第一图书网, tushu007.com

<<红墙保健医>>

图书基本信息

书名：<<红墙保健医>>

13位ISBN编号：9787214062628

10位ISBN编号：7214062623

出版时间：2010-8

出版时间：江苏人民

作者：王连清//马雷//马青

页数：235

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

第一图书网, tushu007.com

<<红墙保健医>>

内容概要

这是一本荟萃红墙保健医王连清50多年中医保健与诊病经验的养生励志书。
书中，作者将博大精深的中医传统保健思想与现代医学相结合，针对失眠、肥胖、高血脂、动脉硬化等多种亚健康问题及常见病问题，提出一套科学、安全、实用、高效的家庭保健法。
　同时，走过半个多世纪风雨坎坷路的王老，更在书中首次敞露心扉，娓娓讲述了红墙里那一段段感人岁月。
她用一生的历练向我们证明：万事万物的发展都是有规律的，只要我们不再抱怨，相信自己的人生轨迹一定是良性的，那么精气神就会天天充足，远离疾病，改变命运。

第一图书网, tushu007.com

<<红墙保健医>>

作者简介

王连清，女，1933年1月生，中国四大名医之一汪逢春入室弟子，1954年毕业于北京医科大学医疗专业，在国家卫生部领导的北京医院内科、神经科、康复理疗科，从事党和国家领导人的医疗保健工作。由于工作需要，接受了多位著名老中医的会诊指导，如浦辅周、施今墨、秦伯未、袁

第一图书网, tushu007.com

<<红墙保健医>>

书籍目录

推荐序 自序第一章 做好自己的保健医生　科学养生才能健康长寿　要想健康必须具备三个条件　人人都可以喜气洋洋地步入百岁 第二章 常见病的调治法　感冒　慢性支气管炎　哮喘　便秘　失眠　疼痛病症　肥胖症　痤疮 第三章 慢性病的调治法　高血脂症　脂肪肝　高血压病　冠心病与心肌梗塞　脑中风　糖尿病　前列腺增生症　第四章 亚健康的调治法　疲劳综合征　慢性腹泻　抑郁症　过劳死 第五章 女性疾病的调治法　痛经　闭经　更年期综合征　黄褐斑　盆腔炎 第六章 介绍几种养生方法　四季养生法　二十四节气养生法　调畅情志养生法　经络养生法　我国名医养生经验 第七章 中医可以治疗重病和急症　“表里双解法”医治发烧急症　针刺法治好了“厥症”和前列腺炎　一根毫针可以让严重肌肉萎缩者康复第八章 无怨无悔，一生康泰　万病由怨起　相信自己，相信规律，相信党——滋养心态的灵丹妙药　饮食好，不衰老 第九章 愿人人都有快乐老年　莫道桑榆晚，为霞尚满天　走出常见的保健误区　儿女该如何尽孝　让老人做力所能及的事就是孝敬　做符合心里的事就是最大的养生　精神营养可以使人快乐和长寿　没有最好，只有更好 后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

