

<<对人体顽疾说不>>

图书基本信息

书名：<<对人体顽疾说不>>

13位ISBN编号：9787536056695

10位ISBN编号：7536056699

出版时间：2010-1

出版时间：花城出版社

作者：伍岳炜

页数：131

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<对人体顽疾说不>>

内容概要

全书分“自作者篇”、“为人篇”、“养生篇”和“美容性趣篇”四个部分。

“自作者篇”不分科别，而按发病先后逐个介绍作者跟疾病作斗争的故事，有体会，也有教训；“为人篇”是作者为亲人、朋友和病友治病的案例；“养生篇”是作者数十年学习积累下来觉得行之有效的养生方法；至于“美容性趣篇”，则是作者从小摸索或从他人学习来的点滴小经验。

在有关章节还顺便公开作者在干校行医过程中发现的两个颇具疗效的草药验方，值得病友和读者们借鉴。

<<对人体顽疾说不>>

作者简介

伍岳炜，现年76岁，广东兴宁人，19年毕业于东北财经学院对外贸易专业本科。长期在广东、广州外经贸部门工作；1984年9月以秘书长身份在纽约负责筹办“中国广州出口商品交易会”，受到驻纽约总领馆的嘉许。

作者学医的兴趣，是被生平多病逼出来的。
1967-1971年下放“五

<<对人体顽疾说不>>

书籍目录

序前言一、自我篇 未上丁，就当大“官”——“省长”（癣长） “双料风湿” 乙肝上身 急性腰肌拉伤 急性腰椎挫伤 结肠炎 颈椎增生、脑动脉硬化、脑供血不足 早期白内障 声带出血、声带肥厚、声带闭锁不全 胃酸反流、十二指肠出血、胃出血 双肾结石、双肾囊肿 肠内菌种失调引起的恶性腹泻 高血压、高血脂、高血黏度 高尿酸血症+痛风？

前列腺肥大 前列腺癌 脂肪肝 脑萎缩、脑内多发缺血性脱髓鞘灶 感冒 咳嗽 干燥型鼻炎 牙痛 口角炎、口腔糜烂、舌头溃疡 唇疱疹 肌紧张性头痛 肩周炎 网球肘 膝关节软痛 肢体扭伤 痔疮 腮腺囊肿 脚跟骨刺 香港脚（脚癣） 皮肤感染 二、为人篇 婴儿头部巨型血肿 产妇缺奶 乳腺囊肿（又称“乳腺囊性增生”） 幼女白癜风？

汗斑？

脂溢性皮炎？

虚脱 晕厥 下颌关节炎 急性卡它性中耳炎 急性腰部扭伤 胃痛急性发作 顽固性失眠 椎间盘突出手术后遗症 脱发 喉痛 急性疝气 重咳不止 风火牙痛 声带结节 皮肤过敏 皮肤溃烂 三、养生篇 醒来第一招，床上保健操 起床下地，“排毒”第一 警惕肥胖，朝朝过磅 空腹之时，“茶疗”良机 坚持“太极”，救命之星 天天“下蹲”，立见其勋 二次“排毒”，“茶疗”初功 粗细搭配，健康早食 醋蒜可口，腹中之福 逢醋必呷，软化血管 清淡饮食，健体强身 戒绝烟酒，活到九九 长服碱性水，治好二顽疾 隔日踢毽，不可改变 古稀之年，小伙之心 形象指挥，强心壮肺 下棋打牌，再不沾边 营造气氛，自我激励 为求心轻，穿着年轻 克己厚人，心安理得 绿茶一杯，心旷神怡 生榨果菜汁，营养又疗疾 种花养鱼，调节身心 周末度假，爱犬相伴 游山玩水，长中短足 “天塌下来，睡觉为先” 电视新闻，每天必问 知识更新，“报告”选听 综合利用，事半功倍 晚饭后散步，“拍拖”的延续 晚间吃坚果，夜尿不烦我 “牛叫”不息，“咽音”不止 盐水漱口，咽炎可休 睡前一杯水，夜起再追释 菌源空调，不宜向往 变换睡姿，与时俱进 老人起床，切勿匆忙 冬天的阳光，天赐的营养 便后洗“PET”（屁股）、尿后抹“口”（尿道口）、既卫生又舒服，何乐而不为 小小贴士，防菌避染 四、美容性趣篇 怎样保护容貌红润与年轻 怎样保护头发浓郁和乌黑 怎样防止眼皮“起风浪” 怎样防止眼角“闪金光” 怎样改造单眼皮 怎样缩小眼泡 怎样保护眼眉 怎样保护鼻子 如何改造“兜风耳” 如何改造小耳朵 如何改造三角嘴 如何防止颈皮下垂 如何改造包皮过长 如何减浅额头鸿沟 如何去除腋臭（狐臭） 如何整治汗手、汗脚 如何正确减肥 如何健胸美胸 你想壮阳，就得“兜囊” 你想强劲，就得“冲茎” 你想开心，就得创新 你想不老，“爱”心永葆 你想生子，就得吃素 夫妻恩爱，性趣之冠 后语附图

