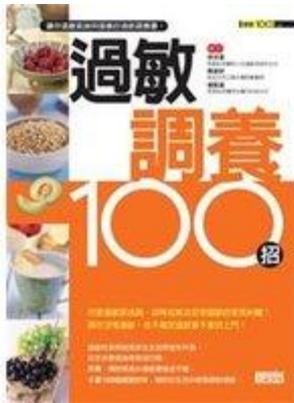


高雄榮總圖書館主題書

10512 主題：遠離過敏



過敏調養 100 招

作者：三采文化編著.

索書號：415.94 8496 2007

條碼號：0000062078

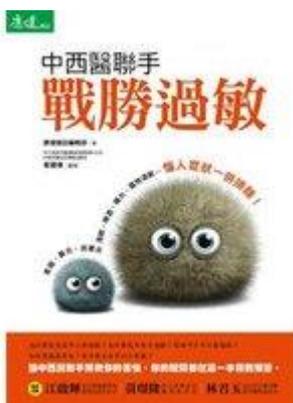
〈過敏調養 100 招〉

讓你遠離氣喘威脅、不再皮膚搔癢的過敏調養書！

過敏症狀總是為患者的生活帶來許多困擾，無論是氣喘、異位性皮膚炎、蕁麻疹患者，一旦氣喘發作或是皮膚搔癢，都會為生活造成許多干擾與不安，不僅生理必需承受疾病帶來的負擔，也會導致心理情緒不佳，深深影響著患者的生活品質。

過敏患者到底該如何透過生活保養來減輕症狀？本書從飲食、中藥、保健食品及各種生活層面，告訴讀者食衣住行全方位的過敏調養方法，讓患者能輕鬆調養過敏疾病，遠離過敏困擾！

<書籍簡介取自金石堂網路書店 http://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2014150266511>



中西醫聯手戰勝過敏

作者：張曉卉, 曾慧雯等

索書號：415.74 8765 2013

條碼號：0000007192

抗過敏路上，第一本中西醫聯手全攻略陪伴你

如果你有過敏困擾，別擔心，你不是特例。台灣每三個人就有一人有過敏問題，不是氣喘，就是過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、或對食物過敏，甚至喝啤酒、曬太陽就過敏。

循序漸進從認識過敏到破解迷思、擺脫過敏，從此不再眼淚、鼻涕齊流，夜裡喘到不能睡、也不再全身抓到流血。

實戰異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘、食物過敏，並提供你戰勝過敏的生活智慧。

本書特色

- ◎名人經驗分享
- ◎中西權威醫生分享養育過敏兒的經驗與家傳藥膳
- ◎集結國內多位過敏免疫專家詳細介紹：
 - 過敏檢測、減敏療法
 - 怎樣不會生出過敏兒
 - 最新過敏治療趨勢
 - 益生菌、防蟎寢具、無麩質抗過敏飲食.....有效嗎？
 - 解答異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘最常見的疑問
- ◎全方位蒐集你一定要會的抗敏生活智慧

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010614587> >



[99%室內空氣都很髒!驚人的造氧盆栽：它呼你吸,遠離過敏.氣喘.有毒致癌物!40種製造新鮮空氣的植物大公開!](#)

作者：中華民國環境健康協會著

索書號：435.11 8665 2014

條碼號：0000070687

注意！室內空氣比戶外髒 100 倍！「空氣污染」就是過敏、氣喘、肺癌的主因！

只要選對植物，1 個盆栽就能淨化屋內 80% 以上的髒空氣！

你家空氣有多髒？

你是否已有「病態建築症候群」而不自知？.....

