

<<中里巴人健康私房话>>

图书基本信息

书名：<<中里巴人健康私房话>>

13位ISBN编号：9787802317956

10位ISBN编号：7802317959

出版时间：2010-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：田原

页数：197

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>

<<中里巴人健康私房话>>

前言

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。

虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。

我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。

“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

<<中里巴人健康私房话>>

内容概要

本书为您献上：一、人为什么得病和得病后不能断根的根本原因及应对之道。

二、每一个家庭成员保健首选的13种家庭小验方。

三、多种双向调节，让养生事半功倍的小功法。

四、中里巴人老师的育儿心得。

五、如何把人的不良情绪化为养生之宝的经络操作法。

六、如何将《黄帝内经》《道德经》《金刚经》《心经》等国学经典里的养生智慧和经络功法运用到自己身体上的技巧。

随书特别赠送：全彩中里巴人养生功法一览表

<<中里巴人健康私房话>>

作者简介

田原，女，中国中医药出版社第四编辑室主任。

近年来致力于中医文化传播事业，现已寻访中医名家、民间隐医近百人，著有《21世纪中医现场——田原访谈录》（2005 - 2008四卷本）《人体阳气与疾病》《解密中国人的九种体质》《破解重大疾病的迹象》等十余部书籍，共计300多万字。

<<中里巴人健康私房话>>

书籍目录

前言 求医不如求己的秘密第一章 生命与经络共荣 凡事想得通,有病好得快 经络本来就是通的,只是有时候在打盹儿 身上的红点和黑点是经络堵塞的“信号灯” 如何打通经络的两个小原则 找准穴位,从最敏感的地方开始 找穴妙在“阴差阳错” 按摩穴位时要会使巧劲儿 最好的朋友是经络 人体上有哪些黄金穴第二章 值得您终生珍惜的健康传家宝 用哪些穴位能减轻乳房不适 来自妈妈的关怀——整体消“痘”法 极简祛斑美容法 什么方法能让您不忌口还减肥 一觉睡到自然醒,全靠安眠穴 大鱼际专治早醒的毛病 身上过敏,请吃参苓白术散(丸) 怎样消除久坐后的疼痛 敲头功把脱发和重听一并治了 醋泡生姜让男人“阳气十足” 什么穴位降血压最快 每天敲打三焦经就能治好背上瘙痒 吃二锅头西瓜——百试百灵的消暑好办法 经络一通,清凉度夏第三章 温故才知新,健康不负有心人 有一种食物相当于推腹法 喝了水总跑厕所,说明肾功能好 推腹法可以灵活变通 胖人可瘦身,瘦人可强壮——双向调节推腹法 来例假时,身体出现很多症状怎么办 便秘的时候怎么推腹, 尝一尝刮痧、拔罐和艾灸的好处 不花一分钱的除“痒”良方——跪膝法、刮痧第四章 如何活用中医养生法 学习养生,不能刻舟求剑 “聚焦”让养生事半功倍 不要以为藿香正气丸(水)只能治中暑 有些时候,燕窝可以配人参吃 中成药怎么用效果最好 中医、西医都可以为您利用 禁忌的东西可能有特效 书山有路勤更巧 健康就是一个气化的过程 学经络就是为了实用第五章 好父母胜过好医生 孩子有湿疹,给他喝山药薏米粥 每天坚持推腹法,孩子磨牙治好了 父母化解孩子孤独问题的有效方法——揉地筋 宽容是父母送给孩子的最好礼物 怎么给孩子一辈子的自信 不要把自己的想法强加到孩子身上 己所欲也,也勿施于人第六章 只有身体好,才可能心想事成 压抑的情绪通过经络来释放最好, 不怕伤身,就怕伤了人的魂、魄、神、意、志 百病从怨生 治病并非全要靠药 付出真心就别要求回报 身心放松,青春重来 如何消除“强迫症” 爱和别人比较就爱生病 把日子理想化就会痛苦不断 为什么很多人得了病不容易治好 做自己想做的事,才不会生病 真心比药灵 同气相求,心安体健, 不要去替代别人,也别让别人替代 光靠心灵的安慰,是解决不了身体问题的 心灵通透,您这一辈子就啥都有了 每天健康一点点才是人生最大的成功第七章 像中里巴人那样用心生活 入世出世,保持本心 美梦是一种感动 感觉也需要别人的呼应和认可 以身试药,法从心出 先解决吃饱的问题,才能敞开心怀品尝人生滋味 静坐冥想,快乐无以言说 养生可以很浪漫 为什么很多时候我们习惯相信道理 应该用评书的方式来讲国学经典 心灵的感悟才是最好的导引术 独乐不如众乐 予人温暖,手留余热 不积德,天道绝不酬勤 我命由我不由天 能救我们的惟有自己

