

<<求医不如求己3>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己3>>

13位ISBN编号：9787539929880

10位ISBN编号：753992988X

出版时间：2008-11

出版时间：江苏文艺出版社

作者：中里巴人

页数：276

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>

<<求医不如求己3>>

前言

坐在桌边打字、写文章的感觉真好。

好像是在写一封信，写给父母、妻子、儿子、朋友的一封信。

说一说心里想说的话，也许不符合逻辑，也许不够严谨规范，也许不是被普遍认同的思想。

但只是想聊聊天，想讲个故事，因为觉得亲切，觉得有话想说，就随意地说了。

有的朋友把我写的书当成了健康科普，或者是中医教材，我觉得这个使命太大，专业性太强，这不是我力所能及之事，起码不是我写作的初衷。

不知不觉地，自己竟成了畅销书作者和健康养生专家，这真是我始料未及的。

也许大家对我的期望值太高，希望我能弘扬中医文化，倡导健康理念。

但我只是想对大家说：每个人都是健康生活的实践者，都是自己的专家和权威。

一个人只有对自己充满自信，才是真正健康的开始。

有个患病的朋友对我说：我百分之百地相信您，您说我该怎么做吧，我全听您的。

我没有告诉他具体要怎么做，只告诉他首先要相信自己。

因为，您只有相信自己了，才可能找到解决问题的根本办法，不然，永远都是在苟且偷生。

我常对朋友们说的一句话就是：有病找医生，健康靠自己。

生命是要靠我们自己来掌握的，人生之路，不管是坦途还是泥沼，都要您自己去走完它。

我的第一本书让大家觉得中医很神奇，并引起了大家的兴趣；第二本书主要告诉了大家操作的方法；第三本书则从壮大先天之本以保障人们生存质量的角度入手，让大家坚定自己的信念，教大家学会自己创造对身体的自信，并告诉大家只要从经络处用力并懂得如何用力，就可达到身心共同健康的目的。

其实，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量，去探寻疾病和衰老的解决之道，从而真正奠定对身体的莫大自信，体验脱胎换骨的心路历程，展示生命的内涵与尊严。

生命需要被生命感召，因为每个人心里都有一盏渴望点亮的灯火。

人生需要顺着自然的风向，这样我们总会觉得老天在帮助我们，我们自然也就有了好运。

人人都需要勇于体验世间的喜怒哀乐，包括疾病和青春的远逝，这样我们才活得有血有肉，才是一个真正的人。

我们需要一些来自身体的提醒，让我们能随时找回自我；我们需要一些关怀，才能感恩和享有温暖，除此之外，我们还有什么奢求呢？

写这本书，我并不想阐发什么惊世骇俗的秘密，并不想树立什么标新立异的理念，并不想去劝说别人改变什么观点，更不想贪天之功为己功。

书中描述的一切方法，古来就有，不是我的创新，只是您忘记了，忽略了，所以我要提醒您。

就像是在夜里，我们总是会帮着家里人把被子盖好，好似这种亲情、这种感觉，虽是无心，却也有意。

中里巴人2008年9月于北京

<<求医不如求己3>>

内容概要

在《求医不如求己》和《求医不如求己2》两本书里，中里巴人对上天赐予我们人体的经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来人们对身体的错误认识，并开创了用最简单的方法防治各种疑难疾病的不二法门，让无数求医无门。

求医无果的人们从此找到了一条身心自愈的救赎之路。

而《求医不如求己3》则从壮大先天之本并从根子上保障人们生存质量的角度切入，配以经络奇穴处方和道家、武林诸派中提炼出来的养生祛病精髓，直抵人生病痛源头，从终极上给出了疾病和衰老的解决之道，引领人们真正奠定对身体的莫大自信，荣享心灵涅槃的自在法喜，而“求医不如求己”也从此有了真正意义上的生命理论指导基础。

一旦点燃健康的圣火，必将迎来生命的圣宴。

<<求医不如求己3>>

作者简介

中里巴人，真名郑幅中，北京中医协会理事。

中里巴人家学渊源甚深，其父为八卦掌第四代传人。

自幼，中里巴人即师承父亲练习道家导引养生功法，更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓，后又研读了中医各家经典和现代医学典籍，尽得医武同源、医道同源之意趣。

