

# 勿信每年要感冒两次才健康的传言

□张 蕾 曹偃玲

进入冬季,感冒易发。然而,有很多人听过为感冒“点赞”的观点,比如,每年必须感冒两次,才能保持身体的免疫力和抵抗力,长期没有感冒是身体免疫力“麻木”的信号,反而对身体无益,而且一旦得病,很容易病情严重。那么,“感冒”真如此类传言所说,有着增强体质的功效吗?为此,本报记者走访了焦作市同仁医院诸位专家。

## 病毒变异多 一次感冒无法免疫

“这种说法确实误导了不少市民,但这是错误的。”焦作同仁医院健康专家表示,人体生病从大的方面看主要有两个原因:空

气、气候等环境因素,体质、饮食习惯等后天因素。是否感冒是身体内在免疫力和自然界病毒相抗衡的结果。如果体质好,可以与病毒共存,并不会发病;如果体质下降,免疫力减弱,病毒就会乘虚而入,导致生病。这就如同打仗,兵力不足加上装备差,自然很难抵挡外来入侵。

年轻人通常体质好,免疫力相对较强,正常情况下并不会轻易得病,即使偶尔感冒,也比较容易恢复。然而,由于感冒病毒存在明显的变异,一次感冒会让身体产生抗体,往往对下一次接触到的感冒病毒没有作用,这也正是人们会反复感冒的原因。如果感冒病毒不会变异,那么治疗感冒

就会特别简单,只要每个人在出生的时候打一针疫苗,一辈子就都不会感冒。

此外,长期不得病,并不说明免疫力没有工作。正相反的是,看似并不严重的感冒,在短时间内会让身体大伤元气,如果产生高烧症状,就需要更长时间才能恢复到发病前的正常状态。感冒这种常见“小病”和难以治愈的高血压、糖尿病等“大病”更无直接关系。专家认为,是否患上“大病”,主要与先天遗传因素、后天生活习惯有关,与是否感冒并无关系。

## 多喝水多休息 普通感冒一周可自愈

有不少女生抱怨, 当自己

感冒发烧后, 男朋友只会例行发来“多休息,多喝水”的短信。同仁医院健康专家对这种建议,从医学角度表示肯定。不经任何治疗,感冒也可以在一周左右自愈,多休息可以保证免疫力得到充分运用,多喝水有助于体内循环,加快排毒,确实能够加快恢复的速度。

然而,并非所有感冒都不需要就诊。人在发病后 24 小时内体温不超过 39 摄氏度,可以不到医院就诊,如果发烧超过 39℃,或者病情不断加重,应及时就诊。此外,肝炎、心肌炎初期的部分症状和感冒类似,如果稍不注意,误认为是感冒,可能耽误最佳治疗时间。分辨的

方法之一是,除低烧外,感冒往往会出现喉咙疼痛、流鼻涕、咳嗽等症状,如果没有这些症状又身体不适,就需要格外注意,尽早就医。

另一种需要就医的情况是,虽然是普通感冒,但患者本身有气管炎、高血压等其他基础性疾病,即使感冒本身可以自愈,也往往会加重基础性疾病的病情,引发严重并发症,甚至可能危及生命。因此,同仁医院健康专家建议市民每年进行一次全面体检,这样在感冒时就可以更全面更及时地评估自身状况,并据此决定是及时就医还是“多休息、多喝水”等待自愈。

## 医技快讯



图为程雪燕为患者治疗

**本报讯** 日前,焦作市人民医院主管护师程雪燕在南京伤口造口学校进修并顺利通过了技术资格考试,成为焦作市首位伤口造口护理治疗师,据悉,该资格在焦作市尚属首例。

随着直肠癌、膀胱癌等疾病的发病率上升,相当比例的患者不得不将肛门或膀胱切除,靠在腹部外加造口袋来排泄粪便或尿液,“造口师”就是从手术伤口造口护理工作,与恶臭、腐肉打交道的一种职业。

程雪燕从事换药室工作多年,对各种复杂、疑难的伤口有丰富的经验,改变伤口护理的传统观念,率先将湿性伤口愈合理念运用于实际工作中,并取得很好的效果。(张蕾秦鹏)

