

健康100丛书



健康100丛书编委会 编

感冒 调养100招

- ▶ 不吃药，用食物和营养素就可以改善头痛、流鼻水、发烧……
- ▶ 不打针，用温和的汉方药材调养，就可以轻松预防和改善感冒
- ▶ 不花钱，也可以远离感冒所带来的恼人症状，增强身体免疫力



中国工人出版社

感冒 调养100招

上架建议 健康养生

ISBN 978-7-5008-4466-2



9 787500 844662 >

定价：16.00 元

感冒 调养100招

健康100丛书编委会

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒调养 100 招 / 《健康 100 丛书》编委会编. —北京: 中国工人出版社, 2009. 7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4466-2

I. 感… II. 健… III. 感冒—防治—健康 IV. R511.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109995 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 8000

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇

认识感冒篇



1. 感冒有哪些类型? / 2
2. 感冒的典型症状是什么? / 4
3. 感冒可能引起哪些并发症? / 6
4. 引发感冒的原因有哪些? / 8
5. 你的免疫力及格吗? / 10
6. 为何感冒一年四季都会出现? / 12
7. 哪些病前征兆不可忽视? / 14
8. 感冒要与哪些疾病区分开? / 15
9. 胃肠型感冒是怎么回事? / 17
10. 感冒为什么容易四处传染? / 19
11. 流行性感冒是怎么回事? / 21
12. 感冒到什么程度应该就医? / 23
13. 你对流感疫苗了解多少? / 25
14. 如何让流感疫苗更好地发挥

作用? / 27

15. 老年人为何感冒好得慢? / 29
16. 孩子为什么总感冒? / 31
17. 孕妇感冒对胎儿有什么影响? / 33
18. 慢支病人为什么要预防感冒? / 35

第二篇

生活调养篇



19. 如何穿衣才能有效预防感冒? / 38
20. 哪些小习惯可以预防感冒? / 40
21. 哪些不良习惯易引发感冒? / 43
22. 居家环境如何预防感冒 / 45

23. 办公室如何预防感冒? / 47
24. 感冒患者的居室应该注意什么? / 49
25. 入秋如何预防感冒? / 51
26. 感冒发热该如何应对? / 53
27. 鼻塞、流鼻涕不止,该怎么办? / 55
28. 头痛、头昏工作效率低,该怎么办? / 57
29. 老人感冒该怎么护理? / 60
30. 幼儿感冒该如何护理? / 62
31. 如何使用家庭常备感冒药? / 64
32. 使用感冒药的误区有哪些? / 67
33. 特殊人群该如何用药? / 69
34. 防治感冒的误区有哪些? / 71
35. 输液可以让感冒好得更快吗? / 73
36. 心理疗法如何改善感冒病症? / 75
37. 排便顺畅也可对抗感冒 / 77
38. 多亲近大自然对预防感冒有效 / 79
39. 感冒了,性生活该怎么过? / 81
40. 什么健身运动对感冒有效? / 83
41. 经期患上感冒该如何调养? / 84
42. 孕妇易感冒,胎儿怎么办? / 86
43. 产期患上感冒该如何调养? / 88
44. 感冒后咳嗽持续不愈该如何调养? / 90
45. 如何用音乐疗法来缓解感冒病症? / 92
46. 哪些居家小动作可预防感冒? / 94

