

DUIDANGJIN YANGSHENG SHENYI SHUOBU

主编 李 放 徐丽华



中国人为何从爱养生到乱养生
养生“神医”走下“神坛”
食疗——千万别吃出毛病来
药补——进补不当会补出毛病
中医是“前科学”不是“伪科学”
养生“大师”的神话闹剧何时休

鲁迅 [中医是有意或无意的骗子]

唐骏 [如果你能骗到所有人就是成功]

对当今养生“神医”

说不

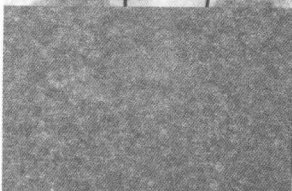


揭秘中国当今十八位养生“神医”

李一	释德建	张悟本	曲黎敏	马悦凌	中里巴人
杨奕	王晨霞	萧言生	林海峰	刘逢军	武国忠
西木	李培刚	王振国	林光常	“刘太医”	胡万林

民主与建设出版社

- 中国人为何从爱养生到乱养生
- 养生“神医”走下“神坛”
- 食疗——千万别吃出毛病来



- 药补——进补不当会补出毛病
- 中医是“前科学”不是“伪科学”
- 养生“大师”的神话闹剧何时休



李放 徐丽华 主编

鲁迅：中医是有意或无意的骗子

如果你能骗到所有人就是成功

● 揭秘中国当今十八位养生“神医” ●

释德建、李一、张悟本、曲黎敏、马悦凌、中里巴人

杨奕、王晨霞、萧言生、林海峰、刘逢军、武国忠

西木、李培刚、王振国、林光胤、“刘太医”、胡万林

对当今养生“神医”说不

DUIDANGJIN
YANGSHENG
SHENYISHUOBU

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向当今养生“神医”说不/李放, 徐丽华主编. —北京:
民主与建设出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0023 - 2

I. ①向… II. ①李…②徐… III. ①医学 - 基本知识 IV. ①R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 183781 号

©民主与建设出版社, 2010

责任编辑	李保华
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 230mm
印 张	20.25
字 数	332 千字
版 次	2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0023 - 2
定 价	36.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

绪 论

中国人为何从爱养生到乱养生

一、中国人从“气功热”到“养生热”

20 世纪的八九十年代，在华夏大地掀起了一阵气功热，什么气功、香功、法轮功、宇宙语、带功治病等。在当时那个奇人辈出的年代，也冒出了一批所谓的气功大师，诸如严新、张宝胜、李洪志、张宏堡、张香玉和田瑞生等。真是要多离奇有多离奇，要多荒诞有多荒诞！

历史往往会惊人的相似！在 21 世纪初的华夏大地上，继气功热之后又一次掀起了一阵养生热潮，而且同样也涌现出了一批所谓的养生大师。这些人中的代表人物当属胡万林、“刘太医”、林光常以及张悟本、曲黎敏、马悦凌和李一等人。

这一波“养生热”兴起于 2003 年。“非典”过后，养生保健类书籍在全民中持续热销。2006 年，中医养生类出版物开始畅销，在 2009 年畅销书排行榜上，前二十名中有一半书籍与养生保健有关。据统计，全国已有近 400 家出版社出版了健康类图书达数千种之多。

那么，为什么会形成这股“养生热”呢？目前，我国已经进入老龄化社会，由于生活、饮食习惯造成的高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病也在日益增多。随着经济的发展，人们生活水平的提高，健康成为大家最为关注的问题，有越来越多的人开始关注个体健康，但相对滞后的医疗体系还无法完全满足这一需求。由此就为养生大师们的流行提供了契机。善良的人们天真地以为，只要听信大师的话，笃信“求医不如求己”的信条，健康就可以“彻底说清楚”，而吃出来的病，也一定能“吃回去”，最终达到“无毒一身轻”的绝妙境界。殊不知，他们这是上了“神医”们的当！

“养生热”兴盛的背后有其文化上的深刻根源，其来源可追溯到方术时代。中国古代历朝历代都有各种类似的方术，以“花小钱办大事”的方式来诱惑百姓，而历代都有百姓相信这些偏方或者奇怪的疗法可以真的治病，或





