

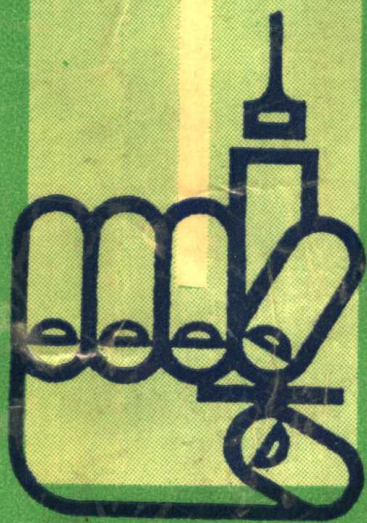
100 种

疑难病的克星



人类健康丛书

甘 如 刘正刚 编著



华 龄 出 版 社

100种疑难病的克星

甘 如 刘正刚 编著

1989年10月·北京

100种疑难病的克星

甘 如 刘正刚 编著

出版发行：华龄出版社

(北京西城区大红罗厂街乙3号)

经 销：新华书店

印 刷：中国空间技术研究院印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 印张 214千字

1989年12月北京第1版 1989年12月

北京 第1次印刷

印 数：1-10 000册

ISBN 7-80082-006-8/I·7

定 价：4.00元

目 录

第一代领袖们的健身观	丁洪章 刘正刚 (1)
癌症的克星孙秉严	刘正刚 (21)
治癌名医白世澡	刘正刚 (35)
气功治癌的乔木铎	雁 生 (42)
草药治癌的老中医张仁济	阮大华 (51)
用外气杀伤癌细胞的冯理达	葛 娟 (56)
骨病克星：宫恩年轶事	丁洪章 朱天红 (60)
使张爱萍重新行走的骨科中医林如阔	吕邦义 (77)
“起死回生”的气功师吕新林	杨 宁 (80)
治癣名医赵永江	陈 森 (85)
“婴孩卫士”周志仁	穆 群 (90)
征服糖尿病的中医吕树文	林恒贵 (96)
脉管炎患者的福星马同长	郭家宽 (106)
神针贺普仁	纪 一 (118)
中医针灸脑病专家张大千	张树藩 陈 威 (123)
整形名医张震康	刘正刚 (135)
眼科教授李维业	黎晓言 (142)
治视神经萎缩的研究员姜滨	刘丕祥 (146)
气管炎的克星买耀华	杜宝彦 尉崇泽 (151)

五禽戏教官王勇	刘宝彬 (163)
洛阳神医程薇	余庆华 (167)
治疗不育症的军医管怀仁	黄 金 (171)
妇科教授哈荔田	谢文良 (176)
白癜风的克星唐大发	明 子 (181)
能使黑牙变白的名医周永德	刘正刚 (187)
清代御医传人徐惠民、徐殿基	兰桂珍 (191)
皮肤病患者的福星袁兆庄	刘丕祥 (196)
李仕明糖尿病坏疽	刘丕祥 (202)
心脏病专家陈传荣	罗英才 (211)
克痔圣手话神方	郝 佳 (225)
揭开经络之迷	向 群 (228)
能使丑孩变美的正畸教授黄金芳	刘正刚 (236)
气功大师徐超	海 弘 (241)
用蚂蚁治外伤的吴志成	王乾荣 高 奇 (247)
中药与老年骨刺	范 力 阮大华 (253)
治顽症的大成气功师李平	理 直 (260)
理肝练健气功师易鸿奇	洪 总 (265)
“医界狂徒”王佑三	苗振亚 (272)
老年结石的克星	申金全 (284)
“生命信息治疗仪”和它的发明者	周世渊 (291)
正骨女名医赵改英	刘战英 (300)
后 记	甘 如 刘正刚 (311)