- ◎建築材料、地板、油漆會釋出甲醛.....，造成暈眩、疲勞！
- ◎衣櫃、窗簾、寢具隱匿落塵、懸浮物.....，導致皮膚搔癢、眼睛發炎！
- ◎廚房瓦斯爐點火，產出二氧化氮.....，引起呼吸不順、肺部不適！
- ◎廁所充滿阿摩尼亞、一氧化硫.....，造成頭痛、噁心！
- ◎電腦、影印機散發輻射及揮發有毒物質.....，可能傷害臟器、甚至致癌！

千萬別再讓空氣污染傷害你的身體！

專家證實：「植物就是最天然的空氣清淨機！」

因為具有 3 大作用，所以以能夠有效淨化室內空氣！

1. 光合作用：透過葉綠體吸收光源，製造氧氣！
2. 蒸散作用：增加空氣對流的能力，消除毒菌！
3. 吸附作用：吸收空氣中的懸浮粒子，消除灰塵！

本書精選 40 種最有效的造氧植物，除了告你每種植物的驚人淨化空氣功效，還要教你超簡單的植栽照護技巧！讓你在家也能輕鬆「森呼吸」，健康、省錢、又環保！

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010644528>>



抗過敏 SO EASY!

作者：陳旺全著.

索書號：411.3 8756:2 2006

條碼號：0000050995

你想擺脫過敏的糾纏嗎？

明明沒感冒，卻總是每天打噴嚏、流鼻水、咳嗽、眼睛癢，苦不堪言？小心！過敏性體質已經糾纏上你！

擁有過敏體質的人超過三成，過敏不僅難纏，而且還可以能遺傳給下一代；如果長期忽視，更容易導致各種慢性疾病。本書詳細介紹何謂過敏、過敏症狀、過敏原及惡化因子、如何配合中西醫得到最有效的治療、過敏者的生活處方，讓讀者「知己知彼」，提高免疫力，對抗惱人的過敏症。

1、第一本最詳盡的中西醫過敏防治療法專書！

2、作者陳旺全為中西醫專科名醫，針對難纏的過敏 7 大病症，特別結合中西醫共治來達到最有佳的效果。先以西醫治療，增強療效及縮短療程；而在緩解期則以中醫調養為主，可以全面改善體質，輕鬆擺脫惱人的過敏。

3、精心設計 35 道過敏食療藥膳，.搭配神奇速效的穴位按摩療法，全彩圖解，清晰易讀，輕鬆搞定 7 大過敏病症！

4、無論是氣喘、過敏性咳嗽、鼻炎、結膜炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹、濕疹等常見過敏症狀，都有做法簡單的藥膳、茶飲，並搭配神奇速效的穴位按摩及日常生活處方，解決因過敏所引起的各種病症，從根本改善體質，跟過敏說 bye bye！

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010338541>>



媽媽,我不再過敏了!: 千位媽媽見證,全自然根治過敏性皮膚炎的奇蹟

作者：崔敏僖著;崔冬梅譯

索書號：415.712 8596 2013

條碼號：0000068516

先了解，就能勝利！

自然健康療法看起來平凡，但每一種方法都能帶來不同的驚人效果！

對於患有過敏性皮膚炎孩子的媽媽們，總是奔走於醫院，再多的藥物，效果也不如預期，更遑論根治或痊癒；但現在開始你可以試試自然的健康療法，讓千位媽媽 12 年的經驗與天然的食物以及水、鹽、空氣等來改善體質，擺脫搔癢，並找回健康的皮膚！

本書特色

過敏性皮膚炎是可以戰勝的！

這是一本，由一群關心自己過敏性皮膚炎孩子的媽媽們，匯集整理出 12 年經驗而成的「治療過敏性皮膚炎報告書」，我們成立聚會並長時間實行「自然療法」，在過程中，我們最需要的就是「堅持」。偶爾孩子因過敏現象嚴重而難受時，要有與孩子一起分擔痛苦的「勇氣」。必要的時候，還要兼備讓孩子去醫院接受治療的「智慧」。雖然這是個相當艱辛的過程，但戰勝皮膚過敏後，我們也得到了很多苦盡甘來的喜悅與應對的經驗。

長時間的治療過程，一定會有回報！

- 先了解過敏性皮膚炎，才知道如何對抗。
- 執行自然健康療法，找回健康皮膚。
- 預防勝於自療，生出健康寶寶。
- 過敏性皮膚炎的 Q&A。
- 克服過敏性皮膚炎的日記。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010581637>>



家有鼻過敏的孩子怎麼辦?

