

<<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：9787539044774

10位ISBN编号：7539044772

出版时间：2011-10

出版时间：江西科技

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>>

内容概要

本书是中里巴人奉献给中国老百姓的一部家庭保健养生自助健康手册。主要讲述了中国人代代相传的6大祛病养生技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺；98种常备中成药的功效、用法以及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。其方法科学实用，图文并茂，简单易学。

<<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。

自幼师承父亲练习导引养生功法，更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓，后又研读了中医各家经典和现代医学典籍，尽得医武同源、医道同源之意趣。

“中里巴人”其名，源于春秋战国时的古曲《下里巴人》，寄寓将中医精髓传承于千家万户的理想。

<<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

没有任何副作用的降压方案——高血压的复方调理法

别以为富贵病治不好——高脂血症的复方调理法

预防、恢复都见效——中风的复方调理法

中医也有“强心剂”——冠心病的复方调理法

“慢郎中也能治急惊风”——心绞痛的复方调理法

别拿心慌不当病——心悸的复方调理法

防治心脏病，不花一毛钱——心律失常的复方调理法

人体自有速效救心丸——早搏的复方调理法

终结午夜的噪音——打鼾的复方调理法

浑身都是降暑方——轻度中暑的复方调理法

36招护大脑，招招奏奇效——头痛的复方调理法

但愿长睡不复醒——长期失眠的复方调理法

一招就能目清神爽——眩晕的复方调理法

绝不让精神深陷于水火之中——神经衰弱的复方调理法

坐车不是一种受罪——晕车的复方调理法

活着就应该天天高兴——抑郁症的复方调理法

请把您的头昂起来——颈椎病的复方调理法

树越老，越不怕风吹雨打——老年人手脚颤抖的复方调理法

不管坐立都应安——坐骨神经痛的复方调理法

伤风可不是小事儿——感冒的复方调理法

谈笑之间，火邪灰飞烟灭——嗓子疼的复方调理法

为我们的肺补正气——咳嗽的复方调理法

找对经络永不喘——哮喘的复方调理法

可以平安度过冬春两季了——慢性支气管炎的复方调理法

别一拉肚子就想到吃药——腹泻的复方调理法

无便一身轻——便秘的复方调理法

保胃就是保命——胃痛的复方调理法

肚子疼何必麻烦120——腹痛的复方调理法

流传三千多年的秘法奇方——打嗝的复方调理法

<<求医不如求己家庭医学全书>>

胃经第一不能堵——恶心的复方调理法
该给脾胃浇水了——烧心的复方调理法
别让火从胆经生——慢性胆囊炎的复方调理法
一吐解身愁——轻度食物中毒的复方调理法
万法不离一个“补”字——贫血的复方调理法
治大脖子为什么不靠自己——甲状腺肿的复方调理法
不灭肝火，吃再多好东西都没用——甲状腺功能亢进的复方调理法
血糖高不用忌口——糖尿病的复方调理法
健康的首要任务是养骨——骨质疏松的复方调理法
想瘦哪儿就瘦哪儿——单纯性肥胖的复方调理法

第三章 常见妇科疾病根本性复方调理法

再也没有难言之隐了——月经病的复方调理法
有些事不能“多多益善”——月经过多的复方调理法
万事都要有度才行——崩漏的复方调理法
节约也要看时候——月经过少的复方调理法
别让月经提前谢幕——闭经的复方调理法
提前来不一定是好事——月经提前的复方调理法
迟到肯定是坏事——月经推迟的复方调理法
只有准时，才能皆大欢喜——月经先后无定期的复方调理法
谁说痛是应该的——痛经的复方调理法
如何避免“祸不单行”——月经期间常见不适的复方调理法
别害怕肚子里宝宝的恶作剧——孕期常见问题的复方调理法
所有的新妈妈都会如愿安康——产后常见问题的复方调理法
快乐迈过50岁这道坎儿——更年期综合症的复方调理法
救救新妈妈的乳房——急性乳腺炎的复方调理法
心中无结，双乳无忧——乳腺增生的复方调理法
别让您的子宫变成一片盐碱地——习惯性流产的复方调理法
每个人都有享受天伦之乐的权利——不孕症的复方调理法
带脉一敲百病休——白带不正常的复方调理法
女人的幸福之路怎能布满荆棘——阴道炎的复方调理法
盆腔无难，日日平安——盆腔炎的复方调理法
女人要的就是面子——皮肤及头发问题的复方调理法

