

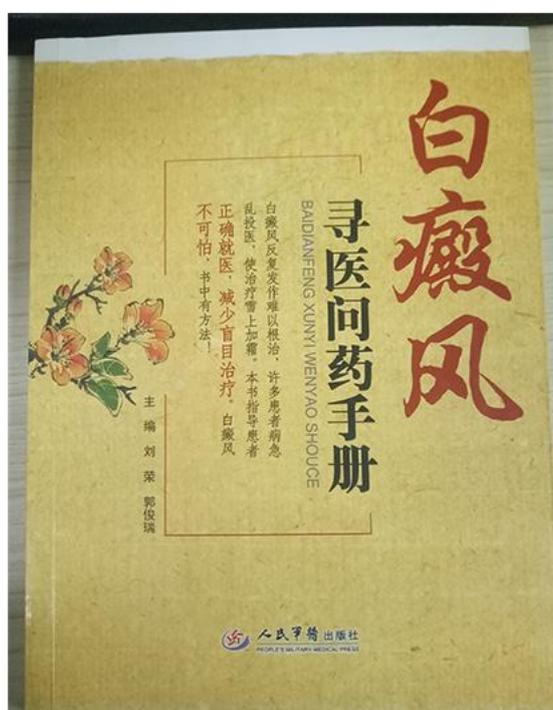
关于白癜风患者不能穿的衣物，国内所以书籍上怎么说的

一.《白癜风寻医问药手册》.....	3
主编:刘荣 郭俊瑞.....	3
第二章 第十八节经常穿紧身衣物会诱发白癜风吗?第 26 页.....	4
二.《风来了带你走出白癜风阴霾》.....	5
主编:张熙增.....	5
第五部 分第五篇第五节外涂药治疗白癜风注意的“三点”第 75 页.....	6
三.书名《白癜风 184 个怎么办》.....	7
主编:王宏伟 刘勇.....	7
第六章 第 174 问为什么白癜风患者不能穿戴过紧的腰带和衣服?第 92 页.....	8
四.《漫话疾病系列丛书:漫话白癜风》.....	9
主编:季素珍.....	9
第五章 第十节家有患儿,应该在穿衣发面注意什么第 139 页.....	10
五.《白癜风患者的家庭养护》.....	11
主编:李士华 赵燕.....	11
第六章 第二节第一篇日常生活指导第 305 页.....	12
六.《白癜风诊疗》.....	13
主编:成爱华 韩梅海.....	13
第十章 第四节生活指导第 294 页.....	14
七.《白癜风合理用药 225 问》.....	15
主编:马一兵 徐旭英.....	15
第 213 问白癜风患者生活上应注意哪些事情?第 141 页.....	16
八.《白癜风治疗与护理》.....	17
主编:成爱华 韩梅海.....	17
第六章 第五节白癜风的日常护理第 226 页.....	18
九.《白癜风研究》.....	19
主编:成爱华 韩梅海.....	19
第十五章 第一节白癜风的预防第 357 页.....	20
十.《白癜风专家与您面对面》.....	21
主编:魏保生 刘颖.....	21
第五章 第三节白癜风患者的自我护理与调养第 111 页.....	22
十一.《中西医专家帮您解读白癜风》.....	23
主编:王小岗 钱文燕 赵俊英.....	23
第二篇第一章白癜风常见的诱发因素有哪些第 11 页.....	24
十二.《白癜风》.....	25
主编:刘凯.....	25

第三章 第四节加重白癜风的诱发因素第 54 页.....	26
十三.《白癜风中西医特色治疗》.....	27
主编:蔡念宁.....	27
第三章 第一节西医病因及发病机制第 12 页.....	28
十四.《白癜风》.....	29
主编:朱光斗.....	29
第二篇 第三十章引起白癜风物理性诱发因素有哪些? 第 52 页.....	30
十五、小结:整理笔记.....	31
十六、文章电子版查看地址: http://www.nnglt.com/showtopic-587.aspx	31
十七、文章 pdf 文件下载地址:	31
http://www.nnglt.com/showtopic-586.aspx	
附录.....	31
一、关于能能哥.....	33
二、关于内容的完善.....	33
三、关于公益编辑的招募.....	34
四、关于能能哥公益捐款.....	35
五、免责声明.....	35
六、能能哥相关联系方式.....	36
1. 微信 QQ 同号: 473207248.....	36
2. 能能哥微信群.....	36
3. 能能哥 QQ 群.....	37
4. 能能哥微信服务号.....	37
5. 能能哥微信订阅号.....	37
6. 能能哥论坛.....	38
7. 能能哥新浪微博.....	38
8. 能能哥 QQ 空间.....	38

