



北京中医药学会

大众健康科普读物

甲型H1N1 流感 中医药防治

韩 平 主 编



军事医学科学出版社

编写单位：北京市科学技术协会
主编单位：北京市监狱管理局中心医院
支持单位：北京中医药学会
中华医学会北京分会

甲型 H1N1 流感中医药防治

主 编：韩 平

副主编：倪 青 姚卫海 刘清泉 安晓香 齐文升

编 委 (排名不分先后):

刘 刚	杨 凯	王文君	马建华	文 华
王 梅	范恩利	冯六泉	张燕生	刘仍海
韩玉洋	柯 玮	于 群	焦拥政	宋 坪
卢 涛	陈 艳	柯 勇	蒋 新	骆一英

内容提要

当前,甲型 H1N1 流感肆虐全球,各国都加强了对它的预防和监控。“不治已病治未病”是中医防病理论的首要原则。正确面对疫情,规律生活、坚持锻炼、均衡饮食、合理预防是中医药预防甲型 H1N1 流感的重要途径。本书由有传染病中医防治经验的一线专家编写。用通俗易懂的语言,图文并茂的形式,向广大公众普及了中医药防疫防病知识,为更好地预防甲型 H1N1 流感提供了有益的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

甲型H1N1流感中医药防治/韩平主编. —北京:军事医学科学出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80245-091-2

I. 甲… II. 韩… III. 流行性感冒—传染病防治—中医治疗法
IV. R259.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第067601号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010) 66931051, 66931049, 81858195

编辑部:(010) 66931127, 66931039, 66931038

86702759, 86703183

传真:(010) 63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:北京冶金大业印刷有限公司

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.125

字数:163千字

版次:2009年5月第1版

印次:2009年5月第1次

定价:20.00

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

《甲型 H1N1 流感中医药防治》编委会

- 主任委员:** 周立军 北京市科学技术协会副主席
- 副主任委员:** 高丹枫 北京中医药学会秘书长
- 石锡军 中华医学会北京分会科技咨询开发部主任
- 韩 平 北京市监狱管理局中心医院门诊办主任
北京中医药学会科普专业委员会主任委员
- 倪 青 中国中医科学院广安门医院内分泌科主任
北京中医药学会科普专业委员会副秘书长
- 姚卫海 首都医科大学附属北京中医医院急诊主任
北京中医药学会急诊专业委员会主任委员
- 刘清泉 北京中医药大学东直门医院急诊科主任
北京中医药学会急诊专业委员会副主任委员
- 委 员:** 刘 刚 北京中医药学会学术部主任
- 齐文升 中国中医科学院广安门医院急诊主任
北京中医药学会急诊专业委员会副主任委员
- 安晓香 北京市监狱管理局中心医院急诊科主任
- 阴赅宏 首都医科大学附属友谊医院科研办公室主任
北京中医药学会科普专业委员会副主任委员
- 张燕生 北京中医药大学东方医院外科主任
北京中医药学会科普专业委员会副主任委员
- 刘仍海 北京中医药大学东方医院主任
北京中医药学会科普专业委员会副秘书长
- 杜捷夫 解放军总医院急诊科副主任

序

当前，突如其来的新型流感——甲型 H1N1 流感猛烈袭击北美，并迅速蔓延至 30 多个国家和地区。世界卫生组织发出警告，墨西哥和美国发生的流感疫情已经构成“具有国际影响的公共卫生紧急事态”，所有国家都应加强对非正常暴发的流感类疾病和严重肺炎的监控，将流感警告级别提高到五级。甲型 H1N1 流感疫情暴发后，我国政府也迅速启动了应急预案，加强了甲型 H1N1 流感预防和监控。

祖国传统中医药学在与各种疫病作斗争中有过许多成功的经验，在 2003 年 SARS 防治过程中发挥了不可替代的作用。面对当前的甲型 H1N1 流感，“不治已病治未病”是中医防病理论的首要原则。正确面对疫情，规律生活、坚持锻炼、均衡饮食、合理预防是中医药预防甲型 H1N1 流感的重要途径。北京市科学技术协会发挥专家优势，组织北京地区有传染病中医防治经验的临床一线专家，结合我国传染病防治特点，编写了《甲型 H1N1 流感中医药防治》一书。本书以通俗易懂、图文并茂的形式，向广大公众普及了中医药防疫防病知识，为市民更好地预防甲型 H1N1 流感提供了有益的帮助。

