

# 如何自我防疫?



什麼都可能是假的，只有健康才是真的!  
送禮不如送養生

<https://goodregimen.jimdofree.com/>  
謝博士養生教室 撰寫、編輯 2022©

# 壹、對抗瘟疫

自有人類歷史以來，就不斷對抗瘟疫。在中國，周朝就有紀載，王室會定期舉行驅逐瘟疫的儀式活動，還有官員專門負責處理疫情。古書《山海經》也有提到熏草等 7 種治療瘟疫的藥。

到了東漢，中醫藥學更了解疫情的發展，《黃帝內經》就有防疫的思想，提醒人們應該在發病之前加強預防，發病早期要及早治療，治療之後防止復發。

而《傷寒雜病論》千年前就提供了防治疾病的辨證處方與藥物知識。其實到現代，治療瘟疫的處方，還受漢代影響。東漢末年，瘟疫嚴峻。名醫張仲景描述，原有族親 200 多人，10 年間就只剩三分之一。他在悲慘的狀況下撰寫出《傷寒雜病論》，成為中醫辨證論治的典範，真的是前人心血的累積。在中醫界張仲景被尊稱為「醫聖」，他強調醫師應當「上以濟君親之疾，下以救貧賤之厄」，也是仁醫仁心的楷模。

時至今日，累積很多的中醫救疫名方，都是各代仁醫在歷次瘟疫中實證出來的，所以一直到現代，這些藥方還是發揮了很大拯救百姓的濟世功效。例如：張仲景的麻杏甘石湯、吳又可的達原飲、朱丹溪的玉屏風散、葉天士與吳鞠通的銀翹散和桑菊飲、楊栗山的升降散、余師愚的清瘟敗毒飲和王清任的解毒活血湯等。

2019 年新冠病毒開始流行，各國損失慘重，有數百萬人因此死亡。各國研究單位，不只研究西藥也研究了中藥。研究者，依據中醫的古方，改進調配出新的藥方，用科學分析證實對新冠肺炎有抑制和治療的效果。例如：台灣的清冠一號，就證明對於預防重症非常有效。因為現代藥廠有新的製藥技術，民眾不只可以用藥材熬煮，又可以購買現代的製藥方法製成的科學中藥粉，很是方便。台灣藥廠生產的科學中藥，方便又有效，行銷世界 50 多國。

新冠肺炎疫情流行到現在，不少國家已經放棄清零，為了經濟而採取開放，也使得染疫人數激增，全球有統計的病例超過五.五億，未統計的更多，許多民眾被迫採取自主應變，雖然病毒會變種成輕症病毒，但是重症還是會發生、而且後遺症也有許多不確定性。即使整體重症比率很低(千分之幾)，但是對於某個人或某個家庭，如果造成憾事，對個人而言，卻是百分之百。誰也不願意家人或自己染病成重症。所謂「靠人不如靠自己」，自己還是要加強防疫的知識，認識有關防疫的方法、藥物、生活習慣。在生活中，注意防疫的細節，養成習慣，以期能夠避免感染，或感染後，能夠控制在輕症而且很快康復。這正是大家在疫情期間，所殷殷期盼的。

本文蒐集相關資訊，提供大家自我防疫作為參考。

## 貳、自我防疫

防止病毒的感染分為兩個層次：一、減少與病毒接觸的機會；二、提高自己身體抵抗病毒的能力。

### 第一章 減少與病毒的接觸

#### 1 戴口罩、勤洗手

戴口罩、勤洗手是大家都知道的衛生習慣。卻是最有效的防毒方法。因為疫情期間，大家都戴口罩，連流感發生的機率也降低，所以不管疫情怎麼變化，戴口罩、勤洗手都是必要的衛生習慣。

#### 2 常常用漱口藥水噴喉嚨

漱口藥水防止感染：

我們去看牙醫，牙醫師會要我們先用漱口藥水漱口之後才開始就診，就是利用漱口藥水，將我們口腔、鼻腔的細菌、病毒殺乾淨。所以平常就用漱口藥水來防止感染，連感冒、喉嚨痛的感染都可以減少很多。

