

《病是自家生》

图书基本信息

书名：《病是自家生》

13位ISBN编号：9787505722194

10位ISBN编号：7505722190

出版时间：2006-8

出版社：中国友谊出版公司

作者：刘弘章

页数：462

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

前言 疾病是自己造成的 话说在第一部书《刘太医谈养生》里，我们谈到了如何治病；并且谈到了真理应当是最简单的，那就是人类的疾病只有16个证候群。但是医生的天职是防病，而不是治疗方法的高明。因此在这第二部书《病是自家生》里，我们要谈一谈疾病是怎样造成的。疾病是怎样造成的呢？告诉你，疾病是自己造成的。有人说，疾病怎么是自己造成的呢？难道地震把人砸伤、汽车把人撞伤、歹徒把人刺伤、毒气把人熏伤、动物把人咬伤、火焰把人烧伤、电流把人灼伤、炮弹把人炸伤等，都是自己造成的吗？错了，我们不是讨论急性外伤的原因；而是讨论造成慢性病生成的因素。有人说，我遵纪守法、不偷不抢、爱护妻儿老小等，没干什么坏事，怎么会得慢性病呢？错了，虽然你没有违反社会道德，但是你违反了养生之道。有人说，为什么七分养一个月之后，再进行三分治呢？难道说，还要让病情变得再严重一些，再去治疗吗？错了，因为疾病是你自己造成的，因此你必须纠正错误，才能进行下一步治疗。这叫解铃还需系铃人。是的，人类刚刚出现在地球上的时候，他们不懂得病是自家生；他们认为疾病是老天爷对于人类的惩罚。人类到了公元前3世纪，中国医学的经典著作《内经》提出了预防疾病的概念：“正气存内，邪不可干。”也就是说，只有提高自己的抗病能力，才能不病；但是没有指出具体的预防措施。人类到了公元12世纪，中国金朝医学家刘完素提出了一个重要的医学观点：“人乃纯阳之体。而油脂细粮乃生热之物。故健者食之病也，病者食之甚也。”也就是说，如果人类吃入高脂肪、高淀粉的食物，那么就要发生疾病。这个观点为后世的养生之道奠定了基础。人类到了公元15世纪，中国明朝永乐太医刘纯奉旨从1409~1475年以囚试医。他率领300多个医官，历经66年，通过几千名死囚犯的人体试验，指出人类存在着20个生活误区，是这些误区制造了人类的疾病，因此人类必须使用养生之道去克服。

现在世界卫生组织也指出，如果你的健康是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而你的个人生活方式却占去60%；也就是说，你不能抱怨父母不好、不能抱怨生不逢时、不能抱怨没有好医生、不能抱怨环境污染；因为你的健康是由自己决定的。也就是说，许多疾病是病人自己造成的。进一步说，世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，当然更没有无缘无故的疾病。什么是生活误区 所谓生活误区，就是习以为常的饮食、情绪、劳逸的错误。但是走入生活误区不能立即生病。这是因为人体自身有一定的代偿功能，这种代偿功能掩盖了人体的慢性中毒症状；这个过程就叫做交病，也就是亚健康状态。但是当这种慢性中毒逐渐积累，使得人体的代偿功能达到了极限，那么慢性病就会造成人体的不适；而这些不适就会催促人去医院找医生，于是一检查不是癌症，就是动脉硬化。这就是许多慢性病的由来。然而至今依然有些人不以为然；他们说自己多少年来，就这么糊里糊涂地生活，怎么不得病？其实许多慢性病正在等着他们。

刘纯是个祖传中医，从太祖刘完素算起，已经行医十代了，积累了许多临床经验。但是他从来没有想过，人为什么要得病；可能许多医生也没有想过。因为医生的职责似乎就是治病。然而作为一个太医，却不能只去治疗贵族的疾病，因为疾病都是可怕的；而且如果太医一旦失手，那么就要被满门抄斩。不过，刘纯发现生病好像有个规律，似乎越是胡吃海塞的人，越是爱生气的人，越是闲瑕的人，就是越容易生病的人。但是他也发现一些生活方式很朴素的人，饮食结构很简单的人，却是一些不容易得病的人。这是非常奇怪的。例如： 仆人比主人寿命长； 穷人比财主寿命长； 和尚比俗家寿命长； 女人比男人寿命长； 智者比傻子寿命长； 武将比文官寿命长； 农民比渔民寿命长； 村民比市民寿命长； 乐观比忧虑寿命长， 稳重比急躁寿命长。然而贵族就是主人、就是财主、就是俗家、就是市民、就是忧虑、就是急躁；他们的生活方式很豪华，他们的饮食结构很复杂；因此就是极其容易得病的人，而且贵族真的短命。因此太医的工作必须以预防为主。

为了避免贵族生病，同时也为了保护太医的身家性命，刘纯决心寻找贵族的生活方式的错误。经过66年的努力，刘纯和医官们惊愕地发现，许多习惯成自然的生活方式，就是贵族发病的原因。因此在公元1475年，刘纯在《短命条辩》里说：“夫病家乃自误之人。其误者，不知习性存乎药性。故尔恶习酿生疾患。论之医工乃纠误之人，然则病家听命乎。或有虚怀改过者，医工应手愈之。或有执迷不悟者，医工无能为也。或有深误而病入膏肓者，医工辞谢不治矣。是之病家并非皆可愈之，医工亦非万能。故尔病之愈否。半由病家，半由医工矣。” 也就是说，刘纯在15世纪就提出了一个现代人很难接受，而不得不接受的四个临床概念： 病人就是犯了错误的人，因为人的生活方式具有药理作用。 病人必须纠正错误的生活方式，才能获得理想疗效。 生活方式极端错误的病人，即便改正错误，也是不可治愈的。 疗效是由医患双方共同努力创造的。 病人就是犯了

《病是自家生》

错误的人 病人就是犯了错误的人，这是真的吗？ 是的，我们可以明确地指出急性病的病因，但是往往不能指出慢性病的病因；其实不然，慢性病的病因恰恰就是我们自身。这就是我们的错误的生活方式，害了我们自己。我们可以惊愕地发现，一些习以为常的生活方式，其实等于不断地制造疾病，那么不得病得什么呢？因此病人就是犯了错误的人，这就是许多人发生疾病的原因。例如：

吸烟。中国从明朝万历年之后，烟草就广泛流传，它确实能够兴奋精神；但是它损坏肺脏，因此吸烟的人容易得慢性气管炎，甚至得肺癌。

喝酒。中国从明朝才开始出现了蒸馏酒，酒精的浓度得以大幅度提高。酒精确实能够促进血液循环；但是它能够损坏肝脏，尤其是造酒用的中药材，对于人体的损害更是不可知的。因此喝酒的人容易得肝炎，甚至得肝癌。

喝茶。许多民族喜爱喝茶，喝茶确实能够兴奋精神；但是茶叶是利尿剂。因此许多饮茶人容易发生糖尿病、高血压。

大米、糯米、小麦。这是提供高热量的食品，也是促使人类发生疾病的食品。因此许多以大米、糯米、小麦为主食的人，容易发生糖尿病。

脂肪。这是提供高热量的食品，也是促使人类发生疾病的食品。我们很多人已经不吃动物脂肪了，但是还在大量吃蛋黄和植物油。因此许多爱吃脂肪的人，容易发生高血脂。

豆腐。豆腐是中国汉朝道士炼丹的产物，内含剧毒的氯化镁；这是不能吃的。现在有人使用熟石膏制作豆腐，同样是损害消化功能的。因此许多爱吃豆腐的人，容易发生肝肾的损害。

粉丝、油条。这些东西使用白矾制造，而白矾是一种严重污染的矿物。如果你不相信，那么就去药铺买一公斤白矾，放在锅里加水去熬。你就会看见锅里冒出黑色难闻的污染物。可能你再也不吃中国特色的粉丝、油条、炸糕、麻花了。因此许多爱吃粉丝、油条的人，容易发生肝肾的损害。

海产品。水流千里归大海，海洋是肮脏的。目前，江河湖泊已经严重污染，污染被集中到海洋，因此海产品更是诱发肝肾损害的物质；这就是世界各地的沿海地区，是疾病高发区的原因。

