

<<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

出版时间：中国友谊出版公司

作者：刘弘章,刘淳

页数：375

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：<http://www.tushu007.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、慎用药的方法，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的极大兴趣。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，甚至是相当然。

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；也是中医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，去治疗各种疾病，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.....

<<刘太医谈养生>>

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，也是唏嘘不已：“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。

<<刘太医谈养生>>

媒体关注与评论

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，就正如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，也只有在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，这是不是因为我们吃得太多，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付主任。

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！

<<刘太医谈养生>>

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！

他建议晚餐就吃蔬菜、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。

<<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:<http://www.tushu007.com>