

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

图书基本信息

书名：<<医生告诉你不生病的真智慧>>

13位ISBN编号：9787538544466

10位ISBN编号：7538544461

出版时间：2010-4

出版时间：北方妇儿

作者：朱晓平

页数：307

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>

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

前言

前言1：“医生的智慧”包括什么？

——看病、治病、防病！

其实医生的智慧，也不外乎三部分内容：1.看病2.治病。

3.防病，也就是我们普通人所说的养生保健。

1.看病 看病，这是普通人的叫法，医学上得归入“诊断学”的范畴，指的是对病人症状进行分析，确定病因的这么一个过程。

比如你有个头痛脑热，腰膝酸痛的不舒服，这就叫做症状，你要是去找医生，医生就得先在脑海里进行分析：这个头痛是什么原因引起的呢？

他可能会先考虑到一些常见的疾病：感冒头痛？

高血压病头痛？

颈椎病头痛？

紧张性头痛？

偏头痛？

如果这些都不像，医生还会想到一些更罕见的：脑出血？

蛛网膜下腔出血？

脑肿瘤？

不一而足。

而要从这些可能的疾病中找出罪魁祸首，医生就得熟悉这些疾病的诊断标准，也就是这些疾病判断的依据，证据。

比如要判断头痛是因为感冒引起的，那么病人就得有打喷嚏、流鼻涕、怕冷、发热等等表现，有了这些表现，才有足够的证据判断为感冒引起的头痛。

如果要判断头痛是因为高血压病引起的，那么就起码得测个血压，如果血压增高，这才有证据考虑高血压性头痛。

只有判断清楚了这个头痛究竟是什么原因，或者起码是有了一个比较大的把握，这个“看病”的过程才算结束，医生的思维才会转向下一步，处方开药，进入“治病”的阶段。

如果没有这样一个“看病”的过程，而是不分青红皂白马上治疗，往往就会南辕北辙，无法做到针对病因治疗，效果大打折扣。

其实这种“看病”的思维方式，我们每个人都不会陌生。

比如你的孩子，突然间学习成绩骤然下降，这就是“症状”。

面对这样的症状，有经验的家长肯定会在脑海中浮现出以下可能：早恋？

迷上网络游戏？

在学校里受欺负了？

等等。

然后家长就会带着这些疑问，一个个进行考虑：考虑早恋吧？

那总得符合一些“早恋”的诊断标准，比如最近孩子喜欢打扮臭美了，心里有秘密不愿意给家长说了，手机经常喜欢发短信了，再去学校里问问老师，老师告诉你这孩子最近总喜欢和哪个女孩子玩了...不一而足。

家长就是这样一个个考虑去分析，去排除，最终确定一个原因，然后针对这个原因采取相应措施，这样处理的话，这孩子的成绩就会很容易拨乱反正，重上正轨。

反之，如果你不先进行分析，而是一看到小孩学习成绩下降就马上采取措施，对孩子又打又骂，威胁利诱——小孩子因此而离家出走、跳楼自杀，这样的事例我们应该在报纸上屡见不鲜。

在医学领域，没有“看病”这么个过程，往往会造成严重的后果，我且举一个身边的事例吧：这是一位老先生，简单地说，他读了很多医书，其医学知识结构，和《求医不如求己》，《不生病的智慧》、《黄帝内经使用手册》、《人体使用手册》作者应该还是比较相似的，但是他的妻子和儿子，却正是因他而去世。

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

他儿子的去世过程是这样的：四十来岁，便血了很久，“便血”只是个症状，本应该对这个症状进行分析，考虑各种疾病的可能性，这位老先生并没有这样做，他只是凭借自己的知识，求医不如求己，给他儿子开中药吃，一连吃了半年，便血一点没好转，反而愈发加重，最后只好送去正规医院看病，那里的医生按照“看病”的思维进行了分析，一做肠镜检查，确诊为大肠癌，但已经是晚期了。倘若早几个月能够发现，倒还可以通过手术切除，但现在晚期了，癌细胞早就扩散四周，遍布全身，已然无药可治，他的儿子不久即撒手西去。

他妻子的去世过程就更短了：半夜里，他的妻子突然胸口疼痛，这位老先生也没有对这个“胸痛”进行分析，而是进行按摩穴位等等自行治疗，直到几个小时后才往医院里面送，一检查，确诊为心肌梗死，但由于送来的时间太晚，已经过了最佳治疗时机，虽多方抢救，老先生的夫人还是不幸逝世。

所以，对于症状的分析思维，也就是“看病”，这是临床医生智慧中的第一个重要组成部分，没有这个思维，你连看病都看不了，怎么“求医不如求己”？

2.治病 对于普通老百姓来说，他们对于“治病”的理解，就是简单的“什么什么药，或者什么穴位，或者什么什么频谱仪能够治疗什么疾病”。

而很少会去想想，这个什么什么药、穴位、频谱仪为什么能够治疗这个疾病。

而医生的智慧，却绝对不能缺少这一点。

医生在看完病，确定是什么病后，在处方开药，采取治疗前，心里面想的是这个病的发病机制，然后根据这个发病机制来进行处方治疗。

发病机制，意思就是这个疾病是什么原因引起的，发生的具体过程是什么。

这个发病机制作用之大，就好比盖房子用的建筑图纸，旅行者手中的导航地图，作家手中的写作大纲，有了发病机制，下面的治疗手段就是水道渠成了。

就拿最普通感冒来说吧，看完了你就明白为什么发病机制这么重要了。

这个病的发病机制简略说是这样的：病毒从鼻腔进入到上呼吸道，机体感觉到外敌入侵后，脑部的下丘脑体温调节中枢就会工作，发布命令让人体开始发热（因为只有发热的条件下，免疫系统才能发挥最大的战斗杀伤力），而要达到发热的效果，就得减少人体的散热，同时增加体内的产热。

