第一图书网, tushu007.com

<<你的最佳医疗>>

图书基本信息

书名：<<你的最佳医疗>>

13位ISBN编号：9787214060037

10位ISBN编号：7214060035

出版时间：2009-12

出版时间：江苏人民出版社

作者：（美）高德斯汀 著，刘义思 译

页数：433

译者：刘义思

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

内容概要

本书收录近百种家庭常见病症，每个病症条目下收录症状快速自测指南、病因和危险因素、自然疗法、传统医学疗法、远离病症的生活方式建议等全方位信息，是一本帮助读者自诊自助的简明实用型医疗手册。
本书为您提供：　　1.迅捷的自测指南：只需对照每个病症下的症状自测表，就能第一时间自我诊断，从而根据身体状况及时作出正确反应。
　　2.周全的医疗选择：治疗病症并不只是依靠打针、吃药和手术，还可以广采众医之长，通过草药、芳香精油、针灸、水疗、按摩、放松与冥想、药物等方法获得奇效。
其合理组合能在最短时间祛除病根，获得意想不到的治愈效果。
　　3.优化的治疗方案：是药三分毒，不当治疗带来的负面效果，某些时候甚至远远超过它的正面效应。
优化治疗方法，可以形成最适合、最安全方案，最大限度规避治疗之副作用，远离生命中不能承受的医疗风险。
　　4.实用的操作方法：认识和处理身体各个系统出现的问题，无论对事先预防、病中治疗，还是病后调养，都至关重要。
要做到这一点，其实并不困难。
科学的方法，简单的操作，是最理想、完美的选择。

作者简介

马克·高德斯汀，医学博士，波士顿马萨诸塞州总医院科主任。

玛利亚·钱德勒·高德斯汀，医学顾问，膳食营养专家。

二人共同出版了《从男孩到男人》《药物疗效的论争》《膳食营养的论争》等多部医学保健类著作。因其长期兼采传统医学与辅助医学以探索最佳的医疗途径而屡获

<<你的最佳医疗>>

书籍目录

导言 从这本书开始健康生活 第一章 应对心血管系统疾病第一节 动脉粥样硬化第二节 深层静脉血栓第三节 周围血管疾病第四节 静脉曲张第五节 心绞痛第六节 冠心病第七节 心律不齐第八节 高血压第九节 高胆固醇第十节 贫血第二章 应对骨骼和肌肉系统疾病第一节 背痛第二节 退行性椎间盘病第三节 纤维肌痛第四节 痛风第五节 肌肉痉挛第六节 骨质疏松第七节 髋骨骨折第八节 骨关节炎第九节 变形性骨炎第十节 风湿性关节炎 第三章 应对皮肤疾病第一节 老年斑第二节 皱纹第三节 皮肤干燥第四节 皮疹第五节 红斑痤疮第六节 带状疱疹第七节 灰指甲第四章 应对呼吸系统疾病第一节 肺气肿第二节 流行性感冒第三节 睡眠性呼吸暂停综合征第四节 打鼾第五章 应对感官系统疾病第一节 白内障第二节 飞蚊症第三节 青光眼第四节 黄斑部变性第五节 夜盲症第六节 耳鸣第七节 听力损失第八节 牙周病第六章 应对胃肠消化系统疾病第一节 乳糜泻第二节 结肠息肉第三节 , 节段性回肠炎第四节 肠胃气胀第五节 胃食管反流病第六节 消化不良第七节 胆结石第八节 肠易激综合征第九节 溃疡性结肠炎第十节 憩室病第十一节 便秘第十二节 痔疮第七章 应对内分泌系统疾病第一节 糖尿病第二节 甲状腺功能减退症第三节 甲状腺功能亢进症第四节 代谢综合征第八章 应对脑、神经系统疾病第一节 阿尔茨海默氏症第二节 帕金森病第三节 特发性震颤第四节 周围神经病变第五节 皮克氏病第六节 失忆第九章 应对泌尿系统疾病第一节 膀胱脱垂第二节 小便失禁第三节 肾结石第四节 膀胱运动症 第十章 应对男性疾病第一节 性功能障碍第二节 男性更年期第三节 前列腺增生第四节 前列腺炎第十一章 应对女性疾病第一节 女性性功能障碍第二节 更年期第三节 子宫肌瘤第四节 子宫脱垂第五节 阴道萎缩第十二章 走出心理疾病的泥沼第一节 焦虑症第二节 抑郁症第十三章 冲出亚健康的包围圈第一节 疲劳第二节 脱发第三节 失眠第四节 肥胖症第五节 慢性疲劳综合征病名索引

