

新世纪生活译丛

# 常见病的 自然疗法

## The Natural Pharmacy

〔美〕斯基·利宁格 主编

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

The Natural Pharmacy

# 常见病的自然疗法

[美]斯基·利宁格 主编

孙若亮 杨青云 王正军 译

新 华 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

常见病的自然疗法/(美)利宁格主编;孙若亮等译. - 北京: 新华出版社, 2000.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-4691-8

I. 常… II. ①利…②孙… III. 常见病-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53444 号

### **The Natural Pharmacy**

Copyright © 1998 by Virtual Health, LLC

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

## 常见病的自然疗法

[美] 斯基·利宁格 主编

孙若亮等 译

\*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 19 印张 440,000 字  
2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月北京第一次印刷  
ISBN 7-5011-4691-8/R·42 定价: 34.00 元

序

1. **Introduction**  
 2. **Methodology**  
 3. **Results**  
 4. **Conclusion**

在由美国植物学理事会赞助的哥斯达黎加之行中，我有幸结识了斯基·利宁格博士，相处非常融洽。我们驱车沿着山路蜿蜒而行，利宁格博士用一支红铅笔不时地划写着什么，这就是“Health Notes Online”计算机程序及本书的雏形。从大西洋炎热的托尔图格罗海滨到蒙得维的亚的莽莽森林，我们一直沉浸在激动人心的畅谈之中。

那时，我有幸拜读了由唐·布朗博士主编的《草药学》一章中的部分内容。我非常尊敬布朗博士，他是一位杰出的自然疗法医生，也是一名优秀教师，当时本书就给我留下了深刻的印象，因为书中内容查阅起来非常简单易行。

本书极具使用价值，皆因其丰富的内容，其中涵盖了各种草药的用途和剂量，与

不同疾病之间的相互参照以及可能出现的副作用和交互作用。更为值得一提的是本书对 90 余种重要草药的描述，包括大量参考文献（其中许多文章摘引于德国一些杂志）。

利宁格博士把来自草药学、顺势疗法和营养医学等领域的知名专家组织在一起，共同编著了这本优秀参考书，把70余种常见病知识奉献给广大读者，相信读者朋友一定会乐此不疲。

最后恭祝安康！让我们携手投入到大自然的绿色怀抱中去。

吉姆·杜克博士  
经济植物学家



## 51

言

我最初对“替代”医学发生兴趣是在1975年，那时，还很难将之从民间传说中独立出来。当时，为了维护健康或医治难疾，许多人开始求助于滋补品。但是，他们多数都是根据的佚闻传说。

早在 20 年前，关于维生素和草药已有不少学术文章，但是真正要掌握这方面的知识还是很困难的。绝大多数医生对于营养滋补品，要么一窍不通，要么就是一概摒弃，而且当时医学院校也不讲授这方面的知识。所以绝大多数滋补品只能束之高阁，难登大雅之堂，只有个别医生勇敢地坚守着这块阵地。

时至 70 年代，有关滋补品的著作如雨  
后春笋般展现在读者眼前。虽然书中不乏引  
用不当和论述错误，但是这些书确实提供了

不少有用的知识（现已证实其科学性、合理性），为成千上万的人们解决了健康问题。

80年代初，大量关于抗氧化剂和滋补品的文章开始出现在医学文献当中。到了80年代末期，这股潮流更是不可遏止，大约有1500篇文章问世，由此奠定了营养辅佐疗法的基础。那时的书籍，逐渐有了一定的科学基础，较以前更为可靠，更有价值。尽管如此，他们仍摆脱不了为那些唯自然论者服务的弊病。

时至我们着手编写本书之时，有关维生素和草药对人体健康的作用的科学论文已达25000篇之多。我们编委会中的研究人员每周都要光顾各医学院校的图书馆，查阅资料，以掌握最新研究动向。毫无保留地说，在自然医学领域内，本书所有编者均堪称世上最渊博的内科医生之一。

本书编委包括：一名按摩技士（本人），两名医学博士（怀特和加比）和几名自然医师（奥斯汀、布朗、亚内尔、赖克特和赫德森）。编著本书的目的就是为了奉献给广大读者一套完整的自我保健的方法，同时，指导读者如何评价诸如维生素、矿物质、草药、顺势疗法及其它各种营养素的治疗作用。本书还有其它一些特点：

