

<<万病皆可心药医>>

图书基本信息

书名：<<万病皆可心药医>>

13位ISBN编号：9787214059895

10位ISBN编号：7214059894

出版时间：2009-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：中里巴人

页数：206

字数：161000

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>

<<万病皆可心药医>>

前言

每个人都有正事要干，什么事情呢？

就是养生。

养生就是保养生命。

养生可不是治病，养生可不是锻炼身体，养生可不是吃点营养品。

养生听起来有点玄，做起来却并不难，谁都可以完成。

但是事情好做，道理难明，如果你不知其所以然。

你就不信，也就不会去做，更不会坚持。

养生这件事，得早做，马上做。

如果你现在有空，如果你现在还没病，如果你现在还没让杂事缠身，那你真是有点福气，赶紧养生，事不宜迟。

养生不是越养事越多，而是越养事越少。

因为杂念少了，杂事就少，有一念就有一事。

无欲则无求。

养生就是把身上的负担放下，每天减一点重量，让省下来的精力、省下来的气血化作一股能量，穿透我们厚厚的外壳，将本心释放出来。

我们就会自由自在、随心所欲了。

找到本心，就找到了生活的真谛。

我们为谁而活？

就是为了这颗本心。

“朝闻道，而夕死可矣。

”这个道就是这颗本心。

<<万病皆可心药医>>

内容概要

这是一本在寻找病根和祛除人体生理疾病和心理疾病方面取得重大革命性突破的养生图书，系作者多年面壁苦修，终悟经络通神之真谛后所得。

本书从定心、导引新鲜气血、活用人体经络等方面入手，教人带病修身、身心共治，从而最大限度地激活生命原动力，达到远万病、近仙佛的生活新境界。

本书为您献上：一、万病发生的原因以及破除病根的方法归一之道。

二、最新参悟出的强壮人体脏腑，导引新鲜气血的四大健康法宝：腹部引血法、打坐炼丹法丹田导引术、萝卜人参排浊法。

三、强化人体本能这个“广谱抗菌剂”的一招三式。

四、让家中老人活到120岁的具体可操作实施计划。

五、不用拜师就可学会的诊脉断病法。

六、中医治病六大法中的革命性创新使用说明。

特别赠送 中里巴人亲自示范讲解的《万病皆可心药医身心双补大法细解》DVD光碟

<<万病皆可心药医>>

作者简介

中里巴人，本名郑幅中，北京中医协会理事，自幼即师承父亲的道家导引养生之功，饱读《黄帝内经》等历代医学名典，更从祖父的亲书秘笈中汲取了中医之精髓，尽得医道同源之意趣。此外，他还是中国太极名家李宝良先生的关门弟子。

