

《刘太医谈养生》

图书基本信息

书名：《刘太医谈养生》

13位ISBN编号：9787505721609

10位ISBN编号：7505721607

出版时间：2006-04-01

出版社：中国友谊出版公司

作者：刘弘章,刘淳

页数：376

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

《刘太医谈养生》

内容概要

中国封建社会的太医，尤其是明朝以后的太医，是医学界的特殊阶层。他们采取生饥、食疗、慎用的方法，去保障贵族的健康；同时也避免了因为防治不力，而被革职、责打、流放、杀头、灭三族的处罚。虽然许多中国的皇帝不听从太医的劝告而夭折了；但是许多贵族能够健康生存，尤其是许多嫔妃能够长命百岁，甚至许多太监、宫女、侍卫也能够无疾而终，这就引起了许多现代人极大兴趣。

现在，我们人类才开始关注生存质量和自然寿命的问题；但是许多现代研究资料可能只是理论推测，甚至是想当然。因此我们不妨回顾一下太医的历史经验，因为历史经验值得注意。

刘氏家族是中国金朝医学家刘完素的后裔，也是明朝永乐太医刘纯的后裔；更是中国少见的历史悠久的中医家族。刘纯创立的养生之道与三分治七分养学说，至今是全世界华人的口头语；也是中轿预防疾病和治疗慢性病的理论。

刘氏家族从1457年，就使用三分治七分养的方法，去治闻各种疾病，并且以治疗癌症驰名中外，是中国唯一的瘤科世家。

《刘太医谈养生》

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。

《刘太医谈养生》

书籍目录

1 序幕：永乐皇后死于癌，引出以囚试医来2 求生必需有胃气，胃气涉及两道理3 抗病能力哪里来，肉汤果汁受崇拜4 肥胖嗜睡肌无力，乱吃补药没道理 粘液性水肿（中医古称阳虚水泛） 重症肌无力（中医古称筋痿） 多睡症（中医古称过力脱气）5 阳萎不育、性淡漠，微小血栓是病魔 性淡漠（中医古称不欲近房事） 阳萎（中医古称阳萎） 肥胖性生殖无能症（中医古称肥人不育） 多内分泌腺功能减退症——席汉氏综合征（中医古称黑疸）6 感冒需要抗病毒，此药至今世间无 上呼吸道感染（中医古称感冒） 非典型肺炎（中医没有此病名） 急性气管炎（中医古称风热犯肺） 大叶性肺炎（中医古称肺热）7 水灾过后霍乱病，刘家治病丢性命……8 疟夏肝炎艾滋病，不喝肉汤白折腾9 多喝多尿消渴病，饮食习惯要改正10 胶原疾病买神灯，糕点盒子卖奸佞11 疯狂癫痫戒大烟，健身喊叫老经验12 慢性肠炎堵肛门，玉米棒子也蒙人13 再生障碍性贫血，骨髓移植不要学14 水肿肾炎尿毒症，胡吃海塞得怪病15 癌症是个大血包，放疗化疗杀人刀16 外行防治气管炎，苍蝇踢人是谎言17 疔疮痈肿阑尾炎，拉泡稀尿就好转18 动脉硬化冠心病，劝你多吃肉皮冻19 太医养生有十条，时间安排要记牢20 跋文：成化皇帝信神话，试验资料归刘家……

章节摘录

话说刘纯治好了被软禁的正统皇帝朱祁镇的肾病，并且接受了朱祁镇拜自己为义父的请求。于是刘纯派人照顾和保护朱祁镇。景泰皇帝朱祁钰心里不愿意，但是没有去阻拦；因为哥哥得了绝症，能活几年？于是逐渐放松了戒备。不料，1457年初，在刘纯的孙女婿——大学士李贤的鼓动下，翰林学士徐有贞、武清侯石亨、九门都督张、左都御史杨善、太监曹吉祥等五人；乘着景泰皇帝朱祁钰有病，突然发动兵变，逮捕了朱祁钰；而让被软禁7年的正统皇帝朱祁镇重新登上了皇位，改年号称作天顺。但是朱祁镇登上皇位之后，马上杀了保卫北京的功臣于谦，并且派人勒死了29岁的同父异母的弟弟朱祁钰。时年94岁的刘纯知道之后，也是嘘嘘不已：“唉，这弟兄两个的心眼都太小了。”刘纯曾经嘱咐孙女婿——大学士李贤见机行事，让正统皇帝朱祁镇重新登上皇位。但是1457年初，李贤真的鼓动大臣发动兵变，让朱祁镇重新登上皇位之后，刘纯又嘱咐李贤以自己患痰喘病为名，闭门养病，疏远兵变大臣。这是因为发动兵变的大臣，必然要得到皇帝的封赏，而侥幸得到提升的这些大臣，必然是贪得无厌。那么皇帝和兵变大臣之间，必然要发生冲突，甚至于又要发动第二次兵变。因此刘纯嘱咐李贤，必须密切注意军队的动向。时局的混乱，不幸被刘纯言中。发动兵变的五个大臣之中，除了被封为太平侯的九门都督张，被封为兴济伯的左都御史杨善，这二人比较满足之外；其他三个大臣，被提升为兵部尚书的翰林学士徐有贞，很不满足；被提升为忠国公的武清侯石亨，很不满足；被提升为司礼监太监的太监曹吉祥，很不满足。而且这三个大臣之间，又发生了争权夺利的斗争。天顺皇帝朱祁镇不知道怎么办才好，就问大学士李贤。李贤知道朱祁镇优柔寡断，而且皇帝身边有曹吉祥的亲信，于是咳嗽了一会儿，才气喘吁吁地说：“俺，慢！俺，慢！”李贤这个没头没脑的回答，让朱祁镇摸不着头脑。石亨和曹吉祥知道以后，也认为李贤是个自顾不暇的病秧子。1459年，忠国公石亨的侄子——定远侯石彪在山西大同招兵买马，引起了天顺皇帝朱祁镇的怀疑。皇帝将石彪逮捕之后，锦衣卫抄家发现石彪私造龙衣，这是谋反之罪。这时忠国公石亨的家仆，也告发主人私造龙衣。于是1460年，忠国公石亨和定远侯石彪，都被处决。石亨一死，司礼监太监曹吉祥，预感厄运也会降落到自己头上，决定发动叛乱。

