

轻松健康指南

感冒小心!

【日】 加地正郎 主编 唐德权 译



中国轻工业出版社

轻松健康指南



感冒

小心!

[日] 加地正郎 主编

唐德权 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松健康指南 / (日)加地正郎主编;唐德权译. —
北京:中国轻工业出版社,2001.1

ISBN 7-5019-3021-X

I. 轻… II. ①加… ②唐… III. 保健-普及读
物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72950 号

版权声明:加地正郎

オモシロ健康ガイド

かぜご用心!

日本保健同人社供稿

©保健同人社所有

责任编辑:国 帅 傅 颖 责任终审:唐是雯 封面设计:张 颖
版式设计:赵益东 责任校对:李 靖 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:16.5

字 数:415千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-3021-X/TS·1836

定 价:80.00元(共8册),本册10.00元

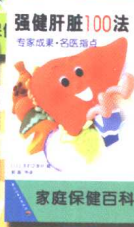
著作权合同登记 图字:01-2000-3932

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

家庭保健百科系列

每册定价：10.00元

全套书共13册,包括:《家庭保健百科——治疗腰痛100法》、《家庭保健百科——治疗便秘100法》、《家庭保健百科——治疗畏寒症100法》、《家庭保健百科——治疗皮炎100法》、《家庭保健百科——解除眼睛疲劳·恢复视力100法》、《家庭保健百科——改善神经失调症100法》、《家庭保健百科——降低血压100法》、《家庭保健百科——强健肝脏100法》、《家庭保健百科——治疗肩痛100法》、《家庭保健百科——降低胆固醇100法》、《家庭保健百科——轻松减肥100法》、《家庭保健百科——缓解膝痛100法》、《家庭保健百科——消除头发·皮肤烦恼100法》。



全国各大书店有售

健康饮食系列

每册定价：15.00元



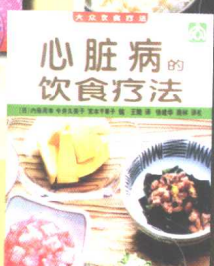
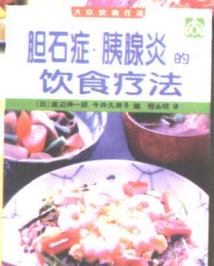
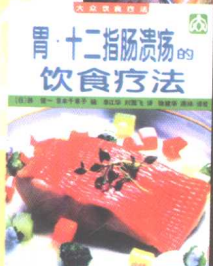
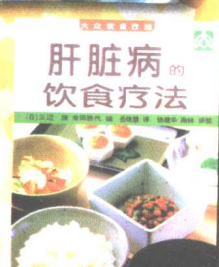
全套书共6册,包括:

- 《健康饮食——胡萝卜素与防癌》
- 《健康饮食——钙质与防骨质疏松》
- 《健康饮食——膳食纤维与防成人病》
- 《健康饮食——铁质与防贫血》
- 《健康饮食——维生素C与美容健康》
- 《健康饮食——维生素E与防衰老》

大众食疗法系列

每册定价：16.00 元

全套书共13册,包括:《肥胖症的饮食疗法》、《心脏病的饮食疗法》、《肾脏病的饮食疗法》、《高血压·动脉硬化的饮食疗法》、《糖尿病的饮食疗法》、《高脂血症的饮食疗法》、《胃·十二指肠溃疡的饮食疗法》、《肝脏病的饮食疗法》、《贫血症的饮食疗法》、《胆石症·胰腺炎的饮食疗法》。



邮政编码: 100740

邮购地址: 北京市东城区东长安街6号邮购部

联系电话: 010-65241695

全国各大
书店有售

试读结束, 需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

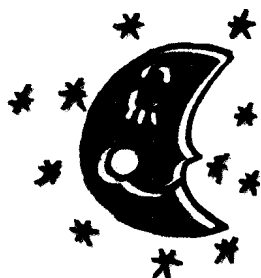
目 录

第 1 章 继续这样的生活就会患感冒	(1)
您的感冒患病危险度是多少?	(2)
到底有没有感冒这种病?	(6)



第 2 章 切不可轻视感冒	(9)
病毒性感冒的三大症状	(10)
各种各样的感冒	(12)
警惕假感冒	(22)

