

据英国《每日邮报》报道,每个人一生中
将感冒 200 次,每次平均持续 9 天,感冒
症状持续时间总计大约为 5 年。去年秋冬,
那种咳嗽、流鼻涕、头疼、发冷的感觉真不
愿回忆;今年,权威专家告诉我们,如果避
开以下六个时刻,也许感冒就不会光临。

室内扎堆 情绪无常
睡眠不足 开车久坐

易患感冒的 六个时刻

A 忽冷忽热的时刻

今天还艳阳高照,明天就寒风凛冽,这是
秋冬换季时节最明显的特点。北京中医药大
学东方医院呼吸热病科教授何明告诉记者,
中医认为,感冒大都是外邪风寒侵袭所造成
的。在暖和的环境里,人的毛孔是张开的,突
然接触冷空气,抵抗力好的人毛孔会马上收
缩,挡避风寒;而抵抗力差的人一般做不到这
一点。起夜着了凉、外出受了寒,这类情况都
会让身体在忽冷忽热中受到寒邪或风邪的侵
袭,造成感冒。

易感人群:老人、孩子、体质弱的人、有慢
性疾病的人。

防病高招:第一,锻炼毛孔。可经常用冷
水洗脸,有条件的人可以练习冬泳,让毛孔学
会遇冷马上收缩,抵御风寒。第二,打疫苗,尤
其是流感和肺炎疫苗。第三,通过吃药预防感
冒。比如中药里的玉屏风散,大人小孩都可以
吃。有慢性病或体弱的人最好在十月中旬就
开始服用,吃上两三个月,预防感冒的效果比
较好。

B 扎堆传染的时刻

天气越冷,人们就越喜欢扎堆。商场里、
电影院里、室内游乐场所里,每个人的呼吸和
分泌物里排出各种细菌,这也是你离感冒最
近的时刻。何明教授说,人比较多、通风又不
太好的地方病毒浓度最高。这些病毒通过呼
吸道传染,所以只要有一个人感冒了,他通过
打喷嚏带出的病毒,就可能传染一大片。

易感人群:老人、孩子、爱逛街的年轻人。
防病高招:尽量去通风好的地方;在家坚
持每天早晨开窗换气不少于 15 分钟,如有家
人患感冒,应及时进行醋熏。在人多的地方
前,鼻孔涂抹大蒜汁或口服几瓣大蒜可减少
受传染的可能。回来后及时用清水漱口,日本
研究发现,这样可以减少 36% 的患感冒几率。

C 情绪无常的时刻

你知道吗,一个人高不高兴,与感冒也有
着重要的关系。何明教授指出,情绪对感冒有
一定的影响,急躁和抑郁时,人也容易患感
冒。

急躁会让人的身体产生内热,这时稍稍
外感风寒,就易形成老百姓常说的“寒包火”,
也就是内热外寒。抑郁的时候,会让人吃不

好、睡不好,导致抵抗力下降,也容易感冒。

易感人群:处于更年期的人;工作繁忙、
压力较大的年轻人。

防病高招:避免吃辛辣、油腻的食物,它
们会加重你的内热。判断自己有无内热,可看
看是否舌苔黄、大便干,如果有的话,尤其要
避免着凉。

D 过度劳累的时刻

当你睡觉时,不少免疫力因子会在此时
产生,它们犹如一个屏障,保护着你免遭感冒
及其他疾病的侵袭。可不少年轻人将自己的
睡眠时间“贡献”给了工作、夜店、网络等。
上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明表
示,过度劳累、熬夜都会导致免疫力下降,导
致身体在感冒面前“缴械投降”。

易感人群:贪玩的年轻人、工作压力大的
中年人。

防病高招:尽量保证晚上 11 点前睡觉。
如果实在不想睡,一定要注意腹部、腰部、颈
部和足部的保暖。睡前按摩涌泉、三阴交、内
关、神门 4 大穴位,每个穴位按摩 30 次左右,
左右交替进行,可以拥有良好睡眠。



本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

上海抗肿瘤新药 广受好评

近期,上海成功研制出首个可替代
手术和放疗的抗肿瘤中药新药——枫
苓合剂的消息见报后,读者反响强烈。据
那些服用新药的患者反映,其疗效实在
令人折服。

上月,郑州咨询中心又传来好消息:
肝肿瘤患者林天宏的肿块又缩小了,现
在只有 5.0cm × 4.5cm。

今年 51 岁的林先生 2004 年因肾
衰竭做了肾移植手术。然而,命运对他
的考验远没有结束,2010 年 1 月,经省肿瘤
医院 MRI 检查,林先生右侧肝脏有
6.5cm × 6.0cm 的肿瘤。经分析对比,林先
生开始服用上海医保抗肿瘤新药枫苓合
剂。1 个疗程后,经医院肝 CT 复查,林先
生肝内的肿块为 6.8cm × 5.7cm,病情已
经得到控制。接下来,林先生坚持按时、
按量服用。服完两个疗程后,B 超显示,
林先生肝内肿块正进一步缩小。

林先生开心极了,原来同病房的病
友在他的鼓舞下,也纷纷用上了这种药。

□相关链接

据悉,枫苓合剂可以治疗肝、肺、胃、
胰腺、食道、贲门、直肠、鼻咽、乳腺、膀
胱、前列腺、宫颈、卵巢、肾等处的肿瘤,
效果都非常好,许多患者使用后,肿瘤很
快缩小了。

