

中国家庭自诊自疗自养

感冒防治法323



中国 80 余位医学专家全力撰写 · 全国 260 余家甲等医院联合推荐 · 面对医疗改革政策百姓急需

内蒙古科学技术出版社

中国家庭自诊自疗自养

感冒防治法 323

主编 申维卓 张恩成

内蒙古科学技术出版社

《中国家庭自诊自疗自养》编委会

主 任:邱迎春 李繁春 李治罡

主 编:申维卓 张恩成

编 委:戴洪儒 孙文礼 姜显肃

申亚光 高 英 张洪琴

中国家庭自诊自疗自养

感冒防治法 323

主 编 申维卓 张恩成

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/巴图

封面设计/刘宇

印 刷/喀左县印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/8.125

字 数/196千

印 数/1—5000册

版 次/1999年1月第1版

印 次/1999年1月第1版

ISBN 7-5380-0655-9/R·126

定价:12.80元

前 言

感冒是临床最常见的多发病之一,常易和许多疾病相混淆,并易导致其它疾病,为提高人们对本病的重视,并对其病的病因、病机、临床特点、诊治原则及护理预防等知识有更多的了解,从而达到有效的预防,自诊自治,减少疾病发生的目的,我们编写了此书。

本书针对当前感冒防治中较为普遍的问题,从中西医的不同角度,对感冒的病因病机、临床特点,诊断标准,预防治疗,康复调理等知识作了全面阐述,并详细的介绍了治疗感冒的环境,饮食、体育锻炼、药物等知识。全书以问答方式撰写,力求内容丰富、通俗易懂、简明扼要、易于应用。不但适合广大群众阅读,并可供基层防治医务人员参考。

在编写过程中,我们参阅了许多文献资料。其中许多观点,被本书引用,限于篇幅,未加注明,在此深表谢意。

由于时间苍促,加之水平有限,书中有疏漏谬误之处,敬请同道和读者批评指正。

申维卓

1999.2.28

目 录

西医篇

一、基础知识

1. 呼吸系统包括哪些器官? (1)
2. 呼吸道的主要功能有哪些? (1)
3. 呼吸道的防御反射有哪些? (2)
4. 呼吸道上皮的纤毛运动有什么作用? (2)
5. 纤毛运动受何因素影响? (2)
6. 呼吸道粘膜具有哪些免疫功能? (3)
7. 咽淋巴组织的特殊作用是什么? (4)
8. 早产儿呼吸系统有什么特点? (4)
9. 新生儿呼吸系统有何特点? (5)
10. 小儿鼻部有何特点? (6)
11. 小儿咽部有何特点? (7)
12. 小儿喉部的有何特点? (7)
13. 小儿气管支气管有何特点? (7)
14. 小儿胸廓的特点有哪些? (8)
15. 小儿呼吸的生理特点是什么? (9)
16. 小儿呼吸道免疫特点有哪些? (9)
17. 老年人鼻咽部有何特点? (9)
18. 老年人喉部有何特点? (10)
19. 老年人气管有何特点? (10)
20. 老年人胸廓有何特点? (10)
21. 老年人免疫系统的变化有哪些? (10)
22. 老年呼吸道免疫特点有哪些? (11)
23. 孕妇呼吸系统的变化有哪些? (11)

24. 何谓抵抗力? (11)
25. 呼吸道有哪些抗感染机制? (13)
26. 人是怎样战胜病毒感染? (14)
27. 人体如何抵御细菌感染? (15)

二、普通感冒

28. 何谓感冒? (16)
29. 感冒的病原体有哪些? (17)
30. 感冒的原因是什么? (17)
31. 感冒是怎样传播的? (17)
32. 哪些人易患感冒? (18)
33. 感冒的临床表现有哪些? (18)
34. 何谓扁桃体炎? (18)
35. 急性扁桃体炎有哪些表现? (19)
36. 感冒病人为何会发热? (19)
37. 发热对人体有好处吗? (19)
38. 什么是头痛? (20)
39. 头痛是如何产生的? (20)
40. 感冒病人为何出现头痛? (20)
41. 感冒时头痛特点是什么? (20)
42. 为什么感冒后易出现声音嘶哑? (21)
43. 什么是咳嗽? (21)
44. 咳嗽是怎样产生的? (21)
45. 感冒为什么会引起咳嗽? (21)
46. 感冒咳嗽的特点有哪些? (21)
47. 咳嗽的有益和不利作用各是哪些? (22)
48. 感冒如何分型? (22)
49. 为什么说感冒是常见病、多发病? (23)
50. 为什么不能轻视感冒? (23)

