

健康的女人最美丽

中华医学会 妇科肿瘤学分会主任委员 曹泽毅

《大众医学》执行主编 贾永兴



特别推荐

女性常见病症的最佳 对症方案 (上)

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔等 著

(《预防》杂志编辑)

齐宝鑫 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

为感冒、肝炎、关节炎、花粉病、黄斑变性、记忆力问题、肌肉疼痛、帕金森、甲状腺机能亢进等39种常见疾病提供具体可行的营养治疗、医疗参考、生活方式策略。



中国轻工业出版社

By the Editors of
PREVENTION
Health Books®
for Women

女性常见病症的最佳
对症方案 (上)

THE
WOMEN'S
HEALTH
BIBLE

图书在版编目 (CIP) 数据

女性常见病症的最佳对症方案. 上/ (英) 布鲁门萨尔等著; 齐宝鑫译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(女性健康圣经; 5)
ISBN 7-5019-5517-4

I. 女… II. ①布… ②齐… III. 女性—常见病—治疗 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080342 号

版权声明

Copyright © 2004 Rodale Inc. All rights reserved
Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, P.A., U.S.A.

责任编辑: 雅歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京黎明辉印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/16 印张: 9.125

字数: 180 千字

书号: ISBN 7-5019-5517-4/R · 112 定价: 38.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-3864

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

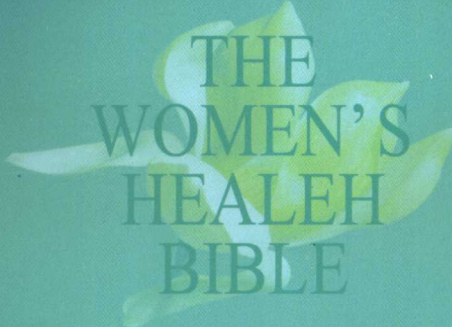
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60493S2X101ZYW



THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

“女性健康圣经”（THE WOMEN'S HEALTH BIBLE）丛书致力于为女性提供一种值得信赖的自主选择型健康生活模式，其中包含很多富有活力的创新型建议。在女性的健康生活中，知识就是力量——将健康预防付诸实践是每位女性以及每个家庭走向健康未来迈开的最重要的一步！

本丛书的终极目的在于：使女性读者充分了解自然型治疗、医学研究、可选性健康、药草、营养学、健康生活、减肥等领域的最新突破性成果。通过剖析当前生活中关于健康的种种困惑，为读者传递简明、清楚而且可信的健康信息。帮助读者迅速采纳一种更为有效的实践性方案以保持身心健康。

本丛书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而制定的，书中亦包括一些资深健康专家的采访记录。同时，书中还保留了一些顶级健康实践者的联络方式，以便读者得到更权威更优秀的服务。为了保证本书的精准性，本丛书的编辑对书中的每一个环节都进行了彻底细致的核实校对，以保证信息的准确性与可行性。

罗代尔图书出版公司

RODALE PRESS



罗代尔图书出版公司是全球最大的健康保健类图书的专业出版社之一。它始建于1930年，创始人是J·J·罗代尔。1942年，罗代尔创建了《种植与园艺》杂志，指导人们如何不使用任何化学品种植出更好的粮食作物以及相关的园艺知识。该杂志延续至今，是世界上阅读范围最广的园艺杂志之一。1950年，罗代尔创建了健康杂志《预防》，目的在于推广有效预防疾病的方法。《预防》杂志位于全球杂志总排名的第十一位，每月有超过1000万的读者。

迄今，罗代尔图书出版公司已经成功运作了大量生活类精品书、畅销书。如：《清晨8分钟》（8 Minutes In The Morning）系列书、《南部海滩减肥》（South Beach Diet）、“女性健康圣经”（The Women's Health Bible），等等。

策 划：赵 平

装帧设计：严 冬 白雪艳

营销支持：王炜青

如果从媒体的角度审视女性健康问题,可以发现两个现象:

一个是女性已成为各类媒体特别关照的一个群体。不论是时尚类杂志还是健康类书籍,多把女性设定为目标读者,对其中年轻、有消费能力的那些人,即所谓的“白骨精”(白领、骨干、精英是也)更是青睐有加。

