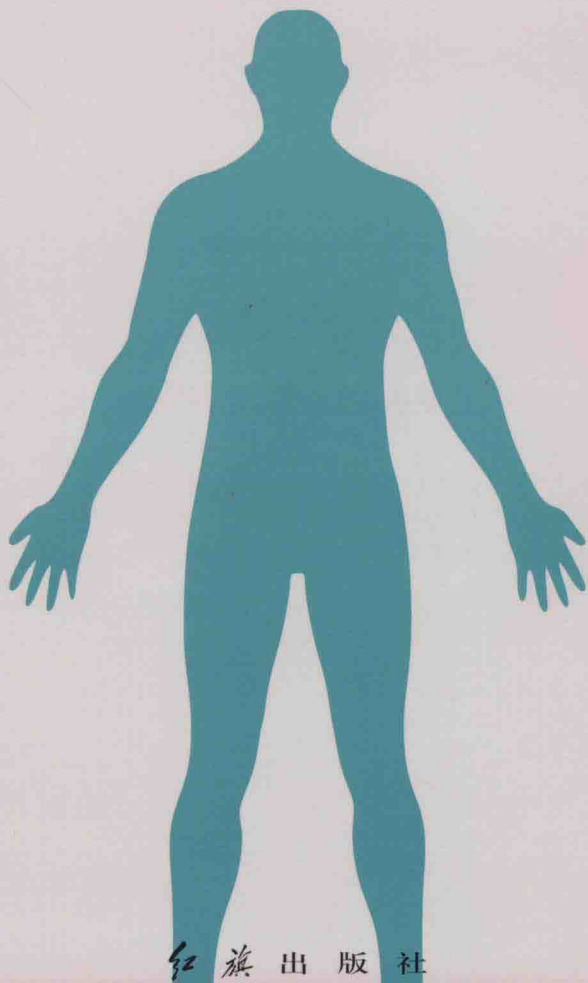


# 医生 不会告诉你

小习惯让你远离现代病

朱增祥◎著



红旗出版社

# 医生 不会告诉你

小习惯让你远离现代病

朱增祥◎著

红旗出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

医生不会告诉你：小习惯让你远离现代病 / 朱增祥著 .

— 北京：红旗出版社，2016.1

ISBN 978-7-5051-3621-2

I . ①医… II . ①朱… III . ①常见病—防治 IV . ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 281740 号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经香港红投资有限公司授予北京新华先锋文化传媒有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

书 名 医生不会告诉你：小习惯让你远离现代病

著 者 朱增祥

出 品 人 高海浩

责任编辑 赵智熙 周艳玲

总 监 制 徐永新

封面设计 王 鑫

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮政编码 100727

编辑部 010-64071348

E-mail hongqi1608@126.com

发 行 部 010-64024637

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 620 毫米 × 889 毫米 1/16

字 数 120 千字

印张 10

版 次 2016 年 3 月北京第 1 版 2016 年 3 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5051-3621-2

定价 36.00 元

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话：010-84026619

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，本社发行部负责调换

## 推荐序

收朱增祥医生的《棒敲击疗法》一书不到一个月，我又收了朱医生的另一本新作。这本书是为“现代病”而写的，书中记录了朱医生综合运用拔火罐、笔形棍针、棒敲击治疗等多种疗法为病人解除痛苦的实例。

现代病主要是指近五十年出现的一些新的疾病。近二十年来，科技发展迅速，提高并改善了工作和生活水平，同时也产生了“冷气病”、“电脑病”、“司机病”、“妈妈病”等一系列新生疾病。朱医生讲述了近年来他所遇到的这类病人是如何运用他所创造的独家手法治好病痛的，同时提供了这类病痛的预防方法，因此可以说，这是一本前无古人的健康手册。

全书共七章。

第一章讲的是冷气病。作者从不同角度、用四个具体病例说明了治疗经过和预防方法，例如拔火罐、花椒和生姜浸泡法、笔形棍针等传统疗法的现代应用。

第二章讲的是电脑病。电脑的应用日益广泛，电脑病的发病率也随之提高。朱医生列举了各种不正确的坐姿及带来的病痛，并提供了行之有效的预防和治疗方法。

第三章讲的是司机病，主要介绍了由于长途开车、坐姿不正、脊柱错位、筋缩、过度疲劳导致的司机病，亦通过病例介绍了治疗经过。

第四章讲的是妈妈病，即手臂无力、腰肌劳损等病痛。

第五章讲的是器官移植病，通过作者本人的亲身感受、具体治疗过程，说明了对抗排移药物应用的各种体会以及吃中药配合的问题。另外，作者还特别提出了癌症病人需要注意的事项。

