

感冒中西医防治

主 编

陆健敏

编著者

陈惠中	陈 斌	何 怡
陈晓清	沈梅芳	斯才璞
何全香	曹妍妍	陆健敏

金 盾 出 版 社

前 言

人不分男女老少、体强体弱，稍不注意，都有可能患上感冒，所以感冒是最常见的多发性疾病之一，约占急性呼吸道疾病的半数以上。但在一些人的印象中，感冒似乎是一个小病，甚至有被忽视的倾向。其实不然。感冒，特别是流行性感冒（以下简称流感）大流行时，对人类的生存带来很大的影响。据美国国家卫生中心统计，1981年美国普通感冒患病人数约9300万人（患病率为41.4%），损失时间占工时的四分之一。从20世纪以来，已发生了5次世界性流感大流行，即1900年、1918年、1946年、1957年及1968年，其中1918~1919年的大流行危害最大，当时全世界约有5.5亿人患病，死亡人数达2000余万。由此不难看出，感冒并非小病，如果贻误治疗，常可并发和诱发其它多种疾病，所谓“百病皆由感冒生”，就是这个意思。所以，不能忽视感冒，应十分重视感冒的防治，特别是慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张、肺心病等患者，更应防止感冒，以防诱发其它疾病。

本书内容分为基础知识，普通感冒的防治，流感的防治，儿童感冒的防治，老年人感冒的防治，孕产妇、经期妇女感冒的防治和感冒常见并发症的防治七个部分，重点介绍感冒和流感的中西医药物的防治。方法包括西药、中成药、中药辨证用方、秘方、验方、饮食调养、针灸、耳针、穴位注射、拔火罐、鼻疗、手疗、脐疗、推拿按摩等。防治方法简便易行，经济实用，适合于家庭及患者本人使用。本书写法深入浅出，通俗易懂，既

适用于广大群众及感冒患者阅读,也可供基层医护人员参考。

本书所介绍的资料,是诸多作者的辛勤劳动成果,在此谨表示深切的感谢。因笔者水平有限,书中难免有差错和不足,恳请读者批评指正。

陆健敏

2000年1月

目 录

一、基础知识

1. 何谓感冒? (1)
2. 中医如何认识感冒? (1)
3. 感冒易发生于哪些季节? (2)
4. 普通感冒主要由哪些病原体引起的? (2)
5. 流行性感冒主要由哪些病原体引起的? (3)
6. 影响感冒发病和流行的因素有哪些? (4)
7. 感冒有哪些临床表现? (6)
8. 感冒的并发症有哪些? (6)
9. 流行性感冒有哪些临床表现? (7)
10. 流行性感冒的并发症有哪些? (8)
11. 春季感冒有何特点? (10)
12. 夏季感冒有何特点? (10)
13. 秋季感冒有何特点? (11)
14. 冬季感冒有何特点? (12)
15. 中医通常将感冒分为哪几型? (12)
16. 风寒感冒可分哪几种证型? (12)
17. 风热(温)感冒可分哪几种证型? (13)
18. 感冒的证型随“六气”的不同而不同吗? (14)

19. 不同年龄、体质者患的感冒夹杂证型是否相同? ... (14)
20. 根据“六经病辨证”不同,感冒可分为哪几种证型?
..... (15)
21. 感冒的防治有何新进展? (16)

