《把好大夫请回家》

图书基本信息

书名：《把好大夫请回家》

13位ISBN编号：9787539042718

10位ISBN编号：7539042710

出版时间：2012-11

出版社：江西科学技术出版社

作者：吕沛宛

页数：213

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

《把好大夫请回家》

内容概要

《把好大夫请回家:医院不会告诉您的绝妙好偏方》内容简介：在我们的一生中，如果有一个贴心关怀您和家人的医生朋友，那真是上辈子修来的福气。而好大夫会怎样帮助我们呢？首先，她会告诉您过度医疗的极大危害，让您知道什么时候求医，什么时候该求自己，她会明明白白地教你如何花最少的钱，用最短的时间和最简单的小方法来祛除身心的疾病——不管是亚健康，多年慢性病还是心病，而这些方法都是她经临床多年验证有效的，是很多医生舍不得。很多医院不可能告诉你的。看完这《把好大夫请回家:医院不会告诉您的绝妙好偏方》，您会非常轻松，因为很多烦心的疾病足不出户就可以得到解决，且无论男女老幼，都能在书中找到让自己不生病的智慧和方法。

《把好大夫请回家》

作者简介

吕沛宛：河南省中医院中医全科主治医师，擅长治疗亚健康状态、咽炎、颈肩腰腿痛、面瘫、偏瘫、肥胖病，妇科疾病、失眠、眩晕、咳喘、腹痛、腹胀、腹泻等内科杂病，穴位贴敷治小儿腹泻、咳嗽、厌食等。　精心专研中医二十余年，因得到患者感谢信较多，被河南省中医院评为优质服务标兵。现任中华中医药学会首届学术流派研究专家委员会委员，郑州市中医药学会针灸专业委员会委员。

《把好大夫请回家》

书籍目录

序：善待身体 必得福报
第一章 好大夫就是活菩萨
1.啥药也比不了好心情
2.小方法为什么能让你心情好、身体好
3.小方法，大智慧
4.有病不要干等大夫治
5.改变无知，就能幸福
第二章 好方法才能给身体保险：慢性病好偏方
1.我给老人推荐的保健品：六味地黄丸配补中益气丸
2.给我父母吃的治“ 三高 ”妙药：三参三消丸
3.你能让爸妈长寿、健康吗
4.身体棒的秘密：“ 五味固元方 ”
5.除长年陈寒老病，非“ 天灸 ”不可
6.家有心脑血管疾病的老人如何平安过冬
7.心脏有问题，冬天多温暖心俞、膻中
8.家里老人经常头重脚轻怎么办
9.老爱起夜，白天多喝韭菜根水
10.补肾的妙药：跪坐
11.祛结石，要补肾：国医大师朱良春的化石排石方
12.便秘不是小问题，赶紧调肺去
13.胃溃疡，用姜汁撞奶治
14.老胃痛，请暖中脘穴
15.一粘凉东西就胃疼，喝生姜水冲鹌鹑蛋
16.胃疼、烧心，蒲公英蒸菜吃
17.懒人可以这样治胃病
18.印堂拔罐治鼻炎，一次见效
19.慢性咽炎，伤湿止痛膏贴天突穴三次见效
20.咳嗽不治，伤肺不轻
21.肺不好，先补脾：白胡椒公鸡汤
22.偏头痛突然发作怎么办
23.治腰痛，吃板栗比吃药好
24.腰肌劳损怎么补
第三章 女人健康，家才兴旺：妇科病好偏方
1.补血，不长斑，要吃归脾丸
2.嫌自己胖，就用灵芝泡水喝
3.在耳朵上压豆就可以减肥
4.附子理中丸，治寒性痛经最快
5.35岁～40岁女性月经渐少怎么办
6.女孩子月经量大怎么办
7.中年妇女月经量过多，喝黑木耳红糖水
8.怀孕后感冒怕吃药，双手大小鱼际互撞
9.孕后呕吐，用生姜片贴内关穴
10.怀妊娠期生病了，不要怕吃药
11.怀了孩子，慎吃山楂
12.自然流产，何必伤心
13.为什么现在不孕不育的人越来越多
14.孩子会喊娘，头发掉满床：掉头发要吃枸杞

