

# 《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：9787539047263

10位ISBN编号：7539047267

出版时间：2013-5

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

# 《把好大夫请回家》

## 前言

善待身体 必得福报 俗话说，有钱没健康，你依然是一个穷人；修身不修心，你仍是一个病人。要想日子过得好，没病没灾，活得开心，必须把健康当做生活中的头等大事来办。前段时间，新闻报道称，中国人年均输液8瓶，我听了后心真的很痛。除了高血压、糖尿病、高血脂等这些慢性病，现在的常见病多是感冒发烧、头痛脑热、咳嗽等，其中，80%以上的感冒是病毒引起的，非细菌性。预防和治疗这些疾病其实很简单，只要能掌握一些疾病的防治常识，保持健康的生活方式，就可以不生病、少生病；即使这些疾病来临时，也可以保持从容应对的心态，就能避免把小病治成慢性病、大病，以及不当医疗所带来的很多后果。我16岁开始接受医学教育，至今仍记得老师的谆谆之言：治病时，能食疗的不药疗，能口服给药的不注射给药，能注射给药的不静脉给药。后来读《内经》，发现里面有许多内容只讲了不生病的方法，却没讲生病后的具体治法，为什么呢？学习、思索、实践至今，终于明白，原来最好的医生就是让你不生病的医生。小时候，我大病没有，小病不断，身体总是不舒服。每次月事半个月；每个月都有感冒一两次；天气稍热，动则大汗淋漓，汗出身冷，遇风感冒，天气稍冷则四肢感觉僵硬，肢端冰凉。父老乡亲都道我体质弱，但没人知道让我强壮的办法。直到成年后开始学习中医，才知道这一切是气虚所致，其实只要吃点内含人参、白术、黄芪这些温补类的中药就可以了，同时在饮食和起居上按气虚体质来调理，身体慢慢地就会好起来。现在，国家对中医积极扶持，可因为种种原因，不少人仍对中医一无所知。据报道，全国懂医药卫生知识的人只占6.8%。其实，许多疾病经过正确地辨证后，中医小方法治病的效果是非常好的，效果也来得快。例如患落枕、急性腰扭伤、偏头痛的人，在针灸科应用针刺治疗，大多一针而愈；还有大家熟悉的冬病夏治“三伏贴”，每年不知解救了多少朋友的痛苦；而我的父母，20年的糖尿病，用西药配合中药丸剂使用，现在健康状况远超过不少体质强壮的同龄人……从医多年，我一直致力于如何把不生病、少生病的智慧传播给身边的人，如何用最自然、损伤最小的办法解除大家的痛苦。同时，我也经常告诉我的朋友，对待身体要像对待亲人一样，常怀感恩之心，永抱敬畏之心。现在，我将我平时在学习和临床中的践行体悟的一些行之有效、简单安全的防病治病小方法形成文字，传播于众。每看历代医家书籍，甚是惭愧，个人能力、学识、阅历如此粗浅，怎敢授书、说道与人？但古籍奥妙无穷，在生活快节奏的今天，普通大众恐怕很难涉猎，他们需要浅显易懂的语言和随手就来的方法维护健康，这也是本书的目的，但难免窥管之见，可能会有纰缪出现，希望各方良师诤友们坦诚相待，友善指出不足之处，不胜感激。另外，非常感谢我的病友和同事，因为有你们的支持，我才有今天大量的医案和心得。感谢马松老师、何世楨先生热心协助，使得此书顺利出版。大道至简，健康可以很容易，很简单，如果这本书能帮到您和您的家人、朋友，哪怕是一点点，我心足矣。吕沛宛 2012年7月18日于悬壶居

# 《把好大夫请回家》

## 内容概要

《把好大夫请回家(第2版)》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，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。很多医院医院不可能告诉你的。看完《把好大夫请回家(第2版)》，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办法。

# 《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。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。

## 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：如何运用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.解除长年陈寒老病，可用“天灸”
- 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，效果好
- 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
- 25.慢性胆囊炎可以这样治

### 第三章 女人健康，家才兴旺：妇科病好偏方

- 1.脸上长斑，可吃归脾丸
- 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
- 5.35~40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
- 17.产后无乳回乳均有妙法

### 第四章 孩子生病，全家不安：孩子常见病的好偏方

- 1.孩子感冒咳嗽，反复不愈的偏方
- 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.养孩子需注意事项
- 14.孩子流鼻血，妈妈别怕

### 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，用药贴贴肚脐
  - 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，三天可愈
  - 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、活动双手能调理
  - 24.怕得癌症，多吃玉米糝炖红薯叶
  - 25.酒后不适妙方治
  - 26.爱打鼾惹人烦好治
- ### 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

## 《把好大夫请回家》

- 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.肺为娇脏，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

