

科学应对 及时阻断 感冒



冬季感冒高发,近日一条关于“感冒一定要防住第一天”的微博引起关注,其中还总结出一天防住感冒的小方法,如用生理盐水洗鼻子、洗热水澡、喝鸡汤、大量喝水、轻度运动等。这些方法靠谱吗?感冒防住第一天真的这么重要吗?

越早干预好得越快

据了解,该微博来源于美国权威医疗机构的研究结果,称防治普通感冒越早越好,如果能在24小时内将其控制,就能轻松避免症状加重。出现感冒症状后应立即用生理盐水清洗鼻子,保持鼻腔清洁。洗热水澡也能有效清洁鼻腔,减轻症状。还有专家建议,刚开始出现感冒症状的2小时内,取一两汤匙蜂蜜和茶一起搅拌后喝下,就能止咳。而且这时尽量不要工作,身体就能很好地抵御病毒。

“这些方法是有一定道理的。”中国中医科学院望京医院呼吸内科副主任医师李智表示,所谓第一天防住感冒就是在感冒初期控制好病情,上述很多方法也遵循了中医防治感冒的理念。他表示,西医认为感冒是自愈型疾病,7天后自然会好,无需处理,而中医认为,感冒初期早治早防,可避免症状加重,提前痊愈。

风热感冒别洗热水澡

对于上述微博提到的各种方法,李智一一进行了点评。

洗热水澡:对受寒引起的感冒初期症状确实有一定作用,可驱除体内寒气,提升阳气,但不适用于风热感冒的患者。而且要特别注意,冲热水澡后要注意保暖,否则寒气更易入侵。

洗鼻子:可清除过多的鼻分泌物,减少致病菌数量,提供鼻腔适度的湿度和温度,有助于鼻黏膜绒毛排出过多的分泌物,减轻鼻塞。适用于各类感冒。

吃蜂蜜:蜂蜜被叫做解毒药,感冒初期喝一点有利于疾病的痊愈。

感冒第一天尽量不要工作:很多经验表明,刚出现感冒症状时最好休息一两天,有利感冒痊愈。一些在感冒初期坚持工作的患者,反而因为过于劳累,症状不断加重,最后引发并发症。如果这时没办法放下工作,最好多喝水、开窗通风,少跟

别人接触,及时洗手。

三种感冒阻断方式不同

李智指出,从中医角度,感冒可分为风热、风寒和寒包火三种,不同类型需对症处理。

风寒感冒患者一般感觉全身发冷、打喷嚏、流清鼻涕、咳嗽时有稀白痰,一般不发热或发热轻、无汗;风热感冒患者一般有发热(通常较重)、出汗、头痛、喉咙肿痛、流黄鼻涕、咳嗽时有黄黏痰、大便干结等症状;寒包火是内热外寒,开始是受寒引起怕冷、流清鼻涕,然后发烧,1~2天后清鼻涕也会变成黄脓鼻涕,而且嗓子疼、头疼、浑身发紧,还容易咳嗽,痰也较黄。

李智提醒,感冒初期应及时吃药,风寒感冒可选感冒清热冲剂等,风热感冒可选用维C银翘片、双黄连颗粒等。此外,风寒感冒患者初期可用葱白、生姜、红糖煮水来发汗,风热感冒则可用金银花、菊花、莲子心泡水喝,还可多吃一些梨、绿豆汤、白菜、萝卜等食物。(夏文)

冬用取暖贴当心烫伤

气温逐渐走低,有些人却仍不甘穿上厚重的服装,而是在“美丽冻人”的装扮下加上一些取暖小道具,如暖宝宝等。然而,近日有报道称,有人使用暖宝宝被烫伤。

清华大学第一附属医院皮肤科主任王昕指出,每个人对温度的耐受度都不同,加上市场上各类取暖小产品良莠不齐,因此使用此类产品一定要当心。

伪劣暖宝宝易“伤人”

王昕表示,一般来说,规范的暖宝宝应该是有温度控制的,因此很少会出现将人烫伤的情况。但市场上有的伪劣产品没有温度控制功能,就可能将人烫伤,将皮肤烫红或是烫出水泡等。

儿童、孕妇不建议使用

“即便是正规取暖贴产品,有些人也是无法耐受的。”王昕表示,并非所有人都适合使用暖宝宝等取暖贴类产品。

据了解,目前市场上主要是贴片式的暖宝宝,采取的发热原理多为利用一些特殊的材料,加快氧化反应速度,将化学能转变为热能。

一般来说,产品由原料层、明胶层和无纺布袋组成。专家指出,正规的取暖贴产品对这些组成部分有严格的规定,好控制发热的速度和温度。

然而,对于皮肤娇嫩的人群,如儿童,这类产品使用起来并不安全,很可能会烫伤儿童的皮肤。王昕建议,如果家长要给孩子使用的话,最好能用手绢包一下或用毛巾垫一下。除了儿童外,孕妇和糖尿病患者、皮肤较为敏感者也不宜使用取暖贴类产品。

