

<<无龄的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<无龄的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787503943379

10位ISBN编号：7503943378

出版时间：2010-5

出版时间：文化艺术出版社

作者：庄淑旗

页数：272

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>

<<无龄的养生智慧>>

前言

我十八岁的时候，产下长女，在坐完月子后不久，忽然有一天发生严重腹痛，经送医诊察，医师说是急性盲肠炎，须立刻住院开刀。

手术醒来后，麻药逐渐褪去，我感到口干舌燥，非常想喝水解渴，但医师嘱咐一定要等到放“屁”之后，才能饮水、进食。

当时邻床的中年妇人病患，也是同样的情形，我们两人同病相怜地强忍着对“一滴水”渴求的痛苦。

我的父亲是一位中医师，他深知“放屁后才能喝水”的重要性，一面鼓励我要忍耐；一面又训斥我要克制欲念，让年轻任性的我不敢随便造次。

而邻床妇人的家属却禁不住患者的苦苦哀求，给了妇人一杯水喝。

就因为这一杯水，导致她不治而亡。

这个事件给我极大的震撼，我怎么也没想到，“屁”对人体的影响这么大，甚至会要人命，这亲眼目睹的经历，种下了我日后埋首研究“屁”的动机。

次年，我十九岁，父亲因直肠癌离开了我们。

七年后，我廿六岁，丈夫因肺癌过世。

两位最亲密的家人相继亡故，这个打击犹如晴天霹雳；从此，我必须担负起家庭责任，照顾老小，对于癌症这可怕的刽子手，究竟又要怎样去防备与克服呢？

我因而立志要以一己之力，奋发学医，追寻破解之道。

那么，究竟“屁”与“癌症”之间有没有关联呢？

当我在日本完成医学学业之后，我融合了中医与西医的理论与临床研究之大成，发现人体营养不够时，肠子会无力而坠落，造成下腹凸出，“气”集结在肠道；而当营养过剩时，腹部会扩大，“气”堵塞着胃部。

另外一种“驼背型”，这种体型的人肩胛骨容易长赘肉，但前胸又很单薄，于是失衡造成脊椎歪斜，不但压迫神经，更挤压了肺部，使呼吸不顺畅，“气”滞留在上半身难以排出。

体内积存了“气”，就会感觉疲劳、无精打采、意识消沉，这时免疫力低下，给了病菌攻击侵入的机会，健康于是失去平衡。

除了单一的疾病会一触即发外，平常动不动就感冒，这就是我们所谓的“前癌”现象。

所以，来自肠内废气的“屁”，直接或间接而言，都是前癌现象的征兆，如果不能很顺畅地排出，在肠子内四处流窜或滞留胃部，都会压迫周边的神经与血管，成为“万病之源”。

我的研究也发现，凡是罹患成人病或癌症前期与末期的病患，肠内均充满了“胀气”，我所听到这些病患的倾诉，都是急着知道要如何“放屁排气”，因为胀气的痛苦是令人难以忍受的。

健康的人体内废气一定少。

不要小看放屁现象，“屁”的各种状态是身体是否异常的警报器。

在我研究防癌、抗癌的工夫中，处理“屁”的对策，正是预防医学的关键，我的结论可归于这三句：“无屁可放为上上，有屁则放为中中，有屁不放为下下。”

由于消化器官主导人类是否存活，而人的老化则直接关乎肠胃的健康与否。

你的肠胃中有没有“胀气”？

仔细看看你的三餐菜单，并检查你的生活方式就可以断定；因为，我一再强调“厨房就是药局”，掌厨的人，有责任了解这方面的知识，三餐该吃什么？

除了慎选食材，你的进食文化也决定了你的肠胃之相。

本书除了延伸说明食疗的意义之外，也希望提醒大家若要拥有无病无痛的生活，追求长寿又健康的秘密，达到无龄的境界，对身体出现的种种现象，就要注意倾听与观察。

顾好肠胃、做好饮食管理，就等于掌握一把健康之钥了。

2009年5月，台北市政府及很多公益团体一起协办了“防癌宇宙操”千人大会师的活动，我将当时在会场所讲的重点收录如下：宇宙操的基本原理就是利用宇宙巾的拉力，使身体在伸展与开展之间，让体内各个器官得到舒解的空间，尤其在挺胸、拉颈、昂头看天的时候，随着心里的震撼与感恩而呼

