

<<求医不如求己家庭医学全书>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己家庭医学全书>>

13位ISBN编号：9787214052339

10位ISBN编号：7214052334

出版时间：2009-5

出版时间：江苏人民出版社

作者：中里巴人

页数：540

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>

## <<求医不如求己家庭医学全书>>

### 前言

《求医不如求己家庭医学全书》是一本全面总结中里巴人老师及众多前辈名家在传统医学养生、防病、调疾方面经验，供家庭自助使用的医学常备工具书。

在这本书中，中里巴人老师将家庭生活中最常见、最多发、最有代表性的病症汇集成书，用他革命性的经络理法一一予以调理。

在中里巴人老师看来，疾病是不难战胜的，而经络是养生祛病的最好捷径，学会运用经络就能最大限度地激发人体的自愈潜能，只要打通经络，每个人都可以百病不生，或者带病延年。

除了开创性地完全使用经络理法调理疾病外，本书另一与众不同之处在于，中里巴人老师将一个一个用之有效、久经考验的方法搭配组合成了若干套方案——家庭复方调理法，告诉读者在不同的症状下分别应该如何选择，以及怎样根据自身的情况随症加减。

如此一来，读者面对着让人眼花缭乱的方法却不知从何用起的问题，就被彻底解决了。

## <<求医不如求己家庭医学全书>>

### 内容概要

《求医不如求己家庭医学全书》是“国医健康绝学系列”的第十三本。

与中里巴人前几本书的“感悟+方法”不同，本书直截了当地用说明书式的语言给出内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、男科等将近200种家庭常见疾病的病因、表现和复方调理法，让每一位读者翻开立刻就能用，用了马上就见效。

本书为您献上

- 一、不生病的智慧和战胜疾病的天然法宝——经络内外兼修法，拥有它，任何疾病您都不会害怕；
- 二、6大中国人代代相传的祛病养生技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺，学会使用它们，就相当于把6位济世神医请回了家；
- 三、98种常备中成药的功效、用法，将此融会贯通，便能对症下药，为家里人调养身体；
- 四、39种内科疾病、39种妇科疾病、23种儿科疾病、16种外科疾病、16种五官科疾病、13种皮肤科疾病、6种男科疾病、9种亚健康问题的根本性复方调理法……每一种都是中里巴人及众多大医家的拿手绝技，您使用后就能在最大程度上减轻身体的不适；
- 五、14种来自道家、武林的养生真法，以药品说明书的形式简明扼要地呈现，有用法、有用量，能最快增强您的体质；
- 六、1份《穴位查询表》，指明人体所有经穴和常用奇穴的位置及功能主治；
- 七、87种简单实用的健康自查方法，让您及早知晓从头到脚的身体隐患，将其一举消灭于萌芽。

## <<求医不如求己家庭医学全书>>

### 作者简介

中里巴人，真名郑幅中，北京中医协会理事。

所著《求医不如求己》（1、2、3）连续两年获得“中国十大健康好书”荣誉称号。

中里巴人家学渊源甚深，其父为八卦掌第四代传人。

自幼，中里巴人即师承父亲练习道家导引养生功法，更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓，后又研

# <<求医不如求己家庭医学全书>>

## 书籍目录

序言 愿天下无病，祝众生平安

### 第一章 求医不如求己

疾病是一定能战胜的

不良情绪导致的疾病更要通过打通经络来治愈

疾病最终是自己痊愈的，不是医生治好的

经络穴位是我们身体的大药田

老祖先代代相传的六大祛病法宝

防病第一好——刮痧法

引气血最佳——拔罐法

照镜子养生——足疗法

大道至简术——推拿法

圣人法今用——艾灸法

针刺法代替——梅花针

六法合参，取长补短

家有药香，病痛不长——家庭常备中成药使用说明

### 第二章 常见内科疾病的根本性复方调理法

高血压/高脂血症/中风/冠心病/心绞痛/心悸/心律失常/早搏/打鼾/轻度中暑/头痛/长期失眠/眩晕/神经衰弱/晕车/抑郁症/颈椎病/老年人手脚颤抖/坐骨神经痛/感冒/嗓子疼/咳嗽/哮喘/慢性支气管炎/腹泻/便秘/胃痛/腹痛/打嗝/恶心/烧心/慢性胆囊炎/轻度食物中毒/贫血/甲状腺肿/甲状腺功能亢进/糖尿病/骨质疏松/单纯性肥胖