15.长眼袋，脾胃有问题
16.穿高跟鞋脚疼的人气血亏
第四章 孩子生病，全家不安：孩子常见病好偏方
1.孩子感冒咳嗽，反复不愈需要送医院吗
2.孩子不爱吃饭，全家人没胃口
3.孩子受寒呕吐，藿香正气水抹肚脐
4.孩子受寒拉肚子，石榴皮煮水喝
5.吃高蛋白食物不消化，用干姜炒面粉敷肚脐
6.教你辨别6～18个月宝宝腹泻常见证型
7.尿床，对孩子心理有很大伤害
8.孩子口臭，吃防风通圣丸就会变香
9.给孩子治疝气的食疗方
10.你的孩子也会亚健康
11.你的孩子为什么反复感染
12.要小心，你的奶水可能含毒
13.养孩子不要迷信科学
第五章 好大夫有病不吃药：亚健康好偏方
1.要想睡得香，把中成药敷在穴位上
2.睡不着，试试神奇呼吸法
3.打坐可以调节高血压
4.手脚温暖，人才活得自在
5.嘴苦，小便黄，吃大白菜熬松花蛋
6.秋天上火、长口疮喝什么水好
7.“下水道”感染，用藿香正气水来治
8.爱拉肚子，用药一贴肚脐就好
9.落枕之后，自己点穴就好
10.眼睛干涩，晚上盗汗怎么办
11.教你用中成药给家里人治感冒
12.不花一分钱的“感冒清”
13.一勺白糖治打嗝
14.治扁平疣的绝招：用生薏仁泡水喝
15.蜗牛治甲沟炎，三天必愈
16.肩周炎不治，上肢可能残废
17.经常腰酸背疼，警惕颈椎变形
18.给颈椎病朋友的暖颈方
19.颈肩腰腿痛，在家用药热敷
20.吹风后面部僵硬，马上隔姜灸
21.腰扭伤了，按外关和后溪
22.秋冬鼻口发干，吃山药大米糊
23.心慌、气短、活动双手比吃药效果强
24.怕得癌症，多吃玉米糁炖红薯叶
第六章 人无焦虑便是佛
1.人无焦虑便是佛
2.思虑过多是一种病，归脾丸可治
3.长白发，爱掉发：吃九蒸九晒的黑芝麻
4.压力大，头屑多
5.谁能让白头发立即变黑：染发药方黑豆煎
6.压力越大，越容易得高血压
7.肺如佳人，要防燥防寒

