

《老干部之家》杂志倾心打造的
一本真正实用的保健书籍

我不是医生 我是健康老人

——260名保健明星
养生祛病经验集萃

《老干部之家》编辑部 编

超值
礼品

黄河出版社



《老干部之家》杂志倾心打造的一本真正实用的保健书籍

我不是医生 我是健康老人

——260名保健明星养生祛病经验集萃

·《老干部之家》编辑部 编·

黄河出版社

2009 济南

责任编辑 张清训 葛春亮 封面设计 张武军

图书在版编目(CIP)数据

我不是医生 我是健康老人 / 《老干部之家》编辑部
编. — 济南: 黄河出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5460-0029-9

I. 我… II. 老… III. 老年人—保健—基本知识 IV.
R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第002210号

- | | |
|-----|------------------------------------|
| 书 名 | 我不是医生 我是健康老人
——260名保健明星养生祛病经验集萃 |
| 编 者 | 《老干部之家》编辑部 |
| 出 版 | 黄河出版社 |
| 发 行 | 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路21号 250002) |
| 印 刷 | 山东鸿杰印务集团有限公司 |
| 规 格 | 787毫米×1092毫米 1/16开本
16印张 260千字 |
| 版 次 | 2009年1月第1版 |
| 印 次 | 2009年1月第1次印刷 |
| 印 数 | 1-3000册 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5460-0029-9 |
| 定 价 | 29.00元 |
-

前言

健康是人生命中最重要的东西，所以人人都想拥有。但是，健康是需要通过一定方法来实现的。此书向读者介绍的就是一些养生、保健、祛病的方法。讲述这些健康方法的不是权威的保健专家，也不是大医院里的名医，他们是我们身边的普通老人。他们所讲的方法都是从自己多年来的亲身体验中得来的，实用、可靠，并且还很简单。所以，我们给这本书起名为《我不是医生 我是健康老人》。

编写这本书的动因来源于两个方面。

其一，《老干部之家》（以下简称《家》）是一个拥有25万读者的老年类杂志。自创办16年以来，介绍、交流养生保健经验一直是《家》刊的重要内容。《家》刊“养生之道大家谈”栏目，先后共发表了400多篇老年人自己的健康经验。2006年我们又发行了《老干部之家——家庭健康》版，在这本老年保健类杂志上，我们开办了“我爱我家，健康征文”。我们征集到并发表的“健康文章”里，有相当多的经验是老年人原创的、独家的“妙着”。因此，有不少读者和《家》刊的朋友建议：把这些老年人的实用健康经验辑成书出版，以在更大的范围内推广，让更多的老年人受益。

其二，是我们对专家讲健康所感受到的缺憾。专家和名医们所讲的保健知识是他们在多年的行医或研究中所积累而成的，具有很强的指导性，为推动健康知识的普及，促进全民健康行动的开展起到了巨大的作用。然而，这些专家大多数都是治病的专家，而不是防病的专家；他们讲的基本上都是从医学的“殿堂”里得来的经验，而缺乏流传在民间的、千百年来被广大人民群众所使用，并行之有效的经验。记得有一次，省里卫生保健部门和老干部

部门请了一位在全国都很出名的保健专家来为离退休干部讲心脑血管病预防。大家听了后，都觉得受益匪浅。讲完课后，几个主办单位的人请专家吃饭，席间畅谈起来，才知道这位专家本人就是心血管疾病患者，而且还比较严重。于是，我们不免想到这样一个问题：他讲的经验行吗？有说服力吗？

“让有理想的人讲理想，让做出过奉献的人讲奉献”——从这句话里，我们得到启示，为什么我们不能让“拥有健康的老年人来讲健康”。

一位年近百岁的健康老人，就是一个健康行动的成功实践者，他的“养生之道”不仅弥足珍贵，而且非常值得人们效法。

一位老人用了几年甚至十几年的时间，去同自己所患的某种疾病做斗争，最终自己摸索出一套方法，并使自己的病得以痊愈。虽然，他不能用医学的原理来证实自己方法的科学性，然而，他的方法确实管用，那么值不值得向大家介绍，供“同病之人”参考、借鉴？

