



健康配方

专为体质不良准备的

健康配方就如食物一样天天都需要，
花点心思想一想，做一做，
你会对结果惊讶万分……



天津科技翻译出版公司

健康配方

专为体质不良准备的

刘武翘

丁效曾

编著

图书在版编目(CIP)数据

专为体质不良准备的健康配方/刘武翹,丁效曾编著.2版.—天津:天津科技翻译出版公司,2002.8

ISBN 7-5433-0571-2

I.专… II.①刘… ②丁… III.食物疗法-食谱 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041676 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail:tstbce@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 55 印张 135 千字

2002 年 8 月第 2 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数:3000 册 定价:13.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序 言

现代的医疗条件,已较从前优越,除了完善的医务人员教育培训,更增添了各种精密的医疗器材,缩短了诊断的时间,亦可较准确的得知检查结果。相反地,过去视为珍宝的食疗法却广为西药所取代。但别忘了,自然的食疗法,除了减轻长期药物的蓄积作用及对肝脏、肾脏、胃所造成的伤害以外,还可从其中获得养分的滋补,从而达到恢复健康的目的。参读本书所叙述的内容,即可得知疾病本身所造成的症状、感染途径和自我的观察及疾病的护理,而且对食疗的处理及功效也会有进一步了解。健康是众人所追求的,但确切地了解失去健康的原因及所造成的后果,以及对疾病做进一步的预防才是最为重要的。

知识领域的扩充固然是件好事,但对疾病的原因未深层的了解而妄加自我诊断,甚至延误就医时机,反而失去了广为汲取医学常识的意义。参阅本书,除了能正确了解疾病的来龙去脉,还有医生建议,提醒您何时该立即就医以防止延误病情。

天然食品是大自然中最珍贵的药材,如何善加利用,并借由天然食疗法来强健体魄,就需靠您仔细的参读本书了。

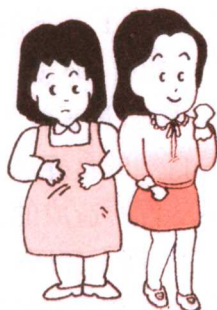
刘武翹 谨识
丁敏曹

2001 年 10 月

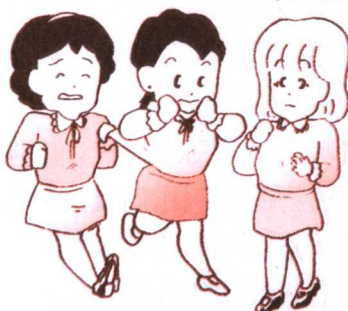
人物介绍

同事甲

陈小姐



苏小芬 王小惠 郑阿美



总经理

小萍

总经理夫人



吴科长

小江



林吉祥



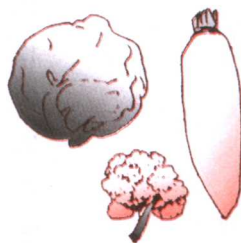
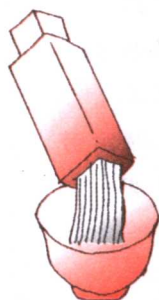
如意



目录

1. 多汗	1
2. 消化不良	4
3. 恶心、呕吐	9
4. 畏冷	15
5. 头晕	20
6. 目眩	24
7. 恢复疲劳	29
8. 痒	34
9. 疣、鸡眼	37
10. 脱发	39
11. 口臭	42
12. 头皮屑	46
13. 狐臭	49
14. 眼睛疲劳	53
15. 鼻塞	58
16. 耳鸣	61

17. 声音沙哑	65	
18. 打嗝	69	
19. 口干舌燥	72	
20. 过胖	75	
21. 过瘦	86	
22. 头痛	92	
23. 肩膀僵硬	100	
24. 五十肩	104	
25. 腰痛	108	
26. 便秘	113	
27. 下痢		119
28. 精力减退		125
29. 尿频		130
30. 排尿困难		133
31. 活力不足		137
32. 食欲不振		144
33. 食物中毒		149
34. 焦躁不安		154
35. 失眠症		159
36. 中暑		164



