

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

图书基本信息

书名：<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

13位ISBN编号：9789862292150

10位ISBN编号：9862292156

出版时间：2010-1-20

出版人：三采文化出版事業有限公司

作者：楊賢鴻

页数：256

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>

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

前言

飽受異樣眼光歧視的潰爛皮膚 根據家母的回憶及敘述，民國四十幾年的一個盛夏，就像當時所有克勤克儉的家庭主婦一樣，母親要照顧小孩又要理家，因此，雖然我生病，但是仍然時時將我揹在身上照顧。

有幾次媽媽揹著我到菜市場買菜，周遭的人均帶著異樣及歧視的眼光，看著我這個臉部長滿紅斑，並伴有脫屑及潰爛皮膚的小孩，不僅嫌棄我臭頭爛耳，也害怕被我傳染。

甚至，還告訴我母親，我是個不好養的小孩，似乎心中都想著：「這個小孩養得大嗎？」

當時母親的心情相當沉重，但個性堅強的她，心中只想著怎樣讓我趕快好起來，並不在乎別人的眼光。

還好，我的父親也是一位中醫師，母親經常與父親討論如何治療我的疾病，並在炎炎夏日中，不辭辛勞地煎煮藥汁替我治病。

父親事後親口對我說，當年爲了治病，中藥的蟲藥包括殭蠶、全蠍等，都讓我嚐遍了，而在父親的精心治療及母親的照顧之下，我的皮膚才逐漸恢復正常。

不過，我的體質仍然偏寒性，並且容易過敏，所以小時候的皮膚症狀不穩定，有時好好的，有時抓得全身到處潰爛破皮，導致鄰居小孩非但不喜歡與我一起玩，同時還會群起欺負我。

記得我上幼稚園大班時，有一天從幼稚園下課要自己走路回家，途中就遇到五、六位小孩堵住巷口的路不讓我通過，左盼右盼都盼不到一個大人經過來幫助我。

後來靈機一現，靠著假裝要繞道才引開那群小孩，因此得以順利回家。

諸如此類的事件不斷發生，久而久之，我就習慣凡事要自行處理解決，而不期望週遭的人會前來幫忙，因此造就我成長後的個性比較偏向獨立自主。

事後回想起小時候因為生病帶來身體上及精神上的種種折磨，就像是不斷的自我提升訓練，無形中增強我面對困難時自我調適的能力，這或許是上天對我的彌補，讓我得到的另一種收穫吧！

但儘管皮膚逐漸恢復正常，但內心遭受他人異樣眼光歧視的陰影，並沒有從小小的心靈中除去，反而激勵我長大後要成為一位醫師的心願，也因此我才會走上醫療一途。

過敏可以根治的真相 其實，任何過敏性疾病都無法根治。

過敏病源於體內免疫系統的失衡，因此過敏的治療首重恢復失去平衡的免疫機能，然而儘管過敏體質可以在調理後回到平衡點，但是仍然有可能因為周遭環境的變化，或是自己疏於照料，使免疫機能再度受到影響，而發生過敏疾病。

因此，坊間有些論點號稱可以根治過敏疾病，實在是對人體生理的機轉不夠了解。

中醫治療過敏性疾病，不是只有症狀治療而已，以口服中藥來調節整個免疫系統，讓過敏體質在經過中藥的調理後，過敏的症狀比較不容易動不動就發作。

儘管如此，對先天就有過敏體質的人而言，一旦處在大量過敏原的環境及刺激下，或是因某些因素，讓體質又變差時，還是有可能發作急性過敏，甚至沒有過敏體質的人，也可能因此而引發過敏。

然而，不能因為無法根治，就忽視治療的重要。

忍耐過敏病症反覆發作，任由它持續復發，只會讓過敏症狀更嚴重，甚至引發其他的併發症。

臨床上，經過中藥調理後的體質，穩定性會比較好，過敏發作的嚴重程度與反覆性，也會因此緩和許多，一來讓身體可以減少病症的折磨，一來也可以避免更嚴重的病情發生。

此外，中醫治療過敏性疾病，並非只強調用藥治療，更注重整體體質的改善，還有對自身疾病特性的認識，如何在家以食物藥膳保健養生，及日常生活作息居家環境的配合等等。

雖然沒有辦法完全斷根，但是過敏症狀是可以明顯有效地減少、減緩。

過敏人在中醫的治療與調養後，絕對是可以享有更好、健康且舒服的生活品質。

過敏治療的秘密，藏在飲食的禁忌裡 我在門診常常看到許多過敏患者，長期以西藥或是中藥治療過敏疾病，雖然遵照醫師的指示按時服藥，但是效果卻不顯著，導致後來無論是患者本身或是家屬，都對疾病的藥物治療失去信心。

