

大家健身良方

宝典

□ 主编：朱东

《医药星期三》家庭健康系列丛书

医疗秘诀



广西人民出版社

书名题字:朱 东

封面设计:陆 彪

图片摄影:周 彰

YILIAO MIJUE

《医药星期三》

家庭健康系列丛书



新编医疗秘诀



名医特效医疗
经验精选



大众健身长寿
宝典



民间特效医疗
绝技精选



家庭食疗妙方
精选



家庭特效妙方

ISBN978-7-219-06109-1



9 787219 061091 >

医疗秘诀全套三册

全套定价:80 元

本书定价:28 元

医疗秘诀

大众健身长寿宝典

主 编：朱 东
副 主 编：李家强 黄志明
编委会成员：朱 东 黄小兵 张 倩
江 洪 李家强 黄志明
编校组成员：陈育基 陆彬彬 彭海波
曾 旻 黄露莹 梁 卫
曾秀清

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众健身长寿宝典 / 朱东主编. — 南宁: 广西人民出版社, 2008. 4

(医疗秘诀)

ISBN 978-7-219-06109-1

I. 大… II. 朱… III. ①健身运动—基本知识②养生(中医)—基本知识③食物疗法—基本知识 IV. G883 R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 0407482 号

策 划 张华斌

责任编辑 张 平

出版发行 广西人民出版社

(邮政编码: 530028 南宁市桂春路 6 号)

网址 <http://www.gxpph.cn>

印刷 广西南宁交通印刷厂

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印张 32.25

字数 800 千字

版数 2008 年 4 月 第 1 版

印次 2008 年 4 月 第 1 次印刷

印数 3000 册

书号 ISBN 978-7-219-06109-1/R·58

定价 80.00 元(全套) 本书定价 28.00 元

《医药星期三》专家顾问团部分名单

- 洪昭光 中国首席健康教育专家、教授
姚开泰 中国科学院院士、南方医科大学教授
钟世镇 中国工程院院士、南方医科大学教授
唐步坚 原广西医科大学校长、教授
唐 农 广西中医学院副院长、教授
周祖贻 湖南中医药大学基础医学院副院长、教授
何裕民 中华医学会心身学会会长、上海中医药大学博士生导师、教授
张维君 首都医科大学附属北京安贞医院教授
翁仁良 南京医科大学教授
陈小刚 广西中医药研究院院长、教授
张 禹 北京军区总医院主任医师
李增烈 陕西省人民医院主任医师、澳大利亚悉尼大学客座教授
刘景铎 空军总医院主任医师
高家骏 天津医科大学总医院教授
葛宪民 广西工人医院院长、主任医师
张达旭 全国名老中医、广西区人民医院主任医师
蔡东联 上海第二军医大学长海医院营养学教授
王润华 北京友谊医院内科主任医师
周贻谋 湖南中医药大学教授
冯桃莉 上海第一妇婴保健院主任医师
王建华 山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任
何国兴 武警安徽省总队医院门诊部主任医师
肖国土 湖南省中医院名中医、主任医师
贺耀宗 原邮电部 502 医院院长、主任医师

(以上排名不分先后)

序

健康已成为社会关注的热点,而看病难、看病贵又是社会关注的焦点和难点。什么原因呢?因为一个人健康,他就是个人、家庭和社会的宝贵财富;而不健康,他就成为个人、家庭和社会的沉重负担。一正一负,天壤之别。关键在什么地方呢?1992年WHO(世界卫生组织——编者注)前总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”并再三忠告:“不要死于愚昧,不要死于无知。”WHO的专家们曾指出:在一个人的健康中,养生占60%,医生占8%,生父生母占15%,生态环境占17%。因此,健康的关键在养生,其中尤其是心理养生和营养养生,不用花多少钱,却可以使各种疾病减少一半,使健康寿命延长10年,生活质量大大提高,是最简单高效的健康之路。97岁的季羨林大师把百年感悟概括成三个和谐:人与自然、人与人、身与心的和谐。这正是我们伟大祖国的优秀传统文化精华。

中国医药学历史悠久,是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。几千年来,中医中药为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,至今依然是我国人民保健防病治病的一个重要手段。

