

分理论是由古希腊医生、有一西方医学之父之称的希波克拉底提出的。本书从科学与哲学的角度阐述了疾病，及不同于西医、也不完全同于中医的疾病治疗方法，给人耳目一新的感觉，引人入胜。

●通俗实用 本书既包括疾病的理论知识，又包括疾病具体的自然治疗方法，取材天然，以调养身心为基础进行治疗。内容通俗易懂，方法切实可行，读者在家中即可进行自我保健。

●图文并茂 书中附有许多图片和表格对内容进行辅助说明，可缓解阅读大量文字带来的视觉疲劳感。文后还附有許多制作植物汤剂的小贴士，帮助您更好地运用自然疗法，利用它进行治疗。

●科学治病 自然疗法对病症的治疗效果不会立竿见影，它倡导养成良好的生活习惯，注意饮食，进行合理

运动，并提出了
一些物
理疗法，以
协调人
体内部节奏为目标，以最科学

精品特惠
29.80元

「芹菜苹果汁」
治疗疲劳引起的失眠



「苹果柠檬汁」
治疗感冒引起的喉咙痛



「黄瓜苹果汁」
热量低有饱足感



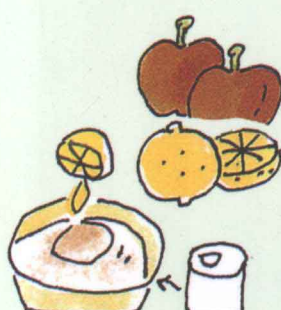
「柿子汁」
增强肝解毒功效



「无花果白萝卜汁」
消除疼痛和发炎



「番茄汁」
防止胃酸痛



「豆浆苹果汁」
抑制吸收有害物质



「蜂蜜柠檬汁」
具有利尿作用

自然养生方法全面解读
从自然的角度阐述与治疗疾病
养生宝典、居家典藏

收藏经典版
第6部

自然
疗法

自然疗法是一种崇尚健康和卫生的治疗方法，它视身体呈现出的各种信号，提倡防患于未然，即过饮食习惯的改变，使身体状态达到平衡。●自然疗法中使用的药物都是性质温和、几乎没有刺激的，完全适合人的体质，它是一种以自然形式进行治疗的方法。●自然疗法不是包治百病的药方，它能让病人更好地掌握自己的健康。

自然疗法大全集

【西班牙】贝尔东塞
王文昌◎译

湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House

同于西医、也不完全同于中医的疾病治疗方法，给人耳目一新的感觉，引人入胜。

● **通俗实用** 本书既包括疾病的理论知识，又包括疾病具体的自然治疗方法，取材天然，以调养身心为基础进行治疗。内容通俗易懂，方法切实可行，读者在家中即可进行自我保健。

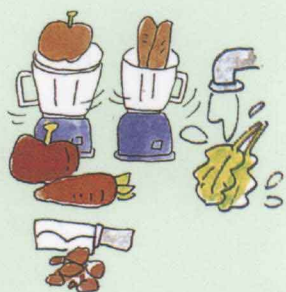
● **图文并茂** 书中附有许多图片和表格对内容进行辅助说明，可缓解阅读大量文字带来的视觉疲劳感。文后还附有许多制作植物汤剂的小贴士，帮助您更好地运用自然疗法，利用它进行治疗。

● **科学治病** 自然疗法对病症的治疗效果不会立竿见影，它倡导养成良好的生活习惯、注意饮食、进行合理的运动，并提出了一些物理疗法，以协调人体内部节奏为目标，以最科学的、不损害人体的方式治病。

● **内容新颖** 自然疗法的大部分理论是由古希腊医生、有“西方医学之父”之称的希波克拉底提出的。本书从科学与哲学的角度阐述了疾病，及不同于西医、也不完全同于中医的疾病治疗方法，给人耳目一新的感觉，引人入胜。

金版
GOLDEN VERSION
经典文库

创新经典，您在家中也可进行疾病治疗的保健书！



「菠菜胡萝卜汁」

有利于造血以及细胞的生成



「海带汁」

促进肠蠕动



「豆浆果汁」

降低胆固醇及血压



「桃子苹果汁」

有效消除便秘

一部自然养生治病宝典
自然疗法是应用与人类生活有直接关系的物质治病的方法，如食物、空气、水、阳光以及有益于健康的精神因素。一般常见的自然疗法有：营养疗法、植物疗法、顺势疗法、针灸疗法、水疗法、物理疗法、心理疗法、音乐疗法、芳香疗法等。