第六章主要介绍了“朱氏拉筋拍打复位手法”，这是朱医生针对颈、胸、腰，以及肩、肘、腕、踝等关节的病痛而专门创造的治疗手法。朱医生既吸收了李春阳老师的少数手法，又经过独立研究、探讨和再改良，最终创造出了“朱氏复位手法”。因此可以说，这是朱医生独创的、经过实践的、精华的治疗手法。另外，朱医生也提出，病人需要全身与四肢协同用力，并介绍了操作方法、要点和原理。

第七章是杂谈随记，介绍了作者对一些常见疑问的看法，仁者见仁、智者见智，欣然一欣，仅供参考而已。

结尾附录群言堂的患者群言，也就是患者本人或其家属的来信，共十一封，从不同角度道出了他们的病愈经过和感激之情。

我是一九五五年从北京大学医学院医疗系毕业的，之后做了五十多年的临床医生。北京著名老中医郝沛龄、宛海洪都是我的师傅，我也曾在美国著名的约翰·霍普金斯医院学习和工作了三年。我曾经陪同不少病人，亲眼见识了朱医生的快速、精彩、简单、疗效极好的治疗，因此特将本书介绍给亲爱的读者。

查良镒（LMCHK）

香港注册中医师、首都医科大学内科教授

## 序言

### “与时俱进”的现代病

什么叫现代病？

由于科技的发展、社会的进步，人们的生活水平提高了，在日常的生活和工作中，各种病症也发生了新的元素变化。近五十年，人们在生活中已经普遍使用冷气，在工作上则多使用电脑，不少癌症患者借助器官移植来治疗，大部分家庭都有了汽车，而近年来，使用手机联络、看书、听歌、玩游戏的人到处都是。

现代的人们，一方面享受着这些新技术、新产品带来的便利，另一方面也承受着这些新技术、新产品带来的疾病。例如，现代女性大多都有自己的工作，工作中又大多使用电脑，加上工作场所的冷气长期开放，很容易得电脑病和冷气病，等她们做了妈妈以后，还会出现妈妈病。很多男性长时间开车，常会得前列腺炎，这是因为长时间坐着容易压迫前列腺。而女性长时间开车，则容易憋尿，形成尿道感染，如果小便刺痛，就需要看医生治疗了。尤其是开长途车的人，得不到很好的休息，加上坐姿不正，还会引起筋缩和错位。而长时间玩手机，则容易导致颈椎、肩椎的毛病，并且会出现“手机手”，即拇指腱鞘炎。还有很多新奇而古怪的毛病，不一而足。

鉴于上述这些病症，我觉得有必要写一本书，以介绍这些病痛的预防和治疗方法，让人们少受折磨。年轻人身体好，常常不把这些事

看在眼里、放在心上，但最好引以为鉴，防患于未然。

另外，合理的生活安排，对于健康是非常必要的。在社会上工作几十年，一步步迈入老年，六十岁左右退休，这就是我们大部分人的生活。很多人在退休前身体和精神状况都很好，但是退休以后生活安排得不好，既没有适当的运动和锻炼，也没有常规的学习和社交，常常出现焦虑、抑郁、悲哀、恐惧等消极情绪。这就像一块自动手表，不戴在手上，光放在桌子上，就会慢慢停下来。这就是现在常见的“退休综合征”。所以，我认为退休的人应该是“退而不休”，培养良好的生活习惯，妥善安排生活，包括运动、娱乐、学习、饮食，甚至社交，以确保自己的身体和心理健康。过去是“人生七十古来稀”，而现在是人生八十不稀奇，只要合理安排工作和生活，人生九十也是多多的。

## 01 章 | 吹出来的怪病——冷气病

“冷气病”，不是指由于自然界中的寒冷而导致的毛病，而是由于长时间处于冷气环境中而出现的病痛，也就是空调病。不管在什么地方，只要有电，天热的时候，人们普遍都会用冷气。冷气对人类做出贡献的同时，也有很多附带的弊端。

● 病例一 / 005    ● 病例二 / 008    ● 病例三 / 011

● 病例四 / 015    ● 小结 / 017

## 02 章 | 用出来的问题——电脑病

商业合作、教育、科学研究、企业管理等领域都普遍使用电脑，甚至连十岁的孩子也都能熟练地使用电脑。然而，人们在享受便利的同时，也不得不面对一些怪异的毛病，例如四肢麻痹、颈肩疼痛、腰酸背痛，以及头晕耳鸣等。

