

健康今典/著

SHWENBOOK 健康今典
百世文庫

VITAMIN

D O C T O R



维生素 对症下药

维生素健康法



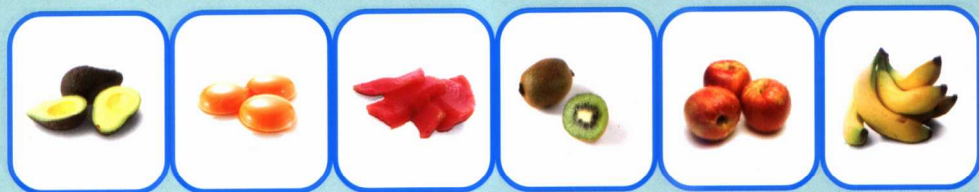
中国轻工业出版社

Doctor Vitamin



维生素
对症治病

维 生 素 健 康 法



VITAMIN DOCTOR

免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是医学知识是不断变化的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能替代专业医疗建议，在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺！

Copyright © 2005 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.
Cover Copyright © 2005 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.

健康今典 / 著




Doctor Vitamin

SHWENBOOK 健康今典
百世文庫

维生素 对症治病

维 生 素 健 康 法

 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

维生素对症治病 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.5
ISBN 7-5019-4881-X

I. 维… II. 健… III. 维生素-营养卫生-基本知识 IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 040433 号

责任编辑: 李颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 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: 北京恒信邦和彩印有限公司

(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)

经销: 各地新华书店

版次: 2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 5

字数: 40千字

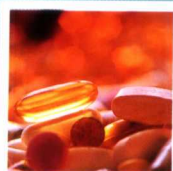
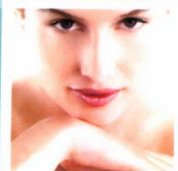
书号: ISBN 7-5019-4881-X/R · 101 定价: 22.80元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50371S2X101HBW

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



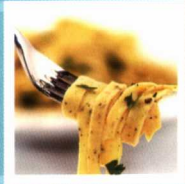
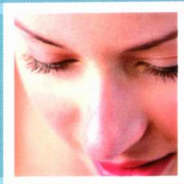
目 录

第一章

维生素的对症配方

1. 粉刺 /10
2. 蚊虫叮咬 /10
3. 口臭 /10
4. 足癣 /10
5. 脱发 /11
6. 牙龈出血 /11
7. 骨折 /11
8. 皮下淤血 /11
9. 烧伤 /11
10. 宿醉 /11
11. 化疗 /12
12. 脚冷 /12
13. 唇疱疹和单纯疱疹 /12
14. 烧心 /12
15. 便秘 /13
16. 花粉热 /13
17. 割伤 /14
18. 皮肤干燥 /14
19. 头痛 /14
20. 阳痿 /14
21. 息肉 /15
22. 痔疮 /15
23. 失眠 /15
24. 瘙痒 /15
25. 肌肉酸痛 /16
26. 时差综合征 /16
27. 更年期综合征 /16
28. 腿酸痛 /17
29. 手术后的恢复期 /17
30. 口服避孕药的副作用 /18
31. 痛经 /18
32. 磨牙 /18
33. 牛皮癣 /18
34. 前列腺炎 /19
35. 戒烟 /19
36. 晒伤 /19
37. 晕车(船) /19
38. 静脉曲张 /20
39. 过敏症 /20
40. 哮喘 /20
41. 疣 /21
42. 关节炎 /21
43. 结肠炎 /22
44. 支气管炎 /22
45. 眼疾 /22
46. 水痘 /23
47. 流行性腮腺炎 /23
48. 糖尿病 /23
49. 高血压和低血压 /24
50. 输精管结扎 /24
51. 白色念珠菌感染 /25
52. 慢性疲劳综合征 /26
53. 心脏病 /26
54. 感冒 /27
55. 艾滋病(艾滋病病毒) /28
56. 脓疱病 /28





