



第一篇

内科常见病

第一章 感 冒

第一节 概 述

一、疾病的定义

感冒有狭义和广义之分：狭义的感冒是指普通感冒，是一种轻微的上呼吸道（鼻及喉部）病毒性感染，又称急性鼻咽炎，简称感冒，俗称“伤风”，是最常见的急性呼吸道感染性疾病，多呈自限性，但发生率较高，相当于西医的上呼吸道感染；广义的感冒包括流行性感，一般比普通感冒更严重，伴发热、寒战及肌肉酸痛，全身性症状较明显。

二、流行病学

成人每年发生2~4次，儿童发生率更高，每年6~8次。全年皆可发病，冬春季较多。70%~80%的上呼吸道感染是由病毒引起的。

第二节 疾病诊断标准

一、西医临床表现

根据病因和病变范围的不同，临床表现可有不同的类型。

1. 普通感冒

俗称“伤风”，又称急性鼻咽炎或上呼吸道卡他性鼻咽炎，多由鼻病毒引起。起病较急，潜伏期1~3天不等，随病毒而异。主要表现为鼻咽部症状，如打喷嚏、鼻塞、流清水样涕，也可表现为咳嗽、咽干、咽痒或灼热感，甚至鼻后滴漏感。发病后有打喷嚏、鼻塞、流清水样涕等症状。2~3天后鼻涕变稠，常伴咽痛、流泪、味觉减退、呼吸不畅、声嘶等。一般无发热及全身症状，或仅有低热、不适、轻度畏寒、头痛等症状。并发咽鼓管炎时可有听力减退等症状。脓性痰或严重的下呼吸道症状提示合并鼻病毒以外的病毒感染或继发细菌性感染。如无并发症，5~7天可痊愈。

2. 急性病毒性咽炎或喉炎

(1) 急性病毒性咽炎：由各种病毒引起。临床特征为咽部发痒或灼热感，咳嗽少

见，咽痛不明显，腺病毒等感染时可有发热和乏力，可伴有咽结膜炎。体检咽部明显充血水肿，颌下淋巴结肿大且触痛。

(2) 急性病毒性喉炎：多由鼻病毒及腺病毒等引起。临床特征为声嘶、讲话困难、咳嗽时疼痛，常有发热、咽痛或咳嗽。体检可见喉部水肿、充血，局部淋巴结轻度肿大和触痛，可闻及喉部的喘鸣音。

3. 急性疱疹性咽峡炎

常由柯萨奇病毒A引起，表现为明显咽痛、发热，病程约1周，多于夏季发作，儿童多见，偶见于成年人。体检可见咽充血，软腭、悬雍垂、咽及扁桃体表面有灰白色疱疹及浅表溃疡，周围有红晕，以后形成疱疹。

4. 咽结膜炎

主要由腺病毒、柯萨奇病毒等引起。临床表现有发热、咽痛、畏光、流泪，体检可见咽及眼结膜明显充血。病程4~6天，常发生于夏季，儿童多见，游泳者易于传播。

5. 细菌性咽炎、扁桃体炎

多由溶血性链球菌，其次为流感嗜血杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌等引起。起病急、明显咽痛、畏寒、发热（体温可达39℃以上）。体检可见咽部明显充血，扁桃体肿大、充血，表面有黄色脓性分泌物，颌下淋巴结肿大、压痛，肺部无异常体征。

二、西医检查

1. 血常规检查

病毒感染时，白细胞计数多正常或偏低，淋巴细胞比例升高；细菌感染时，白细胞计数常增多，有中性粒细胞增多或核左移现象。

2. 病原学检查

因病毒类型繁多，且明确类型对治疗无明显帮助，一般不需要做明确病原体的检查。必要时可用免疫荧光法、酶联免疫吸附法、病毒分离鉴定、病毒血清学检查等确定病毒类型。细菌培养可判断细菌类型并做药物敏感试验以指导临床用药。

三、西医诊断

根据病史、流行病学、鼻咽部的症状体征，结合周围血象和阴性胸部影像学检查结果可做出临床诊断。特殊情况下可行细菌培养、病毒分离或病毒血清学检查以确定病原体。

四、中医病名

中医称之为感冒，感冒是指因感受风邪或时行病毒，引起肺卫功能失调，出现鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热及全身不适等主要临床表现的一种外感病证，感冒病情有轻重之分，轻者多称伤风或冒风、冒寒；重者多因感受非时之邪所

