



祖传中医赵玉明：

没有治不好的癌症！

作者：赵玉明

编辑：龙诚 陈桂鑫

目 录

编者的话：赵玉明其人其德	3
自序	5
第一章、中医药非物质文化遗产——中医按摩术的原理	6
第二章、经典病例	7
1. 彭真	7
2. 薛暮桥	12
3. 庄则栋	13
第三章、癌症篇	15
1. 癌症能治疗吗？	15
2. 肝癌	16
3. 胃癌	18
4. 肺癌	19
5. 宫颈癌	19
第四章、美容—养生篇	22
1. 减肥与美容	22
2. 防病与养生	23
专家评点：杏林有株救命草	25
编后语：五千年来第一人	26

赵玉明网站：www.jchqshzym.com

编者的话：赵玉明其人其德

第一次见到赵玉明先生，是在一个朋友王文国（昌缘居士）的禅茶雅座聚会上，听其介绍独家开发的《长寿汤》。由于人多，没有机会实质性交谈。认真看了名片，知道他曾经单枪匹马，承担挽救原人大委员长彭真的重责大任，取得神奇效果，已由一众国家领导人所见证，是一个深不可测的大家。自己位卑言轻之小人物，缺乏与之打交道的胆量，不敢高攀也。

几个月后，在另一个场合再次和赵先生见面，双方居然都相互记得第一次见面的场景，有一见如故之感，畅谈甚欢。赵先生身材魁梧，相貌堂堂，膀大腰圆，耳朵又长又厚，活像一座弥勒佛。赵先生平易近人，和蔼可亲，说话声音洪亮，风趣幽默，妙语如珠，谦虚谨慎，没有一点大师的架子，令人肃然起敬。

一口气聊个没完，彼此相见恨晚。赵玉明先生家学渊源深厚，其家族中医药背景可以上溯千年远至北宋，祖祖辈辈大多任过皇室御医，均为历代国手，不但给后代积了厚德，积累了丰富的医案和病例，更传下了大量宝贵的传统验方和家族秘方。清乾隆皇帝的宰相刘墉（刘罗锅）曾经给赵家题字，说明其上祖均非泛泛之辈。

赵先生从小潜心中医，苦研家学，勤学苦练，继承前辈的宝贵遗产并将之发扬光大。其按摩手法看似轻描淡写，毫不费力，谈笑风生，实际上绵里藏针，指指巧手，点点到位。本人亦曾读点古医书，知道点穴专家根本不用大力气，却在笑谈之间，根据不同时辰点了人的不同穴位，是为高手。赵先生点穴治病，手到病除，仅用三个小时，就让 89 岁的耄耋老人彭真委员长的心率从每分钟 230 次降至 160 次，呼吸每 17 秒钟一次降至每 11 秒钟一次。初闻觉得不可思议，认识赵先生之神技后，茅塞顿开，感觉到顺理成章，不足为奇了。赵先生热情为我做了保健按摩二次，细细品味，按、摩、推、拿、揉、搓、掐、点、叩，感觉中掌揉肩背，手法如行云流水，指捏颈椎穴位，力透指尖，毫无痛感，浑身舒畅。当晚一夜无梦，睡得香甜。神！

赵先生在祖传秘方的基础上，开发了三种特效保健食品。其一是能提高人体免疫力，防止癌变的《长寿汤》。该汤由灵芝、冬虫夏草、藏红花、天麻、茯苓、黄芪等名贵中药制成，效果独特。其二是一种《长寿胶囊》以川芎、水蛭、羚羊角、白芍、

决明子、薄荷、珍珠等中药制成，有化解因脑中风而导致半身不遂之功效。能让心血管堵塞者不用搭桥、不做支架。其三是一种浸泡十年以上的《特殊药酒》，能直接将癌变细胞转变回正常细胞。“化腐朽为神奇”是赵先生的特长。

《长寿汤》、《长寿胶囊》、《特殊药酒》加上神奇按摩手法，疏通经络，活血化瘀，改善新陈代谢，平衡阴阳，提高免疫力，促进肌体的自然抗病能力，形成赵先生造福大众的系列法宝。因人制宜，交叉使用，则是赵先生敢于独挑挽救彭真委员长性命大梁的实力基础和独门绝技。被誉为“京城巧手”的赵先生明白坚定地对我说，“癌症是可以治愈的”。

赵先生处世哲学：待人以诚，处事为忠，悬壶济世、仁者长寿。

经长期实践，赵先生总结了五个保健步骤：内服中药、食疗调理、中医按摩、自身锻炼、心理调整。

赵玉明先生的高尚品德、家学渊源、专业素养和特殊贡献，2009年8月28日被中华全国工商业联合会医药业商会中医药遗产保护办公室认定为中医药文化传承人，实至名归。

龙诚

自序

本人赵玉明，祖传中医，1956年10月24日生于北京。2009年3月初，北京《劳动午报》记者武爱和采访我时，问我与其他中医有何不同，我答了以下三点。

第一、本人祖上是北宋时期的宫廷御医，世代相传至清末，清朝宰相刘墉为我的先人题写过墨宝，家父赵锡荣儿时见过，可惜因战乱遗失。祖上留下一些秘方，保留至今，乃不幸中之万幸。我五岁习武，目的是帮人先健己。十岁随父学中医，十五岁开始给人治病。文革期间，城市人初中毕业多被要求“上山下乡”，到农村务农。当时为了让自己到了农村也要做一名医生，治病救人，更加刻苦学习中医。

第二、由于生长在医学世家，家教甚严，天生大慈恻隐之心，待人宽厚，遇事安神定志，无欲无求。若有求救者，从不问其贵贱贫富，皆如至亲。本人体格健壮，精力充沛，耐力过人，思维冷静，忠于信仰，确立目标以后，全神贯注、全力以赴，将能量发挥至极致。此为天赋。

第三、因人而异、辨症施治，乃中医有别于西医之核心所在。本人继承先人传统中医，同时对人体奥秘情有独钟，学过西医理论，故能洋为中用，中西结合，优势互补。既将中医发扬光大，又不断开发创新。此为悟性。

三十多年来，我以毕生所学，尽心尽力为患者防病治病、养生保健，提供最佳服务，奇迹不断，众口铄金，口碑溢美。

2009年8月28日，中华全国工商业联合会医药业商会中医药遗产保护办公室，批准我为中医药非物质文化遗产传承人。

中医治病通常是传统的望、闻、问、切。本人在此基础上，总结了一套方法，采用内服中药、中医按摩、膳食平衡、心理疗法、自身锻炼、优质护理。运用西方先进仪器如CT、超声波的检测结果，了解血压、血脂、血糖、血色素、氧饱和度、体温、饮食、睡眠等生命体征，综合评估患者身体现状和康复前瞻等，形成一套治病救人的方案。原则是：“千方百计治病，不择手段救命”。救命是第一位的，必须不择手段。在攸关患者生命的紧要关头，冷静地、明智地选择一切可用的手段，循序渐进，灵活调整，尽心尽力，善尽天职。

