



# 感冒选准药 才能有疗效

□本报实习记者 唐诗

## 感冒药按成分可分五大类

“感冒药的品种较多，按药物有效成分，主要可以分为5类。”北京同仁医院药学部医生韩芙蓉说。

**抗过敏药：**针对流鼻涕、流泪、打喷嚏等症，可以选用含有抗过敏药的复方感冒药，这类成分包括马来酸氯苯那敏（即扑尔敏）、苯海拉明等。该类药物可引起嗜睡、疲乏等，从事车船驾驶、登高作业或操作精密仪器等工作者慎用。

**解热镇痛药：**针对发烧、咽痛、全身酸痛等症，可以选用含有解热镇痛药的单方或复方感冒药，这类成分包括对乙酰氨基酚、阿司匹林、布洛芬等。对乙酰氨基酚是其中较为常用的药物成分，但应注意超量使用可能造成肝损伤甚至肝坏死。

**减轻鼻粘膜充血药：**针对鼻塞、鼻粘膜充血等症，可以选用含有减轻鼻粘膜充血药的复方感冒药，这类成分主要有盐酸伪

麻黄碱。该类药物除口服外，还可直接滴鼻或喷鼻，但一般连续使用不宜超过7天。

**镇咳药：**针对咳嗽症状，可以选用含有镇咳药的复方感冒药，这类成分包括右美沙芬、可待因等。这类药物通过抑制大脑咳嗽中枢产生镇咳作用。中枢性镇咳药会抑制痰液排出，痰量多的人群慎用。

**祛痰药：**针对痰液多、不易咳出的感冒症状，可以选用含有祛痰药的复方感冒药，这类成分包括乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、愈创甘油醚、羧甲司坦等。

## 三招帮您 安全有效选择感冒药

“市售的很多复方感冒药，

## ◆相关链接◆

### 饮食安排合理

合理安排饮食可以提高自身免疫力。荤多素少、热量过高、脂肪过剩的饮食会使消化系统功能减退，身体抗病毒能力下降。所以要合理安排饮食，均衡地搭配蛋白质、脂肪、矿物质等各种有助于增强体质的营养素。

### 保持空气流通

流感病毒是可以空气传播的病毒，所以要经常开窗通风，

## 春寒料峭 预防感冒

注意保持室内空气流通，从而降低房间内病毒的浓度，减少人与病毒接触的机会；平时尽量避免到密闭的环境中逗留。流感流行期间应尽量少乘坐飞机、空调火车或是空调大巴。

### 接种流感疫苗

在重点人群中形成免疫屏障是防治感冒的有效措施之一。年老体弱、慢性病患者、医务人员、6个月-3岁的儿童每年都应该接种。接种疫苗后需要大约两

周的时间身体才会产生抗体。值得注意的是，流感疫苗每年都需要接种。

### 早春要防寒保暖

早春季节较寒冷、冷暖交替频繁，人体由于无法适应剧烈的冷暖变化，抵抗力就会下降，易于受到流感病毒的侵袭。要特别注意早晚适当添加衣服、夜间睡眠时换厚被、睡眠时室内温度在18℃—22℃为宜。同时，应保证室内接受日光充分照射。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 木案板比塑料案板好



研究发现，相比木制案板，细菌隔夜之后很容易在塑料案板上大量繁殖。专家认为木制案板和塑料案板都会藏匿细菌，保证安全的最佳做法是在使用案板制备食物前后用热水和肥皂彻底清洗案板。洗完后立即用毛巾擦干案板，不要让案板上聚集潮气，易滋生细菌。也别把湿案板叠放在一起。

## 淡盐水热敷去眼袋



休息不好熬出来的眼袋，最好还是赶紧让它缩回去，要不然转成个“慢性”眼袋，再恢复原状可就难了。倒一碗热水放一勺盐，搅拌均匀后，用脱脂棉或者化妆棉吸满盐水给眼袋做热敷，只需5-10分钟就好了。这样坚持一段时间就会发现有效果。

