

什么样的“感冒”不能硬扛？

感冒算得上是老百姓最熟悉的小病了。一旦症状出现，几乎不需要医生，多数人都能凭经验自行进行感冒的诊断。接下来，就会翻箱倒柜地找各种中药、西药吃；还有人咬牙扛着，直到痊愈或扛不住为止；更有人迫不及待地找医生开抗生素服用或干脆挂吊瓶……每种做法好像都有点道理，但结果却大相径庭。

多数人对感冒概念不清楚

您真的感冒了吗？您说的感冒，真的是医学意义上的感冒吗？也许有人会对这以不以为然的感冒这么常见，诊断有什么难的呢？无非是出现头痛、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪等症。话虽如此，事情还真不是这么简单。这一切的误会，实际上来源于人们日常生活中约定俗成的定义与医学名词之间的差异。换句话说，老百姓口中的感冒，与作为医学名词的“感冒”并不能画等号。真正能较为准确地表述人们日常生活中所说的感冒症状的医学名词，是“上呼吸道感染”。如果人们因为感冒久久不愈而去

看医生，很可能在病历上看到“上呼吸道感染”这个医学名词。医学上所称的感冒，是涵盖在“上呼吸道感染”之中的。

“上呼吸道感染”是一个统称，下面包含了若干种疾病，其中一种就是感冒。

疾病种类不同，治疗方法自然各有不同，这也导致了针对感冒(其实是上呼吸道感染)的各种应对方法。近年来，抗生素滥用的问题越来越引起大家的担忧。随着医学知识的普及，“感冒是病毒感染，不需要吃抗生素”的观念也已经深入人心。这句话无疑是对的，但大伙儿却未必真正搞清了说话人的意思。

都说感冒的自然病程是5~7天，只要扛够了时间，不吃药都会好。但很多时候人们发现，许多症状的持续时间不但远远超过了这个时限，病情也可能越来越重，最后不得不使用抗生素来治疗。概念混乱造成的误会还真坑了不少人。

当感觉嗓子干、咽东西不舒服，同时出现流涕、打喷嚏、鼻塞等症时，您大概已经患上

医学上所说的普通感冒，这是一种由病毒引起的急性鼻炎或咽炎。

当然，如果您打喷嚏非常频繁，鼻子痒痒、鼻涕长流不止，并且短时间内又缓解了，那么这有很大概率不是普通感冒，而是由过敏导致的。

普通感冒病程5~7天，发病约两天之后，鼻涕可能变得黏稠。普通感冒一般不发烧，除了鼻子和咽部的不舒服外，其他症状都较轻。因此，您需要做的仅仅是多休息、多喝水，如果必要，可以吃一些缓解症状的非处方药，而不需要服用抗生素。

普通感冒能否扛够病期

当您觉得咽部症状较重，疼痛和灼烧感剧烈，甚至吃饭喝水都变得困难时，要当心急性咽炎和急性扁桃体炎。对着镜子张开嘴，压下舌头根部，会看到咽部发红。扁桃体受波及及时，可以看到肿大的扁桃体和其表面的脓苔。

急性咽炎有大约一半是病毒造成的，另一半则可能是因为细

菌感染，因此有时需要对患者采用抗生素治疗。

急性扁桃体炎多数由细菌引起，发病时要隔离，并使用抗生素。

急性咽炎和扁桃体炎可能伴有发烧，病情重时可有高热、全身无力、头痛等症状，常常伴随普通感冒而发病。因此，如果普通感冒之后嗓子痛得厉害，应该及时寻求医生的帮助，而非继续咬牙硬扛。

人们常说感冒咳嗽，其实普通感冒时咳嗽并不多，也不剧烈。如果有声音嘶哑、咽喉疼痛(吞咽时不痛)、咳嗽、咳痰并伴有发烧等症状，就说明喉、气管都受到了病原体的侵袭，此时称为急性喉炎和急性气管炎，病原体多数为细菌。

急性气管炎造成的咳嗽可能延续两三周或更长时间，往往需要抗生素治疗，且痊愈后可能遗留一段时间的刺激性干咳。

部分人发病时头痛较重，鼻涕呈脓性，为黄绿色或绿色，有发烧，此时要考虑急性鼻窦炎。

鼻窦炎有时与鼻涕的方式

不正确有关，过于用力使带有病原体的鼻涕挤入鼻窦内诱发炎症。

致病菌常常是化脓性球菌，也有部分鼻窦炎是由病毒引起的，后者造成的鼻窦炎病程较短，症状较轻。鼻窦炎通常需要抗生素治疗，严重时须借助手术，进行彻底的鼻窦冲洗方可痊愈。

