



SHWENBOOK 健康今典
百世文库

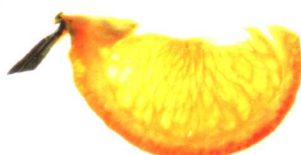


用维生素、矿物质、天然食物、药草及其他营养素
预防治疗常见病症的家庭健康手册

常见病症的 营养治疗

健康今典/著

BEATING



COMMON



DISEASES



WITH NUTRITION



中国轻工业出版社

北京市东城区图书馆



012Z0317501

SHWENBOOK 健康
百世文库 康典

常见病症的 营养治疗

健康今典 / 著



BEATING

COMMON

DISEASES

WITH NUTRITION



中国轻工业出版社

☐ 中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社
☐ 全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

常见病症的营养治疗/健康今典著.—北京:中国轻工业出版社,2005.5

ISBN 7-5019-4882-8

I.常… II.健… III.①常见病—临床营养 ②常见病—食物
疗法 IV.R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 041591 号

责任编辑:李颖 责任终审:劳国强 封面设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销:全国新华书店

版次:2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10

字数:170千字

书号:ISBN 7-5019-4882-8/R·102 定价:19.80元

发行电话:010—64448949

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50372S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>

目 录



第一部分 呼吸系统疾病的营养治疗

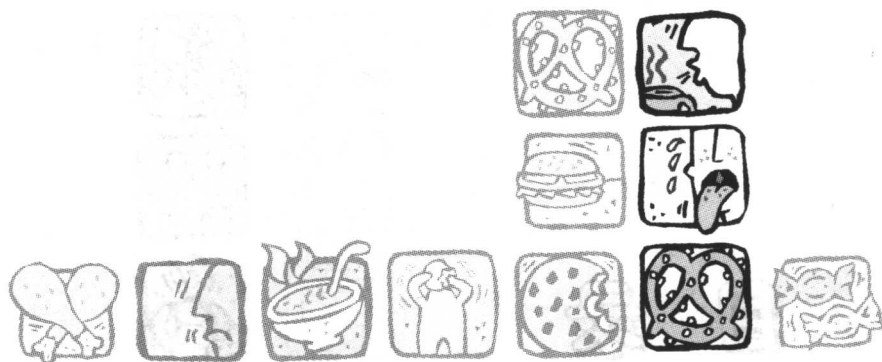
- 感冒.....(2)
- 哮喘.....(7)

第二部分 消化系统疾病的营养治疗

- 消化不良.....(12)
- 恶心.....(16)
- 便秘.....(19)
- 慢性腹泻.....(22)
- 消化性溃疡.....(24)
- 胆结石.....(28)
- 酗酒.....(32)

第三部分 泌尿系统疾病的营养治疗

- 肾结石.....(36)
- 膀胱炎.....(40)



第四部分 循环系统疾病的营养治疗

- 贫血症..... (44)
- 心脏病..... (47)
- 高血压..... (56)
- 低血糖症..... (61)
- 中风..... (64)
- 静脉曲张和痔疮..... (68)
- 冠心病..... (70)

第五部分 神经系统疾病的营养治疗

- 失眠..... (76)
- 老年痴呆症..... (79)
- 焦虑和压力..... (85)
- 抑郁症..... (90)
- 偏头痛..... (96)
- 记忆力丧失..... (103)



■ 睡眠失调..... (110)

■ 眩晕..... (114)

第六部分 内分泌、代谢系统疾病的营养治疗

■ 糖尿病..... (118)

■ 痛风..... (124)

■ 肥胖症..... (128)

第七部分 肌肉、骨骼疾病的营养治疗

■ 骨质疏松症..... (134)

■ 关节炎..... (140)

■ 腕管综合征..... (146)

■ 纤维肌痛..... (150)

■ 肌肉拉伤..... (154)

■ 疼痛..... (157)



第八部分 皮肤疾病的营养治疗

- 痤疮..... (162)
- 指甲易碎..... (166)
- 淤伤..... (169)
- 疱疹..... (172)
- 牛皮癣..... (175)
- 湿疹..... (179)
- 晒伤..... (182)
- 皱纹..... (184)
- 伤口愈合慢..... (188)
- 脱发..... (191)

第九部分 五官疾病的营养治疗

- 白内障..... (198)
- 耳朵感染..... (202)
- 失聪..... (205)
- 黄斑退化..... (208)



- 味觉丧失..... (211)
- 牙齿和牙龈疾病..... (214)
- 口腔溃疡..... (219)
- 口臭..... (223)

