



原创、中西结合的健康生活宝典

旅美中医 话健康

美国著名中医针灸医师
精通中医和西医两大体系

戴允明



冠心病夺走
医大老校长的命

他有着极高的资历和级别，虽然患有冠心病、心绞痛多年，可仍日夜为“医学事业”操劳。每当工作紧张、熬夜时他的心脏病就会发作。症状轻时便紧急掏出一片硝酸甘油含在舌下，症状重时连话也说不出，只能向身边的人指指上衣口袋，周围的人早已熟悉那是要“救心丸”，因此一直无事。然而他离休后的一天，突然倒在了无人相识的大街上，就这样被冠心病夺走了生命。

频繁打嗝
针到病除



一天，一个美国有名大药厂的副总裁找到我，他嗝声连连、痛苦不堪。连话也说不，他在纸上写给我，诉苦道：你知道我作为一个大药厂的副总裁，却讲不出话的难堪吗？但所有能想到的方法都用尽了，根本无效。我笑了，这是典型的针灸拿手戏，当下取出银针，只扎了耳针膈穴；体针以膻中、内关、开四关等穴为主；就针到病除了，他惊呆了。



维多利亚宣言
的健康四基石

大家都熟悉的维多利亚宣言的健康四基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。在奥林匹克的故乡古希腊山的岩石上刻着这样的话：你想变得健康吗？跑步吧；你想变得聪明吗？跑步吧；你想变得美丽吗？跑步吧。有人智慧地说，走路是最不花钱、得益最多的有氧运动。“饭后百步走活到九十九”，不用任何人教的养生保健。小村边、树林旁，迎着朝阳，呼吸着香甜的空气，走在乡间的小路上，那是一幅多美好的画面啊！有人调查了百岁老人的长寿秘诀，无论其他有何不同，但有一点却是共同的，他们都有一个良好的心情，心理平衡，爱运动或好劳动。

割双眼皮不成
惹来色痢眼



本来已十分漂亮入时，一双水灵动的大眼睛会说话，却非要去割什么双眼皮。可她有轻度近视，加上手术造成的感染，术后一双好端端的大眼睛生成了色痢眼。为了挽救败笔，她又做了两次手术，结果眼皮越割越短，美容没成反毁容。每天一照镜子就悔之不及。整天戴着墨镜，不敢上街，吃不好、睡不着，天长日久竟患上了忧郁症。



贵州科技出版社

旅美中医 话健康

美国著名中医针灸医师
精通中医和西医两大体系

戴允明



贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

旅美中医话健康 / 戴允明著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0146 - 7

I. ①旅… II. ①戴… III. ①疾病 - 防治 - 基本知识
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213368 号

旅美中医话健康

戴允明 著

责任编辑 蒋红涛

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次

字 数 264 千字

印 张 16.5

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0146 - 7

定 价 32.00 元

序

清乾隆御制珐琅彩杏林春燕图碗以 1.5123 亿港元拍出。这可算得上是全世界最奢侈的碗了。杏林春燕图，真是令人神往，不要说那精美的绘画，只是一听《杏林春燕》已是诗趣盎然。它生动、深邃、脱俗、超群。

杏林是人们对中医界的代称、美称，也是医学界的代称，多美好的字眼啊！全球 60 亿人都希望医学为杏林。春燕，多浪漫、美丽的词汇，人们多么希望天下的医生都像那呢喃的春燕“衔泥补窝”，去建造养生、健康、长寿的家园。

这本书就是一个旅美资深的医学专家用一生心血打造的“杏林春燕”。它是您生命健康的高参和保护神，是健康的金钥匙。带上《旅美中医话健康》吧，即便是随手翻看，您都将收获良多、受益匪浅。

