

延缓衰老的方法 与防治癌症的福音

梁兴才 沈成英 廖瑞高 编著

01929-1

增强体质的宝贵时机和重要手段

既治胃病又防治癌症的药物

情志调理增强免疫

有些人为什么少感冒

提高智力与增强记忆

健身美容与抗衰老的最佳方法

适合虚弱者的养生术

健脾操·补肺操·益肾操

舒肝操·强心操·振奋性欲方

生命不可忽视的问题

治疗肝病与虚损的良方

延缓衰老的方法 与 防治癌症的福音

梁兴才 沈成英 廖瑞高 编著

0192941

01929-1



A0037723

广西民族出版社

延缓衰老的方法 与 防治癌症的福音

梁兴才 沈成英 廖瑞高 编著

☆

广西民族出版社出版

(南宁市七一路)

广西新华书店发行

广西中医骨伤科函授学院印刷厂印刷

※

开本787×1092 1/32 3·656印张 73千字

1988年12月第1版 1988年12第1次印刷

印数：1—12500册

ISBN7-5363-0146-3/R·16 定价：1.00元

序 言

本书作者根据中医理论，结合自己的实践，编著了这本《延缓衰老的方法与防治癌症的福音》一书，阅读再三，认为对增强人们体质，延年益寿，预防疾病，有积极指导意义，值得推荐。

本书之特点，强调预防为主，重视长跑，五脏操和饮食疗法，通过增强体质，以达防治疾病的目的。盖疾病之发生，不外六淫，七情与饮食不节。四时气候的变化，寒热温凉之交替，乃宇宙自然之规律，人居其间，若抗病力弱，不免为六淫所侵而发病，故《素问·四气调神大论》云：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”春夏养阳，秋冬养阴，以从其根……逆其根，则伐其本，坏其真矣”，强调增强体质，才能适应四时气候变化，以防止疾病发生。七情刺戟，损伤了脏腑功能，也会生病，《素问·阴阳应象大论》云：“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”，《素问·举痛论》云：“万病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”。《素问·生气通天论》云：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，勿之能害”，此说明七情致病的危害。饮食不节，损伤脾胃气血生化不足，抗病力弱，也会生病。《素问·上古通天论》云：“饮食有节，起

居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。若“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。说明饮食起居的调养，对疾病的发生和早衰影响至大。癌症的发生，实为各种慢性疾病的进一步恶化，如慢性胃炎病者易发生胃癌，慢性肝炎病者易发肝癌，慢性肠炎病者易发肠癌，慢性肾盂肾炎病者易发肾癌……等等。基于以上理论，晋代名医华佗创“五禽戏”，本书作者继而起之，创“五脏操”，我等若能如法锻炼，持之以恒，使脏腑功能正常，提高其抗病能力，减少疾病之发生，既病之后，又能及早治疗，防其恶化，当能活百岁而不衰，乃人生之万幸也。

在预防为主的工作方针指导下，全体医药卫生人员，经过30多年的努力奋斗，各种急性传染病基本控制，随之而来的是各种慢性疾病相对突出，尤其是心血管病和癌症，对人民的健康威胁极大。对这些疾病的防治，已急不容缓。如果我们能加强体育锻炼，保持身心健康，提高机体免疫能力，减少疾病的发生，人人身强力壮，精力充沛，投身于经济建设，促进国民经济繁荣，国富而民强，此又为国家之大幸也。余学疏才浅，未能概全其精要，谨此作序。

