

# 流感还在肆虐,在家如何防治? 钱报记者去杭州大医院收集特效中药

## 上钱报“浙江24小时”

### 用积分兑换流感防治药

本报记者 郑琪 张苗 何丽娜  
本报通讯员 汤婕 吴婧 周俊博

这一波流感还在肆虐,不仅孩子们遭罪,现在大人们也中招了。最近,朋友圈里关于治疗流感的药物“奥司他韦”断货的消息,持续刷屏。家长带着孩子到浙大儿院看病,医生也表示,奥司他韦吃紧,前两天白天还有,但到半夜就开不出来了。

没有这个要怎么办? 家长不要慌,现在杭州各大医院也推出了应对流感的自制药,防治效果还不错。有需要的读者,可以下载钱报新闻APP“浙江24小时”并订阅“名医馆”栏目,就可用积分免费兑换,有防流感茶包、中药材足浴包、艾灸穴位贴等,数量有限,先抢先得。



浙江名医馆  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众账号  
浙江名医馆  
或搜号码  
zjmyg1

#### 健康有礼一: 中药材足浴包

刚患流感或者有点怕冷发热、喉咙不舒服的人群,可以用一用浙江省中山医院呼吸内科的流感协定方——流感宁颗粒。

省中山医院张弘副院长说,流感宁颗粒由连翘、黄芩、大青叶、金银花、贯众、石膏等十味药组成,具有清热解毒、清肺止咳的作用,老人、小孩都可以吃,也进医保,医院特别做成了颗粒剂,方便随身携带,适合上班族。流感宁颗粒一天吃2次,吃3~5天左右,如果体温不降或者症状有加重的,到医院进一步检查。

中医认为感冒的病因,主要是感受以风邪为主的外邪所致。省中山医院小儿科特制了中药材足浴包,让小孩子泡泡澡、泡泡脚告别感冒。

省中山医院党委书记、儿科专家马慧娟主任医师介绍,医院的中药包加入了薄荷等

多味中药材,具有疏风解表的功效,是治疗伤风感冒、鼻塞流涕、咳嗽、发烧的有效辅助手段,建议每包中药包兑2斤热水浸泡20分钟,等水温稍微冷却后使用。建议2岁以下用来泡澡,2岁以上用来泡脚,小于1岁的泡澡不超过10分钟,1~2岁不超过15分钟,小孩子微微出汗就差不多了,不宜等到满头大汗再停止。使用频率上,建议一天泡一次,共两三天即可。

#### 健康有礼二: 艾灸穴位贴

如果感冒了,不想吃药但又想快点好,怎么办? 杭州市红十字会医院风湿免疫肾病科的胡国强医生想出了一个办法: 艾灸穴位贴。

“运用一些温经通络、散寒止痛、活血化淤的中药进行穴位贴敷,这是中医中很常见的治疗方式,而在此基础上配合艾灸,促进药物的渗透,便能加速起效,对付普通的感冒,一般连着灸两次,症状就会明显缓解。”胡医生说。

29岁的萧山小伙洪先生,昨天上午本是陪妈妈到胡医生处看腰痛的,陪诊的时候说自己这两天鼻塞、流涕、全身酸痛很不舒服,胡医生建议他试试艾灸穴位贴,取了大椎穴和左右两个曲池穴,就30分钟的时间,全身上下连指尖都觉得热乎乎的,还出了一点点汗,顿时头就不晕了,鼻子也通气了,感觉浑身都轻松许多。

除了感冒之外,胡医生说,他的这个治疗方法还适用于冻疮、老寒腿、寒性胃痛、颈椎病、肩周炎、痛经等与冷有关的毛病。

#### 健康有礼三: 防流感茶包

流行性感,中医称为时行感冒,即感受四时不正之气,发病呈流行性之感冒病征,属

于中医外感热病范畴。

浙江医院中医内科副主任杨敏春介绍,针对本次流感,浙江医院中医内科推出了“防流感茶包”,功效是疏风解表,清热解毒。适合有咽痛咽痒、口干鼻燥、轻微咳嗽等症状的人群。这是“老少通吃”的茶包,12岁以下的孩子使用时用量可以减半。

杨敏春说,茶包中用到了13种中草药,比如含连翘、银花、菊花、甘草等,闻上去中草药味比较浓,不过喝起来没有普通中草药那么苦。可用500毫升的大杯子泡,浇上热水后最好先闷20分钟,让药效都进入茶水中。

