

感冒辨“寒”“热” 对症很重要

——访大同新和医院呼吸科主任李亚平

本报记者 武珍珍

立春过后，天气乍暖还寒、忽冷忽热，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？

感冒 用什么药？

鼻塞



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。当然，冬末春初感冒不一定是风寒感冒，也有因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：

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。春节前后，各类水果丰富，可适当进食一些水果，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。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。在天气晴好的情况下，适度、适量锻炼，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。

肠胃安康 年味更浓

——大同守佳消化病医院为您的春节健康保驾护航

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

春节长假即将如约而至，无论是围坐餐桌共享团圆盛宴，还是奔赴远方邂逅山川湖海，在尽享惬意的年味同时，记得保护好您的肠胃。临床数据显示，长假期间消化道疾病就诊量较平日会激增3倍……聚餐时的推杯换盏、高脂厚味，旅途中的饮食仓促、作息颠倒，都可能让消化功能亮“红灯”。为帮助市民守住肠胃健康、安享春节美食，大同守佳消化病医院消化内科专家结合临床案例与专业知识，梳理出春节前及假期肠胃养护科学方案，助大家安心度佳节。

长假高发消化道疾病大盘点

旅途与聚餐高发症 长假期间外出游玩时，路边摊、特色小吃虽诱人，但食材卫生难保障；家庭聚餐剩余食物存放过久、加热不彻底，也易滋生细菌或诺如病毒。加之生冷油腻食物摄入过多，极易引发急性胃肠炎，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重时可能导致脱水、电解质紊乱。专家提醒，出现症状后需及时补充淡盐水或口服补液盐，避免自行滥用抗生素，症状持续不缓解

需立即就医。

高危急症需警惕 大量饮酒、高脂高蛋白饮食是急性胰腺炎的核心诱因，发病急骤，表现为突发持续性左上腹痛，可向腰背部放射，伴发热、恶心呕吐。有胰腺炎、胆结石病史者风险更高，长假期间需严格控制饮食。专家强调，一旦出现疑似症状，需立即禁食禁水并拨打急救电话，切勿自行服用止痛药掩盖病情。

其他高发问题 消化不良是长假“常客”，多因饮食不规律、暴饮暴食导致，表现为餐后饱胀、嗝气反酸；食管反流病会因高脂饮食、饮酒加重，出现烧心、胸骨后疼痛。此外，外出游玩时误吞枣核、鱼刺等异物，或因旅途作息颠倒引发胃肠功能紊乱，也需格外注意，尖锐异物可能刺穿消化道壁，引发穿孔、出血等并发症。

临床案例警示：长假莫让肠胃“遭罪”

2025年春节，四十多岁的张先生为筹备家庭聚餐，在节前连续多日熬夜采购、加工，除夕夜又饮酒、暴食，突发剧烈腹痛、呕吐伴发热，被家人紧急送往大同守佳消化病医院。检查显示其血淀粉酶显著升高，确诊为急性胰腺炎。所幸就医及时，经禁食补液、抗感染等对症治疗后症状逐渐缓解。“长假期间这类患者增多，多因劳累加之高脂饮食、过量饮酒等原因叠加诱发，重

症胰腺炎病死率较高，切勿延误治疗。”该院消化内科张义平主任强调。

还是2025年春节期间，不到三十岁的李女士在与同学聚餐后出现上腹部胀痛、反酸、腹泻症状，自行服用止泻药后病情加重，甚至出现乏力、低热。来院检查后，确诊为急性胃肠炎合并幽门螺杆菌感染。专家指出，节日聚餐不用公筷、食物存放不当是主要诱因，幽门螺杆菌可通过口口传播，长期感染易诱发胃溃疡、胃癌等疾病，尤其大型聚会感染风险较高。

长假肠胃养护全攻略

聚餐游玩需谨慎 遵循“七八分饱”原则，每餐保证蔬菜、水果摄入，增加膳食纤维。减少油炸、腌制食品及高脂肉类，多用蒸、煮、炖等清淡做法。聚餐时务必使用公筷公勺，餐具需煮沸消毒15~30分钟，预防幽门螺杆菌传播；外出就餐选证照齐全、环境整洁的商家，不吃生熟混放、未煮熟的食材，水果尽量洗净削皮。剩菜存放不超过24小时，再次食用需彻底加热，变质食物立即丢弃。

旅途也要守节律 避免熬夜守岁、旅途奔波打乱作息，每晚23点前入睡，晨起按时进餐，让肠胃维持正常生理节律。午后可小憩15~30分钟缓解疲劳，餐后散步15~20分钟促进蠕动，切忌久坐、卧床或赶

路。即使外出游玩，也尽量保持三餐定时定量，避免空腹长时间乘车。

应酬游玩不贪杯 酒精会直接损伤胃黏膜，诱发胃炎、胰腺炎，还加重肝脏负担。建议长假期间少喝或不喝酒，以茶代酒更健康。饮酒后可喝蜂蜜水缓解不适，切忌用浓茶、咖啡解酒。服用头孢类抗生素等药物期间，严禁饮酒，避免引发双硫仑样反应。

不适勿硬扛 轻微胃胀、消化不良可通过腹部按摩、适量运动缓解，或在医生指导下服用消化酶、益生菌。出现腹痛、腹泻、呕吐时，及时补充水分和电解质；若出现呕血、黑便、剧烈腹痛、发热不退等情况，需立即前往医院。外出游玩可随身携带止泻药、口服补液盐等常用药，以备不时之需。

守住守护，健康相伴

长假将至，健康为先。春节期间，大同守佳消化病医院正常接诊，专业诊疗团队与先进设备全天待命，为市民肠胃健康保驾护航。专家提醒，养成良好饮食作息习惯，才能兼顾团圆之乐与旅途惬意。如有肠胃不适，可随时拨打大同守佳消化病医院健康咨询热线，或前往医院就诊。

最后，大同守佳消化病医院祝全体市民新春快乐、阖家幸福，马年安康，肠胃无忧，度过一个舒心美满的长假。