預防喉嚨感染：可以將漱口藥水放在噴瓶中，張口吸氣時，對著喉嚨噴幾次。（噴瓶在 10 元商品店就有）



### 3 常常用漱口藥水清鼻子

預防鼻腔感染：可以將漱口藥水置入滴瓶中，用滴瓶滴在棉花棒上，再用棉花棒去滾鼻腔(類似 PCR 戳鼻腔方式，可在網路上搜相關教學)，可消毒鼻腔，而滴瓶在 10 元商品店即可買到。漱口藥水可以選擇殺菌力強的，如果是怕光的漱口藥水，就要用不透光的紙，把噴瓶和滴瓶包起來，藥效才能持續。如果是含有碘的成分，甲狀腺亢進者須慎用。



### 4 減少揉眼睛、鼻子

很多人會不經意的揉眼睛、揉鼻子，就容易將手中的病毒，送進自己的身體。所以最好改變揉眼睛、揉鼻子的習慣，真的會癢的話，就先洗手才去揉眼睛、揉鼻子。或者用乾淨的衛生紙來揉。另外，平常生活中也盡量用鑰匙來按電梯或電鈴。

## 第二章 提高抵抗病毒的能力

天生的體質每個人不同，但是改變生活習慣，的確可以提高自身的免疫力，以下蒐集相關的資訊可以作為參考。

### 1 保暖

漢朝開始，先人就知道，人受到寒時，容易受到病毒的攻擊。黃帝內經：「故風者，百病之長也」。東漢末年至晉初年，全國性大瘟疫共有二十多次。漢桓帝在位二十年，中原地區流行瘟疫高達十二次。漢代名醫，醫聖張仲景的《傷寒雜病論》是人類醫藥史上第一部「理、法、方、藥」完備的醫學典籍，完整地闡述了流行病和各種內科雜症的病因、病理以及治療原則和治療方法，並為後世臨床各科的發展奠定了堅實的理論基礎。他的《傷寒論》更是闡述多種外感疾病的專著。書中記載：「中而即病者，名曰傷寒」。又記載：「凡傷寒之病，多從風寒得之」。所以說：「風為百病之長，寒為萬病之源」。保暖是防止外感的重要手段。

從現代科學的角度來看，溫度降低會讓血管收縮，輸送養份及防禦細胞的速度就會變小。在敵強我弱的狀況下，就容易淪陷。

保暖的方法，包括穿衣、戴口罩、用脖圍、用肚圍、穿襪子。

一、戴口罩除了可以防止飛沫，還可以保暖，這也是戴口罩不容易感冒的原因之一。

二、天寒用脖圍可以保持頸部溫暖，防止喉嚨感染。

三、對於會踢被的孩子可以用肚圍，也是很有效的保暖方法。成人用肚圍對於防止感冒也有很大的幫助。肚子有重要的穴位，例如：神闕、氣海、關元。關元就是關乎元氣，從中醫角度看，肚腹是身體元氣所在，對練功者、養生者是重要的元氣的來源。如果肚子做好保暖，全身也能暖和起來。

四、天寒時，穿襪子睡覺，對保暖也很有功效，因為腳底的湧泉穴是腎經的起點，古人重視腎氣，腳暖則腎氣行。從科學的角度看，腳掌距離心臟最遠，天冷時，更易受寒、失散熱量，因此，很多人天冷時喜歡穿襪子睡覺，用以保暖。但也有少數人，穿襪子會感覺很熱或腳流汗，不容易入眠，就不適合穿襪子睡覺。

