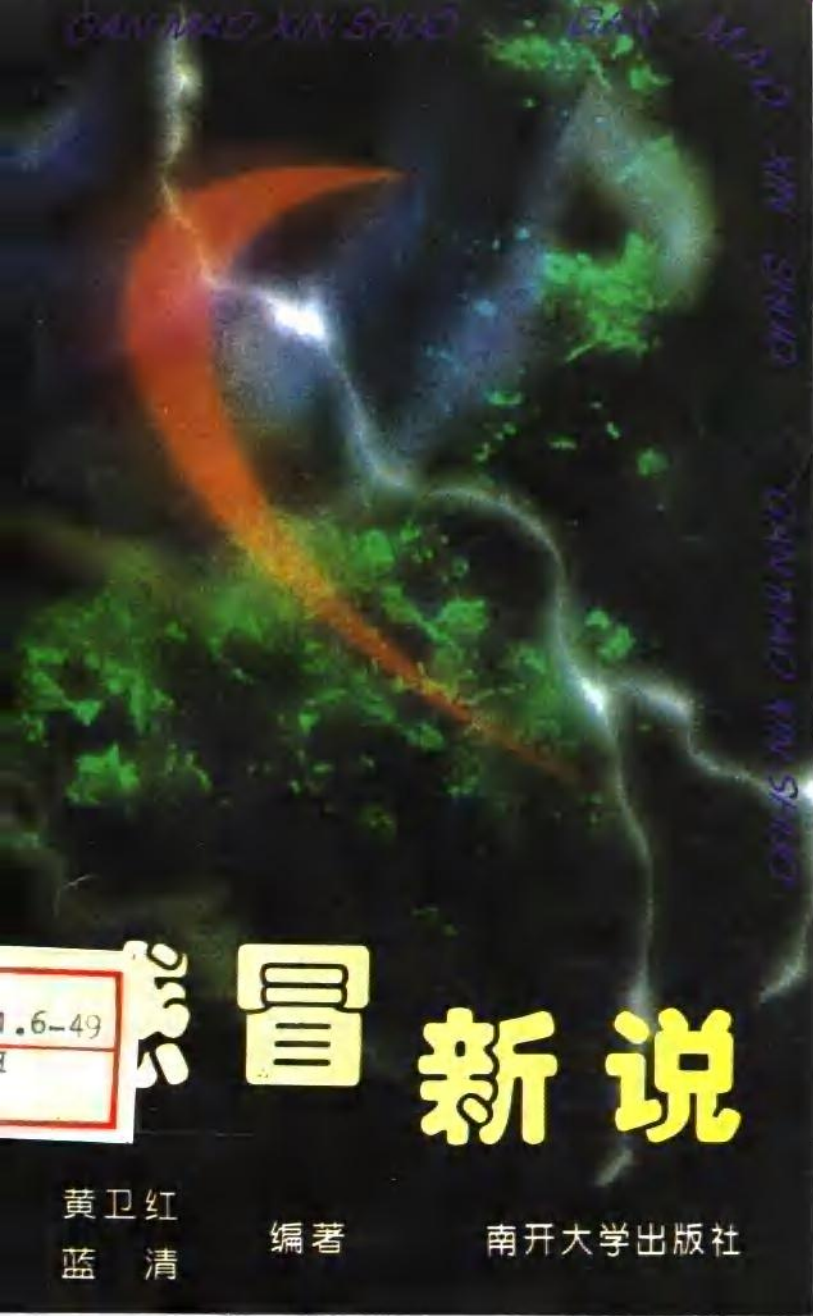




新说

黄卫红
蓝清

编著

南开大学出版社

生命科学之旅

感冒新说

黄卫红 蓝 清 编著

南开大学出版社

感冒新说

黄卫红 蓝 清 编著

南开大学出版社出版

(天津八里台南开大学校内)

邮编 300071 电话 3508542

新华书店天津发行所发行

天津宝坻第二印刷厂印刷

1996 年 11 月第 1 版

1996 年 11 月第 1 次印刷

开本:787×960 1/32

印张:6.5

字数:111 千

印数:1-3000

ISBN 7-310-00943-6

R·21 定价:5.90 元

前 言

感冒往往被人们认为是“小病小灾”，殊不知就是这“小病小灾”却阻挡过美国“阿波罗 9 号”宇宙飞船按预定计划发射；而流感在 1918~1919 年间曾使 2000 万人丧生。国内曾有报道，一位体育教师因感冒后剧烈运动，导致心肌受损而死亡。英国的专家们在一份报告中指出：如果孕妇患了流感，日后她的孩子有可能患精神分裂症。感冒是常见病，但决非“小病”，更何况许多疾病的早期症状极似感冒，如果延误诊治就将带来不堪设想的严重后果。