者至少可以让人不得病。这说白了就一个道理：没钱，看不起病。可以这么说：凡是“神医”蜂起的时候，就是社会在财富分配上出了毛病的时候。比之古代，虽然我们的社会医疗保障已经有了相当的进步，但还是有很多人看不起病、吃不起药。这时候若是有人跟你说，如果你吃某些廉价的东西就能治病或者说不得病的话，显然是很容易得到信徒跟从的。这就是李一和张悟本们层出不穷的土壤，既有文化方面的底蕴，又有社会问题的浇灌。

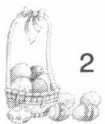
此外，养生之乱还有一大重要根源就是大众养生理念上的错误认识。为什么人们会这么轻信骗子？其重要原因就在于大家把养生保健与医疗混为一谈了。《把吃出来的病吃回去》和《求医不如求己》等书销得如此火爆，正是这一错误理念的具体体现。

其实，养生和医疗中医自古以来就将其分为两门学科。尽管养生、医疗都与人体健康有关，但养生却不能取代医疗，养生家也不能等同于医家。医家可以兼通养生，而单纯养生家却不能取代医生。正确的按摩、食疗可以健身防病，但按摩、食疗绝对不能取代药物治疗、手术治疗及其他疗法。正确的养生尚且不能代替医疗，谬误的养生就更不能代替医疗了。把养生当做防病医病，甚至解决一切医疗健康问题的灵丹妙药，这本身就是认识上的错位与无知的表现。

二、中医“食疗”被“神医”们神化了

时下“养生热潮”铺天盖地，除了捧火了诸多“神医”，也捧红了不少“食物明星”。当“食疗”的理念被一些所谓的专家“神化”为包治百病的灵丹，并通过书籍、电视节目传播出去时，普通的蔬果便成了患者眼中的“救星”，一些人甚至停药“食疗”。民以食为天，中医里的确有“食疗”养生保健的说法，但如果过分夸大食疗的功效，导致百姓盲目相信一本书、一个节目、一种食物，不但不能“把吃出来的病吃回去”，还有可能“吃出新的病来”。

老百姓对食疗功效如此“迷信”的原因主要有三点：第一，中国人历来有食养的传统，现在生活好了，大家渴望一种安全有效的养生方式。第二，食疗功效被夸大，让很多人看到了通往健康的捷径。不上医院、不吃药，靠吃点瓜果蔬菜就能把病治好，无疑满足了老百姓急于求成的心态。第三，食疗的概念本身很模糊，让骗子们有了可乘之机。一些对疾病有调理、辅助治疗功效的食物，都被言之凿凿地说成能治病，也是食疗“信徒”众多的原因之一。



在现实生活中，人们却对食疗的作用和功效，产生了诸多误解，诸如：能用药物治好的病，就能找到相应的“食物医生”。事实上，中医虽有“药食同源”的说法，但不代表能吃的都是药。需要药物治疗的时候，一定要及时用药，绝不能贻误。

另一个误解是：一个方子谁都能用。如“降糖食疗方”、“癌症痊愈食疗方”等，往往会在该类病人之间“广为传诵”。中医食疗讲究因人而异、辨证施治，即便表现出来的都是高血压、糖尿病，可能每个人的病因都不一样。更何况，每人的基础体质也不一样，有人适合喝绿豆汤，有人一喝就拉肚子。不论是中药方还是食疗方，都是很复杂的。对不同的病人，不可能开出同样的方子，食疗也是一样。

再有一个误解是：食疗是绝对安全的。很多人觉得，药物多少都有些毒副作用，而食物则是安全无毒的。事实上，无论是食物还是药物，只要其中的药效成分达到一定水平，就有毒性。这就是毒理学的基本原则：剂量决定毒性。

还有一个误解是：食疗无须医生，可以自己操作。由于大量养生节目、书籍的夸大宣传，不少百姓不信看病吃药，只信“食物医生”，甚至一个食疗方全家一起用。

那么，什么才是真正的食疗呢？所谓食疗，是指在中医理论的指导下，根据疾病的病理生理特点，给患者制定饮食配方，达到辅助治疗的目的。这里涉及三个关键因素：根据患者特点、疾病特点、起辅助治疗作用。也就是说，食疗是个体化、辅助性的，不能大而化之，也不能代替治疗。

