

# 过敏症 与 维生素

## The Vitamin Cure for Allergies:

How to Prevent and Treat Allergies Using  
Safe and Effective Natural Therapies

安全有效的自然疗法 预防治疗过敏症

(英)达米安·唐宁 郭 舫 黄邦福 (加)安德鲁·W·索尔  
Damien Downing 著 译 Andrew W. Saul 丛书主编

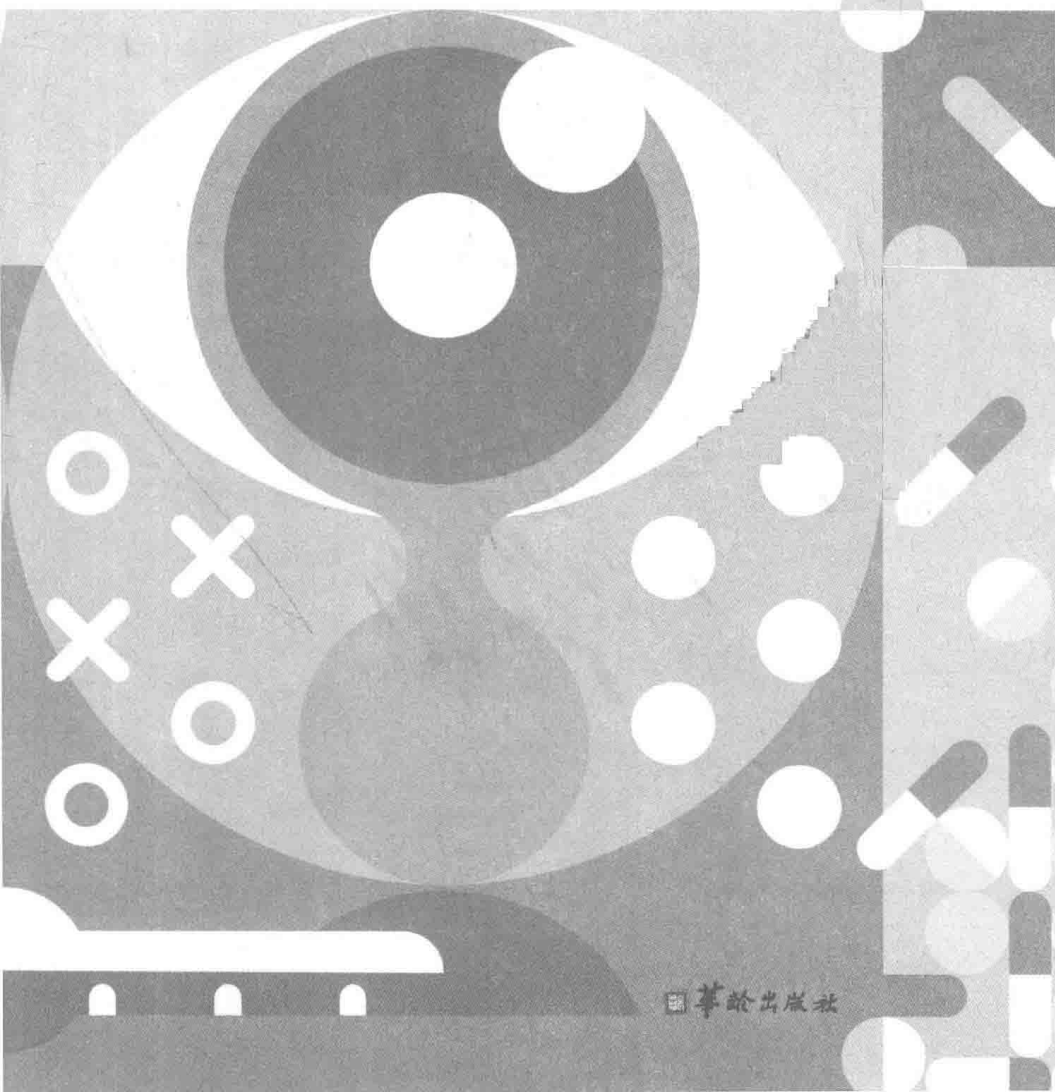
華齡出版社

# 过敏症与维生素

The

Vitamin Cure for Allergies:

(英)达米安·唐宁 郭 舫 黄邦福 (加)安德鲁·W·索尔  
Damien Downing 著 \_\_\_\_\_ 译 Andrew W. Saul 丛书主编



责任编辑：曲建文

责任校对：曲建文

责任印刷：李未圻

### 图书在版编目（CIP）数据

过敏症与维生素 / （英）达米安·唐著；郭舫，黄邦福译. -- 北京：华龄出版

书名原文：THE VITAMIN CURE FOR ALLERGIES

ISBN 978-7-5169-1236-2

I. ①过… II. ①达… ②郭… ③黄… III. ①维生素—关系—变态反应病 IV. ①R593.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第158844号

书 名：过敏症与维生素  
作 者：[英] 达米安·唐  
译 者：郭 舫 黄邦福

---

出 版 人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲57号 邮 编：100011

电 话：58122254 传 真：58122264

网 址：<http://www.hualingpress.com>

---

印 刷：三河市中晟雅豪印务有限公司

版 次：2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

开 本：870×1280 1/32 印 张：6.75

字 数：80千字

定 价：26.00元

---

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

# 目 录

001 序言

007 第1章 什么是过敏症?

