



协和医生答疑丛书

感冒

116个怎么办

主编 章静波



北京医科大学中国协和医科大学联合出版社

感冒 116 个怎么办

——协和医生答疑丛书

主编 章静波

参加编写人员：

王艾琳 张如胜 章秋珩 章静波

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒 116 个怎么办/章静波主编. - 北京: 北京医科大学、
中国协和医科大学联合出版社, 1998

(协和医生答疑丛书)

ISBN 7-81034-111-1

I. 感… II. 章… III. ①感冒-预防-问答②感冒-治
疗-问答 IV. R511.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 38601 号

感冒 116 个怎么办

——协和医生答疑丛书

主编 章静波

责任编辑: 李春宇

*

北京医科大学 联合出版社出版
中国协和医科大学

保定市华孚商标印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

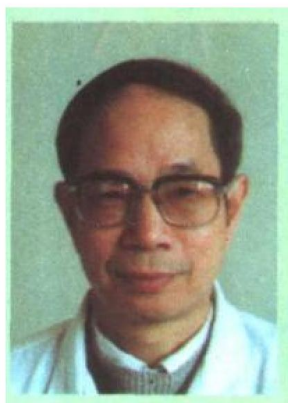
787×1092 毫米 1/32 3.25 印张 72 千字

1999 年 4 月第一版 1999 年 4 月第一次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-81034-111-1/R·111

定 价: 8.00 元



期限表

于下列日期前将书还回

[illegible]

章静波 出生于中医世家，1961年毕业于上海医大，1965年中国医学科学院研究生毕业。之后赴农村巡回医疗数年，1970年下放基层，先后从事眼科中医临床。1974与1989分别赴英国与加拿大从事癌症研究。现任中国协和医科大学教授，博士生导师，兼任《解剖学报》主编等职，并当选为中国科普作家协会医药委员会副主任委员。除专著外，迄今出版的科普著作有《家庭防癌顾问》，《战胜癌症》，《当代少年文库：生物工程》等，1992年获政府特殊津贴。

京卡片商店1001

→ 1.000 000

前 言

地球上的人，几乎没有未得过感冒的。它是那样地司空见惯，以至于人们或者不把它当回事，或者认为它只是“小毛小病”，无足挂齿，甚至偶可听到八旬老妪的经验之谈：“人之患感冒，犹如蚕之蜕皮。蚕蜕一回皮长得更快，人感一次冒，身体更健壮。”这里人们简直将感冒说成是人类健康的“保护神”，或是“催化剂”了。

以上的看法与态度当然是不确当的，甚至是大谬不然的。

的确，感冒这“小毛神”自古以来不但如影随形一样纠缠着人类，而且连奔走于荒郊野外，嬉戏于清水池塘的野生动物，或是养尊处优的人类宠物也难幸免它的威胁。猴子、大熊猫、雪貂、猪、马、兔子、老鼠、鸡、鸭等遭到该瘟神袭击，有的也可如人类那样一腔鼻涕，一把眼泪流个不休。它们再不能如健康的同类那样生龙活虎般地乱蹦乱跳了，它们常常蹭缩于一旁无精打采地瞌睡起来，严重者还会发展成肺炎。当然，更不幸的还难免“呜呼哀哉”，归于泥土——因为它们岂会有感冒的知识，更有谁为它们及时看病治疗呢！

其实，感冒不仅仅让人流一把眼泪，擤一腔鼻涕，也不只是让你出一身大汗，全身酸痛，它还可能是大病的“先驱”，或者是“始作俑者”，是为虎作伥的伴凶。譬如说，感冒的同时，或感冒后期有的患者会并发扁桃体炎、下呼吸道感染、肺炎、甚至诱发急性肾小球肾炎、心肌炎等等。尤其对于老年人，感冒之余往往“江河日下”一蹶不振，机体抵

抗力从此急剧下降，于是各种疾病接踵而至。由此看来，对于感冒是不可等闲视之的。

更值得人们警惕的是，有不少疾病常以感冒样的症状开始，例如让人听而生畏的艾滋病，它发病之初也多表现为乏力、发热、肌肉酸痛、咽干、喉痛等。另外如麻疹、脊髓灰质炎、脑炎甚至艾滋病等在疾病初期也常有上呼吸道感染的症状。这样便更值得人们警惕了，因为这些疾病也都比较凶险，因此不言而喻，只有分清“真假感冒”，方能处理及时与得当，不至延误治疗，争取早日康复。