性交。动物交配有季节性的；因此古人认为人不能滥交。刘纯认为性交的双方都付出了代价，这个代价便是体能的消耗。比如，小孩子如果考试之前手淫，那么第二天考试就会糊里糊涂。又如，运动员如果比赛之前性交，那么第二天比赛就会无精打采。再如，病人如果性交，那么病情就会莫名其妙

凶凶？R 虻诵矾噪捣毙越坏娜耍？苑追 ??韧？械募膊 ?/p 宗教信仰。宗教宣扬了道德标准，这是人类的精神支柱；刘家历来信奉佛教，相信但做好事，莫问前程的教义。世界上大约有80%的人信仰各种宗教，唯独大多数中国人没有宗教信仰；因此许多中国人没有道德标准。他们的心理状态是不健康的，他们之间是互相欺骗的，他们制造了骇人听闻的事件；甚至在治疗疾病的时候，也会自欺欺人。因此许多俗家的疾病极难治愈。

你看，错误的生活方式，诱发许多人发生了疾病。临床观察发现，许多慢性病就是病人自己吃出来的、气出来的、闲出来的。因此一个人有病之后，不要理直气壮、不要待价而沽、不要挑三拣四，而要首先检讨自己犯了哪些错误。

平常不养生 有病就不轻 自古以来，人类的生存环境就是污染的。比如，在人类呼吸的空气中，只有21%是氧气；而其余的空气都是有害的。又如，人类喝的水，都含有分析纯的砷、汞、铅等有害的物质。再如，人类吃的粮食、肉类、蔬菜、水果等，也含有分析纯的砷、汞、铅等有害的物质。似乎人类必死无疑。是的，绝大多数人确实发生了疾病；然而还有极少数人无疾而终，因为他们使用了养生之道。

现代人类的疾病越来越多，于是许多医学家认为人类的空气、水源、食品出了问题；因此他们不断地发表令人吃惊的消息，但是他们没有拿出解决问题的办法。这就使得许多公众认为世界末日到了。发现问题就要解决问题，但是如果发现问题之后，却拿不出解决问题的方法，那么只能制造混乱。

古代的环境污染也是十分严重的，刘纯也发现了这些污染问题，那么刘纯如何解决问题呢？刘纯提出了一套自我保护的方法——养生之道。它的核心内容就是开胃；通过开胃去排毒而达到正气存内，邪不可干的目的。而且从明朝永乐太医刘纯开始，太医院推广使用养生之道以后，明清两朝的贵族确实很少得病，这说明刘纯的养生之道确实比较实用。

是的，我们不能认为天上下雨，我们就必定挨淋；我们可以利用房屋避雨。我们也不能认为天气寒冷，我们就必定挨冻；我们可以利用衣服防寒。我们更不能认为夜晚没有阳光，我们就必定不能看书；我们可以利用蜡烛、油灯、电灯照亮。

同样的道理，人类的生存环境本来就是恶劣的，又由于人类自己制造了许多污染，这就使得人类的生存环境雪上加霜。但是我们不能改变大自然的恶劣条件，也不能完全制止人造的污染。怎么办？我们只能学会保护自己。

应当指出，无论得了什么疾病，都是小孩子病一场傻一场，年轻人病一场老一场，老年人病一场弱一场；因为任何病理代谢都会影响人的智力、体力，更不用说使用有害的治疗手段了。既然谁也不愿意做一个呆傻的人，谁也不愿意做一个半死不活的人，谁也不愿意做一个短命鬼；那么，你就要改正自己的不良嗜好、不良习惯、不良欲望，不要听信迷人的广告宣传，更不要害怕亲朋好友的讥笑。

但是我不能要求你放弃自己的道理，去遵守养生之道；我也不知道宣传养生之道，对于我

《病是自家生》

有什么好处。但是你要知道，世界上没有人强迫你生存，任何人的生存都是自愿；假如你死了，不过就是亲者哭几天，而仇者痛快几天；然后他们该干什么，还干什么。我们每个人每天都在走向火葬场，但是如果我们自己不糟蹋自己，那么我们都可以活命百岁；遗憾的是，许多人怀疑养生之道的功用，于是许多人很快就走到了火葬场。其实，我也不希望很多人学习使用，因为如果都是明白人，那么我们医生就要失业了。也正是因为许多人嘲笑养生之道，因此病人越来越多。这是一件好事，因为人类将要淘汰一些糊涂虫而轻装前进；而且这些糊涂虫都是自我淘汰，不涉及社会制度、法律、人权问题。

这本书强调人类必须提高生存质量 应当指出，在古代，有许多老人骑马挎刀与敌人拼杀，有许多老人赶牛扶犁在田地里干活，有许多老人跋山涉水去游玩。而现代的老人已经年老体衰了，他们只能坐在办公室里指手画脚，他们只能坐在家看着年轻人种地，他们只能坐着汽车、火车、飞机去旅游；因为现代许多老人的生存质量已经下降，只是依靠各种药物去维持生命。我们不能认为一个人具有新陈代谢就是健康，因为植物人也具有新陈代谢；我们也不能认为一个人能够生活自理就是健康，因为猝死之前也可以生活自理；我们更不能认为一个人依靠药物就是健康，因为停药之后就会毙命。

因此，我们要强调生存质量。这个生存质量，就是要求我们永葆青春活力。这个青春活力，就是要求我们像年轻人那样生活、工作。而提高生存质量的唯一办法就是养生之道。

呜呼，地球上的人类太多了，让谁早点儿死，谁也不愿意。据说，每个人都有保护自己生存的权力；甚至别人瞪他一眼，别人踩他一脚，别人骂他一句，都要去打官司，而且打得脸红脖子粗。然而这个人被自己毒死了，被自己气死了，被自己闲死了，他的家属却不去打官司了。俗话说，螳螂捕蝉，黄雀在后。人们往往只顾向钱看，而没有想到病魔在后边，可能还没有拿到钱，就被病魔抓获。是啊，确实有些人，在没有生病的时候，不去主动预防疾病；认为自己生活得很好，糊里糊涂就能长生不老。及至有病了，才感到医生是如此的不可靠，才感到医盲是如此的受欺凌，才感到健康是如此的最重要。有的悬崖勒马，找到了求生的正道；有的孤苦伶仃，半死不活地生存；有的抱恨终生，永别了娇妻爱子。然而这一切人间不同的悲欢现象，仅仅在于日常的养生之道。 守真之后刘弘章

谨识 2005年8月17日于中国天津

《病是自家生》

内容概要

《病是自家生》主要阐述了疾病是怎样造成的。世界卫生组织曾经指出，如果你的健康是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而你的个人生活方式却占去60%；也就是说，你不能抱怨父母不好、不能抱怨生不逢时、不能抱怨没有好医生、不能抱怨环境污染；因为你的健康是由自己决定的。是的，人类刚刚出现在地球上的时候，他们是没有生活经验的。他们制造了空气、水源、食品、药品的污染。人类到了公元前3世纪，中国医学的经典著作《内经》提出了预防为主的概念：“上工治未病，下工治已病。”。也就是说，高明的医生要强调预防。人类到了公元12世纪，中国金朝医学家刘完素又提出了一个重要医学观点：“人类的许多疾病，都是摄入过多热量造成的；因此要注意清热问题”。也就是说，人类不要吃入大量的淀粉、脂肪。这个观点至今被医学界奉为真理。人类到了公元15世纪，中国明朝医学家刘纯奉旨从1409年——1475年以囚试医。他率领300多个医官，历经六十六年，通过几千名死囚犯的人体试验，提出了养生之道；并且指出人类存在着20个生活误区。

《病是自家生》

作者简介

刘弘章教授 中国金朝医学家刘完素的第33代后裔，也是明朝永乐太医刘纯的第24代承袭人。他生于1946年，是北京医学院医疗系毕业生，科学与医学双博士，肿瘤生物学研究员，世界名医奖获得者。

刘淳副教授 中国金朝医学家刘完素的第34代后裔，也是明朝永乐太医刘纯的第25代承袭人。他生于1977年，是刘弘章之子、医学博士，肿瘤生物学副研究员，世界自然医学功勋奖获得者。

《病是自家生》

书籍目录

前言1.序幕：太医治死西洋王，分析病历可预防（1）西洋王为什么会死亡（2）西洋王之死，引起了刘纯的思考（3）生活误区是医疗纠纷的祸根2.屋里空气不流通，莫名其妙得怪病（1）自古以来，室内的空气污染比室外严重（2）空气被十种自然因素污染了（2）臭氧不是好东西（4）经常吸氧气好不好（5）古人为什么不提抽烟的危害3.饮水问题很重要,定时定量有奥妙（1）许多疾病与饮水大少有关（2）人应当怎样喝水（3）现代人越来越傻了，他们又喝起了生水（4）许多疾病也与饮水不安全有关（5）卫生器耗费了我国一半的自来水4.蔬菜营养在生中，熟了又是别样情（1）土壤有毒，这是真的吗（2）农民使用农药，使得农作物雪上加霜（3）化肥无害吗？不是（4）蔬菜加热就破坏了维生素（5）蔬菜是有药性的（6）非时令的蔬菜不要吃（7）蔬菜尽量生着吃5.瓜果梨桃有药性,切莫滥送病房中（1）人为什么必须吃水果（2）化学维生素能够替代水果吗（3）人为什么要喝果汁（4）果汁怎样加温（5）水果具有药性（6）有些水果已经变成了毒药6.谁说无酒不成席，不良嗜好演苦戏.....