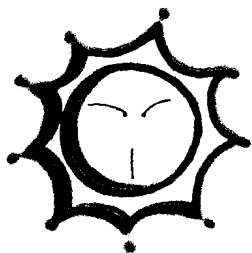




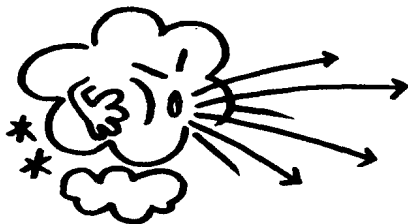
第 3 章 哪些人需要特别注意?	(24)
婴幼儿	(25)
老人	(27)
孕妇	(29)



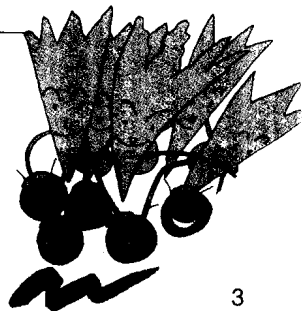
第 4 章 患了感冒该怎么办?	(30)
家庭疗法的注意事项	(31)
根据症状实施治疗	(37)
让我们来试试民间偏方	(39)
这些中药您知道吗?	(41)
选择药物的要点	(43)
什么时候就医?	(44)



第 5 章 感冒常识问答	(45)
知识篇	(46)
预防篇	(52)



第 6 章 和感冒说“再见”	(55)
公司职员免于感冒的 10 条生活心得	(56)
使家人免于感冒的 10 条生活心得	(58)
让小孩免于感冒的 10 条生活心得	(60)
和感冒说“再见”——避免感冒的 3 大原则	(62)



第 1 章

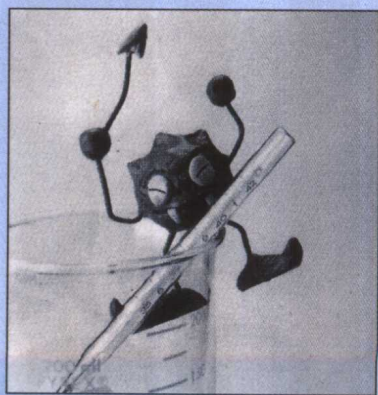
继续这样的生活 就会患感冒

看看您是否易患感冒

有的人一年到头都为感冒所困扰，但也有人信心十足地说：“我不得感冒！”

