

紅燈邊
緣話長生

——血管病的最新認識

董玉京著



董玉京先生著

紅燈邊緣話長生

——血管病的最新認識

老古文化事業公司

國際標準書號：ISBN 957-8984-36-7

紅燈邊緣話長生

—— 血管病的最新認識

董玉京先生著

丙子1996(85)年4月臺灣初版・局版臺業字第一五九五號

有版權・勿翻印

發行人：南懷瑾

出版者：老古文化事業股份有限公司

地址：臺北市信義路三段二十一號二樓

電話：七〇三五五九二・七〇九六三三〇

郵撥帳號：〇一五九四二六一一 FAX: 02-7078217

香港總代理：經世學庫發展有限公司

地址：香港中環都爹利街八號鑽石會大廈十樓

電話：二八四五五五五 傳真：二五二五一二〇一

定價：

新臺幣二〇〇元整

港幣 元整



出版說明

編者

一場無妄之災，差點沒把我送入枉死城，出院後，檢視舊篋，忽然發現董玉京大夫，十多年前有關心臟病的一篇宏文：「要怎麼收穫先那麼栽」，重新讀過，使我十分慚愧，在這篇文章裡，董大夫把心臟病的病況和救治、急救等，說的清清楚楚，十分明白，但由於自己的無知，差點把這條老命送掉，這使我想到醫藥常識對我們日常生活的重要，特別是銀髮朋友，一不小心，不但會把自己投入永不回頭的深淵，並影響家人及親友，所以特別走訪董大醫師，希望把本篇作成小冊送人，董大夫不但慨允所請，並把最近發表有關高血壓、心臟病、血脂肪、腦中風等著作，交我一併整理出書，費了不少時間讀完全部作品，並將較長的篇幅摘出題要，俾供方便檢閱。

個人認為：這是一本居家必備、人人必讀的小冊子，不僅銀髮朋友、尤其「赤手空拳救命術」，年輕的朋友，更應熟讀並演練之，俾救己救人，作者「用你心、救我心，難忘再生恩」，真是語重心長啊！

自序

時代在變，預防保健的觀念在變，對各種疾病的診斷與治療觀念也在變，這正是一個「苟日新、日日新」和「長江後浪推前浪，醫學新知換舊知」的時代。

上個月，閩修篆董事長帶著我民國七十年，在中央日報發表的那篇「要怎麼收穫先那麼栽」的剪報來看我。告訴我想把這篇對心臟病友們很有用的文字印出來為更多的人造福，我看著他幾張發黃的珍藏資料，想著幾年前又寫過一篇「對缺血性心臟病的舊瞭解與新認識」，和今年才重寫的一篇「對缺血性心臟病的新診斷與治療方法」，便欣然答應他的想法，並建議把這幾篇文字依序一塊兒出版；讓大家知道這本書不但是有心人才能收齊，而且要加上學問、經驗與歲月的累積，實在成之不易，同時也可知我是在為全民預防保健一而再，再而三的盡心盡力。

在這本書裏，除了我對高血壓、血脂、心臟病與赤手空拳救命術的文章以外，還有簡易吐納術和叫人百看不厭的「大藏治病藥」。尤其是最後那篇「自求

多福」(一位心臟病患的感言)，使我感受最真、也警惕最深。我曾經這樣說過：在茫茫人海裏，大家原本素不相識，却常常爲了一個人的病痛，便「羣策羣力、朝夕相聚；互助互慰、互信互勵」，緊緊的結在一起，發揮那「視病猶親」與「人溺己溺，人饑己饑」的精神，怎麼能說不是一種緣分！至於後果究竟是好是壞，總是很難逃過命運的安排，不該好的便一病到底，該好的自然會遇到貴人把他們救起，再回到沒病時期，很多人都會在病好後瞭解「心肌梗塞症」的真相時喜極而泣！不過，我們還是要爲不幸的人作永恆的默禱，對好轉的病友作無盡的祝福！真的，我們「不但要得福、惜福，自求多福，更要爲人造福；不但要隨緣、惜緣，自求良緣，更要廣結善緣。所以我還要在這裏用多年來與長輩或病人們交談所得的體驗和金言，爲大家造福，與大家結緣：