第四章 常见儿科疾病根本性复方调理法

如何激发孩子自生的天然大药——小儿推拿基础动作图解
用什么最快扑灭孩子身上的邪火——小儿发热的复方调理法
孩子只要肺气通，全家就会笑开颜——小儿咳嗽的复方调理法
肺要“娇生惯养”——百日咳的复方调理法
别让孩子身体的卫士缺勤——小儿扁桃体炎的复方调理法
遇毒解毒，有肿消炎——流行性腮腺炎的复方调理法
脾胃不好，孩子不安——小儿呕吐的复方调理法
气和嗝立消——小儿打嗝的复方调理法
孩子闹肚子，妈妈当医生——小儿腹泻的复方调理法
积食不化，肚子怎能不胀——小儿腹胀的复方调理法
孩子胃肠生火了怎么办——小儿便秘的复方调理法
吃嘛嘛香，身体倍棒——小儿厌食的复方调理法
莫让近视假变真——小儿假性近视的复方调理法
以手代药，疹去无踪——小儿荨麻疹的复方调理法

<<求医不如求己家庭医学全书>>

孩子浑身发痒该找谁——小儿风疹的复方调理法
别让热在孩子的脾、肺里作祟——小儿湿疹的复方调理法
都是上火惹的祸——小儿口疮的复方调理法
谁从小不是夜啼郎呢——小儿夜啼的复方调理法
千万别觉得孩子垂涎三尺很可爱——小儿流口水的复方调理法
孩子顽皮要滋阴——小儿多动症的复方调理法
孩子多流汗不好——小儿汗证的复方调理法
孩子，别在夜里“画地图”了——小儿遗尿的复方调理法
孩子是小胖墩咋办——小儿肥胖症的复方调理法

第五章 常见外科疾病的根本性复方调理法

高枕无忧的秘诀——落枕的复方调理法
50岁也依然肩手灵活——肩周炎的复方调理法
气顺痛自消——岔气的复方调理法
湿淤一去人不虚——腰痛的复方调理法
刮痧、拔罐，双管齐下——腰椎间盘突出症的复方调理法
从头到脚有妙药——痔疮的复方调理法
让“蚯蚓”远离腿足——下肢静脉曲张的复方调理法
驱寒祛邪，引血下行——膝关节痛的复方调理法
别拿骨刺当回事儿——骨质增生的复方调理法
祛湿是强壮身子骨的当务之急——类风湿性关节炎的复方调理法
战“风”斗“湿”，强筋壮骨——风湿性关节炎的复方调理法
筋的问题一定要从肝上治——爱抽筋的复方调理法
都是肾虚惹的祸——足跟痛的复方调理法
解药就长在对侧的部位上——扭伤的复方调理法

第六章 常见五官科疾病的根本性复方调理法

好好谢谢膀胱经和肾经吧——眉毛脱落的复方调理法
从退热开始做起——麦粒肿的复方调理法
眼睛里的光应该是晶光——眼屎多的复方调理法
祛风退热，心明眼亮——红眼病的复方调理法
眼里怎能容一颗沙——沙眼的复方调理法
如何修炼千里眼——假性近视的复方调理法
人虽老，眼不花——老花眼的复方调理法
血绝不能白流——爱流鼻血的复方调理法
让一窍不通这种事永不存在——鼻炎的复方调理法
口腔有火，要分虚实——口腔溃疡的复方调理法
愿您吐气如兰——口臭的复方调理法
如何对付“要命”的病——各种牙痛的复方调理法
肾虚、胃火就会祸及牙龈——牙周炎的复方调理法
艾灸攻毒，食疗内应——牙槽脓肿的复方调理法
耳朵嗡嗡响，应该补心肾——耳鸣的复方调理法
永不见“发如雪、鬓如霜”——须发早白的复方调理法

第七章 常见皮肤科疾病的根本性复方调理法

铲除肌肤上冒出的杂草——各种疣的复方调理法
病根就在一个“湿”字上——各种湿疹的复方调理法
来者不惧，祛之有道——荨麻疹的复方调理法
夏天不再难过了——生痱子后的复方调理法
还皮肤自然之美——疔疮、疖痛的复方调理法

<<求医不如求己家庭医学全书>>

让手足恢复如新——皮肤皲裂的复方调理法
防火、防盗还防冻——生冻疮后的复方调理法
自己动手，永别疤痕——轻微烫伤后的复方调理法
别让大家看见你就捂着鼻子——狐臭的复方调理法
护好足，一生福——足癣的复方调理法
有病也不能活受罪——褥疮的复方调理法
汗也是心血的结晶——自汗的复方调理法
是谁在睡梦中偷了您的气血——盗汗的复方调理法

第八章 常见男科疾病的根本性复方调理法

是男人，就不该有难言之隐——慢性前列腺炎的复方调理法
护肾就是护健康——尿频的复方调理法
不要浪费自己的元气——遗精的复方调理法
“性福”日日有——阳痿的复方调理法
别让雄起变成一种理想——早泄的复方调理法
育种有奇方——男性不育症的复方调理法

