

# 中医外治法 帮助流感后身体康复

最近流感高发，许多人在经历了高烧、酸痛等急性期后，虽身体有好转，但仍感到乏力、怕冷或持续低热。中医认为，这是身体在与病邪斗争过程中受到了损耗，需要一段时间恢复。

下面介绍几种简单有效的中医外治疗法，帮助缓解流感后的不适，加速康复，尽快恢复元气。

辨清寒热，对症施治是关键。

风寒流感：主要表现为怕冷、发热不明显、肌肉关节酸痛、鼻塞流清涕。

风热流感：常见症状为发热重、喉咙红肿疼痛、口干想喝水、鼻塞流黄涕。

辨别寒热类型后，才能对症调理，事半功倍。

持续性咽喉肿痛：局部刮痧配合井穴放血。

局部刮痧（天突穴、颈前部）：涂油后，用刮痧板沿咽喉部位从上至下轻柔刮拭，重点刮拭胸骨上窝凹陷处的天突穴。此法可清热利咽，有效缓解肿痛。

井穴放血（少商穴、商阳穴）：少商穴位于大拇指桡侧缘，距离指甲角0.1寸处；商阳穴位于食指桡侧缘，距离指甲角0.1寸处。对穴位进行消毒后，快速点刺，挤出5滴血~10滴血，至血色由暗红变为鲜红即可。这两穴分别是肺经和大肠经的井穴，井穴放血具有清热泻火、利咽消肿的功效，尤其适用于风热引起的咽喉剧痛。

后背发凉、肌肉酸痛：闪罐、留罐祛寒湿。

若感到后背发凉、肌肉酸沉，可能是寒湿邪气未清。可以使用闪罐法、留罐法治疗。可在背部督脉、膀胱经区域施以闪罐法快速祛风散寒，再留罐5分钟~10分钟，有助于深层排出寒湿，疏通经络，缓解肌肉酸痛。

口干舌燥，呼气灼热或反复低烧：放血清热。

如果出现口干舌燥、呼气灼热，或反复低烧，多为余热未清，可使用大椎穴配合耳尖放血。大椎为“诸阳之会”，位于后背正中线第七颈椎棘突下凹陷中，点刺放血可清泻热邪，有助于退热。耳尖放血可以清热祛风、消肿解毒，对咽喉肿痛、头痛发热有很好的缓解效果。

注意：放血疗法要求无菌操作，建议由专业的医护人员处理。

流感前期及康复期：艾灸扶正气。

在未发病时或病后恢复阶段，巩固体质、预防再次感染尤为重要，艾灸是提升阳气的有效方法。

每日用艾条温和灸足三里（健脾和胃）、关元穴（培补元气）、神阙穴（扶正固本）10分钟~15分钟，可增强免疫力，抵御外邪入侵。

中医外治法源远流长，简便实用，是自我保健的宝贵资源。若症状严重或自己无法判断证型，请及时就医。（周口市中医院 毛倩倩）

本版组稿 李鹤



推掌转腰。

## 立冬后养生 中医妙招护安康

“北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬。”立冬之后，自然界生机渐收，万物进入蓄藏阶段。人体养生也应顺应天时，以养阳藏阳、补肾为冬季保健核心。

### 1. 饮食调护：生津润肺，筑牢防御屏障

《黄帝内经》中说：“形寒饮冷则伤肺。”立冬后寒气渐盛，易先伤肺，导致肺失宣发，引发咽干、咳嗽等不适。因此，养津润肺尤为重要。日常可饮用“生津水”可养津护肺。



火龙灸。

“生津水”由雪梨、莲藕、马蹄（荸荠）、芦根、麦冬组成，将5种食材洗净切块，大容器煎煮每样约50克，小容器每样约20克；加水后煮沸3分钟~5分钟，放至适宜温度后饮用。建议每日3次，每次少量慢饮，既能润喉，又能补肺津，增强御寒能力。

### 2. 适度运动：强心舒气，调和身心机能

立冬后虽需“藏阳”，但并非意味着完全不动。适度的运动能促进气血运行，有助阳气生发。推荐进行和缓运动，如推掌转腰，避免大汗伤阳。

推掌转腰动作要领：盘坐，双手立掌前推，保持手臂绷直；以掌根用力推时缓慢吸气，腰、颈随之向左转；呼气时身体回正，右侧同理。左右各做15次为一组，常练可强心舒气，调和身心，促进气血畅通。

### 3. 特色调理：火龙灸驱寒，温暖过冬

立冬后寒气加重，正是进行火龙灸的好时机。火龙灸作为传统中医外治疗法，通过温热刺激穴位，达到温经散寒、通络止痛的功效，尤其适合久坐肩颈酸痛者，手脚冰凉、畏寒怕冷者，易疲劳、处于亚健康状态者。

定期施灸，不仅能提升身体暖意，更能激发内在生机，为寒冬健康打下基础。

（周口市中医院 张珂畅）

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

