

<<别慌!我是乙肝战士>>

图书基本信息

书名：<<别慌!我是乙肝战士>>

13位ISBN编号：9787562431619

10位ISBN编号：7562431612

出版时间：2004-5

出版时间：重庆大学出版社

作者：成去病

页数：226

字数：178000

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>

<<别慌!我是乙肝战士>>

前言

治疗乙肝的关键在于养肝 不少乙肝朋友都在大医院进行过治疗，也接受过一些名医的诊治，可病情还是反复发作。

这使大家非常头疼，甚至感到恐惧。

其实，药是好药，医生也是好医生，这就像父亲是好父亲，母亲也是好母亲，但好父亲和好母亲不一定是好夫妻一样，好药和好医生并不一定适合你。

直接说吧，乙肝之所以久治不愈，在很大程度上是由我们自己造成的——乙肝并不是大家想象中那样反复无常，而是我们不懂得如何养肝。

众所周知，人的疾病的产生与五脏六腑密切相关，而各种情绪的产生都与五脏直接相连，如果情绪失调，就会影响五脏。

所以，我国传统医学的开山之作《黄帝内经》认为，“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，心“在志为喜”，肝“在志为怒”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。

如果不善于控制情绪，就会引起气机升降失调，“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，忧则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。

气机一乱，就会影响脏腑的正常功能，进而生百病。

<<别慌!我是乙肝战士>>

内容概要

乙型肝炎是对人类健康危害很大、后果严重的一种传染性疾病，目前尚无特殊手法遏制。我国是乙型肝炎的高发区，乙肝病毒携带者高达1亿人以上，并且平均每年以200万人的速度递增，已成为一个日益严重的社会问题。

针对这一情况，本书从中医的角度出发，系统地介绍了乙肝的基本常识、病理分析、预防办法、诊断方法和中医特色疗法以及乙肝患者的日常保健、生活禁忌，并针对患者的不同病征提出了多种行之有效的解决办法。

全书语言通俗易懂，叙述引人入胜，说理与案例并举，实用性、指导性强兼具，是乙肝患者及广大医务工作者的理想读物。

<<别慌!我是乙肝战士>>

书籍目录

第一章 乙肝就是纸老虎 1.如果您的生命遭遇了乙肝 2.遇见它,不是你的错 3.乙肝就是纸老虎 4.慢性病,没什么大不了的 5.肝癌也不该命绝 6.恐惧是我们身体的最大敌人 7.和乙肝轻松赛跑的诀窍 8.左手中医,右手西医 急性肝炎,西医轻松治疗7天好 重型肝炎这样治 慢性乙肝最好用中医 民间秘方,信还是不信 这些药,你一定要慎用 9.中西医结合,为我们的生活买下双重保险 10.坚信科学,更坚信人体有不可思议的自愈能力 11.重要的不是病,而是福寿绵长 12.爱是如来佛 13.心肝宝贝,快乐起来

第二章 带病也能寿彭祖 1.带病仍能寿彭祖 2.不气不愁,活到白头 3.慢下来,更健康 4.健康生活,从好习惯开始 没心没肺,能吃能睡,肝脏不累 酒不多沾,肝脏自安 从此不抽烟,快乐似神仙 粗茶淡饭,病毒完蛋 饭后睡一睡,活到一百岁 三天吃只羊,不如洗脚再上床 适量运动,健康一生

第三章 食中自有灵芝草 1.药疗不如食疗 2.发挥天然食物的功效 3.摸清食物的脾气——巧辨“四气五味” 4.别让她肝肠寸断——哪些东西不能吃 5.四季养肝——顺乎天道的饮食方式 6.这样吃,和急性肝炎说拜拜 7.慢性肝炎的14种吃法 8.十大排毒食物 9.天下第一粥——粳米粥 10.生泥鳅是勇猛的“救火英雄” 11.牛奶是最天然的美食

第四章 五脏和谐,清福自来 1.慢性病,三分治,七分养 2.气血畅通,一身轻松 3.五脏和谐,清福自来 4.一个篱笆三个桩,肝脏有病脾胃帮 5.老子英雄儿好汉,肾水充足肝亦健 6.左肝右肺,亲兄热弟 7.肝胆相照,惺惺相惜 8.用“心”呵护

