



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

感冒 简便自疗

Ganmao Jianbian Ziliao
(第2版)

主 编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

更实用的治疗方法

最权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

感冒简便自疗

GANMAO JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



主 编	李春源	谢英彪	
编 者	孙丽霞	夏 天	陈大江
	卢 岗	周明飞	黄志坚
	徐贞霞	滕 蕾	黄春霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

感冒简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2013.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-6368-9

I ①感… II. ①李… ②谢… III. ①感冒(伤风)—防治—问题解答 IV. ①R511.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 311197 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:周诗国 高磊 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.75 字数:154千字

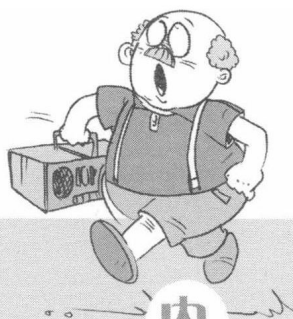
版、印次:2013年1月第2版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了感冒的基本概念、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医结合治疗及预防等知识,重点介绍了适合读者自我治疗感冒的简便方法,并对感冒防治中出现的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映感冒自我调养和自我治疗新成果的科普读物,内容融汇中西,文字简洁明了,科学性、实用性和可读性强,不仅可作为感冒患者的自我医疗手册,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

“大病去医院、小病去药店”的就医理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都倡导,人们要对自己的健康问题承担责任,在医疗保健中发挥积极的作用,并提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系中一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。这套《常见病家庭简便自疗》丛书就是想给读者提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里读者可以了解一些常见病和慢性病的基本概念、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里读者可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告,并提醒你在什么情况下需要前往医院就诊,发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

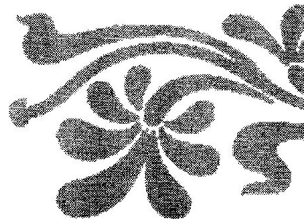


现在,许多人都爱根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗,都要讲究科学,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿成大祸则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗》丛书自印行以来,受到了广大读者的欢迎,已多次重印。为了补充相关疾病的新观点、新理念、新知识,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用方法,以满足广大读者的需要。愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2012年5月20日



录

Contents



患者须知

什么是感冒,什么是流行性感冒 / 3

典型的感冒有哪些表现 / 5

病毒感染后机体如何应对 / 6



友情链接: 感冒有哪几种常见类型(10)

流行性感冒的病原体是什么 / 10

流行性感冒流行有何特征 / 11

流行性感冒分为几种类型 / 12

流行性感冒的治疗有什么特点 / 13

感冒合并细菌感染时有什么表现 / 14



友情链接: 感冒的好发人群有哪些(14)

感冒都是由病毒感染引起的吗 / 15

感冒为什么易在冬季流行 / 15



友情链接: 引起夏季感冒的病毒有哪些(17)

生活方式不健康易诱发感冒吗 / 17

感冒是如何传播的 / 18

Contents



友情链接：感冒患者为何精神不振(21)

小儿反复感冒是何原因 / 21

为什么只吃奶的婴儿易感冒 / 23

感冒与应激有何关系 / 24



友情链接：乳母患感冒可继续哺乳吗(27)

老年人感冒有何特点 / 28

Part 2 导医解读

感冒有什么症状 / 33

感冒是不是身边很常见的疾病 / 34

病毒种类不同引发的感冒症状也不同吗 / 35

感冒患者为什么会发热 / 36



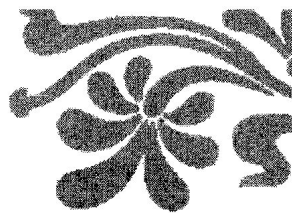
友情链接：发热对人体有好处吗(38)

感冒有哪些并发症 / 39



友情链接：发热为什么有时会伴有寒战(41)

发热之后为什么偶尔会发生口腔或口角起疱 / 42



友情链接：感冒为什么会有鼻音(42)

感冒时为何会出现鼻阻塞 / 43

感冒时为何会流鼻涕 / 43

感冒时为何会眼红流眼泪 / 45

感冒时为何会声音嘶哑 / 45

感冒时为何会咽部灼热、疼痛 / 47



友情链接：感冒时为何会有耳闷感(47)

感冒时为何会食之无味 / 48

感冒时为何会便秘 / 49

感冒需做血象或其他实验室检查吗 / 50



友情链接：感冒要拍 X 线胸片吗(51)

