

# 合理用药扑灭感冒三大症状

由于个人的体质不同,每个人感冒后表现出来的症状也不相同。有些人可能咳嗽更厉害些,有些人头会更痛,还有的人会鼻涕不断,少数人发烧症状比较明显。那么,如何针对不同的症状而有侧重地去服用感冒药,从而达到更好的治疗效果呢?

**扑灭症状一:鼻塞**  
在目前的医疗条件下,感冒病毒是无法消灭的。所以得了感冒,吃药是没用的。那我们为何还吃药呢?原因很简单,让自己舒服点儿。可以说,吃药最大的目的就是减轻咳嗽、头痛、流鼻涕和鼻塞这些症状。

那市面上琳琅满目的各种感冒药,凭借什么能让人鼻子不堵、嗓子不咳呢?以下就是它们能减轻症状的杀手锏。

**功效成分:**盐酸伪麻黄碱、盐酸麻黄碱。  
**可选药物:**泰诺、白加黑、康泰克、日夜百服宁、惠菲宁。

**原理解析:**鼻子堵塞的罪魁祸首是鼻腔充血。

鼻子里充满了血管和神经,空气中的各种尘埃和细菌,都要被鼻腔内的鼻毛和黏膜滤掉或杀灭。由于病毒捣鬼,鼻腔内的毛细血管涌入大量血液。过量的血液造成鼻腔内的空间大大缩小,鼻子自然也就堵上了。堵住鼻子除了让人呼吸不畅,还会在病毒的刺激下分泌大量黏液。因此,感冒的人常流鼻涕,擤了再擤,就是常流不止。

要想减轻鼻腔充血,那就在药物中添加盐酸伪麻黄碱、盐酸麻黄碱这两种物质。它们可以降低血管中血液的流量,鼻子也就不再那么堵了。

**用药警示:**甲状腺功能亢进、器质性心脏病、冠状动脉病变、心肌梗塞、心绞痛及糖



尿病患者应慎用或禁用;与强心甙、奎尼丁或三环类抗抑郁剂合用,还有可能增加心律失常的危险。

**扑灭症状二:头痛发热**  
**功效成分:**对乙酰氨基酚。  
**可选药物:**康必得、快克、感康、泰诺、日夜百服宁。

**原理解析:**感冒的一大特征就是头痛。如果是头痛也就算了,一般感冒还常会伴随着身体发热,但人却感到发冷、怕冷。经常看到患感冒的人,穿着厚厚的衣服,披

着棉被,蜷缩在床角,这是体温调节中枢紊乱造成的。

要对付这些症状,一般是用对乙酰氨基酚、双氯芬酸钠和氨基比林这三种成分。其中尤以对乙酰氨基酚最为常用,这种成分专门对付发热、疼痛。目前市场上80%的感冒药含有对乙酰氨基酚。

**用药警示:**对乙酰氨基酚对肝损害严重,肝、肾功能不全者慎用。3岁以下的小儿,最好不用含有对乙酰氨基酚的感冒药。对乙酰氨基酚能通过胎盘,所以孕妇

要慎用或禁用。

**扑灭症状三:咳嗽**  
**功效成分:**氢溴酸右美沙芬、盐酸二氧异丙啉。

**可选药物:**泰诺、白加黑、康必得。  
**原理解析:**在感冒的三大主要症状中,除了鼻塞、头痛外,就是咳嗽了。长时间的剧烈咳嗽,会造成呼吸道黏膜破损,严重的会造成出血。

现在大多数感冒药中都会添加氢溴酸右美沙芬、盐酸二氧异丙啉等成分,以此来达到止咳镇咳的目的。这两者名字不同,但效果相同,都是起止咳、镇咳的作用。

感冒引起的咳嗽,一般吐出的痰颜色发白,不是很黏稠。如果发现咳嗽时痰变多了,痰液黏稠,颜色发黄,那就是发生了呼吸道感染,这时必须去医院使用抗生素治疗。

**用药警示:**孕妇、心肺功能不全者慎用,肝病、哮喘患者慎用,并不得与单胺氧化酶抑制剂同时服用。

**发热到什么程度需要去医院**  
发热一般分三种:低度发热、中度发热和高度发热。当感冒发热达到中度以上时必须去医院治疗。

当体温升到38.1℃~39℃时,是中度发热。一旦体温达到39.1℃以上,就是高度发热。人体最高的耐受温度为40.6℃~41.4℃,如果超过这个温度,会对人体产生严重伤害。当体内温度持续超过41℃时,可引起永久性的脑损伤;高热持续在42℃以上2~4小时常导致休克以及严重并发症,体温高达43℃则很少存活。

(新华)