### 第三章 常见妇科疾病的根本性复方调理法

月经过多/崩漏/月经过少/闭经/月经提前/月经推迟/月经先后无定期/痛经/月经期间乳房胀痛/月经期间头痛/月经期间发热/月经期间流鼻血/月经期间情绪低落/怀孕期间恶心呕吐/怀孕期间身体肿胀/先兆流产/怀孕期间小便淋痛/怀孕期间小便不通/孕妇便秘/胎位不正/产后恶露不绝/产后身痛/产后腹痛/产后小便不通/产后缺乳/更年期综合征/急性乳腺炎/乳腺增生/习惯性流产/不孕症//白带不正常/阴道炎/盆腔炎/面部皮肤粗糙/鱼尾纹/黄褐斑/粉刺/头发枯黄、分叉、大量脱落/头屑多

### 第四章 常见儿科疾病的根本性复方调理法

小儿发热/小儿咳嗽/百日咳/小儿扁桃体炎/流行性腮腺炎/小儿呕吐/小儿打嗝/小儿腹泻/小儿腹胀/小儿便秘/小儿厌食/小儿假性近视/小儿荨麻疹/小儿风疹/小儿湿疹/小儿口疮/小儿夜啼/小儿流口水/小儿多动症/小儿汗证/小儿遗尿/小儿肥胖症

### 第五章 常见外科疾病的根本性复方调理法

落枕/肩周炎/岔气/腰痛/腰椎间盘突出/痔疮/下肢静脉曲张/膝关节痛/骨质增生/类风湿性关节炎/风湿性关节炎/抽筋/足跟痛/扭伤

### 第六章 常见五官科疾病的根本性复方调理法

眉毛脱落/麦粒肿/眼屎多/红眼病/沙眼/假性近视/老花眼/爱流鼻血/鼻炎/口腔溃疡/口臭/牙痛/牙周炎/牙槽脓肿/耳鸣/须发早白

### 第七章 常见皮肤科疾病的根本性复方调理法

疣/湿疹/荨麻疹/痱子/疔疮、疖痛/皮肤皲裂/冻疮/轻微烫伤/狐臭/足癣/褥疮/自汗/盗汗

### 第八章 常见男科疾病的根本性复方调理法

慢性前列腺炎/尿频/遗精/阳痿/早泄/男性不育症

### 第九章 常见亚健康问题的根本性复方调理法

眼睛疲劳/电脑综合征/长期伏案工作后，背部酸痛/熬夜后身体不适/醉酒后身体不适/生气后身体不适/食欲不振/全身乏力/手脚发冷

### 第十章 让您年轻10岁的养生真功法

<<求医不如求己家庭医学全书>>

勿以善小而不为——小功法也有大效果/“仙人推腹法”/金鸡独立/两腿劈叉法/揉“地筋”/坠足功/铜头撞树法/叩首法/震动尾闾法/壁虎爬行法/踏步摇头法/“撞丹田”/补肾最强法/活动关节/敲带脉

附录一 穴位查询表

附录二 常用健康自查方法

疾病名称索引

家庭常用中成药索引

## &lt;&lt;求医不如求己家庭医学全书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第十章 让您年轻10岁的养生真功法补肾最强法——多练多福气补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右。