目 录

- 57. 低血糖症 /29
- 58. 经前期综合征 /30
- 59. 带状疱疹 /31
- 60. 扁桃腺炎 /31
- 61. 溃疡 /32
- 62. 麻疹 /32
- 63. 单核细胞增多症 /32
- 64. 性病 /33

第二章

适合不同年龄、职业人士的 维生素补充配方

- 1. 女性 /37
- 2. 男性 /37
- 3. 婴幼儿 /37
- 4. 儿童 /38
- 5. 孕妇 /38
- 6. 哺乳期的母亲 /38
- 7. 65岁以上高龄者 /38
- 8. 学生 /39
- 9. 游泳者 /39
- 10. 电脑族 /40
- 11. 经常跑步的人 /40
- 12. 长途车司机 /40
- 13. 值夜班的人 /41
- 14. 经常锻炼的人 /41
- 15. 运动员 /42
- 16. 演艺界人员 /42

- 17. 歌手 /42
- 18. 职业经理人 /43
- 19. 推销员 /43
- 20. 舞蹈演员 /44
- 21. 医生和护士 /44
- 22. 教师 /44
- 23. 残疾人 /44
- 24. 建筑工人 /45
- 25. 美甲师与美容师 /45
- 26. 打高尔夫球的人 /45
- 27. 经常骑自行车的人 /46
- 28. 烟民 /46
- 29. 常喝酒的人 /46
- 30. 经常看电视的人 /47
- 31. 旅行者 /47

第三章

如何了解你是否需要补充 维生素

- 1. 如何测定各种缺乏症 /50
- 2. 可能出现的征兆 /50
- 3. 从饮食中摄取大部分维生素 /67

第四章

正确使用维生素补品

常用维生素及其他营养补剂 /74



Vitamin Doctor

生病期间，身体正处于承受压力状态。细胞被破坏，疲惫的肾上腺也因为营养不足而不能正常发挥作用。同时，体内与压力战斗的队伍：维生素C、维生素B₆、叶酸、泛酸被消耗殆尽，锌和维生素C的需求量也大大增加。

