



久病 成良醫

如何戰勝慢性疾病②

吳長新・曾文哲・詹汝娟◎著

王榮樞・張正懋◎推薦

【自立晚報連載】



久病成良醫 / 吳長新, 曾文哲, 詹汝娟著. -- 一
版. -- 臺北市 : 月旦出版 ; 臺北縣新店市
: 學英總經銷, 1994 [民83]
面 ; 公分. -- (月旦生活系列 ; 14)
ISBN 957-696-108-4 (平裝)

1. 醫學 - 論文, 講詞等

410.7

83001337

久病成良醫——如何戰勝慢性疾病②

作 者：吳長新·曾文哲·詹汝娟

發行人：洪美華

主 編：戚繼華

責任編輯：徐惠蓉

出 版 者：月旦出版社股份有限公司

台北市大安路二段 15 巷 2 號 3 樓之 1

電話：3690258

登 記 證：局版臺業字第 5298 號

製 版：高銘印刷有限公司

印 刷：永光彩色印刷股份有限公司

電腦排版：文盛電腦排版有限公司

一 版：1994 年 3 月

郵撥帳號：17239354 月旦出版社股份有限公司

定 價：新台幣 210 元

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

ISBN 957-696-108-4

總經銷：學英文化事業有限公司

台北縣新店市民權路 130 巷 2 號 3 F

電話：(02) 218-7307

作者簡介：

吳長新：中國醫藥學院畢業，曾任華視「手足按摩講座」主講，台視、聯合報、經濟日報、幼獅廣播電台「中國傳統保健講座」、「氣功講座」等主講。現任中國科學氣功學會理事長、中華民國手足按摩健康會創會人、台北縣易經學會理事長、北京中醫學院客座教授、中國醫藥研究所研究員、美國針灸學院名譽顧問。



曾文哲：國立中央大學英美語文學系畢業，曾任自立早報民生新聞組記者、醫藥小組組長。現任自立晚報綜合組資深記者兼醫藥版主編。



詹汝娟：輔仁大學經濟系畢業，曾任台灣新生報醫藥記者。現任自立晚報綜合組記者。



月旦生活系列

- 1 睡眠管理手冊
柏黛兒■著 周勵志■審訂 定價210元
- 2 性與愛白皮書
呂政達■著 定價200元
- 3 男人的健康顧問
羅法佛■主編 江漢聲■審訂
定價280元
- 4 國民抗癌手冊
曾文哲・王怡文・白麗麗・詹汝娟■著
董大成・謝明村■推薦 定價210元
- 5 像我這麼好的一個人
艾爾・法蘭肯■著 呂政達■譯
定價190元
- 6 國民環保手冊
派翠西亞・韓恩■著 定價240元
- 6 國民醫療手冊
吳長新・曾文哲・詹汝娟■著 定價210元
李悌愷・林昭庚■推薦
- 8 一生無病計畫
阿諾・福克斯 / 貝利・福克斯■著 定價280元
- 9 情緒管理手冊(一)
做心理上的強者
帕德絲■主編 定價240元
- 10 情緒管理手冊(二)
身心改造計畫
帕德絲■主編 定價240元
- 11 情緒管理手冊(三)
情緒療法
帕德絲■主編 定價160元
- 12 愛的治療法
里歐納・萊思高■著 定價230元
- 13 人生的七個大夢
霍華・克萊貝爾■著
葉高芳■審訂 定價260元
- 14 久病成良醫
吳長新・曾文哲・詹汝娟■著 定價210元

◆月旦生活系列

①睡眠管理手冊

定價：二二〇元

作者：柏黛兒／審訂：周勵志

作者以其親身經驗結合美國最新實驗研究結果，擬定一套睡眠管理計畫，能提高睡眠品質，同時改善睡眠之後的身心狀態。幫助飽受睡眠困擾的人，重新做睡眠的主人；讓未受困擾的人，透過自我激勵，達到充實人生、豐富生命的目的。

