

国际营养学领域经典之作 全球销量超过105 000 000册
畅销全球的食物营养健康指南

A D E L L E D A V I S
阿德勒·戴维斯
营养健康宝典②


[美] 阿德勒·戴维斯/著
陈满容 周春蕙 刘潇潇/译

吃的

营养与治疗

Let's 
GET
WELL

最新
第3版

 重庆出版集团
重庆出版社

shiwentbooks

shiwenbooks

最新第三版

戴维斯营养健康宝典 ②

Let's Get Well

吃的营养与治疗

畅销全球的食物营养治疗功效

[美]阿德勒·戴维斯/著 陈满容 周春蕙 刘潇潇/译



重庆出版集团
重庆出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2009 重庆出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

版权核渝字(2008)第 92 号

图书在版编目(CIP)数据

吃的营养与治疗/(美)戴维斯著;陈满容等译. —重庆:重庆出版社,2008.12

(戴维斯营养健康宝典:2)

书名原文:Let's get well

ISBN 978-7-229-00273-2

I. 吃… II. ①戴… ②陈… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176876 号

吃的营养与治疗

[美] 阿德勒·戴维斯 / 著

陈满容 周春蕙 刘潇潇 / 译

出 版 人:罗小卫

策 划:百世文库 shiwenbooks

责任编辑:王 念

特约编辑:李明辉

责任校对:何建云

封面设计:阿 元



重庆出版集团

重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

北京朗翔印刷有限公司

印刷

重庆出版集团图书发行公司

发行

邮购电话:010-84831086 84833410

E-MAIL:shiwenbooks@263.net

全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:8.25 字数:180 千

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

本书仅限在中国大陆地区销售!

再版序

几十年来,阿德勒·戴维斯博士的名字一直与营养健康密不可分。她激动人心、发人深省的关于营养与健康的见解,不断吸引着读者和演讲会听众的注意力。她对人们因忽略营养而使健康受损感到痛心疾首,并大声呼吁人们要以良好的营养来改善健康。戴维斯博士提出营养学观念的主要目的在于预防疾病。如今,适当的营养对于疾病的预防功能早已为公众所接受,并被视为与医疗手段同样重要。戴维斯博士的不懈努力,终于得以开花结果。

戴维斯博士是营养学界贡献卓著的开拓者之一。在第二次世界大战期间,营养学还是一门相当新的科学,并且没有受到应有的重视。戴维斯博士四处奔走,不断大声疾呼,希望人们能够善用营养学知识来提高自身的健康水平。恰在此时,有人要求戴维斯博士写一本有关营养与健康方面的书,于是《吃的营养与保健》诞生了。这本书的出版,使得戴维斯博士又相继撰写了《吃的营养科学观》、《吃的营养与治疗》和《吃的营养与妈妈宝宝健康》三本有关营养的书籍。这四本书后来都成为国际畅销的图书,读者超过百万人,并被不断地定期修订、再版。

现在,我很高兴看到戴维斯博士的著述在素来重视饮食营



养并且有着悠久饮食文化传统的中国也有着极大的影响。“戴维斯营养健康宝典”中文版的再版也表明中国物质生活的极大变化以及公众对营养学知识和健康生活的渴求。

在《吃的营养与保健》一书中,戴维斯博士曾说过:“营养学正处于萌芽阶段,未来还有一段很长的路要走,以后的研究将更能证明营养学的重要性,而且大量新的知识将不断地加入这个领域,所以我们必须更加努力,才能与营养学进步的速度齐头并进。”直到今天,这些话依然振聋发聩。在本书中,她以最简洁的话语告诉我们有关营养学专业的基本知识;同时简明清晰的图表也使我们能轻松地认知复杂的人体构造,并且了解人体生长所需的营养,供给人体能量的来源,以及什么食物使人发胖和什么食物对人体有害。所有这些都使我们活得更有生命力,无论在生理上还是在心理上都能保持最理想的健康状态。

戴维斯博士在《吃的营养与治疗》一书中,不但说明了食物的医疗作用,也强调了保健的重要性。这是普通人和专业医师都同样不可忽视的。一般而言,维持身体健康的原则有三个:第一是自我节制,这点非常重要,如果做不到,其他两点就不再有意义;第二是适当的体力运动;第三则是正确的营养。这些原则大