章节摘录

导言　从这本书开始健康生活　　有没有一种最合适的医疗保健方案？
如果有，那么它在哪里？
我们完全有理由相信，应该是有的。
于是，我们开始寻找。
我们在美国找到了这本书，书名恰好就叫《你的最佳医疗》。
《你的最佳医疗》是一本帮助读者自诊自助的简明实用型医疗手册，收录近百种家庭常见病症，每个病症条目下收录症状快速自测指南、病因和危险因素、自然疗法、传统医学疗法、远离病症的生活方式建议等全方位信息。
该书由美国三位久负盛名的医学专家合力打造，一经上市，即受到读者狂热追捧，被誉为“史上最全面的保健书”“绿色医疗书”“家庭必备医学经典”！
《你的最佳医疗》有如此高的声誉，是因为这本书既介绍了最先进、最齐全的传统医疗方法，更提供了十分丰富的自然疗法。
传统医学和自然疗法，在此之前，都在各自的领域里实施，二者没有结合。
但是，与世间万事都有先行者一样，一些有识之士已经在探讨二者结合的可能，并且经过努力，取得了巨大的成功。
他们这样做，是职责使然。
因为，医生和患者都开始认识到，这两种医疗模式，如果结合成一种综合保健医疗方法，可以比单独使用其中的一种更为有效。
而且，这样做还可以降低医疗费用。
传统疗法和自然疗法，完美地在《你的最佳医疗》结合。
这是一种革命性的突破。
《你的最佳医疗》共计13个篇章，每一篇都罗列了我们最可能碰到的健康难题，同时提供了最佳的医疗方案。
在《你的最佳医疗》中，我们能得到科学的医疗信息。
比如，身体出现异常状况时，我们对照此书，能迅速找到它对应的健康问题，找到应有尽有的医疗选择及其最佳组合，彻底解除什么有效、什么无效的困惑，从而获得最快、最好、最省钱的疗法！
在《你的最佳医疗》中，我们还能得到一些重要方法的指导。
这些指导，是针对病症的营养元素补充、针灸疗法、按摩疗法、催眠疗法、芳香精油疗法、心理疗法、草药疗法、饮食疗法等方面的，能轻松解除我们的困扰。
除此之外，《你的最佳医疗》提供了很多健康的生活法则。
这些法则，可以帮助我们建立一个维持健康的框架，甚至包括已生病的情况下如何采取行动的框架。
预防是所有治疗中的最佳治疗。
《你的最佳医疗》要求我们，必须珍爱自己的身体。
珍爱的方法之一，就是认识和处理身体各个系统出现的问题。
我们不应当在出现问题后，才想到去解决这些问题，而必须在任何时候，都知道主动护理自己——即使是在要彻底倒下的时候，也应如此。
所以，我们应当时时处处关注身体状况的变化。
《你的最佳医疗》对我们发出了忠告，在第一时间里检测出初期阶段的疾病，此时才最容易治疗。
有了这些信息，我们对身体的各个系统，都能实现事前和事后的有效管理。
我们注意到，美国亚马逊网站越来越多的读者声明，已在书中找到根除顽固慢性病的密码！
这些读者，一定是《你的最佳医疗》的受益者。
所以，我们想说，：用好，《你的最佳医疗》，我们中的任何一，个人，都可能就是下一个！
第三节　失眠　　失眠症状快速自测指南　　◆　无法入睡　　◆　经常在夜间醒来，并且很难接着睡　　◆　在凌晨醒来，并且无法再次入睡　　一、失眠的常见原因