作者：陳永綺著

索書號：416.8721 8767 2014

條碼號：0000070952

經典暢銷《鼻子過敏健康指南》修訂版

- 過敏還是感冒，怎麼判別？發癢就是過敏？
- 鼻子過敏造成小孩上課不專心，怎麼改善？
- 長期鼻子過敏、慢性咳嗽，是否導致氣喘？
- 注意生活環境，長大鼻子過敏就會自然好？
- 吃益生菌、使用防蟎產品可改善鼻過敏嗎？

資深兒科醫師協助父母改善孩子鼻過敏保養秘訣，從生活、飲食、運動，全方位照顧孩子的呼吸道！

〔爸媽一起做，遠離兒童過敏的良好生活習慣〕

- 注意生活起居：注重保暖，保持鼻腔溫暖、減少冷空氣刺激。
- 避免情緒起伏：保持愉快的心情，避免孩子情緒起伏過大。
- 適度的運動：適度的溫和運動，可增加孩子的體力與活力。
- 規律的生活作息：良好的作息、充足的睡眠，可提升抵抗力。
- 注重飲食禁忌：避免食用易致敏的食材，吃營養豐富的食物。
- 遠離過敏原：注重家庭清潔，勤於打掃、不鋪地毯、不吸菸。

本書特色

- 圖解鼻子過敏自我診斷表及過敏症狀測驗圖，在家就可以檢測孩子是否為鼻過敏危險群。
- 以 Q&A 明確解析鼻過敏疑慮及合併症，方便家長針對孩子的不適找到解決方案。
- 貼心就醫時叮嚀並針中、西醫對治療方式、用藥等作說明及提醒，便於家長與醫師溝通。
- 列舉居家環境常見的過敏因子及其預防、改善方式，從實際生活面向協助孩子改善過敏。
- 針對飲食中的致敏食材提出替代方案，並提出可預防過敏的食物、食材、營養素與藥膳。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010645691>>



[從現在開始,帶孩子遠離過敏：從預防、控制到治療,黃璫寧醫師給父母安心提案](#)

作者：黃璫寧著；王佩娟繪

索書號：417.57 8374 2014

條碼號：0000070844

有些過敏性疾病會早發生，有些會晚發生；

有些疾病一輩子只會發生一次，但也有終身不癒的過敏。

黃璫寧醫師繼 2012 年《唉唷！這些惱人的小麻煩》之後，傾全力之最新出擊！

細心解釋讓父母頭痛的過敏疾病與照護之道，和你一起保護孩子遠離過敏。

叩叩叩，別再似是而非搞不清楚的過敏問題：

搞錯飲食重點，孕婦不能吃雞蛋、不能吃海鮮。(×)

只要是天然食物，孕婦本身不會過敏，懷孕時都可以放心享用。(○)

只要是母乳，擠出來裝瓶，冷凍再解凍加熱，營養不流失。(×)

鮮榨母乳活菌量多，若想預防寶寶過敏，親餵才有效。(○)

只要家裡打掃乾淨，減少塵蟎和黴菌等，小孩一定不會過敏。(×)

「多陪伴、多鼓勵、少責罵」，心情好，免疫系統自然強，可以有效預防各類過敏。(○)

小孩子身上經常紅腫搔癢，沒關係的，長大就好。(×)

異位性皮膚炎超級複雜，搞定它，就可以搞定其他過敏。(○)

嬰兒或小孩要用很熱的水和沐浴精洗澡，才洗得乾淨。(×)

嬰兒或小孩的皮膚非常脆弱，油脂也較少，用溫水清洗乾淨即可，還可以幫助他分泌油脂，保護皮膚。(○)

毫無疑問的，過敏性疾病就是這麼複雜、這麼多樣化。沒有一種過敏疾病，可以藉由一篇文章，或是一段專訪，就能全盤解釋清楚。當然，更不可能有一帖藥，或是一良方，可以立即解決孩子過敏的問題，如果有人如此宣稱，肯定是假的。