由上看来，纵使感冒本身是“小毛小病”，但它可能隐藏着严重的“杀机”，人们岂可不很好地认识它，掌握它。俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，比喻小事不注意，会酿成大祸。对于感冒我们不是也应该为七尺伟岸之躯而须防微杜渐吗？

本册子叙述感冒（普通感冒以及流行性感冒）方方面面的知识，让你认识它的全貌，以便不让它损害你的健康。诚然，我们该说明的是，本册子不是教你如何正确无误地治疗感冒，除非你有十二万分的把握你只是患了轻微的感冒，不然你还是应带着问题去看看医生的。此外，本册子虽然浅显，但涉及的面较广，除了介绍感冒本身外，也顾及与感冒相关的疾病；还涉及病毒学、免疫学、中医中药等，其中不少属于经验之谈，因此不但对于普通读者，而且对于低年资医生以及在基层工作的医护人员也不失为值得一读的参考资料，但愿每个读者都能从该小册子中获益。

章静波于中国协和医科大学

九八年中秋

目 录

1. 感冒、流感、急性上呼吸道感染是一回事吗? (1)
2. 什么是鼻病毒? (1)
3. “伤风”就是感冒吗? (3)
4. “伤风”是受(吹)风引起的吗? (3)
5. “上火”就是感冒吗? (4)
6. 什么叫上呼吸道卡他? (4)
7. 打喷嚏就是感冒吗? (4)
8. 鼻腔发痒, 连连打喷嚏是否感冒了? (4)
9. 什么是鼻黏膜? (5)
10. 一个典型的感冒有哪些表现, 其过程怎样? (6)
11. 感冒需做血象或其他实验室检查吗? (6)
12. 感冒要拍 X 线胸片吗? (7)
13. 感冒与急性病毒性咽炎有什么相同与不同之处? (7)
14. 感冒与急性病毒性喉炎有什么相同与不同之处? (8)
15. 急性病毒性支气管炎与感冒有什么相同与不同? (8)
16. 常听医生说××病肺部可听到啰音, 什么叫啰音呢? (9)

17. 什么是干啰音呢? (9)
18. 那么什么是湿啰音呢? (10)
19. 感冒与疱疹性咽峡炎有什么不同? (10)
20. 感冒与咽结膜热有什么不同? (11)
21. 感冒与细菌性咽 - 扁桃体炎有什么不同? (11)
22. 怎样才不会将麻疹看成感冒? (11)
23. 有一种叫作“风疹”的疾病, 初起时有上
呼吸道症状, 那么怎样与感冒相区别呢? (12)
24. 还有一种叫“幼儿急疹”, 也有上呼吸
道症状, 怎样才能与感冒相区分呢? (13)
25. 脊髓灰质炎早期与上呼吸道感染, 尤其
与感冒是否有时也会混淆呢? (14)
26. 为什么有些疾病会出现“感冒样表现”
呢, 它们怎样与感冒相鉴别? (15)
27. 艾滋病也有与感冒相似的症状吗? (16)
28. 感冒是否也可以出现非特异的症状呢? (16)
29. 怎样区分胃肠型感冒与急性胃肠炎? (17)
30. 感冒会头痛吗? (17)
31. 感冒头痛怎样治疗? (18)
32. 感冒会引起急性鼻窦炎吗? (18)
33. 感冒会引起中耳炎吗? (20)
34. 感冒会发热吗? (21)
35. 感冒发热有什么特点? (22)
36. 感冒不发热是好事, 还是坏事? (23)
37. 感冒引起的发热要处理吗? (24)
38. 发热为什么有时会伴有寒战? (24)
39. 发热之后为什么偶尔发生口腔或口角起

