

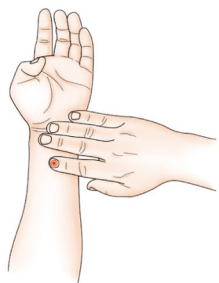


上海市胸科医院医生复查我的心脏后说：

“那是奇迹！你当时的（心脏）病情很严重，如今，你已是运动员的心脏，而且心跳很有力、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“八旬小伙”的“养生奇迹”

对人体顽疾说不



伍岳辉

60个顽疾对抗妙招 + 80个很老很老的老偏方
66个贴心养生常识 + 30个养生常见疑惑解答

70多年养生、抗病、治病的亲身经验
细总结、大公开！多年顽疾一扫光！

伍岳辉 汤冠辉 著

江苏凤凰科学技术出版社

对人体顽疾 说不



伍岳炜 汤冠辉 著

图书在版编目 (CIP) 数据

对人体顽疾说不 / 伍岳炜, 汤冠辉著. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5537-5634-9

I. ①对… II. ①伍… ②汤… III. ①保健 - 基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258049号

对人体顽疾说不

著者	伍岳炜	汤冠辉
策划	祝萍	冼惠仪
责任编辑	樊明	倪敏
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
印刷	深圳市彩之美实业有限公司

开本	718 mm × 1000 mm	1/16
印张	14.25	
字数	200千字	
版次	2016年2月第1版	
印次	2016年2月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-5634-9
定价	32.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

作者伍岳炜



▼ 作者伍岳炜在练太极拳（一）



▼ 作者伍岳炜在练太极拳（二）



▼ 作者伍岳炜在江边休息



▼ 摄于作者伍岳炜家中阳台



▼ 作者伍岳炜晨起静坐



▼ 摄于作者伍岳炜家中阳台



▼ 作者伍岳炜在踢毽



▼ 摄于作者伍岳炜家的阳台



▼ 作者伍岳炜在小公园练太极



▼ 作者伍岳炜四处游玩



▼ 作者伍岳炜在眺望远方



▼ 作者伍岳炜在江边跑步

专家序



年10月，一位精神抖擞、体态健康，但上了年纪的“患者”拿着挂号单走进我的门诊诊室来看病。我一看，感觉这位老人好生面熟，似曾相识。细问之下，原来是半个世纪前（1957年）我曾在中山医学院第一医院（即现中山大学附属第一医院）用医疗体育（即现代医学所指的运动疗法）帮助其战胜了心脏病的伍岳炜先生。他的出现给了我一个惊喜，惊奇的是眼前这位年过七旬的老人看起来比当时20岁出头的小伙子更加结实，喜的是他这次来见我并非有病求我诊治，而是带了他的大作《对人体顽疾说不》给我看，并请我为该书写一序言。

读完这本“不寻常”的书稿，我对作者这几十年来经历的多种疾病带来的折磨感到同情，但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、乐观、执着的探索精神，由此，他终于总结出自己一套行之有效的保健治病方法。

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，又要有坚毅的精神去探索和坚持，更应注重把自我尝试和经验总结与医务人员的咨询指导结合起来，才能取得更理想的效果。由于疾病的类型和表现千变万化，每个患者的体质和反应也是千差万别，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。每一个人在借鉴他人的经验进行自我治病时，也应注意到这一点。

卓大宏

2008年12月

- 中山附属第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

作者序

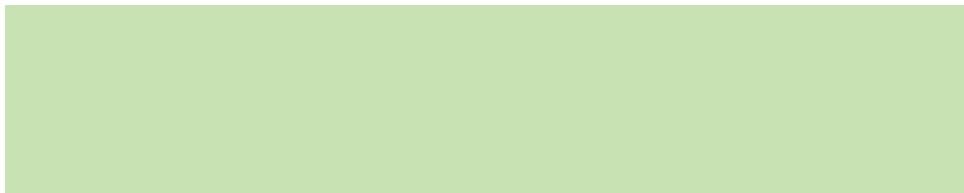
我 与许多人一样，一生都在与病魔的恶斗中度过。死神几度与我擦肩而过，在它的_我眼里，一个耄耋之年且身怀绝症（前列腺癌）的老人，正是它扑杀的最佳猎物。

当读者看了前面的一组照片，还可能以为笔者是一位乐观好动的人。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，这是颠扑不破的真理！

回顾历史，80多年来，风风雨雨，不同年龄段，我都患过不同的恶病和怪病：未满10岁就荣膺“癣长”，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，患了乙肝，在“五七”干校，又遇急性腰肌扭伤和慢性结肠炎急性发作；40岁整，先后被查出有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2次肠胃出血；60岁前后，高血压、高脂血症和高尿酸血症接踵而来，紧接着是双肾结石和双肾囊肿；70岁前后，被诊断为前列腺增生，每晚夜尿5~7次。5年后被确诊为前列腺癌，这无疑是宣判“死刑”缓期执行。

