

<<过敏症调养防治必读>>

图书基本信息

书名：<<过敏症调养防治必读>>

13位ISBN编号：9787802035850

10位ISBN编号：7802035856

出版时间：2009-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：张田勘

页数：243

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>

## <<过敏症调养防治必读>>

### 内容概要

《过敏症调养防治必读》由张田勘编写。

在日常生活中，你可能会因为吃了一点海鲜就全身红肿、起泡、发痒，甚至心跳呼吸加快，胸闷，喘不过气来，严重者还会休克，如不及时抢救，也许连性命都会搭上。

对了，这就是过敏，是每个人都会遇到的不算大也不算小的麻烦。这是为什么呢？

从生物学的角度看，我们所有人都是一个单独的个体。

为了生存，我们需要阳光、空气、水和粮食；为了繁衍，我们需要伴侣；为了免除孤独和寂寞，我们需要亲人和朋友。

所以，人是群居的动物。

但是，人又是一种需要有自我独立空间的和特立独行的生物个体。

原因不仅仅在于每个人都有自己的思想和行动的自由，还在于自然这个造物主在人类的进化中设计好了要让每个个体有自己神圣不容侵犯的独立空间和一个纯静的生物内环境，即每个个体内部的纯洁性。

因为，每个个体都要面对自然界中的种种外来物质，空气中的尘埃、环境中的微生物、人类生产的种种化合物，还有每个人都不可离开的食品等。

这些外来的物质都有可能侵害人体，轻则让人生病，重则使生命结束，例如细菌和病毒对人体的入侵。

也因此，进化从一开始就为每个人的身体设立了独一无二的免疫系统，以防范所有可能入侵身体的不法分子或滋事之徒。

每个人的免疫系统为了自身的纯洁和纯净，会对一切外来者进行盘查、识别、分析和归类。

属我族类的，则放行和友好相待。

朋友来了，有好酒；不属我族类的，则警告、拦截、出击、搏杀直至消灭外来物质。

敌人来了，有猎枪。

免疫系统的这种清洁自体、保持自身安全的功能便产生了两种效应。

正面的效应是，可以阻击许多入侵者，消灭种种病原菌，保护自身健康和安全，并让每个人在正常情况下能健康和延年益寿。

但是，反面的效应也不可避免。

免疫系统就像神经过敏的安全部门和特工，对一切外来物都视为可疑的恐怖分子或敌人，认为它们有可能破坏我们内部运转良好的机体，颠覆我们的躯体。

因此。

免疫系统会发出错误的追杀令或作战命令，让所有的军队和卫士都奔赴外来物出现的地方，攻击和赶走它们。

这样一来，过敏反应。

也称变态反应就发生了。

于是便出现了吃一些食物、闻一点气味、触摸一下物体都可能过敏的现象。

身体内发生的这种战争是在“非秦者去，为客者逐一的清除异己分子的理论 and 机理下产生的。

我们当然不能一概地说它好或者是不好，而是要认识它，了解它发生的原理和规律，以便能利用这些原理、规律和知识来保护健康、延长寿命。

为了满足读者的多种需求，书的后面附了重要参考文献，有兴趣的读者，可以以此为线索，了解更多的关于过敏症的知识。

<<过敏症调养防治必读>>

作者简介

张田勤，文理（医）教育背景，已出版10部著作，发表数千篇文章。其中部分著作和文章获奖。曾任职于中国医学科学院医学信息研究所。现为《百科知识》副主编。

已出版著作：《食品农药残余物的毒理学评估原则》，（译著），人民卫生出版社，1992年5月；《上班族的保健》（合著），中国人口出版社，1997年1月；《科学的沼泽》，民主与建设出版社，1998年8月；《解读生命》，民主与建设出版社，1998年9月；《生命的奥秘》，民主与建设出版社，1999年1月；《基因时代与基因经济》，民主与建设出版社，2001年1月；《与美丽结伴》，科学技术文献出版社，2002年7月；《疾病简史》（合著），中国青年出版社，2003年8月；《突破SARS重围》（合著），科学技术文献出版社，2004年4月；《绿色新概念》（合著），中国科学技术出版社，2004年7月。

<<过敏症调养防治必读>>

书籍目录

第一章 怎样认识过敏反应一、医学对过敏反应的研究与认识1.过敏反应是怎样被发现的 (1)里歇的贡献 (2)过敏反应的条件2.常见的能引起过敏反应的抗原有哪些 (1)吸入式过敏原 (2)食入式过敏原 (3)接触式过敏原 (4)注入式过敏原 (5)自身组织抗原 3.过敏就像一场战斗二、过敏反应的种类 1. 型过敏反应(速发型) (1)常见的过敏原 (2)常见的疾病 2. 型过敏反应(细胞毒型) 3. 型过敏反应(免疫复合物型) (1)局部免疫复合物病 (2)急性全身性免疫复合物病(3)慢性免疫复合物病(4)过敏性休克4. 型过敏反应(迟发型)(1)常见的 型过敏反应(2) 型过敏反应的身体表现第二章 食物过敏反应的调养与防治一、什么是食物过敏反应 1.食物过敏反应与食物不良反应 (1)食物的毒性反应(2)食物的非毒性反应 (3)食物的过敏反应2.食物过敏反应有哪些症状(1)食物过敏反应的症状(2)怎样对食物过敏反应进行判断二、追踪食物过敏反应的“元凶” 1.食物过敏反应与哪些因素有关(1)与过敏原有关 (2)与人体的差异有关2.哪些食物能引起过敏反应 (1)含麸质谷类 (2)鱼类、海鲜类及其制品 (3)甲壳类动物及其制品.....第三章 怎样应对过敏性疾病第四章 警惕特殊环境过敏第五章 过敏也与时俱进附录 过敏与免疫常用名词解释主要参考文献

