



常见病

500 of the most important

health tips you'll ever need

500

疗方

[英] 海泽尔·科特尼 加雷斯·泽尔 著
黄昱宁 孙佩芬 胡震 译

上海文化出版社

常见病

500 of the most important

500

health tips you'll ever need

疗方

[英] 海泽尔·科特尼 加雷斯·泽尔 著
黄昱宁 孙佩芬 胡震 译

上海文化出版社

(沪权)图字:09-2003-535 号

图书在版编目(CIP)数据

常见病 500 疗方/(英)科特尼,(英)泽尔著;黄昱宁,孙佩芬,胡震译.
-上海:上海文化出版社,2005.9 重印
ISBN 7-80646-782-3

I. 常… II. ①科…②泽…③黄…④孙…⑤胡… III. 常见病-治疗
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020750 号

Copyright © 2001 by Hazel Courteney

Published by arrangement with Cico Books.

Chinese translation copyright © 2005 by Shanghai Culture Publishing House

All rights reserved.

责任编辑 黄慧鸣

装帧设计 周艳梅

书 名 常见病 500 疗方

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csicm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 苏州文艺印刷厂印刷

开 本 850 × 1092 1/32

印 张 12.375

字 数 246,000

印 数 5,101—10,200 册

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 9 月第 2 次印刷

国际书号 ISBN 7-80646-782-3/R·44

定 价 28.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782

作者简介

海泽尔·科特尼是一位曾获得过奖项且备受尊崇的英国保健知识作家及演说家。1997年，她当选为年度保健记者，此后继续为英国国内大量报章杂志撰写专题。海泽尔连续八年每周为保健专栏主笔，在此过程中解答了五万多名读者有关保健知识的问题。本书是她的第四部保健知识著作。如果想对海泽尔的工作有更多的了解，请点击 www.channelhealth.tv/hazelcourteney

加雷斯·泽尔是一位具有二十年经验的营养师。他不仅从事繁忙的卫生保健工作，而且是《健康生活》杂志的撰稿人。加雷斯定期在位于摄政王公园区内的自然疗法和补充药物学院以及英国各地开设有关讲座。

作者声明

综观全书，我和加雷斯在许多示例中提议服用特定剂量的营养品。这样做是为了保证患者能服用足量的营养品，从而使特定症状得以改善。若剂量未被提及，则须根据药品标签或健康专家的指导，每日服用营养补充剂。

