



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？

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，冬季感冒不一定都是风寒感冒，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、花卉养植等动手动脑的活动。

- 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岁以上的老人，建议接种流感疫苗。

“牙疼”久治不愈 看看是否三叉神经痛

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，经常被误认为是‘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”，一定要到正规的神经科门诊检查，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)

