



美国《预防》杂志女性时尚健康丛书



Natural Remedies



自然疗法



非常有效的非药物治疗手册

[美] 《预防》杂志编辑部/编



《预防》杂志
全球每月发行超过
12,000,000 册
美国最具影响力的时尚健康杂志

世界图书出版公司

R454
2/1



健康新生活

JIANKANGXINSHENGLH

001

自然疗法

非常有效的非药物治疗手册

[美]《预防》杂志编辑部/编

陈立平 谢婷/译

Natural
Remedies

美国《预防》杂志女性时尚健康丛书

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

自然疗法: 非常有效的非药物治疗手册/美国《预防》杂志女性健康图书编辑部编; 陈立平, 谢婷译. - 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2002.1

(美国《预防》杂志女性时尚健康丛书)

ISBN 7-5062-5252-X

I. 自… II. ①美… ②陈… III. ①常见病-食物疗法 ②常见病-运动疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084975 号

Natural Remedies: Nondrug Healing Strategies That Work Best

Copyright©1999 by Rodale Press, Inc.

Illustrations Copyright© 1999 by Shawn Banner, Narda Lebo, Tom Ward

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

Simplified Chinese Translation Copyright© 2001 by Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

书 名: 自然疗法 (美国《预防》杂志女性时尚健康丛书)

著/译者: 美国《预防》杂志女性健康图书编辑部编 陈立平 谢婷译

出版策划: 王小民 谢婷

责任编辑: 杜丁丁 审校: 张军荣

封面设计: 卢昱 技术编辑: 刘凌

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司 电话 64038342
(北京朝内大街 137 号 邮编 100010)
销 售: 各地新华书店和外文书店
印 刷: 北京京丰印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 12
字 数: 249 千字
版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷
版权登记: 图字 01-2001-4691 号

ISBN 7-5062-5252-X/R·107

定价: 22.00 元

世界图书出版公司北京公司已获得 Rodale Press, Inc. 授权在中国大陆独家出版发行

版权所有 翻印必究

Young
Skin For
Life

《预防 (Prevention) 》杂志

《预防》杂志是美国家喻户晓的时尚健康杂志，其影响覆盖加拿大、澳洲和欧洲大陆，每月全球发行超过12000000册，它给无数家庭提供了关于营养改善、健身、美容、减肥、疾病预防、享受人生的最好、最新的途径。



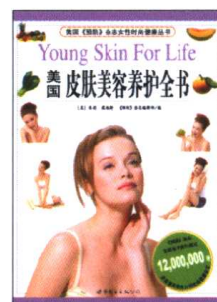
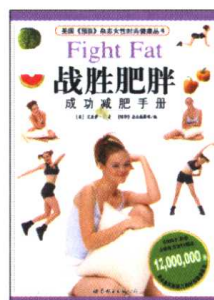
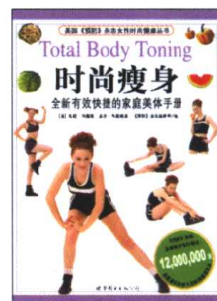
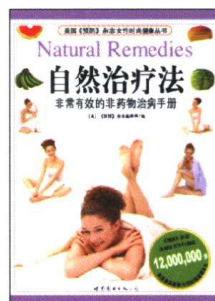
健康新生活

JIANKANGXINSHENGHUO



健康新生活

JIANKANGXINSHENGHUO



平面设计/康笑宇工作室

目 录



第一部分 体会你的最佳感觉

减轻每日烦恼	2
15 种日常烦恼的 63 种解决方法	
抵抗疲劳	24
5 种疲劳的 40 种消除措施	
治愈感冒和发炎	40
11 种感冒、发炎症状的 56 种疗法	
摆脱过敏	62
7 种过敏的 21 种解决之道	
保持良好的消化功能	76
11 种消化功能不良的 59 种治疗诀窍	

你健康的心脏	98
3 种心脏类疾病的 27 种防治方法	
痛苦,痛苦,快消失	111
14 种日常痛苦的 72 种控制秘诀	
快速急救	140
10 种紧急情况 的 51 种急救方法	



第二部分 展示你的最美

减肥妙招	164
7 个减肥问题的 42 项建议	
永不衰老的皮肤	184
18 种皮肤问题的 65 种养护妙方	
美发秘诀	214
解决 6 种头发问题的 30 个秘诀	
双脚的快慰	228
关于脚的 9 个问题的 33 种解决之道	
诸多微笑的理由	244
6 种口腔疾病的 29 种克服方法	

眼痛的解脱	258
8 种眼疾的 27 种处理方案	
超级指甲修剪	271
护理指甲的 17 个要诀	



第三部分 我们的身体

经期症状消除法	280
经期 6 种症状的 22 种解决之道	
轻松分娩与康复	294
分娩前后 6 个重要问题的 29 个处理措施	
乳房保健法	308
31 种乳房保健法	
不停顿的更年期	323
更年期 4 种问题的 36 种缓解方法	



