

# 定時多喝開水， 可以預防感冒

無論大人或小孩，一年至少都會感冒2~3次，尤其是患了流行性感冒時症狀更為激烈。

經過研究發現，流行性感冒是由濾過性病毒所引起。濾過性病毒到了寒冷季節會急劇的繁殖，愈是低溫低濕的環境，愈能長久生存，所以當空氣中的濕度變低時，濾過性病毒就會長時期浮游在空氣中，擴大感染的範圍。

相反地，當空氣濕度達5%以上時，病毒的活動力就會減低，感染力也會減弱。

在下大雪的日子裏，室外濕度高達80~90%，由於濕度很高，濾過性病毒的感染力及生存力減弱很多。因此讀者們可能認為在多雪的國家裡，患感冒的人必定很少。事實上在大部分經常下雪的地方，雖然室外的濕度相當高，室內却由於門窗緊閉，空氣不流通，同時又有各種暖氣設備，所以，室內的濕度都很低，這時，只要有一個患了感冒的人走進來，在房間裏咳嗽幾聲，就會把大量的濾過性病毒散佈在房間裏，其他的人吸了這種空氣，很快就會被感染。

當感冒患者打噴嚏或咳嗽時，濾過性病毒便會躲藏在患者的鼻水、痰等咽喉分泌物的小粒子裏，散播出去。

濾過性病毒是很微小的病菌，它的體積大概只有一百萬分之一厘米，所以，當它到處飛散時，我們根本逃不過它的襲擊。



照顧良好身體健康(阿娥攝)

因此，要預防流行性感冒的傳染，避免吸入含有濾過性病毒的空氣是不可能的，最確實的方法，就是培養克服病毒的抵抗力，如此萬一遭受濾過性病毒的侵襲，也能增加抵抗力。

接受病毒的預防接種，也是增加抗病力的方法之一。不過，在天氣變化很大的季節裏，最重要的還是避免由於寒冷或乾燥，以致呼吸器官的粘膜抵抗力降低。

最容易做到的感冒預防法，就是外出回來時立即漱漱口，這一點非常重要，因為喉嚨失去了濕意，粘膜的抵抗力就會降低，而濾過性病毒喜歡在呼吸器官活動的病菌，便會在這時活躍起來。

因此，利用漱口來預防感冒的效果極受醫學界重視。其次，要獲得和漱口相同效果的另一個手段，就是定時喝茶或咖啡，以水分潤滑喉嚨，（果汁或其他飲料的的效果也相同）。

不過，定時到盥洗室漱口是件

比較麻煩的事，多數人都很容易忽略，尤其是長時間在乾燥的室內工作的人，最好還是在桌子上準備一杯水，偶爾喝一口，不但可以預防喉嚨乾燥，同時有助於維持粘膜的抵抗力。

一般認為，感冒是萬病之源，雖然它本身並不是很嚴重的病，但是對長年臥病在床的人或是老年人（大部分的老年人都有病）來說，感冒往往會使他原來的病惡化，有時甚至變成重病而致死。

由這個角度來看，預防感冒確實是非常重要的。

現在，很多人家中都準備了溫度計，可是却很少人經常去看它。嚴格說起來，每一個家庭要有溫度計和濕度計，以便時時注意把室內的濕度調節在58度以上。如果你不習慣看濕度計也沒有關係，只要記得在暖爐上面放一個水壺，或者睡前用臉盆裝水，放在房間的角落裏，如此，也可以增加室內的溫度。（清祥）