

秋冬季是感冒的多发季节,防治感冒需了解相关知识,请看如何正确区分风热感冒和风寒感冒——

# 风热感冒≠风寒感冒

■周瑞博 王惠娟

## 健康话题

武警某部战士小崔患了感冒,他感觉自己鼻子不通,全身酸痛,没有力气,就找出以前没吃完的复方感冒灵颗粒服下了。可用药后,小崔的症状不仅没有减轻,还发起了高烧。军医诊疗后发现,小崔患的是风寒感冒,服用的药物却是治疗风热感冒的,这才使小崔的病情进一步加重。

感冒是一种常见疾病,季节变化、冷暖交替等都可能引发感冒。但生活中,有的战友对感冒认识不够,在用药时如若不注意区分感冒的具体情况,就可能埋下健康隐患,影响治疗。

感冒有风寒感冒和风热感冒,这两种感冒从病因、病状到用药选择截然不同。风热感冒由外感风热所致,多见于春夏季。其症状表现为发热较重、有汗、咽喉红肿疼痛、有轻微的鼻塞症状、多流黄鼻涕或白稠浊状鼻涕、舌苔黄厚、容易咳嗽等。风寒感冒通常就是我们常说的着凉了,一般由疲劳过度再加上吹风受凉等原因引起,多见于秋冬季。其症状表现为浑身酸痛、发热较轻、无汗、鼻塞重、鼻涕为清水样等。

区分风热感冒和风寒感冒可以从以下三个特征进行判断:一是从鼻涕颜色判断,风寒感冒大多流清鼻涕,风热感冒大多是浑浊鼻涕或黄鼻涕;二是从体



姜晨绘

征上判断,风寒感冒一般舌头上有薄苔、喉咙微红且可能会有不适症状,风热感冒一般舌头发红、喉咙发红,甚至扁桃腺肿大、咽喉疼痛明显;三是从发病表现来看,风寒感冒一般表现为全身发冷并伴随头痛,风热感冒则表现为手心和脚心发热,口渴心烦。

治疗感冒不仅要懂得如何区分感冒症状,更要学会对症下药。风热感冒应用清热解毒的感冒药进行治疗,如复方感冒灵颗粒、感冒退热冲剂、银翘解毒丸等,忌用九味羌活丸、理肺丸等药物,否则会使体温升高,咽疼加重。同

时,建议战友平时保证充足的睡眠,多吃驱热食物,比如苹果、苦瓜、番茄、黄瓜等。另外,多喝白开水也能让自身的血液以及细胞活性增强,提高免疫力,预防感冒。

治疗风寒感冒的关键在于驱寒、发汗。如果有战友出现风寒感冒的症状,平时可用热水泡脚并且加盖厚被。在药物治疗方面,可选用伤风感冒颗粒、感冒清热冲剂、通宣理肺丸等药物,忌用桑菊感冒冲剂、复方感冒片等药物,误用会加重病情。服药后可喝些热粥或热汤,使身体微微出汗,以助药力驱

散风寒。此外,还可以采取食疗的方法,如果症状轻微,可以喝些姜丝萝卜汤或姜糖水等。

秋冬季天气转冷,不管是风寒感冒还是风热感冒,最重要的是做好预防措施,减少患病几率。战友可从以下几点入手——

**一是防寒保暖。**受凉是感冒的诱因之一。秋冬季天气逐渐转冷,冷空气容易经口鼻侵犯肺部,诱发感冒等呼吸道疾病。室温较低时,会使感冒病毒有可乘之机。所以,注意防寒保暖是预防感冒的第一步。

**二是减小温差。**温差过大也是诱发感冒的重要原因。秋冬季室内外温差变大,如果忽然从室内到室外,人体的调节功能适应不了温差的突变,体质较弱者就容易感冒。所以,除了注意保暖防寒外,还要注意室内温度不宜太高,避免室内外温差过大。

**三是合理膳食。**一些感冒是由于饮食不当引起的。过多地食用肉类、乳制品等,会降低体内免疫细胞的抗病毒能力;过多摄入高盐食物,会导致唾液分泌减少,使口腔内溶菌酶的含量相应减少,可以对付感冒病毒的免疫球蛋白也会减少分泌;过多食用高糖食物,会消耗体内水分和营养物质,使人口干舌燥,机体免疫力降低,进而诱发感冒。同时,在感冒期间不要吃过于滋补的食物,如人参、阿胶等。在生病恢复期要注意休息,多补充蛋白质等营养物质,这样才能更好地辅助机体战胜疾病。

