

春运返乡怕“中招”？

1分钟教你分清流感和普通感冒

每年1~2月，春运返乡潮叠加春节团聚高峰，火车、飞机等密闭交通工具及家庭聚集场景，让流感、肺炎等呼吸道传染病进入高发期，家庭聚集性感染风险显著上升。不少市民出现咳嗽、发热症状时，常混淆流感与普通感冒，延误应对时机。近日，沈阳急救中心浑南第一中心急救医生杜斌从症状、病程、应对方式等方面拆解两者核心差异，为公众提供科学鉴别指南。

“流感与普通感冒的核心区别，在于发热特点和全身症状。”杜斌医生介绍，流感患者80%以上会突发38℃~40℃高热，持续3~5天，婴幼儿可能出现超40℃超高热，且伴随剧烈头痛、全身肌肉酸痛、明显乏力，部分人还会畏寒、食欲减退，整个人感觉“被掏空”；而普通感冒仅30%左右患者会出现低于38℃的低热，部分人甚至不发热，

发热持续1~2天即可消退，全身症状轻微，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏等局部呼吸道不适，基本不影响日常活动。呼吸道症状表现也不同，流感早期多为干咳，后期才逐渐出现喉咙痛、鼻塞，儿童患者还可能伴随呕吐、腹泻；普通感冒则以鼻塞、流涕、打喷嚏为首发症状，可能伴有喉咙痒痛，但很少出现严重咳嗽。

病程方面，流感症状通常持续5~7天，即便退烧后，乏力感可能延续2~3周；普通感冒病程较短，3~5天即可康复，极少留下后遗症。更需警惕的是并发症风险，流感可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等严重问题，老年人、慢性病患者和孕妇属于高危人群；普通感冒则预后良好，仅偶见中耳炎或鼻窦炎。特殊人群表现需格外留心，儿童流感患者易出现高热惊厥，精神状态差、食欲明显下降，而普通感冒的孩子活跃度基本

正常；老年流感患者可能表现为食欲下降、意识模糊等非典型症状，发热反而不明显，容易被忽视，普通感冒对老人的影响则以呼吸道症状为主，相对温和。

杜斌医生解释，流感由甲型、乙型流感病毒引起，变异快、传染性强，潜伏期1~4天就可传播；普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等导致，传染性较弱，一般不会大规模流行。市民可通过“症状顺序”初步判断：突发高热+全身酸痛+无鼻涕先兆，流感可能性大；先流鼻涕、打喷嚏再出现其他症状，多为普通感冒。预防与处理方面，每年接种流感疫苗是预防流感最有效的方式，发病48小时内使用奥司他韦等抗病毒药物效果最佳；普通感冒以手部卫生预防为主，无特异性疫苗，治疗以缓解鼻塞、退热等对症处理为主。需特别提醒的是，抗生素对病毒感染无效，切勿自行滥用。 单强文

冬季科学养生 做好这五点

本报讯 记者赵燕报道 隆冬时节，寒潮频袭，正是一年之中最为寒冷的阶段。中医认为，此时天地阳气渐藏、阴气鼎盛，冬季养生的核心在于“顺应天时、保阴潜阳”，通过科学的方式调养身体，才能为来年的健康打下坚实基础。

沈阳市第十人民医院（沈阳市胸科医院）中西医结合康复科孙红医生强调，起居调养讲究养藏之道，保暖更是重中之重。《黄帝内经》强调冬季“早卧晚起，必待日光”，充足的睡眠能够助力阳气潜藏、阴精蓄积，让身体在寒冷中积蓄能量。外出时需格外注重头颈部、腰背部及足部的保暖，这些部位肌肤娇嫩、经络密集，是寒气最易侵袭的地方。

午时阳光充足，不妨晒一刻钟后背，借助自然阳气滋养身体，其效果远胜于各类温补食材。每晚睡前用40℃左右的温水泡脚，若能加入生姜、花椒则效果更佳，温热的刺激可以温通经络、驱散寒邪，有效改善手脚冰凉的困扰，让身体在舒适中进入睡眠。

饮食调养需遵循“温而不燥、补而不滞”的原则，既要温补阳气，也要兼顾养阴生津。日常饮食中可适量食用羊肉、牛肉、鸡肉等温热食材，搭配核桃、桂圆、大枣等滋补品，帮助温补脾肾阳气，抵御严寒侵袭。同时不能忽视养阴的重要性，应多吃萝卜、菠菜、白菜等新鲜蔬果，补充身体所需的阴津，还要避免生冷油腻食物损伤脾胃功能。

冬季运动讲究适度与舒缓，切忌剧烈运动导致大汗淋漓，以免损耗体内阳气。太极拳、八段锦、慢跑等舒缓项目都是不错的选择，运动时间最好选在日出后或午后阳光明媚之时，每次运动30至60分钟，以身体微微出汗为宜。运动前务必做好热身准备，运动后也要及时拉伸并注意保暖，防止寒气乘虚而入。

此外，不良情绪容易导致气血瘀滞，影响身体的正常代谢，日常需保持心情舒畅，通过听音乐、读书、与亲友交流等方式调节情志，让体内气血和顺、阳气安稳潜藏。

简单易行的穴位调理，也能为冬季养生助力。日常可按摩足底涌泉穴，每日1至2次，每次5至10分钟，长期坚持能够起到补肾阴、降虚火的作用；艾灸关元穴、肾俞穴，每穴艾灸15至20分钟，有助于温补肾阳、强身健体。