结合自

<<求医不如求己3>>

书籍目录

序言让身体的本能带给我们健康和好运

第一章 每天健康一点点，日久方成金刚体

- 1.趋吉避凶的大法——对自己的七情六欲既要管理，又要顺从
- 2.好身体不仅是凭意志锻炼出来的，它更善借自然之力
- 3.用您的新鲜血液杀死病魔
- 4.您的自愈潜能才是根本大药
- 5.察言观色，洞悉身体的天象
- 6.宁可改变人生观念，不给细菌可乘之机
- 7.别担心疾病在好转时出现的“坏现象”
- 8.回春之术：“嗅玫瑰”“抓蝴蝶”“擦玻璃”
- 9.每天健康一点点，日久方成金刚体
- 10.鱼生来就会游泳，养生也要这样简单

第二章 每个人都有自己的保护神

- 1.可惜，我们都没有用够自己的先天之本
- 2.治身是表，调心是本，经络可以身心同治
- 3.要学会把身体里多余的火气变成保护神
- 4.身体哪里虚，气血引过去
- 5.强大气血的捷径——打通胃经
- 6.捍卫命门，坚守丹田，让身体总有使不完的劲
- 7.别把身体的本能当作疾病来对待
- 8.如何才能返老还童
- 9.病从寒中来，根从湿中祛
- 10.用力不如用意，用意才能强体

第三章 心药不苦口，养生有智慧

- 1.很多时候，一句好话比什么药都灵
- 2.只要是让身体舒服的音乐，就别管它是来自于贝多芬还是周杰伦
- 3.不生病的智慧之一——少做勉为其难的事
- 4.长寿是为了享受更多快乐的时光
- 5.想美丽，练叩首法就行
- 6.梳头有大学问
- 7.用头练书法，精气神都壮
- 8.喝水要根据体质度身而行
- 9.大道至简，跪膝有方

第四章 求医不如求经络

- 1.学医不明经络，开口动手便错
- 2.治病不先解开心结，没效
- 3.一个穴位就可以孝敬父母
- 4.常怀感恩心，这是通往健康的捷径
- 5.用经络祛病是一件快乐而有成就感的工作
- 6.做父母的家庭医生
- 7.通窍不可强求，别处自有洞天
- 8.防衰老的五大法：做眼保健操、撞揉鼻骨、叩齿、掌根揉耳背、敲胃经76
- 9.为什么说“痰蒙心窍”？

化痰为何如此重要

- 10.刮痧一定要顺着经络的走向刮才有效

<<求医不如求己3>>

11.内火和外寒，肥胖两大因

第五章 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻

- 1.一阳高照，有凤来仪——品味头部的膀胱经大药
- 2.不让外邪前进半步——品味背部的膀胱经大药
- 3.神通广大，一叩百应——品味腿上的膀胱经大药
- 4.浊气入地，清气长存——品味脚上的膀胱经大药
- 5.膀胱经健康大课堂

第六章 肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老

- 1.补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右——品味脚上的肾经大药
- 2.指下有乾坤——品味小腿上的肾经大药
- 3.鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮——品味胸腹部的肾经大药
- 4.肾经健康大课堂

第七章 胃经大药房——天天培育我们的后天之本

- 1.饮半盏当知江河滋味——品味头部的胃经大药
- 2.无病第一利——品味颈胸部的胃经大药
- 3.甚爱必大费，多藏必厚亡——品味腹部的胃经大药
- 4.祛病只需除湿寒——品味大腿和膝盖上的胃经大药
- 5.长寿三宝，多气多血——品味小腿上的胃经大药
- 6.知足才知福——品味脚上的胃经大药
- 7.胃经健康大课堂

第八章 脾经大药房——化掉任何慢性病

- 1.气血充盈邪无踪——品味脚上的脾经大药
- 2.为先天之本添砖加瓦——品味腿上的脾经大药
- 3.不给疾病任何藏身之地——品味胸腹部的脾经大药
- 4.脾经健康大课堂

