

周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com
亲情热线: 6199598 6199369

普通感冒可自愈
中成药缓解不适症状

多数时候人得的都是普通感冒, 中医专家孙升云表示, 普通感冒为自限性疾病, 虽可不药而愈, 严重时却能影响工作和生活。感冒时可出现鼻塞、流涕、喷嚏、咽痛、咳嗽、头痛、恶寒、发

最近时而下雨, 时而出太阳, 气温忽高忽低, 稍不注意就会感冒。这时不少人会选择自行去药店购买治疗感冒的中成药, 很多时候都是选择自己用惯了的品种。

不过, 专家表示, 感冒中成药的选择不能一成不变, 选择对证的药物很重要, 否则会使症状加重。



普通感冒 中成药选择勿一成不变

热、全身不适等一系列外感的症状, 冬春时节尤为多发。选择感冒药之前要鉴别普通感冒和其他疾病, 特别是以下常见的几种。

流行性感冒 起病急, 具有较强的传染性, 发热、肌肉酸痛等全身中毒症状表现明显, 呼吸道症状较轻。虽然大多为自限性, 但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感, 需及时就医。

急性鼻窦炎 以鼻塞、脓性鼻涕增多、嗅觉减退和头痛等症状为主, 急性者可伴有发热和全身不适症状。

过敏性鼻炎 多在接触过敏物体或气味后出现打喷嚏、流清涕, 一般无发热等全身症状, 且病程较长, 常年反复发作或季节性加重。

链球菌性咽炎 以咽部不适为主要表现, 咽部明显充血、水肿。

无汗吃药后可服粥

孙升云表示, 流行性感冒常

选用疏风解表、清热解毒类药物, 如金花清感颗粒、连花清瘟胶囊、清开灵颗粒等, 不过普通感冒则要注意辨证分型来使用中成药。

“值得注意的是, 人们生病不会像证型那样典型, 往往虚实寒热夹杂, 不易区分, 中成药虽类型多, 但不一定有合适的, 感冒加重或延绵不愈还是需及时就医。若服用中药汤剂, 药物煎煮时间宜短, 保留芳香挥发有效物质, 无汗者宜服药后进食热粥发汗解表, 出汗后及时换干燥洁净衣服以免再次受邪。”孙升云说。

风寒证

症状: 恶寒重、发热轻、无汗、头痛、肢节酸疼、鼻塞声重、流清涕、喉痒、咳嗽、痰吐稀薄色白、舌苔薄白、脉浮紧。

治法: 辛温解表、宣肺散寒。

中成药: 如风寒感冒颗粒、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒等。

风热证

症状: 发热、微恶风寒, 或有汗、鼻塞喷嚏、流稠涕、头痛、咽喉疼痛、咳嗽痰稠、舌尖红、苔薄黄、脉浮数。

治法: 辛凉解表、疏风清热。

中成药: 如银翘解毒颗粒、感冒清热颗粒、小柴胡颗粒等。

风燥证

症状: 恶风或并发热、唇鼻干燥、口干、咽干燥甚则咽痛、干咳、舌苔干、脉浮或浮数。

治法: 辛凉宣透、润燥生津。

中成药: 如凉燥者可选用杏苏止咳颗粒; 温燥者可选用桑菊感冒片; 咳嗽、痰多者, 可用蜜炼川贝枇杷膏; 干咳、少痰者, 可用养阴清肺口服液。

暑湿证

症状: 身热不扬、身重倦怠、

头昏重痛, 或有鼻塞流涕, 咳嗽痰黄、口黏腻或纳呆、小便短赤、舌苔黄腻、脉濡数。

治法: 清暑祛湿解表。

中成药: 藿香正气类。

气虚证

症状: 平素易感冒, 有呼吸道症状的同时还有神疲、气短、自汗等症状, 动则加重, 舌质淡, 脉沉细或细弱。

治法: 益气解表, 调和营卫。

中成药: 如参苏颗粒、玉屏风颗粒; 对于感冒反复发作, 在未感冒期间, 常用补中益气颗粒。

阴虚证

症状: 微恶风寒、少汗、身热、手足心热、头昏心烦、口干、干咳少痰、鼻塞流涕、舌红少苔、脉细数。

治法: 滋阴解表。

中成药: 麦味地黄胶囊。

(蔡卫杨)

