

感冒 調養



招

彰化基督教醫院營養師 陳淑慧

台北市立聯合醫院中醫院區醫師 顏志誠

- 你的免疫力及格嗎？感冒可能引起哪些併發症？
- 怎麼吃，感冒才好得快？
- 按摩哪些穴位可以改善感冒症狀？
- 哪些保健食品與維生素可以讓你遠離感冒？

CONTENTS

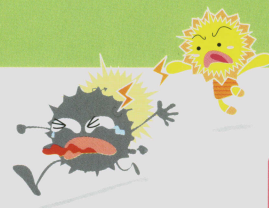
第 1 篇 認識感冒篇

- Q1 感冒有哪幾種類型？ 9
- Q2 感冒有哪些典型症狀？ 10
- Q3 你的免疫力及格嗎？ 12
- Q4 感冒可能引起哪些併發症？ 14
- Q5 什麼情況下要去看醫師？ 16
- Q6 為什麼感冒容易到處傳染？ 17
- Q7 哪些人容易得到感冒？ 18
- Q8 感冒一定得吃藥嗎？ 19
- Q9 常吃感冒藥會導致副作用嗎？ 20
- Q10 冬天要注射流感疫苗嗎？ 22
- Q11 感冒是受涼造成的嗎？ 23
- Q12 發燒會把腦子燒壞嗎？ 24
- Q13 禽流感為何會引起恐慌？ 26



第 2 篇 生活調養篇

- Q14 預防感冒如何保暖最有效？ 29
- Q15 洗手、漱口就能預防感冒？ 30
- Q16 公共場合中如何預防感冒？ 31
- Q17 壓力會讓人容易感冒嗎？ 32
- Q18 排便順暢也有助對抗感冒？ 33
- Q19 多親近大自然可預防感冒？ 34
- Q20 老菸槍很容易得感冒？ 35
- Q21 早、中、晚如何預防感冒？ 36
- Q22 居家如何減少感冒發生？ 37
- Q23 鼻塞、流鼻涕如何緩解？ 38
- Q24 頭痛、頭昏時該怎麼辦？ 39
- Q25 發燒了就該急著退燒嗎？ 40
- Q26 如何緩解喉嚨痛、咳嗽？ 41
- Q27 肌肉酸痛時該怎麼辦？ 42
- Q28 上吐下瀉時的舒緩祕訣？ 43
- Q29 洗冷水澡可以預防感冒？ 44
- Q30 睡得好，感冒就不易上身？ 45
- Q31 感冒適合泡熱水澡嗎？ 46



第 3 篇 飲食調養篇

- Q32 為什麼感冒就要多喝水？ 48
- Q33 如何冷、熱敷舒緩不適？ 49
- Q34 如何以精油舒緩感冒？ 50
- Q35 感冒時可以做運動嗎？ 52
- Q36 哪些瑜伽動作可預防感冒？ 54
- Q37 哪些瑜伽體操可紓解鼻塞？ 56
- Q38 哪些瑜伽可紓緩肌肉酸痛？ 58
- Q39 如何在通勤時健身不感冒？ 60
- Q40 如何在辦公室健身不感冒？ 62
- Q41 怎麼吃，感冒才好得快？ 65
- Q42 咳嗽時不應該吃甜食？ 66
- Q43 媽咪感冒了能餵母乳嗎？ 67
- Q44 均衡飲食可以預防感冒？ 68
- Q45 烤橘子可緩解感冒不適？ 70
- Q46 喝鹽水對感冒有效嗎？ 71
- Q47 感冒時最好改吃粥？ 72
- Q48 感冒時也要多吃蔬果嗎？ 74
- Q49 冬季感冒最好不要進補？ 76
- Q50 喝薑湯可以制伏感冒？ 77
- Q51 感冒時要多吃蔥、蒜嗎？ 78
- Q52 感冒咳嗽可以吃梨嗎？ 80
- Q53 白蘿蔔可以預防感冒？ 81
- Q54 檸檬是治感冒的良藥？ 82
- Q55 喝茶可以增強免疫力？ 83



CONTENTS



第 4 篇 漢方調養篇

- Q56 常吃芥藍菜能預防感冒？—— 84
- Q57 吃葡萄可以提升免疫力？—— 85
- Q58 喉嚨痛時可以吃楊桃？—— 86
- Q59 番茄可以抑菌、解毒？—— 87
- Q60 菇蕈類可提升免疫力？—— 88
- Q61 吃魚可以提升免疫力？—— 90
- Q62 感冒時適合吃辣椒嗎？—— 92
- Q63 小麥胚芽可以預防感冒？—— 93
- Q64 喝綠豆水可以治喉嚨痛？—— 94
- Q65 西印度櫻桃含維生素C最多？—— 95
- Q66 中醫師如何看感冒？—— 97
- Q67 什麼是風熱、風寒型感冒？—— 98
- Q68 刮痧可以紓解感冒不適？—— 100
- Q69 鼻塞、流鼻水要按哪些穴位？—— 102
- Q70 咳嗽時可按摩哪些穴位？—— 104
- Q71 發燒時可按摩哪些穴位？—— 106
- Q72 頭痛頭暈要按摩哪些穴位？—— 108
- Q73 腳底按摩可以預防感冒？—— 110
- Q74 中醫常用哪些感冒方劑？—— 112
- Q75 牛蒡子可治咽喉腫痛？—— 114
- Q76 柴胡可以消炎退熱？—— 115
- Q77 紫蘇可以幫助散寒？—— 116
- Q78 川芎可治療感冒頭痛？—— 117
- Q79 金銀花是消炎常用藥？—— 118
- Q80 薄荷有助於發汗解毒？—— 119
- Q81 參鬚可以預防感冒？—— 120



第 5 篇 保健食品篇

- Q82 升麻可治療扁桃腺炎？—— 121
- Q83 白芷可以改善頭脹鼻塞？—— 122
- Q84 杏仁可以止咳平喘？—— 124
- Q85 防風是頭痛剋星？—— 125
- Q86 羌活可治療關節酸痛？—— 126
- Q87 板藍根可抗菌解熱？—— 122
- Q88 桂枝是發汗良藥？—— 128
- Q89 感冒初期可喝菊花茶嗎？—— 129
- Q90 傷風感冒時可服用荊芥？—— 130
- Q91 辛夷能使鼻子通暢？—— 131
- Q92 哪些藥茶可防治感冒？—— 132
- Q93 哪些營養素可制伏感冒？—— 135
- Q94 如何藉維生素預防感冒？—— 136
- Q95 巴西蘑菇可以強健體魄？—— 138
- Q96 紫錐花是感冒的剋星？—— 139
- Q97 蜂膠是天然的抗生素？—— 140
- Q98 靈芝可以強化免疫力？—— 141
- Q99 硒可以強化免疫力？—— 142
- Q100 乳酸菌可消滅體內壞菌？—— 143

