

# 不同类型感冒 治疗还需对症



近日天气多变,起伏的气温让人防不胜防,不少人都患上了感冒。不过,即使都是感冒,不同人群、体质类型、病程阶段,用药都不一样。如果选错药物,寒者用了寒凉药,热者用了温热药,虚者用了祛邪药,不但无效,反会加重病情。

**风寒证。**主要表现为在无过劳或缺少睡眠的情况下,突然出现乏力犯困、无精打采、发热、怕冷、怕风、手足冰冷、无汗、肌肉酸痛、鼻塞、流清水鼻涕、咽痒或咽痛、口不渴。建议饮麻黄汤、葛根汤颗粒剂或饮片自煎最佳,或用风寒感冒颗粒,或用生姜红枣汤、生姜葱汤,生姜量需要大一些,温热时饮下,然后盖被发汗。

需要注意的是,出汗不可太过,需及时更换干燥衣被。如果以上症状同时伴有烦躁、口干等症状,建议改用感冒软胶囊。如有大青龙汤颗粒剂或汤剂更佳,需要注意的是,此方需在专业医师指导下用。

**寒湿证(胃肠型)。**主要表现为低热、恶寒、怕风、头痛、鼻塞、胸脘满闷、恶心呕吐、不欲饮食、腹泻或腹胀肠鸣。建议按说明书药量服用午时茶或藿香正气水

(丸、胶囊均可)。

**虚实错杂(少阳证)。**主要表现为发热(不论温度高低)时一会儿怕冷、一会儿怕热、无汗或少量出汗、精神差、头晕、心烦、恶心、无食欲、口干口苦、咽干。建议服用小柴胡颗粒或小柴胡汤丸,成人症状重者可以加量,一次服两包。如果同时伴有咳嗽,咯白痰或黄痰,可以加服麻杏石甘口服液或急支糖浆。

**肺热已重。**主要表现为发热、体温较高、面红、唇红、头痛、烦躁、汗出、鼻塞、鼻中热、流黄浊涕、咽干咽痛、咽喉红肿、口渴、想喝冷水、咳嗽、咯黄痰、气喘、舌尖红赤、舌苔黄或黄腻。建议服用连花清瘟颗粒。

**气虚证(虚人感冒)。**主要表现为平时多汗,喜甜食者多见。

感冒后低热或高热不退,并伴有严重的疲劳感、四肢无力、大汗淋漓、怕风,或有燥热感、气短、喘息、口渴、头痛、咽痛、咳嗽、鼻塞、喷嚏、流清涕、不欲食。建议服用补中益气丸(汤剂更佳)。连花清瘟颗粒等祛邪药禁用。

**外寒里热。**主要表现为发热已退,但咳嗽仍重,甚则气喘、咳声不扬、咳嗽费力、咯白痰或黄痰、痰量多。建议服用通宣理肺丸。

以上列举了感冒后部分常见证型的典型症状和推荐用药。需要注意的是,各类型所列症状不需全部符合,有2/3症状吻合即可参考用药。只有尽早治疗,对症治疗,才能避免病情加重,早日恢复健康。