保持一点饥饿感 / 网友：可乐可乐我爱你 记得德国哲学家尼采曾经说过一句使我印象十分深刻的经典之语：轻度的贫困是思想的沃土。最初我还想不大通，就如同初中时读到一位外国诗人写的诗，他写到“希望是什么，希望是可怕的妓女”，对他把“希望”比喻为妓女当时我怎么也想不通，不过，随着阅历的丰厚和理解力的增强，这些倒也不难想通。反思一下古今中外众多大思想家、大文学家、大音乐家甚至大艺术家、大科学家等等，他们那闪光的思想和不衰的精神很多都是出自其轻度甚至重度的贫困环境，我们随手就能列举一系列这样为大家熟知的人物，比如大思想家马克思，比如大音乐家贝多芬，他们都有过轻度或者重度贫困经历，就是曾经衣食不缺的王子释迦牟尼，也只有放弃富裕生活后才创立了迄今为世界四大宗教之一的佛教。现在回过头来细细咀嚼这句话，其实很好理解，我们中国不也有一句十分形象而通俗的话语吗：饱懒饿勤，那意思就是一个人吃得太饱就容易懒惰，保持一点饥饿感就会勤快。民间的这句话从现代医学的角度看来也不无道理，吃得过饱，大脑的血液都流向胃部帮助运转，脑部会出现临时性缺血，这个时候的人会显得困顿庸懒，据医学资料表明：“一个人空腹的时候，胃肠道的血容量是人体总血容量的10%，而吃饭的时候，胃肠道的血容量几乎达到人体总血容量的30%以上。”此种状态下大脑的思维肯定活跃不起来的，如果一日三餐均是如此，哪里会出现什么深刻的思想呢？难怪在当今生活条件十分丰裕的情况下，我们整个星球，我们整个时代，在精神领域里好象无法再给人类奉献一个马克思，再奉献一个贝多芬、一个托尔斯泰、一个米开朗基罗等等这样的人物来，这是不是因为吃得太多，吃得太好，吃得过饱，吃得过胀？这个论题留给学者去论证。轻度的贫困会激活思想的活跃，无独有偶的是在健身方面，轻度的饥饿会使人体健康！近来在读一本健身保养之书，书名为《刘太医谈养生》，400多页，四十多万字的书，从头到尾通篇反复阐述的一个重要的观点就是：人要健康，必须保持轻度的饥饿感！

这刘太医是何许人也？写这本书的刘弘章、刘淳（父子）实际上是800多年前中国金元四大医学家之首刘完素之后代，刘完素医学世代延续，到了他的九世孙，也就是刘弘章的高祖刘纯一代，刘纯成为明朝皇室有名之御医（即太医），在继承前人医学的基础上，刘太医（享年126岁）做了大量的试验，经过六十六年的努力，总结归纳了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，使得后世受益无穷，因此，刘纯被明清两朝太医院尊为太医保护神。《刘太医谈养生》一书的两作者刘弘章乃刘完素第33代后裔，毕业于北京医学院医疗系，科学与医学双博士，肿瘤生物学研究员，为世界名医奖和自然医学金牛奖获得者、香港刘家药行总监、北京长城瘤科技术研究院院长。刘淳，1977年出生，刘弘章之子，肿瘤生物学副研究员，医学博士，世界自然医学功勋奖获得者，北京长城瘤科技术研究院生物研究室主任。刘氏家族世代为医，坚守“医生的天职不在于治病，而在于防病”这一理念，作为一个皇帝的御医预防疾病发生的风险比治疗疾病的风险要小得多，因此，刘氏家族经过几百年的临床积累和总结，在预防疾病方面有着令人耳目一新的一套理论！在《刘太医说：病是自家生》一书中，刘太医首先确立了一个观点：病人就是一个犯了错误的人，一个犯了生活方式错误的人。世界卫生组织指出：如果一个人的健康是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%，而这个人的生活方式却占60%，这也就是说对于生病来说，“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”。由此看来，一个人生病有很大部分是自己错误的生活方式造成的，所以，病是自家生的！人类很多疾病都是食源性疾病。所谓食源性疾病就是因为饮食而引起的疾病。500多年前的刘太医早就发现了一个生病的规律，“越是胡吃海塞的人，越是爱生气的人，越是闲暇的人，就是越容易生病的人”，于是提出“老在腿上，死在嘴上”，同时他还发现“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”，他甚至在他流传后人的一本《短命条辩》中说：“过饱伤人，饿治百病”。这竟然是他们刘氏家族33代人中没有一人患高血压、糖尿病等之类的疾病的经验之谈。人类不吃饭是会饿死掉的，但是过饱也会害死人的，因此，无论是作者还是作者的前辈都在反复地告诉人们：轻度的饥饿感对人体健康十分必要。作者利用其现代医学知识解释了他先辈的这一论点。他说：饿治百病的前提是在补充充足的蛋白质和维生素的情况下，适当地限制粮食（高淀粉等等）的摄入，这样可以延长寿命，即使是病人也如此（这是否也给我们一个启示，轻度贫困激活思想也必须是有所前提条件的）。“人体血液里有一种免疫细胞，叫做吞噬细胞。这种细胞是人体的清道夫，专门吃掉坏东西”诸如体内的变性细胞等等，“吞噬细胞的活性高低，取决于人的饥饿感”，“吞噬细胞的数量多少，则取决于人的营养状况”，一

