

求医不如求己



[求医不如求己 下载链接1](#)

著者:中里巴人

出版者:中国中医药出版社

出版时间:2007-2

装帧:平装

isbn:9787800892080

内容提要

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，它是一种巨大的能量，完全可以转化转化为成长的动力，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。

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。

作者介绍:

中里巴人，真名郑幅中，家学渊源甚深，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囊相授。

中里巴人是《人体使用手册》作者吴清忠先生的中医启蒙老师，两人相聚之时常常共诵心经，品茗论赋，其超然物外之闲境，堪效古人。

目录: 代序：我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之缘

- 1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 22.即时的回报
93.一切医疗的最终目的都是激发患者的自愈潜能 144.原来生病并不是一个人的病
175.身体的开关——人体自我的诊断程序 206.每个人的身体都是阴阳不平衡的
237.如果疾病是鱼，那么身体应该如何养它
288.为什么要让身体抚养疾病——千万别让亚健康得逞
309.要相信人体有很强的自愈能力 3310.对待身体要像对待自己的孩子一样
3611.如何吸收自然界中的各种正面能量
38第二章保养先从经络开始
1.学习经络是养生治病的最好捷径
422.神秘的三焦经——人体健康的总指挥 463.救命的心包经——人体自身的灵丹妙药
514.小肠经——心脏功能的晴雨表 545.肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位
586.膀胱经——人体最大的排毒通道 647.膀胱经的妙用 688.补肾最强法——玫瑰的激情
759.肾经——生命的至宝 8010.这种升阳强壮法可以让你在瞬间强壮起来
8411.预防衰老的秘方——献给工作狂们的礼物 8812.按摩脾经治大病
9313.外国人的心经 9614.肺经——大器晚成的相傅 10015.胆经——排解忧虑的出口 1071
61.一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招
111第三章我们每个人身上本来就百药齐全
1162.善用知识，穴位就是你随身的药囊
1193.健康的杀手(体内三浊、体外两害)就在我眼前 1234.健身不要舍本求末
1275.最耗心血、最损健康的是心理的矛盾和冲突 1326.我把大家带进中医的神圣殿堂
1357.打坐带给我们的好处 1378.要相信医生，更要相信自己
1429.对于连国粹都不要的人，我无话可说 J4410.学医要学到实处
14711.中医西医应该是战友
149第四章自己才是药师佛
1.一切慢性病都可以用“推腹法”去解决
1522.身无“三浊”一身轻——最简单有效的“推腹法”
1563.“毒物穿肠过，营养腹中留” 1614.小周天打通四法——就在家里的地板上锻炼
1645.美容点滴谈 1706.美容从喝粥开始 1747.过度饮酒后可以这样来补救
1778.足疗——把人当风筝放 Ig09.学习中医，从脚下开始
18310.一学就会、一用就灵的防病法、IS711.熬夜后的补救方法
19212.治怪病的金鸡独立法 19513.生气就按“消气穴” 19914.
味地黄丸不是补肾的通用专方 20515.刮痧——古老而正宗的中医疗法
21216.小病的治疗只需蜻蜓点水 21617.随身的好医生——刮痧、拔罐与按摩
21S18.举手投足的真谛——垫足功
226第五章慢性病可以这样去治
1.颈椎病——可以随手而愈的病
2322.类风湿——可以让家人帮着治愈的病
2343.中风后遗症——要这样治就能重新站起来 2374.尿毒症——清一色的肾经虚弱
2415.治疗近视眼的速效法 2436.治疗便秘就这么简单
2487.80%的妇科病都应从调理月经入手 2518.与感冒擦肩而过
2599.取嚏法——屡试不爽的千古良方 26210.减肥为何总是半途而废
26511.点破玄机的妙笔——导引法 .26S12.心脏病的治疗 27113.脂肪肝可以渐渐地消失
27614.癌症——我们体内家庭里的不良孩子 27915.减肥应该是一次轻松愉快的旅行
285第六章思考疾病
1.为什么现代人得的病五花八门
2922.很多人都是关注疾病，不关注健康 2973.疾病对生命来说并无敌意

3004.治病不可强扭 3025.养生胜于治病 305后记：这是一本给我们生活带来福气的书
307附录一：中里巴人护生演义 308附录二：《求医不如求己》常用穴位指南 318
· · · · · (收起)

[求医不如求己](#) [下载链接1](#)

标签

养生

中医

健康

求医不如求己

保健

经络

医学

生活

评论

得了小病看看挺有意思，得了大病不进医院光看书的是傻逼。

谁信谁傻逼

我就爱这种二手批发知识的书。我知道想了解真正相关知识这种书没用，但反正我也不想知道。我就想知道我哪疼吃啥能好，我体寒吃啥能行。这本书完全满足我的需要。这种二手中医知识批发书我看的多了，有谁写的比这本好？

也是特别畅销的一本书，觉得他写得太片面草率了，在专业人士眼里简直是胡闹，就是把中医的一些按摩保健神奇化，把一些个案写成演义似的神奇故事，误导大众，我觉得就是这些“神奇化”最后肯定会毁了中医。作者的意思好像是生病不用找医生，自己按照他的那些点穴按摩吃中成药方法就能好了？我亲见过中医研究院针灸科主任，心绞痛自己扎针，结果心梗去世的惨痛教训。

筋络和上帝一样不可解释。

实用的保健方式与技巧

希望真的有用，写的深入浅出，好书@！~

养生养生

哎。

在读此书以前我很乐意去相信和接受这种中医理论，但当我读完以后，发现书中把所有问题都说得非常简单，一些专业医生都束手无策的病在他看来就是小儿科，按几个穴位就了事！这无疑是一种没有多少病例验证的理论，只是把原来书里的一些说法结合自己曾经的一个例子就把自己吹上天，问题变小自己变大，如果抱有这样的态度去看此书，无疑害处太大！与遇庸医没有什么区别，读者不得不谨！考虑到此书商业鼓吹动机，只给三星，莫误读者！

: R161-49/8875

差不多得了

图文5楼看 <http://book.douban.com/review/1600108/>

太多了，看乱了。

感慨一件事情。我怎么那么聪明就知道用逍遙丸呢。虽然我没有耐心慢慢学经络，但本书提倡的一些养生法子我是赞成的。美容方面推荐的各种豆子熬粥值得借鉴。

很好...很强大...

