

科普读物

ADVANCED HEALTH
CARE IN THE WORLD

主 编：张 鹏

世界最新

医疗保健 (二)



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

世界最新医疗保健(二)

主编：张鹏



新世界出版社

NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

世界最新医疗保健. 2 / 张鹏主编. —北京: 新世界出版社, 2003. 7

ISBN 7 - 80187 - 064 - 6

I. 世... II. 安... III. 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057030 号

世界最新医疗保健 (2)

策 划: 张世林

主 编: 张 鹏

责任编辑: 陈晓云

封面设计: 王宏维

版式设计: 陈晓云

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: rights@nwp.com.cn

版权部电话: +86 (10) 68996306

印 刷: 北京顺义振华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 340 千字 印 张: 14.875

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80187 - 064 - 6/G · 021

定 价: 22.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

主 编：张 鹏
编 委：安 鹏 张淑清 潘 剑
张 洁 林朝晖 杨 宁
刘剑峰 刘 薇 李学军
赵黎霞 庞 云 彭桂芳
吴建中 郝思忠 厉 力

前

言

时代在发展，科学在进步。

人类在不断认识客观世界的同时，也在不断更新对自身的认识。随着医学的飞速发展，新思想、新产品、新方法、新观念层出不穷，给人们的保健、防病治病、益寿延年创造了新的条件，带来了新的希望。今天，保健已成为人们的日常需要，强身成为人们生活的内容，健美不再是少数人的竞技，长寿也不再是可望不可即的奢望。

一般来说，由于科技水平高，发达国家对于保健和疾病的研究也比我们更深入一些（传统疗法例外），正是基于这种想法，我们选编了过去一年来国外著名报刊杂志上最新的有关保健和疾病研究的文章，供国内读者参考。

本书内容包括：健康常识、疾病须知、医学新知以及另类医疗。在健康常识中，我们介绍了食品与健康、运动与健康、习惯与健康以及老人妇幼与健康等内容。这些内容具有很强的可操作性，在保证安全的前提下，您不妨依葫芦画瓢，试一试这些方法是否对您的健康有促进作用；在疾病须知中，我们向您介绍了高血压和心脏病、糖尿病、肥胖症、过敏、癌症以及其它一些常见病的预防、治疗以及最新的研究进展；在医学新知中，我们着重突出了一个“新”字，如医疗新技术、诊疗新突破等，在注重科普的同时，我们希望您能够领略当代医学的神奇和魅力；另类医疗则是在发展中国家普遍采用、在西方

也有越来越多的人使用的各种传统疗法，我们介绍在世界各地兴起的某些草药以及治疗方法如针灸、催眠、瑜伽和太极等。

本书资料翔实，具有很强的可操作性和很高的参考价值。它不仅能为各层次的读者提供养生保健建议，也可以为我国医学科研机构提供最新信息，同时它还是一本不可多得的医学科普知识读本。

值得指出的是，我们不是医生，更不是医学专家，只是抱着希望人人都能健康长寿的良好心愿，把有关材料加以收集、编译、整理，舛误错漏，在所难免，敬请读者鉴别使用。

编 者



第一章 健康常识

食品与健康	[2]
运动与健康	[92]
习惯与健康	[117]
老人妇幼与健康	[161]

第二章 疾病须知

控制高血压十忠告	[211]
细说血压	[213]
“清晨高血压症”不可不防	[216]
高血压与心血管病关联度 超乎想像	[218]
警惕中风诱因	[219]
中风后应尽快服药	[220]
心脏病发作怎么办	[221]
心脏病：胆固醇并非罪魁	[224]
疑心病，滚开吧！	[228]
如何控制紧张症	[230]

你有社交恐惧症吗?	[233]
摆脱遗传病	[236]
迷失在真实与虚幻之间——精神	
分裂症剖析	[242]
糖,“敌人”还是“盟友”?	[247]
怎样防治糖尿病	[250]
癌症之谜正在解开	[253]
把癌症消灭在萌芽中	[257]
让死神望而却步	[261]
苗条何时也成病	[264]
肥胖症:全球通病	[266]
减肥药 夺命散	[268]
肥胖减寿 20 年	[272]
“改造”肥胖	[273]
减肥误区种种	[275]
又到花粉弥漫时	[278]
怎样对付畏寒症	[280]
脱发——男人的烦恼	[282]
疟疾小档案	[284]
盛夏慎防肠胃炎	[286]
防暑解热有招	[289]
远视不是病 矫正有方法	[291]
青光眼:“悄无声息”的	
视力窃贼	[293]

司机, 小心“职业”病	[295]
男性易怒综合征	[297]
消化不良如何预防	[299]
为何胸痛	[302]
治头痛 有良方	[304]
疼痛是病 不可不信	[306]
“忘记”疼痛	[312]
观器官 自诊病	[316]
空中急诊	[319]
都市流行“宠物病”	[323]

