



谁得了病都会痛苦
花了冤枉钱没治好病更痛苦，怎么办？

聪明人有办法不得病，那就学会保养
有智慧的人有病不花钱或花极少的钱就将病及时治好
本书出版的目的是想让所有的人成
为既聪明又有智慧的人



药食同源

治百病①

健康长寿必读大全

黄大庞◎主编



科学技术文献出版社



谁得了病
花了冤枉钱

痛苦，怎么办？

聪明人有办法不得病，那就学会保养
有智慧的人有病不花钱或花极少的钱就将病及时治好
本书出版的目的是想让所有的人成为既聪明又有智慧的人



药食同源

治百病①

健康长寿必读大全

黄大庞◎主编



科学出版社文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

药食同源治百病①/黄大庞主编. —北京:科学技术文献出版社,
2012.9

ISBN 978 - 7 - 5023 - 7576 - 8

I. ①药… II. ①黄… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 227684 号

- 书 名 药食同源治百病①
主 编 黄大庞
责任编辑 薛士滨
封面设计 徐丽丽
出版发行 科学技术文献出版社
电 话 010 - 68223225
印刷装订 北京市南召印刷厂
经 销 (18670358777 18670329555)
开 本 880×1230
印 张 10.5
字 数 198 千字
版 次 2012 年 10 月第 1 版
印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 5023 - 7576 - 8
定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

敬告: ①凡购买此书,如有任何装帧质量问题 and 书中内容不明白处可拨打售后服务电话:13051932726 解决。

②邮购书籍电话: 13051932726

③发现错、漏别字,指正后免费邮赠本书再版后的一本为谢。

内 容 提 要

本书是编者为“人类提高生存质量、幸福健康延长寿命”而精心编著的一部传世医疗保健医书。

本书还收集了外国著名医疗保健专家的有着理论和实践的病例和最新医学科研成果方面的介绍共八章。这一部分是以西方专家用西医治疗西方人、保健西方人的具体经验，它是普通百姓难得一见的医疗保健常识，同时也是中西方人在中西医疗保健文化方面的一次非常难得的融合机会。

本书还收集了 610 个能治疗 180 多种疾病且疗效奇特的偏验方，这些方剂基本都经过有名有姓有地址的人亲身验证了的。每条验方中，都有详细配方，治疗过程和治愈方法说明。

本书涉及的人群众多，既有理论又有实践，还有最新科研成果，更有可操作性，这也是编者力求达到的可读性、实用性。

敬告读者与诚寻合作

一、你读了本书认为哪些验方在第几页第几行对自己、亲朋、邻里解除了什么病痛或效果不理想,请来信、来电话、短信告之我们在再版时将特效方留着,效果不理的,或使用起来太麻烦的、不易懂的、原料不易购到的将删除;

二、对来信、来电话(包括短信)的读者,愿意接受其他读者咨询沟通的;

三、同意我们在再版时将你的来信内容(包括短信)电话,姓名放在此方下面的;

四、愿意将有特效、少花钱且是自己或家人亲身体验的本书没有收录的新验方推荐给我们入编的;

五、对以上的读者赠送有自己来信(包括短信)内容、姓名、电话的新书一本;

✱ 目 录 ✱

第一篇 西医专家理论与实践与最新研究

第一章	高血压		/1
第二章	心脏病		/8
第三章	中风		/16
第四章	糖尿病		/23
第五章	流感		/31

第二篇 610 首奇效偏方治疗 180 种疾病

第六章	各种癌(瘤)疾病		/39
-----	----------	-------	-----

淋巴癌	/39	胰腺癌	/51
喉癌	/40	直肠癌	/51
食道癌	/40	子宫癌	/52
胃癌	/43	白血病	/53
肺癌	/46	治癌综合法	/53
肝癌	/49	各种抗癌止痛法	/57

