感冒好得快的方法：

一，多喝水。很多人感冒后都会感到鼻塞、头晕、身体发热等综合症状。多喝水可以促进机体新陈代谢，平衡机体的电解质，抵抗感冒综合征，有利于机体恢复健康。

二，补充维生素，如果在感冒初期，可以吃点维生素c，增强肌体的抵抗力。还能抗应激，抵抗自由基。

三，适当的运动。适当的出汗运动，机体通过排汗促进新陈代谢，可以改善机体的身体素质，提高免疫力。

四，合理的睡眠。感冒了一定要有充足的睡眠，不要再熬夜，最好晚上十点之前入睡。有了充足的睡眠，机体才能尽早的恢复健康。

五，在补充维生素c之外，还可以吃一点感冒药。最好选择中成药物，如999感冒灵颗粒或者是莲花清瘟胶囊。

六，饮食要清淡。感冒了饮食一定要清淡，不要吃生冷、油腻、刺激性的食物，多吃一点有利于胃肠道消化的东西，可以帮助机体恢复健康。