疾病极大程度上折磨着我，数次夺去了我的健康，几乎剥走我整个美好的青春。1954年秋，正当我大学毕业，要承担起“为人民服务”的责任时，穷凶极恶的心脏病病魔又扑面而来，折腾得我死去活来。在极端绝望和无奈之下，我字字滴泪地写下生平第一份遗书，当年我才19岁呐！正值人生最美好的时光，国家花那么多钱来培养我，还来不及为国家回报半点；多少世上美景我还来不及欣赏；多少人间美味我还未曾品尝。当时的我是多么愧疚，多么思亲，多么恋世啊！

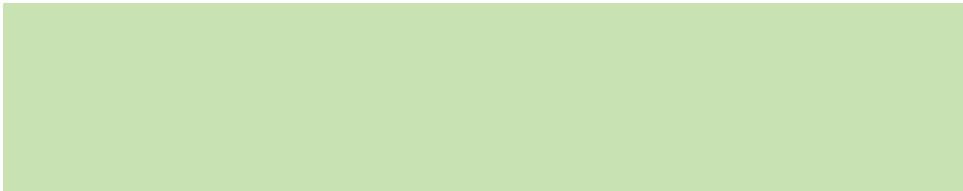
诚然，疾病也极大程度上磨炼了我，使我逐渐变得勇敢、顽强和坚忍不拔。著名作家老鬼说得好：人在艰难的时候是最有生命力的。我要补充一句：只要善于发挥在逆境中激发出来的生命力，就必然会迸发出无穷的力量和智慧！



当然，要与疾病斗争，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。我将对疾病的处理方式分成两大类：对急病和大病当然要依靠医院，只有医院才有能力治疗这类疾病；但对于小病和慢性疾病，诸如感冒、咳嗽、咽喉痛、扭伤、腹胀、便秘、肩周炎、网球肘、颈椎病、腰肌劳损、声带肥厚、声带充血、声带闭合不全、一般皮肤病、慢性肝炎、慢性结肠炎、早期白内障、肾结石、肾囊肿、前列腺增生、乳腺增生等，我们基本上都可以自行调理和解决（其中一些重大疑难疾病当然离不开医生的指导）。自行调理的方法，是根据不同的疾病分别采用或综合采用有针对性的体育疗法、按摩、食疗，必要时辅以相应的药物，可以说基本上都是“土”办法。我认为，对待慢性疾病要有长期作战的准备，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。上述疗法，特别是体育疗法和按摩，正是增强机体抵抗力，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，都劝我把他们认为我一生在自我治病和给人治病方面多少带有“传奇”色彩的经历撰写成书奉献给社会。然而，写书对我来说毕竟是陌生的，何况退休已多年，笔杆早已束之高阁，许多字句也已交还给老师（不记得了），现要我重操起来，着实困难不少。可是随着时光飞逝，愈加感到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、病友的呐喊时，一种责无旁贷的使命感和时不我待的紧迫感，在心中油然而起，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，那应该就是我的“处女作”。

为便于表达，本书拟用说笑、讲故事和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，增加读者阅读时的趣味性，实际上，它是我一生抗病的记录，也是我养生抗病的小故事集。



全书分“自我篇”“助人篇”“养生篇”“美容性趣篇”和“问答篇”五个部分。“自我篇”不分科别，按发病先后逐个介绍我与疾病斗争的故事，有体会，也有教训；“助人篇”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治病方法；“美容性趣篇”，则是我从小摸索或向他人学习所得的点滴小经验；至于“问答篇”，是我的作品问世后，读者们通过电话、书信和面谈的方式向我提出的问题和我作出的解答。在有关章节还顺便公开我在干校行医过程中发现的2个颇具疗效的草药验方，与病友和读者们共赏。

“八旬小伙”是个矛盾且趣怪的头衔，但却是毬友们在毬场上对我的尊称和评价。他们异口同声地赞我虽已年过古稀，但“踢起毬来却比十七八岁的小伙还要灵活和持久”，我把这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。

本书所谈，是我的个人经历，不一定适合所有人，读者在参考使用时，如有不妥就应停止，另寻他法；如果适合，就请坚持，必有效果。

由于本人水平有限，书中难免有错误和不足之处，敬请专业人士、广大读者与病友多多批评指正。

“八旬小伙”
伍岳炜

2015年10月



目录 Contents

Chapter 1

自我篇

- 12 未上丁，就当“省长”（癣长）
- 15 蛇咬伤
- 18 跛脚
- 21 “双料风湿”
- 27 乙肝“上身”
- 30 腰肌劳损
- 33 急性腰扭伤
- 36 结肠炎
- 39 脑供血不足引起的眩晕
- 43 早期白内障
- 46 声带肥厚、闭合不全、出血
- 49 胃酸反流、十二指肠溃疡、胃出血
- 52 双肾结石、双肾囊肿
- 54 肠道菌群失调所致的腹泻
- 56 高血压、高脂血症、高黏血症
- 59 高尿酸血症、痛风
- 61 前列腺增生
- 65 前列腺癌
- 72 脂肪肝
- 74 脑萎缩、脑内多发缺血性脱髓鞘灶
- 77 感冒
- 81 咳嗽
- 84 干燥性鼻炎
- 86 牙痛
- 89 口角炎、口腔溃疡
- 92 唇疱疹
- 94 肌紧张性头痛

