

## 亂吃藥不如休息好 感冒後必須做的 9 件事

感冒是最常見的一種病，得了感冒該治，還是像有些人說的那樣扛著，直到它自然痊癒？恐怕沒人能說得出答案。在各種對抗感冒的自然療法中，柳丁和雞湯哪個更有效，該吃飽還是該餓著，巧克力和牛奶哪個不能碰……眾說紛紜也讓人難辨真假。而美國最新研究為我們揭示了這一系列問題的答案。

美國威斯康星大學醫學與公共衛生學院 2010 年 10 月發佈的一份《感冒白皮書》，為我們揭露了有關感冒的三個“一”真相。第一個“一”：感冒是一種由病毒引起的上呼吸道感染“綜合征”，有超過 100 種以上的病毒可能誘發感冒；第二個“一”：一般來說，感冒的症狀會持續一星期，不論服藥與否；第三個“一”：感冒的起點，應該是出現症狀的一天前，此時病毒已經在你的體內駐紮。

更確切地說，感冒病毒會在體內潛伏 18—48 個小時，然後突然爆發。最早出現的症狀主要包括咽喉腫痛、打噴嚏、鼻塞流涕、身體疲倦。在英文中，由於“感冒”和“寒冷”為同一詞，很多人都覺得感冒是“凍出來的”。“事實並非如此。不管你是衣服穿得太少、光腳走在地上還是頭髮沒吹幹就出門，這些都不會導致你感冒——但是會導致抵抗力下降，讓病毒們有機可乘。”美國註冊護理師菲利浦·布朗說，相比之下，乾燥更容易帶來感冒，因為身體黏膜的抗病毒能力會因為缺水而下降。

### 亂吃藥不如休息好

《感冒白皮書》同時指出，很多人並不知道，感冒其實沒得治。有些人會服用抗生素，其實抗生素根本不能消滅病毒。那麼，究竟哪些事情是感冒後必須做的？美國“健康播報網”認為，以下 9 件事必不可少。

**第一步：**找一張床。感冒後，最好給自己找張舒服點的床躺下來。專家指出，**好好休息就是最好的感冒藥**。

**第二步：**補點維生素 C。不管是服用維生素 C 補充劑，還是吃點富含維 C 的水果，比如**棗、柳丁、獼猴桃、橘子、柚子等**，都能起到緩解感冒症狀的作用。

**第三步：****吃塊黑巧克力**。它不僅能補充抗氧化劑，英國倫敦大學的研究還顯示，其中所含的可哥城有止咳功效。

**第四步：**打開加濕器。秋冬季節乾燥的空氣會讓呼吸道感到不適，在床邊或沙發邊放置**加濕器**，可以讓你呼吸更順暢。使用前，最好徹底清洗一下，以免病毒通過其散播。

**第五步：**吃流質食物。熱湯和熱粥都是不錯的選擇。幾百年來都流傳著**雞湯治感冒**的說法，英國學者發現這是有道理的，因為雞湯中的某些成分可以減少咳嗽，而且熱湯和熱粥的蒸汽也有助於緩解鼻塞。

**第六步：**換個大水杯。保證**每天喝 2000 毫升水**，其中有一部分最好是**電解質飲料**。

**第七步：**遠離乳製品。乳酪等較難消化的奶製品，感冒時最好別吃，但是可以適當喝些**牛奶**。如果胃口不好，可以喝些**優酪乳**。

**第八步：**服用非處方藥。布洛芬、撲熱息痛或止咳糖漿等非處方藥都能減輕感冒的症狀。雖然這些藥不能抗病毒，但能讓你感覺好受些。

**第九步：**耐心等它過去。你的病需要 3 天左右才會自行消失。但如果症狀一直持續或急劇惡化，最好去醫院請醫生診斷。