



秋冬交替,天气转凉,气温骤降,大家可能会出现各种感冒症状,但对于感冒发烧,很多人还分不清到底是风寒感冒还是风热感冒。有人说,感冒就要赶紧捂汗,多喝姜汤水。这么处理对吗?如何对症下药,怎么区分是风寒感冒还是风热感冒?又该如何预防感冒呢?本期《求是》为您去伪存真。

# 风寒还是风热感冒,你能分清吗

本报记者 毕雪

## 本期专家

**刘奇峰** 吉林省人民医院中医科副主任、副主任医师。第五批全国老中医药专家刘大同学术继承人,兼任中华中医药学会血液病分会委员、全国中西医结合血液病委员会青年委员、吉林省中西医结合学会血液病专业委员会副主任委员等职务。

## 风寒感冒和风热感冒怎么区分

**刘奇峰**:症状不同。风热感冒患者一般发热重、恶寒轻、嗓子疼、小便黄,多出现在春夏交界。而风寒感冒患者一般发热轻、恶寒重、肌肉关节酸痛、流清水样鼻涕,并无嗓子疼,而是以嗓子痒为主。其中嗓子疼与否是区分二者的重点,即中医辨证要点。

**病因不同**。风热感冒的患者多是由于食用过多的热性食物、长期熬夜、作息不规律引起的。风寒感冒的患者多是由于身体受到寒气的侵袭而引起的。

**治疗不同**。风热感冒大多使用板蓝根冲剂、银翘解毒片、蒲地蓝口服液等药物进行治疗。风寒感冒通常需要使用表实感冒颗粒、风寒感冒颗粒、正柴胡饮颗粒、伤风停胶囊等药物进行治疗。

## 捂汗不适用所有感冒

**刘奇峰**:捂汗不适用于所有感冒,只对初期的风寒感冒有一定效果。因为当身体受到病毒、细菌等病原体入侵后,人体免疫系统就会被激发出来,对抗这些“敌人”。这时,身体既需要消耗很多能量,也会产生很多热量,使体温达到大脑认为的“正常”水平,实现人体的产热、散热平衡。而“捂”的目的是出汗,人体皮肤毛孔因温度升高而打开,血液加速流动,让体内的凉气从身体排出,汗液蒸发时也能带走体内的一些热量,从而达到降温的目的。但需要注意的是,捂汗时一定要多喝白开水,及时补充水分的流失,也要喝点汤粥,为身体补充能量,以防身体不堪消耗而虚脱。

## 运动出汗治感冒吗

**刘奇峰**:人在感冒时,往往会有发热、咳嗽、浑身酸痛



(资料图片)

等症状出现,此时应以卧床为主,保持良好的睡眠。睡眠时,人体的免疫细胞能制造一种叫作胞壁酸的特殊物质,这种物质不仅可促进睡眠,还能增强人体的免疫功能。但感冒时,如果进行剧烈运动,会造成人体内的胞壁酸生成减少,这样机体的抵抗力就会下降,病毒也会伺机繁殖,致使感冒时间延长,从而可能引发其他疾病,如支气管炎等,因此感冒时不宜进行大量运动。

## 感冒发烧输液好得快吗

**刘奇峰**:并不是如此。与流感相比,普通感冒发烧的温度更低,症状也更轻,往往是上呼吸道的症状。如果感冒后出现发烧或者咳嗽,在家服用退烧或止咳的药物即可,要注意多休息、多喝水、补充营养。而对于流感来说,部分流感可能引起肺炎,甚至出现重症肺炎,这个时候可能要住院,医生会判断你是否需要输液。一般输液只限于住院的重症病人,或者有些药物无法口服,只能通过输液。对于普通感冒来说,口服药物即可。

