

在欧洲的德国，每一个家庭健康生活必备全书，  
在中国，对你及你的家人同样适用。

## Gesundheits Barometer

健康晴雨表，为您的健康未雨绸缪。

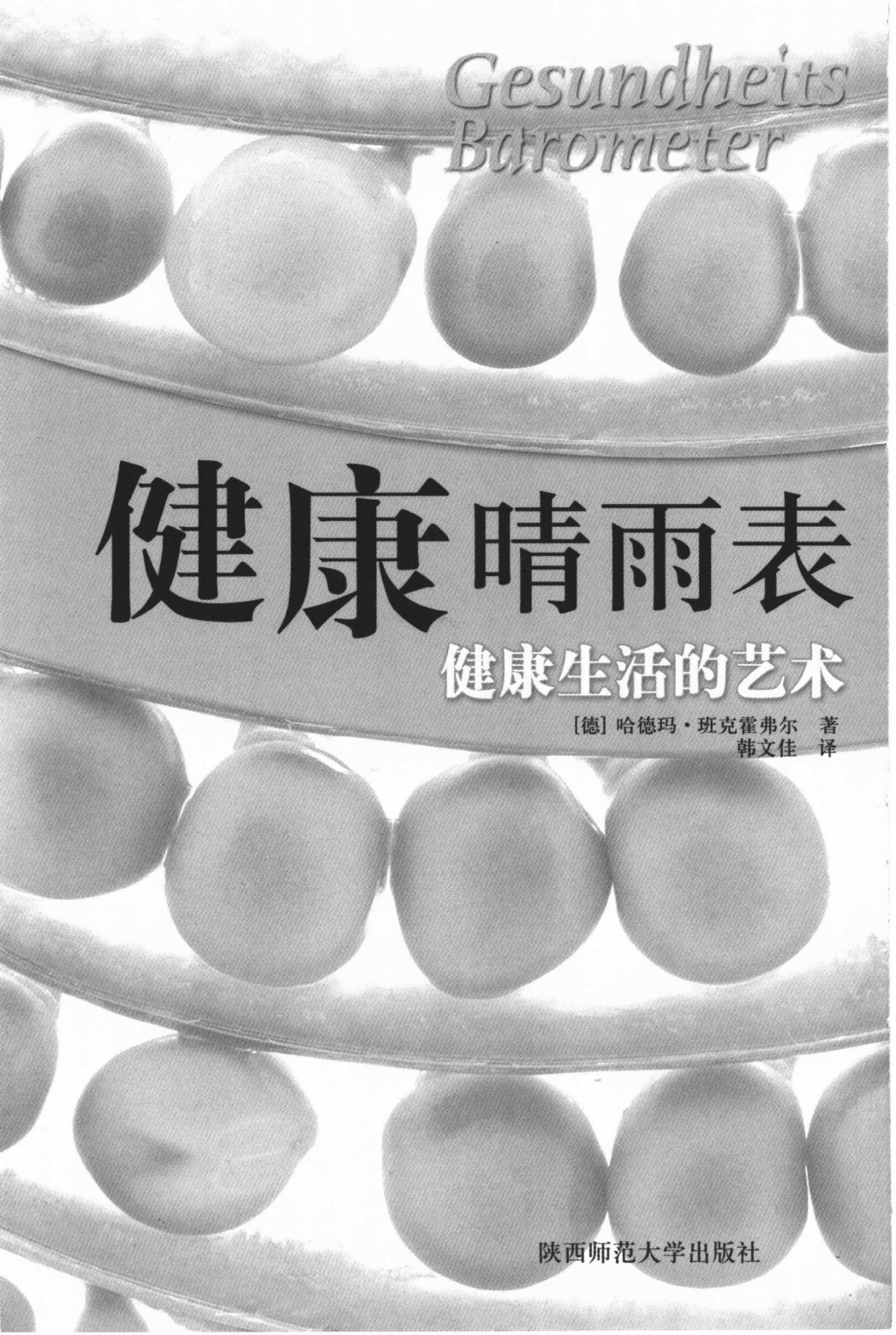
# 健康晴雨表

## 健康生活的艺术

[德] 哈德玛·班克霍弗尔 著  
韩文佳 译

这是一本与您的健康息息相关的书，一年中您的健康可能产生哪些危险，这里都可以一目了然。它虽然不可能代替医生，但它可以成为你最好的朋友，时时提醒你健康的重要。

陕西师范大学出版社



Gesundheits  
Barometer

# 健康晴雨表

## 健康生活的艺术

[德] 哈德玛·班克霍费尔 著  
韩文佳 译

陕西师范大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康晴雨表 / (德) 班克霍弗尔著; 韩文佳译. — 西安:  
陕西师范大学出版社, 2005.6

ISBN 7-5613-3034-0

I. 健... II. ①班... ②韩... III. 保健 — 普及读物  
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005)第 054438 号

图书代号: SK4N0647

版权登记号: 陕西出图字: 25-2005-040 号

**健康晴雨表**

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 李尘工作室

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 10

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3034-0/R · 12

定 价: 25.00 元

## 前言

### 健康生活的艺术

您已经注意到了吧?在人与人的日常交往中“健康”一词起着重要的作用。在所有的生日祝愿中占据首位的大多都是对健康的祝愿。新年祝愿也是如此。当人们举起满满一杯葡萄酒碰杯祝酒时,人们也往往举杯祝愿健康!而当有人鼻塞、伤风,用力地打喷嚏时,周围许多人也会喊一声“祝你健康!”这一切都不是偶然。