②性與愛白皮書

定價：二〇〇元

作者：呂政達／推薦：文榮光

本書集結自「晚報」金賽博士「白皮書」專欄，告訴你二十世紀的性愛是結合生理、心理、技術、責任和愛的生活藝術。內容旁徵博引，筆調的幽默，兼具實用和啟發性。

③男人的健康顧問

定價：二八〇元

主編：羅法佛／審訂：江漢聲

這是一本最完整詳盡，也最具實用價值的男性健康手冊。由美國最具權威的健康雜誌策劃編寫，書中邀請數百位專家擔任顧問，針對身心健康的各種問題，提出解答。

④國民抗癌手冊

定價：二二〇元

作者：曾文哲、王怡文、白麗麗、詹汝娟

癌症名列當今人類十大死因之首，令人談癌色變。本書結合了國內中西名醫，各自就其領域，對各種癌症致病成因及治療原則加以分析、解說。堪稱最實用的防癌與治癌手冊。

⑤像我這麼好的一個人

定價：一九〇元

一年365天的每日肯定句

作者：艾爾·法蘭荷／譯者：呂政達

本書作者為美國著名電視節目「周末夜現場」的主持人，他在每集節目中以「史都華·史麥利的每日肯定句」與觀眾互動，深受歡迎。本書告訴你如何以正面的肯定句取代舊有的負面而嚴厲的內心聲音；讓你更喜歡你自己。

⑥國民環保手冊

定價：二四〇元

郵撥一律九折優待 郵撥帳號：17239354 月旦出版社股份有限公司

地球的權利

作者：派翠西亞·韓恩／審訂：劉志成

本書寫作的目的在於提供一些清楚、可行、實用的概念，幫助地球上的公民，挽救日益惡化的環境。全書分成五個部份，分別探討五個最為人們關切的环境問題：殺蟲劑、固體廢棄物與塑膠、飲用水污染、臭氧層耗竭及全球溫暖化。

⑦國民醫療手冊

定價：二二〇元

如何戰勝慢性疾病

作者：吳長新、曾文哲、詹汝娟

現代人要對付高血壓、潰瘍、腰酸背痛、痔瘡等常見的慢性病，除了要有耐心，最重要的是熟知防治之道，以充分配合醫師的醫療。本書結合數十位國內中西名醫，分析解說二十種疾病的成因、預防及治療原則，並且佐以氣功療法，是最佳的慢性疾病预防手冊。

⑧一生無病計畫

定價：二八〇元

如何喚醒內在醫生

作者：阿諾·福克斯、貝利·福克斯／審訂：陳茂源

我們為什麼會生病？最重要的原因是「內在醫生」衰竭了，自然防衛系統崩潰了。本書詳細分析人體免疫功能的重要性，並列舉各種妨害免疫功能的原因，以及增強的方法。請愛惜、善待自己的內在醫生，保持預防、康復的能力，從今天起，實現一生無病計畫。

⑨做心理的強者

定價：二四〇元

情緒管理手冊(一)

主編：帕德絲

情緒可以自己掌握！本書提供如何增加自我控制與管理的能力、管理情緒的方法以及如何化解外在壓力。閱讀本書之後可以有效、理性地自行或藉外力妥善地解決負面情緒；做自己心理上的強者！

◆月旦人物系列

郵撥一律九折優待 郵撥帳號：17239354月旦出版社股份有限公司

①我夢，所以我存在

名人開講選集(1)