黃璫寧醫師繼 2012 年《唉唷！這些惱人的小麻煩》之後，傾全力為讀者揭曉所有關於過敏的疑難雜症。例如：對抗過敏疾病的戰場，事實上從懷孕時期就已經開打，孕婦的生活作息、飲食以及生產方式，都和未來寶寶的過敏體質息息相關。本書的重要性，不僅止於過敏治療的常見作法，更是由預防著手，甚至體質的調整，將過敏問題一網打盡，一次說清楚講明白。

這是一本不再只是提供片面知識的書，讀者可以從黃璫寧醫師淺顯易懂的文字之中，清楚了解過敏體質誘發的原因，以及疾病產生的型態，進而從生活作息的改變，環境的調整，以及適當的用藥，讓全家擺脫過敏的困擾與煩惱。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010644353>>



惱人的過敏，不見了

作者：陳索索著

索書號：413.3 8733 2013

條碼號：0000070270

從源頭開始預防，強健身體體質，預防過敏！

◎你常在春秋時臉部、頸部和膝部、肘關節處等皮膚，會紅腫瘙癢、起水疱、脫皮，嚴重的時還會出現糜爛。

◎常有打噴嚏、流鼻涕、咳嗽、胸悶等過敏性哮喘發作前兆，或明顯感到有刺激性咳嗽及白色泡沫痰。

◎常有鼻癢、打噴嚏、流清水樣鼻涕、鼻塞等過敏性鼻炎。

◎會因花粉的刺激而引發呼吸道和眼部的炎症，有些人還會引發皮膚病變。

◎家中的小孩出生後就必須吃水解奶粉抑制食物過敏或有呼吸系統等問題。

◎想要化妝美美的出門，但容易造成肌膚過敏是香精過敏。

◎甚至是最害怕吃到的食品添加劑，如防腐劑、色素、抗氧化劑、香料、乳化劑、穩定劑、鬆軟劑和保濕劑等引起食物過敏。

依據醫學研究顯示，目前過敏的人數有日益增多的趨勢，原因很多，發病的症狀也各不相同，但一切藥物對治病來說都是治標，而不是治本，因為一切的病都是從體內發出，錯誤的因導致錯誤的結果。

引發過敏發生的眾多因素中，體質占有主導地位，也是最根本的原因，一個身體健康，免疫系統完善的人不會產生過敏症狀。

通常擁有好體質的人，也必然擁有良好的生活習慣，與健康的人生。

但對於過敏，西醫認為它與醫學的各個學科都有關係。如：

◆過敏性鼻炎就要與「耳鼻喉科」打交道，

◆蕁麻疹與皮膚炎就需要去看「皮膚科」，

◆「春季卡他性結膜炎」就屬於「眼科」，

◆胃腸炎需要去看「消化科」，

◆過敏性哮喘要去看「呼吸科」，

◆常見的偏頭痛其實屬於「神經內科」，

◆過敏引起的甲狀腺功能亢進則屬於「內分泌科」。

範圍之廣，究竟如何治療？令人一個頭兩個大！

但或許你會發現你可能有皮膚瘙癢及過敏性鼻炎兩種症狀，或有過敏性鼻炎也同時有哮喘性疾病，不是只有單一的一種過敏症狀。

因為過敏不單是只有免疫系統的問題，同時還存在內分泌系統及神經系統的問題。

因此中醫說七情傷志，當人的情緒突然發生劇變時，會讓身體的神經末梢，釋放大量的乙醯膽鹼，可直接作用於皮膚血管，引起血管擴張，促使組織胺釋放，而引起過敏反應。

因此中醫認為過敏性皮膚病主要是肺、脾、腎三臟腑功能失調而造成的，而過敏性鼻炎及哮喘則是由肝及肺的功能失調造成。

因此當情緒劇烈波動時，身體會釋放大量的去甲腎上腺素、腎上腺素等，引起血管收縮、血壓上升，進而產生大量自由基，攻擊能釋放過敏因子的肥大細胞，出現過敏症狀。

此外，情緒起伏劇烈時，皮膚內還會釋放一些神經傳導物質，加劇過敏反應。引起紅疹、瘙癢等速發型過敏症狀。且當人處於沮喪、悲觀和冷漠狀態時，體內的複合胺和多巴胺都會偏低，而長期精神緊張、過度疲勞和情緒波動，會引發過敏性鼻炎，甚至是哮喘疾病。

