



# 感冒了要多喝水?

## 这两种情况对健康不利哟

不管是自己还是他人感冒了,最常听到的叮嘱之一就是“多喝水”。仿佛多喝些水能“治愈”感冒,加快身体恢复的进程。感冒时多喝点儿水,确实能给身体带来不少好处,但有些情况却不能多喝,否则会对健康不利。北京中医药大学东方医院呼吸科副主任医师马建岭告诉你感冒时应该怎么喝水。



### 为什么感冒了要多喝水

马建岭表示,感冒时多喝水是有一定道理的,它能给身体带来以下好处:

- 1.加速新陈代谢,使尿量增加,加快毒素的排出;
- 2.对于伴有发热症状的人,多喝水,能经由汗液的蒸发或小便的排泄散热,使体温降低,有利于缓解发热症状;
- 3.补充因呕吐、腹泻而造成水分消耗,利于身体恢复;
- 4.保持口腔、鼻黏膜的湿润,一定程度上阻止感冒病菌的入侵,缓解感冒带来的不适症状。

马建岭告诉记者,感冒时要保持饮水量的充足,应间断性饮用,每次200~300毫升,小口缓慢喝下,能保持身体电解质的平衡。但喝水的量要控制,每天的饮水量最好不要超过3升。有些情况不建议多喝水,患冠心病、心衰等心脏疾病的人喝水过多,心脏就不得不加大输送血液的力度和速度,有可能会引起胸闷等不适症状。尤其是心衰患者,要格外注意。患慢性肾炎、肾衰竭、尿毒症等肾脏疾病的人大量喝水,会让体内电解质不平衡,给肾脏造成负担,加大对肾功能的损害。以上两类人,尤其是老年患者,在感冒时如何喝水,应根据病情听取医生的具体建议。

### 感冒其实不能乱吃药

有人只要一感冒,不管三七二十一就开始吃药。吃药真的能治好感冒吗?马建岭表示,感冒多由病毒感染引起,根据入侵病毒的不同,分为普通感冒和流感:

#### ■普通感冒

由一般的病毒引起,如鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等。会出现咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞、流涕。一般没有发热及全身症状,或仅有低热。

#### ■流感

由流感病毒引起。通常起病急,全身症状较重,高热、头痛、肌肉酸痛明显,部分患者会伴有呕吐、腹泻等胃肠道症状。

目前,医学上对病毒感染并没有特别好的方法,大多数感冒具有自限性,如果免疫力正常,普通感冒好好休息,一般5~7天就可以痊愈了。而我们平时常见的感冒药,真正的作用其实就一个:缓解症状。常规治疗

以对症处理为主,比如,针对咳嗽、鼻塞、流涕等进行治疗。“如果确定是普通感冒,且没有特别不舒服,免疫系统也正常,可以多喝水、多休息,耐心等症状消退。但对慢性病患者和免疫低下的人来说,感冒了硬扛有一定的风险,可能会引起心肌炎、肺炎等情况。”马建岭说。

### 感冒了应该注意哪些事

中国医师协会急诊医师分会急诊感染学组发布的《成人普通感冒诊断和治疗临床实践指南(2023)》,针对成人感冒的病原学、鉴别诊断及治疗给出了推荐意见。马建岭表示,感冒患者要重点关注以下几件事:

#### ◆这种情况要拍胸片

对于合并发热(38℃以上)、气短、咯血、疑似肺炎、心力衰竭、免疫缺陷、吸入性中毒等情况的患者,建议尽快进行影像学 and 实验室检查。此外,若感冒症状持续5天未缓解反而加重,或症状持续时间超过10天,并出现以下情况,应考虑并发症,也建议尽早进行影像学 and 实验室检查:稠厚脓性鼻涕和痰液、副鼻窦(通常为单侧)和咽部疼痛加剧、体温38℃以上、C反应蛋白(CRP)和降钙素原(PCT)增高、红细胞沉降率(ESR)加快、呼吸困难和(或)血流动力学不稳定等。

#### ◆这几类人要重视

部分人可因感冒而继发严重并发症,主要包括:65岁以上老年人;孕妇;免疫低下人群;重要器官具有基础疾病者,如冠状动脉粥样硬化性心脏病、慢性充血性心力衰竭、慢性肝肾功能不全、支气管哮喘和慢性结构性肺病。

#### ◆普通人不建议用抗病毒药

对于免疫功能正常的成人,不建议应用利巴韦林和普来可那立等抗病毒药物治疗感冒。

#### ◆适当补充维生素

生活在寒冷地区且经常参加剧烈运动的人和体力劳动者,可适量服用维生素C,有助于防感冒;推荐维生素D缺乏人群补充维D预防感冒和其他呼吸道感染;对于饮食正常、不嗜维生素E的成年人,不建议通过补充维E预防感冒。

