

感冒期间怎样吃有助于康复

寒潮一波波来袭，加上呼吸道疾病正处于高发状态，最近感冒、发烧咳嗽的人比往常多了不少。感冒期间需要忌口吗？吃点啥有助于身体康复？营养科专家给出了实用的建议。

问1 发烧时能吃鸡蛋、喝牛奶吗？

首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任贾平平答：发烧时可以适量喝牛奶、吃鸡蛋。发热期间人体免疫功能下降，此时应该多补充营养价值丰富的食物，鸡蛋、牛奶是优质蛋白质的来源之一，因此，适当补充鸡蛋、牛奶有助于增加人体免疫力，可以将鸡蛋制作成鸡蛋羹食用。但注意不要过量食用（每天以一小碗鸡蛋羹、一杯牛奶为宜），以免加重胃肠负担。

问2 吃海鲜会加重“炎症反应”吗？

贾平平答：对海鲜不过敏的人感冒期间可以少量吃海鲜。鱼、虾等海鲜中含有丰富的蛋白质、微量元素，此时适当吃点海鲜，可补充身体所需的营养素，对病情恢复有所帮助。但注意不宜吃太多，避免加重胃肠负担，导致恶心、呕吐、腹泻等症状。

问3 吃冰激凌有利于感冒恢复吗？

贾平平答：一般情况下不建议吃冰激凌等过凉的食物。感冒后，人们会出现发热、头晕、头疼、咽喉痛、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、肌肉酸痛等症状，此时抵抗力下降、消化功能减退，过

凉的食物刺激可能导致胃炎，出现恶心、呕吐等，加重感冒症状。

问4 感冒发烧期间需要适当忌口吗？

清华大学附属垂杨柳医院中医科主任医师于彦答：一般来说，感冒发烧后需要禁食冷菜冷饭、难消化的食物（糯米、年糕等）、油腻辛辣食物、粗纤维食物，感冒期间，人的胃动力较弱，要尽量避免芹菜、韭菜、茼蒿等。

问5 吃哪些蔬果有利于身体恢复？

上海同济医院营养科医师谢宇童答：感冒后可适当多吃点菠菜、西蓝花。菠菜含有丰富的膳食纤维，可促进肠道蠕动，帮助清除体内的代谢

垃圾和有毒物质。西蓝花具有利咽、润肺和止咳的作用，可以缓解咽喉干燥带来的不适。水果方面，可以吃点柚子，其有化痰、止咳、益肺的功效。此外，雪梨、苹果、猕猴桃、橙子等水果也不错。

问6 喝点啥能缓解身体不适？

谢宇童答：感冒后应多喝热水，有利于缓解发热症状，还能保持口腔、鼻黏膜的湿润，缓解感冒带来的不适症状。有研究发现，喝点鸡汤有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感，咳嗽的次数也会相对减少。但是，鸡汤要清淡，可以把鸡汤表面的油撇掉再喝。如果嗓子红肿，可以喝点百合雪梨水、鲜甘蔗汁。高烧大量出汗后，容易导致电解质紊乱，此时可以喝点鲜榨西瓜汁帮助退烧、补充体液。

据《快乐老人报》

为您提醒

这些药不能与感冒药同服

流感高发季需要提醒的是，感冒药不能与这些药物同服，否则可导致不可逆的肝损伤。

感冒药+对乙酰氨基酚 常用的复方感冒药中，90%都含有对乙酰氨基酚。比如孩子用的氨酚烷胺颗粒、氨酚黄那敏颗粒、氨酚麻美糖浆、酚麻美敏混悬液，以及成人用的日夜百服咛、白加黑感冒片等。如果两两剂量叠加，会导致对乙酰氨基酚

过量。

感冒药+布洛芬 虽然这种情况看上去不会造成对乙酰氨基酚服用过量，但是等同于布洛芬和对乙酰氨基酚两种退烧药同时服用，不推荐发烧时同时服用。

感冒药+抗生素 大多数复方感冒药的成分都很相似，主要分为以下几类：解热镇痛药有对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林；

缓解鼻塞药主要是伪麻黄碱、血管收缩剂；镇咳止咳药如右美沙芬；抗组胺药物有马来酸氯苯那敏、氯雷他定。不同的复方感冒药大多含有以上一种或几种成分。如果同时吃两三种感冒药，就会造成药物成分重叠、过量。

