

# 《筋柔百病消》

## 图书基本信息

书名：《筋柔百病消》

13位ISBN编号：9787807635543

10位ISBN编号：7807635541

出版时间：2010-11

出版社：广西科学技术出版社

作者：胥荣东

页数：174

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

序言 被忽略的筋X光片、CT、核磁共振等检查手段的发明，为我们认识自己的身体提供了极大的方便，许多过去只有凭经验才能诊断的疾病，比如脑出血、脑梗死、肿瘤及体内异物等，现在可以一目了然。但与此同时，这些影像学资料也容易对我们造成误导，把某些正常的生理现象及老化现象也当成疾病，尤其是把一些原本不该手术的疾病做了手术，这在某些骨科疾病方面表现得尤其明显，比如某些骨刺、腰椎间盘突出及椎管狭窄等。我拿骨刺来举例，它是脊柱、四肢关节骨质增生的俗称，因骨赘的形状如同针刺，所以被称为骨刺。一般人随着年龄的增长，骨刺发生率也逐渐增多，30岁开始出现，50岁以上约90%有关节骨性变化，但有症状者并不是很多。与此同时，随着年龄的增长，颈肩腰腿及四肢关节疼痛等症状也逐渐增加。临床上一般关节疼痛就要拍照X光片进行所谓“确诊”，恰好这些中老年人都涵盖在骨刺发生年龄段内，据此就得出一个错误观念：骨刺压迫神经引起关节疼痛。结论很简单，那就是手术切除骨刺，否则是不会有有效的。其他疾病也是一样，既然椎间盘突出了嘛，当然要去掉突出的椎间盘。这是个世界性的问题，经常有欧美的患者来北京找我治疗手术未能解决的问题，我在瑞士工作期间也经常会遇到类似的问题，有一个老太太居然做过27次类似“跟骨骨刺”之类的手术。前年，我回到农村老家，一位叔叔双膝关节痛，我要给他针灸治疗，他说他这是骨刺，扎针能管用吗。我无语。不仅他不懂，我们许多专业人士也忽略了这样一个事实，那就是关节内软骨、半月板等其实根本就没有痛觉神经分布！说到此，我不由得想起了前几天看到的一道趣味数学题：“ $101-102=1$ ”，只移动其中一个数字的位置，就让该等式成立。据作者讲，他问了无数的人，没有一个人回答得出来，反正我是想了好久也没有答出来，因为我们的思维有了定式，不信您就做做看。这就好比足跟痛，医生会很负责地拿X光片、CT、核磁指给我们看，你看骨刺都长这么大了，能不痛吗？还有所谓的“腰椎间盘突出”，椎间盘都突出这么多了，你能不痛吗？赶快手术取出算了，要不过半年你就走不了路了。我们自己也好像恍然大悟，原来是这样，西医就是厉害，中医光讲经络不通，讲半天也没讲出个所以然来，做就做吧，还犹豫什么。实际上影像学上的“腰椎间盘突出”与临床上的“腰椎间盘突出症”是两个概念，也确实有真正的“腰椎间盘突出症”是需要手术的，但并不是所有影像学上的“腰椎间盘突出”都需要手术。我们稍动一下脑子就会想明白，得所谓“腰椎间盘突出”的朋友一般都会有轻重不同的腰腿痛，但你想一想，神经受压迫以后会疼痛吗？你的腿会压麻，但不会痛，你的手也会压麻，但同样不会痛，神经根也是一样，只会因压迫而麻木，但肯定不会疼痛。反过来讲，这些腰腿痛并不是椎间盘突出压迫神经根造成的，那你做手术干什么，我曾经见过做了两三次手术依然腰腿痛的患者。这些病的原因到底在哪里？问题不是出在骨刺上，也不是出在椎间盘上，而是出在筋上。不仅腰腿痛的治疗是如此，某些内脏病的治疗也是一样，如沈阳的李江舟医生就提出了“筋性内脏病”的理论，在临床上取得了很好的疗效。他还观察到当左侧腰部的筋受伤的时候，相应的脏腑功能会亢进，而右侧的筋受伤时，则会减低。比如我们一感到心慌、胸闷、心悸，马上就会想到去看心内科，大夫当然会给你查心电图和超声心动，乃至查血脂和心肌酶谱等，却很少有人想到这有可能是颈背部的筋出了问题，如果从颈椎或胸椎入手去治疗，症状很快消失的话，那基本上就可以诊断为颈性冠心病。高血压病也是一样，有人颈部劳损或受伤以后不久出现了高血压，如果服用降压药，效果也不是很理想的话，那我建议你去看看针灸科或按摩科。如果从颈椎治疗效果很好的话，那基本上就可以考虑是颈性高血压了。祖国医学在两千年前的《黄帝内经》中就注意到肌肉、肌腱、韧带、关节囊等的损伤，统称为“经筋病”，并认识到该类组织的损伤会引起关节痹痛及内脏病，同时还提出了相应的治疗原则和具体治疗方法，本书也将从自我保健的角度深入浅出地做介绍。但需要说明的是，作为一名临床大夫，我坚持的观点是，所有疾病首先一定要搞清西医诊断，也就是所谓的定性和定位诊断，这在神经科疾病中尤为重要，否则难免会耽误某些疾病的治疗。明确诊断之后再考虑中医治疗还是西医治疗，比如脑出血尤其是蛛网膜下腔出血及颅内高压等，必须西医抢救治疗；有些病可以中医和西医结合治疗，比如高血压病、哮喘等；有些病可以单纯用中医来治疗，比如大多数的颈椎病、腰腿痛等。从养生保健的角度来讲，我们的自我保健在疾病的治疗过程中是辅助性的，打个比方，医生的治疗如果是饺子他的话，自我保健就好比是醋。 $101-102=1$ 这道题做出来了吗？其实答案很简单，只要改变一下我们固有的思维方式就行了。因为我们总是习惯水平移动数字，这就好像跟骨刺较劲一样，永远不会有好的结果，其实只要您将“2”向右上角移动一下位置，问题就轻而易举地解决了。养东居士2010年7月于北京听雨轩