第一代领袖们的健身观

□ 丁洪章 刘正刚

毛泽东的辩证养身法

毛泽东自幼喜爱运动，以进击的态度锻炼身体，一直到晚年。他认为锻炼是健身的最积极、最重要的措施，并长时期身体力行。

为了适应工作、生活条件的需要，他创编了一套室内健身运动法，每晚睡前按此法锻炼两臂、两腿、腰、胸和颈部，从不间断。另一锻炼项目就是快步行走。有一次在杭州，每天步登南高峰或北高峰。毛泽东还想把社会地理调查和身体锻炼结合进行，例如他总想作黄河探源之行，为此于1964年在北戴河练习骑马，以及其他准备，后因国际局势变化，未能成行。毛泽东在游泳方面的高超技艺，和他向激流风浪积极进击的革命家风格，早为大家所共知。他喜欢在水中锻炼持久力，能连续漂流一两个小时，还喜在风浪中下海游泳。日常生活中偶有闲暇，从不放过练身。打乒乓球，下围棋，都作为恢复体力和脑力的手段。他还掌握了一套腹式深呼吸锻炼法，或坐或卧，均可进行，他认为这也是气功的一种。

毛泽东认为饮食重于服药。他幽默地建议“医生要先下厨房后下药房”，他认为医学应当指导人们如何搞好饮食和锻炼，这是医学界根本任务之一。他还建议不要把饭菜做得烂熟，否则不利于咀嚼和消化机能的锻炼（需要吃烂熟食物的病人应当除外），他自己就是这样做的。

他认为新鲜的空气和日光是人们很好的朋友。春夏秋冬四季，他经常进行日光浴。遮盖好头部，进行短则一小时，长则二、三小时的日光浴。他的房间一年四季都要开窗换气，以保持室内空气新鲜。他主张进行耐寒锻炼，认为这样的锻炼才能使人健康。他多年来睡木板床，只盖一条毛巾被；冬季把室温调到20℃以下，从不贪求温热。

毛泽东从不相信任何补药，他认为药补不如食补。他说世界上没有长生不老药，长生不老是不可能的。他说：“如果孔夫子时代的人仍活到今天，地球岂不挤得水泄不通了？”说到延年益寿，说到有一些药物可以使人延年益寿，他则认为不然。他说可以调查一下，长寿的人是吃药的结果呢？还是接近大自然、增强锻炼的结果呢？因此不能把长寿的希望寄托在药物上，而要设法增强体质，增强抵抗力。他劝戒人们不能滥用药。有些药是治病的，但要由医生来决定，个人不要随意服。他还认为，人能够乘火箭上天，可是对人体机能的了解却很不够，于是就会产生一些类似迷信的说法或作法。例如说吃了某些药物便可长寿，这是不是一种“现代迷信”呢？我们说某药可以治某种病是可以的，但说某种药可以使人长寿，是不是不太慎重了。

关于治病，他也有很好的见解。他认为生病的人不要对治病操之过急，有了小病是完全可以用人体的抵抗力战胜

之；有了大病，首先要对症治疗，不能乱投医，不要惊慌失措。例如癌症，至今尚无根本办法医治；一旦得了癌症，要达观地看待，帮助医生进行研究。作为医生，对病人的心理要给予保护，不能增加病人的精神负担。但是，科学技术再发展，也会有“不治之症”。病人要增强体质，医生要积极防治，两相配合，结果会好一些。医生要特别在预防方面为人民服务，尽量防止病人夭逝。这样，人民体质增强了，医疗条件改善了，人们就会活得长些。他就是按照他自己的想法去做的，有了小病总是自己先抗一抗；有了重病就彻底交给医生治疗，个人很少出主意，更不赞成不懂医的人出主意。他不希望找很多医生治疗，人多就会推诿，反而有碍治疗。

毛泽东在逝世前一两年间，身患重病，饮食、行动都有很多困难。但他同疾病作着顽强的斗争，不愿整日卧床，每天总要在室内走动一两次。为了配合治疗，他戒掉了吸了一生的香烟。

刘少奇这样对待疾病

由于长期在艰苦条件下从事革命工作，刘少奇身体一直多病。年轻时曾患肺结核咯过血，四十多岁时患了胃病、结肠过敏和牙周脓肿，以后又患了肩周炎、糖尿病和肺结核等。尽管慢性病缠身，但他对自己要求十分严格。从来不让医生在他工作时间里给他看病；经常坚持每天十几个小时的工作，有时还连续工作二十几个小时不睡觉，开会和写文件，与疾病作顽强的斗争。