所以人体的皮肤会收缩，皮肤下的血管更加会明显收缩，如此一来减少散热的面积，而肌肉，尤其是颈背部的肌肉会不断用力收缩，由此来产生源源不断的热量，于是我们会感到颈项背部有发紧的感觉。散热减少，产热增加，发热就可以达成了。

在发热的过程中，机体还会产生一些如前列腺素等等的物质，这些物质，往往是导致头痛的原因。

明白了感冒的发病机制后，要决定治疗手段就很容易了，既然病人的不舒服是病毒侵入人体内导致的发热造成，那么最后的方法当然是把病毒给杀死，退而求其次，那就把发热这个过程给阻断，取消机体的发热，则病人的各种不舒服自然就会消失。

把病毒直接杀灭虽然是最直观的对策，但由于抗病毒药物由于一向效果不好，所以这一招一般不作使用。

那就着眼于把发热的过程给取消吧，一般的感冒药就是按这样的思路制作出来的，百服宁、康泰克等等，这些药物在医学上都称为“解热镇痛药”，能够干预发热的过程，使发热消失。

不喜欢用药的话，非药物疗法同样是按照“对抗发热”这个思路实施的，比如人民群众很熟悉的在颈背部刮痧治感冒的方法，其治疗原理是这样的：刮痧能够令皮肤下的血管极度扩张，甚至扩张到血管破裂，血液渗出到皮肤下面，于是形成了刮痧后的淤斑，刮痧又能够直接刺激颈背部的肌肉，使之放松，不再进行收缩，还有还有，刮痧对颈背部穴位的刺激，能够促使机体释放出止痛物质。

使皮肤下血管扩张，就是重新增强散热，放松肌肉，就是减少产热，释放出的止痛物质，也能够作用于下丘脑体温调节中枢，使之不再发出“发热”的命令。

三管齐下，发热的过程就给打断、对抗住了。

抑制了发热，我们因感冒引起的不舒服症状就会很快消失，但这并不代表侵入人体的病毒已经消失，事实上，他们还存在于体内，免疫系统还在与他们进行着战斗，虽然打断发热的过程确实不利于免疫系统发挥出最大的杀伤战斗力，但是由于一般感冒都是些普通病毒引起的，象小毛贼一样成不了气候，所以免疫系统即便达不到最强的战斗力，靠着正常水平发挥，也一样会手到擒来，把病毒全部搞定。

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

一般感冒的治疗手段，就是这样根据发病机制来清清楚楚制定出来，明了清晰，而且行之有效。

3.防病根本不生病，连“求医不如求己”都不必，这当然是最理想的。

但讲到防病，跟治病一样，同样牵涉到一个“发病机制”的问题。

你如果不知道疾病如何来，不知道他的发病机制，你怎么防？

就像你的家里想做点措施来防小偷吧，你起码要了解一下小偷是怎样来偷盗的吧。

小偷要来偷东西，要么从窗户下手，要么从门下手，这就是小偷偷东西的机制。

针对这个机制，你于是对症下药，装防盗窗，装防盗门。

防病也一样，你明白了每个病的发病原因、机制了，自然就能够对症下药，针对发病机制来防微杜渐，避免重蹈覆辙。

还是说回上面的感冒：既然感冒是由于病毒入侵人体所引起，那么不外乎就是两个防病措施：一是要避免接触病毒，比如常洗手，注意个人卫生，甚至戴个口罩，尽量避免到人多的地方，多呼吸新鲜空气等等。

二是要注意增强体质，提高免疫力，使“正气存内，邪不可干”，这也是相应的预防措施。

有了发病机制，防病也是清清楚楚，顺理成章，这就是本书的主旨，医生告诉你的不生病真智慧。

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

内容概要

《医生告诉你不生病的真智慧》的作者，是医学博士出身，以其博大精深的临床医生的智慧，从感冒开始，一直到手颤，洋洋洒洒写了四十三种常见的病症。

每种病症，作者都从表及里，从外到内，从诊断到发病到防治——《医生告诉你不生病的真智慧》在阐述了基本医学常识的同时，发表了自己对于这些病症的亲身体会和更为具体，更全面的看法。

更重要的是，在阐述独家观点，灌输医学常识的同时，作者还从中医西医的不同角度，提供了快速、实用的自我治愈建议，使得《医生告诉你不生病的真智慧》的操作性和实用性，更为明显。