第五章 经络是最环保的特效药 1.经脉是人体取之不尽、用之不竭的良药 2.经络是最环保的良药 3.运用之妙,贵在坚持 4.捏脊柱有奇效 5.耳是福气根,越摸越长生——耳部穴位按摩健肝法 6.弹指一挥间,五脏得平安——手部穴位按摩健肝法 7.养树护根,养人护脚——足部穴位按摩健肝法 8.足阙阴肝经是肝脏最忠诚的侍卫 9.没事敲脾经,救肝更救命 10.敲胆经,排积虑,理肝胆 11.“出气筒”——按太冲穴最解气 12.膻中穴,让心宽起来 13.常按足三里,胜吃老母鸡

第六章 求医不如求己 1.跟医生交心可以,但不能完全交身 2.慢性病其实更适合自己治 3.《般若波罗蜜多心经》是激发人体自愈能力的法宝 4.用音乐给肝脏洗澡 5.“呼”、“吸”之间,打造完美肝脏 6.“千斤坠”——《黄帝内经》教给我们的法宝 7.“独脚功”调肝胆 8.“摇头功”治乙肝十分有效 9.“狮子摆尾”——向动物学习智慧 10.太极的妙用——5分钟学会护肝秘籍 11.肚脐眼也会饿——脐疗的妙用 12.刮痧和拔罐——家人可以帮你治

第七章 从明天起,做一个幸福的人 1.我们也是正常人 2.爱,从不抛弃众生 3.战胜乙肝,相信未来 4.从明天起,做一个幸福的人

参考文献附录一 抗乙肝日记

<<别慌!我是乙肝战士>>

章节摘录

第一章 乙肝就是纸老虎1.如果您的生命遭遇了乙肝生病不可避免，不生病只是我们的最大愿望。所以，我们要懂得如何生病，这样才能把疾病对我们身体的危害降到最低：既不能浅治辄止、养痍为患；也不能掉以轻心，把小病酿成大病；更不能讳疾忌医，以致病入膏肓，无药可救。

为了健康，有时我们甚至要学会适当地生点小病，以提高人体防御疾病的能力。

我们肉眼看到的世界通常不是世界本身，而是世界在我们眼中的折射：看到车窗外的树向后倒退，不过是车在向前奔跑；看见坚固的冰，不过是凝结的水。

所以我们不能孤立地、片面地观察事物，见山是山，见水是水，也不能“只见树木，不见森林”，更不能“一叶障目，不见泰山”。

而是要透过现象看本质，用普遍、联系的观点看待它，找出它们之间的联系，探究它形成的原因，找出正确的解决之道，这就是生活的智慧。

生病也需要智慧。

每个人都会生病，但疾病究竟是怎么得来的？

为什么有些人能够迅速康复，有些人却久治不愈？

为什么有些人的病当时好了，没过几年就再度复发，一命呜呼？

除去本身的体质强弱、治疗方案的合适与否外，根本的原因就是没有找到疾病的根源所在。

俗话说：“拢人拢心，治病治根。

”只有找到了生病的源头，才能切断疾病的“活水”，把病毒从我们的身体中彻底驱逐出去。

生病不可避免，不生病只是我们的最大愿望。

所以，我们要懂得如何生病，这样才能把疾病对我们身体的危害降到最低：既不能浅治辄止、养痍为患；也不能掉以轻心，把小病酿成大病；更不能讳疾忌医，以致病入膏肓，无药可救。

为了健康，有时我们甚至要学会适当地生点小病，以提高人体防御疾病的能力。

大多数疾病的产生都是我们用错了身体的结果。

一旦我们错误地使用了身体，身体便会通过疾病的形式把它的反抗表达出来。

如果肾有了问题，往往会通过头发或腰说话；如果一个人经常崴脚，其实是胆经淤塞所致。

一个人的身体就像恋爱中的女孩，通常喜欢正话反说，所以我们要学会倾听身体的声音，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。

