

家庭健康必备手册

一读就懂
一用就灵

感冒 轻松应对



王强虎 编 著

感冒是呼吸系统中最常见的一种疾病，容易被人们忽视，但感冒对人的健康影响很大，容易继发气管炎、肺炎等多种疾病，甚至造成死亡，可以说感冒是“百病之源”。



贴近生活



通俗易懂



实用性强



第四军医大学出版社

感冒

轻松应对

感冒 *Ganmao Qingsong Yingdui* 轻松应对

王强虎 编著



R511.6
WQH

第四军医大学出版社·西安

内 容 提 要

本书共分7章,从中西医两方面对感冒的病因病机、临床表现、辨证分型、预防治疗,感冒后的各种康复调理方式,以及对不同人群感冒的预防和治疗等都作了较为详尽的论述。内容丰富,条理分明,深入浅出,简明扼要,易于应用,适用面广,是一本全面反映感冒的预防、治疗和调养等相关知识的保健图书。

图书在版编目(CIP)数据

感冒——轻松应对/王强虎编著. —西安:第四军医大学出版社,2008.3
ISBN 978-7-81086-428-2

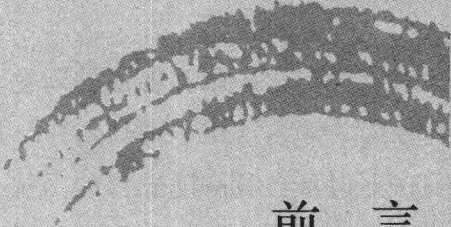
I. 感… II. 王… III. 感冒-防治 IV. R511.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 026694 号

感冒——轻松应对

编 著 王强虎
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 第四军医大学印刷厂
版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 15.75
字 数 180 千字
书 号 ISBN 978-7-81086-428-2/R·376
定 价 25.00 元

(版权所有 盗版必究)



前 言

感冒属常见病、多发病，且普通感冒症状较轻，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。因为感冒是“百病之源”，它对于人的健康影响很大。特别是老年人、婴幼儿、体质虚弱者，发生上呼吸道感染后，很容易继发气管炎，乃至肺炎，甚或造成死亡。

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，或风湿病等。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、脊髓灰质炎小儿麻痹症、流行性脑脊髓膜炎等，常常容易误诊。因此，必须把感冒看成是人体健康的“信号灯”，积极预防，及时治疗，尤其对于小儿感冒更应在及时治疗的过程中，细心观察，防止继发他病。

本书从中西医两个方面，对感冒的病因病机、临床表现、辨证分型、预防治疗、感冒后的各种康复调理方式，以及对不同人群感冒的预防和治疗做了较为详尽的论述。全书共7章，

针对感冒防治中较为普遍的问题，分别解答，其内容丰富、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高昂的费用，同时也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与新观点，旨在让读者树立正确的疾病观，走出日常生活中防治感冒的一些误区。

书中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，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自我治疗和调养相关知识的科普读物，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

2007-07-27 于古城西安



第 1 章 了解感冒的基本知识

- 感冒与流行性感冒一样吗 2
- 中医认为感冒的病因是什么 3
- 感冒是百病之源 4
- 上火与感冒是一回事吗 13
- 容易与感冒相混淆的疾病 15
- 感冒后为什么流鼻涕、有鼻音 22
- 感冒后为什么耳闷、变声、眼红、流泪 23
- 有人感冒为什么伴有便秘 24
- 春天,别把花粉过敏当感冒 25
- 夏季感冒有什么特点 26
- 暑湿型感冒与急性胃肠炎的鉴别 27
- 中暑与暑湿感冒的区别 28
- 为什么冬季易患感冒 29
- 不要把慢性疲劳当感冒 32
- 感冒患者的实验室检查 33
- 脾气不好的人为什么易患感冒 33

34 流行性感冒是如何确诊的

第2章 感冒后如何进行饮食调理

38 感冒食疗好处多

49 维生素 A 能抗感冒吗

51 富含锌的食物可抗击感冒

52 富含铁的食物能预防感冒吗

54 感冒后应禁忌吃的食物

59 如何用药茶方自疗感冒

75 如何用药粥方自疗感冒

80 如何用汤羹方自疗感冒

87 防治感冒的常用药酒有哪些

第3章 感冒后如何进行起居调养

96 感冒期间的四点注意

98 为什么感冒后要强调休息

99 多睡为什么有利于治感冒

100 感冒了是否应该多喝水

101 季节与感冒有关吗

103 感冒后捂汗须谨慎

104 感冒后为什么不宜戴隐形眼镜

105 感冒时为何不宜吸烟

106 感冒时为什么不宜开车

107 感冒发烧时为什么不可入浴

108 感冒后为什么不宜运动

感冒期间过性生活好不好	109
感冒指数的含义和使用	110
你知道导致感冒高峰的天气吗	111
穿衣指数与感冒有关吗	112
防治感冒要注意脚部保暖	112
冬天室温保持在 18℃ 不容易感冒	114