社科类、生活类、传统类

ISBN 978-7-5356-4228-8



9 787535 642288 >

定价：29.80元

收藏经典版

自然 疗法 大全集

图书在版编目 (CIP) 数据

自然疗法大全集/(西)贝尔东塞著;王文昌译
—长沙:湖南美术出版社, 2011. 1
(收藏经典版)
ISBN 978-7-5356-4228-8
I. ①自… II. ①贝… ②王… III. ①自然疗法
IV. ①R454. 6
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001164号
MANUAL DE MEDICINA NATURISTA
©2003 Josep Lluís Berdonces
©2004 EDITORIAL OCEANO S. L.
Barcelona (Spain)

台湾汉湘文化事业股份有限公司共同出版

收藏经典版

自然疗法大全集

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
著 者: [西班牙] 贝尔东塞
译 者: 王文昌
责任编辑: 李 松
封面设计: 汤长城
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 600×1020 1/20
印 张: 25
版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4228-8
定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

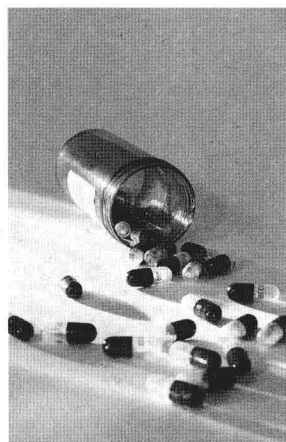
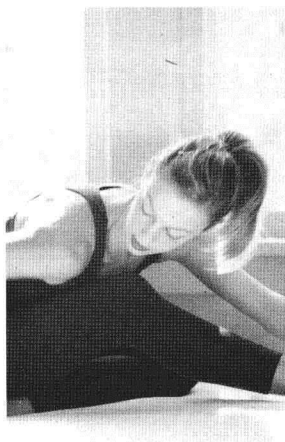
邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688





目 录

Contents

第一章 什么是自然疗法

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. 自然疗法的前提条件是什么?020 | 13. 自然疗法里的健康措施有哪些?025 |
| 2. 自然疗法是一种替代医学吗?020 | 14. 采用自然疗法可以达到哪些目的?025 |
| 3. 自然疗法是“内疗”法吗?021 | 15. 什么是日光浴疗法?025 |
| 4. 自然疗法为什么重视增强植物性神经系统? 021 | 16. 什么是水疗法?026 |
| 5. 自然疗法与传统疗法有何不同?022 | 17. 什么是运动疗法?026 |
| 6. 自然疗法治疗疾病的特点?022 | 18. 什么是呼吸疗法?026 |
| 7. 自然疗法如何运用天然药物?022 | 19. 什么是卧床疗法?026 |
| 8. 自然疗法与抑制疗法是背道而驰吗? ...023 | 20. 什么是饮食疗法?027 |
| 9. 自然疗法是一种因果疗法吗?023 | 21. 什么是人工疗法?027 |
| 10. 自然疗法的目的是什么?023 | 22. 草药疗法在自然疗法中的地位?028 |
| 11. 自然疗法最常使用的药物是什么?023 | 23. 购买草药的窍门?028 |
| 12. 自然疗法最常使用的治疗方法有哪些? ...024 | |

第二章 自然疗法的哲学

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. 探讨自然疗法的哲学前, 需要先了解机械论、活力论吗?030 | 4. 什么是活力论?031 |
| 2. 什么是机械论?030 | 5. 活力论的哲学思想是什么?031 |
| 3. 机械论疗法有哪些弊端?030 | 6. 引发疾病的主要因素是什么?031 |
| | 7. 自然疗法的哲学是什么?032 |

第三章 与疾病相关的知识

1.疾病与生物体的关系？	034	11.生命力的强弱取决于人体的活动？ ...	038
2.疾病是机体失调表现出来的现象？	034	12.小孩的生命力超出成人？	038
3.自然疗法怎样看待疾病？	034	13.对症下药如何与自然疗法相结合？	038
4.疾病能帮助身体排出有毒物质？	035	14.自然疗法如何预防疾病？	039
5.什么是好转反应？	035	15.什么是安慰剂？	039
6.好转反应与恶化反应的区别是什么？ ...	036	16.安慰剂的历史与治疗效果？	039
7.什么是毒血症？	036	17.什么是安慰剂效应？	039
8.毒血症怎样分类？	036	18.安慰剂与安慰剂效应有何不同？	040
9.肠道运作与疾病的关系？	037	19.安慰剂效应是依靠什么起作用的？	040
10.什么是赫林痊愈定律？	037		

第四章 发 烧

1.引起发烧的原因是什么？	042	9.小儿发烧时怎么办？	045
2.人是相对恒温动物？	042	10.简单的退烧方法有哪些？	045
3.人的体温变化规律是怎样的？	042	11.老人发烧时怎么办？	046
4.适度发烧益处多？	043	12.高烧会引发哪些并发症？	046
5.发烧时如何正确用药？	043	13.辅助退烧的方法有哪些？	047
6.水银体温计与电子体温计的优劣？	043	14.自然疗法如何退烧？	048
7.水银体温计的工作原理是什么？	044	15.自然疗法提倡的退烧中草药有哪些？	048
8.常见的测量体温的方法是什么？	044		



