

自然而愈

○世界自然疗法经典○

美国权威健康科普杂志《预防与健康》主编
汇集全美顶尖医学专家 健康忠告

*The Visual Encyclopedia
of Natural Healing*

一本**迟到中国10年**的书
一本**延长寿命10年**的书



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



自然而愈

○世界自然疗法经典○

主编 / (美)《预防与健康》杂志

主译 / 王锡兰



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

自然而愈——世界自然疗法经典 / (美)《预防与健康》杂志主编.
王锡兰等译. —青岛:青岛出版社,2011
ISBN 978-7-5436-7119-5

I. ①自… II. ①预… ②王… III. ①常见病—治疗 IV. ①R45

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第028044号

The Visual Encyclopedia of Natural Healing

Copyright © 1996 by Rodale Press, Inc. All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U. S. A.

山东省版权局著作权合同登记 图字:15-2010-107

声明:本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用,但书中的任何内容并不能代替医嘱,必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 自然而愈——世界自然疗法经典
主 编 (美)《预防与健康》杂志
主 译 王锡兰
译 者 张 勇 于 洋 赵志宇 林亚楠 刘安鲁 郑 璐 刘桂秀
高明 苏 燕 王 超 王海宁 徐 斌 刘晓星 林 琳
顾 洁 孙志鹏 毕 波 王 茜 高 颖 张立伟 孙 娇
王 佳 赵永朋 刘亚丽 袁 琳 陈 宇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 (兼传真)

责任编辑 付 刚 E-mail:qdpubjk@163.com

封面设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 23.25

字 数 400千

书 号 ISBN 978-7-5436-7119-5

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 800-918-6216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

本书建议陈列类别:大众健康类



PREFACE

前言

科学的自然疗法,对于现代医疗技术是一个很好的辅助。对于普通的健康问题,自然疗法常常可以起到安全、有效的作用,比如通过一些特别设计的简单动作就可以轻松缓解关节疼痛。

当《预防与健康》杂志要策划出版本书的时候,我们就在想,读者可以在书中很容易地学到什么?我们精选最可靠的医学信息,采用正确的自然康复方法,以及简单的操作技法,并加以图示来清楚地表达。

人们往往喜欢依赖视觉,因而关于康复动作及操作技法的图示可以便于我们效仿练习,非常有效。

在自然疗法的实践中,我们发现了很多简单神奇的效果,如缓和放松的运动可以纾解压力,高举手臂的动作有助于保护背部,正确的睡姿可以消除疼痛,一些设计简单的运动可以防治某些病患,身体出现的某些信号可能是疾病的警告,按摩或指压某些特殊的位点可以使你远离身心不适……

自然疗法中,食物和草药是不可或缺的,因此本书中还特别加入了食品营养与草药应用的内容,它们是你治疗和预防疾病的利器。本书将教会您如何安全地使用它们帮助您解决健康问题。

本书实际上可以简单地称为“教与学的自然疗法”,您可以看着图示轻松地掌握它,并且无需花太多的时间。

我们衷心地希望本书介绍的自然疗法能给您的健康带来益处。

艾里斯·菲尼斯顿

《预防与健康》杂志资深编辑

目 录

(注:为尊重原著风格,中文版条目仍按英文字母排序)

过敏 (Allergies)

什么是过敏	1
过敏的秘密	1
远离麻烦	2
无法避免时	2
不要接触过敏原	3
抗过敏饮食	3
不要接触会让你起皮疹的东西	4

心绞痛 (Angina)

窥视动脉内部	6
你的心脏是否出现了问题	6
关于运动量	7

关节炎 (Arthritis)

关节疼痛	8
关节炎的类型	9
关节炎的信号	9
关节炎病人的生活步调	10
保持最佳状态	10
保持平静	11
如何吃	11
当疼痛突然发作时	12
小心你的钱包	12
让关节省力的方法	13
运动与健康的关节	15
加强柔韧度的运动	17
水中运动	23

