

<<感冒调养100招>>

图书基本信息

书名：<<感冒调养100招>>

13位ISBN编号：9787534570711

10位ISBN编号：7534570719

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：《感冒调养100招》编写组 编

页数：143

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<感冒调养100招>>

### 前言

感冒一向是内科与小儿科门诊中最常见的疾病，不论是大人或小孩子都难以幸免，而往往家里或集体中有人感冒，就会像滚雪球般传染开来。

因为感冒的多样化以及潜在的危害，所以具体分辨普通感冒、流感或禽流感，提高警觉性，增强免疫力，预防感冒，对身体健康的维护是相当重要的。

本书以专业的角度，由认识感冒、感冒并发症、自我观察与处理、用药注意事项谈起，进一步介绍如何提升免疫力，预防感冒，以及如何预防流行性感冒与H1N1流感，是一本极为实用的健康书籍

。

## <<感冒调养100招>>

### 内容概要

感冒虽非大病，但生病时常带来极大的不适，而抵抗力较差的幼儿、老年人等，更禁不起感冒病毒的侵袭，甚至可能引发并发症，不可不慎！

在秋冬感冒流行季节里，除了要勤洗手、尽量避免出入公共场所外，如何强化自身的抵抗力避免病毒入侵，便显得格外重要。

《感冒调养100招》提供许多强化抵抗力、预防感冒的食疗法及食谱，让读者知道如何摄取适当的营养素来对抗感冒，缓解生病带来的不适症状。

其实均衡营养、良好的抵抗力才是治疗感冒的良方，《感冒调养100招》可以提供读者这帖良方，将书中提及的食疗法融入日常饮食生活中，您将受益良多。

## &lt;&lt;感冒调养100招&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 认识感冒001 感冒有哪几种类型002 感冒有哪些典型症状003 免疫力低下的人容易患感冒004 感冒可能引起哪些并发症005 感冒了一定要去看医生吗006 为什么感冒容易到处传染007 哪些人容易得感冒008 感冒一定得吃药吗009 常吃感冒药会有副作用吗010 冬天要注射流感疫苗011 感冒是受凉造成的吗012 发烧会把脑子烧坏吗013 甲型H1N1流感是可控可治的第二篇 生活调养篇014 预防感冒如何保暖最有效015 洗手漱口就能预防感冒016 公共场合中如何预防感冒017 压力大会让人容易感冒吗018 排便顺畅也有助对抗感冒019 多亲近大自然可预防感冒020 老烟枪很容易得感冒021 早中晚如何预防感冒022 居家如何减少感冒发生023 鼻塞和流鼻涕该如何缓解024 头痛头昏时该怎么办025 发烧了就该急着退烧吗026 喉咙痛和咳嗽要如何缓解027 肌肉酸痛时该怎么办028 上吐下泻时的舒缓秘诀029 洗冷水澡可以预防感冒吗030 睡得好就不容易感冒吗031 感冒适合泡热水澡吗032 为什么感冒要多喝水033 如何以冷敷热敷舒缓不适034 如何以精油舒缓感冒症状035 感冒时可以做运动吗036 哪些瑜伽动作可预防感冒037 哪些瑜伽动作可缓解鼻塞038 哪些瑜伽可舒缓肌肉酸痛039 如何在上班途中健身防感冒040 如何在办公室健身防感冒第三篇 饮食调养篇041 怎么吃感冒才好得快042 咳嗽时不应该吃甜食043 感冒的妈妈能喂母乳吗044 均衡饮食可以预防感冒045 烤橘子可以缓解感冒不适046 喝盐水对感冒有效吗047 感冒时最好吃粥048 感冒时要多吃蔬果吗049 冬季感冒最好不要进补050 喝姜汤可以制伏感冒051 感冒时要多吃葱蒜吗052 感冒咳嗽可以吃梨吗053 白萝卜可以预防感冒054 柠檬是治感冒的良药055 喝茶可以增强免疫力056 常吃芥兰可以预防感冒057 吃葡萄可以提高免疫力058 喉咙痛时可以吃吃杨桃059 西红柿可以抑菌解毒060 菇蕈类食物可提高免疫力061 吃鱼可以提高免疫力062 感冒时适合吃辣椒吗063 小麦胚芽可以预防感冒吗064 喝绿豆汤可以治喉咙痛065 西印度樱桃含维生最多第四篇 中医调养篇066 中医师如何看待感冒067 什么是风热或风寒型感068 刮痧可以缓解感冒不适069 鼻塞流鼻涕按哪些穴位070 咳嗽时可按摩哪些穴位071 发烧时可按摩哪些穴位072 头痛头晕要按摩哪些穴位073 脚底按摩可以预防感冒074 中医师常用哪些感冒方剂075 牛蒡子可治咽喉肿痛076 柴胡可以消炎退热077 紫苏可以帮助散寒078 川芎可治疗感冒头痛079 金银花是消炎常用药080 薄荷可治疗咽喉疼痛081 参须可以预防感冒082 升麻可治疗扁桃体炎083 白芷可以改善头胀鼻塞084 杏仁可以止咳平喘085 防风是头痛克星086 羌活可治疗关节酸痛087 板蓝根可抗菌解热088 桂枝是发汗良药089 感冒初期可以喝菊花茶090 伤风感冒时可服用荆芥091 辛夷能使鼻子通畅092 哪些药茶可防治感冒第五篇 保健食品篇093 哪些营养素可对付感冒094 如何补充素预防感冒095 巴西蘑菇可以强健体魄096 松果菊是感冒的克星097 蜂胶是天然的抗生素098 灵芝可以强化免疫力099 硒可以强化免疫力100 乳酸菌可消灭筛内坏菌

## <<感冒调养100招>>

### 章节摘录

感冒是我们日常生活中最常见到的一种病症。

轻微的感冒会带来流鼻涕、喉咙痛等不适的症状，不看医生几天也会自然痊愈；但是严重的感冒曾引起人类社会的恐慌，如1918年间西班牙流感肆虐，就造成超过5千万的人因此死亡。

常见的感冒，约分为以下2种： 1.一般感冒 一般的感冒，是指鼻子、口腔、喉咙、支气管等总称为“上呼吸道”发生急性炎症引起的疾病。

引发感冒的病毒主要有2种，腺病毒会引起咽头炎，鼻病毒会引发流鼻涕或鼻塞。

一般感冒潜伏期1~3天，症状有喉咙肿痛、流鼻涕、轻微发烧、咳嗽、打喷嚏、头痛等，即使不看医生，一般感冒也会于1周内自动痊愈。

2.流行性感冒 引起流行性感冒的病毒主要是A型病毒、B型病毒与C型病毒。

其中A型病毒曾引起区域的大流行，并且可在哺乳类动物与鸟类之间传播，发生突发性的基因变异，使得预防不易，不久前引起恐慌的禽流感病毒就是属于此类。

## <<感冒调养100招>>

### 编辑推荐

远离感冒的实用生活调养书。  
如何增强自身免疫力？  
感冒了一定要吃药吗？  
风热感冒和风寒感冒有什么不同？  
感冒时可以喝什么花草茶？

<<感冒调养100招>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>