

# THƯ MỤC SÁCH Y HỌC THƯỜNG THỨC NĂM HỌC 2017-2018



Thư viện Trường THPT Lê Quý Đôn

## **I. LỜI GIỚI THIỆU**

Kiến thức y học là kiến thức hầu hết mọi người thường tìm hiểu, đơn giản bởi vì nó rất cần thiết trong cuộc sống. Đối với mỗi con người ai cũng trải qua những lần bệnh không nặng thì nhẹ như cảm cúm, đau đầu, đau khớp, viêm mũi,... bởi vậy mỗi người thường hay tìm hiểu những kiến thức về các loại bệnh để có sự chuẩn bị khi mình mắc phải hoặc người thân mắc phải hoặc tìm hiểu những bài thuốc đơn giản để thay đổi bản thân như làm đẹp cải thiện những điểm xấu trên cơ thể. Chính vì tầm quan trọng đó của y học, nay Thư viện xin phép được giới thiệu một số quyển sách y học hiện có trong Thư viện để giúp các bạn học sinh, các giáo viên và nhân viên trong trường có thể dễ dàng tìm đọc và biết những kiến thức y học gần bên mình nhất.

1. Viêm mũi dị ứng
2. Cẩm nang về bệnh hen suyễn
3. Các bệnh về khớp
4. Mất ngủ
5. Bệnh dị ứng – phòng ngừa và trị liệu
6. Mùi cơ thể
7. Đau thắt lưng và thoát vị đĩa đệm
8. Các bệnh da và ánh nắng
9. Chẩn đoán qua tay và chữa trị bằng chân các bệnh thường gặp
10. Ngộ độc và xử trí ngộ độc
11. Chữa bệnh tại nhà triệu chứng và điều trị
12. Rau củ chữa bệnh
13. Các bệnh trẻ em thường gặp
14. Chữa bệnh bằng các liệu pháp thay thế
15. Giải pháp xoa tan mệt mỏi
16. Phương thức chăm sóc sắc đẹp từ thảo mộc
17. Cấp cứu tại chỗ
18. Cẩm nang y học toàn khoa
19. Dinh dưỡng sức khỏe mùa thi
20. Kỳ diệu đàn hòa tấu nội tiết

## **II. Nội dung**



1. Viêm mũi dị ứng

**PETER B. BOGGS, M.D.**

**viêm mũi  
dị ứng**

**Biên dịch: Bs. LÊ VĂN PHÚ  
Bs. LÊ TÚ ANH**



**Nhà xuất bản Y học**

Boggs, Peter B.

Viêm mũi dị ứng / Peter B. Boggs, M.D ; BS. Lê Văn Phú,  
BS. Lê Tú Anh (dịch) . – H. : Y học , 2000.

301 tr. ; 21cm.

61 – M.188

### **Tóm tắt:**

Cuốn sách này đề cập tới những chứng bệnh khi mũi bạn bị dị ứng cũng như những hoàn cảnh, tình trạng giả dạng như thế, nó bao gồm các nội dung sau:

- Những biểu hiện của các chứng bệnh do dị ứng gây ra như sự khẹt khịt, sự hắt hơi, chứng ngứa và chảy nước mũi, sự ngạt, tắc mũi, mũi bị chảy máu, các xoang mũi bị viêm và bị nhiễm trùng, chứng chảy nước tai và chứng bị mất cảm giác ngủi.
- Những xét nghiệm chẩn đoán: xét nghiệm dị ứng, phản ứng thử dị ứng trên da và xét nghiệm máu.
- Những thuốc điều trị: các loại thuốc kháng histamin, thuốc co mạch, thuốc xịt mũi loại corticoid và cromolyn sodium, thuốc tiêm giải mẫn cảm dị ứng, những viên thuốc huyết áp.

Cuốn sách này nhằm cung cấp cho bạn những thông tin có ích cần thiết sau:

- Cấu trúc và chức năng của mũi.
- Dị ứng là gì?
- Những khác nhau của chứng dị ứng mũi
- Tại sao bạn dị ứng và dị ứng với tác nhân nào.
- Về những chất có gây dị ứng có trong nhà như bụi, các con bọ, nang bào nấm, chó và mèo.
- Những chất gây dị ứng ở ngoài trời như phấn hoa của các loại cây, cỏ, cỏ dại và mầm.
- Mũi sẽ ra sao khi xảy ra dị ứng.
- Thế nào là phản ứng dị ứng sớm, muộn, vừa sớm và muộn, và phản ứng chậm.
- Điều mà bạn nghĩ chỉ là một loại vấn đề của mũi thì có thể là hai, là ba, thậm chí có thể là bốn vấn đề khác nhau.
- Diễn đạt thế nào khi bạn bị viêm mũi dị ứng theo mùa (sốt cỏ khô) và viêm mũi dị ứng kinh điển, và hay có những đợt bị tái phát.

- Tại sao mũi bạn lại hình như “dễ bị kích ứng” và phản ứng lại gần như với tất cả mọi thứ.
- Về những tình trạng của mũi giả dạng (có vẻ giống) như là bị dị ứng và làm cho cả người bệnh lẫn thầy thuốc đều bị bối rối (hoặc nhầm lẫn).
- Về các xét nghiệm dị ứng da và xét nghiệm máu.
- Nên chọn những thuốc về mũi bán tự do trên thị trường như thế nào.
- Những chú ý khi điều điều trị bệnh mũi cho những người có thai, đang cho con bú, cao huyết áp, bị thiên đầu thống, bị bệnh đái tháo đường, mắc bệnh tim và nhiễm trùng đường niệu.
- Giải quyết bệnh viêm xoang như thế nào?
- Cần làm gì khi tai bị nhiễm trùng và bị chảy nước tai mạn tính.

Cuốn sách này viết nhằm phục vụ cho những người phải chịu đựng những triệu chứng của mũi do bị dị ứng, hay do nguyên nhân không phải dị ứng gây ra.



## 2. Cẩm nang về bệnh hen suyễn

IRWIN J . POLK , M.D  
P.GS - Bác sĩ LÊ THÂN biên soạn

# Cẩm nang | về bệnh **hen suyễn**



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Polk, Irwin J.

Cẩm nang về bệnh hen suyễn / Irwin J. Polk, M.D; PGS.

Bác sĩ Lê Thân (biên soạn) . – H. : Y học , 1998.

259tr. ; 21cm.

61 – M. 186

### **Tóm tắt:**

Phần đầu, Bác sĩ Polk mô tả tầm vóc của các vấn đề liên quan đến hen suyễn, bao gồm cả số lượng người mắc bệnh hàng năm (thứ dụ ở Mỹ là 14 triệu, trong số đó trên 200.000 người phải nằm bệnh viện), cả tỉ lệ tử vong cao, cả tổn phí cho xã hội chi vào việc chữa trị (hàng năm trên 6,2 ngàn tỉ đô la). Tiếp đến là phần mô tả các triệu chứng, kèm những hình ảnh, bảng và biểu đồ lâm sàng minh họa. Cuốn sách đề cập đến các nguyên nhân của cơn thất phế quản, vai trò phổ biến của các dị ứng, vai trò của hệ thần kinh đối với các triệu chứng hen suyễn, vai trò của các ô nhiễm không khí, của các nhạy cảm hóa học. Tác giả cũng nêu lên những chứng hen suyễn, những bệnh không phải hen nhưng giống hen, giả hen, thí dụ như bệnh phổi mạn tính, bệnh suy tim, thường có thể chẩn đoán lầm với hen. Có những phần được viết chi tiết, tỉ mỉ giúp cho chẩn đoán, từ hỏi bệnh sử đến khám vật thể, và vai trò của các “dị nguyên” (yếu tố gây dị ứng) kể cả qua đường hô hấp và qua đường tiêu hóa (các thức ăn).

Các phương pháp chẩn đoán được nêu đầy đủ, từ các test da thông thường nhất cho đến các test la bô như định lượng kháng thể IgE (chất trung gian hóa học của bệnh dị ứng), các đo lường chức năng phổi, thí dụ đo lường khí dự trữ tong phổi. Trong phần điều trị, tác giả đề cập đủ các dạng “trị liệu”, từ cổ xưa đến đương thời, nhằm để mỗi người lựa chọn, trong đó có điểm qua những thứ thuốc mà chính bản thân tác giả đã dùng điều trị bệnh hen của mình.

Phần cuối cuốn sách là một số phác đồ chi tiết, không chỉ nói đến các xử trí phổ thông, kinh điển mà còn nêu những kinh nghiệm cá nhân quý báu mà tác giả thu được qua 40 năm nghề nghiệp.



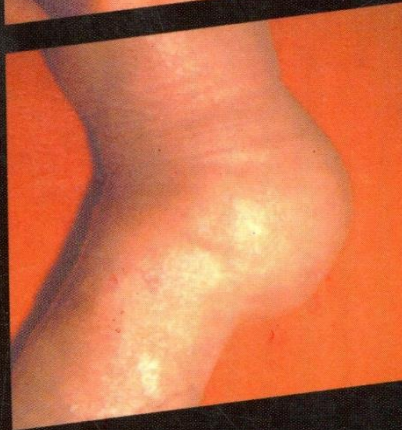
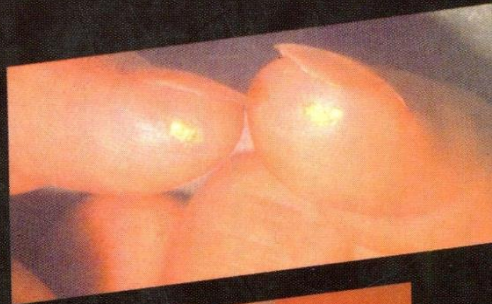
### 3. Các bệnh về khớp

J.M.H.MOLL

CÁC BỆNH VỀ

# KHỚP

BS. VŨ MINH ĐỨC dịch



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC



Moll, J.M.H

Các bệnh về khớp / J.M.H Moll ; Bs. Vũ Minh Đức dịch . –

H. : Y học , 2000.

220tr. ; 21cm.

61 – M. 183

### **Tóm tắt:**

Cuốn sách này tổng hợp khá đầy đủ những bệnh về khớp cùng những hình ảnh minh họa rất sinh động, cụ thể và điển hình. Từ những bệnh quen thuộc như viêm khớp dạng thấp, viêm cột sống dính khớp, thoái hóa xương khớp, bệnh gout, viêm khớp do lao, viêm khớp do lậu cầu... đến những bệnh lý có tính chuyên môn hơn như lupus ban đỏ, hội chứng Reiter, ban xuất huyết Henoch Schonlein, ban do nhiễm độc thuốc, ngón tay dùi trống, các bệnh ác tính, dị tật bẩm sinh...

Một loạt các bệnh lý được mô tả khá chi tiết và dễ hiểu sẽ dẫn dắt bạn đi vào một lãnh vực mà trước đó đến với bạn còn quá mơ hồ - để rồi bạn sẽ có thái độ đứng đắn hơn đối với bệnh khớp. Có thể là có một sự cảnh giác đúng mức, cũng có thể là không lo lắng quá độ về bệnh của mình.