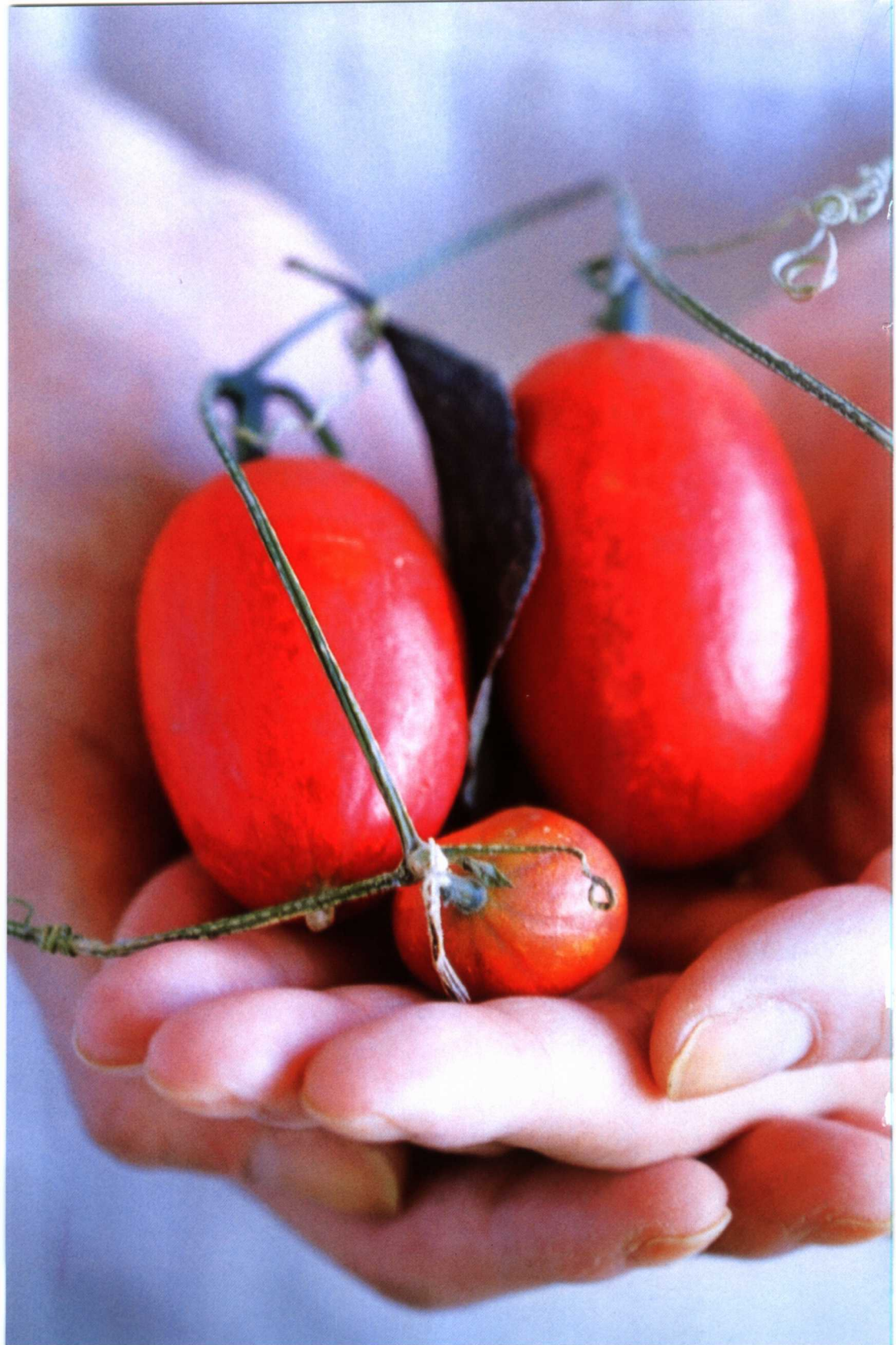
由于这些维生素能有效地利用其他营养素而使体内的代谢机能正常化，因此

在生病期间人体对这些维生素的需要就会明显地增加。另外，在生病时，发烧和压力会夺去人体最重要的营养素。所以，此时营养补品的重要性也就不言而喻了。

然而，我们的身体所需要的维生素并不总是一样的。如果有特别病症的话，就要吃特别的食物，服用特别的营养补品。以下将列出各种不同的病症，其中大部分是暂时性的异常现象，并根据不同的病症推荐各种营养补品配方。在此特别声明，这些配方并不是治疗疾病的医疗处方。

维生素是生物生长和代谢所必需的微量有机物。它的生理功能主要有：主宰体内营养素的分配；调节体内的生理机能或代谢过程；充当辅酶；促进体内各类生化反应的顺利进行；促进人体的生长发育。

Vitamin Doctor



第一章

维生素 的对症 配方

1. 粉刺



十几岁的青少年容易长粉刺,尤其多见于面部和颈部。从X光到四环素的各种治疗法效果均不显著。所以建议采用更自然的方法,将下述处方一起用,可得到更好的效果。

水溶性维生素E, 每天400国际单位;

β -胡萝卜素, 每天1万国际单位;

螯合锌, 每天1次, 每次15~50毫克, 吃饭时服用;

嗜酸菌剂, 每天3次, 每次1~2汤匙或胶囊3~6粒;

半胱氨酸餐前半小时与维生素C一起服用, 每天3次, 每次各1000毫克。

二甲矾, 每天1次, 每次1000毫克;

