

YANGSHENG  
SHIYI

# 养生之道

ZHU  
DAO

REN GUAN QUN ★ ZHU BIAN

任贵群★主编

百家  
出版社  
★出版



# 养生之道

YANG SHENG ZHI DAO

任贯群★主编

RENGUANQUN★ZHUPIAN

百家出版社★出版

责任编辑:曹桂珍  
封面设计:王 俭

## 养 生 之 道

任贇群 主编

百家出版社出版发行

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所经销 东海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.25 字数 235千字

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数 5000册

ISBN7-80576-372-0/R·15

定价:6.80元

(沪)新登字 120 号

# 序

人的生命只有一次。健康与长寿,是人们的共同愿望,而且,随着社会的进步、人民生活水平的提高,人们对自身健康的关注与投入,也会与日俱增。

按照联合国教科文组织的解释,人的健康,大致包括生理、心理与社会适应力三个方面。作为一个现代人,生理上希望是健康的,心理上应该是健康的,对社会的适应能力也要求是健康的。当然,这后两方面的健康,涉及的范围比较广,量化的标准也比较复杂;但是,有一个基本的事实却已经为越来越多的人所认识:心理的健康,人际环境的良好,对生理健康的影响,绝对不可小视。人们常说,心情乐观开朗,疾病不大容易缠身,即使得了病,配合药物治疗,也比较容易痊愈。所以,现代人在关注生理健康的同时,也比过去更多地关心自己的心理健康。

人们对自身健康的关注与投入，借用中国一句古语，就叫做“养生”。养生其实是一门学问，会不会养生，大有区别，所以又有“养生之道”值得研究。《解放日报》有个专版叫《养生之道》，刊于每周六的彩色周末版上。这个专版设立一年多来，颇受读者欢迎，在几次民意测验中，“得票率”都是名列前茅的。它所开设的一些栏目，如“养生一得”、“寿星访谈录”、“正误篇”、“民谚释解”、“热线专访”等等，涉及的范围相当广，生理、心理、养生、健身、防病、治病，几乎都涵蓄了。其中许多文章都是人们的亲身经历、经验之谈，写得实在，操作性又强，许多读者读了以后都是剪下来作长期保存的。只是收集、保存零散剪报毕竟是一件比较麻烦的事情，所以时有读者建议，希望能把《养生之道》中的有关文章汇集成册，每年出一本。这个建议当然是好的，于是就有了眼下这本同名的集子。

这本集子的主编任贯群先生，是我多年的同事与朋友，他嘱我为集子写篇序言，我欣然从命，因为从收集在册的文章中，我自己也曾受到过益惠。所以，我又要真心诚意地把这本集子推荐给广大读者，希望也相信会有更多的人从这本集子中得到养生、健身的启迪与实惠。

黄京尧

# 目 录

|                |      |
|----------------|------|
| · 热线专访 ·       | (1)  |
| 他为不孕妇女带来福音     | (2)  |
| “一针”治哑嗓        | (4)  |
| 防治乳癌 造福妇女      | (6)  |
| 堪称一奇的蜂疗        | (8)  |
| 神奇的长银针         | (10) |
| 赵氏点穴 世上一绝      | (12) |
| 民间“神医”来春荣      | (14) |
| 祖传秘方擅治白癜风      | (16) |
| 治疗弱视有新法        | (18) |
| “刀口门诊”独具一格     | (20) |
| 镇痛有术           | (22) |
| “药流”无痛话避孕      | (24) |
| 药管疗法新又奇        | (26) |
| “量子血”治“老烂脚”    | (28) |
| 镶假牙有新法         | (30) |
| “药棒疗法”有奇效      | (32) |
| 这里“创造”了全国减肥冠亚军 | (34) |
| “结巴”不用愁 沪上有治处  | (36) |
| 保健戒颇受青睐        | (38) |
| 治眼不易 护眼更难      | (40) |
| 帽子戴一戴 血压降下来    | (42) |
| 眼睛的“保护神”       | (44) |
| 上海居民的食物结构需调整   | (46) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 开展性教育 增进性健康 .....      | (49) |
| 既重视躯体健康 又重视精神健康 .....  | (51) |
| 卢氏眼药水 给人以光明 .....      | (54) |
| 瑞金医院推出“电话传送心电监护” ..... | (56) |
| 秃发者不用愁 .....           | (58) |
| 人生从此又潇洒 .....          | (60) |
| 崛起的保健品市场 .....         | (62) |
| 沪上青年人爱去“健身房” .....     | (64) |
| 诱人的“绿色食品” .....        | (66) |
| 素食走俏上海滩 .....          | (69) |
| <br>                   |      |
| · 寿星访谈录 · .....        | (71) |
| “天降神仙原不老” .....        | (72) |
| 亦闲亦趣养天年 .....          | (74) |
| 饮食有节 起居有常 .....        | (76) |
| 习动去奢添鹤龄 .....          | (78) |
| 勤耕常作显精神 .....          | (80) |
| 粗粮素食亦延寿 .....          | (82) |
| 乐观开朗 康泰有方 .....        | (84) |
| 闹中静养度晚年 .....          | (86) |
| 性静情逸寿无比 .....          | (88) |
| “让人三分不为低” .....        | (90) |
| 小屋静静有逸情 .....          | (92) |
| 苦乐人生 .....             | (94) |
| “心安理得地做人” .....        | (96) |
| 笑口常开情逸逸 .....          | (98) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 百岁清爽女·····       | (100) |
| 鹤发依旧“闲不住”·····   | (102) |
| 静中有动 脑手常用·····   | (104) |
| 窗前闲读养性情·····     | (106) |
| 久病长寿亦不奇·····     | (108) |
| 家和老人寿·····       | (110) |
| 鹤发童颜缘何由·····     | (112) |
| 宽容豁达益年寿·····     | (114) |
| “一是活动,二是开朗”····· | (116) |

