

上呼吸道感染

【概述】

上呼吸道感染是由多种病毒引起的常见的呼吸道传染病。本病潜伏期较短，约 1 天左右起病急骤，常以咽部粗糙感、干燥或咽痒、咽痛为早期症状，并有喷嚏、鼻塞、流涕等。如病情向下发展，侵入喉部、气管和支气管等，则可出现声音嘶哑、咳嗽、胸痛等症状。体温往往不超过 39℃，约 3~4 天热退。此外，常有全身酸痛、乏力、头痛、胃纳不佳、腹胀、便秘等症状。部分患者可伴发单纯疱疹。

实验室检查血白细胞多正常，重者白细胞总数减少（正常值 $4 \sim 10 \times 10^9/L$ ），中性粒细胞减少（正常值 0.50~0.70），淋巴细胞相对增多（正常值 0.20~0.40），合并细菌感染者白细胞总数可以增多。

【辨证分型】

本病多属中医“伤风”、“感冒”、“喉痛”等范畴。以风寒、风热为主，并有夹湿、夹暑、夹燥、夹食等不同兼证，也可有气虚、阳虚、血虚、阴虚的虚证感冒。

(一) 风寒感冒

主症 以怕冷重、发热轻、头痛身疼、鼻塞流清涕为特征。

(二) 风热感冒

主症 以发热重、怕冷轻、头痛、口渴、鼻塞流涕黄稠，咽痛或红肿为特征。

(三) 夹湿者

主症：多见于梅雨季节，以身热不扬、头重如裹、骨节疼重、胸闷、口淡或甜等为特征。

(四) 夹暑者

主症 多见于炎夏，以身热有汗、心烦口渴、小便短赤、舌苔黄腻等为特征。

(五) 夹燥者

主症：多见于秋季，以身热头痛、鼻燥咽干、咳嗽无痰或少痰、口渴、舌红等为特征。

(六) 夹食者

主症：多见于节日喜庆之后，以身热、胸脘胀闷、纳呆、泛恶、腹泻、苔腻等为特征。

一般来说，风寒感冒宜辛温解表，风热感冒宜辛凉解表。在临床上辨清不同兼夹之证，在解表宣肺的基础上，分别配合化湿、祛暑、清燥、消滞等治法，才能提高效果。虚证感冒，多为本虚表实之证，宜扶正祛邪。常见的感冒类型有风寒感冒、风热感冒、风寒夹湿、暑湿外感四种。

【家庭调治】

(一) 适用于风寒感冒的小验方、食疗方

1. 将糯米 100 克煮成粥，再把葱白头 5 个、生姜 15 克捣烂，同煨热服，出汗即愈。
2. 萝卜适量洗净，切碎，煎汤热饮。发汗解表。
3. 用半碗水煮沸后，放入草鱼（青鱼）肉 150 克

(切片)生姜片 25 克及米酒 100 克共炖约 30 分钟 加盐调味趁热食用。卧床盖被取微汗 注意避风寒 日 2 次。解表散寒 疏风止痛。

4. 葱白 5 根 姜 1 片 淡豆豉 20 克 用砂锅加水一碗煎煮，趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。解热透表 解毒通阳。

5. 荆芥、苏叶 中药店有售 各 10 克 茶叶 6 克 鲜姜 10 克 红糖 30 克。先以文火煎煮前四味 约 15~20 分钟后，加入红糖待溶化即成。每日 2 次，可随量服用。发散风寒，祛风止痛。

6. 将生大蒜 1 瓣（去皮）含于口中，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉 连续 3 瓣即可奏效。

7. 煮热汤面条一碗，加入白胡椒末、葱白各适量，拌匀，趁热吃下盖被而卧，汗出即愈。

8. 干白菜根 1 块 红糖 50 克 姜 3 片。加水共煎汤 日服 3 次。

9. 将乌梅 4 个、红糖 100 克加水共煮浓汤，分 2 次服。

10. 将淡豆豉 20 克放入砂锅内加水一小碗，煎煮 10 余分钟，再把洗净切段的全葱（带须）30 克放入 继续煎煮 5 分钟 然后加黄酒 立即出锅。服用时趁热顿饮，注意避风寒。