二甲矾霜, 每天涂用3次。

避免吃任何加工食物, 因为加工食物内加碘盐的含量极高(注意: 如果正在服用治疗粉刺的药, 除非得到医生建议, 否则切勿摄取额外的维生素A)。

2. 蚊虫叮咬

对付蚊虫叮咬最好的办法就是避免与蚊虫接触。维生素B₁是颇为有效的驱虫剂。每天服用3次, 每次100毫克维生素B₁, 可使皮肤表面产生一种虫子不喜欢的气味。假如来不及吃维生素B₁, 就被蜇伤, 那么服用1000毫克维生素C可有效抑制过敏反应。此外, 连续1周, 每天服用3次, 每次1000毫克的二甲矾片剂也有不错的效果。

3. 口臭

除了保持口腔清洁外, 可试试下列的营养补品:

叶绿素片剂或胶囊, 每天1~3次, 每次1粒;

嗜酸菌剂胶囊, 每天3次, 每次3粒, 或1~2大汤匙的加味嗜酸菌剂;

锌, 每天50毫克。

4. 足癣

这种由真菌感染的病症, 可用维生素C的粉末或结晶直接涂抹患处。还没有完全治好以前, 要经常保持脚部的干燥, 最好能够不穿鞋。用茶树油涂抹患处也相当有帮助。

5. 脱发

虽然不能保证一定有效,但很多人宣称,摄取下列的营养素可以防止脱发:

B族维生素,每天2次,每次50毫克;
胆碱和肌醇,每天各1000毫克;
钙镁片(含500毫克钙和250毫克镁),每天1次;
半胱氨酸,每天1000毫克;
维生素C,上下午各1次,每次500毫克。

6. 牙龈出血

防止牙龈出血最有效的方法是服用含生物类黄酮、芸香素、橙皮素的复合维生素C,每天3次,每次1000毫克。

7. 骨折

曾经骨折的人都知道,在等待痊愈的那一段时间是多么痛苦。但是,增加钙和维生素D的摄取量,可减少痛苦并提早恢复。每天2~3次服用含有维生素D的钙镁片(含1000毫克钙、500毫克镁),效果极佳。

8. 皮下淤血

每天服用3次含有生物类黄酮、芸香素、橙皮素的复合维生素C,每次1000毫克,可增加毛细血管的柔韧性,能够防止因皮下毛细血管破裂导致的淤血。

9. 烧伤

不幸被烧伤时最重要的事情就是,赶快用冷水冲洗受伤的地方。每天摄取50毫克锌有助于刺激伤口痊愈,这个方法值得一试。防止感染的方法是服用含有生物类黄酮的复合维生素C,早晚各一次。也可服用维生素E 1000国际单位,并可外用,以防止留下伤痕。可在一个月时间里每天敷用3次二甲砒霜,并口服1片二甲砒霜片剂。

10. 宿醉

为防止宿醉,外出前先服用100毫克B族维生素,在喝酒时再服1次,睡前再服1次(酒精会破坏B族维生素)。另外,500毫克半胱氨酸及1500毫克维生素C也很有帮助。

11. 化疗

一个完善的抗氧化剂处方能够提高化疗杀灭癌细胞的效果，同时还能保护健康组织，提高免疫系统功能。生姜有助于减轻一些副作用(例如恶心、呕吐)的影响。

注意

如果你正在接受化疗，在增加任何一种新的补充剂前，请先向医生咨询。

12. 脚冷

睡觉时一定要穿袜子，如果觉得很麻烦的话，请试试服用下列的营养补品：含碘的优质复合矿物质，每天2次，并吃些海藻片剂。足部发冷可能是因为甲状腺所分泌的甲状腺激素不足而引起的。烟酸和维生素E也有助于血液循环。同时还建议服用银杏提取物，每天1~3次，每次60毫克。