# 《筋柔百病消》

# 《筋柔百病消》

## 内容概要

《筋柔百病消》内容简介：百病从筋生 很多我们熟知的疾病，比如冠心病、高血压、神经衰弱、哮喘、鼻炎等，归根结底，都是筋出问题而引起的。百病由筋治 治病必须求本，只有找到疾病的根源，对症下药，疗效才能又快又好。因此，理筋是治愈以上疾病最简单、最快捷、最安全、最有效的方法。理筋三绝招 理筋的方法有很多，其中效果最出色的是按揉、艾灸和站桩。通过这些方式来调理我们的筋，常常能达到事半功倍的目的。

# 《筋柔百病消》

## 作者简介

养东居士，北京中医药大学中医系毕业，针灸科主任医师。现任中国针灸学会经筋诊治专业委员会常务委员，北京针灸学会针灸技术专业委员会委员。大成拳名家王选杰先生的入室弟子，兼任中国大成拳研究会常务理事、副会长。近年来，多次承担北京中医药大学研究生班及北京大学医学院本科生班的授课及实习任务。受国家及医院派遣，先后到过亚洲、欧洲许多国家，为中医学赢得国际声誉，并受到有关部门的表彰。

# 《筋柔百病消》

## 书籍目录

推荐序 一本难得的家庭自助保健读本 / 赵百孝推荐序 愿胥医生不断造福更多民众 / 黄杰推荐序 治病之要，理筋为保 / 徐小明序言 被忽略的筋第一章 百病生于筋 很多疾病都是筋出毛病引起的 筋是我们身体的生命线 筋伤是百病之源 外邪、劳损、体质——经筋病的三大诱因第二章 百病由筋治 从筋的角度去考虑，疾病多了一条解决之道 主要的理筋手法 艾灸，舒筋活络的一大法宝 站桩功，全方位的理筋术 如何预防筋的损伤第三章 头面部疾病的经筋调理方法 头痛 头晕 失眠 神经衰弱 小儿多动症 老年痴呆症 面瘫 三叉神经痛 近视 鼻炎 耳鸣、耳聋 张嘴困难 吞咽困难第四章 颈胸部疾病的经筋调理方法 落枕 颈椎病 慢性咽炎 慢性支气管炎 哮喘 打嗝 胸闷 心悸 冠心病 乳房疾病 高血压第五章 腹部疾病的经筋调理方法 胃下垂 胃十二指肠溃疡 便秘 肠易激综合征 胆囊炎和胆囊结石 慢性盆腔炎 子宫肌瘤 不孕症 痛经 月经失调 小儿遗尿 糖尿病 第六章 肢体疾病的经筋调理方法 肩周炎 网球肘 腰肌劳损 腰背肌筋膜炎 腰腿痛 髋关节扭伤 梨状肌综合征 下肢水肿 不安腿综合征 腿抽筋 扁平足 跟痛症后记

