

《可大可小的常见病轻松就搞定》

图书基本信息

书名：《可大可小的常见病轻松就搞定》

13位ISBN编号：9787502378707

10位ISBN编号：7502378707

出版时间：2013-7-1

出版社：科技文献出版社

作者：朱晓平

页数：313

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

《可大可小的常见病轻松就搞定》

前言

前言你也可以拥有医生一样的智慧养生祛病，没病防病，有病自己搞定，不去医院排长队看医生、护士乃至挂号员的脸色，尽量不让自己的血汗钱花在医院里，我想这是每个人的梦想。要实现这个梦想，不外乎是几个途径：要么你自己是个医生，那不用说，包解决了。要么呢，你的亲戚，比如儿子、女儿是医生——我的父母在若干年前就想到了这个主意，结果培养出了一个当临床医生的儿子。第三条路呢，则是自己学习，自己看医书，自己成为一个医生，或者说接近一个职业医生的水平。为了实现这个梦想，千百万的人民群众开始阅读各种流行健康书籍，读得多了，他们也意识到书中有不少不足，于是自己购买了医学院里的教材，希望能够从头学起，真正达到医生的水平。可是，他们肯定马上又会发现：医学教材太难读了，太复杂了，于是心灰意冷，失去了信心——也是，要成为医生，得上好多年学，读好多本书，一般人又怎么可能达到他们的水平？一般人可能并不知道，尽管一位医生在受教育的时候，读了大量的书籍，学了大量的知识，但是当他从事临床工作的时候，这些知识真正能够应用的，其实并不多。这个道理我们可以结合每个人自己上学的经历来加以理解：每个人上学的时候，都学了很多知识，但当你工作之后，你想想，当年学的知识，有多少是会在你每天的在工作中使用上的？回想一下，当年背得滚瓜烂熟的政治课、语文课内容，你现在可曾用过？当年能够轻松做出的奥数题目、化学方程式计算、物理定律试题，你可曾在日常工作中使用过？医生也是这样，在学校里读了许多厚厚的医学书，学习了几百种疾病、症状、治疗方法，但当他步入临床后，经常遇到的疾病，却是那么可怜的十几种、几十种。其他很多种，只能停留于书本上留下的印象，极难见一面。神经科的医生，每天看的大部分都是中风病。骨科的医生，每天看的大部分都是颈椎、腰椎疾病。消化科的医生，每天看的大部分都是拉肚子、便秘等不适。我的一位师弟，学的是儿科，毕业后进入医院工作，被分配到门诊坐诊，过了几个月见面闲聊，问起他的工作感受，这位师弟开口就发牢骚：“太没意思了，整天都是在看小孩的发烧、咳嗽、感冒、拉肚子什么的，重复来重复去的，了无新意！”没办法，现实就是如此！毕竟我们一般人所患的疾病，都是些常见病、多发病，像头痛、感冒、颈腰椎病、便秘、肥胖、高血压等几十种而已。一位临床医生，80%的时间都用于看这些病上。而罕见病、疑难病，并不是容易见到的。所以一般有这样的说法：医生越老，就越有水平。这句话应该这样来理解：他只有够老，才能够有时间等到那些罕见病的出现；越老，见到这些罕见病、疑难病的机会就越多，水平才会越高。顺带说一句，一位老医生，即使等他成名之后，一样是一天到晚就看若干种常见病，只不过他名气够大，看的病人档次会明显不同，比如大款富豪，他们得了常见病，肯定会找个名医来看，断断不会光顾刚毕业的小毛孩医生的。从医这么多年，有时候回顾一下，我会有一种感觉，自己从事的工作，其实和工厂流水线上的工人没有太大区别，他们每天从事的，就是对流水线传过来的零件进行简单的几项加工。而临床医生也是这样，一天下来，看的病人不少，但回想一下，看到的症状、疾病，十个手指就可以数出来，而且基本上天天如是。说了这么多，我其实只有一个意思：就算是一位真正的专业医生，他平常接触的、应用的，也就是若干种常见疾病，数量不多，知识量也不大，即便对于一位普通人来说，掌握起来也并不会有多大难度。在这本书里，我就把临床上最常见的一些疾病、症状给挑了出来，看完了这些知识，我相信你完全可以成为半个医生，甚至比许多没有受过正规医学教育的庸医还高明不少。学习医生的智慧，我想，这才是通往“求医不如求己”目标的真正坦途！