很好的了解自己身体

室友床头三本，睡前读读，敲打经脉，煮薏米粥，等等。养生，貴在堅持。

读过了，忘记了。

那时这本书很火，我看着“畅销书”的光环非常鄙视之。没想到现在读起来，却觉得很好，甚至有点感动，嘿嘿

[求医不如求己](#) [下载链接1](#)

书评

中医说：脾胃为后天之本，气血生化之源。

气血充足人才有抵御病症的资本。所以，我们要想气血充沛，必须先把脾胃调养好才行。懂得中医的朋友，想必知道任何病到了中医手上，都先从调理脾胃开始。补益脾胃是改善体质的前提和关键。借花献佛，把从中里巴人郑先生学习的两招三...

有人说中国人是植物，外国人--多指东洋人和西洋人，是动物，
还有人说，外国人是野兽，中国人是家畜。

所以，植物，比如野草，低等的，繁殖和再生能力极强，有口水就能活，家畜，给点剩饭就行，所以我们中国人也大致是这样的活法，能撑善忍，活的久，所以一个持久战就可以在自...

妙处多多的金鸡独立

中里老师一直极推崇闭眼金鸡独立法，甚至他的博客网址用的就是金鸡独立的汉语拼音，呵呵，可见大有深意。自己常常练习此法，获益良多，有了一些自己的体会和思考，索性写下来好。

1。首先，大道至简，闭眼金鸡独立极其简单，受众极广，几乎不受任何时间和...

(一)

2007年重阳节的那天，我教了父母一个金鸡独立的健身法子。这法子是从一本叫《求医不如求己》的书上学来的。

具体的方法是这样的：随便找一平地，两眼微闭，两手自然放在身体两侧，任意抬起一只脚，试试能站立几分钟。注意！不能将眼睛睁开！这听起来不难，试试看...

转载hadhad1书评 天下之人，抑郁不舒者多也。或心苦，或身苦，或身心皆苦；
天下之好书，或治心，或治身，却少有能身心同治者。能身心同治，而又简单易行，极具可操作性的，更是少之又少；
天下之中医，或长于汤药，或长于针灸，或长于按摩，或长于食疗，或长于导引气功...

如果想从这里获取医学知识，请走开！

这里有的只是相当大概的介绍内经，医学传闻等，你既不能在这里学会怎么医自己，也不知道怎么医别人，仅能知道自己得病了

老妈健康指导类书籍，销售第一名。

我粗略的翻了一下，比较难懂，如果你还没搞清楚人体经脉，穴位，中药名字药效。看这本书估计很难起到很大作用。纵观上一年图书行业，健康指导类书籍比较畅销，这说明人们对身体越发重视，对于书商来讲则是一种商机。由于我本人并没有...

— 1一些重要的经络血脉图解去熟悉下 2了解它们的基本功能 以及保健功能 二常用
1推腹法 2三浊两害

三浊即浊气，浊水，宿便。人们身体内的毒素会形成湿气淤积下来，所以要打通它们的出放渠道。 3小周天打通法 a壁虎爬行 b原地踏步 c嗑面法
肺功能主皮肤，脾胃决定皮肤脓包， ...

首先，在书评中，本书有几个被颇受推崇的实用秘方，即金鸡独立、推肚子和补脾胃法。鉴于这是本实用性的书，一切应以事实说话，暂且我先尝试一段时间。如果有效，定来悔过，更改对此书的评价。然后再来说说我对此书的评价。

不得不说，一拿到这本书我就...

看这本书以前，其实，很迷茫。也许是性格问题，总觉得，那些所谓的治疗方法，治疗药物，根本无法让我信服。

医学本身就像一个巨大的骗局——怎么知道这个药物对这个疾病有效？怎么知道这个疾病是对人体有害的？怎么知道这个药物对这些人有效果，对这个人就一定也有效果？还有...

这本书我也很想读

以前也有人介绍过这本书里面的一些观点，觉得非常有道理。希望能从头到尾好好看看这本书。

自己身体的病情，就是身体给大脑的警告信号。

西医光把信号消灭了，但是病根没去。所以还是开始锻炼吧！~

秉承了《人体使用手册》的思想，提出了很多实用的养生知识，并且结合作者医治病人的案例讲解了很多基础的中医知识。文笔很流畅，看起来也很痛快！

1和2都买了。看1的时候没有中医基础的我一头雾水，而且当时又急于从书里找出救治自己的答案，内心焦急又功利，恨不得从书里扒出奇方来让自己一天之内痊愈。未果，对这本书开始很失望。等慢慢愿意接受病得慢慢治这个现实，平和的心态再去看书里的内容，真的非常感谢中里巴人，把...

1和2都买了。看1的时候没有中医基础的我一头雾水，而且当时又急于从书里找出救治自己的答案，内心焦急又功利，恨不得从书里扒出奇方来让自己一天之内痊愈。未果，对这本书开始很失望。等慢慢愿意接受病得慢慢治这个现实，平和的心态再去看书里的内容，真的非常感谢中里巴人，把...

[求医不如求己 下载链接1](#)