

感冒 调养

100

招

本书编写组 编

- 如何增强自身免疫力?
- 感冒了一定要吃药吗?
- 风热感冒和风寒感冒有什么不同?
- 感冒时可以喝什么花草茶?

感冒调养

1000

图书在版编目(CIP)数据

感冒调养 100 招/《感冒调养 100 招》编写组编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010. 1

(健康 100 系列)

ISBN 978-7-5345-7071-1

I. 感… II. 感… III. 感冒-防治-问答 IV. R511.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001606 号

版权所有©三采文化

本书版权经由三采文化出版事业有限公司

授权江苏科学技术出版社出版简体中文版

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

合同登记号 图字 10-2009-393 号

总 策 划 黎 雪

版 权 策 划 邓海云

健康 100

感冒调养 100 招

编 著 本书编写组

责任编辑 邓海云

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 890 mm×1240mm 1/32

印 张 4.5

字 数 100 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7071-1

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

健康100

感冒

调养100招

远离感冒的实用生活调养书

本书编写组 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

专家推荐序

赫英钦 主任医师（台湾）

感冒一向是内科与小儿科门诊中最常见的疾病，不论是大人或小孩子都难以幸免，而往往家里或集体中有人感冒，就会像滚雪球般传染开来。

因为感冒的多样化以及潜在的危害，所以具体分辨普通感冒、流感或禽流感，提高警觉性，增强免疫力，预防感冒，对身体健康的维护是相当重要的。

本书以专业的角度，由认识感冒、感冒并发症、自我观察与处理、用药注意事项谈起，进一步介绍如何提升免疫力，预防感冒，以及如何预防流行性感与H1N1流感，是一本极为实用的健康书籍。

陈纹慧 营养师（台湾）

感冒虽非大病，但生病时常带来极大的不适，而抵抗力较差的幼儿、老年人等，更禁不起感冒病毒的侵袭，甚至可能引发并发症，不可不慎！

在秋冬感冒流行季节里，除了要勤洗手、尽量避免出入公共场所外，如何强化自身的抵抗力避免病毒入侵，便显得格外重要。本书提供许多强化抵抗力、预防感冒的食疗法及食谱，让读者知道如何摄取适当的营养素来对抗感冒，缓解生病带来的不适症状。

其实均衡营养、良好的抵抗力才是治疗感冒的良方，本书可以提供读者这帖良方，将书中提及的食疗法融入日常饮食生活中，您将受益良多。

颜志诚 中医师（台湾）

感冒可以说是最常见的上呼吸道感染症，尤其气候多湿多雨的地方，现代人又过度依赖空调，造成人为环境的失调，一年四季都会有机会感冒。

中医认为感冒是由于外邪侵袭人体，其实也就是空气中温度与湿度所造成的变化让人身体产生不

适；自我抵抗力也是关键，过度疲劳、缺乏运动、情绪障碍等都会造成抵抗力下降。中医说“上工治未病，下工治已病”，大家都知道预防胜于治疗，本书综合中西医对感冒的看法，从预防到治疗皆详尽说明，提供了读者充分的知识，希望所有读者能因此书而获益良多！



目录

CONTENTS

第一篇

认识感冒

- 001 感冒有哪几种类型·····9
- 002 感冒有哪些典型症状·····10
- 003 免疫力低下的人容易
患感冒·····12
- 004 感冒可能引起哪些并发症··14
- 005 感冒了一定要去看医生吗··16
- 006 为什么感冒容易到处传染··17
- 007 哪些人容易得感冒·····18
- 008 感冒一定得吃药吗·····19
- 009 常吃感冒药会有副作用吗··20
- 010 冬天要注射流感疫苗·····22
- 011 感冒是受凉造成的吗·····23
- 012 发烧会把脑子烧坏吗·····24
- 013 甲型H1N1流感是可控
可治的·····26



