

# 感冒發燒時要多喝開水！

我們若要使熱的東西冷卻，不是把它泡在冷水裏，就是將冷水澆在上面。因此，當我們由於感冒而發燒時，使用冷水來退燒可說是極自然的作法，但進行時仍需慎重。

譬如：不可以從發燒的人頭上淋下冷水，或者讓患者泡在冷水裏，必須用其他的方法。一般說來，可分為由內冷卻及由外冷卻兩種方法。

## 以毛巾冷敷腋下效果好

人體沒有生病時，由於接觸身體表面的空氣對流或放射、傳導，身體表面的熱度會被奪走，結果，我們的身體還是會被冷卻。不過，因為身體內部會產生熱，所以能和身體向外散發的熱量保持平衡，如是，身體才能保持一定的體溫。

根據相同的道理，人在發燒時，就需要從身體表面奪走更多的熱，才能保持體溫的平衡，這便是由體外冷卻的方法。

更具體的說明，古來就有使用冰枕、冰袋或使用沾了冷水的毛巾冷敷頸部的方法，這就是由外冷卻的途徑。使用這些方法固然能使患者感到舒暢些，但以解熱、退燒的目的來說，效果却不盡理想。



母愛(洪秀鳳攝)

如果將冰袋放在動脈接近皮膚表面的部位，諸如頸側、腋下、大腿根部（鼠蹊部）等，往往可以收到很好的退燒效果，尤其是小孩感冒時，效果更佳。醫院裏就經常使用這種方法冷敷。

但如果對象是體力較弱的人，要進行這種冷敷時，就必須時常測量體溫，密切加以觀察才行。

在美國，醫生都讓發燒的人浸泡在冷水裏，或者睡在冷水袋上。可是，以我們的習慣來說，往往認為睡冷水袋不如讓病人大量出汗。

換句話說，感冒時不妨喝蛋酒、吃熱麵或喝熱茶

關心您的健康——

## 請看中國素食譜

這是一本由國內家政專家共同編寫的，全書中英文對照，計有96種素食譜，圖片彩色精印。

每本定價210元  
(郵購另加掛號郵資16元)

台北市溫州街14號 (02)3938148  
豐年社 郵政劃撥0005930-0豐年社

好消息

## 76年度第2次 種豬比賽展示拍賣會

(歡迎全省養豬朋友參加)

時間：76年6月6日上午8時~下午5時  
地點：台灣省立台南高級農業職業學校拍賣場  
(台南縣永康鄉中山南路948號)

主辦單位：中華民國養豬協會種豬改良推廣委員會  
台北市仁愛路1段6號12F之1 電話：(02)3511831