

hi84137983 / May 10, 2012 12:36AM

[神奇天然療法 居家保健新選擇](#)

天然療法近年來風行於世界各地。其主張以天然不具侵害性的草藥、食材或手法來舒緩不適。以往天然療法被認為是無稽之談，無科學根據，但隨著越來越多研究的投入，這些天然「小偏方」也成了醫界認可，被廣泛使用於居家生活之中的妙方。

美國自然療法醫學博士吳欣欣指出：西方主流醫學採用的對抗療法，在治療疾病的同時對身體帶來或多或少的副作用，而自然療法則是以不帶侵害性的天然藥物和手法，以病人整體為治療重心的整全醫療理念。

現代人難以治癒的慢性病越來越多，市面上談論抗癌奇蹟、提升免疫力、排毒等另類療法的書籍則大行其道。基於民眾對健康的強大需求，已有越來越多人接受這種以天然為訴求的方式。

家庭醫師以外的天然小幫手

美國《預防》雜誌指出：人體隨時會發出令人難過的訊號。突如其來的喉嚨疼痛、消化不良或運動後的脖子僵硬。面對這些可能突然出現的不適，除了家庭醫生以外，或許還有一些不同的選擇。以下是由《預防》雜誌所建議的家用天然良方，迅速安全又有療效。

1. 抑制打嗝：吃一小匙糖

乾燥細小的糖粒能安撫橫膈膜焦躁的神經。任何顆粒狀的東西都可達到此功效，如食鹽，但糖是最美味的。

2. 治療噁心：吸吮薑汁冰塊

把新鮮薑片放到熱水裡，再把薑片榨汁後製成冰塊。將冰塊壓碎後吮吸，能使你的胃穩定舒適。薑片抑制噁心的特性，對懷孕婦女或手術後患者特別有效。

3. 減輕喉痛：用大蒜水漱口

將六顆壓碎的蒜丁放入一杯溫水中，每天兩次連續三天用它來漱口。研究顯示，新鮮蒜汁的抗菌特性能殺菌，溫暖的蒜丁水也能緩和發炎的組織。

4. 去除腳味：泡醋或紅茶

將醋與水依一比二的比例混合後泡腳，或以涼的濃紅茶泡腳30分鐘。茶的丹寧能殺菌並使腳的毛孔收縮。另外，也應保持腳部的乾燥；細菌傾向於在潮濕的環境裡繁殖。需注意的是，只有在腳沒有任何外傷時才能浸泡。

5. 鬆弛頸硬：沖冷熱水交替的澡

頸部僵硬經常起因於循環不良，淋巴液流入肌肉組織。可以採用反差式水療法，沖洗熱水、然後冷水，加強血液流動。首先以熱水沖淋，讓熱水流過脖子，約20秒，以增加血液流動。然後改用冷水10秒，使血收縮流動，交替的3次。沖淋完畢後，身體會將血液打入皮膚，促使血管擴張，鬆弛僵硬的脖子。

6. 避免失眠：吃櫻桃

就寢之前吃少量的櫻桃，科學家發現櫻桃含有豐富的褪黑激素，與自體分泌的激素相同，可以調節睡眠模式。然後泡個熱水浴放鬆身心。

7. 潔白牙斑：以草莓潔牙

將壓碎的新鮮草莓與一小撮小蘇打粉混合，加點水做成糊狀後，以軟毛牙刷潔牙。每3到4個月一次。草莓裡的蘋果酸有助去除咖啡和紅葡萄酒留下的牙斑。

8. 治療皮膚乾燥：泡燕麥澡

研究人員確認燕麥裡的抗氧化成分 (Avenanthramides) 是舒緩皮膚發炎與搔癢的關鍵成分。把燕麥放進一雙清潔乾燥的短襪裡，用橡皮筋束緊襪口，浸在溫水或熱水的浴缸裡。泡澡15到20 分鐘。

9. 舒緩嘴唇乾裂：塗橄欖油

一天塗2 到3次可消炎、抗氧化及保濕的橄欖油，可以給雙唇立即的滋潤。但須要幾天才能完全治癒。

10.退燒：喝菩提樹花茶

飲用菩提花茶有兩種功用：刺激丘腦下部得到更佳的身體溫控，並促使血管擴張引起出汗。一天喝3到4杯。如果喝了一天還繼續發燒，應儘快就醫。

菩提花茶能刺激丘腦下部得到更佳的身體溫控，輕微發燒時可適量飲用。

自然醫學已成為近年來的新興勢力，並於1990年獲得美國衛生部的認證。在面對生活上一些輕微的不適時，相信也提供了大家一些不同的選擇。

<http://bbs.jiexieyin.org/index.asp> 戒淫論壇