万病由怨起　　常言道：人吃五谷杂粮，哪有不得病的？
其实，我当医生这么多年，倒是觉得这句话可以改成：人有七情六欲，哪能不生病？
有些病从起因到发展，很多都是由心理原因决定的。
医学研究也发现，成年人一半以上的病都是由不良情绪引起的，而所有的“心”病大都可以归结到一个“怨”字！
中医叫“七情内伤”。
我刚开始工作的时候，有个比较要好的女同事，性格很开朗。
她当时刚准备结婚，父亲突然被查出有历史问题。
那时结婚这样的事情是要经过组织讨论批准的，但因为她父亲的问题，组织上没有同意两人的结合，她和未婚夫不得不分开。
后来，她自己也受父亲问题的牵连，被调出保健医岗位，下放到一所基层学校当校医。
这两件事情对她打击特别大，一下从天上掉到地下。
她怎么想也想不明白，别人劝也没用。
她总是一个人呆在家里，天天郁闷，天天哭，结果没过多久就查出了乳腺癌。
后来，经过医治，她的病情得到了控制，跟正常人无异，于是她有了一个幸福的家，还生了孩子，小日子也算是有滋有味。
可是，天长日久，她的心里仍是放不下以前的痛苦经历，心里的那个疙瘩总是解不开，过了些年，她还是因旧病复发离开人世了。
其实，现在回头看她的这些遭遇，都不算什么，过去了也就过去了。
可是她自己看重了，怨恨了，它就会在你的生活中找事！
尤其是女性，身体特征决定了一生气就容易走乳腺这条线，如果常常心怀怨气，肝郁气滞，最容易出现乳腺病症。
其实人活着，过日子，谁心里能没点儿难受的事情，尤其是我们这些经历过“文革”的人，和这个同事一样遭遇的人太多太多了，有的人可能比她还要惨。
像她这种情况，自己没有做过什么错事，没理由地受到牵连和打击，很多人都会觉得命运不公平。
道理上想不通，就会把这些怨恨积存在心里，一遍一遍琢磨。
时间长了，琢磨就成了折磨，这些怨恨就可能成了生活里和身体里的“癌细胞”。
有个年纪比我小的朋友，她爷爷是因受到批斗而离世的，她爸爸15岁就成了孤儿。
其实她爸爸年轻的时候特别好学，只是因为“文革”耽误了他的一切，为此他就一直想不开，即使现在退休了，也喜欢一个人喝闷酒，翻来覆去和孩子念叨那些不愉快的往事，抱怨个没完，弄得儿女们也很苦恼。
在这位父亲看来，现在生活条件好了，儿女成才了，但都无法抵消他对过去的怨，所以再好的东西他吃起来也不香，再美的事情他也高兴不起来！
而这些抱怨就变成了生活中的“癌细胞”，不但家人唯恐避之不及，就连他的身体也跟着坏了下去，于是胃病、肝病就找上了身！
我也是从那个时代走过来的人。
对于那个年代的不愉快记忆，你要这样去想：那是历史的一个遭遇，是一代中国人的遭遇，不是你一个人的，不需要你一个人去承担，也不是哪一个人能承受得了的。
放大了看，经历过那个年代的人，人人心里都有很多的阴影。
但如果我们把头回过来，看看现在，我们日子过好了，国家发展了，儿女们都成才了，这就是我们的幸运。
当我们生活在幸福的今天，再想到下一代快乐地成长，我们心里应该有一种感动，一份感恩。
当一个人懂得去感恩生活，自然不会再抱怨！
我有一位老领导，年纪和我差不多大，是北京一所中学的校长。
她非常优秀，退休后还返聘到一所学校做管理。

第一图书网, tushu007.com

刚去的时候，领导承诺给她分房。
结果她工作了三年也没有分到房。
老太太怎么想也想不通。
她经常去找学校领导要求解决问题，一遇到以前的同事就抱怨学校对不起自己，回到家也是经常一个人生闷气。
后来她突然发现自己吃饭没有吞咽能力，最后逐渐发展到全身肌肉功能丧失，只能躺在床上让人照顾。
你想想这是多么痛苦的事！
一天三顿饭都要靠她的老伴把食物打成流质，用管子输到她的胃里。
医生诊断说，这种病症多是由不良情绪引起的，无法根治，只能通过人造食管喂食，直到身体功能衰竭。
所以说，您抱怨，想不开，这些抱怨身体都能听得见，也能听得懂！
我常说一句话：谁都可能给您委屈，但是别人给您了，不管他是不是想害您，您自己千万别再害自己。
“文革”期间我下放到江西，一呆就是五年。
我觉得自己也没有做错什么，却受到不公正的对待。
要说我当时不愁不怨那不可能。
但是事过境迁，放下怨还是记着怨，这是我们可以选择的。
要知道，只有我们在精神上放下了，身体才不会受到伤害！
国学大师季羡林最近有一个朴实的哲学理论，他说好人坏人怎么分？
好人就是与人为善，乐于助人的人，人豁达开朗，心理就健健康康；坏人是什么？
就是自私自利，事事斤斤计较，算计别人。
我觉得，他说得真好。
但我想补充一句，好人更是不抱怨的人。
我今年也快到78岁了，前段时间去医院检查的时候，特意把各项癌反应都做了一遍，没有任何问题。
所以您看，人心中有没有“怨”，身体会告诉你。
相信自己，相信规律，相信党——滋养心态的灵丹妙药　　有人问我：“王老师，您这一生都是起起落落的，那您是不是一开始就认准了没错？
自始至终很坚强？
”其实那倒不是，我又不是圣人！
我当然也有过抱怨和失落，我之所以能一直坦然面对很多道坎儿，是因为心里一直装着粟裕将军的三句话。
人一定要先相信自己　　“文革”对我来说，是一个从天到地的转变。
在那之前，从读书到工作，我都是一帆风顺，事业顺，家庭好，从来不知道挫折是什么滋味。
可“文革”一来，我成了革命对象，这个现实我根本接受不了。
虽然我内心觉得自己没有错，可是有时也会怀疑自己，就这样一肚子委屈和迷惑，不知道应该跟谁说，整天哭，哭到最后连一滴眼泪也没了。
粟裕将军知道了，非常认真地告诉我，你不用这样，没事的，“运动”就是这样，以后还要甄别呢！
我说，甄别到什么时候啊？
天天让我交待问题，还让我揭发别人，我都不知道该怎么办了。
粟裕将军就开导我，说，很简单，有什么你就说什么，实话实说。
你要相信自己的判断，相信自己的做法，知道的就说，不知道的，一个字不要说。
相信自己！
“相信自己”并不是一件特别容易做到的事情。
但我很庆幸，听了粟裕将军的这句话，后来无论是做卫生还是受批斗，我都努力做到坦然面对，不卑