古今中外，“病”涉及千家万户的每一个人。“广”字是多两点麻烦；如果把人分成三种类型，健康人为“甲”等人，亚健康状态的人为“乙”等人，病房里的病人即“丙”等人。人的一生孰能无病？无论男女老幼。其实很多病在人还没降生时就已悄然产生，诸如各种各样的畸形：连体儿、无脑儿、兔唇等，CT 扫描已经将它们看得一清二楚，还有数不清的遗传病。有些人死了，进了太平间或盖了棺（古时候甚至埋上了），却死而复活，如一氧化碳中毒。您一定以为是奇人奇事，然而在 2013 年确实发生过，据报道，76 岁老人入殓 31 小时后奇迹般生还，棺内喊家人终被发现。本书用大量实例告诉人们如何正确的防病、看病，这是谁也躲不过将伴您一生的大事。

养生保健、健康长寿是没有国籍的，美好的东西人人追求。

作者的这本书写了一辈子，他把一颗滚烫的心，献给全世界的每个

人。首先是献给养育他的祖国和人民。

作者自幼几乎得遍了所有儿童传染病，几次奄奄一息眼看就不行了，但都死里逃生。1963年，作者鲤鱼跃龙门，从小山沟里保送并考取第四军医大学，却因肺结核被转到中国医科大学，且还是保留入学资格一年。在面临辍学、“肺癆”的双重打击，且有一年时间限制的情况下，其境遇堪称几经生死、绝地逢生、百折不回，在与逆境、病魔搏斗中获胜，终于坐上了大学的课堂。毕业后留校，成了医生、大学教师，在世界人口最多的东方国家——中国看西医。在缺医少药的穷乡僻壤多次上山下乡巡回医疗，治疗过“拉帮套”样的穷苦病人。1994年作者到了美国，在周围满是尸体的解剖地下室，对照古代中医瑰宝《黄帝内经》和《现代中英文解剖学》，孤身一人天天工作到后半夜，可谓在尸体堆里“爬”过。次年考取美国中医针灸执照，又在世界上移民最多的西方国家——美国看中医，确是行医天下，看病无数。作者是在病人堆里摸爬滚打了一辈子的老医生，围绕着如何正确防病、看病，有着讲也讲不完的、永生难忘的、刻骨铭心的真实病例。作者用一生的经验与您赤诚分享，拳拳回报之心，令人感动。

全书用一个个感人至深的真实故事，于字里行间给读者留下无限想象的空间。无病早防，有病早治，平安是福，看对医生，中西结合，愉快带病生存，太医土医，各有所长，健康美容减肥，天成胜金玉，人造总不如，医药为双刃剑，可救人可杀人。

这是千百年来，人类以无数痛苦不堪的经历，以血、以残、以生命的代价换取的至理名言，是毋庸置疑、颠扑不破的真理；这是医学界推崇的核心观点，具有科学性和前瞻性。它不会随着时间的流逝而褪色，相反必将随岁月而增辉，越来越显示其强大的生命力。

世界上什么最值钱？黄金？钻石？古董？都不是，它是生命的喜悦，是健康的快乐，是幸福的人生。“人命至重，有贵千金。”还等什么？你花了最少的钱，却买了无价之宝。

红涛

2013年8月

前言

像所有医生一样，我既是医生，也是病人。我出生在一个南北长 500 米，东西长 1 000 米的小县城。听大人们说，我排行老六，妈妈生我时正在干活，还来不及找接生婆，就被老天爷扔在了地上。古今有在新房被窝里放上枣、栗子、花生的习俗，为的是早立子。自幼家贫百病生，我几乎得遍了儿童传染病，水痘、麻疹、百日咳、猩红热、肺结核等。5 岁那年患了 3 个月的百日咳，每次都咳到没气，最后来一声鸡鸣样清嗓声，吐出的鲜血染红了帐幔好大一片。13 岁那年，更患了“傻伤寒病”。因全城只有一口水井，东北的冬季经常是零下二三十摄氏度，井沿上冻起很厚的冰台，万一滑到井里就没命了，所以各家担水时总会带些灶灰或土撒上防滑。中午太阳一出，家家户户脚踩的泥水都化进井里，成了经口传染的万恶之源。除了得过此病的老年人有免疫力，孩子们几乎无一幸免。整天拉脓血便，高烧达 40℃，神昏谵语，傻笑。3 个月的病榻煎熬，我骨瘦如柴，头发都掉光了，细长的十指总抱在麻秆样的双膝上，勒出的十几道瘢痕，至今还清晰可见，膝关节僵成了 90°，是妈妈天天捋（即推拿、按摩），竟然奇迹般恢复了，没留下任何后遗症，真是大难不死。

