

《医行天下》

图书基本信息

书名：《医行天下》

13位ISBN编号：9787218060873

10位ISBN编号：7218060870

出版时间：2009-1

出版社：萧宏慈 广东人民出版社 (2009-01出版)

作者：萧宏慈

页数：307

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.tushu111.com

《医行天下》

前言

从热闹无比的金融界投身于寂寞冷清的中医江湖，皆因为一个“道”字。本书是我学医求道的部分记录，也是我对身体与灵魂，传统与现代的反思录，其中的契机和法门便是中医。为何是中医？因为医中有道！对中国人而言，中医的确是个悟道的方便法门。至少，我在试图用中医来靠近那渐渐远离我们的道。医道，非常道！即使我们不能进入通医达道的理想境界，能靠近道，亦属妙不可言矣！古人云：大乱非兵荒马乱，而是人心之乱。又曰：乱世现，奇人出。吾有幸，在中国历史的转折时代碰见一位奇人，并读到他写的一部拨乱反正的奇书，这就是佛家弟子乐后圣（释新德）写的《医道》。也正是这位奇人的指引下，我见到了一个又一个中医高人。于是我不再忙于赚钱和空谈，而是云游四海，到民间拜师学医。我认定中医的精华在民间，我也在行动中不断发现、证明了自己的判断；我认定中医的学习和临床应该同步，所以我的学医与临床一直同步；我认为农村更需要医疗服务，所以我就到农村免费给人治疗；我认为这个时代有太多的空谈，太少的行动，所以我就直接行动、行动、再行动，用行动去平衡被空谈搅得失衡的人生。最初，我从湘西的一个渔民兼武师那里学到了点穴疗法，于是我开始用点穴治疗偏瘫病人。我的第一个病人是个半身不遂的七十岁老人，我每天给他点穴两次，每次约五分钟，五天后他就下地走路，十天就出院回家了。随后我又用点穴治好了一系列高血压、头痛、失眠和抑郁症。后来，一个看似偶然的机遇让我结识了香港的伤科名医朱增祥。我和这位年近七十的长者一见如故，很快成了忘年交。

《医行天下》

内容概要

《医行天下:一位海归的中医之旅》是一部针对白领腰椎、颈椎等职业魔症的自疗保健手册。作者全力倡导的简易拉筋法，毋需药物，室内、室外均可实施，为当今办公室一族因电脑、空调、汽车等现代化衍生物导致的多种时髦病，提供立竿见影的自疗手法。作者是一位在华尔街和香港金融界浸淫了数十年的金融家，40岁退休投身中医江湖，践行身国共治，抵抗中医西化，辗转五湖四海，遍访民间奇人，寻回中医外治的神奇手法，拉筋正骨点穴针灸，医行天下四方施治，从平民到活佛到各界名流，医治数千人。他通过大量亲身医疗实践，展示了中国文化及中医圣典《黄帝内经》的精华，有力地说明：中医有道，大道至简！全书兼具故事性、知识性、实用性、文化性和传奇性，向读者展示了中国文化、东方生活方式及其博大精深的宇宙观。

《医行天下》

作者简介

萧宏慈，原名萧洪驰，湖北人。毕业于对外经贸大学。曾在北京、江两、两藏等地任大学教师、乡村教师、国家干部。八十年代留学美国获MBA。先后于纽约、香港等地职事金融投资业。曾与友人胡野碧合著小说《股色股香》，后参与北京奥运开闭幕式整体策划。深信生命承载着中医药走向世界的大事因缘，现行脚证悟佛道并践行中医。兼任香港睿智金融集团公司首席顾问。

书籍目录

序言

自序：朝闻道，夕死，不亦乐乎

序二：生死何处是寻常

序三：一部健康百科，一个传奇故事

序四：从金融界闯进中医界的野马

序五：因书而结师徒缘

序六：半路学医是智者、仁者、勇者

序七：云游参学，一种失传的生活方式

序八：着手成春“痛立消”

序九：西藏的佛缘和医缘

第一篇 医行天下

第一章 云游学医记

一、云游缘起

二、在澳洲冲浪的中医

三、少年郎中

四、学中医的西医

五、乱世奇人

六、武当道士

1. 贾道长和赤脚大仙

2. 能反观内视的道长

3. 算卦的道长

七、点穴高人

八、春节学医

1. 浪迹大理和泸沽湖

2. 湘西趣事

3. 酉水畔过年

4. 我的第一个病人

九、香港朱增祥传奇

1. 因书结缘

2. 香港拜师

3. 上海阔少

4. 名震香港

5. 与癌共舞

十、临床学针

十一、蜀山学艺

1. 当点穴、针灸、算卦的三人结伴而行

2. 拉筋奇效

3. 佛道兼游

4. 青城山之痒

5. 峨眉山的中医缘

6. 我看到了坛上的花

7. 你们是不是使用了法术

8. 农村人、道人、奇人

9. 在伏虎寺治病

十二、西藏之旅

1. 佛缘与医缘

2. 喇嘛寺变诊所

第二章 西藏医疗日记

- 一、从早到晚治病
- 二、治耳聋眼瞎，初见成效
- 三、一百一十九岁的高僧
- 四、在黑暗中感受古老和神秘
- 五、治疗耳聋老僧的戏剧性疗效
- 六、为失血过度的藏妇止血
- 七、岑觉法王与索甲的传奇
- 八、治疗三个耳聋患者
- 九、治疗类风湿、高血压引起的瘫痪
- 十、儿童眼病与骨头错位
- 十一、抖肩治肩痛生奇效
- 十二、今天治疗了十几个聋子
- 十三、活佛开始学针灸
- 十四、开始给排队的病人发号
- 十五、回阳救逆，抢救昏死的病人
- 十六、五个半边痛、麻的患者
- 十七、重病患者，其血如墨
- 十八、口舌生疮，放血立效
- 十九、终于开始拉筋，果然立竿见影
- 二十、两针治好儿童疝气
- 二十一、温泉裸浴
- 二十二、拉筋运动高潮
- 二十三、耳聋和骨骼变形患者多是西药的牺牲品
- 二十四、今天，所有患者都先拉筋

第三章 奥运时期的云游

第四章 北美云游记

- 一、北美之行缘起
- 二、飞机上的中医急救
- 三、再生能源与中医
- 四、硅谷的全球中医药大会
- 五、文化出口项目
- 六、硅谷的中医爱好者
- 七、洛杉矶拉筋的人们
- 八、华盛顿的文化冲突
- 九、医行纽约
- 十、中央公园的故事
- 十一、云游文化的纽约
- 十二、会李安，在美国大选之夜
- 十三、康州奇缘与奇人
- 十四、新泽西的太极高人

