

医学

人生

口诀

感悟

邢林山 刘俊连 邢伟 著

年复年，日又日，不止步。

医学人生，成口诀为我感悟。

供读者多咏诵，独门图书之路，可见独到处。

但有闲暇时，请君作一睹。

山西出版集团
山西科学技术出版社



医学

人生

口诀

感悟

医学

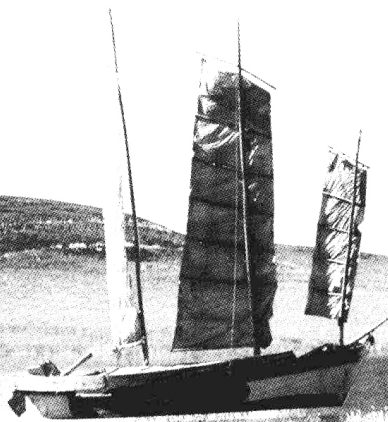
人生

感悟

口
诀

邢林山 刘俊连 邢伟 著

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

医学人生感悟口诀 / 邢林山等著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5377-3385-4

I. ①医… II. ①邢… III ①疾病 - 防治 - 通俗读物
IV. ①R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 176475 号

医学人生感悟口诀

作 者: 邢林山 刘俊连 邢伟

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszzc 2643@ sina.com

印 刷: 太原彩亿印业有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 330 千字

印 张: 23

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月太原第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3385-4

定 价: 45.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



作者近照

邢林山，男，1950年6月13日出生，系山西省应县镇子梁乡魏庄村人，1971年9月入党，现为解放军二六四医院内分泌科主任、主任医师。先后毕业于大同医专（大同医学院前身）、河北新医大学（河北医科大学前身）、解放军进修学院；并先后在多家大、中医院学习进修，多年来从事心血管、内分泌专业、中西医结合及科普教育。近年来专攻糖尿病并高血压对心、脑血管疾病的影响，以及糖耐量异常和胰岛素抵抗的诊疗。目前又开始从事“胃转流术（GBP）”即“旁门佐道降糖术”治疗2型糖尿病，用干细胞治疗1型糖尿病及糖尿病足的工作。多年来撰写中、英文章及翻译、综述、审校各类文章近190余篇，发表在30多种各类杂志中。同时任《糖尿病自己看》一书主编、《全国实用中西医研究文集》一书副主编、《中华实用医学优秀论文选集》、《内分泌综合征》编委。能熟练阅读英文医学专著，熟练操作眼底镜。现为山西省内分泌学会委员、糖尿病分会委员、北京军区内分泌学术组委员。

前 言

中华五千年，历史渊源长；
中医是宝库，西医近代长；
科技新，日月长；高技术，保健康；
书要读，网要上；多读书，要总结；
繁尔简，简尔诀；好阅读，好归纳；
医生辛苦谁知觉，一辈伏案把书读；
两眼昏花脑袋闷，腰酸背痛颈椎病；
茶不思，饭不香，难医难治犯惆怅；
整天神经太紧张，吾想为君解忧伤；
轻松闲暇读医书，既解闷，又解忧；
还把医理睹一睹，不知不觉时间走；
天阴下雨或降雪，年老退位呆在家；
终身看书无止境，没事读书度日头；
吾书目的很明确，为了简单又好读；
既高兴，又消愁，让君赏心又悦目。

目 录

一、总论编

01 人性的变迁	1
02 为医警言	2
03 全科医生	3
04 尊重科学防病治病	8
05 诊疗指南	8
06 疾病诊断准 医嘱下到位	9
07 身心有了病 护理放在先	10
08 科室要想好 主任不能少	11
09 工作新思考	12
10 以好才带好	12
11 医院兴旺 人人有责	13
12 常学习不受气	15
13 人生所悟	15
14 学习走快捷方式	16
15 医患之间交朋友	16
16 查体要略	17
17 超声物理	17
18 常规化验	18
19 常见的名词称呼	18
20 眼底一睹	19

醫學人生感悟口訣

21 心脏一睹	22
22 呼吸系统一睹	22
23 胃肠激素	24
24 消化吸收	24
25 保护消化道密绝	25
26 医嘱步骤	25
27 用药一则	26

二、症状编

01 发热诊断	27
02 中枢发热	28
03 咳嗽	28
04 咯血	30
05 呼吸困难	31
06 胸腔积液	32
07 水肿病因何处寻?	33
08 腹水征	33
09 消化道出血	34
10 黄疸	36
11 腹泻	37
12 休克	39
13 水电解质代谢紊乱	45
14 腹痛	53
15 急腹症口诀	54
16 临床数值记忆	55
17 男女有别性医学	56

18 消瘦原因知多少?	57
-------------------	----

三、常见病编

01 心脏猝死	58
02 心力衰竭	59
03 心律失常	61
04 高血压	63
05 冠心病	67
06 心肌梗死	70
07 心瓣膜病	71
08 肺源性心脏病	73
09 感染性心内膜炎	74
10 心肌病	76
11 心包炎	78
12 血管病	80
13 支气管哮喘	82
14 慢性阻塞性肺疾病	83
15 肺栓塞	86
16 急性肾衰竭	87
17 慢性肾衰竭	89
18 血液净化疗法	91
19 系统性红斑狼疮	93
20 类风湿性关节炎	95
21 脑血管疾病	97
22 丛性头痛	101
23 全民动员 防治 SARS	101

醫學人生感悟口訣

24 防 SARS 六要六不要	103
25 痛风一則	103
26 妇产科一睹	104
27 小儿小儿妈的命根	106
28 甲状腺病诊疗一睹	107
29 肝硬化	110
30 胰腺疾病	113
31 溃疡性结肠炎	115
32 警惕肠衰有招数	116
33 骨伤科方法多	117
34 军训好防损伤	118

