

过敏，原来可以根治



- **6**大过敏检测方法，准确找到自己的过敏原因
- **5**大独创过敏缓解策略，助你救急又救命
- **25**个防敏抗敏绝招，摆脱过敏不求人
- 内附彩色图解防敏实用**DIY**手册

○专业推荐

德国MORA-EUH、美国夏威夷大学、美国ANNA教授 李国权
世界自然医学科学院人 陈俊旭 著名营养师科索因、日本免疫治疗专家
日本免疫治疗专家/森藤桂 中华医学会过敏学组委员 孙颖浩 教授



陈俊旭博士
权威奉献

[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。一本书在手，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)

PART2 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](Psychoneuroendocrinology)

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，真心觉得是一本好书！

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](#)