8.听听肾的呼救声
9.纵欲也会引发糖尿病
10.听身体的话不吃亏
11.做人要懂四季进补之道

《把好大夫请回家》

章节摘录

医院不会告诉您的绝妙好偏方　　曾经有位报社的编辑问我小便涩赤（小便时尿液呈黄色，微浑，尿道口有点辣辣的感觉）有什么办法没有？说这病到医院不算病，小便常规也查不出什么，大夫就总让多喝水，可操点心、劳累点、吃点辣椒就加重，很让人烦。我说：用芦根60克、滑石60克煮水当饮料，喝3天看看。第二天她就高兴地告诉我，小便正常了。　　其实，对待这种不适，郑州年长的老人很有经验，他们告诉我用地肤子苗（有人叫它扫帚苗）做蒸菜吃效果很好。只是很多人恐怕连市场的蔬菜也认识不了几种，那就没办法了。　　其实，这是一种好吃的野菜，春夏天时，菜市场里会有卖的。由于季节关系，买不到这种蔬菜也没关系，药店里可以买到地肤子，每天10-15克泡茶喝，治疗小便涩痛也很有效。　　其实，菜市场就有很多我们日常需要的草药。有一种叫马齿苋的菜，市场也有卖的，用它和西瓜皮煮水清泌尿系统炽热不适非常好，同时，它还能调理夏季胃肠道疾病。它还有很多别的功效，记得一次吃肉上火，牙痛，回到家，就用西瓜皮和马齿苋、少量冰糖煮水喝，第二天就痊愈了。　　生活中，听到大家给我诉说的不适，最多见的词应是“上火”“有炎症了”。但很多人实在弄不清楚火的虚实，我告诉你一个简单的方法，用拇指和食指从耳垂搓揉至耳尖，搓至双耳发红发热，祛火快，效果不比药差，还没有任何副作用。　　患过麦粒肿的朋友（就是上下眼睑长麦粒大小的疖肿）都有这种经历。早起漫肿疼痛时去医院，大夫会告诉你等成熟了再切开，其实祖国医学认为，疾病发现得早，越是治疗的最好时机，对待这种情况，我让他们用桑叶10g、菊花10g、二花10g煮水，水沸后小火煮5-10分钟，端出熏眼和热敷，一次30-60分钟，一日两次，效果很好。　　另外，国医大师李振华教授在看我书稿时，又补充了一个方法，就是在患者背部寻找有1—2个小红点的地方，用消过毒的针刺破出一点血即愈。　　患有子宫肌瘤的人去医院看病，一般2毫米时大夫不管，要等着肌瘤长大，如果是接近绝经期或者已经绝经的妇女还好，血液供应减少，肌瘤可能萎缩，年轻女性只好等着肌瘤长大后手术切除。朋友就问我，医学理论不是要求有病早治吗？　　我告诉您，遇到这种情况，记住首先要调节好心情，第二可用水蛭粉和三七粉（中药房有卖）各等量研末装胶囊，一次1克，一日两次吞服，同时配合吃桂枝茯苓丸；　　体困乏力、肢重怕冷的人可再配合口服附子理中丸；　　五心烦热喜凉的人可配合知柏地黄丸口服。　　体质较好，无明显不适的人单纯配合桂枝茯苓丸就可。注意：经期停服水蛭粉，以防月经量过多引起贫血，所有中成药照说明服用即可。　　记住，吃后一周感觉身体舒适无异常可继续用药，不舒服就停药，找中医妇科大夫指导用药；月经期间，经量大就停用，正常月经一次是50-80毫升，超过100毫升就不正常了，三个月后复查，肌瘤消失了就停药，无明显变化或增大了也停药，请中医妇科大夫进一步辨证用药。　　我建议，女性朋友平时可以自己看一看手背部大指与食指虎口部赤白肉际的皮肤，如果肤色瘀暗，多表示宫血循环不佳、可能有妇科病，自己可每天按摩，方法是用一手的大鱼际或小鱼际推揉另一手患处，方向是由瘀暗区向大指和食指指端推揉。　　家有小男孩的朋友都知道，孩子在7-15岁期间很淘气，经常磕破四肢手脚皮肤，去医院消毒包扎时，孩子很惧怕，因为消毒液刺激伤口太痛了。我的做法是用生理盐水将伤口洗干净，而后用绵白糖（就是细如粉末的白糖，超市有卖，或大家把家里的白糖研末即成）洒在伤口上，厚厚的一层，不包扎，这两天不许孩子剧烈运动，伤口就自然愈合了。　　身体一不舒服，不要硬抗，也不要动不动就跑医院。请记住，过度医疗会给您身体造成无法弥补的潜在伤害，（局部小病似乎减轻，整体感觉可能会越来越差，但找不到原因），占小便宜吃大亏，乃是真理啊！　　千万不要轻视中医的小方法，大智慧，不要把自己的身体全部交给别人，病不是大夫治好的，是自己治好的。这是我作为一个多年临床医生的真心经验。　　我给老人推荐的保健品：六味地黄丸配补中益气丸　　补中益气丸补脾胃，六味地黄丸补肾，一个补先天一个补后天，先天的肾气强大，后的脾胃功能好，整个人基本上就不怎么有病了。因此，我也经常推荐这两种药给腰酸腿沉、虚乏无力的老人当保健品，一般照说明吃3-6个月即可。　　有糖尿病的人可以每日用芡实10克、生薏仁10克、益智仁10克、生扁豆10克、黑豆10克加水1000毫升，大火烧开，小火煎煮一小时去杂，代茶饮用或者分早晚两次饭前服用，其对血糖、尿糖亦有调节作用。　　如果每日饭后配合顺时针摩腹10分钟和按摩足三里、阴陵泉穴位各十分钟，对治疗糖尿病的效果会跟好。　　你能让爸妈长寿、健康吗　　人的一生，无外乎要经历生、长、壮、老、已。是除了天灾人祸外，有的人活到四五十岁就寿终正寝了，而有的人八九十岁甚至百岁高龄还生龙活虎。为什么人与人之间有这么大的差别呢？他们除了先天遗传外，和后天养生也有关系。　　下面我给大家推荐一个抗衰老、延年益寿的方法。　　中年后每月用随身灸灸足三里十天。每穴灸半小时，如果三里穴没有温热感，可加灸半