第二是女性的健康问题还没有得到应有的、全面的关照。杂志的特点决定,它不可能系统、全面地在某个分众领域内刊载大量的文章,即便是女性或健康类杂志有这方面内容设计,但毕竟订阅或连续购买的读者有限,况且出版周期也限制了杂志的作用。另一个原因,涉及到我国的医疗体系和专业分工。以往,我们说到女性健康话题,往往局限在妇产科学或妇幼保健领域,这个领域的专家所涉猎或关注的,是女性区别于男性、特有的疾病或健康问题。女性朋友如果患了心脏病,自然还得到综合性医院就医,而综合医院的医生多只关注疾病,而不是性别,往往不会针对不同性别的人因人施治或提出保健意见。在这种背景之下,国内出版的女性健康书籍主要着墨于妇产科疾病或保健内容,而不是女性身体各个系统、病种等。

这两点构成了关于女性健康资讯的概况,即虽然关于女性健康问题的出版物林林种种、五花八门,但是女性朋友们还是缺少一本真正意义上的健康类百科全书!进一步的问题是,我们媒体从业者有没有可能突破学科的限制,为女性的健康提供全面的关照?

从我们平时经常接触的医学专业资料,或者来自医学专家方面的信息分析,这种可能性是存在的。比如,我们不论是在医学教科书还是在最新的研究进展中,都

会看到关于不同疾病发病率、病程进展等方面在性别上的差异,如消化性溃疡往往以年轻男性为主,而骨质疏松则以老年女性为主。有了这样的基础资料,就可能进一步按不同性别对疾病进行分析和指导,也就可能绕过专业上的壁垒或限制。

我们现在看到的这套女性健康书,事实上已经把上述探讨付诸实践。从传媒或出版角度,起码是一种创新,是一种全新的视角。相信会给读者尤其女性朋友很多有益的启发。

阅读这套书,读者还会感受到编写者在资料收集、选用上的严谨和用心。作为健康类媒体的从业者,面对各种新闻媒介上不断出现的有关医学保健的“新说法”“新观点”,我们也常感到困惑和不解。因为其中很多并没有得到医学界可靠的研究资料的证实。新闻报道追求的是新、奇、特,而作为专业媒体,我们的职责是报道确切的、严谨的信息。在这套书中,我们很高兴地看到,我们所追求的健康传播理念,得到了共同的坚守和实践。从浩如烟海的保健信息中筛选与生活密切相关的内容,然后以专业的眼光加以整理,去粗取精,去伪存真,将确切、清晰的保健知识呈现给读者,这既是对医学知识匮乏的普通读者负责,也显示了健康媒体从业者的职业素养。

当然,还要 嗦一句,那就是读者个体是有差异的,在把书中内容应用到生活中时,不能生搬硬套,犯教条主义的错误。

《大众医学》执行主编 贾永兴谨识

Contents

关于本书 /1

第一章 白内障 /2

第二章 背部疼痛 /4

第三章 便秘 /12

第四章 肠炎 /17

第五章 肠易激综合征 /20

第六章 重复劳损综合征 /24

第七章 唇疱疹 /27

第八章 带状疱疹 /29

第九章 胆结石 /32

第十章 多发性硬化病 /35

第十一章 恶心呕吐 /38

第十二章 感冒 /41

第十三章 肝炎 /45

第十四章 肛裂 /48

第十五章 关节炎 /51

第十六章 喉炎 /58

第十七章 呼吸道过敏症 /61

第十八章 花粉病(枯草热) /64

第十九章 黄斑变性 /67



- 第二十章 记忆力问题 /70
- 第二十一章 肌肉疼痛 /74
- 第二十二章 甲状腺机能亢进症 /78
- 第二十三章 结膜炎 /81
- 第二十四章 静脉炎 /83
- 第二十五章 静脉曲张 /86
- 第二十六章 咳嗽 /90
- 第二十七章 恐惧症与惊恐发作 /93
- 第二十八章 溃疡 /96
- 第二十九章 流感 /98
- 第三十章 狼疮 /102
- 第三十一章 莱姆病 /106
- 第三十二章 类风湿性关节炎 /108
- 第三十三章 雷诺病 /113
- 第三十四章 耳部感染 /116
- 第三十五章 耳鸣 /119
- 第三十六章 发烧 /122
- 第三十七章 肺炎 /125
- 第三十八章 粉刺 /128
- 第三十九章 腹部赘肉 /131



