

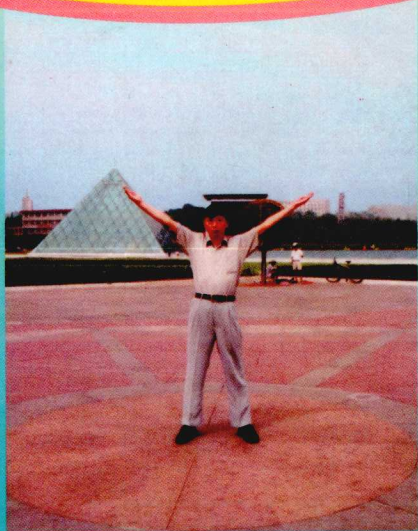
黄代斌 编著

集粹抗病健美

●集医学、哲学、生理、心理、伦理、道德、养生、健身于抗病、强身、健美，谓之《集粹抗病健美》。

●对人们关心的优生优育与青少年体质、美容与减肥、长高、增视、丰乳、痤疮、肝斑、洗肠与洗血、口臭、抗菌、抗癌、长寿有独创之论述。

●1998年7月，本书作者受美国洛杉矶世界中西医结合学会邀请发表《集粹疗法治疗颈椎病》论文，引起关注。



有病抗病健美
无病强身健美

全民健身好助手

振兴中华献力量

贵州民族出版社

曹天德 編著

集粹抗病健美

身體強健、精神、性格、心理、生理、營養、環境、體質、
生活、習慣、職業、運動、疾病、衰老、預防和治療

運動、生活、習慣、職業、運動、疾病、衰老、預防和治療

運動、生活、習慣、職業、運動、疾病、衰老、預防和治療

運動、生活、習慣、職業、運動、疾病、衰老、預防和治療



圖為作者攝於北京

全民健身好助手

換骨如換心

有病治病無病健身

集粹抗病健美

黄代斌 编著

贵州民族出版社

责任编辑:萧 艾

封面设计:吕凤梧

责任校对:张 红

图书在版编目 (C I P) 数据

集粹抗病健美 / 黄代斌著. — 贵阳:贵州民族出版社,
2002.4

ISBN 7—5412—1012—9

I . 集... II . 黄... III . 保健—普及读物
IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012688 号

贵州民族出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮编:550001)

贵州兴隆印务有限责任公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:6.375

字数:135 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:12.00 元



International Association of Integrated Medicine (IAIM)

世界中西醫結合學會

158-A W. Live Oak Ave.
Arcadia, CA 91007
U.S.A.
Phone: (818) 821-0825
Fax: (818) 901-7544

14435 Sherman Way, Suite 104
Van Nuys, CA 91405
U.S.A.
Phone: (818) 901-7889
Fax: (818) 901-7544

邀請信

親愛的黃代斌醫師：

由世界中西醫結合學會和美國中國醫學科學院聯合舉辦的第十屆美國中國醫學科學院國際針灸及東方學術會議和東方醫藥產品展銷會及第五屆中西醫結合國際會議和首屆國際氣功學術會議，已決定於1998年7月24、25和26三日在洛杉磯南加州大學醫學院正式召開。7月22日（星期三）接機及報到。7月23、27和28日安排參觀訪問，7月29日結束。大會可用英文或中文演講。有意在美國各地繼續考察者將延長訪問時間。

經美國中國醫學科學院學術委員會及世界中西醫結合學會常務理事會主管共同研究後，同意

您的大作：集粹療法治療頸椎病

將被安排為：大會發言

您的展品：

您的考察計劃：

我們熱情邀請您前來參加並為您負責提供往返機票及食宿開支等，請您憑此正式邀請信盡早申請護照並及早通知本院。本文件係中英對照，專為申請護照時用。待一切手續完備後，本會及本院將再為您簽署英文邀請信，作為辦理簽證之依據。

Invitation Letter

Dear Dr. Huang Jicui:

The 9-th ICAOM (International Conference of Acupuncture and Oriental Medicine) and OMExpo (Oriental Medical Expo) and The 4-th IAIM (International Conference of Integrated Medicine) jointly sponsor by Chinese Medical Academy and International Association of Integrated Medicine will be held on July 24, 25 and 26, 1998 at The Meyers Auditorium, University of Southern California, School of Medicine. You will arrive and registration on July 22, 1998 and on July 23, 27 and 28, 1998 we will schedule a visiting and sightseeing program for you. You will be leaving Los Angeles on July 29, 1998.

Both English and Chinese are selected as official language for the conference.

If you want to join the visiting program to visit many cities in the United States of America, your stay with us will be extended to sometime as required.

Your article will be arranged at the big conference.

Your Expo products: Your visiting program has been chosen by the academy.

