



名医养生全解 02

Xiron

北方妇女儿童出版社

医生告诉你 不生病的真智慧

朱晓平

……著 一个医学博士的良知与智慧

求医不如懂点医 一本可以让你节省

万的书



阿朱医生，医学博士，在中山大学及广州中医药大学接受了系统的中西医结合教育，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结合各自的精华，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理论，使之焕发新的活力。近年的科研成果分别获广东省科技

进步奖

奖等各

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，并多次获广东省科技进步奖。长期从事医学健康知识的推广与科普，先后于《家庭医生》等医学科普刊物上发表科普文章三十余万字，并长期担任《家庭医生》杂志专栏作家。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。

● 上部：22种家庭最常见疾病及最佳健康方案 ● 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？！ ● 为什么偏偏感冒老是找上你？ ● 小心！三种严重病容易与感冒混淆 ● 中西医「换位思考」——为什么会发病？ ● 感冒没胃口，很正常 ● 感冒了怎么办才算治好？ ● 土法治感冒，疗效一样好 ● 中医刮痧、拔罐、按摩疗法，完全「绿色」 ● 刮痧的几大注意 ● 增强体质，定期经络按摩 ● 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」 ● 正确测量血压 ● 治病先查病因 ●

医生不说，你永远不知道的养生防病法。小疾不出门，万病不求人！！
碰到不舒服，或是小疾小病什么的，请不要自以为是，请用医生的智慧和思维，来分析病情，解决问题。

图书在版编目(CIP)数据

医生告诉你不生病的真智慧 / 朱晓平著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5385-4446-6

I. ①医… II. ①朱… III. ①保健 - 普及读物 ②养生 (中医) - 普及读物 IV. ①R161-49 ②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 042022 号

医生告诉你不生病的真智慧

策 划: 辛海峰

作 者: 朱晓平

责任编辑: 李少伟

特约编辑: 高 楠

装帧设计: 马仕睿

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 20

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4446-6

定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究

上部

22种家庭最常见疾病及最佳健康方案

1

1 感冒——中医防治流行，感冒千万别“流行” 3

朱大夫教你省钱——凭什么一个破感冒好几百?! /3

为什么偏偏感冒老是找上你? /4

小心! 三种严重病容易与感冒混淆 /4

中西医“换位思考”——为什么会发病? /6

感冒没胃口，很正常 /7

感冒了怎么才算治好? /8

土法治感冒，疗效一样好 /10

中医刮痧、拔罐、按摩疗法，完全“绿色” /11

刮痧的几大注意 /13

拔罐、推罐补阳气 /14

增强体质、定期经络按摩 /15

2 高血压——预防控制不能“单打一”，须多管齐下 17

朱大夫教你省钱——高血压就开进口降压药，“有钱烧的” /17

三步走正确测量血压 /18

治病先查病因 /19

“五大健康杀手”引发高血压 /20

高血压怎么老说是“原因不明”呢? /22

饮食清淡，心情愉快，无欲则刚，病不能侵 /23

每天10分钟，泡脚按摩比降压药更有效 /24

穴位治疗控制高血压的科学依据 /25

目
录

3 糖尿病——易“潜伏”易“并发”，血糖偏高需小心 28

- 朱大夫教你省钱——病急乱投医不可取！ /28
- 提防“潜伏”在你身边的糖尿病 /29
- 糖尿病发病注意七个“一点” /30
- 从“市场经济”角度理解“胰岛素抵抗” /32
- I型、II型糖尿病原理不同，治疗手段自然不同 /33
- 食疗锻炼按摩，防治“糖尿病”不吃药 /33
- 常用的DIY治疗方法 /34
- 糖尿病偏爱胖子 /36

4 动脉粥样硬化——人老腿先老，病在腿上，险在心脏 37

- 朱大夫教你省钱——子欲养而亲不待 /37
- 最便宜的动脉彩超都要几百块 /38
- 血管就像水管子，“生锈”危及生命 /39
- 是什么，让三十岁的我们，有了六十岁的老年病？ /41
- 及早干预 九成动脉硬化能避免 /43

5 脑梗死——当心小中风“酝酿”大中风 48

- 朱大夫教你省钱——莫错过抢救黄金时间 /48
- 最终诊断——拿CT说话 /49
- 警惕！六种常见病疑似脑梗死 /49
- 脑梗死与动脉硬化是一对“难兄难弟” /50
- 脑梗死急救——生死极速6小时 /52
- 后期康复：像个正常人一样生活 /53
- 康复讲智慧，针灸宜早不宜迟！ /54
- 穴位治疗、神经刺激，治疗不是一般的好 /56