中医食疗也叫“食治”，在我国有非常悠久的历史。《黄帝内经》中就提出“虚则补之，药以祛之，食以随之”，明确了饮食调理的辅助意义；孙思邈的《千金要方》第二十六卷专论食治；李时珍的《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类药物 300 余种，动物类药物 400 余种。

治疗的主体是药，食疗只是“帮手”。真正有病的人，尤其是那些得了重症、急症的患者，需要的还是药物治疗；如果处于亚健康状态，或是疾病后的调理，则可以首选食疗。总之，食物的主要作用是防止营养不良的发生，合理的营养可以预防很多疾病的出现，但是，唯有讲究科学才是真正的养生之道。

其实，“养生”的确不是什么大难事。中国营养学会 1997 年就公布了《中国居民膳食指南》。只要大家平时学会科学地平衡膳食，进行适当的运动，戒除不良生活习惯，身体不适及时就诊，自然也就无须什么“养生大





师”的指导了。

三、养生呼唤真正的中医名家来做科普

在“养生热”流行的背后，有一个值得我们深思的现象：内行不说，外行乱说。不学医的人写医、不懂医的人论医、非中医专家讲中医，而真正的中医专家却几乎没有声音。尽管这些非中医专家对中医药起到了一定的科普作用，但如果对中医基本理论把握不准，以偏赅全，以讹传讹，以假乱真，不仅容易误导受众，而且会坏了中医名声。

一方面，老百姓渴望了解中医养生保健知识；另一方面，擅长讲中医的专家又太少。这是中医发展面临的一大尴尬和无奈。古人认为，“善诊者未必善于言，善言者未必善于诊”。传统的中医注重疗效，医生靠的是口碑，而不是媒体传播。受传统文化的影响，大多数中医专家的宣传意识不强，习惯于“光练不说”。传统的中医一直信奉“医隐于民、药藏于乡”，认为“好酒不怕巷子深”。结果，内行不说，外行乱说，这无疑在一定程度上助长了中医科普的乱象。

而养生市场的火热也并没有由此提高公众的健康素养。据卫生部去年关于中国居民健康素养的调查显示：仅有 6.48% 的人群具有基本的健康素养，而基本健康素养的内涵也仅限于会自测血压、会打急救电话 120 等能力，在调查项目中，慢性病预防的科学素养最低。

在现代信息社会，中医的发展离不开科普。植根于五千年中华文化的中医药是民族瑰宝，需要代代传承。但是，由于时代的变迁，中医已无法用现代“语境”讲清楚了，导致民众的疏远甚至质疑。因此，中医科普看似说起来容易，其实做起来很难。首先难在中医理论古朴深奥，语辞难解，理解过程中歧义难免；其次难在中医实践经验易意会不易言传，心中了了，指下难名。同时，中医普及的对象是广大百姓，只有用最浅显通俗的语言，把博大精深的知识说出来，做到既要“深入”，又要“浅出”，老百姓才能真正听得懂。因此，这就需要真正的中医名家站出来，不计个人名利得失，承担起弘扬中医的社会责任。总之，中医发展不能“光练不说”，也不能“光说不练”。只有名医大家都来讲科普，使百姓学到正确的养生知识，中医振兴才会有希望。

李 放

2010 年仲夏



目 录

绪论 中国人为何从爱养生到乱养生	1
------------------	---

上篇 养生“神医”走下“神坛”

一、中国当今伪养生“神医”大盘点	2
二、释德建：少林“隐僧”还是“俗僧”	8
三、李一：从“崂山道士”到道家“神仙”	14
四、张悟本：“中医食疗第一人”的神话	26
五、曲黎敏：“中医养生界的于丹”	47
六、马悦凌：“健康教母”还是“巫医”	59
七、杨奕：“圣手医师”的自然疗法	65
八、王晨霞：“掌纹诊疗第一人”的迷信	68
九、萧言生：伪“国医健康绝学”的传人	70
十、中里巴人：“求医不如求己”的荒谬	74
十一、刘逢军：伪“中医养生调理大师”	76
十二、林海峰：传销大师的“断食排毒法”	78
十三、西木：“美国博士”的伪营养学	80
十四、武国忠：揭穿“京城最贵中医”真相	83
十五、李培刚：“手到病除”的旷世“神医”	84
十六、“刘太医”：宫廷“太医”的当世传人	89
十七、林光常：台湾“排毒教父”的神话	100
十八、胡万林：揭秘当代“盖世华佗”真相	105
十九、王振国：破除中医抗癌大师的“神话”	109



