

我是一棵小草

第四集

养生·健康·长寿

王 敏 剪辑 于彩祥 编审



我是一棵小草

——养生·健康·长寿

(第四集)

王 敏 剪辑
于彩祥 编审

本书为赠阅资料,不公开发行。

书 名:我是一棵小草(第四集)

——养生·健康·长寿

剪 辑:王 敏

编 审:于彩祥

委印单位:北京市公安局平谷分局

承印单位:北京顺义富各庄福利印刷厂

开 本:850mm×1168mm 32 开

字 数:313 千字

印 张:13.375

印 数:2000 册

准印证号:京准字 2002—164

出版日期:2004.12

王敏简历

王敏 1931 年 2 月 24 日出生,汉族,高中文化,北京市平谷区夏各庄镇王都庄村人。家族排行为五,所以人称五哥。自幼读书、放羊。1945 年 1 月参加“平三薊”人民政府地方武装第二区小队,队员。1945 年 8 月任第二区青会干部,1946 年 4 月 1 日加入中国共产党。1947 年 3 月至 1948 年 4 月任平谷县土改工作队队员,1948 年 5 月至 1949 年 7 月任平谷县人民政府财粮科办事员,1949 年 8 月至 1952 年 9 月任平谷县人民政府党支部委员、机要员。1954 年 10 月至 1955 年 10 月在保定市工农速成中学学习,任班长、党支部书记。1955 年 10 月至 1956 年 2 月任平谷县

人民政府农林局农政股长。1956 年 3 月至 1960 年 11 月任平谷县人民法院审判员、党支部委员,期间在河北省政法干校学习 6 个月。1960 年 11 月至 1967 年 2 月任平谷县公安局扫残办公室负责人、党支部委员、治安科副科长。1967 年 3 月至 1969 年 7 月罢“官”隔离审查、受迫害。1969 年 8 月为平谷县公安局侦破组副组长、党支部副书记。1973 年 8 月为平谷县公安局副局长、党委委员。期间,1974 年 12 月任平谷县海子水库扩建工程指挥部副指挥兼保卫科科长,1978 年 9 月 3 日到中央政法干校学习。1979 年 2 月任平谷县公安局副局长、党组副书记,1981 年 11 月任平谷县公安局局长、党委书记,1985 年 11 月改任平谷县公安局政治委员(副县长级)、党委书记。1992 年 7 月 15 日离休。



王敏同志像

这是 1992 年 7 月 15 日
公安部授予王敏同志一级
金质奖章时的照片

他曾经获得多种荣誉,1982年荣立“全国先进公安局长”,同年荣立公安部个人三等功;1989年由正处四级晋升正处五级;1990年12月荣立“亚运会”保卫工作集体二等功和个人三等功;1989年12月被评为“北京市优秀党务工作者”;1991年6月被北京市委授予“优秀党员”,晋升一级工资。

1992年7月离休后,继续从事社会活动:担任兴隆庄小学名誉校长7年、平谷县家庭教育研究会副会长4年、平谷县计生协会副会长9年、北京市机动车驾驶员法规培训学校教员3年。法律工作者、特约律师各3年。至今(2004年12月)仍担任平谷三中名誉校长、法制校长、平谷政协文史研究员、平谷公安分局离退休党支部书记。

他曾多次获“优秀党员”等荣誉称号,1995年被评为北京市委政法委“老干部先进个人”,同年获中共北京市委组织部、北京市老干部局、北京市人事局颁发的“北京市老干部先进个人”证书。

序 言

人生在世,活的要有意义,切不可碌碌无为。一定要有奉献精神,为社会为民族做点贡献。王敏同志离休以后,正处于我国由计划经济向社会主义市场经济转型时期。改革开放搞活经济是社会发展的主流,作为一个为党出生入死的革命者,如何适应现代社会的大环境,继续保持共产党人的本色,为加快建设中国特色的社会主义添砖加瓦,不被时代潮流所抛弃,这是他一直在深思熟虑的大事儿。

我接触过不少的离退休的老同志,但真正要做到心态平衡,防止牢骚太盛,做到“风物长宜放眼量”是不容易的。他离休后,积极参加社会公益活动,不图回报的精神实在可佳。让他离休后的金盾继续闪光。

