

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 于梅君

感冒和流感，还傻傻分不清？

感冒和流感是一家子吗？复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏曾打过一个比方：如果说流行性感冒是老虎，那么感冒连兔子都不是，可能就是苍蝇，它们根本就不是一家人。

普通感冒是一种上呼吸道感染，它是由数百种不同病毒中的某一种引起的，比如鼻病毒、副流感病毒、冠状病毒、腺病毒等。而流感是由流感病毒引起的，季节流行性强，可以通过提前接种疫苗进行预防。

鼻塞流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼，这是普通感冒还是流感？英国卡迪夫大学普通感冒研究中心主任罗恩·艾克力斯博士提供了一条鉴别法则：普通感冒病毒通常不会引起成人发烧；突然发作的发烧和咳嗽是流感最显著的症状。

20世纪60年代，鼻病毒成功地从病人样本中分离得到，并被证明能够引发上呼吸道感染。该病毒的最佳生存温度比人体生理温度略低，为33℃—35℃。这一结果也支持了该病毒仅仅造成鼻腔而非肺部感染(鼻腔温度低于肺部)。所以，感冒最让人难受的地方集中在头部，尤其是鼻子，几乎都会出现流鼻涕或鼻塞症状，且会持续几天。而流感患者通常发病急，伴随高烧，全身不适，且更容易出现肺炎、细菌感染等问题。

普通人一生大约感冒200次

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院曾发布《感冒白皮书》，为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相：

感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”，有超过100种以上的病毒可能诱发感冒；

感冒症状一般持续一星期，不论服药与否；

感冒的起点，应该是出现症状的一天前，此时病毒已在你体内驻扎。更确切地说，感冒病毒会潜伏18—48个小时，然后突然暴发。

感冒攻击每个人的次数也不一样。据美国疾病预防控制中心统计，儿童每年会感冒8—10次，上学的孩子会达到12次之多，这不是因为抵抗力差，而是孩子们关系更亲密，病毒传播概率大。成人每年得感冒2—4次，30岁左右女性最易中招，因为她们是照顾孩子的主力军。年过60后，感冒次数会减少，平均每年1次。当人们活到75岁时，有可能患过200次感冒，也就是说，人的一生中有两年在打喷嚏。

英国卡迪夫大学普通感冒研究中心的研究显示：普通感冒有一定的传染性，但比流感弱，实际上，普通感冒病毒只有在特定条件下才具有传染性。而流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染，传染性较强，所以平时注意洗手等防护十分重要。

此外，一项研究显示：熬夜可能导致感冒。每晚睡眠时间少于7小时的人，患感冒可能性会增加3倍。睡眠好的人患感冒概率是睡眠不好者的1/5。

跑步能对抗感冒吗？

跑步等运动能增强体质，提高人体抵抗力，但跑步真的会降低得感冒的风险吗？严谨的科学观点是这样的：感冒病毒的感染力十分惊人，只要有一个病毒颗粒成功侵入鼻腔，95%的成年人就会被感染。按照这样的观点，运动其实并不能预防感冒。

那我们为什么以前体质弱，经常感冒，经过跑步等锻炼，感冒就减少了呢？一种解释是，机体适应环境能力提高，有可能更多发生无症状感冒，或者是体质增强，让你感冒后机体恢复更快。另外，参加户外运动，避免了长时间待在室内，减少了接触病毒的机会。

《英国运动医学杂志》网站发表的一项研究显示，相比那些每周运动一次或不运动的人来说，每周坚持运动5次以上者更少感冒。

运动会刺激体内免疫细胞在运动后3小时内都保持活跃状态，这更有利于抵御病原体入侵。该研究称，预防感冒最有效的方式就是规律和适量的体育锻炼。当然，这并不能表明，运动可以绝对预防或避免感冒发生。

还有人认为，感冒时跑跑步出汗就会好。其实，跑步治感冒的观点是极其错误的。感冒后，体内防卫系统就会奋起同入侵之敌“战斗”，出现体温升高等症状，而此时人体新陈代谢速度很快，如果再跑步，产热进一步增加，体温更高，代谢更旺盛，机体过度消耗，会进一步削弱抵抗力。这时细菌就可能乘虚而入，如果侵犯心肌，就可能引起急性心肌炎。