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

作者简介

朱晓平，网名“阿朱医生”，医学博士，曾在中山大学及广州中医药大学接受教育，现在全国门诊量及收治住院病人数量最多的医院——广东省中医院任主治医师。

他在临床中汲取中西医学各自的精华，强调中西医结合，为病人提供最佳的诊治方案。

长期从事中医现代化的科学研究，师古而不泥古，以现代的思维重新阐释古老的中医学理论，使之焕发新的活力。

他的文章行文活泼，通俗易懂，诙谐幽默，擅于联系生活中的例子，将深奥的医学知识、专业医生的智慧化繁为简，变为普通人一看即懂的文字。

本书原发于天涯论坛，受到广大网友的如潮好评与推崇。

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

书籍目录

上部 22种家庭最常见疾病及最佳健康方案 1感冒——中医防治流行，感冒千万别“流行” 2高血压——预防控制不能“单打一”，须多管齐下 3糖尿病——易“潜伏”易“并发”，血糖偏高需小心 4动脉粥样硬化——人老腿先老，病在腿上，险在心脑血管 5脑梗死——当心小中风“酝酿”大中风 6冠心病——如何防治听听专家怎么说 7慢性心衰——强心、利尿、扩血管，治标也要治本 8乙肝——千万不要盲信医疗广告的神医、神药 9偏头痛——偏爱女领，偏爱白领，偏爱亚健康 10胃溃疡与十二指肠溃疡——中西医结合疗效好 11支气管哮喘——与它“结缘”的明星真扎堆 12慢性阻塞性肺病（COPD）——容易误诊，吸烟罪魁 13颈椎病——凡有电脑处，必有颈椎病 14腰椎间盘突出——工作不突出，腰间盘突出 15肩周炎——40岁前你找病，40岁后病找你 16痛风——痛风痛风，痛得发疯 17网球肘——网球名人专有病 18面瘫——严重影响形象，春秋两季宜发作 19肥胖——要“减肥”，别“减水” 20突发性耳聋——“盯”上中青年不良习惯易诱发 21下肢静脉曲张——久治不愈的“老烂腿” 22痔疮——“十男九痔”不夸张 下部 14种医生眼中最重要的“小病” 1热气与上火——祛热消火，不能光喝“王老吉” 2湿气太重——稀里糊涂的一种“病” 3肾虚——虚假广告比毒药更狠 4失眠——你无法想象的失眠原因 5发热——抗生素千万不能随便吃 6气促——“不够气”的三大病因 7口臭——原产地口腔、胃或者其他 8便秘——通便第二，了解病因才是治本 9打嗝——告诉你快速抑止打嗝的妙法 10酸性体质——医学界从无酸性体质之说！
从无！
11腿抽筋——腰酸背痛腿抽筋，不一定要补钙 12膝关节疼痛——真的，还是假的？
13麻木——出现麻木，肯定是神经受伤了 14手颤——经常出现手颤抖，绝对有病！

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

章节摘录

上部：求医不如懂点医，22种家庭最常见疾病及最佳健康方案“谁家还没有个头疼脑热”“人吃五谷杂粮，哪有不生病”——这是现代人聊天的口头禅。

作为一个家庭，的确，我们会时不时地碰到一些不大不小的病，如果我们对一切病都依赖于医院的治疗，既影响时间和精力，也不经济，有时还会造成病情的拖延。

所以——做自己家的医生！

学习生病的智慧！

关爱自己、呵护家人，开启充满活力的幸福生活！

1.感冒——中医防治流行，感冒千万别“流行”朱大夫教你省钱——凭什么一个破感冒好几百？

！我有过好几次这样的经历：患感冒的病人，在之前的医生处看病时，给开了两三天的吊瓶，药吊完了，病还没好，于是过来复诊，本想找上次看的医生，恰逢他停诊，于是跑到了我这里来，希望我给他们按之前的处方再开上几天的吊瓶。

我每次翻看之前开出的吊瓶处方，都觉得非常浪费：两三天的吊瓶花去了几百元，钱花了，但买回来的药品其实对感冒并没有治疗意义，这两三百元，完全是白花了。

治感冒需要花这么多钱吗？

绝大多数情况下并不需要，十元，几元，甚至一分钱不用，都可以治好的。

这个道理，在看完这一篇后，您就能够明白。

“感冒”是俗名，虽然正规医生也这样讲，但其真正的学名叫做“上呼吸道感染”，而且主要指的是病毒引起的上呼吸道感染，所以下面我们讲的也只限于病毒性上呼吸道感染。

当然，得说明一下，这里讲的病毒性上呼吸道感染，只限于常见的感冒病毒，像SARS病毒、甲型流感病毒之类的新型病毒，就不在此文的讨论范围里了。

我们每个人都对感冒这个病非常熟悉，终其一生，哪位老兄要是从没有过打个喷嚏、流点鼻涕，那肯定可以归为如张宝胜、气功大师严林一类的特异功能人士范畴，这样的人才决不会埋没尘世，绝对值得抓进实验室，然后申请个几千万的科研经费好好研究研究。

