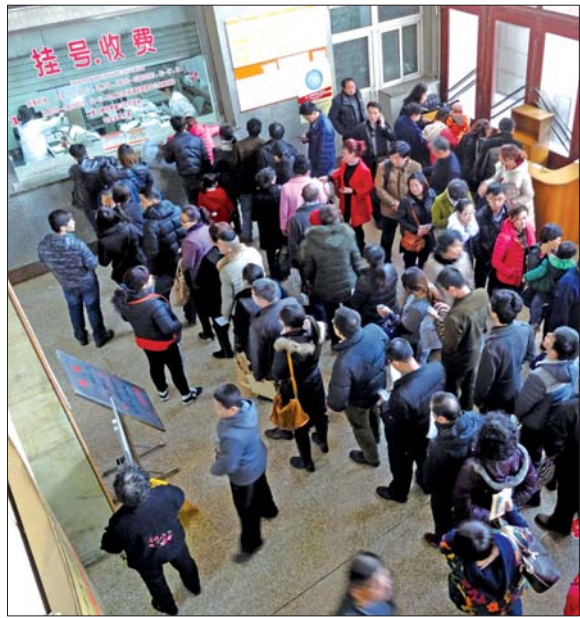


# 咳得睡不着,吃“盐蒸橙子”好了?

## 专家:偏方对症才能有效,且一种偏方不可能适合所有人

又一波感冒大潮来袭,身边很多人都已“中招”。感冒久不见好,有人就把听说具有奇效的“老偏方”搬了出来,“盐蒸橙子”“冰糖煮金橘”“白萝卜煮香菜根”“橘皮煲猪肺”……这些偏方真的如此神奇吗?在医生看来,对症才能有效。



挂号的病人排起了长队。(资料片) 本报记者 左庆 摄

本报见习记者 张如意

### 为了止咳找偏方 吃了两次真管用了

随着天气越来越冷,干燥的空气以及早晚温差之大,身边不少人都患上了感冒。据记者了解,最近一段时间,省城多家医院感冒患者接诊量明显增加,“我们医院接诊量比去年同期增加了30%,现在病房已经一床难求。”山东省千佛山医院呼吸科主任张才擎表示,自己一天最多能接诊60多个感冒患者。

张才擎告诉记者,“很多感冒患者都表现出咳嗽、咽痛、发烧、流鼻涕等症状,其中,咳嗽是大多数患者具有的最典型的症状。”为了止咳,许多人在吃了各种感冒药不见效后,开始不断试用各式各样的“偏方”。

省城市民王鑫被这次感冒折腾了十来天。好不容易没有了头痛、鼻塞等症状,却又咳个不停。“吃了各种消炎药,喝了各种糖浆,感觉自己都要血糖上升了,都没怎么见效,那几天真是夜不能寐啊。

后来,有个亲戚贡献了一个偏方:橙子的一头切个小口,放一勺盐,用水煮,水开后10分钟取出食用。我只吃了两次,咳嗽就好了。”

“95后”小刘也曾服用偏方治好了咳嗽,“当时也是一直在吃药、输液,都不见好,家里人不知从哪儿听来蜂蜜煮水喝能治百日咳。喝了没几天,果然是有效果的。”

对于患者能用偏方治感冒咳嗽,张才擎并不支持,“没有大量科学研究证实的偏方都不科学,而且没有一种固定的偏方是适合所有感冒患者的。”

### 偏方治病有偶然性 对症下药是关键

“部分偏方在对症的情况下,确实对治疗感冒有一定的作用。”山东省中医院治未病中心主任谭奇纹表示,从中医的角度说,橙子性寒,有清肺热的作用,对于外感风热的感冒患者,适量吃会有一定缓解症状的作用。

“但中医是强调辨证施治,感冒一般分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒和流行(流行)感冒,不同类型的感冒症状不一样,治疗