随着医学的不断进步，传统的生物医学模式已逐渐向生物—心理—社会医学模式转变。现代医学在病因学、诊断学、治疗学等方面都强调了整体思想，不单纯从生物病理等方面考虑疾病，尤其在治疗方面就更加日益重视个体的积极性，从个体心理及所处环境等各方面综合考虑，制定全面治疗计划，并保证其顺利实施。

本书的目的就是要通过对感冒的病因、病机、

诊断、鉴别、治疗等各个方面进行较全面的介绍,使广大读者既可以有效地防治感冒,同时又可以从本书所介绍的一些内容中了解到当今世界上比较流行的整体保健诸多方面的基本内涵,如运动、营养、应激控制及疾病的防治与养生等。

我国的健康教育刚刚起步,我国的医学模式仍以生物模式为主,心理与社会因素对健康的影响尚未受到应有的重视。因此,目前出版的有关医学科普读物中,大多仅限于生物学方面的介绍,未能从身心各方面对健康作全面的论述,不像国外的一些医学健康教育读物那样突出地强调心理与社会因素对健康的影响,为此,特编写此书,拟从感冒与养生的角度对健康教育进行一次大胆的尝试,希望能一石激起千层浪,使生物—心理—社会医学模式的概念成为人们的普通常识。

如果您想高质量地生活,就必须更新旧观念,吸收新知识,那么,请您从读一读这本小书开始吧!

目 录

第一章

鼻子——保卫健康的前沿阵地

- 第一节 感冒的巨大代价…………… (1)
- 第二节 “病从鼻入”…………… (3)
- 第三节 漫游鼻腔奇境 …………… (11)

第二章

向旧说宣战——感冒并非着凉引起的

- 第一节 “Cold”、“伤风”和伟大的富兰克林
…………… (16)
- 第二节 感冒的元凶：病毒…………… (26)
- 第三节 人体抵抗力的强大作用 …………… (32)
 - 一、非特异性抵抗力：天生的抗损害能力 …… (32)
 - 二、特异性免疫：后天的获得性免疫 …… (34)

第三章

警惕误诊——几种小儿常见病

- 第一节 病毒性传染病 …………… (44)

第二节	细菌性传染病	(47)
-----	--------------	------

第四章

普通感冒——切莫掉以轻心

第一节	切忌冒险性的礼节	(56)
-----	----------------	------

第二节	从离奇的实验看感冒的传播途径	(58)
-----	-------------------------	------

第三节	预防感冒关键在于提高机体的 抵抗力	(66)
-----	----------------------------	------

第五章

感冒的治疗——哪一种方法最适合您

第一节	治疗感冒的首选方法是休息	(69)
-----	--------------------	------

第二节	感冒后的饮食调理	(71)
-----	----------------	------

第三节	感冒的中医、针灸和按摩疗法.....	(74)
-----	--------------------	------

一、感冒的中医疗法	(74)
-----------------	------

二、感冒的针灸治疗	(77)
-----------------	------

三、感冒的按摩疗法	(82)
-----------------	------

第四节	感冒的西医疗法	(85)
-----	---------------	------

一、退热、抗组胺及止咳药物的正确使用	(85)
--------------------------	------

二、鼻塞的治疗	(93)
---------------	------

三、走出误区：不要滥用抗生素	(96)
----------------------	------

第五节	婴幼儿及老年人感冒的特点及 常见疗法	(103)
-----	-----------------------------	-------

一、小儿感冒的特点及常见疗法	(103)
----------------------	-------

二、老年人感冒的特点及治疗	(107)
---------------------	-------

三、对待感冒的心理准备	(109)
-------------------	-------

第六章

吸烟——对人类的威胁不仅仅是感冒

- 第一节 感冒、慢性支气管炎与吸烟 (112)
- 第二节 戒烟及吸烟者自测问卷..... (115)

第七章

科学新观念——应激·疾病与感冒

- 第一节 应激：环境对人类的挑战 (139)
 - 一、应激源 (140)
 - 二、应激反应 (141)
 - 三、应激与疾病 (142)
- 第二节 感冒与应激..... (146)
- 第三节 养生：控制劣性应激 (149)
 - 一、心理养生 (149)
 - 二、医疗体育 (151)
 - 三、穴位保健：足三里穴与应激..... (152)

