

常见呼吸问题详解：从感冒到肺炎

肖冠华 著

图书在版编目

常见呼吸问题详解：从感冒到肺炎 / 肖冠华 著. —澳门：

澳门科学出版社，2024.11

ISBN 978-99981-16-47-4

I. ①常... II. ①肖... III. ①呼吸疾病—问题详解

IV. ①R56

常见呼吸问题详解：从感冒到肺炎

肖冠华 著

ISBN 978-99981-16-47-4

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：9.25

字 数：222 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 11 月第 1 版

印 次：2024 年 11 月第 1 次印刷

核准编号：2024110801

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



肖冠华

男，医学硕士，南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科副主任医师，广东健康科普专家库成员。

从事呼吸病诊治工作 10 余年，擅长慢性阻塞性肺病、肺部感染、支气管哮喘、肺癌、胸腔积液、间质性肺病等专科常见病及疑难病诊治，尤其在慢性咳嗽、呼吸困难、不明原因胸痛、咯血、肺结节、呼吸危重症等诊治方面拥有丰富临床经验。目前担任广东省医学会健康传播自媒体联盟常委、广东省医学会结核病学分会委员、广东省医学会呼吸病学分会肺癌学组成员、广东省医师协会呼吸科医师分会感染与重症专业组成员、广东省医师协会人文医学工作委员会委员、广东省预防医学呼吸病预防与控制专业委员会委员、广州抗癌协会肺癌专业委员会委员等。

前言

本书是一本专为大众读者编写的科普医学书籍。书中详细介绍了呼吸系统的基本功能及常见疾病，包括普通感冒、流感、支气管炎、哮喘和肺炎。内容涵盖每种疾病的症状、诊断、治疗方法以及预防措施，同时专门设有针对儿童、老年人和孕妇的呼吸健康管理建议。通过简明易懂的语言和实际案例，读者可以深入了解呼吸问题的根源及如何进行有效的日常护理，提升对呼吸健康的认知和管理能力。本书旨在帮助每位读者更好地保护呼吸系统，减少呼吸疾病的发生率。

目 录

第一篇 认识呼吸系统	1
第一章 呼吸系统的基本知识	1
第一节 我们的呼吸系统如何运作	1
第二节 呼吸道和肺的基本功能	3
第三节 每次呼吸的过程是怎样的	6
第二章 常见的呼吸症状	9
第一节 咳嗽、气喘和胸痛：它们是什么信号	9
第二节 鼻塞和流鼻涕的原因及应对	12
第三节 如何判断呼吸不畅的原因	14
第二篇 常见呼吸问题详解	18
第一章 感冒与流感	18
第一节 感冒和流感的区别是什么	18
第二节 怎样识别和应对感冒	21
第三节 流感的症状和预防小贴士	24
第二章 急性支气管炎	29
第一节 急性支气管炎的常见症状	29
第二节 如何进行自我护理	33
第三节 何时需要就医	36
第三章 慢性阻塞性肺疾病（COPD）	40
第一节 什么是 COPD	40
第二节 常见的症状和日常管理	43
第三节 COPD 患者生活方式的调整建议	46
第四章 哮喘	50
第一节 哮喘的典型症状与触发因素	50
第二节 如何控制和管理哮喘	53
第三节 哮喘急救小常识	57
第五章 肺炎	61
第一节 肺炎的种类与症状	61
第二节 如何预防和处理肺炎	64
第三节 肺炎患者家庭护理与康复指南	68
第三篇 特殊人群的呼吸健康	72
第一章 儿童的呼吸健康	72
第一节 儿童常见呼吸问题及其护理	72
第二节 如何预防儿童呼吸道感染	76
第三节 孩子的呼吸健康检查	79
第二章 老年人的呼吸问题	83
第一节 老年人易患的呼吸疾病	83
第二节 如何帮助老年人维持良好呼吸健康	86
第三节 老年人呼吸系统保健小贴士	91
第三章 孕妇的呼吸健康	96

