



图解感冒百疗百治

(Д)

周雪艳
杨海森
杨海滨
江川
充
主编
译

译

咽部发紧、发干时
以“含咽海盐”漱口，并
以“海盐”水漱口，发
热时，以“海盐”水
漱口。

流清鼻涕不止时

日本著名人物，三田佳子

寒战, 发热持续上升时

反熱症、皮膚病等
入製剤等あり、後熱
性症候群等ありと
思ふ。

伴有感冒症状的
关节疼痛时

用特製的引弓,或立即將金屬
接合器固定,或用牛皮繩捆
牢固定。

胃腸道症狀感冒，持續腹瀉，食慾不振時

田中氏或謂安法，但係表揚其
復部以緩解其狀，在平下，其
新市役所側也。

→ 延

李之德、趙開林、馬鴻、
陳文、陳建、陳建、
陳建、陳建、陳建、

1.601-64

 吉林科学技术出版社

图解家庭白皮书系列 18

图解感冒百疗百治

(日) 江川充 主编

杨海滨

杨海森 译

周雪艳

高玲 附录



吉林科学技术出版社

本书经中华版权代理总公司代理日本主妇之友出版社授权独家出版

吉林省版权局著作权合同登记:图字 07—1998—191

图解家庭白皮书系列⑩

图解感冒百疗百治

(日)江川充 主编

责任编辑:韩 捷

封面设计:王统强 贾 飞

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米大32开本115 000字3.375印张
发行 1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

定价:6.90元

印刷 长春市第十一印刷厂 ISBN 7-5384-1981-0/R·342

地址 长春市人民大街124号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

前 言

日本人每年大约患感冒 5~6 次。不仅仅在日本,感冒是世界上所有民族都为之烦恼的最常见的疾病。

然而,也许是因为感冒并不是致命的疾病,大多预后良好,且因发病原因是由多种病毒引起,故详尽论述这种常见疾病的书很少。

但是,长期以来,医生一直以“感冒是万病之源”来告诫人们不能轻视感冒。的确,患了感冒,若不加以重视,很容易并发肺炎和支气管炎。肺炎、支气管炎对年轻人来说已是较严重的疾病,对老年人和婴幼儿来说更是可以致命的疾病,它占婴幼儿、老年人死亡原因的第四位。

另外,“感冒是万病之源”还有一层意思,即很多严重疾病的早期症状与感冒症状很相似。像结核、肺癌、支气管哮喘、支气管扩张等呼吸系统疾病,都伴有与感冒相似的共同症状,若把这类疾病与感冒混淆,不加以重视,其结果必然失去了早期发现及治疗的机会。

感冒对社会的直接经济损失也是值得重视的,因病缺勤的理由,感冒是第一位,流感病毒流行时,医疗费

大幅度增加也是事实。

要完全预防感冒是不可能的,但如果能减少发病率,就可以减少因支气管炎、肺炎而引起的老年人和婴幼儿的死亡率,当然,社会的损失也可减少。日常生活中,如果努力去做,完全可以预防感冒,即使患上感冒也很轻。只有感冒可以采用家庭疗法进行治疗。

