

健康梦进万家

GANMAO LAIXI QINGSONG YINGDUI

感冒来袭 轻松应对

王水龙
编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

健康梦进万家

GANMAO LAIXI QINGSONG YINGDUI

感冒来袭 轻松应对

王水龙
编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

感冒来袭 轻松应对/王水龙编著. —西安:
西安交通大学出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5605-8040-1

I. ①感… II. ①王… III. ①感冒(伤风)-
防治 IV. ①R511.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 243955 号

书 名 感冒来袭 轻松应对
编 著 王水龙
责任编辑 王银存

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 11.5 字数 147 千字
版次印次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-8040-1/R·1058
定 价 25.00 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

小感冒 大问题

感冒属常见病、多发病,普通感冒症状轻,故易被人们忽视,况且有的人认为“伤风感冒不算病,不治也能好”。其实,对于感冒,尤其是流行性感
冒,是不能小看的,应及时治疗,并积极预防。由于感冒是“百病之源”,对于人的健康影响很大,特别是老年人、婴幼儿、体质虚弱的人,发生上呼吸道感染后,很容易继发气管炎,乃至肺炎,甚至造成死亡。

经常患感冒的人,如果机体抵抗力再度下降,还可继发多种疾病,如并发急性肾炎、心肌炎、风湿病等。另外,某些急性传染病的早期表现与上呼吸道感染的症状非常相似,如麻疹、小儿麻痹症、流行性脑脊髓膜炎等,因而容易误诊。因此,必须把感冒看成是人体健康的“信号灯”,感冒必须积极预防,及时治疗,尤其对于小儿感冒更应在及时治疗过程中,细心观察,防止变生他病。

本书从西医、中医两个方面,对感冒的病因病机、临床表现、辨证分型、预防治疗及感冒后的各种康复调理方式,以及对不同人群感冒的预防、治疗做了较为详尽的论述。本书将感冒防治中较为普遍的问题,分为七章一一解答,内容丰富、条理分明、深入浅出、通俗易懂、简明扼要、易于应用。本书在手,不但可自我解除感冒的困扰,而且可避免去医院花费大量的费用,同时可使感冒患者得到及时有效的治疗。本书尤其

注重感冒防治的基本原则、注重新观点,旨在让读者认识和树立正确的疾病观,走出日常生活中一些防治感冒的误区。本书还介绍了感冒后抗生素的合理应用和流感疫苗等方面的有关问题。本书适合面广,除一般读者外,对基层医务工作者也具有参考价值,可以说本书是一部全面反映感冒,能让患者轻松应对感冒的科普读物,具有科学性、实用性和可行性强的特点。本书如有不妥之处,敬请批评指正。

作 者

2015-01-27 于古城西安

目录 contents

第一章 感冒知识大讲堂	(1)
感冒与流行性感胃	(1)
中医中的感冒病因	(2)
小感冒导致大疾病	(2)
脑卒中	(3)
鼻窦炎	(3)
心肌炎	(4)
肾炎	(5)
中耳炎	(6)
风湿热	(7)
慢性支气管炎	(7)
肺炎	(8)
慢性咽炎	(9)
感冒之“火”与中医“上火”	(9)
感冒与混淆疾病辨真伪	(10)
麻疹	(11)
肝炎	(11)
流行性腮腺炎	(12)
流行性乙型脑炎	(13)
猩红热	(13)
肺结核	(13)
百日咳	(15)
肺癌	(15)
鼻炎	(15)

鼻音、流鼻涕于感冒后产生原因	(16)
耳闷、变声、流泪于感冒后产生原因	(17)
感冒伴便秘产生原因	(17)
鉴别花粉过敏症与感冒	(18)
夏季感冒特点明晰	(18)
区分暑湿型感冒与急性胃肠炎	(19)
辨析中暑与暑湿感冒	(20)
人冬季易患感冒病因病机	(21)
低温	(21)
干燥空气	(21)
空气流通差	(22)
室内外温差大	(22)
莫把慢性疲劳当做感冒	(22)
实验室检查验证感冒	(23)
勿让坏脾气成为感冒帮凶	(23)
组合出击确诊流行性感冒	(23)
第二章 调理饮食治感冒	(26)
合理食疗医治感冒	(26)
白萝卜	(26)
胡萝卜	(27)
大蒜	(27)
生姜	(28)
辣椒	(29)
葡萄酒	(29)
果醋	(30)
白菜	(31)
蘑菇	(32)
香菇	(32)
金橘	(33)
鸡汤	(34)

