

中日友好医院主任医师
北京中医药大学教授 许润三◎主审

37种中老年常见病的非药物疗法

无药一身轻系列

不吃药的养生智慧

从医院的长队中“解脱”出来，从昂贵的药费中“摆脱”出来，从痛苦的疾病中“挣脱”出来，让身体治愈“自己”的疾病。

吃药不如保健，会保健者命活长



做自己的养生大师

针灸疗法
饮食疗法
自然疗法
合理运动
生活细节



Health

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不吃药的养生智慧 / 许润三主审. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5384-3770-6

I. 不… II. 许… III. ①中老年-常见病-治疗②老年人-常见病-治疗 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第031365号

不吃药的养生智慧

37种中老年常见病的非药物治疗

- | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------|----------|----------|----------|-----|-----|-----|-----|--|
| ◎主审 | 许润三 | | | | | | | | |
| ◎编委 | 纪康宝 | 湛先霞 | 湛先余 | 王玲玲 | 王振华 | 高红敏 | 徐帮学 | 宋学军 | |
| | 程晓芬 | 刘连军 | 刘晓晖 | 刘建伟 | 刘彩云 | 刘海燕 | 田鲜兰 | 童怀艳 | |
| | 岳贤伦 | 戴俊益 | 于良强 | 董梅 | 张建梅 | 张俊 | 张莉 | 张迪 | |
| | 伍艺 | 于娟 | 孟杰 | 唐晓磊 | 李娟 | 李静 | | | |
| ◎责任编辑 | 李梁 | 李征 | | | | | | | |
| ◎封面设计 | 孙明晓 | 张虎 | 张丛 | | | | | | |
| ◎技术插图 | 李爽 | 周鸿雁 | 艾明娜 | 赵婷 | 柳俏 | 徐晓凤 | 张金玲 | 朱慧 | |
| | 王闯 | 张海霞 | 王阿娜 | 赵美玉 | 吴凤泽 | 李凤娟 | 王新丹 | 武文婷 | |
| ◎出版 | 吉林科学技术出版社 | | | | | | | | |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 | | | | | | | | |
| ◎邮编 | 130021 | | | | | | | | |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 | 85635177 | 85651759 | 85651628 | | | | | |
| ◎编辑部电话 | 0431-85610611 | | | | | | | | |
| ◎电子信箱 | JLKJCBS@public.cc.jl.cn | | | | | | | | |
| ◎网址 | www.jlstp.com | | | | | | | | |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 | | | | | | | | |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 | | | | | | | | |

如有印装质量问题, 可寄回出版社调换

开本 720×990 16开 24印张 400千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3770-6

定价: 29.90 元

前言

人活着就是要享受生活，生活就要幸福，要想幸福就应该以健康的方式生活。完美人生必须有三大支柱：第一是健康的身心；第二是幸福的家庭；第三是成功的事业。健康的身心处于第一位。所以，现代人也越来越关注身体的健康问题。

一般情况下，病了或是身体出现某些问题，我们最先想到的就是看医生、吃药。可是，药是一把双刃剑。我们吃药时总期待着药品的疗效，但有时药品也会出现副作用，给身体健康带来许多棘手的问题。

随着人们寻求无毒副作用、无污染、无创伤的自然疗法意识的增强，现在，越来越多的人选择了非药物疗法。为了健康，人们需要这种非药物疗法。

非药物疗法包括饮食、运动、针灸、按摩、拔罐、刮痧、熏洗等方法，此外还有其他一些生活疗法。非药物疗法是医学疗法库中一颗灿烂的明珠，是经过长期医疗实践探索出来的行之有效的治疗方法。它以健康为核心，激发人体固有的自愈能力，动员机体自身的力量战胜疾病，重点强调维持身体健康和预防疾病。它集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无毒副作用，被医学界称为“绿色医学”。

非药物疗法有很多优点：非药物治疗系统，无毒副作用；能够调节人体基本结构和功能单位细胞，具有整体性；防治结合，多病同治，效率高。

正是由于非药物疗法具有科学性、简便性、有效性和安全性的特点，集防病、治病、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、疑难杂症有独特疗效，因而日益受到百姓喜爱。

那么，你想知道非药物疗法的奥秘吗？你想利用非药物疗法保健养生吗？那就好好阅读《无药一身轻——37种中老年人常见病非药物疗法》一书吧，它会给你提供你所需要的东西。

本书以通俗易懂的语言形式，系统而详细地介绍了现代人经常为之困扰的37种疾病的非药物疗法和日常养生方法，形象直观、易学易做，让你知道如何通过使用非药物疗法来预防和治疗疾病，使身体达到平衡和健康的状态。

