



# 治感冒先辨“寒”与“热”

——访大同新和医院呼吸科主任李亚平

本报记者 武珍珍

## 鉴别风热感冒、风寒感冒 主要看症状

风热感冒和风寒感冒都是因为外感邪气所致,其中风寒感冒是感染风寒之邪,而风热感冒是受到了风热之邪。李亚平说,要鉴别两者,主要是看感冒后的症状及发生的时间。

从鼻涕的颜色分辨。风寒感冒大多以流清鼻涕为主,而风热感冒大多流浑浊的鼻涕或者黄鼻涕。

从体征上分辨。风寒感冒一般会出现舌头有薄苔、喉咙微红等症状;而风热感冒一般有舌头发红、喉咙发红甚至扁桃体肿大、咽喉肿痛等不适。

从季节上分辨。风寒感冒多出现于秋冬季节,而风热感冒多出现于春夏时节。当然,冬季感冒不一定是风寒感冒,也有因冬季室内温度高而患上的风热感冒。

## 风热感冒、风寒感冒 治疗原则不同

李亚平介绍,风热感冒和风寒感冒的治疗原则及用药都有很大差别,不辨寒热就随便吃药,则会让病越来越重。

治疗风寒感冒需疏风、散寒、宣肺,小柴胡颗粒、川芎茶调散等是治疗风寒感冒的常见中成药。此外,洗热水澡、泡脚、穴位按摩等理疗法也有辅助治疗的作用。如果患了风寒感冒,可以试试按摩风池穴(颈后大筋两侧的凹陷处)、迎香穴(鼻翼外缘中点处),以局部发热、酸麻为度。需要注意的是,患风寒感冒时,饮食上宜吃温性食物,如生姜、葱、豆豉等,不宜多吃酸菜、泡菜、醋、山楂等酸涩食物及瓜果等寒凉食物。

治疗风热感冒则需要疏风、清热、肃肺,银翘散、桑菊饮、双黄连口服液、板蓝根颗粒等是治疗风热感冒的常见中成药。外感风热的患者要多饮水,饮食宜清淡,多吃凉性食物,如白菜、白萝卜、梨、橙子等,不宜吃葱、姜、蒜、辣椒、韭菜、大枣、杏等热性食物。

这里推荐两款茶(汤),适用于风热咳嗽的桑菊杏仁茶和适用于风寒咳嗽的红糖姜枣汤。

桑菊杏仁茶:取桑叶10克、菊花10克、杏仁10克(去皮捣碎)一起置于锅中,加水煎煮20~30分钟,取汁调入蜂蜜15克即可,用时温服。

红糖姜枣汤:取红糖30克、生姜15克、红枣30克,以水3碗煎至1碗,取汁温服。

## 如何预防感冒

李亚平说,日常生活中要积极预防感冒:

1.清淡饮食,营养均衡。多喝水,少吃葱姜、辣椒、蒜、油炸食品、膨化食品等。秋季是各类水果丰富的季节,可适当进食一些时令水果,补充维生素。

2.注意保暖,切勿过度春捂秋冻。根据温度变化适当增减衣物,注意头、手、脚的保暖。但也不能过度增加衣物,如果衣服过厚、出汗过多,也会诱发感冒。

3.早睡早起,保持充足睡眠。每天最好每天上午9点到下午4点之间开窗通风2~3次,保持室内空气清洁。尽量少到人员集中、空间密闭的场所。

4.进行适度的体育锻炼,提高身体的耐寒能力和对疾病的抵抗力。记得在天气晴好的情况下,适度、适量,如散步、太极拳、健身操等。

5.保持心情舒畅。尽量避免不良情绪波动,老年人可参加一些社会活动,如老年大学、花卉养殖等动手动脑的活动。

6.必要时可在医生指导下,进行中药汤剂调理,可增强免疫功能。65岁以上的人群,建议接种流感疫苗。

进入秋天以后,气温开始走低、昼夜温差增大、早晚温度偏低,是呼吸道疾病的高发季节。不少人觉得感冒、咳嗽是小毛病,到药店买点儿药服用就行了。大同新和医院呼吸科主任李亚平介绍,感冒有寒热之分,需要对症下药,才能避免雪上加霜、越吃越重。那么,怎样才能分清是风寒感冒还是风热感冒呢?