一次偶然的的机会,我俩平谷相遇。记得那是一个严冬的季节,窗外飘雪花,这雪花飘飘洒洒落在庭院中,一会儿已是银装素裹,令我心旷神怡。我一边欣赏窗外雪中的美景,一边翻阅他读书看报剪辑的资料。这些资料有工作日记、革命回忆、亲朋留影、家史资料、报刊剪辑等内容。足足有二十多本,可见这都是他日积月累的结晶。这时,我也陷入了沉思,心中暗想如果将这些资料分门别类地整理出来,形成正式的文字资料载入史册,可用以教育革命的下一代。这不是一举两得吗?

我们当编辑出身的大多都有职业病,对于发生在身边的素材,题材是十分敏感的。发现能够编辑出书的素材决不放过。午宴席间,我借敬酒地机会说:“姐夫,放下盾牌,拿起笔杆,勤于思索,老有所乐,您饮了这杯酒,我帮助给您出书。”没想到,我这一番话,他还认真起来,回敬了我一杯酒,咱们哥俩这笔交易达成了。他高兴地对我说:姨弟,我把这些素材交给你,由你编辑加工吧。从此,我们交往不断,互相往来平谷与北京之间,交流编辑出版的有关事宜。

我很尊重他的敬业与认真的精神,这等于我给他出了题目,出书

立说对于刚刚迈入这个门坎的人,困难是可想而知的。但是,对于他来讲,还是一一克服了。他深入实际,调查研究,走访群众、召开座谈会,最终整理出 30 多万字的资料,记得有一次他做了青光眼眼科手术,我把样校交给他,他还是认真修改,签字复印,做到一丝不苟。我和他研究出书用什么书名时,也是经过认真思索的,我说:出书总得有一个响亮的书名吧,这个书名既要与内容相符合,又要通俗易懂。他琢磨了好久,沉思片刻,才脱口说出就叫《我是一棵小草》吧。我想这棵小草的名子喻意深刻。他经常对我讲:我这棵草,其实就是人民的一棵小草,党把他栽到哪里,他就在哪里生根、泛绿、开花。这就是他的那种为人民默默无闻的奉献精神吧!

由于资料丰富,不忍割舍。在编辑加工过程中,我向他提出建议,还是出二册吧;书名就定为《我是一棵小草》,第一集为《苦难的家史》,第二集为《革命的旅程》。这两集分别在 2002 年春节前与 2003 年 7 月中旬出版。2004 年 6 月出版第三集《祝您健康长寿》,出版后分别赠送了他的族人、亲朋与战友,在家庭与社会引起了很大的反响。平谷区电视台和《绿谷》杂志采访了他,做了〈甘播绿情荫后人〉的专题报道。

第一集《苦难的家史》,重点回忆与记录了王氏家族与王都庄老百姓在那民不聊生痛苦年代反抗与斗争的精神,那是一部苦难与革命的家史,是为后人留下的宝贵的精神财富。第二集《革命的旅程》重点总结了他 48 年的革命工作经历。这本书可以看到平谷区公安战线从组建到他离休时发生过的主要事件。可以说是平谷公安工作的缩影。那丰富的史料,录实的笔法,读后令人感动。

他离休后,老骥伏枥,虽说不志在千里,却也从脚踏实地做起,他既没有沉沦于晚年家庭幸福天伦之乐,更没有满足平时杯光交错的宴请应酬活动之中,而是把大量的精力用于社会公益活动,为人民继续做好事。他从事法律工作当律师,为捍卫法律尊严,秉公办案,不徇私情;他兼任法制校长,名誉校长,为教育培养下一代,呕心沥血;他亲临讲台,用现身说法,讲授革命传统教育,激励青少年为国担大任而发奋学习;他从事计生协工作,为维护妇女儿童合法权益,四处

奔走……所有这一切,都是他的闪光点,使离休的金盾,继续闪闪发光,真正做到了老有所乐。我想这就是他自喻的一棵小草奉献精神吧!也就是这一棵不寻常的小草,为养育他的平谷这块沃土铺上了一点丛绿。

