

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 图书基本信息

书名：《求医不如求己养生救命大宝典》

13位ISBN编号：9787802313606

10位ISBN编号：7802313600

出版时间：2008-1

出版社：7-80231

作者：中里巴人

页数：536

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 前言

十年前，我与一位来自台湾的企业家朋友共进晚餐，无意中得知他三十年不愈的鼻炎竟在中里巴人老师的指导下不治而愈，不禁拍案称奇。当时的我正饱受过敏性鼻炎之苦，于是经这位朋友介绍，我认识了中里老师，从此与健康和中医结下了不解之缘。结识中里老师，真是人生中的幸事。除了自己缠身多年的鼻炎在不知不觉之中得以康复，从而让自己理解了求医不如求己的真谛；更耳濡目染了中里老师精神的高贵和心灵的自然，养成了自己不盲从、不刻意的习惯与心态。老师智慧逍遥，淡然处世，隐于市或居于野，可入世，也可出世，感觉很像当代的庄子。如果把人看做一头牛，那么中里老师的一身绝技就是庖丁手中的刀，“以无厚久有间”。难得的是，中里老师乐于把刀送给每一个人，从养生技巧到养心秘诀，从治病之方到处世之道，从理念到方法，从身体到灵魂，能否让它既合桑林之舞，又合中音之乐，就看每个人的造化了。这把刀便是《求医不如求己》。多养生治病的妙方，简单易行，务实有效。难能可贵的是，似是而非的生活哲理，莫测高深的医学理论，都在老师的笔下深入浅出，娓娓道来。老师的文字或沁人心脾、随意自然，给人信手拈来之感；或心无旁骛，举重若轻，颇有四两拨千斤之力，可谓雅俗共赏，老少皆宜。佛说，苦海无边，回头是岸。如果把疾病比做苦海，把健康比做岸，那么归于健康的关键就在于你愿意不愿意真的回头，这个心愿的力量，比你所想象的还要强大，因为它除了提供你到岸的船只，更拾起你的信心、勇气 and 希望，给你新生的力量。芸芸众生，无论财富，无论荣耀，都不重要，重要的是身心的健康。生活有各种各样的方式，最适合自己的就是最好的。如果我们能够端正心态，辅之以养生之良方，防患于未然，便可能到达健康的彼岸。这就是中里老师和《求医不如求己》所给我的启示。高慧英2007年10月

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 内容概要

《求医不如求己养生救命大宝典》内容简介为：这是一本堪称中国《当代黄帝内经》的养生宝典，很多人在不经意中用过之后，随着时间的推移，身体上的很多不适和疑难症状都不知不觉地减轻了，免疫力提高了，精神一天比一天好了起来。所以说，这是一本能从根子上帮助人解决身体问题的书。与《求医不如求己》和《求医不如求己2》不同的是，《求医不如求己养生救命大宝典》凝聚了《求医不如求己》和《求医不如求己2》健康养生理念和防病保健方法的全部精华，并增添了中里巴人在多年中医研究和实证基础上总结出来的关于健康养生的创新理论体系。书中对人一生中每个阶段易出现的众多疾患和疑难杂症提出了简单有效的防治之方，还特意为中老年人、妇女、儿童开出了自我预防和保养之法。在书中，中里巴人不仅道出了“百病从气生”的病理真谛，更以慈悲之心指出“顺天而行就可改变先天不足、新鲜血液更是杀病的天然法宝、放松和寻求适度的紧张是世界上最好的药、细菌是疾病的结果而不是疾病的原因、疾病在好转时有‘坏’现象、放松是留住青春的灵丹”等养生心经，引导大家皈依健康长寿的极乐和至喜。

本宝典还专门为您配备了3张国家标准全彩对开人体经络穴位挂图和1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图，以及脱胎于中医治病六法中的“路路通”牛角点穴按摩棒、“路路通”牛角多功能刮痧按摩板、“路路通”牛角按摩车，得心应手，助您最快、最强地激发上天赐予我们人体的自愈潜能，可以说，一书在手，储蓄健康，拥有它，就等于拥有一所家庭医院。因为此书，我们的爱和感恩之心有了付出的资本。跪谢含辛茹苦的父母，当孩子没有陪侍在你们膝下的时候，愿这份小小的宝典能暂时代替儿女尽一份孝道。儿女不在你们身边的时光，愿你们头上的白发不再增长，远离疾病的困扰，乐享养生的大自在，不惧年老，不再体衰。

