

**90%的人生病
都是因为没用或用错了保健方法**

每天都要 修复生命

最老红墙保健医信受奉行的护生之道

王连清 马雷 著

**60年来，红墙医生不断沿用革新的保健方法
始终围绕“科学预防，零伤害治疗”这1个重心**

54

种最常见疾病

158

种权威保健法

10000

余人验证安全有效

让您花最少的时间和金钱，将健康城池修建得固若金汤

每天都要 修复生命

最老红墙保健医信受奉行的护生之道

王连清 马雷 著

图书在版编目(CIP)数据

每天都要修复生命：最老红墙保健医信受奉行的护生之道 / 王连清，马雷著. —南京：江苏科学技术出版社，2013.10

ISBN 978-7-5537-1744-9

I. ①每… II. ①王… ②马… III. ①保健—基本知识 ②常见病—诊疗 IV. ①R161②R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第187716号

每天都要修复生命 最老红墙保健医信受奉行的护生之道

著 者 王连清 马 雷
责任编辑 郑 颖
特约编辑 赵 娅 卢 晶
责任校对 陈晓丹
责任监制 曹叶平 刘 钧

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京湖南路1号A楼 邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 16.5
字 数 188千字
版 次 2013年10月第1版
印 次 2013年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1744-9
定 价 35.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

关于作者

王连清，女，1933年1月生，中西医结合资深保健医生，北京四大名医之一汪逢春的再传弟子。

曾在北京医院内科、神经内科和康复理疗科从事党和国家领导人的医疗保健工作二十余年，为多位党和国家领导人以及外国元首、友人做过医疗保健工作；曾任中国中西医结合软组织疼痛研究会理事和北京分会的秘书长、中华医学会激光学会委员、中国科协专家组咨询专家等职。

在国内外发表中、英文医学论文和科普文章三十篇，出版多部医学著作，并应邀举办科普讲座百余场。

1954年从北京医科大学（2000年4月，北京医科大学与北京大学合并，后更名为北京大学医学部）医疗专业毕业后，在国家中央保健委员会和卫生部双重领导的我国高级干部保健医疗基地——北京医院内科、神经内科和康复理疗科从事党和国家领导人的医疗保健工作二十余年。由于工作需要，接受过多位著名老中医的指导，如蒲辅周、施今墨、秦伯未、袁鹤侪、章次公、赵炳南、魏龙骧、谢子衡等，为针灸界的杨济生、叶心清、孙振寰、杨甲三等多位名医侍诊。王连清非常佩服老一代名医临床诊治疾病的神奇医术，进而对祖国医学产生了浓厚的兴趣，1976年开始学习中医和针灸，七年之后，正式调入中国中医科学院工作，承担医疗、科研和世界卫生组织国际针灸培训中心的的教学任务，深受国内外各界患者的好评。

在60年的临床工作中，王连清刻苦钻研中医精髓，根据中医的基

基础理论结合西医解剖生理部位选取穴位，运用多种针法，以中西医相结合的方法诊断治疗各种病症，针刺手法新颖独特。她结合解剖生理学、康复医学基础以及多年的临床、科研经验编写的《软组织外科针灸学》和《激光穴位照射的临床应用》等书，填补了我国传统针灸书籍的空白，深受国内外同道的欢迎。

她针对国家队运动员多发膝关节疼痛而撰写的科研论文《针灸治疗运动员腓腱末端病的临床疗效观察和动物实验病理研究》，在1994年美国洛杉矶奥林匹克体育科学大会上获奖并被宣读。

王连清除擅长治疗亚健康病症、消化系统病症、疼痛病症、神经系统病症、妇科及更年期综合征以外，在中医养颜美容、祛斑、除痤疮、保健抗衰老方面也造诣颇深。她的针灸经络治疗配合中药内调外养的综合美容疗法，疗效卓著，不仅深受国内患者的好评，她在国际针灸培训班的授课更是备受各国留学生的推崇。受聘于东欧、美国做客籍教授期间，不仅为外国朋友解除了精神、肉体上的痛苦，也为弘扬中国传统的中医文化做出了贡献。

