

家庭

最贴近百姓的常见病自疗百科全书
身体健康全方位自助读本



健康悦读No.1

自诊 自疗 保健 一本通

告别昂贵的医药费，健康自己来！

韩小红◎编著

- ▶ 按身体部位速查，融合中医、西医、运动、营养、用药、禁忌、预防……
- ▶ 医生只能治疗疾病，真正了解你的身体、保养你的身体、使用你的身体的——是自己！
- ▶ 保健医疗读物之精品！大众健康图书之上乘之作！

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭自诊自疗保健一本通 / 韩小红编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5019-5865-8

I. 家… II. 韩… III. ① R715.3 ② TS976.31 IV. R715.3
TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 020839 号

策划编辑: 王恒中

责任编辑: 王晓晨 胡玫娟 戴 婕 白 兰

责任终审: 劳国强

封面设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 成 馨 穆 丽 冯 静

文字编辑: 卜 超

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 24

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5865-8/TS·3413 定价: 34.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70127S0X101ZBW





看了就懂
懂了就用
用了就灵

您的健康 是我们最大的快乐！

卫生部最新数据统计：我国城市居民平均每次住院费用为7600元，而每年人均生活费用仅为6500元！

除了万般无奈去承担如此**昂贵的医疗费**用、花钱受罪外，难道没有其他办法了吗？难道没有比被动就医更好的**主动预防、积极自疗**了吗？相信我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的、随叫随到的**贴心家庭保健师**，他为我们建议健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取**花销不大但简便有效**的自助自疗妙方，他专业、贴心、医术高明、值得信赖……我们正是本着这样的出发点，邀请医学专家主笔，精心设计栏目，描绘插图，无数遍查证典籍资料，锻造文字，研究怎样使深奥的医学变得明白晓畅，为您打造

有如私人医生一般的 自诊自疗保健全书。



了解自己的身体
倾听身体的声音
发现疾病的先兆
解读健康的密码



我们常说的“享受生命”

一定是指享受健康的生命

一个百病缠身、辗转床褥的生命

哪里谈得上“享受”！

► 慢性病人群不断增长、亚健康症状蔓延都市、医疗费用居高不下的今天，我们都需要
**一本可信赖的、真正实用的
贴身保健图书。**

出品策划：

耿潇男 gxnrheabook@vip.sina.com

诚邀各方名医专家加入写作行列，共同打造更多实用、科学、精美的大众健康书籍。等待你的来信哦！



家庭

最贴近百姓的常见病自疗百科全书
身体健康全方位自助读本

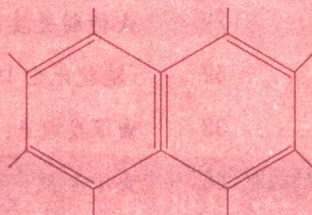


健康家庭

自诊自疗保健 一本通

DIY of Health

韩小红◎编著



中国轻工业出版社

此为试读,需要完整PDF请访问: www.cntradingbook.com

★深度视点：强迫疗法可改善中风患者的 肢体活动能力	69
抑郁症	70
★小测试：你抑郁吗	72
★特别关注：患了抑郁症，需要心理治疗吗 73	
焦虑	74
★小测试：5分钟知道你的焦虑指数	77
★小测试：看看你有没有“手机焦虑症” 79	
中耳炎	80
口腔溃疡	83
脱发、白发	86
★延伸阅读：关于头发的小知识	89
★小测试：看看你脱发的可能性	91
近视	91
★延伸阅读：眼部其他疾病	97
★特别关注：近视手术到底安全不安全 100	
青光眼	102
白内障	104

第二章 肩胸背部疾病

肩周炎	107
背痛	110
支气管炎	113

★深度视点：这些因素易导致支气管炎 116	
哮喘	117
肺炎	120
★延伸阅读：肺癌——80%是吸烟惹的祸 123	
★深度视点：胡萝可减轻吸烟者的炎症 125	
★小测试：3分钟知道患肺癌的可能性 . 127	
心脏病	128
★特别关注：远离心脏病的梦魇	132
动脉粥样硬化	136
★特别关注：动脉粥样硬化需要早期干预 140	
高血压	141
★深度视点：降压药，别吃吃停停	145
★特别关注：高血压患者要天天量血压 146	
★小测试：通过数字看你患高血压的几率 148	
低血压	149
缺乳	151
乳腺癌	152
★特别关注：注重健康检查，远离乳腺癌危害 154	

