

<<久病成良医>>

图书基本信息

书名：<<久病成良医>>

13位ISBN编号：9787538446906

10位ISBN编号：7538446907

出版时间：2010-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：大爱中医网 编

页数：255

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：<http://www.tushu007.com>

<<久病成良医>>

前言

全民健身时代的到来，并没有带来全民健康。

犹如道高一尺，魔高一丈一般，今天的社会，物质生活丰富了，科学技术发达了，医疗卫生水平提高了，可是人们患疾病的速度却一浪高过一浪，当肺结核不再是不治之症的时候，艾滋病却让人们束手无策；当天花不再泛滥时，一场非典，让人们重新回到了瘟疫的恐怖时代……疾病，似乎是与健康对立的永恒话题。

在人生成长的路途上，疾病是一道阴魂不散的魔障，每个人都竭尽全力躲开它。

但是，不经意间，谁也不知道什么时候，这个魔障就附着在我们身边某个善良人的体内，吞蚀我们的身体，折磨我们的心灵。

这个时候，我们怎么办？

医药不是太上老君的仙丹，医生不是万能的神。

更何况在现行的医疗体制之下，对医院，好多病人都有太多的茫然、不解、困惑以至于却步，种种弊端，让我们在遭受身心的剧烈煎熬时，还额外多出一层绝望。

面对疾病，我们只能坐以待毙吗？

无数患者以他们坚强的意志，成功的实例告诉我们，不是的，在疾病面前，就和在任何重大自然灾害面前一样，人是可以发挥自己的主观能动性的，只要我们不抛弃不放弃，积极探索，主动求治，创造生命的奇迹已不是奇迹。

为了给广大正在遭受疾病折磨的病友们一丝希望，我们收集了无数成功的病例，整理成此书，他们中有被糖尿病、高血压折磨得死去活来的老人；有被医生判定“只有半年好活”的癌症患者；有一出生就注定要走漫漫求医路的孩子……他们和他们的亲人，以其坚强的意志，博大的胸怀，丰富的智慧，向我们展示了一个又一个可歌可泣的故事，分享他们成功路上的点点滴滴。

他们以其成功的经验告诉我们：病魔可以战胜，身体可以掌控，只要我们从现在开始，打起精神，了解身体，一切皆有可能。

有人说：“落水时的一根浮木，其意义远不在于能救人一命，而在于能给人以求生的希望。

”也许，书中的故事与你大相径庭；也许，主人公的经验，对你毫无价值。

但是，只要你能从中窥视到一点点治病的道理，燃起一丝丝生存的希望，那么，本书就算没有白读。在此，我们祝愿天下苍生：幸福安康！

<<久病成良医>>

内容概要

为了给广大正在遭受疾病折磨的病友们一丝希望，我们收集了无数成功的病例，整理成此书。他们中有被糖尿病、高血压折磨得死去活来的老人；有被医生判定“只有半年好活”的癌症患者；有一出生就注定漫漫求医路的孩子……他们和他们的亲人，以其坚强的意志、博大的胸怀、丰富的智慧。

向我们展示了一个又一个可歌可泣的故事、通过本书，我们同他们一起分享成功路上的点点滴滴；通过他们战胜疾病，乐观人生的经验，向人们展示：病魔可以战胜，身体可以掌控，只要我们从现在开始，打起精神，了解身体。