感冒是否会出现非特异的症状 / 51

感冒会引起急性鼻窦炎吗 / 52

感冒会引起中耳炎吗 / 53

怎样知道感冒并发了气管炎及支气管炎 / 55

怎样知道感冒并发了肺炎 / 56

感冒会引起肾炎吗 / 57

心肌炎与感冒有何关系 / 58

Contents

流行性感冒如何诊断 / 60

小儿反复感冒应检查哪些免疫功能指标 / 61

感冒后咳嗽不愈是何原因 / 62

感冒过后髌关节为什么会发炎 / 63



友情链接：过敏性鼻炎为何易引发哮喘 (65)

中医是怎样看待感冒的 / 66

什么叫外感风热 / 67

什么叫外感风寒 / 67

什么叫外感夹湿 / 68

什么叫外感夹暑 / 69

用解表法要注意哪些问题 / 70

中医师为什么要看感冒患者的舌苔 / 72

风热感冒的诊断依据是什么 / 73

如何诊断暑热感冒 / 73

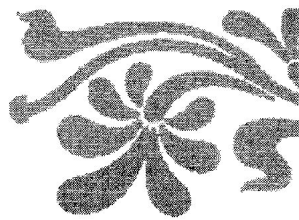
风寒、风热感冒的表现与防治有何不同 / 75

暑湿型感冒如何鉴别与治疗 / 76

为什么体弱感冒宜升发脾阳 / 78

医生怎样治疗感冒 / 79

用滴鼻剂滴鼻有什么讲究吗 / 82



Part 3 自我调养

多睡少动能治感冒吗 / 85

感冒了为什么要重视家庭护理 / 86

感冒为什么要多喝水 / 88



友情链接：反复感冒需要换牙刷吗(89)

心情好,感冒是不是好得快 / 90

休息能治感冒吗 / 92

体虚反复感冒怎么办 / 92

如何防治胃肠型感冒 / 94

糖尿病患者感冒后怎么控制血糖 / 94

清除内热能有效防治感冒吗 / 96

如何增加营养帮助老年人抵御感冒 / 98

为什么说预防感冒是老年人保健的关键 / 99

孕妇感冒了怎么办 / 101

小儿感冒怎样调护 / 102

感冒患者的饮食应注意什么 / 103

感冒发热为什么要少吃甜食 / 104

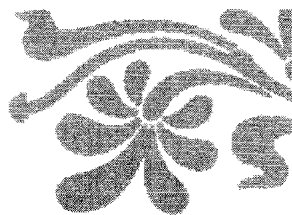
感冒初愈要注意什么 / 104

Contents

- 为什么感冒患者要合理休息 / 106
- 对待感冒要有何心理准备 / 107
- 孩子流鼻涕、鼻塞怎么办 / 109
- 孩子发热怎么办 / 110
- 孩子喉咙痛、口腔和舌出现破溃怎么办 / 111
- 孩子咳嗽怎么办 / 112
- 孩子腹泻怎么办 / 113
- 如何创造不使感冒加重的环境 / 114
- 如何做好小儿感冒的家庭护理 / 115
- 小孩感冒发热时如何正确处理 / 117

Part 4 自我治疗

- 治疗感冒的首选方法是什么 / 123
- 轻症感冒如何自疗 / 124
- 自选感冒药需注意什么 / 126
- 如何用非处方西药治疗感冒 / 128
- 感冒后如何选择中成药 / 134
- 老年人为何要慎用清热类中药 / 136
- 孕妇感冒如何合理用药 / 138
- 为什么孕妇不要轻易注射流感疫苗 / 140



- 小儿感冒为什么要慎重用药 / 142
- 老年人为什么要慎服感冒药 / 143
- 常用抗感冒药的不良反应有哪些 / 146
- 为何主张每次感冒只用一种药 / 149
- 哪些感冒并发症需用抗生素 / 150
- 感冒迁延不愈时如何用中药治疗 / 152
- 治感冒的中药验方有哪些 / 153
- 感冒发热如何处理 / 157
- 如何自疗感冒引起的寒战 / 158
- 咽部干燥如何自疗 / 159
- 打喷嚏时如何自疗 / 162
- 感冒导致流鼻涕时如何自疗 / 163
- 发热时如何自疗 / 164
- 咳嗽时如何自疗 / 166
- 咽痛时如何自疗 / 167
- 过敏导致流鼻涕时如何自疗 / 168
- 鼻塞时如何自疗 / 170
- 头痛头重时如何自疗 / 171
- 身体倦怠时如何自疗 / 173
- 持续腹泻、食欲缺乏时如何自疗 / 174
- 恶心时如何自疗 / 175

