



传奇老人的另类人生

游·医

谈起旅游和养生,钱根禄总是露出会心的微笑。
快报记者 赵杰 摄

别误会,游·医,其实指的是旅游和医病。这已经成为钱根禄和老伴这对八旬老人生活中最重要的两件大事。

钱老的经历颇有几分传奇色彩:20多岁时,他就进入了普通人眼中最神秘的地方——中南海,当了六年文秘。但对于他来说,最精彩的生活却是近十几年:原本重病缠身,他却用自己在病床上琢磨出来的“土办法”,死里逃生;他还开始和老伴悠游天下,一路游山玩水一路为人工医。最近,首都师范大学出版社还专门为他出了一本名为《自医·医人》的保健养生书。

80岁,大多数老人会呆在家里不愿走动,他反成了“野孩子”,玩得很快乐。

□快报记者 孙兰兰

病床上学会“绿色疗法”

来到茶南小区露园钱老的家。一进门,他就热情地跑到厨房泡了两杯热茶,端来一看,杯子里飘着几朵绿色的小花,喝一口,一股中草药独有的清甜滑过喉咙,淡而弥久。回味良久,嘴里津液都变甜了。

“这是三七花茶,我们去云南的时候带回来的,云南白药里的主要成份就是三七。”刚坐下来,“养生课”就开讲了。“三七花泡茶喝,对我们老年人可以降低血压降血脂;对年轻人也好,你们老是坐在电脑前,工作压力大,这个茶减压降火镇静,还可以治失眠。”

“我们还自己酿葡萄酒,这可是百分之百的葡萄原汁。”钱根禄的老伴,也姓钱。钱奶奶拉着记者走进向阳的小房间,里面放着几只大玻璃瓶,“酿了四五十斤呢。我和老头两个人,每天喝一两。”

两位老人虽然不用帮儿女带孩子,但也很忙:上午,有个朋友从无锡赶来找钱老看腿病;下午本来也有约,因记者要来,只好推到第二天。钱奶奶还忍不住发起“小牢骚”:因为出书,编辑老是打电话来谈书稿,最近都没时间出去玩了。

看到老人如此充实而忙碌,记者很难想象:十几年前,60多岁的钱老却是连爬个楼梯都会胆战心惊的。好几次,医院都下了病危通知书。

“人家知道我在中南海工作过几年,还以为从那得了什么秘方。”钱老笑着说,那时候年轻,压根不知道保健,虽然中南海有好的保健医生,却从来想不到“学两手”,结果年纪轻轻就得了高血压。

钱老在美国的女婿汪翔回忆道:18年前,第一次来南京。岳母一个人忙前忙后,岳父却总是“坐享其成”。看着他有气无力的身子,蜡黄的面容就知道,这位岳父大人是个“老病号”了。

但谁也没想到,里里外外一把手的妻子,突然倒下了,倒在了大学的讲台上,没多久,就去世了。这对钱老是个极大的打击:一直照顾自己的人,却比自己走得还早。他的心脑血管毛病也发作了,

家人和他都以为逃不过去了。

躺在病床上,钱老突然想起十年前读大学时,在人大曾学过“呼吸法”。

“就是像婴儿一样,腹式呼吸。慢慢地、细细地、深深地呼吸。全身放松,进入坐忘的境界。当初我练了一个多月,没服一颗药,血压就降下去了。反正身体已经这样了,练练总没坏处,至少心情会平静下来。”

意外的是,练了一段时间效果显著,四肢浮肿现象消失了,肚子变小了,气血充足,走路也轻快起来。“大把大把吃药,那是白色疗法。我这是绿色疗法。”钱老在病床上悟了出来:调动自身免疫力,有时比一味靠药物治疗更有效。

在美国当起“另类医生”

久病成良医。死里逃生后,钱老对中医越来越感兴趣,开始钻研。他有个原则:自己不是专业医师,有危险有副作用的不选,比如针灸,这个技术难度高,而且消毒条件不好,还容易感染;不开药方,中草药博大精深,不是专业的哪能随便配?

他只选最简单最安全的:先是学按摩、刮痧,后来又琢磨出一套拍打办法,原理都是疏通经络。对付常见的小毛病,还挺有效。自己身体调理好了,他开始当起“医生”,帮别人治病。

在儿女支持下,钱老与钱奶奶结了婚。1995年底,他带着老伴回老家浙江兰溪游玩。故乡景色宜人,但山里并不富裕,村里人有了病痛也往往拖着忍着,不肯去医院。

他的第一个“病人”是表叔。年近80的表叔近一个星期排不出大便,非常难受。钱根禄毛遂自荐,在表叔的脚部几个穴位按摩,表叔哇哇叫疼,“我脚底又没长东西,怎么会这么疼?”钱根禄告诉他,这是反映大便堵塞的穴位,堵塞处打开了就不会痛了。

按摩两天,果然见效。表叔很高兴,逢人就夸这个侄子还真有点本事。大家听说村上有有人会治病,而且不收分文,纷纷打听。

来看病的人多半是受了风寒,这里痛那里痛,穴位按摩很有效

果。结果一传十,十传百,连几十里外的人,都坐着拖拉机赶来。有些村民早晨五点多就在门口等了,特别是下雪天,怎么忍心让人家在外面排队挨冻呢?钱老夫妇赶紧起床接待。

每天都有二三十个人来找他们看病,有时还为谁先来而吵架。后来,钱奶奶就想出了法子,做了些小木牌,让来客按号牌排队。

原本只打算回家住一两个星期就回来,结果脱不开身了,足足住了四个月。大队书记劝他干脆办个营业执照,留在村里开诊所,被他们谢绝了。因为一旦收费,就变味了。“我又不吃药不打针,除了给大家烧点开水吃吃,没什么成本。”钱老乐呵呵地说。

