



流感可别当普通感冒

专家提醒,及时就诊是关键

天气变化快,感冒的人就多。大街上时不时就能见到戴口罩的人,到了办公室,咳嗽和擦鼻涕的声音也不绝于耳。“感冒了就吃点药呗”,绝大多数人觉得没有上医院的必要,但专家提醒,流感经常“混迹于”普通感冒之中,让人疏于防范,但流感危害远远比普通感冒严重,甚至可能有致死风险。目前正值流感高发季节,大家要提高警惕,一旦感冒伴随发烧,高热 2~3 天不退,还有全身酸痛,特别是近日同一办公室或家人出现多人感冒的表现,应想到流感的可能,立即到医院就诊。

流感危害大,要到医院就诊

“流感经常被误认为普通感冒,但其严重性远远超过普通感冒。”暨南大学附属第一医院感染科主任陈友鹏教授指出,流感病毒变异性强,往往让人防不胜防,而一旦感染流感,只要有症状表现,就要警惕并发症的出现,比如肺炎、心肌炎、脑膜炎等合并细菌感染,甚至败血症等。这些后遗症会严重损害患者的健康,甚至危及生命。2009 年甲流在全球爆发时,一些患者最终就死于流感合并的肺炎、脑膜炎。因此,只要发现流感,患者要马上到医院就诊,进行规范治疗。

发烧全身痛是流感典型症状

在老百姓眼里,流感和普通感冒都差不多,都有流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽、咽痛、发烧等症状,要从中辨别出哪个是流感不容易。但是,如果仔细观察,流感和普通感冒还是有些细微的不同之处——

1.看表现:流感的流鼻涕、打喷嚏或鼻塞等鼻部症状一般不厉害,但发烧、头痛、关节酸痛、畏寒等全身症状表现很明显,而且,可能导致结膜充血、咽部发红;普通感冒以呼吸道症状为主,有多种表现,而全身症状较轻,即使发烧也多是低烧。

2.看病程:流感持续时间比较长,病情较严重的要 1 周以上

才好,如果治疗不及时或不正规,恢复得更慢;普通感冒大多 2~3 天就好,如果超过 3 天症状仍不能缓解,可能就不是普通感冒,或许是细菌感染,或合并了细菌感染,或许是感染了其他病原体。

3.看验单:流感是单纯的病毒感染,血常规检查一般会显示白细胞总数正常或降低,粒细胞低或正常,而淋巴细胞高;普通感冒有可能是病毒感染,也有可能是细菌感染,如果是细菌感染,验单则显示白细胞高。

4.看治疗:流感必须给予抗病毒治疗才有效;普通感冒常常由鼻病毒等一般病毒引起的,对于没有慢性病或免疫力低下等成年人来说没什么特效药,就是多喝水,注意休息和保暖,可以喝些金银花、双黄连、板蓝根等清热解毒的中成药,但若合并了细菌感染,则需抗生素治疗。

流感流行,出门宜戴口罩

陈友鹏表示,春季是流感的高发季节,要减少被感染的可能,最好少去人群聚集的地方;平时要多喝水,多吃水果补充维生素,多补充鱼肉蛋等蛋白质;多运动,及时添减衣物,保证充足睡眠;家居、办公室要多开窗通风;避免熬夜和精神压力过大。一旦流感流行,出门宜戴口罩,能起到一定的防护作用。

(宋导)

【小故事】

同在一个办公室的小张和小刘都感冒了。小张看上去似乎很严重,又是流鼻涕又是咳嗽,说话还带着浓浓的鼻音。小刘反而好些,呼吸道症状并不明显,就是偶尔咳嗽几声,除了身上有些酸痛,倒也不感觉特别难受。可几天后,小张很快像没事一样上班了,小刘却发高烧住进了医院。同事们一打听,原来小刘患上了流感。

流感自测:发烧、头痛、关节酸痛、畏寒、结膜充血、咽部发红。

睡觉“五戒律”,你遵守了吗?

“春眠不觉晓”是春季不少上班族遇到的困扰,由此导致的无精打采、昏昏欲睡自然会影响工作效率和日常情绪,严重的甚至会形成春困,有可能带来不必要的危险。怎样把困意赶走?或许可以参考禅医的睡眠建议,精神饱满地迎接每一个清晨。

第一条: 子时之前一定要睡觉

在少林寺的养生概念中,睡觉是人生第一件大事。如果每天子时(相当于晚上 11 时—次日凌晨 1 时)前不睡觉,看病时很多老僧医就会说:“不给你治了。”其实不是不给治,而是治不好了。长年熬夜的人,无论男女,直接伤肝,日久伤肾,逐步造成身体气血双亏,每天照镜子时会觉得脸色灰土一片。这时候就是天天营养品,天天锻炼身体,也不能挽回睡眠不足或者睡眠不好带来的伤害。

因此,早起没关系,但晚睡绝对不行。许多精神不振的人,多有晚睡的习惯,这往往容易伤肝伤肾伤胆。这样的人,眼睛往往也不好使,心情多抑郁,快乐的时候不多(肺气也受

影响,长期得不到有效宣发的原因)。还有的人认为晚上睡得晚了,白天可以补回来,其实根本补不回来,要么睡不着,要么睡不够,即使感觉补过来了,其实身体气血已经损伤大半了。

