

旅游宝典：旅行中不吃药治感冒的方法导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/633/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_633202.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633202.htm) id="mqjp" class="kklk" style="word-break:break-all.">

旅途中在缺医少药，又远离医院或交通不便的情况下，可根据具体状况选择以下几种方法治感冒：

- 1.泡澡或冲洗热水澡。重点洗摩七窍，一面用水冲洗子耳鼻舌身，一面按摩五官，尤其应按摩鼻翼、鼻腔，以舒适为度。浴后静坐5~10分钟，其间身体注意保暖，肢躯不要乱动，不讲求姿势，总以舒服为准。当机体进入最佳自调状态此时不要停止静坐，调整到新的平衡状态时，全身即会感到舒泰清爽，感冒症状减轻。
- 2.自我按摩。双手指揉按迎香、太阳、风府各穴。每穴3分钟，力度以酸中透着舒适为准，然后双手擦鼻翼、揉眼球、按眼眶、捏颈、梳头各1分钟，最后用手掌根推涌泉穴至热极，双手交替各200次，做完后喝一杯温开水，盖好睡一觉，即刻感觉愈其大半。采集者退散
- 3.一份酸辣肚丝汤和椒炒豆芽，快速吃喝完，促使全身发汗，发汗期间注意保暖。因风寒而引起的感冒，一般一次可愈。
- 4.取白醋，将棉球浸透后塞入鼻孔，交替纳入，鼻腔用力抽擤，刺激鼻窦、额窦，治喷嚏连连，清涕不断，鼻痒流泪：如此每日3~5次，1~2天痊愈。来源：考试大
- 5.用酒精或白酒，也可用冰块，频擦颈部两侧、四肢与胸背、双手足心，成人重点由上至下将督脉、足太阳膀胱经擦数遍，小儿重点擦肘窝、小臂及大椎穴，每处擦一分钟以上，治高热不退，可迅速起到物理降温的效果，从而缓解病情。如果采用“刮痧”疗法则有速泄热邪、解毒痊的作用，可以有效地控制病

情，减轻痛苦。 6.取生鸡蛋1~2枚，打入一较大缸子内搅匀，用滚烫白开水冲成蛋花汤，放入适量白糖，昼夜不拘时频频热服，治低热不退、口苦、咽干、目眩、溲赤、烦闷不安等。一般次日低热可退。 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](http://www.100test.com)