章节摘录

室内的空气污染比室外严重。古代屋里有油漆、熏香、装修的空气污染；现代更有油漆、熏香、装修的空气污染。尤其是密闭的空调房间、汽车、飞机，这是空气污染的重点。因为一个人的体气就是污染的空气。体气包括肺里呼出的气体、皮肤散发的气味、肛门放出的屁。这个屁有响屁和蔫屁之分。大量的屁瞬间释放就是响屁，而少量的屁缓慢地不自觉地释放就是蔫屁。由于屁是人体新陈代谢的废气，因此一个人每天不放屁，不污染空气是不可能的。但是有些人不注意房间的空气流通，尤其是冬天，要把门窗紧闭，这就造成了许多莫名其妙的疾病。例如：反复发作的扁桃体炎、顽固性失眠、疲乏困倦等。而这些疾病是不能依靠任何药物去治疗的。然而油漆、熏香、装修还是要用的。那么怎么办呢？很简单，房间的空气要流通，要尽量打开纱窗，即便打开空调也不要关着窗户，打开房门。人自称是万物之灵，然而经常自作聪明。为了躲避风沙，为了防备窃贼，为了降低噪音，为了空调降温，为了提高室温等，这是无可非议的。但是为了杀死细菌而喷消毒水，为了杀死蚊蝇细菌而喷杀虫剂，为了清香而喷放熏香剂，为了地面的华丽而铺设释放氡气的瓷砖，这也是可以理解的。但是把门窗紧闭，是非常愚蠢的。因为如果你缺乏人类第一需要的营养物质——空气，那么就会发生不可预知的疾病。据说，中国大陆每年大约有一百多万婴儿死于室内污染，大约有四亿多人处于疲劳状态，这都与住室的空气污染有很大关系。不过，我觉得空气最难闻的地方不是洗手间，而是中国的医院。因为医院里为了消毒而喷洒消毒水。最早是喷洒来苏儿药水，后来就喷洒过氧乙酸药水。然而这些药水在杀死病原体的同时，也危害了医护人员的健康。因此我当医院院长的时候，就禁止医院喷洒消毒水，而且欧美医院也是不喷洒消毒水的。但是地方卫生局对我多次批评，说我蔑视科学，岂不知他们才是土包子。公众把门窗密闭是有好处的，可以防尘、防噪音、防窃听；公众在门窗密闭的房间里，喷洒香水、药水也是有好处的，可以充分彻底地熏香、消毒。而且自己买的香水、药水要自己享受，怎么能够便宜别人呢？然而事情都有反面，我们不能只想到好处，而忘了坏处；这个坏处就是让自己呼吸肮脏的空气，甚至会发生煤气中毒事件。如果我们把雌雄两条狗，放在密封的1立方米的玻璃柜里，玻璃柜只留一个直径1厘米的通气孔；然后半年之后，我们电击处死这两条狗，并且进行尸体解剖，那么我们会发现这两条狗，与正常的狗有许多不同之处：神经系统：神经细胞萎缩，下丘脑萎缩。五官系统：眼睛的玻璃体轻度混浊。呼吸系统：气管的纤毛上皮细胞减少，而杯状细胞增多，分泌物黏稠不易排出。心血管系统：心肌发生褐色萎缩；血管的弹性纤维减少，而胶原纤维增多。消化系统：胃肠道壁肌肉萎缩，出现脂肪肝，胰腺萎缩。泌尿系统：肾脏萎缩，肾小球数量明显减少。内分泌系统：甲状腺萎缩，肾上腺萎缩。血液系统：红血球增生，网织红血球增多。生殖系统：睾丸萎缩，卵巢萎缩。运动系统：肌肉萎缩。因此长期缺氧，将造成动物的组织萎缩。在海拔很高的地区，人们很容易衰老，除了紫外线较多之外，长期缺氧是重要的因素。刘纯在《短命条辩》里说：“坐闭室者，必发怪病。”项忠是明朝成化年间的陕西提督。1468年，他的儿媳妇又流产了。项忠生于1417年，在1442年考中进士。1468年，他被成化皇帝朱见深任命为陕西提督，率领三万多官兵平息了甘肃固原的叛乱。叛乱平息了，但是他高兴不起来。因为他已经51岁了，而他的独生子项国恩结婚14年了，却一个孩子也生不成；作为老人，他能不着急吗？独生子项国恩31岁了，身体很好，是个举人。项国恩也知道：“不孝有三，无后为大。”让妻子怀孕是容易的，但是六次怀孕之后就是六次流产。无可奈何，项忠给独生子讨了个小妾。怪事又发生了，这个小妾在怀孕之后也是流产。当时成化皇帝朱见深相信道士，于是就给项忠派了一个真人。这个真人念咒烧符，折腾了足足一个月，找项忠要了不少银子。项国恩终于又让小妾怀孕了，但是两个月之后，小妾又流产了。一天傍晚，项忠一边独自喝闷酒，一边掉眼泪：“难道我是绝户吗？”是啊，多少年来，自己不知请了多少个官医局、医官所、良医所的大夫，这个说是肝肾两虚，那个说是冲任不调，男女双方不知吃了多少药，花了不少银子。但是儿媳妇，该流产还是流产，真是急死人。夫人坐在旁边看着丈夫，说：“老爷，您就听我一句话，去请安亭侯吧。”安亭侯就是南京的刘纯。有一年，曾经使用刘纯的加味开胃汤、羊肉汤、扶劳散，但是也是流产。是的，应当去请教安亭侯刘纯。把这些情况跟他说一说。可是安亭侯刘纯有什么办法呢？要知道他已经是105岁的老人了。不过，项忠还是写了一封言辞恳切的信，希望老人家能够研究儿子一家人的疑难病症，随后派个仆人骑上快马去南京送给刘纯。一个月过去了，仆人没有回来。项忠开始着急了，心想：“从西安到南京，往返一个月足够了。这个该死的奴才，怎么办事如此拖拉？”一天下午，项忠正在处理公事。那个仆人突然回来了，而且大步流星跑进