### 红灯

## 三信号提示该换牙刷了



①牙刷根部颜色变深，说明蓄积较多污垢；②刷毛尖变得软塌，说明磨损度较大，已无法很好地清洁牙齿；③如果刷毛之间距离明显变宽，污垢就更容易残留牙刷根部，最好换支新的。

## 打鼾不要用硬枕头



硬枕头可以说是鼾症的帮凶，因为质地较硬弹性差，枕下去不易变形，枕头会让脖子像被卡住一样，呼吸不畅，从而加重打鼾程度。对打鼾的人来说，应选择软硬适度的枕头，如荞麦皮枕头、茶叶枕头是首选，厚度以单侧肩宽为宜。

一份高质量的早餐对我们的身体非常重要，但如何去吃？应该注意什么？也是不容忽视的问题，否则，无意中触犯了一些早餐禁忌，不但不能维持我们的身体健康，还会给我们的健康带来一些不必要的隐患，甚至会致病。



## 早餐 三大短命坏习惯

### 不宜太早吃早餐

很多人习惯于早上五六点钟就起床吃早餐，认为这样可及时补充人体经过一晚上的消耗所需要的营养，但是须知人在夜间睡眠时，身体大部分的器官都得到休息，如果过早吃早餐，就会影响胃肠道的休息，从而有可能损伤肠胃。

**建议：**早餐最好在6:30-8:30之间，养成健康、规律的作息习惯，才是吃早餐的根本。

### 周边环境影响吃早餐的质量

由于生活节奏的加快，很多人特别是上班族，为了节省更多的时间，选择在路边买早餐，边走边吃或在公交车上、地铁上吃。须知病从口入，早餐在路边上买，卫生也难保证，各种灰

尘、汽车尾气以及塑料袋中有害成分，都会对你的健康造成一定的威胁。

**建议：**早起几分钟自己做早餐，不仅增加食欲，还会使你一整天的心情都处于愉悦的状态。

### 早餐不宜过于单一

有些人认为牛奶和鸡蛋是早餐中高营养的食物。于是乎，早餐天天就只吃鸡蛋和牛奶。其实早餐食物的单一会有很多的弊端，并且这两样食物也不足以满足机体对营养素的需求量，所以早餐不在于吃的有多好，而在于营养要均衡。

**建议：**高质量的早餐要讲究营养的搭配与均衡，要适量地吃一些果蔬类，这样可以满足机体对各种维生素以及矿物质的需求。（冯宇）

## 丰台工商分局加大禽类市场监管

近日，北京市卫计委通报了一例输入性感染H7N9禽流感病例，为进一步强化丰台区的禽类食品安全保护工作，保障人民群众身体健康，丰台工商分局按照市局及区政府的工作要求，迅速组织力量，积极配合属地政府和食药监等部门，严密监控农副产品交易市场内相关经营和交易活动。

一、召集辖区市场商超召开禽类及其制品紧急会议。根据相关要求，丰台工商分局召集辖区市场超市召开禽类及其制品紧急会议，在会议上，分局向各参会商户提出要求首先要严格做好禽类及其制品的台账记录制度，做好进货票据留存，查验留存生鲜禽类及其制品检验检疫证明；其次，商户要树立责任意识，不购进销售来源不明或手续不全禽类及其制品，销售过程中，发现此类产品应立即下架停售；最后要积极配合相关部门，做好监管工

作，遇到突发情况及时上报。

二、科室联动，加大市场超市检查力度。由分局市场科牵头，协调各工商所执法力量，对工商所各自辖区内市场超市进行专项检查。坚决取缔无照经营的活禽门店。同时，将每日检查的情况及时报送分局市场科进行汇总。

三、积极宣传，提高商户消费者安全意识。通过宣传手册、海报及市场内LED屏幕等形式，加强禽类安全宣传，提高商户规范经营意识，杜绝有问题禽类及其制品流入市场；同时，制作相关安全消费知识，公示禽类消费提示信息，通过多种途径，向消费者进行宣传，使消费者安全安心消费，营造良好市场消费环境。渠忠涛



### 遗失声明

北京仁合康盛医疗用品有限公司不慎遗失《工会法人法定代表人证书》，证书编号：京工法证字第011141972号，发证日期：2011年10月13日，现声明作废。