## &lt;&lt;过敏症调养防治必读&gt;&gt;

## 章节摘录

缺乏消化酶。

正常人体的胃肠道内存在着多种消化酶，它们能使进入胃肠道的食物蛋白质完全分解，食物的蛋白质被完全分解后再进入血液循环就不会发生过敏反应。

而某些过敏体质者缺乏消化酶，使食物中的蛋白质未经完全分解就进入了血液循环，从而引起过敏反应。

此外，还有一些过敏体质者缺乏保护性抗体——免疫球蛋白A，易造成肠道细菌感染，加速了肠黏膜对异种蛋白的吸收，诱发胃肠道过敏反应。

缺乏组织胺酶。

正常人体内都含有一定量的组织胺酶，组织胺酶能破坏过敏反应中出现的组织胺。

因此正常人即使对某些食物、物质产生过敏反应，症状也不明显。

但一些过敏体质者体内缺乏组织胺酶，不能对引发过敏反应的组织胺进行破坏，因此表现出明显的过敏症状。

过敏体质的主要原因是遗传，例如欧美人从进化中获得了较多的乳糖酶基因，体内能产生较多的乳糖酶，从而能分解和消化牛奶中的乳糖，但中国人和日本人体内这种基因较少，产生的乳糖酶也相应的较少，因此也就不太容易消化牛奶。

但是，造成过敏体质的原因是复杂多样的，女性孕产期的饮食结构和出生后婴幼儿时期的食物喂养对过敏体质的形成也有重要影响。

一般由母乳哺育的孩子容易受到母亲饮食的影响，造成孩子的过敏体质，如母亲吃鱼虾过敏，孩子吃鱼虾过敏的概率会很高。

## 2. 哪些食物能引起过敏反应 民以食为天。

食物是人类生存的物质基础，对过敏体质者来说，也是诱发疾病的“元凶”，在一定程度上影响着身体健康。

但并非所有的食物都可以引起过敏反应，能引起过敏反应的食物到底有多少种，至今没有确切的统计，但可以分为几大类。

最常引起过敏的食物有：贝壳类、花生、坚果（如坚果、腰果等）、鱼和鸡蛋（蛋类）等，对儿童而言，最常引起过敏反应的食物是牛奶、鸡蛋、花生和坚果。

中国的情况与美国差不多，据临床医生和食品研究人员的初步估算，食物过敏在成人中的患病率为2%，而儿童则高达8%，总的食物过敏发病率为3.14%。

另外，约有50%的人有慢性食物过敏症状。

香港的一项研究发现，亚洲人的食物过敏情况近年来一直呈上升趋势，鸡蛋、乳制品、腰豆、香蕉和芝麻这5种食物最容易引起过敏反应。

亚洲人常吃的食物有近百种，研究人员对633名年龄介于8个月至88岁的人群进行测试，结果发现，对鸡蛋和乳类制品（如牛奶、奶酪等）过敏的人最多，分别有54%和46.6%。

81%的过敏人群有出疹、疲倦等现象，超过70%的人因为过敏而导致感冒，其余的症状还包括胀气和失眠等。

流行病学研究显示，约有3%的过敏反应由食物诱发，危及生命的过敏反应中有1/5是由花生引起的。

但是，90%以上的食物过敏反应是由这些食物引发的，它们是：含麸质谷类（如小麦、黑麦、大麦、燕麦等）、鱼类、海鲜类及其制品、甲壳类动物及甲壳类动物制品、蛋类及蛋类制品、乳类及乳类制品（包括乳糖）、大豆及大豆制品、花生及花生制品、坚果（如巴西果仁、核桃、杏仁等）及坚果制品。

但是在现实生活中，能引起过敏反应的食物并非只是这些，正如前面所说，有些过敏体质者甚至对大米也过敏。

所以，欧洲一些国家又在上述食物的基础上添加了4种，即：芹菜及芹菜制品、芥末及芥末制品、芝麻及芝麻制品、含有二氧化硫或亚硫酸盐的食物（浓度达到或超过10%）等。

## <<过敏症调养防治必读>>

如果把上述食物再细分下去，会有更多的食物品种可能引起过敏反应。

(1) 含麸质谷类 包括小麦、黑麦、大麦、燕麦及其各种制品。

例如，粗粒小麦粉、水解麦粉、面包屑、饼干、面包、意大利面条、小麦衍生的葡萄糖、葡萄糖浆、左旋糖、麦芽糊精等，还有精炼、脱色和脱臭的麦芽油及其衍生物。

此外，一些作物的种子也可以归入此类，如棉花、罂粟、芝麻、葵花等的种子。

它们都是独立的过敏原，都可能引起过敏反应。

<<过敏症调养防治必读>>

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>