第五章 儿童保健

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 儿童有哪些排毒系统?050 | 8. 其他改善儿童尿床的方法有哪些?054 |
| 2. 免疫系统的功能有哪些?051 | 9. 儿童有哪些皮肤问题?055 |
| 3. 免疫抑制疗法有哪些不良作用?051 | 10. 引起尿布红斑的原因有哪些?055 |
| 4. 儿童尿床的根本原因是什么?052 | 11. 如何改善治疗尿布红斑?056 |
| 5. 儿童尿床和饮食有关吗?052 | 12. 引发儿童皮肤过敏的原因有哪些?057 |
| 6. 避免儿童尿床需要注意哪些因素?053 | 13. 皮肤过敏的症状表现有哪些?057 |
| 7. 心理因素对儿童尿床也有影响吗?054 | 14. 皮肤过敏的治疗方法有哪些?057 |

第六章 皮肤保健

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. 皮肤的结构和特点有哪些?060 | 24. 如何治疗单纯疱疹?070 |
| 2. 皮肤的功能有哪些?060 | 25. 如何治疗带状疱疹?071 |
| 3. 皮肤老化的原因有哪些?062 | 26. 如何治疗老年斑?071 |
| 4. 皮肤与大脑有什么关系?062 | 27. 如何治疗足癣?071 |
| 5. 毛发的结构和主要成分是什么?062 | 28. 如何治疗昆虫叮咬伤?072 |
| 6. 头发是一直在生长吗?063 | 29. 如何治疗烧伤?073 |
| 7. 头发的生命期是多长?063 | 30. 如何治疗瘙痒?073 |
| 8. 为什么要重视皮肤问题?064 | 31. 如何治疗淤点?074 |
| 9. 面膜保养如何缓解皮肤问题?065 | 32. 如何治疗牛皮癣?074 |
| 10. 日常饮食改善皮肤有什么建议?065 | 33. 如何治疗下肢溃疡?075 |
| 11. 净化身体对皮肤问题有何好处?066 | 34. 如何治疗脓包?076 |
| 12. 草药可以治疗皮肤问题吗?067 | 35. 如何治疗冻疮?076 |
| 13. 哪些草药有祛皱和美白的效果?067 | 36. 如何治疗疣?077 |
| 14. 哪些草药能减肥和对抗蜂窝织炎?068 | 37. 如何治疗白癜风?078 |
| 15. 那些草药可以止血和收缩血管?068 | 38. 如何防治擦烂红斑?078 |
| 16. 有防晒效果的草药有哪些?068 | 39. 如何治疗皮脂腺囊肿?078 |
| 17. 能改善皮肤结痂的草药有哪些?069 | 40. 什么是痤疮?079 |
| 18. 能缓解皮肤不适的草药有哪些?069 | 41. 痤疮是怎么形成的?080 |
| 19. 可以做润滑剂和镇静剂的草药有哪些? .069 | 42. 如何调节饮食以治疗痤疮?080 |
| 20. 能滋润和软化肌肤的草药有哪些?069 | 43. 如何净化身体以治疗痤疮?081 |
| 21. 草药能促进脱皮吗?070 | 44. 如何控制微生物以治疗痤疮?081 |
| 22. 草药可做发红剂吗?070 | 45. 如何呵护肌肤以治疗痤疮?082 |
| 23. 草药可做发汗剂和止汗剂吗?070 | 46. 维生素和矿物质的摄取对治疗痤疮有何益处? 082 |

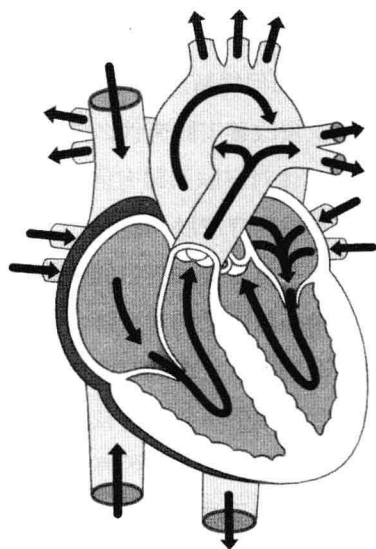
47.造成落发和秃发的因素有哪些?	083
48.如何治疗脱发和秃发?	084
49.治疗脱发的天然药材有哪些?	085
50.如何治疗皮炎和湿疹?	086
51.敷布治疗湿疹会用到哪些药材?	087
52.慢性湿疹的内疗法是怎怎样的?	088

