

中华医药既是治病的医学
更是治人的医道

CCTV
中华医药丛书



中华医药

我的健康我做主

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

健康新概念

百岁周有光：我是被“上帝”遗忘的人
快乐娄乃鸣：能让病魔也笑岔气儿的人

不老之药，养生贵在养心
两个孪生兄弟孤独的纪录
一对病患夫妻情感的搀扶
我命在我，健康贵在恒心

CCTV 中华医药
我的健康我做主

健康新概念

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念/中央电视台《中华医药》栏目组著. —
上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 7

(我的健康我做主)

ISBN 978-7-5439-4376-6

I. ①健… II. ①中… III. ①保健-基本知识 ②心理
保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第106723号

责任编辑: 张 树 李 莺

文字加工: 姚雪痕 刘冬梅

走 走 沈 莹

插 图: 沈 莹

封面设计: 钱 楦

健康新概念

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本740X970 1/16 印张9.75 字数129 000

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印数: 1- 6 000

ISBN 978-7-5439-4376-6

定价: 20.00元

<http://www.sstlp.com>

《中华医药》系列丛书图书编委会

主 任：杨刚毅

副 主 任：王广令 刘 文 吴晟炜

策 划：刘 文

主 编：洪 涛

副 主 编：兰孝兵

医学顾问：李 峰

编 委：唐 莹 张颖哲 赵 玮

姜可千 王燕通 田新华

罗泽君 黄卫华 杨彦楠

目 录

娄乃鸣:最快乐的都记住了	001
严寄洲:我带的东西最少	009
周有光:被上帝遗忘的人	017
冯静华:玩出圈的“冯姥姥”	024
轮椅舞者	029
杨子的秘密	036
杜丽斯:我为中医迷	043
考验	050
孤独的记录	057
我要活下去	073
娄丹的奇迹	086
刘子实:我是小中医	098
姜兆聪:我是小中医	103

刘尚谨:我是小中医	111
东方之珠 十年药香	118
仁心仁术 情动澳门	134
后记	145

娄乃鸣:最快乐的都记住了

有一个很普通的文件夹,里面是一张张纸条,一共是25张,纸条都是谁写的呢?有相声演员常贵田,有小品演员郭达、蔡明,还有歌唱家宋祖英等。这里面居然还有一张纸条是已故的相声演员侯跃文写的。再仔细看这些纸条上的内容,全都是些祝福的话,到底是什么样的人能让这些演艺明星亲笔写下祝福呢?看来这个文件夹的主人不一般。到底是谁呢?翻开这文件夹的第一页,是相声演员牛群写的,写的是:能让病魔也笑岔了气儿的人。

1996年中央电视台元宵节晚会上,小品《杨白劳与黄世仁》轰动一时。在其中扮演导演的人,正是小品的导演——娄乃鸣。作为中国为数不多的喜剧女导演,很多重播率很高的春晚小品,都是由她执导的。情景喜剧《闲人马大姐》,还有话剧《西望长安》也都是她的作品。