本书尽可能介绍一些预防感冒、减轻感冒症状的方法。把感冒药的使用方法、有效中药的使用方法、民间药疗法、穴位疗法、营养和饮食疗法等用照片、图表的形式具体加以介绍。

看一下安静法:卧床,按时服用对症药物,合理刺激穴位,保持室内温度和湿度,这样用心做一下,治疗效果也是很显著的。

这里列举的家庭疗法,对初学者是简单、安全的,若与本法所述症状和体质相吻合,则容易做到,请务必试试。

本书的后半部阐述了治疗感冒的理论。

尽管我们对感冒还知之甚少,但相信本书可以加深您对感冒的认识,对感冒的预防和治疗可能有帮助作用,请阅读为盼。

但是,若按这里介绍的方法治疗3~4天症状仍没得以改善,应考虑感冒以外的其他疾病,那时请务必去医院接受其他检查治疗。

江川 充

目 录

前言

治疗感冒 增进免疫力——实践篇

感冒的治疗方法——速查表	2
感冒初始 请这样做①瑟瑟寒战	4
感冒初始 请这样做②咽部发紧 发干时	6
感冒初始 请这样做③对咽部发紧 发干有效的指压方法	8
感冒初始 请这样做④打喷嚏不止	10
感冒初始 请这样做⑤流鼻涕	12
感冒症状的治疗方法①发热	14
感冒症状的治疗方法②咳嗽 咯痰	16
感冒症状的治疗方法③咽痛	18
感冒症状的治疗方法④流鼻涕	20
感冒症状的治疗方法⑤鼻塞	22
感冒症状的治疗方法⑥头痛 头重	24
感冒症状的治疗方法⑦身体倦怠	26
感冒症状的治疗方法⑧持续腹泻 食欲不振	28
感冒症状的治疗方法⑨恶心	30
感冒症状的治疗方法⑩关节痛	32
夏季感冒的治疗	34
婴幼儿 儿童感冒注意要点	36
感冒迁延不愈怎么办①创造不使病情继续恶化的环境	38
感冒迁延不愈怎么办②对症饮食疗法	40
感冒迁延不愈怎么办③米汤 米粥的正确做法	42
感冒迁延不愈怎么办④藕粉汤 蔬菜汤的制作方法	44
增强免疫力的做法①把病毒拒之于门外	46
增强免疫力的做法②适合于自己体质的锻炼方法	48
增强免疫力的做法③维生素可增强抵抗力	50

增强免疫力的做法④做体操 增强基础体力	52
正确选择药店出售的感冒药	56
感冒迁延不愈请用中药治疗	57

治疗感冒 增进免疫力——理论篇

感冒症状是怎样引起的	62
治疗感冒的最佳方法①感冒占多数的“感冒症候群”	66
治疗感冒的最佳方法②婴幼儿 儿童常患的“夏季感冒”	67
治疗感冒的最佳方法③乳幼儿易感的假性嘶鸣	69
治疗感冒的最佳方法④儿童和老年人所担心的支气管炎	70
治疗感冒的最佳方法⑤威胁婴幼儿 老年人的肺炎	71
治疗感冒的最佳方法⑥急性发病的流行性感冒	72
易与感冒混淆的难治 危险性疾病①	
过敏性鼻炎 慢性副鼻窦炎等鼻病变	76
易与感冒混淆的难治 危险性疾病②	
声带息肉 喉头癌等咽喉疾病	77
易与感冒混淆的难治 危险性疾病③	
哮喘 肺癌等支气管 肺部疾病	78
易与感冒混淆的难治 危险性疾病④	
麻疹 风疹 流行性腮腺炎等儿童传染病	80
医院取药与药店买药的不同之处	82
妊娠妇女和婴儿母亲应注意的事项	86
婴幼儿 儿童感冒注意事项	88
老年人感冒注意事项	90
●对感冒有效的偏方及制作方法●①蛋酒/64 ●②糖萝卜/68 ●③牛蒡汁/69	
●④糖煮金橘/75 ●⑤柿饼汤/77 ●⑥干菇煎汁/79 ●⑦酸梅干炭烧汤、酸梅汤/83	
●⑧大葱、蒜汤/85 ●⑨生姜汤、生姜汁/87 ●⑩煎黑豆汁/91	