第四部分

我们的内心世界

掌握你的情绪 340

18 种控制情绪的建议

最佳减压术 349

5 种心理压力的 30 种缓解之道

去除不良习惯 363

8 种不良生活习惯的 25 种克服方法

草药和补充品安全使用指南 376

第一部分



第一部分

体会你的最佳感觉

减轻每日烦恼

15 种日常烦恼的 63 种解决方法

头痛、背痛、荨麻疹，我们大多数人每天都会感到身体的不适，但是我们还算幸运，因为有十几种消除这些困扰的方法。

“许多女性常见病经过自我护理都能得到治愈和缓解。”吉姆·斯坦伯里说，他是俄勒冈州波特兰国立物理疗法医科大学的助理植物医学教授和华盛顿帕托格罗德的物理疗法医生。许多成功的自我护理方法都是相传数代的家庭疗法。

感冒了吗？是的，现代的家庭治疗方法是喝咳嗽糖浆。但是，你可能会发现喝药蜀葵茶——这种已有一世纪之久的方法更好。

毫无疑问，抗组胺药对荨麻疹瘙痒有特殊疗效，但是，如果你不想用药物来治疗的话，就试试你太祖母用过的方法——泡燕麦浴。

为了找到最佳治疗妇女常见病的方法，我们采访了自我护理员和医生。以下是解决妇女每日烦恼的秘方。

疼痛

绝大部分的剧痛都和肌肉有关——特别是虚弱的、绷紧的和痉挛的肌肉。它们包围和刺激周围的神经，这样你身上就会感到不适和隐痛。

可能这样听起来有些矛盾，但是你可以通过活动肌肉来减轻疼痛。运动医学研究表明伸展和运动有助于保持肌肉的灵活。运动不仅给肌肉带来多种好处，而且给关节带来了活力。灵活的肌肉扩大了其附近关节的活动范围。它促进了关节润滑剂——滑液的流动，给关节提供了营养并减轻了疼痛，就像油的流动使发动机运转正常。

但是即使保养很好的机器，也需要经常维修。所以当你感到疼痛已经消失时，你也要做以下的预防。

洗生姜浴

往浴池里撒两勺生姜粉，然后在浴池里浸泡 20 分钟。生姜水使你有一种浑身发热的感觉，这帮助你解除疼痛。

舒展全身赶走酸痛

瑜伽功舒展全身的动作能减轻和赶走全身酸痛。按照以下的顺序练习。

✿ 双手举过头顶，双脚一肩宽，身体向左边弯曲，同时呼出一口气。持续 3 秒钟，然后恢复到原来的直立姿势，同时吸一口气。向右边做同样的动作。重复 3—4 次，向左右两边轮流弯曲。

✿ 双手背后，双腿一肩宽站立，挺胸。身体轻微向后

自然治疗法

弯曲，同时吸一口气。持续几秒钟，然后恢复到原来的直立姿势。直立时同时吐气。重复3次。

✿ 双手背后，双腿一肩宽站立。微微曲膝，身体向前倾到感到舒适的位置。同时吐气，持续3秒钟，然后恢复到直立姿势，同时吸气，重复3次。

冷敷

可以用冷敷的方法来治疗因拉伤而疼痛的肌肉，用毛巾包住冰块敷在伤处。如果伤处面积较大需冷敷20分钟，例如：伤处在背部。对于伤处较小的地方只需冷敷10—15分钟，例如：伤在肘部和腿肚子。像手上、脚上和脸上的伤处只需冷敷5分钟。一天敷6次，其中3次在晚上，直到大部分疼痛缓解为止。

口臭

口臭是另外一个普遍遭到抱怨的事，辛辣和味儿重的食物都会引起口臭，例如大蒜，就是明显的原因。如果你不吃一些美味的食物，你自然地减少唾液的分泌，而唾液可以杀死造成口臭的细菌。有些女士发现，在她们的月经期，她们的口臭加重。口臭也可能是牙龈发炎引起的。

嚼口香糖或漱口可以遮盖口臭，但不能完全根除它。以下的治疗方法可以使你的口气清新芳香。

饭后漱口

饭后漱口可以防止口臭，而且还有助于洗掉牙斑，牙斑是细菌和牙石的温床，会导致牙齿腐烂和牙龈发炎。

治疗膈肌痉挛的 10 条最佳方法

当你一点儿防备也没有的时候，一个讨厌的小神经波动了一下，使你的膈肌痉挛起来，带来一系列的麻烦。造成了你音箱的关闭，这时“嗝”的一声，你打起嗝来了，而且打个不停。

“要止住打嗝，你必须解除你的隔膜痉挛，”纽约普兰维的胃肠病学家梅丽萨·帕尔默说。

“当然我们都知道，说起来容易，做起来难。治疗打嗝的方法很多，足够写成一本书，其中一些方法使用起来会让你感到很傻。例如：一位女士告诉我们她的经久不息的嗝竟是这样给止住的：一位男同事突然跳起来，隔着会议桌吻了她一个正着。”