第二篇 如何自己动手治病

第一章 你所不知的另类中医

- 一、手法外治——不仅治外科病
- 二、为何中医外治鲜为人知

第二章 拉筋正骨治百病

- 一、人人可用的入门法——拉筋
- 二、无数痛症的真实原因——错位
- 三、腰椎间盘突出——医疗界的弥天大谎

四、电脑综合征——当代人的魔症

五、妇科病的至简疗法与预防

第三篇 至简养生妙法

第一章 肾与脾为何如此重要

一、为何肾脾是健康长寿之本

二、为何男人女人都容易肾虚

三、为何肾虚让女人的情绪起伏不定

第二章 肾，先天之本可以后天加强

一、强肾，靠吃还是靠练

二、补肾之乱

三、在美国发现练。肾功的高人

四、强肾功法之五——扭腰功

五、强肾功法之二——贴墙功

六、脾，后天之本为何倍受蹂躏

七、如何解除疲劳综合征

第四篇 中医之乱

第一章 中医，形而上之乱

一、医道，乱世绝响乎

二、何人该学中医

三、中医亡，则中国亡

四、东学为体，西学为用

五、当神父管理和尚

六、科学、仪器、人

七、中医出口论

八、传统与流行

第二章 看病，形而下之乱

一、看病之乱

二、中医的消失

三、师带徒的消失

四、中医科研的西化

五、人机大战人药大战

六、威胁与恐吓

七、被人遗忘的中医快治

八、思考针灸

九、迷人的止痛片、安眠药、激素

十、美容、露腰、减肥、做爱

十一、公费医疗造的病

十二、吃，人类最流行的自慰

十三、神医、庸医与民间中医

十四、与中医有缘的非中医人士

十五、中医何去何从

章节摘录

第一篇 医行天下我学医看似偶然，实为必然，因为有种命里注定的东西，不可说。可说部分，在此道来。乐后圣对人的天命有一段精彩的论述，他说：“神采的鸡不能同麻雀比飞，不能同鸭比游水，虽然它们都有翅膀，但它们的习性不一样，决定了它们生活方式的绝对不同。弄清楚自己，安身守命就是知天命。同命运抗争的结果就是烦恼，天命决定任你抗争皆为徒劳，惟有识命而为。这是六道轮回的因果律。”人活着，做自己不喜欢的事，当然烦恼。子曰“四十而不惑，五十而知天命”，吾虽四十还在惑，然不到五十便知天命。估计孔圣人会捻着胡子说：“嘿嘿！孺子可教也！”第一章云游学医记一、云游缘起四十岁那年退休之后，我开始读书、写作、漫游。不知为什么，我一直向往一种古人的云游生活，就是像云一样，风把你吹到哪儿，你就飘到哪儿，随遇而安。所谓闲云野鹤是也！可惜如今占风不盛！云游的传统没了，只有旅游，衣食住行安排好了才敢游！江湖也变了，水被污染，连风气也变了，比如寺庙居然收门票！这可是千古未有！环顾四周，人人都在忙，经商和当官的尤其甚，忙得像一种刹不住的车。忙人也有美好理想，有的希望在四十岁退休，然后干自己喜欢的事，比如像陶渊明一样采菊东篱下，或周游世界，或办慈善事业、希望小学等等。但这些理想有很多前提条件，比如赚足够的钱，有足够的时间等等。后来大家发现有的忙人居然退休了，但一问原因则多为两个：一是住院，二是坐牢。我很庆幸，退休居然不是因为住院和坐牢。当然，退休并非仅仅意味着休息，而是更能如儿童一样随兴趣游戏了。云游就是一种游戏！身可游，心可游，亦可身心皆游。人问：家乡何在？答曰：此心安处，即是吾家！人问：你的职业是什么？答曰：不务正业！在一般人心目中，不挣钱的行业都算不务正业。我退休后干的第一件不务正业的事，是跟友人胡野碧合作写了小说《股色股香》。两人写书有个好处，就是在人们问起书中主人公令人眼花缭乱的男欢女爱时，我们都可以说：那是他干的！野碧说这本小说是对自己“上半生”的总结，结果朋友们嘲笑说我们写的是“下半身”的故事。我只好笑曰，那是在用形而下之器讲形而上之道！话音未落，新的游戏就出现了。人生的一切其实都在那根若隐若现的因果链条上。正是这不务正业产生的《股色股香》，引领我走上了一条更加“不务正业”之道，那就是很多人嚷嚷着要取消的中医江湖。江湖，吾以为戏台而已，是供人云游、嬉戏的。写完小说后，我越来越像一朵闲云，只等风起而动。直觉告诉我，我的第二部小说肯定与中医相关。所以我的行为在一步步靠近中医，不懂医如何写医？我知道在中国搞中医很难，其难度一般人很难想像。但正因如此艰难中医才有戏，我认识两个中医高人，一个去了美国，一个去了英国，这时他们都在北京与我相聚。于是我的中医云游从与中医的神侃出发。神侃的结果，就是云游中医。然而我云游的第一站不在国内，而是澳洲。二、在澳洲冲浪的中医友人郭碧松在英国开中医门诊十几年，近几年经常被邀请去澳洲治疗、讲学。她见我闲人一个，只想云游，就问我有兴趣考察海外中医，顺便云游澳洲。当然，她知道我对中医心仪已久。我与碧松有长达二十多年的友谊。八十年代初，我还在上大学时，碧松就和我有了“项目合作”：她教我气功，我教她英文。后来我去美国留学、工作，她去英国行医、教学。我们一直保持紧密联系，每次我去英国，都必去她的诊所。她去澳洲讲中医和气功，我也正想重温气功，于是一拍即合，就随她一起去了澳洲。我们先后去了悉尼、墨尔本、帕斯等地，最后一站是黄金海岸。每去一地都由当地开中医诊所的老外接待，于是我有机会见到各式各样的中医诊所和外国中医。他们多数人毕业于澳洲的中医学院、学校，其中许多人既习医又练气功，既用针也用药，有的还专门学过易经、风水，每个当地中医都有自己稳定的客户群。中医虽然还不是当地的主流医学，但显然已经有了相当的群众基础。无疑，中医在这里的趋势是越来越火。当地人崇尚自然，这正是他们与中医契合的原因。还有比中医更自然的医吗？我云游澳洲的最后一站是黄金海岸，没想到这里成了令我印象最深的地方，不仅因为其漫长而优美的海岸线，更因为那里有个将中医与大海结合得近乎神奇的老外，当然，他也是个中医。你真像个中国的道人，我笑着对他说。我的学生也这么说我，他说。原来除了行医，他还教太极拳和八卦掌。因为有过墨尔本的中医师沃维克这个从练太极拳开始而逐渐过渡到针灸师和风水先生的先例，我对此已经不感奇怪。但我没想到他还能教太极拳和八卦掌，说明他的水平不一般。不过沃维克毕竟来过几次中国，沃利压根儿就没来过一次中国，这种人怎么能学好中国的绝招呢？我问他太极和八卦跟谁学的，他说是跟一位英国高手，而且整整跟他学了十五年。用中国话来说，他是那位英国师父的关门弟子。那英国人又是跟谁学的呢？我追问。他说是在中国跟太极拳的正宗传人学的，我这才松了口气。当晚他有教太极拳的课，我立刻表示想跟他前往观摩，他欣然同意。当晚来的各种肤色的人大约有七八个，大多是年轻人，个个学得认真仔细，毫不含精，令我大开眼界。除了大学上体育课学过一点太极拳，这是我第二

次接触太极拳，后来我回到北京后开始学太极拳，就是受这次澳洲太极拳教学的刺激。一年多以后，三十多个来自世界各地的中医师跟着我去湘西大山里观摩民间中医时，沃利也在其中，这是后话。从行医的正业到教太极拳的副业，都是中国人引以为傲的传统绝活，可此公居然还从未到过中国。我问他去过哪些国家，他说年轻的时候去过邻国新西兰和印尼，都是为了冲浪，因为澳洲冲浪的海滩都被他冲遍了，他的一个冲浪伙伴还成了世界冠军。我暗想，他冲浪的样子才像个澳洲人了。最近几年他去的地方都很远，比如意大利、日本和南非。我说到那些地方肯定不是为了冲浪吧？他说都是被人请去讲授和表演太极拳。原来他出远门都是因为中国的传统功夫。他已年逾五十，我就问他现在是否还冲浪。当然！他毫不犹豫地回答。我对他立刻充满了景仰，并笑着问：你能教我冲浪吗？当然！你肯定也会喜欢的。他的回答依旧简单明了。我立刻心驰神往！因为我早就对冲浪充满好奇，心想能在海上巨澜中潇洒游走实在是件神奇的事。沃利的家坐落在一个森林密布的山腰上，是个三层的楼房。我很喜欢长久地坐在那个巨大的走廊阳台上，一边读书，一边看远处起伏的山峦和不断飞来觅食的鸟儿。阳台上放着喂鸟的食盆，所以这儿的野鸟都跟家养的一样，习惯于在阳台上觅食。气功培训结束之后，沃利专门腾出两天时间陪我们玩。我们一起在原始森林中漫步，在瀑布垂落的清潭中游水嬉戏，并渐渐了解了彼此的生命轨迹。沃利的一生基本上在昆士兰州度过，他十三岁就开始自谋生路。在成为中医针灸师之前，他干过拾垃圾、挤奶、电工、矿工、搬运工、油漆工等十几种工作，是我见到的干过工种最多的人。生活使你不得不成为多面手，他说。本来他已经被一个师范学院录取，上学的前一天，他跟一个朋友去看了一个越南华侨的中医治疗，又听他讲了老子的《道德经》，顿时认为这就是他一生所追求的东西，当即就改变主意，弃师范而学中医。学中医的过程中他接触到阴阳五行和武术，于是对所有中国传统的东西越学越来劲，从硬武功学到太极拳，又从太极拳学八卦掌。谈到各自青年时代的流浪，我们居然发现了共同喜欢的作家：赫尔曼·黑塞和纪德，两个在文明河流的东西方之间摆渡的人。他很激动发现了一个东方的知音，跑上楼抱出纪德的全部作品让我一一过目。我告诉他，中国的户籍制度使得他们不可能像在1949年以前那样自由流浪或乞讨，但是现在宽松一些，所以才有机会乱中疯狂了一把，让思想和肉体都浪迹天涯，现在才能和他坐在一起。夜幕降临后，我还发现他是个水准不错的吉他手。他自弹自唱，像个披头士时代充满理想和骚动的青年。第三天一大早，我就穿好游泳裤，激动地跟着沃利扑向了卡拉宾海滩。这是黄金海岸最好的冲浪地之一，驱车十分钟即抵达。当冲浪板被放到地上时，我才发现上面印的是阴阳太极图。我调侃说，原来你连冲浪时都忘不了阴阳之道，真像个海上道士！他说，在中国八仙过海，不就是道士在海上各显神通吗？澳洲道士过海的神通肯定是冲浪吧！就这样，在沃利的教练下，我开始了生平的首次冲浪。初学的冲浪者都站不起来，但趴在上面被巨浪冲向海滩也极为惬意，那是一种不断在身体与海浪中寻求平衡的运动，既令人野性勃发，征服欲雄起，又让人不得不潜心寻求平衡。此平衡之理与中医的阴阳之道完全一致。在巨浪中才冲了几个来回，我就知道自己上了瘾，如同我初次在科罗拉多滑雪就立刻上瘾那样。难怪沃利说：“冲浪是个令人上瘾的活动，而且一旦上瘾很难戒掉。”所以很多老板雇佣人时先问他是否是冲浪者。如果是，则敬而远之，因为冲浪者成天想的就是冲浪，下班后和上班前可能会先扑向海滩，难以专心工作。我不好意思让他老陪我练，就让他也显显身手。他会心一笑，推着冲浪板向一排排巨浪深处划去。我漫步走向浅滩，回首时已经见不到他的影子，只见许多年轻人在冲浪嬉戏。我凝神眺望了好一会儿，只见色彩斑斓的冲浪者在蓝色的海与白色的浪中漂浮、交织，却始终不见沃利的身影。就在我想放弃搜寻的刹那，只见一个白发飘飘的道人突然以一种溜冰般的速度滑入我的视野。我立刻被当时这幅充满动感的画面惊呆了：只见沃利穿黑色冲浪服稳稳站立于冲浪板上，板在涌动的浪坡上切线飞走，一排比他人高得多的巨浪在他身后如影随形，动荡悠长，仿佛马上要把他覆盖、淹没。蓝天白云之下，滔滔巨澜之间，那个道人的身躯在冲浪板上以动求衡，他的白发凌空飞扬……中国人心目中的白发道人多为身怀绝技，浪迹于深山丛林的老者，在海上如此逍遥的似乎罕见。尽管我们也有八仙过海的故事，可是那些神通都太抽象，远不如冲浪这么具体可见。我相信这白发冲浪者就是庄子讲的许多故事的一个现代版。难道庄子本人和他讲的故事还不够神奇、飘逸吗？两天后，当沃利第二次带我去冲浪时，我居然成功地在冲浪板上站立了一次。他面对激动不已的我笑嘻嘻地说，这感觉是不是不亚于驾驭一个床上的女人？我们的笑声即刻与海涛声形成了一种交响。落笔至此，刚好收到沃利的电子邮件。他叙述了自从我离开他家之后的生活。他说是大海和中医才使他在这个疯狂的世界保持了一种平衡。最后他写道：生活不是一个终点站，而是一场循环无端的旅行，就跟太极图显示的一样，那时我脑子里立刻浮现出一个奇妙的意象：晨风中，一个五十多岁的白人针灸师兼太极拳教练，脚踩印有阴阳太极图的冲浪板，在碧蓝的大海上“与浪共舞”！冲浪板在他脚下扬起一道道流线

