

推荐理由：日前国家中医药管理局发布《甲型H1N1流感中医药预防方案》（以下简称《方案》），针对不同群体为人们提供了详细且简便易行的防流感中医药方案。除此之外，市民在饮食上还需多注意什么？除《方案》中提出的食疗方外，还有没有其它的预防流感方呢？

中医认为，如今正是人体抵抗力较弱而各种邪气较易生长的时期，尤其是风邪，因此此时容易流行时行感冒，尤其是老人、小儿等体质薄弱正气素虚的人群或是平素患有慢性疾病特别是肺系疾病、免疫力低下者更容易发病。而即使体质素健，若因生活起居不慎，如疲劳、饥饿而机体功能状态下降，或因汗出衣里冷湿，或餐凉露宿，冒风淋雨，或不注意倒春寒气候变化时未及时加减衣服等，正气失调，腠理不密，邪气得以乘虚而入，也易发病。

生活起居预防

除《方案》中提出的及时增添衣物，饮食、作息要规律等预防方法外，根据自身体质进行适当的体育活动，以增强体质，提高抗病能力，加强个人及公共卫生也是生活起居预防的一部分。此外，张教授还特别指出，保持良好的心态尤为重要。

心理状态的异常，会影响人体的整体防御功能，精神越紧张、惧怕，就越容易造成免疫功能紊乱。因此，心理预防首先要正确认识流感的特征，知道它的传染性、危害性，不必紧张，更不要惧怕。要经常与亲人、朋友交流信息，沟通感情，保持良好的心态。如果自己的亲人或朋友发生流感，也要沉着应对，及时送医院诊治，做好预防隔离工作，千万不要恐惧。

简便小药膳

中医讲究药食同源，在日常生活中做些简便、美味又有效的小药膳，对预防流感也有益处。张教授指出，《方案》中“二白汤”和“姜枣苏叶饮”主要适用于平时怕冷而易感冒的人群，市民还可以从中药房买来10g淡豆豉，与15g葱白、30g白萝卜搭配制成“豆豉二白汤”，加水煮沸热饮；“姜枣苏叶饮”还可以加入15g红糖搅匀趁热饮用。而对于平时易“上火”或“湿热重”的人，张教授建议可喝些“清热利湿汤”，即用苏叶20g、绵茵陈30g或木棉花50g，煲猪瘦肉制成。

另外，市民还可以使用广东省中医院预防流感协定处方：处方1为苏叶10g，北杏10g，桔梗10g，薏苡仁15g，菊花10g，连翘10g，苍术10g，甘草5g，适用于平素体质偏热者。处方2为苏叶10g，北杏10g，桔梗10g，薏苡仁15g，陈皮5g，桂枝5g，苍术10g，甘草5g，适用于平素体质偏寒者。

张教授提醒，应用预防中药因人而异，市民最好在医师指导下服用。另外，根据中医三因制宜的原则，结合中药现代研究成果和多年来预防流感的经验，从抗病毒角度出发，市民还可以在以上用方基础上加板蓝根、贯众、紫草、甘草等。

饮食宜忌

张教授表示，流感期间饮食要注意以清淡为主，流感患者可选择易消化的流质饮食，如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等；多喝水，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等，以促进胃液分泌，增进食欲，不要饮含有酒精的饮料；多食含维生素C、E及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、桔子、西瓜及牛奶、鸡蛋等，预防感冒的发生；患上风寒型感冒（即畏寒、流清鼻涕、喉咙痒）不宜吃如白菜、苦瓜、芥菜汤等性凉的菜，而风热型（即喉痛、发烧、骨痛等）则要避吃荔枝、龙眼、榴莲、芒果等。（指导医生：张忠德（广东省中医院医教处处长，呼吸内科主任医师、教授）