### **Giới thiệu mục lục sách:**

Viêm khớp dạng thấp	Xơ cứng bì hệ thống
Hội chứng SJOGREN	Viêm đa động mạch dạng nốt
Hội chứng FELRY	Viêm đa cơ và viêm da cơ
Viêm cột sống dính khớp	Thoái hóa xương khớp
Viêm khớp vẩy nến	Thoái hóa cột sống
Bệnh REITER	Thương tổn đĩa sống
Bệnh khớp liên quan đến bệnh lý ruột	Bệnh GOUT
Hội chứng BEHCET	Bệnh giả GOUT
Bệnh LUPUS ban đỏ hệ thống	Viêm khớp nhiễm khuẩn

Viêm khớp do lậu cầu

Viêm khớp do vi khuẩn lao

Bệnh lý xương khớp phì đại/ ngón tay dùi trống

Viêm màng xương

Bệnh ác tính

Các rối loạn nội tiết

Các bệnh lý về xương khớp

Máu và các bệnh liên quan đến máu

Bệnh lý tiêu hóa

Bệnh lý hệ tiết niệu

Tăng Cholesterol máu

Bệnh SARCOID

Ban đỏ do nhiễm độc

Chứng loãng xương

Chứng nhuyễn xương và còi xương

Bệnh PAGET xương

Cường cận giáp

Hoại tử vô mạch

Phì đại xương dính khớp

Hội chứng MARFAN

Bệnh ALKAPON niệu

Giả u vàng CHUOR

Bệnh cột sống do giảm Phosphat máu

Sự tạo xương không hoàn hảo

Một số bệnh lý khác của xương có liên quan đến chuyển hóa

Viêm khớp mạn tính ở tuổi thiếu niên

Sốt thấp và bệnh thấp tim

Ban xuất huyết HENOCH – SCHOLEIN

#### 4. Mất ngủ





Bùi, Quang Huy

Mất ngủ / Bùi Quang Huy (chủ biên); Phùng Thanh Hải . - :

Y học , 2010.

166tr. ; 21 cm.

61 – M.243

### **Tóm tắt:**

Mất ngủ có thể chỉ là triệu chứng duy nhất của bệnh , gặp trong mất ngủ tiên phát; hoặc là một triệu chứng trong các bệnh tâm thần khác như trầm cảm, lo âu lan tỏa, tâm thần phân liệt, rối loạn cảm xúc lưỡng cực, nghiện rượu...

Trong thực tế, rối loạn giấc ngủ được chia làm mất ngủ tiên phát, cận giấc ngủ và các rối loạn giấc ngủ do một bệnh tâm thần hoặc một bệnh cơ thể khác gây ra.

Dù cho nguyên nhân gì đi chăng nữa thì rối loạn giấc ngủ (đặc biệt là mất ngủ) sẽ ảnh hưởng trầm trọng tới sức khỏe, khả năng lao động và học tập của bệnh nhân. Đó chính là lý do chủ yếu khiến bệnh nhân phải đi khám bệnh.

Nhìn chung, các rối loạn giấc ngủ dù là tiên phát hay thứ phát đều tiến triển mạn tính, vì thế phải điều trị kéo dài nhiều tháng, nhiều năm, thậm chí kéo dài suốt đời. Các thuốc bình thần, thuốc ngủ hay được bệnh nhân và các bác sĩ sử dụng để điều trị mất ngủ. Trong đa số các trường hợp, việc dùng các thuốc này để điều trị mất ngủ là không chính xác, dễ gây nghiện và để lại nhiều hậu quả xấu cho bệnh nhân như chậm chạp, trí nhớ và chú ý kém.

Với từng căn nguyên, các rối loạn giấc ngủ sẽ có các biện pháp điều trị thích hợp, hiệu quả tốt và không để lại các hậu quả xấu.

Giới thiệu mục lục sách:

Giấc ngủ bình thường

Rối loạn giấc ngủ

Rối loạn thời lượng ngủ

Rối loạn cận giấc ngủ

Mất ngủ trong bệnh trầm cảm

Mất ngủ trong rối loạn cảm xúc lưỡng cực

Mất ngủ trong tâm thần phân liệt

Mất ngủ trong rối loạn lo âu lan tỏa

Mất ngủ trong nghiện rượu

Công thức chung điều trị mất ngủ

5. Bệnh dị ứng - phòng ngừa và trị liệu

NELSON LEE NOVICK, MD.

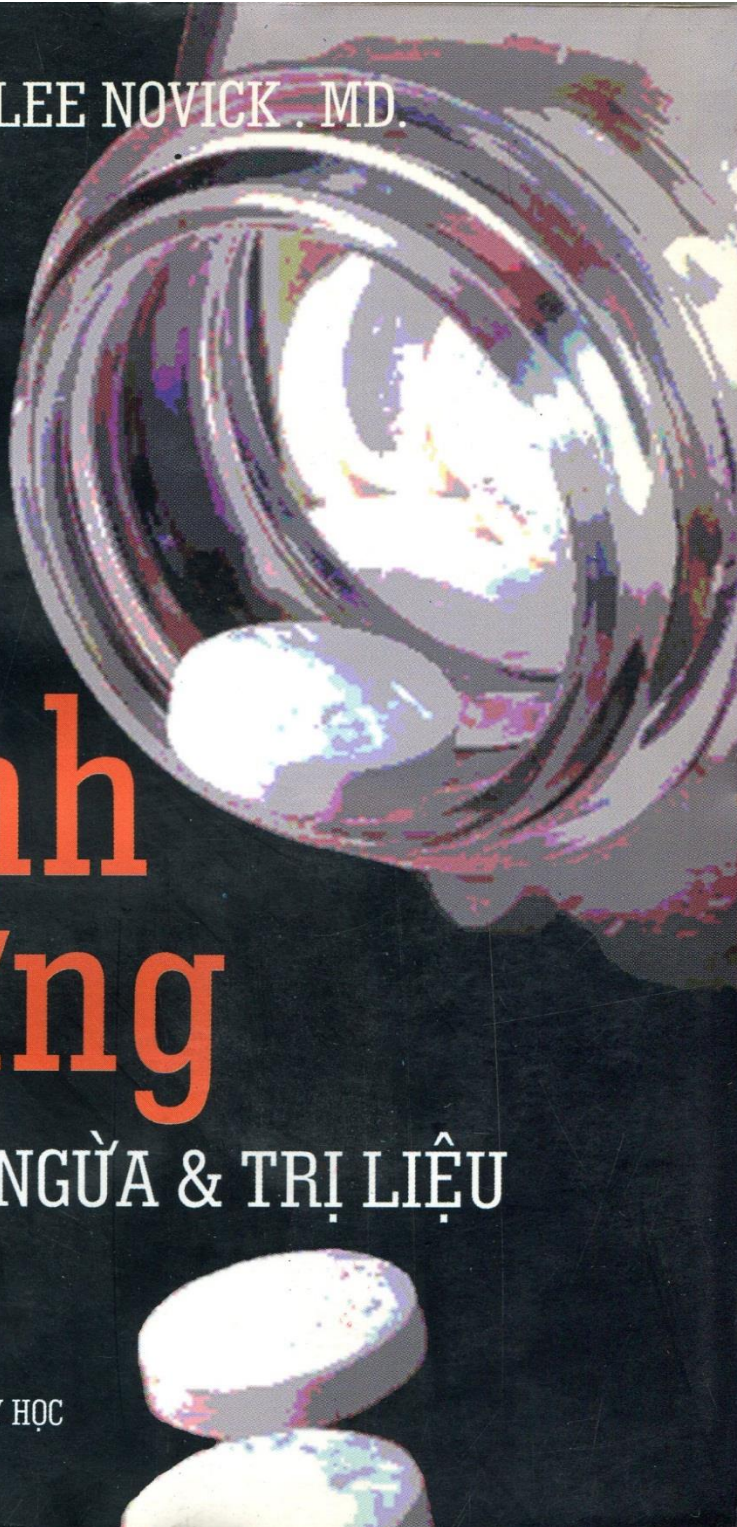
Người dịch :  
Bs Vũ Minh Đức  
Hồ Kim Chung

# bệnh dị ứng

PHÒNG NGỪA & TRỊ LIỆU



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC



Novick, Nelson Lee

Bệnh dị ứng phòng ngừa và trị liệu = You can do something  
About your allergies – a leading doctors guide to allergy prevention  
And treatment / Nelson Lee Novick, MD ; BS. Vũ Minh Đức, Hồ  
Kim Chung (dịch) . – Hà Nội : Y học , 2000.

339tr. ; 21 cm.

