“数九寒天”防流感，这些中医方法了解下！

家庭医生

记者 马冰璐

在每年的“数九寒天”，流感多发，儿童、老人以及身体虚弱之人都是易感人群。流感如何预防呢？其实中医有很多方法帮助我们防流感、治未病。合肥市三院中医科副主任中医师邢齐树，带大家一起来看看。



专家简介

邢齐树：副主任中医师，擅长应用中医药防治眩晕、胸痹、咳嗽、感冒、颈椎病、胃痞病、胃痛、慢性肠炎、便秘等心系、肺系以及脾胃病等。

日常调护

1.饮食：饮食有节，宜清淡，少油腻；多食用蔬菜，以及牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白质，提高机体免疫力。

2.起居：虚邪贼风，避之有时。宜早睡晚起，适当锻炼，避免汗出吹风；及时添衣加被，防寒保暖；适时开窗通风，保持室内空气流通。戴口罩，勤洗手。

3.情志：精神内守，病安从来。平素要做到乐观开朗，切忌悲伤忧思。

中医传统疗法

1.佩戴香囊：香囊源自中医的“衣冠疗法”，民间曾有“戴个香草袋，不怕五虫害”之说。香囊中常用苍术、白芷、佩兰、藿香、艾叶等有芳香气味的药物，随身携带，悠悠药香可帮助疏风散气、增强免疫。

2.足浴：即足部是三条阴经的起点，也是三条阳经的终点。冬季选用艾叶或者花椒适量，搭配生姜泡足，可以温通经络，调和阴阳，提高人体的免疫力。

3.穴位按摩：按摩时可以选择足三里穴、合谷穴、太阳穴、大椎穴、迎香穴，通过穴位按摩，可以调畅气血，调和脏腑，从而预防感冒。另外，双手上下交替互搓大鱼际，以发热为度，通过疏通气血，对防治感冒也是大有益处的。

4.穴位艾灸：艾灸时可以选择大椎穴、风池穴、命门穴、足三里穴等。通过在这些穴位上施灸，可以起到预防流感的作用。天气寒冷，要是在家不方便的话，可以选择到专业的中医门诊进行保健艾灸。

5.艾条熏燃：每周用艾条在室内燃烧，关闭门窗，烟熏房间30分钟后再打开门窗通风换气。艾叶的烟味可以对流感病毒有不同程度的杀灭和抑制作用。注意将点燃艾条放置于安全的地方，熏燃期间，人员尽量避免长时间待在屋里。

食疗方

1.神仙粥：“神仙粥”出自清代名医陶承熹、王承勋所著的《惠直堂经验方》，我国民间还有广为流传的“神仙粥”歌诀：一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，驱寒防感保安康。

2.雪梨冰糖饮：冬季虽然寒冷，但人们为了驱寒而用上了各种取暖方法，比如空调、暖气，因此身体又会很“干燥”。这时候来一碗“雪梨冰糖饮”会很润燥养肺。

3.黄芪炖鸡：中医认为，气虚体质的人体力和精力都明显缺乏，这类人群，隔一段时日可以用适量黄芪炖鸡食用，以补气养神。

温馨提示

邢齐树提醒，预防只是在未生病之前的预防手段，如果已经出现了流感的症状，请及时就医，切莫自己治疗而耽误诊治时间。

脂肪肝与糖尿病竟是“难兄难弟”？

如何摆脱它们，听听专家怎么说

养生之道

星报讯（记者 马冰璐）正常肝组织中含有少量脂肪，占肝重量的3%～5%，当脂肪过多在肝内蓄积，超过肝重量的5%，或者肝细胞50%以上有脂肪变性，就称为脂肪肝。脂肪肝通常分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝，酒精性脂肪肝的主要形成原因是摄入酒精，而非酒精性脂肪肝发病与肥胖、膳食不均衡、胰岛素抵抗、肠道微生态和遗传易感密切相关。然而，很多脂肪肝患者同时也患有糖尿病，这是怎么回事呢？合肥市一院本部院区内分泌科副主任医师司玮，带大家一探究竟。

司玮介绍，在2型糖尿病患者中，大约有40%～60%的人会合并脂肪肝，而在普通人群中，只有20%～30%合并了脂肪肝。那为什么脂肪肝和糖尿病会经常一起出现呢？主要是由于这两种疾病有共同的危险因素，比如腹型肥胖、高脂饮食、缺乏运动、胰岛素抵抗等。其次，在患有糖尿病的情况下，体内的葡萄糖和脂肪酸不能被很好地利用，脂蛋白的合成出现障碍，导致大多数葡萄糖和脂肪在肝脏内转化为脂肪，堆积在肝脏内，最终形成脂肪肝。出现脂肪肝的患者又会进一步加重胰岛素抵抗，导致糖代谢的紊乱，加重糖尿病病情。