北京市科学技术协会党组书记、常务副主席



二〇〇九年五月五日

主编絮语

当世界卫生组织将甲型 H1N1 流感警告级别提高到 5 级的时候，和众多有责任心的人一样，我开始通过网络关注甲型 H1N1 流感疫情的发展。那一刻，我首先联想到了 2003 年肆虐全球的 SARS 疫情，万分焦急，辗转难寐。深感作为一名医生和中医科普学科工作者，应该发挥中医科普防疫优势，为此做些工作。

怀着对流感疫情的担忧和治病救人的天责，为让社会公众能尽快认识到甲型 H1N1 流感是可防、可控、可治的，从而消除民众的恐慌，树立起防治疾病的信心。我立即和几位北京地区有传染病中医防治经验的一线专家交流了想法。凑巧的是，我们不谋而合，大家也都在筹措此事。于是，当人们都沉浸在“五一”小长假的欢乐气氛之时，我们悄悄地聚在一起，连续奋战几个昼夜，精心编写出这本《甲型 H1N1 流感中医药防治》科普读物，以期能为甲型 H1N1 流感防控工作尽献绵薄之力。

编写过程中，中国中医科学院广安门医院倪青主任，北京中医药大学东直门医院刘清泉主任等给予鼎力相助。同仁们强烈的社会责任感和公众服务意识深深打动和影响着我。北京市中医药管理局、北京中医药学会、北京市监狱管理局中心医院的领导，特别是北京市科协的领导对此书的出版给予了大力支持，在此深表感谢！

鉴于当前防疫形势严峻，急于出版和公众期盼之切，部分引文未能及时与作者及相关媒体、出版单位联系，特致歉意并表示衷心感谢。我们将按有关规定为您保留稿酬，请与我方联系索取为感。

鉴于本人及编者能力有限，加之时间仓促，其中一些学术观点如有欠妥或误导之处，恳请诸位批评指正！

韩 平

2009 年 5 月于北京

目 录

1. 什么是甲型 H1N1 流感？ / 1
2. 甲型 H1N1 流感“H1N1”是什么意思？ / 2
3. 除甲型 H1N1 流感外，还有其他相近类型的流感吗？ / 2
4. 为什么甲型 H1N1 流感会造成人类恐慌？ / 3
5. 甲型 H1N1 流感就是 4 月份所说的“人感染猪流感”或“A 型流感”吗？ / 3
6. 有人感染猪流感流行的事件发生吗？ / 4
7. 甲型 H1N1 流感有那么可怕吗？历史上流感大流行最严重的后果如何？ / 5
8. 何谓猪流感病毒？ / 6
9. 甲型 H1N1 流感病毒容易消灭吗？ / 7
10. 甲型 H1N1 流感主要传染源是猪吗？ / 7
11. 甲型 H1N1 流感传播途径如何？ / 7
12. 甲型 H1N1 流感有哪些易感人群？ / 8
13. 甲型 H1N1 流感高危人群有哪些？ / 8
14. 北美流感也是甲型 H1N1 流感吗？ / 8
15. 是加拿大发现了猪感染甲型 H1N1 流感病毒吗？ / 9
16. 城市的人们并不和猪接触，为什么会感染甲型 H1N1 流感？ / 10
17. 中医如何认识甲型 H1N1 流感？ / 10

18. 中医药对甲型 H1N1 流感这样的世界范围流行的传染病有效吗？ / 12
19. 中医药汤剂对甲型 H1N1 流感类呼吸道传染病有效吗？治疗原则是什么？ / 13
20. 中医药静脉给药对甲型 H1N1 流感类呼吸道传染病治疗原则是什么？ / 14
21. 听说我国曾筛选出一批治疗甲型 H1N1 流感这类呼吸道传染病有效的中药？ / 15
22. 北京地区 2003 年采用中医药治疗 SARS 的有效经验可否借鉴于本次防控甲型 H1N1 流感？ / 15
23. 甲型 H1N1 流感的典型症状有哪些？ / 17
24. 甲型 H1N1 流感患者的外周血象有什么异常吗？ / 17
25. 甲型 H1N1 流感患者的胸部 X 线片会有什么异常吗？ / 18
26. 确诊甲型 H1N1 流感最敏感的方法是什么？ / 18
27. 什么叫 RT-PCR 技术？它在甲型 H1N1 流感诊断中有什么用处？ / 18
28. 什么叫 ELISA 技术？它在甲型 H1N1 流感诊断中有什么用处？ / 18
29. 世界卫生组织有关流感传播的六大警告级别是什么？ / 19
30. 什么叫甲型 H1N1 流感医学观察病例？ / 20
31. 什么叫甲型 H1N1 流感医学疑似病例？ / 20

