

# 《糖尿病自我管理全书》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病自我管理全书》

13位ISBN编号：9787030203038

10位ISBN编号：7030203038

出版时间：2008-1

出版社：科学出版社

作者：王建华

页数：396

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

来自国际糖尿病联盟最新统计显示，全世界每10秒钟就有1人因糖尿病而死亡、2人被诊断为新发糖尿病。我国现有糖尿病患者已超过4000万，且发病率逐年增加。糖尿病在全球范围内急剧蔓延，其势头之猛，危害之大，已成为“21世纪的灾难”。为此，2006年底，联合国通过了一项具有里程碑意义的决议，即从2007年起，将每年11月14日的“世界糖尿病日”更名为“联合国糖尿病日”，至此，全球抗击糖尿病的号角已经吹响。尽管人类与糖尿病斗争了上百年，但时至今日，糖尿病仍无法根治。这就意味着对它的治疗与控制将伴随患者终身。为使糖尿病全面控制达标，需要长期综合治疗——糖尿病教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和自我监测，即我们常说的“五驾马车”，而糖尿病教育正是这“五驾马车”中当之无愧的“驾辕之马”。作为一名资深的糖尿病医生，本人长期从事糖尿病临床诊疗与教育工作，每天接触许许多多来自全国各地的患者，深知糖尿病患者的所思、所想、所需与所求。让我感触最深的莫过于糖尿病教育方面的欠缺。难道不是吗？有些患者不接受正规治疗，而是盲目轻信虚假广告，到头来不但没能“根治”疾病，反而赔钱搭命；有些患者把胰岛素视为“毒品”，担心使用后会形成依赖，当用而不用，结果血糖长期居高不下，最终落得个慢性并发症缠身的结局；还有些患者只顾闷头吃药，不懂得定期监测复查，结果不仅长期治不达标，还吃坏了肝肾……凡此种种，不胜枚举，所有这些无一不是缺乏糖尿病教育的后果。古语说：授人以鱼，三餐之需；授人以渔，终身之用。长久以来，我一直希望为糖尿病教育尽一份绵薄之力，以期使更多患者从中获益，进而科学对待和管理糖尿病，掌握自身健康的主动权。2006年底，恰逢出版社任洪编辑找到我，约我写一本关于糖尿病教育的书，这正与我的愿望不谋而合。作为糖尿病书刊编辑的行家里手，任编辑的眼界与要求非常之高，我自然不敢懈怠。前后花了将近一年的时间，反复修改，数易其稿，才有了本书的诞生。在本书成书过程中，编辑人员花费了大量精力，提出了许多建设性意见，为本书增色不少。同时，郭启煜教授对本书进行了精心审读与校订，使本书在通俗易懂的同时又不失科学严谨。在此一并致谢。受个人能力和学术水平所限，难免有不尽人意之处，恳请读者批评指正。山东省济南医院糖尿病诊疗中心王建华 2007年11月于第一个“联合国糖尿病日”前夕

# 《糖尿病自我管理全书》

## 内容概要

《糖尿病自我管理全书》作者为长期从事糖尿病临床工作的一线专家，同时也是活跃在糖尿病教育领域的知名作者。本书集作者多年糖尿病临床诊治与健康教育工作经验，结合国内外最新研究进展，精心编著而成，堪称糖尿病患者自我管理之精华读本。

《糖尿病自我管理全书》内容涵盖了糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面。同时，书中还涉及了不少糖尿病预防知识与实用技巧。

# 《糖尿病自我管理全书》

## 作者简介

王建华，医学硕士，山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任、副主任医师、学科带头人，济南市内分泌专业委员会副主任委员，济南市医药卫生科技专家咨询委员会委员。