陈艾	(34)
预防感冒的维生素 A	(35)
抵抗感冒病毒需多食富含锌的食物	(36)
抗击感冒病毒需补充富含铁的食物	(37)
感冒时禁吃食物种类	(38)
高脂类食物	(38)
高盐类食物	(38)
高糖类食物	(39)
油腻类食物	(39)
鱼类海鲜类	(39)
食西瓜宜忌	(40)
禁喝酒	(40)
刺激类调味品	(41)
少吃香菜	(41)
药茶轻松应对感冒	(42)
柠檬感冒茶	(42)
银耳冰糖茶	(43)
银花山楂茶	(44)
生姜红糖茶	(44)
生姜止咳茶	(45)
生姜葱白茶	(45)
葱白熟地茶	(46)
生姜莱根茶	(46)
香薷厚朴茶	(46)
葱豉生姜茶	(47)
葱豉荆芥茶	(47)
食盐感冒茶	(48)
公英蜂蜜茶	(48)
三花感冒茶	(48)
板蓝根贯众茶	(49)
石膏清热茶	(49)

桑叶菊花茶	(50)
玄参麦冬茶	(50)
苍耳辛夷花茶	(51)
荆芥防风茶	(51)
芪术防风茶	(52)
人参苏叶茶	(52)
核桃葱姜茶	(53)
热水果茶	(53)
沙参麦冬茶	(53)
梅粉西红柿汁	(54)
药粥轻松应对感冒	(54)
葱白粳米粥	(55)
葱白豆豉粥	(55)
面粉生姜粥	(56)
荆芥薄荷粥	(56)
防风葱白粥	(57)
神仙感冒粥	(57)
芦根粳米粥	(57)
紫苏粳米粥	(58)
汤羹轻松应对感冒	(58)
生姜菜根汤	(59)
生姜葱白汤	(60)
葱豉感冒汤	(60)
太子乌梅汤	(61)
橄榄姜苏汤	(62)
姜枣红糖汤	(62)
生姜芥菜汤	(63)
生姜苏叶汤	(63)
洋葱红糖汤	(64)
银花白糖汤	(64)
常用药酒轻松应对感冒	(64)

金橘蜂蜜酒	(64)
苦参桔梗酒	(65)
花椒柏叶酒	(65)
肉桂调黄酒	(66)
红茶姜汁酒	(66)
豆豉荆芥酒	(67)
豆豉葱白酒	(68)
紫苏陈皮酒	(69)
葱姜食盐酒	(69)
桑菊感冒酒	(70)

第三章 调养起居治感冒

感冒期间四点注意事项	(71)
------------------	------

注意事项一：勤洗手，少摸脸	(71)
---------------------	------

注意事项二：勤开窗，多喝水	(71)
---------------------	------

注意事项三：勿紧张，常减压	(72)
---------------------	------

注意事项四：宜保暖，勿贪凉	(72)
---------------------	------

感冒后应多注意休息	(72)
-----------------	------

多睡助力感冒康复	(73)
----------------	------

多喝水抗阻感冒细菌病毒	(73)
-------------------	------

感冒与季节息息相关	(74)
-----------------	------

春季感冒防治	(74)
--------------	------

夏季感冒防治	(75)
--------------	------

秋季感冒防治	(75)
--------------	------

冬季感冒防治	(75)
--------------	------

感冒后捂汗要当心	(76)
----------------	------

感冒后不宜戴隐形眼镜	(76)
------------------	------

感冒时不宜吸烟	(77)
---------------	------

感冒时不宜开车	(77)
---------------	------

感冒发烧时不可入浴	(78)
-----------------	------

感冒后不宜运动	(78)
---------------	------

感冒时过性生活好与坏	(79)
感冒指数的应用	(81)
引起感冒高峰的天气	(81)
穿衣指数与感冒	(81)
脚部保暖预防感冒	(82)
冬天室温的控制	(83)
第四章 西医西药治感冒	(84)
大剂量维生素 C 轻松应对感冒	(84)
感冒时中药西药的选择	(85)
感冒时西药的选择	(86)
康得	(86)
散利痛	(87)
白加黑感冒片	(87)
肠溶阿司匹林	(88)
复方扑热息痛片	(89)
布洛芬缓释胶囊	(90)
新速效感冒片	(91)
泰诺感冒片	(92)
感冒灵	(93)
巴米尔片	(93)
可立克	(94)
感冒通	(94)
盐酸吗啉胍片	(95)
感冒咳嗽时西药止咳祛痰药的选择	(96)
感冒药说明书需看“禁忌证”	(96)
感冒吃退烧药的弊端	(97)
胃病患者慎服感冒通	(98)
莫要一感冒就输液	(99)
普通感冒勿滥用抗生素	(99)
流行性感冒的治疗	(100)

