

<<不生病凭什么>>

图书基本信息

书名：<<不生病凭什么>>

13位ISBN编号：9787561338124

10位ISBN编号：7561338120

出版时间：2007-12

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：原是流民

页数：342

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>

## <<不生病凭什么>>

### 前言

希望这是一本有趣的书！

当然作为一本畅谈医学的健康书，把有趣竖在旁边当标尺，似乎就有些蹊跷，因为医学是关乎生命的，是亲临痛苦的，如果缺乏严谨，信任何来？

我不幸走上了从医这条路，所谓不幸是因为在我的职业生涯中，除了让无趣甚至痛苦的医学书占据我宝贵的黄金时代外，我别无选择。

而你不用成为一名医务工作者，除了不用值夜班、不用走出抢救室去向病人家属解释你已经尽力（我觉得这是个人工作中最艰难的时刻）、不用看无趣的书就已经足够的幸运了！

——所以我的想法是：如果你不靠从医吃饭，而仅仅是希望了解一些医学常识，你应该有权利要求得到一本有趣的书！

而我有写一些医学常识的想法始于2006年底，那一年因SARS而闪耀在医务人员白大褂外的英雄光环已散去；那一年我所在城市的一所大医院的神经外科医生被患者劈开了脑袋，也是那一年，同样是这所医院的两个外科主任因回扣问题被免职；那一年还爆发了如火如荼的中西医大争辩；那一年，官方对中国进行了近20年的医疗体制改革公开评论其“基本不成功”。

## <<不生病凭什么>>

### 内容概要

这本火遍网络、由资深医生写就的养生护生秘籍，能让你全面地了解医界现状和潜规则。

其中精彩的内容有：1. 在中国哪些医院是最好的？

2. 我们怎样跟医院打交道；3. 什么样的药品最适合你？

4. 医学是怎么回事；5. 如何认识我们的人体；6. 我们为什么会生病，疾病是怎么回事；7. 我们如何保健才最科学；8. 医生是怎样的人，我们怎样和他们交往；9. 在中国看病需要注意什么。

10. 怎样才能做一个聪明的病人？

它提供给患者最完备的解决之道，是一本“钻石”级别的保健书。

本书未出版已被10000多家网站竞相转载，被读者誉为“史上最伟大的生命之课”，无数人复制打印以赠亲友，其反响之热烈，史上罕有。

这是一本有趣且诚恳的书 它被读者誉为 史上最伟大的生命之课 每一个中国人都应该看的健康书 送给父母、亲友这一份爱的礼物 最实用的家庭医学参考秘籍，无数医学教授都在读第二遍 “我看过很多专家写的忠告，归纳得像规章制度。

在中国，规章制度是一种让大家厌恶的东西。

还好，我是一位医生，我愿意坦诚地告诉你，我会喜欢和厌恶什么样的病人，我会对什么样的病人提供我十足的真诚、最好的耐性，而且我会告诉你：我或者我的同行们有时会采取哪些小伎俩。

在这本书里，我还将告诉大家我们的人体王国是怎样运作的，为什么我们会生病，生病到底是怎么回事，生病了应该怎么办，如何跟医生打交道，又如何以最小的代价得到最好的治疗…… 我仅希望自己有足够的真诚，更希望书中的文章充满通俗的趣味！

” 一本媲美《人体使用手册》 最适合中国人、百万家庭必备的健康书 本书原名《你应该知道的医学常识》、《一个临床医生聊医事》 每个中国人都应该看的健康书，出版已被10000多家网站竞相转载，无数人复制打印以赠亲友。

## <<不生病凭什么>>

### 作者简介

原是流民，一个梦想着让普通人与医生共享医学知识的医务工作者，一个依旧相信崇高的临床医生，一个希望能成为王小流那般真诚而有趣的智者的人。  
因撰写本书，被网友誉为“功德无量”的医者，文章被无数人转载推荐，读者尊称此书为“最伟大的生命之课”。