《刘太医谈养生》

个饱食终日的人，其吞噬细胞成天都处于昏睡的休眠状态，因此，一个“越是有饥饿感而且又有营养的人”就会显得越健康！刘弘章治疗所有疾病包括癌症，首先就是停掉一切化学药物，用中医方法培养病人的饥饿感，以至激活吞噬细胞，让吞噬性细胞充分发挥比药物还要强大的功能——吞噬有害细胞。

刘太医解决这个——既要有营养又要有饥饿感——好象有点自相矛盾的问题的法子就是：首先是每天早餐和午餐都喝用文火炖了12个小时的牛肉汤、肉皮汤，以补充人体需要的角蛋白和硬蛋白，而熬炖这么长久的汤，把现代饲养技术给肉类食品留下所有抗生素和生长素都消灭殆尽；可那样的汤也同时将维生素消灭殆尽，因此，要大量喝果汁和吃蔬菜以补充人体需要的维生素；其次有一个很关键的环节，就是不吃晚饭！这样，饥饿感就会产生！他建议晚餐就吃吃蔬菜、喝喝果汁就能达到营养平衡。

作者一而再，再而三地强调，要想健康长寿，就得要做到既有充足的营养，又必须保持一点饥饿感，这就是他刘氏家族世代长寿的秘诀！即便是如此简单的长寿秘诀，能坚持做到的人也并不很多，这才使我体会到，这个世界上长寿只属于那些有控制能力、并能持之以恒保养的人。

《刘太医谈养生》

编辑推荐

刘氏祖传配方 + 故事，本书为你提供：20则皇家祖传独特配方，10种养生技巧，20个经典养生案例。 医书中最廉价的养生法，最简单的养生技巧，人人可学。 生饥疗法：喝开胃肉汤，提升胃气，出现饥饿感，再吃东西。 维生素疗法：不喝化学饮料，蔬菜、水果榨汁喝。 纤维素疗法：大米、白面要少吃，粗粮才是好东西。 负重锻炼法：要想体质强，负重锻炼是关键；徒手跑步非锻炼。 吃饭七分饱：早晚喝稀粥，拒绝昏昏欲睡；午餐要吃肉，肉汤是关键。 睡前烫脚法：远离心肌梗塞。 春捂秋冻法：保准不感冒。 延缓衰老法：保元汤、肉皮冻少不了。

精彩短评

- 1、删除中间反复出现的药方
还有自吹自擂的内容
剩下的看看一些养生的门道还是可以的
- 2、神奇的开胃汤，很细腻的族谱，带感的故事。当本寓言故事读.....
- 3、蛮有道理，但是没有试过
- 4、对生活有启发
- 5、这种骗子也敢出书？可怜那些无知上当的人哪！
- 6、喜欢中医的朋友不妨来看看
- 7、我都迷上这本书了,厚如字典,还每天随身携带.
竟然会看这样的书。
- 8、暂时得不出啥结论，但平时注意饮食，少得病，是正确的。
- 9、大骗子的书
- 10、很早前看的，好像是骗子，DT
- 11、刘太医听说有点骗人的行为，书还有点偏颇的。现在只要一出书就人让觉得是真的
- 12、这本奇书堪称我的伪科学启蒙读物！记得当时年纪小 差点就被忽悠了。。。最近在一些图书排行榜上 我居然发现了本书的身影 前一段时间在新华书店淘书 这本奇葩竟然也被光明正大的摆在中间 无语了 都过了这么多年了 怎么还在毁人不倦 没人管管吗
- 13、觉得很好，养生那几条，很实在。
- 14、写的很搞笑~哈哈 我喜欢他的文笔。。虽然嘴很毒 但是真的很好笑==b
- 15、故事书。还记得一个锁阳的，一个麻药白痴，一个逃疫苗天才。一群自愈的癌症患者。
哦哦哦，还有包治百病的牛蹄筋。
- 16、有些道理
- 17、多读这样的书不错，有益身心
- 18、一本书里有一个闪光点就够了。注意调养，bingo
- 19、不知缘何这本书会被热捧如彼，有些夸张了。看这本书最大的收获是记住了牛筋汤和开胃汤这两种养生汤饮，厚厚的一本书，真正具有指导性作用的部分比例太小了，呵呵
- 20、试过此方法，很准。
- 21、很有启发性和实用性
- 22、我认为很有逻辑，建议实践检验

