

初冬時節 對抗感冒有妙方

咳嗽、頭疼、流鼻涕，感冒實在是一個痛苦的過程。天文台預測本港近日便會降溫，剛剛入冬的你能抵擋得住這來勢洶洶的寒流嗎？你知道如何才能預防感冒的發生嗎？感冒重在預防，如果你不想再嘗試這個過程，那麼在這個易感冒的冬月就趕快做好預防措施吧！感冒了吃藥在其次，重點還是在於如何才能提高自身的抵抗力，身體好了，自然病就少了。由內而外的強健體格，才是最好的防禦盾牌。

醫學上一貫講究疾病的對症治療。就流行性感冒與普通感冒而言，雖都是「感冒」，其症狀卻有明顯的差別。專家指出：不慎患了感冒，一定要找準病因，否則感冒遷延不癒會誘發其他疾病，危害不可小視！

感冒類型

一、流行性感冒

是病毒所致的呼吸道傳染病，好發於冬季，以經常形成世界性流行為其主要特徵。此症傳播力極強，且易引起肺部感染。患者呼吸道分泌物內所含的大量病毒，可借飛沫傳染他人，患者最初2-3日內傳染性最強。臨床表現有頭痛、發熱，體溫可高達39℃以上，兩眼脹痛、四肢疼痛、疲乏，有時眼結膜充血，鼻塞、流涕、咽喉乾痛，小兒常有腹痛、腹瀉、嘔吐等消化系統症狀，甚至發生驚厥。血常規可有白細胞總數減少或正常，中性粒細胞顯著減少，淋巴細胞相對升高。

二、普通感冒

普通感冒俗稱傷風，醫學上稱為急性鼻炎或上呼吸道感染，它的主要特徵是病原體複雜多樣，多種病毒、支原體和少數細菌都可以引起感冒，每次發病可以由不同的病原引起，一個人在一年中可以多次患感冒，一般沒有明顯的全身症狀，而主要有打噴嚏、流鼻涕等其它症狀。普通感冒較流行性感冒傳染性要弱得多，一般在受涼、淋雨、過度疲勞後，因抵抗力下降，才容易得病。所以普通感冒個案往往是個別出現，很少像流行性感冒流行時，病人成批出現。

普通感冒發病時，多數是低熱，很少高熱，病人鼻塞流涕、咽喉疼痛、頭痛、全身酸痛、疲乏無力，症狀較流感輕微，並無生命之虞。

五個動作對抗感冒

動作1：揉搓鼻子

按摩方法：兩手掌合掌，手指交纏，把發熱的大拇指置於眉尖的印堂穴上，往下一直推。

抗感冒秘籍：經常揉搓鼻子可以促進血液循環。

動作2：揉搓迎香穴

按摩方法：用兩手的食指按住鼻翼兩側的迎香穴，順時針和逆時針各按摩36次。

抗感冒秘籍：可以祛頭面之風，散巔頂之寒。

動作3：按摩合谷穴

按摩方法：用右手的拇指按壓住左手的合谷穴，指壓的同時並按順時針方向按摩。

抗感冒秘籍：有清熱解表、理氣開竅的功效。

動作4：搓摩臉

按摩方法：搓摩臉部時先將手掌搓熱，每次做32次；再由上往下做搓摩。

抗感冒秘籍：可促進臉部血液循環，疏通經脈。

動作5：搓摩兩耳

按摩方法：待臉部搓摩發熱後，兩個手掌的指尖由下巴沿臉頰兩側往上靠攏。

抗感冒秘籍：耳部有許多穴位，增強抵抗力。

感冒之後7步驟助康復

感冒以後，其實不要以為就讓它自己去痊癒，那樣可是放縱細菌肆虐你的身體！其實，得了感冒後「讓它自然好」，並不是指什麼事也不做，而是可以採用最日常的方法，來促使感冒快點痊癒。如果你想感冒病菌快點離你而去，下面9件事你非做不可！