第七章	传染性疾病		/58
-----	-------	-------	-----

感冒 发烧	/58	骨结核	/64
痢疾	/60	淋巴结核	/64
肺结核	/62	囊虫病	/65

破伤风 /66

甲型肝炎 /67

乙型肝炎 /67

黄疸型肝炎 /69

急慢性肝炎 /70

疟疾 /71

狂犬病 /72

第八章 皮肤科疾病 /73

头皮屑 /73

脱发 /74

皮肤老化 /75

老年斑 /76

酒糟鼻 /76

湿疹 /77

荨麻疹 /78

带状疱疹 /79

皮肤瘙痒 /80

手足皲裂 /83

各种癣 /84

牛皮癣 /88

灰指甲 /90

白癜风 /91

瘢痕疙瘩 /91

腋臭 /92

扁平疣 /92

寻常疣 /93

脚鸡眼 /94

脚底老茧 /96

腱鞘炎 /97

指甲炎 /97

神经性皮炎 /97

蜂窝炎 /99

外伤感染 /99

漆疮 /100

冻疮 /100

疥疮 /103

脓疮 /105

瘰疬 /106

无名肿毒 /107

各种疔毒痛疽 /107

蛇咬伤 /110

蝎蜇伤 /111

蜈蚣咬伤 /111

黄蜂蜇伤 /111

烧烫伤 /113

第九章 骨伤科及风湿性疾病 /117

骨折 /117

膝关节坏死 /118

骨质增生 /118

足跟痛 /120

颈椎病 /124

腰椎间盘突出症 /126

肩周炎 /127

腰腿痛 /129

腿抽筋 /133

落枕 /135

跌打损伤 /136

外伤出血 /137

类风湿关节炎 /140

风湿性关节炎 /141

第十章 妇科疾病 /146

崩漏 /146

带下病 /146

阴痒 /147

阴道炎 /148

子宫下垂 /148

痛经 /148

倒经 /149

产后腰痛 /149

乳腺增生 /150

第十一章 肛肠科疾病 /150

各型痔疮 /150

肛痿 /154

脱肛 /154

粪便自流症 /155

第十二章 五官科疾病 /156

沙眼 /156

结膜炎 /157

眼前飞蚊症 /158

近视眼 /159

白内障 /159

老花眼 /160

迎风流泪 /163

倒睫 /164

耳膜穿孔 /165

中耳炎 /165

耳聋 耳鸣 /168

鼻纽 /171

流涕不止 /175

鼻炎 /175

鼻息肉 /177

咽喉炎 /178

声带结缔嘶哑 /180

骨梗喉 /181

烂嘴角 /181

口疮 /181

口腔溃疡 /182

口臭 /182

牙龈炎 /182

固齿法 /183

各种牙痛 /184

第十三章 血液系统疾病 /189

贫血症 /189

血友病 /190

第十四章 泌尿系统疾病 /191

肾炎 /191

尿闭 /199

肾炎浮肿 /193

乳糜尿 /201

尿毒症 /194

阴囊湿疹 /201

尿道结石 /196

遗精症 /202

肾结石 /197

阳痿症 /203

膀胱结石 /198

前列腺炎 /204

尿失禁 /199

前列腺肥大 /206

第十五章 内分泌系统疾病 /208

肥胖症 /208

甲亢症 /211

体瘦症 /209

浮肿 /211

口渴症 /210

畏寒症 /212

口干症 /210

第十六章 营养代谢系统疾病 /213

糖尿病 /213

第十七章 精神与神经系统疾病 /217

精神分裂症 /217

半身不遂 /228

眩晕 /218

脑神经痛 /230

头痛 /220

末梢神经炎 /230

肋间神经痛 /223

面神经麻痹 /230

眉棱骨痛 /224

震颤麻痹 /231

三叉神经痛 /225

神经衰弱 /232

坐骨神经痛 /225

失眠 /232

盗汗 / 233

身体麻木 / 233

第十八章 消化系统疾病 / 237

消化不良 / 237

呃逆 / 237

呕吐 / 239

各种型胃病 / 240

胃及十二指肠溃疡 / 245

胃下垂 / 247

上消化道出血 / 247

胃肠炎 / 248

腹泻 / 249

癫痫 / 234

结肠炎 / 251

阑尾炎 / 251

腹胀 / 252

大便不通 / 252

疝气 / 253

便秘 / 254

