第一图书网, tushu007.com

<<求医不如求己2>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己2>>

13位ISBN编号：9787539926735

10位ISBN编号：7539926732

出版时间：2007-1

出版时间：江苏文艺出版社

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

前言

十年前，我与一位来自台湾的企业家朋友共进晚餐，无意中得知他三十年不愈的鼻炎竟在中里巴人老师的指导下不治而愈，不禁拍案称奇。
当时的我正饱受过敏性鼻炎之苦，于是经这位朋友介绍，我认识了中里老师，从此与健康和中医结下了不解之缘。
结识中里老师，真是人生中的幸事。
除了自己缠身多年的鼻炎在不知不觉之中得以康复，从而让自己理解了求医不如求己的真谛；更耳濡目染了中里老师精神的高贵和心灵的自然，养成了自己不盲从、不刻意的习惯与心态。
老师智慧逍遥，淡然处世，隐于市或居于野，可入世，也可出世，感觉很像当代的庄子。
如果把人看做一头牛，那么中里老师的一身绝技就是庖丁手中的刀，“以无厚久有间”。
难得的是，中里老师乐于把刀送给每一个人，从养生技巧到养心秘诀，从治病之方到处世之道，从理念到方法，从身体到灵魂，能否让它既合桑林之舞，又合中音之乐，就看每个人的造化了。
这把刀便是《求医不如求己》。
多养生治病的妙方，简单易行，务实有效。
难能可贵的是，似是而非的生活哲理，莫测高深的医学理论，都在老师的笔下深入浅出，娓娓道来。
老师的文字或沁人心脾、随意自然，给人信手拈来之感；或心无旁骛，举重若轻，颇有四两拨千斤之力，可谓雅俗共赏，老少皆宜。
佛说，苦海无边，回头是岸。
如果把疾病比做苦海，把健康比做岸，那么归于健康的关键就在于你愿意不愿意真的回头，这个心愿的力量，比你所想象的还要强大，因为它除了提供你到岸的船只，更拾起你的信心、勇气和希望，给你新生的力量。
芸芸众生，无论财富，无论荣耀，都不重要，重要的是身心的健康。
生活有各种各样的方式，最适合自己的就是最好的。
如果我们能够端正心态，辅之以养生之良方，防患于未然，便可能到达健康的彼岸。
这就是中里老师和《求医不如求己》所给我的启示。
高慧英2007年10月

<<求医不如求己2>>

内容概要

一年前，中国人还不知道这个隐世奇侠，但他悬壶济世的大德早以《求医不如求己》博客之名盛传于互联网内外，他写下的每一句话及无偿教给人们自己使用的功法，都带给了人们福气，拯救了无数看不起病，看不好病的人及家庭，帮人们平安度过心与身的苦海，1年后，在万千民众的焦盼中，中里巴人先生又因好生之缘为大家双手奉上《求医不如求己》。

与第一本《求医不如求己》有所不同的是，在本书中，他不仅一如既往地为众生捧出自己的祖传道家秘方，还根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，从长命百岁的角度，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同季节、不同体质、不同年龄人的“一招致胜”特效保健大法，让人人都会使用，并在使用中逐步根除各种疾病，更主要的是帮助人们消弭对疾病、年老和死亡的恐惧，尽享“求医不如求己”的无忧之境和天大乐趣。

点击免费阅读更多章节：求医不如求己2

作者简介

中里巴人，真名郑幅中，家学渊源基深，其父是八卦掌第四代传人。
自幼，中里巴人即师承父亲的道家导引养生之功，更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓，尽得医道同源之意趣。
新世纪来临之际，中里巴人蒙87岁的太极名家李宝良先生厚爱，被收为关门弟子，老师将其终身所悟大法倾

书籍目录

我们可以对我们的身体放心了〔代序〕
第一章 保养人体的“生、长、收、藏”
1. 春天是祛病养肝的良机
2. 冬病先从夏天治
3. 秋季要“娇生惯养”肺
4. 冬季养生从避寒开始
第二章 到处都是祖传秘方
1. 到处都是祖传秘方
2. “海的女儿”的养生经——双脚同时写“马”字
3. 强壮我们身体和心灵——道家养生功中的“撞丹田”
4. 来自天涯的宝贝——敲带脉
5. 减肥要和自己的喜好结合才有效
6. 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射疗法
7. 可以终生相依的朋友——好补气血的山药薏米芡实粥
8.虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经
9.千年导引术——五行相配的穴位才是人体的妙药
第三章 每个人都将是解救自己的观音
1. 每个人都将是解救自己的观音
2. 孩子的声音是上天派来给我们打通周身万脉的
3.处无争之地，骑独后之马，得自然神力
4.喜悦来自于脱胎换骨
5.同气相求，心安身健
6.被人骂的滋味——都是《求医不如求己》惹的祸
7.每个人都有自己的解药
8.无言得博雅，未名大欢喜——来自于北大的感动
9.人最大的病就是恐惧
10. 献给父母的爱〔2〕——推腹法、跪膝法、金鸡独立
第四章 华佗妙手自家生——人体常见小顽疾根除法
1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好
2.献给电脑族们的福音——肩膀痛的自我防治法
3. 鼻子只是鼻炎的替罪羊
4. 养生最要紧的是乐在其中
5. 让痘痘昙花一现
6.一招天河水，拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴
第五章 感悟《黄帝内经》
1. 古法今用
2. 破解穴位的不传之秘
3. 轻松找穴位
4. 读中医书要学对自己身心有用的
5. 为自己把脉——观赏五脏的精灵之舞
第六章 让身心一天比一天强壮
1. 长生从养“筋”开始
2.打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能功法
3. 美丽新生活——四十岁只能算青少年
4. 梦是生活的回报