民间有不少老祖宗流传下来的养生、祛病的土法子，例如梳头、揉腹等简易的保健方法。在高科技医学飞速发展的今天，我们的一些老年人坚持用这些土法子来呵护自己的身体。这些方法虽是些“雕虫小技”，但它的根据却是中国传统医学的经络理论。这些老年人把中国人自己创造的健身法继承了下来，并在保健实践中丰富、发展。把他们的经验介绍给大家，就是在传承我们祖先的养生智慧，并希望它能使更多的人健康起来。

正是出于这些想法，我们从《老干部之家》、《老干部之家——家庭健康》版杂志刊登过的老干部所写的养生、保健、祛病文章，及近几年的“健康征文”中，挑选出一些实用的、有推广价值的经验，编辑成了这本书。

此书共收集了260多位老年人的健康经验。全书共分为五章。

第一章，长寿之道。作者都是健康长寿的“明星”。他们一生注重保健，并总结出自己的一套完整的方法。他们中有的90岁了看起来就像60

岁刚出头；也有的是与糖尿病、癌症抗争了几十年的“抗病勇士”。看他们的文章，不仅会学到他们的养生保健绝招，还会给我们以一定的激励作用。他们能行，我们为什么不行呢？

第二章，运动健身。这部分内容不是讲些“生命在于运动”的理念，而是针对具体病症推出的运动疗法，比如：《悬挂治好了我的肩周炎》《张口能够“咬”好颈椎病》《练站桩，治好了我的高血压》等等。

第三章，按摩祛病。主要是采用按摩方法，保健、祛病的小经验。这些小经验，大多都是作者自创的，简单易行。

第四章，保健经验。其实每个老年人多多少少都会有些自己的保健方式方法。本书选登的保健经验都有一定的独到性，并且是比较容易做到的。

第五章，防治常见疾病的经验。俗话说“久病成医”。这部分内容不是“验方集锦”，而是作者用“小偏方治大病”的经验介绍。比如：《用“水”治好了白内障》，《隔夜茶治好口腔溃疡》，《空心枕解除我耳痛病》，《按人中穴帮我治好了腿抽筋》等等，这些都经过作者亲身施用，证明有效果的。

在形式上，本书不是简单地把过去杂志上发表过的文章集合在一起。在对本书编辑过程中，我们对每篇文章都进行了再次加工、整理。不仅把这些健康老人的养生经验原汁原味地展现出来，而且针对他们的养生经验，或者由专家解读背后的科学根据，或者链接国内外专家相关的新颖观点。

本书力求突出“实用性、经验性、资料性”，为此，我们不仅在书中加入了不少插图，还单独附赠了一张标准经穴部位图，以方便读者在学习、掌握健康方法时使用。

最后，我们需要声明的是：此书名为《我不是医生 我是健康老人》，因此，在阅读此书时请注意两点。一是，书里介绍的是作者自己的健康经

验。这些作者不是医生，他们的经验仅供参考、借鉴，不能作为治病的依据。二是，每个人都有自己身体的特性，有的方法在作者那里是适用的，但是并不一定在您身上适用。在任何一种养生保健经验面前，我们都要坚持自己的正确判断，学习、借鉴不等于套用，这也是我们应该有的健康智慧。

编者

2008年12月19日

目录



第一章 长寿之道

- 我是快乐的百岁老人 孟宪陶 / 2
- 老中医的八字嘱咐让我活得快乐 周柏春 / 4
- “管住嘴，放开腿”，让我活得健康 陈钢铸 / 6
- “拐老头”是怎么变成“小伙子”的 刘景林 / 9
- 书法给了我第二次生命 刘惟亭 / 12
- 八要点，让我天天好心情 孙登岭 / 14
- 我的“84321”健身法 李述善 / 16
- 42年对癌症说“不” 原一萍 / 18
- 我用两心健身取乐度晚年 许家绥 / 20
- 我的抗衰“三字经” 姜厚德 / 23
- 健康需要知识、投资、乐观、自信 郝伦芝 / 26
- 战胜偏瘫三法 郭效儒 / 28
- 冥想让身心快乐 马文会 / 30



