Ganmao

感冒用药与食疗

Yongyao Yu Shiliao

陈惠中 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑/王　驰　　封面设计/侯少民



感冒用药与食疗

ISBN 978-7-5082-5563-7

定价:15.00元

ISBN 978-7-5082-5563-7

9 787508 255637 >

感冒用药与食疗

主　编

陈惠中

副主编

陆健敏

编著者

陈　斌　沈梅芳　斯才瑛

彭家亮　陈晓清　徐　锋

陆健敏　陈惠中

金盾出版社

内 容 提 要

本书分为三部分，详细介绍了感冒的一般医学知识，感冒的用药，感冒的食疗。书中所介绍的西药、中药和食疗方均为感冒患者常用、效佳的方法，并具有治疗和预防等特点，内容深入浅出，具有科学性，实用性，可供医务人员及广大读者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

感冒用药与食疗/陈惠中主编．—北京：金盾出版社，2009.3
ISBN 978-7-5082-5563-7

Ⅰ.感… Ⅱ.陈… Ⅲ.①感冒—药物疗法②感冒—食物疗法
Ⅳ.R511.605 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014411 号

金盾出版社出版、总发行
北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码：100036 电话：68214039 83219215
传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn
封面印刷：北京百花彩印有限公司
正文印刷：京南印刷厂
装订：桃园装订有限公司
各地新华书店经销
开本：850×1168 1/32 印张：7.5 字数：188 千字
2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数：1～10 000 册 定价：15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

前言

感冒是最常见的疾病之一，占急性呼吸道疾病的半数以上。在一些人的印象中，感冒似乎是一种小病，甚至有被忽视的倾向。其实感冒，特别是流行性感冒（简称流感），在大流行时，会给人类的生存带来很大的威胁，即使是普通感冒（简称感冒），也绝非可以等闲视之。流行性感冒，最早大流行的详尽描述，是在1580年，自此以后，文献中共记载了31次流感大流行。自20世纪以来，就有5次造成世界性大流行的记载，即1900年、1918年、1957年、1968年和1977年，其中1918～1919年的大流行危害最大，当时全世界约有5.5亿人染病，其中死亡人数达2000余万。1957年，由甲型流感病毒[A/Asian/57(H_2N_2)]所致的“亚洲流感”(Asian Infuenza)，首先发生于我国贵州西部，迅速蔓延到全国各地，并最终形成全球性大流行。这次流感的患病率平均为50%，全世界10亿多人染病，有280余万人死亡，其中美国死亡7万余人。1968年，出现了由甲型流感病毒(H_3N_2)所致的“香港流感”(Hong Kong Infuenza)，它开始于香港，同样形成了全球性大流行。此次流感的流行，仅美国就发生了103万有生命危险的染毒病例，其中有3.4万人死亡。在1957年“亚洲流感”和1968年“香港流感”的爆发流行期间，发现各年龄组均易感，病死率也均升高，65岁以上的老年人尤为显著。从以上资料不难看出，感冒对人类的危害是绝对不容忽视的，对老年人、婴幼儿和孕妇等特殊人群更是如此。我们编写这本《感冒用药与食疗》一书的目的，就在于让大众在认识感冒的基础上，准确的用药物和食疗防治感冒，并尽量控制感冒并

需要全本请访问 www.ertongbook.com

发症的发生。

本书内容分三部分，即感冒的一般医学知识、感冒的用药及感冒的食疗。其中感冒的用药分为西医用药和中医用药两部分，西医用药主要包括不同人群感冒的治疗用药和预防用药，西药有单方制剂和复方制剂；中医用药主要包括不同人群和不同辨证类型的治疗用药和预防用药，中药有辨证用方、复方经验方、单方经验方、中药制剂等。第三部分，主要包括不同辨证类型感冒和不同人群不同辨证体质者感冒的食疗方等。本书拟用的西药、中药和各种食疗方，适宜于不同感冒的患者应用。本书写法力求深入浅出、通俗易懂，并突出了实用性，既适合于广大患者及其家属阅读，又可供基层医务人员参考。