第三篇

饮食调养篇

47. 哪些不良饮食习惯会诱发感冒 / 97
48. 感冒时宜补哪些维生素食物? / 100
49. 感冒时宜补哪些微量元素

素? / 102

50. 感冒时宜吃哪些稀软食物? / 104

51. 感冒时如何选择五味食物? / 105

52. 感冒时要多吃哪些蔬菜水果? / 107

53. 哪些家庭简易食疗方可缓解症状? / 109

54. 感冒“食无味”,该怎么办? / 112

55. 流感来袭,吃哪些食物可增强免疫力? / 114

56. 感冒了可以多吃点醋 / 117

57. 感冒要多喝水 / 118

58. 蜂蜜对感冒不利吗? / 119

59. 红色食品可以防感冒吗? / 121

60. 感冒时需注意哪些饮食禁忌? / 123

61. 咳嗽时不应摄取甜食 / 125

62. 妈咪感冒宝宝还能吃母乳吗? / 127

63. 宝宝感冒吃什么好? / 129

64. 冬季感冒要暂停进补吗? / 131

65. 糖尿病病人感冒饮食要注意什么? / 133

第四篇 中医调养篇

66. 中医如何认识感冒? / 136

67. 感冒常见中成药有哪些? / 138

68. 风热型感冒要吃哪些方剂? / 140

69. 风寒型感冒要吃哪些方剂? / 142

70. 暑湿型感冒要吃哪些方剂? / 144

71. 小儿感冒中药怎么选? / 145

72. 特殊人群选用中药需要注意什么 / 147

73. 感冒如何中药外治? / 149

74. 哪些药膳可治疗感冒? / 152

75. 刮痧如何缓解感冒不适? / 153

76. 防治感冒有哪些穴位? / 154

77. 针灸哪些穴位可治疗感冒? / 156

78. 治疗感冒的药茶有哪

些? / 158

79. 如何利用拔火罐来缓解感冒病症? / 160
80. 哪些贴敷疗法对感冒患者有益? / 162
81. 熏洗疗法是如何治疗感冒病症的? / 164
82. 治疗感冒鼻部不适有哪些方剂? / 166
83. 治疗感冒咳嗽有哪些方剂? / 168
84. 缓解感冒病症的药酒有哪些? / 170

第五篇 保健食品篇

85. 哪些营养可对抗感冒? / 173
86. 如何补锌抗感冒? / 175
87. 如何补充维生素抗感

冒? / 176

88. 铁和感冒有什么关系? / 178
89. 硒如何强化免疫力? / 179
90. 巴西蘑菇可以强健体魄 / 180
91. 春季吃大葱还可预防感冒吗? / 182
92. 大蒜可杀菌治感冒吗? / 184
93. 紫锥花是感冒杀手吗? / 186
94. 蜂胶是天然抗生素吗? / 188
95. 灵芝可以强化免疫力吗? / 190
96. 桂圆对感冒康复有利吗? / 192
97. 薄荷也能治感冒吗? / 194
98. 乳酸菌可消灭体内坏菌吗? / 195
99. 西红柿可以防治感冒吗? / 197
100. 螺旋藻可以抗病毒、提高免疫力吗? / 199

第一篇

认识感冒篇

感冒是最常见的疾病，
但你真正了解感冒吗？
知道为什么容易感冒吗？
了解感冒有哪些危害吗？
懂得如何轻松预防和应对感冒吗？

感冒有哪些类型？

感冒是冬季常见的疾病，人们常常自己做自己的保健医师，随便买药吃。殊不知感冒也有很多种，人们应该对症抓药。

感冒又称伤风，是人体遭风邪侵袭所致的外感疾病。在西医理论中，感冒是极易被传播的上呼吸道疾病。

为了更好地辨证施治、对症下药，中医将感冒分为四种常见类型，即风寒型感冒、风热型感冒、暑湿型感冒、时行感冒。不同的感冒病因不同，治疗的方法也不同，需要人们加以区别，以防病情恶化，延误了最佳的治疗时机。

风寒型感冒

患上这种感冒多是因为患者受了风寒。患者会有鼻塞、打喷嚏、咳嗽、低热、头痛身痛、流涕、咽喉红肿疼痛等症状。此病

的治疗应以辛温解表为原则，也就是俗话说的发汗。患者可喝姜糖水、多穿衣服、洗桑拿浴。选用伤风感冒冲剂、感冒清热冲剂等药物治疗。风寒型感冒病人忌用桑菊感冒片、银翘解毒片等药物。

风热型感冒

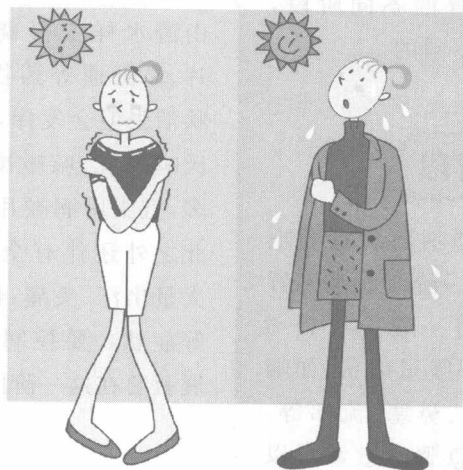
患上这种感冒多是感受风寒后出现发热。患者的症状有严重发热、鼻塞、流涕、咳嗽、头痛、喉咙痛，而且通常是在感冒症状之前就痛。此病的治疗应以辛温解表为原则。病人可选用感冒退热冲剂、板蓝根冲剂、银翘解毒丸等药物进行治疗。切忌用九味羌活丸、理肺丸进行治疗。