一直到來看我的門診時，配合我的要求，服用藥物時，同時要配合飲食的禁忌，如此調養下，整體的症狀才改善許多。

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

大多數的患者或是家屬來到我的門診之前，幾乎很少聽說治療過敏需要同時搭配飲食的禁忌，這個結果顯示：大多數的中醫師都忽略了要把飲食的禁忌列入過敏疾病的治療之中。

究竟食物對過敏疾病的治療有何重要性？

是否一定需要配合飲食，才能達到好的治療效果？

其實這就必須先了解中醫理論中對於食物的看法。

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

內容概要

聯合推薦 長庚醫療財團法人林口長庚醫院院長 / 王正儀 台大醫院輔助暨整合醫學中心主任 / 余家利 楊永萬中醫師診所院長 / 楊永萬 台北醫學大學護理學研究所碩士 / 梁美玲
發表全球第一篇中醫過敏治療臨床研究 來自正統中西醫療體系 台灣百年中醫世家出身 與過敏病交手五十多年，過敏病治療權威 - - 楊賢鴻醫師告訴你，過敏治療的真相：「從小受煎熬，我懂過敏有多苦！

其實，過敏體質不可能根治！

只有中醫調養，可以改變反覆發作、依賴抗組織胺和類固醇的人生！

「異位性皮膚炎，害我小時候皮膚潰爛流湯，氣喘，讓我總是身陷性命交關之際，甚至連過敏性鼻炎也沒放過我。

從小被過敏纏身的這些痛苦經歷，反而讓我得到過敏療法的契機，成功找出中醫治療過敏最溫和、無副作用的療法！

中醫過敏治療研究權威，背後有故事 很少人知道，楊賢鴻醫師天生過敏體質，不管是平時的調養或是病發的治療，都讓自己與家人受盡煎熬。

重拾信心，跟著名醫一起戰勝過敏 看著每天掛號爆滿的人潮，楊賢鴻醫師明白這些病患都是抱著最後的一線希望，來到他的診間。

為了幫助這些病患，楊賢鴻醫師想藉由本書，大聲告訴過敏人：「雖然天生的過敏體質不可能根治，但只要好好調養，就能改變反覆發作、依賴藥物的生活！

中醫治過敏的5堂課，不必擔心副作用！

全家協力抗敏的感人故事，讓你找回對抗過敏的信心！

一定要知道！

中醫的體質與寒熱關鍵，是改善體質的第一步！

一定要破解！

矯正導致過敏反覆發作的錯誤觀念！

避開寒性食物，就是最快、最好的自救方法！

有電鍋就能做、人人都愛吃的抗過敏藥膳30道，體驗驚人的調養力！

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

作者簡介

楊賢鴻 出身於百年中醫世家，曾祖父楊樹蘭是台灣日治時期的三大名中醫之一，而年過八十的父親楊永萬，也是台北資深名中醫，自小耳濡目染，除了熟稔中醫藥世界的奧祕與精髓，對於西醫藥的應用與了解，也有著深入的研究與心得。

現任 長庚醫療財團法人林口長庚醫院中醫部主任 長庚大學醫學院中醫系專任講師曾任
國泰綜合醫院內科住院醫師 楊永萬中醫診所主治醫師經歷 **陽明大學臨床醫學研究所博
士 **陽明大學傳統醫藥研究所碩士 具備中西醫執照 《康健》及《常春》等雜誌固
定諮詢專業醫師

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

書籍目錄

第一堂課 從小受煎熬，我懂過敏有多苦！

飽受異樣眼光歧視的潰爛皮膚天啊！

奇癢無比的異位性皮膚炎父親的中藥調理，讓我終於擺脫「臭頭爛耳」的糾纏致命的氣喘也沒放過我性命交關的氣喘復發，中藥再度救了我認清自己的過敏體質，這樣調理就對了除了家學淵源，還有數不清的故事義無反顧，先學西醫的中醫師與過敏病交手五十多年，中醫是最好的解答第二堂課 中醫抗過敏的養生關鍵！

人體和諧 vs. 健康中醫理論也有免疫學的觀念養生方法不同，目標卻一致中醫調養扎實，再忙再累都不必擔心運動，改變了我的抵抗力飲食，左右我的體質平衡音樂，潛移默化的療癒力閱讀，活化大腦的好方法 旅遊，與家人互動最美好父親的長壽保養之道！

