

<<求醫不如求己>>

图书基本信息

书名：<<求醫不如求己>>

13位ISBN编号：9789866321122

10位ISBN编号：9866321126

出版时间：2009-12-10

出版时间：京中玉國際

作者：中里巴人

页数：296

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>

<<求醫不如求己>>

內容概要

大陸知名中醫師中里巴人告訴您，人的自癒潛能才是健康的根本大藥，正確的養護，身體的本能會帶給我們健康及好運。

中里巴人：求醫不如求經絡。

將經絡打通了，全身的毛病漸漸地也改善了。

《黃帝內經》說：經絡為「學之所始，工之所止」。

一語道破，經絡是入門之徑，又是終極目標。

經絡在我們每個人身上，徒手便可操作，疾病就可自行根治。

作者中里巴人《求醫不如求己》第3集的內容規劃人體有14條大經絡，獨創新的祛病和養生之道。

《求醫不如求己: 完全祛病養生版》從14條經絡著手，透過經絡的按摩疏通，讓你從頭到腳輕鬆地做到祛病和養生的健康秘訣。

<<求醫不如求己>>

作者簡介

中里巴人 本名鄭幅中，家學淵源甚深，其父是八卦掌第四代傳人。自幼，中里巴人即師承父親的道家導引養生之功，更從祖父的親書祕笈中汲取中醫之精髓，盡得醫道同源之意趣。新世紀來臨之際，中里巴人蒙87歲的太極名家李寶良先生之厚愛，被收為關門弟子，老師將其終身所悟大法傾囊相授。中里巴人是《人體使用手冊》作者吳清忠先生的中醫啟蒙老師，兩人相聚之時常常共誦心經，品茗論賦，其超然物外之閒逸，堪效古人。

