

我在中南海工作期间照顾的几位老领导，由于早年日理万机，身体透支，晚年都重疾缠身，可是因为保养得宜，他们中寿命最短的一位也活到了87岁。可见，生命在我不在天，延缓衰老健康长寿不是神话，它是绝对可以实现的事情。

红墙内
保健医生的
养生长寿方

不生 在命 天在 在我

胡维勤 / 著



不生在命 在天在我

红墙内保健医生的
养生长寿方

胡维勤 / 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生命在我不在天 / 胡维勤著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5023-7149-4

I. ①生… II. ①胡… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 184778 号

生命在我不在天

责任编辑: 马永红 出版统筹: 李耀辉 策划制作: 杨舒涵Yana 特约编辑: 王 叶

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京慧美印刷有限公司
版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 350千
印 张 17.5
书 号 ISBN 978-7-5023-7149-4
定 价 35.00元



版权所有 违法必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

序

生命是养出来的

我从医50多年了，曾为多位中央领导人长期做养生保健工作。我也坐诊给普通老百姓看病，来找我看病的患者不计其数，但是真正能够活到80岁的人非常难得，按照哺乳动物生长期与正常寿命的比例，人至少应该能轻松活过120岁，可现实中比人正常寿命减少了40年，这是为什么呢？

经过专家的多年研究，现在人们普遍认为出现这种现象的原因，要从遗传、身体、饮食、生活习惯等几个方面来分析。而为中央首长做了多年保健医生后，我根据自己多年的工作经验，总结出的原因更为清晰明确。人之所以无法让自己的生命之树常青，主要原因就是“养”得不够！

传统观念认为，“养”是病好后恢复期的事情，所以常听人说：“你病刚好，还得好好养养。”实际上，这个传统观念并不完全正确。“养”是贯穿人一生的事情，不单生病恢复时要“养”，生病期间要“养”，更为重要的是，没有生病时也得“养”！

没有生病就要保养，实际上与传统中医“治未病”的思想是不谋而合的。保养好身体，人的体质和免疫力都会比较好，生病的可能性就会大幅度降低，

002 生命在我不在天

人体就能保证健康。健康的人，又怎么会不长寿呢？

传统中医观念认为，健康人的保养与病人生病治疗和保养的道理一样，必须根据每个人的具体情况辨证分析，然后建立个性化的保养方案。只有这样的“养”，才是行之有效的“养”；否则，千人一法的保养，非但起不到强身健体作用，还有可能适得其反，反而让身体“很受伤”。比如大家都说生命在于运动，也确实有一些长寿老人是靠终身运动得享天年的，可是这个长寿方法并不是放之四海而皆准的。香港名嘴冯两努为了健康天天跑步锻炼，结果还是50多岁就离世了，原因就在于，锻炼这种保养方法不适合他。试想一下，如果他在选择保养方法前先去找一位精于保健医术、学贯中西的医生做一下全面检查，辨证分析之后找出适合自己的保养之术，然后再去依法施行，也许就不会带着遗憾盛年离世了。

生病中的“养”则好理解得多，在医生辨证后治疗疾病的同时，根据辨证结果同时对身体加以调养即可。譬如因热盛阴伤引发的疾病，在治疗疾病的同时，可以通过多吃滋阴食物的方法来进行食疗保养；因气虚引发的疾病，在治疗的同时可以联系养气的体操和气功来保养身体；等等。

病后保养是我们平时听得最多也见得最多的保养方式。它的保养方法与病中保养类似，但方法更多。只要能根据每个人身体的不同情况制订正确的保养方案，一般都能取得令人满意的效果。