我是皈依佛门的居士，深信：“人间百病皆可医，无福无缘无法治”的天理。个人归纳：没有治不好的癌症！患者有缘可治、有善可治、有默契可治、有信心可治。

第一章、中医药非物质文化遗产

——中医按摩术的原理

中医按摩术，把人体看作是一个整体，用按摩手法，调节人体内的阴阳平衡，起医疗保健之目的。

五行学说属中国古老哲学范畴。五行学说中的五行特征，分析研究人体组织器官的关系。五行属性归类，如摩、揉等手法，作用于体表，为环行手法，是轻微的作用力，属金；推、抖等手法作用于血脉，为直行手法或散闪的作用力，属火；拿、提等手法作用于肌肉，为向上手法或相对的作用力，属土；拔、弹等手法作用于筋腱，为深透的作用力，属木；点、按等手法，作用于骨骼，为强力直下的手法，属火。

根据以上五行归类的属性，按实际病情灵活运用，虚则补之、实则泻之、通则不痛、痛则不通，采用不同属性的手法施治。

经络是人体运行全身气血、联接脏腑、疏通上下内外的网络，有机地联系人体的各个组织器官，构筑成一个协调共济的统一整体、中医学认为患者疾病的发生、发展和经络系统密切相关，按摩可以调节经络系统，起到调治、消除疾病的医疗效果。

如：某人活到98岁，中医讲某人是气断身亡，中医学所说的“气”是指维持人体生命的最基础物质，具有对人体生命活动推动和温煦等作用。“气”运行于人体全身，有出、入、升、降四种基本运动形式，按摩的各种手法，直接作用于有机体、直接影响着“气”的运行，从而影响着人的生命健康。

中医学所说的“血”，也是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一，具有营养和滋润作用，血在脉中循环，内至脏腑、外达皮肉筋骨。血的循环状况，直接关系到疾病的发生与否。反之，疾病的产生，也影响着血的循环。当按摩手法直接调整患

者身体时，针对不同的病变而施用不同手法，气滞血瘀、血瘀则推而活之；血溢则按而止之，从而达到治疗目的。

综上所述，按摩原理是调整阴阳、调整五行制化、调整经络系统、调整气血、调整筋骨，在患者身上起治疗作用，在患者身上转成各种相应能量，作为各种不同的信息载体，对患者器官或系统进行调整，从而起到治疗作用。

第二章、经典病例

1. 彭真

1992年9月初，89岁的彭真委员长，因患糖尿病、冠心病、脑中风、高血压、骨癌，住进北京医院北楼420病房，经中西医专家全力抢救，终因年事已高，且出现糖尿病并发症和骨癌后期症状、神志昏迷、上呼吸道感染导致呼吸困难。四期骨癌扩散的必然现象，生命万分危急，中西专家顾此失彼，束手无策，一筹莫展。彭真家人又找到一些巫婆、神棍和气功师治疗，均没有效果。

出于佛家悲悯之心和医生救死扶伤的使命感，使我毅然决定挽救彭真性命，尽管此事风险大、是非多，我把个人荣辱抛之脑后。

在此之前，我已和澳门五星级新世界酒店的董事长兼总经理谷明欣有约，准备到该酒店为200多名贵宾——包括台湾蔡万霖、香港李嘉诚等知名人士做保健工作，当时我自信即将踏上金光大道，前程似锦。

我来到北京医院北楼420病房，彭真家人详细地向我介绍了彭真的病情，情况看来与我预想的差不多。洗净双手，穿上白大褂、戴好口罩，轻步来到彭真床前。只见委员长上气不接下气，每17秒才能呼吸一次，心率每分钟230次；高压60毫米汞柱，低压40；高烧不退，使用冷冻机后体温仍高达39.8-40度。表明肺活量下降、肺部感染

增大；脸色暗灰，说明供血和氧气饱和度在脑部有危险信号；骨癌主要表现为全身乏力、全身发热，全身皮肤温度高，厌食、昏睡等。

这是癌症晚期的征兆：微弱的脉搏，预示心力衰竭；视力模糊、心神不宁、神志不清、腹部有腹水，表明出现糖尿病并发症，导致低血糖、酮体中毒；休克、昏睡，显示肾脏发炎、毒素未及时排除，影响肾脏、心脏，使毒素循环、增殖，又通过血液和淋巴循环传播并迅速扩散到患者全身其他器官。如不马上制止毒素扩散，眼前病入膏肓的彭真，黄泉之路只差一步之遥了。我边检查边观测，边按摩边调治，很快将出发前预备的几个计划作了调整，确定了一个最佳方案。

古人云，“行成于思而毁于随”。时间就是生命！刻不容缓，我当机立断。

我先给彭真补中气。从神阙穴开始，右手轻缓柔和低按揉，通过此穴能够调动患者全身经络，疏通气血，带动全身经络畅通。我全神贯注，一丝不苟，补气后逐渐察觉到彭真体内血液循环活跃起来，及时点揉气海穴、关元穴、膻中穴、心俞穴，彭真的脸色开始出现红润，任脉二脉渐通，心跳变得有力，每分钟心率稳定到100次。抓住每个稍纵即逝的时机，我揉、按华盖穴、中府穴、云门穴、尺泽穴、太渊穴以宽胸理气宣肺，缓解胸肋胀满和气机不调，达化痰利喉之效。彭真的呼吸频率降低到11秒一次，高压150，低压100，血氧饱和度升至96。

经过两个小时的按摩，彭真气血渐通，支气管炎和肺部感染得到有效控制。于是我转为主治肾病。彭真患多种慢性病，如糖尿病、冠心病、脑中风、高血压，且出现抗药反应和药物中毒，导致肾脏排毒功能下降，出现脸浮肿、两腿浮肿、腹水。毒素本应从肾脏排除，却因肾脏有病转回肝脏，再从肝脏转到心脏。如此周而复始，恶性循环，导致其他器官被感染，致使彭真身体每况愈下，积重难返。

挽救彭真生命，排毒是关键。我点揉彭真的肾俞穴、命门穴、血海穴、足三里、三阴交、涌泉穴，很快彭真就排出深黄色尿液，两腿浮肿和腹水都有所消退，四肢无力、身体消瘦的彭真身体有了明显的好转。一直站在我身后关注治疗过程的彭真夫人张洁清喜出望外，情不自禁地惊呼：“真见效！真见效！”

其实，我家祖传的中医按摩养生术，通经络、治百病、点穴位、决生死。这是中华全国工商业联合会医药业商会专家评审委员会之所以授予我“中医药非物质文化遗产、中医药文化传承人”称誉的原因之一。当然，我挽救了集糖尿病、冠心病、脑中风、高血压、骨癌等诸多疾病于一身的彭真，也是促成评委会授予我此项殊荣的重要

业绩。我第一次出手治疗彭真就取得无痛苦、不开刀、无副作用、见效快的奇效，彭真家人因此态度殷勤，恳切地询问：“明天能否继续给首长（指彭真，下同——作者注）治疗？”我说可以。张洁清如释重负，说：“那太好了！那太好了！”张洁清见我满身大汗、十分疲惫，激动地说：“那快让赵大夫回家休息，明天好再来给首长治疗。”话语不多，情真意切，我也记在心里。这是患者家属对亲人绝处逢生的本能反应。

回家洗了个热水澡，已是凌晨一点。夜深人静，我久久不能入睡，认真回忆彭真病症的每个细小变化，从中追寻其各种疾病的内在关联，仔细琢磨明天的措施，应该从哪里着手治疗？治疗之后的反应可能达到什么程度？如果彭真高烧怎么办？腹水能否先解决？一个个难题让我辗转反侧，几乎彻夜难眠。

