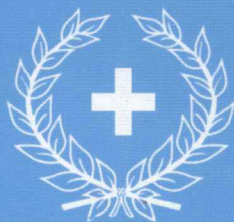


过敏

原来可以根治

自然医学博士 陈俊旭 著



过敏

原来可以根治

自然医学博士 陈俊旭 著



中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

过敏, 原来可以根治 / 陈俊旭著. — 北京: 中医古籍出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5152-0019-4

I. ①过… II. ①陈… III. ①变态反应病—防治
IV. ①R593.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第110284号

过敏, 原来可以根治

陈俊旭 著

策划编辑 邓永标
责任编辑 孙志波
装帧设计 荆棘设计·张 雪
版式设计 弘文馆·李 玲
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京市东直门内南小街16号 (100700)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京温林源印刷有限公司
开 本 700mm×970mm 1/16
印 张 13.5
字 数 87千字
版 次 2011年7月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5152-0019-4
定 价 32.00元

谨以此书，
献给辛苦养育我长大成人、无怨无悔付出的父母亲。

CONTENTS

学者专家热情推荐 /7

作者序 /11

前言：一个过敏儿的奋斗史 /14

PART1 关于过敏，你一定要了解的事

第1章 我有过敏吗？ /27

第一节：我过敏了吗？ /28

第二节：80%的现代人都已过敏！ /31

第三节：过敏疾病有哪些？ /34

第四节：各种过敏会相互转换 /39

第2章 检测过敏方法大公开 /47

第一节：家族基因检测法 /48

第二节：早期症状自觉法 /49

第三节：常见过敏原检测法 /50

第四节：血液常规检查法 /58

第五节：肾上腺功能检查法 /58

第六节：胃肠道功能检查法 /63

第3章 缓解过敏自救法——不用到医院也能轻松DIY /69

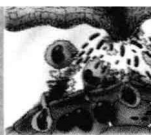
第一节：轻度过敏自救法 /71

第二节：中度过敏自救法 /75

第三节：重度过敏自救法 /85

第四节：过敏急症——全身性休克自救法 /89

第五节：不同过敏的缓解法大全 /91



第六节：对付过敏的万灵丹——清水断食法（Water Fasting） /92

PART2 根治过敏，你一定要学会的事

第4章 什么是过敏？ /101

第一节：免疫系统的运作模式 /104

第二节：身体的发炎反应 /112

第三节：你的身体负荷过重了 /116

第5章 为何会过敏？ /125

第一节：遗传到过敏基因 /126

第二节：吃到不对的东西 /127

第三节：生活环境的影响 /133

第四节：压力与自主神经失调 /136

第6章 根治过敏大作战 /147

第一节：摆脱基因的束缚 /149

第二节：根治过敏作战计划 /149

战略一 避开过敏原与污染原 /150

战略二 降低全身过敏总负担（Allergenic Total Load） /161

战略三 减少发炎的可能 /166

战略四 调整“心理神经内分泌免疫系统” /170
（Psychoneuroendocrinoimmunology）

结论——陈博士的苦口婆心 /180

附录：案例分析 /183

PART3 陈俊旭博士的防敏绝招实用手册

向过敏说Bye-Bye /193

一 过敏的五不和五要 /194

什么是“过敏五不”？ /194

什么是“过敏五要”？ /197

二 居家放敏篇 /198