家中的水中运动	27
冷热敷交替治疗	31
关于睡姿及入眠	32
穴位指压缓解疼痛	33
饮食很重要	36
气喘 (Asthma)	
为什么会气喘	39
第一步:检查	39
治疗和预防发作	40
运动时要注意的事	41
自我监测	41
如何使用吸入剂	41
香港脚 (Athlete's Foot)	
保持干燥	43
预防香港脚的 6 个简单步骤	44
背部疼痛 (Back Pain)	
设计精巧的背部	45
背痛的原因	46
心理因素也是背痛的病因	46
下背部疼痛的原因及应对措施	47
将身体转换成自然姿势可以减轻疼痛	47
背部放松	48
运动是关键	48
背部的双重功能	49
告别疼痛	49
何时应去看医生	50
疼痛解除并不意味着痊愈	50
姿势:保护背部的最佳方法	50
工作中的放松之道	52
正确的举物方式	54
正确的运动	56
按摩可缓解疼痛	60

基础按摩简介	61
一套完整的按摩动作	62
增强肌肉的弹性	65
睡觉可以消除背痛	68
咬伤和刺伤 (Bites and Stings)	
远离蜜蜂和黄蜂	70
躲避蜘蛛	70
治疗动物咬伤	71
治疗水母刺伤	71
蛇咬伤如何处置	71
去除刺的正确方法	72
躲避狗的攻击	72
小虱子也会造成大麻烦	73
瑕疵 (Blemishes)	
油脂危机	75
请勿挤压	76
水泡 (Blisters)	
对即将破裂的水泡施行“手术”	77
疖 (Boils)	
当皮肤长疖子时	78
瘀伤 (Bruises)	
冰杯按摩法	79
磨牙 (Bruxism)	
压力引发磨牙	80
医生的忠告	80
让疲倦的下颌休息一下	81
按摩减轻磨牙带来的疼痛	83
烧伤 (Burns)	
身体的自然反应	84
皮肤的构造	84
免疫系统的威胁	85
烧伤现场的处理	85



烧伤急救箱的置备	86
休克的预防	86
烧伤的追踪治疗	87
一度、二度、三度烧伤	87
一度、二度烧伤的急救	88
如何处置三度烧伤	89
如何处置化学烧伤	90
滑膜囊炎 (Bursitis)	92
茧 (Calluses)	94
癌症的预防 (Cancer Prevention)	
抗癌饮食疗法	95
远离香烟	97
不要暴露在骄阳下	97
可疑的痣	98
远离癌症	98
居家安全	98
对没有必要的 X 光检查说“不”	99
如何做睾丸检查	99
如何做乳房检查	100
腕管综合征 (Carpal Tunnel Syndrome)	
保护腕管的通畅	105
减轻症状的运动	105
你是否患有腕管综合征	107
预防方法	107
噎着 (Choking)	
赫氏手势急救	108
预防小孩噎着	109
赫氏手势法	109
胆固醇问题 (Cholesterol Problems)	
你是否需要担心	112
少吃油脂降低胆固醇	113
神奇的鱼和纤维素	113

多运动少抽烟.....	115
伤风感冒 (Cold)	
了解并避免感冒	116
战胜感冒	117
腹痛 (Colic)	120
结膜炎 (Conjunctivitis)	122
鸡眼 (Corns)	
如何避免鸡眼的产生	123
女性鞋子的鞋跟	124
割伤与擦伤 (Cuts and Scrapes)	
清洗伤口	126
清除异物	126
包扎伤口	127
包扎伤口的正确方法	127
止血点	129
止血	130
憩室症 (Diverticulosis)	
高纤维素饮食计划	132
冷静	132
皮肤干燥 (Dry Skin)	
干性皮肤	134
洗脸的艺术	135
调整空调温度	135
缺乏水分皮肤的保养	135
省钱的保养方法	135
脸部的保养	136
耳朵的问题 (Ear Problems)	
铃声为何响	139
游泳者的耳朵	139
耳朵里闯入小昆虫	139
坐飞机时的听力保护	140
肺气肿 (Emphysema)	