具有扎实的专业理论知识和丰富的临床实践经验，擅长糖尿病、甲状腺功能亢进等内分泌疾病的临床诊治，尤其

# 《糖尿病自我管理全书》

## 书籍目录

第一部分 认识糖尿病 糖尿病确诊之后 做驾驭糖尿病的主人 谁是导致糖尿病的元凶 认识“血糖”和“胰岛素” 撩开糖尿病的神秘面纱 糖尿病危害面面观 糖尿病诊断三步曲 糖尿病的四大类型 初诊糖尿病，应该怎么查 糖尿病治疗的“五驾马车” 深入阅读>>>2型糖尿病的分期分级治疗 糖尿病患者如何科学就医 如何评估病情轻重 何时需要住院治疗 血糖是否降得越快越好 血糖缘何居高不下 别不拿“餐后高血糖”当回事 血糖波动危害更大 血糖控制好了，还会出现并发症吗 糖尿病并发症的17个危险信号 对糖尿病患者的七条忠告 糖尿病患者应遵循的七戒 糖尿病患者八大心理误区 莫让虚假广告忽悠了您 久病未必能成医 写给患者家人与朋友>>>当亲人患上糖尿病时 写给患者家人与朋友>>>糖尿病会遗传或传染吗 写给患者家人与朋友>>>糖尿病偏爱10种人 写给患者家人与朋友>>>糖尿病的13个“另类”信号 写给患者家人与朋友>>>怎样让“糖尿病前期”逆转第二部分 战胜糖尿病 第一章 糖尿病饮食治疗 控制糖尿病，先要学会“吃” 糖尿病患者要在吃上“精打细算” “食品交换份”保您吃得丰富多彩 “血糖生成指数”让您不再为吃担心 糖尿病患者要“加餐” 如何选用“无糖”或“降糖”食品 ..... 第二章 糖尿病运动治疗 第三章 口服降糖药概述 第四章 口服降糖药应用细节 第五章 合理使用胰岛素 第六章 糖尿病中医治疗 第七章 自我病情监测第三部分 远离并发症 第一章 糖尿病急性并发症 第二章 糖尿病慢性并发症第四部分 健康全方位

## 章节摘录

第一部分 认识糖尿病糖尿病确诊之后态度决定一切。面对糖尿病——这一挥之不去的阴影，眼前和今后该怎么办？这是每一位糖尿病患者都无法回避的现实。调整心态。沉着应对当您手握血糖化验报告单，刚刚被告知患有糖尿病时，您可能先是怀疑，继而恐慌，然后是茫然失措。初诊糖尿病，出现这一系列情绪反应完全是正常的，但要尽快从中解脱出来，调整好心态，沉着应对。对待糖尿病要避免两个极端：既不要不重视、无所谓、听之任之；也不必过于在意，整日忧心忡忡，血糖稍有波动，就紧张得寝食难安。尽管目前医学上对于糖尿病还不能根治，但只要坚持正规治疗，完全可以做到有效控制，同样能享有与健康人相近的寿命。因此，正确的心态应当是：既来之，则安之；在战略上藐视它，在战术上重视它；充分做好打持久战的心理准备。如果您以前对糖尿病缺乏认识 and 了解，要通过学习，掌握糖尿病防治的有关知识，与医生密切配合，找出最适合自己的个体化治疗方案。全面检查，正规治疗有些患者明明知道自己血糖高，但觉得没有任何不舒服的感觉，能吃能喝，于是照样我行我素，胡吃海喝，该用药时不用药；也有的患者因糖尿病不能彻底治愈而失去信心，破罐子破摔。这样做实际上都是对自己不负责任，其结果只会使病情越来越重，最终会付出沉重的代价。我曾在媒体上看到这样一则报道，讲得是两家人同样是糖尿病，结局却完全不同。其实这样的情况在临床工作中也常遇到。