第二章 运动健身

- 悬挂治好了我的肩周炎 王立镒 / 34
- 玩铁球，让血压平稳、肩周炎痊愈 韩洪顺 / 36
- 快速入眠的方法 晨光 / 38
- 击掌跺脚治好了我的脑萎缩 李作舟 / 40
- 增强肺活量锻炼五法 刘彦骅 / 42
- 吹口哨，抗衰老、益健康 考善田 / 44
- 倒走治好了我的“罗锅”和腰痛 蒋春亮 / 46
- 跑步加冷水浴治好了我的过敏性鼻炎 颜剑明 / 48

- 勤梳头治疗失眠和头痛 荣可吉 / 50
- “蛙跳”跳走将军肚 胡安仁 / 52
- 敲打脚底治咳嗽多痰 窦敬林 / 54
- “小动作”治肩周炎 周载英 赵树彬 / 56
- 登山“登”掉了前列腺炎 张菊生 / 58
- 练站桩，治好了我的高血压 周桂丽 / 60
- 骑自行车治好了我的气管炎 高培英 / 62
- 太极泳，更适合老年人 张恺贻 / 64
- 跳绳帮我减肥 李盛甲 / 66
- 常敲头部 老花眼不花了 陈海鹰 / 68
- “眼运动”治好白内障 周玉荣 / 69
- 紧闭双眼锻炼可治视力衰退 唐奇开 / 69
- 踩石对脑血栓后遗症有疗效 康健 / 71
- 止呃逆的简便方法 柴清民 / 72
- 运动告别老慢支 朱奋斗 / 74
- “爬楼”甩掉哮喘病根 朱胜龙 / 78
- 扭扭腰肢健身心 赵玉明 / 80
- 暖身活血操帮我通经活血 蒋淑珍 / 82
- 勤练“三通”治好关节痛 朱汝忠 / 84
- 坚持膝关节操，恢复膝关节功能 陈均 / 86
- 手指操治心脏病 元香 王冲 / 88
- 我自编“手杖健身法”来健身 赵瑞麟 / 90
- “朝三暮四”养生操，治好我的神经衰弱 张燕 / 92
- 我的“蹲起功” 张联绪 梁庆怀 李庆升 / 94