【用法】直立，两脚分开与肩宽，双臂上举伸直，在脑后交叉，此时小腹略向前倾，双手尽量向上伸直后压，所有力量、意念集中在腰椎。

然后力量从腰椎发出，令两臂以最大弧度从脑后向身体两侧压下来，同时下蹲，两手最后在两膝间交叉。

结束时意念集中在前脚掌5秒钟，脚后跟不可离地（在两臂向两侧下压时，胳膊不使一点力量，完全是腰在用力）。

再站起时，前脚掌先用力，作为起动能量；紧接着将所有力量、意念再次集中在腰椎，两腿不要用力一点力量，逐渐站起。

两手一直交叉，从胸前直上头顶到脑后（站立过程中身体头脚在后，小腹向前，身体呈弓形）。

呼吸方法：身体下蹲的整个过程呼气，身体向上站起的整个过程吸气。

在呼吸转接时略屏息两秒钟（最好用腹式呼吸法）。

练习多长时间应根据个人体质而定，以不觉疲劳为宜。

练后很多人会觉腰酸，需要用两手攥空拳，轻轻捶打后腰。

【注意事项】通常练两分钟就会浑身微汗、脚掌发热。

有人会打嗝、放屁。

至于长期效果，大家自己去感受吧。

如出现腹痛、腰酸等不适症状，可按摩复溜、太溪穴（图10-14-1），很快可解决。

如果再配合金鸡独立一起练，那就更妙了。

无便一身轻——便秘的复方调理法便秘是一种很常见的问题，就是粪便在肠内滞留太久，大量水分被肠壁吸收，致使干燥、坚硬，不易解出。

【原因】人体排便靠的是大肠蠕动，一旦大肠因实火、气虚等原因蠕动减慢，就引起了便秘。

【表现】人体排便的次数减少，同时还伴有排便困难，大便干燥，或者大便不干燥但是没有想要排便的感觉等。

（一）各种便秘的通用复方调理法（1）按揉穴位法：每天早晚按揉支沟穴（图2-26-1）200下，再敲打大肠俞（图2-26-2）200下（2）刮痧法：先在腹部天枢、腹结和关元穴（图2-26-3）附近刮痧，然后在背部相对应的大肠俞、小肠俞和次穴（图2-26-2）附近刮痧，最后刮脚上的公孙穴（图2-26-4），每个部位5分钟。

（3）拔罐法：在腹部的神阙、天枢、太乙、中脘（图2-26-3）和背部的长强、会阳、膈俞穴（图2-26-6）拔罐，每周拔两次，每次留罐15分钟。

（4）按摩脚上反射区法：晚上热水泡脚后，按摩脚上的横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、脾、胃反射区（图2-26-5）各3~5分钟。

（5）锻炼法：推腹法：每天早晨起床前和晚上临睡前各推腹一次，用手指、手掌、拳头都可以，由心窝向下一直推到小腹，每次300下。

手背外翻法：自然站立，两手虎口张开，使手背向外翻转，直至不能再翻转时，手放松还原。然后继续向外翻转，如此反复100次。

人体的排便要靠肺气的推动和大肠的蠕动，这个方法能够做到尽量拉伸手臂内侧前缘的手太阴肺经和手臂外侧前缘的手阳明大肠经，推动这两条经络经气的运行。

肺经和大肠经的原穴都在手腕上，手背外翻还能刺激两条经的原穴，增强肺气，促进大肠蠕动，最终实现排便。

扭腰法：两手叉腰，先顺时针转一圈，幅度要大，再逆时针转一圈，然后向前、向后、相左、向右各弯腰一次，全部动作重复15次，每天两遍。

扭腰是变向刺激大肠蠕动，解决便秘问题的绝佳方法。

（6）服用中成药法：麻仁润肠丸或苁蓉通便口服液。

## &lt;&lt;求医不如求己家庭医学全书&gt;&gt;

提示：便秘时，以上方法您可以选择使用，尽可能多选几种搭配起来，调理效果才最好。不过除了锻炼法之外，调理便秘的其他方法只能用在便秘发生的时候，只要大便一通，这些方法就不能再用了，千万不能做为巩固的方法一直用下去。

比如，有的人经常便秘，就长期吃通便药，这是绝对不可取的。

要彻底缓解便秘必须改变不良的生活习惯，进而改善体质。

(二) 不同类型便秘的配合复方调理法

1. 气虚便秘【原因】气虚不足以把粪便从大肠里推出去。  
【表现】大便不干燥，也有便意，但是临厕的时候却排不出来，有时候需要特别用力才能排出一些，平时体质比较虚弱，很容易累，脸色比较差。

