

- 寒冬来临，正是感冒病毒盛行的季节，很多人都遭到袭击。



- 预防感冒成为冬季的一项必修课。



06, 瞬间数百病毒又撑破细胞出来，寻找新的细胞侵入

冬季感冒的预防

13 一月 2025

感冒的机理

- 感冒是一种急性传染性鼻炎，俗称“伤风”。是由呼吸道病毒引起的，其中以冠状病毒和鼻病毒为主要致病病毒。病毒从呼吸道分泌物中排出并传播。
- 当机体抵抗力下降，如受凉、营养不良、过度疲劳、烟酒过度、全身性疾病及鼻部本身的慢性疾病影响呼吸道畅通等，容易诱发感染。感冒发作后继发细菌感染。

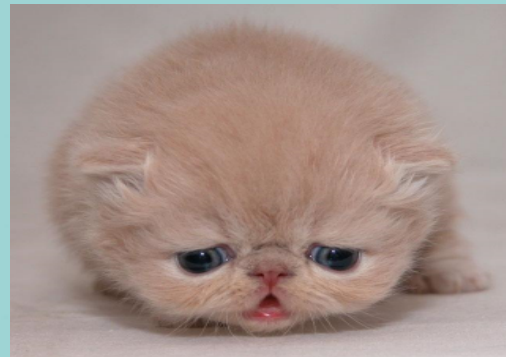
流感的机理

- 流感是由专门的流感病毒感染引起的。流感病毒有甲、乙、丙三个类型，其中甲型病毒和乙型病毒都可以引起流感暴发，特别是流感甲型病毒，变异频繁，容易引起大规模，甚至全球性暴发。乙型病毒容易引起局部流感流行。



感冒的症状

- 感冒起病时鼻内有干燥感及痒感、打喷嚏、全身不适或有低热，以后渐有鼻塞、嗅觉减退、流大量清水鼻涕、鼻粘膜充血、水肿、有大量清水样或脓性分泌物等。若无并发症，病程约为7~10天。



流感的症状

- 流感的主要症状包括：发病突然、高烧（39度以上）、畏寒、头痛、无力、喉咙发炎、肌肉酸痛、干咳等。这些症状在医学上被称为“流感样”症状，因为普通感冒也可能出现类似症状。另外，儿童流感有时伴有胃肠症状，包括恶心、呕吐、拉肚子等。



中医辨证

- 外感风邪，侵袭肺卫。
- 风寒感冒：恶寒重，发热轻，无汗，口不渴，鼻塞流清涕，舌苔薄白，脉浮紧。冬季多发。
- 风热感冒：恶寒轻，发热重，汗出，口渴，鼻塞流黄涕，舌苔薄黄，脉浮数。春季多发。

预防感冒十四字诀

- 1.洗：即冷脸热足法。
- 2.漱：即盐水漱口法。
- 3.通：即通风透气法。
- 4.晒：即勤晒被褥法。
- 5.穿：即科学衣着法。
- 6.喝：即充足饮水法。
- 7.避：即拉开距离法。
- 8.动：即运动健身法。
- 9.熏：即食醋熏蒸法。
- 10.摩：即按摩穴位法。
- 11.吃：即饮食均衡法。
- 12.服：即服药防范法。
- 13.消：即餐具消毒法。
- 14.睡：即补充睡眠法。