《病是自家生》

来：“老爷，安亭侯驾到！”项忠的脑袋嗡的一声，差点儿晕了过去。他定了定神：“你说什么？安亭侯来了？”仆人笑着说：“老爷，安亭侯来了。”项忠慌忙整理一下衣冠，马上出迎。105岁的安亭侯刘纯坐着马车，带着骑马的锦衣卫番子，已经来到西安的提督府衙。项忠作揖：“下官不知侯爷驾到，有失远迎。请侯爷恕罪。”刘纯跳下马车，笑着说：“项大人免礼。听说令郎不适，特来看望。”项忠赶紧说：“侯爷言重了。犬子小恙，岂敢劳动侯爷大驾。请侯爷进屋一叙。”项忠把刘纯让到书房。刘纯说：“令郎结婚十四年，至今不能生育，还吃过我的扶劳散，真是奇了。”一句话触动了项忠心事。项忠忍不住哭出声来：“侯爷，下官已经五十一岁，至今不能抱个孙子。”刘纯说：“这里一定有原因，咱们找一找。你不必悲伤，把令郎请出来吧。”项国恩一家三口都来了。刘纯看了看，又围着三个人转了转，闻了闻；他闻见这三个人身上有一股浓郁的麝香味，于是笑着说：“这不是人的毛病。”项忠听了，又惊又喜：“侯爷，您说他们没有毛病？”刘纯说：“是啊，一家三口没有毛病。项大人，他们有什么怪癖吗？”项忠转过身问项国恩：“你这个狗奴才，平常有什么越轨的举动，如实招来！”项国恩吓得脸色苍白，说不出话来。刘纯笑了：“项大人，不要吓着令郎。我已经知道病根了。”项忠听了，更是一团狐疑：“侯爷，您说您知道病根了？”刘纯说：“项大人，咱们到令郎屋里走一走。”于是项忠领着刘纯去项国恩的住处。项忠一边走，一边想：“难道老侯爷，也会看风水？不能啊，老侯爷是反对看风水的。”刘纯进了项国恩的住处，直奔卧室，这个卧室的门窗紧闭。推开屋门，一股香气扑面而来，刘纯笑了：“项大人，令郎的病根就是这个味道！”项忠用鼻子使劲闻了闻，这个屋子真香啊。这是什么香料呢？刘纯说：“项大人，你闻出来了么？这叫麝香。麝香是活血药物，能够促使孕妇流产。天天关着门窗，闻麝香岂不流产！”项忠恍然大悟，跺脚大叫：“狗奴才害我！狗奴才害我！”项国恩吓得扑通一声跪下了。项忠用颤抖的手，指着项国恩：“狗奴才，你为什么关着门窗，用麝香熏屋子？”项国恩说：“爹爹息怒。孩儿听说麝香是上好的香料，不知道能够流产。”刘纯笑着说：“不知者不怪，改了就是了。不过，这间屋子不能再住人了。令郎一家三口要清肠之后，才能平安。”于是，项忠马上让项国恩搬到新的屋子，不许关着门窗，不许使任何香料，而且要清肠。项忠把刘纯让到后堂休息。天色已晚，古人是不吃晚饭的；但是项忠还是给刘纯准备了糕点瓜果，然而刘纯不吃。只是让锦衣卫的番子，给他端来一大盆滚烫的开水来烫脚。项忠在旁边看着，好生奇怪，忍不住问：“侯爷，您怎么用开水洗脚？”刘纯说这叫养生之道，于是给项忠讲起了养生之道。项忠受益不浅。到后来，项忠遵循了养生之道，因此能够精力充沛当了兵部尚书，又能够甘做臭皮囊而被罢官，而且在家闲住26个年头，自得其乐地活到85岁，而在1502年无疾而终。

《病是自家生》

编辑推荐

22则预防疾病的独特配方 + 30招刘氏育儿经 + 10种养生技巧 + 18个经典养生案例 最廉价的预防疾病的方法 最简单的减肥方法 最管用的皮肤保养法 刘太医养生、预防疾病法则：
治疗腰腿疼，清用弧形腹肌板；老人勿补钙，请吃软骨片；小孩子缺钙，山楂鸡蛋壳熬汤；不吃晚饭，俄治百病；常吃肉块催人老，肉汤果汁最有效；肥人必定要发烧，改吃粗粮有疗效；生病切勿乱吃药，巧用食疗可治疗；皮肤也要吃营养，请用牛奶来搽脸。
在第一部书《刘太医谈养生》里谈到了如何治病；并且谈到了真理应当是最简单的，那就是人类的疾病只有16个证候群。但是医生的天职是防病，而不是治疗方法的高明。因此在这第二部书《病是自家生》里，要谈一谈疾病是怎样造成的。话说世界卫生组织曾经指出，如果你的健康是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而你的个人生活方式却占去60%；也就是说，你不能抱怨父母不好、不能抱怨生不逢时、不能抱怨没有好医生、不能抱怨环境污染；因为你的健康是由自己决定的。是的，人类刚刚出现在地球上的时候，他们是没有生活经验的。他们制造了空气、水源、食品、药品的污染。人类到了公元前3世纪，中国医学的经典著作《内经》提出了预防为主的概念：“上工治未病，下工治已病。”。也就是说，高明的医生要强调预防。
人类到了公元12世纪，中国金朝医学家刘完素又提出了一个重要医学观点：“人类的许多疾病，都是摄入过多热量造成的；因此要注意清热问题”。也就是说，人类不要吃入大量的淀粉、脂肪。这个观点至今被医学界奉为真理。人类到了公元15世纪，中国明朝医学家刘纯奉旨从1409年——1475年以囚试医。他率领300多个医官，历经六十六年，通过几千名死囚犯的人体试验，提出了养生之道；并且指出人类存在着20个生活误区。

《病是自家生》

精彩短评

- 1、非常实用
- 2、虽然可能是虚构之书，但还是有些道理的。不可全信而已。
- 3、读书也要注意选择，这本书要留神。
- 4、生病的人是没有按照正确的生活方法生活，而受到身体惩罚的人。防病重于治病，不可以死于无知。
- 5、这种骗子也敢出书？可怜那些无知上当的人哪！
- 6、男人是一杆枪，子弹打光就下岗。
- 7、对学一点养生还是很有帮助，但是作者的语言风格真让我不习惯
- 8、我喜欢他的文笔。。很搞笑哈哈
- 9、骗子
- 10、无知真可怕，无知最大的可怕之处在于要被和你一样无知的人忽悠。
- 11、方舟子击垮的又一民间传奇
- 12、对人们的生活很有帮助，有很多地方值得学习。
- 13、有些话还是很实在的。
- 14、我在某南方周刊上看到过揭露报道，这个刘弘章是骗人的！！
- 15、细节丰富语言也幽默，随便看看也是可以的
- 16、文学性极佳,有在天涯上追贴的敢叫。。。出国前看的现在还记得muahahaha
- 17、应发杨国粹
- 18、买给爸妈 只是为了别让他们喝过量的牛奶
- 19、不完全对 但好多说的很有道理
值得借鉴！
- 20、好书，想保养身体的应该科普下。
- 21、看了就活不起了。
- 22、不知真假，看看吧，听说刘太医有点骗人

1、标题那句不是我说的，是《病是自家生》原文里的一句，从图书馆借的这本书砖头厚，本以为又要像《思考中医》那样读个个把月，没想到哗哗哗一天之内就读完了。看完后google了一下，似乎二位作者是了不得的人物，嘛，且不论那头衔真假，起码以下观点倒是正确：保持室内空气流通。吸烟有害健康，应当戒烟。（讽刺的是刘老先生自己却是个老烟枪）要多喝水，这个就更没错了。要吃合时令的蔬菜。多吃粗粮，不吃垃圾食品。保持健康的心态。你能说这些有错吗？随便哪个健康生活的文章都有以上那几条，当然就这些几点的话，构不成那洋洋洒洒十数万字，于是加入明朝各皇亲国戚治病史，加入跟国外“同行”“权威”“专家”“明星演员”对话（一个对话能占掉几页），于是这书便很厚很有手感了。至于不吃晚饭和那个包治百病的牛蹄筋

汤-----东方西方，饮食习惯皆一日三餐，不知是何时从茹毛饮血逐渐进化到养生这一文明习俗。不过，中国的三餐习惯，从庄子的“适莽苍者，三餐而返，腹犹果然”语句中，可以证实早在公元前四百多年，中国人已有一日三餐的习惯，南宋的大诗人陆放翁有诗曰：“疾行逾白步，健饭每三餐。”也可以说明，千百年来，一日三餐的习惯，非常普通。不过，佛教中有一派的戒律，每日只吃一餐，过午即不食，因佛说日午食，后乞他食，吃了也不是自己分内的，所以，《五灯会元》把此条奉为佛律，即过了中午就不吃晚饭。宋大诗人黄庭坚(山谷)信佛，早晨吃粥，中午吃饭，过午即不食。唐白居易《长庆集体》十九《龙华寺主家小尼》诗：“夜静双林怕，春深一食饥。”却是对佛门弟子衷心悲悯的诗句。只是，古人认为过午不食也是长寿和保身养体的秘诀，并以为夜食过饱容易致病，宋人长年诀有这样几句顺口溜：“夜卧不蒙首，晚饭少数口。”意思就是晚上睡觉，最好不要蒙头大睡，蒙上了被子睡觉，空气不流通，对人健康不利。而吃饭呢，即使不遵守佛律——过年不食，但只要在吃饭时，不贪饱，少吃几口饭，也是好的