定價：一八〇元

作者：林美娜

以鮮活的訪談方式，將李居明、林青霞、張俊宏、證嚴法師等二十位知名人士的生命經驗、心路歷程與生活感觸，真實的呈現在人們面前。

②胡龍寶傳

作者：廖樹秀、葉翠琴

定價：一八〇元

敘述台南縣山派創始人胡龍寶先生的一生，尤其著重於其從政生涯的卓越貢獻。他的一生毋寧是台灣地方自治史的一個縮影。

③柯林頓傳

作者：吉姆莫爾、瑞克艾德

定價：二六〇元

本書是由共和黨籍作家執筆，描述這位年輕的白宮主人的成長過程及政治主張等，是了解柯林頓最客觀的資料。

④翁大銘前傳

作者：謝無忌

定價：二四〇元

翁大銘出身商業世家，建立華隆集團事業體，並在股市呼風喚雨，近年來更積極收編政客，勢力在政壇自成一格，本書對他的前半生，有極生動的描寫。

⑤清秀小傳

露西·M·蒙哥馬利的生命之歌

定價：一六〇元

作者：哈利·布魯斯

本書生動的描繪出一位充滿熱情的十九世紀女作家追求夢想的生命歷程。蒙哥馬利雖自幼喪母，與父分離，仍立志朝向寫作之路邁進。不僅成為加拿大第一位女性新聞工作者，所創作的「清秀佳人」系列小說亦風靡全球，至百年後的今天依然熱潮不退。這本女性奮鬥的生命之歌，適合熱愛生命的人閱讀。

⑥英國皇家女人與她們憂鬱的愛情

作者：尤尼提·霍爾

定價：二二〇元

這是一本關於愛情的書。英國皇家女人一生追求男人的真愛，追求人民的愛戴，而此二者，往往難以兼得。皇家婚姻代表的是工作，為追求愛情，英國現代皇家女性往往經歷了比常人更多的艱辛與無奈。

⑦台灣的天空

名人開講選集(2)

定價：二〇〇元

作者：黃旭初
本書收錄聖嚴法師、彭明敏、蘇貞昌、陳松勇、郎靜山、邱義仁、吳炫三、黃春明、葉石濤、余陳月瑛、呂明賜、黃昭堂、柏楊、席慕蓉、高俊明、陳芳明等十六位人物的深入訪談，呈顯生活在台灣天空下的共同特質。

⑧克林伊斯威特傳奇

一個銀幕英雄的內心世界

定價：二〇〇元

作者：道格拉斯·湯普生
克林伊斯威特特是銀幕上性感牛仔和正義警探的化身，他身兼明星、導演及製作人於一身。一九九三年「殺無赦」一片終於將他的電影生涯推上高峰，獲得奧斯卡最佳導演及影片兩大獎項肯定。真正的他到底有著怎樣的愛、恨、情、仇，慾望及企圖，本書讓你深入他的內心世界。

⑨希拉蕊傳

第一夫人的內心世界

定價：二〇〇元

作者：萊迪絲·華納
在美國歷來的總統大選中，從來沒有一位女性像希拉蕊一樣，扮演著無比重要的角色。而許多預言也說希拉蕊將會在白宮扮演更重要的角色。希拉蕊到底是什麼樣的人呢？本書訪問她的朋友、家人、老師、同僚、記者及前任男友，是希拉蕊最真實、完整的故事。

◆月旦生活系列

⑩身心改造計畫

情緒管理手冊(一)

主編：帕德絲

本書提供改造身心的最佳計畫。除以運動消除緊張與焦慮、征服工作癮、咖啡癮、煙癮等軟性癮，並且開發自身潛能。以及說明各種常見意外事件、病痛與個人心理狀態的密切關係，學習觀察、了解自己，做自己最好的心理顧問。

定價：二四〇元

⑪情緒療法

情緒管理手冊(二)

主編：帕德絲

情緒也能治病！書中說明如何發揮個人所擁有的療傷治病潛能，並達到意想不到的效果。相互關懷也是一股強有力的療傷力量，而幽默、創造力、音樂、寵物等也具備療傷和維護健康的功能。請開發自我潛能，追求健康人生。

定價：一六〇元

⑫愛的治療法

作者：里歐納·萊思高

「愛的治療法」提供了恢復健康的實用方法，有意識地激發愛的治療力，並融合了古代和現代神秘的治療觀念與方法，任何人不論是做自我治療或治療他人，本書都將引起令人震撼的衝擊。

定價：二三〇元

⑬人生的七個大夢

作者：霍華·克萊貝爾

本書強調真正的健康不單是指身體方面，還需平衡考量與人的生活息息相關的全身層面——心靈、心理、身體、人際關係、工作、休閒和生態。而這七大層面的圓融，正是每個人畢生追尋的夢想。

