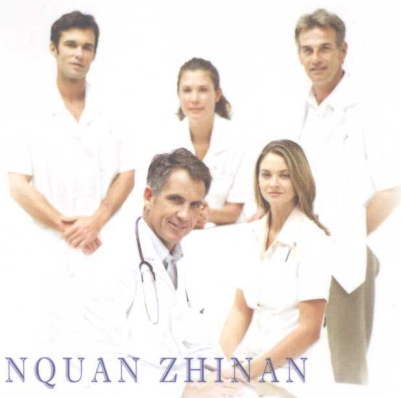
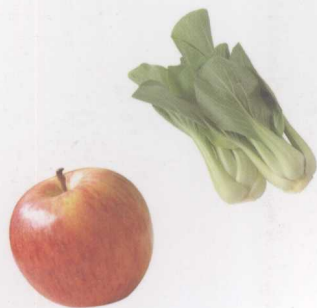




JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

感冒

编著 严德钧 王国忠 尹学兵 杜文民 袁秉烽

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

感冒

主编 尹学兵

编著 严德钧 王国忠 王桂松 杜文民 袁秉燧

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:感冒/尹学兵主编. - 上海:上海文化出版社,2007

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 089 - 9

I. 健… II. 尹… III. 感冒 - 防治 IV. R511.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 152583 号

责任编辑 黄慧鸣

版式设计 汤 靖

封面设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——感冒

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.slc.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 6.25

字 数 128,000

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 089 - 9/R·69

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→ 感冒是呼吸系统中最常见的一种疾病,它可因外界各种病毒引起。感冒病毒不是某一特定的病毒,其病毒的种类、型号已达数百种,而且不断发生变异,出现新的致感冒病毒。几乎所有的呼吸道感染病毒都能引起不同程度的感冒,当人体抵抗力和免疫力下降,以及老幼体弱、营养失衡、劳累过度和饮食起居不合理时均可发生感冒。正因为有数百种型病毒在人群中传播,而各型之间能交叉感染,但不能相互免疫;同时患病后免疫力弱,所以同一个人刚患过这一型病毒引起的感冒,又可能因另一型病毒引起感冒。在一年四季,由于多型不同病毒时时感染,所以人就容易患上感冒。

一年中,中国平均每人可患感冒3~4次,且可四季反复发病,约占急性呼吸道疾病的半数以上。此病虽非重病,但常可继发其他疾病,可谓诸病之源。

CONTENTS 目录

认识指南

现代医学认为,感冒是由多种病原微生物引起的鼻、鼻咽或咽喉部的急性感染,也叫急性上呼吸道感染,简称“上感”;中医一般认为是风邪侵袭人体所致,谓之“伤风”。一般一年四季均可发病,一年中平均每人可患感冒3~4次,且可反复发病,约占急性呼吸道疾病的半数以上。此病虽非重病,但常可继发其他疾病,可谓诸病之源。

感冒是百病之源	[003]
什么是普通感冒	[004]
什么是流行性感冒	[005]
什么是禽流感和人禽流感	[005]
人为什么容易患感冒	[006]
什么情况下容易患上感冒	[006]
哪些病症类似感冒	[007]
感冒有哪些危害性	[007]
流感与普通感冒有什么不同	[007]
感冒与上感有哪些不同	[008]
流感病毒有几种类型,各有什么特点	[009]
流感在流行病学上有什么特点	[009]
什么是流感小流行和流感大流行	[010]
流感大流行情况如何	[010]
流感是怎样传播的	[011]
每年全球有大约6亿~12亿人患流感	[011]
《中国流行性感冒疫苗预防接种指导意见》的要点是什么	[012]

- [013] 流感如出现流行将按几级预警
- [014] 禽流感分几类、各有什么特点
- [014] 禽流感病毒主要有哪几种类型
- [014] 禽流感病毒的结构是怎样的
- [015] 禽流感致病和毒力如何
- [015] 禽流感病毒的抵抗力如何
- [016] 禽流感是如何传播的
- [016] 禽流感病毒是由哪些动物传播的
- [017] 哪些动物和人容易感染禽流感
- [017] 人禽流感是如何传播的
- [018] 哪些人是人禽流感的高危人群
- [018] 人禽流感发病的潜伏期多长
- [018] 为什么人传染 H₅N₁ 亚型病毒后病情如此严重呢
- [019] 为什么目前发生的人禽流感都呈散发
- [019] 禽流感会不会在人间传播
- [019] 禽流感有可能在全球范围内爆发吗