家都知道,然而,该怎么吃,如何做,才能得到正确的营养,并达到保健的目的呢?本书对第三点“正确的营养”进行了十分透彻的研究和分析,相信对读者会有很大的帮助。关于营养学方面的资讯,医生与专家们确实尽过心力,然而,遗憾的是医生大都忙于为患者诊断疾病、做各种医疗检查,以致没有更多时间去研究营养学的最新领域;此外,医生大多精于病理学,知道怎样诊断各种疾病,可是却很少去关注健康的标准及其重要性。如果大家都能重视保健的话,那么人们就不至于疲于应付即使是医生也回天乏力的疾病了。

《吃的营养与妈妈宝宝健康》让我们认识基本的营养与儿童的健康及维持正常身体功能所需的各种营养素。阿德勒·戴维斯博士不断地让公众了解营养学方面的最新知识,目的是帮助人们培育“优秀、健康、漂亮的孩子”。本书的重点是为了强调营养的重要性,敦促医学界注意这一受到忽略的问题,并促进公众的营养学知识,使父母了解自身对子女营养的责任,引导父母及孩子获得健康。本书初版时,人们并不重视营养对于维护健康和预防疾病的重要性,医学界也未给予重视。然而,现在医学界已经对热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等营养

素对人体的重要性问题引起普遍重视，进而探讨营养与身心健康的关系。空气、食物及饮水中的有害物质也使人们的健康受到威胁。戴维斯博士非常关注这些问题，她同时强调，孕妇、胎儿及各种年龄的儿童对营养的需要非常迫切。每一个为人父母者最重要的责任都应该是让孩子的人生有最好的开始。

阿德勒·戴维斯博士的研究成果及其对人类健康幸福的关注，已引起公众对正确营养的重视，并且因此而带来的对改善健康和延长寿命的益处已经显现。她不断大声呼吁：“良好的营养就是预防疾病的堡垒，而这堡垒的大门是随时为你敞开的。”如今她的呼声已经响彻了几十年，仍未稍减，而且还将继续延续下去，而我们更希望通过“戴维斯营养健康宝典”，让你也能听到！

彼德·史密斯(营养学博士)



目录



1

适当的营养 1

人体所需的40种营养素相辅相成 / 营养学是维护健康不可或缺的知识 / 追求健康需要身体力行

2

因应压力需要更多的营养 6

什么是压力 / 身体对压力的反应 / 营养需求的增加 / 泛酸的保护功能 / 泛酸与肾上腺衰竭 / 不同程度的营养需求 / 身体对压力与疾病的反应 / 肾上腺皮质激素与可的松的疗法 / 满足压力的需求

3

药物增加营养的需求 14

营养需求的增加 / 维生素C的解毒效果 / 其他的防治措施 / 药物对营养的其他影响 / 让医生做决定 / 药物导致压力

4

维生素E的神奇效果 20

百闻不如一见 / 令人难忘的事例 / 维生素E的价值被低估 / 减少氧气的需要 / 旧的瘢痕能够消除吗 / 对体内瘢痕的效果 / 瘢痕组织与衰老

5

动脉血管硬化的食疗 26

动脉粥样硬化可以治疗 / 饱和脂肪与不饱和脂肪 / 卵磷脂的重要性 / 植物油的需要 / 胆碱与肌醇的需要 / 维生素B₆与镁 / 维生素D有多种功效 / 其他营养素的影响 / 低脂肪与低胆固醇的饮食 / 降低血液中的胆固醇 / 每年实施胆固醇检查

6

心脏病是现代人类最致命的杀手 36

心脏病的类型 / 脂肪与血凝块 / 卵磷脂可抑制血凝块 / 亚麻酸的需要 / 维生素C与血凝块 / 维生素E与心脏病 / 咖啡、酒精饮料及利尿剂的影响 / 突发性心脏病

7

健康与正常的体重密不可分 44

肥胖的人并非都需要减肥 / 增加精力 / 多餐少量的重要性 / 天然的食物有益 / 植物油的需求 / 防止饥饿 / 为什么减肥会失败 / 健康的减肥计划 / 选择减肥的饮食 / 成功的秘诀

8

溃疡多由压力造成 53

溃疡如何会发生 / 食物与溃疡的关系 / 营养不足会造成溃疡 / 缺乏维生素C和泛酸会导致溃疡 / 溃疡食疗与动脉血管硬化 / 溃疡食疗的基本食物 / 过度中和的胃酸 / 学习排解情绪