本书所汇集的部分资料取自国内外书刊杂志，为许多作者辛勤劳动的成果，在此向他们表示感谢！因编者水平所限，书中难免有错误和不足，恳请广大读者批评指正。

陈惠中

目录

一、感冒的一般医学知识

1. 呼吸道的结构与功能 …… (1)
2. 鼻腔的解剖与生理功能 …… (2)
3. 感冒的西医概念 …… (3)
4. 感冒的中医概念 …… (4)
5. 感冒与急性上呼吸道感染的概念不同 …… (4)
6. 禽流感与人禽流感的概念 …… (5)
7. 引起普通感冒的主要病原体 …… (6)
8. 引起流行性感冒的主要病原体 …… (7)
9. 影响感冒发病和流行的因素 …… (7)
10. 感冒具有明显的流行病学特征 …… (9)
11. 感冒对人体的危害性不容忽视 …… (10)
12. 普通感冒的临床表现 …… (12)
13. 流行性感冒的分型及临床表现 …… (12)
14. 普通感冒与流行性感冒临床表现的区别 …… (13)
15. 不同时期儿童感冒的特点不同 …… (14)
16. 小儿反复感冒的可能原因 …… (16)
17. 老年人感冒的临床表现特点 …… (18)
18. 人禽流感的临床表现 …… (19)
19. 普通感冒的并发症 …… (19)
20. 儿童感冒易诱发支气管哮喘 …… (20)

21. 老年人感冒的并发症 …… (21)
22. 孕妇感冒的并发症 …… (21)
23. 流行性感冒的并发症 …… (22)
24. 人禽流感的并发症 …… (23)
25. 感冒的中医辨证分型 …… (24)
26. 不同季节感冒的辨证特点 …… (25)
27. 感冒的“六经辨证” …… (27)
28. 感冒的证型可随“六气”的不同而不同 …… (28)
29. 不同年龄和体质者的感冒夹杂证不同 …… (28)
30. 不同体质老年人感冒的证型不同 …… (29)
31. 孕妇感冒的辨证特点 …… (31)
32. 不同体质产妇感冒的辨证特点 …… (31)
33. 普通感冒的西医诊断 …… (32)
34. 流行性感冒的西医诊断 …… (33)
35. 感冒的中医诊断 …… (34)
36. 人禽流感的诊断 …… (34)
37. 评价感冒治疗效果的标准 …… (35)
38. 感冒治疗中的误区 …… (36)
39. 感冒者的自我康复调养要点 …… (37)
40. 儿童感冒的康复调养要点 …… (38)
41. 妇女经期感冒的自我保健措施 …… (39)
42. 洗澡治感冒及其注意点 …… (40)
43. 流行性感冒者的自我保健措施 …… (40)
44. 感冒者不宜吸烟 …… (42)
45. 感冒者不宜戴隐形眼镜 …… (42)
46. 感冒者不宜开车 …… (43)
47. 西医预防感冒的措施 …… (43)
48. 中医预防感冒的措施 …… (44)



49. 预防室内环境因素致感冒的措施 …… (46)
50. 生活中预防感冒的小诀窍 …… (47)
51. 预防儿童感冒的保健措施 …… (48)
52. 预防儿童感冒时的颈椎脱位 …… (49)
53. 预防儿童感冒诱发支气管哮喘的措施 …… (50)
54. 预防儿童感冒并发支气管炎的措施 …… (51)
55. 预防老年人感冒的保健措施 …… (52)
56. 预防孕妇和产妇感冒的保健措施 …… (54)
57. 世界卫生组织推荐的防控人禽流感方案 …… (55)
58. 预防和控制人禽流感的三个主要环节 …… (56)

二、感冒的用药

(一)西医用药 …… (57)
1. 治疗感冒的西医用药原则 …… (57)
2. 感冒的西医对症治疗药物及用法 …… (57)
3. 治疗感冒的解热镇痛药单方制剂及用法 …… (58)
4. 治疗感冒使用复方制剂的原则及注意点 …… (60)
5. 治疗感冒的抗炎镇痛等四类药复方制剂
及用法 …… (60)
6. 治疗感冒的解热镇痛等三类药复方制剂
及用法 …… (63)
7. 治疗感冒的减轻充血等三类药复方制剂
及用法 …… (63)
8. 治疗感冒的抗组胺等三类药复方制剂及用法 …… (65)
9. 治疗感冒的解热镇痛药加抗组胺药复方制剂
及用法 …… (67)
10. 治疗感冒的解热镇痛药加减轻充血药复方制剂
及用法 …… (68)

