

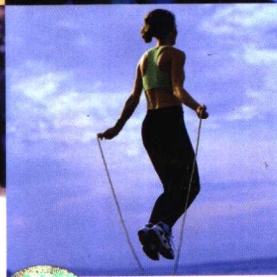
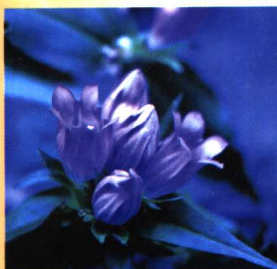
时尚·生活

時尚
TRENDS

解决100种女性健康难题

女性自然疗法

[美] 苏珊·贝尔格 著
刘巧玲 等 译



科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性自然疗法 / [美] 贝尔格著; 刘巧玲等译.
—北京: 科学普及出版社, 2006
书名原文: Natural Prescriptions for Women
ISBN 7-110-06356-9

I. 女... II. ①贝... ②刘... III. 女性—常见病—自然疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 145033 号

Copyright © 1998 by Rodale Inc. All rights reserved.
Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA,
U.S.A.

版权所有 侵权必究

自2006年4月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志为盗版图书。

著作权合同登记号 01-2005-5979

策 划: 时尚博闻
翻 译: 刘巧玲 赵 宏 郝俊伟
冯 异 孙 妍 安晓飞

策 划 编 辑: 肖 叶 单 亭
责 任 编 辑: 单 亭 郭 璟 周静远
本地化制作: 罗盘汇典
责 任 校 对: 林 华
责 任 印 制: 安利平
法 律 顾 问: 宋润君

科学普及出版社出版
北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮政编码: 100081
电话: 010-62103210 传真: 010-62183872
科学普及出版社发行部发行
时尚杂志社网址: www.trendsmag.com
北京国防印刷厂印刷
开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 印张: 17
字数: 440 千字
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1-8000 册 定价: 39.00 元

女性自然疗法

[美] 苏珊·贝尔格 著
刘巧玲 等 译

 科学普及出版社  时尚
TRENDS

Rodale 女性保健丛书作者简介

DIANE L. ADAMS, 博士

马里兰东方海岸大学文化多样性与女性健康保健项目负责人,
临床医学副教授

ROSEMARY AGOSTINI, 博士

弗吉尼亚曼森运动医学中心医生, 华盛顿大学整形外科临床副
教授

BARBARA D. BARTILIK, 博士

康奈尔大学纽约医学院临床心理学副教授

MARY RUTH BUCHNESS, 博士

纽约市文森特医院皮肤科主任, 纽约医学院皮肤科副教授

TRUDY L. BUSH, 博士

马里兰大学预防与流行病学教授, 约翰或普金丝大学女性医学
研究中心“心血管疾病与激素替代疗法”、“绝经后激素替代疗法安
全性研究”项目首席研究员

LEAH J. DICKSTEIN, 博士

路易斯维尔大学肯塔基医学院心理与行为学系教授、副主任,
美国女性医学研究协会 (AMWA) 主席

JEAN L. FOURCROY, 博士

美国女性医学研究协会 (AMWA) 前主席, 纽约国家女性健
康学会前主席

CLARITA E. HERRERA, 博士

纽约医学院自我保健临床指导, 纽约Lenox Hill 医院助理医生

JOANN E. MANSON, 博士

哈佛大学医学院副教授, 伯明翰妇产科医院女性保健专家

MARY LAKE POLAN, 博士

斯坦福大学医学院妇产科教授

ELIZABETH VLIET, 博士

女性保健中心奠基人、主任, 亚里桑那医学院家庭与社区医学
系临床副教授

LILA AMDURSKA WALLIS, 博士, M.A.C.P.

康奈尔大学医学院临床医学教授，AMWA 前主席，国家女性健康学会首任主席，美国医生再教育计划主任

CARLA WOLPER, 博士

圣·路克斯·罗斯福医院肥胖研究中心临床部主任，营养学家

目 录

前 言

自然疗法——让你在不知不觉中更健康	11
-------------------------	----

第一部分 女性常见健康问题的自然疗法

第一章

常见问题的康复疗法	17
疼痛	18
腰背痛和僵硬	23
口臭	33
血糖问题	35
乳房不适	38
咖啡敏感	42
感冒和流感	44
感冒疱疹或溃疡	48
结膜炎	53
便秘	57
咳嗽、咽喉痛和咽炎	60
割伤、刮伤、淤伤及擦伤	65

头皮屑及头皮问题	67
腹泻	70
干眼症	73
干口症	77
精力衰退	80
胀气	84
齿龈病	88
烧心	95
痔疮	99
锻炼后的酸痛	103
反胃	114
鼻窦炎	117
睡眠问题	122
关节僵直	128
紧张性头痛和偏头痛	132
耳鸣	140
尿道感染	144
阴道炎	149
静脉曲张	152
真菌感染	158

第二章

与疾病作斗争的策略	163
贫血	164
关节炎	168
哮喘	174
肿瘤的防治	181
慢性疲劳	185
糖尿病	192

纤维肌痛	198
食物过敏	203
心脏病	209
高血压	214
高胆固醇	219
肠易激综合征	225
骨质疏松	230
肥胖	235
抵抗力低下	241
反复性扭伤	246

第三章

内分泌及生殖问题的自然疗法	253
灼口综合征	254
受孕困难	257
潮热	262
分娩疼痛	269
绝经	275
月经不适	280
清晨呕吐	289
产后抑郁	293
经前期症状	297
尿失禁	305
阴道干涩	311