1、刘家人的口气似乎太过自负了，在书中大肆鼓吹开胃汤和牛蹄筋汤在治疗疗疾——特别是在癌症治疗上的作用。从中医来讲，脾胃为后天之根本。有胃气则生，无胃气则死。我同意这个观点。无论是病人还是健康的人群，饮食都有非常重要。我认为，如果把一个人的健康比作一张椅子，那么情志、饮食、运动、休息四个方面就如同这张椅子的四只脚，不管哪一方面缺失，都会失去平衡，人的健康就会出现——生病者还要加上对症的药物治疗。癌症在普通大众的心目中属于是不治之症，所谓谈癌色变。牛蹄筋汤在癌症的治疗上有如此之神奇作用么？！刘家人如果有悬壶济世、救天下苍生之心，应当向政府提出有关的建议或议案、提案，在全国范围内普遍应用推广，让更多的癌症病人获救，让更多的家庭减少痛苦。此则无愧于天地，无愧于刘氏“但做好事，莫问前程”之祖训。希望刘家人踏实点，不要吹嘘，多做实事！但愿天下之医者都有父母心.....

2、我和猫猫在读这本书的过程中争论了一些问题，例如我不同意作者在论证“肉汤和果汁”最有用的时候，驳斥了很多其他药材食材，如花粉、螺旋藻等等。猫猫则认为这是中医理论的前提，就是纵观全体，并且作者是行医多年的中医不是专业写手，无法始终如一严谨的构造整篇书。例如我认为鉴于作者一些不可说服人的例证会让我对前边他所持有的观点产生怀疑，继而对其后边的说法起到一种想要驳证的想法。猫猫认为读书只需要吸收其中你认为对你有用的，你认为有说服力的东西，对于自认为不可信的可以自动摒弃。因为作者有其知识背景和知识盲点。诸如此类的争论还有其他，部分我坚持自己的看法，部分被猫猫说服。我想，通读完全，才会有整体的把握，争论依旧会存在，争论的过程必将带给我或者猫猫更多有用的东西。

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，也有可能本想把你治好，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、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

《刘太医谈养生》

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、房中校、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 《素年锦时》安妮宝贝 著 作家出版社 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

《刘太医谈养生》

月 《庄子谪譎》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)

5、 新语丝(www.xys.org)(xys.dxiang.com)(xys.3322.org)(xys.xlogit.com) 剥开“刘太医”新闻佃农的BLOG <http://blog.sina.com.cn/u/4c70d3e501000939> 正当“刘太医系列丛书”热销各地书市并迅速聚集起众多“信徒”之际，一记当头棒喝却从斜刺里传出：该丛书的作者刘弘章、刘淳父子是两名“大忽悠”，不仅其书中的许多论断是错误的，就连其“御医后人”、“医学博士”的身份也是假的，隐藏其后的是赤裸裸的功利目的。首先向“刘太医”开炮的，便是因“学术打假”而闻名于世的专栏作家方舟子。方舟子何许人也？他于1967年9月生于福建省云霄县，1990年自中国科技大学生物系毕业后赴美留学，1995年获美国密歇根州立大学生物化学博士学位，先后在美国罗切斯特大学生物系、索尔克生物研究院做博士后研究，后定居加州。他1994年创办世界上第一份中文网络文学刊物《新语丝》，1999年4月率先在互联网上批判“法伦功”，2000年创办中文网上第一个学术打假网站“立此存照”，揭露了多起科学界、教育界、新闻界等领域的腐败现象。喜欢仗义执言的他2006年底曾因扛起“废除中医”的大旗而遭到大多数国人的责骂，不过当他率先站出来痛揭“刘太医”的羊皮时，国内的“无薪学术警察”们立即原谅了他，并又与他站到了同一个炮台上去。方舟子等人向“刘太医”开炮 在2006年“愚人节”以前，自称是“刘太医后裔”的刘弘章，其公开身份还只是采用中医手段治疗癌症的“名医”，仅以“瘤科世医”的招牌出现在世人面前。刘弘章宣称自己的家族从1475年起就一直在治疗癌症，是中国唯一的“瘤科世医”，而他则是这个“世医家族”的第24代后裔。为了证实自己的“家学渊源”，在中医界名不见经传的刘弘章赋予了自己传奇的“履历”。在其自撰的《瘤科世医刘弘章》一文中，他宣称自己从1967年起就在父亲的指导下治疗59种恶性实体瘤，到1997年共治疗国内外病人18963例，病人一般2年癌肿完全消失；3年生存者高达13919例，占病人总数的73.4%；未经放化疗的患者5年生存率达100%，死亡人群则全部都是做过化疗、放疗后才由他接治的。也就是说，他包治未经任何其他治疗的癌症病人。其后，刘弘章又为自己找到了一件更加光鲜的外衣。他宣称自己于1970年毕业于北京医学院医疗系，2001年5月荣膺“联合国世界自然医学基金会”授予的“世界名医奖”，且这个奖项是联合国为了奖励为人类健康做出贡献的医生而设立的全球医学最高奖，他是唯一一位获得该奖项的治疗癌症的中医专家。此外，他还声称自己是“联合国科学与医学双博士”、“肿瘤生物学研究员”。等到和儿子刘淳一道“涉足养生学”后，刘弘章也为刘淳披上了同样光鲜的外衣——1977年出生的他5岁起就跟着爷爷学医，16岁在“美国国立癌症研究所”进修时使用中药救活了数名癌症病人，被美国同行称赞为“小博士”；26岁时“考取了联合国医学博士”，成为“联合国世界自然医学基金会”授予的“联合国自然医学大奖和功勋奖”得主……刘弘章将其父子所获的“联合国证书”照片发到了自己所能触及的各种网站、报刊上去，