11. 治疗感冒的抗组胺药加减轻充血药复方制剂及用法 …… (69)
12. 治疗感冒的镇咳祛痰药加抗组胺药复方制剂及用法 …… (70)
13. 治疗感冒单方、复方制剂的不良反应及禁忌证 …… (71)
14. 儿童感冒西医用药的原则 …… (73)
15. 治疗儿童感冒的复方制剂及用法 …… (74)
16. 儿童感冒应用西药的注意事项 …… (75)
17. 老年人感冒应用西药的注意事项 …… (78)
18. 孕产妇感冒应用西药的注意事项 …… (79)
19. 治疗感冒后咳嗽痰不易出的祛痰药 …… (80)
20. 治疗感冒后咳嗽不止的镇咳药 …… (82)
21. 治疗儿童感冒并发支气管炎的西医用药原则 …… (83)
22. 治疗儿童感冒诱发支气管哮喘的用药 …… (84)
23. 治疗儿童感冒并发肺炎的西医用药原则 …… (86)
24. 流行性感冒的西医用药原则 …… (87)
25. 治疗流行性感冒的用药措施 …… (88)
26. 治疗流行性感冒选用金刚烷胺的用药方法及不良反应、注意事项 …… (89)
27. 治疗流行性感冒选用利巴韦林的用药方法及不良反应、注意事项 …… (89)
28. 治疗人禽流感的用药措施 …… (90)
29. 防治感冒用药的新进展 …… (91)
30. 预防感冒的药物 …… (94)
31. 感冒的疫苗预防 …… (94)
32. 预防流行性感冒的药物 …… (95)
33. 流感疫苗预防流行性感冒的应用 …… (95)
34. 预防人禽流感的西医用药原则 …… (96)

目　录

(二)中医用药 …… (96)
1. 治疗感冒的中医用药原则 …… (96)
2. 治疗感冒的常用中成药 …… (99)
3. 治疗风寒感冒的复方经验方 …… (101)
4. 治疗风寒感冒的简单经验方 …… (102)
5. 治疗风寒感冒表实证的中药制剂 …… (103)
6. 治疗风寒感冒表虚证的中药制剂 …… (103)
7. 治疗风寒感冒表湿证的中药制剂 …… (104)
8. 治疗风热感冒的复方经验方 …… (105)
9. 治疗风热感冒的简单经验方 …… (105)
10. 治疗风热感冒的中药制剂 …… (106)
11. 治疗暑湿感冒的简单经验方 …… (107)
12. 治疗暑湿感冒的中药制剂 …… (108)
13. 治疗暑热感冒的中药制剂 …… (109)
14. 治疗感冒温燥证的中药制剂 …… (110)
15. 治疗感冒凉燥证的中药制剂 …… (110)
16. 治疗气虚感冒的中药制剂 …… (111)
17. 治疗血虚感冒的中药制剂 …… (112)
18. 治疗阴虚感冒的中药制剂 …… (112)
19. 治疗阳虚感冒的中药制剂 …… (113)
20. 儿童感冒应用中药的注意事项 …… (114)
21. 治疗儿童感冒的复方经验方 …… (116)
22. 治疗儿童感冒的简单经验方 …… (117)
23. 治疗儿童风寒感冒的中药制剂 …… (117)
24. 治疗儿童风热感冒的中药制剂 …… (118)
25. 治疗儿童暑热(湿)感冒的中药制剂 …… (119)
26. 治疗老年人脾气虚感冒的中药制剂 …… (120)
27. 治疗老年人肺气虚感冒的中药制剂 …… (121)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

