



无病早防，有病早治

——谈春季呼吸道疾病的防治

◎ 呼吸科 胡学军

春季是由冬寒向夏热的过渡时节，阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生，而阴寒未尽，阴阳变化、冷热交替，气温忽高忽低，刚从“冬眠状态”中“苏醒”过来的人体细胞一下子还很难适应这种变化，此时人体肌肤疏松，卫阳之气尚未强健，如不提高警惕，就很容易引起呼吸道疾病的发生。因此，春季预防呼吸系统疾病是极为重要的。

那么春季如何预防呼吸道疾病？简而言之，可从以下几个方面着手：

1. 起居有常，注意气候变化，适时增减衣服。
2. 食宜清淡而有营养，忌过食辛辣、油腻、生冷、肥甘、厚味之品，宜戒烟、少酒或不饮酒。
3. 保持室内空气清新，避免接触刺激性气体及易导致过敏的灰尘、尘螨、花粉、食物、药物和其他可疑致敏物品。
4. 适当参加体育锻炼，以增强体质，提高抗病能力。锻炼宜循序渐进，适可而止。主张劳逸结合，防止疲劳过度。
5. 每逢春季或秋冬之季反复发作咳嗽、气喘、咳痰者，当提前请中医专家调理体质，或服用中药膏方（如补肺益肾膏、健脾防感膏等）以增强人体正气。

春季6种常见疾病的食疗及药物单方：

(1) 普通感冒

风寒感冒：生姜红糖茶：生姜10克，切片加水煮沸，加红糖15克，趁热顿服。

风热感冒：银花豆豉粥：银花10克，淡豆豉10克，水煎去渣，加入粳米60克，白糖适量，煮粥食。

体虚感冒：葱姜糯米粥：葱白5根，生姜3片，糯米100克，同入锅加水熬成粥，趁热服，微汗为宜。

(2) 流感轻症

金银花25g，大青叶15g，板蓝根15g，紫苏20g(后下)、荆芥12g，防风10g，矮地茶15g，甘草5g，水煎温服，每日1剂，连服3天。室内可用食醋熏蒸，每立方米空间用食醋5-10ml，加水1-2倍，稀释后加热熏蒸2小时。隔日1次做消毒，有预防作用。发热者宜到医院就诊。

(3) 慢性支气管炎、慢性阻塞性肺部疾病

苏子粥：苏子20克（捣成泥）、陈皮10克（切碎）、粳米50克，红糖适量，加水煮成粥。早晚温服。适用于急性加重期及慢性迁延期咳嗽气喘、痰多纳呆、便秘的病人。

黄芪党参粥：黄芪15克、党参15克、山药30克、半夏9克、红糖（或蜂蜜）10克、粳米150克。黄芪、党参、半夏煎汁去渣代水，与山药、粳米同煮为粥，加入适量红糖或蜂蜜，连服1-3月，有补肺健脾之功。适用于稳定期肺脾气虚者。兼阴虚者可加麦冬15g，石斛10g。虚火重者不宜。

(4) 支气管扩张

银耳鲜藕粥：银耳50克，鲜藕

500克（去节），糯米50克。藕洗净后绞取其汁，银耳和糯米加水如常法煮粥，粥将稠时加入藕汁，至熟时加入冰糖适量。此方适用于支气管扩张咯血、干咳少痰者。

(5) 肺结核

鱼腥草50克，干百合20克，燕麦50克。加水煮粥，去鱼腥草渣，汁分两次服用。适用于阴虚火旺，即以干咳、潮热盗汗、午后颧红、痰中带血、口燥咽干、舌绛红为主者。

(6) 支气管哮喘

发作期：

干姜茯苓粥：干姜5克、茯苓20克、甘草10克、粳米120克。将干姜、茯苓、甘草煎汁去渣，与粳米同煮成粥，日服2次，连服半月。适用于寒哮者。

罗汉果柿饼：罗汉果、柿饼各4只，冰糖5克。罗汉果洗净，加柿饼，放清水2碗，煎至1碗，去渣加冰糖，饮服，每日3次。适用于热哮者。

缓解期：

蒸山药：新鲜山药250克，饴糖（或红片糖）适量。将新鲜山药洗净，去皮，切成皮，放在蒸锅中蒸熟后倒入饴糖（或红片糖）并调匀，即可食用。山药补脾胃，益肺肾，补而不滞，可以常食。

综上所述，春季冷热多变，是呼吸道疾病的高发季节，早防早治十分重要。注意保养和锻炼，则人体气血平和，正气旺盛，身体强健，故可少病或不病。诚然，人体宛如一部机器，用久了，难免不出点毛病，有病则当尽早就医诊治，切忌拖延，更不宜讳疾忌医，否则小病拖成了大病，治起来就难了。

