

感冒

季紹良
齊幼齡
著

百病中醫自我療養叢書

趙樣初署



百病中医自我疗养丛书

感冒

季绍良 齐幼龄 著

人民卫生出版社

百病中医自我疗养丛书

感 冒

季绍良 齐幼龄 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 49千字

1985年4月第1版 1985年4月第1版第1次印刷

印数：00,001—58,600

统一书号：14048·4934 定价：0.32元

[科技新书目 91—73]

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

前 言

感冒是病毒引起的呼吸道传染病，包括普通感冒和流行性感冒两类（本书中凡用感冒一词则泛指此两类感冒）。感冒一词是中西医共用的病名，所指内容亦大致相同。感冒在临床上极为常见，尤其在冬春季发病更多。特别是流行性感冒具有强烈的传染性，是一种人类目前尚不能控制的世界性传染病，大约每隔 10~12 年发生一次爆发性流行，甚至可以席卷全球，严重影响人民健康和劳动生产力。

既然感冒是经常发生而又是危害严重的疾病，您一定想了解感冒的防治知识吧。中医学在几千年的临床实践中积累了预防和治疗感冒的丰富经验。特别在当前，现代医学对感冒尚无特效疗法，因此，应用中医药防治感冒就显示了重要作用。

本书将用通俗的语言向您介绍有关感冒的中医知识，使您读后能对感冒有个较全面的认识，获得中医学有关感冒的预防、治疗、护理等方面的实用知识。

季绍良 齐幼龄 于广西中医学院

1983 年 2 月 28 日

目 录

一、概述	1
(一) 感冒的危害性不容忽视	1
(二) 感冒的病因	3
(三) 为什么有的人特别容易感冒	6
(四) 感冒有哪些主要临床表现	8
(五) 感冒临床症状的发生原理	9
(六) 感冒应与哪些疾病鉴别	11
(七) 感冒与温病的异同	13
(八) 中医治疗感冒的基本原则	14
二、辨证论治	16
(一) 治疗感冒为什么要辨证论治	16
(二) 感冒的基本证型与治疗	17
(三) 感冒的兼证与治疗	19
(四) 感冒的并发症与治疗	23
(五) 辨证论治要点	26
(六) 典型病例	27
三、常用方药	30
(一) 感冒辨证论治中的方剂	30
(二) 治疗感冒常用中成药	38
(三) 治疗感冒的单验方	46
(四) 感冒的饮食疗法	47
四、其它疗法	49
(一) 针刺疗法	49

(二) 推拿疗法	53
(三) 刮痧疗法	56
(四) 拔罐疗法	58
五、护理与调养	61
(一) 饮食起居的护理	61
(二) 药物的煎服法及注意点	62
(三) 隔离及其它	63
六、怎样预防感冒	64
(一) 避免外邪入侵	64
(二) 药物预防	65
(三) 加强锻炼,提高自身抗病能力	67

一、概 述

（一）感冒的危害性不容忽视

感冒，俗称伤风，是临床上常见的外感疾病，系由于人体感受外邪而引起的。现代医学认为感冒是由鼻病毒、呼吸道融合病毒、副流感病毒等引起的急性呼吸道疾病。感冒在历代中医文献中别名很多，如冒寒、冒风、伤风、重伤风、小伤寒和时行感冒等。其实指的都是感冒一病，不过症状轻重有别而已。一般说冒寒、冒风、伤风指的是较轻的感冒；而重伤风、小伤寒多为较重的感冒。时行感冒是指病情重而能广泛流行者，即现代医学所说的流行性感冒。感冒的主要症状有畏寒发热、头痛及全身痠痛、鼻塞流涕、声重喷嚏、咽痛咳嗽等。感冒在一年四季都可发生，但以秋冬季节发病率最高。常言说：人是吃五谷的，谁个没有头痛脑热的时候。这句话相当形象地道出了感冒的主要特点和多发程度。在实际生活中每个人都尝过感冒的滋味，一般说来，感冒不是大病，通常几天便可痊愈。但如果一次感冒后迁延不愈或反复感冒者，说明人体正气内虚，抵御外邪能力差。这样的人开始可能患的仅是感冒，但因反复不愈，最后却已转为其他疾病。正如古代医书说的“伤风不醒便成痼”。也就是说，感冒虽是一种外感病，但若反复感受外邪而致病情迁延不愈或再夹杂其他病因时，外感病也可能转为内伤病。同样，在现代医学中也有类似的认识：当一个人患感冒后，如果病程超过两个星期仍不痊愈或反而加重者，就要作进一步检查；

