



美国研究者说“感冒多吃好得快”；中国医生却说“不是这么回事” 把感冒“吃”回去，靠谱吗

观点 | 把感冒“吃”回去，美国专家有了新说法

虽然感冒不是什么疑难杂症，很多时候即使不吃药也能自愈，但感冒时鼻塞、头晕总让人感觉很不爽。俗话说“药补不如食补”，没想到还真有科学家去研究了食物对病情的影响，研究结果最近还发表了在美国《细胞》杂志上。做这项研究的是来自美国耶鲁大学医学院免疫学系和霍华德休斯医学研究所的专家。他们让一群小白鼠感染上从细菌中提取出来的引发炎症分子，又让另一群小白鼠感染上从病毒中提取出来的引发炎症分子，接着给小白鼠注

人们往往认为，天气寒冷是导致感冒的直接原因。然而，近日湖南虽然天气和暖，可感冒患者依旧不少。

“最先中招感冒的多是免疫力较弱的老人和小孩。也有一小部分年轻人穿衣服依旧露胳膊露腿，早晚上下班路上一受凉，就感冒了。”有急诊专家表示，暖冬也是流感季，而“吃”得对不对，则是对付感冒的关键——中国人信奉“药补不如食补”，但该怎么吃、吃多少，中美专家有截然不同的说法。

射葡萄糖。观察发现，对于有病毒炎症反应的小白鼠而言，摄入葡萄糖能够加速恢复；而对于有细菌炎症反应的小白鼠而言，葡萄糖不仅没效果，反而加重病情，严重者引发抽搐甚至死亡。

根据研究结果，美国专家建议，生病时最好听从身体的指挥。如果感觉发烧且非常饥饿，那么很有可能是病毒感染，这时应该吃东西；但如果生病时缺乏胃口，那么细菌感染的可能性很大，这时则需要减少食物摄入或禁食。

辩论 | 中医：感冒会“食滞”，饮食以营养、易消化为好

可这个研究结论真的靠谱吗？杭州市红十字会医院副院长、中医儿科专家邵征洋说：“有一定道理，但不全对。”

比如，儿童感冒往往会伴随着出现食欲下降的症状，这是因为体内的消化酶减少，消化能力下降，此时最好不要吃太多的东西，要是吃进肚子里消化不了的话，就会导致积食。这是临床上常见的儿童感冒并发症之一，中医称之为“食滞”。

但很多儿童感冒时常常伴有发烧，发烧时会消耗大量的能量，需要及时补充。因此，综合感冒

和发烧两者的需求，这类患者既要清淡、容易消化吸收的食物，还得注意能量的补充。这时候，类似萝卜骨头汤和鱼汤这样内含丰富的水分和蛋白质的食物就可帮助感冒快速恢复。

对于成人感冒来说，也是同样道理。浙江省中医院呼吸内科主任王真说，在国外，医生不会随便给普通感冒患者开药，就是让他们多喝水，估计是为了加快毒素排出体外。而在国内，患者能求助中医中药的帮助，改善症状的同时还能缩短差不多一半的恢复时间。

支招 | 感冒了，怎么吃才好得快

- 1、主食及豆类的选择。大米粥、小米粥、玉米面粥、米汤、烂面、绿豆、粳米、藕粉糊、杏仁粉糊、豆制品等流质饮食。
- 2、肉蛋奶的选择。乳类及乳制品、蛋羹、羊肝、猪肾等。
- 3、蔬菜的选择。叶茎类可选大白菜、小白菜、苋菜、茼蒿；根茎类可选胡萝卜、生姜、马铃薯；瓜茄类可选冬瓜、黄瓜、苦瓜、西红柿等；各种蘑菇、大葱、大蒜。
- 4、水果的选择。苹果、梨、橙子、西瓜、荸荠、甘蔗等汁液多的鲜果。

感冒必知的饮食禁忌

- 1、忌甜腻食物。甘味甜腻食物妨碍脾胃正常运化，痰湿滋生，加重咳嗽、咳痰之症。故感冒患者不宜食甜点心、蛋糕、糯米糕点。
- 2、忌辛热食物。辣椒、芥末等辛热食物助火生痰，使痰变粘稠，不易咳出，使头痛、鼻塞加重。
- 3、忌烧烤煎炸之品。烧烤、煎炸食物，诸如煎土司、炸猪肉排、烤肉等，虽气香味美，但不易消化，使康复延迟，不利疾病早日痊愈。
- 4、忌刺激性强的调味品。咖喱粉、胡椒粉、鲜辣粉都具有强烈的刺激性，对呼吸道粘膜不利，使之干燥、痉挛，引起鼻塞、呛咳等症，加重病人的症状。故感冒患者，不宜食之。
- 5、忌海鱼、柿子、烟、酒等。
- 6、忌饮食不节。饮食不节会使感冒迁延难治。
- 7、风寒感冒忌食生冷瓜果及冷饮；风热感冒发热期，应忌用油腻荤腥及甘甜食品；风热感冒恢复期，也不宜食辣椒、狗肉、羊肉等辛热的食物。暑湿感冒，除忌肥腻外，还忌过咸食物如咸菜、咸带鱼等。

(本报综合整理报道)