61 – M. 187

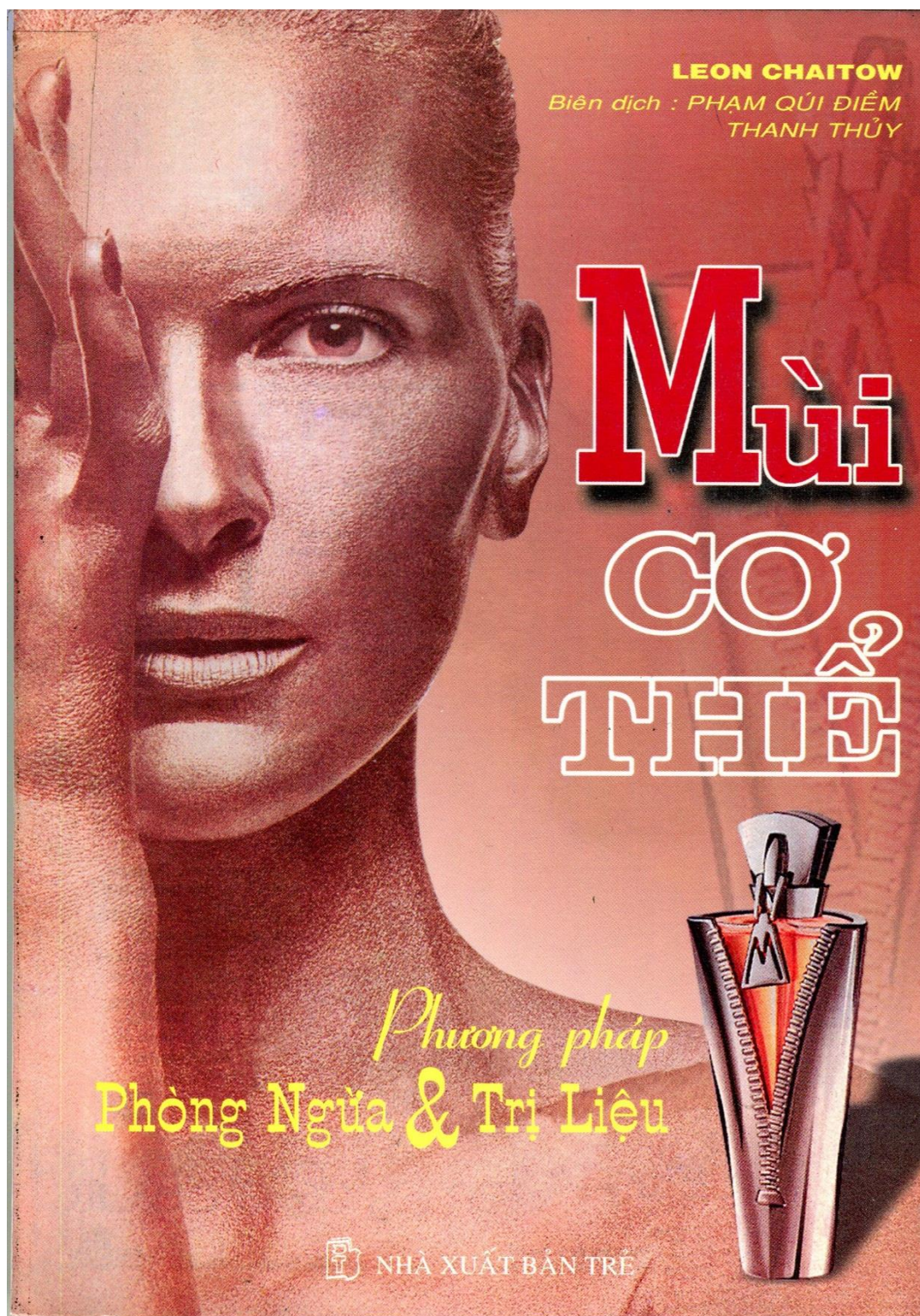
### **Tóm tắt:**

Cuốn sách này khởi đầu bằng một miêu tả cô đọng về hệ miễn dịch và mối tương quan giữa nó với các phản ứng dị ứng, tập sách này bao quát nhiều dạng bệnh dị ứng thường thấy. Trọng tâm nhằm vào các bệnh dị ứng theo mùa và quanh năm, bệnh hen suyễn, các tình trạng nhạy cảm với thực phẩm và thuốc men, các phản ứng đối với mỹ phẩm và các loại phấn hoa thực vật, vấn đề ô nhiễm và các vấn đề khác có liên quan đến môi trường, cùng các đáp ứng quá mẫn cảm đối với các vết cắn, đốt của mọi loại côn trùng. Tập sách này cũng chú trọng đến việc miêu tả chi tiết các biện pháp tỏ ra hữu ích nhằm phòng ngừa dị ứng ở bối cảnh gia đình cũng như sinh hoạt ngoài trời, và đặc biệt nhằm giảm nhẹ các triệu chứng đã phát tác. Nỗ lực đặc biệt của sách này nhằm phân biệt giữa sự kiện thực tế và cảm nghĩ mơ hồ về nhiều loại xét nghiệm và liệu pháp dị ứng phổ biến (cũng như một vài loại ít phổ biến hơn). Các biện pháp sơ cấp cứu được trình bày chi tiết nhằm giúp người bệnh đối phó với các cơn bộc phát dị ứng nguy hiểm đến tính mạng là sốc phản vệ. Một chương sách cũng được dành riêng nhằm đề cập một vấn đề ít được biết đến hơn là các bệnh tự miễn dịch, tức là các bệnh trong đó hệ miễn dịch quay lại tấn công chính cơ thể của mình dường như nó xem cơ thể là kẻ xâm nhập lạ mặt vậy. Cuốn sách này không chỉ tập trung vào các việc mà thầy thuốc có thể làm cho bạn, mà quan trọng ngang như vậy nó còn nhấn mạnh đến những việc chính bạn có thể làm cho mình nhằm phòng ngừa dị ứng và chữa trị tại nhà.

Cuốn sách này có hai đoạn phụ lục, phụ lục thứ nhất nhằm khái quát một số xét nghiệm dùng trong chẩn đoán các rối loạn dị ứng như xét nghiệm lấy da, xét nghiệm dưới da, xét nghiệm RAST, và xét nghiệm băng dán. Phụ lục thứ hai nhằm rà soát lại các loại thuốc và biện pháp chữa trị thường được bác sĩ chỉ định để chữa trị các rối loạn dị ứng. Ngoài việc liệt kê các thành phần hoạt tính và thảo luận các cơ sở hợp lý cho các loại thuốc đã được đề nghị, đoạn phụ lục này còn nêu ra các khuyến cáo về các mặt thuốc vào bất kì dịp nào có thể được.




## 6. Mùi cơ thể



**LEON CHAITOW**  
Biên dịch : PHẠM QUÍ ĐIỂM  
THANH THỦY

# Mùi CƠ THỂ

*Phương pháp*  
**Phòng Ngừa & Trị Liệu**

 NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Chaitow, Leon

Mùi cơ thể - phương pháp phòng ngừa và trị liệu / Leon

Chaitow ; Phạm Quý Điềm, Thanh Thủy . – TP. Hồ Chí Minh ; Trẻ ,  
2000.

105tr. ; 21cm.

61 – M. 181

### **Tóm tắt:**

Mùi hôi ở cơ thể là một vấn đề gây khó xử, khó chịu ở nhiều người. Có người nhận thức được và cũng có người hoàn toàn không biết được rằng mình có mùi khó ngửi. Đây là một vấn đề tế nhị cho nên người khác ít khi có ý kiến và mùi hôi ở cơ thể một số người đã trở thành “một vấn đề thầm lặng”.

Cuốn sách này đã phân tích kỹ nguyên nhân nào phát sinh ra mùi hôi cơ thể, tại sao có người ra nhiều mồ hôi, có người ra ít, tại sao có người ra mồ hôi nhiều lại ít lên mùi hơn người khác. Tác giả cũng đã đưa ra các hướng dẫn cụ thể về các phương pháp giải quyết vấn đề trong đó có ăn uống, khử độc cơ thể, thể dục, giảm căng thẳng, lo âu...

### **Giới thiệu mục lục sách:**

Chương 1: Tại sao lại có mùi cơ thể?

Chương 2: Tại sao người này lại ra nhiều mồ hôi hơn người kia?

Chương 3: Biện pháp trước mắt cho vấn đề dậy mùi cơ thể

Chương 4: Liên quan giữa căng thẳng, kích động thần kinh và ra mồ hôi.

Chương 5: Giải pháp dinh dưỡng và tự điều trị.

Chương 6: Biện pháp khử độc bằng dinh dưỡng và thủy liệu pháp.

Chương 7: Tại sao phải bổ sung dinh dưỡng

Chương 8: Dinh dưỡng tổng quát và dinh dưỡng bổ sung.

Chương 9: Vấn đề kích thích tố (hooc môn).

Chương 10: Tạo một môi trường lành mạnh.

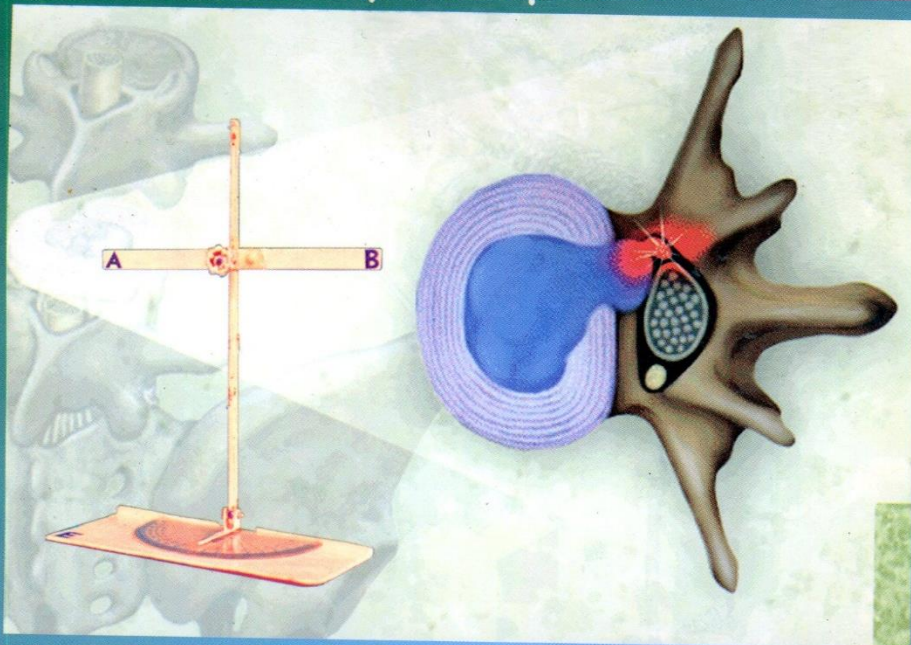


7. Đau thắt lưng và thoát vị đĩa đệm

**PGS.TS Hồ Hữu Lương**

# ĐAU THẮT LƯNG & THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM

**CÁC BỆNH VỀ CỘT SỐNG**



**TRIỆU CHỨNG VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ**



Nhà xuất bản Y học



Hồ, Hữu Lương

Đau thắt lưng và thoát vị đĩa đệm / PGS. TS. Hồ Hữu Lương  
(Giảng viên cao cấp) . – H. : Y học , 2001.

204tr. ; 21cm.

61 – M.182

**Tóm tắt:**

Đau thắt lưng là một hội chứng rất thường gặp ở Việt Nam cũng như trên thế giới, chủ yếu xảy ra ở lứa tuổi 20 – 50 (vào thời kì con người có năng suất lao động, sáng tạo cao nhất) nên đã gây ảnh hưởng đến sức lao động, sản xuất và chiến đấu của quân đội.

Nguyên nhân chính của đau thắt lưng là do thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng.

Cuốn sách này cung cấp những kiến thức cơ bản nhất và cập nhật về đau thắt lưng và thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng cho bạn đọc.

