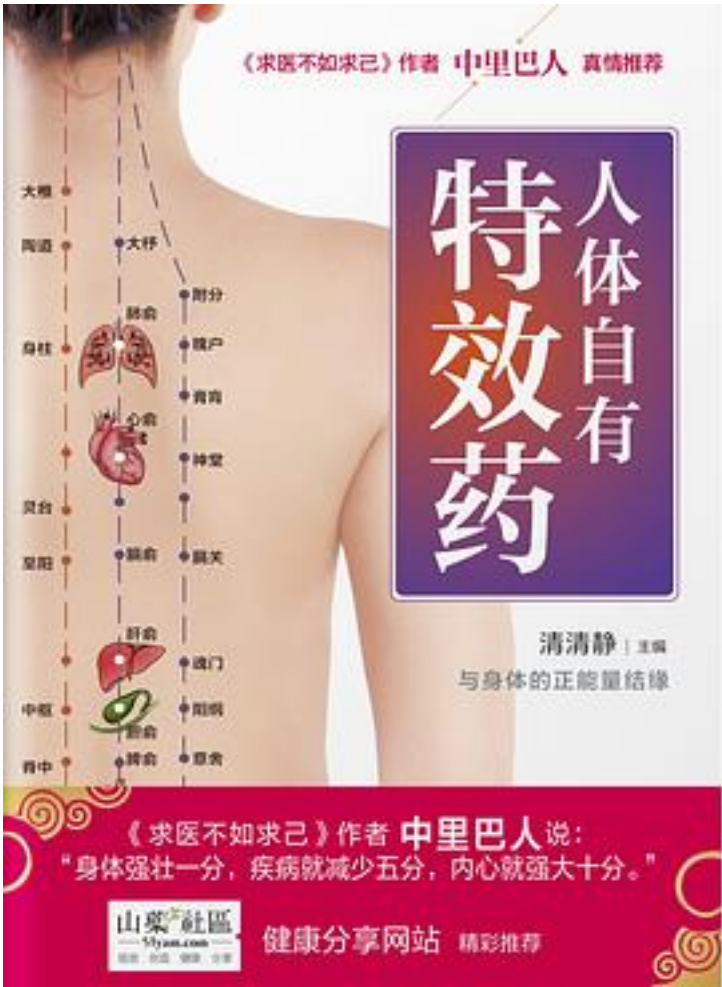


人体自有特效药



[人体自有特效药_下载链接1](#)

著者:清清静 主编

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787539052298

《求医不如求己》精华实证版

中里巴人官方网站——山药社区精彩奉献

★《求医不如求己》作者中里巴人老师亲笔作序，真心鼎力举荐！

“身体强壮一分，疾病就减少五分，内心就强大十分”

★很多养生书强调的都是如何调理疾病，不吃药、不打针等道理，而本书要分享的人体“特效药”——特效经络穴位、特效道家修身小功法等，不仅可救己度人，更能让你的五脏六腑保持年轻态，由内到外强大。因为，从养生的终极意义上来讲，养生是养能量、养活力。

★“有的书可以让我们增长知识，有的书可以让我们学会思考，有的书可以给我们带来好运。”而《人体自有特效药》就是这样一本能带给我们好运的书！

★本书中的“人体特效药”已经众多深受病苦的“小白鼠”朋友们八年来亲身“实验”，无毒无害，且见效迅捷！只要坚持“服用”，就能天天精气神十足。

生活一定要有目标。中里巴人说，“你若手无缚鸡之力，强壮就是你的目标。你若总是惴惴不安，勇气就是你的目标。你若感觉不知所措，从容就是你的目标。”

这是一本帮助你强大身体免疫力的书。读完后，你会恍然大悟“身心相悖才是人生病的主要原因”，明白了“人体的经络是一个巨大的能量库。因为它告诉你病从哪里生，该从哪里治，你是因何虚弱，你该如何强壮。”

然后，再教你如何通过诸多人体特效经络穴位和道家神奇小功法，比如“叩首法”“震动尾闾法”“撞下丹田”“转手转脚”等来养心、强肾、补肺、健脾、疏肝，以达到不生病、少犯病、吃得香、睡得足，想得开，活得从容不迫的生命常态。

作者介绍:

清清静，1975年生人，生命科学硕士学历，具备“养生保健师师资”“公共营养师”专业资质。多年来一直修习中医养生，任中里巴人官方网站山药社区总监，也是深受网友喜欢的养生达人。

中里巴人，真名郑幅中，北京中医协会理事。所著《求医不如求己》系列书籍连续长期位居当当网图书销售排行榜第一名。

目录: 推荐序：与身体的正能量结缘（《求医不如求己》作者中里巴人）

编者序：我们可以更强大更有能量

第一章 人体的潜能无限巨大

身心相悖才是很多人生病的根本原因

接受最坏的局面，争取最好的结果

疼痛是身体的另一种提醒语言

越担心，你就越会被痛苦折磨

享受身体好转时的美妙瞬间

善用身体上的宝贝，会让自己更强大

气血是身体的护法神——对疾病和治疗原理的新解

补足气血，方能不生病，不怕老

养生不能急功近利

幸福就是每天健康一点点

为什么很多人练养生功法没有效

第二章 人体特效年轻态健康法

这样的腹式呼吸法能够减缓衰老
会拉筋就能强肾补肝
增强男女夫妻感情和性能力的道家绝配功法——极简版叩首法、震动尾闾法
非常简单的治失眠绝招一：“推肝经”
非常简单的治失眠绝招二：撞背，撞屁股
爱失眠，多按压胆经就能睡得香
“撞下丹田”，减肚最迅捷
每天“转手转脚”，不长白发，不长斑
艾灸真的比任何一种高级化妆品都有效
皮肤、脖子松垮，敲胃经，很快改善
面子问题，在后背经络刮痧立竿见影
治老花眼和近视，常刺激大拇指关节
保健脊柱，到老不衰：“平吊伸展功” “踏步摇头法”
第三章 推腹是最快的排毒法
有一种“无价之宝”叫“推腹法”
胃经常不舒服，每天做推腹法就会好
不用担心“推腹”后的痛点、腹泻等现象
推腹最主要的是排浊气
用推腹法，多年的皮肤病可以悄悄变好
长期咽炎，喉咙里老有痰，一推腹就好
推腹是治便秘的特效法之一
其实多数人的便秘可以不吃泻药
推腹法为什么能治腹泻
头天晚上推腹，第二天早上定会“哗哗”排毒
肚子爱发胀，在腹部一拔罐、推腹马上好
推腹——从不屑一顾到每天上瘾
第四章 人体自有本草
人人都有抑郁症
太冲穴，值得人终身敬仰
泡脚是治宝宝风寒感冒发烧的必杀技
孩子吃了寒性水果闹肚子怎么办
把寒气排掉，鼻炎就会好
治各种鼻炎的特效小妙招
着凉后鼻炎犯了，马上艾灸关元、神阙
让气血最快足起来：山药薏米芡实粥
脾虚的人老得快
肚子发福，用“撞腹法”就可以减去腰围两寸半
冠心病、糖尿病可用足疗法、食疗法控制
长年干咳，肺腧拔罐就能治
拔罐加跪膝，多年腰痛去无踪
治感冒各症，手到病除
上火受寒，喉咙刺痛怎么办
肩颈酸痛，病灶不一定在肩颈
不小心抽筋、扭伤了，一拨胆经上的阳陵泉就好
敲胆经的“腋渊”“辄筋”穴，乳腺不会增生
卵巢囊肿不一定要开刀治疗
水泉、交信是专门调理月经问题的宝穴
吃海鲜等食物过敏，马上敲打止痒大穴——风市
吃错了心口堵得慌，一按梁丘和足三里就好
“梁丘穴”治胃痛最快
按第二掌骨，秒杀糜烂性胃炎
肠胃常年消化不好，要经常“叉腰散步”
养生贵在有度
按揉、敲打穴位时出现痛、麻、酸、胀、

痒代表身体有啥情况
治任何病都要先提高身体素质
人所有的病本质上都是心病
为人子女，不知医不为孝
把身心同治的智慧献给爸妈
第五章 病不可怕，心病才可怕
生命健康，你才有享受的资本
不管有病没病，都要“打坐”“按揉心经”
人不虚弱，怎么会想到要去强大呢
不养心，年龄越大越痛苦
养心才能养命
心病不去，身病难医
“不是闲人闲不住，闲人不是等闲人”
打开心结，疾病可以不药而愈
活到百岁的秘密
为什么读《金刚经》能缓解疾病
有信仰的人不怕病、不怕死
快乐养心，从改变观念开始
心静补气血，神清一身清
幸福就是“随心所欲而不逾矩”
南怀瑾祛除身心病苦的无上大法
致谢
• • • • • ([收起](#))