- 51. 有哪些人要格外注意避免感冒? (23)
- 52. 感冒病人要做哪些化验检查? (24)
- 53. 为何冬季易患感冒? (24)
- 54. 夏季感冒的特点有哪些? (24)
- 55. 春季感冒特点有哪些? (25)
- 56. 为什么人一生会多次感冒? (25)
- 57. 为何小儿容易感冒? (25)
- 58. 小儿感冒为何会有腹痛腹泻的症状? (26)
- 59. 怎样认识小儿感冒的特殊表现? (26)
- 60. 小儿感冒的特点是什么? (27)
- 61. 小儿感冒的病因有哪些? (27)
- 62. 为什么城市小儿易患感冒? (27)
- 63. 小儿感冒为何会出现异常淋巴细胞? (28)
- 64. 为什么6个月以后的小儿易患感冒? (29)
- 65. 小儿为什么易发生反复性呼吸道感染? (29)
- 66. 小儿反复呼吸道感染如何诊断? (29)
- 67. 小儿反复发生感冒有何危害? (30)
- 68. 小儿反复感冒应检查哪些免疫指标? (31)
- 69. 小儿感冒注意事项? (31)
- 70. 老年人感冒有何特点? (32)
- 71. 为什么说老年人患感冒应格外重视? (33)
- 72. 老年人感冒应注意什么? (33)
- 73. 为什么说孕妇更容易患感冒? (34)
- 74. 孕妇感冒对胎儿有何危害? (34)
- 75. 感冒对孕妇有哪些影响? (34)

三、流行性感冒

- 76. 何谓流行性感冒? (35)
- 77. 流感的病原体是什么? (35)

- 78. 流感病毒的特点是什么? (35)
- 79. 流感的传染源是什么? (35)
- 80. 流感的传播途径及好发季节? (36)
- 81. 流感的流行特点是什么? (36)
- 82. 流行性感冒如何诊断? (36)
- 83. 流行性感冒分几种类型? 各表现如何? (37)
- 84. 流感发病过程有哪些? (38)
- 85. 感冒后免疫力可维持多久? (38)
- 86. 为什么感冒后不能终生免疫? (39)

四、感冒和其它疾病的鉴别

- 87. 哪些疾病的早期症状与感冒相似? (40)
- 88. 喷嚏、流涕就一定是感冒吗? (40)
- 89. 怎样区别感冒和麻疹? (40)
- 90. 何谓猩红热, 和感冒如何鉴别? (41)
- 91. 何谓流行性腮腺炎, 与感冒有何区别? (41)
- 92. 何谓脊髓灰质炎, 与感冒有何区别? (41)
- 93. 何谓流行性脑脊髓膜炎, 和感冒有何区别? (42)
- 94. 何谓流行性乙型脑炎, 与感冒如何区别? (42)
- 95. 何谓百日咳, 和感冒如何鉴别? (42)
- 96. 何谓传染性单核细胞增多症, 与感冒如何鉴别?
..... (43)
- 97. 感冒与风疹如何鉴别? (43)
- 98. 感冒与水痘如何区别? (43)
- 99. 感冒与幼儿急疹有何异同? (43)
- 100. 感冒与肝炎如何区别? (44)
- 101. 普通感冒和流行性感冒如何区别? (44)
- 102. 小儿感冒腹痛时如何与兰尾炎区别? (45)
- 103. 小儿感冒与气管炎如何区别? (45)

104. 小儿感冒与肺炎如何区别? (45)

五、感冒的并发症

105. 感冒可并发中耳炎吗? (46)
106. 感冒可并发急性鼻窦炎吗? (46)
107. 小儿感冒可合并喉炎吗? (46)
108. 感冒可引起支气管炎吗? (47)
109. 感冒可引起肺炎吗? (47)
110. 感冒能引起心肌炎吗? (48)
111. 感冒能引起肾炎吗? (48)
112. 感冒可引起风湿热吗? (48)
113. 老年人感冒能引起“呼衰”和“心衰”吗? (49)