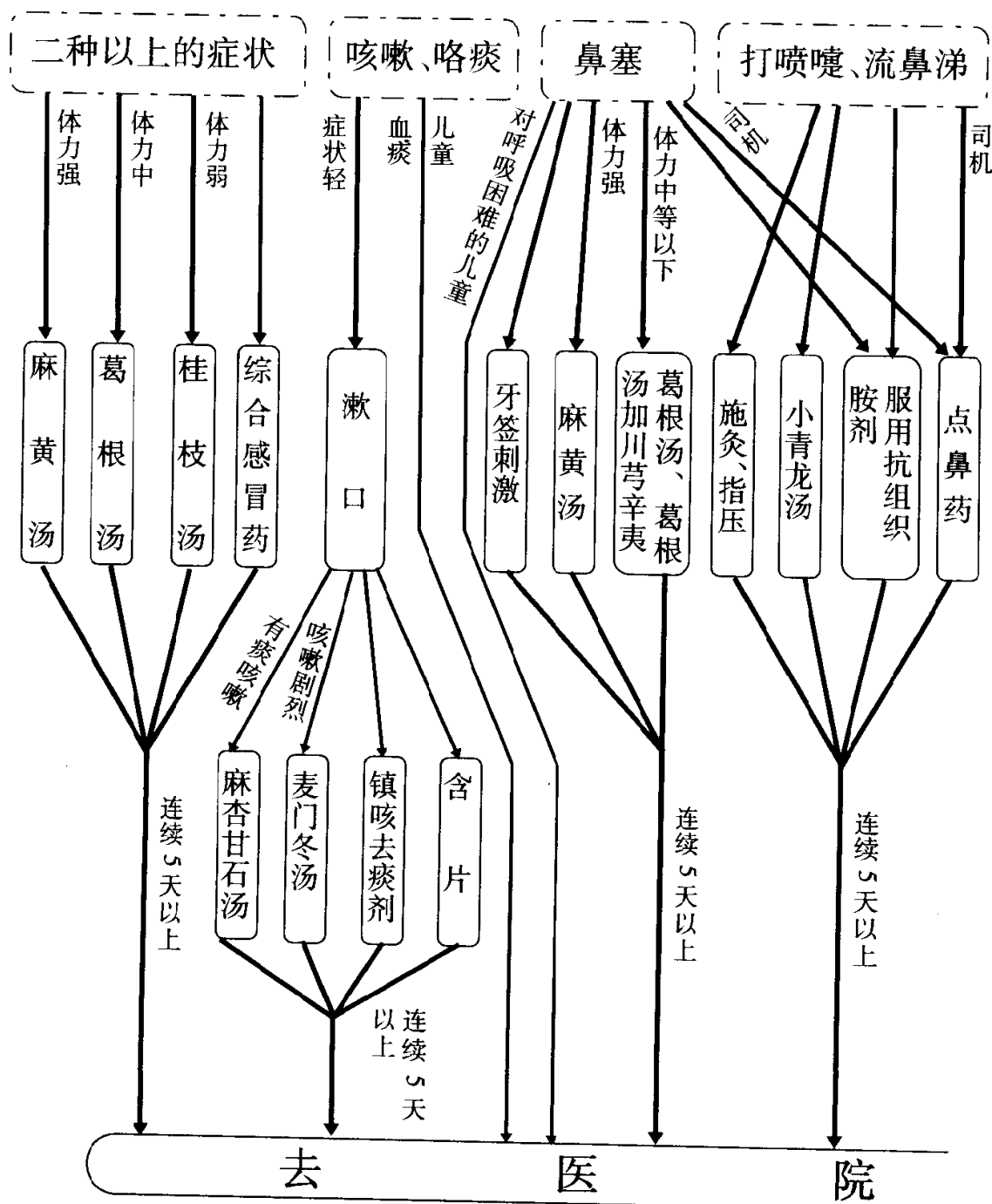
附录

秘方	92
验方	95
偏方	98

治疗感冒 增进免疫力 ——实践篇

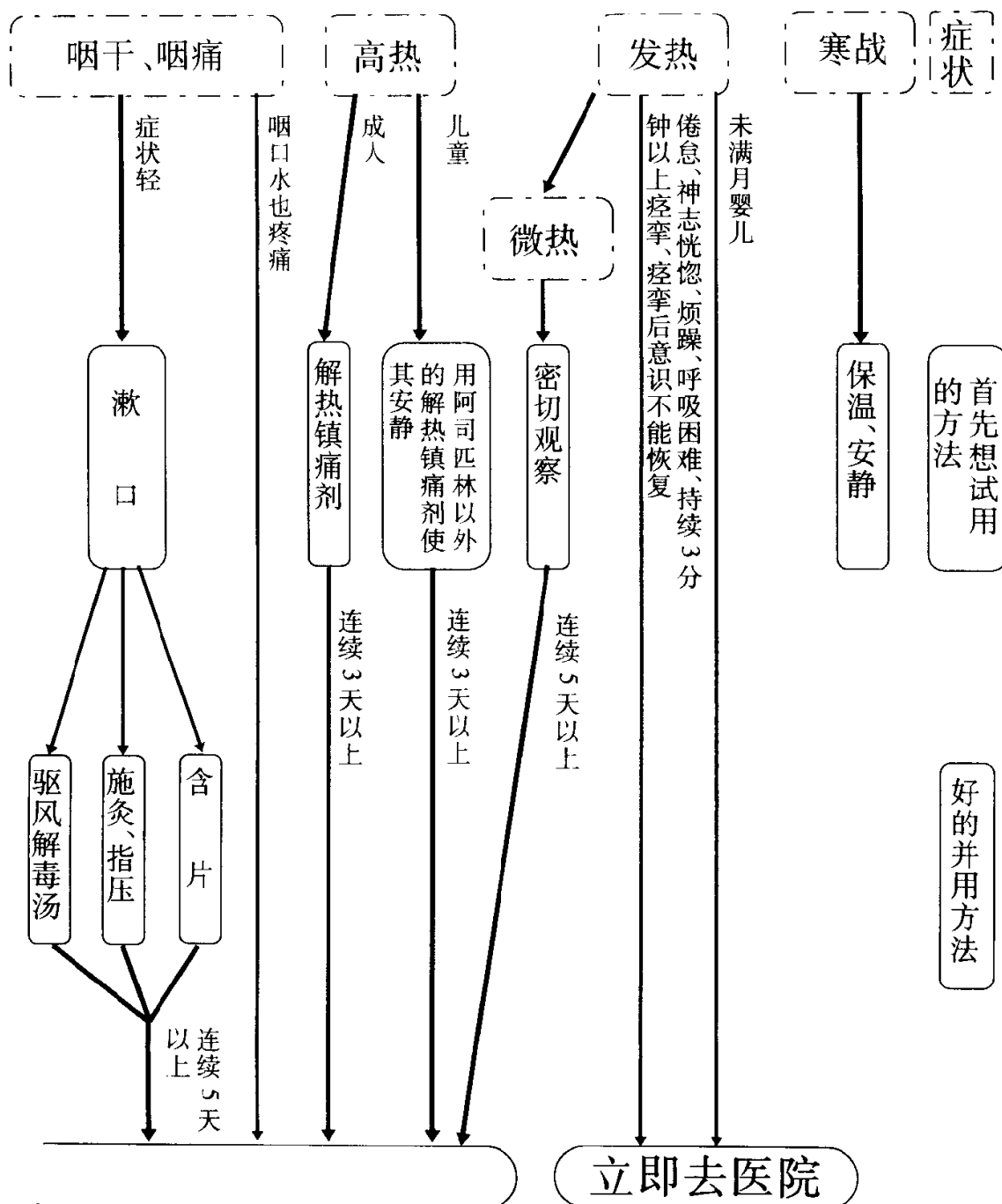
感冒的治疗方法

治疗感冒最重要的是保持安静、保持温度、摄取营养这三点。药物、灸、指压等辅助治疗在感冒早期正确使用的话，可以快速消除症状，使精神愉快。这里，针对各种症状介绍一些方法，从中选出适合自己的做法，请看后面的详细解说。



——速查表

普通感冒，保持几天安静就可以治愈，但与感冒相似的重病症也很多，所以认为患了感冒。若在家治疗 3~5 天症状不见好转，请到医院接受检查，以确定病因。



感冒初始
请这样做

1

瑟瑟寒战

感受风寒从开始出现瑟瑟发冷到进入寒战状态,有恶寒程度的不同。恶寒几乎是发热的前兆,当被寒邪侵袭时,重要的是如何将热诱导出来,尽力保持身体温暖。

最好在喝热粥、热面汤后盖好被子、毛毯,保证充分睡眠。还可以用电暖风和灸法温暖一定的穴位。温暖经穴更能增加治疗效果,不妨试试。

电暖风能同时温热一定范围,温热范围以外部位要用毛毯、衣服、毛巾等覆盖。

施灸法与电暖风相比虽然温热部位范围小,但灸穴位的温热刺激能迅速有效地传导,而且效果可持续。

将艾柱放在生姜片上,温热后以生姜片灸穴位称为生姜灸。本法在发挥生姜药效的同时,伴有湿热传导,可使温热效果更进一步持续。

用电暖风温热穴位

①首先以大椎、风门穴位为中心,温暖从颈后至脊背。大椎穴在后正中线上,头部前倾时突出处,即第七颈椎棘突下凹陷中。风门穴在背部,以大椎下三指,当第二胸椎棘突下,旁开1.5寸(2指)。