You are cordially invited to join us, your round-trip airline ticket, food and lodging, etc. will be taken care of by us after you completed all of the procedures, please taking this letter to your leader and the proper authorities to issue your passport. Then you will receive another invitation letter in English issued both by the International Association of Integrated Medicine and the Chinese Medical Academy then taking that letter to issue your visa.

If you have any questions please contact to Dr. Yu Hu, The President of International Association of Integrated Medicine and Chinese Medical Academy.

聯系人Contact to: 世界中西醫結合學會會長，美國中國醫學科學院院長 胡豫

電話Phone: (818) 821-0825. Day time: 818-821-0825, Evening: 818-794-5792

電傳FAX: (818) 821-0992. Inside US BP: 818-249-8700, cellular phone call you right back

美國國內傳呼號: 818-249-8700, 行動電話將即刻回復!

Dr. Yu Hu, President of IAIM and Chinese Medical Academy
世界中西醫結合學會會長，美國中國醫學科學院院長 胡豫

人格的集粹(代序)

黄代斌真是奇,他从58岁开始学医和健身术,12年来他读过的书有上千本,古今中外、中医西医,凡是和医有关的、和药有关的、和人体生命有关的他都学,12年来他从一个医学的门外汉,学成为一个抗病健美有所独创的行家,并写出了这本《集粹抗病健美》的专著。

黄代斌50年代到贵州电力系统参加工作,从一名普通知识分子成长为一名高级工程师,30多年他为国家的电力事业倾注了全部的精力和智慧。因为成绩突出,他的名字被列入《世界文化名人辞海》一书。但是由于长期野外作业和艰苦的工作,积劳成疾而患风湿性心脏病。1988年初病危,二尖瓣膜严重受损,五脏六腑异常疼痛,生命跌入死亡边缘。如此凶猛的病魔没有把黄代斌吓倒,与此同时他却暗暗下定决心,要以自己的生命作舞台,去创造人生第二次辉煌。从那个时候起,黄代斌用自己的工资购买书籍,他一边学理论,一边找感受。后来他不但治好了风湿性心脏病——这个现代医学都难以治愈的疾病,病愈之后人也显得越来越年轻。更难能可贵的是,他还义务指导他人战胜了无数的疑难病,世界中西医结合学会曾邀请他赴美国发表论文。

黄代斌的书首先帮助你找到战胜自己的方法,找到一种新的人格,获得人格美的满足。他的书把这种意识上的准备、心理上的准备,看成是战胜生理疾病的基本条件。

黄代斌的书是一本科学著作,这是几千本生命科学和医学书籍的集粹;他将这些书中的理论和方法,经过再加工、再体验,总结出对身体有益的若干内容。然后经过因果分析、归纳整理,找出其内在联系,形成自身的体系和理论。

黄代斌的书来自于知识的海洋。同样,你读了黄代斌的书,你会感到是在知识的海洋中翱翔,天际间是那样的宽广、深厚,取之不尽,用之不完。

查 宁 伟

2001 年 12 月于贵阳

自序

本书是作者在抗病健身中，在生死搏斗中对人生和健康的领悟。

1988年当我病危而疗效甚微时，我既不怕死，也不无所作为地等死，而是采取向病魔作不懈斗争的态度去科学地战胜病魔。

当时我受毛泽东同志集中优势兵力打歼灭战和实践论、矛盾论等的启发，认为必须集中所有医学和健身手段来对付我的危症，但我的医学知识和健身知识都较贫乏。因此我陆续购买古今中外之医学和健身书籍二千余册。通过博览群书、博采众长、不断实践、不懈拼搏而起死回生，愈见康复。在我的探索过程中，我感悟到健康不光是靠求医问药、操操练练就能完全解决，健康涉及诸多因素，我探索出集医学、哲学、心理、生理、伦理、道德、健身、养生诸粹的抗病健美法，遂成此书，命之曰《集粹抗病健美》。其涉及面比中西医结合广，其出发点是所有与抗病健美有关的因素都考虑进去。因而必须博采众长，才能相得益彰。但就个人而言，人力财力物力极为有限，只能做到尽力而集。在我这个小天地里，已经显示集粹法之生命力。我将此种构思奉献于人类，必将产生盎然之生命力。

世界是不断进步的，“集粹”也是永无止境的。“集粹学”和“集粹抗病健美法”是个创举。愿她茁壮成长，给人类带来

幸福和健康。

本书介绍了我的抗病健美经验及许多自我保健方法和自我抗病方法,都是我的亲身实践和感悟。并对人们关心的优生优育与青少年体质、美容与减肥、长高、增视、丰乳、痤疮、肝斑、洗肠与洗血、口臭、抗菌、抗癌、长寿有独创之论述。贵阳供电局宣传科曾两次在报纸上报道。