的方法也不同。”谭奇纹介绍道,因此,某一个别人用之有效的偏方,其他人用不一定有效。比如风热感冒的偏方,对风寒感冒可能不仅没有效果,甚至起相反作用。

“很多人有从众心理,比如药店里的药品降价了,有不少人也会去买,适不适合自己,用不用得上,就不关心了。市面上的感冒药种类丰富,一定弄清楚哪一种适合你。”张才擎讲道,感冒看起来是小病,也需对症治疗。比如,风寒感冒就要多喝水、喝姜汤,辅助吃一些清热解毒的药物;病毒性感冒可以服用蒲地蓝口服液等抗病毒药物;细菌感染引起的感冒可以服用抗生素类的药物。要注意,滥用药极易引起抗生素耐药。

对于如何预防冬季感冒,张才擎介绍说,平时注意个人卫生,根据天气冷暖适当增减衣物,保持室内空气流通,出门做好防护戴好口罩,但口罩要注意常洗常换。谭奇纹也表示,冬季饮食宜清淡,多吃五谷杂粮、菌类、奶制品、富含维C的蔬菜水果等。冬季感冒的预防关键是提高机体的抵抗力,依据自身健康状况进行体育锻炼。

## 老年公寓免费游

第五期活动准备中——欢迎有入住意向的老年朋友报名参加  
咨询报名: 13808934975周编辑

我们为您精挑细选济南市环境优美、性价比高的老年公寓供您参观体验。免费车接送,免费为您量血压,测血糖,查口腔。在这秋高气爽的季节里,不想天天宅在家里无所事事那就报名吧!开启济南优秀老年公寓免费游,一起放飞心灵,体验不一样的老年生活。在这里有和您同龄的老友,您的心声有人倾听,您的诉求有人呼应,您可以和大家聊聊人生得失,倾诉彼此心声。来吧让我们一起努力,为老年生活添上一笔不一样的亮色!!!

### 颐养星负离子疗养机

抗衰老、促长寿  
提高生活品质  
免费体验,好礼相赠

#### 济南华森老年公寓

医养结合 设施齐全  
四星级养老服务机构  
诚聘: 护士、护理员

电话: 88235999 13665315688  
地址: 历下区经十东路北凤岐路2999号

#### 济南恩基老年公寓

医养联合 社区医院 环境舒适 居家养老  
单人间 标准间 家庭间任选 自有菜园  
养鸡场 果园 价合理

电话: 68829865 13165319139  
地址: 济南市天桥区北外环43号, 108, 92路赵庄西站下路北

#### 专业养老 泉鑫公寓

济南后花园, 好山好水好空气  
医养联合体, 专心专业养老  
单人间、标准间、别墅间, 任您选择  
自有菜地、鱼塘、养鸡场, 健康养生

咨询: 18854129258、18615208528  
103省道至仲官路山路左转弯100米路东  
88/65/67路公交“将军广场”站即到

#### 低档价格, 高档养老! 国民老年公寓——祝甸社区老年公寓

处于市中心的静养之地, 专业有爱的医护团队  
集中供暖, 地处市区, 公交直达, 免费试住

院长热线: 13954180662  
地址: 济南市历城区祝甸东方花园小区内(市区乘坐30/80/118/113/201路公交车到祝甸活动中心下车即可)

#### 济南圣松老年公寓

采取医养结合模式  
公寓以人为本认真贯彻现代化、高标准、价合理的理念  
用心打造“家庭化”服务模式

地址: 经十路腊山立交桥店南路股骨  
头医院院内东侧  
电话: 0531-86067888 15688862790

#### 金澜公寓

1450元起  
室内有卫生间、淋浴、空调、暖气、彩电、纯净水、热水器、饮水机。室外活动场地2000平。饭菜花样多。

68829489 聘厨师护工  
乘72、12、26路到燕山路黄岗站下车, 或乘32、140路到黄岗路北口下车

#### 海棠湾颐养中心

温泉藏浴 蓝氧水浴 康复理疗  
四星住宿 二天一夜试住体验  
最后一月优惠价98元/人  
电话: 陈老师15315563703

#### 万科济南商埠怡园长者公寓接受预定啦

中高端养老公寓, 床位费1999元/月起  
价格优惠, 免费赠送康重大礼包, 仅限30个名额  
24小时照料、中西医结合门诊、康复治疗、休闲娱乐、营养餐饮

联系方式: 0531-55518777 地址: 济南市市中区经三路83号

#### 暖冬钜惠 入住5折

13356684747九月九高端养老公寓

#### 失智失能老人 连锁老年公寓

(医养结合。聘护理人员)  
电话13906413952、13706418408

#### 鲁商福瑞达国际颐养中心

福瑞达(历下)护理院 中高端养老机构  
机构养老、社区养老、居家养老、医疗康复“医养结合”四位一体  
康复医学科 对各种骨关节病、老年病及运动功能障碍患者进行康复治疗