本书每一章开头介绍了疾病的基本知识及病因，突出了知识性；之后根据辨证论治的原则介绍了该病的各种非药物疗法以及自我预防、日常调养、寻医问诊等内容。比如，感冒了，本书将告诉你，如何通过吃食物来治愈它，怎样运动对身体康复有益，都有哪些非药物的方法可以有效治疗感冒，日常生活中

如何预防感冒以及感冒后如何调养等内容。

只要你遵循本书所介绍的具体操作方法加以耐心施行，相信所患疾病都将得到明显改善，使你真正成为把握自己健康的主人。

相信通过阅读此书，你一定能找到保护自己以及家人和朋友的健康方法。

特别提示，某些非药物治疗一般来说对人体是安全的，但大量摄取某些物质或联合使用几种物质，可能导致相互反应和作用。因此在使用本书相应疗法时，一定要对症施治，必要时咨询专业人士或保健医师。

许润三

CONTENTS

目录

NO.1 感冒 11

饮食疗法.....	12
针灸疗法.....	13
火罐疗法.....	14
其他常见疗法.....	15
自我预防.....	16
日常调养.....	17
寻医问诊.....	19

NO.2 肺炎 20

饮食疗法.....	20
针灸疗法.....	22
其他常见疗法.....	23
日常调养.....	24
寻医问诊.....	25

NO.3 哮喘 27

拔罐疗法.....	28
运动疗法.....	29
沐浴疗法.....	30
针灸疗法.....	31
其他常见疗法.....	32
自我预防.....	33
日常调养.....	34
寻医问诊.....	36

NO.4 慢性支气管炎 38

饮食疗法.....	39
运动疗法.....	41
其他常见疗法.....	42

自我预防.....	43
日常调养.....	44
寻医问诊.....	46

NO.5 慢性咽炎 48

饮食疗法.....	49
运动疗法.....	50
针灸疗法.....	51
拔罐疗法.....	53
其他常见疗法.....	54
日常调养.....	54
寻医问诊.....	55

NO.6 慢性鼻炎 57

饮食疗法.....	58
按摩疗法.....	59
拔罐疗法.....	60
盐水洗涤疗法.....	60
其他常见疗法.....	62
自我预防.....	63
日常调养.....	63
寻医问诊.....	64

NO.7 肺癌 66

饮食疗法.....	67
针灸疗法.....	69
气功疗法.....	70
其他常见疗法.....	70
自我预防.....	72
日常调养.....	74
寻医问诊.....	74

CONTENTS

NO.8 冠心病 76

饮食疗法.....	77
运动疗法.....	78
按摩疗法.....	79
针灸疗法.....	80
其他常见疗法.....	81
自我预防.....	82
日常调养.....	83
寻医问诊.....	85

NO.9 心律失常 87

饮食疗法.....	88
运动疗法.....	89
针灸疗法.....	90
按摩疗法.....	91
其他常见疗法.....	92
日常调养.....	93
寻医问诊.....	94

NO.10 心绞痛 96

饮食疗法.....	97
运动疗法.....	99
按摩疗法.....	100
其他常见疗法.....	101
自我预防.....	102
日常调养.....	103
寻医问诊.....	104

NO.11 中风 105

饮食疗法.....	106
-----------	-----

运动疗法.....	107
按摩疗法.....	108
针灸疗法.....	109
其他常见疗法.....	110
自我预防.....	111
日常调养.....	112
寻医问诊.....	113

NO.12 高血压 114

饮食疗法.....	115
运动疗法.....	117
按摩疗法.....	119
针灸疗法.....	120
其他常见疗法.....	121
自我预防.....	122
日常调养.....	123
寻医问诊.....	124

NO.13 低血压 125

饮食疗法.....	126
运动疗法.....	126
按摩疗法.....	128
其他常见疗法.....	129
自我预防.....	130
日常调养.....	130
寻医问诊.....	131

NO.14 高脂血症 132

饮食疗法.....	133
运动疗法.....	134
按摩疗法.....	135

CONTENTS

其他常见疗法.....	136
自我预防.....	137
日常调养.....	137
寻医问诊.....	139

NO.15 糖尿病 140

饮食疗法.....	141
运动疗法.....	142
按摩疗法.....	144
拔罐疗法.....	145
其他常见疗法.....	146
自我预防.....	147
日常调养.....	147
寻医问诊.....	149

