

# 哮喘、过敏反应 和食物敏感症

[美] 阿兰·普里斯曼; 哈勃特·古德曼

● 成人和青少年哮喘

● 枯草热

● 过敏性鼻炎

● 皮肤过敏

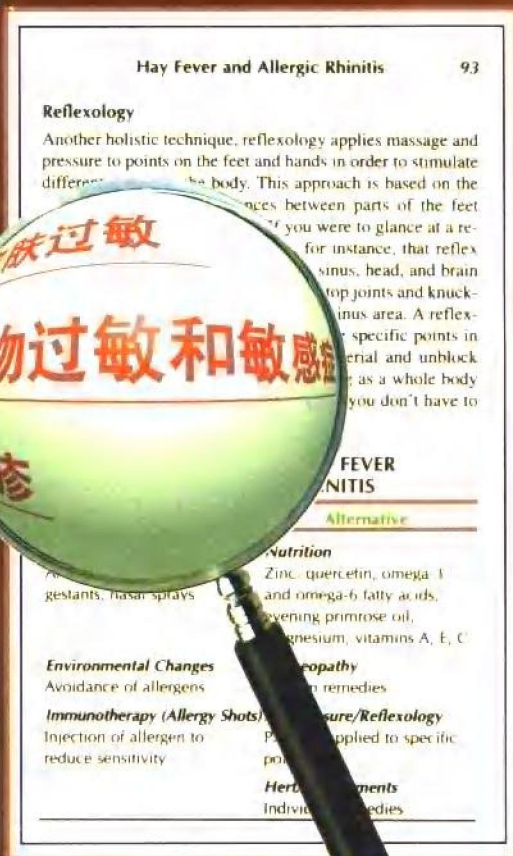
● 食物过敏和敏感症

● 湿疹

● 工业和环境的过敏反应

● 青少年过敏

62.2



中国人口出版社  
科文(香港)出版有限公司  
Science & Culture Publishing House(H.K)

科文健康文库·美国医生对患者的建议

# 哮喘、过敏反应和 食物敏感症

(美) Alan Pressman

Herbert D Goodman

北京科文国略信息公司供稿

李树强 赵金垣 译

中国人口出版社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)

---

著作权合同登记图字：01-98-1841号

图书在版编目 (CIP) 数据

美国医生对患者的建议 / (美) 钱恩 (Chan, C. S.) 等著;  
王华丽等译. - 北京: 中国人口出版社, 1998. 10

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-514-4

I. 美… II. ①钱… ②王… III. 常见病-诊疗-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27309 号

Copyright © 1998 by Publishing  
by arrangement with Berktey Health through Beijing  
International Rights Agency Co. Ltd.

中文简体版版权 © 1998 科文 (香港) 出版有限公司  
中国人口出版社出版  
中文简体字版权经北京版权代理有限公司代理

科文健康文库·美国医生对患者的建议

**哮喘、过敏反应和食物敏感症**

北京科文国略信息公司供稿

中国人口出版社/科文 (香港) 出版有限公司出版

批发: 中国人口出版社

北京科文剑桥图书公司

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 7.25 字数: 150 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-30000 册

ISBN 7-80079-514-4

定价: 15.00 元

# 绪 言

## 你健康吗？

回答上面这个问题要看你问谁了。对抗医学也叫做传统医学或西医,把健康定义为身体没有疾病。对抗疗法的观点认为,化学药物和外科手术是治疗疾病最主要的手段。相对比,整体论也叫替代医学或自然医学,它更侧重于预防医学,不但指身体健康还指心理和精神健康。对于整体论医生来说,健康反映了生活和情绪稳定,因为它是身体没有疾病的表现,并且合理饮食也是健康的一个方面。整体论对健康的观点是身体、精神、情绪状态的平衡结合能使人振奋和长寿。

显然,对抗疗法医生和整体论医生对健康的定义是从不同的观点出发的。但是建立起来的传统医学已经发生了革命,而且一个新的时代已经开始即把替代医学与对抗医学结合起来。我们知道,作为互补,这两