一切皆有可能。

<<久病成良医>>

书籍目录

No.1 学会控制自己，不偏听偏信——我战胜了糖尿病 疾病无声 早知当初，世间没有后悔药 好习惯，让身体慢慢康复 大意，健康的克星“中药秘方”，骗你没商量 吃，也要讲究技巧 五驾马车，为身体保驾护航No.2 治养结合——糖尿病也甭想影响我的生活 医院，疾病的“始作俑者” 疾病考验毅力 药不是治病的万能灵丹 老年“馋嘴猫” 降糖药降糖不治病 气功伴我安享晚年No.3 调整生活方式——号称“国疾”的高血压也拿我无可奈何 医院十年病史 马虎大意惹祸害 左手吃饭 复合饮食 测量血压 穿衣的讲究No.4 缓慢运动，悠扬音乐——事业路上高血压与我同行 32岁，检查出来高血压 五七运动原则 降压药要坚持服用 音乐降血压 保持良好生活习惯，对自己负责No.5 主动防治，哮喘却步——我的身体我掌握 新婚伊始，哮喘发作 浓烟，疾病再度猖獗 踏破铁鞋，秘方无寻处 痛定思痛，将身体掌控在自己手中No.6 巧妙用药，开拓兴趣——哮喘也无法抵挡乐观人生 母爱，难以祛除儿子的疾患 哮喘日记帮助科学用药 激素没有想象的那么可怕 疾病打不倒坚强的人 京剧是娱乐，也是良药No.7 携手乙肝病毒——我们一起走在幸福的人生路上 乙肝，埋藏在身体里的隐形炸弹 病情发作时，我独自承担 反跳，服药要懂得的道理之一 酒精，肝病患者首要禁忌物 干扰素，坚持才是胜利 吃药也需要毅力 治疗乙肝，不要盲目追求“冠军”No.8 成功手术加认真调理——肝癌患者一样有美丽人生 手术成功源于精确的选择 转氨酶升高 吃，身体的根本 中西医，将治病与防病结合起来 关爱自己是一种生活态度No.9 积极心态——让我走过肝癌后的第一个五年 平常人也可以创造奇迹 食物是最好的医药 针灸：没有副作用的止痛药 寻找一名合适的医生 身体是陪伴一生的伴侣No.10 认真学习，积极治疗——心脏也会循规蹈矩 钱与健康的轮回 小小药柜作用大 吃药吃出来的药源性肝炎 服用阿司匹林有讲究 基础性疾病治疗是关键No.11 起搏器让心律失常变正常——“心”随我动不是梦 小药片大学问 起搏器没有想象中恐怖 多余的担心 最需要防备的磁场干扰No.12 三分治，七分养——纠缠十年的风湿性心脏病终于远去 手术前，做好充分的准备 康复运动，将疾病甩得远远的 合理用药，取“长”去“短” 小方法增强免疫力No.13 防中风——贯彻正确的生活理念是关键 中风，其实和“风”没关系 防止肌肉萎缩，运动责无旁贷 按摩，让肢体恢复知觉 烟、酒是身体健康的克星 细微之处防中风No.14 放疗与饮食结合——肿瘤过后人生更从容 不知所以然的“鼻腔淋巴瘤” 幸遇好医生 住院，一定要保持轻松的心情 化疗之后的注意事项 疾病，饮食是基础疗法 中西医结合也要看情况No.15 科学治病，传统调养——食道癌不过是一只纸老虎 确定放疗方案 皮肤护理要当心 静坐，不拘形式 气功疗效需要长久的坚持 食物是最好的补药 患者自助更有助于身体康复No.16 蹦蹦跳跳——让身体里的石头没有立锥之地 体内长出小石头 运动加偏方，排出两颗小石头 体外碎石“吃”出来的结石No.17 坚定信念，认真调理——肾病妈妈更伟大 肾病不能怀孕 出汗也是在减轻肾脏负担 治病需从饮食下手 为怀孕做准备 宝宝诞生记 怀孕三原则：信念、检查、饮食 健康的妈妈才是好妈妈No.18 静心休息，细心调治——肾炎不再是负累 病是没有尽头的痛 母女之间的心灵感应 完整的病历 激素的用法 仙风道骨的“神医” 家是永远的心灵港湾No.19 保护盆腔健康——无炎的女人最幸福 滥用的抗生素 爱自己，主动了解疾病 中药灌肠是一项持久战 六式盆腔操 治病，选择一家好医院是关键 女人的身体自己做主No.20 早发现，早治疗——乳腺癌也阻挡不了我的幸福 幸福太满了真的会“溢出来” 疾患面前，家人倾力支持 运动，手臂康复的有效利器 术前准备也重要 民以食为天，病以食为药 疾病，早防早治最重要No.21 坚定的信仰，不屈的信念——乳癌过后华丽转身 独自面对疾病 佛教让我受益无穷 看病是一个互动的过程 复查，吃药也要灵活多变 运动辅助治疗 随遇而安，顺其自然No.22 关爱自己，细心呵护——卵巢癌一样知难而退 对自己的身体负责 病房中，温情处处可见 减轻化疗反应 剃光头发，从细微处呵处自己 量力而行去运动 爱人，关键时刻患难与共No.23 在爱的坚实壁垒下——宫颈癌也只能转身离去 爱自己，从关注健康开始 爱心按摩是最好的止痛剂 婆婆为我精心调理饮食 中药提高身体免疫力 放慢脚步，人生的尺度更宽广No.24 在平和的心境下服药——甲亢自然会悄然退场 医生的失误 告诉医生自己的情况 服药的学问 甲亢妈妈，忧喜交加 风雨之后，彩虹更美丽No.25 全副武装战胜红斑狼疮——疾病之后，轻舞飞扬不是梦 额头上那块红斑 鼓起必胜的信念 发胖，使用激素的必然过程 红斑狼疮，皮肤护理是关键 小习惯大帮助 饮食禁忌No.26 端正态度，科学调理——胃痛彻底成为历史 金钱与疾病，孰轻孰重 胃要靠自己调养 戒酒，扼死胃炎元凶 小米、软肉助消化 药是一柄双刃剑No.27 怀抱必胜信念——胃切除后依然重返工作岗位 绝望的瞬

