

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



中華醫藥

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

会“动”才健康

葛存壮戒烟限酒大步走、八十岁的网球手、摩登街舞俏老太
身体力行,为您开出健康处方
一套操拯救了向梅的腰、年轻的古稀老人、胖哥减肥变帅哥
运动祛病,让您拥有快乐健康

中华医药既是治病的医学 更是治人的医道

我每天早晨和晚上都练猴戏基本功，主要是锻炼身体。现在我已经81岁，耳朵不聋、眼睛不花、牙没掉，头发只有30%是白的，关节、血压、肠胃都正常。

——著名锡剧表演艺术家 崔龙海

老虎爬的时候是胳膊往头里去，对治疗肩周炎有好处；熊走路得扭，臀部扭得越厉害越好，对治疗心脏病、腰椎间盘突出、腰痛、肩周炎有好处；大猩猩是手指头朝后，这种走法对心脏有好处，身上的经络慢慢都抻通了。

——“五兽行”独创者 韩书锁

常言道，人老先从腿上老，踢毽强身是个宝，每天只要半小时，人到八旬还灵巧。我就改成，人到80岁，还能跟刘翔赛跑。

——踢毽老者 刘新奎

我感觉我挺喜欢街舞，我就想不管腰怎么痛，我都应该坚持下来。你越不让我动，我就越使劲动；越不让我晃腰，我就越使劲晃腰。我要看看这腰能痛到什么程度？

——街舞老者 武英

ISBN 978-7-5439-4375-9



9 787543 943759 >

定价:20.00元

CCTV 中华医药
我的健康我做主

会“动”才健康

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

会“动”才健康/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 978-7-5439-4375-9

I. ①会… II. ①中… III. ①运动疗法
IV. ①R455

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第106669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 祯

会“动”才健康

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100 000

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-4375-9

定价: 20.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

葛存壮:戒烟限酒大步走	001
向 梅:一套操救了我的腰	011
白淑英:摩登街舞俏老太	019
黄克智:80 岁的网球手	029
倪维斗:“年轻”的古稀老人	037
陈蒂侨:选择坚强	046
赵秉慈:年轻的秘密	054
崔龙海:82 岁的美猴王	063
赵奕然:胖哥变帅哥	071
冯 吉:从智障儿到体操冠军	080
韩书锁:与兽“同行”	091

蒋季璐:芭蕾舞青春	099
刘新奎:春燕展翅	106
武 英:古稀老人跳街舞	112
金立全:老金减肥	118
林久仁:闯出一条生路	125
王 燕:“俏的姐”的芭蕾梦	132
陈加道:泳乐老寿星	138
后记	145

葛存壮:戒烟限酒大步走

他是中国影坛著名的五大反派演员之一,地主冯兰池、龟田小队长……他塑造的反面形象深入人心。在他 70 岁的时候,却突然发现自己离截肢近在咫尺,究竟是什么原因让他行走艰难?他又是如何摆脱截肢威胁的?

索菲亚·罗兰是享誉世界的影坛巨星,2006 年,她以 71 岁的年纪,被英国一家网站评为“世界上最具自然美的人”。人们都想知道,为什么岁月流逝,索菲亚·罗兰的容貌和身材却没有丝毫的改变呢?原来几十年来,她一直坚持着自己的几个好习惯,简单说就是 2、1、10、7、4。具体说来就是:2 是每天保证喝 2 升矿泉水,清除体内垃圾;1 是每隔两天吃 1 个菠萝,通过菠萝中所含的酶,促进新陈代谢;10 是每天练 10 分钟哑铃,使肌肉缩紧并促进胸部健美;7 是每天睡眠不少于 7 小时,给皮肤充分的休息时间;4 是早晨用冷、热水交替洗浴各 4 次,促进血液循环。索菲亚·罗兰之所以能够在 70 岁还容颜不老,身材姣好,关键就是坚持了 2、1、10、7、4 这 5 个好习惯。

保持健康要坚持好习惯,更要纠正坏习惯。今天走进我们健康



故事的主人公，他就是纠正了三个坏习惯，从而远离了截肢的威胁，化险为夷。

提起葛存壮，那可是中国电影界相当有名的人物，他和方化、刘江、陈强、陈述一起，曾经被并称为中国五大反派演员。他扮演过《红旗谱》里的地主冯兰池，《小兵张嘎》里的小队长龟田，《平原游击队》里的汉奸杨守业，就是这个演了很多“坏人”的葛存壮，在1998年，凭借电影《周恩来——伟大的朋友》中对齐白石的出色演绎，获得了第11届中国电影金鸡奖最佳男配角奖，而他的儿子葛优由于在电影《甲方乙方》中扮演的姚远，也获得了当年大众电影百花奖最佳男主角奖，父子两人同时走上了红地毯。

