

官方推荐中药处方或代茶饮方 中医药防流感济南方案出台

近日，济南市卫计委和济南市中医药管理局联合发布了2018年《济南市流感中医药防治方案》和《济南市流感防控中医药应对方案》(以下简称“《方案》”),从生活起居到中药处方、代茶饮方等方面对市民进行科学指导。

据介绍，本次流感与往年相比，流行时间有所提前；病毒以乙型流感病毒为主；聚集性疫情呈现出中小学校和托幼机构所占比例较高的特点。此次流感以少年儿童居多，小儿肺脏娇嫩，容易染邪，且病邪传播迅速，容易夹痰夹湿，热毒炽盛易惊风。潜伏期一般1至7天，多为1至3天。

《方案》在流感预防调护方面，明确提出应从4个方面入手：

一是“虚邪贼风，避之有时”。冬季天气寒冷干燥，应注意保暖并适时增减衣物。减少外出次数及到人员密集场所逗留时间；外出戴口罩；做好个人卫生、勤洗手、勤更衣。学校、托儿机构、养老院中如出现集体发热，应及时报告卫生行政部门，采取消

毒隔离措施。

二是“饮食有节”。饮食清淡、多喝水、多食用水果蔬菜及牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白质，提高肌体免疫力。

三是“起居有常”。作息要有规律，早睡早起，注意适当锻炼身体。

四是“精神内守，病安从来”。要做到心神安宁，情志舒畅，切忌悲忧伤感。避免对流感产生恐惧之心，要相信科学，克服恐惧心理，保持平和心态，积极学习流感知识，提高对疾病的认识。

《方案》在中药应对方面提出，“在流感流行时可根据个人体质选用中药处方或代茶饮方”。

(一)中药处方

1.平素体健者
金银花12g、桔梗9g、薄荷3g、生甘草6g。

功效：清泻肺热、解毒利咽。

适用人群：健康成年人
中医学认为流感乃时疫邪毒。健康成人，因正气存内，一般不易罹患；但如邪毒来势凶猛，从肺卫口鼻入侵人体也可导致肺系疾病。故

处方当清肺防感、解毒利咽。方中金银花清热解毒；桔梗清宣肺气，透邪解毒，薄荷清热解毒利咽；生甘草既能益气解毒，又能调和药性，防止金银花、薄荷寒凉伤胃。诸药合用，共奏解毒防感之功。

2.平素体弱者
平时即有疲乏、气短、怕风等，感冒之后往往经久不愈，或反复感冒、对刺激性气味敏感者。可用：黄芪9g、白术9g、防风9g、麦冬9g、炙甘草3g。

功效：补肺益气
适用人群：体弱易感，平时多汗，遇冷喷嚏，疲乏、气短、怕风等，感冒之后往往经久不愈，或反复感冒、对刺激性气味敏感者。身体虚弱者，因正气无力祛邪于外，极易感染流感而发病。故处方当益气养阴，扶正防感。方中生黄芪补气固表；白术健脾益气、麦冬滋阴益气；防风宣肺固表，陈皮理气健脾；炙甘草辅黄芪补气，既助黄芪解毒，又防其苦寒伤胃，调和诸药。诸药合用，共奏扶正解毒防感之功。

(二)代茶饮方



1.成人用方：黄芪6克、麦冬6克、金银花3克。
2.老年人用方：西洋参3克、麦冬6克、菊花3克。
3.儿童用方(6-12岁)：太子参3克、麦冬3克、菊花3克。
黄芪、西洋参、太子参同为补气益肺之品，黄芪益气固表性偏燥，用于成人；西洋参滋阴益气，性味平和用于老年人；太子参补气健脾用

于小儿；金银花、菊花清肺解毒；麦冬滋阴润肺，三药共奏益气、滋阴、清肺之功。
服用方法：取优质洁净的上述处方之一放入水杯，倒入开水，浸泡后不拘时服用，每日一剂，在流感流行期间可长期服用；若单位组织集体服用，则可将药物剂量按照人员数量分别加倍，用茶水炉等供水设备煮泡后分别供应。