第九章 胆经大药房——消除疾病，立竿见影

- 1.向上一路，千圣不传——品味头部的胆经大药
- 2.想成将军，先有胆气——品味躯干上的胆经大药
- 3.大解身心烦忧——品味腿和脚上的胆经大药
- 4.胆经健康大课堂

第十章 肝经大药房——保命的万灵丹

- 1.心火无烟日日烧，足下清静方为道——品味脚上的肝经大药
- 2.健康有路穴为径——品味腿上的肝经大药
- 3.为有源头活水来——品味躯干上的肝经大药
- 4.肝经健康大课堂

第十一章 心包经大药房——救人性命，胜造七级浮屠

- 1.应无所住而生其心——品味小臂以上的心包经大药
- 2.若要了时当下了——品味肘部以下的心包经大药
- 3.心包经健康大课堂

第十二章 三焦经大药房——让我们的内分泌永不失调

- 1.器量宽宏万物容——品味手上的三焦经大药
- 2.量大自然增福祉——品味手臂上的三焦经大药
- 3.三焦经健康大课堂

第十三章 大肠经大药房——肺和皮肤的保护神

- 1.按之得喜，不按不得——品味手上的大肠经大药
- 2.般若般若处处开——品味小臂上的大肠经大药
- 3.曲径通幽，自性自度——品味肘部以上的大肠经大药

<<求医不如求己3>>

4.大肠经健康大课堂

第十四章 肺经大药房——气顺病自消

- 1.会当凌绝顶——品味肘部以上的肺经大药
- 2.造化钟神秀——品味小臂上的肺经大药
- 3.荡胸生层云——品味手掌上的肺经大药

4.肺经健康大课堂

第十五章 小肠经大药房——主治液病，手到病除

- 1.如无闲事挂心头，便是人间好时节——品味手掌上的小肠经大药
- 2.心是一片田，不长庄稼就长草——品味手臂和肩上的小肠经大药
- 3.防病惟求心淡然，神清可让体自安——品味头颈部的小肠经大药

4.小肠经健康大课堂

第十六章 心经大药房——护命摄神，百病祛根

- 1.心无挂碍，无有恐怖——品味小臂以上的心经大药
- 2.只要转境界，是人同如来——品味小臂和手掌上的心经大药

3.心经健康大课堂

第十七章 督脉大药房——人体太阳生起的地方

- 1.紫气东来，万象更新——品味背部的督脉大药
- 2.勿以善小而不为——品味头部和面部的督脉大药

3.督脉健康大课堂

第十八章 任脉大药房——打通任脉，万毒不侵

- 1.海纳百川，有容乃大——品味胸部以下的任脉大药
- 2.壁立千仞，无欲则刚——品味胸部和头部的任脉大药

3.向壁虎学爬行

4.任脉健康大课堂

后记无以为报

<<求医不如求己3>>

章节摘录

插图：1第一章 每天健康一点点日久方成金刚体坐在桌边打字、写文章的感觉真好。

好像是在写一封信，写给父母、妻子、儿子、朋友的一封信。

说一说心里想说的话，也许不符合逻辑，也许不够严谨规范，也许不是被普遍认同的思想。

但只是想聊聊天，想讲个故事，因为觉得亲切，觉得有话想说，就随意地说了。

有的朋友把我写的书第1节：让身体的本能带给我们健康和好运第2节：趋吉避凶的大法(1)第3节：趋吉避凶的大法(2)第4节：趋吉避凶的大法(3)第5节：好身体不仅是凭意志锻炼出来的第6节：用您的新鲜血液杀死病魔(1)第7节：用您的新鲜血液杀死病魔(2)第8节：您的自愈潜能才是根本大药第9节：察言观色，洞悉身体的天象(1)第10节：察言观色，洞悉身体的天象(2)第11节：不给细菌可乘之机第12节：别担心疾病在好转时出现的“坏现象(1)第13节：别担心疾病在好转时出现的”坏现象(2)第14节：回春之术第15节：每天健康一点点(1)第16节：每天健康一点点(2)第17节：养生也要这样简单2第二章每个人都有自己的保护神人身体的先天潜能是用之不竭的，但现实生活中很多人不会用、不去用，活了一辈子，鲜花未曾真正开放，就慢慢地枯萎了。