NO.16 肥胖症 151

饮食疗法.....	152
运动疗法.....	153
按摩疗法.....	156
其他常见疗法.....	158
自我预防.....	158
寻医问诊.....	160

NO.17 痛风 161

饮食疗法.....	162
运动疗法.....	164
针灸疗法.....	164
按摩疗法.....	165
其他常见疗法.....	166
自我预防.....	168
日常调养.....	169

寻医问诊.....	170
-----------	-----

NO.18 骨质疏松症 172

饮食疗法.....	173
运动疗法.....	174
按摩疗法.....	176
针灸疗法.....	177
其他常见疗法.....	177
自我预防.....	178
日常调养.....	179
寻医问诊.....	180

NO.19 腰椎间盘突出 181

饮食疗法.....	182
运动疗法.....	183
按摩疗法.....	185
针灸疗法.....	186
其他常见疗法.....	187
自我预防.....	189
日常调养.....	190
寻医问诊.....	191

NO.20 颈椎病 192

饮食疗法.....	193
运动疗法.....	194
按摩疗法.....	195
针灸疗法.....	196
其他常见疗法.....	197
日常调养.....	199
寻医问诊.....	200

CONTENTS

NO.21 肩周炎 201

饮食疗法.....	202
运动疗法.....	203
按摩疗法.....	204
针灸疗法.....	205
其他常见疗法.....	206
自我预防.....	207
寻医问诊.....	209

NO.22 类风湿关节炎 210

饮食疗法.....	211
运动疗法.....	212
按摩疗法.....	214
针灸疗法.....	215
自我预防.....	217
日常调养.....	217
寻医问诊.....	218

NO.23 贫血 220

饮食疗法.....	221
运动疗法.....	223
按摩疗法.....	224
针灸疗法.....	225
其他常见疗法.....	226
自我预防.....	227
日常调养.....	228
寻医问诊.....	229

NO.24 脂肪肝 231

饮食疗法.....	232
-----------	-----

运动疗法.....	234
按摩疗法.....	236
其他常见疗法.....	237
自我预防.....	237
日常调养.....	238
寻医问诊.....	239

NO.25 肝硬化 242

饮食疗法.....	243
运动疗法.....	245
按摩疗法.....	246
其他常见疗法.....	247
自我预防.....	247
日常调养.....	248
寻医问诊.....	250

NO.26 肝炎 251

饮食疗法.....	252
运动疗法.....	255
按摩疗法.....	257
针灸疗法.....	258
其他常见疗法.....	259
自我预防.....	260
日常调养.....	261
寻医问诊.....	264

NO.27 肝癌 266

饮食疗法.....	267
运动疗法.....	268
按摩疗法.....	269
针灸疗法.....	269

CONTENTS

自我预防.....	270
日常调养.....	271
寻医问诊.....	272

NO.28 慢性胃炎 274

饮食疗法.....	275
运动疗法.....	277
按摩疗法.....	278
其他常见疗法.....	280
自我预防.....	282
日常调养.....	282
寻医问诊.....	283

NO.29 胃及十二指肠溃疡285

饮食疗法.....	286
运动疗法.....	288
按摩疗法.....	289
针灸疗法.....	290
其他常见疗法.....	290
自我预防.....	292
日常调养.....	293
寻医问诊.....	295

NO.30 胃癌 296

饮食疗法.....	297
运动疗法.....	299
针灸疗法.....	300
其他常见疗法.....	301
按摩疗法.....	302
自我预防.....	302
日常调养.....	303

寻医问诊.....	303
-----------	-----

NO.31 便秘 305

饮食疗法.....	306
运动疗法.....	308
按摩疗法.....	310
针灸疗法.....	311
其他常见疗法.....	312
自我预防.....	312
日常调养.....	313
寻医问诊.....	315

NO.32 痔疮 316

饮食疗法.....	317
运动疗法.....	318
按摩疗法.....	320
针灸疗法.....	321
其他常见疗法.....	322
自我预防.....	323
日常调养.....	324
寻医问诊.....	325

NO.33 偏头痛 327

饮食疗法.....	328
运动疗法.....	329
按摩疗法.....	330
针灸疗法.....	332
其他常见疗法.....	334
自我预防.....	335
日常调养.....	336
寻医问诊.....	337