小时，灸后用凡士林擦红晕处，如发泡，待结痂痊愈再灸。　　我以前曾经在河南的一家报纸上发表过这个方法，有位老太太坚持做了半年。后来她专门跑到医院找我，并告诉我说，她用这个方法已经半年了，现在她的饭量比以前大了，精气神儿足了很多，而且很多人都说她比以前年轻了，有枯树逢春的感觉。　　一个人，前半生就像在上坡，后半生像是在下坡。如果你一不留神，一脚踏入了陡坡或悬崖，那么你可能一下子就滑下去了。抗衰老的方法，就是让后半生的坡变缓一些，这就是长寿了。　　家有心脑血管疾病的老人如何平安过冬　　天冷了，漫长的冬季，对于怕冷兼有心脑血管疾病、肺系疾病的老年朋友们，日子可就难熬了。这里，我有几个简单易行的冬病外治小方法，您不妨试试。　　1、生附子27克、肉桂9克打粉（一般药店都可以加工），撒在棉垫里当鞋垫垫脚。　　曾经有一位老太太使用了这种方法后，还专门跑来跟我说：“吕大夫，我抱着试试的态度，照您说的把鞋垫撒上肉桂附子粉，才穿上三天，就不流清鼻涕了，脚也不凉了，手也暖呼呼的了。”　2、立冬时，用随身灸（各医疗器械处和药店、网上可以买到）于午后灸关元穴。　　每次15-30分钟，连灸100天。可预防脑血管疾病如脑梗、脑中风。　　3、用艾叶10克每晚泡脚。　　水量以水能泡到脚踝为度，温度在38—41度，个人感到温暖舒适为宜。一般一次半小时，泡到身体发热即可，不可汗出。　　老爱起夜，白天多喝韭菜根水　　一位患者，腰以下寒凉困紧，小便次数多，用他自己的话说“前面喝一杯水，后面就得去三回厕所，好像水一到肚里就变成尿了。”后来，每天用一把韭菜根（约30-50克）泡水当茶饮，（饮水时间和量根据个人口干口渴而定）喝了三月，竟然痊愈。　　韭菜的热量有多大，家庭主妇都知道，吃韭菜饺子较其他类馅饺子消化快，皆因为韭菜本身性热，能腐化自身，也能帮助腐化其他食物。韭菜炒禽蛋，韭菜炒虾米都很好。　　祛结石，要补肾：国医大师朱良春的化石排石方　　我经常用补肾的方法治疗结石。肾里为什么长结石呢？因为肾气不足了，肾累了，它就睁只眼，闭只眼，不愿意清理自己的一亩三分地了，久而久之，脏物就聚集在里了，因此治疗结石的根本是强肾。　　国医大师朱良春先生有一个化石排石的方子，我在临床上经常使用，效果不错。　　去药店买来金钱草90克、乌药30克，用水1000ml武火煮开，文火煎煮30分钟，分早晚饭前服用。　　一个输尿管上段有一9×5毫米结石的朋友，在用此方药同时配合脚跟提起再下蹲的运动（每天三次，每次坚持30分钟），用药三天后，石头就顺利排出了。　　当然，根据每个人的体质不同，也可用这个方子加减治愈泌尿系小结石。这个方子对于8个毫米以下的泌尿系结石疗效较好，患有结石的朋友可以试试。　　……