。-----摘自21cn看来，古人并非都不吃晚饭，也不像书中所言，吃晚饭就会被认为放荡（陆游若泉下有知，定气得活过来又死过去吧），无论以前还是现在，观点都是晚饭不过饱。牛蹄筋味甘，性温，入脾、肾经，有益气补虚，温中暖中的作用，作为强身健体的食补确实是很不错，但说它能治癌，还是一招打天下，那就真让人哭笑不得：作者视《黄帝内经》为至高无上之经典，那他也应该知道内经中著名的十九病机，作为一个世家中医，这是热毒结聚的肿瘤还是寒湿结聚的肿瘤？书中从头到尾没有谈及，你不辨阴阳，不察病机，什么都来个牛蹄筋汤，能称之为上工么？能称之为中医么？所以看完整本书，感觉最有收获的便是“我们人类要学会思考，而不能盲从。”作者都很好心地这么说了，作为读者也要“识做”才是。有闲有时间，当本小说看看也不错，你若将它奉为救命经典，朝九晚五定时参拜，那用刘老先生的话：“你真是盲从敢死队啦！”

2、上综合课的时候，讲到食品添加剂，五年级吴佳音同学向大家介绍了一本书——《病是自家生》，我和同学都被她的介绍吸引住了，里面的内容真的很精彩，她介绍得也经常，然后我让几个同学向她提问，竟然问不住她。事后我一次次向学生向别的老师说起她，学生如此出色，做老师的也很自豪。不过说到书，我其实是见过的，图书馆就有，一套三本都很厚，当初我感觉只要是养生的书，基本上都是胡编乱造的，尤其是这本书，上面还打着什么太医的旗号，这样的书我一向都避之甚远。听了介绍回图书馆马上找，找了半天也没找到，我的印象里有老师借过这套书，可能是借出去了，过了好几天，整理图书的时候发现一套三本都在，原来分类以后换位置了，那天没看到。马上拿下了，翻了翻就感觉写得不错，多年来，读书也具备了挺强的直觉，一本书一打眼，就能看个大概，当然也有跑眼的时候（这次就是一个最显著的例子），如果眼睛看不准，拿到手中，翻翻基本上就能断定是精品还是垃圾。这回一翻马上就知道遇到精品了，其实到今天也不过看了一点，不过已经向好多好多人推荐出去了，在当当上也为别人下了五六单，还给自己买一套，给我妈妈买一套。前几天给送去了。图书馆那本也借给校长了，遇到好书就应该和大家分享。有几天晚上我给孩子讲书，就讲的这本，讲了以后，孩子都很认可，也因此知道了很多饮食的正确方法。比如喝水应该大口快喝，比如房间应该经常通风等等。可能有人说房间通风还用你说啊，谁不知道啊，可是房间不通风会这么样吗？你不知道吧！刘太医做过实验啊，后果真可怕！不过那是刘太医明朝的祖先老刘太医，也是太医的保护神，名字我没记住，就叫刘太神医吧，刘太神医做的实验，是用死囚犯做的，现在不可能重复了，不过例子一样可怕。书里举了很多很多例子，从古代到现在，让你不得不相信，他的道理，你可以不信他的话，但是你不能不信他的例子。另外太医和普通医生不同，普通医生是希望病人生病，就靠这个活着呢。及时治疗死了，也都是按照医书的方子，不用负什么责任。而太医就不一样了，太医要治死了人一

般自己的小命就保不住了，还有可能满门抄斩，古代太医很多都没有后人传下来，就是这个原因。所以太医不希望皇家得病，刘太神医看明白了这个道理，就把功夫下在了预防上面，结果几百年自己的家族一直延续下来，而且都没有什么病，健康活到高龄。不能不佩服人家，的确有自己养生的道理。

3、本书通过对刘家祖上在太医院以囚试医的经历的描述，提出了“三分治七分养”的治病理念，指出疾病主要是由于病人不正确的生活习惯造成的，要通过提升胃气来增强人体自身的正气，从而消灭进入人体的各种毒素，减少疾病的发生，这种理念个人认为逻辑上比较合理，对于人的健康有着非常好的指导意义。医学，不论是中医还是西医，都不是真理，都是一些实践的经验总结，无所谓科学不科学，因为“人”是一个复杂的生命体，不像机器那么简单明了，我们只能通过观察吃入各种药后的反应来确定其是否安全有效，这也是在美新药必须大量做临床实验的原因，所以：第一，作为一个会生病的人，我们不能对某种治疗方法报以成见，要以一个开放、客观的心态去尝试各种可能的治疗手段。你生病了，西医好比派出多国部队帮你把叛军打败，效果比较明显，但下次叛军再来你还会生病，而中医好比派出军事顾问团训练你自己的军队去打败叛军，虽然效果较慢，但自身能力增强，下次遇见叛军你不一定会生病。所以对于急性病我们优选选择西医，而慢性病则可用中医慢慢调理。第二，不能病急乱投医，要有自己的主见。除了你自己，没有人会对你的生命健康负完全责任。医生也是人，也有良莠好坏之分，也有可能本想把你好，但却由于医疗水平有限而把你早早治死了，更别说哪些庸医、骗子。所以，生病后，要根据病的轻重缓急可选择不同的治疗方法，不要盲从医生，外伤急性病没得说肯定是西医抢救优先，但一些慢性病或西医还无确切疗效的病则可尝试中医，根据风险大小选择针灸推拿拍打体疗、食疗、最后吃中药，偏方，都可小心尝试，看看哪种方法对你有效。第三，养成良好的生活习惯来减少疾病的发生。治疗方法再怎么高明都比不上不生病，我们不能没病时肆无忌惮胡吃海喝，而生病了就恐惧害怕求医问药，疾病这种人体的异常状态，就如书中所说是由主观因素、客观因素和催化剂共同造成的，古语也云“正气内存、邪不可干”，我们在日常的生活就应该注意良好生活习惯的养成，尽量少吃各种未知的东西，远离毒素污染，培养“不生病的智慧”。最后，至于作者的学历、身份以及祖上事迹的真假我没有充分的资料无法辨别真假，书中一些叙述似有复制粘贴之嫌，但喝肉汤、喝果汁、不吃晚饭等建议因其风险小，我原意去尝试。总之，我的身体我做主，我会以开放的心态学习各种养生知识，通过自己的理性判断选择精华去实践验证，对不靠谱、风险大的选择忽略，通过自己的不断学习实践使自己和家人能够少生病，真正享受人生的快乐。

4、看看现在的新闻，还有什么能吃的？食品、药品频频出爆出大问题。刘老头在书里把人家的底裤通通扒了，断了多少缺德商人的发财之路啊。哈哈。怪不得刘老头被封杀被抓捕了。我当然不认为刘老头给自己脸上贴的金都是真金，但也不可否认他写了不少实话。这年头实话真话是见不得光的。大家都懂。建议大家还是买回去好好看看吧。哪怕当故事书看也行，这里面小故事还挺有意思的。

5、“东南逸士”是一位关心中医的前辈的笔名，本文和那些“抓游医”者的视角颇有不同，完全是为了中医事业的振兴，作者本人本不想发表，怕影响中医的发展，但本人认为，为了正本清源，使大家了解中医的真谛，广大读者有权知道他的想法，因此说服前辈发表 《刘太医系列丛书》书评 东南逸士 2009-3-6 本丛书（编者按：指《刘太医谈养生》

、《病是自家生》、《是药三分毒》）的基本点是正确的，可以效法的，正确的养生观和治疗观理应发扬和传承。通俗的语言表达和叙述，让读者能明白事理和缘由，也很值得称道。加以现代医学和科学知识的合理运用，使现代人，特别是在西方文明中浸泡已久的知识群得以觉悟。可以预见，本书的流通，为中华原创医学的复兴将起到推波助澜之作用。然而，书中某些论点失之偏颇。在作者看来，中医是分为“太医派”和“民间派”的。民间派的是垃圾，而太医派才是真正的“中医”