因此中醫以陰陽的概念，將人的體質可以分為平和體質、氣虛體質、陽虛體質、陰虛體質、痰濕體質、濕熱體質、血瘀體質、氣鬱體質、特稟體質等九種類型。

每種過敏體質有不同的調養方式。

【氣虛型的人不宜劇烈運動】 【陰虛型的人宜飲食調養】

【濕熱型的人宜注意起居環境和飲食調理】 【氣鬱型的人應預防情緒過敏】

因此當你不論是哪一型的過敏時：

- ★睡眠時可以增強肝功能，讓白血球增多，將入侵的細菌和病毒消滅。
- ★多喝茶，茶葉中的「茶胺酸」物質，可增強免疫，使人體感染的能力增強五倍。
- ★益生菌能刺激負責人體免疫的淋巴細胞分裂繁殖，同時提高人體免疫能力。
- ★優酪乳+牛奶，可以幫助乳糖不耐症，使對乳糖過敏的人也能放心享用乳製品。
- ★當皮膚過敏時，以濕冷的毛巾冷敷，可以收縮擴張的微血管，鎮定皮膚，減少發炎。

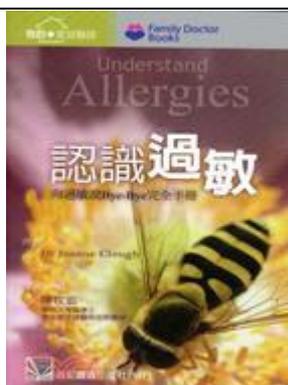
所以當我們生病時，首先要想到利用自身的修復系統來療癒。

從調理身體體質，強健五臟六腑的功能開始，源頭開始預防。

瞭解自己，清楚知道自己及家人的體質，

找尋過敏的真正原因，才能把自身的免疫體系調整到最佳狀態。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010619450> >



認識過敏：向過敏說 Bye-Bye 完全手冊

作者：Joanne Clough 原著；陳牧宏譯。

索書號：415.94 8588 2010

條碼號：0000065366

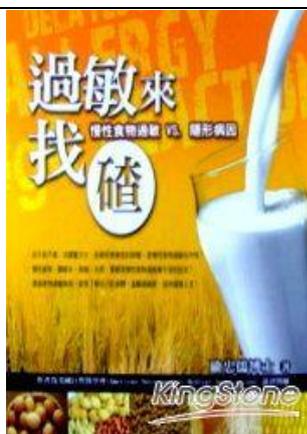
春暖花開，本可快樂出遊，最怕的是花粉一擾，噴嚏不斷；佳餚當前，本可大快朵頤一番，最怕的是海鮮一嚐，癢疹四起；……諸如此類，為過敏所苦的人不在少數，其更是導致多種疾病的元兇！

本書對各種過敏之成因、症狀及相關治療方式的說明，除了傳統藥物治療外，還介紹取代醫學專業的「替代療法」（alternative therapies）（如：針灸、草藥醫學等），以及兩者合併使用的「輔助療法」（complementary therapies），不但使治療更多元與生活化，也為「戰勝過敏」之道開啟了契機。

此外，書中說明英國當地所提供之醫療輔助政策與資訊，雖無法完全適用於台灣，卻可作為政府單位與民間團體將來在政策的制定，與建立輔助機制之參考。書末《實用資訊》也提供英文索引，並增附中文對照，讓對過敏相關領域有興趣者，在了解過敏基本觀念之餘，也能透過自修方式來研習。

