

周银 著
周邮文苑 I



活着到明天

郭同康

邮票
与养生

邮票和养生之道、行医之道的高度结合，佩服！总是拿自己的身体做研究，为大家找到健康的方法，感人！

——罗玲：美国美中关系基金会主席、美国汉纳国际文化传播集团董事长、美国汉纳国际作家艺术家协会名誉会长

中国文联出版社
http://www.cflpnet.cn

活着到明天

HUO ZHE DAO MING TIAN

周银 著



 中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

活着到明天 / 周银著. — 北京 : 中国文联出版社 ,

2015.12

ISBN 978-7-5190-0946-5

I . ①活… II . ①周… III . ①散文集—中国—当代

IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 008730 号

活着到明天

作 者 : 周 银

出版人 : 朱 庆

终审人 : 金 文

责任编辑 : 郭 锋

封面设计 : 西 子

复 审 人 : 王 军

责任校对 : 王洪强

责任印制 : 陈 晨

出版发行 : 中国文联出版社

地 址 : 北京市朝阳区农展馆南里 10 号 , 100125

电 话 : 010-65389683 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真 : 010-65933115 (总编室) , 010-65033859 (发行部)

网 址 : <http://www.clapnet.cn>

E - mail : clap@clapnet.cn

guof@clapnet.cn

印 刷 : 北京兴湘印务有限公司

装 订 : 北京兴湘印务有限公司

法律顾问 : 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本 : 710 × 1000

1 / 16

字 数 : 240 千字

印 张 : 18

版 次 : 2016 年 1 月第 1 版

印 次 : 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5190-0946-5

定 价 : 40.00 元

版权所有 翻印必究

序(一)

我和身边的朋友，只要见到周银，我们都会学着他那一口唐山的浓重口音，喊他“周银”的。

没想到，就是这个“周银”，竟然把《活着到明天》书稿的清样，放到了我的眼前，嘱我给他作序。他开口便说：“万大夫，我知道您老，非常的繁忙，而且比上班工作的时候，还要累很多，但您老知道我身体的所有零件，是如何从不正常，到逐渐恢复正常的，因为那都是您老的杰作。所以呀，您老无论如何也要给我作个序。”

我一听，头就有点大了。首先，我只是一名医生，还是一名营养学的医生，对于看病和调理，我是有充分把握的。可对于文字的描写，那可就是外行了。再有，我根本就没有想到，眼前这位不善言谈的周银，要是年轻的话，应该有点像大姑娘一样腼腆的周银，竟然敢写书。所以，我就跟他说：“‘周银’啊，我给你调理身体还可以，对于书的作序，我看就算了，我又不是什么名人，作序有什么用呢？”

可周银却说：“万大夫，我写书的目的，并不是为了出名，也不是为了出书赚钱，而且可能还会赔一些钱。但我自从让您老把我的身体调整好了以后，我就有了想让更多人受益的冲动，因为我是真正的受益者。”

我一听到这里，就说：“你的书稿都是什么内容啊？”

按周银自己的话说，其实不应该叫书稿，本来也没有计划出书，而是按照自己把自身的疾病，调理好的次序以及感想，分阶段记录了而已。

周银说的确实是实话。记得几年前，周银经过朋友介绍，找到我的时候，不管是他的面色，身材以及脉象等等，都是不敢恭维的。就跟他在书稿中描写的一样：“我多么盼望自己的五脏六腑也能跟邮票一样和谐啊，可是它们

偏偏都病病歪歪，从我出生的那天起，就整天缠着我好好照顾它们。当别人快快乐乐居家过日子的时候，我却在为活着奋斗着，别人盼望一年又一年的时候，我却盼望着秒秒分分，刻刻时时地活着，盼望着活着到明天。”

记得当时，我给周银把脉之后，就给他开了一个营养配方，嘱咐他先把身体恢复到标准体重。在恢复标准体重的同时，身体五脏六腑的各项指标，也会逐渐恢复正常的。拿到配方的周银，非常认真的去服用了。等再次见到周银的时候，就像变了一个人，身材健硕了，面色红润了。拿他的话说，原来每年感冒两次，每次感冒六个月，已经变成几乎不再感冒了，而且每年体检，各项指标也都正常了。这在他的文字里，就变成《纤体原来为健康》了。

