



# 中医支招“私人订制”防感冒



每次看到周围的人此起彼伏地不断出现感冒症状，人们最关心的事便是采取什么措施才能预防自己不感冒？除了注意防寒保暖、勤洗手、保持环境清洁和通风、尽量减少到人群密集场所活动外，还有其他预防方法吗？且听安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌来讲一讲。

田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

从个体预防的角度，可以根据每个人自己的身体特点“私人订制”适合自己的预防方法。下面就常见的体质偏颇及其调整来说明感冒的预防。

**1.平和体质：**此种体质平素患病较少，对外界环境适应能力较强。平常适度运动，饮食、作息规律就是很好的预防。

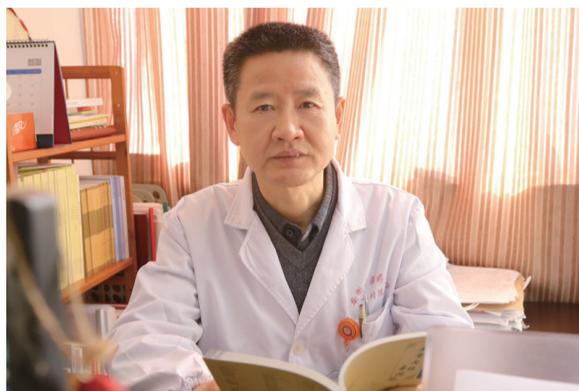
**2.阴虚体质：**此种体质特点是阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。形体偏瘦，常出现手足心热、口燥咽干、鼻微干、喜冷饮、大便干燥、舌红少津、脉细数。宜选动静结合的运动项目，如太极拳、八段锦等。控制出汗量，及时补水；饮食可以多食梨、百合、银耳等甘凉滋润食物，少吃辛辣燥烈品。

**3.气虚体质：**以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。肌肉松软不实。常出现语音低弱、气短懒言、易疲乏、易出汗、舌淡红、脉弱。更不耐受风、寒、暑、湿邪。体育锻炼时注意防风防寒，不宜剧烈运动以防耗气，可以散步、慢跑、打太极、五禽戏等。气虚体质的人容易神疲乏力、四肢酸懒，精神上也注意不躁动，少思虑；饮食宜常食用益气健脾食物，如小米、山药、大枣、香菇等，少吃耗气食物如生萝卜。

**4.阳虚体质：**此种体质常常因阳气不足而表现畏寒怕冷、手足不温等为主要特征。肌肉松软不实。舌淡胖嫩，脉沉迟。性格多沉静、内向。感邪易从寒化。锻炼时要注重足下、背部及丹田部位的保暖，宜舒缓柔和的运动，如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。冬天避免在大风大寒大雾大雪及空气污染的环境中锻炼。精神上应保持沉静内敛，消除不良情绪。冬季宜食温阳食品如羊肉等，少吃西瓜等生冷食物。

**5.血瘀体质：**此种体质易出现循环不畅，以畏寒怕冷、手足不温等表现为主要特征，舌暗紫，脉沉涩。体育锻炼以促进血液循环适当强度的运动为主。可以慢跑、适度的力量训练，因中医认为“血得寒则凝、得温则行”，所以也要注意运动时的保暖。

**6.痰湿体质：**此种体质的人以形体肥胖、口黏苔腻等表现为主要特征。面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜。中医提示，此类体质人群的活动量应逐渐增



名医简介

孙善斌 主任医师，硕士研究生导师，擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

强，让疏松的皮肉逐渐坚固致密，运动时的出汗要达到一定的量，有利于湿邪的排出。饮食上多食健脾利湿化痰祛湿的清淡食物，如白萝卜、葱、姜、白果、红小豆等。

**7.气郁体质：**此种体质容易气机郁滞，神情抑郁，忧虑脆弱等。形体瘦者为多，性格内向不稳定、敏感多虑。常出现焦虑、抑郁情绪，舌淡红苔薄白。中医认为“动则生阳”，其中也包含对情绪的调节，运动锻炼时可挑选气候适宜、环境宜人、阳光明媚的天气以利于情绪的舒缓，培养适当的兴趣爱好也有助于紧张、焦虑情绪的缓解。

**8.湿热体质：**此种体质的特点是湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。形体中等或偏瘦。常出现面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦。中医建议，居处环境宜干燥通风，不宜熬夜过劳，适合大运动量锻炼，如中长跑、游泳、爬山、球类等，以湿祛散热。饮食适当多食绿豆、薏米、苦瓜、冬瓜等。忌辛温滋腻，少喝酒，少吃海鲜。

**9.特禀体质：**此种体质或先天失常，获后天诱发，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。过敏体质者常出现哮喘、咽喉、鼻塞、喷嚏等。锻炼时避免过敏物质的接触，避免室内装修污染可能性大的健身场所，饮食上注意避免容易导致过敏的食物。

