

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

感冒了,该吃中药还是西药?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第**241**期 总第**707**期

感冒是一年四季均可发生的常见病,通常在季节变换、忽冷忽热或自身抵抗力下降时容易发病。感冒后不仅会出现鼻塞、头痛、全身不适等症状,还会破坏心情,影响工作的状态和效率。感冒后应该怎样选药服药,吃中药还是吃西药?

应该吃什么西药?

得了感冒后,首先要注意多休息多饮水。有条件的还可以自制一些温热的葱姜水、柠檬水等食疗方式缓解症状,加速疾病自愈。但当这些措施收效不大,或出现新的症状时,还是应尽早就医,并针对性地服用药物。

从西医角度看,感冒分为普通感冒和流行性感冒,主要是由病毒引起的急性呼吸道感染性疾病。一般来讲,普通感冒症状较轻,在无并发症的情况下,一般一周左右可自愈;而流行性感冒的发热、头痛、全身酸痛的症状更重一些,治疗也应更加积极。西药治疗感冒主要是对症治疗为主,如使用对乙酰氨基酚来缓解发热和疼痛,使用伪麻黄碱来减轻鼻黏膜充血引起的鼻塞,使用马来酸氯苯那敏来缓解打喷嚏和流鼻涕,使用右美沙芬来减少咳嗽。目前市售的感冒药如白加黑、泰诺、康泰克等主要就是由它们组成的。另外,有时也

可应用一些抗病毒药物,如金刚烷胺。

需要注意的是,感冒一般是不需要服用抗生素的,当症状无明显改善,或出现新的不适症状时,需要及时就医。在医师明确诊断为细菌感染如急性支气管炎、肺炎的前提下,需要按照医嘱使用足量的抗菌药。

西药的优势和注意事项

西药在缓解症状方面收效更快,但有一些副作用,如头晕、嗜睡、口干、乏力等。同时,消化性溃疡患者、孕妇及哺乳期妇女、肝肾功能不全患者,以及心脏病、高血压、甲状腺疾病、糖尿病、前列腺肥大和青光眼患者,在选择西药感冒药时应极为慎重,建议在医师或药师指导下用药。

该吃什么中药?

从中医角度看,感冒主要分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒,是不同体质患者感受不同邪

气造成的,治疗上讲究辨证论治。例如,风寒感冒的主要特点为头痛、流清鼻涕、痰白稀、有明显的受凉史,治疗上宜选用风寒感冒颗粒、感冒清热颗粒等;风热感冒的主要特点为咽喉肿痛、黄浊鼻涕、黄粘痰和口渴,治疗上宜选用桑菊感冒片、连花清瘟颗粒等;暑湿感冒则表现出头晕头重、四肢倦怠和恶心呕吐的症状,宜选用藿香正气类中成药。

中药的优势和使用注意事项

中药在个体化对证治疗方面具有一定优势,能够根据不同患者感冒的类型区别用药,但辨证选药十分重要,因为错服其他类型的药物可能会加重病情。因此,不建议患者仅凭药品名称有“感冒”二字就购买,也不建议患者根据自己的症状摸索选药,而应遵循医师或药师的意见。同时,饮食上注意避免油腻、辛辣、肥甘厚味和生冷的食物,宜以清淡饮食为主。



由于现有市售的西药和中药品种很多,其成分也各不相同,还有一些中西药复合制剂。因此,无论是中药与中药的联用、西药与西药的联用还是中药与西药的联用,均应是十分慎重的。建议患者应在医师或药师指导下用药,不宜自己加用药品。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

坚决打赢——脱贫攻坚战

扶贫先扶志,治穷先治心。通榆县在实施产业扶贫促增收的同时,着力补齐“精神短板”,千方百计提升困难群众的精气神,通过开展“志智双扶”,帮助群众坚定脱贫信心,提升脱贫能力,变“要我脱贫”为“我要脱贫”,推动脱贫攻坚工作迈上新台阶。

