

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



冬天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？

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，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。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、藿香正气水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，饮食宜辛凉清淡，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分钟至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，以水三碗煎至一碗，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：

- 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。现在超市各类水果丰富，可适当进食一些水果，补充维生素。
- 注意保暖。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。
- 早睡早起，保持充足睡眠。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。冬季尽量少到人员集中、空间密闭的场所。
- 适度的体育锻炼，提高身体的耐寒能力和对疾病的抵抗力。记得在天气较好的情况下，适度、适量，如散步、太极拳、健身操等。
- 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。
- 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。

蛀牙不疼也需要补

在很多人的观念中，只要蛀牙不疼，就可以置之不理。实际上，这种观点是错误的！今天，我们就来了解一下不疼的蛀牙，不补行不行？

蛀牙不疼为什么要补呢？因为牙齿一旦出现龋坏，龋洞一经形成就无法恢复。在蛀牙的初期阶段，由于病变仅限于牙釉质外层，且牙釉质本身不含神经，因此往往不会引发疼痛，但这并不意味着可以忽视其存在。

随着时间的推移，牙齿龋坏问题就会进一步加深，一旦侵犯到牙本质层，牙

齿就会变得敏感，遇冷、热、甜等刺激时会感到疼痛。如果蛀牙继续发展，可能会侵犯到牙髓。这时不仅会引发剧烈的疼痛，还可能导致牙髓炎、根尖周炎等严重口腔疾病，最终导致牙齿完全丧失。

蛀牙不补有哪些危害呢？首先，最直观的感觉就是疼痛，随着蛀牙的不断发展，疼痛会逐渐加剧，严重影响日常生活。其次蛀牙侵蚀牙齿结构，可能导致牙齿松动甚至脱落，影响口腔功能和美观。如果蛀牙发展到后期，治疗起来将更

加复杂，治疗费用也会增加。

如何预防蛀牙？需做到防发生、防发展、防缺失。建议每三个月进行一次口腔检查并洗牙，去除牙结石和牙菌斑，预防蛀牙和牙周病的发生，及时发现口腔问题。日常保持良好的口腔卫生，每天至少刷牙两次，配合使用牙线和冲牙器清洁牙缝。

因此，一旦发现蛀牙，应及时到专业的口腔机构，进行治疗。即使蛀牙目前不疼，也不能掉以轻心。同时，我们也要加强口腔卫生，预防蛀牙的发生。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

面对骨质疏松患者 护理很重要

骨质疏松症的病因较多，如营养缺失、不经常晒太阳、户外运动量低、内分泌紊乱等。据统计，女性发病率高于男性，老人及绝经后的妇女更容易患上骨质疏松症，而且现在年轻女性患病的概率也在逐渐增加。

骨质疏松会导致骨骼质量受损，骨头变薄、变脆。由于骨质疏松的危害很大，所以对骨质疏松患者的护理尤为重要。

注意心理疏导 若患者因骨质疏松引发骨折，在治疗期间可能产生精神紧张、不安、焦虑等情绪。家属要安抚患者的情绪，与患者交流，并对其科普引发骨质疏松症

的具体原因、医治方法以及需要注意的事项，让患者做好心理准备，并告诉患者配合医生治疗可以加快康复速度，缓解患者的焦虑情绪。同时，多与患者讲述成功康复的案例，让患者更加配合治疗，争取早日康复。

注意呼吸道护理 骨质疏松患者可能伴有肺部并发症，要对其进行有效护理，如鼓励患者进行适度咳嗽，有需要的话可以进行雾化治疗；为患者叩背，让其排痰；督促患者多喝水，日常做深呼吸训练；房间经常开窗通风，保持空气流通，避免患者肺部感染。

预防并发症 胸腰椎骨折会影响周围的肌肉组织，对自主神经产生刺激，使患者的肠胃蠕动功能下降，引发腹胀、腹痛，所以患者应该多卧床休息，减少运动量。患者应多吃富含纤维素的瓜果、蔬菜，少吃会导致胃胀气的食物，如豆腐、香蕉、牛奶等。患者还应多喝水，促进肠道蠕动，让肠道保持畅通，避免便秘。关注患者的疼痛情况，如果疼痛感剧烈，可以在医生的指导下口服止痛药。病情严重的患者要卧床静养，家属应经常帮助患者翻身并进行皮肤擦拭，避免压疮的产生，帮助患者调整舒服的体位以减缓

疼痛。

注意生活护理 引导患者养成良好的生活习惯，避免熬夜、抽烟、喝酒。注意保暖，及时增添衣物。尽可能不做剧烈运动、不提重物，运动时可选择轻量运动，以提升患者的平衡能力，如散步、做家务等。

骨质疏松患者骨折后，良好的康复护理可以预防并发症，也可以改善患者的生活水平和心理状况，让患者积极配合治疗。同时，家属应鼓励患者进行适量的户外活动，以提高免疫力以及身体的平衡能力。

据《大河健康报》