



# 风寒感冒 VS 风热感冒，您了解多少？

专刊记者 王伟

气温的骤然变化让很多人身体出现不适，烟台市区内各大医院的就诊患者明显增多。预防流感、心脑血管疾病成了这个冬天健康防卫的攻坚线。

“真是太冷了，穿着厚厚的羽绒服出门还是冻得发抖。”12月26日上午，在烟台市区南大街上，羽绒服、围巾、雪地靴、口罩“全副武装”的李女士告诉记者，昨天被大风吹得头疼、流鼻涕，今天就赶紧多穿了些，“家里孩子和老人都已经感冒了，我担心自己也被冻出病来。”



现正值流感高发季节，气温骤变使感冒患者人数增多。好多人感冒了，没有对准病因地去买金银花、凉茶等，或喝抗病毒口服液。为此，记者采访烟台毓璜顶医院中医科主任医师邹勇，教我们如何区别风寒感冒与风热感冒，以及治疗方法。邹主任还提醒广大市民应该正确区分感冒，然后对症下药。

中医认为风寒感冒与风热感冒是感冒最常见两大类。

**风寒感冒是外感风寒邪气，侵袭肺经所致。**症状可见：头痛，肢节疼痛，鼻塞声重，咳嗽，流清涕，咳白痰，恶寒重，发热轻，舌质淡，舌苔薄白，脉浮等一系列症状。服中成药可选用感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂、感冒软胶囊、川芎茶调散、荆防败毒散、通宣理肺丸、参苏理肺丸等。服药后可喝些热粥或热汤，微微出汗，以助药力驱散风寒。患风寒感冒常用方的验方：荆芥10g、防风10g、桂枝10g、柴胡10g、羌活10g、薄荷6g，水煎服，早晚分服；生姜30克、葱白5节、红糖30克、煎汤分服。

煎汤分服。

**风热感冒是外感风热之邪，侵袭人体所致。**症状表现为发热较重，头胀痛，咳嗽，咳黄痰，咽痛，鼻塞，流黄涕，舌质红，舌苔微黄，脉浮数等。服成药可选用银翘解毒丸(片、冲剂)、羚翘解毒丸、桑菊感冒片、双黄连口服液、苦甘冲剂等。如发热较重，咽喉肿痛明显，可以配服新黄片、清热解毒口服液。这些药具有较好的清热解毒作用。患风热感冒要多饮水，饮食宜清淡，可以喝萝卜汤或梨汤。患风热感冒常用方的验方：双花30g、蒲公英30g、连翘10g、荆芥10g；芦根30g、菊花10g、柴胡10g、牛子10g，水煎服，早晚分服。

**风寒和风热之间最明显的区别是什么？**这两者除了从上述症状上区别外，最大的区别在于风寒患者的怕冷、浑身酸痛等症状更明显。风热患者咳的是黄痰或者是粘稠的痰，风寒咳的是稀白的痰。风寒感冒流鼻涕是清鼻涕，风热感冒流的是比较稠的浓鼻涕。另外对镜子看舌苔，风寒是白苔，风热是黄苔。

## 走出感冒三大误区

很多市民感冒后盲目地去药店买药，邹主任针对以下误区——作出分析。

**误区一：一说起感冒就以是为上火，用牛黄解毒之类的药物泻火，这是一个误区。**中医认为感冒是一种表邪，中医治疗是让其从体表发散出去。牛黄上清片是泻火(内火)的，这样就会把邪气从浅表的位置带到体内，这样反而会加重病情。清火可以使人体的抵抗力下降，抵抗力下降后感受了邪气还会往里走，反而病情会加重。

**误区二：喝姜糖水为什么没有效果呢？**患者如属于风热邪气，没有寒，用姜糖水的方法是不太合适的。虽然在发热的同时体内的热会散出去一些，但是是一些副作用就会出来，因为感受的是外界的风热邪气，用的生姜是一种辛温的药，就会出现老百姓所说的上火比如口干、流鼻血等症状，因此这样的感冒用姜糖水发汗是没有效