小中风5年内易发生脑梗死 警惕成为“大中风” /58

6 冠心病——如何防治听听专家怎么说 60

朱大夫教你省钱——非要十几万搭桥吗? /60

人到四十“无症状冠心病”更凶险 /62

你以为是“冠心病”，但其实不是 /64

明明白白懂冠心病 /65

心绞痛吃硝酸甘油，没药按内关、膻中 /66

无须搭桥，冠心病治心也得治肠胃 /66

7 慢性心衰——强心、利尿、扩血管，治标也要治本 71

朱大夫教你省钱——没必要非走到“换心”那一步 /71

4个异常信号预示心衰 /73

心衰——长期劳累而死的挤奶工! /74

大便时用点力都可能诱发的急性心衰 /78

穴位疗法：强心、利尿、扩血管 /78

8 乙肝——千万不要盲信医疗广告的神医、神药 81

朱大夫教你省钱——根治乙肝的“绝世妙方” /81

大三阳、小三阳，乙肝两对半 /82

公众为何如此怕乙肝? /84

乙肝“携带”不是一成不变 /87

乙肝歧视没必要，只有见血才可能传染! /88

疗效和安全，两手都要抓，两手都要硬 /90

定期监测和随访，不良反应藏不了 /92

9 偏头痛 —— 偏爱女领，偏爱白领，偏爱亚健康

- 朱大夫教你省钱——吃药不如懂点医 /94
 这病很恼人、“重女轻男能遗传” /95
 偏头痛多数被误诊 /95
 头痛也是病，痛起来要人命 /96
 要想病好，先要收缩血管治颈椎 /97
 别再依赖止痛药！针刺治疗胜利法！ /98
 饮食有道，多吃水果，稳定情绪，常葆健康 /100
 按摩按摩，缓解偏头痛不用药 /101
 治疗贵在坚持，一个月以上才有效果 /102

10 胃溃疡与十二指肠溃疡 —— 中西医结合疗效好 104

- 朱大夫教你省钱——信偏方耽误病情浪费钱 /104
 区分胃溃疡和十二指肠溃疡，没你想的难 /105
 肠胃保卫战！ /106
 破坏了攻守方的平衡，溃疡就这样出现了。 /107
 用抗酸药还是抑酸药，听医生的 /109
 运用经络穴位，治疗胃溃疡疗效显著 /110
 食疗养胃、自我放松 /112

11 支气管哮喘 —— 与它“结缘”的明星真扎堆 113

- 朱大夫教你省钱——“根治哮喘”的假药 /113
 识别哮喘发作的早期信号！ /114
 仔细看：有些气喘不一定是哮喘 /115
 中医认为哮喘根源在于肺、肾、脾失调 /115
 西医认为：这发病，是因为“变态反应” /116
 专家说法：治哮喘中西医两手抓 /117

- 常用哮喘治疗法有哪些? /119
从现代医学看腧穴治疗 /120
“贴膏药”——天灸疗法越来越普及 /122

12 慢性阻塞性肺病 (COPD)——容易误诊, 吸烟罪魁 124

- 朱大夫教你省钱——为了多看小孙子几眼 /124
症状就三个字: 咳、痰、喘 /125
慢阻肺患者当中90%以上的人都抽烟 /126
病人为什么会反复咳、痰、喘, 尤其是在天气变冷的时候? /128
肺泡、血液、心脏的继发损害 /130
未病先防, 已病防变——戒烟、避寒, 练气功 /132

13 颈椎病——凡有电脑处, 必有颈椎病 136

- 朱大夫教你省钱——别以为沐足按摩就算“注意”了 /136
颈椎病的七宗“最” /137
“高枕无忧”是医学误区! /140
颈椎病发病机制六大类触目惊心 /142
“不通则痛”, 颈椎病经络按摩操 /144
针对各型的颈椎病, 按摩穴位有所区别 /145
彻底治愈颈椎病、永不复发——骗人骗术! /148

14 腰椎间盘突出——工作不突出, 腰间盘突出 150

- 朱大夫教你省钱——一个疗程值两千多吗? /150
拍X光片不能保证确诊 /150
得了腰突注意啥, 听听专家咋解答? /151
椎间盘突出症怎么才算好呢? /153
“中西医”结合绿色疗法效果好 /154

