

<<巧用中医不生病>>

图书基本信息

书名：<<巧用中医不生病>>

13位ISBN编号：9787510404139

10位ISBN编号：7510404134

出版时间：2009-9

出版时间：新世界出版社

作者：王耀堂

页数：304

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>

<<巧用中医不生病>>

前言

中国文化博大精深，养生之道神奇独特。
所以，中医传统养生法越来越受青睐。

何谓养生？

什么又是中国式中医养生？

所谓养生，古称“摄生”、“道生”、“保生”，即调摄保养自身生命的意思。
其意义在于通过各种调摄保养，增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过调摄保养，使身心处于一个最佳状态，从而延缓衰老的过程。

中国式养生就是有中国特色的保养方式。

以运动为例，西方的健身注重形体，练的是肌肉；中国则更注重精神，讲究形神结合、动静结合。
动是形体运动，但不能光靠动，还要静，保持心灵的静，做到外动内静。

中国人打太极拳就是外动内静，西方人做运动可以随便说话聊天，可打太极拳的时候，你就不能一面打，一面与人说话，这是动与静的结合，形与神的结合，是身心合一，反映了中国式的养生特点。

对于健康我们要“治未病”，“治未病”的核心就是养生，是一种防御的思想。

这就是说中国式养生不是教你得了病怎么去治，更重要的是教你怎么不得病，如何预防疾病。

在中国数千年的历史长河中，我们的祖先积累了许多、强身防病的方法和经验，在其后的岁月中，历代名医与广大百姓在吸收祖先思想精华的同时，不断充实、完善着养生的理论与实践，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。

本书即将古人先贤、名医志士、凡人百姓积累的这些养生经验遴选出来，与所有热爱生命、注重健康的人共享。

就请您跟随八大中医名家、四大古典名著、中国汉字以及儒释道等传统文化的精髓，学会巧用中医的办法，来达到养生健康、防病治病的目的。

<<巧用中医不生病>>

内容概要

在中国数千年的历史长河中，我们的祖先积累了许多强身防病的方法和经验，在其后的岁月中，历代名医与广大百姓在吸收祖先思想精华的同时。

不断充实、完善着养生的理论与实践，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

《巧用中医不生病：跟九大中医名家学养生》即将古人先贤、名医志士、凡人百姓积累的这些养生经验遴选出来。

与所有热爱生命、注重健康的人共享。

《巧用中医不生病：跟九大中医名家学养生》挖掘了扁鹊、华佗、孙思邈、张仲景等诸多中医名家的养生精髓：收录了道家、佛家、儒家等圣人先贤的养生思想，总结了《黄帝内经》《易经》《红楼梦》等经典专著的养生智慧，归纳了名人志士、凡人百姓、民间谚语、中国汉字里的养生之道不仅有源远流长的文化积淀、养生理论，更有裨益百代的保健方法、珍奇方案。

<<巧用中医不生病>>

作者简介

王耀堂（原名王庆华），广受欢迎的中医健康咨询专家，中国人民大学健康管理学院客座教授，青岛育仁医院院长。
曾在许多大学、政府机关、世界500强企业等进行健康讲座百余场。
曾多次登上国际健康论坛的演讲席，与国内外顶尖医学专家同台演讲。
其著作《中的女人养颜经》《朱丹溪抗衰养颜心经》《新版》等图书，名列中医健康类图书销量前位。
从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇荣获7项国家专利，创新性医学观点技术20余项。