第四章

永葆青春的自然保健疗法	317
老年斑	318

青春痘	322
脂肪瘤和妊娠纹	326
黑眼圈	331
头发干燥	335
表情纹	339
细软的发质	342
卷曲的发质	348
褐斑（妊娠面斑）	352
油性发质	355
眼袋	358
皮肤过敏	361
易断裂的指甲	365
肥胖的烦恼	367
皱纹	372

第五章

精神与心理健康的自然保健疗法	383
愤怒	384
坏心情	389
倦怠	394
电脑焦虑症	397
抑郁症	401
离婚	406
健忘症	411
罪恶感	415
敌意	420
性欲减退	423
安全感缺乏和自尊心低下	428
心理障碍	431

负面思维	434
神经紧张	438
主宰欲过强	443
过食或贪吃	446
身体—心理畸形性疾病	450
冬季抑郁	452
过分担心或焦虑	455

第二部分

保持女性健康生活方式的自然疗法

第六章

针对不愿运动女性的策略与方法	461
----------------------	-----

第七章

针对运动狂热者的策略与方法	471
---------------------	-----

第八章

针对慢性节食者的策略与方法	479
---------------------	-----

第九章

已婚女士必读	487
--------------	-----

第十章

写给单身母亲	497
--------------	-----

第十一章

工作成瘾者的保健	503
----------------	-----

第十二章

频繁出行者的保健	509
----------------	-----

第十三章

倒班工人的保健	517
---------------	-----

第十四章

照料者的自身保健	525
----------------	-----

第十五章

忙碌的生活	533
-------------	-----

第十六章

社交女孩的保健	539
---------------	-----

前言



自然疗法 ——让你在不知不觉中更健康



你或许体验过痛经、低血糖、经期情绪异常、时差错乱等，也知道这些情况的出现与轻重和不同时间机体的生理状态相关。但你是否也知道，哮喘、关节炎、偏头痛等其他多种疾病的发生、发展也都因日、月、季节的不同而不同呢？

我们都能明显地感到自己的身体年复一年地发生着某些变化。但事实上，我们的身体在每一分钟、每一小时、每一昼夜、每一星期、每一月、每一季节都在发生细微的变化，而这些变化足以影响我们的健康。

很多年以来，唯有植物学家和生物学家致力于植物或动物的日夜节律性研究。现在，各个学科的科学都越发地关注日、月、季节的节律对动物乃至人体的影响。

进而言之，医学家已经将这定义为生理节律性改变写入了教科书，并且对其备加关注。人体的很多种疾病，如哮喘、关

节炎、高血压、心悸等的发作都呈现周期性。例如，因花粉、涂料、香烟而诱发的哮喘容易在早晨发作；而因垃圾粉尘诱发的哮喘更易于在午夜发作。风湿性关节炎在清晨醒来时疼痛严重；而一般的骨关节炎往往在清晨时疼痛缓解，在白天疼痛加重。

女性存在月经周期，体内激素水平随月经周期而波动，使得女性机体随时间发生的生物学改变尤为明显。据美国医学会（American Medical Association）的调查，3/4的医生认为，女性的生殖内分泌节律与健康及疾病密切相关。在给予处方治疗时，考虑到这种节律性因素对疗效有明显的帮助。这种科学的治疗方法，即特异性的治疗与生理节律因素相结合，已成功地用于哮喘和偏头痛的治疗，被称为生物钟疗法。

美国匹兹堡大学医学院人类时间生物学研究计划的首席科学家、心理学教授蒙克提出，如何能更好地利用生物节律的时间尺度服务于疾病的治疗和人体的保健已经是全球科学家共同的努力方向。医务工作者已经在临床实践中考虑到机体在何时接受药物治疗既可以产生最大的治疗效果，又可以最大限度地规避其毒副作用。这个理念其实很简单，这样考虑可以给我们带来三方面的好处：第一，疾病可以更好地得到控制；第二，你受到副作用的影响最小；第三，你有可能不需要这么多的治疗。很多事实显示，在适当的时间给予非药物治疗对症状的缓解大有帮助。

人们对接受各种各样的药物或医学治疗已经习以为常，而本书中介绍的自然疗法会让你耳目一新。对各种自然疗法，包括芳香疗法、顺势疗法、沐浴疗法、娱乐疗法等，我们将告诉你如何做、何时做、做多久等等。总体来说，核心在于为你生活的方方面面“定时”，使你在最短的时间内获益最大。为更方便你参阅，在正文旁以特定的时间标志提醒你可采纳的建议。这也是本手册的一大优点。

通常情况下，在适当的时间采用适当的方法可最好地解决

问题。清晨醒来适当地伸展身体；下午来一杯草药茶；一顿滋补晚餐；入睡前做一下眼部放松；每月适当地进补……这些自然疗法可以在不用任何药物治疗的情况下缓解你的疾病，或者至少可以在医生的指导下减少药物治疗的需要。

本书的第一部分介绍了一些女性常见健康问题的自然疗法。第一章主要是日常疾病的自我治疗，如感冒等。第二章是疾病的非药物治疗，如高胆固醇、糖尿病、高血压和其他一些可预防性疾病。第三章主要涉及有关女性激素的疾病，如月经紊乱、潮热等。第四章提供了一些自然疗法的窍门和技巧。鉴于神经精神状态对女性的健康也有很大影响，在第五章中我们着重介绍了精神健康的非药物治疗。事实上，有很多疾病是由于不良的生活方式造成的，所以第二部分中我们讲述了针对11种不良生活方式应采用的自然疗法，如少动、慢性节食、生活无度等。

顺应自然固然好，但规律养生是你的最佳选择。

A handwritten signature in cursive script, reading "Sharon Taalton". The signature is written in dark ink on a light background.

第一部分

女性常见健康问题的自然疗法