肝硬化及腹水 / 256

胆道蛔虫 / 257

胆囊炎 / 258

第十九章 循环系统疾病 / 259

高血压 / 259

低血压 / 263

脑动脉硬化 / 264

心脏诸病 / 265

脑血管意外 / 268

第二十章 呼吸系统疾病 / 272

咳嗽 / 272

肺气肿 / 273

支气管炎 / 275

支气管哮喘 / 279

胸膜炎 / 281

第二十一章 老年长寿方法五则 / 281

附录一 儿科疾病的诊疗法 / 286

小儿高烧不退 / 286

小儿支气管炎 / 287

小儿腹泻 / 287

小儿癫痫 / 288

小儿夏季热 / 289

小儿盗汗 / 289

小儿疟腮 / 290

小儿淋巴结炎 / 291

小儿麻疹 / 291

小儿夜啼 / 292

小儿疝气 / 292

小儿脱肛 / 293

小儿遗尿 / 294

婴儿瘰疬 / 295

小儿气管异物 / 296

附录二 醋蛋液治病神奇疗法 / 297

附录三 醋豆治病神奇疗法 / 302

附录四 各种计量单位换算表 / 305

附录五 编后语 / 307

附录六 本书用法提示 / 309

附录七 向荐方人表示敬意和感谢 / 310

第一篇

西医专家理论实践与最新研究

第一章 高血压

患者症状

“25岁的韦鸣怎么也没有想到自己竟然会患上高血压。他不抽烟、不喝酒，身体也不胖，但医院几次检查证明，他是实实在在的高血压患者。自己不明不白患上高血压，韦鸣一头雾水。经医生询问，原来他的父亲是严重的高血压患者，不久前脑出血刚刚去世。原来他的高血压病因是由父亲遗传所致。有韦鸣这类心态的高血压患者不在少数，加之又是遗传所致，更具有隐蔽性。医生提醒，无论身体好坏，都要定期进行体格检查，防患于未然。

以上是媒体的一则简短的报道。

生活中像韦鸣这样的患者不在少数。笔者发现不少高血压病人一问病情，第一句话就唉声叹气地说：“我父亲（母亲）有高血压呀，没办法。”似乎得这个病就完全是遗传因素，不可避免了。其实，把自己的病因全都归到老祖宗头上，这种想法是非常错误的。

高血压有没有遗传因素？有的。双亲血压都正常的，子女患高血压的几率是3%，一方有高血压病，子女的发病率是25%，父母双方均有高血压的，子女的发病率是45%~55%。

不过，高血压不同于那些经典的遗传病，如血友病、多囊肾等。也就是说，高血压病人的后代中有部分人存在发病倾向，即所谓基因有变异。但是即使这部分人也未必100%的发生高血压。这是因为，高血压一方面受遗传因素影响，另一方面受环境因素影响，包括生活习惯、社会因素、气候等。它们在高血压的发病中起着比遗传因素更重要的作用。因此，高血压也称为生活方式相关疾病。

所以说，要摆脱高血压的阴影，很大程度上取决于自己。

笔者还常常碰到这样的病人，老是抱怨“我高血压已经好几年了，一直看，可

2 药食同源治百病

是老是降不下来。真是顽固啊。”很多病人觉得,自己得的是顽固性高血压,没法控制,非常泄气,有的干脆听之任之了。这种想法到底对不对呢?

先要搞清楚什么叫“顽固性高血压”。服全剂量的三种或三种以上的不同作用机理(必须包括利尿剂)的降压药物,血压仍然 $\geq 140/90\text{mmHg}$,这叫做顽固性高血压。欧洲对轻中度高血压患者进行了一个国际性的高血压最佳治疗研究。它是对1.8万名轻中度高血压患者进行全程治疗、随访,一种药不行,用两种药,一直用到四种药,发现血压真正降不下来的大约是7%。可见,真的顽固性高血压患者只是极少数人。

那么为什么一些高血压会那么“顽固”?其实大约50%~70%的“顽固性高血压”患者并没有听从医嘱,而是吃吃停停,三天打鱼两天晒网。医生说一天吃三次药,他偷工减料只吃一次,看看血压正常就不吃了,等到头晕了再吃药,“临时抱佛脚”。

“高血压药有副作用呀!”很多病人抱有这种心思。高血压药确实会造成心动过缓、低血钾、脚肿、咳嗽等副作用。但是,高血压如果不控制、治疗,将发展成中风、心肌梗死、尿毒症。吃药的副作用和不吃药的后果相比,实在是小巫见大巫。退一步说,病人如果有严重的不适应,医生可以通过换药来减轻。而高血压如果早期没有控制,发展到了晚期更难控制,这时候要降压用的剂量就大了,对肝、肾功能的损伤和不良反应也就更大了。因此,高血压患者不要因小失大,而要及时长期服药、终生服药。