关于书籍，我只提到了一些我认为特别有用的；不过，相信我，无论您身患何疾，总会有一本与此相关的专业书籍。记住，除非您放弃，否则就不会败下阵来。

本书的主旨并非替代常规医学咨询。永远不要在事先未向您的医生咨询的情况下擅自停用处方药。如果有什么营养补充剂或者草药与您服用的处方药相抵触，一定要告诉您的医生。

本书所提到的部分单位名称解释如下：

mg: 毫克

mcg: 微克

mcu: 凝乳单位

IU: 国际单位

目录

前言 /1

你为何需要营养补充剂 /4

服用营养补充剂之前的重要提示/8

呼吸系统疾病及症状 /13

普通感冒和流行性感胃.....14

支气管炎.....16

过敏性鼻炎.....18

哮喘.....20

咳嗽.....23

肺气肿.....25

鼻窦炎.....27

黏膜炎.....29

腺热.....31

枯草热.....33

消化系统疾病及症状 /37

胃酸过多.....38

食物过敏.....40

呕吐.....43

麦胶性肠病.....45

便秘和胀气.....47

局限性回肠炎.....50

腹泻.....52

憩室炎.....54

肠胃胀气.....56

食管裂孔疝.....59

消化不良.....60

肠易激综合征.....62

肠漏综合征.....65

胃酸过少.....68

胃溃疡及十二指肠溃疡.....70

非结石性胆囊疾病.....72

胆结石.....74

心血管系统疾病及症状 /77

心绞痛.....78

心脏疾病.....80

高血压.....84

低血压.....87

心悸.....89

中风.....91

心动过速.....93

内分泌系统疾病及症状 /95

糖尿病.....96

甲状腺功能低下或亢进.....99

体毛过多.....102

低血糖.....103

痛风.....106

生殖泌尿系统疾病及症状 /109

膀胱炎.....110

尿失禁.....112

肾结石.....113

前列腺问题.....116

勃起功能障碍.....118

不育症.....121

妇科疾病及症状 / 125

乳房的疼痛和触痛	126
子宫内膜异位症	128
子宫肌瘤	130
经前紧张综合征	132
更年期综合征	134
念珠菌感染	138

肿瘤 / 143

癌	144
乳腺癌及其预防	149

神经系统疾病及症状 / 153

多发性硬化症	154
手指和脚趾的麻木/刺痛感	157
帕金森综合征	159
坐骨神经痛	162
美尼尔综合征	164
颤抖	165
眩晕	167
多动腿	169
重复性劳损	171
偏头痛	174
恐慌发作	177
恐怖症	179
产后抑郁症	181
季节性情绪紊乱综合征	183
早老性痴呆	185

循环系统疾病及症状 / 189

雷诺综合征	190
贫血	192

血液循环不良	195
绞痛	196
小腿溃疡	198
静脉炎	200
静脉曲张	202
间歇性跛行	204

皮肤科疾病及症状 / 207

粉刺、痤疮	208
白癜风	210
指甲问题	211
疣	214
跖疣	215
脚癣	216
脂溢性皮炎(乳癣)	218
扁平苔藓	220
疥子	221
牛皮癣	223
湿疹	225
疖	229
皮肤青肿	231
轻度烧(烫)伤	232
橘皮脂肪	234
冻疮	235
感冒疮	237
疱疹	239
酒糟鼻	240
头皮问题	242
带状疱疹	246
体臭	248
脱发	250
鹅口疮	252

耳鼻喉科疾病及症状 /255

耳痛	256
油耳朵(油脂耳聾)	258
耳鸣	261
咽喉疼痛	263

眼科疾病及症状 /267

白内障	268
结膜炎	269
眼疾	270

口腔科疾病及症状 /279

口臭	280
口腔疾病	282
牙龈出血	286
舌部疾病	287

外科疾病及症状 /291

膝关节水肿	292
钠水潴留	293
痔疮	295
足病	298

骨科疾病及症状 /303

背痛	304
黏液囊炎	307
骨质疏松症	309
骨关节炎	313
风湿性关节炎	316
肩周炎	319

亚健康状态 /321

体重过重或过轻	322
胆固醇过高或过低	326
尼古丁依赖——吸烟	330
酒精依赖	332
安眠药成瘾	335
应激反应	337
免疫功能低下	341
疲劳	342
慢性疲劳综合征	346

其他 /351

旅行病	352
时差反应	353
衰老	355
汞填充物的危害	360
氟化物的潜在危险	362
电磁污染和电疗	363

附录 /367

你需要的脂肪——必需脂肪酸	368
增进健康的补充剂	371
一般健康贴士	372
抗生素	377
避孕药	378

有用信息 /381

后记 /385

前言

为何阅读本书乃当务之急？

每十个人里就有四个人会在生命旅程中的某个时刻罹患癌症，由此造成的死亡人数目前占全英国总死亡人数的四分之一：每年有十五万五千人因此丧命。而英国每年死于心脏病的有十四万人；心脏病死亡率要比中国农村高出10~40倍。在英国，半数成年人体重超标，80%的糖尿病患者靠胰岛素治疗无效——而这通常是由体重增加引起的。关节炎、糖尿病、哮喘和湿疹等疾病患者的数量正在快速增长。因此，1999年开具的处方数竟高达六亿五千六百万份。每年在英格兰、苏格兰、威尔士和北爱尔兰人均处方数约有十一份。1999年，由于疾病增加而给国家卫生部造成的经济损失达五十三亿之巨。

然而，多达85%的慢性退行性疾病其实是可以预防的。虽然时下人们能方便地得到大量卫生保健方面的忠告，但大多数人仍然没有意识到他们可以采取多少措施来帮助自己，这一点总是令我非常惊讶。鉴于目前世界各地医疗部门的工作强度已近极限，我们确实是到了应该开始对自己的健康肩负起更大责任的时候了。