二、普通感冒的防治

22. 西医预防感冒的措施有哪些? (21)
23. 有哪些疫苗能预防感冒的发生? (22)
24. 中医预防感冒的措施有哪些? (22)
25. 预防感冒的秘、验方有哪些? (25)
26. 预防感冒的醋疗法有哪些? (25)
27. 预防感冒的饮食调养方有哪些? (25)
28. 预防感冒的鼻疗方剂有哪些? (26)
29. 预防感冒的香药有哪些? (27)
30. 预防感冒的滴鼻剂有哪些? (27)
31. 预防感冒的中药鼻闻剂有哪些? (29)
32. 盐液洗鼻能防感冒吗? (29)
33. 新预防感冒操如何做? (29)
34. “升降开合功”如何预防感冒? (30)
35. 预防感冒的呼吸保健操如何做? (33)
36. 预防感冒的按摩疗法有哪些? (33)
37. 预防感冒的针灸疗法有哪些? (34)
38. 预防感冒用的保健茶饮有哪些? (34)
39. 中医如何诊断感冒? (35)
40. 西医如何诊断感冒? (36)
41. 自我诊断感冒的依据是什么? (37)

42. 西医治疗感冒的原则有哪些？	(37)
43. 治疗感冒常用的西药有哪些？	(38)
44. 感冒治疗中的误区有哪些？	(40)
45. 感冒的家庭简易疗法有哪些？	(42)
46. 喝汤能治疗感冒吗？	(43)
47. 中医治疗感冒的原则有哪些？	(43)
48. 治疗风寒证感冒可选用哪些中成药？	(46)
49. 治疗风寒证感冒还可选用哪些中药方剂？	(47)
50. 治疗风热证感冒可选用哪些中成药？	(48)
51. 治疗风热证感冒还可选用哪些中药方剂？	(49)
52. 治疗感冒的偏方和验方有哪些？	(49)
53. 治疗感冒的秘方有哪些？	(50)
54. 治疗感冒的鼻疗方剂有哪些？	(51)
55. 家庭推拿疗法如何治疗感冒？	(55)
56. 治疗风寒证感冒的按摩疗法有哪些？	(56)
57. 治疗风热证感冒的按摩疗法有哪些？	(57)
58. 治疗风寒证感冒的敷脐疗法有哪些？	(59)
59. 治疗风热证感冒的敷脐疗法有哪些？	(60)
60. 敷脐疗法如何治疗胃肠型感冒？	(61)
61. 治疗风寒证感冒的针灸疗法有哪些？	(61)
62. 治疗风热证感冒的针灸疗法有哪些？	(61)
63. 针刺大椎拔罐疗法如何治疗风寒证感冒？	(63)
64. 灯心草点燃胸背反应点疗法如何治疗感冒？	(63)
65. 风池穴位注射法如何治疗感冒？	(64)
66. 风门针灸疗法如何治疗风寒证感冒？	(65)
67. 拔罐疗法如何治疗风热证感冒？	(65)
68. 治疗风寒证感冒的拔罐疗法有哪些？	(65)

69. 梅花针疗法如何治疗风热证感冒？	(66)
70. 治疗风寒证感冒的贴敷疗法有哪些？	(66)
71. 治疗风热证感冒的贴敷疗法有哪些？	(67)
72. 刮痧疗法如何治疗风寒证感冒？	(67)
73. 治疗感冒的手疗法有哪些？	(67)
74. 脚部按摩疗法如何治疗感冒？	(70)
75. 治疗风寒证感冒的药膳调养方有哪些？	(71)
76. 治疗风热证感冒的药膳调养方有哪些？	(73)
77. 治疗暑热证感冒的中成药有哪些？	(74)
78. 治疗暑湿证感冒的中成药有哪些？	(75)
79. 治疗温燥证感冒的中成药有哪些？	(75)
80. 治疗凉燥证感冒的中成药有哪些？	(76)
81. 针刺如何治疗暑热证感冒？	(76)
82. 针刺如何治疗暑湿证感冒？	(77)
83. 点刺(或浅刺)如何治疗温燥证感冒？	(77)
84. 针刺如何治疗凉燥证感冒？	(78)
85. 耳针(压)疗法如何治疗暑热证感冒？	(78)
86. 耳针(压)疗法如何治疗暑湿证感冒？	(79)
87. 推拿疗法如何治疗温燥证感冒？	(79)
88. 按摩疗法如何治疗凉燥证感冒？	(79)
89. 贴敷疗法如何治疗暑湿证感冒？	(80)
90. 贴敷疗法如何治疗暑热证感冒？	(80)
91. 贴敷疗法如何治疗温燥证感冒？	(80)
92. 治疗凉燥证感冒的贴敷疗法有哪些？	(81)
93. 刮痧疗法如何治疗暑热证感冒？	(81)
94. 治疗暑热证感冒的药膳调养方有哪些？	(81)
95. 治疗暑湿证感冒的药膳调养方有哪些？	(82)