《可大可小的常见病轻松就搞定》

内容概要

本书的作者为知名医院副主任医师，他在繁忙的医务工作之余，根据自己多年来临床行医的丰富经验，亲笔撰写此书。本书囊括感冒、痛风、哮喘、偏头痛、胃溃疡等内科疾病，颈椎病、肩周炎、痔疮、腰椎间盘突出等外科疾病，以及口臭、失眠、便秘、关节疼痛、手颤等其他生活常见疾病，共计36种，每一种都是生活中最常见的疾病，每一种都看似可大可小，但足以影响您的健康，不容忽视。针对每种病症，作者都从表及里、从外到内，向你娓娓道来发病机理、如何迅速辨认、如何高效治疗。更为重要的是，在传递医学常识，讲述独到经验的同时，作者还从中医、西医的不同角度，提供了便捷、实用的自我治愈建议，使得本书的操作性和实用性，更为显著。

《可大可小的常见病轻松就搞定》

作者简介

朱晓平，医学博士，中华人民共和国医师编号：141440000301972。广东省中医院副主任医师，国家执业医师考试（中医、中西医）广州地区主考官，广州中医药大学青年科技标兵，广东省中医院朝阳计划人才。先后在中山大学、广州中医药大学接受系统的中西医教育。长期从事中医现代化的科学研究，近年来发表专业论文60篇，获广东省科技进步奖三等奖、中国针灸学会科学技术奖二等奖、广州中医药大学科学技术奖一等奖等。在多家医学刊物上发表科普文章三十余万字，长期担任《家庭医学》杂志专栏作家。

《可大可小的常见病轻松就搞定》

书籍目录

- 前言你也可以拥有医生一样的智慧/001
- 第一章内科常见病，治愈一身轻/005
- 1.中医治感冒，疗效就是好/006
 - 2.偏头痛也是病，痛起来要人命/020
 - 3.巧用食材与穴位，轻松治愈胃溃疡/030
 - 4.乙肝最常见，不折腾是“妙方”/039
 - 5.中西药结合治哮喘/052
 - 6.减肥的关键，是减少能量摄入、加强能量消耗/063
 - 7.预防、控制多管齐下，迅速解决高血压/073
 - 8.糖尿病分两种，治疗手段大不同/084
 - 9.动脉硬化早干预，九成都能得避免/093
 - 10.遇到脑梗死，针灸治疗不宜迟/103
 - 11.无须动脉搭桥，冠心病也能得治疗/116
 - 12.慢性心衰不用怕，穴位疗法赶走它/126
 - 13.戒烟、避寒、练气功，打走慢性阻塞性肺病/136
 - 14.痛风痛风，痛得发疯/148
- 第二章外科常见病，轻松就搞定/159
- 15.颈椎病有七种，经络按摩除病痛/160
 - 16.“绿色疗法”，治疗腰椎间盘突出/174
 - 17.克服肩周炎有新招，针刺疗法见效高/182
 - 18.针刺与激素，都能治疗“网球肘”/190
 - 19.面瘫影响形象，除水肿是关键/196
 - 20.刺激穴位疗法，搞定突发性耳聋/205
 - 21.一双袜子，就能治好下肢静脉曲张/213
 - 22.温水洗浴，轻松治好痔疮/220
- 第三章解决生活常见病，让你生活更方便/227
- 23.治疗热气与上火，不能只靠“凉茶”/228
 - 24.拔罐也能克服湿气太重/233
 - 25.“肾虚”有多样，如何确认是关键/239
 - 26.失眠原因各不同，找对病因治好病/246
 - 27.发热不能乱吃抗生素/255
 - 28.气促有三大病因/263
 - 29.口臭，原产地口腔、胃或者其他/268
 - 30.便秘，通便还是其次的/273
 - 31.告诉你快速抑止打嗝的妙法/281
 - 32.胸痛——多多考虑，未必就是冠心病/286
 - 33.腰酸背痛腿抽筋，不一定要补钙/296
 - 34.膝关节疼痛——真的，还是假的？/299
 - 35.麻木——出现麻木，肯定是神经受伤了/304
 - 36.经常出现手颤抖，绝对有病！/310