- 9 糖尿病并非永久无法改变 60**
糖尿病产生的原因 / 维生素B₆很容易缺乏 / 重视医生的忠告 / 增加胰岛素的产生 / 大量营养的需求 / 预防并发症 / 注意胰岛素反应 / 事半功倍的疗效 / 轻微的糖尿病
- 10 关节炎可以减轻 69**
肾上腺衰竭 / 适应长期压力所需的饮食 / 有益于关节炎患者的饮食 / 营养对使用药物治疗时的影响 / 心身疾病 / 一项可能的机理
- 11 预防感染 77**
压力的影响 / 维生素C产生的奇迹 / 蛋白质的重要性 / 维生素A与疾病的感染 / 预防酸中毒 / 感染期间的饮食 / 维生素C的需求量 / 某些疾病对营养素的特殊需求 / 身心关系引起的感染性疾病
- 12 皮肤表层的问题较内层更多 85**
油性或干性皮肤 / 容易出现晒斑的皮肤 / 皱纹和紧绷的痕迹 / 色素沉着和色素缺乏 / 牛皮癣和脂肪瘤 / 湿疹是由于许多维生素不足所引起的 / 疣和皮肤感染 / 痤疮和酒糟鼻 / 皮肤溃疡 / 霉菌的感染 / 咬伤、螫伤及毒物的伤害 / 指甲与头发的问题
- 13 消化系统问题 93**
口臭、口腔与舌头发炎 / 恶心与呕吐 / 胃酸的需要 / 胆碱和酶的重要性 / 肠、胃的蠕动 / 肠内细菌的功用 / 并非食物作祟 / 气体胀痛 / 便秘、痔疮和腹泻
- 14 消化管道的疾病 100**
胃炎 / 结肠炎、肠炎和回肠炎 / 腹腔的疾病 / 阿米巴与肠内寄生虫 / 憩室病 / 胰腺炎
- 15 过敏性的疾病源自压力 106**
过敏症是压力的反应 / 泛酸不足会引起过敏性疾病吗 / 消化良好的重要性 / 肝脏损伤可造成过敏 / 过敏原如何进入体内 / 维生素C与过敏症 / 盐的需要 / 错误的归咎 / 情绪问题引起过敏 / 过敏症患者的饮食
- 16 肝脏受到损害已广泛地蔓延 112**
肝的功能 / 肝受到轻微的伤害 / 肝受损害后的康复 / 肝严重受损的特殊问题 / 肝炎 / 肝功能测试

17

胆囊引起的问题 118

胆汁不足 / 低脂肪饮食的危险性 / 胆结石的实验 / 结石可以化解吗 / 胆囊和胆管发炎 / 黄疸病 / 胆囊疾病的食疗

18

痛风病日益增多 124

另一种压力疾病 / 维生素E的重要性 / 蛋白质不均衡的危险性 / 肠内细菌的重要性 / 心理的因素 / 痛风患者的饮食

19

肾脏的疾病 128

肾脏与膀胱的感染 / 肾炎及排尿问题 / 肾脏病产生的实验 / 肾脏疾病的其他因素 / 维生素的影响 / 压力的影响 / 水肿 / 促进排尿 / 肾脏出血 / 尿毒症 / 低盐饮食 / 肾脏病的食疗

