

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。感冒时可能出现鼻塞、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。

“值得留意的是，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，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；对于感冒反复发作者，在未感期间，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。人生就像是个大舞台，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