53.橘皮组织是怎么产生的?	090
54.橘皮组织有哪些类型?	091
55.如何预防和对抗橘皮组织?	091
56.预防和对抗橘皮组织的简单运动有哪些? ...	093
57.抗橘皮组织的家用方法有哪些?	094

第七章 心血管系统

1.心脏具有什么样的结构及功能?	096
2.静脉具有什么样的结构及功能?	097
3.静脉血液倒流回心脏的原因是什么? ...	098
4.心血管疾病的致病因素主要有哪些? ...	098
5.高胆固醇的原因是什么?	100
6.什么是好胆固醇与坏胆固醇?	101
7.除食物外,胆固醇还有其他来源吗? ..	101
8.如何避免胆固醇升高?	101
9.如何解决体内紊乱?	103
10.什么是动脉粥样硬化?	103
11.动脉粥样硬化的形成与哪些因素有关? ..	103
12.动脉粥样硬化患者在饮食上应注意哪 些方面?	104
13.为什么说大豆可以预防动脉粥样硬化? ..	105
14.心肌梗死和心绞痛是怎么一回事? ...	107
15.患动脉粥样硬化、心肌梗死或心绞痛 的风险因素有哪些?	107
16.高血压患者在日常生活中应注意什么? ..	109
17.心血管疾病有哪些治疗方法?	113
18.哪些植物可以预防心血管疾病?	113
19.除植物外,心血管疾病还有哪些其他 预防措施?	116
20.什么是痔疮?	117
21.痔疮的症状是什么?	118
22.痔疮的病因有哪些?	118

23.如何预防痔疮?	119
24.如何使用植物疗法治疗痔疮?	120
25.哪些外科手术可以治疗痔疮?	122
26.什么是静脉曲张?	123
27.静脉曲张最常出现的位置在哪里?	123
28.静脉曲张的原因是什么?	123
29.静脉曲张的对抗疗法有哪些?	124
30.静脉曲张有哪些自然疗法?	124



第八章 消化系统

1. 消化疾病产生的原因有哪些?128
2. 作用于消化的外部因素有哪些?128
3. 消化是如何进行的?128
4. 为什么吃东西时要细嚼慢咽?129
5. 口腔疾病是怎么发生的?130
6. 禁食可以治疗消化系统疾病吗?130
7. 龋齿的发病率增长的原因是什么?131
8. 龋齿形成的原因是什么?131
9. 唾液可以预防龋齿吗?131
10. 如何防治龋齿?132
11. 哪些药用植物可以治疗口腔炎?133
12. 除药用植物外, 治疗口腔炎还有哪些方法?133
13. 如何防治牙龈出血?134
14. 什么是口疮?135
15. 如何治疗口疮?135
16. 产生口臭的原因是什么?136
17. 如何防治口臭?136
18. 胃最常见的问题有哪些?137
19. 什么是胃酸?138
20. 什么是胃炎?138
21. 胃溃疡是怎么分类的?138
22. 胃溃疡的症状有哪些?139
23. 引起胃溃疡的原因是什么?139
24. 治疗胃溃疡的常规药物有哪些?141
25. 胃炎和胃溃疡患者适宜与不适宜食用哪些食物?141
26. 治疗胃酸和胃溃疡的药用植物分为几类?143
27. 治疗胃酸和胃溃疡的药用植物有哪些?143
28. 预防胃病的措施有哪些?146
29. 食管炎的原因和症状是什么?146
30. 如何防治食管炎?147
31. 什么是呕吐反应?147
32. 古人是如何看待肝脏的?147
33. 肝脏具有什么样的结构?148
34. 肝脏具有什么样的生理作用?148
35. 药物与肝脏有着怎样的关系?149
36. 酒精与肝脏有着怎样的关系?149
37. 麻醉药品与肝脏有着怎样的关系?150
38. 胆汁出现问题就意味着肝脏出现了问题吗?150
39. 消化不良性的症状是什么?151
40. 什么是黄疸?151
41. 什么是胆结石?152
42. 胆结石的治疗效果如何?152
43. 肝炎的症状是什么?153
44. 接种疫苗对防治肝炎有效吗?153
45. 肝硬化发生的原因是什么?154
46. 干扰素对肝脏疾病的治疗有效吗?154
47. 肝脏疾病患者在饮食方面应注意什么?154
48. 用来治疗肝脏疾病的橄榄油治疗法是怎么一回事?155
49. 泥敷剂对肝脏疾病有效吗?156
50. 哪些植物可用来治疗肝脏疾病?156
51. 肠和小肠壁具有什么样的结构?158
52. 肠胃气胀是由什么原因产生的?159
53. 引起肠胃气胀的食物有哪些?159
54. 引起肠胃气胀的原因有哪些?159
55. 治疗肠胃气胀的药用植物有哪些?160
56. 肠内蠕虫有哪些?161
57. 寄生虫如何生长和繁殖?162
58. 如何消除寄生虫的传染?162
59. 如何知道儿童体内是否有蠕虫?163
60. 寄生虫的治疗方法有哪些?163
61. 腹部疼痛的原因是什么?165
62. 哪些植物可以治疗腹部疼痛?165
63. 哪些植物可以治疗结肠炎?166
64. 什么是便秘?166