我们每个人都会很快在他的生活中发现,健康对于一个人的幸福、承受力、工作乐趣和成功来说是一个重要基础。当一个人生病时,他就会发觉,我们周围的一切是多么的无关紧要啊。最向往的休假失去了它的吸引力。职业成为一种负担。欣赏音乐、阅读、看电视或和他人聊天——这一切都使人感受不到任何乐趣。

健康的价值在人上了年纪后还会显得更为明显。仅仅长寿是不够的。只有与相应的生活质量联系在一起,才能给人带来乐趣。归根结底唯有身心健康,充满活力地步入中老年才是人们值得追求的。纽约“美国健康基金会”的美国科学家约翰·魏斯伯格(John H. Weisburger)教授有一次以他特有的可爱和独特方式,令人目瞪口呆地表达了这个观点:“我想将来有一天能尽可能年轻地死去。但这一刻来得要尽可能地晚!”

一些著名医学家最近几年来一直都在就这个问题向我们做深入的解释：我们绝不能无一例外地听天由命来决定我们是否健康地度过一生。我们能够从自身做许多事情。对此有三个因素特别重要：

►我们应当更多地去“倾听”我们的身体。没有人会“从天而降地突然间”生病。生病是一个长期的过程，一开始人们根本不能或几乎不能感觉到。但身体发出了信号，是警报信号。凡是及时地识别出这些信号的人，就能够非常迅速地把某些疾病、某些情绪性障碍重新控制住。我们中的大多数人都已不会辨别健康功能紊乱的初期信号了，我们必须重新学会它。

►我们应当更多地利用公共健康机构所提供的服务，定期地去做各种预防性的身体检查。一些严重疾病，例如一些种类的癌症，如果它们及时地得到诊断，是完全可以治愈的。

►我们更应当去关注可能引起疾病的风险因素，应当认识它们并在我们的日常生活中降低这些风险因素或完全地消除它们。属于这类风险因素的有缺乏体育锻炼，不合理的饮食，体重超重，吸烟，过量饮酒以及其他更多的因素。与此同时，同样重要的是，我们应当了解哪些风险因素在哪些时刻可能对于我们来说特别的危险，以及哪些健康方面的功能紊乱对我们来说是当前比较现实的问题。