CONTENTS

NO.34 抑郁症 339

饮食疗法.....	340
运动疗法.....	341
心理疗法.....	344
其他常见疗法.....	345
自我预防.....	346
日常调养.....	348
寻医问诊.....	350

NO.35 帕金森病 352

饮食疗法.....	353
运动疗法.....	354
针灸疗法.....	356
其他常见疗法.....	357
自我预防.....	358
日常调养.....	359
寻医问诊.....	360

NO.36 老年痴呆症 362

饮食疗法.....	363
运动疗法.....	365
按摩疗法.....	366
其他常见疗法.....	367
自我预防.....	368
日常调养.....	369
寻医问诊.....	371

NO.37 更年期综合征 373

饮食疗法.....	374
运动疗法.....	375
按摩疗法.....	377
针灸疗法.....	378
其他常见疗法.....	379
自我预防.....	380
日常调养.....	381
寻医问诊.....	381

NO.1

感冒

感冒分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒，是鼻、鼻咽、咽喉等上呼吸道的急性炎症，因此常用急性鼻咽炎、急性咽喉炎、急性扁桃体炎等诊断名词，也常统称为急性上呼吸道感染，简称“上感”。本病为临床常见病、多发病，发病率较高。一年四季均可发生，冬春季最多见，据统计，这个时期患感冒的人占全年发病总数的90%以上。流行性感冒，是病毒所致的一种急性呼吸道传染病。主要通过飞沫与直接接触传播，具有高度传染性，常易造成大范围甚至世界性大流行。

发病原因

- 1.年龄：任何年龄均可发病，以小儿发病率最高。
- 2.性别：男女均可发生。
- 3.自身因素：免疫力差，营养不良及或缺乏锻炼都易患感冒。
- 4.外界因素：因受凉、淋雨、过度疲劳、烟酒过度等因素，使全身或上呼吸道局部抵抗力降低，黏膜表面原本比较安静的病菌或外界侵入的病毒迅速繁殖，引起感冒。
- 5.气候：如冬春寒冷时气候多变，多数人呼吸道适应及防御能力下降，极易发生感冒。
- 6.传染：通过接触患感冒的病人，在其说话、咳嗽、打喷嚏时由唾液飞沫将感冒病原传播到空气中被传染，或由病人用过的物品、衣物、手与手接触等途径传播。
- 7.不合理饮食：食物过于丰富，高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低免疫力，易患感冒。

饮食疗法

◎多喝水能治疗感冒

免疫力不足，表现为体质差，容易感冒。提高免疫系统的战斗力是对付感冒的最佳途径。人体70%都由水组成，多喝水可以增强免疫系统的机能，充足水分能加速人体新陈代谢，有利于毒素的排出，这样感冒就能好得快些。感冒时的咳嗽、流涕等都会散失水分，及时补水也可以避免身体脱水。另外，感冒时身体新陈代谢快，需要补充更多的水分来参与新陈代谢。喝水最好是白开水，如果喝不下去，也可以加果汁或茶调一下口味。

◎吃谷类早餐能预防和减轻感冒

吃早餐是健康生活方式的标志之一。早餐在一日三餐中的确也是很重要。英国研究人员最近研究发现，经常吃早餐的人不易患感冒或流感。

英国卡迪夫大学职业病与心理学中心的研究人员说，同那些不吃早饭的人相比，经常吃早餐尤其是吃谷类早餐的人，患感冒较少，即使患了感冒症状也较轻。

其原因是大多数作为早餐的谷类食品，其成分中都补充进了多种微量元素和维生素，这些都对健康有利。研究表明，早餐吃一份谷类食品能够将患咽喉痛和鼻塞的机率降低50%。专家认为，早餐有规律，尤其是那些以富含维生素的谷类或牛奶食品为早餐的人，患感冒的概率比那些不吃早餐的人低得多。

◎小金橘作用大，常吃可防感冒

民间有“金橘不知感冒”的说法，意思是说金橘有很好的预防感冒的作用。研究证明，金橘中维生素C的含量是其他柑橘所不及的。而维生素C具有增强人体免疫力的作用。

每天适量地吃几个金橘，可增强鼻咽黏膜的防御功能，有助预防感冒。可以取金橘5个，生姜、大葱各20克，水煎服，每日3次。如果出现咳嗽等症状，可以取金橘3个，切开，去果核，放入清水中加适量冰糖，小火煮后取汁，分3次服。