王敏同志离休后喜欢积极参与社会公益活动,社会各界请他作报告时,他把平时看报读书心得体会,与社会实际相结合,运用自如,为其所用。所以,他在为公安干警、青年学生讲法治课,进行革命传统教育时,做到理论联系实际,深入浅出,生动活泼,使听者受益匪浅,深受好评。

2000年春节,当我们又见面时,他心血来潮,高兴地对我讲:姨弟我又有新的想法,想把我剪辑的有关健康长寿、医疗保健等方面的资料汇编成册,分发给老干部,亲朋好友,继续为社会做力所能及之事。于是,我又支持了他的想法,在他汇集资料的基础上,经过我的构思,补充资料,编选加工,于2004年6月出版了《我是一棵小草》第三集——祝您健康长寿。这本书赠阅有关人员后,深受好评与欢迎。不久又有人提议让他出续集,经过考虑,不叫续集,还是《我是一棵小草》第四集——养生·健康·长寿。这两集的内容共同的特点是:它是一部集名人与养生、心理健康、老年保健、药物常识、防疾病知识、运动与健康、食疗治病等内容的医疗保健的小百科。

当您阅读之后,但愿能开卷有益。达到指导您强身健体、防治疾病、调解心情、健康长寿的目的,本书的内容大多有可靠的出处与来源,因此,可信度较高,对您有一定的参考价值。但是每个人的家庭条件与身体状况是不同的,不能一味地照搬使用,当您身体不适时,一定要去医院,请医生诊治,不要贻误您的病情。

这本小册子所有资料,多数是从《老同志之友》、《老年文摘报》、《报刊文摘》、《北京晚报》、《中国电视报》、《家庭医生报》、《北京青年报》、《家庭医生》、《大众医生》等剪辑下来的。按内容需要,汇编而成,在编辑过程中,对有些文章、标题、文字、内容进行了删改。在这方面没有征求有关人员的意见。本书不是医疗专业用书,而是一部指导您家庭幸福、养生之道、心理健康、防病常识的医疗保健科普读

物。在编辑过程中一定会有很多不足之处,请您读后提出宝贵意见。

正是由于王敏同志离休后,让金色的盾牌继续闪光,做到老有所为。为社会做出了有益的奉献,因此,党和人民不会忘记他。2003年9月,他被平谷区老龄工作委员会授予“王敏同志为平谷区老有所为先进个人”的光荣称号,并发给了荣誉证书。他经常把毛主席的话“一个人做点好事并不难,难的是一辈子做好事,不做坏事。”的话作为座右铭,用以激励自己。真正地做到与时俱进。希望王敏同志笔耕不辍,创作出更多更好的科普作品。为社会主义的精神文明建设谱写出新的篇章。

中国轻工业出版社副编审 于彩祥

2004.12 于北京

编辑说明

我离休以后,参加了许多公益活动。当过法律工作者、律师、法规学校教师、名誉校长、法制校长、区文史研究员。但我也总离不开我的警察生涯,忘不了与我朝夕相处的战友。所以,从1998年开始酝酿动笔写了《苦难光荣的家史》,后又重点写了我工作48年的艰苦历程,书名为《革命的旅程》,并分别于2003年春节、“十一”前印刷出版。我将这两本小册子送给了我的家人、亲朋战友,因为写的不理想,看了会令人失望。但这毕竟是我的苦难的家史与革命旅程的回忆。

人老了,别闲着。要老有所乐,老有所为。我离休以后,还每天坚持读书看报,以丰富精神生活。并且根据需用,把首长讲话、法制建设、国家大事、青少年教育、医疗保健、医药常识分门别类贴在各种杂志里,以给学生讲法制课等备课之用。

今将名人与养生、心理健康、中老年保健、防疾病知识、药物常识、果蔬与防病、饮品与健康等资料汇编成册,命名为《养生·健康·长寿》。出版后仍分发给我的亲朋、战友,特别是离退休战友作为防病治病、强身健体、健康长寿的参考资料,那怕某一项对您有用,也就算达到了我的心愿。但是必须提醒您,当您感到身体不适时,有病必须去医院,请大夫诊治,以免贻误病情。还是那句话,这本小册子,闲暇之余,您可以翻一番,认为有用的,可以试一试。