15 肩周炎——40岁前你找病，40岁后病找你 158

朱大夫教你省钱——打羽毛球治好肩周炎 /158

辨明真假“肩周炎” /159

跨过“四十坎儿”小心“五十肩” /160

针刺疗法，一点不可怕 /162

克服“五十肩”，治疗有新法 /163

16 痛风——痛风痛风，痛得发疯 166

朱大夫教你省钱——手指痛，错诊为扭伤 /166

准确诊断只须满足两条件 /167

没有高尿酸血症，根本就不会有痛风的产生 /168

高尿酸血症并不一定会导致痛风的发作 /169

痛风的几大诱发因素 /171

大概有20%的痛风患者最终会死于肾功能衰竭 /172

迅速止痛靠“秋水仙碱” /172

外敷的药物也要经常使用 /173

穴位治疗的原理有这样两点 /174

管好自己的嘴，还要多喝水 /174

17 网球肘——网球名人专有病 177

朱大夫教你省钱——家庭主妇易患“网球肘” /177

拍X光片对诊断没用 /177

用力不得法“网球肘”频发 /178

针刺——一针见效 /179

治疗的最快方法是打激素 181

18 面瘫——严重影响形象，春秋两季宜发作 183

朱大夫教你省钱——早点好，早点省。 /183

面瘫与脑卒中鉴别有诀窍 /184

发病原因是面神经损伤 /185

治疗阶段一：尽快解除水肿 /185

治疗阶段二：让面神经尽快恢复 /187

听说过吗，还得对眼皮治疗呢！ /189

面瘫恢复：正常两三星期，还有治不好的 /190

19 肥胖——要“减肥”，别“减水” 193

朱大夫教你省钱——减肥虚假广告 /193

光凭感觉来判断肥胖是靠不住的 /194

发病机理很简单，吃得太多 /195

减少能量的摄入，增加能量的消耗 /196

专家推荐的绿色减肥法 /197

20 突发性耳聋——“盯”上中青年 不良习惯易诱发 203

朱大夫教你省钱——早一天治，早一天好 /203

突然失聪不新鲜 /203

别把耳鸣当耳聋 /204

为什么会发病？ /205

得了这病，越早去医院越好 /207

针灸就是最常用的神经刺激方法 /208

穴位治疗能提高听神经的兴奋性 /209

21 下肢静脉曲张——久治不愈的“老烂腿” 211

朱大夫教你省钱——挣辛苦钱得劳碌病 /211

像“蜘蛛网”的下肢静脉曲张 /211

探秘这病的发病原因 /212

造成这病很大的原因是久站或久坐 /212

别让下肢静脉曲张成为职业病 /214

穿长筒弹力丝袜也能治病 /215

“蚯蚓”“蜘蛛网”渐渐消失的病理 /216

22 痔疮——“十男九痔”不夸张 218

朱大夫教你省钱——能不开刀就不开刀 /218

便血不一定是痔疮，也有可能是“恶瘤” /219

与众不同的肛门静脉 /219

不想得痔疮 如厕别超10分钟 /220

奇奇怪怪的治疗方法还都有效 /222

远离痔疮：5点生活注意 /223

下部 14种医生眼中“最要命的”“小病” 225

1 热气与上火——祛热消火，不能光喝“王老吉” 227

2 湿气太重——稀里糊涂的一种“病” 232

3 肾虚——虚假广告比毒药更狠 238

- 4 **失眠**——你无法想象的失眠原因 245
- 5 **发热**——抗生素千万不能随便吃 254
- 6 **气促**——“不够气”的三大病因 262
- 7 **口臭**——原产地口腔、胃或者其他 267
- 8 **便秘**——通便第二，了解病因才是治本 272
- 9 **打嗝**——告诉你快速抑止打嗝的妙法 280
- 10 **酸性体质**——医学界从无酸性体质之说！从无！ 285
- 11 **腿抽筋**——腰酸背痛腿抽筋，不一定要补钙 290
- 12 **膝关节疼痛**——真的，还是假的？ 293
- 13 **麻木**——出现麻木，肯定是神经受伤了 298
- 14 **手颤**——经常出现手颤抖，绝对有病！ 304

上部

拥有医生的智慧，养生防病于一体

——22种家庭最常见疾病及最佳健康方案



路上

林一云 著 林一云 著

本世纪最伟大的作家之一 诺贝尔文学奖得主



第一章 感冒

——中医防治流行，感冒千万别“流行”

第一章

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谈色，但如果是细菌性感染，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，才可放下心来。