卧室清洁为什么很重要？ /198

过敏患者如何挑选窗帘？ /199

如何把家里的霉菌通通赶走？ /200

如何保持浴室干燥？ /201

晾衣服为什么必须在8小时内干燥？ /202

擦脸用的湿毛巾比马桶还脏？ /203

怎样才知道家里是不是太潮湿？ /204

蚊香、杀虫剂容易诱发过敏？ /205

如何避免住家环境过敏原？ /206

三 环境防敏篇 /207

过敏者如何选择住家？ /207

怎样的房子最通风？ /208

如何降低办公大楼过敏症？ /209

四 生活防敏篇 /209

过敏患者可以运动吗？ /209

注意保暖，可以预防过敏？ /210

逛街逛太久会引发过敏？ /212

五 过敏缓解篇 /213

如何快速缓解过敏性鼻炎或花粉热？ /213

如何快速缓解寒性气喘？ /213

如何预防干眼症？ /214

学者专家热情推荐

很高兴又看到陈博士出书了，每一次看到陈博士的书都如获至宝，一翻开就一口气阅读到最后一个字。陈博士不仅学识渊博，更能将复杂地医学新知、养生方法，深入浅出，以平易近人的说辞，让广大读者轻易地了解并加以实践。

事实上，不仅普通读者要阅读陈博士的书，所有医药护理界人士，尤其是所谓正统西医更需要详加阅读。因为正统西医对于急救虽有所擅长，但对于营养、免疫力、排毒、慢性过敏等等；以及自然医学、中医或能量医学的认知，却有所不足。其实，医学医术不分正统、另类，只要能减轻病患痛苦，对症下药，就是好的治疗，就应该被接受。本书的出版，正好因应广大过敏读者的需求，感谢陈博士能出书提供正确医学知识与养生方法，更希望本书的出版能解决读者过敏之苦，让更多人受惠！

（许医师自然诊所负责人）



谈到过敏的经验，我曾经有过，而且非常严重。然而靠着运动与气的锻炼及正确的生活调整，早已摆脱了它的纠缠。因此，如果说：“过敏，是可以根治的。”这个我相信！生命具有无限的潜能，脱离了既有的固定模式与制约反应，身体的健康便可能恢复。

陈俊旭博士所著的《过敏，原来可以根治！》，提出了许多协助人们

摆脱过敏的实用良方。告诉大家借着对自我体质的深入检视，调整饮食、环境、压力等因素，便能促进身心功能回复平衡和谐，过敏就将获得显著的改善。这是一本极具参考价值的好书，值得推荐给您。

(龙合骨科诊所院长)

游敦伦

引起过敏的过敏原经常因人而异，有的人是对花粉、尘埃过敏，有的人是对清洁剂、化妆品过敏，这些过敏原所引起的症状通常来得又快又明显，也就是一般人熟悉的“急性过敏”。然而，大部分人都不知道，过敏症状在接触过敏原后会延迟发生的“慢性过敏”，才是真正常见的过敏类型，而其中，我们每天吃的食物又是最常见的过敏原。

个人从事抗衰老医疗十余年，发现大部分病人其实都遭受慢性食物过敏的困扰。在临床诊疗过程中，许多人的健康问题也都因为排除了食物过敏原，而获得良好的改善。

很高兴看到陈俊旭博士把有关过敏的医学知识及处理过敏的经验与大家分享。在《过敏，原来可以根治！》一书中，从过敏类型、检测方式到过敏的治疗，都有深入浅出的介绍，相信会让更多人对过敏有进一步认识，也期望这本书能对正受过敏困扰的人有极佳的帮助。

(安法诊所院长)

王桂良

自接触自然医学以来，总能惊喜的发现很多有别于传统西医药物治疗的“自然疗法”，这对于长年开发功能医学检测的我，可以说是如获至

宝。多数人总将过敏视为是与生俱来的不治之症，会有这样的认知，皆起困于不知道过敏反应如何形成。读过本书，读者将发现其实过敏并非无方可医的恶疾。

认识陈博士便是从他的著作开始，对于陈博士总能以自然医学的精髓来阐述疾病的管理原则及积极的健康策略感到佩服，尤其书中处处可见陈博士对读者的用心与责任感。得知陈博士将有过敏相关著作问世，期待自是不在话下，今有幸拜读在出版之前，兴奋之下，谨以此语推荐！

（中华功能医学研究机构执行长）



本书由“慢性食物过敏”切入，打破另类医学、辅助医学的角色，而以整合医学的宏观面，结合西医、自然医学、中医、功能医学的观点及方法，详细而有趣地介绍并提供具体、实用的“过敏大作战”必赢战略及战术！