2003年9月,平谷区老龄工作委员会发给我荣誉证书,“王敏同志被评为平谷区老有所为先进个人”。给了我极大的鼓励。毛主席说:“一个人做点好事并不难,难的是一辈子做好事,不做坏事。”我一定要将这种精神坚持下去。

这本小册子,所有资料,都是从全国各地有关报刊如《老同志之友》、《老年文摘》、《报刊文摘》、《北京日报》、《北京晚报》、《中国电视报》、《大众医生》、《北京青年报》、《家庭医生报》、《家庭医生》等剪辑下来的,在编辑过程中,对有些内容、标题文字进行删改,以求更加实用,没有征求有关人员的意见,敬请有关方面谅解。本资料汇编成册,他是一种公益事业,不是以赢利为目的,而是作为内部资料,免费赠阅给有关的人员,用以指导他们在生活中强身健体,心理平衡、防治疾病,健康长寿。本书在资料运用编辑过程中,一定有不完善之处,请阅后批评指正。

《我是一棵小草》第三集—祝您健康长寿出版后,我没想到在社会上引起了很大的反响,虽然是报刊剪辑资料汇编,它对中老年人养生保健将会起着一定的指导作用,令我欣慰。这次出版的第四集取名《养生·健康·长寿》,当您见到此书,闲暇之余,阅读后,也会开卷有益。对您的身心健康、医疗保健、养生长寿将起到参考作用。

本书在出版印刷过程中,得到北京凯超集团公司平谷凯超机动车检测场董事长兼总经理秦祥鼎力支持,为此十分感谢公司董事长秦祥先生。

王敏
2004.12.

目 录

一、名人与养生

1. 孙中山谈吃与养生 1
2. 小平同志生活朴素健康 ... 2
3. 生物钟养生延寿法——戴高
乐养生之道 4
4. 养身在动 养心在静——国民
党元老孙立夫养身之道 6
5. 钱学森实在中见自在 6
6. 百岁生物学家汪德耀的
长寿之道 7
7. 贯通中西学者杨绛的
养生经 9
8. 费孝通的“六条老人守则” .. 10
9. 世纪健康老人蔡松苍的长寿
之道 10

二、心理健康

1. 你需要心理咨询吗? 13
2. 心理健康的十大标准 13
3. 拥有“九心”老当益壮 15
4. 老人的心理需求 15
5. 人到老年最怕啥 16
6. 化解烦恼六法 17

7. 解怒保健七招 18
8. 不良情绪也是病 19
9. 思无邪 19

三、中老年保健

1. 洪昭光与日本大师对话
养生 21
2. 洪昭光教授的健康新理念 .. 24
3. 老年人健康现代标准 24
4. 使人减寿的因素 25
5. 老年人的延年益寿 26
6. 佛家养生百字诀 27
7. 心宽万事等闲看 27
8. 极端动静可引起致命伤害 .. 28
9. 宽心谣 29

四、健康生活方式

1. 中老年养生·七句诀 30
2. 有关养生的“多与少” 31
3. 延缓脑衰老“十要” 31
4. 长寿十法 32
5. 生活中的健身十法 33
6. 健康老人的六大特征 33
7. 老年易学的保健法 34