广西中医学院 秦家泰

1988年10月2日

目 录

- 一 生命不可忽视的问题..... (1)
- 二 体格检查的重要意义..... (2)
- 三 深受启迪的实验和长跑..... (4)
- 四 增强体质宝贵时机和最佳手段..... (6)
- 五 适合虚弱者的养生术..... (8)
- 六 对人生极有益的借鉴..... (11)
- 七 健身长寿的五脏操..... (12)
 - 准备运动..... (13)
 - 舒肝操..... (13)
 - 强心操..... (14)
 - 健脾操 (健胃操)..... (14)
 - 补肺操..... (15)
 - 益肾操..... (15)
 - 快乐美形的五脏舞..... (16)
- 八 改善机体功能的按摩法..... (16)
 - 面颈按摩使面色美丽颈项强壮..... (17)
 - 胸腹按摩增强经络脏腑功能..... (17)

九	善用水更有益于健康.....	(18)
	奇异的凉开水与冷饮注意点.....	(18)
	饮水的适宜时间.....	(19)
	冷水锻炼方法及注意事项.....	(20)
十	有些人为什么很少感冒.....	(22)
十一	病友与虚弱者须知的药食佳品.....	(25)
	食疗治肝病与虚损的良方.....	(26)
	豆腐配食补动物蛋白质之不足.....	(27)
	蜂蜜与马铃薯治消化性溃疡.....	(27)
	鲤鱼赤小豆的多种疗效与治肝硬化.....	(28)
	高胆固醇患者宜常饮酸牛奶.....	(28)
	蚂蚁制剂治腰脊手脚关节痛.....	(29)
	萝卜保护细胞间质抑制癌细胞.....	(30)
	促进健美与延缓衰老的水果.....	(31)
	睡眠意义与睡前应注意的问题.....	(33)
十二	正常入与出维持人体生态平衡.....	(35)
十三	健身美容与抗衰老的最好方法.....	(36)
	爱美在延缓衰老中的作用.....	(36)
	健美饮食与补益剂相得益彰.....	(37)
	健身美容的有效方法.....	(39)
	抑制衰老酶活性的园肉及配方.....	(41)
	何首乌抗动脉硬化与延缓衰老.....	(43)
	地黄黑须发益精髓肝病结核最相宜.....	(46)

十四	由饮食致病的自治法	(47)
十五	防治疾病与创伤性早衰	(54)
十六	怎样防治癌症	(58)
	癌细胞在人体被消灭的论述	(60)
	患癌长寿者的诸种因素	(62)
	生食核桃仁有益于癌症患者	(64)
	鲨鱼与石首鱼可抗癌补气血	(65)
	常饮牛奶的人群胃癌发病率低	(66)
	蛇肉与马鬃蛤蚧治虚衰有助于抗癌	(66)
	有抗癌作用的纤维木质素	(67)
	大蒜的抗癌实践	(67)
	结肠癌患者宜常吃红薯	(68)
	美兰抑制癌细胞给我们的启发	(69)
	茶叶配方在防治癌症中的应用	(69)
	清热解毒与活血化瘀抗癌药	(74)
	既治胃病又防治癌症的药物	(76)
十七	情志调理增强免疫力	(82)
	情志调理健身抗癌	(83)
	情志自动调理	(84)
	情志被动调理	(86)
	情志综合调理增强竞争者的活力	(88)
十八	提高智力与增强记忆	(91)
	极须认识的智慧品质	(91)

增强记忆的诀窍..... (93)

提高智力与增强记忆的营养物..... (96)

附:

美容妙方..... (100)

振奋性欲方..... (100)

后记..... (101)

R24
3394

一 生命不可忽视的问题

我国汉代华佗，对体育锻炼很有研究。他说：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气全消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。”华佗以五禽戏授吴普锻炼，普施行之，九十多岁，耳目聪明，牙齿完坚。唐代名医孙思邈，七十岁时写成《千金要方》，一百岁时又写成《千金翼方》，他精通养生术，活120岁。为祖国医学事业、人民健康，作出了永不磨灭的贡献。

美国大发明家爱迪生81岁时还取得了他自己的第1033项发明专利，古稀之年，还为人类作出巨大贡献。美国哲学家罗素73岁时出版《西方哲学史》，95岁时写自传一、二、三卷。世界上最伟大的作家之一歌德，81岁时完成名著《浮士德》。恩格斯74岁时整理出版马克思的《资本论》。只有像他们那样人老志不衰，才能过更有意义的晚年生活。

