

# 得了流感，吃啥能帮你“治愈”

## 以清淡、易消化为主，及时补充水分



吃吃更健康

近几日，记者探访了省城多家医院发现，有不少流感患者出现食欲不振、恶心呕吐的症状。医生建议，这类患者在饮食上应以清淡、易消化为主，及时补充水分。

见习记者 张如意

### 中招流感后，孩子吃不下饭

“一觉醒来翻看朋友圈，好几个姐妹因为孩子发烧几乎崩溃，想想这半个月宝贝反反复发，昨晚还烧到39度。唉，这场可恶的流感什么时候过去啊……”济南市民刘女士在朋友圈说道。

“正值冬季，气温较低，空气干燥，是流感等呼吸道传染病的高发季节，现在我省已进入流感流行高峰期。”山东省疾病预防控制中心病毒性疾病防治所副所长、主任医师李忠介绍道，流感是流行性感冒的简称，是由流感病毒引起的对人体健康危害较重的病毒性急性呼吸道传染病。

李忠表示，“流感的抗原性易变，传播迅速，每年均可引起季节性流行，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集场所容易发生爆发流行。”另外，据济南市妇幼保健院儿科主任医师刘志刚表示，流感一般表现为发热、头痛、肌肉关节痛、极度乏力、食欲减退等症状，常有咽痛、咳嗽，有时也会出现呕吐、腹泻等。

近一段时间，刘女士也一直请假在家照顾孩子和老人，“孩子刚开始就是发烧，一周后有所缓解，没想到孩子的奶奶又发烧了，紧接着孩子和他

爷爷又都发烧了。”刘女士说道，本来孩子才30斤，这一生病又把他折腾瘦了两斤，这两天孩子根本吃不下饭。

“得了流感后，许多患者的胃肠道功能减退，出现了恶心呕吐、食欲低下的症状，这在儿童和老人身上体现得尤为明显。”刘志刚讲道，患者在生病期间的饮食护理很重要，应以清淡、易消化为主，及时补充水分。

### 患病时喝点柠檬水、果汁及清淡的汤

“经常有家长在孩子不吃饭的时候，给孩子硬塞饭食，这样反而适得其反。”刘志刚说，家长着急的心情都能理解，但其实能给孩子补充充足的水分、电解质，让孩子饿一顿、两顿甚至一两天都没有问题。“不过，如果孩子胃肠道疾病的症状较为严重，家长可以给孩子选择静脉输液以补充身体所需营养。”

“还应注意的是，尤其对于有发烧症状的儿童来说，高烧后全身都会感到不适，消化功能也降低。这时，家长可以适当给孩子‘空空肚子’，无需给他们捂太多衣物。”刘志刚讲道，其实，很多孩子就是因为营养过剩或是家长给捂的衣物太多，导致内火旺盛，痰多，炎症加重。

此外，临近期末，孩子们都面临着不小的考试压力。“对于有些家长让孩子带病坚

持上学的做法，我不认同。一方面，孩子不能得到很好的休息，不利于病情的恢复；另一方面，这样很容易交叉传染给其他孩子，对双方都不好。”济南市中心医院呼吸内科副主任医师王欣讲道，得了流感后，不管是大人小孩，应首先以居家休息、隔离为主。

山东省千佛山医院营养科营养医师王永俊表示，流感患者在饮食上可以吃些粥、面条等清淡易消化的食物。“当然，不建议长期这样吃，如果患者食欲可以，尽量让他吃些鸡蛋、鱼肉等食物来补充营养、均衡饮食。避免油腻、刺激、太咸或太甜的食物。”

“患者在生病期间，一定保证摄入充足的水分。平时可以喝些白开水、柠檬水、清淡的汤类以及少量的果汁。”王永俊讲道，有些家长一味地让孩子多喝水，孩子在饮用大量的水后，首先增强了饱腹感，影响进食，其次喝水过多也会加重体内水负担。建议6岁以上儿童日均饮水量在800—1400毫升，成人在1500—1700毫升。

此外，刘志刚表示，生病后日常护理也很重要。远离商场等人群密集的区域，家里也要常通风换气。“有些孩子一有点感冒的症状，家长就赶紧带孩子去医院，其实不如先让孩子在家好好休息、调理几天，观察病情的发展，这样也能避免症状较轻的孩子在医院交叉感染。”

## 拍打经络能缓解感冒症状？

“每天不是拍胳膊就是拍腿的，现在还让我跟着拍打，说可以缓解我的感冒症状。”近日，“95后”小高向记者反映，爷爷一直给他灌输“拍拍打打治百病”的理念，他想问问是否有科学道理。对此，有医生表示，经络养生是中医养生的重要组成部分，“经常拍打经络，可有效疏通经脉，阻止外邪进入脏腑，产生病症。”

