

编著◎钟嘉熙 刘叶 段红研

名医钟嘉熙教授

广州中医药大学第一附属医院博士生导师
全国著名中医专家刘仕昌终身教授学术传人
广东省卫生厅甲型H1N1防治专家组专家



防治流感自助手册

- 中医药防治甲型流感的渊源
- 妙招教你识流感
- 防流感百宝箱
- 南北地区名老中医对预防流感的推荐方



中医来了！！
[妙招教你治流感]

编著◎钟嘉熙 刘叶 段红研

中 医 药

防治流感自助手册

广东出版集团

全国优秀出版社 | 广东教育出版社
全国百佳图书出版单位

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药防治流感自助手册/钟嘉熙等编著. —广州:
广东教育出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5406-7821-0

I. ①中… II. ①钟… III. ①流行性感—中医
治疗法—手册 IV. ①R254. 9-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第020937号

出 品: 何祖敏
审 稿: 陶 己
策划编辑: 黄红丽
责任编辑: 黄红丽 刘小玲
责任技编: 杨启承
装帧设计: 范 霓

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市花地大道南海南工商贸易区A幢)

787毫米×1092毫米 32开本 4.25印张 85 000字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

印数: 1-5 000册

ISBN 978-7-5406-7821-0

定价: 9.80元

质量监督电话: 020-87613102

邮购: 广州市越秀区东湖路152号3~4楼 邮编: 510103

购书咨询电话: 020-83781535

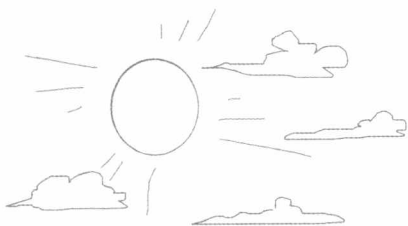


contents 目录

壹 说一说甲型流感的背景

————— 1

流感是人类最常见的传染病，大致分A、B、C三种类型。在这三种流感病毒中，A型（即甲型）攻击力最强，也最常见。A型病毒又分多个亚型。



contents 目 录

贰 中医药防治甲型流感的渊源 ----- 7

历史文献记载，中医中药在防治以发热为主的感染、传染性疾病方面，具有悠久的历史。早在《黄帝内经》、《素问刺热篇》当中就记载了肝热病、心热病、脾热病、肺热病、肾热病的症状和治疗方法，可以说是外感热病辨证治疗的先驱。



contents 目录

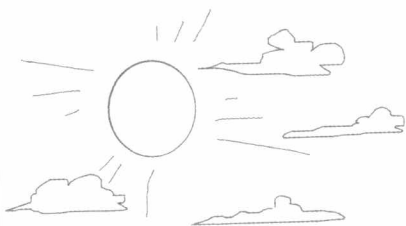


妙招教你识流感

————— 15

风、寒、暑、湿、燥、火（又称六气或六淫）是历代中医根据外感病发生节气气候特点归纳总结出来，而又更加概括的病因。《医门棒喝》中言“六气亢害，则病外感”就是说气候变化过度，则容易发生外感病。

1. 辨气候识流感---16
2. 辨体质识流感---25
3. 辨症状识流感---37
4. 辨舌脉视咽喉识流感---42



contents 目录

肆 防流感百宝箱

└ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ─ 57

甲流其实并不可怕，相对于2003年的SARS来讲，甲流的病死率是很低的，只要我们每个人平日注意个人卫生习惯、饮食习惯，甲流是可防可控的。下面就和大家共同探讨几方面自我防控的小妙招。

1. 流感流行期间的环境保护---58
2. 流感流行期间上班族的防护---74
3. 流感流行期间的运动---78
4. 流感流行期间的饮食---90
5. 发热症状的及时处理---105
6. 流感流行期间的就医及用药---107



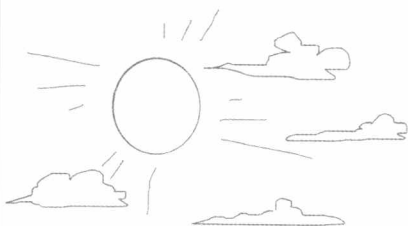
contents 目 录

伍 辨证施治有妙方

└ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ─ 115

中医的特色就是辨证治疗，从整体出发，不仅仅是简单的治病，为此我们也借这本手册，向大家推荐几个临床常用方，供医生朋友和广大读者参考使用。

1. 风热外袭型---116
2. 风热挟湿型---117
3. 外感风寒型---118
4. 燥邪犯肺型---119
5. 热毒袭肺型---119
6. 温毒袭肺型---120
7. 气营两燔---121



