



JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

传染病预防与 食疗

CHUAN RAN BING YU FANG YU SHI LIAO

雷永乐 著

非典型肺炎的防治

非典型肺炎的饮食与食疗

急性呼吸道病毒感染的预防

病毒性肝炎预防七问

灭蚊预防登革热



广东人民出版社

JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

传染病预防与食疗

CHUAN RAN BING YU FANG YU SHI LIAO

雷永乐 著



广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传染病预防与食疗 / 雷永乐著. —广州: 广东人民出版社, 2003.6

ISBN 7-218-04164-7

I. 传... II. 雷... III. ①传染病-预防(卫生) ②传染病-食物疗法 IV. R183

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 031540 号

责任编辑	易 军 冯秋辉
封面设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	7.25
插 页	1
字 数	150,000 字
版 次	2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷
印 数	5,000 册
书 号	ISBN 7-218-04164-7/R·132
定 价	14.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印公司联系调换。

售书热线: (020) 83791084 83790667

序

祖国医学非常重视对传染病的预防，很早就提出了避免邪气和治未病之观点。唐代《千金要方》指出，“勿食生肉，伤胃，一切肉惟煮烂”，明代《本草纲目》提醒要注意饮水卫生等。祖国医学还运用某些药物或食物来预防传染病的流行。民间常用马齿苋煮汤或煮粥饮服预防痢疾。

现代传染病的预防主要包括控制传染源、隔离传染病患者及病原携带者，对污染物品进行消毒及治疗病人；切断传播途径，如消灭传播媒介蚊、苍蝇、老鼠等，加强水源、饮食、粪便管理，讲究个人卫生；保护易感人群，如做好预防接种，增强体质等。《传染病预防与食疗》一书，是作者结合临床实践进行科普写作的成果，文章曾在报上发表过，或在电台讲过，现汇编成书。本书主要介绍了传染病预防知识与食疗食物及常用方，通俗易懂，深入浅出，内容丰富，科学性及实用性强。作者还将故事、诗



词、谚语等穿插于文内，增加了趣味性和可读性。现在越来越多的人开始认识到，获得健康不仅仅靠医生和药物，而且要学习和掌握预防保健知识，确立科学的生活方式。本书就是向大众介绍传染病的预防及食疗知识，提高大众的健康意识和自我保健能力。对于病者来说，医生的药物治疗是重要的，但如配合饮食调养及运用食疗验方进行辅助治疗，使身体早日康复也是很必要的。希望本书能成为大众防病治病、健康长寿的良师益友。

杨 湛

（本序作者为广州市第八人民医院、广州市肝病医院主任医师、广州市干部医疗保健组专家、中山大学兼职教授、广东省传染病与寄生虫病学会常务委员。）



前 言

在我国，虽然传染病不再是引起死亡的重要原因，但是有些传染病如病毒性肝炎、肾综合征出血热、结核病和感染性腹泻等仍然广泛存在，对人民健康危害很大。新的传染病如艾滋病，丙型、戊型及庚型肝炎亦已出现。人们认识到获得健康，不仅仅靠医生和药物，而且要学习和掌握预防保健知识，确立科学的生活方式很重要。

在诊疗过程中，病人常问我：“医生，我的病吃什么好呢？”因问者众多，我觉得病人很需要饮食与食疗知识。在中医药学的发展史上，食疗一直处于重要地位。唐代著名医学家孙思邈强调“安生之本，必资于食”，《医方类聚》认为，“若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也”。利用饮食来防治疾病和保健强身，经济实惠，简便易行，安全可靠，这就是饮食疗法的特点。随着医学的发展，医疗膳食成为医学的一部分，称为营养学。在现代医院里，医疗营养即饮食治疗是综合治疗的一部分。由于食疗与医疗有着密切关系，所以食疗的单方和验方易为大家接受和推广，这对防治疾病起着重要的作用。饮食的适当与否，也



