

寿世延命录

伍后胜

浓缩中华五千年养生保健之道。

荟萃中西方祛病强身之精华。

一卷在手，健康长寿……



海天出版社

寿世

伍后胜

ShouShiYanMingLu

延命录

世再陀華

連戰
敬書

癸未年冬月

伍教授後勝大國手雅正

图书在版编目 (CIP) 数据

寿世延命录 / 伍后胜编著. - 深圳: 海天出版社, 2007

ISBN 978-7-80747-132-5

I. 寿… II. 伍… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171220 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 杨五三 (Tel: 13923831166)

封面设计: 贺云帆

责任技编: 钟愉琼

深圳市线艺形象设计有限公司设计 Tel: 13714001188

深圳市建融印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 36

字数: 860 千字

定价: 680.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



顾问：韩光，教授。中国人民解放军总后勤部卫生部原副部长，全军保健领导小组原副组长，中共中央保健委员会原副主任。

伍后胜：主任医师、中医教授。1997年在斯里兰卡35届国际传统医学大会上被授予国际医学博士（1997年12月31日光明日报第二版）。

中央军委保健委员会专家组专家，原中国药文化研究会养生保健委员会主任委员，北京京华医科大学原副校长，北京京华圣医保健研究院原常务副院长，中华御医养生研究院原常务副院长。

多年来从事中医养生保健工作及疑难病症的研究，出版30多部著作，如《养生保健大辞典》、《中国疗养康复大辞典》、《中华天然补品资源大辞典》、《中华天然补品大全》、《疗养心理学》、《中医减肥疗法》、《中老年晨间锻炼指南》、《望病自疗500法》、《中西医结合治疗精神病》等。获国家专利五项。

先后为贺子珍、汪东兴、邓六金等人保健治疗，荣立军队二等功，三等功各一次。

精通中医辨证论治及针灸、点穴、整脊等各种传统疗法，对癌症、心脑血管病、三高症、精神病、忧郁症、腰椎间盘突出、颈椎病、肩周病、头痛、头晕、便秘、痛经、子宫肌瘤等创立了独特的治疗方法，疗效显著。

名字被英国剑桥名人传记中心载入《世界医学名人大辞典》、《中国发明人才库大全》、《中国科技名人录》等。



总策划：陶云燕，西南政法大学民商法博士。现从事医疗整形美容行业。热爱中国传统医学，多年来痴迷中医国粹研究，传播健康观念，推崇健康美学，致力于将中医精髓——天人合一的传统观念发扬光大。



前言

我们之所以迫不及待地向人们奉献《寿世延命录》一书,是因为公元2003年以来,突如其来的“非典”犹如晴天霹雳无情地袭击地球村,吞噬着人们的生命,人们惊恐万状,整个地球村处在恐慌之中;2005年暴发的“禽流感”再次将地球村刚刚平息的人们惊呆了……专家预测:如果“禽流感”的病毒转向攻击人类,整个地球村将有五千万至一亿五千万人被剥夺生命,首当其冲的是老、弱、病患者,因为他们的身体抵抗力弱,免疫功能低下或不足。由此可见,身体健康、正气存内,免疫功能完整和旺盛是抵御和战胜凶猛病毒和病魔的有力武器。

根据世界卫生组织对健康的定义,我国符合健康标准者仅占15%,而85%的人处于疾病和亚健康状态。每年所发癌症超过二百万人,心血管疾病、“三高症”持续高发,各种“综合征”不断涌现,过劳死相当惊人,痴呆症呈年轻趋势,英年早逝者让人痛心疾首……如此等等,说明一个大问题,许多人缺乏自我保健与防病的意识与知识,以致无病成有病、小病成大病,尤其在国民经济飞速发展、生活水平不断提高的新世纪,享受生活、追求高档消费、生活无规律、以车代步、不良的生活习惯等等,导致体内脏腑功能下降、代谢紊乱,有害有毒物质堆积体内,造成淤阻现象,致气滞血淤、肝气郁积、湿热积滞、内分泌失调、阴阳失衡、情志不畅、肾气耗伤、免疫功能下降等,所有这些都是疾病的罪魁祸首。作者在行医生涯中,亲眼所见许多有“才”、“财”之人被顽症缠身,45~55岁这一阶段的中年人被病魔夺去宝贵的生命,对国家、家庭造成的损失巨大。