暑湿型感冒

这种感冒多发生在夏季多雨季节。这是因为夏季暑湿,加之人们喜凉,身体复感暑湿之邪,从而引起畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。治疗时应以清暑、祛湿、解表为主。病人可选用藿香正气水、银翘解毒丸等药物进行治疗。如患者肠胃部不适,则不宜选用保和丸与山楂丸等药物。

时行感冒(流感)

时行感冒(流感)即我们常说的流行性感冒。患者的症状与风热感冒的症状相似。只是症状相对来说较严重。临床多表现为突然畏寒、高热、头痛剧烈、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、恶心、食欲不振。此病的治疗应以清热解毒、疏风透表为主。患者可选用防风通圣丸、重感灵片、重感片等药物进行治疗。



暑湿型感冒、风热型感冒

感冒的典型症状是什么？

感冒常常因为其太常见而被人们忽视，认为它没有什么大不了，但有很多其他疾病的症状与感冒很相似。因此需要大家来了解一下，弄清什么是感冒的典型症状。

感冒的典型症状多表现为：鼻塞、流涕、咽喉疼痛、咳嗽、恶心、头痛、全身酸痛、四肢无力。但在感冒的不同阶段，症状的表现是不同的。

潜伏阶段

从身体感染细菌病毒到出现临床症状，这一阶段就是感冒的潜伏期，时间一般持续1~3天。表现多为呼吸道症状，如咽喉疼痛、打喷嚏、鼻塞、流涕等，而且大多起病急骤。患者可以多喝开水，或用金银花、菊花泡茶饮用。在感冒的潜伏期人们应该及时治疗，以防病情加重，

而且在此阶段治疗可达到事半功倍的效果。切不可忽视不理任由其发展下去。

中期阶段

此阶段一般是指在临床症状出现后的3~5天。在这一阶段鼻塞与流涕症状会加重，鼻涕由清水样变得稠浓，可用鼻炎片、鼻舒通等药物治疗；咽痛症状消失但会发痒，此时宜服用黄氏响声丸；咳嗽减轻，但痰会增多，宜服用润喉片类中成药。除此之外还伴有全身乏力、发热、大量出汗、头痛、怕冷、不思饮食等症状。要控制病情进一步发展就要在这一阶段加紧治疗。

恢复阶段

此阶段的症状都已消失，



应对感冒发热、出汗须知

除了上述的典型症状外，感冒患者还会出现发热、出汗等非典型性症状。这些症状虽说不会给患者带来严重危害，但还是会影响到他们的健康。发热、出汗损伤津液，扰乱人体内正常的水液循环，因此患者日常要多喝水、果汁、豆浆、菜汤等，以补充津液，帮助发汗退热，驱邪外达。患者出汗较多时更是要及时补充水分，保证每天摄水量在1200~1600毫升。

患者只是感到浑身乏力，并伴有轻微咳嗽、鼻塞。在此时应注意不要伤风，以防病情加重，或是转为其他疾病。还要多进行户外锻炼，提高自身的抵抗力和免疫力。

另外，感冒的症状一般会持续6~8天，即使症状消失，也需要很长的复原期，多半出现一两周鼻塞、精神不济的情况。在此期间人们也要加强注意，以防细菌传染，尽量少在公共场所逗留，多通风，勤洗手，补充维生素。保持口腔、鼻腔清洁，用盐水漱口、擦拭鼻腔可起到杀菌的作用。预防细菌从呼吸道器官进入身体。



感冒可能引起哪些并发症?

感冒,是大家再熟悉不过的疾病了,着凉受风就有可能患病,一周左右就可以痊愈,但有的人时间却拖延很久。

感冒的五种并发症

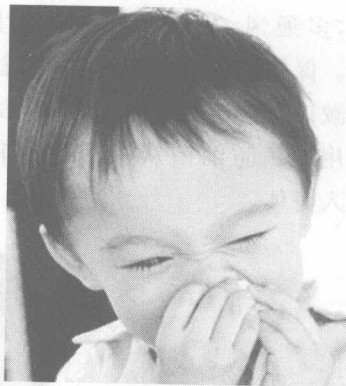
气管炎

因吸烟、受凉、伤风、气候变化等原因,感冒后有可能并发气管炎。感冒后咳嗽症状加重,喉咙感觉干痒。在胸部一侧或两侧可听到湿性罗音,当分泌物咳出后,湿性罗音暂时减少。随后出现食欲不振、睡眠不安等症状,此即是并发了气管炎。