《医行天下》

型的浪花。难道这就是未来的中医？未来的道士、和尚？我把自己也想像成一个冲浪的道人，胡须临风飘荡，然而旁边嬉戏的冲浪者却是白发飘逸，还有金发、褐发、黄发。

《医行天下》

媒体关注与评论

作者以一颗赤子之心，从海外归来，远走深山，遍访乡医，亲历亲为，实践中医，用自己的行动见证了中医的伟大与不朽，更替中医做了一次不同寻常的呐喊。因为他亲自考察了城市、乡下乃至国外中医的状况，所以他比一般的中医更有发言权，能毫无顾忌地说出关于中医的思考，这既是哲学的思考，又是文化的思考、战略的思考，更是一次精彩的实践总结。——著名中医专家，北京同仁堂医馆馆长 关庆维推荐

长期筋缩造成的疾病非一朝一夕可以治愈，但只要坚持就会受益，天天拉筋就会天天受益，终身拉筋终生受益。……宏慈不仅学得快，用得快，而且很快有了自己的心得体会，比如他用这套正骨的手法治疗骶椎和腰椎的错位时，无意中治好了很多妇科疾病，并和国内的中医专家张世雄大夫进行探讨和验证，果然发现用正骨和拉筋相结合，是治疗妇科病的一种好方法。

——香港注册中医师 朱增祥推荐 我认为《医行天下》是一本趣味十足的好书。作者以其博学家的智慧和探险家的精神，采取云游天下的方式学习中医、实践中医，对中医问题进行了史无前例的考察，并把他亲历的事物及所思所想昭然纸上，给广大非中医专业人士者树立一个半路学医的榜样，为老百姓提了一套自己动手治病养生的简便方法，也为世人琢磨玩味和权威专家判别是非提供了依据和契机。

——北京中医学会常务理事、世界针灸联合会客座教授 张世雄推荐 萧宏慈所学的手法来自民间，简单、安全、有效，既可治大病，又可治未病，适合广大非中医人士自学中医和自疗。阅读《医行天下》，有种冒险的惬意和快感，我强烈地感到，云游参学，原来就是一种失传已久的生活方式啊！

——欧洲、澳洲注册中医师 郭碧松推荐

《医行天下》

编辑推荐

《医行天下》执简驭繁，万病一理。手随心转，法从手出。不必依靠昂贵而伤人的化验与机器，只用望闻问切以及触摸按压与叩摇；不必依赖切割、化疗、放疗及终身服药，只用针灸、推拿、按摩、点穴、拉筋与珩脊……顷刻治愈，不胜枚举，真实记录，充满神奇！长一寸，寿延十年，作者从澳洲到香港，从泸沽湖到湘西，从武当山到青城山，从峨眉山到西藏，从洛杉矶到西藏，遍访民间中医高人，学成拉筋正骨妙法为平民、活佛、各界名流，拉筋正骨点穴针灸医治数千人。一位“海归”的中医之旅。教你简易拉筋妙法，一分钟即可学会！筋长一寸，寿延十年，一部针对白领腰椎、颈椎等职业魔症的自疗保健手册，毋需药物，居家、旅行、室内、室外均可施，骨正筋柔，气血自流。椎间盘突出是医疗界的弥天大谎！为什么老年人的颈椎痛、腰腿痛、高血压居然在年轻人中流行？如何应对防不胜防的电脑病、电视师、汽车病、空调病、游戏机病？

精彩短评

- 1、书里的很多内容都在节目里听过了。
- 2、另一个江湖！
- 3、感觉像广告书
- 4、书本的字太密，讲述他自身的经历为主，虽有治病方法，但读者肯定是学不会的。文中作者医术令人叹为观止，真想让他医一医我的腰椎，呵呵，但这是发梦的事情啦。我阅读之后，知道了此人和此人的不同凡响的故事，收获一点新观念之外，其他的，没有太大的实质性收获。
- 5、这么厚一本书，却只有几页是关于如何拉筋的，其余都是讲述自己的经历。这些经历我觉得有的人会看得有滋有味，但我是耐烦看下去的。书中介绍的两种拉筋法，其中一种是卧式拉筋。我觉得完全可以用练习左右劈腿来代替，其目的就是拉扯肝肾二经。
- 6、拉筋确实有用，遗憾书里没讲到拍打
- 7、数篇游记。含金量不高。学学拉筋和扭腰就够了。别的没看头。
- 8、【略读】最重要的内容应该就是拉筋和强肾的方法。
- 9、喜欢中医的人可以看，写的挺不错的。
- 10、看完书后感觉整个人都变了，中医太神奇了
- 11、好书，养生的朋友值得一看
- 12、作者的游学方式太让人向往了,对中医针刺和手法的推崇也是值得深思的,不用药能治病对身体的伤害最小了!作者对中医在中国发展的担忧也让人心痛!值得一读!
- 13、可治百病，典型骗子
- 14、第一次在卓越写评论。09年最值得看的中医书 刚开始知道这位推广拉筋拍打法的医生的时候，感觉比较土气。看了看博客似乎是又多了位来忽悠的人，没有太重视。直到一天，我看见一张把字倒置的图片，说看这个图片可以治颈椎病，我尝试了一下，确实感觉轻松不少。由此就想起了这个拉筋疗法，于是订购了这本书来看，看完后感觉大开眼界，从此也就开始喜欢上拉筋了。
作者的经历奇特，本身是搞金融的，因为本身的中医缘分，后经一和尚指点，开始了中医的事业。
书的内容分为四部分：
医行天下 记录了作者云游访问民间高人学医、治病的故事
拉筋正骨 介绍了作者的师父香港名医朱增祥发明的简单实用的拉筋疗法，很多病是因为脊柱劳伤轻度错位造成的，尤其适合于亚健康的防治，在这良医难寻的时代，自我治疗尤其难得。
至简养生法 养生关键是脾肾，脾主要靠静养，书中主要介绍一些肾的养生，包括扭腰功、贴墙功等简单实用的方法。
中医之乱 对当今中医现象的一些反思。 这本书是09年最值得看的中医书，独一无二的。
- 15、常常实践。。。关节受风后百试不爽。。。其他也是。。。
- 16、记得三年前GRE课上，王静省在结课时给我们推荐了一本书叫《股色股香》。三年过去了，这本书我一直没看过，但是竟然看完了此书作者另一本与之不沾边的书——《医行天下》。书的前面挺无聊的，后来开始越来越有趣，原来中医外治这么神奇，疗效这么迅速，看得我春心荡漾，也想学学正骨、针灸、点穴和刮痧了。
这书当然有不足，比如废话有点多，作者有点自恋等，但是瑕不掩瑜，力荐。
- 17、中医小白级读物
作者凭他的一招半式，居然可以风靡成这样，只能验证中国人的愚昧了，呜呜~
- 18、内容像流水账，重复性内容较多
- 19、一种经历
- 20、不错的书，送给父母。
- 21、一般吧！有些不太值！
- 22、每天拉筋中。。。
- 23、您有没有见过卖大力丸的？没见过吧。那么您可以读读这本书，从中可以见到卖大力丸如何过场，如何吆喝，实在大开眼界。号称立刻见效，几乎包治百病，走到哪里都被病人簇拥、感激涕零。看到这些，不由不让人起疑。书中所鼓吹的几种方法可能实有其效，但书中那种老子无所不能的口吻，读之大倒胃口。pia，关入小黑屋。
- 24、雲遊，遍訪高人，學得絕技，造福眾生。

《医行天下》

- 25、案例太多看的头晕。。正骨先理筋！吃，人类最流行的自慰
- 26、中国的学问是需要实践的，坐而论道、指指点点没什么意义。为什么会出现“十道九医”的现象？因为在修炼过程中，认清人体的经络，然后再治病就很简单了。学中医，如果不自己实践，光看书本，自然水平不会太高，而且容易误解别人的理论，甚至去批评别人。
- 27、以前愚昧 浪费了几个小时
- 28、还不错
- 29、看过就不想反复看了，实用性不强
- 30、GOOD
- 31、说的太好，真实感大打折扣
- 32、前面三分之二读着有点料，后面三分之一可以删掉，反复说中医与科学之间的种种，太絮叨。
- 33、很好，内容喜欢，很不错！
- 34、从金融到中医，这个人生路线有点诡异……
- 35、見識中醫的神
- 36、不说有没有效果 能先不不停地给自己吹牛逼吗？
- 37、作者以游学的方式 到各地学习中华医术 博采众长 其对于医学的探讨和实践经验是十分宝贵的 有一种承上启下的启发作用 且介绍了简单可行的治疗方法 善哉！
- 38、大開眼界
- 39、自行修炼，相信会有收获
- 40、寒假时相见恨晚手不释卷的书。
- 41、现在我全家这都在看这本书，依据里面的方法来修正身体，作者用大量的事例来证明，中医外治手法对许多病症能起到立竿见影的效果。希望全天下的人都能看到此书，运用拉筋等简单方法还给自己一个健康完整的身体。
- 42、佩服作者的热情和经历。只是凡事不能信一家之词。作者后来和香港压筋恩师的经济纠纷让人更愿意把这本书的自传部分省去，而只把其中对中医的热爱，对国学的倡导当作养料来阅读。
- 43、里面的方法我要每一个都试一下
- 44、一些传奇色彩的故事,一些浅显易懂的中医道理,作者由商转医,是气质上的修炼!
- 45、一切皆有因缘。他，应是累劫有这个愿力，才会在今生，重新进入他所喜爱的中医圈子。遇到一个又一个的民间高人，悟性极高的他又能在最短的时间内掌握并运用。心怀济世情，一群不平凡的人踏上治病救人的不寻常之路。此书适合一切热爱生命，心怀众生的人去阅读
- 46、很好的书，从内容到文笔，从思想到实践，赞！！
- 47、这是重复出现在我梦想中的人生。有人已经实现了，真好。但愿有一天，我也可以这样。
- 48、游记。讲述了很多与中国传统医学的故事。但其中有眼睛能透视的人物。囧。。。一个好文章写的太玄乎，看看了解一下健身可以，不要想太多了。
- 49、好书！
- 50、购买了这本书，想早些看，结果卓越网在订书的第四天发货。而邮政局是9月4日发货，9月11日才邮到我手上，用了7天。要知道，从廊坊到张家口只有200多公里，坐汽车用3-4小时就到了，邮局却要用7天。我已经多次从卓越网购书，对邮寄时间是越来越不能容忍。希望卓越网改进邮寄速度，换服务单位。书还是很不错的。
- 51、当西方开始潜心钻研古老的东方医道时，国人何时能从中西医的舆论口水战里挣脱，重拾起儒释道，重拾起有大妙法藏其间的古老中医道呢？

