



常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

感冒 简便自疗

主编 谢英彪 夏崇才

Ganmao
Jianbianzilio

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

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

R511.6

1

2007

感冒简便自疗

GANMAO JIANBIAN ZILIAO



主编	谢英彪	夏崇才	
编者	侯俊	沈朝萍	鲍真真
	汪季直	赵光霞	王如欢
	刘乃维	孙灵芝	



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/谢英彪,夏崇才主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0270-1

I. 感… II. ①谢…②夏… III. 感冒-防治-问答
IV. R511.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 019677 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:杨莹 责任审读:黄栩兵
闫树军

出版人:齐学进

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

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168 1/32

印张:10.25 字数:206千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:23.00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

电话:(010)66882585、51927252



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了感冒的类型、临床症状、辅助检查方法、诊断与鉴别诊断、中西医治疗及预防等基本知识,重点介绍了适合读者自我调养和自我治疗感冒的简便方法,并对感冒防治中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治疗和调养相关知识和各种具体方法的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合感冒患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

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，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您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治疗法，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。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝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！

谢英彪 游国龙

2006年8月

主编简介



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



夏崇才 南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院执业药师、主管中药师。1987年毕业于南京第二卫生学校（中药学）；1992年毕业于南京职工医科大学（医疗）；2003年于南京药科大学本科毕业（药学）。现兼任江苏省计量测试学会医学计量专业委员会南京分会委员，南京医学会医疗器械工程专科分会委员，江苏省政府采购评审专家，国际药膳食疗学会江苏分会理事。擅长中药制剂、中西药理研究及药品和医疗设备的管理。



录

Contents

Part 1 患者须知

- 鼻子的解剖与生理功能 / (3)
- 什么是感冒,什么是流感 / (7)
- 夏季感冒与冬季感冒有何不同 / (9)
- 流行性感冒与普通感冒、上感有何区别 / (10)
- 谁是感冒的元凶 / (13)
- 病毒感染后机体如何应对 / (16)
- 什么是后天的获得性免疫 / (19)



友情提示: 感冒有哪几种常见类型 (25)

- 流行性感冒的病原体是什么 / (25)
- 流行性感冒流行有何特征 / (26)
- 流行性感冒分为几种类型 / (27)
- 流行性感冒的治疗有什么特点 / (28)
- 感冒合并细菌感染时有什么表现 / (28)



友情提示: 感冒与流感的比较 (29)

- 感冒的原因是什么 / (30)
- 感冒的好发人群有哪些 / (31)
- 感冒都是由病毒感染而引起的吗 / (31)

Contents

为什么冬季易患感冒 / (32)

引起夏季感冒的病毒有哪些 / (33)

生活方式不当会诱发感冒吗 / (33)

感冒是如何传播的 / (34)

手传播的感冒多吗 / (36)

感冒是坏事还是好事 / (37)



友情提示：感冒患者为何精神不振 (38)

小儿反复感冒是何因 / (38)

为什么只吃奶的婴儿易感冒 / (40)

气温变化大时为何感冒多发 / (41)

感冒与应激有何关系 / (42)

如何预防感冒病毒的入侵 / (44)



友情提示：如何防止产后感冒 (46)



友情提示：乳母患感冒能继续哺乳吗 (47)

室内污染是冬季感冒流行的祸首吗 / (47)

老人感冒有何特点 / (49)

老人感冒为何不容忽视 / (50)



Part 2 导医解读

感冒有何症状,这些症状是怎样引起的/(55)

病毒种类不同症状也不同吗/(56)

感冒患者为什么会发热/(57)



友情提示: 发热对人体有好处吗(59)

感冒有哪些并发症/(59)

发热为什么有时会伴有寒战/(61)

发热之后为什么偶尔发生口腔或口角起疱/(62)

感冒为什么会有鼻音/(62)

感冒时为何会鼻阻塞/(62)

感冒时为何会流鼻涕/(63)

感冒时为何会眼红、流泪/(64)

感冒时为何会声音嘶哑/(64)

感冒时为何会咽部灼热、疼痛/(65)

感冒时为何会有耳闷感/(66)

感冒时为何会食之无味/(66)

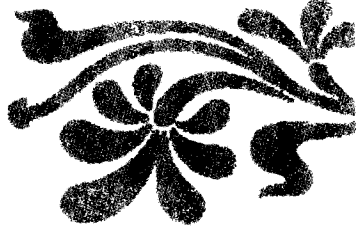
感冒时为何会便秘/(67)

感冒需做血象或其他实验室检查吗/(68)

感冒要拍X线胸片吗/(69)

Contents

- 什么是干啰音呢 / (69)
- 什么是湿啰音呢 / (70)
- 什么叫肺纹理 / (71)
- 感冒是否会出现非特异的症状 / (71)
- 怎样区分胃肠型感冒与急性胃肠炎 / (72)
- 感冒会引起急性鼻窦炎吗 / (72)
- 感冒会引起中耳炎吗 / (73)
- 怎样知道感冒并发了气管炎及支气管炎 / (74)
- 怎样知道感冒并发了肺炎 / (75)
- 感冒会引起肾炎吗 / (76)
- 心肌炎与感冒有何关系 / (77)
- 流行性感冒如何诊断 / (79)
- 小儿反复感冒应检查哪些免疫功能指标 / (80)
- 感冒后心电图改变有何意义 / (80)
- 感冒后咳嗽不愈是何因 / (81)
- 感冒过后髌关节为什么会发炎 / (82)
- 感冒与麻疹如何鉴别 / (83)
- 感冒与百日咳如何鉴别 / (83)
- 感冒与猩红热如何鉴别 / (84)
- 感冒与脊髓灰质炎鉴别 / (84)
- 小儿肺炎与感冒如何鉴别 / (85)
- 如何区别川崎病与感冒 / (86)



