



国家卫生健康委召开新闻发布会 寒潮期间急性呼吸道疾病如何防治 权威解答在这里

在12月24日国家卫生健康委召开的新闻发布会上,中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌介绍,专家研判认为,未来一周急性呼吸道疾病可能继续下降,病原体仍可能以流感病毒为主。

面对强寒潮,气温骤降可能诱发呼吸和心脑血管系统疾病,中医有哪些预防方法?

首先,要注意日常起居方面的基础调护。例如,及时添衣保暖,避免风寒入侵;规律生活,避免劳累、熬夜;科学佩戴口罩,勤洗手等。患有基础疾病的患者要维持常规的治疗,避免突然停药;血压要维持在一个合理的水平,不要过高或者过低。

其次,可以通过中药食疗或者代茶饮的方法来提高机体抵抗力。如要预防呼吸道疾病,推荐食疗方“四白粥”,即用百合、山药、莲子肉、白米煮粥。百合养阴润肺,山药健脾益肾,莲子肉补脾养心,白米健脾养胃,该方能够补气、润肺、健脾,能够固本培元,增强人体正气,抵抗邪气入侵。但是,糖尿病患者切勿过食粥类,避免血糖升高。易感风寒者可用党参、沙参等作为代茶饮服用。预防心脑血管疾病,可用“荷叶山楂饮”,即用荷叶、山楂、陈皮泡水或者煲粥,该方能够祛湿化痰、健脾理气。需要提醒的是,对上述食疗方或者代茶饮过敏者应该慎用。

最后,合理饮食、适度运动等健康生活方式也是预防的关键。例如,每日摄入充足的水分;摄入适量的新鲜蔬菜和水果;保证肉蛋奶等优质蛋白的摄入;坚持清淡饮食,避免生冷油腻;适当进行太极拳、八段锦等轻中强度的运动;每日热水泡脚促进气血运行,上述均可以增强身体免疫力。

从中医的角度,有哪些方法可以减轻咳嗽呢?

一方面,对于患有支气管哮喘等慢性病的患者,要维持原有的基础治疗,并到专科门诊就诊,由专科医生调整方案,切勿自行调整,以免病情加重。

另一方面,对于没有慢性呼吸道疾病的人群,在呼吸道疾病恢复的后期也会出现咽干、咽痒、少痰、微咳等症状,中医认为是肺阴不足的表现,可以通过一些食疗方或者代茶饮来养阴润肺、减轻咳嗽。食疗方推荐“润肺汤”,即用梨、百合、陈皮、冰糖煮水,糖尿病患者可以不加冰糖。代茶饮推荐“沙参玉竹麦冬汤”,即用沙参、玉竹、麦冬泡水或者煲汤。蜂蜜水也有一定的润肺止咳作用,患者可以每日适量饮用,但是糖尿病患者不推荐食用。注意,对于上述的食疗方或者代茶饮中有成分过敏者或者过敏体质者慎用。

此外,良好的生活方式也是非常重要的,例如保持每日摄入足量的水分,保持充足的睡眠,避免吸烟、饮酒或者摄入辛辣的食物,保持室内湿度适宜等,均有助于缓解咳嗽。

呼吸道疾病痊愈后,在恢复期可以通过哪些中医手段强身健体,加快身体的恢复?

一是要加强防护,避免再次感染或者合并其他感染。疾病的恢复后期或初愈期,身体相对虚弱,这段时间仍要加强防护,比如说应该勤洗手、戴口罩、常通风、加强营养、避免跟患者接触等。

二是要起居有节,避免劳累。这段时间是身体从病到愈的过渡阶段,劳累会引起机体的免疫力降低,容易增加患病风险,因此建议规律起居,充足睡眠、合理饮食、放松心情,以促进身体尽快恢复。

三是通过中医食疗方法增强身体抵抗力。比如“四白粥”,能够健脾养胃、固护正气;身体特别乏力的人可用太子参泡水、煮粥或者煲汤,可以益气养阴,帮助身体抵抗病原体。同理,如果对上述食疗方或代茶饮中有成分过敏者慎用。