<<无龄的养生智慧>>

喊“万岁、万岁”，同时，“气”开始畅通无阻，从脑部、心脏、肝、肾、皮肤、胃、肠道一一打通，肚子里的胀气逐渐排出体外，堵塞的废气不见了，疲劳也消除了，身体自然健康！

最近发布“大肠癌”已经成了台湾癌症排行的第二位，而根据我的数十年的研究，胀气是最主要的原因。

一般会有“胀气”，都是食物的烹调与个人饮食习惯造成，如油炸、烧烤、用油、调味料、添加物、农药污染等，都是致癌的杀手。

我常说：“厨房就是药局”，修正三餐的饮食习惯，选择适合自己体质的食材，注意烹调方式，就能健康养生。

囫囵吞、吃太快，尤其平日上班的坐姿不良、成天低头工作，乃至饭后午睡的习惯……这些平时我们忽略的小问题，就是造成“胀气”的来源。

要拒绝癌症上身很简单，只要每天早晚做十分钟的“防癌宇宙揉”，就可以避免癌症找上你！

要预防癌症上身，除了每天六分钟做“防癌宇宙操”之外，早晨醒来，就进行“自我健康诊断”，如在床上“打诊”看有没有胀气，女性则要养成量“基础体温”（药局有出售女性专用的基础体温计）、做记录的习惯，照镜子察看五官是否有歪斜现象，注意身体体型的变化。

历年来，我的基金会已经送出三百多万条宇宙巾，今后，虽然我退休了，但是防癌宇宙操的推行不能中断，它是国民健康的基础，我期望每一条宇宙巾都是一颗“健康种子”，每一条宇宙巾都可以挽救一条生命。

我呼吁每个人都能秉持造福之心，捐赠两条宇宙巾（每条五十元，共一百元），使基金会能实时地将宇宙巾广送到每个需要的国民手上。

当人人手中一条，每座公园都有防癌宇宙操的学习落实，国民健康的提升将指日可待。

<<无龄的养生智慧>>

内容概要

本书针对庄博士的“无龄养生”智慧和“以食代药”理论，进行系统化的解说，从人体与食物的关系出发，针对体型与症状，提供饮食宜忌与生活保养法，并汇整说明八大类数十种食材的疗效与吃法，为“女性八大困扰”、众所关注的“流感”和“癌症”等特定健康问题，提供对症调养的食疗与健康方案。

庄博士更首度分享当初担任日本皇后美智子的御医时，为皇后进行健康管理，使其恢复健康美丽的宝贵治疗经验，是一本人人适用的“无药医典”，也是庄博士毕生钻研预防医学的精华总结。

“无龄”的内涵，不仅是追求长寿的事实，更象征无病、健康、活跃、快乐的境界。

“老化”是生命不可抗拒的自然现象，我们追求的是“有限中的无限”，超越年龄的“自由自在”，而健康是唯一的“财富”，从年轻开始，我们就要疼惜自己的身体，爱护它、倾听它、拥抱它。

<<无龄的养生智慧>>

作者简介

庄淑旗，1920年生于台湾，父亲为中医师，从小耳濡目染熟习传统医学，之后父亲和丈夫相继因癌症过世，促使她立志习医，成为台湾第一位女中医师，并赴日本取得庆应大学医学博士学位，全心投入防癌抗癌与女性医学的精深研究。