少年时代的切肤之痛使我暗下决心长大当医生。1963 年美梦成真，我被保送并考取了第四军医大学，但由于入学体检发现我患了肺结核，而被转到地方院校——中国医科大学。最终被保留入学资格一年。刚跃过了龙门，又被残酷地摔在地上。面临辍学、“肺癆”的双重打击，我绝地爬起。自学了大量养生、医书，学会自我注射链霉素，懂得了日光浴、空气浴、冷水浴……疾病竟然奇迹般痊愈了。几经生死的我终于坐在医科大学

的讲堂。从那时起，我就把老师讲的每一个病例记下，开始了我这本书的写作。

毕业后我留校成了医生、大学教师。1969年在医务人员上山下乡潮流中，我有幸参加由医大组织的，有针灸名家、中医高手、气功师、中药大师在内的10人小分队，我们下到最偏远穷困的山区，更深刻地了解了什么是缺医少药。我住在一个“拉帮套”的家庭，您一定从未看过、也从未听过什么是“拉帮套”。您可能见过牲畜拉车时的“拉帮套”，老马老了，没了力气，但它老马识途，有经验、识口令，放在车辕中掌舵。小马，精气十足，有使不完的力气，但不会干活、不听话，放在辕外“拉帮套”，也算传、帮、带吧。可您万万没想过人类也有“拉帮套”。男主人50多岁，患“老慢气”，即老年性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病20多年，瘦得就剩下一把骨头，整夜整夜抱个枕头咳嗽、倒气，不能平卧，医学叫“端坐呼吸”。一手拿个大痰缸子，一夜咳痰到天亮。连地都下不了，更别谈干活了。同村的一个小伙子家穷，娶不起媳妇，就来帮干活，种地养活全家，和女主人睡炕梢。漫漫长夜，情何以堪。我必须和病人睡炕头。东北的严冬，冰冻三尺，“鼓风楼”一样四壁透风的土房。夜里还要起来为他扎针治病……可就从那时起，打下了我用针灸、中草药治病的基础。

1973年，连我们这所有着百年历史的中国医科大学附属“盛京医大”也整个搬到当时最偏远、最贫苦的山村。分科过细的大医院，因条件艰苦，多科挤在一起看病。我从一个专科医生变成了一个十八般武艺精通的全科医生。老师是一辈子在大医院工作的专家教授，病人是去不起大医院从四面八方来的“老大难”病人。一幕幕看病的场景、一桩桩活生生的病例使我终身难忘。1983年医院回迁，我又当起了大医院的大夫，直至1990年被破格拔尖晋升医疗、教学双高级技术职称，挂牌出专家门诊。

1994年来到美国，我先在加州大学尔湾分校解剖室为布朗教授当副讲师，白天给联办的中医大学师生讲解剖，夜里独自一人在地下室面对40多具尸体，对照《现代中英文解剖学》及《黄帝内经》等书籍，边找穴

位，边解剖尸体。也是在此时，我有幸修完了由北京、天津、上海、广州、成都等名牌中医药大学教师讲授的 32 门中医课程，次年考取美国中医针灸执照，行医至今。病人是来自世界各国的新、老移民，也算行医天下吧。

从 1963 年进入医科大学到今天，涉医整半个世纪，从病人堆里磨炼过，在尸体堆里“爬过”。在中国、美国两个大国，用中、西医两种方法诊治了数不清的真实病例，很多都令人触目惊心、终身难忘。千言万语汇成四个字：“防病、看病”，积心日久、奋然顾念写出来与大家分享。

