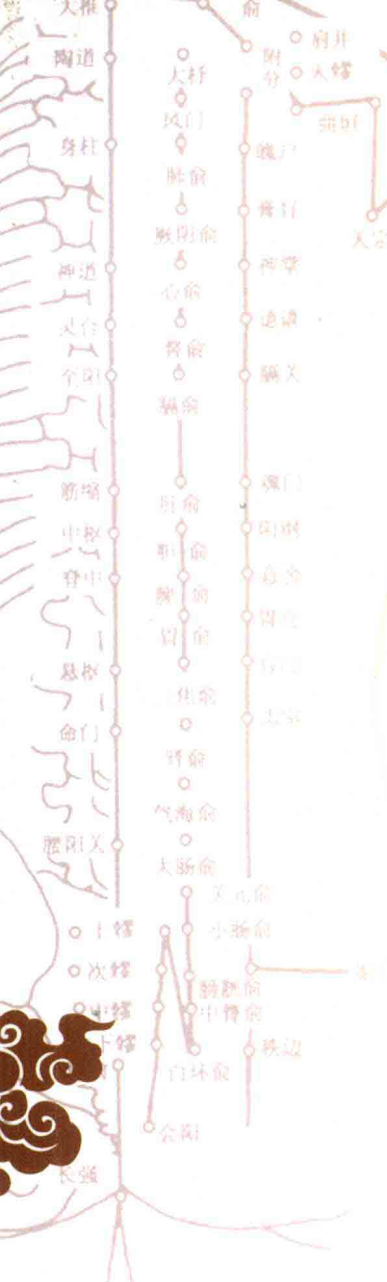




对人体顽疾

说不

DUI
REN TI WAN JI
SHUO BU

——兼谈我的养生之道

伍岳炜◎著

上海胸科外科医院医生再度复查了我的心脏后说：“那是奇迹！你当时的（心脏）病情很严重；如今，你是运动员的心脏：每分钟跳65-66次，而且跳得很有力、很有规律……你是怎么治好的？”

如果说，这就是“奇迹”，那么，本书通篇不乏类似“奇迹”，一个七旬半“小伙”的奇迹。

广东省出版集团
花城出版社

说了

DEI
KENN WANG
SHUO BU

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

1. The first step is to identify the problem. In this case, the problem is that the company is not meeting its sales targets.

1000

对人体顽疾

说不

DUI
REN TI WAN JI
SHUO BU

—— 兼谈我的养生之道

伍岳炜◎著

广东省出版集團
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对人体顽疾说不：兼谈我的养生之道 / 伍岳炜著. — 广州：花城出版社，2009.6
ISBN 978-7-5360-5669-5

I. 对… II. 伍… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 047446 号

责任编辑：欧阳蘅 林 菁

技术编辑：薛伟民

封面设计：黄珂展

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东广彩印务有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

开 本 787×1092 (毫米) 16 开

印 张 9 3 插页

字 数 180,000 字

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—4,000 册

定 价 19.00 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

序

今年十月，一位精神矍铄、体态健康、上了年纪的“患者”拿着挂号单走进我的“教授诊室”要看病。我一看之下，感到这位老同志好生面熟，似曾相识。细问之下，原来是半个世纪前（1957年）我曾在中山医学院附属第一医院（即现中山大学附属第一医院）帮助过他用医疗体育（即现代所指的运动疗法）战胜心脏毛病的伍岳炜先生。他的出现给了我一个惊喜，惊奇的是眼前这位年过古稀的老人看起来比当时二十出头的小伙子的他似乎更加结实，喜的是他这次来见我并非有病求我诊察，而是带了他的大作书稿《对人体顽疾说不——兼谈我的养生之道》给我看，并请我为该书写一序言。

读罢这部不寻常的书稿，使我对作者几十年来经历过多种疾病的折磨感到同情，但更令我感到佩服的是他那种与疾病作斗争的坚强的毅力和意志，和那种理智地探索、乐观的执着的精神，由此，终于总结出自己一套行之有效的保健治病的方法。

伍岳炜先生的经验再一次证实了养生保健和征服疾病既要有科学信息的指引，又要有坚毅力行的精神去探索和坚持，



更应注意把患者的自我尝试和总结与医务人员的咨询指导结合起来，才能取得更理想的结果。由于疾病的类型和表现千变万化，患者各人的体质和反应又是千差万别，因此，医学是一门包含有很强的个体化、人文化、专业化精神的科学。每一个人在吸取别人的经验而自我的疗病时，也应注意到这一点。