第 4 章 如何用西医西药治感冒

大剂量维生素 C 能防治感冒吗	116
感冒了该用西药还是用中药	117
感冒了,你该如何选用西药	118
如何选用止咳祛痰药	129
读药品说明书要看“禁忌证”	130
感冒后吃退热药的三个弊端	131
胃病患者不宜服用感冒通	133
感冒后莫热衷于输液治疗	134
普通感冒不必使用抗生素	135
流行性感冒的治疗方法	136
哪些感冒并发症需用抗生素	138
感冒合并细菌感染时用抗生素的宜忌	140
感冒后常选用的滴鼻剂	141
感冒后如何正确使用滴鼻剂	143
感冒咳嗽时用止咳药的原则	144

第5章 感冒了如何选中医中药

- 146 感冒的中医辨证施治方法
- 153 治疗感冒的中成药有哪些
- 164 感冒咳嗽该如何选用中药止咳祛痰
- 165 洗鼻腔疗法治感冒
- 166 滴鼻疗法治感冒
- 167 鼻孔塞药与电热风疗法治感冒
- 167 鼻腔吸入疗法治感冒
- 168 擦抹疗法治感冒
- 170 敷布疗法治感冒
- 171 盐包按摩疗法治感冒
- 172 刮痧疗法治感冒
- 173 中药浴足疗法治感冒
- 174 中药泡澡疗法治感冒
- 176 揉搓迎香穴能治疗感冒
- 177 揉搓手掌鱼际能预防感冒
- 178 指压大椎穴治感冒
- 179 指压合谷穴防治感冒
- 180 指压风池穴防治感冒
- 181 人中穴涂清凉油能治疗感冒
- 182 感冒的艾灸治疗方法
- 184 拔罐治感冒的用火方法
- 185 脚底敷贴涌泉穴能治疗感冒

第6章 特殊人群感冒了应该怎么办

婴幼儿为什么容易患感冒	188
婴幼儿反复感冒宜防心脏病	189
怎样区分婴幼儿肺炎与感冒	190
如何科学判断婴幼儿体温	192
口温与肛温的测量操作方法	193
如何知道婴幼儿已感冒	194
婴幼儿感冒后如何护理	195
婴幼儿感冒,鼻子不通气怎么办	196
婴幼儿感冒应警惕的现象	197
母乳喂养能减少婴幼儿感冒	197
小儿感冒时为何常有腹痛	198
儿童退热药的使用方法	199
儿童退热可选用的物理降温法	201
莫把儿童过敏性鼻炎当感冒	202
儿童川崎病莫与感冒相混	204
儿童感冒慎用巴米尔(阿司匹林)	205
儿童感冒的按摩治疗方法	206
防治小儿感冒的中成药	208
孕妇感冒对胎儿有什么影响	212
孕妇如何预防感冒	213
孕妇使用抗感冒药的基本原则	214
孕妇感冒了能不能吃中药	215
产妇分娩后宜防感冒	216

- 216 产后感冒不宜发汗
- 217 老年人不要轻视感冒带来的危害
- 218 老年人感冒有四大特点
- 219 注意老年人感冒用药的规律性
- 220 老年人为什么应慎服感冒药
- 221 老年人为何要慎用清热型中药
- 222 老年人感冒要慎选康泰克

第7章 感冒,我该如何预防

- 226 感冒后免疫力可维持多久
- 226 免疫力低下是反复感冒的根本原因
- 227 疫苗接种预防感冒并非万能
- 228 流行性感冒的疫苗接种预防
- 229 用板蓝根防感冒并不可取
- 230 熏醋法能预防感冒吗
- 231 丙种球蛋白预防感冒该如何使用
- 232 卡介苗能预防感冒吗
- 233 转移因子能用来预防感冒吗
- 234 疫苗接种法是预防流感的主要方法
- 236 有人接种了流感疫苗为什么还感冒
- 236 喝牛初乳能够预防感冒吗
- 238 防感冒:冷水洗浴效果好
- 239 冷水洗脸为什么能预防感冒
- 240 “春捂秋冻预防感冒”应正确理解