## 章节摘录

很多疾病都是筋出毛病引起的相信大家看到这个说法都会感到很好奇。不着急，咱们先通过一些临床的真实案例来了解体会。我的大学同学崔淑丽，现在在新加坡中央医院疼痛中心工作。某天，50多岁的蓝阿姨找她做针灸治疗。蓝阿姨的病情不复杂，只是左脚跟上长了一个骨刺，但就是这小小的骨刺给她的生活造成了很大的困扰，她一度痛得连走路都困难，需要踮脚跛行才能减轻痛楚。蓝阿姨说，她曾经向骨科医生求助，对方的建议是开刀切除骨刺。由于她当时的工作无法让她拿出三个月的长假来休养，所以她拒绝了这项建议。医生只好给她注射了类固醇药物来暂时压制疼痛，但这治标不治本，才刚刚两个星期，她的疼痛问题又出现了。后来经朋友介绍，她辗转找到崔医生这儿，做了大约9次针灸治疗，脚跟骨刺的问题就彻底得到解决。其实，类似的问题，我也遇到过。我在瑞士工作期间，一位老太太对我说，她再也不想做手术了，因为她已经做了27次手术，当然都不是什么开腹开胸之类的大手术，基本上就是“跟骨骨刺”之类的小手术。我也是用针灸的办法给她处理，效果非常明显。后来，我和我的同学说起这件事，我们不约而同地得出一个结论，很多被认为是骨头病变的疾病，归根结底是骨头周围的筋出了问题，只要把筋调理正常，那么骨头的疾病自然就痊愈了。再举个常见的例子，比如颈椎病，现在成年人几乎都有不同程度的症状。过去，人们总认为是骨质增生使椎间隙变小，最后压迫神经血管所致，或者认为是椎间盘出了问题，所以一定需要手术治疗。现在看来，这些认识是有些偏颇，甚至是错误的。实际上许多病人主要还是筋出问题了，只要把筋都调好了，各种症状就会随之消失。很多疾病本来比较容易治，但过去因为只是单纯地从骨科角度来考虑，就觉得必须手术，比如颈椎病、腰椎病，但手术有时候效果并不尽如人意，而且造成另外的损伤。这就是因为没有认识到筋的重要性，光看到骨头出问题，椎间盘异常，事实远非那么简单。我们医院原来的骨伤科主任刘维老师曾经提到，他年轻时和老师一起做切除腰椎间盘突出治疗腰腿痛的手术，手术做得很好，但许多患者效果并不理想。而当时另一位症状很重必须手术的患者因为种种原因一直没有做手术，采取了保守治疗，几年后却完全恢复正常。这事对刘主任触动很大，所以后来他一直从事中医保守治疗腰椎间盘突出及脱出等的研究。我们以前对骨性的东西强调得很多，尤其X线发明以后，一看见骨头异常，就把问题都归结于骨头了。现在更是运用CT、核磁共振等，把许多筋的问题都当成是骨头的问题来处理，包括骨头位置的异常、骨刺，还有椎间盘的疾病。大家都想通过手术来纠正，把骨3刺去掉，把突出的椎间盘取出，这其实是现代医学的误区。经过诸多专家十几年的努力，“筋”这个罪魁祸首逐渐得到了越来越多的重视，专家认为，大量疾病主要是软组织也就是筋的问题。筋一旦出问题，那么内脏、神经系统就会受牵连，把筋调整好了，那些问题也就迎刃而解了，这样当然可以避免很多不必要的手术。手术不仅会带来沉重的经济压力，对于很多自费的患者来说，一做手术动辄上万，甚至好几万，费用问题必然是需要考虑的；另外一个，也是最根本的问题，手术是创伤性的，病人要承受很大的痛苦。所以但凡保守治疗能达到同样的疗效，病人就会选择保守治疗，这个大家都能理解。筋是我们身体的生命线筋是什么说了好半天的筋，我还没有解释筋到底是什么。现在大家一说到“筋”，马上就会联想到肌腱，比如大家平时去菜市场买肉时会说：“我买牛蹄筋儿，我买猪蹄筋儿。”其实，医学意义上的“筋”可不只是肌腱，它还包括肌肉、韧带等附着在骨头周围的软组织。在老百姓的日常生活中，游泳时小腿肚子突然抽起来，大家几乎都会说小腿肚子“抽筋儿”了，在农村还有人会说小腿肚子“转筋”了，这里的“筋”显然指的是肌肉。还有喜欢养生的朋友都知道一种传统的养生功法——易筋经。“易”是改变的意思，“易筋”就是指改变我们僵硬紧张的肌肉，使之柔软灵活而富有弹性。筋的学名叫“经筋”，因为它是纵向分布的以上是我们生活中了解的“筋”，可在传统中医最权威的经典《黄帝内经》中，筋是没有独立出现的，凡是提到“筋”的地方，都会在前面冠一个“经”字，称为“经筋”。这“经筋”又如何理解呢？经筋可不是对筋的泛泛论述，在筋之前，加上“经”字，我们的老祖宗显然是有特定含义的。“经”字的本意是指织物的纵线。大家知道，织布前必须首先在织布机上固定好经线，而经线是纵向排列的。因此，所谓经筋，指的就是人体中“筋”的走向，它们大多是纵向分布的。十二经筋与十二经络有什么关系在《黄帝内经》中，经筋与经络是对应存在的，有十二经络，就有十二经筋，它们的走行大体相似。简单地说，十二经筋就是包裹十二经脉的一些组织。用一个比较形象的例子来说明，大家就明白了。十二经脉相当于火车和汽车通行的隧道，十二经筋则是隧道周围的路基和穹顶等辅助的部分。如果隧道周围的山体有塌方，比如发生了地震或者塌陷，那么就会影响到隧道的通畅。就像汶川大地震，其中有一个隧道因为塌方所以整条道路都不通了，物资也没有办法及时运进去。这就相当于身体的十二经筋出现了问题，也就是“塌