定價：二六〇元

郵撥一律九折優待 郵撥帳號：17239354月旦出版社股份有限公司

◆月旦人物系列

⑩ 史恩康納萊傳奇

嚴性感的超級巨星

作者：約翰帕克

被譽為國際影壇少數真正的「超級巨星」之一的史恩康納萊，曾因〇〇七情報員而名噪一時，更以六十之齡被選為「最性感的男人」。本書是近十年來他的第一部完整傳記，詳細追踪他參選世界先生成功、因緣際會進入演藝界的過程，尤其是面臨演藝事業低谷期的奮鬥心路，更值得一讀。

定價：二四〇元

⑪ 台灣政壇明日之星

影響台灣未來的45位菁英

作者：國內26位知名記者共同執筆

本書邀請多位聲譽卓著人士聯合提名，經由26位知名記者共同執筆，向全體國人、國際政界及媒體界鄭重推薦：45位台灣菁英的發展軌跡，其中包括民意喉舌、黨政要角、地方菁英、學界清流特別推薦等方面，他們將和台灣未來的政治發展息息相關，請給予積極的支持與監督。

定價：二八〇元

⑫ 柴契爾夫人回憶錄（上）

唐寧街歲月

作者：瑪格麗特·柴契爾

書中詳載柴契爾夫人如何領導保守黨贏得三次大選，如何在福克蘭群島戰爭、礦工罷工事件、愛爾蘭恐怖分子暴行、歐體統合等等內政、外交面臨危機時，仍篤信自己是為英國維護利益，採取因應的實際行動。而對各個政治人物的直下褒貶，更突顯出她的獨特領導風格。

定價：二七〇元

⑬ 柴契爾夫人回憶錄（下）

唐寧街歲月

作者：瑪格麗特·柴契爾

柴契爾夫人回憶錄「的每個章節裏，將一一呈現出她以求變的熱情及令人驚異的決心，去實踐她掌舵中的英國航向。

定價：二七〇元

郵撥一律九折優待 郵撥帳號：17239334月旦出版社股份有限公司

全書不但表露了一位政治領導人的特異風行，更可見英國在此一歷史時空下，自身的變革與世界角色的轉換。彌足珍貴，值得典藏一讀。

◇月旦快樂腦系列(共十冊)

- ① 雜學知識寶庫
- ② 生活小百科
- ③ 環保小百科
- ④ 不可思議的自然界
- ⑤ 動植物大搜奇
- ⑥ 不可思議的人體
- ⑦ 健康飲食小百科
- ⑧ 科學常識小百科
- ⑨ 生命奧秘小百科
- ⑩ 宇宙知識小百科

編者：竹內均
每冊定價：一六〇元

日本東京大學教授、「快樂腦」系列叢書編者竹內均博士認為「什麼都想知道、什麼都想探究、包羅萬象的知識」就是雜學；活在這個世界上，如果能夠了解各式各樣的知識，就是最大樂趣，擁有最快樂的頭腦。

快樂腦系列中所提到的常識，也許是讀者曾經在小學課本學過的，或者是「道聽塗說」而從未真正了解的，更有許多是早已習以為常，卻從來沒有想過的「為什麼」，編者在這套書中一一提供了簡明又不累人大腦的解答。

「快樂腦」全系列共10冊，每冊大約有一五〇則有關生物、數學、物理、化學、歷史、地理等各方面的趣味性問答，為讀者提供簡明又不累人的實用知識，既適合做為中小學生的補充教材，又是上班族最好的充電站，保證讓讀者在汲汲營營的生活中，輕鬆地自修一個「雜學」博士學位，讓腦筋快樂又聰明。