产品图：

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 作者简介

中里巴人，真名郑幅中，家学渊源基深，其父是八卦掌第四代传人。自幼，中里巴人即师承父亲的道家导引养生之功，更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓，尽得医道同源之意趣。新世纪来临之际，中里巴人蒙87岁的太极名家李宝良先生厚爱，被收为关门弟子，老师将其终身所悟大法倾囊相授。

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 书籍目录

序一 让中医更加贴近百姓序二 求医不如求己第一章 顺天而行，趋吉避凶要知道，大自然是我们的朋友，不是我们的敌人，我们没有必要去战胜它。有人说，我不是想战胜大自然，我是想战胜自我，让自己无所畏惧，勇往直前，成为真正的强人。我先为您的勇气鼓掌，再给您泼一盆冷水。因为，真正的强人，是善借自然之力的人。荀子说得好：登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。1. 百病从气生的趋吉避凶之法2. 顺天而行就可改变先天不足3. 新鲜血液更是杀病的天然法宝4. 人体的自愈潜能是世界上最好的药5. 察言观色——如何调动身体的自愈机制6. 细菌是疾病的结果，而不是疾病的原因7. 不要怕，疾病在好转时有“坏”现象8. 放松是留住青春的灵丹9. 健康的全部秘诀就是每天健康一点点第二章 任何人从生下来起就要跟疾病作斗争为什么我们对那么多的疾病束手无策？那是因为我们不能辨别谁是罪魁祸首，而只是挥舞着大刀在滥杀无辜。其实，这些症状对生命来说并无敌意，所以从现在起，请大家小心地对待自己的疾病，用一种宽容平和的心来倾听它。它既是问题，又是答案的指针，我们可以按照心灵的指引去走一条本能的自愈之路。1. 很多病都能靠自己医好2. 生病并不是一个人的病，而是全家人的病3. 人最大的病就是恐惧4. 身体要大扫除的是浊气、浊水、宿便5. 恢复我们体内的青山绿水——警惕笑里藏刀的亚健康6. 对待身体要像对待自己的孩子一样7. 一切的奇迹都是你自己创造的8. 找西医还是找中医好9. 把脏腑锻炼好，身体才真的好第三章 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂学习中医要从经络开始，从穴位入手，因为经络穴位都在我们自己身上，方寸之地，皆为药田，随时可学，处处有用。按摩、点穴、拔罐、意念守窍都有针灸的功效，没有优劣之分。所以你即使不会针灸，也可以是经络专家，丝毫不影响疗效。1. 我们每个人身上本来就百药齐全2. 主治各类咳嗽的肺经3. 被忽视的大肠经——值得敬重的人体血液清道夫4. 胃经——多气多血的勇士5. 健脾是治疗一切慢性病的关键6. 内分泌失调人群的保护神——三焦经是人体的“出气筒”7. “包”治百病——为心脑血管保驾护航的心包经8. 福由心经生——清心除烦之要经9. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经10. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱11. 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴12. 肾经——让你一生幸福无比的经络13. 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤14. 离穴不离经——轻轻松松找穴位的方法第四章 使用祖传秘方——让身心一天比一天强壮我们总是关注疾病，而不关注健康，要知道，如果您的体质增长一分，疾病就减弱二分。既然我们无法驱散寒冷，那就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的，而“内力”是我们每个人所固有的，但要我们去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的“太阳”。我们完全可以在50岁时仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑。眼袋和黑眼圈也不是自然衰老的必然产物。1. “仙人推腹法”是所有慢性病的克星2. 金鸡独立，万病立去3. 虎虎生风——强壮男子性能力的是两腿劈叉法4. 书中很难找到的养生之法——揉“地筋”5. 打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能功法6. 举手投足，神效无边——来自于《黄帝内经》里的坠足功7. 让你在刹那间强壮起来的升阳法8. 妙用小周天，寿比彭祖年——改变先天之本的四大健身真功9. 强壮身体和心灵——道家养生功中的“撞丹田”10. 玫瑰的激情——太极拳名家的补肾最强法11. “海的女儿”的养生经——双脚同时写“马”字12. 比吃任何药都管用的取嚏法——排寒气的千古良方13. 养生最要紧的是在经络上温故知新——打通督脉和膀胱经是一个最好的捷径第五章 百善孝为先——献给父母的无价之宝我们或许事业成功，即使声名显赫，但如果没有让父母亲眼看见这一切而为我们欣喜，那将是我们心底永远的悲凉。若能让含辛茹苦、一手把我们拉扯大的父母能够在我们的关爱下开开心心、快快乐乐、健康无忧地生活，难道不是我们做子女的最大幸福吗？1. 请收下儿女孝敬给您的“金鸡独立”等礼物2. 晚霞是朝阳的预兆——生命中没有风烛残年3. 当我们的父母步入老年——帮他们找回年轻的感觉4. 可以托付一生的医生朋友——善补气血的山药薏米芡实粥5. 弹指一挥间——抑郁症的通用疗法6. 一招天河水，拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴7. 每天跪在床上走一走，类风湿病痛不用愁8. 中风后重新站起来的“导引灌注法”9. 尿毒症是脾胃气血供应不足造成的10. 生死关头找心经第六章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃，但我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！1. 天天睡到自然醒——火罐一拔，失眠就好2. 小功法，大道理——用刮痧和掌根按揉治好颈椎病3. 永远不会肩膀痛——电脑族的自我防治法宝4. 鼻炎不能怪鼻子——“臀部贴墙”的经络调治真法5. 四两拨千斤——难缠的皮肤病都可用穴道医好6. 药物永远是第二——消除脂肪肝自有秘法7. 心明眼亮——把治近视眼的特效法送给您的孩子和朋友吧8. 膀胱经最善治腰痛等各种疑难杂症第七章 每个人都将是解救自己的