预防指南

预防流感的传播要树立一种“隔离意识”，得流感后不提倡“带病工作”，而医生也应积极地说服流感患者在家休息，“居家隔离”是预防流感传播的可行办法；另外，预防流感要从最基本的个人卫生做起，如勤开窗通气、勤洗手等。这是最有效、最廉价的预防方法。

- [023] 预防感冒六项注意
- [023] 学生考试前如何应对感冒
- [024] 糖尿病人如何防感冒
- [025] 哪些药物可增强人体的抵抗力

- 如何预防流感 [025]
- 什么季节和什么人容易患流感 [026]
- 什么是流感疫苗 [026]
- 流感疫苗有哪几个品种 [027]
- 为什么流感疫苗每年都要接种 [027]
- 何时接种流感疫苗为宜 [028]
- 哪些人应该接种流感疫苗 [028]
- 哪些人不能接种流感疫苗 [029]
- 接种流感疫苗有哪些注意事项 [029]
- 接种流感疫苗可能会发生哪些不良反应 [030]
- 接种了疫苗为什么还感冒 [030]
- 如何预防禽流感 [030]
- 儿童如何预防禽流感 [031]
- 医务人员如何预防禽流感 [032]
- 烹调人员如何预防禽流感 [033]
- 养殖人员如何预防禽流感 [033]
- 预防禽流感有哪四点建议 [034]
- 预防和控制禽流感有哪三个主要环节 [034]
- 禽流感病毒有“克星”吗 [035]

病症指南

“多穿点衣服,当心感冒”,这是一句人们常说的话。这句话对吗?似乎很对,于是,很多人把着凉当作是感冒的病因,感冒的英文单词就是“cold”(寒冷)。可是,有的人衣服穿得很厚实,或是在盛夏酷暑的日子里,也会得感冒。由此可知,按传统的说法,把感冒的病因跟“着凉”捆在一起是不对的。

- 普通感冒有哪些临床表现 [039]

- [039] 出现咳嗽就一定是感冒了吗
- [039] 感冒并发细菌感染时有哪些临床表现
- [040] 小儿感冒有何症状
- [040] 过敏性鼻炎与感冒有什么不同
- [041] 嗓子痛是感冒前兆吗
- [042] 哪些感冒症状不容忽视
- [043] 流感有哪些临床症状
- [044] 流感有哪些肺部并发症
- [045] 流感有哪些肺外并发症
- [046] 感染流感病毒对孕妇有何影响
- [046] 哪些疾病的早期表现与感冒、流感相似
- [047] 感冒的病因不是“着凉”
- [048] 人感染禽流感后有哪些临床表现
- [049] 人禽流感与哪些疾病混淆
- [049] 禽流感和流行性感冒有什么区别
- [050] 禽流感与传染性非典型性肺炎有何区别
- [050] 人感染禽流感的并发症主要有哪些
- [050] 人禽流感的预后怎样

检验指南

感冒患者白细胞总数正常,也可轻度减少;中性粒细胞正常,也可轻度减少;淋巴细胞可轻度增加。感冒继发细菌感染时,白细胞总数增加,中性粒细胞增加,淋巴细胞减少。感冒患者的红细胞计数、血红蛋白及血小板数均无变化。

- [053] 何时必须去医院
- [053] 如何看白细胞化验单

流行性感冒如何确诊 [054]

人禽流感诊断要点是什么 [056]

用药指南

尽管不少感冒药属于非处方药,但服用后仍有一些不良反应出现。不少人吃药后会有胃肠道不适,一般停药后即可好转。许多感冒药的不良反应都与解热镇痛成分有关,因此如果没有发热、肌肉痛、头疼等症状,原则上不主张使用含解热镇痛成分的感冒药,以尽量减少不良反应。

怎样正确使用感冒药 [061]

治疗感冒有特效药吗 [062]

各种感冒的药物治疗 [062]

感冒发热是否要处理 [063]

感冒发热的常用物理降温方法有哪几种 [063]

感冒发热时如何用药物降温 [064]

感冒是否要用抗生素 [065]

感冒时抗病毒药物如何使用 [065]

猛药疗法治疗感冒可取吗 [066]

低烧是否需要服用退热药 [066]