试举一例：你是否知道，如果你在按照健康食谱进食的情况下胆固醇水平仍持续升高，那你就有可能患上了甲状腺功能低下症？读完本书，你将发现数百条这样不无裨益的“健康疗方”。

另一方面，你知道你的胰腺在身体的哪个部位、有什么功能吗？不知道吗？那么，你就和90%的人一样，对此一无所知。然而，一旦你的胰腺或者身体的任何一个其他部位丧失功能并到了危及生命的地步，这种疾病的方方面面、细枝末节，你就都想了解了。如

果我们能对自己的身体有更多的了解，从而在源头上预防疾病的发生，那情况会有多大的改观啊。不幸的是，太多的人仍然把对自己健康的全部责任都压到已经不胜负荷的医生的肩上。大多数普通医师都充满爱心、工作勤勉，但是他们在医学院学习的六年时间里却只“幸运”地接受了四个小时关于如何通过饮食和生活方式显著改善健康状况及预防众多疾病的培训。他们的大多数课程都是由医药公司赞助的——正因为如此，对于我们的疾病，开一剂药往往成了他们惟一的答案。然而，这种做法对于根治疾病通常收效甚微。

此外，我们本人也没有做到善待自己——在英国，单单一年，我们就要喝光八十亿升酒，抽掉七十六亿支烟，外加开出四千三百万份处方止痛药。1999年，非处方止痛药销售收入达四千三百万英镑，有三千九百万份处方为病人开了抗菌素——其残留物如今可以在西方的任何一处水源里找到。去年，超过三十万吨的五十种应用最广泛的杀虫剂在我们的水果、蔬菜以及粮食、谷物上喷洒。

目前，仅在英国范围内使用手机的人就有三千一百万，雪上加霜的还有微波炉、电脑以及所有向我们发出有害的电磁波辐射的家用电器。你能确凿无疑地意识到，正是这些因素日积月累的共同作用，诱发了如今令我们深受其苦的疾病的汹涌浪潮。我们的身体从来就没有被设计成这样——吃那么多垃圾，吸收那么多化学药品。身体在告诉我们，它们实在是受够了。我们如今所面对的问题大多数都是咎由自取——不过好在其中许多问题我们是能够加以改善或者推倒重来的。

有一小部分人已经幡然醒悟，意识到我们的身体是由我们吃下去的东西所构成的；然而，大多数人或者觉得垃圾食品食用比较方便，或者认为它味道比较可口，所以仍然没有将它们排除在日常食谱之外。大多数人仍然没把有益的食品当成自己最好的药。要知道，

导致你得病的并不是你刚刚吃下去的那一顿饭，而是你之前吃下去的一千顿饭。

通常，当我们改变自己日常生活中的观念、言辞以及行为时，许多我们正在咨询医生的疾病的状况也会随之改善或减轻。同时，把什么样的食物放进自己的嘴里，也是我们自己能够选择的。如今，我们许多人都已经领会了这样一句俗语：吃什么就成什么；事实上，我们能吸收到什么样的东西——同时又无法将其排出，身体就会呈现出什么样的状况。如果我们没有从日常饮食中吸收足够的营养，就会变得营养不良，另外，一旦我们无法排出毒素，众多疾病——从糖尿病到癌症——就会由此产生。

几乎人人都在寻觅一颗可以用来改善健康问题的魔弹。对于媒体上以惊人的频率出现的具有误导作用的保健信息，我们大多数人都会慌慌张张、乐此不疲地闻风而动。然而，真正有助于健康的东西其实伸手可及。

在本书中，我们对于许多问题都提供了不少简单易行却鲜为人知的解决方法，此外还附上一系列合理的、已被证实有效的药方、营养素和基于日常行为、旨在改善健康状况的理念。同时，对于许多甚至你的医生都未必会觉察到的常见症状，我们提供了各种可供选择的答案——帮助你成为自己的“健康神探”。

现代疾病需要现代疗法，而其中仍有许多有待于从自然界中发掘。我们在这本书里同你分享的是目前已为人所知的且经过实验证明的最新疗法。人体完全能够令自身痊愈——要完成这项工作，只需给它配置恰当的工具就行了。