## 2 吃冰之後喝溫開水

很多人都知道，吃冰容易導致喉嚨發炎。但是冰很好吃，現代人多忍不住誘惑，還是會吃冰涼的東西，且不管夏天或冬天。但這樣容易感冒發炎和感染，那怎麼辦？有個方法：就是吃完冰後，再喝點溫開水漱喉嚨，就可以緩解。因為吃冰引發的喉嚨、食道的微血管收縮。吃過冰後再喝點溫開水漱喉嚨，可以將喉嚨、食道的溫度再提升回來，讓微血管擴張一些，就可以減少感染的機會。有些人喜歡吃麻辣後立刻吃冰，這是很不好的習慣。因為喉嚨、食道受到麻辣刺激，微血管擴張又立刻吃冰，會對微血管造成傷害，久而久之，傷害會加劇。最好還是用溫開水來稀釋麻辣，千萬不要用冰水。

## 3 中藥保養參考資訊

很多中藥方都是用草本植物來配方，可以作為平時的防疫的保養品。目前對於防疫，常見的中藥方劑描述如下：(以下只是藥方介紹，使用藥物，應接受醫師的專業指示)

一、淨冠方：台灣陽明交大，研究了一個「淨冠方」，用五味中藥材搭配，包括黃芩、連翹、柴胡、厚朴、藿香，藥性溫和，可以做為平時防疫的保養品。陽明交大用科學的方法研究，證明淨冠方能減少細胞的病毒受體，即使病毒進入身體也沒有辦法很快的進入細胞，所以可以防範病毒的感染。根據報導，在動物實驗中證實，使用淨冠方兩天後，其細胞的 ACE2 與 TMPRSS2 表現量會顯著降低。ACE2、TMPRSS2 是細胞膜上的蛋白，是細胞能結合冠狀病毒與的受體。這兩種蛋白的減少，就能降低新冠病毒進入細胞的機會，可以達到細胞層次的保護。

二、藿香正氣散：

「藿香正氣散」出自於宋代《太平惠民和劑局方》，臨床應用已達千年，常被

當作家庭常備方，對於腸胃型感冒、中暑、腹瀉、腸胃不適有很好的效果。可以解表化濕、理氣和中、扶正，主要成份包括藿香、紫蘇葉、白芷、大腹皮、茯苓、白朮、半夏、陳皮、厚朴、桔梗、甘草、生薑、大棗。依據報導，對微發熱與惡寒，無氣促者，並有胃腸不適、上吐下瀉的患者，此方有幫助。

藿香正氣散並不是所有人都適合：高燒者、有嚴重肝腎病、糖尿病、心臟病、高血壓等慢性病患者和孕婦較不宜。

### 三、銀翹散：

銀翹散出自清代吳鞠通 (吳塘)的《溫病條辨》，所謂「溫病」，指的是有發燒熱、頭痛、嘔吐等症狀的傳染病，其病程，會由淺入深，有危險性。

《溫病條辨》的銀翹散，銀翹散成份，包括有金銀花、連翹、荊芥穗、淡豆豉、桔梗、薄荷、牛蒡子、甘草、竹葉，能辛涼透表、清熱解毒。當時就用於治療初起的溫病，症狀包括發熱，輕微惡寒，頭痛，咳嗽，咽痛，口乾的情況，對照於現代因病毒感染引起咳嗽、急性喉嚨痛症狀，會有幫助。而新冠肺炎常見的症狀與銀翹散很接近，所以有中醫師建議銀翹散是可以用於改善比較初期的新冠肺炎症狀或者新冠確診者痊癒後，持續有咳嗽的症狀。

### 四、國家中醫藥研究所防疫茶

台灣國家中醫藥研究所，為防疫研發了這款防疫茶，有經過基礎研究及動物實驗證實，成分包括：清熱的魚腥草，解表的薄荷、生薑、桂枝，還有化痰藥桑葉，補氣的黃耆，及增強免疫力的甘草、紅棗。所謂「清熱」就是能退燒、解毒、瀉火，所謂「解表」意思是疏解肌表，促使發汗。

常見的防疫藥方成分有連翹、魚腥草、薄荷等藥材，藥性多屬寒涼，國家中醫藥研究所的配方黃耆補氣、桂枝溫性，搭配桑葉、魚腥草、薄荷等涼性藥材，有溫補也有涼性的，比較適合平常飲用。