第三堂課 治療過敏病，最怕觀念錯誤！

一樣叫過敏病，發病部位不同，症狀也不同忽視過敏病，只會越來越致命治過敏中西醫都很好，問題是，你聽話嗎？

過敏人都要正視的問題！

過敏可以根治的真相中醫治病不宜DIY別人的處方並不適合自己「我不是來看病的，我只是要來拿藥！

」中藥治療效果太慢？

症狀改善後就可停藥？

科學中藥、水藥、藥丸，有什麼差別？

併發了其他過敏反應出國容易引發過敏出國時過敏症狀反而改善山上居住的空氣品質好，過敏還是發作了孩子怎麼老是感冒？

「冬病夏治」符合時代潮流嗎？

老人家的傳統觀念對不對？

鼻過敏人應該要懂！

為何鼻過敏老是醫不好？

鼻過敏、氣喘病患，別吹冷氣睡覺吧！

鼻腔燒灼術的迷思鼻過敏噴劑長期使用是否有不良作用？

鼻過敏會常頭痛嗎？

車內空調惹的禍？

小孩與成人的鼻過敏有何差異？

老是挖鼻屎、睡覺會打鼾的孩子讓小孩休學一年在家調養體質？

過敏咳、氣喘人不可不知！

氣喘人致命的錯誤觀念「三伏貼」「三九貼」能治氣喘？

運動後喝冰水，氣喘人萬萬不可壓力也會造成氣喘發作那股讓人喉嚨癢、想咳嗽的異味氣喘的人，不能養寵物嗎？

游泳有助氣喘治療，我卻更嚴重了看不到的塵蟎、黴菌，就在身邊皮膚過敏特別要了解！

治療異位性皮膚炎要有耐心時髦「馬靴」是否適合皮膚過敏的人？

苦茶油對異位性皮膚炎的效果泡湯可以治療異位性皮膚炎適合嗎？

皮膚過敏，洗澡學問大慎選運動的環境，就能避免過敏復發皮膚過敏會不會留下疤痕？

第四堂課 掌握寒熱原則，中醫調養溫和有力！

過敏治療的祕密，藏在飲食的禁忌裡食物屬性有概念，養生保健效果長有藥力的食物，會左右治療的效果過度食用寒性食物，小心過敏越來越嚴重重視寒熱和諧，治療過敏快又好食物的屬性怎麼辨別？有哪些呢？

過敏人的藥膳選擇有巧妙過敏性鼻炎的人最適合吃的藥膳氣喘的人最適合吃的藥膳異位性皮膚炎的人吃藥膳要注意蕁麻疹過敏的人選擇藥膳也要小心具有中藥材屬性的食材，千萬要慎用過敏兒童食慾不佳，可用中藥改善嗎？