庄博士以结合中西医两者之长的自然医学健康法

<<无龄的养生智慧>>

书籍目录

【推荐序】以食代药的律则与实践 【前言】请重视“放屁学” 第一篇 我的饮食观 我所提倡的“全食主义” 一物全食的价值 什么是“以类补类”？

“三、二、一”进食法 在自然协调中生活的自觉 快食会生“气” 疾病和饮食互为因果 走路也是一种保健法 我所建议的食疗方案 排除胀气：适合各种体型 腹内大扫除，宿便排出有妙方 上腹部突出型：避免营养过剩 下腹部突出型：注意水分摄取 驼背型：维持神经安定 第二篇 我的御医生涯 日本皇后美智子的健康管理 皇后的专属健康管理医师 具有医疗功效的“台湾式厨房” 运动与饮食互相辅助 心病仍需心药医 第三篇 厨房就是药局-食材与食效 食材就是最好的医药 瓜果类 西红柿 小黄瓜 丝瓜 冬瓜 南瓜 茄子 根茎类 莲藕 山药 牛蒡 马铃薯 番薯 马蹄 白萝卜 胡萝卜 洋葱 玉蜀黍 叶菜类 菠菜 茼蒿 大白菜 高丽菜 茼苣 韭菜 雪里红 肉品 牛肉 猪肉 鸡肉 鸡胗 羊肉 豆类与豆制品 毛豆 红豆 白豆 绿豆 青仁黑豆 黄豆 豆腐 豌豆(荚) 豆芽菜 海鲜鱼贝类 鲷鱼 青肉鱼 鲍鱼 干贝 牡蛎 虾子 螃蟹 鲫鱼 乌参 辛香类 葱 大蒜 姜 其他类 金针菜 木耳 蒟蒻 竹笋 第四篇 药补不如食补-对症调养法 女性的八大困扰 倾听自己身体的声音 脸色暗沈 身体水肿 手脚冰冷 腰酸背痛 失眠 眼睛 疲劳 便秘与腹泻 防流感，保健康 老祖宗的防疫智慧 防流感健康操 防流感食疗法 流感紧急救命3步骤 癌症患者的食疗规划 饮食不当造成“病从口入” 常见症状的因应对策 积水 出血 局部疼痛 胀气 呕吐 便秘 失眠、浅眠 情绪不稳定 食欲不振 口腔溃疡 癌症患者的健康管理 第五篇 无龄养生术 无龄的追求 茹素与荤食取得平衡 高龄者宜少量多餐 “饿过头”不可等闲视之 用心对待是最好的药方 让高龄者“吃”得更健康 “无龄”的内涵与境界 永眠的智慧 附录 庄博士的健康天地 防癌宇宙操 精华保健法

<<无龄的养生智慧>>

章节摘录

版权页：插图：一物全食的价值 记得在日本居留的期间，我到菜市场买鸡肫（鸡的胃）时，发现本来应该附着鸡肫内侧的鸡内金不见了，老板说：“鸡内金已经被处理掉了。”

我想一定是有人收集鸡内金去当药物吧？

“不，都丢弃了，那看起来不雅观，所以在出售前都要处理掉。”

老板的解释令我无言以对。

其实，我来买鸡肫就是为了要那层鸡内金作研究之用呢。

在早期，鸡都是放养的，任其在草地上游走，即使吃了碎铁，也能消化成泥状排出，这就是全靠鸡胃内那层鸡内金的作用。

在台湾，一个黄色的鸡肫膜，能以等同于一只鸡的价格卖出，因为它在民间被广为利用用于治疗腹胀。当然，那也是指农耕时代，现代有大量的饲料鸡，要收集鸡肫膜已不再稀奇，可能集中在笼里吃着人工饲料的鸡只，大概也已经失去了胃的本能吧。

猪的肾脏亦是如此，在日本能卖出去的为数不多，这是因为它有腥臊味，难以食用。

经我调查的结果，原来是处理的方法不当。

在日本，屠宰猪只时，是把肾脏和肉一起冷冻，这个我们称之为“腰子”的猪肾脏，若不立即处理，尿的成分一旦渗入组织，臭味就再也无法消除。

台湾人则在屠宰当下，就立即将内脏取出，用水冲洗干净，再另外单独保存，就不会残余腥臭味。由于饮食文化的差异，日本人缺乏处理内脏的基础知识，而丢弃了珍贵的内脏；我在日本生活了数十年，观察日本人的食肉文化，他们只吃“肉”的部分，其余脚、头、耳、尾、内脏，则多数不上餐桌。

只食用“肉”，等于是摄取到动物的蛋白质和不良的脂肪而已，没有活用到其余对身体有益的部分，算是“暴殄天物”。

长久之后，所摄取的营养会有所偏颇，因而造成肠内不良菌增多、多余脂肪代谢不顺、内脏机能受损，积郁的废气便停滞在体内，影响气的正常循环。

在生物界的食物链中，我们人类必须吃其他的生物来维持生命，既然如此，我们除了要感谢动植物提供生命外，对于的动植物，更是一分一毫都不能浪费，这是我早在二十年前就大力提倡的“一物全食”观念。

