

<<自医·医人>>

图书基本信息

书名：<<自医·医人>>

13位ISBN编号：9787811197525

10位ISBN编号：7811197529

出版时间：2009-10

出版时间：首都师范大学出版社

作者：钱根禄

页数：191

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>

<<自医·医人>>

内容概要

60岁时，他是一位心脏病重症患者，连爬自家楼梯都胆战心惊，家人数次接到病危暗示；80岁时，他却用自己琢磨和创造的“土办法”，医治好了自己的病，健康如小伙，能够爬遍全国的名山大川，享受中华大地的无限美景。

此外，他还帮助了成千上万的普通人，治愈了无数人的病痛；并远走美国，为几十位语言不通的病人治愈了顽疾。

本书所讲述的就是一个病危患者活到80岁的奇迹。

从中，我们不仅能够看到人类顽强的生存能力，更能够学到老先生的养生健身之道。

此外，作为汪东兴的邻居。

在中南海生活过六年的作者，更为你讲述了红墙内青年人真实的生活与情感。

<<自医·医人>>

作者简介

钱根禄，现年80岁。

参军后进入中南海，作为汪东兴的文秘，在毛泽东身边工作了六年。

其后，由于种种原因，他离开红墙，考入中国人民大学，学习国际政治。

毕业后，到江苏省省委党校执教。

64岁前，他是一个重病号，几临病危。

64岁时，他为之依靠的爱妻病逝，在死亡和再生之间

<<自医·医人>>

书籍目录

序言：强者的智慧引子第一章 盘点人生第二章 中南海101号第三章 海运仓12号第四章 死里逃生第五章 呼吸养生救了我第六章 呼吸养生法的哲理第七章 夕阳无限好第八章 求医不如求己第九章 普济众生“另类医生”在美国 赤脚医生 漫步天柱山第十章 回春呼吸第十一章 九天揽月第十二章 幽探“昆仑”第十三章 饥不择食第十四章 一餐疗法第十五章 笑吟“三不如” 后记

章节摘录

第一章 盘点人生 曾子要求“吾日三省吾身”。这么高的要求我做不到，只能大致盘点一下。

盘点了，总比不盘点好。

盘点岁月，盘点人生，以期最大限度地加大生命的力度，赋予有限的生命难以衡量的价值。

盘点岁月仅仅是盘点人生的局部而非全部（盘点人生的全部即“盖棺论定”，只能由别人来做）。虚度80个春秋，我只认真地或者说是被迫地盘点过两次，太懒散了。

一次是在不惑之年迷惑不解了，不能不盘点一番。

1969年，我作为干部教育培训部门的校长和教师必须下放劳动，接受贫下中农再教育。

我们一家四口“插队”到武进县南夏墅公社最穷的一个生产队里，归属生产队长领导，跟强劳力一起生产劳动，都得靠劳动记工分、领口粮，过日子。

生产队对我们有所照顾，除年幼子女在生产队不按工，分领口粮外，我们夫妻二人仍领有工资和粮票，但住的是生产队破旧的仓库，光线很暗，房顶漏雨，比一般社员的住房条件还差。

加上我们是“外来户”，还没有自留地，吃菜要到十里以外的镇上去买，很不方便。特别是下雨下雪天气，田埂路滑难走，有如“蜀道之难”。

这些困难都能忍受，都能克服。

最让人揪心的是，据传我们这些“下放干部”，可能只能领取一两年的工资和粮票，以后就得“自食其力”，靠劳动工分领钱领粮了，云云。

我们虽没见到正式的文件、通知之类的说明，但空穴来风，未必无由。

看看当时的局面，确实使人忧虑。

我们这些姓“下”的（即“下放干部”的简称），没有正式的人事部门来问津，只有县里的“知青办”（即管理知识青年插队锻炼的机构）来管理我们，每人发一“劳动记录本”，填写每天的劳动情况，以备核查，俨然把我们视同需监督劳动的“犯人”。