- 96. 治疗温燥证感冒的药膳调养方有哪些? (83)
- 97. 治疗凉燥证感冒的药膳调养方有哪些? (84)
- 98. 治疗风寒证感冒的保健茶饮有哪些? (84)
- 99. 治疗风热证感冒的保健茶饮有哪些? (85)
- 100. 治疗暑湿证感冒的保健茶饮有哪些? (86)
- 101. 感冒患者应如何进行自我康复调理? (87)
- 102. 评价感冒疗效的标准是什么? (88)

三、流行性感冒(简称流感)的防治

- 103. 预防流感的常用西药有哪些? (89)
- 104. 流感疫苗能预防流感吗? (89)
- 105. 预防流感的常用中药方有哪些? (90)
- 106. 食醋熏蒸疗法如何预防流感? (92)
- 107. 哪些食醋疗法有预防流感的效果? (92)
- 108. 预防流感的保健茶饮有哪些? (92)
- 109. 梅花针叩刺能预防流感吗? (93)
- 110. 针灸足三里如何预防流感? (93)
- 111. 预防流感的中医鼻疗方剂有哪些? (94)
- 112. 流感患者如何进行自我保健? (95)
- 113. 自我诊断流感的依据是什么? (96)
- 114. 西医治疗流感的常用药物有哪些? (97)
- 115. 治疗流感可选用哪些中成药? (97)
- 116. 治疗流感还可选用哪些中药方剂? (98)
- 117. 治疗流感可选用哪些秘方和验方? (98)
- 118. 治疗流感的鼻疗方剂有哪些? (99)
- 119. 治疗流感的针灸疗法有哪些? (100)

120. 耳针(压)疗法如何治疗流感?	(101)
121. 灸疗大椎穴如何治疗流感?	(102)
122. 合谷穴药物注射疗法如何治疗流感?	(102)
123. 治疗流感的脐敷疗法有哪些?	(102)
124. 防治流感的饮食疗法有哪些?	(104)

四、儿童感冒的防治

125. 预防儿童感冒可采取哪些保健措施?	(105)
126. 儿童感冒应用西药时应注意些什么?	(106)
127. 儿童感冒应用中药时应注意些什么?	(109)
128. 预防儿童感冒的中药方剂有哪些?	(111)
129. 防治儿童感冒的保健茶饮有哪些?	(111)
130. 按摩疗法如何防治儿童感冒?	(112)
131. 不同年龄儿童患的感冒有何特点?	(113)
132. 儿童感冒的并发症有哪些?	(116)
133. 如何诊断儿童感冒?	(116)
134. 哪些西药适用于治疗儿童感冒?	(117)
135. 治疗儿童风寒证感冒的中成药有哪些?	(118)
136. 治疗儿童风热证感冒的中成药有哪些?	(118)
137. 治疗儿童暑热(湿)证感冒的中成药有哪些?	(120)
138. 治疗儿童感冒可选用哪些中药方剂?	(120)
139. 治疗儿童感冒可选用哪些验方?	(121)
140. 治疗儿童感冒的鼻疗方剂有哪些?	(121)
141. 治疗儿童感冒的贴敷疗法有哪些?	(122)
142. 治疗儿童感冒的针刺疗法如何做?	(123)
143. 治疗儿童感冒的沐浴疗法有哪些?	(124)