身为保健大夫的我们,深深认识到国家强大需要人才,家庭幸福需要健康,人要长寿不能有病。因此,以人为本,保护人身心健康是我们保健工作者的头等大事。《黄帝内经》明确指出,“上医治未病,不治已病”,“夫病已成而治之,犹如渴而穿井、斗而铸锥,岂不晚乎”。精辟地道出了养生、保健、预防的重要性。据有关资料介绍,我国年医药费平均达六千多亿元,试想如果保健工作做好





了,生病的少了,健康者多了,不仅节约大量的医药经费,人们的生活质量亦大大提高,将给国家、家庭、个人带来多么大的好处啊!延缓衰老、提升寿龄是每个人所追求的。世界卫生组织早就提出“21世纪人人享有保健的权利”。我国是一个地大物博、人口众多的多民族国家,搞好养生、保健、预防工作还任重而道远。在党和政府的领导下,我们还要不断地努力,发挥广大医务工作者的积极性、能动性、创造性,通过各种渠道、方式将中华民族几千年养生、保健、预防疾病的文化发扬光大,为现代人的健康延寿做出我们应有的贡献。

我们的力量尽管有限,但心是火热的,在市场经济的大潮里,工作之余,潜心总结多年保健工作的经验体会,调查研究新世纪人们的身心状况,社会环境,所涌现出的新特色、新问题,结合古今中外保健、预防优先的理论和方法,撰写这本《寿世延命录》,旨在为那些奔忙于工作、学习、科研、劳动等各条战线上的人们提供自我保健的知识和方法,真诚希望我们的书给阅读的人带来健康长寿。

全书分上、中、下三篇,共计八十六万余字,近百幅插图。上篇为养身篇,其中包括:内科疾病妙方,外科疾病妙方,妇科疾病妙方,儿科疾病妙方,口腔五官科疾病妙方,骨伤科疾病,皮肤科疾病,老年疾病妙方,性功能障碍妙方等,当身体某种疾病诊断明确时,可直接在书中选取方法自行调治;中篇为养生篇,其中包括:现代养生保健,美容健体妙方;下篇为养心篇,其中包括精气神形,顺应四时,饮食调理,房事摄生,劳逸适度,情志调摄,起居摄养等。当疾病治愈后,总结生病的教训,认真学习领悟养生、保健之法,杜绝或减少疾病再现和发生,只有从内心深处高度重视、认真领会诸子百家养生之道,才能从根本上达到身心健康的目的。

本书适合各类、各阶层人士阅读运用,也适合医学院校、医院各类医务人员研究参考。在撰写中参阅了古今中外有关文件资料,限于篇幅,不一一例出,在此向有关作者深表谢意。书中不妥之处,敬请读者、同道不吝赐教,以便再版时更正。

我们永远是热爱生命、追求健康者的朋友。

伍后胜

2007-10-08



警 世 录

人生有三大“活宝”：父母、妻子、孩子。

人生有三大“财富”：健康、知识、朋友。

人生有三天：昨天、今天、明天。

昨天代表历史，今天代表现实，明天代表未来。

重要的是总结昨天，把握今天，为了明天延寿保健康。

胸怀宽广、性格开朗、精神愉快、情绪稳定、乐观豁达，
是健康长寿的妙诀。

健康是生命的宝藏，
生命必须有健康的心身，
健康的心身要拥有一把开启健康大门的金钥匙——
——自己和保健医生。
谁得到了这把金钥匙，
谁就是智者。
英年早逝者的教训难道还不能引起我们活着的人高度重视吗？