我继续问道：“既然你知道出书可能赔钱，为什么还要出呢？”

周银说道：“万大夫，您知道的，我的身体恢复到现在这样，您老心里最清楚，我是多么的高兴啊。但是，做人一定要有良心啊，我已经知道，这样调理的好处，我不能吃昧心食啊，我要把这些好处，告诉那些有缘分的人，让他们也能把身体调理好，这才是我下决心出书的原因。就像我们调理身体，一定要心情愉快一样，我出书的目的，不为别的，也就是图一乐呵。”

看着周银这样执着，我只答应看看书稿再说，而且多长时间看完，我也没有底，毕竟现在每天的应酬还是很多的。其实我也是对书的名字很感兴趣的，虽然乍一看，或是乍一听有些别扭，但仔细一想还是有道理的。人们都在盼望着长命百岁，或是长生不老，可有谁想到，这一切的一切，都是一天一天积累起来的呢？你连一天的饮食都不能好好掌握，怎么能知道自己能够长命百岁呢？

等仔细研究了这个名字之后，反倒为周银的狂傲折服了。心里想，好你个周银啊，你这不是太贪了吗？能够活着到明天，那不是每个人的梦想吗？是啊，谁又敢说，自己在晚上入睡之前，早上能够健康地醒来呢？难道说，我们的人生，不也是这样一天一天地奋斗和熬过来的吗？你还恬不知耻地说：“竟然让我产生了生与死的思考，也让我想……活着到明天、明年的奢望。”

分析了书名之后，我就知道这本书不好写了。写深了，人们看不懂；写浅了，人们不理解。当看到《阴阳五行话养生》的时候，我更是为周银捏一把汗了，他有什么理由这样去写呢？这样的写作有人看吗？

当阅读第一章的时候，才知道他这样写的目的，那是根据自己的实际情况来写的，因为他是在那个时间段出生的。而且在阴阳这两个时间段，是他刚刚来到人世，最艰难的时段，那真是活着到明天的盼望啊。不信当你看到《被命运禁锢的人》、《弱智男孩勤奋斗》、《不合时宜我出生》、《说话结巴嘴漏风》和《健康祸根找自己》时，就清楚了。

在经历了阴阳阶段之后，那就是五行对应的五脏六腑了。在我给周银把脉的时候，我就已经知道他五脏六腑的根底了。按周银自己的说法，真是《面如蒙尘梳胆经》、《脾气不好疏肝气》、《胸廓桶装为哪般》、《想起脱肛思爷爷》、《血糖增高需警惕》、《胸部不适勿轻视》、《骨质疏松早预防》和《尿炕尿出新花样》了。

等他的身体，按照阴阳五行的顺序，结束一天轮回的时候，本以为本书也就完稿了，可周银并没有刹车的欲望，而是继续前行了。我又在为周银担心了，这是不是画蛇添足呢？当阅读完最后两个章节书稿的时候，我放心了。因为最后两部分，分别介绍了自己遇到的因为外部原因造成的磨难，以及心灵上的挣扎，没想到他还有这样的艰难经历，真是《疤痕累累为哪般》啊？

当看到最后，尤其是《读书养性促健康》的时候，才想起开头的《被命运禁锢的人》，当时的纳闷，现在也释然了。这不就是从愚昧无知，走向读书智慧的人生过程吗？这也让我想起，在给周银调理身体的时候，也嘱咐他要参加继续教育的情形，他是那样的兴奋，因为阅读也是治病的一种方式啊。

望着眼前的书稿，竟然有九个章节，而每个章节里均有九个内容，我没有询问周银，是不是代表着人生的九九八十一难。但我是这样理解的，虽然只有《活着到明天》的愿望，也是需要每天都要经历不同的磨难。因为只有知道了苦才是人生的道理，才能彻底了解幸福人生的真谛啊！

