

多年受罪,久病成医——

## 她砸烂了“药罐子”

《洛阳晚报》连载的《很老很老的老偏方》，激发了许多人对养生的兴趣。而张伟娟本身就是张“老偏方”，跟她对聊一个晚上，半死的人也会产生强身健体的欲望。

她曾经百病缠身，不但差点儿被割掉乳房，而且险些瘫痪在床，很长一段时间只能挺着脖子走路。谁料想，这个病秧子因为两番奇遇，竟然自学了不少养生的知识，不但自己好起来了，还惠及亲友。

□记者 张丽娜



张伟娟

### 1 伟大的伟,娟秀的娟

我们见面那天，张伟娟穿着一款式简洁的紫罗兰色长裙，乌黑的头发分成两股编成小辫儿盘在脑后，上面插着一朵橘色的小花，气质典雅。

她长得有点儿像新疆人，高鼻梁深目，容颜俊美，而且有着模特一般的好身材。最令人艳羡的是她的皮肤，闪着光，透着亮，犹如白瓷一般细腻。

一问年纪，她已经42岁了。是谁说女人四十豆腐渣？有闻起来这么香、这么诱人的“豆腐渣”吗？张伟娟不是“豆腐渣”，而是“一枝花”。

“我常对人讲，我叫张伟娟，伟大的伟，娟秀的娟。这世上最伟大、最重要的是健康，我做了一件伟大的事情：让自己变得健康，也把健康理念分享给身边的人。”她说，她的美丽得益于养生之道。

刚好有个熟人路过，我和那人打招呼，张伟娟审视了一番那人的面色，说：“她脑血管不好，肝脏也有点小问题。”我不由得一惊。我素知我这朋友的毛病，竟被她一说准。

“你是怎么看出来的？”我问。  
“那人眉间有凹陷，说明脑血管硬化；面颊有斑，说明肝气郁结。”张伟娟抿了一口茶说，她不是医生，之所以懂得这些，只因她曾是个药罐子，久病成医。



张伟娟向老中医学习养生。  
(本版图片均由被采访者提供)

### 2 拽止了乳房肿痛

张伟娟毕业于河南大学中文系，按理说可以进机关端铁饭碗，可她嫌那工作死板，自愿到洛阳某涉外宾馆工作。

在宾馆上班要三班倒，长期饮食、睡眠不规律埋下了祸根，张伟娟生下女儿之后，感觉左乳肿痛。医生说，她患上了哺乳妈妈易患的乳腺炎。有人建议她吃点鹿茸补补，谁想她吃了鹿茸反而发起高烧。

“乳房肿得跟个馒头似的，疼死了，床头都是我抠的印。”想起那一幕，张伟娟心有余悸。

医生要将张伟娟的乳房切除，说肉已经溃烂，留着是祸端。张伟娟躲在医院的厕所里哭：没了乳房，女儿怎么吃奶？

同事孟姐带来了自己的哥哥，说她哥哥是学中医的，或可缓解张伟娟的病痛。

她哥哥见了张伟娟，也不多言，只用一只脚蹬住张伟娟的左肩，两手拽住她的左臂，边晃边拽，折腾了20多分钟。

说来也怪，次日，张伟娟感到左乳不那么疼了。医生说，肿已经消了，不用做手术了。原来，人的腋窝淋巴管交织，那一番拽疏通了张伟娟肩部的经络，打通了淋巴管，使得乳房中淤积的毒液消散。

### 3 神奇的台湾中医

乳房虽然保住了，但张伟娟仍有烦恼。生产后，她常眩晕，后来妇科疾病缠身，求医问诊也没有治好。

2004年的一天，张伟娟窝在沙发里看电视，忽感脖子僵硬、剧痛。医生检查不出她得了什么病。张伟娟躺在床上，像是瘫痪了一般，吃流食都感到腮帮子疼。“要是以后都这样咋办？父母已经白发苍苍，难道