第十部分 免疫系统疾病的营养治疗

- 过敏症..... (228)
- 癌症..... (231)
 - 前列腺癌..... (240)
 - 乳腺癌..... (244)
 - 皮肤癌..... (247)
 - 胃癌..... (249)
 - 口腔癌..... (251)
 - 宫颈癌..... (253)
 - 肺癌..... (255)
 - 结肠和直肠癌..... (258)



第一部分

呼吸系统疾病的营养治疗

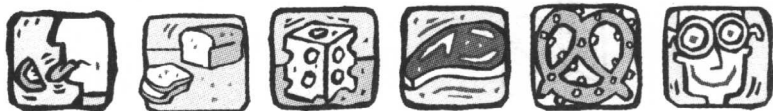


感冒



感冒是影响人正常生活和工作
的最普通疾病。普通的感冒可能由
上百种不同的病毒引发。

学龄前的孩童是最容易患感冒
的，一年内可感染6次之多。普通
成年人有的每年两三次。普通感冒
并不严重，不会对生命造成威胁，



维生素

维生素 C 维生素 C 对抗普通感冒的功效，可能来自于抗氧化剂的特性。当感染来袭时，免疫系统中特别的细胞会释放出大量可能对其他的细胞有毒的氧化物质。这些细胞的作用会促进消耗体内的维生素 C，证明高浓度的维生素 C 可提供防护毒物释放造成的有害作用。

维生素 A 维生素 A 降低，会使呼吸系统感染的危险性更加严重。经过分析 20 项对照的研究之后，1993 年研究人员在《英国医学》杂志报道，服用维生素 A 减少了呼吸疾病而导致的死亡率达 70%。对于重感冒或呼吸系统感染，可通过增加 β -胡萝卜素的摄取，把它转化成身体需要的维生素 A。（高剂量纯维生素 A 可能有毒，因此并不推荐。）

矿物质

锌 能治疗创伤已为人熟知，而且可作为身体免疫系统的刺激物。最近一项以锌对抗普通感冒的研究显示，锌虽然不能杀死导致感冒的讨厌病毒，但它能防止病毒的繁殖。

但它绝对会使你生活过得很痛苦。普通感冒是上呼吸器官受病毒感染,侵扰鼻子和鼻腔,而且蔓延到咽部。我们都知道而且害怕那些最初的症状:喉咙发痒疼痛、打喷嚏、头痛、肌肉痛,还有鼻塞。没有灵药能使我们在往后的4~10天内免受流鼻涕、咳嗽、不能入睡这些痛苦——更严重的情况下,会发生支气管炎或者鼻窦感染。然而,有许多自然疗法可帮助减轻症状和缩短感冒时间。



药草和食物

紫锥花 这种药草源自松果菊属植物的根,或者紫锥花的根,或者紫锥花叶,是一种逐渐流行的药草,最近很受人重视。研究人员认为,假如感冒症状一旦出现就服用1000毫克的维生素C,可缩短感冒期的话,紫锥花则可作为抗发炎剂和抗感染的媒介,能帮助减轻症状。

接骨木 最近已显示接骨木是一种免疫功能的增强剂,可帮助预防各种感冒。

榆木皮 能缓解讨厌的咳嗽,并能镇咳祛痰,应被当做茶喝或加在片剂中。

玫瑰果实 是很好的维生素C来源,并且可当做茶或者营养补品。

白毛茛 有抗菌的特质,被美国土著人用以治疗感染。可以内服或者用作漱喉剂。

樟脑、薄荷脑和桉油醇 这些植物的衍生物治鼻塞是非常好的。

西伯利亚参 和著名的人参家族在植物学上属同种,它有

许多药效的特质。西伯利亚参不但用来治疗支气管炎和慢性肺病,而且帮助治疗感冒和感染。

大茴香 从古埃及时代,这种香料就被用作一种治疗方法。在众多的用途中,它帮助祛痰并且治疗咳嗽和感冒。

宾州杨梅皮 数十年来已被利用来治疗各种疾病。用这树皮粉末泡制的茶,在刚有感冒咳嗽或流行性感冒的迹象时就饮用,是一种很好的祛痰剂。它也促进流汗并治感冒。

荨麻 荨麻是为人熟知的民间疗方,用以治疗花粉病和其他过敏。可帮助减轻由过敏反应造成的发炎,并且清除鼻咽和下呼吸道的阻塞。(假如你怀孕或者有肾脏病的话,在没有接受医生检查之前,不要使用荨麻。)