衰老无可抗拒，但可以延缓。
疾病不可避免，但可以预防。
人活百岁不是梦。





好心就是爱心、善心、真心。
爱心使人健康、善心使人美丽、真心使人快乐。
好情就是友情、亲情、爱情。
友情使人宽容、亲情使人温馨、爱情使人幸福。

要想快乐 100 岁，天天要有好心情。
好心情胜似灵丹妙药。

心不平静，气不和顺。
怒气不消，肝郁气滞。
郁闷过度，气滞血淤。
生气频频，百病皆生。
自静其心延寿命，无求于物长精神。

健康一共是 100 分，
遗传因素占 15 分，
环境因素占 17 分，
医疗条件占 8 分，
自己生活方式占 60 分。

健康是走出来的，
高兴是笑出来的，
美丽是睡出来的，
高寿是“饿”出来的。





健康自测标准

口不干、不苦、不臭；
尿不黄、不浊、不臭。

人体内环境应当是弱碱性，如果全身乏力酸软、头昏脑涨、肌肉酸痛等可能为弱酸性环境，应当尽快服用伍氏排毒汤。

伍氏排毒汤，常喝保健康，
人体大革命，百岁梦成真。
不惜元气，补药无益，
饮食有节，起居有常，
不妄作劳，精神内守。
药补不如食补，食补不如神补。

健康“四不要”

不要等到心情不好时才想起朋友的乐趣，
不要等到疾病缠身时才想起保健的好处，
不要等到功能衰老时才想起养生的作用，
不要等到生命垂危时才想起生命的意义。





高致病年龄段警言

35 岁至 45 岁是疾病的形成期；
45 岁至 55 岁是疾病的暴发期；
60 岁以后是相对平稳期；
英年早逝多发生在 45 岁至 55 岁之间。

牢记“八”字歌

日行八千步、夜眠八小时、三餐八分饱、一天八杯水。

饮食做到：一荤一素一菇，燕麦、瓜果、豆腐。

不争不恼不怒，爱心宽容大度。

不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

饮食警言

多食损寿、少食益寿。

若要身体安、三分饥和寒。

不能用牙齿过早地为自己制造坟墓。

粗茶淡饭保平安。





健康警言

笑是最好的精神滋补剂、多种维生素。
不良的情绪是百病之源。
圣医治未病、不治已病，夫病已成而治之，
犹如渴而穿井、斗而铸钺、岂不晚乎。
若要长生，肠要常清；若要不死，肠内无屎。

健康1、其他都是0，没有健康再多的0都是空的。
虚其心、弱其志、致虚极、守静笃。

养生警言

一个中心：以健康为中心。

两个基本点：糊涂一点、潇洒一点。

三个忘记：忘记年龄、忘记疾病、忘记恩怨。

四个务必：务必保持心态平衡，务必坚持科学运动，
务必注意营养平衡，务必做到戒烟限酒。





拥有“十乐”寿自长

一曰天伦乐，二曰聊天乐，
三曰运动乐，四曰互助乐，
五曰忍让乐，六曰宽容乐，
七曰学习乐，八曰忘年乐，
九曰知足乐，十曰劳动乐。

影响人寿命的 26 害

- | | |
|----------|----------|
| 01、忧愁嫉妒， | 02、懒惰发怒， |
| 03、好色贪财， | 04、劳累过度， |
| 05、营养单一， | 06、饮食无度， |
| 07、忽视早餐， | 08、吃焦糊物， |
| 09、晚餐过饱， | 10、身体过胖， |
| 11、盐糖过量， | 12、烟酒过度， |
| 13、情绪忧郁， | 14、环境污染， |
| 15、好逸恶劳， | 16、以车代步， |
| 17、不愿用脑， | 18、讳疾忌医， |
| 19、滥用补药， | 20、衣着脏乱， |
| 21、起居无节， | 22、运动不足， |
| 23、熬夜打牌， | 24、电视入迷， |
| 25、夫妻分居， | 26、寂寞孤独。 |