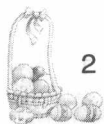


中篇 食疗——千万别吃出毛病来

一、日常饮食中的食疗禁忌	116
二、主食——五谷杂粮皆有药性	140
三、肉类家禽和鱼类的错误吃法	143
四、改一改喜爱甜食的习惯	149
五、走出偏爱酸食的误区	153
六、病人平日忌食的蔬菜	156
七、吃水果的禁忌与误区	162
八、酒水和饮料的错误喝法	170
九、牛奶和调料的错误吃法	188
十、女性饮食的禁忌与误区	196
十一、男性饮食的禁忌与误区	207
十二、老人饮食的禁忌与误区	209
十三、儿童饮食的禁忌与误区	210
十四、预防癌症须改变饮食习惯	216

下篇 药补——进补不当会补出毛病

一、中药服用的禁忌与误区	224
二、成也保健品败也保健品	237
三、维生素进补的禁忌与误区	250
四、走出补钙不当的科学误区	258
五、改变男人补肾过度的习惯	262
六、女性谨防用药不当的危害	269
七、走出肝炎防治的科学误区	273
八、感冒防治的禁忌与误区	279
九、改变日常服药的不良习惯	284
跋 中医是“前科学”不是“伪科学”	307
养生“大师”的神话闹剧何时休（代后记）	315



点盛大“国新”主秀即令当国中，一

上 篇

养生“神医”走下“神坛”





一、中国当今伪养生“神医”大盘点



养生类图书否定现代医学常识

在近年来伴随着“国学热”升温的同时，健康养生类书籍开始充斥图书市场。十年间，从2000年的胡万林，到2010年的张悟本和李一，一个又一个所谓的“神医”轮番登场，他们出书立传，上节目开讲坛，乃至卖药卖保健品，影响力可谓非凡。其中一些极致者，甚至祭出绝症妙方，或声言包医百病，终因非法行医等罪名被起诉，锒铛入狱。

随着健康养生类图书的流行，诸如“绿豆汤治糖尿病、高血压，还能治肿瘤”，“生吃茄子能降血脂”，“生吃泥鳅养生”等一些颠覆传统养生观点的“养生学说”开始盛行；一些冠以“国家领导人保健医生”、“中医世家”、“健康教母”、“中国食疗第一人”、“中医教授”等虚构身份、伪造学历的“养生专家”也粉墨登场。一些所谓的养生专家频频在媒体露面，风头毫不亚于娱乐明星。在利益驱动下，没有任何中医临床知识却在电视上谈中医养生并出书的大有人在。一些假专家打着“养生”旗号，干着“行医”之实，却拿百姓的健康和生命开玩笑。

李一、释德建、张悟本、曲黎敏、中里巴人、王振国、马悦凌、萧言生、林海峰、杨奕、王晨霞、刘逢军、武国忠、西木、李培刚、林光常、“刘太医”、胡万林，一个个耳熟能详的人名，曾几何时，他们的名字和著作开始为老百姓所津津乐道。细观之下，他们都有着一个共性：打着中医旗号，否定现代医学常识，同时夸大人们日常行为对身体的危害性，其新奇另类的“养生”观点十分耸人听闻。

这些人的所谓“医术”和张悟本、李一宣讲的一样荒诞不经，却安然地高居神坛，享受着粉丝们的崇拜并收获着巨大的名利，比如张悟本的一次门诊挂号费高达2000元，曲黎敏一天的讲课费高达5万元。在利润的驱使下，一些出版社和电视台正在不断地包装、贩卖着有毒垃圾产品，毒害着人们的健康肌体。



