

<<求医不如求己>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己>>

13位ISBN编号：9787800892080

10位ISBN编号：7800892085

出版时间：2007-2

出版时间：中国中医药出版社

作者：中里巴人

页数：269

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>>

### 内容概要

求医不如求己2火热销售中，欢迎购买对待自己的身体要像对待自己的孩子一样，疾病就是孩子的恶作剧，这是一种巨大的能量，完全可以转化为成长的动力，但我们总是敌视和恐惧这种能量。一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈潜能。

很多人觉得只要把经络穴位都熟记于心，汤头方剂都倒背如流，便可治己救人了。岂知学医和看病竟然是两回事儿。就象武术中的花拳绣腿，学它百种套路，一用来搏击实战，倒不如拳击一招来的实惠。所以，学武就要学少林武当真功。学医就要学治病养生心法。有人说，学些总比不学强，其实，那也不见得，不学百无禁忌，倒也潇洒，学完动辄则咎，作茧自缚。

《人体使用手册》作者吴清忠的中医启蒙老师中里巴人，最近推出自己的养生疗疾宝典《求医不如求己》，此书堪称“改变中国人健康生态的第一方案”。

中医作为中国的四大国粹之一，国人了解甚少，这非常遗憾。出版这一系列图书是为了让人们对于中医这个宝藏多一些了解，并且把这些简易实用的养生疗疾方法运用到自己的生活中，用中医打造健康。书中介绍的中医养生功法简单易行且功效显著、立竿见影，一上市即受到读者的追捧。

点击免费阅读更多章节：求医不如求己

1

## <<求医不如求己>>

### 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

## <<求医不如求己>>

### 书籍目录

代序：我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之谜

#### 第一章 对待身体要像对待自己的孩子一样

- 1.献给父母的爱
- 2.即时的回报
- 3.一切医疗的最终目的都是激发患者的自愈潜能
- 4.原来生病并不是一个人的病
- 5.身体的开关——人体自我的诊断程序
- 6.每个人的身体都是阴阳不平衡的
- 7.如果疾病是鱼，那么身体应该如何养它
- 8.为什么要让身体抚养疾病——千万别让亚健康得逞
- 9.要相信人体有很强的自愈能力
- 10.对待身体要像对待自己的孩子一样
- 11.如何吸收自然界中的各种正面能量

#### 第二章 保养先从经络开始

- 1.学习经络养生治病的最好捷径
- 2.神秘的三焦经——人体健康的总指挥
- 3.救命的心包经——人体自身的灵丹妙药
- 4.小肠经——心脏功能的晴雨表
- 5.肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位
- 6.膀胱经——人体最大的排毒通道
- 7.膀胱经的妙用
- 8.补肾最强法——玫瑰的激情
- 9.肾经——生命的至宝
- 10.这种升阳强壮法可以让你在瞬间强壮起来
- 11.预防衰老的秘方——献给工作狂们的礼物
- 12.按摩脾经治大病
- 13.外国人的心经
- 14.肺经——大器晚成的相傳
- 15.胆经——排解忧虑的出口
- 16.一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招

#### 第三章 我们每个人身上本来就百药齐全

#### 第四章 自己才是药师佛

#### 第五章 慢性病可以这样去治

#### 第六章 思考疾病

后记：这是一本给我们生活带来福气的书

附录一：中里巴人护生演义

附录二：《求医不如求己》常用穴位指南

## <<求医不如求己>>

### 章节摘录

版权页：插图：“有什么别有病，没什么别没钱”，这是人们常挂在嘴边的一句老话。细想起来似乎后半句很容易解决，只要自己勤奋努力，钱是不愁挣不来的；而人吃五谷杂粮，哪有不生病的，恐怕是防不胜防，人们因此去健身，去吃各种营养食品和药物，可得病的概率依然没有减少。

很多人在事业上雄心勃勃、是挑战风险的勇士，但在疾病面前却是六神无主、忧心忡忡的懦夫。于是人们纷纷把最宝贵的生命交给大夫去处理，交给医疗机器去决定，觉得这是顺理成章的事情，也是无可奈何的事情。

