

<<求医不如求己(全三册)>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己(全三册)>>

13位ISBN编号：9787539930565

10位ISBN编号：753993056X

出版时间：2009-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：中里巴人

页数：790

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(全三册)>>

前言

我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之缘在中国让我最佩服的医家一共只有三个人：您是第一个；再有是广州的一位特异功能者，他行事比较低调，名字就暂且不说；还有一个是我书中所说的陈玉琴。

你们三个人的长处各有不同，您是养生治病和急救的高人；广州的那位则能透视人体，也能看到人身上的经络，直接处理阻塞之处；陈玉琴则对慢性病有许多独到的见解，我书中大部分的概念来自于她。

——吴清忠先生与我的通信吴清忠先生所著《人体使用手册》以其对中医理论的深入理解和雅俗共赏的写作手法在华人读者中享有盛誉，40万册的发行量创造了大众健康类图书的发行记录，对中医的普及起到了不可低估的作用。

就是这样一个老吴，在他的博客上说我是他的启蒙老师，引得许多朋友不解：老吴在年龄上比我大近20岁，那我怎么成为他的启蒙老师了呢？

其实老吴就是这样的人，老顽童，就像金庸笔下的周伯通，从来没有名份尊卑的概念。

回想起来我和老吴认识也已经有10多年了，许多趣事往事、仍然历历在目。

记得那是1993年，我随一个企业家朋友到上海逗留，住在老吴公司的别墅里。

老吴当时也是个商场中人，或者用金融家、投资家来形容他更合适些，据说他掌管着几亿美元的项目基金。

听说我对中医颇有研究，老吴每日下班便驱车前来接我去他家共进晚餐。

老吴是个很注重生活品质的人，对时间的运用也是“公私分明”。

比如他在家从来不谈公司的事儿，饭桌上总能谈些趣闻逸事，且胃口极好。

饭后，我和老吴经常在书房边品茶闻香边谈医论道，甚是投缘。

老吴极为聪明，有过目不忘之能。

记得我曾与他谈论中医的五运六气之法，结果，不到一个时辰他已熟记于心了。

老吴当时就已对中医养生有着很独特的见解，并由此涉猎了现代生物学、心理学等许多领域。

我们时常发生争论，我较强调医者的神能，他更重视患者的自愈，争到最后往往不了了之。

我虽是执拗之人，他却能宽容忍让，所以从来没有发生不欢而散的情况。

现在想来，老吴真是难得的良师益友：他的博古通今和中西合璧对我的中医理论体系也有很好的启迪，而他的包容精神至今让我由衷地钦佩。

每到子时，我们便开始打坐诵经。

老吴最喜《心经》，唱诵得动人心魄。

我们一唱一和，甚有意趣，真是“头上但有星照月，心下唯余一点空”，虽难超凡入圣，却也乐在其中。

这样闲逸的日子真让人怀念啊！

后来，我的朋友送了老吴一套破损不堪的乾隆年间的《医中金鉴》，老吴如获至宝，时常拿出来研读，我每每笑他不务正业，他总是神秘地说：“这里面都是经商的高招。”

