

Changjianbing Ziranliaofa Congshu

• 常见病自然疗法丛书 •



感冒的自然疗法

GANMAO
DE ZIRAN LIAOFA

总主编 王海泉

主编 李翠芬 李洁 宋庆江

中国医药科技出版社

常见病自然疗法丛书

感冒的自然疗法

总主编	王海泉		
主 编	李翠芬	李 洁	宋庆江
副主编	赵晓义	刘 静	杨安波
编 委	时百红	王韶华	杜录和
	杨海涛		

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒的自然疗法/李翠芬, 李洁, 宋庆江主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2007.6
(常见病自然疗法丛书/王海泉总主编)
ISBN 978-7-5067-3700-5

I. 感… II. ①李…②李…③宋… III. 感冒—自然疗法
IV. R511.605

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085204 号

美术编辑 陈君杞
责任校对 张学军
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 责编: 010-62278797 发行: 010-62244206
网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn
规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$
印张 8 $\frac{1}{4}$
字数 210 千字
印数 1—3000
版次 2007 年 7 月第 1 版
印次 2007 年 7 月第 1 次印刷
印刷 北京昌平百善印刷厂
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-3700-5
定价 15.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书从感冒的病因、诊断及西药治疗等一般知识入手，系统介绍了感冒的按摩、拔罐、刮痧、中草药、贴敷、熏洗、针灸、饮食、运动及音乐疗法，重点突出其操作方法，同时还介绍了感冒的心理调养及预防。全书文图并茂，通俗易懂，深入浅出，易于掌握，适合于初中以上文化者阅读参考。

《常见病自然疗法丛书》编委会

总主编：王海泉

编 委：（按姓氏笔画排序）

王丽双	王本鹏	王乐荣
左尚宝	卢红伟	付秀丽
申 康	杜录和	李翠芬
李 洁	李 艳	李晓红
孟迎春	宋庆江	苏 彤
韩 莹	荣元双	蒋鲁生
楚 艳		

目 录

第一章 概述 / 1

- 第一节 认识感冒 / 1
- 第二节 感冒的病因病理 / 4
- 第三节 感冒的诊断与分类 / 13
- 第四节 感冒的西医药治疗 / 24
- 第五节 中医学对感冒的认识 / 28

第二章 认识经络和腧穴 / 38

- 第一节 认识经络和腧穴 / 38
- 第二节 治疗感冒的常用穴位 / 42

第三章 感冒的按摩疗法 / 53

- 第一节 感冒常用按摩手法 / 53
- 第二节 感冒常用按摩法 / 62

第四章 感冒的拔罐疗法 / 78

- 第一节 拔罐防治感冒基础 / 78
- 第二节 感冒常用拔罐法 / 83

第五章 感冒的刮痧疗法 / 92

- 第一节 刮痧防治感冒基础 / 92
- 第二节 感冒常用刮痧法 / 95

第六章 感冒的中草药治疗 / 103

- 第一节 中草药简介 / 103
- 第二节 感冒常用中药 / 106
- 第三节 感冒常用方剂及偏方验方 / 111

第七章 感冒的贴敷疗法 / 125

- 第一节 贴敷防治感冒基础 / 125

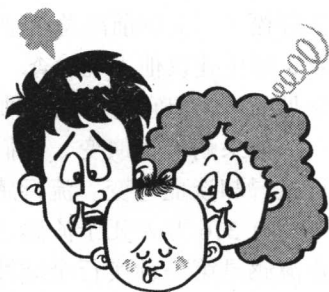
第二节	感冒常用贴敷法 / 130
第八章	感冒的熏洗疗法 / 145
第一节	熏洗防治感冒基础 / 145
第二节	感冒常用熏洗法 / 150
第九章	感冒的针灸疗法 / 156
第一节	针灸防治感冒基础 / 156
第二节	感冒常用针灸法 / 161
第十章	感冒的饮食疗法 / 173
第一节	食疗防治感冒基础 / 173
第二节	感冒的饮食禁忌 / 180
第三节	感冒的饮食选择 / 183
第四节	感冒常用药膳 / 185
第十一章	感冒的运动疗法 / 199
第一节	运动防治感冒基础 / 199
第二节	感冒常用运动疗法 / 204
第十二章	感冒的音乐疗法 / 220
第一节	音乐防治感冒基础 / 220
第二节	感冒的音乐疗法 / 224
第十三章	感冒的心理调护 / 232
第一节	感冒与心理问题 / 233
第二节	感冒的心理调护 / 236
第十四章	感冒的预防 / 245