第八章

运动·养生与感冒——让生命之树常绿

- 第一节 感冒不能采用运动疗法..... (156)
- 第二节 生命在于适宜的运动..... (161)

第九章

营养·养生与防病——注意提高您的生活质量

- 第一节 养生与“食物金字塔”..... (167)
 - 一、碳水化合物 (168)
 - 二、蛋白质 (169)

三、脂肪	(170)
四、维生素	(171)
五、无机盐与食物纤维	(179)
六、水	(180)
第二节 合理安排儿童及老人的饮食.....	(182)
一、婴幼儿的营养	(182)
二、小学生的营养	(183)
三、老年人的营养	(185)
第三节 结 语.....	(187)

第十章

进补——日常生活中的长寿之道

第一节 进补不等于滥补.....	(189)
第二节 利于感冒康复的进补方法.....	(191)
一、食补品类	(191)
二、药膳类	(193)
三、汤饮类	(194)

第一章



——保卫健康的前沿阵地

第一节 感冒的巨大代价

说起感冒,也许大家会不以为然,不就是鼻塞、头昏、流鼻涕、嗓子疼吗?吃几粒速效感冒胶囊或感冒清什么的,过不了几天就好了。但事实并不这么简单。人类可以把人送上太空,却没有能力杜绝感冒的肆虐。不信的话,我们可以看看美国航天史上的一次事件。

1969年2月27日晚上,在美国肯尼迪角发射场,火箭发射已进入倒计时,指挥塔突然传出停止发射的命令。原来正要升空的“阿波罗9号”宇宙飞船上,三名宇航员都出现了感冒的典型症状:鼻塞、流涕、咽疼,还有随之而来的疲倦。美国宇航局对此进退维谷,最后只好忍痛延期发射。三名宇

航天员经过隔离疗养，一周后完全康复，于3月3日重新登上“阿波罗9号”。但这次感冒却给宇航局造成了50万美元的损失，可能称得上是有史以来代价最为昂贵的普通感冒了。

就普通感冒而言，绝不可等闲视之。在美国，因感冒每年大约要造成30亿个工作日的劳动效率下降；学生中有6亿天的病假缘于感冒；上班的人则约丧失5亿个工时，再加上购买治疗感冒的药片、止咳糖浆、滴鼻药水、门诊检查费等，因感冒每年要损失约50亿美元。其他国家如英国、荷兰也有类似的统计报道。

至于流行性感冒，那就不仅仅是昂贵的经济损失了，它可以给人们带来致命的危险。如1918~1919年间的一次世界性感冒大流行中，世界上有5.5亿人患流感，约2000万余人因流感死亡，相当于第一次世界大战中死难人数的3倍，这是何等触目惊心的数字！

有人把普通感冒与流行性感冒混为一谈，其实这是两种不同的疾病。不论从感染的病毒、流行情况、发病特点都存在较大差异。一般来说，流感病毒毒力较强，传染性也强，引起的全身症状较明显，如发烧、肌肉酸痛、疲劳等比较显著，局部的呼吸道症状如鼻塞、流涕、咽痛等相对地较轻。最重要的还是流行特点，流感每10~15年要大流行一次，2~4年小流行一次。20世纪以来，已经发生了5次世界性大流行，上文所说的就是1918年的那

次流感大流行所造成的严重后果。

为了防止上述惨重损失的再现,迫使我们不得不对“病从鼻入”的道理及鼻子的生理结构作比较深入的了解。

第二节 “病从鼻入”

“病从口入”,这句俗语可谓家喻户晓、妇孺皆知,但“病从鼻入”的道理却很少被人们所理解。其实鼻与口同为身体的两大门户,生命的两条供给线,人需要碳水化合物,更需要氧气,这个道理如同日月经天般的明白无误,二者相依,缺一不可。感冒就是“病从鼻入”的典型例子。人们之所以如此强调口的病因学意义,一方面是有感于谋生之艰,但更主要的还是食物自外界进入体内,确实夹杂着很多致病因素。在古代,很少有人注意空气污染的问题,当时人的居住环境远较今天宽松,当然也囿于医学发展的历史局限性,人们未能对空气质量提出太多的质疑。从认识论上讲,总是实践的要求推动认识的发展,随着工业化进程,空气污染正日益成为人们关注的焦点。许多变应原性的呼吸道疾病也被现代医学证明与大气中的有害物质有关,如过敏性鼻炎、哮喘等;慢性疾病如慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性支气管炎及肺癌等都证明与大气污染存在一定的相关性。因此我们有理由相信,随