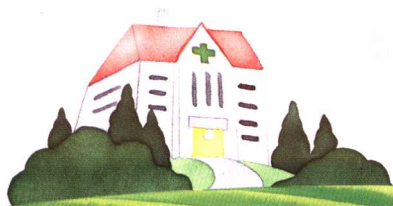
关于本书

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。

读者公告

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。



第一章 白内障

DIYIZHANG BAINELZHANG



想像一下透过烟雾弥漫的玻璃看外面的世界,或者透过从未擦过的挡风玻璃看乡村。自然,你可能看到一些东西,不过看到的都不那么清楚。

许多白内障患者只有在进行一系列眼科检测之后才知道自己患了眼疾。眼睛内清晰的晶状体蛋白结成块状时,就会引发白内障。有时会导致失明,但更多情况下会导致视力模糊不清,在暗光下视力下降。但在白内障初期是可以得到控制的。

立竿见影的治疗方案

家居疗法

多喝水 眼球内的晶状体本身没有提供血源,它依靠小滴的液

体即水状液体来汲取所需养分。喝了充足水分之后,会得到难以想像的改善。人们能够更好地看世界,建议每天至少喝六满杯水。

吃蓝莓 蓝莓中含有一种叫花青素的化学成分,它可以增强眼睛中的血脉,预防粉尘及破坏视力的有毒气体分子侵入眼中。建议要经常到外面去,看看星星。若每天坚持喝半杯蓝莓汁(或喝越橘茶,内含同样有效的成分),三天之内你会感觉星星一下子变得更加明亮,更加清晰了。

戒烟 烟雾中会释放出很多有毒气体。如果你还不想戒,至少应该补充维生素C和维生素B。这两种维生素都有助于眼部细胞抵制烟气中的毒素。

医疗参考

考虑一下眼外科手术 手术去除白内障既快速安全,又没有痛苦,所以有许多医生和患者朋友都愿意用手术治疗白内障。

去除白内障的这种外科手术的程与门诊看病一样,非常方便快捷,可以说是一种门诊手术。95%以上接受去白内障手术的人的视力都可以得到明显改善。

长期有效的治疗方案

家居疗法

戴上太阳镜 研究人员发现,经常受太阳光曝晒的人患白内障的几率要比那些没遭受阳光曝晒的人高 57%。每次没有充分防护的外出都会增加发病的危险性。塑料镜片在防太阳光中导致白内障的射线方面要比玻璃的好。

吃色泽鲜亮的蔬果 甘蓝、胡萝卜、甜薯和其他色泽鲜艳的水果和蔬菜都含有丰富的类胡萝卜素。这种色素可以抑制自由基毒素对眼部的伤害。

一项对 5000 多位 45~67 岁之间的女士的调查发现,每周吃五次蔬菜可以将患白内障的几率降低 39%。

别忘了吃龙须菜。龙须菜和洋葱、鸡蛋、瘦肉一样,都含有丰富的

半胱氨酸。半胱氨酸在肌体中转化为谷胱甘肽。谷胱甘肽可以有效防护眼睛,使其免受毒素侵害。

吃维生素 E 补充剂 饮食中富含维生素 E 的人患白内障的几率比不吃维生素 E 的低 56%。医生建议人们每天服 400 国际单位的维生素 E。要将维生素 E 补充剂和正餐一起吃,可以达到最佳吸收效果。它是一种脂溶性营养素,和含脂肪食物一起吃,还可以提高身体吸收脂肪的能力。

补充维生素 C 维生素 C 有益于提高视力,还可以防止白内障恶化。建议每天服用 1000 毫克的维生素 C。

什么时候该去看医生?

感觉到视觉变化影响到日常生活,要让眼科医生进行检查。你就有可能是患了白内障或其他眼疾。

如果你的视力突然恶化。可能是由于血管问题影响到眼部血液循环。



第二章 背部疼痛

DIERZHANG BEIBUTENG TONG



十个人中就有八个人在生活中都有过背部疼痛的经历。背部疼痛可以突然侵袭你的膝盖,也可以是一种长期的慢性病。

背部疼痛如此普遍,这不足为奇。背部承受着身体大部分的压力,无论是坐着或是站着,弯腰、拎包、提箱子还是扭头往后看,脊柱肌、韧带和骨头都会有拉紧的感觉。下背,又称为腰部,承受着身体的大部分重量,这就是腰部为何是背部中最易受损伤部位的原因。