· 名人谈养生 ····· (118)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 日行两公里 笔耕仍不止·····   | (119) |
| 注意营养平衡 控制生活节奏····· | (121) |
| 胡铁生康寿有术·····       | (123) |
| 健身自有法 为着多贡献·····   | (125) |
| 施蛰存立冬话养生·····      | (127) |
| “要乐观,这一点尤为重要”····· | (129) |
| 动脑创新 性情达观·····     | (131) |
| 无私心地宽 劳动筋骨健·····   | (132) |
| 一蓑烟雨任平生·····       | (134) |
| 晚霞灿烂红似火·····       | (136) |
| “猫王”常乐·····        | (138) |
| 向梅谈美·····          | (140) |
| 谢添养生自有道·····       | (142) |
| 自编健身操 天天练一遍·····   | (144) |
| 青丝缕缕寄我情·····       | (146) |



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| · 养生一得 · .....        | (148) |
| “以步代车”，一乐也 .....      | (149) |
| 早晨洗脚 胜吃补药 .....       | (150) |
| “指耙”治“秃蛉” .....       | (152) |
| “九忌”治“八反” .....       | (153) |
| 晨起一杯白开水 .....         | (155) |
| 按摩“外肾” 强身益寿 .....     | (156) |
| 常搓脚底板 身体有活力 .....     | (157) |
| 床上三按摩 地下一身轻 .....     | (158) |
| 我练灶前自由功 .....         | (159) |
| 坚持练“太极” 治好糖尿病 .....   | (160) |
| 养生五举措 .....           | (161) |
| “铁弹子”助我抗老益寿 .....     | (162) |
| “太空操”伴你健康 .....       | (163) |
| “便秘”苦煞人 “便通”乐无穷 ..... | (164) |
| 常喝枣姜汤 抗寒又防病 .....     | (165) |
| 情趣养生 以求一乐 .....       | (166) |
| 并肩散步情悠悠 .....         | (167) |
| 手浸热水治疗偏头痛 .....       | (168) |
| 盐水保健法 .....           | (169) |
| 多亏早晚醋半盅 .....         | (170) |
| 捶背健身法 .....           | (171) |
| 护理好 身心健 .....         | (172) |
| 衣着常带三分寒 .....         | (173) |
| 养生莫忘撮谷道 .....         | (174) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 我的“护身符”——姜汁衣····· | (175) |
| 要想齿洁白 用水有讲究·····  | (176) |
| 反步走 治腰灵·····      | (177) |
| 日梳五百不为多·····      | (178) |
| 我视蒜头为“良药”·····    | (179) |
| 既然医生没查出病·····     | (180) |
| 洗鼻治鼻炎·····        | (182) |
| 每遇烦恼慎饮食·····      | (183) |
| 静坐养神 祛病延年·····    | (184) |
| 我的“六字健身诀”·····    | (185) |
| 日走万步悠悠然·····      | (187) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| · 抗癌 100 例 ····· | (188) |
| 重返舞台靠乐观·····     | (189) |
| 我的“营养日记”·····    | (190) |
| 行之有效的“想象疗法”····· | (191) |
| 充实自己的精神世界·····   | (192) |
| “工作疗法”增乐趣·····   | (194) |
| 我的两支“土枪”·····    | (195) |
| 心理平衡重建以后·····    | (196) |
| 笑口常开祛病魔·····     | (197) |
| 我的抗癌“三大支柱”·····  | (199) |
| 又见长城·····        | (200) |
| 生命在绿色里·····      | (202) |
| 我的服饰疗法·····      | (203) |
| 我有个温暖的家·····     | (204) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 二度“鬼门关”·····     | (206) |
| 象健康人那样生活·····    | (208) |
| “园艺疗法”有效用·····   | (209) |
| 歌声伴我驱病魔·····     | (211) |
| 克服“癌症情绪”经验谈····· | (212) |
| 希望——新的人生航标·····  | (214) |