<<中里巴人健康私房话>>

章节摘录

第一章生命与经络共荣凡事想得通，有病好得快精神越集中的人，气血越能等闲自行；最要不得的就是欲迎还拒、遮遮掩掩、自相矛盾，这样的人身体情况只能越来越糟。

一位很爱着急上火的朋友，近一两年发现自己的肝脏出了毛病，还伴有恶心、疲劳、睡不好觉等不适。

去医院检查后，好几项指标都高出正常标准许多。

于是，她找了一位中医专家来调理身体。

在此期间，我每隔几天就给她打电话了解情况。

一段时间过后，我问她调养得怎样了。

她说还在吃中药，但是工作太忙，没有什么时间休息，睡不好觉。

我忙问她失眠的原因，朋友说：“好不容易孩子不在身边，晚上这么好的时间，哪能不看书充充电呢？”

我说：“你就跟监狱里有些犯人一样，身体被改造了，可灵魂深处却没有被触及，出来保不准还要犯事儿啊。”

电话那头的朋友安静片刻，然后哈哈大笑：“哎呀，您这样一说，我明白了，这回我一定改！真得谢谢您帮我做心理疏导。”

其实，在我们身边有很多这样的“明白”人，却在打着人生的“糊涂”算盘。

有一种说法叫“卸我”，意思就是，自己把自己拆了。

可是，如果您自己不能真正把“灵魂深处”的问题解决掉，怎么“卸”都没有用。

【中里巴人健康私房话】这就是心主神明。

佛家言，心中无一物，何处惹尘埃？

这其实就是我们身体所追求的境界：不求有功受禄，但求心安神明。

精神越集中的人，气血越能等闲自行；最要不得的就是欲迎还拒、遮遮掩掩、自相矛盾，这样的人身体情况只能越来越糟。

西方有句名言：“让你的大脑跟随你的心灵。”

《黄帝内经》也说：“主明则下安，主不明则十二官危。”

心为君主之官，君主是一个国家的最高领导人，君主都乱套了，底下的人能不造反吗？

一个国家能安定吗？

“君主”不明，药更不能解决问题。

举个例子吧，一个朋友的妈妈73岁，刚做完换心脏瓣膜的手术，用的是世界上最先进的瓣膜。

刚换完时，老太太还挺高兴，可大夫的一句话让老太太高兴不起来了。

大夫说：“您换的是最好的瓣膜，能保持15年呢！”

就是这“15年”给闹的！

老太太一想，15年后我88岁。

其实，88岁算是高寿了，可老太太却总想着，15年很短呀，好像明天就是88岁了，那时怎么办啊？

她的脑子立马沉浸在“过15年后这瓣膜就坏了”的想法里，整天不吃饭，身体也变得很虚弱。

我就跟老太太说：“您甭着急，瓣膜这个东西呀，我见过，它特别的结实，拿剪子铰都铰不动，比咱们那心脏结实了不知多少倍。”