## 媒体关注与评论

学会自我管理，成为驾驭自己健康的主人。我们要和糖尿病做斗争，减轻糖尿病对人类的危害，其中最重要的一点就是糖尿病患者的自我管理。我希望通过不断学习，我们医生和患者对糖尿病自我管理都能有深入的了解，使糖尿病患者的自我管理做得越来越好，真正给糖尿病患者造福。——向红丁教授谈糖尿病人自我管理 人民网健康频道。形象地说，在糖尿病治疗中，医生只是个引路人，发挥指导作用。要控制好糖尿病，最关键的还在于患者自己。这就必须要让患者学会自我管理的技能，并在生活中体现出来。我们现在提出“五驾马车+一个车夫”的糖尿病治疗新模式，这个“车夫”就是糖尿病患者的自我管理。——孙子林主任《糖尿病新世界》杂志2006年第2期糖尿病自我管理一点儿马虎不得。控制好糖尿病离不开医学专家的知识传播、医护人员的指导帮助、自我科学管理和家中亲人的关怀与爱护。我现在指标平稳达标了，虚假广告忽悠我也不容易了，这与糖尿病知识的学习分不开。知识就是力量，知识改变命运。——糖尿病病友赵玉凤《糖尿病之友》杂志2007年6期事实上，能治未病的“上医”确有一人，就是你自己！对“322”人群来说，做自己的“上医”更具实际意义。尽管你已步入“3高”（高血压、高血脂、高血糖），但仍有机会让自己不罹患“2病”（心血管病、脑血管病）；即使你已经是“2病”缠身，但仍有责任让自己避免陷入“2衰”（心衰、肾衰）的泥潭。——陈冬牛主编《药物与人》杂志2007年第3期糖尿病并不可怕，可怕的是对糖尿病的无知。糖尿病患者只要掌握足够的疾病防治知识，与医生密切配合，做好病情自我管理，就完全可以减慢甚至阻止糖尿病的步伐，享受美好幸福的人生。——本书特约审稿专家郭启煜主任医师

# 《糖尿病自我管理全书》

## 编辑推荐

临床知名专家倾情奉献，糖尿病教育之精华读本！投资健康，收获幸福。轻松生活，全面达标。战胜糖尿病，就从这里开始吧。《糖尿病自我管理全书》着眼于生活细节，结合病例故事分析讲解，语言真挚，生动细腻。通过阅读本书，无论是糖尿病患者、患者的家人与朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。



## 精彩短评

- 1、很不错的书，质量很好，内容也不错。
- 2、买给外公的，还可以
- 3、父母说,非常好,非常实用.像本字典,有什么问题一查就清楚了.又给别人代订了一本
- 4、很不错的一本书。从糖尿病发病到治疗，到心理调试，都有很详细的介绍。是可以帮你解惑的一本书。通俗易懂。
- 5、这本书很全面地把糖尿病患者所关心的问题做了通俗易懂的解答，对病程各个阶段的治疗做了和好的指导。值得一读
- 6、收到书的时候很吃惊呢~比想象中的厚很多。是送给男朋友爸爸的礼物，希望可以对他的身体康复有所帮助。顶一个~！
- 7、送给父亲了，他很喜欢，很高兴。很不错
- 8、买个刚确诊为糖尿病的妈妈，她每天看一些，对与饮食、锻炼以及血糖测量指标掌握等等都很有帮助，是非常好的生活顾问!
- 9、自我管理的好书
- 10、糖尿病人应该认真阅读、学习实践！
- 11、老妈看着觉得很好，糖尿病各方面知识都很全面。支持
- 12、这本书比较全面而通俗,从糖尿病血糖高的原因,引起的并发症、各种口服药、胰岛素注射、平时运动、日常饮食、心理保健各方面都有比较简单通俗的介绍。各类口服药介绍得比较详细,其他方面再详细些就好了。
- 13、就是送货慢了点，还有送货那个人恶劣了点书本身挺不错的，知识讲解挺全面值得购买
- 14、纸质好，字体颜色看起来很舒服，内容通俗易懂，比较全面，值得一买。
- 15、很好的一本书，相当的一些知识我几乎是从无到有的，也让我对自己的病有了更深的认识和了解，谢谢！
- 16、此书装帧精美，对于外行的我们也能读的进去。内容很全面。值得一看。是糖尿病方面的好书。
- 17、给老爸买的,书字体较大,编辑合理,很实用,推荐!!
- 18、给老爸买了一本,内容很好,指导详细,全面,是一本值得糖尿病患者使用的家庭指导用书!
- 19、买给妈妈的。我没有怎么看，不过妈妈很认真看了，而且容易明白，觉得不错，把复杂的东西简单化呈现，这就好。
- 20、对糖尿病得介绍详细，仔细，刚检测出妈妈得了糖尿病，看了这本书不再迷茫和慌张，知道怎么应对它，对战胜糖尿病很有信心，建议家里有糖尿病人得都来买一本看看！
- 21、挺好的，比较全面，实用。
- 22、我自己通读了本书，写的挺好的，内容易懂，很适合老人看，以前老人总相信一些偏方啊，甚至保健品能治好糖尿病，被骗去不少钱，自己身体还越来越差，这本书买了准备送给姥姥，希望让她正确认识糖尿病，积极治疗，身体健康。
- 23、这本书讲的很详细,是本不错的书,值得研究!跟&lt;&lt;糖尿病饮食自疗法&gt;&gt;一起买的,自我管理全书比较值得买!
- 24、妈妈突然得了糖尿病，刚开始不懂采取了很多不科学的方法，走了弯路，很快瘦了下来，看书后，学习了很多科学方法，血糖也控制住了。
- 25、爸妈很喜欢
- 26、非常有收获!!!
- 27、这本书通俗易懂,对糖尿病患者来说,非常实用.
- 28、给未来的公公买的，自己先翻着看了看，挺不错的，很细致，很多方面都有详细讲解
- 29、爸爸很喜欢，可能是我第一次给他买书，他说看了很多症状他就明白了，现在自己给自己配药了，不知道是好事是坏事。
- 30、给我爸买的很有用
- 31、通过读书，正确的评价胰岛素对人体的作用，积极主动地运动，老师讲的很平实，却很实用，不错
- 32、如果家有糖尿病人的话，是必备的一本书