据养生中国

## 坚持几个站姿 缓解身体不适

站立算得上是一项长寿运动,日常的一些小问题可以靠站来缓解。

**站着做俯卧撑可缓解肩不适。**面向墙壁站立,双脚打开与肩膀同宽,距墙一臂远,两手掌撑在墙上,慢慢弯曲肘关节,再慢慢撑起来。可以使肩部的前锯肌得到放松,坚持一段时间,肩部的疼痛症状就会慢慢减轻。

**挺胸收腹站可预防骨质疏松。**骨质疏松容易导致骨折,老人经常“罚罚站”,可以保护脊柱,减少骨折的发生。最好每次能坚持5分钟以上、30分钟以内。站立时要把脊柱挑直,下巴微收,双肩放松,挺胸收腹。

**背手站可缓解脂肪肝。**很多人站立时都耷着肩、低着头。这样不但会使脊椎、腰部的受力增大,还会压迫胸腔,影响心肺功能。所以,大家平时可以把两手别在背后自然站立,能不坐就尽量不坐,坚持两个月,对部分人的轻度脂肪肝会有所改善。

据国医大师健康

## 这些泡水喝 保护胃健康

俗话说:“三分治,七分养。”中医讲究药食同源,食疗是养胃的好方法。

除了在饮食上做到“三分荤,七分素”,少吃冷饮以外,散寒温胃、健脾补虚可以多喝猴头菇丁香沙棘茶。

猴头菇高蛋白、低脂肪,药食两用。中医认为,其性平、味甘、利五脏、助消化,有健胃补虚等好处。

《症因脉治》记载:“丁香暖脾胃而行气滞,尤善降逆,故有温中散寒、降逆止呕、止呃之功,为治胃寒呕逆之要药。”能疏解脾胃虚寒导致的胃痛胀、呃逆、吐泻、口臭等。

沙棘富含维C,约含有206种对人体有益的营养物质,价值极高,还被称为“第二人参”。其营养成分有助于促进胃酸的合成,刺激胃液分泌,消食化滞、健脾养胃、疏肝,对腹胀不消、腹胀痛、排便不畅等,也有不错的帮助。

据养生大国医

# 从唇色“读”身体 对号入座看问题

人的口唇表现出不同形态和颜色,能反映出脏腑疾病,中医称之为“唇诊”。正常人的嘴唇颜色红润有光泽,干湿适度有弹性,一旦身体有问题,嘴唇颜色就会改变。所以不妨照照镜子,仔细观察一下自己的嘴唇,看看是否有以下几种情况。

**嘴唇为淡白色。**提示身体里气血相对匮乏,无法充盈嘴唇显示出红润明亮的颜色。多见于失血过多、乏力困倦或妇女带下、崩漏。

加强摄入营养价值比较高的食物,如鸡蛋、牛奶、鱼肉、牛肉等,避免挑食、节食;每天适度嚼服红枣和带红色内皮的花生;养成良好作息习惯,早睡早起,不要熬夜。

**嘴唇为青黑(紫)色。**提示身体里有明显的气滞血瘀状况存在,多见于胸闷、暖气、胸部偶有刺痛、寒症、痛症等,易罹患急性病,特别是血管性病变,如血管栓塞、中风等。

老陈醋除了有促进肠道蠕动、降低血脂的作用,还有活血化瘀的作用,建议每天吃饭时加1至2勺老陈醋,可改善青黑色的嘴唇颜色;如果平时爱抽烟,建议减少吸烟量,最好戒烟;多做慢跑、游泳等有氧运动,增加运动量。

**嘴唇颜色为深红色。**提示身体里因能量过剩而产生火,颜色越深代表体内火越大。平时症状表现为热气上冲、眩晕、烦躁或头疼、头晕、牙痛、便秘等。

减少辛辣食物、糖类、鸡肉、羊肉的摄入,这些热性食物会让体内产生更多热量,使体内火气更旺,嘴唇颜色更深。此外,取玄参30克、生地30克、麦冬30克、肉桂2克煎汤饮用,这个方子是古代的名方增液汤加肉桂而成,对于以上不适有明显缓解作用。

**嘴唇周围的皮肤泛起一圈黑**

色。提示身体里有湿气,同时存在肾气、脾气亏虚的情况。常见不适有食欲下降、消化较差、下肢沉重感、小便多。

尽量少吃甜食、油炸、黏腻、生冷等食品,这些食物都会让身体生湿。饭后不要急于躺下或睡觉,这样会导致体内因食物运输迟缓而产生湿气。肾经和胃脉都起源在脚上,双脚就相当于植物的根一样重要,建议每天用热水泡脚,让热直接从“根”补充到相应脏腑。

中医认为,嘴唇干裂生疮等问题可能是因为体内燥热伤津、胃火亢进引起的,建议清胃火,滋阴液,用麦门冬、生地等清热益胃生津。平时多喝水、保持饮食均衡。另外,在干燥的季节不要用舌头舔嘴唇,唾液中含有多种能够帮助消化的酶,在唇边残留唾液等于在“消化皮肤”,造成唇角发炎。

据中国中医