总之，生命在于“养”，想要保证生命之树常青，就要时时保养，还要“养”得巧妙，“养”得正确！“养”得科学，“养”得有效！

愿大家的生命之树都能茂盛常青！

胡维勤

2013年8月

目录

序 生命是养出来的 / 001

第一章 红墙内的行医札记

保健医生，做的是生命管理。

——胡维勤

1. 调养得当，带病延年——某中央老首长糖尿病治疗札记 / 003
2. 中西医结合，得显奇效——老首长枕大神经炎治疗札记 / 005
3. 急病从速，救命第一——某领导人脑梗急救札记 / 008
4. 发现疑点，深究到底——某领导癌症发现札记 / 010
5. 给历史人物保健，也是保护历史——给清末某皇室成员治疗感冒 / 012
6. 器重源自勤学苦练——与恩师乐文照先生二事 / 014

第二章 健康理念超前，生命长度可延

人体健康，是一个系统工程！

——胡维勤

002 生命在我不在天

1. 身体健康，才能拥有事业、家庭和财富 / 019
2. 身体是一部汽车，需要经常保养维护 / 022
3. 越简单，越长寿 / 024
4. 保养五脏有方，延缓衰老有效 / 027
5. 给足身体血和气，是给健康打地基 / 030

第三章 保持心态平衡，就能益寿延年

天地要阴阳平衡，人要心平气和。

——胡维勤

1. 过分要强，身体不好 / 037
2. 烦心事多胸口堵，顺气秘方六字言 / 040
3. 悲伤恐惧和忧虑，平复心灵三字诀 / 043
4. 呼风唤雨是有时，“四忘”平稳度落差 / 045
5. 我一直使用的随身宝——呼吸静心法 / 048
6. 如果林黛玉能经常听听相声 / 051
7. 经常大笑，疾病吓跑——大笑平心法 / 054
8. 主宰生命做骑师，六步消除情绪病 / 056
9. 用“五乐法”找乐儿，调节心理真快乐 / 058
10. 工作繁忙开车斗气，一穴解决“焦虑症”“路怒症” / 060

第四章 生命在于有氧运动

用运动来促进健康，是最为理想、科学的，绝佳的保健方法。

——胡维勤

1. 百利无一害的绝佳保健方法——有氧运动 / 065
2. 有氧运动抓“三宝”，身体健康跑不了 / 067
3. 选择适合自己的运动，避免“越动越伤” / 070
4. 四季养生，辨季施炼 / 074
5. “居家运动法”，只需生活的点滴时间 / 076
6. 有氧运动绝配，助我80多岁精力充沛 / 078
7. 不重视注意事项，好事也会变坏事 / 082
8. 有氧运动中出现不适的应对方法 / 084

第五章 病能吃出来，就能吃回去

民以食为天，吃是一门学问！这个学问不但要研究食物要怎样吃才好吃，还要研究食物怎么吃才科学。

——胡维勤

1. 药补不如食补 / 089
2. 早餐不可少，合理更重要 / 091
3. “盘子”越多身体越健康 / 093

004 生命在我不在天

4. 每餐留一口，活到九十九 / 096
5. 先喝汤后吃饭，苗条又健康 / 099
6. 主食粗细常搭配，皮肤光洁不便秘 / 101
7. 要想身体好，荤素配合不可少 / 103
8. 你若细嚼慢咽，许你益寿延年 / 105
9. 科学吃零食，越吃越健康 / 107
10. 低糖少盐，医生得闲 / 110
11. 人不同吃法就不同，只选适合你的食物 / 112
12. 五色食物吃对了延年益寿，吃错了就是给身体找病 / 117

第六章 戒烟限酒，增寿十年

喝酒抽烟，减寿十年。

——胡维勤

1. 戒烟限酒，去火减毒 / 123
2. 一生不抽烟，肺癌不沾边 / 125
3. 爱家，就别让家人吸“二手烟” / 127
4. 按摩阳溪穴，戒烟不犯瘾 / 129
5. 饮酒欢歌把好度，五类慢疾悠着点 / 131
6. 酒疗，古老的中医养生治病方法 / 133
7. 药酒虽好，也要知道使用方法和禁忌 / 134
8. 红墙内的珍贵酒疗方 / 136