<<巧用中医不生病>>

书籍目录

第一篇 字里藏医——巧用中国汉字里的养生智慧第一章 汉字里隐藏的身体保健之道鼻子：“面王”一定要保护好咽喉：阻挡疾病上行的屏障脂肪：多了是病，少了也是病脸颊：蝴蝶斑、粗脖子有治了腰：力气的来源脾：位置低作用大肌肉：一张一弛最健康膏肓：最后一道防线要守好腠理：外邪侵入人体的门户第二章 汉字里隐藏的精神调养之道精神：积精才能全神和气：生财保健康忧愁：内忧外忧都要除愧疚：“治病要从根”嫉妒：莫让它腐蚀了心灵与健康烦恼：头部疾病要从这里治宁静：护藏心神，万事可归宁焦虑：摧毁身体的刽子手郁闷：破坏性极强的毒素安静：要想身体健，坐姿很关键烦躁：没事抖腿也是病第三章 汉字里隐藏的疾病施治之道疾病：未病先防，谨防疾转病消化：有消有化才是和谐之道饥饿：吃什么重要，怎么吃更重要哮喘：防治外邪是关键肥胖：解决它要用“补”飧泄：三个原因要考虑眩晕：事出有因，解决方式也各有不同症、证：养生也要“辨证施治”第二篇 巧用经典专著中的养生智慧第四章 医易同源——《易经》里的养生智慧阴阳是一切事物的根本法则，养生当从阴阳始“五卦”养生——不同卦象体质，不同的养生方案十二时辰养生法藏风聚气利健康——《易经》中的“风水养生”“一叶知秋”——《易经》与疾病的预测《易经》里的饮食养生第五章 《黄帝内经》里的养生智慧《黄帝内经》的三大智慧那些被我们“日用而不知”的养生文化四季养生：要顺应，不要对抗经络养生：敲打经络也要顺着时间走民以食为天——《黄帝内经》里的饮食养生之道生命周期不同，男女养生也要各有侧重过犹不及，《黄帝内经》谈中庸养生“色字头上一把刀”——《黄帝内经》与房事养生心病要用心医——《黄帝内经》里的情绪养生法现代人为什么爱生病——《黄帝内经》如是说第六章 《本草纲目》里的养生智慧药补不如食补——《本草纲目》里的两个饮食方案水乃百药之王——《本草纲目》里的水补方案润泽身体——《本草纲目》里的身体保养方食色生香——《本草纲目》中的抗衰美容养颜妙方《本草纲目》里的30种食物你不可不知气血盈亏与否的判断第七章 《红楼梦》中的7大经典养生智慧红楼养生智慧之一：酒养红楼养生智慧之二：茶养红楼养生智慧之三：食养红楼养生智慧之四：节食、定时斋戒红楼养生智慧之五：多动、防风寒红楼养生智慧之六：“药”养红楼养生智慧之七：心态养生第三篇 巧用医家养生智慧第八章 扁鹊随俗为变的养生智慧由“讳疾忌医”说养神扁鹊的“四诊”与养生邯郸重妇人——“带下医”的养生之道洛阳重老人——“耳目痹医”的养生之道秦国重儿童——“小儿医”的养生之道第九章 神医华佗的养生修身之道淡泊名利，一心向医健体修身的“五禽戏”运动要取平缓之法从长寿龟看华佗的“节能养生”体质有阴阳，养生有不同第十章 “药王”孙思邈的养生心法令孙思邈年逾百岁的养生十三法孙思邈的“床上气功”“十二少”的养生真谛与“十二多”的丧生之本睡眠养生的要点第十一章 “医圣”张仲景的保健秘术医院、饺子、六味地黄丸与养生内养正气，外御病邪“辨证施治”与养生饮食有禁忌，五味调和最重要张仲景的四季饮食养生法第十二章 “针灸学之祖”皇甫谧的经络养生法经络的神奇作用人体四个大穴一定要掌握经穴疗法注意事项清洁胃肠，让经络畅通无阻第十三章 金元四大名医养生心法“寒凉派”刘完素的养生心法“攻下派”张从正的养生心法“补土派”李东垣的养生心法“滋阴派”朱丹溪的养生心法第四篇 巧用儒释道养生智慧第十四章 道家养生智慧养生要养“精、气、神”道家“六字气法”的养生真谛道教的调心养脑法以素养寿的饮食养生习俗道家开创的内丹功——小周天的修炼第十五章 佛家养生智慧佛家弟子多长寿的四个关键静坐——佛家最基本的修身养性法拜佛——提升人格、修身健体的好方法调息——强体质，祛疾病调心——不能改变环境，那就改变心念第十六章 藏传佛教的养生智慧世界之巅的神秘医学合理的育儿方法是健康生命的开端藏族人多强壮的关键——饮食动静结合，缺氧环境下的生存上策按照季节变化调节日常起居藏茶，雪域高原人们健康的守护神藏医学中水、酒养生之道养生先养德——藏医里的正法行为第十七章 儒家养生智慧“三纲八条”与养生保养好身体——修养心性的前提“君子三戒”与养生之道儒家鼻祖——孔子的饮食养生观守静、坐忘之儒家功第五篇 巧用散落在中国民间的养生智慧第十八章 民间谚语中的养生智慧鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安晨起一杯水，到老不后悔冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康天天吃大枣，青春永不老若要身体壮，饭菜嚼成浆多食一点醋，不用到药铺笑一笑，十年少，愁一愁，白了头春要暖，秋要冻，一年四季不害病要得腿不废，走路往后退若要小儿安，常带三分饥和寒饱不剃头，饿不洗澡寒从脚下起，火自头上升第十九章 古老而神奇的民间自然疗法放血：民间最常见的保健治病疗法拔罐：要想身体安，火罐经常沾刮痧：曾被外国法庭拒绝的神奇疗法针灸疗法：红遍西方的疗疾法艾灸疗法：