卓大宏

2008年12月

卓大宏，中山大学（中一医院）康复医学教授，世界卫生组织康复专家咨询团成员，世界卫生组织康复合作中心主任，中国残疾人康复协会副理事长，中国音乐治病学会副理事长。



前言

当读者看了前面的一组生活照片，可能以为笔者是位健康快活的老人。不！我与许多同龄人一样，一生都是在与病魔恶斗中度过的。死神几度与我擦肩而过，在它的眼里，一个年届古稀（七十有五）且身怀绝症（前列腺癌）的老人，正是它扑杀的最佳猎物。

当读者看了前面的一组生活照片，还可能以为笔者是位乐观好动的人。对了！正是这个“乐”字和“动”字，助我战胜各种各样的病魔，正是这个“乐”字和“动”字，不止一次地救了我的命。乐观出幸福，好动促健康，这是颠簸不破的真理！

回顾历史，七十多年来，风风雨雨，不同年龄段，我都得过不同的恶病和怪病。未满十岁就荣膺大“省长”（“癣长”，客家话“癣”“省”同音，下同），小小脑袋，布满荆棘。20岁前后，我先后在严寒的东北和西北患上可怕的“多发性风湿性关节炎”和“风湿性心脏病”；30岁前后，得了乙肝；在“五·七”干校，又罹上急性腰肌扭伤和慢性结肠炎急性发作；40岁整，先后被查出“早期白内障”和脑动脉硬化、脑供血不足，整天晕眩；50岁前后，出现“胃酸反流”和两次肠胃出血；60岁前后，高血压，高血脂和高尿酸血症接踵而来，紧接着又是双肾结石和双肾囊肿；70岁前后，被判前列腺肥大，夜尿5~7次。5年后被确诊为“前列腺癌”，这无异是宣判“死刑”缓期执行。（请读者放心，后面会有好消息）

疾病极大地折磨了我，数度夺去了我的健康，几乎剥走我整个美好的青春。1954年秋，正当我大学毕业，踏进为人民服务的门槛，穷凶极恶的心脏病魔，又扑面而来，折腾得我死去活来。在极端绝望和无奈之下，我只字滴泪地写下生平第一份遗书，当年我才19岁哪！正值人生最美好的时光，国家花那么多钱来培养我，我却还来不及给



予半点回报；多少世上美景我还来不及享受；多少人间美味我还未曾品尝。此时此刻的我是多么愧疚，多么思亲，多么恋世啊！

诚然，疾病也极大地磨练了我，它使我逐渐变得勇敢、顽强和坚忍不拔。著名作家“老鬼”说得好，他说人在艰难的时候是最有生命力的，而我要补充一句，只要善于发挥在逆境中激发出来的生命力，就必然会迸发出无穷的力量和智慧！

当然，与疾病斗争光有决心和勇气是不够的，还得不断总结经验教训。对不同类型的疾病采取不同的策略和方法。我对疾病的处理分成两大类。对急病和大病当然要依靠医院，只有医院才有能力处理这类疾病；但对于小病和慢性病，诸如：感冒、咳嗽、喉痛、扭伤、腹胀、便秘、肩周炎、网球肘、颈椎病、腰肌劳损、支气管炎、声带肥厚、声带充血、声带闭锁不全、一般皮肤病、心率不整、慢性肝炎、慢性结肠炎、早期白内障、肾结石、肾囊肿、前列腺肥大、妇女乳腺囊性增生以及婴儿头部巨型血肿等等，我基本上都是自己治理和自己解决的（其中一些重大疑难慢性病当然离不开医生的指导）。而自行治理的方法，是根据不同的疾病分别采用或综合采用有针对性的体育治疗、按摩、针灸、理疗（自购一些必要的理疗设备）、跌打和食疗，必要时辅以相应的药物。可以说基本上是“土”办法。我认为对待慢性病要有长期作战的打算，而且应以提高和依靠病体自身抵抗力为主轴，通过不断增强自身抵抗力，最后战胜疾病。而上述体疗、按摩、针灸、理疗和食疗，特别是体疗和按摩，正是增强病体抵抗力，进而战胜疾病的基本手段。

长期以来，身边的亲朋好友和病友，都劝我把他（她）们认为我一生在自我和给人治病方面多少带“传奇”色彩的经历写成书奉献给社会。然而，写书对我来说毕竟是陌生的，何况退休已十多年，笔杆早已束之高阁，许多字句也已交还给老师。现要我重操起来，着实困难不少。可是随着时光飞逝，愈感上苍留给我的时间不会很多了。每当我在梦中听到亲朋的呼唤，和病友的呐喊，一种责无旁贷的使命感，和时不我待的紧迫感，在我心中由然而起，我终于冒昧地咬紧牙



