

# 《不生病的秘密》

## 图书基本信息

书名：《不生病的秘密》

13位ISBN编号：9787506033695

10位ISBN编号：7506033690

出版时间：2008-8

出版社：东方出版社

作者：尼古拉斯·朗罗赫

页数：200

译者：毛学军

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)

# 《不生病的秘密》

## 前言

如果我们用心关爱自己的身体，那么健康、幸福将唾手可得。当我们捕获身体因不舒服而发出的疾病信号并予以充分重视时，我们就能早日投入，从而避免小病成大病。为什么人们会忽略身体器官发出的警告呢？根本原因就是：粗心。有人坦言的确没有给自己充分的关爱，这种忽略不只是“五十而知天命”之人的专属。人对自我健康的马虎表现几乎可追溯到幼儿期。人的青壮年时期正是快马扬鞭、逍遥人生的时候，年轻人更可能因为事业追求、人生享受而忽略健康，殊不知，身体的某些疾病也许早已潜伏。如果处于青春期的年轻人不热衷运动、文化活动，甚至对高雅音乐也提不起兴趣，那么他和朋友在迪厅彻夜狂舞寻欢，过多地饮酒作乐，甚至吸烟、抽大麻的可能性就大得多了。他们没有认识到这种放荡不羁的生活对健康的不利影响。进入事业起步期的年轻人为了事业忙碌，更没有时间关爱自己的身体。人在工作压力、责任、义务的重压之下把眼睛瞄向所谓的成功。这么一折腾，当人意识到应当去关爱自己的时候，已经步入中年。

# 《不生病的秘密》

## 内容概要

《不生病的秘密(套装共5册)》以简明客观的文笔及专业的医学知识架构，向您讲解疾病早期透露出来的蛛丝马迹，并提醒您忽视小病任其发展的严重后果。根据这些知识，您就能根据自己的健康状况进行先行诊断，而且也能为医生提供更详细的诊疗材料，《不生病的秘密(套装共5册)》深入浅出地解析养生之道，呼吁大家重视身体所发出的疾病信号，堪称一部专业、完备的健康指南。

您有没有正在散步突然腿疼的经历？您是否常常感到疲劳、无精打采？甚至简单活动一下也会令您气喘吁吁？尼古拉斯·朗罗赫博士撰写的这部书完全针对这些发生在我们日常生活中的疾病信号，并阐述了如何避免疾病的发生。

您知道吗？头晕、走路不稳、呕吐、战栗、肢体麻木等不适都是您身体发出的疾病求救信号！它们向您提示着身体的内部问题，怎样观察这些信号？如何判断、对付疾病？

尼古拉斯·朗罗赫博士第一悦健康康书籍叫《一个不知道疼的印第安人》，瑞士某医疗专业学报称赞该书“值得一读，尤其要向非专业人士推荐”。

# 《不生病的秘密》

## 作者简介

尼古拉斯·朗罗赫，博士，大学期间专攻内科，后来又在美国斯坦福大学完成了外科的进修专业。他曾担任美国著名的梅奥诊所（Mayo-Clinic）整形外科和风湿病科的专业医生。同时，他也是南巴登州勒拉赫市医护进修中心的主任和医疗协会主席。德国Albert Fraerikel基金会为表彰尼古拉斯·朗罗赫博士在医疗事业上的贡献，特向他颁发了Albert Fraerikel奖章。自2005年起，尼古拉斯·朗罗赫博士任职于瑞士巴塞尔市的医疗鉴定中心。

