

流感季到来，北京地区以甲型H3N2亚型为主要流行株。首都医科大学附属北京中医医院院长、主任医师刘清泉，呼吸科主任、主任医师王玉光，呼吸科副主任医师马家驹，儿科主任医师李敏等专家结合地域特征、冬季气候特点及临床诊疗经验，针对性推出治疗方、预防方及居家可操作的外治辅助法，助力快速缓解症状、降低感染风险。

流感防治中药方 + 实用技巧

□本报记者 宗晓畅 通讯员 张晨曦

中医辨证施方：治疗+预防，精准应对流感

流感治疗方：快速退热止痛，缩短病程。针对流感发作期的高热、身痛、干咳、咽痛等症状，此方通过透邪解表、清热润燥、宣肺止咳，帮助快速控制病情、减轻不适。

处方组成：炙麻黄8g、杏仁10g、柴胡20g、前胡10g、羌活10g、独活10g、南沙参10g、生石膏20g、桔梗10g、薄荷5g、荆芥10g、生甘草5g。

服用方法：水煎服，每日1剂，早晚分2次温服；若体温超过38.5℃，可缩短服药间隔至每6-8小时1次，帮助快速退热；儿童需根据年龄、体重酌情减半（建议遵医嘱，避免自行调整）。

流感预防方：扶正祛邪，守护高危人群。针对流感易感染人群，此方以“增强抵抗力、提前防病毒”为核心，药性温和，适合长期接触感染者或体质较弱者预防服用。

处方组成(成人剂量)：生黄芪10g、大青叶10g、刺五加10g。

服用方法：水煎服，每日1剂，分2次温服；儿童剂量减半。适合流感密切接触者（如家人、同事患病）、抵抗力较差者、老年人、有基础疾病者（如高血压、糖尿病、慢阻肺等）、妊娠期妇女等高危人群。

家用外治法：辅助退热止痛，在家就能操作

除了口服中药，专家还推荐了安全易操作的外治法，可辅助缓解症状，尤其适合不便服药或症状较轻者。

督脉刮痧/拔罐：快速退高热、缓解咽痛。适合38.5℃以上高热浑身难受时，或咽痛剧烈时。

操作方法：退热——沿着后背督脉（从颈椎到腰椎的正中线），用刮痧板轻轻刮痧，力度以不疼、皮肤微红为宜；也可用拔火罐沿督脉拔罐，或走罐。缓解咽痛——在咽喉周围轻轻刮痧。



或走罐，注意避开气管、血管。

禁忌人群：皮肤有破损、妊娠期妇女、凝血功能差，如白血病、长期吃抗凝药者禁用。

合谷穴按摩：预防呼吸道不适，缓解咳嗽咽痛。适用日常预防流感，或出现轻微咳嗽、咽痛时。

操作方法：手背第2掌骨中点处，即大拇指和食指交叉、指尖碰到的凹陷处，用大拇指按揉，力度以有酸麻胀痛感为宜，每次3-5分钟，每天3-5次。

中医药防治流感4大常误区

误区1：预防方是“万能药”，人人都能吃。很多人觉得“预防方没副作用，全家都能喝”，这是典型的误区。中医药治疗的核心是“辨证施治”，本次预防方针对抵抗力差、易受外邪侵袭的人群，药性偏温和，但并非人人适合。建议服用前咨询中医师，根据自身体质判断是否适用。

误区2：中药无毒副作用，多吃、乱吃都没事。“中药是天然的，吃多了也没关系”的想法完全错误。准确做法是严格按照推荐剂量服用，儿童、老人、孕妇等特殊人群必须遵医嘱调整，不可自行加量或延长服用时间。

误区3：症状一好转就停药，省药又方便。部分人服用中药后，体温下降、咳嗽减轻就立即停药，这可能导致病情反复。流感的“外寒内热夹燥”病机复杂，病邪可能未完全清除，过早停药会让病邪“卷土重来”，甚至延长病程。

误区4：中药能替代西药，高烧也不用吃退烧药。有些患者认为“吃中药就不用吃西药”，即使体温超过39℃也硬扛，这存在极大风险。中医药在缓解症状、缩短病程上有优势，但对于超过38.5℃的高热、呼吸困难、胸痛、意识模糊等严重症状，或合并肺炎、心肌炎等并发症时，需及时使用西药退热、抗病毒治疗，必要时就医。中医药可作为辅助手段，与西药协同作用，而非替代急救药物。

—【健康红绿灯】—

绿灯

酸奶析出的黄色水是乳清



酸奶析出的黄色水不是酸奶变质了，而是乳清。它无毒无害，含有容易被人体吸收的蛋白质，还富含钙和维生素B2。维生素B2是黄色的，乳清也就呈现黄色了。用来增肌的乳清蛋白粉和婴儿奶粉里面的乳清粉，都是从乳清里提取的。所以，如果在酸奶里发现乳清，不用倒掉，可以直接饮用。

红灯

臀肌弱的人容易腰疼



臀肌，尤其是臀大肌，是人体最大的肌肉之一，负责髋关节伸展和稳定。一个强健的臀肌，就像是脊柱的“减震器”，能有效分担脊柱的大部分压力。当臀肌力量不足时，腰椎便会被迫过度承重，导致椎间盘压力骤增，从而引发疼痛。

2025年12月上旬刊 本期看点

聚焦

实干践初心 奋进启新程

——首都工会“十四五”创新成果巡礼与“十五五”发展蓝图展望

“十四五”时期，首都工会始终坚持以党的全面领导为根本遵循，牢牢把握工运时代主题，守正创新，主动融入大局、服务职工，在奋进中书写答卷，在变革中提升效能。站在新的历史起点，党的二十届四中全会为“十五五”时期发展擘画了宏伟蓝图。首都工会将锚定服务实现中国式现代化的目标任务，梳理宝贵经验，以更大力度深化改革创新、以更实举措服务中心大局、以更暖情怀稳步增进职工福祉。

工会论坛

五载深耕筑华章 我与北京共荣光

“十四五”期间，首都各行各业在时代浪潮中书写了高质量发展的精彩答卷。从科技创新的突破迸发，到民生福祉的持续升温，再到文化教育的薪火相传，这座城市的每一处变化都镌刻着奋斗印记，也浸润着每位职工的日常。此刻，让我们立足岗位、回望生活，细数科创赋能的活力、民生改善的暖意、文化浸润的力量，诉说见证首都五年华章的真切感悟，凝聚续写城市荣光的奋进力量。