参考文献

感冒

第 1 章

Ganmao Qingsong Yingdui

了解感冒的基本知识

感冒 轻松应对



感冒与流行性感冒一样吗

感冒是指感受风邪，出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒发热、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，不同年龄、性别的人群发病无明显差异。

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，临床上主要有以下症状：鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热等。

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传染病。流感病毒分为甲、乙、丙三型，其中甲型抗原极易发生变异，因此流感大流行均由甲型病毒引起。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，主要是通过与人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。

流感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。

| 温馨提示

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。病毒比细菌小得多，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都很难进入细胞内，所以，抗生素对病毒是没有作用的。



中医认为感冒的病因是什么

中医认为感冒主要是由于感受以风邪为主的外邪所致，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，在不同季节，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。



感冒是百病之源

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。由于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。感冒可降低人体的免疫能力，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。所以有人说感冒是百病之源一点也不假。

脑卒中

一般情况下，感冒发热不会引起脑卒中。但如果平时患有高血压、血管粥样硬化等病症，则在发热时可能引起脑出血，从而压迫脑神经引起“卒中”。也有资料显示，约 1/3 的脑卒中（中风）患者发病前曾有感冒发热的病史，因此有人认为感冒是脑卒中的主要诱因之一。另外，人在感冒发热时，常用

解热镇痛类药物，特别是高热病人往往服用阿司匹林、扑热息痛等退热药。这些药物均是通过出汗大量散热而使体温下降，继而使人体失去水分。尤其是伴有呕吐、腹泻的中老年人，发汗后致使机体缺水严重，造成血液浓缩，黏滞性增加，促使血栓形成，从而发生脑卒中。所以，有人建议中老年人感冒发烧时，最好不服此类退烧药物，应以物理降温为好；非用不可时，待大量出汗之后，应及时通过饮用糖盐水或静脉滴注补液等方法补充水分。



鼻窦炎



鼻窦是鼻腔周围的面骨和颅骨中的含气空腔，左右各一，共4对，以其所在的骨头来命名：在额骨内的，称为额窦；在蝶骨内的，称为蝶窦；在上颌骨内的，称为上颌窦；在筛骨内的，称为筛窦，总称为鼻窦。各鼻窦都开口于鼻腔外侧壁的鼻道内。

感冒时鼻腔的炎症可以波及鼻窦而引起鼻窦炎。但并非每个感冒患者都会并发急性鼻窦炎，因为除了鼻腔的感染外，鼻窦炎的形或往往还与另外一些内在与外在的因素有关。比如：

(1) 全身状况不佳，如营养不良、过度疲劳等，或者感冒期间没有得到很好的治疗和休息，都可以造成局部抵抗力的下降，引发鼻窦炎。

(2) 感冒后擤鼻涕的方法不正确，容易把鼻腔感染物带到鼻窦。许多人都习惯用两指捏紧两侧鼻翼，用力向下擤鼻涕，这种方法会使一部分鼻涕在鼻腔压力剧增时，经由鼻窦口



而被压入鼻窦，引起鼻窦感染。

正确的擤鼻涕方法有三种：一是在两鼻孔完全开放的情况下，轻轻用力向下擤出；二是按压一侧鼻翼，擤对侧的鼻涕；三是把鼻涕吸到咽部，从口中吐出。

(3) 感冒在尚未痊愈时，进行游泳、跳水、潜水等活动，易使污水进入鼻窦而发炎。

温馨提示

急性额窦炎初期为全头痛或眼眶内疼痛，后逐渐转为眼球内、眼眶内上角和前额部疼痛。晨起不久开始疼痛，渐渐加重，中午最剧烈，下午逐渐减轻，晚间完全消失。急性筛窦炎疼痛部位深而不规则，为头颅深部的疼痛，晨起时减轻，午后又加重。患鼻窦炎时，除了疼痛外，还会有全身不适、食欲不振、流脓性鼻涕、嗅觉下降等症状，重者可有发热、耳鸣、听力下降等表现。

★ 心肌炎 ★

8年前，有一位30多岁的男子到急诊部求医，说是感冒6天，吃了点药，不见效。继续上班，晕倒后被同事送来。送到时已经神志不清，开始抽搐，还出现严重心律失常、室速、室颤。后来经过心内科抢救，各种抢救手段用尽，最后还是以心衰和心律失常不治而亡。家属始终不相信一个感冒可以置人于死地。实际上这是由感冒引起的暴发型病毒性心肌炎所致。