

健康小贴士



中药治疗普通感冒的方法

中华中医药学会发布实施的《中医内科常见病诊疗指南》明确了利用中医药治疗普通感冒的方法。指南中提出的具体方药有：
葱白生姜饮，以连须葱白与根3支，生姜6克，加红糖30克，水煎服，1日1剂，用于风寒感冒。

野菊花15克，大青叶10克，鱼腥草30克，淡竹叶10克，水煎服，1日1剂；葛根30克，大青叶15克，芦根30克，共煎，1日1剂，分2次至3次温服，均可用于风热感冒。

指南中还提出了针刺治疗普通感冒的方法：风寒症，取穴列缺、风门、风池、合谷；风热症，取穴大椎、曲池、合谷、鱼际、外关。刮痧也可用于普通感冒的治疗。(春娟 辑)

饮食营养

“红衣食物”御感冒



● **鸡汤** 喝鸡汤能抑制咽喉及呼吸道炎症，对感冒引起的鼻塞、咳嗽、咽喉痛症状较有效。

● **红色蔬果** 身穿红色外衣的食品。除了红辣椒、胡萝卜外，还有洋葱、红枣、西红柿、红薯、山楂、苹果和柿子，感冒流行季节，不妨选择食用。

● **蜂蜜** 坚持每日食用2—3次蜂蜜(每次30克左右)，尤其是蜂王浆蜜的人，对病毒性感冒的抵抗力能提高3—4倍，不易感冒。

● **辣椒** 辣椒中含有一种特殊物质，能使人体内的抗体呈三倍增长。颜色比辣椒稍浅的胡萝卜，富含胡萝卜素，对人体上皮组织如呼吸道黏膜有很强的护卫作用。

● **姜糖水** 先用红糖加适量水，煮沸后加入生姜，10分钟后趁热喝下，可预防感冒。不过风热感冒不宜喝姜糖水。

● **酸奶、坚果、维生素C片剂** 最新研究发现，每天喝一杯酸奶能有效预防流感；在感冒征兆期服用或以维生素C制剂滴鼻或是食用富含维生素C的各种蔬果，可有效预防感冒。(小雪)

近日，感冒患者多了起来。如果某天早晨起来，发现自己脑袋发懵、鼻塞、咳嗽、喷嚏、头痛、发烧、浑身疼痛不适，想必你会说：我感冒了。感冒了，上医院看医生，打针加吃药，输液打吊瓶，用抗生素加抗病毒类药物，这是市民们常常遭遇的处理感冒的治法，当医生只开处方药时，一些病人甚至主动提出：“给我打吊针吧！这样好快点。”其实，这种观念应该改改了。

本报记者日前专程就感冒的治疗方法走访了海口一家大医院的一位专科医生，她就提出了感冒治疗花钱不多又科学有效的治疗方法，希望你走出治疗感冒的误区。

健康热点

不输液 不吃贵药

感冒是小病 不必“大治”

■ 本报记者 许春娟

生病了，就要上医院看医生，这是人人都懂的一项常识。可是，有很多成年人是不太愿意为了“小小的感冒”特地一趟趟医院的，一趟下来最少也得花个百八十块的，不值。但如果是孩子感冒了，症状稍微有点重了，那就不得了了，医院是一定要上了，而且到了医生那里，许多家长都会提出要医生开最有效的药，为了让孩子快速康复，甚至有的家长主动提出要给孩子打针。

其实，这种观念应该改改了。记者在与海口一家大医院的专科医生朋友闲聊时，这位朋友就明确地告诉记者，感冒并不需要打针输液，也没有必要用昂贵的药物。

治疗感冒要走出观念误区

对于感冒，很多自认为抵抗力不错的成年人常常认为这是小毛病，不需要服药治疗。记得在上高中的时候，有一位老师曾告诉记者一种他认为治感冒的最佳方法，不用吃药，只要回到家关上门捂上被子好好睡上几觉，多出几次汗，多喝几次水，就会好了。在跟医生朋友详细了解了感冒这种病症后，记者才知道，老师的这一番话，虽然有几分道理，但其中也有着错误的观念。

感冒后只要关闭门窗蒙头睡，捂一身大汗就可自愈的想法是不太正确的。医生说，出汗后身体似乎轻松一些，但这是一种假象，并不能缩短病程，更不能痊愈。医生建议，在服药治疗的同时，要注意保暖及注意居室空气的流通，并应多喝白开水，以利于及时补充体液和排出体内毒素，这才是正确的做法。

感冒慎用抗生素

虽然卫生部在几年前就已经发布了在治疗感冒时慎用抗生素的相关规定，



但是，几年过去了，仍有一些感冒患者在治疗时对医生提出用抗生素治疗的要求，记者在医院里采访时就碰到这么一位。一坐到医生面前，王先生就开口要医生给他开抗生素，还问医生询问了有哪些非处方药可以有效治疗他的感冒。

经过仔细诊断，医生确定他只是有鼻塞、流浓稠鼻涕、干咳、没有发热的症状后，就告诉他这只是普通感冒，不需要使用抗生素。为了让王先生明白为什么不给他开抗生素，医生还简单给他讲解了理由。医生说，普通感冒一般由病毒引起，抗生素对病毒不起作用，反而会引起一些并发症，危害身体。也就是说，普通感冒以病毒感染为主，而病毒感染又是具有局限性的，即使不做任何治疗，在一周之内也能自愈。当然在少数情况下，也有合并细菌感染的可能性，并有继发中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、甚至肺炎的可能性，所以，有病去上医院找医生看还是应该的。