【家庭复方调理法】(1) 艾灸法：每天晚上临睡前用清艾条灸气海穴（图2-26-6）10分钟，再灸神门穴（图2-26-7）6分钟。

(2) 敲带脉法：每天晚上临睡前敲左右腰部一次，150下即可。

带脉是奇经八脉之一，它像一条腰带一样缠在人的腰腹上，从解剖位置来看，敲击的位置就是结肠的部位，右侧为升结肠，左侧为降结肠，震动结肠，当然是有利于通便的。

(3) 服用中成药法：中成药补中益气丸能迅速补充气血，气血足了，脾胃强壮了，气力充沛了，大便自然就通畅了。

(4) 食疗法：每天吃一次人参芝麻粥。

10克人参中加入适量水放大火上炖，水开后改小火继续炖20分钟，炖好后取药汁，与15克黑芝麻、60克粳米一起熬粥。

没有时间熬粥的，就用10克人参加3颗大枣泡茶喝。

2. 气滞便秘【原因】这并不是因为体内的气少不能推动粪便，而是气的运行不流畅，在大肠里不肯动，所以不能推动粪便排出体外，中医叫做气滞。

【表现】大便不干硬，但是排出不通畅，一般还伴有胸闷暖气、肚子胀、常排气、心情不舒畅等症状，女子乳房胀痛。

有的人还会感觉食指发胀，这是因为气滞大肠，使得大肠经气血运行不畅，食指是大肠经的端点，因此会有发胀的感觉。

【家庭复方调理法】(1) 按揉穴位法：每天早晚各按揉一次膻中、章门（图2-26-6）、商阳和二间穴（图2-26-8），每个穴位200下。

(2) 食疗法：吃木香槟榔粥或喝佛手茶。

木香槟榔粥：把木香、槟榔各5克放入小纱布袋里，跟60克粳米和适量水一同熬粥，便秘期间每天吃一次。

佛手茶：如果平时熬粥不太方便，就直接用佛手10克加开水泡茶喝，也可以去商店买一些佛手制成的零食，又治病又好吃。

3. 阴虚便秘【原因】阴虚导致大肠干燥。

【表现】大便干结，排便困难，排出的大便是一粒一粒的，就像羊粪蛋一样。

【家庭复方调理法】(1) 按揉穴位法：每天早晚各按揉一次列缺（图2-26-7）和照海穴（图2-26-9），每个穴位300下。

(2) 食疗法：每天早晨起床后吃一次用黑芝麻、桑葚子和松仁各20克，与50克大米一同煮的芝麻桑葚通便粥。

4. 血虚便秘【原因】血液亏虚不能营养大肠，导致大肠的蠕动减慢，肠壁干燥等。

【表现】便秘的同时还伴有头晕眼花、嘴唇颜色很淡、脸上没血色、心慌等症状。

【家庭复方调理法】(1) 按揉穴位法：每天晚上睡前按揉膈俞穴（图2-26-2）300下，按揉的速度不要太快，力度也不要太大。

膈俞穴在后背正中，自己可能够不到，可以让家人或者朋友帮忙。

(2) 食疗法：每天早晨吃一碗首乌红枣粥。

先用30克何首乌加水煮汁，再用何首乌汁与红枣10枚、粳米60克共同煮粥，粥煮好以后加入冰糖，溶化后服食。

如果没有时间煮粥，用何首乌和红枣泡茶喝，效果也好。

## &lt;&lt;求医不如求己家庭医学全书&gt;&gt;

5.实火便秘【表现】大便干燥，肚子胀痛，口腔溃疡，鼻孔往外冒火，口干口臭，甚至满脸通红，眼睛发肿。

【家庭复方调理法】（1）拔罐法：每2~3天在合谷、曲池（图2-26-10）和大椎穴（图2-26-11）拔罐一次，每次8分钟。

（2）中药贴脐法：把生大黄1克、芒硝5克研成细末贴在肚脐上，用医用纱布和胶布固定，每天晚上睡前贴，12小时以后取下。

（3）服用中成药法：牛黄解毒丸是专解实火的中成药，对实火造成的便秘有立竿见影的效果。

（4）食疗法：便秘期间，每天喝胖大海茶。

取胖大海8克，加水煮开，向煮好的胖大海水中加入一勺蜂蜜，当茶喝。

6.阳虚寒凝便秘【原因】大肠冷气凝结，津液不通，就好像冬天的时候，阳气偏少，阴寒偏多，天寒地冻，水凝成冰一样。

【表现】便秘的同时还伴有肚子冷痛、小便多、颜色淡、很怕冷、手脚冰凉等症状，以老年人居多。

【家庭复方调理法】（1）艾灸法：每天用清艾条灸神阙、天枢（图2-26-3）、大肠俞（图2-26-2）和支沟穴（图2-26-1），每个穴位5分钟，如果肚子没有反应可再灸5分钟。