28. 治疗老年人脾肺气虚感冒的中药制剂 …… (121)
29. 治疗老年人脾阳虚感冒的中药制剂 …… (122)
30. 治疗老年人脾肾阳虚感冒的中药制剂 …… (122)
31. 孕妇感冒的辨证施治 …… (123)
32. 治疗孕妇感冒的中药制剂 …… (124)
33. 产妇感冒的辨证施治 …… (124)
34. 治疗产妇感冒的中药制剂 …… (125)
35. 治疗感冒咳嗽的简单经验方 …… (125)
36. 治疗感冒后咳嗽的中药制剂 …… (126)
37. 治疗感冒后咳喘的中药制剂 …… (127)
38. 治疗感冒并发急性支气管炎的中药制剂 …… (128)
39. 儿童感冒并发急性支气管炎的辨证施治 …… (129)
40. 治疗儿童感冒并发支气管炎的复方经验方 …… (130)
41. 治疗儿童感冒并发支气管炎的简单经验方 …… (131)
42. 治疗小儿感冒并发支气管炎的中药制剂 …… (132)
43. 儿童感冒并发支气管哮喘的辨证施治 …… (133)
44. 治疗儿童感冒并发支气管哮喘的复方经验方 …… (134)
45. 治疗儿童感冒并发支气管哮喘的简单经验方 …… (135)
46. 治疗儿童感冒并发支气管哮喘的中药制剂 …… (136)
47. 儿童感冒并发肺炎的辨证施治 …… (137)
48. 治疗儿童感冒并发肺炎的中药制剂 …… (137)
49. 治疗流行性感冒的复方经验方 …… (138)
50. 治疗流行性感冒的简单经验方 …… (139)
51. 治疗流行性感冒的中药制剂 …… (140)
52. 预防感冒的简单经验方 …… (141)
53. 预防流行性感冒的复方经验方 …… (142)
54. 预防流行性感冒的简单经验方 …… (143)
55. 气虚者预防人禽流感的经验方 …… (144)

56. 阴虚者预防人禽流感的经验方 …… (144)
57. 预防人禽流感的中药制剂 …… (145)

三、感冒的食疗

1. 患感冒后饮食中应注意的几个医学问题 …… (146)
2. 患感冒后的食疗原则 …… (147)
3. 患感冒后饮食上的注意事项 …… (149)
4. 治疗风寒感冒的生姜方 …… (149)
5. 治疗风寒感冒的大蒜方 …… (152)
6. 治疗风寒感冒的葱白方 …… (154)
7. 治疗风寒感冒的香菜方 …… (157)
8. 治疗风寒感冒的紫苏方 …… (158)
9. 治疗风寒感冒的荆芥方 …… (159)
10. 治疗风寒感冒的鹅不食草方 …… (160)
11. 治疗风热感冒的绿豆方 …… (161)
12. 治疗风热感冒的淡豆豉方 …… (163)
13. 治疗风热感冒的茶叶方 …… (164)
14. 治疗风热感冒的桑叶方 …… (165)
15. 治疗风热感冒的野菊花方 …… (166)
16. 治疗风热感冒的薄荷方 …… (167)
17. 治疗风热感冒的金银花方 …… (169)
18. 治疗风热感冒的板蓝根方 …… (170)
19. 治疗风热感冒的大青叶方 …… (171)
20. 治疗风热感冒的蒲公英方 …… (171)
21. 治疗风热感冒的鱼腥草方 …… (172)
22. 治疗暑湿感冒的冬瓜方 …… (173)
23. 治疗暑湿感冒的丝瓜方 …… (174)
24. 治疗暑湿感冒的苦瓜方 …… (176)