看来老吴已经得道，一通百通了。

后来，我的那位企业家朋友出国发展了，老吴的投资生意越做越大，我也忙于自己的事业，大家便无暇相聚，平日也甚少往来。

有时老吴的朋友从上海来北京，只是相约喝茶或者打球，转达一下彼此的问候，一晃很多年未曾谋面。

，直到去年8月，老吴的一位朋友专程给我送来《人体使用手册》。

看过书后，我拍案叫绝，激动不已，连忙找出老吴的通讯地址，用刚学会的五笔输入法打了一封简短的信：清忠兄：你好，好久不见，甚为想念。

拜读大作《人体使用手册》，令我瞠目结舌、拍案称奇。

把简单的问题复杂化，世人多有擅长；但能把纷繁玄奥的中医理论说解得如此平易近人，兄真乃当世第一人也。

<<求医不如求己(全三册)>>

解读古人亦不为难，兄多有石破天惊的高论奇想，独出心裁。

“人体电压”、“功能系统”、“气血水平”……真是妙语连珠、口吐莲花，让我读罢，酣畅淋漓，获益匪浅。

兄之高论，效法自然，中西合璧，若充之以更多简易有效之方以养生疗疾，防患未然，让世人从此摆脱茫然无措、任人摆布的求医之路，真是功德无量！

好友郑幅中2005年8月28日于北京第二天一早，我便收到了老吴的回复：幅中老弟：收到您的信，很意外很高兴。

本应以兄互称，但我俩年纪差了一大把，称您为“兄”显得有点假，直接称您“老弟”反而自然些。我们真的好久不见，我的老朋友阿栋蒙您照顾，身体确实进展不少，说真的，如果不是您的医术，他可能早挂了，我们经常提起您。

在中国让我最佩服的医家一共只有三个人：您是第一个；再有是广州的一位特异功能者，他行事比较低调，名字就暂且不说；还有一个是我书中所说的陈玉琴。

你们三个的长处各有不同，您是养生治病和急救的高人；广州的那位则能透视人体，也能看到人身上的经络，直接处理阻塞之处；陈玉琴则对慢性病有许多独到的见解，我书中大部分的概念来自于她。您的提议非常好，我知道您有许多简易有效之方法可以养生疗疾，我们可以合作将之出版问世，一方面让世人真正了解中医的神妙，使许多罹患绝症的人有一线生机，挽救许多家庭的悲剧；另一方面也可以为我们自己打出一条宽阔的人生道路。

我相信我们俩合作的作品必定会比我的第一本书更实用更精彩，而这些书不单适用中国人，也适合外国人，有机会在全世界发行。

吴清忠2005年8月29日老吴的回信让我很振奋，但我自感缺乏写作的意识和感觉，恐写出的东西枯燥刻板，或因为我反而坏了老吴的英名，因此犹豫着迟迟没有动笔。

老吴来信询问，我便说，干脆我先办个博客吧，看看人气和读者的反应情况如何；有了读者的鼓励，再言写书也不迟。

老吴对任何事情总是遵循顺其自然的原则，他不仅赞成我的提议，还在我的博客推出之后在他自己的博客上进行了大力推举。

与这样的朋友合作让你觉得没有丝毫的压力，因为他总会包容你的一切，然后全力支持你！

老吴虽是台湾人，但他的口头禅倒是一句地道的北京话：哥们之间，何必客气呢？

认识老吴，真是我人生中的一大快事。

<<求医不如求己(全三册)>>

内容概要

《求医不如求己大全集》是中里巴人迄今为止有关经络养生理念、功法全部精华的最完整收录。在这部《求医不如求己大全集》中，我们不仅能看到他对上天赐予我们人体的经络进行的革命性阐述，更能从中获得采自道家养生绝学、武林诸派秘笈中的养生祛病精髓之术。

《求医不如求己大全集》颠覆了几千年来人们对自己身体的错误认识，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。而且它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，“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。

<<求医不如求己(全三册)>>

作者简介

中里巴人，真名郑幅中，北京中医协会理事。

所著的《求医不如求己》（1、2、3）是当今中国最受老百姓欢迎的自助养生之书。

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

<<求医不如求己(全三册)>>

书籍目录

求医不如求己大全集1

代序：我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之缘

第一章 对待身体要像对待自己的孩子一样

- 1.如果疾病是鱼，那么身体应该如何养它
- 2.送您轻松赶走“亚健康”苍蝇的技巧
- 3.要坚信人体有不可思议的自愈能力
- 4.对待身体要像对待自己的孩子一样
- 5.任何医疗的最终目的都是为了激发患者天然的自愈潜能
- 6.要相信医生，更要相信自己
- 7.必须学会与疾病切磋
- 8.中医西医应该是战友，而不是夫妻
- 9.身体的不适不一定是有病
- 10.体质不重要，阴阳平衡才健康