很多见到过我治疗的人都知道我工作时神态自若、从容不迫，一副胸有成竹的样子。这种举重若轻、充满自信的神态，能给患者及家属以极大的安慰。然而，“台上一分钟，台下十年功”。任何参天大树，都离不开辛勤汗水的浇灌。医学奇迹的诞生，更离不开认真细致的准备、良好的心理素质和丰富的临床经验。我有个习惯：第二天工作准备好之前，不会睡觉。人命关天，重担在肩，绝不能有丝毫差错。

爱女赵元祺对我夫人路森说：“我爸的职业是风险性职业，是险中取胜，很不容易，我爸需要咱们好好照顾。”可喜的是，我有一个幸福温馨的家，有个遮风挡雨又安宁祥和的安全岛。

我制定好治疗彭真的方案才入睡。次日，我依计划调治彭真的心脏，用大拇指轻揉、旋转心俞穴，使其心脏搏动更加有力。按摩界有句话叫“用多大力，有多大效”，此话容易让初学按摩者误解。其实，用力固然会使患者感到酸、胀、麻，但过一会再用力按此穴位时，患者可能就没感觉了。因为用力过大可能会使该穴位永久失去功能，按摩界称为被按“哑了”。所以，按摩并非用蛮力，而是讲求用力浸、深、透。

经过轻揉深透的按摩，彭真苏醒过来，开口说话了。问我姓什么，我回答姓赵。委员长用力握住我的手，小声却动情地说：“看起来，赵大夫，只有你才是救我命的。”我说：“只要您配合我治疗，这点不舒服、小毛病，很快就会好的。”彭真听后更用力地握住我的手，连声说“好！好！好！”

继续治疗，循序渐进，彭真的病情一天天好转，一切都按着我预定的康复计划发展。

彭真家人喜形于色，不再慌乱。

然而有一天，我刚刚来到彭真的病房，彭真的子女傅彦、傅亮就急匆匆地把我叫到隔壁房间，非常严肃地责问我，是不是给首长照相了？我吃惊地说：“没有呀！首长都成这样了，我哪来这分闲心，治病都让我身心疲惫。”傅彦、傅亮手里拿着一份香港报纸，我看到确实有彭真卧病床的照片和文字报道，我惊奇地说：“是这份报纸吗？我看看。”他俩却迅速将报纸收起来。

经过三人当面对质，傅彦、傅亮才确信此事与我无关。但经此事件，在我给彭真治愈各种疾病，令其返老还童的180天里，我有机会与彭委员长合影留念，但我没有提出。我深怕莫名其妙的麻烦又会找到我，不敢去寻求合影。时至今日，我都不知道，那张彭真病危卧床的照片是何人所拍。然而若不是那张照片和报纸，兴许全世界都没有人相信，赵玉明就是挽救了彭真生命的民间郎中。历史真令人玩味。

经过十几天的治疗，糖尿病、冠心病、脑中风、高血压等病情稳定，彭真的心脏、肝脏、肾脏、胰腺都有了恢复功能的良好开端。骨癌此时成为非解决不可的主要矛盾。治疗骨癌，是从根本上挽救彭真生命的关键。通过按摩结合祖传养生长寿汤治疗，几天后，彭真如期排出褐色、深褐色、黑色的大便。这些排泄物，正是癌细胞化解的证据。我心中别提有多喜悦，曙光就在前头，大功即将告成。

哪知又有一天，我刚到病房，傅彦、傅亮就风风火火地把我叫到隔壁房间，神情阴郁，劈头就问：“赵大夫，是不是你吸收了首长的阳气？！为什么首长咳嗽了？”

我问：“昨天首长还好好的，怎么一上午就不好了？”

傅彦、傅亮这才冷静下来，傅亮小声地自言自语道：“是啊！上午还好好的，就是前10分钟才开始咳嗽的，这事应该和赵大夫无关。”

傅彦说：“‘贾气功’（假气功师）十分肯定地对我说，一定是赵大夫吸收了首长的阳气，首长才咳嗽的。”

傅彦、傅亮这才如梦初醒般说道：“现在看来，首长咳嗽没有赵大夫的事，你也别多想，还是继续给首长治病。”

我这才返回420病房，心中疑惑不解，这时一位年轻的护士充满歉意地对我小声说：“赵大夫，真对不起您！是因为首长的大便太臭，熏得我头疼恶心，我才打开窗户通风，又没有及时给首长加盖被子，头部没盖毛巾、帽子，时间长了一些，造成首长咳嗽。没想到，贾气功师那样说您，真阴险！”

我说：“别这样说！你下次通风，窗户要开得小一点，也别在首长这屋开，在别的房间开，空气流通，异味也能散去。干医务工作，首要的是万无一失，这样能避免很多是非。”接着对小护士说：“你放心！我马上给首长治咳嗽，一会就好。”

我轻揉彭真的大椎穴，解表通阳、清脑宁神，治咳嗽、气喘；轻揉肺俞穴，调理肺脏，治咳嗽、气喘、胸脯上汽；轻揉大杼穴，散风怯寒、治支气管发炎。一会儿，彭真的咳嗽消失。傅彦、傅亮见状，表情轻松了很多。

前途是光明的，道路是曲折的。每天为彭真治疗，都有各种情况，让人有险象环生，稍有闪失就会功亏一篑，全盘皆输之虑。一种无形的压力，非语言所能表达。救护一个国家领导人，不但需要医生掌握中西医精髓，得到真传，要有悟性，还要有充沛的体力，有苦中作乐和不屈不挠的顽强斗志，更要有防备各方冷箭、忍受栽赃陷害的良好心理素质。

历时180天夜以继日的精心治疗和护理，基本治愈了彭真委员长的糖尿病、冠心病、脑中风、高血压和骨癌，一个病入膏肓的89岁耄耋老人起死回生、返老还童，长出了乌黑的头发和眉毛，能下床走路，能头脑清醒地阅读《易经》，出院了。

在这六个月中，到北京医院北楼420病房见证彭真康复奇迹的有：时任国家主席江泽民、时任国务院总理李鹏、时任人大常委会副委员长彭冲、王汉斌、时任政协副主席钱正英、时任公安部副部长顾林昉、时任卫生部长崔月犁和其他领导人，人多不及细数。有人提议给挽救彭真生命、治疗晚期骨癌等病的祖传中医赵玉明予名誉和奖励。不知谁说了一句：从来没有听说中医能治癌，现在彭真身体康复，兴许是彭真生命的回光返照！真金需要火炼，此话还是交给历史吧！

1996年9月20日，在彭真糖尿病、冠心病、脑中风、高血压、骨癌基本治愈五年后，到北京郊区房山区秋游，中央电视台在当天《新闻联播》播出彭真秋游的场面，观众目睹红光满面、谈笑风生、手舞足蹈的彭真委员长，无不啧啧称奇。

据统计，毛泽东患冠心病，周恩来患膀胱癌，朱德患肺炎，陈云患肺炎，宋庆龄患糖尿病，李先念患肺炎，陈毅患肝癌，孙中山患肝癌，美国总统尼克松患脑中风，日本首相小渊惠三脑中风，俄罗斯总统叶利钦冠心病。以上大人物都没有赵玉明的患者彭真长寿。