5. 美梦入怀随喜去
6. 妙用小周天，寿比彭祖年——改变我们先天之本的道家真功
7. 弹指一挥间——抑郁症的通用疗法
8. 无敌瑜伽
第七章 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂
1. 福由心经生——心脑血管的通用保健之穴
2. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经
3. 用心包经来包治百病
4. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱
5. 胆经养生大法——结拜胆经上的五大英雄之穴
6. 治疗一切慢性病的关健就是健脾
7. 三焦经的启示
8. 肾经，强壮一生的经络
9.膀胱经——身体的马其诺防线
10.被忽视的大肠经
11.细说肺经
12.胃经——多气多血的勇士
附录
1. 像中里巴人那样生活 ——《求医不如求己》的幕后故事
2. 《求医不如求己》读者文摘
3. 《求医不如求己》解惑录

章节摘录

插图：1第一部分灵感来的时候，似乎就是一些最平常不过的观念，但它逝去的时候，你却苦思冥想也别想再得到了。
有的朋友劝我说："你怎么把知道的都说出来呀！
不怕教会徒弟饿死师傅吗?"我说："本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？
我只第1节：序言第2节：第一章 保养人体的"生、长、收、藏"(1)第3节：第一章 保养人体的"生、长、收、藏"(2)第4节：第一章 保养人体的"生、长、收、藏"(3)第5节：第一章 保养人体的"生、长、收、藏"(4)第6节：第一章 保养人体的"生、长、收、藏"(5)第7节：第二章 到处都是祖传秘方第8节：第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法(1)第9节：第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法(2)第10节：第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法(3)第11节：第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法(4)第12节：第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法(5)第13节：第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法(6)第14节：第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法(7)第15节：第四章 开启《黄帝内经》的法宝(1)第16节：第四章 开启《黄帝内经》的法宝(2)第17节：第四章 开启《黄帝内经》的法宝(3)第18节：第四章 开启《黄帝内经》的法宝(4)第19节：第四章 开启《黄帝内经》的法宝(5)第20节：第五章 让身心一天比一天强壮(1) 2第二部分那"白骨精"一听此话，顿时精神抖擞，黑眼圈都泛出了亮光，急切地问道："那你说说我的那些梦，都有什么含义呢？
"我说："这其中的答案最好你自己来寻找。
从梦中醒来时尽量把梦境详细地记录下来，越详细越好，就连梦中的一草一木，一针一线也不要丢掉第21节：第五章 让身心一天比一天强壮(2)第22节：第五章 让身心一天比一天强壮(3)第23节：第五章 让身心一天比一天强壮(4)第24节：第五章 让身心一天比一天强壮(5)第25节：第五章 让身心一天比一天强壮(6)第26节：第五章 让身心一天比一天强壮(7)第27节：第五章 让身心一天比一天强壮(8)第28节：第五章 让身心一天比一天强壮(9)第29节：第五章 让身心一天比一天强壮(10)第30节：第五章 让身心一天比一天强壮(11)第31节：第五章 让身心一天比一天强壮(12)第32节：第五章 让身心一天比一天强壮(13)第33节：第五章 让身心一天比一天强壮(14)

媒体关注与评论

中医的精髓，是一种人性化的科学，需要灵感，需要领悟，需要身心交融，更需要博大的胸怀。
一旦能听懂身体发出的声音，那么每个人都将是解救自己的观音。
冬天我愿伴着寒风而瑟缩，春天我愿随着柳枝而舒展。
顺着自然呼吸，必然得到自然的神力。
秀才学医，入笼抓鸡。
只有精于中国的传统文化，才能真正领会中医的精髓，这样的“秀才”学起医来，就像到笼子里抓鸡一样，伸手可得。
其实您自己就是权威。
伟人只是我们的朋友，不是我们的偶像。
相信自己，我们每个人都是上天降下的独特个体，我们各怀绝技，无可替代。
人最大的病就是对疾病的“恐惧”。
健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是。
进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都硌了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了？
我希望我的博客变成“春来茶馆”，我甘当“阿庆嫂”，来招待四方“有缘人”，到这里交流一下彼此的感悟，一起找到健康的理念。
希望来这里的每个人都有一份收获，这就是我的初衷。
千万别把它只当成一个医院。