## 喝姜汤可以治感冒吗

**刘奇峰**:喝姜汤只对风寒感冒初期有用。中医认为,风邪带着寒邪侵入身体,容易导致风寒感冒。生姜既是调料食物,也是一味中药,可以散寒解表、温胃止呕、化痰止咳。生姜性温,可以用来治疗一些寒性病症,但长期喝姜汤容易上火。感冒时需要注意到底是风寒感冒还是风热感冒,如果是风热感冒,就不适合喝姜汤。

## 如何预防感冒

**刘奇峰**:养成良好的个人卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾等遮住口鼻;接触电梯按钮、门把手等公共设施,应及时洗手或进行手消毒;前往环境密闭、人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时,应科学佩戴口罩。

**养成健康的生活方式**。日常生活中,要保持充足睡眠、营养和适量体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。日常注意保持家庭和工作场所环境清洁,定期开窗通风。

## 感冒食疗小秘方

**刘奇峰**:风热感冒的食疗方:菊花20克,茶叶适量,煎汤饮。白萝卜50克,大白菜50克,二者切碎,煎汤饮。甜梨每次1个(约200克),每天1—2个。在患病期间要多吃白菜、白萝卜、甜梨、甜橙等;忌食酸味、涩味的食物,如食醋、柠檬、柿子等;忌食辛热的食物,如葱、姜、大蒜、辣椒、韭菜、芥菜及大枣、龙眼、栗子、核桃、杏等;忌食肥甘厚腻的食物。

**风寒感冒的食疗方**:萝卜1个、葱白6根、生姜15克。用3碗水先将萝卜煮熟,再放葱白、姜,煮剩一碗汤,连渣一次服。宜肺解表,化痰止咳,治风寒咳嗽、痰多泡沫伴畏寒身倦酸痛等。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 助力青年人才在医学实践中创佳绩

**本报讯**(记者张添怡 实习生范洋)日前,由中国教科文卫工会主办的全国青年医务人员实践创新竞赛决赛在浙江杭州举行。经过激烈角逐,吉大二院胃肠内科及消化内镜中心赵洪宇斩获医技组二等奖。

大赛聚焦40岁以下青年医务人员,围绕“创新导向”,探索新型技能竞赛模式,重点解决临床一线实际问题,并促进创新成果的应用推广。比赛分为临床、中医和医技

在刚刚落下帷幕的2024年世界职业院校技能大赛总决赛争夺赛高职财经商贸赛道多个项目中,长春金融高等专科学校大放异彩,获得智慧金融组和关务实务组金奖并均以全国第一名成绩晋级排位赛;获得业财税融合大数据应用组银奖、电子商务组铜奖。

优异成绩的背后,离不开一群有着青春热血的年轻学生和兢兢业业的指导教师,大家为了实现共同的目标而努力拼搏,不断追逐梦想。

## 心怀梦想 团队初战崭露头角

为了选拔参加全国职业院校技能大赛的人员,学校在2023年就统筹各学院组建了各参赛队伍,而针对如何进一步优化队伍组建的难题,各学院积极调整思路,首先在指导教师上下功夫——在原有2人指导的基础上,采用了团队指导的全新模式,从多元化的指导视角为参赛选手提供更加全面深入的指导。对于参赛选手的选拔,学校十分注重队员专业技能与团队协作的能力,最终通过校赛选拔出优秀选手组队。

团队组建工作并非一蹴而就。在关务实务竞赛中,由于学校并没有开设相关专业,面对陌生的竞赛模块,一开始指导教师王宁也显得有些束手无策,但经过认真研究竞赛内容,最终还是选拔出3名优秀参赛选手。就这样,学校最后一支参赛队伍组建完成。随后,各个参赛队伍便开始了更为严格的训练,针对性开展对应赛项模块的模拟练习,从理论和技能上不断提高。最终,学校多个团队在省赛中取得优异成绩,其中,智慧金融、关务实务、会计实务、业财税融合大数据应用、电子商务、互联网+国际贸易、跨境电商等7支队伍晋级国赛。