辣椒 辣椒含有比橙子更多的维生素 C。辣椒茶对感冒和受寒有很好的疗效。

麻黄 这种药草的药用可追溯到公元前 2800 年,中医利用它来治疗普通感冒、哮喘、花粉病、支气管炎和其他的疾病。1923 年,当人们发现麻黄中的化合物麻黄碱,证明它具有许多药物的作用,而且马上就能被合成使用,西方国家才开始把它当成药用。自此之后,麻黄碱一直被利用来减轻哮喘、花粉病和流鼻涕的症状。(假如你使用麻黄的产品,应该在医生或自然治疗师的指导下使用。假如服用太高的剂量,麻黄会造成致命的的心脏问题。)

胡椒薄荷 被古埃及人、希腊人和罗马人用来当药物已有几千年的历史,主要是治疗消化不良和胃肠痛,同时,也治疗感冒、发热和头痛。

健康忠告

当我们患感冒时,都会被照顾;也许那是因为那些一代代地传下来舒适的家庭疗法很管用。这里有一些例子。

以 1/4 茶匙的食盐和 4 盎司的温水配制的鼻子点滴,可帮助堵塞的鼻子畅通。

湿润器可增加房间舒适的湿气,但要确定水气干净而且没有霉菌。添加芳香药草(鼠尾草)、桉树、麝香草、迷迭香,或者冬青树在一壶滚水中,让它浸泡 15 分钟左右,然后再吸这种水蒸气来减轻充血鼻塞。另外,桉树油及其有效成分桉油醇经常可在药店出售的止咳糖浆和止咳膏中找到。

喝一碗鸡汤——研究人员已证明,喝鸡汤比起喝热水或其他溶液对减轻鼻塞更有效。《英格兰医学》杂志确认,鸡汤是温和的抗生素和抗鼻塞药,而且对抗普通感冒很有效。中医也用鸡汤来治疗感冒,但他们添加了一些人参。还有别忘了,葱和蒜头的作用,可减轻鼻塞和帮助持续不愈的咳嗽。添些葱和几瓣大蒜在你的鸡汤中吧!

假如你发现天气寒冷,记住!健康的身体是对抗疾病的第一防线——先要有充分的睡眠。研究证实,即使只是一晚没有睡好也会降低免疫系统功能。好好地运动和好好地吃,尽量食用含有身体所需要的抗氧化剂的食物。这些食物包括深绿色多叶的蔬菜、黄色和橙色的蔬菜、水果等,如柑橘类、番茄、西兰花、青椒、草莓、瓜类、包心菜,还有豆子、蛋和肝脏、牛奶、核果、种子、全谷类、小麦胚芽、添加营养物质的面包等。

不要拖到使人衰弱的症状出现——一旦有感冒迹象时就开始治疗。多多休息,而且可能的话,把平常的工作时间缩短,好好休息几天,让你身体有复元的机会。

家庭处方

维生素 C 每天 4 颗 500 毫克的抗坏血酸钙胶囊。为了得到最好的结果,早餐时吃 2 颗,另外 2 颗在这天稍后和食物一起服用。

β -胡萝卜素 每天服用 25000~50000 国际单位的胶囊或片剂,服用 3~4 天。

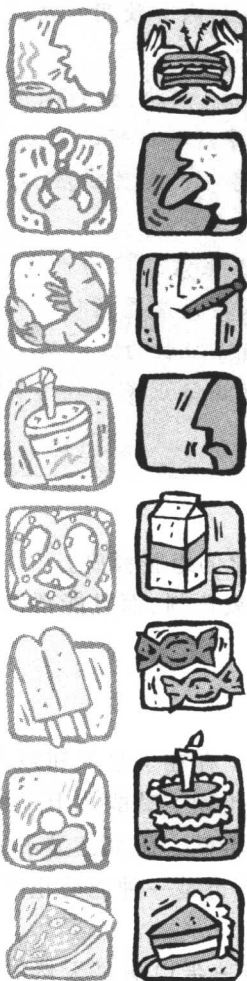
紫锥花 每天服用 500 毫克,1~3 剂。

蒜 服用 1~3 颗无臭的蒜胶囊,3~4 天。

接骨木 每天服用 1 剂或 2 剂 500 毫克的胶囊或溶液,直到症状消除。



哮喘



这种疾病虽然有积极的药物治疗法,但是因为哮喘和呼吸作用死亡的人数还是不断在上升。你好像有一只大象正坐在自己的胸腔上,你的心脏开始努力地工作着,脉搏也跟着比赛似地想要补足氧气的不足。忽然之间,你透不过气来,这时开始觉得很惊慌。正如任何受过这种病侵袭的人所了解的,哮喘病不是一种应被掉以轻心的疾病。