<<巧用中医不生病>>

孔子的日常保健养生法
穴道按摩：不同手法治不同的病
气功疗法：神秘的自我身心疗法
耳疗：小动作大健康
鼻疗法：名医扁鹊也用它贴敷
疗法：“狗皮膏药”的神奇魔力
拍打疗法：强身健体勤动手就可以
第二十章 “天人合一”的二十四节气养生智慧
春季之——立春、雨水与惊蛰
春季之——春分、清明与谷雨
夏季之——立夏、小满与芒种
夏季之——夏至、小暑与大暑
秋季之——立秋、处暑与白露
秋季之——秋分、寒露、霜降
冬季之——立冬、小雪与大雪
冬季之——冬至、小寒与大寒
第二十一章 民间治愈疾病的神奇土方
治便秘的民间偏方
治痔疮的民间偏方
治感冒的民间偏方
治头痛的民间偏方
治口腔溃疡与口臭的治疗偏方
治咳嗽的民间偏方
治牙痛的民间偏方
治颈椎痛的民间治疗偏方
治女性特有问题的治疗偏方
治男性特有疾病的治疗偏方
治常见皮肤疾病的治疗偏方
治小儿厌食的应对办法
治小儿遗尿的解决之策
治小儿流口水的治疗偏方
治小儿盗汗的应对之策
第六篇 巧用长寿达人养生智慧
第二十二章 皇宫贵族养生智慧
梁武帝萧衍——以“哭”养生
武则天——漂亮女皇长寿的4个关键
苏东坡——坦荡达观的长寿法
朱元璋与贾铭——长寿皆有术
乾隆——活动筋骨，适时进补
第二十三章 名人志士养生智慧
邓小平——长寿伟人的四个养生关键
张学良——静心钓鱼，安享“森林浴”
冰心——心胸豁达，淡泊名利
郭沫若——“静坐”健身法
季羨林——“三不主义”妙养生
齐白石——“七戒”养生
金庸——“金大侠”的绿茶防病，围棋养生
第二十四章 凡人百姓养生智慧
成唐氏——起居饮食要“讲究”
黄惠卿——坚持喝水与搓身
方惠莲——手拿佛珠，静心养性
尚志均——做到“三通”就成寿星
汪贻玠——生活规律益健康
王为兰——坚持“十不过”
冉大姑——多动可长寿.....

<<巧用中医不生病>>

章节摘录

第一章 汉字里隐藏的身体保健之道 鼻子：“面王”一定要保护好 不知你有没有注意过这样一个现象：当别人提到自己的时候，我们总习惯用手指指自己，手指指的方向正好对着鼻子。所以古人在造字的时候，最初是把“鼻”字写作“自”的，后来慢慢演化成了现在的“鼻”字。东汉许慎在《说文》中说：“自，鼻也，象鼻形。”