## 积极备战 赛事变革迎接挑战

为了更好地提高成绩,所有晋级团队学生暑假都选择留在学校,又恰好赶上宿舍装修,以往的实验室就变成了大家的寝室。而为了学生的安全,指导教师也轮流24小时在校陪伴指导。备赛的过程是艰辛的,加班加点成了师生们的常态。那段时间,大家每天早上8点多就来到场地,经常后半夜才结束训练。夜深人静时,模拟银行实验室里总是灯火通明,点钞的唰唰声、翻打传票的哒哒声、队员们的讨论声交织在一起,构成了一首独特的备赛交响曲。

就在大家按照对应模块强化训练时,2024年9月末的一个通知瞬间打乱了计划——原本的国赛升级为世赛,比赛由原来的模块化技能竞赛模式改为项目式竞赛模式,而且比赛时间基本都在10月末举行。

赛项的迭代升级、比赛方案的灵活调整、参赛内容的全面更新,再加上不到1个月的准备时间,这些无疑给选手们带来了前所未有的冲击与挑战,有队员想起几个月以来的刻苦训练可能付诸东流,眼泪瞬间就绷不住了。但在指导教师的开导下,大家很快调整好情绪,投入到新的准备中。各团队反复研究大赛新规则,挖掘得分要素,紧扣得分要点,查资料、想思路,

打造全新的参赛项目。最终,经过反复打磨,各团队的参赛项目逐步成型,大赛迅速进入紧张的排练,全力迎接新的挑战。

## 竞技赛场 奋力拼搏砺炼成金

按照比赛日程,各团队陆续前往参赛目的地,开启2024年世界职业院校技能大赛总决赛争夺赛的征程。

电子商务团队到达深圳后,按照流程进行了赛前硬件设备封存并参观比赛现场,随后就立刻回到宾馆,根据实际情况调整了PPT和演讲稿,最终在比赛中获得铜奖,实现了学校在该赛事上零的突破;在智慧金融赛事中,选手抽签并不理想,

但大家未受影响,最终一举斩获智慧金融组金奖第一名,并晋级排位赛。

比赛前夕,业财税融合大数据应用团队成员、项目场场人丁楠突发身体不适,这让团队十分紧张。关键时刻,指导教师姚天祎一直陪伴悉心照料,丁楠很快恢复状态并熟悉掌握了指导教师临时增加的内容,团队成员也展现出担当与勇气,最终斩获银奖,取得了学校在该赛事的最好成绩;关务实务团队在出征的前一天才敲定了脚本,比赛中,团队的PPT翻页笔出现了故障,但大家没有慌乱,马上进行手动切换,顺利地完成了比赛,最终以全国第一名的成绩夺得金奖,晋级排位赛。

## 展望未来 扬帆起航再次出发

2金1银1铜,长春金融高等专科学校实现了学校办学历史上的重大突破。优异成绩的背后,是所有团队成员的努力和拼搏,是学校和学院领导的支持和关心,是老师们默默无闻的指导和陪伴,是队友间的相互鼓励和团结协作。据了解,本次参赛选手以大三学生为主,他们基本都面临着专升本的压力,甚至还有来自家庭的不理解、不支持。在多重压力下,他们坚守着对赛事的热爱、对老师的信任和对学校的感恩,义无反顾地备战。

“大赛让我意识到,无论以后遇到什

# 奋斗照亮多彩青春

——长春金融高等专科学校世界大赛获奖背后的故事

郑明 本报记者 张鹤

就在大家按照对应模块强化训练时,2024年9月末的一个通知瞬间打乱了计划——原本的国赛升级为世赛,比赛由原来的模块化技能竞赛模式改为项目式竞赛模式,而且比赛时间基本都在10月末举行。

赛项的迭代升级、比赛方案的灵活调整、参赛内容的全面更新,再加上不到1个月的准备时间,这些无疑给选手们带来了前所未有的冲击与挑战,有队员想起几个月以来的刻苦训练可能付诸东流,眼泪瞬间就绷不住了。但在指导教师的开导下,大家很快调整好情绪,投入到新的准备中。各团队反复研究大赛新规则,挖掘得分要素,紧扣得分要点,查资料、想思路,

