

如何预防流感？流感后咳嗽不停怎么办？

市中医院治未病科主任中医师郑萍红为您支招

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

早春时节，万物复苏。而此时天气乍暖还寒，气温变化无常，许多人出现了喉咙痛、流鼻涕、咳嗽等流感症状。近日，记者走访了市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红，她建议广大市民，春季流感高发，需顺应时节、饮食有节、起居有常、劳逸有度进行预防，并可通过中药香囊、足浴、艾灸、穴位按摩、代饮茶等方法增强免疫力。如症状严重应及时就医。

”

流感在中医里的“真面目”

“‘流感’中医称为‘时行感冒’，属于‘温病’‘伤寒’‘外感热病’范畴。”郑萍红介绍，中医药在流感的预防与治疗方面积累了丰富的经验，其最大优势在于辨证施治，拥有众多有效的经方验方。根据2025年发布的《浙江省流感冬春季流行性感冒中医药防治方案》，流感分为三个时期：预防期、急性期和恢复期。其中，急性期又有轻型、中型和重型之分，常见证型包括风寒证、风热证、表寒里热证、热毒肺证等，不同证型的治疗方药也有所不同。这些都需要辨病与辨证相结合，由医生准确判断病情后，才能给出个性化的治疗方案。

流感急性期的治疗除了辨证服用中药汤剂外，还可配合中医外治法，如穴位贴敷、耳穴疗法、推拿、刺络放血等。针灸可以调节人体经络气血，增强机体免疫功能。推拿通过对体表穴位的刺激，疏通经络、调和气血，有助于缓解流感患者的不适症状，促进身体康复。

流感恢复期咳嗽不停，可以试试这些办法

“近期，不少市民在流感恢复期出现咳嗽、乏力、失眠、肌肉酸痛等症状，前来治未病科寻求中医特色治疗。”郑萍红说，针对这些症状，不同证型的患者需要辨证施治。

例如，气阴两虚证的患者通常表现为素体虚弱、气短、乏力、纳呆、怕热、五心潮热、便干，或有咳嗽咳痰、量少色白或微黄、能咳出，舌淡或红、苔薄白或薄黄、脉弱或细数。治疗上以益气养阴、润燥生津为主，可选用沙参麦冬汤加减作为药剂，也可通过玉屏风茶、党参山药陈皮粥、百合银耳莲子羹、百合梨汤进行食补。

肺脾气虚证患者，症状表现为咳嗽气短、咳痰色白、纳呆乏力、腹胀便溏，或面浮肢肿、动则汗出气促，舌淡苔白、脉弱。这类患者需要益气健脾、化痰渗湿，可选用参苓白术散加减药剂，或以姜枣茶代茶饮。

此外，郑萍红还介绍了针灸、艾灸、拔罐、穴位敷贴等多种治疗方法。对于部分咳嗽、咳痰或气道不适的患者，除了针灸治疗外，还可进行穴位贴敷及拔罐治疗。儿童则可选择小儿推拿治疗。

拔罐治疗：根据病情选取具有



疏风利气、化痰止咳功效的穴位，如大椎、肺俞、风门、中府、丰隆等。穴位贴敷：可选用大椎、膻中、天突等穴位进行贴敷。小儿推拿疗法：对于小儿咳嗽迁延难愈的问题，小儿推拿见效快且易于儿童接受。

流感“防”大于“治”

在郑萍红看来，面对流感流行，预防非常重要。流感的发生不仅是因为病毒侵袭人体，还与人体自身的正气强弱密切相关。中医认为“正气存内，邪不可干”。当人体正气不足时，更容易感染流感病毒，“所以流感预防期是非常重要的，尤其是流感流行期间，如果周围有流感患者且密切接触者以及年老体弱的，可以喝固表防感汤或玉屏风散进行预防，并做好周围环境预防，如此样

能有效预防感染。”

立春后，天气虽逐渐转暖，但早晚温差大，人体易受寒气侵袭，导致免疫力下降，从而引发流感。因此，保暖防寒也尤为重要，应适时增减衣物，遵循“春捂秋冻”的原则，尤其是体质虚弱者，更应注意背部和足部的保暖。

预防流感，饮食调养同样是关键。立春时节，宜食用温补阳气的食物，如羊肉、鸡肉、韭菜等，以增强人体抵抗力。同时，多食用富含维生素C的水果和蔬菜，如柑橘、猕猴桃、草莓等，这些食物具有抗病毒作用。同时，避免食用过于寒凉、生冷的食物，以免损伤脾胃，降低免疫力。

作息规律、保证充足睡眠也是预防流感的重要措施。立春之后，自然界万物欣欣向荣，人体亦应顺应自然，早睡早起，调整作息。充足的

睡眠有助于身体恢复和增强抵抗力，从而抵御流感病毒的侵袭。

中医理论认为，肝属木，与春季相应，肝的生理特点是喜欢舒展、条畅的情绪，而不喜欢抑郁、烦闷。因此，要劳逸结合，保持心情舒畅，努力做到不着急、不生气、不发怒，以保证肝的舒畅条达。

此外，还可运用中医药手段增强免疫力，如中医药预防方、中药足浴、按压穴位；佩戴芳香避秽中药香囊，或将其放置于居室内、挂在车内；练习健身功法，如八段锦、太极拳。

中医还提倡通过适当锻炼增强体质，预防流感。立春后，可进行散步、慢跑、打太极拳等轻度运动，促进气血运行，增强免疫力。但需注意避免出汗过多，以免耗伤阳气。

最后，保持室内空气流通，定期开窗通风，减少病毒滋生和传播的机会。同时，注意个人卫生，勤洗手，避免触摸口鼻眼等易感部位，以防病毒侵入。

警惕“倒春寒” 暖身食物吃起来

“老年人、儿童以及刚刚恢复健康的人，这三类人群一定要注意‘倒春寒’。”郑萍红特别提醒，老年人的身体代谢和抗寒能力下降，抵御寒冷的能力自然减弱，容易受“倒春寒”影响，引发感冒等健康问题。儿童的免疫系统尚未完全成熟，体温调节能力较差，突如其来的寒流也容易让他们感到不适，甚至引发疾病。刚刚恢复健康的人免疫力相对较低，温差变化下容易受到寒邪的侵袭。

这三类人群可在饮食方面入手，抵御反复无常的“倒春寒”。

“建议摄入一些温热的食物来增强体质，如生姜、红枣、桂圆等，这些食物不仅能有效提升身体的温暖感，还能帮助抵御寒气。此外，适量的营养补充也能帮助增强免疫力，更好地适应环境变化。”郑萍红说，早春时节，大家需要多关注天气变化，采取合适的保暖措施，注重饮食调理，从而更好地保持身体健康。