在阅读的过程中，发现所有的文章，都是独立成章的，而且不是按着现在书稿的顺序书写的。当把它们按着现在的次序连贯起来之后，竟然发现，每篇散文，就像是一颗颗散落的珍珠，经过巧妙的串联，就成为惹人喜爱的珍珠项链了。

周银集邮我也是知道的，但他把每篇文章都写成邮票背后的故事，这也是我没有想到的。而且是那样的自然，不知不觉就把人们引导到他的主题之

中去，让人们在欣赏邮票的愉快心情之中，了解到了他身体的变化，以及给人们讲解了养生知识，真是应该点赞的。难怪我身边的朋友们，只要出差到了外地，都会想着给周银寄信或是明信片的，就冲这一点，这些朋友们就应该继续支持他的。

我不知道这样罗哩罗嗦地写了一些，是不是作序，反正都是我此刻的心里话，就当作对周银的交差吧！

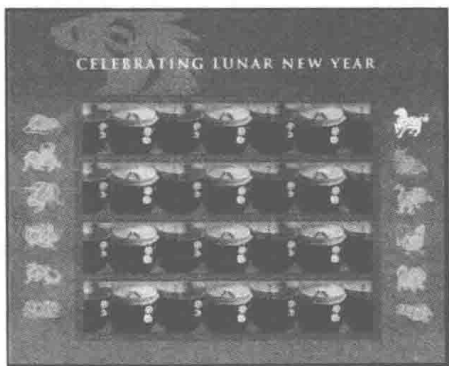
2015年12月17日。

万蜀戎：著名高级公共营养师。

序(二)

周兄，笔名“一生健康”，医生，医者，一位在天使岛上相识、相知的朋友、兄长。虽未见过面，又远隔重洋，却籍借着天使岛与其相遇，想来是我之幸矣。今为兄之相邀，让我为其书写序，惶惶之间，一时无语。

我与兄初识，见之于我们祖辈共同生长的冀东大地，见之于兄长那细腻又如点点清泉般的文字之间。兄称“自幼天生弱智”，虽生于困苦磨难之中，却在父母亲人的呵护下长大，堪称人生之奇迹，故也酿就了兄长之博大的胸怀。医者，一向有仁者之心，兄长之心则见之于其文字。



章章篇篇，如小河流淌一般，融入了冀东平原的乡土气息，乡土人情，夹杂在二十四个节气和时令之间，以医者的手笔慢慢地勾画出一曲曲国医国粹的精华。“一生”——“医生”，医“身”，医“命”，更是“医心”。兄长近来收集的“养生励志俚语”，尤其是把冀东平原、滦河文化的边缘韵味变成了浓浓的“心灵糖浆”，每每读起，仿佛回到了家乡，回到了遍是菱角的池塘，闻到了新麦下场的清香，华实蔽野、黍稷盈畴的故乡随着兄长的文字、伴着灶中秸杆的火韵，悠悠地飘上了青砖瓦房，淡淡地飘入了游子的梦乡。