# 《不生病的秘密》

## 书籍目录

不生病的秘密之一第一部分 身体的保养阿喀琉斯腱（小腿腱）亚当的苹果（喉结）肾上腺踝单脚站立消除踝关节疼痛肛门善待肛门几种常见的肛门疾病阑尾当阑尾炎发作的时候动脉直接来自心脏动脉的保养及时去看医生背关于脊背的新看法坚强和柔韧理解背痛如何避免背痛站直坐正……不生病的秘密之二了解自己的身体构造跟腱肾上腺踝关节扭伤的护理阑尾阑尾炎动脉动脉损伤动脉被堵动脉保健背痛的历史减轻背部疼痛的措施日常生活中的背部保健轻松的坐姿拿重物的技巧携带婴儿节育膀胱膀胱保健……不生病的秘密之三粉刺——巧妙控制粉刺的突发家族关系与其他因素皮肤因素酗酒——建立自信是戒除恶习的根本你是一个积重难返的酒徒吗妇女：被列为毁灭的目标吗酒的恶果妇女的危险因素防止嗜酒成性过敏——没有必要忍受痛苦认识过敏症妇女与过敏药物与怀孕加以控制当问题出自于尘埃时避免花粉你会对性行为过敏吗对付其他反应当变化不够明显时贫血——解决饮食的一个原因记得一天一片铁的广告吗当你感到腰酸背痛时妇女与铁吸取营养心绞痛——不容忽视的疼痛健康的妇女可能患心绞痛防止痉挛性动使动脉处于正常状态阑尾炎——最不仁慈的切除你患了阑尾炎吗妇女被误诊为阑尾炎的原因是什么采取谨慎的态度如何保住你的阑尾如果你得了阑尾炎怎么办……不生病的秘密之四第一部分 整体健康的基础完全健康的男性——健康生活8诫完全健康的8条忠告男性营养ABC——每日合理进食了解营养物质的分类防止身体过虚维生素和矿物质——食品研究的最新发现使用抗氧化剂保持健康矿物质的作用第二部分 健康身体的全面指南粉刺——预防并不难防止粉刺生长药物治疗艾滋病——预防是最大的希望残酷的上升数字酗酒——饮酒的思考指南划清界限过敏——避免喷嚏和哮喘造成过敏的原因自我治疗使用药物……不生病的秘密之五前言第一章 疼痛发出的求救信号疼痛方位的归类头痛眼部疾病和头部疼痛高血压和中风脑肿瘤胸部疼痛当心脏疼痛时当肺部疼痛时胸腔内游走性疼痛约翰逊总统的肋骨其他不常见的肋骨问题腹部和下腹部疼痛腹部感到刺痛腹部绞痛肛门的问题尿路和生殖器官疼痛骨损伤产生的疼痛背部疼痛骨关节炎和类风湿关节炎神经疼痛血管疼痛第二章 呼吸道发出的求救信号呼吸困难、急促呼吸困难的诱因出自心脏肺部疾病引起的呼吸困难难缠的哮喘病慢性支气管炎“鬼见愁”的肺气肿提防窒息的危险肺癌顺便说一下咳嗽第三章 心脏发出的求救信号胸部的不适和疼痛先是没有力气，接着呼吸困难心悸的原因心率失调患病的心瓣膜、心脏及其“近邻”器官的炎症第四章 血管和血液循环发出的求救信号高血压不容忽视怎么慢慢钙化的？变窄的血管小腿肌供血不足突发性血管堵塞静脉和淋巴系统蚯蚓般丑陋的静脉曲张非专业人员怎么识别静脉炎？淋巴水肿第五章 消化系统发出的求救信号口腔警惕口臭观察舌苔食道烧心意味着胃黏膜炎吞咽困难肠胃消化系统没有食欲恶心、呕吐呕吐物中带有血液呵护肝脏疾病“染黄”眼睛和皮肤黄疸病成因胰腺健康不容忽视糖尿病新陈代谢系统的其他异常盲肠炎食物经消化后的“出口”问题腹泻便秘左下腹痛警惕大便带血疝气体重减轻莫小视第六章 神经系统发出的求救信号意识障碍将导致严重后果丧失意识致病的十个原因脑痉挛眩晕和眼花头痛麻痹、瘫痪和中风其他能引起麻痹的神经类疾病受压迫的神经线脑溢血、中风健忘、迷惑和战栗阿尔茨海默氏病战栗不仅指发抖多发性硬化症细菌、病毒侵扰神经心理疾病第七章 泌尿系统发出的求救信号排尿：量中见质尿量的正常指标排尿失禁灼痛、出血和疼痛尿道灼烧尿血须注意警惕肾结石膀胱溃疡和肾肿瘤第八章 生殖器官发出的求救信号关爱女性乳房疼痛乳房结节乳腺癌下腹部疾病求救信号月经不调症状更年期之后的出血下腹部疼痛宫颈癌关爱男性提防前列腺病变……第九章 血球发出的求救信号第十章 皮肤及其他感觉器官发出的求救信号疾病求救信号的组合表格参考文献后记

