

<<求医不如求己精华本（上）>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己精华本（上）>>

13位ISBN编号：9787539046686

10位ISBN编号：7539046686

出版时间：2013-2

出版时间：江西科学技术出版社

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>

<<求医不如求己精华本（上）>>

前言

序信赖您自己我的书，您看完了，觉着心里踏实，就足够了。

这就是我想传达给您的。

人最大的烦恼就是疾病，最大的疾病就是恐惧。

消除了恐惧，身体便会产生巨大的能量。

《求医不如求己》系列书中谈到的理念和方法，得到了朋友们的广泛认同。

很多人身体力行后，在身心两方面都获得了显著的改善。

事情只有做成了，别人才会相信。

我写这本书，不是要传授给您什么养生知识，而是要和您分享一种理念，那就是：信赖您自己。

这本书，可以当成是一本实用的健康手册，也可以看作是我的心路历程。

我从小身体并不强壮，虽生在武术世家，也练习过一些拳法，可增长的只是技击和力量，并不是让身心健康的能量。

我早年读《黄帝内经》时，读到这句“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，曾深深地怀疑，这么简单就可以不得病吗？

人真的只靠自己的力量就可以抵御所有疾病吗？

身体有巨大的自愈潜能，这不是我从书本里学来的，而是一点一滴亲身感受到的。

经络，不只是经络挂图上的几条线，针灸小人上的几个穴位，而是实实在在的能量通道。

不管是在体能上，还是在精神上，不管是祛除疾病，还是维护健康，它都是一双巨人的大手，可以时时帮助我们完善自己。

我不想描述得太多，以免干扰了您的体会。

您把身体当作自己的孩子，倾听他发出的声音，他便不再复杂，容易理解了。

中里巴人2013年1日于北京

<<求医不如求己精华本（上）>>

作者简介

中里巴人，本名郑幅中，北京中医协会理事。

著有《求医不如求己》系列图书，其中《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”其名，寄寓将中医精髓传承于千家万户的理想，一如唐代诗人刘禹锡的名句“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

<<求医不如求己精华本（上）>>

书籍目录

序信赖您自己 第一章求医不如求己 1.为什么现代人得的病五花八门 2.一种思想对应一种疾病 3.疾病只不过是一个假想敌 4.人身上本来就百药齐全 5.可惜，我们都没有用够自己的先天之本 6.洞悉身体的天象 7.轻松赶走“亚健康” 8.所有体质都要尽力达到阴阳平衡 第二章养生从经络开始 1.腑脏是通路，经络是出口 2.授人以鱼，不如授人以渔 3.顺四时，适寒暑 第三章经络畅通，百病不生 1.肺经大药房——让邪气俯首称臣 2.心包经大药房——养生护命的基础 3.心经大药房——护命摄神，百病祛根 第四章打通经络是获得健康的必经之路 1.大肠经大药房——肺和皮肤的保护神 2.三焦经大药房——人体健康的总指挥 3.小肠经大药房——主治液病的高手 第五章经络是人体最好的自我保护机制 1.脾经大药房——根治慢性病的良方 2.肝经大药房——怡养情志的保命丹 3.肾经大药房——不衰老的人体密钥 第六章经络是连接生理和心理的桥梁 1.胃经大药房——养护后天健康的根本 2.胆经大药房——排解积虑的通道 3.膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻 第七章经络是人与宇宙之间的天然通道 1.督脉大药房——人体太阳升起的地方 2.任脉大药房——打通任脉，万毒不侵