编辑推荐

《求医不如求己2 》编辑推荐：最简单的动作能治人体最严重的疾病，身体就像我们的孩子，您关心她，她就更体贴您。
而人最大的病是对疾病的恐惧，而消除恐惧的唯一办法就是学会“ 自疗 ”。
我们的身体本来就万法俱足，只要您伸手，就一定会抱住佛脚。
与《求医不如求己》的不同:在本书中，他不仅一如既往地为众生捧出自己的祖传道家秘方，还根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，从长命百岁的角度，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同季节、不同体质、不同年龄人的“ 一招致胜 ”特效保健大法，让人人都会使用，并在使用中逐步根除各种疾病，更主要的是消弭对疾病、年老和死亡的恐惧，尽享“ 求医不如求己 ”的无忧之境和天大乐趣。
《求医不如求己2》将告诉您：1. 四季养生心法，陪伴您和家人的每个春夏秋冬。
2. 古法今用，把洞开《黄帝内经》的仙药宝藏之门的钥匙交到您手中。
3. 详解人体12经络使用方法，从此福由“ 经 ”生，长命百岁不是梦。
4. 15种可以随时随地进行的自我诊疗法，适合不同体质、不同年龄的人，直捣病灶，一招制胜。
5. 进一步阐发“ 求医不如求己 ”的自愈理念，“ 茶馆 ”式的互动交流，开创全民自医自强的大时代。
自“ 中国第一医家 ”中里巴人推出中医健康养生秘籍《求医不如求己》后，在广大老百姓中引起了强烈共鸣，大家口口相传，为在有生之年能替自己和亲人们找到如此伟大、简单、奇效的养生治病观念和方法欣喜不已。
应读者的迫切要求，针对当前看病难、看不起病、看不好病的社会问题，中里巴人又及时为大家奉上了《求医不如求己2》。
这是又一本给我们身体和心灵带来洪福的书，书中平和、温暖的语言，就已经是获取健康的妙方。
通往健康的光明大路已经铺在脚下，热爱生命的您，还在等什么呢？
如果您觉得“ 心有余而力不足 ”；如果您觉得“ 有劲使不出 ”；如果您觉得“ 心神不定，魂不守舍 ”；如果您觉得“ 体力透支，难以积蓄 ” ——本书都可以给您根本解决之法。
很多医生会因《求己》而改行。
——Wsn看了中里老师的书后，我对妈妈说，妈妈，以后您就听我的，您的健康我负责了，我一定让您活到一百多岁。
我妈妈乐呵呵地答应了。
中里老师，这就是我要对您说的话，您让一个女儿对亲人的爱有了可以付出的资本，您让一个热爱生活的普通百姓渴望用毕生的时间，努力地学习、锻练，以便将来能帮助更多需要帮助的人。
谢谢您！
——双豆的眼睛在“ 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我们的身体是土壤，疾病就是土壤里不良的种子。
医药和治疗就是为了清除土壤中不良的种子，但这种不良的种子太多了，祛除了一些，风一吹就又来了不少，最后发现整个土壤里都是长满了恶草。
只有“ 改善土壤 ”才是唯一能让你永远健康的方法。
中里巴人的养生之道就是“ 改善土壤 ”的最佳方案。
——拿什么拯救自己非常实用的一本书，劝一直迷信西医的人都来看看，也许看病难、看不起病的社会问题都得以解决！
——路过蜻蜓中里老兄的文章通俗易懂，立竿见影，提纲挈领，把艰苦的学习变成愉悦的享受，让人乐此不疲，功莫大焉，善莫大焉！
只要思想对路，方法对路，我们真的可以不再求医。

——Wobenbuyi深深地体会到，对疾病的恐惧才是最大的病，足以击倒那些有着健壮身躯的人们。
我对我妈妈说，以后您就听我的，您的健康我负责了，我得让您活到一百多岁。
我妈妈乐呵呵地答应了。
中里老师，您让一个女儿对亲人的爱有了可以付出的本领，您让一个普通百姓想用毕生的时间，努力地锻炼自己，将来能帮助更多需要帮助的人。
谢谢您！
——网友双豆的眼睛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》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很不够，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。
感谢中里巴人和《求医不如求己》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》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

名人推荐

书评我深深地体会到，对疾病的恐惧才是最大的病，足以击倒那些有着健壮身躯的人们。
我对我妈妈说，以后您就听我的，您的健康我负责了，我得让您活到一百多岁。
我妈妈乐呵呵地答应了。
中里老师，您让一个女儿对亲人的爱有了可以付出的本领，您让一个普通百姓想用毕生的时间，努力地锻炼自己，将来能帮助更多需要帮助的人。
谢谢您！
——网友　双豆的眼睛 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》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很不够，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。
感谢中里巴人和《求医不如求己》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》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

第一图书网, tushu007.com

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