32. 什么叫甲型 H1N1 流感医学临床诊断病例? / 20
33. 什么叫甲型 H1N1 流感医学确诊病例? / 21
34. 甲型 H1N1 流感与人感染高致病性禽流感有什么不一样? / 21
35. 甲型 H1N1 流感与 SARS 有什么不一样? / 21
36. 甲型 H1N1 流感与普通感冒有什么不一样? / 22
37. 甲型 H1N1 流感与麻疹有什么不一样? / 22
38. 甲型 H1N1 流感与流行性乙型脑炎有什么不一样? / 23
39. 甲型 H1N1 流感与脊髓灰质炎有什么不一样? / 23
40. 甲型 H1N1 流感与流行性脑脊髓膜炎有什么不一样? / 23
41. 甲型 H1N1 流感与流行性腮腺炎有什么不一样? / 24
42. 甲型 H1N1 流感与猩红热有什么不一样? / 24
43. 甲型 H1N1 流感与百日咳有什么不一样? / 25
44. 甲型 H1N1 流感与传染性单核细胞增多症有什么不一样? / 25
45. 军团菌病是什么样的疾病? 与甲型 H1N1 流感有什么不一样? / 25
46. 支原体肺炎是什么样的疾病? / 26
47. 什么叫 Reye 综合征 / 27
48. 目前甲型 H1N1 流感中医辨证治疗分为哪几个类型? / 28

- 49. 毒袭肺卫型甲型 H1N1 流感有哪些症状? 该用什么方药? / 28
- 50. 毒犯肺胃型甲型 H1N1 流感有哪些症状? 该用什么方药? / 28
- 51. 毒壅气营型甲型 H1N1 流感有哪些症状? 该用什么方药? / 29
- 52. 所有高热患者都能用安宫牛黄丸吗? / 29
- 53. 应该怎样治疗甲型 H1N1 流感患者? / 30
- 54. 甲型 H1N1 流感发热如何处理, 应注意什么? / 30
- 55. 何为甲型 H1N1 流感的非药物治疗? / 31
- 56. 中医有什么物理降温好办法? / 31
- 57. 中医治疗咳嗽有什么好办法? / 32
- 58. 甲型 H1N1 流感有有效的治疗药物吗? / 33
- 59. 如果遇见了甲型 H1N1 流感患者, 应该如何处理? / 34
- 60. 甲型 H1N1 流感患者出现发热如何处理? / 34
- 61. 甲型 H1N1 流感高热中医如何进行辨证治疗? / 35
- 62. 糖尿病患者感染了甲型 H1N1 流感怎么办? / 36
- 63. 慢性支气管炎患者如何预防甲型 H1N1 流感? / 36
- 64. 慢性阻塞性肺病感染了甲型 H1N1 流感如何处理? / 37
- 65. 假如婴幼儿患了甲型 H1N1 流感有哪些简易疗法? / 37

66. 甲型 H1N1 流感目前抗病毒治疗推荐了哪些药物? / 39
67. 奥司他韦治疗甲型 H1N1 流感的适应证和用量如何? / 40
68. 奥司他韦有不良反应吗? / 40
69. 奥司他韦可用于甲型 H1N1 流感的预防吗? / 41
70. 多吃维生素就可以预防甲型 H1N1 流感吗? / 42
71. 假如孕妇患了甲型 H1N1 流感可以服用奥司他韦吗? / 43
72. 假如孕妇患了甲型 H1N1 流感能不能服用中药? / 43
73. 假如老年人甲型 H1N1 流感的防治方法有哪些? / 44
74. 重症甲型 H1N1 流感患者如何治疗? / 45
75. 八角茴香能够治疗甲型 H1N1 流感吗? / 45
76. 防治甲型 H1N1 流感使用的清热解毒药是抗病毒的药物吗? / 45
77. 如何使用清热解毒药物治疗甲型 H1N1 流感? / 47
78. 中药能够预防甲型 H1N1 流感吗? / 47
79. 板蓝根是防治甲型 H1N1 流感的主要药物吗? / 51
80. 鱼腥草防治甲型 H1N1 流感的机制是什么? / 52
81. 针对甲型 H1N1 流感肺部急性炎症有哪些中成药可以选用? / 52