多年来,《医药星期三》所开设的“家庭妙方”、“名医经验”、“民间绝技”、“名医名方”、“民族医技”、“养生之道”、

“益寿真经”、“食疗妙方”、“家庭药膳”等名牌专栏,深受读者欢迎,许多读者反映,将其运用于防病治病、健身养生,有很好的效果,希望能汇集成书出版,以便于查阅与应用。为满足广大读者的要求,《医药星期三》编辑部特从以上名牌专栏中精选出疗效确切,简便实用的文章,汇编成“《医药星期三》家庭健康系列丛书”,这套家庭保健丛书的出版发行,将有助于在人民群众中普及中医药保健养生知识,帮助读者走上快乐健康之路。

今天,在我国全面进入小康社会之时,我们要真正把健康提到关系国计民生的重要地位上来,使“生活方式文明,生命之树常青”,健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子的科学理念进一步深入人心,使来自生活实践中的保健方法和智慧成为我们身边的医生,把健康的钥匙掌握在自己的手里,做到“二十养成好习惯,四十指标都正常,六十以前没有病,健健康康离退休,八十以前不衰老,轻轻松松一百岁,快快乐乐一辈子。”自己不受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会,何乐而不为呢?

洪吟光

2008年3月28日

致《南方科技大学·医药星期三》读者

播伸健康
收获幸福
读者有寿
仁者无敌

洪昭光
08.09

2008年春，洪昭光教授为《医药星期三》读者题词。

洪昭光简介

卫生部首席健康教育专家，中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

1961年毕业于上海第一医学院，1981至1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。20世纪70年代与我国著名数学家华罗庚教授合作研制出“北京降压0号”，曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号，全国科普工作先进个人，“中国控烟贡献奖”，“卫生部‘辉瑞杯’高血压健康教育奖”，先后获国家级、部、市、局级科技进步奖14项。

近年来，洪昭光在中央电视台《东方时空》、《焦点访谈》、《健康之路》、《新闻会客厅》、《面对面》等多家电视台的栏目频繁露面，在全国各地举办健康演讲、报告超过1000场。他的讲座内容被观众做成“手抄本”流传全国，版本多达68种。他的《40岁登上健康快车》畅销数十万册，其他健康图书近年总销量已有数百万册。

读者书评

中医美容古方显神效

近年来,随着整形美容技术的日趋成熟,就诊于我院美容外科做医学美容的人也越来越多。有一次,广西歌舞团的一位中年歌手要求我能否把她“打造”成已为人母的著名影星宁静那样的姣美容颜。我考虑她皮肤比较薄的特点,不宜做医学美容,在我犯难之际,我想到了《医药星期三》,于是建议她采用该报刊登的一则中医美容古方在家“自行料理”。

其方是:用蜂蜜、白糖和牛奶各适量,共调为膏,每日早晨或晚上涂于面部,保留 10~20 分钟后,再用清水洗去。3 个月后,该女士的皮肤变白,显得光彩照人。她笑容可掬地说:“感谢教授您给我的中医美容方,使我如今魅力依然,一如既往地感染着周围的人。”其实,类似“苦瓜除粉刺方”、“嫩肤去皱橘皮水”、“除雀斑二方”……等美容妙方,在《医药星期三》周报上时常可见,这些中医古方如使用得当,可堪称“千年美容方,美丽扑面来”!

广西医科大学一附院整形美容外科副主任、主任医师、教授、硕士研究生导师 殷国前

《医药星期三》让我恢复创作激情

我今年 88 岁了,我这一辈子的时间,都花在壮锦制作上。

2002年,单位请我协助设计一幅新的壮锦作品,由于时间紧任务重,许多环节我都亲自把关,亲手加工……奋战了3个月,我本来就不太好的眼睛视力更差了。

由于眼花,我换了多副老花镜均不理想,总是看不清楚、眼睛痛、易流泪。而创作壮锦是极其精细的工作,由于视力下降,我工作时感到力不从心,我的激情开始下降,两三年时间里,很少有新的作品,心里很失落。

从《医药星期三》创刊起,我就一直订阅它,觉得这份报纸内容实在——就像广西的壮锦一样。我看了全国名老中医张达旭先生在报上介绍的疗法后,每天3次对耳朵、眼睛、头部的穴位进行按摩和治疗,两个多月后,我开始发现视力不再下降,眼花的毛病也减少了。这让我十分高兴,我坚持按摩,视力果然明显恢复。2008年我新创作了《桂林山水》系列共三幅壮锦,每幅壮锦面积达9000平方厘米,由于不再眼花,我又恢复了以前得心应手的状态,感到我的创作激情又重新恢复了!