全食主义不仅是对生物的崇敬，更是我们追求健康的要素。

什么是“以类补类”？

<<无龄的养生智慧>>

媒体关注与评论

以食代药的律则与实践 前时报出版副总编辑 心岱 每年的四月是“世界保健日”，庄淑旂博士在当天的保健会议中许愿：“一愿人人都健康，每个人都有感恩的‘心’、快乐的‘灵’与大自然相处的‘身’；二愿‘防癌月’能顺利扩大举行；三愿‘防癌宇宙操’可以广为流传。”

我听了十分感动，她心里所惦记的，永远都是众人的“健康”。

无论是在她年轻时或处于现和政府广场所举办的“防癌宇宙操”千人誓师大会，很多单位都来共襄盛举，我也担任义工参与活动。

在参与期间，适逢我所主编的庄博士著作《女人的三春》，授权出版日文版，在日文的翻译过程中，庄博士备极辛劳，几次校对翻译并修正，费了将近大半年，终于在五月正式出版上市。

尤其难得的是，过去庄博士荣为日本皇后美智子的御医，她一直很低调，不曾接受采访，而在2008年，日本《周刊文春》杂志终于说服了她，透过搜罗皇室的资料并进行采访，大篇幅报道这段陈年往事，庄博士贵为“御医”的消息才曝光。

她强调：作为医师的职责，只要有人求诊，不论是国王或乞丐都是她的病人，她有义务不能拒绝。

在平成天皇尚未登基、仍是皇太子，而美智子是皇妃时（现在则为皇后），庄博士就长期以半隐秘的方式，在皇宫内的“东宫御所”与美智子以“医病关系”建立了真挚的友谊。

由于庄博士秉持医师有不能透露病人隐私的义务，所以她一直缄默至今。

庄博士与美智子初见面时，两人先在庭园里边走边谈，以了解皇妃的日常生活与作息状况。

庄博士这些举动让美智子大感意外，因为传统的医疗行为，不就是把脉、观色、开药方……然而，要突破这些刻板印象，是需要大费周章的。

接着，庄博士要求设置专属的“诊疗室”，以及准备“台湾式的厨房”，包括锅具、炉火等。

她提示美智子，人有“未老先衰”，但也可以“返老还童”，尤其女性要把握“三春”的时机，把身体的基础打好。

罹患疾病时，不能只倚赖医师，而得靠自己。

而后，庄博士交代皇妃要做“健康笔记”，上栏登记每天早上的“女性专用基础体温”，下栏为观察当天身体状况的纪录。

具体的对策是：一、改善饮食；二、调整心情；三、适度运动。

这三项对策缺一不可，但其中却没有“药方”这一条，令皇宫内的其他御医非常震撼。

庄博士的医疗着重在“以食代药”，她颠覆了传统的治疗方式，让美智子很是佩服。

除了饮食管理是首要关键外，接下来庄博士要美智子皇妃将身体倚靠墙壁站立，头、背、腰、脚后跟都要紧靠墙壁并伸直，但美智子的背却无法紧贴，双手也无法靠着墙壁伸直。

这是因为她每天接见宾客，长期坐姿不良，而且缺少身体的伸展运动。

从体型就看得出病因也是不争的事实，美智子妃总共花了三年半调整，终于能将身体各部位紧贴墙壁站立，这份代价证实她的身体已趋好转、恢复健康了。

从该篇报道中，可得知庄博士如何为生病的皇后美智子做“饮食管理”，透过庄博士“以食代药”的调理方法，改善了皇后衰弱的体质，并陪伴她散步运动、做宇宙操，使皇后逐渐恢复了原来的美丽脸庞与健康气色。

庄博士常说：“厨房就是药局。”