从医学上讲，患者回光返照不会超过三天，而彭真五年之后依然健在。当年说彭真回光返照的谬论自然不攻自破。只是那种“兴许论”妨碍了中医中药的发展，影响多

少和彭真一样的晚期癌症患者的治疗，实在令人心痛。好在事实胜于雄辩，赵玉明基本治愈彭真的骨癌，这是中华民族的骄傲，是中医的骄傲，是人类文明的胜利！

老君曰：人行阳德，人自报之；人行阴德，鬼神报之；人行阳恶，人自报之，人行阴恶，鬼神害之。赵玉明常以老一辈革命家周恩来总理和改革开放总设计师邓小平为榜样，以忠恕之道，志存救济，淡薄名利、心怀坦荡，从容面对，举重若轻，天大的事也拿得起、放得下。赵玉明谨遵父辈教导，绝不瞻前顾后，自虑吉凶，更不护惜身命，见彼苦恼。赵玉明自诩博极医源，精勤不倦，誓做苍生大医，心无旁骛，治病救人。

2. 薛暮桥

1991年1月初，周恩来总理的经济顾问、87岁的著名经济学家薛暮桥，因冠心病、帕金森综合症、神经衰弱，在北京医院由中西医专家医治无效，病情日重，万分危急。其秘书李克穆万分焦急地找到我，希望我全力救治，我当即应允。

帕金森病特点是中老年人脑部萎缩、神经系统变性，一般出现在50岁以上人群，随着病情逐渐加重，患者随之丧失生活自理能力。因帕金森病是一种慢性病，头部、胳膊会产生震颤、强直、急躁、容易激怒、猜疑和幻觉，记忆减退，卧床不起，大小便不能自理，给患者家庭和社会带来沉重负担。目前中国的帕金森病患者约有200万左右。我用祖传中医按摩养生术治疗薛暮桥，首先让老人家静坐在椅子上，全身放松，然后教他双肩放松，为他点揉肩部，放松中枢神经，解除颈椎疼痛和手臂麻木；轻揉其印堂穴，化解头晕失眠；按摩鱼腰穴治其前额痛和老年性痴呆；揉其太阳穴治其头疼、头晕和失眠；揉其上星穴治其头晕、失眠，更主要的手法是用益脑法疏通脑神经、防止脑萎缩，从根本上解决帕金森综合症。

经过两个月的精心医治，薛暮桥先生病情基本缓解。我信心百倍地对薛暮桥说：“薛老，我赵玉明没有别的本事，但我治病救人、养生行。您今年87岁，我保您至少

再活十年，等您老97岁后，再看咱们的缘分。”薛暮桥听后笑而不答，意思是拭目以待。当时见证薛暮桥康复的有朱镕基、曾佩炎、王岐山等。

幸福生活过得真快！2004年春节，国务院总理温家宝为年届100岁的薛暮桥送生日蛋糕，贺寿场景当天由中央电视台《新闻联播》播出，全球亿万观众见到经赵玉明治愈的百岁经济泰斗薛暮桥面色红润、皮肤细软富有弹性，头部和眉毛竟然有三分之一是黑色的、且富有光泽，为之震撼。

联想到中国改革开放总设计邓小平，只患帕金森综合症一种疾病，却仅活了93岁，甚为遗憾。美国总统里根只患帕金森综合症一种，也仅活93岁。相比之下，赵玉明先生的祖传绝技，中医的辨证疗法，明显技高一筹。

3. 庄则栋

2008年11月，著名乒乓球世界冠军庄则栋，因直肠癌转肺癌、淋巴癌，经北大医院、北京肿瘤医院手术、化疗、放疗无效，病情恶化。

庄则栋在日本参加世界乒乓球赛时，赠给美国乒乓球黑人运动员科恩一个织锦，开启了前所未有的“乒乓球外交”，导致了美国基辛格博士和尼克松总统的访华，奠定了中美外交关系的基础。传为佳话。

时过几十年，庄则栋得了癌症。得知信息，美国、加拿大等地的热心人士为庄则栋提供各种帮助。美籍华人李云莱、李云三姐弟，对庄则栋的病情更是十分关切，他们的父辈就是世交。李云三特地从洛杉矶飞回北京找到我，详细介绍了庄则栋的情况，希望我像1992年9月初挽救彭真一样挽救英雄庄则栋。次日我们一起来到庄则栋寓所，这已是我第四次见庄则栋。

第一次见到庄则栋，是1970年代，当时我到北京首都体育馆观看全国性乒乓球决赛，他作为国家体委主任也出现在会场。第二次是1993年，庄则栋在北京市少年宫担任乒乓球教练，恰巧小女元禛在那儿学习素描，我与庄先生在这里偶遇，聊天中谈起

乒乓球运动和中华民族的未来。第三次是1998年8月，当时我正在北京北大医院为一位晚期肺癌患者治病，双方谈起了犹太人金融家哈同的轶事。

这一次，我来到他家为他治病，出乎我意料的是，他脸色依然红润，看起来很有朝气。他前额宽大、头发润泽，带着一副金边眼镜，双眼炯炯有神，浓厚的眉毛颇似周恩来，身材依然是运动健将的风范。旁边是和蔼可亲、彬彬有礼的庄夫人佐佐木敦子。原来，正是在佐佐木敦子的悉心照料下，庄则栋饮食合理、注意营养平衡，生活注重劳逸结合，才显得神采奕奕。

我向庄则栋夫妇简要介绍了我的治疗特点：味道可口的祖传长寿汤、化解癌细胞的药酒、中医按摩术、心理疗法、膳食调整。我告诉他们：要多吃猕猴桃、葡萄和苹果；要多喝水；要保持好心情，多加运动，但不宜劳累；如果治疗理想的话，10至15天就能排出褐色、深褐色甚至黑色的大便，那便是癌细胞，颜色深则说明效果好。经过10天的治疗，庄则栋开始排黑色的大便，身体一天比一天好起来。

为他治癌期间，我拜访了我的中学班主任王玉琴。我是北京东城区灯市口中学高中毕业的学生，80年代灯市口中学并入今天的二十五中。王老师的丈夫则是《法制日报》原副总编辑戈原。我跟王老师说起为乒乓球世界冠军治癌之事，她听后感对庄则栋很同情、很感惋惜。她很动情地对我讲：“赵玉明，你一定要把庄则栋的病治好，他可是为中美建交立了大功的！过去，王炳南等外交家做过很多努力都没有搞成，他跟美国乒乓球运动员科恩却引发了中美外交关系，他可是有功的。”我说：“王老师，您放心！我是医生，我有是非观念，对任何人我都会客观地、历史地评价，人们常说‘不扣帽子、不打棍子、不揪辫子’，有些事情，最好留给历史学家和后人评说。我就治病救人，做好本职工作，我是言必信、行必果的。”王老师听后十分感慨。

影视明星李媛媛的母亲邓若明也得知我正在为庄则栋治癌，她也多次嘱托：“赵大夫，你一定要救庄则栋，他可是有功之人。”

庄则栋的身体好起来了，投入各种社交活动。他去了一趟山西参加乒乓球联谊活动，又去一趟广东肇庆参加体育活动，在北京还参加“三老”（老教练员、老运动员、老体育工作者）联谊活动。庄则栋对书法也情有独钟，刀工剑笔，独具神韵。总之，庄则栋生活很充实。我感觉庄则栋为人真诚、勤奋、善良、能屈能伸，是条好汉，对于生死坦然面对。

为能继续在晚年发挥余热，他积极治疗癌症，不放弃任何可能的机会和方法，精选了最佳方案，取得了最佳效果。“天无绝人之路”，绝非妄言。

第三章、癌症篇

1. 癌症能治疗吗？

其实，几千年前就有癌症。那时，患者体内长瘤子，瘤子由小长大，最后患者病逝。我国古代就用中药治疗瘤子，用现在说法叫治疗癌症。称呼改了，实质不变。

癌症，不是不能治，而是很难治。以我几十年治癌防癌的经验，首先，医生和患者要多相互了解，多沟通，这叫长相识、不生疑。用人不疑、疑人不用。医患本一家，只有同心协力，才能治癌症。

