

夏季如何预防感冒

夏季感冒中医称为暑湿感冒，与风寒感冒和风热感冒不同。

风寒感冒是感受了风寒之邪，冬季多发。风热感冒是感受了风热之邪，春天较多。从症状上来说风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒的症状都有鼻塞、流涕、发烧。区别在于风寒感冒和风热感冒是发热轻、恶寒重。暑湿感冒症状表现外则发热不扬，头身困重；内则胸脘痞闷，脾胃不和，消化系统功能障碍，脉数，口虽干而饮不多，舌苔虽腻而少黄。若暑湿犯肺，肺气不清，还会有咳嗽痰粘，鼻涕流涕的症状。其病因是人体感受了夏季暑湿时邪，又遇风寒所遏，疏泄受

阻，因而发病。此病的病位在于肌表与中焦脾胃。中医对暑湿感冒的治疗，主要采用清暑祛湿的方药。

暑热感冒是属于纯粹的阳热证候。此类感冒的重要特征是热象突出，是四季感冒中症状较重的一种类型。因暑热之邪，侵袭肺卫，热蒸肌表，兼以耗伤津气，所以出现发热、微恶风寒、汗出热不退、心烦、口渴、苔黄，脉浮大而数等症状。对于暑热感冒则采用清热生津的疗法，常见的中成药有暑热感冒冲剂、清凉冲剂和银黄注射液等。

空调风速过大，温度过低，常会引发感冒。建议人群尽量减少在空调房间里停留时间，一般

空调温度与室外温度相差4摄氏度为宜；不宜冷水冲澡、空调下直吹，空调室内应经常通风。

研究显示手的触摸最易感染病毒。感冒患者的飞沫中，仅8%有感冒病毒，大多的病毒传染仍通过手。如健康人群碰了患者接触过的地方，再摸自己的鼻子、眼睛就会染上感冒。预防感冒最有效方法是勤洗手，少用手摸眼睛、鼻子。

饮食要清淡，多饮水、避免生冷辛辣食物，勿大量冷饮，保持良好心态，坚持锻炼。增强自身抵抗力。可适当服用大青叶、板蓝根等中药预防感冒。食物大蒜、姜、葱、食醋也有防治感冒的奇特功效。

王丹



简介

王冬梅，市六院内一科主治医师，毕业于河南医科大学（现郑州大学），曾在郑州大学一附院呼吸内科进修，擅长呼吸系统常见病诊治（慢阻肺、肺炎、支气管哮喘、肺心病、肺癌、气胸、胸腔积液等），老年病诊治（高血压、糖尿病），急性呼吸衰竭等呼吸重症的抢救以及后期营养支持治疗。手机号码：18003956085

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科：5962087 病人服务中心：5966002



8月21日，河南省精神病医院漯河医院开工奠基仪式正式举行，该项目总占地70亩，投资1.5亿元。

本报记者
李慧宇 摄

“激情奥运 健康中国”

——白云山和黄举办“家庭过期药品回收”活动

8月19日上午，以“激情奥运，健康中国”为主题的白云山和黄家庭过期药品回收公益活动暨“传承奥运精神，为中国健儿加油”系列活动在漯河市力致康医药公司十六分店举行。现场，在药监部门的见证下，对回收的过期药品进行封存。

据了解，白云山和黄家庭过期药品回收（免费更换）活动已

连续举办十二年，今年除了继续在全国200多个城市进行线下家庭过期药品回收外，还联合阿里健康、康爱多、好药师等多家知名医药电商，共同开展网上家庭过期药品回收。消费者可以通过天猫APP扫描药品盒上的药监码，获取药品是否过期及活动链接等信息，通过链接进入天猫广药白云山官方旗舰店参与网上换药；

同时也可以登录广药白云山设在康爱多、好药师、健民网的专柜进行网上换药。

与此同时，还可以登录微信广药白云山官方服务号、360健康微信号、花椒直播平台、映客直播平台和天猫直播平台，观看家庭过期药品回收直播活动，参与互动，赢取奖品。

关军霞



健康
维权

电话：13939525087
邮箱：147247651@qq.com

树民营医院形象 展民营医院风采

名医苑

漯河市民营医院协会
协办

郭桂芝 柳江医院主治医师，妇产科主任，工作20余年，积累了丰富的临床经验，多次进修于河南省人民医院妇产科



★擅长：剖宫产术、卵巢肿瘤、子宫肌瘤的诊疗及手术治疗，在妇科整形、无痛人流、无痛引产、无痛分娩、妇科炎症、宫颈糜烂、阴道炎等方面诊疗经验丰富，先后发表论文5篇。

咨询电话：15518266617

吕路线 市精神病院特邀专家，医学博士、硕士生导师、河南省精神病院院长，国家自然科学基金二审评审专家、中国神经科学学会精神病学基础与临床分会常务委员



★擅长：精神和心理疾病的临床、教学、科研、防治等工作。
每周四，在市精神病院坐诊。
助理预约电话：15537300969

孙会琴 漯河康利医院妇产科主任、副主任医师



★擅长：子宫下段剖宫产，子宫肌瘤切除，阴式子宫切除，阴道前后壁修补、处女膜修补、腹腔镜、宫腔镜等各种手术及不孕症的治疗。

咨询电话：13683950505

梁振华 市人大代表，漯河中西医结合眼科医院院长，出身中医眼科世家，从事中医医治眼疾近30年



★擅长：采用独创的中西医结合方法，治疗当今国内外医学界公认的难治性三大致盲眼病（眼底黄斑变性、视网膜静脉栓塞和糖尿病眼底病变）。对其他各种眼病如眼底出血、青光眼、白内障、角膜炎、泪道疾病等治疗方法独特。

咨询电话：2663898



贺大参林大药房李集镇店开业 8月25日~9月2日

开业前两天进店消费满2元即送1个鸡蛋，4元送2个鸡蛋，多买多送不限量，满50元送50元折扣券，满98元送优质大豆油2瓶，满288元送优质夏凉被1个！满38元可参与幸运大抽奖，奖品为名牌电动车！维C银翘片、牛黄上清片、舒肝健腰丸均1毛，清凉油、风油精、伤湿止痛膏均1元，品牌大特惠肾宝片2盒只花1盒钱，舒筋健腰丸买1送100元折扣券，福牌阿胶2盒只花1盒钱，大保利保健系列买1送1或买2送2再加送银鸽纸1提，汤臣倍健系列2件7.5折，冬虫夏草系列买3送1，众多商品超值买赠。

大参林——会员平价药店！

地址：李集镇政府向西100米老集口 电话：0395-6570008