



中里巴人^著 万病皆可心药医

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

超值赠送
**《万病皆可心药医
 身心双补大法细解》
 DVD光碟**






中里巴人

万病皆可心的药医

中里巴人 万病皆可心的药医

中里巴人 万病皆可心的药医

中里巴人 万病皆可心的药医

中里巴人 万病皆可心的药医





中里巴人^著
万病皆可心药医

图书在版编目(CIP)数据

万病皆可心药医/中里巴人著. —南京: 江苏人民出版社, 2009.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-05989-5

I. 万… II. 中… III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147101号

- 书 名 万病皆可心药医
著 者 中里巴人
责任编辑 刘沁秋
文字编辑 陈赐贵
插 图 单 单
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 151千字
版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05989-5
定 价 29.80元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

我想问名医——国医健康绝学系列丛书读者调查

您的基本信息：

姓名： 性别： 年龄：

所在行业或职业：

教育程度：A.研究生以上 B.本科或专科 C.高中 D.初中以下

联系地址及邮编：

电 话： 手机：

电子信箱： 其他联系方式（如QQ、MSN）：

关于图书：

1. 您是怎么知道《万病皆可心药医》这本书的？

- A. 在书店里看到 B. 通过网络
- C. 通过电视 D. 报纸杂志介绍过
- E. 在“国医健康绝学系列”的其他书中看到广告
- F. 亲友推荐
- G. 刚好碰到有关作者的活动，如讲座
- H. 其他 _____

2. 本书吸引您的地方都有哪些？

- A. 方法实用 B. 简单易行 C. 故事有趣
- D. 语言活泼 E. 封面漂亮 F. 广告语精彩 G. 其他 _____

3. 本书什么地方给您留下了最深刻的印象？ _____

4. 在所有的中医养生方法中，您最喜欢哪几种？

- A. 按摩 B. 气功 C. 针灸
- D. 食疗 E. 药补 F. 其他 _____

5. 您还读过或买过“国医健康绝学系列”的其他哪几本书？

6. 如果条件许可，您会选择这一系列图书中的哪几本送给亲朋好友？

7. 您觉得本书或本系列图书可以在哪些方面做出改进？（如话题、方法、案例、语言、封面等，可附纸说明）

我要问名医：

1. 您有哪些困惑或问题想请作者中里巴人先生解答？（可附纸说明）

2. 您想向国医健康绝学系列图书的其他作者提出哪些问题？（可附纸说明）

回信地址：

（100101）北京市朝阳区小营路9号亚运豪庭C座7C 北京凤凰联动文化传媒有限公司 健康与生活编辑部 收
或发送电子邮件至 jiankang@fonghong.cn

悠悠万事，养生为大

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。

因为这颗心能洞悉天地之玄机，有万变不穷之妙用。本是我们每个人生来就有却又随之迷失的，现在我们要做的就是让它失而复得。

翻山有路，过河有桥，我们的本心它不是空中殿宇，不是海市蜃楼。每个人身上都有一条通路可以到达，那就是经络。经络从体表通向四肢五官，通向五脏六腑，通向思想精神，通向灵魂本心。

沿着生命真谛的道路，处处山高水险，也处处有驿站凉棚。您可以在任何一处歇脚，但都不会枉来一生。生命的意义不是追求外物，而是回归本真。本来与生俱足，却又河里掘井、雨中浇花，貌似勤劳，其实是虚度人生。

我们哪有那么多闲心去给别人挑刺？哪有那么多闲时去关心无聊的八卦？哪有那么多的闲钱去挥霍身体？这不是自由自在、随心所欲，这是百无聊赖、放浪形骸。

你觉得身体健康吗？你觉得身体强壮吗？你感觉生活快乐吗？您感觉安全舒适吗？

如果你觉得不满意、不健全，还没达到你的愿望，那就快去修正你的生活，修炼你的身体，修复你的心灵。

这一切都不是空话，这一切都可以完成。

我知道，如果你确信有一条路可以让你健康、强壮、快乐、安全、舒适，我想你一定会乐意前往。只因我们不知道还可以走这样一条路，一条可以把握自己健康、自己快乐、自己运气、自己生命的一条路。

财富、名誉、地位、权势，可以让人觉得尊贵，显赫一时，

很多人为此拼搏一生。但只有健康、快乐、长寿、智慧才会让你真正满足，长久享受，这才是生活的真谛。

本书想和大家一起分享自主的生活，包括如何防病、如何强身、如何自立、如何快乐；不是要教给大家什么，因为生活是自己走的路，不是别人可以教会的。每个人生来就知道怎么生活，只因一开始就有人替我们做主，替我们选择，我们才会有这么多病痛，这么多烦恼。