## 焦作市人民医院主管护师 获该市首例『造口师』资格证

焦作市人民医院主管护师

第27 个艾滋病日

## 男同性恋成艾滋病防控重点

今年 12 月 1 日是第 27 个艾滋病日, 湖南省各地艾滋病防治宣传活动启动。记者从湘雅二医院感染科艾滋病研究室了解到, 该研究室长期跟踪治疗的 350 多名患者中,50%是男男同性传播, 年龄在 19 岁~59 岁之间, 这其中在校大学生患者占 40%,年龄最小的仅 19 岁。

**“男男”为艾滋病高危人群**  
日前, 国家疾病预防控制中心公布中国大陆的疫情;截至 2014 年 8 月 31 日,现报告存活的 HIV/AIDS 共 490521 例, 另外已死亡 149347 例; 在新发现的病例中, 异性传播 64.6%, 同性传播 24.9%, 注射毒品传播 5.8%, 母婴传播 0.9%, 其他为多途径传染。

湘雅二院感染科艾滋病研究室教授郑煜煌介绍, 当前突出的问题是同性性行为特别是“男同”在艾滋病和其他性传播疾病中的快速增长。男男性行为人群目前已成为我国预防艾滋病疫情扩散的防控重点之一。

**男男性行为更易感染艾滋病**  
“大学生中的男男同性性行为在某些城市的蔓延之势已经不容忽视。由于他们有着较为广泛的交际圈, 将出现难以预料的‘放大效应’。”郑煜煌指出, 男男同性恋因其性伴侣多、性行为特殊等原因, 在 HIV 感染者中所占比率较高。“我们调查发现, 一些男男同性恋拥

有的性伴侣数量多数是两位数以上,甚至不乏三位数的。这样的高危行为很容易感染 HIV。”郑煜煌说。

**千余名感染者接受抗病毒治疗无一死亡**  
“近十年里,一千多名坚持治疗的艾滋病患者无一人死亡。”郑煜煌表示,长期的临床实践和科学研究证明, 抗病毒治疗能抑制病毒复制, 减少传染性,降低发病率和死亡率,延长患者寿命和提高生存质量。在欧美等发达国家, 艾滋病年死亡率自本世纪初已经下降至 1%左右。2008 年后新的 HIV 感染者长期坚持服药的预期平均寿命在 45 年以上,类似于糖尿病。

**防艾·案例**  
**部分大学生视“男同”为时尚**  
19 岁的邓伟是目前来湘雅二医院就诊患者中年龄最小的艾滋病感染者, 邓伟表示自己其实也有喜欢的女生, 刚开始也是因为觉得好玩, 加入了所谓的同性恋“圈子”。谈及艾滋病, 邓伟显得很无所谓,“我们这个圈子里得这个病的很多, 大不了就治疗。”

“事实上,大量的男男同性恋并非真正意义上的同性恋,而是一种时尚观念在作祟。”郑煜煌说,一些大学生患者曾向他透露,在“圈内”,不少人认为,谈女朋友没什么了不起,谈男朋友才有面子。(本报综合摘编)

本版未署名图片均为资料图片

## 专家提醒

## 天冷用电热水袋 小心“掌上炸弹”



随着气温的下降, 小巧方便的电热水袋备受青睐。市场销售的电热水袋品种繁多,但质量良莠不齐,不少“三无”产品充斥其中。近年来,电热水袋爆炸、漏液造成烫伤、火灾等事故屡见不鲜, 因此消费者选购电热水袋时须警惕。

电热水袋价格多在 25~60 元之间, 尤其以 40 元左右的产品最为畅销。然而,部分电热水袋没有“3C”认证(国家安全认证、进口安全质量许可制度、中国电磁兼容认证) 和产品合格证、保修卡等相关信息,只在包装盒上印有厂家信息和使用方式, 有的产品甚至连外包装都

没有。

同时, 不少商家仍在销售里面是电极的电热水袋, 而国家早在 2010 年 11 月就已明确禁止生产、销售电极式的电热水袋, 因为电极直接和液体接触, 容易发生短路或爆炸。

第三军医大学新桥医院急诊科主任史忠说, 每年秋冬季节都会接诊不少因电热水袋漏液、爆炸被烫伤的患者。消防部门相关负责人也表示, 每年冬季,因热水袋漏电、短路引发的火灾事故也时有发生。