鼻窦炎

感冒引发鼻窦炎的 symptom 多

表现为有严重鼻塞及多量黏液性脓性鼻涕、头痛、嗅觉减退、记忆力下降,除此之外,还会使病情向呼吸道发展,如鼻炎、咽炎等。严重的急性鼻窦炎还会引起眼部的感染,导致眶内感染或化脓。



急性化脓性中耳炎

感冒是病毒引起的,而病菌极易进入鼓室,但中耳其他各部亦常被累及而致化脓发炎。急性化脓性中耳炎易发于儿童,冬

春季多见,常继发于上呼吸道感染。症状表现为耳痛、听力减退及耳鸣、流脓。

扁桃体炎

受凉感冒之后,就会使扁桃体抵抗细菌的能力减弱,从而导致口腔、咽部、鼻腔以及外界细菌侵入扁桃体,致使扁桃体红肿,表面呈现淡黄或白色脓点,下颌淋巴结肿大,引发炎症。临床表现为发热、头痛、畏寒,儿童还会因高热而引起惊厥,有明显的咽痛,唾液增多,严重时还会出现张口困难。

结膜炎

普通感冒、流感或其他病毒感染均可引起结膜炎。症状多表现为眼红、眼睑红肿、眼痒、眼烧灼感、清晨分泌物较多。结膜炎会随着温度高低而变化,不易治愈。因此要常洗手,不与他人共用物品以减少接触。

如感冒患者出现了上述症状,要尽快就医,切不可不屑一顾。另外,感冒引起的并发症也会引起其他的并发症,患者得病之后必不可轻视,要及时治疗,以免错过最佳的治疗时机,导致病情恶化。

应对感冒并发症先做到

感冒后患者若疏忽大意会引起并发症,导致原有病情不但没有缓解,反而患上了其他病症。这种情况是所有病患都不愿看到的,想要杜绝并发症发生,就要在感冒时配合治疗,多休息、饮水,服用副作用小的感冒药,尽量到户外进行体育运动。若患者患的是一般性感冒,则不用服用抗生素,过量服用抗生素会破坏人体正常菌群,对身体不利。但如果患者有明显的发热、咳嗽、咳浓痰等细菌感染症状时,可在医生指导下使用抗生素,将病菌及早控制住,以免患上并发症。

引发感冒的原因有哪些？

感冒是冬季常见的疾病，有时还会大范围地传染。导致人们患上感冒的原因究竟有哪些呢？

细菌的快速侵入

冬季天气渐凉，人们不免多穿御寒，而室内的温度又较高，导致人们的身体要对温度进行快速适应。一旦适应不了，上呼吸道黏膜失去抵抗力，细菌便乘机侵入，因此，感冒的首要症状多表现在上呼吸道。冠状病毒、腺病毒是引起感冒的最常见病毒。所以人们要加强自身的抵抗能力和免疫力，抵抗从呼吸道入侵的各种细菌和病毒。

病毒的“变身”

引起感冒的病毒每年都在

不断地变异，让人们防不胜防，而流行性感冒的传播就是病毒变异引起的。人体中会有感冒病毒的抗体，但只要病毒一变异，身体便不能招架。易感人群即刻中招。而且病毒往往带有区域性，当人群携带病毒穿梭于不同区域，就会给新的地方带来新的感冒病毒。这也是感冒患者反复感冒的原因。

人群间的相互传染

感冒病毒（尤其是流感病毒）多是通过飞沫进行传播。人们交谈时就会产生唾液飞沫，一旦带有病毒的飞沫侵入人身体里面，就有可能传染感冒。除此之外，手上也会携带感冒细菌，接触过的物品都会遗留病毒。所以要勤洗手，尽量不去触碰自己的呼吸道器官。

感冒抗体不能 长期存留

人体患过感冒后，身体里会有抗体，但抗体在身体里存活的时间大多不长。普通感冒为1个多月，流感最多是12个月。再加上病毒的不断变异，人们自然会患上感冒。

人体里的抵抗能力、免疫能力较弱

上呼吸道疾病的感染和发生，不但与病毒或病菌的侵入有关，而且与身体的防御能力也密切相关。身体强壮的人大多不爱生病，他们的抵抗能力强，对病菌的免疫能力好。而老人、儿童的抵抗力就相对弱一些，他们也是感冒的高发人群。



手上带有感冒细菌，它们往往是通过接触传播给别人。