

过敏，原来可以根治



[过敏，原来可以根治_下载链接1](#)

著者:陈俊旭

出版者:中医古籍出版社

出版时间:2011-7

装帧:平装

isbn:9787515200194

《过敏,原来可以根治》内容简介：打喷嚏、流鼻水、皮肤痒才叫过敏吗？你有没有想

过注意力不集中、长期疲倦、腹泻、便秘、失眠、头痛、常感冒，甚至忧郁都有可能是慢性过敏所引起的身体反应！根据美国临床医师统计，八十种医学上常见的疾病都与慢性食物过敏有关。可怕的是，80%的人可能都有慢性过敏而不自知，如果长期忽略，将让身体健康亮起红灯。美国自然医学医师陈俊旭博士，从小就是一个严重过敏儿。在本书中，他把多年治过敏的独门秘诀大公开，希望能帮助国人建立正确观念，轻松向过敏说Bye Bye！

《过敏,原来可以根治》提供根治过敏的四大战略，书中包含“彩色图解防敏抗敏DIY实用手册”，与图书装订在一起，从饮食、住家、生活各方面提供20个实用防敏绝招。一书在手，过敏，当然可以根治！

作者介绍:

陈俊旭

：旅美十多年，学贯中西，除了国内外完整医学训练外，还领有美国正式自然医学医师执照。因有感于现代人的健康每况愈下，慢性病泛滥，最近几年倾全力撰写健康系列图书，并在美国、新加坡、马来西亚、中国台湾等地做巡回演讲，以期望推广正确的医学知识，提升全民健康意识。为了彻底帮助有需求者改善健康，从2009年起，陆续于中国台湾、美国两地开设健康课程，并在美国加州成立诊所，以提供更全方位的健康医疗服务。

学历：中国台湾大学复健医学系学士；美国巴斯帝尔大学(Bastyr University)自然医学博士。证照：通过美国4项国家考试(自然医学、针灸、中药和复健)；拥有美国华盛顿州医师、针灸师和治疗师3张医疗执照；美国国家针灸与东方医学证照委员会(NCCAOM)中药文凭；美国国家针灸与东方医学证照委员会(NCCAOM)针灸文凭；美国自然医学医师学会(AANP)会员；经历：中国台北荣民总医院精神部治疗师；美国TSS、Marquis与Sunrise复健公司治疗师；美国西雅图西北无限健康诊所自然医学医师兼针灸医师；美国西雅图世贸中心联合健康诊所主治医师兼针灸医师；中国台湾百略集团康适幸福股份有限公司医疗长；中国台湾百略集团康适诊所副院长；中国台湾建国科技大学美容系助理教授；中国台湾整合医学公司赫尼曼诊所自然医学顾问。现任：中国台湾维尔康天然小铺有限公司总顾问；中国台湾优优食品股份有限公司研发顾问；美国维尔康天然诊所院长。

著作《吃错了，当然会生病！》

目录: 作者序

前言：一个过敏儿的奋斗史

PART 1 关于过敏，你一定要了解的事

第一章 我有过敏吗？

第一节：我过敏了吗？ 第二节：八〇%的现代人都已过敏！

第三节：过敏疾病有哪些？ 第四节：各种过敏会相互转换

第二章 检测过敏方法大公开 第一节：家族基因检测法 第二节：早期症状自觉法

第三节：常见过敏原检测法 第四节：血液常规检查法 第五节：肾上腺功能检查法

第六节：肠胃道功能检查法

第三章 缓解过敏自救法——不用到医院也能轻松DIY

第一节：轻度过敏自救法——维他命C和生物类黄酮加槲黄素轻松赶走喷嚏和鼻水！

第二节：中度过敏自救法——中药汤剂舒缓呼吸道！

第三节：重度过敏自救法——针灸就能让鼻子过敏、气喘都不见！

第四节：过敏急症——全身性休克自救法——用肾上腺素来救命！

第五节：不同过敏的缓解法大全 第六节：对付过敏的万灵丹——清水断食法(Water Fasting)

PART 2 根治过敏，你一定要学会的事

第四章 什么是过敏？ 第一节：免疫系统的运作模式 第二节：身体的发炎反应
第三节：你的身体负荷过重了
第五章 为何会过敏？ 第一节：遗传到过敏基因 第二节：吃到不对的东西
第三节：生活环境的影响 第四节：压力与自主神经失调
第六章 根治过敏大作战
第一节：摆脱基因的束缚 第二节：根治过敏作战计划 战略一 避开过敏原与污染原
战略二 降低全身过敏总负担 (Allergenic Total Load) 战略三 减少发炎的可能 战略四
调整[心理神经内分泌免疫系统](Psychoneuroendocrinoimmunology)
结论——陈博士的苦口婆心
附录：案例分享
PART3 陈俊旭博士的防敏绝招实用手册
向过敏说Bye-Bye
一 过敏的五不和五要
什么是“过敏五不”？
什么是“过敏五要”？
二 居家放敏篇
卧室清洁为什么很重要？
过敏患者如何挑选窗帘？
如何把家里的霉菌通通赶走？
如何保持浴室干燥？
晾衣服为什么必须在8小时内干燥？
擦脸用的湿毛巾比马桶还脏？
怎样才知道家里是不是太潮湿？
蚊香、杀虫剂容易诱发过敏？
如何避免住家环境过敏原？
三 环境防敏篇
过敏者如何选择住家？
怎样的房子最通风？
如何降低办公大楼过敏症？
四 生活防敏篇
过敏患者可以运动吗？
注意保暖，可以预防过敏？
逛街逛太久会引发过敏？
五 过敏缓解篇
如何快速缓解过敏性鼻炎或花粉热？
如何快速缓解寒性气喘？
如何预防干眼症？
• • • • • [\(收起\)](#)

[过敏，原来可以根治_下载链接1](#)

标签

过敏

过敏疗法

过敏！

过敏性鼻炎

健康

科普

生活

挺不错的！

评论

涨姿势了。准备试试。

一口气看完，开始坚持实践改变，简体版已不再版了，淘了本影印版将就看的。。

要断食！

家有过敏宝宝，很纠结。感谢陈医生分享经验，从各个方面分析了过敏原因，并提出了生活上需要注意的方面以及缓解症状的方法值得一读。

维C。好油。断食。

其实很多都是常识

还在读，真心觉的是一本好书！

找了很久找到的唯一一本详细介绍过敏的书。老公对胡萝卜和鱼肉过敏，所以怀孕了看看怎么防过敏，确实非常有用。

真心一本好书，强烈推荐给需要调节身体的朋友。

维生素C、好油、清水断食疗法

臣妾做不到啊

深入浅出，难得的好书

越是发达的地方越是容易过敏，感觉就是想是人类在破坏自然的时候，自然回馈给人类的“礼物”一般

大开眼界

挺鸡肋的

方法应该是有效的，但是，要坚持，最有用的是中间的小册子。

看了书才知道，原来过敏还只是打喷嚏之类的，失眠也是啊

读这本书，学到很多知识。有从小过敏经历，这本书，不仅给予指导，还会给我树立信心，没有什么是不能改变的，只要够努力！

看不了

在哪打开看书？

[过敏，原来可以根治_下载链接1](#)

书评

文字通俗易懂、善用比喻。道理让没学过医学的人也能很容易看明白。更难得的是，配有漫画，而且作者呈现的方式很有趣。是一本集知识、趣味和哲学为一体的好书。我尤其被“清水断食法”吸引。打算在适当的时候开始为期两天的清水断食法尝试。至于知识用于实际生活的效用如何...

[过敏，原来可以根治_下载链接1](#)