抗生素轻松应对感冒并发症	(101)
窦性炎症	(101)
中耳炎	(102)
气管炎	(102)
咽喉炎	(102)
肺炎	(102)
感冒合并细菌感染时抗生素的宜忌	(103)
感冒后滴鼻剂的选择	(103)
血管收缩剂	(103)
抗过敏滴鼻剂	(104)
抗生素与磺胺类滴鼻剂	(104)
鼻黏膜刺激剂	(104)
黏膜腐蚀剂和黏膜硬化剂	(104)
感冒后正确使用滴鼻剂	(104)
感冒后咳嗽用止咳药的原则	(105)
第五章 中医中药治感冒	(106)
感冒的中医辨证施治	(106)
外感风寒	(106)
风寒夹湿	(107)
外感风热	(107)
风热夹燥	(108)
外寒内热	(108)
外感暑湿	(109)
气虚感冒	(109)
血虚感冒	(110)
阳虚感冒	(110)
阴虚感冒	(110)
治疗感冒中成药的种类	(111)
羚羊感冒片	(111)
双黄连口服液	(112)

银翘解毒丸	(112)
风热感冒冲剂	(113)
桑菊感冒冲剂	(113)
感冒退热冲剂	(113)
暑湿感冒冲剂	(114)
藿香正气丸(水)	(114)
清暑益气丸	(116)
祛暑丸	(116)
小儿暑感宁糖浆	(117)
午时感冒茶	(118)
风寒感冒冲剂	(118)
板蓝根冲剂	(118)
川芎茶调散	(118)
银黄片	(119)
通宜理肺丸	(119)
荆防冲剂	(120)
感冒咳嗽时中药止咳祛痰药的选择	(120)
感冒时洗鼻腔的治疗方法	(121)
感冒时滴鼻的治疗方法	(121)
感冒时鼻孔塞药与电热风的治疗方法	(122)
感冒时鼻腔吸入的治疗方法	(122)
感冒时擦抹的治疗方法	(123)
感冒时敷布的治疗方法	(124)
感冒时盐包按摩的治疗方法	(124)
感冒时刮痧的治疗方法	(125)
感冒时中药浴足的治疗方法	(126)
感冒时中药泡澡的治疗方法	(127)
感冒时揉搓迎香穴的治疗方法	(128)
感冒时揉搓手掌鱼际的治疗方法	(128)
感冒时指压大椎穴的治疗方法	(129)
感冒时指压合谷穴的治疗方法	(129)

感冒时指压风池穴的治疗方法	(130)
感冒时人中穴涂清凉油的治疗方法	(131)
感冒时艾灸的治疗方法	(131)
感冒时拔罐的治疗方法	(132)
感冒时脚底敷贴涌泉穴的治疗方法	(133)
第六章 特殊人群防治感冒	(135)
婴幼儿容易患感冒	(135)
婴幼儿反复感冒注意预防心脏病	(135)
婴幼儿肺炎与感冒的鉴别	(136)
科学判断婴幼儿体温	(138)
婴幼儿口温与肛温的测量	(138)
婴幼儿有无感冒的判断	(139)
婴幼儿感冒后的护理	(139)
婴幼儿感冒鼻子不通气处理方法	(140)
婴幼儿感冒时应警惕的现象	(141)
母乳喂养减少婴幼儿感冒	(141)
儿童感冒时常有腹痛	(142)
儿童感冒时退烧药的使用	(142)
儿童感冒时物理降温的退烧方法	(144)
儿童鼻炎与感冒的鉴别	(144)
儿童川崎病与感冒的鉴别	(146)
儿童感冒谨慎使用巴米尔	(146)
儿童感冒时按摩的治疗方法	(147)
儿童感冒时中成药的选择	(148)
小儿至宝锭	(148)
香苏正胃丸	(148)
牛黄镇惊丸	(149)
九宝丹	(150)
小儿保元丹	(150)
孕妇感冒对胎儿的影响	(150)