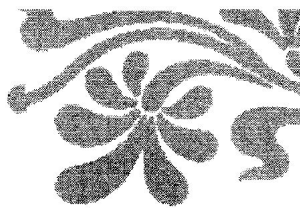
Contents

- 关节痛时如何自疗 / 177
- 夏季感冒时如何自疗 / 178
- 婴幼儿和儿童感冒时如何进行家庭自疗 / 179
- 如何用茶疗方自疗感冒 / 181
- 如何用粥疗方自疗感冒 / 183
- 治感冒的汤疗方 / 186
- 如何用醋疗方自疗感冒 / 187
- 如何用蜜疗方自疗感冒 / 188
- 如何用豆疗方自疗感冒 / 189
- 如何用葱疗方自疗感冒 / 191
- 如何用姜疗方自疗感冒 / 193
- 如何用蒜疗方自疗感冒 / 195
- 如何用果蔬方自疗感冒 / 196
- 感冒了如何进行对症饮食治疗 / 198



友情链接：如何用红葡萄酒煮鸡蛋治感冒 (200)

- 感冒患者如何做足疗 / 200
- 如何进行足疗按摩治感冒 / 201
- 如何敷足治感冒 / 202
- 如何药浴治感冒 / 203
- 如何药熨治感冒 / 204



如何熏蒸治感冒 / 205

如何敷贴治感冒 / 206



友情链接：清凉油可防治感冒吗(210)

洗澡也能治感冒吗 / 211

感冒后如何做呼吸保健操 / 212

如何做保健操防治感冒 / 213

练瑜伽能治感冒吗 / 214

如何指压治感冒 / 215

如何刮痧治感冒 / 218

如何拔罐治感冒 / 220

如何灸疗治感冒 / 224

洗鼻腔能防治感冒吗 / 225

感冒时为什么不能用力擤鼻涕 / 226

感冒后耳朵发闷怎么办 / 227

适合于自己体质的锻炼方法有哪些 / 229

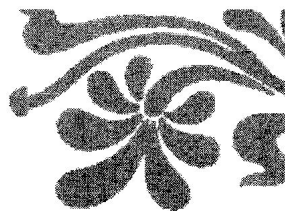
如何做体操增强体质 / 230

治疗感冒的体育疗法有哪些 / 232

Part 5 走出误区

Contents

- 感冒了能不能“硬扛” / 235
- 为什么打喷嚏流鼻涕不一定是感冒 / 236
- 感冒为何越治越糟 / 237
- 自服感冒药为何要慎重 / 239
- 为什么同时服多种感冒药危险 / 240
- 为什么自疗感冒不能用错方法 / 241
- 感冒了为什么不能凭经验服药 / 243
- 感冒了为何要慎用阿司匹林 / 245
- 治疗感冒莫重复服药 / 246
- 普通感冒不必用抗生素 / 248
- 治感冒一定要输液吗 / 249
- 患感冒能吃补药吗 / 252
- 胃病患者为何不宜服用感冒通 / 253
- 中药治疗感冒是否绝对安全 / 254
- 小儿感冒为什么不能乱用药 / 256
- 为什么普通感冒没必要输液 / 258
- 板蓝根防感冒为何不可取 / 259
- 普通感冒为什么不必接种流感疫苗 / 261
- 感冒后运动有何害处 / 262
- 为什么不能把鼻塞当作感冒治疗 / 264
- 感冒后为什么不宜捂汗 / 265



友情链接：感冒后为什么不宜多吃荤(266)

感冒后为什么不宜过度治疗 / 266

为什么感冒后喝水过多也无益 / 267

为什么感冒初期忌食西瓜 / 268

为什么感冒后不宜戴接触镜 / 268

感冒时为何不宜吸烟 / 269

感冒时为什么不宜开车 / 269

感冒后为何不宜剧烈运动 / 270

感冒后为何不宜饮酒 / 272



防患未然

如何预防感冒病毒的入侵 / 275

流行性感冒可以进行免疫预防吗 / 277



友情链接：干扰素可以用于感冒的预防吗(278)

如何把病毒拒之于门外 / 278

远离感冒有何诀窍 / 280

如何进行自我按摩预防感冒 / 281

如何预防幼儿感冒 / 283