兄之文，不合于俗，清莹秀澈，漱涤万物，语虽俭而实丰，且皆出于己之所自得。愚妹欣于所识兄长，拙出此文，以记之。

2015年12月6日。

寒凌：北美某汽车制造公司全球财会信息系统主管。

郭润康老师的来信

周银同志：

您好！

大示敬悉，您回顾去年来舍下探望，犹历历在目。告知小黄、小俞情况，甚慰。

您在来信中介绍您的写作情况，并发往网上，然后有很多跟帖，受到鼓舞，可见文章纸贵洛阳。可惜的是我不懂网络，还只能书信相通。

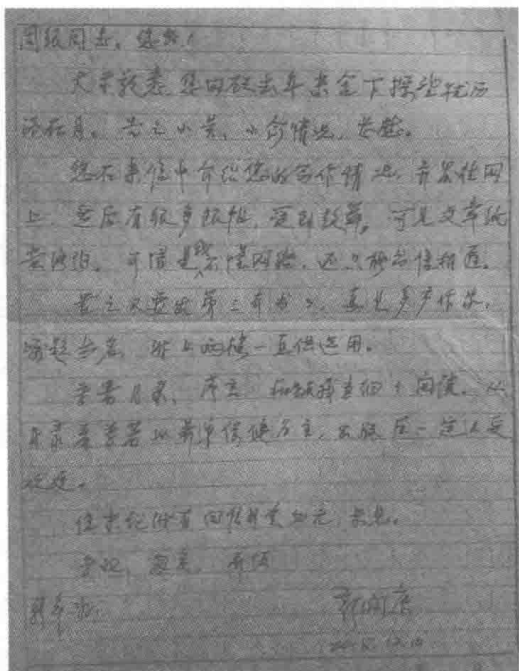
告知又要出第三本书了，真是多产作家。嘱题书名，附上两横一直供选用。

尊著目录、序言、和跋我当仔细阅读，从目录看专著以养生保健为主，出版后一定大受欢迎。

信末说附回信邮资 50 元，未见。

专此、匆复、都顺。

新年好！



郭润康

2015 年 12 月 10 日

|| 目 录 ||

Contents

序（一）	001
序（二）	005
郭润康老师的来信	006

自序（一）活着到明天	001
自序（二）阴阳五行话养生	004

一、被命运禁锢的人

1. 被命运禁锢的人	008
2. 弱智男孩勤奋斗	011
3. 不合时宜我出生	014
4. 说话结巴嘴漏风	017
5. 代君受过手出汗	021
6. 健康祸根找自己	025
7. 心情愉悦身体健	029
8. 无医祛病谈“话聊”	032
9. 娱乐就是唠唠嗑	037

二、每到亥时思轮回

1. 人体老板是三焦	042
2. 出生前障碍赛跑	045
3. 尴尬无奈避孕套	048
4. 丰乳肥臀小蛮腰	051
5. 夫妻和谐促长寿	055

6. 赏花护花勿采花	058
7. 冬季养藏润养生	062
8. 营养均衡莫淡忘	066
9. 每到亥时思轮回	069

三、健康睡眠要掌握

1. 面如蒙尘梳胆经	075
2. 健康睡眠要掌握	077
3. 睡好神清且美容	080
4. 脾气不好疏肝气	082
5. 肥胖引发脂肪肝	085
6. 耐心治疗关节炎	087
7. 视力不好念盲人	090
8. 抖动暴露穷贱富	093
9. 握手攥拳固肝魂	096

四、鼻涕流成八字胡

1. 小偷惊吓心脏病	101
2. 胸廓桶装为哪般	103
3. 防治结合抗流感	105
4. 鼻涕流成八字胡	108
5. “养汗”身体吃不消	112
6. 痛苦难耐荨麻疹	115
7. 七年之痒解大便	117
8. 腹泻肯定有诱因	121
9. 想起脱肛思爷爷	124

五、纤体原来为健康

1. 暖气泛酸要养胃	128
2. 想要漂亮调好脾	130
3. 痘痘吻上我的脸	133

4. 运动贫血食物补	136
5. 固执己见牙龈炎	139
6. 左侧生了马嚼子	142
7. 不要忽视哈喇子	145
8. 血糖增高需警惕	148
9. 纤体原来为健康	151

六、心情愉悦血压稳

1. 坚持午休精神爽	156
2. 为啥脸大脖子粗	158
3. 胸部不适勿轻视	161
4. 担心患有风心病	163
5. 黑轻白重黄要命	166
6. 真心关爱抑郁症	168
7. 心情愉悦血压稳	171
8. 酒后排尿防晕厥	174
9. 家家齐心护心脏	177

七、肾虚不分男和女

1. 肾虚不分男和女	182
2. 关爱男性幸福谁	185
3. 耳鸣耳聋在保养	188
4. 善待身边聋哑人	190
5. 骨质疏松早预防	193
6. 口腔健康真健康	196
7. 缺颗狗牙引思考	199
8. 晕船晕海晕牛车	202
9. 尿炕尿出新花样	205

