

<<过敏调养100招>>

图书基本信息

书名：<<过敏调养100招>>

13位ISBN编号：9787534570636

10位ISBN编号：7534570638

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：《过敏调养100招》编写组 编

页数：143

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>

## <<过敏调养100招>>

### 前言

近年来，医学界已了解到，遗传性过敏疾病基本上是一种与多种基因遗传有关的慢性过敏发炎反应。此炎症反应会因各种诱发因素的激发造成临床上的过敏发作，而其发作的部位则与其遗传到的个别器官异常有密切的关系。

当此炎症反应发生于支气管时我们称之为哮喘，发生于鼻腔、眼结膜时称之为过敏性鼻炎、过敏性结膜炎，发生于胃肠时称之为过敏性胃肠炎，而当发生于皮肤时我们称之为异位性皮肤炎。

在遗传性过敏疾病当中，以曾造成多为知名人士死亡、发作时有骇人的临床反应的哮喘最受人重视。哮喘长久以来成为各国所重视的健康问题，其患病率与死亡率在全球大多数地区有逐年增长的倾向。

近年来，有调查报告显示，儿童哮喘患病率持续快速增长。

哮喘是一种可以预防的疾病，对有哮喘和异位性体质家族史的婴儿，如果可以避免接触二手烟、尘螨、猫、狗、蟑螂等过敏原，即可大幅减少哮喘发生的几率。

为了有效地预防哮喘，减少发病率，遏制哮喘并发症的发生，除了适当使用治疗哮喘的药物外，全方位的生活照顾是非常重要的，本书提供了过敏人群相当完整的日常生活调理知识，值得患者及其家人仔细阅读。

## <<过敏调养100招>>

### 内容概要

《过敏调养100招》罗列过敏相关资讯的精华，以清晰简明的方式告诉读者正确的健康知识。文中针对疾病的认识、治疗、饮食调养、运动调养、中医调养及其他辅助治疗均有详细的说明，足以提供读者所需的信息。

书中的日常调养非常实用，近年来大家普遍喜好药膳养生，此书对此部分着墨甚多，然而，书中不忘提醒大家，正确的就医仍是第一要素，使得这本书更加值得拥有。

## &lt;&lt;过敏调养100招&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 认识过敏001 过敏是一种疾病吗002 免疫系统不好容易过敏003 引起过敏的原因与种类004 常见的过敏疾病有哪些005 起疹子就是过敏吗006 过敏性鼻炎和感冒不同007 婴幼儿比较容易过敏吗008 过敏儿童长大了自然就会好吗009 过敏会致命吗010 过敏和敏感、不适应的差别011 过敏体质者常常睡不好012 过敏时该看哪一科013 过敏自我检测表014 过敏需要做哪些检查

第二篇 生活调养篇015 日常如何预防过敏016 季节交替时如何预防过敏017 天气变冷时如何预防哮喘018 居家环境如何减少过敏原019 如何选购寝具减少过敏原020 如何利用空调减少过敏原021 脱敏疗法是什么022 治疗哮喘会用到哪些药物023 如何预防工作环境引起过敏024 出国旅行如何预防过敏025 从小养宠物较不易过敏吗026 抽烟会加重过敏吗027 运动如何改善过敏028 哮喘的人也可以运动吗029 如何预防保养品引起过敏030 竹炭制品可以减少过敏原吗031 压力管理可以预防过敏吗032 热敷可以改善过敏吗033 音乐可以改善过敏吗034 芳香疗法可以改善过敏吗035 瑜伽可以改善过敏吗036 瑜伽能增强过敏抵抗力吗037 强化气管的瑜伽体操038 瑜伽能改善呼吸系统功能吗039 预防哮喘的瑜伽体操040 气功疗法可以改善过敏吗041 呼吸保健操可以改善哮喘吗042 适合哮喘患者的保健操

