

得了感冒可还没到打针吃药的程度，很多人会自己采用食疗的方法，比如喝点红糖姜汤、白萝卜汁或鸡汤。但这些方法真的有效吗，在感冒的不同阶段，所吃的食物是否也应该不同呢？

感冒时最关键的是“按体质和时间吃”。对于食疗养生相当有研究的台湾中西医师廖桂声认为，感冒食疗应该随着病程而转变，有些食物是适合平时调养的，但碰上发炎或已染上流行性感冒时，最好别吃。

感冒初期——红糖姜汤

姜中的姜辣素、姜油酮可以发汗，赶走体内蓄积的热气，尤其是水分较少的老姜，促进血液循环效果更好，添加红糖则可补充热量。但姜汤只适用于外感风寒，得了热伤风的人，则不适合饮用。而且，姜会促进血液循环，若有发炎、出血情形，也不要吃。

提醒：警惕感冒治疗误区

水果

有人认为，感冒期间要多吃水果。专家说，这要视个人情况而定。多吃水果可以补充维生素C，但是维生素C是否可以治疗或预防感冒，目前仍有争议。而且果汁或水果多半冰冷，可能会造成支气管收缩，使咳嗽加剧，除了发烧以外，并不适合感冒期间食用。尤其水分多的水果如西瓜、梨等较寒凉，如果有咳嗽、流鼻涕、拉肚子、手脚冰冷等情形，吃了更容易让病情恶化。

发炎或染上流行性感冒——

一般出现咽喉肿痛、流鼻涕或痰液黄稠、发热高烧等炎症反应时，不宜吃补药，如人参、当归、黄芪及麻油等，以免火上加油，让病情更重。

中医认为，性寒的水果如西瓜、梨等具有解热作用，可以用来“熄火”。此外，中医古籍中记载的葱豉汤，除可缓解头痛鼻塞，对于发烧的人也有帮助。

做法是取青葱葱白部分，加上豆豉煮汤。葱白具有发汗功效，其中的苹果酸、磷酸等会刺激血液循环，发汗的效果比姜汤更快；发酵的豆豉则可补充体内的蛋白质。

提醒：但如果得了流行性感冒就要特别注意了，患者往往怕冷、发热比普通感冒厉害得多，病程很长，严重时会导致并发症。儿童患流感时，除服用小儿感冒冲剂，还应加服清热解毒口服液。

预防感冒——

白萝卜、茶白萝卜具有消炎、杀菌及利尿功效，是很好的天然消炎药。日常生活中，将生萝卜汁加点蜂蜜，喝下去后可以缓解喉咙肿痛。最近，美国哈佛大学在一项研究中还发现，两星期内每天喝5

杯红茶或绿茶的人，身体的免疫能力会大大增强，比起未饮茶者，可以多赶走10倍以上的感冒和流感病毒。