Step1：睡飽了

感冒後，最好給自己放個假，老老實實地找張舒適點的床躺下

■預防感冒要增加攝取維生素C



合成，提高機體功能酶的活性，增加淋巴細胞數量及提高中性細胞的吞噬活力，減少感冒病毒，從而顯著提高人體的抵抗能力。感冒的時候可以吃點水果，最好吃一點富含維生素C的水果，比如棗子、橙子、奇異果、橘子、柚子等，都能起到減緩感冒症狀的作用。或者可以喝點橙汁，這樣還能消弭口腔中的不適感。

Step3：改吃流質食品

感冒的時候，最好就是吃點熱湯和熱粥，都是不錯的選擇。特別是我國幾百年來都傳播着雞湯治感冒的說法，因為雞湯中的某些成分可以削減咳嗽，而且湯跟粥都比較容易消化，是感冒的時候最好的選擇。

Step4：喝更多的水

在感冒的時候多喝水有利於調節體溫、輸送養分、清除體內廢物以促進新陳代謝等。不過，在這裡提醒，多喝水並不是說無節制喝水，過多喝水可能會引起呼吸道感染病人的不適，所以，患有呼吸道疾病的患者感冒的時候要特別注意。

Step5：闊別乳成品

儘管乳製品很有營養，但是像奶酪這些一般都較難消化。感冒的時候就最好別吃，不過可以恰當地喝些牛奶。假如胃口不好，可以喝些酸奶。除此之外，感冒也不要吃太多油膩的食物，因為這個時候腸胃沒有多餘的力氣來消化這些，所以還是以清淡為宜。

Step6：服用非處方藥

很多非處方藥都能起到減輕感冒症狀的作用。雖然不能全部消滅感冒病菌，但是還是能夠起到壓制作用。最好是選擇含有中藥成分的感冒藥，因為大多數的西藥都有副作用，特別是會讓人昏昏欲睡。

Step7：尋求醫生的幫助

一般而言，只要你做足了以上六點，你的病在7天內一定會有好轉。但如果這個症狀一直延續或急劇惡化，最好去醫院請大夫診斷。以免演變成更嚴重的肺炎。還有，感冒稍有好轉的時候千萬不要鬆懈，要預防出現重感，重感對身體的侵害更大，所以要多穿、多睡、多喝水，要一直堅持到痊癒為止。



■感冒之後遠離奶酪食品



■感冒時應進食流質食品。



■感冒應多喝水

靚湯館

五道茶飲驅感冒

冬意漸濃，溫差越來越大，許多人容易在這種季節交替的時候感冒，中醫師表示，氣候轉涼，人體的陽氣也逐漸衰微，因此格外容易感冒，中醫專家推薦5道茶飲，例如添加黃耆、防風、桂圓、沙參、菊花等中藥材，可補氣養血，能預防風寒入侵或緩解症狀。另外，也可按壓膻中穴或太淵穴，可舒緩咳嗽、喉嚨痛等感冒症狀。

以下茶飲做法皆相同，先將全部材料分為3份，每次取1份加沸水250cc沖泡，燜約5分鐘，飯後飲用，1天可喝1-3份。經常排軟便或易腹瀉者再加葛根3錢，容易便秘者則加決明子3錢。