从舆论征战中走出来，虔诚敬畏的接纳中华传统医学，感受它的绝妙，感应它融入宇宙自然的灵性，不仅是我这个肤浅无知的门外汉的幸运，更当企盼有智慧根的幸福人能早些接纳它，光大它。

- 52、拉筋拍打都试过，效果不错。就是坚持不了
 - 53、一段神奇的中医历程 一个坚持的和具有爱心的灵魂
 - 54、对中医的常识了解，感觉很有用！
 - 55、我竟然也信了
 - 56、前面略后面浅 中间没试
- 现在中医学院培养的基本都是中医的掘墓人。

中医学院毕业的学生自认都是中医的守墓人。

57、刚刚看到这个作者，导致一个澳洲的七岁儿童死亡，然后跑了。拉筋对某些病是有些效果，但想靠这东西治百病那是脑残，但偏偏有人相信

。 <http://www.dapenti.com/blog/more.asp?name=xilei&id=99607>

58、如果颈椎，腰椎，背脊不太好，西医又查不出什麼毛病，可看看此书，特别是里面的拉筋，整骨，或许会有疗效。

59、如题，养生神作，值得一看

60、一个医者，一位逐智慧而居的牧心人自传。中医的学习是一个逐步浸润，逐步悟化的过程，从作者点点滴滴地经历，治疗，感悟之中，还是可以受到不少启发的

61、践行践远，大道至简

62、受益匪浅

63、看了一些人的评论，我觉得很多人都没弄明白这书的内在。这本书是一本真正讲实际操作的书，没有理论，因为现在也没法把理论讲得如西医那么系统，具体指导很到位，关键是要照这个去执行，而且要长期坚持下去。这样说确实有些牵强，很多人会说，我都不知道好不好，为什么要照这个做？确实，这样的质疑很有道理，我也没法完全释疑，我只以自身的经历负责任地评论一句：这是一本可以信任的书，照... 阅读更多

64、书应该是正版，看着还不错~不过不是我买的~

65、挺不错的，在里面学了不少有用的东东！

66、这不仅仅是一本宣扬中医的书，更是一本弘扬中国传统文化的书。我很少接触这类书籍，看了之后感觉内心很受鼓舞，甚至有想跟着作者一起去云游的冲动。人这一生就是应该去做一些有意义，追求梦想的事情。

67、萧宏慈挺厉害的，作为一个海归，云游这么多地方，不过这个应该也是他的天命，能够认识乐圣等等一系列的人物。没有仔细看，主要是看这三个功法，文字什么的大概知道他说就是中医文化的精妙，当下中国中医的荒诞，最后提出的一些不太可能成为现实的提议。不过还是很感谢他能够为更多的人打开一扇窗，也希望他能够为中医走出国门尽一份力。主要书还是讲经络，因为这个相对五行，阴阳比较容易。不过能够把这个搞得很好也很了不起了。他的拍打拉筋疗法肯定是有用的，但是也要看尝试的人是否真的相信，毕竟在治疗上，信念也是很重要的。还有就是坚持。当下的社会容不得这种不花什么钱就能把病治好的方法，其实也是社会和中国的可悲。人们不敢尝试，也是国人的遗憾，教育的悲哀。里面的三个功法加拍打每周坚持试试！

68、强烈推荐都市白领们读一读，文中描述的拉筋法真的有奇效，立竿见影，对电脑综合症有奇效！
！

69、我更多的只是把它当作是一个兴趣上的引导书去看，而不是医书。

精彩书评

1、很是羡慕作者的云游生活，也很欣赏作者那颗救世之心，那颗关切中医关切中国传统文化发展的赤子之心。就个人而言，当然就是作者为你打开了一扇进入中医的门，或者说了解我们自己身体的门，重要的是要善待自己的身体，这样身体也会支持你。所以可以的话，我也要开始天天练习拉筋功。

2、第一篇，作者游学中医的记录，讲了一些民间高人，虽然看多了也觉无趣，但可以给三星。第二第三篇，介绍了拉筋的两个动作和强肾的两个动作，虽然50页就说了这么点东西，但也可以给三星。第四篇，中医的现状和西医的不足。同样的想法作者已经在第一篇中有过阐述，又在第四篇颠三倒四的说。“老婆，快出来看升仙”，“又升仙了”……最多1星总的来说，作者的日记多观念多，中医知识外治手法的介绍少，如果读者已经对中医对西医的缺陷有所了解，这本书没啥看头。想学朱增祥的拉筋法，下面这个一分多钟的视频比本书强的多（用google视频搜索得到）

：<http://you.video.sina.com.cn/b/24812879-1646014813.html>

3、作者描述了亲身经历的中医江湖和自己传奇式成长历程，非常有意思，也很长见识，作为中医爱好者，以前更关注的是内治法，外治法鲜有涉足，终于因本书揭开了另一片天地。曾听人说过脊柱正骨的神效，总算是见识到了。遗憾的是书中没有关于正骨手法的细节，大概是只适合身教。凡是想见识民间中医江湖的，请看本书……凡是希望云游一番找榜样的，请看本书……凡是在自学中医想找信心的，请看本书……凡是爱好中医未关注外治的，请看本书……总之，爱好传统文化，有相关古典情节的都该看看，力荐~~

4、号称“结合道家、佛家和中医拍打法”的独特方法，强调“心存正念，聚精会神，自己对自己用手拍打、持续时间要长、拍打力度要大”，宣称“能治百病、千病万病”。从2009年开始，“拍打拉筋自愈法”在北京、上海、南京、广州、深圳等地悄然兴起。培训班、体验营、拍打聚会层出不穷，“拉筋凳”、书籍等相关产品网上热销。对于这一疗法的推广者萧宏慈，支持者称之为“神医”、“大侠”，反对者称之为“骗子”、“张悟本第二”。数月以来，本报记者对“拍打拉筋自愈法”和萧宏慈进行调查。8月18日，SOHO中国董事长潘石屹在微博中，提到一种“玄妙”的疗法。“今天一个朋友来我家。站在门口就说，有一件非常重要的事要告诉你。他拿着我的胳膊就拍打起来，拍了几下马上就青一块紫一块的了。他说，这就是你的病灶，要树立疼痛对身体好的新观念。他说的对吗？”随之而来的近千条评论中，很多网友称这是一种名为“拍打拉筋疗法”，近两年在社会上很火，并不断提及这一疗法的推广者“萧宏慈”，不少网友还用“大师”尊称。“神功”治癌症不孕萧宏慈在公开场合自我介绍为：医行天下创办人，“拍打拉筋”倡导者，自愈力健康管理专家，教育医学创始人之一。从2009年起，随着一本名为《医行天下》的图书走红，北京、上海、南京、广州、深圳等地，相继出现“拍打拉筋体验营”。参加者称，这些活动收费多则每人两三万，最便宜的一日班也需900元。《医行天下》图书和“医行天下”官网上，“拍打”解释为，“结合道家、佛家和中医拍打法后总结归纳，强调心存正念，聚精会神，自己对自己用手拍打、持续时间要长、拍打力度要大”；“拉筋”是“通过正确的拉筋，可疏通经络，加强气血循环，从而改善各种急性、慢性病症，达到延年益寿”。“拍打拉筋法”被支持者赞为“治百病的神功”，《医行天下》的作者萧宏慈更是被尊称“神医”、“大侠”、“大师”、“道长”，甚至“菩萨在世”。“81岁脑血栓瘫痪患者参加体验营后走路了”、“耳聋少年经拍打听声音侃侃而谈”、“拍打拉筋治癌症”、“拍打拉筋治好不孕不育”……“医行天下”官网和“医行天下/萧宏慈”博客（访问量1千多万），刊登着大量学员的体会文章，多是感谢“萧大师治好了医院治不好的病”。8月20日，对于潘石屹的疑问，“萧宏慈”也在微博上答复：“老潘的胳膊能拍出这么多痧，说明心脏病不轻。但这病到医院检查不出，也属正常。”拍出血还“继续拍”今年3月中旬的一天，北京夏家胡同附近一家足疗店，一场“拍打拉筋聚会”正在举行。记者缴纳了15元场地费以初学者身份进入，足疗店内摆着一个“拉筋凳”，几张按摩床。没有“医行天下”的老师，只有十几名自称“拍友”的男女，多为三五十岁。活动开始，十几名男女围成一圈，用手掌拍打自己的头部、肩膀等部位。随后，两人一组互相拍打。被拍打者或躺或趴在按摩椅上，由于需要直接拍打到皮肤上，男士们干脆脱去上衣光着膀子让人拍打，女士们则用脱下的衣服遮挡，只露出需要拍打的部位。“用力！用力！”一名女子给记者做示范，拍打另一名女子的肩膀。被拍打女子闭着眼睛，紧咬牙关，肩膀几分钟内就被拍成紫红色。不远处一名趴在按摩床上的女子，被另外两名女子拍打出哭声，仍在咬牙坚持。记者体验被拍打肩部，除了每一下带来的疼痛和紧张外，并无放松的感觉。而给对方拍打时，记者被组织者一再要求大力拍打，十几下后手掌又麻又疼，甚至出现