● 病例一 / 025    ● 病例二 / 028    ● 病例三 / 031

● 病例四 / 035    ● 病例五 / 040    ● 病例六 / 043

● 病例七 / 046    ● 病例八 / 048    ● 病例九 / 051

● 小结 / 053



## 03 章 | 坐出来的麻烦——司机病

汽车的普及已经悄然改变了我们的生活，现代工具的使用为我们提供了便利，但也为我们的身体带来新的隐患——司机病。对于驾驶员来说，长时间开车、长时间堵车成为最常见的情况，而坐姿不正，长时间保持同一姿势，没有很好的休息等不良习惯，成为引发汽车病的主要原因，导致身体出现错位等症状。

- 病例一 / 059    ● 病例二 / 061    ● 病例三 / 062
- 小结 / 064

## 04 章 | 养出来的病症——妈妈病

“妈妈病”不仅局限于妈妈的身上，也可能是爸爸、爷爷、奶奶等看护孩子的人。因为照顾孩子并不是一件轻松的事情，特别是比较胖的孩子、比较闹的孩子，由此导致一系列的腰痛、背痛、肩痛、手痛，也叫作妈妈腰、妈妈背、妈妈肩、妈妈手等。

- 病例一 / 069    ● 病例二 / 070    ● 病例三 / 071
- 病例四 / 073    ● 病例五 / 076    ● 病例六 / 078
- 小结 / 080

## 05 章 | 器官移植病

人们得了绝症，往往是用吃药、打针、电疗、化疗、放射疗法，或者是把肿瘤开刀切除。一部分的人，病情暂时得到了缓解，一小部分人也可以痊愈，但是对于延长寿命，效果并不理想。自从有了器官移植以后，经过移植手术，加上抗排异药，有的人能健康地活十几年，生活质量很高。

- 我的器官移植经历 / 085
- 药医不死病——癌症 / 089
- 对癌症病人治疗方法的几点看法 / 091
- 有关癌症治疗的几个病例 / 093

## 06 章 | 朱氏复位手法

“复位手法”泛指各种以推拿技术防治筋骨痛症，逐步纾缓筋骨疼痛的方法。但对有错位的病人，帮其修复错位的关节所使用的复位方法，也称为手法。虽然名叫“手法”，但实际并非单纯用手操作，而是“身手同用”——医者全身与四肢皆要配合用力，以为“手法”单纯用手部操作的想法是错误的。

- 颈椎复位手法 / 100
- 胸椎错位复位按压手法 / 101

- 腰椎错位复位手法 / 103
- 关节拔伸法 / 105
- 有关手法不得不提的问题 / 106

## 07 章 | 杂谈随记

现代社会里药房、药店随处可见，各类药品种类繁多，而网络上流传的药物传言和一些所谓的“民间土方”更是让人们迷惑，很多人不知道该吃什么药，也不敢吃药。我会和大家谈谈几个生活中的小误区。

- 生活中的小误区 / 109
- 血尿 / 111
- 高烧不退 / 112
- 痔疮 / 113
- 减肥 / 114
- 退休病 / 116

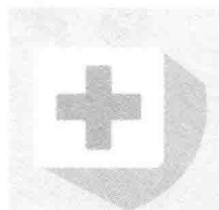
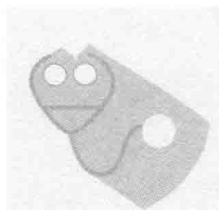
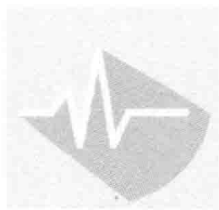
后记 / 119

附录 《群言堂》之患者群言 / 122

## ▶▶▶ 第1章

# 吹出来的怪病——冷气病

---







我全身又痛又僵，动  
不了……很疲惫，精  
神也很紧张，好似一  
个木偶呀！





这里说的“冷气病”，不是指由于自然界中的寒冷而导致的毛病，而是由于长时间处于冷气环境中而出现的病痛，也就是空调病。如今，不管在什么地方，只要有电，天热的时候，人们普遍都会用冷气。冷气对人类做出贡献的同时，也有很多附带的弊端。譬如会引起：