### 五、淨斯本草飲

由花蓮慈濟醫學中心研發，成份包括：艾葉、麥冬、魚腥草、桔梗、魚針草、甘草、紫蘇葉、菊花。研發團隊有中西醫、教授、博士，並且做成湯飲供大眾購買保健康。

根據報導[<https://www.tzuchi.org.tw/全球志業/臺灣/item/26170-花慈對淨斯本草飲新研究-有效對抗新冠後遺症及併發症>]：黃志揚副院長指出淨斯本草飲能抑制巨噬細胞的發炎訊號 (p-NF-κB-p65、TNF-α)，並減少會導致細胞激素風暴的一氧化氮釋放。此外，研究連續餵食小白鼠 4 天淨斯本草飲，能顯著抑制 Omicron 新冠偽病毒誘導的細胞激素 IL 系列表現，並分別降低 16 倍及 1.6 倍會導致重症的 IFN-γ 及 TNFα 表現，病理切片也證實本草飲能預防急性肺浸潤及發炎情形。研究團隊也發現，淨斯本草飲能降低 HMGB1 導致的發炎，避免細胞表面會與病毒接合的蛋白 ACE-2 增加。另外在淨斯本草飲中的有益成分能幫助維持血管通透，恢復細胞蛋白的損傷，並且透過本草飲抑制病毒對腦神經的感染，可以減少「腦霧」的發生，對防疫有相當優良的輔助潛力。

中藥藥方，無論哪一種藥方，都因個人體質不同而需要調整。以上僅提供簡介，使用前應徵詢中醫師意見。而對於確診者的治療，除了西藥之外，也有一些有名的中藥方。而現在常被使用於治療新冠肺炎的中藥方包括：

### 一、清冠一號：

「清冠一號」成分有黃芩、魚腥草、北板藍根、栝樓實、荊芥、防風、薄荷、桑葉、厚朴、炙甘草等十味中藥。維基百科[<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/清冠一號>]描述：此複方成分能拮抗體內 ACE2 膜蛋白與嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒 2 型的棘蛋白結合阻斷病毒感染、抑制病毒 3CL 蛋白酶（英語：3C-like protease）活性、抑制肺泡巨噬細胞分泌 IL-6 和 TNF- $\alpha$  等細胞激素並抑制細胞激素風暴出現。清冠一號於臺中榮民總醫院、三軍總醫院、長庚紀念醫院與彰化基督教醫院驗證臨床療效，證實成功減少確診病人住院天數、縮短三採陰約 9 天。實驗室研究發現，清冠一號對嚴重特殊傳染性肺炎的 Alpha、Beta、Gamma、Delta 變異株都有效。臨床資料分析也顯示清冠一號對於防止輕症患者轉重症的效果顯著[17][18]，對照單純採用西醫治療，採用口服「清冠一號」之中西醫合治可減少輕度至中度住院患者轉入 ICU 或插管之比例達 80%。

在台灣對於新冠病毒感染，不管在醫院、民間，有許多案例證明此方有幫助確診者康復的效果。清冠一號的處方基礎，根之於荊防敗毒散，最早出現於明·吳綬的《傷寒蘊要全書》，是由人參敗毒散加減而來，都是古時候用於治傷寒、克瘟疫的藥方。

有許多人在生物分子及細胞層次研究「清冠一號」，有許多論文發表，根據公布的數據，對付新冠病毒，「清冠一號」具有多方面的功效，包括：

- a. 阻止病毒入侵細胞：可抑制新冠病毒棘蛋白與人體細胞膜上 ACE2 的結合。
- b. 阻斷病毒的複製：可在細胞內抑制 3CL 蛋白酶的活性。
- c. 減少肺部遭受破壞：可抑制肺泡巨噬細胞分泌的細胞激素 TNF- $\alpha$ 、IL-6，來減少產生的發炎風暴。

這個從古老藥方演變出來的新藥方，已經成為對抗新的瘟疫的重要支柱，有多家藥廠取得授權生產，製成各種藥劑，並行銷 50 多國。2022 年，台灣疫情爆發，清冠一號相關的藥材，並出現短缺的現象，可見其受到民眾青睞的程度。