65.便秘和健康有着怎样的关系?	167	77.正常肠道菌群的益处是什么?	174
66.哪些物质可以治疗便秘?	167	78.哪些因素可导致肠道生态系统的失衡? ..	174
67.哪些药用植物可以治疗便秘?	169	79.如何重新建立肠道菌群的平衡?	175
68.哪些生活习惯能够治疗便秘?	170	80.为保护肛瘘,需采取哪些措施?	176
69.儿童患便秘的治疗方法有哪些?	170	81.什么是食物过敏?	176
70.腹泻的原因是什么?	170	82.什么是物质反应?	177
71.腹泻患者在饮食上应注意什么?	171	83.过敏症只是由蛋白质产生的吗?	178
72.腹泻患者宜喝哪些饮料?	171	84.哪些物质会引起过敏反应?	178
73.腹泻患者应补充哪些物质?	172	85.食物过敏的症状有哪些?	180
74.用来治疗腹泻的药用植物有哪些?	172	86.如何防治过敏?	180
75.肠道菌群有什么样的作用?	173	87.什么是消化中断?	182
76.人体与肠道菌群有着怎样的关系?	174	88.如何预防消化中断?	183

第九章 饮食决定健康

1.什么是低血糖?	186	20.糖尿病有哪些类型?	192
2.哪些因素会造成低血糖?	186	21.多食用高蛋白食物有利于糖尿病的	
3.胰腺素与低血糖有什么关系?	186	治疗吗?	192
4.低血糖有哪些症状?	187	22.多食富含纤维的食品有利于糖尿病的	
5.食用含大量碳水化合物的食物会造成或		治疗吗?	193
加重低血糖吗?	187	23.糖尿病患者应避免食用的食物有哪些? ..	193
6.吃东西过快不利于防治低血糖吗?	188	24.糖尿病患者应少吃的食物有哪些?	193
7.少食多餐有助于防治低血糖吗?	188	25.糖尿病患者应多吃的食物有哪些?	193
8.富含纤维的食物有助于预防低血糖吗? ..	188	26.糖尿病患者每天摄入的能量总量应为	
9.饮酒、喝咖啡、抽烟会引起低血糖吗? ..	188	多少?	194
10.学会放松有益于防治低血糖吗?	188	27.糖尿病患者的早餐应该怎么吃?	194
11.低血糖患者最好的治疗方法是什么? ...	189	28.糖尿病患者的午餐应该怎么吃?	194
12.低血糖患者应该尽量少吃或不吃的食		29.糖尿病患者的晚餐应该怎么吃?	194
物有哪些?	190	30.糖尿病患者理想的素食饮食怎么搭配?	194
13.怎样吃早餐才不会引发低血糖?	190	31.铬元素对糖尿病的影响大吗?	195
14.低血糖患者的午餐应该怎么吃?	191	32.哪些食物含有铬元素?	195
15.低血糖患者的晚餐应该怎么吃?	191	33.锻炼对治疗糖尿病有益吗?	195
16.低血糖患者适合食用哪些蔬果?	191	34.糖尿病的治疗方式需要食疗与药物治	
17.什么是糖尿病?	191	疗相结合吗?	195
18.糖尿病与哪些因素有关联?	191	35.降糖的植物有哪些?	196
19.糖尿病有哪些症状?	192	36.药物控制胆固醇利大于弊吗?	197