3.巧用食材与穴位，轻松治愈胃溃疡我遇到过一个胃溃疡病人。这位是个女性，在来医院前半年，她已经开始感觉到胃不舒服，自己也考虑过可能有胃溃疡，但并没有去看过，也没有仔细确诊过。然后她根据别人告诉她的一个偏方进行治疗：喝白开水！每天喝大量的白开水。据她转述，这个方法是一位美国神医的偏方，这位神医曾经因为支持伊斯兰革命在伊朗蹲了多年监狱。坐牢的时候，他采用单纯喝白开水的方法治好了监狱里的1000多位狱友的胃溃疡，立下了大功，后来法官因为这个原因，免除了其死刑，将其提前释放。这个故事令她对这个方法笃信不疑，于是就一直坚持了半年。直到最后某一天，她因为胃溃疡穿孔被送进我所在的医院，紧急做了手术，几天内就花了一万多元，再次造就了一个“看病贵”的案例。其实，按照正规的胃溃疡治疗，只需要花费很少的费用就可以治好。为什么放着正路不走，非要摸着石头过河呢？倘若吃一块肉进肚子，它首先会掉进胃里，被胃液浸泡，待消化到一定程度后，再被传送到肠道进行更深入的消化吸收。我们的胃肠道也是肉做的，胃液能够消化外面进来的肉，在某种情况下，也能够消化自己的肉，也就是对胃肠道进行“消化”，结果就是在胃肠道壁上产生一个小洞，这就叫“消化性溃疡”。由于消化性溃疡主要是在胃、十二指肠处发生，所以一般讲起消化性溃疡，指的就是胃溃疡或者十二指肠溃疡。这两个病在现代社会里极为常见，其主要症状是胃痛。根据我多年看电视的经验，在电视医药广告中，胃药的广告总是名列前五左右。靠治疗这两个病，养活了一大批药厂、医院，为国家的GDP作出了很大的贡献。得这病的，其实主要是工作紧张的人士，像各种白领、金领、司机等，真正生活安逸的人，倒还真没几个与此“有染”。所以我认为这两个病似乎应该归为“工伤”的范畴，得上的人也颇有成为劳模、先进工作者的资本。不过我这想法估计忒不可行，因为得这病的人实在太多了，这么多候选者，评先进时估计只好按照溃疡的大小、严重程度来排名先后了。区分胃溃疡和十二指肠溃疡，没你想得难。1.症状在早期，消化性溃疡的症状主要是胃痛、反酸、嗝气，或者只是感到胃部不舒服却又无法描述到底是怎么不舒服。根据胃痛与吃饭的关系，可以大概判断出到底是胃溃疡还是十二指肠溃疡。胃溃疡引起的胃痛，一般是在吃完饭后一个小时内出现，这时候食物还在你的胃里，你还有吃饱的感觉，所以可以叫作“饱痛”。这种胃痛可以持续一两个小时，过后会自行消失掉，所以对于饱痛，只要你顶得住，能够等一等，那么即使不吃任何药物，也总可以等到不痛的时候来临。而十二指肠溃疡就不同了，吃完一顿饭后，大概要过三个小时以上才会出现胃痛，这时候食物已经基本从胃里全部排到小肠里了，你也差不多有饿的感觉，想吃下一顿饭了，所以叫作“饿痛”。“饿痛”一旦出现，基本上就不会消失，直到你吃点胃药或者吃一顿饭才会缓解。值得一提的是，青年人和中年人如果有此病的话，一般都会有胃痛的感觉，但老年人由于对疼痛并没有那么敏感，所以可能一直都没有什么疼痛的感觉。这是一定要注意的是，因为如果不注意的话，随着溃疡不断加大，病情不断加重，在疾病的后期，将会出现更严重的症状：黑便，或者呕血。黑便的原因是胃溃疡处出来的鲜红血液，在经过肠道时由红色转化成了黑色。而呕出的血却没有这个过程，仍然“原汁原味”地保持着红色。2.检查要确诊消化性溃疡，必须要进行胃镜或者消化道钡餐的检查，一旦在检查中清楚地看到胃或者十二指肠上有溃疡，那么就可以板上钉钉地确诊了。要说看得清楚，那肯定是胃镜更好，但传统的胃镜是将一根管子从鼻孔插进去，滋味相当不好受，许多人对此避之则吉。幸好现在有胶囊胃镜了，只需要像吃药一样把一个微型照相机吞进去就行，方便了许多，很多大医院现在都能开展这项先进的检查了。不过胶囊胃镜倒还是有点儿缺陷：吞进去的胶囊在胃肠道里拍完照后将从小便里排出来，所以病人得忍着臭气自己从马桶里把它捞出来，倘若一个不小心把它冲了下去，那就更麻烦了，虽然只是个照相机，但这东西的价格可比一台佳能单反机贵不少。肠胃保卫战！我们的胃里，其实长期都在进行着一场战争。进攻方是胃液，防守方是“碱果冻”。1.进攻方为了消化食物，胃能够分泌盐酸，还能够分泌胃蛋白酶，这两者混合起来就是胃液。胃分泌的这两样东西中，盐酸是最重要的，一来胃液的主要成分是盐酸，二来胃蛋白酶刚从胃里分泌出来时还没有消化能力，此时它被称为“胃蛋白酶原”，要在盐酸的激活下才能转化为胃蛋白酶。所以胃液的关键就是盐酸，没有酸，胃液就没有消化的本事了。胃液主要存在于胃中，由于十二指肠紧挨着胃，所以也会有一部分胃液流进这里。再往下面的肠道里由于分泌大量碱性物质，所以胃液基本上就不在那里存在。因此十二指肠以下的部分，是不会出现消化性溃疡的。吃下去的肉块，胃液能够对之“进攻”，将之消化掉大部分，那胃肠道也是肉做的，而胃液可是不长眼睛的，认不出哪些肉是“自己人”，哪些是“外来品”，所以同样会对胃肠道进行攻击，同样会将之消化。2.防守方为了抵挡不长眼睛的胃液的攻击，我们的胃黏膜上的细胞会分泌一层黏糊糊的东西把胃壁给涂