八、伤疤永远难磨灭

1. 出生两天切六指	210
------------	-----

2. 伤疤永远难磨灭	213
3. 左手处处是刀伤	215
4. 七·二八的城乡	218
5. 穿透脚掌现惊魂	222
6. 感染发烧去高考	224
7. 洗澡安全莫轻视	227
8. 隐瞒骨折为了啥	230
9. 思悲过度脸生疮	234

九、读书养性促健康

1. 腹中为啥会有蛇	238
2. 难以见人话面瘫	240
3. 自杀一个都太多	243
4. 关爱自己为健康	247
5. 明知故犯强迫症	249
6. 关爱老人是责任	252
7. 运动适量保平安	256
8. 改掉不良坏习惯	260
9. 读书养性促健康	264

自跋（拼搏精神永不忘）	269
读者评论	272
附	275
后记	276

自序（一）活着到明天

夜幕降临，遛弯回家，没想到因为欣赏春节邮票，竟然让我产生了生与死的思考，也让我想到春节那天晚上带病守岁，想活着到明天、明年的奢望。

展现在眼前的是 2000—2《春节》邮票小型张《合家欢》，画面上一家人和和睦睦地在包饺子，画面中间的小孩无忧无虑地跳着自己的舞蹈。这不就是合家团圆的写照吗，可就是眼前的小型张，眼前的饺子，让我产生了联想中的联想，把我的思绪带回到了一个又一个的过去，带回到梦想就是活着的过去。

龙蛇交替的春节，还是跟往常一样，午后照常补觉，毕竟刚下夜班，可爱人招呼起来包饺子时，发觉头有些晕，但还是忍着包了饺子。为了遛弯早点回来，看春节联欢晚会，不到六点的时候，就找出腊八蒜，吃了年夜饺，在吃之前就感觉肚子不对劲，只是没有跟爱人和妈妈说而已。

饭后不到五分钟，就实在憋不住了，只能跑到卫生间，没想到一坐便陆陆续续两个小时，只要起来，就得坐下，最后排出的已经跟清水一个样了。等从卫生间出来时，发现妈妈在门前已经等了一段时间，可还是不能让给妈妈，我就像在押人员放风一样，马上就得进去。直到八点多的时候，才能离开一会，妈妈以及家人才有机会使用卫生间了，我就坐在客厅看春节晚会，然后随时跑到卫生间。

我的肠道早已经冲洗的干干净净了，回到客厅欣赏晚会得瞬间，我就想，要是现在离开的话，我的尸体也肯定不会腐烂的。这应该就是那些死后尸体能够长期保留的原因，因为体内不管是有用的、没用的细菌以及病毒，统统跟着“清水”去到该去的地方了。

是不是自己也该去到该去的地方了呢，当想到另外的世界，就想到两天

前，捡到了一张一百元的人民币，就在原地等失主。可等了半天也没有失主来找，把举着的手臂都冻得有些疼了，打了一激灵后，发现拿着的纸币有些不对劲，冥冥之中好像有人说，感谢你替我照看着，你会有好报的。不对啊，那明明是一张百元的人民币啊，怎么眨眼的一瞬间就变成千万了呢，当时并没有多想就离开了。

电视还在现场直播着晚会，我也不定时跑到卫生间直播着自己的节目，我还有多长时间与家人享受着美好时光呢。记得刚出生的时候，也是这个时辰的，看着那么瘦弱的我，爸爸，妈妈都知道这个孩子肯定是乱葬岗子的主。可是爸爸，妈妈并没有直接把我送去，希望我多活一个时辰是一个时辰，就



像今天守夜一样，爸爸，妈妈守了我两个时辰，快到夜间十一点了。看看还没有回去的样子，爸爸，妈妈就又产生了奢望，哪怕活到明天也好啊，怎么那时的情形跟现在一个样子呢，我自己不也在奢望着活到明天吗。