您知道15年后是谁坏吗？

您那瓣膜没坏，倒是瓣膜旁边心脏的肉被磨损坏了。

就像咱们换假牙似的，大夫会告诉您，这树脂比您原来那牙还结实呢，明儿硌坏了，也是把您旁边那颗好牙给硌坏了。

那到底是什么影响您心脏旁边的好肉呢？

气滞则血瘀，您一生气、一忧郁，心脏那儿就不活血了，您只要每天都高高兴兴的，甭说15年了，50年都坏不了！

老太太听我这么一说，当时就吃饭了。

<<中里巴人健康私房话>>

然后每天在家做磕头功，早上还去公园锻炼。

前几天，老太太打电话告诉我说，在公园里看见一个小伙子练俯卧撑，一连练了25个，她站在旁边看了看，然后说自己也来做俩俯卧撑，还真的做了。

这个老太太，73岁，心脏瓣膜换了，做俩俯卧撑，一点事儿都没有！

现在年轻人认为，我有时间，我现在还有精力，我还可以尝试新的思想。

可老年人不行，他需要有人赶紧给他一盏明灯，指出一条健康的通衢大道，然后他就能沿着这条道路去走了。

所以说，主明则下安。

心里想明白了，身体就会有良好的变化，生活状态也就随之改变了。

经络本来就是通的，只是有时候在打盹儿。经络本身就是通的，只是有的时候在打盹，或者是气血不够，它就不敏感了。

您其实可以用敲打的方法将它打通，只要经络通了，能重新醒来，身体就舒服了。

长期以来，我搞不清楚针灸的问题，怕疼、不敢使用是我心里首要的障碍。

一直到采访针灸大家程莘农老人的时候，才敢试针。

高手出招，果然不同，进针时但觉微风掠过，了无伤痕，不疼不痒，只是有些酸胀感。

程老说：握针如握虎，你动动我如何？

在北京中医药博物馆里，馆长柏杨为我展示了商代的针灸针具，讲述久远的针灸历史。

这些都是针灸的人和事，它们对应的都是我们每个人都拥有的经络和穴位。

【中里巴人健康私房话】我在《求医不如求己》里和大家说过：经络由经和络组成，经是干线，络是旁支，人体有12条主干线，也叫做“十二正经”。

还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。

但有一个观点需要特别说明，就是经络它本来就是通的。

很多人总认为必须要用扎针来强刺激穴位才能通经络。

试想一下，您身上的经络，是扎完针就通了，还是您不扎它本身就是通的呢？

其实，人的经络本身是畅通的。

经络之所以被堵死，只是有时气血过不去，或者情绪被压抑了，有气堵在那里。

这时，经络才会产生堵塞，不太敏感了。

但是穴位还在起作用，只是它打了个盹，不是那么警醒。

这个时候就需要您刺激它一下，再让它醒来。

怎样打通经络呢？

您其实可以用敲打的方法将它打通，也可以通过针灸和按摩让经络重新醒过来。

如果您所按摩的穴位不敏感，那您还要去找它不敏感的原因。

这可能有三个原因：1.穴位的位置找得不准确；2.病症与选穴不相符；3.气血过于虚弱，无法传导到穴位。

把气血引来，穴位就会敏感了。

气血没过来的时候，就跟没电似的，您插哪个插销都不会亮。

您可能会认为是没好好插这插销，但是您使劲儿插，它也不会亮，因为它本身就没电。

按摩穴位也是这样，不是您没找准，其实是气血没过来，经络就不能接通；而气血一过来，您轻轻一揉，就有感觉，身体的疾患也就有了解决之道。

<<中里巴人健康私房话>>

后记

《国医健康绝学》系列丛书自出版面世以来，受到了广大读者的热烈欢迎，很多朋友说，用过书中的一些保健方法后，身体出现了许多惊喜的变化，对于健康，有了更大的自信，而且，还有更多的朋友把这套丛书作为一份健康的真情礼物送给了自己的亲人和好友，受益者越来越多……其实，让大家更多地关注健康，而非关注疾病，这正是我们期待已久的。

在《健康时报》与新浪读书频道共同主办的“2007中国十大健康好书”与“2008中国十大健康图书”评选活动中，《国医健康绝学》系列丛书连续两年获得殊荣。

其中《求医不如求己》和《人体经络使用手册》荣获“2007年度中国十大健康好书”荣誉称号，《不生病的智慧》荣获“2007年度中国优秀健康图书”荣誉称号，《求医不如求己3》荣获“2008年度中国十大健康图书”荣誉称号，《不生病的智慧4——易经内病外治法》荣获“2008年度中国优秀健康图书”荣誉称号。

《国医健康绝学》系列丛书陆续推出以来，我们接到了大量的信件和电话，一些读者对丛书的编辑提出了富有创造性的建议，一些读者对书中的某些问题提出了商榷，还有一些读者指出了书中存在的不足之处，对此，我们都一并真诚接受，并经相关专家查证之后进行了合理采纳和吸收，对书中存在的不足之处及时做出了修订和改进，其目的就是让读者更加满意。