所以，如何利用有生之年赶紧把先天的东西挖掘出来，这是摆在我们每一个人面前的头等大事。

用药是从脏腑里把经络打通，而按摩是从外面打通经络，它也是一种第18节：我们都没有用够自己的先天之本(1)第19节：我们都没有用够自己的先天之本(2)第20节：我们都没有用够自己的先天之本(3)第21节：治身是表，调心是本第22节：要学会把身体里多余的火气变成保护神(1)第23节：要学会把身体里多余的火气变成保护神(2)第24节：身体哪里虚，气血引过去第25节：强大气血的捷径——打通胃经(1)第26节：强大气血的捷径——打通胃经(2)第27节：捍卫命门，坚守丹田(1)第28节：捍卫命门，坚守丹田(2)第29节：别把身体的本能当作疾病来对待第30节：如何才能返老还童第31节：病从寒中来，根从湿中祛第32节：用力不如用意，用意才能强体3第三章心药不苦口养生有智慧如果一句好话，能够给人带来感动，带来喜悦，带来力量，我们何妨多说一说这样的话呢？

前两天，走在马路上，碰到了一位70多岁的大妈，眼睛真好，老远就朝我打招呼。

大妈说在电视上看到过我的讲座，夸我讲得好，通俗易懂。

我被夸得有点不好意思，正准备找机会脱身。

大妈却把第33节：一句好话比什么药都灵第34节：让身体舒服的音乐别管来自于哪儿第35节：少做勉为其难的事第36节：长寿是为了享受更多快乐的时光第37节：想美丽，练叩首法就行第38节：梳头有大学问第39节：用头练书法，精气神都壮第40节：喝水要根据体质度身而行第41节：大道至简，跪膝有方(1)第42节：大道至简，跪膝有方(2)4第四章求医不如求经络我们锻炼的时候，不要单独去练一条经。

要知道，没有哪一个脏腑是可以独自很健壮而其他脏腑很虚弱的，它们都是互相平衡的。

只想锻炼一个脏器，您是锻炼不了的，也锻炼不好，得互相配合才能和谐健康。

学习防病的方法，一定要跟很多东西联系起来，不能认为跪膝法只是治膝盖、头第43节：学医不明经络，开口动手便错第44节：治病不先解开心结，没效第45节：一个穴位就可以孝敬父母第46节：常怀感恩心，这是通往健康的捷径第47节：经络祛病是一件快乐而有成就感的工作第48节：做父母的家庭医生第49节：通窍不可强求，别处自有洞天第50节：防衰老的五大法(1)第51节：防衰老的五大法(2)第52节：为什么说“痰蒙心窍”？

第53节：刮痧一定要顺着经络的走向刮才有效第54节：内火和外寒，肥胖两大因(1)第55节：内火和外寒，肥胖两大因(2)第56节：内火和外寒，肥胖两大因(3)第57节：内火和外寒，肥胖两大因(4)

