



主办 中国医药卫生事业发展基金会
北京晚报
制作 本报健康快车工作室

用醋熏蒸 百草茶饮 豆豉大蒜 心理关爱

正气防未病 抗击新流感

世界卫生组织发出警告，墨西哥和美国发生的流感疫情已经构成“具有国际影响的公共卫生紧急事态”，将流感警告级别提高到五级。祖国传统中医药学在与各种疫病斗争中有过许多的成功经验，在2003年SARS防治过程中

发挥了不可替代的作用。面对当前的甲型H1N1流感，“不治已病治未病”的中医防病理论将在世界面前搭起中国版的防疫屏障。规律生活、坚持锻炼、均衡饮食、合理预防，是这一屏障正气存内、邪不可干的中国智慧与灵魂。北京

市科学技术协会特邀北京地区有传染病中医防治经验的临床一线专家，结合我国传染病防治特点，编写了《甲型H1N1流感中医药防治》科普读本，由军事医学科学出版社出版。本刊采撷其生活预防精华送给读者。

食醋熏蒸法预防甲型H1N1流感

(1) 食醋熏蒸法 每立方米空间用市售食醋5至10毫升，以1至2倍水稀释后置锅中加热，门窗密闭，每次熏蒸一小时，在感冒流行期间，每日或隔日熏蒸一次。可用于空气消毒。

(2) 醋薄荷煎熏 每立方米空间用食醋约5毫升，薄荷梗15克。取上药放入不加盖的容器内，加水1至2倍煎熏，关闭门窗，预防者在药熏之室内休息、睡眠，连续3天。

香港中医组织的预防药方

香港国际中医中药总会理事长卢鼎儒表示，从中医角度来说，甲型H1N1流感属于温病范围，要预防应该清除体内的肠热、肺热。甲型H1N1流感跟SARS不同，板蓝根不再适用，用后反而会令抵抗力降低。为了预防甲型H1N1流感，香港中

医界启动紧急小组特别整理出一套预防药方。

预防药方：鱼腥草一两半，淮山药一两，南杏仁五钱或一两，胡萝卜一根，苹果两个（小个），猪瘦肉（可不用），水十碗。待水开后，文火煲两个小时。该药方可供三至四人用，每星期可服用三次，功效清肠热、肺热，增强抵抗力。

护肺食物预防甲型H1N1流感

洋葱：洋葱中含有的二苯基硫化亚磺酸盐化合物，具有较强的抗炎活性。同时，洋葱中含有的蒜素，有很强的抗菌灭菌能力，能抑制多种细菌病毒的入侵，对呼吸系统、消化系统疾病的防治有明显效果。

大蒜：大蒜除含有丰富的糖分、脂肪、蛋白质、磷质、胡萝卜素以及维生素C外，还含有大蒜素等重要物质，具有抑制病毒和抑制癌细胞生长的作用。

豆豉：豆豉中含有的细菌能产生大量B族维生素，有助于人体抵御外界致病因素的侵袭。

萝卜：含有大量的维生素C、胡萝卜素、核黄素、尼克酸、钙、磷、铁等。常吃生萝卜，可起到预防上呼吸道感染、咽喉疼痛及支气管炎等病症的作用。

银耳：银耳中含有17

种人体所必需的氨基酸以及酸性异多糖、有机磷等多种化合物，对人体健康十分有益。特别是其中的酸性异多糖，能增强人体的免疫机能，对支气管炎、肺部感染有显著疗效。

百合：具有镇静、止咳作用，适合支气管炎、肺气肿、肺结核咯血等病症的患者食用。

山楂：山楂中的槲皮苷，具有扩张气管、促进气管纤毛运动、排痰平喘的功效，适用于支气管炎的治疗。

坚果：花生、核桃、栗子、榛子、瓜子、莲子、白果等坚果均富含硒。硒具有促进代谢、加强免疫、提高抵抗力之功能。如体内缺硒，可导致人体免疫功能下降。

罗汉果：罗汉果具有清热凉血、化痰止咳、润肺抗燥之功，对感冒、咳嗽多痰、胃热便秘以及支气管炎有一定疗效。

感冒初期辅助治疗的饮料

葱头饮料：虽然不太好喝，但对治疗顽固性感冒却有特殊效果。众所周知，葱头有杀菌、消炎作用。葱头饮料制法：把半个葱头切成小块，加250毫升牛奶，略煮片刻，加适量蜂蜜。最好在睡前服用，效果更佳。