关，启动这支老朽的笔。如果说这堆杂乱无序的东西算得上什么“作品”的话，那就是我在古稀之年所写的“处女作”，也可能是我留给世人的最后之作。

为便于表达，本书拟用说笑、讲故事和写回忆录相结合的形式来写，必要时加插一些情节，旨在把问题说透，减少平铺直叙的枯燥，增加阅读的趣味性。实际上它是我生平抗病的纪实，也是我养生的小故事集。

全书分“自我篇”、“为人篇”、“养生篇”和“美容性趣篇”四个部分。“自我篇”不分科别，而按发病先后逐个介绍我跟疾病作斗争的故事，有体会，也有教训；“为人篇”是我为亲人、朋友和病友治病的案例；“养生篇”是我数十年学习积累下来觉得行之有效的养生方法；至于“美容性趣篇”，则是我从小摸索或从他人学习来的点滴小经验。在有关章节还顺便公开我在干校行医过程中发现的两个颇具疗效的草药验方，值得病友和读者们借鉴。

七旬半“小伙”是个矛盾和趣怪的头衔，但却是键友们在键场上对我的尊称和评价。他（她）们异口同声地赞我虽已年过古稀，但“踢起键来却比十七八岁的小伙还要灵活和持久”。我把它当作对我的鼓励和鞭策。在我的“救命稻草”这块牌匾上增添了浓浓的一笔。

由于我没有受过什么医学专业训练，更谈不上什么临床经验，故此，医学专业知识的匮乏，决定了本书错误和缺失一定很多。敬请专业人士和广大读者与病友多多批评和指正。

七旬半“小伙”

伍岳炜

2009年1月

目录◎

序 前言

一、自我篇

未上丁，就当大“官”——“省长”（癣长）	002
“双料风湿”	003
乙肝上身	008
急性腰肌拉伤	010
急性腰椎挫伤	011
结肠炎	013
颈椎增生、脑动脉硬化、脑供血不足	014
早期白内障	017
声带出血、声带肥厚、声带闭锁不全	018
胃酸反流、十二指肠出血、胃出血	019
双肾结石、双肾囊肿	020
肠内菌种失调引起的恶性腹泻	021
高血压、高血脂、高血黏度	021
高尿酸血症+痛风？	023
前列腺肥大	024
前列腺癌	027
脂肪肝	034
脑萎缩、脑内多发缺血性脱髓鞘灶	035

目录

感冒	036
咳嗽	038
干燥型鼻炎	039
牙痛	040
口角炎、口腔糜烂、舌头溃疡	041
唇疱疹	042
肌紧张性头痛	042
肩周炎	043
网球肘	044
膝关节软痛	044
肢体扭伤	045
痔疮	045
腮腺囊肿	046
脚跟骨刺	046
香港脚（脚癣）	047
皮肤感染	048

二、为人篇

婴儿头部巨型血肿	052
产妇缺奶	054
乳腺囊肿（又称“乳腺囊性增生”）	055
幼女白癜风？汗斑？脂溢性皮炎？	055
虚脱	057

目录◎

晕厥	058
下颌关节炎	058
急性卡它性中耳炎	059
急性腰部扭伤	059
胃痛急性发作	061
顽固性失眠	061
椎间盘突出手术后遗症	062
脱发	063
喉痛	063
急性痢肚	064
重咳不止	065
风火牙痛	065
声带结节	065
皮肤过敏	066
皮肤溃烂	067
 三、养生篇	
醒来第一招，床上保健操	070
起床下地，“排毒”第一	075
警惕肥胖，朝朝过磅	075
空腹之时，“茶疗”良机	076
坚持“太极”，救命之星	077
天天“下蹲”，立见其勋	079

目录

二次“排毒”，“茶疗”初功	080
粗细搭配，健康早食	081
醋蒜可口，腹中之福	081
逢醋必呷，软化血管	082
清淡饮食，健体强身	082
戒绝烟酒，活到九九	082
长服碱性水，治好二顽疾	084
隔日踢毽，不可改变	086
古稀之年，小伙之心	087
形象指挥，强心壮肺	088
下棋打牌，再不沾边	090
营造气氛，自我激励	090
为求心轻，穿着年轻	090
克己厚人，心安理得	091
绿茶一杯，心旷神怡	092
生榨果菜汁，营养又疗疾	093
种花养鱼，调节身心	095
周末度假，爱犬相伴	095
游山玩水，长中短足	096
“天塌下来，睡觉为先”	097
电视新闻，每天必问	097
知识更新，“报告”选听	098
综合利用，事半功倍	098