第二篇

生活调养篇

- 014 预防感冒如何保暖最有效··29
- 015 洗手漱口就能预防感冒····30
- 016 公共场合中如何预防感冒··31
- 017 压力大会让人容易感冒吗··32
- 018 排便顺畅也有助对抗感冒··33
- 019 多亲近大自然可预防感冒··34
- 020 老烟枪很容易得感冒·····35
- 021 早中晚如何预防感冒·····36
- 022 居家如何减少感冒发生·····37
- 023 鼻塞和流鼻涕该如何缓解··38
- 024 头痛头昏时该怎么办·····39
- 025 发烧了就该急着退烧吗····40
- 026 喉咙痛和咳嗽要如何缓解··41
- 027 肌肉酸痛时该怎么办·····42
- 028 上吐下泻时的舒缓秘诀····43
- 029 洗冷水澡可以预防感冒吗··44
- 030 睡得好就不容易感冒吗····45
- 031 感冒适合泡热水澡吗·····46
- 032 为什么感冒要多喝水·····48
- 033 如何以冷敷热敷舒缓不适··49
- 034 如何以精油舒缓感冒症状··50

CONTENTS

第三篇

饮食调养篇

- 035 感冒时可以做运动吗·····52
- 036 哪些瑜伽动作可预防感冒···54
- 037 哪些瑜伽动作可缓解鼻塞···56
- 038 哪些瑜伽可舒缓肌肉酸痛···58
- 039 如何在上班途中健身
防感冒·····60
- 040 如何在办公室健身
防感冒·····62

- 041 怎么吃感冒才好得快·····65
- 042 咳嗽时不应该吃甜食·····66
- 043 感冒的妈妈能喂母乳吗·····67
- 044 均衡饮食可以预防感冒·····68
- 045 烤橘子可以缓解感冒不适···70
- 046 喝盐水对感冒有效吗·····71
- 047 感冒时最好吃粥·····72
- 048 感冒时要多吃蔬果吗·····74
- 049 冬季感冒最好不要进补·····76
- 050 喝姜汤可以制伏感冒·····77
- 051 感冒时要多吃葱蒜吗·····78
- 052 感冒咳嗽可以吃梨吗·····80
- 053 白萝卜可以预防感冒·····81
- 054 柠檬是治感冒的良药·····82
- 055 喝茶可以增强免疫力·····83
- 056 常吃芥兰可以预防感冒·····84



CONTENTS

第四篇

中医调养篇

- 057 吃葡萄可以提高免疫力·····85
- 058 喉咙痛时可以吃杨桃·····86
- 059 西红柿可以抑菌解毒·····87
- 060 菇蕈类食物可提高免疫力·····88
- 061 吃鱼可以提高免疫力·····90
- 062 感冒时适合吃辣椒吗·····92
- 063 小麦胚芽可以预防感冒吗·····93
- 064 喝绿豆汤可以治喉咙痛·····94
- 065 西印度樱桃含维生素C最多·····95

- 066 中医师如何看待感冒·····97
- 067 什么是风热或风寒型感冒·····98
- 068 刮痧可以缓解感冒不适·····100
- 069 鼻塞流鼻涕按哪些穴位·····102
- 070 咳嗽时可按摩哪些穴位·····104
- 071 发烧时可按摩哪些穴位·····106
- 072 头痛头晕要按摩哪些穴位·····108
- 073 脚底按摩可以预防感冒·····110
- 074 中医师常用哪些感冒方剂·····112
- 075 牛蒡子可治咽喉肿痛·····114
- 076 柴胡可以消炎退热·····115
- 077 紫苏可以帮助散寒·····116
- 078 川芎可治疗感冒头痛·····117
- 079 金银花是消炎常用药·····118
- 080 薄荷可治疗咽喉疼痛·····119



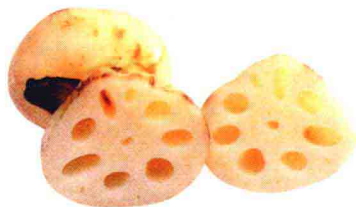
CONTENTS

第五篇

保健食品篇

- 081 参须可以预防感冒·····120
- 082 升麻可治疗扁桃腺炎·····121
- 083 白芷可以改善头胀鼻塞·····122
- 084 杏仁可以止咳平喘·····124
- 085 防风是头痛克星·····125
- 086 羌活可治疗关节酸痛·····126
- 087 板蓝根可抗菌解热·····127
- 088 桂枝是发汗良药·····128
- 089 感冒初期可以喝菊花茶·····129
- 090 伤风感冒时可服用荆芥·····130
- 091 辛夷能使鼻子通畅·····131
- 092 哪些药茶可防治感冒·····132