今天，已逾耄耋之年的王连清，依然深深热爱着自己的事业，以解救病患的疾苦为己任，将临床多年积累的精湛医术亲馈大众，可谓造福一方！

已发表医学专著：《中国少年百科全书·医药卫生卷》《健康是金》《养生金鉴》《红墙保健医》《大家话养生·上工治未病》《健康一百岁·开心万里行》《激光穴位照射疗法及其临床应用》《临床物理治疗学》《软组织外科针灸学》。

参与校勘注释：宋版《幼幼新书》一卷、《中国少年百科全书·医药卫生》。



推荐序

近日，王连清贤契打来电话告知她的宏篇《每天都要修复生命》即将付梓，我甚感欣慰和为之高兴。连清 1954 年从北京医科大学毕业后分配到北京医院，多年来一直从事党和国家领导人的医疗保健工作。1975 年进入中国中医科学院，课学岐黄之术。

吾有幸有连清列为门墙，又加之她天资颖悟聪敏、勤学好问，多年来，精读中医经典，造诣颇深。在中西医学基础上，博彩群英，集众家长所，尊古不泥古，将经方与临床实践相结合，形成了自己独特的辨证治疗思路。特别是其在临诊中，能够以医德为先，秉承治病救人之宗旨，尽心竭力，将独特的配穴、针灸技法与精湛的组方用药相结合、针药并用，往往能独俊秀而出群，启沉疴而复康，救人无数，可称得上是“青出于蓝而胜于蓝”。故授之以青囊。

余今年 97 岁，连清同学也已 81 岁。每遇二人聚首相谈，余皆觉其求学之心益诚，医术日渐精进。余遍览箴言，见其言简意赅，既有意



深独见之刚，又有蹊径箴言之柔，深入浅出，通俗易懂，将几千年来博大精深的中医养生保健的传统文化与现代养生保健观点相结合，并根据自己 60 年来的医疗、养生、保健经验，对一些常见病提出了具体的防病措施，总结出很多行之有效、简便易行的中医养生保健之术，给现代人的医疗、养生、保健、防病以很大助益。

连清此书为其行医多年的总结之作，可称得上是一本对人们养生、保健具有很高参考价值的好书。连清嘱予作序，想到中庸数语，愿与贤契共勉：“博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之。”

谢子衡 谨序



自序

我今年 81 岁，21 岁从医至今算一算也有 60 年的光景了。我从一个懵懂的孩子，走到了耄耋之年，和中西医的情分也越来越深。

可以说，我的绝大多数时间，都是在和疾病打交道，健康长寿是我和大家的共同心愿。

在学习、利用中西医方法进行自我诊疗的过程中，我发现大多数人遇到的最大阻碍和困难，就是过于迷信他人。

就拿一个很简单的例子感冒来说吧，没有学习中医之前，我不知道感冒初期出现风寒症状，如流鼻涕、打喷嚏、怕冷、头痛、咳嗽时用发汗解表的方法就可以治疗。现在的孩子金贵，父母又娇宠孩子，稍微有点不舒服，就抱着孩子往医院跑。有的医生医疗水平不高，不管是细菌性疾病还是病毒性疾病，都习惯用抗菌素来应对，认为只要用了抗菌素就保险了。有时用一种抗菌药物就可以解决的问题，却要用两种或三种抗菌素；用低档抗菌药即可治愈的，偏要用高档的，像扁桃体发炎等轻



微症状用青霉素类药即可，实际治疗时医生偏要用进口的抗菌药类。有的家长为了让孩子病情快点好转，动不动就建议医生输液。一到变天换季的时候，各大医院里全是在输液的孩子。

滥用抗生素的问题很多新闻都报道过，有一则报道给我留下了深刻的印象：因为抗生素使用不当造成耳聋的7岁以下儿童数量多达30万，占总体聋哑儿童的比例高达30%~40%，而且很多不幸都是因感冒发烧之类的小病用药造成的。

其实，症状较轻的风寒感冒完全可以自己用葱、姜、红糖煮一碗水喝，喝完后盖上被子，睡上半个小时出一身汗，每个人根据体质和症状的不同，等上一段时间感冒都是会好的。

另外，还可以配合头部按摩如点揉太阳、风池和合谷穴，或请针灸医师针刺大椎、太阳、风池、合谷、足三里穴，或做足疗，或在后背的风门、肺俞和大椎穴拔罐治疗。即便是较重的风寒感冒，吃发汗解表的中成药——正柴胡饮冲剂、通宣理肺片或中药汤剂荆防败毒饮，宣肺散寒之后就可以很快治愈。