2008年中央电视台春节联欢晚会上小品《新闻人物》,由娄乃鸣执导。

在彩排现场,无论娄乃鸣走到哪儿,总是人没到,笑声就已经先到了。

郭达(好友):她经常哈哈大笑,她永远在笑,因为她很快乐。有时候我们说一件事情,这个事情在我们看来其实并不是特别逗,她仍然也哈哈大笑。

从1994年以来,娄乃鸣每年都会在这里忙过春节,但有一次例外。

郭达:那时候她正在给我们排春节联欢晚会的小品,然后突然有一天她就不来了。



姜乃鸣：那个时候我就特别瘦，这是挺好的一个事儿啊，又不疼痛，然后突然大夫就说你有一个很重的病。

郭达：查出可能是乳腺癌，吓我们一跳，到医院以后就再没回来。她去检查，医院就把她扣下了，第二天我们早上来没导演了。

2000年，也是在春晚排练的时候，一天凌晨结束工作后，姜乃鸣在洗澡时发现，自己的乳房有一个很大的肿块，第二天她就被确诊为乳腺癌。

姜乃鸣：我当时在当总团团长（中华全国总工会文工团），副团长给我打电话，说别着急，支票我马上就送去。在这个瞬间，我一下子就哭了，哭得淋漓尽致。

对于这么一个整天与快乐为伴的女人来说，乳腺癌，就像是老天和她开的一个大玩笑。

郭达：你想劝她，完全是徒劳的，因为她是个非常睿智的人。你想去耍点小花招，故意左右而言他，实际上都没有用。

姜乃鸣：因为当时太疲劳了，我就躺在医院床上说，真高兴，他们还替我难过呢。我明天不用开会了，我终于不用开会了，太舒服了，我得睡三天三夜。

中医食疗方

紫菜15克，淡菜（干贻贝）60克。紫菜清水洗净，淡菜清水浸透，入瓦锅内加水同煨，熟时吃肉饮汤。可以软坚散结，治一般甲状腺肿初起。

都得了乳腺癌，姜乃鸣居然还笑得出来。刚开始听到这个消息的时候，姜乃鸣的很多朋友都不相信，以为是医院误诊了，因为姜乃鸣平时在朋友们的印象里总是精力充沛，嘻嘻哈哈，似乎她

永远不可能生病。但是这一次，她的确是病了。

2000年3月被确诊的时候，姜乃鸣的肿瘤已经很大，病情相当严重，必须要马上进行外科手术。乳腺癌就够可怕的了，还要进行手术，这是任何女人都愿意面对的。可牛群却说，姜乃鸣能让病魔笑岔了气儿，这到底是怎么回事呢？

2008年春节期间,忙碌的工作终于告一段落,姜乃鸣来参加高中老同学聚会。这么多人里,说话最多、笑声最大的还是52岁的姜乃鸣。

姜乃鸣的高中同学:她在我们同学圈里是一个主流人物,我们每年聚会的时候,姜乃鸣要是不在,这个聚会就好像非常没意义。她是我们学校宣传队的佼佼者。

这两年同学聚会上,健康渐渐成了谈论最多的话题,今年有一个同学刚被查出了乳腺肿瘤,她有点紧张。这勾起了姜乃鸣当年的回忆。

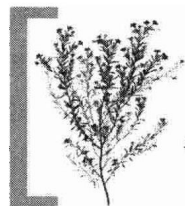
姜乃鸣:进手术室的时候,还逗麻醉师呢,俩小年轻儿笑咪咪的,我哪知道他们不怀好意呀,在那鼓揪鼓揪,我说有劲吗你?你要干着没劲等我好了,出去带你们排小品去。还跟人家贫。然后一进去,手术室是这样的,阳光味道特别舒服。

据姜乃鸣回忆,8年前,当决定手术时,她只问了医生一个问题。

姜乃鸣:我问能治愈吗?他说从外科的角度来讲,凡能动刀的就叫治愈。我说这样,会死人吗?医生说不会,差远了哪儿跟哪儿。那我放心了,他们以为我是开玩笑,我真的不是开玩笑,我很容易相信别人的话,而且是真信不怀疑,而且怀疑没有用,很多患者住了院,会自我折磨,就老在怀疑大夫骗我,然后偷偷跑去看自己的病案,偷偷跑到化验室去查自己今天的血象。我爱人可能严防死守地堵住了这一切,反正我从来不知道。

很多癌症患者相当敏感的各种指标,姜乃鸣竟然一无所知。她把别人怀疑揣测的时间,都用来想一些更有意思的事情了。

姜乃鸣:千军万马的小士兵进到我的体内,冲到患病的位置,都拿着铁锹似的那种东西,铲了就跑。然后又从我的脚心出去,出城了,到城外的一个阴沟里把坏东西扔在那儿,然后埋了。天天在我的体内往返,我每天都会