这样做的理由很简单：“由于不可思议的内容，许多读者都可能怀疑我是个文盲，是个医盲，是个从地下突然冒出的专家。然而看了这些证书，读者就会明白。”看到如此恬不知耻的“履历”后，方舟子坐不住了，他很快撰文揭露刘氏父子的真实面目：所谓“联合国世界自然医学基金会”，实际上是自称“国际交流医科大学博士、教授，联合国世界自然医学基金会主席、勋爵”的余海若“自办”的，莫过是打着“联合国”旗号欺骗国人的诈骗组织。余海若系河北唐山人，1942年12月出生，原为北京新华印刷厂的退休厂医，此人自诩为“1994年4月荣获首届世界传统医学大会最高级金杯奖，被联合国国际交流医科大学特别会议一致评选并授予国际医学博士学位”，但事实是，“世界传统医学会议”的准确称谓为“世界另类医学大会”，是一个世界各地的江湖医生的聚会，主办单位位于斯里兰卡的“补充医学开放国际大学”——所谓“另类医学”与“补充医学”，都是指不被医学界主流承认的医术。既然“联合国世界自然医学基金会”、“联合国世界名医奖”、“联合国自然医学大奖和功勋奖”的炮制者是个欺世盗名的十足骗子，刘弘章父子履历中最华彩的篇章也就不攻自破了。何况方舟子等人接着又提出了多个疑点，譬如公元1475年尚无影像学和血液标志物检查等诊疗手段，更没法做病理切片检查，刘太医家族是如何确诊癌症的？层层剥开“太医后人”的伪装，方舟子等人于2005年5月首发的披露文章，并未令刘弘章父子收敛起其自我标榜的虚妄态度，反而促使了刘氏父子尽快“著书立说”，以铁定自己在“世界自然医学界”的领袖地位，“刘太医系列丛书”因而很快出炉，刘氏父子所获的各种“世界级证书”也赫然印在了这些图书中。于是，一篇题为《揭露刘弘章父子的真实面目》的文章，于2006年11月10日出现在了方舟子主办的《新语丝》网站中，再次对刘氏父子鼓吹的“联合国世界名医奖”、“自然医学金牛奖”和“功勋奖”进行揭露，并斥责“中医就是让这些打着中医幌子的骗子们给搞到今天这一步田地的！”这篇文章刊出后，立即引来了众多热心学术打假的网民，并很快揭开了有关“联合国世界名医奖”、“自然医学金牛奖”和“功勋奖”的骗局。原来，联合国从未设立过“联合国世界自然医学基金会”，该机构的真正“设立者”余海若却用它来大肆敛财，在全国招收了上千名会员，任何人只要交纳2500元人民币就能成为会员，交纳1万至5万元即可“出任”各地分支机构主席，交纳0.3万至15万元便可获授“世界名医奖”、“世界医学贡献奖”、“国际自然医药大奖”、“自然医药杰出人才奖”等各类奖项。也就是说，刘氏父子在国内交钱后便可买到全套史诗般的“海外建树”。有网民发现，刘弘章曾于2005年明确表示“文革”耽误了自己的学业，以致他“连一个中国大陆的学士学位也没有得到”，然而《病是自家生》一书中，他却宣称自己是“科学与医学双博士”，这更印证了刘氏父子花钱买奖项的事实。此外，刘弘章还花费甚巨地推广他创办的“太医网”，以便将名气“做大”后更方便大把捞钱，自2002年7月起就接受了百度网站的竞价排名服务以推广“太医网”，同时使用了49个关键词。也许是太草根但又太富有“阿Q精神”的缘故，刘弘章在编造刘淳的履历时同样没能处理好漏洞，以致网民“良忠”一眼就看出了诸多问题：“到美国国立癌症研究所进修的人，应当有一定的专业资历，很难想象一个16岁少年的医学水平已经足以到美国的专业机构中去进修了。所谓‘使用中药救活了几个癌病人’更是天方夜谭，他何来的处方权？而且还是使用药理不明、未经美方动物实验和临床认证的中药，这可能吗？‘考取……博士学位’，这算什么说法？充其量只能说获得读博的资格，只是个博士候选人而已！”有的网民在刘淳的“博士证书”上看到了“The Open International University”字样，经上网检索，发现竟是一个设在印度的公开叫卖博士学位的替代医学机构，每个博士学位叫价仅800美元。刘弘章2007年2月14日在做客新浪聊天室回答网友提问时，被网友问及其博士学位的事，竟语无伦次地回答说：“联合国医科大学应该叫自然医学研究所，这个东西它的本部在印度，在国际上还有一定名气的，他所发的证书还有一定的影响，这个东西不在乎学历，他是论文博士，他跟你带出来的博士不一样，没什么多大的价值，没什么用途……甭讨论那个，我就是吃饭的我写的书有用大家看就完了，别扯这事。”由此可见，刘弘章的博士学位与刘淳也同出一炉。刘氏父子给人看病又是怎样一番光景呢？有网民送身患癌症的母亲到刘弘章家中时，见抽着劣质卷烟的他显得比书中照片老出许多，举止谈吐中丝毫看不出名医、双博士的影子。见到病人后，他始终没有切脉，也没有给出具体的指导或建议，却一直在滔滔不绝地吹嘘自己在海外的影响力，直到最后才表示：患者必须先喝3个月的“牛蹄筋汤”，接着买一个由他经销的特殊仪器检测确认癌细胞被包裹住后，再交5000美元会费成为“刘家会员”，才有资格服用其每套售价近万多元人民币的“控岩散”，理由是“控岩散”极为稀少、珍贵，只能给白领以上的、对人类有贡献的高级人群服用……有网民追查了刘氏父子号称历史悠久的香港国际知名公司“刘家药行”，发现注册时间为2005年11月，是一家斯里兰卡药行的办事处，在香港无人知晓。由此看来，此前的“香港刘家药行”要么属无证经营，要么就是子虚乌有。