13. 唇疱疹和单纯疱疹

像唇疱疹那样难受的病，最好的营养补品如下：
嗜酸菌胶囊，每天3次，每次3粒；
维生素E油2.8万国际单位，直接涂抹患处；
赖氨酸3000毫克，每天分数次在各餐之间服用(用水或果汁送服——不可同时摄取蛋白质)。

预防

赖氨酸500毫克，每天1次(用水或果汁送服——不可同时摄取蛋白质)；

维生素C，上下午各1次，每次1000毫克。

14. 烧心

非处方的胃酸抑制剂都含有铝，铝会妨碍钙和磷的代谢，最好不要服用这些药品。可每天3次服用，每次1000毫克二甲砒片剂来抑制胃酸；或每天3次服用钙镁片(含250毫克钙、125毫克镁)，每次2片；还可服用多种消化酶，每天1~3次；或木瓜素口嚼片等。不要一边进餐一边喝水、汤、饮料等流质，而应在餐前或餐后饮用，同时吃饭要细嚼慢咽。这样可减轻你的痛苦。



15. 便秘

每个人可能都曾经有过便秘的烦恼。通常，便秘是因为饮食中缺少纤维素或服用某些药物，如可待因，而引起的。用强效泻药时，会使体内的营养素大量流失，同时也会因副作用而再引起便秘。经常使用泻药会养成依赖泻药的坏习惯。请试试以下的自然疗法。

将一大汤匙的洋车前子纤维(假如你不会对洋车前子过敏的话)加入果汁或脱脂奶中服用，功效非常神奇：

嗜酸菌剂，每天3次，每次1大汤匙；

植物性缓泻剂和不含糖的软便剂(必要时，短期使用)；

每天喝8~10杯水(同时做少量的运动)。

16. 花粉热

紧张的生活可能使花粉热加重，有很多人为此症而苦恼。如果患有此症，可服用复合B族维生素，每天2次；泛酸，每天3次，每次1000毫克；以及含较多具有抗组胺剂效果的维生素C 1000毫克，症状即可缓解。此外，每日服用3次二甲砷片剂也可帮助你度过过敏季节。

17. 割伤

含生物类黄酮的复合维生素C, 每天2次, 每次1000毫克; 与50毫克锌和400国际单位维生素E同服。

18. 皮肤干燥

用水溶性维生素E油涂抹干燥的皮肤, 会有意想不到的效果。含有维生素A和维生素D的油也具有相同的效果。在营养补品方面, 建议每天摄取200~400国际单位维生素E及1万国际单位维生素A(服用5天, 停2天); $\omega-3$ 脂肪酸, 每天3次, 每次1~3颗胶囊。

如果你不想吃鱼油(市面上的 $\omega-3$ 脂肪酸主要为二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸), 则其他 $\omega-3$ 脂肪酸的天然来源有亚麻子油、南瓜油、菜子油及大豆油(在沙拉上淋上1~2大汤匙十分有益)。胡桃、菜豆、四季豆、大豆也含有丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸。

19. 头痛

维生素和矿物质对头痛的缓解有惊人的效果。服法如下:

烟酸, 每天3次, 每次100毫克;

B族维生素(长效), 每天2次, 每次100毫克;

钙镁片(钙含量为镁的2倍, 这是天然镇痛剂)。

偏头痛者可服用:

白柳皮或小白菊提取物胶囊, 每天3次;

银杏提取物, 每天上下午各1次, 每次60毫克, 可有助于预防偏头痛。

20. 阳痿


如果在性生活中你的阴茎无法正常勃起, 那你可以尝试一些天然药物。天然银杏提取物, 每天3次, 每次60毫克; 锌与南瓜子油复合物制成的胶囊, 每天2~4粒; 或4000~5000毫克精氨酸, 在性交前45分钟服用。如果你已经超过50岁, 建议你每天服用一片25~50毫克的脱氢表雄甾酮药丸。(年龄在40岁以下者禁服, 除非血液中脱氢表雄甾酮含量偏低。50岁以上者可每天服用50毫克。)






