

H7N9 禽流感仍是人们热议的话题。眼下很多人也热衷于购买诸如板蓝根、金银花等清热解毒类中药来防流感。

对此，中医专家指出，服用中药来防流感固然可取，不过，要注意辨明体质并注意服药时间。



服中药防流感别超一周

部分药店板蓝根销量猛涨

目前全国很多地方出现了板蓝根热销的情况。4 月 12 日，记者走访了部分药店发现，北京地区的板蓝根同样出现了热销的情况。

记者走访几家药店发现，部分药店的货架上板蓝根一格空空如也。北京百世德大药房有限公司有关负责人在接受记者采访时介绍，板蓝根在 4 月上旬 10 天的销售量，环比 3 月中下旬 20 天的销售量，增幅为 120%，甚至出现货源紧张，有的规格进不到货的情况。作为中药饮片的板蓝根，在 4 月的最初 10 天也出现了销售猛涨的情况。

官方推荐的中药销量未激增

相较于板蓝根的火爆销售，金银花等国家中医药管理局推荐的药方中的中药饮片销量涨幅却并不明显。

近日，国家中医药管理局开出针对预防禽流感的“药方”，针对“疫毒犯肺，肺失宣降”，官方推荐使用“清热宣肺”的治法，参考处方为“桑叶、金银花、连翘、炒杏仁、生石膏、知母、芦根、青蒿、黄芩、生甘草”等。

记者在调查中发现，目前部分药店的金银花等价格有所上涨，不过并未和板蓝根等一样出现销量激增的情况。

据了解，金银花、连翘等清热解毒的中药饮片都没有出现销量明显上涨的情况，很多前来药店的人都指明要购买板蓝根，似乎认准了“板蓝根才有解毒功效”。

不主张大剂量服中药预防 H7N9 禽流感

近日，中国工程院院士、传染病诊治国家重点实验室主任李兰娟教授接受记者的访问，关于 H7N9 几个焦点问题，李兰娟院士做了简洁有力的回复。

问：板蓝根对付 H7N9 有效吗？

答：作为一位西医医生，我对中医中药的原理并不是很了解，不能妄加评判。但是，我认为当病人出现流感样症状，确诊为某种病毒引起的流感，就要进行有效的抗病毒治疗。中晚期的病人更要对症治疗，比如维持病人呼吸畅通，保护肺功能等，这些才是首当其冲的。

确实有些抗病毒专家认为，中医药在防治人感染 H7N9 禽流感病毒方面可能起到提高免疫力的作用，增加人体抵抗力，少受病毒侵

板蓝根非防禽流感“神药”

对于人们热衷购买板蓝根预防流感的做法，地安门中医门诊部主任医师尹志超则强调，目前尚未有证据证实板蓝根对预防禽流感有效，而且，虽然板蓝根有解热和抗炎作用，但服用板蓝根要因人而异。体质偏虚寒的人（常感脾胃不和、容易腹泻、身体怕冷）就不适宜多喝板蓝根。尤其是小孩，脾胃功能尚未健全，多服板蓝根更容易引起消化不良等症状。

事实上，无论是何类中药，在中医专家看来，盲目服用都是不可取的。国家中医药局人感染 H7N9 禽流感中医药防控专家组成员姜良铎在接受媒体采访时也强调，针对人感染 H7N9 禽流感，除了要用防止外感的中药外，还要用补气的中药。这次疫情对肺气损伤较重，因此除了用一些清热解毒、疏风清热的药外，还要扶人体正气，提高抵抗能力。

服用中药别吃海鲜

即便是按照官方的“药方”来防流感，也需要把握一些必须的原则。

预防中药不能长期服用，服用最好别超过一周，一旦发现自己有任何流感样症状，要及时就医治疗。

在服用中药期间，还要注意一些忌口。比如在服用完清热解毒类中药后，马上就吃辛辣的食物可能会导致部分药效失效。

因此，在预防类中药期间，最好不要吃和药性相对立的食物，尽量保持饮食清淡，少吃海鲜等发物，不要吃寒凉食物，以免容易“寒包火”，反倒会出现感冒等情况。

犯，但我不主张大剂量长时间服用中药。

问：预防 H7N9 您有什么建议？现在很多省份推荐一些预防类药物，像中成药如板蓝根。在预防方面您有什么建议？

答：我觉得预防方面，最重要的还是大家要提高对流感的认识。现在天气变化、气温变化很大，春如四季，就是一会冷一会热，容易使免疫功能改变而导致流感、感冒等病毒感染。所以大家要注意保暖，过去叫冻九捂四，到了四月份还是要穿暖和一点，不要受凉，注意健康保健。加强锻炼，提高体质。接触禽类要注意防护。不可能不接触，农村里鸡鸭还是要养的。如果有瘟鸡瘟鸭出现，要及时报告，及时检测。如果你平时身体好好的，千万不要去乱吃