还有网民发现，中医自18世纪传入美国后就一直被当作不科学的“巫医”，创建于1862年的美国FDA对药品进口有严格规定，中草药只能以保健品或饮品上市，不得标注疗效。刘弘章标榜他的医术在美国备受推崇，且FDA对其1960年以前登陆美国的中成药免检，这简直就是在说谎，且他无论如何也不可能拿到美国的行医执照，更不可能只伺候美国人。这些证据，都无一例外地指向了一个结果：刘氏父子是两个大骗子！

众多网民突显“搜底”力量。刘弘章父子自称是宋末名医、明代太医之后，但有网民指出，祖传、世袭之类的民间医技往往存在独门里的偏见与偏私（如传男不传女、本门不外传等），与中医药原本的传承大相径庭，不一定就是中医药的真传；且由于受封建专治的桎梏与束缚，宫廷太医若将绝活私传下来是要被灭九族的，因为御方、御药不能外泄，故太医的子孙大多都已改行易辙。由此看来，刘弘章父子是否确属“太医之后”还值得推敲，因为有不少网民都坦陈了自己对刘弘章的感观：“他既不是大中专院校里的科班毕业，也不似来自民间的师承，似是半路出家的‘医生’；他既不了解什么是中医药文化，也不了解中医的过往；他很有可能是无证行医，有证也是近十年里的事。为什么这样讲呢？因为他在书中和‘太医网’上虽然介绍了其家族遍及海内外，但对国内医疗行当却失之确切的了解，所以油然而生一种‘狂态’。”

有网民甚至提出：新中国对祖传家学一直给予保护，对太医之后更是别有青睐，政府对京、津、沪一带的名医都逐个相请过。按理说，刘弘章的父辈若真是太医之后且仍在行医，一定早就名满中医界了，且他家传的那些老册子也必定早捐献给国家了，为何“医学渊源”如此深厚的刘氏家族没享受到如此雅遇呢？喜爱古玩收藏的网民于是认真揣摩了刘弘章所谓的祖传“明朝永乐太医刘纯著作”，结果发现加盖在这些“古书”上的印章尺寸、图案都与明代官府的明文规定不符，绝非御医所用之物；书册的印刷格调也与明朝版的古籍相去甚远，颇似近几年的复制品……网民们于是断言：这批造假手段并不高明的书册均为赝品，是天津文化街里的地摊货。

在《李跃儿教育论坛》网站上，对“刘太医”身份提出质疑的网民也层出不穷。一位网民对刘弘章称其祖上刘纯“奉旨以囚试医”一事质疑说：“如果真的是‘奉旨’，‘以囚试医’这件非常不合常理的事情在正史中应该有记载。”结果网民们翻遍了明史也未找到相关记载，另一位网民跟帖称：“中医理论认为‘人各异、时各异’，即一切都在变化之中，从不以概率为依据，更不可能进行大规模活体试验。”可见，刘弘章的文字充满浮夸造作，大都似是而非，实际上是利用国内医药环境差的形势蛊惑人心而已。”