23岁的小刘热爱运动，出现感冒症状却不以为意，照常进行晨跑、打球等活动。过了几天，他突然感到浑身不适，胸闷气促、头晕乏力，经诊断，小刘是感冒引起的病毒性心肌炎，直接进了ICU。

因此，感冒时不要跑步，即使症状减轻，也不宜剧烈运动，此时症状虽消失，但抵抗力仍比较弱，一定要待感冒痊愈后过几天再运动。



天气变化无常，感冒患儿扎堆。

流感是老虎 感冒是苍蝇

关于感冒的真相，你了解多少

感冒是冻出来的吗？

很多人觉得感冒是因为受凉“冻”出来的。事实上，科学研究发现，感冒可不仅仅是着凉那么简单。

“不管你是衣服穿得太少，光脚走在地上还是头发没吹干就出门，这些都不会导致你感冒——但会导致抵抗力下降，让病毒有机可乘。”美国注册护理师菲利斯·布朗说，无论是待在4℃的室内，还是泡在32℃的温水中，接触病毒后，染上感冒的概率都是一样的。

既然寒冷不是感冒的直接原因，那为什么我们感觉受凉后更容易感冒？常见解释是，低温环境下，人们会更多地集中在室内，通风条件差，病毒更容易传播。另外，冬天比夏天干燥，而感冒病毒在干燥环境下生存更久。

英国卡迪夫大学研究认为，体表温度降低，会导致鼻黏膜中的毛细血管收缩，血管供血量减少，免疫细胞数量下降，进入鼻腔的病毒会有更大概率攻击细胞。所以，虽然低温不是感冒的直接原因，却能降低人体免疫力，让那些已感染病毒却没有明显症状的人病情加重。

大家常听说“细菌性感冒”这个词。其实，不论是普通感冒还是流感，都由病毒引起，根本没有细菌性感冒这一说。不过，感冒造成血管扩张等症状，会使机体更容易被细菌感染，造成更严重的疾病，包括心肌炎、肺炎、扁桃体炎等，引发高烧，严重时甚至危及生命。这就不仅仅是感冒的问题了。

感冒不是治好的，是熬过去的

普通感冒病程通常在5—12天。不管你买多么“速效”的感冒药，也没办法一夜治愈。所以，感冒后必须耐心地等待病程结束。

为什么要耐心等待？因为人体免疫系统在感冒期间一直在努力“战斗”。比如轻微发烧，这是免疫系统在“用兵”，提升整体抵御感冒病毒的能力。比如喉咙痛、咳嗽，不管是干咳还是湿咳，都是人体的防御机制。所以咳嗽在多数情况下是好事，不是坏事。

再比如鼻涕，BBC纪录片《人体奥秘》里是这么解释的，“体温升高，将使病毒感染速度减慢。同时，大量巨噬细胞汇集到受感染的地方，使自己被感染，并且被迫自我毁灭，当它们堆积起来就形成了鼻涕。”

如果病情更严重一点，免疫系统的做法是，让身体觉得冷，身体的自然反应是通过颤抖来提升温度。所以发烧时，会觉得很冷，但体温却不断攀升，一直持续到免疫系统生产出足以抵御这次感染的白细胞为止。当免疫系统找到适用的白细胞，淋巴结开始充血，让你有喉咙肿痛的感觉。

所以，感冒时出现的大部分症状，其实都是免疫系统在消灭病毒造成的，而非病毒本身导致了这些症状。

感冒后，是不是经常有人劝你吃点维生素C？研究发现：对多数人来说，维生素C并不能预防或减轻感冒症状。不过，紫锥菊(即松果菊)是抵抗感冒最有效的天然草药。至于“包治百病”的热水，研究显示：喝些热饮料确实能缓解感冒不适，患重感冒时不妨喝一杯加入一茶匙蜂蜜和柠檬汁的热茶，或喝点热鸡汤。与“多喝水”成双的是“多睡觉”。感冒后，最好给自己找张舒服点的床躺下来。解放军总医院呼吸科主任刘又宁说，睡觉就是“最好的感冒药”，每天一定要保证8小时睡眠。