紫草

行血活血,疏通经络,补益中气。



这样想一想。麻醉师问我,你怎样?我说没事儿,麻醉师说,深呼吸,我就什么都不知道了,完全是特务手段。

2001年,姜乃鸣大病初愈后的那一年,她又正式投入了春晚的工作。

郭达:她还是喷着香水,你从她身边走过去,永远是一阵香风过去,换着各种各样的包、围巾,把自己打扮得很漂亮。好像是别人得了病,她只不过帮人家照顾了一段时间。

对于刚刚经历的癌症,姜乃鸣好像什么事都没发生过,然而朋友们都对此讳莫如深,生怕触及她的伤痛。

郭达:她自己反而会提,我这样一个做过手术的人,好像我还听到她说,我作为一个不是女人的人,她会说这样的话。她把这个事情说到极致,你就没法说了。

姜乃鸣:我会把一些严肃的事情,说成是一个特别简单的事情。其实简单才能化解,越复杂你越没有出路。没有用。

说起那些曾经的病痛,姜乃鸣的确就像是在讲别人的故事,这个如此达观的女性,难道真的不会有任何烦恼吗?

想当年,相声大师侯宝林,晚年得了胃癌,胃被切除了。手术之后亲朋好友去看他,他却自嘲说:“这下可好了,我把胃都切了,看胃癌还往哪里长。”无独有偶,在手术之后,曾经有人问姜乃鸣说:“怕不怕老公抛弃你?”姜乃鸣给了一个惊人的回答:她说“什么叫他抛弃我呀,我正考虑着我好了之后是不是选择一个新丈夫呢”,这当然是一句玩笑了。8年过去了,姜乃鸣已经闯过了5年康复大关,而且她和丈夫依然生活得非常幸福。

温馨提示

心理学家认为,大约有一半以上的疾病是由心理和精神方面的紧张压抑引起的。

看来牛群说得没错,如果真的有病魔,他一定会对姜乃鸣刮目相看的。病魔本以为能用癌症的恐惧,吓住这个无忧无虑的女人,没想到病痛都被姜乃鸣用自嘲化解了。这其实就是一种健康

的人生态度。心理学家认为,大约有一半以上的疾病是由心理和精神方面的紧张压抑引起的,而自嘲恰恰能帮助人宣泄积郁、放松心情,是心灵的一层保护膜。或许跟自嘲也没什么关系吧,娄乃鸣根本就是一个没有烦恼的人,天大的事,在她那儿就不是事。真的是这样吗?

2008年年初的几个月,娄乃鸣不得不频繁出入北京大学人民医院。

娄乃鸣: 玫瑰好不好看,漂不漂亮?没想到,您今天特别帅,您没什么毛病,这您信不信?这是起码的。还挺狂,又起码的了。昨儿还不明白呢,今天又起码的了。

和她对话的是娄乃鸣的父亲,已经84岁了,出现了脑萎缩的现象,记忆力在不断地衰退。在娄乃鸣癌症康复仅仅几年后,她的母亲去世了,现在照顾父亲的主要责任落在她肩上。

娄乃鸣: 吃苹果喽,小时候我们叫吃果果。爱吃吗?还吃吗?胃口不错。

娄乃鸣: 这个生命曾经生龙活虎,曾经你在他面前不敢说话,不敢出声,曾经一生都觉得一定要变得更强,然后变得不怕他。你变强了,他确实怕你了,但是你还是怕他。你又怕他失去以前的那种生龙活虎,你恨不得希望他暴力。