# 不同上火症状选不同去火药



“上火”有虚实之分。实火,重在“降”;而虚火,则要“补”。上火症状可以从年龄、性别、体态等表现,区分虚实。

首先,实火、虚火的年龄分界线多在49岁左右。年轻人主要是实火。其次,男性以气为用,女性则是以血为用。因此男性一般实火旺,而女性容易气血不足,月经不正常、痛经的女性容易上火。最后,瘦人多阴虚火旺,胖人多湿多痰。虚火主要表现为形体消瘦、腰膝酸软、盗汗、烦热、失眠,此时,可选服知柏地黄丸、六味地黄丸。若双颧潮红、咽干消渴,可服用养阴清肺口服液。

**上火症状:吃不下**  
如口干、舌烂、唇裂、目赤、耳鸣及干咳,属于“吃不下”,说明心肺有火。可以选用牛黄清心丸(片)、羚羊清肺丸等。若口舌、鼻内生疮、口角发炎,可内服黄连上清片、三黄片等,或外用西瓜霜。小儿易发肺火,出现肺热郁闭、痰热咳嗽时,可以用通宣理肺丸。

**上火症状:肚子胀**  
脾胃有火会诱发口臭、牙龈出血、腹胀等,让人“受不了”,不思饮食。宜用牛黄清胃丸、清胃黄连丸、龙胆泻肝丸等,但腹泻、腹痛者不宜服用。

**上火症状:静不下**  
肝火大动,人就“静不下”,出现烦躁易怒、舌边尖发红、双目发红等,可在医生指导下选用杞菊地黄丸等。

**上火症状:拉不出**  
若肾、膀胱、大小肠等部位有火,会“拉不出”,有大便秘结,小便短少,尿色黄赤、混浊有味,阴部时痒,妇女白带增多等,可选三黄片、栀子金花丸等。

**用药注意事项**  
牛黄解毒片中含有雄黄,经常服用会出现胸闷、心悸等不良反应,还容易导致腹泻,脾胃虚弱。一般用中成药去火一周,症状仍不能缓解,必须就医。此外,上火症状较轻的人,用菊花、金银花泡水喝就可以了。(王洁茹)

# 手脚冰凉多属阳虚

湖北省中医院血管外科何敢想副教授说,一到冬天,很多人都觉得手脚特别怕冷。其实,这是一种比较常见的现象,一般情况下大多数是因为体质的原因,由于自然界的气温降低,阳气不足,四肢本身就是人体阳气最弱的地方,身体出现阳虚、气血不足是手足冰冷的主要原因。

改变手脚冰冷的方法有很多,可以采用药疗和食疗的方法来预防和治疗。中药中有许多可以改善及预防手脚冰冷的药物,如人参、当归、党参、鹿茸、菟

丝子、巴戟天、玉桂、细辛、桂枝、附子、麻黄等,此时可以在医生指导下对症进行药膳或药疗。饮食上可以多选择能使身体温暖的温性和热性食物,如:牛肉、羊肉、鸡肉、胡萝卜、胡椒等。

阳虚体质的人应进行一些适合自己的运动,如:跑步、爬山、打球、室内健身等来促进身体的血液循环。另外,还可以采取药浴、足疗的方法,但患有下肢静脉曲张、糖尿病等疾病的患者要慎用,以免造成血管破损和皮肤的溃烂。(喻朝晖)

# 老年人每天走500米“一字步”可防便秘

中老年人肠蠕动减慢,肠道中水分减少,容易导致粪便干燥,引发便秘。如果每天走500米一字步,可以大大减少患便秘的风险。

如何走一字步呢?专家介绍,双脚脚掌走在一条线上,形成一定幅度的扭转,这有助于改善盆

腔的血液循环,增强腰部力量和身体的柔韧性,还可以有效刺激内脏,特别是促进肠胃的蠕动。这相当于给肝、胃、肠道等脏器做按摩,能够促进营养的吸收和废弃物的排出,对防治便秘有比较好的疗效。(任志明)



举手之“捞” 新华社发 蒋跃新作

近期,宁夏银川市出现多起利用“健康讲座”“免费体检”等形式向老年人推销假冒劣保健品的案例,而工商部门和食品药品监督管理部门接到消费者投诉也明显上升。如何强化对保健品市场的监管,让老年人不再受保健之“伤”?一些基层监管工作人员认为,相关监管部门要做好监管衔接,联合执法,填补漏洞。食品药品监督管理部门要从源头加强监管,堵住假劣保健品流向市场的出口;工商部门要加强保健品销售的前置审批,严厉打击虚假宣传和无照经营;卫生部门严查冒牌“名医”“专家”的非法诊疗行为。新华社发



双簧 新华社发 王峻平作

北京市药品监督管理局25日发布了今年第三季度违规保健食品广告监测结果,冬虫夏草长生胶囊等20种保健食品广告严重违规,广告大都未经审批擅自发布,内容以言、保证、利用消费者名义和形象对产品功效作证明等。药监部门提醒大众,要注意甄别真假保健食品广告,拒绝虚假宣传。新华社发



诱“祸” 新华社发 蒋跃新作

记者近期在哈尔滨调查发现,随着人们生活水平不断提高,美容整形受到越来越多人的青睐。然而目前美容行业鱼龙混杂,一些不法商家为了牟取利益经常设下各种“美丽陷阱”,给消费者带来经济和精神上的损失。

新华社发

# 暖宫贴治不了妇科病 补气暖身方法多

一到冬天,各种品牌的暖宫贴就开始大卖,成为很多女性冬季随身必备之物。这个号称可以保暖子宫、治疗炎症、缓解痛经的产品,真有这么大的功效吗?