男士和女士一样会背部疼痛,然而女士又有些特殊原因会导致背疼。月经停止后,女性体内雌性激素减少,骨骼就严重缺钙。这会导致骨骼变得脆弱、无力。这种症

状称为骨质疏松症。骨质疏松症又提高了脊柱骨折的危险性。男士和女士同样都会受到骨质疏松的折磨,但是女性患骨质疏松症的几率远远大于男性。

另一种是脊柱本身的构造。脊柱是由多块椎骨叠加而成,在每两块椎骨之间有像橡胶轮胎结构的防冲击的椎间盘组织。它们外部结实,中间柔软。年复一年,椎间盘会丧失许多水分和灵活性。它们就自然地萎缩,减振与防冲击力不断降低。有时,椎间盘还会破裂或突出:中间的软组织破裂脱出,对脊柱内组织包括脊柱神经造成压力。

女性进入三四十岁后,椎间盘退化疾病就开始有征兆。女士随着

年龄增长,患骨质疏松的危险性也在增加,她们的骨头变得极容易损伤。即使往女性骨质疏松症患者的背上放一点点东西,她都很容易因压力而骨折。

无论对女士还是男士,体重超标都是背部疼痛的一个重要诱因。即使你只比理想体重重了几斤,那些超出的部分还是需要背部来支撑。年复一年,它们会往脊柱上施加额外的压力,即便椎间盘还可以支撑,你的骨头还算强壮,可背部的肌肉和韧带都会被拉紧。

保持背部强壮需要做多方面的努力。包括饮食中充足的钙质,控制体重,保持肌肉、韧带强壮、灵活。

即使你每一样都做到了,你的背部还是会疼痛。许多背部问题都是“自制”的,即它们可以不治而



愈。当然了,这种痛可能会很剧烈。下面这些是可以快速缓解轻微的背部疼痛、紧张和长期保持背部强壮、坚挺的策略。

什么时候该去看医生?

如果背部扭伤三天之后,疼痛仍不见缓解的话,就要约见医生了。你可能是神经或组织损伤,必须用药物治疗。

如果疼痛剧烈,任何办法都无济于事。你可能需要处方药来缓解疼痛,治疗肌肉痉挛、发炎。

如果你的肠和膀胱功能丧失,感觉麻木、刺痛、肌肉无力,你可能是神经受到损伤,需要外科手术或其他药物疗法。

立竿见影的治疗方案

家居疗法

用冰镇痛 背部受伤后,首先要用冰块敷在受伤部位。冰块可以收紧血管,减少血流量,缓解肿胀。

冰敷受伤部位可以减少血流量、消炎,还可以缓解疼痛,降低以后损伤的危险性。

冰块在受伤后 48 小时之内效果最佳。家里没有冰袋的话,可以用毛巾将冰块裹住,敷在损伤部位,每次作用 5~10 分钟。或者将水倒入一个杯内,再冰冻。然后将其直接作用在疼痛处,绕圆圈敷上 5~10 分钟。

冰敷之后再热敷 背部受伤后,前两天会肿胀,所以冰块是受

伤后的首选疗法。两天过后,需要增加受伤处的血流量,有助于受损组织痊愈。

可以将一热垫子放在伤处敷20分钟,把温度调低,以免烫伤。另一种方法是每天泡几次热水澡。冲热水淋浴也能缓解疼痛。

服用抗发炎药 非处方药可以抑制体内前列腺素的分泌,因而是背部损伤的最佳选择。前列腺素可以刺激神经末梢,使其兴奋,从而导致疼痛。阿司匹林、布洛芬、醋氨酚效果都不错。

立即休息 背部疼痛是身体在暗示你做了什么错事。不要忽视这一信息,停下手边干的活,让背部休息一会儿。如果打高尔夫球时伤到了背部,就停下来去俱乐部的休息室里休息一会儿。如果一直在园子里干活,就放下耙子,这一天给身体放个假。肌肉、韧带已疲惫,而你还很起劲地干活,这只会使背部损伤更严重,还会增加长期受损的危险性。