第二章 养生先从经络开始

- 1.人体经络是养生治病的最好捷径
- 2.肺经——人体里最容易受伤的经
- 3.神秘的三焦经——人体健康的总指挥
- 4.救命的心包经——人体自生自长的灵丹妙药
- 5.小肠经——人体健康的晴雨表
- 6.肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位
- 7.膀胱经——人体最大的排毒通道
- 8.肾经——主管人一生幸福的经络
- 9.天天敲打胃经和大肠经是预防衰老的秘方
- 10.按摩脾经治大病
- 11.心经生死攸关
- 12.胆经——排解积虑的通道

第三章 自己才是药师佛

- 1.健康的真正杀手是“体内三浊”和“体外两害”
- 2.大部分慢性病都可以用“推腹法”去解决
- 3.身无“三浊”一身轻
- 4.一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招
- 5.想吃什么就吃什么
- 6.打通小周天——一分钟学会道家养生秘法
- 7.美容的根本是保养身体内部
- 8.美容从喝五色养颜粥开始
- 9.一小时内解酒毒
- 10.足疗可以补充人的底气
- 11.学中医的入门之法是足底按摩
- 12.一学就会、一用就灵的5种中医防病法
- 13.熬了夜要吃这些药去补
- 14.预防、治疗一切中老年疾病的金鸡独立法
- 15.玫瑰的激情——补肾最强法
- 16.生气就按“消气穴”
- 17.六味地黄丸不是补肾的通用专方
- 18.玄妙五行治疑病——导引法

<<求医不如求己(全三册)>>

- 19.刮痧最适合治皮肤、肌肉和关节的病
- 20.随身携带好医生——刮痧、拔罐与按摩
- 21.小病的治疗只需蜻蜓点水
- 22.举手投足皆治病——坠足功
- 23.让你在瞬间强壮起来的升阳法

第四章 慢性病可以这样去治

- 1.“金鸡独立”等方法是孝敬父母的最好礼物
- 2.再也不怕风烛残年
- 3.颈椎病——可以随手而愈的病
- 4.类风湿——可以让家人帮着治愈的病
- 5.中风后遗症——这样治就能重新站起来
- 6.尿毒症——清一色的胃经虚弱
- 7.治疗近视眼的速效法
- 8.补中益气丸等药治便秘最见效
- 10.取嚏法——屡试不爽的千古良方
- 11.感冒可以自己治好
- 12.减肥为何总是半途而废
- 13.减肥应该是一次轻松愉快的旅行
- 14.心病可用穴道医
- 15.脂肪肝的根源是脾胃不好，气血不足
- 16.癌症——我们体内家庭里的不良孩子
- 17.腰痛都去找膀胱经治

第五章 我们每个人身上本来就百药齐全

- 1.我们每个人身上本来就百药齐全
- 2.穴位就是你随身的药囊
- 3.锻炼身体要先脏腑后肢体
- 4.最损健康的是心理上的痛苦
- 5.打坐可以激发出我们身体内的健康潜能
- 6.养生要养到实处
- 7.连国粹都不要的人，能不有病吗

第六章 思考疾病

- 1.为什么现代人得的病五花八门
- 2.很多人都是关注疾病，不关注健康
- 3.疾病不是我们的敌人
- 4.治病不可强扭
- 5.养生胜于治病

附录一：《求医不如求己大全集》常用穴位使用方法

附录二：《求医不如求己大全集》常用穴位指南

求医不如求己大全集2

求医不如求己大全集3

<<求医不如求己(全三册)>>

章节摘录

插图：求医不如求己大全集1第一章 对待身体要像对待自己的孩子一样1.如果疾病是鱼，那么身体应该如何养它一种疾病对应着一种思想，如果说一种水可以养一种鱼，那么思想就是水，而那疾病就是鱼。