正好他们县里下放到公社来的干部中，多数拖有或长或短的“尾巴”，我们只好陪他们一起接受劳动监督了。

这样一来，在基层干部的心目中，我们这些姓“下”的不算坏人，也很难算是好人，不然怎么会“下”来呢？

多数姓“下”的都在担心取消工资以后怎么办，一家大小几口能否自己养活自己？

特别是原来家在城市、不懂农业劳动的人，更是忧心忡忡。

我的老伴就是这样，成天提心吊胆，担心自己，更担心年幼的子女。

我也有些担心，但不能火上浇油，还得劝她，给她降降“火”。

虽然拿不出有说服力的理由解劝她，但有一条可以让她放心：凭我的体力和略懂农业生产知识这点“老本”，可以保证一家四口不会“饥寒交迫”。

另一有力武器，就是毛泽东在扩大的中央工作会议上的一段讲话。

意思是说：我们应该正确对待上级以至中央的一些决策，比如把你下降或调动工作，有时是正确的，有时也可能是错误的，不管这种下降或调动正确与否，作为被下降或调动的人来说都是一种锻炼，能够学到许多知识。

记得是在一次雨后路滑的情况下慢慢往公社赶时，我慢慢地把毛泽东这段话的大意讲给她听，使她能有所触动。

这是毛泽东在中央工作会议上就检讨错误、吸取教训改进工作时说的，他带头检讨错误，也启发各级领导虚心听取批评、改正错误，不能压制批评，使得下面鸦雀无声、不敢讲话。

他劝大家要正确对待来自下级的批评。

有了错误，一要自我批评，二要听取别人批评。

他说：“要让群众讲话，哪怕是骂自己的话，也要让人家讲。

骂的结果，无非自己倒台，不能做这项工作了，降到下级机关去做工作，或者调到别的地方去做工作

<<自医·医人>>

，那又有什么不可以呢？

一个人为什么只能上升不能下降呢？

为什么只能做这个地方的工作而不能调到别的地方去呢？

” 其实，调换地方工作也是一种下降的方式。

关键在于不是升官而是降职，是丢面子的事。

因此，毛泽东特别强调说：“我认为这种下降和调动不论正确与否，都是有益处的，可以锻炼革命意志，可以调查研究许多新鲜情况，增加有益的知识。

我自己就有这方面的经验，得到很大的益处。

不信，你们不妨试试看。

司马迁说过：‘文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋。

屈原放逐，乃赋离骚。

左丘失明，厥有国语。

孙子膑脚，兵法修列。

不韦迁蜀，世传吕览。

韩非囚秦，说难孤愤。

诗三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。

’……我在这里申明，我不是提倡对干部、对同志、对任何人，可以不分青红皂白，作出错误处理，像古代人拘文王、厄孔子、放逐屈原、去掉孙膑的膝盖骨那样。

我不是提倡这样做，而是反对这样做的。

我是说，人类社会的各个历史阶段，总是有这样处理错误的事实。

” 我在给爱人转述这段话时，只能说个大意，疏漏很多。

转述这些话的目的，与其说是宽慰妻子，不如说是一种自我安抚。

我俩都心照不宣地领悟到一点——希望我们的下放劳动有如古代“放逐屈原”那样，是一个错误决策，以后有望改正。

此后，她那愁眉紧锁的状况有所缓解。

可是我却心知肚明，即使我们属于“放逐屈原”式的下来，要想变“放逐”为回归，希望仍然十分渺茫，有“前车”可鉴。

就在毛泽东上述讲话后的第二年，为了减轻国家的经济压力，全国三千万职工“下降”回原籍，不再吃“皇粮”，没有工资。

他们的处境至今没有改变。

这是不能不面对的“前车”。

怎么办？

从最好处期待，从最糟处准备，学会自食其力的本领，好在我的身体还结实，小时候还干过农活儿，再学起来不会太难。