②把电暖风口置于距身体7~8cm处,刺激温热一下离开,反复温热2~3次。

③接着将电暖风移于脚掌,温热涌泉穴。涌泉穴位于足掌心,当第二跖骨间隙的中点凹陷处。

温热后移开电暖风,如此反复2~3次。

生姜灸的做法

①施灸穴位:大椎、风门、涌泉。

②灸大椎、风门穴时取坐位,头向前倾,俯身,由他人施灸。灸涌泉穴时取坐位,可自己施灸。大椎穴是能良好传导温热刺激的穴位,灸10~15次,效果更好。风门和涌泉穴可施灸2~3次即可。生姜灸的做法请参见6页。

最重要的是保温保暖,用电暖吹风或灸法温暖颈背部。

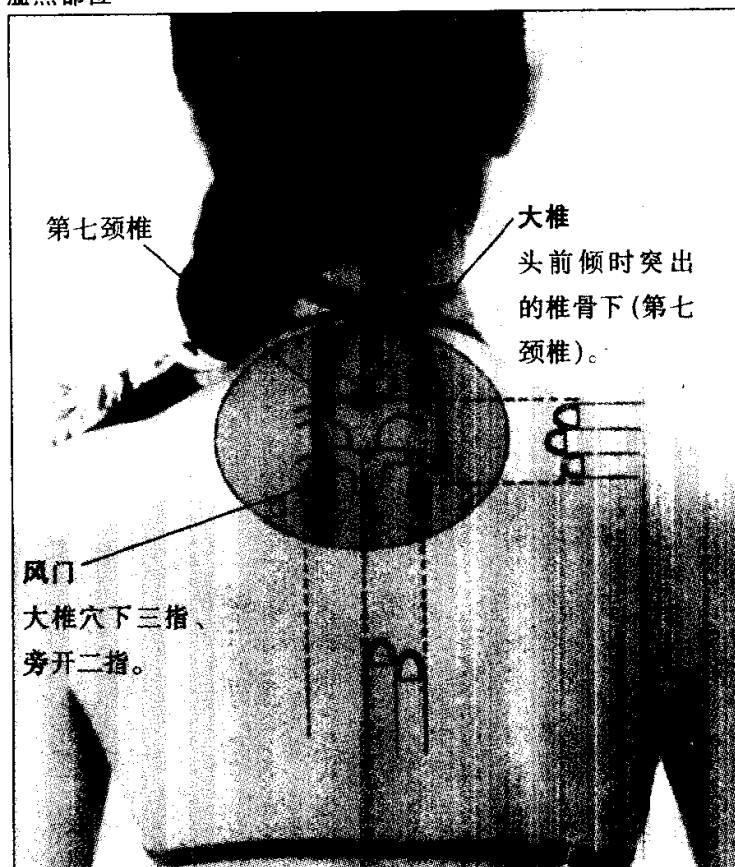
●祛寒的温热方法●

温热部位

用电暖风温热



距穴位 7~8cm 用温暖风吹，
反复 2~3 次。



温热部位



要使足掌全体温热,特别是涌泉穴。

生姜灸大椎穴



取坐位、头向前倾,将生姜片置于大椎穴上,然后将
艾柱放在生姜片上,点燃加热、热时去掉,重复做
10~15 次。

感冒初始
请这样做

2

咽部发紧 发干时

咽部有发紧感或咽干，是感冒初始时的常见症状，此时若能快速祛除症状，就能有效地击退感冒。

此时，首先要频繁漱口，用水即可。使用出售的漱口药或食盐水（对食盐水刺激敏感者可用相同浓度的糖水），对咽喉炎症能多少有抑制作用。

睡眠时有咽紧、咽干加重感觉，若在入睡前在喉结处和胸部生姜灸和施指压疗法可加快入眠。

但是，对高热、出血、化脓症、高血压及妊娠妇女，不要腹部施灸。

病后、过劳、空腹、食后1小时内、入浴前后1小时内、外出和运动前后、刚刚接受药物注射的患者请避免施灸。

生姜灸的做法

- ①取一艾柱。
- ②先搓成长条状。
- ③再捏成顶尖底平的金字塔状。
- ④将生姜切成2mm厚的片，将艾柱置于其上。
- ⑤生姜从加热后至干燥，可使用多次。

生姜灸的使用方法

①施灸部位：扶突、天突、膻中各穴和胸锁关节部位。扶突穴位于颈外侧，当下颌角直下，胸锁乳突肌后缘，与喉结相平处；天突穴位于胸锁切迹上方正中凹陷处；膻中穴位于两乳之间正中部位。