失眠很普遍。
几乎每个成人偶尔都会存在睡眠问题。
由于睡眠紊乱，他们白天可能会感到疲倦。
老年人更容易患失眠。
他们对噪音比较敏感，而且更容易醒。
对于老年人来说，进入深度睡眠更困难，这可能是由于他们有医疗问题或处于治疗期，所以会干扰睡眠。
常言道，随着年龄的增长，人们对睡眠的需求就会越来越少。
事实却是，随着年龄的增长，我们开始失去睡眠的能力。
失眠还可能由许多因素导致：　　更年期。
女性，特别是处于更年期的女性，比男性更容易患失眠。
这是因为潮热会干扰睡眠。
行为因素。
包括长期压力和滥用咖啡因或酒精。
在睡觉前吸烟或在下午较长时间的午觉都可能是长期失眠的原因。
另外，人类本来应该在白天工作晚上睡觉，上夜班的人或需要频繁交接班的人可能会受到失眠的困扰。
心理因素。
抑郁、焦虑等心理因素也会导致失眠。
环境因素。
如极端温度、环境噪音、时差等。
药物副作用。
特别是含咖啡因的药物。
其他疾病的影响。
如心力衰竭、哮喘、甲状腺机能亢进、肾病、关节炎、不宁腿综合征、睡眠窒息、帕金森病和嗜睡症。
遗传倾向。
在患有慢性失眠的人中，约35%的人都有家族病史。
二、失眠的针刺疗法　　研究表明，针灸和针压法对治疗失眠来说非常成功。
这两种方法都可以增加血清素的产生量，而血清素是一种可以使人感到舒缓的荷尔蒙，它可以提高睡眠质量，降低夜间醒来的次数。
三、失眠的芳香疗法　　有多种精油有助于刺激大脑的神经递质以使大脑放松，包括甘菊、薰衣草、马郁兰和玫瑰。
它们可以单独使用，也可组合使用。
将这些精油添加到温水浴中，各3~10滴，或将精油喷到空气中。
还可将其稀释至基底油中，并在睡觉前涂抹至脖子、肩膀和腕部。
方法为：30ml基底油，10滴精油（如果您不想买专用的基底油，如杏仁油或荷荷芭油，那么普通的家庭用油也是不错的，如蓖麻油或橄榄油）。
将精油和基底油混合后装入一个小瓶子中，在使用前，将瓶子放在手间轻搓使其变热并将油搅匀。
四、失眠的保健按摩疗法　　保健按摩通过解除肌肉紧张、缓解神经系统和改善循环系统使身体及大脑放松。
您可以在临睡前感受到这些功效，最好将按摩安排在下午晚些时候或晚上早些时候。
五、失眠的草药疗法　　很多中草药有助于解除焦虑、平息过度紧张的神经、诱导睡眠并提高睡眠质量。
1.甘菊、蛇麻草和马鞭草　　这些茶可在睡觉之前喝。
一般为袋装茶，并且随手可得。
患抑郁症的人不应喝蛇麻草茶，此外，长期服用蛇麻草会扰乱生理周期。