1. 多汗

了解出汗原因, 减低多汗造成的不便

大姑娘上花轿



出汗是生理现象,若是因疾病造成的多汗,则需接受治疗



医生建议

在高温的环境中,运动过后,或是感冒发烧降温时,都会出汗,这是人体的自然现象。人体排汗的目的,主要是散热和调节体温。

紧张或害怕时的出汗也是自然的生理现象。大脑的体温调节中枢是支配排汗功能的总部,所以当有精神因素刺激大脑时,就会出汗。

但是有些人特别容易出汗,也就是所谓的多汗症,这种情形大多是由与生俱来的体质造成,不必太担心;只要平日尽量保持平静,并且多运动锻炼身体,即可使情况改善。

若是疾病引起的出汗就必须特别留意。经常有持续性出汗并出现微热、倦怠感时,可能是结核病或白血病;手会发抖并有心悸时,可能是突眼性甲状腺肿;此外自律神经失调也会造成突然的出汗。总之,若出现出汗以外的症状请务必就诊。

医学常识

病理性的多汗常发生在紧张、恐惧、发怒、疼痛、疲劳或吃到辛辣食物时,汗腺才活动加剧,有时像热锅盖上的水汽,用手帕擦去,很快又冒出,这时就会给工作和生活带来不便。

治疗多汗首先要找出产生出汗原因。生理的出汗如果不是太多是正常的,不需要治疗,而病理性则需治疗。治疗原则根据发病原因来对症下药,如果与情绪有关,则要避免或减少精神紧张,少吃酒类、辛辣食物。

如果出汗实在多得令人难以忍受,或影响社交、工作,则考虑彻底治疗。这时可用外科手术方式来解除,也就是用内视镜胸椎交感神经节切断术。这种手术只需在两侧腋下切开0.5厘米的小伤口,插入内视镜,在电视荧幕下,就可放大且清楚看到如米粒的胸椎交感神经节而加以切断治疗,这种手术成功率可达百分之百。



汗对冷热的反应现象图

2. 消化不良

受先天性的体质影响,必须留意每日的伙食,定时定量,改善症状

胖子与瘦子



胃的疾病很多是由暴饮暴食或压力所造成的



医生建议

胃不舒服时,从上腹部至胃内部,会有灼热的不适感,打嗝时会有呕出酸水的症状。当食物消化不完全,胃部感到憋闷,就是消化不良的现象。

健康的人也会有胃不舒服、消化不良的时候,主要是由于暴饮暴食或吸烟过量所致。不过近年来因压力太大、疲劳过度或睡眠不足而导致的例子也不少。

上述原因所造成的胃不舒服及消化不良,都算是暂时性的,不必特别担心。有问题的是当症状长期持续没有改善时,胃不舒服可能是因为患有胃酸过多症,而消化不良则是由于胃酸过低,特别需要注意的是消化不良可能是胃癌的初期症状。

另外,体型较瘦的人比较容易有胃不舒服或消化不良的症状。这是受先天体质的影响,必须从根本着手治疗,饮食上要多加注意,摄取营养价值高且容易消化的食物。

如果持续出现如下表所载的症状,就必须找医生询问了。

可能引起胃不舒服、消化不良的主要疾病

胃部不适、打嗝 A	→ 打嗝时有酸水;饭后 1~3 小时后,心窝会痛;进食后症状会减轻	→ 胃酸过多症,胃及十二指肠溃疡
	→ 暴饮暴食后腹部不适;容易恶心	→ 急性胃炎
	→ 从心窝到右上腹一带疼痛,右背右肩处也会疼痛;打嗝时有苦水	→ 胆结石,胆胆囊炎(SOS)
	→ 过胖的高龄者,胃挤升至胸腔,以致胃液倒流	→ 食道裂孔脱出症
	→ 胃部切除手术后,胃液会逆流进食道中	→ 逆流性食道炎
	→ 胃随时都有饱胀感,饭后胃不舒服,且有打嗝、呕吐或食欲不振的现象	→ 慢性胃炎,胃癌(SOS)
消化不良 B	→ 太瘦的人常会发生,胃消化不良,有饱胀感,饭后喝水,肚子会发出咕噜声	→ 胃下垂,胃无力
	→ 食欲不振,打嗝有恶臭味;呕吐物中混有血丝、血块,甚至如咖啡渣的颜色	→ 幽门狭窄(SOS)

* 有(SOS)记号时,需紧急赴医院就医

马铃薯汁能治疗消化不良



饮食治疗



马铃薯可以巩固胃肠,有抑制发炎的功效。因此当恶心想吐、消化不良时,喝马铃薯汁很有效。将马铃薯洗净,削皮并去除芽眼后,磨成泥状,包上纱布榨汁。一日2次空腹时饮用,每次1~2匙。此马铃薯汁对于胃及十二指肠溃疡也很有效。

烤昆布有助于胃不舒服症状的消除



饮食治疗



自古以来,昆布就被用于治疗腹部的浮肿。自从近年来被证实有预防高血压的功效,连欧美人士也开始食用昆布。汉药中有“昆布丸”专治胃不舒服。当胃不舒服时,每天吃4~6克的烤昆布,即可改善。