### 二、連花清瘟方：

連花清瘟方的成份包括：連翹、金銀花、炙麻黃、炒苦杏仁、石膏、板藍根、棉馬貫眾、魚腥草、廣藿香、大黃、紅景天、薄荷腦、甘草，以嶺藥業擁有此藥的諸多發明專利和用途專利。它也是古方改良的藥方，是依據漢代張仲景《傷寒論》的麻杏石甘湯與清代吳鞠通《溫病條辨》銀翹散綜合加簡，又參考取明代吳又可《溫疫論》治疫証用大黃的方針，也採用現代用於預防高山症的紅景天。

在東漢末年的瘟疫大流行中，麻杏石甘湯即發揮了重大抗疫功效，並一直沿用至今；在 1918 年西班牙流感大流行時，銀翹散幫助抗疫，大大降低了死亡率。這些古方經驗都被引用到現代抗疫，中國大陸人口眾多，其政府亦鼓吹連花清瘟方的功效。

據網路資訊，此方的臨床試驗，要求冠病患者一連七天每天服用連花清瘟膠囊三次，以隨機、雙盲及安慰劑對照的方式進行，要到 2022 年 12 月才完成。因為藥效論文作者未申報與藥廠利益關係，所以國際上有些國家質疑。由於含有管制成份，多國包括紐西蘭、瑞典、美國、澳大利亞均禁止攜帶連花清瘟入境。由於麻黃在紐西蘭受管制，在紐西蘭使用或供應連花清瘟屬違法。所以許多地區並沒有銷售。

### 三、清冠二號：

國家中醫藥研究所除了開發「清冠一號」，也開發「清冠二號」，專門給重症患者使用。「清冠二號」是從「清冠一號」增減 5 味藥材而成方。保留抗病毒與免疫調控的藥材，增加「器官增強與損傷修復」的藥材，根據報導可以減少重症、危重症患者 50% 的死亡率。在動物實驗中發現，對改善肺纖維化有效。根據網路資料，清冠二號具有五大功效：抑制 SARS-CoV-2 病毒活性、抑制 Spike 蛋白誘發細胞激素表現活性、抑制急性肺發炎損傷活性、肺栓塞保護活性、預防及改善肺纖維化潛力。

「清冠二號」的成分並未公開，所以市面上並不容易買到。對於沒有染病、健康、低患病風險的族群來說並不適合。在台灣屬於處方用藥，需要中醫師診察後開立。

### 四、伊維菌素

伊維菌素是一種使用很久的藥物，用於治療寄生蟲，包括腸道寄生蟲和人類的疥瘡。它的價格不貴，不良反應也不多。所以廣泛用於寄生蟲感染常見的地區，許多國家受惠於此藥物。他是由日本北里大學有機化學家大村智和默克藥廠默克治療研究所的威廉·坎貝爾於 1975 年從阿維菌素提煉出來，1981 開始被引入治療。兩人並於 2015 年以此獲諾貝爾獎。

有人主張老藥新用，可以用於對抗 COVID-19，但也有人覺得並無療效。網路上，各方消息雜陳。有些地方，此藥不被許可；有些地方，此藥被買到缺貨。對於此一老藥，每個人應該發揮智慧，自我判斷。

再次強調，以上介紹的中、成藥需要醫師診斷處方，不需要的人，不需要服用。除非不能就醫，否則如有症狀或快篩陽性，應儘快就醫。

## 4 補充必要營養

人體在遇到病毒攻擊時，會產生抗體，而製造抗體需要蛋白質與維生素等必要的養份。根據統計，確診者如果食慾不振、營養不足，比較容易轉為重症。所以防疫需要注意營養，足夠的營養可以增強免疫力、用以對抗病毒。防疫期間，可以多攝取蛋白質、維他命 C、含鋅食物、兒茶素等營養素的食物：

