

感冒

速愈宜忌

GANMAO SUYU YIJI



辨析各型感冒，饮食用药并重，适宜对症治疗，分清生活宜忌，才能快速康复！

■ 编 著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



感冒速愈

GANMAO SUYU YIJI

宜·忌

编 著
王强虎



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

感冒速愈宜忌 / 王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5091-6465-5

I. ①感… III. ①王… III. ①感冒(伤风)—防治
IV. ①R511.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第254568号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 伦踪启 卢紫晔 责任审读: 王三荣

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

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710 mm × 1010 mm 1/16

印张: 12.5 字数: 200千字

版、印次: 2013年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00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

本书从正确认识感冒开始，对感冒的病因病机、临床表现、辨证分型进行了分析，对感冒快速康复的正确饮食、科学起居、用药宜忌及感冒的中医药特色疗法、特殊人群的感冒康复宜忌、怎样正确预防感冒进行了较为详尽的论述。全书内容丰富、条理分明、通俗易懂、易于应用。本书不但能帮助患者自我解除感冒的困扰，还可指导患者进行及时有效的治疗，是一部全面反映感冒自我治疗和调养相关知识的科普读物，具有科学性、实用性和可行性强的特点，适合广大患者朋友阅读参考。



前言

感冒属常见病、多发病，且普通感冒症状较轻，易被人们忽视，有的人认为“伤风感冒不算病，不治也能好”。其实，对于感冒，尤其是流行性感，是不能小看的，应及时治疗，并积极预防。因为感冒是“百病之源”，它对于人的健康影响很大，特别是老年人、婴幼儿、体质虚弱者，发生上呼吸道感染后，很容易继发气管炎，乃至肺炎，甚或造成死亡。

经常患感冒的人，如果机体抵抗力再度下降，还可继发多种疾病，如并发急性肾炎、心肌炎或风湿病等。另外，某些急性传染病的早期表现与上呼吸道感染的症状非常相似，如麻疹、脊髓灰质炎、小儿麻痹症、流行性脑脊髓膜炎等，常常容易造成误诊。因此，必须把感冒看成是人体健康的“信号灯”，积极预防，及时治疗，尤其对于小儿感冒更应在及时治疗的过程中，细心观察，防止继发他病。



本书从中西医两个方面，对感冒的病因病机、临床表现、辨证分型、预防治疗、感冒后的各种康复调理方式，以及对不同人群感冒的预防和治疗进行了较为详尽的论述。全书共七章，针对感冒防治中较为普遍的问题，分别解答，其内容丰富、条理分明、深入浅出、通俗易懂、简明扼要、易于应用。本书在手，不但可自我解除感冒的困扰，而且在一定程度上可避免一些不必要的费用，同时也可使感冒患者得到及时有效的治疗。本书尤其注重感冒防治的基本原则与新观点，旨在让读者树立正确的疾病观，走出日常生活中防治感冒的一些误区。

书中还介绍了感冒后抗生素的合理应用和流感疫苗等方面的有关问题，适用面广，除一般读者外，对基层医务工作者也具有参考价值。可以说本书是一部全面反映感冒自我治疗和调养相关知识的科普读物，具有科学性、实用性和可行性强的特点。本书如有不妥之处，敬请批评指正。

编 者

2013年8月23日





目 录

第一章

感冒康复从认识感冒开始

一、感冒与流行性感冒一样吗	2
二、中医学认为感冒的病因是什么	2
三、感冒是百病之源	3
四、上火与感冒是一回事吗	9
五、容易与感冒相混淆的疾病	10
六、感冒后为什么流鼻涕、有鼻音	14
七、感冒后为什么耳闷、变声、眼红、流泪	14
八、有人感冒为什么伴有便秘	15
九、春天，别把花粉过敏当感冒	15
十、夏季感冒有什么特点	15
十一、暑湿型感冒与急性胃肠炎的鉴别	16
十二、中暑与暑湿感冒的区别	17
十三、为什么冬季易患感冒	18
十四、不要把慢性疲劳当感冒	19
十五、感冒患者的实验室检查	19
十六、脾气不好的人为什么易患感冒	19
十七、流行性感冒是如何确诊的	20