| 三分手术七分养·····     | (215) |
| 气功使我长 10 岁·····  | (216) |
| 名山大川中寻寄托·····    | (217) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| · 民谚释解 ·····         | (219) |
| 金豆银豆不如黄豆·····        | (220) |
| 山有人参 海有海参·····       | (221) |
| 落杵光辉白 加餐可扶老·····     | (222) |
| 梅花开过年 樱桃吃在前·····     | (223) |
| 初春孩儿面 防病绷紧弦·····     | (225) |
| 返老还童何首乌·····         | (226) |
| 要得妇女安 阿胶常相伴·····     | (227) |
| 一碗参汤 起死回生·····       | (228) |
| 益智宽胸石菖蒲·····         | (229) |
| 菜花黄 痴子忙·····         | (230) |
| 学到有形归无迹 方知玄妙在天工····· | (232) |
| 仙丹九转太多事 服水自可追神仙····· | (233) |
| 十女九带·····            | (235) |
| 欲求寿而康 四季常食姜·····     | (236) |
| 十人九痔·····            | (237) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 飞禽莫如鹑 走兽莫如兔·····     | (239) |
| 宝宝要强壮 母乳不可少·····     | (240) |
| 天上天下 牡蛎独尊·····       | (242) |
| 果中栗 最有益·····         | (243) |
| 宁得一把五加 不用金玉满车·····   | (245) |
| 人到中年换口气·····         | (246) |
| 笑口常开是仙丹 人生八十亦等闲····· | (248) |
| 男儿有泪亦应弹·····         | (249) |
| 牛肉补气 功同黄芪·····       | (251) |
| 接天莲叶无穷碧 映日荷花别样红····· | (252) |
| 要吃飞禽 还是鹤鹑·····       | (254) |
| 饭后一支烟 其害大无比·····     | (255) |
| 诗情都为饮茶多·····         | (256) |
| 秋菊黄华 乘云升天·····       | (258) |
| 勤于用脑 延缓衰老·····       | (259) |
| 饮酒过度 伤身之源·····       | (260) |
| 上品功能甘露味 还知一勺可延年····· | (262) |
| 欲得长寿 肠中常清·····       | (263) |
| 冬为虫 夏为草 冬虫夏草是个宝····· | (264) |
| 小暑黄鳝赛人参·····         | (266) |
| 早餐饱 中餐好 晚餐少·····     | (267) |
| 常吃花生能养生 吃了花生不想荤····· | (268) |
| 三月三 荠菜当灵丹·····       | (270) |
| 狗肉滚三滚 神仙站不稳·····     | (271) |
| 白玉齿边有玉泉 涓涓育我度长年····· | (272) |
| 药补不如食补·····          | (273) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 晚晚蜜水 朝朝盐汤·····   | (274) |
| 萝卜熟 医生哭·····     | (275) |
| 冬令进补 三春打虎·····   | (276) |
| 一日吃三枣 终生不显老····· | (277) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| <b>· 正误篇 ·</b> ····· | (279) |
| 禁绝肥肉无必要·····         | (280) |
| 健康之友笑和哭·····         | (281) |
| 冤哉,鸡和鸡蛋·····         | (283) |
| 为盐说些公道话·····         | (284) |
| 高枕有忧·····            | (286) |
| 饱食终日弊端多·····         | (287) |
| 不要为梦多操心·····         | (288) |
| 调整膳食可抗癌·····         | (289) |
| 无病痛≠健康·····          | (291) |
| 安步当车益无穷·····         | (292) |
| 人需要交替运动·····         | (293) |
| 老人明目有食诀·····         | (295) |
| “狼吞虎咽”失之多矣·····      | (296) |
| 食不厌精不足取·····         | (298) |
| 食品最好搭配吃·····         | (399) |
| 溃疡病人的饮食误区·····       | (301) |
| 肥胖者更要饮水·····         | (302) |
| 出汗补水有讲究·····         | (303) |
| 化妆打扮会有烦恼·····        | (305) |
| 感冒的预防·····           | (306) |