天下雷同病例甚多，书中引用的反面例子，切不可对号入座。由于医学发展一日千里，很多疗法、药物剂量也有历史局限性；加之个人水平有限，错误、不妥之处在所难免，不吝赐教。

作 者

2013 年 7 月



序

前言

第一篇 预防胜治疗 一本万利

1. 名人为什么接二连三地倒下 / 3
2. 冠心病夺走医大老校长的命 / 4
3. 开国上将被冠状动脉粥样硬化堵死 / 5
4. 养鸽人得的怪病 / 6
5. 少年同窗挚友噩耗传来 / 7
6. 肚子里取出 827 条蛔虫的启示 / 9
7. 带状疱疹狂痛攻心 / 11
8. 生活中处处有预防 / 13
9. 养生“聚宝盆” / 15
10. 世界五大“长寿之乡”之首 / 19
11. 维多利亚宣言的健康四基石 / 21

第二篇 有病早治 病从浅中医

1. “三不硬汉”的可怜去世 / 25
2. 毫不在乎的乳腺小包却要了命 / 26
3. 男性长了女人乳房的不归路 / 28
4. 自己取尿结石的电脑工程师 / 30
5. 最怕划船的美女欲哭无泪 / 32

6. 临渴掘井悔之晚矣 / 33
7. 歌舞团的女演员竟然是男生 / 34
8. 脑溢血要了骨科医学专家的命 / 35
9. 别以为能吃能喝就没大病 / 36
10. 千万不要迷信高、精、尖检查 / 37

第三篇 防患如城 平安是福

1. 从宝宝“摔环儿”说起 / 45
2. 不摔跟头学不会走路 / 46
3. 一粒云豆粒险些要了一个小男孩的命 / 48
4. 年糕噎死多少老年人 / 50
5. 秀发女郎成终身秃子 / 51
6. 烟花爆竹带来的死亡 / 53
7. 村姑救了丈夫一命 / 53
8. 猎枪炸没了猎人一只手 / 55
9. 旅游不忘安全 / 56
10. 生活中处处有危险 / 57

第四篇 智慧看病 看对医生

1. 妇产科医生怎么治上乳腺癌 / 63
2. 家庭医生转诊制度 / 64
3. 综合医院有点像家庭医生 / 65
4. 一例狭窄性腱鞘炎竟 7 次误诊 / 67
5. 宫外孕病人在内科、外科、妇科被“踢皮球” / 69
6. 精索静脉曲张是男性不育的元凶 / 70
7. 小儿麻痹的瘸腿却被穿上高跟鞋 / 72
8. 一例“结肠癌”病人却奇迹般地生还 / 72
9. 一例流行性出血热被误诊为胃穿孔 / 73

10. 黑热病被误诊、误治 / 75
11. 我国规定的传染病分类 / 76
12. 专科医院更专业化 / 76
13. 医生的职业敏感 / 77

第五篇 医无中西 唯效为尚

1. 一例乳腺癌患者的死里逃生 / 81
2. 别以为半身瘫都是中风 / 83
3. 风湿性关节炎患者之死 / 85
4. “梅核气”险些丧命 / 87
5. 小儿“大气卵子”不一定都要开刀 / 88
6. 别以为小手术就不会死人 / 89
7. 中西医结合治疗急腹症 / 90
8. B超才是透视眼 / 91
9. “鹰爪手”的惨痛教训 / 93
10. 一秒钟治愈手指的“腱鞘囊肿” / 94
11. 谁说“五十肩”非得开刀 / 96
12. 小夹板治疗“柯莱斯骨折”就是好 / 99
13. 背痛怎会困扰一个老医生 30 多年 / 99
14. 频繁打嗝针到病除 / 102
15. 三天喉痛音哑 20 分钟治愈 / 103
16. 别以为一个小痔，没啥 / 104
17. 极其隐匿的肛周窦道痛苦 10 多年 / 106
18. 一个大老爷们却用了 15 年“例假带” / 107
19. 治贝尔面瘫针灸拿手 / 109