致，称为重伤风。如感受时行疫毒，具有较强的传染性且在一个时期内广泛流行，称为时行感冒。若正气虚弱，易受外邪，导致感冒发作者，称为体虚感冒。

五、中医辨证分型

1. 风寒束表

症候表现：恶寒重，发热轻，头痛无汗，四肢酸痛，鼻塞流清涕，打喷嚏，咽痒咳嗽，痰白清稀，口不渴或渴喜热饮，舌苔薄白，脉浮紧或浮缓。

治法：辛温解表，宣肺散寒。

代表方：荆防败毒散。

2. 风热犯表

症候表现：身热重，微恶风，头胀痛，汗出不畅，口干微渴，鼻塞流黄涕，咽痛咽红，咳嗽，痰黏或黄稠，舌边尖红，苔白或微黄，脉浮数。

治法：辛凉解表，宣肺清热。

代表方：银翘散或葱豉桔梗汤。

3. 暑湿袭表

症候表现：见于夏季，头昏胀痛，鼻塞流浊涕，恶寒发热或热势不扬，无汗或少汗，心烦，口渴不多饮，胸闷泛恶，咳嗽痰黏，舌苔黄腻，脉濡数。

治法：清暑祛湿解表。

代表方：新加香薷饮。

4. 气虚感冒

症候表现：感冒反复不愈，恶寒发热，头身疼痛，咳嗽鼻塞，自汗，倦怠乏力，短气懒言，咳嗽，咳痰无力，脉浮而无力。

治法：益气解表。

代表方：参苏饮。

5. 阴虚感冒

症候表现：身热，微恶风寒，无汗或少汗，头晕心烦，口渴咽干，手足心热，干咳少痰，舌红少苔，脉细数。

治法：滋阴解表。

代表方：加减葳蕤汤。

第三节 中医特色治疗

1. 针刺疗法

治法：祛风解表。以手太阴、手阳明经及督脉穴为主。主穴：列缺、合谷、大椎、太阳、风池，加曲池、尺泽、鱼际；鼻塞者，加迎香；体虚感冒者，加足三里；咽喉

疼痛者，加少商；全身酸楚者，加身柱；夹湿者，加阴陵泉；夹暑者，加委中。操作：主穴用毫针泻法。风寒感冒，大椎行灸法；风热感冒，大椎行刺络拔罐。配穴中足三里用补法或平补平泻法，少商、委中用点刺出血法，余穴用泻法。

2. 拔火罐法

选大椎、身柱、大杼、肺俞，拔罐后留罐15min起罐，或用闪罐法。本法适用于风寒感冒。

3. 刺络拔罐法

选大椎、风门、身柱、肺俞，消毒后，用三棱针点刺，使其自然出血，待出血颜色转淡后，加火罐于穴位上，留罐10min后起罐，清洁局部并再次消毒针眼。本法适用于风热感冒。

4. 耳针法

选肺、内鼻、下屏尖、额，用中、强刺激。咽痛加咽喉、扁桃体，毫针刺。

5. 敷贴疗法

取大蒜2枚捣汁拌面粉做成圆锥状，塞入鼻孔（两侧交替），每次留塞15~20min，每日4~5次。具有祛风散寒、宣肺通窍的功效，适用于风寒感冒。

6. 外治法

取葱白、生姜各30g，食盐5g，共捣成糊状，加入适量白酒调匀，用纱布包好，涂擦胸背、肘腋窝及手足心。一般有解表散邪的功效，涂擦后15min左右会有汗出，感冒诸症可以解除。

7. 刮痧

刮痧主要起通经络、散风寒的作用，对风寒感冒疗效更佳。刮痧部位：头颈部选取太阳、四神聪、天柱、风池、风府、大椎；背部选取肺俞；上肢部选取尺泽、经渠、支沟、合谷。

8. 煲姜水泡脚

边加水边泡，一直到出汗为止，估计要20min以上方能出汗。

第四节 中医辨证调护

一、传统行为疗法

平素可通过五禽戏、八段锦、易筋经、巢氏导引法等传统运动疗法来调身、调息、调心，具有开宣上焦、强健四肢、鼓舞阳气的作用。

二、药膳防护

(1) 紫苏茶：取紫苏叶3~6g，生姜3g，洗净切碎，放入茶杯内，冲入沸水200~

300ml，加盖泡10min，再放入红糖15g搅匀，趁热饮用。具有解表散邪的功效，适用于感冒初起，恶寒、无汗、头痛者。

(2) 菊花茶：将菊花用开水进行冲泡，盖上盖子5min之后即可代替茶水服用。功效：本方具有很好的祛风清热的作用，非常适合风热感冒患者服用。

(3) 薄荷粥：取鲜薄荷30g（干者10g），粳米60g，冰糖少许。制法：水煎薄荷5min，去渣取汁。取粳米熬粥，加入薄荷汁，稍煮，加入冰糖调化。功效：疏风解表，清利头目。用法：分早晚温热服食。

(4) 芥菜生姜紫苏肉片汤：取芥菜150g，生姜10g，紫苏5g，瘦猪肉50g，精盐、味精等各适量。做法：将芥菜、紫苏洗净，生姜去皮、拍破，猪肉洗净、切成薄片；先将生姜放油锅炒香，加适量水，放芥菜、瘦肉片，用武火煮沸，放入紫苏稍煮片刻，调味后，趁热食用。功效：化痰止咳、开胃健脾。芥菜有宣肺豁痰、利气开胃之功，生姜可发散风寒之邪、宣肺化痰止咳，紫苏亦有宣肺散寒止咳的效果。伤风感冒、咳嗽不爽、食欲减退者非常适合食用。