通榆县边昭镇五井子村贫困户侯桂芬早年患有轻微神经类疾病,整天无所事事还总是怨声载道,更别提琢磨干点啥把日子过好了。

五井子村驻村第一书记纪德永没少做侯桂芬的思想工作,可她仍然没有过日子的心气和脱贫的勇气。而当时像侯桂芬这样靠着墙根晒太阳,端着饭碗等小康的贫困户还不在于少数。

针对一些贫困户“等、靠、要、比、怨”思想严重、主动脱贫动力不足的实际,通榆县聚焦精神扶贫,着力解决“不想干”的问题,率先在

治“懒病”拔穷根

——通榆县实施“志智双扶”工作纪实

边昭镇建成了“爱心超市”,以爱心超市为“志智双扶”平台,鼓励和引导群众掌握技术、发展产业,参与新时代文明实践站所开展的孝老爱慈、勤劳脱贫等各类公益活动,用实际行动和良好表现在“爱心超市”用积分兑换物品。

看着身边越来越多的人从“爱心超市”领回了生活物品,侯桂芬着急了。她找到纪德永,要求参加公益活动。

侯桂芬告诉记者:“我还有点手艺,能为大伙儿多做点事。纪书记对我们挺好,给我们找活,我们得干!”看着侯桂芬不再消极慵懒,很多以前一心等政府救济的贫困户也都坐不住了,纷纷行动起来,积极找事做。心热起来了,“懒病”就治好了。

“过日子不能懒,你要啥也不干,国家政策再好你也挣不来钱。总靠国家那是不行的,得自个从内心想要脱贫、想要过上好日子。”

五井子村贫困户于金兰说出了当地许多贫困户的心声。

“爱心超市”极大提升了贫困群众“以奋斗脱贫”的“志气”,不仅如此,通榆县还瞄准贫困群众产业发展的需求,推出的“精准滴灌”式培训模式,送智力,送技能,开展造血式帮扶,确保脱贫不返贫。

近日,新一期的职业技能电焊技术培训班开班,乌兰花镇西木村贫困户李永安早早赶了过来,聚精会神地听老师讲电焊知识。李永安因母亲重病欠了一大笔债,两个孩子上学,一家子常年被贫困缠绕。正当李永安心灰意冷时,村干部给他送来了好消息:县人社局组织免费电焊技术培训,苦于没有技能的李永安赶紧报了名。

“现在干啥都得有技术,政府免费安排电焊学习,应该好好学,以后考到证,出去找工作好找。”

李永安笑着说。

通榆县人社局技能鉴定中心主任梅雪民向记者介绍:“在精准扶贫工作中,我们瞄准就业市场需求,根据贫困群众的就业需要,深入开展订单式技能培训,与青岛大连等地用工单位达成用工合作协议,打造通榆焊工和通榆家政服务品牌,实现由农民工向技能工转型。年初以来,我们共举办各类技能培训班57期,培训农民1899人,向外输送技能型农民128人。”

着眼就业市场需求,抓好劳动力技术培训,实现农民工向农技工转型是通榆县开展扶贫扶智工作的重要抓手,本着“需要什么,培训什么;缺什么,补什么”的原则,因人而异、按需配菜,通过技术下乡、服务上门、课堂入户等形式,大力开展技能培训,以“授人以渔”的方式变“输血”为“造血”。

/吉林日报记者 杨悦 实习生 高畅

绿园区老年诗书画研究会又一基地授牌

日前,长春市绿园区老年诗书画研究会和平诗书画基地授牌仪式在长春发展农商银行和平支行举行。至此,绿园区诗书画基地已授牌二十个。区老年诗书画研究会会长康庆武就如何开展好基地的活动等提出了指导意见,和平诗书画基地负责人对下一步活动安排做了说明。

当天,参加授牌仪式的书画家们现场进行了书画交流和笔会活动。

/记者 张志善 报道

消防之声

白城支队园区大队联合多部门开展在建工地消防安全检查

为进一步开展冬春火灾防控工作,园区大队联合生态新区安监局、住建局、城管局等多部门,重点查看了工地消防设施是否完好有效、施工人员在无进行消防培训等情况。针对检查中发现的问题,提出切实可行的整改意见,同时要求工地负责人要落实消防安全责任制,不断提升消防安全意识和自救能力。/ 雒玉生