疱?	(24)
40. 感冒为什么会有鼻音?	(25)
41. 感冒为什么会发生鼻阻塞?	(25)
42. 用滴鼻剂滴鼻有什么讲究吗?	(26)
43. 感冒擤鼻涕有讲究吗?	(26)
44. 感冒为什么会流鼻涕?	(27)
45. 感冒流涕有什么特点, 要治疗吗?	(27)
46. 感冒为什么嗅觉会减退?	(27)
47. 感冒为什么会眼红流眼泪?	(27)
48. 感冒为什么会声音嘶哑?	(28)
49. 感冒为什么有时会有咽部灼热, 疼痛?	(29)
50. 感冒为什么有时会有耳闷感?	(29)
51. 感冒为什么“食无味”?	(30)
52. 感冒为什么会便秘?	(31)
53. 怎样知道感冒并发了气管炎及支气管炎?	(31)
54. 什么叫肺纹理?	(32)
55. 怎样知道感冒并发了肺炎?	(32)
56. 感冒会引起心肌炎吗?	(33)
57. 感冒会引起肾炎吗?	(33)
58. 为什么说慢性鼻炎是感冒的隐患之一?	(34)
59. 普通感冒有传染性吗?	(35)
60. 流感病人什么时候传染性最强, 怎样传 播?	(35)
61. 感冒会从动物传染给人吗?	(36)
62. 感冒能不治而愈吗?	(36)
63. 引起感冒的病毒种类较多, 人体的免疫 力短暂, 那么怎样可以预防感冒呢?	(37)

64. 什么叫抗病毒抗体，有什么作用？ (37)
65. 人的一生中为什么可多次患流感？ (38)
66. 什么叫人工免疫、流感可以免疫预防吗？ (38)
67. 什么是干扰素，为什么可用于感冒的预防？ (39)
68. 什么叫病毒的灭活？流感病毒怎样灭活？ (39)
69. 流感病毒冻得死吗？ (39)
70. 什么是幼儿的“三浴”锻炼？ (39)
71. 哪些人容易患感冒？ (41)
72. 情绪与压力与感冒有关吗？ (41)
73. 怎样治疗感冒？ (42)
74. 感冒要用抗生素吗？ (44)
75. 用抗生素是否愈新愈好，抗菌范围愈广愈好，价格愈贵愈好？ (44)
76. 感冒要输液吗？ (45)
77. 感冒为什么要多喝水？ (45)
78. 感冒要卧床休息吗？ (46)
79. 有人说吸烟对感冒有好处，是真的吗？ (47)
80. 有人说喝酒可以进行“口腔消毒”，有利于感冒恢复，这有道理么？ (47)
81. 食醋可以预防与治疗感冒吗？ (48)
82. 室内熏食醋可以预防感冒吗？ (48)
83. 吃大葱可以治感冒吗？ (49)
84. 大蒜可以治疗感冒吗？ (49)
85. 喝姜汤能治感冒吗？ (49)
86. 刮痧能治疗感冒吗？ (50)
87. 桑那浴可以治疗感冒吗？ (50)

88. 十滴水可治疗感冒吗? (50)
89. 中医怎样看待感冒的? (51)
90. 什么叫外感风热, 怎么治疗? (51)
91. 什么叫外感风寒, 怎么治疗? (52)
92. 什么叫外感夹湿, 怎么治疗? (52)
93. 什么叫外感夹暑, 怎么治疗? (53)
94. 什么叫解表, 用解表法要注意些什么问题? (54)
95. 感冒时医生为什么要看舌苔? (55)
96. 老年人患感冒有什么特点? 治疗应注意什么? (56)
97. 小儿感冒有什么特点, 治疗要注意什么? (57)
98. 孕妇感冒的治疗要特别注意什么? (58)
99. 产妇感冒有什么要特别注意的地方? (60)
100. 糖尿病病人感冒要注意什么? (60)
101. 癌症病人患感冒要注意什么? (61)
102. 维生素 C 能预防感冒吗? (61)
103. 用减毒冷冻重组活疫苗对儿童进行普及性免疫对防止流感有用吗? (62)
104. 针灸能治感冒吗? (62)
105. 耳针能治疗感冒吗? (67)
106. 拔火罐能治感冒吗? (71)
107. 气功治疗与预防感冒吗? (72)
108. 推拿能防治感冒吗? (76)
109. 感冒患者的饮食要注意些什么? (77)
110. 感冒能食鸡吗? (78)
111. 感冒能吃鸡及鸡汤吗? (83)

112. 感冒能吃鱼吗? (84)
113. 感冒能补以甲鱼吗? (84)
114. 感冒能吃牛、羊肉吗? (84)
115. 感冒能吃猪肉吗? (84)
116. 感冒能吃狗肉吗? (84)

附录: 感冒及相关疾病常用治疗药物 (仅供参考)

1. 感冒，流感，急性上呼吸道感染是一回事吗？

首先让我们解释一下什么叫做上呼吸道。

原来我们人类的呼吸器由肺及呼吸道两大部分组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管等。为了明确诊断疾病的部位，临床医生通常将鼻、咽、喉称为上呼吸道，将气管，支气管及其在肺内的分支叫做下呼吸道。图 1 示人的呼吸系统及上下呼吸道的划分。

