

入夏

# 风热感冒来袭

据了解,入夏以来医院呼吸门诊感冒人数骤增,很多人症状都不轻,打喷嚏、流鼻涕、咽痛咳嗽、咯黄痰、头痛发热通通有。专家表示,这主要是风热感冒的表现。受夏季暑热的影响,风热感冒在未来的几个月里会越来越多见。市民们要注意预防,饮食、起居不要太贪凉,避免过度劳累,并适当运动,保持身体的“正气”,才能不被感冒偷袭成功。

## 夏季感冒 70%为“热感”

“风热感冒”是中医的说法。中医认为,人会得病,主要是因为自然界邪气侵犯。自然界有六种邪气,即风、寒、暑、湿、燥、火。风邪侵害人体,一般多侵害人的头面部,如感冒引起的头痛、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、咽痛等,中医通常认为是受风引起的。而“风为百病之长”,寒邪和热邪往往要借助风邪才能侵犯人体,故感冒又有“风寒”和“风热”之分。

## 风热感冒的家居护理

知道风热感冒的病因在于风邪和热邪的侵犯,则治疗要祛风清热,使外邪泄出,才能解除表证(即症状)。陈瑞芳表示,在不发热或轻微发热的情况下,感冒患者可以采用食疗的方法祛风清热,推荐:①薄荷茶,薄荷6克,冲滚水,用茶杯盖住闷茶热喝。②菊花薄荷饮,菊花10克,薄荷6克。先在锅里煮菊花10分钟,然后放入薄荷,搅拌一下,待水开熄火,在锅里焗15分钟,倒出来热喝。③紫菜滚瘦肉汤或丝瓜滚瘦肉汤热喝。如果体质虚寒的人早期出现风热感冒,有畏寒症状,还可以每天早上起床后喝

## 风热感冒的用药提醒

上述所说家居护理,主要适合于体质好、感冒初起或症状不重的人。若平时体质比较差,建议感冒后及时到医院诊治,在医生指导下使用疏风清热解表的中药,可以缩短病程,防止支气管炎、肺炎病变。一般来说,感冒以病毒感染为多,有抗病毒效果的中成药如夏桑菊颗粒、感冒灵、抗病毒口服液、清开灵口服液、感冒退热冲剂等都适宜用。但病情来得急,有发高烧、精神差、咳嗽有浓痰的症状,应先到医院查血常规,确定是细菌还是病毒感染。是细菌感染要早用、足

广州中医药大学教授陈瑞芳表示,70%的人夏天感冒都是“热感”,即使是体质虚寒的人,在感冒初起时也容易出现风热感冒的症状。其主要表现为口干口苦、咽燥咽痛、大便秘结、头痛身痛、鼻塞流黄涕、咳嗽咯黄痰、舌苔黄等,常伴有高热和轻微的恶寒,体质虚寒(脾肾阴虚)者还可能出现喉咙发炎、腹泻便血等症状。

专家强调,感冒后一定要注意休息,保证睡眠,若仍然熬夜、劳累,感冒只会越来越重。要多喝水,并严格控制饮食。一些人感冒后咳嗽长期不愈,就是因为咳嗽早期2~3天不注意戒口,照样抽烟喝酒、吃辛辣煎炸刺激性食物。建议感冒后少吃肉类,多吃青菜水果,雪梨、火龙果、胡萝卜等均有清热的作用。保持大便通畅,但不要随便使用泻药,以免引邪入里。

量用抗生素,但不可自己滥用。

陈瑞芳表示,中成药始终比不上煎煮的中药汤剂效果好,要想感冒好得快,最好不怕麻烦煲中药。有些人感冒了喜欢喝凉茶,虽说方便,但凉茶清热作用好,解表作用却不够,而脾胃虚寒的人喝多了凉茶容易引起腹胀、纳呆、恶心等症状。因此,如果喝凉茶喝了一两次还没有效果,甚至病情加重,应该改换中药汤剂,解表发汗的作用会更强。不主张感冒期间用滋补的药材或药膳,因不利于邪气外泄,生病的时间会拖得更长。