(一)、我們不但要少逸、少累、少氣、少吃，更要凡事處之泰然。

(二)、在坐、臥、起、行體位變換時，一定要「慢」，切忌「睡久了一翻身便爬起來」，或是「坐久了一站起來便往前衝」，這些快動作，不但具有發生「暫時性腦缺血」，使你突然昏倒的危險，更有把握不著重心跌上一跤造成骨折的悲慘！所以我們在起身時，最好練成採取「分解動作」的習慣，由睡而坐，由坐而

站，由站而行。在每一個動作之間，也要慢、要停，一定要步步腳踏實地，才能避免不幸的發生。

(三)、中老年人不但容易感冒，稍一拖延猶疑，便會在兩三天發燒之後，遭受肺炎的襲擊！說不定還得忍受一段「病來如山倒，病去如抽絲」的痛苦時期，叫人後悔莫及！其實，「冷」也會使血管收縮，引起血壓急劇上升、中風或心臟病突襲，這便是冷天衣着要溫暖的道理。真的，如果大家都能做到「該少的時候一定少，該慢的時候一定走慢，該暖的時候一定穿暖」的最高境地，那些要命的疾病要想偷襲你呀，真是談何容易！

(四) 大家更要把握這「十二放」為「天天身心康泰」來巧妙運籌，常可化緊張與暴戾為烏有：

(1) 放手施捨：施比受更有福，有「捨」才有「得」。
(2) 放心自在：天下事「豈能盡如人意，但求無愧我心」，「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」。

(3) 放身極樂：知足常樂，能忍自安。
(4) 放生濟世：以「悲天憫人之心，饒恕他人之念」，適時給人家一條生

路。

- (5) 放眼天下：要眼光遠大，高瞻遠矚，不斤斤計較於一時的利害得失。
- (6) 放開心胸：達觀進取，氣度恢宏。
- (7) 放下身段：能屈能伸，隨遇而安。
- (8) 放聲大笑：一笑治百病，再笑解千愁。
- (9) 放氣通腸：氣不放則腸堵胃脹。
- (10) 放尿舒腎：尿不放則腎臟遭殃。
- (11) 放屎開胃：便不解則美食不想。
- (12) 放鬆解痙：筋不鬆則全身緊繃。

倘若真的做了「能助他時便助他」與「得饒人處且饒人」，這種爲人造福與廣結善緣的人生，終必進達於「福緣無盡」之至境，不但可以日日心想事成，更可以天天安樂樂地，生活在至真至善和至美的人間天堂中。

最後，我還要以前年到浙江普陀拜觀音回程中所寫的那首詩，作爲對自己永遠的叮嚀：

「拜別佛土上歸程，
滌盡俗念一身輕，
從茲我心唯慈悲，
濟世詩文願早成。」

董玉京完稿於宏恩醫院

民國八十四年十一月二十七日

目錄

一、自序·····	三
二、對高血壓診斷和治療的最新認識·····	九
三、大家一起來防治高血壓·····	二一
四、可怕的「腦中風」·····	五一
五、認識血脂肪·····	六七
六、要怎麼收穫先那麼栽·····	八一
七、對「缺血性心臟病」的舊瞭解與新認識·····	一一一
八、對「缺血性心臟病」的最新認識 診斷篇(上)·····	一三一
九、對「缺血性心臟病」的最新認識 治療篇(下)·····	一四五
十、赤手空拳救命術·····	一七三
十一、大藏治病藥·····	一九一

十二、簡易吐納術·····	一九九
十三、自求多福——一個心臟病患者的痛苦經驗·····	二一七

十二、簡易吐納術·····	一九九
十三、自求多福——一個心臟病患者的痛苦經驗·····	二一七

自序

時代在變，預防保健的觀念在變，對各種疾病的診斷與治療觀念也在變，這正是一個「苟日新、日日新」和「長江後浪推前浪，醫學新知換舊知」的時代。

上個月，閩修篆董事長帶著我民國七十年，在中央日報發表的那篇「要怎麼收穫先那麼栽」的剪報來看我。告訴我我想把這篇對心臟病友們很有用的文字印出來為更多的人造福，我看著他幾張發黃的珍藏資料，想著幾年前又寫過一篇「對缺血性心臟病的舊瞭解與新認識」，和今年才重寫的一篇「對缺血性心臟病的最新診斷與治療方法」，便欣然答應他的想法，並建議把這幾篇文字依序一塊兒出版；讓大家知道這本書不但是有心人才能收齊，而且要加上學問、經驗與歲月的累積，實在成之不易，同時也可知我是在為全民預防保健一而再，再而三的盡心盡力。