正所谓无病早防，有病早治。

治疗宝宝咳嗽的食疗小偏方

◎ 儿科 罗唯一

宝宝咳嗽，妈妈揪心，最好的治疗方法就是食疗，给宝妈们介绍几种食疗小偏方：

1. 川贝冰糖炖雪梨。雪梨1-2个，川贝3-5克（磨成粉），冰糖30-60克。将雪梨去皮、核，将川贝粉与冰糖置于梨中，隔水炖至冰糖溶化。雪梨饮汁，晚饭后食用。梨子润肺清热、生津止渴，川贝润肺化痰，与冰糖同用，增强润肺止咳作用。治疗肺燥咳嗽，风热咳嗽，唇干咽干。脾虚痰湿者慎用。

2. 萝卜陈皮汤。白萝卜1个，切片放入白胡椒5粒，生姜10g，陈皮5g，煮汤，再加冰糖50g。用于疾病的早期，咳嗽频繁发作，咽喉发痒，咳声重浊，痰白清稀。

4. 盐蒸橙子。橙子洗净，切开，橙肉撒少许盐，筷子插几下，盐更容易渗透，盖上“橙盖”。放小碗内保持橙身竖立。蒸10-15分钟（水沸开始计时）。去皮吃肉喝汁（包括碗里的精华），婴儿和大人均可，寒咳热咳均可。

3. 薏苡仁山药冬瓜子粥。薏苡仁50g，山药、粳米各100g，冬瓜子50g，同煮粥食。用于咳嗽痰多，色白。

5. 银耳莲子百合汤。银耳一个，百合10g，莲子30g，用温水浸泡60分钟。砂锅内放清水，把食材都放进去，开锅后小火煲60分钟，再放入冰糖，冰糖溶化后关火。有滋阴润肺，养心安神之功效，治久咳效果佳。



春天防止肿瘤细胞增长有妙招！

◎ 肿瘤二科 邓天好

春天是自然界生物开始复苏、生长旺盛的季节，不仅各种动植物开始进入迅速繁殖、生长的阶段，各种细菌、病毒、微生物等也进入快速生长的时期，所以，春天亦是传染病高发季节。

1. 春天要警惕肿瘤细胞的生长

肿瘤病人在春天预防和抑制肿瘤细胞生长方面，也应该在中医理论的指导下，根据整体观念和辨证论治的指导原则，采用中西医结合的方法，运用综合治疗的措施，把药物治疗和身心调节相结合，积极使用多种方法开展抗癌治疗和免疫调节以抑制肿瘤。尤其要重视中医药的抗复发、抗转移作用。

2. 肿瘤病人春天要预防“风邪”的伤害

中医理论认为，春天五行属木，

自然气候方面五行主风。风邪致病多见于春季，但一年四季均可发病。

首先是预防外风。俗话说：“百草回生，百病易发。”医学气象学家告诉人们，春天的冷暖骤然变化，使人免疫与防御功能下降，而肿瘤病人本身免疫功能就相对低下，所以，肿瘤病人更容易发生各种细菌、病毒等感染性疾病。因此，在气候多变的季节，肿瘤病人更需要保暖防寒，远离容易传染疾病的公共场所，避免传染性疾病的发生。

其次是预防内风。春天气候多

变，冷暖转换迅速，这种异常天气，容易造成机体交感神经失调，引起毛细血管收缩、血压上升、血液粘稠度增高，从而诱发中风、心绞痛、心肌梗塞等症。肿瘤病人，尤其是晚期肿瘤病人更加需要避免出现病情迅速变化的危险，预防由于血栓、癌栓脱落导致的大脑、心脏、肺脏缺血性病变的发生。

再次是防肿瘤复发转移。肿瘤的转移也符合中医对“风”的“游走性”，“善行数变”的定义。风为阳邪，善动不居，具有升发、向上、向

外的特点，且易侵犯人体的上部。因此，在风邪当令的春季，肿瘤病人更要预防癌细胞的转移。癌细胞是具备生物特性的细胞，从中医治未病的角度来说，在春天积极采取有效的预防措施是有必要的。

3. 肿瘤病人春天要保持良好情绪

不良的心理因素会引发癌症，大多数癌症病人有较明显的焦虑、抑郁、愤怒、担忧等不良情绪。对此，医院和病人家庭，应该给病人提供合适的环境和表达机会，让病人宣泄不良情绪，耐心倾听并加以引导，使其情绪得到缓解。病人本人也要注意在春天调节自己的心理和情绪。良好的心理状态，不仅可以提高免疫力，在预防和治疗肿瘤方面也具有非常重要意义。