37.为何用药物治疗高胆固醇不利于患者? .198	64.减肥食谱的营养晚餐要怎么吃?209
38.肥胖历来都不受人们欢迎吗?198	65.减肥的主要方法有哪些?210
39.什么是肥胖?198	66.用节食减肥法减肥应注意什么?210
40.肥胖有哪几种类型?199	67.节食减肥应该怎么分配食物?210
41.肥胖是一种疾病吗?199	68.糖浆减肥法有哪些利弊?211
42.性别不同肥胖的特点也不相同吗?199	69.用水果减肥法减肥应该多吃哪些水果? .212
43.肥胖产生的原因有哪些?200	70.采用流食减肥法减肥应注意什么?212
44.肥胖症患者的心理因素是怎样的?200	71.素食减肥法有哪些利弊?213
45.为什么胖人老是有饥饿感?200	72.用单一饮食法减肥效果好吗?213
46.减肥的误区有哪些?201	73.用高蛋白减肥法减肥会伤害身体吗? .213
47.减肥要养成哪些好习惯?201	74.灌肠减肥法是如何进行的?213
48.减肥有哪些场所可以选择?202	75.桑拿浴减肥效果好吗?214
49.减肥要尽量少吃哪些食物?202	76.运动减肥要注意什么?214
50.减肥一定不能碰的食物有哪些?202	77.心理疏导在减肥过程中重要吗?215
51.减肥期间可以食用的乳制品有哪些? .203	78.能用来减肥的植物有哪几类?215
52.减肥期间可以食用的肉类、海鲜和蛋类 有哪些?203	79.什么样的减肥方法最正确最健康?216
53.减肥期间可以食用的淀粉类食物有哪些? ...203	80.有必要规范减肥药的监管体制吗?217
54.减肥期间可以食用的面包及其他谷物 食品有哪些?203	81.甲状腺的位置在哪里?218
55.减肥期间可以食用的蔬菜有哪些?203	82.甲状腺在人体中的作用是什么?218
56.减肥期间可以食用的水果有哪些?204	83.甲状腺疾病的病因是什么?218
57.减肥期间油类和调味料宜忌?204	84.甲状腺疾病有哪些种类?219
58.减肥期间可以喝的饮品有哪些?204	85.甲状腺功能衰退的症状有哪些?219
59.各种类型的食物怎样烹调有利于减肥? .204	86.甲状腺功能亢进症状有哪些?219
60.减肥时要如何搭配饮食才能保证营养 均衡?204	87.哪些食物可以预防甲状腺?219
61.减肥食谱要牢记的法则有哪些?208	88.甲亢病人饮食上应该注意什么?220
62.减肥食谱的营养早餐要怎么吃?208	89.甲状腺的治疗方法有哪些?220
63.减肥食谱的营养午餐要怎么吃?208	90.缺铁性贫血的治疗方法?222
	91.用水疗法治病有哪些注意事项?223
	92.水疗法的作用有哪些?223
	93.用水疗法治病的具体操作方法有哪些? ..223

第十章 女性健康

1.如何正确认识女性生殖器官?226	4.月经与心理有什么关系?228
2.为什么会出现月经紊乱?227	5.什么是闭经?229
3.影响月经周期的激素有哪些?227	6.可有效改善月经不调的植物有哪些? ...229

7.治疗闭经有些什么注意事项?	229	38.治疗绝经的注意事项有哪些?	246
8.什么是月经过多?	230	39.含有植物性雌激素的食品有哪些?	246
9.月经过多是怎么造成的?	230	40.各种含有雌激素的植物有哪些功效? .	246
10.什么是痛经?	230	41.豆可以分为哪些种类?	247
11.造成痛经的原因有哪些?	231	42.食用大豆及豆制品对人体有哪些益处?	247
12.物理运动如何治疗痛经?	232	43.绿豆芽比绿豆的营养价值更高吗?	248
13.饮食治疗痛经有什么注意事项?	232	44.绿豆芽的食用方法有哪些?	249
14.敷布或者泥敷治疗法如何治疗痛经? .	233	45.非发酵豆制品主要有哪些?	249
15.可用于治疗痛经的植物有哪些?	233	46.发酵豆制品有哪些?	250
16.对经期血液循环系统有促进作用的植 物有哪些?	234	47.豆类的医学功效有哪些?	250
17.可缓解月经期精神紧张的植物有哪些?	234	48.大豆有哪些生理功效?	251
18.具有镇痛作用的植物有哪些?	234	49.食用豆制品治疗绝经的最佳时机是什么 时候?	251
19.治疗痛经的几种方法?	235	50.食用大豆可治疗绝经期提前出现的呼吸 困难症状吗?	251
20.什么是经前综合征?	235	51.大豆可以治疗绝经期提前和滞后吗? .	252
21.经前综合征的饮食注意事项有哪些? .	237	52.用于治疗绝经的调节植物有哪些?	252
22.哪些维生素和矿物质有利于治疗经前 综合征?	237	53.用于治疗绝经的镇静植物主要有哪些? .	252
23.水疗法如何治疗痛经?	238	54.用来治疗绝经的非雌激素植物主要有 哪些?	253
24.可通经的植物有哪些?	239	55.什么是阴道感染?	253
25.治疗经期综合征的激素类植物有哪些? .	239	56.引发阴道感染的原因是什么?	254
26.可用于消炎的植物有哪些?	240	57.如何采用对抗疗法治疗阴道感染?	255
27.具有止血功效的植物有哪些?	240	58.如何利用自然疗法治疗阴道感染?	255
28.为什么会患乳腺癌?	241	59.发生不孕不育的原因是什么?	256
29.如何预防乳腺癌?	241	60.如何判断最佳受孕时间?	257
30.女性哺乳对身体健康有何益处?	242	61.发生不孕如何进行治疗?	258
31.女性如何自我检查?	242	62.什么是子宫内膜异位?	259
32.什么情况下进行乳房X射线检查?	243	63.子宫内膜异位有什么症状?	260
33.女性绝经是自然法则吗?	244	64.发生子宫内膜异位的原因是什么?	260
34.绝经期的症状有哪些?	244	65.如何治疗子宫内膜异位?	261
35.绝经引发的疾病有哪些?	245	66.如何采用对抗疗法治疗子宫内膜异位? .	261
36.对绝经的治疗有哪两种主流观点?	245	67.如何采用自然疗法治疗子宫内膜异位? .	261
37.用“活力论”治疗绝经要怎么做?	245		

