

『八旬小伙』

伍岳炜 汤冠辉 著

养 生 百 招

这是一本可以贯彻到日
常生活的指导性健康书
籍，作者对生活和健康
的感悟，可以陪伴我们
每一天的生活。

广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)





『八旬小伙』

伍岳炜 汤冠辉 著

养生百招

广东省出版集团
广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

“八旬小伙”养生百招 / 伍岳炜, 汤冠辉著. — 广州: 广东科技出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5359-6310-9

I. ①八… II. ①伍…②汤… III. ①老年人—养生 (中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第169883号

“Baxun Xiaohuo” Yangsheng Baizhao

策划编辑: 吕 健

责任编辑: 马霄行

封面设计: 友间文化

责任校对: 蒋鸣亚

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@ gdstp. com. cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@ gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园4号 邮政编码: 511442)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张6.125 彩插: 4 字数150千

版 次: 2014年2月第1版

2014年2月第1次印刷

定 价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

今年2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，原来是半个多世纪前（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运动（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，惊的是眼前这位年过古稀的老人看起来比二十出头时的他更加结实，喜的是他这次来见我并非有病求我诊察，而是带了他的新书稿给我看，并请我为该书写一序言。

读罢这部不寻常的书稿，我对作者几十年来所经历过的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毅力和意志，以及那种理智探索的乐观而执着的精神，特别是他由此总结出了自己的一套行之有效的保健疗病方法。

伍岳炜先生的经验再一次证明，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，这样就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进行自我疗病时，也应注意到这一点。

卓大宏

2012年3月

卓大宏，中山大学康复医学教授，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 PREFACE

在“左”的思想盛行时期，不敢谈“养生”，一谈“养生”，就有被扣上“保命”和“资产阶级”帽子的危险。在“左伯”和“左婶”的眼里，似乎“养生”与“保命”和“资产阶级”是画等号的。但自改革开放以来，特别是党的十六大以来，党明确地提出“以人为本”。人的生命高于一切。人是革命的动力，也是人道与人权的根本。离开人，革命无从谈起，论人道与人权也是奢望。

养生与全民保健、提高全体人民的健康水平是一致的。事实上，人人都在养生，只不过是有人没有意识到，或不愿意承认，以及养生的方法不同罢了。正确地说，养生是为了更好地生活和更好地工作。这是保健理念上的拨乱反正。

我的养生和养生理念，诞生于我与我的疾病的搏斗中。我可能出生时得罪了“老天”，从小就顽疾、恶病不断，加之医学长期滞后，赶不上人类健康发展的需要，造就了我不佳的生存环境。然而正是这样的环境，培养锻炼了我养生抗病的意志。

我的一生是坎坷的一生。毕生坎坷的经历，铸就了我一副刚毅顽强、坚忍不拔、不达目的绝不罢休的性格。于此性格的指引下，我处事严谨，不耻多问，向一切有经验的人请教；学以致用，学了就用；说干就干，一干到底，绝不拖泥

带水；勇于探索，敢于实践，善于总结。正是这些素质，造就了我抗病养生的特殊风格与理念，凝成独特而有趣的这本书——《赶走顽疾，回复青春》。

本书既然是讲保健，就离不开我养生抗病的主旋律——体疗（又叫运动疗法）、按摩和食疗。别小看这些简单通俗的疗法，它们简单、可操作、有效、省钱，迎合普罗大众的银包。从报章、杂志、广播、电视和网上的强烈反应来看，广大读者对我写的书是欢迎的。

本书没有“神医”张悟本“绿豆治百病”一类的神话，也没有“教母”马悦凌“生吃泥鳅”的“传奇”经。本书所介绍的养生经验，绝大部分都是笔者本人或笔者为家人、亲友及其他求医病人抗病养生的纪实。即使有少数外来经，在“移植”时也经过改造，使之更适合自己的，疗效更加确切。为了更好地挖掘和提高来自民间的养生经验，造福于普罗大众，我诚恳地吁请广大读者，对本书介绍的经验予以研究改善，并咨询专业医生，使之更好地为广大读者的健康服务。

本书是2010年南方电视台卫星频道《城市特搜》栏目6月至8月连续播出的《炜叔养生》的延续。“炜叔养生”这个名字既朴实又准确，但有朋友戏称不如叫“炜（伟）哥养生”来得生猛强劲。NO！养生需要的是实用和疗效，而非表面的动听和阵发性效应。