“人生七十古来稀”。在经济落后的国家里，人们活到七十岁以上，可谓高寿了。若七十岁以上，体仍壮，智尚存者，堪称高寿而不衰。伊芙琳70岁时，还坚持滑雪运动。美国有一位名叫查尔斯·福克纳的男子，1934年，53岁时因患呼吸系统病，从一家钢管厂退休，以后他又活了半个多世纪，1988年他107岁生日时，美联社为他向全世界作了报道，他能长寿，主要是善于养生。

我国湖北省，有48个县、市的69位百岁老人，90%尚能坚持力所能及的劳动，有的老人还能坚持负重60斤以上的担柴、挑水等劳动。他们虽然都是体力劳动者，但都有不同的摄生之道。然而，匈牙利卢德维希二世，14岁发育成人，15岁结婚，18岁头发白，到20岁死时，已有高度衰老的特征了。在我国，有些知识分子刚到中年，就病卧不起，与世长辞，留下妻子儿女。他们如此来去匆匆，是家庭的不幸，人民的损失！在医院里，我们常听到一些死者的亲属或其朋友说：

“如果早注意保重，也许不会去得那么快。”然而，许多人却忽视了这个后悔莫及的教训。亲属的后悔之言，提示活着的人要注意摄生、善于保重。人的寿命长短与先天因素相比，社会、自然环境、工作学习和摄生等后天因素更为重要。有的人先天的身体素质并不差，但到晚年却体衰不堪，大脑迟钝，变为痴呆，生活不能自理。有的人先天既不足，后天体质也不佳，但善于摄生，重视体育锻炼，却能长寿，善后而终。事实表明，延缓衰老不能坐享其成或等待，而要尽快争取。根据人体各个系统的不同功能，采用各取所适的养生术，是非常有益的。

二 体格检查的重要意义

人体，和一切事物一样，随着时间的推移，环境条件的

改变而改变。人的体质在不利的环境条件中可能由强变弱，但是在适宜的环境条件中，经过主观努力也可以由弱变强。强壮的身体，是延缓衰老的良好基础。有病或健康素质差的人，欲战胜疾病，赢得健康，也像打仗那样，要知己知彼，体格检查就属于知己，并将知己贯串于体育锻炼的始终。例如，当你知道自己有可能通过锻炼而赢得健康时，那样你就会下决心锻炼。并且注意选择最佳的方法进行锻炼。“行成于思”“凡事预则立”。故锻炼前要作两样准备：一、记录不适感觉，虚弱表现及自觉症状；二、到医院作全面体格检查，以了解自己的健康状况，以便选择适合自己的运动方法。

在锻炼过程中，要注意八个方面：

(一) 经过一段时间锻炼后，出现了舒适感觉或自觉症状消失，虚弱的状况也随之而改善，从而使体质增强了，这些良好的反应，也要及时记录并加上自己的体会。但在锻炼过程中若出现不良反应，也要及时记录，以便进行对比，总结经验，吸取教训。务必根据自己的经验选择适合自己身体状况的方法。

(二) 在锻炼过程中定期作体格检查，特别是原有心血管疾病的人或中年以后的体弱者，尤须这样做，以便不断地获得医生的指导。

(三) 锻炼期间，要保证合理营养，力避消耗过大。

(四) 如身体有不适感，宜测量体温，若发热或疼痛(特别是器质性疼痛)或外伤等，须暂停锻炼，待康复后，再循序渐进的锻炼。

(五) 戒无益于身体的嗜好，如抽烟，暴饮暴食，或消耗精力的嗜好等。

(六) 在锻炼中注意安全，防止外伤。

(七) 学点防治疾病的知识。(请详阅47、54页)