以排除是否患了肺结核或其他疾病。在这方面，临床上最典型的例子是，患有慢性支气管炎的病人常在感冒之后引起气管炎的急性发作，如果反复感冒将导致慢性气管炎加重，久而久之会发展成肺气肿，直至发展为肺原性心脏病。因此，感冒虽不是大病，但也不宜忽视不顾，尤其是年老体弱者或有慢性气管炎的病人，更应引起重视。另需说明的是“感冒”这个病名，在中医和西医中虽是通用的，但两者的含义并不完全相同。西医所说的“感冒”系指由感冒病毒引起的普通感冒而言，流行性感冒并不包括在“感冒”的范畴之内。而中医所说的“感冒”却是泛指人体感受外邪而引起的一系列外感证候，包括了西医的普通感冒，上呼吸道感染及流行性感冒等疾病。故中医所说的感冒范围较广，症状差别也很大，如其中因感受风邪的“伤风”，相当于西医的普通感冒。这型感冒最常见，症状较轻，一般数日即可痊愈；另一型被称为“时行感冒”，表现为起病急骤，全身症状很重，并且蔓延迅速，在短期内可引起广泛流行。“时行感冒”是由疫疠之邪侵袭人体引起发病的，相当于西医的“流行性感冒”（简称“流感”）。现代医学认为流感是一种由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。那么流感为何会以广泛流行而著称呢？根据现代医学研究发现：流感病毒的抗原性和致病性每隔10~15年就要发生一次明显变异，所以人体对“流感”往往缺乏免疫力，以致一旦流行起来便十分猖獗。据历史记载，几乎每过若干年便有一次流感大流行，而把世界来一次大扫荡。如1918~1919年的一次全球性大流行，估计全世界死亡了近二千万人，比历史上任何一次瘟疫的死亡人数都要多。又如1957年和1968年发生了两次全球性大流行，病人总数达十多亿之多。历史上几次全球性大流行，我国皆受到

波及，以集体单位发病率最高。流行期间，有的部门发病率高达 80%，曾造成工厂停产、学校停课的局面，严重影响了人民健康和社会生产力。因此，我们必须充分认识“流行性感冒”的猖獗程度及对国计民生的严重危害，务必认真作好各项预防工作。

除上述之外，还需提请读者注意的是，在诊断感冒时，要避免与“温病”早期表现混淆（该部分内容将在鉴别诊断一节中详细介绍），因为“温病”实际上包括了现代医学中的多种急性传染病，如麻疹、百日咳、脑膜炎、小儿麻痹症、白喉、猩红热等。这些病初期也可有发热、咽痛、流涕等类似感冒的症状，这时若不注意，很容易误认为一般感冒而遗漏了对更严重疾病的诊断。在此强调指出这一点的目的是，希望读者在阅读本书后能够提高对有关疾病的认识，在人群中一旦发现了类似感冒症状的病人，且发病较急、病情又较重者，能够进一步询问病史，了解当地最近是否有类似或同样的病人出现，并能密切观察病情变化，以争取及早作出初步识别，及时送医院诊治。如果广大群众都能具备这方面的常识，则可为传染病患者提供早期诊断、早期治疗的时机。这样做不仅可阻止疾病进一步发展，预防合并症的发生，而更重要的是早期发现，可以防止传染病在更大范围内的传播。

（二）感冒的病因

1. 感冒是感受六淫外邪引起的外感病

在介绍感冒病因之前，首先谈一谈什么叫做外感病。传统中医内科一般将疾病分成内伤杂病和外感时病两大类。内伤病指的是因情志所伤（包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

等七种情志变化)、饮食不节、劳累过度及房事失度等因素,伤及人体脏气而引起的一类疾病。而外感时病指的是因“六淫”或“疫疠”之邪由口鼻肌肤侵入人体而引起的一类疾病。外感病初起常有恶寒发热及鼻塞咽痛等上呼吸道症状。而感冒(包括流感)正是由于感受外邪而出现上述一系列上呼吸道症状的。这种发病过程正符合六淫外邪致病的特点,所以不难理解感冒是一种外感性疾病。

2. 什么叫“六淫”和“疫疠之邪”?