但很多人并不知道，尽管这红地毯只有区区数百米，但对于当时刚刚年满70岁的葛存壮来说，却是举步维艰，走得格外艰难。

葛存壮（电影表演艺术家）：表面上看起来感觉我好像还挺精神，其实只有我自己知道我的腿很痛，别人看不出来。这几百米

红地毯我是咬着牙走过去的。

原来，1997年的一天，正在钓鱼的葛存壮突然感觉自己的腿好像出了问题。

葛存壮：当时也不是很痛，就是有点胀痛、酸的那种感觉，所以那个时候我没太管它。

起初，葛存壮并没太在意自己腿上发生的变化，可后来他发现，事情并没有那么简单。

葛存壮：有时候走路的时候，发现会有点偏离，两条腿来回地



薇衔

祛风除湿，活血调经。

晃，感觉腿吃不上力。

于是，葛存壮和老伴赶紧去了医院，会不会是自己的骨头出了问题呢？

葛存壮：医生说是骨质疏松，而且还警告我说，以后3千克（公斤）以上的东西不要去提，也就是说提稍微重一点的东西我的腿就承受不了，可能腿就会断了。当时医生说得很严重。

提3千克的东西能断了腿，这可是真够玄乎的。葛存壮赶紧来到了一家专门测试骨密度的地方，他想知道，自己的骨质到底疏松到了什么程度呢？

葛存壮：用仪器检查了以后，发现我的骨质疏松情况并不严重。医生说，在我这个年龄，能保持这样的骨骼状态应该是不错的，没有严重的骨质疏松的情况存在。

那就奇怪了，为什么明明是腿痛，可医生却说自己的骨头没有问题呢？葛存壮还没弄明白其中的原因，1998年，他就接到了参加中国电影金鸡奖颁奖典礼的邀请，走上熟悉的红地毯，葛存壮的腿可就难受了。

葛存壮：走到后来，觉得腿都有点瘸了，整条腿都使不上力。

走下红地毯回到北京，葛存壮没敢再耽搁，赶紧又去了北京安贞医院。而这家医院的医生在给葛存壮做了检查之后，却给出了另一种诊断。

葛存壮：医生说，根据我叙述的病症以及我检查后的结果，他认为我不是骨科的毛病，很有可能是血管的毛病。

陈忠（北京安贞医院血管外科 主任医师）：我们给他做了



相应的检查之后发现,他的血管是局限性的多发性狭窄。

葛存壮没有想到,原来自己得的病不是骨头出了问题,而是老年人常见的下肢动脉硬化闭塞症。

解毒清胃合剂

石膏 30~60 克、知母 9~12 克、芦根 15~30 克、花粉 9~12 克、甘草 3~5 克,水煎服。
热毒炽盛加板蓝根 15 克或大青叶 9~12 克、紫花地丁 9~12 克。

很多老年朋友都有过腿酸、胀、痛的感觉,严重的时候走不了路、上不了楼,就以为自己是骨质

疏松了。其实很多人不了解,腿痛还有一种情况,就是像葛存壮这样,是血管出了问题。

那么,什么样的腿痛是骨头的问题,什么样的腿痛又是血管的问题呢?该怎么区分两者呢?

陈忠医生介绍了两种区别两者的方法:一个是摸脚背,如果感觉脚背上脉搏在跳动,那就说明血液循环是正常的,血管没问题,问题可能出在骨头上;另一个是试皮温,当你腿痛的时候,如果感觉脚发凉,那就表示这条腿的血液循环有障碍,这条腿的血管存在问题。

通过检查,医生确定葛存壮的下肢动脉血管是局限性的多发性狭窄,也叫下肢动脉血管闭塞症。说得通俗点就是输送血液的管道变窄了,而治疗下肢动脉血管闭塞症常见的方法是手术。症状轻的,也可以用一根管子把狭窄的动脉血管疏通一下,医学上的专业术语叫动脉血管疏通术。血管除了狭窄,如果里边还有栓塞的话,那就要做手术了。切开血管,把栓塞的部分拿掉,医学术语叫动脉血栓剥脱。因为葛老爷子的症状比较严重,所以他只能接受手术了。