第三篇 饮食调养篇043 杏仁可改善呼吸道过敏吗044 姜可以改善过敏吗045 薏仁有助改善皮肤过敏046 萝卜、能改善哮喘吗047 柿油可以改善过敏吗048 绿茶对预防过敏有帮助吗049 洋葱可以预防过敏吗050 过敏的人不可以喝咖啡吗051 黑豆可以改善过敏吗052 山药对改善过敏有帮助吗053 葡萄可以改善过敏吗054 多吃桂圆可以改善过敏吗055 菊花茶可改善过敏性结膜炎056 莲子可以改善过敏057 多吃葱能改善过敏吗058 绿豆可以预防过敏吗059 少吃海鲜就不会过敏吗060 哪些食物容易引起过敏061 糯带能不能改善过敏062 喝酒会引起过敏吗063 多吃蔬查可预防过敏吗064 预防皮肤过敏的饮食原则065 哪些饮食习惯易造成过敏066 过敏者三餐注意事项067 食物过敏者外食的饮食原则068 过敏的人千万不能吃冰069 人工添加剂会引起过敏吗070 西餐容易引起过敏反应吗

第四篇 中医调养篇071 中医对过敏的辨证072 中医如何调理过敏073 中医如何治疗哮喘074 大枣如何改善过敏075 过敏可以喝哪些养生茶076 哪些药膳可改善过敏077 如何用按摩缓解过敏078 治疗鼻过敏的常见方剂079 药浴可改善过敏吗080 哪些药材可调理哮喘081 哪些药市才可调理过敏性鼻炎082 哪些药材可调理荨麻疹083 哪些药市才可调理异位性皮肤炎084 改善过敏性鼻炎的穴位085 改善哮喘的穴位086 改善皮肤过敏的穴位087 治疗过敏的方剂

第五篇 保健食品篇088 水解蛋白奶粉改善婴儿过敏089 乳酸菌对改善过敏有帮助090 LP33益生菌可以改善过敏091 鱼油可以改善过敏吗092 保健食品可以改善过敏093 哪些营养素可以预防过敏094 姬松茸可以改善过敏吗095 灵芝可改善过敏性鼻炎096 冬虫夏草可改善鼻过敏097 银杏叶萃取物能改善过敏098 月见草油可改善皮肤过欧099 蜂胶是抗过敏保健食品100 春天抗过敏需吃对食物

## <<过敏调养100招>>

### 章节摘录

插图：过敏是指身体的免疫系统对外来的异物产生过度敏感的反应，这些外来的异物称为过敏原，大部分其实对人体无害，但是过敏体质者接触到以后，却会产生过敏病症，例如哮喘、过敏性鼻炎、异位性皮炎、荨麻疹、过敏性胃肠炎等，甚至有更严重的致命性过敏反应。

过敏的阶段一般可将过敏分为2个阶段，第一阶段是患者吸入或食入过敏原后，体内的免疫防御系统被启动，过敏原被视做危险物，体内产生抗体（免疫球蛋白E）防御，此时身体还不会出现明显的过敏反应；第二阶段是当患者再次接触同样的过敏原，体内会产生大量的抗体（免疫球蛋白E）防御，希望把侵入体内的过敏原赶出去，过程中这些抗体会刺激器官组织内的细胞，释放组织胺及多种介质，引起发痒、肿胀、发红、分泌黏液等症状，导致一连串的过敏性发炎反应，这样的情形累积多次后，便造成过敏疾病的临床发作。

从第一阶段演进到第二阶段的时间不等，也有可能要好长一段时间，但过敏一旦进入第二阶段，之后再碰到同一个过敏原就会产生过敏反应。

<<过敏调养100招>>

编辑推荐

《过敏调养100招》：远离过敏困扰的实用生活调养书。  
你是过敏性体质吗?生活中如何预防过敏?居家环境如何减少过敏原?怎么吃可以减少过敏的危险?

<<过敏调养100招>>

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>