但愿我们的工作能令你身体健康——从今以后，天天如此。

海泽尔·科特尼

你为何需要营养补充剂

“只要我能保持健康平衡的饮食，我就肯定不需要再补充维生素矿物质了！”——有多少次你会听到别人说这样的话？还有些人会说那是些“昂贵的玩意”。

事实上，仅有5%的西方人能保持真正健康平衡的饮食。大多数人虽然嘴里说要注意饮食健康，实际上却一如既往地吃太多预先包装好的精制垃圾食品，它们通常都是由盐、糖、食物添加剂以及饱和脂肪加工制成。有些人至今都不明白，人体其实是由食物分子构成的，所以说，你目前的身体主要就是由你以往吃下去的东西组合而成的。要达到生存的目的，人体需要50种因子，即13种维生素，21种矿物质，9种氨基酸，2种必需脂肪酸，此外还有碳水化合物、纤维素、空气、水和光。既然这些物质无法由我们的身体来制造，就只能从外部资源中吸收——既可以通过我们的日常饮食吸收，也可以借助服用合适的营养补充剂摄取。如果人体内缺乏营养素，则会最终导致病理性症状发生。

我们都会吃零食，而且打心里乐在其中——但我们决不能完全依赖它们生活。有许多次，我看到人们在超市购物车里堆满了白面包、预先包装好的方便餐、蛋糕、巧克力条和碳酸饮料。事实上，这些精制的、事先经过加工和包装的食品几乎都不含维生素、矿物质或纤维素。那些口口声声宣称产品“添加维生素”的食品广告向我们轮番轰炸。你有没有问过自己，如果这些食品本身真的营养丰富，那些制造商又何必添加维生素呢？

好多人都对健康疏忽大意，辛辛苦苦挣来的薪水，宁可拿来买香烟，也不愿意买有益于健康的水果；反之，我也有几个对饮

食过分偏执的朋友，老是担心他们的食物里含有杀虫剂和抗菌素的残留物。他们对于日常饮食的关注是如此狂热，我看他们忧心忡忡的样子几近病态，这就未免太荒唐了。平衡——我们总是忘记要保持平衡。

毫无疑问，我拥护有机农业，改用有机农业耕作方式的农民越多，我们的食物、水和空气里杀虫剂和除草药的含量就越少。化学药品越少，就意味着酸雨、污染以及疾病越少。在我看来，转基因食品不啻为又一幕等待上演的疯牛病（即库贾氏症）惨剧——除非我不知情，否则我决不会吃转基因食品。

集约型农业方法使用杀虫剂、除草药、添加剂及防腐剂，还滥用抗菌素，这些措施无疑会危害健康。包括英国在内的许多国家的土壤中的天然矿物质水平正在下降，如果我们的土壤中缺少必需营养素（诸如人们知道能降低癌症和心脏病发病率的硒元素），那么我们的水果和蔬菜里就不会有这些成分。因此，有些国家——例如芬兰从1984年就开始在所有的肥料中添加硒元素，其结果是：男子体内的精子数量有所增加，而人们的心脏病发生率有所降低。

不幸的是，维生素、矿物质和必需脂肪酸之类的营养物质一旦被制成胶囊，人们就会把它们同处方药混为一谈——但是，请记住，必需营养素对于生活是必不可少的。

诚然，所有这些营养素都是在人体内协同作用的，在理想状态下，所有我们需要的营养素当然最好是从丰富多样的日常饮食中摄取。

不幸的是，近年来我们的饮食习惯发生了翻天覆地的变化。仅仅在五十年以前，人们通常都会用当地的农场或小菜园里摘下的新鲜蔬果为原料，在家里烹制饭菜。如今，这样的传统看来已

消失殆尽。许多蔬菜和水果常常要经过几千公里的运输，才能到达我们的餐桌。

新鲜食品储存、烹制的时间越长，其营养成分的损失就越多。如果你把一个橘子扔在冰箱里超过三天，多达50%的维生素C就会丢失。此外，现代食谱本身也不够完美，我们需要一个折中方案——因此，我和加雷斯平时都会服用营养补充剂，并在本书中推荐了特定的营养品。