种医学的融合已经成为健康治疗的新手段,最终,病人能够从中受益。

本书作者 Dr. Herbert Goodman 和 Dr. Alan Pressmans 对每一章节都进行了医学评估,他们把自然医学和传统医学结合起来,以宽大的胸怀和平易近人的态度来满足病人的需要。书中包含了他们研究的病例,这些病例都经过他们仔细的检查并且得到过他们真正的关怀。这些医学资料阐明了互补医学潜在的治愈能力,同时也表明在医生和病人之间建立相互信任的关系对有效地精心治疗是何等重要。

虽然对抗医学和替代医学的治疗目的是相同的——即使人健康,对疾病有免疫力,生活幸福。但是整体论医学的目的是使人在一生当中都健康生活,它不是通过治疗某些疾病来达到这种目的。替代医学的各方面包括:精神或躯体的调节、艺术、舞蹈、音乐疗法、生物反馈、瑜珈术和心理治疗;手工治疗法如针压法、亚历山大手法、按摩疗法、骨疗法、反射学疗法;生物电磁疗法包括蓝光、人造光、电刺激和神经磁化刺激等技术;饮食和营养包括维生素、营养补品;其他疗法如格尔森疗法和草药疗法。当你阅读了本书后你就会了解

到这些只是整体论医学中的一小部分。

当然，传统医学也显示了巨大的治疗能力并带来了数不尽的好处。例如，没有现代外科技术和起搏器，许多心律失常的病人就不能生活，同样，没有矫形外科专家的重组手术，许多韧带撕裂和软骨退化的病人就不能行走。恶性肿瘤如乳腺癌要是没有乳房切除术这种对抗疗法病人就不可能存活。成千上万的肿瘤病人通过外科、放射治疗和化学治疗方法来延长他们的寿命和提高生存的机会。

### 传统医学:简介

传统医学知识记载至今已有许多年了，当时医生预测和治疗疾病以魔力、幸运之物、咒语、魔法和偏方为基础。在科学医学以前，最初的外科手术如环锯术，它是通过在病人的头骨上锯洞以减轻病人颅内压力来治疗头痛、精神错乱和癫痫。公元前3世纪，医生作为科学家的身份而与巫医不同。据报道埃及的医生要从事这一职业需经过问诊、望诊和触诊的培训。埃及人用的药物虽然很原始，但我们至今还在用，如使用无花

果、椰子、蓖麻油通便,用鞣酸治疗烧伤。Mesopotamins 也发现了大量最早的一些药品,它们多来源于矿物质。同时 Mesopotamins 以精确地制作了第一个肝脏模型而著名,他们把这种模型看做是“灵魂的宝座”。这就是药、解剖学和生理学的开始。

公元前 3 世纪,希腊人希波克拉底——医学之父所创立的希波克拉底学说是现代医学的基础。希波克拉底誓言是医学上的荣誉,即使在今天仍是医务人员的完整誓言。据报道,同一时代的埃及人 Herophilus 进行了世界上第一例尸体解剖,比较解剖学的创始人希腊的哲学家 Aristotle 公开地解剖了许多动物。据史摘,早期埃及人进行过阉割术。在公元 2、3 世纪,Hindus 进行了第一例皮肤移植术,即把大腿和臀部的皮肤移植到鼻子上。同一世纪的中药有大黄、乌头、硫磺、动物器官和具有特别重要意义的鸦片,鸦片有强大的缓解疼痛和麻醉作用。更为重要的是他们对人体结构各方面的研究和这些早期的外科尝试以及治疗药物的应用为将来的医学评价奠定了基础。

中世纪是欧洲科学进步的时代,人们积累了很多经验和人体知识。在 9 世纪和 10 世纪,意大利人是第

一批把科学和宗教分开的人，他们通过研究和分析来推动进步而不是凭空想象。在 13 世纪，几个国家包括法国、意大利以职业为基础进行了社会分类。成立了中世纪协会。理发师在成立协会前一直从事着最基本的外科手术，从这一点来看，外科医生获得了进一步的培养、尊敬和社会地位，而理发师们则不再从事外科手术而专门从事理发和刮胡子了。在 1543 年，比利时的解剖学家 Andres Vesalius 发表了名为《关于人体结构》的文章，在医学研究和生理发展方面掀起了一个高潮。同一时期，Vesalius 的同事和学生们第一次诊断了耳的疾病并辨认了输卵管、眼肌和泪管，并且他们对循环系统也有了感性认识。

