

## 南阳张仲景医院副院长、呼吸道疾病专家姬同超温馨提醒——

# 预防呼吸道疾病 中医非药物疗法很有效

本报讯(记者 王雪)近期呼吸道疾病频发,应该如何预防?南阳张仲景医院副院长、呼吸道疾病专家姬同超,为大家支招。

姬同超,主任中医师,河南省康复学会治未病分会副主任委员,南阳市仲景脉证委员会副主任委员,河南省第二批青苗人才指导老师。他从事临床工作30余年,擅长运用中西医结合治疗哮喘、急慢性支气管炎、肺炎、肺结节等呼吸系统疾病,临床疗效显著,深受患者好评。

### 古人把预防疾病放首位

“冬春季是呼吸道疾病的高发期。”姬同超表示,病原体包括呼吸道病毒、细菌、肺炎支原体、肺炎衣原体、嗜肺军团菌等,可单独致病,也可混合感染。目前,全球流感以甲型流感为主。

呼吸道疾病传播途径常见于飞沫传播、接触传播、粪口传播。高危人群是慢性病患者、妊娠及围产期妇女、免疫抑制患

者、肥胖者、大于65岁老人、小于5岁儿童,特别是小于2岁的儿童、疗养院或其他慢性病护理人群。儿童在呼吸道疾病流行和传播中具有重要作用,流行季节儿童的感染率和发病率通常最高,经常会将流感病毒传给家庭成员,或作为传染源将流感病毒带入学校和社区。

“冬春季呼吸道疾病传染性强、发病率高、危害大。感染后常见发热、流涕、咳嗽等症状。一旦发病应及时就医,合理使用对症治疗药物,避免盲目或不恰当使用抗生素。”姬同超告诉记者,传统医学在两千多年前《黄帝内经》中指出:“上工不治已病治未病,不治已乱治未乱”,说明古人已经把预防疾病放在了首要位置。

### 现代如何预防呼吸道疾病

冬春季我们应该如何预防呼吸道疾病的发生呢?姬同超根据呼吸道疾病致病特点和流行趋势建议,生活上应起居有常,

加强体育锻炼,气候突变时适时增减衣服,做到防寒保暖;注意个人卫生,保持室内通风,空气清新,阳光充足;尽量减少去人口密集的公共场所,如确需到人员密集场所,尽可能佩戴口罩,防止交叉感染;流行季节,室内可用食醋熏蒸法进行空气消毒;根据自身体质适当选用中成药服用,平素气虚者服用玉屏风颗粒,素有内热者服用清热解暑口服液等。

对于容易感冒者,姬同超建议选用中医非药物疗法进行预防,坚持每天按摩迎香穴;选取天肺俞、大椎、足太阳经等穴位进行刮痧;进行中药足浴,内寒之人可用艾叶煮水进行足浴,内热之人,可以用黄芩、石膏、大青叶、板蓝根、连翘、贯众、蒲公英各30克煮水足浴;进行穴位贴敷。

如果已经感冒,生活上要注意适当休息,多饮温开水,饮食以清淡为主,忌食肥甘厚味和辛辣炙烤之品,忌饮酒。①5

## 春节临近

# “国潮”年货走俏

本报讯(记者 王宜迪)日前,记者走访中心城区各大超市、小商品批发市场发现,随着春联、福字等传统年货的上市,消费市场年味渐浓。

1月17日,记者在建设路美霖超市内看到,红彤彤的春联挂在商场入口处。此外,各式各样的福字、窗花、灯笼等春节装饰用品也将该商场的入口处渲染得年味十足。市民李先生本打算去该商场的超市里购买日用品,却被门口喜庆的春联、福字吸引了,在琳琅满目的商品中,挑选了一款带生肖元素的立体福字和一款植绒对联。“我本来打算临近春节再买这些的,今天看到这些对联实在是喜庆,决定提前购买。”李先生告诉记者。

在独山大道一超市内,除了各种款式的春联和福字外,卡通龙造型的春节装饰用品也是应有尽有,这些装饰用品多以“红”“黄”两种颜色为主。福字、中国结、春联等商品摆满了货架,以龙为主题的春联尤其受欢迎。销售人员介绍,龙图案的春联、福字、灯笼等装饰用品很受年轻人喜爱,虽然距离春节还有一段时间,但这些装饰用品已经迎来了销售高峰,预计下周的销量将更加火爆。

随后,记者又走访了中心城区的多个商超、小商品店发现,各商家已经把春节装饰用品摆在了最显眼的位置,各种材质的春联、福字应有尽有,烫金、浮雕、金粉、绒布等种类真不少,和往年相同的是,今年的生肖装饰用品依旧备受青睐。多位商家告诉记者,进入农历腊月开始,春节装饰用品已经迎来了热销期,福字、中国结挂件、年年有鱼挂饰销量上涨,不少市民已经提前把春节装饰用品备好。①5

## 交通银行南阳分行

# 优化支付环境

本报讯(通讯员 张方舒)日前,交通银行南阳分行深入贯彻落实人民银行关于整治拒收人民币现金工作的要求,维护人民币的法定地位,创建良好的人民币流通环境,切实保障社会公众的支付选择权益,该行员工走上街道、走进商场,开展“整治拒收人民币现金”主题宣传活动。

活动期间,该行各营业网点组织员工主动走进社区、超市、市场等人员密集区域宣传不同场景下的现金收付要求和解决措施。该行员工一方面向过往群众发放折页,宣传如何识别假人民币、告知拒绝使用人民币属于违法行为;另一方面向商户经营者强调人民币作为法定货币的意义和重要性,传达不得拒收人民币的法律规定,并积极引导商户张贴支持现金支付标签,签订不拒收人民币承诺书。

交通银行南阳分行相关负责人表示,本次宣传活动,提升了广大市民对人民币法定地位的认识,有利于营造良好人民币流通环境。该行将持续推进拒收人民币现金宣传及整治工作,用实际行动践行“金融为民”理念,为建设和谐稳定的金融消费环境贡献力量。①5



## 大红灯笼高高挂

2024农历新年将至,市城市河道治理中心组织工作人员在我市内河岸沿线张挂灯笼,扮靓河道,营造节日氛围。图为温凉河畔一串串红灯笼被挂上树梢。①5

本报记者 刘佳霖 摄

## 南阳市口腔医院携手爱心慈善组织送温暖

# 公益惠民 这份健康大礼包满满关爱

本报讯(记者 王渊博 通讯员 高艳红)春节临近,南阳市口腔医院携手微笑列车、微笑明天慈善基金会等爱心慈善组织,开展系列慈善公益活动,为唇腭裂、白内障、残疾康复患者送上健康公益礼包。

即日起,到南阳市口腔医院就诊的患者,可享受以下免费或医疗资助:

微笑列车、微笑明天唇腭

裂(唇裂、腭裂、唇裂二期修复、唇鼻畸形矫正、腭瘻、牙槽突裂植骨)慈善救治手术项目常年免费,微笑明天慈善基金会为每位贫困患者资助200元交通或生活补贴。

唇腭裂语音训练项目,微笑明天基金会资助每位贫困患者2000元医疗费及200元交通或生活补贴。

唇腭裂正畸项目,微笑明

天基金会资助每位贫困患者4000元牙齿矫正费。

小耳畸形耳廓再造修复项目,微笑明天基金会分批资助每位贫困患者2万元医疗救助费。

白内障复明手术及残疾康复资助项目,患者在参加基本医疗保险、大病保险、医疗救助等报销后,可再享受医院健康帮扶资金最高1500元/人的补助。①5