目 录

上篇：养身篇

内科疾病妙方

一、感冒	2
二、发热	3
三、咳嗽	4
四、喘息	5
五、眩晕	7
六、心悸	10
七、头痛	12
八、心痛	14
九、呕吐	15
十、呃逆	17
十一、胃脘痛	18
十二、胁痛	20
十三、癃闭	21
十四、水肿	21
十五、便秘	22
十六、泄泻	24
十七、便血	25
十八、尿痛	26
十九、腹痛	27
二十、瘕病	28
二十一、中暑	29
二十二、昏迷	30
二十三、癫痫	32
二十四、黄疸	33
二十五、痢疾	34
二十六、肺癆	35
二十七、疟疾	37

二十八、消化不良	38
二十九、腹胀	39
三十、咯血	40
三十一、吐血	41
三十二、衄血	42
三十三、尿血	43
三十四、消渴	44
三十五、神经衰弱	45
三十六、失眠	46
三十七、偏瘫	48
三十八、中毒	49

外科疾病妙方

一、感染	52
(一) 软组织化脓性感染	52
1、疖	52
2、痈	53
3、疔	54
(1) 颜面疔	54
(2) 手足疔	54
(3) 疫疔	55
(4) 疔疮走黄	55
4、丹毒	55
5、急性淋巴管炎	56
6、急性淋巴结炎	56
7、淋巴结核	57
8、蜂窝组织炎	57
9、急性乳腺炎	58
(二) 手部化脓感染	59
1、甲沟炎	59





2、脓性指头炎·····	59	(一) 阴痒·····	90
二、水火烫伤、冻伤、毒蛇咬伤·····	59	(二) 带下病·····	90
(一) 水火烫伤·····	59	(三) 子宫脱垂·····	91
(二) 烧伤·····	62	(四) 盆腔炎·····	92
(三) 冻伤·····	63	(五) 宫颈炎·····	92
(四) 毒蛇咬伤·····	64	(六) 子宫肌瘤·····	93
(五) 毒虫蜇咬·····	66	(七) 外阴溃疡·····	93
(六) 疯狗咬伤·····	67	(八) 女阴白斑症·····	94
三、肛肠疾病·····	68	(九) 子宫内膜异位症·····	94
(一) 痔疮·····	68	三、妊娠疾病·····	95
(二) 肛裂·····	71	(一) 妊娠呕吐·····	95
(三) 脱肛·····	71	(二) 流产·····	96
(四) 肛门痛·····	73	(三) 妊娠水肿·····	97
四、急腹症·····	74	(四) 妊娠痢症·····	97
(一) 急性阑尾炎·····	74	(五) 妊娠心烦·····	97
(二) 胆囊炎与胆石症·····	75	(六) 妊娠小便不通·····	98
(三) 胆道蛔虫症·····	76	(七) 妊娠咳嗽·····	98
(四) 急性胰腺炎·····	77	(八) 死胎不下·····	98
(五) 急性肠梗阻·····	78	(九) 难产·····	99
(六) 肾绞痛和输尿管结石急性发作·····	79	(十) 胎衣不下·····	100
		(十一) 胎位异常·····	100
		(十二) 宫外孕·····	100
		(十三) 梅毒性流产·····	101

妇科疾病妙方

一、月经疾病·····	82	四、产褥疾病·····	101
(一) 经期先行·····	82	(一) 产后腹痛·····	101
(二) 经行后期·····	82	(二) 产后血晕·····	102
(三) 经行先后无定期·····	83	(三) 恶露不下·····	103
(四) 月经过多·····	83	(四) 恶露不绝·····	103
(五) 经前期紧张症·····	84	(五) 产后发热·····	104
(六) 痛经·····	84	(六) 产后发痉·····	104
(七) 闭经·····	86	(七) 产后大便难·····	105
(八) 倒经·····	86	(八) 产后小便频数与失禁·····	105
(九) 功能性子宫出血·····	87	(九) 产后小便不通·····	106
(十) 更年期综合征·····	89	(十) 缺乳·····	106
二、女子生殖器疾病·····	90	(十一) 乳汁自出·····	107
		(十二) 急性乳腺炎·····	108
		(十三) 回乳·····	109
		(十四) 产后体弱·····	109