## 《糖尿病自我管理全书》

- 33、书中的内容，简单实用，浅显易懂，对病人及其家属很有帮助。可以当成半个家庭医生，能指导人们走出糖尿病误区。
- 34、我老妈说讲的很详细，很适合糖尿病患者学习
- 35、很全面，通俗易懂。很不错，我自己是糖尿病患者，对我很有帮助
- 36、给姥姥买的，她患糖尿病很多年了。老妈看了书说还可以，挺实用的。
- 37、讲述得很全面，很实用。
- 38、很不错的书，内容很全面。
- 39、帮同事买的我翻看了一下内容满全面的~~挺好的~~~~值得购买还想给老爸也买一本呢
- 40、1.本书很厚实，和本书的价格成正比，而且印刷质量较好，看起来眼睛很舒服。边上有占7分之1的空白有些小知识小资料还是挺有用处的，比如各类食物的升糖指数等等。

2.全书的分成几大块来讲治疗糖尿病的几架马车——运动 食物 药物等等，对刚刚确诊为糖尿病，对糖尿病心存疑虑 焦急 慌乱的朋友比较合适，从头至尾读下来确实能让人觉得稍稍心安，因为对未知事物的恐惧往往比这个事物本身更让人害怕。

3 可惜的是对糖尿病的探讨主要集中在常见的1。2型糖尿病上，对老年性糖尿病也有涉及，但是对比较特殊的比如妊娠合并糖尿病等的介绍还不够详细

- 41、这本书对糖尿病进行了系统且深入浅出的描述，糖尿病患者若无医学知识，可以通过查阅或详细阅读此书了解糖尿病，进而有助于提高患者的治疗医从性，接受正规高效的治疗，少走不必要的弯路。对糖尿病患者有用。
- 42、我爷爷很喜欢呢！@
- 43、给老人买的，对预防有指导意思
- 44、刚刚拿到书，大体阅读了一下，感觉很不错，非常实用，相信老爸也会喜欢的.....
- 45、对糖尿病人及其家属日常生活等很有指导意义，发货也及时，我很满意
- 46、划得来，不错。
- 47、给年近80岁爷爷买的一本书，书写得很详细，在生活的方方面面指导糖尿病病人，科学地管理自己，控制疾病地发展，有质量地生活下去。
- 48、书的内容很全，妈妈很喜欢
- 49、很不错，很详细实用，书的质量也很好 逻辑清楚 读起来比较轻松~
- 50、内容很全,作者很用心也编写得很仔细.这是送给父亲的,希望他能了解糖尿病,从而正视它,战胜它!
- 51、这本书是买给我妈妈的，里面介绍的内容很实际，对糖尿病在日常生活中要注意的细节都描述的很清楚，详细，针对性也很强。是本好书。
- 52、公公得了糖尿病，买了好几本糖尿病的书，这本是最好的，很全面，通俗易懂。
- 53、内容全面,文字平和,容易参考
- 54、很系统\全面的书,送朋友的.我收到了先目睹为快.
- 55、通俗易懂，内容专业而全面。很好！
- 56、书超厚，很好，内容很丰富
- 57、还没看完，但一定会看完。对糖尿病的整体进行了介绍，感觉还不错，提出了许多目前新的预防与治疗思路，详细分析了糖尿病的成因、症状、发展过程，尤其对目前的治疗方案中的各种用药、胰岛素使用情况进行详细的分析，包括什么阶段用什么药，有什么副作用，哪类人适用等等，像之前医生给开了一个药，没有吃过的，到书上一查就知道是哪一类的药。讲解得比较清晰明了，作为患者家属，真的是给我做了一个非常基础的知识普及，并且纠正了之前的一些错误的想法。基本上，打算拿这本书作为常用手册了，可以时常翻一翻。
- 58、父亲查出患了糖尿病，虽然不是很重，但心里总是不是滋味。发自内心的想全面了解一下糖尿病的有关知识，做到心里有数。这本书真正满足了我们全家的愿望，从糖尿病的形成、饮食调理、治