20

肾结石可以溶解 137

肾结石的种类 / 结石溶解方法简单 / 草酸的来源 / 钙的保存 / 营养不足的危险性

21

认识血压 142

血压的功能 / 改善低血压 / 高血压 / 肾脏受损的影响 / 胆碱的影响 / 钠和钾对高血压的影响 / 动脉硬化的影响 / 情绪引起的高血压 / 脑卒中

22

神经系统失调 149

癫痫症 / 抽搐与震颤 / 麻痹 / 足的灼热或疼痛 / 神经炎

23

贫血的原因有多种 154

缺乏维生素B₆的贫血 / 缺乏维生素E的贫血 / 缺乏叶酸的贫血 / 药物与杀虫剂的影响 / 胃酸与贫血 / 缺铁质的贫血 / 恶性贫血 / 素食者与恶性贫血

24

肌肉功能的反常 160

肌肉无力 / 长期压力与艾迪生病 / 肌炎与纤维组织炎 / 重症肌无力 / 多发性硬化 / 肌肉营养不良与萎缩

25

困扰女性的各种问题 167

月经前的紧张和经期的腹痛 / 阴道有排出物、发炎与发痒 / 更年期的困扰 / 静脉曲张

26

骨骼的疾病应及早认识 172

骨骼不断地新陈代谢 / 骨质疏松症 / 软骨病 / 骨折 / 骨骼发炎 / 饮食营养与骨骼疾病

27

手术、创伤及灼伤的食疗 179

压力的破坏性 / 维生素C与创伤 / 血凝块与休克 / 手术前的准备 / 手术或受伤后的食疗 / 意外的伤害 / 灼伤

28

性能力与饮食的营养 186

热量过少 / B族维生素缺少 / 疲劳影响性生活 / 失眠、头痛及新陈代谢缓慢 / 晚年的性生活 / 性能力涉及的原因很多

29

饮食营养与癌症 193

维生素与癌症 / 其他营养与癌症 / 肝脏受损 / 食物与癌细胞的成长 / 癌并非绝症 / 放射线治疗 / 白血病(血癌) / 营养与癌症的预防

30

眼睛的疾病 201

视力与维生素A / 缺乏维生素B₂ / 白内障 / 近视 / 青光眼 / 视网膜脱落 / 其他眼疾 / 情绪的因素

31

原因不明的疾病 207

原因不需要知道 / 不能医治的意义 / 遵守一般原则 / 肺气肿 / 红斑性狼疮 / 硬化化和类似的疾病 / 胰腺囊性纤维化 / 遗传性的高营养需求 / 心理因素

32

两项不变的法则 213

蛋白质最重要 / 碳水化合物(淀粉和糖类) / 脂肪 / 维生素A / B族维生素 / 维生素C / 维生素D / 维生素E及维生素K / 抗压因素 / 天然及合成的维生素 / 矿物质 / 微量矿物质

33

拟订饮食营养计划 223

追求食物的品质 / 少量多餐 / 营养补充剂 / 食物的重要性 / 食疗食谱 / 营养补充剂服用时间 / 康复期后 / 不同的年龄层 / 健康掌握在你自己手中

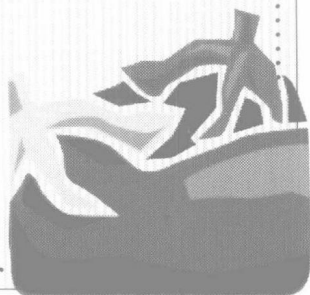
34

附表 232

吃的营养与治疗

1

适当的营养



医 疗科技发达的今天，仍然有许多疾病侵袭着我们。据统计，在美国至少有4万人患有过敏症；1700万人患有溃疡；1000万人得了风湿性关节炎。此外，还有无数的人在服用镇静剂、兴奋剂和安眠药……健康问题的克服，现在已是刻不容缓了。

根据统计资料显示，目前增长率最快的疾病首推心脏病、糖尿病、癌症和脑卒中。对现代人而言，若能够躲过癌症、心脏病、糖尿病和脑卒之类的疾病，已经是很幸运的了。

病患者的人数一直都难以统计，而每个数字也都令人感到痛心，因为那正代表着一个活生生的人正在抵抗病魔，追求健康的契机。我真希望通过本书对营养学的探讨，能帮助大家摆脱疾病侵袭的阴影。

如今，营养学的研究已经普遍受到医学院及各大学与医药实验机构的重视，每年有数千份关于营养学的研究报告被提出来，许多

极有价值的资讯都已被整理收录在营养学年录里，因此，营养保健的观念，也越来越受到重视。我想，大家都有一个共同的目的：那就是设法减轻疾病的痛苦，追求健康快乐的生活。



人体所需的 40 种营养素相辅相成

许多研究资料指出，我们身体无法自行制造的营养素共有 40 种，其中包括：1 种必需的脂肪酸、15 种维生素、14 种矿物质和 10 种氨基酸。这些营养素可以在身体内合成达 10 000 种不同的复合物质，以维护我们的健康。此外，在这些复合的物质中，我们已知其中约有 3 000 种乃是因为矿物质的刺激，而产生含有维生素的酶与辅酶，以维持细胞的功能。这 40 种营养素完全是相辅相成，缺一不可，一旦少了其中某一些，便可能影响到数百种复合物质的合成，而对身体健康造成危害。所以营养学就像个有 40 种乐器的交响乐团，如果过于偏重其中一两种，便奏不出健康的协奏曲。