第一章 疼痛发出的求救信号 疼痛方位的归类 头痛 头痛可能是最常被人提起的身体疼痛现象了。最常见的是紧张性头痛。女性患有此种疾病的比例更大。紧张性头痛往往给人隐隐作痛的感觉，但有时也让人觉得像有一柄锤子在砸脑袋一样，这种头痛算中等强度。更有甚者会感觉头盖骨像被拧入一颗螺丝钉那样痛苦。人们还不清楚引起这种头痛的原因，但它往往伴随着压力、抑郁、沮丧、过量摄入酒精和尼古丁而发作。生活在这样的家庭环境中，其成员会集体忍受紧张性头痛的折磨，但是至今人们也没有从遗传学的角度找到这种现象的合理解释。紧张性头痛一般来说对身体没有根本的损害。美国有专门研究治疗紧张性头痛的医疗机构。那里的医护人员通过指导患者排遣压力，鼓励患者进行体育运动并协助患者避免摄入有毒有害物质，使患者的生活质量得到了提高。头痛剧烈难忍时，可完全放心地服用阿司匹林（乙酰水杨酸每次500~1000毫克）或者扑热息痛（又称乙酰氨基酚）每次1000毫克用来止痛。此外，也可采用针刺疗法抗击慢性和反复发作的紧张性头痛。

偏头痛也是一种非常常见的头痛病。其典型的症状是头部的一侧有疼痛感。病症常在早上发作，偏头痛往往伴有恶心呕吐等症状。有的患者在感到真正头痛之前会眼冒金星。偏头痛的发病机理尚不清楚，头部血管痉挛被认为是致病原因之一。此外，长期的思想压力、身体劳累也是偏头痛的诱因。在极个别的病例里，患者是因为食用了巧克力或者干奶酪触发了偏头痛。偏头痛治疗起来并不容易。患者先在昏暗避光的屋子里休息一段时间，然后可以用20毫克胃复安栓剂塞肛或者20毫克麦角胺栓剂塞肛止痛。此外，喝一些纯咖啡也可以起到镇痛的作用。在这里，笔者郑重向诸位读者推荐中国的针灸疗法。告诉大家一个令人欣慰的研究成果：习惯性偏头痛患者进入老年之后随着血管的老化和血管的钙化，偏头痛症状会有所减轻。这恰恰从另一个方面证明血管痉挛和偏头痛有一定程度的关系。血管内沉积的钙阻碍了血管痉挛的发作是这一变化比较合理的解释。贴心话：无论是宿醉带来的头痛还是紧张性头痛抑或偏头痛，它们对健康的影响都不是很严重，可它们确实使患者的生活质量下降不少。接下来谈谈更为嚣张的头痛病，对付这种持续不断的剧痛，上述提及的一般的止痛药已经无能为力了。65岁以上的老人往往受到位于太阳穴区域重度头痛的折磨。老年妇女中受此病折磨的比例要高出男性一倍。问题出在自身免疫炎症，正是它侵扰着太阳穴附近的血管壁。一般来说，这种太阳穴剧痛既可以发生在头部的一侧也可以发生在双侧。由于这些血管也负责向眼睛供应血液，所以患有这种症状的人还有失明的危险。此病和颈肩肌肉疼痛、腰腿肌肉疼痛等被称为“风湿性多肌痛”的病症一样，都是由于血管出现的病灶引起的，所以这一类都属于风湿类疾病。以后我们还会讲到这一点。您的医生面对典型的疼痛症状，最初的推断往往就是血管发炎。之后您的医生很可能会开出大剂量的可的松的处方，然后观察患者对这种治疗的反应，这样既可以证实先前的诊断，也能确定医治的疗效。需要澄清的是，有一些头痛和上述疾病有本质的不同。比如，青光眼造成的头痛和中风过程中的先期脑出血阶段引起的疼痛。此外，脑肿瘤也不是刚才提到治疗方案所能解决的。

