

<<常见病500疗方>>

图书基本信息

书名：<<常见病500疗方>>

13位ISBN编号：9787806467824

10位ISBN编号：7806467823

出版时间：2005-6

出版时间：上海文化出版社

作者：（英）科特尼

页数：385

译者：黄昱宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<常见病500疗方>>

内容概要

多达85%的慢性病其实是可以预防的，如果你还未意识到你可以采取多少措施来帮助自己，那么从现在开始，就照《常见病500疗方》所说的去做，它将会告诉你：数百种疾病与症状的最新预防及治疗方案，数千条增进健康的忠告，对症下药的饮食宜忌和营养配方，操作方便自我保健良方.....让这些疾病远离你！

<<常见病500疗方>>

作者简介

作者：（英国）海泽尔·科特尼 加雷斯·泽尔 译者：黄昱宁 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。

如果想对海泽尔的工作有更多的了解，请点击www.channelhealth.tv/hazelcourteney

<<常见病500疗方>>

书籍目录

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 冒/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/44 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 老年性痴呆/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 痱子/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(油脂耳聃)/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

<<常见病500疗方>>

章节摘录

书摘 大多数患有低血糖的人对糖的态度都会从一个极端跳到另一个极端。

有人甚至离谱到每天吃6~8份巧克力类的零食。

此外,嗜食咖啡因、糖、精制碳水化合物——例如羊角面包、饼干、烘烤糕点和匹萨饼的现象也很常见。

这些食物不仅对血糖有不利影响,而且其中的纤维素、维生素和矿物质含量很低。

纤维素有助于减缓糖的释放,如果体内缺少纤维素,则任何食物内的糖分都会极其迅速地进入血流。

每天一开始就吃一顿质量上乘的早餐,如低糖穆兹利(muesli,瑞士早餐食品,用燕麦片或谷物、干果、坚果等加牛奶制成)、粥、蛋或烤豆子。

如果你只有吃少量食品的时间,努力保证其蛋白质含量较高而不是以碳水化合物为主,这样才能满足你长远的要求。

一餐最低限度也要吃一只香蕉加一份低脂酸奶。

多吃糙米、大麦、燕麦、小扁豆、籽粒苋、斯佩耳特小麦、全谷物面包和意大利面,再试试玉米、菠菜和米粉。

每天中午最好保证摄入高质量的蛋白质,例如鱼、鸡或豆腐。

有效配方研究显示,对于饮食过于精细的人来说,每天服用200mcg矿物质铬,能减少2型糖尿病的发病率。

糖和垃圾食品会耗尽体内的铬元素。

每天随餐服用200~500mg镁。

镁和铬均能使血糖水平维持正常。

强力复合维生素B,包含50mg维生素Ba,后者对控制血糖水平很有效。

P105 忌食任何含有咖啡因、糖和酒精的食物和饮料,它们都会降低免疫功能、削弱肾上腺系统、严重破坏血糖水平。

此外,大多数包装食品都含有大量糖、盐、饱和脂肪、添加剂和防腐剂。

大多数大规模生产的罐头食品 and 外卖食品(新鲜制造的除外)都缺少镁,而40%的ME病人体内都缺少这种基本元素。

如果你发觉自己经常渴望某些食物——如小麦、糖和零食点心,或者感到胃胀、尿急、情绪波动、终日疲劳,你很有可能受到了念珠菌的感染(参见“念珠菌感染”中的“食物禁忌”部分)。

慢性疲劳综合征患者几乎人人都有对不同的食物耐受不良的现象。

最常见的是对小麦和牛奶制品耐受不良。

每天至少两次食用优质蛋白质非常重要,比如有机肉类、鸡、新鲜鱼、大豆和豆腐。

蛋白质有助于长期平衡血糖。

在日常饮食中加入大量水果、蔬菜,但如果你受到念珠菌感染,就不要吃太多水果。

用籽粒苋、燕麦和大米制成的饼干代替小麦,到保健品商店购买不含酵母的面包。

尝试吃其他谷物,如小米、奎奴亚藜、埃及小麦草、斯佩耳特小麦,等等。

你可以与橘子汁或豆浆同食。

P347

<<常见病500疗方>>

媒体关注与评论

书评多达85%的慢性病其实是可以预防的。

如果你还未意识到你可以采取多少措施来帮助自己，那么从现在开始，你照本书所说的去做，他将告诉你： 数百种疾病与症状的最新预防及治疗方案； 数千条增进健康的忠告； 对症下药的饮食禁忌和营养配方； 操作方便自我保健良方.....

<<常见病500疗方>>

编辑推荐

多达85%的慢性病其实是可以预防的，如果你还未意识到你可以采取多少措施来帮助自己，那么从现在开始，就照本书所说的去做，它将会告诉你：数百种疾病与症状的最新预防及治疗方案，数千条增进健康的忠告，对症下药的饮食宜忌和营养配方，操作方便自我保健良方.....让这些疾病远离你！

<<常见病500疗方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>