陈博士更进一步介绍断食、身（肠道、肝、肾、肺、皮肤……）、心（减压）与环境的减毒及去毒，超值的提供了“毒来毒往”、“祛邪扶正”的观念及方法，完全符合众多同道多年来所推广“整合医学与健康促进”的理念及实践，值得拜读、遵行及向亲友推荐、分享！

（台北完全优整合医学诊所院长）



由于高污染及高压，现代人免疫力提早退化的问题十分严重。陈俊旭博士以过来人的经验，加上多年的医学根基，为读者提供了一些解决过敏的顺势方法，十分实用。从日常生活的警觉到医学专业的分析，全书深入而浅

出，读来非常亲切。不健康的背后既然另有一层底因，那么，生了病就不光是治疗症状这般的取巧态度就够，而是需要谦卑的去审思来龙和去脉，包括生活形态的正确度和如何减低环境的戕害。陈博士用这样的逻辑来看健康，给了我们很多的启发。

(新竹科学园区管理局员工诊所院长)

简基城

过敏本来就可根治!

疾病及衰老受到遗传的影响，但却不是命运的既定。你的生活形态，才是决定健康的关键!

有超过千千万万的人受到过敏的影响，从春、夏的花草，你家中的猫狗、各种灰尘，每天吃进肚子的，都可能使人起疹子、胃肠不适、打喷嚏，甚至无法控制地痒。有些看似无关的食物，如牛奶类，含麦麸、玉米等亦是，也可能引发人们意想不到的过敏反应，甚至危害性命。所以，了解过敏、避免过敏原不但可以改善许多人的健康状态，更有助于挽救性命。

每个人都该知道自己有何种急、慢性过敏原，并避免接触，以便根治!陈博士的《过敏，原来可以根治!》书中详细介绍过敏，面面俱到，让你对过敏发生的原因和机制一目了然，并为你解决过敏的疑难杂症，值得推荐给所有苦于过敏的人!

(外科、急诊医学专科医师)

李德和

作者序

为苦于过敏的台湾朋友而写

这本书是网友投票出来的。2008年1月，我在博客上给网友票选，看看大家希望我继《吃错了，当然会生病！》之后，写些什么主题的书。结果，“过敏”这个主题，胜过“排毒”、“情绪”、“血糖”，以压倒性的票数夺魁，于是我就开始撰写此书。我也因此从博客的响应当中，得知苦于过敏的人数非常多，迫切需要解答。所以说，这本书是顺应民意而生的，是大家的需求所在。

为什么大家都说过敏很难根治，但我却认为过敏可以根治？因为十年前的我，确实把自己的鼻敏和气喘根治了，皮肤过敏也不再犯！很难吗？其实也未必，但要面面俱到倒是真的。大家回想一下，过敏在早年并不普遍，只是在最近几十年才开始流行。为什么老人不过敏，小孩子却普遍过敏？如果我们把古、今的环境和饮食作一对照，差异之处很可能就是过敏成因，理论上把种种条件恢复到古早时期，就可以根治。当然，如果不足之处，可以善用天然药物与疗法，非不得已才用西药或手术。所以，实际上要根治并不难，需要的是正确的方法以及恒心与毅力。

我在台湾受过医学院基本训练，到美国巴斯帝尔大学研习自然医学，拿到美国自然医学医师执照后，并在美国开业多年，深深体悟，没有一种医学是十全十美的。整合医学是未来医学的趋势，善用各种医学的长处，真的可以根治过敏，这不是夸张、也不是理想，而是事实。当今医学最迫切需要

的，不是专科医师，而是精通中西医学和自然医学的通才医师，而且要像侦探似的，善于推敲病因。我大力呼吁，有过敏的人，不要悲观，在恶化之前，早点找对医师治疗，否则缠绵多年导致永久性的伤害，例如长年气喘造成慢性阻塞性肺病（COPD），或是类风湿性关节炎造成关节畸形，甚至长年吃药引发肾功能衰退，那就很难治了。