本书认为个人健康和人类健康关系密切。故对人类健康提出了七点建议。

身体素质关系国家民族的命运和人类的健康幸福。青少年是祖国的未来,是明天的栋梁,所以培养和造就德智体美劳全面发展的有用之才,是头等大事。但身体是基石。目前近视、肥胖、性早熟、高血脂、高血糖等困扰部分青少年,不容忽视。同时我国各方面的一些精英如邓稼先、蒋筑英、施光南等英年早逝,乃国家重大损失。所以我这个门外汉才不遗余力的大声疾呼,奉献余热,望莫等闲视之。

本书作者对人生和健康哲理叙述了自己的领悟:一个人应自觉地去维护自己和公众的健康,需要时又会无所畏惧地去为人民英勇献身,成千上万的先烈和英雄已给我们作出了榜样。

本书不按病开处方,不列偏方秘方、因违反辨证论治原则,但列脏腑辨证常用药供参考。

本书作者对医学之未来和弘扬中华医学提出了自己的见解。

本书继承中华传统文化中的“天人合一”、“无极与太极”、传统健身和养生、传统美德等极其珍贵的文明遗产。

本书的宗旨是要求患者除接受医师之正确诊治外,尚需

发挥自己和家属的抗病健身积极性。多管齐下,科学地抗病健身,自然会获得身心健美。同时能为个人及国家节约医药费用。

本书附录汇集了各种检验标准、医学外语缩写、各系统常患疾病、切脉入门等。本书附件为部分集粹抗病健美法受益者之来信,都可为您的抗病健美提供参考。

深深感谢启迪我走上健康之路的千余册书的所有作者,并向他们致以崇高的敬意。敬请读者和专家对本书提出指正。

衷心感谢《健康之友》报为本书所发之求援信,虽然没有收到赞助款。但接到了全国各地许多热心朋友的电话,订购此书。在此一并致谢。

本书不是医学专著,而是我的抗病健美感悟录。谨以此书献予人类的健康事业。愿世界充满爱、愿人间充满情、愿生灵和谐共存、愿社会不断进步、愿生活日益幸福、愿人类健康长寿。浩瀚的宇宙是多么圣洁、多么奇妙。是她孕育着人类、生灵和万物,如果我们都像她那样博大、睿智和善良,那世界将更美好。

在家庭、老师和长辈的熏陶下,从小我的心目中就产生了对知识的无比热爱。所以求学以来,我一直名列前茅。参加工作后,除维持基本生活外,工资全用于购书。通过此次战胜死亡、迈进健康的磨难,我更进一步感悟知识的巨大力量。在此我向慷慨解囊支援失学青少年的人们致敬。并向全球的每一个成员敬一言:希望我们都应把知识用在人类的健康幸福上去。我们的一言一行都应当维护人类的健康和幸福,我们的家园——地球,再也不能受折腾了,厄尔尼诺现象、温室效

应、臭氧层空洞、环境污染、假冒伪劣、森林大火、砍伐森林、生态失衡、毒品污染、水源及植被遭破坏、沙尘暴、战争及恐怖事件等等，都有待我们去反思去救治。

最后，我仍要高呼，知识就是力量！

黄代斌

2001年12月

目 录

一、奥斯特洛夫斯基名言的启示	(1)
二、我的人生轨迹	(5)
三、重病在身 濒临死亡	(8)
四、不甘沉没 奋起自救 不懈拼搏	(9)
(一)途中自救	(9)
(二)博览群书	(9)
(三)不断实践	(9)
(四)反复修正	(10)
五、《集粹抗病健美》的诞生	(11)
(一)我的集粹学	(11)
(二)集粹抗病健美法	(11)
1. 美好的心灵	(12)
2. 良好的心理素质	(13)
3. 良好的生活习惯	(13)
4. 自我保健与抗病	(13)
5. 健身术	(27)
6. 养生之道	(30)
7. 对症的中西医治疗及食疗营养	(30)

中医简介

中医的基本理论	(31)
---------------	------

阴阳学说/五行学说/脏腑学说/经络学说	
中医的诊断方法	(63)
望诊/闻诊/问诊/切诊	
中医的治疗方法 & 原则	(69)
中药简介	(70)
中药的属性 & 分类/脏腑辨证常用药介绍/组方须知	
食疗简介	(75)

西 医 简 介

西医的基本理论	(76)
解剖学/生理学/卫生学/病理学/药学/分子生物学	
西医的诊断方法	(98)
西医的治疗方法	(99)
西药简介	(99)
营养学简介	(100)
营养物质的功能成分/营养须知	
8. 人们关心的几个健康和健美问题	(111)
优生优育 & 青少年体质	(111)
美容 & 减肥	(112)
长高	(113)
增视	(115)
丰乳	(116)
痤疮	(119)
肝斑	(119)
洗肠 & 洗血	(120)
口臭	(120)

