

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

感冒

调 养 与 护 理

主编 翟兴红

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

感冒调养与护理

主 编 翟兴红

副主编 李晓伟 郝桂英

编 委 李 柏 杨高坤 胡元吉

翟兴红 李晓伟 王洪雁

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒调养与护理/翟兴红主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-961-6

I. 感… II. 翟… III. ①感冒-护理-问答 ②感冒-康复-问答 IV. R511.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10268 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北省欣航测绘院印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 183 千字

印 张: 10

版 次: 2005 年 1 月第 5 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 3000

书 号: ISBN 7-80089-961-6/R·958

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调培养护角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999年4月

目 录

疾病常识篇

1. 感冒是怎么回事? (1)
2. 怎么知道自己患了感冒? (2)
3. 感冒的常见病因是什么? (3)
4. 随地吐痰有哪些危害? (4)
5. 吸烟对呼吸系统有哪些危害? (5)
6. 感冒是否一定具有传染性, 它是通过什么途径传播的? (6)
7. 人为什么会反复感冒? (7)
8. 胃肠型感冒是怎么回事? (8)
9. 小儿及老年人为什么易患感冒? (9)
10. 春季易感冒病人居室为什么要定期净化空气? ... (10)
11. 为什么说秋季是易感冒者的重点防护季节? (11)
12. 易感冒者使用空调应注意什么? (13)
13. 家庭室内如何消毒? (14)
14. 流感与普通感冒有什么不同? (15)
15. 孕妇患感冒有哪些危害? (17)
16. 老年人感冒常易出现哪些并发症? (17)
17. 小儿感冒常易出现哪些并发症? (18)
18. 为何小儿感冒常引起肾炎? (19)
19. 感冒合并细菌感染时有什么表现, 如何治疗? ... (20)

20. 感冒应与哪些疾病相鉴别? (21)
21. 如何预防感冒? (22)
22. 慢支病人为什么要预防感冒? (24)
23. 如何预防流行性感冒? (25)

家庭调治篇

24. 家中应常备哪些感冒药? (27)
25. 如何选中成药调治感冒? (28)
26. 如何正确阅读药品说明书? (29)
27. 如何煎煮中药? (30)
28. 中药的“先煎”、“后下”、“烊化”的含义是什么? (32)
29. 如何服用中药汤剂? (32)
30. 为什么感冒药不宜长时间煎煮? (33)
31. 怎样合理使用中成药? (34)
32. 家庭保存药物的原则和方法是什么? (37)
33. 如何识别过期和变质药品? (38)
34. 家庭如何选用中成药? (39)
35. 如何保存中成药? (41)
36. 什么样的感冒需用抗生素? (42)
37. 怎样合理使用抗生素? (44)
38. 为什么老年人患感冒后用药须慎重? (47)
39. 为什么不能一遇咳嗽就用止咳药? (49)
40. 老人、小儿用药量如何与成人药量换算? (51)
41. 孕妇感冒要注意什么? (52)
42. 治感冒为什么用药品种不宜过多? (56)
43. 阿司匹林有哪些副作用? (59)

44. 免疫球蛋白是补药吗?	(62)
45. 如何正确使用滴鼻剂、滴耳剂、眼药水?	(64)
46. 消化性溃疡的病人感冒用药要注意什么?	(65)
47. 如何正确使用小儿退热药?	(66)
48. 常年感冒与过敏性鼻炎有什么不同?	(67)
49. 感冒后怎样用中药蒸气调治?	(69)
50. 感冒后怎样用拔罐疗法调治?	(70)
51. 感冒后怎样用敷贴疗法调治?	(71)
52. 感冒后怎样用按摩疗法调治?	(72)
53. 感冒后怎样用灸法进行调治?	(73)
54. 感冒后怎样用刮痧疗法调治?	(74)
55. 感冒发热怎样用刮痧疗法调治?	(75)
56. 感冒咳嗽可用哪些单验方?	(76)
57. 感冒咳嗽怎样用灸法调治?	(77)
58. 体虚感冒怎样用耳穴压豆法调治?	(79)
59. 慢支、肺心病患者怎样用灸法预防感冒?	(80)

家庭护理篇

60. 如何正确测量体温?	(81)
61. 怎样测量婴儿体温?	(83)
62. 为什么小儿体温容易波动?	(84)
63. 新生儿发热怎么办?	(85)
64. 孩子发烧时家长应注意观察什么?	(86)
65. 小儿发热为什么不能“捂”?	(87)
66. 小儿“烧疹”是怎么回事?	(88)
67. 为什么小儿高热容易抽风?	(89)
68. 小儿高热导致抽风如何救护?	(89)