红肿。“别停，继续拍。”一名女子，腋窝被拍打破皮出血后，仍让人继续拍打。这名女子说，花了几千元参加过“拍打拉筋体验营”，跟萧大师学习拍打拉筋。“拍打出来的东西（红肿等）就是痧，还能拍打出气味。”该女子说，萧宏慈大师讲“有病就出痧，无病不出痧，病重痧就重”，出现痧后最好的处理办法就是继续拍打，直到痧色消失。多名参与者坦言，被拍打的确是疼，但想到萧大师说的“拍打能治病，疼痛对身体好”，再疼也得忍着。记者了解到，这些男女多是“北京拍打拉筋QQ群”成员。这个200多人的QQ群，在各区县均有管理员，负责组织安排该区域聚会。每次活动的参与者，均须提前向所在区县的管理员报名，还要交纳不等的场地费。全国不少城市都有类似的“拍打拉筋聚会”。“神奇拉筋凳”热销萧宏慈的“拍打拉筋疗法”中，“拉筋凳”是重要器材。一个长凳子一端固定一个棍子，拉筋者躺在凳子上，抬起一条腿固定在棍子上，用力拉直以达到拉筋的目的。“医行天下”官方网站称，“拉筋”能“改善各种急性、慢性病症，如高血压、糖尿病、妇科病、心脏病、前列腺疾病及骨头错位”。“拉筋凳”通过“医行天下”官网、“医行天下/萧宏慈”博客、指定淘宝商铺、讲座、培训班、体验营等方式销售，价格最低的近千元、红木等材质的则达7500元左右。

“拉筋凳卖得非常火，现在没有新货。”3月20日，“医行天下”锦州中医门诊部负责人说。这是一家设在老旧居民楼里的门诊部，门口挂着“医行天下”的招牌。诊所内贴着“拍打拉筋”的宣传材料，摆着几把旧的“拉筋凳”，却没有任何执照和医疗资质等。“这里能诊病治病？”记者询问。“什么病都能看，都能治，你对萧大师不了解吧。”这名30多岁的负责人掏出一张名片，上面写着李菁。“我是萧大师的弟子，从北京总部派来负责门诊部。”李菁说，买本萧大师的书，再买把拉筋凳，“照着书自己拍打就能治病。”记者提出先体验下“拉筋凳”和“拍打拉筋”，李菁叫来一名姓张的师傅，“每次治疗费100元，45分钟。”张师傅称，以前就是干按摩推拿的，“来诊所给人拍打，按萧大师的话说，是积德行善”。他也承认“收入比之前好，（以前推拿）一小时才收40元。”一番“拍打拉筋”后，除疼痛外，记者并无其他感觉。体验患者病重报警对于“拍打拉筋”，有人说是“神功”，也有人说是“骗钱的，害人的”。家住海淀区的刘军正51岁的岳母身患肝癌，去年年初，听朋友介绍萧宏慈的“拍打拉筋疗法”能治疗癌症，就报名参加了体验营。刘军正称，体验营设在海淀一家酒店内，主讲人正是萧宏慈。为期两周的体验营费用高达2万元，岳母还被要求以6000元的价格买下一个足疗仪器。“参与者被要求必须停药、停食，辟谷（不吃排泄毒）。”刘军正说，每天内容就是听讲课，跑步和拍打拉筋，“刚去身上就被拍出几个淤青大疙瘩”。刘军正说，岳母参加体验营后未见一点疗效，身体状况反而急剧下降，“去之前还能正常走路，去了没几天干脆下不来床了。”随后，刘军正报警，“萧宏慈等人找来介绍岳母参加体验营的朋友劝解，最终退钱私了。”刘军正称，岳母参加体验营三个月后去世。事实上，2010年，萧宏慈就在台湾出过事。当时，“拍打拉筋”在台湾走红。开班授课，高价体验营，参加电视节目，萧宏慈甚为高调。当年4月，“台北市府卫生局”认定萧宏慈不具备医师资格，却在公开场合宣教民俗疗法的疗效，如“拍7天治糖尿病”，“任何病拍打可自愈”等言论违法。“移民署”以违反“移民法”等规定，处罚萧宏慈5万元（新台币），限其在7天内离境。“拉筋凳”发明者质疑在大陆，萧宏慈“拍打拉筋”也引起专业人士质疑。北京中医药大学教授郭长春认为，“拍打拉筋”有一定健身功效，只能说是健身不是医学，“说治百病是无稽之谈”。解放军总参谋部总医院（309医院）中医骨伤科博士邢庆昌认为，适度拍打特定穴位，的确能强身保健，但过度拍打会对软组织造成伤害。萧宏慈在《医行天下》书中称，曾师从“拉筋凳”的发明者——香港医师朱增祥。年过七旬，行医50年的朱增祥证实，“拉筋”主要是放松筋经，辅助身体康健达到舒经活血的效果，不可能治疗百病，“我自己有糖尿病，如果真能治百病，为什么连我都治不好。”

记者调查期间，曾试图对“医行天下”官网和“医行天下/萧宏慈”博客上，“拍打拉筋”治好疑难杂症的文章进行核实，但苦于文章中的人物信息都比较模糊。在“医行天下”锦州中医门诊部调查时，负责人李菁向记者介绍一份“医行天下”内部报纸，上面多篇学员写的“拍打拉筋”治愈病患的稿件，与“医行天下/萧宏慈”博客上内容相同。例如，一篇写“身患高血压、糖尿病、心脏病、肾炎等多种疾病的82岁老母亲，拍打拉筋一年后，就不用吃药”，博客上署名“李晶”。另一篇写“拍打拉筋神奇治愈脑梗”，博客上署名“杨菁菁”。李菁介绍时透露，上述两篇文章是她所写。而李菁正是萧宏慈的弟子。无证“神医”年赚千万据了解，“医行天下”项目已建立“医行天下培训中心”，开办“医行天下自愈力健康管理体验营”，并在北京和台湾设立总部。记者调查，“合祥久远公司”负责萧宏慈“拉筋拍打疗法”在中国大陆的推广宣传，并为萧招募弟子等。也是“医行天下”项目北京总部。昨日，海淀区板井路金源商务中心写字楼6层，“合祥久远管理咨询公司”的招牌已被摘掉。“不久前，合祥久远公司的招牌突然被摘走了。”该写字楼一名工作人员说。数月来，记者通过各种

方式联系萧宏慈，但均未果。“医行天下/萧宏慈”博客内容显示，近来数月里，萧宏慈一直在德国、瑞士等地宣传推广“拍打拉筋自愈法”。据不完全统计，仅2011年，萧宏慈及“医行天下”项目在北京、上海、成都、深圳、锦州等地，至少举办各类“拍打拉筋自愈法”培训班、体验营70余期。2011年，仅办班一项收益达940万左右。当年7月至11月，萧宏慈及其公司营业额达430万元。其中书、光盘、“拉筋凳”每月销售额约为15万元，累计年收入约180万元。作为“拉筋凳”的发明者，朱增祥称以售价1600元的“拉筋凳”为例，成本仅为百元左右。朱增祥估计，这两三年仅销售“拉筋凳”就让萧宏慈获利上千万元。朱增祥说，萧宏慈还曾在武汉开设过类似诊所的保健场所，进行拉筋拍打，针灸正骨等高价治疗，每次的费用至少为600元。一名颈椎不适的病人接受正骨，不但颈椎未治好，反而造成病人高位颈椎错位，半身麻木。“病人知道我是他师傅，跑到了香港来找我。”朱增祥说，萧宏慈类似事故还发生在沈阳、台湾等地，“先后找到我的有几十人。”这些病人告诉朱增祥，有患者被治坏了，萧宏慈就关闭场所，以“云游”为借口消失。这时有些患者才想起到卫生部的网站上查询，“根本找不到萧宏慈的医师资格证”。8月30日，身在国外的萧宏慈在博客声明：“我早说过我非医生。”专家说丁全茂中国中医研究院广安门中医院推拿科主任孟和原中国中医科学院骨伤研究所创伤骨科主任关于“拍打”出痧是皮下出血丁全茂称，萧宏慈的“拍打”就是类似中医的刮痧、走罐，使皮下出血，促进血液循环，对血管有刺激性的反射，绝非萧宏慈宣称的“有病就有痧，痧重病就重”。拍打是按摩中的一种手法，正确方法是，使震动力量传达进去，震动气血，而不是将皮肤拍出血点子，甚至是破皮流血。关于“拉筋”拉筋治百病忽悠丁全茂称，从原理上说，拉筋可以使血液循环加快，促进血液循环，这对一些软骨损伤以及慢性疼痛确实起到缓解的作用，但不能说有治本的作用，“治百病更是忽悠人”。同时，拉筋不能超过弹性范围，否则就会拉伤，绝非萧宏慈宣称的“要是想病好得快，就多拉、长时间的拉；要想病好得慢，就少拉、短时间的拉；要是想病别好，那就别拉。”孟和认为，如果说什么病都能治，就不是医学，“所以台湾把他赶出来就是对的。”关于“自愈”没理论没验证性丁全茂认为，西医药物提纯到一定程度，一些药物会出现停滞的效用，或者在有效性强的同时，副作用也越来越大。中医接近自然疗法，所以萧宏慈宣传时，在国外很受欢迎。萧宏慈的书和博客，只是把中医里私穴、经络这些名词提出来，并没有真正的中医理论，一些搜集来的观点也没有验证性。关于“资质”就是在谋财害命丁全茂称，医生里做推拿都要求是医学院毕业，至少五年教育，取得医生资格的。外面开店按摩的从业者，也需要有按摩师证书。但他们不能说是行医，只是做一些按摩保健。医生没有按照规定行医被称作非法行医。萧宏慈连从医资格证都没有，够不上非法行医。没有资格的人员来操作根本不叫做行医，其实就是谋财害命。关于“宣传”打擦边球避责任丁全茂认为，萧宏慈宣称“治百病”不是“包治百病”是在玩文字游戏，逃避责任。同时，他提出体验营、自愈等代替治疗看病，其实也是在打擦边球，逃避相关部门检查。就像减肥营通过锻炼来收钱也是正常的。萧宏慈只说是体验营，没说可以治病，像自愈体验这样的字眼的确是很难定性的。关于“神医”有病要去医院治孟和认为，萧宏慈宣传的不是医学，是打着中医的幌子骗人。丁全茂说，萧宏慈的“自愈法”跟张悟本“把吃出来的病吃回去”是一样的。一个张悟本被揭露了，可能还有李悟本、刘悟本等等，我们必须科学地看待。病理反应，气冲病灶等宣传，要靠实践检验，例如过去兴了一段气功治百病，现在也销声匿迹。不管什么情况，有病一定要去医院看，不要听信一些人的忽悠。“师傅”说“停药拍打自愈”是骗人的“拉筋凳”发明人、香港执业医师朱增祥曾是萧宏慈的师傅。对于“拍打拉筋自愈法”，朱增祥认为，任何人被重重拍打都会淤青，萧宏慈却说是出痧排毒，“想治病就必须相信拍打、停药，相信自愈，这都是骗人的。”朱增祥说，有病不吃药光是拉筋拍打就是等死，“要是人人能自愈，为什么还有医院和医生？要是拉筋拍打治百病，谁都不会死了。”