娄乃鸣: 他已经不可能恢复到那么清醒的状态,不可逆转,是因为他那个时候脑梗死时间比较长了,所以可能性不大了。

1980年以后,娄乃鸣的父亲发生过多多次心肌梗死和脑梗死,每次都被她很及时地送到医院。娄乃鸣是家里的独生女,她必须承担起这个责任。

娄乃鸣: 这两天还好一点,前两天他完全不认识我。医生来问他说,她是谁?她是谁?他看看我,然后对医生说,她是我的母亲。我一下子就不行了,我真觉得可能是吧,我可能是要做这个角色吧。他说的没错,就换位了,到这个时候就有一种换位了,或者他渴望我是他的母亲。

这或许是我们看到的,娄乃鸣少有的伤感画面,然而这个瞬间是极容易



被忽略掉的。因为，大多数时候，人们根本看不出她的忧伤。

姜乃鸣：您以前不用文言文，您现在这脑子一乱改文言文了。太狂了，这么多人每天伺候您。我是谁？她是谁，认识吗？这是谁呀？我，她是谁呀？姜乃鸣。厉害厉害厉害，想起来了，看见没有，亲的就是亲的。

姜乃鸣：你从表面上看到我那么多的高兴，就是因为经常不高兴。老人的事情被孩子的事情所取代，孩子的事情被丈夫的事情所取代，丈夫的事情被自己事业的事情所取代，然后又被老人的事情取代，又要被孩子取代。人每天会有许多烦恼。

中医食疗方

黑木耳、扁豆各等分。晒干，共研成面，每次服9克，白水送服。可以益气，清热，祛湿。治糖尿病。

这时候人们才明白，姜乃鸣笑着面对自己的癌症，笑着面对失忆的老父亲。这笑容的背后，并不是“坚强”这两个字能概括的。

姜乃鸣：坚强就是说你得把大出口化成小出口，你必须得化成包括像和出租司机师傅聊天这样的小出口，就不能积累成一个大出口。坚强也得有方法，也得科学。不科学都坚强不了。我以前不科学不就趴下了吗？

人通常理解的“坚强”是忍耐，是压抑，但是这种用忍耐力换来的坚强，会让我们的健康付出巨大代价。姜乃鸣曾经反思过，认为自己的癌症和之前的不喜欢倾诉有很大关系，而现在她已经把倾诉和自嘲作为坚强的手段，她把这叫做“科学的坚强”。姜乃鸣自己说，擅长导演喜剧的她，却非常喜欢看悲剧。只要被故事感动了，她就会哭得稀里哗啦，让自己的眼泪流个痛快，这就是她释放自己的方式之一。手术后，大笑成了姜乃鸣宣泄的手段。此外，姜乃鸣还告诉我们，“科学的坚强”，还得学会遗忘。

认识姜乃鸣的人都知道，她有一点非常厉害，就是导戏的时候只看一次剧本，可以说是过目不忘。但是，从她的朋友那里得到的印象，却恰恰相反。

蔡明：演出吃晚饭，我先回房间了，她再回房间找我，她就找不到了。

姜乃鸣：只要不带手机我就不知道对方电话号码，真丢人。

蔡明：住在七楼，七零几，她到六楼去了。她到六楼附近找我，她特别慌张地告诉我说，你知道吗？六楼所有的房间都长得一样。宾馆的房间可不都长得一样嘛。

姜乃鸣：她管我叫生活不能自理。

蔡明：每次丢三落四的时候，她就会给自己找一个理由，说原谅一个做过全麻的人吧。

忘记房间号，忘记路怎么走，这也就罢了，可是，几千块钱丢了，能第二天就忘了吗？

姜乃鸣：有一次我一下子丢了 8000 块钱，人家说破财免灾，一定有个灾过去了，就不会再想了。因为我可以买东西，也可以不买，我不会饿死那是肯定的。这些事儿在心里，真的就会第二天忘得死死的，一点都不会受到这种东西的伤害。