2.西番莲和缬草根　　西番莲和缬草根可使中枢神经系统保持镇静，并缓解焦虑和失眠。
可买到袋装茶、酊剂和干药草。
对于西番莲来说，其总黄酮含量应不低于0.8%。
至于酊剂，每晚1~4ml有助于睡眠。
使用干药草时，将一茶匙药草倒入一杯沸水中，并浸泡10~15分钟，临睡前喝。
至于缬草根，其戊酸/缬草烯酸含量为0.8%。
由于缬草根味微苦，气味重，可以以胶囊的形式服用，睡觉前1小时服用400~450mg。
西番莲和缬草根可以经常替换服用，服用其中一种2周后，更换另一种。
如果您在服用其他催眠药，若想要开始服用西番莲或缬草根，请跟医生确认。
孕妇切忌服用西番莲。
六、失眠的褪黑激素疗法　　补给品褪黑激素是一种天然激素，由脑部的松果腺在夜间产生，被广泛用于治疗失眠。
有很多关于其疗效的不同报道。
有些迹象表明，在一定条件下，人依靠褪黑激素可以更快地睡着，但并未影响总体睡眠，在白天也不会感到疲倦。
褪黑激素也有很多副作用，如梦魇、困倦、剧烈头疼、抑郁、少精以及血管收缩。
如果您决定服用褪黑激素，标准剂量为1~3mg，睡前1~2小时服用。
刚开始服用时，剂量要小，随后可根据需要增加。
服用褪黑激素2周后，可改善睡眠模式。
七、失眠的传统医学疗法　　1. 行为技巧疗法　　◆刺激控制法◆　　治疗慢性失眠可能需要您规定自己只有在特别困的时候才能上床睡觉，并且试着想象一些舒服的事情。
如果您发现您在15~20分钟内还无法入睡，那么就下床，直到您感到非常瞌睡的时候再回到床上。
最好规定睡觉和起床时间。
还有，白天不要打盹。
避免容易引起焦虑的夜间活动，如把工作带回家或收看可能会使您感到不安的电视节目。
另外一个建议就是听舒缓的声音或音乐，这样有助于深呼吸，可以使人放松。
◆渐进式肌肉放松◆　　每天花10分钟练习以下放松方式：　　把注意力集中在您身体的特殊肌肉群上，如左脚的肌肉。
吸气时，拉紧肌肉，持续8秒钟。
迅速放松肌肉，并让其持续放松15秒。
重复上述步骤。
然后，接着练习身体其他部位的肌肉。
通常应该从身体的底部向上部进行练习。
◆睡眠限制疗法◆　　对待失眠问题时，很多人会躺在床上花大量时间努力睡着。
但是相反，限制他们在床上的时间反倒可以帮助他们。
直到他们的睡眠模式改善了，才能允许增加一定的时间。
睡眠限制疗法从写睡眠日志开始，保持2周。
每天早上，记录下前一天晚上的睡眠情况。
在床上躺了多久？
实际睡了多久？
多久醒来一次？
早上几点起床？
然后，评论您的睡眠质量。
用睡眠时间除以躺在床上的时间，结果就是睡眠效率。
因此，如果花8小时躺在床上，但只睡了5小时，那么睡眠效率为62.5%。
目标就是采取措施把睡眠效率提高到85%~90%。
首先，比平常晚睡15分钟，直到睡眠效率达到85%。

但是，床上的时间不能低于5小时。
当睡眠效率达到90%时，每周可增加15分钟的床上时间。
2. 药物治疗　　为了能打破慢性失眠模式，医生可能会开短期低剂量安眠药。
当服用这些药片时，医生可能会仔细地对您进行监督，可能会慢慢降低剂量。
突然停止某种安眠药时，可能会引发几次失眠，而且，还会产生副作用，如恶心、噩梦、头晕、头疼。
服药期间切忌喝酒。
对预防失眠非常有益的营养补充品　　复合维生素B：对维持神经系统的功能有效，并可缓解压力。
钙：每天服用1500mg，每次500mg。
有天然镇静的功效。
餐后与镁同时服用，于睡前45分钟服用最后一次。
镁：每天服用750mg，每次250mg。
有助于解除肌肉疲劳。
八、失眠的饮食疗法　　采取限制糖分、咖啡因含量和加工食品的均衡饮食，有助于治疗失眠。
钙、镁以及维生素B6和B12都属于有效的营养品，都能让神经系统保持镇静。
钙、镁含量高的食物有牛奶和奶制品（低脂或脱脂）、豆腐、虾、杏仁、绿叶蔬菜（如菠菜、甘蓝或花椰菜）、黑大豆和土豆。
肉、鱼和鸡蛋天然富含维生素B12。
同时，维生素B12也常被添加至谷类早餐中。
家禽和鱼类是维生素B6的天然资源。
色氨酸在大脑中可以转变成血清素，而血清素有利于睡眠。
可以考虑在睡觉前一小时，吃一些含有色氨酸的食物，包括牛奶、奶酪、香蕉和火鸡。
九、助您远离失眠的生活方式　　1. 晚餐不要吃太多，睡前不要吃甜食　　晚餐时大量进食会干扰睡眠。
另一方面，少量的夜宵通常会比较好。
不要在睡前喝果汁和含糖量高的零食。
血糖水平的跌宕起伏会干扰睡眠。
2. 睡前进行放松活动，或者泡个温水浴　　睡前进行放松活动。
可以考虑在睡前做1~2小时的放松练习，或者泡温水澡，但是注意，不要把水温调得太高，那样会使注意力增加。
3. 保持室内温度舒适或稍偏凉　　通常都认为卧室应该略凉。
所以，冬天时，房间温度不要调得太高；夏天时，可以考虑使用空调、风扇或除湿器。
4. 保证卧室的黑暗和安静　　明亮的灯光和嘈杂的噪音会干扰睡眠。
如果有明亮的灯光射进您的卧室，不妨购买挡光或带衬底的窗帘。
您也可以戴眼罩。
可通过悬挂厚重的窗帘或安装双重玻璃窗来减少进入卧室的户外噪音。
5. 睡前列出所有已完成和未完成的事情，睡觉时不要再惦记　　睡觉前，写下白天完成的所有事情。
然后，列一个“任务”清单，列出那些您没机会做的条目，也可包括白天突发的其他事情。
通过浏览已完成的事情和第二天要做的事情，使大脑处于空白状态。
这样可以睡得安稳，而且不会躺着寻思那些将做和未做的事情。
6. 晚间服用激素替代疗法药物可帮助睡眠　　如果您的激素替代药物包括单独服用雌激素和黄体酮，则应该在晚间服用黄体酮。
黄体酮具有镇静的功效，有助于更好地睡眠。
7. 练习深呼吸可帮助睡眠　　深呼吸能使神经放松，有助于睡眠。
平躺时，将双手放在腹部上。