第一章 概述

第一节 认识感冒

在人的漫长一生中，可能要遭遇很多次感冒，人们随时随地都可能得感冒，而且感冒不分男女老幼。那么到底什么是感冒呢？感冒是由多种病毒引起的上呼吸道感染，俗称“伤风”，是四季均可发生的常见呼吸道疾病。发病尤以冬、春季多见。

打喷嚏了，流鼻涕了，头痛了，发烧了，怕冷了……一遇到这些症状我们就知道感冒了，当然这指的是普通感冒。如果在一个时间段内，好多人都出现了这种情况我们就知道流感发生了。感冒可怕吗？很多人都会说不可怕，自己买点感冒药吃就行了。像感冒冲剂、银翘片之类的药一般的小感冒就能把它治好了。何况感冒有“七日而愈”之说。好多人等到实在难受的不行了才去医院。



开心一笑

阿a：“家人一点都不关心我。”

阿b：“你怎能这么说?? 去年冬天你重感冒发高烧，你全家人不是都整天围在你床边??”

阿a：“那是那几天我家暖炉刚好坏掉，他们过来取暖!”

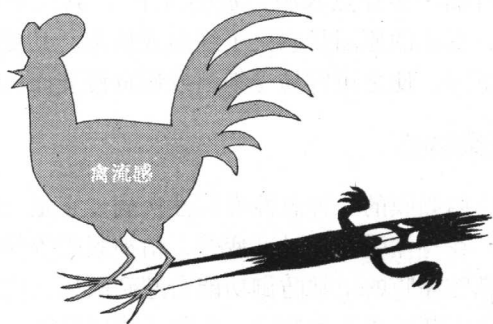
这时候可能原有症状加重了，也可能又出现了新的症状，也就是说感冒又引发了其他病。比如说：当感冒数天后，发烧仍不退，并且有浓痰咳出，就应注意细菌的混合感染，应警惕是不是转变为支气管炎了；或者感冒1周后，出现心慌、胸闷、气短、心前区隐约作痛等症状，特别是心跳不规律，出现心跳过快，一分钟超过100次，要怀疑是不是引起了心肌炎；儿童患了感冒，哭闹不想吃饭，咽喉部红肿，甚至有白色脓点，则应当怀疑是不是引发了扁桃体炎。对于普通感冒来说，年轻人即使不吃药也会很快好起来，但对于儿童、孕妇、老年人和体弱多病之人来说可不那么轻松了。美国前副总统迪克·切尼就因为患了感冒造成呼吸困难，医生建议他入院检查，这绝不是小题大做，感冒虽是一种最常见的病，但它能引发多种更严重的并发症，甚至会威胁生命。

如果病情不演变，人们普遍对普通感冒不当回事，而对流行感冒却谈虎色变。流行感冒的确不可忽视，据统计，美国每年约有3.6万人死于流感、11.4万人会因流感而住院。迄今为止流感是第一种实行全球性监测的疾病，因为没有其他疾病能像流感那样迅速地在世界大范围内流行。说到感冒的历史，早在公元前412年的古希腊时期，希波克拉底就已经记述了类似流感的疾病。到了19世纪，德国医学地理学家Hirsch详细列表记述了自公元1173年以来的历次类似流感的流行病爆发情况。而明显由流行性感冒引起的第一次流行病发生在1510年的英国。此后，流感多次在世界范围内大流行，造成巨大的人员死亡。

在1997年，中国香港特别行政区出现了18例由禽流感病毒导致的流感，这是世界上首次发现禽流感病毒能直接感染人，死亡率达33%。当时众多流感专家云集香港特区，WHO组织专家小组对我国大陆，尤其在广东省进行了长时间的考察，我国卫生部也加强了对南方特别是广东省的H5N1流感监测。经各方调查后认为H5N1毒株最大可能性来自于鸡，而香港特区的鸡80%



来自中国大陆（每天有 8 万 ~ 10 万只鸡运抵香港特区）。为防止疫情扩散，香港特区政府采取了杀禽运动。1997 年的这场流感直接造成上亿元港币的损失。因为未发现禽 H5N1 流感具有人传播人的能力，所以通过及时隔断带禽流感病毒的禽和人之间的接触，使得这次流感未造成较大范围的暴发流行。



