

美国科学家揭露感冒真相 感冒后必做的 9 件事

随着近日气温急剧转低，感冒高发的季节即将来临，各种预防、治疗感冒的良方又开始受到大家关注。感冒到底是怎么回事、感冒后应该怎么办，美国最新研究为我们揭示了这一系列问题的答案。

感冒的三个真相

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院 2010 年 10 月发布的一份《感冒白皮书》，为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。

第一个“一”：感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”，有超过 100 种以上的病毒可能诱发感冒；

第二个“一”：一般来说，感冒的症状会持续一星期，不论服药与否；

第三个“一”：感冒的起点，应该是出现症状的一天前，此时病毒已经在你的体内驻扎。

更确切地说，感冒病毒会在体内潜伏 18-48 个小时，然后突然爆发。最早出现的症状主要包括咽喉肿痛、打喷嚏、鼻塞流涕、身体疲倦。在英文中，由于“感冒”和“寒冷”为同一词，很多人都觉得感冒是“冻出来的”。“事实并非如此。不管你是衣服穿得太少、光脚走在地上还是头发没吹干就出门，这些都不会导致你感冒——但是会导致抵抗力下降，让病毒们有机可乘。”美国注册护理师菲利普·布朗说，相比之下，干燥更容易带来感冒，因为身体黏膜的抗病毒能力会因为缺水而下降。

感冒攻击每个人的次数也不一样。根据美国疾病预防控制中心的统计，儿童每年会感冒 8-10 次，上学的孩子会达到 12 次之多，这不是因为他们抵抗力差，而是因为孩子们关系更亲密，病毒传播的几率大。相比来说，“冷漠”的成年人每年得感冒 2-4 次，女性多于男性，30 岁左右的女性最易中招，因为她们是照顾孩子的主力军。年过 60 以后，感冒次数会减少，平均每年 1 次。

乱吃药不如休息好

《感冒白皮书》同时指出，很多人并不知道，感冒其实没得治。有些人会服

用抗生素，其实抗生素根本不能消灭病毒，胡乱吃药可能会加重病情。感冒药的主要功效是缓解症状，让你感觉好受点、休息好点，但并不能缩短病程。那么，究竟哪些事情是感冒后必须做的？美国“健康播报网”认为，**以下 9 件事必不可少。**

第一步：找一张床。感冒后，最好给自己找张舒服点的床躺下来。不要想着去上班，也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。解放军总医院呼吸科主任刘又宁说，睡觉就是“最好的感冒药”，每天一定要保证 8 小时睡眠。如果可以的话，最好请假在家休息 1-2 天，这样可以少将疾病传染给他人。

第二步：补点维生素 C。不管是服用维生素 C 补充剂，还是吃点富含维 C 的水果，比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等，都能起到缓解感冒症状的作用。一般来说，酸味重的水果维 C 含量都不少。喝橙汁在补维 C 的同时，还能消除口腔中的不适感。

第三步：吃块黑巧克力。它不仅能补充抗氧化剂，英国伦敦大学的研究还显示，其中所含的可可碱有止咳功效。

第四步：打开加湿器。秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适，在床边或沙发边放置加湿器，可以让你呼吸更顺畅。使用前，最好彻底清洗一下，以免病毒通过其散播。

第五步：吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽，而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

第六步：换个大水杯。保证每天喝 2000 毫升水，其中有一部分最好是电解质饮料。

第七步：远离乳制品。刘又宁表示，奶酪等较难消化的奶制品，感冒时最好别吃，但是可以适当喝些牛奶。如果胃口不好，可以喝些酸奶。

第八步：服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。刘又宁说，虽然这些药不能抗病毒，但能让你感觉好受些。

第九步：耐心等它过去。你的病需要 7 天左右才会自行消失。但如果症状一直持续或急剧恶化，最好去医院请医生诊断。

对付感冒三件宝

感冒虽然不是大病，但持续不断的症状却让很多人坐立难安。对此，《感冒白皮书》针对喉痛、咳嗽、鼻塞三大症状，给出了缓解的小窍门。

喉痛：淡盐水。将 7.5 克盐溶解在 250 毫升温水中，缓慢漱口可以缓解咽喉肿痛，每隔 6-8 小时漱口一次。不要使用刺激性的漱口水，它们可能会加剧呼吸道干燥。吞咽较硬的食物，最好慢些，以免划伤咽部。如果声音沙哑，就避免在嘈杂的环境中说话或大声叫喊。还可以准备一些含片或喷雾，症状较重时使用。

咳嗽：止咳糖浆。咳嗽是身体清除外源性物质的一种手段，但剧烈的咳嗽会影响睡眠或导致胸痛。最好的办法是，在咳嗽剧烈的时候喝点止咳糖浆。

鼻涕：热蒸汽。擤鼻涕的时候最好使用软纸巾，这样可以防止鼻子被蹭破。擤鼻涕切忌太用力，程度的标准是以耳朵听不到嗡嗡声为宜，以免对耳膜造成损害。如果鼻涕难以擤出，可以“闻闻”热蒸汽或薄荷油，或使用滴鼻液

感冒其实没的治，无论是否吃药病情最多持续一周，吃药只会使病情加重。

感冒后必做的 9 件事：

1. 多睡觉；
2. 补充维 C；
3. 吃块黑巧克力；
4. 打开加湿器；
5. 吃流体食物；
6. 多喝水；
7. 原理乳制品；
8. 服用非处方药；
9. 耐心等它过去。