(5) 生姜红糖茶：取生姜、红糖，用开水进行冲泡，然后代替茶水进行饮用，具有很好的驱散风寒的作用，非常适合风寒感冒患者服用。

(6) 芫荽黄豆汤：准备新鲜的芫荽、黄豆、食盐。做法：将芫荽洗干净后备用；黄豆提前1天放入清水中泡发，第2天之后放入锅中加入清水进行熬煮；大约15min之后加入准备好的芫荽一起煮，大约15min之后加入适量的食盐起锅。功效：这道食谱需要去除渣滓之后服用，每天服用1次，具有很好的扶正解表的作用，能够令身体发汗，使患者快速恢复健康。

(7) 辛夷花茶：取辛夷花2g，紫苏叶6g。做法：辛夷花蕾，将其晒至半干，堆起待内部发热后再晒全干，紫苏叶切碎，用白开水泡二药代茶饮。每日1剂。功效：本药茶有祛风散寒、善通肺窍的作用，恶寒发热、咳嗽、鼻塞不通者适用。

(8) 葱白粥：大米50g，生姜5片，连须葱白5段，米醋5ml，加水适量煮粥，趁热饮用，具有散寒、发热的功效，在治疗风寒感冒方面能起一定的作用。

(9) 核桃生姜饮：准备核桃仁5g、葱白25g、生姜25g、红茶叶15g，将核桃仁、葱白、生姜捣烂，与红茶一起放入砂锅内，加水煎煮，去渣取汁，温服后盖被卧床，待汗出。对风寒感冒后发热、恶寒、头痛等症有效。

(10) 绿豆粥：准备绿豆50g，粳米100g，冰糖适量。制法：将绿豆、粳米洗净煮粥，待粥熟时加入冰糖，搅拌均匀即可食用。功效：清热解暑。用法：可作早晚餐食用。

(11) 苦瓜莲肉汤：准备苦瓜30g，莲叶1张，猪瘦肉50g。制法：将苦瓜、鲜莲叶、猪瘦肉均切片，把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮约1h，至肉熟，调味即可。功效：清暑解毒，利湿和中。用法：饮汤食肉。

(12) 香薷扁豆汤：准备香薷10g，白扁豆12g，陈皮6g，荷叶8g，白糖适量。制法：将白扁豆炒黄捣碎，与香薷、陈皮、荷叶一同煎煮，煮沸10min后过滤，去渣取汁，加入白糖调味。功效：清暑祛湿解表。用法：每日1次，不拘时频频饮之。连服3~5日。

(13) 银花饮：准备银花30g，山楂10g，蜂蜜250g。制法：将银花、山楂放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，3min后取药液1次，再加水煎熬1次，将两次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即成。功效：辛凉解表，清热解毒。用法：随量饮用。

(14) 西瓜番茄汁：取西瓜、番茄各适量。制法：西瓜用纱布绞汁；番茄先用开水烫，去皮，也用纱布绞挤汁液，然后将两汁合并即可饮用。功效：清热生津。用法：每日1~2次，当果汁饮用。

(15) 黄芪姜枣汤：取黄芪15g，大枣15g，生姜3片。制法：以上三物加水适量，用武火煮沸，再用文火煮约1h即可。功效：益气补虚，解表散寒。用法：吃枣饮汤。

三、日常防治

(1) 保持良好的卫生习惯，勤洗手。洗手是避免感染普通感冒或流感病毒的最佳方法。用餐前、入厕前后，都要使用肥皂和水仔细洗手。

(2) 和患者保持距离。尽量和其他生病的人保持至少60cm的距离。和感冒的人靠得越近，越容易染上感冒。感冒病毒的传染期长达2周。如果朋友发烧、感冒，很可能把病毒传染给你。即使其身体已经好转，还是有可能把病毒传染给你。

(3) 不要和别人共用杯子、吸管或其他个人用品。感冒病毒可能在体内潜伏24~72h，才会出现症状。

(4) 少去机场和购物中心等人多的地方。

(5) 多吃水果和蔬菜。多吃营养丰富的食物，少吃高糖、加工和油炸食物。酸奶是健康食物，含益生菌。益生菌可以帮助对抗感染。

(6) 吃增强免疫力的食物。许多食物含有帮助对抗感染的重要维生素或抗氧化成分。

橙：每天吃一个橙或喝一杯橙汁，获取大量维生素C。

苹果：有抗氧化作用。

木瓜：含有大量维生素C。

葡萄柚：含有大量维生素C和其他营养，包含有抗癌作用的成分。

鱼：帮助对抗和感冒有关的炎症。吃深海多脂鱼，如野生鲑鱼、鲭鱼和白鱼。

大蒜：有抗氧化作用，可以帮助对抗感冒。

红辣椒：维生素C含量甚至比橙还高。

牛奶：含有维生素D。

(7) 多喝水。男性每天应该喝3100ml水，女性应该喝2100ml水。其中包括通过食物摄取的水和液体。

(8) 改变生活方式。比平时睡更久，让身体得到充足的休息，才能康复。即使生病，也可适当运动。