疗全面详细，语言通俗易懂，很适合非专业人士阅读。

59、内容详细，而且操作性强，很有参考价值。我买来给我妈读，她也多次称赞其讲到方方面面，贴近生活而且有一定深度。对于保养重要治疗的糖尿病人来说，通读此书可以了解基本的生活起居常识和独立战胜糖尿病的方法。

60、印刷很还，内容丰富

61、内容正在阅读中，感觉将的还是很科学的，很切合病人的实际的。

62、一本很全面了解糖尿病的书，值得一看

63、果然很不错，当然要照着上面多去注意，也是件麻烦事。

64、内容非常全，很不错，又买了两本送人

65、书不错，很全面，值得推荐

66、不亏是科学出版社的书，以前就听说过能在科学出版社出版的书都很好，果不其然，没让我失望！！！！

67、书是送给朋友的，每天都有在看，问他怎么样，他感觉还不错，尤其是对于初患糖尿病的患者来说，对病情本身有科学的了解还是必要的。

68、书是给妈妈买的，内容很全面，而且印刷也清楚，排版很人性化。就是里面举的例子有点弱智。给刚诊断得病的妈妈看看还是很好的。

69、书是我给妈妈买的，她说这本书写得很不错，没有查出患糖尿病之前对很多问题都不明白，患了这个病有时候听别人说很多治疗办法，但并不一定是正确的。她说这本书对她帮助很大，在书中查找针对自身的状况，还会拿笔来标记跟自己病情有关的资料。基本上每天都会看上几页。我妈妈的血糖现在控制得不错，除了积极配合医生的建议，还在书上学到更多的知识，她说在书中使自己原来很多错误的观点都改变了，对她帮助很大。要是家中有糖尿病患者的朋友不妨买上一本来看看。

70、帮别人买的也不清楚怎么样

71、准备要送给妈妈的，拿到后自己先粗略的看了一下，觉得不错，学到很多这方面的知识！

72、内容全面，专业印刷质量好

73、本书对于家人初患糖尿病的情况非常实用。作者本身是长期从事这一领域研究、实践的一线医生，书中罗列的许多问题，是糖尿病人及其家属急切想知道的，内容也写得很详细，让我们看了以后能够做到心中有数，特别是每次去医院看病、检查，人都很多（尤其是专家门诊），每个病人真正能和医生交流的时间非常有限，但回来看看这本书，很多问题就好像医生当面跟你细细说明一样，感觉很好。因此，这是一本很有帮助的工具书，从中能学到不少知识。病人及家属备上一本，有问题就查阅一下，很方便：）再来说说这本书的缺点，主要有两个方面：1，本书页面的留白过大，正文部分较窄，边上注释那列要占去页面的1/3，但又不是每页都有注释或说明，就算有也字不多，比起正常排版的书来说，有点浪费了：（2，作者很耐心，说得也很详细，但同一个概念如“五驾马车”在全书中提到了不知多少遍，每次都要详细重复，真是太能Ctrl+C、Ctrl+V了，俺老妈说，多次强调可以记得牢啊，但我觉得，每翻几页就要被作者罗嗦、唠叨一遍，实在烦人的很，重要的内容我自然可以事后多看几遍，何必非得多印刷几遍呢……综上所述，本书通过合理排版、简练语言，完全可以只取现在的一半厚度，呵呵，当然价钱也可以适当下调一些^\_^

