

<<求醫不如求己>>

图书基本信息

书名：<<求醫不如求己>>

13位ISBN编号：9789866558573

10位ISBN编号：9866558576

出版时间：閣林國際圖書有限公司

作者：中里巴人 著

页数：232

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>

<<求醫不如求己>>

前言

萬病皆可心藥醫 自序 悠悠萬事，養生為大 每個人都有正事要做，什麼事情呢？就是養生。

養生就是保養生命。

養生可不是治病，養生可不是鍛鍊身體，養生可不是吃點營養品。

養生聽起來有點玄，做起來卻並不難，誰都可以完成。

但是事情好做，道理難明，如果你不知其所以然。

你就不信，也就不會去做，更不會堅持。

養生這件事，得早做，馬上做。

如果你現在有空，如果你現在還沒病，如果你現在還沒讓雜事纏身，那你真是有點福氣，趕緊養生，事不宜遲。

養生不是越養事越多，而是越養事越少。

因為雜念少了，雜事就少，有一念就有一事。

無欲則無求，養生就是把身上的負擔放下，每天減一點重量，讓省下來的精力、省下來的氣血化作一股能量，穿透我們厚厚的外殼，將本心釋放出來。

我們就會自由自在、隨心所欲了。

找到本心，就找到了生活的真諦。

我們為誰而活？

就是為了這顆本心。

「朝聞道，而夕死可矣。

」這個道就是這顆本心。

因為這顆心能洞悉天地之玄機，有萬變不窮之妙用。

本是我們每個人生來就有卻又隨之迷失的，現在我們要做的就是讓它失而復得。

翻山有路，過河有橋，我們的本心它不是空中殿宇，不是海市蜃樓。

每個人身上都有一條通路可以到達，那就是經絡。

經絡從體表通向四肢五官，通向五臟六腑，通向思想精神，通向靈魂本心。

沿著生命真諦的道路，處處山高水險，也處處有驛站涼棚。

您可以在任何一處歇腳，但都不會枉來一生。

生命的意義不是追求外物，而是回歸本真。

本來與生俱足，卻又河裡掘井、雨中澆花，貌似勤勞，其實是虛度人生。

我們哪有那麼多閒心去給別人挑刺？

哪有那麼多閒時去關心無聊的八卦？

哪有那麼多的閒錢去揮霍身體？

這不是自由自在、隨心所欲，這是百無聊賴、放浪形骸。

你覺得身體健康嗎？

你覺得身體強壯嗎？

你感覺生活快樂嗎？

您感覺安全舒適嗎？

如果你覺得不滿意、不健全，還沒達到你的願望，那就快去修正你的生活，修煉你的身體，修復你的心靈。

這一切都不是空話，這一切都可以完成。

我知道，如果你確信有一條路可以讓你健康、強壯、快樂、安全、舒適，我想你一定會樂意前往。

只因我們不知道還可以走這樣一條路，一條可以把握自己健康、自己快樂、自己運氣、自己生命的一條路。

財富、名譽、地位、權勢，可以讓人覺得尊貴，顯赫一時，很多人為此拚搏一生。

<<求醫不如求己>>

但只有健康、快樂、長壽、智慧才會讓你真正滿足，長久享受，這才是生活的真諦。

本書想和大家一起分享自主的生活，包括如何防病、如何強身、如何自立、如何快樂；不是要教給大家什麼，因為生活是自己走的路，不是別人可以教會的。

每個人生來就知道怎麼生活，只因一開始就有人替我們做主，替我們選擇，我們才会有這麼多病痛，這麼多煩惱。

剩下的路，我們要自己走。

天空本來就自由廣闊，我們不用別人賜與。

<<求醫不如求己>>

內容概要

知名大陸中醫師中里巴人，出版了《求醫不如求己》一系列（1、2、3冊），內容以實用性及可讀性著稱，廣受海峽兩岸普羅大眾的青睞。

此書求醫不如求己【萬病皆可心藥醫版】是他的第四本著作，他認為疾病都是由「心」產生，想要祛除疾病，必須先醫治「心」，而身體的「心藥」，就是破除萬病、追求健康的不二法門。

人體固有的心藥就是：打通身體經絡、導引新鮮氣血促進血液循環、排除身上的濁氣、濁水、宿便，如此就能破除身體疾病，重新啟動人體的自癒能力，任何疾病就可迎刃而解，祛病強身不求人。

本書六大特色： 一、本書提供64種心藥調理方法，從身與心、由內而外，教你無病一身輕。

二、最新人體臟腑四大健康法寶：腹部引血法、打坐煉丹法、丹田導引術、蘿蔔人參排濁法，強化你的五臟六腑。

三、五大導引術強化人體五臟：1.壁虎爬行法2.墜足法3.取嚏法4.易筋經5.敲打經絡。

四、讓家中老人可以活到120歲的具體可操作方法。

五、教你巧用中醫六大法，替自身的心肝脾肺腎把脈，治病完全不求人。

六、教你活用《黃帝內經》，善用一部人體使用手冊，讓您萬病從此祛除。

特別贈送：中里巴人親自示範講解《萬病皆可心藥醫身心雙補大法》DVD光碟

<<求醫不如求己>>

作者簡介

知名大陸中醫師中里巴人，出版了《求醫不如求己》一系列（1、2、3冊），內容以實用性及可讀性著稱，廣受海峽兩岸普羅大眾的青睞。

<<求醫不如求己>>

書籍目錄

自序 悠悠萬事，養生為大 001第一章人有病，天知否疾好治，病難通 破疾之道--啟動你的防禦系統晴天無雲萬里明，人無「濁氣」一生輕 學會放屁，排除萬毒 為什麼很多病斷不了根？

