

## 再严重的感冒，马上就好!

只要大家按以下去做，不论是孩子、成年人还是老人的感冒，是不需要吃任何的药物，都能很快治愈感冒。

刚刚有一些感冒的症状，如身体感觉发冷了，或是感到头痛、头晕、头重了，或是身体的疲乏及酸痛，或是总流清水鼻涕、或是咽喉已有疼痛时就要及时处理。

尽快排出病毒：西医说感冒的致病原因是病毒，而病毒至今没有特效药，所以就不必去想着用吃药解决，最好最有效的方法就是大量喝温开水，一天喝上几大杯的温开水，多上几次厕所，是排出病毒最有效的方法。如咽喉肿痛明显时可以在温水中稍稍加一点盐，喝这种淡淡的温盐水，能很快缓解咽喉的疼痛。

**1、尽快排出寒气：**受凉是感冒的诱因，只要有手脚冰凉的情况，肯定是受凉了，尽快排出寒气是治愈感冒的关键。食疗中的葱姜蒜是排寒最好的食物，有的人喜欢用几片生姜加上一勺红糖煮水喝去寒，有的人喜欢用几颗葱煮水喝发汗去寒，当受凉又伴有咳嗽时，在生姜红糖水中加入几瓣大蒜一起煮，喝下能祛寒、止咳嗽。总之，不论是用葱姜蒜祛寒，还是吃上一顿热辣辣的火锅祛寒，都能很快增加身体内的热量，让毛孔开放，透过出汗排出寒气。

还有一个方法就是用温水泡脚出汗排寒，效果同样不错，受风寒严重时，可以一边喝著生姜红糖水，一边泡脚，一定要用桶泡，更容易出汗。也可以取清艾条1/4根，撒碎后放入桶中，用滚开的水冲泡化开后，再加入温水泡脚，泡到全身冒汗，再多喝温开水，寒气同样很快能排出。

**2、一定要保证充足的睡眠及休息：** 只要是有感冒症状了，一定要及时休息，这是减轻病情，让身体尽快恢复的关键。一般经过大量的喝水，喝几次温热的葱姜蒜水，再泡脚出汗祛寒后，尽早的休息，第二天身体基本就能复元了。

### 3、感冒后浑身酸痛怎么办？

浑身酸痛说明体内寒湿重，一定要多喝几次生姜红糖水，生姜可以多放。一次放上6~8片都可以。

### 4、感冒后发热了怎么办？

感冒后发热了要看手脚的温度。虽然体内的温度已超出了正常的体温，但手脚仍是冰凉的，说明体内的寒仍重，仍需要喝生姜红糖水，发热时再加上1~2颗葱一起煮，利于发汗。如果体温偏高，手脚已不再发凉了，这时要停喝生姜水而大量地喝温开水。一般发热都在夜里，

很多人就不喜欢在夜里喝水，怕尿多，影响睡眠，只要是发热，不要管是白天还是夜晚，必须多喝水，这是快速降温，快速排出病毒最有效的方法。当你全身发烫，几大杯的温水喝下去，再尿几次后，能明显地感到身体容易出汗，只要一出汗，体温就能很快的降到正常。然后再注意休息，盖好被子，防止受凉。

## 5、感冒后第二天的处理很关键。

一般经过头天的紧急祛寒、发汗、多尿的方法处理后，第二天的身体基本就能恢复正常，但身体比较虚弱，这一天的处理很关键，关系到是否反弹的问题。首先要看舌苔，如果舌质仍发白，这一天再喝一次生姜红糖水巩固一下，同时仍要多喝温开水。第二，饮食很关键，这一天的饮食以清淡为主，可以吃鸡蛋、猪肉及各种性平的菜蔬，不能吃鱼、虾等上火的食物，也不能吃山药等补虚的食物，吃这些食物后，特别是孩子，又会再发热。第三，这一天的休息也很重要，不要过于疲劳。

如果第二天身体感到明显疲乏，虚弱，可以吃鳊鱼，补虚而又不上火，这时的鳊鱼只能烧红烧鳊段或烧汤，不要加姜葱，只放少量的蒜调味就可以了。成人可以吃当归粉，一天两次，一次半勺或量稍稍比平时多一点，能很快恢复体力。