

听中南海秘书谈养生

钱根禄 著

自医·医人

从 60 岁病危
到 80 岁健康



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

听中南财经政法大学养生

——从60岁病危到80岁健康——

熊建群 著

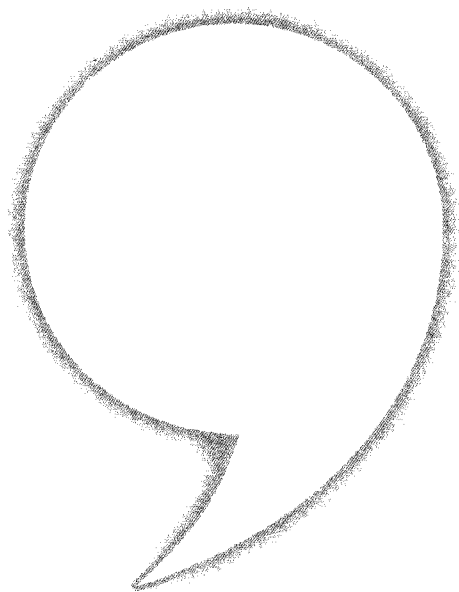
自医·医人

从60岁病危
到80岁健康

自医·医人

从 60 岁病危到 80 岁健康

钱根禄 著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自医·医人:从60岁病危到80岁健康/钱根禄著. —北京:首都师范大学出版社,2009.9

ISBN 978-7-81119-752-5

I. 自… II. 钱… III. 养生(中医)—通俗读物 IV. R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第172414号

ZIYI · YIREN——CONG 60 SUI BINGWEI DAO 80 SUI JIANKANG

自医·医人——从60岁病危到80岁健康

钱根禄 著

责任编辑:丁晓山 李 昶

责任设计:周 岚

封面设计:刘庆海

责任印制:王三龙

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(市场部)

网 址 www.cnupn.com.cn

北京正合鼎业印刷技术有限公司

全国新华书店发行

版 次 2009年10月第1版

印 次 2009年10月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.75 插页4

字 数 100千

定 价 22.80元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换



作者在中共中央警卫处的工作证



1950—1951 年间作者与警卫处办公室同事的合影



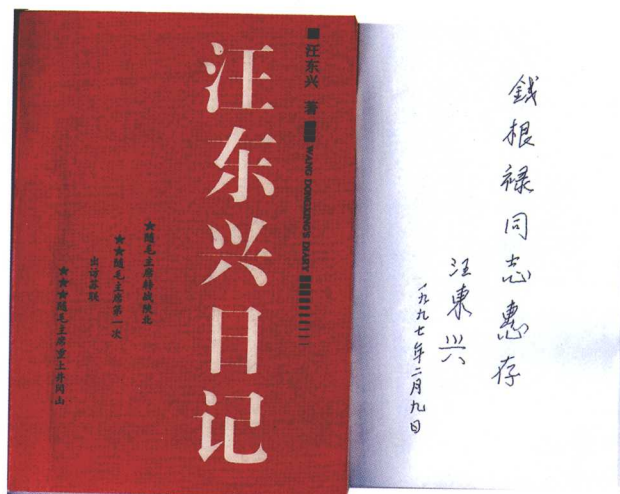
作者与警卫处同事在杭州



1996年在汪东兴同志家的合影



1996年在汪东兴同志家的合影



作者珍藏的汪东兴亲笔签名的《汪东兴日记》



作者在北京为人刮痧治疗



作者在南京为人刮痧治疗



作者在旅游途中为人刮痧治疗

序言： 强者的智慧

（美）汪翔

18年前，我陪着自己漂亮的妻子去见她的父母，第一次在南京见到这位时年62岁的老人。那时候，岳母一个人忙前忙后，岳父则通常是“坐享其成”。开始时，我很不理解。看着他那有气无力的身体，蜡黄蜡黄的菜色面容，才知道这位岳父大人，实际上已经是一个“老病号”了。不是他不想帮忙，而是有心无力。

1992年夏天，已到美国学习两年的我，随中国留美经济学家代表团，到台湾去取经。那时候，两岸还很敌对，大陆的改革开放正处于十字路口，需要借助台湾经济发展的经验和教训。人们从大陆去台湾很不方便，于是，就想到了我们这些在美国学习的海外学子。