笔者还遇到一位高血压患者,用了各种药物血压就是下不来。后来才发现,患者是宁波人,咸菜、咸鱼吃起来特起劲。后来医生给他安排低盐饮食,土豆、蔬菜、水果。病人吃得哇哇乱叫:“哎呀,要吐了,要吐了”,结果只短短一周,血压就降下来了。

医学常识

常识

自1896年一位意大利医生发明世界上第一个血压计后,人类才发现了高血压这种疾病。现在,每个听到“高血压”这个词的人都会惶恐不安,这种心理上对高血压的恐惧也许比高血压本身对健康的影响大得多。高血压是人类特有的疾病,而动物则极少患高血压。这就是说,连续的思索、敏感、精神紧张和过于神经质等对血压升高起了重要的作用。

科学家在苦苦地寻找高血压的根治办法。目前,世界有4亿高血压病患者。高血压是当代社会的一种主要疾病,分布的地区十分广泛。据统计,美国成年人中有15%~20%的人患有不同程度的高血压,在60岁以上的人中,高血压患者高达40%。据世界卫生组织近几年统计,世界各地高血压患者的比例与美国差不多,即使在一些农业国和第三世界国家,高血压患者至少也有5%。众所周知,男

女都会得高血压病,年龄低患者比例也低。高血压一般在30岁以后开始出现,有些人血压升高的原因是其他一些疾病引起的。

科学家们认为,高血压是一种令人费解的疾病,是无声的杀手。正常的血压标准是80/120毫米汞柱,如果血压达到100/150毫米汞柱,就是高血压。血压不是一成不变的,而是每分每时都在变化着,这要看人们争强好胜的程度和对外界的感受如何。城市的生活拥挤、面临的问题多、精神紧张,这些都是促使高血压出现的因素,而埃及乡下人很少有人患高血压。同时,美国黑人由于生活在紧张的现代社会,他们中的高血压患者比例高于生活在非洲的黑人。尽管城市生活是促使高血压出现的因素,但家族遗传也是患高血压的原因。

高血压是血管硬化后的第二阶段,是心脏病的诱发因素,许多发达国家的人患病率很高。但现代医学证明,高血压不是“致命”的疾病,如果高血压患者能够保持血压平稳的话,许多人可以同健康人一样活到人均寿命的岁数。

众所周知,人们一旦患上高血压,将终身与其为伍。因此,“预防”是极其重要的,预防高血压的首要办法是节制紧张情绪,松弛神经。当人们遇到心理危机或动怒的时候,一些人的血压会骤然升高,但很快就会恢复正常,患者常常认为他的高血压是“神经性”的,不用担心也无须治疗,这是极其错误的。因为据统计,有90%以上的人血压会持续居高不下。因此,节制神经紧张、消除不良情绪是不使血压升高的重要因素。预防高血压最重要的因素是不吸烟,如果高血压病人能完全戒烟的话,这是他的最佳选择。

平衡饮食

高血压病人的饮食应平衡和多样化,别人能吃的肉、蔬菜、面包、甜食和糖果等所有的食物,只要高血压病人自己爱吃并且能消化就要吃,任何食物无一例外。惟一应注意的是,高血压患者一次不要吃得太多,因为食物的消化过程会加重消化系统血管的负担,在血压高的情况下应避免这种情况,特别是肥胖和体重过重者更应少吃,以免加重心脏和血管的负担。同时,高血压患者应少吃咸的食物,减少食盐的摄入是治疗高血压成功和有效的方法。一些高血压病人在实行完全无盐的饮食后,血压下降了,因为盐会使身体组织里的水分增加,从而加重血管和肾脏的负担。

有人认为咖啡和茶会使血压升高,这是一种错误认识。实际上,不论是血压正常的人还是高血压患者,喝这种兴奋性饮料不会引起高血压,重要的是要适量,每天喝两杯茶和咖啡是有益无害的。

病因

高血压没有明确的原因,这是人所共知的医学事实。迄今为止,科学家们仅发现了高血压10%的致病原因,其中包括心脏血管的先天性缺陷、肾脏病和内分泌紊乱等病症而引起的,被称为继发性高血压或症状性高血压。其余的90%却