043 第2章 致命的过敏症

065 第3章 远离吸入性过敏原

085 第4章 远离食物性及化学性过敏原

101 第5章 基因、污染与饮食

127 第6章 过敏症的营养疗法

169 第7章 运动与生活方式改变

183 第8章 脱敏及其他疗法

199 结语

202 推荐资源

## 序 言

过敏可不好玩儿。我知道这一点，是因为整个中学期间，我每年夏天都要间断服用抗组胺药，否则，我就会因为打喷嚏和流泪而看不清楚试卷。这已经是很久之前的事情了；请相信我，从那以后，过敏症已经变得愈发严重（不过，我现在好多了，谢谢你的关心）。如今，专家们都承认，我们正处于过敏症的包围中。

过去50年来，在所有发达国家，过敏症患者的数量一直在增长——尤其是过去20年，增长速度急剧上升。每个人都有过敏风险。患有危险的花生过敏症的儿童数量大规模增加；事实上，儿童是所有过敏症的最大袭击对象。每年，位于亚特兰大的美国疾病控制与预防中心（CDCP）都要进行“全国健康访问调查”。两年前，该中心重点调查了过敏症的情况，结果发现，1999年至2005年的6年时间里，18岁以下因过敏症而入院治疗的人数增长了两倍多。

我们的医疗系统还无法有效应对——许多过敏症病例被误诊；患者即使接受治疗，过敏症状往往也未见减轻。就算药物对他们有效，药物副作用所产生的代价也往往是非常高昂的。

好消息是：你自己就可以做很多事情来改善过敏症状。本书将为你提供帮助。

## 过敏的痛苦

过敏引起的痛苦，也许你并不陌生。过敏症状包括：喷嚏、瘙痒、肿胀、头痛。严重的过敏反应甚至会引发过敏性休克，如果不加以治疗，就会导致死亡。

引发过敏的物质多种多样。最常见的过敏原种类包括：

- 吸入性——花粉、动物皮毛、霉菌等。
- 食物性——最常见的为小麦和牛奶。
- 化学性——溶剂、汽油、烟雾、香水等。

## 你能做些什么？

幸运的是，有很多事情你都可以做，用以帮助预防过敏或减轻过敏症状。

### 远离

你一旦清楚了自己的过敏原，那就远离它。这是显而易见的，但并不总是容易做到。盛夏时节，你如何远离花粉？在潮湿的屋子里，你如何远离霉菌？你努力养活饥饿中的家人，如何远离面包和其他小麦制品？这些问题，我们都会加以解答。

你还需要清除所有引发过敏反应的物质，包括你生活环境中的物质，也包括你身体内的物质。尤其是化学物质，你需要特别的解毒方法才能予以清除。一般而言，食物大约需要48小时才能通过肠道，因此，在此期间，你会面临潜在的风险，可能产生过敏反应。我们会讨论有助于防治过敏的饮食、解毒方法、营养补充剂以及草药。

## 保护

补充营养物质，不但可以抑制过敏症状，还能够从根本上预防过敏的发生。实践证明，包括维生素C、维生素D、必需脂肪酸和镁在内的多种营养物质都能有效地治疗过敏症。我会告诉你补充营养物质什么时候是安全的、什么时候是有效的。

## 脱敏

如果所有的方法都失败了，或者效果不够明显，你还可以考虑脱敏疗法。同疫苗接种一样，脱敏疗法也是小剂量地注射让你产生过敏的某种物质，目的是降低你的免疫系统的反应程度。脱敏治疗有多种选择，包括顺势疗法、中和疗法以及酶加强脱敏法（EPD）。这些疗法并不会总是成功（疫苗接种也是如此），不过，其中的某种疗法对你有效的概率是非常高的。

## 你可以减轻过敏的痛苦

我是一名医生，1972年就获得了执业资格，生活并



工作在伦敦。1980年，我离开了英国公立医疗服务系统（BNHS），重新获得了“临床自由”——以我和患者都认为最好的方式而不是根据某个官方“指南”治疗患者的权利。目前，我和其他几名医生组建了一个综合医疗团队，包括一名自然疗法医生、一名整骨医生和一名中医专家。我还担任英国生态医学学会（BSEM）的主席，并把大量的时间用于有关环境与健康关系的研究和写作。

我见过许多过敏症和敏感症患者，并采用本书中提到的诸多方法对他们进行治疗。实践证明，这些治疗方法都有效果，极大地减轻了患者的痛苦。我相信，阅读本书并将书中的这些方法运用于生活之中，你也可以减轻过敏的痛苦。