六、感冒的药物治疗

114. 感冒的一般治疗有哪些? (49)
115. 感冒综合治疗有哪些? (50)
116. 病毒唑能治疗感冒吗? 如何应用? (50)
117. 病毒灵能治感冒吗? 如何应用? (51)
118. 金刚烷胺能治疗感冒吗? (51)
119. 如何应用金刚烷胺, 有何不良反应? (51)
120. 清开灵注射液治疗感冒效果如何? (51)
121. 感冒时鼻塞流涕时怎么? (52)
122. 应用滴鼻药应注意什么? (52)
123. 感冒咳嗽如何治疗? (53)
124. 感冒服止咳药应注意什么? (53)
125. 多痰咳嗽者为何忌用咳必清? (54)
126. 小儿感冒咳嗽如何选择用药? (54)
127. 感冒时头痛如何治疗? (55)
128. 阿斯匹林是如何治疗头痛的、应注意什么? ... (55)
129. 感冒时如何选择解热镇痛药? (55)

-
130. 用茶水服解热镇痛药好吗? (56)
131. 感冒发热一定要服退热药吗? (56)
132. 感冒发热应如何处理? (57)
133. 老年人药物降温应注意什么? (57)
134. 感冒发的发热药物降温应注意什么? (58)
135. 小儿感冒一定要用抗菌素治疗吗? (58)
136. 小儿感冒发烧怎么办? (59)
137. 新生儿感冒发热为什么最好不用 A、P、C? (60)
138. 小儿感冒发烧选择哪种退热药最好? (61)
139. 感冒发热物理降温方法有哪些? (62)
140. 感冒发热怎样用温水擦浴降温? (62)
141. 感冒发热怎样用酒精擦浴降温? (63)
142. 家庭常备解热镇痛药、止咳药有哪些? (64)
143. 出售的抗感冒药中主要成份是什么, 功能如何?
..... (65)
144. 如何正确选择市场销售的抗感冒药? (65)
145. 常见抗感冒药复方制剂有哪些? (67)
146. 如何鉴别是细菌还是病毒性感冒? (87)
147. 感冒一定用抗菌素治疗吗? (88)
148. 抗菌素使用的原则是什么? (89)
149. 爱感冒的病人补充维生素有用吗? (90)
150. 常感冒者需要注射丙种球蛋白吗? (91)
151. 滥用丙种球蛋白有哪些危害? (91)
152. 增加免疫功能的药有哪些? (91)
153. 爱感冒者应用转移因子和胸腺肽有用吗? (92)
154. 小儿感冒如何用药? (92)
155. 新生儿用药应注意哪些问题? (93)
156. 新生儿用药有何特点? (94)

157. 小儿用药剂量如何计算? (95)
158. 如何治疗小儿反复感染? (97)
159. 老年人感冒时服解热镇痛药有何不良反应?
..... (98)
160. 老年人用药应注意什么? (98)
161. 老年人用药剂量如何确定? (99)
162. 孕妇感冒后如何处理? (99)
163. 孕妇感冒后用药应注意什么? (100)
164. 孕妇感冒合并细菌感染时忌用哪些抗菌素?
..... (100)
165. 为何孕妇不能用氨基甙类抗菌素? (100)
166. 为何孕妇不能用四环素? (101)
167. 孕妇为何不能用磺胺类药和氯霉素? (101)
168. 急性喉炎如何治疗? (101)
169. 急性扁桃体炎如何治疗? (102)
170. 小儿反复发生感冒时需做扁桃体摘除术吗?
..... (102)
171. 感冒合并急性鼻窦炎怎样治疗? (103)
172. 感冒后合并急性化脓性中耳炎怎样治疗? ... (104)
173. 为何慢性支气管炎者最忌感冒,发病时应如何
治疗? (104)

七、感冒者的饮食、护理及其它

174. 感冒病人应如何饮食? (105)
175. 感冒病人应怎样安排食谱? (106)
176. 适合感冒病人的营养和治疗饮食有哪些? ... (107)
177. 充分摄取维生素防治感冒的方法是什么? ... (111)
178. 支气管炎者患感冒时如何饮食? (112)
179. 感冒发热时的饮食应如何调整? (113)