通过综合历年来发生的流感情况，流感流行造成的死亡率与
各次流行的具体情况、地区、经济文化和社会条件等都有密切的
关系，一般在 $(50 \sim 100) / 10$ 万，其中以儿童及老人居多，农
村、边远、贫困落后地区高于城市发达地区，病死率约为

0.2%。

由此看来，感冒尤其是流行感冒不能大意。当然，对于普通感冒也不能小看，应及时治疗，并积极预防。感冒是“百病之源”，对于人的健康影响很大。随着科学技术的发展，医疗技术日新月异，相信人类终有一天能够战胜感冒。俄罗斯科学院有机化学分子生物工程学实验室的工作人员发现，可以把一般的伤风感冒变成治疗癌症的强大“生物武器”。澳大利亚科学家也发现，普通的感冒病毒可以杀死皮癌细胞。导致感冒的罪魁祸首反而成了人们治病的工具。另外，也有人认为，不得感冒未必是好事，从未患过感冒或很少患感冒的人，比经常患感冒的人更容易得癌症。如此以来，恰有“塞翁失马，焉知祸福”之意。

第二节 感冒的病因病理

很多人认为，感冒就是受凉引起的，当天冷了时你会经常听到有人互相叮嘱“多穿点衣服，别感冒了”。其实不然，受凉只是一个诱因，真正的原因是感染了细菌或病毒。其受凉不过是使人体抵抗力下降，使之更容易受细菌或病毒侵袭而已。

一、感染因素

感冒是鼻内黏膜的一种急性炎症性疾病，它是一种很常见的传染性疾病。在身体受凉、过度疲劳，精神紧张等使人的体质下降的情况下鼻腔黏膜的正常防御功能会遭到破坏，病毒侵入鼻腔黏膜后在局部不断地成长和繁殖，造成了感冒发病。已知引起普通感冒的病毒有100种以上，主要是鼻病毒（其中30%~50%是由此鼻病毒引起的），其次为副流感病毒、腺病毒、埃及病毒、柯萨奇病毒以及呼吸道合胞病毒，常易合并细菌感染。

流行性感冒，简称“流感”，主要是由流感病毒所致的急性

呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙三型。流感病毒的毒株经常变异，因此难以预测未来流行的病毒类型，而只能推测可能是哪种类型。为了适应流感病毒抗原变异，1971年国际流感工作会议对流感病毒命名法规定如下：型别/分离地点/毒株序号/分离年代（H、N）。中国应用的命名顺序是：型别（亚型）/分离地点，分离单位，年代-毒株号，例如A3/京科68-1（H3N2）。

1. 流感病毒的结构和特点

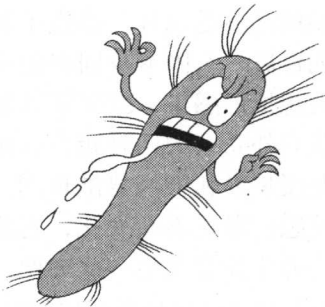
流感病毒属正粘病毒科，系RNA病毒，病毒颗粒呈球形或细长形，直径为80~120nm，表面有一层脂质囊膜，膜上有糖蛋白纤突，由血凝素（H）和神经氨酸酶（N）所构成，它们都有抗原性。其中血凝素能促使病毒吸附到细胞上，因此它的抗体能中和病毒，在免疫学上起主要作用；神经氨酸酶的作用是使细胞释放病毒，因此它的抗体不能中和病毒，但是却能限制病毒的释放，缩短感染的过程。病毒内部的核心是由单链核糖核酸和核蛋白组成的，研究证明抗核蛋白质的抗体对病毒感染无保护作用。

小知识

不吃早饭易患感冒

英国研究人员最近研究发现，经常吃早饭的人不易患感冒或患流感。

英国卡迪夫大学职业病与心理学中心的研究人员说，与那些不吃早饭的人相比，经常吃早饭的人，尤其是早饭吃谷类食物的人，患感冒较少，且较轻。这就进一步证实了吃早饭无论是对身体健康，还是心理健康都有好处。不吃早饭则可能会带来潜在的危害。