“八旬小伙”是毽友们赠给我的绰号，他们见我虽年届八旬，但为人风趣、身体硬朗，“踢起毽来比十七八岁的小伙还灵活与持久”，因此就有了这个绰号。

健康是幸福的基石，养生是健康的源泉，而运动则是养生的动力。笔者的一生充分地证明了这个真理。

我之所以能数度从死神魔爪中挣脱出来，之所以年届八旬依然活得健康潇洒，之所以能似年轻人那样头发浓密而富有光泽、脸部皮肤幼嫩而气色红润，之所以能看报不戴眼镜、听音不戴耳机，之所以能保持牙齿基本完整，之所以能步履轻盈，攀登黄山而不用拐杖，之所以能连续跳打毽技中的高难动作数小时而不用休息……凡此种种，无不是因为笔者毕生养生的原因。

2010年5月6日，一位热情的网友评价我的上一部书时说：“看了此书的纲要和部分内容，觉得作者写得很好，是一本可以贯彻到日常生活的指导性健康书籍，真希望可以看到此书的连载，让作者对生活 and 健康的感悟，可以陪伴我们每一天的生活。”

此其时也！受网友充满热情的鼓动，我终于再次拿起这支本拟置之高阁的老朽之笔，恳望广大读者与专业人士批评指正。预谢！

“八旬小伙”伍岳炜

2012年4月

目 录 CONTENTS

运动健身篇

- 醒来第一招，全身按摩操 / 2
- 坚持打太极，赶走风湿病 / 11
- 天天下蹲，强健腿脚 / 14
- 隔日踢毽，不可改变 / 17
- 形象指挥，强心健肺 / 20
- 威武正步，强腰健腿 / 23
- 日日按摩，年年增寿 / 25

治病抗病篇

- 醋蒜可口，肠炎之福 / 28
- 强力推腰肌，壮腰且补肾 / 30
- 十指梳头，好处多多 / 32
- 晚间吃坚果，夜尿不烦我 / 34
- “牛叫”“咽音”，声带福星 / 35
- 盐水漱口，咽炎可休 / 36
- 热水一盆，助你入睡 / 37

- 丝巾裹颈，谨防冷咳 / 38
- 一条毛巾，护脊防风 / 40
- 勤搓鼻翼，“冒”失“炎”离 / 42
- 力搓胸骨，镇咳防癌 / 44
- 护眼六招，保你视力 / 45
- 大泵小泵，抗聋消肿 / 47
- 人参一味，起死回生 / 49
- 环摩腹部，大便畅通 / 50
- 椎体错位，拨乱反正 / 51
- 重拍肩肘，赶走沉痛 / 53
- 口含人参，补气强心 / 54
- 几味中草药，镇咳有奇效 / 55
- “保钙三杰”，缺一不可 / 57
- 补钙精英，降压奇兵 / 58
- 夜间抽筋，快按人中 / 59
- 五招阻感冒，及时可奏效 / 60
- 鼻子出血，昂首向天 / 61
- 舟车晕浪，肚脐贴膏 / 62
- 骨刺难熬，跑步最好 / 63
- 张嘴困难，针刺下关 / 64
- 虫咬蜂叮，草汁显威 / 66
- 乳腺囊肿，按摩管用 / 67
- 母乳缺汁，土法救急 / 69
- 肠功能失调，益生菌帮忙 / 70

- 烫伤剧痛，油膏快用 / 71
- 乙肝须摩肝，同服蜂王浆 / 72
- 汤药十三味，脂肪肝得治 / 73
- 宫廷秘方，“糖尿”沾光 / 75
- 治伤三部曲，功到痛自除 / 77
- 牢记三穴，晕痛可克 / 78
- 颈肩不利，扭颈三式 / 81
- 收敛汗腺，清除体臭 / 84
- 口含八仙果，夜咳远离我 / 85
- 阿司匹林，降压抗癌 / 86

饮食营养篇

- 空腹之时，“茶疗”良机 / 88
- 绿茶一杯，心旷神怡 / 90
- 少食多餐，健康益寿 / 91
- 长服碱性水，顽疾无影踪 / 93
- 楂杞枣花茶，降脂补血饮 / 95
- 生榨果菜汁，营养又疗疾 / 97
- 晚餐吃蔬菜，减肥又通便 / 99
- 尿酸高企，祸在例汤 / 101
- 心脑血管疾，根在血脂 / 102
- 烧烤、牛扒，癌魔“亲家” / 104

