

感冒后马上做 9 件事 不吃药症状也会减轻



受冷空气影响，近日北方地区已基本实现全面入冬。伴随着冷空气到来的，可能是飙升的感冒人数。
美国耶鲁大学免疫生物学一项新研究表明：20%的人鼻腔内会携带鼻病毒，它是引起普

通感冒的最常见原因，但在大部分情况下，免疫系统能阻止感冒病毒入侵。
当人体抵御病毒入侵的能力随着气温下降时，就容易感冒了。

9 件事缓解感冒不适

感冒通常没有特效药。感冒后用下面 9 个方法，能有效缓解感冒不适，减轻 5 种常见症状：

鼻塞 ▶▶▶ 热敷+盐水洗鼻

盐水洗鼻 生理盐水(或 250 毫升温开水中添加 2.25 克的盐)冲洗鼻子，可以把鼻涕、病毒细菌等刺激物冲走，降低局部炎性介质的浓度，有助保持呼吸通畅。

热敷 温湿毛巾敷鼻根部，能在一定程度上缓解鼻黏膜充血肿胀。

如果房间空气干燥，就可使用加湿器增加空气湿度，同时注意开窗通风。

咳嗽 ▶▶▶ 多喝水+系围巾

系围巾 注意呼吸道保暖，尽量穿高领的衣服，或者是出门戴口罩、系围巾。

多喝水 多喝温水，能把呼吸道里的过敏物质稀释、清除，减少

呼吸道的过敏反应。

咳嗽、打喷嚏时应适当低头避开他人，用手帕或纸巾掩面。

咽喉疼痛 ▶▶▶ 盐水漱口+润喉糖

盐水漱口 盐水能清除发炎组织的黏液，减少刺激。

润喉糖 感冒病毒一般通过鼻腔或喉咙进入体内。含润喉糖时，口腔会分泌更多唾液，可抑制喉咙中的微生物。

发烧 ▶▶▶ 温水擦浴+刮大椎穴

体温不超过 38.5℃，可以用物理降温的方法退热。

温水擦浴 用 32℃—34℃ 的温水擦拭患者皮肤，按双上肢、背部、双下肢的顺序擦拭，腋窝、肘窝、手心、腹股沟、腘窝等大血管丰富处稍用力，并延长时间，以促进散热。擦浴不要超过 20 分钟，避免患者着凉。

刮大椎穴 正坐低头，颈后最

高点下方的凹陷处即为大椎穴。用刮痧板刮拭其上方 5 厘米至下方 5 厘米处，力度可稍微大些，共 20 板左右，刮至出痧或刮拭部位微微发热即可。

大椎穴位置示意图



流涕 ▶▶▶ 涂润肤霜

清水样的鼻涕较多时，鼻孔周围的皮肤可能因反复擦拭而发炎，可以外涂一点凡士林或润肤霜。

一张表教你挑选感冒药

感冒的时候首先要区分流感和普通感冒。

普通感冒 咽部干痒、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕为主要症状，一般无全身症状。只要不继发细菌感染，通常 1 周—2 周内会自愈。

流感 突发高热、头痛不适、畏寒为主要症状，呼吸症状较轻，全身性症状较重，如全身酸痛、咽干、眼干等。

普通感冒在没有其他严重症状的情况下，可在家中观察，吃些感冒药缓解症状。

感冒药成分与症状对照表			
类型	症状		药物
西药	发烧、头痛		扑热息痛(对乙酰氨基酚)
	鼻塞		伪麻黄碱
	流鼻涕、打喷嚏		扑尔敏、苯海拉明
	咳嗽		右美沙芬
中成药	风寒	鼻涕、痰液清稀，舌苔白，尿少、大便稀	感冒清热颗粒、感冒软胶囊、伤风停胶囊
	风热	无涕或鼻涕浓稠、痰液黏稠发黄、舌苔黄或微白、尿黄便干	银翘解毒颗粒、羚翘解毒丸、双黄连口服液、清热解毒口服液
	表寒里热	鼻塞、痰液发白、舌苔黄厚或白厚、尿黄便干	服用疏散风寒药物的同时，可配合服用板蓝根冲剂

感冒症状较重、高热不退，或持续时间较长的患者，建议及时到发热门诊就诊。

据《生命时报》

4 招科学预防感冒

即将进入感冒的高发期，下面这些科学的方法你一定用得上：

洗手

感冒的病毒常潜伏在门把手、电梯扶手、桌子、手机等物品上，我们触摸后就会沾在手上。一般来说，每 5 分钟，人就会无意识地摸一次脸，病毒就会趁机进入口鼻。最理想的状态是触摸物品前后都要洗手。

漱口

漱口可以冲走口腔黏膜上的

感冒病毒。日本京都大学一项研究表明，不漱口者的感冒发病率是 26%，用清水漱口者的发病率则降到了 17%。

口罩

在人群中，戴口罩比不戴要好，N95 口罩或医用口罩效果更好。

保暖

尽管在脖子上围一条温暖的围巾(遮挡一下口鼻)并不能阻止病毒入侵，但却能提高人体应对

病毒的能力。

除了上述方法，一些防感冒的偏方要慎用。服用板蓝根、捂汗等方法并非人人适合；熏醋或在房间里放洋葱等预防感冒的方法缺乏科学依据，不建议使用。

最后要提醒的是，特殊时期，如果发现自己“感冒”了，最好在家中单独住一间房间，出自己房门时戴口罩，同时提醒家人戴口罩。若一周左右症状没有缓解，应及时去医院检查。

双腿关节疼痛难以行走

五次“小针刀”治疗让她行动自如

去了很多家大医院治疗，都没有什么效果。”王女士和家人很纠结，他们惧怕承担手术后的风险和并发症。经过多方打听，王女士和家人了解到，沧州中西医结合医院开发区分院国医堂主任杨国超的“小针刀”疗效

很好。
据杨国超介绍，王女士为双膝关节内侧间隙严重变窄，骨质增生退行性病变。杨国超运用针刀三级治疗技术及力学平衡原理，为患者在粘连挛缩病变部位点刺行针。经过三次针

刀治疗后，王女士的疼痛明显缓解。又经过两次治疗后，王女士的病症基本治愈，终于能够正常行走了。

据了解，“小针刀”是将传统中医的“针”和现代外科手术的“刀”融为一体，取两种器械

的优势予以整合的一种手术方式。它融合中医针刺和外科手术的功效，不需要割开皮肤就可以把体内由损伤造成的软组织粘连、挛缩松解开，最终解决慢性软组织损伤等疾病。“小针刀”可以治疗颈椎病、腰腿痛、跟骨痛、网球肘等常见疾病，具有见效快、疗程短、痛苦小、随治随走的特点，受到越来越多患者的青睐。多年来，杨国超大夫运用“小针刀”疗法，已经为 15000 多名患者解除病痛。