第十一章 生命在于呼吸

1. 呼吸道疾病发生的原因是什么?	264	21. 患呼吸系统疾病时, 如何使黏液畅通 排出?	272
2. 呼吸道疾病可防治吗?	264	22. 引起咽炎的原因是什么?	273
3. 流感的症状是什么?	264	23. 如何防治咽炎?	273
4. 流感可引起哪些并发症?	265	24. 喉炎有哪些种类?	274
5. 感冒的原因是什么?	265	25. 引起喉炎的原因有哪些?	274
6. 感冒的症状是什么?	265	26. 喉炎的症状有哪些?	274
7. 维生素C可预防呼吸道感染吗?	265	27. 什么是咽峡炎?	275
8. 流感疫苗就是伤风疫苗吗?	266	28. 咽峡炎有哪些对抗疗法?	275
9. 饮食习惯与呼吸道感染有关系吗?	267	29. 咽峡炎有哪些自然疗法?	276
10. 吸烟与呼吸系统疾病有关系吗?	267	30. 什么是支气管炎?	276
11. 城市污染源与呼吸系统疾病有关系吗?	267	31. 支气管炎有哪些类型?	277
12. 空调与呼吸系统疾病有关系吗?	268	32. 支气管炎有哪些症状?	277
13. 取暖设备与呼吸系统疾病有关系吗?	268	33. 支气管炎有哪些自然疗法?	278
14. 冬季如何避免剧烈的冷热变化?	269	34. 哮喘的作用过程是什么?	281
15. 如何避免或减少被流感和感冒传染的 可能性?	269	35. 哮喘发作时患者的心理状态如何?	281
16. 患呼吸系统疾病时一定要使用抗生素吗?	270	36. 哮喘病是肺部疾病吗?	282
17. 睡眠与呼吸系统疾病有关系吗?	270	37. 哮喘病是过敏性疾病吗?	282
18. 如何增强身体的免疫能力?	270	38. 哮喘病是如何发展的?	282
19. 如何预防呼吸系统疾病的复发?	271	39. 正统疗法适合治疗哮喘病吗?	283
20. 哪些药用植物可预防感冒?	271	40. 哮喘病的自然疗法有哪些?	283



第十二章 泌尿生殖系统疾病

- | | | | |
|-------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1.泌尿系统有什么功能? | 288 | 16.前列腺炎有什么症状? | 298 |
| 2.泌尿系统的结构是怎样的? | 288 | 17.如何利用传统疗法治疗前列腺炎? | 298 |
| 3.什么是肾结石? | 289 | 18.哪些药用植物可以用于治疗前列腺炎? . | 299 |
| 4.肾结石的病因是什么? | 289 | 19.前列腺炎患者应遵循哪些饮食原则? . | 299 |
| 5.肾结石分为哪些类型? | 290 | 20.前列腺炎患者在生活中有什么要注意的? . | 299 |
| 6.肾结石有哪些症状? | 291 | 21.饮食和泌尿系统疾病有什么关系? | 300 |
| 7.肾结石可采取什么方法治疗? | 292 | 22.性激素包括哪些种类? | 300 |
| 8.哪些药用植物可用于治疗肾结石? | 294 | 23.引起性生活障碍的原因是什么? | 303 |
| 9.什么是膀胱炎? | 295 | 24.古人采取什么方法来解决性问题? | 303 |
| 10.膀胱炎的病因是什么? | 295 | 25.现代人对两性关系的看法有何改变? . | 304 |
| 11.膀胱炎有什么症状? | 296 | 26.传统壮阳药包括哪些? | 304 |
| 12.如何通过饮食疗法治疗膀胱炎? | 296 | 27.具有壮阳效果的植物有哪些? | 305 |
| 13.如何通过药用植物疗法治疗膀胱炎? . | 296 | 28.使用壮阳药有什么注意事项? | 307 |
| 14.怎样预防膀胱炎? | 297 | 29.伟哥及其他壮阳药品对人体有什么危害? . | 308 |
| 15.什么是前列腺炎? | 297 | 30.如何通过饮食改善性生活质量? | 308 |

