

最近，全国各地都在降温，不少朋友都感冒了。于是，一个严峻的问题也随之而来——吃不吃药？有人说吃药七天好，不吃药一个星期也好。可有的人扛了七天也没扛过去，不但身体难受，还影响工作学习。又有人说，感冒不能瞎扛，搞不好扛出大病。我们应该怎么对待感冒，有没有个靠谱的说法？

### “多喝水”能治感冒？

上呼吸道感染80%左右都是病毒性，注意休息，多喝温水，就可以缓解。如果病人高烧，不能吃东西，可以通过输液适当补液，但不需要输抗生素。许多患者有一种错误的观念，不管大病小病，只要感冒发烧就吃抗生素。其实这种做法存在着很大的隐患。因为抗生素使用以后，微生物可通过产生耐药性来保护自己。如果使用抗生素时间过长、使用的剂量不够或频繁换药，容易诱导细菌产生耐药性，不但不易达到理想的治疗效果，更容易使危重感染的患者将来处于无药可用的境地，因此应合理使用抗生素。

### 感冒药和消炎药有何不同

咳嗽发烧是伴随感冒发生的，如果仅仅是病毒感染的话，是有自限性的，一般来说7~14天左右，就会自己恢复。但如果这其中继发了细菌感染，那么就会加重病情，甚至使病情反复。

我们日常所说的“感冒药”包括咳嗽药以及中成药，都是缓解感冒引起的各种不适，和我们



所说的“消炎药”是不同的，不可以混淆。明确地说，感冒药是缓解症状，让您不难受的药，但是不能消灭病因，消灭病因要靠自身的免疫力，也没有严格意义上可以消灭病毒的药。而“消炎药”学名抗生素，是由于您免疫功能低下，在病毒性感冒的基础上，导致了继发性细菌感染，为了除去细菌感染而吃的药。

### 使用消炎药得听医生的

有人可能还会说：“我感冒了，医生没给拿消炎药，不是都



得吃消炎的吗？使用消炎药不是会让我更好更快地恢复吗？快给我开消炎药啊，我好快点回去工作。”答案也并非您所想。抗生素治疗病毒感染是没有效果的，也不会让你短时间内恢复。乱用抗生素危害很大，每次乱用抗生素都会增加细菌耐药的风险，久而久之，普通抗生素会失效。所以一定要去医院看大夫，医生会给您正确的治疗。

应该记住的原则就是：记住感冒是由病毒引起的，治疗感冒不应该使用抗生素。

这时聪明的你又站出来：“我知道了，感冒都不用吃消炎药，以后给我开消炎药的大夫都是黑心的，为了骗我钱。”当然天真的你这回又错了，虽然感冒不是应用消炎药的指征，但是，一旦医生怀疑您有合并细菌感染时，会给您加用抗生素，是没有错误的。

总的来说，感冒后，如果自

行用感冒药三天，症状不但没有减轻，反而加重，则需要到医院就诊。尤其是孩子、孕妇、老人，以免延误治疗。

### 流感≠感冒 打疫苗是最好的预防

在大部分人的概念里，总觉得流感就是感冒。其实，两者的区别还是比较大的。

病原不同。流感的病原是流感病毒。普通感冒则既可以由病毒引起，比如鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒，也可以由支原体、细菌等引起。

传播途径相同，但传染性不同。流感和感冒都是呼吸道传染性疾病，但流感传染性强，容易引起暴发流行或大流行，尤其甲型流感常造成暴发流行，乙型流感也常导致小规模的流行。因其传染性强，病情重，并发症比较多，所以我国已将流

惑列入法定传染病管理。与流感相比，普通感冒一般不会引起规模流行。

症状不同。流感与普通感冒的症状差别也比较大。流感一般起病急骤，突然发热，体温在数小时至24小时内升达高峰，39℃~40℃甚至更高，且服用退热剂后退热效果差，呈持续高热状态。孩子一般状态差，大孩子常诉头痛，全身酸痛，乏力；婴幼儿表现为精神萎靡或异常烦躁；成人全身酸痛，乏力明显。

如不服用专门治疗流感的药物，发热常持续5~7天，而且多以高热为主。体温退后，常持续1~2周或更长时间的咳嗽。

普通感冒主要表现为发热、咳嗽、流涕，发热时间一般2~3天或不发热，热度一般不高；随后4~5天的咳嗽，整个病程5~7天。患病时孩子精神情况一般比较好。

诊断方法不同。流感可通过快速诊断方法诊断：取鼻咽分泌物送检，约10~15分钟即可得到结果。而普通感冒病原多，很难做出具体的病原学诊断。

治疗方法不同。流感如明确诊断，建议使用奥司他韦治疗。需要按规定剂量治疗，服药连续5天，治疗效果显著，常于服药1~2天后体温有明显下降。普通感冒一般主要是对症治疗，比如服用退热、止咳化痰等药物。