第二章

正确饮食促感冒快速康复

一、利于感冒康复的食物有哪些	24
二、维生素A能抗感冒吗	31
三、富含锌的食物可抗击感冒	32
四、富含铁的食物能预防感冒吗	33
五、感冒后应禁忌吃的食物	33
六、什么是药茶	36
七、服用药茶有哪些注意事项	36
八、制作药茶选用药材的禁忌	37
九、常用的治疗感冒的药茶处方有哪些	38
十、你知道喝粥的历史吗	49
十一、药粥都有哪些作用	49
十二、药粥是“全科医生”	50
十三、药粥之妙在调理脾胃	51
十四、药粥治病安全又方便	51
十五、常用的药粥自疗感冒处方	51
十六、该如何科学配制药粥	55
十七、药粥选用常见禁忌	55
十八、熬制药粥的注意事项	56
十九、汤是健康廉价的“保险费”	56
二十、如何用汤羹方自疗感冒	57
二十一、药酒的现代概念是什么	62
二十二、药酒都有哪些优点	62
二十三、常用的药酒制作方法	63
二十四、家庭该如何泡服药酒	64
二十五、药酒有什么储存要求	65
二十六、防治感冒的常用药酒有哪些	65

第三章

科学的起居利于感冒快速康复

一、感冒期间的4点注意	72
二、为什么感冒后要强调休息	73
三、多睡为什么有利于治感冒	73
四、感冒了是否应该多喝水	74
五、季节与感冒有关吗	74
六、感冒后捂汗须谨慎	75
七、感冒后为什么不宜戴隐形眼镜	76
八、感冒时为何不宜吸烟	77
九、感冒时为什么不宜开车	77
十、感冒发热时为什么不可入浴	77
十一、感冒后为什么不宜运动	78
十二、感冒期间过性生活好不好	78
十三、感冒指数的含义和使用	79
十四、你知道导致感冒高峰的天气吗	79
十五、穿衣指数与感冒有关吗	80
十六、防治感冒要注意足部保暖	80
十七、冬天室温保持在18℃不容易感冒	81

第四章

治疗感冒用药宜忌

一、大剂量维生素C能防治感冒吗	84
二、感冒了该用西药还是用中药	84

三、感冒了，你该如何选用西药	85
四、如何选用镇咳祛痰药	92
五、读药品说明书要看“禁忌证”	93
六、感冒后吃解热药的3个弊端	93
七、胃病患者不宜服用感冒通	94
八、感冒后莫热衷于输液治疗	95
九、普通感冒不必使用抗生素	95
十、流行性感冒的治疗方法	96
十一、哪些感冒并发症需用抗生素	97
十二、感冒并发细菌感染时用抗生素的宜忌	98
十三、感冒后常选用的滴鼻剂	98
十四、感冒后如何正确使用滴鼻剂	99
十五、感冒咳嗽时用止咳药的原则	100

第五章

感冒的中医药疗法

一、感冒的中医辨证施治方法	102
二、治疗感冒的中成药有哪些	106
三、感冒咳嗽该如何选用中药镇咳祛痰	114
四、治疗感冒的常用小妙方有哪些	115
五、穴位的概念	119
六、穴位的治疗作用	120
七、按摩哪些穴位可以治感冒	122
八、人中穴涂清凉油能治疗感冒	127
九、盐包按摩法治感冒	127
十、什么是艾灸	128
十一、艾灸的六大作用	128

