

/ 健 / 康 / 生 / 活 / 类 / 畅 / 销 / 书 /

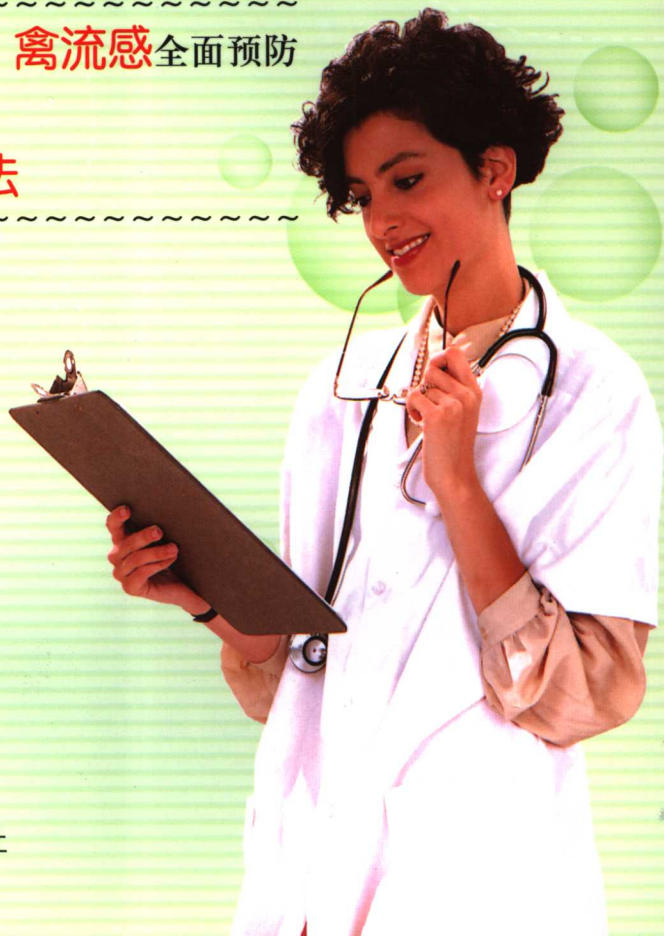
流感的 预防与治疗

~~~~~  
感冒、流感、禽流感全面预防

预防胜于治疗

治疗感冒好方法  
~~~~~

简芝妍 / 编著



流感的预防与治疗

简芝妍 编著

☞ 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

流感的预防与治疗/简芝妍编著. —北京: 中国社会出版社,
2006. 9

ISBN 7 - 5087 - 1101 - 7

I. 流... II. 简... III. 流行性感冒—防治 IV. R511.7

本书原名为《流感预防 & 治疗》，由台湾大利文化股份有限公司出版，经北京版权代理有限公司代理，中国社会出版社独家出版发行。

著作权登记号：图字：01 - 2006 - 3908 号

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 091654 号

书 名：流感的预防与治疗

编 著：简芝妍

责任编辑：张友华

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032

通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号

电话：66051698 传真：66051713

经 销：各地新华书店

印刷装订：北京市优美印刷有限责任公司

开 本：140mm × 203mm 1/32

印 张：6.25

字 数：87 千字

版 次：2006 年 9 月第 1 版

印 次：2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价：10.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

出版说明

流感是一种常见病和多发病，几乎每个人都得过感冒。虽然一般的感冒不会危及人的生命，但如果由此引发并发症，就可能危及生命。那么感冒是由什么引起的，哪些人是容易感冒的人群，得了感冒应该怎么办，预防感冒有什么办法……由台湾大利文化股份有限公司出版的《流感预防 & 治疗》，就对这些问题一一进行了解答。

我们之所以要出版这本书，因为该书不仅让人们对感冒有一个正确的认识，还让人们了解一些预防感冒的锦囊妙方。有料理、汤粥、茶饮，不仅有适合普通人群的，还有适合老人、小孩和孕妇的。这些方剂中的原料都很普通，适于家庭制作。

在出版此书过程中，根据我们的阅读习惯，对文中的一些词汇、语言、食物的名称进行了适当修改，并对有些内容的顺序进行了重新调整，现名叫《流感的预防与治疗》。



前言

加强预防,将健康留给自己

最近禽流感这一流行性疾病在世界各地肆虐,许多地区受到波及,扑杀鸡的相关新闻天天可见。看着辛苦养殖的鸡群被扑杀,所有投入的心血犹如石沉大海,禽类养殖业者的椎心之痛可想而知。