为什么会有这样的差异呢？

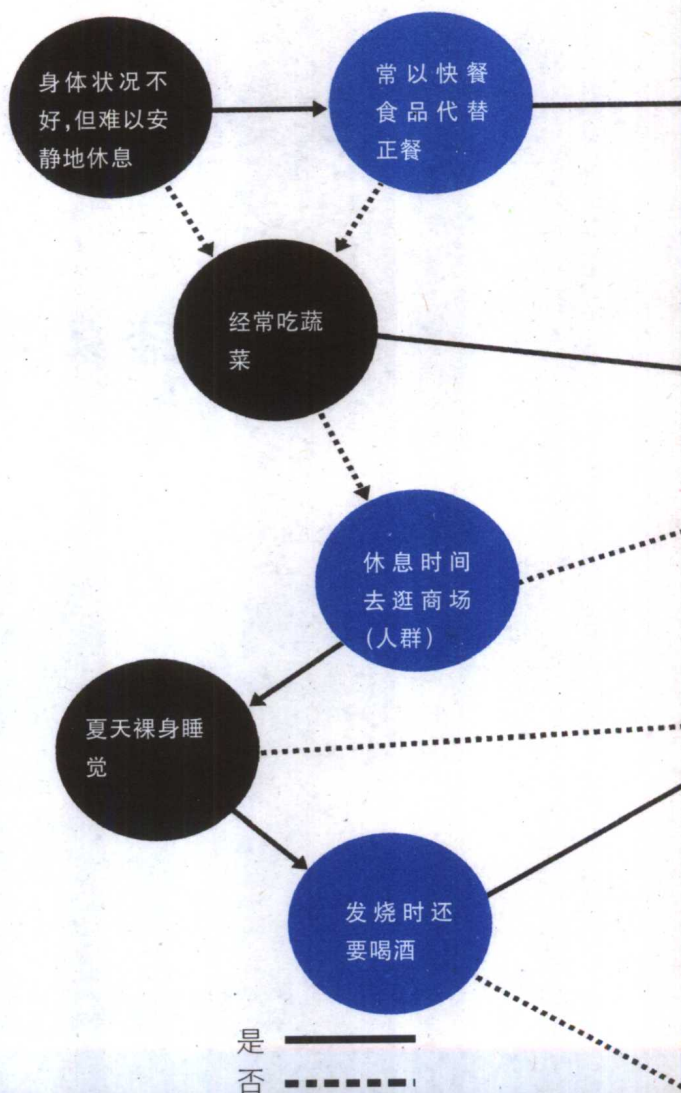
饮食不同？精神压力？还是体质问题？首先请您检测一下自己的感冒患病危险度。

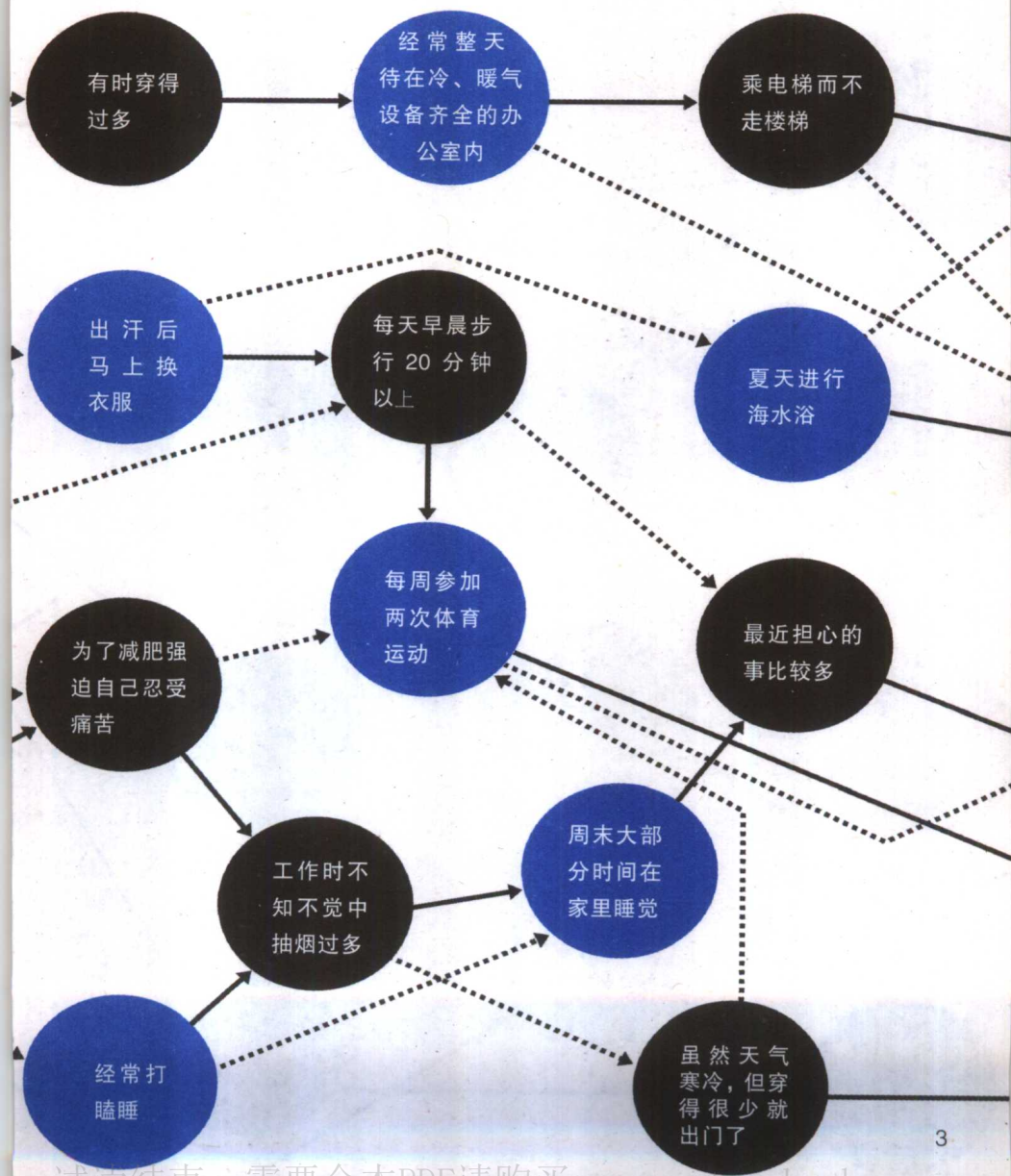