轻度烫伤先凉水降温

为了尽快并尽量长时间地

享用取暖贴带来的温暖,有些人会将暖宝宝等取暖贴直接贴在皮肤上,而不是按照规定隔着一层衣物,殊不知这样很容易造成低温烫伤。

王昕指出,一旦发现自己的皮肤被烫伤,如果是轻度的话,要先用凉水局部降温,来减低局部反应,制止疼痛,以免烫伤损伤会向更深的层次发展。这样的凉敷至少要进行半小时至40分钟。凉敷之后,可以局部涂抹一些油性药膏或是一些香油、花生油等来保护皮肤。

如果发现烫伤处出现水泡,最好不要自行处理,要及时就医。因为此时皮肤已经出现破损,处理不当很容易出现感染。

(朱瑞娟)



传播绿色理念 尽享健康生活

——介绍周口市中医院康复中心特色疗法——能量药泥灸

一、药泥灸的由来

唐朝时代,药王孙思邈于各地游医,其医术高超,医德高尚,流芳至今。他在行医的过程中,凭借丰富的经验,发明了中药的泥土热敷疗法,最早用于唐朝宫廷,作为后妃们美容保健之秘籍。由于唐朝视之为瑰宝,严格保密,直至唐朝灭亡之后,药泥保健疗法才慢慢流传民间,造福万代。

二、能量药泥灸

能量药泥灸是一种集热疗、蜡疗、泥疗、药疗、灸疗等为一体的中医传统特色外治法。康复中心在继承药王药泥灸的基础上,进一步探索挖掘、扩展延伸,添加100%纯枣花蜜蜂蜡、天然火山岩、深海矿物泥、宝石托玛琳等多种物质,此外还特别加入了多种针对性的中药成分。如调理肩周炎、颈椎病的中药葛根、红花等,对于缓解肩颈疼痛和手臂麻木效果不错;像风湿骨痛类的,添加了改善手脚冰凉、祛湿散寒的黄芪、生地等,疗效高,无痛苦,是纯自然的绿色疗法,填补了我省的一项空白。

三、能量药泥灸的主要作用

现代医学实验研究证明,灸法可以调整脏腑功能,促进新陈代谢,改变血液成分,增加白细胞、血色素、红细胞数量和白细胞的吞噬功能,加强免疫力,提高机体的抵抗力,从而起到预防保健的作用。能量药泥灸可为机体细胞的代谢活动、免疫功能提供所必需的能量,也能给缺乏能量的病态细胞提供活化能。较高的穿透能力,可通过经络系统,更好地将能量送至病灶,从而起作用。在体表穴位上,借助的温和热力和药物的作用、腧穴的功能,通过经络的传导,起到温通气血、扶正祛邪、通经活络、去湿逐寒、消肿散结、补益肝肾、调理脾胃、防病保健的作用,起到治疗疾病的目的。能量药泥灸能宣理气血、温中逐冷、除湿开郁、生肌安胎、利阴气、暖子宫、灸百病、能通十二经气血、能回垂绝之元阳,用于治疗宫寒腹痛、经期腹痛。

四、能量药泥灸的治病机理

能量药泥灸作为传统药泥、艾灸、蜂蜡等疗法延伸出来的一种新型实用

高效疗法,创新发展了祖国温灸技术。它以经络学说为原理,现代医学为依据,根据分子医学理论、生物医学全息理论以及内病外治、异病同治的中医理论,将多种名贵中草药临床经验配方的提纯制剂与火山能量泥粉、优质蜂蜡技术相结合,增强药物经皮吸收效率,通过刺激穴位、疏通经络和药力热传导,安全高效祛除体内的风、寒、湿、热、毒,达到治疾病、防未病,扶本固元,促进新陈代谢,增强机体免疫力的功效。

五、能量药泥灸的优点

1.临床治疗统计表明,能量药泥灸在对椎间盘突出、骨质增生、风湿病、颈椎病、肩周炎等颈肩腰腿痛类疑难顽固性疾病的治疗中,具有见效快、疗效好的特点,而且作为一种天然外治法,无毒副作用,做完感觉全身舒畅,容易让人接受。能量药泥灸具有较强而持久的热透入作用,故有利于水肿的吸收,加速水肿消退,并能增强网状内皮系统的吞噬作用,提高新陈代谢,故有消炎作用。

2.据中华医学会疼痛学会统计,我国大约30%的成年人患有或患过慢性疼痛,在慢性疼痛患者中,慢性颈肩腰腿疼占50%。慢性颈肩腰腿疼是人体运动系统退行性变化的表现,人人都会发生,只是程度不同、时间早晚而已。能量药泥灸属中医传统疗法,可迅速减轻病患者的痛苦,疗效立竿见影。几年来,治疗社会各界人士近千例,疗效神奇,受到众多患者的一致好评。