刘少奇胃部经常不适，工作一紧张不能按时进食，胃痛就加剧。这时，白天有条件就吃几块饼干坚持工作；饭后和晚上，他常常边工作边用热水袋热敷胃部。胃痛经常折磨得他不能入睡，要靠服药助眠，但第二天他照常工作。

1957年，刘少奇患了过敏性鼻炎，经常打喷嚏、流鼻水，虽然对身体健康影响不大，但是很讨厌，尤其是会见外宾时，很不方便。除了给他服抗过敏药外，医生建议他用温水擦身。他很尊重医护人员的意见，一起床，就脱了衣服进行温水擦澡，认真坚持了很长一段时间。他说，这样锻炼还是有一定效果的。

1959年春天，刘少奇肩周炎加重了，尤其是右肩，穿脱衣服都要引起剧烈疼痛，有时痛得坐立不安，夜间甚至痛醒。按照病情，医生几次劝他休养，但他不肯丢下工作，怎么也不同意。毛主席和周总理得知这情况后，也曾劝他休息，但他仍忍着疼痛坚持工作。医务工作者心情十分沉重，急于想找出办法解除他的病苦。后来了解到用医疗体操加理疗的办法有助于治疗肩周炎，便建议他这样做。他看可以不住院，每天又占用不了多少时间，就同意了。每天早晚照红外线，然后作徒手医疗体操，主要是用右臂作绕圈活动，顺时针和逆时针各转20次，再用手臂作爬墙动作等。他做得很认真。开始活动时，肩部特别疼痛，有时疼得脸上冒出了汗珠，汗水浸透了衬衫，他始终咬牙坚持。有一次，他起床后作医疗体操时说：“我看体疗很有效，一活动，肩臂痛就减轻了。”

为了更好地恢复肩关节的功能，医生建议他常作滑轮运动，用疼痛较轻的左臂带动疼痛较重的右臂。大家帮他做了

个木架滑轮，吊在宿舍里，他每天早晚都坚持练。夜间肩臂痛醒时，也常起来做做这项运动。后来到外地视察工作，他也把滑轮带到外地去坚持锻炼，边体疗，还边看文件。当治疗有了一定效果，右臂能抬高一些时，他露出了微笑。

这一年快入冬的时候，大家担心天气转冷可能会使他的病情转重。一天晚上，医生决定动员他去南方疗养，没想到从来不肯休养的刘少奇，这次竟破例一口同意了。到了海南岛，才知道他不是来疗养的，而是邀请了两位经济学家在那里办政治经济学学习班。白天，刘少奇与两位专家以及工作人员一起讨论，下午休息时间去海水中游泳，作为治疗措施之一。晚上，他坐在办公桌前认真地阅读，还不时地用铅笔在书上作符号，写注解及评语。

1961年，肩周炎尚未痊愈，刘少奇就带病到湖南宁乡县王家湾蹲点调查研究，住在万头养猪场又冷又湿的饲料房里，白天找干部、社员谈话，晚间经常在屋里散步，不断地思考和分析问题。为了解决人民急切的生活困难问题，少奇同志根本不顾寒冷潮湿的袭击和肩臂的疼痛了。

就在那年夏天，刘少奇又到了东北的兴安岭进行观察。他白天穿上高筒雨靴，踏上大小兴安岭，深入调查森林情况，夜间就住在火车上分析研究问题，很少休息。潮湿和劳累袭击着他，肩周炎又犯了。医生一方面为他的健康担忧，一方面又被他的献身精神深深感动。

由于长年累月的工作疲劳，刘少奇的身体抵抗力下降了。1963年夏，他患了肺结核。他对待疾病如同对待工作中的问题一样，总是先调查清楚，然后下决心解决。卫生部副部长带着拍摄的X光片，来向他汇报专家会诊的意见，希

望他能治疗休养一个阶段。他恳切地和医生商量：“可不可以休息，边治疗边工作呢？”“如果是瘤子的话，希望能如实告诉我，我可以安排今后的工作。”当医生告诉他不是瘤子后，他仍作了两手准备。记得一天他刚起床，医生进去给他看病时，他正在和光美同志说：“如果是肺里长了瘤子，我要抓紧时间多做点工作。”