抹起来。这层黏糊糊的东西我喜欢称之为“碱果冻”，因为其成分主要是碳酸氢盐和糖蛋白凝胶，碳酸氢盐是碱，能够中和盐酸，而糖蛋白凝胶就像果冻一样，盐酸要穿过它并渗透过去得费上老大的劲。十二指肠壁上也有这样的“碱果冻”，有了它，正常情况下胃液根本无法接触到胃肠道这块“肉”，也就根本不可能发生消化性溃疡。一般情况下，进攻方和防守方处于完全平衡的状态：胃液不断地分泌出来，“碱果冻”也不断分泌出来以抵消胃液对消化道的侵蚀。攻方的攻势不会太猛烈，守方亦可以轻松地防得固若金汤。破坏了攻守方的平衡，溃疡就这样出现了如果由于什么原因破坏了攻守方的平衡，那结果自然就是胃液突破“碱果冻”的防守，消化起胃肠道这块大肉，溃疡就这样出现了。目前认为有以下一些原因会导致这种情况的发生。1.攻击方获得HP的增援HP，这可不是惠普电脑的缩写，而是幽门螺旋杆菌的简称，由两位外国科学家Warren（沃伦）和Manshall（马歇尔）于1983年首次发现，他们也因此于2005年获得诺贝尔医学奖。可以把HP看作是一支攻击方的援军，它能够促进胃酸的分泌，增强攻击方的力量，同时还能够破坏胃黏膜的细胞，从而减少碳酸氢盐和糖蛋白凝胶的分泌，也就是说削弱防守方的实力。HP的发现被认为是消化性溃疡机制上的一大标志性突破，因为研究发现，有80%以上的病人都有HP的感染，而通过抗生素将HP杀灭后，溃疡的愈合速度、疾病的复发率都会比不用抗生素要理想许多。HP的发现一度让医学界认为：只要搞定了HP，就能够轻松搞定消化性溃疡，但实际情况并非如此。首先，不少患消化性溃疡的病人并没有HP感染，也就是说不能用HP感染来解释；其次，大多数有HP感染的人并不会得病，有人专门做过研究，对233例HP感染者进行调查，发现其中只有52例（22.3%）有十二指肠溃疡；再次，即便把HP杀灭得干干净净、鸡犬不留，还是有不少病人会再次患病，而不是永久太平。这说明HP只是消化性溃疡的原因之一，而绝非全部，即便对它的发现获得了诺贝尔医学奖。2.防守方兵力削弱对于HP似乎应该这样看待，它只是攻击方的援军而已，倘若防守方的力量足够强，那么即使加上这支援军，攻击方的攻击力仍然无法突破“碱果冻”的屏障，这就是为什么许多人感染了HP却不会患上消化性溃疡的原因。但如果防守方的兵力本身已经削弱，那么可以想象，即便是进攻方没有什么援军，只靠原先胃液那班兵马也可能足以把“碱果冻”搞定。在本节的一开头我就说过，许多溃疡病患者都是工作紧张的人士，这些人由于巨大的工作压力，长期处于精神紧张状态，交感神经长期兴奋，处于“应激状态”。