快樂腦每則問題威力無窮，讓您考倒周圍親朋好友：
・ 隧道的燈為什麼要用橘色的？
・ 沙拉醬為什麼不宜放進冰箱？

郵撥一律九折優待 郵撥帳號：17238354 月旦出版社股份有限公司

- ・ 吃漢堡會讓熱帶雨林消失？
- ・ 血型和禿頭部位有關嗎？
- ・ 人體那個器官含水量最多？
- ・ 猴子的社會也有賣春的行為嗎？
- ・ 蘋果可以把它奇異果變甜甜嗎？
- ・ 蜥蜴的尾巴為何切斷也不會流血？
- ・ 除霧鏡能除霧的秘密何在？
- ・ 海為什麼看起來是藍色的？
- ・ 人類的手指為什麼是五隻？
- ・ 為什麼吃麵時會流鼻水？
- ・ 為什麼打瞌睡時，身體絕不會倒下？
- ・ 斑馬身上的條紋為何是黑白相間？
- ・ 植物有血型嗎？
- ・ 公海馬會生小海馬嗎？
- ・ 白蟻是螞蟥嗎？
- ・ 鯉魚有牙齒嗎？
- ・ 南極和北極哪一邊比較冷？
- ・ 紅外線是不是紅色的？
- ・ 土會著火嗎？
- ・ 人類的祖先是黑人？
- ・ 狗怕不怕吃漫的東西？
- ・ 魚若吃了河豚會中毒嗎？
- ・ 雞喝水時為什麼嘴巴要朝上？
- ・ 臉皮究竟有多厚？
- ・ 蟑螂的故鄉在哪裏？
- ・ 生薑遇醋會變什麼顏色？
- ・ 為什麼出汗時會發癢？
- ・ 蓮藕裏面為什麼有洞？

《月房子古詩今唱系列》

郵撥九折 郵撥帳號：17565204 月房子出版社(月旦出版關係企業)

詩是最感性的文學作品，賞析古典詩歌，必須把握由感性入於理性，再出於感性的原則，才能帶引讀者走入中國文化的領域，進入詩人的心靈殿堂。

「古詩今唱」邀請多位知名學者，就中國古典詩歌裡的重要主題，作有系統的歸納、嶄新的詮釋，為讀者提供一條深入淺出賞析古典詩歌的正確途徑。

1. 喜怒哀樂：古詩今唱①情緒篇 顏崑陽著／顏崑陽主編／定價150元
2. 愛恨生死：古詩今唱②生命篇 蔡英俊著／顏崑陽主編／定價120元
3. 青紅皂白：古詩今唱③色彩篇 蕭水順著／顏崑陽主編／定價120元
4. 春夏秋冬：古詩今唱④季節篇 龔鵬程著／顏崑陽主編／定價140元
5. 興亡千古事：古詩今唱⑤詠史篇 蔡英俊著／蔡英俊主編／定價150元
6. 采菊東籬下：古詩今唱⑥田園篇 陳幸蕙著／蔡英俊主編／定價150元
7. 神州血淚行：古詩今唱⑦亂離篇 李正治著／蔡英俊主編／定價150元
8. 夢斷秦樓月：古詩今唱⑧閨情篇 曹淑娟著／蔡英俊主編／定價150元
9. 月是故鄉明：古詩今唱⑨鄉愁篇 顏崑陽著／顏崑陽主編／定價150元
10. 落日照大旗：古詩今唱⑩邊塞篇 何寄澎著／顏崑陽主編／定價160元
11. 芳草長亭路：古詩今唱⑪別情篇 呂正惠著／顏崑陽主編／定價150元
12. 花落又闌情：古詩今唱⑫詠物篇 陳啟佑著／顏崑陽主編／定價140元

【作者群簡介】

顏崑陽（國立中央大學中文系教授）

蔡英俊（清華大學中語系與文學研究所副教授）

蕭水順（筆名蕭蕭、北一女教師、輔大講師）

龔鵬程（中正大學歷史研究所教授）

陳幸蕙（曾任教北一女、國防管理學院、清大中語系）

李正治（淡江大學中文系所副教授）

曹淑娟（淡江大學中文系副教授）

何寄澎（台灣大學中文系暨中文研究所教授）

呂正惠（清華大學中語系教授）

陳啟佑（筆名渡也、彰化師範大學國文系預聘教授）

《月房子法網驚奇系列》

郵撥九折 郵撥帳號：17565204 月房子出版社(月旦出版關係企業)

本系列均為風靡歐美日本、膾炙人口的「法庭推理」，故事內容豐富紮實，情節發展緊湊懸疑，結局真相出人意料，而且法庭辯論場面精彩可期，法條應用解析精闢無比。有長篇推理、亦有短篇小說，不但是具高度娛樂價值，也是反映人性真情與社會現實的文學經典名著；尤其，每本書最後均邀請國內知名的法律學者、法官、律師、檢察官等撰文解析，有助於讀者增進法律常識。