3.随着生活节奏的加快,压力增大,很多人处于亚健康状态,代谢紊乱,极度疲劳,容易引发多种疾病。如感冒初期汗出不畅,长期伏案工作引起的颈肩腰腿疲劳疼痛,皮肤粗糙,精神萎靡,类似慢性疲劳综合征的表现,药泥灸以足够的能量改善人体亚健康状态。

六、能量药泥灸五大法宝

1.天然火山岩:其主要成分为硅、铝、钙、钠、镁、钛、锰、铁、镍、钴和钼等几十种微量元素,可以促进组织细胞的新陈代谢,加速血液循环,并且带出体内的有害物质,清理细胞中的有害成分。

2.深海矿物泥:其主要成分的钾、钠、镁、碘、钙、溴化物和锂、锶等微量元素及硅藻类生物胶原蛋白,有改善体内细胞矿物质的分量、协助细胞再生、增强新陈代谢作用,提供运送营养分子进出细胞表面薄膜的能源。

3.名贵中草药:金丝莲、藏红花、西洋参、仙灵脾、川草乌、千年健、山柰、龙胆草、何首乌、枸杞子、菟丝子等60余种地道药材,具有强筋健骨、补益肝肾、调理脾胃、活血通络等作用。

4.托玛宝石琳:可以促进血液循环,调节人体酸碱度,加强细胞再生能力,提高自身免疫功能,有效预防中风、高血压、糖尿病、风湿病、关节炎、便秘等慢性疾病的发生。

5.枣花蜜蜂蜡:其主要成分游离酸、游离醇、碳水化合物、胡萝卜素、维生素A、芳香物质等。可使局部新陈代谢活跃,组织通透性增高,再生修复过程激活,能缓解肌肉痉挛,使局部肿胀消散,具有明显的消炎止痛作用。

七、能量药泥灸七大功效

中药能量药泥灸集药疗、热疗、灸疗、蜡疗、泥疗于一体,预防治疗、养生保健多重效。

1.疏通经络:放松筋骨,促进气血畅通,对各种痛症有明显效果。

2.消毒杀菌:可深入皮下组织,彻底清除污垢,杀菌消炎,使肌肤美白光滑。

3.消除疲劳:可使身体放松,缓解压力,使心情轻松愉快,恢复活力。

4.活化细胞:可使全身细胞活跃,有效改善体质,增强免疫机能。

5.强化机能:可刺激人体微循环系统,改善人体各器官机能。

6.减肥瘦身:可帮助排汗,消除多余热量,燃烧多余脂肪,使身体苗条有形。

7.改善睡眠:可进入深度睡眠,醒后倍感轻松。

八、能量药泥灸九种优势处方

1.千金颈肩舒:活血通络,散风止痛。用于颈椎病、肩周炎引起的头晕、肩背酸痛、沉胀、疼痛和功能障碍等。

2.千金筋骨康:补肾壮腰,强筋通督,软坚散结,缓急止痛。用于腰椎间盘突出症、腰椎椎管狭窄症、骨质增生、腰肌劳损、腰椎病等引起的各种腰背疼痛、下肢麻木酸痛、坐骨神经痛等。

3.千金骨痛散:通血化瘀,祛风除湿,温经散寒,消肿止痛。用于风湿、类风湿性关节炎、四肢不温、腰背寒凉等身体各部位畏寒、怕凉、怕冷性疾病。

4.千金关节舒:活血化瘀,祛风散寒,通利关节,消肿止痛。用于风湿、类

风湿性关节炎、膝关节骨性关节炎、滑膜炎、骨质增生引起的关节肿胀、疼痛、屈伸不利等各种关节不适症状。

5.千金壮腰灵:滋阴壮阳,补肾益精,温煦元阳。治疗男性性功能障碍、精神萎靡、体虚乏力、腰膝酸痛、头晕耳鸣、足软无力。预防人体虚胖,保持青春容颜,有效延缓衰老,延缓更年期,防止斑点、暗疮的形成。

6.千金温宫散:温宫养气,调经活血,消炎杀菌。用于治疗女性疾病,如月子病、痛经和妇科炎症等。帮助女性增强自净能力,通过排毒达到养颜的目的。

7.千金卵巢保:促进卵巢功能恢复,缓解卵巢受损或功能衰老,改善经期综合征,并能推迟更年期,延缓衰老,令肌肤细腻。保持和改善女性正常的性功能,提高生活质量,并对因宫寒造成的痛经不孕有改善作用。

8.千金肠胃舒:健脾和胃,温胃散寒,行气止痛。具有促进胃液分泌,促进胃肠蠕动,增强消化,改善胃部胀气,促进体内排毒,消除宿便。改善因肠道毒素产生的皮肤暗沉、长痘现象。

9.千金疏肝散:疏肝利胆,加强肝脏的排毒功能,预防肝功能异常,增强肝胆的疏泄功能,提高人体的免疫力,治疗和防止黑斑、青春痘、肝斑的出现。



图为医务人员对患者进行能量药泥灸



中医与健康