在应激状态下，人体的能量、血液主要用于供给大脑这些重要器官，胃肠道在此时将分不到太多的血液与能量。原因很简单，这些人要把更多的能量用于脑细胞，以便其能更好地工作，至于吃饭这事，纯属浪费时间，等大脑把事情忙完再说吧。在这种情况下，胃肠道黏膜下的血管就会收缩，以减少对胃肠道血液的供应，胃黏膜细胞供血一减少，也就意味着碳酸氢盐和糖蛋白凝胶，亦即“碱果冻”的生成减少。同时，精神紧张的人还会经常吸烟以求提神，经常喝咖啡以求保持良好状态，经常喝酒以求和客户保持良好联系。烟、咖啡、酒，这些均能直接损伤胃肠道黏膜，直接收缩胃肠道黏膜下的血管，进而使“碱果冻”的产量减少。此外，这类人还经常会头痛，因此他们经常会自己服用些如必理痛等止痛药，这类止痛药在医学上称为NSAID类药物，长期服用，同样会减少胃肠道黏膜的血液供应，进而使“碱果冻”的产量减少。总之，应激状态、烟、酒、咖啡、止痛药，这些原因中的任何一个都能削弱“碱果冻”这个防守方的“兵力”，更何况这些压力大的人还是兼而有之。第二次世界大战期间伦敦受空袭的过程中，伦敦医院收治的胃溃疡病人明显要比之前增加，而当空袭结束，尤其是德军连连败退之后，胃溃疡的发生率也就一路下降。这个例子充分说明防守方的力量减弱同样是溃疡病发生的重要因素，毕竟德国佬的飞机扔下的是炸弹，可不是HP。如果不是空袭使得伦敦人民非常紧张，从而使他们体内的“碱果冻”力量下降，那断断不会一空袭发病率就突然升高的。看完了发病机制，治疗的思路应该是水到渠成、非常明确了，那就是：削弱攻击，加强防守，则溃疡病自然就可以好转。削弱攻击不外乎是针对两方面：胃酸、HP。减少胃酸分泌的药有替丁类（如雷尼替丁）、质子泵阻滞剂（如奥美拉唑），这些药能有效地使胃酸分泌降低。至于对付HP，就是用抗生素的问题了，可用的抗生素有许多，这里就不细说了。加强防守也并不复杂，一则要注意用碱把胃酸给中和掉，比如以前就常使用碳酸氢钠（小苏打），不过由于副作用大，现在已经很少有人用了，现在常见的是氢氧化铝，像电视广告中常出现的“达喜”牌胃片，其主要成分就是氢氧化铝。二则是多加一层屏障，常用的药有CBS、硫糖铝等，这些药能够在溃疡面上形成一层保护膜，就跟我们擦伤了皮肤在伤口处粘个创可贴一样。要增强防守能力，病人自己还还要注意避免那些会削弱防守力的因素，如上面所说的精神紧张、烟、酒、咖啡、止痛药，它们有什么危害，上面已经说得很详细了。运用经络穴位，治疗胃溃疡疗效显著此外，以下的一些穴位在治疗消化性溃疡方面也具有相当的作用：中脘、胃脘、脾脘、足三里。从中医学来说，这几个穴位中，中脘是胃的募穴，胃脘是胃的腧穴，足三里是胃的下合穴。这些穴位的作用主要在于