## 《求医不如求己养生救命大宝典》

观音我们的身体和心灵已经生锈多久了？要想脱胎换骨，就请用自己的手在身体上耕耘，让心灵五谷丰登。一旦能听懂身体发出的声音，那么每个人都将是解救自己的观音。1. 知道自己的体质，也就看到了疾病的根本2. 唯“我”独尊——每个人都是解救自己的观音3. 亡羊补牢——熬夜后的急救之方4. 六味地黄丸以及其他主治肾阴虚的“姐妹们”5. 马上解酒毒6. 只要你让“排毒阀”不生锈——想吃什么就吃什么7. 排毒补中益气丸，祛根防风通圣丸8. 便秘没什么大不了——只要有补中益气丸、参苓白术丸、柏子养心丸就好9. 病用“哄”字诀才可顺势而治10. 人生哪能不生气，解气就按“消气穴”11. 孩子的声音是上天派来祛除我们心病的灵丹12. 伤感时伤感，愤怒时愤怒，多顺水推舟，少逆流而上——使生命真实才能获得长生的自然神力

第八章 每天美丽一点点——献给天下姐妹们的养颜真经

肤色不好有化妆品救驾，嘴唇颜色暗淡有口红唇彩，皮肤有斑、痘用遮瑕笔。各种保养品畅销，越贵越有人买，用了后就离不开，因为很多都是用的时候可以改善一点，停了以后很快就反弹。人的“面子”问题何其重大，爱美之心何其尊贵！美容真是关乎一个人的生命，尤其是女性，这似乎是天性使然。如果美丽能够成为大家追求健康的动力，我很乐意助你一臂之力。1. 来自天涯的宝贝——敲带脉2. 敲胃经和大肠经，人就越来越年轻3. 让痘痘昙花一现——根治痘痘的两大法宝4. 以内养外，美不胜收——请你远离又爱又怕的化妆品5. 喝五色养颜粥——尽享由内养外的福6. 减肥应该是一次浪漫的艳遇7. 减肥至少要维修好肝、脾两经才有效8. 祝愿女性朋友们月月风调雨顺——痛经等妇科病都应从调理月经入手9. 无敌瑜伽，其实就是中国的导引术10. 50岁时依然可以没有鱼尾纹——美容，一切从肝开始

