

《受寒感冒发烧方案》

无论小孩还是大人，受寒感冒发烧，如果确定是受寒导致，可以滚鸡蛋+洗姜水澡+捂被子睡觉发汗，此法只对受寒感冒发烧起效。

受寒发烧，寒气入体，寒气进去容易，想让其自然出来就难了。因此要通过有热度的东西打开毛孔，寒热阴阳互相对冲，寒气就会从体内出来，烧就自然退了。古人因语言问题称此为“收阴术”，玄乎玄乎的，让人不明不白，云里雾里。其实根本不玄乎，是很科学的道理。

家长一定要增强意识，多学一些，不要一有问题就带孩子打针吃药，这对孩子身体伤害很大的。像这种受寒发烧，根本不需要吃药，很多人从小到大受寒发烧都是这种方式治愈，简单+成本低+不伤身。

很多人分不清是受寒还是感染：

现在随着很多人的免疫力不断降低，稍微一吹风受寒就有感冒发烧症状。而这些症状和感染比较相似，很多人因此分不出是何原因导致：

如果感染，就按照我们的感染治疗方案

如果受寒，按照此受寒感冒发烧方案滚鸡蛋+洗姜水澡

如果分不清楚，可以两种方案同时使用

要配合大剂量维生素

无论什么病，无论寒热，都可配合大剂量维生素 C, D3, B2，这些维生素能让身体更好对抗外邪，维 C 是生病期间的万应灵丹，维 D 能快速增强免疫力，B2 能很好消炎。有些小孩发烧，家长只用大剂量维生素就搞定了。维生素不是药，是身体必须的能量来源，生病时多吃些，不用担心过量。以下是 16 岁以上成人建议量，如果不同年龄儿童，家长可根据年龄酌情递减。

维生素 C 3000mg/次，一天多次

维生素 D3 30000IU/天

维生素 B2 吃 1200mg/天

喝电解水

注意：维 C 和 B2 相冲，两者要分开 2 小时。

滚鸡蛋教程

- 1) 煮 1 个或几个鸡蛋，剥壳，取蛋白，剔除蛋黄，用毛巾或纱布包裹蛋白，放入银子，可银戒指，银手镯，反正是银子就行。戒指体积小比较好包裹，手镯太大了需要多个鸡蛋包裹会很浪费。
- 2) 银子的目的是通过银子颜色变化区分寒热。刚开始的 1-2 次可能变黄，多滚几次，银子变黑/蓝，则表明是受寒导致的发烧。如变黄/红，则是内热或病毒导致的发烧。没有银子就不要银子，只是通过银子看颜色以确定是否是受寒还是其他因素导致的发烧而已，如果受寒导致的发烧没有银子一样有效。
- 3) 用毛巾/纱布包裹蛋白和戒指，蘸煮鸡蛋的热水，稍微榨干 50%湿度，趁热滚整个面部，包括眼皮盖+前额+面颊+太阳穴+后颈，要全面滚到位。
- 4) 每次蘸水滚，滚至毛巾/纱布不怎么热了，就再次蘸热水继续滚，如此重复至少滚 5-10 次。期间可以打开纱布查看银戒指颜色变化，如果发黑了，可用沙子/清洁球/布等搓干净，重新包裹蘸热水继续滚，直至银子不再发黑即可。

5) 滚过的蛋白和蛋黄切记不能吃，也不能给动物吃。

6) 视频教程如下

洗姜水澡教程

- 1) 用大量拍碎的老姜+适量花椒，熬一盆浓浓的姜水，水熬好后还可放入粗盐，高度白酒。
- 2) 滚完鸡蛋后，立马洗姜水澡。洗姜水澡是用毛巾蘸热水，轻微榨干毛巾 30-50%湿度以便毛巾没那么烫，然后趁热敷面部+后颈+头部+背部+胸口+肩膀等部位，如此热敷擦拭多次
- 3) 至水温稍微不那么烫之后，可改为蘸热水擦拭全身，尤其是头部+颈部+后背+胸口，水但要保持一定的热度，不可过烫伤到皮肤，也不可过冷，否则无法打开毛孔发寒气，温度要自行灵活把握
- 4) 至水温可以放入脚之后，可泡脚，尽可能保持比较高的泡脚温度

注意

- 1) 有些人滚鸡蛋滚的不专业，或没蘸热水，或水不够热，或没剥壳，或滚的不够全面，这样效果就很差。
- 2) 滚完鸡蛋，马上配合洗姜水澡效果会更好。鸡蛋能把脑部寒气排除，而姜水澡可进一步把周身寒气排除。
- 3) 滚完鸡蛋+洗完姜水澡之后，捂被子睡觉，睡觉时候会发几次汗的，汗出之后，擦干净，换干衣服继续睡，切记保暖，不要盗汗，勿再次受寒，汗出，即寒气出，烧则退，病即愈。

[滚鸡蛋视频教程 1](#)

[滚鸡蛋视频教程 2](#)

[滚鸡蛋视频教程 3](#)