- 093 哪些营养素可对付感冒·····135
- 094 如何补充维生素预防感冒··136
- 095 巴西蘑菇可以强健体魄·····138
- 096 松果菊是感冒的克星·····139
- 097 蜂胶是天然的抗生素·····140
- 098 灵芝可以强化免疫力·····141
- 099 硒可以强化免疫力·····142
- 100 乳酸菌可消灭体内坏菌·····143



第一篇

认识感冒

“哈嗽！”打喷嚏、头痛发烧……

我是不是感冒了？我为什么会感冒呢？

感冒不是大病，但要小心后遗症！

此篇将让你详细了解什么是感冒，
让你对感冒有完整的认识。



感冒有哪几种类型

感冒是我们日常生活中最常见到的一种病症，轻微的感冒几天就会自然痊愈，严重的流感却可能在短时间内致命。

感冒是我们日常生活中最常见到的一种病症。轻微的感冒会带来流鼻涕、喉咙痛等不适的症状，不看医生几天也会自然痊愈；但是严重的感冒曾引起人类社会的恐慌，如1918年间西班牙流感肆虐，就造成超过5千万的人因此死亡。

常见的感冒，约分为以下2种：

1. 一般感冒

一般的感冒，是指鼻子、口腔、喉咙、支气管等总称为“上呼吸道”发生急性炎症引起的疾病。引发感冒的病毒主要有2种，腺病毒会引起咽喉炎，鼻病毒会引发流鼻涕或鼻塞。

一般感冒潜伏期1~3天，症状有喉咙肿痛、流鼻涕、轻微发烧、咳嗽、打喷嚏、头痛等，即使不

看医生，一般感冒也会于1周内自动痊愈。

2. 流行性感冒

引起流行性感冒的病毒主要是A型病毒、B型病毒与C型病毒。其中A型病毒曾引起区域的大流行，并且可在哺乳类动物与鸟类之间传播，发生突发性的基因变异，使得预防不易，不久前引起恐慌的禽流感病毒就是属于此类。

流行性感冒的潜伏期2~3天，

症状的开始常常是突然发生，常见的症状除了上呼吸道症状，还会发高烧，或是有上吐下泻、肌肉酸痛等症状，从发病到完全痊愈，通常需要2周以上。



感冒有哪些典型症状

感冒的症状大多限于上呼吸道，而流感就可能引起全身性的症状。另外，因为有许多疾病的初始症状类似感冒，因此有感冒症状时仍然要小心。

感冒的典型症状

一般感冒的典型症状多限于上呼吸道症状，但是流行性感冒的症状却会扩及全身，而且症状通常来得又猛又急。



一般感冒VS流行性感冒症状对照表

症状	一般感冒	流行性感冒
症状发作方式	渐进式发作	突然发作，最早的症状多为头痛、虚弱、寒颤及咳嗽
发烧症状	轻微发烧	会烧到38℃~40℃之间，小孩子更可能会烧到41℃，通常会持续3~5天
上呼吸道症状	开始时会有喉咙痛、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等症状。后期会有喉咙发炎、声音沙哑等症状	发烧渐退时，会出现流鼻涕、打喷嚏等症状
胃肠道症状	较少	如呕吐及腹泻、腹痛等
肌肉酸痛症状	较少	尤其常出现在腿、手臂及背部
头痛症状	轻微头痛	剧烈头痛
咳嗽症状	轻微咳嗽	剧烈干咳
眼睛症状	眼泪汪汪	眼睛酸痛
疲劳症状	轻微疲劳	感到虚弱