第一图书网, tushu007.com

不亢。
慢慢地，我发现这种自信为我卸掉了很多包袱，内心平静了很多。
比如你不让我做工作，我就利用这个机会多陪孩子，好好照顾家庭，多看中医书籍。
　　没想到，这种自信影响了周围人对我的看法。
我印象最深的是，有一天，我在单位门口扫马路，一位老领导走过来拍着我的肩膀说：“小王，你怎么可能有问题？
不可能！
”那句话就像暖流一样，更增加了我的自信。
　　相信规律，相信党，心里自然就踏实　　人在很多时候都是很渺小的。
当我们遇到一些突发事件，感觉自己无法掌控生活方向的时候，“相信自己”这句话显得那么苍白无力。
这种无助的感觉，在我刚被下放到江西的时候，特别强烈。
当时，我虽然能相信自己做得没错，但是我不知道事情会怎样发展，内心又变得非常迷茫。
　　这个时候，粟裕将军把历史上一次一次的运动分析给我听，给我讲这些运动的过程和结果，一点一点帮我去认识什么是“运动”，其中的规律是什么。
他还告诉我：你在我身边工作了这么多年，你是什么样的人，大家心里都清楚。
你要相信自己，也要相信历史自有公正！
　　1969年我被下放到江西永修县的山区农村，开始，我和孩子们住在老乡家。
房子是用木板搭的，全是缝儿，冬天漏风和雪，夏天漏雨。
孩子小，一来就病倒了。
我白天下地劳动，满地都是泥水田，可我从小就没光脚走过路，更没犁过地，也要硬着头皮干。
不但如此，还要经常接受批斗，很晚才能回住地睡觉。
眼看着三个无辜的孩子，真有一种叫天不应、叫地不灵的感觉。
我没有一天不哭，不知道自己该怎么办。
　　还是粟裕将军有理有据的这番话，给我吃了定心丸，并且对我心里的安慰是其他什么东西都不能代替的。
是啊，大浪淘沙，是金子终不会埋没，终会闪光。
心里记着粟裕将军的宽心之语，此时有苦有难的生活，也开始变得有滋有味有盼头了。
而人一旦心里踏实，天地也就宽了。
　　我觉得，像这些革命老前辈，经历了很多生与死的考验，积累了宝贵的精神财富，这些东西，其实都是我们战胜人生各种坎坷、战胜身体疾病的一种法宝。
　　这种法宝是一种心里面的力量，它让我们把很多东西都看得淡了，拥有这样的心性，有这样乐观的态度，战胜困难用什么方法都能奏效。
　　所以说，人无论在任何环境下，只要有支撑她精神的力量，就能保持精神通畅，站得高看得远，这个时候再采用任何方法，都可能产生比原有方法更有效的力量出来，而且是不可估量的。
　　一个人身处逆境，一辈子遇见任何坎坷，如果迈过去了，这些可贵的经验和经历，它就是我们一生中用之不尽，而且可以传给子女后代，可以普世给广大老百姓的灵丹妙药。
灵丹妙药除了那些外来的药物以外，它还有一些更多的是存在于我们的心灵和精神当中。
　　在那样艰苦的环境中，我不仅给小女儿治好了肾炎，把三个女儿都养得健健康康的，还让孩子们都养成了积极乐观的性格，而且又想办法让他们一个个都回北京上了学。
没多久，我的问题也松动了，调回到北京，十一届三中全会后，我写材料请求中央组织部为我平反的事经过胡耀邦同志批复，很快得到了解决。
这一切都应了粟裕将军的话，相信自己，相信规律，相信党，时间到了，自然水落石出！
　　其实，粟裕将军的这些话，可以说是“放之四海而皆准”的。
就说疾病和衰老吧，我们恐惧是因为不了解。
如果掌握了其中的规律，清晰自己处于怎样的阶段，能判断每种迹象的原因，就知道怎样按部就班地对待疾病，也懂得如何顺着生命规律来延缓衰老。