***Giới thiệu mục lục sách:***

**Phần I : Đau thắt lưng**

Chương I: Đại cương

Chương II: Nguyên nhân đau thắt lưng

Chương III: Điều trị

**Phần II: Thoát vị đĩa đệm thắt lưng**

Chương I: Đĩa đệm cột sống thắt lưng

Chương II: Bệnh căn, bệnh sinh thoát vị đĩa đệm thắt lưng

Chương III: Phân loại thoát vị đĩa đệm

Chương IV: Lâm sàng

Chương V: Cận lâm sàng

Chương VI: Chẩn đoán

Chương VII: Chẩn đoán phân biệt thoát vị đĩa đệm

Chương VIII: Điều trị

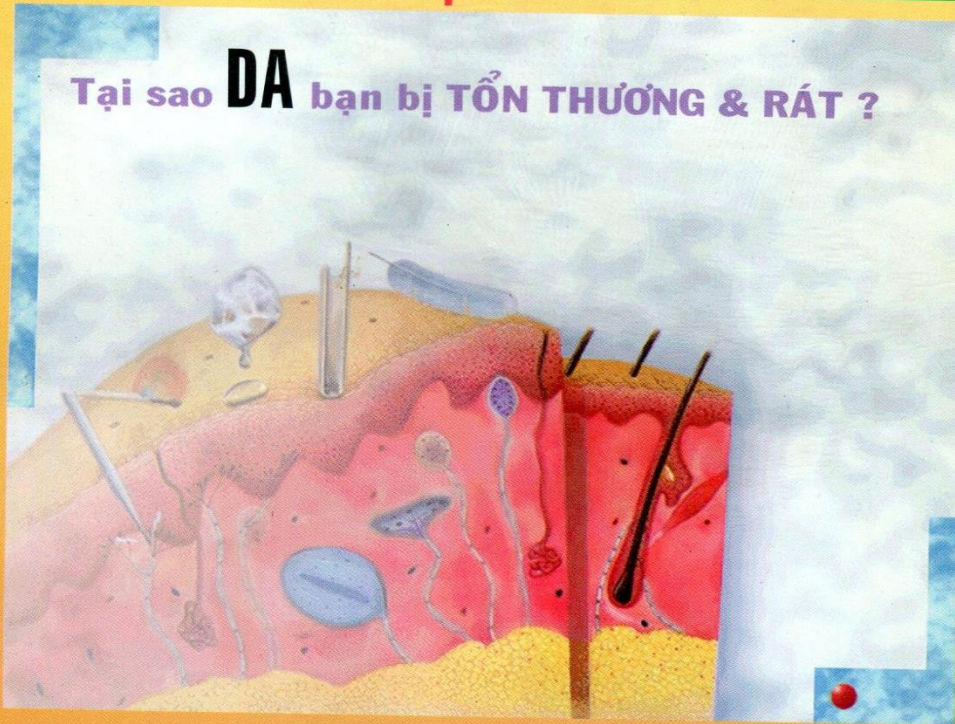
**Tài liệu tham khảo**

8. Các bệnh da và ánh nắng

# CÁC BỆNH DA & ÁNH NẮNG

**ĐIỀU TRỊ UNG THƯ DA**

Tại sao **DA** bạn bị **TỔN THƯƠNG & RÁT** ?



**NGUYÊN NHÂN - PHÒNG NGỪA**

Biên dịch: **BS. LÊ VĂN PHÚ**  
**BS. LÊ TÚ ANH**

 **NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**

Hawk, Pr. John

Các bệnh da và ánh nắng : nguyên nhân – phòng ngừa – điều

Trị ung thư da / Pr. John Hawk , Dr. Jane Mcgregor ; BS. Lê Văn Phú,

BS. Lê Tú Anh (dịch) . – H. : Y học , 2003.

103tr. ; 21cm.

61 – M. 197

### **Tóm tắt:**

Cuốn sách này sẽ trình bày rõ cơ chế tác động của những tia mặt trời, những biến đổi và tác hại dù ngắn hay lâu dài đến làn da và đưa ra những lời khuyên để tránh những bất lợi đó. Những lời khuyên này không bắt bạn phải từ bỏ niềm vui được hưởng niềm vui được hưởng ánh nắng. Chúng hướng dẫn bạn làm sao tận hưởng lợi ích đó một cách hợp lý nhất.

Những chương cuối cùng trong quyển sách này mô tả cách nhận biết bệnh ung thư da ngay từ những dấu hiệu đầu tiên, nghĩa là ngay từ thời kỳ mà cách chữa trị còn có nhiều khả năng làm khỏi bệnh. Sách cũng đề ra những phương pháp phòng ngừa tác hại của tia mặt trời, từ bệnh ung thư da đến cảm nắng, lão hóa do ánh sáng và đưa ra những lời khuyên về cách dùng kem chống nắng. Cần đặc biệt coi trọng việc chống nắng cho các em nhỏ vì trẻ nhỏ chưa có hiểu biết về nguy hại của tia nắng. Người ta cho rằng việc phơi nắng lúc còn nhỏ tuổi góp phần tương đối quan trọng trong việc phát triển bệnh ung thư da sau này.

### ***Giới thiệu mục lục sách:***

Mở đầu

Những tia mặt trời

Tia UV tác động đến làn da như thế nào?

Cảm nắng, da rám đen và lão hóa da

Ung thư da

Hãy bảo vệ làn da của bạn

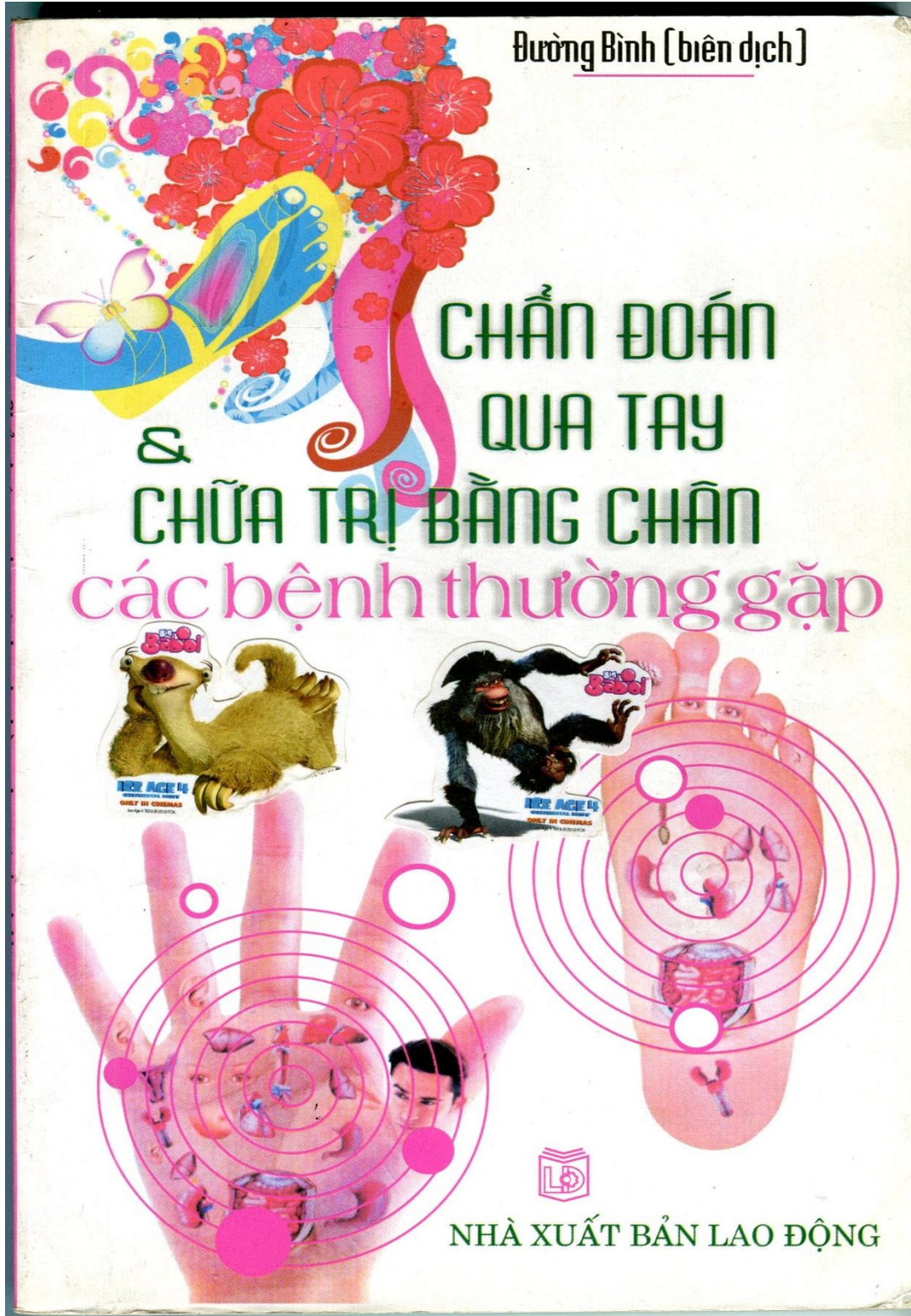
Điều trị bệnh

Ban đồ do nắng

Hỏi đáp



9. Chẩn đoán qua tay và chữa trị bằng chân các bệnh thường gặp



Đường, Bình

Chẩn đoán qua tay và chữa trị bằng chân các bệnh thường gặp / Đường Bình (biên soạn) . – H. : Lao động , 2009.

195tr. : Hình ảnh ; 21cm.

1. Y học 2. Điều trị

61 – M.253

### **Tóm tắt:**

Cuốn sách giúp bạn hiểu biết nhiều hơn về cách chẩn đoán các bệnh qua tay, giúp bạn có thể tự mình massage hoặc có thể tiến hành các bước có hiệu quả đối với bản thân và người khác để phòng bệnh dưỡng sinh.

Nội dung cuốn sách gồm 7 chương, trên cơ sở giới thiệu về kiến thức nền tảng phương pháp chẩn đoán qua tay và trị liệu bằng chân, đồng thời giới thiệu chi tiết các bệnh về hệ thống trung khu thần kinh, hệ thống tuần hoàn, các bệnh về hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, các bệnh về trao đổi nội tiết và hệ thống bài tiết, các bệnh thường gặp ở nữ giới, cách chẩn đoán các bệnh đau nhức và các phương pháp phòng trị bệnh khác...

Mục lục:

Chương 1: Kiến thức nền tảng phương pháp chẩn đoán bệnh qua tay và chữa bệnh bằng chân