用鼻子慢慢吸气，将腹部鼓起，就像吹气球一样。
然后，用嘴慢慢呼气，并感到腹部空气被排出。
尽可能多地练习此呼吸步骤。
8. 晚上少喝水，以免起夜　　您如果在夜间摄入大量水分，则可能会因为要上卫生间而醒来。
上完卫生间，您可能会很难再次入睡。
9. 在下午的时候运动有助于夜间睡眠　　运动有助于缓解失眠。
特别推荐在下午进行快速步行、跑步、骑自行车等运动，下午运动有助于加深睡眠。
运动可使体内温度上升，约6个小时后，体温下降时，就会很容易睡着。
因此，做过运动的人需要较少的时间入睡。
但是，不要在就寝时间内或之前运动，因为睡前2~3小时运动会增加失眠的机会。
瑜伽也是一种对改善睡眠时间和质量非常有效的运动形式。
10. 尽量避免含咖啡因的食物　　很多食物中含有咖啡因，包括巧克力、可乐饮料、茶和普通咖啡。
您如果患有失眠，则最好在睡觉前至少6小时内不要食用含咖啡因的食物，如果能在午饭后不再摄入任何含咖啡因的食物效果会更好。
11. 不要吸烟　　香烟中含有尼古丁，而尼古丁是一种兴奋剂，睡前吸烟会增加失眠的概率。
而且，吸烟的人还会经常做噩梦。
首次戒烟时失眠的概率会增加。
但是，如果您坚持的话，这种状况很快就会消失。

媒体关注与评论

这是一本非常全面、独特的书。
它由一位传统医学博士、一位辅助治疗医师和一位营养膳食专家共同创作完成。
它提供了前所未有丰富的医疗信息，是一本家庭必备的医疗宝典。
我强烈推荐给那些既想了解传统治疗又想了解辅助治疗的读者。
——美国医用书专家Cliff　　我的整个家族都有高胆固醇。
医生曾告诉我，我的下半生都需要依赖药物。
运用了书里介绍的其他方法之后，我已经不需要去医院吃药了。
感谢作者提供这个伟大的建议，我认为这本书每个家庭都应该拥有一册。
——美国亚马逊网站读者Pop Corn　　这本书内容之全面简直令人叹为观止！
在它刚出版，还只能直接从出版商那儿邮购的时候，我就买了一本。
我想它的价值远远超过了它的价格。
我还会多买几本作为最珍贵的健康礼物送给我的亲戚朋友。
如果要我给这本书评分的话，我会毫不犹豫地给它五颗星。
——美国亚马逊网站读者BoSox

编辑推荐

久负盛名的医学专家合力打造——传统疗法和自然疗法互补的全新健康理念；破解困惑和祛除病痛结合的最佳健康方案。

《你的最佳医疗》由美国三位久负盛名的医学专家合力打造，一经上市即受到读者狂热追捧，被誉为“史上最全面的保健书”“绿色医疗书”“家庭必备医学经典”！

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