

## 三伏天感冒是“福气”?

错,是伏气啦! 预防感冒,快看这边

“阿嚏,我最近感冒了。”  
“那你应该是fuqi。”  
“啊,感冒还是福气?”  
“不是‘福气’,而是‘伏气’。”

虽然已经立秋,但是我们还在三伏天的末伏里。三伏天里为什么也容易感冒?该如何防治呢?今天记者请来了安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任医师李学军,聊聊三伏天如何远离感冒。

金月萍 王津淼 记者 李皖婷

### 问:三伏天为何易患感冒?

“三伏天”的“伏”指的是“伏邪”,即所谓的“六邪”(风、寒、暑、湿、燥、火)中的暑邪。

李学军解释,伏天是一年中最热且又潮湿、闷热的日子,如果空调使用不当,夜间又不注意保暖,加上嗜好生冷食品,就易克伤脾胃,影响营养摄入。

暑天还容易使人烦躁,出汗较多,耗伤津液,腠理开泄,导致身体抵抗力降低,易患感冒。

### 问:伏天感冒了怎么办?

三伏天,天气以“热”和“湿”为主,最容易得的感冒类型是暑热和暑湿感冒。

暑热感冒主要特点是热象突出,出现气短、神疲、乏力、心烦、口渴等症状;暑湿感冒除以上表现,还会同时伴有胃胀、腹痛、呕吐、腹泻、身体感觉乏力等症状,严重时会导致肌体脱水、体内电解质紊乱,免疫系统遭到破坏。

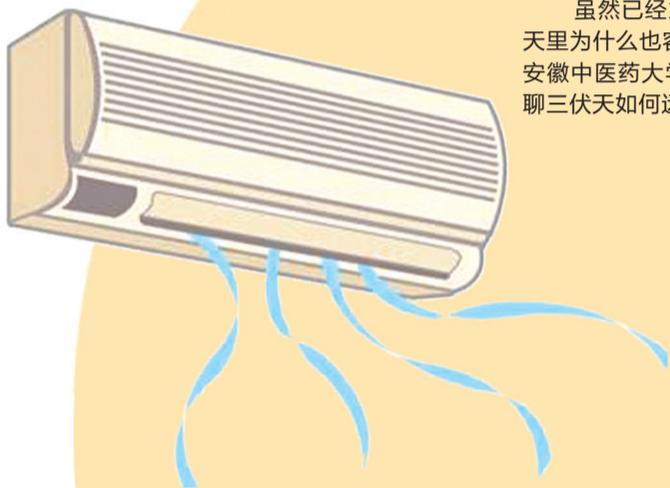
暑季感冒常选药物有藿香正气系列、保和丸等。藿香正气方主要用来治疗“暑湿”所致的中暑、感冒和肠胃疾病等,中成药有丸剂、片剂、胶囊和液体剂型,液体剂型最常用的藿香正气水由水煮及酒浸制而成,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,疗效显著。

服用时可在药水中冲入适量热水趁热饮服,10分钟后再喝一杯热水,使身体微微有汗最佳,服药后避风。对酒精过敏者应慎用或改用其他剂型。

### 问:伏天如何预防感冒?

李学军提醒,夏季炎热,莫贪食生冷油腻辛辣甜食,宜食清淡解暑之品,如:绿豆、丝瓜、冬瓜等。

避免长时间呆在空调房里,应适度锻炼、排汗排毒。同时合理作息,保持精神愉悦。做到未病先防,已病及时就诊。



## 老人朋友圈为何钟爱谣言和鸡汤?

提醒:子女应加强沟通,让老人消息不再闭塞

02版

老人痴迷国粹15载  
希望有年轻继承人

03版

没有医学指征  
别做试管婴儿

04版

中国“863计划”  
是怎么诞生的?

08版