

当“葱姜香菜汤”遇上流感 喝对缓解 喝错加重

□本报记者 邓剑云

通讯员 魏映双

近来，伴随着此起彼伏的“咳嗽声”与增多的流感患者，一款名为“葱姜香菜汤”的食疗方在社交平台上热度攀升。这个被网友称作“感冒退热神器”的方子，仅以三片生姜、五段葱白、七颗香菜梗冷水下锅煮沸，再加入红糖即成。

这道汤是否适合所有流感人群？福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属人民医院儿科主任艾斯提醒，每年都有网络食疗方流行，但需辨证施治，对症使用方能见效。



网络偏方也需辨证使用

针对走红的“葱姜香菜汤”，艾斯主任分析指出，其中葱白可发散风寒、宣通阳气；生姜能解表散寒、温中止呕；香菜梗有发汗透疹、醒脾和中之效；配合温中补虚的红糖，整体具有辛温解表的特性。

“此方适用于风寒外感初期，症见怕冷明显、发热不高、畏寒无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕等情况。”艾斯强调，“但若孩子已出

现高热、咽痛明显、口渴、舌红苔黄等热象，则不宜使用，否则可能助长热势，加重病情。”

类似的民间方还有白萝卜生姜水，适用于风寒感冒引起的咳嗽、咳白痰，兼有鼻塞、流清涕等症状。而若孩子咳嗽、咳黄痰、咽喉干痛、口渴喜饮、呼气觉热，伴有发热、舌苔黄，则可用白萝卜搭配川贝煮水，以助清热润肺、化痰止咳。

针对不适症状，精准食疗

艾斯主任介绍，近期儿童流感多表现为高热不退、咳嗽、咽痛、浑身酸痛，部分患儿还伴有呕吐、腹痛、食欲不振等症状。她建议可针对具体症状选择合适的药膳食疗：

- 对发热、咽痛的患儿，可选芦根马蹄饮。此方含芦根、白茅根、麦芽等，口感甘甜，既能清

热利尿，又有助消化、防食积之效。

- 对咳嗽有痰的孩子，可服用南北杏仁汤。方中苦杏仁、甜杏仁、茯苓、麦芽等配伍，能宣肺止咳、理气化痰。

- 对病毒感染导致的呕吐、腹痛、腹胀，可用消食散缓解。其内含麦芽、山楂、鸡内金等，能健脾消积理气。

日常食疗预防流行性疾病

艾斯主任推荐在日常饮食中加入食疗方以预防流行性疾病。中医认为“健脾益胃，培土生金”，脾胃强健则能滋养肺脏，从而增强呼吸道防御能力。她推荐润肺防疫的银耳百合雪梨汤，以及健脾祛湿的山药薏米芡实粥。

此外，针对不少家长一见孩子咳嗽就熬冰

糖雪梨水的做法，艾斯主任特别指出，冰糖雪梨水并非适用于所有咳嗽：

当孩子表现为咳嗽痰黄、黏稠、口干、舌苔黄厚等痰热咳嗽症状时，方适合饮用冰糖雪梨水；若孩子咳嗽痰白、稀薄、胃口差、舌苔白腻，属于痰湿咳嗽，则应健脾化痰，可选用山药陈皮粥。

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

艾斯 主任医师

福建中医药大学附属人民医院儿科

流感好了却走不了路 警惕儿童良性肌炎

□本报记者 张鸿鹏

通讯员 何毓慧

近日，泉州一名5岁女童在流感痊愈后突然因腿疼无法行走，经泉州市妇幼保健院（泉州市儿童医院）确诊为“儿童急性良性肌炎”。医生指出，此为流感等呼吸道感染后较为常见的并发症，家长无需过度恐慌，但需学会识别与正确应对。

流感过后突发腿疼，原是病毒“后遗反应”

两周前，5岁的安安（化名）出现发热、咳嗽等流感症状，经治疗后好转。就在家人以为孩子已康复时，安安清晨起床却哭诉小腿疼痛，甚至无法站立走路。家长急忙再次带她就医。

“孩子流感已经好了，怎么突然不能走了？”面对家长的疑惑，医生为安安安排了详细检查。结果

发现她的肌酶指标明显升高，结合病史与症状，最终诊断为“儿童急性良性肌炎”。

病毒是“元凶”，儿童肌肉反应更明显

泉州市妇幼保健院神经内科医生解释，儿童良性肌炎，也称病毒性肌炎，是流感、普通感冒等呼吸道感染期间或康复后可能出现的一种并发症。其“元凶”是病毒本身，其中以甲流、乙流病毒最为常见。

“病毒感染后，病毒可能直接侵袭肌肉组织，或引发身体的免疫反应，进而‘误伤’肌纤维，导致肌肉炎症和疼痛。”医生进一步说明，虽然成人流感时也会全身酸痛，但儿童的肌肉更为敏感，因此更容易出现拒绝走路、步态不稳等明显症状。典型表现为双侧小腿肌肉（尤其是小腿肚）的对称性酸痛，运动



后往往加重。

休息是最好的“治疗”，预后良好无需过度

确诊后，家长最关心的是如何治疗。医生强调，儿童良性肌炎是一种自限性疾病，休息是其核心的康复关键。

“治疗的重点是让肌肉充分休息。”医生表示，确诊后应尽量让患儿卧床，避免跑、跳、上下楼梯等剧烈活动，以减轻肌肉负担。通常经过1至2周的休息，患儿即可恢复正常行走。若疼痛明显，可在医生指导下使用布洛芬或对乙酰氨基酚等药物缓解症状。该病预后良好，绝大多数患儿不会留下后遗症，家长不必过度焦虑。

医生提醒

学会识别预警信号，预防是关键

医生提醒广大家长，在流感高发季节，需警惕孩子感染后的异常表现。若孩子在感冒或流感后诉说腿疼，或出现拒绝行走、要求抱、走路不稳、不愿下地活动等情况，不应简单归为“生长痛”或“闹情绪”，应及时就医检查。

尤其出现以下情况需立即就医：疼痛持续加重、尿色变深或呈红色（警惕横纹肌溶解）、呼吸困难、精神萎靡、呕吐或意识不清等。