



如何防疫，我有良方

新冠肺炎疫情，牵动着每一位华夏儿女的心，只有每个人都做好了自我防护，病毒才会无缝可钻。春节期间是疫情防控的重要节点，那么我们除了做好防护、切断传播途径外，还能做些什么？如何提高自身抵抗力？专家从中医角度给出了预防建议。



扫码看视频

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

提升免疫力 居家锻炼少不了

山东省胸科医院中医科主任岳淼表示，对于新冠肺炎疫情，首先需要整个社会有组织地做好隔离传染源、切断传播途径等措施。每个人在做好戴口罩、手卫生、不聚集、居室通风消毒等防护基础上，可以借助中医药提高预防效果。

中医学预防和治疗传染病，并不局限于对病原体——病毒的控制，而是着眼于病原体与人体体质的共同干预。临床统计发展

为重症、危重症的病例多为老年人、孕妇或患有基础疾病等人群。

从饮食上来说，暴饮暴食会加重胃肠负担，过食肥甘厚味易助湿生痰生热，都会影响机体状态。饮食宜营养均衡，以清淡、易消化为主，适量食用优质蛋白。蛋类、肉类必须彻底煮熟，并拒绝野味。这次的疫病中医认为属于寒湿，所以饮食要避免寒凉，多吃温热饮食。中医讲药食同源，部分物质既是药物，同时又是食材。山药、莲子、白扁豆、芡实、茯苓、薏苡仁、桑叶、菊花、白茅根、芦根等具有健脾、祛湿、生津功效，可根据个人的体质特点，选择合适的药膳、药茶调整身体状态。

生命在于运动。春节期间提倡居家减少外出，所以可以选择

一些适合室内的锻炼方式，比如太极拳、八段锦、瑜伽等，以调畅气机、疏通经脉，调节身心状态。静坐能够澄清思虑，增进健康，也是修养身心的一种重要方法。按照个人体质状况，以身体微微出汗，能承受为宜。

居家捏脊保健 祛病驱邪

山东省中医药研究院附属医院(山东省妇幼保健院北区)中医内科副主任医师王小青表示，春节期间，可以利用艾条燃烧时产生的烟熏起到室内空气消毒，杀菌等作用。材料及方法：艾条、烟灰缸。将艾条点燃置于烟灰缸中，燃烧时最好关闭门窗30分钟，让

烟雾能起到更好的杀菌功效。

艾灸的方法也能起到调和气血、养心安神的作用。可取心俞穴、膻中穴、内关穴、神门穴等，每穴10-15分钟左右，每天1次，每三天间隔一天进行艾灸。

同时给大家推荐一款中医代茶饮，气虚为主的：炙黄芪15g、炒白术10g(便秘者改为生白术)、防风10g、茯苓12g、陈皮6g。伴有口渴的，加麦冬10g、芦根15g，用家中养生壶熬煮代茶饮。用。“上述只针对健康体质，平素多有乏力、口渴者，如有其它问题可咨询中医师在医生指导下服用。”王小青说。

春节居家还可以保健锻炼。方法：两手沿着脊柱的两旁，用捏法把皮捏起来，边提捏，边向前推进，由尾骶部捏到枕顶部，重复3-5遍。作用：人体背部的正中为督脉，督脉的两侧均为足太阳膀胱经的循行路线。督脉和膀胱经是人体抵御外邪的第一道防线。通过捏脊疗法，可以疏通经络，达到调整脏腑的作用。

返乡人员预约核酸检测，分哪几步

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽

临近假期，很多返乡的朋友要去做核酸检测，但是不知道流程，毫无头绪。

近日，在山东大学第二医院，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者看到，准备进行核酸检测的人员缴费后，即可排队开单到核酸检测采集点进行核酸检测。为了便民，很多具有核酸检测资质的医疗卫生机构都开辟了核酸检测点，可以提供一站式核酸检测服务。

据山东大学第二医院医护人员介绍，核酸检测流程总共分为三步。

第一步：携带身份证到检测机构

“不需要特别提前预约，只要在工作时间内携带身份证直接来排队开单即可。”