为了有效地和疾病作斗争，他一直坚持进行适当的体育锻炼。1954年他五十六岁时开始学习游泳。从东北的镜泊湖到海南岛的海滨，从北戴河到长江，在工作之余，只要有机会，他都抓紧时间去游泳。刘少奇喜欢自由泳和仰泳，也能蛙泳。一次能游半小时到一小时。有一次到北戴河，他看开会还有一段时间，刚一落脚，就抓紧到海里游泳去了。

夏天在北戴河开会期间，他还经常动员并指导周围人员游泳。有一次护士小陈望着碧波万顷的大海，为难地说：

“我不会呀！怎么办？”少奇说：“不会可以学嘛！人的比重比海水轻，沉不下，你不要怕。”说着就教她两脚怎么蹬水，两手怎么划水，怎样憋气。在他的鼓励下，小陈慢慢漂在水面上了。刘少奇很高兴地说：“这就很好嘛，大有进步！学游泳，第一要不怕，第二要学会呼吸，呼吸掌握了，就能在水上休息，就能游得远。”

刘少奇也很喜欢爬山，有机会就去爬山，六十岁后，登山也不要别人搀扶。兴安岭、玉泉山、庐山植物园等很多山路上，都留下了他的足迹。

在近六十岁时他还认真地学习简易的太极拳。开始学习时，他认真地体会每一个动作的要领，用心琢磨，每晚都要练习一会儿。他打得很自如。只要能抽出时间就进行锻炼。

他体会到太极拳对增强体质有显著效果，对年老体弱者更为适合，建议我们医护人员也要学会。

散步是刘少奇锻炼身体的主要项目。每天睡前半小时的散步，已成为他几十年的习惯。先是慢速，后是快走，最后又慢下来。

刘少奇在中南海办公的时候，不管工作多忙多累，在深夜两点左右，总要离开办公室去散步。即使寒冬腊月，他仍穿起他那件黑大衣，围起蓝格子的围巾，走出室外。下雨、下雪、刮大风时，他也在廊檐下或室内坚持散步。

有时出差到外地去，在火车停站或江轮停靠码头时，刘少奇也要抓紧时间下去走一走。

为了保证他的健康，医生曾建议他吃一些补品，但被他风趣地拒绝了，他说：“对我来说，散步和安眠药就算是补药。我看强壮身体最好的办法还是锻炼。

周恩来同疾病作斗争

许多人钦佩周恩来的过人精力。他为国为民日夜操劳，休息和睡眠都很少，是世人共知的。人们极少见到他精神疲惫的时候。不知情者一定以为他每天都在吃什么山珍佳肴，或经常服什么强壮身体的“灵丹妙药”，其实不然。早在六十年代末，即周恩来七十岁高龄以后，常有一些国际友人询问他有什么健康长寿的“养生之道”。他答道：“我是一个中国人，当然是按东方人的习惯生活！”这句话豪迈、坚定，洋溢着伟大的爱国主义精神。周恩来健壮的体格和他那坚强的革命意志一样，是他刻苦锻炼的结果。

周恩来少年时间随伯父周贻赓去东北上学。他从四季葱郁、气候宜人的鱼米之乡——淮安城，来到了天寒地冻，风沙很大的北国城市沈阳。环境和生活条件的变化，使他很不习惯，但促使他决心锻炼自己的身体。他每天很早起来跑步，风雪无阻地坚持了三年之久，后来身体果然壮实了。到了晚年，他回忆起这一段生活时常说：“东北的高粱米饭、风沙和严寒锻炼了我。”并向东北的老乡表示感谢。据邓颖超同志说，他在天津南开上学时仍坚持跑步。全国解放后，他的工作虽然非常忙，一天只睡几个小时觉，但他仍坚持散步，打乒乓球、做体操。他的体操动作随着年龄和健康上的需要而不断地补充及修改。他做任何事情都十分认真，对待打乒乓球与做体操也一样。六十年代中期后，他夜间办公时，每隔二小时左右到室外散步十多分钟，再到室内打乒乓球十多分钟。遇到雨雪天则在室内散步数分钟，再延长打球的时间。做操时每个动作都很认真，有时学一节新操常叫别人在旁边提醒并纠正姿势。他无论多么忙和多么劳累，都坚持锻炼不懈。