姜蛋疗法：取50克生

姜加水煮沸，放入鸭蛋2个，搅匀，再加白酒20毫升，盐少许，煎煮5分钟即可，吃蛋喝汤后盖被休息，对冬令感冒的防治效果更佳。

姜糖水：先用红糖加适量水，煮沸后加生姜，10分钟后趁热喝下，防治感冒均有效。

中成药可缓解甲型H1N1流感症状

辛凉解表或清热解毒作用的有羚羊感冒片（胶囊）、风热感冒颗粒（冲剂）、羚翘解毒丸、重感灵片、板蓝根颗

粒（冲剂）、抗病毒口服液、清热解毒口服液、清热灵冲剂等，可用于缓解流感相关的头痛、发热、乏力等症状。



能增强免疫力的食物

酸奶：益生菌保护肠道。酸奶中含有益生菌，保护肠道，避免致病细菌的产生。另外，有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液中白血球的生长。

红薯：增强皮肤抵抗力。维生素A在缔结皮肤组织过程中起重要作用。而补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素，红薯是获得这种营养的最快途径，它含有丰富的β胡萝卜素，且热量低。

茶：抗细菌防流感。哈佛大学的免疫学者发现，连续两周每天喝五杯红茶的人其体内会产生大量的抗病毒干扰素，其含量是不喝茶的人的10倍，其可以抵抗感染的蛋白，可以有效帮助人体抵御流感，同时，还可以减轻食物中毒、伤口感染、脚气甚至是肺结核和疟疾的症状。当然，喝绿茶也具有同样的效果。

鸡汤：美味的感冒药。炖鸡汤时加些洋葱和大蒜，可让“抗感”效果更显著。

牛肉：补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要，它可以促进白血球的生长，进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质。即使是轻微缺锌，也会增加患传染病的风险。

蘑菇：促进白血球抗感染。长久以来，人们就把蘑菇当做提高免疫力的食物。现在，研究人员找到了这样做的理由：吃蘑菇可以促进白血球的产生和活动，让它们更具防范性。

鱼和贝类：补硒防病毒。硒主要来源于牡蛎、龙虾、螃蟹和蛤蜊等海鲜类食品。

大蒜：大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员的实验结果表明，食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此，建议每天生吃两瓣蒜，并在烹饪菜肴时加入一些大蒜末。

燕麦和大麦：健康纤维抗氧化。

“恐感”人群心理干预方案

北京大学精神卫生研究所吕秋云、阎俊两位教授，针对SARS具体人群的心理干预，可以借鉴用于甲型H1N1流感的心理干预：

- 针对“疑似”的病例
 - 心态特征：侥幸心理、躲避治疗、怕遭歧视、焦躁、过度求治、频繁转院等。
 - 干预：①宣传对疾病的正确知识，告知病人及时观察可掌握治疗的最好时机。②采取必要的保护措施，利人利己。③服从大局安排。④使用适应性的行为和非破坏性的行为减少应激。
 - 原则：正确宣传教育、服从大局、必要的防护、减少压力、支持。
- 当病人处于隔离治疗中
 - 心态特征：联系不到家人感到孤独，对疾病感到恐惧，对治疗过度乐观，放弃治疗或不合作。
 - 干预：①客观如实报告病情和外界的疫情，使患者做到心中有数。②帮助联系外界亲人，传达信息。③以目前治疗的范例说服患者积极治疗。④生活有序，以适宜的轻松气氛影响患者。
 - 原则：如实对待、和谐有序、传递信息；安抚、镇静；特别注意情感交流。

可用于防治甲型H1N1流感的药草茶

鱼腥草茶：鱼腥草30克，蒲公英30克，水煎分2次口服。有助于消炎、杀菌。

百蕊草茶：百蕊草20至60克。将药用文火煮10至20分钟。夏季每天喝一杯，秋季可以煎浓一些每天喝1至2杯。

绣球花茶：将绣球花叶5至10张，用开水泡茶，加少许蜜。每天喝5至6次，有很好的疗效。

川贝蜜茶：川贝粉18克，蜂蜜50克。放入杯中调匀，每天分2次用热水冲服。此茶还镇咳化痰、润肺通便。

药膳治疗甲型H1N1流感

雪梨：大雪梨1个，洗净，连皮切碎，加冰糖和少许水，炖熟服用。

萝卜汁：红皮萝卜1个，洗净切碎后，加入麦芽糖2至3匙，搁置1夜，所得萝卜糖水饮服。

罗汉柿饼汤：罗汉果1个，柿饼3个，冰糖30克，前二味加水煮，入冰糖调服，每天分2次饮完。出现咳嗽咳痰症状时可以作为辅助疗法。三者均有止咳化痰作用。

流感期间的注意事项

流感多发生于春夏季节，故容易引起脱水及电解质紊乱，需适当补充水及营养，食物应易消化、柔软、无刺激；卧床一周，多饮温开

水；患者因发热、喉痛，胃口较差，不愿进食，配以清淡、温性、可口、易消化的流质或半流质食物，禁食冰冷、辛辣、咸等刺激性食物。