对于病毒，人类其实并没有多少好办法，所以并没有治疗普通感冒的特效药。至于白加黑、康泰克等常见药，都是感冒症状缓解剂，用途只有一个，缓解鼻塞流涕等症状，但对于感冒病毒本身完全无效。普通感冒是自限性疾病，不鼓励用药，建议通过充分休息让其自愈。当然，可以对症吃一些缓解鼻塞、发烧的药物。但总体原则是，不能过度用药，不能重复摄入某种药物成分。

探索·发现

韩国卫星 险些被太空垃圾撞飞

近日，韩国阿里郎3号卫星险些被一块高速飞行的太空垃圾击中。一块卫星残骸碎片与该卫星的最近距离仅62米，两者的相对速度高达14.7千米/秒，相当于子弹速度的10倍。最终，韩国宇宙研究院利用卫星推力器将卫星高度提升了150米，实现了紧急回避。

据2021年最新数据，目前全球在轨卫星超过7000颗，而围绕地球转动的太空垃圾估计有1亿多块。

火星水分流失 与多种大气因素有关

数十亿年前的火星表面曾拥有丰富的水分，但由于其大气层稀薄，水分子被太阳风分解，以氢的形式向外太空流失殆尽。不过，近日《科学》杂志中的一篇论文表示，除了上面这个公认的原因外，低空对流、沙尘暴和重力波也可能是造成火星水分流失的罪魁祸首。

论文指出，NASA的MAVEN探测器侦测到火星的氢流失是季节性的，在其近日点(即夏季)沙尘暴高发时期达到峰值。在持续数月的沙尘暴期间，低空对流能更高效地将水蒸气送入中层大气，待太阳风将其分解后，重力波会进一步驱动大气中间层经向环流，加剧氢气向外太空的逃逸。论文表明，要想全面理解火星的水分流失，应综合考虑其大气层中对流等多个方面因素。

首批月球样品 又有重大发现

12月13日，中国科学院紫金山天文台发布一项关于嫦娥五号首批月球样品的研究成果。

该样品属于月球火山玄武岩，铁钛矿含量极高，丰度接近阿波罗月海玄武岩的最高值，并富集磷酸盐矿物。不同于日前已报道的嫦娥五号中钛和低钛月海玄武岩类型，该样品是一种相对少见的富集稀土元素的高钛月海玄武岩，这表明嫦娥五号着陆区历史上可能曾发生过多次火山喷发活动，将有望解读月幔源区不同物质成分、火山岩浆形成的能量来源和月球晚期火山活动的精细时空分布规律。

一只被吓晕的鸟 填补了一个物种监测空白

“野外放归历时75天，成功回传位点1816个，已迁徙3067公里，平均每天迁徙40.9公里。”一只“户籍”在青藏高原的黑色大鸟，挥动着双翅从青海出发，途经甘肃省、四川省、云南省，于11月2日12时许，从云南省瑞丽市镇康县跨越国境线进入缅甸境内，目前栖息于缅甸实皆省因金宾。

作为我国一级重点保护野生动物的黑鹇，大概怎么也不会想到，自己的“飞行轨迹”被暴露无遗，还留下一张张轨迹分析图。更值得它炫耀的是，自己成为全国首只佩戴定位器的高原繁殖黑鹇。它的传奇不止如此：一对黑鹇父母不远万里来到青海繁育后代，在青海国家公园观鸟协会工作人员的日夜监测中，四只小黑鹇茁壮成长。一天，一只小黑鹇因“失联迷路”深夜误撞村民家后墙，吓晕了，相关部门紧急将黑鹇送往救护中心救治。之后，它被成功放归，代价是戴上智能“脚链”。

黑鹇为迁徙鸟类，因现存数量稀少，被喻为“鸟中大熊猫”。由于数量稀少，我国科研机构对黑鹇这一种群的调查一度长期空白。

据科技日报、央广



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：侯波