周恩来的饮食极为简单。他喜吃五谷杂粮，荤素搭配。每周的主食除米、面外，总要安排吃几餐高粱米、小米及玉米粉制作的食物。

他爱好广泛，情趣高雅。他喜欢诗歌、音乐、舞蹈。“文革”前，有时在周末抽暇参加舞会，既可欣赏音乐、陶冶性情，又能活动腿脚、驱除疲劳，还可联系群众、广结友好。偶尔在心情好，工作也能放得下的时候，喜欢欣赏京剧。他往往在演出开始半小时左右悄然入场，坐在观众之中看戏。看完一两出精彩剧目之后，为避免惊动群众，仍悄悄

离去。在治疗养病期间，有时听一些京剧名家如梅兰芳、马连良、谭富英、程砚秋、张君秋某些精彩唱段。对名书法家的字画也有浓厚的兴趣。一九七五年在医院时，借了不少书法大师的字画，分批挂在走廊里鉴赏。他常常在这些作品前伫立良久，流连忘返。

1966年“文革”开始不久，周恩来便得了冠状动脉硬化性心脏病，每当工作紧张或过度劳累后就发作心绞痛，并有心律不齐、心率过速等情形。从那时起，每天吸氧，每日服四次药，小药瓶整日伴随着他，直到1974年患癌症住院为止。虽有许多老一辈革命家劝他注意休息，保重身体，他仍感到重任在肩，责无旁贷，坚持工作。在他身边工作的同志，看到他实在太劳累了，为了使他对自已的健康问题引起足够的重视，同志们在1967年2月3日写了一张“造总理反”的大字报，贴在他办公室的门上。第二天，他在大字报上签名答复如下：“诚恳接受、要看实践。”事后，一些中央领导同志如叶剑英、李先念、陈毅等来总理处开会时都在大字报上签名表示支持。两天后，同志们又根据邓大姐的意见写出“补充建议”五条的一张小字报贴在大字报上，邓大姐亲笔签名。可总理说：“年纪大了呵、得为党做更多的工作，过好这个晚年。”

1972年，周恩来患癌症，病情不断加重。他自己十分清楚病情的严重程度。按理，他应该完全休息，进行治疗。但鉴于当时的客观形势，使他不能够休息。他那高度的革命责任感促使他根本不考虑自己的生命安危。相反，他更夜以继日地工作，把有限的生命倾注于革命事业上。完全彻底地献给人民。

1974年初，周恩来的病情显著恶化，恶性肿瘤发展较快，每天出血量达100毫升左右，最多达180多毫升，痛苦异常，体质越来越虚弱，几乎2~3天就需要输一次血。这时，“四人帮”重又起来兴风作浪，反革命的锋芒直接指向周恩来，想把他整倒、整垮、整死，面对这险恶的形势，周恩来以宽阔的胸怀，大无畏的精神，一方面和“四人帮”周旋，一方面进行治疗。同时，他仍将全部精力倾注在工作上。

到了1975年底，他明知不久于人世了，但仍然心平如镜，镇静自若。除了忧国忧民之外，他丝毫没有悲观、失望、烦躁情绪。相反，他跟专家、医生及护士充分合作，接受各种复杂，甚至是痛苦的治疗。有时看到医护人员情绪低沉或面带愁容时，他还耐心地安慰劝说。有一次，一位医生情绪低落，说话很少，并且答非所问，言语支吾。他心中知道病情又恶化了，便说：“你皱着眉头干什么！不必愁眉苦脸啦，我不会责怪你们的，你们是尽了最大努力的，我完全相信你们。目前世界上还没有好办法来对付这种病啦。人要死是自然规律，谁也逃脱不了的。”大家眼眶里噙着眼泪屏息聆听，内心久久不能平静。