当子夜的钟声响起，举家欢庆，全国欢庆，世界在欢庆，我就是在卫生间也是欢庆，终于活着到明天了，不，是今天，是今年。看来只要有活着到明天的梦想，就有活着到明年的希望啊。持续到初一下午的时候，终于把中午勉强吃的饺子，在虚汗中也毫无保留地喷洒在住室地下的盆中。但还是有些像天女散花一样，落在了地上，因为发现不对劲叫爱人拿盆的时候，已经晚了。

爱人以及儿子都苦口婆心地劝我，赶紧去医院，最后还是被我的固执所征服，因为我知道就是去了医院，也就是输一些能量合剂以及营养之类的液体。我心里清楚，负责任的医生是不会给止泻的收敛药的，那样虽然起到止泻的作用，但因为毒素的不能排除，就会发烧而并发其它疾病的。刚出生的第二天，发现我虽然活着，可必须需要去医院做手术，不也是在家简单的处理后，盼望着能活一天算一天吗。

我知道自己的情况，就猫着腰找了一些白糖、咸盐以及碱面，用开水勾兑了一些营养液，不定时地慢慢饮着，等到子时的时候，补充得也差不多了，就勉强上床休息。初二的早上六点，叫爱人煮了一些大米粥，我喝了一些米汤，带上配置营养液的作料，就上班了，爱人老是让我请假，可大正月初二能麻烦谁呢。

眼前的邮票，依然和谐美满，画中的老少三代，不就是自己的写照吗，中间的小孩依稀就是自己，不，那中年夫妇才是，我还奢望那一对老夫妻才是自己呢。我多么盼望自己的五脏六腑也能跟邮票一样和谐啊，可是它们偏偏都病病歪歪，从我出生的那天起，就整天缠着我好好照顾它们。当别人快快乐乐居家过日子的时候，我却在为活着奋斗着，别人盼望一年又一年的时候，我却盼望着秒秒分分，刻刻时时地活着，盼望着活着到明天。

当合上集邮册的时候，突发奇想，要是把我与疾病做斗争，活着到明天的情形，讲述给需要的人，既能让人听得懂，又感觉不是在讲医学术语的话，我该怎样去描述呢？

2013年2月25日夜，星期一，农历正月十六

自序（二）阴阳五行话养生

华灯初上，月儿西行，威龙远去，俏蛇争春，琳琅满目的生肖邮票，早已经是世界各国和地区争相发行的佳品，是不是也意味着用阴阳五行养生的观念也要普及了呢？

英属直布罗陀今年也首次加入生肖发行的行列，但我还是喜欢去年列支敦士登首次发行的龙邮票。小型张由4枚相同图案的龙年邮票组成，大红的底色是中国人过春节最喜欢的颜色，展现的是一条腾空起舞、完全镂空的中国剪纸龙，还能见到简体中文“龙”字。两侧有福、绿、寿、喜四个金色中文字，上方是一幅金色的十二生肖图和对应的中文名称，以及天干地支的中文字，呈现出新年喜庆吉祥的景象。

当看到天干地支的中文字时，突发奇想，我何不利用阴阳五行学说，来逐渐展现自己与疾病做斗争的情形呢。天干地支既是华人用于纪年、月、日、时的，又是我国诊病、看病的基础，天干地支的阴阳属性也是分析万物的基础，连计算机不也是根据阴阳学说来换算设计的吗。

祖国医学认为人体有五脏六腑，而五脏六腑又经过经脉与全身相连接，就如浩瀚的宇宙自有其运行的规律一样，人体也是一个小宇宙。古人认为天干与五脏六腑相配，也就是甲配胆，乙配肝，丙小肠，丁配心，戊配胃，己配脾，庚大肠，辛配肺，壬膀胱，癸配肾。地支也与五脏六腑相配，那就是子配胆，丑配肝，寅配肺，卯大肠，辰配胃，巳配脾，午配心，未小肠，申膀胱，酉配肾，戌心包，亥三焦。看来十二生肖的本事还很大，连人体的五脏六腑，奇经八脉也属于它们的管辖范围，是不是在它们治理下的五脏六腑也具备了与它们同样的性格特征呢。

一天二十四小时，古人分成十二个时辰，也就是一个时辰两个小时，比