- 82. 针对甲型 H1N1 流感高热症状有哪些中成药可以选用? / 54
- 83. 针对甲型 H1N1 流感急性呼吸窘迫综合征 (ARDS) 有哪些中成药? / 55
- 84. 针对甲型 H1N1 流感多脏器损伤急性呼吸窘迫综合征 (ARDS) 有哪些中成药可以选用? / 57
- 85. 甲型 H1N1 流感如果发生心理危机如何干预? / 58
- 86. 有没有可用于甲型 H1N1 流感具体人群的心理干预方案? / 60
- 87. 对甲型 H1N1 流感中医有什么护理特色? / 63
- 88. 甲型 H1N1 流感治疗过程中应采用的一般护理措施是什么? / 64
- 89. 甲型 H1N1 流感患者病程护理过程中应如何避免患者营养失衡? / 66
- 90. 甲型 H1N1 流感患者治疗过程中应采用哪些运动措施? / 66
- 91. 面对甲型 H1N1 流感流行, 哪些食物能增强免疫力? / 67
- 92. 甲型 H1N1 流感初期, 哪些饮食可应用? / 70
- 93. 甲型 H1N1 流感患病期间饮食应注意哪些? / 71
- 94. 可用于甲型 H1N1 流感的药膳有哪些? / 72
- 95. 哪些药草茶可用于防治甲型 H1N1 流感? / 74
- 96. 有哪些中成药可缓解甲型 H1N1 流感典型症状? / 74

97. 预防甲型 H1N1 流感, 具有护肺作用的食物有哪些? / 75
98. 甲型 H1N1 流感入院后应进行哪些生活指导? / 76
99. 甲型 H1N1 流感患者痊愈出院时应注意哪些问题? / 76
100. 甲型 H1N1 流感可能出现的心理障碍有哪几种类型? / 77
101. 如何面对甲型 H1N1 流感的恐惧心理? / 78
102. 预防甲型 H1N1 流感, 外出应该注意些什么? / 80
103. 预防甲型 H1N1 流感重要措施之一是洗手, 请问什么时候是必须要洗手的吗? / 81
104. 预防甲型 H1N1 流感洗手有什么讲究吗? / 81
105. 面临预防甲型 H1N1 流感洗完手也不放心, 还有没有其他办法呢? / 82
106. 预防甲型 H1N1 流感洗完手后能接触家庭物品吗? / 82
107. 如何用传统中医药方法预防甲型 H1N1 流感? / 84
108. 防治甲型 H1N1 流感, 消毒有什么目的和意义? / 86
109. 预防甲型 H1N1 流感, 汽车消毒方法有哪几种? / 87
110. 预防甲型 H1N1 流感汽车内饰需要消毒吗? / 89

- 111. 预防甲型 H1N1 流感常用的物理消毒方法有哪些? / 91
- 112. 防治甲型 H1N1 流感常用的化学消毒法有哪些? / 93
- 113. 预防甲型 H1N1 流感保健针灸按摩的常用穴位有哪些? / 99
- 114. 艾灸能预防甲型 H1N1 流感吗? / 103
- 115. 防治甲型 H1N1 流感常用的保健灸法穴位有哪些? / 104
- 116. 防治甲型 H1N1 流感如何使用刮痧疗法? / 106
- 117. 防治甲型 H1N1 流感如何使用拔罐疗法? / 107
- 118. 针刺拔罐防治甲型 H1N1 流感如何操作? / 108
- 119. 甲型 H1N1 流感防治中, 公用书籍也需要消毒吗? / 108
- 120. 家禽饲养过程中的环境消毒有哪些方法? / 110
- 121. 常见传染病的传播途径及其隔离时间是什么? / 111
- 122. 预防甲型 H1N1 流感类传染病, 学校传染病消毒和隔离应该怎么做? / 112
- 123. 如何应用气功疗法防治甲型 H1N1 流感? / 114
- 124. 哪些方法可以缓解甲型 H1N1 流感鼻塞症状? / 114
- 125. 哪些饮食会降低甲型 H1N1 流感免疫力? / 114
- 126. 感染甲型 H1N1 流感患者能不能吸烟? / 114