无从确定血压升高的原因,被称为原发性高血压或特发性高血压。其中有许多因素,第一个因素就是遗传。科学证明,高血压有很强的遗传因素。此外,还有一个十分重要的原因就是“神经紧张”,工作的压力、婚姻问题或生计问题等都会使人的心理压力增大。奇怪的是,即使造成人的精神紧张的原因消除了,血压仍持续居高不下,没有恢复正常。肥胖也是高血压的一个重要原因,如果胖子能成功地把体重降下来的话,血压就会下降。

吸烟也会导致高血压,因为吸烟会导致促使血压升高的肾上腺素的分泌。同时,吸烟还能导致冠状动脉狭窄,吸烟者出现心肌梗死的几率增大。

如果男子的高压低于110毫米汞柱、女子低于100毫米汞柱,就认定为是低血压。低血压也许是因一些暂时因素出现的暂时现象,只要原因消除,血压就会升高。如果有慢性病,低血压也许就会成为慢性的。暂时性低血压的原因是抑郁、精神或感情受到打击或懒惰等一些心理因素。同时,低血压也许还会伴随着严重的贫血、呕吐和慢性腹泻等一些症状。慢性低血压的主要原因是肾上腺素分泌低。

疾病防治

美国政府公布的控制高血压指导方针:

血压持续超过140/90毫米汞柱时为高血压。最佳血压是120/80毫米汞柱,此外还有“正常偏高”血压(130/85~139/89毫米汞柱)、第一阶段高血压(140/90~159/99毫米汞柱)、第二阶段高血压(160/100~179/109毫米汞柱)和第三阶段高血压(180/110毫米汞柱或者更高)。

高血压首先要有正确的检测方法。建议病人应坐在带有舒适靠背的椅子上,赤裸着测试的那条胳膊,胳膊的位置与心脏保持在同一水平上。至少在测量血压前30分钟,病人应避免摄入咖啡因,也不要吸烟。这两种东西都能提高血压。至少等到病人休息5分钟才能录取读数,应该录取两个读数,然后加以平均。

在诊断高血压时应提高警觉,一旦发现这种症状就要采取积极措施治疗。医生应根据病人的具体情况针对性地进行治疗,并且将药物的副作用降低到最低程度。

在防止和控制高血压方面,行为举止举足轻重。

预防高血压的9种办法:

戒烟。

减肥:随着体重和腰围的增加,高血压的危险也随之大大增加;

女性和体重较轻的人应该限制每天的饮酒。或者两杯0.34升一杯的啤酒,或者两杯114毫升一杯的葡萄酒,或者57毫升的烈性酒。

增加锻炼:基本上保证每天散步或从事其他活动30~45分钟。

减少钠的摄入量:每天钠的摄入量不超过2.4克,相当于6克食盐,大约一茶匙。

请你多食水果和蔬菜。这两种东西富含镁,而镁有助于控制血压;

每天多吃含钾食品:建议钾的摄入量每天为 3.5 克,大约相当于每天吃三根香蕉,喝橘汁三杯。

饮食中含有足够量的钙:全国科学院最近建议,多数人每天应该摄入大约 1300 毫克的钙;

限制饱和脂肪和胆固醇的摄入。

控制高血压十建议:

1. 正常地测量血压,每天要定时定点在同样条件下测量血压。

2. 开展一项适合自己年龄的体育运动。这样会有助于血液循环,有利于提供适当的氧气,减少脂肪,此外还能强心。

3. 改掉与这种病有联系的不良生活习惯,例如吸烟和饮酒等,因为烟酒会刺激心脏加快跳动,使血压增高。

4. 尊重医生的建议,减少盐的摄入量。

5. 改变饮食习惯,多吃蔬菜,因为蔬菜中富含钾、钙和镁,这些矿物质有助于消除血液中的钠。此外还要多吃高纤维食品,例如带皮水果(它有利于在胆固醇进入血液之前消除它),同时要少吃猪肉和牛肉,但可以吃鱼。还要少吃胆固醇高的食品,例如动物内脏和鸡蛋。值得向你推荐的是地中海饮食结构:其基础是橄榄油、完整谷物、蔬菜和其他能保护心脏的食品。