动影响的动态视野环境下,医师通过双手控制内窥镜镜头定位,同时利用脚踏装置操作活检钳开闭,通过眼、手、脚的协调配合,精准获取目标病理组织。该装置有效提升了活检效率和准确性,赢得了专家评审的一致好评,最终荣获医技组二等奖。

此次全国青年医务人员实践创新竞赛,不仅为青年医务人员提供了展示创新成果的重要平台,更是引领未来医疗发展趋势的风向标。此次获奖是对吉大二院长期坚持推动医学教育创新发展成果的认可,也是对未来创新人才培养路径的探索。医院相关负责人表示,医院将继续强化青年医务人员的科研与实践创新能力,进一步完善创新机制,搭建更多展示和交流的平台,助力青年人才在医学教育和医疗实践中不断突破,推动医院高质量发展。

# “润心行动”家庭教育周末大讲堂举办

**本报讯**(记者李开宇)11月16日,由省教育厅、省学生心理健康教育研究中心主办的省中小学心理健康“润心行动”家庭教育周末大讲堂第九期,在长春市第八十七中学如期开讲。本次讲堂邀请了北京师范大学心理学部教授、博士生导师、教育部青年长江学者蔺秀云主讲,讲座围绕“深入内心、洞悉需求的高效亲子沟通技巧”主题,向广大家长讲解了如何与孩子建立良好的亲子关系、拥有良好的亲子沟通,解决所面临的各种家庭教育问题等内容,受到各位家长的热烈欢迎。本次讲座线上线下共约58.2万家长收听收看。

据了解,省教育厅开展中小学心理健康“润心行动”以来,省、市、县三级教育行政部门累计开展家庭教育周末大讲堂722场次,约1000万余人次家长收听收看;组织开展面向全省中小学心理健康专兼职教师、班主任等相关教师的省级示范性系列培训12期,1850余位教师参加培训,全省中小学校心理健康教育能力、中小学生家长家庭教育能力得到有效提升。

下一步,省教育厅将持续面向全省中小学生家长、心理健康教育工作者组织开展系列专业培训,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献积极力量。

## 简讯

## 省遥感学会举办学术年会

**本报讯**(记者徐慕滨)日前,吉林省遥感学会2024年学术年会在吉林大学前校区成功举办。会议以“遥感科学与技术助力东北新质生产力发展”为主题,会聚了省内外遥感领域的专家学者和青年学生,共同探讨遥感领域最新研究成果。

会场,来自北京师范大学、中国科学院东北地理与农业生态研究所、吉林大学、吉林省气象科学研究所、吉林师范大学和东北师范大学的6位学者作报告,围绕中分辨率图像变化检测、农业遥感、东北冷凉、植被遥感和城市生态遥感等方面,分享了最新的研究成果。

分会场报告共分为8个专题,议题涵盖“定量遥感建模及反演”“地表水与湿地遥感”“遥感理论与应用”“地质资源遥感”“土地利用变化与景观动态遥感”“人工智能与遥感大数据”“农业遥感与智慧农业”以及“防灾减灾与可持续发展”。

据悉,本次大会共设置8个分会场,除6个特邀报告外,还有75个分论坛报告,来自50余家科研院所、高等院校、企事业单位的400余人参会。

## 深入校园普法

**本报讯**(吴婷婷)近日,长春市公安局汽车经济技术开发区分局迎春路派出所、经侦大队法治宣讲团队走进长春汽车职业技术大学,为师生们上了一堂生动的法治课。

法治副校长、派出所民警结合当前现状重点讲解出借“两卡”洗钱、虚假网络投资平台洗钱等违法犯罪行为,为学生现场拆解常见的洗钱骗局。此次活动集法治宣讲、政务服务、联动联防于一体,受到师生们一致好评。