如果您的生命遭遇了乙肝，也不应该过于恐慌，而应该用智慧去对待它，分析它，找出病毒滋生的原因，改变它形成的环境，从而从根本上控制它，战胜它。

重庆万州 张问：我对乙肝病有些好奇，它到底是如何产生的呢？

为保护患者朋友的隐私，特略去本书所有“求医问答录”中相关患者朋友的“名”，只保留其“姓”。

不洁饮食、酗酒、滥用有损肝脏药物、过度疲劳等。

这些原因使得人体的邪气过盛，正气虚弱，抗病能力降低。

种种邪气积于肝脏，久而郁结，积湿生热，淤血内生，损害了肝细胞，影响肝功能和其他脏腑功能的正常化，从而诱发乙肝。

重庆万州 张问：从相反的角度来说，是不是注意改变以上那些不良生活方式，就可以防微杜渐，避免乙肝的产生？

成去病答：事实正是如此。

如果注意日常预防，不但不会产生乙肝，其他病也很难产生。

《黄帝内经》上说“不治已病治未病”，讲的就是这个道理。

2 遇见它不是你的错生病往往是因为体内的某种能量聚集太多，需要释放掉一些。

如果这种能量得不到及时的疏导，反而会造成更大的损害，即便我们暂时成功地阻止了它的暴发，它也会通过另外的途径释放出来。

对于大多数人来说，遇见它其实并没有什么，最难过的恐怕还是心理这一关，好像遇见它是因为自己做了什么亏心事似的，其实正好相反，你是个受害者。

<<别慌!我是乙肝战士>>

正是别人不小心，把污水排入江河，污染了河水；而你是下游一尾游泳的鱼，碰巧遇见而已。

这样的几率微乎其微，不过既然已经遇见了，那就坦然地接受吧。

生命中充满了太多的偶然，不遇见它，说不定也会遇见另外的“它”。

人的身体有太多的缺陷需要弥补。

生病往往是因为体内的某种能量聚集太多，需要释放掉一些；如果这种能量得不到及时的疏导，反而会造成更大的损害，即便我们暂时成功地阻止了它的暴发，它也会通过另外的途径释放出来。

