

感冒

防治 158 问

GANMAO FANGZHI 158 WEN

主编 谢英彪 张 弦



欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

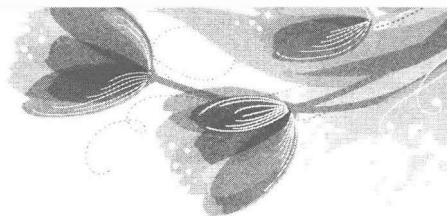
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



感冒防治 158 问

GANMAO FANGZHI 158 WEN

主 编 谢英彪 张 弦

副主编 李振彩

编 者 (以姓氏笔画为序)

卢 岗 孙丽霞 陈大江

周明飞 赵晓东 夏 天

徐 蕾 徐贞勇 黄志坚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒防治 158 问 / 谢英彪, 张弦主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.10

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-7809-6

I. ①感… II. ①谢… ②张… III. ①感冒—防治—问题解答 IV. ①R511.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第201998号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 兰素珍 陈 娟 责任审读: 张宇辉

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: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 142千字

版、印次: 2014年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

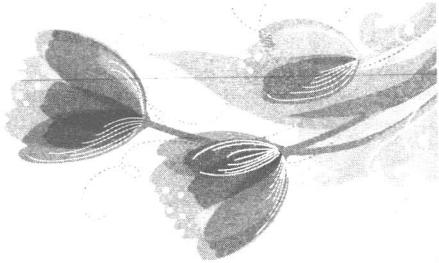
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式介绍了感冒的病因、临床表现和诊断知识，从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面详细而通俗地阐述与感冒防治的关系，重点解读西医和传统医学治疗感冒的方法，并强调预防保健的重要性。本书着重选取感冒患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程。人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复，也可以是长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围。超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

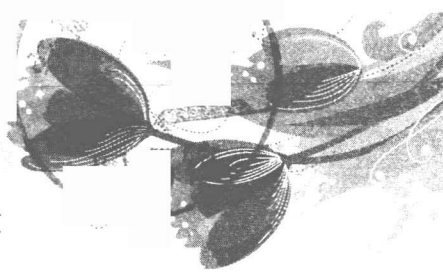
《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面详细而通俗地

阐述与疾病防治的关系，重点解读西医和传统医学的治疗方法，并强调预防保健的重要性。这套丛书着重选取在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。本书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断等问题。

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！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2014年5月20日



目 录

一、看清感冒的真面目	1
1. 什么是感冒	1
2. 什么是普通感冒	2
3. 什么是流行性感 冒	4
4. 什么是人感染禽流感	5
5. 典型的感冒有哪些表现	8
6. 流行性感冒的临床表现有哪些	9
7. 夏季感冒有何不同	10
8. 普通感冒和流行性感冒有什么异同	11
9. 流行性感冒流行有何特征	13
10. 流行性感冒分为几种类型	14
11. 感冒合并细菌感染时有什么表现	15
12. 感冒的原因是什么	16
13. 为什么气温变化大时感冒多发	16
14. 生活方式不当会诱发感冒吗	17
15. 感冒是如何传播的	18
16. 老人感冒有何特点	19
17. 感冒患者为什么会发热	20
18. 感冒有哪些并发症	22



19. 怎样知道感冒并发了气管炎及支气管炎	23
20. 怎样知道感冒并发了肺炎	24
21. 感冒会引起肾炎吗	25
22. 心肌炎与感冒有何关系	26
23. 流行性感冒如何诊断	27
24. 小儿肺炎与感冒如何鉴别	28
25. 中医是怎样看待感冒的	29

二、起居养生防治感冒

32

26. 感冒了为什么要重视家庭护理	32
27. 感冒为什么要多喝水	34
28. 反复感冒要换牙刷吗	34
29. 休息能治感冒吗	35
30. 多睡少动能治感冒吗	35
31. 热感冒该注意啥	36
32. 胃肠型感冒怎么办	37
33. 糖尿病患者感冒后怎么控制血糖	38
34. 如何增加营养帮老年人抵御感冒	39
35. 为什么说预防感冒是老年保健的关键	40
36. 小儿感冒怎样调护	41
37. 感冒初愈要注意什么	42
38. 为什么感冒患者要合理休息	43
39. 孩子感冒流鼻涕、鼻塞怎么办	44
40. 孩子感冒发热怎么办	44
41. 孩子感冒咽喉痛、口腔溃疡怎么办	45
42. 孩子感冒咳嗽怎么办	46
43. 孩子感冒拉肚子怎么办	47