5、给你一个门框 还你一身健康阿基米德说：“给我一个支点，我可以撬动整个地球。”阿基米德没有找到支点，也没有找到杠杆，所以他也没有撬动整个地球。某人说：给我两个城管，我就可以砸烂整个地球……没有支点，没有城管，如果给你一个门框，你能够做什么？萧宏慈《医行天下》给出的漂亮答案是：给你一个门框，还你一身健康。这是一本很有趣的书，萧宏慈运用拉筋、正骨、针灸结合起来的方法，高效地治好了很多顽症。两手托天来拉筋在还没有看《医行天下》之前，我偶尔也会利用门框来拉筋。在看了《医行天下》之后，现在拉筋就更自觉、更频繁了。利用门框、单杠来拉筋，感觉很舒服。其实，伸懒腰也是一种拉筋；五禽戏里的虎戏，也是拉筋。“八段锦”里面的“两手托天理三焦”、“左右开弓似射雕”、“双手攀足固肾腰”、“调理脾胃单手举”、“五劳七伤往后瞧”等，也是拉筋。杨永老师传的“朱砂掌功”，注意筋骨的锻炼，通过抻筋拔骨、拧筋转骨，达到筋柔骨健的效果。这种功法的秘诀在于它的刚柔转换。行于世间要正骨在《习禅散记》中可知，南怀瑾先生

早年在台湾教人家禅坐，就专门请医师来帮学员正骨。正骨之后，据说有利于习定。正骨，似乎自己没有办法给自己正。当然，有些动作本身应该就有正骨的效果，比如瑜伽的“拜日式”。有些动作做起来，听到老骨头噼噼啪啪作响——应该有一点正骨的效果了吧？脊椎大龙后溪穴正骨，正的其实是脊椎。脊椎，在内家拳里是一条大龙，大龙活了，整个人才能灵动起来。自己很难给自己正骨，不过，可以通过按揉后溪穴来弥补这个遗憾，据说这个穴位对治疗颈椎、腰椎的疾病很有效果。我每天按揉后溪穴之后，就很少觉得脖子累了。要“艾”自己多一些靠别人都是靠不住的，靠医生救你的命？通常医生只是把你当作人形印钞机而已。还是靠自己自疗比较保险，自己的命运自己掌握，自己的健康自己把握。针灸里的针法比较吓人，也不好操作，但灸法就很好操作——拿一根艾条点燃，就可以自疗自灸自救了，多么方便！不管怎样，要爱自己多一些！要“艾”自己多一些！读了《医行天下》，可见中医的伟大。中医在手，健康我有。作为一个中国人，一定要“爱生活，爱中医”，“感谢CCTV，感谢中医”。

6、萧老师窥斑见豹，在本书第二章西藏之行中耳聋眼瞎几针就扎好我认为是言过其实的，虽然我不是学中医的，但是我觉得这应该是个常识吧。我也是个中医狂热爱好者，我多次向萧老师的微博提出问题，碰到他不会的他就不理我了，我尝试给自己拍打，拍小腿拍了半天就一小块淤青，萧老师说这是气虚所致。是吗？

7、作者游历了很多地方，道观，游西藏，游外国，认识民间奇人、中医，作者本人医治过的病患，瘫的可以走，聋的可以听，瞎的可以看。。。用的是点穴，针灸，正骨等手法书里能让我们学到的只有四种，拉筋法（2种），扭腰功和贴墙功，比较期待他师傅朱增祥的书

8、刚开始知道这位推广拉筋拍打法的医生的时候，感觉比较土气。看了看博客似乎是又多了位来忽悠的人，没有太重视。直到一天，我看见一张把字倒置的图片，说看这个图片可以治颈椎病，我尝试了一下，确实感觉轻松不少。由此就想起了这个拉筋疗法，于是订购了这本书来看，看完后感觉大开眼界，从此也就开始喜欢上拉筋了。作者的经历奇特，本身是搞金融的，因为本身的中医缘分，后经一和尚指点，开始了中医的事业。书的内容分为四部分：医行天下记录了作者云游访问民间高人学医、治病的故事拉筋正骨介绍了作者的师父香港名医朱增祥发明的简单实用的拉筋疗法，很多病是因为脊柱劳伤轻度错位造成的，尤其适合于亚健康防治，在这良医难寻的时代，自我治疗尤其难得。至简养生法养生关键是脾肾，脾主要靠静养，书中主要介绍一些肾的养生，包括扭腰功、贴墙功等简单实用的方法。中医之乱对当今中医现象的一些反思。这本书是09年最值得看的中医书，独一无二的。

9、萧宏慈BLOG: blog.sina.com.cn/yixingtx看过此书,作者真是功德无量

10、做为一本非专业人士的出版物，整本书显示的非常不严谨是不可避免的。我用了值班的48小时看完了这本书,至今没有搞懂作者想说什么。从内容上说,这本书的定位完全是不清楚,说是医案吧,整本书完全没有具体的流程和操作,对于理论的解释完全是外行人说内行话,要不就是不清不楚说是小说,没有传统小说的一波三折笔法之类的如果硬要归类的话,这本书勉强可以算的上是一本中医的传销书----满纸的精神鸦片。也许作者光顾夸自己的医术,又或者是海龟不会写中文。整本书满是硬伤,先前的游记我不予评论,不目见耳闻不可臆断,最后的中西医的对比也不说了,可以看做是一个普通老百姓对医学的看法,没什么亮点这里重点说一下作者的治疗作者的治疗方面主要分三大点,正骨,拔筋还有针灸(这里针灸我不说,毕竟这东西比较深,我也不好说对不对)先说正骨,无论现代医学还是传统医学,正骨其实都是一门很深的学位,我记得我读书的时候讲过这么一门课,叫做脊柱相关疾病,它里面就说了每个脊柱之间的小关节紊乱会造成什么病,没有像作者说的那么神奇什么现代医学不了解,只能说这门课比较生僻,虽然我学的还不错再者,正骨的要求非常严格,因为脊柱的小关节紊乱往往是由于人平时劳动的错误或者感受外邪引起的,但是无论什么情况,正骨先要理筋,这个不是什么拔筋法,而是通过推拿按摩强行把肌肉放松最后才能正,也就是说一个医生一天最多只能治二十个,如果你不好好的给对方理,脊柱的紊乱复原的非常快,最后会形成习惯性的滑脱,就是一按就好,回去两天复发,深一点的不说了,就说一个特殊案例:我的老师曾经讲过一个病例就是一个老太,脖子不好,有强直性脊柱炎,去医院检查,医生在没有完善检查的情况下给予正骨,结果那个老太就...高位截瘫了所以这个方法非常危险,建议大家不要试~顺便说一句,正骨时候发出的响声不是什么错位的声音,而是长时间的肌腱不动钙化突然活动发出的声音,如橡皮筋一般还有就是拔筋法,这个在武术中叫做伸筋拔骨,没什么奥秘,如果想做可以去看看易筋经和八段锦,里面都有,还蛮全的但是像什么肩周炎之类的效果是没这么快的,因为肌腱之间长时间不动会形成钙化,黏连完全是不可逆性的,要恢复的话没有一段时间是不可能的按照作者的说法实在瞎搞好吧我承认我是手机上看的但就这样我还心疼流量,这年头什么人都能出书~ ()

11、作者是一位在华尔街和香港金融界浸淫了数十年的金融家，40岁退休投身中医江湖，践行身国共治，抵抗中医西化，辗转五湖四海，遍访民间奇人，寻回中医外治的神奇手法，拉筋正骨点穴针灸，医行天下四方施治，从平民到活佛到各界名流，医治数千人。他通过大量亲身医疗实践，展示了中国文化及中医圣典《黄帝内经》的精华，有力地说明：中医有道，大道至简！全书兼具故事性、知识性、实用性、文化性和传奇性，向读者展示了中国文化、东方生活方式及其博大精深的宇宙观。

12、8月16日梁冬主持的中国之声周日国学堂文化太美请来的竟是萧宏慈萧大侠，有兴趣的朋友可以上中国之声的官网下载来听.media.cnr.cn

13、【拉筋拍打】理法浅解以及体会 《医行天下》此书的内容大部分记录作者自身云游学医的经历，忠实地记录了作者如何从一个从事金融银行投资的金融人士，转变成为一个大力推广中医的仁者。

看游记除了长见识和生向往之心外，更多的是透过文字体会到作者的思维以及观念的转变历程，这个才是核心。观念决定行为，乃至决定一生的命运。此书，值得读。但此书所教之【拉筋拍打】更是好使，应该大力推广。行重于言，道理谁都会说，但是检验的唯一方法就是，认真地去实践。我按其所教的方法实践过了，好，很好。效果是立竿见影的，绝不欺人。一、体验拉筋拍打

关于【拉筋拍打】，因机缘在看了【卜算子】同学推荐的视频后，我自己再认真实证，确实是好确实高效。以前拉筋拍打没有做到位，所以没有体验到其中的好处。如今时隔大半载，才终于进一步地体会到【大道至简、大巧若拙】之妙。以前只是略闻【拉筋拍打】之事，没有亲见也没有认真实践，只是按自己以为的随便拉拉拍拍，没有感觉到什么。现在求了不少知见后再看了那个视频，方知道自己的错谬与自大。在按萧老师的标准做了拉筋拍打后，才真正体验到其中之奥妙，不得不感慨【大道至简，大巧若拙】之妙。最妙的术用反而是朴素的，虽然看似简陋，而且没有那些【巧术】的华丽炫目，但却能以不变应万变，朴实而效宏。这种返璞归真的奥妙非真切体验者实难言知之。