也就是说，“自”是一个象形字，其本义就是指鼻子。

我们在讥笑别人，或对一些事情不以为然、不屑一顾的时候，往往会用到一个词——“嗤之以鼻”。

为什么要用鼻子来吭气呢？

鼻子是五官中最先生成的，《灵枢·脉度》中说“肺气通于鼻”，鼻为气道，为肺之门户。

当我们对某人、某事情有意见的时候，心情肯定是不爽的，会憋着一口闷气，这气就是肺中之气，因此有“气炸肺”一说。

但是闷气不能老憋在心里，需要排泄出来，而鼻子就成了排泄管道。

面相学中说大鼻子的人有福气、财运好，很多人觉得这是迷信，但在中医看来这是有一定道理的。

中医认为鼻子的外形由胃经所主，鼻孔为肺经所主，“肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志”，一个人的鼻子大，肺气就足，就会非常有魄力，同时胃口好，吃得也多。

在相书里，鼻子被称为粮库。

一个人要是魄力，得到的俸禄自然不会少，而古代的俸禄就是粮食，吃得多了自然对天下的粮草占据面积也就大，所以会有发财之相。

在中医里，鼻子被认为是“面王”，是观察疾病的重要窗口之一，所以我们一定要养护好鼻子。怎么养呢？

最简单的方法就是按摩迎香穴（在鼻翼旁的鼻唇沟凹陷处）。

方法如下：以左右手的中指或食指点按迎香穴若干次。

因为在迎香穴位有面部动、静脉及眶下动、静脉的分支，是面部神经和眼眶下神经的吻合处。

按摩此穴既有助于改善局部血液循环，防治鼻病，还能防治面部神经麻痹症。

咽喉：阻挡疾病上行的屏障 古人所说的咽喉，和我们现在说的咽喉是有区别的。

古人认为咽喉由咽和喉组成，是两个不同的地方，两边为咽，中间为喉。

咽是食物上下的通道，是走两边的；喉是气上下的通道，是走中间的。

人们在形容某个地方非常重要，属于所属地区要害之处时，经常会用到一个词——咽喉要道，可见咽喉对人的重要意义。

咽喉是人体中最重要的部位，所有的经脉、气血都要经过咽喉而上行，由此咽喉也就成了一道阻挡疾病上行的屏障，所以我们一定要保护好这个部位。

有时候我们会感到脑子不清楚，比较迷糊，这是因为咽喉不清爽、不通畅。

如果一个人的咽喉老犯毛病，那么就会慢慢影响他的脑子。

很多经脉都经过咽喉，生活中，人们有时候会咽喉肿痛，同时大便不通畅、便秘，这是大肠之火通过经络传到与肺相连的咽喉引起的。

治这种病，首先要通便，大便通畅了，咽喉肿痛也就不治而愈了。

大肠经走喉咙，如果喉咙干疼，就说明大肠“津”的功能过度了，这样的人接下来就有可能出现大便干燥、颈肿喉闭的症状。

喉咙两边痛，也就是我们平时说的慢性咽炎，是脾病和心病，因为脾经和心经都沿着喉咙两边走。

喉结以上痛属于心经，喉结以下痛属于肝经。

如果喉咙外两边肿，就是小肠的问题，是吸收出问题了。

脸大脖子粗那种症状属于小肠病。

如果咽喉老是肿胀，这是肾经的病。

还有三焦经也走咽喉。

<<巧用中医不生病>>

八条经脉全都走咽喉，甚至任督二脉也走咽喉。

所以，咽喉的病是大病，如果咽喉有毛病，就要好好地诊治。

脂肪：多了是病，少了也是病 古人把长在飞禽身上的，或者长在有犄角动物身上的叫做“脂”，而比较肥厚的脂就是“肪”，老百姓通常把它叫做板油，一般长在腰部。

说到脂肪，很多人恨不得除之而后快。

脂肪就像是多余的，还会使身材走样，简直一无是处。

其实，脂肪有储存能量、保持体温、固定包裹脏器的功能。

有了它，我们才能每天精力充沛。

现在很多女性朋友为了瘦，一天到晚不吃饭，只吃水果蔬菜，以至于骨瘦如柴，出门坐车都要拿一个垫子，否则直接坐在硬邦邦的座位上会肚子疼。