# 热线专访



---

## 他为不孕妇女带来福音

——记南市区妇幼保健院钱祖淇医生

---

有人向我推荐钱祖淇,说他是我国最早致力于以节育环为主治疗子宫发育不良性不孕症并取得显著成效而至今未曾被报道的人。“行善者”理应名留天下,为此笔者决意要写一写钱祖淇。

星期二晚上,女子不孕专家门诊时间。在上海市南市区妇幼保健院诊疗室里,笔者见到了钱医生,他是这家医院的副院长、妇产科主任医师。

显得有点拥挤的诊疗室里已有近 30 位求诊者,他们静静地等候钱医生诊治。一位穿着时髦的女子抱着出生才 4 个月的孩子特地来看望钱医生,见有人来采访,便爽快地说:“钱医生技术好,对病人也和气,你们应该报道报道。我结婚 4 年不怀孕,在钱医生这里看了几次就怀孕了,你看,现在孩子已这么大了。”她原先也是因子宫发育不良(俗称“小子宫”)而不孕的。

女子不孕原因是多方面的。以往医生对不孕妇女的治疗主要从内分泌失调、生殖系统炎症、子宫内膜移位症、免疫因素等几方面考虑,对子宫发育不良而引起的不孕则无能为力,而这类病人在女子不孕者中比例不算小。钱医生是个经验丰富又极有事业心的人,他常常为自己不能使小子宫患者生儿

育女而深深内疚。1987年的一天,钱医生在国外医学杂志上看到一条关于小子宫不孕症患者可以放环治疗的信息,眼睛为之一亮。

第一例试用节育环治疗小子宫不孕症的是一位姓蔡的女性,31岁。她结婚2年半,月经一直正常,基础体温也正常,输卵管造型未发现异样。她想要一个孩子,吃了一年多中药,毫无作用。她找到了钱医生。钱医生仔细地为她作了检查:典型的小子宫,只有桂圆那么大;探宫腔,只有5公分,正常人应是7.5公分至8公分。钱医生考虑在她身上试用节育环。放环3个月,取环后居然怀孕了,只是因为小子宫病人容易流产,蔡某流产了。休息了一段时间,钱医生再对蔡某配合用药。10个月以后,蔡某第二次有喜,经早期保胎,足月剖腹产下一个3500克重的男孩。

4年多来,经对113例放置节育环的小子宫患者的跟踪调查,取环后有97例受孕或分娩,受孕率为85.8%,其中70例结束妊娠,5例为早期流产,65例为活产,男婴32个,女婴33个,平均体重为3338克,无畸形。

钱医生取得的成绩引起了医务界同行的关注。在上海中西医结合学会妇产科学习班、苏州地区妇产科新进展学习班、卫生部委托上海医科大学举办的不孕症学习班上,钱医生都被邀请去讲课。同行们认为,以节育环为主治疗子宫发育不良性不孕症是一个新的思路,值得推广。

(任贯群)



---

## “一针”治哑嗓

——访浦东中心医院王魁明医生

---

听说上海浦东中心医院五官科主任王魁明用自己独创的方法治嗓音嘶哑效果极佳,笔者选择了星期四专科门诊时间作了实地采访。

诊疗室面积不到 20 平方米,靠墙的一排椅子上坐着六七个预约求诊者。求诊者的手中都拿着一根细长的压舌棒,每过 20 分钟左右,医生轮着为病人在咽部喷一次麻药,直至病人咽部麻木能做手术为止。医生和病人都显得轻松,采访的时间极其充裕。

她叫周定,30 岁左右,是天津开发区兴业室内装饰用品有限公司的翻译,吃“开口饭”的。2 年前,因声带慢性充血水肿引起嗓音嘶哑,在天津遍求医药,什么中医、西医、气功,吃药、打针、磁疗,都试过,不见效。1989 年 8 月 2 日在天津开过刀,还是没用,医生说她体内缺少什么东西,这病治不好了。周定的父母住在上海,打听到浦东中心医院有办法治这病,就把有关资料寄给了女儿。周定千里迢迢,乘火车到上海求医。此刻,她带着激动用还有点哑的嗓音对笔者说:“上星期四,王大夫在我声带的右边打了一针,今天还要在声带的左边打一针。针药的作用要在一星期以后才能见效,估计 2 针打完后我这个病会好了,因为现在我感觉到第一次的针药已经在起作用