拉筋拍打的道理若要细细分说的话，将涉及心物一元、念力、气功、量子力学、流体动力学、热力学等等方面，从物质到精神，从身、心、灵层层内容全体包括，故简单解释则可，若要详解深究其中奥妙恐怕说之不尽了。一笑。简单说说我对拉筋拍打的体会吧。自己拍打拉筋的时候心意身六合，效果不亚于气功发功。在自己拍打时的专注和自觉入心之疼痛，继而心息相依，在某种程度上来讲，也是一种禅定——痛定思痛定。由于现在我是先明了【理】，因理而生定信，所以做起来则毫无疑问。因此心念专一，至诚至信，一拍就能进入状态，能量起用，气质转变，效果明显。

这可就【神通妙用】呀，别以为只有什么【眼通、耳通、他心通】等才叫神通，这个拉筋拍打也是神通，知道的人知道，这里也就不需要多解释什么了。另外，能量太低的朋友，要注意及时补充所需，毕竟拉筋拍打亦会大耗能量的。在快速排邪和转变气质，调和阴阳之后，身体会疲倦，会饿，会口渴，此皆身体需要休息，和吸纳食物来补充能量。故，如悠然生先生提示的【先喝姜枣汤或者洗澡后再拍打，效果更好还减轻疼痛】这是先内充能量，外以温水助开皮毛通道，如此可以提高效果。而在帮助别人拍打后【拍打之后一定要甩手，用热水清洗手，否则病气全部进入体内。别人好了，自己惨了。有水晶泡水洗手最好。】则好比练武功或气功后，要注意散功，不然气不归位，乱而外散，如此可不好。拉筋拍打之后，有人会进入【精神亢奋】的状态，也是不要乱用了，应该敛起来，不然拉筋拍打又被用成了提神之法了。有得人会觉得疲倦昏困，此时当注意避风休息。甚者有头昏心慌或欲呕吐者，当注意补充糖水或姜枣汤，和休息。二、【拉筋拍打】原理浅解

人身万病，皆源自人们在错误的世界观、价值观指导下，长期以错误不正的“心态、思维模式、饮食、起居、工作、运动”等形成根深蒂固的习惯（习气），不断破坏自身破坏他人。导致自身机体各大功能不断耗损，血气日差。由于气血日少质次，故经脉堵塞，致使机体衰老百病丛生。故，治万病首当治心，但是人们多沉迷于物质生活难以自拔，道理虽明，行动上却做不到。因此，唯有退而求其次，以诸有为术法，如【拉筋拍打】，先快速解决人们身上的痛苦，而后再在得到身体日好的信心基础上，慢慢转变其行为、气质，继而转变心性，自治自度。人身之病，若非突发外伤，则必由自身久积或自父母所传而得。概而说之即皆是【气血有留积】所至。所谓“通则不痛，痛则不通”【气血有留积】就是不通，于是【清阳不升，浊阴不降】也就是人们常说的【体内功能紊乱，新陈代谢能力衰弱】，于是各类病理垃圾壅塞机体内部，严重者由于长期的堆栈，由分子堆栈渐积乃成大分子，继而成有形之痰湿、淤血、硬块等等可见之有形之象。机体功能进一步衰减。（什么是堆栈？这好比房间不打扫，日久灰尘沉积由无形成有形，这就是堆栈，是一个积累的过程。当灰尘由有形结成硬块后，此时方来清理费劲费时……）

当人体体内流动血气能量越来越低，质量越来越次，但人为的消耗不减反增，新陈代谢的能量都被调用去犬马声色乃至消化所谓补品、药物等等，如有能力消化了还好

说，没有能力消化的这些摄入之外物其实就是垃圾，就是堵塞通道的材料。如此，病人的身体好比一个问题多多的企业，内部问题日多，产能日低，产品质量日次，盈利能力低乃至负盈利（亏损），但不思处理乃靠借债度日（靠毒药维持），或者变卖资产度日（将骨肉精元调出来使用）……如此不断地用各种方法破坏自身自我摧残，以至生命垂危……这都源自【观念的错误】，源自【错误的知识认知】，因此可以这么说，人们都病于【无知】，病于【无知地妄用身体】。还是治心为上啊。若人们连毒药和良药都分不清楚，若人们连好和坏都分不清楚，以黑为白，以非为是，那么说之不听，听之不信，信之不真，不真则惑，迷惑则不行或行之不力，如此岂不是毫无效果吗？呵呵，说远了。我们还是继续【拉筋拍打】的原理吧。上面说到病皆由于【气血留积】【垃圾阻塞通道】所致。获得的原因就不细说了，我们来说如何能够【气血不留积】【通道不阻塞，垃圾排出去】吧。

其实道理很简单。动温润行散之，流通之；顺天应时，复位正器，开源节流，好好做人。我们先来说【动温润行散】。首先，【气血有留积】即指【经络血脉有留积】的意思。经络是气的运动作用路线，血脉则是机体有形的通道流体管道。气可以说是功能的意思。气路一般人比较难理解，毕竟气是无形的，气路就好比电波或磁能的路线，我们肉眼看不到，但是却是真切存在的事实，可以透过它的功用而认知体察。气之结，或因七情六欲之自乱，或因外力外气之扰乱，或因血（有形物质）等有形之积而结涩不行。此中以有形之积为重。血之积，或因气之不足，或因水液之干缺流量不足，或因杂物浓众而流量缓滞，或因外力冲毁或外入硬伤。由此可知【气与血功用上可互为因果】，古言【血为气母，气为血帅】即含此道理。故，【气血有留积】是【气机紊乱或气路不通】和【有形通道不通】的统称。诸此，我们用物理常识思维来思考，便知该如何处理了。人体的有形组织流动的就是流体嘛，流体要流动就需要空间和动能。空间呢，我们自己用力【拉筋】，这个动作行为就能使得机体组织得到拉伸扩展，于是活动空间就有了。而拉就是用力，用力就调用了能量，能量起作用就会动会发热，有了热动能于是流体的流动就加速了流量就加大了。机体的功能加大了就需要足够的水来分解垃圾和承载垃圾，机体局部的新陈代谢功率就提高了，局部功能提高了整体功能也随着提高，一通则百通嘛（高速路一堵则百堵同理）。流量大了人体的进出交换就加大了，所以沉积的垃圾就透过，声色思维、热能、汽化、汗、口气、体气味、大小便等等形式排泄出去了。旧去则新来。而拍打则是更直接的【动、散】。拍就是外力，有力度、有节奏，这不就相当于一个外部【心脏】吗。呵呵。而且拍下去压迫组织起伏弹动，于是组织空间加大，动能加大，功能提升（升温）、流量加大，皮毛腠理开通，新陈代谢加速，排泄量增加……再加上那个疼痛的刺激，神经兴奋，内部传递加速，激素上升、体内各类分泌物增加，总的来说就是【功能大大提升了，新陈代谢和排泄能力大大提升了】于是局部快速出现排邪现象（大家可以去看萧宏慈老师博客上的那些图片，触目惊心吧，不过不用怕那个是好事，毒邪排出来总好过留在内脏里面祸害吧，我自己也拍出不少毒，人则越感轻松了）。由于局部的垃圾得到稀释分解和排泄，原本阻塞的通道不那么阻塞了，于是疼痛自然少了，坚持如此，深层垃圾逐渐分解排除，如此机体功能日益恢复，于是人呢就越来越精神越来越轻松了。但是大家别以为【三天打鱼两天晒网】也行，别以为【积聚了几十年的垃圾和行为习惯，短短时间内就能清理掉】，这个是不可能的。因为机体的功能一般人是有极限的。好比你的排泄量极限是10/天，但是你的垃圾积聚量是1000，就算给你开足马力持续排泄也需要100天，但这是不可能的，能量是有波峰和波谷的，持续的极限功用就需要相应的休息和补充。打个比喻，难道您能连续通宵加班100天？因此，养生是一辈子的事情，赚钱是一辈子的事情，呼吸是一辈子的事情，吃饭是一辈子的事情，哪天你不呼吸了不吃饭了，那么你就是大休息了。这时候大家有疑问了，怎么【动温润】就能【行散】而通啦？物理上解释我浅略说了些，但是内部的繁杂工序其实都是我们的身体自己完成的。那个【通】是机体自己来通的，我们的生命自本而来的那些功能，时刻在这个活生生的肉体里发挥作用。我们的所有术法都只是人为地为身体提供有限的帮助而已。身体内的所需不都是身体自己生产的吗？身体里的垃圾不都是身体自己排泄的吗？我们的身体本就具备的这些功能，十分智能十分完备。只要我们不乱用，维持系统的运行环境，那么我们这个肉身系统就能正常而有序地工作，该生产的生产，该排泄的排泄，如此自然健康没有问题了。另外大家都常如此疑问：“我自己经常运动呀，打球呀怎么就不行呢？”其实，对外的运动是把能量消耗到外部使用去了，而拉筋拍打则是把能量用在自身，用在内部。这叫做【取之于民，用之于民】。我个人觉得真正的富有，不能仅是藏富于国（内脏），而是要藏富于民（全身每个组织每个细胞每个众生）。而且有能量还不是真正的富有，还要有智慧有正知见才是真富有。那么什么是【顺天应时，复位正器，开源节流，好好做人】呢？顺天应时，就是要顺从我们这个生存世界的规律，日出而作，日落而息；复位正气，就是我们要知道的本位，