感冒合并细菌感染时怎样治疗 [067]

夏天感冒用什么药好 [067]

孕妇感冒用药有何讲究 [068]

孕妇感冒发烧如何用药 [070]

孕妇感冒用中药好不好 [071]

出租车司机怎样选用感冒药 [071]

配戴隐形眼镜者选感冒药要“留个心眼” [072]

高血压患者感冒后且慢服用感冒药 [073]

- [074] 治感冒“吊盐水”不是最好方法
- [075] 感冒咳嗽不可乱服药
- [077] 治感冒服中药好还是西药好
- [078] 中医如何对感冒进行辨证施治
- [079] 中医治疗老年人感冒有什么注意点
- [080] 中药治疗感冒有没有不良反应
- [080] 你知道板蓝根也会有不良反应吗
- [081] 适合家庭常备的感冒药
- [082] 感冒药的不良反应有哪些
- [083] 如何减少感冒药的不良反应
- [083] 流感为什么没有特效药
- [084] 流感应该如何治疗
- [085] 老年人流感如何治疗
- [085] 中医如何辨证施治迁延性流感
- [086] 人禽流感的治疗原则是什么
- [087] 达菲(奥司他韦)治疗禽流感疗效是否确切
- [087] 人禽流感如何进行抗病毒治疗
- [088] 人禽流感中医药治疗的原则是什么
- [088] 如何应用中成药治疗人禽流感
- [089] 八角茴香能抗禽流感吗

生活指南

用熏醋的方法杀灭房间的病菌,来预防感冒,是很多人熟悉的“偏方”。但消毒专家早就做过实验证明,醋对消毒、杀菌没有任何效果,更不能杀死病毒。

- 春天里,老人和小儿怎样防感冒 [093]
- 父母怎样做才能让孩子远离感冒 [094]
- 老人过夏如何预防“热伤风” [095]
- 秋季怎样预防感冒 [096]
- 秋游如何避免感冒 [096]
- 冬季怎样预防感冒 [098]
- 熏醋方法不能预防感冒 [100]
- 室温 18℃ 最不容易感冒 [101]
- 头发未干睡觉易感冒 [101]
- 感冒了还能不能过性生活 [102]
- 怎样预防人感染高致病性禽流感 [102]
- 漂白粉可杀死禽流感病毒 [103]
- 平时要少与宠物禽类接触 [104]
- 买活禽要戴手套 [104]
- 水禽与养鸡场不可混杂 [104]
- 高危人群多摄食维生素 C [105]
- 出境游预防禽流感的方法 [105]

药膳指南

“感冒时要多吃,发烧时要挨饿。”遵循这句老话,再享受一下充满中华传统智慧的药膳,收到的效果会事半功倍。

[109] 药膳粥

生姜粥/防风粥/辛夷粥/荆芥粥/葱白粥/姜葱粥/紫苏粥/葱白
大蒜粥/菊花粥/薄荷粥/柴胡粥/双花粥/青蒿粥/银翘解毒粥/桑菊
杏仁粥/蒲公英薄荷粥/薄荷粥/苏叶粥/藿香粥/干葛粥/绿豆甜粥

[115] 药膳汤

生姜萝卜汤/三白汤/苦瓜猪肉汤/藿香绿豆汤

[116] 药膳茶

冬青茶/绿豆茶/薄荷茶/姜苏茶/姜糖茶/三花茶/芦根茶/橄榄茶/葱头姜片茶/感冒退热茶/桑薄花蜜茶/预防感冒茶

饮食指南

过多地食用肉类、乳制品、黄油等高脂肪食物,可降低体内免疫细胞的抗病毒能力,引起感冒;过多地摄入高盐饮食,可导致唾液分泌减少,使口腔黏膜水肿、充血、病毒增多,引起上呼吸道感染,最终导致感冒;食用过多的高糖食物,可消耗体内水分和营养物质,引起口干舌燥,使免疫力降低,进而诱发感冒。