144. 治疗儿童感冒的灌肠、拔火罐等疗法有哪些？
..... (124)
145. 儿童感冒患者的饮食宜忌有哪些？ (125)
146. 治疗儿童感冒初期的饮食调养方有哪些？ (126)
147. 治疗儿童风寒证感冒的饮食调养方有哪些？ (126)
148. 治疗儿童风热证感冒的饮食调养方有哪些？ ... (127)
149. 治疗儿童暑热(湿)证感冒的药膳调养方有哪些？
..... (128)
150. 儿童感冒后如何进行康复调理？ (128)

五、老年人(简称老人)感冒的防治

151. 预防老人感冒应采取哪些措施？ (129)
152. 贴敷疗法如何预防老人肺气虚证感冒？ (131)
153. 老人服用防治感冒药物时应注意些什么？ (132)
154. “自疗导引术”如何防治老人脾肾阳虚证感冒？
..... (133)
155. 脾肾双补膏贴敷疗法如何预防老人脾肾阳虚证感冒？ (134)
156. 老人感冒有哪些临床特点？ (134)
157. 老人感冒的并发症有哪些？ (136)
158. 老人脾气虚证感冒宜用哪些中成药？ (136)
159. 老人肺气虚证感冒宜用哪些中成药？ (137)
160. 老人脾肺气虚证感冒宜用哪些中成药？ (138)
161. 老人脾阳虚证感冒宜用哪些中成药？ (138)
162. 老人脾肾阳虚证感冒宜用哪些中成药？ (139)

163. 防治老人感冒可选用哪些验方、秘方和简易方？
..... (140)
164. 针灸疗法如何治疗老人脾气虚证感冒？ (141)
165. 按摩疗法如何治疗老人脾气虚证感冒？ (142)
166. 老人脾气虚证感冒可选用哪些贴敷疗法？ (142)
167. 针灸疗法如何治疗老人肺气虚证感冒？ (143)
168. 老人肺气虚证感冒可选用哪些推拿疗法？ (143)
169. “导引健身法”如何治疗老人肺气虚证感冒？ (143)
170. 针灸疗法如何治疗老人脾肺气虚证感冒？ (144)
171. “指针疗法”如何治疗老人脾肺气虚证感冒？ (144)
172. 治疗老人脾肺气虚证感冒应选用哪些穴位进行
自我按摩？ (145)
173. 针灸疗法如何治疗老人脾阳虚证感冒？ (145)
174. 拔罐疗法如何治疗老人脾阳虚证感冒？ (146)
175. 久泻糊和暖脐膏贴敷疗法如何治疗老人脾阳虚
证感冒？ (146)
176. 治疗老人脾阳虚证感冒的熏洗疗法有哪些？ ... (146)
177. 按摩疗法如何治疗老人脾阳虚证感冒？ (146)
178. 耳穴压贴疗法如何治疗老人脾阳虚证感冒？ ... (147)
179. 按摩疗法如何治疗老人脾肾阳虚证感冒？ (147)
180. 补益元气膏如何治疗老人脾肾阳虚证感冒？ (147)
181. 治疗老人脾气虚证感冒的药膳调养方有哪些？
..... (148)
182. 治疗老人肺气虚证感冒的药膳调养方有哪些？
..... (149)
183. 治疗老人脾肺气虚证感冒的饮食调养方有哪些？
..... (150)

184. 治疗老人脾阳虚证感冒的药膳调养方有哪些？
..... (151)
185. 治疗老人脾肾阳虚证感冒的药膳调养方有哪些？
..... (152)