为了让患者能尽快用到此药,安
阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已
成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

E 开车久坐的时刻

生活越来越便捷舒适,我们心甘情
愿地成为电脑、汽车的“俘虏”,以车代
步,在电脑前一坐就是一整天。卫生部健
康教育首席专家赵霖教授表示,久坐会
给感冒病毒可趁之机。英国《运动医学》
杂志的一篇文章也显示,与每周运动 5
次及以上的人相比,每周运动一次或完
全不运动的人感冒次数多出了 54%。

易感人群:长期开车的人。

防病高招:美国“网络医学博士”刊
文表示,中等强度的锻炼效果最佳,如每
天和家人散步 20 分钟~30 分钟;每隔一
天健身一次;每周带着孩子骑车几次。如
果家里有跑步机,可在吃完饭后半小时
在跑步机上边运动边看电视。寒冷季节
应等到太阳出来之后再外出晨练。出门
时气温较低应多穿件外衣,等做完准备
活动,身体渐渐变暖时再把外衣脱掉。运
动后如有出汗要及时擦干,注意保暖。

F 烟酒无度的时刻

“不少人在喝酒之后发现自己感冒
了,这是因为酒的开泄作用容易引起感
冒。”养生学专家、中国中医科学院研究
员罗卫芳教授表示,在酒精的刺激下,毛
细血管会充血,人会感觉全身发热,如
果此时受冷气刺激或贪图凉爽,就容易
感冒发烧。美国“儿童健康”网站刊登
的一项研究指出,吸烟者患上感冒的可
能性比不吸烟者更高,恢复时间更长,症
状也更严重。

易感人群:应酬多的年轻人和中年
人、嗜烟嗜酒的人。

防病高招:要想远离感冒,戒烟限酒
很关键。需要提醒的是,患上感冒后不
要再吸烟喝酒了,否则会“雪上加霜”。因
为吸烟会对呼吸道造成损伤,使病情更
严重;而酒属于辛热性质,会加重感冒的
发热症状。(据《生命时报》)

关注鹤壁市首届健康节系列活动

“记者带您看医院” 还有少量名额 快来报名参加

晨报讯(记者 范丽丽)鹤壁市首届
健康节系列活动之“记者带您看医院”活
动的消息发布后,很多市民打报名电话
3322234 询问情况。

有市民打电话说,“记者带您看医
院”这一活动很好,有助于市民增进对医
院的认识,就是不知道怎么报名,想询问
一下报名条件。健康节组委会工作人员
表示,报名人员身份不限,不管您是离休
干部、在职人员,还是家庭主妇,均可打
电话报名参加。有的市民在电话中表示
了对市第一人民医院的医疗设备、医疗
服务以及收费标准的关心,想借此机会
到门诊和病房转一转,更加深入地了解
医院;还有的期望能亲身体验高新医疗
项目等。

市第一人民医院的相关负责人表示,
健康节系列活动在医院和市民之间
搭建了良好沟通平台,他们将毫无保留
地开放医院,乐于接受市民的检验。届
时,医院将安排院领导和业务骨干与市
民代表团座谈,介绍医院概况、发展规
划,与市民面对面交流,讲解健康知识。
同时,将带领市民参观医院的高新设备,
感受医院的良好环境和人性化服务。让
市民知道医院的变化与发展,让医院知
道市民的需求和希望。

本次“记者带您看医院”活动限人数
20 名,截止到记者发稿时,还有少量名
额,欲报从速。报名电话:3322234、
18739239232,也可以到鹤壁日报社医疗
健康新闻部报名。



精索静脉曲张可引起不育



患者问:我的睾丸有时疼痛,医生检查后
确诊为精索静脉曲张,说有可能造成不育,请
问该怎么治疗?

爱民医院泌尿男科专家答:精索静脉曲张
是男性常见的泌尿疾病,也是导致男性不育
的主要原因。男性不孕症的患者中,约有 20%
~40% 患精索静脉曲张;而 65% 的精索静脉曲张
患者精液品质差。

之所以会这样,是因为血液淤积会使睾丸
温度上升,影响其产生精子的能力。血液淤积

所造成的睾丸缺氧、来自肾上腺的代谢物逆流
入睾丸使得其功能发生改变,都可能是精索静
脉曲张造成不育的原因。

精索静脉曲张患者在阴囊部位可摸到或
看到如蚯蚓般的肿胀血管,此外,睾丸部位有
胀痛或坠痛感,久站或腹部用力后症状更为明
显,平躺时血管肿胀现象会自动消失。老年人
如果发现精索静脉曲张现象,则应考虑是否
为肾脏肿瘤压迫肾静脉。

爱民医院泌尿科紧跟国际医学前沿,治疗

各种原因引发的精索静脉曲张,患者接受治疗
后受孕率显著提高。

专家提醒:男性不育症患者应接受详细检
查,以确定是否患有精索静脉曲张。若仅有轻
微的不适,可采取药物控制或阴囊托托的方式
治疗;如果疼痛剧烈或有不育的疑虑,则应进
行高位结扎手术。手术后,曲张的静脉丛会逐
渐消失,精液品质改善,受孕率自然提高,生育
能力恢复。

咨询电话:3326120