《可大可小的常见病轻松就搞定》

增强胃的防守能力，虽然它们不可能像小苏打一样把胃酸给中和掉，也没办法像硫糖铝那样在溃疡伤口上粘个创可贴，但是现代研究却发现，刺激这些穴位，能够扩张胃肠道黏膜下的血管，从而增强胃肠道的供血。这就很有意义了，从上面的发病机制中我们知道，很多病人就是因为胃肠道黏膜下血管收缩，没有足够的能量供应，才使得“碱果冻”产量不足，防守力量下降的，刺激这些穴位，正好能够针对病因进行治疗。不过说老实话，要经常按摩这些穴位的话，中脘由于就在肚子上，按起来并不难，可脾腧、胃腧还有足三里就有些麻烦了。想省事的话，可以剪块膏药，比如风湿膏药（但要注意，是那种不含止痛药的风湿膏药），然后将一粒王不留行籽贴在穴位上，这样的话，这粒王不留行籽就会长期地刺激着穴位，虽然刺激量很小，但是由于不分昼夜，这样积土成山，还是会有效果的。如果没有王不留行籽，那也无所谓，可以找颗藿香正气丸、保济丸之类的小药丸，这些药丸唯一的缺点就是碰到汗水会溶化开来。除了以上穴位，值得注意的是，我们在临床中发现，患有消化性溃疡病的人有不少会同时伴有抑郁症、焦虑症。这倒也不奇怪，长期的紧张能造成他们的胃病，也一样会造成他们的精神疾病。所以在治疗消化性溃疡时，往往要同时对患者的精神紧张进行处理，这样才能取得最佳的效果，否则的话，再怎么使胃肠道黏膜下血管扩张，病人只要精神紧张一下，这些血管就又会收缩回去，使治疗的效果事倍功半。消除精神紧张的最好方式，首先还是自己想办法把心情放松下来，毕竟心病还须心药医。另外也可以采用一些治疗精神疾病的药物，把心情稳定下来。自己也可以经常按摩一下合谷穴，这个穴位与脚上的太冲穴合称为“四关穴”，从中医来讲，按摩合谷穴具有疏肝解郁、舒缓精神紧张的功效，在本书的其他章节，你还会看到这“四关穴”的“身影”。其实消化性溃疡的治疗并不算太困难，很多人治不好，其主要原因还是没有能够坚持治疗，一般来说，没有一个月以上的疗程，这病是很难好的。毕竟要那个溃疡长好，没那么快，是需要时间的。我们且想想，公路上如果哪块路面坑坑洼洼，你要等公路局派人来修，那起码得花几个月时间，再慢点的话，几年都毫不出奇。我数年前开车去湖南，走的国道坑坑洼洼，大坑接小坑地颠簸了一路，去年又走了一次，很有时光倒流的感觉。因为那些之前坑洼的地方，现在依然容颜不改，青春常驻。食疗养胃、自我放松要预防消化性溃疡，只能是以不变应万变，加强防守能力，凡是有可能降低胃肠防守能力的，如精神紧张、烟、酒、咖啡、止痛药都应该尽量避免。不过说得容易，实际上这些因素确实很难全部避免，毕竟人在江湖，身不由己嘛。那么，请注意经常自己按摩，或者刺激一下中脘穴，以增强你的胃部防守力。还有，请经常按摩一下合谷穴，以舒缓精神紧张。这样做起码可以抵消以上几种不利因素的影响。朱大夫掏心话我看过不少卖胃药的广告，它们危言耸听地说如果胃病不快点治，就很有可能演化为癌症，以此来鼓动病人快点掏钱买药。其实大可不必太担心，消化性溃疡的癌变率很低，如果是胃溃疡，癌变的可能是1%~3%，倘若是十二指肠溃疡，那就根本不必担心癌变的可能。一般仅在这种情况下才须考虑癌变：经8周治疗而完全无效，且大便检查一直是血阳性，那就要考虑有癌变的可能了。溃疡病如果不经处理，而任由其越来越大、越来越深，那最终有一天就可能会突然引起大出血，或者导致穿孔。大出血的危险性就不用说了，一旦穿孔，胃肠里的东西全跑到肚子里，那也是要出人命的。大出血和穿孔，这才是消化性溃疡最可怕的结局，随时可以杀人于无形之中。毕竟就算是胃癌，一时半会儿也死不了人的。