由上可见急性上呼吸道感染指的是鼻腔，咽或喉部急性炎症的概称，其中包括普通感冒，病毒性咽炎，喉炎，疱疹性咽峡炎，咽结膜炎，细菌性咽—扁桃体炎等。也就是说，普通感冒是属于急性上呼吸道感染中的一种。

上呼吸道感染是人类最常见的一种传染病，大多由病毒引起，少数则由细菌所致。普通感冒多由一种叫做鼻病毒的引起，也可以由另外一些病毒引起，如冠状病毒，副流感病毒，呼吸道合胞病毒，埃可病毒以及柯萨奇病毒等。

流行性感（简称流感）则由流感病毒引起，一般起病比普通感冒急，全身症状较重，而且常有较大或大范围的流行。

2. 什么是鼻病毒？

病毒是一类没有细胞结构，但具有复制，遗传等生命特征的微生物，最小的病毒只有 20 纳米（nm，1 纳米为千分之一微米，1 微米为千分之一毫米）左右，比某些大分子还小，因此它们能通过一般的细菌滤器，所以以往多称为“滤过性病毒”。多数病毒只有通过电子显微镜放大几千倍，甚

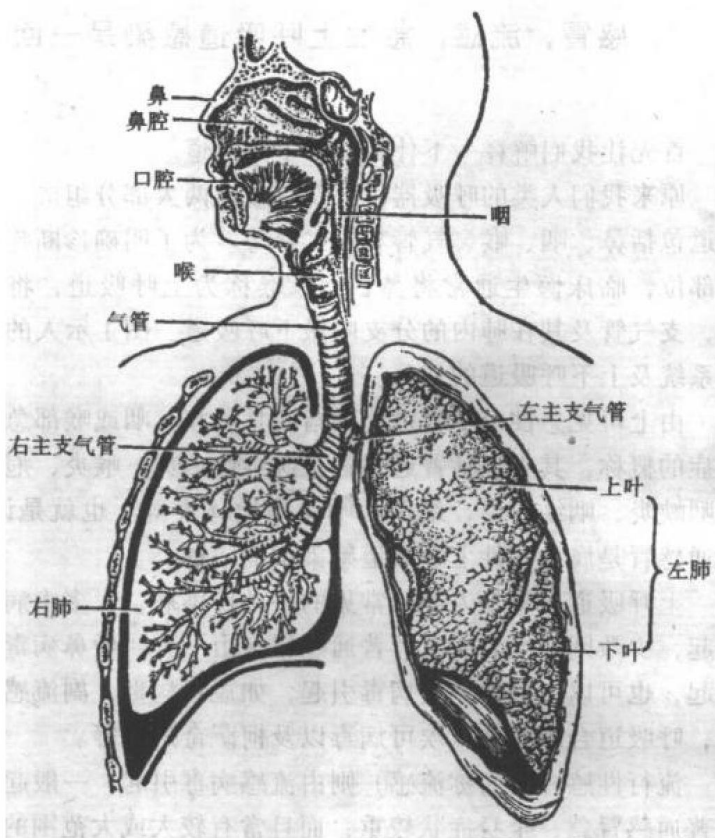


图 1: 示人呼吸系统的组成及上, 下呼吸道的划分

注: 临床上将鼻、咽、喉合称为上呼吸道, 将气管、支气管及其在肺内的分支称为下呼吸道。

至上万倍才能观察到。

病毒不但大小不一, 结构与形态也不尽相同, 而且都须在一定种类的活细胞中才能生长繁殖。因此它们多寄居于人, 动物, 昆虫, 植物, 甚至真菌或细菌中。鼻病毒呈球

形，直径15~20纳米。人类感冒大部分都由鼻病毒引起。由于鼻病毒有很多不同的类型，人们不能对它们一一产生免疫力，所以一个人便可能反复罹患感冒。

3. “伤风”就是感冒吗？

人们口头禅：“他伤风感冒了”。那么“伤风”与感冒是同一回事吗？

在我们祖国医学里，感冒，流行性感冒都属于“外感疾病”的范畴，并统称为“感冒”。轻者谓之“伤风”，病情较重，传染性强，并且在一个时期内可引起广泛流行者称为“时行感冒”。从上述可知“伤风”相当于普通感冒，而“时行感冒”相当于流行性感冒。