44. 如何创造不使感冒加重环境	47
45. 新妈妈如何应对感冒	48
46. 小儿感冒如何做好家庭护理	50
47. 小孩感冒发热时如何正确处理	52
48. 洗鼻腔能防治感冒吗	54
49. 感冒时为什么不能用力擤鼻涕	54
50. 感冒后耳朵发闷怎么办	55
51. 感冒了能不能“硬扛”	57
52. 为什么治感冒不能用错方法	57
53. 为什么感冒后不宜戴隐形眼镜	58
54. 感冒时为何不宜吸烟	59
55. 孕妇感冒了如何在家中调养	59
 三、合理饮食防治感冒	 61
56. 感冒后如何调理饮食	61
57. 感冒后为什么不宜多吃荤	63
58. 为什么感冒后喝水过多也无益	63
59. 为什么感冒初期忌食西瓜	64
60. 感冒后为何不宜饮酒	64
61. 感冒发热为什么要少吃甜食	65
62. 如何用茶疗方治感冒	65
63. 如何用粥疗方治感冒	67
64. 治感冒的汤疗方	69
65. 如何用醋疗方治感冒	70
66. 如何用蜜疗方治感冒	71
67. 如何用豆疗方治感冒	71
68. 如何用葱疗方治感冒	73

69. 如何用姜疗方治感冒	74
70. 如何用蒜疗方治感冒	75
71. 如何用果蔬方治感冒	76
72. 感冒了如何对症饮食治疗	78
73. 如何用红葡萄酒煮鸡蛋治感冒	79
四、经常运动防治感冒	80
74. 治疗感冒的体育疗法有哪些	80
75. 感冒后运动有何害处	81
76. 感冒后为何不宜剧烈运动	82
77. 如何通过做体操增强基础体力	83
78. 感冒后如何做呼吸保健操	84
79. 防治感冒如何做保健操	84
80. 练瑜伽能治感冒吗	85
五、心理调适防治感冒	87
81. 心情好,感冒是不是好得快	87
82. 感冒与应激有何关系	88
83. 对待感冒要有何心理准备	90
六、西医如何治疗感冒	93
84. 流行性感冒的治疗有什么特点	93
85. 如何选择感冒药	94
86. 服用感冒药如何对症	94
87. 流行性感冒患者如何选择抗流感病毒药物	96
88. 非处方药(OTC)治感冒	97
89. 孕妇感冒如何合理用药	102



90. 为何孕妇不能接种流感疫苗	104
91. 上班族怎样选用感冒药	105
92. 治疗小儿感冒有何诀窍	105
93. 小儿感冒为什么要慎重用药	106
94. 老年人为什么要慎服感冒药	108
95. 常见抗感冒药的不良反应	109
96. 为何主张每次感冒只用一种药	111
97. 哪些感冒并发症需用抗生素	113
98. 如何正确选购药店出售的感冒药	114
99. 感冒了为何要慎用巴米尔	115
100. 治疗感冒为何不能重复服药	116
101. 普通感冒为何不必使用抗生素	117
102. 治感冒一定要输液吗	118
103. 胃病患者为何不宜服用感冒通	120
104. 小儿感冒为什么不能乱用药	120
105. 如何接种流感疫苗	122
106. 如何治疗人感染禽流感	123
 七、中医如何治疗感冒	 124
107. 治疗普通感冒的中药汤剂有哪些	124
108. 治疗流行性感冒的中药汤剂有哪些	129
109. 感冒后如何选择中成药	132
110. 老年人为何要慎用清热类中药	133
111. 小儿感冒如何选用OTC中成药	134
112. 感冒迁延不愈时如何用中药治疗	136
113. 小儿风寒感冒如何进行中医调治	137
114. 治感冒的中药验方有哪些	137