其实，早在李一和张悟本被拉下神坛之前，已经有多位养生大师“原形毕露”被曝光，甚至有人因为触犯刑法而被判刑。



揭秘中国当今十八位养生“神医”

1. 胡万林

江湖别号：“胡大师”、“当代华佗”。

治病理论：芒硝治百病。

人生百病皆因水，病了的人就该用芒硝强行“脱水”。芒硝在中医上用作强泻剂，常人用量不超过10克，而胡万林则大把加用，自诩可治癌症、肝病等，结果导致多人死亡。2000年9月30日，胡万林因犯有非法行医罪，被法院判处有期徒刑十五年。

2. “林博士”（真名林光常）

江湖别号：台湾“排毒教父”、“红薯王子”。

治病理论：“生吃”、“不喝煮开的水”、“牛奶是牛喝的，不是人喝的”、“每天吃一个红薯可以保证不得癌症”。

畅销著作：《无毒一身轻》、《排毒餐》。

2008年8月，号称能排毒治癌的台湾养生大师林光常因欺诈罪被台北地方法院判刑两年零6个月。据检察官调查，林光常至少忽悠了57人，诈骗金额超过新台币400万元，其中3人因为听信他的“排毒餐”疗法耽误正常治疗而不幸死亡。出事之前，林光常在台湾汉声广播电台主讲“健康、成功与医学”。在中国大陆，林光常也是媒体的宠儿，他曾在多家电视台推销他的排毒疗法，其《无毒一身轻》一书在大陆总销量达数十万册。

3. “刘太医”（真名刘弘章）

江湖别号：“刘太医”。

治病理论：“癌症就是个血包，就像是痔疮，先喝牛蹄筋汤把癌块包住，就能够控制住，然后再用祖传‘控岩散’根治。”

畅销著作：《刘太医谈养生》、《刘太医说：病是自家生》。

2006年以来，有一位“刘太医”在网上迅速蹿红。此人本名刘弘章，自称是明朝“太医”刘纯的后人、“联合国科学与医学双博士”。“刘太医”著作丰硕，包括《病是自家生》、《是药三分毒》等，但他最大的“成就”不在著书立说，而是发明了“牛蹄筋汤+刘家祖传秘方”的治癌





新疗法，号称从1967年起就治疗恶性实体瘤，到1997年共治疗病人18963例，并号称病人一般两年内癌肿完全消失。2009年，“刘太医”以制售伪劣产品罪被起诉。

4. 李培刚

江湖别号：“治瘫神医”。

治病理论：不用开刀不用吃药，只用他的双手，就可以达到消炎、祛痛、肌肉增长以及恢复功能的目的。

从通过央视《面对面》栏目一夜蹿红、名满天下，到央视网站悄然删除了《李培刚：突破与创新》节目视频，只有短短7天。不开刀、不开药，仅凭一双手就能让偏瘫、瘫痪患者下地行走的李培刚神话，经过公众铺天盖地的全方位质疑和调查后，以李培刚销声匿迹告一段落。2010年1月4日，《北京科技报》以年终盘点形式，刊登题为《2009中国十大科技骗局》的文章，李培刚事件位列“十大科技骗局”之首。

5. 林海峰

江湖别号：“心灵治疗大师”。

治病理论：断食可恢复其分泌机能，以发挥自然疗能，治愈疾病。

畅销著作：《断食排毒养生法》、《健康一生》。

在自我介绍里，林海峰称自己为东南亚著名的演讲激励大师、“整体自然医学疗法”的创始人。其理论相当驳杂，包括净食排毒、心灵释放等，其中最引人注目的是“断主食减肥法”，就是一种只吃肉类、蔬菜而不吃碳水化合物的减肥法。

林海峰在2005年开始出书，2007年起在北京、安徽等电视台主持养生节目，2010年也被湖南卫视《百科全说》力捧。在网络上，当爆出林海峰过去的传销经历，尤其与安利扯上关系以后，有人认为这是一种变相传销。

6. 中里巴人（真名郑福中）

江湖别号：“山药薏米王子”。

治病理论：喝山药薏米粥治百病。

畅销著作：《求医不如求己》系列。

在央视《百家讲坛》等节目中十分活跃的中里巴人，被戏称为“山药薏米王子”，因为他推荐病人喝山药薏米粥治百病，人们于是仿照“红薯王子林光常”的模式为其命名。在他的书里，中医养生、治病非常简单，