皮肤和呼吸道干燥、发痒；

气管干燥而引起咳嗽、气管炎；

心脏不舒服，如胸闷、心跳、心律不齐；

感冒、发烧，致使关节疼痛，形成关节炎；

指、趾、膝、肘、腕、踝关节疼痛发胀；

肩颈疼痛、四肢麻痹、全身僵硬、木偶脸……

以上这些就是由于长时间吹冷气所致的冷气病。轻者面部神经痛、头痛腰酸，下肢酸痛乏力，容易感冒，重者会出现皮肤病和心血管疾病。

我来港后的三十年间接触了太多这类病。最近一个月，就有来自印尼、新加坡、中国香港及各大城市的一些家庭主妇来找我医治，她们是因为在家中长时间开冷气消暑，导致全身疼痛，颈不能转，肩背僵硬，甚至由于腰硬而导致坐下后起不来身。下面，我来举几个冷气病的例子。



## ● 病例一

印尼陈太打电话来。她在印度尼西亚的首度雅加达，说她弟弟全身僵硬，颈硬不能转动，已经连续四个晚上无法睡觉了，因为每天入睡后不久便会因全身绷紧而痛醒，还出现了精神紧张、疲乏，以及木偶脸等症状。一下飞机，陈太的弟弟就来我的诊所。

这是什么病？为什么颈肩部的肌肉像一块铁板一样硬？他也说不明白。我先帮他做了颈椎旋转，但由于他的颈椎过于僵硬，好不容易才做了两次。然后，我帮他推拿颈肩肌肉，发现硬得像块石头。我问是否一天二十四小时在冷气房生活？他妻子说是的，而且温度调得非常低。

明白了！这与2000年来找我看病的一对在拖船上工作的夫妻一样。因为怕热，他们也是二十四小时开冷气，弄得全身僵硬疼痛，甚至连四肢关节都变硬了。当时，我是先用棍针帮他们刮颈、肩、背、四肢，然后拔火罐，进行了两次，这才使他们的肌肉和关节放松下来。我告诉那对夫妻，不要因怕热而成天待在冷气室，风寒入骨，这对健康是非常不利的，现代人，尤其是坐办公室的人，每天一定要出出汗、晒晒太阳。

陈太弟弟的状况只能进行全身拔火罐治疗。我给他背、肩拔上火罐，用浴巾盖好，不到十分钟，他跟我说舒服很多，脸上也露出了笑容。

我说：“拔了火罐你会很累，因为寒气出来了，血气运行舒畅了，所以回到酒店第一件事是睡一个好觉，然后起身吃东西。”



“明天还要来吗？”

“明天起身后先看看感觉如何，然后由你决定来不来。印尼很热，但长期留在冷气房里不出汗，对身体是有害的。两个简单的方法可以帮你：第一，自己学着拔火罐，每周两到三次即可；第二，每天浸花椒浴、生姜浴或白酒浴，帮助身体出汗、活血，驱除体内寒气。”

这两个方法是老祖宗传下来的，简单易行，对绝大多数人都适用，但也需要注意几点。

一次拔火罐的时间不宜过长，从点上火滑完罐到起罐，一般在十到十五分钟为宜。因为拔火罐是利用空气的负压将人体中的寒气、湿气吸出来，时间过长，容易使皮肤出现水疱，不仅伤害皮肤，还会引起感染。再者，拔火罐之后，不宜立即洗澡。这时候的皮肤比较脆弱，毛孔处于张开状态，用热水冲澡容易引起皮肤破损和感染，而用冷水冲澡则容易着凉。

药浴也有讲究。首先，饭前和饭后半小时内不宜进行全身药浴。饭前肠胃空虚，而药浴会出汗，因而可能引起虚脱；而吃饱后立即药浴，则会使血液从肠胃趋向体表，不利于消化。其次，药浴后应慢慢起身，避免出现体位性低血压造成的脑部缺血和眩晕。尤其要注意的是，药浴时间不宜过长，以免出汗过多或脑部缺血。另外，水温要热而不伤皮肤，室温要保持在二十摄氏度左右，并且避风，以免着凉。

后来，我遇到了一位跳着进诊所的病人。他得了什么病？他说不知道，反正一早醒来就这样了。他全身的筋肌非常僵，我建议先拉筋，把筋拉松后再做治疗。他艰难地完成了每条腿十分钟的拉筋，但卧在床上做胸腰椎按摩，他完全做不到。

光着身体，冷气开一夜，不盖被，整夜侧身睡，这是他的生活习惯，今年热天长，他已经这样睡了五个月，结果早上醒来发现右半身