有位读过我以前著作的朋友跟我抱怨说：“阿德勒，你说得很简单，在我看来却是很复杂呢！”这主要是因为越来越多关于复合物质形成的研究报告被提出来，使得现今的营养学比以前复杂的关系。例如，从天然食物消化所摄取的物质 A，它可能转化成 B，B 再转化成 C，C 然后再转化成 D 及 E……每个步骤都需要一系列的维生素、矿物质及自蛋白质中分解的氨基酸配合。如果某种营养素缺乏，则营养 C 无法变成 D，那么营养 E 便无法通过 D 来合成，于是 C 便积存成为有毒物质，危害我们的健康。

或许在正常的饮食情况下，我们不会完全缺少某一种营养，但是同时出现多种营养不足的现象，却是经常发生，并且导致我们生病——它就像 52 张扑克牌可以变出数千种组合一样，营养不足的现象也会因情况不同而演变出千百种不同的疾病。而且，营养的流失与不足，往往是因为食物的加工处理所造成的，这是我们追求健康不可忽视的事实。



营养学是维护健康不可或缺的知识

营养不足引起的疾病，在未造成严重伤害以前，及时补充所需的营养，便可重获健康。然而，如果我们能防患于未然，不是更好吗？从许多医药营养学刊物里，我们不难找到一些预防疾病的知识，希望大家都能善加运用。

营养学并不是用来医治疾病，但是它却是追求与维护健康所不可或缺的知识。至于何种营养素能治疗何种病，须视情况而定。有一次，我为一位女士拟订一项食疗计划以增加奶水，后来她写信给我说她的丈夫得了湿疹，用过许多的药都没有治好，于是便和她一起使用食疗，结果她的奶水并没有增加，反倒是她丈夫的湿疹已经痊愈了。

我们不能说营养学无法与医药相比，它对医生与病人都有相当的帮助。不过，适当的饮食与在家中自行食疗并不一样，而且自行诊疗所造成的医疗延误，是很危险的！有许多例子说明病人自己医疗消化不良症，后来却发现是胃癌、心脏病或其他突发的并发症，自我诊断错误与延误就医，常导致严重的后果甚至死亡。当身体不适时，便应该采取两个步骤，一是改善自己的营养，二是去看医生。因为癌症、心脏和许多疾病，都需要及时发现与治疗，而每年的健康检查，就是最好的发现时机。如果医生要求你做食疗，便应该确实遵照施行，因为营养的改善是要通过饮食的调整才能达到。但是，医生可能不会详尽地告诉你该吃些什么，或者只是吩咐你吃“均衡”的饮食，在这种情况下，本书内容对你就非常有帮助了。

在过去 20 年里，营养学已发展成一门相当专业的科学，也掀起了一股研究的热潮。不过，目前营养学在美国医学院校中，仍不是必修的科目，而只附属在生物化学与医药学等类似课程里，作为点缀而已。

美国医药学会调查发现，医学院校所教的仍局限于少数营养不良所引起的疾病，而医生所知的和研究所得仍有很大差距，虽然许多有关营养学的最新研究不断提出，但是医生们多忙于疾病的治疗，

却无暇接触到它们。

医师们平常都很忙碌，如果还要求他们兼顾药品、病毒、抗生素、医疗手术和营养学新知识的研究，真是苛求他们了。据医学图书馆的统计，每年发表药品研究的题目就已多达20万种，如果一个医生要全部吸收这些新的知识，事实上是不可能的，而我们还要求他们做营养专家，岂不对他们太不公平了！真正让我担心的不是医生无法为病人做食疗计划，而是他们所提供的食疗计划并不健全。一位美国医药学会和美国食疗协会的委员指出，有些食疗计划已经被公式化，因为它们几乎都是依据前例所拟订出来的，所以忽略了最新的研究结果。

因此，如果在这中间取得一个协调，那就是要医生们与营养师做长期的配合。而如今有些医院也已设有食疗顾问，虽然我不知道目前从事于营养师工作的人有多少，但如果那些在大学和医院受过食疗教育和医生合作的话，那么这项工作就不会出现断层了。