六、孕、产妇及经期妇女感冒的防治

186. 孕妇和产妇如何预防感冒？ (153)
187. 孕妇患普通感冒时有哪些临床特点？ (154)
188. 孕妇患流行性感冒时有哪些临床特点？ (155)
189. 产妇感冒有哪些临床特点？ (155)
190. 经期妇女感冒有哪些特点？ (156)
191. 孕妇感冒的并发症有哪些？ (156)
192. 产妇感冒的并发症有哪些？ (157)
193. 妇女经期感冒时应采取哪些自我保健措施？ (157)
194. 孕、产妇感冒用药应注意些什么？ (159)
195. 中医如何辨证论治孕妇感冒？ (159)
196. 中医如何辨证论治产妇感冒？ (160)
197. 孕、产妇感冒可选用哪些单方？ (161)
198. 防治孕妇感冒在饮食上应注意哪些？ (162)
199. 防治产妇感冒在饮食上应注意哪些？ (163)
200. 防治经期妇女感冒在饮食上应注意哪些？ (164)
201. 治疗孕妇感冒的药膳调养方有哪些？ (165)
202. 治疗产妇感冒的药膳调养方有哪些？ (165)
203. 治疗经期妇女感冒的药膳调养方有哪些？ (167)

七、感冒常见并发症的防治

204. 预防感冒后咳嗽应采取哪些保健措施? (168)
205. 治疗感冒后咳嗽可选用哪些西药? (169)
206. 治疗感冒后咳嗽可选用哪些中成药? (170)
207. 治疗感冒后咳嗽可选用哪些秘、验方? (171)
208. 治疗感冒后阴虚咳嗽的保健茶饮有哪些? (171)
209. 治疗感冒后肺燥咳嗽的保健茶饮有哪些? (172)
210. 治疗感冒后咳嗽的食醋疗法有哪些? (173)
211. 治疗成人感冒后咳嗽的中医鼻疗方剂有哪些? ... (174)
212. 治疗感冒后咳嗽的中医手疗法有哪些? (175)
213. 鱼际针刺疗法如何治疗感冒后咳嗽? (176)
214. 肺穴贴敷(或穴位注射)疗法如何治疗感冒后咳嗽? (177)
215. 治疗儿童感冒后咳嗽的脐敷疗法有哪些? (178)
216. 治疗感冒后咳嗽的针灸疗法有哪些? (179)
217. 治疗成人感冒后咳嗽的药膳调养方有哪些? ... (179)
218. 治疗儿童感冒后咳嗽的药膳调养方有哪些? ... (182)
219. 治疗老人感冒后咳嗽的药膳调养方有哪些? ... (183)
220. 如何预防儿童感冒并发支气管炎? (185)
221. 治疗儿童感冒并发支气管炎可选用哪些西药?
..... (186)
222. 中医如何辨证论治儿童感冒并发支气管炎?
..... (186)
223. 治疗儿童感冒并发支气管炎可选用哪些中成药?
..... (188)

224. 治疗儿童感冒并发支气管炎可选用哪些秘、验方? (189)
225. 治疗感冒并发支气管炎的药膳调养方有哪些? (189)
226. 治疗感冒合并慢性支气管炎的药膳调养方有哪些? (192)
227. 如何预防儿童感冒诱发支气管哮喘发作? (194)
228. 治疗儿童感冒诱发的支气管哮喘可选用哪些西药? (196)
229. 中医如何辨证论治感冒诱发的支气管哮喘? ... (198)
230. 儿童感冒诱发的支气管哮喘可选用哪些中成药? (200)
231. 治疗儿童感冒诱发支气管哮喘的秘、验方有哪些? (201)
232. 治疗儿童感冒诱发支气管哮喘的敷脐疗法有哪些? (202)
233. 治疗儿童感冒并发咳喘的鼻疗方剂有哪些? ... (203)
234. 治疗儿童感冒诱发哮喘的鼻疗方剂有哪些? ... (204)
235. 治疗感冒诱发哮喘的穴位敷药疗法有哪些? ... (204)
236. 感冒诱发哮喘患者的饮食宜忌有哪些? (205)
237. 预防感冒诱发哮喘的药膳调养方有哪些? (206)
238. 治疗儿童感冒诱发支气管哮喘的药膳调养方有哪些? (209)
239. 治疗老人感冒诱发支气管哮喘的饮食调养方有哪些? (210)
240. 如何预防儿童感冒并发肺炎? (211)
241. 治疗儿童感冒并发肺炎可选用哪些西药? (211)

