

感冒，要分清风寒和风湿

小吴前几天感冒了，下班后自己去药店买了感冒药吃，可之前感冒都是吃几天药就好了，但这次吃了药不仅没见好转，感冒反而加重了，这究竟是什么原因呢？安徽省针灸医院急诊科副主任医师朱才丰分析说，这很可能与没分清是风寒感冒还是风湿感冒有关。 ■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图

感冒并没你想的那么简单

朱才丰表示，感冒是常见外感疾病，以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热等为特征。

病情轻者称为伤风，重者称为重伤风或流行性感冒。中医辨证一般可分为风寒、风热、暑湿三类。

朱才丰特别提醒，一般而言，感冒多预后良好，病程短而易愈。但是如果处理不当，使疾病传变，或因感冒诱发其他宿疾，则又当别论。特别是老人、婴幼儿、体弱或久病患者，必须加以重视，防止疾病传变。

NO.1 风寒感冒

风寒感冒与病人感受风寒之邪有关，多见于冬春季节。除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、头痛身痛、流清涕、吐稀白痰等特点。一般恶寒症状重，发热轻。

风寒初期要以散寒解表为主，方药常用有荆防达表汤，主要功效为疏风散寒，用于感冒轻症。此时可以喝热粥、热水泡脚、盖被子等。

风寒感冒较重时，会出现恶寒发热，头身疼痛，脉浮紧等症状，治疗方药为荆防败毒散，主要功效为辛温发汗、散寒祛湿，此时可以喝姜糖水、温水擦浴等。中成药可选用伤风感冒冲剂等。

朱才丰还介绍了一款风寒感冒时可以服用的药膳：葱白粥——连须葱白7根，粳米60克。先将粳米加水煮粥，待粥将成时加入葱白，稍煮一、二沸即成。趁热顿服，服后盖被取汗。

NO.2 风热感冒

风热感冒是风热之邪犯表、肺气失和所致，多见于夏秋季。表现为发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄。

朱才丰提醒，患上风热感冒后，要以辛凉解表药物为主，方选银翘散或葱豉桔梗汤。中成药



名医简介：朱才丰，副主任医师，博士，全国名老中医学术继承人，急诊科副主任（主持工作）。擅长以“针药结合”方法治疗各种急慢性痛症（头痛、关节痛、坐骨神经痛、三叉神经痛）及慢性心脑血管病（脑卒中、高血压病）。

可用抗病毒口服液、板蓝根颗粒、银翘解毒片等。另需多饮水，可泡菊花茶、薄荷茶代水饮；解衣物，以毛巾包裹冰袋放置在腋下、颈下或腹股沟处降温。

风热感冒时可以服用薄荷粥。薄荷煎取药汁候凉，取粳米加水煮粥，待粥将成时，加入薄荷汁及适量冰糖。稍温即服，得汗最佳。

“薄荷为疏散风热之要药，加粳米、冰糖制粥，能促使出汗，又有护胃作用。此汤饮对新感风热者最适宜。”朱才丰说。

NO.3 暑湿感冒

除了风寒和风热感冒，还有一种暑湿感冒，多见于夏季。主要由于夏天湿气较重，风热感冒易夹杂湿气，形成暑湿感冒。

暑湿感冒的特点是每日午后热度明显增高，出汗后热度仍然不减，头昏脑涨，身重倦怠，心烦口干，胸闷欲呕，舌苔黄腻，尿量少且呈黄色。

治疗予以解表化湿、理气和中。方选藿香正气丸。常见的中成药有祛暑丸、暑湿感冒冲剂、藿香正气丸、清暑益气丸等。

暑湿感冒时的药膳首选荷叶粥。取鲜荷叶50克、粳米250克、白糖30克，将粳米放入锅内，水适量，将荷叶洗净，剪去蒂及边缘，盖在粳米上，熬至粳米熟透，揭去荷叶，加入白糖拌匀即可。

夏天跳广场舞 “闻鸡起舞”要不得

跳广场舞是人们喜欢的一种健身方式。其实，广场舞的学习很简单，跳广场舞的好处更是不少。那么，跳广场舞要注意些什么呢？市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。 ■ 记者 江锐