抗菌	(120)
抗癌	(120)
长寿	(122)
9. 抗病健美知识点滴	(123)
六、民间医学和健身术有待进一步发掘	(126)
七、博大精深 浩如烟海的生命科学和医学	(127)
八、人类健康的几个问题	(129)
(一)要健康就必须铲除邪教	(129)
(二)要健康需要一个和平友好的世界	(130)
(三)要健康必须人人动手, 保护环境, 保护生态平衡	(130)
(四)要健康必须反对假冒伪劣	(130)
(五)为降生一个聪明健康的婴儿而努力	(131)
(六)培育一代又一代新人	(131)
(七)坚持预防为主	(131)
九、毛泽东同志的光辉著作——重读《纪念白求恩》 ..	(132)
十、弘扬中华医学之我见	(133)

附录

一、临床检验正常值	(136)
1. 血液检查	(136)
2. 尿液检查	(146)
3. 脑脊液检查	(149)
4. 胃液检查	(149)
5. 骨髓象	(149)
6. 皮内试验	(150)

7. 其他	(150)
二、临床常用医学外语缩写	(152)
1. 病室常用词缩写(英文)	(152)
2. 常用医嘱处方缩写(拉丁文)	(154)
3. 常用度量衡缩写符号	(157)
4. 常用药名缩写	(161)
5. 常见疾病名称缩写(英文)	(164)
三、成人心电图常用正常值参考表	(168)
四、人体各系统常患疾病表	(170)
五、切脉入门	(172)

附件

部分“集粹抗病健美法”受益者之来信	(180)
-------------------------	-------

■ 奥斯特洛夫斯基名言的启示

奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》一书中写道：

人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”

奥斯特洛夫斯基的这段名言，把生命的意义和价值阐述得很精辟。

的确，一个人如果无所贡献地活着，那活着有什么意思。由于某些主客观因素，一个人的能力有大小，但只要对工作做到尽力而为，就能问心无愧。当然，人往高处走，每个人都应树立为国家争光、为民族争气的硬骨头精神。

古今中外一心为人类文明进步的志士仁人不胜枚举。如科学家牛顿、弗兰克林、法拉第、爱因斯坦、钱学森等。工程技术家詹天佑、茅以升、李四光等，医学家华佗、孙思邈、李时珍等，文学艺术家鲁迅、徐悲鸿、梅兰芳等，音乐家刘天华、阿炳、聂耳、冼星海等，人民的父母官李冰父子修都江堰，政治军事

家孙子、诸葛亮等，思想家老子、孔子等，中华祖先伏羲、神农（炎帝）、轩辕（黄帝）等，爱国名将霍去病、岳飞、史可法、袁崇焕、张自忠、王铭章、戴安澜等，民族英雄戚继光、郑成功、林则徐等，爱国女英豪梁红玉、佘太君、穆桂英等，人民心目中的女英雄花木兰等，革命先行者孙中山等，爱国志士谭嗣同、杜心武、霍元甲等，国际主义战士白求恩等，好护士南丁格尔等，战斗英雄董存瑞、黄继光等，人民的好干部焦裕禄、孔繁森等，人民的好榜样雷锋、铁人王进喜等，抗洪英雄李向群等，从古到今成千上万为中华献身的无名英雄们永垂不朽。

以上列举了许多英雄，其实他们仅是英雄海洋中的一滴水珠。

为什么把英雄和健康联系在一起，而且摆在开篇的位置。这就得从健康为什么和怎样获取健康来回答这个问题。众所周知，我们的工作、生活、学习、娱乐都离不开健康，有了健康的体魄，才能进行正常的工作、学习、生活，才能充分享受亮丽的人生。而当人的健康受到疾病的威胁时，我们该怎么办？是病急乱投医，还是消极等待死亡，抑或积极面对疾病？正确的选择是需要我们有坚强的精神动力，积极地战胜疾病，正是从这些英雄身上，我们可以汲取无穷的力量去面对、去战胜疾病。人人渴望健康，而健康的最终目的就是为人类的发展作出贡献，而英雄在这些方面都给我们作出了榜样。奥斯特洛夫斯基说，要使人们的生活由于你的存在而更美好。大庆铁人王进喜说，宁愿少活二十年，也要拿下大油田。他这种为国分忧、为民造福的精神就是人生和健康的最高目的，值得我们好好学习。所有的英雄都对工作尽职尽责，都视人民的利益高于一切，一心扑在事业上，光明磊落，人格高尚而心理极为