一.《白癜风寻医问药手册》

主编：刘荣 郭俊瑞



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第二章第十八节经常穿紧身衣物会诱发白癜风吗? 第 26 页

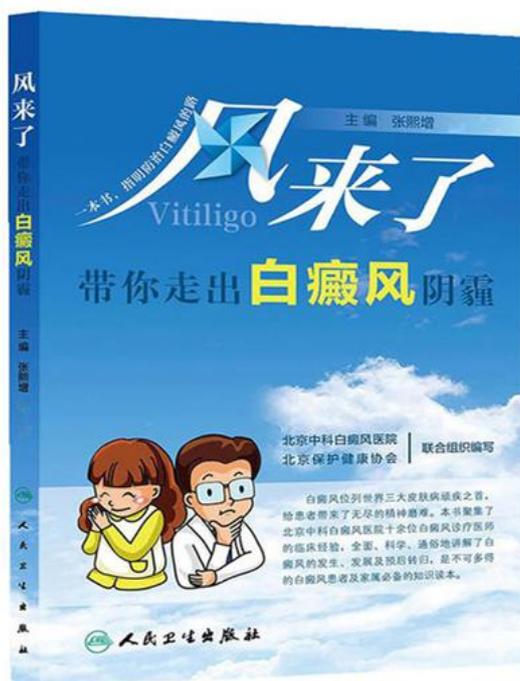


内容: 机械摩擦、压迫也可诱发或加重白癜风。在长期受压、受摩擦部位如系腰带等处通常黑色素较多, 这些部位皮肤的黑色素代谢最易出现异常, 也是白癜风易发部位。白癜风患者, 若长期穿紧身衣物导致局部压迫, 血液循环不良, 易加重或诱发新的白癜风皮损。

文字整理: 花吉 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 466479093

二.《风来了带你走出白癜风阴霾》

主编：张熙增



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五部分第五篇第五节外涂药治疗白癜风注意的“三点”第 75 页



内容：外涂药治疗白癜风注意“三点”：①进展期的白癜风患者应避免外用刺激性强的药物，患涂药是以微红不肿为度。如外用补骨脂酊等药物可引起接触性皮炎，有时某些患者的白斑会随着接触性皮炎的发生而扩大、加剧。②如涂抹药物后，致使患处红肿，应待炎症消退后再使用，或酌情减少涂药次数和涂药时间。③患者不宜穿紧身衣裤，以免损伤皮肤而续发白斑，给治疗增加困难。

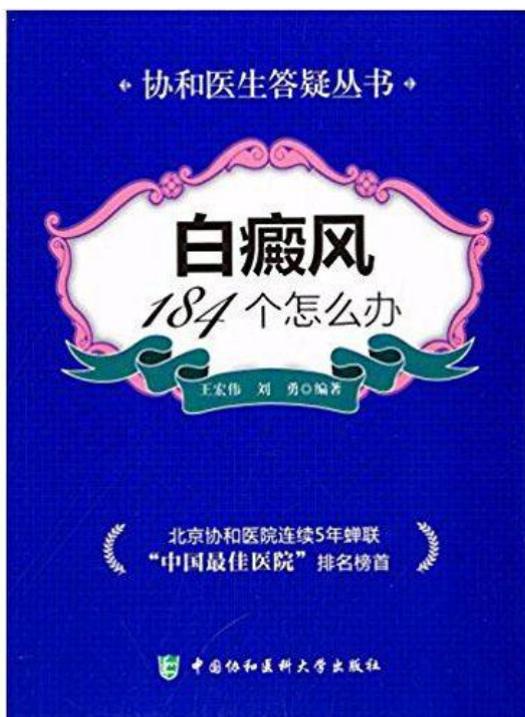
文字整理：花吉（能能哥公益小编）
微信/QQ：466479093

我是能能哥 微信/QQ 同号:473207248 加我获取更多白癜风最新资讯

能能哥 QQ 群:310381602 白癜风资料整理搬运专家 论坛网址: <http://www.nnglt.com/>

三.书名《白癜风 184 个怎么办》

主编：王宏伟 刘勇



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第 174 问为什么白癜风患者不能穿戴过紧的腰带和衣服? 第 92 页