您看，我们已经来到了本书的中心主题。这是一本想向您传授一些技巧的书，它教给您如何保持健康，以及在出现疾病

的情况下,如何迅速地恢复健康。维持健康的预防性措施必须成为我们生活中的一个重要组成部分。因为预防就像人们所说的那样,是维持健康的最好的安全保障。

我每周都会因为我的电视和广播节目,以及我的杂志专栏而收到观众、听众和读者数以百计的信件。1994年春天,一位来自柏林的妇女在她给我的信件中写道:“我一年中总是反复地患胃黏膜炎。我能够做一些事情来使我免受疾病的侵袭吗?人们为了能够及时地干预疾病,必须成为一名长着慧眼的人。”

这几行字我长时间都无法从脑海中忘却。这位妇女说得对:只有当人们了解了,一年中的什么时候人们会特别容易得哪些疾病,人们才能够保持自己的健康。我与许多医学家,科学家,自然疗法专家,营养学专家,气象医学专家和心理学专家都谈过这个问题。我现在已经清楚:如果人们想让自己保持健康,就必须对所有健康方面可能出现的功能紊乱做好准备。

健康晴雨表是一个重要而全新的疾病预防装备,拟制健康晴雨表的念头就是这样生产的。您将在本书中非常清楚地获悉,您每月会面临哪些情绪性障碍,日常病痛,疾病和其他的健康风险。而且我愿意给予您们建议,如何面对它们作出反应,以及如何能够为了保持健康来做一些必要的准备。这本书也由此给予您们一个机会,使您们可以积极主动并充满活力地度过全年。

这个健康晴雨表为了您的使用已在实践中经过验证。在德国新成立的州以及柏林地区,我用了一年的时间在我的电视节目《您这样来保持健康!》中进行推介。一年中有成千上百万的人都能按照节目内容进行实践。

在这里我还想引用一位来自勃兰登堡的女观众的信,她在

经过七个月的健康晴雨表实践后,在信中写道:“我和我的家庭过去每年都是反复地感冒多次,我们很绝望,没有任何办法。而现在我们要感谢健康晴雨表所作的警示和解释工作,我们现在可及时地对疾病做一些预防,而且可以比过去健康得多地度过全年。这真是一种了不起的感觉,人们自己能够为健康做一些事情了!”

这封信对于我来说是最好的证明,健康晴雨表——当人们利用了其中的说明和忠告时,就能够决定性地为此出一份力,也就是使许多人,无论老幼,感觉更健康,并拥有一个强大的天然免疫系统,而且由此能够预防许多疾病及日常的健康功能紊乱。

所以我现在邀请您:和我一起来认识这个健康晴雨表,来熟悉生活中可能出现的不利健康的各种危险,熟悉一年当中出现的各种天气影响和危机。学会及时地预防。您将看到:这是一项值得去做的任务,它不但给您带来乐趣,还可以大大改善您的生活质量。

由此从一月份到十二月份的健康晴雨表对于您来说每一年都具有新的现实意义。

祝愿您们拥有十二个月的健康、精力、活力和动力。

# 目录

|    |             |
|----|-------------|
| 前言 | 健康生活的艺术 / 1 |
|----|-------------|

|     |                |
|-----|----------------|
| 第一章 | 健康晴雨表:全年概览 / 1 |
|-----|----------------|

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 2 | 健康晴雨表是怎样为您拟制出来的 |
| 3 | 您自己怎样来利用这个健康晴雨表 |

|     |               |
|-----|---------------|
| 第二章 | 一月份的健康晴雨表 / 5 |
|-----|---------------|

- |    |                       |
|----|-----------------------|
| 6  | 呼吸道受到正面攻击,感冒继续占据主导    |
| 7  | 为新的一年做好打算:学会倾听自己的身体!  |
| 9  | 监控呼吸将会延长人的生命          |
| 12 | 来自桉树叶的疗效              |
| 13 | 怎样正确地做吸入疗法            |
| 15 | 瓦格纳博士的三链体疗法           |
| 17 | 怎样使自己“刀枪不入地面对感冒”      |
| 19 | 怎样在面临“寒冷性流感”威胁时保护自己   |
| 21 | 当鼻子堵塞、流涕、发红时,您怎样来帮助自己 |
| 23 | “晨间风湿”不一定就成为真正的风湿病    |
| 25 | 对付流感的非常忠告             |

|     |                |
|-----|----------------|
| 第三章 | 二月份的健康晴雨表 / 27 |
|-----|----------------|