由此可见，人们常常提到的一些所谓的感冒症状往往并不意味着单纯的普通感冒，反倒可能提示其他种类的上呼吸道感染。

因此，一旦症状来袭，搞清楚是哪一种感染最重要。如果不能肯定，则求助医生，切勿将普通感冒的治疗原则简单地套在上呼吸道感染头上，以免贻误病情。

还有一类由特殊病毒引起的呼吸道感染，被称为流行性感冒(俗称流感)。此类疾病虽名为感冒，但总体来说，其全身症状较之上呼吸道感染的局部表现更为明显。一般流感在休息几天后可自愈，但部分流感亚型的致死率很高。

(据《健康时报》)



@ 洪专大夫

哈佛大学研究中心发现：桌子乱糟糟的人，比桌子整洁的人，创造力平均高出50%；经常迟到的人，比从不迟到的人，幽默感高出70%；饭量大的人，比饭量小的人，情商平均高出90%；偏胖的人比瘦的人更细心和宽容；爱丢三落四的人更淡泊功利；心宽体胖的人更同情心。一不小心，大家发现自己太优秀了吧？

编辑点评：爱丢三落四的人，往往不爱斤斤计较。心宽体胖，健康自然来。

@ 内分泌顾锋

一个不到两岁的植物人宝宝因低钠血症就诊，看着仍有生命状态的可爱宝宝和母亲已经哭干了的眼，内心无比痛惜。告诉大家，宝宝头部外伤后一定不能掉以轻心，有任何异常征象必须及时就诊，以免贻误病情。我家宝宝前几天运动时头部撞墙，当时就囫圇宝宝，有任何不舒适随时告诉妈妈！父母责任重大啊！

编辑点评：儿童的身心尚未发育健全，对意外伤害的承受能力更弱，父母须勤留心。

@ 急诊夜鹰

【大三男生猝死电脑前 死前曾连续几天玩网游到深夜】上周一下午，广州某高校，21岁的大三男生罗某突然晕倒，并出现抽搐症状，最终抢救无效死亡。在罗某面前，电脑屏幕上，网游画面仍在闪动。有同学表示，罗某在2013年12月28日、29日连续玩网游到深夜。

编辑点评：年轻人总是认为死亡还很遥远的，殊不知“过劳死”“过劳”悄无声息夺去了许多年轻生命。

@ 中国女性杂志

【临近过年，你“恐老”吗？】“恐老心理”是心理老化的表现。一些30岁左右的人，一见面就有了皱纹便生“老将至矣”的感叹；一见面就有了白发，便顿生“此生晚矣”的伤感。一般来说，一个人年龄越大，老得就越慢，15~20岁或者25~30岁变化最大。要远离“恐老症”，应保持开朗的性格。

编辑点评：德高望重在传统文化里是一种人生追求。只有从岁月中不断收获智慧，才能优雅地老去。

@ 王永刚营养师

今天是坚持锻炼100天的第九天。其实要做一个幸福的人挺容易的，就是每天走上1万步。很多人不能理解这其中的意义，现代都市人很难做到这一点。如果你做不到，那就跟我一起做做幸福的人吧，开始我的运动，仰卧起坐一组200次，俯卧撑3组100次。幸福就这么简单！一起锻炼吧！

编辑点评：吃动两平衡，健康一辈子。“活动”一词充分说明了运动对保持活力的重要意义。

戴口罩，4小时换一次

□林勇

进入冬季，全国许多地方都不同程度地出现雾霾天气，很多人出门时恨不得多戴几层口罩。事实上，抵御PM2.5，口罩和佩戴方法同样重要。

PM2.5是环境空气中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物，相当于一根头发的1/20。市面上常见的棉布口罩、无纺布口罩、纱布口罩、医用口罩等可以阻挡马路上的灰尘，但对吸附PM2.5效果有限。

相较而言，N95口罩的防护效果更为理想，当然它也不能将那些细小的颗粒物完全“拒之门外”。需要提醒的是，佩戴口罩时最好每4小时更换一次，因为此时口罩上已经沾满了有害颗粒物，如不更换就会被人体吸入，不仅起不到防尘防霾效果，还会适得其反。纱布口罩可以清洗后再次佩戴，医用口罩、N95口罩都是一次性的，不可重复使用。

很多人都清楚口罩的正确佩戴方法，以为盖住口鼻就不用担心了。其实，戴口罩的关键在于紧密贴合面部，不要露出空隙。因为灰尘、雾霾是来自四面八方的，一旦露了缝，它们就会钻进来。以医用口罩为例，最上面有一条可以弯曲的金属条，戴好后应该用手指按压金属条，使口罩紧贴鼻梁两侧和脸颊，再用手拉扯口罩下缘，使之与下巴贴合。(作者供职于东南大学附属中大医院)