还要伺候我？丈夫还会养活我这个累赘吗？”她胡思乱想，一度想要绝食求死。

丈夫说：“你有本事死，就有本事活。你死了，咱闺女咋办？”这句话激起了张伟娟求生的欲望。她决定为了家人好好活着。所幸张伟娟患的不是什么大病，在医院理疗了一段时间，就能勉强下床了，但只能挺着脖子走路。

2005年，她去上海办事，在飞机上遇

到一个台湾老中医。老中医摸了摸她的背，便说张伟娟脊柱有问题，并断言她七八年前摔过跤。

张伟娟大吃一惊，她想起自己怀孕的时候曾摔过一跤。“脊柱变形，淤血压迫了神经，所以你会颈背僵硬。”老中医取出银针，在她的腿窝扎了一针，又给她拔了火罐。张伟娟立刻感到身子轻巧了。

### 4 “打”一顿就舒服了

两番奇遇救命中医，张伟娟被深深地震撼了。她没想到，祖国的传统医学竟是这么神奇。于是，她去求一些知名的民间老中医诊病，并偷师学艺，以备自疗之用。

她笑容可掬，又谦虚好学。老中医对她比较耐心，不但不介意当着她的面给患者诊病、开方，还详细地给她讲解其中原理。

张伟娟本就聪慧，又是汉语言专业毕业的，读《黄帝内经》毫不费力，潜心学了两年，推己及人，望闻问切懂得差不多了。

“过去一生病就吃西药、输液、打抗生

素，但是药三分毒。而中医讲究整个身体环境的调理，认为病皆是经络淤堵所致，通则不痛，痛则不通，必得上病下治、左病右治，通达全身。”现在的张伟娟，说起中医头头是道。

她给记者看她给女儿拍的照片：如花似玉的女孩子，双腿淤黑发紫，显然遭人暴打。谁会欺负这么可爱的女孩子？她亲娘！

“我按住她一顿狂拍，就成这样了。”张伟娟开玩笑说，她没事儿就“打”女儿，或者“打”老公，甚至“打”婆婆，“打”完家人“打”

朋友。“她们都喜欢被我‘打’，我也喜欢被他们‘打’，相互拍通经络。”她说，这叫拍痧，比刮痧更简便，只要找准穴位，用手掌使劲拍就行。

她还教了我两招：双手握拳，在小指下方可以看到一个突出的部位，叫做后溪穴，将此部位在桌椅有棱角的地方反复搓，可以快速缓解颈椎不适；手向后翘，用拇指掐按手背与手腕连接处的凹窝。她说这是肩颈部的反射区，多加刺激，比按摩脖子更有效。

### 5 国粹传承,匹夫有责

按压鼻梁骨两侧凹陷处的迎香穴可治鼻炎，沿两臂外侧三焦经上下敲打可减轻眼角皱纹，两臂扶门框弓腿踱步可以缓解失眠、强健腰背，艾灸足三里可强脾胃……说起中医养生，张伟娟滔滔不绝。

她家的冰箱早就不用了——蔬菜、水果只买新鲜的，做的饭只够吃一顿。她弟弟不愿到她家做客，说是吃不饱。张伟娟说：“饿不死的，吃饭七分饱，健康活到老。”

她的包里总放着水杯和披肩，用来

补水和挡风。治病不如治未病，在生病之前防病，事半功倍，这是张伟娟奉行的健康准则。她走到哪儿都跟人宣扬中医的好处。

她说：“中国文化源远流长，中医更是博大精深，我有幸跟随民间大师治病，只窥到一斑、略懂一二，但愿尽绵薄之力推广，与大家一起分享健康。”

她去韩国旅游，没买化妆品，没买名牌服装，只买了一套火罐。那套火罐是依据人

体曲线制成的，小的仅有拇指大小，可拨面。她略感遗憾地说：“这是咱们老祖宗发明的东西，却被韩国人发扬光大了。”她说：“中国人学中医占尽天时地利，中医养生在民间，渗透在我们生活的点点滴滴中，国粹传承，匹夫有责。”

目前，张伟娟已经考取了中医经络养生指导师资格证。她愿意免费教朋友们一些养生保健的“小动作”。如果你对此感兴趣，可拨打她的电话18637916576。