1. 法庭魔女

●作者：高木彬光 ●法律解析：蔡墩銘（台大法律系教授） ●定價：170元

大富翁川瀨雄三家裡的兩隻愛貓忽然被人毒死了，不久主人自己亦遭毒殺身亡。惡毒的兇手究竟是誰？當大家都把目光轉向死者的第三任妻子綾子時，綾子美若天仙的臉上卻浮起了神祕的笑容！那是魔女的微笑，還是天使的微笑？綾子被起訴了，罪名是殺夫謀奪遺產。名律師百谷泉一郎受託為她辯護，在法庭上苦戰強敵天野檢察官。她果真是無辜的嗎？還是另有隱情呢？這次百谷泉一郎遇到了非常厲害的對手，他能夠再度獲勝嗎？

2. 替身

●作者：湯瑪士·查斯汀 ●法律解析：蔡墩銘（台大法律系教授） ●定價：170元

名偵探佩利·梅森復活了！據一位在場目擊的餐廳經理指出，企業家艾瑞安在大庭廣眾之下殺人後逃逸。警方立即追捕，卻發覺兇手已在自宅書房內遭人鎗殺而亡！這究竟是怎麼一回事？檢方認為死者之妻洛柔涉嫌重大，將之起訴。梅森律師受託為這位美豔動人的少婦辯護，卻發現案情頗不單純，正深入調查時，死者之子藍道又遭人謀害！這一串連環謀殺案的真兇到底是誰？梅森律師將如何抽絲剝繭、解謎破案？

3. 繼女的祕密

●作者：E.S.賈德納 ●法律解析：黃榮堅（台大法律系教授） ●定價：170元

活潑美麗的羅珊娜是大富翁班克羅的繼女，她就快和心上人結婚了，但有一天她卻接到歹徒的恐嚇信，威脅要將她繼父年輕時誤入歧途的經歷公諸於世，讓她的婚事泡湯，條件當然是要錢。羅珊娜一怒之下隻身持鎗前往指定地點，母親菲莉絲也暗中前去；此時卻意外發生命案，檢方認定菲莉絲就是殺人兇手而將她起訴。整個案情撲朔迷離，狀況十分複雜，菲莉絲又似乎有隱情，受託為她辯護的梅森律師這次能順利查出真相嗎？

4. 迷走法庭

●作者：和久峻三 ●法律解析：邢泰釗（台北地方法院檢察官） ●定價：170元

大醫院的院長龍岡泰弘向警方報案說，有個搶犯搶了他五億三千萬圓。警方循線調查的結果，認為推銷員稻垣好一涉有重嫌，便將他逮捕起訴。雖然稻垣堅決否認，但很多證據都對他不利，幸好有眼光獨到的豬狩文助老律師替他辯護，才能獲得保釋。他果真是無辜的嗎？這個重大搶案似乎內情複雜，後來又牽涉到謀殺案，謎中生謎，難道龍岡院長的證詞有詐？豬狩老律師如何推測出真正的搶犯到底是誰……。

5. 綁架

●作者：高木彬光 ●法律解析：黃碧芬（律師、政大法研所碩士） ●定價：200元

聰明絕頂、沉著冷靜、心狠手辣、狂妄自大都是「他」的特色。這次「他」打算犯下一件天衣無縫的案子，不但可得到自己想要的，而且保證不會被人懷疑……。不久，大財主井上的八歲獨生子突然失蹤了，警方研判是遭人綁架，歹徒也打來勒贖電話。然而警方佈下的天羅地網卻對這個智慧超凡的歹徒莫可奈何，不但小孩救不回來，甚至又發生了兇殺案！素有鴛鴦神探美名的律師百谷泉一郎和愛妻明子，這次要如何對付這位空前絕後的綁架大王呢？