**风寒感冒:** 主要症状为发烧怕冷、头痛、咽喉发痒、周身不适、咳嗽多稀白痰、鼻塞或流清涕、无汗、舌苔薄白等。

**风热感冒:** 症状为恶寒轻、发热重、头胀痛、咽喉肿痛、口微渴、少汗出、咳嗽吐黄痰、舌苔薄白或微黄、舌尖红赤等。

### 小贴士

## 风热感冒的预防

1. 正气存内,邪不可干。日常要加强体育锻炼,抵抗身体抵抗力,也要少熬夜,注意休息和减压。
2. 起居不要温差太大,少开空调或把空调温度调到较高的位置。老人外出要随身带点衣物,以备不时之需。
3. 少吃冷饮、雪糕,冰水、冰西瓜要放在室温下解冻一下再吃。少洗冷水澡和少用冷水洗头。
4. 夏季饮食以清淡为主,忌油腻辛辣燥热之物。多吃些水果、苦瓜、萝卜等理气、去湿、清热的新鲜蔬菜,以及冬瓜、薏仁、绿豆汤等,有清凉消暑的作用。
5. 若家人中有患热伤风者,可用食醋熏蒸法进行空气消毒,做好隔离工作。(宋导)

## 纤腰“利器”你选对了吗?

腰腹部的赘肉绝对是爱美女士夏季穿露脐装、比基尼的大敌。于是,为了展现完美的线条,爱美女士们各出奇招进行纤腰,仰卧起坐、针灸减肥、涂抹辣椒膏……这些方法真的能纤腰,还是仅仅给你一个心理安慰?让专业人士帮您点评一下。

### 仰卧起坐、呼啦圈、扭腰转盘

很多人认为运动是可以消耗脂肪的,而且多动哪里,哪个部位的脂肪就会被“优先”消耗,于是仰卧起坐、呼啦圈、扭腰转盘被认为是纤腰的首选运动。专家指出,运动首先消耗完体内的葡萄糖,然后再消耗脂肪,也就是说如果你想减脂肪,运动的时间必须在30~60分钟。而且减脂肪并不是动哪就减哪,而是消耗全身的脂肪,当然腰部脂肪也是在其中。这类活动腰部的运动有一个好处,就是可以让你腰部和腹部的肌肉更结实。

### 纤腰指数:★★★

**提醒:**通过运动纤腰见效较慢,贵在坚持。

### 针灸减肥、埋线减肥

针灸减肥、埋线减肥的原理相同,都是通过针刺激穴位,调整人体的代谢功能和内分泌功能,促进脂肪分解,同时抑制胃肠的蠕动和胃酸分泌,减轻饥饿感。但这两种减肥方式见效较慢,一两个月后才能见到效果。这其间针灸减肥需要每两天去一次医院,埋线减肥每周去一次。停止治疗后,还有反弹的可能。

### 纤腰指数:★★★

**提醒:**针灸也要根据体质,不同体质扎的穴位不同,所以一定去正规医院针灸科,如果去没有资质的美容院针灸,有可能因针刺不当而损害身体。

### 保鲜膜、热腰带、减肥腰带

这几种方法都属于增加皮肤的温度,促进局部的血液循环和新陈代谢,理论上是能增加能量消耗的。在一些美容院或塑身中心,他们将你的腰部裹起来后,还会让你钻入蒸气仓里,通过高温让你消耗更多的能量。当你出来后,如果一称体重,可能会有明显的减轻,不过丢失的主要是水分,脂肪的消耗很少。

### 纤腰指数:★★

**提醒:**如果你出了很多汗,一定要多喝水,避免脱水。腰带包裹时间不要过长,当心长痱子。

### 减肥膏、辣椒膏

这类产品抹到腰部皮肤上,会感到热辣辣的,皮肤也会发烫,理论上说也能促进局部的血液循环,不过对纤腰收效甚微,但会给很多爱美女士以心理暗示:哇,这是在燃烧我的脂

肪呢!有的卖家会告诉爱美的女士,用了辣椒膏,一定要配合少吃饭,多运动……如果真的有效了,起作用的可能恰恰是这些“辅助措施”。

### 纤腰指数:★

**提醒:**这类产品良莠不齐,引起“皮肤红肿”、过敏的案例并不鲜见,不推荐使用。

### 塑身腰带、塑身衣

如果你试穿了这类产品,身材立即变得凹凸有致。腰部的那些赘肉到哪里了?销售人员可能会告诉你,你在穿塑身衣时,要把脂肪往上拨,这样腰部的脂肪就可以拨到胸部,长期穿戴,则会“该大的大,该小的小”,真的有那么神奇吗?No!真相是,你穿上塑身衣后感到腰部细了,那不过是腰部脂肪暂时被挤压,如果你脱掉,很快就会打回原形。