180. 感冒病人如何用饮食治疗? (附一览表) (113)
181. 什么叫体温? 正常体温是多少? (116)
182. 人体是如何维持体温稳定的? (116)
183. 小儿体温有何特点? (117)
184. 小儿体温如何测试? (117)
185. 感冒时测体温要注意什么? (117)
186. 体温测量不准确的原因有哪些? (118)
187. 如何护理感冒患儿? (119)
188. 如何护理高热患儿? (119)
189. 小儿感冒后并发肺炎如何护理? (120)
190. 小儿感冒发生高热惊厥怎么办? (121)

八、感冒的预防

191. 如何预防感冒? (121)
192. 如何预防小儿感冒? (122)
193. 慢性支气管炎患者怎样预防感冒? (122)
194. 预防流行性感冒的措施有哪些? (123)
195. 如何应用流感减毒疫苗? (124)
196. 流感灭活疫苗适用哪些人? 如何应用? (124)
197. 哪些人不能接种流感疫苗? (125)
198. 预防感冒的饮食方法有哪些? (125)
199. 如何用民间验方预防感冒? (126)
200. 如何增强抵抗感冒的能力? (128)
201. 如何选用增强体力的方法? (128)
202. 如何做体操来增强体力预防感冒? (129)
203. 按摩可防治感冒吗? (130)
204. 维生素 C 为什么能防治感冒? 哪些食物含
维生素 C? (130)
205. 锌可防治流行性感冒吗? (131)

206. 大蒜能防治感冒吗? (131)
207. 如何用药浴法预防感冒? (131)

中医篇

一、感冒病人应了解的基础知识

208. 何谓辨证论治? (132)
209. 感冒的病因及致病特点是什么? (133)
210. 感冒的临床表现有哪? (133)
211. 感冒的基本治法是什么? (134)
212. 何谓解表法? 分哪几种类型? (135)
213. 解表法是如何治疗感冒的? (135)
214. 解表中药都有哪些功用? (135)
215. 解表法在临床中如何应用? (135)
216. 扶正祛邪法在临床怎样应用? (136)
217. 应用解表法时如何辨证施治? (136)
218. 应用解表法时应注意什么? (137)
219. 解表药应当怎样煎煮? (138)
220. 解表药应当怎样服用? (138)
221. 怎样护理感冒病人? (139)
222. 感冒初愈后应注意什么? (139)
223. 怎样辨别感冒的偏虚、偏实? (140)
224. 哪些疾病易误诊为感冒? (140)
225. 怎样掌握风寒和风热感冒的辨证要点? (141)
226. 怎样辨别感冒的不同兼夹证? (141)

二、感冒的辨证施治

(一) 风寒感冒

227. 风寒感冒的主证及发病机理是什么? (142)
228. 为什么辛温解表法是风寒感冒的基本治法?

- (142)
229. 治疗风寒感冒的常用方剂有哪些? (142)
230. 治疗风寒感冒的常用中药有哪些? (143)
231. 治疗风寒感冒的常用中成药有哪些? (144)
232. 治疗风寒感冒的单验方有哪些? (144)
233. 风寒感冒怎样辨证分型? (145)
234. 风寒感冒外感风邪应怎样治疗? (145)
235. 风寒感冒外感风寒的表虚证怎样治疗? (146)
236. 风寒感冒外感风寒的表实证怎样治疗? (146)
237. 风寒感冒外感风寒的表寒证怎样治疗? (146)
238. 风寒感冒外感内伤的表实里虚证怎样治疗?
..... (147)
239. 风寒感冒外感内伤的表里俱寒证怎样治疗?
..... (148)

(二) 风热感冒

240. 风热感冒的主证及发病机制是什么? (148)
241. 为什么辛凉解表法是治风热感冒的基本制法?
..... (148)
242. 治疗风热感冒的常用方剂有哪些? (149)
243. 治疗风热感冒的常用中药有哪些? (149)
244. 治疗风热感冒的常用中成药有哪些? (150)
245. 治疗风热感冒的常用单方、验方有哪些? (150)
246. 风热感冒外感风热证怎样治疗? (151)
247. 风热感冒兼寒的表热里寒证怎样治疗? (152)
248. 风热感冒夹湿的表热里湿证怎样治疗? (152)
249. 风热感冒夹食的表热气滞证怎样治疗? (152)
250. 素体阴虚患风热感冒的表热阴虚证怎样治疗?
..... (153)