过阳光幸福健康简约的退休生活

——致全市老干部老同志的一封公开信

尊敬的广大老干部、老同志:

时光荏苒, 岁月不居。不知不觉中你们已经从繁忙的工作岗位上退了下来, 进入恬适的退休生活。当前在市委的坚强领导下, 周口各项事业只争朝夕、大干快上, 全市人民正在为建设“满城文化半城水、内联外通达江海”新周口而努力。如何适应新形势、过好新生活, 是广大老干部、老同志不得不面临的新课题。在此, 我们倡议过一个阳光、幸福、健康、简约的退休生活, 与您共勉。

不忘初心, 永葆政治本色。你们虽然退休了, 但作为华夏儿女的品格还在, 作为一名共产党员的责任还有, 政治本色不褪, 还要牢固树立“四个意识”, 坚定“四个自信”, 坚决做到“两个维护”, 自觉在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致, 与市委、市政府

中心工作保持一致。

融入社会, 释放出正能量。人生如同爬山, 翻过一座又一座。所以, 退休既是工作生涯的终点, 又是新生活的起点。乐享暮年, 并不只是赋闲在家。广大老干部、老同志应量力而行, 尽力而为, 走出去, 动起来, 自觉融入社会当中, 力所能及地参与一些公益活动或志愿服务活动, 传递正能量, 做到离岗不离党, 退休不褪色。

更新观念, 及时转换角色。人生就是个大舞台, 在不同阶段扮演不同角色。退休, 其实就是从以工作为主的状态转移到以生活为主的状态。以前, 您是领导、是职员、是家里的经济支柱; 退休后, 由台上的“编剧、演员”转换成台下的“热情观众”, 从台上的“号”与“令”到台下的“鼓”与“呼”, 从群体生活的大世界转向家庭生活的小天地, 从“公家人”变成“自由人”。

所以要及时更新观念, 做好心理准备, 客观理解现实生活, 正确对待角色转换。

积极面对, 拥抱阳光心态。生命需要阳光, 其实心态更需要阳光。所谓阳光心态, 就是一种积极的、向上的、科学的、包容的、平和的、与人为善的生活态度。当您遇到困难时, 它会让您相信“方法总比困难多”; 当您遇到委屈时, 它会给您安慰, 会给您容人之度, 让您的心胸像大海一样宽阔, 让您的眼光更加深邃, 洞察社会的能力更加敏锐。拥有阳光心态, 享受快乐生活。

设定目标, 正视秉烛之明。少而好学, 如日出之阳; 壮而好学, 如日中之光; 老而好学, 如秉烛之明。把学习看作是一件快乐的事情, 坚持活到老、学到老。根据自己的情况, 在学习、旅游、兴趣、锻炼等方面, 制订合理的长期目标和短期打算, 保持良好的生活习惯,

培养可持续发展的兴趣, 提高素质、活跃身心、增进健康, 从中找到一种不再紧张但却有序的生活状态, 让自己每天都活在希望之中。

力求简约, 笑看人生晚年。曹操诗云: 老骥伏枥, 志在千里。烈士暮年, 壮心不已。盈缩之期, 不但在天。养怡之福, 可得永年。人总是要老的, 这是自然规律。从容地步入老年社会, 安度退休生活。精神生活富裕点, 物质生活清淡点, 简约而不简单; 可以帮子女办事, 不要代子女管事。放下包袱, 活出自我; 自得其乐, 顺其自然。不急功, 不强求, 客观对待生老病死, 带着一生丰收的喜悦, 心安理得度晚年。

幸福生活完全可以从 60 岁开始。

笑看夕阳红, 晚霞有诗篇!

中共周口市委老干部局

2019 年 4 月 18 日