心藥靠氣血，六神才有主 心藥有三大重要成分：本心、氣血、經絡 你做你該做的，老天做祂該做的--對濕氣、濁氣、寒氣的辯證認識 做超過自己能力的事就會生病 要健康，需自律 第二章健康金剛經挖掘人體潛能，練出先天內丹 像農夫看守果園一樣意守丹田--天下強腎第一功 放大自己的本能反應 冶鍊心藥，從打坐開始 一法打通人體全部經絡 修道先從還精補腦練起意守丹田、導引氣血的三大絕招 無病不催--太極拳應該這麼打 從成語中採擷的養生祕法--推心置腹法 五大導引術專調五臟 有120歲的願景，才有活到120歲的可能 「活在當下」，裝聾作啞--105歲老太太的長壽祕方 藥補不如食補，食補不如神補 您喜歡吃的，就是對您身體最有幫助的 第三章健康大護法 遇疾殺疾，遇病殺病使道不通，形乃大傷 在經絡上自助便有天助經絡飛架南北，身心皆通途 抑鬱症為什麼會牽著你的鼻子走？

女人的美容經、排氣筒--三焦經 男人的保命經--心包經 肺經，讓邪氣俯首稱臣 授人以穴，不如授人以漁--如何使用身體這部字典？

隨時隨地按揉經絡 如何啟動免疫系統？

--大道至簡取嚏法 打哈欠補腎法 一跪得乾坤，膝下生醫道--跪膝法對我們的身體有什麼好處？

推腹法，除病必

<<求醫不如求己>>

章节摘录

第一章人有病，天知否 疾好治，病難醫 氣本來是人體內的一種正常能量，但如果它被扭曲、被壓抑，宣洩不了，「氣有餘」那就成邪火了，也就是說，當您憂慮、恐懼或憤怒了，也就是七情六欲失調了，您就會上火，病也就因火而生。

人慢慢歲數大了，最擔心的就是生病。

翻開厚厚的醫學辭典，我們會發現上面有幾萬種病。

因為怕生病，很多人這也不敢吃，那也不敢嘗，可真到生病的時候，還得靠打針吃藥維持著。這仿佛成了一種宿命。

疾病應該是暫時的，有時候來了，然後又去了，它不會伴隨您一生。

如果您老是怕生病，生病後一天到晚都要看疾病的臉色，那您的生活怎麼可能有多少樂趣呢？

但是，「水在源頭自清」，疾病的種類再多，只要您找到病因，並且知道應對疾病的方法，也就不害怕了。

畢竟，人活著不是為了跟疾病周旋、鬥爭，而是要享受生活的。

疾是大自然朝你放的「冷箭」，病來自於你的壞情緒 什麼是疾病呢？

它們是如何害人的呢？

咱們不妨從「疾」這個字談起。

「疾」，一個病字框，裡面是一個「有的放矢」的「矢」。

這個「矢」就是「射箭」的「箭」。

它告訴你，那些從外而來侵害你身體的東西，就像一個人朝你放的冷箭，比如，感冒、風寒、傳染病這些外來因素引起的不適就叫「疾」。

疾還可以引申為疾馳、疾速，我們由此可以知道，「疾」這個東西來得快，去得也快，它是從外面來的，最後肯定還得從外面出去，只是個匆匆的過客。

再看這個「病」字怎麼寫？

「病」字裡面是一個「丙」。

在中國文化當中，「丙」是火的意思。

在五臟裡面，丙又代表心。

所以，「丙火」又可以叫「心火」。

心裡有火，人就得病了，就這麼簡單。

另外，「心火」翻譯成現在的話就是被壓抑的情緒，就是失調的七情六欲。

比如悲傷、憂慮、喜悅、恐懼、憤怒這些都是人的情緒。

所謂七情六欲，通俗點說，就是人的一股氣。

《黃帝內經》上寫道：「思則氣結，怒則氣上，恐則氣下，驚則氣亂，喜則氣緩，悲則氣消。」說的就是人不同的情緒，對應著氣的不同走向和變化。

氣本來是人體內的一種正常能量，它但現在被扭曲、被壓抑了，宣洩不了，結果越積越多。

「氣有餘」不就成了邪火了嗎？

也就是說，您憂慮、恐懼或憤怒了，就會上火，病也就因火而生。

如果我們的七情六欲能夠正常地抒發，也就是“氣順”的話，病就不會找到我們了。

<<求醫不如求己>>

编辑推荐

本書特色 一、本書提供64種心藥調理方法，從身與心、由內而外，教你無病一身輕。

二、最新人體臟腑四大健康法寶：腹部引血法、打坐煉丹法、丹田導引術、蘿蔔人參排濁法，強化你的五臟六腑。

三、五大導引術強化人體五臟：1.壁虎爬行法2.墜足法3.取嚏法4.易筋經5.敲打經絡。

四、讓家中老人可以活到120歲的具體可操作方法。

五、教你巧用中醫六大法，替自身的心肝脾肺腎把脈，治病完全不求人。

六、教你活用《黃帝內經》，善用一部人體使用手冊，讓您萬病從此祛除。

特別贈送：中里巴人親自示範講解《萬病皆可心藥醫身心雙補大法》DVD光碟

<<求医不如求己>>

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>