



预防和治疗感冒 小窍门

保健宣传201215期





如何预防感冒？



预防感冒的12种方法

•二、生吃大葱

- 每晚用较热的水(温度以热到不能忍受为止)泡脚15分钟,要注意泡脚时水量要过脚面,泡后双脚要发红,才可预防感冒。

一、热水泡脚

- 生吃大葱时,可将油烧热浇在切细的葱丝上,再与豆腐等凉拌吃,不仅可口,而且可以预防感冒。
- 对于感冒虽然我们 cannot 制服它,但我们还是有预防和缓解症状的办法,在又一个感冒多发季来临之时,一些对付感冒的方法,你都可以试试.....





01

三、盐水漱口

每日早晚、餐后用淡盐水漱口，以清除口腔病菌。在流感流行的时候更应注意盐水漱口，此时，仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。

02

四、冷水浴面

每天洗脸时要用冷水，用手掬一捧水洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸入少许水(注意勿吸入过深以免呛着)再擤出，反复多次。

03

五、按摩鼻沟

两手对搓，掌心热后按摩迎香穴(位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)十余次，可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。



1

六、鼻子插葱

感冒后鼻子不通气怎么办呢？可以睡觉时在两个鼻孔内各塞进一鲜葱条，3小时后取出，通常一次可愈。倘若不行，可于次日再塞一次。值得提醒的是：首先，葱条要选择粗一点，细了，一是药力小；二是容易吸入鼻腔深部，不易取出；其次，若患者的鼻腔接触鲜葱过敏，可在葱条的外面包上一层薄薄的药棉。

2

七、白酒擦身

用铜钱、硬币等光滑硬物蘸白酒，轻刮前后胸、曲池及下肢曲窝处，直至皮肤发红发热，然后喝一碗热姜糖水，约15分钟后便大汗淋漓。汗后周身轻松舒适，此时注意免受风寒，感冒很快痊愈。





鲜姜20至30克，去皮切碎，放入一大瓶可口可乐中，用铝锅煮开，稍凉后趁热喝下，防治流感效果良好。

八、可乐煮姜



十、热风吹面

感冒初起时，可用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风，每日数次，可减少症状，加速痊愈。

九、呼吸蒸汽

初发感冒时，在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。



十一、蒜泥蜂蜜

将等份的蒜泥与蜂蜜混匀后，用白开水送服，每次一汤匙，每天4至6次，对治疗流感有佳效。

十二、香油拌蛋

将一两香油加热后打入一鲜鸡蛋，再冲进沸水搅匀，然后趁热喝下，早晚各服一次，2至3天便可治好感冒愈后的咳嗽。





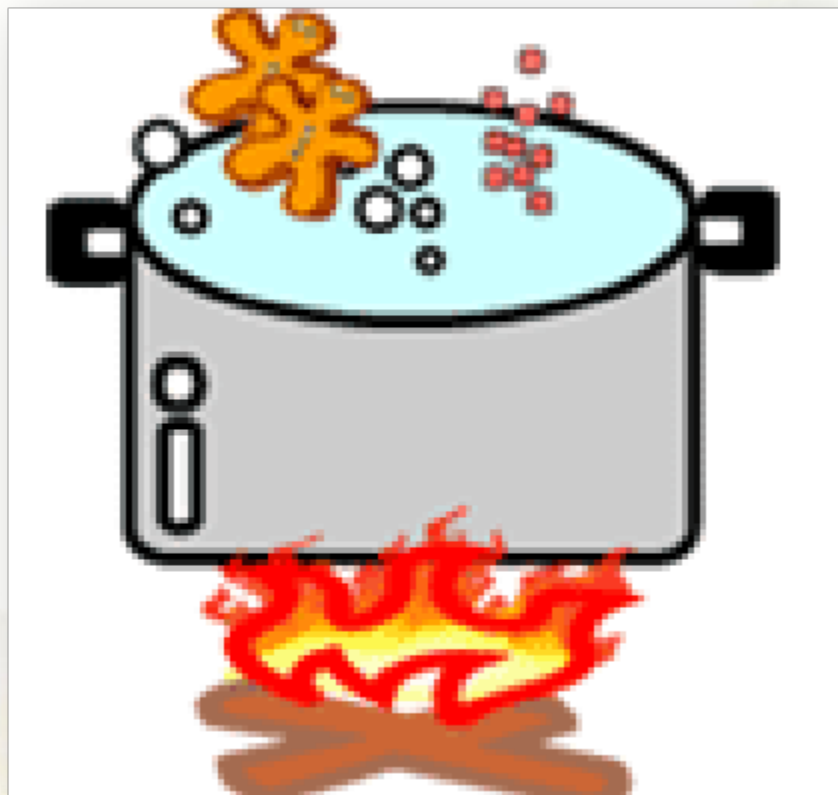
治疗感冒的小窍门

一旦感冒，到处都是咳嗽、擤鼻涕的声音，可是吃西药又怕副作用，一整天头昏昏眼花花兼软趴趴;试试以下方法吧！



症状：感冒初期，小喷嚏、小咳嗽

处方一 姜母茶



生姜切片放入2000cc的水中煮开后，再加红糖适量一起滚个十分钟；不怕辣的人可以让煮好的姜汤再闷上十分钟。连续喝几次后便能驱风散寒，舒畅气管。

生姜(驱除寒气)+红糖(富含铁质) 补血补力气，逼出寒气大作战！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/898111100120007005>