五、其他·····	110
(一) 不孕·····	110
(二) 避孕·····	111
(三) 乳腺增生·····	112
(四) 乳痛·····	113

儿科疾病妙方

一、新生儿疾病·····	116
(一) 新生儿不乳·····	116
(二) 小儿吐乳·····	116
(三) 脐风·····	117
(四) 脐湿脐疮·····	118
(五) 胎毒·····	118
(六) 鹅口疮·····	119
(七) 重龈、悬痈、马牙·····	119
(八) 尿布性皮炎·····	119
(九) 婴儿二便不通·····	120
(十) 婴儿烂脐·····	120
(十一) 婴儿夜啼·····	120
二、小儿时行疾病·····	121
(一) 小儿感冒·····	121
(二) 小儿咳嗽·····	122
(三) 百日咳·····	123
(四) 疳腮·····	124
(五) 风疹·····	125
(六) 疫痢·····	125
(七) 麻疹·····	126
三、小儿杂病·····	128
(一) 小儿支气管炎·····	128
(二) 小儿疳积·····	130
(三) 小儿虫积·····	132
(四) 婴幼儿腹泻·····	134
(五) 小儿厌食症·····	136
(六) 小儿便秘·····	137
(七) 小儿遗尿症·····	138
(八) 小儿脱肛·····	139

(九) 小儿流涎·····	140
(十) 小儿痿症·····	140
(十一) 小儿惊风·····	141
(十二) 小儿发热·····	142

口腔五官疾病妙方

一、眼部疾病·····	144
(一) 睑缘炎·····	144
(二) 麦粒肿·····	145
(三) 急性结合膜炎·····	146
(四) 沙眼·····	148
(五) 翼状胬肉·····	149
(六) 病毒性角膜炎·····	150
(七) 夜盲症·····	151
(八) 虹膜睫状体炎·····	152
(九) 老年性白内障·····	153
(十) 急性充血性青光眼·····	154
(十一) 电光性眼炎·····	155
(十二) 中心性视网膜脉络膜炎·····	156
(十三) 目痛·····	157
二、耳部疾病·····	158
(一) 外耳道疖肿·····	158
(二) 急性非化脓性中耳炎·····	159
(三) 慢性非化脓性中耳炎·····	160
(四) 急性化脓性中耳炎·····	161
(五) 慢性化脓性中耳炎·····	162
(六) 美尼尔氏病·····	163
(七) 耳鸣·····	164
(八) 突发性耳聋·····	165
(九) 耳痛·····	166
三、鼻部疾病·····	167
(一) 鼻疖·····	167
(二) 鼻出血·····	168
(三) 急性鼻炎·····	170
(四) 慢性鼻炎·····	171
(五) 萎缩性鼻炎·····	173





(六) 过敏性鼻炎·····	174
(七) 急性化脓性鼻窦炎·····	175
(八) 慢性化脓性鼻窦炎·····	176
(九) 鼻息肉·····	178
(十) 鼻痛·····	179
(十一) 鼻前庭炎·····	179

四、咽部疾病·····180

(一) 失音·····	180
(二) 急性咽炎·····	180
(三) 慢性咽炎·····	182
(四) 急性扁桃体炎·····	183
(五) 慢性扁桃体炎·····	184
(六) 急性喉炎·····	185
(七) 慢性喉炎·····	186
(八) 异物哽喉·····	197
(九) 咽喉痛·····	198