25. 治疗暑湿感冒的西瓜方 …… (177)
26. 治疗暑湿感冒的赤小豆方 …… (179)
27. 治疗暑湿感冒的白扁豆方 …… (179)
28. 治疗暑湿感冒的薏苡仁方 …… (181)
29. 治疗暑湿感冒的玉米须方 …… (182)
30. 治疗暑湿感冒的荷叶方 …… (183)
31. 治疗暑湿感冒的香薷方 …… (184)
32. 治疗暑湿感冒的藿香方 …… (184)
33. 治疗暑湿感冒的佩兰方 …… (186)
34. 治疗气虚感冒的食疗方 …… (187)
35. 治疗血虚感冒的食疗方 …… (188)
36. 治疗阴虚感冒的食疗方 …… (189)
37. 治疗阳虚感冒的食疗方 …… (190)
38. 治疗感冒温燥证的食疗方 …… (192)
39. 治疗感冒凉燥证的食疗方 …… (193)
40. 儿童感冒的饮食宜忌 …… (193)
41. 治疗儿童风寒感冒的食疗方 …… (195)
42. 治疗儿童风热感冒的食疗方 …… (196)
43. 治疗儿童暑湿(热)感冒的食疗方 …… (196)
44. 治疗老年人肺气虚感冒的食疗方 …… (197)
45. 治疗老年人脾气虚感冒的食疗方 …… (198)
46. 治疗老年人肺脾气虚感冒的食疗方 …… (199)
47. 治疗老年人脾阳虚感冒的食疗方 …… (200)
48. 治疗老年人脾肾阳虚感冒的食疗方 …… (200)
49. 治疗妇女经期感冒的食疗方 …… (201)
50. 治疗孕妇感冒的食疗方 …… (202)
51. 治疗产妇感冒的食疗方 …… (203)
52. 治疗感冒后肺燥咳嗽的食疗方 …… (204)

53. 治疗感冒后阴虚咳嗽的食疗方 …… (206)
54. 治疗感冒后干咳无痰的食疗方 …… (206)
55. 治疗感冒后咳嗽不止的食疗方 …… (207)
56. 治疗儿童感冒后咳嗽的食疗方 …… (208)
57. 治疗老年人感冒后咳嗽的食疗方 …… (210)
58. 治疗儿童感冒并发支气管炎的食疗方 …… (212)
59. 治疗老年人感冒并发支气管炎的食疗方 …… (213)
60. 治疗儿童感冒并发支气管哮喘的食疗方 …… (215)
61. 治疗老年人感冒并发支气管哮喘的食疗方 …… (216)
62. 治疗流行性感冒的食疗方 …… (217)
63. 防治感冒反复发作的食疗方 …… (218)
64. 预防妇女经期感冒的膳食原则 …… (220)
65. 预防孕妇感冒的膳食原则 …… (220)
66. 预防产妇感冒的膳食原则 …… (221)
67. 预防感冒的膳食方 …… (222)
68. 预防流行性感冒的膳食方 …… (223)
69. 气虚者预防人禽流感的膳食方 …… (225)
70. 阴虚者预防人禽流感的膳食方 …… (225)