眼部疾病和头部疼痛 青光眼是一种严重的眼部疾病。青光眼在40岁以上人群中的发病率为2%。诱发该病的原因是眼内部压力持续增高超出正常值，视神经由此受损从而导致视力下降，造成患者部分或完全丧失视力。青光眼引起的疼痛区域在眼球后面靠前额的范围。人们由于感知疼痛而能察觉眼内压力升高。类似的疼痛也可以由近视眼或老花眼等视力问题引起。要是因近视或花眼引起眼睛疼痛就不必过于恐慌，视情况而定，如果疼痛逐步加重，就应该立即到医生那里进行专业的眼科诊断。假设您需要配一副眼镜，您要做的第一件事不是去眼镜商那里购买，而是应该到眼科医生那里接受先期的适应性检查。屈光度、散光度等眼镜性能倒是可以放心地由眼镜商测量，但测量眼压、检查眼底只能由眼科大夫亲自把关。通过此检测，能够及时排除患上青光眼的可能，即使患上眼疾，也有利于及时治疗，以免延误病情的治疗，何乐而不为。贴心话：当您头痛并伴随着眼睛酸胀或者眼睛周围异常难受，视力也明显下降时，那么您必须让眼科大夫给您明确的诊治。一次及时的眼科检查也许就能使您免于在黑暗中抱憾终身。

高血压和中风 世界卫生组织（简称“世卫组织”，World Health Organization, WHO）发布的成年人理想血压是120 mmHg（120毫米汞柱）~80 mmHg（80毫米汞柱）。先给出的压力值叫收缩压（也叫高压），给出的第二个值叫舒张压（也叫低压）。简单地说就是从汞柱气压计中读取汞柱的高度值。现在人们用这种测量方法作为眼压和血压的参考标准。高血压是指收缩压和舒张压分别高于140 mmHg和90 mmHg。如果依据这个数据进行定期的血压检查，那么等到患有高血压的人察觉到自身的异常往往是迟迟晚矣。患者的伴侣有时候能够注意到患者面部呈某种病理性脸红，也许能感到患者比从前更敏感且容易激动。偶尔患者

会出现轻微的手颤。这些细微症状正是疾病前期发出的信号。在这一阶段还没有接受治疗的高血压患者常常会在清晨感到后脑枕骨位置疼痛。如果当事人自己不能确定是否已经患上了高血压，请立即向医生咨询，此事刻不容缓。您要知道，60%的脑出血和急性脑中风都是由长期的血压高引起的。

当然还有其他原因能导致中风，比如由血栓引起的通向脑部的血管阻塞。值得注意的是，颈动脉尤其容易出现这样的问题。此外，大量失血或是突发性供血不足也能招致中风。头部和颈部的疼痛可能是脑部出现危险疾病的第一个信号。中风的后果想必大家已经很清楚：瘫痪、失语、大小便失禁，且中风之后患者存活概率不高，半数经过抢救存活的患者会在半年内过世。贴心话：

人们可以避免因高血压带来的可怕后果，如何预防成了重中之重的工作。定期作预防性检查可以发现这些具有破坏性的血压波动。放任血压的升高就是为某天以头触柱般的痛苦埋下了种子，为日后遭遇脑出血和中风的悲剧铺垫了伏笔。另一方面，头痛告诉人们有可能出现急性脑部供血短缺病症。人一旦到60岁就非常有必要每隔两年做一次颈动脉血管检查。脑肿瘤 清晨头痛发作，接着慢慢减轻，第二天再次发作。发病时，患者常常感到恶心干呕，心理和神经明显出现协调性问题，这些都可能是脑肿瘤的征兆。脑肿瘤并不多见，大概每一万人中有一人不幸患上此病。即使大部分脑肿瘤可以通过显微镜诊断为良性肿瘤，这种病仍然比较难以治愈，因为脑肿瘤会在局部范围内扩散并损坏附近的大脑构造。良性肿瘤有可能转化为恶性脑瘤，一旦确诊，表示病情非常糟糕。贴心话：

在各种头痛病症里，脑肿瘤给患者带来的伤害最大，脑肿瘤还会导致神经学上的并发症。当您碰到实难忍受的头痛情况时，要及时就医，不能耽误。在咨询医生之前，不要过于担心，毕竟脑肿瘤发病率不高。

胸部疼痛 胸腔内出现的疼痛往往有多方面的病理根源，常常不能把它看作某种确定疾病的症状。就是说，并不是每一种胸部疼痛都是心和肺的问题，现在先从心痛开始讲起。当心脏疼痛 每当心肌供血不足，心脏就会开始作痛。患者常常感觉胸骨后面疼痛，这种疼痛的特性对于诊断有积极的意义。当出现下列症状的时候，我们要考虑心绞痛的可能性： 身体劳累或者心情憋闷压抑时，胸部中央阵发性疼痛 疼痛在睡梦中突然发作，继而渐渐恢复平静 疼痛持续时间较短