姜乃鸣可真够大大咧咧的，可是，就像什么都要记住是很难的一样，要忘记这么多也挺困难的，姜乃鸣是怎么做到的呢？



人参

滋补五脏，止心慌惊悸，
清眼明目。

姜乃鸣：这算什么呀？往长远想，这事大吗？谁一生不丢点东西，谁跟谁丈夫还不生点气。真的，不是忽略不计，就是根本想不起来，就变成那样了。

丢钱——忘了；吵架——忘了；病痛——忘了。癌症，得了一次，谁都会终生难忘，即便是善于忘记的姜乃鸣，她也总得记住些什么吧？

姜乃鸣：比如说一天夜里 11 点了，医院都关门了，刘金山还差点翻墙进来，我说干吗来？他说不行，我今天非得去，送王八（甲鱼）来了。巩汉林、金珠也是特别晚了，拍完了戏开着车跑到我那里去送募捐款。这些说白了都会成为一些好的细胞，最终会变成一些良性的东西，然后鼓励你。它不光

是一个精神上的，它会变成生理上的东西。

姜乃鸣的确是“健忘”，但似乎又不是简单的“健忘”。

姜乃鸣：最快乐的那些事儿都记住了，不愉快的都忘了，但不是故意的。

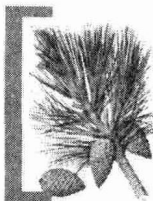
“若要活得随意些，只能过得平凡些；若要活得辉煌些，只能过得痛苦些；若要活得长久些，只能过得简单些；若要活得幸福些，只能活得糊涂些。”这是最近流行的一条手机短信。得了癌症，姜乃鸣用自嘲来化解；丢了钱，她说破财免灾；父亲失去记忆了，她还能让老人快乐。乍一看，姜乃鸣健忘，大大咧咧，其实用另一个词更加贴切，那就是“难得糊涂”。其实应该向姜乃鸣学习她这种“难得糊涂”的状态，“糊涂”能帮助我们不受琐碎细节的困扰，心里平静而开阔。中医讲的“心静则体安”，其实这最终和健康是有关系的。凡事有一坏，必有一好，那就让我们记住那些好的，尽力忘掉坏的，因为坏情绪会作用于身体、影响我们的健康。

(编导:张颖哲 摄像:姜可千)

严寄洲:我带的东西最少

有一位老寿星刚刚过了百岁寿辰,就有一位记者登门采访:“您认为是什么原因使您如此长寿呢?”老人想了想,用手敲着桌子,一字一句地说:“我从不抽烟喝酒,从不暴饮暴食,总在早晨6点钟起床。”记者有些异议了说:“可是我有一位叔叔,和您的做法一样,却只活到了50岁。这又是为什么呢?”老人仔细想了想说:“这个,可能是他坚持的时间不够长。”这是一个笑话,但是,的确人人都想知道那些长寿的人到底有什么方法。

比如这个健康故事的主人公就是一位长寿老人,他已经92岁了。他是谁呢?他有什么样的长寿之道呢?这个人,您可能不熟悉,不过您一定熟悉他拍过的电影。



松脂

祛风燥湿,排脓拔毒,生肌止痛。

从20世纪50年代走过来的中国人,一定都对电影《英雄虎胆》印象深刻。它在当年的轰动程度,甚至超过了今天的美国惊险大片。这部影片成就了一代影帝于洋和一代影后王晓棠,但谁是它的导演呢?

不仅是《英雄虎胆》,后来的《野火春风斗古城》、《二泉映月》等很多经典影片,都出自这位导演之手,他就是严寄洲。他在70多岁的时候,还在拍电影,80多岁时还拍了100多集电视连续剧,91岁还在创作电影剧本。

严寄洲(八一电影制片厂导演 92岁):我终生对拍电影上瘾,电影事业就是我一辈子最要紧的事情。我有好几个老战友退休以后就什么也不干



了,抽着烟卷就去世了,所以我是老而不歇,要继续干活。

严寄洲,在2008年已经是92岁高龄了。

严寄洲:铁门一开,一个小姑娘对我说,叔叔,你要买什么。我说,你先不要说话,我先问你,你的爷爷多大年纪了。她说我爷爷70多了,我说我都90多啦,你还叫我叔叔,你应该叫我爷爷。