初学者从经脉入手，通过控制引导不同穴位，就能达到养生、治病的目的。

中里巴人曾经在接受采访时承认过自己没上过大学，“医术靠家传、自学”，不是中医，也没有行医资格，但在他的书里，却有很多替人看病的“实例”。他大谈养生之道，但其书中所谓“推腹法”、“打通任督二脉”之说，却又荒谬不已。

7. 刘逢军

江湖别号：“中医养生调理大师”。

治病理论：刘逢军开办“大道堂”，自诩“全国养生师都是我的学生”。他看一眼病人就能开处方，而处方又千篇一律。当一个家长求他开个让孩子长高的方子时，他说：“晚饭后吃一根冰棍。”

8. 武国忠

江湖别号：“京城最贵中医”。

治病理论：所有的病都不能终生服药，终生服药是一个非常错误的观点。

畅销著作：《〈黄帝内经〉使用手册》、《活到天年》。

9. 西木（真名栗树和）

江湖别号：“美国养生博士”。

治病理论：牛奶不但不补钙还会带走钙，吃肉不会胖吃米面才会胖。

畅销著作：《营养革命》。

10. 萧言生（真名萧言菴）

江湖别号：“中医高士”。

畅销著作：“国医健康绝学”系列书。

11. 杨奕

江湖别号：“圣手医师”。

治病理论：拍手等自然疗法可治愈多种疑难病症。

畅销著作：《手到病自除》。

被称为“圣手医师”的杨奕，崇尚中医的经脉理论，将反射、推拿、足疗、刮痧等各种传统养生保健法，整理、包装成家庭养生的书籍，也推荐个别食物养生经验。

在2010年，杨奕多次在湖南卫视《百科全说》等养生保健节目上亮相。杨奕也是中国各地“拍手”爱好者的“教母”，大多以她的指导为锻

炼标准。最近，杨奕也遭到了舆论质疑，尤其是“杨奕指定”的高达 9500 元一块砭石的疗效。杨奕自称是中华自然疗法世界总会医学顾问但没说学历，倒是有一家按摩培训学校。

12. 王晨霞

江湖别号：“掌纹诊疗第一人”。

治病理论：看掌纹是“最简单、人人都能学会”的治病方法，小小手掌能够看出 200 多种疾病。

畅销著作：《掌纹的秘密：手会说话》、《王晨霞掌纹诊病治病》、《手掌中的健康密码》。

13. 马悦凌(真名马秋红)

江湖别号：“健康教母”、“民间奇医”。

治病理论：99% 的病都可以通过正确的食疗、保暖祛寒湿及疏通经络后治好；只调阴阳平衡，平衡释放潜能，潜能自愈疾病。

畅销著作：《不生病的智慧》、《温度决定生老病死》、《父母是孩子最好的医生》。

马悦凌被称为“健康教母”，但从未当过医生，只是当了 23 年初级护士，她称自己是“久病成良医”。

马悦凌宣称：“自己建立了一套养生理论，并在不断地尝试实践中研究出了各种食物补血的方法，最终总结出了‘马悦凌糕’这一补血良方。”不过中医界人士认定其没有受过系统的中医教育，不懂中医理论，她出版的书籍也被网友称为“杂志、报纸上中医小方子的剪报集”。马悦凌最受争议的是她发明的固元膏，被中医界人士广泛质疑。

14. 曲黎敏

江湖别号：“中医文化第一讲师”、“中医养生界的于丹”。

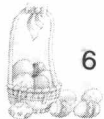
治病理论：“中年当中无色鬼”、“人体比大脑更聪明”、“肺癌患者 = 完美主义者”、十二时辰养生法等。

畅销著作：《黄帝内经：养生智慧》、《从头到脚说健康》。

作为北京中医药大学的一位语文老师，“无临床经验”是曲黎敏面临的最大质疑，这也让人陷入“信不信她”的困惑之中：中医养生明星，大学教授，但不是医生？！据说她的一场讲座已涨到 5 万元。

