



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？  
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，  
时刻为您的生命健康保驾护航

# 感冒

主 编 李 敏



中国科普作家协会

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海图书馆讲座中心

上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写



中国医药科技出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

感冒/李敏主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4144 - 6

I. 感… II. 李… III. 感冒—防治—问答 IV. R511.6 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020304 号

冒 葱

李敏 主编

美术编辑 陈君杞

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 14 <sup>1</sup>/<sub>4</sub>

字数 155 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4144 - 6

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 序 *forward*

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜疯，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈淑珠

2009年3月

# 让名医陪伴您身旁

## 一代前言

我有一个梦，让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；  
我有一个梦，让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三十小时，您给我诊治疾病却只花二三十分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的\*\*次卫生革命和针对慢性疾病的\*\*次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 **李广智**

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

# Contents

## 目 录

### 常识篇

- (83) 你了解自己的呼吸道吗? ..... (3)
- (84) 人的上呼吸道的结构和功能有哪些? ..... (4)
- (84) 呼吸道是怎样防御有害物质的? ..... (5)
- (85) 哪些病原体会引起上呼吸道感染? ..... (6)
- (85) 人为什么会咳嗽? ..... (8)
- (85) 什么是发热? ..... (9)
- (85) 发热就有炎症感染吗? ..... (10)
- (85) 发热对人体有好处吗? ..... (11)
- (85) 什么是伤风? ..... (11)
- (85) 什么是感冒? ..... (12)
- (85) 普通感冒有季节性吗? ..... (13)
- (85) 为什么感冒时声音会沙哑? ..... (13)
- 普通感冒有传染性吗? ..... (14)
- 感冒应该到什么科就诊? ..... (14)
- (85) 为什么经常失眠的患者容易感冒? ..... (15)
- (85) 为什么有时感冒迟迟难愈? ..... (15)
- (85) 感冒与上火是一回事吗? ..... (16)
- (85) 感冒会加重糖尿病患者病情吗? ..... (18)
- (85) 感冒会加重高血压吗? ..... (18)



# 名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

- 感冒后心慌要注意些什么? ..... (19)
- 感冒可诱发哮喘发作吗? ..... (19)
- 什么是风寒感冒? ..... (19)
- 什么是风热感冒? ..... (20)
- 什么是暑湿感冒? ..... (20)
- 四季感冒各有什么特点? ..... (21)
- 什么是流行性感冒? ..... (22)
- 人的一生为什么会多次患流行性感冒? ..... (23)
- (1) 流行性感冒有季节性吗? ..... (23)
- (1) 流行性感冒有传染性吗? ..... (24)
- (2) 什么是甲型流感病毒? ..... (24)
- (1) 流行性感冒发生流行的条件是什么? ..... (25)
- (8) 流行性感冒有何流行特点? ..... (25)
- (1) 如何护理流感患者? ..... (27)
- (1) 脑型流感和胃型流感是怎么回事? ..... (27)
- (1) 哪些药物会引起流感样综合征? ..... (28)
- (1) 什么是人禽流感, 人禽流感就是鸡瘟病吗? ..... (29)
- (1) 什么是人禽流感发病前的密切接触史? ..... (29)
- (1) 家庭餐具、衣物如何消毒处理? ..... (30)
- (1) 人体在感冒后的免疫力可能有多长时间? ..... (32)
- 病因篇**
- (1) 感冒的诱因有哪些? ..... (37)
- (1) 什么情况下容易患普通感冒? ..... (37)
- (1) 感冒是怎么传播的? ..... (38)
- (1) 为什么说经常掏鼻孔容易得感冒? ..... (40)
- (1) 维生素、微量元素缺乏会导致感冒吗? ..... (40)

- (10) 流行性感通过什么途径传播? ..... (41)
- (20) 哪些人易患流行性感? ..... (42)
- (30) 哪些人易患人禽流感? ..... (43)
- (40) 人禽流感是怎么传染的? ..... (44)
- (40) 人禽流感会在人与人之间传播吗? ..... (44)
- (20) 进食鸡肉会引起人禽流感吗? ..... (45)
- (20) 从中医角度如何阐述感冒的病因机制? ..... (45)

