

一年要感冒 2~3 次才能增强免疫力?

## 想提高抗病能力 感冒时应做到 “四要四不要”



到了12月,也进入了每年的流感高发期。最近网上有不少长篇大论称,正常人每年要感冒2~3次才能增强身体免疫力,否则一旦被病毒击倒,就会病得很严重。而如果不慎感冒了,也不要马上服用感冒药,否则会对药物产生依赖性。

多位内科专家都表示,一个人不感冒才说明身体抵抗力好,一次感冒病程,虽然会使人体对某种病毒产生免疫能力,但不代表不会再次感染同种病毒,也不代表身体会变好。专家说,要想每次感冒好得快,且使身体抗病能力最强,要做到“四要四不要”。

### 不科学

正常人每年要感冒2~3次才能增强身体免疫力

呼吸内科专家陈志斌表示,决定一个人会不会感冒,有两个因素。一是身体是否处于免疫低下时期;二是是否感染了病毒。会经常感冒,就表示身体免疫力很差,抵御病毒的能力低。相反,如果一个人不经常生病,表示其身体免疫力好,因为即便是感染了感冒病毒,其身体也有足够的抵抗病毒的能力,不会被击倒而表现出感冒症状。

虽然每一次感冒,人体会产生对该病毒的抗体,但并不代表人体会提高对该种病毒的免疫力。如果自身身体素质差,抗体能力也会弱,当病毒超过了抗体能抵抗的范围,同样会再次出现感冒症状。要想让身体免疫力提高,最重要的是多锻炼,有个健康生活方式,使身体素质变好。

### 不科学

感冒时最好不吃药,症状严重时再吃药

内科专家黄可成表示,如今大家的用药安全意识越来越高,考虑到药物的副作用,确实不提倡什么问题都吃药,或者生病时多吃药,但并不代表感冒不用吃药。

该不该吃药,什么时候吃药,要因人而异。对于年轻人或平时身体素质好的人,感冒初期,可以依自我感觉选择不要马上吃药,采取多喝水、多出汗的方法缓解症状。不过,有些人没判断好,也容易出现原本是轻症发展为重症的情况,到症状加重时再吃药,病毒活性最强,即便是服用药物也已经是“亡羊补牢,为时已晚”。

而对于年老体弱者,或者有高血压、糖尿病、慢阻肺、心脑血管疾病者,即便是很轻微的感冒,也可能出现严重的症状,使基础病突然加重,严重的会危及生命。因此,这些人群在感冒初期,就应该立即就医并服用对症药物。

儿童呼吸哮喘科专家董李表示,儿童在生病和用药时,确实应更谨慎。儿童在病毒面前属于弱势群体,最容易在感染病毒后短时间内发展为严重的症状,如轻微的感冒发展至肺炎、心肌炎、脑膜炎等,如果感冒不吃药,症状严重时再吃药,那么很多孩子会因简单的感冒而危及生命。不过,家长要是有把握,可以依孩子的精神状态判断是否要用药。如果孩子虽然有流涕、鼻塞症状,但精神好、能吃能睡,感冒初期1~2天可以暂时不要服用药物。要是孩子症状没有缓解,且精神状态变差,就要立即就医。

### 想提高抗病能力 应做到 “四要四不要”

流感季节,病毒很活跃,怎么才能在感冒时提高身体的抗病能力,让感冒好得快?呼吸内科中医师专家郑承锋表示,要尽量做到以下四点:

- 一、要完全休息;
- 二、要多喝温开水,以尿量明显增加,颜色白清浓度为度;
- 三、要小声说话,讲话大声会消耗肺气;

四、要饮食清淡,少吃生冷瓜果、燥热及油腻不易消化食品,避免进食太烫、冰凉或辛辣等刺激性食物。如果已经出现胃肠道不适症状,最好停止一切荤油食物,包括牛奶、肉汤等。

呼吸内科专家陈志斌表示,感冒时,也有一些不宜做的细节,否则对身体抗病能力损害很大,具体有下面四点:

- 一、是不要正面吹风,也不要穿过多。正面吹风很容易加重身体寒气,但也不能捂得太多,太热或忽冷忽热更容易再次着凉;
- 二、是不要熬夜,熬夜损耗身体卫气,使身体防御能力减弱;
- 三、是不要酗酒;
- 四、是不要泡桑拿,尤其是老人,泡桑拿后人体毛孔全部打开,更容易使寒气逼入体内,且桑拿温度不好把握,容易出现低血糖症状。

### 看看这三位医生感冒后怎么做

**A** 感冒初期就吃药 越早用药感冒越快好 代表人物:呼吸内科专家陈志斌

作为一个从事呼吸内科工作30多年的临床医生,陈志斌是感冒初期就吃药,他认为越早吃药好得越快。当自己或家人感冒了,如果仅有轻微的鼻塞、流涕等症状,会先选择喝姜汤、葱头汤;如果这样做后感冒症状没有缓解,会马上吃感冒药,随便哪一种感冒药都可以。

陈志斌说,感冒一般情况下是由病毒引起的,而病毒在人体内的活跃度表现为初期弱,

中期最强,后期稍弱但比初期强。而从中医角度看,感冒可分为风热感冒、风寒感冒、体虚感冒、阳虚感冒、血虚感冒,不同人即使感染了同一种病毒,也会表现出不同的症状,每个时期的症状严重程度也不同,不是专业人士无法判断自己处于哪个时期,属于哪种类型的感冒。因此,他建议,一旦感冒,初期马上服用感冒药,能够使病毒的活性大大降低,不仅会使感冒症状减轻,也好得快。

**B** 感冒初期猛喝水多运动 服药时药力由轻及重 代表人物:内科中医师专家黄可成

已经70多岁的黄可成老中医,年轻时就有一套对付感冒的办法。他说,年轻时如果感冒了,一开始只有鼻塞、头痛、流涕的轻症时,会选择猛喝温开水,在确保身体能充足的情况下,打一场球大量出汗,睡一觉后感冒症状就缓解了。

现在年纪大了,在感冒时,自己一样按照年轻时的方法,猛喝温开水,然后走路一小时。由于年纪大不敢掉以轻心,会配合开几味简单的中药熬汤喝,他的家人也是这么做。

黄可成还说,中医上有“寒者热之、热者寒之”的治疗方法,以使身体阴阳气血达到平衡。而感冒者,有阳虚,也有热症。对于热症,即感冒后会咽痛者,可以采用多用盐水漱口、食用寒凉食物和药物的方法来缓解咽痛症状;而对于阳虚者,即感冒时会发冷畏寒但无喉咙痛者,可以喝生姜红枣汤,通过发汗来缓解症状。

此外,黄可成建议,感冒时的用药原则是由轻及重,可以先服用非处方药,病情加重时再服用处方药。

**C** 咽部没问题多喝水 查血判断是否病毒感染 代表人物:儿童呼吸哮喘科专家董李

作为儿童呼吸哮喘专科的医生,董李很注重自己孩子生病时的做法。如果他自己或家人感冒,只有流涕、鼻塞,没有咽痛症状,董李会先选择多喝水。如果症状不缓解,会尽快做血

液检查,如果血液中白细胞正常,会选择服用抗病毒的感冒药物;如果血液中白细胞值升高,会服用2~3天的抗生素。

(黄淑平)