17 世纪，医学上最重要的里程碑是英国医生 William Harvey 发现了血液循环的机制，这一发现激起了对心脏、肺脏和淋巴系统的进一步研究。在 17 世纪，另一个重要的事件是在治疗方面发现了一种药物叫奎宁，这种药用来治疗结核病人。在同一时期，法国医生 Ambroise Dane 被命名为“现代外科之父”，因为他发现烧红的铁器能够结扎动脉来控制血管失血，这样大大提高了病人的生存机会，这个发现使得医生在外科手术



时不用担心时间紧迫或病人因失血而死亡。

在 19 世纪,医务工作者认为细菌的危害是很严重的,并且使用碳酸作为减少伤口感染的可靠方法,人们对处理休克和应用抗生素认识的提高又大大提高了外科的成功率。人们在这一世纪的贡献还包括德国人 Dr Wilhelm Conrad Runtgen 发现的 X 线,应用紫外线来治疗多种皮肤病,包括治疗银屑病和皮肤结核。美国科学家的贡献是对妇产外科进行了有意义的研究,在 1809 年,肯德基州的 Ephraim Mc Dowell 成功地切除了一个卵巢肿瘤,在美国,使现代外科手术有了一个好的开端。虽然取得了很大的、令人鼓舞的成绩,但是也存在着不可避免的失误。例如,在 18 世纪,John Braun 提出了疾病是由于缺乏刺激引起的理论,因此他建议使用大剂量毒物如氯化汞来刺激病人使他们恢复健康,不用说, John Braun 的治疗并不能使所有的病人恢复健康。

20 世纪,新的思想和技术有了极大提高,使人们在物理、化学、外科和药物方面的知识越来越丰富。另外,除了生活条件和健康意识整体水平的提高,科学在原先以为不可想象或不可能的领域方面取得了巨大进

展。例如,在基因学领域,DNA 基因置换已成为可能,超声技术能够观察产前胎儿的情况,而且通过试管繁殖手段能够在妇女体外产生生命。谁又能够相信离体的部分又能够重新接上使这些组织重新存活? 在 1962 年,人们成功地进行了第一次肢体移植,一只伤情非常严重的胳膊被连接上了。外科医生也能够使用人工合成材料进行外科移植,如臀、手臂、牙齿等的移植。另外,肾脏及其他器官的移植也非常成功。

现在,感染性疾病已得到控制,许多人使用先进的抗生素、疫苗和卫生设施。19 世纪和 20 世纪的“神奇药物”已经消灭了许多种疾病,如磺胺治疗梅毒,链霉素治疗结核,磺醇治疗麻风病,奎宁治疗疟疾。疫苗可以用来预防几乎所有恐怖的流行病,如天花(1796)、伤寒热(1897)、白喉(1923)、破伤风(1930)及黄热病、麻疹、腮腺炎和风疹。1938 年,英国人 Howard Florey 和 Ernst Chain 发现了青霉素,这大大减少了第二次世界大战时病人的死亡率,并且人们继续用它治疗各种严重感染。起源于 1980 年的基因工程导致了单纯疱疹、乙型肝炎、流感和鸡瘟疫苗的发展。总的来说,科学家和医生们对人体免疫系统有了进一步的了解,因此能够早

期采取预防措施清除危害健康的因素。虽然现在仍存在一些令人恐怖的疾病,如艾滋病、Ebola 病毒及高发率的癌症,但是我们相信科学会发现越来越多、越来越好的治疗方法。

心血管疾病,是同一时代令人恐怖的疾病,但是随着 1970 年磁共振显像 (MRI) 技术的发展,人们对这一疾病的了解越来越多。心脏导管技术能够测量心内的压力,这就能够使医生分析潜在的的心脏疾病。同时,一系列药物包括某些化学药物发展到能够阻断交感神经的某一功能用来治疗心绞痛、心律失常和高血压。搭桥外科和人工心脏暂时或永久性移植对心血管病人提供了极大的选择余地。这些发明和发现,可以指导人们按照营养学要求补充必要的营养物质、减少胆固醇、盐和脂肪的摄入,有效地控制心血管疾病的危险因素。