<<对人体顽疾说不>>

章节摘录

一、自我篇 1.未上丁，就当大“官”——“省长”（“癣长”——我乡下对生头癣的人都笑称为“癣长”） 我父亲喜欢请人算命。每年春节过后，我们家乡就有两位“名摸”，一位叫“李摸”，另一位叫“刘摸”（“摸”者为“盲”的意思，实为盲人简称），串门来算命。

据说他们算命都很“准”，而且结论常常是惊人的一致，可能是同出于一部“经典”命书。

我小时候很好奇，父亲每次请他们来算命，我都照例列席旁听，从不迟到早退，更不缺席。最令我父亲高兴的是，每当二“摸”算到我一个弟弟将来要当省长的命时，内心有说不出的喜悦，也许是过去受人欺凌太甚，从算命中看到一丝转运的希望。

然而，不知是命运的捉弄，还是父亲报错“八字”。六七十年过去了，我的那个弟弟并没有当上省长；而我却意外地当上了“省长”。不过我当的不是算命先生说的那个“省长”（在我们乡下，两字发音相同），而且是带病字旁的“癣长”。

我长的癣，乡下又叫“食毛癣”，医院统称为“头癣”，可能是乡下理发时传染的，起初是小小一个圆圈，以后不断发展壮大，最后扩展到大半个头，又红又痒，且掉头发。

为了治我的癣，父母带着我几乎走遍了当地所有诊所和医院，甚至托人到香港买“欧家全癣药水”。所有这些都不管用。

在万般无奈的情况下，听人说黄狗尿可以治癣，我高兴得不得了。

于是，为了等治癣的“恩狗”，我经常在课余饭后守候在室外墙脚或路边。

每当看到黄狗射尿，我立即快步跑到它射尿的地方，采摘被尿过的杂草，或用手括捧被尿过的泥沙，赶快往头癣患处涂擦。

为求彻底，甚至不惜把患侧头部往它尿过的草丛或泥沙处钻，力求得到最大的收获。

如法“治疗”了一段时间后，病情不见好转，才逐渐意识到可能是被人戏弄。

至此，原来的满怀希望，变成了竹篮打水一场空！

在极端懊悔和彷徨之际，一位亲戚从外地回来，见我满头是癣，就给我介绍说，他几个儿子都长过头癣，用什么办法都治不好，最后听人说把头发留起来，不要剃，每天或隔天用肥皂或药皂洗一次头，当头发长到约一寸长时，头癣就自然痊愈了。

说到这，可能皮肤科的大夫们不会苟同。

因按传统疗法，头癣一定要剃光以方便搽药。

也许现在有先进口服药，不用剃头，例如“兰美抒”等，但此药昂贵且服药期长，并不是普罗大众能负担得起的。

不管怎么说，我的头癣是按亲戚介绍的“土”办法治好的，至今几十年未见复发。

我坚信“实践是检验真理的唯一标准”。

2.“双料风湿” 这是我要叙述的重点，因事关重要且故事情节感人，心得也特多。

1951年夏，一个特殊的偶然机会，让我跳进“东北商专”，（后改名为“东北财经学院”）对外贸易专业，从此改变了我的人生轨迹。

我依仗自己年轻（16岁）身体好。

在北国坚持洗冷水澡，殊不知东北的自来水特冷，冷到刺骨，如此锻炼，在东北第一个冬天，我就过不了关，得了“多发性风湿性关节炎”。

四肢酸痛，肌肉萎缩，逐渐发展到走路、下蹲都困难。

成为班上、系里乃至全校都出名的“关节炎”。

“祸不单行”、“无独有偶”。

关节炎未好，19岁那年又多了一个心脏病。

据医生说十七八岁得“风湿性关节炎”，到20岁左右最易并发“风湿性心脏病”，我果然被言中了。

由于疾病的内在规律，加上当时搞“肃反”运动，每天仅睡三四个钟头，快到运动结束时，我已

<<对人体顽疾说不>>

被心脏病击倒。

当时来势汹汹，心跳乱七八糟，平均每跳两次就好像停跳一次，上气不接下气，无法入睡。

越是睡不好，心跳就越糟，形成恶性循环。

有一天竟要去医院急诊几次。

领导见我病成这样，乃让我公私兼顾，出差去上海宏仁医院（后改名为“上海胸科外科医院”，是当时全国最擅长做心脏手术的医院）做手术。

但到了该医院，经检查认为我不属于适合开刀的“二尖瓣膜狭窄”，就建议我“回南方暖热地带生活和工作”。

领导见医院建议，有意照顾我回南方休养。

不久，人民日报发表社论，要先前因第一个五年计划需要而转行的外贸大学生归队。

真是时来运转，很快组织就决定把我调回广东外贸部门工作。

原单位办事很快，在办调动同时连同我的行李都一齐寄回来了。

接办单位让我养好病再上班。

我打从内心感谢组织的关爱，决心尽快养好病，提早上班报效人民。

诚然，“调回南方暖热地带生活和工作”，为我提供了养、治好病的外部条件，我是广东人，生于斯长于斯，这里的气候水土适合于我。

然而，真正治好我的病的，还是若干内在因素：（1）首先在明确了我得风湿病的根源是在北方寒冷环境下，不懂得保护自己，得了扁桃体炎，未彻底治疗变成慢性扁桃体炎，而扁桃腺炎与龋齿一样是由链球菌和葡萄球菌引起的疾患，该二菌种在宿体内不断繁殖，并排出毒素经淋巴液和血液循环全身，身体的那一部分对它敏感（如关节、心脏、肾脏等），而被吸收进去，有关部分就发炎、起病变。