，而太医派起源于明代，作者甚至十分露骨地宣称“太医派”实际上就是作者的先祖刘纯。潜台词就是：我才是“真正的中医”。其他则是“民间中医”，都是垃圾。作为现代中国的缩影，自我膨胀欲是一种新潮，本无可厚非，但是因此而打击一大片，甚至颠倒黑白，那就值得推敲了。在作者笔下，“太医派”才是“真正的中医”，而这个起点是始于十五世纪的刘纯，那么十五世纪之前的中医就都是他心中所鄙视的“民间中医”了吗？扁鹊、华佗、张仲景、孙思邈是“太医”还是“民医”？包括刘纯的先祖、金元四大家之手的刘完素，是“民医”还是“太医”？但到他们也一无是处吗？难道中华原创医学的历史真是应该从刘纯算起的吗？

关于中药的“黑名单”，这是刘纯的功劳，意义重大。但是，中药是不是像作者所轻视的那样：杂货铺？有毒草药就一定不能入药？这在《黄帝内经》中就有结论：中医治病是“聚毒药以攻之”。请注意，这里不仅有“药”而且还有“毒”

。《本草纲目》在所列的一千八百余种药材中就有四百多种标明其毒性：微毒、小毒或大毒。这说明李时珍并非不了解药材的毒性，或许你会认为李时珍是“民间中医”（本丛书就是这么评价李时珍的）。但是李时珍之前数千年的几乎所有本草专著，大多有各种药材毒性多寡的记载。因此刘纯当年所做与其说是中药“黑名单”，不如说是官医的“护官符”更恰当一些。 《红楼梦》第一回

“葫芦僧判断葫芦案”中就出现了这么一张“护官符”。符中所列金陵四大家族贾、王、史、薛的权势和彼此勾结的渊源，告诫来金陵为官者切记此“符”，犯戒者轻则失乌纱，重则丢脑袋；刘纯之“黑名单”告诫后世“御医”们若想要保住乌纱和脑袋，就要远离这些毒药，千万记牢这张“护官符”。

综观明清两朝，御医们的平庸表现，恐怕这张“黑名单”是脱不了干系的。恰恰相反，这600年来中医学的发展，“民间”是无可争议的主流，李时珍、杨继洲、叶天士、吴鞠通、王清任等大家无一不是“御医”，就是明证。 书中指太医用仲景方，其中有附子、细辛两味“急毒药”

毒死朱棣宠妃一案，连刘纯当年亦称太医无过，然而处方太医却惨死刀下，这只能说永乐皇帝是个暴君，而不能指证就是按张仲景的处方毒死的。按，张仲景《伤寒》113个方中，共有26方使用“附子”，若加上其他“黑名单”榜上有名的毒药，那么接近半数的处方都应是“开除”之列，如果真是这样，医圣张仲景的价值在哪里？应当指出的是，麻辛附汤和四逆汤至今仍然十分有效地被应用于救助那些适用证者。切忌，只有没有本事的医生，而无不可用之药（这包括所谓“急毒药”）（未完待续）。

Henovo按：“刘太医”近两年在社会上引起了不小争议，这些争议有的是因为社会大环境造成的，比如中医处于弱势地位，法律法规中对中医的不公平等；有的也可能是“刘太医”本人的言行造成的，本文对此不做评价，只是从中医学术角度进行探讨和争鸣。另温州名医潘德孚在《治病的常识》一书中指出：“古代社会中，中医一般是三类人：一是御医，战战兢兢看病开方。在这个位置上，稍有不到便会得杀头之罪。所以，大凡临床，都会喜欢用没风险的药方，不求有功，但求无过。中医的智慧光芒被奴才的枷锁所约束，很难得到发挥。二是下三流占了大多数，走入游民社会的江湖郎中。江湖郎中实即游民，为谋生奔波于下层。历代造反，都有医生参加，很多都做了吴用一类的人物。游民、灾民的生活，一般都朝不保夕。三是历代中医的中坚分子。这些人只有极少数，如张仲景、孙思邈、李东垣、李时珍等。他们都是衣食无虞，看透官场本质，而以行医济世为志的人。一部中医的发展的历史，就是由他们来写成的。”潘大夫的文章，可作为本文的一个参考。 相关

论坛见<http://www.zhongyidao.com/viewthread.php?tid=690&page=1&extra=page%3D1>

6、看了一小半了。在网上查了查，有人说作者刘弘章是骗子，是李洪志2，有人力挺。知名打假人方舟子对刘太医是白眼相向。我没看完，简单说一下看法：1、刘太医所说的有道理。这个道理不一定对，但起码让人觉得好玩，我就觉得这书比小说还耐看，楞是抱着看了一天=。=2、为什么他说的话让人觉得有道理（我说的不是他治病养生的策略，而是对人类面临现状的描述方面），因为这个大刘挺能了解现代人在现代污染和高科技下的心理状态，大概是某种高科技恐慌。书里面极度排斥各种“化学”制品，令人忍俊不禁。3、有网友说大刘爷俩是痞子，我也觉得，这俩人说话有匪气，好玩儿，用这种语言写书真是王道啊=。=今后学习学习.....4、书里的资料一看就是网上复制粘贴下来的...从很多地方可以看出写书的没啥真本事。另外叙事有些凌乱.....重复的地方多。5、我们要学习刘氏父子的幽默感和夸张艺术，真的。6、对刘太医揭露社会黑暗的精神提出表扬，我觉得其实刘氏父子挺愤青的呢.....希望他的愤青不是装出来的^_^7、刘氏父子是不是骗子和我没关系，我就是没事看看书，也不可能采用他的什么喝肉汤的养生方法。这本书当作末日危机地球大污染的科幻小说来看，相当绝妙~题外话，刘太医好像已经被警察叔叔抓了，扼腕扼腕啊，文学界少了一员骁将。

7、尽管有很多人批评刘鸿章这样那样的问题，但都局限于其经历、学历、履历，真正能够指出其书内容错误的人几乎没有。 很多批评的声音，都是来自西医、中医的走医及其信奉者，尤其是中医走医。这点作者早有预见。确实，现在充斥于社会的所谓中医多为走医，太医之道几近失传。能有幸了解这些精粹，当是今人的福分。也要拜书刊流传之广所赐。 贯穿刘太医几本书的核心，主要是爱惜自己的身体（书中云刘家药房视会员为上帝），而人的身体不是机器想拆想卸就行的。即便是病倒，依然要坚持七分养。而如何养的核心在于开胃，开胃即可排毒、补给，正所谓所谓饿治百病。

本书非常难得之处，在于很多病症及治疗方案都有真正的人体实验结果（刘纯的以囚试医）作为基础，历时数十载，这点如今已经无法做到。这为很多处方与治疗方案增强了可信性。 对于癌症、肝硬化、慢性中毒等疑难杂症及一些日常病症，书中都有令人耳目一新的病因解读，并给出疗养方案。

本书的缺憾是内容有些罗嗦、重复，部分内容零散不齐，甚至个别地方有充字之嫌。出于保密及其他考虑，书中并没有给出太医黑名单和用药白名单。 除实用之外，本书对于中国对中医的管

《病是自家生》

理体制和走医的狭隘提出了独到见解，发人深省。

8、2007年度烂书榜 (主)所谓批评，不过是摸着良心讲真话 文|袁复生

我们并非畅销书的敌人，也不是一群红眼病患者。但我们深知——若批评无自由，则赞美无意义。我们只不过自认还是读书人，读书人要讲真话而已。从2006年底，我们炮制出首份年度烂书榜的那一天开始，第二份榜单就在我们心中构思。一年后，我们呈现了一份规模更大的提名榜单，试图勾勒2007这一年，在阅读中带给我们坏心情的那些发霉的葵花子或者酸糖果。28位提名委员，大多是来自大众媒体的书评人，因此我们所选择的书，大多有不小甚至惊人的销量。虽然我们相信“群众的眼睛是雪亮”，但我们也明白“盲从的群众是可怕的”。尽管对于有些书，我们的意见相左，但所有提名者都有自己独立的判断，我想这种尾随独立意志的分歧应该予以呈现。比如王朔的《致女儿书》乃至《我的千岁寒》，将其列入最有争议的文本似乎更合适。而贾平凹的《高兴》，老贾的认真与苦心其实在今日之文坛还颇为难得。至于陈丹青的《退步集续编》，有提名者坚持认为干货太少，50页就够了，行文也不流畅，尽管王晓渔坚决反对将其看成烂书，可陈丹青的书固然值得一读，但也没必要因此把对他的批评遮蔽。要特意说明的是，“十大烂书”这一数目，仅仅是凑巧而已。