所著《求医不如求己》系列书籍连续三年上

<<万病皆可心药医>>

书籍目录

序言 悠悠万事，养生为大第一章 人有病，天知否 疾好治，病难通 破疾之道——激活你的防御系统 晴天无云万里明，人无“浊气”一生轻 学会放屁，排除万毒 为什么很多病断不了根 心药靠气血，六神才有主 心药有三大重要成分：本心、气血、经络 你做你该做的，老天做它该做的——对湿气、浊气、寒气的辩证认识 做超过自己能力的事就会生病 要健康，须自律第二章 健康金刚经 挖掘人体潜能，炼出先天内丹 像农夫看守果园一样意守丹田——天下强肾第一功 放大自己的本能反应 冶炼心药，从打坐开始 一法打通人体全部经络 修道先从还精补脑练起 意守丹田、导引气血的三大绝招 无病不催——太极拳应该这么打 从成语中采撷的养生秘法——推心置腹法 五大导引术专调五脏 有120岁的愿景，才有活到120岁的可能 “活在当下”，装聋作哑——105岁老太太的长寿秘方 药补不如食补，食补不如神补 您喜欢吃的，就是对您身体最有帮助的第三章 健康大护法一遇疾杀疾，遇病杀病 使道不通，形乃大伤 在经络上自助便有天助 经络飞架南北，身心皆通途 抑郁症为什么会牵着你的鼻子走 女人的美容经、排气筒——三焦经 男人的保命经——心包经 肺经，让邪气俯首称臣 授人以穴，不如授人以渔——如何使用身体这部字典 随时随地揉经络 如何激活免疫系统——大道至简取嚏法 打哈欠补肾法 一跪得乾坤，膝下生医道——跪膝法对我们的身体有什么好处 推腹法，除病必尽 要想治病，就得从调肝开始 先把脏东西从体内排出去再补第四章 把脉心肝脾肺肾，巧用中医六大法 砭术专祛瘀血 用针如神，“烧山火”“透心凉” 艾条辟邪，艾灸驱寒 药与按跷，都能通经 穴位要用心去找 导引——损有余而补不足 六法只是术，经络才是道 不用拜师就能学会号脉第五章 如何活用《黄帝内经》 《黄帝内经》就是一本“人体使用手册” 禁欲最耗气血——“菱症独取阳明” 疾病也是会变卦的——无问其病，以平为期 为什么说人活到120岁不成问题 伤什么都不能伤心 从医入道，参透天机第六章 健康论语 无病是福 碌碌无为就要生病，无为而治才能健康 想得越多，身体越容易吃亏——10岁的时候就应该懂得养生 天花乱坠的生活 越等着别人帮你，你就越虚弱 不损耗，就是养生的基础 真正强身的方法就是“没病找病” 寻找本心，胜过寻找圣贤——能感动的人才能活得好 如何舍得——行善可以为我们带来健康吗 听老天的话，做自己该做的事 健康与疾病的轮回实际上是一次寻宝之旅

<<万病皆可心药医>>

章节摘录

为什么很多病断不了根现在，很多人有病好不了。

说到原因，可能会涉及到很多方面，但是归根结底，病根只有一个。

可能别人不知道，但您自己最清楚，因为它跟您的“心”有关。

比如说，一个人为什么会得胃溃疡？

直接点说，是因为胃那个地方没有新鲜血液，又老有浊气在冲撞它。

时间一长，胃黏膜就受到了严重损害，然后感染细菌病毒。

这时候，如果我们先把浊气排掉，再引来新鲜血液，胃的溃疡面就能很快修复，因为新鲜血液本是最好的修复工具。

因此，我们可以说，浊气是造成胃溃疡的主要原因。

可是胃里的浊气是从哪来的？

从胆上来的。

胆的浊气又是从哪来的？

胆不是单一的通道，它是跟肝连着的，浊气就是从肝那儿来的。

本来，肝产生了浊气，可以通过小肠以屁的形式排出去，可是下面堵住了，它就只能往上走，最终在胃那儿撞击胃壁。

可肝为什么会产生浊气？

一个人要是老看什么东西不顺眼就会生气，日积月累，体内就产生了大量浊气，导致新鲜血液无法快速、顺利地流动。

说到底，这不还是心理上的原因吗？

其实，不止是生气，只要有情绪被压抑，体内就会产生一股浊气。

慢慢地，浊气越来越多，就把正常的血流堵住了，形成瘀血，最后变成肿块。

2007年的时候，国内引进了美国的一本畅销书，叫《病由心生》。

这本书的作者是位内科医生，他根据自己几十年的行医经验总结出一个规律，说人将近80%的病是由心理因素造成的，只有20%左右的病是因为细菌感染等外来因素所导致。

这和《黄帝内经》把“疾”和“病”区分开来是一个意思。

咱们老祖宗在2500年前就发现了这一点，如今也得到了西方现代医学的证明。

所以说，《黄帝内经》虽然是一部两千多年前的古书，但我们不能因此就认定它的思想也是陈旧的。

事实上，《黄帝内经》里的很多思想还是全新的，甚至是非常时尚的。

只要怀着一颗诚恳、认真的心，我们就能从老祖宗那里挖到很多宝藏。

但是我们如果直接说胃溃疡的病根就是你的心，问题就出在你的心理情绪上，比如总埋怨人什么的，许多人就理解不了。

但事实就是如此，甭管你哪个脏器受到损伤了，都跟情绪有关，比如说恐伤肾，怒伤肝，悲伤肺，思伤脾，但是最终伤的还会是心。

打个比方说，心是一国之君，不管是军队打败仗了，还是粮库着火了，还是社会治安不好，虽然有直接的负责人，但都因国君而起，又最终反映到国君那里去。

人的病根一般可归结为人体内的三浊：浊气、浊水、宿便。

但人们最容易忽略、最不容易找到，也是最难解决的.....