<<求医不如求己3>>

后记

昨天走在天津的街道上，突然被一个七八十岁的大妈拉住衣袖，说在电视上老看我的节目，可喜欢我了，“你和我的儿子差不多大，我请你到家吃饭，给你包饺子吃”。

老太太那真诚而疼爱的目光，让我心里热乎乎的，要不是急着赶火车，我真想去她家坐坐，吃她亲手包的饺子。

因为一本随意写的书，让我在全国各地结识了很多朋友。

大家对我的信任，对我的偏爱，让我时时感动着。

我真不知如何去回报这种浓情厚意。

我一直喜欢独来独往、闲散无拘的生活，从来没有什么远大的抱负和使命感。

也不想去教导别人如何生活，因为我自己也有许多烦恼，许多无奈，各自的人生，谁又能替代得了呢？

可无意中却发现命运早把我推上了舞台，而且台下已经坐满了翘首以待的观众，正在为我鼓掌加油呢！

上天给了我一个机会，让我尽情地说出自己想说的话，让我去感受那无数关爱与期待的目光，让我知道灵感并非来自那万能的知识。

这种恩泽，让我无以回报。

说出真心的话，说出您也想说、大家都想说的话。

其实，只要我们有一颗真心，知道感恩，生活当中，还有什么道理值得细说呢？

中里巴人2008年10月于北京

<<求医不如求己3>>

媒体关注与评论

作者将自己的心法经验毫无保留地奉献给大众，实在不是泛泛名利之辈所能为。

作者显然是深受中国文化精髓的熏陶，方能有此气魄。

——liyang3我建议全世界人民都要读这本书。

我想，对于现在的人，特别是平时没接触到中医瑰宝的人，这不仅是一本强身健体的好书，还是一把打开中华灿烂文化大门的钥匙。

——oldline从我浅学中医和十几年西医的老医务人员来看，给大家一个荐告：买吧，现在为父母，等到退休后为自己。

——yjh6409这真是一本值得一读的好书，与其把自己的健康交给那些不了解你身体状况的医生，还不如自己的健康自己作主。

如果你是一个有心人，去医院里走走看看你就知道，绝大多数的人往往不是死于疾病本身，而是死于对自己身体状况的无知。

如果你真心关爱你的家人和自己的健康，那就好好地读读这本书吧，它会教你许多自我保健的知识和方法。

当你学会这些知识，并把这些知识用于自己的生活中，你会发现你和你的家人以及你身边的朋友都将受益匪浅！

我相信，随着更多的朋友阅读与分享此书，将会有越来越多的朋友和他们的家人身体越来越健康！

——紫色的梦bww有了中里老师的《求医不如求己》，我们就可以拍着胸脯说“我的健康我做主”

！

《求医不如求己》的八大益处：第一，它让我们对自己的身体从一无所知到有了一个大致地了解。

第二，在初步了解自己身体的基础上，分析判断自己的体质是属于阴虚型还是阳型。

第三，可以找出自己身体的毛病或隐患到底是脉络不通引起的，还是脏腑虚弱引起的。

第四，有了初步的判断，就可以拿着书本对着穴位进行敲打敲打、按摩按摩了。

第五，长期坚持，必然祛病强身。

第六，让我们树立了自信心，相信自己，不再完全依赖医生。

通过自己依葫芦画瓢地照着中里老师所指引的方法去做，就会发现自己的身体状况取决于我们对待它的态度，自己的健康完全可以由自己来把握。

第七，中里老师不但告诉我们中医的精华，同时也把中华气功、中国功夫里面的一些要旨托出来了，确实是融合了我国传统精华的上乘之作。

第八，让我们在强身健体的时候，将灿烂的中华文明发扬光大。

感谢中里老师，非常感谢！

中里老师功德无量！

阿弥陀佛！

医疗仪器检测出来的指标固然有它的参考价值，但这远远不是全部。

可在现实之中，我们却常常只听命于冰冷的机器，忘记了自己是个鲜活立体的生命，全然不顾身体发出的信号。

即使是很不舒服，觉得不对劲儿，可如果机器指标正常，我们就常常掩耳盗铃地欺骗自己说“一切正常，忍忍就过去了”。

有一天，机器监测的指标真的不正常了，我们可能又被告知：“这是不能治愈的，只能控制，必须终生服药！”

我们顿时像个闯了祸的孩子，惊恐惶惑，却又不知所措，只好老老实实在地服药，这个不敢吃，那个不敢喝，走路吃饭，睡觉做梦都惦记着指标的波动，唯恐进一步恶化，生活一片阴霾。