刘弘章称其祖上刘纯是明朝太医中的“主治太医——安亭侯、正二品官员、太医院院使”，但网民们在《明史·职官三》中发现，明代太医院院使仅为正五品官员；刘弘章称刘纯的儿子成了永乐皇帝的乘龙快婿，但网民们发现永乐皇帝的5个女婿中竟没有一个姓刘。

在《明清医史》中，有的网民还找到了对刘纯的确切记载：“刘纯（约1340—1412年），字宗厚，明初著名医家，撰有《医经小学》、《玉机微义》、《杂病治例》及《伤寒治例》等。刘纯祖籍吴陵（今江苏姜堰、如皋一带），他早年居淮南，为朱丹溪再传弟子，《玉机微义》序言中称‘宗厚穷而在下，不能躬耕自食其力，故托迹于医，以自养自晦也’；中年时移居陕西咸宁以医为业，曾随军医疗至凉州（今甘肃武威）等地，晚年定居甘州（今甘肃张掖），在陕西、甘肃行医约40余年。他医术精深，著作渊博，被誉之为“神方妙术”，死后其著作由陕西布政使司刊刻，流传至今，是明初丹溪学派在西北地区具有代表性的著名医家。”

这就是说，刘纯绝非“中国金元四大医学家之首刘完素”的后裔，其医术也并非来自家传；他在世72年，而非刘弘章所说的在世126年；他一生奔波潦倒，从未当过太医，且在永乐皇帝“驾崩”之前10年就过世了。但刘弘章父子在介绍自己的“祖先”刘纯时，居然将其字号由“宗厚”改作了“景厚”，将其籍贯由“江苏姜堰”改为了“湖北咸宁”，并为其网织了大量华光异彩的“履历”，其目的只有一个：假借老百姓无证可查的劣势大肆行骗。而读者的盲从，也成了刘弘章父子造假的社会根源——毕竟谎言说一千遍也会看上去像真理。（XYS20070510）新语丝(www.xys.org)(xys.dxiong.com)(xys.3322.org)(xys.xlogit.com)

6、刘弘章博士写的《刘太医谈养生》《病是自家生》《是药三分毒》三本书，我读了几遍了。文章内容写得很好！如果用心去细读，更是给我们这些喜欢养生食疗的普通人，带来很多宝贵的知识和无价的精神财富！再一次感谢刘弘章老师！希望早一天读到第四部书！

7、已经看了两本刘弘章的书，同时也看了很多质疑刘弘章的文章，科学的确需要方舟子这样的人。然而，遗憾的是，方舟子的质疑本身也相当的不严谨，这是很令人失望的。如果用不严谨来质疑不严谨，本身就不是一种科学的态度，而只是另一种哗众取宠！

8、尽管有很多人批评刘弘章这样那样的问题，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理体制和走医的狭隘提出了独到见解，发人深省。尤其包含很多医源性疾病的描述，对医学界的无知简陋与不拿病人当回事是有力的痛斥！

9、坚持了2周，天天按书中喝汤，吃粗粮等等。觉得自己的肠胃调理得非常舒服。但是我怀疑这套养生法不全面。总没有脂肪的摄入应该不够均衡。我昨天又看到了关于作者的个人人品的一些非议。总之，希望大家不要迷信，自己要有脑子。也不要因为人品而影响对好的经验的吸取。

10、胡适说中医不科学，中医还是治好了他的病。没有实践，你怎么就知道刘太医是在说谎骗人呢？社会上有反对刘太医的声音本属正常，不过没想到的是，刘宏章夫妇竟然被拘押了。为什么往你嘴里抹蜜，你却要说是毒药呢？

11、书的内容很多，有治病方法的研究案例、有简单的养生方法介绍、有疾病的治疗案例，写得详尽而通俗易懂。其中的养生技巧更是非常实用，而且人人可学，一看就懂。这本书真的不应该错过，因为明白其中的道理、学会那些简单的养生方法，即可免去许多病痛；就算得了某些严重的病，比如可怕的癌症，也可避免胡折腾，避免更大的痛苦。书中还有一些发人深省的讨论，他说出来了，问题会显得很简单很可笑，但他没说出来，人们可能到死也不会想到。比如，放射线会引起人体的细胞变异，引发癌症，但为什么人们用放射疗法治疗癌症呢？是不是很傻？人们都知道化学毒物会致癌，但为什么又用有毒的化疗药物治疗癌症呢？是不是很蠢？人们都知道癌症病人身体是很虚弱的，担心病人会被细菌感染，但为什么又用毒性的治疗方法去治疗癌症，不担心病人会被伤害吗？是不是很不可思议？书中诸如此类启发人的地方还有很多，不一一列举，请有兴趣的读者自己去体会。希望有更多人看到这本书，相信那样世间的病痛会少些。