然而,罹病鸡若不扑杀,导致的悲剧将更为严重。由于禽流感病毒往往是通过禽类的粪便在空气中进行传播的,且鸡一旦被感染,就算不死亡,本身仍有很高的传染性。

受禽流感病毒的影响,大家开始对感冒恐慌起来



了。人们无不闻“鸡”色变,外出吃饭与生活都变得小心翼翼,生怕不小心感染上病毒。

其实,流行性感冒病毒并没有那么可怕,若平日注意饮食卫生,且做好各种防护措施,病毒就不会轻易地感染上身。

本书将告诉你有关感冒的完整知识,详细分析感冒的定义、引起感冒的原因、哪些人是容易感冒的人群等,帮助你检测自己的体质,避免受到感冒病毒的波及。

我们也知道抵抗力较差的身体更容易感冒,在我们的生活环境中,其实到处都存在着病毒,甚至在我们的体内也充满各种病毒。

但是,这些病毒平时并不会对我们的健康产生负面影响,只有当身体免疫力下降时,它们才会侵袭我们的健康。

因此,有效防止感冒发生的最好方法,就是在平日为我们的身体建立良好的防御能力,也就是保持良好的免疫力,这样即使在感冒病毒流行的季节,人体也不容易受到感染而生病。

本书还将介绍平日有效预防感冒的各种方法,针对饮食、运动、按摩以及居家环境的防护措施等,为你提供



正确的预防措施。

而一旦被感冒病毒感染时，也有正确的方法来治疗。我们将告诉你如何通过自我治疗，有效抵抗病毒的威胁，从生活作息与食疗、外敷按摩等方法，帮助读者赶走感冒病毒。

感冒病毒往往会对抵抗力较弱的人下手。因此，特定人群如老年人、儿童与孕妇等必须小心防范。

因为这些人群的感冒如果得不到有效治疗，往往会转移成并发症，导致身体的其他病变，孕妇甚至会波及胎儿的健康发育，因此不可不慎。

本书也有特别的篇章，专门介绍这几类人群对付感冒的措施与正确的预防观念，希望能对预防感冒有更大的帮助。

希望这本书能陪伴你度过惊恐的流感季节，也能帮助你建立正确的知识与观念，有效预防感冒与对抗感冒，拥有健康、平安的人生。

编者



目 录

前言 加强预防,将健康留给自己	1
-----------------------	---

预防 胜于 治疗

Step.1 认识 感冒	3
Step.2 生活 环境预防	26
Step.3 吃出 健康活力	38
Step.4 增强免疫力锻炼	52



预防 感冒 美食锦囊 61

料理 62

menu.1 醋焖黄豆芽 62

menu.2 猪肝炒苦瓜 63

menu.3 松子芝麻糊 64

menu.4 莲子粥 65

menu.5 洋葱粥 66

menu.6 芦笋汤 67

menu.7 蔬菜豌豆汤 68

茶饮 69

menu.1 茉莉甜菊茶 69

menu.2 黄花蜜茶 70

menu.3 西洋参茶 71

menu.4 大蒜绿茶 72

menu.5 红枣茶 73

居家 护理 消毒配方 74

Tip.1 居室内杀菌剂 75



<i>Tip.2</i> 罗勒杀菌香草包	76
<i>Tip.3</i> 鼠尾草杀菌香草包	77
<i>Tip.4</i> 香草消毒水	78
<i>Tip.5</i> 薄荷天竺葵精油喷雾	79
<i>Tip.6</i> 迷迭香精油喷雾	80
 增强 免疫 按摩泡浴	81
 按摩	82
<i>Tip.1</i> 鼻梁按摩法	82
<i>Tip.2</i> 头部摩擦法	82
<i>Tip.3</i> 十指梳头按摩法	82
<i>Tip.4</i> 头皮按压法	83
<i>Tip.5</i> 双耳按摩法	83
<i>Tip.6</i> 耳垂按摩法	84
<i>Tip.7</i> 擦胸按摩法	84
<i>Tip.8</i> 拍腋窝按摩法	85
 泡浴	85
<i>Tip.1</i> 枸杞泡浴	85