## 第1章

---

### 什么是过敏症？



有关过敏症的教科书定义，一百多年来，医生和科学家们一直争论不休。就在我的执业生涯期间，我们看见食物过敏症这个说法突然间冒出来并被接受，虽然“保守派”医生仍然喜欢将过敏症这个术语限定为哮喘、湿疹等症状，因而他们称之为“食物不耐受症”而不是食物过敏症。如果你患有过敏症，你是不会在乎他们怎么称呼它的。在本书中，我会谈及过敏症、不耐受症、敏感症以及你怎么叫都行的其他症状，因此，那些严谨的医学定义并不适用于本书。过敏症在词典中的定义是：肌体对花粉、皮毛、食物和灰尘等物质发生过敏而引起的损伤性免疫反应。换言之，只要接触环境中的某种物质让你产生过敏症状的，都是过敏症。

你如何知道它是过敏症呢？常见的过敏症状包括：喷嚏、气喘、瘙痒、肿胀、痉挛、乏力、嗜睡、易怒、注意力不集中、头痛等。但是，除了过敏症，其他疾病也可能引发

上述症状，因此，只有接触某种具体的物质让你出现了上述症状，才能怀疑是过敏症。例如，你穿过公园后，就开始打喷嚏；你吃完鸡蛋或其他食物后，就发生肿胀；你进入出租车、闻到某种空气清新剂后，就开始出现咽喉疼痛或头痛。

## 过敏症的种类

引发过敏的物质，常见的有三大类：吸入性、食物性和化学性。

### 吸入性过敏

吸入性过敏原主要有：花粉、动物皮毛、霉菌和尘螨。它们源自动物和植物，经空气传播，再由你吸入体内。其“侵入门户”是鼻腔和咽喉（以及眼睛），大多数情况下，出现过敏症状的也正是这些部位。这些是传统医学早已认识的传统过敏症，相关机理也有合理的解释。早在人类发展工业以及工业带来污染以前，这种过敏症几乎是不存在的；即

使是在今天，城市的发生率也高于乡村。但是，直到现在，我们才开始了解其中的原因。

## 食物性过敏

也许还没有哪一种食物未曾引发过过敏反应，但是，引发过敏最多的食物，是我们饮食中出现最多的那些食物，尤其是那些预加工食品，对此，我们往往不知道。居于过敏食物名单前列的是小麦制品和牛奶制品，以及随之而来的食用色素。25年前，大多数医生还认为，人们对食物性过敏的说法是滑稽可笑的，如今，他们不得不承认这一事实。今天，过敏症专家们仍然喜欢把大多数食物性过敏反应称为“不耐受”，以区别于传统的过敏症，这种做法对研究过敏机理的科学家而言还是不错的，但对于过敏症患者来说毫无意义。我们绝对不能以此来暗示：不耐受症没有过敏症那么严重。

## 化学性过敏

这类元凶包括：溶剂、香水、汽油、废气、烟草烟雾、

清洗液等。严格地说，我们谈论的是化学性烟雾，就是你吸入和闻到的东西——如果你对该物质过敏，那很可能你也会对它的气味过敏。现在，我们已经知道，我们中有些人的基因不太擅长生产重要的解毒肝酶。这使得你更容易患上化学性敏感症。如果你不能排出某种化学物质，它就可能长期滞留在你的身体系统内，你自然就会患病。

### 过敏症、不耐受症、敏感症

过敏反应，尤其是食物性过敏反应，到底应该使用哪个术语，对此，人们已经展开了大量的、无意义的争论。有些传统的过敏症专家主张，“过敏症”这个术语只应用于指涉传统的过敏症（特异反应、速发型超敏反应），这类疾病包括：哮喘、湿疹、花粉病（枯草热）、荨麻疹（风团）、血管性水肿、昆虫叮咬反应以及某些速发型食物性过敏反应。其余的反应均不应包括在内。其他人则认为，100年前，维也纳儿科医生冯·皮尔盖（von



Pirquet)首次使用“过敏”(allergy)一词时就包括了所有的不良反应。这个词语由希腊语“allos”和“ergos”(“异常反应”)构成,简单地就是指变异反应。

我得指出,我并没有参与这种争论。通常情况下,和其他医生交谈时,我会使用“食物不耐受症”,因为我知道这样说对他们很重要;但是,和患者讨论病情时,我会说“食物性过敏症”,因为他们不太关心这些无聊的争论,他们只希望感觉舒服些。在本书中,我使用的食物过敏反应的这两个术语,是可以互换使用的。

### 其他种类的过敏症

药物过敏:药物过敏非常危险,因为它会引起全身性过敏反应、斯蒂文斯-约翰逊综合征(SJS,重症多形红斑)等严重过敏反应,而且这些反应的发生非常迅速、突然,毫无预兆。我们不会在本书中详细讨论这类过敏反应,原因很简