

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,但不需要输抗菌素。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,如果仅仅是病毒感冒的话,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

感冒了 吃药还是硬扛？



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

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

品 名	物美超市 甘露网店	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	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	7.99	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	5.36	7.98	4.73	5.96	5.36	7.99	5.73	4.78	5.15	-8.9%
黄瓜/公斤	6.76	4.70	4.73	7.96	6.76	5.58	4.99	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	11.998	10.32	-3.7%
蒜/公斤	9.98	9.76	9.93	11.18	9.98	9.98	9.99	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	2.98	3.98	3.28	-2.2%
菠菜/公斤	7.98	7.76	7.99	5.96	7.98	7.70	5.33	1.98	3.96	-70.7%
油菜/公斤	7.168	3.38		2.78	7.168	2.98	2.58	3.98	2.72	-13.5%
富强粉/公斤(古船)	3.72	7.98	4.73		3.72	4.39	7.47	4.36	3.88	-4.6%
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	13.80	13.98	22.57	15.64	3.0%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.99		27.98	27.98	26.73	27.99	27.98	27.73	7.0%
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(古市)	57.56	57.11	57.88	57.56	57.56	60.70	57.11	57.79	55.73	7.6%
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	23.96	27.58	9.1%
牛腩/公斤	49.96	59.60	57.96	51.60	39.96	90.00	65.60	67.96	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	13.98		17.60	15.00		13.98	16.39	3.1%
整鸡/公斤		17.80			19.80	21.60		19.96	19.79	4.0%
鸡翅中/公斤	33.76	43.80	37.96	35.60	33.96	49.90	33.96	37.96	38.36	-6.7%
鸡胸/公斤	17.16	17.80	17.98	15.96	17.16	23.90	17.99	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%
白醋/公斤	15.60	11.96		13.00	15.60	13.20	13.80	14.98	14.02	-1.6%
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)

众所周知预防冬天的严寒需要厚厚外套,其实肌肤也是如此。就算没有昂贵的产品或者特殊的管理,只要遵循最基本的护肤守则,在冬季也可秀出活力无限的肌肤。下面一起来看看这些要被熟知的基础护肤守则吧。

**冬季护肤宝典**  
**来年赢得好肌肤**

**保留适当的角质**

干燥的冬天,干裂而翘起的角质显得尤为突出。即使这样也不要一下子将角质全部去除,肌肤为了御寒也是需要一些角质的。因此建议不要每天去角质,一周2~3次即可,并且比起颗粒状用温和的奶油状的去角质产品比较好。

**减短沐浴时间 维持适当水温**

寒冷的冬天,大多数人都会用偏热的水洗澡。可是使用较高温度的热水很难马上结束洗澡,并且随着淋浴的时间增加,肌肤深处的水分也会越少。此外,由于高温度的水还会使肌肤轻度烧伤,所以建议沐浴时间要短,并且保持适当水温。

过犹不及 避免过多的护肤步骤

俗话说过犹不及,即使再好的东西,如果过分使用的话也不如不要。无论是保湿效果多么出色的产品,只要涂抹过多,肌肤也是很难吸收。推荐使用几种简单的且功能性不重复的产品来进行护肤护理。

定期清洗寝具

很多人在手和美妆工具清洁方面下了很大功夫,但却常常忽视对每天与肌肤接触的被褥和枕头进行管理。最好是定期清洗每天使用的寝具,并且需要经常掸掉寝具上的灰尘。(赵晶)

于圣付、赵建华、张贵军、张长利、赵刚、王雅文、乔保建、马城弘、刘亚明、张士臣、李凤龙、张秋明、孙长林、张保红、王伟、安国丰、李明哲、王铎霖、张俊、李毓红、潘立由于你一直未在岗工作,请你于 11 月 30 日前到公司报到,逾期未报到视为自动离职,公司将与你解除劳动关系。  
中建一局集团第五建筑有限公司  
2017 年 11 月 23 日

电车客运分公司职工郭东燕(员工卡号 09002079),你于 2017 年 12 月 24 日到达法定退休年龄,单位需要为你办理退休手续。期间多次联系你未果,现登报告知你需携带身份证复印件、户口本首页、本人页复印件和本人退休申请等资料,于登报生效后 3 日内到分公司人力资源部办理退休手续。逾期未到导致无法办理退休,因此产生的全部责任由你个人全部承担。  
电车客运分公司人力资源部  
2017 年 11 月 22 日