第九章 让生命的每一天都有神医的护佑

足底反射区疗法功效卓著，但必须接通反射区和病灶点的线路。所以，能否找到断点，并将其连接，才是此技术的心法要诀。若精于此，足底按摩这个寻常保健之法，马上可以身价百倍，变成治病奇方。1. 招招见效的5种中医防病法2. 刮痧的效果立竿见影3. 一家一人会，不花医药费——一用就灵的刮痧、拔罐与按摩术4. 小看脚一双，头上增层霜——足疗可以补充人的底气5. 为自己治病从足部全息法按摩开始6. 身价百倍的治病奇方——奇妙的足底反射疗法

第十章 人体也有春夏秋冬——养生是养人体的“生长收藏”

还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。1. 春天——祛病养肝的大好时机2. 夏天——医治冬病的天时3. 秋天——要“娇生惯养”肺4. 冬天——养生从避寒开始

第十一章 开启《黄帝内经》的法宝

《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句：“缓带披发，大杖重履而步。”也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是“坠足功”吗？类似这样的健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是，进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都硌了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了。1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅2. 破解穴位的不传之秘3. 五行相配的穴位才是人体的妙药4. 玄妙五行治疑病——导引法5. 驻颜有奇术，养肾存大道——每人都要读点《黄帝内经》6. 为自己把脉——观赏五脏的精灵之舞7. 健康如佛——像如来一样自在8. 梦境是生活的一种回报9. 梦更是祛病养生的良药10. 每个人都有上天施予的解药11. “求医不如求己”是伴你活到天年的药囊后记

让我们的亲人和朋友们永不生病

附录一 《求医不如求己养生救命大宝典》经络穴位使用说明

附录二 《求医不如求己养生救命大宝典》刮痧法使用说明

附录三 《求医不如求己养生救命大宝典》足部健康法使用说明

附录四 求医大课堂

附录五 《求医不如求己养生救命大宝典》常用穴位指南

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 章节摘录

插图：我们总是关注疾病，而不关注健康，要知道，如果您的体质增长一分，疾病就减弱二分。既然我们无法驱散寒冷，那就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的，而“内力”是我们每个人所固有的，但我们要去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的“太阳”。我们完全可以在50岁时仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑。眼袋和黑眼圈也不是自然衰老的必然产物。疾病原来也只不过是一个假想敌，我们一直在用我们的右手打着自己的左脸。疾病不是勇气可以战胜的，不是刚强可以抵挡的。它是绳扣，只能解开；它是坚冰，只能融化。我们不能保证自己不生气，但我们可以保证自己常解气和消气。其实经络是什么呀，就是一风筝的线，拽着五脏六腑这个风筝在天上放。我认为：越是禁忌的东西，往往越是效果明显的东西。比如有过敏症状的人被要求不吃发物，可是我就让病人吃发物，因为只有发出来，这个气才能活起来，才能到表面。到了表面咱们就用刮痧啊什么的方法给它刮出来，但是你如果没有后面的这些处理方法，这些方和法就是行不通的。只要常常调节脚下的“地筋”，我们的力量就会源源而发。到过上海杨浦大桥的人，都会惊叹于它的宏伟壮观。但是您发现了吗，是谁在支撑着它？是那些粗壮有力的铁索，也就是这座桥的“筋”。我们要打造的，也正是这样的铁骨“铜筋”。疾病并不可怕。它的到来，不过是提醒你，有些情志过度了，如果你能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对我们善意的提醒当成了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。许多慢性病总是不好，有些甚至成了终身的疾病，如病毒性肝炎、前列腺炎、支气管炎、宫颈糜烂以及久不愈合的伤口感染。其难以痊愈的原因，就是我们把治疗的重点放在了杀菌或抑制病毒上，而不是引新鲜血液直达病所，使细菌失去生存环境。只要你及时打通经络，让新鲜血液畅流周身，那我们自然就百病不侵。您一定要清楚，病最终是自己痊愈的，不是医生治好的。俗话说：“三分治，七分养”，治只是在消除一些不舒服的症状，治的结果也就是“没那么难受了”，而最终我们要得到是“我很好”。耳鸣了，或者容易骨折，就要想到是不是肾虚了；眼花了，或者总爱抽筋，就要考虑是不是肝弱了；鼻子不通，皮肤总起痘疹，通常与肺有关；嘴唇肿痛，体瘦无肉，多是脾经瘀阻；而舌头的形态，可显出心脏和心脑血管的问题，如舌尖赤红为心火太旺，舌头歪向一侧是脑中风的先兆。一旦了解了人体内部和外部的对应关系，我们每个人都可以通过察言观色，当一回自己的医生。为什么这样说呢，真正的原因，是我们为细菌创造了生存的环境，细菌才得以侵入，就像自己忘记了锁门，小偷就会溜进去一样。所以，你不能管理好身体上的疾病，那反过来一定会被疾病管理。记住，不要带着心里负担去按摩穴位和锻炼身体。那样，身心不相谐调，不会有好的效果。其实，我们不论是按摩穴位，还是锻炼形体动作，都只是在有意无意的在做一件事情：那就是让我们的心能够静下来。那静下来的标志是什么呢？就是精神集中。人体有两个最舒服的状态，一个是高度紧张，一个是完全放松。这都是人体的健康状态。也就是说，我们要在该紧张的时候紧张，该放松的时候放松。古人讲：“一张一弛，文武之道”岂止是文武之道，更是养生之道。人就该象一个弹簧一样，不用时松软无力，应用时强劲勃发。...