专家建议,消费者选购、使用电热水袋要注意四点, 谨防电热水袋成为“掌上炸弹”。

1. 在正规商家购买正规厂家生产的产品, 产品必须具有国家“3C”认证和产品合格证。
2. 要选购更安全的电热丝式热水袋, 消费者可通过触摸热水袋的发热体进行区分,电热丝式的热热水袋发热体较大, 直径可达 7~8 厘米, 而电极式热水袋发热体很小, 直径一般 1~2 厘米。
3. 检查电热水袋的密封是否完好、电源线是否完好, 电源线接口是否有裂纹或其他安全隐患等。
4. 充电时间不宜过长, 应在指示灯熄灭后 2 分钟内终止充电,以延长其使用寿命。(张爱明)

## 一条热毛巾强过热水袋

天冷不一定要用手袋, 用毛巾热敷也能事半功倍。

热敷对应的主要是“寒”症。“感冒、心脏病等疾病都与寒有关,在中医理论中,寒是人类健康的大敌, 抗击它最好的方法无疑就是‘热’。”湖北省中医院推拿康复科主任赵焰表示, 热敷可以加快人体新陈代谢、血液循环速度, 使毛孔增大,增强抵抗力,起到治病、防病的作用, 对以下三种疾病作用尤其明显:一是损伤发生 2~3 天,不出血无肿胀之后;二是疼痛类疾病,如颈椎、腰椎、胸椎、

臀部疼痛等;三是妇科炎症、痛经、前列腺炎、寒性腹痛、皮肤瘙痒、股骨头炎等。

赵焰说,热敷又可分为干、湿两种。湿敷主要包括热水擦洗、热水泡、热水冲淋、泡温泉等, 而干敷多指用容器如暖水袋等,装好后敷于患处。两者的区别在于干敷的热量是从容器里面散发出来的, 蒸发的却是人体的水分, 而湿敷的热量来自热水,人体是在“热气”中吸收水分,效果好过干敷。

湿敷可治病也可养生, 那么该如何操作呢? 赵焰表示,如

果是全身性热水泡、热水冲淋、泡温泉,有两点必须要注意:第一,温度不能太高,只需略高于体温即可, 以 40~43 摄氏度为宜;第二,时间应控制在 20 分钟以内, 结束后千万别急于起身, 应该慢慢起来后坐一会儿再活动, 否则容易出现脑部供血不足甚至昏迷等严重问题。

而对于疼痛类疾病, 有针对性的热水擦洗效果也很不错。赵焰告诉记者,他曾接诊过一位农村来的患者, 就是自己在家采用湿敷法, 针对多年的腰椎间盘突出疗效不错。具体

的方法是, 将多条毛巾浸泡于温度在 40~43 摄氏度的大水桶中,不断地换毛巾敷在患处(如颈椎、腰椎等),或像洗脸一样擦洗, 感觉到毛巾温度不那么热了就更换一条, 每天一到两次,每次半小时左右。如果患处出现皮肤破损不能进行热敷, 这可能会导致感染发生。扭伤急性期仍有出血、肿胀时更不宜热敷,否则会加速血液循环,导致出血更多更快, 应等到已止血、消肿至少 48 小时后再进行热敷。

此外,敷法也有冷热之分。

(李丽萍)

## 生活小窍门

## 小雪过后,这样养生

22 日是小雪节气。小雪节气是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气,常伴有入冬第一次降雪,不过一般雪量较小, 并且夜冻昼化。如果冷空气势力较强, 暖湿气流又比较活跃的话, 也有可能下大雪。

医学大家孙思邈在《千金要方·食治篇》中说:“食能祛邪而安脏腑,悦神、爽志,以资气血。”合理的饮食,可以使人身体强健、益寿延年,而饮食不当则是导致疾病和早衰的重要原因之一。

### 日常起居

冬季阳气潜藏, 阴气盛极, 万物活动趋向休止,因此要养精蓄锐,为第二年春天做准备。早睡晚起,睡眠充足。外出时,体质弱的人最好穿高领而且护腰的服装。注意脚部的保暖,坚持用温热水洗脚,按摩和刺激双脚穴位,以促进血液循环。每天坚持步行半小时以上,做好御寒保暖,防止感冒的发生。

天冷也要注意通风。人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳就有 20 多升, 所以要经常开窗换气。

### 调整情绪

小雪节气中,天气时常是阴冷晦暗,此时人们的心情也会受其影响, 特别容易引发抑郁症。调节自己的心态, 保持乐观,节



## 特别关注

### 脚是“第二心脏”

“从中医的角度讲,人体 12 条经脉中有 6 条通过足部,脚上的穴位占全身穴位的 1/3 之多,很多脏腑功能的变化都会反应在足部。”北京中医药大学养生室教授张湖德说。