一周减压时间表

□杜学峰



资料图片

一项针对中国职场人群调查显示，一周中工作效率最高的是周五，最低的是周四。加拿大心理学家德比莫斯·考维茨教授也曾画出“一周工作节律图”，他认为从周一到周五，人面临的工作压力有所不同，最好有针对性地制订一张一周减压时刻表。

周一：早起最重要

“周一综合征”带来的心烦、懒惰、健忘、精力不集中早已为人们所熟悉。德国一项调查显示，80%的人周一起床后情绪低落。不少单位把要做决断的事和新工作计划都安排在这一天，也在一定程度上加重了压力感。对此，要想不让自己抗拒上班，早起最重要。因为紧张感和时间有很大关系。早起后充裕的时间不仅能减少焦虑感，还能有空儿吃一份减压早餐，最好包括一大杯鲜奶、鸡蛋、牛肉、花生酱和香蕉等。它们富含的色氨酸能提高大脑内5-羟色胺的水平，让人产生一种满足感。男性在周一可以进行20分钟的肌肉运动，比如做俯卧撑、举哑铃等，可在最短时间内促使中枢神经合成5-羟色胺。到了办公室，您最好听听古筝和小提琴演奏的古典音乐，优美的音乐能以最快速度进入大脑，起到降低压力、放松心情

的作用。

周二：做意象训练

如果说周一还处在由休息向工作的过渡时间，周二人们不得不面对现实，让自己彻底沉浸到工作之中。英国一家人力资源公司的最新研究显示，周二上午10时是一周中工作压力的最大峰值，人们普遍感觉焦头烂额。调查显示，这天大多数人会放弃午休，抓紧干活儿。在10时压力最大时，可以做一个心理意象训练，具体方法是找一个相对安静的地方，闭上眼睛，先做10~20次深呼吸，然后想象自己在乘电梯，慢慢开始数1层、2层、3层……直到10层，然后再想象电梯正在缓缓地降下去，倒数从10层到1层。

周三：想办法让自己笑

每到周三，在某网络公司上班的李冰都会板着脸，陷入情绪

最低沉的一天。上个周末和女朋友去郊游的快乐早已在忙碌中忘得一干二净，下个周末还隔着漫长的两天，让他感觉那么遥远。澳大利亚悉尼大学心理学家查尔斯·阿热力教授证实，周三确实是人们一周中的情绪最低点，是人们接受信息最多，感觉负担最重的时候。这一天，想办法让自己笑最重要，看漫画、笑话或者回忆一下自己的成就都是不错的选择。人在消沉时往往看不到活着的意义，觉得前途一片灰暗，这时想想自己最大的愿望都实现了，比如考上理想的大学，找到一份好工作、获得过什么奖、得到多少领导的表扬，就会增强自信，从消沉中走出来。

周四：把灯光调到最亮

周四被很多人看成“黎明前的黑暗”，它不仅是工作效率最低的一天，也是人们疲惫感最强、心情最烦躁的一天。几天积累的坏脾气几乎都在这一天

爆发了。一上班，很多人都会觉得哪里都不对劲儿：办公桌好像特别杂乱，同事的嘈杂声特别烦人，让人透不过气来。这一天最好的减压方法是将办公室的灯全都调到最亮。有研究显示，灯光越亮，人的大脑中合成多巴胺和5-羟色胺的能力就越强，这两种物质都会让人的心情变得平稳、快乐。这与阳光越充足的地方，患抑郁症的人就越少是一样的道理。此外，周四的疲劳与大脑缺氧也有一定关系，在办公室多放点儿仙人掌，它能在白天释放大量氧气，减轻人的疲劳感。

周五：把它当成周一看

经历了周一到周四的心情压抑，一到周五，很多人马上变得非常放松。有意思的是，这本来应该是无心工作的一天，但对中国职场人群做的调查显示，周五反而是一周中工作效率最高的一天。专家认为，这是因为放

松的心情让大脑注意力更加集中，处理问题的速度加快，建议将最重要的工作安排在周五。不过，对于四五十岁的中年人来说，这种一松一紧的工作习惯并不适合。他们大多经验丰富，维持原有的工作节奏最重要。最好将周五当成周一来看，这样能善始善终，否则过于放松，反而会令下一周的开始更加紧张。

周末：1小时想想下周工作

好不容易到了周末，但调查显示，不少人在周末“疯玩儿”过后，会陷入对下周工作的焦虑中，越想越烦躁，甚至失眠，形成“上班焦虑症”。要解决这一问题，专家认为最好给自己大脑设个“开关”，告诉自己该玩儿的时候全力去玩儿，该工作时全力以赴，不到周一就不思考工作上的事。如果实在不放心，可以在周日晚上拿出1小时，想想自己下周该做点儿什么，做个简单的工作计划，心里就会踏实很多。