但是,即使损伤严重,只得卧床休息,那也不要超过两天。超过两天不运动也会使背部肌肉变脆弱、僵硬、不灵活。

散步缓解疼痛 如果身体受得住,就去少散会儿步。散步是一项不强烈的有氧运动,它能促进血

液循环,舒展僵硬的肌肉,散步还可以消除引起背部疼痛的紧张。

试试水中散步 如果在硬地面上散步难以忍受的话,就试试在游泳池中散步(有条件的话)。水的浮力能缓解疼痛。慢慢开始,走顺之后,可以加快速度了。

给每位女性患者的三点建议

1. 经常变换位置。不论你是背部疼痛患者,还是只想预防以后背疼,都不要长时间在一个位置上不动。尤其不能长时间地坐着,将过多的压力压在脊柱上。

2. 注意自己挪动的方式。小的东西也会导致背部疼痛。即便只是拾一根羽毛,也要弯曲膝部,然后蹲下拾起,不要弯曲背部。你感觉不到疼痛并不意味着它不会对背部造成很大压力。

3. 寻找一种符合自己的训练方法。及时锻炼只是预防、治疗严重背部疼痛疾病的最佳方法之一。然而,没有一种锻炼计划是适合所有人的,能缓解一位女士背部疼痛的方法可能会引发另一个女士背部疼痛。尝试一种新训练方式后,如果第二天感到背疼,就换另外一种方式。

长期有效的治疗方案

家居疗法

经常变换姿势 背部疼痛会持续几周甚至数月，这不足为奇。而经常变换姿势就是缓解背部僵硬、预防以后发作的最佳办法之一。久坐会使很大的压力压到下背上，经常变换姿势就显得尤为重要了。

建议每 20 分钟换一个姿势，做一次深呼吸。为避免全神贯注地工作而忘记时间，把手表上的闹铃设置一下。闹钟响时，就站起来，四处走走，做一做伸展运动，或者只是起来站一会也可以。变换位置姿势，可以防止脊柱肌肉、韧带锁定在一种姿势上。

弯曲膝盖，而不是弯曲背部来拾、提东西 弯曲膝部和臀部抱小孩、捡杂物，对女性来说尤为重要。

不论是捡轻如纸片的东西，还是提重纸箱，应该弯曲膝部，蹲下拾起或提起。弯曲膝部时，后背要保持竖直，不能弯腰。

加强你的背部肌肉 那些体态健美的人并不一定背部疼痛的几率很低，但是他们确实比那些久坐不动而体态肥胖的人在患背部疼痛时恢复得要快。进行背部锻炼的一个最佳运动方式也是最简单的一种，被称为相对提臀抬腿，它既可以锻炼腹部肌肉又可以加强背部肌肉，这种运动方式可以起到保护脊柱、改善你的形体的作用。

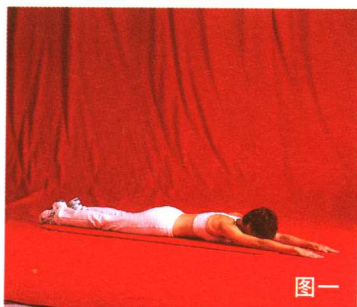
练习时，尽量完成 8~12 次的提臀、抬腿动作。稍事休息，再重复做一组。每周做 2~3 次这项训练就可以保持你的肌肉健壮、柔韧灵活。



相对提臂抬腿

俯卧,两腿伸直,脚尖点地,两臂伸直放于头两侧的正前方。将下巴抬离地面,保持一个舒适的高度(见下图一)。

慢慢抬起左臂和右腿,使它们距离地面几厘米。短暂地保持这个动作,再慢慢放下,还原到起始位置。换另一侧,重复做(见下图二)。



(4)预防背部疼痛的最佳运动

为支撑并保护你的脊柱,你得加强你的腹部肌肉和背部肌肉。伸展腿筋(大腿后部的肌肉)和臀部(肌肉)也同样重要。以下这些运动可以有效地帮助你保持背部健壮,

不受疼痛之苦。

舒展后背

俯卧,保持膝部接触到地面,用前臂将自己支撑起来(见下图一)。抬起胸部,保持几秒钟。再伸直肘部,弓后背,抬起身体上部(见下图二)。保持这个姿势10秒钟,然后放松。



胸部提举

俯卧,双手放在颌下(见下图一)。将头部和双脚抬离地面2~5厘米;不要使背部过于弯曲(见下图二)。保持几秒钟,再慢放下。