可是一些医学知识欠缺的人觉得，感冒了就应该赶快吃羚翘或银翘解毒丸（片）或感冒清热剂，甚至去医院用抗生素类和地塞米松等一些与症型不相符合的药物，结果反而会影响治疗效果。

很多人身体一旦不舒服了，就喜欢自己吓自己，总认为自己得了很严重的疾病。疾病来时，很多人把康复的希望全部寄托在医生身上。其实，我倒觉得这个时候是你集中学习的最好机会，因为只有自己才真正了解自己。学习了有用的医学知识，慢慢地，你自己就可以变成很好的保护

家人和自己健康的家庭医生、保健医生。我们在中年、老年甚至青年的时候，要多从各个方面去了解自己的身体，不要等到病来的时候，才把自己交给医生。生病的时候，医院我们也要去，但是自己多了解自己的身体，提前多知道一些跟预防有关的知识，就能做到防未病。

与此同时，对待疾病我们还要有一个乐观、积极、向上的心态，和实事求是的精神。

本书以介绍常见病、多发病的治疗及预防措施和几种养生保健的方法为主，同时也写了一些中医治疗急症和重症的案例，目的是告知读者，中医除了强身健体防未病，有时也是可以治疗急症和重症的。博大精深的中医文化是我国的国粹、民族的瑰宝，更是一门健康智慧学，应该加以发扬光大。

由于本人水平有限，加之时间仓促，虽然竭尽全力但不当和错误之处在所难免，恳请专家、同行和读者批评指正。

王连清

2013年9月于北京

 目录
CONTENTS

推荐序 / 001

自序 / 003

第一章 生命是可以修复的

我的不生病“三法宝” / 002

求医不如求己 / 006

未病先防，已病防变 / 008

别拿保健品当万灵丹 / 010

第二章 不打针不吃药，小病一调立刻消

最好的感冒药就在厨房里 / 016

做做呼吸操，老慢支不见了 / 024

三伏天是防治哮喘的天时 / 027

治肺炎，先祛痰 / 031

三步推拿，调好肺气肿 / 034

便秘 + 泻药，双重毁肠道 / 037

我常为粟裕、陈赓将军使用的安眠法 / 040

抑郁症应以养肝为要 / 048

这样动一动，颈不酸肩不痛 / 050

得了老寒腿，请常备三七肉桂 / 057
粟裕将军最常用的头疼按摩法 / 061
吃肉喝汤，胃痛一扫光 / 064
无需节食的快速瘦身方 / 066
四个按摩点，还痤疮患者俏容颜 / 087
按按耳朵消结石 / 088
把补出来的胆囊炎吃回去 / 091
缺钙了，补钙未必是上策 / 093
骨刺不是病，热疗可止痛 / 096

第三章

得了慢性病不用慌，慢慢吃慢慢养

“四低一高”饮食胜过所有降血脂药 / 100
摆脱脂肪肝其实只需要三个月 / 103
降压药和滋补品是一对冤家 / 105
李嘉诚推荐的补血圣品 / 109
注意身体发出的冠心病“信号弹” / 112
急救肺心病，降温是关键 / 116
治愈心衰的大药就在我们耳朵上 / 117
治疗脑中风，请抓住黄金时间 / 121
为糖尿病人特制的中南海营养食谱 / 130
从前列腺增生到尿毒症只有一步之遥 / 134
一道气血滋补汤，润去疲劳亚健康 / 135
小小药丸脐中贴，养肠道止腹泻 / 138
会调息就不会猝死 / 140

第四章 健康的女人最美丽

- 经期好伙伴：姜糖饮 + 艾叶蛋 / 144
- 治疗闭经不要盲目依赖黄体酮 / 146
- 用熏洗法一扫难言之隐 / 148
- 急性乳腺炎的快速治愈法：热敷芒硝 / 150
- 卵巢囊肿不可一切了之 / 152
- 子宫肌瘤患者喝豆浆 = 给病灶加营养 / 154
- 调治不孕，先补血补肾 / 157
- 产后抑郁全是气血不足闹的 / 160
- 做好小月子，受用一辈子 / 161
- 跳跳绳，平稳度过更年期 / 163
- 敲打肝胆经，黄褐斑去无踪 / 166
- 药到病除的盆腔炎外敷法 / 167