故此，别小看扁桃体炎和龋齿，它们是大病的病灶和祸根！

既已明确扁桃体炎是引发我关节炎和心脏病的祸根，还留它干吗？

我终于下决心把它割掉，尽管很痛，我还是乐于接受。

扁桃腺摘除后，果然病情逐步好转，起码不再发展了。

（2）“动”——运动——体育治疗始终是治好我“双料风湿病”，的根本。

为便于叙述，下面我综合了几个动人的故事。

马约翰的不朽教诲。

1954年春，我在北京五金矿产进出口总公司作毕业实习。

那里的同志都很同情和关心我，介绍我去清华大学找马约翰教授，据说他对体育治疗风湿性关节炎很有研究。

我抱着试试看的心理冒昧给马教授写了一封信。

出我意料外，马教授接读后马上回信约我于当周周日上午10时到他家，信中还详明交通路线并附草图。

我依时应约，见面后他简要了解我的病情后，即示我在他客厅用常态走20步路，接着问：“你感觉如何？”

”“痛！”

很沉！”

很累！”

”跟着要我像跳芭蕾舞那样吊起脚跟再走20步。

我忍着痛照做。

做完，他又问：“现在感觉又怎样？”

”“奇怪！”

感觉轻松了许多。

”接着马教授高兴地指出：“道理就在这里，当你一反常态吊起脚跟走路的时候，你整个腿部肌肉处于高度紧张收缩状态，在高度紧张收缩过后必然是高度舒缓，而高度舒缓意味着血管膨胀，带来较多的营养和氧气修补腿部疾患；与此同时，较多的血流还带走了新陈代谢中产生的废物‘乳酸’，再通

<<对人体顽疾说不>>

过排泄系统排出体外。

正是这个乳酸，产生酸、麻、胀、痛、累等症状的物质。

” 基于这个道理，马教授要我立即丢掉带来的拐杖，回去再丢掉坐着大使用的“坐便凳”，“忍着酸痛走路，咬紧牙关上厕和上楼，这样你还有得救；否则，你很快就要残废的！”

”教授铿锵有力的金言玉语，句句击中我的要害，字字印入我的心窝。

从来没有人那么深刻、那么及时地教训过我，使我终于悟出“要与顽疾对着干”的真理。

这可以说是我生命历程的第一个转折点。

此后我真的“忍着酸痛”和“咬紧牙关”，身体力行地学走、练腿，逐渐恢复了腿肌和力量，为进一步体疗，奠定了基础。

卓大宏的丰功伟绩。

1956年底，我被调回广州养病，一天见华南医学院（后改名中山医学院）附属一院贴出公告，谓有一批刚从前苏联学习医疗体育的年轻医生回来成立“医疗体育科”，欢迎就诊，这对我来说简直是“天大喜讯”。

它完全符合马约翰教授的教导，也完全迎合我心中的向往。

我决定应诊，不料当时主管我治疗的内科主任坚决反对，他说，我的病应绝对卧床休息，决不可接受医疗体育，否则，死得更快！

然而，我决心已定：“我宁可动着死，也不愿静着被折磨死！”

”在争持不下的情况下，最后以我签字“责任自负”了结。

到医疗体育科后，接待我的年轻负责医生、现在已是蜚声国际鼎鼎大名的康复医疗专家卓大宏医生，他详细了解我的病情后鼓励我说，前苏联著名心脏病学家莫什科夫有句名言：“心脏病人的最大危险不在于运动，而在于停止运动；但心脏病人的运动必须在医生指导下循序渐进地进行。”

”接着又为我竖立起一个活的榜样。

他说：“当代奥林匹克5000米长跑记录保持者Nurmi（努米，又译称‘鲁米’），就是你的同病（也是在20岁前染上风湿性心脏病）。

但他经过刻苦的循序渐进的医疗体育，取得了良好的代偿功能，因而他同样可以创造奇迹！”

”这是继马约翰教授后又一个扭转我生命进程的恩师。

他们语重心长的教诲给了我无穷的力量。

从此，一把重夺健康的烈火在我的心中熊熊燃烧！

……

<<对人体顽疾说不>>

编辑推荐

上海胸科外科医院医生再度复查了我的心脏后说：“那是奇迹！你当时的（心脏）病情很严重；如今，你是运动员的，心脏：每分钟跳65-66次，而且跳得很有力、很有规律……你是怎么治好的？”

如果说，这就是“奇迹”，那么，《对人体顽疾说不：兼谈我的养生之道》通篇不乏类似“奇迹”，一个七旬半“小伙”的奇迹。

<<对人体顽疾说不>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>