

# 抗流感、重养生,巧用中医方法安度寒冬

新华社记者 田晓航

冬至将至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?12月16日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

## 防流感:内养正气,外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

## 重养生:温润滋养,养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡晚起;饮食应减少生冷寒凉之

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡者为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

## 护老幼:散寒除湿,调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老

年人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿;还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一

附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。 据新华社

# 巧用中医方法 安度寒冬

## 护老幼: 散寒除湿, 调理脾胃

### 很多有“老寒腿”的老年人 冬季症状会加重

建议除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿



还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气

## 冬季里儿童容易感冒、咳嗽

饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动



家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气

新华社发(程硕 制图)

## 关于机动车驾驶证停止使用的公告

以下8名机动车驾驶人在一个记分周期内累积记分满12分,收到满分教育通知书后三十日内拒不参加公安机关交通管理部门通知的满分学习、考试或经考试仍不合格的,根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第二十三条、第二十五条和《道路交通事故违法行为记分管理办法》(公安部163号令)第二十九条之规定,自本公告发布之日起,长治市公安局交通管理支队将公告其机动车驾驶证停止使用。

驾驶证姓名	驾驶证号	准驾车型	驾驶证有效期限	驾驶证状态	暂扣时间	暂扣原因
管国栋	140427*****132411	C1	2029.10.26	超分/停止使用	2025.5.23	饮酒后驾驶机动车
李佳楠	140428*****096019	B2	2028.7.12	扣留/超分	2025.5.18	饮酒后驾驶机动车
冯勇强	140421*****131214	C1	2029.8.1	扣留/超分	2025.5.28	饮酒后驾驶机动车
叶整雨	431224*****281459	C1	2031.11.18	扣留/超分/停止使用	2025.5.14	饮酒后驾驶机动车
王文兵	140421*****15161X	C1	长期	扣留/超分/停止使用	2025.5.28	饮酒后驾驶机动车
许钦福	372925*****122913	C1	2026.9.25	扣留/超分/停止使用	2025.5.31	饮酒后驾驶机动车
王明朋	410522*****027219	C1	2028.8.2	超分/扣留	2025.10.22	在一个记分周期内累积记分达到12分的
乔志钢	410923*****122417	B2	长期	超分/扣留/暂扣/停止使用	2025.5.31	饮酒后驾驶机动车

上述机动车驾驶人应当继续参加道路交通安全法律、法规的学习并接受考试,考试合格的,记分予以清除,根据实际情况领取机动车驾驶证。

长治市公安局交通管理支队  
2025年12月18日

## 关于机动车驾驶证停止使用的公告

以下6名机动车驾驶人在一个记分周期内累积记分满12分,收到满分教育通知书后三十日内拒不参加公安机关交通管理部门通知的满分学习、考试或经考试仍不合格的,根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第二十三条、第二十五条和《道路交通事故违法行为记分管理办法》(公安部163号令)第二十九条之规定,自本公告发布之日起,长治市公安局交通管理支队六大队将公告其机动车驾驶证停止使用。

驾驶证姓名	驾驶证号	准驾车型	驾驶证有效期限	驾驶证状态	暂扣时间	暂扣原因
周建军	140421*****013215	B2	2082.11.1	扣留/超分/暂扣	2025.11.3	饮酒后驾驶机动车
郭志浩	140411*****236077	C1	2035.10.18	扣留/超分/暂扣	2025.11.3	饮酒后驾驶机动车
郝福清	140421*****014012	C1	2080.5.9	扣留/超分/暂扣	2025.11.3	饮酒后驾驶机动车
张亚勇	140421*****084415	B2	2026.8.12	扣留/超分/暂扣	2025.11.6	饮酒后驾驶机动车
贾子力	140421*****034015	C1	2030.4.24	扣留/超分/暂扣	2025.11.6	饮酒后驾驶机动车
常慧森	140421*****233638	C1	2029.10.23	扣留/超分/暂扣	2025.11.10	饮酒后驾驶机动车

上述机动车驾驶人应当继续参加道路交通安全法律、法规的学习并接受考试,考试合格的,记分予以清除,领取机动车驾驶证。

长治市公安局交通管理支队六大队  
2025年12月18日

# 建行普惠贷款 普百业 惠万企

## 金蛇起舞 小微纳福

### 小微企业、个体工商户

抵押贷款	信用贷款
额度可达1000万元 额度期限长达10年 年化利率(单利)低至3.0%起	额度可达1000万元 额度期限长达3年 年化利率(单利)低至3.0%起

7\*24小时随借随还、按日计息 符合条件到期还可享无还本续贷

提示: 贷款额度、放款时间、额度期限及年化利率(单利)以实际审批结果为准。贷款资金仅能用于日常生产经营,不得用于购房、投资及民间借贷等禁止性领域。 详情请咨询建行各营业网点或拨打客服热线95533。

### 系列产品

- 缴税好→云税贷 (纯信用,最高500万元)
- 有房产→抵押快贷 (快速抵押贷,最高1000万元)
- 有收单→商户云贷 (纯信用,最高300万元)
- 烟草商户→惠商云贷 (纯信用,最高200万元)
- 个体户→个人经营信用快贷 (纯信用,最高300万元)
- 唐久、金虎门店→三晋便利云贷 (纯信用,最高100万元)
- 经营数据好→善担贷 (担保公司担保,最高500万元)
- 小微科创型→善新贷 (纯信用,最高1000万元)
- 首贷户→首付快贷 (纯信用,最高500万元)
- 有银行承兑→银承质押贷 (快速质押承兑,最高1000万元)

“建行惠懂你”小程序  
“建行惠懂你”APP  
扫码下载  
测额、申贷即刻体验

中国建设银行  
China Construction Bank  
长治分行  
客户服务热线: 95533  
网址: www.ccb.com