6. 减少体重,适当地减少体重会有助于减少血液中的胆固醇,而且对身体有利。不要吃丰盛的宴席,要限制碳水化合物和油脂的摄入量。尽量饭后不吃甜食和蛋糕。

7. 要控制精神紧张,因为它会导致高血压。要设法过平静的生活,以利于自我控制。如果必要的话,可以采取放松的训练方法:坐着或躺着,深呼吸 3 至 5 次,同时逐渐使大腿、躯干、双臂、头部和颈部放松,此时心里可想着一种能令你安静下来的颜色(一般为绿色或蓝色)。

8. 准时服用医生开出的药物,严格遵守吃药的时间和剂量。尽管有时血压指数恢复了正常,除非有医生的命令,也不要放弃治疗。

9. 通过医生进行的化验,准确确定血液中的胆固醇指数。血液中的油脂过高将会减少血管的弹性程度,同时会促使心脏收缩力量增大。

10. 要定期看家庭医生,以便让他跟踪病情的发展,一旦发现疑问,他会提供你所感兴趣的新信息。在看医生时,病者一定要向医生报告在治疗过程中出现的所有感到奇怪的现象。

对低血压的治疗和建议是:

1. 在饮食中多加一些食盐,多吃一些奶酪、橄榄和咸菜等含盐多的食物。

2. 避免置身于热空气中。

3. 避免体力消耗。

4. 定时吃饭,不要推后,以免出现低血糖。

科学研究

德国研究人员说,肾脏里的“微型过滤器”天生较少的人在年老后患高血压的危险性更大。这项研究或许能解释为什么那些接受了肾移植的人往往会形成与捐献者相同的血压模式。肾脏的功能是清理血液,它含有上百万个称作肾小球的微型过滤器。研究人员说,他们对10位患高血压的中年人进行检查后发现,他们的肾脏平均约含70万个肾小球;而10个血压正常人的肾小球平均含量超过140万个。这些研究人员还发现,高血压患者的肾小球比较大,这意味着每个肾小球都被迫增加了工作强度。研究人员说,肾小球含量少多半是造成高血压的原因,而不是高血压产生的结果。

英国和美国的一项对8.4万人进行的研究证明,走路会使患高血压的几率下降83%,并由此减少心脏病的发病率。这是首次对数量如此庞大的患者进行的研究。世界卫生组织把高血压看做“沉默的杀手”。它是导致脑血管疾病、心机能不全、血管梗塞或肾病的危险因素。它能影响成人和孩子,还可能在若干年中毫无症状。通过包括健康节食和身体运动在内的治疗措施,可以避免高血压引发的并发症。英国和美国进行的这项研究,决定性地证明了运动对预防高血压的重要性。研究进行了许多年,在此期间每周都对不同年龄的患者进行跟踪。

高血压是导致心血管疾病的重要因素,经过对近百万人的分析结果表明,两种疾病之间的联系比专家预想的要严重得多。研究人员指出,无论人的血压是多少,降低血压都意味着降低罹患心血管疾病的危险性。血压是由收缩压和舒张压决定的,血压在115/75毫米汞柱左右被视为正常范围。分析表明,没有数字显示,一个人会因为高血压而突发心脏病,但有证据表明,心脏病与长期的血压不正常有密切关系。分析指出,收缩压和舒张压分别降低20毫米汞柱和5毫米汞柱,罹患脑血管疾病和心脏病的几率就能减少一半。根据世界卫生组织的统计数字,全世界50%的心血管疾病是高血压引起的,全球10%~30%的成年人有高血压,50%~60%的人通过降低血压就可以改善健康状况。服药、少吃盐和有规律的运动都有助于降低血压。

墨西哥科学家说,儿童和青年人如果经常玩电子游戏,那么他们中40%的人将会患上早期高血压病。此外,由于缺乏运动,玩电子游戏还会使人患上其他一些疾病。科学家说,儿童缺少运动同电子游戏的普及有着密切关系,电子游戏会造成儿童和青年人过早地精神紧张,那些长期玩电子游戏的人由于经常使自己的精神处于危险、格斗、袭击和冲突状态,因此会造成感觉上的紊乱。专家还说,导致这种疾病也有基因方面的因素,但是20岁前后是人体对这种疾病抵抗能力最强的时期。

以前人们认为脂肪组织只是存储物质,现在研究人员认识到它还会分泌各种物质,例如收缩血管的血管紧张素原和抑制食欲的瘦素。内脏里的脂肪分泌血管紧张素原,它会产生血管紧张素Ⅱ,使血管收缩并引导肾脏吸收更多的钠。一般