11. 将核桃仁、葱白、生姜各 25 克共捣烂 用茶叶

15 克一同放入砂锅内，加水一碗半煎煮，去渣一次服下 盖上棉被卧床休息 注意避风。

12. 大蒜、葱白、生姜各 10 克，加水适量煎汤温服 出汗即愈。

13. 防风 6 克 甘草 3 克 开水冲泡代茶饮。

14. 生姜 3 片 升麻 3 克 水煎 日 1 剂。

15. 以薤菜、葱白各 15 克 水煎温服。

16. 紫苏叶、荆芥、防风各 9~12 克 水煎服 微出汗即愈。

17. 地瓜 9~15 克 鲜品 60~120 克)。以上为 1 日量 水煎服。

18. 生姜、红糖各 30 克 茶叶 1.5 克 水煎服。

19. 橘皮、生姜、苏叶各 9 克，水煎加红糖服之。

20. 将葱白切断，切口处置于外鼻孔口用力呼吸，数分钟鼻塞现象自会消失。

21. 陈皮 20 克，水煎趁热服下。治疗感冒关节痛。

22. 紫苏叶 9 克 黑枣 10 枚，煎汤 1 大碗，服后取汗，关节肌肉疼痛即能减轻。

23. 荆芥、薄荷、苏叶各 6 克；日 1 剂，水煎分 2 次服。

24. 苏叶、生姜各 6 克，香菜，把 水煎服。

25. 以生姜 3~5 片、葱白 3 寸、大枣 4~5 枚 水

煎服。

26. 葱白 15 克、生姜 15 克、食盐 3 克共混合捣成糊状用纱布包住后频擦前胸、后背、手足心、腋窝、肘窝拭后出汗。

27. 以橘饼 1 至 2 个 生姜 3 片水煎服。

(二) 适用于风热感冒的小验方、食疗方

1. 以败酱草 30~60 克、野菊花 15 克，加水煎服。
日 1 剂，分 2 次服。

2. 鸭跖草 30~60 克 淡竹叶 30 克水煎 每日 2、3 次分服。

3. 以马兰头 30~60 克(鲜的 60~120 克)水煎 分 2 次服。

4. 薄荷叶 6 克(鲜的 12 克)甘草 3 克 开水冲泡，一日分 3~5 次饮服。

5. 生萝卜 60 克、青橄榄 7 枚 炖水代茶饮服。

6. 取饴糖拌红皮萝卜，放置一夜，溶成糖水饮服。

7. 以海蜇 20 克、荸荠 20 克加水共煮，常服有效。

8. 绿茶叶 10 克 生姜 5 片 鲜枇杷叶 3~5 张，日一剂，2 次煎服。

9. 鸭跖草 30 克 鱼腥草 15 克 银花 30 克，日一剂，2 次煎服。

10. 荸荠 500 克洗净入锅 沸后 10 分钟捞起 喝汤

吃荸荠 分 3 次服完。

11. 板蓝根 30 克、蒲公英 30 克、羌活 12 克 日一剂 煎 2 次服。

12. 鲜鸭跖草 60~120 克 日一剂 分 2 次服。

13. 将大白萝卜洗净，捣烂取汁滴入鼻内治感冒头痛。

14. 萝卜、甘蔗各 500 克切块 加水于砂锅内 下金银花 10 克、竹叶 5 克共煎，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次。

15. 将银花 30 克与山楂 10 克放入砂锅内 加水置旺火上烧沸 约 3~5 分钟后，将药液注入小搪瓷盆内。再加水煎熬一次滤出药液 将两次药液合并 放入蜂蜜搅匀即可服用。温服效显，可随时饮用。

