

# 雾霾天防感冒 “土方法”也很有效

数九寒天,加上雾霾污染,冬天里患上感冒可引发一系列呼吸系统疾病和心脑血管病等并发症。其实感冒的时候除了吃药,还可用一些“土方法”对付它。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。此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。

## 穴位按摩

用双手的拇指、食指、中指指端(任一指)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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 冷水洗面

此法一般从夏季开始,秋冬不辍,以增强适应性。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。



## 感冒时要注意的细节

### 细节一

#### 感冒病毒在门把手上可存活2天

你知道感冒病毒在门把手和遥控器上可存活几天吗?最近有研究人员发现,通常能存活两天甚至更长时间。

而研究还发现,一些患者经常接触的区域,比如冰箱门和门把手有40%的几率留有感冒病毒。

耳鼻喉专家曾经做过的一个研究证实,患有感冒的客人离开宾馆后,宾馆房间内的电视机遥控器、电源开关甚至笔上依然留有大量感冒病毒。下一位入住这个房间的客人可能因此患感冒。

这也就是说,如果你家里有感冒患者,那么请尽量别接触门把手、遥控器等多人频繁使用的物品。诸如此类的物品还有电灯开关、浴室里的水龙头、电话机等等。

### 细节二

#### 感冒了别与人近距离接触

在医院门诊,前来就诊的感冒患者中,不少是全家齐上阵,不要误以为他们中很多人是来陪护的,其实是一大家子都患上了感冒来看病的。

有个三口之家,妻子先感冒了,却抱着孩子做一些亲吻等亲近性动作,继而孩子也感冒了,而丈夫不知情,抱着孩子逗着玩,结果三人不得不上医院看感冒。医生说,家人如果有感冒,一定要尽量避免与孩子近距离的接触,比如亲吻孩子脸蛋、与孩子口对口说话等等。

### 细节三

#### 保暖过了头也要患感冒

婴幼儿为何容易患感冒?孩子年龄小,身体抵抗力弱固然是原因。但更多则是人为造成的,比如保暖过了头。

最近天开始变冷了,一些年轻的父母以为孩子太小会怕冷,便给孩子穿上了小棉袄加外套,保暖过头了。其实这是好心办坏事,反而更容易招致孩子感冒,小孩本来就爱动,新陈代谢也快,衣服过多过厚,小孩就容易出汗。汗水变凉后,湿湿地贴在小孩的皮肤上,很容易着凉。所以,家长应根据气候变化适当地为孩子增减衣服,而不是衣服越多越厚就越保险。

### 细节四

#### “洗手”是最好的预防办法

从接诊情况来看,幼儿园的孩子患感冒较多。这是为什么?因为幼儿园里一旦有人患感冒,那么班级中的玩具上往往会携带有感冒病毒,而其他孩子在玩过留有病毒的玩具后,就容易患感冒。

有什么办法预防感冒呢?其实很简单,从洗手做起。手每时每刻都在接触各种东西,最容易携带病毒,所以用洗手液洗手有助于预防感冒,人们戴口罩也是一种预防办法。此外,早晨起床后和傍晚时分,要开窗通风,最好各1小时。

冬季已经来临,尤其是老年人,要适当的锻炼,增强身体对寒冷的抵抗力。还可以加强自身耐寒锻炼,比如经常用冷水洗脸洗鼻,增强机体适应寒冷气候的能力。