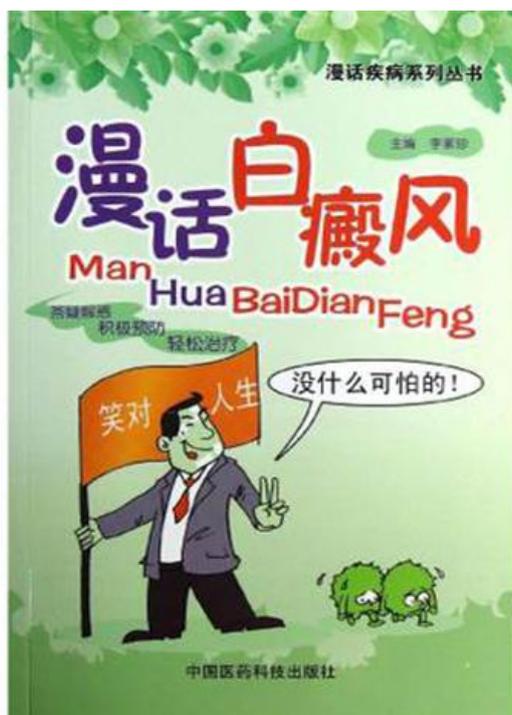


内容: 不建议患者穿过紧的衣服, 避免由于反复摩擦导致身上出现伤口, 发生的同形反应在一定程度上会促进白癜风的加剧发生, 给今后白癜风的治疗增加难度, 希望患者引起注意。

文字整理: 嘻哈小王子 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

四.《漫话疾病系列丛书:漫话白癜风》

主编: 季素珍



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章第十节家有患儿，应该在穿衣发面注意什么第 139 页



内容：家有白癜风患儿，着实令人家长操心。远的结婚生子先不说，就拿穿衣这样简单的事情来说吧，也很令人苦恼！因为白癜风易发生在摩擦部位，如腰部、肢端等，也常出现有同形反应，既皮肤外伤后在原部位出现白癜风。所以患儿的衣服应该穿的比较宽松、柔软才行，尽量不要穿紧身衣服，以免影响皮肤的血液循环。内衣、内裤尽可能纯棉制品，尽可能不穿化纤之类衣物。如穿化纤品最好不要贴身穿用，以避免皮肤反应，特异材料的衣服尽量不要穿，以免引起意想不到的结果。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

五.《白癜风患者的家庭养护》

主编：李士华 赵燕



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第二节第一篇日常生活指导第 305 页

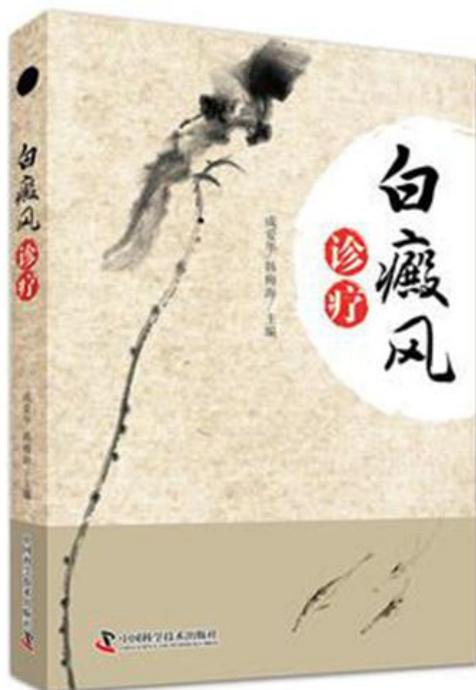


内容：衣着：内裤、内衣、皮带不宜过紧，有一部分白癜风患者就是因为皮肤被长期压迫后影响局部血液循环营养所导致。

文字整理：花吉（能能哥公益小编）
微信/QQ：466479093

六.《白癜风诊疗》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十章第四节生活指导第 294 页



内容: 让患者平时要注意保护皮肤, 避免机械摩擦、压迫、外伤, 如患湿疹、皮炎等皮肤病时, 应及早治疗, 适当进行日光浴, 但暑天不宜暴晒。指导患者注意劳逸结合, 不宜过度疲劳, 避免精神创伤及过度紧张。鼓励患者进行适当的体育锻炼以增强体质, 提高机体免疫力。鼓励患者积极参加社会活动, 缩短与他人之间的距离, 培养乐观主义精神, 形成良好的心理素质, 提高对疾病及其他困难的心理耐受性。