第一图书网, tushu007.com

他们健康的真正秘诀在于什么呢？
越是艰险的环境，越是困顿的境地，越是要非常注意保持心态宽广，心理平衡，正确面对，这才是人一辈子最需要的灵丹妙药。
为什么有些人一生都很健康？
为什么有人得了癌症，也能带癌生存很多年？
很简单，他们相信自己，相信规律，所以能够做一个能把握自己命运的人！
不再抱怨！
饮食好，不衰老　　我参加工作的时候，见到很多老领导，身体状况或多或少都有些问题。
由于他们有保健医生、护士和营养师的关心照顾，身体状况都有改善，所以经常有人问我，说这些中央领导都吃什么补品呢？
是不是天天红烧肉啊？
怎么看上去那么有精气神啊？
大家都不相信这些四五十岁的人身体怎么恢复得那么快。
事实上，真不是人们想的那样，一定天天吃山珍海味的人才身体好。
要是按照这个道理，现在大家生活可比那时候好多了，顿顿红烧肉都吃得起，应该身体都很棒才对，可事实却不是如此。
现在，很多人都不再为吃什么发愁，大家困惑的是怎么吃，跟着什么去吃。
关于这些问题，我就在这里给大家讲讲一些领导人的饮食法则。
他们的饮食除了应时、新鲜之外，真的有很多好的方法是我们视而不见的。
“定时定量”，很多人都觉得这太老生常谈，但是我要问一问，有多少人能坚持下来？
我估计大部分人都会摇头。
但是周恩来总理坚持了几十年，连60岁生日时都吃的是工作餐，并且定时定量。
周恩来总理工作非常辛苦，工作时间比任何人都长。
但他在饮食上却非常简单：一日三餐荤素搭配，几十年都是定时定量。
主食除大米白面以外，每周都要吃些高粱米、小米、玉米面；副食是一个荤菜，一个半素半荤菜，一个时令素菜和一个汤。
就这么简单！
吃多少算营养均衡？
董必武的故事可以作为一个例子。
解放初期，董老年纪大，体质下降，食欲不佳，营养师和保健医为了给他补充营养，想出了十个饺子九种馅儿的吃法。
后来好多人都问我，哪九种馅儿啊？
其实就是肉、蛋、各种不同的蔬菜等，各式各样来一点儿，并没有多少珍稀的东西。
这样吃，对消化吸收能力较弱的老人特别好，营养丰富却不过量。
上面说红烧肉那段儿，那个问题就是我一个外甥问的问题。
大家都觉得国家领导人吃的红烧肉一定特别好吃，而且可以天天吃。
但是实际上，他们吃的红烧肉和我们自己家里做的没什么两样，顶多就是瘦肉多一些，而且并非哪个领导爱吃了就可以天天吃。
关于领导们的餐单，保健医、营养师和厨师都会提前沟通好，根据个人的体质、身体情况来安排。
哪位领导要是有血压高，就只能少吃肉，多吃清菜之类的！
这些领导人也很听营养师的话，让他吃什么就吃什么，所以精气神特别好。
李立三等共产国际的领导，因为在苏联呆得比较久，有吃西餐的习惯。
爱吃西餐没问题，但是西餐营养无法吻合咱们中国人的体质，所以营养师就每天安排一顿西餐，一顿中餐。
中餐里面五花八门什么都有，不像西餐那么单调，所以这些人全天的食谱都严格按照卡路里摄入要求来安排。
饮食中有很多细节，这些平常人容易忽视的问题，在营养师和保健医眼里却非常重要。