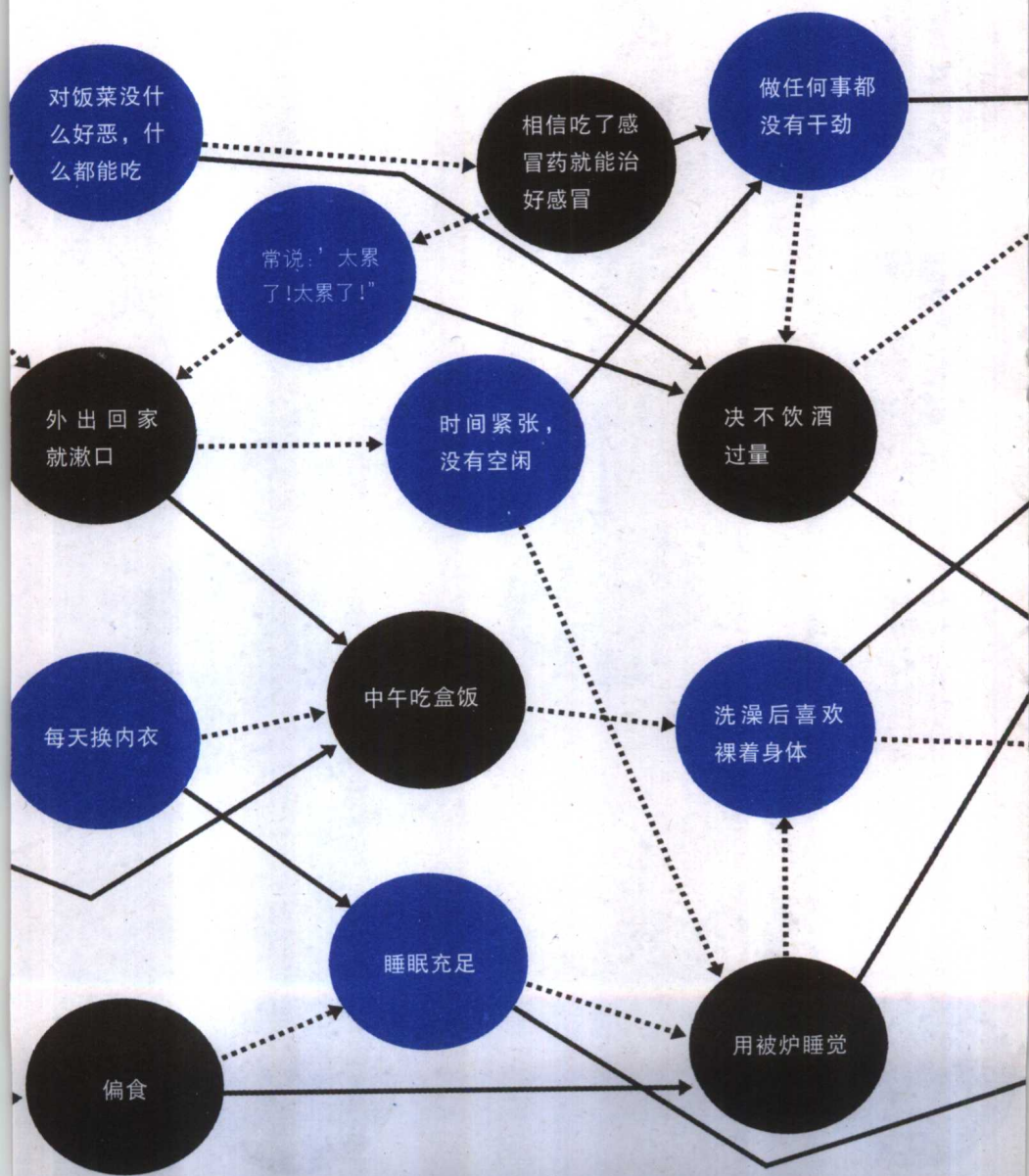
您的感冒患病 危险度是多少？

日常生活
中稍微不注意
就可能引起感
冒。那么平时
您患感冒的可
能性有多大
呢？请您先检
测一下吧！

开始







感冒是整个社会头疼的疾病!