小科普 >>

孩子“打吊针”，留置针优于钢针

文 / 李茜

(湖南省儿童医院留观输液科)

因为儿童的特征，口服用药不配合，“打吊针”变成了儿科常见的给药方式。而孩子的静脉管腔细小，管壁薄，“打吊针”除了容易造成穿刺失败、反复穿刺、加大孩子的痛苦外，还会对血管造成一定的损伤。所以，孩子“打吊针”，留置针利于钢针。

为什么这么说呢？首先，留置针指穿刺成功后，仅将软管留置在血管中，能避免治疗过程中重复穿刺。而留置针套管是软的，还可以有效保护患儿血管，减轻患儿反复穿刺的痛苦和对输液的巨大恐惧。

另外，留置针还能减少并发症的发生。与传统头皮钢针相比，留置针的特殊材质能保证它在使用时，穿刺皮肤组织时更容易。同时，留置针的软化功能能使导管在血管里呈漂浮状态，减少导管对血管的刺激和摩擦。

小小鸡蛋也别随便吃

文 / 邓映

(湖南省儿童医院血液内科)

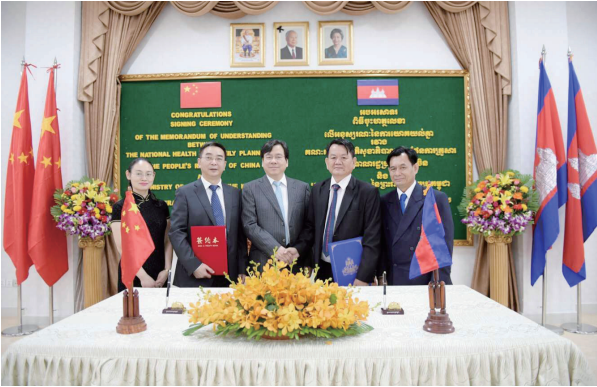
众所周知，鸡蛋是一种非常营养的食物，但鸡蛋能不能随便吃呢？答案是否定的。首先，鸡蛋不宜未煮熟就吃。鸡蛋蛋白含有抗生物素蛋白，生吃会影响食物中生物素的吸收，使身体出现食欲不振、全身无力等症状。鸡蛋在形成过程中会带菌，未熟的鸡蛋不能将细菌杀死，容易引起腹泻。因此鸡蛋要经高温后再吃，不要吃未熟的鸡蛋。

其次，鸡蛋不宜大火炒。大火快炒很容易将鸡蛋炒糊，并且导致其口感发硬。炒鸡蛋最好用中低档火轻轻翻炒，这样炒出的鸡蛋就不会老，口感也更柔滑。

最后，鸡蛋不宜空腹、过量吃。空腹吃鸡蛋不好，空腹过量进食牛奶、豆浆、鸡蛋、肉类等蛋白质含量高的食品，蛋白质将“被迫”转化为热能消耗掉，起不到营养滋补作用。同时，在一个较短的时间内，蛋白质过量积聚在一起，蛋白质分解过程中会产生大量尿素、氨类等有害物质，不利于身体健康。

健康身边事 >>

“湘柬”携手，关注儿童医疗



湖南省儿童医院院长谭李红（左二）与柬埔寨国家儿童医院签署合作备忘录。

今日女报 / 凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 李奇)12月6日下午，中国国家卫生计生委主任李斌抵达柬埔寨金边访问，并与柬埔寨卫生部部長蒙文兴签署了《卫生领域合作谅解备忘录》和《母婴健康合作谅解备忘录》。随后，湖南省儿童医院与柬埔寨国家儿童医院签署了《关于人员培训、技术、发展、

互相访问和研究谅解备忘录》。

根据备忘录，湖南省儿童医院将对柬埔寨国家儿童医院开始为期三年的精准帮扶计划，包括：每年开展儿科适宜技术级儿科双边培训项目；帮助建立标准化新生儿监护病房、儿科监护病房；建立国际远程会诊平台；开展临床科研合作。

嘴巴张太大，美女惊“掉”下巴

今日女报 / 凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 杨艳)来自衡阳的38岁的田女士，因被确诊为肺结核在湖南省胸科医院住院治疗。12月6日，在做肺通气功能检查时，田女士正根据检查要求进行大口吸气，突然感到一阵剧痛，且下颌不能闭合，无法言语。原来，因为张嘴太大，田女士的下巴“掉”了！

湖南省胸科医院电生理科副主任王春婷介绍，下颌关节脱臼，就是我们常说的下巴脱臼、掉下巴，在大哭、大笑、打哈欠、进食等张口过大时均可能出现。主要是由于下颌关节小头从关节窝内脱出导致。

“这不是一个个例，日常生活中大家都需要注意。”王春婷提醒，在日常生活中，做到以下几点，可以预防下巴脱臼：1.在平时，最好不要经常吃一些过硬、韧性过大、体积过大的食物，同时避免张口过大。2.在进食时，最好改变只用一侧牙齿去咀嚼食物的习惯，也不要一味用前牙咀嚼，要注意双侧后牙平衡咬合。3.中老年女性以及偏瘦的人群更容易下巴脱臼，这类人群要引起注意。4.避免一些引起颞下颌关节功能障碍的活动，如长时间嚼口香糖、咬手指甲和磨牙等。