第三章 腰腹部疾病

腰痛	157
★深度视点：女性更应当心腰痛	160
便血	161
★延伸阅读：血尿	162



★深度视点：巧用玻璃杯确定血尿发生位置	163
消化不良	163
食欲不振	167
★深度视点：食欲不振可能预示着疾病	169
胃炎	169
胃及十二指肠溃疡	172
★延伸阅读：胃癌	174
胃肠炎	176
★深度视点：肠道也有年龄	178
胃下垂	179
腹泻	182
★深度视点：小心，这些习惯可能引起腹泻	185
便秘	186
★深度视点：远离便秘，小心这些习惯	192
呃逆	193
肝炎	195
★延伸阅读：轻松看懂乙肝五项检查化验单	197
★小测试：1分钟知道得肝病的可能性	198
肝硬化	199
★深度视点：咖啡可缓解饮酒造成的肝硬化	200
★延伸阅读：肝癌	201
脂肪肝	202
糖尿病	206
★深度视点：糖尿病患者应该限水吗	207
★小测试：1分钟知道你患糖尿病的可能性	211
阑尾炎	212

胆结石	214
肾虚	217
★特别关注：男人都需要补肾吗	218
★小测试：肾脏疾病程度自测	220

第四章 骨盆部疾病

月经问题	222
★延伸阅读：月经期间禁忌事项	225
膀胱炎	226
★延伸阅读：活人不能被尿憋死	228
尿失禁	229
★深度视点：适度减肥可改善尿失禁 ..	231
★深度视点：半数女性尿失禁者不就诊	232
子宫内膜异位症	233
子宫癌	235
★特别关注：宫颈涂片检查	236
★延伸阅读：宫颈炎&宫颈癌	238
卵巢问题	240
★深度视点：纬度与卵巢癌之间存在某 种联系	241
痔疮	242
疝	246
前列腺炎	248



★深度视点：喝啤酒能预防前列腺癌	251
★延伸阅读：前列腺癌	252
★深度视点：有适合所有前列腺炎患者的灵丹妙药吗	253
阳痿	254
★特别关注：解读万艾可	256
不育不孕	258
★深度视点：食用生棉籽油可导致不育	260
★深度视点：涂指甲油可能导致流产	261
★特别关注：不育不孕，问题出在哪	262
尿路感染	264
阴道炎	266
★特别关注：女性向左，妇科疾病向右	268

第五章 四肢疾病

关节炎	270
坐骨神经痛	274
脚气	276
★延伸阅读：呵护好脚，就是呵护好了健康	278
静脉曲张	280
抽筋	282
★延伸阅读：运动损伤的处理	284

腱鞘炎	286
网球肘	287

第六章 全身性疾病

贫血	288
更年期综合征	291
★深度视点：女性更年期不需要治疗吗	294
★延伸阅读：男性更年期	294
痛风	295
骨质疏松	297
★深度视点：蹦蹦跳跳就能防骨质疏松	298
★深度视点：单纯补钙并不能解决骨质疏松问题	300
★小测试：看看你得骨质疏松的几率	300
狂犬病	301
骨刺	303
疲劳	305
★小测试：你疲劳吗	308
肥胖	309
★深度视点：女性睡眠不足易发胖	309
★深度视点：人变胖可能是病毒惹的祸	311
★小测试：看看你的体重是否超标了	311
★特别关注：吸脂术到底安全不安全	312



中暑 314

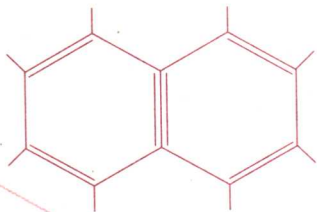
★延伸阅读：常见解暑药的使用方法 .. 316

★深度视点：解暑药不能贸然选择 317

一氧化碳中毒 318

第七章 体表疾病

皮炎	319
★深度视点：皮炎，让你防不胜防	321
冻疮	322
湿疹	325
痤疮	328
★深度视点：哪些因素可能诱发痤疮 ..	331
★延伸阅读：面部的护理	331
烧伤	333
割伤和擦伤	336
★延伸阅读：几种常见手伤的护理	338
蚊虫叮咬	339
★延伸阅读：防治蛇伤	341