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 媒体关注与评论

媒体评论：他，对上天赐予我们人体的十四条经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来我们对身体的错误认识。他，开创了用最简单的方法治最疑难疾病的不二法门。他发现，对人类来讲，大量、过度地使用药物，对人体自愈能力的伤害是毁灭性的，所以，重建对身体的自信，是求医不如求己养生救命至高无上的灵魂所在。他写了一本最不像中医书籍的中医书；他提出了一个新流行词汇，寻找有缘人；他的书从网络博客开始，用一种最时尚的方式让大家接受了一门最古老的医学，而他本人甚至不是一名医师；他建立博客的第一天就有60人点击，不到一年，博客访问量已超过了400万人次；而他的文章更被数千家网络媒体进行转载；他的《求医不如求己》在各网上书店的排名快速蹿升，已经连续多周稳居当当网生活类图书排行榜第一名；有人称他为当代奇侠，赠予我们秘籍——让我们的身体立于不败。如果你看过《求医不如求己》，你觉得最吸引你的是什么？是中医最为神秘的经络学说？是耳目一新的自愈理念？还是简单易学的养生方法？也许你和大多数人一样，最受吸引的，是书中温情脉脉的语言，这种语言的本身已经是获取健康的妙方，所以有很多人将这《求医不如求己养生救命大宝典》随身携带，所以这《求医不如求己养生救命大宝典》有了一个可爱的外号——“粉宝书”。不管你有没有看过《求医不如求己》，你肯定无法拒绝像中里巴人这样的人，无法拒绝他温文尔雅的品性、从容淡定的神态和源自灵魂的清澈与纯美。他的骨子里，有一份牢牢的坚守：坚守着对有缘人的期待，坚守着对生命神秘之旅的探求。中里巴人说的最多的一个词，就是自然，也就是我们常说的万事莫强求。中里巴人不曾强求，所以得到更多。想要成为一个健康的人其实非常简单，让我们“像中里巴人那样生活”。读者文摘：lover1980@\*\*\*\*：先生之言如清泉，枕流漱石，汨汨而出，润人心田，滋人肺腑，调其体肤，使从者如流，应者踊跃，汇而为江海，燎原之势渐成。子曰：“君子居其室，出其言善，则千里之外应之，况其迩者乎？”善哉斯言！在物质主义巨浪滔天的当下，人们忽视心灵已经太久了，国人的精神世界愈加焦渴。他，对上天赐予我们人体的十四条经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来我们对身体的错误认识。他，开创了用最简单的方法治最疑难疾病的不二法门。他发现，对人类来讲，大量、过度地使用药物，对人体自愈能力的伤害是毁灭性的，所以，重建对身体的自信，是求医不如求己养生救命至高无上的灵魂所在。 chaifeng77@\*\*\*. 此书是送给人们通向健康之路的最珍贵最实用礼物，使我的身心都的到了极大的改善,心情愉快,身体愈来愈健康。同时周围的亲人朋友也受益匪浅。这是对人的一生健康都有益，而且不用花钱的巨大财富。 rainbow19840920. 的确是一本名副其实的好书，是预防疾病并有效治疗的精品。帮助我解决一些身体上的问题，并适合父母阅读，是儿女送给父母的好礼物，我感到受益匪浅，值得一读，我强烈推荐给热爱生命的有心人，祝你们生活幸福。 mengh@\* 无以伦比，难得的一本好书，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。书中的深奥理论经中里老师的演绎而深入浅出，让人在解除生理疾病的同时，更是沐浴了一次心灵升华！难得的书，难得的人！我看完全够得上是大师级！

