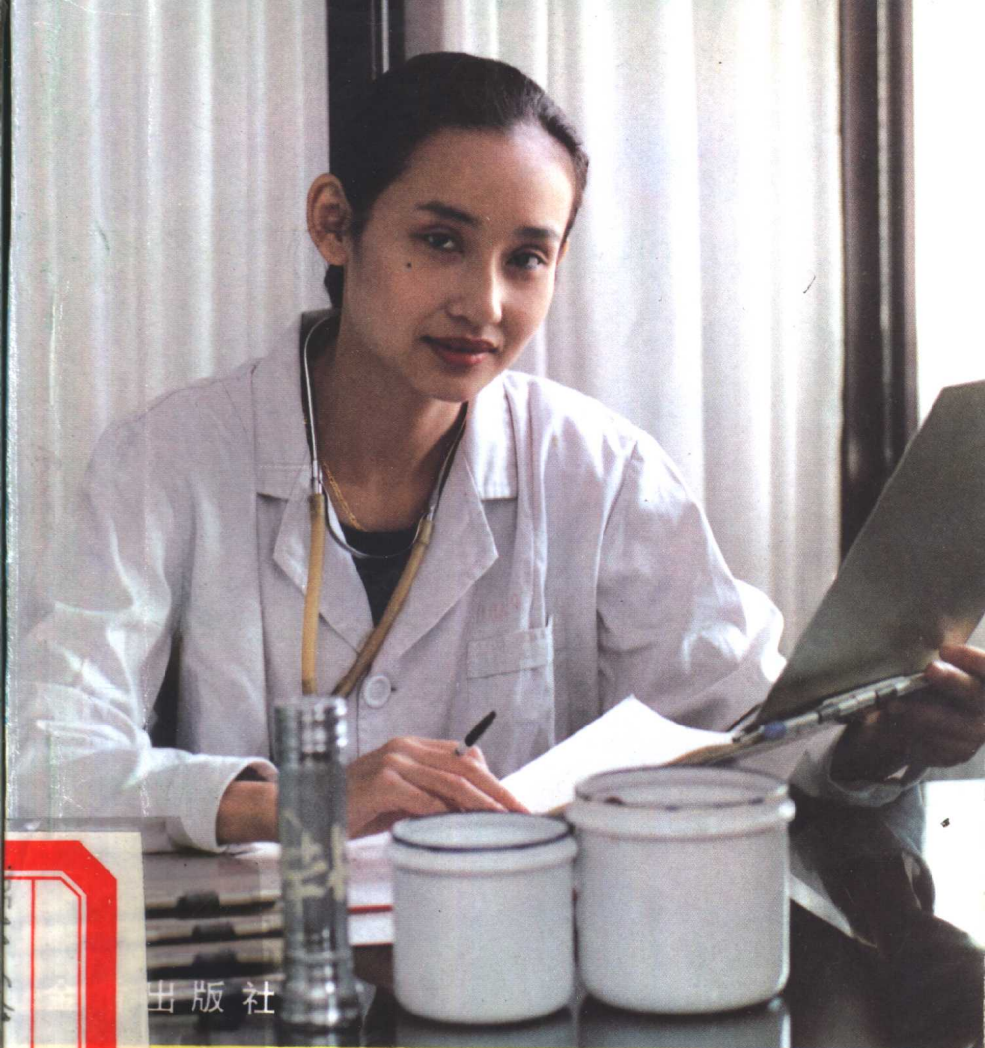




出版社

感冒防治 100 问

GANMAO FANGZHI 100 WEN

感冒防治100问

余秉翔 仝战旗 薛向应 编著
王建文 张向臣

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了感冒的病因病状、诊断治疗以及预防康复的一般知识。同时还重点介绍了小儿感冒防治及中医防治感冒的方法。内容全面,叙述通俗,可供一般家庭及基层医疗保健单位使用。

图书在版编目(CIP)数据

感冒防治 100 问/余秉翔等编著. —北京:金盾出版社,
1993.12(1996.7 重印)

ISBN 7-80022-739-1

I. 感… II. 余… III. 感冒-防治-问答 N.R511.6-44

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:国防科工委印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2.5 字数:55 千字