感冒药+抗生素 感冒大多数是由病毒引起的，没有明确是细菌感染之前，不能私自服用抗生素。

据《健康时报》

不是人人都会有效咳嗽排痰

不少支原体肺炎患者遗留了咳嗽症状，建议在用药同时配合肺康复训练，如胸廓的放松训练及呼吸肌训练、气道廓清技术（如有效咳嗽、缩唇呼吸、叩背、体位引流）、锻炼等。有效咳嗽是最简单的气道廓清技术。很多人咳嗽无力，无法达到清除痰液的效果，需要进行有效咳嗽训练。正确姿势：坐姿，双肩放松，深吸气3~4次，屏气3秒，身体前倾，紧缩腹部爆发性咳嗽2~3次，并重复该动作。

据《武汉晚报》

为您支招

三款代茶饮缓解冬季便秘

冬天气候干燥，部分人喜欢吃一些偏热性的食物，比如火锅、羊肉等，往往会导致粪便变干、变硬，加重便秘。这时，可以喝点具有润肠通便功效的代茶饮。

无花果牛蒡根茶 取干无花果、牛蒡根各5克，加水煎煮，待水温合适时代茶饮用即可。

中医认为，无花果具有润肠通便的功效，牛蒡根含有水溶性膳食纤维，对肠道蠕动也具有调节作用。

芦根麦冬茶 取芦根、麦冬各30克，用沸水冲泡代茶饮用即可。此茶饮具有生津清热、养阴润燥的功效，能防治咽干、便秘

等。

瓜蒌百合杏仁茶 取瓜蒌子、甜杏仁各5克，百合3克，用水煮开，待水温合适时代茶饮用。中医认为，瓜蒌子有润肠通便的作用，甜杏仁、百合具有润肺止咳的作用。需要提醒的是，脾胃虚寒的人群不建议饮用。据央视

两杯暖胃茶调理冬季胃寒

天冷，部分中老年人出现胃寒不适，表现为胃部冷痛、恶心难受、泛吐清水或夹有未消化食物等。为预防冬天“冻”伤胃，可以适当喝点暖胃茶。

紫苏生姜茶 取鲜紫苏叶

10克（干紫苏叶3克），生姜片3片。将材料放置于茶杯之中，先用白开水简单冲洗，然后加适量开水焖10分钟即可饮用。

干姜陈皮茶 取干姜、党参、

陈皮各5克，用热水冲泡代茶饮即可。

上述两款茶饮都有散寒解表、理气化痰、和中止呕的功效，适合脾胃虚寒的人饮用。

据《广州日报》

后背又凉又疼用艾灸命门穴

针对冬季常见的背部寒凉问题，可以采用艾灸穴位的方法来缓解。中医认为，命门穴（位于背部，和肚脐相对应的地方）属于督脉，具有温补肾阳、培元固本、强

腰健脊、镇静止痛的作用，临床可用于调理虚损腰痛、五劳七伤等。针对背部寒凉问题，可以艾灸命门穴。具体做法是：点燃艾条，将其放入艾灸盒里面，然后将

艾灸盒放在命门穴处即可。一般来说，一根艾柱的燃烧时间大约为半个小时，艾灸半小时后，将艾灸盒拿开即可。

据《西海都市报》

红斑狼疮 不是皮肤病

红斑狼疮被称为“不死的癌症”，目前无法治愈。它并非皮肤病，而是一种可以累及全身多个组织和器官的自身免疫性疾病，可侵及全身几乎所有脏器。由于长期使用激素，可能因药物副作用而患上骨质疏松、感染等。患者的死因主要是狼疮脑病、狼疮肾炎和继发感染。

红斑狼疮最常见的临床表现有面部出现蝶形红斑、光敏、皮疹及关节炎。如出现晒太阳后长皮疹、口腔溃疡反复出现或关节肿痛，应及时就诊风湿免疫科。也有一部分病人会出现不明原因的发烧、白细胞或血小板减少、下肢肿和蛋白尿，要重视。

该病虽跟家族遗传的易感基因有一定关系，但它不是遗传病，病人照样可以结婚、生子。该病其他的诱因包括日晒、病毒（如巨细胞病毒、丙肝病毒、EB病毒等）感染、服某些药、接触某些化学物质及雌激素的异常等。预防建议做好防晒、远离诱发过敏的食物、戒烟、规律作息、减少压力，最重要的是出现症状及时就诊。

据《金陵晚报》