## &lt;&lt;不生病凭什么&gt;&gt;

## 书籍目录

自序第一章 人生中最重要的一课一、学会判断病情1. 遇到急病时该如何保命2. 急救争的就是一口气二、心肺复苏术1. 无论如何得坚信奇迹2. 危急关头你应该这样干3. 心肺复苏术的三大手段第二章 医学的历史1. 医学是减少痛苦的学问2. 抵御痛苦促进了医学的发展3. 中西方的医学进化史4. 马有几颗牙齿与被裤子穿直了的大腿骨5. 打开人体这本“天书”第三章 当一个聪明的病人1. 让人抱怨恼怒的医院2. 医院其实曾是膳宿之家3. 中国医院进化论4. 逛逛医院这个大迷宫5. 等级森严的三级检诊制度第四章 当一个聪明的病人一、选对医院找对药1. 怎样才能找对医院2. 什么样的药品最适合你二、真诚的大实话1. 我们的医生是好的医生吗2. 怎样做一个聪明的病人呢3. 医生是这样保持他们的权威的4. 患者不一定能得到相同的服务三、医患交流、医生和护士之间的博弈游戏1. 医生也是有欲求的人2. 医生喜欢什么样的病人3. 医患交流困难重重4. 病人如何扮演好患者的角色5. 医生、护士之间的博弈游戏6. 聪明患者对医生的疑问四、了解医生是怎样思维的1. 鱼龙混杂的医学界2. 如何保证自己不被庸医伤害3. 现代医生的思维方式4. 疾病诊断都得讲证据五、识破过度医疗的把戏1. 该不该向手术医生送红包2. 中国医院为何会看病贵3. 花最少的钱把病治好六、用最简单的方式了解自己的身体：人体王国概述1. 医生看待身体的另类方式2. 你了解自己的身体吗3. 人体王国的各个系统第五章 你就是自己的保健专家1. 该不该听信所谓的专家2. 别拿灵芝草和唐僧肉说事3. 人真的可以长生不老吗4. 人体与生存环境的相互关系5. 我们该如何保健6. 杂食动物的保健食品选择第六章 呼吸系统一、呼吸系统的防御部队1. 倒栽的呼吸系统2. 我们为什么会得肺炎3. 微生物对人体呼吸系统的攻击4. 呼吸道是病毒入侵的最佳途径5. 感冒病毒与人体之间的战争6. 咳嗽、打喷嚏的魔力7. 免疫部队对病毒的反击二、一脸雨打梨花的窦娥1. 发烧是一种有益的防卫行为2. 中外医生对待发烧的差别3. 不适应症是造物主的小诡计4. 治感冒，提高免疫力胜过乱吃药三、“杀伤产妇的凶手”与细菌1. 传染病的真正祸首2. 细菌是杀害产妇的背后黑手3. 炭疽病与巴斯德的外科消毒法4. 道生一和宇宙大爆炸理论5. 细菌是这样对我们下黑手的四、人类与细菌的生死之争1. 肺部是这样被细菌感染的2. 抗生素是肺部的保护卫士3. 青霉素是什么玩意4. 如何把干坏事的细菌揪出来5. 撞大运的主任医生6. 细菌培养和药敏试验第七章 免疫系统一、“美好的愈创臭”与皮肤——人体的万里长城1. 一万个盖仑也抵不过一个琴纳2. 人体铜墙铁壁的功用3. 美好的愈创臭4. 引起感染的罪魁祸首5. 皮肤是生命的万里长城二、人体王国的战争1. 人体有强大的边境防线2. 白细胞的作用3. 什么是白血病4. 战场上的先头部队和侦察兵5. 辅助性T细胞的血泪史6. 人体免疫系统中最强大的利器7. 进入和平时期的最高统帅三、牛痘与人类伟大的欺骗1. 人类对免疫系统的骗局2. 天花是这样灭绝的3. 现代医学走向没落了吗4. 人类与天花的战争5. 为什么一定得打疫苗四、上帝的惩罚——艾滋病1. 无法战胜的艾滋病毒2. HIV的传染途径3. 无比狡猾的艾滋病毒4. 洁身自好才能避免艾滋病五、过敏反应与杀向蚊子的大关刀1. 免疫队伍的冤假错案2. 引起过敏反应的“怪”东西3. 在人体各处捣乱的变态反应4. 治疗过敏的小妙招六、变质的军队与自身免疫性疾病1. 经常失手的人体免疫部队2. 最常见的几种免疫性疾病3. 免疫性疾病，控制是关键七、怀春少女与花花公子的诺言1. 走保守派路线的免疫系统2. 器官移植发展史3. 人得肿瘤与免疫系统有关八、治大国如烹小鲜与怎样保持健康1. 维持一个和谐的免疫系统2. 乙肝病毒与免疫部队的拉锯战3. 怎样维护你的免疫系统4. 什么是真正的健康食品5. 吃什么食物可以提高免疫力6. 积极乐观的心态也是保健良方第八章 消化系统一、“吃饭天地大”与胃炎、胃溃疡1. 无肠国的故事2. 米粒的奇妙之旅3. 人人都有一个强劲的胃4. 我们为何会得胃炎、胃溃疡5. 预防消化道疾病的灵丹妙药6. 得了胃炎、胃溃疡怎么办二、中央集权与通畅的渴望1. 人体王国中的母亲河2. 食物养分是这样被榨干的3. 消化系统管道堵塞常见病4. 关于“便便”这件事5. 通畅引流是根本第九章 循环系统一、被神话了的血液1. 中西医对血液的认知2. 心血运动论3. 心脏是血液循环的永动机4. 血液在人体王国的奇妙之旅5. 按需分配的血液供应6. 人体肾脏的作用二、窥视造物主的秘密——血液1. 藏在血液中的秘密2. 被玄幻化的血液论3. 血液在人体中的作用4. 血液的常规检查三、我来为高血压翻案1. 让人越来越恼火的病因2. 一脸委屈的“高血压”3. 人为什么会得高血压4. 没有危险时血压为何无故升高5. 降血压切忌过犹不及四、高血压的病因1. 高血压其实是这样来的2. 血管内脂类物质堆积的后果3. 导致高血压的种种因素4. 引发血管问题的两大毒瘤五、高血压的危害：多干活不管饭的恶性循环1. 治疗高血压，控制最重要2. 高血压对人体各部分的危害六、