- 97 蜂蜇伤、毒虫爬、恶蚊叮
- 99 肩周炎
- 102 网球肘
- 105 膝关节酸软
- 107 关节扭伤
- 109 痔疮
- 112 腘窝囊肿
- 113 脚跟骨刺
- 116 脚癣
- 118 皮肤感染
- 120 狗咬伤
- 121 便秘



- 126 婴儿头皮巨型血肿
- 128 产后缺奶
- 131 乳腺囊肿
- 134 脂溢性皮炎
- 137 虚脱
- 140 晕厥
- 141 下颌关节炎
- 142 急性卡他性中耳炎
- 144 急性腰扭伤
- 145 胃痛急性发作
- 148 美尼尔综合征

- 150 顽固性失眠
- 153 椎间盘突出手术后遗症
- 156 脱发
- 158 咽喉痛
- 160 急性腹泻
- 161 重咳不止
- 162 风火牙痛
- 163 声带结节
- 164 皮肤过敏
- 165 皮肤溃烂





Chapter 3

养生篇

- 168 醒来第一招，床上保健操
- 171 起床下地，排毒第一
- 171 警惕肥胖，朝朝过磅
- 171 空腹之时，“茶疗”良机
- 172 坚持太极，救命之星
- 174 天天下蹲，立见其勋
- 175 二次排毒，“茶疗”初功
- 175 粗细搭配，健康早食
- 175 醋蒜可口，腹中之福
- 176 逢醋必呷，软化血管
- 176 清淡饮食，健体强身
- 177 隔日踢毽，不可改变
- 178 形象指挥，强心壮肺
- 179 威武正步，震撼小肚
- 179 踢踢蹬蹬，舒筋活络
- 179 拍拍打打，活血止痛
- 180 经常提肛，束尿固肾
- 180 营造气氛，自我激励
- 180 为求心轻，穿着年轻
- 180 绿茶一杯，心旷神怡
- 181 楂杞枣花茶，降脂补血饮
- 181 生榨蔬果汁，营养又疗疾
- 182 种花养鱼，调节身心
- 183 游山玩水，长中短足
- 183 男怕“穿靴”，女怕“戴帽”
- 183 天塌下来，睡觉为先
- 184 综合利用，事半功倍
- 184 严防艾滋，剃刀专用
- 184 寒冬戴帽，保护脑袋
- 185 夫妻同乐，地久天长
- 185 晚饭后散步，“拍拖”的延续
- 185 晚间吃坚果，夜尿不烦我
- 186 “咽音”不止，“牛叫”不息
- 186 盐水漱口，咽炎可休
- 186 睡前一杯水，夜起再追释
- 186 热水一盆，送你回宫
- 187 丝巾裹颈，谨防夜咳
- 187 一条毛巾，暖护脊椎
- 188 隔房分床，爱心超常
- 188 菌源空调，不宜向往
- 189 老人起床，切勿匆忙
- 189 适度赖床，有益健康
- 189 冬天的阳光，天赐的营养
- 190 便后洗“P”（屁股）、尿后抹“口”（尿道口）
- 191 小小贴士，预防感染





Chapter 4

美容性趣篇

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 194 怎样保持容貌红润与年轻 | 199 如何改造“三角嘴” |
| 195 怎样保持头发浓郁乌黑 | 199 如何防止颈皮下垂 |
| 195 怎样防止眼睑“起风浪” | 199 如何减浅额头鸿沟 |
| 196 怎样防止眼角“闪金光” | 199 如何防治脸上的老人斑 |
| 196 怎样防止眼睑水肿 | 200 如何去除腋臭 |
| 196 怎样改造单眼皮 | 201 如何调理手足多汗 |
| 197 怎样缩小眼泡 | 201 如何正确减肥 |
| 197 怎样保护眼眉 | 202 如何健胸美胸 |
| 198 怎样保护鼻子 | 203 你想不患乳腺癌，就得乖乖喂奶 |
| 198 如何改造“招风耳” | 203 你想壮阳，就得“兜囊” |
| 198 如何改造小耳朵 | |

Chapter 5

问答篇

- 218 附录 “八旬小伙” 养生六重奏
222 后记







Chapter

1

自我篇