吸烟危害健康.....	142
并非致命的疾病	142
去除积痰的姿势	143
肺气肿病人的运动	144
运动 (Exercise)	
运动与心脏健康	147
好处多多	149
一本万利	150
迈向健康之路.....	151
善用室内脚踏车	153
活动筋骨	155
眼睛的问题 (Eye Problems)	161
眼睛的疲劳 (Eyestrain)	
眼睛为什么会疲劳	163
让眼睛休息	163
照亮你的人生.....	164
稍微压一压.....	167
昏厥 (Fainting)	
身体的反应.....	170
其他常见的原因	171
疲劳 (Fatigue)	
正确的观念.....	173
为获取活力而吃	174
保持愉快的精神	174
动一动消除疲劳	175
按摩的益处.....	175
打盹的艺术.....	176
运动带来活力.....	176
胀气 (Flatulence)	
瑜珈释气术.....	180
食物中毒 (Food Poisoning)	
食物破坏者.....	181

细菌汤	181
聪明的家庭主妇	182
冷藏·烹调·贮存	183
具有保护性的食物包装法	184
脚痛 (Footaches)	
关于脚痛	185
令人舒服的脚步按摩	186
弯曲脚关节	187
冻疮 (Frostbite)	
疼痛和无痛的症状	190
用防护罩保护冻疮部位	191
处理冻伤的方法	191
牙龈和牙齿的问题 (Gum and Tooth Problems)	
牙菌斑:细菌的温床	194
清除牙菌斑	195
头痛 (Headaches)	
对症下药	197
缓解紧张性头痛	198
打败偏头痛有妙招	198
向医生求助	199
预防疼痛	199
指压消除头痛	201
按摩去痛	203
心口灼热 (Heartburn)	
注意饮食习惯	206
心脏疾病 (Heart Disease)	
心脏病在世界	208
抽烟对心脏的危害	209
害人的高胆固醇	209
高血压危及心脏	210
预防重于治疗	210
心脏病发作的信号	211



使受损的心脏恢复健康	212
爱护你的心脏	212
分析心脏病的发作	213
心脏的困境	214
脉搏与心脏	215
热衰竭和中暑 (Heat Exhaustion and Heat stroke)	
降温	216
击退中暑	217
预防之道	217
中暑治疗法	217
痔疮 (Hemorrhoids)	
什么是痔疮	220
缓解痔疮的不适	220
草药 (Herbs)	
传统疗法	222
有用途的草药	222
如何选择草药	223
注意事项	223
滋补草药	224
芦荟	225
猫薄荷	226
辣椒	227
甘菊花	227
菊花	228
桉树(由加利树)	229
茴香	229
大蒜	230
生姜	231
人参	231
蛇麻子(啤酒花)	232
山葵	233
香芹	234



薄荷	234
洋车前子	235
玫瑰(蔷薇)	236
迷迭香	236
麝香草	237
缬草	238
金缕梅	238
打嗝(Hiccups)	240
高血压(High Blood Pressure)	
何为高血压	241
及早诊治高血压	242
控制体重	242
盐分对血压的影响	243
抗高血压食品	243
吃鱼	244
定量运动	244
放松心情	244
高血压的药物治疗	245
坚持就是胜利	245
收缩压和舒张压	245
换气过度(Hyperventilation)	
用横膈膜呼吸	249
纸袋呼吸	250
失眠(Insomnia)	
谁都有失眠的可能	251
睡眠艺术	252
应该做和不应该做的事	252
早起也好	252
膝盖的问题(Knee Problems)	
居家照顾	254
膝部疼痛的运动疗法	256
月经期(Menstruation)	