## 为兵服务资讯

### 解放军第907医院—— 心理健康服务 直通训练场

“经过军医的疏导,心里的‘疙瘩’终于解开了,我一定好好训练,年底争取入党、转士官……”某部上等兵小凌近日接受了第907医院派出的心理专家“一对一”心理服务后,逐渐振作起来,训练成绩直线上升。

解放军第907医院精神心理科充分发挥专业优势,通过开展军人心理门诊、定期举办心理健康知识宣讲等方式为军人、军属提供心理健康服务。医院还结合体系部队演训任务、老兵退伍、新兵入营等特殊时节,采取主动上门服务的方式,派出心理专家服务队,深入到演训场、班排宿舍为官兵进行“一对一”的心理健康服务,通过心理评估测试、心理疏导和定点心理干预,帮助官兵解开思想疙瘩。同时,医院开展了一系列心理小游戏帮助官兵进行心理调适,让官兵及时释放压力,确保心理健康水平始终处于最佳状态。

(洪庆任整理)

### 解放军第909医院—— 运用“智能支具” 助力骨伤官兵康复

“医院研发的‘下肢可调节康复支具’很管用,我运用它进行康复训练,有效缩短了术后训练适应期,在本月的连队军事比武中,我还取得了第3名的好成绩。”电话回访中,某连战士小黄这样说。

由于骨科手术后康复时间较长,官兵出院后可能跟不上训练的强度和节奏。有的官兵担心会留下后遗症,心里有顾虑,在一定程度上也会降低训练强度。

解放军第909医院在收集1000余条官兵训练伤数据后,成立专家团队,开展下肢可调节康复支具课题攻关,历时两年,先后进行了200多次试验,终于研制成功,获得国家专利并投入临床试用。这个支具可以准确检测和控制骨折端所承受的应力,使官兵安全地进行负重和行走训练。官兵依靠这个支具开展康复训练,出了病房就能以最快速度走上训练场。

(刘永瑜整理)



近期,第80集团军某陆航旅扎实开展战场救援和战场救护演练,提高官兵应急救援救护能力。图为直升机迅速飞往求救地点,对伤员进行战场救援。 欧阳棋摄

## 如何进行“秋冻”

■新疆军区某团军医 刘冠磊

### 健康讲座

经历了几次降温后,官兵纷纷穿上了秋裤,但是二营上等兵王却“与众不同”,体能训练时被风吹得浑身发抖,却还是穿着单薄。别人劝他多穿点衣服,小王不仅听不进去,嘴里还振振有词:“春捂秋冻,秋天要冻一冻才健康。”结果一段时间后,小王感到膝盖比较酸麻,来卫生队一检查,发现得了膝关节炎。

“春捂秋冻,不生杂病。”是保健防病的谚语,意思是说春天不要急着减衣服,秋天不要着急加衣服,使皮肤适当感受和适应温度变化。

有的官兵为了逐步适应秋天多变的天气和早晚悬殊的温差,会适当削减衣服,以提高机体对寒冷的适应能力,从而增强体质,减少疾病的发生。然而,随着气温下降,盲目“秋冻”不仅

起不到强身健体的效果,还容易“冻”出疾病。

其实“秋冻”可以看作耐寒训练。适当的“秋冻”可以使外界的低气温刺激大脑皮层体温调节中枢,促使它为适应外部环境的气温变化而保持体温平衡;增加人体骨骼肌的产热量,加快人体新陈代谢,增强人体抵御寒冷的能力;改善人体心肺系统功能,提高呼吸道的耐寒能力,对疾病,尤其是呼吸道的发生起到预防作用。那么,如何正确进行“秋冻”?