哮喘是一种呼吸作用的疾病:肺部的气管变得紧缩,削弱了呼吸作用。可能引起哮喘发作的因素各式各样,包括过敏、暴露在化学品中、身体的活动和造成肺脏的发炎(像感冒)等疾病。

最近几年来,哮喘病例的报道与日俱增,为什么?虽然严格的净化空气法规大大地减少了从工业、焚化炉和汽车等排放出来的危险废气,但是有一个新的甚至更危险的问题——室内污染严重存在。自20世纪70年代起,节省能源的新建筑工程建造了几乎密不透气的建筑物,这些建筑物关住了室内的污染物而使哮喘更加恶化。另外,家中遍布以化学成分为主的家庭用品,例如芳香剂、除臭剂、合成地

毯、窗帘,专家估计充满这些用品的室内空间,它所造成的空气品质甚至比污染城市的室外空气品质还坏得多。

哮喘病例惊人地上升,可能也是由于饮食引起的:食物中增加的化学物质、加工食品中大量的糖,还有人造的氢化脂肪等。另外,因为哮喘也是一种免疫系统的疾病(过敏原能造成免疫系统过分反应,引起组胺黏液的形成),增加使用抗生素也会逐渐地损害免疫系统。

最后,一些药剂本身可能会暂时减轻症状,但对消除疾病一点办法也没有。使用这些药剂可能导致一种暂时效应,即刻获得暂时的舒缓松弛,但接着将遭受另一次发作折磨,然后再加大药物剂量。

寻求更好的哮喘控制方式,需要医生做专门的检查,以确认引起发作的过敏来源。还有,可能需要患者愿意使用所有可利用的技巧,去建立对付这种疾病的自然抵抗力。

因为哮喘是由于肺部发炎引起,服用防止或减轻发炎的营养补品,可帮助避免严重的再度发作。

维生素

维生素 C 能帮助抑制使哮喘恶化的组胺释放。

维生素 E 一种众人所熟知的抗氧化剂,而且能帮助防止哮喘发作。

其他补品

槲皮素 生物类黄酮家族的一员,存在于水果和蔬菜中,有它们自己独特的颜色。不同形态的生物类黄酮有上千种,科学家们正开始阐明它们独特而显著的特性。研究已显示,槲皮素是一种能阻止过敏反应的抗组胺剂,也是一种能防止呼吸道发炎的抗炎剂。

菠萝蛋白酶 在新鲜菠萝内的菠萝蛋白酶是天然的辅助

消化剂,也是强力的抗炎剂。它能促进身体对槲皮素的吸收,因而加强了槲皮素的作用。两者经常被组合一起服用,而且也可能和特别药草和维生素配方组合,用来治疗过敏症状和哮喘。

药草和食物

甘草 中医使用这种药草治疗关节炎已有数千年的历史,而现在天然药品店中也有甘草配方的商品出售。(假如你有高血压,不要使用甘草。)

银杏 天然的抗炎剂,能防止因为呼吸道发炎而引起哮喘发作。另外,银杏能改进循环,帮助输送氧气到全身。由于呼吸减弱,哮喘病患者常常不能得到足够的氧气,不论他们取得多少的氧气,银杏能使氧气更有效地输送到全身组织,使氧气得到充分利用。

家庭处方

这些营养补品应该有助于遏制哮喘症。

含有复合 B 族维生素的复合维生素和消化酶 1 片片剂和食物一起服用,每天 2 次。(早晨 1 次,晚上 1 次。)

维生素 B₁₂ 每天 1~2 颗 500~1000 毫克的维生素 B₁₂ 舌下片(在舌下溶化)。这种舌下片型的维生素较好吸收。

泛酸(B 族维生素的一种) 每天 2 片 500 毫克片剂,和食物一起用。

甘草 1 颗胶囊,每天最多 3 次。

银杏 一颗 60 毫克胶囊或片剂,每天 3 次。

菠萝蛋白酶和槲皮素组合物 每天 2 颗胶囊。(如果你找不到菠萝蛋白酶和槲皮素组合的配方,那就每天各两颗 500 毫克的胶囊。)

维生素 C 每天 2 片 500 毫克的抗坏血酸钙。(抗坏血酸钙是维生素 C 类型中对胃部最温和的一种。)

维生素 E 每天 400 国际单位的胶囊(干燥型的最好)。