

感冒千差万别 中成药很多人都吃错了

天气转凉，感冒最爱趁机搞事情。然而，面对诸多治疗感冒的中成药，人们又往往不知该如何选择。在中医理论中，了解这些证型很重要，因为不同证型的感冒需要不同的治疗方法和药物。比如，夏季感冒多为暑湿感冒，流行性感冒可遍布四季，冬天多为风寒感冒和风湿感冒。

今天，专业药师将根据每种感冒的特点，向大家介绍对应的常用中成药，帮助大家了解自己的病情和药物特性，遵循医嘱辩证论治。

风寒感冒

风寒感冒多是由于受凉和劳累引起的病毒性急性上呼吸道感染疾病，俗称“伤风”。临床表现主要为恶寒重、发热轻、无汗头痛、肢体酸痛、鼻塞声重，或鼻痒喷嚏、流清涕、咳嗽、痰液稀白、苔薄白、脉浮紧。对于风寒感冒的治疗，应遵循辛温解表、宣肺散寒的原则。以下为治疗中常用的中成药：

风寒感冒颗粒 由麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜组成，具有解表发汗、祛风散寒的功效。适用于风寒感冒的发热、头痛、恶寒、无汗、咳嗽、鼻塞、流清涕等症状。

然而，表虚自汗、阴虚盗汗及虚喘者禁用，服药期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。同时因含麻黄碱，运动员也应避免使用。

感冒清热颗粒 由荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、紫苏叶、葛根、桔梗、苦杏仁、白芷、苦地丁、芦根组成，具有疏风散寒、解表清热的功效。适用于风寒感冒的头痛发热、恶寒身痛、鼻流清涕、咳嗽、咽干等症状。

但请注意，服药期间不宜同时服用滋补性中药，如生脉饮。对于糖尿病、高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病患者，应在医师指导下服用。

桂枝合剂 由桂枝、白芍、生姜、大

枣、甘草组成，具有解肌发表、调和营卫的功效。它适用于外感风邪引起的头痛发热、鼻塞干呕、汗出恶风等症状。但请注意，高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者应在医师指导下服用。

正柴胡饮颗粒 由柴胡、陈皮、防风、赤芍、甘草、生姜组成，具有发散风寒、解热止痛的功效。它适用于外感风寒初起时的发热恶寒、无汗、头痛、鼻塞、喷嚏、咽痒咳嗽、四肢酸痛等症状。

九味羌活丸 由羌活、防风、苍术、细辛、川芎、白芷、黄芩、地黄、甘草组成，具有疏风解表、散寒除湿的功效。适用于外感风寒挟湿所致的感冒，症见恶寒、发热、无汗、头重而痛、肢体酸痛等，但阴虚气弱者应慎用。

荆防颗粒 由荆芥、防风、羌活、独活、柴胡、前胡、川芎、枳壳、茯苓、桔梗、甘草组成，具有发汗解表、散风祛湿的功效。适用于外感风寒挟湿所致的感冒，症见头痛身痛、恶寒无汗、鼻塞流涕、咳嗽、痰白、舌淡苔白等。

表虚自汗、阴虚盗汗及虚喘者应慎用，儿童、孕妇、年老体弱者应在医师指导下服用。

风热感冒

风热感冒多由感受风热邪气后，导致身体的免疫力下降，肺部感染细菌或者病毒，从而出现咽痛咽哑、咳嗽咳痰、鼻流黄涕等症。临床表现主要为身热较重、微恶风、头胀痛、面赤、咳嗽少痰或痰黏黄、咽干或咽痛、鼻塞、流黄涕、苔薄黄、脉浮数。治疗风热感冒时应注重辛凉解表，宣肺清热。以下为治疗中常用的中成药：

双黄连胶囊 由金银花、黄芩、连翘组成，具有疏风解表、清热解毒的功效。适用于风热感冒的发热、咳嗽、咽痛等症状。

但服药期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物，并避免同时服用滋补性中成药。

银翘解毒丸 由金银花、连翘、薄

荷、荆芥、淡豆豉（炒）、牛蒡子（炒）、桔梗、淡竹叶、甘草组成，具有辛凉解表、清热解毒的功效。适用于发热头痛、咳嗽、口干、咽喉肿痛等症状。但请注意，风热感冒患者不适用，同时忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

对于高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者，应在医师指导下服用。

桑菊感冒片 由桑叶、菊花、连翘、薄荷素油、苦杏仁、桔梗、甘草、芦根组成，具有疏风清热、宣肺止咳的功效。适用于风热感冒初起时的头痛、咳嗽、口干、咽痛等症状。

服药期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

感冒发热速就医

发热门诊

流行感冒

流行感冒又称流行性感冒，其主要由流感病毒感染引起，临床表现多为突发高热、无汗、周身酸痛、咳嗽、咽喉疼痛，呈现流行性发作。舌红，苔黄，脉浮数。治疗流行感冒时，应注重清热解毒、凉血泻火。以下为治疗中常用的中成药：