第一节 孕期如何关注呼吸系统变化 96

第二节 孕妇常见的呼吸问题及对策 99

第三节 保护孕妇呼吸健康的实用建议 102

第四篇 日常呼吸健康的维护 107

第一章 改善呼吸环境 107

第一节 空气质量如何影响呼吸健康 107

第二节 如何创建一个健康的呼吸环境？ 110

第三节 室内空气净化的简单方法 114

第二章 健康生活习惯 119

第一节 吸烟对呼吸的影响及戒烟建议 119

第二节 合理运动如何帮助呼吸系统 122

第三节 健康饮食对呼吸系统的作用 126

第三章 自我管理与常见问题应对 131

第一节 个人如何管理常见呼吸问题 131

第二节 应对突发呼吸问题的实用方法 133

第三节 增强免疫力以预防呼吸疾病 135

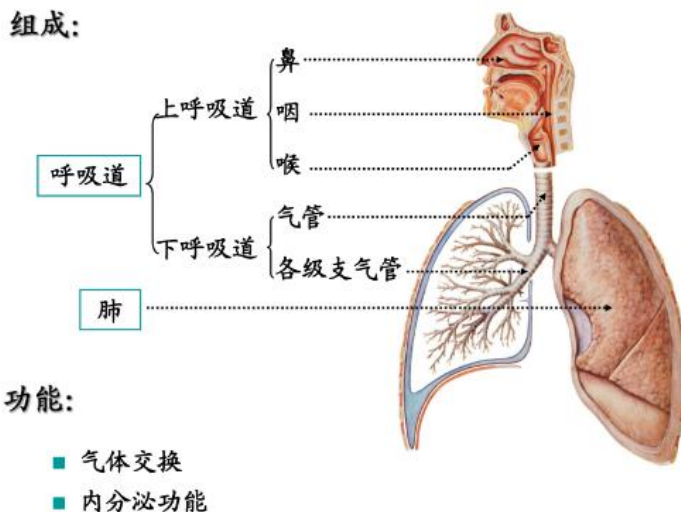
第一篇 认识呼吸系统

第一章 呼吸系统的基本知识

第一节 我们的呼吸系统如何运作

一、我们的呼吸系统如何运作

你知道吗？我们每时每刻都在呼吸，可你有没有想过我们的呼吸系统是怎么运作的呢？今天我们就来好好聊聊这个事儿。我们的呼吸系统就像是一个超级勤劳的工作团队，一刻不停地为我们的身体服务。它主要由鼻腔、咽、喉、气管、支气管和肺组成。



首先说说空气进入我们身体的第一站——鼻腔。当我们吸气的时候，空气就会从两个鼻孔进入鼻腔。鼻腔可不简单哦，它就像是一个空气过滤器。鼻腔里有很多细细的鼻毛，这些鼻毛就像小卫士一样，可以阻挡空气中的灰尘、细菌和其他小颗粒，不让它们进入我们的身体。而且鼻腔里还有一层黏膜，这层黏膜会分泌黏液，进一步黏住那些灰尘和细菌。这样一来，经过鼻腔过滤后的空气就变得干净多了。

空气从鼻腔出来后，就会进入咽。咽是一个很重要的通道，它既连接着鼻腔和口腔，又通往喉。如果我们是用鼻子呼吸，空气就从鼻腔经过咽进入喉；如果我们是用嘴巴呼吸，空气就从口腔经过咽进入喉。

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.



全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



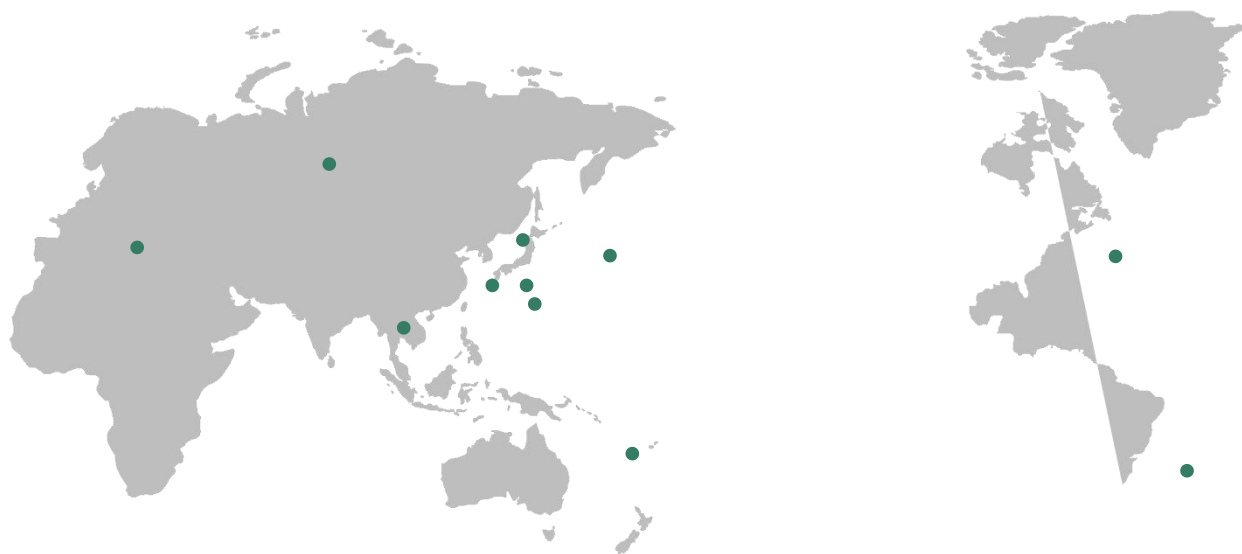
馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。