Step.2 米酒泡脚 86

治疗感冒面面观

Step.1 感冒 VS 药物常识 89

Step.2 快速 康复的生活守则 95

Step.3 抗病 饮食解析 100

Step.4 感冒 治疗外敷法 108

治疗 流感 汤饮锦囊 112

汤粥 113

menu.1 梨姜汤 113

menu.2 葱白姜汤 114

menu.3 荸荠汤 115

menu.4 香菜黄豆汤 116

menu.5 葱白生姜粥 117

茶饮 118



menu.1 橘皮茶	118
menu.2 香菜葱白茶	119
menu.3 蒜头甜茶	120
menu.4 紫苏玫瑰茶	121
menu.5 锦葵花草茶	122
menu.6 葡萄酒饮	123
 消除 不适 外敷擦浴	 124
Tip.1 酒精外敷法	124
Tip.2 热牛奶擦浴	125
Tip.3 姜汁擦浴	125
Tip.4 菖蒲叶擦浴	126

高危人群 如何对付感冒

Point.1 老年人	129
Point.2 幼儿 与小朋友	144
Point.3 孕妇	163



特殊 族群 食疗锦囊	174
老年人	175
menu.1 生姜葱白粥	175
menu.2 防风生姜粥	176
小朋友	177
menu.1 梨苹果牛奶	177
menu.2 红糖醋姜汤	178
孕妇	179
menu.1 鸡蛋生姜饮	179
menu.2 绿豆生姜饮	180
menu.3 白菜根葱白饮	181
menu.4 生姜萝卜饮	182
menu.5 葱姜糯米粥	183
menu.6 芦根粥	184
menu.7 醋拌白萝卜	185

预防 胜于治疗

Step.1 认识感冒

Step.2 生活环境预防

Step.3 吃出健康活力

Step.4 增强免疫力锻炼

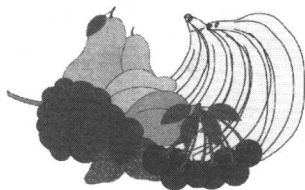


感冒是由病毒引起的上呼吸道疾病；流感是经由飞沫等方式传染，易引发地区性流行；禽流感则是指禽类的病毒性流感。

要预防感冒，居家环境是否清洁占有举足轻重的地位。高温蒸煮、阳光暴晒、擦拭消毒、精油杀菌等办法都是有效的环境护理法。

香蕉牛奶、苹果汁、葡萄汁、橙汁、葡萄柚汁、梨汁等美味果汁，皆含有丰富的营养素，能增强身体的抵抗力。

每天运动 30 分钟，免疫力会全面升级。走路、爬楼梯、呼吸锻炼法以及脚部、口鼻的护理都是让你更健康的简易运动。



认识感冒

感冒是一种由病毒引起的上呼吸道疾病，潜伏期大约在1天~3天。据统计，约有85%的人平均1年中要得3次感冒。

感冒看起来是一种小病，但是，一旦不及时治疗与休息，往往会造成其他并发症，甚至引发肺炎。

在人的一生中，几乎每个人都得过感冒。据统计，约有85%的人平均1年中要得3次感冒。感冒不仅会影响人们的生活与工作，也会直接影响身体的健康。因此，我们需要对感冒有进一步的了解，正视并有效地预防感冒。

感冒到底是什么呢？感冒是一种由病毒引起的上呼吸道疾病，上呼吸道是指从鼻腔到喉部的呼吸道。而患一次感冒的免疫期大约在1个月左右，从感染病毒到出现症状的期间，一般称为感冒的潜伏期，感冒潜伏期大约在1天~3天。



由于人体的呼吸器官是所有器官中开放程度最大的，每天不间断地与外部环境相通，每人每天至少要吸入约 1000 万毫升的空气，而空气中难免有致病的病毒、细菌与各种有毒物质，如果防范不当，或人体的抵抗力较差时，就很容易感染而得感冒。

感冒最常见的症状有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、鼻部有分泌物等，然后会慢慢出现咽喉疼痛的现象，严重者还会出现吞咽困难、咳嗽、声音沙哑、头痛或咳嗽有痰等症状。

如果引起发烧，就会有发热、全身无力、食欲不振、肌肉酸痛、腹胀等症状，甚至会出现呕吐现象。正常情况下，感冒会在 5 天~10 天之内痊愈。

感冒具有传染性。传染的途径主要是通过飞沫传染。在症状出现的前 2 天~3 天，病人在咳嗽、说话、打喷嚏时，口水或鼻涕会散发到空气中，周围的人如果抵抗力较差，吸入飞沫后便容易受到病毒的感染。另外，感冒者使用的餐具也会传播病毒。

感冒如果没有在早期治好，且不断拖延治疗时间，往往会因为身体虚弱而导致继发性细菌感染，引起中耳炎、颈部淋巴腺炎、喉头炎、支气管炎、肺炎、咽