为什么偏偏感冒老是找上你？

感冒老是找上你，跑不了下面三种原因：1.你的身体在发病前处于虚弱状态。

比如说满身大汗，还不是运动产生的正常发汗——按中医的说法，此时皮肤腠理毛孔全部打开，就像房间的门全部打开，防御力量下降至最低。

出现这种情况，或者是由于长期工作，连续几周没有休息，要不然就是通宵唱卡拉OK、加班熬夜，尽做些伤身害体的事，造成体质虚弱。

2.有受风邪病史。

比如出汗后突然吹风、进入空调房、洗冷水澡，虽能得到一时之快，但这些均属于“风邪”，正好给病毒以可乘之机。

3.有头痛、咽干、咽痛、喷嚏、鼻塞、流涕、声音嘶哑、咳嗽咯痰、全身酸软无力、怕冷、发热、没有胃口等症状。

这些症状多得足以摆一桌满汉全席，不过一般人只会具备几项，比如我本人要是感冒，基本上只会头痛、全身疲累、怕冷、没有胃口而已，绝无他症。

小心！

三种严重病容易与感冒混淆虽然95%以上的病人符合以上三点就可以明确“感冒”的诊断，但以下三种病仍然非常值得注意：1.肺炎：由于人体拥有强大的防御系统，所以即使邪气入侵，在防御系统的奋力抵挡之下，我们基本上还是可以将之控制在上呼吸道的范围里，就像德军入侵前苏联，在伟大的红军抵挡下，德军打到斯大林格勒就无法动弹了。

但对于体质尤其虚弱者，特别是那些老年人，一旦病毒入侵，病毒很轻松就可以突破层层阻拦，一下进入肺部，就像当年波兰、非小国等小国无力抵挡德军的闪电战一般。

所以对于这些“弱者”，一旦他们发生感冒，就要想到同时存在并发肺炎的可能性。

2.细菌性感染：如果是病毒性感染，咯的痰、流的鼻涕基本上都会是白色或者清淡色，但如果是细菌

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

性感染，那基本上就会更厉害，这些分泌物一般为淡黄、深黄之色。

不过最保险的还是去医院抽血检查，如果白细胞升高，那就基本“板上钉钉”是细菌性感染了。

以上两种可能虽然几率不大，但一旦出现而又没能及时发现，那结果就会是“病人很生气，后果很严重”。

曾经有个中年人来看门诊，他发烧两天，鼻塞流涕，只咳嗽不咯痰，肺部听诊也没有明显异常，但一查胸片一抽血，就发现乃是细菌引起的肺炎。

如果没有发现这一点，只按照感冒进行治疗，那这肺炎必然会一发不可收拾，后果堪忧。

所以经常可以在网上看到有人大骂，说自己去医院看个小感冒，医生却又让抽血又照X光片，赚取了不少黑心钱。

其实这位医生如此做并没有错，肺部听诊是不花钱，但却存在着产生误差的可能，抽血和X光片虽然是机器干活需要收费，但结果却基本不会存在误差。

3.病毒性心肌炎：这个应该算是最恐怖的了，病毒虽是从上呼吸道进入体内，却志向高远，直奔心脏。

患者如果在感冒后出现心慌、胸闷等不适，一定要立即直奔医院，在进行如心电图、心肌酶、心脏彩超等检查后确定没事，才可放心来。

中西医“换位思考”——为什么会发病？

从中医来说，病毒属于“外邪”“风邪”，中医学有一句名言，“正气存内，邪不可干”，意思是体内正气旺盛，自然不怕外面的邪气进来。

所以该病的发作，主要在于体质虚弱，正气不够，当然有时候也不能完全怪正气，如果邪气太强，正气挡不住也不足为怪，就像清朝僧格林沁的骑兵队在八里桥挡不住英法联军的枪炮一样。

而从西医来讲，能够引起感冒的病毒“人才济济”，数目众多，如鼻病毒、流感病毒、冠状病毒、腺病毒、柯萨奇病毒、埃可病毒等等。

正常情况下，这些病毒是进不了上呼吸道的，因为人体有完善的防御机制。

这个防御机制可以归纳为“三剑客”，分别是上呼吸道的黏液、呼吸道管壁上的纤毛，以及在呼吸道皮下的血管里四处巡逻的许多免疫细胞。

一旦有病毒进来，就轮到这三剑客大显神通了，病毒们首先会发现一只脚立刻被黏液粘住，这就是鼻涕或痰的原形，然后纤毛会像扫把一样将这些原生态鼻涕或痰一扫而出。

即便有些病毒进了皮下的血管，亦逃不过免疫细胞的就地阻截，所以我们一般不用担心感冒的发生。

这些防御机制虽然很强大，但是经常会有打折扣的时候，比如在寒风的吹拂下，纤毛、黏液，包括呼吸道皮下的血管免疫细胞的作用都会马上缩水。

谁不怕冷啊！

纤毛扫地扫得慢了，黏液分泌得少了，呼吸道皮下的血管干脆收缩起来，结果免疫细胞也就巡逻得少了。

至于经常加班或者本身就体质虚弱的，别的不说，光免疫细胞的实力就可以想象大有下降。

如此一来，病毒自然就可乘虚而入。

美国被日本炸了珍珠港后，罗斯福马上就发布了战争动员令，整个国家立刻将主要精力投入到战争之中。

相似的，在病毒大举入侵后，人体的下丘脑体温调节中枢会发出指令来调高体温，以便整个人体将主要精力投入到抗击病毒的战争中。

体温升高，也就是发热，虽然令人难受，但对于抵抗病毒入侵却极有裨益。

一方面的好处是，免疫系统的力量在体温升高后才能达到最佳。

这个中的道理咱们不必去细究——其实也不难理解：每支军队在奔赴前线之前，都会开一个誓师大会，领导在台上慷慨发言，接着台下的军队全体高呼“保家卫国、打倒帝国主义”，喊得每个人都脸色通红，头脑发热，全身发烫。