## 症状篇

- (70) 典型的感冒症状有哪些? ..... (49)
- (80) 感冒的并发症有哪些? ..... (49)
- (80) 哪些疾病的早期症状类似感冒? ..... (50)
- (80) 感冒患者为什么会发热? ..... (51)
- (80) 感冒患者实验室检查有哪些变化? ..... (51)
- (07) 流行性感有哪些表现? ..... (51)
- (07) 流行性感冒的潜伏期有多长? ..... (52)
- (07) 感冒会引起哪些并发症? ..... (53)
- (10) 人禽流感有哪些表现? ..... (53)
- (20) 人禽流感的潜伏期有多长? ..... (54)
- (20) 感冒时为什么会打喷嚏? ..... (54)
- (20) 感冒时为什么会咳嗽? ..... (55)
- 出现哪些感冒的症状需警惕疾病加重? ..... (55)
- 为什么感冒3周要去查小便? ..... (56)
- (20) 为什么出现感冒症状要做鼻咽部检查? ..... (57)

## 诊断与鉴别诊断篇

- (85) 如何自我诊断感冒? ..... (61)

# 名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

- (11) 如何识别脑型流感? ..... (61)
- (12) 诊断流感为什么要拍片? ..... (62)
- (13) 诊断流感为什么要化验? ..... (63)
- (14) 什么是人禽流感的疑似病例? ..... (64)
- (15) 什么是人禽流感的确诊病例? ..... (64)
- (16) 什么是人禽流感的医学观察病例? ..... (65)
- (17) 在什么情况下应该去医院发热门诊接受诊治? ..... (65)
- 喷嚏连连是感冒, 还是过敏呢? ..... (66)
- 感冒与百日咳如何鉴别? ..... (67)
- (18) 感冒与过敏性鼻炎如何鉴别? ..... (67)
- (19) 感冒与麻疹如何鉴别? ..... (68)
- (20) 感冒与脊髓灰质炎如何鉴别? ..... (68)
- (21) 感冒与流行性脑脊髓膜炎如何鉴别? ..... (69)
- (22) 感冒与流行性腮腺炎如何鉴别? ..... (69)
- (23) 感冒与猩红热如何鉴别? ..... (70)
- (24) 感冒与流行性乙型脑炎如何鉴别? ..... (70)
- (25) 流感与呼吸道支原体感染如何鉴别? ..... (70)
- (26) 流感与流行性出血热如何鉴别? ..... (71)
- (27) 如何鉴别流感与肺军团菌病? ..... (72)
- (28) 流行性感冒病毒性肺炎如何识别? ..... (72)
- (29) 感冒和过敏性咳嗽如何区分? ..... (73)
- 治疗篇**
- 
- (30) 感冒合理治疗原则是什么? ..... (77)
- 什么是感冒期间合理的生活方式? ..... (77)
- 治疗感冒有特效药吗? ..... (78)
- (31) 目前治疗感冒的主要药物种类有哪些? ..... (78)

- (301) 如何合理选用治疗感冒的非处方药? ..... (79)
- (401) 感冒如何选用止咳化痰药? ..... (81)
- (101) 某些特殊人群感冒后服药应注意哪些问题? ..... (82)
- (101) 已没有感冒症状,剩下的感冒药是否还要服用? ..... (84)
- (101) 运动能治疗感冒吗? ..... (85)
- (101) 应用抗生素治疗感冒是否必要? ..... (86)
- (101) 患感冒服药时需注意什么情况? ..... (86)
- (110) 感冒为何越治越糟? ..... (87)
- (112) 旅行中如何巧治感冒? ..... (88)
- (111) 感冒引起腹泻该怎样治疗? ..... (89)
- (114) 感冒后咳嗽持续不愈如何治疗? ..... (90)
- (114) 哪些中成药可用于治疗感冒? ..... (91)
- (116) 秋季感冒应注意什么问题? ..... (92)
- (117) 所有感冒喝姜汤都有效吗? ..... (93)
- (118) 感冒有什么茶疗方法? ..... (95)
- (118) 高空作业者、驾驶员应如何选用感冒药? ..... (96)
- 哺乳期妇女如何选用感冒药? ..... (97)
- 服用感冒药为何有时会出现头痛、幻听、幻视等症状? ..... (98)
- (121) 有前列腺肥大的男性感冒后服药应注意什么问题? ..... (98)
- (121) 青光眼患者应如何选用感冒药? ..... (99)
- (121) 胃溃疡患者如何服用感冒药? ..... (99)
- (121) 哮喘患者应避免服用哪些感冒药? ..... (100)
- (124) 长期服用抗凝药患者应如何选用感冒药? ..... (100)
- (124) 高血压、糖尿病患者应如何选用感冒药? ..... (101)
- (125) 慢性肝肾功能不全患者应避免服用哪些感冒药? ..... (102)
- (125) 感冒伴发热如何正确选用感冒药? ..... (102)
- (128) 感冒出现鼻塞、流涕应选用哪类药物? ..... (103)