“六淫”是指风、寒、暑、湿、燥、火六种在气候发生异常变化时出现的病邪。需指出的是,自然界在正常情况下,一年四季也有风、寒、暑、湿、燥、火六种气候,但正常时的六种气候,称为“六气”或“六元之气”。因为气候本是人类生命活动的重要自然条件,“六气”是古人对自然气候变化规律认识的高度概括。由于人们在长期生活中逐步认识了“六气”的变化规律,所以一般对“六气”都有一定的适应能力,使人体与外界自然条件保持相对平衡、维持了机体的健康状态。可见,正常情况下的“六气”是不会致病的。但当气候发生异常变化,表现了“六气”的“太过”、“不及”或“不应时”的时候,例如气候骤变、乍冷乍热、过冷过热及出现四时不正之气等,这些异常的气候变化使人体来不及适应便可导致疾病。再者,结合现代医学观点来说,气候反常还会促进某些病原体的孳生传播,促使疫疠之邪侵犯人体。因此,这时的风、寒、暑、湿、燥、火已从不致病的“六气”转化为致病因素,而被称之为“六淫”。“六淫”致病一般有如下特点:

① 具有明显的季节性。“六淫”邪气致病与时令关系密切,故此类疾病又有“时病”之称。如春季刮风多而常见风

病；夏季炎热多患暑病；夏末（农历六月）雨水多、气候潮湿多得湿病；秋季天高气爽，气候干燥易患燥病；冬天严寒多患寒病等已成为外感时病的规律。感冒自然也不例外，所以治疗感冒时要考虑气候因素是有道理的。

②“六淫”之邪可各自单独致病，也可几种病邪同时致病，常见者就有：风邪与寒邪共同侵犯人体出现风寒感冒；风邪与热邪共同侵犯人体出现风热感冒；此外还有风邪兼湿、风邪夹暑等不同情况。但暑邪侵入出现“中暑”却是暑邪单独致病的例子。

③“六淫”之邪是通过肌肤或口鼻侵犯人体，皆自外而入出现表证证候。再者，“温邪上受，首先犯肺”，肺首当其冲，所以外感“六淫”的疾病一般先见发热、怕冷等表证症状及鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等肺卫受邪的症状，故治疗感冒多以解表宣肺为主。

④“六淫”致病在一定条件下，其病邪性质可互相转化。如外感寒邪，入里可以化热；外感暑湿，日久可以化燥伤阴。感冒也不例外，在体虚或年老体弱者，原为外感风寒，但因体虚不能鼓荡邪气由表而解，会因外邪入里化热使病势加重，或日久不愈及发生其他合并症。

以上所述系“六淫”致病的特点，普通感冒即属于“六淫”致病范畴，发病特点也与之相似。但“时行感冒”（即流感）乃属疫疠致病范围。下面再谈谈“疫疠”的致病特点。疫疠又称“疠气”、“戾气”、“异气”等。“疫”是传染的意思，“疠”是天地间一种不正之气，也是外来致病因素之一。“疫疠”之邪与“六淫”之邪都是致病外因。但“疫疠”特点是发病急、病情重并有强烈的传染性，可以造成疾病的大流行。古代医书《素问遗篇·刺法论》中说：五疫之

至，皆相染易，无问大小，症状相似。这句话不仅道出“疫疠”之邪的传染性及其发病特点，同时也指出了疫疠致病对人类生命的严重危害性。用现代医学观点分析，“疫疠”之邪显然是指具有强烈传染性的病原微生物，可包括各种毒性强的细菌、病毒、寄生虫等病原体。上面所说的流感的发生和流行也就是由于“疫疠”之邪猖獗作祟的结果。