附录

养生篇 342

用“生物钟”管理健康 342

每月养生全程方案 343

超级养生的10种黄金按摩法 345

用药篇 346

怎样买药最省钱	346
如何配置家庭小药箱	348
如何选购中成药	350
老年人要合理用药	352
吃药也要忌口	353
吃胶囊药物不要去壳	355
热水服药好吗	355
五官用药姿势不对影响疗效	356
固定使用某种药物会降低药效	356
吃药后马上睡觉, 危险	356
偏方, 不能施以滥爱	357
五官用药有哪些注意事项	357
皮肤用药有哪些注意事项	358
阴道用药有哪些注意事项	358
肛肠用药有哪些注意事项	358
小心, 服药也要有安全意识	358



“复方”和“复合”一样吗 359

体检篇 359

体检真的那么重要吗 359

正常体检包括哪些内容 360

哪几类人群应特别关注健康体检 362

中年人应定期做哪些常规检查 364

老年人体检有 10 项重点 365

为什么两家医院体检结果不一样 365

人体器官什么时候检查最好 366

健康体检的 7 大误区 367

体检窍门，教你几招 368

毛发测量微量元素难保证 369

小心，这类体检别相信 369

别忽视了“心理体检” 369

疾病防治篇 370

中老年人日常自测秘籍 370

从面部寻找健康状况的蛛丝马迹 372

看指甲知疾病 373

人体气味也可诊病 373

现代“周公解梦” 374

五种体征变化需小心 375

千万不要滥用疾病自测 375

小心，这些病症易在夜晚发作 377

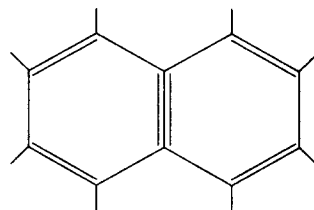
夜晚为什么是疾病发作的温床 378

患病都需要休息吗 379

警惕，这些人易患癌症 380

常见癌症的早期信号 382

癌症宜早发现早治疗 383



声明

由于个人健康情形因年龄、性别、病史和特殊情况而异，建议您若有任何不适，仍应咨询专业医师之诊断与治疗建议为宜。



[感冒]

有的人觉得感冒是小病，熬一熬就过去了。其实，感冒后人的抵抗力下降，如果不及时控制症状，其他病毒和病菌会乘虚而入，从而引起感冒并发症。有时还会引发心肌炎、肾炎等，对人体伤害很大。所以，患了感冒要及早治疗。

症状自诊

● 普通感冒

自疗 鼻子或喉咙感觉干燥，频频打喷嚏，出现大量水样鼻涕。

询医 鼻涕逐渐变成黄色、黏稠状，容易发生鼻塞。

询医 咽喉痛或咳嗽。有些人会发烧，但大部分在 38°C 以下。

● 流行性感

自疗 寒战、高烧、头痛。

自疗 肌肉和关节酸痛、腰痛、疲乏无力。

自疗 流鼻涕、咳嗽、咳痰、咽喉痛。

询医 出现腹泻或腹痛等消化系统症状。

急诊 发烧时体温会上升到 38°C 以上，甚至到 $39^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 。

居家自疗



起居行为

- ① 应该少吸烟或不吸烟。吸烟可以损伤黏液膜层和肺组织，刺激有炎症的组织，使痊愈更加困难。
- ② 畏寒、颤抖、无汗时，要注意保暖。出汗时，避免直接吹风。
- ③ 觉得要感冒时，应该这样做：