16. 先将葱白 4 段及饴糖 50 克用两茶杯水煮沸 2 分钟 倒入盛 2 个鸭蛋清的碗中 搅匀 分 2 次热服。忌食酸辣等刺激性食物。

17. 将荸荠适量洗净，去皮、捣烂后用纱布挤汁，以汁漱口 徐徐咽下。每日数次 可连续漱服。

18. 将鸡蛋 2 个打破 与白糖 15 克、香油数滴共搅匀 空腹服食，一次食尽。

19. 西河柳 10 克、桑叶 10 克、生姜 3 片 水煎服，每天 3 次。用于风热感冒初起，发热无汗者。

20. 大青叶 15 克、葛根 15 克、鲜芦根 30 克 水煎

服。用于风热感冒初起发热无汗及咽痛显著者。

21. 菊花、桑叶各 20 克 连翘、薄荷各 10 克 水煎服。适用于风热感冒、发热头痛、口渴、吐有黄痰者。

22. 蒲公英、大青叶各 30 克 草河车 15 克 薄荷 4 克 水煎服。用于风热感冒、高热不退、咽痛较显著者。

23. 一枝黄花、土牛膝各 30 克 薄荷 4 克(后加入)水煎服。

24. 柴胡、炒黄芩、青蒿各 15 克 大青叶 30 克 水煎服。用于风热感冒、高热持续，或高热起伏不退者。

25. 薄荷 2 克 茶叶 5 克。以沸水冲泡，频服。用于风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛、食滞腹胀等。

(三) 适用于风寒夹湿感冒的小验方、食疗方

1. 荆芥 10 克、防风 10 克、川芎 6 克、生姜 10 克，水煎服。服时加红糖 20 克。用于风寒夹湿感冒、头胀痛、关节酸痛。

2. 香附 6 克、苏叶 10 克、陈皮 5 克、生姜 3 片 水煎两次服 连服 2 天。用于头胀痛、发热、胸闷、食欲减退者。全身酸痛加羌活 3 克。

(四) 适用于暑湿外感的感冒小验方、食疗方

1. 西瓜、番茄各适量。西瓜取瓢、去籽 用纱布绞汁液 番茄先用沸水烫 去皮、去籽 也用纱布绞汁液。

两汁合并，代茶饮。对夏季暑湿外感、发热、口渴、烦躁、小便赤热，以及食欲不佳、消化不良等有良效。

2. 绿豆 50~100 克，白糖适量。加水煮至绿豆熟，加白糖 1 汤匙，搅拌溶解，喝汤吃豆，1 次服完。用于暑湿外感、头胀发热、口渴欲饮等。

另外，平时可采取预防措施：

1. 以食醋滴鼻，滴时鼻孔向上，每次滴入 2~3 滴，溢入口中无妨，日滴 2~3 次。

2. 早晚以淡盐水漱口，可杀灭口腔病菌。

3. 以食醋加热后在室内熏蒸 15~20 分钟。

4. 每日早晚或外出时用清凉油或风油精少许涂双侧太阳穴和双侧外鼻孔口。

5. 养成早冷水洗脸、晚热水洗足的好习惯。

在感冒初起可以在杯中倒一杯开水，鼻孔对着热气做深呼吸直至杯水温凉，换水后可连续数次；也可用电吹风对准风池、太阳穴（保持能耐受的热度距离）吹 2~3 分钟，然后换另一侧。

流行性感冒

【概述】

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,具有高度传染性,常可发生不同规模的流行。临床特点为起病急、全身中毒症状明显,有发热、畏寒、头痛、乏力、全身酸痛等症状。婴儿、老年人及体弱者易有肺炎等并发症。流感的潜伏期很短,约1~3天。在临床上可分为单纯型、肺炎型和中毒型。

(一)单纯型

临床上多见,可有头痛、发热、畏寒、乏力、全身酸痛等症状。早期可出现鼻塞、流涕、喷嚏、咽痛、干咳等;在全身症状和发热消退时,呼吸道症状常较显著。部分患者可出现食欲不振、恶心、便秘等消化道症状。发热一般持续2~3天后渐降。

