

感冒后，该不该硬挺

出现呼吸道症状后，有人担心每次感冒都吃药会影响抵抗力，而选择硬挺；另有部分人，则害怕引发更严重的感染，选择早早吃药，甚至提前服药预防。

对此，专家介绍，一般情况下，不提倡提前吃药预防感冒，感冒一般是通过呼吸道传染，难以预防，提前吃药作用不大。另外，每次感冒后都吃药，并不会对人体抵抗力产生较大的影响，治疗感冒的口服药物多为镇痛药、抗病毒药等。而人抵抗力的降低主要与病毒、细菌感染相关。但需要注意的是，抗生素的滥用可能会产生耐药性。

因为病毒感染具有自限性，有些人患有普通感冒，选择不吃药“抗一抗”，一周左右能够恢复。但如果患有流行性感冒，选择不吃药，自行恢复的时间较长，且发生并发症的几率较高，如支气管炎、病毒性肺炎，甚至继发细菌感染或非典型病原体感染，增加病情复杂性和危害性。因此是否选择用药，应先区分患的是普通感冒还是流感。

对于普通感冒，建议以缓解症状为主，例如服用日夜百服宁、新康泰克等药物，减轻鼻塞、头痛等症

状。在众多感冒药中，选择一款，遵医嘱或按照说明书服用即可。若出现发热症状，可服用退烧药散利痛或是布洛芬。如果已经吃了退烧药，则不建议再服用感冒药，避免药物成分（如对乙酰氨基酚）叠加。

流感患者则应高度重视抗病毒治疗。如果流感病毒检测为阳性，可在医生指导下选择一款抗病毒“特效药”，如奥司他韦、玛巴洛沙韦等。早期使用抗病毒药物有助于减轻症状，缩短病程，降低并发症风险。奥司他韦可用于大于等于1岁的人群，玛巴洛沙韦适用于5岁及5岁以上的儿童及成人。同时，

玛巴洛沙韦一次口服可发挥充足药效，奥司他韦则需要连续用药5天。

患病经过一周左右，如果患者病情发展为明显的咳嗽、咳痰，后期可以口服一些抗生素如青霉素类、头孢类或是喹诺酮类药物，但通常不建议早期就进行抗生素治疗。干咳如果影响生活或睡眠，可以适量使用止咳药，但如果伴随黄脓痰，则不建议强行使用止咳药，可以适当服用一些化痰药。

临幊上，流感患者在发热情况下使用奥司他韦等药物治疗，往往发烧症状很快就能缓解。如果服药三天，体温的高峰仍没

有明显下降，比如第一天39℃，第二天38.5℃，第三天仍是39℃，这种情况下应尽快就医。

此外，流感对老年人及慢性病患者威胁更大。这类人群出现流感症状时，应尽早就医，不宜自行盲目用药。对于高危人群如60岁以上有基础疾病的老人，有慢阻肺、肺气肿、哮喘、肿瘤、糖尿病等疾病患者，由于感染后发展成重症的风险较大，即使没有病原学确诊，也可适当在医生的专业判断下尽早服药。

吕彦霖



链接

应对冬季流感 切忌多药联用

近期，流感等呼吸道疾病相对高发。医生提醒，针对有基础性疾病的老人，要提前做好流感的预防，接种流感疫苗，出门戴好口罩，尽量不要到人群集中的地方去。如果老年患者感染流感后，出现咳嗽咳痰加重、咳血、喘气及呼吸困难等症状，需要立即到医院对症治疗，避免加重病情，延误治疗。

由于老年人免疫力降低，患流感的病程相对年轻人会有所延长，因此抗病毒

药物（如奥司他韦等）的服用时间需适当延长。同时，老年人群流行性感冒属于消耗性疾病，部分人群会出现血白蛋白下降，因此病毒感染期间需加强营养支持治疗，比如补充牛奶、豆浆、瘦肉等高蛋白食物的摄入。

针对已经感染流感的人群，切忌多药联用，需合理控制用药时长。目前市面上通用的抗病毒药物和普通感冒药物都具安全性，

只是有些患者病急乱投医，自行在药店购买多种感冒药、抗生素及抗病毒药物一起联用。实际上，多种药物混用会导致药效冲突，加重肝肾功能的损害。

专家提醒，感冒药物主要是起到对症治疗的效果，一般最多服用5天，对于是否需要使用抗生素，建议根据血检结果酌情考虑，明确有细菌感染后方可使用，如果3—5天感冒症状不缓解，请到正规医院就诊。

刘越

总在半夜醒来或是脏腑出问题

“我经常在凌晨两点醒来，不管是起夜还是不起夜，那时都会准时醒来，之后便很难再次入睡。”读者周女士来电讲述自己的健康困扰。频繁在夜里同一时间醒来，是巧合还是健康出了问题？

专家表示，绝大多数夜间易醒案例是肝肺气血失调所致。

凌晨1~3点醒来 主要跟肝血不足有关，这类人往往还有爱发脾气、爱生闷气的表现。

应对方法：可通过按摩、敲打肝经或刮痧的方法，刺激肝经，使其顺畅。具体方法为：仰卧，两腿稍稍蜷起，使两脚脚心相对。用手掌或借助器物从大腿根开始拍打，沿着大腿内侧一直拍打到膝关节前。