1998 年 12 月和 2001 年 8 月,葛存壮先后在安贞医院接受了动

脉血管疏通和动脉血栓剥脱的治疗！

葛存壮：手术以后，感觉腿部舒畅一些，疼痛感也减轻了。

两条腿都做了手术，葛存壮心想，这下应该没问题了吧？但是，到了2003年，葛存壮左腿的动脉血管再次出现了堵塞。

葛存壮：医生做完检查发现，我腿上的一条动脉堵了，我说，那就再开刀，再把它取出来嘛。

然而对于葛存壮这次的建议，医生的回答却是：不行。

医生为什么说不行呢？原来葛存壮的腿这次出现的问题，比前两次都要严重。第一次是血管狭窄，用疏通的方法把狭窄的血管扩张以后，就可以缓解了；第二次是血管局部栓塞，血管的某一个地方被栓塞堵住了，这时候可以用血管剥脱的方式，剖开血管，把栓塞拿出来，但是这一次，葛存壮出现的却是弥漫性的血管堵塞，也就是说一根血管至少有十几个地方堵住了。这种情况下，疏通已经不能解决问题了，如果采用剥脱的话，一根血管上有十几个地方都需要打开，这样一来这根血管就会支离破碎，所以这两种方式都不适合葛存壮。不仅如此，医生在分析了葛存壮的病情之后说了一句话，对葛存壮刺激挺大。

葛存壮：医生说，像我这种病发展到严重的时候，就要截肢，我很担心，我会不会发展到那一步呢？

就在葛存壮和家人为他的腿担心的时候，医生向他提了一个建议。

葛存壮：医生说，从我现在的症状来看，需要将这根动脉血管换掉，换上一条人造血管。



换血管可以避免截肢,这个消息着实让葛存壮和全家人都高兴了一把,但高兴劲还没过去,一个意外却从天而降。

葛存壮:就在这时候,突然来了一场大灾难,这场灾难大家都知道的,就是非典。医生也建议我过一段时间,等 SARS 闹完以后,



王瓜
清热生津,活血通经。

安顿下来再去换血管。

医生当时建议葛存壮,换血管是避免截肢唯一的方法,可谁也没想到,这唯一的救命稻草却被突如其

其来的非典打破了。不过医生也对葛存壮说,他目前的情况,还处于发病早期,延缓两三个月再换血管也来得及。但是,非典很快过去了,葛存壮却没再去医院。事实上到目前为止,已经过去4年了,他也一直没去换血管,而且他的腿病也没有恶化的迹象。

这是怎么回事呢?

非典期间,闲在家里的葛存壮一面在等待非典过去好换血管,一面也在了解,为什么自己腿部的血管会屡次三番的出现问题呢?