1.洗：即冷脸热足法

- 早晨用冷水洗脸，可使面部和鼻腔内的血管一张一弛，被人誉为一种良好的“血管体操”，促进了面部的血液循环，增加机体耐寒能力。



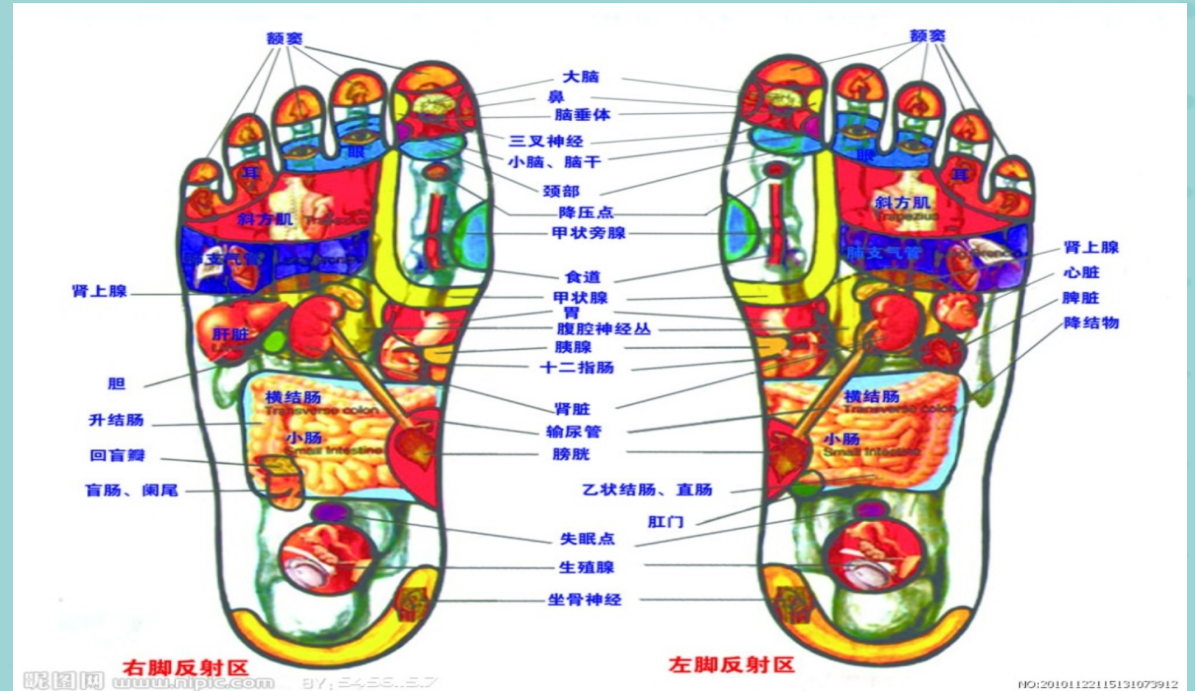
1.洗：即冷脸热足法

- 还能增强皮肤的弹性，改善了局部皮肤组织的营养，增加皮肤的光泽润滑，减缓或消除面部皱纹。
- 冷水洗脸对大脑神经有较强的兴奋作用，可使人头脑更清醒、精神振奋、视力增强。



1.洗：即冷脸热足法

- 晚上用热水泡脚，有助于提高身体抗病能力。脚部上有着连接身体里各个部位的经络，是人体的第二心脏。



1.洗：即冷脸热足法

- 脚离心脏最远，血供欠佳。脚暖和了身体自然也就暖和了。在泡脚的时候，应选择较热水，泡15-20分钟即可。在泡的时候对脚部加以按摩，就更加能够促进血液循环，预防感冒。



1.洗：即冷脸热足法

- 养成勤洗手的习惯，以减少沾染感冒病毒的可能性。
- 感冒是由吸入致病菌而传染的。实际上,接触传播也是感冒的主要传播途径。



2.漱：即盐水漱口法

- 每天早晚用淡盐水来漱口，用以清除口腔里的大量病菌，是非常有效地预防方法。当然，如果没有淡盐水，用清水漱口同样可以保护我们不受到侵袭。
- 注：仰着头，在口里含着漱口水，使盐水充分冲洗咽部，这样的效果最佳。



2.漱：即盐水漱口法

- 我们使用的牙刷,几乎经常处于潮湿状态,这是细菌病毒生长的最好温床。为了预防感冒,建议经常更换牙刷,并定期用开水烫一烫。



3.通：即通风透气法

- 居室的窗户，每天至少要开30分钟，使室内通风透气，让感冒病毒随空气流动排到室外。喷嚏及咳嗽时所喷出的唾液等细小颗粒就会浮在空气中，传染更多的人。



3.通：即通风透气法

- 据调查，咳嗽喷出的速度很快，不到1秒就可以飞出4.6米。鼻腔和咽喉部是细菌、病毒聚居最密的地方之一，喷出的飞沫中含有大量的细菌和病毒。一个喷嚏喷出的病菌可高达8500万个，这些微小的飞沫可长时间地在空中漂浮游动，在无风的室内可以漂浮30——60分钟。



4.晒：即勤晒被褥法

- 1、具有避免潮湿的作用。每人每昼夜要从皮肤排出约1升的汗水，每周也要从皮肤分泌出40-60克的油脂类物质。
- 2、具有杀菌消毒的作用。冬季勤晒被褥，阳光中的紫外线具有强烈的杀菌消毒作用，可杀死各种细菌和微生物。



4.晒：即勤晒被褥法

- 3、具有蓬松、柔软的作用。经日光曝晒后的被褥，会更加蓬松、柔软，冬夜睡眠所盖的被褥，会使人感到更加舒服。



5.穿：即科学衣着法

- 衣服不要穿得过多，不要过早穿棉衣，可提高身体耐寒抗病能力。
- 因劳动或运动出大汗后，勿在室外大量脱衣，避免伤风受凉。
- 冬季特别要注意对头、颈部、背部和脚的保暖，要穿保暖性好的衣服。



6.喝：即充足饮水法

- 饮水少，嗓子发干上火，就容易感冒。保持足够的体液可以保证免疫功能的正常发挥。
- 感冒了大家都觉得多喝开水就可以，仅仅多喝白开水，是不够的，而且也起不了预防感冒的作用，还会使水分过多流失导致皮肤干燥、发痒等。



6.喝：即充足饮水法

- 冬天白天喝点盐水晚上喝蜜水。这既是补充人体水分的好方法，又是养生防感冒、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因干燥而引起的便秘，真是一举三得。



6.喝：即充足饮水法

- 姜茶饮：生姜10片，茶叶7克，煎汤，趁热饮。
- 菜根饮：大白菜鲜根200克，切片煎汤，趁热饮。
- 姜枣饮：生姜5片，大枣10枚，煎汤，趁热饮。
- 能有效地防治感冒

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/566152232230011003>