许多政府都对营养物质的最低摄入量提出了建议，称其为“建议每日定额”（英文缩写RDA）；在美国则称为RDI——建议每日摄入量。欧洲规定了13种营养物质的RDA，而保持身体健康所需要的必需营养素却有45种之多。各国的RDA和RDI标准都不尽相同，容易造成混乱，既然如此，我们又何必相信呢？设置RDA的最初目的是为了预防典型的营养缺乏症状，例如坏血病（缺维生素C）。然而，RDA并未显示，在现代社会环境中，我们需要多少维生素和矿物质，才能抵御污染与毒素的侵袭。此外，RDA也没有考虑到个人需求，例如年龄、性别以及个人的健康状况。打个比方，目前维生素C的RDA是60毫克——但是，如果你要从日常饮食中摄取足量，就得吃下十只苹果或三只奇异果或两只大橘子。在美国，铬元素的RDI是120微克，已证实摄入足量的铬能将发病年龄较大的糖尿病人的发病几率降低50%——然而，英国却没有铬元素的RDA。是不是觉得困惑不解？没错，咱们都一样！

不过事情还是有希望解决的。两年前，我遇到一位七十三岁的男子，他的动脉曾严重阻塞，以至于医生拒绝为他施行心脏手术。于是他这宗病例就被弃置不顾。当时他呼吸困难，连穿过房间的力气都没有。一位身为营养医师的朋友接纳了他。她首先完

全改变了他的饮食，然后又让他服用一些已被证实能自然降低血黏度、降低胆固醇以及有助于清除其动脉中某些沉积物的营养补充剂。他还在医生指导下学习了瑜伽。几个月后，他缓慢而稳定地恢复了健康。如今，他的业余爱好是攀登阿尔卑斯山。只要肯改变，就永远不嫌太迟。而且，鉴于西方的医生已经在年仅十岁的儿童中发现了动脉里有沉积物的现象，因此改变刻不容缓。

我们都应该从现在开始，尽可能多吃未经加工和精制的食品。没有喷洒过杀虫剂和添加剂的天然有机食品是正确的选择。但除此之外，我们还需要额外的帮助。目前已有超过五十万份临床研究报告显示，服用适当分量的营养补充剂确实能够奏效。

服用营养补充剂之前的重要提示

无论你是否服用何种营养补充剂或草药，如果你同时正在服用处方药，则务必向你的医生咨询，以杜绝并发症。例如，华法林（华法令）能降低血黏度，但维生素E和草药银杏叶也有这样的效用。如果你决定开始服用这些补充剂，就必须就此事咨询你的医生，这样你就能定期接受验血。然后，你就有望得到医生的许可，及时减量服用处方药了。

- ★ 请注意，维生素、矿物质和必需脂肪酸都是生命中必不可少的营养素，这一点至关重要——但是草药却是效用相当强的药物。许多处方药都是以草药为基础研制的。草药本身并不是生命所必需的，但是如果能在适当的时间服用适当分量的草药，则能令许多疾病得到显著的改善，这一点已被证实。一般而言，服用草药的第一个疗程不要超过三个月，接下来停药一个月左右，此后如果你觉得有必要，再继续服用。
- ★ 绝大多数情况下，长期定时服用营养补充剂能令你受益匪浅，但你不要指望区区一个礼拜就会有奇迹发生。营养补充剂并不是魔弹，它只是刺激了人体的自然康复程序，取得长期疗效。
- ★ 一般而言，营养补充剂对于健康的改善要比处方药物治疗见效慢，而后者通常只是抑制住了症状。如果你开始服用一个疗程的维生素、矿物质或其他任何补充剂，至少要定时服用两个月，才能看到效果。你健康上的任何变化都可能是相当微妙的。
- ★ 目前市场上的许多营养补充剂中的有益成分含量不足。一般情况下，总是一分价钱一分货。一些廉价营养补充剂里营养素的含量相对较少。从长远来看，质量越好、通常价钱也越贵的补充剂一般能取得物有所值的功效。
- ★ 大多数维生素都有较长的保质期，但是如果你把它们储存得太久，也会失效。请注意你的维生素的最迟销售日期，并把它们储存在一个凉爽干燥的地方——千万不要将它们暴露在直射阳光下。
- ★ 除非商标上有另外说明，否则补充剂应在进食过程中服用，这样能保证吸收得更充分。