## &lt;&lt;不生病凭什么&gt;&gt;

高血压的治疗：逐利的力量(一)1. 利益是高血压治疗的幕后推手2. 如何解决中国的医疗腐败3. 目前中国医疗界的现状4. 降低血压的有力武器七、高血压的治疗：逐利的力量(二)1. 我们的健康正在成为别人的产业2. 高血压的治疗重点在于调养八、冠心病的治疗1. 什么样的人容易得心脏病2. 冠心病是一个戴着王冠的恶魔3. 冠状动脉为何会发生缺血、坏死4. 心脏病突发的急救绝招第十章 让人闻之色变的肿瘤一、肿瘤是什么1. 我的诅咒2. 秦始皇、原是流民与癌3. 流氓与流窜犯4. 战备资源与腐败的士兵二、人为什么会得肿瘤1. 癌症：一将功成万骨枯2. 被烦死了的上帝3. 如何找出癌症的元凶4. 可怕的癌中之王三、得了肿瘤该怎么办1. “藏秘排油”及岩石2. 在中国该如何体检3. 体检的流程是这样的4. 癌症的处理，要讲究“中心”和“病理”5. 肿瘤治疗得团队作战第十一章 胰岛与糖尿病一、糖尿病是这样患上的1. 幸福无关物质2. 胰岛素抵抗3. 糖尿病是最可怕的杀手二、机缘巧合与胰岛素1. 人生中的种种机缘巧合2. 胰岛素与糖尿病三、棍棒出孝子与糖尿病的治疗1. 千万别宠坏自己的身体2. 糖尿病怎么治疗最有效第十二章 终身的减肥事业一、我的疯狂抢钱计划1. 不值得同情的受骗者2. 减肥药：骗的就是你3. 我们身体肥胖的根源二、肥胖基因是八十岁的固执老太太1. 警惕浑水摸鱼的广告商2. 肥胖曾是强壮和美的象征3. 被肥胖困扰的现代人4. 落伍的肥胖基因害惨人三、减肥需要管住嘴，迈开腿. 1. 比老太太还固执的肥胖基因2. 世上最有效的减肥法3. 给身体算出最少摄入量四、没有无来由的爱，也没有无来由的恨1. 减肥与能量守恒定律2. 识破减肥广告的伎俩3. 哪些减肥方法最有效五、减肥运动的1、3、5定律1. 效仿无肠国的减肥广告商2. 减肥的唯一手段3. 提高人体代谢率4. 你是否陷入了运动怪圈5. 无需花大钱就能见效的运动