只要是能达到这个效果，这支军队志气、战斗力就已经达到顶峰了，首长们也就可以放心地把他们派出去了。

感冒没胃口，很正常从另一方面来讲，体温升高，将会使全身的血液循环速度明显加快，有利于全身

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

各处的免疫细胞迅速地向前线聚集，这其中的好处就不必多说了。

所以发热是非常有意义的。

要升高体温，就得按照下面的程序进行：首先，全身皮肤下的血管都要收缩，以避免血流将宝贵的热量外泄，于是我们会感到怕冷。

减少热量的外泄只能算是“节流”，还得“增源”——也就是增加体内热量的产生。

怎样才能迅速产生热量？

靠的是肌肉进行收缩，并且是迅速大量地收缩，肌肉一收缩，热量就产生出来了——如果你还是不太明白，请想想我们每次跑完步都会满身发热的感觉。

“节流”+“增源”，双管齐下，于是我们开始发热。

既然人体目前的主要工作是战争，那其他的事当然是能少干就少干，以将人体的资源尽可能地投入到战争中去。

所以在发热的同时，人体会产生一些如前列腺素、干扰素等的物质，这些东西就会引起头痛、全身酸痛、乏力等症状。

我们要这样来理解酸痛、乏力等不舒服的症状：头痛了，你就不会再去想东西进行脑力劳动，就会让大脑休息一下，那节省下来的能量、资源就能用于免疫系统抗击病毒上；全身酸痛乏力了，你就不会再四处游荡进行体力劳动，这就又能节省一笔能量；至于没有胃口更加合理，但凡大鱼大肉、肥甘厚腻之品，都得消化系统耗费一番精力才能顺利吸收，在对外杀敌的这种关键时候还要把精力浪费在大吃大喝上，这说得过去吗？

如果感冒后还胃口大开，那就没天理了，这好比是抗日战争中军队在前方浴血奋战，后方的军官却在花天酒地、桑拿按摩一样不可思议。

采取了以上种种措施，人体宝贵的资源就可以节省下来，尽可能地支持免疫细胞作战了。

咽痛、声音嘶哑，这些都说明免疫细胞正在和病毒进行浴血奋战。

喷嚏、鼻塞、流涕，则是将病毒排出体外之举，鼻塞流涕乃借液体将病毒送走，喷嚏则是凭借强大的气流冲击，御风而动，将病毒排出。

总结一下，可以发现感冒引起的不舒服，基本上就是由人体免疫系统与病毒斗争引起的。

感冒了怎么才算治好？

按理来说，感冒了，应该是把病毒全部杀死，才算治好。

但事实上并非如此。

头痛的，不头痛了；流鼻涕的，不流了；发热的，不烧了，这些感冒引起的症状消失掉，我们就认为这感冒算是治好了。

感冒的症状消失，这就是一般人认为的感冒治愈标准。

市面上的各种感冒药，都是按照这个标准来开发的。

这些药物一般都含有多种成分。

有些成分能直接收缩鼻腔的血管，血管收缩了，没血流通过了，哪里还有什么液体渗出来成为鼻涕？这样鼻涕就没了。

有些成分直接作用于下丘脑体温调节中枢，让体温调节中枢不再发出升高体温的命令，转而发出降低体温的命令，这样发热就消失了。

有些成分是直接作用于前列腺素、干扰素这些引起头痛、身体酸痛的物质，这些物质起不了作用，头痛之类的症状也就消失了。

明眼人其实应该已经能够看出来，这样来治疗，其实是干预、制止了免疫系统对病毒的杀灭，虽然吃了这些药后病人很快就能觉得舒服起来，但是病毒并没有被杀死。

这就好比是警察去抓坏蛋，双方扭打在一起，这些药物一上去，却等于把警察给拉开一边，对警察说“不要打了，不要打了”一样。

很有意思，为什么会这样呢？

为什么不使用些抗病毒的药物，直接把病毒杀死，反而要去干预免疫系统的工作呢？

原因是引起感冒的病毒，就像街头小混混一样。

街头小混混是很狡猾的，警察一般拿他们没什么办法，即使警察局出台点什么新规定，一开始估计还

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

有点儿效果，但很快这些混混就能够找到这些条例的漏洞，这样一来，警察又没招对付他们了。引起感冒的那些病毒也是这样，因此抗病毒的药物一直都没有太好的效果，就算是一种新型的抗病毒药，刚研制出来还有效果，可用不了多久，那些病毒就会通过变异、自身结构改变等方式，让这些抗病毒药一点效果都没有了。