- |    |                    |
|----|--------------------|
| 28 | 风湿及关节问题首当其冲,肝脏发生危机 |
| 29 | 在寒冷季节为骨骼和关节做保养     |



- 32 治疗关节疼痛的最好的家用处方
- 34 怎样预防中风
- 36 快速测试可在几分钟之内显示,某人是否患有心肌梗塞
- 38 怎样控制胆固醇所引起的风险
- 40 药用植物鼠尾草在冬季保护呼吸道
- 42 赞美和夸奖是一剂良药
- 45 把令人愉悦的色彩带给绝望的冬日
- 47 狂欢节可以成为一剂良药
- 49 不要忘记给您的肝脏做保养
- 51 狂欢节期间怎样饮酒才不会给身体带来危害

#### 第四章 三月份的健康晴雨表 / 55

---

- 56 春季疲劳,头痛以及心脏和血液循环系统问题
- 57 为春季所做的活力训练
- 59 怎样可以顺利地度过春天
- 61 对付春季疲劳症的超级招数
- 63 抚摩温存就象做早操一样的有利健康
- 65 山楂:心脏及血液循环的超级动力
- 67 为皮肤做春季保养
- 70 预防扁虱叮咬:现在是必须接种疫苗的时机
- 72 防治头痛和偏头痛的三月方案
- 74 通过锻炼消除压力和紧张
- 75 溴荆芥:对付天气敏感症的超级武器
- 77 促进新陈代谢的最好疗法
- 80 享受冬季里最后一次感冒

## 第五章 | 四月份的健康晴雨表 / 83

- 84 花粉过敏症,胃炎和发热疱疹来势汹汹
- 85 花粉过敏症:这是您必须了解,也是您必须为此采取  
行动的疾病
- 90 怎样克服峰谷天气
- 91 防止胃炎的天然处方
- 93 治疗膀胱炎的天然应急方案
- 94 南瓜子:对付膀胱和前列腺问题的天然药物
- 96 发热疱疹并不是对身体无害:您应当采取行动对付它
- 97 月见草油是对付神经性皮炎的新型武器
- 99 驾车者的春季训练计划

## 第六章 | 五月份的健康晴雨表 / 103

- 104 小心心脏和血液循环系统,注意性问题和阳光的危害
- 105 通过从事业余体育运动保持健康和活力
- 106 为了获得更好的健康和更多的生活乐趣:  
每个人都应了解他自己的身体参数
- 109 怎样避免风险,才可以在做完日光浴后没有任何悔恨
- 112 把接吻当作“医疗手段”
- 114 香菜是来自厨房后花园的药物
- 115 有助于爱情的饮食
- 118 痛经时,重新发现了祖母的“痉挛药草”
- 120 四十岁时戒烟:您可以多活七年

## 第七章 | 六月份的健康晴雨表 / 123

- 124 小心眼结膜发炎和一种新的声带病毒

- 125 | 洋葱和酸奶可防治草地过敏症
- 126 | 水飞蓟:保护肝脏的仙丹
- 128 | 凝乳和接骨木花治疗眼结膜发炎
- 130 | 有一种感冒病毒侵害嗓音
- 132 | 越来越多的人患头晕病
- 134 | 对付便秘的最好绝招
- 136 | 欧洲越橘和胡萝卜止泻
- 138 | 用维生素E防治“马略卡痤疮”
- 140 | 怎样可以最好地防治静脉曲张
- 142 | 利用蜂胶和冰块治疗网球肘