-
69. 如何正确使用冷敷退热法? (90)
70. 服用退烧药后出现哪些情况属危重症候? (92)
71. 新生儿感冒后鼻子不通气怎么办? (93)
72. 小儿感冒鼻塞影响睡眠怎么办? (94)
73. 小儿感冒后腹泻如何护理? (95)
74. 如何观察小儿咳嗽? (96)
75. 感冒咳嗽咳痰怎么护理? (97)
76. 如何正确留取尿标本? (98)
77. 如何正确留取大便标本? (99)
78. 如何正确留取痰标本? (100)
79. 体温表折在体内如何急救? (101)
80. 打针后出现硬块怎么办? (102)
81. 服用感冒药后出现嗜睡、困倦应注意什么? (103)
82. 感冒初愈应注意什么事项? (103)
83. 为什么感冒后休息、饮水很重要? (104)
84. 小儿出汗多易感冒怎么办? (105)
85. 浑身大汗后为什么不能马上洗冷水澡? (106)
86. 怎样带孩子去看病? (107)
87. 老年人怎样安全过冬? (107)
88. 冬季痰喘病人如何预防感冒? (109)
89. 如何改善室内空气的质量? (111)
90. 如何正确地使用电风扇? (113)

食疗篇

91. 何谓食疗? (114)
92. 感冒食疗的原则是什么? (114)
93. 怎样做好感冒病人的饮食护理? (115)

94. 感冒后怎样饮食调理?	(116)
95. 治疗感冒的单验方有哪些?	(117)
96. 感冒时能吃补药吗?	(119)
97. 容易患感冒的人如何调补?	(119)
98. 如何煮制药粥?	(121)
99. 如何服用药粥?	(122)
100. 如何配制食疗茶剂?	(123)
101. 如何配制药酒?	(124)
102. 哪些人不宜饮用药酒?	(127)
103. 感冒常用的蔬菜有哪些?	(129)
104. 哪些调味品可调治感冒?	(135)
105. 哪些瓜果可调治感冒?	(142)
106. 哪些粮食可调治感冒?	(148)
107. 如何用菊花调治感冒?	(150)
108. 如何用青果调治感冒?	(151)
109. 感冒常用的中草药有哪些?	(152)
110. 感冒中医分几型?	(157)
111. 风寒感冒食疗方有哪些?	(159)
112. 风热感冒食疗方有哪些?	(165)
113. 暑湿感冒食疗方有哪些?	(169)
114. 感冒退热食疗方有哪些?	(173)
115. 咽痛食疗方有哪些?	(175)
116. 感冒咳嗽分哪些证型?	(180)
117. 风寒咳嗽食疗方有哪些?	(181)
118. 风热咳嗽食疗方有哪些?	(183)
119. 肺热燥咳食疗方有哪些?	(185)

120. 痰多咳嗽食疗方有哪些? (188)
121. 久咳不愈食疗方有哪些? (191)
122. 感冒头痛食疗方有哪些? (193)
123. 体虚感冒如何分型? (196)
124. 气虚感冒食疗方有哪些? (197)
125. 阴虚感冒食疗方有哪些? (200)
126. 血虚感冒食疗方有哪些? (201)
127. 阳虚感冒食疗方有哪些? (202)

养生健身篇

128. 体育锻炼对人体呼吸系统功能有哪些促进作用? (203)
129. 经常感冒者怎样养生调摄? (204)
130. 儿童青少年锻炼的基本原则是什么? (205)
131. 老年人锻炼有何特殊要求? (206)
132. 适合老年人锻炼的项目有哪些? (207)
133. 婴幼儿是否需要锻炼身体? (208)
134. 什么时间锻炼身体最好? (209)
135. 雾天晨练有哪些危害? (210)
136. 怎样顺时养生? (211)
137. 春季感冒如何养生调摄? (213)
138. 夏季感冒如何养生调摄? (216)
139. 秋季感冒如何养生调摄? (221)
140. 冬季感冒如何养生调摄? (224)
141. 如何进行空气浴? (227)
142. 日光浴要注意哪些事项? (228)
143. 易感冒者夏季衣着保健要注意什么? (229)