没有脂肪的保护，寒气会直中脏腑，久而久之身体就会出大问题。

脂肪对身体的保健功能我们不可小觑，但同时也不能忽略脂肪对人体有害的一面。

不管男女，脂肪过多身体就会出问题。

俗话说“太肥的母鸡不下蛋”，女性脂肪长得过多会影响生殖功能，就会不产卵不排卵，甚至闭经。

对男性来说，脂肪多了最容易得脂肪肝。

因此，我们要一分为二的对待脂肪，既不能对它赶尽杀绝，也不能任其自由生长。

女性朋友追求苗条身材，想减肥，怎么办呢？

不吃饭只会把身体拖垮，想瘦点就要采取“绿色”的方法：敲带脉。

躺在床上，然后用手轻轻捶自己的左右腰部，100次以上就可以。

人体的经脉都是上下纵向而行，只有带脉横向环绕一圈，就像一条带子缠在腰间。

经常敲打带脉不仅可以减掉腰部赘肉，还可以治愈很多妇科疾病。

另外，也可以摩腹，在每天进食半小时后开始，顺时针进行。

摩腹实际上就是对肚脐的一种按摩，肚脐附近的“丹田”，是人体的发动机，是一身元气之本。

摩腹可以刺激肝肾之经气，而人体两肾就在腰的两侧，肝经之气足了，腰部的脂肪就没有立足之地了。

对于男性来说，防治脂肪肝就要节制饮食，早点睡觉，最好在八九点就入睡，以便让身体几种能量化解脂肪。

脸颊：蝴蝶斑、粗脖子有治了 很早以前，是没有“脸”字的，古人用“面”字表示人的整个面部，“脸”字是在魏晋时期才出现的，只表示两颊的上部，到了唐宋时期，口语才用“脸”表示整个面部。

古有“望面色，审苗窍”之说，即从面相可辨疾病。

如面色苍白是血气不足的表现；面色发青的人，多见于肝胆及经络病症等。

从面相可以看出健康状况，因此我们平时一定要注意观察，关注自己的健康。

“颊”，在《说文解字》里解释：面旁，就是指脸的两侧，从眼到下颌的部分。

“颌”就是我们说的下巴颏子。

赵本山的小品里有句话说“脸大脖子粗，不是大款就是伙夫”，这里的“脸大脖子粗”说的是颌肿。

中医认为颌肿是小肠吸收不好造成的病，这种人有个特征就是脸特别大，两个腮帮子都胖得嘟噜下来了，这是小肠的病。

对于女性而言，还有一个特征就是长蝴蝶斑，所以对于蝴蝶斑去医院是没有用的，必须从调理肠胃做起，把肠胃治好了，蝴蝶斑自然就好了，脖子粗的毛病也会慢慢减轻。

腰：力气的来源 “腰”字左边是“月”字，月在古代是肉的意思。

关于“要”，我们常见的词有“重要”、“要塞”。

腰是人体很关键的一个部位，是力气的来源。

我们常用“膂力过人”来形容大力士的力拔山河，膂是人体腰子外面包的一层厚厚的油，这个膂力就来源于腰。

唐朝王冰注云：“两肾在于腰内，故腰为肾之外腑。

”人的两肾在腰部之内，而由于肾在人生命活动中的重要性，腰也便有了重要意义。

<<巧用中医不生病>>

所以养生家都重视腰部的保护和运动，如果腰部活动不灵，肾脏功能也就要出现问题了。这里介绍两种效果好、简便易行的腰部保养方法。

转胯回旋：两腿开立，稍宽于肩，双手叉腰，调匀呼吸。

以腰为中轴，胯先按顺时针方向做水平旋转运动，然后再按逆时针方向做同样的转动。速度由慢到快，旋转的幅度由小到大，如此反复各做10-20次。

注意上身要基本保持直立状态，腰随胯的旋转而动，身体不要过分地前仰后合。

交替叩击：两腿开立，与肩同宽，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双手半握拳。

先向左转腰，再向右转腰。

与此同时，两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动，并借摆动之力，双手一前一后，交替叩击腰背部和小腹，力量大小可酌情而定，如此连续做30次左右。