其次、人体是一个有机整体，最好用西医检测，用中医治疗，称之为中西医结合。现在社会普遍重视西医，一般的做法是，患者一经确诊为癌症就动手术、化疗、放疗。这样患者身体的免疫系统被严重破坏、血红素球下降，白血球减少，患者可能持续高烧、厌食、呕吐，睡不好、睡不实，患者和家属许多已经完全丧失信心，对治癌完全绝望。这时候再找到中医，就是抱着“死马当作活马医”的心态。1992年9月初我医疗彭真时，其家人就是这样的心态。乍一听，确诊就动手术、化疗、放疗似乎十分及时，殊不知这是本末倒置，是下下之策，成功率很低。因为这些手段是将人体整个系统破坏、经络被破坏、微循环系统被破坏，等病人找到中医时，已经给中医治疗造成极大难度。因此，在找西医确诊之后，应该尽快找中医治疗。

第三、患者及家人或朋友，要勇敢地面对现实，积极治疗，而不是患得患失，指望医生一蹴而就，那是很不实际的。常言道，欲速则不达。治癌症要务实，讲究循序渐进、水到渠成，因患者饮食下降，睡眠不好，身体处于极度虚弱的状态。

第四、好心情、好治疗；好环境、好护理，这样才能一生健康、平安、长寿。

1992年9月初，我成功治疗时年89岁彭真委员长的糖尿病、冠心病、脑中风、高血压、骨癌，可以说建立起治癌史上一个里程碑。许多患者，从国际互联网搜索到“中医赵玉明”的详细资料，在美国、加拿大、英国、德国、西班牙、葡萄牙、日本、印尼、马来西亚、新加坡前来求治，一时间赵玉明声名鹊起，日益扩大。可见，知识无国界、医学无国界，追求健康是每个人的心愿。

有些患者或患者家属向我提出，彭真89岁，那么多病，你都能治好，我们比彭真病少，且年龄小，你能不能保证患者活到95岁。有件事我想告诉大家的是，彭真因为病多、年龄大，无法手术，不宜化疗、放疗，反而使他身体原本的免疫机能没有因这些治疗手段而受到严重损坏。彭真是在不得已选择了气功师、巫婆、神棍而得不到任何效果的情况下，最后选择了我这个民间郎中的。由于上述原因，这个重责才落到我的身上。身体的免疫机能没有因为不适当的治疗手段而受到严重损坏，这是彭真的特殊情况。此外，人和人之间存在遗传差异、经济差异、心理差异，等等，治疗结果，很难做到一样。

尽管如此，许多经历过手术、化疗、放疗后复发转移的患者，用我的祖传中药化解癌细胞，仍然起到了亡羊补牢的作用。只要患者没有进行过手术、化疗、放疗，其效果将一样的满意。正如美国股神巴菲特投资股票，成功率只有60%。治病比投资股票更难预测。敬请癌症患者、家属和朋友，相信博大精深的中医中药。赵玉明用心良苦，不尽如人意处在所难免，请予理解。

2. 肝癌

癌症有先天即遗传基因的因素，主要成因则是后天即空气污染、水质污染、生存环境污染、食品、房屋、家具、装饰污染等等所致。精神压力过大、工作强度造成人体透支，都导致人体因湿、热、毒、气引起抵抗力下降、免疫力下降，长期处于亚健康状态或痰湿体质。一旦发生这些情况，就孕育着肿瘤环境的温床。如果肝不好，得过甲肝病、乙肝病，可能导致肝肿瘤；如果工作压力大，长期情绪低落、郁闷，也可能导致肝肿瘤。医学上一般称肝癌是癌中王，因为肝癌细胞随血液和淋巴细胞相互作用

用、互相影响，西医常说的扩散，就是肝部癌细胞没有化解。扩散到肺部，又称原发性肝癌，扩散到肺叫肺癌。

1997年9月，路某，男，43岁，经北京肿瘤医院确诊为原发性肝癌四期，肝部经TC检测有两个直径30毫米、一个直径25毫米的肿瘤，肝部肿大、坚硬，患者全身、眼部出现深黄色（黄疸），睡眠不好，难入睡、梦多，持续高烧39度左右，食欲不好、厌食，全身疲惫不堪，腹泻。医院和单位皆劝其想吃什么就吃什么、在家中静养。言外之意，来日无多，想吃的食物生前尽量享用。患者心情和身体每况愈下，生命危急，经常自暴自弃。经朋友介绍，找我治疗，60天后基本治愈。如今患者已健康生活13年，并经常到外地出差，最近还成为中国媒体编辑书画工作委员会的发起人之一，要聘我为健康顾问。可见，路某身体和心情今非昔比，生活充满阳光。

俗话说，同病相怜。2005年8月，辛某，男，42岁，因肝癌晚期，到几家医院治疗都无疗效，路某将我也推荐给辛某治病。此时的辛某因到过几家大医院，已经心灰意冷，认为，与其求医无效，不如少些折腾、瞬间结束痛苦，有自裁念头，免得千辛万苦最后还是人死财尽。辛某心怀疑虑地找我医治，谁料病情一天比一天好，我这时才和辛某聊天、谈治病。我说：“辛哥们，你的病情其实和傅彪一样，只不过，他在北京玉泉路武警总医院，请西医专家做肝移植手术。尽管媒体现在宣传说，手术后傅彪病情好转，但我断定傅彪绝不会好，而且他的生命肯定进入倒计时。”辛某听后，不以为然，我说，这事你记住，咱们说的时间不会多久，咱们看《北京晚报》刊登的消息。很遗憾，十几天以后，傅彪病逝的消息在《北京晚报》报道出来，辛某对我判断如此准确感到大惑不解，忙问究竟。我说：“其实肝脏和肾脏一样，都是人体最重要的器官之一，是人体中最难驾驭的。因为人体排他性最强烈、最不稳定，最易有后遗症、失败率高，这种病例不胜枚举。”

清末康有为，因肾病请德国著名西医做肾移植，手术后能吃能工作，体力充沛，兴奋莫名，说“大清有救了”。当时，康有为自认为病好了，能够为清政府谋划国策、振兴大业，每天都处于在只争朝夕的亢奋之中。谁料想，十几天后，康有为脸部、两腿都浮肿，脸色灰暗发青。很明显，肾移植排他反应出现，尽管他肾移植后每天打吊液，防止抗体反应，但病情急剧恶化，德国西医手术专家见状迅速回德国。几天后，康有为病逝。应该说，肝移植、肾移植确有成功例子，但是，手术后患者能活

几年的很少。如果选用中医高手，兴许有疗效，也经济。延年益寿方面，要安全、舒适和人性化得多。

经过一个多月治疗，辛某肝癌基本痊愈。现在五年过去，工作、生活，身体越来越好，我祝福他身体健康、万事如意。

其实，傅彪的夫人张惠芳，据说是北京东城区遂安伯小学的学生，我同她还是校友。可能是无缘或其他原因，傅彪过早离开人世间，令人惋惜。

3. 胃癌

胃癌的症状：如果患者有胃息肉、胃溃疡或慢性萎缩性胃、胃病，胃里有幽门杆菌，胃酸、胃胀、疼痛越来越频繁，饮食吞咽困难、打嗝、呕吐，体重突然减轻、贫血、疼痛难忍、腹部有块物体。