242. 中医如何辨证施治儿童感冒并发肺炎? (212)
243. 治疗儿童感冒并发肺炎可选用哪些中成药? ... (214)
244. 防治儿童感冒并发肺炎的鼻疗方剂有哪些? ... (215)
245. 感冒并发肺炎患者的饮食宜忌有哪些? (217)
246. 治疗感冒并发肺炎急性期的药膳调养方有哪些?
..... (218)
247. 治疗感冒并发肺炎恢复期的药膳调养方有哪些?
..... (220)
248. 治疗儿童感冒并发肺炎的药膳调养方有哪些?
..... (221)
249. 肺俞穴位注射疗法如何治疗儿童感冒并发支气管
肺炎? (222)
250. 少商针刺疗法如何治疗儿童感冒并发支气管肺炎?
..... (223)

一、基础知识

1. 何谓感冒?

西医认为,感冒是一种很常见的上呼吸道感染性疾病。根据感染的病原不同和病情的轻重,可分为普通感冒和流行性感冒两种。

普通感冒是由病毒或细菌引起的,前者主要为鼻病毒等,后者主要有肺炎球菌等。一般多先由病毒感染起病,再因呼吸道的防御功能降低而引起细菌感染,也可直接由细菌感染引起。发病部位主要在鼻甲、鼻道及咽喉部。临床表现为急性鼻炎和上呼吸道卡他。

流行性感冒,简称“流感”,是由病毒引起的急性呼吸道传染病。其特点是突然发病,病人众多,蔓延迅速,易引起暴发流行或大流行,有较强的传染性,在人群中一旦有人罹病,很快就在其周围传播开来,几乎每一个人都会被感染。全身中毒症状明显,有高热、头痛、乏力、上呼吸道炎和肌肉酸痛。

2. 中医如何认识感冒?

中医认为,感冒是在人体正气不足的条件下,复感风、寒、暑、湿、燥、火(温、热),或疫毒之邪所致的一种外感病。

中医常把感冒称之为“伤风”。由于气候变化、寒热失调、起居不慎、疲劳过度或饮食失常等因素,使人体腠理疏解、卫阳不固,风邪乘虚侵入人体而成病。

本病一年四季均可发生,但以冬、春两季为多。自然病程为3~7日,在整个病程中很少有流行,一般散在发生,如疫情较重,在一个时期内可发生流行,男女老幼证候相似者,称为

“时行感冒”。

3. 感冒易发生于哪些季节？

普通感冒一年四季均可发生，但易发生于秋、冬和春季，详见表 1。

表 1 引起普通感冒的病毒及流行季节

	病 毒 名 称	流 行 季 节
最常见的	鼻病毒	春、夏、秋
	冠状病毒	冬
常见的	副流感病毒	春、秋
	呼吸道合胞病毒	从冬至初春
	流感病毒	冬
较少见的	腺病毒	常年
	肠道病毒	从夏至秋
	呼肠病毒	常年

流行性感冒易发生于冬、春两季。

4. 普通感冒主要由哪些病原体引起的？

普通感冒是最常见的上呼吸道感染，其病原体 90%～95% 由病毒引起，尚有 5%～10% 是由肺炎霉浆菌所引起。这些病原体不仅引发感冒，还能并发下呼吸道诸病。

从抗原分型发现，感冒病毒有上百种以上，主要有以下病毒：

(1) 鼻病毒 是从感冒患者中分离出的最主要病毒。除冬、春季发病稍多外，发病几乎没有季节变化。

(2) 流感病毒 有甲、乙、丙 3 型。甲型的抗原不稳定，故感染的人群范围大，可引起发热、全身症状和呼吸道病变。感