第七章 有规律的生活，无疾病的烦扰

生活有规律，是健康的第一步！

——胡维勤

1. 起居有常顺天意，菩萨也会来帮你 / 141
2. 西洋参五味子茶，对治疲劳综合征 / 143
3. 随心所欲吃喝无益，疾病侵袭后悔无用 / 145
4. 劳逸结合是养生之法，更是治国之道 / 148
5. 过度运动是在伤“气”，合理控制才能减肥 / 150
6. 清晨拍手是养生补气延年益寿的绝佳方法 / 152
7. 半夜醒来无法睡，咽津养生法补血 / 155
8. 动后大汗怎么办？正确穿衣这里看 / 157
9. 健康长寿的诀窍——人生三宝 / 159

第八章 吃得好不如睡得好

睡眠足，精力好，健康第一宝。

——胡维勤

1. 睡眠足又好，疾病不来找 / 165
2. 没事使劲睡，这样也不对 / 168

3. 盗天地之生机，为我所用 / 171
4. 想要睡好又睡足，睡前养生有八法 / 174
5. 合理补觉有两法，避免越睡越累 / 177
6. 红墙内的珍贵助眠经验方 / 179

第九章 多喝水，内外皆美

喝好水，保健就成功一半！

——胡维勤

1. 水是人体的清道夫 / 191
2. 矿泉水，世界上最好的水 / 194
3. 蜂蜜水，老年人的牛奶 / 196
4. 茶水，中国人的长寿饮料 / 198
5. 茶疗，古老的中医智慧 / 200
6. 红墙内的珍贵茶疗方 / 203

第十章 适度保健，事半功倍

保健适度，对延年益寿有事半功倍的效果。

——胡维勤

1. 滥补不如不补 / 207
2. 大白菜帮子，补充钙和磷 / 209
3. 要想体能恢复快，选抗氧化保健药 / 211
4. 对症适量中成药，增加免疫有奇效 / 215

第十一章 体质分得清，长寿梦成真

做好健康管理，就是做好生命管理。

——胡维勤

1. 分清体质，制订个性化养生调理方案 / 219
2. 平和体质健康派，恬淡自守人人爱 / 221
3. 阳虚体质用食补，助阳生火小偏方 / 223
4. 养生套餐用得好，阳盛体质不烦恼 / 227
5. 益气补脾养生法，气虚体质不必怕 / 231
6. 痰湿体质易肥胖，对症治疗药膳粥 / 234
7. 湿热体质养肝胆，按摩膀胱不偷懒 / 237
8. 阴虚体质假漂亮，益气养阴不一样 / 240
9. 血淤体质警惕癌，活血化瘀慢慢来 / 242
10. 用好花茶枳壳酒，气郁体质不再有 / 245

附录一 体质快速测试 / 249

附录二 红墙内的养生小偏方 / 261

1. 预防便秘的“三薯” / 261
2. 健脾消食的木瓜 / 262
3. 治疗紧张、头痛的大蒜水 / 263
4. 解春困的酸梅汤 / 264
5. 治疗腿抽筋的桑葚汤 / 265

第一章

红墙内的行医札记

保健医生，做的是生命管理。

——胡维勤

无论任何国家、政治、政党、宗教，不管是东西方各异的价值观，还是差异巨大的东西方文明，无不敬畏生命、尊重生命。因此，以生命为本、以人为本，就成了超脱世俗、跳出固有医疗体系、超越疾病与健康的“大医”们的行医准则。这也是“大医传承”的宗旨所在，所以，我推出这本造福生命的“生命管理”秘籍！

希望我的弟子们能跟随我一起将“大医传承”这条道路一直走下去！

中医就是“大医传承”和“生命管理”中一朵无可替代的奇葩，我从医科大学毕业到现在，已经从医52个年头了，其中做中南海保健医生占了绝大部分时间。在做保健工作的过程中，我最大的感触就是保健医生所做的工作不单是给患者开药方、治病这么简单，而是要帮助患者做好生命管理，要给他们制订包括药疗、食疗、运动、心理、生活起居等一套完整的保健、治病方案，在中南海的那几十年我一直都是这样做的，效果非常好。在这里讲述的，是我工作中一些印象非常深刻的事情，相信大家看过后，会更好理解我所说的生命管理到底是什么。

