

涓 杓瀛兼姝組 - 涓 洽鏼ユ洳鏼兼浼楁澀朵簩 鍉 几 櫳 錦 疹 汉 绾 惧 庨 浜 ぬ 稜 九种饮品预防秋季感冒

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2008/10/20 18:47

秋季天气变化异常，容易患感冒。下列九种饮品能增强人体抵御“外邪”的能力，晚上睡觉前饮用，可以有效地预防感冒的发生。

- 1、葱白饮：大葱白100克，切碎煎汤。
- 2、姜茶饮：生姜10片，茶叶7克，煎汤。
- 3、菜根饮：大白菜鲜根200克，切片煎汤。
- 4、姜枣饮：生姜5片，大枣10枚，煎汤。
- 5、萝卜饮：萝卜适量，切片煎汤，加食醋少许。
- 6、三辣饮：大蒜、葱白、生姜各适量，煎汤。
- 7、姜糖饮：鲜姜末3克、红糖(或白糖)30克，开水冲泡代茶饮。
- 8、桔皮饮：鲜桔皮50克，糖适量，开水冲泡代茶饮。
- 9、菊花饮：菊花6克，开水冲泡代茶饮。