6. 追蹤

●作者：高木彬光 ●法律解析：莊勝榮（律師、台灣省選委會委員） ●定價：200元

名律師百谷泉一郎的好友豐島遭人謀殺，死於非命。泉一郎與愛妻明子大展身手，協助警方千里尋兇，欲為友報仇。不料案情錯綜複雜，背後似乎黑幕重重，彷彿與多年前發生的重大刑案有關，甚至牽扯到共產黨員與政治事件，還有神祕妖艷的淫蕩美女、致命的誘惑……。泉一郎與明子這對鴛鴦偵探，面對難得一見的強大敵手，使盡渾身解數，終於撥雲見日，一步一步接近真相，但同時也身陷險境，眼看就要遭到毒手，這次他們能夠安然脫險嗎？

久病成良醫

如何戰勝慢性疾病②

吳長新
曾文哲 著
詹汝娟

月旦出版社股份有限公司

目錄

推薦者序：善用本書，保健治病／王榮樞
推薦者序：實用的防治手冊／張正懋 7

4

第1章	貧血／9
第2章	慢性肝炎／21
第3章	肝硬化／33
第4章	膽結石／45
第5章	腎炎／57
第6章	尿毒症／69
第7章	膀胱炎／81
第8章	攝護腺肥大／93

第9章	尿道結石／105
第10章	尿失禁／117
第11章	月經失調／129
第12章	白帶／141
第13章	子宮發炎／153
第14章	子宮內膜異位／165
第15章	子宮肌瘤／177
第16章	癰瘤／189
第17章	腦性麻痺／201
第18章	帕金森氏症／213
第19章	失眠／225
第20章	慢性結膜炎／237

●本書內容僅供讀者自行研修時參考，讀者若有任何不適，仍應尋醫診治。

推薦者序

善用本書，保健治病

王榮樞

《自立晚報》對於給民眾醫藥知識的系列教育出書，確是造福人群、功德無量。這次榮樞有這個機會為該報的「久病成良醫」系列二十一至四十提一個淺見，非常榮幸，更感謝意！

在這二十系列文章中，血液系統的「貧血」是臨床上該系統最多見的病症，分別以西醫及中醫去探討貧血的成因及療法，對民眾當能增加認識而加以應用。

消化系統中，有「慢性肝炎」、「肝硬化」、「膽結石」三大系列介紹，國人的B型肝炎帶原者比例偏高，患「慢性肝炎」者為數不少；營養不均衡，甚或喝酒過量，使前者疾病演變成「肝硬化」，折磨許多歲月，如何照顧，值得去了解。體檢結果，「膽結石」患者逐年增加，國人因經濟成長快速，飲食習慣改變，或許是「膽結石」成因之一。榮樞在十六年前，曾有三重心口劇痛，滿身大汗，持續數分鐘之久，開始還以

為會是心臟病發。立即做心電圖檢查毫無結果。最後是由腹部超音波檢查出是「膽結石」，從此，改變飲食習慣（少吃油膩、不喝酒、不吃過飽），少勞累，服用些腸胃藥，居然十一年來相安無事。四年前，第四次腹部超音波追蹤檢查結果，認定石子數增加，恐怕將來掉下來導致膽管結石，甚或與心絞痛會有關係，決定做膽囊切除手術根治。

「腎炎」、「尿毒症」、「慢性膀胱炎」、「攝護腺肥大」、「尿道結石」、「尿失禁」六個系列，是泌尿系統常見的疾病。個人免疫系統、特異體質與「腎炎」之關連。慢性腎機能障礙、衰竭，終致「尿毒症」是頑疾，由於科學的進步，洗腎的治療不但延長壽齡也提升患者生活品質。男性中、老年人，會有力不從心的小號，上廁所比平常多上三到五倍時間，又總感覺意猶未盡上沒完，夜間醒來如廁多次，有時要上小號急得像鍋中螞蟻……。有些患者造成生理上許多不便甚或無奈，相信，文章中會帶給讀者喜訊。榮樞醫學院畢業後，調派小金門師衛生連當中尉醫官，因在前線，住宿碉堡，沒有自來水，缺水、少喝水，又首次當上軍官，身處緊張氣氛的小金門前線，四個月後，突發血尿，腹部劇痛，徹夜呻吟，打了四種針才壓下來。住院一星期突然上小號時若有小石塊下來而全身感到舒暢，從此多喝水，少喝太多牛奶，不憋尿，從此「腎結石」不再發。