---

## 第八章 | 七月份的健康晴雨表 / 145

---

- 146 | 夏季流感,真菌感染和高温天气令我们痛苦不堪
- 147 | 休假前的紧张综合征毁掉了一切
- 150 | 调情使我们健康而富有活力
- 151 | 我们还必须采取措施从身体内部作好防晒保护
- 153 | 怎样保护我们免受夏季雾的侵害
- 155 | 采用一种特殊饮食可制服真菌感染
- 157 | 用香蕉皮,洋葱和金钟柏药水治疗疣
- 160 | 治疗腿部肿胀的最好处方
- 161 | 红茶和苹果醋是对付皮肤晒伤的急救措施
- 163 | 怎样顺利地度过炎热的夏季
- 165 | 怎样预防夏季流感
- 166 | 温柔和爱预防乳腺癌
- 168 | 对付口臭的最好招数
- 169 | 采用温和手段治疗夏季头痛

## 第九章 | 八月份的健康晴雨表 / 173

- 174 心脏和血液循环系统现在需要力量,沙门氏菌威胁肠胃
- 175 怎样强健心脏和血液循环系统
- 178 怎样喝得健康而有活力
- 181 沙门氏菌变得更加放肆:您怎样能够保护自己
- 183 小心饮食中的真菌和细菌
- 185 怎样可以防治夏季病——腰部风湿
- 187 怎样做可保护您免受蚊虫叮咬
- 189 为维持健康肌肤而对皮肤实施夏季保养
- 190 一种特殊饮食有助于治疗夜游症
- 193 治疗睡眠问题的最好的天然处方
- 195 梦对于健康而言非常重要
- 197 怎样克服休假危机

## 第十章 | 九月份的健康晴雨表 / 201

- 202 胆固醇值升高,干眼症增多
- 203 怎样保证不含胆固醇的饮食
- 205 燕麦麸皮降低高胆固醇值
- 206 最新研究证实了鲑鱼油为什么可预防心肌梗塞的原因
- 208 秋季时尚话题:苹果树的药用价值
- 210 孩子们吃得更健康,学习会更好
- 214 按摩耳部可提高人的专注力
- 216 与慢性疲劳做斗争
- 218 怎样防治民间病“干眼症”
- 219 不用药片来对付“无声的杀手”

## 第十一章 | 十月份的健康晴雨表 / 223

- 224 头痛、感冒和牙齿疾病有急剧上升的趋势
- 225 采用葡萄疗法保持秋季良好的精神状态
- 226 采用温和方式来对付秋季头痛
- 227 提高人体抵抗力的最好窍门
- 229 为第一次感冒而高兴吧!
- 230 胡萝卜和丁香花干对付口干
- 232 牙周病不是必然的
- 235 智齿保护抵抗力
- 237 当牙齿对冷或热反应敏感时
- 238 用干草花屑治疗风湿病,紧张性后果和疲劳症
- 240 运用自然力量治疗供血障碍
- 242 怎样使肠胃具有抵抗危机的能力
- 245 治疗痔疮的天然处方
- 246 为皮肤实施抗皱保养

## 第十二章 | 十一月份的健康晴雨表 / 253

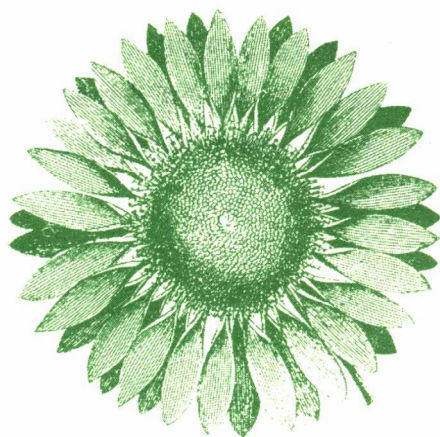
- 254 感冒和情绪抑郁后来居上
- 255 用鼠尾草和洋葱治疗咳嗽和嗓子嘶哑
- 257 治疗双足冰凉的成功处方
- 258 抗感冒方案:微量元素锌,桉树和谨慎
- 260 采用蜂胶消除喉咙疼痛,风湿病和真菌
- 261 采用向日葵油治疗法健康地度过冬季
- 263 采用野蔷薇果对付咳嗽和环境毒素
- 264 怎样预防秋季过敏