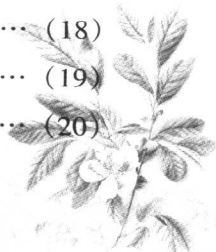
能直接影响疾病的疗效，正如前人所说“善医不如善养”，“节戒饮食是治疗的良方”。基于这一宗旨，笔者把多年来自己发表在报纸和杂志上的文章，汇集编成《传染病预防与食疗》一书，供医护人员、传染病患者及其家属以及对防治传染病感兴趣的朋友们参考。人们如掌握了防病知识，就犹如“手中有宝剑，可以斩魔”。只要你有一个人很强健的身体，疾病就不会来找你，亦就是《黄帝内经》所说：“正气存内，邪不可干。”

雷永乐



目 录

序.....	杨 湛 (1)
前言.....	(1)
传染病预防为主	(1)
谈谈“传染”	(1)
发热怎么办	(2)
非典型肺炎的预防	(3)
急性呼吸道病毒感染的预防	(6)
冬春流感预防为主	(7)
感冒的危害及预防	(11)
感冒的预防办法多	(13)
维生素 A、C 及锌防治感冒好	(15)
麻疹的防治	(17)
风疹	(18)
流行性腮腺炎	(18)
病毒性肝炎预防七问	(19)
怎样预防小儿麻痹症	(20)



夏秋谨防肠病毒	(21)
灭蚊防乙脑	(24)
预防流行性出血热——灭鼠，灭鼠	(25)
灭蚊预防登革热	(26)
预防狂犬病的应急处理	(28)
同性恋者与传染病	(29)
艾滋病	(30)
蚊子不会传播肝炎和艾滋病	(32)
节日郊游谨防恙虫病	(33)
回春谨防流脑	(33)
冬春季节谨防白喉	(35)
百日咳病儿的调理与防治	(36)
预防伤寒	(38)
从慈禧太后死于痢疾谈起	(40)
生吃海鲜易患传染病	(41)
谨防霍乱从口入	(43)
洁身自爱防淋病	(44)
预防尖锐湿疣，便前勿忘洗手	(45)
梅毒危害猛如虎	(46)
炭疽	(47)
吃野味当心鼠疫	(48)
什么人易患肺结核？	(50)
谨防肺结核卷土重来	(51)
常接触生肉类的人——当心染上类丹毒	(52)
谨防钩端螺旋体病	(53)
谨防旅游者腹泻	(54)



从华佗用蒜泥醋治病谈起	(56)
生食蛇胆, 当心寄生虫	(57)
蟑螂危害健康	(58)
熟食可防传染病	(59)
慎风寒保健康	(61)
旅游者的自我保健	(63)
是药三分毒, 滥用害无穷	(64)
养猫隐患无穷	(65)
空调机的自白	(67)
患哪些传染病暂时不能结婚	(69)
 传染病饮食、食物疗法	 (71)
传染病患者的饮食种类	(71)
非典型肺炎的饮食与食疗	(75)
脊髓灰质炎病人的饮食	(78)
伤寒病人的饮食、食物疗法	(79)
细菌性痢疾病人的饮食、食物疗法	(82)
阿米巴痢疾病人的饮食、食物疗法	(88)
霍乱与副霍乱病人的饮食	(89)
血吸虫病病人的饮食、食物疗法	(90)
钩虫病病人的饮食、食物疗法	(92)
蛔虫病病人的饮食、食物疗法	(93)
绦虫病病人的饮食、食物疗法	(96)
蛲虫病病人的饮食、食物疗法	(98)
丝虫病病人的饮食、食物疗法	(100)