五、口腔疾病·····189

(一) 口臭·····	189
(二) 口疮·····	190
(三) 疱疹性口炎·····	192
(四) 鹅口疮·····	192
(五) 牙龈出血·····	193
(六) 牙周病·····	194
(七) 龋齿·····	196
(八) 牙齿敏感症·····	197
(九) 智齿冠周炎·····	198
(十) 牙痛·····	199
(十一) 面神经麻痹·····	201
(十二) 颞颌关节功能障碍综合征·····	202
(十三) 三叉神经痛·····	203
(十四) 嘴痛、舌痛·····	203

骨伤科疾病

一、扭挫伤·····206

(一) 扭伤·····	206
1、急性腰扭伤·····	206

2、颈部扭伤·····	207
3、肩关节扭伤·····	208
4、膝关节损伤·····	208
5、踝关节扭伤·····	209
(二) 挫伤·····	209
(三) 钝器击伤·····	210

二、利器伤·····210

(一) 刺伤·····	210
(二) 割伤·····	211
(三) 伤口出血·····	211

三、关节脱位·····212

(一) 下颌关节脱位·····	212
(二) 肩关节脱位·····	212
(三) 肘关节脱位·····	213
(四) 髋关节脱位·····	213
(五) 踝关节脱位·····	214

四、骨折·····215

(一) 骨折急症处理·····	215
1、晕厥与休克处理·····	215
2、一般骨折急症处理·····	215
(二) 一般骨折治疗·····	215
1、复位处理法·····	216
2、固定处理法·····	216
3、药物内服外敷·····	216
4、膳食方服用·····	218
5、功能锻炼处理·····	218
6、急送医院处理·····	218

五、伤科疼痛·····218

(一) 颈项痛·····	218
1、落枕·····	218
2、颈椎病·····	219
(二) 肩痛·····	220
(三) 腰痛·····	221
(四) 四肢关节痛·····	223
(五) 足跟痛·····	225
(六) 坐骨神经痛·····	226



皮肤疾病

一、皮肤瘙痒症	228
二、肛门瘙痒症	228
三、女阴瘙痒症	229
四、神经性皮炎	229
五、结节性痒症	230
六、荨麻疹	230
七、丘疹性荨麻疹	232
八、单纯疱疹	232
九、带状疱疹	233
十、寻常疣	234
十一、扁平疣	234
十二、传染性软疣	235
十三、跖疣	235
十四、丝状疣	235
十五、湿疹	236
十六、婴儿湿疹	237
十七、化妆品皮炎	237
十八、接触性皮炎	238
十九、谷痒症	238
二十、虫咬性皮炎	239
二十一、蜂螫伤	240
二十二、蜈蚣咬伤	240
二十三、蝎螫伤	240
二十四、药物性皮炎	240
二十五、夏季皮炎	240
二十六、痱子	241
二十七、冻疮	242
二十八、鸡眼	242
二十九、稻田皮炎	243
三十、脓疱疮	243
三十一、毛囊炎	244
三十二、水痘	244
三十三、鹅口疮	245
三十四、体癣	245
三十五、手癣	246
三十六、足癣	246
三十七、花斑癣	246
三十八、白癜风	246

三十九、黄褐斑	248
四十、银屑病	248
四十一、结节性红斑	249
四十二、多形性红斑	250
四十三、玫瑰糠疹	250
四十四、斑秃	251
四十五、脂溢性脱发	251
四十六、酒渣鼻	252
四十七、痤疮	252
四十八、脂溢性皮炎	253
四十九、腋臭	254

老年疾病妙方

一、心血管疾病	256
(一) 冠心病	256
1、心绞痛	256
2、心肌梗塞	257
(二) 高血压病	257
(三) 慢性肺原性心脏病	258
(四) 老年人心律失常	259
(五) 心力衰竭	259
二、内分泌代谢疾病	260
(一) 甲状腺机能亢进症	260
(二) 高脂蛋白血症	261
三、呼吸系统疾病	262
(一) 肺炎	262
(二) 慢性支气管炎	263
(三) 矽肺	264
(四) 肺气肿	264
四、消化系统疾病	265
(一) 慢性萎缩性胃炎	265