地球环境在恶化，人类疾病也在恶化。这本书也可以说是基本的求生手册。怎么说呢？环境不断污染、食物添加物充斥，导致人类正在进行一场史无前例、急速加剧的残酷演化。凡是不能忍受毒素的人将会生病或过敏，因而很容易被淘汰。百年之后存活下来的，可能都是百毒不侵、麻木不仁的人。对于人口当中很多像我这样敏感体质、天生排毒能力较弱的人来说，遵守书中的原则，是在这个污染的环境仍能存活下去、不被淘汰的宝贵经验。

这本书是要给谁看的呢？应该人人都需要看。因为过敏人口几乎已高达80%；而现在没过敏，难保以后不会过敏。尤其是为人父母者一定要读，天下父母心，大家都是望子成龙、望女成凤，都是买最贵的、最进步的产品给自己的心肝宝贝。但是，最贵的、最进步的，真的是最健康的吗？乡下人喝免费母乳没事，但都市人喝昂贵的奶粉长大却容易过敏。古人用苦茶粉洗澡、无患子洗头没事，现代人用化工香皂洗澡、石化洗发精洗头，却洗出一堆皮肤过敏。五颜六色的糖果、糕点、薯条、饮料，是富足与进步的象征，但却也是过敏的温床。总之，很多父母亲脑中最好的，却不一定是最适合小孩的。是谁的错呢？是政府与社会的错（没有提供正确的知识）？还是厂商的错（为了赚钱，不管产品是否健康）？或者消费者你我，也应该负起注意的责任？

过敏的泛滥，不是一夕之间造成。从我回台湾五年的观察与体会，我发

现，光是居家与饮食，就有很多盲点需要改进。书中内附“向过敏说Bye-Bye”防敏实用手册，只要照做，就会看到效果。可爱的插画，是为了让孩子容易看懂，爸妈可在旁解释。至于本文，要从何读起呢？如果你正为过敏所苦，不妨直接跳到第三章和第六章，找寻治标又治本的方法。当然了，如果你先做做第二章的过敏检测法，你就会知道原来你的过敏成因在哪里。其余的第一、四、五章，着重观念性，是打基础用，也很重要。书末的附录，是四个真实案例，来函照登，也都征得当事人同意，愿意跟大家分享成功见证。

这本书虽然写了两年，但难免还有不尽周全之处，希望各方贤达不吝指正。我希望读者可以看懂本书，多看几次，若还有不清楚的地方，欢迎到我的博客发问。

前言

一个过敏儿的奋斗史

从小学五年级开始，每个周末我都在看医生。吃类固醇吃到月亮脸，但过敏性鼻炎还是没改善。有一阵子，每周三次要去耳鼻喉科通鼻子。躺在诊疗椅上，医师将20厘米长的铁条沾药，通入我鼻腔深处，如此有数月之久。父亲看了不忍，有一次问医师说：“怎么办？这个孩子学校成绩不错，但是身体就是不好，有没有什么办法可以把过敏治好？”医师摇头说：“没办法！过敏是体质问题，一辈子就这样，不会好了！”这是我第一次被西医宣判“无期徒刑”，而我开始体会到，成绩好坏是其次，身体健康才是最重要的。

几年之后诱发气喘，多次在喘不过气的死亡边缘挣扎，我终于知道生命的意义在哪里。

——过敏看起来好像不是什么大病，但只有身历其境的人，才知道健康的可贵。

过敏如何找上我？

从“过敏儿”一路摸索，尝试各种疗法，最后变成“过敏达人”，其中三四十年的过程几乎可说是一部活生生的奋斗史。

为什么我会是过敏儿呢？虽然家族亲戚有过敏体质，但为什么我最严重？现在回想起来，可能是从小学一年级开始，每天吃氢化油的缘故。因为小一的时候，我们已从乡下搬到都市，巷子口就是面包店，每天下午四时，

