

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

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，越是闲暇的人，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，医工无能为力也。

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。

饮茶。

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。

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

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的凶险？R 虻诵矾噪捣毙越坏娜耍?菟追 ??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。

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

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。

## <<病是自家生>>

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。



## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

## 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.....

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

## 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。

如果我们将雌雄两条狗，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。

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

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，必发怪疴。

” 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。

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

”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。”

<<病是自家生>>

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。

## &lt;&lt;病是自家生&gt;&gt;

## 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>>

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>