剩下的路，我们要自己走。天空本来就自由广阔，我们不用别人赐与。

重大公告



不吃药、不打针
只须用意不用力就能补五脏治百病
健康导引法家庭实用指南
《五脏百病六招治》



【作者简介】

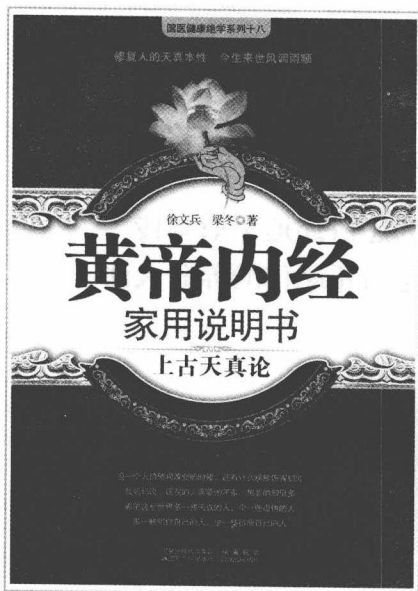
金宏柱：南京中医药大学教授、博士生导师，著名运动养生家。“插队”时染副伤寒至弥留时，幸得乡间名医妙手施治，奇迹般生还。从此拜倒在救命恩人门下，承其养生长寿秘法，后融四十余年运动养生验方心得，编创“独门绝技”五脏六大运动处方，享誉海内外。

【为您献上】

- 一、来自于民间大医的救命导引按跷术。
- 二、五脏一步到位强壮法。
- 三、疏肝理气方。
- 四、宁心安神方。
- 五、健脾益胃方。
- 六、宣肺通气方。
- 七、固肾强腰方。
- 八、五脏百病点穴金谱。
- 九、金氏五脏疾病归类及运动处方最佳选择一览表。

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

重大公告



活用黄帝内经 痛饮心灵鸡汤
著名中医 徐文兵、名主持 梁冬
《黄帝内经家用说明书》

当一个人的价值观改变的时候
还有什么病能伤害到你



我妈妈说 现在的人需要的不多
想要的却很多
希望这个世界多一些天真的人
少一些扭曲自己的人

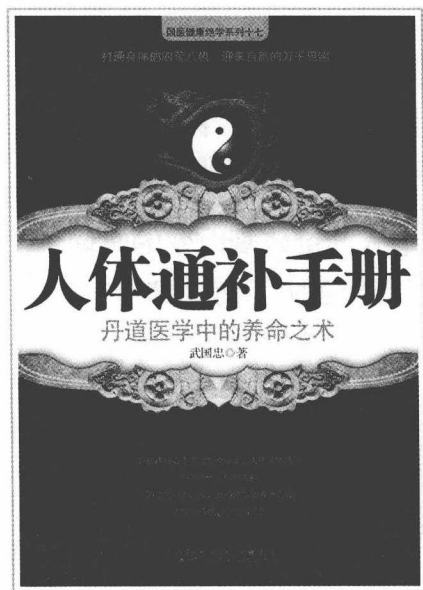
本书为您献上：

- 一、来自《黄帝内经》的养生智慧：修复人的天真本性，就能一生风调雨顺。
- 二、四种能改变您运程的全新方法：“数字调和阴阳法”“和于术数法”“跟随天地法”“取名转运法”。
- 三、三种灵验无比的补肾方法：“咬牙切齿”“撮谷道”“守精”。
- 四、女子以“7”为坎，男性以“8”为数的趋吉避凶法，以及男女每个年龄段的生理特点和保养术。
- 五、五种千金难买的清心良方：“恬不知耻”法、“虚心”法、“心安”法、“含胸拔背”法、“乐俗”法。
- 六、向真、至、圣、贤等人讨要健康长寿的奥秘和 15 大玄机。

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

试读结束！需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

重大公告



著名中医**武国忠**最新力作

《人体通补手册》

为您讲述道家最难传
也是最不愿传的养命大法



本书为您献上：

- 一、来自丹道医家的最新养生理念：“通”就是最大的“补”。
- 二、源于《黄帝内经》，并结合临床经验总结出的最新养生理论体系——经系系统，帮您迅速找到身体的薄弱之处、恢复生机。
- 三、铁裆功、先天大卧功等道家医学最不愿传，也是最难传的八大通补法。
- 四、分辨各人体质、实现对症通补的五行分类法，让您更快、更准确地找到适合自己的养生术。
- 五、15种守护精气神、祛除湿病邪的仙学通补术，如数字养生法、风水养生术，让病魔逃之夭夭。
- 六、9种“气死名医”的单方一味通补药方，让您变成守护自己及家人健康的名医。
- 七、9种隐藏在行走坐卧当中的通补小窍门，让健康在日常生活中与您长相随。