12、刚看始看网上许多人推荐,而且好像卖得很火于是在图书馆借来一看.刚刚翻了几页便看不下去了,觉得此书有点欺世盗名的味道.于是上网一搜,呵呵,真是负面新闻一大堆,如果都是反对中医或是什么人做的,也许是见不得人家好,但空穴无法来风不是.而且书中刘家先人的情况好像不属实,拿犯人做实验的事情我们并不知道真假.每当说出一种药方便有什么保密成分,医圣张仲景的药方好像从来不保密,而且向来以便宜常见药治疗疾病,如果一个为医者只想高价卖什么祖传秘方能是个好医生吗?有人说了,谁说都保密,是啊有什么开胃汤,牛肉汤,牛筋汤那个牛筋还是种可遇不可求的东西,好人喝是没问题,真是像书中说的病人喝了不见得会好吧?因为人家的祖传秘方你吃不到,说了那不是给一般人吃的,中国大陆境内都不生产.也许人家出身太医,始终是高高在上的感觉吧,平民百姓并不是他们要福泽的人群.所以我还是去看些更贴近平民的人写的毫无保留传授养生法则的书去吧.

13、刘弘章博士写的《刘太医谈养生》《病是自家生》《是药三分毒》三本书，我读了几遍了。文章内容写得很好！如果用心去细读，更是给我们这些喜欢养生食疗的普通人，带来很多宝贵的知识和无价的精神财富！再一次感谢刘弘章老师！希望早一天读到第四部书！

14、当时是很火的，在当当网上排名靠前，风靡一时，其养生观点却是对现代的盲目的科学形成冲击，也激发人们对中医的兴趣。现在看来很多地方确实有编造的嫌疑了，比如用大黄狗做实验那些，美国人那么爱狗，怎么会和刘太医一起天天拿黄狗做医学实验，太残忍了。

15、本来以为，豆瓣上的读书人应该会比较公允开明不会思想僵化读死书的一拨人。而通过对此书的评价，我体会到了何谓“简简单单思维，丰丰富富语言”。国人大多已丧失了独立思考的能力，基本是亦步亦趋人云亦云罢了。慨叹愚毒之盛和判断力的集体丧失！

16、当初差点买了，幸亏没买呀。全书基本上就讲了一件事，就是：想健康喝肉汤。全书大肆宣传吃肉的好处，严重鄙视素食主义者。书里有一个方子叫开胃汤，几乎什么病都能用开胃汤，加上肉汤治疗。文笔差得字里行间透出一股江湖游医的劲，列举了诸多木有听他话最后死翘翘的病例。恶心之极，这种书出版社咋会让他出版，读者咋就会买，无语呀无语。

17、目前罪名是造假。被抓时两公婆患有他们自制药品声称包治的八种疾病。高血压、糖尿病。。。刘太医承认：我是个骗子。

18、开始还蛮相信去看 后来觉得很奇怪 每个病都怪怪的 而且都是吃鲤鱼汤牛筋汤就好 后来同事说这本书已经揭穿了是骗人的 哎。。。

19、冬天看这本书倒是很应景 - - 因为，比一年之中的其他三季更强烈地感觉到身体健康的重要。所以，带着无比的功利心情，来看这本大热的中医书。借的同事的，放了大半个月了，再一次印证，书非借不能读也，嘿嘿。首先，刘太医是一个会讲故事的人，这本书虽然书目比较吓人地专业，但读起来倒相当地流畅，虽然，用死囚作身体试验，有点那个。。。不过，明朝本来就是个大无比残忍的朝代么。。。这位老爷子的脾气估计是很大的，从行文风格都强烈感觉得出他对病人说话的语气，率性任性，活灵活现的，挺好玩。书中介绍的各种养生方法，要照搬进现实生活是困难的，最实用的，就是养生十条，做起来不算太难 - - 早晨起床后空腹喝一大杯凉开水，睡觉前用开水烫脚（本来就是这么做的，嘻嘻），下午喝果汁（多吃点水果也行）等。晚上不吃饭，做起来难度太大，但看了这本书后，我决定至少12点以后不再吃东西了。用老先生的话说，要在晚上让身体“气化”，嘿嘿。最后一条，每月清肠一次，看上去满有道理，做起来也不难，用开水沏番泻叶5 - 20克泡水喝一天即可。准备过两天就买来试试。清肠说我还是很信服的，之前喝的碧生源润肠茶，也有点近似这一路。至于太医极力推荐的几样宝物 - - 开胃汤，肉汤，保元汤，做起来麻烦不说，能不能吃得下去也很成问题，难度太高，先就不尝试了;-)我觉得，看此书最大的收获还不是具体的调理方法，而是太医讲述的一些养生原理。比如，吃东西这一部分就深有同感。因为职业关系，我的肠胃问题是最多的，常常不能定时进餐，搞得现在经常是吃完饭就肚子痛，不吃饭肚子也痛，总是没个消停的时候。在办公室尤其饿，抓到什么都往肚子里送，结果吃下一大堆垃圾。以前去看医生，也说我有什么浅表性胃炎，十二指肠炎，总之问题一大堆。而按照刘太医的理论，几乎大多数的病都是吃出来的，我觉得还是很有道理的。养生十条中，第8条是要有信仰，嘿嘿，算不算殊途同归？

20、“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

《刘太医谈养生》

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>

《刘太医谈养生》

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