事实上，也有许多医生都对某项营养学做过精深的研究，本书内容有多处就曾参考过他们的著作。华盛顿大学医学院教授桑克博士说：“注意营养才是健康与保健的最佳途径。”而艾奥瓦州立大学医学教授柯雷尔也说出他的看法：“本世纪所有研究报告中，真正为人类带来福祉的，应首推营养科学。”——而这也正是我自己的心声。

许多人一听说食疗的好处，便过度热衷，盲目地跟从，却忽略了营养在食物中所扮演的角色。然而，本书关于疾病的章节，只在于说明营养与保健的关系，希望读者不要以医药的眼光来做研究。



追求健康需要身体力行

通过营养学追求健康，需要确实的身体力行，而这并非易事。一个人对食疗的投入有多少，又能多快恢复身体健康，需要看他自己的意志力，经由吃的营养与治疗需要较长时间的实行，它无法像使用抗生素治疗传染病那样迅速见效。然而，它的功效仍是有迹可寻的，同时，它对全身的健康会有较多的帮助。例如，食物中的钙就能在半小时之内补充到你破折的骨头里去。曾经有位母亲，因为

她的孩子得了肾炎，医生告诉她，孩子只剩十年可活，使她心乱如麻。我对她说：“你还有这么长的时间来挽救他的生命，不是很好吗？”同样地，我相信我们对许多疾病都应抱持这样的态度，以最大的决心来对抗病魔才是。

每年我都会收到许多读者来信，询问如何运用食疗来医治身体的不适。在过去 37 年里，我曾为大约 1.1 万人做过食疗计划，并尽全力做跟踪研究。另外，我还为 8 000 名在外地的人做这种计划，而他们也都会把结果告诉我，事实上，我得自于他们的，远超过我所教他们的。

讨论营养时，我们不必高估其价值。即使是最好的营养，也只有因为在缺乏它而导致疾病时，才能发挥效用。现今许多医生认为许多疾病与患者的情绪有关——虽然营养可以帮助人克服情绪问题，可是，食物却无法让不愿意吃的人去喜欢它，而这些个人偏好问题，也会影响到食疗计划的进行。

溃疡、关节炎、过敏症和结肠炎等，都是起因于心理问题再加上营养不协调所引发的疾病。可是，大多数患者常常没有了解致病的真正原因，针对所需要的营养去改善，结果病痛仍在，有些人因此便否定了营养的价值，这是很不公平的。

每个人都有情绪问题，不管你有没有意识到，它迟早都会引发某种疾病。但是，乐观积极的思想可以平衡悲观的情绪，情绪如果得到平衡，人就不会生病了。

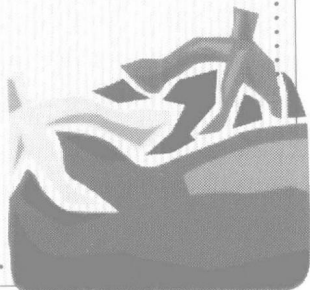
由于积极乐观的情绪对我们是如此重要，所以我很不喜欢人家说：“我们怎么吃就怎么长大。”除了吃以外，我们的生命还靠许多因素来维持。每个人都还有爱，会理解，会怜悯，会创造，也会欢笑。而生病却会使我们失去健康的情绪和创造的能力，使我们的身体成为牢笼与炼狱……

健康是值得我们去努力追求的，因为健康能使我们生活得更快乐，使我们知道人间的温暖、知道去爱、去歌唱、去欢笑、去体验创作的欢愉与成就的满足。而且我认为有了健康，我们就能专心地去理解事物和平静地沉思，我们可以合理地发泄愤怒与痛快地大哭——所以，我们深信，合理充足的营养，必能创造健康丰富的人生！

吃的营养与治疗

2

因应压力需要更多的营养



在 沉重的压力负荷下，我们的身体需要更多的营养。因应压力的需要首先应考虑调整饮食的计划，压力的来源有多种，只要了解压力所引起不适的原因，再按需要调整饮食，健康问题便能迎刃而解了。



什么是压力

任何会伤害身体或造成细胞损坏的情况，我们都称之为压力。如果营养充足时，压力所造成的伤害便会迅速地消除，否则，将逐渐摧毁我们的健康，因而生病。事实上，各种压力如焦虑、工作过度、细菌与病毒的感染、饮食不当、睡眠不足和运动不够，都会引发生理上的压力与不适，如食欲不振、反胃、呕吐、消化不良、发热、疼痛、痢疾、脱水、营养流失等。此外，滥用 X 光与乱服成药，