着人们对生态环境的日益重视,“病从鼻入”必将成为一句新的警句。

鼻子是一个很精巧的器官,它不仅仅是一个通道和门户,更重要的,其内部还是一个精细无比的空调、净化、消毒装置。如果吸入温度为 -4°C 、湿度为40%的空气,经过鼻腔到达喉部,就可以变为温度为 31°C 、湿度为98%的空气。那么,鼻子是如何来实现这些生理功能的呢?让我们先看看它的解剖与生理特点。

从解剖学上讲,鼻包括外鼻(见图1-1)、鼻腔(见图1-2)、鼻窦(见图1-3)三部分。

一、外鼻

外鼻由于突出游离,而且鼻骨的下部较宽且薄,故易受外伤而骨折。

需要特别指出的是外鼻与上唇构成面部的危险三角区。这个区域的静脉可以通过眼眶里的内眦静脉,再经由眼上、眼下静脉与大脑内的海绵窦(静脉丛)相通,又由于头面部小静脉没有瓣膜,因此静脉里的血液在受到挤压后可以倒流入海绵窦。另一方面,外鼻的皮肤又极富皮脂腺与汗腺,

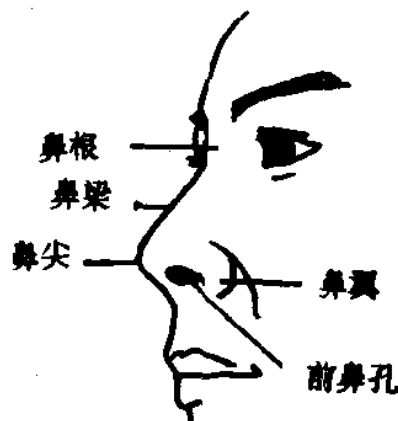


图1-1 外鼻

险三角区。这个区域的静脉可以通过眼眶里的内眦静脉,再经由眼上、眼下静脉与大脑内的海绵窦(静脉丛)相通,又由于头面部小静脉没有瓣膜,因此静脉里的血液在受到挤压后可以倒流入海绵窦。另一方面,外鼻的皮肤又极富皮脂腺与汗腺,

是痤疮与疖肿的好发部位,如果不加注意,对感染部位施以挤压,就会把细菌挤入脑内,引起海绵窦血栓性静脉炎,这是一种很严重的疾病,如并发脑膜炎,其死亡率是较高的,因此该部位有危险三角区之称,我们对此应该有足够的警惕和防护意识。

二、鼻腔

鼻腔的前部叫鼻前庭,内有鼻毛,可以将空气中较大的尘粒阻留下来。鼻腔的外侧壁上有三级阶梯状排列,长条贝壳状的三个隆起,分别称为上、中、下鼻甲,两鼻甲间的腔隙即为鼻道(见图 1—2)。

上鼻甲的粘膜内有长有嗅毛的双极嗅细胞,还有嗅腺,其分泌物可以溶解含有气味的微粒,刺激嗅毛产生嗅觉。

上鼻甲的内侧面以及与其相

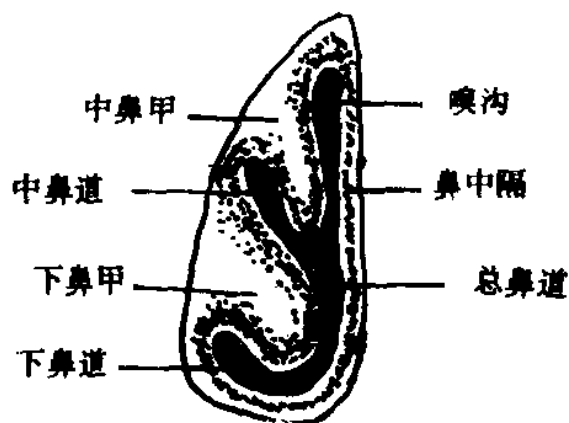


图 1—2 右侧鼻腔

对应的鼻中隔部分构成的那块区域即为嗅区。感冒鼻塞时,由于气流不能到达嗅区,或嗅沟被肿胀的粘膜阻塞,可使嗅觉减退甚至消失。嗅觉对食欲有刺激作用,香喷喷的饭菜可以促进消化液的