凌晨3~5点醒来 多与肺经气血不足或肺经不通有关。这类人往往伴有咳嗽、咳痰、皮肤

粗糙、易起皮疹等问题。

应对方法：在肺经循行路线（从肩膀处沿着手臂内侧到大拇指处）进行敲打或刮痧，可畅通肺经。具体方法是：掌心向上，前臂放松平举，另一只手握空拳，轻轻敲打肺经循行处3~5遍，重点敲击路线上明显痛点。

专家建议，减少夜间醒来，还可以从以下几件事着手。

晚饭不过饱 晚饭不宜吃得过饱，也不宜吃太晚。同时，晚上不宜吃兴奋神经的食物，比如咖啡、浓茶、巧克力等。

醒了别看时间 半夜醒来如果看时间，那么很可能会计算距离起床还剩几小时，反而会增加焦虑感。

白天晒晒太阳 接触阳光有助校对昼夜节律，白天感觉越清醒、越活跃，夜间就越容易入睡。

陈秀杉

“突然眼前一黑”是怎么回事

“突然眼前一黑”的情况在医学上称为“一过性黑蒙”，因为很快能恢复，大多数人都不当回事。其实，这种现象是很多疾病的预兆，有些还很危险，一定要引起重视。

小中风 小中风在医学上称为“短暂性脑缺血发作”，是因为局部大脑或视网膜供血不足，引起的短暂性神经功能障碍。除了一过性黑蒙，还可表现为口角歪斜，一侧或双侧肢体无力、麻木，口齿不清，意识模糊等。

心血管疾病 心律失常、心脏瓣膜病等心血管疾病，会使心脏泵血功能受损，以致不能有效地将血液泵送到大脑，出现“眼前一黑”、胸痛、胸闷、心慌、心悸、憋喘、呼吸困难等不适，严重者还可能引起晕厥。

低血糖 没有按时进食、剧烈运动后身体能量消耗过多都会导致血糖水平过低，影响大脑能量供应，引发眼前发黑，同时伴有心慌、手抖、出冷汗等症状。低血糖

比较容易分辨，如果在吃了糖之后不适症状很快消失，那基本上就可以确定了。

血管迷走性晕厥 血管迷走性晕厥的症状与低血糖类似，但发病原因完全不同。血管迷走性晕厥是由于迷走神经过度兴奋引起，导致心率下降、血压降低，继而造成脑供血不足，出现头晕、眼前黑蒙、手麻、脸麻等症状，严重者可有“濒死感”。长时间站立、空气混浊、闷热、过度饱食等都可能使迷走神经受刺激。

颈椎病 颈椎病的类型很多，其中有一种叫椎动脉性颈椎病，是由于椎骨、椎间盘增生压迫到椎动脉，从而导致大脑缺血，发生“眼前一黑”的情况。

贫血 红细胞数量减少或者携带氧气的能力下降，就会导致输送到大脑的氧气量不足，进而引起大脑缺氧而出现“眼前一黑”。大部分贫血是疾病的一种表现。

王萌炜

健康指南

痰湿体质巧用陈皮

痰湿重的人面部皮肤油脂多，体形肥胖，腹部肥满松软；汗出黏腻；喜食肥甘油黏的食物；大便溏稀、不成形。痰湿体质者可以适当用点陈皮。

陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素B、C等成分，具有祛痰、促消化、抗菌消炎、抗肿瘤以及抗氧化、清除自由基等作用。

陈皮加普洱茶 理气化痰，消积化滞。适合胃满腹胀，痰多咳嗽，肥胖等人群。

陈皮加玫瑰花 疏肝解郁，理气和胃。适合肝郁气滞，压力大，易烦躁，心情压抑的人群。

陈皮加四神汤 健脾养胃，行气化湿。适合脾胃虚弱，湿气重，疲倦乏力，平时容易肚子胀，舌头有齿痕的人群。

陈皮加山楂 健脾养胃，消食化积。适合脾胃虚弱，胃痛胃胀，饮食不消化，口气较重，舌苔较厚的人群。

陈皮加龙眼 补气健脾，养血安神。适合脾胃虚弱，食欲下降，心悸失眠的人群。

陈皮加罗汉果 宣肺清热，止咳祛痰，润肠通便。用于肺燥咳嗽痰多，咽干舌燥，调理肠胃等。

陈皮分为陈皮和广陈皮，冲泡代茶饮，建议选择3年以上的广陈皮，口感、效果更佳。陈皮偏温燥，对于热性体质、阴虚体质的人群并不是很适合。

晨风

老年人冬季开窗通风有讲究

冬季天气寒冷，有些人因为怕冷而不开窗，这是不可取的。长时间不开窗会导致室内空气质量下降，增加发生呼吸道疾病的风险。开窗通风也需要讲究方法，以免引起不适或健康问题。

专家建议，天气寒冷时，可以短时间开窗通风，每次10分钟左右，每天2—3次为宜，减少室内热量流失。通风时，老年人应穿戴保暖的衣物，以免因冷风着凉。

开窗通风最好避开清晨和深夜。清晨空气湿度较大，可能有较多的尘埃；深夜温度低，冷空气容易刺激呼吸道。建议上午10点到下午3点之间进行通风，这段时间空气质量较好。

专家提醒，应避免冷风直吹和穿堂风。老年人呼吸系统和神经系统功能逐渐衰退，免疫力较弱，开窗通风时要避免冷风直吹身体，尤其是头部和关节部位。建议利用屏风或窗帘挡住风口。尽量避免形成穿堂风，以免室内温差过大导致感冒或关节不适。

杨彦帆