也是在那个夏天，当我结束半个月的台湾之行，回到当时正在攻读博士学位的纽约州北部的罗切斯特时，看到的是以泪洗面的妻子。她母亲刚刚去世，没有任何预兆，突然倒在大学的讲台上。送到医院急救，医生互相踢皮球，贻误了抢救的时机，看着一个活生生完全可以救活的

人，就此奔赴黄泉。

如果今天，那些当年的当事人能够有机会读到这些文字，能够从受害人的角度，人性地思考一下自己作为白衣天使的责任，我不知道他们会怎么想。

那时候，我既为岳母的遭遇愤愤不平，也无能为力，自觉悲哀。同时，我更为那位才64岁的还不算年迈的老人的命运担心。我们当时也自顾不暇，不可能将老人接到我们身边来照料，妻子的哥哥也有他的难处。

对于我的岳父来说，经济方面倒不是什么问题。他是离休老干部，出自中南海。国家在经济上给予他不错的关照，在医疗上的优待，也比普通人要强得多。我们知道，岳父需要的，是一位特殊的、能够理解他照顾他的伴侣。但更为紧要的是，怎样才能让他走出当时心理与身体上的阴影。我们当时条件有限，连妻子回国去看一看自己母亲最后一眼的条件都没有。而且，那时候的电话费也很昂贵，我们也没有条件通过电波来和老人多沟通，以便能够时不时慰藉他孤独的心灵。

我们能给的，只是一些开导，让他能够自己走出死亡的阴影，寻求自己人生的快乐和意义。同时，在再婚问题上，一再强调，那是他自己的权利，不应该过多考虑我们后人的需要，也不要太在乎社会上其他人怎么想怎么说，那是你自己的人生，由你自己决定。

想不到，他不仅是一个自我独立意识很强的人，而且

还是一位情商相当高的智者。中南海的6年，看来，他的那位恩师——汪东兴老先生，还算是相当称职，将他这位弟子调教得不错。只是那个潜力，在几十年的潜伏期之后，才被他自己发现和重新挖掘出来。

在痛定思痛之后，他决定自救，这实际上也是一个人获得幸福的唯一选择。自助者天助之，上苍还真的很厚道，特别是对一个勇敢自助的强者。

他一直想方设法让自己再次健康起来，虽然这是一个很大的挑战。而且，作为一个被医院发过好几次病危通知书的老病号，对于许多人来说，可能自己早就不对自己寄予希望了。但这位固执而坚强的老人，却不信这个邪。在这方面，他确实是创造了一个不小的奇迹。

他不仅活过了那最难熬的六个月的关键期，走过了死亡带，而且还越活越年轻，越活越健康。过去，让他来美国看看，是不可想象的事情，想都不要想。

在1998年时，当我们的经济状况比较稳定，又买了一栋还算不错的房子之后，我们决定冒险，问老爷子想不想来看看，这个他抗争了几十年的美利坚，这个“腐而不朽”的帝国。

那时候，他已经有了自己新的一半。可能是怕我们有想法，很是犹豫。我们一再强调，获得幸福和感情满足，是他自己的权利，不是我们的选择，而且还想办法让他明白，那不是我们口中的客气话。

在明确了很多“重要”问题之后，老人才答应来美国看看。而我们则一再问他，身体能够经受得住长途飞行的折磨吗？我们为此提心吊胆，不想因此成为罪人。让大家跌破眼镜的是，他的健康状况比我们所想象的要好很多。

他来了，还带来一位新的夫人，他的感情寄托。看得出来，他很幸福，他们很恩爱。这实际上也是我们的福分，他在给自己带来幸福的同时，也是在为我们晚辈带来幸福和轻松。

初次见到他时，看着他那强壮的身体、满面的红光，得知是一个70岁的老人后，我那些年轻的员工，还以为他的中国功夫很好，是长期练功夫的结果。在获知他能够“治病”，久病成良医的时候，他们都想试试他的中国“土法子”。当时，有几位年轻的老病号，到医院去检查，没有问题，但就是不太健康。身上不是这疼就是那痛，而且还时不时发作，让他们痛苦不堪。试了中国的“土法子”后，结果大出所有人的意外：效果相当好。后来，他们又引来了不少自己的父母亲朋之类。