（2）食疗法：便秘期间每天吃一次红薯狗肉汤。

将狗肉半斤洗净切块儿放入锅里，加入适量清水、料酒和盐，先在大火上煮沸，再用小火炖一个小时，然后加入半斤切成小块儿的红薯，烧到红薯熟了就出锅。

另外，老年人一般牙口都不太好，喜欢吃稀烂的东西，再加上他们的身体情况不比年轻人，多多少少都有气虚，所以适当吃一些红薯，不仅能补充膳食纤维，还有补中益气的作用。

但是吃红薯不能过量，不然的话容易肚子胀、烧心。

每天取一两个红薯蒸来吃，或者熬红薯粥吃是最好的。

提示：各种类型便秘的调理都必须搭配按揉支沟和大肠俞两穴的方法，其他通用方法，您可酌情选用。

请把您的头昂起来——颈椎病的复方调理法颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。

主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。

【原因】体内肝肾阴虚，又外感风湿寒痹。

【表现】脖子、肩背、手臂酸痛，手指发麻，颈部活动受限，有些人还伴有头晕、视物模糊、恶心、耳鸣、心悸等症状。

【家庭复方调理法】（1）梅花针叩刺法：用梅花针在束骨、昆仑（图2-17-1）、腕谷、后溪（图2-17-2）、太溪或大钟穴（图2-17-3）叩刺，用力不要太大，叩刺到皮肤潮红就可以；而且这几个穴位不用一次全部叩刺，选择其中一个或几个，有效果即可。

（2）按揉法：颈椎痛的人在胸骨也会有一个痛点，而且颈椎的痛点不同，反映到胸骨痛点的位置也不一样。

用掌根从天突穴按到鸠尾穴（图2-17-4），寻找最痛的点开始按揉。

把胸骨按得不痛了，颈椎痛也跟着缓解了。

（3）刮痧法：颈、肩部疼痛比较明显的时候，每周在肺俞、厥阴俞和心俞穴（图2-17-5）刮痧1~2次，每次每穴5分钟。

同时还要根据颈椎疼痛点的不同，刮不同的经络。

做前后俯仰动作时，颈椎痛的，病在膀胱经，就先刮膀胱经；做左右转侧动作时，颈椎疼痛的，病在小肠经，就先刮小肠经；颈椎痛时，连带后背也一起痛的，就先刮膏肓俞（图2-17-5）、厥阴俞穴，然后再刮脖子；只是中间颈椎痛的，从后发际顺脊椎向下刮，直至刮不出痧为止。

（4）按摩法：刮痧时，怎么使劲刮都不出痧的人，就用按摩法；但不可光按摩颈椎，一定要上按摩入发际，下按摩至尾椎，对整条督脉进行按摩。

让人用掌根或肘按摩较为方便，痛点处要仔细按摩，直至不痛。

按摩颈椎时一定要轻柔，绝不可贸然用力，否则易造成颈椎的进一步损伤。

## <<求医不如求己家庭医学全书>>

(5) 拔罐法：调理颈椎病要拔的罐主要集中在两个部位，一是颈肩部，包括肩井、大椎、神道、肩外俞和肩穴，一是背后的膈俞到肾俞穴这一段，再加上命门和腰阳关穴（图2-17-5）。这些部位不用一次全都拔到，可以先拔几个，下次再拔另外几个，选择拔后效果好的，以后接着拔。每天拔一次，留罐5~8分钟。

(6) 手掌贴放法：病人俯卧，亲人在后，一手掌全贴放在颈椎患部，另一手用拇指点按在病人的尾骨尖，这就是著名的“手掌贴放法”，最适用于对经络较为敏感的人。

(7) 按摩脚上反射区法：每天晚上泡脚后，按摩脚上的肩、斜方肌、颈项反射区（图2-17-6）各3~5分钟，再配合颈肩部刮痧或按摩，调理效果更好。

(8) 热敷法：将沸水装入盐水瓶或者不会漏水的小瓶子里，盖紧盖子，外面裹上干毛巾，枕在脖颈下面，每天早晚各一次，每次20分钟。

(9) 药物外敷法：把1两花椒碾碎，泡在1瓶500毫升的高度白酒中，浸泡1~2天。每天用花椒酒涂抹颈椎痛的地方，上下来回搓5分钟，然后外面敷上暖水袋，30分钟后取下。