现代医学新的起点预示了许许多多可能性。虽然一些医生的工作现在只处于初级阶段,但将来会大有希望,如冷冻生产(在手术室把血液凝固将来用于帕金森病和脑肿瘤病人)、精神药理学(实际上已经替代了脑前叶切开术的粗陋操作),显微外科(如用于内耳手术)、用塑料制品[矽矿物和聚四氟乙烯(Teflon)]替

代有疾病的身体器官;移植(牙、肝、心脏、内分泌腺)。

自从环锯、水蛭放血、用氯化汞导泻以来,现代医学有了巨大发展,对抗疗法的医生们已经开始把整体论医学与他们的治疗相结合,并且已经接受了原来只有替代医学的医生才承认的思想,这种思想在下面有所描述。结论:一个对健康具有先进的、预防性的措施以及能够被广泛接受的令人称道的医疗工作是神圣的。1992年,联邦政府建立了替代医学办公室,它作为国际健康组织的一部分,证明了替代医学已经进入了主流。

## 替代医学:简介

自然医学以各种表现形式长期存在,即使在技术革新和化学研究以前,人类已经迈出了必要的一步,那就是使用各种治疗方法来调节身体的小毛病,使身体恢复健康。在现代疼痛医学以前,美国人咀嚼柳树皮来缓解疼痛及头痛,而如今人们更愿意服用2片阿司匹林,但是他们的原理是一样的:柳树含有水杨酸,阿司匹林也是这种原料制成的。当我们身体不适时,都想喝

点姜麦酒,但是你知道这是为什么吗?据了解姜根的特点是能够缓解胃疼。即使这种磁化姜麦酒的存在没有多长时间,但是姜作为补品已存在好几个世纪了。自然治愈的原理吸纳了许多种非侵入性的治疗方法,这种方法贯穿了整个历史。从历史上看,东方医学成功地发现了自愈来源于身体内部固有的调节能力。因此我们认为的替代医学来源于东方医学。

记载的最古老的替代疗法之一是针灸,这要追溯到公元前 2000 年前。中医认为针灸的原理是在人体内存在许多被称作经络的特殊点,它们与内脏相连,生命能量是顺着经络线流动的。按照这种理论,疾病的产生是由于能量流动被阻断引起的,在某些经络点上插入并旋转针灸针能够刺激能量产生并使身体恢复正常的能量流动。在中国医院里,针灸被广泛应用于缓解疼痛,而在美国只有 10% 的医生认识到了它的疗效并且用来治疗病人。作为一种止痛方法它被广泛用于处理各种疾病,常用于脑外科、溃疡、高血压、哮喘以及各种心脏病。现代生理学解释了针灸为什么能够起疗效和如何起作用的,按照美国生理学家的解释,其原理是当针刺入皮肤时,体内释放了内啡肽和脑啡肽(体内存在

的自然止痛剂)。

18世纪晚期提出了普通医学的对抗理论，像 Dr Brown 所提出的理论，Samuel Hahneman 提出的“类似的能够被类似的来治愈”的理论，它的含义是人体的天然防御能力能够在天然的植物刺激帮助下治疗多种疾病。Hahneman 的理论其实就是我们今天所说的以毒攻毒疗法(顺式疗法)。他们这种用自然界存在的东西(如洋菊花或 Kombucha 蘑菇)和身体内部的东西(如大量的化合物和有效的免疫系统)的理论使今天的整体论医学产生了一系列的新技术。1825年，顺式疗法被介绍到美国，并于1844年成立了美国顺式疗法协会。