服务热线: 0531-66697755 15615617755 地址: 济南市历下区历山路2号

## 招 聘 信 息

订版电话: (0531) 85196234 85196204

敬告读者: 发布挂失、公告等广告, 请务必拨打本报分类广告版面上的订版电话0531-85196204、85196234、85196352, 由本报业务人员办理或通过本报授权的分类广告代理点办理, 核实代理点真伪请拨打本报电话8008606855确认。切勿轻信网上办理、400开头的电话等非官方渠道。如未按照上述要求办理刊登事宜造成的损失, 本报概不负责。

<b>综合招聘</b>	<b>济南森利达物流有限公司</b> 高薪诚聘出纳和内勤 男女不限, 工资面议试用期后交五险, 地址: 市中区党家庄重汽路附近, <b>13969057555</b>	<b>聘轻卡司机</b> , 月薪3300-3800, 济南嘉驰汽车用品有限公司, 电话13806406096 <b>急聘勤杂工数名</b> 工作12小时(2500--3500), 男女不限, 包吃住 13953132622	<b>招聘水电工</b> 55岁以下, 有电工证, 月薪2500-3000元, 交五险, 管吃住。地点: 历城区凤鸣路18615277291 <b>市政工程公司招聘</b> 1. 施工管理员(3年以上熟悉管道安装) 2. 司机(c1以上本) 88581234、13969182571待遇优厚	<b>技工招聘</b>	<b>保安司机</b> 高薪诚聘A1证驾驶员 交五险, 待遇优 杨经理 18265317507 <b>招A1大客驾驶员一名</b> 开班车, 在工业南路住的优先, 张经理 18660138818
<b>正规上市公司高薪诚聘</b> 立即上班, 5000-8000元, 养老金, 医疗, 报销全, 20-50岁, 双休, 杨经理 13864060565 孙经理13075392316	<b>招聘</b> 电焊工、电子商务、电子生产、包食宿 3-6千元工业北路66号 电话15726131722 <b>上市公司急招正式员工</b> 男女不限, 25-45岁, 工资4500元, 交五险节假日, 双休 13969019288张经理	<b>中远海运招聘远洋货轮海员</b> 机工、水手、厨师, 年龄18-38岁, 月收入8千-1万元, 五险一金, 电话13156192978 <b>上海驻济上市公司</b> 男女不限, 正规工作, 工资3000-5000元, 三险一金, 双休, 双休 15275171268王经理	<b>物业高薪招聘</b> 保洁、保安 电话: 13573765645 地址: 山水大润发对面 <b>招聘医院陪护</b> 18615216356	<b>诚聘教育咨询师</b> 30-55岁, 女性, 有从事教育或有行政管理经验者优先。 电话: 0531-55565220	<b>济南成诚硕业商贸有限公司</b> 办公室主任一名, 形象好气质佳, 沟通能力强, 年龄20-35岁, 6000+保险 <b>文员多名</b> , 3000+保险 <b>厨师数名</b> , 6000 <b>面点数名</b> , 4000-5000 <b>服务员数名</b> , 年龄18-30, 工资3000 <b>渣土车司机数名</b> , 要求有工作经验, 6500+保险 工作时间早8: 30-17: 30 电话: 尹群 <b>15662656250</b> 张经理: <b>13188888792</b>

实验名师自办 一对一 小班各科辅导, 资深在职名师, 保提成绩 15098799169

一对一数学辅导 一人一对, 效果更好 15066665542

在职老师自办 初中高中辅导数理化英 免费试听: 13256161955

职业资格上岗证, 大专证 专业: 电工, 叉车工, 焊工, 汽修等20个专业, 选智杰学校, 报名: 88997786

**招 生 培 训** 订版电话: (0531) 85196204 85196234