第一图书网, tushu007.com

我院那会儿用的餐具都是德国产的，这种餐具我现在很少见到了。
餐盒是圆形的，中间分为三四个格，边上有一个口，专门用来灌开水。
所以无论天气多冷，你可以有时间细嚼慢咽。
因为有这种物理保温，饭菜一直是热的，不会伤到你的肠胃。
现在很多人到了夏天贪凉吃凉菜，食物从冰箱里拿出来直接就吃，都是伤胃伤阳气的错误吃法。
莫道桑榆晚，为霞尚满天　　“莫道桑榆晚，为霞尚满天”这句诗我非常喜欢，觉得很有意境，也特别符合我周围很多健康老人的心境。
人生一路走来，我觉得有很多真善美的东西是历久弥新的，甚至在岁月深处更能显示出巨大的力量。
例如积极的心态，它应该是我们老年生活中最闪亮的一盏明灯！
衰老是不可抗拒的，人一过了60岁就正式进入衰老期，骨骼收缩，听力下降，反应迟钝。
这是自然规律，您不必过于紧张忧虑。
要顺其自然，保持心态开朗，自己想办法给自己增寿！
我记得有一句话说：人人都喜欢古董，因为时间久远，有一种沉淀的美，但是很多人不懂得欣赏老人的美，那是久经风霜沉淀下的美酒，香醇可人！
我觉得我的老师谢子衡就是这样一坛美酒！
他今年94岁了，还在坚持出门诊，而且是满额门诊。
他思维特别敏捷，人非常乐观，不服老，孤独完全和他绝缘，因为他爱好太多了，画画、唱京戏，他都会。
他还擅长吟诗作对，诗词歌赋都很在行，真是奇才。
每次我去看他，他都乐呵呵地跟我开玩笑，还是年轻时我第一次见他的那个神态！
平和的心态、乐观的情绪、广泛的兴趣他全有，也从不认为自己岁数大了就怎么怎么样，从他身上，我知道了老年人如何在这个年龄段活得最好。
别人说有压力才有动力，实际上这个压力我理解为是“上进心”。
就像我是A型血，属于玩命干的人，如今退休了，还坚持为病人看病，古稀之年，我就写了两句诗词，放在写字台上，勉力自己，“老牛明知夕阳短，不待扬鞭自奋蹄”。
大家肯定听说过很多这样的事儿，比如，有很多人当领导的时候没病没痛，一退休身体各种毛病都来了。
一方面是因为原来忙，身体的一些疾病没有得到及时重视；还有一个很重要的原因是，一从工作岗位上退下来，没有事情可做了。
人无压力轻飘飘，心理上的落差加上时间一下空闲了，就容易出现情绪问题，从而生病。
说来说去还是我在上一章说的，心病！
这些年来，我做人做事，都是一步一个脚印，认认真真地去做，可以说对得起每一个病人。
凡是到我这来看病的，我都经过深思熟虑后才给他开方子，因为我得先考虑好了为什么得这个病。
所以，用我女儿的话说，我工作起来，常常不要命。
有段时间工作把我给累坏了，累到我要出门上一趟市场都走不回来。
为此，我本来打算不工作了，好好休息休息。
但是周围人都劝我，说，你要一下子全都不做了，会觉得孤独。
一时难以适应。
我想了想，觉得这个说法很对。
很多人一退休，就觉得生活空了，很容易出问题。
所以，应该慢慢调整，给心理一个适应的过程。
后来，我把一天8小时分成休息和看病的时间，从三七开到四六开，再慢慢过渡到五五开，调节着让自己“退下来”。
现在我觉得自己是乐观地在做事情，作为一个医生，一方面给予病人帮助，一方面也让自己在心理上逐渐适应慢节奏的生活。
要独立，也要常扎堆儿　　人年龄大了，从工作岗位上退下来，这时候儿女们也都有了自己的家庭和事业，不再像小鸡围着老母鸡一样，在我们翅膀下面打转转。

