第一图书网, tushu007.com

<<你知道的都是错的>>

图书基本信息

书名：<<你知道的都是错的>>

13位ISBN编号：9787807532859

10位ISBN编号：7807532858

出版时间：2009-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：张妍

页数：193

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

前言

生病是我们每个人生活中不可避免的事情，甚至可以说，我们从呱呱坠地的那一刻开始，这一生就一直都在与疾病抗争。
身体就像一部精密运转的机器，在日常生活中不断地磕磕碰碰，被磨损、破坏，受到各种人为的或者天然的损耗，而疾病也就随之不断地出现。
在生活节奏日益加快的今天，人们每天奔波于工作场所和家庭之间，身体机器也不停地加速旋转，由此而导致的疾病也越来越多：感冒、糖尿病、肠胃疾病……许许多多的疾病伴随着身体机器的运行。
　我们能做的就是不断精心地维护、修理身体这架机器，最大限度地减少疾病对机器的磨损和破坏，使其保持正常的运转。
可是并不是每个人都能够正确地维护身体这个机器，也并不是每一次，我们都能准确地找到机器的毛病，并且快速而且有效地修理它，使其恢复正常的运转。
更糟的是，你甚至不了解这些影响你身体机器运转的因素，你不知道它何时会找上你，也不知道它为什么会找上你，更不知道要如何才能将它赶走。
　也许有的人会说，我了解疾病，感冒就是伤风了，喉咙疼就是上火了，生病无非就是这么一回事。
那么我们一起来作个测试吧，下面的十个同疾病有关的说法中，你认为哪些是对的，哪些是错的呢？
　“早饭很重要，一定要吃好。
”　“感冒了就要赶紧捂捂汗。
”　“糖尿病是吃糖吃多了，所以糖尿病患者不能吃甜食。
”　“肾有毛病就要赶紧吃药补肾。
”　“腿脚不好是老年人都有的，补钙就行了。
”　“肝病是传染病，得了就得隔离。
”　“高血压老年人才得，年轻人没关系。
”　“卫生护垫最卫生，女人要多用。
”　“拉肚子了就吃泻药，泻立停就能帮助你。
”　“得了肿瘤，就快要一命呜呼了。
”　事实上，这些说法都是错的。
没错，这些我们平时经常会听到的关于疾病的说法都是错的。
感冒并不是小毛病，捂汗也并不一定能治疗感冒；糖尿病的发病跟糖的关系其实并不是你想象的那么密切；而我们的肾，也并不像广告中渲染的一样，时时需要补……　现在你是不是觉得你并不像自己想象的那样了解疾病了？
事实上，这个使我们身体机器出现问题的“东西”并不像你想象的那么“表里如一”，它有迷惑性和欺骗性，以至于长久以来，我们对它一直存在着很多的误解。
上面这些只是对于常见病的最简单的误解，诸如此类的认识误区比比皆是，也正是因为这些误区，才导致我们不能对症下药，将身体机器恢复正常。
　那么，到底什么是真，什么是假，什么是对，什么是错？
感冒到底应不应该捂汗？
而糖尿病患者到底可不可以吃甜食？
常见病到底是不是你心目中的样子？
在本书中，我们将给大家一一剖析，去伪存真，扒去常见病的“伪装”，将你的所有错误认识摊在阳光下，告诉大家，到底要如何正确有效地防治疾病。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

神经衰弱就是用脑过度吗？
糖尿病就是糖吃多了引起的吗？
肝炎都会传染吗？
骨关节病是老年病吗？
……　每个人都认为自己所知道的是正确的，但往往是这些自以为是害得我们饱受病痛折磨。本书从专业角度抽丝剥茧、去伪存真，将错误的生活习惯和认识误区一网打尽，将你熟知的错误认识---进行深度剖析，并提出应对常见病的正确有效方法。
让无知离我们远一点，真相就离我们近一点；让疾病离我们远一点，健康就离我们近一点！

