

# 《求医不如求己家庭医学全书》

## 图书基本信息

书名：《求医不如求己家庭医学全书》

13位ISBN编号：9787539044774

10位ISBN编号：7539044772

出版时间：2011-10

出版社：江西科技

作者：中里巴人

页数：540

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《求医不如求己家庭医学全书》

## 内容概要

《求医不如求己家庭医学全书(典藏版,双色精装版)》是中里巴人奉献给中国老百姓的一部家庭保健养生自助健康手册。主要讲述了中国人代代相传的6大祛病养生技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺；98种常备中成药的功效、用法以及39种内科疾病、39种妇科疾病、23种儿科疾病、16种外科疾病、16种五官科疾病、13种皮肤科疾病、6种男科疾病、9种亚健康问题的根本性复方调理法。其方法科学实用，图文并茂，简单易学。

针对性强根据表现类型不同，针对每类病症分别提供基础复方调理法、配合复方调理法。每套方法均附有详细使用说明，告诉您在不同症状下如何选择，以及如何根据自身情况随症加减。便于查询考虑到读者渴望快速调治疾病的心理，书中将临床上调理该病症最简便、最实用的方法放在每节开头，便于您进行快捷查询，尽快缓解身心不适。·功能多样《求医不如求己家庭医学全书(典藏版,双色精装版)》方法不仅可调治家庭常见病症，经常使用还能对疾病起到预防作用，有效降低慢性病、疑难病的复发率。科学严谨经典实用根据现代医学理论，将古代大医学家验方、效方严谨搭配组合成若干套方案。侧重操作高效保养讲究辩证地保养身体，而非机械地死扣所谓操作步骤。多种组合双向调节本方案可分为基础复方调理法和配合复方调理法，特别强调根据不同体质来调节身体的重要性。灵活选择便于坚持涵盖现今医学最实用传统技法，您可挑选自己喜欢的和能坚持的做下去，就能明显感到身体日新月异的大变化。

# 《求医不如求己家庭医学全书》

## 作者简介

中里巴人，真名郑幅中，北京中医协会理事。所著《求医不如求己》（1、2、3）连续两年获得“中国十大健康好书”荣誉称号。

中里巴人家学渊源甚深。自幼师承父亲练习导引养生功法，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。“中里巴人”其名，源于春秋战国时的古曲《下里巴人》，寄寓将中医精髓传承于千家万户的理想。

# 《求医不如求己家庭医学全书》

## 书籍目录

序言 愿天下无病，祝众生平安第一章 求医不如求己 疾病是一定能战胜的 不良情绪导致的疾病更要通过打通经络来治愈 疾病最终是自己痊愈的，不是医生治好的 经络穴位是我们身体的大药田 老祖先代代相传的六大祛病法宝 防病第一好——刮痧法 引气血最佳——拔罐法 照镜子养生——足疗法 大道至简术——推拿法 圣人法今用——艾灸法 针刺法代替——梅花针 六法合参，取长补短 家有药香，病痛不长——家庭常备中成药使用说明第二章 常见内科疾病的根本性复方调理法第三章 常见妇科疾病根本性复方调理法第四章 常见儿科疾病的根本性复方调理法第五章 常见外科疾病的根本性复方调理法第六章 常见五官科疾病的根本性复方调理法第七章 常见皮肤科疾病的根本性复方调理法第八章 常见男科疾病的根本性复方调理法第九章 常见亚健康问题的根本性复方调理法第十章 让您年轻10岁的养生真功法附录疾病名称索引家庭常用中成药索引

## 章节摘录

版权页：插图：第九章 常见亚健康问题的根本性复方调理法任何时候都可以心明眼亮——眼睛疲劳的复方调理法长时间在昏暗的灯光下用眼或长时间地盯着一个物体，比如电脑屏幕，会造成眼睛疲劳。

【原因】中医认为，眼睛疲劳主要由先天不足、后天失养、过度疲劳等因素造成，基本病因是肝、脾、肾功能失调。【表现】眼睛酸涩、发红，出现黑眼圈，白眼球有血丝。【家庭复方调理法】（1）按揉穴位法：每天早晚各按揉一次少泽、商阳、合谷（图9-1-1）、风池（图9-1-2）、中渚、养老（图9-1-1）、厉兑和足临泣穴（图9-1-3），每穴200下。（2）按摩脚上反射区法：每天晚上按揉穴位和泡脚后，再按摩脚上的眼睛、小脑、脑干、三叉神经、肝、甲状腺、肾、膀胱、腹腔神经丛反射区（图9-1-4）各2~3分钟。（3）服用中成药法：石斛夜光丸是通过补益肝肾精气，使其上注眼睛来达到明目作用的。年轻人一般不会肝肾精气不足，但上班族长期熬夜，眼睛干涩，冒虚火时，就应该吃一些。与按揉穴位和脚上反射区的方法搭配起来，效果更好。用电脑应该是享福——电脑综合症的复方调理法有人在电脑前工作，一坐就是一天，单一的姿势很容易影响肩膀经络的运行，而经过肩膀的经络又比较多，有足太阳膀胱经、足少阳胆经、手太阳小肠经、手阳明大肠经、手少阳三焦经等，所以这种工作方式很容易导致肩膀疼痛。【表现】肩部沉重，好像有一块儿大石头压在上面。手臂抬举没有力气，特别是控制鼠标的那只手。活动手臂的时候，肩膀有牵拉的感觉。【家庭复方调理法】