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 编辑推荐

继《求医不如求己》\《求医不如求己2》后作者中里巴人新春又献超值年轻态健康大礼！《求医不如求己养生救命大宝典》——超值健康年轻态礼品 [保健作用] 提气通血，化解疾病，阻止衰老，增福添寿。 [适宜人群] 父母、兄弟姐妹、亲朋好友以及生活中所有需要感恩的好人。 [净含量] 一、12条经络养生调治真法，让您尽享颐养天年的莫大福气。二、87个人体特效穴位激发术，通过穴位的神奇枢纽，激发潜藏在您身上的无穷真气。正气足，疾病自然就远遁了。三、20套道家不外传的长生仙功，采撷天地日月之灵光，给您和家人送来永久的平安吉祥。四、32味常见中成药服用方，春风化雨，润物无声，及时化解病痛，补养气血，还您健康自在好心情。五、5种战无不胜的中医刮痧法、拔罐法、足底反射疗法、导引法，好学好用，神奇灵验，让您生命的每一天都有神医护佑。六、1道善补气血的山药薏米芡实粥，滋养身心，调养脾胃，与您终生相依。七、1部四季无忧的“生长收藏”养生真经，让您春天保肝，夏天养心，秋天护肺，冬天补肾，平安渡过年年岁岁。随书赠送总价值达224元之健康大礼包，如此，这本书就算白送给您了！一、3张国家标准全彩大开人体经络穴位挂图 [价值人民币60元]，清晰详尽，准确严谨，助您快速掌握经络按摩治病养生大法。二、1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图 [价值人民币20元]，收全身里外万象，获健康至尊之宝。三、1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒 [价值人民币38元]，让它激活您生命中与天地相应的奇经妙络，健康的佛音将从此萦绕在您身心。四、1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板 [价值人民币28元]，威力无边，于手之所动、板之所触的刹那之间，疾病便已化解于无形了。五、1架“路路通”通灵玉按摩车 [价值人民币78元]，温润灵秀，随着它舒缓柔和的滚动，身体的无尽活力绵绵“如来”，世世“观音”。

