

特选畅销书
阿尔·敏德尔博士
中国独家授权

国际著名营养保健专家
阿尔·敏德尔博士

针对不同疾病、不同症状的

医疗保健 秘方圣典



以维生素、矿物质、天然食物、药草
及其他突破性的营养补品
来治疗预防一般病症的个人健康手册

百世文库
内蒙古人民出版社

☆☆☆☆☆

百世文库

医疗保健秘方 圣典

[美] 艾尔·敏德尔 著

张倩 谢伟华 译

吴仕羽 张立 校

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

医疗保健秘方圣典/[美]敏德尔(Mindell, E.)著;张倩 谢伟华等译. —呼和浩特:内蒙古人民出版社. 2000. 1

ISBN 7-204-05018-5

I. 医… II. ①敏…②张… III. ①饮食-保健-普及读物
②食物疗法-普及读物 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 56285 号

医疗保健秘方圣典

[美]艾尔·敏德尔 著

张 倩 谢伟华 译

吴仕羽 张 立 校

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

天津蓟县印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13.5 字数:297 千字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN7-204-05018-5/R·141 定价:26.60 元

国际著名保健大师艾尔·敏德尔博士针对不同疾病、不同症状撰写的《医疗保健秘方圣典》是以维生素、矿物质、天然食物、药草及其他营养补充品来治疗和预防一般疾病的个人养生指南。

感谢语

在此对于曾为本书给予我协助的好友及同行,致上我最深切的感谢。

同时,也要谢谢在整个策划过程中付出辛勤工作的 Angela Osborne。此外,我亦感谢 Harold Segal, Ph. D.; Bernard Bubman, R. Ph.; Edward Pdward Powell, Ph. D.; Sal Messineo, Pharm. D.; Allan Kashin, R. Ph.; Arnold Fox, M. D.; Donald Cruden, O. D.; Nathan Sperling, D. D. S.; Ray Faltinsky 及 Kevin Fournier。

特别感谢 Carol Colman Gerber 和编辑 Caroline Sutton 的协助。

最后,更要感谢的是多年来不断支持我的代理人 Richard Curtis。

献给
所有热爱健康的人

序

从 1979 年我的第一本书《维生素圣典》出版后,我一直在全美巡回演讲关于一般的健康问题,以及特别的补充品。在演讲结束以后,时常令我惊讶有那么多的听众耐心地排队来提出问题,而这些问题通常都是我以前就听到过的。

下列是一些我经常被问到的例子:

- 有什么治疗偏头痛的天然药物吗?
- 有什么补充品能帮我减轻体重吗?
- 前列腺增大应服什么药?
- 有什么方法可以预防乳腺癌吗?
- 我有很严重的经前症候群,有什么补充品可帮得上忙吗?
- 您推荐用哪种方法来治疗慢性疲劳综合征呢?
- 有什么方法能治疗我的神经过敏呢?
- 有什么维生素能增强我的免疫系统吗?
- 有什么补充品可缓解阵阵躁热吗?

在我的《医疗保健秘方圣典》中,您将找到这些问题的答案,以及许多其他的资料。关于如何使用在天然食品店、药房和住家附近的超级市场柜台上出售的补充品来防治 50 种以上的一般的有害健康的毛病,您会在这本书里得到明确又容易遵循的指导。

在我早期的药剂师和药草师职业生涯中,对于整个保健系统不注重预防只注重治疗,使我感到很失望。在美国,我是推动使用补充品的早期倡导者之一,而且,我很自豪我出版的书,包括《药草保健圣典》、《抗衰老圣典》、《天然食物药效圣典》和《营养补品圣典》,都已经介绍给数百万读者,让他们知道补充品在维持强健的身体和治疗疾病上所起的作用。

