

[中药秘方]非药物防治感冒十五法-奇方妙剂 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/268/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c67_268128.htm 感冒是一种常见的多发病，至今尚无特效疗法，目前只能对症处理，让其逐渐自愈。本文介绍几种奇特疗方，读者不妨一试。

- 1、喝鸡汤美国有两家临床医疗中心报道，喝鸡汤能抑制咽喉及呼吸道炎症，对消除感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛等症状极为有效。因为鸡肉中含有人体所必需的多种氨基酸，营养丰富，能显著增强机体对感冒病毒的抵抗能力，鸡肉中还含有某种特殊的化学物质，具有增强咽部血液循环和鼻腔液分泌的作用，这对保护呼吸道通畅，清除呼吸道病毒，加速感冒痊愈有良好的作用。
- 2、多食萝卜实践证明，萝卜中的萝卜素对预防、治疗感冒有独特作用。具体做法是把甜脆多汁的萝卜切碎，压出半茶杯汁，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁，加入萝卜汁中，然后加白糖或蜂蜜，拌匀后冲入开水当饮料喝，每日三次，连服两天，可以清热、解毒、祛寒，防治感冒。
- 3、糖姜茶合饮因感冒多为外感风寒之邪，常有头痛、鼻塞、流涕及一身关节酸痛，甚至怕冷、发热等症状。可用红糖、生姜、红茶各适量，煮汤饮，每日1-2次，不仅暖身去寒，而且有良好的防治感冒功能。
- 4、少吃食盐实验证明，少吃点含钠的食盐，可提高唾液中溶菌酶的含量，保护口腔、咽喉部粘膜上皮细胞，让其分泌出更多的免疫球蛋白A及干扰素来对付感冒病毒。因此，每日吃盐量控制在5克以内，对防治感冒大有益处。
- 5、冲服蜂蜜蜂蜜中含有多种生物活性物质，能激发人体的免疫功能，每日早晚两次冲服，可有效地治疗

和预防感冒及其它病毒性疾病。6、服酵母美国加利福尼亚大学达斯古普塔教授在试验中发现，在制作面包的酵母中，含有一种可防止感冒病毒在人体细胞内繁殖扩散的成分，能治疗普通感冒，但对流行性感冒无效。7、多吃佐料美国威斯康星大学研究认为，生姜、干辣椒有助于人体驱逐感冒病毒，止咳化痰。美国癌症研究院在不久前透露，大蒜能增强人体的免疫功能。在烹调菜肴时多加点佐料，可使感冒早愈。8、食醋滴鼻、熏蒸将食醋以冷开水稀释，配制成5%-10%溶液滴鼻，每日4-6次，每侧鼻孔滴入2-3滴，对治疗感冒及流行性感冒有很好的疗效。尤其是感冒初期，疗效更佳，食醋可杀灭潜伏在鼻咽部的感冒病毒。在感冒流行期间，用食醋滴鼻有可靠的预防作用。另外，食醋熏蒸也可治疗感冒，即将100克食醋放在火炉上熏蒸，室内不仅顿时生香，而且醋分子飘散在空气中杀灭室内的感冒病毒，能有效地防治感冒发生。感冒流行期间，每日最好熏蒸食醋1-2次。9、搓手由于手拇指根部（医学上称为大鱼际）肌肉丰富，伸开手掌时，明显突起，占手掌很大面积。大鱼际与呼吸器官关系密切。每日搓搓，对于改善易感冒的体质大有益处。其方法是：对搓两手大鱼际，直到搓热为止。搓法恰似用双掌搓花生米的皮一样。一只手固定，转另一只手的大鱼际，两手上下交替。两个大鱼际向相反方向对搓，大约搓一到两分钟，整个手掌便会发热。这样做可促进血液循环，强化身体新陈代谢，所以能增强体质，故而不易感冒。10、按摩鼻翼两手微握拳，以屈曲的拇指背面上下往返按摩鼻翼两侧。每日上下午和按摩15-30次，以局部红、热为度。一法可改善鼻部血液循环，促进粘膜细胞分泌，并通过纤毛的“定向摆动”，将感冒病

毒及其有害的代谢物排出体外。11、穴位按摩用双物的拇指、食指、中指指端（任用一指）按摩鼻道、迎香、鼻流等穴后，再用鱼际穴周围的肌肉发达区，揉搓鼻腔两侧由迎香穴至印堂穴的感冒敏感区。按摩涌泉穴和足心，直至发热，使这两个区域的经络通畅，气血运行正常。这样可预防风寒侵入，拒敌于大门之外。12、针灸治法我国的针灸对感冒颇有疗效。当您患感冒时，尽早去针灸，可以使鼻塞、头痛立杆见影地减轻，并能使增高的体温经过一昼夜渐渐恢复正常。由于针灸通过经络的调节作用，使体内免疫功能增强，故疗效可靠。治疗感冒的有效穴位是：上星、印堂、风池、迎香、合谷、外关。留针15分钟，每日针一次，一般2-3次可痊愈。13、多睡觉美国哈佛大学医学院的研究人员发现，人在睡眠时，体内细菌可制造出一种叫“胞壁酸”的物质，有增强人体免疫力的作用，能加速感冒及其他病毒疾病的康复。因此提出睡眠也是一种治疗方式，特别是对感冒尤为适用。14、呼吸蒸气在大口茶杯中，装入开水一杯，面部俯于其上，对着袅袅上升的热蒸气，作深呼吸运动，直到杯中水凉为止，每日数次。此法治疗感冒，特别是初发感冒效果较好。15、冷水洗面此法一般从夏季开始，秋冬不辍，以增强适当性。每日早晚坚持用冷开水洗脸，这样可增加面部的血液循环，提高抗病、耐寒能力，从而预防感冒的发生。100Test 下载

频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com