第一图书网, tushu007.com

因此，很多老人都觉得退休后的生活格外孤独。
但这都是必然规律，抱怨根本不解决问题。
对此，我有两个观点：　　第一，人老了也要独立，不要总是把希望放在儿女身上，力所能及的事情还是自己去做，尤其是心理上的问题，要自己想办法排解。
人老了，我们还是父母，还是要言传身教。
　　第二，人老了不要孤僻，要自己找快乐！
人有些时候需要独处，但是老年人又不一样，更多时候需要集体活动。
像我，就常去参加一些老干部处或朋友家里组织的各种活动，简单有趣，大家有说有笑，开开心心一天就过去了，很好玩儿。
　　当然了，不是所有老年人都有这样的圈子能经常聚一聚。
所以，我有个建议就是去敬老院。
可能有的老人觉得和不认识的人在一起不好，儿女们也觉得这样是不孝，我现在就想，等我以后岁数再大点儿，就去敬老院。
因为敬老院里都是同龄人，有共同语言，而且也能给孩子们减轻负担，是两好合一好的事情，有什么不好呢？
成天在家里一个人闷着，有什么意思？
我深有体会：这一天到晚老有朋友来，有病人来，我才精神好，不觉得累。
说句题外话，这样想一想，做医生还真是有福气！
　　儿女该如何尽孝　　李商隐有一句诗：“天意怜幽草，人间重晚晴。”说的是，老天对羸弱的事物总是充满怜爱之情。
　　我总觉得，前一句诗，说的父母对待儿女，因为在孩子们的成长过程中，父母经历的是儿女从小到大、从弱到强的过程，充满了呵护和怜爱。
父母对孩子们来说，就像是一片天，庇护着儿女长大成人。
　　而后一句话表达的是很多儿女对待父母的感情。
因为在儿女们成人立业之后，要面对的是父母逐渐衰老、羸弱的过程，他们最担心的是子欲养而亲不待，而在某些方面、某些时刻，儿女又像是父母的一片天！
　　现在，社会上孝顺的孩子很多，但是有不少小朋友问我，我觉得自己对父母已经很好了，可是为什么他们有时候还会生气呢？
对这个问题，我觉得，是不是表达孝心也要讲一些方式、方法呢？
　　千金难买感情药　　儿女对老人的孝顺，有的人认为买吃买喝，温饱不愁就是好，其实不是这样。
我现在也是老人了，我知道老人缺什么。
老人不缺钱，缺少的是亲情和沟通。
　　老人身边如果有一个人，就会觉得特别踏实。
这种感觉不是说多少礼物能替代的。
所以，我认为子女要多抽时间陪陪老人。
老人的要求并不高，就是让他们觉得有个依靠就好。
我的儿女们都很孝顺，包括外孙女儿，经常打电话跟我聊聊天，放假了有时候也不说一声就来了，弄得我们两个老人还挺惊喜。
　　有时候，说真的，和这些孩子们在一起，也不用说话，就是知道他们在家里，我这心里就觉得格外踏实。
虽然有些事情他们做了我也不说好，总让他们再好好上进、好好学习，但是心里是非常满足的。
　　我们住一个院子的老人，有的身边没有亲人，就觉得失落、空虚，没有安全感。
人一老，腿脚也不方便了，各种毛病也来了，心脏病、高血压、脑血栓，这在老年人身上都很常见。
所以，老人特别需要人照顾他、理解他，这个时候要是眼前没人，老人的感受肯定不好。
而且，有一些病还会让老人随时出事，所以做子女的为了不留下遗憾，也要多留心，多回家和老人待一会儿。