對於正苦惱於過敏或是想了解它的人，皆十分適合閱讀，所以這本《認識過敏》絕對是入門的最佳指引。

<書籍簡介取自三民網路書店 <http://m.sanmin.com.tw/Product/Index/001408707> >



過敏來找碴：慢性食物過敏 VS. 隱形病因

作者：歐忠儒著。

索書號：411.3 8747:2 2006

條碼號：0000050996

過敏來找碴：慢性食物過敏 vs 隱性病因

- 孩子長不高、功課壓力大、長期受青春痘的困擾，是慢性食物過敏在作怪？
- 慢性疲勞、關節炎、氣喘、自閉、憂鬱是慢性食物過敏會引發的症狀？
- 透過食物過敏檢測，能更了解自己的身體，遠離過敏原，迎向健康人生！

有時候，愛吃的某種食物，其實就是過敏原，這些食物長期累積下來，就會造成了身體極大的負擔，終於，身體發出了求救聲——「過敏啦！」如果不對症下藥，不排除特定的過敏食物，那麼這些毛病不只會一直存在，甚至還會造成無法彌補的遺憾。

所以，如果家人長期感覺身體不適，看遍中西醫仍無法根除；孩子的成長曲線緩慢、為青春痘所苦，甚至有自閉及憂鬱的傾向.....，都可能是慢性食物過敏在作怪！

本書不但讓你認識慢性食物過敏，還公布了十大食物過敏排行榜，讓你了解哪些食物愛作怪；過敏檢測能了解自己的體質，幫助你調整飲食習慣，遠離過敏原；另外，醫師專業問診的醫療個案，也能讓你進一步地認識慢性過敏無遠弗屆的影響力。

<書籍簡介取自金石堂網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010610501> >



尋找沒有傷害的藥：功能性益生菌專家許清祥的行醫筆記

作者：許清祥著。

索書號：418.91 8434 2008

條碼號：0000061214

全球功能性益生菌之父許清祥博士的最新力作！教你善用「沒有傷害的藥：益生菌」，天底下沒有不生病的人，很多人吃藥吃到恐慌，擔心副作用伴隨而來，常用乞求的口吻問：「醫生，這樣吃藥要吃到什麼時候？」、「有沒有可以替代藥物的療法？」而我也知道對於過敏性疾病來說，沒有一種藥可以根治，只是緩解和壓制。不想吃藥，又不敢不吃藥的無奈，不僅是病患的悲哀，也是一個醫者的痛。身為一個醫生，解決這個棘手的問題，是我責無旁貸的使命。現代醫學之父希波克拉底斯曾經訓誡他的門生：「首先，不要造成傷害，其次，尊重自然的痊癒力量。」因此在我大半的醫學研究生涯，我都在尋找一種對人體沒有傷害的藥，能夠激發人體的自癒能力，有效治療疾病，又不會產生不良的副作用。——摘自本書〈前言〉

本書是被日本人喻為「Dr. Probiotics」（益生菌先生）的許清祥醫師，行醫二十年的最新經典力作。許醫師透過這本書，聚焦在中西醫的整合，中醫現代化以及尋找天然無傷害的治療藥物。西方醫學使用的化學藥物，由於必須經過肝腎代謝，多少會對肝腎造成負擔，常引起疑慮。多年來許清祥醫師一直希望尋找一種沒有天然沒有傷害的藥物，使醫生或病人在治療時減輕身體與心理的負擔。經過多年的探尋，許醫師提出功能性益生菌的概念，這種有生命的藥，能夠直接與我們的免疫系統互動，有效調節生理功能，同時又不會進入人體血液中，引起副作用。經過長期的臨床觀察，效果讓病患及醫生都感到滿意。這種「益生菌療法」引起國際醫學界的矚目與肯定，在台灣也有很多人經由此種療法，擺脫化學藥物的長期困擾，重新開啟美好的人生與生命品質，提供了社會大眾另一種選擇。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010406188> >