进食过量时胸口疼 受寒气侵袭后胸口疼 心绞痛另外一个明显的诊断依据是患者在服用了硝酸甘油（中等剂量）之后胸口疼痛能立即消失。这是怎么回事？如果您现在想进一步了解，请参看本书“第三章心脏发出的求救信号”。与心绞痛相对应的有心肌梗塞。这两种疾病的相似之处是：疼痛都是从胸腔的上半部分发散开来的，接着疼痛发散到肩部，还能延伸到左臂。此外，疼痛波及到咽喉部位的情况也有。心肌梗塞不同于心绞痛的地方在于前者疼痛更剧烈，持续时间也 longer，并且服用硝酸甘油也不能使其症状缓解。我们会在后面的章节中更详细地介绍心肌梗塞的相关知识。

还有其他诊断心肌梗塞的标准，比如通过心电图（EKG）观察血液中肌肉酶参数的改变。对比上述症状，别放过身体发出的每一个不适的求救信号。当肺部疼痛时 相对来说，肺部病变引起的疼痛感不是很强烈。肺部疼痛往往会伴有其他并发症出现。症状包括扩散性胸腔疼痛、呼吸困难、心悸、痰中带血，如果出现上述情况，应尽快就医。上述症状在医生看来都是肺栓塞的临床表现。就是说，肺部有一定数量的细小血管被堵塞了。骨盆和腿部的血栓导致的静脉曲张是引发肺栓塞的原因之一。发生静脉曲张的血管内有牙垢状物质，当这些牙垢状物质脱落进入血管随血液流动的时候就称这些物质为栓子。在特殊条件下，这些栓子会挂在最细小的末端血管上，并堵塞血管，这时，本应该由被堵住的血管负责供血的组织就会坏死。如果栓子的目标是肺或者心脏，那疼痛就是另一种样子。

研究表明，长途飞行可能诱发肺栓塞。如果患者在飞机上发病，情况相当危险，腿部患有静脉曲张的乘客在飞机上可说是性命之虞。用核磁共振或同位素闪烁图对早期胸痛现象进行诊断，可以避免不幸的发生。如果同机的医生通过患病旅客的描述能下一个初步的诊断就该给患者输氧急救。有条件的话，最好给患者输液并通知机长询问能否紧急迫降。在此建议患有静脉曲张的乘客在乘坐飞机时穿上防静脉曲张的长统袜，在登机之前再口服100毫克阿司匹林（也就是乙酰水杨酸），因为阿司匹林能降低血液浓度。肺部感染和肺结核在早期会引起咳嗽、发烧并让人感到隐隐作痛。胸膜炎（或称肋膜炎）作为一种例外情况总是在单侧相对容易定位的地方发出疼痛。胸膜炎症状包括干咳、持续低烧等症状。医生用听诊器听诊肺部即能初步诊断。拍片子、X光透视后，可进一步确认。

肺侧撕裂给人造成的疼痛感与胸膜炎相似，也叫做气胸。这种病不是常见病，可是一旦发作患者要承受相当大的痛苦。瘦高个儿的年轻男士最容易患上原发性自发性气胸，其中的原因尚不为人知。发病过程中疼痛位置清晰、疼痛剧烈，并伴随咳嗽和明显的呼吸困难，令人畏惧。胸腔内游走性疼 胸部疼痛说明下腹部有病灶在作怪。比如说胃或者胆脏的异常，所谓的烧心（胃灼热）就是胃酸逆流刺激食道，或胃酸逆流进入横膈膜处的食管裂孔并进入胸腔，患者这时会感到胸骨后面疼痛。

## 《不生病的秘密》

在神经映射作用下，有时背部的疾患可以让人感觉胸口疼痛甚至心脏不适。遇到这种病例也需要对病人的脊柱进行仔细的检查。随着年龄的增长，椎骨和椎间盘以及椎骨之间的关节，还有椎骨和肋骨之间的关节等都会出现老化磨损。骨密度不均匀或者骨刺刺激临近的组织和神经，从而表现为疼痛分布在胸腔不同的部位。如果在内科进行检查的医生没有在胸腔部位发现异常，那么就应将患者转到整形外科就诊。