难道这个不正常的指标是孙猴子，从石头缝里凭空蹦出来的吗（除了外伤和恶性传染病）？

《易经》有云：“履霜，坚冰至。

其所由来者渐矣。

”意思是说，早上起来见到地上有霜，说明寒冬就快来了。

<<求医不如求己3>>

冰冻三尺，是渐渐形成得啊。

树叶的枯落，大雁的南飞，昆虫的消失，黄昏的提前。

每个人都能读懂大自然的语言，感受到天地之气的运转流变。

可是对于自己，我们却总是纠结于几个枯燥的指标，一叶障目，不见泰山！

五脏六腑，四肢百骸，皮肤毛发，甚至一颦一笑都在透露着身体当下的状况，就看你是否乐于倾听，善于读懂了。

如果我们只是针对指标治疗，而不管导致指标失常的深层原因，不调整人体内部整体的环境，任由发展，那很可能按下葫芦起了瓢，顾此失彼。

虽救得一时之急，却可能迎来更猛烈的暴风雨！

如果您不再困惑于表面症状，指标数值，而是透过表象找到它们在五脏六腑，血气经络的深层次原因，那么，您离真正的“求医不如求己”就不远了。

让我们打开中里的百宝箱，把众多的宝贝分分类，肝郁的咱们就疏肝，肾虚的咱们就补肾，三浊堆积咱们除三浊，因地制宜，有的放矢，标本兼治，身心同调，何愁不能走上健康的大道呢？

“处处都是祖传秘方，人人都是自己的观音。

”说句实话，刚听到中里这话时，我也曾心存怀疑，颇为不屑。

可是当我顺着老师指引的方向迈入中医殿堂，被祖先的智慧和慈悲所震撼，为这里的绚丽风景所吸引，留恋徘徊不忍离去的时候，我才深深体会到这两句话背后的真义！

中里老师不余欺也。

——hadhad1

<<求医不如求己3>>

编辑推荐

《求医不如求己3》：国医健康绝学系列。

穿越历史数千年，汲取天地大精华。

中里巴人先生革命性经络养生理法福佑众生。

生命的保护神就是人体的14条经络，它们神鬼莫测，法力无边。

打通它们，就能减缓衰老，不再怕死，永不生病。

因此，从战略上视经络为神，为圣，对它们膜拜和遵从。

从战术上天天梳理它、爱护它让它终生都为我们的身心服务。

老天就会眷顾我们，我们自然也就有了好运。

如果您不再困惑于表面症状、指标数值，而是透过表象找到它们在五脏六腑、血气经络中的深层次原因，那么，您离真正的“求医不如求己”就不远了。

无论是内气还是外气，都不是我们的敌人，我们也没有必要去消灭它、压制它，只要做到趋利避害、同气相求就好。

就像您周围的人，有投缘的，也有犯相的，那就找您喜欢的在一起。

有许多人总希冀能得到武功秘籍、祖传秘方，最好是密密麻麻厚厚的一本书，其实，真言一句话，假言万卷书。

如果，一生当中，能有一两句真言短语时时在脑海中提醒、指导我们的生活，那就已经是受益无穷了。

“用意不用力”就是这样的真言短语。

每个人身体里都有巨大的能量，随时准备喷发。

如果任它乱撞，那我们就上火了，发炎了，长东西了，疼痛了，但如果我们帮它南水北调，引滦入京，就能修复我们的病灶，排除体内的毒素，滋润我们的身体，这就是“损有余而补不足”。

这种巨大的能量将是我们长寿健康的资本。

当您不想只是凑合活着，还不想那么快地衰老，还想追求精彩人生的话，别忘了还有一条捷径，那就是打通你的胃经。

我们并不想成仙，只想快快乐乐地为人。

那您就赶快把身上的寒气驱除出去，也别让外面的寒气再进来，或许我们就真的可以快乐似神仙了。

在经络的护佑下，带病生存、带病延年也是生活的一种很美好的方式。

《求医不如求己3》为您献上：1. 9个重建身体自信之心的朝阳方案，让您穿越生死，乐活于天人合一之境；2. 从经络处用力以及如何用力来激发本能、壮大先天之本的14种快捷方法，让您从此不怕疾病和衰老，每天至少健康一点点；3. 人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术，把祛病和养生之道变得如此简单、有效和安全；4. 至高无上的14条人体经络大药房，可让您得心应手地运用上天赐与您的人体自生大药，从头到脚地保证一生健康无忧。

随书特别赠送 全彩国家标准经穴部位挂图！

<<求医不如求己3>>

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>