但是你不需要用这种果断的措施来止住打嗝。我们对治疗打嗝的方法进行民意调查，选出以下 10 种最佳方法。

1. 在舌下放 1 勺白砂糖，让其融化。
2. 用棉棒擦拭嗓子后部。
3. 用手轻轻拉住舌头。
4. 将一块冰放在锁骨上面的咽喉部位。
5. 咀嚼番木瓜消化片或一片新鲜的番木瓜或一片新鲜的菠萝。
6. 用力地闻一把辣椒，使自己打喷嚏。
7. 慢慢地呷 1 杯冰水。
8. 屏住呼吸 30 秒。
9. 吹一个纸袋。
10. 抱膝于胸前，身体向前倾，减轻对隔膜的压力。

自然疗法

试试西芹

餐盘里做装饰用的西芹小枝叶根除口臭的历史悠久，咬几小口就够了。西芹中富含的叶绿素是有效的口气清新剂（你不喜欢西芹的味道，如果有可能的话，可以服用西芹的制剂）。

喝一杯茶

让我们来煮 1 杯除口臭的茶，用 4 枝丁香，2 匙桂皮碎梗，1 夸脱水（约 1.14 升水），放在火上煮开，然后盖上盖子。用文火炖 5 分钟后关火，再让茶泡上 20 分钟，然后滤掉丁香和桂皮，晾凉，就可以喝了。丁香和桂皮都有潜在的消毒防腐功效，可以去除口臭。

打嗝

打嗝就是你体内的气体从体内突破而出，当打嗝时你能做到的就是脸红。就是说“对不起”。你最好在没打嗝之前做些预防。以下就是如何预防的小技巧。

吃点东西

当你的胃完全空了的时候，里面就会充满气，气最终是要跑出来的。每日三餐按时吃饭，就可以避免胃里空了。

多嚼

吃饭的时候狼吞虎咽，吃得飞快，会使你吸进大量空气。吃饭时别着急，要细嚼慢咽。

穿宽松的衣服

要穿宽松的衣服，穿紧身的衣服会使胃肠道的气体被挤压出体外。所以应穿宽松而舒适的衣服。

水疱

水疱很疼，但它却起了一个重要的作用。它就像一个自然的绷带，保护下面的伤口不受感染，而且疱里的液体保持皮肤的湿润，这样伤口愈合才快。

手上的水疱通常是由于做耙除和扫除的动作时摩擦造成的。在大部分情况下，水疱不用管它，但有的时候水疱太大了，留着不舒服。把它挑破是惟一的解脱方法，或者等它们自己破。

适当地挑破

如果你决定要挑破水疱，首先用火柴或酒精灯消毒针头，然后将针插入水疱基底部。这样会使里面的液体排出并减轻压力。

保护你的皮肤

不管你是挑破水疱，还是它自己破的，都要留住水疱表层皮肤，它能保护皮下的伤口。

保持水疱清洁

用香皂和水轻轻洗水疱，最好用液体香皂，因为块皂可能会粘上细菌。

自然治疗法

包扎

当你洗完水疱后，用绷带缠住它，绷带不仅可以挡住灰尘和细菌，还可以避免摩擦。如果水疱已经破了，应在包扎前涂上急救抗菌软膏，纯芦荟凝胶也可帮助治愈水疱，因为它有消炎和抗菌的作用。

肿胀

引起肿胀的缘故不外乎是水或空气。在你的月经周期前7—10天，你身体内的荷尔蒙黄体酮的供应就减少了，因而身体做出了储存盐的反应，这反过来又导致了水肿。

肿胀也可能是当你吃东西时吞咽下去的气体导致的，或是你进食高纤维食物后在消化道产生的气体引起的。以下的方法可以帮助我们减轻肿胀。

出外散步

走路或其他轻微的锻炼对治疗肿胀能产生奇效。它能驱散体内的气体，减轻肿胀的感觉。

喝蒲公英茶

对经前水肿来说，蒲公英茶能帮助排出体内多余水份，蒲公英茶很好做，只要在一杯开水中加入1匙蒲公英（根和整个叶子都行）就可以了。泡上5分钟，滤掉蒲公英，晾凉，一天喝2—3次。

注意：因患高血压而服利尿剂的女性不能喝蒲公英茶。如果你有胆囊疾病，没有医生的许可，也不要喝蒲公英茶。