

求医不如求己2



[求医不如求己2_下载链接1](#)

著者:中里巴人

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2007-1

装帧:平装

isbn:9787539926735

求医不如求己2，ISBN：9787539926735，作者：中里巴人

作者介绍:

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: 代序一：让中医更加贴近百姓... 1

代序二：求医不如求己... 3

第一章 保养人体的“生、长、收、藏”

还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

1. 春天——祛病养肝的良机... 2

2. 夏天——医治冬病的天时... 8

3. 秋天——“娇生惯养”肺... 14

4. 冬天——养生从避寒开始... 18

第二章 到处都是祖传秘方

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？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

1. 到处都是祖传秘方... 22

2. 百善孝为先——献给父母的无价之宝：推腹法、跪膝法、金鸡独立... 24

3. “海的女儿”的养生经——双脚同时写“马”字... 27

4. 强壮我们身体和心灵——道家养生功中的“撞丹田”... 31

5. 来自天涯的宝贝——敲带脉... 36

6. 减肥要和自己的喜好结合才有效... 40

7. 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射疗法... 44

8. 可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥... 49

9. 虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经... 55

第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法

我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃。我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！

1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好... 60

2. 献给电脑族们的福音——肩膀痛的自我防治法... 65

3. 鼻炎不能怪鼻子——各种鼻炎的经络调治真法... 69

4. 养生最要紧的是在经络上温故知新... 74

5. 让痘痘昙花一现——根治痘痘的两大法宝... 77

6. 弹指一挥间——抑郁症的通用疗法... 80

7. 一招天河水，拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴... 84

第四章 开启《黄帝内经》的法宝

《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句：“缓带披发，大杖重履而步。”也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是“坠足功”吗？类似这样的健身法宝，《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。

1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅.... 88
2. 破解穴位的不传之秘.... 90
3. 离穴不离经——轻轻松松找穴位.... 93
4. 驻颜有奇术，养肾存大道——每人都要读点《黄帝内经》 97
5. 为自己把脉——观赏五脏的精灵之舞.... 100

第五章 让身心一天比一天强壮

我们总是关注疾病，而不关注健康，要知道，如果您的体质增长一分，疾病就减弱二分。我们无法驱散寒冷，那我们就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的，而“内力”是我们每个人所固有的，但要我们去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的“太阳”。

我们完全可以在50岁时仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑。

眼袋和黑眼圈更不是自然衰老的必然产物。

1. 长生从养“筋”开始.... 104
2. 打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能功法.... 108
3. 美丽新生活——四十岁只能算青少年.... 112
4. 梦境是生活的一种回报.... 116
5. 梦更是祛病养生的良药.... 119
6. 妙用小周天，寿比彭祖年——改变我们先天之本的道家真功.... 121

第六章 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂

身体就像我们的孩子，你关心她，她也喜欢你。

很多穴位，或许只有一个对您管用。那您就守好这一个吧，关键的时候，有一个朋友就够了。

1. 五行相配的穴位才是人体的妙药.... 130
2. 福由心经生——清心除烦之要经.... 136
3. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经.... 139
4. “包”治百病——为心脑血管保驾护航的心包经.... 142
5. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱.... 146
6. 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴.... 149
7. 治疗一切慢性病的关键就是健脾.... 153
8. 内分泌失调从三焦经寻找出路.... 156
9. 肾经是强壮一生的经络... 159
10. 胃经——多气多血的勇士... 162
11. 主治各类咳嗽的肺经... 165
12. 被忽视的大肠经——值得敬重的人体血液清道夫... 168
13. 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤... 171

第七章 每个人都将是解救自己的观音

我们的身体和心灵已经生锈多久了？要想脱胎换骨，就请用自己的手在身体上耕耘，让心灵五谷丰登。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。

1. 唯“我”独尊——每个人都是解救自己的观音.... 175
2. 孩子是上天派来祛除我们心病的灵丹.... 180
3. 伤感时伤感，愤怒时愤怒，多顺水推舟，少逆流而上——使生命真实才能获得自然神力.... 183
4. 身体须全面打开才有大喜悦.... 185
5. 同气相求，心安身健.... 187
6. 幸福的真经——必是“求医不如求自己” 189
7. 每个人都有上天施予的解药.... 192
8. 无言得博雅，未名大欢喜——来自于北大的感动.... 195
9. 人最大的病就是恐惧.... 197

后记：安得颐养天年，书中自有玄机... 200

附录一：像中里巴人那样生活——《求医不如求己》的幕后故事... 201

附录二：《求医不如求己2》读者文摘... 223

附录三： 《求医不如求己2》 解惑录... 230
附录四： 《求医不如求己2》 常用穴位使用方法... 247
附录五： 《求医不如求己2》 常用穴位指南... 248
· · · · · (收起)

[求医不如求己2_下载链接1](#)

标签

养生

中医

健康

求医不如求己

中里巴人

经络

保健

生活

评论

看了开头有想看的欲望，看完开头发现帖子终究是帖子啊！

中医院的大夫说要有选择性地使用这本书，不要偏信，要兼听。

非常好的通俗易懂的医书！！

很不习惯该书的叙述风格，草草看了，感觉没啥特别的，至少相对其名气而言。

别的不说，敲带脉治BM真的很好用~

车轱辘话谁都会说

中心馆3楼看 <http://book.douban.com/review/1630978/?post=ok#last>

很好...很不错哦..我要做PAPA的医生...嘿嘿

美好生活必须养生

浅显易懂，但与第一本有重复。

|166:138|

减掉的一颗星是因为有榨钱之嫌，明明可以一本书说尽的东东，拖成3本干啥，中医的药方和诊断都贵在一个“简”字

是一套很不错的疗养好书。给医盲。这书之后，中医教授写得养生类的书就雨后春笋般滴粗现了。

用来预防蛮好的

今天在书店大概翻了下，其实有一就够了…… 2009.11.21

很好的书 很容易懂 可以学一两招对自己有帮助的

和第一本差不多

好多了.....

挺实用，但很难记住这么多内容

不错

[求医不如求己2_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，必须先要把脾胃调养好才行。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...

一 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。不得不说不，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2_下载链接1](#)