## &lt;&lt;不生病凭什么&gt;&gt;

## 章节摘录

各级医院经过评审，按照医院分级管理标准确定为甲、乙、丙三等，三级医院增设特等，共三级十等。目前中国医院的最高级别是三级甲等，并没有三级特等。

这里边还有个插曲，小道消息是说：当时评定时，解放军总医院、北大人民医院等大医院都在争这个名额，谁也不服谁，结果老大哥北京协和放话了：协和不三特谁三特！

但大家还是不服气，吵个没完，那干脆就不评三特省事，结果大家都是三级甲等，三级特等的缺就这样一缺至今！

一般而言，处在中国医院顶端的都是各医科大学的附属医院及各省人民医院，还有解放军的军医大学附属医院和各大军区总医院。

而在中小城市，普遍来看是该市的人民医院（或者中医院）及驻军的解放军医院技术较为全面。

（2）选对医院的不二法门是。

有的医院是很好，但一般医院都有个特色专科，都有些强项，一个医院再怎样强大也不可能任何一个科室都技术出众（否则这让别的医院怎么活），而一些名不见经传的小医院可能在某一个领域却能力拔头筹。

所以选对医院最根本的是选对科室，这个医院再怎么好没用，只有治疗你的那个科室、那个医生好才是关键。

绝大多数人这一生都不会有可能参加各医学专业组的年会，这有点遗憾！

在这些年会上，小医生们会觉得自己像站在风和日丽的北冰洋上晒太阳，企鹅都不会有半只，谁知道冰层下各大学术巨头正操纵着潜水艇各轰水雷呢！

几个回合后，会有一些闪亮的胜利者走出水面——那就是中华医学会各专业分会的委员们。

最风光的当然是该专业的主任委员！

但有朋友会问：这跟我有什么关系？

水花都不会溅到我一点！

是，但每天“这种病看哪个医院最好”的问题卻可以从水雷後的正轟轟烈烈浮出水面的潜水艇那裡找到。

中国有个中华医学会，这是全国各专业医生的组织，那是相当的庞大，而且分专业组分得很细。就这么说吧，全国的医生联合会是中华医学会，其中全国所有的消化内科医生的联合会是中华医学会消化病分会，而骨科医生的联合会则是中华医学会骨科分会，以此类推，几乎各学科专业都有自己的对应分会——这还只是全国的。

中华医学会在各省、自治区、直辖市又有分会，比如中华医学会福建省分会，这个分会又按学科分出很多专业组，比如中华医学会福建省分会消化病组。总之一句话，那是相当的组织庞大，分支复杂——尽管我还没发现这个组织干了什么替全国医生争取权益的事（我恰好也是会员之一，这没什么值得炫耀的，只要你是医生，且又愿意交会费，都很容易入会）。