周恩来对待生死问题一向是彻底的唯物主义者，历来不主张保留骨灰。他生前早跟邓颖超同志订有“君子协定”，彼此保证后去世者一定将先去世者的遗体火化，骨灰撒掉。邓大姐完全履行了这个诺言。

朱德长寿有方

1967年12月的一天，朱德同志偶染风寒，医生去看望他。那天下午天昏地暗，寒风瑟瑟，路过天安门前的时候，

看到人群鸦聚，纸片横飞，国徽无光，旗帜失色，使人顿生“云压城城欲摧”之感。那时，外边已经闹得翻江倒海。然而总司令的家依然那样整洁、朴素、宁静。医生进去的时候，他正坐在办公桌前，泰然慈祥，无忧无虑，目光仍然炯炯有神，那紧闭的嘴唇，显示出三军统帅的威仪，他虽已八十一高龄，并没有显出怎么苍老。医生们认为，在今天喊打倒，明天搞诬陷的逆境中，能象他那样势如泰山，岿然不动，不沮丧，不懊恼，心平气和，信心百倍地向前走去，这是非常了不起的精神力量。

人的健康与积极乐观的情绪有密切的关系。乐观开朗，豁达大度，意志坚强，对人体的内环境的稳定、平衡极端重要，能增进健康、抵御疾病。朱德具有乐观的天性，后来又在长期的革命生涯中千锤百炼，使他的胸怀更加宽广。

朱德自幼勤奋，吃苦耐劳。自1922年投身共产主义事业，他戎马倥偬大半生。建国以后，他已进入老年，但仍勤奋工作。在二十多年的时间里，除在京工作、开会外，还经常外出视察，调查研究，他足迹遍及祖国四方，我国大陆二十九个省、市、自治区的首府，除拉萨外，他都去过，有的省、市还不止去了一两次。北京的大小工厂、企业，包括一些手工业工厂，在五十年代末他就都视察过，到八十多岁的时候，仍然不辞辛苦，经常一个工厂一个工厂地逐个视察。象首都钢铁公司，建国以来他总共去了二十多次。1974年已届八十八岁高龄，他还视察了海军部队，登上军舰到海上航行，并检阅了舰艇的操演。

朱德对祖国的山山水水充满着热爱，对社会主义建设，关心备至，对我国取得的每项成就都欢欣鼓舞。每到外地视

察，他都异常兴奋，也十分辛苦。如到新疆，他就以乌鲁木齐为出发点，向石河子、克拉玛依、喀什、伊宁、吐鲁番等不同方向往返奔驰，甚至有时一天要坐三四个小时的汽车，行程一二百公里也不感到累。每到一地又深入到工厂车间、农户、庄稼地、果园、毡包、牧场、垦区、油田等，与干部、工人、农民、牧民谈话，开会，听汇报，叙家常。而且，有时还白天视察参观，晚上同当地干部谈话，一天下来，除了吃饭、稍事午休外，其他时间都在行车、观察、访问、谈话中度过，他老人家常是乐不知倦，留连忘返。在云南，在广东，在四川，在甘肃，在黑龙江等省，都是深入到地、县、公社，车间、采矿工作面、钻井旁、工人食堂、战士宿舍及农民家里。他作风淳朴，态度谦和，生活节俭，善于用群众的语言阐明革命道理，走到哪里都能和干部群众促膝交谈。

朱德同志意志坚强，毅力惊人，只要认定要做的事，就能坚持下去，他终生坚持锻炼身体就是一例。他之所以长寿，也正是得益于体育锻炼。他能长期坚持锻炼，主要是由于有明确的目的，他说：“要革命，就要锻炼身体。身体不好，是不能为革命作更多贡献的”。

朱德早年当过体育教师，后来长期过军队生活，并且一生重视体育。在延安，已经五十多岁时，还常打篮球，这早已在全党全军传为佳话。解放以后，仍很重视体育锻炼。他的生活很有规律，每天早晨一定散步，然后做自编的体操，主要以四肢、腰部、头颈及呼吸运动为主。体操后再散步，然后早饭。上午办公到十点钟左右，工间休息散步约20分钟，再继续办公到午后。午饭后写大字，午睡约一小时，下