<<求医不如求己精华本（上）>>

章节摘录

版权页：插图：灵道穴除了有宁心安神的作用外，还有一个重要的功效就是止抽。

比如癫痫发作时抽搐的人，平常多揉揉它，就可以防治。

心里老是恐惧，七上八下的，或者老爱悲伤、忧虑，又或者有心因性、心源性的咳喘，这时一定要多揉这个灵道穴。

灵道穴还有化痰开窍的功效。

有人患心脏病了，尤其是瓣膜方面的心脏疾病，比如早搏、心动过速、房颤，都会经常有痰和喘的感觉，多揉灵道穴，就有化痰涎、舒心气、定咳喘的功效。

灵道这个穴位还有即时缓解心脏病的效果，像有房颤、早搏、心动过速、心脏瓣膜疾病问题的朋友，这个穴非常痛，要多揉。

灵道是一个非常好的防治心绞痛的穴位。

注意，别等心绞痛犯了再揉，那阵子就没劲揉了。

另外，左边的灵道穴比右边敏感得多，平常我们要多揉左边。

凡是跟情志有关的病，比如癫痫、癔病，还有精神分裂、抑郁症等，都要多揉灵道穴。

治受惊造成的突然失音、神经性腹泻、坐骨神经痛、倦言嗜卧、老爱后悔、四肢沉重、热证脸肿：揉通里穴 通里穴在腕横纹上1寸处，紧挨着灵道，下面还有阴郄穴和神门穴。

因为它们挨得近，所以咱们揉的时候，没必要非得找这个通里。

有时候您揉旁边的灵道更敏感，那您就多揉灵道；而揉阴郄时特别敏感，就多揉阴郄。

这几个穴位就像兄弟姐妹一样，虽然各自有侧重，但总的功用都是调节人的情志和心脏本源疾病的。

通里穴有一个最大的功效：比如人受到惊吓了，或者是突然生气了，造成失音，这时赶紧掐这个通里，就能安心和舒解。

通里穴又是心经的络穴，和小肠相络，所以它也能够调节小肠方面的疾患，像神经性腹泻，多揉揉通里就能管用。

通里穴还可以治坐骨神经痛，不过揉时要找对侧穴位来揉，比如右侧坐骨神经痛，就揉左侧的通里穴，左侧痛就揉右侧的通里穴。

通里穴还能治疗倦言嗜卧（就是懒得说话，整天想睡觉，整天都睡不醒，没精打采）。

《伤寒论》上说：“少阴病，但欲寐也。”

少阴病就是指心经和肾经这两条经上的病，它们通常表现为心气不足，倦言嗜卧。

如果您老爱后悔，索性每天多揉揉通里。

它专治这个老爱后悔的病。

通里穴还治怔忡，就是心里老不安稳，好像干了什么亏心事儿，觉得老有人要抓自己似的。

这也是心气不足、心血不足造成的，这时，您赶紧揉通里。

<<求医不如求己精华本（上）>>

媒体关注与评论

在中国，中里巴人是我钦佩的第一医家。

——《人体使用手册》作者 吴清忠 在越来越焦虑的日子，在看不起病吃不起药的日子，人们需要重新评估健康的价值，其实，我们停下来想一想，总会得到更多：学会关注健康，而非疾病，学会灵与肉的平衡，用积极的心态面向未来，这才是人的福气所在，才是生活的智慧所在。

谢谢中里先生教会我们这些。

——网友 铂程斋 中里巴人之书，起于民间，传于网络，风靡于华夏，流惠于海外，好评如潮。个中原因，便是具备了这样几个因素：淡泊、优美、实用、简洁、多样化、变通性，标本兼治，身心同调。

读者总能找到自己想要的，各取所需，满载而归。

——读者 忙里偷闲 中里巴人的高明之处在于，他是结合感受来传达方法的，貌似没有逻辑，却非常符合中国人写意山水般的思维方式，能让人欢喜地看了、自然地懂了、信任地做了，并不知不觉中慢慢悟出属于自己的一套逻辑，抛开书，实现自主的生命。

引中里老师说'最关键的时候即使只有一个朋友也就足矣'，《求医不如求己》，你就是了。

——读者 夕 比起本书对中医理论和方法的生动描述，我更喜欢的是书中透出的哲学，比如因人而异、身心合一、顺势而为等等，受此启发去与身体和谐相处，这种感觉太棒了。

——读者 Andy 从来就没把这本书当作健康书来看，阅读老师的文章，就好似阅读自己内心深埋的东西——震撼、共鸣等等，心情舒畅。

至于书里的方法，也体验了许多，效果果然不错。

很多看似很难对付的疾病，其实都是心病，有了中里老师这一剂医心良药，健康还远吗？

喜欢这种心情愉悦的感觉。

——当当网友 橙子 这样的书养生也养心，不管什么时候看，都让人心旷神怡，如春风拂面，温暖而又清新。

不断地买来送人，感觉自己在送去福音。

——当当网友 西西希红 中里巴人这套书颠覆了几千年来人们对自己身体的错误认识，开创了用最简单的方法防治各种疑难疾病的不二法门，让无数求医无门、求医无果的人们从此找到了一条身心自愈的救赎之路。

而且它从终极上给出了疾病和衰老的解决之道，引领人们真正奠定对身体的莫大自信，荣享心灵涅槃的自在法喜，“求医不如求己”也从此有了真正意义上的生命理论指导基础。

——读者 信奉受行

<<求医不如求己精华本（上）>>

编辑推荐

<<求医不如求己精华本（上）>>

名人推荐

在中国，中里巴人是我钦佩的第一医家。

——《人体使用手册》作者吴清忠在越来越焦虑的日子，在看不起病吃不起药的日子，人们需要重新评估健康的价值，其实，我们停下来想一想，总会得到更多：学会关注健康，而非疾病，学会灵与肉的平衡，用积极的心态面向未来，这才是人的福气所在，才是生活的智慧所在。

谢谢中里先生教会我们这些。

——网友铂程斋中里巴人之书，起于民间，传于网络，风靡于华夏，流惠于海外，好评如潮。

个中原因，便是具备了这样几个因素：淡泊、优美、实用、简洁、多样化、变通性，标本兼治，身心同调。

读者总能找到自己想要的，各取所需，满载而归。

——读者 忙里偷闲中里巴人的高明之处在于，他是结合感受来传达方法的，貌似没有逻辑，却非常符合中国人写意山水般的思维方式，能让人欢喜地看了、自然地懂了、信任地做了，并不知不觉中慢慢悟出属于自己的一套逻辑，抛开书，实现自主的生命。

引中里老师说'最关键的时候即使只有一个朋友也就足矣'，《求医不如求己》，你就是了。

——读者夕

<<求医不如求己精华本（上）>>

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>