果的。食物中有温热性食物和寒凉性食物，生姜、红糖等都属于温性的食物，在风热感冒的时候用了是适得其反的。

**误区三：冬天不会得风热感冒？**冬天虽然室外的气温比较寒冷，但是家里都有暖气，室内温度是比较高的，室内气温高了以后空气的湿度会降低，这时候呼吸道的抵抗力就下降了。另外突然的温差变化，连续寒冷，天气突然变温，机体抵抗能力下降，易患风热感冒。

邹主任还讲到，一些人一感冒就去打吊瓶，长期使用抗生素，会使人体对抗生素敏感程度降低，出现耐药性，从而使人体的抵抗力下降。得了小感冒最好还是服用中成药或中药方剂，效果稳定、安全，无毒副作用。同时提醒高血压病人感冒后，应首选不含伪麻黄碱的中成药。还有含甘草成分的中药，高血压患者应慎服，甘草可水解成甘草次酸，其作用都类似于肾上腺皮质激素，会引起血压的升高。

## 食疗食补

冬至过后阳气初生，火力方微，饮食养生宜顺应体内阳气潜藏，饮食性味宜减咸增苦，补理脾胃。在饮食选择上，可以选用牛肉、羊肉、狗肉等血肉有情之品来滋养脏腑，可多吃核桃、芋头、枸杞、海参、羊肾、益智仁、杜仲等补益肝肾之品，也可结合药膳进行调补。



**羊肉炖萝卜**  
材料：白萝卜、红萝卜各200克，羊肉250克，姜、料酒、食盐适量。  
做法：将白萝卜、红萝卜去皮洗净切块，羊肉洗净切块，并于沸水中焯去血水备用。砂锅内放入清水，大火煮沸后放入羊肉、生姜、料酒，小火炖至六成熟，加入萝卜，焖至羊肉烂熟，调入精盐、味精即成。

**功效：**益气补虚、温中暖下。



**复元粥**  
材料：淮山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，核桃仁2个，瘦羊肉500克，羊脊骨1具，粳米100克，葱白3根，生姜、花椒、大茴香、黄酒、胡椒粉、精盐、味精各适量。

**做法：**将羊脊骨剁成数段，用清水洗净。羊肉洗净入沸水锅中焯去血水。切成5厘米长的条块。把山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁分别洗净，一起装入纱布袋内系好。生姜、葱白拍碎。把粳米淘净，连同羊脊骨、羊肉块、药袋、生姜、葱白一起放入砂锅内，注入适量清水，大火煮沸，撇去浮沫，再放入花椒、大茴香、黄酒，用小火炖至米烂粥稠为止。食用前可用胡椒粉、精盐、味精调味。

**功效：**温补肾阳。



**九仙糕**  
材料：莲子、山药、白茯苓、薏苡仁、芡实各15克，炒麦芽、炒白扁豆各9克，陈皮6克，白糖150克，糯米粉1000克。

**做法：**将莲子用温水泡后去皮，心，然后将山药、茯苓、薏苡仁、麦芽、白扁豆、芡实、陈皮放入砂锅内，加适量清水，大火烧开后转小火煮30分钟，去渣留汁。把糯米粉、白糖放入盆内，加药汁揉成面团，做成糕，上笼蒸30分钟即成。

**功效：**有补虚损、健脾胃的功效。

## 生活宝典

# 寒冬来袭 心理御寒全攻略

沉郁的冬日，突然来袭的寒潮，有些人心理也随之变得阴沉沉。畏惧寒冷不敢出屋，做事无精打采，注意力不集中，整天郁郁寡欢，甚至产生一些心理问题。那么有什么方法能摆脱这些“心病”，脱去厚重的心情“棉袄”，畅快呼吸呢？本期小编教你几招来管理自己的心情。

### 第一招：换个角度看世界

我们之所以摆脱不了寒冬种种烦劳的困扰，关键在于过多地放大某些消极情绪，而忽略了去发现和欣赏美好的东西。比如上班族每天赶车上班，与其为那一个多小时的上班车程而忧心忡忡，倒不如把心思倾注于美丽清晨的每一个细节之中，也许一阵清脆的鸟鸣能让你心情愉快。留一份好的心情带到你的工作单位。面对寒冬，我们应该脱开厚重的心灵枷锁，换个角度去体验冬日的美好瞬间。