(三) 暑湿感冒

251. 暑湿感冒的主证及发病机理是什么? (153)
252. 为什么清暑祛湿解表法是治暑湿感冒的
基本治法? (153)
253. 治疗暑湿感冒的常用方剂有哪些? (154)
254. 治疗暑湿感冒的常用中成药有哪些? (154)
255. 治疗暑湿感冒的常用中成药有哪些? (154)
256. 治疗暑湿感冒的常用单方、验方有哪些? (155)
257. 暑湿感冒的风热夹暑证怎样治疗? (155)
258. 暑湿感冒的暑热夹湿证怎样治疗? (155)
259. 暑湿感冒的暑湿伤食怎样治疗? (156)
260. 发生在秋季的风燥感冒怎样治疗? (156)

(四) 时行感冒

261. 时行感冒其用药特点及常用辨证方法是什么?
..... (157)
262. 卫气营血辨证方法的基本概念是什么? (157)
263. 时行感冒卫分证感受风寒应怎样治疗? (157)
264. 时行感冒卫分证感受风热应怎样治疗? (158)
265. 时行感冒卫分证的暑热犯肺怎么治疗? (159)
266. 时行感冒卫分证的风燥犯肺怎样治疗? (159)
267. 时行感冒半表半里证怎样治疗? (160)
268. 时行感冒气分证怎样治疗? (160)
269. 时行感冒热入营分和逆传心包(二者相当于)?
..... (161)

(五) 虚证感冒

270. 虚证感冒有哪些特点? (161)
271. 气虚感冒怎样治疗? (162)
272. 阳虚感冒怎样治疗? (162)

273. 血虚感冒怎样治疗? (162)

274. 阴虚感冒怎样治疗? (162)

三、感冒的用药及用药护理

(一)解表药

275. 荆防败毒丸的准确应用及用药护理有哪些?
..... (162)

276. 摺活胜湿汤的准确应用及用药护理有哪些?
..... (164)

277. 通宜理肺丸的准确应用及用药护理有哪些?
..... (165)

278. 桑菊饮的准确应用及用药护理有哪些? (165)

279. 银翘解毒丸的准确应用及用药护理有哪些?
..... (166)

280. 羚翘解毒丸的准确应用及用药护理有哪些?
..... (167)

281. 玉屏风散的准确应用及用药护理有哪些? ... (168)

282. 参苏丸的准确应用及用药护理有哪些? (169)

(二)开窍药

283. 安宫牛黄丸的准确应用及用药护理有哪些?
..... (169)

284. 紫雪散的准确应用及用药护理有哪些? (171)

285. 局方至宝丹的准确应用及用药护理有哪些?
..... (172)

四、治疗感冒的专方介绍

286. 治疗流感的酸碱疗法怎样应用? (174)

287. 成都中医学院附属医感冒冲剂的组成、制法及应用是什么? (174)

288. 华西医科大学附属医院感冒片的组成、制法及应用是

- 什么? (175)
289. 北京市儿童医院清热解毒 I 号、II 号的组成、制法及应用是什么? (175)
290. 中医研究院东直门医院的解热合剂 I 号、II 号组成制法及应用是什么? (177)

五、感冒的饮食疗法

291. 感冒时的常用食疗有哪些? (177)
292. 咳嗽时常用的食疗有哪些? (179)
293. 治风寒感冒的营养饮食疗法有哪些?
如何制做? (180)
294. 治疗风热感冒的营养饮食疗法有哪些?
如何制做? (190)
295. 老年人怎样用饮食治疗感冒? (197)
296. 如何用饮食疗法治疗老年人咳嗽? (198)
297. 如何用饮食疗法治疗胃肠型感冒? (200)
298. 如何用葱、姜、蒜治疗感冒? (200)
299. 如何用豆制品治疗感冒? (203)
300. 如何用茶制品治疗感冒? (205)

六、治疗感冒的民间疗法

301. 名医是如何治疗感冒的? (207)
302. 治疗感冒的民间验方有哪些? (213)
303. 如何用民间验方治疗感冒初期的表证? (215)
304. 如何用民间验方治疗感冒初期的剧烈头痛?
..... (216)
305. 如何用民间验方治疗感冒引起的咳嗽? (217)
306. 如何用民间验方治疗感冒引起的鼻塞? (219)
307. 如何用民间验方治疗感冒引起的关节疼痛?
..... (220)