洗完澡后，充分擦干身体的水分。把干毛巾围在颈部。



然后上床睡觉。

- ④ 注意保持房间湿度，可防止鼻、咽干燥。如果你觉得嗓子酸痛、发痒，可试用盐水漱口，但不要咽下盐水。



饮食营养

- ① 感冒时饮食以清淡为宜。胃口差的可以少量多餐。
- ② 忌食生冷、寒凉性食物，如西瓜、黄瓜、蛭子、河蚌、螺蛳等。水果也只宜在饭后少量食用。
- ③ 大蒜、洋葱含丰富的维生素，又具有抗毒杀菌作用，不妨多吃一些。
- ④ 每天至少饮10杯水，可以补充出汗、流涕损失的水分，减轻鼻腔充血。
- ⑤ 不要喝酒精类饮料，它们会使你缺水，并且降低肌体抵抗疾病的能力。
- ⑥ 国外一项研究表明，巧克力的气味能提高男性体内免疫系统产生一种名为“免疫球蛋白A”的强劲抗体，帮助人体抵抗感冒等“小毛病”。
- ⑦ 喝热鸡汤，例如乌鸡或火鸡。热鸡汤是感冒病人的良药，它不仅能补充必须的蛋白质和营养物质，它还易于消化吸收，并能促进肌体的免疫力，加快康复。

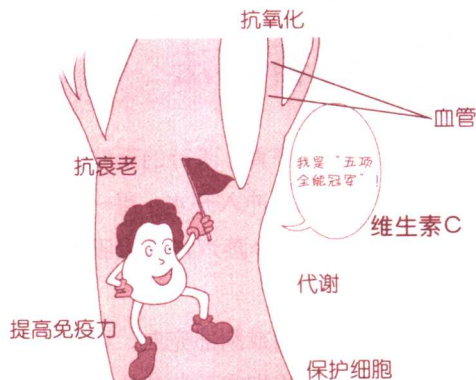


推荐营养素

- ① 一般来讲，维生素的摄入分为小剂量和大剂量。小剂量即人体每日必须需要的基础摄入量，如果长期缺乏这个基础量的话，身体就会有因缺乏不同维生素而引起各种症状。而大剂量如维生素C，成人1000毫克（儿童500毫克）维生素C可以增强体内白细胞吞噬细菌和病毒的能力，从而增强人体免疫力，尤其是在感冒高发时节，可以预防感冒的发生和早期治疗，

相反每日60毫克的补充并不能做到这一点。所以，两者功效是不同的。

- ② 另外，维生素家族可分为水溶性和脂溶性两种，相对来说，脂溶性维生素（维生素A、维生素D）易蓄积在人体脂肪内，过量长期服用会产生毒性反应。而水溶性维生素（维生素C和B族维生素）毒性低，即使过量一些也易于排出体外，不会导致严重后果。



维生素C可以帮助防治感冒。



民间便方

- ① 糯米50克、葱白7根、生姜末6克，将糯米烧成粥，起锅前投入葱姜闷盖片刻。食粥后宜盖被静躺出汗。
- ② 老茶叶10克、生姜3片，煮汁服用，每日2次。
- ③ 白萝卜250克、葱白头7枚，煎汁代茶饮用。
- ④ 准备葱的根部白色部分五六厘米长，并将其切成细碎状；将半个拇指头大小的老姜磨成汁泥；将橘子皮细切成边长为3厘米的四方形；准备半汤匙的味精和一小撮干松鱼；将上述材料放入大汤碗中，然后装入热水加以搅拌，趁热服下后立即就寝。如果症状较轻，隔

天早晨就可痊愈。

⑤ 肚脐、涌泉两穴位上撒少许速效伤风胶囊内的药末，外盖麝香止痛膏1张，每日调换。如能在膏药外加热效果更好。涌泉穴位于前脚掌1/3凹陷处。

⑥ 酸液滴鼻法：用5%食醋溶液滴鼻，每2小时1次。也可用醋稍加热后熏蒸口鼻，每日3次。



芳香疗法

① 可将大叶桉、冬青、薄荷的新鲜叶子或几滴提取物放在碗里，冲入开水，用一块毛巾盖住头部和碗，形成一个蒸汽帐篷以吸入其中的蒸汽进行治疗。

② 如果你有鼻充血或胸部充血，可在加湿器中加入几滴桉树、胡椒或薄荷精油，可以缓解症状；如果你有哮喘，不要使用蒸汽，可以在手帕上洒几滴上述香精油，然后用鼻子吸入就可以了。