全元康冲剂
微量元素干预补充剂
本品适合免疫力低下、易上呼吸道感染、经常感冒和发热的儿童和青少年，临床有效改善率高达90%以上，是“全国儿童营养干预行动”唯一指定的营养干预补充剂。
医院、诊所热销产品。厂家直销，利润空间大，免费铺货试销，独家市场保护支持，诚邀各级医院、卫生院、诊所经销合作。欢迎来电咨询，咨询电话：13901660815
业务电话：(021)53085859
邮箱：1029572937@qq.com
企业官网：www.xiongli-sh.com

信阳骨科医院诚聘
信阳骨科医院是信阳市新农合定点医院，是专业治疗各类骨折、骨病(股骨头坏死、椎间盘突出症等疾病)和断指(肢)再植的专科医院。该院因业务发展，现招聘以下人员：医生(骨科、外科、内科、麻醉等)、医技人员(放射、心电、B超等)。有意者请持本人相关证件和简历到该院办公室报名。
联系地址：信阳市工区路362号(四里棚公交站)，市内乘1路、17路、18路公交车到四里棚下车即到。
联系电话：(0376)6186820
手机：13939715700
邮箱：xygkybgs@163.com 联系人：杨劲松

专治疑难疼痛
本人从事疼痛专科研究20余年，师从宣蛰人、朱汉章等名师，专业治疗膝关节痛、颈椎病、腰椎间盘突出症及手术后遗症。
招收学员。
电话：13613967012

北京宏千秋国际医学研究院公告

为了把“不吃药、不打针能治愈多种疾病”的中医外治技术迅速推广到基层，造福百姓，服务社会，经研究院党委研究决定：现面向河南省各乡镇招收1名乡村医生，学习北京宏千秋国际医学研究院的中医外治技术，每个乡(镇)仅招收1名。

北京宏千秋国际医学研究院属国家“十二五”科技支撑计划——“中医药外治特色疗法和外治技术示范研究”重点科研单位，是国内首家中医外治技术国际推广应用的专业机构。

北京宏千秋国际医学研究院以弘扬中医外治技术经典医学理论为宗旨，形成了以中医外治技术为主体的科研成果体系，把不吃药、不打针、不输水、不手术、无痛苦、治愈快、临床治疗简便、费用低廉的尖端高新技术，迅速推广到基层，让每一位参与中医外治技术的学员，在短期内熟练掌握各种中医外治技术，让学员得到社会

效益和经济效益的双赢！
招聘条件：具备当地乡村医生执业许可证、资格证、身份证、2寸免冠照片3张、户籍证明、个人简历1份、夫妻双方结婚证。
凡2014年2月20日之前应聘合格者，赠送10500元的中医外治技术产品，我院颁发北京宏千秋国际医学研究院合作证书、授权牌匾，免费传授中医外治技术应用方法和技巧。

从各乡镇应聘的医生中选拔一名县级负责人，作为该院分院院长，由该院颁发分院院长证书、分院牌匾，研究院网上可查到。分院院长待遇：基本工资+业务提成；该院给分院院长配研究院股份，参与分红；3年后根据负责人的能力，可提拔为省级负责人，并缴纳三险一金。
选拔条件：无前科，无欠税、欠款记录，年龄为25~45周岁，提供2寸免冠照片3张、户籍证明、夫妻双方结婚证。

报名地址：北京宏千秋国际医学研究院驻豫办事处(兰考分院)
全国免费咨询热线：4000302655 河南办事处电话：(0371)26971189 13937897447(王院长)
QQ:2095720060 研究院网址：www.hongqianqiu.com

2014年春季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会
参会厂商：1500家 展示产品：16000件 展出面积：23000平方米
第25届中原医疗器械(2014年春季)展览会
2014年3月6~8日 郑州国际会展中心
支持：河南省卫生计生厅、天津市医疗器械商会、陕西省医疗器械公司、河北省医疗器械行业协会、湖北省医疗器械行业协会、河南省国资委、山东省医疗器械公司、江苏省医疗器械行业协会、山西省医疗器械行业协会、武汉市医疗器械行业协会
主办：河南省医疗器械行业协会、中英合资好博塔苏斯展览有限公司
承办：郑州好博塔苏斯展览有限公司
公交线路：地铁1号线 西流湖站-会展中心站、26、206路 火车站-郑州国际会展中心、7路 柳林镇-郑州国际会展中心、919快线 西环路-郑州国际会展中心、B16 京广路南环路-郑州国际会展中心、B19 中州大道农业路-郑州国际会展中心
请到 www.zyylz.cn www.cwmee.com 注册登记，我们将会及时与您取得联系！
到达展会现场后，您将通过观众绿色通道直接领取参观证和展会精美礼品一份！
联系电话：(0371)66619408