但在丛书的编辑过程中，由于时间仓促、编辑者能力所限，书中还可能存在问题，在此，欢迎读者朋友继续提出宝贵意见和建议。

真心感谢广大读者长期以来的支持和厚爱，您的需求和期待是我们倾心为之奋斗的目标，您的监督和鞭策是我们成长提高的阶梯，您的支持和关注是支撑我们走下去的不竭动力。

在您的注视之下，我们会走得更加稳健。

我们将继续努力，争取为您奉献更多的精品健康图书。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

<<中里巴人健康私房话>>

媒体关注与评论

《求医不如求己》系列真是难得的好书，强烈建议中国红十字协会或相关政府部门将其作为普及本推广！

中里老师不仅是参透了中医精髓，更是领悟了人生真谛。

——mengh这本书关于寻找穴位的具体位置提供了很巧妙的方法。

推荐大家看看此书，真的很好，我认为只有自己看了才能感受到。

——liuzi1980我自己有点失眠，就照着书上说的，每天在胸前几个穴位按按，有用得很。

还有晚上睡觉前推腹，早上起来再推一次，感觉精神良好，不再像以往那样总是有点迷糊了。

——天力温故而知新，从来就没把它当作健康书来看，阅读中里老师所说的东西，就好似阅读自己内心深埋的东西，震撼、共鸣、心情舒畅，至于里面的方法半年来也体验了许多，效果嘛，你用过就知道了！

——atifcbj没有比能掌握自己身体健康更快乐的事了！

我再不会轻贱自己的身体，轻贱我们老祖宗留下的宝贵财富，养生之道自在人心。

——超大买家用心运用这本书，体验书中倡议的方法，会让自己成为自己的医生。

方法简单实用，健康却是慢慢的在积累。

——tianxiadongli

<<中里巴人健康私房话>>

编辑推荐

《中里巴人健康私房话》编辑推荐：当您身陷疾病，迁延不愈，对生命产生恐惧时当您年老体衰，看不到生命更多的辉煌愿景时当现代医学无法解决这些迫在眉睫的问题时请用经络来激发您先天的自愈潜能自己帮助自己，将健康进行到底这是中里巴人写给13亿中国老百姓最真诚的健康知心话这是中里巴人面对面跟您聊天，让人依依不舍的温暖之旅这是中里巴人带您突破养生瓶颈，走上“求医不如求己”之路的祛病金钥匙读者说：“他写的不是书，是功德！”

”解读《求医不如求己》背后的秘密，与您分享不进医院的智慧和方法真诚无私，娓娓道来，字字珠玑要想身体健康非常简单，让我们像中里巴人那样用心生活读懂他的文字，您会有一种恋爱的感觉“求医不如求己”大事记2007年上半年，他写出了改变中国人健康生态之第一方案《求医不如求己》，有人说这是一本最不像中医书籍的中医书。

2007年下半年，他提出了一个新流行词汇，寻找有缘人。

2007年年底，《求医不如求己》获《健康时报》社、新浪读书频道2007年度中国十大健康好书，成为当当网年度销售冠军。

2008年，《求医不如求己3》获搜狐“读本好书”评选2008年度十佳图书，《健康时报》社、新浪读书频道2008年度中国十大健康好书2009年，《求医不如求己》系列丛书累积销量突破10,000,000册！

中里巴人经典语录很多人之所以过早离世，并不全是因为疾病本身，而往往是死于对疾病的惊吓和恐惧，以及手术的过度治疗和药物的伤害。

所以用经络激活自己的先天自愈潜能，不仅可以带病生存，还能快乐地活很长时间。

您按摩经络的时候，会赶得浊气在身体里乱跑，如果没给它找一个出口。

结果就是这块的病好了，那块又疼起来了，老是迁延不愈。

其实，真正除病根的方法就是想法把浊气排出体外，浊气一出去了，新鲜血液就涌过来，疼痛就消失了。

其实，所有的药就是一药引子！

它只管把您的气血引到病痛的地方，这样就达到了目的。

比如说柴胡吧，柴胡本身没劲儿，但它专走肝经，只要把您的气血引到肝经上，您的阳气自然就升起了。

这不是柴胡升阳，是柴胡把气血引过去，肝自个儿升阳了。

人的身体处在两种状态时最佳：一个是完全的紧张，一个是彻底的放松。

那什么是身体的病态呢？

就是“攥不紧的拳头，分不开的手”。

要您使劲吧，您又攥不紧，让您放松吧，您又伸不开，这样的身体就是病态的。

人的气血什么时候最容易耗伤？

就是心里产生冲突的时候。

如果心里想的都是自己愿意干的，即使辛苦，不但不耗气血，还能够增强气血。

有人说自己的手臂老麻，一直麻到中指了，那就是告诉您心包经有问题，可能是冠心病、心肌梗死的前兆。

所以像一些中老年朋友的猝死，是完全可以及早发现的。

把心包经打通了，就不会出现这个后果。

<<中里巴人健康私房话>>

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>