一、感冒的一般医学知识

1. 呼吸道的结构与功能

呼吸系统，为人体通气和换气的器官，由呼吸道和肺两部分组成(图 1)。呼吸道为气体进出肺的通道，临床上常以喉状软骨为界，将其分为上呼吸道和下呼吸道两部分。

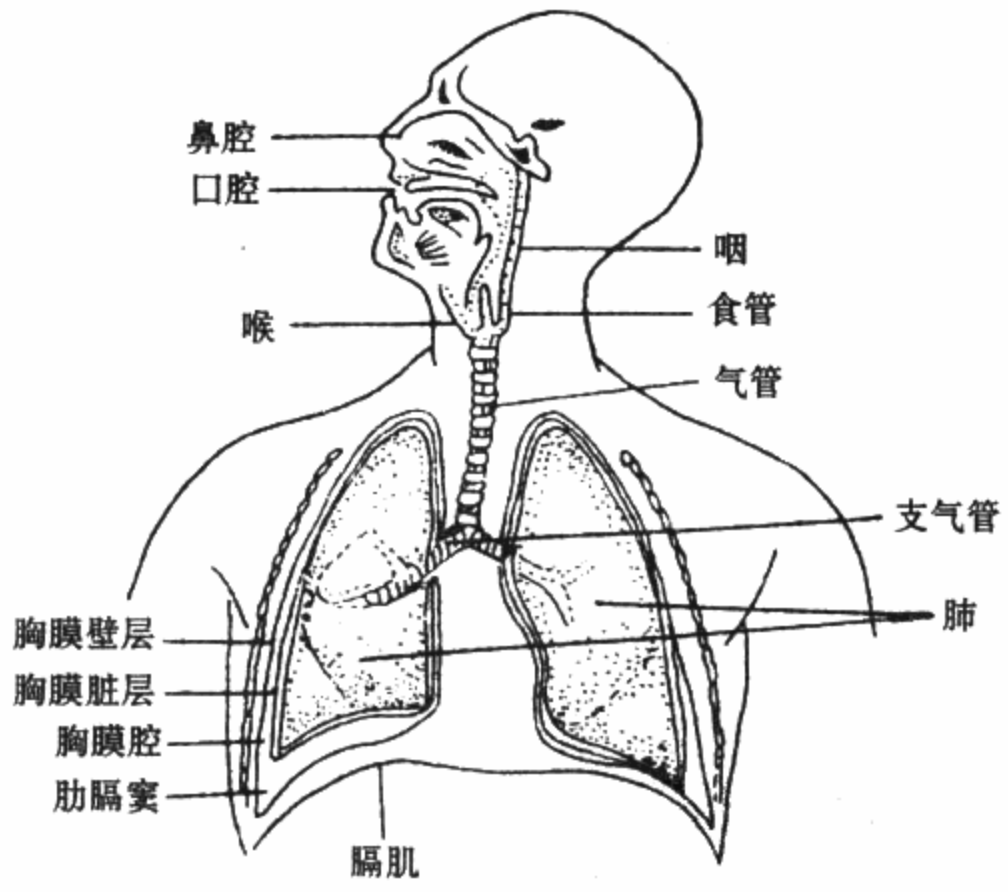

图 1　呼吸系统示意图

(1)上呼吸道：包括鼻、咽、喉三部分。①鼻。是呼吸道的门户，也是嗅觉器官。鼻有前后两孔，被鼻中隔分为左右两腔，前鼻孔与外界相通，后鼻孔与咽相连。前鼻腔有鼻毛，整个鼻腔黏膜为纤毛假复层柱状上皮，其间有嗅细胞、杯细胞和分泌腺体，有相当

丰富的血管。鼻腔是发音的共振器，除有呼吸、嗅觉功能外，还具有保护功能。当鼻腔受到有害气体或异物刺激时，往往出现打喷嚏、流鼻涕反应，以避免有害物吸入，这是一种保护性反射动作，对人体起到一定的保护作用。②咽。是一个前面略扁的漏斗形管道，由黏膜和咽肌组成。上连鼻腔，下与喉相接。可分为鼻咽、口咽及喉咽三部分，是呼吸系统和消化系统的共同通道。咽除有吞咽和呼吸功能外，还是一个重要的发音共振器，对发音起辅助作用。咽部具有丰富的淋巴组织，由扁桃体等组成咽淋巴环，可防御细菌对咽部侵袭，在幼儿时期此种功能较为明显。③喉。上与喉咽、下与气管相连，既是呼吸通道，也是发音器官。喉的支架，主要由会厌软骨、甲状软骨和环状软骨组成。喉腔内，左右各有一条声带，两声带之间的空隙为声门裂。当呼吸或发音时，会厌打开，空气可以自由出入；而当吞咽时，会厌自动关闭，以避免食物进入气管。

(2)下呼吸道：包括气管、左右主支气管及其分支(叶、段、亚段支气管、细支气管直到终末细支气管)。其功能，主要为气体流通通道。

2. 鼻腔的解剖与生理功能

鼻子是一个很精巧的器官，它是空气进出人体的通道和门户，由于其内部解剖结构复杂精细，且对进入的空气具有湿润、净化、消毒等功效。从解剖学上讲，鼻包括外鼻、鼻腔，鼻窦三部分，其中鼻腔与感冒关系最为密切。鼻腔的前部叫鼻前庭，内有鼻毛，可以将空气中较大的尘粒阻留下来。鼻腔的外侧壁上有 3 级阶梯状排列，长条贝壳状的 3 个隆起，分别称为上、中、下鼻甲，两鼻甲间的腔隙即为鼻道，以下为鼻甲的解剖与生理功能。

(1)上鼻甲：它的黏膜内存在着嗅毛的双极嗅细胞，还有嗅腺，其分泌物可以溶解含有气味的微粒，能刺激嗅毛产生嗅觉。上鼻甲的内侧面以及与其相对应的鼻中隔部分，这一小块区域即构成

需要全本请访问 www.ertongbook.com