第二条: 睡时宜一切不思

“视此身如无物,或如糖人于水,先融化大脚趾,然后其他脚趾,接着脚、小腿、大腿逐渐融化,最后化为乌有,自然睡着。”这是禅医入睡时的理想精神状态。很多时候,失眠源于入睡时有挥之不去的杂念。此时,不要在床上辗转反侧,以免耗神,更难入睡,最好的办法是起坐一会儿后再睡。实际上,对于现代人来说,要想在晚上 11 时前入眠,早早地上床酝酿情绪也很关键,以便给心神一段慢慢沉静下来的时间。“先睡心,后睡眼”,说的就是这个道理。

如果还是不行,可以尝试在睡觉前简单地压腿,然后在床上自然盘坐或者跏趺坐,两手重叠放于腿上,自然呼吸,感觉全身毛孔随呼吸一张一合,若能流泪打哈欠效果最

佳,到了想睡觉时倒下便睡。

第三条: 午时宜小睡或静坐养神

午时(相当于上午 11 时至中午 1 时),此时,如条件有限,不能睡觉,可静坐一刻钟,闭目养神。在禅堂打坐修行的禅师都习惯于在午时打个盹儿。其实,正午只要闭眼真正睡着 3 分钟,等于睡两个钟头,不过要对好正午的时间。夜晚则要在正子时睡着,5 分钟等于 6 个钟头。

第四条: 睡眠一定要早起

僧人过的是晨钟暮鼓的生活,即使在冬天,也不会超过早上 6 时起床,春夏秋季尽量在 5 时之前起床。对人体养生而言,早起有利于人体的新陈代谢。

早起的好处在于,一方面,可以把代谢的浊物排出体外,如果起床太晚,大肠得不到充分活动,无法很好地完成排泄功能。此外,人体的消化吸收功能在早晨 7 时到 9 时最为活跃,是营养吸收的“黄金时段”。所以,千万不要赖床,头昏、疲惫不堪很多都是由于贪睡引起的。

喝碗薏米粥 赶走湿意

天气湿为何人会觉得不舒服?中医科专家傅南琳解释,中医认为湿是外感病的常见病因,湿邪容易侵犯人体的肌表和胃肠部位,从而出现肌肉、筋骨或胃肠道症状,表现为头重、头蒙、头昏、全身困重、肌肉酸疼、乏力懒惰、恶心欲吐、食欲不振、腹痛腹泻、心烦胸闷、皮肤湿疹、咳嗽痰多而黏稠、舌苔黏腻等。

特别是平时体质偏湿重的人更容易招惹湿邪的侵犯而发病或诱发原有的疾病,如慢性支气管炎、慢性腹泻、慢性胃炎、慢性湿疹、风湿性关节炎、水肿等病人在潮湿的天气里容易复发或加重。

傅南琳建议,这段时间尽量饮食清淡,防止滋生助长湿邪,以杜绝湿犯胃肠。在家可常煲祛湿汤,可选用木瓜、茯苓、苡仁、扁豆、砂仁、土茯苓、冬瓜皮、赤小豆等适量放入汤中食用,以减湿排湿。下面介绍两种用料相对简单的汤和粥。

【冬瓜鲤鱼汤】

(新鲜鲤鱼一条 连皮冬瓜三两)

食用油煎鲤鱼,鱼皮煎至稍焦,放入清水煮沸,再放入洗净切好的冬瓜,煮至鱼肉熟即可。

【薏米粥】

(薏苡仁一两 大米二两)
薏苡仁洗净后泡半小时,与大米混合,放入适量的水煮熟。

小贴士

除了饮食中要去湿,生活中也要注意除湿,比如说可关闭好门窗,室内放些干燥剂,打开除湿机,以降低空气湿度,避免外湿侵犯肌表。

家中常备藿香正气丸、香连丸之类,当受寒湿或湿热,出现恶心、呕吐或腹泻时即可食用。

(陈辉)



第五条: 睡眠的起居注意

环境中,睡觉时注意睡觉关窗,不能开风扇和空调,否则容易损伤气血。所以说晚上睡觉不开窗,不开空调,不开风扇,连房门也关上,效果最好。如果热,就把房门打开,窗户关上,虽然效果差了一点,但是不至于第二天早上起来浑身乏力,后背僵硬。

饮食上,晚上不能暴饮暴食,否则肚子胀鼓鼓的,翻来覆去也睡不

着,既影响胃的功能,也降低睡眠质量,得不偿失。

睡觉时四肢要暖。四肢不暖,肯定是肾阳不足,应该在睡觉之前把手脚捂暖,尤其是手脚、肚脐和背后的命门都要盖好。这里教肾虚的人一个好方法,就是睡觉时穿上棉袜子并戴上手套睡觉,刚开始可能不太习惯,慢慢就好了,坚持一段时间效果会非常明显。

关于睡觉的姿势,入睡快的人可右侧卧,右手掌托右耳。(释延亿)