115. 银发族“体虚感冒”中药验方有哪些·····	140
116. 感冒引起的寒战怎么办·····	140
117. 咽部干燥怎么办·····	141
118. 打喷嚏怎么办·····	143
119. 流水样鼻涕怎么办·····	144
120. 发热怎么办·····	145
121. 咳嗽怎么办·····	146
122. 咽痛怎么办·····	147
123. 流黄稠鼻涕怎么办·····	148
124. 鼻塞怎么办·····	149
125. 头痛怎么办·····	150
126. 身体倦怠怎么办·····	151
127. 持续腹泻食欲不振怎么办·····	152
128. 恶心怎么办·····	153
129. 关节痛怎么办·····	154
130. 夏季感冒怎么办·····	155
131. 感冒如何做足疗·····	156
132. 如何药浴治感冒·····	158
133. 如何敷贴治感冒·····	159
134. 如何用药佩治感冒·····	161
135. 如何艾灸治感冒·····	162
136. 如何拔罐治感冒·····	163
137. 如何刮痧治感冒·····	167
138. 如何指压治感冒·····	168
139. 中药治疗感冒是否绝对安全·····	170



八、如何预防感冒	172
140. 如何预防感冒病毒的入侵	172
141. 流行性感冒可以免疫预防吗	174
142. 如何把病毒拒之于门外	174
143. 远离感冒有何诀窍	176
144. 预防感冒如何自我按摩	177
145. 如何让1岁以内的宝宝远离感冒	178
146. 儿童感冒为什么要防颈椎脱位	181
147. 如何预防幼儿感冒	181
148. 旅途中如何巧用香袋防感冒	182
149. 感冒过后如何预防鼻咽炎	183
150. 小儿感冒为何要防中耳炎	184
151. 感冒后为何要防鼻窦炎	185
152. 感冒后为何须防心肌炎	187
153. 感冒后为何须防急性肾炎	188
154. 慢性支气管炎患者如何预防感冒	189
155. 维生素能预防感冒吗	190
156. 红色食品能抗感冒吗	192
157. 耳穴压贴能预防感冒吗	192
158. 如何预防人感染禽流感	193

一、看清感冒的真面目

* 1. 什么是感冒

每年冬春季节，因为气候不稳定导致发热，或者伴有咽喉痛、咳嗽、流涕、咳痰等呼吸道症状的患者明显增加。另外，很多人不仅仅在冬季有这些呼吸道症状，在春季、夏季也可能出现，这实际上是感冒的症状。

通常所说的感冒，包括普通感冒和流行性感 冒两种疾病，多由病毒引起。感冒为临床常见病、多发病，发病率高。一年四季均可发病，冬春季多见。可发生于任何年龄，以小儿发病率最高。

感冒以后，人体抵抗力下降，细菌常常会乘虚而入。所以，当感冒数天后，发热仍不退，且有脓痰咳出，此时应注意细菌的混合感染，需及时到医院诊治，以防转变为支气管炎。

感冒的症状和许多疾病初起时的症状极相似，但又迥然有别，绝不可大意而掉以轻心。如果发热，还有剧烈的恶心、呕吐且反复发作，则应疑为脑部病变（如脑膜炎等）的反应；如果发热，又不想吃油腻食物，且有恶心、呕吐等症状，就应怀疑是否为传染性肝炎的反应；如果高热不退，还伴有呼吸困

难，咳嗽严重，且有口唇发紫症状，则应疑为肺炎；感冒时的病毒感染，有时也可引起心肌炎，症状往往是在感冒1周之后，有心慌、胸闷、气短、心前区隐约作痛等症状，特别是出现心跳过快，1分钟超过100次，如心跳不规律时，就应及时去医院就诊；午后发热，上午不热，同时有乏力、干咳、盗汗等症状，且日渐消瘦，则有可能是肺结核；如果是儿童，哭闹不想吃饭，咽喉部红肿，甚至有白色脓点，则应疑为扁桃体炎；如果小儿发热至第2天，面部及身上开始出现细小的红色小丘疹，分布密且均匀，舌体鲜红，口唇周围苍白圈，则有可能是猩红热；发热第5天，身上起红色皮疹，肝脾大，神志不清，则有可能是斑疹伤寒；如果起病很急，发冷，然后再发热，且高热不退，常在39℃以上，浑身酸痛，无食欲，且周围的人也有同样表现，则可疑为流行性感冒。

