

# 我市发布流行性感冒中医药预防方案

本报讯(记者 王雪 通讯员 刘超)近日,南阳市中医药管理局组织专家,参照《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》,结合我市流感发病特点、证候、地理位置、气候等特点,拟定了《南阳市流行性感冒中医药治疗方案》(2025年版)和《南阳市流行性感冒中医药预防方案》(2025年版)并予以公布,旨在充分发挥中医药在流行性感冒防治中的作用,指导各医疗机构做好流感中医药治疗工作,同时向公众宣传、普及中医药预防知识和日常防治措施。

《南阳市流行性感冒中医药预防方案》(2025年版)指出:流行性感冒属于中医外感病,病因为外感风寒、风热或时行疫毒。结合南阳地域和疾病流行特点,制定流行性感冒中医药预防方案,作为流行期间预防应用,必要时请在专业人员指导下应用。

## 关于基础预防

避其毒气。勤洗手,戴口罩,少集聚,多通风。

饮食有节。合理膳食,营养均衡,忌暴饮、暴食及过食寒凉;可食用药食同源的食物,如生姜、

萝卜、洋葱、黑木耳、山药、薏米、当归、羊肉等。

起居有常。顺应节气,避风防寒,适度运动,冬季早卧、晚起,春季宜早起,居处保持适宜温度。

精神内守。精神愉快,知足而乐,避免恐慌,从容平和。

穴位保健。对足三里、中脘、关元等穴位按摩、施灸,可以增强人体的正气,达到预防保健作用。

## 关于艾疗外治法

可在医生指导下,选取中脘、神阙、足三里、阴陵泉等穴位,每次选取1至2个穴位,艾灸30分钟。

空气净化方:艾叶15g、苍术15g、石菖蒲15g、贯众15g。使用方法:加水1000ml,小火慢煮30分钟,浓缩药液150ml。使

用时,在室内进行,将熏蒸药液加入空气加湿器中,通电熏蒸或者在锅中持续蒸煮挥发,每周3次。

## 关于预防参考方药(不作为临床治疗使用)

针对成人:中医常将体质分为易寒、易热体质,一般口渴喜饮、口干口苦、咽干咽痛、大便偏干、小便偏黄的人,多属于易热体质;喜暖恶寒、手脚怕冷、大便稀溏、小便清长的人,多为易寒体质。

针对易热体质人群:桑叶9g、玄参10g、桔梗6g、山豆根6g、槟榔6g、天花粉15g、炒麦芽20g、甜叶菊2g、生甘草10g。作用:清瘟解毒、滋阴润燥。煎服

方法:每日一剂,水煎30分钟,取药液450ml,分3次口服,连续服用5天。推荐中成药:九味清瘟饮颗粒。

针对易寒体质人群:炙甘草12g、干姜6g。作用:益气和中、温养脾胃。推荐中成药:理中丸。煎服方法:每日一剂,水煎30分钟,取药液450ml,分3次口服,连续服用5天。

针对儿童:桂枝6g、炒白芍

12g、炙甘草6g、饴糖12g(烊化)、生姜2片、大枣2枚(掰)。作用:温中补虚、固护脾胃。煎服方法:每日一剂,水煎30分钟,取药液300ml,分3次口服,连续服用5天,3岁以下儿童减半服用。推荐中成药:小建中颗粒。

注意事项:以上推荐方药不建议孕妇服用,中成药请严格按照说明书服用,必要时请在专业人员指导下应用。③1



## 定制化 智能化 人性化 网约公交车来啦

□本报记者 张骞

近日,由南阳市公共交通集团自主开发的南阳公交App上线,市民在手机应用商店内搜索“南阳公交”可下载使用,通过App享受定制公交、网约公交等相关服务。网约公交业务究竟有什么优势,同时能够为市民带来什么便捷?带着疑问记者走访了南阳公交集团南阳公交App运营中心。

从“人找车”到“车找人”

“以往的公交是有固定的线路的,而网约公交是没有固定的线路。”南阳公交App运营中心的工作人员告诉记者。“以正在试运行的高铁专线来说,其中南阳东站设置上下车站点,南阳城区不设置固定上下车站点,用户只需要通过App选择下车站点,系统会通过算法,结合道路实时路况,自动生成导航线路,免走冤枉路。驾驶员依次接送乘客,乘客无需在中途更换线路,将大大节省了运营时间和成本。”

“这是一种‘互联网+公交’的创新模式,是公交与传统滴滴、拼车模式相结合,也是一种新的尝试,争取实现‘点对点打公交’。”该中心工作人员表示,“虽然目前还做不到真正的随上随下,随时随到,因为公交车不允许非站点停靠,但通过提前在手机App上约车,市民可以到就近的公交站乘车,然后直达目的地,中间省去了转车的过程。之前乘公交是‘人找车’,现在是‘车找人’。”

记者尝试了网约公交,通过App下单,从建设路与文明路交叉口乘车,直达南阳东站,非常方便。一路行程中,路线规划合理,站点设置精准,极大地压缩了出行的时间。

价格亲民 性价比高

“与网约车相比,网约公交更省钱,性价比更高。”和记者一同体验网约公交的市民王先生表示。“这是网约公交的另一个优势。”工作人员说道,“我们以高铁专线为例,在市区内打车到南阳东站,需要20多元,而通过网约公交6元就可以搞定,价格更亲民,为市民省下了金钱和时间。”

服务贴心 市民点赞

“此外,网约公交针对不同人群还开发了很多定制服务,比如针对学校开展的校园专线、高校专线、企业专线、旅游专线等,根据具体情况,开通关停线路、增加减少班次,真正做到以需求为导向,节省了大量成本,收到了社会各界的广泛好评。”工作人员介绍道。

“目前,我市网约公交业务正处在试运营阶段,还在摸索过程中,后续南阳公交App运营中心会根据乘客体验反馈和运营数据分析,逐步优化调整运营模式和运营范围,提高网约公交服务质量。”工作人员表示。③1



## 趣味运动会

2月12日,宛城区疾控中心举行2025年迎新春职工趣味运动会。图为活动现场。①5

本报记者 吴秋水 摄