3. 感冒的发生是内因与外因共同作用的结果。

内因主要是指人体正气盛衰情况，它包括身体素质，精神状态及自身抗病能力。中医学认为，疾病的发生和变化，就是在一定条件下致病因素与人体抗病能力相互斗争的结果。感冒的病因虽然主要是感受外邪（外因），但与人体正气强弱（内因）也有密切关系。当人体正气旺盛脏腑机能正常时，外邪不易侵入，人体便不患感冒。正如医书《素问·评热病论》所说：“邪之所凑，其气必虚”。在现实生活中，人们可能也有这样的体会：处在同样气候条件下，发生感冒的人常是正气不足的体弱者。因此说感冒的发生是内因与外因共同作用的结果。故全面理解感冒的病因应该包括：由于人体正气不足或因起居不慎、淋雨冒寒、疲劳过度使机体防卫功能降低，加上气候反常，外邪乘虚侵犯所致。

（三）为什么有的人特别容易感冒

感冒是一种常见的疾病，发病者不为性别、年龄所限，但年老或体弱者的发病率明显增高。在日常生活中可见到：有些人任凭风吹雨淋并不感冒，而有的人却弱不禁风稍不注意就会发生。其原因得从感冒的病人身上来寻找。一般说，感冒通常发生在冬春寒凉季节或季节交替及气候反常时，因人体不能适应自然条件的突然变化所致。但有的人在

自然条件基本正常时也易感冒，显然这是由于其个人身体素质的关系。如中医所说：素体阳气虚的，尤其是肺气虚者容易感冒。故中医理论有“肺虚易感”之说。由于肺气虚病人，身体正气不足，肺主皮毛功能失职，抵御外邪能力差，故容易患感冒。这点已通过现代医学研究得到证实。如笔者所在单位，在进行肺气虚的实验研究中，就发现了肺气虚患者机体的细胞免疫和体液免疫功能都比正常人差。因为人体的免疫功能是机体抵抗外邪能力的一个指标，肺气虚病人身体免疫功能下降，反映了机体抵御外邪能力的降低，所以容易受邪致病。由此也说明了感冒的发生，除了外因（六淫邪气的强弱）起作用外，与内因的关系非常密切。特别是在同等条件下，有些人发病，有些人却健康无恙，更说明了内因的重要性。这也符合中医“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”的理论。为了证实这条理论的科学真谛，笔者曾在本学院的教职员生中对感冒的发病情况作了一些调查研究和实验观察。我们调查了400名健康成人，发现他（她）们每年患感冒的次数都在10次以下，大多数健康人一年中只患感冒1~2次或常年不感冒。就在这批人中用随机抽样法对其中100名作了细胞免疫和体液免疫功能的检查，结果也都在正常范围内。与此同时，在基本相同的气候条件下，我们又对40例有肺气虚证候的病人作了调查，发现他们每年感冒的次数多在10次以上，同样经免疫功能测定，其结果是肺气虚病人的细胞免疫及体液免疫功能均比健康组显著降低。由此说明了这些病人之所以容易感冒可能与机体免疫功能低下有关。有些肺气虚病人易患感冒的程度，实在使人惊叹！可因换一件衬衣、洗一次头而诱发感冒。笔者在门诊曾接诊过一个肺虚易感的病人，据其自述，每当冬春季节，

几乎不敢出门，早晨起床时，必须在被窝里戴好帽子、口罩方敢下床，否则一接触冷空气便喷嚏连连，紧接而来的轻则鼻塞、流涕，重则发热、头痛及咳嗽发作。而且一旦感冒发生往往迁延不愈，因而每当冬春季节常常是旧感未愈，新感复加，终日处于疾病缠身的状态之中。由此可见，在同样外界环境及气候条件下，有些人特别容易感冒是内因起作用的结果。在实际生活中，外因往往是客观存在（如气候条件）不随人们意志而转移的，也不易通过病人的努力被克服和改变。而内因却有很大的可塑性，如身体正气不足、抵抗力差等大多可通过体育锻炼或辅助应用一些扶正固本的药物，包括可提高免疫功能的药物，得到改善和提高。因而当明确了感冒的病因、病机后，您若是常易感冒，就可根据自己的身体状况找出致病原因，制定出切合实际的防治措施和锻炼计划，这对预防感冒是非常有意义的。