(二) 肺炎型

临床可出现高热不退、气急、发绀、阵咳、咯血等症状。病程可延长至 3~4 周。白细胞计数低，中性粒细胞减少，X 线检查两侧肺呈散在絮状阴影。

(三) 中毒型

临床上高热不退、神志昏迷。成人常有谵妄，儿童可发生抽搐，并出现脑膜刺激征如颈项强直、提腿试验阳性等。

实验室检查：白细胞计数减少，淋巴细胞相对增加，嗜酸粒细胞消失。如合并细菌感染时，则有白细胞计数及中性粒细胞增多。鼻粘膜或分泌物涂片荧光抗体染色检查可早期确诊，急性期病人的咽漱液接种于鸡胚羊膜腔中培养，可分离出病毒。

【辨证分型】

本病多属中医“时行感冒”、“风温”等范畴。由于气候冷暖失常，时邪病毒从口鼻入侵肺系所致。偏热则咽喉红肿、口干口渴、小便短赤、舌苔黄、脉浮数；偏寒则口不干渴、鼻流清涕、舌苔薄白、脉浮紧；

偏湿则肢体兼见沉重、胸闷纳呆、舌苔白腻、脉浮滑；热毒盛则咽喉疼痛、口渴引饮、目赤、大便秘结、舌红苔焦黄、脉浮数有力。治法以疏邪、清热、解毒为原则。

【家庭调治】

1. 羌活 12 克、蒲公英 30 克、陈皮 4.5 克、生甘草 3 克 水煎服 日 2 次 连用 3~5 天。

2. 以槟榔、黄芩各 9 克 水煎服 日 2 次。

3. 用黄豆 10 克、香菜 30 克 (干者 6 克) 水煎服。

4. 鸭跖草 30~60 克 淡竹叶 30 克 水煎，一日 2 至 3 次分服，对流感高热有效。

5. 败酱草 30~60 克 野菊花 15 克 水煎服。

6. 绿豆 50 克洗净捣碎 同绿茶 5 克、冰糖 15 克放入碗内 用开水冲沏 待 20 分钟，代茶饮。

7. 将白萝卜 200 克洗净 切作小块 同 5 枚青橄榄共煮汤饮 每日 3 次 用量不限。

8. 芦根 50 克、鲜萝卜 200 克、葱白 7 个、青橄榄 7 枚煮汤代茶饮。

9. 将白菜根 1 个洗净切片，加水一碗煎好，后加白糖少许 日服 2 次，用于流感热多寒少症。

10. 生石膏、板蓝根各 20 克,日 1 剂 水煎服。
11. 生石膏 120 克 麻黄、桂枝各 3 克,日 1 剂 水煎多次分服。
12. 细叶香茶菜 20 克 鱼腥草 16 克,日 1 剂,2 次水煎服。
13. 一枝黄花、白英各 30 克,2 次水煎服,日 1 剂。
14. 板蓝根 30 克、羌活 12 克,日 1 剂,煎 2 次服。
15. 鲜地瓜 100 克洗净切薄片,和葛根 50 克共加水煎煮 去渣留汁 每日 1 次代茶饮。
16. 白萝卜 250 克切片或丝,加适量米醋浸拌数小时 加少许盐、糖拌匀 当菜吃。
17. 野菊花、薄荷各 30 克 桔梗 12 克 水煎服,每日 1 剂,早、晚 2 次服。用于流感发热、鼻塞流涕、头痛、咳嗽、喉痛或周身酸痛等。
18. 大青叶、板蓝根各 30 克 贯众 10 克 水煎代茶饮。可预防流感。
19. 葛根 10 克、大青叶 15 克、绿豆 30 克。先煮绿豆约 20 分钟 再入另两药共煎 温服。用于流感 2~3 天 仍心烦口渴、发热无汗者。
20. 鲜藿香 10 克、香薷 10 克,水煎服。用于暑天流感。