《晨报周刊》2007年十大烂书榜 1, 《货币战争》宋鸿兵 编著 中信出版社 2007年6月 入选理由：与《中国人可以说不》类似，以诡辩的逻辑和阴谋论的思路导出耸人听闻的结论，凭借着子虚乌有的煽动获得数十万的销量。 2,

《悲伤逆流成河》 入选理由：所谓悲伤，不过小儿科的屑小情绪放大；所谓对边缘人群的关怀，不过是失败的自我形象挽救。 3, 刘太医谈养生系列 刘弘章 著 中国友谊出版公司 2006年——2007年 入选理由：2007年12月6日，天津市塘沽区卫生局与药品监督局对《中国新闻周刊》说，“刘太医”系列的作者刘弘章的案子已经移交给公安局，两年间大卖的“神医”与海峡对岸的“红薯博士”太有缘了。

4, 《光荣日(第一季)》韩寒 著 21世纪出版社 2007年6月 入选理由：为“破”而破的非小说。韩同学还在青春期，还在搞发育，而且这回的重点只在下半身，至于对下半身的上半身思考，则还是初级阶段。 5, 《恍若情人》

洪峰 著 江苏文艺出版社 2007年6月 入选理由：一个日薄西山的伪文人苍白无力的意淫，且对时代有侮辱性的描写。 6, 《驻京办主任》王晓方 著 作家出版社 入选理由：一个模式化的、主旋律的、“政治正确”的市级官员腐败层面的侧面照而已，至于驻京办本身，“跑步进钱”等关键部位总是语焉不详，一本劣质的官场小说在畅销。 7, 《成都方式》易中天 著 广西师范大学出版社 2007年9月 入选理由：官员出现多，群众出现少。官员讲的多，自己分析少。定性分析多，数据分析少。基本概念多，深入分析少。成绩讲的多，问题分析少。

8, 《于丹<庄子>心得》于丹 著 中国民主法制出版社 2007年2月 入选理由：不管《论语》还是《庄子》，在她那里都成了“真”、“善”、“忍”三个字。庄子的逍遥游，被理解为超越名利的淡泊心态。原来庄子在数千年前就在熬制心灵鸡汤——这不是于丹眼中的庄子，恐怕只是于丹眼中的于丹。

9, 《色，戒——张爱玲与胡兰成的前世今生》 夏世清 著 陕西师范大学出版社 2007年7月 入选理由：年度最烂包装。很多人只看到了封面上的《色，戒》，却忽略了下面那一行完全可以忽略不计的小字，还把封皮封上不让人看里面，比买到坏书还让人恼火，这样的被骗如同被动挨打。作者署名也有误导为“夏志清”之嫌，内容本身亦粗糙不堪。

10, 《新教伦理与资本主义精神(全译本)》[德]韦伯 著，龙婧 译 群言出版社 2007年4月 入选理由：年度最烂翻译。龙婧显然是个枪手，主要为陕西师大、民主与建设、哈尔滨扛枪。有些励志垃圾无所谓，但非要惹尼采、蒙田、韦伯、爱默生，以讹传讹，不能原谅。

(最后名单根据王晓渔、涂涂、小古三人讨论结果形成，入选理由还综合了曹保印、阿乙、柳已青、芮中校、朝北、徐讯、施雨华等人的意见。) 2007

年度烂书榜提名名单 文学类 《驻京办主任》王晓方 著 作家出版社 2007年1月

《女心理师》毕淑敏 著 重庆出版社 2007年4月 《悲伤逆流成河》郭敬明 著 2007年5月

《光荣日(第一季)》韩寒 著 21世纪出版社 2007年6月 《恍若情人》洪峰 著 江苏文艺出版社 2007年6月

《惜春纪》安意如 著 中国友谊出版公司 2007年6月 《锄奸》石钟山 著 上海文艺出版社 2007年7月 《婚姻诊所》柯云路 著 当代中国出版社 2007年7月 《山楂树之恋》艾米 著 江苏文艺出版社 2007年8月 《鲜花手术》毕淑敏 著 明天出版社 2007年09月

《我的千岁寒》王朔 著 作家出版社 2007年3月 《致女儿书》王朔 著 人民文学出版社 2007年09月

《高兴》贾平凹 著 作家出版社 2007年9月

《秦年锦时》安妮宝贝 著 作家

《病是自家生》

出版社 2007年9月 非文学类 《虹猫蓝兔七侠传》系列 苏真 主编 安徽少年儿童出版社
2006年——2007年 刘太医谈养生系列 刘弘章 著 中国友谊出版公司 2006年——2007年
《解读大秦政坛双星：吕不韦与李斯》孙立群 著 中华书局 2007年4月 《明朝那些事儿(四)》
当年明月 著 中国友谊出版公司 2007年9月 《大唐第一古惑仔李白》檀作文 著 当代中国出版社
2007年7月 《巴黎文学地图》BY工作室 华东师范大学出版社 2007年9月 《生活的勇气》
孔庆东 著 长安出版社 2007年10月 《退步集续编》陈丹青 著 广西师范大学出版社 2007年4
月 《成都方式》易中天 著 广西师范大学出版社 2007年9月 《于丹<论语>心得
<典藏本>于丹 著 2007年2月 《于丹<庄子>心得》于丹 著 中国民主法制出版社 2007年2
月 《庄子誦講》南怀瑾 讲述 上海人民出版社 2007年6月 《百家讲坛：这张魔鬼的床
>马瑞芳 著 作家出版社 2007年8月 《从星空到心灵》易中天 于丹 著 江苏文艺出版社 2007
年11月 《季羨林生命沉思录》季羨林 著 国际文化出版公司 2007年12月 《公司进化论
>[美]杰弗里A·摩尔 著 陈劲 译 机械工业出版社 2007年5月 《货币战争》宋鸿兵 编著 中信
出版社 2007年6月 《牛市一万点》温元凯 著 江苏文艺出版社 2007年9月 《人间重晚
晴——杨振宁翁帆访谈录》潘国驹等编 科学出版社 2007年1月 《墨迹》曾子墨 著 长江文艺出
版社 2007年2月 《桑迪·韦尔自传》[美]韦尔克劳斯哈尔 著，万丹 译 中信出版社 2007年6月
《我是谁》胡一虎 著 中信出版社 2007年12月 《阿里巴巴神话：马云的美丽新世界》
孙燕君 著 江苏文艺出版社 2007年12月 翻译类 《新教伦理与资本主义精神(全译本)》
[德]韦伯 著，龙婧 译 群言出版社 2007年4月 《生活有意义吗》[英]约翰·科廷汉 王楠 译 广西
师范大学出版社 2007年5月 恶劣炒作、包装类 《色，戒——张爱玲与胡兰成的前世
今生》夏世清 著 陕西师范大学出版社 2007年7月 《不能说的秘密》(原名《再见，苏菲斯》)
郭妮 著 燕山出版社 2007年12月 提名委员会成员 王晓渔(文化批评
家)、曹保印(学者，媒体评论员)、张远山(学者，著有《庄子奥义》)、陈希我(作家)、杨小洲(书评人)
、梁捷(书评人)、殷明(书评人)、云也退(翻译工作者，书评人)、阿乙(书评人，《体育画报》编辑)、
朱晓剑(《天涯读书周刊》主编)、吴又(作家，读客图书公司总编辑)、涂涂(和讯网读书频道主编)、阳
继波(长江文艺出版社编辑)、熊远帆(青年作家)、萧三郎(《新京报》书评周刊主编)、潘采夫(《新京
报》书评人)、雷天遥(《长江商报》编委)、柳已青(《半岛都市报》书评人)、朝北(《南方都市报》书
评人)、李蕾(《时代信报》阅读版编辑)、徐讯(《武汉晨报》文化记者)、师永刚(《凤凰周刊》执行主
编)、许嘉俊(《新华书摘》总编辑)、吴中校(《亚洲周刊》编辑)、小贝(《三联生活周刊》书评人)、
王尔德(《21世纪商业评论》编辑)、施雨华(《南方人物周刊》编辑)、衣薇(《新民周刊》记者)