预防方法不同。注射流感疫苗是预防流感的最好方法。普通感冒预防需减少公共场合出入，常开窗通风，多饮水，保证休息。

(彭力)



### 过犹不及 避免过多的护肤步骤

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2017年11月22日

单位：元/公斤

市场品名	物美超市甘露园店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市太阳宫店	永辉超市金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.98	9.30	9.18	7.76	7.98	12.00	9.78	9.18	9.15	0.0%
土豆/公斤	2.76	2.96	2.38	3.76	2.76	2.90	3.38	2.38	2.91	-0.3%
白萝卜/公斤	1.98	1.98	1.98	1.76	1.98	1.98	1.98	1.98	1.95	5.8%
胡萝卜/公斤	2.76	2.76	2.53	1.98	2.76	1.58	1.93	2.78	2.55	7.3%
大白菜/公斤		0.78	0.78	0.78	0.50	1.04	0.78	0.18	0.69	-42.1%
西红柿/公斤	5.96	3.98	4.73	5.96	5.96	★1.93	5.73	4.78	5.15	-8.9%
黄瓜/公斤	6.76	4.70	4.73	7.96	6.76	5.58	4.93	4.78	5.69	15.5%
葱/公斤	3.98	1.98	3.98	5.98	1.98	4.36	6.56	3.18	4.00	-21.4%
姜/公斤	7.98	11.00	11.98	9.96	7.98	10.38	12.96	11.98	10.32	-3.7%
蒜/公斤	9.38	9.76	9.93	11.18	9.38	9.98	9.93	9.98	10.10	35.3%
圆白菜/公斤	3.16	2.58	3.18	3.98	3.16	2.38	2.58	2.78	2.98	8.9%
芹菜/公斤	2.76	2.98	3.98	2.78	2.76	3.98	2.96	3.98	3.28	-2.2%
菠菜/公斤	★2.98	3.76	★1.93	5.96	★1.98	7.70	5.36	1.98	3.96	-71.7%
油菜/公斤	★1.68	3.38		2.78	★1.68	★2.98	2.58	3.98	2.72	-13.5%
富强粉/公斤(古船)	3.12	3.98	4.15		3.12	4.39	1.47	4.36	3.88	-4.8%
大米/公斤	4.78	5.56	5.18	4.42	4.78	★5.98	4.58	5.18	5.06	-5.3%
玉米面/公斤	2.78	3.74	4.76	11.60	2.78	5.60	4.78	3.98	5.00	-9.9%
绿豆/公斤	13.96	11.40			19.80	13.96	13.98	22.57	15.64	3.0%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.93			27.98	27.98	26.23	27.93	27.73	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	8.56	7.38	8.58	8.38	9.68	8.10	8.58	8.58	8.48	-2.0%
香油/升(吉市)	57.56	55.11	50.88	57.56	57.56	60.10	57.11	55.79	55.73	0.6%
后臀尖/公斤	25.96	23.80	21.96	25.60	23.96	★20.4	23.60	19.96	23.16	1.7%
前臀尖/公斤	17.96	18.60	17.96	25.60	17.96	★19.8	23.00	15.96	19.61	-13.2%
五花肉/公斤	47.96	27.80	21.96	15.60	23.96	★23.8	35.60	23.95	27.58	9.1%
牛腩/公斤	49.96	59.60	57.96	51.60	39.96	90.00	65.60	67.95	60.33	13.3%
羊肉片/公斤	39.96	65.60	87.96	38.00	39.96	52.00	79.80	101.45	63.09	-6.6%
鲤鱼/公斤	17.98	19.80	18.98		17.60	15.00		13.98	16.39	3.1%
鳕鱼/公斤		17.80			19.80	21.60		19.95	19.79	4.0%
鸡翅中/公斤	33.76	43.80	37.96	35.60	33.96	49.90	33.96	37.95	38.36	-6.7%
鸡胸/公斤	17.16	17.80	17.96	15.96	17.16	23.90	17.93	17.98	17.70	7.7%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10		2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	15.60	11.96			13.00	15.60	13.20	13.80	14.98	14.02

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)