

天過午

沈家祥 著

中国社会报社沈家祥编

篆字：秋 凉

题字：赵德顺



工本费：5.50元

天 过 午

沈家祥 著

平装本
1983年1月第1版
1983年1月第1次印刷
1000-1100
中国社会报社沈家祥编

著者：沈家祥

责编：沈家祥

设计：沈家祥

校对：沈家祥

天过午

沈家祥著编

河北三河印刷二分厂印装

850×1168毫米 1/32开本 插图：6幅

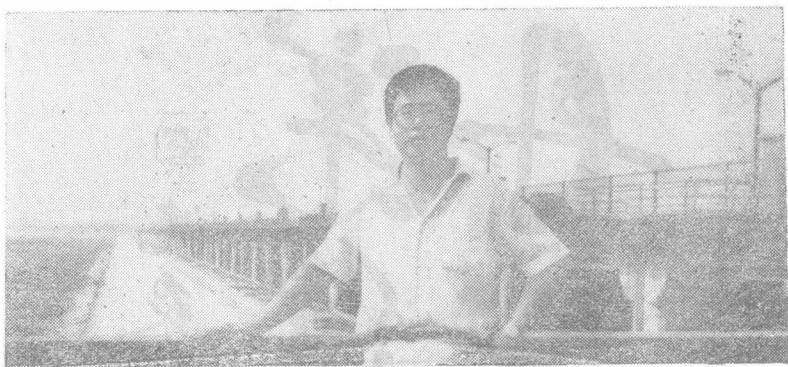
印数1—600册 220千字 7.875印张

1993年3月第一版第一次印刷 成本价：5.50元

天 过 午

沈家祥 著

中国社会报社沈家祥编



1992年8月沈家祥在湖北省公安县荆江分洪闸前留影。

1950年2月沈家祥出生于北京市东城区。毕业于北京医学院医疗系。曾做过医师、秘书、经理、记者等工作。

1985年调到国家民政部参与创办部机关报《中国社会报》（原名《社会保障报》），被评聘为记者兼编辑。著有或主编已出版发行的有《民政工作手册》、《当代孺子牛》、《中国县市概览》、《温病学纲要》等书，计有300多万字。主编全国发行的期刊《通讯员之友》，对培养本报通讯员起到良好作用。还曾参加编写《中药研究文献摘要》、《方剂研究文献摘要》、《婚姻家庭词典》等书籍。曾编剧并导演了一部18分钟的电视专题片《特效骨刺散》。作为业余摄影爱好者，在报刊发表摄影作品几十幅。科研成果并通过有关部门鉴定的有《清宫酒》、《瓮头春酒》、《香身酒》等。《清宫酒》已经远销20几个国家和地区。研制的《慈禧长发不落液》、《光绪洗头祛邪液》参加了北京国际中国中医药文化博览会，并双双荣获大会授予的“神农杯铜奖”。与著名厨师杨智志先生合作研究多年，参与构建具有鲜明特色的北京龙华药膳早已蜚声中外……。

作者热心公益事业和社会活动。为人正直，乐善助人。在工作过的单位，多次每每评为先进工作者。曾被《北京科技报》、《中国青年报》评为优秀通讯员（服务员），并登报对其事迹表彰。1981年2月加入中国农工民主党。1991年被选为北京东城区第三支部副主任。曾是中国共产主义青年团北京市六大代表、中国农工民主党北京市六大代表。除了是中国新闻工作者协会集体会员外，还是北京食品学会会员、北京市法学会会员、中国法学会会员。被国家科委燕京医学研究所聘为高级研究员。

作者除完成专职记者、编辑本职工作外，注意发挥其特长，即对中西医、中西药、食疗、药膳等方面进行研究。



沈家祥同志惠存

米健精神
丹心留扁鵲

壬申年夏月 沈家祥書



作者与其他同志合作，主编了《中国县市概览》这部220多万字、精装、大16开、由海洋出版社出版、新华书店北京发行所发行的大型工具书。该书逐个介绍了占中国国土总面积90%以上，人口占全国75%以上的2300多个县（市）的地理、地貌、气象、物产；人口、民族、乡镇区划；历史沿革及典故；古今著名人物；工交及社会发展等概况。卢嘉锡同志题写了书名。杨成武同志特为该书题字。（见右图）。

了解祖國
愛我中華

楊成武

敬老贈言活動題

敬老愛老弘揚中華

民族的傳統美德

盧嘉錫

弘揚尊老美德

樹立敬老新風

九九重陽老年節敬老贈言

盧嘉錫一九九二年

培養優良社會新風

弘揚中國精神文明

中國社會報社

楚圖南題

作者于1992年4月设计并发起的“敬老赠言”活动得到了报社同仁的大力支持。民政部、中国老龄委等单位给予肯定和支持。阎明复、王平、王首道、陈丕显、陈锡联、杨得志、杨成武、廖汉生、程思远、屈武、卢嘉锡、楚图南、王照华、刘汉章、郭献瑞等同志或出席新闻发布会或为该活动题词（仅能选以上三幅）。