原中国织锦专业委员会副主任委员、广西工艺美术研究所高级工艺美术师 陈华

名医妙方治失眠真有效!

我是安徽省宿州市的一名矿工,今年52岁,2007年4月因加班劳动,工作压力大,引起夜间严重失眠,有时昼夜睡不着,白天头胀得厉害,工作无精神,只有吃安眠药才能入睡几个小时。后来我从贵报编辑的《家庭特效妙方》中找到“湖北名医治失眠方”,按这药方购回中药5剂,服完5剂药后,失眠

明显好转,再服5剂,失眠已治愈,精神也好了。贵报刊登的名医药方真是有效,请向名医周永耀先生转达我的感谢。

安徽省宿州市节岭矿 赵明富

胃痛顽疾 完美治愈

也许是应了相声台词中的一句话——“上顿陪,下顿陪,终于陪出个胃下垂。”我这四十不到的壮男人,却让胃病折磨得够呛!可为了生意,许多时候却又不得不喝!两年前的一个秋夜,四川过来一位生意上有合作意向的企业家,如能合作成功,我的产品就能非常容易地进入四川销售。可对方却好酒,为了生意我也只好“舍命陪君子”了……

从那个酒局之后,就开始了我的胃痛生涯。每至天气变冷胃就疼痛,疼痛时伴有胃部寒凉感,得用热水袋热敷减轻。去人民医院检查说是“浅表性胃炎”,去中医院检查说是“胃寒痛”。

2007年初秋,胃病再发时一朋友介绍我看《医药星期三》编辑部编印的医学丛书,按《家庭特效妙方》书中介绍的干姜每晨拌饭吃。并在胃痛时加用书中介绍的吴茱萸10克敷肚脐。在《新编医疗秘诀》一书中介绍了“仰卧起坐治胃下垂”之法,我每天醒来就在床上练上数分钟。直到深秋,我的胃寒痛之疾再也没犯过。要在以前,我早已上医院数回了!

河北省石家庄市合作路 李宝金

《医药星期三》小方治大病

我是订《医药星期三》多年的老订户了,觉得《医药星期三》的文章通俗易懂,使人一看就明白,让读者获得不少医药养生知识,而且,按照报上的中药验方用于治疗还非常灵验,这不,我用了几次报上的小方,都有不错的效果,真是“小方治大病”。《医药星期三》真是我们读者的“保健医生”。

2007年,我岳父不知从何时开始盗汗比较严重,听信广告吃了一段时间的“虫草鹿鞭胶囊”,结果不但盗汗没好转,反而吃后舌尖起泡,口腔溃疡。刚好我邮购了《医药星期三》编辑部编印的四本医药丛书。我知道这事以后,于是在《新编医疗秘诀》书中找到一方——中成药“知柏地黄丸”治疗顽固性盗汗,于是买了该药送给岳父,并交代他按书上写的方法服药,3个疗程结束后,他那烦人的盗汗不知不觉地治好了。春节一起吃饭时岳母高兴地对我说:“辉,你不光是治好了你丈人的病,也解放了我,要知道,为他这盗汗,以前我基本上是每周洗一次床单啊!”岳母一句话把我们都逗笑了。

感谢《医药星期三》报的全体同志,是你们的辛勤工作让我们读者获得许多保健知识。

山东省青岛胶南市海南路 赵国辉

《医药星期三》让我重新站起来

——一位拾荒老人的自述

“辛苦数十年，一病回从前”，以拾荒为生的我，生活艰难不是我最怕的，最怕的就是疾病。“好汉怕病磨”，就算是铁打的汉子，只要患病，失去的不仅是积蓄，更重要的是失去了生存的能力。

三年前，50多岁的我从广西贫瘠的大石山区来到了首府南宁，开始了我的拾荒生涯，虽然收入不高，但也能解决个人生活。可我最怕的是我这隔三差五就发作的风湿病，上次手关节痛，这次脚关节痛……而且一痛起来就没完没了，疼痛的关节虽没有红肿，但那种隐隐的痛意连绵不断，一动就痛，周围肌肉也一样酸沉沉地痛，真是痛苦不堪啊！