③ 在一盆热洗澡水中加入2滴茶树油，可增强你的免疫力。但是，茶树油对皮肤有刺激性，所以在一满盆水中加入的茶树油量不要超过2滴。



非处方药推荐

① 寒性感冒：◆克感敏 ◆泰诺感冒片 ◆正柴胡饮冲剂

② 热性感冒：◆银翘解毒片 ◆羚翘解毒丸 ◆感冒退热冲剂



其他方案

在杯中倒入热水，鼻子在上方吸热气有助于缓解感冒引起的鼻塞。



自疗禁忌

- ① 感冒鼻塞时，用力擤鼻涕，乘坐飞机，可引发中耳炎、鼻窦炎等症。
- ② 儿童感冒慎服感冒通，以免引起过敏反应。
- ③ 切记不要吃薄荷糖，它能使咽喉干燥。



怎样预防

- ① 经常感冒的人可适当服用维生素A，增强呼吸道黏膜抗病力。柿子、胡萝卜等深黄色蔬果含的胡萝卜素可转化为维生素A，冬天可多食。
- ② 保持室内空气新鲜，视天气增减衣服也非常重要。
- ③ 每天晚上用盐水漱口，常喝茶同样可预防感冒。多饮水可以预防感冒，这是因为身体通过水液代谢，可以排出体内一些毒素，减少毒素蓄积而降低生病几率。
- ④ 饮食要合理，不要暴饮暴食、挑食、偏食、过食辛辣。偏食会造成营养不均衡，致使抗病力下降。过食辛辣、油腻的食物可使内热产生，尤其是儿童，大多是因饮食不合理致内热外感而发病。
- ⑤ 生活规律。生活规律对保持身体健康非常重要。有的人经常加班工作又没有得到及时的



休整，长此以往则使人体抵抗力下降，轻则经常感冒，重则患上其他慢性病。

6 加强体育锻炼，提高机体抗病能力，减少感冒的机会。

7 尽量减少与感冒患者的接触，至少不共用毛巾、用具、饮料等。感冒病毒在空气中、门把手、纸币或其他物体表面，可存活数小时，所以应勤洗手。

流行性感冒 VS 普通感冒

项目	流行性感冒	普通感冒
发病	急剧	缓慢
发冷、打寒战	严重	轻微
显著症状	全身性症状（发烧、全身倦怠、头痛、腰痛等）	上呼吸道症状（鼻涕、鼻塞、喉咙痛等）
发烧	高烧（39℃～40℃）	不会发烧，即使发烧，也在38℃以下
全身疼痛（腰痛、关节痛、四肢痛、肌肉痛）	严重	无
重病感	有	无
脉搏	增加幅度不高；与发烧程度相比，略为缓慢	与发烧程度相当
眼部症状	眼球结膜（眼白部分）充血、流泪	无
鼻、咽炎	于全身症状发生后出现	先出现，症状明显
白细胞数量	正常或减少	正常
病原	流行性感冒病毒	主要为鼻病毒

深度
视点

这些人容易患感冒



◆**喜欢吃糖者**：长期吃高糖食物会降低人体免疫功能。食用过多的糖，导致食欲不振、脾胃虚弱，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，从而容易引发上呼吸道感染。

◆**口味偏重者**：食盐过量会使唾液分泌到口腔内的溶菌酶减少，降低了抗病因子的分泌，病毒就可乘机侵入上呼吸道黏膜而诱发感冒。

◆**偏食者**：偏食可引起维生素C和维生素A缺乏。维生素C可以提高人体的杀菌和抗病毒能力，维生素A则能够增强人体免疫能力。当这两种维生素缺乏时，人体呼吸道黏膜的防御功能就会被削弱，易发生呼吸道感染。

◆**不注意脚保暖者**：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，就会反射性地引起鼻咽、气管等上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，致使局部抵抗力降低，病菌、病毒乘虚而入，使人易患感冒。

◆**精神紧张者**：精神经常处于紧张状态的人，鼻咽部抗病毒物质明显减少，免疫功能也会下降而易患感冒。

2007——北京遭遇流感

据新华社北京2007年1月9日电,自元旦以来,流感在北京市呈现高发趋势,北京市各医院接诊的呼吸道传染病患者持续增加,全市每日有近5000人被流感病毒击倒。针对此情况,北京市卫生局1月9日紧急启动应急预案,对呼吸道传染病病人加强监测。

据北京市疾控中心监测显示,截至2007年1月6日,北京市67家医院的内科、儿科、急诊,累计监测病人251万多人次,符合流感样病例定义的病例有68374人。2007年元旦后,流感样病例进一步增加,占监测病人总数的7.29%,较去年同期的4.49%有显著上升。以北京市二级以上医疗机构的内科、儿科、急诊日门诊数计算,元月上半月,北京市每日就诊流感样病例4700余人,其中15岁以下儿童占全部病例的58%,60岁以上老人占5%。