144. 易感冒者冬季衣着保健要注意什么?	(231)
145. 养生为什么要“春捂”?	(232)
146. 为什么要“秋冻”?	(234)
147. 易感冒病人春季锻炼要注意什么?	(235)
148. 易感冒者夏季纳凉应注意什么?	(236)
149. 为什么说生命在于运动?	(237)
150. 感冒后适宜锻炼吗?	(239)
151. 慢性呼吸系统疾病患者如何避免感冒?	(240)
152. 如何用散步健身法预防感冒?	(242)
153. 如何打太极拳?	(244)
154. 易感冒者怎样练“先秋养阴功”?	(254)
155. 易感冒者夏天如何练“呵字功”?	(255)
156. 易感冒者怎样练“秋用补肺三势”?	(256)
157. 如何练习八段锦?	(259)
158. 易感冒病人如何练养肝功?	(260)
159. 易感冒者怎样练肺脏坐功?	(261)
160. 易感冒者如何练养肾功?	(264)
161. 气功健身、治病的原理是什么?	(266)
162. 练气功的原则是什么?	(268)
163. 练气功的适应证和禁忌证有哪些?	(269)
164. 练气功的正确方法是什么?	(270)
165. 练气功要注意什么?	(272)
166. 如何用睡眠养生法增强体质?	(273)
167. 如何用足部保健法预防感冒?	(275)
168. 健身跑时如何进行自我监测?	(276)
169. 空腹跑步有哪些危害?	(278)

170. 过度疲劳后如何放松自己? (278)

171. 运动之后如何“休息”? (280)

精神卫生篇

172. 什么是心理健康? (282)

173. 为什么说不良心理会引发疾病产生? (284)

174. 普通感冒病人存在哪些心理误区? (285)

175. 冠心病病人感冒后如何心理调节? (287)

176. 糖尿病病人感冒后如何心理调节? (289)

177. 支气管哮喘病人感冒后如何心理调护? (291)

178. 如何用音乐疗法消除人的焦虑? (292)

179. 如何用森田疗法预防感冒? (296)

常用名词索引 (299)

疾病常识篇

1. 感冒是怎么一回事？

感冒是普通感冒的简称，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的作用下，感染上感冒病毒，从而出现以鼻咽部黏膜炎症为主的一组症候群。一般起病较急，初起有咽干、咽痒或烧灼感，发病的同时或数小时后可有喷嚏、鼻塞、流清水鼻涕，2~3天后可伴有咽痛、咳嗽、听力减退、流泪等症状，有时伴口唇部单纯疱疹、胸骨后隐痛、胸痛等症状。一般无发热等全身症状，或仅有低热、全身不适、轻度畏寒和头痛、腰痛、肌痛、腹胀、纳差，甚至出现呕吐、腹泻。如无并发症，5~7天可痊愈。人类不分年龄、性别、职业，一年四季都可以得这个病，尤其是气候变化比较剧烈的冬春季，发病更多。平均每人每年约发病2~5次。小儿、老年人和身体抵抗力下降的人则发病更多。感冒后约有一个月的免疫力。

2. 怎么知道自己患了感冒？

一般来讲，每个人都有发生感冒的可能，事实上，几乎每个人都患过感冒。那么怎么知道自己得了感冒呢？首先要了解感冒的发病过程，人体感染感冒病毒到临床症状出现，这段时间称为潜伏期。感冒的潜伏期一般为1~3天。也就是说感染感冒病毒的人，在某种诱发因素的作用下，致身体抵抗力下降，出现打喷嚏、鼻塞、流涕、咽痒等症状，就得了感冒。常见的诱发因素有：①寒冷季节和天气变化，如冬春季节和夏末秋初为感冒的好发季节。②过度疲劳。③受寒、淋雨等刺激。④吸烟。⑤放疗、化疗期间外周血象下降等。另外由于人体的差异也有感冒的好发人群：①营养不良者。②免疫功能低下者。③放疗、化疗期间的肿瘤患者。④长期应用免疫抑制剂的某些慢性病患者。⑤婴幼儿。⑥老年人。以上几种人患感冒的机会更多。总之，当你在某些诱发因素的作用下，出现了上述感冒症状就很可能患了感冒。当然，感冒与很多疾病的初期很相似，俗话说，“感冒为百病之源”，尤其是平时体质较弱者尤其如此，所以还是应当及时去医院诊治，以免误诊、失治，导致其他并发症的发生。