生活中我们一定还有很多类似的经验，人们常说，破财消灾，塞翁失马，吃亏是福，讲的都是同样的道理。

疾病本身并不重要，重要的是过好当下，让生命活得更精彩。

因为它，也许我们要多走好多弯路，但也因此多看了几道风景。

况且挫折本身，往往能创造生命的奇迹。

从前有个农夫养的一头驴子不小心掉进了枯井里，农夫绞尽脑汁想要救出驴子。

几个小时过去了，驴子还在井里哀号着。

最后，农夫决定放弃，他想这头驴子已经老了，不值得大费周折地把它救出来，但是不管如何，这口井一定要填起来。

于是农夫就找邻居帮忙，一起将井里的驴子埋了，以免驴子继续忍受痛苦。

大伙儿人手一把铲子，开始将泥土铲进井里。

驴子意识到自己的处境，刚开始时，哭得很凄惨，但出人意料的是，一会儿它便安静下来。

大家好奇地往井底一看，不禁大吃一惊：当泥土落到驴子背部时，它“嗖”地一抖，将泥土抖落下来，然后站到土堆上面，使劲地用脚踩实。

就这样，驴子一步一步地上升到井口，然后在众人的惊讶声中快步跑开了。

挫折是成功的垫脚石，生活中遇到的种种困难就是加灌在我们身上的“泥沙”，我们只需鼓足勇气，把它抖落在脚下，即使掉进最深的井里，也能安然脱困。

感谢疾病，它把我们身体的潜能完全激发出来，让我们的生命一次次创造奇迹。

求医问答录江苏如东米：明白了，疾病是健康的“垫脚石”，只要我们能够正确地对待乙肝，就能把身体的潜能激发出来，抑制病毒，最终战胜乙肝。

我得乙肝至今已有30个年头，开始的时候我非常害怕，以为天要塌下来，天天以泪洗面，甚至动了寻死的念头。

我也曾咒骂将乙肝传染给我的人，可是这些又有什么用呢？

也许别人本来就是无意的。

最后，在老妈老爸的帮助下，我鼓足勇气，勇敢地接受了治疗，乙肝得到了有效的控制，最让我高兴的是，在治疗过程中，我和医生产生了爱的火花。

后来，我们结婚了，我们现在生活得很好。

这样说来，我真得感谢乙肝呢，感谢天赐良缘！

河南柘城 林问：走出疾病带给我们的挫败感，需要一个调适的过程。

在这个过程中，女果病情有加重的迹象，怎么办？

成去病答：肝脏不过是人体所有器官组织中的一小部分，我们完全可以“一方有难，八方支援”，通过对人体其他器官组织的综合治疗、调养来控制疾病，消灭病毒，从而战胜乙肝。

而在全身器官组织齐心协力共同抗病的过程中，信心与勇气最重要，它们是人体正气产生和增强的动力，是邪气减弱的基础。

信心与勇气越足，正气就越多，邪气也就越少。

一旦正气盛，邪气则衰，疾病的城池也就不攻自破，人体便会处于健康状态。

3.乙肝就是纸老虎当肝有了不适，我们的皮肤便会说话，告诉我们应该多花花时间陪陪它、疼爱它。

所以我们应学会倾听身体的声音。

多与它切磋交流，而不能置之不理，漠然视之。

当肝有了“外遇”，我们不必恐慌，也不能讳疾忌医，更不能破罐子破摔，继续酗酒、抽烟、熬夜，让本来就娇嫩的肝雪上加霜。

<<别慌!我是乙肝战士>>

相对于其他疾病来讲，乙肝因其易感染而使人谈虎色变，其实这种认识是错误的。

大多数疾病都是由于不当的生活方式造成的，感染乙肝病毒往往是因为饮食不卫生、被他人传染的，只要我们改变一下生活方式，再加以正确的治疗，就能避免病毒的交叉感染，然后将它逐步歼灭。形成乙肝还有一个原因，就是由感冒发热引起的，急性肝炎、急性黄疸肝炎，以至爆发型肝炎，都是由感冒造成的。

只要我们平时饮食均衡，保证充足的睡眠，多注意锻炼身体，努力提高身体的免疫力，就能抵挡风邪、暑邪、湿邪、燥邪、寒邪的侵袭，避免感冒，或者即使感冒了也能够迅速痊愈。

人们对乙肝的错误认识，从某种意义上讲，现代媒体起了一个很坏的作用，肆意夸大了它的危害性。其实乙肝只是纸老虎，远没有传说中那么夸张，说穿了，它不过是湿热疫毒侵入肝脾，没有及时疏导而已。

诚然，人的生命是脆弱的，山崩、海啸、地震、交通事故、溺水等等，随时随地都可以让生命灰飞烟灭：帕斯卡说，人类的所有灾难都是因为不老老实实待在屋里所致。

可是人们要生活、工作、交往，不可能因为会发生车祸就放弃乘车、开车的便利，不能因为大街上不安全，就“躲进小楼成一统”，变成不问世事的“套中人”。

《吕氏春秋•荡兵》里说：“有以噎死者，欲禁天下之食，悖。

”意思是说因为有人吃饭噎死了，就想让天下人都不吃饭，这实在是太荒唐了。

山崩、海啸、地震、交通事故这些灾难都是猝不及防、难以预知的，而疾病是可以预知的，是可以通过正确的方法把它排出体外的。

当肝脏有了不适，我们的皮肤便会说话，告诉我们应该多花点时间陪陪它、疼爱它。

所以我们应学会倾听身体的声音，多与它切磋交流，而不能置之不理，漠然视之。

当肝有了“外遇”，我们不必恐慌，也不能讳疾忌医，更不能破罐子破摔，继续酗酒、抽烟、熬夜，让本来就娇嫩的肝雪上加霜。

.....