第三章 医学新知

新疗法	[327]
新体验	[369]

第四章 另类医疗

七种自然疗法	[397]
艺术疗法	[400]
芳香疗法话今昔	[403]
芳香疗法亦有危险	[407]
“花疗”医心病	[408]
香味治病	[410]
香气缓解女性疼痛	[412]
拥抱大海 快乐健康	[413]
海水浴五大好处	[416]

泳池疗法造福患儿	[417]
漂浮治疗 一身轻松	[419]
淤泥疗法 再度风行	[422]
狗：心理治疗好帮手	[424]
尿疗解疑	[426]
牛尿能加强药效	[428]
马“医生”能治儿童痴呆	[429]
“猫疗法”不妨一试	[431]
绿树助人长寿	[432]
树木似神医	[433]
回归自然	[435]
WHO 支持使用传统医药	[438]
印度兴起“生命吠陀”热	[440]
石头真能治病？	[442]
适度晒太阳 疾病远离去	[444]
适度享受阳光	[447]
日光浴适可而止	[450]
善语治病	[452]
心身医学崭露头角	[454]
展开想象翅膀	[457]
低温手术热起来	[460]
感冒验方	[463]
超级药“托儿”	[465]

第一章 健康常识

食品与健康

抗抑郁水果

越来越多的研究结果显示，合理的饮食能够有效地保证我们的身体和精神都处于健康状态。

我们的祖先已经懂得利用大自然和食品来治病，现在我们继承了他们的智慧。研究证实，大自然是我们最亲密的伙伴。

现代社会中最普遍的问题就是精神抑郁。它造成的后果可能是毁灭性的，精神抑郁也是导致人们不断去向心理医生、心理分析师和心理治疗师们求助的主要原因。

有3种水果含有特殊的氨基酸，有助于刺激“快乐激素”血清素，我们可以利用这些水果来克服精神抑郁。而且，我们还可从中获得更多的益处。

香蕉 一定要吃熟透了的香蕉，也就是说，香蕉的皮一定要是黄色的。除了抵制精神抑郁以外，它还有助于消化，可以降低血液里的胆固醇含量。

甜瓜 要吃成熟的甜瓜，即用手按瓜皮的时候，瓜皮会稍稍凹陷下去。除了克服精神抑郁以外，它还有利尿作用，对胃有好处。

菠萝 菠萝也具有一定的利尿作用，还能促进消化。

这些水果有很多种吃法，可以直接食用，也可以榨果汁、做成果酱或拌沙拉。

橄榄：大自然的恩赐

橄榄树是最古老的树种之一，橄榄食用、药用皆宜，橄榄油有很高的利用价值。从古至今，橄榄树都有重要的意义，古埃及的法老们把橄榄叶雕刻到金字塔上，他们认为橄榄树的种植和利用是埃及女神的功劳。古希腊人认为是智慧女神把橄榄的种子赐给了人类，他们为运动员涂抹橄榄油，祝他们好运并有强壮的体魄。希腊只有处男处女们才能采摘橄榄。

生活在地中海东岸的农民，6000 年以前就开始种植橄榄树了，他们把橄榄作为食品和药品。令人感叹的是，腓尼基人把橄榄树带到了希腊和西班牙，希腊人又将其带到了意大利。现在，全世界 77% 的橄榄油是由这 3 个国家提供的。

橄榄树：吉祥树

信奉宗教的人都把橄榄树奉为吉祥树。公元前 17 世纪，埃及就发现了橄榄树，中国的一些古书中也有关于橄榄树的记载。对于天主教、伊斯兰教、基督教和犹太教来说，橄榄树是智慧、富饶、和平、光明和生命的象征。

营养学家认为，橄榄既是蔬菜也是水果，营养价值很高。橄榄含有 67% 的水分、23% 的油脂、5% 的蛋白质和 1% 的钙、铁、磷等矿物质，同时还含有维生素 A、维生素 B、维生素 D、维生素 K 和维生素 E 等多种维生素。维生素 A 能保护皮肤和体内粘膜，可增强视力，是身体组织和肌肉发育的必要物质。橄榄油中所含的维生素 E 是血管保护剂，可降低胆固醇和甘油三脂。

橄榄可防癌

橄榄的蛋白质含量很少，盐腌的青橄榄可以吃，完全熟透的黑橄榄也可以吃，青橄榄的脂肪和蛋白质含量更多一些。

最新研究证明，结肠癌的患病几率与食用脂肪和油脂的多少有关。过多食用玉米油和葵花子油易患结肠癌，但动物试验证明，食用同样多的橄榄油不会出现任何结肠肿瘤。另一份研究报告显示，坚持每天食用一次以上的橄榄油，乳腺癌的患病几率降低45%。

