

<<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：9787500844662

10位ISBN编号：7500844662

出版时间：2009-9

出版时间：健康100丛书编委会 中国工人出版社 (2009-09出版)

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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>>

### 内容概要

《健康100丛书》是一套实用性较强的保健指导性读物。

《感冒调养100招》从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素。从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

《健康100丛书》是现代人不可或缺的实用疾病调养指南！

## &lt;&lt;感冒调养100招&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 认识感冒篇 1.感冒有哪些类型? / 22.感冒的典型症状是什么? / 43.感冒可能引起哪些并发症? / 64.引发感冒的原因有哪些? / 85.你的免疫力及格吗? / 106.为何感冒一年四季都会出现? / 127.哪些病前征兆不可忽视? / 148.感冒要与哪些疾病区分开? / 159.胃肠型感冒是怎么回事? / 1710.感冒为什么容易四处传染? / 1911.流行性感冒是怎么回事? / 2112.感冒到什么程度应该就医? / 2313.你对流感疫苗了解多少? / 2514.如何让流感疫苗更好地发挥作用? / 2715.老年人为何感冒好得慢? / 2916.孩子为什么总感冒? / 3117.孕妇感冒对胎儿有什么影响? / 3318.慢支病人为什么要预防感冒? / 35

第二篇 生活调养篇 19.如何穿衣才能有效预防感冒? / 3820.哪些小习惯可以预防感冒? / 4021.哪些不良习惯易引发感冒? / 4322.居家环境如何预防感冒 / 4523.办公室如何预防感冒? / 4724.感冒患者的居室应该注意什么? / 4925.入秋如何预防感冒? / 5126.感冒发热该如何应对? / 5327.鼻塞、流鼻涕不止,该怎么办? / 5528.头痛、头昏工作效率低,该怎么办? / 5729.老人感冒该怎么护理? / 6030.幼儿感冒该如何护理? / 6231.如何使用家庭常备感冒药? / 6432.使用感冒药的误区有哪些? / 6733.特殊人群该如何用药? / 6934.防治感冒的误区有哪些? / 7135.输液可以让感冒好得更快吗? / 7336.心理疗法如何改善感冒病症? / 7537.排便顺畅也可对抗感冒 / 7738.多亲近大自然对预防感冒有效 / 7939.感冒了,性生活该怎么过? / 8140.什么健身运动对感冒有效? / 8341.经期患上感冒该如何调养? / 8442.孕妇易感冒,胎儿怎么办? / 8643.产期患上感冒该如何调养? / 8844.感冒后咳嗽持续不愈该如何调养? / 9045.如何用音乐疗法来缓解感冒病症? / 9246.哪些居家小动作可预防感冒? / 94

第三篇 饮食调养篇 47.哪些不良饮食习惯会诱发感冒 / 9748.感冒时宜补哪些维生素食物? / 10049.感冒时宜补哪些微量元素? / 10250.感冒时宜吃哪些稀软食物? / 10451.感冒时如何选择五味食物? / 10552.感冒时要多吃哪些蔬菜水果? / 10753.哪些家庭简易食疗方可缓解症状? / 10954.感冒“食无味”,该怎么办? / 11255.流感来袭,吃哪些食物可增强免疫力? / 11456.感冒了可以多吃点醋 / 11757.感冒要多喝水 / 11858.蜂蜜对感冒不利吗? / 11959.红色食品可以防感冒吗? / 12160.感冒时需注意哪些饮食禁忌? / 12361.咳嗽时不应摄取甜食 / 12562.妈咪感冒宝宝还能吃母乳吗? / 12763.宝宝感冒吃什么好? / 12964.冬季感冒要暂停进补吗? / 13165.糖尿病病人感冒饮食要注意什么? / 133

第四篇 中医调养篇 66.中医如何认识感冒? / 13667.感冒常见中成药有哪些? / 13868.风热型感冒要吃哪些方剂? / 14069.风寒型感冒要吃哪些方剂? / 14270.暑湿型感冒要吃哪些方剂? / 14471.小儿感冒中药怎么选? / 14572.特殊人群选用中药需要注意什么 / 14773.感冒如何中药外治? / 14974.哪些药膳可治疗感冒? / 15275.刮痧如何缓解感冒不适? / 15376.防治感冒有哪些穴位? / 15477.针灸哪些穴位可治疗感冒? / 15678.治疗感冒的药茶有哪些? / 15879.如何利用拔火罐来缓解感冒病症? / 16080.哪些贴敷疗法对感冒患者有益? / 16281.熏洗疗法是如何治疗感冒病症的? / 16482.治疗感冒鼻部不适有哪些方剂? / 16683.治疗感冒咳嗽有哪些方剂? / 16884.缓解感冒病症的药酒有哪些? / 170

第五篇 保健食品篇 85.哪些营养可对抗感冒? / 17386.如何补锌抗感冒? / 17587.如何补充维生素抗感冒? / 17688.铁和感冒有什么关系? / 17889.硒如何强化免疫力? / 17990.巴西蘑菇可以强健体魄 / 18091.春季吃大葱还可预防感冒吗? / 18292.大蒜可杀菌治感冒吗? / 18493.紫锥花是感冒杀手吗? / 18694.蜂胶是天然抗生素吗? / 18895.灵芝可以强化免疫力吗? / 19096.桂圆对感冒康复有利吗? / 19297.薄荷也能治感冒吗? / 19498.乳酸菌可消灭体内坏菌吗? / 19599.西红柿可以防治感冒吗? / 197100.螺旋藻可以抗病毒、提高免疫力吗? / 199

## <<感冒调养100招>>

### 章节摘录

插图：冬季日渐凉，感冒等疾病也开始渐渐侵袭着人们。

有很多疾病在临床症状上和感冒很相似，因此，需要人们加以重视并了解其与感冒的区别，以免错过最佳的治疗时机。

首先了解一下感冒，它多有打喷嚏、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状，还伴有不同程度的身体发热、头疼、四肢无力、畏寒等症状。

易与感冒混淆的疾病1.流行性感冒流行性感冒简称流感，传播范围广且速度快，病发较突然。会带来地区性的传染。

2.过敏性鼻炎患此类疾病者会时常感觉鼻痒，且清晨和夜间的情况较为明显。

此外还会伴有频繁地打喷嚏，鼻涕也多为清水状，鼻塞也是症状之一。

3.流行性脑膜炎这类病症多发于冬春两季，初期症状是发热，流涕，咳嗽，后期因菌群进入血液会导致肩肘等受压部位出现淤点、淤斑。

由于此类疾病有传染性，人们应远离患者，以免感染。

## <<感冒调养100招>>

### 编辑推荐

《感冒调养100招》：不吃药，用食物和营养素就可以改善头痛、流鼻水、发烧……不打针，用温和的汉方药材调养，就可以轻松预防和改善感冒不花钱，也可以远离感冒所带来的恼人症状，增强身体免疫力

<<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>