(八) 万一病倒了或看见别人在锻炼中出了意外事故，切勿“因噎废食”，宜吸取教训，继续锻炼。

美国詹姆斯·菲克斯原患心脏病，由于他积极地投身于跑步，大大改善了身体状况，对跑步促进健康有深刻体会，著成《跑步全书》畅销世界，但他没有做到知己，所以在跑步中死去。肯尼恩·库珀博士曾说：“他已经感觉到心脏病的恶兆，但他不愿意接受体格检查，不愿正视矛盾”。他原来还有大量抽烟，暴饮暴食的不良习惯。这是他不知己所致的恶果。但由于他坚持体育运动，比他的父亲毕竟还多活了八年。如果他重视知己，即早知自己有心脏病，戒烟，克服暴饮暴食的不良习惯，请医生作体格检查，以便进一步了解自己的身体状况，善于改变锻炼方法，掌握适当的运动量，那么，他还是可以多活一些时间的。了解社会和自然环境，使自己的主观和客观相适应，认识预防疾病的意义，了解疾病的传播途径等，都属于知彼方面的内容。既懂得锻炼强身之道，又了解防病的方法，就有可能使健康体魄立于稳固的基础。知己知彼中的重要内容，就是多方了解情况，预见规律，从而用适当的方法赢得满意的战果。

三 深受启迪的实验和长跑

国外有个科学家，把兔子、乌鸡和夜莺从小就关在小笼

里，这些动物长大后，发育正常，从外表看，生长“很好”。等它们长大后，就全部放到广阔的天地里。结果：兔子才跳跃了几下，就倒下死去；乌鸡飞入天空，才转了半圈，就僵死般地掉了下来；夜莺在自由的情况下第一次发出高昂的啼叫，而这也成了它一生中发出的最后一次声音。解剖表明：兔子和夜莺死于心脏破裂，而乌鸡死于动脉破裂。这些试验说明，动物若缺少正常情况下“司空见惯”的跳跃或高飞，内部脏器就发育不健全，心壁和动脉缺乏必要的耐固性，一旦激烈运动，就承受不了突然升高的血压。又有人作过如下试验。经专门委员会认为身体完全健康的二十至三十岁的若干男子，按照试验的规定，在二十个昼夜里一直卧着。不准他们起坐，站立和做操。另一批供对照的人也照此规定接受试验，差别只在于一昼夜可在专门的器械上锻炼四次，但仍保持卧势。试验进行到三、五天，接受试验的人就全部都说背部肌脑疼痛，食欲不振，便秘。二十昼夜过去后，当接受试验的人从床上一站起来，他们就感到头晕目眩，肌力极度衰弱，脉搏不正常的加快。有的站立起来后，脉搏不是加快而是极度减缓，动脉压降到危象程度处于晕厥状态。心脏的功能减少了百分七十。体内组织缺氧，任何活动（在室内走动或者爬梯子）都使肌肉感到疼痛。直到试验结束后两天至四天都是如此。而试验期间进行锻炼的供对照的那批人，则保持着工作能力的水平（《新俄罗斯言论报》“生命在于运动”）。而行之有效的运动则能延缓衰老。

北京有间中学，吴某，是个工人，原来体弱且有胃病。从45岁开始练长跑，循序渐进，天天坚持。65岁时，在一个月內，先后两次参加万米以上的长跑赛。跑完后没有什么不

良反应，当医生给他作体格检查时，发现他的心脏功能与一般年青小伙子一样。可说是延缓衰老的典型事例。

坚持长跑，心脏肌肉逐渐发达，粗壮有力，长跑时血流速度加快，血管壁弹性得到锻炼，周围血管阻力减少，使血压轻度降低。由于心肌收缩力强，从而增加每次心跳排出的血量。大大促进肌肉无数微细血管的开放。给组织成倍地输送氧气和营养物质，改善脏腑功能，有助于受损组织修复。长跑锻炼后，心跳次数减少与呼吸深慢同步，使心肺获得较长时间的休息，不易疲劳，能随时适应剧烈的运动。人们从运动中获得健康，意味着为长寿创造了良好的条件。