## 《筋柔百病消》

方”了，那隧道（经络）就不通了，气血也阻滞了。长此以往，身体某些部位的营养供应得不到保证。所以说，通道固然很重要，但是通道周围的组织一旦有异常，通道也会出问题。反之，经络是运行气血的通道，假如经脉中气血亏虚或者其本身出问题了，那么经筋就得不到濡养，它的功能也会受到影响。经脉与经筋的功能是密不可分的。毫不夸张地说，十二经脉能否发挥正常功能有赖于十二经筋的结构和功能是否正常。它们的关系就好比鱼和水，经络是鱼，经筋是水，水里没有鱼，它依然是水；但鱼离开了水，十有八九是活不下去的。过去我们常说“军民鱼水情”，实际上主要还是讲鱼对水的依赖。由筋异常引起的疾病，就是经筋病。经络是什么，学术界现在还有诸多争议。但筋是摸得到的，如果有异常，我们通过检查很容易就可以发现。比如筋结疼痛等，易发现，也易调整。所以养生也好，治病也好，从“筋”来入手往往更容易把握。把筋的功能调节正常，人体就会保持健康的状态。从医生的治疗角度讲，许多疑难病从筋入手，也会取得比较好的疗效。所以筋的重要性，怎么强调都不为过。我从事针灸临床已有二十几年，发现很多疾病诊断和治疗应该更多地从筋的角度来入手，因为很大一部分的疾病往往就是筋的异常所导致的。比如有时候我们认为疾病的原因是经脉淤阻了，其实是由于经筋挛缩而导致的。而一直以来，我们都忽略了筋的重要性，这无疑给很多病人造成不必要的麻烦。本书的初衷即是希望大家能多了解一些日常生活中常见经筋病的诊断和治疗方法，在身体的健康养生方面少走一些弯路。筋伤是百病之源说起这个筋，可能大多数人的感觉是，它不过是和我们的肢体有关系，会引起一些疼痛、麻木等症状。其实，筋一旦出问题，不光会造成运动的障碍，身体其他器官有时也会出现问题，包括现在一些内科病，比如消化系统的疾病、心血管系统的疾病、神经系统的疾病等，都跟筋的失调有很大的关系。揉开颈肩部的疙瘩，耳鸣痊愈了1985年左右，父亲单位的一位同事，当时是县卫生局的一位领导，在同仁医院确诊为神经性耳聋。这位叔叔说，因为自己平时爱开玩笑，起初他对别人说自己耳朵不好想去看病，大家都不信，因为他与人谈话时反应等各方面都很正常，所以都说一看就没病不用去医院。但有一次他走路时钥匙从右边的兜里掉到水泥地上，自己居然没听见，这之后大家才意识到他右耳可能真的有问题。之后他就到同仁医院检查，结果诊断为右侧耳朵神经性耳聋。按照医嘱用了一些药物之后效果不太理想，还是听不见。有天我去父亲单位也就是卫生局玩，这位叔叔正好在，大家聊天时他随口说要不让我给他治治。我觉得这个耳聋肯定是不好治，但是整体检查了一下，发现他两侧肩膀高度不一样，脖子有点儿歪，而且整个颈肩部的肌肉都很紧张，摸起来还有一个一个的疙瘩。当时我正好在学按摩，学习热情比较高，也很愿意给别人做手法，所以说给他放松放松。