1. 调养得当，带病延年——某中央老首长糖尿病治疗札记

我1971年调入中南海的时候，一位德高望重的老首长，已经是80多岁的老人了，当时的他身患糖尿病、高血压、冠心病等多种疾病，尤其是之前的一次广东之行，对他的健康造成了较大危害，使得他的身体状况非常不好，经常有气力不济的情况出现。

当时经过医疗小组的同志集体讨论研究，决定在常规西医治疗之外给老首长增加中医辅助治疗。我记得很清楚，当时根据老首长的身体情况，还特别稍稍使用了一点当时是昂贵自费药物的西洋参。所幸的是，中药确实起了作用，老首长吃上这个药一星期后，身体状态和精神情况就都有了明显的改善，医疗小组的同志为此都非常欣慰。身体情况好转，不再时时病痛没有力气，老首长自己也非常高兴。那之后他就提出要求，“以后最好都用中医给我治疗，少给我吃西药”。根据老首长的这个指示，我后来专门去北京协和医科大学进修中医，师从著名的老中医祝谌予先生。我跟随祝老学了五年中医，其间祝老对我说：“一些绝招我是不肯轻易传给别人的，你就不一样了，你是上面派来的，学会这些绝招之后，可以派上大用场。”这些绝招里，就包括一些治疗糖尿病的方法。比如：祝老的一个学生会用抖动的方法按摩穴位，对治疗糖尿病很有效，只是他住在东北，我们一直无缘得见，我也无法跟他学习。后来，祝老的这位学生有事来京，顺道看望老师，祝老马上就给我打电话叫我过去，让我有

004 生命在我不在天

机会学会了这种抖动按摩法，用来帮助老首长调理血糖。

日常调理上，由于老首长当时年事已高，所以我们采用了全方位的照顾。每天起床后我都要给他做常规检查，比如要号脉，再看舌苔、气色，问问他昨晚的睡眠情况好不好，等等。在饮食方面，我们也为老首长制定了严格的规范，他常开玩笑说：“新中国成立前我吃不饱饭，现在我得了糖尿病又吃不饱肚子。”蔬菜、主食、肉、禽、蛋、奶等都严格按照定量来吃。这种情况下，饭菜的味道和花样自然就会受到一定的影响。老首长开始的时候适应起来确实很难受，不过，老首长还是积极配合了我们的工作。要特别提一下的是，给老首长吃的水果，所有甜的水果基本都不能吃，我们就为老首长准备一些黄瓜、番茄、柚子之类的替代品，有时候则是老首长非常喜欢的“心里美”萝卜。运动方面，因为老首长年纪大了，主要以散步这样的柔和运动为主，散步通常每天走1.5公里左右，然后再做一套自创健身操。要特别提一下的是，老首长自创的保健操。他从很早前就已经开始做了，到了北京后也一直在坚持。后来，老首长身边的所有人都跟着做，对身体确实很有好处。主要动作包括：前、后、左、右活动颈部和腰部；前后摆动双臂和向身体两侧张开双臂，活动上肢关节；前踢腿和后踢腿，活动髋关节、膝关节和踝关节；每个动作做八拍到十六拍。这个健身操经常做，对身体非常有好处，我建议大家可以每天做一做。日常起居方面，我坚持每晚看天气预报，根据天气变化，随时为老首长增减衣物和被子。比如天气多变的春天，当晚天气预报夜间温度比前一天夜里低了5℃，我就会告诉负责照顾生活的工作人员多给老首长加一条薄毯子。第二天白天温度也低3℃，我会告诉他们准备第二天的衣服时，给老首长多加一件毛背心。

在所有同事的共同努力下，我们小心地帮老首长调理着身体，使得老首长期能在身患多种疾病、政务缠身的情况下仍然得享九十高龄。这不是某一个人的功劳，是大家共同合作努力，适当调养的功劳。