身为一名药剂师,我了解传统的药物治疗法在健康保健上起了重要的作用。无可争议,抗生素救了无数的生命,化学治疗法改革了癌症的治疗,还有降血压的药物防止了无数的心脏病复发,但是这些药物要很明智地使用才行。譬如,抗生素只能偶尔使用,假如过分使用——事实上时常是这样——它们可能变成无效,或者更糟糕的是会产生抵抗抗生素的细菌。对于最普通的疾病,比如由病毒感染引起的伤风和流行性感冒,抗生素实际上是无效的。滥用抗生素已经成为日益增加而又严重的问题。当这本书付印时,在亚特兰大的疾病控制中心(Centers for Disease Control, CDC)正着手推动反对滥用抗生素的大众服务活动。CDC注意到自1980年以来,抗生素的利用飞涨了40%,同时抵抗抗生素的细菌和霉菌也增加了25%。如果形势继续下去,用来对付传染病的抗生素,它可能比传染病本身更加威胁我们的健康。

此外,许多普遍用来治疗像高血压、忧郁症和睡眠失调问题的处方药物,常会造成令人不舒服的副作用,严重地影响生活的质量。好消息是,在许多情形下用传统药物进行治疗的许多疾病,如果改用适当的补充品,就算情况不特别好,至少有同样管用的疗效;若有什么副作用,也会比较少。还有,多数时候,补充品能提升传统药物的功效,因此加速了复原。最后,而且可能是

最重要的——补充品可能是有助于防止疾病开始发作的利器。

《医疗保健秘方圣典》使人更容易保持健康、活力和强健,其中根据美国国内外主要医学机构包括国立癌症研究所(National Cancer Institute)和国立老化研究所(National Institute on Aging)所做的尖端化学研究。本书提醒读者注意补充品方面最新和最重要的突破。最近几年里,有关帮助防止疾病而且保持整体健康活力的维生素、矿物质、激素、氨基酸和其他的补充品等资讯已有爆炸性的发展。

新近的发现包括:

●维生素 E 有益于心脏健康。由国立老化研究所对 11000 多位年龄从 67 ~ 105 岁的男女所做的研究,指出那些长期服用维生素 E 补充品的人,可能死于心脏病的数目,是那些根本不服用者的一半。

●钙会降低血压。依据弗雷明汉孩童研究(Framingham Children Study)中一项重要的儿童健康研究显示,服用大量钙的人往往血压也是最低的。在成人中,钙能降低高血压形成的危险性。

●叶酸预防癌症。这种维生素 B 在胎儿的形成期中,能防止严重的先天缺陷。叶酸现在被认为有助于防止子宫颈癌。

●银杏增进脑功能。这种古老的药草能帮助增进包括脑部在内的全身循环。而且,研究显示它还能提升心智功能。

●谷胱甘肽(Glutathione)提高免疫力。这种氨基酸是在身体细胞内产生。最近的研究显示,谷胱甘肽补充品能增加老年人的免疫力,因此增进对感染的抵抗力。

这些只是我在本书中介绍有关维生素、矿物质和其他的补充品所做的一些研究例子而已。

在许许多多的补充品中,有些您可能认识,有些您可能不认识。以下是我在本书中讨论的补充品所作的简短描述和一些普通术语的定义说明。

■**抗氧化剂 (Antioxidants)**——在我提到的补充品里,很多是关于抗氧化剂的。它是保护身体免于被自由基破坏的物质。疾病的抗氧化理论是几十年前由科学家德纳姆·哈曼 (Denham Harman) 提出的。他相信老化实际上是一种“生锈”的形式,就像把老车放着淋雨一样。我们的身体会生锈,妨碍了身体有效地运作。生锈实际上是暴露在氧气中所造成的。我们都知道氧是生命所必需的,没有氧我们的身体将停止作用。氧有助于新陈代谢(细胞制造热能的能力)。然而,不适当形式的氧可是很危险的。在制造热能的过程中,细胞产生的称做自由基的物质,那是高度不稳定的氧原子。由于它们是如此的不稳定,自由基有可能和其他的原子结合在一起,一旦这样,它们就会释放热能。在体内,自由基把热能传送到身体组织细胞中,那样会造成很大的损害。人体产生许多不同形式的抗氧化剂,在这些自由基还没能造成损害之前,就驯服它们。这些抗氧化剂包括维生素 E、谷胱甘肽和辅酶 Q₁₀ 等。因此,当我们身体渐渐变老,体内也产生较少的抗氧化剂时,会使自由基变得横冲直撞。一般人相信,历经时日,自由基会慢慢地严重损害重要的组织和器官,包括我们的动脉、心脏、硬骨间的软骨,甚至还有我们的头脑。自由基所造成的损害,一般认为是许多疾病包括心脏病、老年痴呆症、癌症、帕金森症和关节炎的主要原因。经由再补充抗氧化剂的