[123] 经常不吃早餐的人容易患感冒

[123] 感冒如何注意饮食

[124] 感冒后喝酒有何危害

[124] 感冒发热为什么要少吃甜食

[125] 哪些食物有益于预防感冒

[126] 感冒可以用食物治疗吗

[126] 春季防感冒吃什么好

[127] 哪些食物能预防孩子感冒

[128] 感冒时忌食哪些食品

[129] 孕妇感冒后饮食须知

[130] 白斩鸡难杀死禽流感病毒

[131] 鸡精鸡粉可安全食用

[131] 传统烹调方法可将禽流感病毒灭活

[132] 吃完全烹熟的禽肉禽蛋不会染上禽流感

运动指南

有些人在感冒后打球、跑步，出一身大汗后，感冒症状的确会减轻一些。但这种情况仅多见于少数体质较强、感冒初期、症状较轻的人身上，对于多数人尤其是儿童、体弱者和老人来说，感冒时参加体育锻炼是有害无益的。

感冒后参加锻炼好不好 [135]

预防感冒的简易保健操 [136]

护理指南

“粉嘟嘟的脸，肉乎乎的小手，好可爱的宝宝，让阿姨亲一口！”很多人会选择这样的方式表达对宝宝的喜爱，但是可能您不知道，这样的方式会给宝宝带来很大伤害。医生提醒，感冒多发季节，尽量不要随意触摸孩子的脸和手，这是一个基本的卫生常识。

感冒后的自我护理须知 [141]

孩子感冒时该如何护理 [142]

感冒多发季节不宜亲孩子的脸 [143]

感冒不及时治，容易引起后遗症 [143]

孩子感冒时不要马上用退烧药 [145]

感冒后的非药物治疗有哪些 [146]

饥饿疗法能够治疗感冒吗 [146]

治感冒喝姜汤，对症才有效 [147]

防治感冒，勿入误区 [148]

防治感冒的简易疗法 [150]

敷脐法治感冒 [152]

外国人自疗感冒的方法 [153]

[153] 旅行中感冒的自疗方法

宜忌指南

美国科学家对鸡汤功效所做的研究表明,鸡汤在缓解感冒症状,如鼻塞和喉咙疼痛,提高人体的免疫功能,最终帮助患者战胜感冒方面有着一定的作用。也有研究表明,司机患感冒期间服用复方感冒药会使反应力变差,爱打瞌睡,这是开车的大忌。

- [157] 宜吃大蒜
- [157] 宜喝鸡汤
- [157] 宜食红颜色食品
- [157] 宜多喝热饮料
- [158] 宜多喝白开水
- [158] 宜多吃蜂蜜
- [158] 宜多休息
- [159] 宜常搓手
- [159] 宜勤洗手
- [159] 宜保持良好心态
- [160] 宜劳逸结合
- [160] 宜用橘液喷鼻腔
- [160] 宜巧服感冒药
- [161] 忌多吃“荤”
- [161] 忌吃枸杞
- [161] 忌喝苦丁茶
- [161] 忌烟酒
- [162] 忌洗澡
- [162] 忌光脚穿拖鞋

忌劳累 [162]

忌乱服药 [162]

忌开车 [163]

附 录

家庭用药小常识。

服药时为什么不能饮酒 [167]

如何正确阅读药品使用说明书 [167]

抗菌药物常见不良反应有哪些 [168]

抗菌药物与抗生素是一回事吗 [169]

何为耐药性 [169]

抗菌药物分为几类 [170]

抗菌素的药为什么凭处方才能购买 [170]

不用抗生素是否容易得病毒性心肌炎 [171]

家庭怎样合理使用药物 [171]

儿童用药时的注意事项 [172]

家庭贮备药品应注意些什么 [173]

怎样识别药物是否变质 [174]

怎样识别药物的批号和有效期 [175]

怎样阅读药品的说明书 [176]

怎样理解“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量” [178]

怎样理解“毒药”、“剧药”、“限剧药”和“麻醉药” [179]

怎样理解“慎用”、“忌用”和“禁用” [179]

怎样理解“饭前”、“饭后”和“睡前服药” [180]

目录 CONTENTS | 12

- [181] 用药为什么不宜超剂量
- [182] 用药为什么不宜求杂
- [182] 用药为什么不宜求贵
- [183] 用药为什么不宜求新

认识指南

现代医学认为,感冒是由多种病原微生物引起的鼻、鼻咽或咽喉部的急性感染,也叫急性上呼吸道感染,简称“上感”;中医一般认为是风邪侵袭人体所致,谓之“伤风”。一般一年四季均可发病,一年中平均每人可患感冒3~4次,且可反复发病,约占急性呼吸道疾病的半数以上。此病虽非重病,但常可继发其他疾病,可谓诸病之源。