<<你知道的都是错的>>

书籍目录

第一章 你不了解的那些关于疾病的事 从一次排便引起的死亡说起 正确的认识最重要　人为什么会生病／有时生病并非是坏事／健康无小病 小心病从口人　容易导致疾病的饮食误区／生病后的饮食禁忌 别让错误的生活习惯伤害你　生活起居误区／日常运动误区 当心偏方不治病反害人　偏方的认识误区／如何正确使用偏方 药到并非病除 你并不了解的常见病　糖尿病人的血糖降得越低越好／血压降得越低越好／中风就要“冲血管”／出汗治感冒／手或脚麻木无力就是中风／肾病就要补肾第二章 不可小看的感冒 感冒——最熟悉的陌生人 为什么你会感冒　普通感冒和流行性感冒／感冒的中医学分类／感冒的易感人群 如何将感冒扫地出门　感冒的预防／感冒及其相似病症的症状诊断／感冒的治疗／感冒的饮食疗法第三章 失眠引发的大问题——神经衰弱 躲在失眠背后的真相 你的神经健康吗　谁容易得神经衰弱／为什么会得神经衰弱／你得的是哪种神经衰弱 让你的神经不再衰弱　如何预防神经衰弱／神经衰弱的治疗第四章 最常见的慢性病二二糖尿病　和“糖”不能画等号的糖尿病 谁可能得糖尿病　糖尿病的分类／糖尿病的病因／糖尿病的自我诊断　如何防治糖尿病　糖尿病的心理防治／糖尿病的饮食防治／糖尿痛的运动防治／糖尿病的药物治疗 第五章 精英杀手二心脑血管疾病　你真的了解心脑血管疾病吗 从头开始了解心脑血管疾病　心脑血管疾病的主要诱因／常见心脑血管疾病的分类和症状 如何除掉“杀手”——心脑血管疾病　心脑血管疾病的预防／心脑血管疾病的治疗第六章 肝脏疾病并非“猛于虎” 你所不了解的肝脏疾病　重新认识肝脏疾病　肝脏疾病的病因／中医对肝脏疾病的描述／肝脏疾病的分类／肝脏疾病易感人群及自诊　肝脏疾病的预防和治疗　肝脏疾病的预防／肝脏疾病的治疗　第七童 你所不了解的肾脏疾病 人人都可能得的肾脏疾病 为什么会得肾脏疾病　肾脏疾病的病因及易感因素／中医对肾脏疾病的解释／肾脏疾病的分类 如何护卫你的肾　肾脏疾病的预／肾脏疾病的治疗第八章“第二个大脑”的疾病二肠胃疾病 最容易被忽视的“第二个大脑”“第二个大脑”的喜怒哀乐　肠胃疾病的病因／肠胃疾病的分类／肠胃疾病的自检 保养我们的“第二个大脑”　肠胃疾病的预防／肠胃疾病的治疗第九童 女性的“难言之隐”——妇科疾病 并不可耻的妇科疾病 妇科疾病如何缠上你　妇科疾病的患病原因和易感人群／妇科疾病的中医学病因／常见妇科疾病的类型及自我诊断 难言之隐，一消了之　妇科疾病的预防／妇科疾病的治疗第十章 不得不了解的骨关节病 你也可能会患的骨关节病 谁动了你的骨头　骨关节病的病因／骨关节病的中医学解释／骨关节病的分类及症状 健康从骨头开始　骨关节病的预防／骨关节病的治疗第十一章，>并非绝症的肿瘤 你是否闯入了肿瘤误区 肿瘤到底是怎么回事　良性肿瘤和恶性肿瘤／肿瘤的病因 从肿瘤手中夺健康　肿瘤的预防／肿瘤的治疗