五、防疾病知识

(一)医疗常识 36

1. 切莫自信无病 36

2. 老年人缘何常口臭 36

3. 老年人昏厥是何因 37

4. 中老年人要防血稠 38

(二)疾病的信号 39

1. 细察便秘种种“警报” 39

2. 观体诊病 40

3. 常见的便血病因 41

4. 辨口味 测疾病 42

5. “急病”有先兆 42

6. 从尿看疾病 43

7. “面相”看病 43

8. 皱纹反映健康状况 44

9. 嘴唇的健康信号 44

10. 从指甲颜色看健康 44

11. 看舌识病 44

(三)防疾须知 45

1. 老年人夜间易发生的
急症 45

2. 老年人患带状疱疹易
被误诊 46

3. 老人饱餐后突发腹痛
莫大意 47

4. “胃痛”并非都是胃病 48

5. 预防艾滋病不分长幼 48

(四)警惕人畜共患病 49

1. 养宠物,惹病上身 49

2. 谨防身边的“人畜共患病” .. 52

3. 预防狂犬病的两个误区 ... 53

4. 土元汤急救疯狗咬伤 54

六、防癌常识

1. 肿瘤预防要做到三早(早发
现、早诊断、早治疗) 55

2. 肿瘤早期征兆应查啥 56

3. 放疗常见副作用及防护 ... 56

4. 肿瘤不可过度治疗 57

5. 叶酸有防癌作用 58

6. 痢疾直肠癌易混淆 58

7. 膀胱癌的早期信号 59

8. 提高胃癌的早期发现率 ... 60

9. 女性常喝绿茶可防胃癌 ... 60

10. 酱油能防癌抗衰老 60

11. 酸奶、淀粉食物可防癌 ... 61

12. 草莓茶解毒抗癌 61

七、药物常识

(一)服药知识 62

1. 服药须知 62

2. 身集数病怎样服药 63

3. 老年人用药不宜大剂量 ... 63

4. 服药为什么讲“天时” 64

5. 这些中西药不可同用 65

6. 慎服隔夜中药 65

7. 服药应忌茶 66

(二)安全用药 66

1. 读懂说明书用药保安全 ... 66

2. 什么是药物性肾损害	67	6. 科学旋转巧养生	85
3. 服用解热镇痛药有禁忌	68	7. 压腿健身五原则	85
4. 当安眠药中毒以后	68	8. 强身健脑练张嘴	86
5. 健康人不宜长期服蜂胶	69	9. 锻炼刚完莫洗澡	86
6. 处理外伤应正确用药	69	10. 体虚者不要迎风走	86
7. 生活中常见的“无效”用药 ..	70	11. 饭后“走还是不走”	87
(三)用药新知	70	12. 步行“五字法”	87
1. 别往伤口里涂碘酒	70	13. 劝君常做头皮操	88
2. 家中不可擅用的眼药水 ..	72	14. 手指保健操	88
3. 如何选用止泻中成药	72	15. 饭后散步怎样有利减肥 ..	88
4. 莫滥用涂脚癣药	73	16. 心血管病患者怎样参加 体育锻炼	89
5. 风油精的特殊新用	73	17. 腰痛病的运动疗法	89
6. 西洋参不宜长期服	74	18. 运动疗法减轻膝关节痛 ..	90
7. 定坤丹治男科病	74	19. 刺激手掌促健康	90
(四)维生素新知	75	20. 女性快步走可强化骨骼 ..	90
1. 老年人该补哪些维生素 ..	75	21. 治坐骨神经痛法	91
2. 维生素虽好量大亦伤身 ..	77	22. 引身舒脊操	91
3. 怎样判定缺少哪些维生素 ..	78		
4. 维生素有防治肿瘤的作用 ..	78		
5. 维生素 B 防骨折	79		
6. 维生素有妙用	79		
7. 维生素 K 有利预防肝癌 ..	79		
8. 维生素 C 不能久置	80		

八、运动防疾病

1. 运动锻炼 安全第一	81	(一)脑病防治常识	92
2. 运动养生因病而异	82	1. 隐蔽的脑动脉硬化杀手 ..	92
3. 运动所消耗热量表	83	2. 脑出血预测三招	93
4. 习练太极拳注意啥	83	3. 运动乐观能健脑	93
5. 年过六旬锻炼五不宜	84	4. 自测隐性脑梗塞	94
		(二)脑中风预防与护理	94
		1. 中风病最佳对策是预防 ..	94
		2. 体位改变会诱发中风	95
		3. 中风的家庭急救	95
		4. 中风失语后尽早练说话 ..	96