白城支队园区大队深入居民区开展“生命通道”专题宣传活动

为提升灭火救援通行保障水平,园区大队深入居民区,就如何做好家庭火灾隐患预防和排查、如何在火场中正确自救逃生、如何正确报火警等内容进行宣传,并强调不要随意停放车辆及堆放杂物,堵塞、占用消防通道,确保“生命通道”时刻保持畅通。/ 雒玉生

白城支队园区大队联合检查组为电动自行车销售网点“体检”

为深刻汲取电动车火灾事故教训,园区大队联合检查组对辖区电动车销售网点内电瓶安全性能及是否存在改装电动自行车、网点内部是否存在车辆摆放和电池存放密集等情况进行了检查。并向网点负责人强调不能私自改装电动车及电池和违规充电,加强防火检查和夜间巡查工作。/ 雒玉生

四平辽河农垦管理区大林子种植农民专业合作社荣获第三届全国稻渔综合种养模式创新大赛三项大奖

12月21日至22日,由全国水产技术推广总站、中国水产学会、安徽省农业农村厅指导,中国稻渔综合种养产业技术创新战略联盟主办的以“聚焦稻渔产业绿色发展,推动渔米品质优势提升”为主题的第三届全国稻渔综合种养模式创新大赛暨2019年优质渔米评比推介活动在安徽省合肥市举行,全国种养界同仁共同探讨新时代稻渔综合种养产业融合发展的新格局、新路径,推动我国稻渔产业的可持续高质量发展。活动中,吉林省四平辽河农垦管理区大林子种植农民专业合作社在150余家种养企业中脱颖而出,荣获创新大赛二等奖、优质渔米银奖和绿色生态奖。

在第三届全国稻渔综合种养模式创新大赛颁奖仪式上,大林子种植农民专业合作社推广介绍的《稻鱼稻蟹综合立体种养》,荣获全国稻渔综合种养模式创新“二等奖”;在2019年优质渔米评比推介活动中,大林子种植农民专业合作社生产的“食无忧”牌稻花香大米,荣获全国稻渔综合种养优质渔米评比“银奖”。同时,还荣获2019年全国稻渔综合种养模式创新大赛和优质渔米推介“绿色生态奖”。

据大林子种植农民专业合作社负责人李兴华介绍,该合作社坐落在孤家子镇,于2013年12月31日注册成立,现有社员118户,承包水田5万平方米,《稻鱼稻蟹综合立体种养》经营模式,将原有

500平方米、1000平方米的小块稻田池台地,通过大型机械作业成10000平方米的大块稻田池台地,四周挖成1米宽的环水沟,池台地种植水稻,沟内养殖鱼和蟹。通过上水和排水,可促使鱼和蟹在稻田地和环水沟里交替生活。整个田间不能使用农药,不但保证了大米绿色品质,也保证了鱼和蟹的生态品质。这种模式,不仅提高了土地利用率和产出率,更解决了渔粮争地的相互矛盾,实现了渔粮共发展,达到了稳粮、增效、绿色、生态、安全的目标,具有广泛的应用前景。2020年,拟投资1000万元,建设孤家子镇万亩绿色水稻园区项目,水田扩大到50万平方米,主要以绿色水稻

种植和稻虾、稻蟹、稻鱼、稻鸭种养立体结合观光旅游为主。项目建成后,可比常规种植的水稻经济效益翻一番。

近年来,孤家子镇不断深化农业科技创新,大力推广稻鱼、稻蟹、稻鸭共生等新型稻渔综合种养模式,累计推广面积近万亩,总增效数百万元,真正实现了镇委镇政府领导对百姓“千斤粮万元钱”的承诺。孤家子镇党委书记赵宏表示,该镇将依托梨树县绿色稻米现代农业产业园规划,打响优质稻米品牌,再通过品牌提升效益,将优质渔米推到千家万户的饭桌上,让千千万万的社会大众吃到优质的放心大米!

/李金欣 记者 高畅 报道