香喷喷的面包出炉，妈妈会叫我开抽屉拿十块钱，去买面包回来吃。20世纪70年代的台湾，面包店已经全面开始使用不能吃的植物酥油和人造奶油，而这些油，就是健康的头号杀手——氢化油^①，也就是地球上不存在的反式脂肪。如此天天吃面包，几年下来，体内“卡”了很多身体不能代谢的氢化油，免疫系统怎能不出问题？

如果再把时间往前推，我出生时，只吃了一个月的母乳。因为父母亲是村庄里的高级知识分子，和当时都市里的大部分父母亲一样，受到医护营养界的错误倡导，认为原装进口的奶粉远比母乳营养，所以父母亲每天省吃俭用，却要到台北市排队买最贵的进口奶粉给我吃。结果，乡下邻居小孩吃母乳长大，个个粗壮，我吃昂贵的进口奶粉长大，起先是虚胖，后来就演变成消瘦，弱不禁风。

出生在1960年，我的幼年成长史，几乎就是台湾的经济成长史。小学之前，住在淳朴的林口台地，村庄里几乎人人务农，印象中，好像每隔一段时间，长辈就会背着铁桶，到茶园或稻田里喷洒农药。溪沟和池塘里的鱼虾，也就一年比一年稀少，最后终至绝迹。家家户户的客厅墙上，都会挂着一个药包，里面有各式家庭用药，不管是头痛、发热，仿佛都可以在药包里找到答案。每隔几个月，就会有人骑脚踏车来，把旧药带走换成新药。

小学时，搬到板桥和新庄一带，很多外地来的年轻人，就在这些工商业刚刚起飞的城市辛苦打拼，摩托车、汽车开始多起来，空气开始污染，大小工厂如雨后春笋般遍布各地。住宅区里面，很可能隔壁就是铁工厂、塑料工厂，或

^①也被叫做“植物奶油”“植物黄油”“植脂末”。目前，在面包、奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等食品烘烤领域广泛使用。易产生大量反式脂肪酸，增加心血管疾病、糖尿病等风险，世界各国已纷纷限制。

是一些不知名的工厂，会发出怪声、异味。记得我搭公交车，闭着眼睛都知道公交车已经开到哪一站，因为每一站的味道都不一样。记得有一站是一个大工厂，空气中总是有一股不舒服的味道，每次一经过，都会呼吸困难。

那时，台湾的房价开始飙涨，父母辛苦工作，赚的钱当然要买好一点的房子。所以在我印象中，常和爸爸到处看房子，也因此常常搬家。我们常常是一个新小区里面第一户搬进去的住家。所以，住家附近全是工地，敲敲打打，或是邻居陆续搬进，开始装潢，空气中充满油漆与木作的化学怪味，对我来说，一点也不稀奇！

因此，排放废气、废水的小工厂，以及充满甲醛^①的装潢材质，正在一点一滴危害我的健康。年幼的我，当然没有意识到这些危险。更糟糕的是，没有人告诉我，原来每天最喜欢吃的面包、零食、泡面、炸排骨，里面充满很多不能吃的有害物质。

结合种种因素，这些污染的环境与错误的饮食，蚕食鲸吞了我摇摇欲坠的健康状态，也因此种下了日后各种过敏与其他问题的病因。

鼻子总是出状况

小学五年级，我开始出现严重的鼻子过敏。早上起来，一定会打喷嚏、流鼻水。任何时候，我的鼻子都有可能发痒，动不动就打喷嚏、流鼻水，仿佛有一罐胡椒粉在我鼻子前一样，随时都会失控。而且我发现，大部分时间，鼻子至少有一个是塞住的，有时如果两个鼻孔都塞住就麻烦了，这时，只好用嘴巴呼吸。印象中，一年内大概只有两三天鼻子是畅通的。我问医

^①系原浆毒物。无色，具有强烈气味的刺激性气体，易溶水和乙醇，35%~40%的甲醛溶液通称为“福尔马林”。