若以皇后美智子的故事来看，确实就是“药补不如食补”的鲜活实例。

庄博士记性一流，在她的回忆中，我们逐一了解到她与皇后当年的互动与医疗过程，得以在本书中一一记录下来。

提到回忆，以九十二岁高龄骤然离逝、享有“经营之神”美誉的台塑集团负责人王永庆董事长，更是庄博士的知交，他们透过“宇宙操”相识了三十载。

这互通养生之道的缘起，要回溯到三十年前，王永庆先生出差日本，因胃胀气不舒服，半夜致电给当时旅日行医的庄博士，寻求舒缓之道。

博士遂教他以“防癌宇宙操”动作，伸展四肢和横膈膜来帮助排气，只是当时仅能以饭店中的毛巾替代做操的宇宙巾。

<<无龄的养生智慧>>

王永庆董事长实际练习了“防癌宇宙操”之后，领会了简单的动作却有奇大功效，从此数十年如一日不曾中断，期间并赞助制作“宇宙巾”五千条。

但为了纪念这段神奇的经历，王永庆始终以“毛巾操”为名来代言、说故事。

一辈子以研究防癌、治癌为职志的庄博士，在她的完整医学理论中，是最早提倡“饮食决定健康”的呼吁者，她的“全食主义”，乃是对应于大自然法则。

然而，现代人虽然比起过去长寿得多，却在高龄化时，免不了要面对疾病蚕食健康的命运，有很多人正值青壮年，也因过劳而致命，各种疾病患者逐渐年轻化，甚至剥夺了生命与生活质量。

在这样的环境中，庄博士再度大声呼吁：“厨房就是药局！”

食疗可以改善很多不适症状，只要明白体质与食物相生相克的对应，不必服药，就能在自我的饮食管理中，掌握健康，免于承受生病的威胁与痛苦。

在书写、编辑本书的过程中，正逢“新流感”疫情发威之时，庄博士强调，各种病毒无时无刻都在突变，人类要预防感染，一定要先把自身的免疫力照顾好，才能加以对抗，而她所发明的“防癌宇宙操”每天只要六分钟，就能轻松的为自己筑起一道防卫墙，希望在大家的推广之下，让所有人类都能健康平安。

<<无龄的养生智慧>>

编辑推荐

《无龄的养生智慧:庄淑旗的宇宙健康法》编辑推荐：毕生以防癌、治癌研究为职志的庄淑旗博士，是人人景仰、向往的无龄养生典范，也是最早提倡“饮食决定健康”的预防医学先驱。她所强调的“全食主义”和“以类补类”，是对应于大自然的法则，均衡摄取动植物的各种营养，健全人体自愈机制，以预防疾病的入侵；她所坚持的“无龄养生”理念，是以感恩之心接受天地的泽被，让身心在最自在的状态下休养生息、汲取能量，以获得全面的养护。我们每个人都希望能够健康长寿，那么如何能够做到呢？庄博士的现身说法，让我们看到了原来养生很容易，原来健康并不难，只要我们领会书中的要义，相信健康快乐会与我们永相伴。

<<无龄的养生智慧>>

名人推荐

以食代药的律则与实践每年的四月是“世界保健日”，庄淑旂博士在当天的保健会议中许愿：“一愿人人都健康，每个人都有感恩的‘心’、快乐的‘灵’与大自然相处的‘身’；二愿‘防癌月’能顺利扩大举行；三愿‘防癌宇宙操’可以广为流传。

”我听了十分感动，她心里所惦记的，永远都是众人的“健康”。

无论是在她年轻时或处于现和政府广场所举办的“防癌宇宙操”千人誓师大会，很多单位都来共襄盛举，我也担任义工参与活动。

在参与期间，适逢我所主编的庄博士著作《女人的三春》，授权出版日文版，在日文的翻译过程中，庄博士备极辛劳，几次校对翻译并修正，费了将近大半年，终于在五月正式出版上市。

尤其难得的是，过去庄博士荣为日本皇后美智子的御医，她一直很低调，不曾接受采访，而在2008年，日本《周刊文春》杂志终于说服了她，透过搜罗皇室资料并进行采访，大篇幅报道这段陈年往事，庄博士贵为“御医”的消息才曝光。