街头混混的另一个特点是：一般来说，他们都成不了气候，干不出什么大事来。

引起感冒的病毒一般也是如此，它们成不了多大的气候，免疫系统完全有能力不依靠任何药物、外力的帮助就把它们彻底杀灭。

这么说吧，一个人感冒后，如果什么治疗都不采用，只是天天睡觉，好好休息，早则两三天，最迟一个星期，他体内的免疫细胞也会顺利地把病毒全部清理干净，让感冒彻底痊愈！

把感冒病毒理解为街头小混混，你就能够明白感冒药为什么要那样设计了。

虽然感冒药把免疫系统对病毒的打击给抑制、削弱了，但无所谓，战斗力被削弱的免疫细胞还是足够强大，仍然能够把病毒完全杀灭。

我们可以以这样一个场景来理解感冒药的治疗思路：警察发现了一帮小混混，开了个誓师大会，派出了特警、飞虎队等最强的部队，穷追猛打，最后把小混混包围在一间民宅里，接着出动炸药、烟幕弹、迫击炮、机枪、装甲车来进攻，打得噼噼啪啪，乱七八糟。

这么打法，小混混虽然很受伤，但住在周围的老百姓也禁受不住，于是老百姓严重投诉，强烈要求警方不要再打下去了。

警方想想也是，于是把特警、飞虎队都撤下去，炸药什么的也不用了，而是派上一般的民警、城管出马，虽然耗时长一些，但好处是没闹出多大动静，没有干扰周围的居民，花了几天工夫，一样也把包围起来的小混混给搞定了。

感冒药的治疗原理就像是上面的居民投诉警方一样，往往很有效果。

但是我们都知道常吃药并不好，而且，感冒药吃多了，效果会越来越差，原来吃一片就感觉舒服的，吃多了的话，就要变成两片，三片，四片……土法治感冒，疗效一样好其实有很多方法，不用吃药，也一样能解决问题。

很多老人都知道这样一个原理：治感冒的关键是要能出汗，能出汗的话，感冒就好了。

为什么这么强调“出汗”？

原因很简单：一出汗，汗水再从皮肤上一挥发，就会带走热量，所以如果打算把体温升高，就肯定不能让汗水出现。

一旦真出了汗，就表明机体已经放弃了升高体温的意愿，而转为降低体温，或者说把体温恢复到正常水平，这时候就要多多出汗，让汗水尽快把体内的热量带走，这样才能迅速达到降低体温的目的。

至于发汗的方法就多了，吃碗放大量辣椒的担担面，喝大量的热水，或者喝上碗姜汤（生姜、葱白、红糖一起煮），然后盖上被子，就能出一身大汗。

还有个土办法，用电吹风，调到热风那一档，然后对着前额、后颈部来吹，也能达到出汗的目的。

这些土方法，分析起来其实都是有科学根据的：热水、姜汤、担担面什么的，这些都是含高热量的物质，这么多热量一下进入人体后，如果不采取什么散热措施，人体的温度就会迅速升高，升到四五十度都有可能。

所以下丘脑体温调节中枢就必须有所行动，它会启动散热的措施，具体就是“增流”“节源”，刚好与发热的机制相反。

肌肉不用再收缩产生热量了，因为热量已经太多，外部的血管要尽量开放，以便将热量尽快带到表面散发，本来不出汗的，现在也要大量出汗，以使热量迅速散走。

中医刮痧、拔罐、按摩疗法，完全“绿色……2.高血压——预防控制不能“单打一”，须多管齐下朱大夫教你省钱——高血压就开进口降压药，“有钱烧的”三年前有一位远房亲戚过来看我的父母，多年不见，自然要留他在家里吃饭。