文字整理: 嘻哈小王子 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

七.《白癜风合理用药 225 问》

主编：马一兵 徐旭英



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第 213 问白癜风患者生活上应注意哪些事情? 第 141 页

209. 什么是老年白癜风患者的正确就医行为?	137
210. 为什么说饮食不当是小儿白癜风诱发的重要因素?	138
211. 为什么白癜风治疗过程中一定要慎重用药?	139
212. 白癜风患者治疗期间如何与医生配合?	140
213. 白癜风患者生活上应注意哪些事情?	141

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

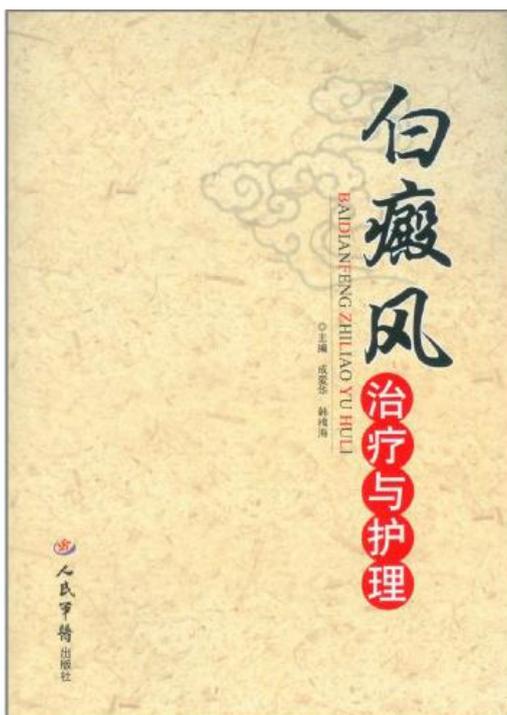
QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: 穿衣: 衣服宜宽大适身, 尤其是内衣、内裤、乳罩不可过紧、腰带宜松。临床上, 乳房下、腰部、腹股沟等处的白癜风, 常因局部受压迫所致。内衣、内裤尽可能为纯棉制品, 不可穿化纤之类。

文字整理: 嘻哈小王子 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

八.《白癜风治疗与护理》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第五节白癜风的护理第 226 页

第五节 白癜风的护理	226
第六节 白癜风患者的门诊护理	231
第七节 光化学疗法白癜风患者的护理	234
第八节 自体表皮移植白癜风患者的护理	236

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号： 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容：保护皮肤，避免损伤：

(1) 衣服宜宽大适身，尤其内衣、内裤、乳罩不可过紧、腰带宜松。临床上，乳房下、腰部、腹股沟等处的白斑，常因局部受压迫所致。内衣、内裤尽可能纯棉制品，不可穿用化纤之类。

(2) 避免外伤、摩擦、压迫。洗澡时不可用力搓擦。(3) 避免接触酚及酚类化合物，比如经常接触橡胶手套、橡胶鞋带等，会引起局部脱色而出现白斑，而且在远隔部位也发生白斑损害。另外，还要避免接触汽油、油漆等，也易引发白癜风。

(3) 避免长时间、强烈的日光暴晒。许多患者常因炎炎夏日外出旅游、出差，而诱发或导致白癜风复发。

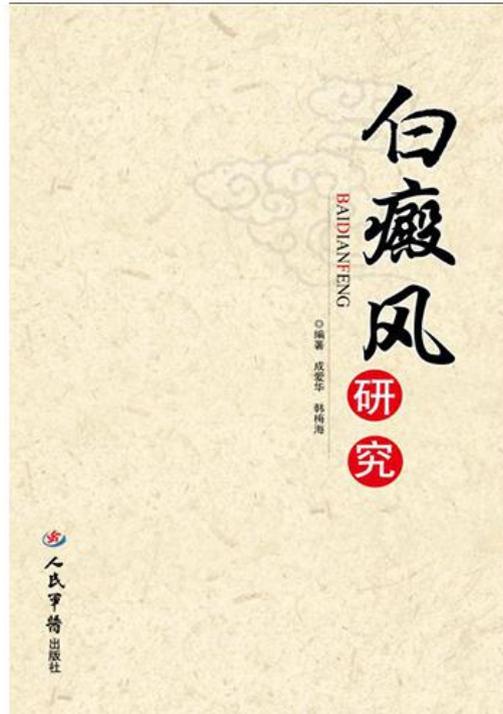
(4) 有湿疹、皮炎、虫咬症等皮肤病时应及早治疗。

(5) 进行期患者不可用强烈刺激性外用药，亦不可照射紫外线。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