十二、艾灸的作用特点	129
十三、艾灸疗法是如何分类的	130
十四、艾灸方法多，依症做选择	131
十五、感冒的艾灸治疗方法	135
十六、拔罐疗法是一种有效的治病法	136
十七、中医拔罐为什么可祛病	137
十八、现代医学对中医拔罐作用机制的认识	137
十九、防治感冒常用的拔罐工具	139
二十、感冒拔罐常用的排气方法	142
二十一、感冒常见拔罐的方法	144
二十二、拔罐治感冒的常用处方	147
二十三、刮痧疗法治感冒	147
二十四、什么是穴位贴敷疗法	148
二十五、穴位贴敷疗法的理论依据	148
二十六、穴位贴敷疗法的作用原理	149
二十七、穴位贴敷疗法常用处方	150
二十八、脚底敷贴涌泉穴能治疗感冒	152

第六章

特殊人群的感冒康复宜忌

一、婴幼儿为什么容易患感冒	156
二、婴幼儿反复感冒宜防先天性心脏病	156
三、怎样区分婴幼儿肺炎与感冒	157
四、如何科学判断婴幼儿体温	158
五、口温与肛温的测量操作方法	158
六、如何知道婴幼儿已感冒	159
七、婴幼儿感冒后如何护理	160
八、婴幼儿感冒，鼻子不通气怎么办	160
九、婴幼儿感冒应警惕的现象	161

十、母乳喂养能减少婴幼儿感冒	161
十一、小儿感冒时为何常有腹痛	162
十二、儿童解热药的使用方法	162
十三、儿童解热可选用的物理降温法	163
十四、莫把儿童过敏性鼻炎当感冒	164
十五、儿童川崎病莫与感冒相混	165
十六、儿童感冒慎用阿司匹林泡腾片	166
十七、儿童感冒的按摩治疗方法	166
十八、防治小儿感冒的中成药	167
十九、孕妇感冒对胎儿有什么影响	169
二十、孕妇如何预防感冒	170
二十一、孕妇使用抗感冒药的基本原则	170
二十二、孕妇感冒了能不能吃中药	171
二十三、产妇分娩后宜防感冒	171
二十四、产后感冒不宜发汗	172
二十五、老年人不要轻视感冒带来的危害	172
二十六、老年人感冒有四大特点	173
二十七、注意老年人感冒用药的规律性	173
二十八、老年人为什么应慎服感冒药	174
二十九、老年人为何要慎用清热型中药	174
三十、老年人感冒要慎选康泰克	175

第七章

预防感冒生活宜与忌

一、感冒后免疫力可维持多久	178
二、免疫功能减退是反复感冒的根本原因	178
三、疫苗接种预防感冒并非万能	178
四、流行性感冒的疫苗接种预防	179
五、用板蓝根防感冒并不可取	179
六、熏醋法能预防感冒吗	180

七、丙种球蛋白预防感冒该如何使用	180
八、卡介苗能预防感冒吗	181
九、转移因子能用来预防感冒吗	182
十、疫苗接种法是预防流行性感胃的主要方法	182
十一、有人接种了流行性感胃疫苗为什么还感冒	183
十二、喝牛初乳能够预防感冒吗	184
十三、防感冒：冷水洗浴效果好	184
十四、冷水洗脸为什么能预防感冒	185
十五、“春捂秋冻预防感冒”应正确理解	186

一、感冒与流行性感胃一样吗

中医学认为，感冒是指感受风邪，出现鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒发热、全身不适等症状的一种常见外感病。本病一年四季皆可发生，但以冬、春两季最为多见，不同年龄、性别的人群发病无明显差异。

现代医学把感冒分为普通感冒和流行性感胃。普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒等多种病原体引起的急性上呼吸道感染，临床上主要有以下症状：鼻塞、流涕、打喷嚏、头痛、发热等。

流行性感胃简称“流感”，主要是由流感病毒所致的急性上呼吸道感染病。流感病毒分为甲、乙、丙3型，其中甲型抗原极易发生变异，因此，流感大流行均由甲型病毒引起。乙型和丙型呈局部小流行或散发。流行性感胃常有明显的流行季节，以冬、春季节较多，主要是通过与人接触时经空气飞沫感染。流行性感胃多起病急，全身症状较重，高热、全身酸痛、眼结膜炎症状明显，但鼻咽部症状较轻。