章节摘录

第一章 你不了解的那些关于疾病的事从一次排便引起的死亡说起2006年12月20日上午9时，给大家带来过无数欢笑的著名相声大师马季先生在家中突发心肌梗死去世。
据专家介绍，马季先生是坐在马桶上发生意外的，根据马季先生的亲友回忆，马季先生生前除了是个老心脏病病号之外，还有便秘病史，因此根据马季以往的病史以及去世时的症状诊断，死因为心脏突停，而且专家认为马季先生就是因为排便导致心脏病猝发而死亡的。
马季先生的死亡可以说是由一次排便引起的，对于很多人来说，这次事件看似是一个突发事件，其实绝非偶发病例，马桶上发生的心梗、猝死等意外可谓屡觅不鲜。
老年人因为生理功能衰退，血管弹性下降，尤其是患有心脑血管疾病时，血压调节功能减弱，血管的脆性增加。
其下蹲或坐着排便时，由于身体下屈，下肢血管受到严重压迫，特别是因患便秘而屏气用力排便时，身体各个器官的肌肉都在用力，腹壁肌和膈肌收缩，使腹压大幅度增高；而腹压的增高，会使心脏排血阻力增加，从而使血压增高和心肌耗氧量增加，导致心肌缺血、心绞痛发作或因心肌缺血严重造成心律失常而引发猝死，还可能因动脉粥样硬化斑块破裂、血栓形成导致心肌梗死而威胁生命。
另外，有脑血管严重病变的人用力排便还可导致血压突然升高等变化，因此可诱发脑卒中和脑梗死。
因此，对于高血压患者来说，不能憋大小便，大便时不能用力，这是基本常识。
医生也会叮嘱高血压患者要注意保持大便通畅、防止便秘。
多喝水，特别是早晨要喝一大杯开水，平时要多吃些新鲜蔬菜水果。
一旦便秘，要多服蜂蜜、芝麻、核桃，如果还小行，就要在医生的指导下用“开塞露”等通便药。
而马季先生显然没有做到这些，便秘、用力排便，就仅仅是因为忽视了这样一些小小的细节，便失去了生命。
根据马季先生的家属回忆，马季先生除了一直患有心脏病以外，也有一定程度的便秘，但是无论是他还是家人都没有对便秘加以重视，认为便秘是老年人常有的毛病。
可见在日常生活中，如果忽视了一些小细节，或者对于某些疾病和生活常识有了错误认识，后果是非常严重的，甚至可能失去生命。
就好像这个例子中，便秘是常见、多发病，并非致命性疾病；但是对于高血压患者来说，便秘则是致命的，切不可等闲视之。
如果马季先生平时生活中多注意、多提防，对病情有正确认识和足够的重视，采取恰当措施，这样的猝死应该是可以避免的。
事实上，除了马季先生以外，因为一些小事上的疏忽或者错误认识而导致疾病加重乃至死亡的例子还有很多：2004年4月8日，爱立信公司中国区总裁杨迈因为不当运动，猝死在跑步机上，时年54岁；2005年1月22日，36岁的清华大学电机系讲9币焦连伟突然发病，经医院抢救无效去世；同年4月10日，著名画家陈逸飞积劳成疾。
在上海病逝，享年60岁。
这些名人的猝死给我们带来强烈的警示：为什么好端端的一个人会突然“走了”？
这不得不引起我们的重视。
从医学角度讲，不存在无缘无故的猝死。
所谓“好端端一个人”，其实是早有疾病在身，身体的健康状况早已经出现了问题。
但是因为病征没有表现出来，或是表现出来了却没有引起病人相应的重视，问题日积月累，有一天由于某个诱因，例如过度劳累、情绪激动、饱餐等等，身体长期累积的问题终于爆发出来，可能引发极为严重的后果。
所以我们将从日常生活中大家对于疾病以及疾病的预防的认识误区着眼，详细地为大家介绍各种常见疾病的治疗和预防中需要注意的问题。
正确的认识最重要俗话说“生老病死，人之常情”，生病是我们每个人必须要经历的事情，无论病是大是小，无论病情是轻是重，也无论时间是长是短，谁都不能避免生病这件事情。
然而，虽然我们一生都在和各种疾病打交道，但却并不是每个人都真正知道如何对待疾病。