# 名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

- (97) 感冒出现咳嗽、咳痰应如何正确选药? ..... (103)
- (118) 风寒感冒如何治疗? ..... (104)
- (58) 风热感冒如何治疗? ..... (105)
- (48) 暑湿感冒如何治疗? ..... (106)
- (28) 流行性感冒如何合理治疗? ..... (106)
- (68) 抗流感病毒药物有哪些? ..... (107)
- (68) 为什么要及早应用抗流感病毒药物? ..... (109)
- (78) 抗流感病毒药物的安全性如何? ..... (110)
- (88) 流感患者生活中应注意些什么? ..... (112)
- (98) 得了流行性感冒饮食要注意什么? ..... (113)
- (00) 是否要用抗生素治疗流行性感冒? ..... (114)
- (10) 流感是否需要应用对症治疗药物? ..... (114)
- (50) 人禽流感的一般治疗原则是什么? ..... (116)
- (80) 人禽流感要接受隔离治疗吗? ..... (117)
- (60) 抗病毒药物治疗人禽流感是否有效? ..... (118)
- (60) 人禽流感要接受氧疗和机械通气治疗吗? ..... (118)
- (50) 预防感冒是否“小题大做”? ..... (121)
- (90) 预防感冒的措施有哪些? ..... (121)
- (60) 如何穴位按摩预防感冒? ..... (123)
- (00) 经常感冒怎么办? ..... (123)
- (00) 易患感冒的人使用空调应该注意些什么? ..... (124)
- (10) 预防普通感冒的食疗和单、验方有哪些? ..... (124)
- (50) 预防感冒有哪些药粥呢? ..... (126)
- (50) 用板蓝根预防感冒是否可取? ..... (127)
- (80) 冬春季如何预防感冒? ..... (128)

(129)	如何预防妇女经后感冒? .....	(129)
(131)	流行性感冒能够预防吗? .....	(131)
(132)	什么人需要接种流感疫苗? .....	(132)
(133)	什么人不宜接种流感疫苗? .....	(133)
(134)	接种流感疫苗有不良反应吗? .....	(134)
(135)	为什么每年都要接种流感疫苗? .....	(135)
(135)	如何接种流感疫苗? .....	(135)
(137)	是否打了流感疫苗以后就不会患感冒了? .....	(137)
(138)	与慢性疾病高危险患者经常接触者需要接种疫苗吗? ...	(138)
(138)	流感患者为什么要接受隔离观察? .....	(138)
(139)	学校应如何预防流感? .....	(139)
(140)	抗病毒药物能用做预防治疗吗? .....	(140)
(141)	流感是防还是“扛”? .....	(141)
(142)	流感流行期间, 个人如何进行防护? .....	(142)
(142)	流感流行期间, 如何进行室内清洁消毒? .....	(142)
(144)	预防流感的食物有哪些? .....	(144)
(145)	勤洗手有助于预防流感吗? .....	(145)
(145)	预防鸡瘟能预防人禽流感吗? .....	(145)
(146)	一旦接触过病禽应如何处理? .....	(146)
(147)	禽流感流行期间进食家禽和禽鸟蛋要注意什么? .....	(147)
(147)	流感疫苗接种能预防人禽流感吗? .....	(147)
(148)	药物预防人禽流感有效吗? .....	(148)
(149)	人们应如何预防禽流感感染? .....	(149)
(149)	出外旅游时怎样避免感染禽流感? .....	(149)
<hr/>		
<b>孕产妇篇</b>		
(153)	怀孕期间为何容易患感冒? .....	(153)