## “牙疼”久治不愈 看看是否三叉神经痛

老张今年68岁,多年来饱受“牙疼”折磨。为了解决牙疼难题,他几乎跑遍了家附近的口腔诊所,也用尽了各种土方法,可始终未能痊愈。

近日,病痛带给老张的困扰愈发严重,他惧怕张口,更惧怕咀嚼,甚至连洗脸都使他心存恐惧,因为这些都会引起剧烈疼痛。常言道“牙疼不是病,疼起来真要命”,老张一直认为自己患的就是“牙疼”。

老张饱受病痛之苦,长时间内不能好好吃饭,身体逐渐消瘦,平时开朗的他也出现情绪异常。家人看到老张病情日益严重,就带他来到大同新建康医院口腔科就诊。

经过仔细检查,医生发现老张的口腔并无异常,在医生的建议下,他们来到了神经内科诊室,这令老张及家属难以理解——明明是“牙疼”,怎么来到了神经

内科?

老张在家属的搀扶下走进诊室。接诊的神经内科专家刘友诚询问了老张的病情后详细诊断,告知老张患的是“三叉神经痛”,并建议他住院手术治疗。

刘友诚对老张解释道:“三叉神经痛被大家称为‘天下第一痛’,多发生在一侧面部三叉神经分布的部位,经常被误以为是‘牙疼’。疼痛剧烈难忍,有人形容痛时像电击、刀割。患者刷牙、洗脸、吃饭都会引起疼痛发作。大多数患者因长期疼痛发作会处于精神低落、抑郁状态。”

老张弄清楚了病因,但对做手术还是很犹豫。刘友诚告诉他:“治疗三叉神经痛首选口服药物,但药物治疗仅对疾病早期有效,随着病情进展,药效逐渐下降,口服剂量也需逐渐加大,当药物治疗效果不明显时,就需手术治疗。”

为了缓解老张的紧张,刘友诚继续耐心讲解道:“三叉神经痛手术属于微创手术,就是在耳朵后做一个大约5厘米的切口,然后在颅骨开一个很小的洞,医生在显微镜下沿着脑部间隙分离,找到三叉神经和血管接触的地方,用特殊材料将它们隔开,术后疼痛就解除了。”

经过全面的术前评估,手术团队成功给老张做了“显微血管减压手术”。老张麻醉清醒后感到一身轻松,他笑着说道:“折磨我多年的‘牙痛’消失了,我又可以轻松地吃饭、洗脸了。”

刘友诚提醒,当出现剧烈的“牙疼”,尤其是吃饭、洗脸、刷牙等会引起“疼痛”剧烈发作时,大家不要只认为是“牙疼”,一定要到正规的神内科门诊检查,因为“牙疼”元凶真的不一定是“牙”。

(王瑞芳)



## 天冷御寒 不妨喝点黄酒

很多人都知道喝酒能御寒,在酒类中,御寒效果最佳的是黄酒,尤其是温饮黄酒可帮助血液循环,促进新陈代谢,具有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用,能有效抵御寒冷刺激,预防感冒。

中医认为,黄酒性大热,味甘辛。有行药势、通血脉、厚肠胃、润皮肤、散湿气、养脾、扶肝、除风、下气等功效,热饮之甚良。在秋冬季饮服黄酒,可以活血祛寒、通经活

络,能有效抵御寒冷,预防感冒,尤其黄酒中加点姜片煮后饮用,既可活血祛寒,又可以开胃健脾。如一些在冬季胃寒、怕冷、四肢发凉的人,每日饮用一小杯的热黄酒可以通血脉、温四肢,缓解寒冷感。而一些在秋冬季经常出现肠胃虚寒疼痛的人,每日饮用一小杯热黄酒可以散寒止痛,有很好的食疗效果。对于一些冬季出现腰背痛手足麻木或震颤的老年人,少量饮用黄酒也

很有好处。

冬季饮用黄酒最好是烫热了喝,将盛酒器放在水中烫热或隔火加温,加热时间不宜过久,否则酒精挥发后淡而无味。虽然酒精度数低,但饮用时也要适量,一般以每天不超过200克为宜。

大同市田源酿造有限责任公司  
联系电话:5555559

(广告信息)