如果鱼死了，通常是水的问题，证明这种鱼不适合在这种水里生长。

也就是说这种环境不适合这种疾病的生存。

所以改变环境就等于消除了疾病，而且是从根本上消灭了疾病。

所干的事和心中所想应该是相一致的，这样心力协调，才能得心应手。

如果心中是要隐藏的而行动是要彰显的，心中是要抒发的而行动是要压抑的，这样力量还没作用在外面，里面已经内耗掉一大半了，是绝对不会有好的结果的。

所以身心的协调才是治病之本。

一种疾病就是一种思想，是无形的思想以有形的病症表现出来。

我们可以消掉有形的肿物，如果它不是靠内力，而是靠手术直接割取，那样它还会以另外的形式再显示出来。

但如果我们靠药物的帮忙，激活了我们自身的能量，而把瘀阻消除，那样在肿物消失的同时，相应的思想也消失了，或受到了抑制。

一个人身上有许多能量需要释放，如果不让它从正常途径出来，它就会另寻出路，总之它是一定要释放的。

我们无法阻止它（我们为什么要阻止呢），但我们可以选择释放的途径。

途径不同，思想就不同，所得的疾病也就各不相同。

一种疾病对应着一种思想，如果说一种水可以养一种鱼，那么思想就是水，而那疾病就是鱼。

如果鱼死了，通常是水的问题，证明这种鱼不适合在这种水里生长。

也就是说这种环境不适合这种疾病的生存。

所以改变环境就等于消除了疾病，而且是从根本上消灭了疾病。

所以水是关键，思想是关键、源头。

只要有适合生长的水环境，那么即使不是鱼，而是虾，或是泥鳅，都会繁殖起来。

2.送您轻松赶走“亚健康”苍蝇的技巧在我看病的过程中，很多人并没有什么大问题，但常被很多无法解释的症状困扰，这给他们的心理带来的压力远大过身体的不适。

因为我们不知道这颗地雷到底埋在哪里，又会在何时爆炸。

现在人们对健康这个词越来越敏感了，因为很多人平时常出现浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木感、坐立不安、心烦意乱等症状，去医院检查也查不出“病”来，各种检查往往显示一切正常，最后给出了一个含糊其辞的结论——亚健康。

虽然查不出“病”，可亚健康带给身体的各种不舒服就像整个客厅虽然只有几只苍蝇，要不了命，但是它们总是到处乱飞，在你眼前绕来绕去，搞得你心烦意乱。

苍蝇虽小，但如果你手中没有类似一把苍蝇拍那样简单易行的应对方法，你还真拿它没办法。

有许多人每天都在被身体的各种不适折磨着，为自己的健康而担忧。

在我看病的过程中，很多人并没有什么大问题，但常被很多无法解释的症状困扰，这给他们的心理带来的压力远大过身体的不适。

因为我们不知道这颗地雷到底埋在哪里，又会在何时爆炸。

这样一来，我们整天都会生活在恐惧当中，最后变成疑神疑鬼的妄想狂。

其实，亚健康在中医看来就是“病”，可能是五脏六腑功能的不协调，或者是经络不通畅，也许就是表浅的风寒，这些表现比较初期和轻微，但带来的症状却很明显。

它们都是疾病的萌芽，是祸根。

如果任其发展，家里便会苍蝇成群。

<<求医不如求己(全三册)>>

如果机器诊断不出来的疾病就是亚健康，那它比能诊断出的疾病更可怕，因为它是那些可怕疾病的温床。

其实，没有什么可怕的，所有的这些症状就是几只苍蝇搞的鬼。

我们只要搞好家里清洁，关好门窗，使其没有侵入与滋生的空间，同时拥有一把小小的苍蝇拍，在它麻痹打盹的时候拍一下，那我们永远都会胜利在握，从此自由地享受健康的生活。

我们应该怎么做呢？

一、搞好体内的清洁亚健康状态都是不良地使用身体造成的。

该吃饭的时候不吃饭，该睡觉的时间加班、看电视、泡吧，或整天对着电脑目不转睛，身体动也不动，吃饭的时候胡乱对付或者胡吃海塞等等，好好检讨一下自己的大脑意志是如何虐待自己的肉体的吧。