与此同时,我国其他北方部分省市如天津、吉林、黑龙江、甘肃及陕西等流感活动较为活跃。为此,卫生部有关专家10日表示,我国近期出现大范围流感流行的可能性不大,但局部或小范围的流行不可避免。同日,卫生部发布《近期全国流感疫情情况及预防建议》。

2007年1月15日上午10时,卫生部疾病预防控制局副局长肖东楼、中国疾病预防控制中心流感防治专家舒跃龙将接受中国政府网专访,就流行性感冒的防治进行在线访谈。我们整理了一些内容,希望对读者有所借鉴。

Q 预防流感,公共场合怎样做?

A 流感最有效的预防是疫苗,因为它是由病毒引起的传染病,对病毒引起的传染病,有效的预防手段是疫苗接种。从其他角度来说,在流感高峰期,特别是高危人群,不要去一些空气不流畅、人群密集场所。第二,注意个人的卫生习惯。你得了流感,尽量避免同别人接触,有效的方法,比如可以戴口罩,要养成勤洗手的习惯。第三,从家庭来说,还是要注意家庭通风。特别是对老人和孩子危害比较大的人群来说,在流感流行高峰,避免去特别拥挤的场所。但是对每个人来说都是非常重要的,就是要加强锻炼,提高自身免疫力,这是一个很重要的预防手段。

Q 流感疫苗有多少种?怎么去选择?

A 流感疫苗的使用已经有几十年历史,证明是有效和安全的。目前疫苗分为几种:一种是全病毒的灭活疫苗。另外一种就是裂解疫苗。在裂解的基础上,把它的有效成分纯化出来,就是亚单位疫苗。目前在市场上主要是这三种疫苗,我们国家这三种疫苗都有。国外最近有一种喷鼻的活的疫苗,我们国家还没有批准和使用。

这三种疫苗都是有效的,只是相对来说,全病毒的灭活疫苗副反应要重一些,这种全病毒疫苗不推荐儿童使用。裂解、亚单位疫苗相对于全病毒疫苗副作用低一点,但是无论哪种疫苗效果使用前都是要经过评价的,可以安全接种。

附：

近期全国流感疫情情况及预防建议

中华人民共和国卫生部

近来，我国北方部分地区流感活动较为活跃，暴发疫情时有发生，引起媒体和公众的广泛关注。我部组织专家对全国流感疫情形势进行了分析和预测，现将有关情况通告如下。

根据全国哨点医院流感样病例的监测结果，2006～2007年度全国流感的总体活动水平要低于2005～2006年度同期水平，但进入12月份以来，我国南、北方流感样病例占内科门诊比例的水平均有明显上升，在部分周次（51、52周，即2006年最后两周）接近或达到去年同期水平，北京、天津、吉林、黑龙江、甘肃及陕西等部分北方省份的流感活动强度明显高于南方省份。

从全国流感样病例的病毒学监测结果来看，2006～2007年度流感流行季节的流感样病例中确诊流感的数量（即流感病毒的分离数）明显低于去年同期水平；流感样病例占门诊就诊百分比（8～10%）也低于上年同期（10%以上），但近期有明显上升趋势。

目前，我国已进入2006～2007年度流感流行的高峰期，北方地区的流感活动呈现逐渐增强的趋势，流感暴发疫情有所增多。专家推测，近期出现大范围流感流行的可能性不大，但局部或小范围的流行不可避免。

流感是呼吸道传染病，传染病性强，传播速度快。由于流感是病毒性传染病，没有特效的治疗手段，因此预防措施非常重要。专家对公众提出如下建议：

一、要保持良好的个人及环境卫生，勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

二、打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人；流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。

三、要均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。

四、每天开窗通风数次（冬天要避免穿堂风），保持室内空气新鲜；在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；不得已必须去时，最好戴口罩。

五、在流感流行季节前接种流感疫苗也可减少感染的机会或减轻流感症状。卫生部制定了《中国流行性感冒疫苗预防接种指导意见》，已登载在卫生部网站。

卫生部新闻办公室

二〇〇七年一月十日