127. 食用猪肉能否感染甲型 H1N1 流感? / 115
128. 人体正常体温是多少? / 115
129. 人体是怎样维持体温稳定的? / 116
130. 感染甲型 H1N1 流感患者为什么会发热? / 116
131. 感染甲型 H1N1 流感的高危人群有哪些? / 117
132. 哪些人易患甲型 H1N1 流感? / 117
133. 哪些人应特别注意预防感染甲型 H1N1 流感? / 117
134. 如何控制甲型 H1N1 流感传染源? / 117
135. 如何切断甲型 H1N1 流感传播途经? / 118
136. 目前有可用于人的甲型 H1N1 流感疫苗吗? / 118
137. 免疫增强剂能预防甲型 H1N1 流感这类呼吸道传染病吗? / 118
138. 如何加强医院甲型 H1N1 流感感染控制措施? / 120
139. 甲型 H1N1 流感有哪些简易预防法? / 120
140. 面临甲型 H1N1 流行形势, 如何通过生活起居的调理, 保护健康人群? / 122
141. 预防甲型 H1N1 流感, 良好的个人卫生习惯都有哪些? / 123
142. 预防甲型 H1N1 流感的自我保健方法有哪些? / 124
143. 外出游玩时如何预防甲型 H1N1 流感传染病? / 125

- 144. 如何运用气功锻炼, 提高抵抗力, 预防各种呼吸道传染病的发生? / 126
- 145. 引起甲型 H1N1 流感患者精神紧张的因素有哪些? 如何控制? / 126
- 146. 防治甲型 H1N1 流感, 常用心理疗法有哪些? / 127
- 147. 防治甲型 H1N1 流感心理治疗应遵循什么原则? / 128
- 148. 防治甲型 H1N1 流感心理疗法的具体做法如何? / 129
- 149. 如何调护甲型 H1N1 流感患者或医学观察病例恐惧心理? / 130
- 150. 什么是音乐疗法? 预防甲型 H1N1 流感如何使用? / 131
- 151. 文娱康复法能预防甲型 H1N1 流感吗? / 132
- 152. 甲型 H1N1 流感患者如何避免情志刺激? / 133
- 153. 如何对甲型 H1N1 流感患者采用“以情胜情疗法”? / 135
- 154. 为什么说乐观欢愉的精神状态对甲型 H1N1 流感患者和医学观察病例非常有益? / 135
- 155. 如何对甲型 H1N1 流感患者和医学观察病例采用“说理开导”? / 136
- 156. 甲型 H1N1 流感患者或医学观察病例如何做到“静志安神”? / 137

157. 甲型 H1N1 流感患者或医学观察病例易出现心理障碍的原因有哪些? / 137
158. 中国中医科学院广安门医院急诊科用什么中药预防甲型 H1N1 流感? / 138
159. 深圳市中医院发布的预防甲型 H1N1 流感方案是什么? / 139
160. 广州中医药大学附属第一医院提出的预防甲型 H1N1 流感的方药是什么? / 140
161. 藿香正气散能不能预防甲型 H1N1 流感? / 141
162. 湖南中医药大学第一附属医院发布的预防甲型 H1N1 流感的方法是什么? / 141
163. 香港中医组织特别整理出的一套预防药方是什么? / 142
164. 北京市中医药管理局发布的预防禽流感方是什么? / 142
165. 甲型 H1N1 流感流行期间宜常服哪些饮食? / 143
166. 哪些药物可增强人体抵抗力? / 143
167. 对甲型 H1N1 流感有预防作用的药膳有哪些? / 144
168. 预防呼吸道传染病中药佩药有什么用途? / 146
169. 预防呼吸道传染病的中药香囊中的常用中药有哪些? / 147
170. 配制预防甲型 H1N1 流感香囊的常用药方有哪些? / 147