二、打苍蝇的技巧当然，由很多不良习惯造成的亚健康，单单靠打扫卫生可能不会很快见效，如果大家愿意为自己的健康付出点时间的话，我倒是很乐意告诉大家一些打苍蝇的技巧。

这些简单易行的方法可以有力地协助身体赶走不适，加速回归健康。

为了健康，我们要掌握的一些必要知识：一、经络和穴位知识（只要大家手里有一张经络图，或一个塑胶的针灸小人即可，在任何一个稍大点的药房都可以咨询在哪里买得到，或向工作人员预定）。

二、常用的中成药知识。

三、简单的健身法知识。

四、正确的健康理念（这个非常重要，推荐吴清忠老师的《人体使用手册》读一读）。

以上4条就是我们要学习的全部内容，我会继续向大家分别讲解，欢迎大家共同学习和讨论，分享各自的健身感受。

读者文摘提起那些使人绝望的疾病，谁该得，谁又不该得呢？

恐怕很多人会有这样的宿命观：今天是自己的朋友、亲人、同事，也许某一天会是自己也说不定呢？很多的成年人没有健康的自信。

读了郑老师的文章，我想很多人会和我一样对他心存感激，这样的无私分享使我们渐渐地有了健康的底气。

我们健康地生活着，开心地迎接每一个日出日落是多么幸福的事情！

（月儿）3.要坚信人体有不可思议的自愈能力如果用蛇来比喻西医的方法，虽略显刻毒，却也还算形象；用狗来形容中医的方法，多少有些偏爱的成分。

当然，最好还是让猫做警醒者，毕竟它是老鼠的天敌。

人体有很强的自愈能力，这一点很多人都非常清楚；但当疾病真正光临我们的时候，我们又有谁会坚信它真能战胜敌人呢？

其实你不相信它是明智的，因为它确实帮不了你。

它就像是家里养的猫，本想用它来威慑老鼠，可它却趴在那里睡大觉；当老鼠光临的时候，它常常睡意正浓，通常都是老鼠把东西咬坏，最后竟去放胆扯它的胡须时，它老人家才会“喵”的大叫一声，将老鼠吓跑，可此时屋里已是满目疮痍，家什已被咬得残缺不全了。