金花清感颗粒 由金银花、石膏、炙麻黄、苦杏仁、黄芩、连翘、浙贝母、知母、牛蒡子、青蒿、薄荷、甘草组成，具有疏风宣肺、清热解毒的功效。适用于流行性感冒见发热恶寒轻或不恶寒、咽痛、鼻塞流涕、口渴、咳嗽或新冠病毒感染者等症状。过敏体质者应慎用，并避免食用辛辣刺激性食物。

连花清瘟胶囊 由连翘、金银花、炙麻黄、炒苦杏仁、石膏、板蓝根、绵马贯众、鱼腥草、广藿香、大黄、红景天、薄荷脑、甘草组成，具有清

瘟解毒、宣肺泄热的功效。适用于流行性感冒属热毒袭肺证见发热或高热、恶寒、肌肉酸痛、鼻塞流涕、咳嗽、头痛、咽干咽痛、舌偏红、苔黄或黄腻等症状。

风寒感冒者应慎用，并避免食用辛辣油腻食物。

清开灵软胶囊 由胆酸、珍珠母、猪去氧胆酸、栀子、水牛角、板蓝根、黄芩苷、金银花组成，具有清热解毒、镇静安神的功效。适用于外感风热时毒、火毒内盛所致的发热、烦躁不安、咽喉肿痛、舌质红绛、苔黄、脉数等症状。同时适用于上呼吸道感染、病毒性感冒、急性咽炎、急性气管炎等病证。

注意，高血压、心脏病患者应慎服；平素脾胃虚寒及久病体虚者如出现腹泻时应慎服。

暑湿感冒

闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻等症状。

然而，在使用时还需注意个人体质和病情差异，遵循医嘱合理用药。

保济丸 由钩藤、菊花、藜蘆、厚朴、木香等十余种珍贵中药组成。该药具有解表、祛湿、和中的功效，特别适用于暑湿感冒引起的发热头痛、腹痛、腹泻、恶心、呕吐及肠胃不适。它还能有效缓解晕车、晕船引起的不适感。

需要注意的是，外感燥热者不宜服用。

六合定中丸 由白扁豆、陈皮、茯苓、甘草等组成。该药能够祛暑除湿，和中消食，尤其适合暑湿感冒引起的恶寒发热、头痛胸闷、恶心呕吐等症状。

不过，对于高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者，以及孕妇或正在接受其他治疗的患者，应在医师指导下服用。

体虚感冒

能有效缓解恶寒发热、头痛鼻塞、咳嗽痰多等症状。但需注意，痰热咳嗽、气喘者不宜使用。

玉屏风颗粒 由黄芪、炒白术、防风等中药组成。是一种益气固表止汗的药物，适用于表虚不固、自汗恶风等症状，对于体虚易感风邪者尤为适宜。在服用时，请遵循用法用量，并注意避免油腻食物。

对于小儿、孕妇、高血压、糖尿病患者，应在医师指导下服用。

（据新华社、《北京青年报》）

0糖0脂0添加…… 食品标签里的那些“0”你认识吗？

最近几年，很多食品商家都热衷于宣传“0”概念，比如“0糖”“0脂”“0添加”等。不少消费者对这些标“0”的食品也是趋之若鹜，纷纷买单。

不过，这些“0”真的代表食品更健康吗？标“0”的食品是不是品质更好呢？今天，我们一起来了解一下食品标签里的那些“0”。

“0糖”

随着“减糖”理念的推行，无糖食品受到很多人的追捧，因此，很多商家都在用各种方式宣传自己的产品“0糖”“0添加糖”“0蔗糖”等，这些都意味着什么呢？

“0添加糖” 添加糖是指人工加到食品中的糖类，即除了原料本身含的糖，再额外添加进去糖。“0添加糖”只说明产品在生产时没有额外加糖。“0添加糖”的食品依然可能含有其他糖。比如，“0添加糖”的果汁本身就有许多糖，“0添加糖”的果酱也含有天然糖。“0添加糖”也不等于“0能量”。比如，“0添加糖”的饼干、面包，在制作时要用到面粉、黄油、鸡蛋等，能量依然很高。

“0蔗糖”“0蔗糖” 只是没有添加蔗糖，

并不代表该食品不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同，有着本质的区别。

“0糖” 按照我国食品安全国家标准，“0糖”或者“无糖”的定义是每100克或者100毫升食物中的糖含量不超过0.5克。这里的糖，是指各种单糖和二糖，包括天然存在的糖和人为添加的糖。但是，很多商家把“0糖”概念偷换成“0添加糖”“0蔗糖”等。

