

# 求医不如求己的智慧-当代中医名家的养生绝学



[求医不如求己的智慧-当代中医名家的养生绝学\\_下载链接1](#)

著者:中里巴人

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2009-12-1

装帧:平装

isbn:9787214060952

《求医不如求己的智慧(当代中医名家的养生绝学)》是一套由当今中国最负盛名的养生

保健专家所写的健康绝学著作，介绍了中医奇书《黄帝内经》里不生病的养生智慧，告诉大家：人的大部分疾病其实是体内经络不通造成的，所以疾病来临的时候，首先要活血通经，因为只有先“通”，身体才能全面受补。每一个人要想健康地生活，不仅经络要畅通，心理上也不能恐惧疾病，如此才能身心和谐，达到求医不如求己、手到病自除的境界。《求医不如求己——经络养生功法精解》

告诉您用经络来激发“人体大药”，进行身心同治的大道医理，以及从《黄帝内经》、武林诸家、道家养生绝学中总结与精炼出的八大养生功法演示，简单、有效，迅速改善身体体质。《万病皆可心药医——身心双补大法细解》

这是一张由中里巴人先生亲自讲解，教人如何祛除万病之根的光盘，系作者经年苦修所得，在祛除疾病特别是心理疾病方面取得了革命性突破。里面还介绍了如何活用经络、放大人体自愈本能、导引新鲜气血、促进人体大循环等养生方法，以及如何活用中医六法、快速意守丹田、实现身心同治等极具操作性的养生计划。《手到病自除——“圣手医师”杨奕的不生病真法》

本光盘介绍了中华自然疗法世界总会医学顾问、中国名医论坛副理事长杨奕老师40多年来的养生防病经验，给出了具体使用人体反射区来自测健康、防病治病等家庭调理方案.....

作者介绍:

目录:

[求医不如求己的智慧-当代中医名家的养生绝学 下载链接1](#)

## 标签

中医

养生

健康

养生医学

黄帝内经

国学

4.健康

徐文兵

## 评论

徐文兵32岁时也抑郁过，所以他很擅长治疗抑郁。心理疾病患者求助于他或许比求助于武志红更好。

-----  
[求医不如求己的智慧-当代中医名家的养生绝学 下载链接1](#)

## 书评

将上古天真论的几十个字分析成一本书，《黄帝内经》真该这样读。知道梁冬去学中医了，就一直很期待，觉得他够聪明，一定学得好。书中有很多幽默，我读的很愉快。收获颇丰。

-----  
[求医不如求己的智慧-当代中医名家的养生绝学 下载链接1](#)