俗话说“树老根先枯,人老脚先衰”,脚为人体的精气之源,只有双腿健康,经络传导才畅通, 气血才能顺利送往各个器官。因此,说它是人体的“第二心脏”一点不为过。中国中医科学院教授杨力也表示,手、脚上都有很多经络通过,与大脑、心脏等密切相连。因此,中风发生时, 很多人都有手脚发麻、抖动、无力等症状。

所谓“春天足浴可升阳固脱、夏天足浴能祛暑湿、秋天足浴可润肺润肠、冬天足浴使丹田温煦”,泡脚则是一年四季都要坚持做的事情, 这样能促进血液循环, 甚至可能起到改善心脏供血的作用。泡脚时水温以 40℃为宜, 每次泡 20~30 分钟。

走路健身受到不少中老年人的青睐,不过中老年人走路时不能太快太猛,否则可能会耗伤气血。走得过快可能会出现头晕



眼花、呼吸急促、容易摔倒等问题。中老年人每次散步时间控制在 60~70 分钟内即可,每次持续走路的时间应有 30 分钟,以达到锻炼的效果。

### 脖子是“第二大脑”

脖子是人体躯干最细的地方,连接着头部和身体。脚的结 构包括颈椎、淋巴结、食管、气管、动脉和分布密集 的神经。颈动脉为脑组织提供 80%以上的 供血,一旦它淤堵,脑 部组织得不到充分灌溉就会遭殃。脖子

还是大脑中枢神经的延伸,大脑对身体下发的“指令”很多都要通过脖子。因此,脖子可称得上是人体的“第二大脑”。

从中医的角度看,台北市联合医院中医科医师黄诗砚说,颈部健康影响着经络气血是否畅通。人体的督脉、小肠经、膀胱经等 5 条重要经络都从后颈及肩部通过,经络不通畅,其掌管器官的功能也会受到影响。脖子不好会导致全身多处疼痛。国外统计曾发现,疼痛门诊中约有 20%的人属于“颈源性头

痛”。所以,护好脖子至关重要, 而颈椎是重中之重。

湖北省中医院推拿康复科主任赵焰表示, 颈椎保护特别重要,一是别让空调、电风扇对着颈部吹,以免颈部受寒, 影响血管、动脉和分布密集 的神经。二是保持正确的姿势, 别窝在沙发里、斜躺着看电视、歪七扭八地坐着等;三是枕头高度保持在枕下去后与拳头差不多、形状为颈部稍高头部稍低;四是要避免久坐或久站。每隔

45 分钟就应起来活动 5~10 分钟。此外,专家还表示,最不加颈部负担的方式就是抬头收下巴, 让头部重心落在身体正中心,减少颈椎压力。

### 口唇反应脾胃功能

嘴巴、嘴唇看似和脾不相及。实际上,中医讲“脾开窍于口唇,其华在唇”,因此口唇也被认为是脾之器官。也就是说,通过口唇能在一定程度上看出一个人脾是否“运行”良好。如果出现嘴唇发黄、蜕皮等,则说

明可能有脾虚。当脾气运行顺畅, 气血充足时, 口唇得养, 嘴唇红润而有光泽, 反之则唇色淡白或暗淡无光。

杨力说,除了唇色能反应一个人的脾胃功能外, 口中的感受也是其征兆之一。比如, 口淡无味多为脾气亏虚; 嘴里发甜则多为脾胃湿热; 长有口疮、糜烂而痛, 多为脾热或脾火; 口臭则可能同时伴有便秘, 湿热重, 应及时调理脾胃。

“由于脾胃同属消化系统, 互为表里。因此, 通过口唇进入体内的饮食对调理脾胃至关重要。”杨力说, 应少吃油腻、辛辣等食物, 做到饮食清淡。此外, 将手微微搓热后, 经常按摩口唇周围的穴位如兑端穴、承浆穴、地仓穴, 还可以按摩足三里、中脘穴和关元穴, 也能在一定程度上上好脾胃。最后, 一定要保持心情舒畅, 工作、生活的安排别太满, 给自己留出足够的放松时间。

此外, 中医还有“心开窍于舌、肾开窍于目、肺开窍于鼻”的说法, 也就是说通过观察我们的舌头、眼睛、鼻子, 也能在一定程度上发现与其对应脏器的健康状况。

(本报综合摘编)