这样看来，如果连自己的生命都不能由自己做主的话，那么一切的奋斗、一切的修炼、一切的所谓成功不都是脆弱和可笑吗？

人还有什么自由可言？

其实，我们完全可以清清楚楚地知道自己的身体状况，并懂得如何去完善它，只是我们自动放弃了老天赋予我们的这种能力，而更多地去依赖专家的判定，去相信机器的数据而不相信自己的感觉。

我们都会嘲笑“郑人买履”中的主人公，但是我们哪一位又比他强多少呢？

不相信医生，而相信自己，有些人连想都不敢想吧！

我可以肯定地告诉你，只要你改变固有的观念，再稍微懂得一点相关的知识，你完全可以轻装上阵，不必再为身体而烦恼。

也可能你会转而忧虑医生失业的问题了。

总之，不要把问题想得很复杂，就这么简单，因为这是你本来就有的能力。

## <<求医不如求己>>

### 媒体关注与评论

医者的新三重境界 / [文] 曾昭逸 “上医治未病，中医治病初，下医治病重”，这是通常我们所说的医者三境界。

类似的话还有“上医治国，中医治人，下医治病”，不过此为另一范畴，姑且不论。

在此之外，从中里巴人的《求医不如求己》中，我们还可以看出医者的新三重境界。

“上医治未病”，作为最高境界，作者自是认同的，并提出“养生胜于治病”。

作者说，许多人关注疾病，而不关注健康，于芸芸众生着忙于名利之今时，也是振聋发聩，发前人所未发。

书中许多实用招数，比如“金鸡独立”、“推腹法”等即为日常养生之道，防病于未发之时，让人受益匪浅。

“求医不如求己”，此为第二重境界，本书名即明示了这一点。

医者自古有限，且多为病后急就章，费时费力，成本高昂，且很多时候还很难以治愈。

因此，作者主张将身体和疾病的管理权交给常人自己，并告诉他们如何去管理，这对提升民众健康和福祉是颇有成效的。

其理论前提正如作者所说“我们每个人身上本来就百药齐全”、“穴位就是你随身的药囊”。

每个人只要改变原有的挂念，再懂些简易的医学知识，就可以轻装上阵，不再为身体烦恼。

至于第三重境界就是以有效方式，广播福音，教导大众如何去做。

自古“医不扣门，道不相传”，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。

专家话常人不易懂，大众话又有失科学严谨且多是一知半解，这几乎是所有行业的通病。

在医学和养生普及方面，早的有洪昭光的《健康快车》，近者有吴清忠的《人体使用手册》，二者皆以深入浅出、切实可行之道而畅行天下。

而身为中医世家且深得中医之精髓的中里巴人，正是吴清忠钦佩的“第一医家”，通过此书和和讯网人气十足的“中里巴人的博客”，同样做到了将繁复、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。

此外，作者还极力反对一度盛行的“取消中医”，认为中西医可以结合，标本兼治，根本用不着互斥排外。

以其医学功底和诸多成功医例，作者是有足够发言权的，倒是那些不识国粹、一味强调所谓的“科学至上”者让人可悲可叹。

此书和《人体使用手册》同出一源，追溯到头都是中里巴人对中医的理解和实践，因此两书可配合阅读。

《手册》侧重理念和医道，而本书则具备更多简便易学、不费成本的实用技巧，尽管两者的书名互换一下可能更为贴切。

化疾病为成长动力 台湾吴清忠所著《人体使用手册》以其对中医理论的深入理解和雅俗共赏的写作手法在华人读者中享有盛誉，40万册的发行量创造了大众健康类图书的发行记录。

在人们开始广泛关注中国传统医学的时候，吴清忠的中医启蒙老师中里巴人也推出了自己的养生疗疾宝典《求医不如求己》，出版社表示，此书堪称“改变中国人健康生态的第一方案”。

中里巴人本名郑幅中，父亲是八卦掌第四代传人。

中里巴人自幼师承父亲的道家导引养生之功，还从祖父的亲书秘笈中汲取中医精髓，悟得医道同源的意趣。

吴清忠和中里巴人交往十余年，他说：“在中国，中里巴人是最钦佩的第一医家，是我的中医启蒙老师。”