21. 息肉

长了这些令人懊恼的小息肉时一定要得就医,而且在很多情况下开刀切除更是必须的。至于营养补品方面,有研究显示,给患者每天服用3000毫克维生素C,疗效显著。



22. 痔疮

50岁以上的人约半数都为痔疮所苦。不正常的饮食、运动不足、方便时过度用力等都是造成痔疮的原因。还有,咖啡、巧克力、可乐、可可等都会增加肛门的瘙痒,引起非常不舒适的感觉。为痔疮所苦的人最好摄取未加工的麦麸1大汤匙,每天3次。为了使黏膜及组织复原,最好服用复合维生素C,每天2次,每次1000毫克;嗜酸菌剂,每天3次,每次3粒(或嗜酸菌液,每天3次,每次1~2汤匙)。也可用每50克含5万国际单位的维生素E油涂抹患处。



23. 失眠


睡不着觉?你或许需要一种更为天然有效的抗失眠营养方案:

服用螯合钙镁片(含250毫克钙和125毫克镁),每天3次,每次1片,并且在睡前半小时服3片;

100毫克维生素B₆和100毫克烟酸,一起作用时可使大脑中产生一种称为5-羟色胺的化学物质,能促进快速动眼阶段的睡眠质量。

火鸡肉含有丰富的色氨酸。所以,睡前吃一片火鸡肉三明治和一杯药草茶(小白菊、缬草、黄芩)可说是治疗失眠症的良方。

对于失眠严重的人,可试着在睡前15分钟使用1毫克的褪黑激素舌下锭。



24. 瘙痒

作为抗组胺剂的缓释维生素C1000毫克片剂,再加上1000毫克二甲砷片剂,每天早晚各2片,与食物一起服用可止瘙痒。同时推荐泛酸,每天1~3次,每次1000毫克,并用含有维生素E的冷霜(每50克含4万国际单位维生素E)涂抹患处,每天3次,效果也不错。

25. 肌肉酸痛

缓解运动后的全身酸痛以及一般的肌肉酸痛,可服用维生素E,每天1~3次,每次400~800国际单位。服用螯合钙镁片,早晚各1次,也颇有效果。

26. 时差综合征

例如,从北京乘飞机,到达美国是当地时间上午9点,而你准备出席10点的会议。单从时间来说,这是毫无问题的。但是,问题在于你的身体仍处于清晨4点的状态,应该是正在睡觉的时候。因此你必须服用必要的维生素来调整你的身体状态,以适应日程安排。

B族维生素,上下午各1次(乘坐飞机时开始服用),每次50毫克;

对于飞行时间为6~12小时的航行,可使用1毫克褪黑激素(舌下锭)。在飞行2~3小时之后,取一两片在舌下溶解即可让你享受一会儿很不错的睡眠。

如果还觉得精神不振且疲惫不堪,请再摄取额外的维生素C。

警告

肠内的气体会随着所处的高度而增加,因此如果你想在抵达目的地时保持最佳状态,那么在上飞机前和飞行中,避免吃豆类 and 会引起胀气的食物。同时牢记,虽然B族维生素抗时差的功能极佳,但酒精却会破坏B族维生素。记住在飞机上每小时要喝一次水;机舱的压力会使你的身体脱水速度加快。

27. 更年期综合征

最近,雌激素的危险性已越来越明显,因此许多女性都想找其他方法来缓解更年期的不适。大多数更年期的女性都有这种经历,每天服用200~400国际单位维生素E和硒1~3次,可消除热潮红。正值此阶段的人,服用一片50毫克B族维生素,每天2次,也可能对你有帮助。螯合钙镁片(含250毫克钙和125毫克镁)可与一种大豆异黄酮合剂(含有染料木黄酮和大豆苷、维生素D和硼)一起服用,每天2次。为了镇痛、提神并放松肌肉,可在早晨试饮金丝桃多酚类合剂。