1993 年 12 月第 1 版 1996 年 7 月第 5 次印刷

印数:114001-145000 册 定价:2.20 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

感冒防治的一般知识

1. 什么是感冒? (1)
2. 感冒是由什么引起的? (1)
3. 感冒的好发人群和好发因素有哪些? (1)
4. 典型的感冒症状有哪些? (1)
5. 老年人感冒有什么特点? (2)
6. 为什么说感冒是老年人的大敌? (3)
7. 应特别注意预防感冒的是哪 5 种人? (3)
8. 感冒后免疫力可维持多久? (3)
9. 感冒患者会出现上吐下泻症状吗? (4)
10. 感冒患者血象会发生什么变化? (4)
11. 哪些疾病的早期症状类似感冒? (4)
12. 人体正常体温是多少? (5)
13. 人体是怎样维持体温稳定的? (5)
14. 感冒患者为什么会发热? (5)
15. 发热对人体有好处吗? (6)
16. 感冒发热的处理方法和注意事项有哪些? (6)
17. 感冒怎么治疗? (7)
18. 感冒时为什么不应吸烟? (8)
19. 感冒合并细菌感染时有些什么表现? (8)
20. 感冒合并细菌感染时怎样治疗? (9)
21. 孕妇感冒有什么危害? (9)
22. 孕妇感冒后用药应注意什么? (10)
23. 感冒患者的饮食应注意些什么? (10)

24. 什么是流行性感冒? (10)
25. 流行性感冒的诊断要点有哪些? (11)
26. 流行性感冒的治疗有什么特点? (11)
27. 哪些药物可增强人体抵抗力? (12)
28. 慢性支气管炎患者如何预防感冒? (12)
29. 如何进行自我按摩预防感冒? (13)
30. 感冒防治有验方吗? (13)
31. 家庭食醋熏蒸方法有哪些? (14)

小儿感冒的防治

32. 小儿呼吸道有什么特点? (14)
33. 小儿感冒的常见诱因有哪些? (15)
34. 引起小儿感冒的病原体有哪些? (15)
35. 小儿为何易患感冒? (15)
36. 小儿感冒有哪些表现? (15)
37. 小儿感冒时为什么会出现耳闷、流泪? (16)
38. 小儿感冒时白细胞会减少吗? (16)
39. 小儿感冒时眼睛发红是怎么回事? (16)
40. 小儿感冒时出现异常淋巴细胞是不是说明患有白血病? (17)
41. 小儿感冒时为什么会出现口腔或口角起疱? (17)
42. 小儿感冒时会出现皮疹吗? (17)
43. 小儿感冒时为什么会出现气喘? (18)
44. 小儿感冒时为什么会出现呕吐、腹痛、腹泻? (18)
45. 小儿感冒如何诊断? (18)
46. 小儿感冒与气管炎如何鉴别? (19)
47. 小儿感冒与肺炎如何鉴别? (19)
48. 小儿感冒与流感如何鉴别? (20)
49. 小儿感冒可合并喉炎吗? (20)

50. 小儿感冒能引起流行性脑脊髓膜炎吗? (20)
51. 小儿感冒能引起麻疹吗? (21)
52. 小儿感冒能引起心肌炎吗? (21)
53. 小儿感冒能引起肾炎吗? (21)
54. 小儿感冒与常见传染病怎样鉴别? (21)
55. 小儿感冒能传染吗? (22)
56. 小儿感冒怎样治疗? (22)
57. 小儿感冒发热时如何处理? (23)
58. 阿鲁片为什么能退热? 应用时应注意什么问题?
..... (24)
59. 滴鼻退热时要注意什么问题? (24)
60. 小儿感冒应用抗菌素的指征有哪些? (25)
61. 如何预防小儿感冒? (25)
62. 小儿频繁感冒有何危害? (25)
63. 小儿反复感冒应作哪些免疫功能指标检查? (26)
64. 反复感冒小儿的食疗和药膳有哪些? (26)