九.《白癜风研究》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十五章第一节白癜风的预防第 357 页



内容: 宜穿宽松棉质衣物: 白癜风好发于暴露部位(如颜面)及易受摩擦部位(如乳罩、皮带、纽扣等直接压迫部位)。所以, 白癜风的发病原因可能与这些部位的皮肤容量遭受反复持久的机械性刺激有关。有人做了以下实验, 在白斑附近或较远的部位的正常皮肤给予挠抓刺激, 结果发现该处皮肤有白变现象。在电子显微镜下观察, 可见到白变部位组织有神经纤维退化性变化, 其程度与病期长短有关。

因此, 平时要穿宽松, 以不压迫妨碍皮肤血液循环为主。化纤内衣不可贴身穿着, 夏季尽量穿浅色衣物, 防止晒伤皮肤血液循环为主。化纤内衣不可贴身穿着, 夏季尽量穿浅色衣物, 防止晒伤皮肤; 春秋着装不要过重, 以免影响皮肤通过汗腺排泄毒物和谢废弃物; 冬季保护好手、脚、颈、耳, 不要因冻伤致病。

文字整理: 嘻哈小王子(能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

十.《白癜风专家与您面对面》

主编：魏保生 刘颖



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章第三节白癜风患者的自我护理与调养第 111 页



内容：保护皮肤免受损失（机械性、物理性、化学性）：

①衣服宜宽大适身，尤其内衣、内裤、乳罩不可过紧、腰带宜松。临床上，乳房下、腰部、腹股沟等处的白斑。常因局部受压迫所致。内衣、内裤尽量纯棉制品，不可穿用化纤之类。

②避免外伤、摩擦、压迫。洗澡时不可用力搓擦。

③避免接触酚及酚类化合物，如氢醌单苯醚（取代酚的一种），被用做橡胶的抗氧化剂，经常接触橡胶制品如像橡胶手套，橡胶鞋带等，常引起局部脱色而出现白斑，而且在远隔部位也发生白斑危害。以氢醌单苯醚为主要成分的祛斑膏，亦可引起面部或手部白斑，此外，常接触汽油、油漆等，也易引起白癜风病。

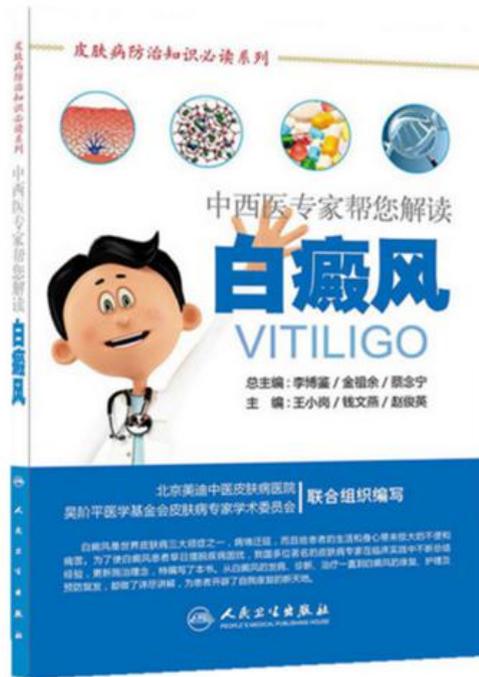
④避免长时间、强烈日光暴晒。许多患者常因炎夏外出旅行、出差，而诱发或白癜风复发。

⑤有湿疹、皮炎、虫咬症等皮肤病时应及早治疗。⑥进行期患者不可用强烈刺激性外用药物，亦不可照射紫外线。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