如何远离这对“难兄难弟”？司玮建议，减少体重和腰围：控制膳食热量摄入，调整膳食结构。建议适量脂肪和碳水化合物的平衡膳食，限制含糖饮料、糕点和深加工精制食品，增加全谷类食物、不饱和脂肪酸及膳食纤维摄入；一日三餐定时适量，严格控制晚餐的热量和晚餐后进食行为。

少坐多动：选择适合自己的锻炼方式，长期坚持。例如：每天坚持中等量有氧运动30分钟，每周5次；或每天高强度有氧运动20分钟，每周3次；同时做8～10组阻抗训练，每周2次。

改善生活方式：戒烟限酒忌熬夜，避免使用可能有肝毒性的中西药物，慎用保健品。

定期体检：脂肪肝和糖尿病在早期可能无明显症状，定期进行体检有助于及早发现这两种疾病。如果同时合并这两种疾病，定期测量体重、腰围、血压等指标，每3~6个月检查一次血糖、血脂、尿酸和肝功能等生化指标，每半年至一年进行腹部B超检查。

遵循医嘱：根据专科医生建议，合理使用降糖药物和保肝抗炎药物，必要时需要联合调脂药物、降压药物等进行综合治疗。

以案说法

上海老人手机诈骗案：手机被控制 险失1400多万元

岁末年初，各类诈骗活动呈高发态势。上海市公安局黄浦分局打浦桥派出所近日披露了一起针对老年人的电信诈骗案。辖区居民朱阿姨收到了一条假冒短视频平台客服的短信，告知她的直播间会员即将到期，如果不取消，每个月需要交几百元的会员费，随后在骗子的诱导下，朱阿姨的手机被对方远程控制，银行卡里1400多万元的理财被远程操作赎回，好在民警及时切断了网络，挽回了损失。朱阿姨的手机为何突然失控？此类电信诈骗案件的套路有哪些？

上海市公安局黄浦分局打浦桥派出所民警倪杰近日接受采访时说，“现在老年人很依赖网络，骗子就是利用这个特点，会在黑市上买到很多老年人的手机和身份信息，然后就群发诈骗短信。短信内容基本上很简单，‘亲爱的会员，您所开通的某短视频平台直播会员服务即将到期，若今日不取消，即将扣除费用。’我们看到的套路就是，费用基本上是每个月800元，一年9600元，也就是说，如果不取消，就会扣除整年的9600元的费用。”

朱阿姨平时确实是该短视频平台的用户，以为自己不小心点击了会员功能，于是按照短信提示联系了对方。随后，所谓的客服就开始给朱阿姨介绍“操作流程”。

倪杰说：“对方就说加一下好友，在某社交软件上详细说一下，因为在里面可以发图片，可以跟着图片进行操作。加了好友之后，对方出示某短视频平台工作人员的工作证，在里面发送链接。”

当老人点开这条链接，骗子就成功了第一步。倪杰介绍，这个链接点击进去之后是骗子自己做的网页，诈骗分子会通过开启屏幕共享功能并操作银行账户，进而获取被害人的银行账号密码、验证码，随后就会迅速转移卡内资金。

老年人收到短信，觉得自己遭遇诈骗后第一时间拨打110，并联系自己的家人。民警及时赶到后，发现没有人点击屏幕的情况下，朱阿姨的手机一直在操作，意识到这是在进行屏幕共享，于是第一时间将手机开启飞行模式，进行断网处理。倪杰表示：“我们又安排辅警跟她的女儿一起，去银行把她所有的银行卡全部挂失。只要给银行打电话，基本上一分钟之内就能挂失。”

警方介绍，岁末年初，此类针对老年人的骗局呈现高发态势，除了民警持续进行反诈宣传外，子女也要及时向老人进行风险提示，不要点开不明短信的链接，如果被要求“屏幕共享”，更需提高警惕。戴辛格表示：“如果一旦意识到自己被骗了，不要惊慌，及时把手机关机，相当于把远程屏幕共享的功能给断掉了。然后立即报警，并且可以先行用电话联系银行进行线上挂失，以免卡内资金被犯罪分子转移。”

据央广网

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版www.scxb.com.cn 安徽财经网www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号 电话：0551-65333666