四是适量运动对身体康复有关键作用。适量运动可以促进身体气血运行、提升心肺功能、缓解压力和焦虑,能够强身健体,促进健康。我们提倡轻度的活动为宜,比如说每日散步或者慢跑一到两次,每次20~30分钟。特别注意的是,每个人要根据自己的身体状况来选择合适的运动量、运动时间或运动频次,以身体微汗为宜,切勿过劳。

(来源:国家卫生健康委)

广西十大药膳及区域民族特色药膳工作推进会在南宁召开

本报南宁讯(记者 陆文)12月29日,为继承和弘扬我国传统药膳文化,充分发挥中药壮瑶药药膳的特色优势,助推广西中药壮瑶药产业发展,由广西中医药局主办的广西十大药膳及区域民族特色药膳工作推进会在南宁召开。广西中医药局、广西中医药研究院、广西各地市卫健委相关负责人,31家“十大药膳”相关单位代表等参加会议。

会议介绍了广西药膳推进总体情况,围绕“十大药膳”及“区域民族特色药膳”品牌打造、产业开发、宣传推广,如何发挥好中药壮瑶药药膳在推进大健康产业发展中的特色优势等方面展开探讨交流,柳州市中医医院、桂林市中医医院及两家“十大药膳”相关单位作了经验分享交流。

据悉,今年3月,广西卫生健康委、广西中医药局等4部门联合下文,共同开展2023年“十大药膳”及“区域民族特色药膳”遴选工作,广西各市卫生健康委、中医药局和区直各有关部门经自行组织遴选及实地评审,推选出本



图为会议现场。本报记者 陆文 摄

地区和本部门1~3种代表药膳和5~10种区域民族特色药膳。经过广泛、严格的专家评审和集中遴选,7月21日,广西“十大药膳”及“区域民族特色药膳”评选结果在首届广西中医药产业大会上正式公布:十全扶正鸽等10个作品入选“十大药膳”菜肴系列;养荣乌鸡汤等10个作品入选“十大药膳”汤饮、主食、小吃系列;逍遥禾花鱼等20个作品入选“区域民族特色药膳”。

责任编辑:黎佳
本版邮箱:mzyyb1b@126.com

●黑龙江:明确药用动物养殖品种 近日,黑龙江省中医药管理局、省农业农村厅、省林草局联合公布《黑龙江省药用动物养殖品种目录》。《目录》共收载动物养殖品种75种,按动物分类体系排序,包括9纲、22目、34科。《目录》依据药用动物资源、经济效益、生态效益等指标制定,较为客观地反映出适宜黑龙江养殖的药用动物资源。对实现黑龙江省药用动物养殖与利用的协调发展、保障人民生命健康、促进地方经济发展具有重要意义。

动物药是中药资源的重要组成部分,《目录》为指导药用动物养殖者依法开展养殖活动提供了科学依据。

(冯凯)

●重庆:挖掘整理“中医药良方妙技” 日前,重庆市卫生健康委印发《重庆市“中医药良方妙技”挖掘整理和推广应用工作方案》,提出到2027年,挖掘筛选本地秘方验方、特色技术不少于100个,遴选引进其他地区良方妙技不少于50个。宣传推介医德高尚、在某一领域具有独特技法的中医传承人不少于50人。

本次活动面向市内外开展中医药诊疗服务的各级医疗机构、民间组织,重点

对民间中医药特色疗法进行征集挖掘和系统整理。征集挖掘范围为:经长期实践积累、世代传承,或在传承基础上创新发展,至今仍在应用或推广,具有较高医疗、技术、经济价值的中医药诊疗技术、方药、文献等。

(杜常浩)

●福建漳州市:科普作家协会诏安县中医院科普基地挂牌,打造医学科普“新矩阵” 近日,漳州市科普作家协会诏安县中医院科普基地在福建省诏安县总医院(南区)挂牌成立。漳州市科普作家协会医学科普专业委员会表示,将以此次揭牌仪式为契机,吸引更多的力量参与医学科普创作,共同开展活动,通过借力“新媒体”,寻找医学科普“新方法”,打造医学科普“新矩阵”,充分发挥自身资源优势,为人民的健康贡献智慧和力量。诏安县中医院科普基地也将进一步整合医疗资源,不断加大医学科普人才培育和健康理念宣传,不断开创“健康诏安”新局面。揭牌仪式后,漳州市科普作家协会还举行了专题医学科普讲座。

(通讯员吴春水)