脾：位置低作用大 “脾”字左边是月字，肉的意思，右边是婢女的卑字。

婢女就是丫鬟，我们知道古时候丫鬟是伺候主子的，端茶倒水，烧柴做饭，如果丫鬟病倒了，那么主子也就失去了照顾。

脾就像人体五脏六腑这个大宅门中的丫鬟一样，对人体来说是至关重要的。

养脾其实很简单，只要你吃好睡好、多运动、少生气就没问题。

怎么算吃好呢？

其实就是该吃饭的时候吃饭，不要饥一顿饱一顿，也不要暴饮暴食，该吃什么吃什么，早晨吃好，中午吃饱，晚上吃少，多喝粥，多吃蔬菜和水果，少吃盐，清淡饮食，等等。

怎么算睡好呢？

就是到时候就要睡觉，不要熬夜，10点之前最好上床睡觉，每天保证8小时的睡眠，睡到自然醒。

多运动，但不是让你天天大量运动，只要散散步、打打太极就可以，也不要太刻意，收拾屋子也算运动，只要不老躺着坐着就行。

生气对一个人的伤害很大，很多疾病都是因为生气造成的。

尤其是癌症，你可以去问一下周围的人，患有癌症的人大多脾气不好，急躁、爱生气，所以为了保护自己的身体，千万不要动不动就生气，凡事心平气和，大事化小，小事化无，就没事了。

肌肉：一张一弛最健康 古人所说的肌肉和我们现在不一样，在古人看来“肌”，就是绷紧、刚硬、有力的肉；“肉”是松弛、放松、柔软的肉。

文武之道，一张一弛。

肌肉也是如此，肌就要在肌的位置上工作，发挥相应的作用；肉就要在肉的位置上，各司其职，身体才会平安无恙。

如今，很多人由于压力过大而不知排解、长期工作、过度使肌肉处于紧张的状态，导致本该柔软的肉先是成为紧绷的肌，而后变得僵硬，进而出现纤维化，这些人即使是在休息睡觉的时候，肌肉也是绷紧的，难以放松，这样就会影响心理、精神，出现紧张、失眠等情况。

还有一些人平时不注意劳逸结合，干活过多，或者运动过度以至于出现抽筋，肌肉挛缩；也有人因为受寒使筋肉僵硬、疼痛；更有甚者服用春药，导致阴茎长久充血，刚强不倒。

这些都使本来柔软、生动活泼的肌肉变成坚硬的皮囊，这叫有肌无肉，不是健康之道。

与此相反，有些人整天懒洋洋的，能坐着不站着，能躺着不坐着，长期缺乏运动使得肌肉松弛无力，甚至萎缩，这是有肉无肌，对健康也是不利的。

肌肉张弛有度，刚柔相济才是身体和谐之道。

所以，要想健康就要顺应身体的规律，注意劳逸结合，及时排解压力…… 膏肓：最后一道防线要守好 在中国有个成语叫“病人膏肓”，意思是说病情极其严重，已经无药可救了。

“病人膏肓”出自《左传》，说战国时，晋景公病得厉害，于是就派人去请秦国名医秦缓。

在医生还没有来到之前，晋景公做了一个梦。

他梦见病魔变为两个小孩，其中一个说：“那个医生就要来了，听说他的医术很高明，我们逃到哪里去藏身呀？”

另一个说：“不用怕，你我分别躲到病人膏的上面和肓的下面，他的医术再高明也无办法。”

”

<<巧用中医不生病>>

<<巧用中医不生病>>

编辑推荐

跟中国九大中医名家学养生——扁鹊随俗为变的养生智慧，神医华佗的养生修身之道，药王孙思邈的养生心法，“医圣”张仲景的保健秘术，皇甫谧的经络养生法，金元四大名医养生法。

字里藏医——巧用中国汉字里的养生智慧：巧用《易经》里的养生智慧，巧用《黄帝内经》里的养生智慧，巧用《本草纲目》里的养生智慧，《红楼梦》中的7大养生智慧。

传统文化养生智慧——道家、佛家、儒家养生智慧。

散落在中国民间的养生智慧——古老而神奇的民间自然疗法，天人合一的二十四节气养生法

。长寿达人的养生智慧——皇宫贵族、名人志士、民间寿星养生法。
最实用的中医生活运用方法，中国式养生实用智慧大全。

<<巧用中医不生病>>

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>