橄榄油还可用于胃溃疡的辅助治疗、可预防胆结石并能治疗背部疼痛。每天早餐前食用2匙橄榄油，有助于缓解背部疼痛，同时，还有助于降低血液中的有害胆固醇。橄榄油中的维生素E和阻止脂肪酸氧化的物质可降低患血管硬化的危险，因此，许多研究报告强调，橄榄油可防患心脏病。由于地中海国家的人食用富含不饱和脂肪酸和抗氧化物的橄榄油，该地区心脏病患者比其他国家少，因为橄榄油中所含的成分有助于防止血管栓塞的形成。

橄榄对很多病有益

在希腊的餐馆和饭店，肉、蔬菜甚至奶酪等所有食品中都放橄榄油。一份研究报告显示，同其他油脂相比，用橄榄油烹调食品可保留食品的所有营养成分，因为橄榄油富含矿物质和稀有元素，橄榄油的脂肪含量大大低于棉籽油和亚麻籽油等其他油脂。因此，食用橄榄油可预防因摄入脂肪过多罹患血管硬化、高血压、心绞痛和各种肥胖症的风险。

橄榄油是糖尿病人最好的营养品，因为橄榄油有扩张血管的作用。同时，橄榄油还可作为镇静剂以及治疗便秘、黄疸和

胆结石的良药使用。此外，橄榄油还有降血压的作用，并可用于治疗风湿症、神经炎、消除面部皱纹、护肤、护发和防治手足皴裂等。同时，橄榄油还可治疗肝脏疾病，有抗病毒的作用，因而可提高肝脏排毒的功能。食用橄榄油可强身健体、促进血液循环，使人精力充沛。营养专家们把橄榄油作为青年人的强壮剂和老年人的滋补剂。皮肤专家建议夏季人们在身上涂抹橄榄油可保护皮肤，以防高温和紫外线对皮肤的伤害，专家强调，这是防患皮肤癌的保护剂。现在，有些化妆品厂开始在其产品中使用橄榄油，因为橄榄油含有许多对皮肤有益的成分，而没有任何副作用。

营养专家们强调，橄榄、橄榄油、甚至橄榄叶都对身体十分有益。咀嚼橄榄叶可治疗牙龈炎、咽喉炎、杀菌并使口腔的气味清新。如果把橄榄叶捣碎或榨汁敷在伤口上，有助于伤口的愈合。在埃及，人们常常用这种方法治愈伤口。法国人都知道，一茶匙橄榄叶粉末就可帮助控制血压，因为橄榄叶含有利尿的物质。同时，橄榄叶还含有降血糖和促进血液循环的成分。

如果你现在开始每天食用一匙橄榄油、或用橄榄油润肤、或吃4颗橄榄、或服用一匙干橄榄叶末，你绝不会为你的选择而后悔。摩洛哥、突尼斯和利比亚等国家的老人因食用橄榄油而身体健壮、精力充沛、衰老推迟。希腊的新郎在蜜月中为了保持旺盛的精力每天吃5颗橄榄，此外，橄榄还能使人情绪稳定、心态平和、头脑清醒和精力集中。

人参趣谈

在亚洲国家，人们认为人参具有神奇的滋补作用，它能增加人的活力和精力，有助于减轻紧张和疲劳。一般来说，它能

改善人体神经系统的功能。

这种植物的各个部分特别是根具有医用价值。在所有人参中，最著名的是高丽参。它被认为是“真正的参”，因为它源自一种南洋参。

美国西洋参源自南洋五叶参，而同样也源自南洋五叶参的西伯利亚参则是另外一种参，它有着不同的促使人体新陈代谢更加旺盛的成份。

参的根部形态很像人体，这引起了人们的注意。因而中国人称它为人参。

在东方，人们往往称人参为“长生不老参”，因为它具有神奇的力量。五千年前，西藏的医生就知道人参能使危重病人重新站立起来，能使精疲力竭的旅行者恢复元气以及能使老人延年益寿。

据医学史书记载，人参能使人恢复青春，能治愈老年慢性疾病。据考证，人类早在公元前就开始栽种人参。现在，为了购买具有这些奇迹般效力的人参，已没有人吝惜钱。

这种植物的种植很困难，因为几乎不可能使人参种植园里的劳作机械化，一切都靠手工操作。在播种 18 个月以后，应把人参移栽到其他地里，在那里让它再生长约 5 年。

人工栽培的人参比野生人参个头要大，这种人工栽培的植物从第 4 年开始结果，已不再是 15 年至 20 年才开始结果。

然而，栽培人参是复杂、辛苦和高成本的。但是，从 20 世纪 60 年代以后，科学家们使这种植物变得普及和廉价。

与其他植物不同的是，这种植物要少结果，种植人参的地要倾斜，以便于排水。每年要施肥几次，而且应施天然肥。

这种植物抵御病虫害的能力很弱。由于需要特殊技术和很多劳动力，一般来说，栽种时间不要超过 15 年。