十一.《中西医专家帮您解读白癜风》

主编：王小岗 钱文燕 赵俊英



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第二篇第一章白癜风常见的诱发因素有哪些第 11 页

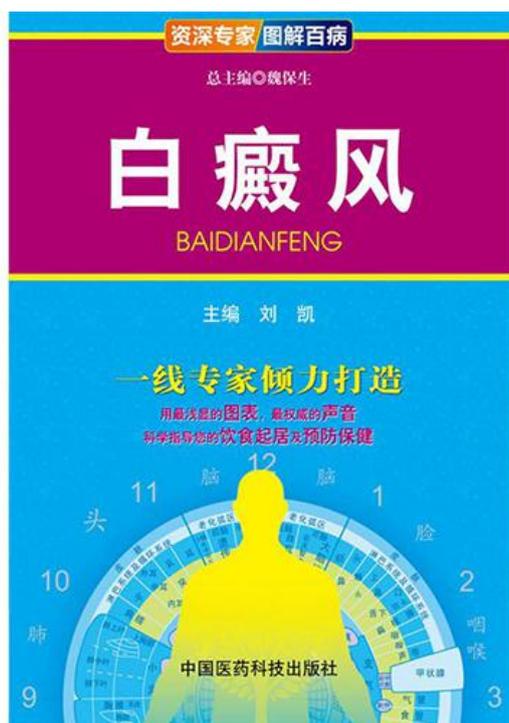


内容：物理性诱发因素：机械性刺激：摩擦、压迫、搔抓是白癜风常见的诱发因素，如带眼睛者常在鼻梁两侧和耳部发生白斑；乳罩、内裤、腰带过紧，常在乳房、腹股沟、腰部出现白斑；洗澡用力搓擦，在皮肤擦伤部位出现白斑；小儿因鞋大小松紧不适，在足背、内外处发生白斑；蚊虫叮咬或皮肤瘙痒反复搔抓后诱发局部白斑；曾有一位病人拳击沙袋，两个月在双手第 2—4 掌指关节和指间关节发生白斑，由于黑色素细胞受损，进一步引起免疫功能失调，或神经末稍受刺激，损伤后的神经化学因素，导致其他部位出现白斑。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

十二. 《白癜风》

主编：刘凯



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第三章第四节加重白癜风的诱发因素第 54 页

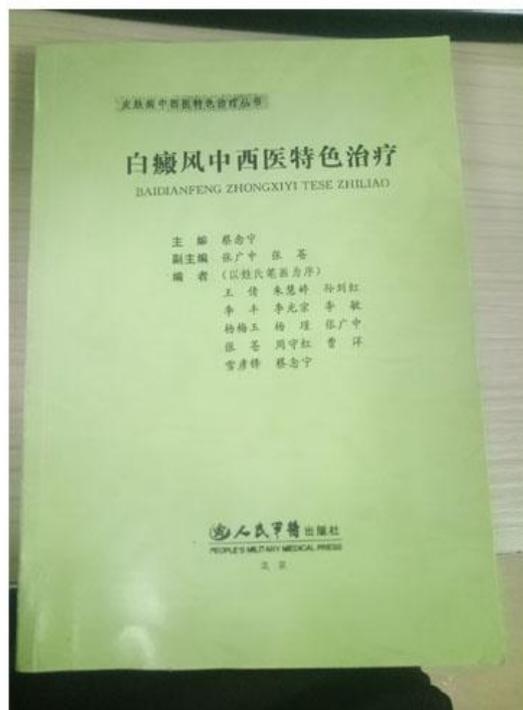


内容：物理性诱发因素：机械性刺激：摩擦、压迫、搔抓是白癜风常见的诱发因素，如带眼睛者常在鼻梁两侧和耳部发生白斑；乳罩、内裤、腰带过紧，常在乳房、腹股沟、腰部出现白斑；洗澡用力搓擦，在皮肤擦伤部位出现白斑；小儿因鞋大小松紧不适，在足背、内外处发生白斑；蚊虫叮咬或皮肤瘙痒反复搔抓后诱发局部白斑；曾有一位病人拳击沙袋，两个月在双手第 2—4 掌指关节和指间关节发生白斑，由于黑色素细胞受损，进一步引起免疫功能失调，或神经末稍受刺激，损伤后的神经化学因素，导致其他部位出现白斑。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

十三.《白癜风中西医特色治疗》

主编：蔡念宁



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第三章第一节西医病因及发病机制第 12 页

第 3 章 病因病机	(12)
第一节 西医病因及发病机制	(12)
第二节 中医病因病机	(33)