《把好大夫请回家》

媒体关注与评论

越是给普通百姓的读物越要清楚明白，辨证准确，通俗易懂，你说‘肝阳上亢’，谁明白？小方治大病，方便群众。该书总体还不错。”　　——国医大师李振华　　对于世间万物，中国人总是爱用辩证的观点来看待。比如大小，我们推崇大，但也不看轻小，总是要小中见大、大中见小；而且有时候更看中小，“以小见大”“以小搏大”“见微知著”。　　由于身患顽疾，久治不愈，身心憔悴，求医吕沛宛大夫，接触到小小的银针和小小的偏方，亲身感受到这些“小”的威力和“小”神奇，同时拜读了吕大夫的偏方集成之作，《把好大夫请回家——小偏方大智慧》，深刻认识到中医辩证思维的伟大。　　吕大夫其人可交，书中的偏方也值得用，用过之后病好了，思维境界也会得到大的提升。不试不知道，小中有大道。　　——吕子剑　　吕大夫这本书告诉我一个道理，治疗疾病、养生保健不仅仅是医生的工作，其实更是贯穿在我们生活的每一个细节。每个人都是自己身体的救世主。吕大夫这本书似乎是让我找到了养护庇佑生命的利器，健康心灵；优质生活！　　——于欣桐　　我去年生了一场大病，有幸结识了吕沛宛大夫。她以精湛的医术、独特的中医治疗手法，通过耐心的心理抚慰和开导使我不断从她那里汲取战胜病魔的坚定信心。现在，每当我自己、家人和亲朋好友身体不适，我就立即翻看此书，寻求方法，解决了不少难题。《把好大夫请回家——小方法，大智慧》已经成为我生活中不可或缺的宝典了。　　——于利伽　　良医首医人心，次医人身。吕大夫沛宛，布道施术，不仅医人之身，而尤重医人之心，可谓良医也！　　——贾文丰

《把好大夫请回家》

编辑推荐

★《把好大夫请回家：小方法，大智慧》就相当于请到了活菩萨。足不出户，您就可以享受名院、名医、名方的服务。 ★好大夫专门给自己家人治病、保健用的特效好偏方。 ★所用妙方专门控制和调理高血压，糖尿病、高血脂、肥胖、失眠、身体无名疼痛等现代医学无法根治的慢性疾病，不仅有效，而且无任何副作用。 ★方法特别简单，用法特别精到：中成药敷脐治长期失眠、眼睛长麦粒肿在手指点刺放血，喝生薏仁泡水治皮肤扁平疣…… ★观念特别发人深醒：不要迷信现代医学；不要把自己的身体全部交给医院，有病不要光等着大夫治…… ★随书赠送全彩《好大夫家里的好偏方说明书》。 ★吕沛宛，全科主治医师。海报：

《把好大夫请回家》

精彩短评

1、很喜欢这本书，很实用，有些材料真的是生活中就能买得到的
2、很喜欢作者的理念，决定好好拜读下。
3、很多种小方法，处处用的到！
4、里面的偏方我还找做医生的朋友求证过，确实不错
5、好大夫就是活菩萨，掌握方法，健康养生，自己做自己的活菩萨！
6、书里倡导健康的生活方式，把大病扼杀在摇篮之中，小病小疼自己来预防和治疗，防止过度医疗。很靠谱。
7、可以小病自医，不错
8、写的一些小偏方希望有用尤其是关于肥胖的
9、偏方都比较实用，容易操作。试过一种，成效比较明显。可以说是居家必备的好书。
10、仁心仁术，非常好
11、简单易懂，方便实用，是一本非常适合老百姓阅读的书，买了以后朋友们觉得很好，还要继续买呢，很好很实用。
12、还有治减肥的偏方，赞
13、還不知管不管用，但寫得幾好。
14、非常实用的小方子，简单易操作
15、喜欢这类的老偏方
16、书中的内容很丰富，很多偏方都很有用，有一部分已经试过了
17、这几本书我都很喜欢，内容恰如你们介绍的那样，送货也很及时，比在本地八折的购买还便宜一点，所以很满意。下次还会去。真诚感谢。
18、吕大夫的书诶，一定要买，很多年前在《大河报》看到她关于咽炎的一篇文章，还给她打电话咨询过呢
19、中医的很多东西需要这种方式的传承
20、女人千万不要露脐装哦。还是传统说的“ 男人不露皮，女人不露脐 ”讲得好。以后再也不敢了
21、正在按照书上讲的使用，有效果
22、小时候家里比较穷，不舒服的时候老人都会用一些偏方给我治，学习啦
23、买了10本，送给父母、亲戚等，吕大夫的书确实不错。
24、我老公特容易拉肚子，在书上找到了几种可能适合他的偏方，不知该先从哪个偏方下手了。都有疲倦之感啊~
25、没有试过，感觉还行吧，看看还是对自己好的
26、老少青都能用上的书
27、给孩子偏方那一章的特别好
28、学习了，感觉很有用
29、給家人买的，不错！
30、能感觉出来作者很用心
31、里面方法讲的不多，但很细
32、生活中很多小细节都能决定身体的健康，任何事都小事做起是非常对的
33、父母比较在意这些偏方，买来给父母看看
34、慢慢看，感觉挺好。
35、既然是偏方，我的意见是到了万不得已的时候，可以试试。
36、很实用，很贴心的偏方，操作起来也不是很难，不错
37、学习了很多，现在给同事看了，不错的书
38、挺好的书，父母喜欢，讲的比较细
39、打开书随便一翻，就看到了“ 不孕不育的原因之三：主食吃得太少 ”！我心里咯噔一下，接着往下看，“ 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充 ”，我去，完全颠倒饮食啊我！明天不能为了减肥而拒绝主食了T。T
40、学到了不少调理身体的常识。谢谢吕大夫