结果放松了一会儿，突然他就说听力有好转。当时我自己也不太相信，但是他很肯定地这么说，那肯定是有好转。之后他又到我家让我给他治了3次，结果他这个耳聋真的完全好了。这事对我触动特别大。我总结一下，他的耳聋就是因为筋出了问题，才会造成这么严重的后果。临床上有些病很难治，比如这例神经性耳聋，按常规思路肯定是听神经受损，用中药的话就是补肾，一般辨证阳虚的，吃金匱肾气丸，阴虚的，用六味地黄丸，这样治疗可能会有些效果，但不会太理想。而如果从筋来入手，直接把不正常的筋，绷紧的筋给松开来解决，这样反倒比较简单。放松筋结，治好神经衰弱我常去阜成门那边的广济寺看望中国佛教协会的会长一诚大和尚，为他老人家做保健。本来上级打算给他派一个保健医生的，但他说他有保健医生，因为我是他老人家的皈依弟子，他就把我当成自己的保健医生了。有一次，是他老人家的一位侍者精神焦虑、心发慌、晚上睡眠也不好。我看了看那位法师，又摸了下脉，没有什么大问题。他自己说，最近太劳累了，工作太忙，事情太多，心情太紧张了。我想了想说，我用手法给你放松放松吧。我只在他脖子和后背处推拿了一阵子，把一些痉挛的筋结揉开，顺便还做了几下颈椎复位。之后他便告诉我，那一次就好了七八成。后来我又给他做了四五次，他基本上就完全正常了。



## 《筋柔百病消》

### 媒体关注与评论

书中的文字朴素无华，如同医话，将胥先生近30年来的临床经验、辩证方法、养生之术娓娓道来，令人轻松而受益，真是一本难得的家庭自助保健读本。——北京中医药大学针灸推拿学院院长、教授赵百孝胥先生是一位让我敬佩的医学大家，不仅精研中医理论，又传承大成拳功法，熔功法医术于一炉，为现代针灸医学增添了浓墨重彩的一笔。今读胥先生《筋柔百病消》一书，心中感悟颇多，整个书的作风一如胥先生本人，“医道大雅，返璞归真”。——解放军202医院经筋教研室主任、中国针灸学会经筋诊治专业委员会秘书长李江舟《筋柔百病消》一书是胥医师致力于中医筋病探索研究30年的结晶，先生不吝其才学，将自己数十年积累的临床经验和研究心得，罗列在书中各章，读者只要按图索骥，便能以“小”技术来治“大”病患，即使是初学中医的人，也能学以致用。——香港中医骨伤学会理事长黄杰“治病之要，理筋为保”，胥大夫深谙这门医术，疗病自有一套独特法门，不留针，痛症专攻劳损位置，往往能一次见效。这不是我说，也不是胥大夫自我吹嘘，而是我在他的诊疗室听到的所有病人的反应，这比任何宣传广告都更为珍贵。——香港导演徐小明对于我们这些每天都是忙忙碌碌、在健康与非健康的边缘上游走的“现代人”来说，了解一些中医的理论和基本概念，以及通过一个个具体而明了的方法和例证，更深刻地理解它们的正确的作用原理，是非常必要的。我认为这是这本《筋柔百病消》的最重要价值。