感冒的中医防治

65. 中医是怎样诊断感冒的? (27)
66. 什么叫时行感冒? (28)
67. 感冒与上火是一回事吗? (29)
68. 为什么城市儿童感冒发病率高? (30)
69. 中医怎样看待小儿感冒? (32)
70. 中医是怎样对感冒进行辨证施治的? (33)
71. 姜糖水对感冒有好处吗? (34)
72. 伤风鼻塞怎样治疗? (35)
73. 发汗治疗感冒需注意哪些问题? (36)
74. 中医治疗小儿感冒需注意哪些方面? (37)
75. 婴幼儿感冒有哪些简易治法? (38)

76. 防治小儿暑热的方法有哪些？	(39)
77. 家中应常备哪些中成药防治小儿感冒？	(40)
78. 感冒的中药外治方法有哪些？	(42)
79. 如何正确选用治感冒的中成药？	(44)
80. 感冒的常用针灸疗法有哪些？	(45)
81. 煎服感冒中药需注意些什么？	(46)
82. 感冒的饮食治疗有哪些？	(48)
83. 感冒患者的忌口有哪些？	(50)
84. 患感冒后能否服补药？	(52)
85. 中医治疗老年人感冒有哪些用药特点？	(53)
86. 妇女产后发热就是感冒吗？	(54)
87. 孕妇感冒了能不能吃中药？	(55)
88. 治疗产妇感冒须注意些什么？	(55)
89. 老年人感冒的防治方法有哪些？	(56)
90. 针灸能预防流感吗？	(58)
91. 怎样用饮食预防流感？	(59)
92. 如何推拿预防感冒？	(59)
93. 怎样用中药预防流感？	(61)
94. 练气功可以防治感冒吗？	(62)
95. 感冒初愈应注意些什么？	(64)
96. 感冒后咳嗽不断原因何在？	(66)
97. 冬季如何食补预防感冒？	(68)
98. 冬季如何药补预防感冒？	(69)
99. 反复感冒的人就一定体虚吗？	(71)
100. 流行性感冒也可以食疗吗？	(72)

感冒防治的一般知识

1. 什么是感冒？

感冒俗称伤风，是最常见的疾病之一。指的是人体在一定诱发因素作用下，感染上致感冒病毒，从而出现以鼻粘膜炎症为主的一组症候群，包括鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、发热等。

2. 感冒是由什么引起的？

90%以上的感冒是由病毒引起的，目前，已发现 12 种 200 余型病毒可引起感冒。常见的有：流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、合胞病毒、冠状病毒、腺病毒、肠道病毒等。一般来讲，上述引起感冒病毒的适宜温度为 33℃ 左右，在此温度下，病毒繁殖快、致病力强，而超过此温度尤其是 39~40℃ 时，则反而能局限和杀灭病毒。所以，感冒发热对人体有有益的一面。

3. 感冒的好发人群和好发因素有哪些？

一般来讲，每个人在任何情况下，都有发生感冒的可能，事实上，几乎每个人都患过感冒。每人每年平均患感冒约 2~5 次。好发人群为：①全身营养不良者。②免疫功能低下者。③行放疗、化疗期间的肿瘤患者。④某些慢性病患者长期应用免疫抑制剂的。⑤婴幼儿。⑥老年人。

好发因素包括：①寒冷季节和天气变化时，如冬、春季和夏末秋初，为感冒的好发季节。②过度疲劳。③受寒、淋雨刺激。④吸烟。⑤放疗、化疗期间，外周血象下降等。

4. 典型的感冒症状有哪些？

从感染病毒到临床出现症状，这段时间称为潜伏期。感冒

患者的潜伏期一般为 1~3 天。

感冒症状多数起病急,呼吸道症状包括:打喷嚏、鼻塞、流涕,1~2 天后,由于炎症向咽、喉部位发展,会相继出现咽痛、咽部异物感,重者可出现吞咽困难、咳嗽、声音嘶哑,如无继发细菌感染,则痰少,为白色粘痰。合并眼球结膜炎时,还会出现眼痛、流泪、怕光。除上述症状外,还常伴发轻重程度不一的全身症状,如畏寒、发热、全身痠软无力、腰痛、肌痛、腹胀、纳差,甚至出现呕吐、腹泻。有些患者,口唇部还可出现单纯疱疹。上述症状多在 5~10 天内自然消失。

5. 老年人感冒有什么特点?