按照说明书上的描述,暖宫贴之所以能够发热,全靠原料层:一个由铁粉、活性炭、盐等物质组成的发热体决定的。于是,不少产品称,从打开包装袋开始,它就可以在氧气的作用下连续12—20小时释放热量,温度可达到50度,能起到活血化淤、温经止痛、调和气血、治疗炎症、养

护卵巢、促进子宫收缩、全面调理女性生殖系统的功能。

“暖宫贴其实就相当于一个热水袋,温热理疗对促进血液循环、缓解痛经还是有一定作用的。”山东中医药大学附属医院妇科主任医师金星告诉记者,生长期或做完妇科手术的女性可以用一用。但其宣称可以治疗妇科炎症却有一些夸大,引起炎症的原因不同,必须对症下药才有效。金星指出,在使用暖宫贴时,最好贴于脐下三寸关元穴,这个穴位对于保暖、活血化淤的效

果更明显。还要特别注意的是,不要直接贴在皮肤上,最好隔着一件衣服,如果有皮肤发红等异常现象,要马上取下来;睡觉时尽量不要用;糖尿病、皮肤过敏敏感度低的人使用时要特别小心,以免烫伤,孕妇要避免使用。

另外,金星还推荐了一些帮助子宫保暖的方法,多吃补气暖身的食物,比如核桃、枣、花生;注意保暖脚部,睡觉前泡泡脚,少穿露脐装、低腰裤;平时可以揉一揉小腹,能平衡气血。(玉瑛)

# 冠心病患者如何选择中成药

治疗冠心病的中成药有很多种,但是大致可分为活血化淤药和芳香温通药两种常用类型。活血化淤药如当归、赤芍、川芎、红花等,从现代药理角度来看,活血化淤药具有降低血粘度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对“血液”起作用。

芳香温通药的代用品是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾酥等,具有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。

冠心病药物治疗的最终目的

是消除冠心病的病因,冠心病的病因主要是动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是一种与脂质代谢障碍有密切关系的疾病,常发生在大中型动脉,如主动脉、冠状动脉、脑血管等重要部位的血管。动脉粥样硬化主要表现为血管内膜产生斑块;斑块发生炎症导致斑块破裂、脱落;血管内膜纤维组织增生;血管壁变脆、变硬,管腔变窄等等。因此,治疗冠心病的主要目的就是软化、扩张冠状动脉,消除斑块炎症,稳定斑块。

芳香温通类中成药和活血化淤类中成药是治疗冠心病的两类

主要中成药。活血化淤和芳香温通药特点各异,冠心病患者到底该选择何种药物呢?如果主要病因在“脉”,即动脉粥样硬化,芳香温通类中成药具有很好疗效;如果主要病因在“血”,即血液流变学异常,可以选择活血化淤类中成药。

但活血化淤类中成药不宜与阿司匹林联合用药,因为过度活血化淤容易诱发出血性疾病。长时间服用阿司匹林的患者应慎用活血化淤类药物。

(纪壮壮)

# 你的表慢吗?该消消磁了!

各种类型的永久磁铁在电器中大量使用,典型的就是扬声器和马达,磁铁和直流磁场都能够磁化钢铁之类“硬磁”材料。机械手表里存在着很多钢质材料,比如大小齿轮、轴承、螺丝和游丝,当游丝磁化后,手表马上就会停止不走。受到磁化的手表短期内可能看不出有什么慢,但是时间一长,走时会越来越慢。

怎样给手表消磁呢?手表受磁的处理非常简单,拿

到客服中心或者修表师傅那里,不用开盖,直接用消磁器进行消磁,两秒钟就能让手表的走时恢复正常。现在也有许多的防磁手表,但是所谓的防磁手表并不是表内的所有零件均防磁,仅仅是主要零件,比如摆轮、游丝、发条等由防磁材料制成的零件。虽然是防磁手表,但它也只能起到预防的作用,所以应避免将手表放在产生磁场的电器或有磁性的物体旁边。



(李湘)

# 金光闪闪的超美婚戒



每个人都渴望为婚姻与爱情寻找一份永恒的承诺,除却甜蜜动人的爱语,纯粹不变的两颗真心、珍贵恒久的一双信物,往往更能诠释爱的本质。没有钻石,你的婚戒依然会打动她的心!

(梅馨)