### 纤腰指数:★

**提醒:**这类方法不会给你带来实质性变化,不过在出席重要场合,需要你展现玲珑体态时,短时间穿一下无妨,但不建议长时间穿着,会影响

## 常用西药保存有讲究

每个家庭都备有自己的小药箱,很多读者会有这样的疑惑,有些西药还没到保质期,可外观就已经出现了变化,那这些药还能再吃吗?西药又该如何保存药效才不受影响。广州中医药大学第一附属医院药师丘振文提示:药品的有效期是在规定的储藏条件下,所能保证药品质量的期限,每种药物的保质期与药品自身的化学、物理等有关。

### 开了口的药保质期会缩短

儿子每次发烧时,张女士都会给他喝退烧的糖浆,效果都很好,最近一次儿子发烧时,张女士看到家中有一瓶退烧糖浆还剩一点,距离保质期限也还有两个月,就没去买新的,可儿子这次喝了退烧效果却很不好,张女士在想,这是否意味着开了口的药保质期限会缩短?

丘振文解释,有些药物比较容易氧化,比如小孩退烧常用的一些感冒溶液,如果打开多次,并存放较久后,则会看到其颜色要比刚买的药暗淡,这可能是药物受到氧化,即使没有到保质期限,最好不要再服用。

他提示,药品不是一次服用完的情况下,打开后要及时盖回盖子。对于糖浆类药物,或用吸管服用或用瓶盖服用,会接触到唾液,吸管或瓶盖用完后要及时洗干净后盖回,避免再次使用时,药品受到细菌等微生物污染,而影响了药效。服用时也要先摇匀,避免每次摄入的药量不均衡,这样也会影响药效。

### 药品外包装纸盒别轻易丢

很多人从医院带回药都有这样的习惯,随手就把外包装纸盒丢了,把药放在桌子上或柜子上等显眼处,觉得这样可以节省空间、取用方便。丘振文提示,外包装纸盒除了可能印有保质期限、适应证等与药品相关的重要信息外,外包装纸盒对药品的保存也有重要的作用。许多药品对日光或灯光比较敏感(用棕色玻璃瓶包装的药说明特别怕光),光照下会加速化学反应,而使得药效受到影响。

正在服用的药,每次服用或使用完后再放回纸盒内,如眼药水、喷鼻剂、糖浆等,这样可减少光照对药品中化学成分的影响,使得药效保持得更好。药物最好放在抽屉内或避光中,避免日光直接照射。

### 夏季部分药品可放入冰箱

如果药品要求阴凉处保存,则表示要在20℃以下保存,这种情况下,可以把药物放在冰箱的冷藏室保存。

对于一些慢性病人,家中常备有胰岛素针、胸腺肽针等药物,这些药物要求保存的温度是2℃到8℃,这些药也要放在冷藏室中,并把冷藏室的温度调至这个范围之内。

(张秋霞)

### 胃肠蠕动,进而影响消化功能。

#### 抽脂

抽脂纤腰是最立竿见影的方法。但抽脂是有适应证的,适合局部肥胖的人,如果你属于全身都胖,最好先用其他方法减重。

#### 纤腰指数:★★★★★

**提醒:**抽脂毕竟是手术,需要麻醉,有创伤、有风险,选择要慎重,并且一次抽脂的部位不要太多。

#### 注射溶脂

有的美容院在开展注射溶脂,并称和抽脂比,它的操作更简单,用注射器将磷脂酰胆碱注射到皮下脂肪处,使得脂肪细胞破裂,达到减少脂肪细胞的目的,流出的脂肪再在慢慢被身体吸收。不过这种方式没有获得美国FDA和我国相关部门的许可,所以消费者不要盲目尝试。

#### 纤腰指数:★★★

**提醒:**这种方法再有效,如果是违法的,您一定要谨慎选择,如果发生意外,您的权益很难得到保证。

(陈辉)