姜片虫病病人的饮食、食物疗法	(101)
感冒与流感病人的饮食、食物疗法	(102)
麻疹病人的饮食、食物疗法	(110)
水痘病人的饮食、食物疗法	(115)
白喉病人的饮食、食物疗法	(118)
猩红热病人的饮食、并发急性肾炎的食物疗法	(119)
百日咳病人的饮食、食物疗法	(122)
流行性腮腺炎病人的饮食、食物疗法	(128)
疟疾病人的饮食、食物疗法	(130)
流行性乙型脑炎病人的饮食、食物疗法	(132)
流行性脑脊髓膜炎病人的饮食	(133)
钩端螺旋体病病人的饮食	(133)
流行性出血热病人的饮食	(134)
布氏杆菌病（波状热）病人的饮食、食物疗法	(135)
肺结核病病人的饮食、食物疗法	(136)

食疗食物与中药

肉、水产类	(145)
鸡蛋	(145)
鳖（甲鱼）	(146)
鲫鱼	(147)
粮豆类	(148)
黄豆	(148)



豆浆	(149)
豆腐	(150)
绿豆	(151)
黑豆	(152)
瓜菜类	(153)
大蒜	(153)
红萝卜	(155)
南瓜子	(158)
芹菜	(158)
竹笋	(159)
胡荽	(160)
黄花菜	(162)
荠菜	(163)
马齿苋	(164)
丝瓜	(166)
萝卜	(167)
水果类	(168)
马蹄 (荸荠)	(168)
橄榄	(169)
柿子	(170)
椰子	(170)
梨	(171)
木瓜 (番木瓜)	(171)
造酿类	(173)
醋	(173)



既是食品又是药品类 (174)

 花椒 (174)

 薏苡仁 (174)

 山楂 (176)

 罗汉果 (178)

 生姜 (178)

 蜂蜜 (179)

 蚕蛹 (181)

 乌梅 (181)

中药 (183)

 白及 (183)

 猪胆 (184)

 黄精 (185)

 冬虫夏草 (186)

 车前草 (187)

 槟榔 (188)

附录一 法定管理的传染病有哪些 (190)

附录二 预防接种 (191)

附录三 病毒性肝炎防治方案 (198)



传染病预防为主

谈谈“传染”

不少人对传染病很害怕，甚至一些有医学知识的人也很害怕，这就说明了一些人对“传染”的认识不很清楚。这些存在有害怕心理的人，以为一“传染”上细菌就会得“传染病”。事实上病原体侵入人体后，并不一定造成“传染”。只有在破坏了机体的防御机能，并在一定的寄生部位生存和繁殖时，才能形成“传染”。

对“传染”过分害怕的人，不了解机体的防御机能。其实机体防御机能可使病原微生物侵入人体后，立即有所反应起来防御。如胃酸的化学作用，体液或体内吞噬细胞的作用，都可使病原体立即在侵入部位或在体内被消灭。病原体亦可被鼻咽部黏膜、肠道或肾的排泄物排出体外。

病原体侵入人体后，也可停留于侵入部位，在那里生存与繁殖，这时人体没有出现疾病的症状与体征，也就是没有发病，而只是成为带菌现象。

另外病原体侵入人体后，还可在体内产生不显性或无症状性感染过程，感染之后，由于人体特异性凝集素、抗菌素等的出现，对原来侵入的微生物发生免疫反应，人体也就有了免疫力。经过这种“传染”后，人体不但没有受



损害，反而有了抵抗力。

还有一种情况是“传染”后，病原体隐藏在体内，随着机体防御机能的降低，就乘机生长繁殖并引起疾病。

最后一种情况是侵入人体的病原体与机体做斗争，由于防御机能的降低或破坏，病原体获得一定的优势，经过生长繁殖，使机体发生一系列的病理变化，出现临床症状与体征。这就是得病。病后，人体产生了抗体，就对这种病有了一定的免疫力。对于“传染病”，怕是解决不了问题的。预防传染病的最好办法是锻炼身体，增强体质，并进行预防接种，这是使人体产生免疫力的积极方法。

发热怎么办

发热是体内散热和产热的平衡失调，散热比产热少，体温上升的结果。如果发热不是很高，可不必进行降温处理；如热度过高就必须采取降温措施，或人工加强散热，或给予解热药，以抑制产热中枢，兴奋散热中枢，保持两者的平衡。