只有发现以上症状，要及时到医院做CT、胃镜检查，力争尽早发现、治疗，防止胃病由量变到质变转成胃癌。

只要发现以上症状，无论中医、西医、回医、藏医，及时治疗，防患于未然。

只要发现以上症状，可以用食疗调治。配方：大枣9个（小枣27个）、山药片25克、桂圆9个、核桃仁6个、黑芝麻10克、小米15克，用砂锅煮粥，开锅后，用小火煮30分钟。注意：根据个人情况，如没有糖尿病，也可以在粥里放冰糖食用。

严禁食用凉、辣食物，动物的内脏，禁酒，少吸烟。饮食要有规律，不暴饮暴食，吃温食品，不吃凉饭。

2006年10月，孙某，男，62岁，经北京武警总医院和北京肿瘤医院诊断为晚期胃癌转直肠癌四期。患者和家人得知后，悲痛欲绝，并为孙某做好后事准备。经朋友介绍，我为孙某医治10天，孙某排便开始有恶臭、呈墨黑色，每天多则排三次，少则两次，经过25天的治疗，孙某再做CT、活检化验，均为阴性。此病例震撼了北京肿瘤医院和北京武警总医院。

孙某出院已4年，现在身体健康。

4. 肺癌

肺癌特点：肺癌多发生在支气管黏膜。位于大支气管靠近纵膈处为中心型肺癌，常为鳞癌和未分化癌；位于小支气管邻近肺边缘处统称周围型肺癌，多数为腺癌。通常因肿瘤长大，支气管腔变狭窄，呼吸时局部有哮鸣声、干咳，痰液难吐出，引起感染，产生肺炎式肺脓肿，并伴有咳嗽、咳浓痰、发烧，因肿瘤糜烂或肿瘤侵蚀肺血管，有咯血、胸闷、胸痛、气急，头面部和上半身有浮肿，四肢关节痛等。如发现有以上症状者，要及时到医院确诊，及时治疗。

2010年4月30日，中泰安科（北京）科技有限公司董事长邱俊忠约我到北京医学科学院广安门医院，为一位52岁的邹姓先生治晚期癌症转脑癌。原来，患者先在广安门医院治疗，疗效不好，但能走路。转到中国医学科学院、肿瘤医院，病情继续恶化，卧床不起。又转回广安门医院，患者和家属心情绝望。

我俩来到病房，只见邹先生身着一身病号服，头戴帽子，脸部戴个大口罩，脸色黑黄无光泽，说话有气无力。我说，天无绝人之路，振奋精神，迎接挑战，只要我们努力配合，一切都有可能。

5月1日，我医治邹先生晚期肺癌转脑癌的挑战开始了。经过10天治疗，邹先生排出恶臭的黑色大便，全身出汗，双手、双脚也排出粘粘的汗水。我说，其实，治癌的过程就是排毒的过程，也是身体恢复的过程。又经过10天，邹先生可下床行走。邹先生每天都有康复的表现，先后两次CT和化验结果，肿瘤都比前一次缩小、血液的状况也在改善。约50天，邹先生基本治愈，可以出院。临出院前，卫生部党组书记张矛和广安门医院特地为他送行，祝他早日康复。

5. 宫颈癌

宫颈癌特点：早期病变仅局限于上皮层内，统称原位癌（癌细胞由少数繁殖为多数，即由量变到质变）。癌细胞穿透上皮的基底膜向深处发展，成“浸润癌”。10年左右，宫颈癌即通过淋巴转移，可直接扩散至阴道、子宫、膀胱和直肠。有的患者性生

活出血，有的患者绝经后间断性出血、血性白带，外观为宫颈糜烂、高低不平、不规则出血，阴道分泌物增多呈脓性水、恶臭；小腹和腰腿骶部疼痛、尿频、排尿困难、腹泻、消瘦、发热等，要到医院及时确诊。

预防宫颈癌应从点滴做起。宫颈糜烂、盆腔炎是导致宫颈癌的诱因。一些人片面理解“我的事情、我做主”，在某个特定环境下，性生活过滥，忽略了身体卫生的重要性。男、女同房后，没有及时排尿和清洗，导致病菌传染给对方。龟头炎、前列腺炎、淋病、梅毒、尖锐湿疣等疾病，都能给性伴侣带来危害。如出现外生殖器奇痒不适、白带多，豆渣样、泡沫状白带，灼热、尿频、尿急、尿痛，应及时治疗、彻底治愈，万万不要讳疾忌医，导致宫颈癌。

另外，如发现性伴侣生殖器有病，应避免同房。如有性病，无论男女，都应禁游泳、桑拿、浴池洗澡。要勤换内裤，用温清水洗外阴部。要找医生治病，不要自作主张滥用抗菌素和激素。孕妇不能用任何阴道冲洗剂。因为母亲体内有一个精子，孕妇免疫力下降，容易引起炎症，对婴儿和母亲身体不好。

先进的科学检查，可以提供精准的依据，帮助我们及时发现和预防宫颈癌。

①绝大多数（99.8%）宫颈癌患者身上可以检测到人乳头瘤（HPV），女人通过筛查HPV，可以知道是否患病。及时治疗，患者健康后可继续工作，享受幸福人生；

②用小刷子在宫颈刷一下取样，然后用“细胞保存液”分离出所采集样本的杂质，形成清晰的细胞涂片，用于检测受检者是否感染HPV病毒；

③将采集后的细胞样本分成两份，一部分用于检测可疑细胞，不仅可以检查是否感染HPV病毒，还可以检测到病毒的数量；

④检查后，医生需做病理切片化验确证。通常，医生会经过阴道镜观察宫颈表面血管病变，并用细小的“宫颈活检钳子”在宫颈上夹取几块组织分别装在小瓶子里接受病理检查，以确诊是否患宫颈癌。

2002年1月，45岁王女士，因宫颈癌做过子宫切割术、化疗、放疗，无法控制癌细胞的扩散繁殖，病情日重。心慌、气短、红血球下降，四肢无力、难以入睡，经常要叫急救车到医院急救，输血才能维持生命。

我为王某治疗，分段进行，累计三个月。令人喜出望外的是，王某康复至今已经生活九年。西医认为癌症患者七年不复发就属治愈，如此观点成立，王某已完全恢复如常人。

其实，此前王女士并不认识我，她是影视明星李女士在中国医学院肿瘤医院的病友，我内兄是李女士粉丝，再三交代我一定治愈李女士的晚期宫颈癌。可惜我的真心实意无端遭李女士家人的猜忌，以为我另有所图。尽管如此，我一笑置之，并无消极怠慢。十几天后，疗效甚佳，李女士执意出院回家。室内甲醛严重超标，我建议其另选住所，李女士不肯答应，结果旧病复发。李女士及家人误认为我治疗失败，要求停止治疗，另寻一位杨姓大夫。没多久，杨大夫失败，他们又到上海四处寻名医，过后又到云南找什么“黄家医圈”。皆无效果，又辗转去到北京中日医院，甚至找巫婆、神棍、气功师、西藏活佛等。总之，李女士家人尽其所能，最后还是回天乏术。李女士70多岁的母亲百思不得其解，其他人也深感困惑，钱花很多，罪受很多，医求很多，想得很多，结果人才两空，徒呼奈何。