一、黃耆防風茶

適合對象：氣血虛弱，感冒後常出現怕冷、頭痛鼻塞、打噴嚏、流鼻涕、全身酸痛者。

材料：黃耆3錢、防風2錢、桂圓1兩、沙參5錢、菊花1.5錢

功效：黃耆補虛、增抵抗力；防風抗菌鎮痛；桂圓補血，增免疫力；沙參清肺養肝、除虛熱；菊花去風寒。



二、人參薄荷茶

適合對象：肺氣虛，感冒後常出現咳嗽或久咳不癒者。

材料：東洋參1.5錢、麥冬5錢、薄荷2錢、山藥5錢、杏仁2錢

功效：東洋參補氣益肺，提振精神；麥冬清涼潤肺；薄荷可散熱、疏肝解鬱、解毒；山藥能益脾腎、增免疫力；杏仁可潤喉化痰。



■感冒應多喝水。

三、黨參葛根茶

適合對象：脾胃氣虛，感冒後常出現噁心嘔吐、腹瀉腹脹、腸鳴腹痛者。

材料：黨參3錢、紫蘇1.5錢、葛根3錢、去籽紅棗5錢、桂花1.5錢

功效：黨參生津養氣血；紫蘇有散寒止瀉之效；葛根清涼潤肺，有止瀉之效；紅棗益氣養血；桂花健胃。

四、核桃蔥薑茶

適合對象：主治感冒、發熱、惡寒、頭痛等。

材料：核桃仁5克、蔥白25克、生薑25克、紅茶葉15克。

功效：蔥白發表、通陽，生薑辛溫解表，均屬辛溫之品，含有較多的揮發油，核桃仁以滋補肺腎、配合生薑加強其作用，共治風寒感冒。

五、太子參涼茶

適合對象：燥熱體質，感冒後易產生咽喉腫痛、咳嗽痰黃、流黃濁涕、發燒、便秘者。

材料：太子參3錢、百合5錢、玉竹5錢、淡竹葉3錢及決明子2錢

功效：太子參補氣生津；百合潤肺清心止咳；玉竹養陰潤燥生津；淡竹葉可解熱、鎮痛；決明子潤腸通便、清肝益腎。

醫訊

食毒風暴 中醫傳授排毒妙招

從毒澱粉、棉籽油、銅葉綠素，到鮮奶疑含禁藥，人們常擔心「病從口入」，想要排解體內毒素，中醫師日前傳授民眾排毒妙招。台灣中醫科主治醫師吳勇璋表示，若是關心身體排毒機能，應該要適量而不過度的進食、飲水，保持消化道與泌尿道排泄暢通，這是排毒重點，可讓毒素不至於在體內停留太久。

吳勇璋說，除了一般排泄之外，皮膚的汗腺能排出汗水、鹽分、尿酸和尿素，也是重要排毒器官。另外，肝臟是重要解毒器官，當肝的代謝功能異常時，解毒機能



■排毒應多飲水。



下降，毒素會沉積在人體內，就容易出現皮疹瘡瘡，或是各式色素沉積。

想要做好體內環保，吳勇璋推薦一帖健脾祛濕的茶飲，陳皮、紫蘇葉、藿香、扁豆各10克、生薑一小片，以2公升水煮沸後做為茶飲，適量飲用可以幫助減少體內濕氣。扁豆也可以用薏仁取代，但孕婦不宜食用薏仁，必須注意。

吳勇璋提醒，成人應要一天飲水2公升，因此煮出來的茶飲最好分幾天喝，或是與人共享，若是一天喝太多水，反而可能造成「水毒」，使水液滯留體內衍生各類疾病。

治療雄性禿 中醫推薦針灸療法

中央社電 雄性禿是許多男性的困擾，中醫師日前表示，以針灸方式可以刺激頭皮，促進生髮。

台北中醫科主治醫師林在裕表示，中醫學認為「髮為血之餘」，也就是毛髮生長所需的養分，必須由人體充足血液來供應；因此，觀察髮質好壞可以察知血液的盛衰盈虧，只有氣血充足才能養腦滋髮，使毛髮潤澤；若是氣血不足，則無法提供毛髮營養，會導致毛髮失澤、脫落。

林在裕進一步說明，依中醫觀點來說，頭皮氣血不足，不能提供頭髮營養，是禿髮的主因之一。而頭髮稀疏的現象，可藉由針灸頭皮穴位（百會穴、四神聰穴）來疏通經絡，並改善頭部周邊的氣血循環及新陳代謝，進而滋養髮絲，促進頭髮生長。

林在裕表示，針灸頭皮穴位的療法簡便安全，又不會加重肝腎負擔，是治療雄性禿患者很好的選擇。林在裕也提供日常保養防禿的小撇步，像是平常可多攝取改善髮質受損的食物，如魚、肉、蛋、奶、豆類等優質蛋白質，也可以多吃含碘食物，像是海帶、海藻、紫菜；含維生素E的芹菜、菠菜、芥菜、黑芝麻也對養護頭髮很有功效。

林在裕說，忌口的部分，包括煙、酒、冰及辛辣刺激食物，像是蔥、蒜、韭菜、薑、花椒、辣椒等；油膩、燥熱食物，如肥肉、油炸食品，或是高糖分和動物性脂肪豐富的食物，如各類甜食、豬油、奶油等，也不可多吃。