“秋冻”要因人而异。一些体质相对较弱的官兵,在秋季降温后,要时刻关注天气变化,及时增减衣物。年纪大的战友由于身体机能下降,不可盲目进行“秋冻”,当室外温度高于15℃左右时,可适当减少衣服,温度降低时,还是得做好保暖工作。此外,有支气管炎、鼻炎、哮喘、肺心病等病史的官兵不能“秋冻”。冷空气通过鼻腔、气管黏膜时会诱发甚至加重原发疾病。患慢性胃病、风湿、类

风湿性关节炎的战友也不适合“秋冻”,一旦腹部、关节受凉,也容易加重所患疾病。

科学进行耐寒训练。官兵可选择户外有氧锻炼,如越野、登山、打球、练功等运动。锻炼时衣着可以稍单薄些。锻炼出汗后应注意保暖,最好备一条干毛巾及时擦汗,以防身体着凉。还可根据个人的健康状况和兴趣爱好,选择适合自己的冷水耐寒锻炼项目,如用冷水洗脸、洗冷水浴、冬泳等。

需要注意的是,身体这3个部位不宜受冻。一是脚部,“寒从脚起”,脚部寒则全身寒,全身寒则机体抵抗力就会下降。有的战友穿便装时喜欢穿暖腰的袜子,使踝关节受冻,长此以往容易引发关节炎。二是腹部,腹部的保暖十分重要,特别是肚脐周围,一旦这里受凉,容易腹痛腹泻。三是脖子,脖子相比其他部位较为脆弱,一旦受凉,很容易引发感冒等疾病。

(张革、孙振哲整理)

## 新训·健康故事

“要关注好新兵的身体和心理,有情况及时汇报。”负责新训的宋队长特意向班长骨干叮嘱。听到宋队长的话,班长张林在笔记本上重重地写下“关注健康”四个字。

一周后的队务会,各班班长轮流汇报情况。“新兵小刘在复检时发现肺部CT有阴影。”轮到张林时,张林汇报了小刘的情况。

“那得关注一下小刘的身体状况呀。”排长告诉张班长。

军医卫康巡诊时,张班长就带着小刘找到卫军医,想问一下有哪些注意事项。到了晚上,小刘悄悄询问张林:“班长,我这会不会有大问题?会不会不当兵了?”

“不用担心,你入伍体检都没事,应该不会有问题。改天带你去总医院复查看看。”为了不让小刘有心理负担,张林宽慰道。

但是自从军医交代了要多关注小刘的身体状况和平常表现后,大家都对小刘格外关心。

“小刘,今天感觉身体如何,没有什么异常吧。”因担心小刘身体健康,训练后,张林总会询问小刘的身体情况。

“还行。”每次小刘回答完这两个字就匆匆地跑掉了。

可是这两天小刘就像换了个人。以前不管干什么他都特别积极,现在却像霜打的茄子似的,做啥都提不起兴趣。

不久复查结果出来了,小刘肺部的阴影其实是前段时间感冒造成的,并不是什么严重的症状。但接下来的一段时间,小刘的状态却没有改变。班长张林坐不住了,把情况向指导员做了汇报:“我们平时对小刘没少关注,可他现在不仅不愿和别人讲话,训练场上也总是不在状态。”

“这是对小刘的过度关注造成的。如果对新战友的健康状况过度关注,容易使新战友出现不良的自我暗示心理。”听张林说完前因后果,段指导员给张林讲了去年带新兵的故事。

新兵小张入伍第一天,班长就发现他头上长了一个囊肿。检查后,医院说没什么大碍,多关注就行了。新兵连排长第一次带新兵,担心他身体出什么问题,老询问他的身体情况。久而久之,这名战士自己也开始担心,训练时常常不在状态,出现了畏难畏训的情况,还产生了焦虑情绪。

“后来怎么解决的?”张林听到一样的案例赶忙问道。

“后来,新训队王干事单独对他进

## 关注健康问题需适度

■ 禄政谢思

行了相应的心理疏导,帮助他疏解压力。同时嘱咐其他人减少对小张的过度关注,帮助战友树立信心。”