瘰癧 112

6. 改善微循环治冠心病 … 114
7. 冠心病怎样合理服药 … 114

十一、糖尿病

- (一) 糖尿病防治常识 … 116
 1. 糖尿病会遗传吗? … 116
 2. 中药治疗糖尿病能断根吗 … 117
 3. II 型糖尿病治疗的新观念 … 118
 4. 糖尿病患者怎样安然度夏 … 118
 5. 糖尿病人的尿中不一定有糖 … 120
 6. 自体骨髓干细胞移植治疗糖尿病足 … 121
- (二) 严防并发症 … 121
 1. 糖尿病患者为何易患高血压 … 121
 2. 糖尿病患者的视力保护 … 122
 3. 糖尿病人要护好下肢 … 123
 4. 警惕糖尿病酮症 … 123
 5. 老年糖尿病女性应警惕肾盂肾炎 … 124
- (三) 用药须知 … 125
 1. 糖尿病患者用药的几个问题 … 125
 2. 常用降糖药的主要服法 … 127
 3. 促胰岛素分泌剂的临床应用 … 128
 4. “最后”才用胰岛素吗 … 128
 5. 药物治疗后, 血糖达到正常水平是否该停药? … 129
 - (四) 饮食与运动疗法 … 129
 1. 不吃早餐降不掉血糖 … 129
 2. 糖尿病患者早晨别喝粥 … 130
 3. 饭前喝奶可控制血糖 … 130
 4. 香椿芽控制血糖 … 130
 5. 糖尿病患者多饮茶 … 130
 6. 肉桂可治糖尿病 … 130
 7. 糖尿病验方二则 … 130
 8. 含镁食物可防糖尿病 … 131
 9. 糖尿病患者夏补镁和铬 … 131
 10. 体内多铁者谨防糖尿病 … 131
 11. 缺铬人易患糖尿病 … 131
 12. 糖尿病患者别忘了补钙 … 132
 13. 每天一万步 健身又降糖 … 132
 14. 糖尿病患者适当运动有好处 … 133

十二、高血压、高脂血病

- (一) 高血压患者须知 … 134
 1. 高血压有标准 … 134
 2. 高血压患者无症状不需治疗吗? … 135
 3. 高血压患者须防尿毒症 … 135
 4. 老年高血压治疗应注意的问题 … 136
 5. 维持血压稳定八法 … 137

6. 高血压：“危险动作”

做不得 138

(二)高血压饮食与运动..... 138

1. 高血压饮食保健须知 ... 138

2. 可乐导致高血压 139

3. 降血压,吃维生素 139

4. 食用芝麻油可降血压 ... 140

5. 治低血压小偏方 140

6. 低血压的保健 140

7. 当归:防治高血压良药 ... 140

8. 高血压患者慎服补药 ... 141

9. 芹菜生吃才能降压 141

10. 空腹海蜇降血压 141

11. 用干果降血压 141

12. 向日葵叶泡水治高血压 .. 141

13. 吴茱萸米醋敷脚降压 ... 142

14. 高血压足疗方 142

15. 巧按脚拇趾降血压 142

16. 足底按摩治低血压 142

17. 降压保健操 143

18. 自编降压操 143

19. 按摩指四降血压 144

20. 浸足治疗高血压 144

(四)高血脂症..... 144

1. 高血脂症的危害 144

2. 高脂血症,谁能为我分忧 .. 146

3. 血脂简析 148

4. 高脂血症的中医疗法 ... 148

5. 治高脂血症验方 149

6. 山楂首乌消脂茶 149

7. 餐前快步走可以降血脂 .. 149

8. 杞菊地黄丸治高脂血症 ... 149

十三、肠胃病、腹泻

(一)防治常识..... 150

1. 消化性溃疡患者合理的

药物治疗 150

2. 夏季急性肠炎的防治 ... 150

3. 老人怎样解除腹胀之苦 ... 151

4. 胃病患者不宜服人参 ... 151

5. 紧张易伤胃 152

(二)治疗胃病方..... 152

1. 慢性胃炎的用药 152

2. 青木瓜汁治胃痛 153

3. 茴香干姜治胃寒腹痛 ... 153

4. 佛手治胃痛 153

5. 虚寒腹痛食疗方 153

6. 猪心加白胡椒治胃炎 ... 153

7. 胃下垂外敷疗法 153

8. 自我推拿治胃脘痛 153

9. 胃病按摩疗法 154

(三)防治溃疡验方..... 154

1. 治消化性溃疡验方 154

2. 肠胃溃疡食疗一则 154

3. 治十二指肠溃疡方 154

4. “参苓粥”治胃溃疡..... 155

5. 土豆汁治十二指肠溃疡 ... 155

6. 治胃窦炎良方一则 155

(四)防治腹泻..... 155

1. 洋葱糖浆止泻 155