在乡村做过了“赤脚医生”,钱老又跑到美国看望女儿,当起了“另类医生”。

女儿住在克利夫兰,当地也有一些去美国看望子女的中国老人。老人在一起,自然很容易成为朋友。没过几天,钱老又“技痒”了。老人们觉得疗效不错,便又介绍自己的孩子过来。后来连女婿店里的美国职员,也跑来“求医”。

美国人向来看不起中医,认为是另类,旁门左道。开始来找他,也只是想碰碰运气。有个女职员因车祸导致坐骨神经痛,坐不住,睡不好,每天只能睡上一两个小时的安稳觉。厉害的时候,疼得在地上打滚。医院除了给她开止痛药,没有其他办法,因为她没有明显的内伤或外伤。

女婿把她带来时,钱老发现,她的症状的确不轻,有点棘手。于是,钱老由轻到重慢慢调理。由于语言不通,钱老只好现学现卖,学会了“痛”“不痛”等几个英文单词,有时还得连比划带猜。慢慢地,女职员的腿腿情况有所好转。钱老还靠按摩调理内分泌的方法,帮她去除了脸上的青春痘。

携手山水间,传播保健法

美国是一个医药监管很严格的国家,来美国的中国人中,有不少人在国内虽然是鼎鼎有名的医学专家,可到了美国后,因为没有

营业执照,就没办法靠技术吃饭。而义务服务部分如何界定,在法律上如何定位,钱老女婿也没弄清楚。虽然中国的“土办法”,让美国人也大为折服,但想起这段经历,至今钱老的女婿还有些惴惴不安。

老家去过了,美国去过了。老两口发现,四处玩玩,换个地方住段时间,还真不错。

“六十多岁的时候,我连家门都不愿出;现在身体好了,想把以前浪费的时间全都补回来。”钱老笑称他俩是“游牧民族”,哪里有山有水,就到哪里安家。老伴则说这是“把家背在肩上,借住在山水之间”。

和别人走马观花的游玩方式不同,他们有的是时间。每到一处,至少住一个月,每年少说也有三四月在外“漂泊”。老人外出,一般寄住在农民的空房子里,自己生火做饭,欣赏山水之美的同时,还随时随地为人免费看病。

坐车时遇到晕车的人,钱老就自告奋勇,为他们做手部或脚部按摩。一次在北京的公交车上,司机以为他是老中医,问能不能帮他治手肘痛。钱老帮他调理了一下“网球肘”,他马上说手臂轻松多了,接着就询问钱老的住址,说有很多同事都有像他这样的毛病。

“我这其实不是治病,是保健养生的法子。人人都可以学了自己做。现在的中年人,甚至青年人,亚健康状况比起我们当年还糟,靠吃药是没用的,自我保健更重要。”通过自己的经历,钱老悟出“求医不如求己”。因此,他给人看病时也会教患者一些简单的医疗方法,比如让患者自己经常按摩某个穴位来减轻病痛。

一路游山玩水,一路为人解决病痛,夫妻俩称之为“开发快乐”。这些年义诊过的病人,数以千计,看到别人紧皱的眉头舒展开来,钱老心里有说不出的高兴。“帮助别人的同时,自己获得快乐,自己心情也好了,这就是最好的自我保健方式。”

而写书,则是受到了女婿的刺激。女婿前段时间出了几本书,请他修改指正书稿。女婿说:“你不是老说我怎么样吗?我的书都出来了,你呢?”钱老一声不吭,短短几个月,也交出了书稿,写的是自己这么一个平凡人的亲身经历。他没想到,有好几家出版社都表示有兴趣。

有趣的是,这位作者,竟然连自己稿费多少,书印了多少也不知道。所有事情,都是女婿在帮他打理,他也懒得过问。在他看来,这本书出版的意义在于告诉大家,人人都可以重视日常养生,收获健康快乐。



钱老演示手部按摩
快报记者 赵杰 摄

钱老的 养生保健法摘要

呼吸养生法

“一息长存”。一呼一吸叫“一息”,生命即将终结时气息奄奄,只剩“一息尚存”,精力充沛,气壮如牛,就会“一息长存”。

怎么才能长存,这要有功夫,要学会科学的呼吸法,变人们习以为常的浅呼吸为深呼吸。

浅呼吸是胸式呼吸,深呼吸是腹式呼吸。前者是呼吸到喉而没有深入到肺,吸进去的氧气,在喉管这一“无效腔”溜一圈就出来了,属无效劳动。呼吸养生法要求尽量吸得深一些,效果就会更好。“呼吸到脐,寿与天齐。”

食物养生法

补“五味”时,要管住自己的嘴巴,节制饮食。

中国佛教协会会长一诚大师说过一句十分深刻的话,他说:“现代人都不是饿死的,都是撑死的。”一语中的,说到痛处。

民以食为天,老天赐予人类以美味,人们总以为吃上美味佳肴就是“口福”,却忘掉“病从口入”的警示。