目录

晚饭后散步，“拍拖”的延续	099
晚间吃坚果，夜尿不烦我	099
“牛叫”不息，“咽音”不止	099
盐水漱口，咽炎可休	100
睡前一杯水，夜起再追释	100
菌源空调，不宜向往	100
变换睡姿，与时俱进	102
老人起床，切勿匆忙	102
冬天的阳光，天赐的营养	102
便后洗“PET”（屁股）、尿后抹“口”（尿道口）、 既卫生又舒服，何乐而不为	103
小小贴士，防菌避染	104
 四、美容性趣篇	
怎样保护容貌红润与年轻	106
怎样保护头发浓郁和乌黑	107
怎样防止眼皮“起风浪”	108
怎样防止眼角“闪金光”	108
怎样改造单眼皮	108
怎样缩小眼泡	110
怎样保护眼眉	110
怎样保护鼻子	111
如何改造“兜风耳”	111

目录

如何改造小耳朵	112
如何改造三角嘴	112
如何防止颈皮下垂	112
如何改造包皮过长	113
如何减浅额头鸿沟	114
如何去除腋臭（狐臭）	114
如何整治汗手、汗脚	115
如何正确减肥	115
如何健胸美胸	117
你想壮阳，就得“兜囊”	118
你想强劲，就得“冲茎”	118
你想开心，就得创新	119
你想不老，“爱”心永葆	119
你想生子，就得吃素	120
夫妻恩爱，性趣之冠	121
后 语	123
附 图	126



《一、自我篇》

1. 未上丁，就当大“官”——“省长”（“癣长”——我乡下对生头癣的人都笑称为“癣长”）

我父亲喜欢请人算命。每年春节过后，我们家乡就有两位“名摸”，一位叫“李摸”，另一位叫“刘摸”（“摸”者为“盲”的意思，实为盲人简称），串门来算命。据说他们算命都很“准”，而且结论常常是惊人的一致，可能是同出于一部“经典”命书。

我小时候很好奇，父亲每次请他们来算命，我都照例列席旁听，从不迟到早退，更不缺席。最令我父亲高兴的是，每当二“摸”算到我一个弟弟将来要当省长的命时，内心有说不出的喜悦，也许是过去受人欺凌太甚，从算命中看到一丝转运的希望。

然而，不知是命运的捉弄，还是父亲报错“八字”。六七十年过去了，我的那个弟弟并没有当上省长；而我却意外地当上了“省长”。不过我当的不是算命先生说的那个“省长”（在我们乡下，两字发音相同），而且是带病字旁的“癣长”。

我长的癣，乡下又叫“食毛癣”，医院统称为“头癣”，可能是乡下理发时传染的，起初是小小一个圆圈，以后不断发展壮大，最后扩展到大半个头，又红又痒，且掉头发。

为了治我的癣，父母带着我几乎走遍了当地所有诊所和医院，甚至托人到香港买“欧家全癣药水”。所有这些都不管用。在万般无奈的情况下，听人说黄狗尿可以治癣，我高兴得不得了。于是，为了等治癣的“恩狗”，我经常在课余饭后守候在室外墙脚或路边。每当看到黄狗射尿，我立即快步跑到它射尿的地方，采摘被尿过的杂



草，或用手括捧被尿过的泥沙，赶快往头癣患处涂擦。为求彻底，甚至不惜把患侧头部往它尿过的草丛或泥沙处钻，力求得到最大的收获。

如法“治疗”了一段时间后，病情不见好转，才逐渐意识到可能是被人戏弄。至此，原来的满怀希望，变成了竹篮打水一场空！

在极端懊悔和彷徨之际，一位亲戚从外地回来，见我满头是癣，就给我介绍说，他几个儿子都长过头癣，用什么办法都治不好，最后听人说把头发留起来，不要剃，每天或隔天用肥皂或药皂洗一次头，当头发长到约一寸长时，头癣就自然痊愈了。

说到这，可能皮肤科的大夫们不会苟同。因按传统疗法，头癣一定要剃光以方便搽药。也许现在有先进口服药，不用剃头，例如“兰美抒”等，但此药昂贵且服药期长，并不是普罗大众能负担得起的。

不管怎么说，我的头癣是按亲戚介绍的“土”办法治好的，至今几十年未见复发。我坚信“实践是检验真理的唯一标准”。

2. “双料风湿”

这是我要叙述的重点，因事关重要且故事情节感人，心得也特多。

1951年夏，一个特殊的偶然机会，让我跳进“东北商专”（后改名为“东北财经学院”）对外贸易专业，从此改变了我的人生轨迹。我依仗自己年轻（16岁）身体好。在北国坚持洗冷水澡，殊不知东北的自来水特冷，冷到刺骨，如此锻炼，在东北第一个冬天，我就过不了关，得了“多发性风湿性关节炎”。四肢酸痛，肌肉萎缩，逐渐发展到走路、下蹲都困难。成为班上、系里乃至全校都出名的“关节炎”。

“祸不单行”、“无独有偶”。关节炎未好，19岁那年又多了一个