中里巴人则谦称：“老吴在年龄上比我大将近20岁。”

其实老吴就是这样的人，老顽童，就像金庸笔下的周伯通，从来没有名份尊卑的概念。

## <<求医不如求己>>

” 中里巴人和吴忠清在上海相识，常常在一起品茶闻香、谈医论道，甚至一起打坐诵经，十分投缘。

谈到吴忠清，中里巴人评价说：“老吴极为聪明，有过目不忘之能。

记得我曾与他谈论中医的五运六气之法，结果，不到一个时辰他已熟记于心了。

老吴当时就已对中医养生有着很独特的见解，并由此涉猎了现代生物学、心理学等许多领域。

” 和吴清忠一样，中里巴人最初也是在网上通过博客阐述自己的中医养生理念、解答网友关于疾病治疗的问题。

正如他的书名所说，他主张“求医不如求己”，他认为：“对待自己的身体要像对待自己的孩子一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，完全可以转化为成长的动力，但我们总是敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它。

其实，一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈潜能。

我们每个人身上本来就百药齐全，都在经络穴位中翘首待选，只看医者和本人会不会用它了。

” 《求医不如求己》是中国中医药出版社出版的“国医健康绝学”系列图书中的第一部，该书策划人马松说：“中医作为中国的四大国粹之一，国人了解甚少，这非常遗憾。

出版这一系列图书是为了让人们对中医这个宝藏多一些了解，并且把这些简易实用的养生疗疾方法运用到自己的生活中，用中医打造健康。

”

## <<求医不如求己>>

### 编辑推荐

《求医不如求己》：改变中国人健康生态之第一方案《人体使用手册》作者吴清忠说：在中国，中里巴人是我钦佩的第一医家《求医不如求己》是一本每次看都不忍心读完的书，因为看了后心思充满了感恩。

这是一本用手指和语言拯救了无数陷入苦海中人的书。

这是一本被老百姓强烈要求加入国家中小学课本或中老年保健操大纲的书。

这是一本给我们生活带来了福气的书。

这是一本既治身病，更治心病的书。

面对那些被病魔煎熬的人们，我常发出这样的感叹：不要等到失去健康的时候才去珍惜健康；不要等到孤独无助的时候才去寻求帮助；不要借口我们忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。

“若要了时当下了，若觅了时无了时”，记住这句话，马上行动！

若能让含辛茹苦、一手把我们拉扯大的父母，能够在我们的关爱下开开心心、快快乐乐、健康无忧地生活，难道不是我们做子女的最大幸福吗？

我们要的是健康，而不是疾病！

但是好多人都只关注疾病，而不关注健康。

为了完成工作，我们熬夜，我们喝酒，我们吃那些没有营养的盒饭，我们睡办公室……我们为健康投资了什么？

我们创造了所有生病的条件，我们不得病谁得病呢？

怪谁呢？

西医把这些归罪于细菌、归罪于病毒，却不肯归罪于最大的元凶——我们自己。

为什么我把“推腹法”说成是最简单、最有效的健康法？

那是因为它就好比是身体之家里的一把大扫帚，你每天用它来扫一扫，身体里哪还会有那么多的垃圾呢？

没有垃圾，那些可恶的小病小灾还会来吗？

癌症不会被消灭，就像我们不会因为孩子精神错乱就杀死他一样，其实只要我们能够倾听他内心的烦恼、宣发他心中的积怨，那么他仍然可以重新或为一个友善的、与我们亲近的孩子。

研究已经证明，许多癌细胞在特定的环境当中（如不同的温度下）可以转变成正常的细胞。

不全信医生，而相信自己，我想有些人连想都不敢想吧！

我可以肯定地告诉你，只要你改变固有的观念，再稍微懂得一点额外的知识，就完全可以从此轻装上阵，不用再为身体而烦恼，可能你会转而忧虑医生失业的问题了。

您若想生活幸福，学会从容面对疾病，就必须学会与疾病结伴而行。

因为疾病不是一个人的病，而是一家人的病！

疾病是人生的一道必选题，同时又是最好的答案和注释。

因为疾病就是命运。

<<求医不如求己>>

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>