陈忠:下肢动脉血管局限性多发狭窄这种疾病好发于55岁以上,有吸烟史、酗酒史,特别是精神紧张又不爱活动、糖尿病和体胖的人群,以上这些因素也是这种疾病的危险因素。

作为电影演员,葛存壮在银幕上经常扮演一些反面角色,有的时候为了更好地塑造人物,葛存壮总是烟不离手!而在生活当中,他的烟瘾也是非常大。

葛存壮:平时我每天要抽两包烟,是40支。如果拍夜戏,通宵

拍戏的话，一般的是两包半，要是后半夜再接着拍，我就得三包。那时候我一天抽60支香烟都很正常。

虽然说从1994年开始，由于心脏不好，葛存壮彻底与香烟断绝了关系，但长达几十年的吸烟史还是给日后血管出现问题，埋下了伏笔。

陈忠：因为烟里含有尼古丁，它可以浓缩血液，还可以刺激血管持续性的痉挛，这些都是导致或者加重下肢缺血的一个因素。

烟是戒了，但葛存壮还有另外一大爱好——喝酒。葛存壮爱喝酒爱到什么程度呢？对于这一点，既是葛存壮多年好友，又是他多年酒友的于洋印象很深刻。

于洋（葛存壮的朋友）：在这方面我们有很多默契，有时候我们喝酒时没有菜，我们就拿大葱当菜，这样也能喝点酒。

酒瘾这么大，在医生看来，可不是什么好事，大量乙醇（酒精）的反复刺激，血管的收缩扩张就会受到影响。日子久了，肯定得出问题。看来葛存壮戒了烟之后，戒酒也势在必行了。

陈忠：其实喝酒只要不酗酒，少量饮酒对血管还是有好处的，它可以促进血液循环，对扩张微小血管是有一定帮助的。我们一般对患者说，要戒烟限酒，而不是戒烟戒酒。

从那以后，再喝酒的时候，哪怕是跟相识多年的老朋友在一起，葛存壮也只是喝一点点啤酒，既过了酒瘾又帮助了血液循环。

就这样，葛存壮把跟随自己大半辈子的烟和酒，该戒的戒，该限的限了，能把这两个很难戒断的不良习惯给纠正了，真的非常不容易。

不抽烟、少喝酒，如果再能做一些适当的运动，锻炼一下身体，这也是目前不少老年朋友普遍的生活方式。大家都知道，运动特别

温馨提示

运动特别是走路，会促进下肢血液的循环，帮助血管自身运动，同时还能把营养物质通过血液循环运送到下肢，这样就起到了改善局部微循环的作用。

是走路，会促进下肢血液的循环，帮助血管自身运动，同时还能把营养物质通过血液循环运送到下肢，这样就起到了改善局部微循环的作用。按理说，下肢血管有问题的

葛存壮，应该多走路、多运动才是，可葛存壮又是怎么做的呢？

2007年2月，葛存壮在电影《爱情呼叫转移》中友情出演了一个角色。您别看葛存壮在电影里又是健身，又是运动的，在生活当中，他可是出了名的不爱运动。

于洋：在我印象里，他基本上没有怎么运动过，顶多也就是当个球队拉拉队什么的。

葛存壮不爱运动究竟到什么程度呢？还是听听他自己怎么说吧！

葛存壮：我不爱运动到什么程度呢？可以这样说，没有必要的时候，我吃完饭就不动了，没有必要走路的时候就坚决不走。在这方面，我没有意识，我从来没想过要锻炼身体。

或许是缺乏对运动的兴趣，葛存壮才养成了不爱运动的习惯。尽管医生也建议他要多做运动，但葛存壮却怎么也提不起兴趣来，直到有一天，有人送给他一条小狗。

葛存壮：我们都很喜欢那条小狗，当时葛优刚刚演完电影《卡拉是条狗》，所以我们就给它起名字叫卡拉。

熟悉葛氏父子的人都知道，在2003年，葛优主演了电影《卡拉是条狗》，影片中那条叫卡拉的狗，对于葛优主演的男主人而言，地位甚至超过了女主人。在葛存壮家里，同样是叫卡拉的这条小狗，虽然品种不同，地位却也是丝毫不差。

养过狗的都知道，狗不管大小，每天都得遛，而葛存壮的老伴施文心平时很忙，儿子葛优又不在身边，于是遛狗的任务只能落在了葛存壮的身上。

葛存壮：最逗的是那条狗要自己跑，它特别喜欢跑，我本来牵着狗链子走得很慢，它一跑，绳子就勒得它难受，没办法，只好它跑我也跑。

从那以后，葛存壮开始遛狗，每天上午一小时、下午一小时。他自己说：“我觉得不是我遛狗，而是狗遛着我，它跑我就得跟着它跑。”

以前不爱运动，现在天天遛狗，不管是人遛狗，还是狗遛人，总之让不爱运动的葛存壮竟然从此动了起来！

从抽烟喝酒不运动，到戒烟限酒遛小狗，生活习惯的改变，使得葛存壮的双腿，在目前看来，的确远离了截肢的危险。

葛存壮：我现在来回走路根本不会感觉到疼痛，腿已经没问题了。

远离了截肢的危险，2007年8月26日，他又精神矍铄地参加了第十二届中国电影华表奖的颁奖典礼，再次走上了红地毯。

根据医生建议，葛存壮准备在合适的时候再去医院做一个检查，看看下肢血管有没有进一步的问题。但改掉了抽烟喝酒不锻炼



的不良习惯,葛存壮从 2003 年至今的 4 年中,病情没有继续发展,还是让他很高兴。

温馨提示

一个人的后半辈子是由习惯组成的,
而他的习惯却是前半辈子养成的。

有一句话是这样说的:“一个人的后半辈子是由习惯组成的,而他的习惯却是前半辈子养成的”,意思就是说,只有好的习惯才能让

一个人的后半辈子过得健康又快乐,如果年轻的时候没养成一种好的生活习惯,上了年纪就得付出代价。不过,从葛存壮身上我们也学到了这样一点,那就是改正不健康的习惯,养成好习惯,不怕时间晚。

(编导:赵 玮 摄像:姜可千)

向梅：一套操救了我的腰

大家都知道，有病要上医院，但并不是所有的病都能在医生那儿彻底解决！有些病，比如说常见的腰腿疼痛，疼起来那真是很难受。有时候去了医院，治疗一下，疼痛就消失了，可是过几天又犯了。就这样反反复复，非常痛苦，非常难受。有句老话说，“三分治、七分养”。有些病，不仅要靠治疗，更要靠平常的调养恢复。就是不能只靠医生，同时还得靠自己！下面的这位主人公，她就是在接受治疗之外，自己还摸索总结出了一个好方法，取得了祛病健身的效果！

一番认真设计，一阵细心修剪，短短几分钟的时间，一把看似杂乱的花束，就错落有致地被插进了花瓶，而作品的主人，就是著名演员向梅。

要说向梅，就不能不提到她参演过的那些经典电影，在新中国第一部体育彩色电影《女篮五号》中，她扮演9号汪爱珠；在第一届大众电影百花奖最佳故事片《红色娘子军》里，向梅扮演了童养媳红莲；而真正让向梅广为人知的，则是20世纪70年代末拍摄的、创下中国影坛票房奇迹的电影《保密局的枪声》，当时有超过6亿人看过