流感对人体的潜在危害要远远大于普通感冒。流感可引发身体多系统病变，包括中耳炎（耳道感染）、鼻窦炎、支气管感染、心肺疾病的恶化、充血性心力衰竭和哮喘等。



小贴士

人类的感冒，90%以上是由各类呼吸道病毒引起的，由细菌引起的只是极少数。病毒比细菌小得多，它们的生长特点是细胞内寄生，即侵入人的细胞后，躲在细胞内生长繁殖。目前使用的各种抗生素几乎都很难进入细胞内，所以，抗生素对病毒是没有作用的。

二、中医学认为感冒的病因是什么

中医学认为，感冒主要是由于感受以风邪为主的外邪所致，故感冒俗称

“伤风”。

中医学认为风为春季的主气，然四季皆有风。因此，感冒于一年四季均可发生，但以冬、春季为多见。风邪的致病特点之一，即“风为百病之长”，风邪作为外邪致病的先导，常夹杂着其他外邪一同侵犯人体，如风夹寒、夹暑、夹湿、夹燥、夹热等。一般来说，在不同季节，风邪兼夹不同时令之气，侵犯人体而发病，如冬季多见风寒，春季多见风热（春季气候转暖），夏季多夹暑热，夏、秋之间的梅雨季节多夹湿邪，秋季多兼燥邪。

另外，四季之中，又有气候失常的情况，如春应温而反寒，冬应寒而反暖，夏应热而反冷，秋应凉而反热，即所谓“非其时而有其气”。这种气候突变、寒温失常的情况，正是风邪兼夹时令之气侵入人体发生感冒的致病因素。

三、感冒是百病之源

许多人认为感冒是一种小病，其实感冒是一种全身性的疾病，危害很大。由于病毒可以侵入血液循环，所以病毒所到之处可引起多种疾病，危害人体健康。感冒可降低人体的免疫能力，引起咽喉炎、鼻窦炎、中耳炎、支气管炎和肺炎，甚至脓胸、肝脓肿、心包炎和骨髓炎等，通过变态反应还可引起心肌炎、肾炎和风湿热等。所以有人说感冒是百病之源一点也不假。

1. 脑卒中 一般情况下，感冒发热不会引起脑卒中。如果平时患有高血压、血管粥样硬化等病症，则在发热时可能引起脑出血，从而压迫脑神经引起“卒中”。也有资料显示，约 1/3 的脑卒中（中风）患者发病前曾有感冒发热的病史，因此，有人认为感冒是脑卒中的主要诱因之一。另外，人在感冒发热时，常用解热镇痛类药物，特别是高热病人往往服用阿司匹林、对乙酰氨基酚等解热药。这些药物均是通过大量出汗散热而使体温下降，继而使人体失去水分。尤其是伴有呕吐、腹泻的中老年人，发汗后致使机体缺水严重，造成血液浓缩，黏滞性增加，促使血栓形成，从而发生脑卒中。所以，有人建议中老年人感冒发热时，最好不服此类解热药物，应以物理降温为好；非用不可时，待大量出汗之后，应及时通过饮用糖盐水或静脉滴注补液等方法补充水分。

2. 鼻窦炎 鼻窦是鼻腔周围的面骨和颅骨中的含气空腔，左右各一，共 4

对，以其所在的骨头来命名：在额骨内的，称为额窦；在蝶骨内的，称为蝶窦；在上颌骨内的，称为上颌窦；在筛骨内的，称为筛窦，总称为鼻窦。各鼻窦都开口于鼻腔外侧壁的鼻道内。

感冒时鼻腔的炎症可以波及鼻窦而引起鼻窦炎。但并非每位感冒患者都会并发急性鼻窦炎，因为除了鼻腔的感染外，鼻窦炎的形成往往还与另外一些内在与外在的因素有关。

(1) 全身状况不佳，如营养不良、过度疲劳等，或者感冒期间没有得到很好的治疗和休息，都可以造成局部抵抗力的下降，引发鼻窦炎。

(2) 感冒后擤鼻涕的方法不正确，容易把鼻腔感染物带到鼻窦。许多人都习惯用两指捏紧两侧鼻翼，用力向下擤鼻涕，这种方法会使一部分鼻涕在鼻腔压力剧增时，经由鼻窦口而被压入鼻窦，引起鼻窦感染。