如何区别乙脑与感冒 / (88)

如何区别流脑与感冒 / (88)

如何区别肝炎与感冒 / (90)

如何区别过敏性鼻炎与感冒 / (91)



友情提示：过敏性鼻炎为何易引发哮喘 (92)

中医是怎样看待感冒的 / (93)

什么叫外感风热 / (94)

什么叫外感风寒 / (94)

什么叫外感夹湿 / (95)

什么叫外感夹暑 / (95)

用解表法要注意些什么问题 / (96)

中医师为什么要看感冒患者的舌苔 / (98)

风热感冒的诊断依据 / (98)

如何诊断暑热感冒 / (99)

风寒、风热感冒的表现与防治有何不同 / (100)

暑湿型感冒如何鉴别与治疗 / (101)

为什么体弱感冒宜升发脾阳 / (102)

医师怎样治疗感冒 / (103)

感冒头痛怎样治疗 / (105)

用滴鼻剂滴鼻有什么讲究吗 / (107)

Contents

Part 3 自我调养

多睡少动能治感冒吗 / (111)

感冒了为什么要重视家庭护理 / (112)

感冒为什么要多饮水 / (114)



友情提示：反复感冒要换牙刷吗 (114)

心情好，感冒会不会好得快 / (115)

体虚反复感冒怎么办 / (116)

热感冒该注意啥 / (117)

糖尿病患者感冒后怎么控制血糖 / (118)

清除内热能有效防治感冒吗 / (119)

如何增加营养，帮老人抵御感冒 / (120)

为什么说预防感冒是老年保健的关键 / (121)

孕妇感冒有何危害 / (123)

孕妇感冒了怎么办 / (123)

小儿感冒怎样调护 / (125)

感冒患者的饮食应注意什么 / (125)

感冒发热为什么要少吃甜食 / (126)

感冒初愈要注意什么 / (126)

为什么感冒患者要合理休息 / (127)



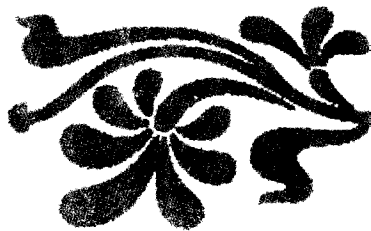
- 对待感冒要有何心理准备 / (128)
- 孩子流鼻水、鼻塞怎么办 / (130)
- 孩子发热怎么办 / (130)
- 孩子喉咙痛、口腔黏膜溃烂怎么办 / (131)
- 孩子咳嗽怎么办 / (132)
- 孩子拉肚子怎么办 / (133)
- 如何创造不使感冒加重的环境 / (133)
- 新妈妈如何应对感冒 / (134)
- 小儿感冒如何做好家庭护理 / (137)
- 小孩感冒发热时如何正确处理 / (138)
- 感冒后如何调理饮食 / (140)

Part 4 自我治疗

- 治疗感冒的首选方法是什么 / (145)
- 轻症感冒如何自疗 / (146)
- 自选感冒药需注意什么 / (147)
- 非处方西药如何治感冒 / (148)
- 感冒后如何选择中成药 / (154)
- 老年人为何要慎用清热类中药 / (155)
- 孕妇感冒不用药行吗 / (156)
- 孕妇感冒如何合理用药 / (157)

Contents

- 孕妇感冒用药为何要慎重 / (159)
- 为什么孕妇不要轻易打流感疫苗 / (161)
- 小儿感冒如何选用非处方中成药 / (162)
- 为何不同的人要服不同的感冒药 / (163)
- 上班族怎样选用感冒药 / (164)
- 自治小儿感冒有何诀窍 / (164)
- 小儿感冒为什么要慎重用药 / (166)
- 老年人为什么要慎服感冒药 / (167)
- 常见抗感冒药的不良反应 / (169)
- 为何主张每次感冒只用一种药 / (171)
- 哪些感冒并发症需用抗生素 / (173)
- 感冒迁延不愈时如何用中药治疗 / (174)
- 小儿风寒感冒的中医药调治 / (175)
- 治感冒的中药验方有哪些 / (176)
- 银发族“体虚感冒”中药验方有哪些 / (179)
- 感冒发热如何处理 / (179)
- 如何自疗感冒引起的寒战 / (180)
- 咽部干燥如何自疗 / (181)
- 打喷嚏时如何自疗 / (183)
- 流鼻涕时如何自疗 / (184)
- 咳嗽时如何自疗 / (185)
- 咽痛时如何自疗 / (186)



- 鼻塞时如何自疗 / (187)
- 头痛头重时如何自疗 / (188)
- 身体倦怠时如何自疗 / (189)
- 持续腹泻食欲不振时如何自疗 / (190)
- 恶心时如何自疗 / (191)
- 关节痛时如何自疗 / (192)
- 夏季感冒时如何自疗 / (193)
- 婴幼儿和儿童感冒时如何家庭自疗 / (194)
- 如何用茶疗方自疗感冒 / (195)
- 如何用粥疗方自疗感冒 / (198)
- 如何用汤疗方自疗感冒 / (201)
- 如何用醋疗方自疗感冒 / (202)
- 如何用蜜疗方自疗感冒 / (203)
- 如何用豆疗方自疗感冒 / (203)
- 如何用葱疗方自疗感冒 / (205)
- 如何用姜疗方自疗感冒 / (206)
- 如何用蒜疗方自疗感冒 / (208)
- 如何用果蔬方自疗感冒 / (208)
- 感冒了如何对症饮食治疗 / (211)
- 如何用红葡萄酒煮鸡蛋治感冒 / (212)
- 感冒如何做足疗 / (212)
- 感冒中药外治妙方有哪些 / (212)