1. 对于各种禁忌症、副作用以及可能出现的药物、营养素、交互作用都做了说明。很多人尽管不存在严重的营养不良，现在也开始使用滋补品，这一巨大的消费人群有力地证明了这些滋补品的安全性和有效性。本书将告诉读者如何为自己及家人做出明智的选择。

2. 我们几个主要著作者，都始终跟病人保持着直接联系。他们不是纸上谈兵，也不是全盘摘引，而是积累了实际临床工作中获得的切身经验。

简言之，敝以为本书是该领域内最实用、最全面、最均

衡的一本书，必将成为替代医学爱好者的首选参考书，同时 51  
本书 CD-ROM 版本业已出版。

最后我谨代表全体编著人员恭祝大家身体健康。

斯基·利宁格博士  
于美国俄勒冈州波特兰市



本书共分四部分。开头有一总目录，很容易就可以找到要查的词条。

需要提醒读者的是，本书仅供查阅或教学使用，而且具体使用过程中，必须有营养学医生的指导。

下面简要介绍一下本书四大部分及其主要内容：

## 常见病：

读者从中可以了解各种具体的健康状况，从痤疮到黄指甲综合征不等，每个词条自成一节，其中描述了具体的身体状况，推荐了合理的饮食习惯，并建议几种有效的营养素和中草药。同时也介绍了其可能出现的副作用和交互作用。

在每节结束的时候都有一简表，总结了

文中讨论的各种营养素、草药和顺势治疗用药，并根据重要程度顺次排列，如果只能使用其中几种营养素或草药，请首选列在最前面的。

### 营养疗法：

该部分主要介绍了各种具体的维生素、矿物质、氨基酸及其它营养素，如辅酶 Q10。每种营养素自成一节，对其来源、适应症、参考剂量以及可能出现的副作用和交互作用进行了一一讲述。

### 草药疗法：

该部分介绍了大约 90 种草药，对于每种具体的草药都做了详细讨论，其中包括：产地、取材、适应症、传统用法、活性成分数据（如果明确）、参考剂量以及可能出现的副作用和交互作用。

### 顺势疗法：

读者如果对顺势疗法感兴趣，请查阅本部分，首先查找疾病和临床表现，之后即可找到相应的顺势治疗药物。

### 需要强调的几个问题：

A. 在第一部分“常见病”中，书中提供的各种有效营养素和草药是按重要程度顺次排列的，列在最前面的，一般来说疗效最好，最有科学证据，也是我们在临床实践中的首选用药。

B. 在第一部分，对于各种营养素和草药可能出现的最关键的副作用和交互作用都有描述。但是，有关这方面的内容，读者若想了解得更全面一些，则必须仔细阅读书中各部

分所有相关安全性的论述。

C. 同样是在第一部分，每节后面都有一简表，很具参考价值，表中列举了各种可能有效的营养素、草药和顺势治疗药物。

D. 本书第二、三部分，大体介绍了一下各种营养素和草药。有关其具体临床应用情况，查阅第一部分的相关内容。

E. 在第三部分（草药疗法），对于业已明确的各种草药的活性成分均一一给出。另外，许多种草药都存在多种不同类型的制剂，包括固态（通常有胶囊、片剂、泥敷剂或煎剂）、液态（如酊剂、浸膏）和标准品（其中化合物成分已经检测、定量）。对于已知的各种制剂的剂量，我们也都竭尽所能地奉献给广大读者。

F. 书中各部分内容，我们都采用辨证的方法，避免夸大其辞，对一些反面资料或模棱两可的研究，也都尽量展现给读者朋友，以期奉献给大家一本值得信赖的参考书。

### 关于服用剂量和时间：

对于书中列举的各种健康状态，关于其营养素、草药和顺势疗法等问题，本书都有具体、实用的描述。注意，本书给出的各种维生素、矿物质、氨基酸、草药或顺势疗法成分的参考剂量，只是针对一般成年男性或女性而言，具体儿童用量应咨询有关营养学医生。