在整体论医学的发展中，一个重要的里程碑是自然疗法的出现，其意义是“自然治疗”。1902年，一个名叫 Benedict Lust 的德国医生把他的自然疗法理论带到美国，证实了欧洲人进行温泉浴的好处——恢复精力、放松及使人有生气。他认为自然界存在的大量资源——如水和太阳能够被开发和利用来作为治疗手段。水疗已经作为一种有效的治疗手段，想一想在紧张工作一天后洗一个热水澡是多么轻松。Hahneman 的理论传到美国不久，水疗这个词就与财富联系到一起。今天

在一些欧洲国家，人们洗温泉浴作为健康财富已相当普遍。在 Dr Lust 时代，自然疗法被广泛接受，他同时也相信预防措施如合理饮食、锻炼、洗澡、按摩和其他自然治疗方法。Dr Lust 和 Samuel Hahremnan 的这些基本理论仍是现代整体论的医学奠基石。

医学治疗技术的飞速发展，特别是在 1930 年外科和药物方面，是由于顺式疗法和传统疗法隔离导致的。本世纪早期，顺式疗法事实上没有什么好办法来宣传它自己——像水疗、草药疗法或按摩的益处，特别是在对抗疗法有重大突破面前。对抗疗法医学有强大的财政支持，结果，在大的药物公司和对抗疗法医生的倡导下，自然疗法被挤到一边。

即使是最早的顺式疗法也认识到了调节一个人生活方式的重要性，尤其是控制健康方面。不管你是否得病或只想提高健康质量，如果减轻你的精神压力你就会感觉非常好。抽出时间，学会放松，减轻压力对你的心血管系统等有好处，它能让你心智健全。许多人拼命工作，能使自己平静和放松下来，对身体是很必要的。一种放松方法是反馈法，它对病人的头痛、肌肉疼、哮喘并发症和精神压力的放松有帮助。催眠状态能够导

致情感方面的交流,使恐惧、抵触情绪从被压抑的精神中解脱出来。按摩方法如放松术和瑞典按摩对放松紧张的肌肉和由于长时间坐姿引起的颈部僵硬有神奇的效果,你将在这本《医生治疗指南》中学到许多放松的技术。

一旦你掌握了放松这门技术,你就会很容易地得到正确的生活方式。例如,假如你一直想戒烟或保持体形而又没有足够的时间,可以短距离散步、抽时间与你的孩子们到户外做游戏、选择新鲜的水果代替馅饼、爬楼梯代替乘电梯、每天早晨早起一会儿做一些简单的伸展运动。体育活动能够培养好的生活习惯,而且也能使坏习惯转变成好习惯。每天你可以有多种选择来使身体健康,一些替代医学医生提倡可以用催眠术来克服一些不容易改变的行为,如抽烟、过量饮食和失眠,一个没有不良习惯、活泼、幸福的生活方式是身体健康和心理健全的必要的组成部分。

除了生活方式,保证健康的另一个重要因素是饮食和营养,大量的代谢平衡和健康依靠我们所选择的食物。直到本世纪近期,营养学才成为一门科学。以前没有人包括医生和研究者知道我们身体需要什么食物



才能维持生命和保持旺盛的精力。19世纪晚期,维生素的发现使人们了解到人体需要的营养的三种功能:食物能使组织生长和修复,食物能够被转化为能量,食物能够调节身体的基本功能。

显而易见,对抗医学和替代医学的医生们都强调饮食的重要性,饮食不当能够引起心血管疾病、消化道受损和身体不适。政府对合理饮食进行了一系列指导并按着四类食物进行分类:肉类、蔬菜、水果和奶类。到了1980年,一种所谓的“平衡饮食”产生了,即这种饮食平衡包括相同量的上述四类食物且更强调了肉类和奶类的重要性。传统医学对美国公众没有讲到这种饮食含有高胆固醇、高脂肪,而整体论医生也不主张素食主义和长寿论。对于整体论医学来说,一个平衡饮食应该包含蔬菜和五谷杂粮。

现在,政府对健康营养的指导方向已从四类食品格式转向支持食品金字塔格式。在食品金字塔格式中,人们每天需要摄入的最大部分来自于五谷杂粮类,其次来自于水果和蔬菜,再其次是少量的肉类和家禽,以及很少量的奶类、脂肪、油类和甜食。现在的素食主义者(不食肉类和绝对素食主义者——不吃任何动物产