感冒没有特效药

如果您不立即彻底改变生活方式,您整年都会为感冒所困。首先请您从今天开始,消除“只要喝药马上就能治好感冒”这种想法。治疗感冒没有特效药,除了增强身体的抵抗力以外别无他法。如果马上改变所有的不良生活习惯很困难,那么请您至少要适当地控制夜间娱乐,并注意饮食质量,另外保证睡眠充足。建议您耐心并踏踏实实地改善您的生活方式。

不要小看感冒!

不要忘记“感冒乃百病之源”

您属于这种类型:虽然知道什么是健康的生活方式,但不付诸于行动。以前多次经历过感冒的痛苦,但忘记了,而且经常饮酒过度或者打瞌睡。感冒乃百病之源,不要勉强支撑,感到疲劳的话就换换心情。如果周末天气很好就不要待在家里睡觉,而到公园去参加运动或做日光浴。这样的话,吃饭也会很香。

挡不住诱惑,健康就会化为泡沫

您属于这种类型:虽然知道“如果这样做就会患感冒”,但还是挡不住诱惑去做了,平常的时候没什么问题,但季节转换或疲劳累积的时候就得多加注意。注意生活中的细枝末节也很重要,如根据办公室的温度增减衣服、外出回来时洗手等等。这种类型的人中有很多患了感冒还勉强支撑着,结果久病不愈。但是如果出现发烧症状,请马上安心地休息。

切忌麻痹大意

感冒病毒会乘虚而入

您比较注意保持健康的生活方式。但是不要忘记,不管您多么注意,感冒病毒时常会乘虚而入。特别要避免长时间待在人群中或低温、低湿的场所。早晨出门之前,请您留意天气预报,并穿上适当的衣服,以预防因温差引起的身体状况的变化。通过各种办法不给感冒病毒留下可乘之机。

感冒患病危险度

100%

↓

93%

感冒患病危险度

92%

↓

79%

感冒患病危险度

78%

↓

53%

感冒患病危险度

52%

以下

到底有没有感冒这种病？

大家对感冒非常熟悉，据说每人每年平均患 6 次感冒。但是问起“感冒是什么”，却难以回答。鼻塞是感冒，流感是感冒，不能熟睡是感冒，发烧是感冒，打喷嚏是感冒，流鼻涕是感冒，喉咙痛是感冒，状态不佳也是感冒。那么感冒究竟是什么呢？

由于感冒本身并无剧烈疼痛、高烧不退等症状，谁都认为感冒没什么大不了，而且感冒一直是一种不大能获得他人同情的疾病。

虽然感冒是一种非常普遍的疾病，但出乎意料的是人们并不太明白感冒到底是一种什么样的疾病。

○各种各样的症状总称做“感冒”

我们通常把打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、喉咙痛、咳嗽、多痰、发烧、浑身酸懒、头痛等症状统称为“感冒”。

但是实际上并没有称为“感冒”的这种疾病，而只不过是把鼻炎、咽炎、喉炎、支气管炎等疾病的症状综合起来叫做“感冒”。

另外，还有流感、轻感冒等因各种原因引起的各种不同程度的感冒，并总称为“感冒”。所以正确的名称不如叫做“感冒症候群”。

○因病毒附着部位不同而症状各不相同

从鼻→咽喉→气管→支气管→肺，引起感冒的病毒附着在呼吸系统不同部位的黏膜上并开始繁殖，从而引起各种症状。

如果在鼻黏膜上，就会引起打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状；如果在喉黏膜上，就会出现发肿、疼痛症状；如果在支气管等部位的黏膜上，就会引起咳嗽、多痰等症状。

○仔细想想，感冒是一种传染病

感冒容易传染。感冒病毒远比细菌微小，能轻易地通过口罩长时间飘散在空气中。如果被其他人吸入，就会附着在呼吸道内并繁殖，从而引起疾病，所以把感冒称为传染病也并不奇怪。

