。中医学认为,在五色中,黑色对应肾。大家在立冬时节可常吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,以增强肾脏之气。冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,过咸饮食会使肾气更旺,进而损伤心脏。建议大家冬季少食咸味食物,多吃些苦味食物。艾灸有通经活络、行气活血、祛湿逐寒的功效。立冬时节,可艾灸关元穴、涌泉穴和肾俞穴等穴位,有助于改善肾脏功能。

## 漫说健康

### 长途机动小常识

■张齐智 徐造鹏

汽车运输是重要的运输保障方式。官兵长时间驾驶和乘坐车辆时,容易出现肩颈疼痛、视觉疲劳等症状,不仅影响身体健康,还可能造成安全隐患。因此,战友们要掌握一些长途机动的健康常识。

**提前服用晕车药。**车辆颠簸、过度劳累以及过饥、过饱等,都容易导致晕车。容易晕车的战友除避免上述影响因素外,还可以在乘车前服用晕车药或贴晕车贴等,以减轻晕车症状。

**活动身体促循环。**长途机动过程中,官兵长时间保持固定姿势,容易导致腰背部疼痛。建议战友们在休息时间适当活动身体,如进行坐姿拉伸、坐姿抓地、坐姿屈膝等动作,以促进全身血液循环,缓解身体不适。



提前服用晕车药



活动身体促循环



佩戴墨镜遮强光



提神醒脑抗疲劳

者最好再穿上袜子,避免光脚活动。

需要注意的是,泡脚并不是人人都适宜,以下几类人群应谨慎泡脚。有出血性疾病的患者,如消化道出血、脑出血,不宜泡脚。患有慢性疾病(如高血压、糖尿病)的患者,泡脚需要谨慎。在血压、血糖控制良好的情况下,可以泡脚,但建议水温不超过38℃,时间不超过20分钟,避免出现头晕、心慌等不适症状。高血压控制不佳、糖尿病伴有血管病变的患者,严禁泡脚。患有影响下肢供血疾病的患者,如下肢静脉曲张、淋巴水肿、脉管炎、蜂窝织炎等,禁止泡脚,以免加重病情。孕妇和经期女性(尤其是月经量大者)不宜泡脚,以免对胎儿或月经造成不良影响。患有皮肤病或脚气破溃的人,也不宜泡脚,以免加重病情。

有的人泡脚时会在水里加入中药材,以达到调理身体、预防疾病的目的。每个人的体质有差别,不同中药的药理也不同,用中药泡脚时,最好在医生的指导下进行。

(作者单位:解放军总医院第二医学中心)

## 天凉泡脚有讲究

■刘蕾 全战旗

**水温不能太烫。**泡脚的最佳水温为40℃~42℃,脚部感觉热而不烫,水量以没过脚踝为宜。有的人认为泡脚水温越高越好,其实并非如此。水温过高,会使脚上的血管过度扩张,体内的血液更容易流向下肢,从而引起心、脑、肾等重要器官供血不足,反而会造成身体损伤。此外,水温过高还可能损伤脚部皮肤。尤其是一些对温度感知不敏感的老年人,更要注意水温,以免烫伤。

**时间不宜太久。**泡脚时间不是越长越好,一般以15~20分钟为宜。泡脚时,血液会流向下肢,造成脑部供血不足。若泡脚时间过长,可能引发头晕症状。尤其是心脑血管疾病患者、老年人等,如果泡脚时感到胸闷、头晕,要暂停

泡脚,静卧休息。  
**不可泡至大汗淋漓。**有的人误认为泡脚时大汗淋漓是“排毒”的过程。如果泡脚时出汗过多,会损耗人体津液,让人有疲劳感。建议大家泡脚时以微微出汗为度。

**避免过饱时泡脚。**泡脚会加速血液循环,导致下肢血管扩张。饭后立即泡脚,可能会减少胃肠的血液供应,影响消化吸收。建议在晚饭1小时后泡脚,泡脚时或泡脚后可喝杯温开水,及时补充水分。

**泡脚后注意保暖。**泡脚后,周身的汗毛孔处于张开状态,若不注意保暖,寒气就会乘虚而入,易引发风寒感冒。建议大家泡脚后及时用毛巾擦干,体弱或生病



## 健康小贴士

天气转凉,不少人习惯睡前用热水泡脚,以暖身驱寒、助眠减压。泡脚是中医足疗法的重要内容之一,具有简便、易行、有效的特点。足部是人体足三阴经和足三阳经的交会部位,分布着身体内各个器官的反射区。泡脚时,温热刺激足部,可以改善局部血液循环,起到疏通经络、活血化瘀、散寒除湿、调理脏腑的作用。

泡脚虽有诸多益处,但如果泡脚习惯不当,也可能伤身。在此,为大家介绍几个泡脚时要注意的细节。