根据核蛋白的抗原性不同可以把病毒分成甲、乙、丙三型，每型又可区分为不同的亚型。虽然甲型流感病毒于1901年就已分离到了，但是人甲型流感病毒于1933年才被发现。乙型和丙型流感病毒分别于1940年和1947年相继被发现。甲型变异较快，每2~3年可发生一次变异，乙型变异较慢。当抗原发生较大的变异，也就是抗原发生了质变时，就会与前次的流行株完全不同，于是新的亚型就产生了。由于人群对新的亚型缺乏抗体，因此常常可能会引起大的流行。因为甲型流感容易发生较大的变异，所以世界性的流行，一般是由甲型病毒引起的。甲型在动物中广泛分布，并且也能在动物中引起流感流行和造成大量动物死亡。乙型流感可局部流行。而丙型流感未见变异，常呈散发流行，主要侵袭婴幼儿，猪也是它天然宿主之一。

流感病毒之所以十分危险，原因在于它的发展变化和其他病毒几乎都不一样。我们都有这样的常识，就是得过麻疹的人可能终生不会再患了。但流感病毒不是这样。感染了流感病毒后，人体本身固有的抗体要想抵御感染，就要紧紧地咬住它外壳上的两种蛋白：血细胞凝集素和神经氨酸酶。但流感病毒在不断变化，它繁殖一万个就会发生一次突变。而

抗体是在已经发生的流行中形成的，因此，抗体对以后的传染只有短期的抵抗效果。

2. 流感的发病机制

流感病毒主要侵入呼吸道，在纤毛柱状上皮细胞复制，再侵入其他柱状上皮细胞引起变性、坏死与脱落。病毒一般不进入血

开心一笑

腿能不能感冒

爸爸对要睡觉的女儿说：

“欣欣，晚上睡觉要盖好被子，不要把身子露出外面，小心感冒。”

欣欣：“爸爸，腿能不能感冒？”

爸爸：“腿当然不能感冒了。”

欣欣：“那我就把腿露出外面吧。”

液，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，临床上有全身中毒症状与白细胞减少。少数情况下，病毒也可能进入血液累及全身而引起呼吸道以外的病理改变和临床症状。体弱多病者易发生流感病毒性肺炎或继发感染而死亡。



单纯型流感的病理变化主要是呼吸道的纤毛上皮细胞膜变性、坏死和脱落，起病4~5天后，基底细胞层就开始增生，形成未分化的上皮细胞，2周后纤毛上皮细胞重新出现和修复。而流感病毒肺炎型则有肺脏充血和水肿，切面呈暗红色，气管和支气管内有血性分泌物，黏膜下层有灶性出血、水肿和细胞浸润，肺泡腔内含有纤维蛋白和渗出液，呈现浆液性出血性支气管肺炎，应用荧光抗体技术可检出流感病毒。若合并金黄色葡萄球菌感染，则肺炎呈片状实变或有脓肿形成，易发生脓胸、气胸。如果并发肺炎球菌感染，可呈大叶或小叶实变。继发链球菌、肺炎杆菌感染时，则多表现为间质性肺炎。

二、诱发因素

病毒感染虽然是感冒的直接原因，但是，不良生活方式也是引发感冒的重要因素，主要有以下几种：

1. 疲劳

我们都遇到过这种情况，有时候工作太忙需要加班，接连几天连轴转后，就觉得身体虚弱了，稍不注意就感冒了。这是因为长时间劳累，身体的免疫力减弱了。免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。空气中充满了各种各样的微生物：细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等等，当人体因各种各样的原因使免疫力不足时，它们都可以成为感冒的病原体。

2. 受凉

俗话说：“寒从足下起”，一般人可能都有这个常识，那就是把双脚的保暖工作做好了，对预防感冒特别重要。中医学研究认为，脚上的穴位非常多，它们参与运行气血、沟通内外，贯穿五脏六腑。西医学认为，足部与上呼吸道黏膜之间有着极为密切的神经联系，如果足部受凉，则局部血管收缩，血液减少，就会反应性地引起鼻咽、气管等上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，纤毛摆动减弱，致使局部抵抗力降低，病菌病毒乘虚而入，使人易患感冒。尤其是老年和小儿，因抵御寒冷的能力低，一旦足部受凉，更容易感冒。