(10) 敲打法：用拳头敲打自己的腰骶骨处，发现疼痛的地方，再用掌根顺时针按揉100下，逆时针按揉100下，每天3次。

这个方法可以延缓腰骶椎的变形老化，缓解颈椎疼痛。

(11) 按揉穴位法：每天早晚各用中指按揉风府穴（图2-17-5）200下，然后头向左转5圈，向右转5圈。

接下来按揉手三里穴（图2-17-2），要用大拇指指腹从里向外拨，拨的时候会有酸胀疼痛的感觉，不要害怕，这个穴位对颈椎病引起的手麻效果比较好。

提示：这里提供的调理颈椎病的方法比较多，您不用一次全都做到。

因为每个人的身体情况有差异，所以适合的方法也不尽相同。

每次尝试几种，选择用过效果最好的那几种坚持下去，颈椎的问题就会慢慢缓解。

## <<求医不如求己家庭医学全书>>

### 媒体关注与评论

中里巴人老师的书，从理念到实际操作，都让人感觉浅显易懂而又行之有效，这正是《求医不如求己》系列书籍深受欢迎的根本所在。

中医理论博大精深，不能否认的是世界上肯定有很多在中医养生和中医治疗方面医术更为精湛的人，但中里巴人将其中的一套养生的理念提炼出来，并用简明的方式将这一套理论贯彻到底，让大家普遍认为神秘的、复杂的中医养生变得人人皆懂，其对中医养生理念的广泛传播，对大众健康意识的推广引导，起着巨大的作用。

——39健康网 专业性太强以至于大多数人无法读懂，这是许多中医读物的通病。

“求医不如求己”系列不仅做到通俗易懂，且不失科学严谨性。

作者对中医经典的理解也很到位，尤其对经络有着独到的见解，值得我们专业工作者借鉴和学习。

——南京中医药大学教授、博士生导师 金宏柱 自古“医不扣门，道不轻传”，又说“教会徒弟，饿死师傅”，中里巴人将多年修为传播给大众，其勇气和胆识自是普通医者所不如的。

但是，光有这种济世之心肠还远远不够，关键还要懂得如何去有效传达给大众，也就是说，还要有科普大师的功力。

中里巴人通过此书，将繁复、不易说清的中医养生之道以切实、简易可行的方式告诉给大众，这是功德无量的。

——书评人、理财专家 曾昭逸 无论从哪个角度来看，这本书都不失为一本好书。

文字优美，思想深邃，方法有效，集医学、文学、哲学和武学于一体。

没有深厚的文化底蕴和中医功底是很难写成此书的。

——凤凰卫视制片人 于文华 根据北京师范大学对北京、上海等四大城市的调查，已经有七成白领成为“过劳模”。

颈椎病、高血压、冠心病等本数老年人的慢性疾患，在过劳大军中蔓延。

因此关注生命、关注健康在当今社会中显得尤为重要。

感谢中里巴人让我开始关注自己和家人的健康，并获得通往健康的途径。

——哈佛大学MBA、美国愈奇投资合伙人 王鑫 企业管理和健康管理一样，往往牵一发而动全身，“求医不如求己”所倡导的系统疗法，自然疗法也同样适用企业界。

——SOHO董事长兼联席总裁 潘石屹 “求医不如求己”系列图书在健康的自我管理方面做出了很多突破，举一反三，读之怡然，对我这个体育界人士也有很好的导引和启示作用。

——乒乓球世界冠军、福建省乒乓球队教练 郭跃华 在“以钱为纲”的社会里，人们排斥一切不花钱的治疗方式，以为花钱才能治病，钱花得越多，病就越可能治好。

看看这本书吧，看看什么是祖先的智慧和慈悲，什么是真正的大医精诚，什么是纯天然的绿色治疗。

向中里先生致以无限的敬意！

——hadhad1

## <<求医不如求己家庭医学全书>>

### 编辑推荐

中国健康类图书第一品牌“国医健康绝学系列”2009年重磅新品《求医不如求己家庭医学全书》是一本保佑全家老小平平安安的健康红宝书。

里面汇集了将近200种家庭常见疾病的自助调治方案，它们特别简单、特别安全、特别适合家庭使用。严格按照书中的方法去做，每个人身体的绝大多数问题都能得到解决。

中里巴人先生健康养生绝学使用说明书，一看就懂，最安全、最有效、最省钱。

《求医不如求己-家庭医学全书》几大特色：  
· 说明书化· 近200种家庭常见疾病的病因、表现、调理方法，均以产品说明书的形式详尽呈现，清晰明了、简洁易懂，非常适合家庭使用。