想要达到预防效果,可以一天泡一次,每次一包;如果有了轻微症状,可以一天泡两次,每次一包。

“这款‘防流感茶包’可以当茶包泡饮,用法简单,方便携带,用以预防流感及防止轻症流感的转变,如果出现高热、胸闷气急及其他症状加重者建议及时就医。”杨敏春说。

#### 健康有礼这样拿

我们准备了30份的防流感茶包、50份的中药材足浴包,以及50个名额的艾灸穴位贴。下载“浙江24小时”APP之后,在首页点击右上角“小眼睛”标识,找到“名医馆”栏目完成订阅,然后点开右下角“服务”菜单,找到积分商城,即可在积分商城完成兑换。积分兑换成功之后,杭州市区的用户,凭借有效身份证件到杭州市下城区体育场路180号浙报门口分类营业厅(营业时间周一到周五每天的9:00-17:00)领取;杭州主城区以外的用户,请留下详细的邮寄地址,工作人员将给大家发EMS。另外,兑换艾灸穴位贴敷的用户请留下姓名与联系方式,到时工作人员会打电话来帮你预约到医院体验的时间。

## 宝宝发烧别急着挤医院,上钱报微信“浙江名医馆”

### 底部菜单随手问,专业医生线上答疑

“3岁宝宝发烧39摄氏度,还有咳嗽和鼻塞,最近流感盛行,这是被感染了吗? 是否立即送医院?”一位年轻妈妈在“浙江名医馆”微信后台焦急留言。

不到两分钟,24小时医学团队的值班医生——浙大儿院呼吸内科黄美霞立即作出了回复:“可以先使用退烧药,如孩子精神较好,可先在家观察,如果体温反复,宝宝出现头痛等,要及时送往医院。”

近期,钱报健康微信“浙江名医馆”后台收到的“随手问”不少是关于流感、咳嗽的。黄医生补充道:一般,儿科医生会在年龄上做区分处理,小于两岁的孩子发高热,则建议及时送医;而大于两岁的孩子,平时若无基础性疾病,发烧时精神状态良好,就会建议在家观察。

多年来,微信“浙江名医馆”一直坚持做的其中一件事就是提供24小时实时医疗咨询。许多粉丝也养成了这样的习惯:有什么健康问题不着急上医院的,就会抛到“浙江名医馆”后台来问一问。

新粉可能不知道,我们的专家团队是由

7位浙江省医师协会医学专家志愿者队的成员及26位浙江大医院医学院硕博团队人员组成的。他们来自浙大一院、浙大二院、浙大儿院、邵逸夫医院、浙江省立同德医院等五大杭城知名医院。科室覆盖呼吸内科、儿科、全科、老年病科、医疗康复科等。这么强大的医生阵容,平时就在你的手机微信中,随时聆听您的健康需求,解答您的疾病疑惑。

“气温骤降,关节炎又发作了”,“一不留神,开放型骨折”……冬天来咨询骨科问题的粉丝也不少。陈女士是位公司白领,穿衣喜欢露肩露腿,刚入冬时,她感冒且右肩剧烈疼痛去就诊,诊断为突发性右侧关节炎致右侧肩关节活动受限。来咨询怎么康复时,我们的值班医生提醒,现在的年轻女性爱穿短裙和短袜,长期受凉极易导致关节疼痛,严重的也会患上关节炎。该类患者除了及时到医院就诊外,也应该建立合理的生活方式来保护关节,避免长时间保持相同姿势。

另外,四五十岁的中年妇女根据自身情况,也有必要查一下骨密度,肝肾功能,血钙,

活性维生素D等。检查单随手甩到微信“浙江名医馆”问一问,指标高低心里就有数了,既方便又省心。

除了这些,冬季心脑血管疾病也是高发期,家有老人患这些疾病的,更加要提高警惕,正确护理。此前,有个因脑出血导致偏瘫的患者,在病情控制后马上就出院自行锻炼治疗。家人在“浙江名医馆”咨询康复情况时,值班医生了解到患者出院后用绳绑腿强行练习行走,于是赶紧建议他上医院复查。到院后,医生发现因不正确的练习,患者右侧肘、腕、指关节、膝和踝关节均已形成不同程度的挛缩畸形。

治疗师黄楚楚说,其实大家对于康复治疗的认识存在很多误区,以中风为例,许多人觉得可以等到出院后再做治疗。其实,康复也讲究时效,有最佳治疗期;当然正确的康复治疗手段也非常重要。不重视康复治疗,不但会降低患者的生活质量,甚至可能造成二次伤害。

本报通讯员 曹露婷