Chương 2: Các bệnh về hệ thần kinh trung ương và hệ tuần hoàn

Chương 3: Các bệnh về hệ hô hấp

Chương 4: Các bệnh về hệ tiêu hóa

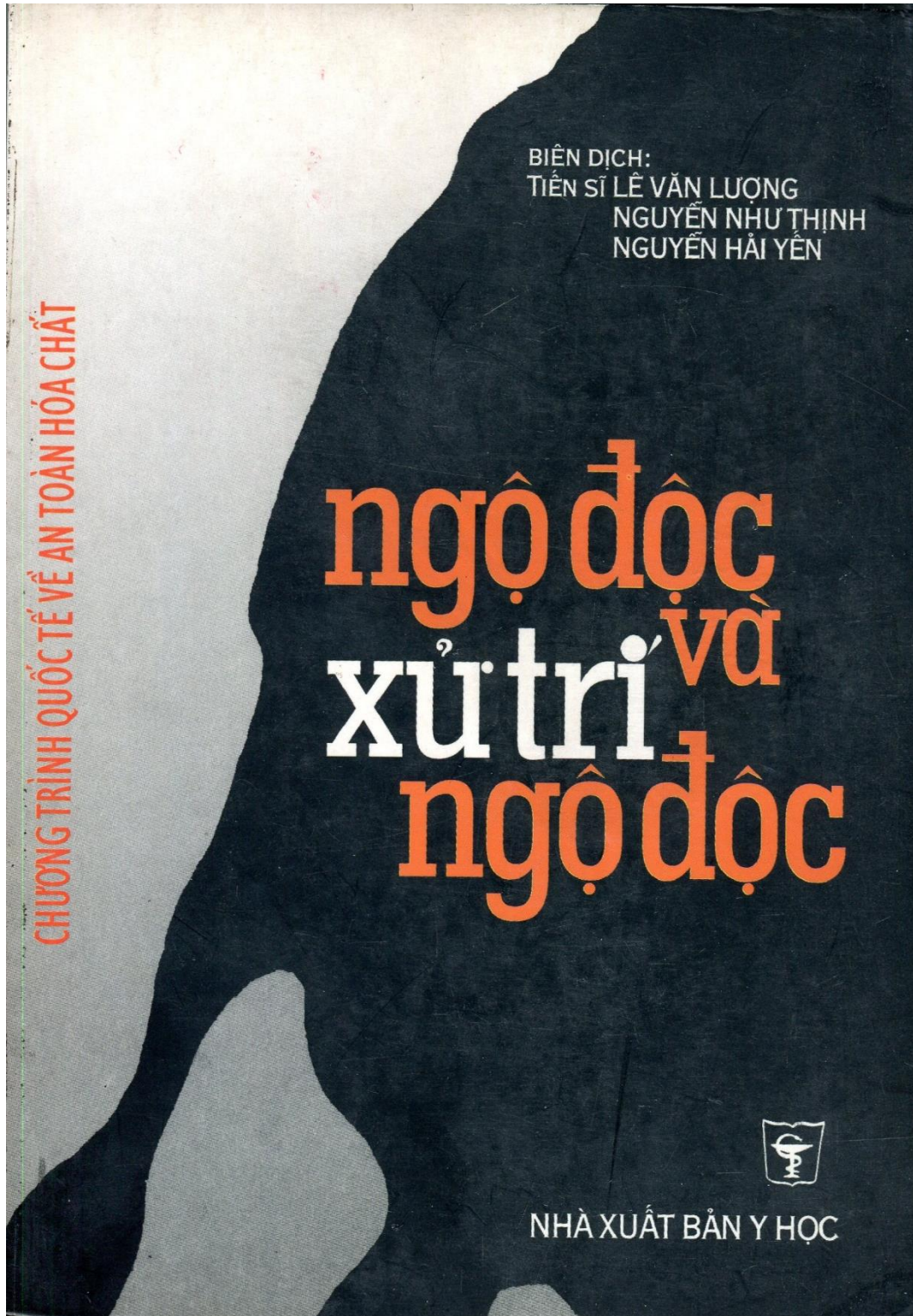
Chương 5: Các bệnh về trao đổi nội tiết và hệ bài tiết

Chương 6: Các bệnh thường gặp ở nữ giới

Chương 7: Các bệnh về đau nhức.



## 10. Ngộ độc và xử trí ngộ độc





Henry, J.A

Ngộ độc và xử trí ngộ độc = Management of poisoning : a  
Handbook for health care workers / J.A. Henry, H.M. Wiseman ;  
TS. Lê Văn Lượng, Nguyễn Như Thịnh, Nguyễn Thị Yến . – Geneva :  
World Health Organization, 1997 ; H. : Y học, 2001.

434tr. : minh họa ; 21cm.

Đầu trang nhan đề: Chương trình quốc tế về an toàn hóa chất =  
International Programme on Chemical Safety.

1. Y học 2. Ngộ độc

61 – M.153

### **Tóm tắt:**

Trong những năm gần đây số các trường hợp ngộ độc ngày càng gia tăng dẫn đến những hậu quả khó lường như tử vong hoặc để lại những di chứng thực thể và tinh thần. Đáng tiếc phần lớn các trường hợp ngộ độc và tử vong do ngộ độc lại là do thiếu hiểu biết về các chất độc và cách nhận biết, xử trí kịp thời.

Cuốn sách này được dịch từ một tài liệu cẩm nang của Chương trình quốc tế về an toàn hoá chất với nội dung bao gồm các nguyên nhân, hoàn cảnh, cách nhận biết, phòng ngừa ngộ độc và cách xử trí đơn giản tại chỗ.

### **Mục lục:**

#### **Phần 1: Thông tin chung về các chất độc và ngộ độc**

Các chất ngộ và ngộ độc

Cách xảy ra ngộ độc

Cách ngăn ngừa ngộ độc

Làm gì trong tình huống khẩn cấp?

Sơ cứu

Trợ giúp y tế

Khám nạn nhân

Tìm hiểu chuyện gì đã xảy ra

Cách chăm sóc nạn nhân bị ngộ độc ngoài bệnh viện

Các thuốc và thiết bị y tế

#### **Phần 2: Thông tin về các chất độc đặc hiệu**

Mở đầu

Thuốc trừ sinh vật hại

Các sản phẩm hoá chất dùng trong nhà và nơi làm việc

Các loại thuốc

Thực vật, động vật và các độc tố trong tự nhiên

## 11. Cẩm nang chữa bệnh tại nhà triệu chứng và điều trị

Biên dịch: BS. LÊ VĂN PHÚ - BS. LÊ TÚ ANH

**CẨM NANG**

# Chữa bệnh tại nhà

TRIỆU CHỨNG VÀ ĐIỀU TRỊ



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Lê, Văn Phú

Cẩm nang chữa bệnh tại nhà – triệu chứng và điều trị / BS.

Lê Văn Phú, BS. Lê Tú Anh (dịch) . – H. : Y học , 2002.

523tr. ; 21cm.

61 – M. 166

**Tóm tắt:**

Cẩm nang hỗ trợ y tế tại nhà là một cuốn sách cung cấp cho bạn những thông tin để bạn biết khi nào cần đến sự tư vấn hoặc cần phải đến khám bác sĩ, và khi nào phải cần đến sự chăm sóc cấp cứu của y tế ngay. Ngôn từ sử dụng rõ ràng, chính xác, dễ hiểu giúp bạn nhận biết được các triệu chứng bệnh và bệnh có liên quan đến các triệu chứng đó, những thử nghiệm cần làm và cách điều trị tương ứng mà bạn đang muốn tìm hiểu, những hướng dẫn để bạn biết cách tự chăm sóc trong nhiều trường hợp mà bạn có thể thấy là chưa thực sự cần thiết phải đi khám bác sĩ ngay.

***Mục lục:***

1. Các rối loạn tim mạch và mạch máu
2. Các rối loạn của não và hệ thần kinh
3. Các bệnh phổi và hô hấp
4. Các rối loạn xương khớp, cơ và gân
5. Các rối loạn sinh sản và sinh dục
6. Các bệnh hệ tiêu hóa
7. Các bệnh hệ tiết niệu
8. Các rối loạn nội tiết
9. Bệnh nhiễm trùng và các rối loạn hệ miễn dịch
10. Các rối loạn của tai và mắt
11. Các rối loạn da, lông và tóc.



## 12. Rau củ chữa bệnh – món ăn bài thuốc

**VƯƠNG HỌC ĐIỂN**  
**养生蔬果**  
**RAU CỦ CHỮA BỆNH**

**RAU TÁN Ồ BỔ NÃO**

**CỦ CẢI TRẮNG TRI BỆNH HO**

**GỪNG TRI CẢM HẠN**

**KHOAI TÂY TRI BỆNH TẠO BÓN**

**CÀ RỐT NGỪA UNG THƯ**

**CẦN TÂY TRI BỆNH CAO HUYẾT ÁP**

**CÀ CHUA CHỐNG LÃO HÓA**

**KHỔ QUẢ TRI BỆNH SUY NHUỘC THÂN KINH**

**NẤM HƯƠNG TRI BỆNH TIÊU HÓA KÉM**

**BI ĐỎ TRI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

**MÓN ĂN BÀI THUỐC**  
CÁC LOẠI RAU CỦ THÔNG DỤNG CÓ TÁC DỤNG TRI BỆNH VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, SẮC ĐẸP

**First News**  
  
NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Vương, Học Điền

Món ăn bài thuốc : Rau củ chữa bệnh / Vương Học Điền;

Hội Lê [và những người khác ...] (biên dịch) . – H. : Phụ nữ ;

TP. HCM : First News , 2012.

111tr. : ảnh màu ; 26cm.

61 – M.252

### **Tóm tắt:**

Thật sự thì cơ thể con người hấp thụ từ rau quả một lượng lớn các chất protein, vitamin, chất xơ, chất béo... Những thành phần này chuyển hóa vào cơ thể không chỉ dưới dạng năng lượng giúp chúng ta duy trì cuộc sống, mà một số thành phần dinh dưỡng đặc thù của từng loại rau quả có tác dụng giúp cơ thể đề kháng, miễn dịch đồng thời tham gia vào quá trình điều trị một số bệnh cụ thể.

Rau quả sạch là nguồn dinh dưỡng tự nhiên dồi dào nhất và chứa những bài thuốc quý đối với cơ thể con người, đặc biệt đối với các chị em phụ nữ thì đây còn là nguồn thực phẩm làm đẹp quan trọng. Do đó, một chế độ ăn uống khoa học và an toàn thì rau xanh và các loại hoa quả là nguồn thực phẩm không thể thiếu. Bên cạnh đó, điểm đặc biệt mà có lẽ không loại thực phẩm nào có được là khi hấp thụ, các chất có trong rau quả không để lại tác dụng phụ mà sẽ được chuyển hóa và tích lũy dần như một thành phần giúp bảo vệ cơ thể.

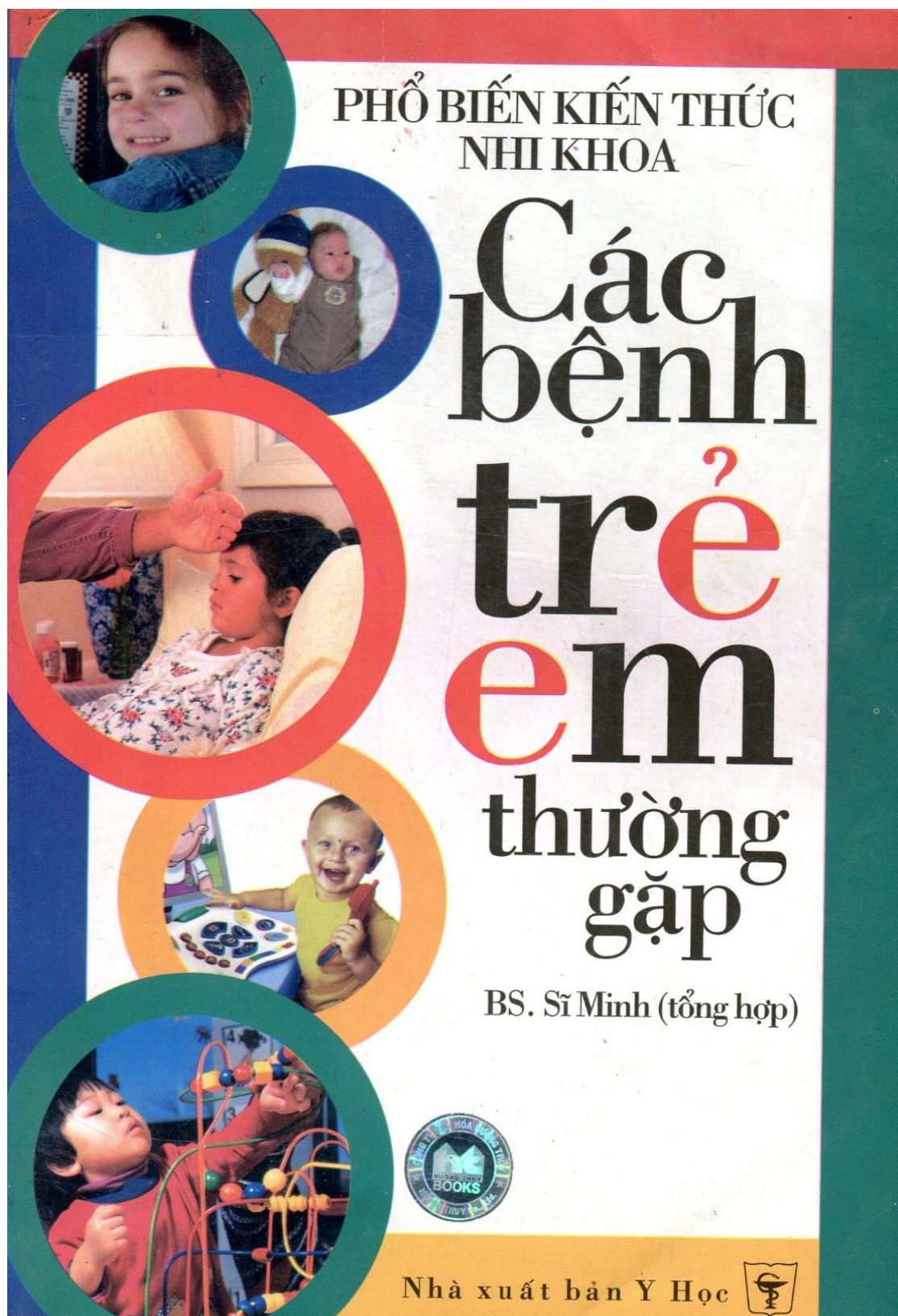
Quyển sách này chắc chắn sẽ mang đến cho độc giả những nguồn thông tin bổ ích để bạn có thể nắm rõ hơn và từ đó tận dụng tốt nhất những thành phần giá trị của rau quả cho một cuộc sống tràn đầy sức khỏe.