供应过程,我们也许可以抑制自由基的活动,因而抢先阻断跟老化有关的现象和疾病。

■ **植化物 (Phytochemicals)**——有关自然存在植物食物中千百种化合物的通称,这些化合物包括维生素、矿物质和植物雌激素 (Phytoestrogens, 类似激素的物质), 它们已被证实具有保护作用, 能对抗通常的疾病, 包括癌症、心脏病、糖尿病、高血压、骨质疏松症和传染病。一些比较为人所知的植化物包括:

● **类胡萝卜素 (Carotenoids)**——这类化合物有 600 种以上, 在绿色蔬菜, 或者橘红果菜食物, 像绿花椰菜、香瓜、南瓜、芒果和桃子内都可发现到。最为人所知的类胡萝卜素是 β 类胡萝卜素, 还有其他同等重要的类胡萝卜素, 包括 α 类胡萝卜素和在番茄中发现的番茄红素。

● **生物类黄酮 (Bioflavonoids)**——这类的化合物有 500 种以上, 它们使果菜类有多种多样的颜色。生物类黄酮曾经被认为不过是食物染料而已, 但是因为它们具有抗癌和抵抗疾病的特性, 所以许多这类的化合物目前正在被研究。多年来自然治疗师用生物类黄酮来治疗哮喘和过敏症。一些治疗哮喘的药物实际上是基于这些化合物而制成的合成物。最近的研究发现, 某些生物类黄酮具有抗病毒, 并且增强微血管的功效。假如微血管衰弱的话, 则会造成身体淤伤和内出血的现象。

● **植物雌激素 (Phytoestrogens)**——在植物中发现像激素的化合物, 它和人体产生的雌激素很相似, 但有些重大的不同。像真正的雌激素一样, 植物雌激素附着在细胞里的雌激素受体上, 因而使真正的雌激素无法附在这些细胞上。然而, 植物雌激素又不像真正的雌激素, 它们不会刺激细胞生长, 因此被认为能抑

制由真正的雌激素刺激而生长的肿瘤。

■ **维生素 (Vitamins)**——维生素是对生命很重要的有机物。它们来自动植物食品中。虽然古代的医生并不知道维生素的存在,但是他们却知道食物内含有治疗价值的物质。譬如,两千年以前,民间治疗师用小牛肝开药方来治疗夜盲症。这些治疗师并不知道肝脏是维生素 A 的极好来源,更是良好视力所必需的。“维生素”这个词是 1912 年由名叫卡西米尔·芬克 (Casimir Funk) 的波兰科学家第一次使用的。他发现有关泽的稻米外皮含有可预防脚气病的有机物 (Vita 的拉丁文意思是生命, Amine 的意思是有机氢化物)。虽然在那时芬克并不明了它,但事实上他已发现了维生素 B 的存在。从此之后,更多的维生素被人发现,并且我们更加了解它们在我们身体里所起的重要作用。

维生素又叫做微量营养素,在正常的人体功能运作上对它的需要量非常小,但它却执行着很重要的任务。尤其是维生素能帮助我们消化食物、对抗感染和制造新细胞。少部分身体不能制造的维生素,必须从食物或补充品中取得。极度的缺乏维生素会导致严重的疾病。譬如,驼背是由于缺少维生素 B,坏血病是由于缺少维生素 C。甚至中度的缺少某种维生素,对健康都会有重大的影响。维生素帮助我们的身体最有效地运作,而且身体在缺乏主要的维生素一段日子后,我们会感受到它的负面影响。

维生素有水溶性和脂溶性两种形式。水溶性的维生素 (Water - soluble Vitamins) 不会储存在身体内,多余的部分会经由尿液排出。相反,脂溶性的维生素 (Fat - soluble Vitamins) 像维生素 A、D、E 和 K,就会储存在肝脏内。脂溶性的维生素没办法适