41、对健康有益的实用书籍
42、看着还可以，有机会试一下
43、书里面说，生病了，放松心情来疗养很重要，不要在压力下工作，不妨去旅旅行。
44、整体不错吧 还没有看这本书
45、其实就是细致讲了88个偏方，讲的比较全面
46、讲解的很细，通俗易懂，值得推荐！
47、如果再说的多一些，细一些就更好了
48、实用的一本书，收藏备用
49、从老到小都有介绍日常的保健养生之法，成人的常见的小病，用的药都是一些平常的普药，甚至是不用药，方法清楚，食材易找，好书
50、日常生活能用的上的偏方，有减肥的方法哦
51、现在的医院去不起，看看小偏方还是很有用的
52、原来脾不好都会影响肺，书上给了个偏方白胡椒公鸡汤，听着有点吓人
53、感谢吕医师把这么好的书奉献给大家。会用起来。
54、看了下目录觉得能从里面找到有用的东西
55、我掉头发特别厉害，看书上的案例，把六味地黄和补中益气搭配着吃就能治病，我得赶紧试试这个办法。看来这书真的很实际很实用。
56、有很多实用的小方法，大家可以尝试一下。
57、这本是帮朋友买的，《把好大夫请回家》这本书挺好的，从里面学到很多东西，一些小病自己可以在家解决了，方便了自己和亲朋好友，非常感谢此书的作者。
58、买了这本书在看。“ 再贵的药也比不上好心情 ”，言之有理，想想我老伴的病，还多亏他那满不在乎的心态。查出病来，慢慢根据医生建议调理，居然康复，硬朗了起来。
59、吕大夫医术高明，我是受益者，很钦佩吕大夫的高尚医德，也被她的个人魅力所折服
60、其中有两个方子听别人说过挺管用的，看了书里的介绍觉得踏实了
61、已经买了一些药材，准备按上面的方法试试
62、在报纸上看过这本书觉得不错，就买了收藏了！有很多小配方很好很实用！
63、很实用，很多方面都包括了
64、不知道是双十一的原因还是怎么回事比平时买东西要晚了一天
65、买来送妈妈的，很喜欢！
66、希望没有副作用。能有用。
67、送妈妈的 妈妈很喜欢 很有用处
68、家用的书很有用，很不错
69、把好大夫请回家，就相当于请到了活菩萨。足不出户，您就可以享受名院、名医、名方的服务 在我们的一生中，如果有一个贴心关怀您和家人的医生朋友，那真是上辈子修来的福气。而好大夫会怎样帮助我们呢？首先，她会告诉您过度医疗的极大危害，让您知道什么时候求医，什么时候该求自己，她会明明白白地教你如何花最少的钱，用最短的时间和最简单的小方法来祛除身心的疾病——不管是亚健康，多年慢性病还是心病，而这些方法都是她经临床多年验证有效的，是很多医生舍不得。很多医院不可能告诉你的。看完这本书，您会非常轻松，因为很多烦心的疾病足不出户就可以得到解决，且无论男女老幼，都能在书中找到让自己不生病的智慧和方法。
70、活动的时候买的，超值超划算
71、从慢性病到妇科病再到小孩子容易出现的问题，还有上班族常有的问题，非常全面的一本书
72、文字很大，排得也稀，适合老年人来看，配图也很好，赞啊。
73、刚拿到书，拆开包装一看，还赠一个好大夫家里的好偏方说明书，看上去是把主要常见病的偏方摘抄了出来，适合经常翻阅，很方便。
74、没什么好说的，挺受益，挺有读头的
75、感觉还好，没怎么阅读呢，看看再说吧！
76、很实用的偏方集子，蛮有意思
77、帮同事买的，看过的同事都说非常实用。
78、真的很好，5星推荐