◎常喝粳米粥有益于防感冒

气温变动大，增减衣服过快等，都易引发感冒。预防感冒除了要在生活起

居上多加注意保养身体外，正确的饮食也可起到预防感冒的作用。

平时多喝粳米粥，有利于感冒的预防。粳米粥在熬制过程中，粳米中的蛋白质和淀粉以及其他微量元素大部分都会分解进入水中，营养不会流失。一碗粳米粥下肚，便会觉得通体舒畅。

即使已经感冒了，多喝粳米粥同样有益，它可促进感冒的治愈。因为喝粳米粥有助于发汗、散热、祛风寒。感冒后人的胃口较差，肠胃消化系统不好，喝粳米粥可以促进吸收。

◎3种治疗感冒的饮食处方

◆贝母冰糖蒸梨

【原料】梨1个，川贝母4克，冰糖7克。

【制作方法】梨切开去核，装入川贝母、冰糖，一起蒸熟，食之。

【用法】每日1个，分2次食用。

【主治】普通感冒及咳嗽症状。

◆葱蒜粥

【原料】大蒜3个，葱白10根，粳米50克。

【制作方法】大蒜、葱白切碎，加入煮熟的粥中再熬1次。

【用法】趁热吃完，多穿衣服或盖上棉被，保持身体的温暖。

【主治】用来治疗初期的感冒，尤其是有头痛症状的感冒特别有效。

◆红糖姜汤

【原料】生姜15克，葱白适量，红糖20克，水50克。

【制作方法】将葱白切段、生姜切片，加水煮沸，加入红糖即可。

【用法】趁热一次服下，盖被取微汗。

【主治】适用于感冒初期。

针灸疗法

中医认为，疾病的发生、发展及其转归的过程，即正气与邪气相互斗争的过程。冬春季感冒常因受外感风寒所致，而夏秋季感冒则常因受暑热、湿邪所致，而针灸疗法可以扶正祛邪，清热散寒。

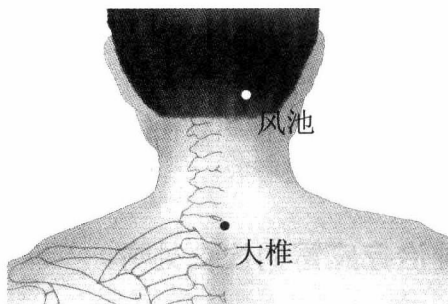
扶正，就是扶助抗病能力；祛邪，就是祛除致病因素。清热，指去热证要

用“清”法。散寒，指寒证用“散”法。这与治寒以热、治热以寒的意义是一致的。所以说，针灸对于感冒的疗效是非常显著的。

◎感冒患者的2种针灸处方

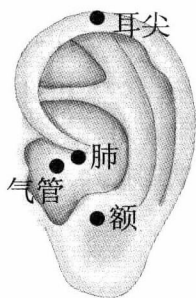
◆体针疗法

转运针，留针15分钟。用同样方法针刺风池、大椎、丰隆等穴，留针15分钟。



◆耳针疗法

取肺、气管、耳尖、额等穴。用毫针中强刺激，捻针2~3分钟，留针20~30分钟，咽痛者用咽喉穴。方法：取毫针，常规消毒针具及穴位，先针刺合谷，进针后提插捻。



火罐疗法

中医认为，感冒主要是由于起居不慎或平素身体较弱、寒暖失常、过度劳累等因素使机体抵抗力下降，导致人体卫气不固，腠理不密，六淫邪气从鼻或从皮毛入内致肺气不宣，外则膀胱经络受阻，从而出现感冒症状。

太阳经主一身之表，五脏六腑之经气皆输注于膀胱经。外邪侵入人体，太阳经首先受邪。故于膀胱经走罐既可祛除体表之病邪、宣肺解表、散寒清热，又可疏通五脏六腑之经气。大椎穴为诸阳经之会穴，大椎穴留罐可助驱邪外出。

现代医学研究也证实，背部走罐能刺激背部经穴，可增强网状内皮系统功能活动，使体内各种特异性和非特异性免疫抗体增加，从而提高机体的免疫功能，增强人体防卫抗病能力。背部拔罐疗法有简、廉、效的特点，不失为治疗感冒的一种好方法。

