

天气越来越冷了,寒气逼人,如果不注意保暖的话很容易引发感冒的,所以在冬季要注意预防感冒,不管是饮食还是起居都要注意,那么冬季如何预防感冒呢?八个小妙招今冬不感冒,一起来看看。

冬季如何防感冒

感冒容易盯上6种人

1、爱赖床

缺乏睡眠会降低免疫力,每天应保持8小时的睡眠时间。专家提醒,若睡眠过多会让血液循环减慢,导致免疫系统不能有效运转。

2、过度节食

脂肪会抑制免疫细胞的功能,尤其是女性,要格外注意体重。但不要为减肥过分节食,否则会导致类固醇分泌紊乱,降低免疫力。

3、不晒太阳

维生素D在免疫细胞的形成过程中起重要作用,而紫外线能促进

维生素D的生成。如果不爱晒太阳,就会导致免疫力下降。秋冬季节光照较弱时,还可以多吃些鱼、蛋来补充维生素D。

4、老便秘

经常便秘会让肠道没有“闲暇”来抵抗病菌。丹麦研究显示,在饮食中补充益生菌会让感冒的病程缩短48%,益生菌能抵御感冒。

因此流感季节可以适当吃些含有益生菌的食物,如酸奶等。

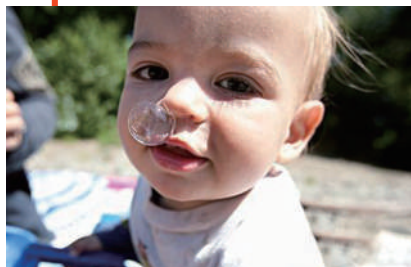
5、朋友少

人们认为接触很多人会更容易

被感染。事实上免疫系统能“熟记”它所接触过的各种病菌,因此经常与家人朋友一起会增强人们防御疾病的能力,还能缓解精神压力。

6、不运动

运动能加快血液循环,利于白细胞均匀分布到全身,还能通过改变激素水平来增强免疫力。研究发现,每周运动(跑步、快走等)3次、每次30分钟能增强免疫功能。此外,已经感冒的人,只要症状不严重,也不要卧床不起,轻柔的锻炼能加速痊愈。



冬季小儿感冒食疗方

冬天天气寒冷,小宝宝们很容易生病的,尤其是感冒,家长们应该掌握这些小儿感冒的食疗方法。

1、葱白60克洗净切碎,加水三杯煎至两杯,趁热喝一杯,半小时后加热再喝一杯。可治恶风,发热、鼻塞等风寒感冒。

2、马兰头、金银花各50克,甘草10克,加水一大碗,煎煮,日服3~4次。治发热胸闷、头昏乏力、小便短赤等风热感冒。

3、大蒜、生姜各15克,切片加水一碗,煎至半碗,睡前一次服下。服时加适量红糖,治风寒感冒。

4、绿豆30克磨碎,茶叶10克装入布袋,加水一大碗,煎至半碗去茶袋,加适量红糖,有清热解表之功效。

5、萝卜1个、青橄榄6~7个,烧水代茶喝。专治口鼻干燥,发热流涕,咽痛口渴感冒。



冬季保健 日常预防感冒的方法

多喝酸奶——肠道是人体最重要的消化和吸收器官,也是最大的免疫器官。强大的免疫系统很大程度上依赖于健康、有活力的肠道,因为身体中70%的免疫细胞集中在人体肠道,有70%以上的免疫球蛋白A由肠道制造。因此,流感高发季更应该多喝酸奶、乳酪等食物,利于肠道菌群的调节,有助减少炎症和防止感染。

清洗鼻子——个人卫生是防御感冒的关口,因而鼻子是人体呼吸系统的第一道“过滤器”,建议每天使用淡盐水清洗鼻腔、鼻窦,另外,清洗头发、眉毛和胡子等容易沾染灰尘等污染物的部分,可以避免污染物通过眼睛、鼻子或口腔进入体内而引发感冒。

少坐电梯——电梯按钮是医院、办公楼中各种病菌的汇集中心,很容

易传播各种疾病。不妨改为爬楼梯,还能锻炼身体。如果赶时间,可以用肘关节去按电梯按钮,乘电梯后要好好地清洗双手。

不留长指甲——如果指甲长度超过指尖3毫米,指甲缝中细菌过量的可能性大约是短指甲的5倍,其中包含一些传染病原,如流感病毒等。因此,有必要勤剪指甲,使其与指尖平齐,洗手时最好用刷子认真清理指甲缝。

饮食补锌——补锌能提高抵抗力,预防感冒、减轻症状、缩短感冒时间。富含锌的食物包括贝类海鲜、虾、红肉类、内脏和坚果等,牡蛎是公认的补锌能手。

坚持快走——每周进行5次,每次30分钟的快速步行能有效抵抗感冒。但要注意锻炼强度不要过大。研究人员发现,马拉松等持续高强度

耐力锻炼反而会使上呼吸道感染疾病(感冒、流感、鼻窦炎和扁桃体炎)患病几率增加2~6倍。

睡个好觉——每晚睡眠时间少于7个小时的人患感冒的可能性会增加3倍,睡眠质量好的人患感冒的概率仅是睡眠不好人群的1/5。此外,凌晨3点到早上7点睡眠质量不高的人,免疫细胞活性会降低23%,每天要保证7~8小时的优质睡眠。

拒绝垃圾食品——快餐、高油高糖类食品等,都会降低人体的免疫功能。而富含抗氧化剂、能增强身体抵抗力的食物,如蔬菜和水果,可以保护人们远离流感和其他病毒的侵袭。因此,饮食上应补充富含维生素C的水果,如柚子、橙子、大枣等;蔬菜最好每天吃6两到1斤,其中深色蔬菜占到一半以上,比如菠菜、茼蒿等。

治疗冬季感冒的实用小偏方

出,反复多次。

5、按摩鼻沟

两手对搓,掌心热后按摩迎香穴(位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)十余次,可减轻鼻塞症状。

6、鼻子插葱

感冒后鼻子不通气怎么办?可以睡觉时在两个鼻孔内各塞进一鲜葱条,3小时后取出,通常一次可愈。倘若不行,可于次日再塞一次。葱条要选择粗一点,细了药力小;若患者的鼻腔接触鲜葱过敏,可在葱条的外面包上一层薄棉。

7、白酒擦身

用铜钱、硬币等光滑硬物蘸白酒,轻刮前后胸、曲池及下肢曲窝处,直至皮肤发红发热,然后喝一碗热姜糖水,约15分钟后便大汗淋漓,周身轻松舒适,此时注意免受风寒,感冒很快痊愈。

8、可乐煮姜

鲜姜20至30克,去皮切碎,放入一大瓶可口可乐中,用铝锅煮开,稍凉后趁热喝下,防治流感效果良好。

9、呼吸蒸汽

初发感冒时,在杯中倒入开水,对着热气做深呼吸,热风吹面。也可用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风,每日数次,可减轻症状,加速痊愈。

10、蒜泥蜂蜜

将等份的蒜泥与蜂蜜混匀后,用白开水送服,每次一汤匙,每天4至6次,对治疗流感有佳效。

11、香油拌蛋

将一两香油加热后打入一鲜鸡蛋,再冲进沸水搅匀,然后趁热喝下,早晚各服一次,2至3天便可治好感冒愈后的咳嗽。(本刊综合)