第九章 常见亚健康问题的根本性复方调理法

任何时候都可以心明眼亮——眼睛疲劳的复方调理法
用电脑应该是享福——电脑综合症的复方调理法
不动害死人——长期伏案工作后，背部酸痛的复方调理法
亡羊补牢，犹未为晚——熬夜后身体不适的复方调理法
不到1小时就可以解酒——醉酒后身体不适的复方调理法
为什么“消气穴”让我们充满敬畏——生气后身体不适的复方调理法
保您顿顿胃口大开——食欲不振的复方调理法
10分钟恢复精力——全身乏力的复方调理法
身体里绝不能缺火——手脚发冷的复方调理法

第十章 让您年轻10岁的养生真功法

勿以善小而不为——小功法也有大效果
“仙人推腹法”——战胜大部分的慢性病
金鸡独立——推动人体气血循环的保健大法
两腿劈叉法——强壮男子的精气神
揉“地筋”——获得人体的“铁骨铜筋”
坠足功——深藏于《黄帝内经》深处的养生大法
铜头撞树法——撞出阳气，撞出健康
叩首法——打通小周天的第一步
震动尾闾法——打通小周天的第二步
壁虎爬行法——打通小周天的第三步
踏步摇头法——打通小周天的第四步
“撞丹田”——身心合一的极简之道
补肾最强法——多练多福气活动关节，
大补元气敲带脉——每一位女性朋友都离不开的幸福法宝

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

章节摘录

版权页：插图：第九章 常见亚健康问题的根本性复方调理法任何时候都可以心明眼亮——眼睛疲劳的复方调理法长时间在昏暗的灯光下用眼或长时间地盯着一个物体，比如电脑屏幕，会造成眼睛疲劳。

【原因】中医认为，眼睛疲劳主要由先天不足、后天失养、过度疲劳等因素造成，基本病因是肝、脾、肾功能失调。

【表现】眼睛酸涩、发红，出现黑眼圈，白眼球有血丝。

【家庭复方调理法】（1）按揉穴位法：每天早晚各按揉一次少泽、商阳、合谷（图9-1-1）、风池（图9-1-2）、中渚、养老（图9-1-1）、厉兑和足临泣穴（图9-1-3），每穴200下。

（2）按摩脚上反射区法：每天晚上按揉穴位和泡脚后，再按摩脚上的眼睛、小脑、脑干、三叉神经、肝、甲状腺、肾、膀胱、腹腔神经丛反射区（图9-1-4）各2遍3分钟。

（3）服用中成药法：石斛夜光丸是通过补益肝肾精气，使其上注眼睛来达到明目作用的。年轻人一般不会肝肾精气不足，但上班族长期熬夜，眼睛干涩，冒虚火时，就应该吃一些。与按揉穴位和脚上反射区的方法搭配起来，效果更好。

用电脑应该是享福——电脑综合症的复方调理法有人在电脑前工作，一坐就是一天，单一的姿势很容易影响肩膀经络的运行，而经过肩膀的经络又比较多，有足太阳膀胱经、足少阳胆经、手太阳小肠经、手阳明大肠经、手少阳三焦经等，所以这种工作方式很容易导致肩膀疼痛。

【表现】肩部沉重，好像有一块儿大石头压在上面。

手臂抬举没有力气，特别是控制鼠标的那只手。

活动手臂的时候，肩膀有牵拉的感觉。

【家庭复方调理法】

<<求医不如求己家庭医学全书>>

编辑推荐

《求医不如求己家庭医学全书(典藏版,双色精装版)》：6大中国传统养生技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺，安全有效，没有任何毒副作用；98种常备中成药的功效、用法，家中常备，随时调疾；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种亚健康问题的成因、表现及调理方案；14种养生真法，以药品说明书的形式简明扼要地呈现；87种简单实用的健康自查方法，及早消除疾病隐患；1000余幅图片，精确说明人体经络、穴位、反射区的位置；附赠1份《穴位查询表》，人体所有经穴和常用奇穴的位置及主治功能一目了然。

《求医不如求己家庭医学全书(典藏版,双色精装版)》具有以下几大特色：**实用**：每种家庭调理方法都被搭配组合成了若干套复方调理方案，并且附有使用说明，告诉您在不同症状下如何选择、随症调整。

权威：书中每一种调理疾病的方法，均被中里巴人及众多前辈医家在实践中证明安全、有效，您完全可以放心使用。

全面：书中所有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呈现，简单、清晰，便于查找。

精准：1000余张图片、十几个表格详细说明常用经络、穴位、反射区位置，按图索骥，避免不必要的错误。

超值赠送：随书附赠一张对开全彩国家标准人体经穴部位挂图、足部反射区挂图，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，为您讲解最具代表性的经络思想和养生功法。

如何调理痰湿壅塞型高脂血症（1）按揉穴位法：每天按揉3次阴陵泉、丰隆和气海穴，每个穴位150下。

（2）食疗法：把整张荷叶（新鲜荷叶或干荷叶）铺在电饭煲下面，然后把米和水倒入电饭煲里开始蒸。

如何调理肝气郁结型神经衰弱（1）按揉穴位法：每天按揉两次印堂、膻中和太冲穴，每个穴位200下。

<<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>