<<别慌!我是乙肝战士>>

媒体关注与评论

已肝并不可怕，我本人就是一个已肝病毒携带者。
由于我对生活饮食十分小心，合理地安排工作和休息的时间，所以病只是与我共存，没有病发，对我的日常生活也没有产生不良影响。
而我身边的家人及朋友，无一受到我的影响及传染。
我希望通过自己的亲身经历告诉大家，我们应该以积极的心态来面对这个挑战。
只要充分配合医生的指导下树立正确的治疗观念，坚持长期抗病毒治疗，生活的精彩完全可以掌握在自己手中。

——中国乙肝防治宣传大使 刘德华

<<别慌!我是乙肝战士>>

编辑推荐

《别慌！

我是乙肝战士》：你不是一个人在战斗，刘德华和我们在一起中国肝炎防治基金会倾情推荐，同类书销量第一。

怎么治，乙肝才能好，如何养，乙肝不复发。

乙肝并不可怕，我本人就是一个乙肝病毒携带者。

由于我对生活饮食十分小心，合理地安排工作和休息的时间，所以病毒只是与我共存，没有病发，对我的日常生活也没有产生不良影响。

而我身边的家人及朋友，无一受到我的影响及传染。

我希望通过自己的亲身经历告诉大家，我们应该以积极的心态来面对这个挑战。

只要充分配合医生，在医生的指导下树立正确的治疗观念，坚持长期抗病毒治疗，生活的精彩完全可以掌握在自己手中。

——中国乙肝防治宣传大使 刘德华当肝有了不适，我们的皮肤便会说话，告诉我们应该多花点时间陪陪她、疼爱她，所以我们要学会倾听身体的声音，多与她切磋交流。

当肝有了“外遇”，我们不必恐慌，也不能讳疾忌医，更不能破罐子破摔，继续酗酒、抽烟、熬夜，让本来就娇嫩的肝雪上加霜。

身体是自己的，就像自己的孩子一样，我们一定要关心她、爱护她、引导她，而不能眼睁睁地看着她一步步滑向深渊，不能自拔。

乙肝就是纸老虎，它不过是湿热疫毒侵入人体，郁积于肝，没有及时疏导而已。

治疗乙肝就像盖一栋大楼，需要一砖一瓦地往上砌，如果半途而废，只能成为“烂尾楼”。

知识就是力量，情绪决定健康。

战胜乙肝，首先得树立正确的观念，消除恐惧，学会从容地面对疾病。

科学证明，在良好的情绪下，病毒会自动退避。

这里的每一种方法，都是中医的不传之秘，这里的每一种方法，都有助您开启长命百岁的神秘之门。

这是一本给我们生活带来福气的书，读后可以拥有生病的智慧和真谛。

这是一本被无数乙肝患者强烈要求写入国家卫生部《慢性乙型肝炎防治指南》的书。

这是一本拯救亿万人于苦海的书，每一次都不忍读完，为此我们的心中充满了感恩。

这是一本当代中医奇侠，赠予我们的养肝、护肝秘籍，中国乙肝防治宣传大使刘德华，和我们一起共抗乙肝。

您每买一本此书，就有一毛钱捐献给中国肝炎防治基金会。

怎么治，乙肝才能好；如何养，乙肝不复发？

《别慌！

我是乙肝战士》从中医的角度出发，系统地介绍了乙肝的基本常识、病理分析、预防办法、诊断方法和中医特色疗法以及乙肝患者的日常保健、生活禁忌，并针对患者的不同病征提出了多种行之有效的解决办法。

我们每个人身上本来就百药齐全，一旦你学会了正确使用人体，就能激发“自疗”的潜能，把乙肝从我们的身体里彻底驱除出去。

只要严格按照书中的一招三式去做，即便是肝癌，也能战胜。

这本书要告诉我们的是：根治乙肝的关键在于养肝；改变以往的生活方式，进行正确的预防治疗，就能把病毒对我们的损害降到最低。

3套正确的治疗方案，让您快快乐乐过好每一天，有更多的精力去追逐人生的梦想，尽享成功的欢乐。

食中自有灵芝草，仙方何必四处找？

46种食疗奇方，帮您轻松战胜乙肝，为您的生活带来福气。

28个关键穴位，保佑您和您的家人健康无忧，平平安安活到老年。

<<别慌!我是乙肝战士>>

<<别慌!我是乙肝战士>>

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>