



中国—东盟领导人会晤将在京举行

新华社电

外交部发言人华春莹4日宣布:经中欧双方商定,第二十四次中国—东盟领导人会晤将于12月7日在北京举行。国家主席习近平将会见欧洲理事会主席米歇尔和

欧盟委员会主席冯德莱恩。国务院总理李强将同米歇尔和冯德莱恩共同主持会晤。外交部发言人汪文斌4日在例行记者会上表示,中国—东盟领导人会晤是双方领导人年度会晤机制,对

中欧关系发展发挥着重要的战略引领作用。本次会晤恰逢中欧建立全面战略伙伴关系20周年和中欧领导人会晤机制建立25周年,中欧各界和国际社会广泛关注。汪文斌表示,双方领导人将就中欧关系中的方向

性、战略性问题和共同关心的全球性议题深入交流,为中欧关系发展规划蓝图、确定重点、注入动力。他说,当前,百年变局加速演进,国际局势加剧动荡,世界经济动能不足,全球挑战层出不穷,中欧关系

也面临新的机遇和挑战。汪文斌说,中欧是伙伴不是对手,双方共同利益远大于分歧。中方期待此次领导人会晤发挥承前启后、继往开来的重要作用,通过战略沟通增进理解互信,通过开拓创新加强互利合作,通

过对话协商探讨解决问题的思路,合作应对全球性挑战,为世界经济注入新动力,为国际局势增添稳定性,为中欧关系持续健康发展提供战略引领。这符合中欧双方根本和长远利益,也符合国际社会的共同期待。

流感肺炎高发 泉州名中医教你应对

泉州市中医院副院长、康复专家阮传亮博士,从中医角度在选药、食疗、按穴等方面,为市民支招

吴日锦 林良标 文图

最近,流感肺炎高发,许多人检查出来都是多种病毒、支原体感染并存,医院人满为患。作为普通市民,究竟如何辨别应对?12月4日,海都记者专访泉州市中医院副院长、康复专家阮传亮博士。阮博士从中医的角度开出了家庭应对之方。

阮传亮介绍,此次发病多因复合性问题导致,多为支原体感染合并呼吸道合胞病毒。从中医角度说,不管是新冠、流感,还是支原体感染,本质都是一样的,都属于外邪。不同之处是它们的攻击力有强弱之分。这个过程中,表现出来的大多症状,其实都是排病反应,比如:高烧、吐痰、流鼻涕、拉肚子、咳嗽等。

三种症状,区别对待用药

如果以高热为主的,其它症状不明显者,可选麻杏石甘颗粒。以口苦、往来寒热为主的,伴有不欲饮食、胸膈满闷、心烦喜呕,用小柴胡颗粒。以高热、咽痛为主,热证明显兼有微恶寒、咳嗽、痰多等,可选连花清瘟颗粒或者清肺排毒颗粒。

以身痛为主,表现为无汗、轻微恶寒、咽干、头痛、腰痛等,可选葛根汤颗粒,加服热粥,适当发汗;不容易出汗,可以泡脚辅助发汗。如果以肢

体酸痛、头晕为主,伴有低热、恶心、不想喝水、肠胃按有水声、饮食不佳者,可选藿香正气水。如果以肌肉酸痛为主,兼有低热、乏力、咳嗽等,可选九味羌活丸,伴随怕冷需配姜汤冲服。如果以咳嗽为主:寒证咳嗽可选通宣理肺丸;热证咳嗽可选急支糖浆、桑菊饮感冒颗粒。高热过后的干咳无痰可选百合养阴清肺丸、百合固金

丸。如果咳嗽痰多:白痰可选二陈丸;黄痰、顽固痰可选鲜竹沥口服液。当然,这些对应方法仅供对中医有相应的认识,对自身的状态有足够了解的人参考。他说,如果觉得复杂,不好分辨,不建议自己使用,直接去医院就诊。

缓解咳嗽,试试按揉两个穴位

阮传亮说,有些大人或者小孩,咳嗽很厉害的时候,咳喘穴和咳喘新穴是有结节的。把结节按揉开,咳嗽就会得到缓解。可单独按揉咳喘穴5分钟,然后再按咳喘新穴,也是5分钟,左右手都要按。按揉时力度要大一些,最好能感到酸痛。也可以同时按摩两个穴位。

在无名指和小指骨缝的间隙处有一个窝,那个就是咳喘穴了。另外还有一个咳喘新穴,它在食指和中指的骨缝间隙的凹陷处,这两个穴位都叫做咳喘穴。咳喘穴对大人孩子都管用,但并非适合所有人,如果是严重的咳喘或者按揉咳喘穴无效,必须入院检查。

有效预防,茶饮食疗三种处方

阮传亮说,预防流感,以固护正气为主,充分发挥人体抵御能力,以防止外邪侵入。采访中,他为大家开出了几种预防茶饮食疗方。

1. 桑菊陈皮薄荷茶。桑叶5克,菊花3克,陈皮5克,薄荷2克。可热水冲泡后饮用;也可以选择水煮5~10分钟。适用于有口鼻干燥,时有咽喉不适、咳嗽痰少、皮肤干燥、眼部干涩等症的人。

2. 三参润肺汤。如果有口干舌燥、眼睛干涩、心烦不眠、大便偏干甚至颗粒样,或易生虚火,皮肤长痒疹、痤疮,或体虚易感冒,但虚不受补的人群一般是阴虚体质。可试试三参润肺汤。

材料:太子参、沙参各30克,玄参15克,水鸭半只,陈皮、生姜、花生油、食盐适量。

做法:把材料洗净,水鸭斩件焯水后,生姜起锅爆炒一下。向锅内加入适量清水煮沸,加入上述材料,慢火煮1小时,调味即可。可供3~5人饮用,每周1~2次。该药膳可有效缓解咽干鼻燥、干咳无痰、便秘、皮肤干燥等不适,通过补气养阴改善症状、增强体质。

3. 五指毛桃炖排骨。如果平素体质偏虚人群,易出现疲倦乏力、气短、汗多、怕风和易感冒,或有皮肤干燥,或进补或食煎炸之品易上火,属于中医气虚体质。可试试五指毛桃炖排骨。

材料:五指毛桃60克,玉竹30克,红枣6个(去核),排骨250克,生姜、食盐适量。

做法:排骨斩件,洗净焯水。锅内加水煮沸,放入所有食材,大火烧开后转小火煲1.5小时,调味即可。可供2~3人饮用,每周1~2次。五指毛桃之前多次介绍过,又叫南芪,能健脾化湿、行气化痰、舒筋活络。本药膳有气血双补防外感的作用。

唐昊/制图

“百万保障”已到期? 女子被骗30多万

泉州市反诈中心提醒,不要相信“百万保障”缴费续保、影响征信之说

A03

福安发现上百株野生水松

为国家一级保护植物,我国现存不足1000株

A05