她强调：作为医师的职责，只要有人求诊，不论是国王或乞丐都是她的病人，她有义务不能拒绝。

在平成天皇尚未登基、仍是皇太子，而美智子是皇妃时（现在则为皇后），庄博士就长期以半隐秘的方式，在皇宫内的“东宫御所”与美智子以“医病关系”建立了真挚的友谊。

由于庄博士秉持医师有不能透露病人隐私的义务，所以她一直缄默至今。

庄博士与美智子初见面时，两人先在庭园里边走边谈，以了解皇妃的日常生活与作息状况。

庄博士这些举动让美智子大感意外，因为传统的医疗行为，不就是把脉、观色、开药方……然而，要突破这些刻板印象，是需要大费周章的。

接着，庄博士要求设置专属的“诊疗室”，以及准备“台湾式的厨房”，包括锅具、炉火等。

她提示美智子，人有“未老先衰”，但也可以“返老还童”，尤其女性要把握“三春”的时机，把身体的基础打好。

罹患疾病时，不能只倚赖医师，而得靠自己。

而后，庄博士交代皇妃要做“健康笔记”，上栏登记每天早上的“女性专用基础体温”，下栏为观察当天身体状况的纪录。

具体的对策是：一、改善饮食；二、调整心情；三、适度运动。

这三项对策缺一不可，但其中却没有“药方”这一条，令皇宫内的其他御医非常震撼。

庄博士的医疗着重在“以食代药”，她颠覆了传统的治疗方式，让美智子很是佩服。

除了饮食管理是首要关键外，接下来庄博士要美智子皇妃将身体倚靠墙壁站立，头、背、腰、脚后跟都要紧靠墙壁并伸直，但美智子的背却无法紧贴，双手也无法靠着墙壁伸直。

这是因为她每天接见宾客，长期坐姿不良，而且缺少身体的伸展运动。

从体型就看得出病因也是不争的事实，美智子妃总共花了三年半调整，终于能将身体各部位紧贴墙壁站立，这份代价证实她的身体已趋好转、恢复健康了。

从该篇报道中，可得知庄博士如何为生病的皇后美智子做“饮食管理”，透过庄博士“以食代药”的调理方法，改善了皇后衰弱的体质，并陪伴她散步运动、做宇宙操，使皇后逐渐恢复了原来的美丽脸庞与健康气色。

庄博士常说：“厨房就是药局。”

”若以皇后美智子的故事来看，确实就是“药补不如食补”的鲜活实例。

庄博士记性一流，在她的回忆中，我们逐一了解到她与皇后当年的互动与医疗过程，得以在本书中一一记录下来。

提到回忆，以九十二岁高龄骤然离逝、享有“经营之神”美誉的台塑集团负责人王永庆董事长，更是庄博士的知交，他们透过“宇宙操”相识了三十载。

这互通养生之道的缘起，要回溯到三十年前，王永庆先生出差日本，因胃胀气不舒服，半夜致电给当时旅日行医的庄博士，寻求舒缓之道。

博士遂教他以“防癌宇宙操”动作，伸展四肢和横膈膜来帮助排气，只是当时仅能以饭店中的毛巾替代做操的宇宙巾。

<<无龄的养生智慧>>

王永庆董事长实际练习了“防癌宇宙操”之后，领会了简单的动作却有奇大功效，从此数十年如一日不曾中断，期间并赞助制作“宇宙巾”五千条。

但为了纪念这段神奇的经历，王永庆始终以“毛巾操”为名来代言、说故事。

一辈子以研究防癌、治癌为职志的庄博士，在她的完整医学理论中，是最早提倡“饮食决定健康”的呼吁者，她的“全食主义”，乃是对应于大自然法则。

然而，现代人虽然比起过去长寿得多，却在高龄化时，免不了要面对疾病蚕食健康的命运，有很多人正值青壮年，也因过劳而致命，各种疾病患者逐渐年轻化，甚至剥夺了生命与生活质量。

在这样的环境中，庄博士再度大声呼吁：“厨房就是药局！”

“食疗可以改善很多不适症状，只要明白体质与食物相生相克的对应，不必服药，就能在自我的饮食管理中，掌握健康，免于承受生病的威胁与痛苦。

在书写、编辑本书的过程中，正逢“新流感”疫情发威之时，庄博士强调，各种病毒无时无刻都在突变，人类要预防感染，一定要先把自身的免疫力照顾好，才能加以对抗，而她所发明的“防癌宇宙操”每天只要六分钟，就能轻松的为自己筑起一道防卫墙，希望在大家的推广之下，让所有人类都能健康平安。

——心岱 前时报出版副总编辑

<<无龄的养生智慧>>

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>