<<万病皆可心药医>>

媒体关注与评论

其实，人的心理疾病才是最大的罪魁祸首，心病还须心药医啊！

—— zhanglili0918 在这里遇到甘露。

—— 半支蜡烛 先生说的是做人的品德和人生的自爱，太好了。

人如果没有了自信和自爱，就和一头猪没有差别。

文章中有许多具体而生动的方式、方法是很值得我们去寻觅和追求的。

—— h448 老师您这番话真是说到我心里去了！

我以前身体不好，有人劝我练气功，我说我不能练，因为练气功要意守丹田，一意守丹田我就会想到肚脐，由肚脐又会想到里面的肠子，天马行空，容易走火入魔，所以从来不敢打坐。

照您的话，我也是可以打坐的，可以天马行空的，真是太好了！

—— 老姬 郑老师讲得真好。

打坐至简又至深。

打坐是修炼，修身养性，是炼身、炼心、提升德智慧最好、最简捷的方法。

老师把修炼的真谛讲了出来：听着美妙的歌，自由自在，放下烦恼，升起希望，把美好留在心田。

—— 福源探道 中里老师你好。

我平时也打坐，不过太拘泥于形式。

看了你的文章后，豁然开朗。

—— 红霞乐满天 《求医不如求己》我买了一套，还只是粗略地看了一遍，觉得一本比一本实用。

家人经过实践，原有的一些疾病都有了不同程度的好转：母亲多年的便秘不见了，婆婆的脚踝疼痛消失了，儿子低烧推天河水就好了，我的腰酸也减轻了。

真是太感谢中里老师了！

—— 我的美好心愿 我是一名在校大学生，学的不是医学专业，但我对医学却有着浓厚的兴趣。

自从去年在书摊上看到你的《求医不如求己》，我就立即喜欢上了这本书。

随后，我又购买了该书系的其他几本书。

我被你在书中全新的医学思想、幽默的语言和形象的比喻所吸引。

你的这些书对我很有启发，让我受益匪浅。

再次对你表示真心的感谢！

—— 笑飞天

<<万病皆可心药医>>

编辑推荐

《万病皆可心药医》讲了面壁苦修，勘破疾病万象，格物致知，终得健康心经，他，因为写出了让数千万中国人身心受益的《求医不如求己》（1、2、3）而备受广大老百姓的真心喜爱。

此后，他面壁苦修，殚精竭虑，终于在激活人体自愈潜能、提升人们生活品质这一重大命题上取得了革命性突破。

《求医不如求己》系列丛书累积销量突破5,000,000册！

《求医不如求己》作者中里巴人，最新参悟出的当代健康版《心经》，有效根治当代人的生理疾病和“心病”，心怀120岁的愿景，您就可能活到120岁！

这是一本可以让人读后幸福很多年的书，它解决了我们活着的所有困惑，让我们的身和心都得到大觉悟，只要好好研读这部健康心经，您就能把几十年积存下来的老毛病消灭殆尽，让您借病修身，从此旧貌换新颜。

面壁苦修，勘破疾病万象格物致知，终得健康心经，病由心生，所以医病归根结底是医心，医心需先找心药，心药可使心定、心清、心平，“心”如定、清、平，才可使我们追寻到万病之源。内力倍增，让身心进入美丽的新境界，自由放松，永享天年。

这是一张由中里巴人先生亲自讲解的教人如何祛除万病之根的光盘，系作者经年苦修所得，在祛除人体生理疾病特别是心理疾病方面取得重大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、迅速意守丹田、实现身心同治等极具操作性的养生计划。

<<万病皆可心药医>>

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>