小心！那不是感冒

一般感冒不是严重的疾病，但麻烦的是，一些疾病的初始症状通常与感冒非常相似，若误以为是一般感冒而拖延就医，严重的疾病可能导致危及生命的悲剧。

与感冒症状类似的疾病如下：

水痘、疱疹性咽颊炎、手足口病、川崎病、麻疹、脑炎、过敏性鼻炎、哮喘、SARS、禽流感等，类似症状如下表：

与感冒症状类似的疾病

疾病	与感冒类似症状	症状可能发展
水痘	发烧、疲倦、没食欲、呕吐、全身酸痛等	冒出发痒的红疹，接着陆续起水泡、结痂
疱疹性咽颊炎	发烧、躁动、食欲差、腹泻等	扁桃腺周围与悬雍垂两侧之软顎可发现多处溃疡
手足口病	微烧、疲倦、厌食等	口腔黏膜、上颚及舌头有多处溃疡，手、足、屁及膝盖等部位会出现零散之红疹或大小水泡
川崎病	突发性的高烧	嘴唇干裂溃烂、淋巴腺肿大、草莓舌、眼白充血、手脚常出现红肿、身体会出现细细颗粒状的小红点等
麻疹	发高烧、鼻炎、结膜炎、咳嗽等	口腔下白齿对面颊侧黏膜上出现柯氏斑点、全身出现红斑丘疹
德国麻疹	轻度发烧、疲倦、鼻咽炎等	耳后淋巴结明显肿大，并伴随全身性不规则丘疹
日本脑炎	头痛、恶心、呕吐、食欲不振、精神不安、发烧或轻微呼吸道感染症状	高烧、颈部僵硬、四肢僵硬、震颤、言语困难、神智不清等
过敏性鼻炎	不断的打喷嚏，同时有鼻塞、流鼻涕的症状，眼睛、喉咙常有瘙痒感	鼻涕呈水样或较稀的黏液，且常持续反复发作
哮喘	轻微胸闷不适、夜间咳	长期咳嗽、伴有呼吸不畅现象、产生运动时呼吸困难、在深夜或清晨3~4点钟常有明显哮喘声
SARS	发烧、干咳、头痛肌肉僵直、食欲不振、倦怠、意识紊乱、出现皮疹及腹泻等	高烧、呼吸急促或呼吸困难、肺部病变等
禽流感	发烧、全身酸痛、咳嗽、流鼻涕、喉咙痛等	高烧、肺炎、呼吸衰竭、多重器官衰竭等

免疫力低下的人容易患感冒

人体的免疫系统设计得非常巧妙而完整，许多原因都会造成免疫力下降，免疫力低下的人往往成为常常感冒的人群。

人为什么会感冒？除了因为病毒很强、天气很冷的外在原因之外，其中一个主要的原因就是抵抗力不够。

人体的防御系统是很完整的，除了大家熟悉的免疫系统之外，皮肤、黏膜组织是身体的第一道防线。

我们的抵抗力从哪里来

●第一道防线：皮肤、黏膜组织

1. 皮肤是覆盖身体表面最大面积的天然防护罩，层层组织可以分隔身体内外的环境差异、保持体内的水分、防御外来较大异物的入侵、调节体温。

2. 鼻毛与鼻腔黏膜是上呼吸道的第一道防线，可去除70%左右的尘埃与细菌。当口腔内喉咙与鼻黏膜干燥时，就无法有效的拦截病毒或细菌，会让更多致病物质潜入人体。

●第二道防线：人体的免疫系统 由于身体的第一道防线只能防

御较大的异物，因此若有细菌或病毒穿过第一道防线入侵时，相关细胞会发出讯号要求帮助，此时便启动了人体的免疫系统。

免疫系统的结构繁多而复杂，免疫系统由淋巴器官和免疫细胞组成。淋巴器官分中枢免疫器官（胸线、骨髓）、周边免疫器官（淋巴腺、淋巴结、扁桃腺、脾脏）。其中有的负责输送免疫细胞，有的负责制造免疫细胞，而免疫细胞包括巨噬细胞、B细胞、T细胞、抗体依赖细胞、自然杀手免疫细胞等，分散于人体各处。