# 《求医不如求己家庭医学全书》

## 编辑推荐

《求医不如求己家庭医学全书(典藏版,双色精装版)》：6大中国传统养生技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺，安全有效，没有任何毒副作用；98种常备中成药的功效、用法，家中常备，随时调疾；39种内科疾病、39种妇科疾病、23种儿科疾病、16种外科疾病、16种五官科疾病、13种皮肤科疾病、6种男科疾病、9种亚健康问题的成因、表现及调理方案；14种养生真法，以药品说明书的形式简明扼要地呈现；87种简单实用的健康自查方法，及早消除疾病隐患；1000余幅图片，精确说明人体经络、穴位、反射区的位置；附赠1份《穴位查询表》，人体所有经穴和常用奇穴的位置及主治功能一目了然。《求医不如求己家庭医学全书(典藏版,双色精装版)》具有以下几大特色：**实用**：每种家庭调理方法都被搭配组合成了若干套复方调理方案，并且附有使用说明，告诉您在不同症状下如何选择、随症调整。**权威**：书中每一种调理疾病的方法，均被中里巴人及众多前辈医家在实践中证明安全、有效，您完全可以放心使用。**全面**：书中所有家庭常见疾病的病因、表现、调理方法，均以产品说明书的形式呈现，简单、清晰，便于查找。**精准**：1000余张图片、十几个表格详细说明常用经络、穴位、反射区位置，按图索骥，避免不必要的错误。**超值赠送**：随书附赠一张对开全彩国家标准人体经穴部位挂图、足部反射区挂图，一张中里巴人亲自示范讲解的《求医不如求己经络养生功法精解》光碟，为您讲解最具代表性的经络思想和养生功法。

**如何调理痰湿壅塞型高脂血症（1）按揉穴位法**：每天按揉3次阴陵泉、丰隆和气海穴，每个穴位150下。（2）**食疗法**：把整张荷叶（新鲜荷叶或干荷叶）铺在电饭煲下面，然后把米和水倒入电饭煲里开始蒸。

**如何调理肝气郁结型神经衰弱（1）按揉穴位法**：每天按揉两次印堂、膻中和太冲穴，每个穴位200下。

# 《求医不如求己家庭医学全书》

## 精彩短评

- 1、22日到，速度还可以。23日打开一看，红色硬质书皮齐根断裂，起不到保护书籍的作用，不知道是残次品还是暴力物流导致，这次购物不满意，已经要求退货并赔偿，卖家说正在联系厂家。不知道等到消息后还能不能退。
- 2、还不错，速度挺快，质量也可以的。挺实用的~
- 3、本人经常在当当上买书。这次选择卓越购物结果很愉快。收到的书包装很好，很干净。开心。。书的内容也很好，很满意。
- 4、买来送爸爸的
- 5、老公很喜欢 买两本了一本送人了
- 6、内容还可以，就是新书是破的，好可惜
- 7、赞还好的吧赞
- 8、图片也感觉有点淡。。跟我上次买的亚马逊直销的有点差距，，不过书是本好书，适合老百姓看看
- 9、很不错的一本书，质量也好，快递相当快。好评！
- 10、很喜欢，，，，
- 11、对于家庭来说，可以作为常备工具书
- 12、第二次买了，这本书很实用！
- 13、书妈妈很喜欢，发货也很快哦
- 14、实用的书吧
- 15、百科全书，清晰明了，简单实用
- 16、适合家庭用，可以对一些基本疾病有所了解。并可以一些初步缓解疾病的尝试。
- 17、本书内容全面，讲解详细，针对性强，是家庭必备之工具书。
- 18、很多朋友收到了书，大家爱不释手，都觉得实用，对健康有利。
- 19、和37.40元的内容一样，就标题和图片是红色，却贵出20多元。后悔买这本。
- 20、很实用用心看完，花时间学习。对自己健康更为了解关注！
- 21、注解完备，内容囊括百病，好书，居家必备
- 22、不到3天快递就送到了,书的包装很好,内容也丰富,一看就像正版的
- 23、质量没有我以前买的那种好
- 24、我儿子身体不太好，是山药论坛上别人推荐的书，非常的实用，也适合自己在家调理。里面的内容都是一些家庭常见病症。书的质量也非常好。是正版的。
- 25、纸的质量不错，是正版的，很实用
- 26、常常同一种病列举了刮痧，拔罐，按摩，药物，体操等不同的解决方法。光盘还没看。
- 27、像个大数据，应该是有人帮助整理的？

# 《求医不如求己家庭医学全书》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)