第三章 按摩祛病

冷水浴按摩方法 王可夫 / 98

按摩肚脐治好了我的便秘 刘广洲 / 100

按摩治好了我的下肢浮肿 吕道普 / 101

每天搓耳，治愈了我的结石 米尚禄 / 102

捶颈、拍颈、按颈，三管齐下护颈椎 / 104

按揉内关穴巧治胃病 彭燕平 / 106

冬季怕冷可按摩阳池穴 赵斌 / 108

巧止喷嚏 吕树建 / 109

热掌熨鼻治鼻炎 张耀亭 / 110

治头晕按摩妙方 高木德 / 111

搓揉穴位治好我的鼻炎 王慧令 / 112

按摩牙龈，让我的口气清新起来 沈钧炎 / 114

按摩治疗打呼噜 王祥亭 / 116

按摩治好了疝气 赵一新 / 117

按摩可治老年黑斑 瑶文 / 118

搓搓、摩摩治耳鸣 姜西岐 / 119

按摩治眼疾 邵斌 / 120

揉腹养生 田文鑫 / 122

冷毛巾按摩除眼干涩 王法申 / 124

我的“揉七”健身法 汪国虎 / 126

按摩肾俞穴治好了我的尿频 孙凝淦 / 128



第四章 保健经验

- 老来这样保护牙 吕学敏 吕平 / 130
- 我的“平衡养生术” 梁庆怀 / 132
- 热水搓脚胜过补药 / 135
- 喝盐开水保持肠中清 魏金荣 / 136
- 石枕的奇妙作用 肖存荫 / 138
- 我这样控制三餐降血糖 顾伟 / 140
- 茶水蒸 双眼明 沈琴 / 142
- 晨起空腹一杯温开水治慢性胃炎 姜春娥 / 144
- 倒挂脚治好了静脉曲张 王冲 / 146
- 按摩治愈静脉曲张 宗守义 / 146
- 豆浆助我降“三高” 周天鹏 / 148
- 夫妻捶背共健身 周载英 / 150
- 敷土豆片消肿 姬爱冬 / 152
- 三种可行的植物浴 刘典忠 / 154
- 提肛、撮谷道治痔疮 孙会元 于振 / 156
- 唱歌治好了我的哮喘病 朱新宇 / 159
- 我战胜了类风湿 王纯青 / 160
- 喝稀粥养肠胃 刘振本 / 162
- 读书，养生又养性 孔祥雨 / 164
- 非药物治疗治好高血压 汤一伟 / 166
- 我是如何安度“三夏”的 徐国俊 / 168
- 练舌保健法 李俊山 / 170
- 我的养目妙法 梁兆松 / 172
- “交替运动”更利健康长寿 方大德 / 174
- 活动脚趾不失眠 丁小林 / 176



第五章 常见疾病的防治经验

腰腿痛的防治经验

自制药酒治好父亲的肩周炎 于钦利 /178

拔火罐治好了我的腰痛 孙兴学 /178

用芦荟治好了下肢静脉曲张 李宝秀 /179

醋炒麸皮治好了静脉炎 李宝秀 /179

白酒和蛋清液能治跌打损伤 刘大森 /180

药醋糊热敷止肩痛 张宝华 /180

治右肩痛方，很灵的 周山川 /181

我用偏方治好了坐骨神经痛 王克腾 /181

高血压的防治经验

红瓢大萝卜能防治高血压 姜春娥 /182

枸杞茶可降血压 王式祥 /182

醋泡冰糖治高血压 刘承渊 /183

翻白草治好高血压 于昌松 /183

骨质增生的防治经验

杏仁、胡萝卜可治骨质增生 吴茂山 /184

马尾松泡酒喝治腰椎、颈椎增生 宋振元 /184

三路并进治骨质增生 韩琨 /185

硬碰硬治好了骨刺 许焕功 /186

用醋蒸气治好了骨刺 彭涛 /186

沙发靠背治颈椎 王继哲 /187

自我活动治疗颈椎病 黄宪法 /188

感冒的防治经验

苏打液滴鼻防治流感 王友兰 /189

治疗感冒简便方 梁庆森 /189

关节病的防治经验

生姜艾蒿治好关节痛 徐相衡 /190

“金边兰”治风湿性关节炎 王吉圣 /190

黄蒿治风湿病 刘先培 /191

用蚂蚁、芝麻治好了关节炎 赵性鹏 /192

眼疾的防治经验

洗眼法可治初期白内障、青光眼 邵斌 /193

用“水”治好了白内障 刘重涛 /193

脚病的防治经验

茶水除脚臭 高柯丽 /194

验方治好了足跟痛 唐学顺 /194

大麻籽治鸡眼 张宝华 /195

用洋葱治好了鸡眼 高秀贞 /195

用大蒜治好了灰指甲 杨晓阳 /196

碘酒治愈了我的灰指甲 题明然 /196

一只蜈蚣就能治好脚气 张云霞 /196

只花两块五治好脚气病 唐义 /197

醋可以治疗脚跟干裂 许贯群 /198

热醋泡脚治好脚气病 桑泮华 /198

不花钱治好了我老伴的脚跟疼 张隆铭 /199

我用艾子和野菠菜根煮水治好了老伴的脚病 迟善鹏 /200

皮肤瘙痒的防治经验

大蒜治皮肤瘙痒 彭强 /202

二甘搽剂治瘙痒 苏丹 /202

我用四种西药治好了皮肤瘙痒 安大华 /202

治疗过敏性皮炎验方 姜占先 /203

芦荟治好了皮肤瘙痒病 周裕来 /203
苹果外擦治好了皮肤瘙痒 郭清海 /203
西瓜皮治瘙痒 杨兴奎 /204
苍耳治疗皮肤瘙痒 范学信 /204
甘油加白醋治疗皮肤瘙痒 崔玉道 /205
大枣烧水喝可治皮肤瘙痒 葛淑洁 /205