作者在北京人民大会堂与老将军
杨成武及夫人合影。(1992年)



作者在杨得志寓所与老将军
杨得志合影。(1992年)



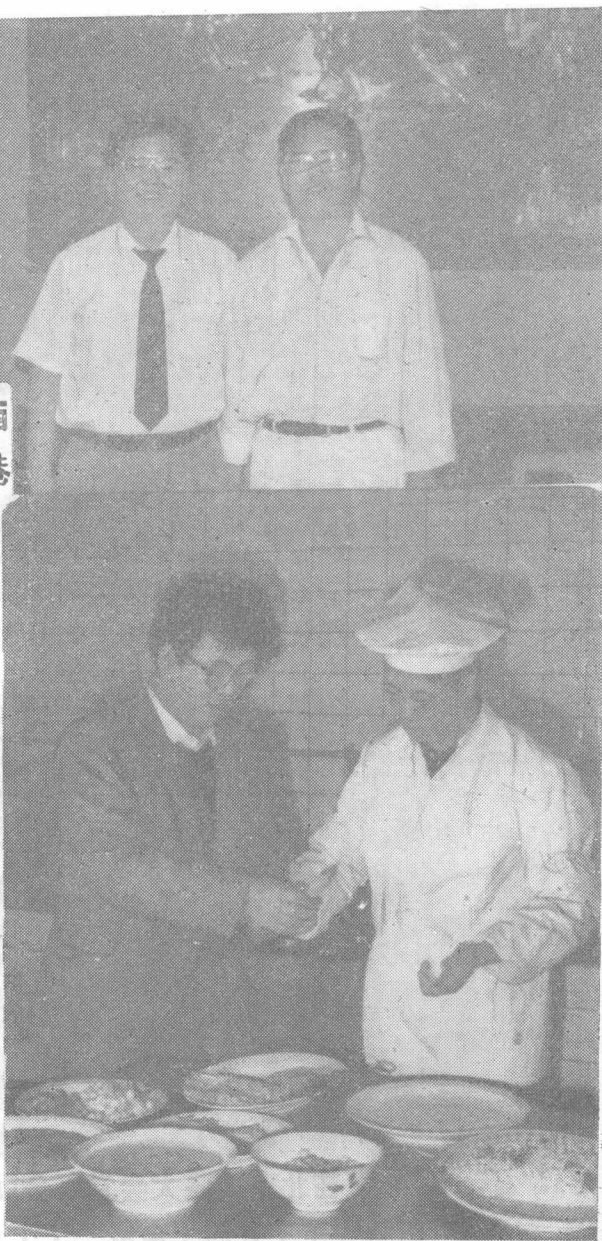
作者在北京王府饭店与国家卫生部
老部长钱信忠合影。(1991年)



作者在北京人民大会堂宴会厅与美国
电脑大王王安博士合影。(1985年)

作者在北京西苑饭店与香港东洋药业公司董事长陈飞先生合影。
(1990年)

作者在清华园宾馆与龙华药膳创始人杨智志先生切磋药膳技艺。
(1989年)



前 言

俗话说：人过四十天过午。我已过了40岁，故将此书的书名定为“天过午”。

我自幼喜欢读书写作，但在特定的历史条件下，学习了医学专业。由于古文基础还可以，自学、求学中医药也就比较容易。现代的学科以边缘学为显著特征，自然科学与社会科学相互渗透。我25年的工作经历，正是这种历史的巧合和有机结合，无疑提供了自身生存与发展、为社会和人们服务提供了有利条件。有人说我是“杂家”，工作经历确实是“杂”些，但成为“家”只是我努力的方向。

1983年2月，我的第一篇“多吃粗粮，有益健康”处女作见诸报端后，尔后陆续在各报刊发表数百篇文章、图片。各种体裁都有。在做了3年的业余通讯员后，走进了专职记者的队伍。《中国社会报》是民政部机关报，面临着在实践中自学民政业务和新闻业务。民政业务有不少与医学有着密切联系。例如：残疾人的康复、残疾人与脱贫致富、婚姻登记与婚前教育等关系。故我选的文章有不少与医学、食疗有关。记者被称为无冕之王。我到过全国许多地方，包括发达地区和贫困落后地区，访问过各阶层人士，故撰写了一批文章。不少文章产生了一定影响，有的被其它报刊转载，有的被收入书籍，有的获奖，重要的是这些精神食粮给他们带来良好的社会效益和经济效益，促进了人们的身心健康，这也可以说是无价之宝。

我出版了几本书，均没有什么经济效益。出书难，卖书更难。今我自费，把在报刊上发表过的文章整理成书，内部发行，俟

以后有机会再公开出版发行。

今选了88篇文章，长的数万字，短的几百字，按内容大概分为通讯篇、报道篇、趣味篇、科普篇、言论调查篇、回响篇等6部分。因挑送时间仓促、有些文章不全，也许该选的没选入，不该选入的选入了。此外，由于时间跨度较大，有的内容可能过时或陈旧，但可做历史借鉴。敬请读者在阅读时予以批评指正。