当地被身体吸收,除非我们吃了适量的脂肪和矿物质。

水溶性的维生素通常以毫克或微克来计量。

脂溶性的维生素通常以国际单位(IU)来计量。

■ **矿物质 (Minerals)**——矿物质是自然存在的化学元素,遍布在人体的骨骼、肌肉、牙齿、血液和神经细胞中。矿物质帮助维持体内正常水分的平衡,并且参与从免疫功能到心脏跳动的每种活动。缺乏钙、钾和镁等矿物质,会导致高血压、骨质疏松症和心律不齐。重要的矿物质钙、镁、钾和钠的需要量从几百毫克到1克不等。像硒、铁和铬等微量矿物质的需要量就小得多,常以“微克”或 10^{-10} 克来计量。

■ **药草 (Herbs)**——药草是可用做食物、调味或者医药用途的植物。事实上,药草被用来预防或治疗疾病已有几千年了。并且,目前数千种普遍被使用和组合于方剂的药物商品,几乎有一半来自植物源或者药里含有一种植物化物的化学仿制品。譬如,用来治疗心律失强的强心剂紫花洋地黄(Digitalis)是来自洋地黄(Foxglove)植物。治疗疟疾的名药奎宁是由金鸡纳树(Cinchona)树皮制作成的。即使是青霉素——抗生素的革命之父,实际上也是来自于霉,它是一种菌类产生的有机体。以前,大多数的药草只有植物的形式而且很难利用。今天,多数重要的治疗性药草有胶囊、药茶、萃取物等形式,在一般天然食品店都买得到。

■ **氨基酸 (Amino Acids)**——氨基酸是有机化合物,是所有蛋白质的建筑块。有22种不同的氨基酸,其中14种能由身体

制造,但是其他8种人体必需氨基酸一定要从食物或者补充品中获得。另外,有些在体内不能形成蛋白质的氨基酸,被称做非蛋白质氨基酸,比如牛磺酸(Taurine)和L-肉碱(L-Carnitine)。

■激素(Hormones)——激素是体内的化学信使,它告诉细胞该做些什么。激素控制身体广泛的功能,包括繁殖、性冲动、睡眠、免疫和消化,一直到思想和说话的能力。某些主要的激素像DHEA(脱氢表雄甾酮)和褪黑激素(Melatonin)的减少,相信有助于减缓老化过程,并且现在正在研究它是否可以用来治疗别的疾病。

●代生素(Probiotic)——它们不像抗生素直接杀菌,而是促进身体自身的防御系统去对抗疾病,代生素是这类补充品的一般名称。代生素包括各式各样刺激免疫功能的维生素和药草,像紫锥花(Echinacea)和嗜酸菌(Acidophilus)都是。虽然抗生素用来消除感染很有效,但使用时它们会把肠子里的有益细菌给一起杀灭,而且会造成胃不舒服和阴道酵母菌感染。还有,抗生素并非万能的,事实上,它们面对抵抗抗生素的细菌时就变得毫无防备能力了。

●酶(Enzyme)——酶是在活细胞中的一种蛋白质,它引起化学变化。辅酶与酶共事以产生特别反应。我讨论的一些补充品,不是酶就是辅酶。

■如何使用补充品

饭后能使您的身体吸收营养物的能力更好。除非另有注明,否则您应该饭后使用补充品。然而,少数像消化酶这类

应该饭前使用的补充品,我会注明这种例外。尤其会引起睡眠的褪黑激素,或具有镇静作用的结页草(Valerian),只能在适当情况中使用,这些基本常识不可忘记。服用任何会使您昏沉的补充品之后,不要开车或者操作机械才是明智的做法。

补充品的品牌和形式多种多样,从胶囊、药丸、舌下片(在舌下溶解)、饮料茶、乳霜,一直到凝胶产品。在某些情况下,我会指出使用某种特殊补充品的特别形式。譬如,我比较喜爱维生素 B₁₂ 舌下片,因为它是最容易被身体吸收的形式。我推荐抗坏血酸钙(Calcium Ascorbate),我发现它是对胃最温和的一种维生素 C。还有干燥状的维生素 E,因为我觉得那是最有效的。不过,我要强调,这些补充品的其他形式并没有什么不好,只是这些形式是我自己比较喜欢而已。