据生命时报

# 天冷了,为啥上火的人反而多了

冬天除了气温骤降,干燥感也跟着升级,嗓子疼、嘴角烂、便秘等“上火”现象似乎更严重。明明天冷了,为什么“上火”的人反而多了?北京协和医院中医科主任医师、教授董振华提醒你冬天容易上的几种“火”,并教你科学败火方法。

### 天气越冷,越要警惕“上火”

提起“上火”,人们最先想到的症状就是眼干喉痛、鼻干出血等。实际上,上火在中、西医的描述范围有所差异。现代医学中,上火即炎症反应,比如眼睛肿痛、咽喉肿痛等;董振华介绍,在我国传统医学中,将“火热”分为两种:

■外火:由人体感受外界火热引发。比如,给火热旺盛体质的人过度穿衣盖被,过度补充茸、红参、桂圆等热性补品,导致上火。

■内火:人体内生之火,常见的是情生火、食生火。怒气、忧郁、思虑、紧张这些情绪积压太久均可引起上火;饮食结构失衡、暴饮暴食是导致“食火”的原因。

冬天之所以更容易上火,和以下原因有关:一是冬天气温低,人体出汗少且户外活动减少,代谢物的排出也相对较少;二是在饮食上,人们多会选择火锅、羊肉等肥甘厚味食物。这些因素都会造成体内痰湿内生,大便不通,气血不畅,郁而化热,出现上火表现。

### 冬天最容易上3种“火”

董振华告诉记者,冬天人们更加注重防寒保暖,但在御寒的同时,如果不注意适度,就有可能走向反面,诱发上火。

#### ●烘出来的“燥火”

冬季气候干燥,北方冬天有暖气,南方有空调,还有些人会使用电褥子、电暖气等,这些方式都可能加重室内干燥程度。长期在这种环境中生活,就会出现“燥火”的表现,如嘴唇干裂、咽喉干燥、口渴欲饮等,严重时还有干咳。

#### ●吃出来的“湿火”

为了御寒,很多人喜欢吃火锅、羊肉等食物,肥甘厚味摄入过多时,脾胃因运化不良就会生湿热,即“湿火”。表现为口黏口苦、胃脘胀满、食欲不佳、舌苔黄腻、小便发黄、大便不畅等。

#### ●冻出来的“寒包火”

一些人发现自己上火了,就想靠少穿衣服的方法来降火。实际上,上火需要在体内疏散、清解,如果靠外面的寒气来去火,反而容易形成另一个病证——寒包火。寒包火有两种表现形式:一是感冒:这是急性表现,可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等;二是慢性“上火”:身体老感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。

### 不同类型的火,要这样“败”

上火的表现多样,以人体头面部多见。诊断上火的标准需要具备1个主症(头面部症状)或2个次症(至少1个头面部症状)。

※主症:牙龈肿痛、咽喉肿痛、口臭口苦、舌舌溃疡、眼红干涩;

※次症:口角糜烂、眼屎增多、口渴舌痛、鼻干出血、便秘尿黄、心烦暴躁、多食易饥、痔疮发作等。

根据中医辨证论治的特点,以上提到的症状多以实火为主。还有一部分体质虚弱的人常年作息紊乱、熬夜透支、过度脑力工作,或因疾病特殊用药,发生虚火,常表现为低热、手足心热、口干盗汗、舌干红无舌苔,属于阴虚火旺。从中医角度讲,冬季上火,多是由于饮食不当所致。按照“火”的虚实类型,可以搭配药食同源的食物进

行降火:

实火 菊花、苦丁茶、马齿苋、穿心莲、芹菜、番茄、竹笋、荸荠、菱角等;

虚火 枸杞子、百合、银耳、莲藕、鸭肉、桑椹子、鳖甲、燕窝等

现在已经入冬,董振华建议大家做到以下2点避免上火:

#### 1.喝汤

每周喝2~3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。冬令进补,可以适当吃些羊肉萝卜汤,白萝卜是凉性的,羊肉是温补的,这样一综合就不偏不倚,既能起到补的作用,而且不上火。

#### 2.多吃蔬果

天冷时,人的食欲大增,自制力较差者会不自觉吃多,以至于超出脾胃运化的能力,随着积攒增多也会导致上火。这种情况,通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。需要提醒的是,上火时不建议自行吃清热解毒的药物,例如金银花、薄荷、黄连等。这些药物寒性较大,不清楚自身的体质下贸然使用,反而会损伤阴精或阳气,导致阴阳平衡失调,使机体抗病能力下降。

据生命时报

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5  
第23311期开奖公告 第23311期开奖公告  
本期开奖号码:5 8 3 本期开奖号码:5 8 3 9 9

中国体育彩票7星彩  
第23134期开奖公告 重庆市体育彩票管理中心  
本期开奖号码:9 9 0 6 5 8 +11 2023年11月21日