由于老年人自身的规律,其感冒往往具有下述特点:

(1)患病率高,容易发病。老年人随着年龄的增加,其御寒能力、抵抗力下降,机体适应能力差,每遇天气变化时,极易诱发感冒。

(2)症状隐匿、不明显。部分老年人感冒后,尤其是在感冒初期,症状常不明显,如仅有轻度头痛、乏力、鼻塞不适等,往往发热不明显或不重。上述症状常较轻,缺乏特异性,往往不被重视,易导致误诊和延误病情。

(3)并发症多。老年人全身许多器官和系统的功能处于衰竭边缘,极易受多种因素影响而出现障碍,产生各种并发症,尤其心、肺功能更是如此,常因此诱发心力衰竭或呼吸衰竭而危及生命。

(4)治疗困难。老年患者自身免疫力低,对各种病原体抵抗力弱,所以,病原体难以被局限、消灭,病程常常迁延。同时,由于合并症多,治疗也较复杂,并且老年人心、肺、肝、肾功能都不太好,使临床用药受到许多限制。例如输液不能过多、过快,所用的药对肝、肾功能损害不能太重等。这些,对治疗效果

均产生不利的影响。

总之,虽说老年人感冒是一常见疾病,但如果处理不当,常常会引起严重后果甚至危及患者生命。所以,应引起医生及患者本人的高度重视。

6. 为什么说感冒是老年人的大敌?

由于老年人感冒的上述特点(详见第5问),自身心、肺功能差,并发症多,容易发生呼吸和心力衰竭而危及患者生命。

(1)呼吸衰竭:老年患者如果治疗不及时,常继发支气管炎、肺炎等,或引起慢性支气管炎急性发作,使呼吸功能严重受损,最终出现呼吸衰竭。

(2)心力衰竭:老年感冒患者,尤其是原有心脏疾患,如风湿性心脏瓣膜病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、心肌炎、肺源性心脏病患者,感冒可使心肌做功增加、负担加重而出现功能衰竭。

感冒能引起心、肺功能衰竭,对生命造成威胁,所以说它是老年人的大敌,应予以重视并及时进行治疗。

7. 应特别注意预防感冒的是哪5种人?

由于感冒对以下5种人的危害极大,应特别注意加以预防。

(1)心脏病患者。

(2)慢性阻塞性肺疾患病人,包括慢性支气管炎、阻塞性肺气肿、支气管哮喘和肺源性心脏病患者。

(3)婴幼儿。

(4)老年人。

(5)孕妇,尤其是妊娠3个月以内的孕妇。

8. 感冒后免疫力可维持多久?

感冒由病毒引起,病毒进入人体后,人体的免疫系统会作

出相应的抵抗反应,这种抵抗反应就是免疫力。感冒后的免疫力,一般可维持1个月左右的时间,流行性感冒则可维持8~12个月。虽然感冒后机体会产生免疫力,但因可引起感冒的病毒种型很多,故往往在一种病毒感染治愈后不久,又发生另一种病毒的感染。因此,一个人在短时间内可能反复患感冒。

9. 感冒患者会出现上吐下泻症状吗?

部分感冒患者除有上述感冒症状外,还可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等以消化道为主的症状,临床上称之为胃肠型感冒。这类患者常伴发眼结膜炎。

胃肠型感冒与普通感冒一样,是由呼吸道病毒感染所致,但同时也有胃肠道感染,所以,会出现上吐下泻症状。治疗上,基本同普通感冒,应该更加注意休息,进食容易消化、吸收的食物,以减轻胃肠负担,适当给予镇吐、止泻治疗,必要时可考虑禁食,输液,维持水、电解质平衡。

10. 感冒患者血象会发生什么变化?

一般来讲,单纯病毒感染时,人体外周血象中的细胞数会下降或者无明显变化,少有上升情况。但在临床工作中,常见一些感冒患者血象中的细胞数及中性分类均升高。这是因为在感冒后期,常合并上呼吸道的细菌感染所致。

11. 哪些疾病的早期症状类似感冒?