链接·中医专家话养生

注重养生 拒绝流感

禽流感属于中医温病范畴，所谓“正气存内，邪不可干。”人体气血和调，脏腑气化功能正常，则抗病能力强，在相同条件下可以不发病。

人体是自然界的一分子，自然界的变化无不对身体产生影响。今春气候特点是应暖反寒，冷空气反复侵袭，脏腑功能不能适应外界变化，很多人产生了身体不适应的现象，这也是今春外感多发，甚至产生新的禽流感的环境基础。

肺为娇脏，不耐寒热，温热或疫毒之邪从口鼻而入，侵袭肺。病变可见头痛、肌肉酸痛、发热、恶寒、咽痛、咳嗽、胸闷喘憋等，也可见恶寒、腹痛、腹泻等消化道症状。

防范包括禽流感在内的各种外感，应当从生活的一点一滴做起。

首先要注重生活起居：顺应四时变化养生，注意劳逸结合。每天户外锻炼半小时，或者万步走。注意开窗通风，雾霾天气减少外出，拥挤场合宜戴口罩。戒烟，拒绝吸入“二手烟”。

其次，辨体质防流感。根据体质情况，以饮食调理和服用中药为主。气虚、阳虚体质的人，建议用山药、大枣、芡实煮粥服用。阴虚、血虚体质的人，建议增加枸杞、百合、鸭血、猪肝等食物。平和体质等其他体质的人群，建议用银花、连翘、板蓝根各 10 克，开水冲泡，代茶饮。对于所有体质的人，应补充高蛋白，高维生素饮食。以奶、鱼、瘦肉等优质蛋白为主，加用草莓、苹果、梨子、苦菊、菠菜等果蔬。

建议在每次早餐后，适当生吃一些大蒜、蒜苗、韭黄、洋葱、大葱、生姜片等，可以起到抑制病毒生长的作用。虽然吃这些食物会产生一些令他人不悦的“口气”，但好处远大于缺点，可以用嚼茶叶的方法消除。

（京华）

H7N9 禽流感新诊疗方案发布

北京市中医局给出专家临床指导意见

4 月 13 日北京出现首例 H7N9 禽流感确诊病例，北京市中医管理局针对人感染 H7N9 禽流感现状，当日组织召开北京市突发公共卫生事件中医药应急专家委员会专家会商会。

专家委员会研究了人感染 H7N9 禽流感确诊病例的中医药治疗情况，并结合北京市确诊病例的中医药治疗情况，提出《人感染 H7N9 禽流感诊疗方案（2013 第二版）》北京中医药临床应用专家会商指导意见（以下简称《意见》），下发北京市各医疗机构。

《意见》中指出，对于有人禽流感相关流行病学接触史者，以流感样症状为主要表现，临床症见发热、咳嗽、痰少，实验室检查白细胞减少，应及时、及时应用中医药治疗。对于人感染 H7N9 禽流感疑似或确诊病例，宜按照国家卫生和计划生育委员会颁发的《人感染 H7N9 禽流感诊疗方案（2013 第二版）》执行。

《意见》指出，H7N9 禽流感传染源可能为携带 H7N9 禽流感病毒的禽类，现尚无人际传播的确切证据。目前已经在禽类及其分泌物或排泄物分离出 H7N9 禽流感病毒，与人感染 H7N9 禽流感病毒高度同源。

传染源传播途径为经呼吸道传播，也可通过密切接触感染的禽类分泌物或排泄物，或直接接触病毒感染。高危人群指的是在发病前一周内接触过禽类者，例如从事禽类养殖、贩运、销售、宰杀、加工业等人员。

H7N9 禽流感中医药治疗针对症状辨证治疗，对于发热、高热、咳嗽、痰少、喘闷、白细胞减少或疑似、确诊等患者，参考处方为银翘散合白虎汤。该汤剂由金银花、连翘、炒杏仁、桑叶等组成。中成药可选择疏风解毒胶囊、连花清瘟胶囊、金莲清热泡腾片等具有清热解毒、宣肺止咳功效的药物。

对于高热、急性呼吸窘迫综合征、感染性休克等患者，可参考用处方宣白承气汤合参黄汤，该汤剂由生大黄、全瓜蒌、生栀子、山莪肉等五味药组成。高热、神志恍惚甚至神昏谵语者，上方送服安宫牛黄丸；肢冷、汗出淋漓者加炮附子、煅龙骨、煅牡蛎。这些中药汤剂和中成药都不可用于预防治疗。

《意见》中指出，在临床应用《人感染 H7N9 禽流感诊疗方案（2013 第二版）》过程中，对于本病初起的疫毒犯肺，肺失宣降证中兼有大便秘结或便秘者，宜通腑泻热，加用酒大黄、元明粉；对于伤及阴津、口渴咽干者，宜滋阴清热，加用北沙参、元参；对于损伤肺气（胸部影像学检查可见渗出表现者），症见乏力、气促者，可益气、摄津、泻肺，加用西洋参、生晒参、葶苈子、苏子。高热不退者，可在中药汤剂基础上加用羚羊角粉 1.2 克、人工牛黄 1.5 克分次冲服，也可选择中药保留灌肠治疗。（北商）