contents 目录

陆 南北地区名老中医对预防流感的推荐方 -----123

全国包括香港、澳门、台湾在内共有34个省、市出现流感流行病例。祖国幅员辽阔、南北方的气候以及人的体质都有很大的差异，也就造成了甲流在南北方的流行趋势不尽相同。



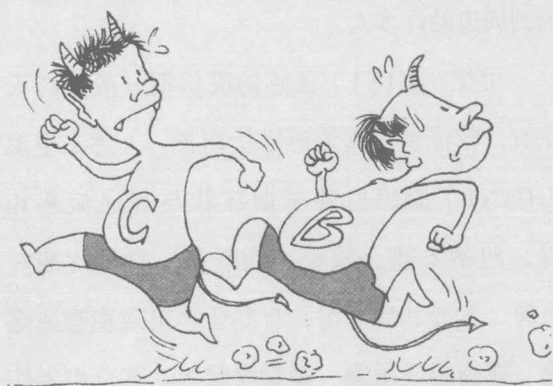
说一说甲型流感的背景

流感是人类最常见的传染病，大致分A、B、C三种类型。在这三种流感病毒中，A型（即甲型）攻击力最强，也最常见。A型病毒又分多个亚型。

流感是人类最常见的传染病，大致分A、B、C三种类型。在这三种流感病毒中，A型（即甲型）攻击力最强，也最常见。A型病毒又分多个亚型，是根据表面密布的两种蛋白质——血细胞凝集素（H）和神经氨酸酶（N）来命名的。其中，H有16个亚型，N有9个亚型。二者组合不同，病毒的毒性和传播速度也不相同。

流感病毒抗原容易变异，人群的特异性免疫状况不稳定，对变异株普遍易感。因此流感流行常呈周期性，并容易迅速导致世界性大流行，对人群健康和社会稳定产生重大影响。流感流行期间，流感和肺炎引起的死亡，以及心肺疾病和其他慢性病恶化引起的超额死亡率可能增加。

一般来说，普通感冒表现不发烧或者有些低烧（一般低于 38.5°C ），症状上表现为鼻塞、



最“牛”的杀到啦!

流鼻涕或咽疼，轻微咳嗽、少痰等。而流感的表现不仅仅是流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、咽疼，更重要的是发高烧（一般高于 38.5°C ，甚至达 39°C 或 40°C ）、全身酸疼、浑身没劲、头晕、不想吃饭等全身症状。此外，流感的传染性强，普通感冒可能也有一些传播，但是不会像流感的传染性那么强。如果一个人得流感会影响到周边的许多人。

甲型（H1N1）流感的潜伏期一般1~7天左右，较流感、禽流感潜伏期长。人感染甲型（H1N1）流感后的早期症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、咽喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现**腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红**等。部分患者病情可迅速进展，来势凶猛。突然高热，体温超过 39°C ，甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、全血细胞减少、肾



功能衰竭、败血症、休克及Reye综合征、呼吸衰竭及多器官损伤，导致死亡。患者的肺部体征常不明显，部分患者可闻及湿罗音或有肺部实变体征等。

感冒和流感虽都是由病毒感染呼吸道引起的，但它们最重要的区别是感冒属散发性的不引起流行。“上感”泛指喉结处环状软骨以上的上呼吸道感染，病原体可以是细菌，也可以是病毒，普通感冒则可累及下呼吸道。所以把普通感冒、流感、细菌性化脓性扁桃腺炎，甚至感冒或流感引起的急性细菌性支气管炎都诊断为“上感”，都给抗生素、开大处方是不恰当的，也很容易导致耐药菌株的产生，一旦遇到重度细菌感染，医生将束手无策。

预防流感小锦囊



春季
预防
流感

加强保暖

早春时节，气温逐渐回升，有时候还会出现特别高的状况。有的人尤其是年轻人喜欢“轻装上阵”，但是注意不要过早把身体暴露在寒风之中。

注意通风

室内门窗关闭时间过长，空气就会变得浑浊，滋生各种病菌。最好能上下午各开窗通风一次，时间为15分钟左右，各个房间轮流。通风时要注意给屋内的老人和小孩保暖。

食醋熏蒸

春季是感冒、流感、麻疹、水痘的高发季节，对于这些主要通过空气传播的疾病，食醋熏蒸就是一种简便有效的途径。

艾水熏脚

春天以寒为主，对于患感冒的人来说，大多数是风寒感冒，主要表现是打喷嚏、流鼻涕、浑身发冷，有时候还有轻微咳嗽、头痛等症状，可用艾水熏脚的方法，轻松消除感冒初发症状。



中医药防治甲型流感的渊源

历史文献记载，中医中药在防治以发热为主的感染、传染性疾病方面，具有悠久的历史。早在《黄帝内经》、《素问刺热篇》当中就记载了肝热病、心热病、脾热病、肺热病、肾热病的症状和治疗方法，可以说是外感热病辨证治疗的先驱。

据史料记载，早在1173—1875年之间全球共发生流感大小流行299次。20世纪世界范围内共出现5次流感大流行：

(1) 最严重的是发生于1918—1919年的西班牙流感，全球累计发病达七亿多人，造成两千多万人死亡，主要为年轻人，感染病原为鸟类A(H1N1)亚型，通过猪传染人类。

(2) 亚洲流感，发生于1957年，最初在贵州省出现，感染原为A型流感病毒H2N2亚型。此亚型为人与禽流感病毒通过基因重配而来。

(3) 香港流感，发生于1968年，初出现于香港，后传播到日本、美国等地。感染原为A型流感病毒H3N3亚型，亦为人与禽流感重配而来。

(4) 俄国流感，发生于1977年，先出现于东北和华北地区，源自A型流感病毒H3N2亚型流行基础上的H1N1亚型的重配。