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 267  | 怎样控制十一月份的情绪                      |
| 270  | 有时热用,有时冷用:毫敷,湿敷和敷布是怎样起作用的        |
| 272  | 由爱情而产生的风湿病                       |
| 274  | 把浴室当作治疗中心                        |
| 276  | 面对缺铁:您必须在深秋季节采取那些措施              |
| 第十三章 | 十二月份的健康晴雨表 / 279                 |
| 280  | 圣诞节前的紧张状态带来头痛,<br>心脏和血液循环问题,以及感冒 |
| 281  | 结束圣诞节前的紧张状态                      |
| 283  | 赠送健康                             |
| 286  | 对付三大基督降临节疾病的好主意                  |
| 287  | 怎样重新修复功能紊乱的肠菌群                   |
| 289  | 怎样可使您的居室气候重新变得健康                 |
| 291  | 孤独怎样使人生病                         |
| 293  | 怎样克服日常的内心恐惧                      |
| 295  | 听童话会使孩子健康成长                      |
| 297  | 为享受节日美食而使用最好的维持活力窍门              |
| 299  | 把圣诞树作为天然药物                       |
| 302  | 新年时怎样喝酒才会健康                      |
| 后记   |                                  |
| 305  | 知识就是力量——即使是有关疾病和日常病痛的<br>知识也是如此  |

# 健康晴雨表

## 第一章

## 全年概览



## 这部健康晴雨表是这样为您拟制出来的

您可能会问：这是怎么成为可能的呢，我从一本书中第一次能够非常清楚地获悉，一年中的每一个月我都会面临哪些疾病，哪些健康方面的日常功能紊乱以及哪些危险？健康晴雨表中的这些警告和预报是怎样产生的呢？

为了拟制这部健康晴雨表，一个特别的编辑集体在富有经验的德国知名医学报道记者，主编乌多·柏林(Udo Beling)的领导下组织起来。他也借此做了一份开拓性的工作，把统计、数据资料，以及来自医学家、自然科学家、药物生产商、药剂师和疾病保险公司的经验报告汇集在一起并编写出来。就这样通过艰苦细致的琐碎工作，健康晴雨表一个月一个月地被编制出来了。这些资料都源自于近十年来医生对病人所做的观察

本书中的每个月都以一份健康晴雨表的表格来开头，这些表格因此可使您对他们所做的这份工作有一个精确的概览。您将一目了然，哪些疾病在本月增多，哪些减少，哪些是新冒出来的，哪些暂时不重要也因此没有危险。





## 为了您的健康， 请您这样来利用这部健康晴雨表

►在每一个新的月份开始之际，您仔细阅读属于各个月份的晴雨表概述。

►您将一目了然，本月中可能会对您的健康产生哪些危险。您们当中所有那些易于患某些疾病和产生某些疼痛的人会对这特别的感兴趣。

►然后接下来您将在书中获悉可行的办法，以及有关如何预防，如何能够迅速地重新排除一系列的健康功能紊乱的信息。书中的提示、建议和处方对任何人来说都是很容易领会的。

►这本书以及健康晴雨表当然不可能代替一位医生，一份医生诊断和一个医学治疗。它应当——就如同所说过的那样，是为未雨绸缪所做的一份宝贵贡献，而且被人们考虑为是辅助医生治疗的合理措施。

只有好的健康才能使生活变得真正地具有价值——这一认识是班克霍弗尔教授在他的《健康晴雨表》一书的开头提出的。

这本通俗易懂，信息全面，并为全家考虑的健康指导书为使人们精力充沛而积极地度过全年提供了大量宝贵和实用的忠告。