相对于中华医学会，美国的医学协会则是力量超级强大，尽管它在美国人心中的形象似乎很不正面，因为只要是美国政府有一点想削弱医学的权威、特权或想减少医生收入的想法，美国的医学协会就会站出来反对，而且绝大多数情况是此协会取得胜利——这个协会的辉煌战绩是：在约40年的时间里，它成功地阻止了任何一项危及按服务收费的联邦政府卫生保健立法或者国家健康保险的通过。

我写这些是作为一位会员想对中华医学会发发牢骚——学会不替我们说话，不替我们争取利益，还有存在的必要吗？

中华医学会对医生的作用尚且如此，对于普通老百姓而言，则更是可有可无。不过老百姓想问哪个医院治疗哪种病比较在行，却可以从利用一下中华医学会这个庞大的组织人手。

容我调侃一下中华医学会：这个学会的最大作用（对我而言）是像超女似的选出一些医学明星，这些明星在各自专业的医生心中那是像卫星似的悬在高空，而且他们就真像卫星似的在全国飞来飞去，开开会、讲讲课。

对于中国的平凡小医生而言，能和自己专业的主任委员握个手，就可以回科室跟小护士吹上几个月的牛了！

## <<不生病凭什么>>

好吧，我们来举个例子，比如全国的骨科医师的联合组织是中华医学会骨科分会，骨科分会每隔几年都会选出这个分会的学术领导，也就是委员们及主任委员。

一般而言，被选出的人士在全国的骨科界会具有较高的学术威望。

比如你想知道中国哪些医院的骨科好（说最好肯定不合适，没有绝对的标准），上网搜索一下，中华医学会骨科分会现任主任委员是北京协和医院骨科的邱贵兴教授，副主任委员有解放军304医院骨科的侯树勋教授、上海瑞金医院骨科的杨庆铭教授等。

当然还别忘了各专业的巨头——院士级人物，比如同样是骨科，就有解放军总医院的卢世璧院士，北京积水潭医院的王澍寰院士、上海市手外科研究所的顾玉东院士、解放军兰州总院的葛宝丰院士等，这些巨头所在的医院不能说哪个最好，但肯定代表我国骨科诊疗的较高水准。

对于每个省，都有中华医学会各省分会各专业组，只要会用搜索引擎，查一下谁是主任委员或副主任委员及委员，就可以大概知道哪个医院代表了该省、该地区在该领域的最高水平。

当然在中国没有绝对的事——包括医学会的选举，并不一定是被选中的就是最好的，但做技术的有一个毛病，你的技术比我好，我就服你，你的技术没我好但地位比我高，我就不认可。

所以能挤进各专业组的委员之列。

不能说他最好，但可以保证差不到哪里去！



## <<不生病凭什么>>

### 编辑推荐

《不生病凭什么》火遍网络、由资深医生写就的养生护生秘籍，能让你全面地了解医界现状和潜规则。

其中精彩的内容有：1. 在中国哪些医院是最好的？

2. 我们怎样跟医院打交道；3. 什么样的药品最适合你？

4. 医学是怎么回事；5. 如何认识我们的人体；6. 我们为什么会生病，疾病是怎么回事；7. 我们如何保健才最科学；8. 医生是怎样的人，我们怎样和他们交往；9. 在中国看病需要注意什么。

10. 怎样才能做一个聪明的病人？

它提供给患者最完备的解决之道，是一本“钻石”级别的保健书。

《不生病凭什么(赠品)》未出版已被10000多家网站竞相转载，被读者誉为“史上最伟大的生命之课”，无数人复制打印以赠亲友，其反响之热烈，史上罕有。

《不生病凭什么(赠品)》原名《你应该知道的医学常识》、《一个临床医生聊医事》，每个中国人都应该看的健康书，出版已被10000多家网站竞相转载，无数人复制打印以赠亲友。

点击免费阅读更多章节：不生病凭什么

<<不生病凭什么>>

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>