在人们眼里,严寄洲是个快乐的人,而他的快乐来源于两件事情,一个是拍电影,另外一个就是——吃。

严寄洲:我这个人就爱吃,嘴馋。我拍电影的过程中,全国所有大城市,很多农村地区,基本上全国都走过了。一到一个地方开始准备工作的時候,我有个很重要的习惯,会想去吃当地的特产,不管好吃不好吃,我都要尝尝,有的吃着很难吃,我也要试试。

严寄洲好吃,在八一电影制片厂可是出了名的。不说别的,只要看他的照片,里面就有很多吃饭的瞬间。

严晓秋(严寄洲的女儿):以前我父亲的生活中就是四六开,工作是六,吃是四;现在是九一开,九是吃,一是平常的那些娱乐活动。

严寄洲:(别人)都有活期存款,我的存折上面只有三五元钱。我不存钱的,就这么样过日子,大部分钱都吃了。

可是吃的快乐并不是时时都能有的,20世纪60年代,中国有过一段食物短缺的时期,当时在山西省劳动的严寄洲,也因为吃的问题犯愁了。

严寄洲:那是最苦的一段日子,食物中没有油水。主食是窝窝头,里面是掺了麸子的,真难吃。菜就是白菜帮子,还是没有洗过的,就这样往嘴里塞着吃。

缺油少盐的饭菜,当然不能满足严寄洲对吃的要求,于是,他开始想办法了。

严寄洲:我们的炊事班长和我合作拍过电影,我就借他的关系要点酱油和味精,放在眼药水瓶子里,吃饭的时候就加一点,不管什么菜里加上这

些总是好吃一点。

那时候的严寄洲，胸前总是别着一排像子弹似的小东西，那都是装了调料的眼药水瓶。这样，总算是找回来一些吃的快乐。可是在那个时代，这样的做法有时候也不能持久。

严寄洲：没有别的事干，我就想，我要编一个月的菜谱。我可是全国都到过，哪里有好吃的，我都凭脑子记下来了。我编的菜谱可是包括了早饭吃什么，午饭吃什么，晚饭吃什么。

田禾（严寄洲的学生）：虽然吃的都是窝头，但是他可能会写上我今天吃的是炖肉，明天可能写着肘子，他每天在精神会餐。

对食物的热爱，帮助严寄洲熬过了 20 世纪 60 年代，他命运中最坎坷的时期。当一切逐渐好转之后，他又找回了吃的乐趣，而且一发不可收拾。

田禾：在筹备彩排、讨论剧本的时候，我们一起去吃涮羊肉，他比我们小伙子吃得还多。

严寄洲：只要一天吃不好，我心里就别扭，老别扭对身体不好。

严寄洲喜欢吃，他拍的电影里自然也少不了吃。电影《再生之地》是他 68 岁时导演的，在这部电影里，严寄洲多次利用吃饭的场景，来表现日本战犯的心理变化。这部电影获得了很多奖项。那时候他的创作力，就像他的食欲一样，依然旺盛。然而就是在拍摄这部电影的时候，他却被确诊患上了糖尿病。

严寄洲：也许很早我就已经患上糖尿病了，但是我不知道吧。即使有了糖尿病我也不在乎。

得了糖尿病，固然可以不在乎，但是有一件事，严寄洲却又不能不在乎。

严寄洲：在医院里，早上我们的早点中有蛋糕。糖尿病患者牌子上都有规定，只能吃一个花卷。我对医生说你们这样规定我就不吃，明天出院，死了算了。

中医食疗方

生鸡蛋 1 个，砂糖 10 克。将蛋打破置于碗中，放入砂糖，调匀，用少量开水冲沏，每晚睡前服用。以滋阴润燥，治声音嘶哑。