②取仰卧位，接受别人施灸。

③艾柱热后去掉，各自反复施灸2~3次。

指压方法

①施灸很麻烦时，指压膻中穴也能得到相同效果。

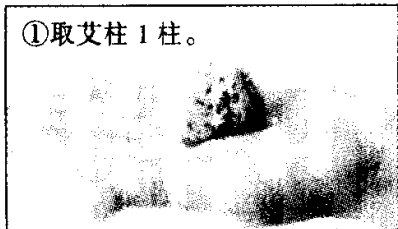
②取坐位，食指尖对准穴位，用弱力像描圆那样3~5次施指压，每次3秒左右。伴随呼吸进行指压效果更好。膻中是位于心脏上部的穴位，不能过于用力指压，缓慢地、平静地指压即可。

中药驱风解毒汤漱口后饮入对咽干、咽痛有效。

●祛除咽干、咽痛的灸法和指压法●

生姜灸的做法

①取艾柱1柱。



②两手揉成细长



③再捏成金字塔状。



④把生姜切成2mm厚的片将艾柱放在其上。



指压的做法



用食指压在穴位上，用中等力量按揉穴位。



颈部穴位的确定方法

感冒初始
请这样做

3

对咽部发紧 发干有效的 指压方法

漱口、颈项部和胸部的施灸如果无效，背中指压、温暖下半身的方法也可试用。

正确的指压方法

- ①穴位不是像针眼大小的点，而是具有广范围的区域。
- ②穴位和穴位的间隔普通以“寸”来表示。“寸”简单地以横指宽幅来测定。1寸是指大拇指的宽幅，1.5寸指无名指和中指的宽幅，3寸指除大拇指以外的其他4指并拢的宽幅。总之，以接受治疗的人的手为准。
- ③穴位的位置可因天气和身体状况的变化而发生改变。压一下感觉有痛感，舒服，似有小疙瘩，那个点位可以认为是穴位。

指压的基础和要点

- ①指压时最常用的是大拇指，有凹凸等较复杂部位不能过于用力时可用食指，难以施力的部位用2个指指尖部位按压。
- ②不仅是用指尖按压，指尖按压时要和身体中心一致则按压效果更好。
- ③按压时间约3秒，压力约5kg，1个部位要3~5次反复按压。
- ④伴随着呼气而按压效果更好。他人给予指按时，施者和受者的呼吸应保持一致。
- ⑤高热、出血性疾病、化脓、饮酒、饮食前后请避免指压。洗澡后1小时指压效果最好。

背部的指压方法

- ①指压部位：风门、肺俞。风门位于第2胸椎棘突下旁开1.5寸处；肺俞位于第3胸椎棘突下旁开1.5寸处。
- ②接受指压者取俯卧位，施者立于患者旁边，用拇指尖左右同时指压。在温暖房间，可以穿睡衣进行指压疗法。

下半身的温暖方法

- ①温暖以肾俞穴为中心的腰部、以脐为中心的下腹部和脚部。
- ②在腰和下腹部放一温暖袋，每10分钟温暖1次。
- ③脚部穿厚袜或用软纸包裹后再套上袜子使脚部温暖。

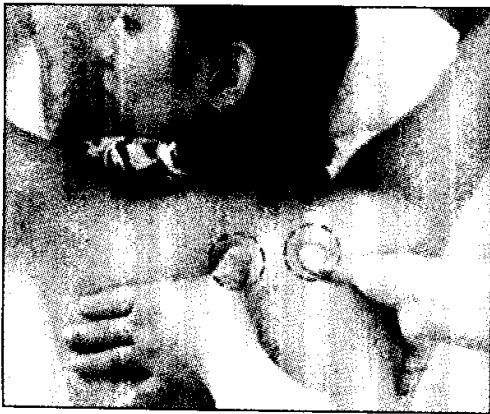
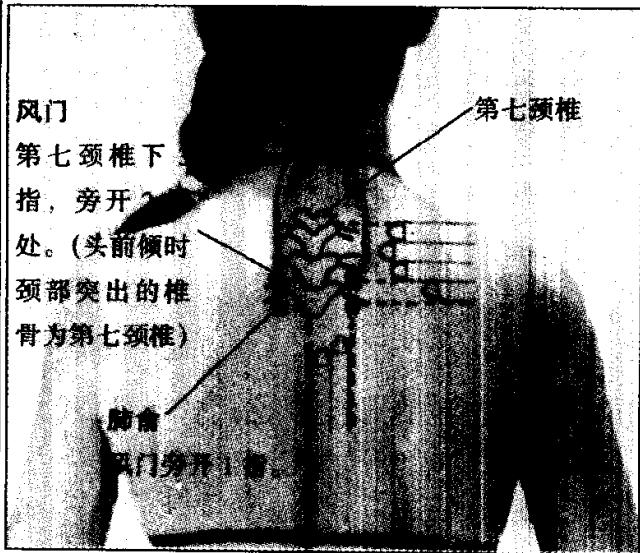
为保持身体温暖，可用指压法或穿保暖服。

