

可大可小的常见病轻松就搞定



[可大可小的常见病轻松就搞定 下载链接1](#)

著者:朱晓平

出版者:科技文献出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:

isbn:9787502378707

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。

作者介绍：

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。

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
- • • • • (收起)

[可大可小的常见病轻松就搞定](#) [下载链接1](#)

标签

养生

生活

常见病

健康

保健

轻松

不可忽视

经典

评论

对于了解常见病的知识和基本处理方法确实很有用。学到了很多东西。

贵在平实，没有不知所云的专业术语，深入浅出地解释了很多病理常识，好书！

好书写得很幽默

百病预防为主。

很多常见病的偏方，很实用

家庭常备

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

好看，生活必备的书！

挺实用的！

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！

[可大可小的常见病轻松就搞定](#) [下载链接1](#)

书评

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…

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

[可大可小的常见病轻松就搞定 下载链接1](#)