在這本書裏，除了我對高血壓、血脂、心臟病與赤手空拳救命術的文章以外，還有簡易吐納術和叫人百看不厭的「大藏治病藥」。尤其是最後那篇「自求

多福」(一位心臟病患的感言)，使我感受最真、也警惕最深。我曾經這樣說過：在茫茫人海裏，大家原本素不相識，却常常爲了一個人的病痛，便「羣策羣力、朝夕相聚；互助互慰、互信互勵」，緊緊的結在一起，發揮那「視病猶親」與「人溺己溺，人饑己饑」的精神，怎麼能說不是一種緣分！至於後果究竟是好是壞，總是很難逃過命運的安排，不該好的便一病到底，該好的自然會遇到貴人把他們救起，再回到沒病時期，很多人都會在病好後瞭解「心肌梗塞症」的真相時喜極而泣！不過，我們還是要爲不幸的人作永恆的默禱，對好轉的病友作無盡的祝福！真的，我們「不但要得福、惜福，自求多福，更要爲人造福；不但要隨緣、惜緣，自求良緣，更要廣結善緣。所以我還要在這裏用多年來與長輩或病人們交談所得的體驗和金言，爲大家造福，與大家結緣：

(一)、我們不但要少逸、少累、少氣、少吃，更要凡事處之泰然。

(二)、在坐、臥、起、行體位變換時，一定要「慢」，切忌「睡久了一翻身便爬起來」，或是「坐久了一站起來便往前衝」，這些快動作，不但具有發生「暫時性腦缺血」，使你突然昏倒的危險，更有把握不著重心跌上一跤造成骨折的悲慘！所以我們在起身時，最好練成採取「分解動作」的習慣，由睡而坐，由坐而

站，由站而行。在每一個動作之間，也要慢、要停，一定要步步腳踏實地，才能避免不幸的發生。

(三)、中老年人不但容易感冒，稍一拖延猶疑，便會在兩三天發燒之後，遭受肺炎的襲擊！說不定還得忍受一段「病來如山倒，病去如抽絲」的痛苦時期，叫人後悔莫及！其實，「冷」也會使血管收縮，引起血壓急劇上升、中風或心臟病突襲，這便是冷天衣着要溫暖的道理。真的，如果大家都能做到「該少的時候一定少，該慢的時候一定走慢，該暖的時候一定穿暖」的最高境地，那些要命的疾病要想偷襲你呀，真是談何容易！

(四) 大家更要把握這「十二放」為「天天身心康泰」來巧妙運籌，常可化緊張與暴戾為烏有：

(1) 放手施捨：施比受更有福，有「捨」才有「得」。
(2) 放心自在：天下事「豈能盡如人意，但求無愧我心」，「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」。

(3) 放身極樂：知足常樂，能忍自安。
(4) 放生濟世：以「悲天憫人之心，饒恕他人之念」，適時給人家一條生

路。

- (5) 放眼天下：要眼光遠大，高瞻遠矚，不斤斤計較於一時的利害得失。
- (6) 放開心胸：達觀進取，氣度恢宏。
- (7) 放下身段：能屈能伸，隨遇而安。
- (8) 放聲大笑：一笑治百病，再笑解千愁。
- (9) 放氣通腸：氣不放則腸堵胃脹。
- (10) 放尿舒腎：尿不放則腎臟遭殃。
- (11) 放屎開胃：便不解則美食不想。
- (12) 放鬆解痙：筋不鬆則全身緊繃。

倘若真的做了「能助他時便助他」與「得饒人處且饒人」，這種爲人造福與廣結善緣的人生，終必進達於「福緣無盡」之至境，不但可以日日心想事成，更可以天天安樂樂地，生活在至真至善和至美的人間天堂中。

最後，我還要以前年到浙江普陀拜觀音回程中所寫的那首詩，作爲對自己永遠的叮嚀：

「拜別佛土上歸程，
滌盡俗念一身輕，
從茲我心唯慈悲，
濟世詩文願早成。」

董玉京完稿於宏恩醫院

民國八十四年十一月二十七日