[人体自有特效药_下载链接1](#)

标签

健康

自然养生

身心健康才是真健康！

好书！值得一读！

身心

特效药

值得一看

评论

书中的实用小妙招涉及各个方面，治疗鼻炎，失眠，便秘。还有减肥等等，对症施治，非常不错。

一直觉得中医里面的经络穴位之类的很神奇，对照这本书，很容易就能根据自己不同的病症找到治愈的诀窍。很喜欢作者序里面的一段话“我们都走在人生的路上。这一路，外界有风、寒、暑、湿、燥、火交替变化的自然气候，每天有冷、热、酸、甜、苦、辣、咸诸多滋味的饮食，内心还有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊复杂多变的情绪。想一想，人生真是好不容易！如果没有健康的体魄、强大的内心、足够的能量，这一路恐怕很难顺顺当当地走下来。在平常的生活中，没有人能不生病，没有人能不受伤，没有人能一直一帆风顺。如果我们自己能拥有强健身体、调节情志的能力，拥有增长能量的方法，势必会让我们在人生之路走得更加稳健。”正能量满满的一本书

一个人的成长需要正能量，养生也需要正能量。这本书不仅教会我很多简单实用的特效方法，还告诉我最重要的一点：要想健康，一定要身心健康，从道家修身养性做起，调理身心，感受生活的气血运合，才是最佳的养生之道。

真正的特效药其实在我们自己的身体上，随取随用，惊喜连连

内容通俗易懂，确实很实用

[人体自有特效药_下载链接1](#)

书评

朋友身体不好，老是患病，不过最近却神采奕奕，还神秘兮兮地向我推荐了这本书。我

立马买了一本，看了看，发现很多常见问题都能在这本书上得到解答。我经常胃痛，照着上面的方法试了试，很快就有了效果，感觉真心不错，强烈推荐给大家。

自己买了一本，正在研读，其中有很多养生医治知识，适合各个年龄段的人养生用，都是经过作者的亲身实践体验，真心实用！而且书中所提穴位，都用简单的图片标示，就不用再去找资料去确认了。我现在正在用书中说的方法来调理自己的脾胃，即：山药、薏米、芡实各50克，打粉熬粥喝...

我们都处于一种亚健康状态，学会对身体经络、穴位进行按摩、推拿，疏通全身经络、补足气血，就能调动人体的各项潜能，提高自身免疫力，有效缓解身体的不适，赶走身体的小毛病，就像吃了特效药。这本书语言通俗易懂，有大量贴近生活的例子，买得很值。

从《求医不如求己》到山药社区，一直都在关注中里巴人为生活指点的小妙招，当然这本书的内容也很详实，都是生活中经常遇到的一些问题。就像书中所说身体强壮一分，疾病就减少五分，内心就强大十分。人体经络是一个巨大的能量库，结合书中所说待我慢慢探究。

一个人的成长需要正能量，养生也需要正能量。这本书不仅教会我很多简单实用的特效方法，还告诉我最重要的一点：要想健康，一定要身心健康，从道家修身养性做起，调理身心，感受生活的气血运合，才是最佳的养生之道。

最开始时是被书名吸引了，就买了一本，书里面说生了病，身体里就有自愈的潜能。只要我们发现了这个潜能，就可以少吃药、少打针。最开始我还不相信，生病不用吃药？！怎么可能嘛。买回来就随便翻了翻，也没仔细看。最近肠胃不太舒服，不想吃药，突然间想起了这本书，就用了里...

一直是《求医不如求己》的忠实读者，可惜懒于实践，或者说坚持不下来。这本书上是很多人用这些方法的实证集合，不但有小妙招，还有真实的感受，看着就很心动！特别推荐撞丹田减肚子，我每天都在做，效果真的很好！而且不止是减了赘肉，感觉心情也好多了，身体和情绪一起调，真...

[人体自有特效药_下载链接1](#)