（四）感冒有哪些主要临床表现

感冒（包括普通感冒和时行感冒）是六淫或疫疠之气乘虚从口鼻或肌肤（也可两者同时受邪）侵入人体而致病的。病邪入侵伤及肺卫，肺失宣降故可出现咳嗽、鼻塞流涕、喷嚏等一系列症状。同时又因风邪束表、肺卫之气失于宣达，故尚可有怕冷、发热、头痛等卫表症状。普通感冒与时行感冒初起虽然都可有以上卫表症状，但前者以感受风邪为主，后者系由疫疠致病，故两者发病及病情转归却有很大的不同。普通感冒一般病情较轻，起病初期可有咽干喉痒，数小时后出现打喷嚏、鼻塞流清涕。1~2天内相继出现怕冷、微热（也可不发热）、头痛、食欲减退、全身疲乏，有的常表现声嘶、咽部红肿疼痛等症状。但总的说来，普通感冒全身症

状多不太重。仅少数体弱病人因病邪传里化热，使全身症状加重时出现高热头痛、咳嗽、痰液增多且稠粘、咽喉肿痛等症状。而时行感冒的临床特点却是发病急、病程短，全身症状显著，表现为高热、周身肌肉关节痠痛。根据其临床表现，时行感冒通常可分为几个不同类型。其中最常见的为单纯型——表现为突起畏寒、发热，体温常可达到 40°C ，头痛，全身痠痛，发热持续2~3天后渐退，接着才出现较明显的鼻塞、流涕、咽痛、干咳、眼结膜充血等肺卫症状。发病3~4天后逐渐好转或迁延多日。此外，由于病邪传里化热，使病型转化，还可发生以下各型：

① 肺炎型——除高热不退外，还有剧烈咳嗽、咳痰黄稠或痰中带血及气急发绀等，病程常达3~4周。这个类型死亡率高，必须特别注意。

② 中枢神经型——表现高热不退、剧烈头痛，颈硬、呕吐，神昏谵语甚至昏迷，儿童患者则易发生惊厥抽搐。

③ 胃肠道型——主要表现胃肠道症状：恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

由于时行感冒是由疫疠所致，极易造成广泛流行，所以对人群健康危害甚大。

（五）感冒临床症状的发生原理

1. 感冒病人为什么会恶寒发热？有的出汗，而有的无汗？

所谓恶寒就是怕冷的意思。感冒病人恶寒症状可发生在发热之前，也可与发热同时存在，但也可见到有的病人只有恶寒而无发热。临床上，凡外感疾病只要有恶寒症状或是恶寒与发热同时存在，都表示病邪在肌肤表浅部位，即病邪在

卫的意思，概称为“表证”。因而中医有“有一分恶寒，即有一分表证”的说法。由于外感时因卫气被外邪所困，卫阳之气不能外达，难以温煦肌表，故可出现恶寒症状。另一方面由于卫气与外邪抗争，故又有发热表现。总之，感冒初起所表现的恶寒发热说明病邪在表，此时若经正确的解表治疗，使病邪从表而解，恶寒发热也就会随之消失。但若机体正气不足，或因治疗不当，使外邪郁而不解，甚至引邪入里，使整个机体气机被郁，蕴郁化热，此时正气奋起与病邪搏斗，其结果可表现为只有发热而无恶寒。

临床所见风寒感冒者，因寒为阴邪，束表伤阳，故往往是先恶寒后发热，恶寒重而发热轻；而在风热感冒者，因热为阳邪，易致阳盛，故多为发热恶寒同时存在，发热重而恶寒轻。若只发热而无恶寒者，则表示病邪已入里化热。另外，外感发热也有自汗与无汗之分。感冒病人在恶寒发热同时有出汗者，说明外感表虚，腠理不固；而畏寒发热时无汗者，表示外感表实，腠理密闭；如果只表现发热出汗而无恶寒者，说明外感病邪已传里。以上不同性质的证候，在治疗时必须分辨清楚，进行辨证论治，方不致有误。例如，同是外感热病，就因自汗与无汗之不同，治疗上也就有所区别。对无汗的表实病人可用发汗解表法；而对自汗的表虚病人则不宜再用发汗法，只可用调和营卫法以解肌表之邪。

2. 感冒病人为什么会出现头痛与四肢酸痛？

同样是感冒病人，若是感受风寒者，可因寒邪凝滞，郁闭太阳经，卫阳不能温煦肌表而出现头痛、肌痛；若是感受风热者，则因正邪抗争于上，风热上于头目也可引起头痛、头胀。如果素有湿热内蕴者，当复感外邪，由于湿热与外邪相交结，壅阻肌腠还可致身重肢痛。此外，有些感冒以受风