

## 感冒

普通感冒，西医认为是由腺病毒、冠状病毒、鼻病毒（最常见）、呼吸道合胞病毒引起的；而中医认为感冒是由风寒或风热或者暑湿邪气侵犯人体导致的。普通感冒大多数是由风邪侵袭体表导致的，所以一开始发热不明显，就算是发热，温度也不高。

症状：

1. 打喷嚏
2. 流鼻涕
3. 咳嗽等上呼吸道的症状比较明显。

可能出现并发症：

1. 肺炎
2. 中耳炎
3. 鼻窦炎等等

如果退热后的持续精神萎靡、耳痛、持续哭闹，面色苍白、持续手脚发凉、呼吸急促、持续咳嗽咳痰，胸痛、持续头痛、反复呕吐腹泻不能精神，等情况需要及时就医。

类型：

1. **风寒感冒**一般怕冷怕风比较严重，一般发烧温度不太高，不出汗，但是有浑身痛的感觉，流清鼻涕，有时鼻子不通气，咳嗽吐出的痰是白色的还比较稀。口不渴或口渴喜欢喝热水、舌苔是薄白的。
2. **风热感冒**为风热相挟袭，人体会发热、出汗、怕风。还会有咽喉红肿疼痛、口感微渴、咳嗽、痰液黏稠等表现。需要注意的是，有些刚感冒时表现为“风寒”的人，经过3—5天，寒邪可能“化热”而表现出风热感冒的症状。
3. **暑湿型感冒**，也称为“胃肠型感冒”，主要发生在夏季，天气闷热、湿度大，加上吹空调或者冷风引起，有湿热兼有外感的症状，在临床表现上可出现畏寒流鼻涕、发热，或咽喉疼痛、全身酸痛，多伴有胃肠方面症状，比如恶心反胃、肠胃不适、食欲不振、腹胀腹痛等。
4. **气虚感冒**患者既有发热、恶风寒、无汗或有汗、头昏或头痛、肢体酸软或疼痛、鼻塞或流涕等风寒感冒的症状，又有疲倦乏力、少气懒言等脾肺气虚的表现。
5. **阴虚感冒**患者既有发热、微恶风寒、有汗、头昏等风热感冒的症状，又有口干咽痛、久咳少痰等肺胃阴虚的表现，查体可见其舌红少苔、脉细数。
6. **气阴两虚**的感冒患者除了有阴虚感冒的症状外，尚兼有脾肺气虚的表现。

其中中药、针灸和拔罐等治疗方法对于感冒皆能取得良效。

感冒时的生活调节

- （一）心平气和，清心勿躁。

- (二) 清淡饮食，适当增加新鲜的蔬果。少食或忌食油炸、熏烤或辛辣、油腻之品。
- (三) 保持良好卫生习惯，勤洗手，戴口罩。
- (四) 按时作息，避免劳累熬夜。
- (五) 开窗通风，室温不宜太高，保持室内空气湿润。

不忌口的后果：

### 1 迁延不愈

感冒时，人体气机不能很好地升降，如果感受外邪较轻，在脾胃的调节下人体气机能恢复正常的升降，感冒也就不治而愈；当感受外邪较重，脾胃不能使人体气机恢复正常的升降时，会反过来影响到脾胃，使脾胃的功能下降，因此感冒期间食欲会变差。

### 2 咳嗽难解

感冒时，外邪已经侵入人体，如果此时不忌生冷寒凉，导致寒气入肺则内外受邪，就容易咳嗽，或者不忌油腻，壅塞气机升降道路也容易导致咳嗽。现在患哮喘的儿童比以前多了许多倍，感冒期间不知忌口是一重要原因。

### 3 鼻炎易发

肺开窍于鼻，感冒时多伴有鼻塞、流鼻涕，如果感冒期间不忌油腻、多食生冷寒凉，使邪气留于鼻腔会导致什么问题呢？鼻炎。有些病人感冒“好”了，但鼻塞、流鼻涕久久不愈，时间长了，形成了慢性鼻炎。当然不是所有鼻炎的成因都是如此，只有部分鼻炎是如此造成的，但也足以引起我们对感冒期间忌口的重视。

应忌口的食物：

1. 生冷寒凉之物：豆腐、豆花、海带、绿豆、苦瓜、白花菜、南瓜、茄子、皮蛋、梨、柿子、西瓜、香蕉、柚子等，包括凉茶、冰冻食物及饮料。
2. 甜食主要指含糖或奶油量较多的蛋糕、饼干等食物。
3. 油腻食物包含所有肉类及含油量大的菜肴。