



6妙方应对秋冬感冒

洗鼻法 感冒时反复用盐水冲洗鼻腔，可将鼻腔中的病毒洗出，防止病毒繁殖并不断侵入人体，副作用。

喝鸡汤 鸡肉中含有人体所必需的多种氨基酸，能提高机体免疫力。鸡肉中还含有某种特殊的化学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 萝卜中含有的萝卜素对防治感冒有独特作用。萝卜汁的做法是：把萝卜切碎，压出半茶少量姜汁，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3次，连服两天，可清胃。

糖姜茶合饮 因感冒多为外感风寒之邪，常伴有头痛、鼻塞、发热等症状。可用红糖、生姜、红茶次，不仅暖身去寒，而且有良好的防治感冒功能。

少吃食盐 少吃含钠的食盐，可提高唾液中溶菌酶的含量，保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞，让其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，可有效防病。

[存档文本](#)