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

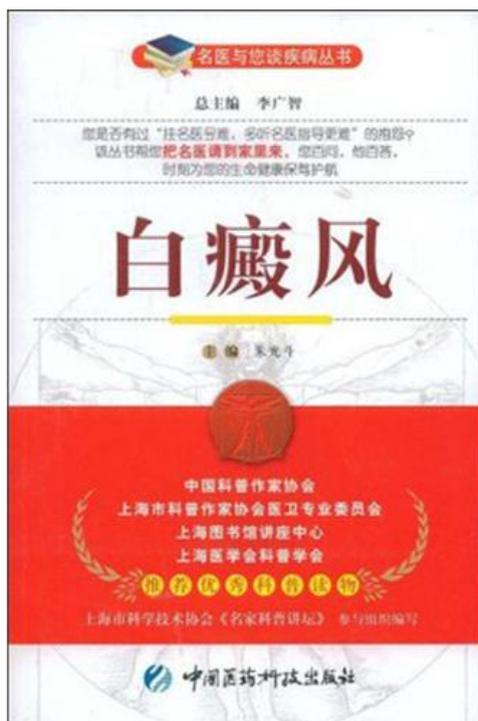
QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容：机械性刺激也能诱发白癜风吗：物理性诱发因素：机械性刺激：摩擦、压迫、搔抓是白癜风常见的诱发因素，如戴眼睛者常在鼻梁两侧和耳部发生白斑；乳罩、内裤、腰带过紧，常在乳房、腹股沟、腰部出现白斑；洗澡用力搓擦，在皮肤擦伤部位出现白斑；小儿因鞋大小松紧不适，在足背、内外处发生白斑；因蚊虫叮咬或皮肤瘙痒而反复搔抓可诱发局部白斑；曾有因反复摩擦者，两个月在摩擦部位第 2—4 掌指关节和指间关节发生白斑，可能系黑色素细胞受损，进一步引起免疫功能失调或神经末梢受刺激，损伤后的神经化学因素，导致其他部位出现白斑。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

十四.《白癜风》

主编：朱光斗



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第二篇第三十章引起白癜风物理性诱发因素有哪些? 第 52 页

引发白癜风的物理性诱发因素有哪些? (51)
引发白癜风的化学性诱发因素有哪些? (52)
引发白癜风的化学性诱发因素有哪些? (54)

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: 机械性刺激: 摩擦、压迫、搔抓是白癜风常见的诱发因素, 如戴眼睛者常在鼻梁两侧和耳部发生白斑; 乳罩、内裤、腰带过紧, 常在乳房、腹股沟、腰部出现白斑; 洗澡用力搓擦, 在皮肤擦伤部位出现白斑; 小儿因鞋大小松紧不适, 在足背、内外处发生白斑; 因蚊虫叮咬或皮肤瘙痒而反复搔抓可诱发局部白斑; 曾有一个病人练拳击沙袋, 两个月在双手第 2—4 掌指关节和指间关节发生白斑, 这可能与局部的刺激直接损失神经细胞, 造成局部神经末梢损伤有关。

文字整理: 嘻哈小王子 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

十五、小结：整理笔记

《关于白癜风不能穿的衣物，国内所有白癜风书籍上是怎么说的》一文，2017年11月3日整理过程中，共涉及书籍31本，提到白癜风与饮食相关的书籍14本。其中，整理包括：白癜风诱发原因、衣服材质的选择、易发病变部位、重点的衣服、不宜接触物、季节着衣问题、个例。具体如下：

原因：机械摩擦、压迫、外伤。

衣服材质的选择：以纯棉为主，不可穿化纤类衣物。

易发病变部位：腰部、肢端（手、脚、颈、耳）、乳房下、腹股沟。

重点衣服：内裤、内衣、皮带、乳罩、纽扣。

不宜接触物：香蕉手套、橡胶鞋带、汽油、油漆。

季节着衣问题：夏季尽量穿浅色衣物，春秋着装不要过重，冬季注意保暖，不要冻伤。

特别例子：儿童注意鞋子大小，不宜穿太紧的鞋子；眼睛者注意鼻梁和两侧耳部；拳击爱好者注意手指部位。

本文所有书籍内容由能能哥公益小编整理完成，感谢能能哥公益小编花吉(微信/qq 466479093)、公益小编嘻哈小王子(微信/qq 694386478)。

十六、文章电子版查看地址：<http://www.nnglt.com/showtopic-587.aspx>

十七、文章 pdf 文件下载地址：

<http://www.nnglt.com/showtopic-586.aspx>

附录

一、 关于能能哥.....	33
二、 关于内容的完善.....	33
三、 关于公益编辑的招募.....	34
四、 关于能能哥公益捐款.....	35
五、 免责声明.....	35
六、 能能哥相关联系方式.....	36
1. 微信 QQ 同号: 473207248.....	36
2. 能能哥微信群.....	36
3. 能能哥 QQ 群.....	37
4. 能能哥微信服务号.....	37
5. 能能哥微信订阅号.....	37
6. 能能哥论坛.....	38
7. 能能哥新浪微博.....	38
8. 能能哥 QQ 空间.....	38