第六篇 得病不怕 愉快带病生存

1. 著名耳鼻喉专家死于喉癌 / 115
2. 有时候“有病乱投医”还投对了 / 116

3. 最牛抗癌者 17 年战胜 5 种癌 / 117
4. 乳腺结核误诊为乳腺癌 / 118
5. 险些锯掉一条大腿 / 119
6. 滑囊炎险些丧命 / 120
7. 别以为长个包块就是肿瘤 / 122
8. 表浅淋巴结是医生最好的侦察兵 / 124
9. 金门大桥多少枉生者 / 126
10. 带病生存照样可提高生活品质 / 129
11. 绿色环保延年益寿造福子孙 / 133

第七篇 太医土医 相辅相成

1. 理论和实践的关系 / 137
2. 冯天有的新医正骨疗法 / 138
3. 世代相传的民间骨科世家 / 138
4. 您见过“乒乓球”颅骨吗 / 139
5. 一次误诊两条人命 / 141
6. “猪奶头”病还真多见 / 143
7. “闭孔疝”患者之死 / 146
8. 天下多少“X 一刀” / 147
9. 误诊使病人白白丢了“命根子” / 150
10. 子宫直肠陷凹疝险些丧命 / 153
11. 一例正常产妇的遭遇 / 154
12. 互联网全球会诊 / 157

第八篇 别让美容变毁容 树立健康审美观

1. 她怎么烂没了耳朵 / 163
2. 耳环没戴成，却挂了两个“鸽子蛋” / 164
3. 割双眼皮不成反成疤痕眼 / 165

4. 瘢痕疙瘩手术后放疗 / 166
5. 一颗小小的黑痣，却断送了两条生命 / 166
6. 天王歌星之死 / 168
7. 肉毒素有剧毒 / 169
8. 面部植“金丝”很多人受害 / 170

第九篇 健康减肥 切莫舍本求末

1. “胖子”减肥之死 / 175
2. 不是什么肥都能减 / 177
3. 因减肥患上肝癌 / 178
4. 应用“诱发呕吐”减肥当心食道、胃穿孔 / 180
5. 第一例吸脂者之死 / 181
6. 应用甲状腺素减肥 / 182
7. 因减肥饿死 / 183

第十篇 天成胜金玉 人造总不如

1. 牙是拔一颗少一颗 / 187
2. 三叉神经痛却拔掉了满口好牙 / 188
3. 一次补牙造成一生痛苦 / 190
4. “镶牙的”真的没什么学问吗 / 191
5. 良医使死关节变活 庸医把活关节变死 / 192
6. 两种心脏搭桥术的两种结局 / 194
7. 人工股骨头压塌多少骨断端 / 196
8. 中医正骨八法是几千年无数病人智慧的结晶 / 197

第十一篇 药为双刃剑 可救人可杀人

1. 天天进补的至亲就这么走了 / 203
2. 从“海豹儿”说到“心肌溶解” / 205

3. 含碘盐大作用 / 206
4. 漂亮的女博士为什么不敢张口说话 / 207
5. 一例青霉素过敏致死 / 208
6. 舌下含药误口服险些丢命 / 209
7. 别以为尿道感染是小毛病 / 210
8. 一例终生耳聋是怎么造成的 / 212
9. 氯化钾造成慢性肾炎病人死亡 / 213
10. 一碗剩茄子却要了一个医生的命 / 214
11. 小病大治引起的真菌败血症 / 215
12. 中药就没有毒副作用吗 / 216
13. 一个老人院怎会有三例乳腺癌 / 218
14. 阳光是最洁净的不花钱的良药 / 219
15. 一位上眼睑下垂的老太太多次骨折 / 222