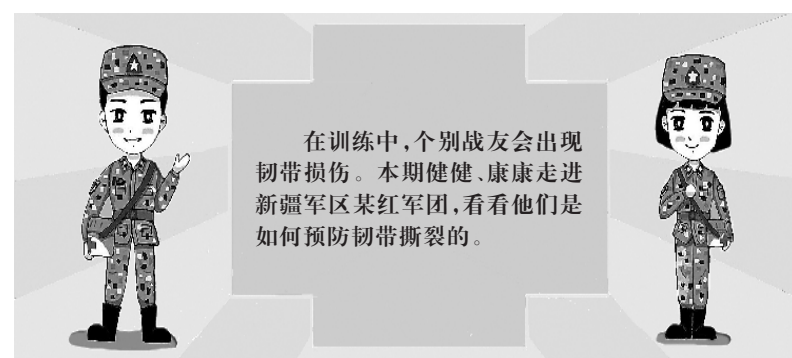
随后,段指导员就小刘的事情说道:“有时候我们对新战友的过度关注,反而会加重新战友的心理负担。当你过度关注新战友存在的某个健康问题时,反而会加重新战友的心理负担。当你过度关注新战友存在的某个健康问题时,反而会加重新战友的心理负担。当你过度关注新战友存在的某个健康问题时,反而会加重新战友的心理负担。”

“所以,关注健康得身体和心理并重,可不能顾此失彼。关注新战友是好事,但过度关注可容易好心办坏事呀。”段指导员拍了拍张林的肩膀。

听了这番话后,张林回到班里,找到小刘谈心,引导他说出自己的想法,并请单位的心理咨询师对小刘进行心理疏导,缓解他现在的紧张和焦虑情绪。张班长还组织了一系列的小活动,帮助小刘重拾信心。慢慢地,小刘又回到了以前积极活跃的样子。

## 给关节韧带加个“安全阀”

■史建民 孙浩



在训练中,个别战友会出现韧带损伤。本期健康,康康走进新疆军区某红军团,看看他们是如何预防韧带撕裂的。

### 健康康康走军营

**健康:**康康,上周李排长在实兵演习场跨越障碍时,不小心扭到了膝盖,被确诊为前十字韧带撕裂。没想到,我们的关节韧带竟然那么脆弱。

**健康:**脆弱谈不上,人体任何组织或器官都有一定的承压范围,由致密结缔组织构成的韧带也是如此。我们在负重训练或体位变换过程时,肌肉、韧带、筋膜等会受到牵扯,如果出现骤然性关节扭转或肌肉收缩,会使少数纤维被拉断,小关节微动错缝,就可能形成韧带损伤。

**健康:**实兵演习地域地形复杂,据王排长回忆,他落地瞬间正好踩到了碎石。

**健康:**王排长可能是由于膝关节侧面受力导致的韧带撕裂。韧带撕裂一般是在剧烈活动中急速做出超出关节活动范围的动作,致使相关韧带被动牵拉。大家常见的膝关节侧面受力冲撞、投篮时挥臂姿势不正确以及跑步瞬间抬腿幅度过大、速度过快,都可能使韧带牵拉过度,这就好比皮筋用力过猛会出现拉伸断裂的现象。

**健康:**听军医说,有的战友受伤后不能正确判断自身是否出现韧带损伤,常误认为是普通肿痛而耽误就诊时机。韧带受伤后一般有什么表现呢?

**康康:**韧带受伤后的具体症状要结合受伤的严重程度来说。普通的韧带挫伤只会出现红肿;韧带扭伤主要表现为损伤部位疼痛、肿胀和关节活动受限;韧带撕裂或断裂是最严重的,除局部肿胀、疼痛、压痛外,还有皮下出血的可见青紫区,关节不稳定,不能完全伸直等症状。

**健康:**基层官兵在训练时难免会损伤韧带,怎样才能科学预防关节韧带撕裂呢?

**康康:**预防关节韧带撕裂,训前热身必不可少。热身时,通常要活动到身体微微出汗。尤其当前天气转冷,应当先慢跑10分钟,然后做弓箭步压腿、侧跨步压腿等动态牵拉运动,让膝关节韧带及周围肌肉充分预热。其次,要注重加强下肢力量训练。肌肉就像人体的外部骨骼,对关节有强大的包裹和保护作用,身体强壮了,关节韧带自然不容易受伤。此外,柔韧性训练也至关重要。不少战士只顾专业课目训练,却忽视了身体的柔韧性训练,关节韧带长期僵硬,缺乏弹性,遇到瞬间发力就容易出现损伤或撕裂。

**健康:**看来我们的关节韧带并没有想象中那样不堪一击,只要避免“冷启动”,平时多做针对性锻炼保养是可以将损伤限制在可控范围内的。

**康康:**对,的确是这样。当然,我们还要学会必要的运动中保护措施。如果突然遇到冲撞、摔倒,不能硬撑,要顺势倒下,化解或缓冲关节受力。