



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

預防流感可做 8 件事

(本文曾刊載於二零零九年五月二十七日大公報 A32 版)

大家都知道，抵抗流感的最佳對策，是防止它在你身上發作。下述做法有助儘量降低感染流感的機會。

1. **遠離糖份 - 飲食得宜**。停止進食：垃圾食物、快餐、精煉穀類、油炸或者是含有反式脂肪的食品。
2. **充分休息**。切勿：打通宵麻將、夜深仍在看電視體育節目或者玩電腦遊戲。
3. **常吃大蒜**。如果你已經染上傷風或感冒，每隔兩小時吃一瓣。大蒜有三重抵抗力 - 抗菌、抗病毒、抗真菌。可加入蔬菜汁之中。必須是新鮮大蒜才有效。它的有效成份在壓碎後一小時內便會受到破壞，所以大蒜丸可說是無效的，不需服用。吞嚥前先將大蒜壓碎或咬爛。
4. **想辦法減壓**，不要讓壓力把你弄垮。
5. **多做運動**。
6. **用肥皂和水洗手** - 勿用消毒肥皂，因為害處更大，且有助細菌形成抗藥性。
7. **補充魚油或魚肝油** (含維他命 A 及 D)。
8. **吸收充足的陽光**，令體內維他命 D 含量增加，或每天服用 5,000 國際單位的維他命 D 補充劑。

這是應付一般冬春二季流感和真正大流感肆虐時的上上之策。

有些治療可以在家輕鬆做：

過氧化氫(雙氧水)

1928 年，Richard Simmons 醫生推測傷風和流感是通過耳道傳染的。

1938 年，德國研究者利用雙氧水應付傷風和流感，獲得超卓成效。可惜，他們的成果被擱置了 60 年以上。

重點是在症狀出現後的 12 - 14 小時內便開始治療，有效率可達 80%。

把 3 至 6 滴濃度為 3% 的雙氧水分別滴入兩邊耳道。2 至 3 分鐘內開始生效。你會感到耳道內有氣泡冒出，某些人會有輕微刺痛。5 至 10 分鐘左右便會平靜下來。

避免觸及雙眼。如果治療後感到刺激，用溫水沖洗外耳道。

韓國泡菜精華

隨著禽流感擴散並蔓延至世界各地，一位進取的韓國科學家，首爾國立大學的姜沙旭，用韓國泡菜精華餵飼 13 隻感染禽流感和兩種其他疾病的雞，其中 11 隻得以痊癒。專家認為在發酵過程中產生重要的細菌，使泡菜有提升健康的效能。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

吸水蒸氣

跟隨以下的方法吸水蒸氣。利用水蒸氣清理肺部和鼻竇，每隔 12 小時 1 次，每次 5 分鐘。水在沸騰之前的蒸氣最好，要輪流使用不同的方式吸入呼出：口入口出、口入鼻出、一邊鼻孔入口出、一邊鼻孔入另一鼻孔出、一邊鼻孔入同一鼻孔出。可清除匿藏各處的細菌，和那 12 小時之內增生的細菌。吸水蒸氣的限制是，每天最多 2 次。每次不可超過 5 分鐘。切勿令鼻孔感到灼熱，逼使病菌深入躲藏，所以必須注意蒸氣溫度不能太高或者吸入太多蒸氣。

蘋果醋浸浴

浸浴時加入蘋果醋，每次用一杯已足夠使病毒遠離，用一般便宜的貨品便行。有時候，你會發覺小孩子浸浴後已在蹦蹦跳跳找活動了。如果你懶得浸浴或者家中沒有浴缸，祇需在晚上浸洗雙腳。每次加入一湯匙蘋果醋已足夠。蘋果醋加入水中會改變酸鹼度把病毒破壞。

蘇打粉

把半茶匙焗糕餅用的食用蘇打粉加入一杯水攪勻飲用，每次喝一兩口，由早到晚均勻飲用，每天飲 2 至 3 杯。持續飲用 2 至 3 天。如果第三天晚上仍未見症狀減輕，便應轉用其他療法。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫

www.naturalhealing.com.hk

optimum@netvigator.com

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.