

<<求医不如求己精华本（下）>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己精华本（下）>>

13位ISBN编号：9787539046693

10位ISBN编号：7539046694

出版时间：2013-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：中里巴人

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（下）>>

内容概要

<<求医不如求己精华本（下）>>

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（下）>>

书籍目录

第一章每个人都是解救自己的观世音 1.重新认识疾病 2.锻炼身体要先腑脏后肢体，用意不用力 3.身体的本能不是疾病 4.不损耗，就是养生的基础 5.在自己的身体里面寻宝 6.自得其乐得活到120岁 7.人体有完美的自愈潜能 8.医生只是为患者喊号子的人 9.万病皆可心药医 第二章自己才是药师佛 1.日日梳头，防患未然 2.用头练字，固精宁神 3.铜头撞树，瞬间生阳 4.推心置腹，胃和寝安 5.跪膝有方，大道至简 6.金鸡独立，与老年病绝缘 7.常敲带脉，一身轻松 8.日撞丹田，身心同养 9.勤转关节，四两拨千斤 10.伸伸懒腰，重燃激情 11.冶炼心药，从打坐开始 12.打通小周天，寿比彭祖年 第三章巧用中医大护法 1.中医六大法，生命原动力 2.举手投足百病消——奇妙的足部反射疗法 3.身体哪里虚，用刮痧把气血引过去 4.拔罐——损有余以补不足 5.善用取嚏法，让我们的身体固若金汤 6.打哈欠——日用而不知的养生诀窍 7.敲敲打打，面若桃花——防衰老的五大法 8.想没病，先找病——结合经络练瑜伽 9.一小时内解酒毒 10.熬了夜，这样补气血 11.让肾日益强壮的五味药丸 12.可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥 13.每个人身上都有天赐的养颜方 14.打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能 第四章轻松赶走慢性病 1.颈椎病——可以随手而愈的病 2.不再雾里看花——调理近视眼的速效法 3.鼻炎不能怪鼻子 4.意随心转，功到病除——防治肩酸背痛的五步法 5.80%的妇科病都应从调理月经入手 6.减肥应该是一次轻松愉快的旅行 7.若除便秘，先壮脾胃 8.脂肪肝的根源是脾胃不好、气血不足 9.让阳光赶走抑郁症 10.中风后遗症——这样治就能重新站起来 11.尿毒症——清一色的胃经虚弱 12.把癌症看作我们体内家庭里的坏孩子 13.一招天河水。 拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴 第五章百病渐消，清福自来 1.体无“三浊”一身轻 2.进补之前一定先排毒 3.把多余的火气变成保护神 4.强化自己的本能反应 5.长生从养“筋”开始 6.挖掘人体先天潜能 附录一 常用穴位使用方法 附录二 常用穴位指南

<<求医不如求己精华本（下）>>

章节摘录

版权页：插图：心静方可打坐 心里很乱的人不要打坐；不要试图让一个有多动症的孩子手放背后坐直，那样根本无济于事。

有朋友问我打坐是否可以打通经脉，是否可以代替睡觉，是否可以开天目。

我说没有那么好，打坐通常会手脚发麻，感觉经络堵塞；打坐经常会半梦半醒，使人陷入昏沉；打坐常常杂念丛生，令人神思混乱。

朋友不信，说我不传他心法，回家自己去练了，练了一个月后对我说，真如你所说的那样，打坐好像也没什么好的。

有人说，打坐的姿势最重要，跏趺坐、金刚坐、如意坐、跨鹤坐等，能打出各种花样来，且坐坐精通。

有人说，打坐重在守窍，或百会，或眉间，或膻中，或气海，或命门，或涌泉，要守到“气凝成丹”才成。

可结果丹没结成，反倒出现血压升高、胸闷气结、血淋崩漏、阳亢遗精等诸多难治之症。

有人说，自己心思太乱，杂念太多，忧虑烦恼萦绕于心，打坐只是想图个静心安神。

我说，打坐恐怕帮不了你，如果你睁眼的时候心乱如麻，闭上眼睛盘腿一坐也一样如麻心乱。

有人说，打坐的时候我心里默念“意守丹田”、“注意呼吸”，渐渐地我不就守住了？

光靠默念句子是不可能心静的。

如果你不爱一个人，却在心里说我应该爱他，他这里好那里好，值得我爱，你就真爱他了？

学车的时候，边开车边默念“精神集中，身体放松”，还不是四肢僵硬得像一根棍，睁着眼睛把车往沟里开？

潜意识里的东西是不可能用意识强行压制的。

但是，如果你真心地爱一个人，不需要再提醒自己他哪里好、哪里值得你爱，或许在别人眼里他一钱不值，可你却仍为他痴狂，时时牵挂。

同样，当我们学会开车以后，我们即使听着音乐、聊着天、打着电话，精神仍然是集中的。

打坐时的入静就如同爱情和开车，逼是逼不出来的，如果你睁眼的时候心乱如麻，闭上眼睛默念心静也一样心乱如麻。

打坐就像首饰盒，它原本是用来装“静”的，但如果你没有“静”，那么装在里面的或许就是个爬动的小虫了。

但是你若有了“静”，就不必总把它装在首饰盒里，可以随身带在身上，无处不“静”。

当然，如果你已经有了名贵的首饰，我们还是应该给它找个好的首饰盒——打坐就是这个首饰盒，它是用来装“静”的。

如果你心里有静，就能够很陕入静，再去打坐，才会有进一步的感悟。

静是什么呢？

静不是让你默不作声，闭目塞听，而是让你意念集中，精神投入，以达到忘我的境界。

就拿打网球来说，运动强度很高，看着一点不“静”，但精神是高度集中的，打得激烈的时候，外面的一切好像都不存在，眼里只有对手，心里也只是那个球。

还有跆拳道、拳击，更是必须精神专注，否则就会被动挨打。

要知道，只有动中静，乱中静，才是真的清静。

<<求医不如求己精华本（下）>>

媒体关注与评论

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（下）>>

编辑推荐

<<求医不如求己精华本（下）>>

名人推荐

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。

——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。

——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（下）>>

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>