他们的到来，让来这里探亲的其他华人朋友的父母，也得益匪浅。不少人就此成为他们的好友，即使回到国内，还远道去南京看望他们。

别的老人来到美国会感到寂寞难耐，可他们在美国还是很忙，每天都有人派车来接他们或者来家里“陪”他们。虽然有时候，对方可能没有办法和他们进行语言沟

通。在他们看来，那也似乎没有什么问题和影响。

今天已 80 岁的老人仍然耳聪目明，精神饱满。我一再鼓励他将自己的故事写下来，那是一种成就，同时也是一份难得的财富。我原以为也只是说说而已，他不太可能动真格的。想想，80 岁的人，不说没有几个有体力自己写书的，就是还能够自己读书的人，也相当少见。

没想到，他还真的在几个月之后，给了我一个大大的惊喜——这本篇幅并不算小的著作。这不能不说是一个人意志力的显示。他再次证明，自己是个强者。而且，只有自强的人，才能实现自己的理想，无论你的年岁有多高。借口，只是弱者的专有财产。

几年前，我自己实际上也是一个“小病号”，腰痛，睡眠不是很好，到鼎鼎有名的克利夫兰医疗基金会（Cleveland Clinic Foundation）的附属医院做全面检查，一切正常，非常健康。作为一个中年人，感觉活得不是很开心。

在老先生的启发和帮助下，我开始注意到自我保健的价值和意义。开始时，我使用了他的不少“土法子”，后来，我没有因此而满足，开始了比较美国式的锻炼。

现在，我每天的工作效率是我有记忆以来最高的。我为此得好好感谢老先生，不仅仅是他的方法，更重要的是他那股精神，那股不向命运低头的强者气势。

我有时在想，一个病危的人，是不是就像一个不太会

水的人，在一个漆黑的夜晚，不小心掉进不知深浅的水里，不少人可能会就此沉沦，“依照”上帝的“安排”，进入黄泉的小道。而这位老者，却在拼命挣扎，快速思考，以求一线生机。他抓住了一根救命的木棒。你可以说是他的幸运，但更应该看到他为生而作出的努力。是偶然，但同时也是必然。

这本书，可以从几个方面给读者带来益处，侧重点当然是因人而异。

其一，是让他老人家亲身得益的、养生保健方面的第一手知识，和走出病危死亡区、走向老年健康的不少秘密。许多是在救了他的命之后，他经过探索和学习而获得的智慧，是一个强者对人生的领悟。

其二，除了他给出的技巧方法外，他所体现出的那种奋斗精神，对我而言，意义更大。那才是人生成功的秘诀。如果你拥有他那种不服输的劲头，你的人生多少都会有所收获。

其三，他在自己获救之后，又用自己的一技之长，去帮助那些还生活在伤病痛苦之中的其他普通人，不管是相识的还是陌生的，他几乎是有求必应。这份奉献精神，在我们这个“物质为上”的时代，更应该提倡。

其四，他在那个特殊时代的特殊经历，对于理解共和国的历史，也非常有借鉴价值。他在中南海的生活体验，能够让人了解到那时候在中南海生活的年轻人的真实情感

流露。

他是我的骄傲和自豪。拥有他这位岳父大人，也是我的幸运。不管他的理论是不是“真理”，对我而言，他能够从阎王殿的门口回到人间，就是一条好汉的强者行为，他身上有值得我们认真思索的东西。

我自己也还有 70 开外高龄的父母双亲，他们的健康，也是时常让我牵挂的一件不小的事情。他们比岳父老人家要年轻不少，也从没有他那样的病危记录。但是，现在的他们可是远没有岳父老人家健康活泼。像我父母亲那样情况的老人，在中国还是大多数。如果这些人能够自强自立，强化自己的保健意识，让自己活得更开心一些，更健康一些，那么，中国也就是一个更加强大的国家了。

但愿这本书能够给大家一些启发，提供一些有用可行的具体方法，一些精神养料。若如此，那你们就得好好感谢这位老先生了。我是先得益了的。

2009 年 3 月 26 日，于美国俄亥俄州

目 录

序言：强者的智慧	(美) 汪翔 1
引 子	1
第一章 盘点人生	5
第二章 中南海 101 号	19
第三章 海运仓 12 号	35
第四章 死里逃生	39
第五章 呼吸养生救了我	49
第六章 呼吸养生法的哲理	60
第七章 夕阳无限好	77
第八章 求医不如求己	86
第九章 普济众生	97
“另类医生”在美国	98
赤脚医生	104
漫步天柱山	111
第十章 回春呼吸	121
第十一章 九天揽月	137
第十二章 幽探“昆仑”	147

第十三章	饥不择食	162
第十四章	一餐疗法	175
第十五章	笑吟“三不如”	182
后 记		185