补充品应该存放在阴凉、干燥、避免阳光直射的地方,而且有些应该放在冰箱里;使用前,一定要读标签上的说明及注意事项。

酶是很好的补充品,但是并不是健康的生活方式和良好营养的代用品。吃得饱、睡得好、规律地运动才是重要的。如果您正在抽烟、喝酒或滥用毒品,补充品并不能抵消这些危险习惯带来的影响。

虽然大部分的补充品是安全的,不过有些补充品使用高剂量是有毒的。遵照推荐的使用剂量,您就能避免绝大部分潜在的问题。

并非所有的补充品都对所有的人适用。如果您目前处于怀

孕期,除非是您的医生开给您的处方,否则在服用任何药物包括补充品之前都要特别小心。

■综合复合补充品

我经常被问到:单一的补充品服用哪一种比较好,或者服用包含几种维生素、矿物质和药草的综合药丸或胶囊较好。的确,市面上有不少针对特定问题而制造的很好的综合复合补充品。譬如,含有强力抗氧化剂的复合补充品,特别针对前列腺健康的复合补充品,还有专给有经前症候群苦恼或盼望减轻停经症状的妇女使用的复合补充品。只要您选的复合补充品含有适当的维生素、矿物质和药草,您没有理由不用它。当然,服用一颗药丸比起吃成打不同补充品来得容易,而且更经济。因此,对于使用补充品的人,我建议用复合补充品的形式较好。然而,要是情况不允许,我还是建议使用单一的补充品,或者添加其他的补充品到复合补充品里。

注意:假如您正在接受医生或自然治疗师治疗先前就有的毛病时,不要自我用药。添加任何的补充品到您的养生法以前,先与医生或治疗师商量。假如您会过敏,在服用任何药草之前,先与医生商量。针对您的过敏症状,有些药草可能有帮助,但有些可能会使健康状况更恶化。

●维生素 A:孕妇每天不应服用超过 5000 国际单位的维生素 A。高剂量的维生素 A 和生育缺陷相关联。

●维生素 B₆:任何接受 L-多巴(L-dopa)治疗的人,像是

帕金森症(Parkinson's disease)患者,不应该服用这种维生素。

●维生素 C:假如您患有糖尿病,请跟医生商量服用适量的维生素 C,剂量太高会影响您的药物治疗。

●维生素 E:假如您正在服用阿司匹林或稀血剂,或是患有维生素 K 缺乏症,在服用维生素 E 之前,先与您的医生商量。维生素 E 本身是一种稀血剂,假如您患有甲状腺亢进、糖尿病、高血压或者风湿性心脏病,请慢慢地增加维生素 E 的剂量。开始服用低剂量的 50 ~ 100 国际单位,每个月再逐渐增加 100 国际单位,直到介于 400 ~ 800 国际单位的剂量。

●麻黄属(Ephedra):这种药草是一种天然的抗组织胺(Antihistamine),长久以来一直被用来治疗伤风感冒和呼吸毛病。事实上,它包括两种化合物,麻黄素(Ephedrine)和假麻黄素(Pseudoephedrine),在许多商店柜台上把它归类为感冒和过敏的药物。假如明智地使用,麻黄属对大多数人是安全的。然而,假如您服用太多的话,它会造成快速的心跳,而且这种病征是危险又致命的。不幸的是,目前已有一些找寻麻木快感的青少年滥用麻黄属的报告出现。假如您必须使用的话,应该在您的医生或者自然治疗师的监督下,在限定的状况下使用。糖尿病或高血压患者和孕妇一样,应该避免麻黄属。

●人参(Ginseng):人参会提高一些人的血压。假如您患有高血压,在服用人参之前,先与您的医生或者自然治疗师商量。

●镁(Magnesium)和钾(Potassium):有肾脏病的人不应该服用镁和钾。

●烟酸(Niacin,维生素 B₃):这种维生素时常开给高胆固醇的病人做处方使用。任何有严重糖尿病、青光眼、消化性溃疡、肝功能受损害或痛风的人,都应该小心使用。假如您有以上任