通常所用的解热药，对小儿来讲，以 50% 安乃近溶液滴鼻较为安全。小儿退热栓也常使用，且使患儿免受服药之“苦”。复方阿司匹林即 APC，能阻断致热原对体温中枢的作用，使散热中枢活跃，出汗增加，体温下降。且降温作用不致过猛，加之含有咖啡因，有兴奋作用，较少引起虚脱，也是较好的解热药。成人口服一次一片。为了退热，医生有时亦使用安热静或扑热息痛注射液肌注。

对于家庭用的降温方法，还可以用冷敷，在农村可用



深井水冷敷头部。如果家庭备有冰垫(冰袋),用冰垫冷敷头部就更安全方便,可迅速消除发热与头痛。亦可用 32 ~ 36℃ 温水进行降温擦浴,以增加体表的血流量,加快散热。条件许可时,也可用 25% ~ 50% 的酒精擦浴。酒精擦浴一方面可使皮肤血管扩张,增加体表的血流量,有利于散热,另一方面因酒精沸点低,可借快速挥发而散热降温。

要让发热病者多饮水,以补充水分。对不能经口饮食者,应由静脉补液。此外,发热时应加强口腔清洁,保持室内空气新鲜。退热时要注意防止虚脱。

非典型肺炎的预防

典型肺炎通常由肺炎链球菌或肺炎双肺炎菌等常见细菌引起的肺炎,症状比较典型,如发烧、胸痛、咳嗽、咳脓痰等,实验室检查有白细胞增高。非典型肺炎是相对典型肺炎而言的,大多是由病毒、支原体、衣原体、立克次氏体和军团菌等引起,其肺炎症状、肺部体征、X 光胸片特征不够典型,而被称为“非典型肺炎”。2003 年在我国出现的非典型肺炎,其病因已基本查明,“肇事元凶”是冠状病毒,这种肺炎可预防,可治愈。卫生部已把此病列为法定传染病。

传播途径

可通过近距离空气飞沫传播或接触患者的呼吸道分泌物传播,有社区聚集和医院聚集性传播的特点。

临床表现

非典型肺炎潜伏期为 1 ~ 11 天,大多数病人为 4 天,



个别为 10 小时，最长为 15 天。

起病急，以发热为首要症状，发热 39°C ，全身酸痛、头痛、乏力、干咳、少痰、胸痛。部分病人出现呼吸加速、气促等呼吸困难症状，极个别病人会出现呼吸衰竭。如诊治不及时，可致死。验血发现白细胞减少或血小板降低，拍胸片发现肺部有炎症，呈片状阴影或间质性改变，大多为双侧改变，症状体征与肺部阴影不一致。大部分病患者呈自限性经过，即自己会好。

治疗

目前尚无特效药，主要采取对症治疗措施。抗生素治疗无明显效果。控制合并感染，可用大环内酯类抗生素，如红霉素、麦迪霉素、交沙霉素等，或氟喹诺酮类抗生素，如诺氟沙星、氧氟沙星、环丙沙星、左氟沙星、依诺沙星、培氟沙星、洛美沙星和氟罗沙星等。重度肺炎，严重中毒症状、高热不退考虑用皮质激素，如甲基强的松。对持续高热者可用物理降温，也可用非甾体类退热药物。干咳用镇咳药，有痰者要用祛痰剂。对呼吸困难者，要及时抢救，可用无创正压通气首选鼻罩 CPAP 的方法，保持呼吸道畅通。

预防为主

1. 保持生活、工作环境的空气新鲜流通，勤开窗门，使空气流通，保持空调设备的良好性能，并经常清洗隔尘网。
2. 保持个人卫生，外出回家用肥皂和流动水洗手。
3. 尽量避免到空气不流通或人多拥挤的公共场所活动。
4. 用白醋熏蒸室内消毒，可暂关闭门窗，用白醋 8 毫