食品中的糖有很多“马甲”，比如白砂糖、蔗糖、冰糖、葡萄糖、果糖、幼砂糖、黑糖、红糖、方糖、结晶果糖、蜂蜜、花蜜、浓缩果汁、果葡糖浆、枫叶糖浆、玉米糖浆、转化糖浆等。只要配料表中有它们，就说明是含糖的。

“0脂肪”

由于一些消费者担心长胖，“0脂肪”产品很受青睐。“0脂肪”相关的标识也有很多不同的形式，我们来逐一盘点。

“0脂肪”食品能量更低吗？

其实不一定。比如，很多酸乳饮料、发酵饮料，虽然是“0脂肪”，但糖含量分别占到14%和14.6%，能量依然很高。

“0胆固醇”

跟“0脂肪”相近，“0胆固醇”也是常见的一种标识。一些产品如植物油、花生米、椰子水等都宣称“0胆固醇”，但这其实完全是废话。因为胆固醇只存在于动物身上，所有植物都没有胆固醇。

非油炸食品的脂肪含量一定更低吗？

非油炸食品也不一定脂肪含量少。非油炸只是食品生产时不采用油炸工艺，而是热风干燥，但在干燥过程中依然会往食品上喷油，所以脂肪含量不一定低。很多非油炸食品正是因为脂肪多，才能做到口感酥脆。

很多“0反式脂肪酸”的食品，比如某款手抓饼，虽然标有“0反式脂肪酸”，但总脂肪含量有15.3%，脂肪并不少。某款华夫饼标有“0反式脂肪酸”，但总脂肪含量有30.4%。所以，虽然这些食品标的是“0反式脂肪酸”，但脂肪含量并不少，不一定很健康。

食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》（GB 28050—2011）规定，脂肪含量小于或等于0.5克/100毫升或100克可标注“0脂肪”，反式脂肪酸含量小于或等于0.3克/100毫升或100克可标注“0反式脂肪酸”。如果

市场上还有各种“0添加”产品，如包装上标有“0香精”“0色素”“0代糖”“0增稠剂”“0防腐剂”等。

实际上，茶饮料、酸梅汤等本身自带香味，无需添加香精，没有必要刻意强调“0香精”。香菇、柠檬汁饮料等无需添加色素，强调“0色素”也没必要。蜂蜜、方便面饼、咸菜等本身无需防腐剂，没必要强调“0防腐剂”。维生素C本身有防腐作用，也无需强调“0防腐剂”。

“0添加”之所以很时髦，有一个原因是人们对食品添加剂的恐慌。但实际上，只要是批准使用的食品添加剂，合理使用

配料中使用了氢化或部分氢化油脂，就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。

实际上，目前网络上大量有关反式脂肪酸的信息，都存在一些概念的混淆和明显的误导，导致我国消费者高估了反式脂肪酸的健康风险。随着工艺的进步，现在很多正规产品的反式脂肪酸含量都很低。而且，中国人摄入的反式脂肪远远低于世界卫生组织的建议限值。因此，大家不用对反式脂肪酸过度担心，更不要只关注“0反式脂肪酸”，而忽略了总脂肪含量。

“0添加”

都是安全的。“0添加”食品并非食品安全的“优等生”，也不一定更健康。而且，现代食品工业中完全做到不使用食品添加剂的食品几乎没有。“0防腐剂”的酱油，在生产过程中依然要用到酶制剂、加工助剂，来保障食品生产的正常进行和抑制微生物的生长。

规范、合理使用食品添加剂，不仅对人体无害，还能提高食品安全水平。某些不添加防腐剂的食品在制作运输或开封后可能会出现污染变质的情况，也会危害健康。希望大家在选择食品时，看到各种“0”能多一些理性，不要盲目购买。

（据《健康报》）

半月板损伤了怎么办

什么是半月板

半月板是膝关节的半月形软骨板，内、外两个半月板分别覆盖于骨上端两髌关节面上，加深了关节面，使股骨和胫骨的内、外髌关节面更适应。两个半月板前方有膝横韧带相连。内侧半月板两端间距较大，呈“C”形，边缘与关节囊及内侧副韧带深层相连。外侧半月板两端间距较小，犹如“O”形，外侧半月板不与外侧副韧带相连。

半月板加深了胫骨平台的关节窝，增加了膝关节的稳定性。膝关节半屈曲位小腿外展外旋或内收内旋时，两块半月板滑动不协调，就会使半月板夹在股骨髁和胫骨平台之间，受到急剧的研磨、捻转而撕裂。一旦损伤，半月板可能恢复不佳，因为半月板的内部三分之一并没有充足的血液供应。