74、讲得挺详细的，给老爸买的

75、我家有很多糖尿病人。最近是因为有长辈出现糖尿病并发肾病才买的，结果买的基本书厘米这一本最适合家庭自己看了，尤其是在药品介绍方面比较详尽。糖尿病以及并发症要吃的药很多。有了这本书，我们就可以自己了解医生开给我们的那些药到底都起一些什么样的作用了。非常不错，我买了一本给父亲之后，觉得好又买了两本送给亲戚。强烈推荐啊~

76、工作需要阅读此书，本人和家人身体健康。

77、不错,讲的很全面.物超所值.书很厚近400页.看着很经典

78、书不错，尤其对非专业人员有指导作用。

79、自从老爸得了糖尿病，心情老是紧张，希望这本书能让他了解病情，开心起来，我大体翻了一下，里面的内容不错的，比较全面。

80、帮妈妈买的,她看了觉得很好.通俗易懂.

81、给爸爸买的，他说挺好的！

82、书很厚，而且是轻型纸，给爸爸买的，很全面

- 83、春节作为礼物送给爸爸做礼物，提前看了一下，觉得写得很全面。
- 84、婆婆有糖尿病，这本书就是买给婆婆的，她非常喜欢，买回去后，天天都在翻看。很有用的一本书！
- 85、内容还没看，送人的。
- 86、这书写得不错，很详细也比较通俗易懂，作者是有大量临床经验的医生，所以看起来比较信服
- 87、这是一本关于糖尿病的入门级书籍，纠正了我很多对糖尿病的错误观点，即使没有糖尿病的人也可以从中学到有益的生活理念。

送给爸爸了，希望他会花时间看

- 88、此书很好,适合家庭使用,有很强的指导性.买了一本自己看,后又买了一本送给朋友,也很喜欢这本书.只是第二本比第一本贵了2元多.
- 89、书的质量不错，内容很好，很实用。
- 90、因为身边有糖尿病病人，看过许多这类书。看下来这本书最看得下去，也不是说书里写了什么真理啊、很具权威性，或者教给你什么治疗的捷径之类，主要还是对待糖尿病的态度和理念。还有用药方面的介绍，挺好的。自己是不是适合用什么药也好有个参考。
- 91、给爸爸买的，自己也看过，内容很丰富，也实用，指导详细，全面，是一本值得糖尿病患者使用的家庭生活向导书。
- 92、老爸得病时间不是很长，我给他买了几本关于糖尿病怎么吃的书，感觉也不错，但有时血糖还是有波动，胰岛素应该怎么用，怎么运动才能降血糖，有的医生说不清楚的也能在这里找到答案。现在老爸的自我管理意识很强，血糖也比较平稳。希望每位读到书的都会有所收益。
- 93、这本书是帮朋友买的,朋友看后说很不错,值得推荐!
- 94、好书非常实用，买了三本送家人。
- 95、爸爸有糖尿病,我特意买这本书给他看.他看了后说很喜欢,因为里面全面的介绍糖尿病人的饮食习惯.后来,有一位亲戚来我家做客,无意中发现这本书,也说很好,还要我替她买一本.
- 96、比较全面不错的书
- 97、我买了给我妈妈看，她非常满意。她非常喜欢！
- 98、给妈妈买的，我没有看，妈妈说非常好，还要我再买一本送给她的朋友
- 99、给爸爸买的，现在爸爸有什么问题就先去查书，我们说的不对的地方也可以找到根据纠正一下，譬如我老公说胰岛素笔的针头要消毒吧，爸就在书上找到了答案，专人专用短时间内是不用消毒针头的，酒精反而会使针头变的毛糙，导致注射时疼痛。像一个糖尿病的百科全书吧，觉得很不错，比较全面。
- 100、这本书很实用，从各个方面深入介绍糖尿病，对病人和病人家属很有帮助，值得唐友一看的好书。
- 101、呵呵，今天怎么了，怎么评论不了呢？

# 《糖尿病自我管理全书》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)