作为知情者和业内人士，几点意见，仅供参考。

①女人在月经期间，最好不要做子宫切除术、卵巢切除术和乳房切除术。因为女性器官一旦祛除，每月经期来潮，无法按期排解毒素，会诱发新的癌细胞疯长，向直肠、膀胱发展，西医称之为“转移”。

②被确诊为癌症之后，切忌轻易手术、化疗、放疗。对于手术后免疫力低下、体质下降的患者，全身化疗，患者身体更容易迅速被击垮。手术、化疗、放疗这三种办法绝非“多多益善”。

③灵活运用中西医。先提高生活质量，改善营养，经中药、食疗、按摩、心理调理、自身锻炼等，循序渐进。不管采取任何办法，均须以人为本，首先治病救人。

④患者有病，尽可能告知患者，以求患者积极配合。李女士家害怕她知道病情真相后精神崩溃而无法治疗，所以每次将化验结果作假，使其对自己生命危在旦夕却浑然不知，毫无心理准备，对虚假的检查报告深信不疑，对我告知的必要配合置若罔闻，反将良言视为危言耸听，放弃扭转乾坤的宝贵建言和帮助。

王女士和李女士同病、同因，结果截然相反。一个每天享受天伦之乐，一个过早地撒手人寰。呜呼，如此代价，实在太大。

第四章、美容—养生篇

1. 减肥与美容

现在多少胖子想减肥，但不论用什么方法，减10斤、8斤就很难再减下去。三个月或六个月后，体重又恢复如初，脸上或身体各部肌肉、皮肤反倒松弛，皱纹增加。如何做才能使体重减轻，又使肌肉富有光泽、弹性，使身体苗条、匀称、健康呢？

首先，减肥的关键不是节食，而是改善饮食结构。做运动可以因人而异，太极拳、太极剑、散步、慢跑、游泳、打乒乓球、篮球、排球等。运动能增加食欲，有了食欲以后，多吃蔬果有助减肥，而多吃鱼肉和主食效果相反。饮食可按8:2的比例，即8两蔬果（萝卜、西红柿、黄瓜、冬瓜、茄子、芹菜、白兰瓜等）比2两鱼肉和主食（带鱼、平鱼、黄花鱼、武昌鱼、鲤鱼、牛肉、羊肉、兔肉、鸽子肉、鸡、鸭、小米、大米、莜麦面、面粉等），饮食要七成饱，不喝或少喝饮料，每天尽量多喝白开水或淡茶水。饮食要适当、有规律，切忌暴饮暴食。坚持6个月必能见效。

病例一

2000年11月，28岁的杜姑娘，因误解减肥方法，强制自己不吃油、不吃肉、不吃豆制品，导致营养不良、体质下降，最后低血糖、头晕、头痛、全身乏力、厌食症、吃什么吐什么、年纪轻轻的姑娘，站立都没力气。其父为律师，母亲在全国最高人民法院工作，家里就这么一个独生女儿，杜姑娘自己在新闻单位做编辑，一家三口一切称心。为杜姑娘的身体，全家人急得到处找医生，没有得到好的疗效。最后才找到我。

我认真检查了杜姑娘的病情，用西医检测，得到确切病情。原来，杜姑娘因为长时间错误节食，导致严重的胃萎缩，又因长时间营养不良，导致气血不足、严重影响心脏供血和血液微循环的正常运转。

我用大拇指肚轻揉心俞穴约100次以调理心慌气短、失眠；再用大拇指肚轻揉膈俞穴约100次治呃逆、呕吐、食道痉挛和贫血；用大拇指肚按揉肝俞穴约200次，治

胆道疾病、胃炎胃病、腰背疼；用大拇指肚按揉脾俞穴约300次；治胃病、腹泻、消化不良和贫血；用大拇指肚按胃俞穴约300次，治疗胃病、胃萎缩，此为一个疗程。经过约30个疗程，杜姑娘身体康复，脸色红润，不再厌食，时至今日，杜姑娘身体很健康。

病例二

2001年9月，窦姑娘，18岁，因错误的减肥方法，在短短两个月内体重从180斤锐减到100斤。因为营养不良和低血糖，全身乏力、气短，导致一个星期内两次休克。昔日的胖姑娘变得弱不禁风，父母和舅舅四处寻医，最后找到我。

检查窦姑娘的身体后，我先调膻中穴，用大鱼际轻揉约200次，解除心绞痛、胸闷、呃逆；用大鱼际轻揉中脘穴约300次，治胃病、呃逆，脾胃虚弱；用手掌轻揉神阙穴300次，用大拇指轻揉左右足三里约500次，解除胃肠道疾病、腹泻、呕吐、消化不良。经过约30个疗程，窦姑娘身体恢复健康，不久到美国的医院工作，成为一名医务人员，至今已有9年。

病例三

黄褐斑。这是妇女在妊娠期间因月经失调、盆腔炎、内分泌失调而体现在脸部的一种色素沉淀。当然，结核病、癌症、慢性中毒者也有类似症状。肝火旺盛的妇女也容易在面部产生黄褐斑。

1999年10月，艾某，46岁，离异。脸上、颈部长满大小不一的黄褐斑，经我用中医按摩和祖传养生汤治疗约50个疗程后治愈，面容洁白、红润，全身肌肤富有弹性、身段匀称有风韵，前后判若二人，足与少女媲美。我用按摩点揉头维穴、太阳穴、合髻穴、内关穴、外关穴、内劳宫、承浆穴、足三里、太冲穴等。经过治疗，患者心情舒畅、精神饱满，对人生充满希望。

2. 防病与养生

健康是人们最大的本钱，现在空气、水质、食品、家具、装饰都受严重污染，严重影响人的健康。人类如何才能“出污泥而不染”，健康生活，养生长寿？以下是我的一点建议：

学习自我按摩健身术，做到通经络，治百病，点穴位，决生死。用大鱼肌（大拇指下手掌内侧）轻柔檀中穴300圈顺时针，往下找上腕穴用大鱼肌300圈顺时针，往下找中腕穴用大鱼肌300圈顺时针，再往下找下腕穴300圈；再往下找神厥穴，左手掌按右手掌，在神厥穴顺时针揉600圈；左手揉左腿足三里300圈顺时针，右手揉右腿足三里300圈顺时针；然后用左手大鱼肌揉右腿血海300圈，用右手揉左腿血海300圈；用左手揉右腿三阴交300圈顺时针，用右手揉左腿三阴交300圈顺时针；用左手大拇指肚，推右脚涌泉穴自下而上600下，用右手大拇指肚推左脚涌泉穴自下而上600下；这样人就基本疏通经络，气血畅通为睡眠做好各项准备。其实睡得好，才能吃得好，身体好。因为人的内脏和心情，70%是在睡眠状态下调整完成的。睡眠好，人体内排毒就正常，所以一定要睡子午觉每天晚22点入睡至6点左右，这样人就能身体健康，精力旺盛。反之如果长期熬夜，人就会脾虚胃寒，肝胆受损，饮食下降，气血不足，肝火旺盛，脾气古怪，低血糖全身乏力，便秘，虚胖，面色憔悴，女人还会出现月经紊乱，内分泌失调，痛经，皮肤粗糙，痤疮，面无光泽，记忆衰退。