但是要靠我一人劳动养活一家四口却是一副分量不轻的担子，得好好盘点一番。

就这样，我在盘点岁月时模仿清代学者张潮的盘点法，他在《幽梦影》中说：“昔人欲以十年读书、十年游山、十年检藏。

予谓检藏尽可不必十年，只二三载足矣。

” 我步其十进制后尘，开出的清单是：“十年北京，十年南京，十年武进，无人问津，一家四口，自力更生。

”这是第二份清单，也是比较清醒的清单。

前一份清单中还有水分，有幻想：“十年北京，十年南京，十年武进，再十年领养老金。

”最后一句就是一种幻想。

后经细细盘点，感到养老金的来源靠不住，就改为“自力更生”了。

理清思想后，说干就干：学好当个合格农民。

既埋头苦干，又细心学习新知识。

皮肤晒黑了，体力增强了，二百多斤的重担也能挑起，不亚于队里的强劳力，这使社员们很惊讶、很

<<自医·医人>>

惊喜。

能吃苦耐劳，村里群众看在眼里，记在心里，认可我像个农民了，彼此的心就贴近了。

群众对我的称呼在变化：由开始的“钱书记”（当地群众称干部都叫“书记”）、“钱同志”，慢慢改称为“老钱”，最后就亲切地喊我为“大块头”。

有次跟生产队长到区里开会，区长看见我这个人脸生，问旁人：“这是哪个队的队长？”因为我的肤色和衣着，和其他盘坐在地板上开会的生产队长没有区别，区长以为我也是某个生产队的队长了。

旁边的人发现区长搞错了，笑了起来。

对他解释说：“这是下放干部。”

“我听后却很高兴，区长也认为我像个农民、像个队长了，这是区长对我的嘉奖。

应该感谢区长认可我具有“生产队长”的资格。

后来，二十多年后，“生产队长”一词，成为我续上琴弦的“调音器”，这是后话。

生产劳动不仅是生存的需要，也改变着人的精神境界。

我对凭哨子指挥社员生产劳动、管理一百多人生活的生产队长，由衷地敬佩，不亚于对中央部长级领导的尊敬。

相比之下，我自己只会出点儿蛮力，干点儿重活就算满意了，可是生产队长要管全队人的衣、食、住、行、生、老、病、死各项事务，真不简单，我自愧不如，暗暗地在学习。

可是我始终没有学会管理经济账目的本领，不会珠算。

在武进农村中，我还发现群众的语言蕴含着优美的文化韵味，过去只在古诗词中看到的，现在在群众中就常能耳闻。

这是在几次误会后觉察的。

有好几次在上午十时左右遇到社员时，对方会亲切地问候一句：“者饭吃了没？”

“我总是把这个‘者’饭误以为是指‘早’饭，就爽快地回答说：“早吃过了。”

“对方或者一笑置之，或者吃惊地反问：“那么早就吃了？”

！

后来有人告诉我说，这个“者饭”不是指早饭，而是指中饭，他们把中饭说成是“昼饭”，是昼夜的“昼”，不是之乎者也的“者”。

通常我们都是说“中饭”，我的老家浙江令溪农村说是“午饭”。

我往往认为我的故乡“午饭”之说，要比“中饭”之说更古雅一些。

谁知，这里的“昼饭”之说更为高雅，真是令人吃起“昼饭”来，也会别有一番滋味。

不禁会想起欧阳修诗词中用的“昼”字：“去年元夜时，花市灯如昼。

月上柳梢头，人约黄昏后。

“还有，这里的农民，把割草称为“樵草”，把插秧称为“莳秧”等等，文绉绉的，真是古诗的语言。

高雅的文化底蕴，养育着纯净人心。

这里的农民并不歧视我们这家“外来户”，而是处处关心爱护我们，把我们视同一家人。

……

编辑推荐

《自医·医人：从60岁病危到80岁健康》：听中南海秘书谈养生人人能学会的养生秘笈人人都应学会的防病绝招

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>