有些人一听说生病就长吁短叹，心情郁闷；有些人则觉得一点儿小病完全不必放在心上，从而掉以轻心，不加重视；还有的人整天疑神疑鬼，总以为自己患了不治之症。
事实上，正是这些情绪或者态度影响了一个人的健康，我们如何对待疾病，疾病也会相应地如何对待我们。
正如我们老祖宗所言“病由心生，福由心作。
心能送命，心也能救命”，心才是病的根本，如何正确地认识疾病，正是治病的第一步。
人为什么会生病疾病的存在，是从痛苦和不适等自觉症状开始的。
中国甲骨文中已有“疾”字，并有“目疾”、“足疾”等名称，其含义就是该部位出现疼痛；“病”的字义则是人在床上，也就是说病人不能起来，活动受限。
可以看到，关于疾病的记载是古已有之，而自古，人们就已经用“生老病死，人之常情”这样的句子来描述疾病，可见，古人并没有把生病当成洪水猛兽，而是把生病看做是和吃饭睡觉一样平常的事情。
当今人们越来越注重自己的身体健康，很多人反而变得谈“病”色变，好像一生病就预示着自己的身体出现了大的毛病，其实这种认识是不正确的。
所以，就让我们来看看大家避之唯恐不及的病究竟是怎么一回事吧。
很多人认为人之所以生病，就是由于自己的身体不够强壮，身体出现了问题，所以一生病就盲目地开始吃各种补药补品补身体，事实上生病不仅仅是身体不够强壮这么简单。
中医认为，人之所以会生病，一是人自身抵抗力下降，即正气不足；二是致病因素的影响，即邪气过盛。
“正”是说人体的自身情况，而“邪”是指一切致病的因素。
发生疾病的过程就是正气与邪气斗争的过程。
正气不足是人体发病的前提和依据，我国医学著作《素问·评热病论篇第三十三》曾有记载：“邪之所凑，其气必虚。
”邪气之所以能够侵袭人体而致病，必然是由于正气先虚。
邪气泛指各种致病因素，包括六淫、疫病、饮食失宜、七情内伤、劳逸损伤、外伤、寄生虫、鸟虫兽伤等，有时也包含着机体内部所产生的病理代谢产物，如：痰饮、瘀血、宿食、内湿等。
不同类别、不同性质的邪气作用于人体，可以发生不同的疾病，表现出不同的发病特点、病症性质、症候类型、病情轻重及病位。
正邪斗争的过程中，如果正负邪胜则会发病。
简单地说，生病就是自身抵抗力和环境因素相互作用的结果，所以，生病也是一个复杂的过程，它是人体和环境不能相容柏和的反映。
就好像很多人迁移到一个新的地方会水土不服，从而在身体上表现出一些病症，如食欲不振、精神疲乏、睡眠不好，甚至腹泻呕吐、心慌胸闷、皮肤痛痒等，但是一回到老地方就会完全康复了一样，这并不仅仅是因为身体不够强壮，而是因为人的身体和新的环境之间不能和谐相处，因此产生病症。
从这个例子可以看出生病不仅仅是病人自己的原因，同时也有环境的原因，所以，要想预防或者治疗疾病也必须要考虑环境因素，如果单单只是一味地吃“十全大补丸”之类的补药补品，是不能够预防疾病的，将身体同环境柏调和才是最重要的。
有时生病并非是坏事前面我们已经介绍了疾病是由于人体和环境不相和从而产生的，也就是说，疾病是人体由于不适应环境而自我调节的结果。
人的大部分生病现象是人体在调节、清理身体垃圾时所表现的现象，是人体自动调节平衡所表现出的状态。
同时，身体在血气亏缺时，没有多余的力气去诊断，很多病会隐藏起来，表面上人并没有生病。
血气补足时，隐藏的病灶便会被身体诊断出来，从而开始显现，身体便去治疗。
所以，生病不一定都是坏事，有时候它反而是身体自我免疫的结果，是好事。
比如我们常见的发烧。
许多因素都能导致发烧，人体发烧正是抵御病邪的过程，是人体的免疫力在启动，是人的防御体系在和疾病作斗争。

简单地说。
发烧正是人体在消灭病菌，当身体恢复后，自然病去烧退，平复如初。
同它相似的还有拉肚子，也是人体在排除病菌的过程，此时如果一味地用药来粗暴地制止发烧或者拉肚子这样的人体自愈反应，会对我们的身体免疫系统产生影响。
所以，生病并不一定都是坏事，它是我们身体在和病菌作斗争，是人体自愈的过程，这也是我们经常会发现时常有点儿小病的人反而更能长寿的原因。
因此，人在生病的时候，一定不要有怨恨嗔怒之心。

编辑推荐

《你知道的都是错的:关于常见病》：最有可能害你生病的，不是细菌、病毒或者恶劣的天气，而你的无知！
你所深信不疑的事情，可能正是危害你健康的凶手！
请谨记：别让所谓的“常识”害了你！

第一图书网, tushu007.com

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