<<久病成良医>>

间 寻找一名好中医 手术后饮食调养 医“身”先医“心” No.28 全心的爱加自然疗法——癫痫患儿走好人生每一步 癫痫和智力无关 犯了一个低级错误 癫痫病用药 从细微处关心孩子 送孩子上学 No.29 信心，爱心，恒心——脑瘫阻挡不了孩子成长的步伐 七个月的早产婴儿 动用一切资源，寻找合适的医院 坚持就会创造奇迹 吃饭，基础的康复锻炼 给孩子最美丽的笑容 孩子健康是妈妈最大的幸福 No.30 中西医结合——白血病也无法让我离开这温暖的人间 初闻噩耗 化疗，无奈的选择 水是最佳的解毒药 食补胜药补 吃是提高人体免疫力的首要方式 生活护理，不能有半点粗心麻痹 No.31 中医传统疗法——全方位呵护男人的生命腺 前列腺，男人的生命腺 选好医生，坚持治疗 掌握性知识 按摩是治病良方 良好生活习惯是养病的不二法则 No.32 坚持运动，活动颈椎——生活方式不再是颈椎病的元凶 电脑，工作的帮手，健康的克星 传统医学治疗颈椎病 12字颈椎操 黄豆枕，睡觉之中按摩颈椎 运动，防病的首要 No.33 从生活入手，椎间盘突出后——篮球场上风光依然 脊椎进化没有跟上步伐 保守治疗 “飞燕” 锻炼背肌 运动锻炼脊柱 选择信得过的医院 No.34 当服药成为一种习惯——结核杆菌也只能“望洋兴叹” 肺结核，不再是绝症 免费药与自费药 将服药当作头等大事 消耗性疾病关键在“补” 滋阴润肺，一天五顿 中医，慎重选择 No.35 提高身体免疫力——尖锐湿疣不再是无尽的噩梦 HPV，让人绝望的病毒 遭遇医托 激光去疣 复发是让人绝望的万丈深渊 精神胜利法打败尖尖后记 如何选择适合自己的医院和医生 1.如何分辨医院 2.如何选择医院 3.就医的诀窍 4.如何寻找一名合适的医生 5.与医生沟通的技巧 6.识别江湖骗术

<<久病成良医>>

章节摘录

回家之后，我严格按照医生的指示做，按时吃药，每天定时定量吃五餐，主食每餐只吃150克，一天主食不超过250克，另外蔬菜、豆制品等，都分成若干等分，每餐吃一点。

每天坚持饭后百步走，这样倒也把血糖控制住了。

坚持了2个月之后，天气开始变冷，再也懒得出去散步了。

那段时间，儿子跟媳妇天天吵架，家里不得安宁。

我的身体出现了更多的问题，头晕头痛不说，还恶心呕吐，四肢无力，连大小便都失禁了，像是“时日无多”的样子，把老伴和孩子都吓坏了。

送到医院，糖尿病并发高血压。

明眼人一看就知道是心理原因导致的，儿子和媳妇面露愧色，以后这吵架就少了很多。

说起来，我这身病还真起了点作用。

药不是治病的万能灵丹出院时，医生给开了很多药，有治糖尿病的，如拜糖苹、二甲双胍等；还有治高血压的，如美托洛尔、培哚普利等。

有段时间、一天光药就要吃十多种。

老伴看不下去，说“是药三分毒”，这样吃药对身体会有很大的不良反应，我也听不进去，病了可不得吃药吗，要不咋办？

老伴跟我说，降糖药大多在肝脏内代谢，要由肾脏排出，吃多了很可能导致肝、肾功能出现问题，可是我全当耳旁风了。

常在一起切磋，你有什么症状，我有什么毛病；你吃什么药，我用什么方法，大家说起来，你一言我一语，大有医生开交流会的架势。

从那里，我也学到了很多方法，尝试过很多新的药物。

一次，一位病友给我推荐了脉君安降压药，我用了一个多月，血压确实降下去了，可是一检查，血糖却直线上升了。

老伴请教西医专家，才明白，原来这种药内含一种成分叫做氢氯噻嗪，肝肾功能不全以及糖尿病患者是不能随便使用的。

专家还说，即使是同一类病人，药也是不能滥用的，必须要对症下药，共性的药物不一定对个体有效。

服药，一定要先请教医生，确定没有问题之后再服用，不能自己想当然。

老年“馋嘴猫”我能够健康活到今天，很大一部分功劳得归老伴。

他这人年轻时就爱琢磨事，退休了，没事琢磨，就开始研究起我这病来了。

他买了大量的书籍，自己研究，完了跟我说糖尿病最重要的是调整饮食和运动锻炼，光靠吃药不是长效行为。

我也懒得去听，老都老了，怎么快乐怎么过吧，年轻时想吃没的吃，如今老了，有的吃了，还不赶快吃几口，以后还能有机会吗？

别的东西倒也罢了，这水果总不会有多大事吧。

趁人不注意，我总会偷吃个把香蕉、橘子什么的。

老伴发现以后，发动全家人监督我，只要我偷偷地去厨房，肯定会有人出来阻挡，甚至连我6岁的小孙女都会说：“奶奶偷吃东西了。”

在这种情况下，我再好吃，也只能忍着了。

<<久病成良医>>

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:<http://www.tushu007.com>