萝卜糕可以帮助消化



饮食治疗



白萝卜也可以说是有益消化的代表食物,因为含有丰富的淀粉酶,而有助于碳水化合物、蛋白质及脂肪的消化。

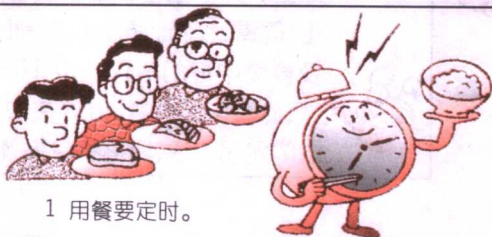
多吃白萝卜泥或萝卜糕,能够改善胃不舒服,消化不良的毛病;口腔容易发炎的人应多吃。

白萝卜属于冷性食物,容易胃寒的人切忌生食,最好煮熟或蒸后食用。

预防胃不舒服、消化不良



日常生活注意事项



1 用餐要定时。



2 烟、酒及辛辣佐料勿食过量。

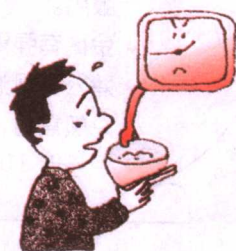


3 选择米饭、面食等易于消化吸收的食物。



4 细嚼慢咽。

5 不吃宵夜,以免加重胃的负担。



龙胆草的根煎汁可治因胃酸太低引起的消化不良



饮食治疗



龙胆草可以促进胃液的分泌,胃的运作活跃后,自然也没有消化不良的情形。龙胆草乃因味苦似龙胆,而得名;但此苦味中富含可以刺激大脑反射,促进胃液分泌的物质。每日分量为龙胆草的根 4 克,煎汁后饮用。

山楂的果实煎汁可促进消化



饮食治疗



山楂的果实呈红色或黄色,为 1~1.5 厘米的球型,其中富含维生素及胡萝卜素,能够促进消化、健胃、整肠。同时具有利尿作用,亦有助于宿醉及食物中毒的治疗。取 10~15 克的山楂果实煎汁,此为一日分量,分 3 次饮之。对于吃太多鱼造成的胃部不适、消化不良等,特别有效。

其他推荐食品

- 麦芽粉末可去胃部不适,每次 $\frac{1}{3}$ 茶匙,配水服用。
- 2 杯海藻加上 1 杯白萝卜泥,搅拌均匀后以火熬炼,趁热服用。
- 金橘有强胃的功效,每日 5~10 颗,以水煎后服用。
- 蒲公英可治便秘,最适用胃虚弱的人;取蒲公英的根 15 克煎煮后,一日 3 次,饭后服用。
- 芦荟叶 10 克,切碎后泡茶服用,具清热、通便之功用。

3. 恶心、呕吐

有时候刻意去抑制,还不如任其自然吐出来较好,但要追查呕吐的原因并加以治疗

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆偷鸡不着蚀把米◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



如何分辨无大碍的呕吐,或疾病造成的呕吐,是很重要的



医生建议

呕吐的原因是延脑的呕吐中枢受到刺激所致。突然呕吐的情形很少发生,在呕吐之前大都会先有反胃和不舒服的反应。

导致呕吐的原因有两种:

其一是食物中毒时,呕吐和下痢同时发生,将体内毒物排泄后,可以自然痊愈。

其二是消化器官中有妨碍食物通过的东西,以致胃中的食物呕吐出来。在呕吐之前,一定有剧烈的腹痛。呕吐及腹痛反复发作时,可能是肠阻塞,不能置之不理;另外,癌症也可能造成此症状,所以要尽早就医。

呕吐的情况持续不止时,不要胡乱服用止吐药,一定得依照医师处方才可服用。

暴饮暴食或食物中毒引起呕吐时,不宜止吐,积极的做法要尽量吐出;若有吐不出来的情形,可利用有催吐作用的盐水。

呕吐完之后,保持环境的安静是很重要的。另一方面,因呕吐很消耗体力,所以身体虚弱的人容易染上感冒等其他疾病。所以先从容易入口的汤汁、牛奶等开始,多吃些滋养的食品,以求早日恢复体力。

呕吐及下痢一起发作时,很容易产生脱水的症状,所以补充水分及电解质是绝对必要的。

无论有无伴随恶心现象的呕吐,只要一旦出现严重的头痛、腹痛、目眩、发热、痉挛、手脚麻痹等状况时,有可能是脑出血、蛛网膜下腔出血或是急性腹炎,一定要尽快就医。