79、每天对着破电脑看得我眼睛都要瞎了，这个书上有个小偏方，吃枸杞，和菊花茶会缓解症状，不知道管不管用，先拿来试试，如果见效，我再来评价。
80、跪坐补肾，难道日本人早就发现了其中奥妙？怪不得小日本AV业很火爆啊。。。。。。。。。。。。。。
81、好书居家必备
82、很实用的一本书，值得收藏！
83、很实用，家里应该有本这样的书
84、平常头屑挺多，头皮也经常痒，用很多洗发水都不管用，书上说用野山茶油可以治，就买了一点坚持用了1个周，去头屑的效果虽然还不是很明显，但是头皮不痒了，再坚持一段时间试试吧，书不错
85、板栗原来对腰有好处，才知道。今后会多食用。
86、有时候这些偏方比西药可靠的多
87、非常好，包装精美，字体清晰，里面的内容都具有可操作性，就是效果需要等待时间的验证。
88、肝脏是掌控人体情绪、调节人体血液和脂肪分解与合成的重要器官。生气时，肝脏的供血相对减少，老是生气，肝脏就处于长期缺血状态，脂肪的分解合成就会受到影响，因此，也易出现高血脂症。
89、买来给父母看的，父母很喜欢
90、很多小毛病去不的医院，看看偏方挺好的
91、大夫写的养生书就是靠谱。
92、现在的我们都太迷信医生，尤其是小孩子，有点毛病就去医院输液，有时候其实一些小偏方就能解决，不只是省钱，关键是对身体没有副作用。感觉作者信佛，阿弥陀佛，善哉，善哉。
93、有些方法自己用了，感觉不错，很有用，
94、看了第一章，感觉有点地方性的语言障碍，我是广东的，但是看书里有些药的名词我不知道是什么，糟了！
95、拿到书的第一时间就是想把这本书马上看完，知道生活中的简单易懂的常识和方法，看完后立即和家人朋友分享学习到的知识，受益匪浅。
96、很实用，妈妈很喜欢，这是第二次买了
97、开阔思路，还可以，随便翻翻
98、书写的还不错，但方法还有待验证。
99、书中有整整一章在讲和孩子有关的小偏方，大概浏览一圈，却是要比那些亲子育儿书实际管用，值得怀孕生宝宝的妈妈们读一下！
100、还没仔细看~写的都是一些小偏方，希望有用
101、按着方子养生

《把好大夫请回家》

精彩书评

1、越是给普通百姓的读物越要清楚明白，辨证准确，通俗易懂，你说‘肝阳上亢’，谁明白？小方治大病，方便群众。该书总体还不错。”　　——国医大师李振华　　对于世间万物，中国人总是爱用辩证的观点来看待。比如大小，我们推崇大，但也不看轻小，总是要小中见大、大中见小；而且有时候更看中小，“以小见大”“以小搏大”“见微知著”。　　由于身患顽疾，久治不愈，身心憔悴，求医吕沛宛大夫，接触到小小的银针和小小的偏方，亲身感受到这些“小”的威力和“小”神奇，同时拜读了吕大夫的偏方集成之作，《把好大夫请回家——小偏方大智慧》，深刻认识到中医辩证思维的伟大。吕大夫其人可交，书中的偏方也值得用，用过之后病好了，思维境界也会得到大的提升。不试不知道，小中有大道。　　——吕子剑　　吕大夫这本书告诉我一个道理，治疗疾病、养生保健不仅仅是医生的工作，其实更是贯穿在我们生活的每一个细节。每个人都是自己身体的救世主。吕大夫这本书似乎是让我找到了养护庇佑生命的利器，健康心灵；优质生活！　　——于欣桐　　我去年生了一场大病，有幸结识了吕沛宛大夫。她以精湛的医术、独特的中医治疗手法，通过耐心的心理抚慰和开导使我不断从她那里汲取战胜病魔的坚定信心。现在，每当我自己、家人和亲朋好友身体不适，我就立即翻看此书，寻求方法，解决了不少难题。《把好大夫请回家——小方法，大智慧》已经成为我生活中不可或缺的宝典了。　　——于利伽　　良医首医人心，次医人身。吕大夫沛宛，布道施术，不仅医人之身，而尤重医人之心，可谓良医也！　　——贾文丰

《把好大夫请回家》

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