山东大学第二医院健康管理科护师王汝汝表示，为了节约时间，可先到医院缴费窗口充值，再



拿着身份证到核酸检测采集点排队检测即可。

据悉，在山东大学第二医院核酸检测的费用是75.98元/次，工作时间为上午8:00-11:30；下午1:30-5:00。

第二步：开单检测

核酸检测包括口咽部咽拭子采样和鼻咽部咽拭子采样，两者

检测时所耗费的时间均不长。

“到底是采集鼻咽拭子还是口咽拭子要根据检测机构而定，不过无论是哪个部位，最终的结果是不会变的。”王汝汝说。

在山东大学第二医院，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者看到，从开单到采集完样本大概2-3分钟的时间。

“啊——”检测的医护人员会提醒被检测市民张大嘴巴，“在采集口咽拭子时检测者需头部向后仰，发出啊的音，有助于暴露咽喉，只要被检测者能够积极配合，检测几秒钟左右就可以搞定。”

过程中可能会因刺激咽喉部出现刺激性干咳、恶心、呕吐等症状。“感觉有点反胃，不过很快，一下就好了。”一位做完核酸检测的大爷向齐鲁晚报·齐鲁壹点记者说道。

第三步：拿结果

“检测完4-6个小时就能出结果了。”医护人员一遍又一遍的提示着被检测的市民。

据悉，核酸检测报告单的结果可通过线上查询和线下打印。

“在医院的微信公众号上，可通过‘就诊服务-个人中心-检查报告’查看结果。纸质报告单需要拿着检测时开具的条形码，到自助终端机上扫一扫，就可以打印核酸检测报告单了。”

欢度假期更要“养心”

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙

春节是阖家团圆的日子，也是走亲访友、大开荤饮的时候，很多人的饮食、作息自动切换成“过节模式”，熬夜聚会、胡吃海喝，再加上天气寒冷，使得春节成为心血管疾病的高发期。济南市中心医院心内科副主任医师孙慧提醒，把酒言欢之余，中老年人特别是有心血管疾病的老年人，要注意防范心梗的发作，警惕心脏发出的求救信号。

春节往往是心脏病尤其是心梗发作的小高峰，一来过年期间气候依然寒冷，低温可导致血管收缩，血压升高，冠脉血管阻力增加，血流不畅，心肌缺血缺氧，容

易引发心绞痛或心梗。二来春节期间难免会更劳累一些，会增加心脏负担，诱发急性心梗。再加上大鱼大肉，肥甘油腻之物吃的多了，易导致血液黏稠，加大心血管病的发生概率。另外，情绪波动过大，也是导致心梗高发的因素之一。

孙慧提醒，春节最好悠着点过，注意保暖、注意休息的同时适当锻炼，同时保持心情平和，谨防心梗的发生。

“忌暴饮暴食和大量饮酒，因为短时间内摄入大量高脂肪、高热量的食物，致血脂浓度突然升高，血黏稠度增高，在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性心肌梗死。同时大量饮酒则导致体表血管扩张，血液从内脏转移

到体表、心脏等重要脏器因此出现缺血，另外香烟也要控制。”

孙慧提醒，即使过节也要保证充足的休息时间，不可太劳累，情绪不宜激动。但也不能久坐不动，也要适量运动。比如老年人可以走路、太极拳等舒缓运动为主，适当锻炼即可，不要盲目追求速度或者追求运动量。

“春节吃药不吉利”，很多老人过年期间不愿去医院看病，也忌讳吃药，孙慧提醒，这是非常不可取的，要摒弃这种糊涂的想法。已明确心脏疾病的，一定要按照规律服药，最忌自我感觉良好而随意停药。服药期间应戒酒，以免发生不良药物反应。

“对于慢性病人群，如糖尿病、高血压等长期服药的患者，

如果擅自停用药物，往往会造成严重后果。”孙慧说，节日期间往往吃得多吃动少，导致血液黏稠度增加，降压药、降糖药等许多必须每天服用的药品，一旦停药，更会导致原有的疾病加重，如脑血管疾病、糖尿病引发的并发症等。

据介绍，急性心梗是一种非常凶险的心血管急症，心梗发作时，最典型的症状是压榨样疼痛，伴有呼吸困难、有濒死感，常伴有大汗，持续半小时以上。但是，生活中，很多心梗发作时，往往会出现“不明显”特征，例如牙疼、腹痛等，容易让人忽视。有高血压、心血管等疾病的患者尤其要注意，警惕身体发出的求救信号，及时拨打120就医。