见习记者 张如意

### 家里有人感冒了，多拍拍肺经

“经络包括经脉、络脉、奇经八脉及其连属部分。”山东中医药大学第二附属医院预防保健中心主任韩兴军介绍道，人是一个整体，五脏六腑和皮肤、头发、五官等都是有联系的，起到联系作用的就是经络系统。中医认为，人体气血就是以经脉为运行路线，所以经络的主要作用是联络脏腑、运行气血。

对于“拍拍打打治百病”的说法，省中医院治未病中心副主任医师张昕表示，某种程度上这种说法是对的。“因为表皮和内脏通过经络联系起来了，所以拍打表皮一定程度上能帮助脏腑功能更好地运行。”韩兴军也认为，经常拍打经脉能保证其通畅，可调虚实，治百病。

“人体有十二条经脉，每一条都有不同的作用。”张昕说，例如“肺朝百脉”，手太阴肺经，路线是从胸部的中府穴，沿着上肢内侧的前面，经过天府穴、孔最穴、太渊穴等，一直到大拇指上的少商穴。中医认为，肺主皮毛，且主一身之表。“经常拍打手太阴肺经，有利于老年人呼吸顺畅，还有美容的功效。另外，如果家里有人感冒了，恶寒、鼻塞、咳嗽，甚至头痛等，拍打肺经可有一定缓解效果。”

### 心慌胸闷半年，是经脉阻滞惹的祸

“前段时间有位60多岁的

铁路职工来咨询，说自己从10年前开始就感到腰不舒服，后来通过锻炼和推拿稍有缓解。过了一段时间，又出现腰疼伴腿疼的症状，到医院检查被诊断为椎间盘压迫导致，结果腰治好了，腿还一直疼。”韩兴军说，除了椎间盘压迫，这名患者还有胆经不通的问题，“后来通过放血和针灸治疗，他的腿疼已经逐渐好转。”

还有一名55岁的女患者同样令韩兴军印象深刻，“她心慌胸闷的症状持续了半年，各种检查都做过，什么毛病也查不出来。其实她平时经常熬夜、劳累、焦虑等，导致心经、心包经阻滞。我让她试着多拍打这两条经脉，她的症状一周后就有所缓解，一个月后完全康复了。”

既然拍打经络有如此多的好处，那么拍打时有什么注意事项吗？张昕介绍说，在拍打的时候要按照路线，做到有度，还要有方法。中医治疗疾病，是以解除病痛为目的，无论治疗还是保健，最终目标是让人觉得舒服。

韩兴军也提醒说，拍打经络固然好，但却不能治病，生病了还需看医生。而且每个人的体质不一样，要根据个人情况进行拍打。

扫描以下二维码，观看相关视频。



## 精准扶贫股骨头公益救助交流会启动

300余名股骨头坏死患者获现金救助

本报济南1月15日讯(记者 王小蒙) 1月14日，“残疾预防·共享健康·精准救助”康复患者经验交流会在济南股骨头医院启动。此次交流会以“点亮希望重获新生”为主题，会议期间，来自全国各地的股骨头坏死康复患者将现身说法，现场讲述自己的康复经历。

李迎、刘在延等5位因“残疾预防·共享健康·精准救助”公益项目而受助康复的患者现场分享了自己的康复故事，让在场的许多患者都深受鼓舞与感动，纷纷燃起了康复的信念和治疗的希望。

据悉，济南股骨头医院自建院以来长期致力于帮扶残疾人公益事业，先后参与

开展“贫困特别医疗救助工程”、“残疾预防·共享健康·精准救助”等多项公益救助项目，为18名贫困股骨头坏死患者实施了救助手术，治愈患者300余名，共计减免费用79.5万元，受到了政府和患者的一致好评。

为了把这份爱心传递下去，让更多的骨关节疾病贫

困患者及早走出困境，济南市泽岸志愿服务队队长房泽岸和济南股骨头医院胡佩良院长共同为“扶残助残学雷锋志愿服务基地”揭牌并成立首支股骨头坏死康复患者志愿者团队。

本次交流会还吸引了多家爱心单位的参与，春立正达医疗器械有限公司、强生

(上海)医疗器械有限公司现场分别捐赠40000元用于济南股骨头医院骨病患者的关节置换。

为了帮助更多的股骨头坏死贫困患者重获健康，解除大家的后顾之忧，主办单位还为与会的300余名股骨头坏死患者提供1000—4000元基金救助。