典型的感冒症状轻,病程短,有自愈倾向,一般7~10天即可恢复正常,但其临床表现常缺乏特征性。某些疾病尤其是传染病的早期症状,常常类似感冒,仅有发热、头痛、乏力及轻度呼吸道症状,从而易误诊为感冒,以致延误病情,须提高警惕。这些疾病包括:①麻疹。②小儿脊髓灰质炎。③流行性脑脊髓膜炎。④伤寒、斑疹伤寒。⑤流行性腮腺炎。⑥猩红热等。

12. 人体正常体温是多少？

大多数人认为，正常人的体温是恒定不变的，这是一种错误的认识。事实上，体温在人体各个部位是不一样的，每日早、晚也不一样。另外，男女之间也有差异。那么人体的正常体温究竟是多少呢？正常人口腔温度为 $36.5\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，腋窝温度较口腔温度低 $0.3\sim 0.6^{\circ}\text{C}$ ，直肠温度（也称肛温）较口腔温度高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。在一天的生物节律中，清晨 $2\sim 5$ 时体温最低，下午 $5\sim 7$ 时最高，但一天之内相差应小于 1°C 。另外，男、女的体温也有不同，女子体温一般比男子约高 0.3°C 。女子体温还与月经有关，这里就不赘述了。所以说，人体体温有一个较稳定的范围，但并不是恒定不变的。

13. 人体是怎样维持体温稳定的？

正常人体温所以保持稳定，是因为身体所产生的热量与散发的热量二者之间保持平衡的结果，这叫热平衡。当产热量多于散热量时，体温升高，反之，散热量超过产热量时，体温降低。此过程由位于人体下丘脑中的体温中枢加以调节。产热过程包括：运动或劳动时，骨骼肌收缩，产热增加；当环境温度下降和寒冷刺激时，肌肉收缩发抖，以及肝脏等内脏器官代谢加强时，产热量均增加。

散热过程包括：对流、传导、辐射和蒸发 4 种方式。其中，主要是通过皮肤散热，因皮肤表面面积大。

14. 感冒患者为什么会发热？

感冒时，由于病原体侵入人体内，作用于中性粒细胞或单核—巨噬细胞而释放内源性致热原，致使下丘脑的体温调节中枢发生失衡，产热过程加强而散热过程减弱。这样，体温就升高并维持在一较高水平。一旦病原体被杀灭，致热原刺激撤除，体温调节中枢功能恢复，减少产热，增加散热，便可使体温

降至正常水平。由此可见,感冒时人体发热是机体对入侵病毒的一种反应,清除病原体是恢复正常体温最根本的办法。

15. 发热对人体有好处吗?

由于发热是人体抵抗疾病的一种生理性防御反应,它可调动机体的免疫系统,抵抗病原体的入侵,使外周血中白细胞增加,抗体生成活跃,肝脏解毒能力加强,新陈代谢加快,从而有利于病原体的灭活和局限。同时,高热还可在一定程度上直接杀灭感冒病毒。所以说,感冒时发热,对人体也有有益的一面。

16. 感冒发热的处理方法和注意事项有哪些?

如前所述,感冒发热有利也有弊,具体处理必须根据患者情况,视体温高低和身体素质状况加以处理。

青壮年感冒患者,身体一般情况比较好时,当体温低于 $38.5\sim 39^{\circ}\text{C}$ 时,可给予物理降温,当体温超过 39°C 时,可考虑行药物降温;老年患者及婴幼儿、心功能较差的患者,当体温超过 $38\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ 时,即应考虑药物降温,以防止出现心衰或高热抽搐。

物理降温方法:①头部及血管丰富处冷敷:用冷毛巾及冰帽放于患者头部。同时,也可将冰袋放于腋窝、腹股沟等大血管经过处。②酒精或温水擦浴:用 $30\sim 50\%$ 酒精或 $32\sim 34^{\circ}\text{C}$ 温水,擦浴患者颈、胸、腋下、上肢、手心、手背、腹股沟、下肢及脚心、脚背等部位。每次 $15\sim 30$ 分钟,以促进机体蒸发散热。

药物降温方法:①柴胡注射液:4毫升,肌注或静推。②新癢片: $1/2\sim 1$ 片,口服。这二种药作用较快,副作用少,临床多用于高热的临时处理。③消炎痛栓: $1/4\sim 1/2$ 枚,放入肛内。④阿司匹林: $0.3\sim 0.6$ 克,每日3次,哮喘患者及有出血倾向、活动性出血患者禁用。⑤扑热息痛: $0.25\sim 0.5$ 克,每日3

