



张扬◎主编

红墙健康

卫士

汲取千年养生智慧
之元气足

开启红墙健康之门
百病除

新華門

中医古籍出版社



张扬
◎ 主编

红墙健康卫士

汲取千年养生智慧
之元气足

开启红墙健康之门
百病除



中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

红墙健康卫士之元气足百病除 / 张扬主编. -- 北京: 中医古籍出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5152-0812-1

I. ①红… II. ①张… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 077972 号

书 名 红墙健康卫士之元气足百病除

作 者 张 扬

责任编辑 孙志波

出版发行 中医古籍出版社

地 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

电子邮箱 301@301byd.com

印 刷 北京荣泰印刷有限公司

开 本 710mmX1000mm

字 数 100 千字

印 张 13.5

版 次 2015 年 5 月第 1 版

印 次 2015 年 5 月第 1 版印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0812-1

定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究



红墙国医赵冠英祛病延年的灵丹妙药

中南海里的元气养生秘诀
不老仙方飘四海，一粒仙丹跃红墙





中南海保健

专家题词



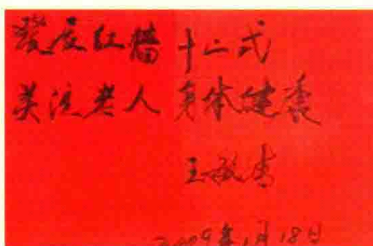
“让健康陪伴左右”

——毛泽东警卫处处长、中央直属机关事务管理局原副局长、红墙健康行公益活动发起人、红墙健康行组委会主任 曲琪玉



“全身心投入到健康事业是我最大的快乐”

——中南海保健办公室原主任、北京医院原副院长、红墙健康行发起人 马苏高



“为老百姓的健康把关”

——原卫生部保健局局长、红墙健康行发起人 王敏清



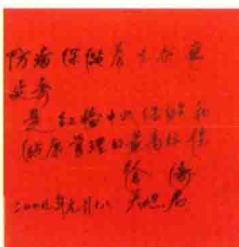
“为了人民的健康再次出发”

——原卫生部副部长、朱德保健医生、
红墙健康行发起人 顾英奇



“为中老年朋友传递关爱，呵护健康”

——毛泽东主席的保健医生和秘书、红墙健康行
发起人 王鹤滨



“我为人民健康而来”

——毛泽东保健护士长、解放军第
305 医院原副院长、红墙健康行发起人
吴旭君



“为自己的健康把关，为他人的
健康服务”

——周恩来、邓颖超保健护士、红墙
健康行发起人 王星明



红墙健康行纪实

图文汇编

“红墙健康行”——大型公益活动
央视录制播出《红墙健康行》



2010年12月2日，由中央电视台制作的“红墙健康行”专题片在《CCTV 管理观察》网络电视台播出。

央视《“红墙健康行”健康公益活动》解说词

（解说）随着21世纪中国科学技术的进步，经济的快速发展，现代化建设步伐的加快，人民的生活水平得到不断的提高，与此同时，随着人民生活质量的不断提高，人的寿命也越来越长，因此，我国人口年龄结构开始进入老年型，正从轻度老龄化向深度老龄化转变，人口老龄化面临着严峻挑战。老年人的健康问题也越来越被全社会关注，给予老年人更多的关爱和提供更多、更完善的健康服务成为当今社会关爱老年人迫切的要求。

2008年11月，由中国老年学学会老龄产业专业委员会、中国未来研究会文化经济交流部、红墙保健专业委员会共同发起推出的以“传承‘为人民服务’的光荣传统，呼唤精神家园的回归，学习科学的养生知识，提高生命品质”为宗旨的大型公益系列活动“红墙健康行”活动正式启动。

红墙健康行健康公益活动启动以来，向全社会推广红墙“互相关心、互相爱护、互相帮助”的核心理念，推广红墙十二式元气保养健身操，由中南海保健专家等资深专家共同参与，向全社会的老年人传播科学养生知识，为老年人提供符合老年人自身特点的养生建议，真正实现通过活动让所有参与者达到身心健康的目的。



红墙健康行公益活动的成功离不开众多领导和老一辈保健专家的支持



红墙健康行始创于 2008 年 11 月，由中国老年学学会老龄产业专业委员会终身主任曲琪玉提议并参与支持开展的以传承为人民服务的光荣传统，呼唤精神家园的回归，学习科学的养生知识，以自助、助他、奉献健康爱心为宗旨，全心全意为广大中老年人健康服务，呵护老年人生命，为推动我国老龄事业发展做出积极贡献的红墙健康行大型公益活动。活动的具体组织人，中国老龄产业专业委员会常务理事张笑神和理事马志新等，为组织这一大型公益活动，积极运筹准备，做了大量前期工作，制定了开展活

动的计划与具体实施方案，并狠抓落实。

（一）2008年11月4日—12月19日，由老龄产业专业委员会李翠英主任和张笑神执行主任、马志新理事带队，两次组织包括中南海老一辈保健专家马苏高主任等在内的十余名专家及工作人员，到国家建设部老干部局开展了向离退休老干部传播健康新理念与科学养生知识，对有体征老同志进行健康提示，免费赠服解放军总医院研发、经卫生部批准的具有延缓衰老和免疫调节作用的红墙甲等保元丹，教做中南海保健专家参与研创的红墙十二式元气保养健身操等健康行服务活动，受到建设部老干部和老干部局满意与老龄委领导满意的三满意效果。