四、糖尿病专编

01 祝君健康 身体倍棒 (主题歌)	124
02 诊疗总纲	125
03 基础知识	125
04 胰岛素调控	127
05 发病现状	127
06 糖尿病分型	129
07 病因病理	130
08 耐量异常	131
09 症状体征	132
10 治疗总目	133
11 教育咨询	134
12 治疗目标	135
13 临床监测	138

14 自我控制标准	138
15 定时监测	139
16 运动治疗	140
17 外出注意事项	140
18 热量控制	141
19 饮食治疗	142
20 儿童糖尿病	144
21 中医中药	145
22 辨证施治	146
23 随症加减	146
24 口服西药	148
25 低血糖症	152
26 配伍用药	152
27 胰岛素作用	153
28 胰岛素治疗	154
29 胰岛素泵	158
30 泵（笨）主任	160
31 调整用法	161
32 调血糖	162
33 胰岛素优点	162
34 胰岛素缺点	163
35 胰岛素抵抗	163
36 抵抗标准	164
37 抵抗治疗	165
38 随征处置	167
39 防并发症	168
40 急诊处理	168

醫學人生感悟口訣

41 效差有因	170
42 特殊治疗	170
43 减肥降脂	171
44 眼部疾病	173
45 口腔感染	174
46 血压升高	174
47 降压治疗	174
48 心脏病变	175
49 肺部病变	177
50 神经病变	177
51 肾脏病变	179
53 胆囊病变	181
54 胃肠病变	182
55 皮肤病变	183
56 糖尿病足	184
57 骨疏松	185
58 调养补益	186
59 预防代谢综合征	187
60 医患之间（读患者日记后感）	187
61 念奴娇（病药相投）	188

五、急救编

01 触电急救	189
02 急性中毒	189
03 有机磷中毒	191
04 多发伤需急治	192

05 中暑	194
-------------	-----

六、养生保健编

01 先知先觉	196
02 四忌与知足	196
03 健康标准	198
04 健康第一	199
05 身心健康	200
06 保健口诀	200
07 视性格知病情	201
08 得病如山倒 去病如抽丝	201
09 疾病有先兆 谈谈脑萎缩	202
10 防范心脏病	203
11 心脏有疾何表现?	204
12 重视颈椎病	204
13 脚是第二心 查脚识病情	209
14 睡前推肚子	210
15 脾胃和消化好	210
16 幸福生活自己找	211
17 大便不调如何办?	212
18 调济生活	212
19 牙齿保健	213
20 献血有益	213
21 美容好心情	214
22 调养好身体棒	214
23 和谐默契	215

醫學人生感悟口訣

24 良好素质	215
25 生活有序	215
26 多多少少	216
27 修身养性	216
28 胖而不欢	217
29 科学减肥	218
30 恶习必改	218
31 调养身心	219
32 心宽体健	219
33 心灵善 (邢林山)	219
34 知足常乐	220
35 静养身心	221
36 各人养生各不同	222
37 运动养生	222
38 休息也要科学	223
39 良姿益病	223
40 祛邪扶正	224
41 十二消遣长年顺	224
42 莫生气	225
43 精神调养	225
44 书法开怀又养生	226
45 结缘	227
46 为人处世	227
47 不良习惯坏大脑	228
48 失眠不可怕就怕心胆怯	228
49 有钱难买忘年交	228
50 人老心态好	229

51 人老好了歌	229
52 什么能改变?	230
53 何等医生?	230
54 健身养性	231
55 善于生存	232
56 啥最好?	232
57 着装有讲究	232
58 神仙歌	233
59 饮食自律歌	233
60 科学进食新思考	234
61 养生新歌	235
62 食疗益健康	235
63 常人饮酒谱	236
64 食不科学要得病	237
65 会吃身体好	237
66 饮食科学有益健康	238
67 养生八句歌	239
68 长寿秘诀多素食能寿长	239
69 长寿有方	241
70 长寿歌长寿药	242
71 癌症要想防下列蔬果入	243
72 如何交人	243
73 忍字歌	244
74 防早衰	245
75 生殖系统当特护	246
76 劝君一席话	247
77 高血压遗传因素	248

醫學人生感悟口訣

78 四季養生	248
79 生活起居	249
80 幸福生活	249
81 家最好	250
82 科學養生	250
83 尊重科學防病治病	251
84 中年男人保健歌	251
85 夫妻恩愛	255
86 夫妻如篋	255
87 戀家女人	256
88 離別恨	256
89 情網莫入	257
90 夕陽情	258
91 長相思	258
92 夫妻和諧經	258
93 成雙配对	259
94 少來夫妻老來伴	259
95 頤養天年	260
96 人老心靜	260
97 孝敬老人	260
98 談孝敬有十從	262
99 花錢有方	263
100 家庭財產籌劃好	264
101 誠信生財	264
102 十要十戒	265
103 善於保健	265
104 預防為主	266

105 养生孝为先	267
106 身板要直走路要俏	268
107 人与自然	269
108 防雷电	270
109 治家格言	271
110 少妇自然美	272
111 老妪心灵美	272
112 无能男人	272
113 男人之态	273
114 没有母爱儿难成	274
115 不同年月不同心	274
116 从小做起	274
117 涵养与见识	275
118 书伴人生	275
119 莫忘读书	276
120 说话也有讲究	276
121 这样改善记忆	277
122 退休生活	277
123 位退人不退 休心延年寿	278
124 清白人间	278
125 归宿	279
126 人生（世间一小游）	280
127 醒世言	280
128 闲言碎语	281
129 不知足	281
130 人生棋谱	282
131 有谋有略养心养脑	282