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 精彩短评

- 1、这本书给妈妈买的，她说非常好非常实用！
- 2、内容精彩，实用性强，简单易懂。就是随书赠送了很多东西，没有太大的现实意义
- 3、求医不如求己养生救命大宝典
- 4、这也是我们要的简洁明了的养生，就这些重点我可以用最简单的方法给自己一个健康的体魄使用食疗是最好的青汁就是那么简单且健康的食品！天然纯绿色原汁原味跟红枣黑糖姜茶，拥有很高的营养成分！微信ds504722839
- 5、送的东西一般！
- 6、这本书是老妈看了介绍才买的，因为是救命大宝典嘛，想想总归是好的，老爸生大病，老妈就爸心切，结果买来一看，居然重复以前的求人不如求己，简直就是个汇总，唉！看在作者这么用心良苦，算了。给个好评吧
- 7、我是中里老师的忠实读者，但我还是要讲句客观的话。这个套装的绝大部分内容都在《求医不如求己》的1和2中都有，已经买了1和2的就别买了，适合没看过中里巴人的书的读者购买。还有那些所谓的“赠品”，介绍里面说的标价非常的夸张，实际价格只有介绍中说的四分之一不到。这套装里只有一个“通灵玉按摩车”我喜欢，但我到大商场的专卖店买这个都是20元而已，这里却介绍说要78元，夸张了。那些挂图更是几元钱一张。
- 8、求医不如求己，养生必备
- 9、“这本书的内容是《求医不如求己》1和2的合成，定价198元有点太离谱了。虽然里面有一些工具和人体穴位图，但其价值绝不像广告上说的那么高。工具的质量比较差。”……同意好像是市场化的想多赚些钱让我感觉前面的《求医不如求己》1和2白买了
- 10、挺实用的书
- 11、大宝典~~~~~
- 12、这本书的内容是《求医不如求己》1和2的合成，定价198元有点太离谱了。虽然里面有一些工具和人体穴位图，但其价值绝不像广告上说的那么高。工具的质量比较差。书的质量还行，但我买的那本前十几页有破损。糟糕的是，这书的包装显然是礼品，而且是不能打开的，一打开就损坏了包装。收到货的时候无法看清买到是什么，而只是看到一个外包装，倒是挺精致的。幸好我是送给自己的父母，有些破损，不影响看就算了。如果是送给朋友，甚至领导，有这些问题该多尴尬！明明化了不少钱，倒像是买了处理品！所以建议只能送给自己或自己的好朋友，不会因此影响关系的人。
- 13、帮主送的生日礼物！好特别！
- 14、还不错，里面还送了按摩工具
- 15、这是第二次换来的书。四张图倒是有了，但所赠东西比之前那盒单薄粗糙，书也与上一本质地不同。呜呼。很好的书很好的创意，为什么不能好好做呢。
- 16、我的这个宝典到了，但是打开后我很失望...这个宝典里只有一本书，而且是《求医不如求己》1和2的合订本而已。剩下的就是赠品了，包括玉车轮，刮痧板，按摩棒，还有4张挂图。玉车轮、刮痧板和网上的图片不一样，质地很粗糙，感觉被骗了！一本书110多块钱，太不合算！这些赠品不会像宣传说得值200多！强力建议大家不要购买这个！大家买这不就是为了买健康？我建议直接买《求医不如求己》1和2，再买上《求医不如求己》DVD，价格比这宝典便宜多，而且更实用！原来还打算给我妈也买一套，但看来没有急着再次下单是对的，不然被坑了！郑先生的《求医不如求己》是好书，大家都看看吧，受用不浅。只是这宝典，还是算了吧...
- 17、看这本书被女朋友笑了好久她说书名好坑爹
- 18、骗子，单单一本书，如此昂贵，骗子，才500页而已！
- 19、前面我妈买的一套书页边是金装，这次我买了两套书又为何页边不是金装？“路路通”的三样工具做工较粗糙，款式还不一样。不太满意。
- 20、命是自己的。  
自从老婆给我带来做粥原料（薏米+山药），每天都搞一碗。
- 21、最近买了很多有关中医养生的书,内容上都很受用,但这本书的价格太贵了,是因为是每页都是金边吗?看完书满手都是金粉,这些化学成分也对身体有用吗?
- 22、书很好，但按摩车做工太差了，失望！

## 《求医不如求己养生救命大宝典》

- 23、老人喜欢就买给他喽
- 24、商品说明上说有按摩棒和按摩车，但是送给父母打开后里面只有按摩棒和刮痧板，没有按摩车，把最贵的按摩车给弄没了，太坑人了！
- 25、送到东西不错 呵呵
- 26、很不错物美价廉十分满意
- 27、很不错，就是有点太专业啊
- 28、书是好书，但是卓越上买两本加起来也不过30多，其他东西加加，绝对没有那么贵……1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕。宣传和图片都是玉的，但实际上是牛角的……那个刮痧片做得也很粗糙，远不如宣传图片……
- 29、囧……我妈买来的我也凑份子看了看……
- 30、救命大宝典
- 31、其实看1就可以了。想不到他要这么赚老百姓的钱
- 32、绝对不值得购买,书的标价为198元,太过分了,另外赠品也不值说的价值,那个小车在滩上开价只要35元
- 33、对医学知识缺乏人来读此书也很易懂，很实用。天天看一点收益非浅，里面的东西就刮痧板比较单薄，其他都不错。
- 34、神奇的中医啊 深入浅出的讲解对家庭很实用。
- 35、不错！
- 36、妈妈看了很喜欢，学习了其中的方法，也起到了治疗的效果，身体也好多了！希望帮助到更多读者！
- 37、出这样一套标价这么贵的，内容却是和求医不如求己1，2合集一样的书，加上那一些东西，太贵了。只能当礼品送可行--

# 《求医不如求己养生救命大宝典》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)