中南海老保健工作者在“红墙健康行”活动中合影留念

（二）2009年新中国成立六十周年前夕，响应曲老和马老的号召，和国家老龄委一起赞助并共同参与组织了在我国老一辈革命家身边工作多年，为国家领导人医疗保健做出重大贡献的几十位中南海老一辈保健工作者“新春联谊会”，为他们搭建了相互沟通，交流感情与回顾总结多年医疗保健经验、方法，发挥余热，做好社会广大中老年人养生保健的平台。与此同时，老保健们亲自练做、修改、审定了具有让全身动起来特点的红墙十二式元气保养健身操。期间，老保健者议定了以参与红墙健康行公益活动形式，为广大中老年朋友健康服务和国家保健事业发展服务的事情，同时议定了拟编辑出版《中南海保健工作者纪实》丛书计划，初定了编委会人选。

（三）2009年2月份，由健康行组委会组织、红墙公司出资，把红墙十二式元气保养健身操制作成了彩色扑克（1万副），赠发各地老干部。其中派专人给建设部老干部局送去50副。

（四）2009年4月12日，为高质量出版《中南海保健工作者纪实》丛书，在组成丛书编委会的基础上，专门召集了由顾英奇、耿德章、马苏高、王敏清、郭普远等15位中南海老保健工作者及张笑神、马志新等20余人参加的编

辑筹备会议，研究确定了编辑出版“丛书”的指导思想、主题及主要内容等。

(五) 2010年5月16日，公司赞助并由曲老和马老牵头举办了30多位中南海老保健工作者参加的健康论坛会。使老保健工作者进一步认识了编辑出版《中南海保健工作者纪实》丛书，对传承做好领导人医疗保健经验和中老年人健康养生及促进国家健康事业发展所起的重要作用，坚定了为做好丛书编辑出版接受采访和提供相关资料的信心。

1. 经健康行活动服务，使建设部等老干部、中南海老保健工作者和全国各地很多老年同志，亲身感受到了国家和社会对他们的关爱，激发了对伟大祖国的热爱和在有生之年发挥余热，用各自一技之长与工作经验，为国家健康事业和中老年人的养生保健奉献力量的积极性。

2. 由于红墙健康行活动产生了良好的社会影响，《人民政协报》《中国妇女报》《工人日报》《健康导报》《中国企业报》及各大网站，分别做了相关报道，从而在全国不少城市，如东北的黑龙江、吉林，中原的山东、河南，西部的山西等省市引起积极反响。在河南郑州，很多街道社区居民尤其是中老年人，自发地走到一起练做红墙十二式元气保养健身操，在山西省临汾市中心广场，每天练做红墙十二式元气保养健身操的人群已由最初的几十人发展到500多人。他们上着红色布褂，下穿白色裤子，一起练做十二式强健脊柱的“猫伸腰”、通三焦促进气血循环的“哼哈将”等动作。



那么多人一同伸腰展臂，几百人齐发哼哈吐纳之气，其规模之大，气势之宏前所未有，并自然形成一道城市强身健体的独特风景线。

鉴于红墙健康行公益活动取得了良好的社会和公众效应，在坚定我们把该项公益活动继续开展下去的同时，请示并制定了在全国范围内以建立红墙健康公社的形式深入开展健康行公益活动的计划。并组织指导先后在江苏徐州、北京怀柔、山西太原等地建立红墙健康行活动分社。为使分社尽快开展工作，派出专家和专业技术人员，再对各个分社工作人员进行培训的基础上，由专业技术人员对因骨质疏松引起的腰腿疼的 300 余中老年人，做了骨密度检测健康提示，并向他们讲解了养生保健知识，教做了红墙十二式元气保养健身操，深受广大中老年人的欢迎。



曲琪玉（右三）马苏高（右一）在健康行活动中合影留念

红墙

保健臻品 “特供养元奇丹”

四十年耀世公开



神秘面纱

早在 20 世纪 70 年代末，“红墙甲等保元丹”就已诞生，一直为高级干部专用，在高级干部身体保健方面发挥了特殊作用，堪称国宝级的特供保元珍品。只有特殊人士或通过特殊渠道才能得到。近 40 年来，尽管使用者津津乐道，口口相传，普通人却是一品难求。

奇丹原理

中医的养生精髓就是元气的养护。生命的奥秘就在元气之中，气聚则生，气壮则康，人的一生就是元气消耗的过程，青年惜元，中年护元，老年补元，病后复元，保元气就是保天命，“红墙甲等保元丹”养护元气，元气充盈便可颐养天命。

堪称国宝

红墙甲等保元丹贵在国宝级的耀世配方，其充分把握植物中药的阴阳特性，君臣佐使，悉心调配，组方之精，可谓妙至毫巅。秉承中华医学千年养生理论，借鉴历代御医名方，养气血，安心魄，固本培元，可谓是不可多得的养生臻品。

走出红墙

红墙甲等保元丹与其他健康产品有根本不同，一直为高级干部专用，未曾对外销售。如今，和谐社会深入人心，特供产品走出红墙。亲身体验过“红墙甲等保元丹”的特殊保健专家、北京医院原副院长马苏高鼎力推荐，甚至感慨道“能吃到红墙甲等保元丹就是人一生最大的福气！”

红墙甲等保元丹系中国人民解放军总医院（301医院）中医科赵冠英教授等一批中医学专家历经数十年，以补肺益肾、益气升阳等名贵中药组配、采用现代高科技手段精炼而成的纯中药制剂，该产品是解放军总医院临床及保健医学宝贵经验的结晶。经过几十年临床特供应用，其独特功效多次受到中央首长的肯定和赞扬。

根据传统中药理论和实践经验，该方具有益气健脾、补肾固本、培元扶正的作用，可明显改善虚弱患者的脏腑功能，预防发病和保持健康的作用，提升精气神，提高生活品质，确属有较高使用价格的保元养生珍品。