a. 蛋白質：海鮮、蛋類、白肉、豆類等。

b. 含維他命 C：芭樂、奇異果、鳳梨、西瓜、草莓、青椒、芽菜、芥藍、菠菜、花椰菜等



c.含鋅食物：牛肉、南瓜籽、牡蠣、海鮮、蛋、肉類、全穀類等，玉米被稱為「全穀類之王」，玉米含有多種營養素，富含維他命 A、C、E、葉黃素、玉米黃素、 $\alpha$ -胡蘿蔔素及礦物質鐵、鈣、鎂、鉀、鋅等多吃玉米可以一次補充多種營養素。

d.含兒茶素食物：綠茶、紅茶、烏龍茶、蘋果、葡萄、莓果、李子、梨子、榛果、胡桃、可可豆、黑巧克力等

## 5 適當的運動

白血球介素（interleukin）簡稱介白素，是一種細胞因子（分泌的信號分子）。最早發現在白血球中表達作為細胞間信號傳遞的物質，在免疫系統扮演很重要的腳色。在人類和嚙齒動物研究中發現，運動會提升介白素的濃度，可見運動影響免疫系統很大。所以運動少的人，比較容易感染、感冒，如果要增強免疫力，戶外運動是最好的選擇。不只可以增加白介素，也因為戶外運動可以曬太陽，人體皮膚可經太陽照曬後會生產維他命 D，所以規律的戶外運動是防疫很重要的活動。

## 6 充分的休息與早睡

自從電燈發明，現代人的生活愈來愈晚睡。後來又有電視發明，人們晚上更有事做。一直到最近，手機、網路發明，更使得越來越多人晚睡。甚至有些人的生活是日夜顛倒，人類的身體是自然演化而來，沒有辦法快速的適應這種變化。所以，晚睡的人會造成生理時鐘紊亂、免疫力下降，也就更容易得到各種現代的文明病。

而在疫情期間，免疫力是重要的抵抗防火牆，生活不規律的人，也就容易受到感染，或者感染之後，容易病情加劇。所以最好趁疫情期間，將自己的生活規律調整回來，不只可以防疫，還可以讓自己養生長壽。

## 7 吹冷氣要定時關

現代家庭大多都有冷氣，冷氣吹起來很舒服，可是不知不覺中就因此而感冒。因為鼻黏膜和喉嚨黏膜，在溫度低時，血管收縮，抵抗力減弱，容易感染病毒。不少人會整晚都開著冷氣，到清晨溫度降低時，會讓自己很容易受寒。在防疫期間更要注意，最好是要定時關，在睡覺前定個時間，這樣可以減少病毒感染的機會。如果吹電風扇，也可以定時的話，那是最好的。沒有定時功能的電風扇，可以加裝一個定時器。聰明的小動作，可以讓自己更健康。

## 8 適時的刮痧與貼穴道

傳統的刮痧與穴道刺激是一個很好的預防感染的方法。喉嚨稍微有點癢的時候，可以先刮痧頸部的前面，或是感到頭暈的時候，就可以刮痧風池穴附近，可以刺激自己的防禦系統，抵抗病毒的入侵。而傳統的合谷穴可以增強抵抗力；少商穴可以減輕喉嚨的症狀。不扎針者可用貼磁鐵的方法，在相對應的穴道上，貼上磁鐵，

又安全、又方便。

## 參、如果親友有確診...

如果自己和家人確診了怎麼辦？首先家中的成員應該先做快篩，篩出哪些人有確診？哪些人沒確診？然後作基本的隔離。如果可以的話，沒有確診、或是確診的人，可以去其他地點居住或住旅館。如果沒有辦法分開住，就盡量分開生活的空間，並且盡量戴口罩。

確診者要盡量避免傳染給其他家人，然後要注意下列事項：

### 注意用藥：

確診者應該去看醫師或遠距看醫師，並且依照醫師囑咐用藥，不管是中藥或西藥，都應按時服用，許多的案例，都是有服用清冠一號的藥物而痊癒，所以清冠一號是不錯的治療藥物，不只可以治療，早日痊癒，而且可以避免未來的後遺症。