第十二篇 谨防非死于病 而死于医

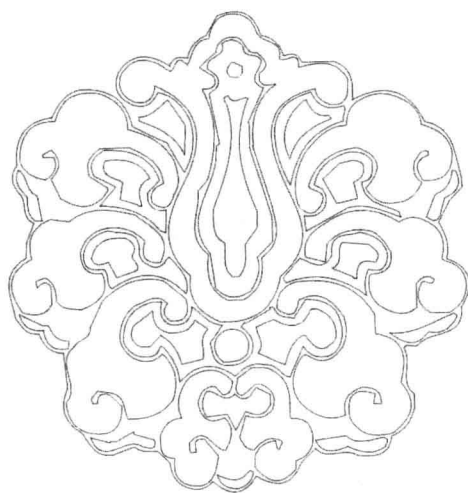
1. 一位新移民看病的曲折经历 / 229
2. 一掌下去两根肋骨骨折 / 231
3. 一例全身肌肉风湿病者竟被误诊骨折 / 232
4. 一例医源性结肠穿孔 / 233
5. 一连串的误诊、误治导致一位英才早逝 / 235
6. 诸多名医用尽全力也没救活的病人 / 236
7. 刑侦处长死于胃出血 / 238
8. 有时候一句话竟可挽救一个肢体 / 239
9. 鱼刺哽喉的痛苦遭遇 / 241
10. 被做了十二次手术和十五次麻醉的人 / 243

编后语 / 246

第一篇

預防勝治療

一本萬利





有人说“我啥病也没有，壮得像头牛，从不上医院、不看病，看病和我无关。”也有人说“人固有一死，生死由命，富贵在天，活着干，死了算。”其实当您毫不在意之时，很可能疾病的萌芽已在您体内悄然落户。假如得了高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、视神经萎缩、股骨头坏死、脉管炎、肝炎、癌症……您却浑然不知、自得其乐，当死神真的即将降临到头上，躺在病床上时，一切都已太晚太晚。患者高声道：“医生，我有钱，给你 10 万，只要保住我的腿、我的眼、我这条命，多少钱都行。”医生说：“治病治不了命，实在太晚了。”我不止一次听到这样凄凉惨痛的对话。我用一生收集到的无数病例，以血和生命作为代价换来的警示，大声疾呼无病早防。



1. 名人为什么接二连三地倒下

2001~2008年，中国不少著名企业家一个接一个地倒下，同仁堂掌门人，39岁的董事长（要知道，同仁堂可是中国最著名的中药老店，什么“救心丹”、“活心丸”会没有）；绿野木业董事长，42岁；中发电器董事长，37岁；网易代理首席执行官，38岁；均瑶集团董事长；大中电器总经理；爱立信中国总裁；青岛啤酒副董事长；正在开中央两会时被心脏病夺命的某市市长；驾车飞跃黄河的英雄；十大笑星之一的相声演员……一个个精英在他们生命的黄金时期突然辞世。男小品王幽默地说：“去阎王爷那走一趟，人家说那儿不缺演小品的。”一名62岁美国飞行员已飞行30多年，却在飞行途中突然死亡，由副驾驶将大型客机紧急着陆。猝死，对一般民众来说略感生疏，它是指在外观上看起来很健康，或病情已稳定，却发生意外的、非外伤或中毒的突然死亡。



【知心话】

猝死看上去是偶然的，但偶然性确是必然性在起作用。能不能把“意外”变成“意内”，把“意想不到”变成“意料之中”呢？从美国人的十大死因来看，冠状动脉粥样硬化性心脏病（以下简称“冠心病”）是头号杀手。而冠心病有没有规律可循呢？通常40岁以上，男性，低密度脂蛋白（LDL）每升高1%则患冠心病的危险概率增加2%~3%，高血压，糖尿病，肥胖症，运动少，精神高度紧张，熬夜，嗜烟，酗酒，常“甩大盘子”（餐桌应酬、高脂餐）等都是冠心病的高危因素。一个个大人物、社会精英在他们生命的黄金年代告别人世，给国家和家庭带来了巨大损失。一个患了晚期胰腺癌的病人，准备动手术。可是太晚了，他已奄奄一息、