分泌来帮助消化。感冒时,食欲将会因鼻塞受到一定的影响。

鼻腔的其他部位粘膜即为呼吸区粘膜,范围较大,包括中鼻甲、下鼻甲,还有相对应的内侧鼻中隔大部。

呼吸区粘膜主要由纤毛柱状细胞、杯状细胞和基底细胞组成。每个纤毛细胞表面大约有 100 个纤毛,纤毛在正常时一般作从前向后的摆动,每根纤毛每分钟约向后运动 1000 次。无纤毛的柱状细胞表面有 300~400 个微绒毛,能保持鼻腔的湿润。杯状细胞以及粘膜下的粘液腺和浆液腺能分泌大量的液体,这些液体只有在纤毛不断的运动下才能向后即咽部流动,使粘膜表面披覆上一层粘液毯。这层粘液毯起着十分重要的过滤、清洁、湿润和消毒等作用。

粘膜下面的组织里有许多参与免疫机制的浆细胞、淋巴细胞、肥大细胞,还有能产生溶菌酶的组织细胞及能直接杀死细菌的白细胞。这些细胞是呼吸道大门的警察部队,它们向粘液毯内分泌溶菌酶、干扰素、分泌型 IgA 抗体,起着杀死细菌、病毒的消毒作用。

由此可见,这层粘液毯的作用是不可轻视的。粘液毯的形成与流动有赖于纤毛的正常运动,而纤毛的功能也与粘液的性状存在很大的关系,两者是相辅相成的。如果呼吸道太干燥,分泌物很稠厚、很粘,那么纤毛的运动能力就差,致使鼻腔内

分泌的粘液不能正常地向后波动,不断地把含有细菌、病毒、尘粒的粘液带出鼻外,使粘液淤积滞留在鼻腔内,不但起不到清洁过滤的作用,而且粘液的滞留也增加了细菌入侵粘膜的机会。如果粘液在鼻腔内干燥结痂,就将使鼻腔的防病能力大大下降。

那么,我们该如何保护纤毛,使粘液之河长流不息呢?

为使粘液不致太粘稠,多喝开水是个很有效的方法。过冷、过热的空气都将有损于纤毛的功能。分泌物的酸碱度即 pH 值,与纤毛的运动能力也有很大关系。因为纤毛的运动是在许多蛋白酶的作用下由 ATP 提供能量,使纤毛内的蛋白臂发生从前向后的运动。大家知道,蛋白质的活性对温度和 pH 值是有一定要求的,如果不符合这个要求,蛋白活性就有可能受限甚至失活。鼻腔粘膜的温度一般保持在 $33\sim 35^{\circ}\text{C}$ 之间,正常人鼻分泌物的 pH 值一般在 $5.5\sim 6.5$ 之间,略偏酸性。(顺便提一句,因为细菌一般都生长在碱性环境中,所以外科消毒的创始人巴斯德就是用醋酸消毒的。)明白了这个道理,我们就应该自觉地加强自我防护,如冬天的气候寒冷,出门时最好戴个口罩,还有不要滥用滴鼻药,尽量避免氨气(碱性气体)的刺激等。

近年来,由于工业废气的大量排放,大气受到严重的污染,人们的健康受到了极大的威胁。呼吸

道纤毛的损害首当其冲。纤毛受到损害后,使呼吸道的防卫能力大大下降,增加了疾病的易感性,这在慢性鼻炎、慢性支气管炎的发病学上有特殊的意义。因此,鼻腔粘膜纤毛的保护还是一个社会问题,需要社会各部门间的密切协作,综合治理。

我们已经了解了鼻腔内净化器的工作原理,下面让我们找找鼻腔内的空调器究竟装在哪里。原来在鼻甲粘膜的固有层底部,毛细血管与小静脉之间有海绵状血窦,此血窦可以根据吸入空气的温度而发生舒缩反应,空气温暖时收缩,空气寒冷时舒张,以此调节空气的温度,这就是鼻腔内的“空调器”。这种舒缩反应是通过血管内的温度感受器来实现的。当冷空气刺激感受器,通过神经反射使海绵状血窦扩张而膨胀,血流量增多,再加上接触面积也增大,因而,流经的空气也就能更多、更有效地交换热量了。此外,鼻甲的折叠状排列,也增大了接触面积,有利于温度的调节。

由于温暖而湿润的空气可以使海绵状血管窦收缩,故可以通过吸入水蒸气来改善感冒时的鼻塞症状。这种既廉价又方便的物理疗法,其疗效早已被人们所证实。如人们在感冒时喜欢吃一碗热腾腾的辣面,鼻塞的症状就会改善许多,其中的有效成份应该是边吃边吸进去的热腾腾的水蒸气。不过中医讲,辣椒还兼有发汗解表的效用。国外传统的趁热喝鸡汤疗法与此也有异曲同工之妙。当然,鼻塞的原因有很多,我们不能指望光嗅一嗅水