开饭前，这位亲戚从包里摸出个药瓶，问我要杯水来吃药。

出于职业的敏感，我自然问他得的是什么病，这亲戚告诉我说是高血压病，刚发现不到一个月，一发现医生就给他开了降压药，而且是进口的新药。

“药挺好使，发现的时候血压是145左右，吃了药后就一直没高过130了，不过就是有点贵，每天都要

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

差不多十块钱，一个月下来也得几百的。

”我听完就感兴趣了，于是详细和他聊了一会，问完了我这般建议他：“得，你啊，也别吃药了，回去就把药停了，按我这般如此如此做就可以了。

”因为我判断这位亲戚其实只是高血压病的早期，而高血压的治疗，并非是一发现血压高就开始吃药，而是应该先根据高血压的发病原因针对性地调节，无效后才使用降压药物。

一看到血压高就马上开降压药，而且是进口的药，我觉得这就像一见到感冒就想到吊瓶、抗菌素一样，也是过度治疗，浪费的是不必要的钱。

我那位远房亲戚，按照我讲的办法做后，直到现在血压还是平稳的，而且这三年来一粒降压药都没有吃过。

三年了，按当初他每个月三百元计算吧，可就省掉一万元了！

“高”是现代社会的时髦词，奥运会追求更高更快更强，物价在不断地高涨，GDP更是在高速增长，什么都要高，血压也不例外。

2002年在我国作了一次“中国居民营养与健康状况调查”，结果显示全国高血压患者有1亿6千万人。

八年后的今天，这个数字只会增加，不会减少。

物价哪怕只高一点点，我们老百姓马上就会感觉到，而且也会深受其苦；但血压升高，我们却很难有所体会，而且它的危害也不会立即体现。

毛主席说过，做一件好事不难，难就难在数十年如一日地长期做好事。

套用最高领导的名言可以这样说：血压短期地高一下并不可怕，怕就怕数十年如一日地长期保持在高水平上。

长期的高血压，会造成动脉硬化，导致动脉血管狭窄，血管壁变得脆弱，由此就会引发冠心病、脑梗死、脑出血这些重大疾病。

（更具体的，由于后面“动脉硬化”一章有详细描述，这里就不重复了。

）温瑞安有本小说叫做《温柔一刀》，高血压病就是这样的“温柔一刀”，在发病的许多年里，病人都不会有什么不舒服，直到若干年后这把刀才霍然出鞘，一击致命！

我们讲起高血压病，主要指的是“原发性高血压病”，意思是病人的血压高起来了，但却找不到准确的原因，绝大多数病人的血压高都属于这种，本篇也只对此进行阐述。

三步走 正确测量血压正常的血压上限是140/90mmHg，如果测量的血压上压高于140，或者下压高于90，二者居其一，就要怀疑为高血压病了。

这似乎很简单，不就是测个血压吗？

其实也不简单，要确诊为高血压病，还得注意以下几点：1.不能只量一次血压：也就是说，今天你来看医生，测量的血压高，但这不够，你还得再找个时间量一次，如果血压还是高，那才算是真正的高血压。

2.不能在同一天内量第二次血压：也就是说，今天早上你量的血压高，为了尽快明确诊断，你可能下午又会测量一次。

不行，这样可不算数，你起码得到第二天才能去量第二次。

3.最重要的一点：量血压的时候一定要心平气和。

如果你在测血压前刚刚运动过，心脏还在剧烈跳动，那不要量；如果你在测血压前刚刚发过一顿脾气，怒火尚未消退，那也不要量；如果你在测血压前刚刚抽完烟，喝完咖啡什么的，那同样不要测量。

因为在以上情况下，你的血压肯定会比正常情况高，而这对于高血压病诊断是有干扰的。

确定高血压病诊断标准后，还应该知道高血压病可以根据血压的高低分为三个级别，分级的标准很好记：如果是按上压来分，那就是每20为一个等级，即140—160为I级，160—180为II级，180以上就是III级了，不设上限。

如果是按下压来分，则是每10为一个等级，即90—100为I级，100—110为II级，110以上就是III级，同样是不设上限。

如果上压和下压分别确定的高血压分级不同怎么办呢？

那就采取“就高不就低”的原则，比如一个病人血压为160/85mmHg，上压按照标准属于高血压病II级，下压按照标准看根本不属于高血压，那根据就高不就低的原则，这个病人的诊断就是“高血压病II

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

级”。

分级越高，就表明高血压病越严重，越容易得动脉硬化，也容易在未来的岁月里出现冠心病、脑梗死等重大疾病。

.....

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

媒体关注与评论

《医生告诉你不生病的真智慧》不再打算对既有的流行健康书籍进行针锋相对的抨击，而定位于对以上书籍的补充和深入，这样的策略预计能够尽可能地吸引读者。

1。

已经读过如求医不如求己，不生病的智慧等的流行健康书籍的老读者，他们的知识是有缺陷的，因为以上流行书籍讲授的仅仅是中医知识，而《医生告诉你不生病的真智慧》讲述的知识是1、现代医学知识（或者可以说是西医学知识）2、中医现代化研究的知识，或者说是用现代观点重新解释、应用中医学有效方法的知识。

2、诊断分析思维的补充与深入：真正看病的正确思路，是首先要对就诊患者进行正确的诊断，然后才能正确的处方治疗，但是诊断，却恰恰是中医的最大弱项，以上流行健康书籍由于只是讲述中医知识，也不可避免的造成了读者知识结构的严重缺陷，而《医生告诉你不生病的真智慧》讲述了临床常见症状的诊断分析思维，将有力地对以上读者知识结构进行有益的补充与深化。

3、疾病发病机制的补充与深入：临床上绝大部分疾病，现代医学对其发病机制有了深入的研究与了解，而中医囿于自己的缺陷，在疾病的发病机制上却是远远落后于现代医学的，以上流行健康书籍由于只是讲述中医知识，也不可避免的造成了读者知识结构的严重缺陷。

而《医生告诉你不生病的真智慧》选取了临床上最常见的疾病，系统阐述了其发病机制，将有力地对以上读者知识结构进行有益的补充与深化。

4、对中医治疗方法的补充与深入：中医的有效治疗方法有很多，以上流行健康书籍也多有介绍，但仅仅是以中医术语进行阐述，事实上，通过中医现代化的研究，以上中医治疗方法，或者中医概念，已经有了更科学，更清楚的解释，《医生告诉你不生病的真智慧》就有这部分内容散落于各章节中。这部分内容的叙述将对有助于读过流行健康书籍的老读者对中医的更深入认识，对其知识结构进行有益的补充与深化。

对于那些对医学感兴趣的，经常与医院打交道、上医院看病的，或者不想去医院又希望得到医学知识的人，其他因为各种原因对医学知识感兴趣的人群，《医生告诉你不生病的真智慧》亦非常有用，这些人群在看病的时候，都希望医生对其详细地解释一下自己是什么病（诊断），为什么会考虑自己是这个病（诊断），自己的病怎么来的（发病机制），但临床医生由于工作繁忙，往往无法满足他们的要求，而《医生告诉你不生病的真智慧》则可以弥补这个遗憾。