《可大可小的常见病轻松就搞定》

编辑推荐

养生祛病，没病防病，有病自己搞定，不去医院排长队看医生、护士乃至挂号员的脸色，尽量不让自己的血汗钱花在医院里，我想这是每个人的梦想。要实现这个梦想，不外乎是几个途径：要么你自己是个医生，那不用说，包解决了。要么呢，你的亲戚，比如儿子、女儿是医生——我的父母在若干年前就想到了这个主意，结果培养出了一个当临床医生的儿子。第三条路呢，则是自己学习，自己看医书，自己成为一个医生，或者说接近一个职业医生的水平。为了实现这个梦想，千百万的人民群众开始阅读各种流行健康书籍，读得多了，他们也意识到书中有不少不足，于是自己购买了医学院里的教材，希望能够从头学起，真正达到医生的水平。在《可大可小的常见病轻松就搞定》里，作者朱晓平就把临床上最常见的一些疾病、症状给挑了出来，看完了这些知识，他相信你完全可以成为半个医生，甚至比许多没有受过正规医学教育的庸医还高明不少。

《可大可小的常见病轻松就搞定》

精彩短评

- 1、奇速啊奇速，书也包装的非常到位。
- 2、很多常见病的偏方，很实用
- 3、买过多本作者写的书，作者是医学博士，写得通俗易懂，很实用
- 4、没有我需要的内容。只有一个感冒，其它的都没什么我要看的
- 5、好书 写得很幽默
- 6、是一本很实用的书籍，养身真的很重要
- 7、发现很多都是网上能找到的，主要是有些穴位也讲不清楚
- 8、送货及时，价格实惠。有用的一本生活书。
- 9、挺实用的！
- 10、作者语言表达平实但也有趣，查看了几个遇过的病例，感觉还是蛮有用的。不过个人觉得排版一般，让人一眼望去就像以前的教科书那种沉闷的感觉。总的来说还是值得买的。
- 11、很实用的书，要给老妈看看，免得她一嗓子疼就开始吃抗生素
- 12、写的不错，可以参看看。。
- 13、很好的一本书，普及知识
- 14、家庭常备
- 15、好看，生活必备的书！
- 16、对于了解常见病的基本知识和基本处理方法确实很有用。学到了很多东西。
- 17、没必要买。。。没什么意思
- 18、这本书为满99元的赠书，总体感觉这本书讲得过于泛泛，操作性不是太强！
- 19、很实用的一本书，平时家里备一本，遇到问题翻一下，去医院前至少心不慌了！
- 20、都是些大家都懂的常识，有问你还不如看百度百科。很没有必要买。

《可大可小的常见病轻松就搞定》

精彩书评

1、快节奏、高压力的今天，神马都是浮云。办公室坐久了是不是会眼睛疲劳、大脑晕胀、颈椎疲劳和酸痛，咳嗽、咽炎、和感冒也时常困扰着我们。只有身体才是最重要的，《可大可小的常见病，轻松就搞定》这样的书籍才是我们真正需要的，支持

2、这是一本非常实用的书，小病不防治，健康就消失，书中典型病例也好，常见病例也好，你注意它就没什么，你要不注意，后悔一生。朱晓平博士手把手教会我们如果客服也防治36种日常最常见的病例，而且很安全很高笑、最便捷。在此严重推荐，负责任的推荐！

3、看一眼书名就被吸引，所以必须看必须推荐。相信看了之后一定有所收获，同时也会学习到很多养生之道，你的健康就从这书开始.....附上简介：《可大可小的常见病,轻松就搞定》的作者为知名医院副主任医师，他在繁忙的医务工作之余，根据自己多年来临床行医的丰富经验，亲笔撰写《可大可小的常见病,轻松就搞定》。书中囊括感冒、痛风、哮喘、偏头痛、胃溃疡等内科疾病，颈椎病、肩周炎、痔疮、腰椎间盘突出等外科疾病，以及口臭、失眠、便秘、关节疼痛、手颤等其他生活常见疾病，共计36种，每一种都是生活中最常见的疾病，每一种都看似可大可小，但足以影响您的健康，不容忽视。针对每种病症，作者都从表及里、从外到内，向你娓娓道来发病机理、如何迅速辨认、如何高效治疗。更为重要的是，在传递医学常识，讲述独到经验的同时，作者还从中医、西医的不同角度，提供了便捷、实用的自我治愈建议，使得《可大可小的常见病,轻松就搞定》的操作性和实用性，更为显著。

《可大可小的常见病轻松就搞定》

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