今年刚过春节后不久，风湿关节痛折磨得我下不了床，正好房东过来收租金，见我如此痛苦，不但没收租金，而且还介绍我用《医药星期三》刊登的全国名老中医治风湿的验方试试，方用秦艽、木瓜、蕲蛇、鸡血藤等药水煎服。没想到服药至三剂我就能下床行走，又可以外出拾荒了。房东见我用药后有效，与我一样高兴，于是又介绍给我《医药星期三》上的另一单方，用五加皮 250 克，泡入高粱酒 1500 毫升中，15 天后服用，每次饮用 15 毫升，每日早晚各服一次。还说报上有个冬病夏治的“热瓦灸”简方，就是在伏天把瓦放在阳光下晒至发烫，在病入可耐受的情况下，将瓦片贴在筋骨疼痛部位熨灸。可我也懒得找什么瓦片了，在烈日下拾荒累了，就在路旁边捡几块被晒得发烫的石头，在疼痛易发作的地方熨烫。这

两招下来,我的风湿病竟然半年多没发作过。

因为常晒太阳,我身上时不时长疖肿,房东于是又帮我在《医药星期三》上找了个验方,用野外采的野菊花和蒲公英,再加一些甘草煎水当茶饮,并在疖肿刚开始时就用鲜蒲公英捣烂外敷,效果也非常好。《医药星期三》的药方真是灵验!

黄露莹 彭海波 整理

目 录

寿星长寿经

跨越三个世纪的美丽	(3)
心底无私 逍遥长寿	(5)
练益寿功 获养生效	(7)
百岁人生 平淡最真	(9)
锻炼有方 食养有招	(11)
勤劳随和 活一百多	(12)
鹤发童颜 自有“秘法”	(13)
规律生活 健康长乐	(15)
长寿有方 永远健康	(16)
性情直爽 福寿百年	(17)
回归自然 孕育寿星	(19)
生活丰富 乐观长寿	(21)
名老中医话食粥养生	(22)
保健专家 养生有方	(23)
心无牵挂 宁静延年	(24)
平淡从容 知足长生	(26)
山歌嘹亮 人生不老	(27)
勤劳延年 清淡益寿	(29)
心衰多年 乐观体健	(31)
勤劳乐观 益寿延年	(32)
勤劳体健 清淡寿长	(34)

每日三餐酒 也活九十九	(35)
海外的“百岁老人”	(37)
与鸽相伴 寿长体健	(38)
骑在自行车上的寿星	(39)
“三条腿”步入长寿人生	(41)
名老中医孙允中话养生	(42)
“九旬壮士”保健歌	(43)
姐妹携手 共迈永年	(44)
全国名老中医邓铁涛的养生之道	(45)
开心养颜 助人延年	(46)
以苦做乐 寿在其中	(48)
高寿百零三 为孙补衣衫	(50)
医学家陈学诗的养生之道	(51)
松林深处有“睡仙”	(52)
笑口常开 健康常在	(54)
能挑百斤重担的百岁寿星	(55)
八十高龄不戴镜 看远看近目光明	(57)
勤于思考 “降糖”有方	(58)
常练“养生功” 健康“不老松”	(59)
九旬老太养生格言	(61)
生活规律精神足 公园散步身体好	(62)
勤劳好学身体健 整洁卫生寿命长	(63)
爱好作伴寿命长	(65)
泰戈尔的延年之道	(67)
常练导引 道骨仙风	(68)
“六心”养生得长寿	(69)

画出精彩人生	(71)
九旬阿婆的长寿秘诀——“三泡”	(73)
八旬名角“穆桂英”的养生术	(74)
美国百岁老人的长寿秘诀	(76)
健康长寿“钓”中来	(77)
国民党元老张群的养生之道	(79)
勤耕身体健 吃辣寿命长	(80)
豁达乐观 健康养生	(81)
学以致用 颐养天年	(83)
外国科学家的独特养生经	(85)
淡而不闲 忙而得乐	(86)
一位名医的养生经	(88)
年逾八十岁 骑车七十里	(90)
百岁老人 各有“高招”	(91)
愉快运动 体健年延	(92)
五闭目 养身心	(94)
谢觉哉长寿十诀	(96)
勤俭节约 乃登寿域	(97)
学先哲 获长寿	(99)
豁达坦荡享高寿	(101)
百岁寿星传“寿经”	(103)
坦荡无忧虑 潇洒度晚年	(104)
“琴书泰斗”的养生经	(106)
名医养生各不同	(108)
老来“忘年”更火红	(109)
周海婴“养生三招”	(111)