第十三章 神经系统保健

- | | | | |
|-------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 1.人体的神经系统分布如何? | 310 | 16.梦都有哪些类型和特点? | 319 |
| 2.大脑中还有哪些未解之谜? | 310 | 17.日常时间对睡眠有哪些影响? | 320 |
| 3.人体作为一个整体有哪些特性? | 312 | 18.体温对睡眠有哪些影响? | 321 |
| 4.心理疾病对人有哪些影响? | 312 | 19.激素对睡眠有哪些影响? | 321 |
| 5.日常饮食会影响精神协调吗? | 313 | 20.什么是失眠? | 322 |
| 6.思维活动性也影响健康吗? | 314 | 21.失眠有哪些类型? | 323 |
| 7.吃药对于精神紊乱是最好的选择吗? .. | 314 | 22.失眠的治疗方法有哪些? | 323 |
| 8.对于选择食物有哪些意见? | 314 | 23.对失眠治疗有镇静效果的植物有哪些? . | 324 |
| 9.心理疗法对神经问题有什么影响? | 315 | 24.其他有治疗失眠作用的草药有哪些? . | 325 |
| 10.日常饮食如何影响人的神经系统? | 315 | 25.为什么会产生抑郁? | 326 |
| 11.能抗痉挛的植物有哪些? | 316 | 26.易患抑郁症的人群及抑郁的症状有哪些? ... | 327 |
| 12.有镇静作用的植物有哪些? | 316 | 27.什么是季节性抑郁? | 327 |
| 13.有助于催眠的植物有哪些? | 317 | 28.什么是压力型抑郁? | 328 |
| 14.能抗抑郁的植物有哪些? | 318 | 29.什么是青春期抑郁? | 328 |
| 15.睡眠与做梦有哪些关系? | 319 | 30.什么是老年抑郁? | 328 |

31. 药物依赖性抑郁和酒精中毒有关系吗? .329
32. 抑郁导致的身体反应有哪些?329
33. 抑郁和食物紊乱有什么关系?329
34. 什么是产后抑郁?330
35. 慢性疲劳会引起抑郁吗?330
36. 抑郁症的治疗方法有哪些?330
37. 治疗抑郁的历史过程如何?331
38. 个人努力对治疗抑郁症有什么帮助? .332
39. 抑郁症的治疗原则有哪些?333
40. 如何防止抑郁副作用和自我治疗?333
41. 用贯叶连翘如何治疗抑郁?334
42. 偏头痛是怎么产生的?335
43. 偏头痛与性之间有关系吗?335
44. 治疗偏头痛应注意哪些因素?336
45. 能减轻偏头痛的植物有哪些?337
46. 治疗偏头痛有哪些饮食建议?337
47. 避免偏头痛的锻炼法有哪些?338
48. 治疗偏头痛还有哪些方面的注意事项? .338
49. 饮食紊乱有哪些症状?339
50. 饥饿和饱腹的机体作用有哪些?339
51. 饮食紊乱与人的观念有什么关系?340
52. 饮食紊乱与人的成长过程有什么关系? .340
53. 感情问题也影响食欲吗?341
54. 年龄、性和智力对食欲有什么影响? 341
55. 克服厌食的实用建议有哪些?342

56. 厌食症患者要有怎样的患病意识?343
57. 饮食习惯的心理控制如何?343
58. 厌食症的心理治疗是怎么样的?344
59. 食欲过剩的心理治疗是怎么样的?344
60. 食欲过剩的饮食疗法是怎么样的?345
61. 厌食症的综合疗法是怎么样的?345
62. 食欲过剩的综合疗法是怎么样的?347
63. 治疗厌食症的植物有哪些?348
64. 治疗食欲过剩的植物有哪些?349
65. 治疗厌食症的微量元素有哪些?349
66. 食欲过剩会有什么反应?349
67. 什么是多动症?352
68. 多动症的症状有哪些?352
69. 药物和饮食对多动症有何影响?353
70. 免疫对儿童多动症有何影响?353
71. 糖果和甜食也会引发多动症吗?354
72. 如何治疗多动症?354
73. 什么是焦虑?355
74. 什么是压力?355
75. 什么是痉挛?356
76. 巴赫之花是什么?357
77. 什么是顺势疗法?361
78. 与顺势疗法相似的治疗有什么?361
79. 药物用多少剂量才合适?361