4. “伤风”是受（吹）风引起的吗？

既然伤风相当于普通感冒，因此从现代医学观点看，“伤风”是由病毒引起的急性上呼吸道感染疾病，读者可参阅第1问。

然而从祖国医学角度看，认为“伤风”是由于机体受到“风邪”侵袭而引起的外感疾病。所谓“风邪”指的是风、寒、暑、湿、燥、火这六种气候因素之一。若这6种气候因素变化太过、不及或不应时而发，便成为致病的邪气，这时可称为“六淫”。因此“伤风”可以理解为“伤于风邪”而致的疾病，故称“伤风”。

事实上在不少的情况下，当机体抵抗力下降时，若再受到风吹、雨淋便更易患感冒了，此时称之为“伤风”似乎是十分生动形象的。综合中西医的理论，可以这样认为：原已存在于上呼吸道的，或从外界侵入的有关病毒或细菌在人体吹

风、受凉、淋雨或过度疲劳等诱因下，在全身与呼吸道局部防御功能降低时，趁机迅速繁殖，于是造成了上呼吸道的急性感染。

5. “上火”就是感冒吗？

“上火”是中医术语，或是民间口语。指的是相当于炎症表现的一组症状，如眼结膜充血红肿，咽喉肿痛，嘴角疱疹或是溃疡甚至糜烂，舌尖起泡等。就此说来，“上火”可以是感冒的症状，也可以是其他疾病的表现。

6. 什么叫上呼吸道卡他？

卡他（Catarrh）此词源于希腊语，意思是向下滴流。感冒时主要因鼻粘膜分泌增多，引起流涕。所以感冒也称急性鼻炎或上呼吸道卡他。但如今较少用上呼吸道卡他这个词了。

7. 打喷嚏就是感冒吗？

有人打了几个喷嚏就说自己感冒了。其实打喷嚏是由于鼻粘膜受到某种刺激而引起的防御性反射动作。许多生理及病理情况下都可引起喷嚏反射，最常见的如闻到强辛辣味，或是偶然一个小虫子飞进鼻孔等。人患感冒时由于受到病毒或细菌的侵袭，鼻粘膜感受性增高，极易引起喷嚏反射，所以打喷嚏只是感冒的一种最常见的症状。因此不能只靠打喷嚏这一症状来诊断是否患了感冒。正确的诊断要进行综合分析。

8. 鼻腔发痒，连连打喷嚏是否感冒了？

有一种疾病叫过敏性鼻炎，它不是由病毒或细菌引起，

而是对某种物质（或因子）过敏所致，如尘土、花粉、冷空气等。在临床表现上颇像“伤风”，起病急，说至即至，鼻腔发痒，喷嚏连连，同时淌清水样鼻涕。多数病例晨间发作，可持续数分钟，偶或可持续1~2小时，才可停止。医生检查时可发现鼻腔粘膜苍白，水肿，鼻分泌物涂片检查可见嗜酸性白细胞（有的医生称之为嗜伊红白细胞）增多。当然对该病的治疗是脱敏为主，而不是用抗细菌或抗病毒药物。

9. 什么是鼻粘膜？

首先解释一下什么是粘膜。

粘膜是覆盖在人体内消化、呼吸、泌尿、生殖等器官管腔内壁的一层构造，由上皮组织和疏松结缔组织构成。根据部位不同，有口腔粘膜、胃肠粘膜、鼻腔粘膜、气管粘膜、阴道粘膜、眼睑粘膜等不同名称。它们的结构也因功能、部位不一也不尽相同。

鼻腔粘膜，简称鼻粘膜，覆盖于鼻腔表面，粘膜下方为软骨、骨或骨骼肌。根据结构与功能的不同，鼻粘膜又分为前庭部、呼吸部和嗅部三部分。

前庭部是邻近外鼻孔的部分，有丰富的鼻毛可以阻挡空气中较大的尘粒吸入。

呼吸部占鼻粘膜的大部，有发达的上皮纤毛，它们可向咽部摆动，粘着的尘粒、细菌的粘液排向咽部，以便排出体外。此外此部分有丰富的血管与腺体，对吸入的空气有加温和湿润作用。感冒时充血明显，粘膜肿胀，分泌物增多，鼻道变窄，于是产生许多相应的症状。鼻旁窦的粘膜与呼吸部粘膜相连续，因此鼻炎及感冒易引起鼻窦炎（见后）。

嗅部粘膜范围较小，主要位于鼻腔顶部。它含有一种专