次,肝肾功能受损者慎用。⑥安乃近:0.25~0.5克,每日3次,该药退热过猛,易导致虚脱,应注意。

因为药物降温,是通过全身大量出汗而达到降温目的,所以,应缓慢进行,不宜太快、太强,以防出汗过多引起虚脱和血压下降,尤其是老年患者,心功能较差时更应注意。若出汗过多,发生虚脱情况,轻者可自行喝淡盐水或糖水;重者应立即输液,补充电解质(尤其是钾),以维持体液平衡。

17. 感冒怎么治疗?

因为目前尚无治疗感冒的特效手段,加上它有自愈趋向,所以,感冒治疗的目的是,对症处理,减轻症状,缩短病程,促进早日康复。治疗方法,包括非药物治疗和药物治疗两方面。

(1)非药物治疗:主要包括卧床休息,保障足够的睡眠,多饮水;同时,应戒烟、戒酒,进流质或半流质、清淡、高蛋白饮食;保持室内通风和一定的温、湿度,减少外出及体力活动。据临床经验,上述措施可明显缩短病程,防止病情迁延,利于早日康复。

(2)药物治疗:①发热处理:详见第16问。②对症治疗:患者若有明显呼吸道症状,应选用一些药物进行处理,如鼻塞、流涕、流泪,可用1%麻黄素滴鼻,每次2~4滴,每日3次,并可口服息斯敏10毫克,每晚1次或扑尔敏4~8毫克,每日3次。咽痛者可口服溶菌酶片,每次1~2片,每日4~6次或含碘喉片,每次1~2片,每日3~4次。咳嗽频繁者,可用复方甘草合剂,每次10毫升,每日3次;咳必清,每次25毫克,每日3次。若咳嗽痰多,痰液粘稠,则可加用必嗽平,每次16毫克,每日3次;3%含胺棕色合剂,每次10毫升,每日3次。当咳嗽剧烈,影响工作和休息时,可临时或短时口服磷酸可待因,每次30毫克或桔梗片每次1~2片。其它如感冒清热冲剂、速效

感冒胶囊、克感敏等,也可部分缓解上述症状。③抗病毒药物:金刚烷胺:每次 100 毫克,每日 2 次,常见副作用有精神不集中,出现幻觉、失眠、厌食及吞咽困难等,停药后上述症状便可消失;病毒唑:每次 100~200 毫克,每日 3 次,对呼吸道合胞病毒、流感病毒有效,但在动物实验中有致胎儿畸形作用,故孕妇禁用;病毒灵:每次 100~200 毫克,每日 3 次,对鼻病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒及流感病毒均有效,临床应用较多,常见副作用有胃肠不适、出汗、低血糖等,与扑尔敏、维生素 C 合并应用,可减轻上述副作用。

18. 感冒时为什么不应吸烟?

感冒时吸烟有下述危害:①吸入的烟雾可刺激上呼吸道粘膜,从而加重炎症反应,使临床症状加重,病程迁延。②烟雾中含有一种化学成分,它能改变鼻粘液浓度,使病毒容易进入人体呼吸系统,以致病变范围扩大。③烟雾毒素可减缓鼻粘膜的纤毛的蠕动速度,使鼻腔难以阻挡细菌、病毒及灰尘的侵入。④吸入体内的烟雾,会降低白细胞的活动能力,使白细胞不能有效围攻入侵病毒,抑制其活力。

综上所述,应提倡戒烟,起码在感冒期间应停止吸烟。

19. 感冒合并细菌感染时有些什么表现?

感冒是一可以自行痊愈的疾病,一般病程为 5~10 天。但少数婴幼儿、年老体弱、抵抗力差的患者,往往在普通感冒的基础上易合并细菌感染,最常见的是呼吸道细菌感染,包括急性气管炎、急性支气管炎,甚至发展为急性肺炎,部分患者也可发展为急性副鼻窦炎、急性化脓性中耳炎等。当出现上述情况时,患者在感冒症状的基础上,常出现持续发热、咳嗽频繁,久之还可出现胸闷、胸痛、痰量增多、痰色变黄,体检双肺呼吸音粗,并可闻及湿性啰音,化验检查,见外周血白细胞计数升

高,常大于 $10.0 \times 10^9/L$,白细胞分类中性粒细胞明显升高,可达 80~85%以上,胸透可见肺纹理增粗、紊乱,重者可形成片状阴影。

20. 感冒合并细菌感染时怎样治疗?