免疫系统如何发挥功能

●在病原刚入侵时，巨噬细胞会移动去加以吞噬，并通知其他的自然杀手免疫细胞、毒杀细胞等，并肩作战。

●B细胞是另一种类的白细胞，它的功能是产生抗体。抗体属

于免疫系统的第一类武器，可以产生体液免疫反应抑制病原的活性，协助巨噬细胞杀死病原。

●若病原跑到体内细胞寄生时，T细胞便会出面把被寄生的细胞破坏，使病毒无处藏身。

●当补体与抗体结合时，就可以分解病原或不正常细胞，使之死亡。

当身体产生这次的免疫反应后，下次再有同样的病原入侵时，免疫系统就可以更快的分辨出入侵者，快速杀死病原。



免疫力为何会下降

若免疫细胞减少、活性不够、寿命变短、运送这些免疫细胞的器官功能变差，就会导致免疫力降低。影响免疫力强弱的因素有年龄、营养的摄取、睡眠质量、压力、情绪、运动习惯等等，免疫力低下的人往往成为常常感冒的人群。

免疫力小测试

请检视自己的生活习惯及症状，若得分超过4分以上，代表免疫力不佳，要改变生活习惯，提高自己的免疫力！

- ☐ 常常手脚冰冷。(1分)
- ☐ 常常消化不良。(1分)
- ☐ 非常怕冷，常需要比别人多穿一件衣服。(1分)
- ☐ 常常觉得很沮丧。(1分)
- ☐ 常常觉得肩颈、背部僵硬。(1分)
- ☐ 完全不爱运动。(1分)
- ☐ 有挑食的习惯，而且常常在外就餐。(1分)
- ☐ 常常失眠，或是常熬夜。(1分)
- ☐ 常常口干舌燥，鼻子也常干干的、眼睛干涩。(2分)
- ☐ 时常感觉倦怠无力、精神不佳。(2分)
- ☐ 一年感冒超过4次以上。(4分)

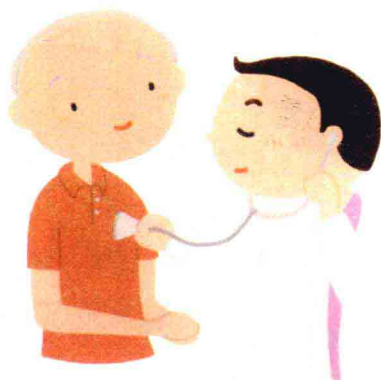


感冒可能引起哪些并发症

偶尔会听到因感冒致死的事件，这不是危言耸听，统计显示全世界每年死于感冒所导致的并发症人数在200万以上，因此小感冒也不可轻视。

一般的感冒持续5~14天，即使不看医生也会自然痊愈，因此大家常以为感冒是小病，不用太担心。

事实上，感冒的确不用太担心，不是一定要看医生拿药吃才安心，但却也不可过于掉以轻心。新闻上偶尔会听到有人因感冒而致死的事件，听起来虽然有点不可思议，但却不是危言耸听；根据统计显示，有10%~30%的感冒病人需要住院治疗，全世界每年死于感冒所导致的并发症人数在200万以上。



支气管炎

所谓支气管炎是肺部支气管的黏膜发炎，常因感冒滤过性病毒所导致，之后又引起细菌性感染。症状有干咳、轻微背痛或胸痛、痰色灰黄、发烧长达5天以上、呼吸不顺、哮喘等。支气管炎通常不会很严重，但是要小心变成反复发作的慢性支气管炎。

中耳炎

耳朵与喉咙有耳咽管相连，所以当喉咙发炎、吸鼻涕时，病毒可能会跑到中耳并引起发炎。症状有耳朵疼痛、耳朵流脓、耳鸣、耳塞等，小孩子的急性中耳炎可能会导致发烧、躁动不安、呕吐、腹泻等胃肠症状。若未及时治疗，可能会导致慢性穿孔性中耳炎、乳突炎，甚至是中枢神经感染。