这样的猫，我们怎能信任它呢？

但是不管怎样，猫是为老鼠而降生的，不用它，我们还能用谁呢？

对，蛇是捕鼠高手，但往往没捕到老鼠却先把我们咬伤了；狗也可捕鼠，偶尔也会疯狂咬人，但通常还很安全。

如果用蛇来比喻西医的方法，虽略显刻毒，却也还算形象；用狗来形容中医的方法，多少有些偏爱的成分。

当然，最好还是让猫做警醒者，毕竟它是老鼠的天敌。

读者文摘人体有很强的自愈力，我本人就有这样深刻的体会。

在5月，我的皮肤上出现了红点，刚刚开始是手上、背上，最后蔓延到全身，真的可以用体无完肤来形容。

我自己也知道这是因为疲劳过度引起的。

刚开始在医院看，西医把这当成是皮肤病来治疗，就是打营养针，过了一个月根本没有效果，反而更

<<求医不如求己(全三册)>>

加严重了：吃什么都过敏，除了米饭与用很少的盐水煮的蔬菜，别的基本没什么可以入口的，当时真有生不如死的感觉。

那个时候我自己也感觉到不是皮肤病那么简单，根源在身体里。

我费了好多周折找到了之前一直为我看病的中医，当他看到我的时候，第一句就说：“你的病在血液里。

”他给我配了7副药，还告诉我一些要注意的事项。

吃了3副以后明显就好转了。

（林真子）自我调节比什么都重要。

感冒了按一按穴位，督脉暖一暖就好了，让自身的免疫功能也练练兵，不用则废呀。

西医的感冒药是把双刃剑，对造血系统有损害。

如果我们都用中国传统的方法，便不会有那么多副作用。

（卡桑）明白了，把自家的猫（自愈）养好养壮，结合狗（中医）来看家护院，不到迫不得已的时候不用蛇（西医）。

（路过蜻蜓）4.对待身体要像对待自己的孩子一样身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。

但我们往往敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它。

对待自己的身体就要像对待自己的孩子一样，应该关心它、帮助它、引导它、锻炼它，不要漠视它、压抑它、强制它、仇视它。

如果孩子犯了错误，我们更要去倾听他的诉说，而不要一棒打死，或者交给警察、送进监狱。

当然也不可放任自流。

身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。

但我们往往敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它，这无异是一种疯狂的自相残杀。

当淘气的孩子被打折了一条腿，他还会坐在轮椅上大声哭嚎，惹得你还想揍他，可他已经残疾了。

<<求医不如求己(全三册)>>

媒体关注与评论

中里巴人之书，起于民间，传于网络，风靡于华夏，流惠于海外，好评如潮。

个中原因，便是具备了这样几个因素：淡泊、优美、实用、简洁、多样化、变通性，标本兼治，身心同调。

读者总能找到自己想要的，各取所需，满载而归。

对于一个疾病缠身的人，这是一套通俗易懂，既有治标救急的简易妙招，又有治本除根的深邃理念的医书；对于一个健康的人，这是一部文笔优美，豁达开阔，恬淡从真的散文集；对于一个热爱中医的人，这是一把打开《黄帝内经》之门的金钥匙；……对我来说，《求医不如求己》就像触动了某个按钮，房间里顿时灯火通明，亮如白昼，种种珠宝玉器，琳琅满目，展露在前……人的一生，总会遇到几本影响巨大的书，《求医不如求己》之于我，便是如此。

我的家人和朋友都因中里的书而受益，自己更是被先生的人格魅力所吸引，心慕手追，徜徉《求医不如求己》其间，像一个闯进了仙境的孩子，乐不思蜀，几乎忘记了归途。

中医博大精深，历朝历代都不乏经典之作，在世人眼中是一门极其深奥的科学。

《求医不如求己》很大程度地解决了困惑国人心中已久的谜团，作者由浅入深地介绍了中医学最为神秘的经络穴位学说，并结合了国人现有的生活状态下所引起身体的种种不适，用温情、通俗易懂的语言告诉我们一种简单易学的养生之法。

该书能如此畅销，并为现代人广泛接受也是因为如此。

<<求医不如求己(全三册)>>

编辑推荐

《求医不如求己大全集(套装共3册)》穿越历史数千年，汲取天地大精华，中里巴人革命性经络养生理法福佑众生。

中里巴人亲自示范、讲解的经络养生独特秘诀，10个利用经络穴位来养生防病的重要观念，找到人体特效穴位的最快方法，针对不同类型疾病的中医4大调治法，可以迅速改善身体体质的8大养生妙招。

《求医不如求己》是当今中国最受老百姓欢迎的自助养生宝典。

它的横空出世，使国人如获甘霖，它里面提供的全新养生观和最简单、最有效的方法广泛深入人心，已改变了无数人的身体状况和精神面貌，使其生活质量有了极大地提升。

由此，一种划时代的幸福生活方式——养生开始进入千家万户。

正因为此，新浪读书频道和健康时报一致将其誉为“中国十大健康好书”之一。

真情赠送：《求医不如求己经络养生功法精解》光碟，当面为您传道解惑，演示经络养生的神奇。

国家标准人体经络穴位挂图，直观、准确，让您在第一时间掌握破译身体的健康密码。

国家标准足底全息反射区挂图，真实反映人体里里外外的气象变化。

《求医不如求己经络养生功法精解》光碟简介该光碟首先介绍了用经络来激发“人体大药”进行身心同治的大道医理；接下来，中里巴人讲述了中医四大治疗法对应的各种不同类型疾病以及如何操作才能让养生祛病有效的独门心得；最后，再配以中里巴人自己从《黄帝内经》、武林诸家、道家养生绝学中总结、精炼出的最简单、最有效的可以迅速改善身体体质的8大养生功法演示。

通过这张光碟的学习，我们会很快理解经络的神奇作用，并乐于使用它来为自己的身体保驾护航，让自己的生活从此平平安安。

<<求医不如求己(全三册)>>

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>