糖尿病的防治经验

猪胰子山药汤治糖尿病 王鸿声 /206
治疗血糖高的经验 范学信 /206
云南白药治好了糖尿病并发症 李志先 /207

肠胃病的防治经验

蹲着吃饭可治胃下垂 朱爱国 /208
喝豆油治好了胃病 宋振元 /208
蜂蜜治好了浅表性胃炎 赵理山 /208
桔皮治胃炎 刘化智 /209
用猪牙草煎水代茶饮治好了胃肠炎 许杰 /209
心里美萝卜水治胃炎有效 曹志慧 /209
山药治好了我的胃炎 唐义 /210
人参健脾丸治疗慢性肠炎 宋开振 /210

手癣的治疗经验

木鳖子治好手癣 于长学 /211

牛皮癣的治疗经验

独头紫皮蒜治好了我的牛皮癣 张继利 /212
透骨草、艾治好牛皮癣 赵承祥 /212

止咳的经验

喝香油治好了我的干咳病 唐风礼 /213

食疗也能治咳嗽 林祝国 /213
我用过治哮喘的验方 李新民 /214
伏姜鸡汤能治哮喘 陈根荣 /215
风油精止住了干咳 赵象 /215
自制葡萄酒治咳嗽 宁佐魁 /216
自配止咳药缓解气管炎 赵宝 林颐 /216
杏仁可以治疗老慢支 张致亮 /217

失眠的防治经验

利尿治好了老伴的神经衰弱症 段福华 /218
常饮蜂蜜可治失眠 吴明玉 /218
莲子治好了我的失眠症 明宝祥 /219
甘草麦枣汤治愈失眠症 孟昭群 /219
甘草泻心汤治疗失眠症 蒋志君 /220

口腔溃疡的防治经验

隔夜茶治好口腔溃疡 谭翠玉 /221
柿蒂水可治口腔溃疡 吕维成 /221

早搏的防治经验

吃大蒜心脏不再早搏 何大燮 /222
黄连素防治早搏 姜作新 /223

痔疮的防治经验

荠荠菜可以治痔疮 张红印 /224
宽松腰带有利于治痔疮 徐荣修 /224
热水外敷治好外痔 王辉 /225
先熏后洗治痔疮 尉晋生 /225
三黄片解除了痔疮带来的痛苦 张基江 /225

肝病的防治经验

苦菜茶治好了乙肝大三阳 李峰 /226

降血脂的经验

草决明(决明子)降血脂 朱奋斗 /228

醋泡花生米降血脂 李光武 /230

口鼻咽干症的防治经验

治夜间口干舌燥症 姜西歧 /232

口干运津法 董传经 /232

紫菜香油鸡蛋茶治好了口鼻干症 何述坤 /232

不花钱治好咽炎 吕维成 /233

枸杞子蒸鸡蛋治好了我的咽干症 韩琨 /233

前列腺炎的防治经验

前列腺肥大的自我疗法 宋永照 刘林敬 /234

铜丝草煎水喝可治前列腺炎 周山川 /234

龙须菜当茶饮治好了我的前列腺炎 刘万阁 /235

便秘的防治经验

多吃玉米治便秘 王秀兰 /236

七粒花生米治便秘 肖洪章 /236

胆结石的防治经验

鱼脑石治胆结石 高瑞聚 /237

南瓜蔓有助排结石 王泽俊 /237

腿抽筋的防治经验 /238

烫伤的防治经验

兔毛灰治烫伤效果好 张吉义 /240

卤水治烫伤有奇效 赵壬秋 /240

第一章

长寿之道