第五章 好妈妈胜过好医生

- 最受尿床娃喜爱的推拿法 / 170
- 一杯盐水祛鼻炎 / 172
- 提高视力就用耳穴贴豆法 / 174
- 5% 的苏打水，100% 消除口腔溃疡 / 176
- 家有肥胖儿，多备冬瓜和山楂 / 177
- 吃嘛嘛香，怎会营养不良 / 179
- 迅速止咳的白芥子粉敷背法 / 180
- 灸灸肚脐止腹泻 / 182
- 吃对了，多动症就会消失 / 184

4 天治愈腮腺炎的敷贴法 / 185

湿疹不用愁，熏洗解烦忧 / 187

第六章

不养生，会“养病”

衰老不是必然，这样做益寿延年 / 190

吃对比吃好更重要 / 203

藏在四季饮食中的不生病密码 / 209

健康可以举手投足玩出来 / 227

一付心药，胜却灵丹无数 / 234

后记 / 243



第一章

生命是可以修复的

要想达到好的养生效果，就要先了解自己的身体素质。正确的养生保健方法，可使身体处于良性循环的状态。有了这些量身定制的保健方案，您就可以放心地做自己的保健医生了。

我的不生病“三法宝”

1954 年我从北京医科大学毕业之后，非常荣幸地被分到北京医院内科、神经内科康复医学科，主要从事国家领导人的医疗保健工作。由于工作的原因，我经常接触一些为首长们会诊的中医专家，这些专家当时在中国都非常有名，包括蒲辅周、袁鹤济、施今墨、赵炳南、秦伯未、魏龙骧以及针灸界的杨济生、叶心清、孙振寰、杨甲三等。有幸接触这些名医，耳濡目染之下，我对祖国博大精深的医学产生了极大的兴趣。他们看病的手法都非常高超，许多西医所谓的不治之症，采用中医辨证施治，疗效都是非常不错的。多年的临床实践，也让我深深体会到中医治病的神奇效果。

现在，人人都把“累”字挂在嘴边。常有年轻人问我，王老，您如何在 81 岁的高龄，还能保持这么好的精神状态？我的回答是多年来我总结出的人可以不得病或者少得病的三条原则：

脏腑功能平衡协调、正常运作是人体健康的基本条件

“五脏”的共同生理特点是化生和储藏精气，五脏与形体诸窍都有密切的关系，所以许多疾病通过望诊的方式就能够得以判断。

就拿心脏来说吧，小小的舌头就能准确反映心脏的健康状况。有的人心火旺盛，他的舌尖就特别红，有的老年冠心病患者，舌体就有少许瘀斑或呈现蓝紫色。

再来看看肝。肝，其华在爪，其充在筋，开窍于目。简单地讲，看指甲就可测知体内脏腑气血的盛衰，指甲的月牙可以算是人体健康的“晴雨表”。比如有的人指甲上没有月牙，或是月牙比较小，这类人通常肝血不太充足；指甲表面棱起明显，或者指甲干瘪不饱满，也是肝血不足的一种表现；指甲质脆、薄，还容易断，这些都属于肝血不足的表现。

脾，其华在唇，其充在肌，开窍于口。简单来讲，消化功能正常的人，嘴唇就很滋润，反过来，脾燥、体虚胃热体质者，嘴唇就经常干燥起皮。

肺，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻。举个最典型的例子，天气寒冷时，人受到风寒邪气侵袭，马上就会出现流鼻涕、鼻塞等症状。

肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳及二阴。孩子如果是早产儿，将来孩子的头发肯定是稀疏的。我自己就有这样的体会，我的小女儿早产一个多月，出生时体重只有3斤2两，由于她先天之本的肾气不足，所以生下来的时候头上只有一点点细绒毛，到了6岁快上学的时候，头发依然特别稀少。我为了刺激头发生长，还给她剃过一次头，别人都以为她是小男孩。所以，一个人的肾好不好，看他的头发就知道了。肾虚