冬季老年人肠胃养护 牢记“温、动、调”三字诀

每到冬季，不少老年朋友就饱受腹胀、便秘等肠胃问题困扰。《黄帝内经》有云“冬三月，此谓闭藏”，冬季阳气内敛，脾胃运化减弱，老年人脏气渐衰、脾阳不足、肾阳亏虚，更易出现食积、便秘等不适。辽宁中医药大学附属第三医院脾胃科李畅医生指出，老年人冬季肠胃问题频发，核心是“阳气不足+运化减弱”的双重作用，养护可从“温、动、调”三字诀入手。

温：温是饮食调理关键，需遵循“温、软、淡、少”四字原则。要远离生冷、冰饮、刺身等寒凉之物，多吃粥、羹、炖菜等温热软烂的食物，减轻肠胃负担；同时少油少盐忌辛辣，每餐七分饱，避免暴饮暴食。李畅推荐几款食疗方：怀山药、莲子肉、茯苓煮粥或姜枣茶可温脾健胃；当归生姜羊肉汤能温阳散寒、润肠通便；饭后腹胀可煮焦三仙饮理气消食；便秘需分体质调理，阴虚肠燥喝桑葚火麻仁粥，阳虚便秘食用肉苁蓉核桃粥。

动：运动能促进气血循环，增强脾胃功能。老年人运动宜选八段锦、太极拳等柔和运动，饭后缓行百步，每日30分钟户外散步，尽量选上午10点后或午后阳光充足



医生正为患者搭脉问诊。

医院供图

时段，避开清晨寒露伤阳气。天气恶劣时，可在室内原地踏步或抬膝行走，每次5~10分钟，每日3次，刺激足三里、脾俞等穴位健脾助运。晨起练仰卧屈膝踩单车、提肛收腹呼吸法，还能改善老年性便秘。运动需避免剧烈，不空腹或饱餐后立即活动，晨练前饮一杯温水，穿着透气保暖衣物，以“微微出汗、呼吸稍快、不感疲劳”为宜。

调：调理胃肠功能问题可借助穴位按摩或艾灸。足三里每天按揉10~15分钟，能健脾和胃、增强免疫力；顺时针按揉脐旁2寸的天枢穴，有助于通便止泻；脐下3寸的关元穴适合怕冷、便秘的老年人，艾灸后暖意可传遍全身；按摩或艾灸背部脾俞、胃俞穴，能补益脾胃之气，日常调理无需追求力度，长期坚持即可见效。 姜晓菲文

摆脱失眠循环陷阱 科学调养睡个好觉

本报讯 记者郑爽报道 很多失眠患者都陷入过“失眠-开药-睡好-停药-再失眠”的反复循环，饱受困扰却难以挣脱。我国近三分之一的人有过失眠经历，这其中又有三分之一属于长期失眠，也就是慢性失眠。失眠复发并非偶然，背后暗藏着几个容易被忽视的“复发陷阱”，认清这些陷阱，是摆脱失眠困扰的关键一步。

沈阳市精神卫生中心睡眠医学中心主任杨晓乐表示，睡前焦虑是不少患者的共同痛点，越到夜晚脑子转得越快，过往的烦恼、未处理完的事务在脑海里盘旋，越想睡反而越清醒，最终陷入“焦虑导致失眠，失眠加剧焦虑”的恶性循环。而睡前玩手机的习惯更会雪上加霜，很多人抱着“反正也睡不着，玩

10分钟就好”的想法，结果一晃就是一个小时，越玩越晚、越晚越舍不得放下，等抬头看时间已是后半夜，睡意彻底消散。

此外，对镇静安眠药的过度依赖也会埋下隐患，不少患者不听从医生的专业医嘱，盲目跟风用药，别人说哪个药好使就去开哪个，想吃就吃、想停就停，最终造成药物依赖，停药后失眠反弹得更加严重。

要打破失眠反复发作的困境，需要一套多管齐下的综合调养方案。规律作息是调节和重建生物钟最有效的方法，每天要在固定的时间上床和起床，尽量不超过晚上10点上床，早上6点按时起床，即便前一晚彻夜未眠也不要赖床，坚持固定的起床时间才能让生物钟慢慢回归正轨。

白天如果确实需要小憩，可选择在12点到13点之间，且时长控制在20分钟以内，最长不超过30分钟，长时间午睡会严重影响夜间睡眠质量。同时还要做好“电子宵禁”，睡前1小时务必远离手机、平板电脑等电子设备，这些设备屏幕发射的蓝光会影响大脑杏仁核，让大脑神经误以为仍处于白天的工作状态，进而引起神经过度兴奋，阻碍入睡。

失眠康复后，想要维持良好睡眠不再复发，心态调整同样重要。要放下“必须睡够8小时”的执念，睡眠时间本就因人而异，不必过分纠结时长，更应该看重睡眠质量。药物使用上，一定要在医生指导下逐步减量，切不可突然停药，避免引发戒断反应让失眠卷土重来。