

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“食饮有节”。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“有责任人”:

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。

仲官大集:农历一、三、六、八开集。可乘坐公交67路、88路及部分支线,到仲官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。从仲官乘88路支2支7支8到高而下。

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路或从仲官乘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。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。