其中打喷嚏和咳嗽的传染力很大，一次就能向空气中散布大量的感冒病毒。实验证明，健康人打喷嚏所形成的距鼻尖1米、直径22厘米的范围内约有2万个细菌。如果是感冒患者，那将有更多的病毒从口中飞出来，而且据说咳嗽的时候，病原菌排出的速度高达每秒120米。如果自己患了感冒，请为他人着想，尽量克制打喷嚏和咳嗽。

○感冒病毒在低温低温的环境中会长期生存

冬天由于吸入了温度较低的空气，呼吸器官的黏膜会暂时处于贫血状态，引起黏膜抵抗力降低，从而病毒更加容易繁殖起来。

另外，由于天气寒冷而长时间待在屋里，和感冒患者接触的机会增多，从而感染的机会也增大了。特别是尚无免疫力的孩子较多的学校以及高峰期的公共汽车上等地方都是感冒病毒活动的绝佳场所。

○每人每年平均要患6次感冒

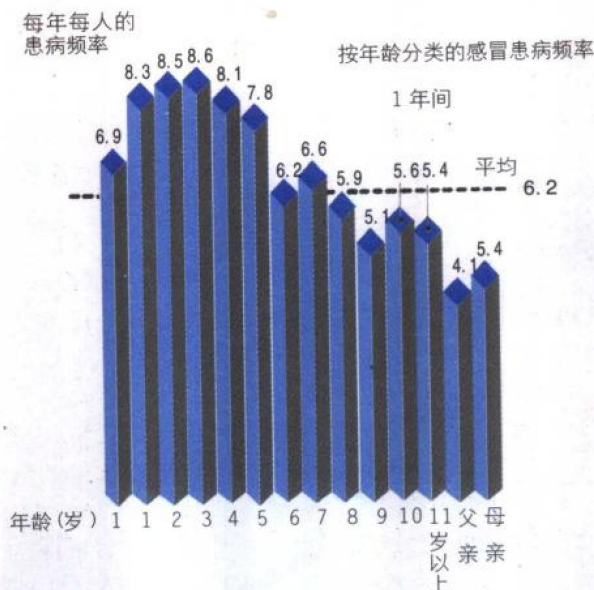
根据统计，每人每年少则要患2~3次感冒，平均要患6次感冒。其中有人说“我一次感冒都没得”，但这仅仅是由于自己没有觉察到感冒症状罢了。经检查就会发现，体内产生了能有力地对抗感冒病毒的抗体。这种人由于身体健康、抵抗力强，即使感染了病毒也不会表现出感冒症状。相反没有抵抗力的人感染了病毒就会出现明显的症状。

○天气寒冷就会患感冒?长期以来不知其起因

早在古希腊时代就有关于感冒的记载,感冒具有极其漫长的历史,但

是很长时间以来人们并不知道引起感冒的原因。由于冬天易患感冒,有一段时间内人们认为天气寒冷就是引起感冒的原因。直到1914年德国人克鲁兹才发现病毒是引起感冒的原因。

1933年英国人安德里斯成功地实现了人体流感病毒的分离。此后,研究突飞猛进,迄今为止,已发现了约200种感冒病毒,并逐步确立了各种预防 and 治疗方法。



○“疾病始于精神”不能称之为错误的说法

虽说感冒的原因在于病毒,但是如果身体的抵抗力处于一种正常状态,就不会那么轻易地感染病毒。但是即使身体很结实,某些性格和精神状态也容易引起感冒。

据说,经常为时间所迫而慌慌张张、担心之事堆积如山、欲求不满、饮食不振等精神压力太重的状态都会导致身体抵抗力下降,从而容易引起感冒。

虽然“疾病始于精神”这种说法缺乏科学性,但是如果日常生活比较有规律,并有宽裕的时间,这种人中有很多人确实可以说,“一次感冒都没有”。

第 2 章

切不可轻视感冒

似懂非懂,感冒基础知识

恐怕没有人从出生以来一次感冒都没患过。据统计每人每年平均要患 6 次感冒,可以说感冒是一种普遍疾病。

但是我们太轻视感冒了。从今以后应该改变这种看法,关注和我们密切相关的这种疾病。