### 注意營養：

身體在產生抗體時，需要蛋白質等相關的營養。不要因為生病，食慾不振就吃的很少，還是要正常飲食，尤其相關的維生素、蛋白質等等。

### 注意傳染：

因為是空氣傳染，所以住於同一空間的家人，很容易受傳染。掌握幾個原則：用藥、噴喉、照燈、隔離。

一、要按時用藥、減少病毒量；二、用消毒漱口藥水，常常噴喉嚨減少病毒的散發；也可以不斷地用鹽水漱口，減少散發的病毒量。三、人離開的空間，常用紫外燈照射，消除空氣與空間的病毒量；四、確診者與健康者，要分別使用，不同的空間、衛浴、毛巾、茶杯、食具等等。離開隔離空間時，確診都應該馬上戴上口罩。

### 注意呼吸：

因為有些輕症狀感染者，沒有注意自己的肺部已經受感染，以為自己沒有問題，實質可能肺部已經浸潤，所以有些人會突然的路倒或是病死在家中。要注意自己是否呼吸困難，或者用血氧計觀察自己的帶氧量。如果有危險的症狀，就要趕緊就醫。不要以為沒有明顯症狀就大意，當呼吸受阻時，來不及送醫，生命就有危險。當咳嗽不止時，也應該請家人從背後拍痰，將浸潤可能降低到最小。

沒有確診的家人，也應該注意：

### 預防用藥：

最好開始使用預防性的藥物：例如淨冠方、稀釋的清冠一號等。

## 預防感染：

戴口罩、勤洗手等防疫習慣都應該時時保持，也應該常常用消毒漱口水噴喉嚨、漱口，如果沒有漱口水就應該用鹽水常常漱口。

## 小心保暖：

人受到風寒，就容易感染病毒。對付任何一種病毒，保暖非常重要。如果吹到風、淋到雨趕快洗熱水澡、吹乾衣物。早晚溫差大時，要多加衣服。睡覺吹冷氣，要定時。盡量少吃冰，如果有吃冰，就在之後喝溫水以溫暖喉嚨，以減少喉嚨的感染機會。

## 避免社交：

周遭有人確診，自己也有可能帶病毒。所以盡量減少社交，以免傳染他人。

## 規律生活：

生活不規律，會造成身體機能低下，容易受感染。現代人因為有電燈，所以越來越晚睡，人類經過百萬年的演化，身體機能，還是會跟著地球的自轉而運作。例如：肝功能在晚上 10 點到清晨 2 點間，需要休息，如果這段時間沒有睡覺，肝功能就無法得到充分的休養，日積月累肝功能就會受損，身體其他的臟器，也都受生理時鐘影響，所以生活最好按照生理時鐘的方式作息，這樣抵抗力才會充足。

# 著作權聲明

謝博士養生教室以分享的精神將資料整理彙整，並分享上網。本相關資料內容，依著作權法規定受著作權法之保護，全部著作權仍屬謝博士。

於網站上公佈之資料，可提供個人免費利用參考，唯參考後之行為均由參考者自行負責，本相關資料提供者不負任何責任。

本相關資料受著作權法保護，除「合理使用情形」外，應取得著作人之同意或授權後，方得利用；若涉及其他著作權人之著作內容者，亦應取得該著作權人之同意或授權後，方得利用。所謂「合理使用情形」，包括：

- (1) 在合理範圍內，得重製、公開播送、傳輸；利用時，並請註明出處。
- (2) 只為個人或家庭非營利之目的而重製。
- (3) 報導、評論、教學、學術引用、研究或其他正當目的；引用時，並請註明出處。
- (4) 著作權法第 44 條至第 65 條之規定。

本相關資料如有引用其他資料或連結至第三人網頁者，該連結之網頁或資料，均為被連結網站所有，相關權利為該網站、內容提供者或合法權利人所有，本教室不擔保其合法性、正確性、即時性及完整性。