从国内外的许多调查资料看，几乎所有的长寿者，都是爱好活动的，如体力劳动和体育运动等。即使是低级动物也是如此，有人证明：活动着的老鼠的寿命比不活动的老鼠长百分之二十五。

有个医生对110例病死者，作了回顾性统计，均是50岁以上的，以喜爱与不喜爱体育运动为标准分成两组，结果发现55人平时坚持体育运动的，平均寿命比不爱体育运动的多活11年。其中有两位94岁而终的人，从幼年开始练武、做操、重视养生术。

四 增强体质宝贵时机和最佳手段

人从出生到青年，是好动期，消耗能量大。其间保证充足

营养，是至关重要的。女子七岁，男子八岁，肾气渐充，女子十四岁，男子十六岁左右，肾气旺盛。“肾者，作强之官，伎巧出焉”（内经）。作强，是指动作轻劲多力；伎巧，是指精巧灵敏。从少年到青年，精力充沛，灵敏多智，筋骨强劲，动作有力。这是通过锻炼增强体质的重要时机。为适应此期兴趣广和发育旺盛的气势，宜选择运动量大，技巧性强的锻炼项目。如：长跑辅以乒乓球锻炼，其它如足球，兰球，排球，羽毛球，体操，武术，游泳，单双杠，平衡木等。若以其中一项为主，辅以其它锻炼就更为全面。为尽快增强心肺功能和整个机体，跑步是重要手段，正如二千五百年前刻在埃拉多斯（古希腊）岩石上的格言一样：“如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧，如果你想聪明，跑步吧”。

青年、中年时期，应首先坚持以跑步为主的运动。加利福尼亚一所医院的医生帕斯勒说：“我参加过66次马拉松赛跑，并做过三千次尸体解剖。凡是达到跑完马拉松全程的训练的人，就终生具有心脏病发作的免疫力”。（这里指没有患过心脏病的人）。

欲通过跑步达到强壮的目的，跑的方法是至关重要的。原则是：从慢到快，从短到长。

具体方法：

（一）每天五点三十分起床，洗漱后，饮200至300毫升冷开水或温开水。（二）做十分钟左右的准备运动。（三）以

慢跑开始，若属刚开始练跑的人，宜慢跑三个月后逐渐增加路程，四个月后，开始快速长跑。这就是“从慢到快，从短到长”。（四）将结束时，要慢慢减速，最后以步行5分钟才停下来或在平坦安全的路上倒行15至30分钟。经一段时间倒行后会顿觉双足轻健。边倒行边捶击腰脊，持之以恒，可预防腰腿痛。停后跳“五脏舞”（见后）。（五）把汗擦干后进行洗澡。若感到疲乏者，宜用温水洗澡。

五 适合虚弱者的养生术

许多健康长寿者，都有自己的养生术。英国文学家、幽默大师肖伯纳，吸取父亲酗酒抽烟，过早去世的教训，决心禁酒戒烟，以素食为主，喜穿整洁大方的棉织衣服，爱游泳爬山、日光浴，待人宽厚，终年94岁。湖北林成雄中医师，饮食有节，晚餐常用枸杞子30克、胡桃仁10只、粳米60克煮粥食，控忧、制怒、乐观，练气功，111岁时，语言洪亮，记忆惊人。连州有个姓邓的老人，勤劳，常吃莲藕、莲子，温灸三里穴，117岁时，耳聪目明，腰不弯。藏克家，小时体弱多病，后来重视养生，喜欢吃生葱、生蒜，晨间早起，自我按摩，咽津液，云手，活动肢体，散步，80多岁了，思想敏捷、健壮。养生术范畴广，方法也多。例如，清代乾隆皇帝