孙善斌建议广大市民可以根据主要的体质类型对自己进行针对性的调整，力所能及地将饮食、运动、作息调整到有利于自己偏颇体质向平和体质的回归，如此便能使自己的免疫系统保持良好的状态，也就有利于感冒的预防。



读者：产后汗多是怎么回事？

专家：医学上称为“褥汗”，产后一周内，产妇体内滞留的液体通过皮肤排泄，是正常的生理现象，不属于病态的虚弱，产后2周左右才能恢复至未孕时的状态。需勤换衣物，避免受凉，不必特殊处理。 ■ 记者 马冰璐

## 健康提醒

### 腰肌劳损患者应多休息

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 由于长期弯腰工作或工作姿势不正确，急性腰肌损伤治疗不及时或治疗不当等因素都容易引起腰肌劳损。据合肥市滨湖医院康复科穆燕芳主任介绍，腰肌劳损的症状主要表现为腰部酸痛或胀痛，休息时减轻，劳累时加重。

腰肌劳损是青壮年较常见的疾病，不少年轻人因为不良生活习惯导致腰部疼痛，起初只是觉得腰疼，但因警惕性不强，往往不将小病痛放在心上，结果随着疼痛日益加重，到医院后才发现，病情已经发展为腰肌劳损了。

专家提醒市民，腰部肌肉劳损急性发作期应注意休息，建议硬卧板床一至三周。可在腰部热敷并按摩。到医院做理疗、推拿治疗。待疼痛改善后，尽早做腰背肌肉锻炼，如做俯卧位锻炼腰背肌，也可以做屈髋的仰卧位锻炼腹肌，每个动作保持10到20秒钟，根据耐受程度，停几秒钟之后，重复做3到5次，可以加强腰背肌和腹肌的训练。腰肌劳损急性发作后容易复发，因此在日常生活中应注意腰部的保护，避免弯腰搬运重物。工作时可用腰围或宽腰带束腰，以保护腰部肌肉。

## 健康新闻

### 孕妇遭遇产科“杀手”子痫 多学科合力跑赢死神

星报讯(章师平 付艳 记者 马冰璐) 21岁年轻妈妈怀孕34周，血压飙升至200多，突发失明，没想到竟是遇上产科排名前几的“杀手”——子痫。昨日，记者获悉，安医大四附院多学科合力跑赢死神。

去年底，产妇小胡随丈夫出差来到合肥，虽然已怀孕34周，但她平时并未正规产检。去年12月30日早上8点，小胡觉得头疼欲裂，看东西也变得模糊，丈夫急忙把她送至安医大四附院就诊。一经检查，小胡血压203/149mmHg严重超标，而且全身浮肿。综合病史后，医生

判断这是患上了重度子痫。经过急救处理，小胡的血压有所降低，但各项检查结果回馈不佳，胎儿和母亲情况仍旧危急，需要行剖宫产手术。术后小胡转ICU监护治疗，稳定后转回普通病房，血压平稳，视力恢复，现恢复良好，已出院。新生儿情况稳定，体重逐步增加，将于近期出院。

该院妇产科主任张红提醒，孕妇一定要定期产检，有高危因素患者一定要遵医嘱监测血压，出现不适即时就诊，及早发现高血压或子痫前期，对症处理，预防子痫发生，改善母胎结局。



为提高新冠肺炎疫情应急处置能力，增强市民疫情防控意识，为疫情防控常态化工作打下基础，筑牢安全“防疫网”，1月17日，合肥市沁心湖社区在9个采集点组织开展核酸检测演练。 ■ 何凯阳 记者 马冰璐 文/图

### 合肥普瑞眼科医院与安医大临床医学院合作共建实习就业基地

星报讯(记者 马冰璐) 1月17日，合肥普瑞眼科医院与安徽医科大学临床医学院举行合作签约暨实习就业基地揭牌仪式。此次协议的签订，是院校双方合作发展的重要举措，标志着双方正式建立稳固合作关系，同时也是建立更密切关系的起点。

合肥普瑞眼科医院将秉承促进毕业生尽快实现优质就业的初心，精心打造“就业实习基地”平台，加强就业实习基地内涵和同质化建设，深化院校合作，在眼科学人才培养方面实现良好对接，实现毕业生临床教学高质量创新发展，为推动我省眼科事业的发展贡献力量。

#### 更正启事

原刊登于市场星报2022年1月14日10版的安徽饭店公告现更正为“我司‘安徽国际金融贸易中心’项目，位于合肥市蜀山区梅山路18号，现该项目已全部竣工验收完毕。经公司决议，将该项目公共配套设施公告如下：人防设施6044.41㎡管理使用权归项目全体业主共同所有。特此公告。”

安徽饭店