《医生告诉你不生病的真智慧》文字诙谐幽默，大量运用比喻等修辞手法，既往讲述现代医学的书则往往较为严肃，令人无法下读。

《医生告诉你不生病的真智慧》讲述的知识，均来自于临床实际与医学研究结果，有据可查，逻辑清楚，严谨客观，而以上流行健康书籍的知识，则多有夸大其词、误导读者之嫌，各地报刊对以上流行书籍进行的评判就可以说明这一点，最典型的例子则是林光常、刘太医这位作者所写的书籍。

《医生告诉你不生病的真智慧》作者为一线临床医生，而以上流行书籍的作者，多为无注册资格的民间中医爱好者，或为非临床医生（如曲黎敏）。

医学本质上还是个实践医学，什么理论、方法有没有效，要由临床实践来证明，没有这种临床实践经验收的作者，写的东西往往是夸夸其谈，这在以上流行书籍中可以轻易找到。

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

编辑推荐

求医不如懂点医，《医生告诉你不生病的真智慧》一本可以让你节省几十万的书！

提倡自我养生法，就是一分钱不花，就要“长命百岁”！

真实：一个医学博士的良知与智慧——斗智斗勇斗医院，省钱省心省周折！

独家：医生不说，你永远不知道的养生防病法！

——近十年来，从未有这么一本书，给大家的养生保健思想，带来如此大的冲击和震撼！

小疾不出门，万病不求人：22种家庭最常见疾病及最佳健康方案！

15种医生眼中要你命的“小病”！

吃自己的饭，流自己的汗，自己的保健自己干，靠人靠药靠祖宗，不算是好汉！

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

名人推荐

《医生告诉你不生病的真智慧》不再打算对既有的流行健康书籍进行针锋相对的抨击，而定位于对以上书籍的补充和深入，这样的策略预计能够尽可能地吸引读者。

1。

已经读过如求医不如求己，不生病的智慧等的流行健康书籍的老读者，他们的知识是有缺陷的，因为以上流行书籍讲授的仅仅是中医知识，而《医生告诉你不生病的真智慧》讲述的知识是1、现代医学知识（或者可以说是西医学知识）2、中医现代化研究的知识，或者说是用现代观点重新解释、应用中医学有效方法的知识。

2、诊断分析思维的补充与深入：真正看病的正确思路，是首先要对就诊患者进行正确的诊断，然后才能正确的处方治疗，但是诊断，却恰恰是中医的最大弱项，以上流行健康书籍由于只是讲述中医知识，也不可避免的造成了读者知识结构的严重缺陷，而《医生告诉你不生病的真智慧》讲述了临床常见症状的诊断分析思维，将有力地对以上读者知识结构进行有益的补充与深化。

3、疾病发病机制的补充与深入：临床上绝大部分疾病，现代医学对其发病机制有了深入的研究与了解，而中医囿于自己的缺陷，在疾病的发病机制上却是远远落后于现代医学的，以上流行健康书籍由于只是讲述中医知识，也不可避免的造成了读者知识结构的严重缺陷。

而《医生告诉你不生病的真智慧》选取了临床上最常见的疾病，系统阐述了其发病机制，将有力地对以上读者知识结构进行有益的补充与深化。

4、对中医治疗方法的补充与深入：中医的有效治疗方法有很多，以上流行健康书籍也多有介绍，但仅仅是以中医术语进行阐述，事实上，通过中医现代化的研究，以上中医治疗方法，或者中医概念，已经有了更科学，更清楚的解释，《医生告诉你不生病的真智慧》就有这部分内容散落于各章节中。这部分内容的叙述将对有助于读过流行健康书籍的老读者对中医的更深入认识，对其知识结构进行有益的补充与深化。

对于那些对医学感兴趣的，经常与医院打交道、上医院看病的，或者不想去医院又希望得到医学知识的人，其他因为各种原因对医学知识感兴趣的人群，《医生告诉你不生病的真智慧》亦非常有用，这些人群在看病的时候，都希望医生对其详细地解释一下自己是什么病（诊断），为什么会考虑自己是这个病（诊断），自己的病怎么来的（发病机制），但临床医生由于工作繁忙，往往无法满足他们的要求，而《医生告诉你不生病的真智慧》则可以弥补这个遗憾。

《医生告诉你不生病的真智慧》文字诙谐幽默，大量运用比喻等修辞手法，既往讲述现代医学的书则往往较为严肃，令人无法下读。

《医生告诉你不生病的真智慧》讲述的知识，均来自于临床实际与医学研究结果，有据可查，逻辑清楚，严谨客观，而以上流行健康书籍的知识，则多有夸大其词、误导读者之嫌，各地报刊对以上流行书籍进行的评判就可以说明这一点，最典型的例子则是林光常、刘太医这位作者所写的书籍。

《医生告诉你不生病的真智慧》作者为一线临床医生，而以上流行书籍的作者，多为无注册资格的民间中医爱好者，或为非临床医生（如曲黎敏）。

医学本质上还是个实践医学，什么理论、方法有没有效，要由临床实践来证明，没有这种临床实践经验收的作者，写的东西往往是夸夸其谈，这在以上流行书籍中可以轻易找到。

<<医生告诉你不生病的真智慧>>

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>