然后动作行为思想都安止于本位，因为在其位所以【气】就正了。我以人身来作个比喻，例如骨折了，你就要把骨头回复正位，这样它自己愈合后才不影响功能，不然长歪了结构就影响功用了。正是【意正则心正，心正则身正，身正则行正】；开源节流，就是要在【正】的基础上【做对的事情】，然后增加收入减少支出，这个和理财的道理是一样的。好好做人，就是按照上面的顺从，在位而后能够“好好吃饭、好好睡觉、好好劳作、好好做人”。坚持如此就是好人，就是德行了。以上就是我们这个【肉身系统】的正常运作环境。好了，不多说了，说多了反而容易让人头晕和迷糊，还是实践吧，实践才是检验真理的唯一途径。而实践是必须认真而严格按照规定来做才是真实践，做就真做，这个才是科学精神。欲提高效果，可参照以下方法。1、热水洗澡，或用热水毛巾局部温热手足关节部位；2、内温服姜枣糖水以内助能量，或服用温糖盐水亦可；3、拍打时，专心致志至诚至信，手法由轻渐重，要注意避风避寒，拍完后要注意保暖避凉水冷气寒风；4、顺从自身的节奏频率而拍打，拉筋拍打不应大汗淋漓，若大汗则能量外散太过，久乃大伤。若在病大痛之时可以如此，但日常保健不应当大汗淋漓，此处须灵活对待；5、拍打完毕后要记得散功，或甩手，或温水泡手；拉筋拍打之后，有人会进入【精神亢奋】的状态，也是不要乱用了，应该敛起来，不然拉筋拍打又被用成了提神之法了。有的人会觉得疲倦昏困，此时当注意避风休息。6、保持良好的生活作息习惯，这个才是治病根之法要，精神恬淡，早睡早起，饮食适量，勿贪寒凉。最后，希望大家都【拍打有成，健康自在】。=====关于【拉筋拍打】视频地址如下：)《萧宏慈在新疆青海纪录片》(纪录片治病现场内容丰富，更记录了萧宏慈老师行道体悟的历程。

) http://v.youku.com/v_show/id_XMTc5OTE4MDg0.html 推荐看看下面的视频讲座，特别引人入胜。第一是梁冬与萧宏慈老师电视节目，强烈推荐。第二的是萧老师的公众讲座，亦强烈推荐。第三的《当尖端物理学爱上了医学——中医的科学原理》，内容环环相扣，奇峰迭起。内容包括经络的实质，量子力学与空，物理的波与气，药物音乐以及人体能量波脏腑波频的美妙协奏，人体的光等等。借物理学家的言语，解读【心物一元】、【色即是空，空即是色】。一、健康最重要-你为你的腰诊脉了吗 101201 解说【拉筋拍打】的法要和需要注意的事项

http://v.youku.com/v_show/id_XMjl2NTA0MzQw.html
http://v.youku.com/v_show/id_XMjl2ODI0Nzk2.html 二、新加坡联合晚报-【萧宏慈大师】拉筋拍打分享会 http://v.youku.com/v_show/id_XMjYwNDU5MzM2.html 不用吃药，只需要用最简单的拉筋拍打，配合正常的起居饮食习惯可以通治大部分问题。大部分的问题就用这么一个最简单的办法就能快速见效，然后坚持就能得到解决。疑惑，或者不能相信的话，请慢慢欣赏此公共讲座：) 另，萧宏慈先生的博客地址如下：<http://blog.sina.com.cn/u/1573471910>

三、20101204《国学堂》：人体的彩虹（一）——看不见的佛光听不见的音乐。我戏称之为：当尖端物理学爱上了医学——中医的科学原理 主持人梁冬，对话张长琳、萧宏慈。一共三集，环环相扣，奇峰迭起。第一集 http://v.youku.com/v_playlist/f5567401o1p0.html 第二集 http://v.youku.com/v_playlist/f5567401o1p1.html 第三集 http://v.youku.com/v_playlist/f5567401o1p2.html

四、梁冬对话萧宏慈。医行天下，奇峰迭起 <http://www.tudou.com/playlist/p/110874099.html> 其他视频分享：一、梁冬对话徐文兵【视频专辑】 行家细说【心物一元】以及养生法要。

http://www.youku.com/playlist_show/id_4312194.html 二、人体潜能科学 李嗣涔
http://v.youku.com/v_show/id_XMjExNTk3MzQ0.html 三、南禅七

日 http://www.youku.com/playlist_show/id_5451095_ascending_1_mode_pic_page_1.html
14、中国十大名茶犹如十颗明珠，散落在祖国的山川田野。它们是众多茶叶中的珍品，在国际上也享有很高声誉。然而，现在市面上的假冒品层出不穷，只有了解十大名茶的外形特征，掌握其内在品质，才能鉴别真假。西湖龙井。产于杭州市西湖区。优质龙井外形扁平，叶片细嫩挺直，芽比叶长；颜色嫩绿鲜活、手感光滑；泡水后汤色清澈明亮，回味有淡淡的甜味。碧螺春。产于江苏吴县太湖洞庭山。当地茶农形容为“满身毛、铜丝条、蜜蜂腿。”满身毛是说碧螺春茶以茸毛多者为优，铜丝条是指茶叶条索紧密重实，蜜蜂腿是指这种茶的形态像蜜蜂的腿细而长。泡水后，其鲜爽茶味中有一种甜蜜的果味。信阳毛尖。产于河南省大别山区的信阳县。优质毛尖外形条索紧细、圆、直；叶底嫩绿匀整，呈青黑色；闻起来带有熟栗子香；泡水后滋味浓厚，汤色嫩绿明亮。君山银针。产于湖南岳阳君山。以芽实肥壮、布满金黄色的茸毛的茶叶为优。银针泡水后汤色呈浅黄色，滋味甜爽，香气清鲜。六安瓜片。以原产地齐云山一带所产“齐山名片”品质最佳。其特点是外

形似瓜子片，叶缘微翘，色泽翠绿带宝光色。优质的瓜片泡水后汤色碧绿清澈。 黄山毛峰。产于安徽黄山市徽州区、黄山区、歙县、黟县等地。高档毛峰茶外形芽多且肥壮，芽色泽嫩黄，叶子色泽嫩绿，泡水后气味清香鲜爽且带有花香。 祁门红茶。产于安徽祁门县。优质祁红外形条索细紧挺秀，色泽乌润有毫毛；香气甜爽，并带蜜糖香或玫瑰花香；泡水后滋味嫩甜，汤色红艳，叶底细嫩有芽。深圳不孕不育医院 <http://nk.kdnet.net/szbhfk/buyun/> 都匀毛尖。产于贵州都匀市。高档毛尖外形细紧，卷曲成螺，毫毛显露，色泽银绿。泡水后汤色嫩绿，香气鲜嫩。 铁观音。产于福建安溪县。高档铁观音条索肥壮紧卷，叶柄宽肥，大多叶背稍卷，色泽油润。泡水后汤色呈金黄色，叶底肥厚、软亮红边鲜明，叶面光滑隆起，漂看叶底时叶面似有“绸缎面”现象，叶尖略钝并有小缺口。

武夷岩茶。产于闽北南平地区武夷山市风景区。其外形条索肥壮、紧结、匀整，带扭曲条形，俗称“蜻蜓头”，叶背起蛙皮状砂粒，俗称“蛤蟆背”。浸泡后，滋味醇厚回苦，汤色橙黄，叶底匀亮，边缘朱红或起红点，中央叶肉黄绿色，叶脉浅黄色。

15、看书如看人，我想，我跟本书作者萧宏慈先生不是一路人，所以看到前半本讲他的江湖经历，说实话江湖气有点太重了，让我这样坐惯书斋的人看着不太舒服。不过，我倒也相信，很多东西确实在流传在民间，坐在书斋里是想象不到那样的世界的，所以萧先生在留洋之后，愿意回到中国民间去找寻找一些濒临失传的技艺，我还是要表示敬佩的。中国传统医学，实际上是一门实证的学科。所谓实证，就是看疗效。不管你中医西医，治好病就是好医。从这方面讲，现代医学即所谓西医者，确实是有缺陷的，对不少疾病束手无策，而中医却往往手到擒来。只是，那些神奇的中医现在真的快变成江湖野老的传说了，我们的生活中已经很难遇到奇迹。从这个意义上说，这本书也算是一个见证，即使里面混杂着很多奇奇怪怪的东西，我还是愿意相信，里面确实有真货。而这本书的内病外治法，我觉得实在是值得我们重视。很多情况下，西医的手术只是为了挣钱而已，对病人没有什么好处。如果能够重新发掘内病外治的传统技术，对于现代人来说，确实很有益处。我感觉，从《人体使用手册》开始，对经络加强研究，可以弥补自唐宋以来中国传统医学独重本草的遗憾，开创出中国医学的新天地来。

16、今天因缘巧合和清源同学聊起这本书来，其实这本书我还没完整的看过，只看了其中情色描写较多的部分，哈哈。文字优美自不必说，看了就能感觉出来。另外，作者肯定对俄罗斯有种特殊的体验和感情，小说中有很多对俄罗斯艺术的感怀。因为我一外学的俄语，对俄罗斯也有种特别的情感，所以特别容易共鸣，我在胎教书上看介绍世界名画，一幅俄罗斯的名画立即吸引了我，其实我也没看标注就感受到这是俄罗斯画家画的，因为那图景是我十分熟悉的，和我的故乡有几分神似。故乡最让我怀念的就是东北那种大雪后，而俄罗斯这种情景就更多些，那片苍茫土地曾经养育那么多花光璀璨的艺术大家，真是让人惊叹！感慨一番俄罗斯，还是回到小说上，情节设计得很是生动，每个环节丝丝入扣，而且很是动人。比喻让我觉得很妙印象很深的是对一幅画的描写：天安门广场上一个大胡子好像是马克思的人在弹奏，其他穿着那个年代衣着的人处于如醉如痴的如同性高潮一般狂乱之中。哈哈真是那个时代的生动写照阿。思想方面讨论了很多人性方面的问题，我印象深的就是关于爱，那种对神就是爱的体验和感悟。下面是以前做的小标签：这本书的作者经历实在太为传奇了，80年代大学毕业支教，后来回京工作不久出国留学，留学完成学业后在美国华尔街从事金融工作，40岁在事业增增日上的时候激流勇退，退休写小说，之后又开始云游四海，学习中医。作者不仅经历传奇，书中介绍的人物也都颇具传奇色彩，让人心向往之啊。但就是不知道作者说的疗效是否真的那么神奇，从作者态度来看，是很真诚的，不是骗人把戏。出于对作者的好奇，我还按图索骥，查看了作者创作的小说《股香股色》，看了一部分，这是一部以香港金融市场为背景，以男女情色内容为主线，传达作者人生观哲学观的小说。鉴于小说内容容易引起俺的不良遐想，对腹中宝宝不利，没敢多看，嘿嘿。

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.tushu111.com