### 第二招：寻觅一两个“闺中密友”

在我们烦恼的时候可能并不需要

别人讲太多的大道理，更多的时候，我们希望心理上的郁闷与烦恼能一吐为快。所以，亲密的“闺中密友”自然是生活中不可或缺的一个部分。朋友的倾听能让你理清思绪，朋友的理解能给予你支持和鼓励。试着找寻你的闺中密友，和她们一起赶走冬日的“心灵感冒”。

### 第三招：让生活多一些变换

多走出去，寻找不一样的活动和刺激，让每天的生活更丰富多彩一些。如果每天在单位中做着同样的工作，回到家里还是按部就班地洗衣、做饭、收拾屋子，必然会因单调而感到疲倦。这时就需要开动脑筋，变换一下生活的方式。可以买本菜谱，尝试着做一些新鲜的菜肴；或找点理由，偶尔全家人来一顿烛光晚餐；到了节假日全家出游一次。只是一个小小的改变就能有意想不到的效果。

### 第四招：“胡思乱想”也能消除心病

心理学家研究发现，“胡思乱想”有助于消除工作、生活中的紧张疲劳，起到放松身心的作用。当你感到疲乏、困倦、无聊的时候就去胡思乱想吧。你可以想像着和爱人一起又重新回到了蜜月中的旅行；想像着由于自己的工作业绩突出，工资又长了一倍；……总之，你的思绪可以四处遨游，只要是快乐的，沉醉的。不过，要提醒大家注意的是，这种漫无边际的“胡思乱想”要适可而止，不可本末倒置。



## 教你一招

# 香油和蜂蜜巧润手足

现在正值寒冷干燥的季节，温度偏低，血液供应时，总会先满足脏器的需要，最后剩下的才会分给离中心区最远的手足，所以如果体内血液不足，首先被克扣供应的就是手足。很多人常常会出现手足皴裂现象，尤其是老年朋友。

**香油润手足：**中医认为香油和蜂蜜是润燥护肤的上乘之品，将这两种液体混合，涂抹在手上，然后包上保鲜膜，持续10分钟，晚间睡前涂抹，对滋润手足有很好的效果。

**用蜂蜜揉搓可治手皴裂：**每日早饭后，双手洗净擦干，将蜂蜜涂于手心手背指甲缝，并用小毛巾揉搓5—10分钟，双手暖乎乎的。晚间睡觉前洗洗手，再用上述办法双手涂蜂蜜揉搓一次。

# 外出就餐 “吃够本”很危险

元旦即将到来，人们外出就餐聚会的频率也越来越多，很多人常常会抱着“吃够本”的想法去吃自助餐或者昂贵的饭菜，殊不知，这对健康是不利的。

## 自助餐能量摄入最高

一项针对大城市就餐者饮食状况的调查显示，人们在外就餐的膳食结构表现为谷类食物少、动物性食物多，能量、脂肪、钠的摄入量均显著高于在家就餐。其中，脂肪摄入量相当于在家就餐的1.6—1.8倍，盐摄入量相当于在家就餐的1.4—1.6倍，而自助餐摄入量则达1.8倍。而在所调查餐馆中，川菜馆能量、脂肪及盐摄入量明显高于鲁菜、粤菜、京菜和上海菜。粤菜能量、脂肪及盐摄入量均为最低。

## 掌握总的平衡和搭配

这个调查并不是说哪个菜式对健康不好，而是要掌握总的平衡和搭配。如果你想吃得好又健康，外出就餐总的原则是控制能量的摄入，选择低脂低糖低盐膳食，多吃膳食纤维、维生素和矿物质含量高的蔬菜水果，并选择小份的菜肴。其中七个原则是：尽量多选择蔬菜和水果；选择不带皮的鸡肉、瘦的牛肉和火腿、鱼虾，避免香肠、腌肉等；选择小份的菜；避免含糖饮料和酒精饮料，可以选择白水或柠檬水；尽量避免选择自助餐和快餐食品等。