# 名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

- (153) 孕妇感冒对胎儿有什么影响? ..... (153)
- (154) 准妈妈如何预防感冒? ..... (154)
- (155) 孕妇感冒能不用药吗? ..... (155)
- (156) 孕妇感冒发热该怎么办? ..... (156)
- (157) 孕妇感冒咳嗽该怎么办? ..... (157)
- (157) 孕妇感冒如何合理安全用药? ..... (157)
- (159) 产后感冒如何保护孕妇和胎儿安全? ..... (159)
- (160) 怀孕期间, 不打针吃药怎样治疗感冒? ..... (160)
- (161) 准妈妈可以注射流感疫苗吗? ..... (161)
- (162) 孕妇夏天感冒该怎么办? ..... (162)
- (163) 孕妇怎样通过食疗来治疗感冒? ..... (163)
- (164) 孕妇如何运用按摩方法防治感冒? ..... (164)
- (166) 面对流感孕妇该怎么办? ..... (166)
- (167) 孕产妇感冒有哪些并发症? ..... (167)
- 老年篇**
- 
- (171) 老年人感冒有什么特点? ..... (171)
- (172) 如何预防老年人反复发生感冒? ..... (172)
- (173) 老年人感冒用药有哪些注意事项? ..... (173)
- (174) 老年人感冒的家庭护理要点是什么? ..... (174)
- (174) 老年人流感有何特点? ..... (174)
- (175) 老年人流感的治疗需要注意什么? ..... (175)
- (176) 为什么说老年人“要防肺炎, 先防感冒”呢? ..... (176)
- (176) 老年人感冒有哪些危害性? ..... (176)
- (177) 老年人服感冒药有哪些误区? ..... (177)
- (178) 老年人感冒会产生哪些并发症? ..... (178)

- 小儿感冒有什么特点? ..... (183)
- 婴幼儿流感有何特点? ..... (183)
- 小儿感冒用药有哪些注意事项? ..... (184)
- 婴幼儿流感的治疗需要注意什么? ..... (185)
- 为什么婴幼儿和小儿易患感冒? ..... (186)
- 如何预防小儿反复感冒? ..... (187)
- 婴儿感冒与其他儿童时期感冒有何不同? ..... (189)
- 小儿感冒鼻塞时应该怎么办? ..... (189)
- 为什么母乳喂养的小儿感冒发病率低? ..... (190)
- 什么是小儿发热? ..... (191)
- 小儿感冒发热了怎么办? ..... (191)
- 为什么有些小儿感冒时会出现腹痛? ..... (192)
- 为什么小儿感冒易发生呼吸困难? ..... (192)
- 为什么有的小儿感冒后会反复发生呼吸道感染? ..... (193)
- 小儿反复感冒该如何治疗? ..... (195)
- 为什么小儿感冒会引起急性喉炎? ..... (195)
- 为什么小儿感冒可并发脑炎? ..... (196)
- 小儿感冒时如何注意防止发生中耳炎? ..... (197)
- 小儿感冒为何能引起颈椎脱位? ..... (198)
- 小儿反复感冒应检查什么? ..... (199)
- 治疗小儿感冒应注意什么? ..... (200)
- 如何正确给小儿服用感冒药? ..... (201)
- 小儿感冒时,如何做好家庭护理? ..... (202)
- 治疗小儿感冒的中成药有哪些? ..... (203)
- 小儿感冒用药的禁忌是什么? ..... (204)
- 治疗小儿感冒饮食上需注意什么问题? ..... (205)
- 小儿感冒如何选用止咳糖浆? ..... (206)



名  
医  
与  
您  
谈  
疾  
病  
丛  
书

# 常 识 篇