◎治疗感冒的2种拔罐处方

◆针刺拔罐法

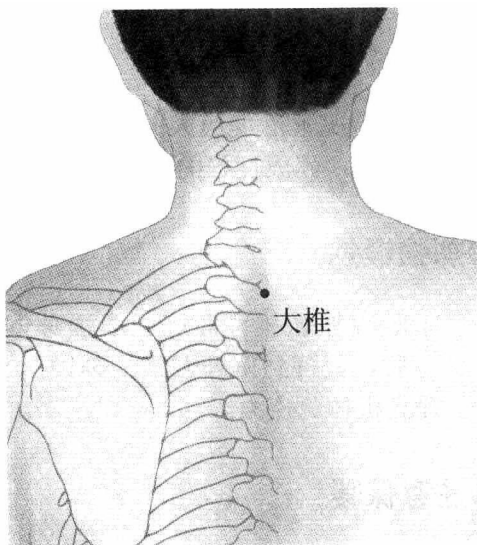
先在大椎穴行常规消毒，用三棱针点刺局部2~3下，立即在针刺部位拔火罐，以溢血为度，留5~10分钟起罐，以自觉症状消除决定次数。如病情不减，在原处再连续进行治疗1~2次。每日1次。

◆走罐法

1. 病人俯卧位或伏案坐，先露背部，在膀胱经穴沿线上抹凡士林，以取润滑作用。

2. 取中号玻璃拔火罐，用投火法把罐吸在背部，沿背上的太阳膀胱经循行线，上、下来回走罐几次，令沿线上的皮肤出现潮红为度。

3. 走罐期间，经过肺俞穴时，可把罐稍停留一会，最后把罐移到大椎穴上，待其皮肤出现潮红时（约10分钟），即可取下。每日1次，直至病愈。



其他常见疗法

◎艾灸疗法

取大椎、曲池穴，用艾条温和灸，每次20分钟，每日1次，病愈为止。

◎刮痧疗法

用生姜、葱白各20克，捣烂成泥后调和均匀，用纱布包裹，蘸热白酒先擦前额和太阳穴，再刮背部脊椎两侧，刮至皮肤潮红为度，最后在肘窝、腋窝推刮。如有恶心加刮胸部、腹部。

◎足疗治感冒

此法主要是按摩足淋巴系统反射区。先按摩胸部淋巴腺（在双足背第一跖骨及第二跖骨间缝处）；再按上身淋巴腺（在双脚外踝陷中）；再按下身淋巴腺（在双脚内踝前陷中）。

自我预防

一般情况下，健康人并不需要通过服用药物来预防感冒。只需在日常生活中适当调理，养成良好的生活习惯就可以预防感冒。

◎加强锻炼

平时应加强体育锻炼，增强身体抵抗力，这是积极主动的预防措施。每天晨起后，坚持到室外慢跑一刻钟，或者做做早操、打打太极拳都可以增强体质，提高机体免疫力。

◎注意保暖

冬春风寒当令季节，根据时令气候、天气冷暖及时加减衣物，不可硬撑。

◎室内空气要流通

早晨起床后，及时打开窗户，呼吸室外新鲜空气，同时保持室内空气流通。

◎勤消毒

在流感流行季节，家庭或工作环境应实施预防性消毒措施，如室内空气可用过氧乙酸或食醋熏蒸消毒。家中若有流感患者，应及早发现，及时采取隔离措施，同时应尽量避免去公共场所，以减少传染机会。

◎早晚漱口

每天坚持早晚各用淡盐水或茶水漱口，可杀灭口腔感冒病毒，清除痰液，

保持口腔清洁。或是用大蒜头1个，切成薄片，与300毫升凉开水一起装入密封容器内6~7小时，之后加入30克碎冰糖，用制成的大蒜水每天早晚漱口1次，防感冒效果不错。

◎热水泡脚

晚上用热水泡脚，长期坚持可促进血液循环，提高身体免疫力，有效防止感冒。

◎常吃红颜色食品

多吃红辣椒、胡萝卜、南瓜、西红柿、洋葱、山楂等红颜色的食品，其中所含的 β 胡萝卜素可预防感冒。

◎冷水洗面

每日早晚坚持用冷开水洗脸，这样可增加面部的血液循环，提高抗病、抗寒能力，从而预防感冒的发生。注意此法一般从夏季开始，秋冬不辍，以增强适当性。

◎少吃食盐

实验证明，少吃点食盐，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，让其分泌出更多的免疫球蛋白A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。

日常调养

目前治疗感冒尚无特效药物，好好调养，减少消耗，保持体力，才能增强机体抵抗力以利康复。

◎好好休息

有些人在感冒初期常试图以剧烈的体育锻炼或体力劳动出汗来治感冒，这只会增加机体消耗，降低抵抗力，反而加重病情。感冒后还是要尽量休息，为