Để thuận tiện cho việc tiếp nhận thông tin của độc giả, chúng tôi đã phân chia và giới thiệu về mỗi loại rau quả theo những đề mục cụ thể và rõ ràng như sau: Tính vị, Công dụng, Tác dụng trị bệnh, Lưu ý khi dùng, Thành phần dinh dưỡng (trong 100g), Thông tin bổ sung và cuối cùng là Các bài thuốc chữa bệnh của từng loại rau quả.

Hy vọng quyển sách sẽ góp phần chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho mọi người thông qua những hiểu biết khoa học và thú vị về các loại rau quả thông dụng trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.



13. Phổ biến kiến thức nhi khoa các bệnh trẻ em thường gặp





Sĩ Minh

Phổ biến kiến thức nhi khoa các bệnh trẻ em thường gặp /

Bs. Sĩ Minh (tổng hợp) . – H. : Y học , 2007.

251tr. : minh họa ; 21cm.

1. Y học 2. Trẻ em

61 – M.254

### **Tóm tắt:**

Một em bé chào đời sẽ mang đến thật nhiều niềm vui cho những người làm cha mẹ, nhưng đồng thời cũng mang lại biết bao điều lo lắng, bao nhiêu câu hỏi về vấn đề sức khỏe của bé.

### **Mục lục:**

#### **Phần 1: Phổ biến kiến thức về các bệnh thường gặp**

20 cách trị trẻ biếng ăn

Nguyên nhân gây cận thị ở trẻ

Bệnh lao lây truyền như thế nào?

Chữa viêm tắc tia sữa tại nhà

Chảy máu cam và cách xử trí

Tắc ruột do thức ăn ở trẻ em

Làm gì khi trẻ bị sặc sữa?

Để là cha mẹ tốt

Giấc ngủ trẻ em

Tại sao giấc ngủ ngon lại quan trọng

...

#### **Phần 2: Các bệnh thường gặp và phác đồ điều trị**

Viêm tiểu phế quản cấp tính

Xuất huyết não-màng não ở trẻ nhỏ

Viêm cầu thận trong Schoenlein-Henoch

Hội chứng thận hư tiên phát kháng Steoid

Trầm cảm

Rối loạn phân ly

Rối loạn tic

Rối loạn lo âu

Viêm thanh quản cấp

...

#### **Phần 3: trả lời các câu hỏi thường gặp theo chủ đề**

Trả lời các câu hỏi liên quan đến trẻ sơ sinh

Trả lời các câu hỏi liên quan ngộ độc thức ăn trong những ngày tết

Trả lời các câu hỏi liên quan đến bệnh lý ngoại khoa

Trả lời các câu hỏi liên quan đến bệnh tai mũi họng ở trẻ em

Trả lời các câu hỏi liên quan đến các bệnh lý bứu máu.

14. Chữa bệnh bằng các liệu pháp thay thế

Dr. LYNNE PAIGE WALKER - ELLEN HODFSON BROWN, J.D.  
BIÊN DỊCH: BS. BÍCH THỦY - BS. HẢI YẾN

CHỮA BỆNH  
BẰNG CÁC LIỆU PHÁP  
THAY THẾ  
THUỐC



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Walker, Lynne Paige

Chữa bệnh bằng các liệu pháp thay thế thuốc / Lynne Paige

Walker, Ellen Hodgson Brown, J.D; Bs. Bích Thủy, Bs. Hải Yến . –

H. : Y học , 2001.

479tr. : minh họa ; 21cm.

61 – M.204

### **Tóm tắt:**

"Chữa bệnh bằng các liệu pháp thay thế" là cuốn sách chứa đựng các thông tin bổ ích, chi tiết, và khá hấp dẫn về một số các phương pháp tự nhiên bao gồm: các thuốc thảo dược, các chất bổ sung dinh dưỡng, các thuốc vi lượng đồng căn, các phương thuốc cổ truyền Trung Quốc, tinh chất của hoa, các loại tinh dầu cốt yếu... Sách đề cập tới một số bệnh, một số cách điều trị các bệnh đó, cũng như những vấn đề hấp dẫn xung quanh chúng nhằm giúp bạn đọc có thể tiếp cận, khám phá và lựa chọn giải pháp điều trị bệnh hữu hiệu cho chính mình.

### ***Giới thiệu mục lục:***

#### **Phần I – Hãy trang bị đầy đủ hơn cho tủ thuốc gia đình bạn**

Chương 1. Phá bỏ thói quen dùng thuốc

Chương 2: Chữa bệnh bằng cách tiếp cận tự nhiên

Chương 3: Thuốc hoạt động theo cơ chế rung động kích thích sinh lực

#### **Phần II – Hướng dẫn chi tiết về một số bệnh thông thường và các phương thức điều trị hiệu quả nhất.**



15. Giải pháp xóa tan mệt mỏi



Chăm sóc sức khỏe



EVA CWCYNAR, M.D.

# giải pháp xóa tan mệt mỏi

8 bước đơn giản để  
phục hồi nguồn năng lượng



VĂN LANG CULTURE, LLC



VĂN HÓA

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Cwynar, Eva

Giải pháp xua tan mệt mỏi : 8 bước đơn giản để phục hồi  
Nguồn năng lượng / Eva Cwynar, Sharyn Kolberg ; Bích Phương  
(dịch) .- H. : Văn hóa thông tin , 2014.

279tr. ; 21cm.

61 – M. 248

### **Tóm tắt:**

Nhiều phụ nữ cảm thấy mình ngày càng già đi và trở nên ít năng lượng hơn. Họ không ngừng tăng cân, rụng tóc, khô da và luôn trong tình trạng mệt mỏi không thể giải thích được. Ngay cả những chuyên gia về sức khỏe cũng không giải quyết hết các vấn đề. Rõ ràng, đây là các dấu hiệu liên quan đến quá trình lão hóa mà không ai có thể tránh.

Qua “Giải pháp xua tan mệt mỏi”, tiến sĩ Eva Cwynar đã đưa ra những giải pháp cơ bản và khoa học có thể giúp bạn khôi phục nguồn năng lượng, kéo dài sự tươi trẻ cũng như cân bằng lại đời sống tâm lý, tình cảm. Mỗi giải pháp đều có tầm quan trọng riêng, nhưng kết hợp chặt chẽ với nhau sẽ có hiệu quả cao hơn.

### ***Giới thiệu mục lục:***

Chương 1: Chất lượng cuộc sống

Chương 2: Bước 1 – Tăng năng lượng bằng cách điều chỉnh lại chế độ ăn uống

Chương 3: Bước 2 – Giữ cho đường ruột khỏe mạnh

Chương 4: Bước 3 – Cải thiện giấc ngủ và giảm căng thẳng

Chương 5: Bước 4 – Cải thiện đời sống tình cảm

Chương 6: Bước 5 – Vận động và tăng cường trao đổi chất

Chương 7: Bước 6 – Kiểm tra tuyến giáp

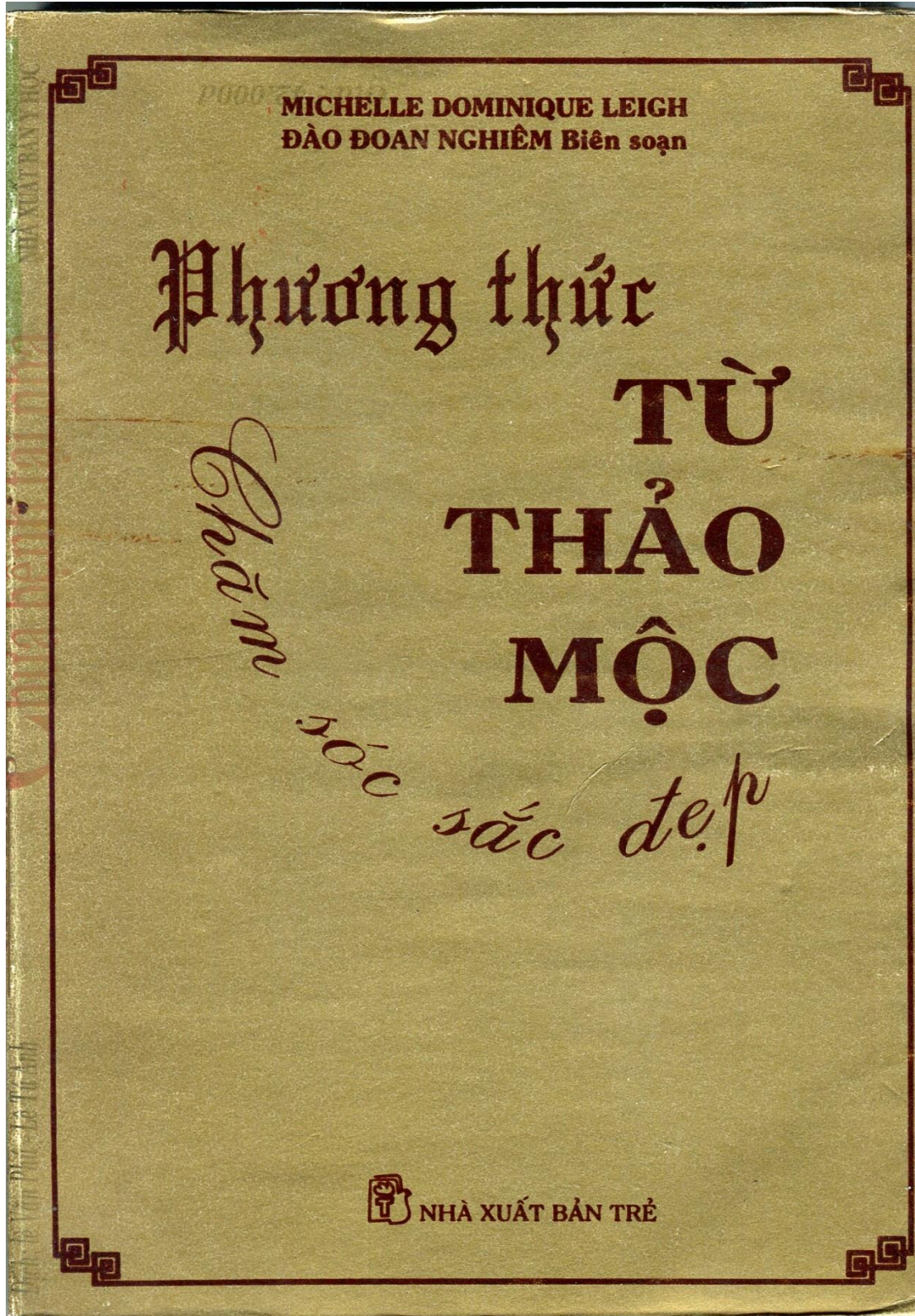
Chương 8: Bước 7 – Tự chuẩn bị cho chu kỳ trong tháng

Chương 9: Bước 8 – Tự kiểm tra

Trở lại với chính mình.