如何判断半月板是否损伤

对半月板损伤的诊断，主要依据病史及临床检查，多数病人有外伤史，患侧关节间隙有固定性疼痛及压痛、肿胀、关节活动时有关节的响声等，结合各项检查综合分析，多数能做出正确诊断。对严重创伤患者，要注意检查有无合并侧副韧带和十字韧带损伤。对晚期病例，要注意检查是否有继发创伤性关节炎。

半月板损伤了怎么办

半月板损伤，根据不同时期，可采用不同的治疗原则：

1. 对于轻微的半月板损伤，应注意静养，不做激烈运动，等到膝盖肿胀消退后再做一些康复训练。
2. 对于中老年人膝盖半月板出现损伤，一定要及时了解症状，必要情况下应及时就医，不错过治疗时间。
3. 膝盖半月板损伤后，如果不及时就医处理，损伤部位不愈合，撕裂就会越来越严重，从而导致膝关节软骨磨损加重，使退行性关节炎过早发生。（据《北京晚报》）

冬天手脚冰凉怎么缓解？

每到冬天，一些人就会出现手脚冰凉的情况，该如何缓解呢？

手脚冰凉的人群，主要是由于阳气虚弱，加之不注意保暖避寒、饮食寒凉、经常熬夜等。这类人群往往天一凉，阳气内部无法传递到四肢，就会出现手脚冰凉，不耐寒冷，且对寒、湿等阴邪的易感性较强，受到风寒邪气的侵袭就会出现感冒症状，寒气直冲脾胃，则会出现腹痛、腹泻，女性寒凝血瘀，则会诱发痛经。

缓解冬季手脚冰凉，日常可以尝试自我推拿。1.揉手腕。手腕穴位于腹中部，脐中央。右手抱成碗状，扣于手腕穴上，通过腕关节的绕动揉动穴位。每分钟15至30次，每次按揉3至5分钟，每日晨起、睡前各按摩一次。2.擦命门。命门穴在第二腰椎棘突下凹陷中（正对肚脐位置）。用左右两手掌心，顺着脊柱两侧膀胱经下行，沿命门穴上20厘米处直到命门穴，再用手掌摩擦穴位，以感觉微微温热为宜，约3至5分钟，每日晨起、睡前各按摩一次。3.擦涌泉。涌泉穴位于足底，约足底前1/3与中1/3连接处。用掌根侧面往返擦动1至3分钟，直至脚心出现温热感，左右脚各做一次为一组，每日晨起、睡前各一组。按摩时加点红花油或婴儿油，效果会更好。

寒性体质的人，还可多吃一些温阳散寒、补气活血的食物，比如羊肉、牛肉、生姜、桂圆等。这里医师推荐当归生姜羊肉汤。羊肉性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效，能增强人体御寒能力；当归性质温，归脾、心、肝经，具有补血活血、散寒止痛的功效；生姜可以温胃散寒。三者搭配可温阳补血散寒。

此外，足浴可以刺激足部穴位、反射区和经络，促进血液循环，极大地改善手脚冰凉的症状。手脚冰凉的人，每天睡前可泡脚，每次至少15分钟以上，水温不宜过高，头上微微出汗效果最好。（据《今晚报》）

吃出健康

天冷吃颗“黄金果”

深秋气温骤降、昼夜温差会变大。此时肺部容易受到侵犯，秋燥也让人们上火、冒痘、发脾气，想要清燥火、润胃肠，不妨来颗“黄金果”：柿子。

柿子浑身都是宝：柿子能清热润肺止咳，对肺热引起的口渴咳嗽、吐血、口疮等病有疗效，也是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔患者的天然保健食品；柿霜对肺热咳嗽、喉痛咽干、口舌生疮等症有显著疗效；柿蒂有清热去燥、润肺化痰、健脾止泻的作用，对小孩的百日咳及夜尿症有一定的缓解作用；柿叶有抗菌消炎的作用，能治疗各种内出血，如消化性溃疡出血、功能性子宫出血、痔血等，可煎服或茶饮。

最好不要空腹吃：柿子中含有大量的柿胶。柿胶遇酸就会凝固成块。空腹吃进大量柿子时，柿胶就会与胃酸凝结成硬块，小者如杏核，大者如拳头，并越积越大，以致无法排出。建议柿子要在饭后吃，这时胃酸已与食物混合，不容易生成“柿石”。

柿子解涩有方法：“暖柿子”能除去柿子的苦涩，取适量柿子，把柿子放在40摄氏度左右的水里面，暖8至10个小时就可以吃了。（据《健康时报》）