一、关于能能哥

能能哥发现,一般情况下,健康人在患上白癜风后,往往在社交活动或者工作生活相关的时候,旁人似有似无的异样眼光,会产生一系列的特有的心理异常,这样的心理也会慢慢的感染病友身边的家人,再加上部分白癜风病友出现难治愈的情况,而导致心理上会使有很大困惑,耽误了病情,能能哥为了帮助病友以及病友家人得到白癜风相关知识的学习,为白癜风病友早日康复尽一份心力,建立能能哥微信群(加微信号:473207248,拉您入群),能能哥 QQ 群:310381602,能能哥论坛 <http://www.nnglt.com>,能能哥微信服务号 ID:nengnengge1,能能哥微信订阅号 ID:nengnengge2,能能哥新浪微博 ID:能能 ge,能能哥 QQ 空间 <https://user.qzone.qq.com/473207248>,为白癜风病友提供白癜风学习资料,希望大家都好!

二、关于内容的完善

能能哥作为公益平台,在努力完善自己,希望整理的资料能帮助更多的人。

如果您有时间可以来投稿给我们,我们将代表白癜风病友由衷的感谢,如果您没有太多时间就把文章转载出去吧!如果您经常去逛论

坛,那么请转到您逛的健康论坛;如果您是媒体人,请注明出处,转发到您的平台;也请告诉您身边的人,能能哥在为白癜风病友一直努力着。

这篇文章是专门整理白癜风相关知识的,如果您有其他关于白癜风的学习资料也可以写联系我们完善进来!

三、关于公益编辑的招募

能能哥公益团队已经全面开放,如果您有时间,并且喜爱文字,热爱公益的话来加入我们吧!

能能哥公益编辑的要求:

- 1、有社会责任心、爱心、热爱公益。
- 2、有空闲的时间,可以整理一些关于白癜风的知识。
- 3、有一定的文字功底。
- 4、认真负责。

能能哥可以给您的帮助:

- 1、提供专业的书籍内容。
- 2、帮您完善健康知识。
- 3、提供学习资料。
- 4、您也可以提供白癜风专业书籍,给广大病友共同学习。

分享是一种美德,也许您的资料就可以让更多的白癜风病友更

好。

能能哥+您=社会公益。您准备好加入了么？

四、关于能能哥公益捐款

能能哥公益平台为了帮助更多的病友及病友家人学习白癜风相关知识，为白癜风病友提供更多的白癜风学习资料，推出能能哥自主公益捐助平台，您所捐助的任何一份善款，都会列出详细的用途。

能能哥公益平台将要做的事：

1. 购买白癜风中文版书籍，整理给大家免费学习
 2. 购买白癜风英文书籍，整理给大家免费学习
 3. 组织白癜风病友，线下交流活动（这一步估计路会很长，期望有一天会做到这一步）
 4. 如果您有合适合理的建议，也可以给出您的建议
-

五、免责声明

本文仅是能能哥及其公益小编整理出的公益文章，可免费阅读、免费转载，文中观点仅供参考，不代表能能哥个人立场。

能能哥遵从自愿性原则，所有涉及书籍和书籍相关人员的部分，

如有侵权或者不愿显示自己姓名或其他相关问题,都可以联系能能哥公益小编,小编会及时修改或者删除。

最终解释权归能能哥所有!

六、能能哥相关联系方式

1. **微信 QQ 同号**: 473207248



2. **能能哥微信群**



3. 能能哥 QQ 群

ID: 310381602



4. 能能哥微信服务号

ID: nengnengge1



5. 能能哥微信订阅号

ID: nengnengge2



6. 能能哥论坛

网址: <http://www.nnglt.com/>



7. 能能哥新浪微博

ID: 能能 ge



8. 能能哥 QQ 空间