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

只要吃益生菌、蜂膠，就可以改善過敏體質？

生菜水果最天然，排毒治過敏？

聽說葡萄補血，過敏人大量食用有助健康？

芒果究竟是熱性還是寒性食物？

寒性食物都不吃，會不會造成營養不良？

寒性食物加熱後，應該就是熱性食物了吧？

多加點薑或蔥，就可以解除食物的寒性？

麥茶是屬茶類飲料嗎？

麻油雞酒很補，對過敏人很有幫助？

鹿茸是否適合過敏兒童補身之用？

中藥不好吃，混著牛奶喝，應該沒問題？

靈芝、樟芝也不適合過敏人服用嗎？

蝦子既然是偏溫性，過敏人為何不能吃？

補藥天天吃，鼻過敏還是沒好川貝燉雪梨給孩子治氣喘咳嗽，效果好吧？

不要以為蜂蜜水是百益無害的飲料柿霜能有效止咳，不見得適合每個過敏人綠豆湯似乎是解毒聖品，對付氣喘也可以嗎？

喝羊奶可以補身治療氣喘？

吃錯補藥，異位性皮膚炎更嚴重綠豆對付皮膚發炎，要看對象異位性皮膚炎 vs. 進補蕁麻疹體質的人能吃鮮美的海鮮嗎？

第五堂課 藥膳的調養，有著驚人的抗過敏力！

藥膳：人參雞湯 / 耆黑棗雞湯 / 仙草藥膳雞湯 / 蟲草補腎雞 / 當歸烏骨雞 / 洋參蜆湯 / 參棗雙蓮排骨湯 / 百合枸杞蛤蜊絲瓜 / 活血排骨湯 / 加味四神排骨湯 / 益氣魚片湯 / 歸耆魚湯 / 參苓粥 / 薑絲枸杞豬肝菠菜 / 山藥豆腐 / 桂棗紅酒牛肉 / 杜仲腰花 / 核桃類人參湯
甜品：仙草枸杞綠豆湯 / 桂圓紫米粥 / 杜仲銀棗羹 / 龍子洋參飲 / 滋養蛋花飲 / 薏仁南瓜湯
茶飲：黨參烏棗茶 / 耆杞紅棗茶 / 參杞飲 / 山楂陳皮飲 / 黃精薑茶 / 桂圓紅棗養心茶
附錄：過敏人的進補教室！

自救有方！

有效調理過敏體質的好藥材！

麻油 / 桂圓 / 山藥 / 蓮子 / 蓮藕 / 薏苡仁 / 薑 / 蔥 / 核桃 / 綠豆 / 仙草 / 百合 / 絲瓜 / 豆腐 / 秋葵 / 鴻喜菇 / 南瓜 / 蜆 / 九層塔 / 洋蔥 / 牛肉特別收錄！

調養過敏體質的好食材！

黃耆 / 枸杞子 / 紅棗 / 西洋參 / 茯苓 / 芡實 / 當歸 / 熟地黃 / 桂花 / 冬蟲夏草 / 巴戟天 / 肉蓯蓉 / 川芎 / 天麻 / 桂枝 / 人參 / 黃精 / 山楂 / 陳皮 / 杜仲 / 銀耳 / 枳實 / 升麻

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

章节摘录

（本文作者為長庚醫療財團法人林口長庚醫院院長） 過敏性疾病在台灣的盛行率，有逐年增加的趨勢，其中又以學齡兒童的比例居多。

由於嚴重的過敏症狀，常會影響到患者晚上的睡眠品質及白天的專注力，同時也會間接影響到孩童的學習及思考能力，因此過敏性疾病的治療及日常保健，深受家長們的重視與關切。

臨床上治療過敏性疾病中西醫各有所長，如何結合兩者的優點來服務病患為近年來許多醫師努力追尋的目標。

本書作者楊賢鴻醫師為本院資深中醫師，楊醫師的醫學養成背景中，無論是在醫學教育或是臨床訓練方面，都非常完整地涵蓋西醫內科專科醫師的訓練，以及中醫的臨床訓練，加上多年來一直專心致力於中西醫結合研究過敏性疾病的治療，臨床上對過敏性疾病的治療深具心得，及在臨床上服務病人，都有著很好的成績。

楊醫師在本書中以自身罹患過敏性疾病的感受，並結合多年來臨床治療的寶貴經驗及臨床研究成果，為罹患過敏性疾病的民眾，提供其專業的醫學常識及日常養生保健的建言，相信讀者必能由書中的寶貴醫療資訊，了解如何預防及照顧過敏性疾病患者。因此予以推薦。

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

媒体关注与评论

國內專家權威大力推薦 長庚醫療財團法人林口長庚醫院院長 王正儀 台大醫院輔助暨整合醫學中心主任 余家利 楊永萬中醫師診所院長 楊永萬 台北醫學大學護理學研究所碩士 梁美玲

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

编辑推荐

中醫治過敏的5堂課，不必擔心副作用！

- 全家協力抗敏的感人故事，讓你找回對抗過敏的信心！
- 一定要知道！

中醫的體質與寒熱關鍵，是改善體質的第一步！

- 一定要破解！

矯正導致過敏反覆發作的錯誤觀念！

- 避開寒性食物，就是最快、最好的自救方法！

有電鍋就能做、人人都愛吃的抗過敏藥膳30道，體驗驚人的調養力！

作者簡介 楊賢鴻 出身於百年中醫世家，曾祖父楊樹蘭是台灣日治時期的三大名中醫之一，而年過八十的父親楊永萬，也是台北資深名中醫，自小耳濡目染，除了熟稔中醫藥世界的奧秘與精髓，對於西醫藥的應用與了解，也有著深入的研究與心得。

現任 長庚醫療財團法人林口長庚醫院中醫部主任 長庚大學醫學院中醫系專任講師

曾任 國泰綜合醫院內科住院醫師 楊永萬中醫診所主治醫師 經歷 國立陽明大學臨床醫學研究所博士 國立陽明大學傳統醫藥研究所碩士 具備中西醫執照 《康健》及《常春》等雜誌固定諮詢專業醫師

<<楊賢鴻的過敏自救5堂課>>

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>