<<求醫不如求己>>

書籍目錄

序言 讓身體的本能帶給我們健康和好運 第一章 每天健康一點點，日久方成金剛體1.趨吉避凶的大法—對自己的七情六慾既要管理，又要順從2.好身體不僅是憑意志鍛鍊出來的，更善借自然之力3.用您的新鮮血液殺死病魔4.您的自癒潛能才是根本大藥5.察言觀色，洞悉身體的天象6.寧可改變人生觀念，不給細菌可乘之機7.別擔心疾病在好轉時出現的「壞現象」8.回春之術：「嗅玫瑰」、「抓蝴蝶」、「擦玻璃」9.每天健康一點點，日久方成金剛體10.魚生來就會游泳，養生也要這樣簡單第二章 每個人都有自己的保護神1.可惜，我們都沒有用夠自己的先天之本2.治身是表，調心是本，經絡可以身心同治3.要學會把身體裡多餘的火氣變成保護神4.身體哪裡虛，就把氣血引過去5.強大氣血的捷徑—打通胃經6.捍衛命門，堅守丹田，讓身體總有使不完的勁7.別把身體的本能當作疾病來對待8.如何才能返老還童9.病從寒中來，根從濕中祛10.用力不如用意，用意才能強體第三章 心藥不苦口，養生有智慧1.很多時候，一句好話比什麼藥都靈2.只要是讓身體舒服的音樂，就別管它是來自於貝多芬還是周杰倫3.不生病的智慧之一—少做勉為其難的事4.長壽是為了享受更多快樂的時光5.想美麗，練叩首法就行6.梳頭有大學問7.用頭練書法，精氣神都壯8.喝水要根據體質度身而行9.大道至簡，跪膝有方第四章 求醫不如求經絡1.學醫不明經絡，開口動手便錯2.治病不先解開心結，沒效3.一個穴位就可以孝敬父母4.常懷感恩心，這是通往健康的捷徑5.用經絡祛病是一件快樂而有成就感的工作6.做父母的家庭醫生7.通竅不可強求，別處自有洞天8.防衰老的五大法：做護眼保健操、撞揉鼻骨、叩齒、掌根揉耳背、敲胃經9.為什麼說「痰蒙心竅」？化痰為何如此重要？10.刮痧一定要順著經絡的走向刮才有效11.內火和外寒，肥胖兩大因第五章 膀胱經大藥房—讓排毒通道暢通無阻1.一陽高照，有鳳來儀—品味頭部的膀胱經大藥2.不讓外邪前進半步—品味背部的膀胱經大藥3.神通廣大，一叩百應—品味腿上的膀胱經大藥4.濁氣入地，清氣長存—品味腳上的膀胱經大藥5.膀胱經健康大課堂第六章 腎經大藥房—啟動先天之本，何懼疾病衰老1.補腎之峻猛，強身之迅捷，無出其右—品味腳上的腎經大藥2.指下有乾坤—品味小腿上的腎經大藥3.鳥因遷徙而羽豐，獸恃蟄伏而體壯—品味胸腹部的腎經大藥4.腎經健康大課堂第七章 胃經大藥房—天天培育我們的後天之本1.飲半盞當知江河滋味—品味頭部的胃經大藥2.無病第一利—品味頸胸部的胃經大藥3.甚愛必大費，多藏必厚亡—品味腹部的胃經大藥4.祛病只需除濕寒—品味大腿和膝蓋上的胃經大藥5.長壽三寶，多氣多血—品味小腿上的胃經大藥6.知足才知福—品味腳上的胃經大藥7.胃經健康大課堂第八章 脾經大藥房—化掉任何慢性病1.氣血充盈邪無蹤—品味腳上的脾經大藥2.為先天之本添磚加瓦—品味腿上的脾經大藥3.不給疾病任何藏身之地—品味胸腹部的脾經大藥4.脾經健康大課堂第九章 膽經大藥房—消除疾病，立竿見影1.向上一路，千聖不傳—品味頭部的膽經大藥2.想成將軍，先有膽氣—品味軀幹上的膽經大藥3.大解身心煩憂—品味腿和腳上的膽經大藥4.膽經健康大課堂第十章 肝經大藥房—保命的萬靈丹1.心火無煙日日燒，足下清靜方為道—品味腳上的肝經大藥2.健康有路穴為徑—品味腿上的肝經大藥3.為有源頭活水來—品味軀幹上的肝經大藥4.肝經健康大課堂第十一章 心包經大藥房—救人性命，勝造七級浮屠1.應無所住而生其心—品味小臂以上的心包經大藥2.若要了時當下了一品味肘部以下的心包經大藥3.心包經健康大課堂第十二章 三焦經大藥房—讓我們的內分泌永不失調1.器量寬宏萬物容—品味手上的三焦經大藥2.量大自然增福祉—品味手臂上的三焦經大藥3.三焦經健康大課堂第十三章 大腸經大藥房—肺和皮膚的保護神1.按之得喜，不按不得—品味手上的大腸經大藥2.般若般若處處開—品味小臂上的大腸經大藥3.曲徑通幽，自性自度—品味肘部以上的大腸經大藥4.大腸經健康大課堂第十四章 肺經大藥房—氣順病自消1.會當凌絕頂—品味肘部以上的肺經大藥2.造化鐘神秀—品味小臂上的肺經大藥3.蕩胸生層雲—品味手掌上的肺經大藥4.肺經健康大課堂第十五章 小腸經大藥房—主治液病，手到病除1.如無閒事掛心頭，便是人間好時節—品味手掌上的小腸經大藥2.心是一片田，不長莊稼就長草—品味手臂和肩上的小腸經大藥3.防病惟求心淡然，神清可讓體自安—品味頭頸部的小腸經大藥4.小腸經健康大課堂第十六章 心經大藥房—護命攝神，百病祛根1.心無罣礙，無有恐怖—品味小臂以上的心經大藥2.只要轉境界，是人同如來—品味小臂和手掌上的心經大藥3.心經健康大課堂第十七章 督脈大藥房—人體太陽生起的地方1.紫氣東來，萬象更新—品味背部的督脈大藥2.勿以善小而不為—品味頭部和面部的督脈大藥3.督脈健康大課堂第十八章 任脈大藥房—打通任脈，萬毒不侵1.海納百川，有容乃大

<<求醫不如求己>>

—品味胸部以下的任脈大藥2.壁立千仞，無慾則剛—品味胸部和頭部的任脈大藥3.向壁虎學爬行4.任脈
健康大課堂後 記 無以為報

<<求醫不如求己>>

编辑推荐

《求醫不如求己: 完全祛病養生版》特色： 1、人的自癒潛能才是根本大藥，一旦瞭解了人體內部和外部的對應關係，每個人都可以察言觀色，當自己的醫生。

2、治身是表，調心是本，經絡可以身心同治。

選擇自己喜歡做的運動來鍛鍊，身體慢慢地也就強健起來了。

3、求醫不如不如求經絡，打通經絡來祛病既簡單又容易，保健養生非難事。

4、針對14條從頭到腳的經絡著手，例如膀胱經、腎經、胃經、脾經...等經絡，徒手便可完成，養生修護不求人。

<<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>