孕妇预防感冒的方法	(151)
孕妇使用抗感冒药的基本原则	(151)
孕妇感冒吃中药需谨慎	(152)
产妇分娩后宜谨防感冒	(153)
产后感冒不宜发汗	(153)
老年人莫轻视感冒带来的危害	(154)
老年人感冒的四大特点	(154)
注意老年人感冒用药规律性	(155)
老年人慎服感冒药	(155)
老年人慎用清热类中药	(156)
老年人感冒慎选康泰克	(157)
第七章 感冒侵袭,自我预防	(159)
感冒后免疫力维持时间	(159)
免疫力低下易反复感冒	(159)
疫苗接种预防感冒并非金钥匙	(160)
流行性感冒时疫苗接种预防	(160)
板蓝根防感冒的正误	(161)
熏醋法预防感冒	(161)
丙种球蛋白预防感冒	(162)
卡介苗预防感冒	(163)
转移因子预防感冒	(163)
疫苗接种法——预防流感的主要方法	(164)
接种流感疫苗后还感冒的原因	(165)
喝牛初乳预防感冒	(166)
冷水洗浴防感冒最有效	(167)
冷水洗脸预防感冒	(168)
正确理解春捂秋冻防感冒	(168)
参考文献	(169)

第一章 感冒知识大讲堂

感冒与流行性感冒

感冒是指感受风邪,出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒发烧、全身不适等症状的一种常见外感病。本病一年四季皆可发生,但以冬、春两季最为多见,年龄、性别之间发病无明显差异。

感冒分为普通感冒和流行性感冒,普通感冒和流行性感冒并非一回事。普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒等多种病原体引起的急性上呼吸道感染,临床上主要有鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热等症状。

流行性感冒简称“流感”,主要是由流感病毒所致的急性上呼吸道感染。流感病毒分为甲、乙、丙三型,其中甲型流感病毒极易发生变异,因此流感大流行均由甲型流感病毒引起,乙型和丙型呈局部小流行或散发。流行性感冒常有明显的流行季节,以冬、春季节较多,主要是通过患者接触时经空气飞沫感染。流行性感冒多起病急,全身症状较重,高热、全身酸痛、眼结膜炎症状明显,但鼻咽部症状较轻。

小贴士

人类的感冒,90%以上是由各类呼吸道病毒引起的,由细菌引起的只是极少数。病毒是一类比细菌小得多,一般需要电子显微镜才能看见的微生物。它们的生长特点是细胞内寄生,即侵入人的细胞后,躲在细胞内生长繁殖。目前使用的各种抗生素几乎很难进入细胞内,所以,抗生素对病毒是没有作用的。

第

一

章

感冒知识大讲堂
1





流行性感冒对人体的潜在危害要远远大于普通感冒,流感可引发身体多系统病变,包括中耳炎(耳道感染)、鼻窦炎、支气管感染、心肺疾病的恶化、充血性心力衰竭和哮喘等。

中医中的感冒病因

中医认为感冒的病因,主要是感受以风邪为主的外邪所引起,故感冒俗称“伤风”。

中医认为风为春季的主气,然四季皆有风。因此,感冒于一年四季均可发生,但以冬、春季为多见。风邪的致病特点之一,即“风为百病之长”,风邪作为外邪致病的先导,常夹杂着其他外邪一同侵犯人体,如风夹寒、夹暑、夹湿、夹燥、夹热等。一般来说,随着不同季节,风邪兼夹不同时令之气,侵犯人体而发病,如冬季多见风寒,春季多见风热(春季气候转暖),夏季多夹暑热,夏秋之间的梅雨季节多夹湿邪,秋季多兼燥邪。另外,四季之中,又有气候失常的情况,如春应温而反寒,冬应寒而反暖,夏应热而反冷,秋应凉而反热,即所谓“非其时而有其气”。这种气候突变、寒温失常的情况,正是风邪兼夹时令之气侵入人体发生感冒的致病因素。一般来说,风邪兼夹时令之气,常以风寒、风热两类为多见,其他暑、湿、燥等邪,亦能兼夹。于是感冒就有中医所说的风寒、风热、暑热、暑湿、秋燥等不同。

小感冒导致大疾病

许多人认为感冒是一种小病,其实感冒是一种全身性的疾病,危害很大,病毒可以侵入血液循环,所以病毒所到之处可引起多种疾病,危害人体健康。感冒还可降低人体的免疫能力,可引起咽喉炎、鼻窦炎、中耳炎、支气管炎和肺炎,甚至脓胸、肝脓肿、心包炎和骨髓炎等,通过变态反应还可引起心肌炎、肾炎和风湿热等。所以有人说感冒是万病之源一点也不假,那么感冒最容易引起哪些疾病呢?