随着社会发展，人们的生活水平不断提高，如何吃出健康？营养均衡，中庸之道得天下，中庸之道搞养生。不能偏食，不要过度吃油炸，熏制，腌制食品。不要过度相信营养保健品，要多吃新鲜应季节蔬菜和水果，如：猕猴桃、苹果、葡萄、大枣、核桃、木瓜、胡萝卜、蘑菇、柿子椒、西红柿、西兰花、竹笋、藕、山药、洋葱头、葱、姜、蒜。日常生活中我们也应该多喝一些粥。配料：大枣9个，桂圆9个。核桃9个，葡萄干20克，黑豆10克，红小豆20克，小米30克。鱼肉类：黄花鱼，雪鱼，牛羊肉，兔肉，鸽子肉，鸡肉，鸭肉。但是蔬菜水果与鱼肉类比例为8:2。人要健康长寿，就要心情好，有良好的心态，适当的运动，每天要保证通便一次，便通肠胃清。现在有些人不管大病小病，有病就吃抗生素。手术、化疗、放疗这类病人，重则自愈系统被破坏，患者免疫系统下降，甚至失去抗病能力。轻者也会出现抗药反应，损伤肝脏，肾脏，心脏和肠胃。抗生素在患者体内，杀死人体细菌病毒的同时，也杀死人体内的益生菌（益生菌能抑制有毒病菌繁殖）。因肝脏主要起过滤血液中有毒物质的作用。肝脏损伤会导致排毒功能下降，产生肝胆疾病。

人吃了食物中的毒素，都会停留在肝脏内，给肝脏极大的危害。建议您：少吃药，慎重用药是保您健康的原则。人们要问：病人不吃药？病情怎么好？关键是看你吃什么药。我们主张您吃中药，尽可能不吃西药。因为中药是植物药，西药是化学药

物。中药的副作用小，特别是癌症患者经手术，化疗和放疗后体内肾脏，肝脏，心脏都受到不同的影响，排毒量减少，患者容易出现腹水，腿肿，脸肿，最后导致药物中毒而死亡，而非死于癌症。因此我们主张西医检测，中医治疗，优势互补，带瘤生存，提高生活质量。创造一个使患者延年益寿的新天地。

专家评点：杏林有株救命草

段向群

段章的老朋友赵玉明医生，是长期在医疗战线为不少中央首长服务的名家，他曾先后为彭真、王震、荣毅仁、薛暮桥（经济学家）、荣高棠（前国家体委领导人）等著名革命前辈，进行长期有效的赵氏独门手法绝学，他集中医药理，导引按摩，养生食疗、心理调整等，他对临床许多疑难杂症肿瘤（癌症）、心脑血管疾病（冠心病）、中风后遗症等有着特殊而显著的疗效。段章也是赵氏医疗的受益者，他尤其对帕金森症和糖尿病有奇效，不愧为杏林一株救命草。——段章



段向群教授简介

段向群教授是中国杰出的医学家、文学家、影视作家和社会活动家，原中央领导人陈云的保健医生。担任过很多职务，包括《太平洋论坛》杂志总编辑，中华卫生事业同盟总干事，中国科学院经络中心研究室主任，国家重点中医课题组组长，国家绿色植物标准办公室副主任，商务部全国药用植物进出口行业标准办公室主任，中国名人艺术研究院副院长等等。他还担任国家拨款支持的保护江河湖海环境的“碧海行动联盟”董事局副主席。段向群是联合国教科文组织 2004 年成就奖获得者。

编后语：五千年来第一人

1992 年 9 月初，89 岁彭真委员长因患糖尿病、冠心病、中风、骨癌住进北京医院北楼 420 病房。经由著名专家组成的医疗小组全力救治，终不得法，不得已向中央报病危。换言之，西医给彭真判了“死刑”。彭真家人找了社会上几位气功大师，均无力回天。最后找到了被中国杰出的医学家、文学家、影视作家和社会活动家段向群教授誉为杏林救命草的赵玉明先生。

任何国家领导人的健康状况均列绝密。以一个“民间郎中”，能得到最高决策机构的重视，取代一个国家级医疗小组，赵先生是五千年来第一人；彭真治疗专家小组以极其严苛和极尽怀疑的态度审查赵玉明先生的资质，不管情愿抑或无奈，同意了。赵先生是五千年来第一人；赵先生个人承担挽救彭真生命的重任，许下诺言，他成功了，赵先生的胆识和实力，是五千年来第一人。

由于救治延误，当时彭真肺部已受感染，脸色暗黄，视力模糊，严重腹水，听力下降，脸部和腿均呈明显浮肿。还出现了肾衰竭，高烧不退，深度昏迷，神志不清，十几天不省人事，使用冷冻机后体温仍高达 39.8—40 度。一系列表象说明，这是糖尿病并发症，是癌症晚期综合症。

赵先生精通中医理论，深明“血为阴，气为阳，气为血之帅，血为气之母”和“气血互补”的哲理。根据西医先进仪器的检测数据和 CT 扫描的结果，赵先生制定了慎密的医疗方案，首先运用家传秘方炮制的特殊中药，稀释血液，解决血质稠、心脑血管

血管硬化、脑血栓等长期潜伏的问题，继而以自家手法点穴按摩，疏通经络，活血化瘀，加上心里疏导，药膳配合和悉心护理，循序渐进，使彭真委员长体内血液流量逐渐正常、流速正常，气血畅旺，阴阳平衡。

历时六个月的日夜调理，89岁的彭真起死回生，长出一头新发，令人称奇。当时的国家主席江泽民、总理李鹏、人大副委员长王汉斌和彭冲、政协副主席钱正英、卫生部长崔月犁、公安部副部长顾林昉和多个部委首长都到医院探望，亲眼见证彭真委员长康复的全过程。

毫无疑问，赵玉明先生创造了一个传奇！这正应了一句“自古英雄出少年”的佳话，因为当时的赵先生只有36岁。

彭真康复出院5年后，于1996年9月20日到北京房山秋游，春风满面，精神焕发，频频向大家挥手问好。中央电视台在当天《新闻联播》里播出这一生动场景，国内外引起轰动。原国家副主席荣毅仁和夫人杨鉴清以《艺高人胆大》盛赞赵玉明的仁心神术；著名外交家刘华秋称赞赵玉明“创造了医疗史上的奇迹”。

1991年2月初，周总理经济顾问、中国经济学泰斗、著名经济学家，87岁的薛暮桥因冠心病、帕金森综合症、神经衰弱等在北京医院由西医专家医治，疗效不佳，其秘书李克穆找到赵玉明。经两个月悉心治疗，薛暮桥基本治愈。薛老为感谢赵玉明的治疗成果，特赠墨宝：“尽心竭力，妙手回春”以表感激。2004年春节，温家宝总理代表党中央国务院，向百岁泰斗薛暮桥赠送生日蛋糕的画面在当天中央电视台《新闻联播》播出，观众看到一个红光满面，黑发黑眉的百岁寿星薛暮桥，无不感慨中医中药的伟大。

资料显示：患肝癌的革命先行者孙中山，患肝癌的陈毅元帅，患膀胱癌的周恩来总理，患糖尿病国家名誉主席宋庆龄，患脑中风的美国前总统尼克松和日本前首相小渊惠三，他们都没有彭真的病情那么严重，那么复杂，他们却都没有彭真那么长寿。可见人间百病皆可医，无福无缘无法治。万事皆有缘，能找到赵玉明者为有缘有福之人。

中医学博大精深，五千年来能让国家最高医疗机构认同者，赵玉明先生是第一人。编者向您致敬！

2011年元月28日于北京。