治疗普通感冒不提倡输液

感冒严重了，在医院打个针，输瓶液，对于很多人来说是习以为常的事。尤其是现在已经开学了，有一些患了

感冒的孩子，家长希望孩子的感冒能早点好，不耽误上课，到了医院后就请求医生进行输液治疗。有些医生尽量地“满足”患者的要求。尤其在社区这种基层的医疗站，经常会出现利用输液治疗感冒的现象。

但是，在采访中，一位从美国学习回来的医生朋友却对这样的治疗方法颇有异议。她告诉记者，输液不是治疗感冒的最好方法，盲目输液甚至有可能给身体带来危害。在西方欧美国家，在治疗感冒时，这样的治疗手段是不提倡的，没有医生会在治疗感冒时让病人输液。

很多患者根本不知道输液究竟解决什么问题，只是盲目地认为输液是医院的“最高待遇”。输液主要是对病情较重的患者通过静脉输入维持生命所必需的物质、对严重的细菌感染性疾病患者输入抗菌素、对肿瘤患者输入化疗药物或者用于那些仅可以静脉应用的药物。

这位医生朋友说，感冒是一种常见的急性上呼吸道感染性疾病，目前医学上尚无特效的治疗药物和方法，感冒的治疗主要以控制症状为主。对多数人来说，特别是年轻人完全可以靠自身的抵抗力和加用一些中西感冒药得到有效的治疗。而且目前对感冒症状有效的中西药物大多以口服为主，那些能够正常饮水、进食的患者，静脉输入抗菌素和一些生理盐水或葡萄糖还抵不上一碗热开水加一片感冒药。口服药比静脉给药也要安全得多。

有的医生喜欢给患者静脉输入氟美松退烧，这种治疗非但无益、反而有害。氟美松是一种长效作用的激素，虽然可以短时间降低体温，但在较长时间内抑制机体免疫力，使抗病能力下降。所以，在治疗感冒时，不提倡使用输液这种治疗方法。

本版图片由本报资料库提供

感冒的治疗方法有很多，但许多专家提醒我们，采用最简便、最节省的并无副作用的治疗方法，是治病首选，这里介绍一些针对不同感冒类型采取的饮食方法。

治风寒感冒“三汤”

风寒感冒初起，主要症状为头沉或头痛，怕冷，四肢酸痛发紧，身体发冷但不汗，同时伴有鼻塞，流清涕。患者自觉口不渴，咯痰稀薄色白。食疗应以辛温解表为主。

● **白玉双粥**。梗米加水熬粥，在沸腾后加入半棵大白菜和切段的大葱和生姜，在起锅加食盐少许即可。梗米的用量为50克，葱20克，姜10克即可。此粥有驱寒散热、调和胃气的功效，比较适宜老年人食用。

● **火腿豆腐芥菜汤**。将100克豆腐切块，50克火腿切丝，放在一起用少许植物油稍微煸炒一下，然后加入1000克高汤、10克生薑煮沸，起锅前加入30克芥菜、胡椒粉、香菜末。此汤用芥菜、香菜、生薑和胡椒散寒，加以豆腐、火腿补中和胃，进一步加快人体调动自我恢复功能。

● **五神饮**。将荆芥、苏叶、生姜切粗末，和茶叶一起同开水冲泡，稍许片刻，再放红糖

感冒三汤助康复

■ 小文

一起搅拌，然后在煮沸后趁热服用，服后盖被，如出汗不畅，一小时后可再服一次，就会使畏寒、身痛的症状得到有效的缓解。荆芥、苏叶、生姜的用量各10克，茶叶为6克，红糖为30克。

治风热感冒“三汤”

风热感冒表现为发热加重、头痛、咽喉红肿干涩疼痛、鼻塞涕黄、咳嗽痰黏或黄，且口渴喜饮，怕风。可观察到舌尖边红、苔薄白微黄。治法应以辛凉解表为主。

● **沙参贝母蒸雪梨**。将2个雪梨削皮去核，与20克沙参、12克贝母、4克薄荷及适量冰糖填入雪梨中，然后放在碗内加水蒸熟，早晚分食，连吃数日。此汤化痰宣肺，润燥止咳，比较适合儿童和老人在感冒后热病伤阴引起咽干咳嗽、肺热痰黄等症。

● **薄荷桑菊饮**。薄荷3克，桑叶6克，菊花6克，苦竹叶15克加少许蜂蜜，煮沸后即可饮用。桑叶清肺热；菊花疏散风热，明目平肝；薄荷为疏散风热之要药，能迅速解除发热头痛等症。

● **清凉薄荷粥**。薄荷15克煎取药汁候凉，取梗米60克加水煮粥，待粥将成时，加入薄荷汁及适量冰糖。稍温即服，得汗最佳。此汤饮对新感风热者最适宜。

食疗天地



- 由中国石油天然气集团公司直属中国华油集团投资兴建、阳光酒店集团管理的五星级度假酒店。
- 坐落于享有“椰梦长廊”盛名的三亚湾，尽揽碧海蓝天，独享热带滨海城市的浪漫。
- 特色鲜明、豪华时尚，拥有视野开阔、设备先进的豪华海景房、园景房及套房共312间。
- 令人陶醉的海景、沙滩，热带时尚风情的客房、声誉卓著的特色晚宴、动感丰富的水上运动及先进的酒店设施，精致的人性化服务理念无处不在。

预订热线: +86-898-8859 9999

三亚阳光大酒店
Grand Soluxe Hotel & Resort Sanya
中国海南省三亚市三亚湾路196号 邮政编码: 572000
电话: +86-898-8859 9999 传真: +86-898-8881 5886
www.soluxesanya.com soluxe@soluxesanya.com