●咽干、咽痛的温热疗法●

指压时的姿势
接受指压者取俯卧位，施者站于患者旁边取一条腿半跪姿势，用拇指尖指压。

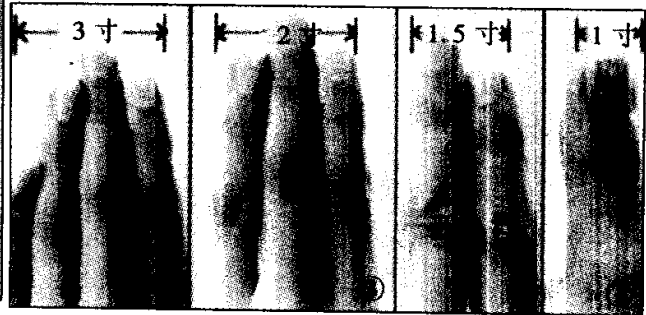


穴位确定方法



左右穴位，用左右手拇指尖同时按压。

手指同身寸的量法

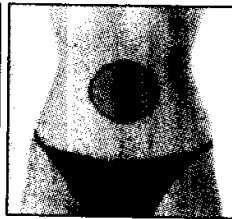


用自己手指的宽幅测量。① 1寸是指大拇指的宽幅；② 1.5寸是指无名指和中指2指的宽幅；③ 2寸是指食指、中指、无名指3指的宽幅；④ 3寸是指食指、中指、无名指、小指4个指的宽幅。



脚的温暖方法

穿上袜子后将脚用软纸包裹住再穿上一双袜子。



(腹侧)
以脐为中心的下腹部



打喷嚏不止

打喷嚏和咽痛一样,是引起感冒的初期代表症状之一。

有时,打喷嚏前可有鼻中干燥感和发热感,在打喷嚏前也可有流涕、鼻塞等症状。

鼻孔由鼻粘膜覆盖,从粘膜不断地分泌粘液以保持一定的湿度。打喷嚏是因鼻粘膜的三叉神经末端受到刺激,经大脑中枢神经传导至位于横膈膜的呼吸肌,呼吸肌发作性收缩扩张而引起。

鼻粘膜因受到寒冷和干燥空气的侵犯而机能低下,这样刺激本身就成为引发喷嚏的原因。所以首先要以湿热法温暖鼻部。

在鼻子附近有水沟穴和迎香穴,这两个穴位具有调节三叉神经的作用。指压这两个穴位可使对刺激有过敏反应的三叉神经恢复正常状态。

温暖鼻部的方法

①温暖整个鼻部。

②将毛巾用蒸湿器蒸湿,或浸入45℃左右热水中,轻轻拧干后,完全置于鼻部,不要烫伤皮肤,可用手确认热度后覆盖于鼻部,注意毛巾不要触及眼睛。

③毛巾冷却后要随时更换,如此3次左右反复温敷。最好事先准备好湿热毛巾以随时更换。

④因把鼻子弄湿反而会诱发打喷嚏,所以温热湿敷后必须用干毛巾将鼻部水湿擦干。

若对用此法反而打喷嚏加重的人要马上中止,可用下面介绍的指压法。

指压方法

①水沟穴位于鼻下人中沟之上1/3与中1/3交点处。用食指对准穴位,像画圆那样按压。

②迎香穴位于鼻唇沟内,横平鼻翼外缘中点。用食指对准迎香穴,向鼻翼部方向指压,左右两侧迎香穴同时指压。对水沟穴、迎香穴都要稍用力指压。

指压鼻下和两侧鼻翼,用蒸热毛巾敷在鼻部的温暖方法效果良好。