# 《筋柔百病消》

## 精彩短评

- 1、感觉不适时候的新思路
- 2、我妈妈非常喜欢，本来是借看的，为了能随时看特意让我买一本。好
- 3、筋和经是一起作用的，筋是组织，不仅仅指我们通常理解的筋。
- 4、照着书上的，还是有些不太明白，但总体上不错
- 5、沒有拉筋操,理論文字多,圖解少,實用性不高
- 6、此书若为保健类则不够详细，内容不够充实；若为专业类，未有足够内涵。此书与作者名气不符啊。作者看病可以，却不会写书啊不是很满意此书不看也罢。
- 7、“百病消”，大家既向往又害怕，换个说法会更好？
- 8、胥老师人品正医术好，杠杠的！
- 9、十二经筋与十二经络是不可分割的，练筋练好，骨正筋柔
- 10、本来以为可以看到武术家关于经筋的各种观点.作者的确是研究经筋治疗与站桩结合的.但是这本书里一点也没讲.全都是一些病人的故事.治疗方法非常不系统.无法操作.理论和实际都没价值.
- 11、推荐，我只看里边中医部分，别的讨论哲学，武术的不全对。
- 12、买下来慢慢读
- 13、写得很泛泛，对于想自己按摩什么的没什么用
- 14、学习怎么样健康的生活，自己动手解决身体的小问题。
- 15、快递公司很给力哦 昨天下的订单 今天已经收到书了继续保持这种给力的发货速度哦呵呵~~~书的质量不错。。已经是第二次在卓越买书了 感觉不错

# 《筋柔百病消》

## 精彩书评

1、《筋柔百病消》是从疾病的角度，头部疾病、颈胸部疾病、腹部、肢体疾病这几大块来谈经筋的调理方法。并结合艾灸、站桩等一起养生、治疗疾病。作为一本经筋保健的书，还是值得一看的。适合热衷养生、有一定经络基础的读者观看，否则会觉得实操性没有那么强。筋是中医学中特有的概念，相当于西医中韧带、肌腱等组织，在《黄帝内经》中有经筋学说，与经络学相提并论。小孩子筋是比较柔软的，经常看到小孩子在吃脚趾嘛，人越年纪大筋越硬，小品里说“鞋上去了，脚没上去”，就是这个意思。而且筋硬了、缩了还会产生很多疾病、问题。原来有一段时间每晚久坐，后背就很痛，去医院，中医大夫说筋背结膜炎，就是摸上去很多硬硬的筋结，很痛，揉时更痛。但后来还是让大夫给揉了几次揉开了，气血就通畅了，没有那么紧了。“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”——《素问·生气通天论》。

2、因为里面讲述了各种常见问题，尤其是一直对电脑的人常常会出现的问题的解决方案。例如最普遍的肩颈劳损啊，失眠啊，头疼等等。一想到不需要什么打针吃药，就可以彻底的舒服的根治就觉得很有诱惑力。作者在书中虽然有明确讲了应该在什么穴位用什么手法处理。但尤为难能可贵的是作者并没有将自己或者揉筋术当成消百病的大仙或者万用灵药一样。而是在最开头就强调了适用范围，即如果是西医上的一些急性病或者是有明确的病灶出现的，需要西医进行如开刀等治疗手法的病，千万不能拖。是一些日常的慢性病，或者是在西医检查难以检查出来的，则很有可能就是经络有问题。另外一点就是作者一再地强调防胜于治的理念，平时注意好运动和保暖等防范动作，比后期针灸什么的治疗更有效。看过这本书，脑中会大概浮现出一个谦虚客观，重病人重病理多于医生普遍的那种傲慢心理的中医形象。一直觉得自己的筋很硬啊，而且各种纠结，我要揉筋揉筋到筋柔~~~~

# 《筋柔百病消》

## 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](http://www.tushu000.com)