9、专家质疑刘太医养生之道来源：北京科技报 新闻背景 刘太医系列医书火爆京城 最近
，北京各大图书批发市场、图书商厦以及网络都在热销“刘太医”系列的健康书籍，尤其是其中一本
《刘太医说：病是自家生》的书，更是卖得十分火爆。 记者日前到甜水园图书批发市场看到，随
便进了一家生活类图书商铺，在货架的显眼处就摆放着这本书。据店主介绍，这本书很多人来批，个
人来买的也挺多，是目前比较火的一本书。 次日，记者又来到北京图书大厦，在四层生活类图书
区，发现《刘太医说：病是自家生》被摆在一个特别显眼的位置上，一位读者正在桌旁细心地翻看，
旁边不时还有读者向工作人员询问该书的相关情况。 据了解，该书还荣登北京图书大厦热销榜第
五名、生活类图书第一名。该书在各大网上书店销售排行也是名列前茅。由于该书介绍的一些健康养
生知识与人们的传统认识差别很大，这也引来了一些医学专家的质疑。 “刘太医”其人 刘太
医系列养生书籍的作者刘弘章、刘淳在书中称：刘家高祖刘纯，字景厚，号养正老人，湖北省咸宁人
。生于公元1363年，卒于公元1489年，享年126岁。刘纯被明清两朝太医院尊为太医保护神，奉旨以囚
试医，带领医官经过66年努力，总结出一套预防疾病的养生十条，和治疗疾病的生饥、食疗、慎用药
的三分治七分养方法。 网友热评： 1.“无论真假，此人很多看法还是很有道理的，所述之法
看来也只能是先当日常保健饮食方法试用之了，好人反正吃不坏，病人可要慎重了!” 2.“如果他
真的是太医的传人，那也不能说明他就是个好的医生，那也只能是他挂着前人的名誉来吃饭。如果相
信他的话一些病人还恐怕有错过最佳治疗期的可能，所以我觉得我们应该去相信科学。” 3.“养
生可以，治病就玄。” 质疑 1 “常吃肉块催人老”？ “食肉块发眩晕，亦蓄肉毒。
而熬汤解百毒。”——刘纯《短命条辩》书中称：人不能吃块状的肉，因为肉块中的脂肪是人类
的大敌。此外，人不能吃肉块而要喝肉汤。 北京协和医院营养科副主任于康：用肉炖汤可行，但不
能只喝汤而不吃肉。因为汤里的营养物质远不如肉本身含的营养。如果长期只喝肉汤而不吃肉，会导

致营养不良。炖12个小时能让肉中的脂肪变少。而肉中的嘌呤（生物体内一种碱基，代谢物为尿酸）不会随炖的时间而发生改变，它是没办法去除的。炖的时间过久，只会令汤中的嘌呤物浓度加大，其代谢物尿酸，沉积在关节或软组织中容易引起关节炎及痛风。此外，炖的时间过长，即便是保持在一个稳定的温度下，也会破坏食物中的营养成分，如会破坏维生素，会使蛋白质凝结。肉，尤其是瘦肉，含有人体必需的营养物质。正常情况下，一个成年人一天需要进食3两左右的瘦肉，30克的植物油。植物油是一种不饱和脂肪酸，如果可以，最好食用橄榄油。此外，要尽可能的少摄入饱和脂肪酸，比如肥肉。

质疑 2 “江河湖海大污染，淡水养殖才保险”？“海产之物皆有毒。”——刘纯《短命条辩》书中称：现在海水中污染严重，人要吃淡水鱼才健康。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红：过分强调吃淡水鱼才健康是不科学的。如果因为污染问题而不吃海鱼的话，那么其实淡水受污染的情况也不容乐观，即使是人工养殖的淡水鱼还存在添加禁用药物的可能性，难道从此就不吃鱼了吗？从营养学的角度来说，无论是海鱼还是淡水鱼都应该吃。海鱼和淡水鱼的营养成分差不多，但海鱼的营养价值略胜一筹，如海鱼体内的矿物质和维生素含量更高，海鱼含DHA（俗称脑黄金）物质，有利于提高记忆力和思考能力。海鱼或海产品是多吃还是少吃得因人而异，如哺乳期妇女就不宜多吃海鱼，而高血压患者可适当增加海产品摄入。

质疑 3 含添加剂食品都是有害的？“非天作之食，不可入腹。”——刘纯《短命条辩》书中称：任何添加剂都是有害的。北京协和医院营养科副主任于康：国家对食品添加剂的安全使用是有一个严格的标准的，只要生产商在使用时能按照国家规定执行，对人体就没有危害。判断某种食物对人体有害，需要综合考虑很多因素，比如说蛋糕，虽然脂肪含量高，但如果摄入量小，那么获得的总脂肪就不会超标，而且人们吃这些食物也不会过于频繁，所以对人体不会有什么影响。如果说加工食品可能存在健康隐患的话，更多是在食品中添加了反式脂肪酸，这是一种对人体有害的东西。不过，最近国家开始要求禁用反式脂肪酸，所以只要生产厂家能按国家规定生产加工食品，那么这些食品都应该是相对安全的。此外，人们注意饮食搭配，不过量食用任何一种食物，就是健康的。

质疑 4 “老人补钙早归天”？书中称：“老人补钙早归天”，认为成年人补钙有害无利，只有小孩子才需要补钙。北京大学生理学系教授范少光：老人缺钙，这是早已经过科学验证的事。人到了30、40岁左右，身体状况到了一个最高峰，在此之后，人就开始走下坡路，体内钙质也是如此，过了这个时候通常都开始走下坡路，老人尤其如此，所以老人普遍容易缺钙，需要适当补钙。解放军302医院营养学专家陈仁悃：所谓“老人补钙早归天”的说法是错误的，目前还没有老人因补钙致死的案例。人过了50岁以后，对钙的吸收会下降，如果这时还不增加钙的摄入量，骨质中的钙就会因为不断流失而造成骨质疏松，骨骼变脆，容易骨折，所以，老年人补钙很重要。另外，有人认为晚上补钙比早上补钙更容易吸收，这个也不一定，补钙应采取“少量多次”的原则。另外，如补钙的同时喝点醋，可以促使骨头软化，更好地对钙进行吸收。

质疑 5 “人吃晚饭死得早”？“过饱伤人，饿治百病。”——刘纯《短命条辩》书中称：人类不必吃晚饭，人吃晚饭会死得更早。解放军302医院营养学专家陈仁悃：“过饱伤人”是对的，但“饿治百病”就不好说，得因人而异。但“人吃晚饭死得早”的说法完全不对。营养学最讲究的是平衡膳食，对大多数人而言，一日三餐的营养分配，应该早餐占30%、中餐占35%、晚餐占35%，这样看来，晚上对营养的摄取量和中午的一样才比较平衡。另外，晚饭不宜吃得过饱，但如果晚上不吃饭的话，就不能维持足够的营养和能量，最直接的影响可能因为饿得睡不着而影响睡眠，长期不吃晚饭也容易得胃病。当然，有些少数民族一天只吃两顿则另当别论。

刘太医经典语录：“人之阳气必与地之阴气接通。不然易遭雷劈，亦发怪病。”“人之立行而脊梁受累，必是短命而高低凳延寿。”“不知闭气，焉能长生。”“坐闭室者，必发怪疴。”（来源：北京科技报：姚世春）

10、我本人是一个西医，读过刘太医系列的《刘太医谈养生》《是药三分毒》，从医学角度来说，其中的举例均是符合医院常规做法的。对西医的局限性也讲的有道理。虽然部分观点偏激，将我国的食物加工业说得一塌糊涂，但也有很多事实根据，如奶粉所致大头娃娃、肾结石；地沟油回收利用；粉丝内添加吊白块；用化学品勾兑白酒、酱油等事实，经常可以从报纸新闻中看到，真不明白为什么新华书店要封杀该系列？其他养生类书甚至更离谱都没有封杀，要相信广大读者均会有自己的判断力，部分观点偏激可以让读者自己去理解和领会。

《病是自家生》

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：www.tushu000.com