第一图书网, tushu007.com

这个亲情，才是老年人心中最好的一剂灵丹妙药啊！

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

我是李嘉诚先生公司的一位员工，每年冬天，王老都会亲自熬制一些益血养颜膏赠予我和我的同事，吃了一个冬天后，我多年手脚冰凉的毛病消失了，肤色白里透红，老公的发质也改善了许多。
而我父母吃了这种补膏后，都能暖暖和和过冬天了。
现在，我已经把这个膏作为礼品赠送给朋友吃了，都说效果非常好。
愿王老的这份仁爱之心得以传递，感谢王老！

--外企职员Cindy　　刚进模特队的那会，因为心情不好狂吃，我长胖了很多，后来找了家机构咨询，让我节食、吃减肥药，结果出现了闭经、脱发、浮肿、头昏、血压低、面色枯黄等症状。
经过朋友介绍求助王大夫，她用益气轻身方与针灸配合治疗，才两周，我的月经就恢复了，一个月后体重减掉20斤，两个月成功减掉40斤体重。
我又回到了韩国模特队，能在我梦寐以求的舞台展现身姿了！

王老还苦口婆心地告诫我："要减肥，一定要吃饭，气血充足了，才有力气把毒素排出去。
"爱美的我，今后会一定谨遵王老的教导。

--模特张小姐　　初次在岐黄国医馆见到王老，我就深深为她的大医风范感动。
当时气温那么高，近八十岁高龄的王老还一丝不苟地为我的父母号脉、开方、针灸，让人感动。
王老更把我拉到一边，告诉我一定要提前发现老人极易被忽视的"小中风"，表现为眩晕、恶心、呕吐、单侧手臂手麻等症状。
年前我母亲出现这样的情况，我赶紧带她去医院检查，避免了重大病症的发生。
感谢细致入微的王老！

--李正梁

第一图书网, tushu007.com

<<红墙保健医>>

编辑推荐

作者是走进北京电视台《养生堂》、中央十套《走进科学》节目的知名养生专家，《健康时报》《保健时报》《北京晚报》特约健康专家，中国四大名医之一汪逢春入室弟子，中国中医科学院针灸医院主任医师。

在这《红墙保健医·王连清亲述中医养生与治病之道》中，王连清老师为您亲口讲述的健康之道和人生之路，内容丰富，感情真切，使《红墙保健医·王连清亲述中医养生与治病之道》具有很强的可读性和传奇色彩。

她是新中国成立后第一代进入高层保健团队的保健医生，曾为粟裕、陈庚、王震等领导同志做保健护理工作，受到这些领导干部的夸奖和鼓励，书中充满曲折感人的故事，催人泪下。

王连清老师学养深厚，经验丰富，特别对日常病、老年病有着独到医疗和调理方法，很适合家庭操作，值得读者期待。

常言道：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”其实，我当医生这么多年，倒是觉得这句话可以改成：“人有七情六欲，哪能不生病？”许多病从起因到发展，说到底，很多都是由心理原因决定的。

从我接触的这些中央领导人来看，我觉得，他们的饮食并不是我们老百姓想象的那么神奇。

好多人问我，他们是不是经常吃一些这个那个的，因为他们有条件。

我说没有，没有看到他们吃这些。

他们健康的真正秘诀在于什么呢？

越是艰险的环境，越是困顿的境地，越是注意精神保持平衡，心态保持宽广，这才是人一辈子最需要的营养。

做医生这么多年，要说最深刻的体会，就是一点：想要身体好，先把消化系统调理好！

那怎么调？

当然是用饮食！

我常给病人讲，不管什么健康问题，都是三分治，七分养。

人老了，也要独立，不要总是把希望放在儿女身上，力所能及的事情还是自己去做，尤其是自己的心理问题，要自己想办法排解。

人老了，我们还是父母，还是要言传身教。

儿女对老人的孝顺，有的人认为买吃买喝、温饱不愁就是好，其实不是这样。

我现在也是老人了，我知道老人缺什么。

老人不缺钱，缺少的是亲情和沟通。

第一图书网, tushu007.com

<<红墙保健医>>

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