



链滴

# 一次感冒引发的对感冒病因的探究

作者: [findwind](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1632994781884>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

## 一次普通感冒引发的对感冒病因的探究

成年人每年会患感冒2~6次，人们常常将感冒的原因归因于患者不运动，身体太差，实际上这是错误，我就是这样的患者，每年都会感冒，但其实感冒本来就是随机性的，不要再将贬义的词汇施加在无的人身上。

### 写在文章之前

这篇文章的核心目的是增强感冒患者的信心，让患者们明白，感冒不是因为不运动，身体差之类的问题，感冒仅仅是人类身体的正常地抵御疾病的现象，从而让患者们从自责自己不增强身体素质的自卑心中解脱出来，进而达成增强患者信息，加速痊愈的目标。

我觉得我就像是一个现代人在原始人面前，斩钉截铁地说着天赋人权。

### 从感冒的症状讲起

大家对感冒的印象是什么呢？发烧，流鼻涕，咽喉痛？其实这些现象正是我们的身体在积极的抵御病

。回忆起多次感冒的经历，最先出现的症状是咽口水不太正常，仿佛有异物在喉咙里阻碍了吞咽。非常催地恭喜你，这个时候病毒早就入侵了你的身体并且大量增殖很多了，普通感冒一般都是上呼吸道感染，这个时候白细胞等自杀性细胞会快速冲上去战斗，随着问题细胞和正常细胞都在快速死亡，我们的喉咙就会感到疼痛。更悲催的是，虽然你主观认识到了有问题，但这个时候你的身体可能还没反应过来。

随着病毒的加速繁殖，我们身体里，扛着大刀的漂亮姐姐——巨噬细胞闪亮登场，他们是第一批对感冒病毒极具杀伤力的细胞，通过和病毒一起同归于尽，保证正常细胞存活，同时排出体外，所以我们会鼻涕和咳嗽。如果幸运的话，病毒尚未复制足够多，就已经被杀干净了，这就是某些人说，感冒了洗热水澡，泡脚就好了，现在看来，就像是论坛上的一个bug笑话，买香草味的冰淇淋，汽车就发动起来一样其实并无直接关联。温度升高加快了新城代谢，将病毒都消灭了才是这么快的原因。

如果不够幸运，病毒复制速度超过了吞噬细胞的杀伤力，那么我们的身体还有更强的杀伤力武器——烧。通过升高体温，病毒的复制速度会陡然下降，接着杀手T细胞勇敢地冲上火线和病毒同归于尽，淋巴B细胞争取时间，直到淋巴B细胞生成专门用于抑制该种病毒的抗体。这种研发速度当然是很慢的等研发出来的时候，时间已经过了一周了，但也有可能第三天就研发出来，是很随机的。疫苗扩产后特定的病毒会急速杀灭，这个时候你就痊愈啦。

### 信心是加速痊愈的良药，吃好睡好是特效药

科学尚未研究明白，乐观心态对病情的影响，但从统计学角度来看，信心是加速痊愈的良药。所以保乐观的心态是关键。

如何保持乐观的心态呢？吃好睡好，你想想，你的身体正在全力研发抗体，是非常耗费体力的，这个时候你还把精力用在工作学习上，那不是和疫苗抢后勤嘛，所以不要有害怕心态，只要还有的吃有的睡请理直气壮地提出不上学，不工作的请求，将全部的力气用在加速痊愈上。

当然要是实在忍受不了症状，还是要吃药缓解症状的，但是请注意，某些抑制症状的药，实际上是抑你的身体抵御病毒的过程，也就是说这些药是为了减轻症状让你活下来，避免因为抵御病毒太激烈把地玩完了，而不是让你带病上班上学。

### 如何预防感冒呢，已经预防的很好啦

病毒是通过鼻腔到达上呼吸道，然后和一个细胞结合达到入侵人体的目标的，在这个过程中需要经过重阻碍。

这个过程中第一关是鼻毛，重重叠叠的鼻毛将灰尘阻隔住，将病毒也带走。

但鼻毛相对病毒缝隙太大，通过了鼻毛到达上呼吸道还有一层粘膜保护表皮，这层粘膜可以将病毒阻在外并通过鼻腔扫出去。

但是当我们受凉，怀孕的时候，这层粘膜的生成就会受影响，从而会出现纰漏，病毒就趁这个时候与个表皮细胞结合，入侵就开始了。

## 感冒中有趣的症状

我们已经知道了，喉咙痛，扁桃体发炎是病毒在上呼吸道细胞中快速复制入侵正常细胞。发烧是身体抑制病毒复制。

头痛，感冒会伴随偏头痛，这是因为身体为了温度上升，加速了血液循环，随着血压和温度升高，脆的脑血管就开始承受压力，这个时候你再摇晃脑袋，脑血压来那么一下，肯定疼啊，所以不要乱了，乖乖睡觉。

流鼻血，我们知道感冒会流鼻涕，这个过程是鼻粘膜血管在运送货物，所以该血管会充血肿胀，如果气干燥一点，你在激动那么一下，你就有流鼻涕的感觉但是吸不回来，然后手一碰，哎呀怎么流鼻血，所以感冒的时候少看小姐姐哦。

## 写在最后

感冒是一种自愈性的病，自然治愈当然是最好的，但是出现扛不住的时候还是得吃药，出现更严重的况时要果断去医院检查，永远要爱惜自己的身体，防止小病引发大病，工作、学习和身体比起来，在选情况下，还是身体重要。