除非有具体说明，书中各种营养补剂和草药均应进餐时服用。

**\*\*\*\*\***

录



录



1

|   |      |
|---|------|
| 1 | 序言   |
| 1 | 引言   |
| 1 | 使用说明 |

## 第一部分——常见病

|    |         |
|----|---------|
| 3  | 感冒/咽喉痛  |
| 7  | 哮喘      |
| 10 | 动脉粥样硬化  |
| 15 | 高血压     |
| 19 | 高胆固醇血症  |
| 29 | 高甘油三酯血症 |
| 36 | 充血性心力衰竭 |
| 38 | 节段性回肠炎  |
| 42 | 腹泻      |
| 46 | 肠道应激综合征 |
| 50 | 便秘      |

|     |          |
|-----|----------|
| 53  | 消化性溃疡    |
| 57  | 偏头痛      |
| 60  | 失眠       |
| 64  | 孤独癖      |
| 65  | 早老性痴呆    |
| 69  | 抑郁症      |
| 74  | 糖尿病      |
| 85  | 肝豆状核变性   |
| 86  | 免疫功能     |
| 91  | 风湿性关节炎   |
| 98  | 泌尿系感染    |
| 101 | 佝偻病      |
| 104 | 化疗支持     |
| 109 | 枯草热      |
| 111 | 谷氨酸一钠过敏  |
| 113 | 光敏感      |
| 115 | 抗氧化剂和自由基 |
| 117 | 霉菌感染     |
| 121 | 普氏饮食方案   |
| 123 | 骨质疏松症    |
| 126 | 运动表现     |
| 131 | 骨关节炎     |
| 136 | 胫骨粗隆骨软骨病 |
| 137 | 痔疮       |
| 140 | 良性前列腺增生  |
| 144 | 滑囊炎      |
| 146 | 腕管综合征    |
| 147 | 掌挛缩症     |



|     |         |
|-----|---------|
| 148 | 纤维性肌痛   |
| 151 | 胆结石     |
| 154 | 肾结石     |
| 157 | 纤维囊性乳腺病 |
| 161 | 女性不育症   |
| 165 | 男性不育症   |
| 169 | 异常宫颈涂片  |
| 170 | 绝经      |
| 174 | 月经过多    |
| 176 | 孕期恶心    |
| 179 | 孕期支持    |
| 183 | 经前综合征   |
| 187 | 夜盲症     |
| 189 | 黄斑变性    |
| 192 | 青光眼     |
| 194 | 白内障     |
| 197 | 复发性耳内感染 |
| 200 | 牙龈炎     |
| 203 | 口腔溃疡    |
| 206 | 痤疮      |
| 208 | 银屑病     |
| 213 | 白斑      |
| 216 | 减肥与肥胖症  |
| 220 | 黄甲综合征   |
| 221 | 湿疹      |

## 第二部分——营养疗法

|     |    |
|-----|----|
| 229 | 引言 |
|-----|----|

- |     |                           |
|-----|---------------------------|
| 231 | 嗜酸菌与果糖-低聚糖                |
| 233 | 精氨酸                       |
| 235 | 支链氨基酸                     |
| 236 | 盐酸甜菜碱（盐酸）                 |
| 238 | 生物黄酮                      |
| 240 | 生物素                       |
| 242 | 硼                         |
| 243 | 药用酵母                      |
| 245 | 钙                         |
| 247 | 肉毒碱（左旋肉毒碱）                |
| 249 | 软骨                        |
| 250 | 叶绿素                       |
| 251 | 软骨素硫酸酯                    |
| 253 | 铬                         |
| 255 | 铜                         |
| 256 | 辅酶 Q10                    |
| 258 | 肌酸（羟基肌酸）                  |
| 259 | 半胱氨酸                      |
| 261 | 脱氢表雄甾酮                    |
| 263 | 蛋白水解酶                     |
| 266 | 夜樱草油（及其它 $\gamma$ -亚麻酸来源） |
| 268 | 纤维素                       |
| 270 | 鱼油                        |
| 272 | 亚麻子油                      |
| 274 | 叶酸                        |
| 277 | $\gamma$ -谷维素             |
| 278 | 氨基葡萄糖硫酸酯                  |
| 279 | 谷酰胺                       |