正确的擤鼻涕方法有3种：一是在两鼻孔完全开放的情况下，轻轻用力向下擤出；二是按压一侧鼻翼，擤对侧的鼻涕；三是把鼻涕吸到咽部，从口中吐出。

(3) 感冒在尚未痊愈时，进行游泳、跳水、潜水等活动，易使污水进入鼻窦而发炎。



小贴士

急

性额窦炎初期为全头痛或眼眶内疼痛，后逐渐转为眼球内、眼眶内上角和前额部疼痛。晨起不久开始疼痛，渐渐加重，中午最剧烈，下午逐渐减轻，晚间完全消失。急性筛窦炎疼痛部位深而不规则，为头颅深部的疼痛，晨起时减轻，午后又加重。患鼻窦炎时，除了疼痛外，还会有全身不适、食欲缺乏、流脓性鼻涕、嗅觉下降等症状，重者可有发热、耳鸣、听力下降等表现。

3. 心肌炎 8年前，有一位30多岁的男子到急诊部求医，说是感冒6天，吃了点药，不见效。继续上班，晕倒后被同事送来。送到时已经神志不清，开始抽搐，还出现严重心律失常、心室心动过速、心室颤动。后来经过心内科抢救，各种抢救手段都用尽，最后还是以心力衰竭和心律失常不治而亡。家属始终不相信一个感冒可以置人于死地。实际上这是由感冒引起的暴发型病毒性心肌炎所致。

由此可见，同样的感冒病毒，在一般人身上，只是一过性的感冒，即使不吃药过三四天到2周也就好了。可是，对有些人来说，就极其危险，病毒会侵犯到心脏，引起心肌坏死，且来势凶猛。但病毒是如何通过血液侵犯到心脏的，目前发病机制还不太清楚，只能提醒感冒患者，如果感冒后感觉到胸闷、心悸、气粗，呼吸困难、头晕，自摸脉搏心跳不正常，就要迅速就医。因为感冒引起的心肌炎这种病非常凶险，严重者病情会急转直下，稍微一疏忽，错过救治时间，医生也无回天之力。



小贴士

病毒性心肌炎，是由病毒引起的一种心脏病，这种病毒主要是由**病毒**科奇病毒引起。呼吸道和消化道是病毒进入并侵犯人体的门户，早期经由血液循环直达心肌而致损害，后期是由病毒或心肌抗原诱发的机体免疫反应所致。当然，这种病还与疲劳过度、营养欠佳等诸因素有关，女性孕期及分娩时也容易发生心肌炎。患该病者男性多于女性，以20-30岁为多发年龄，但其他年龄并不除外。轻微的症状表现为心跳加快，重症则心律失常，心力衰竭，甚至危及生命。初期常以“感冒”症状为先驱，如咽喉痛、咳嗽、全身疼痛、发热或吐泻等，经1~3周后即出现一系列心前区不适、气短、心慌、胸闷、胸痛、气急、疲乏、头晕等**症状**。

4. 肾炎 急性肾小球肾炎是一种多发病、常见病，男性发病率较高。一般在冬、春季上呼吸道感染或夏、秋季皮肤化脓性感染后发生，有一定的潜伏期，通常为1~2周。在急性感染症状减轻或消退后出现肾炎的症状。所以，感冒后若出现了血尿等症状，应及时到正规医院就诊，解除其急性症状，否则若急性肾小球肾炎未能得到彻底控制，临床症状及尿蛋白持续存在，迁延1年以上，则会演变为慢性肾炎。所以对于感冒、扁桃体炎、咽炎、鼻窦炎、龋齿及中耳炎等，应尽早彻底治疗。