生殖保健篇

老来“性”福，双料幸福 / 106

经常提肛，束尿壮阳 / 108

养精蓄锐，杜绝手淫 / 109

茎皮撕裂，润滑可防 / 111

想壮阳，勤“兜囊” / 112

你想强劲，花洒“冲茎” / 113

你想生子，就得吃素 / 114

自行动手，改造包茎 / 116

生活起居篇

戒烟又限酒，活到九十九 / 118

饭前饭后，适当走走 / 120

天塌下来，睡觉为先 / 122

老人起床，切勿匆忙 / 125

固齿四要，助你长寿 / 126

寒冬戴帽，保护脑袋 / 128

生活好习惯，健康赚赚赚 / 129

醋水擦脸，美丽容颜 / 131

小小贴士，预防感染 / 133

空调是菌源，不宜向往之 / 135

隔房分床时，有备则无患 / 137

心态情志篇

要想活得好，心态最重要 / 140

古稀之年，小伙之心 / 141

营造氛围，自我激励 / 142

穿着年轻，心态不老 / 143

克己厚人，心安理得 / 144

种花养鱼，调节身心 / 146

周末度假，爱犬相伴 / 147

游山玩水，畅我心志 / 150

唱歌如运动，身心俱调节 / 152

笑脸常驻，健康长寿 / 154

回忆对比，激发斗志 / 155

养生杂谈篇

重在力度，贵在持久 / 158

男怕“穿靴”，女怕“戴帽”？ / 159

知识要更新，讲座须选听 / 162

统筹规划，事半功倍 / 163

夫妻同乐，地久天长 / 164

露脐不雅，还会招灾 / 165

避忌运动，后果堪忧 / 166

注意四点，谨防跌倒 / 168

吃药打针，不如健身 / 170

男人下厨，乐在其中 / 171

勤督善导，必有厚报 / 173

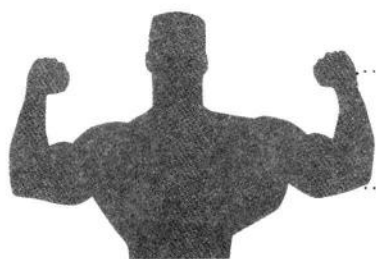
冬天的阳光，天赐的营养 / 175

经常拉嘴唇，改造“三角嘴” / 177

划痕加瞪眼，自造双眼皮 / 178

丰乳三招，效果甚好 / 180

后记 / 181



运动健身篇

对大多数慢性病来说，运动是最有效且副作用最小的，何况某些慢性病可用运动与药物结合起来治疗。更重要的是，运动不仅可治好某些慢性病，更可提高整个机体的抵抗力，增强体质。

醒来第一招，全身按摩操

1966年5月7日，伟大领袖毛主席要求全国各行业都要办成“一个大学校”，广大干部被下放劳动，接受贫下中农再教育。一声号令，全国干部立即响应，打起背包奔向农村。

我在下放的四年中，几经迁徙，真可谓“南征北战”。用来安置我们的全是改造劳改和劳教人员的茶场或农场。在第三次大迁徙中，我们被安排在荒无人烟、头顶青天、背靠黄土的瓦渣塘。这是一个被废弃良久的砖瓦窑旧址。没有河涌，没有水井，唯一可提供水的是堆积着瓦渣与大小动物尸骨的水池。

已经过数年锻炼的“五七”战士虽“众志成城，豪情满怀”，但终敌不过“微不足道”的痢疾与大肠杆菌，被一个个地“拉”倒了，连挑200斤（1斤=500克，下同）依然快步如飞的笔者亦不能幸免。一天竟拉了十多次，拉得头晕脚软。正当危急之时，同住一室的印尼归侨借给我一本由谷岱峰编著的《保健按摩》小册子，于是我择其“床上八段锦”部分按摩腹部，边读边按。经一段时间的实践，终见显效，从而大增我对保健按摩的兴趣，并把它扩展到全身。从此，我的按摩养生生涯开始了。

我每天早醒后的第一件事，是做15分钟的全身按摩操。天冷在被窝里，天暖则在床上或椅上“露天”进行。下面我就按从头到脚的顺序介绍我的全身按摩操。

首先我要声明，我的这个操是以谷岱峰先生的原著为蓝本，但我结合自己的情况和体会，作了多处较大幅度的修改与补充。例如，谷先生主张“裸浴”，我则喜欢穿着内衣裤做，一则较顺滑，二则可防止擦伤皮肤，三是可防受凉感冒，四来较方便。

做操时从头、颈、手、肩、胸、腹到腿顺势而下，最后以坐床推按腰部和搓脚底涌泉穴结束。做完这一套，全身轻松，精神爽利，为全日工作和生活奠定了良好的精力与体力基础。

(1) 准备动作。先擦热手掌，活动双腕关节和双肘关节。双手轮流抓摩双掌，进而左右手轮流从掌根内侧推向肩部，再从肩部外侧推向手背。所有动作除另有注明者外，均以中等力度做30~50下为宜，下不重复。

(2) 拍肩，拍肘。分别用左右手掌有节奏地拍打另一手肩部和肘部，为求效果，要五指合拢，掌心稍弯曲成空心状，拍打起来响亮有力。

(3) 摩脸三动作。①先用双掌指在耳前鬓发处摩擦几下，再用双掌根从额头经双眉、眼部（闭眼）、双颊摩到下颌；从后头（风池穴处）紧贴后脑经头顶百会穴往前扫



图1



图2