3. 偏食

有些人到了冬天经常感冒，尤其是小孩三天两头感冒，就应考虑是否由于偏食引起的维生素 C 和维生素 A 缺乏症所致。维生素 C 是一种水溶性物质，它进入人体后，在氧化过程中形成一种物质，此种物质可直接杀灭病毒，同时可以提高中性白细胞和淋巴细胞的杀菌和抗病毒的能力，除可以减轻症状外，还可以缩短病程。从食物中摄取的维生素 C 越多，防治感冒效果越好。因此，有国外学者强烈主张补充大量的维生素 C 预防感冒。维生素 A 是一种脂溶性物质，它的重要功能之一是稳定人体上皮细胞膜，维持皮肤和黏膜结构的完整，增强人体免疫功能。当维

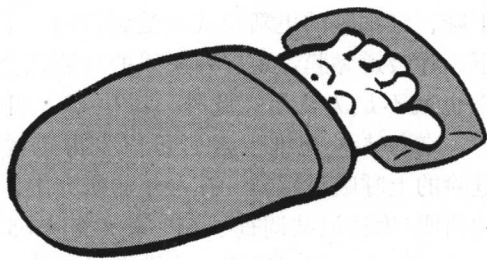
生素 A 缺乏时,淋巴细胞不能产生免疫球蛋白,白细胞吞噬细菌能力明显下降,红细胞的更新模式也受到抑制。于是,在病毒细菌的侵袭下,呼吸道黏膜这道屏障防线的功能就会被削弱,发生呼吸道感染也就不足为奇了。此外,维生素 E 可以恢复免疫力,增加体力。老年人补充维生素 E 可以少得感冒,并能预防某些有致命危险的上呼吸道感染。在一年的研究中,美国波士顿塔夫茨大学的西明·梅达尼共调查了 617 家疗养院 65 岁以上老人的健康状况。结果发现,每天服用 1 片维生素 E 的老人很少患伤风感冒,与不服维生素 E 的老人相比,他们患感冒的可能性降低 20%。但同时我们也一定要注意,适当补充维生素对人体是有好处的,但过多的补充反而对身体不利,因此需在医生建议下补充。

4. 嗜食甜食与咸食

研究证明,经常吃含高糖的食物会降低人体免疫功能。比如对儿童来说,多吃糖,会加重身体缺钙和对维生素 B₁ 的消耗,从而使得体虚多汗,免疫力下降,反复出现感冒。大家都有这样的常识,就是如果吃糖过多,就不想吃饭了。食用过多的糖,不仅会导致食欲不振,脾胃虚弱,同时还因为糖有利尿作用,会导致体内失水,引起口干舌燥及上火症状,从而易发生上感。而食盐过多则会使唾液分泌到口腔内的溶菌酶减少,降低了包括干扰素在内的抗病因子的分泌,病毒就可乘机侵入上呼吸道黏膜而诱发感冒。

5. 精神紧张

这是因为,神经经常处于紧张状态的人鼻咽部干扰素、核酸酶等抗病毒物质明显减少,免疫功能也会下降而易患感冒。可以说情绪与免疫机能是一对“孪生兄弟”。经常发愁、焦虑可引起免疫功能下降,机体杀伤、吞噬病原微生物和炎性细胞的能力削弱,干扰素水平降低,造成呼吸道防御功能减退,从而给无孔不入的呼吸道病毒以可乘之机。



三、流感的流行病学

流感的流行常沿交通线迅速蔓延，先集体后散居，先城市后农村。

1. 传染源

流感的传染源主要是流感病人和隐性感染者。病初 2~3 日传染性最强，发热消退后减弱，排病毒时间一般不超过 7 天，未发现长期带病毒者。

2. 传播途径

一直认为感冒主要通过飞沫传播，病人或隐性感染者呼吸道分泌物中的病毒通过咳嗽、喷嚏或说话的飞沫而传播，通过污染玩具或餐具也可引起间接的传播。然而，最近有人提出异议，加拿大渥太华大学滤过性病毒专家布朗说，过去大家都认为咳出来的喷雾是病菌传染的主要渠道，但是许多研究显示，手对手的接触才是呼吸道疾病病毒扩散的主要方式。有些流行感冒专家也说，摸到带菌者摸过的东西或与带菌者握手，然后不自觉地

音乐和感冒

俄国作家赫尔岑（1812~1870 年）在一次宴会上被轻佻的音乐弄得非常厌烦，便用手捂住耳朵。主人解释说：“对不起，演奏的都是流行乐曲。”赫尔岑反问道：“流行的乐曲就一定高尚吗？”主人听了很吃惊：“不高尚的东西怎么能流行呢？”赫尔岑笑了：“那么，流行性感冒也是高尚的了！”说罢，头也不回地走了。