15. 张悟本

江湖别号：“中医食疗第一人”，“中国食疗第一人”。



治病理论：“绿豆汤能治疗高血压、糖尿病”、“黑豆泡醋可以补肾”、“牛奶酸奶对身体不好，不能吃”等观点被爱好养生的人们推崇。张悟本口诀：“最好的医生是自己，最好的医院是厨房，最好的药物是饮食，最好的疗效是坚持。”

畅销著作：《把吃出来的病吃回去》。

一不卖自己的药，二不卖保健品，只告诉民众去买绿豆、长茄子、黑豆、白萝卜，就可把“吃出来的病吃回去”。尽管号称“京城最贵的医生”，但张悟本的看家“四宝”没有一个不是食物，他只进行食疗。

2009年2月1日，湖南卫视的《百科全说》播出“张悟本谈养生”一期，就登上了史上同时段收视率的前三甲。

张悟本由此成了“神医”，按他自己说，能治近百种疑难杂症。像糖尿病、心脑血管病不说，还能“治”癌症，如肝癌、肾癌……他说癌其实一点都不可怕，不过是让医生宣传得神乎其神罢了。而治疗这些疾病的主要方法是吃绿豆、茄子和白萝卜等。

近日，有媒体曝出张悟本的真实学历和人生经历：张悟本高中毕业后没考上大学，1981年进纺织厂做了名工人。13年前张悟本下岗。下岗后，张悟本卖过小商品，卖过安利的产品，后来又卖钙片。

最近经卫生部等部门确认，张悟本“国家卫生部首批高级营养专家”、“中华中医药学会健康分会理事”这些光彩的名头都是假的。另据调查，张悟本根本不是医生，其学历、“中医世家”等身份均系造假。至此，张悟本被彻底打回了原形。

16. 释德建（真名丁洪本）

江湖别号：少林“隐僧”。

治病理论：释德建号称是当今少林最神秘的“大师”，少林永化堂禅武医传人。释德建自称：“我是僧人，不是医生。”禅武医是中国禅宗、道家、儒家和中医结合在一起，它不是宗教是修行。

17. 李一（真名李军）

江湖别号：道家“神仙”。

治病理论：疏通经络就可使人“返老还童”；利用辟谷的方法，十几天不吃饭能使身体彻底排毒。

在虔诚信徒的心目中，李一无疑是个“神仙”——他不仅可以水下闭气生存2小时22分钟，更可以徒手接通220V电流以触碰的方式为病人做





检查，甚至治愈癌症。正是这些神乎其神的“特异功能”，让李一成为继张悟本之后又一个“大师”。

畅销著作：《养生有良方》、《李一道长养生良方》、《世上是不是有神仙》。

18. 王振国

江湖别号：“中医抗癌大师”。

治病理论：王振国宣称，“天仙冲击疗法推动了癌症治疗的历史进程，翻开了癌症治疗的新纪元，是中医中药治疗肿瘤的重大突破”。

畅销著作：《战胜癌症——100位癌症患者奋斗记》。



“神医”们均未正规学过中医

如今养生书籍的市场上，最火的莫过于张悟本、曲黎敏、马悦凌这“三驾马车”了，如果你不知道他们是何许人也，那么你就OUT了！不少人对他们的养生方式都能说出个一二来，他们三个人的粉丝更是遍布全国各地。但巧合的是，曲黎敏、马悦凌、张悟本三人中没有一人正规学过中医。对于他们在书中的种种论调，全国政协委员、南京中医药大学中医药文献研究所所长王旭东教授表示，这完全是在颠覆常识，违反常规，误导公众。

鲁迅先生曾说过这么一句话：“中医是有意或无意的骗子。”我们衷心地希望，张悟本、曲黎敏、马悦凌和李一会是最后几个“江湖大师”，但我们也深知，假“神医”们肯定还会不断地涌现出来招摇撞骗。但愿世人能不断地擦亮自己的眼睛，别再去上这些“江湖巫医”的当！

二、释德建：少林“隐僧”还是“俗僧”



媒体为何要热捧这“一僧一道”？

《红楼梦》里有一僧一道，均为世外高人，只有主人公有难，需要度化时才出来。最近世间也有一僧一道，都是人世间的高人，经常在媒体上