21. 麻黄 2 份 ,甘草 1 份。共研为细末 ,每次服 5 克 ,温开水送下 ,服至汗出热退勿再服。若未出汗 ,仍怕冷发热 ,可再服一次。用于冬季流感。

22. 其他防治流感的偏方 :

把葱白或大蒜切成薄片 ,平铺在纱布口罩中戴上。

以马兰头、金银花各 15 克 ,甘草 6 克 ,清水煎汁代茶。

以葱白 20 克、淡豆豉 10 克 ,共捣烂。先将葱白在水中煮沸再加入淡豆豉 ,略煮约 5 分钟后去渣喝汁 ,日 1~2 次 ,连服 3 天。

食醋熏蒸。睡前关闭门窗 ,每立方米空间用食醋约 3~5 毫升 ,倒入饭盒或小锅内慢火烧煮 ,醋蒸发完移开 ,留熏约 30 分钟 ,连用 6 个晚上。

蒲公英 30 克、桑叶 15 克 ,水煎服 ,连用 3~5 天。

⑥ 板蓝根 12 克、生甘草 3 克 ,水煎服 ,连用 3~5 天。

⑦ 大蒜捣烂取汁 ,加水 10 倍 ,用以滴鼻 ,或口含两片生大蒜亦可。

⑧ 葱白 500 克洗净 ,大蒜 250 克去皮切碎 ,加水 2 千克煎汤。每日服 3 次 ,每次 1 茶杯。

⑨ 芥菜 500 克 ,豆腐半块 ,老姜 9 克 ,咸橄榄 4 枚。

芥菜切成适当长度 豆腐切为 3~4 小块 老姜切片 咸橄榄与一杯半水，共放入锅内煮。煮好后滤出残渣，趁热喝下 盖被休息 出汗即愈。

过敏性鼻炎

【概述】

过敏性鼻炎是一种吸入外界过敏性抗原而引起的以鼻痒、连续打喷嚏、流大量水样性鼻涕等为主要症状的疾病。由于过敏源呈季节性的增减或持续存在，本病的发病呈季节性或常年性。患者往往有明显的遗传过敏体质，在疾病发作时尚可伴有眼结膜、上腭及外耳道等处的发痒。由于鼻粘膜的肿胀，患者常有鼻塞和嗅觉减退现象。症状通常早、晚加重，日间及运动后好转。患者通常全身症状不明显，但如并发鼻窦炎后可有发热、面颊部胀痛、乏力和纳呆等症状。

患者在发作期常呈一种张口呼吸的面容（儿童尤其明显），可见鼻梁部皮肤的横纹，鼻翼部分肥大。以窥鼻镜检查可见鼻粘膜多苍白水肿，分泌物甚多，且多呈水样，镜下检查可见有多量嗜酸性粒细胞。

实验室检查，患者对相应的抗原皮肤试验常呈阳

性速发型反应（反应常在 10 ~ 15 分钟内发生）。仅 30% ~ 40% 有总 IgE 的升高，血象内嗜酸性粒细胞仅稍增高或不增高（正常值 0.005 ~ 0.05）。

【辨证分型】

本病多属中医‘鼻塞’、‘鼻鼾’等范畴，主要由于肺气亏虚、卫表不固、外邪风冷乘袭、津液停聚所致，并与脾、肾之虚有关。本病多表现为虚寒证。肺气虚兼见神疲无力、动则气短、声音低怯、自汗怕冷、面色苍白、舌质淡、脉虚弱等证；脾气虚兼见食少纳呆、腹胀、便溏、肢倦等证；肾虚兼见腰膝酸软、夜尿多、肢冷、脉沉细等证。治以温补肺脏、祛风散寒为主，分别兼以健脾益气或温肾摄纳。

【家庭调治】

1. 鹅不食草 30 克研细末，用凡士林调匀，涂药棉上塞鼻，每次放一小时后取出，一日放 2 ~ 3 次。亦可将药粉作嗅剂之用。