**约翰逊总统的肋骨** 正如我们刚才阐述的，感到胸部疼痛的人并非都是危如朝露，命不久长了。这里我举个例子：当年我在美国Mayo医院进修时与那一届的美国总统林登·约翰逊结识，医院院长和我被指派诊治前总统先生的突发胸部疼痛。一开始我们往最糟糕的局面想：会不会是肺栓塞、心肌梗塞、肺侧撕裂等等。结果是这位前总统在几天前打高尔夫球时，肋骨骨折引起了疼痛。他当时坐在高尔夫车上，身体侧倾肋部压在球车扶手上捡高尔夫球，随后就引发了疼痛。总其他不常见的肋骨问题

肋骨是由肋软骨连接到胸骨上的。这些软骨有可能引发人身产生某些刺激性疼痛。当长期压迫胸口就容易形成伤害，比如胸口压在写字桌边缘进行长时间的伏案工作。患者感到这种疼痛会担忧心脏或者肺脏出现毛病而着急求医。医疗术语中该病叫肋软骨关节炎，也叫梯采氏症，这种病没有任何危险。事实上和心肺疾病不同，很多这种游走性的疼痛和身体活动有关，看它发作的位置表明它对按压很敏感。

**贴心话：** 具有显示内部病灶意义的胸腔疼痛信号表明心脏可能供血不足，也有可能是慢性或急性供血失调。心脏与肺脏栓塞也是类似疼痛的病因。当胸腔感到发散般疼痛时，有必要检查腹腔内的脏器是否功能正常，当然也要检查脊柱是否正常。这里没有提到肺肿瘤是因为肺肿瘤的发病比较隐匿，早期症状不明显。下一章节，我们将着重关注肺部肿瘤。一个健康的人很少担心胸部疼痛以及相关的问题，但这可不能大意。

**腹部和下腹部疼痛** 几乎每个人都经历过肚子疼。婴儿肚疼多半是由于饥饿造成的，成年之后往往是肠胃胀气或者进食过多、口味贪辣、饮酒无度、咖啡超量等原因刺激胃肠引起疼痛。在充满异国情调的特色餐馆进餐，不幸食物中毒染上肠胃传染病，令人沮丧，因为那种突发疼痛一点也不好玩。腹腔内的器官不少，但疼痛的花样并不多。腹部疾患要么像持续针扎般的疼，要么像疝气一样的痛。医疗用语把这一现象叫“急性腹痛”。

**腹部感到刺痛** 腹部刺痛的“元凶”是那些贴着腹壁出现病灶的脏器，随着疼痛时间的延长慢慢沿着各个方向发散到腹部其他的位置，有时胸腔也会受到影响，甚至肩部和背部也会被波及到。上述情况大多与人体植物神经性有关。原因可以考虑是胃溃疡、十二指肠溃疡、盲肠炎等疾病，但盲肠炎的可能性最大。还要警惕是不是心脏存在某些疾患。如果上腹部骤然剧烈疼痛，则要考虑胃穿孔或者肠道穿孔的可能，这表示胃肠内容物排入腹腔了。需要注意的是，肠胃穿孔很少有先兆，擅长搞突然袭击。和肠胃穿孔疼痛程度相似的就是胰腺炎或者胰腺发生其他病变。这类疾病大多以急性疼痛作为发病的求救信号。

**腹部绞痛** 肠阻塞会引起肠痉挛，给腹部带来绞痛的感觉。诊断可以发现在肠道某部位发生阻塞，就是说肠道壁肌肉波浪状推进的动作被阻止，蠕动被抑制。也有可能是，某些囊状器官中的气体被堵塞，造成过度膨胀从而引发腹部绞痛。当肝、胰脏、膀胱等本应分解并排出体外的物质，如含“结石微粒”的液体没有顺利排出，也能引起腹部绞痛。有时腹部绞痛呈间歇性，疼一阵得到缓解，接着又卷土重来。 .....



# 《不生病的秘密》

## 编辑推荐

《不生病的秘密（套装共5册）》作者瑞士医生尼古拉斯·朗罗赫呼吁人忽略了疾病发出的警告！想不生病，就请重视身体发出的每一个求救信号！

# 《不生病的秘密》

## 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)