饮食疗法	258
正确的运动减轻痛经	259
晕动症 (Motion Sickness)	
不协调的感觉	265
让下一次旅行感觉更好	265
肌肉痛性痉挛 (Muscle Cramps)	
找出原因	267
夜间痉挛	268
减轻痛性痉挛发作	268
指甲的问题 (Nail Problems)	
手指甲诊断法	271
颈部和肩膀疼痛 (Neck and Shoulder Pain)	
改变姿势	274
冰敷 · 休息 · 运动	274
缓解肌肉痉挛	275
减轻肩膀酸痛	277
流鼻血 (Nosebleed)	279
食物的营养成分 (Nutritional Gallery of Healing Foods)	280
远离药罐子	280
营养学上的证据	280
维生素对人体的作用	281
可控因素	281
50 种超级食品	282
骨质疏松症 (Osteoporosis)	
预防胜于治疗	294
骨骼的构建	295
钙质 + 运动骨骼强健	296
为骨骼做些事	296
肥胖 (Overweight)	
进退两难的节食	299
健康的饮食	300
克服肥胖的困扰	300



循序渐进	301
肥胖身体的额外负担	302
怀孕 (Pregnancy)	
伟大的使命	306
完美的将来	306
坚持度过怀孕最难受的时刻	307
新生儿营养:妈妈食谱	308
如何起床	309
如何挺着大肚子睡觉	309
分娩训练	310
产后休息	312
胫部疼痛 (Shinsplints)	
脚和地面	313
旧鞋子,硬地板	313
消除疼痛	314
4种消除疼痛的方法	316
胁痛 (Side Stitches)	318
鼻窦炎 (Sinusitis)	
预防鼻窦炎	319
指压点	321
打鼾 (Snoring)	
为什么会打鼾	323
解决打鼾的4种方法	324
压力 (Stress)	
什么是压力	326
如何放松	327
胃口差? 散散步吧	327
做你喜欢做的	328
音乐的安抚力量	329
对待压力的态度	329
压力如何影响身体	330
放松和伸展	332



缓解紧张的运动	333
肌腱炎 (Tendinitis)	
过度使用	337
放松	338
颞颌关节紊乱 (TMJ Problems)	
问题何在	341
缓解颞颌关节不适的生活方式	342
简单的预防措施	342
自我测试颞颌关节	343
静脉曲张 (Varicose veins)	
脚也需要“打气”	346
皱纹 (Wrinkles)	
保护皮肤光滑的原则	348
用维生素 A 酸留住青春	349
均衡饮食, 优质睡眠	349
自己动手做脸部指压	349



过 敏

如果你的邻居的穿着很不搭调，比如橙色的长裤配大红色衬衫，还将一个棒球无厘头地朝你头上扔过来，你肯定会说他是不是有点“神经过敏”？



什么是过敏

美国医学会对其下的定义是：“过敏就是机体免疫系统的反应异常。”

当发生过敏时，你的免疫系统反应就像你的邻居行为另类一样。它通常由花粉、灰尘等一些微小颗粒物质引起，这些微小颗粒使人体释放某些物质，从而引起流泪、流鼻涕、打喷嚏、出荨麻疹或一些其他的症状。

使人类免疫系统发生反应异常的过敏原，包括花粉、动物的毛发、屋里的灰尘、灰尘中的螨虫、各种药物、蜜蜂毒素，以及某些食物，如牛奶、蛋、鱼、干果、坚果以及食品中的色素。

因体内的免疫系统发生过敏反应而导致的疾病，称为过敏性疾病。如，吸入花粉引起气喘等呼吸系统过敏症；被蜜蜂蜇后会出现蜂毒症；生吃鸡蛋或牛奶会引起荨麻疹、腹痛、呕吐等食物过敏症。



过敏的秘密

医学现在还无法解释为什么有人会发生过敏而有人则不过敏，一般认为过敏是天生的，遗传的。但也并不是说如果你父亲每次去有牧羊犬的地方都会打喷嚏，那么你会和他一样。不过可以确定的是，如果你会过敏，那么你的父亲或母亲也可能会有如此过敏的经历，只是不一定属同一类型的过敏。

调查显示，过敏性疾病有明显的家庭遗传倾向。如果双亲都患有过敏性疾病，那么子女发生过敏性疾病的几率为40%~75%；如果双亲之中只