版权页：插图：五十多岁的表姨妈在儿子的陪同下从老家来找我看病。来的时候精神很好，走路比我还快。后在医院检查，被确诊为宫颈癌，当时一下子就瘫软在地上，说自己浑身没劲儿，走不动路了。有研究表明，在身心放松的状态下，40%的疾病身体会自动调节修复。我有一个患胃溃疡的朋友，他总认为自己得胃癌了。我当时的治疗方案包括埋线治疗和心理疗法，并让他经常去教堂。现在，他病愈了，而且还推荐多位朋友来找我看病。在圣诞节时，还给我发了短信：“在我饱受病魔肆虐时，是您牵着我的手，一步一步走出黑暗，重拾生活的信心和勇气；当我在赞美诗中享受到美妙和温暖时，都会想到您那轻松、自信、睿智、给力的笑容。在圣诞节日，我真诚祝福您和您的家人平安、健康、幸福！”还有个在法院工作的朋友，用了化妆品后，脸上起红疱，大如绿豆，小如小米。去过很多医院，都被诊断为过敏性皮炎。我给她开了中草药调治，两个月之后，过敏性皮炎好了一些，但她脸上仍然没像以前一样白嫩光滑。我多次叫她把工作放一放，别老让压力影响心情。她每次听了都直摇头，说单位的事太多了，歇不了。后来，她实在扛不住了，才决定暂时放下一切去了西藏10天。她回来之后，我都不敢认了，那脸蛋儿又白又嫩，我都羡慕。她自己也很奇怪，说不知为什么？到西藏三天，皮炎就悄悄好了。我问她，有没有一种幸福的感觉？她说，太幸福了。就是这样，幸福感有了，五脏功能就协调了，皮肤的代谢自然就旺盛了，皮炎怎么能不好呢？外求真的不如内求啊！还有一位患高血压的朋友，才三十多岁。我给他确诊的是情绪性高血压，让他吃了一段时间的中药后，血压正常了，但一停药就犯病。一天，他给我打电话，说自己开车时一见到路上堵车就头晕。我听后说，以后别开车了。原因很简单，路上一堵车，一见到别人不文明驾车，心里就急，就恼火，情绪波动，这样血压能不高吗？后来，他买了辆自行车，外出都撅着屁股骑。却没想到身体、精力越来越好，血压不吃药也降下来了。从医二十余年，我还发现小孩子的病要比大人的病好得快。原因很简单，小孩子天真无邪，没成人那么多想法，加上先天就是纯阳之体，有病了就休息，自然病就好得快。我认识一位名中医，他的人生格言是“心想好事，口吐好言。”他说，自己每天早晨醒来，就会想到这句话。这位老人家的心态特别好，现在，他年近八旬，但在外人看来，和五十岁差不多。在医院里，我还曾诊治过不少因情绪失常致病的朋友。比如，一位姑娘说她这段时间吃啥都没胃口，晚上老睡不着，做什么事都打不起精神。但我通过中医诊断——四诊（望、闻、问、切）后发现一切正常，于是我给她开了一道特别的处方：放下手里的事，去旅游，去做点让自己开心的事。一位患有面瘫的朋友，我为她诊脉时，见其左关脉结而不畅，于是告诉她，心情好了病才好的快，别再和老公过不去了。她说，“是和婆婆，……”说着说着就哭了。我告诉她：“和婆婆过不去，这是千年的话题，现在你们都分开生活了，忘了那些不愉快的事情吧，何必总拿别人的不是来折磨自己呢。”



## 《把好大夫请回家》

### 后记

“越是给普通百姓的读物越要清楚明白” 医之为艺诚难矣，而向大众准确地传递健康尤为难。自出版社约稿、编撰、整理有两年时光，虽几易其稿，但在即将付印之际，依然诚惶诚恐，担心有些地方没有表述清楚，让大家误解。改稿期间有幸得到首届国医大师李振华老师的悉心指导，老师虽已90高龄，竟然将书稿小样字字句句一一阅读，碰到不恰当的地方逐一朱批，再亲自教诲。师曰：“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。” 感受老师骨髓里流淌的中医精神和为民健康着想的博大胸怀，反致对本书越发的忐忑不安。“奋发学习，夯实基础，打造名医。”一直是河南省中医院为大夫提出的职业目标。学医20年来，感谢我们医院为大夫提供的中医沃土。从建院始由全国名老中医李鲤教授的中基启蒙课程到我现在拜全国名老中医王立忠教授为师；从中医八大本(中基、中药、中诊、方剂、内经、伤寒、金匱、温病)反复系统培训温习到现在举办的全国中医高层论坛；从每周的业务学习到特殊疾病的不定时培训，期间医院组织者不知请了多少名医名家来我院授课，老师们或以经典理论深入浅出，或以临床经验启迪后学，或以高贵的品格指引我们做人……直到现在，这些仍是我学习的宝贵经验和临床取之不尽用之不竭的知识源泉。在此，向河南省中医院、向培育我的前辈和老师表示由衷的感谢与敬意！感谢为本书出版付诸心血的老师、朋友和同学！感谢家人的支持！感谢爱人李威的无私关爱和默默奉献！衷心感谢阅读本书的所有朋友，希望您和您的家人能从中受益，永远健康快乐！吕沛宛 2012年9月18日于悬壶居

## 《把好大夫请回家》

### 编辑推荐

《把好大夫请回家(第2版)》编辑推荐：如何用最自然、损伤最小的方法解除病痛？这里有一个好大夫来贴心地告诉您、帮助您。这位好大夫也是自幼体弱多病，学习中医后，才开始自我调理，体质才慢慢好起来。她以自己二十余年的亲身经历、临床经验，告诉你一些行之有效、简单安全的防病治病小方法。无论是慢性病、亚健康还是女人、孩子常见的病症，她都一一悉心教你，祛除身心的疾病。读一本书，就相当于把好大夫请回了家，很多烦心的疾病足不出户就可以得到解决，无论男女老幼，都能在书中找到让自己不生病、少生病的绝妙好偏方。

# 《把好大夫请回家》

## 精彩短评

- 1、与第一版大同小异，由于我当时以为这是与第一版不同的就2本一起买了，所以会有点失望，但是还是挺实用的。
- 2、两个字的建议：别看。

# 《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](http://www.tushu000.com)