



湖南都市
三湘都市报



寒流来袭 冷风兮兮 “香雪制药·妈妈医生”温暖您

温馨提醒：

合理膳食，适量运动。
多添衣物，谨防感冒！

感冒抗病毒 香雪更专业



- 行业标准制定者
- 全国销量领先



活动进展敬请关注

三湘都市报、
湖南都市频道《都市1时间》报道

全程总冠名：香雪®抗病毒口服液

特约播出： 高明堂仙灵骨葆片 康生药业 口味王 iWant 带爱平价购 农夫山泉

活动参与热线：0731-8222 5550 186 7318 6877

立冬

这场寒意侵骨的阴雨， 告诉我们冬天来了！

感冒向我们逼得更近，市民要做好防风、防雨、防寒保暖的准备。

新闻资讯：

立冬，下了一整天的阴雨

11月8日，是传统二十四节气中“立冬”的日子，作为农历冬季的第一个节气，我国古时民间习惯以此为冬天的开始。这一天的天气也完全呼应了“立冬”的节气，寒风凛冽，阴雨连绵，省会长沙下午的温度最低时降至12度，行走在街上的人们明显地感受到了刺骨的冷意。

据省气象台预计，未来几天全省冷空气活动频繁，省大部以阴雨为主，气温较低。预计，受高空低槽与冷空气共同影响，8日到9日全省持续阴雨天气，最低气温在10~11℃；10~12日除湘南处于高丘陵外，有强降水外，大部分地区以多云天气为主；13日受地面弱冷空气影响，省内又将有一次降温、降水天气过程。

厚大衣、棉服或毛衣，冬天的感觉！

早上8至9点是长沙交通的上班高峰期，小谢坐在河西王家湾出发的

905路公交车上云河东上班，车窗外的大雨淅淅沥沥地下着，河水漫的玻璃窗雾蒙蒙一片，她哈了一口气用手擦出一个小圆圈，透过小圆圈外面阴沉沉下雨的世界清晰可见。她兴奋地回过头来对朋友说，“真的有冬天的感觉了哦！再过两个礼拜就要下大雪了，我们去打雪仗。”说话的声调早带了很重的鼻音，看来鼻子堵塞的很厉害。

没多久，小谢又开始咳嗽起来，朋友知道她这两天熬夜上网到很晚，肯定是要感冒了，赶紧取出手纸巾让她擦鼻涕。

浓浓的寒意，让人们真真实实地感受到冬天的到来，不管是大街上的行人还是坐在办公室的白领，都穿上了较厚重的大衣、棉服或毛衣。即便如此，在大部分市民都注意加厚了衣服的情况下，去不同的公共场所，仍然可以听到咳嗽声较以往多了许多，也可以经常看到用纸巾擦鼻涕的画面，还有些感冒患者担心传染给别人则直接给口鼻蒙上了口罩。



连日阴雨，寒气袭人，医院感冒患儿增多。

健康生活：

冬季防感冒完全手册

“立冬”的阴雨连绵与低温寒冷，告诉我们，这不是演习，冬天真的来了！专家分析：

病毒是引发感冒的元凶

连日的阴雨与寒气袭人，成了病毒滋生的温床。根据科学研究，80%的感冒都是由病毒引起的。预防感冒，杜绝病毒，应该成为我们健康生活中一种良好习惯。

重点防护人群：

儿童、办公室人员、通勤族。

• 2~4岁：孩子断奶后，不能再接受来自母乳的免疫抗病物质，自身的免疫功能还不完善，孩子间又频繁接触，感冒几率明显增多。

• 学龄期儿童：据医学统计，小学二三年级的学生是感冒易发人群，平均每年感冒6~12次。这一阶段的儿童呼吸道抵御外敌能力很弱。

• 写字楼职员：写字楼里的员工大部分时间处在“水泥墙头”中，抗病能力下降，人与人接触又密切，病毒往往有可乘之机，容易互相传染。

• 通勤族：经常乘坐公共交通工具如地铁、空调车等，由于封闭式设计，空气无法流通，很容易造成交叉感染。

抵抗力较差者就容易被感染。

上述人群应尽量做到充足睡眠不熬夜，全面均衡饮食营养和适度运动。

重点防治方法：

针对性的按摩、食补、药补等

除了三摄及的保持充足睡眠等方法外，按摩、食补以及中成药防治也不失为好办法。

一、按摩鼻沟：两手对搓，掌心然后按摩迎香穴（位于鼻沟大横平鼻外缘中点）十余次，可以预防感冒及有感冒后遗症症状。

二、姜糖茶合饮：用红糖、生姜、红茶各适量，煮汤饮，每日1~2次，不仅暖身祛寒，而且有良好的防治感冒功能。

三、家中应备好防治感冒的中成药如感冒颗粒、如感冒抗病毒口服液，它是以纯中药成分《白虎汤》和《清瘟败毒饮》为基础，由我国100多位研究中医、中药、药理、病毒和传染病的权威人士历时多年研制而成，是国内外率先经过科学临床病毒分离真正明效确切的纯中药抗病毒药物。平时老人小孩体质抗力较差的人群适度服用可以增强身体抵抗力，一旦感冒也可应急。