16. Phương thức chăm sóc sắc đẹp từ thảo mộc





Leigh, Michelle Dominique

Phương thức chăm sóc sắc đẹp từ thảo mộc / Michelle

Dominique Leigh ; Đào Đoàn Nghiêm (biên soạn) . – TP.HCM :

Trẻ , 1997.

237tr. ; 21cm.

63 – M. 295

### **Tóm tắt:**

Quyển sách này mời bạn tự khám phá vẻ đẹp toàn diện, học cách đưa cái đẹp nội tâm của mình tỏa sáng lên khuôn mặt và tìm thấy niềm vui trong những phương cách thực hiện. Các bạn hãy tham khảo những kinh nghiệm của phương Đông và phương Tây, cũ cũng như mới, trong việc sử dụng thảo mộc để săn sóc cơ thể và tâm hồn.

Sách sẽ giới thiệu với các bạn những cách làm đẹp cổ truyền của Đông và Tây. Cũng giống như trong âm nhạc và cách nấu ăn, việc ứng dụng các nguyên tắc làm đẹp cũng có vô vàn cách thức thể nghiệm. Bên cạnh những cách làm đẹp của người Nhật - người Trung Hoa, của người châu Âu và người Mỹ, bạn cũng được làm quen với cách làm đẹp của người Ấn Độ, người Nga, người Polynésie và các dân tộc khác. Hy vọng rằng bạn đọc có thể áp dụng để trở thành những người đẹp, cả về hình thức lẫn tâm hồn.

Phần 1 “Phương cách” của sách giới thiệu các bước rũ bỏ bớt, đơn giản hóa công việc làm đẹp hằng ngày. Bạn sẽ học được những nguyên tắc và ưu tiên của sắc đẹp.

Trong Phần 2 “Thảo mộc” bạn sẽ học cách thức pha chế từ lá, hoa, nhân, hạt và dầu. Thí dụ như có nhiều cách để có một làn da mềm mại tùy ý bạn chọn lựa. Bạn hãy chọn một loại thảo mộc nào đó và thử dùng, rồi chọn dùng một loại dược thảo khác để so sánh kết quả. Tha hồ cho bạn pha chế.

17. Hướng dẫn thực hành cấp cứu tại chỗ

# CẤP CỨU TẠI CHỖ

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH



PHƯƠNG PHÁP XỬ TRÍ CẤP CỨU

BS. LÊ VĂN TRI

 NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Lê, Văn Tri

Hướng dẫn thực hành cấp cứu tại chỗ / BS. Lê Văn Tri . –  
Bản in lần thứ hai, có sửa chữa và bổ sung .- H. : Y học , 2003.

259tr. : minh họa ; 21cm.

61 – M. 194

### **Tóm tắt:**

“ **Cấp cứu tại chỗ**” là cuốn sách hướng dẫn thực hành căn bản dùng cho mọi gia đình và mỗi người, nhất là các hội viên Chữ Thập đỏ của các tổ chức xã hội. Nó đề cập đến những vấn đề sơ cứu ai cũng cần biết để thực hiện bất cứ đâu. Sách được trình bày ngắn gọn, dễ hiểu, đầy đủ, không đi quá sâu. Giúp ích cho mọi đối tượng, trong sinh hoạt gia đình, cộng đồng, hoặc đi dã ngoại; lúc bình yên cũng như có thiên tai hay chiến tranh; từ vấn đề mỹ phẩm, tắm nắng, đến du lịch, thể thao; cho mọi lứa tuổi ở trong hay ngoài ngành y tế. Giới hạn của sách là sơ cứu cho những sự cố thông thường hay gặp, với rất nhiều hình minh họa và các bảng sẽ giúp các bạn những kiến thức căn bản nhất cho việc cứu trợ người bị nạn.

Qua nội dung, ta có thể tìm thấy phương pháp xử trí cấp cứu (chương 2), những kỹ thuật hồi sinh tim phổi (chương 4), cách xử trí vết thương phần mềm và xương (chương 5 và 6), các ngộ độc và vết thương do sinh vật độc cắn (chương 8 và 9), các bệnh hay đột tử (chương 12). Cuối sách có phụ lục về tử thuốc gia đình và các bộ sơ cứu, v.v..

Mỗi người chúng ta trong đời rất có thể phải cấp cứu người khác hoặc được người khác cấp cứu mình.

Từ việc nhỏ như đứt tay, cảm cúm đến việc lớn như tai nạn, mắc bệnh hiểm nguy; ở trong nhà hay nơi công cộng; thời bình hay chiến tranh; chỗ đủ tiện nghi hay nơi hoang dã, nhất là vùng xa, vùng sâu ít người khó đến... đâu đâu chúng ta cũng cần có kiến thức và thực hành để ứng phó kịp thời.

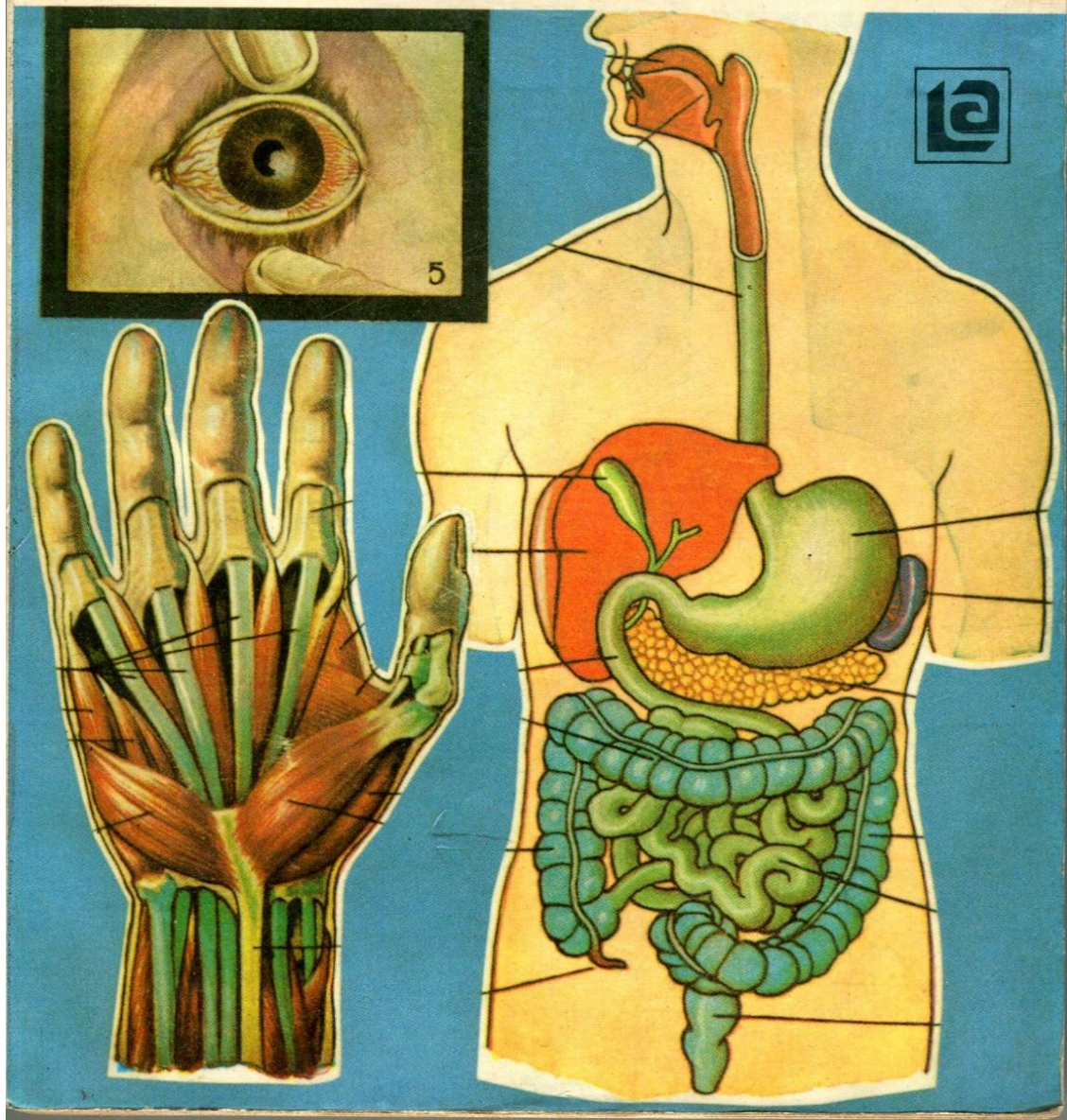
Do thiếu kiến thức mà một số trường hợp đã xảy ra đáng tiếc, thậm chí ở trung tâm thành phố. Vì vậy, việc phổ biến và học tập kiến thức và thực hành sơ cứu thông thường, là cần thiết với mọi người nhất là ở vùng xa xôi hẻo lánh.



18. Cẩm nang y học toàn khoa

BÁC SĨ NGUYỄN HOÀNG MAI

# CẨM NANG Y HỌC TOÀN KHOA



Nguyễn, Hoàng Mai

Cẩm nang y học toàn khoa : Những bệnh thông thường người lớn và trẻ em, những bệnh đàn bà và thai sản, những phương pháp ngừa thai, cứu thương / BS. Nguyễn Hoàng Mai . – Long An Nxb. Long An , 1990.

270tr. ; 19cm.