跳舞时尽量少化妆

“首先不能噪声吵人。”陈炜就跳广场舞的准备、穿着等方面，提出了建议。

1、跳舞要备好水壶，及时补充水分，盐分也需要多补充，可以选择一些运动饮料，或喝点盐水。

2、准备好干爽的衣服，跳完舞后立刻换下汗湿的舞蹈衣。

3、夏季应选择专业的舞蹈服装，其大多含有较多的有机纤维，比休闲的纯棉服饰更合适。

4、在胃口不好的日子里，以消暑为主的同时要注意补充糖分，免得体力不支。

5、中午最好睡一两小时，恢复充沛体力和精神，或者选择傍晚或夜晚练舞，减少中暑的可能。

6、练功房内开内外循环风，空调温度不能过低。

7、夏日体内水分较多，身体比较膨胀，而筋脉的伸缩度也更大一些，关节活动范围也大一些，做柔韧性训练时感觉不会像冬天那么痛苦。

8、跳舞后在条件许可的情况下尽早冲澡，如果条件不允许，则应用湿纸巾将面部擦净。

9、为了保护皮肤，跳舞时尽量少化妆，少用粉底，不给皮肤长粉刺的机会。

跳舞时幅度别太大

陈炜同时提醒，在跳广场舞的过程中，下面这些也需要注意。

1.动作幅度别太大。老年人运动系统肌肉萎缩，韧带弹性下降，关节活动不灵，因此应避免突然的大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等动作，以防跌倒，发生关节、肌肉损伤，甚至骨折。跳之前要先做5~10分钟简单的拉伸肌肉和韧带的准备活动，遵循先慢后快原则；跳15分钟应休息几分钟，总时间控制在60分钟左右。

跳广场舞也是一种有氧运动，在跳舞过程中，以舞者能维持正常交谈、微微出汗为宜。如果跳舞之后大汗淋漓，不仅容易引起感冒，还会使血容量减少，血液变得黏稠，有诱发心脑血管疾病的风险。

2.“闻鸡起舞”要不得。有些人为了跳广场舞，一大早就起床，连早饭都不吃，还有些人在晚上要跳到很晚才回家睡觉，这都是不可取的。空腹跳广场舞，可能导致低血糖的发生，严重者甚至会昏厥。跳舞到很晚会扰乱自身正常的生物钟，影响睡眠，日久还会导致多种慢性疾病的发生。此外，跳广场舞的场地一般会集中很多人，空气流通差，时间长了，对呼吸系统也会有影响。建议大家最好饭后1小时再去跳舞，每次跳别超过1小时。

3.广场舞虽然不像专业的舞蹈那样，但也是全身运动，腿脚活动的频率也很高。因此，老年人跳舞时最好穿运动鞋，硬底鞋容易滑倒。

骨骼是否健康？ 一分钟小测试告诉你！

它被称为“二十一世纪无声的流行病”，对老年妇女的健康威胁最大，会导致反复腰背疼痛、身高缩减、驼背，微小创伤后甚至无明显创伤时也能发生骨折。没错，它就是骨质疏松症。不知道骨骼是否健康？让省立医院内分泌科主任邢学农教您做个小测试。 ■ 方雯 程玉涵 记者 李皖婷

一分钟测试题，让你看看骨骼是否健康

邢学农介绍，骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。它是一种退化性疾病，随年龄增长，患病风险增加。在60岁以上人群中，女性患病率达30%~35%，男性约为10%。

国际骨质疏松基金会(IOF)设立了骨质疏松症风险一分钟测试题：

- 1、您有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髌骨骨折的情况？
- 2、您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼？
- 3、您经常连续3个月以上服用可的松、强的松等激素类药物吗？
- 4、您的身高是否降低了3厘米？
- 5、您经常过度饮酒吗？
- 6、每天您吸烟超过20支吗？
- 7、您经常患痢疾腹泻吗？
- 8、女士回答：您是否在45岁之前就绝经了？
- 9、您曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)？
- 10、男士回答：您是否患有勃起功能障碍或缺乏性欲的症状？

邢学农提醒，如果有任何一条问题的答案为“是”，即为阳性，表明有患上骨质疏松的危险。但她同时提醒，测试为阳性并不证明患了骨质疏松症，是否患有这种病症需要进行骨密度测试来得出结论。

此外，如果符合下面任一项，邢学农也建议进行骨密度测定：

- 1.女性65岁以上、男性70岁以上；
- 2.女性65岁以下、男性70岁以下，有一个或多个骨质疏松危险因素；
- 3.有脆性骨折史和/或脆性骨折家族史的男、女成年人；
- 4.各种原因引起的性激素水平低下的男、女成年人；
- 5.X线摄片有骨质疏松改变者；
- 6.患有风湿性疾病、内分泌疾病或使用强的松或地塞米松治疗者。

防治骨质疏松症，这些知识请记牢

“骨质疏松症是可防可治的慢性病。其实，人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防，婴幼儿和年轻人的生活方式与成年后骨质疏松的发生密切相关。”

邢学农介绍说，富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。无论男性和女性，吸烟都会增加骨折风险。不过量饮酒，每日饮酒量应控制在：标准啤酒570ml；白酒60ml，葡萄酒240ml；开胃酒120ml之内。

步行或跑步等都能起到提高骨强度的作用。平均每天至少20分钟日照，充足的阳光会对维生素D的生成及钙吸收起到非常关键的作用。负重运动可让身体获得及保持最大的骨强度。

预防跌倒，老年人90%以上骨折由跌倒引起。高危人群应尽早到正规医院进行骨质疏松检测，做到早诊断。

邢学农特别提醒，相对不治疗而言，任何阶段开始治疗都不晚，但早诊断早治疗会大大受益。