“节水保泉 爱我泉城”倡议书

市民朋友们：
大家好！
水是生命之源。济南虽有“泉城”美誉，却是一座典型的资源型缺水城市，人均水资源占有量仅290立方米，不及全国人均占有量1/7。

近年来，受城市供水量增加和大气降雨减少双重压力，水资源供需矛盾更加突出。在社会各界共同努力下，虽然实现了城市供水安全稳定和趵突泉14年持续喷涌，但趵突泉低水位喷涌时间较长，尤其目前长期处在橙色预警线以下，保泉形势异常严峻。

在此非常时期，节约水资源更需要社会各界的共同参与，保持泉水持续喷涌更亟待泉城市民共同努力。为此，我们向济南市民朋友郑重发出如下倡议：

广大市民要争当“三有”节水文明人：
做秉持节水理念的“有心人”；
增强水忧患和水危机意识，充分认识惜水、爱水、护水的重要意义，自觉树立节约光荣、浪费可耻的用水观念；
做践行节水习惯的“有心人”；
节水从生活中的点点滴滴入手，刷牙洗脸时尽量用容器接水，而不是用流

水；用完水一定要拧紧水龙头，杜绝“长流水”；
坚持一水多用，将洗脸洗澡洗衣、淘米水、洗菜养鱼水等进行巧妙利用，成为节水创意回用达人；
做护水卫水“有责任”：

发现非法用水、浪费水的行为，要勇于纠正、制止或拨打“12345”举报，向您身边的人宣传我市水资源紧缺的现状，介绍节约用水、合理用水的好方法，发动更多人加入到“节水保泉，爱我泉城”的活动中来，营造一个人人节水的良好氛围。

一日无水，人则虚；一年无水，则国损；百年无水，则如何？节水大计，是与我们每一个个体息息相关的命题；保泉重任，是关乎泉城文化传承、增强核心竞争力的必修课。

让我们行动起来，从现在做起，从自身做起，从点滴做起，积极参与到节水保泉行动中，用爱心和责任凝聚成强大的力量，携手度过当前干旱缺水的困局，重塑人水和谐绿色文明泉城！
济南市精神文明建设委员会办公室
中国共产主义青年团
济南市委员会
济南市泉水保护办公室
2018年1月



2018年济南最新大集攻略 快过年了，一起逛大集去吧



要说济南的春节，逛大集绝对是重头戏之一，那随处散发的怀旧气息，立时把你带回童年期盼的大年味儿里。接下来这一个月，济南的大集都会很火爆，还没去逛的居民朋友们，赶紧行动起来吧。

蓝翔路大集：位于蓝翔路商贸城北侧西侧，为原凤凰山大集搬迁到此。每周末开集，可乘坐12路、72路和26路公交到东沙王庄站下车；或乘32路到清雅居下车。

白马山大集：农历四、九开集，可从南辛庄西路经十路站点，乘坐124路到终点站白马山铁路新村下车。

丁家庄大集：农历三、八开集，可乘10路、123路、47路、87路、122路、116路到工业南路化纤厂路下车。

王府集：槐荫最大集市，绵延1公里。农历二、七、四、九开集，可乘7路公交车到王府庄下车。

大辛庄大集：工业北路大辛庄(幸福柳广场)大集。农历四、九开集，乘坐106路至幸福柳广场站下车即到。

港沟大集：农历五、十开集。此外附近逢农历二、七有潘庄大集。可乘坐公交115路到潘庄下车，步行前往。

邢村大集：农历四、九开集。位于唐冶文苑街与唐冶中路交叉口。可乘坐K163路到唐冶西路文苑街下车。

仲宫大集：农历一、三、六、八开集。可乘坐67路、88路及部分支线，到仲宫街道办事处或宏福路下车。

柳埠大集：农历二、七开集。从市区乘67路及88路支3、

支5到柳埠大桥下车。
高而大集：农历四、九开集。从仲宫乘88路支2支7支8到高而下车。

西营大集：农历四、九开集。燕山立交桥乘65路到终点站下车。

李家塘大集：农历五、十开集。从市区乘67路或从仲宫乘812路到李家塘下车。

董家集：农历三、八开集。可乘10路公交到董家村下车。

唐王大集：农历五、十开集。可从市区乘坐公交307路、318路前往唐王镇。

鸡山集：农历四、九开集。可乘311路公交到鸡山村下车。

桑梓大集：农历一、六开集。可乘K904路公交车到桑梓店街道办事处下车。