* 2. 什么是普通感冒

普通感冒在医学上称为急性上呼吸道感染，是一种轻微的上呼吸道病毒性感染。研究显示，超过200种病毒与普通感冒的病因有关，症状包括咳嗽、打喷嚏、流涕、鼻塞、咽喉痛或有痰、头痛以及疲倦等，也可出现肠胃方面的症状，诸如腹胀、腹痛、腹泻，这些症状大多是由人体的自体免疫反应所引起，而不是病毒造成的组织破坏。上呼吸道感染一般累及鼻、咽喉和鼻窦部。大部分症状通常在7~10天可以缓解，但某些症状可能会持续3周以上。普通感冒虽多发于初冬，但任何季节，如春季、夏季也可发生，不同季节的感冒的致病病毒并非完全一样。

普通感冒的炎症如果局限在鼻部，称鼻炎；局限在咽部，



称咽炎；如果主要是扁桃体红肿发炎，则称扁桃体炎；如果炎症局限在喉部，称为喉炎。普通感冒病例分布是散发性的，不引起流行，常易合并细菌感染。普通感冒起病较急，早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕，开始为清水样鼻涕，2~3天后变稠，可伴有咽痛；一般无发热及全身症状，或仅有低热、头痛。一般经5~7天痊愈。普通感冒较流行性感冒传染性要弱得多，一般人在受凉、淋雨、过度疲劳后，因抵抗力下降，才容易患病。所以普通感冒往往在人群中散发。

普通感冒的典型症状，包括咳嗽、流涕、鼻塞和咽喉痛，有时还伴有肌肉酸痛、疲劳、头痛以及食欲不振。咽喉痛大约40%的普通感冒患者会出现，咳嗽则占病患的50%左右，肌肉酸痛也有半数的人会感受到。大多数成人患普通感冒后不会有发热的症状，但在婴幼儿身上经常发生。普通感冒所造成的咳嗽症状也比流行性感冒缓和许多。成人如果同时有发热与咳嗽的症状则患流行性感冒的可能性大增，而发热与严重咳嗽是流行性感冒的典型症状。某些造成普通感冒的病毒也可引起无症状的感染。痰或鼻腔分泌物的颜色可呈无色、黄色或接近绿色，但并不能以此预知是哪种病毒所造成的感染或感染的严重程度。除此之外，普通感冒感染消化系统称作胃肠型普通感冒，可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

普通感冒患者可酌情用羚羊感冒片、感冒冲剂、银翘解毒片等治疗，复方阿司匹林等也有疗效。患者宜休息，多喝水，洗蒸气浴，或用热水洗脚，都能促进感冒早愈。普通感冒患者除非合并细菌感染，一般不必应用抗生素治疗。

使用物理措施阻止普通感冒的传播是有效的预防措施，这些物理措施包括：在医疗场所勤洗手、戴口罩、穿着隔离衣及戴一次性手套。隔离感染者是不可能的，因为普通感冒具有广

泛散播和非特异性的症状。普通感冒涉及的病毒种类繁多，而且变异迅速，所以研制针对普通感冒的有效的疫苗几乎是不可能的。

❁ 3. 什么是流行性感冒

流行性感冒简称流感，是一种传播于鸟类和哺乳动物之间的传染病。它是由黏液病毒科的一种有包膜的RNA病毒引起的急性呼吸道传染病。常见症状为寒战、发热、咽喉痛、肌肉痛、头痛、咳嗽、虚弱无力等。普通感冒也有类似的症状，但流行性感冒的症状往往更严重，而且有时伴随呕吐。流感病毒一般通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播，每年冬春季节流行，与病毒感染有关的严重并发症导致在危重患者中较高的死亡率。

流感病毒分为甲、乙、丙三型，其中，最常引起发病的是甲型流感病毒。流感病毒的特点是非常容易发生变异，因此每年发生的流行性感冒的病毒株，或病毒血清型往往是不同的。甲型流感病毒常在10~15年发生突变，出现新的亚型，引起大流行。由于人体对各型流感病毒无交叉免疫能力，故每年都有不同范围的新亚型流行性感冒流行。流行性感冒的症状与普通感冒大致相同，部分患者全身症状较普通感冒重，如持续高热、头痛、肌痛、全身疲软无力等症；部分患者病程迁延，可持续2周或更长时间；老年及慢性病的流感患者易出现下呼吸道合并症，也可出现心肌炎、肌炎、脑炎等并发症。

流行性感冒可引起区域性、全国性，甚至世界性的大流行，因此流行是临床医师诊断流行性感冒的主要根据。流行性感冒的流行无明显季节性，以冬春季节为多，具有很强的传