· 图文并茂· 1000余张图片、十几个表格详细标明书中出现的所有穴位和推拿动作，按图索骥，绝对不会出现看不懂和不会用的情况。

· 内容权威· 书中的每一种方法都是被中里巴人及众多前辈大医家在实践中证明的灵方、验方，它们特别有效、特别安全、特别简单。

· 强强联合· 每种疾病之下的家庭调理方法都不是单独出现的，它们被搭配成了若干套的方案——复方调理法。

每一套方案都附有详细的使用说明，即告诉读者在不同的症状下分别应该如何选择，以及怎样根据自身的情况去随症加减。

如此一来，读者面对着让人眼花缭乱的方法却不知从何用起的问题，就被彻底解决了。

· 超值赠送· 随书除了赠送对开全彩国家标准人体经穴部位挂图和足部反射区挂图外，还将赠送一张中里巴人亲自示范讲解的《求医不如求己经络养生功法精解》光碟，将其最具代表性的经络思想和养生功法一一详细说明。

（该光碟首先介绍了用经络来激发“人体大药”进行身心同治的大道医理；接下来，中里巴人讲述了中医四大治疗法对应的各种不同类型疾病以及如何操作才能让养生祛病有效的独门心得；最后，再配以中里巴人自己从《黄帝内经》、武林诸家、道家养生绝学中总结、精炼出的最简单、最有效的可以迅速改善身体体质的8大养生功法演示。

通过这张光碟的学习，我们会很快理解经络的神奇作用，并乐于使用它来为自己的身体保驾护航，让自己的生活从此平平安安。

)

## <<求医不如求己家庭医学全书>>

### 名人推荐

中里巴人老师的书，从理念到实际操作，都让人感觉浅显易懂而又行之有效，这正是《求医不如求己》系列书籍深受欢迎的根本所在。

中医理论博大精深，不能否认的是世界上肯定有很多在中医养生和中医治疗方面医术更为精湛的人，但中里巴人将其中的一套养生的理念提炼出来，并用简明的方式将这一套理论贯彻到底，让大家普遍认为神秘的、复杂的中医养生变得人人皆懂，其对中医养生理念的广泛传播，对大众健康意识的推广引导，起着巨大的作用。

——39健康网 专业性太强以至于大多数人无法读懂，这是许多中医读物的通病。

“求医不如求己”系列不仅做到通俗易懂，且不失科学严谨性。

作者对中医经典的理解也很到位，尤其对经络有着独到的见解，值得我们专业工作者借鉴和学习。

——南京中医药大学教授、博士生导师 金宏柱 自古“医不扣门，道不轻传”，又说“教会徒弟，饿死师傅”，中里巴人将多年修为传播给大众，其勇气和胆识自是普通医者所不如的。

但是，光有这种济世之心肠还远远不够，关键还要懂得如何去有效传达给大众，也就是说，还要有科普大师的功力。

中里巴人通过此书，将繁复、不易说清的中医养生之道以切实、简易可行的方式告诉给大众，这是功德无量的。

——书评人、理财专家 曾昭逸 无论从哪个角度来看，这本书都不失为一本好书。

文字优美，思想深邃，方法有效，集医学、文学、哲学和武学于一体。

没有深厚的文化底蕴和中医功底是很难写成此书的。

——凤凰卫视制片人 于文华 根据北京师范大学对北京、上海等四大城市的调查，已经有七成白领成为“过劳模”。

颈椎病、高血压、冠心病等本数老年人的慢性疾患，在过劳大军中蔓延。

因此关注生命、关注健康在当今社会中显得尤为重要。

感谢中里巴人让我开始关注自己和家人的健康，并获得通往健康的途径。

——哈佛大学MBA、美国愈奇投资合伙人 王鑫 企业管理和健康管理一样，往往牵一发而动全身，“求医不如求己”所倡导的系统疗法，自然疗法也同样适用企业界。

——SOHO董事长兼联席总裁 潘石屹 “求医不如求己”系列图书在健康的自我管理方面做出了很多突破，举一反三，读之怡然，对我这个体育界人士也有很好的导引和启示作用。

——乒乓球世界冠军、福建省乒乓球队教练 郭跃华 在“以钱为纲”的社会里，人们排斥一切不花钱的治疗方式，以为花钱才能治病，钱花得越多，病就越可能治好。

看看这本书吧，看看什么是祖先的智慧和慈悲，什么是真正的大医精诚，什么是纯天然的绿色治疗。

向中里先生致以无限的敬意！

——hadhad1

<<求医不如求己家庭医学全书>>

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>