另外需要说明的是，以上所选文章，有少部分是与他人或合写合署名的，他们是何峰、肖建中、宗林、王龙宽、任炽越、刘志泉、忻后良、余卫明、王春江、陈慧慧、杨惠萍、杨作清等，在此特向这些同志致意。

本书的编印承蒙河北省保定市福利企业三丰建材公司总经理郭金栋以及张志良、张燕妮、余培新、佟景宸、姚公幸、赵得顺王先奎等同志大力帮助。残疾青年篆刻家秋凉先生专为该书在封底篆刻“人过四十天过午”的印蜕，中华人民共和国文化部常务副部长高占祥同志特为该书题词：“业继传神农，仙丹留扁鹊”。还有许多同志为此书付出很多心血，借此机深表谢意。

沈家祥

1992年11月于北京海淀区什坊院甲12号

目 录

前言	(VII)
----	-------

通讯篇

鲜为人知的党史人物张申府	(1)
画坛女杰李青萍与徐悲鸿	(15)
哈尔滨乙号案件始末	(26)
为外国元首治印的王桐尧	(30)
把美长留在人间——访特级整容师马燕龙	(31)
中医药一代宗师叶橘泉半年祭	(35)
桑梓穿梭赤子心——访香港陈飞先生	(37)
从陋屋走出的国际魔术大师杨宝林	(39)
改革大潮中的佼佼者刘贵祥(浙江鄞县)	(44)
为了可爱的小宝宝——访儿童营养专家蒋月英	(47)
辛秋水扶贫记(安徽)	(49)
他拨动了我的心弦——访高位截瘫者于卫东	(51)
童心与母爱——天津 SOS 村散记	(54)
理解之桥——山大生物系八位女学生	(55)
战士的生活和情怀——老山前线访问记	(59)
龙都帝王宴——访特级厨师李光远	(62)
为了库区移民摆脱贫困(浙江衢县)	(63)
远近都是一家人(新疆)	(65)
冰城是我们第二故乡(黑龙江哈尔滨)	(68)

辛集，那充满生机的土地（北京通县）	(70)
这里充满阳光和欢乐（北京海淀东升乡）	(71)
希望的曙光（北京残疾人职业学校）	(73)
神奇的文化治疗（北京第三福利院）	(75)

报道篇

采花酿蜜 雪中送炭	(79)
访贤儒乡敬老院	(80)
创造奇迹的医院	(81)
优化组合带来活力	(82)
「三西」地区重视发展商品经济	(83)
镇东居委会闯社区服务新路	(84)
施技助残的刘氏父子	(86)
吴敏勇救儿童 壮汉愧对少年	(86)
商丘县民政局机构改革动真格	(87)

趣味篇

“婚”字趣谈	(89)
春节前夕嫁娶忙	(90)
婚事与轿子	(91)
高山族的婚礼	(92)
台湾人闹洞房	(93)
龙年说龙凤	(94)
闲谈裙子	(95)
闲谈兵书	(96)
红果伴金秋	(97)
沙苑子传说	(98)

科普篇

截肢患者安装假肢的现状与对策·····	(99)
谈谈贫血及青春期贫血·····	(100)
日光灯对视力的影响·····	(101)
触电后会不会留下后遗症·····	(102)
怎样防治甲型肝炎·····	(103)
人类疾病之首——冠心病·····	(104)
头背部受凉易感冒·····	(105)
黄帝内经与春季保健·····	(106)
黄帝内经与夏季保健·····	(107)
黄帝内经与秋季保健·····	(108)
肾脏病后的保养·····	(109)
胚胎的饮食营养·····	(109)
精神病与神经病·····	(110)
情绪与健康长寿·····	(112)
神经衰弱的防治·····	(114)
睡觉流口水是什么原因·····	(114)
睡眠的姿势怎样才好·····	(115)
应该用什么姿势睡觉·····	(117)
桉树不致癌 应当种植它·····	(117)
多吃粗饮食 有益于健康·····	(118)
发达国家的快餐·····	(119)
微量元素与饮食·····	(120)
肿瘤与饮食·····	(121)
蜂蜜之源——花粉·····	(121)
樱桃佳话·····	(123)
炸土豆条·····	(124)

维生素 B 和驱蚊·····	(125)
如何加工朝鲜辣白菜·····	(125)
怎样渍酸白菜·····	(125)
自制「屠苏酒」·····	(126)
五加参矿泉饮·····	(126)
世界各国新闻界简介·····	(127)

言论调查篇

社会保障基本权利立法问题刍议·····	(201)
大力发展村办企业搞好基层社会保障·····	(207)
来自深圳市戒毒所的报告·····	(209)
谈谈妇女的成才·····	(211)
报纸要在改革开放中发挥舆论监督作用·····	(213)
新闻的事实必须完全真实·····	(214)
记者之贞操·····	(217)
知识分子的命名与现实·····	(219)
道德本质究竟是什么·····	(219)
关于中国政治体制改革主要观点综述·····	(222)
台湾经济发展中的农业·····	(226)

回响篇

我开始重新审视社会现实·····	(234)
这是神圣的工作·····	(235)
药膳——领导「美食」新潮流·····	(236)