61 – M.63

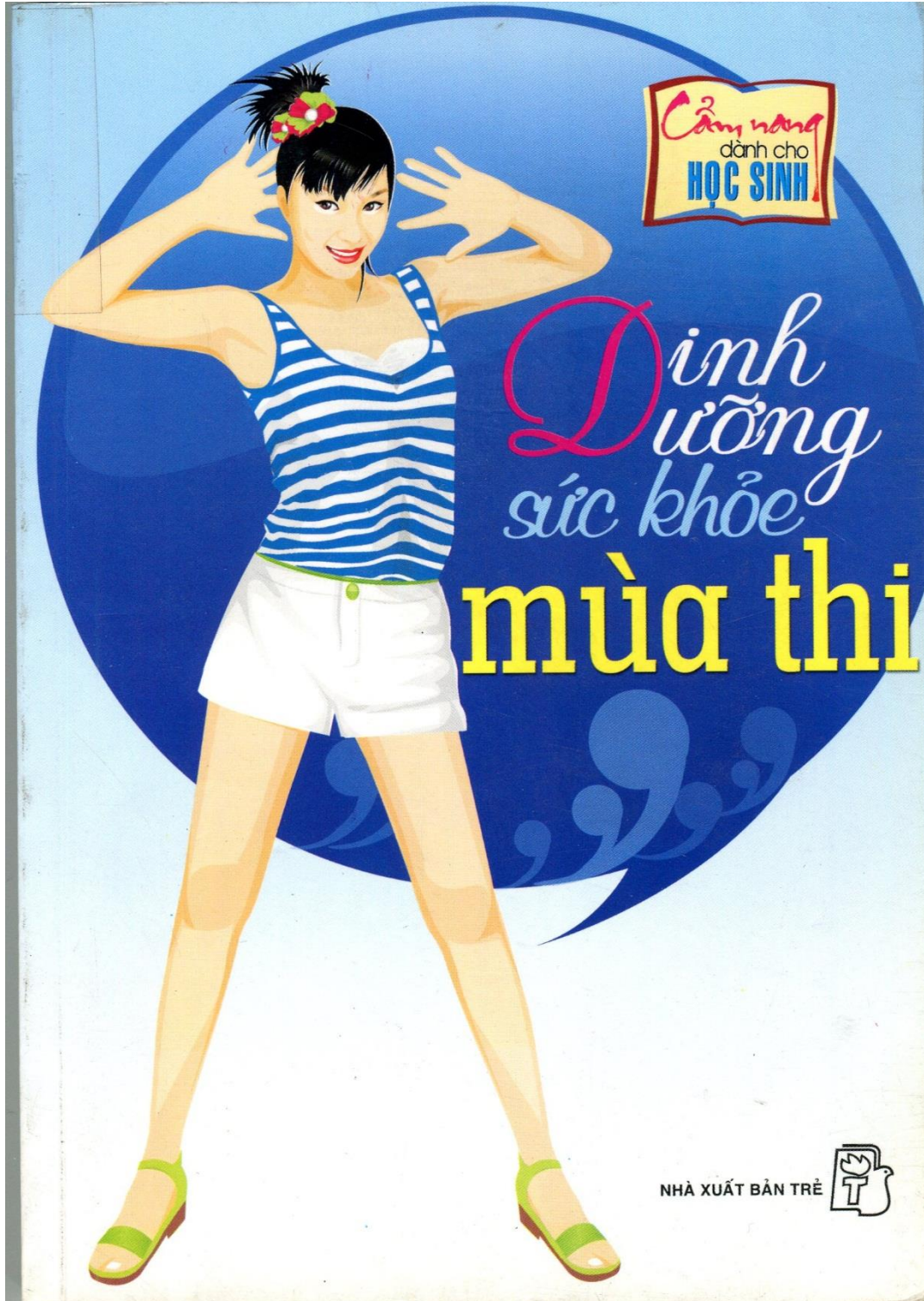
**Tóm tắt:**

Cuốn sách này giới thiệu các loại bệnh thường gặp trong cuộc sống hàng ngày. Trong đó nó giới thiệu chức năng của các bộ phận trên cơ thể và giới thiệu các bệnh liên quan đến các bộ phận đó đồng thời nêu lên triệu chứng và cách điều trị các bệnh đó.

Sách tổng hợp các bệnh mà chúng ta rất quen thuộc, trình bày rõ ràng và dễ hiểu các bệnh đó, rất dễ dàng cho chúng ta tìm hiểu và ứng dụng.



19. Dinh dưỡng sức khỏe mùa thi



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ





**Dinh dưỡng sức khỏe mùa thi** / Nhiều tác giả . – Tái bản lần thứ 1 . –

TP. Hồ Chí Minh : Trẻ , 2009

90tr. ; 20cm . – (Cẩm nang dành cho học sinh).

1. Sức khỏe. 2. Dinh dưỡng

613.2 – M. 247

**Tóm tắt:**

Vào mùa thi, không chỉ các bạn học sinh mới hồi hộp, lo âu mà ngay cả cha mẹ, người thân trong gia đình cũng hết sức quan tâm tới những nỗ lực học tập của các bạn.

Vì thế, những vấn đề học tập, thi cử, giữ gìn sức khỏe, để ý tới thức ăn bồi bổ... trong mùa thi là hết sức quan trọng. Nó hoà quyện và liên đới nhau. Nó thực sự không khó thực hiện, chỉ cần các bạn suy nghĩ một chút và thay đổi thói quen ăn uống nếu nó chưa đem đến kết quả như ý cho bạn.

Quyển sách này gồm những lời khuyên, những kinh nghiệm được đúc kết từ các giáo viên đầy kinh nghiệm, từ những bạn học sinh đã đạt được kết quả cao ngay ở lần thi đầu tiên và cả những bạn từng trả giá khá đắt cho quá trình học thi của mình.

Cuốn sách Cẩm Nang Dành Cho Học Sinh - Dinh Dưỡng Sức Khỏe Mùa Thi hướng dẫn cách ăn uống thế nào để đảm bảo sức khỏe trong suốt quá trình học thi đầy căng thẳng của các bạn học sinh? Cuốn sách còn đưa ra lời khuyên giúp các bậc phụ huynh lựa chọn một chế độ dinh dưỡng hợp lý để chăm sóc cho con em của mình.

20. Kỳ diệu dàn hòa tấu nội tiết

Nguyễn Chấn Hùng

Kỳ diệu

Dàn hòa tấu

Nội tiết



Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyễn, Chấn Hùng

Kỳ diệu dàn hòa tấu nội tiết / GS.BS Nguyễn Chấn Hùng . –

Tái bản lần thứ nhất . – TP.HCM : Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh ,  
2012.

175tr. ; 21cm.

61 – M.249

### **Tóm tắt:**

“Dễ thương và ảo diệu” – Đó là cách Giáo sư Bác sĩ Nguyễn Chấn Hùng nói về nội tiết tố trong tập sách mới nhất vừa phát hành của mình: “Kỳ diệu dàn hòa tấu nội tiết”. Và đó cũng chính là cách mà độc giả phải thốt lên khi đóng lại một tập sách đặc biệt: có thơ, có nhạc, có họa quện lẫn để thủ thi kể câu chuyện về y học, về cuộc sống của mỗi người...

Dễ thương...

Đọc sách của bác Hùng – như cách nhiều người quen vẫn gọi ông – luôn có cảm giác được ông ngồi cạnh bên, thủ thi chuyện trò, khuyên bảo, răn đe bằng chất giọng Nam bộ rất dịu dàng của mình. Những chuyện y học, lại là nội tiết tố là thứ mà ít người ngoại đạo nào có thể nhìn thấy, nắm bắt cho kỹ càng, qua bác Hùng, bỗng trở nên dễ thương lạ kỳ: Hệ nội tiết lo liệu bao nhiêu là việc, để cơ thể chúng ta hoạt động trơn tru...

Cứ như vậy, những khái niệm y học phức tạp được bác Hùng chuyển thành các hình ảnh dễ nhớ vô cùng, đi vào trí óc người đọc một cách... êm ru: cái trái thông, cái nón bê-rê, con bướm vỗ cánh... Đi cùng với những hình ảnh này là chuyện trên trời dưới biển của một nghệ sĩ đi nhiều, quan sát nhiều, đọc nhiều và chiêm nghiệm nhiều: chuyện đá banh, chuyện đua xe đạp, chuyện ở bảo tàng tượng sáp hay thời sự hơn là chuyện... bơm ngực... Qua giọng văn nhẹ nhàng, chuyện sức khỏe, chuyện đời về, những người của công chúng như Tổng thống Mỹ J.F. Kenedy, ngôi sao Liz Taylor, tay đua xe đạp Amstron trở thành những ví dụ thật sâu sắc, điển hình.

... Và ảo diệu

Nhiều người thích đọc những bài viết của bác Hùng, chắc có nhiều lý do. Nhưng chắc lý do được ưa chuộng nhất là vì lòng tin và sự nể trọng người thầy thuốc đặc biệt này. Nhiều người viết về y học cũng theo đuổi phong cách sáng tạo, gần gũi, nhiều liên tưởng, nhưng hiếm có bác sĩ nào tạo được sự “ảo diệu” trong câu chữ của mình. “Ảo diệu” đầu tiên, chính là sự thu hút đặc biệt. Phải hút thì mới chịu đọc tiếp chứ. Từ đó mà nó ra cái “ảo diệu” tập hai, là sự hiểu biết. Kiến thức thì vô bờ bến, nhưng bác Hùng chọn lựa kỹ, sàng lọc xong xuôi, đóng gói lại, thắt cái nơ và khuyên mãi thêm một cốc nước mát lạnh để dành tặng ai muốn tìm hiểu về cơ thể mình. Đọc xong, hiểu biết chút đỉnh rồi (vì đặng nào cũng phải cất vô tủ, từ từ rảnh thì coi lại mấy lần nữa mới thông được), thì phát hiện ra cái “ảo diệu” thứ ba: mình tự thay đổi nếp sống, tự thấy cần biết ăn, biết ngủ, biết cười... theo cách mà bác Hùng dạy từ lúc nào...

Nói lòng vòng, để thấy cái “ảo diệu” của cuốn sách của bác Hùng, chính là nằm ở chỗ tâm lòng người thầy thuốc. Vắt óc, vắt lòng ra để rắng nói sao cho mình hiểu, rắng nói sao cho mình sửa đi tùm lum thói hư tật xấu của mình và rắng nói làm sao để mình được sống tốt hơn...



### **III. KẾT LUẬN**

Qua thư mục sách “Y học thường thức” Thư viện mong muốn sẽ giúp đỡ được những bạn đọc đang có nhu cầu tìm hiểu về các chứng bệnh có trên, có thể tìm thêm kiến thức bổ ích giúp đỡ chữa trị phòng ngừa các căn bệnh đó.

Ngoài ra, cũng bổ sung thêm kiến thức cho các bạn đọc yêu thích y học tìm đến và xem tại Thư viện. Hiện nay, Thư viện vẫn còn rất nhiều cuốn sách hay về y học, mong rằng các bạn đọc nào muốn tìm hiểu nhiều hơn hãy đến Thư viện.

**Xin cảm ơn đã quan tâm! ^.^**