感冒和细菌感染是由两类截然不同的病原体引起的疾病。一般来讲,感冒症状轻,病程短,合并症少而轻,可以自愈;而细菌感染则往往病情较重,可以播散、发展及引起其它严重并发症,所以,一旦明确诊断为细菌感染,应及时、积极地给予治疗。感冒合并细菌感染时,除继续进行感冒治疗外,合理、有效地使用抗菌素是其主要治疗手段。临床常用的抗菌药物有:复方新诺明:每次 2 片,每日 2 次,对磺胺类药过敏者禁用,肾功能不良者慎用,服用此药后应多饮水;红霉素:每次 0.25~0.5 克,每日 3 次,胃部不适及肝功能损害是其不足;麦迪霉素:每次 0.2~0.4 克,每日 3 次;乙酰螺旋霉素:每次 0.2 克,每日 3 次;头孢氨苄(先锋霉素 IV 号):每次 0.5 克,每日 3 次。当口服上述抗菌素无效时,可换用青霉素 80 万单位肌注,每日 2 次;庆大霉素 8 万单位,肌注,每日 2 次。经过上述治疗,多数患者都可治愈;若仍不能控制时,则应考虑住院治疗,做痰液细菌培养和药物敏感实验,依其结果选用有效的抗菌素治疗。

21. 孕妇感冒有什么危害?

孕妇感冒的主要危害,在于对胎儿生长发育的影响,有可能造成胎儿的先天性畸形,如胎儿小头颅、无脑、脑积水、先天性耳聋和智力障碍等。据研究,妊娠 1 个月内病毒感染的致畸率为 50%,2 个月为 25%,3 个月为 17%,3 个月后又大大降低。由此可见,感冒对胎儿尤其是妊娠 3 个月以内胎儿的致畸率最高,影响最大,应特别注意。

22. 孕妇感冒后用药应注意什么？

大多数药物可由母体经胎盘进入胎儿体内，部分可对胎儿造成损害，有致畸作用。所以，一般来讲，孕妇的用药原则是能不用则尽量不用，能少用就不多用，必须用时权衡利弊，慎重用药。一般的感冒药物尤其是中药制剂，对孕妇还是比较安全的，如板蓝根冲剂等。另外，青霉素、磺胺、红霉素、洁霉素等，经动物实验及应用于人体，未证实对胎儿有危害，也可应用。而抗病毒类药物，如病毒唑、病毒灵等则应避免应用。另外，卡那霉素、链霉素、四环素、氯霉素、阿司匹林和水杨酸制剂等，均对胎儿有损害，有致畸作用，不能使用。

23. 感冒患者的饮食应注意些什么？

感冒患者的饮食应以面食为主，并摄入高维生素、高蛋白质的食物，如豆制品、牛肉、兔肉、动物内脏、鱼虾、海鲜品、奶制品等。不宜食入过量的油腻食品和脂肪，主要因为感冒患者的脾胃功能低下，对脂肪不易消化、吸收。其次，大量的油脂分布于食管、咽喉部位，也不利于分泌物的排除。感冒后期，则宜多用开胃健脾之品，以及调补正气之物，如大枣、扁豆、银耳、芝麻、龙眼肉、海参、黑木耳、黄豆制品等。另据笔者经验，感冒初期宜大量饮水，以适应机体代谢增强的需要，后期应大量进食水果，对减轻症状，促进康复均很有益。

24. 什么是流行性感冒？

流行性感冒，是由流感病毒引起的一种传染性极强的感冒病症，其临床表现与普通感冒相似；部分患者全身症状较普通感冒重，如持续高热、全身疲软无力、头痛、肌痛等；部分患者病程迁延，如咳嗽、乏力可持续2周或更长时间；10%左右的患者可出现下呼吸道合并症，如急性气管—支气管炎、肺炎，以及心肌炎、肌炎、肌红蛋白尿和脑炎等并发症，老年患者