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

重大公告



珍惜生命
从关爱人体反射区开始

《手到病自除》

中国名医论坛专家、邻家大妈 杨奕
手把手教您治病的绝活儿



用反射区来治病，说得简单一点，就是在反射区摸摸、揉揉、搓搓，再厉害的就用个按摩工具辅助一下。它最大的好处是不用往身体里打一支针，不吃一味药，肝肾绝不会受到伤害。通过按摩反射区就能直达病灶，而且十分准确，完全属于“不入虎穴，也得虎子”的类型。

本书为您献上：

- 一、人体特效全息反射区健康自测法。
- 二、来自于河图洛书和自己亲身治病经验，并集纳中国诸多大医家医术的四种养生祛病手法。
- 三、使用手、足、小腿、耳朵等诸多反射区来治病的神奇疗法。
- 四、中国最神秘、人人都能用、一用就灵的“念数字疗病法”——象数疗法。
- 五、利用云南白药等中成药和祖传小偏方来养生救命的多种小窍门。

真情赠送：标准足部反射区挂图

国医健康绝学系列一

改变中国人健康生态之第一方案

连续两年获得“中国十大健康图书”称号

这是一本中国当代养生专家中里巴人所写的养生秘笈。在书中，中里巴人对经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来人们对身体的错误认识，并开创了用最简单的方法防治各种疑难疾病的不二法门。

作者：中里巴人 定价：29.00元

《求医不如求己》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列二

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

“中国十大健康图书”，最权威的经络使用说明书

这是一本介绍敲打经络就能预防百病的书，它为您送上：58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；14条经络养生方法；3种最有效的小儿健康推拿指南；使用人体经络的8种最简单技巧。

作者：萧言生 定价：29.00元

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列三

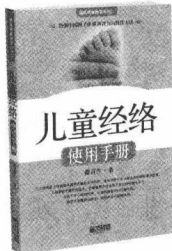
增强中国孩子体质和智力的最佳方法

最实用的儿童健康祛病圣典

这是一本介绍用经络来给孩子调理身体的书，里面为您奉上如下“宝贝”：小儿身上的27个关键穴位；8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用。

作者：萧言生 定价：28.00元

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

国医健康绝学系列四

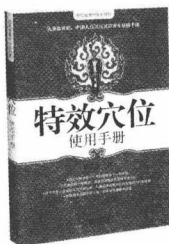
根治各种慢性病的特效穴位大全

专病专治，穴穴显灵

本书精选了人体12条正经和奇经八脉上的58个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。它为您献上：5种绿色护生方案，其中精采的15个保元真穴带您春保肝、夏养心、秋护肺、冬养肾；5种五脏宁穴位平衡法；27个女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统；12种穴位易容法，让女性朋友容颜明净天然。

作者：萧言生 定价：29.00元

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列五

从根子上祛除中国人身体内的各种病症 “中国优秀健康图书”，垄断各大健康类排行榜第一名

本书凝聚了作者十几年独创的多种奇效良方，书里告诉我们：补血从食疗和刺激经络开始；分清食物的温热寒凉平是补血的关键；9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4套经络疗法；摸第二掌骨，看舌苔和手相等最简单的自我诊断法。

作者：马悦凌 定价：29.00元

国医健康绝学系列六

奠定中国人健康基石的最佳方案 “中国优秀健康图书”

在《求医不如求己》的基础上，中里巴人根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓，总结出了适合不同体质、不同年龄之人的保健大法，让人人都能在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

作者：中里巴人 定价：29.00元

国医健康绝学系列七

当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家 打好中国孩子的身体底子

这是一本教父母用食物和经络增强孩子体质和智力的书。书中为您献上：7种为怀孕前女性量身定度的补气血食疗方；9种判断孩子是否健康和气血充足的方法；25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；9种胎教秘方；1份《食物属性一览表》。

作者：马悦凌 定价：28.00元

国医健康绝学系列八

强体祛病，修复后天之本 中医学博士栾加芹教您如何活用《易经》

这是一本介绍如何利用《易经》从源头上化解病因的书。本书为您献上：13个健康新观念；13个健康细节；22套特效祛病健身调补方案；23个经络、食疗和方剂精华养生大法；5个煎药、经络按摩治疗法。

作者：易医 定价：29.00元

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图

《求医不如求己2》



特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图、足部反射区挂图

《父母是孩子最好的医生》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图

《易经》中八卦理论与食疗、经穴保养的完美结合

中医学博士栾加芹独家破译出的家用《易经》养生密码

本书教大家利用《易经》八卦判断体质属性来寻找最适合的食物、经穴保养大法。为您献上：人体8个部位的全面高效养护方案；8类不同体质之人的养生祛病真法；23个健康新观念；1份简洁明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况。

作者：栾加芹 定价：29.00元



特别赠送全彩食物卦象一览表

中里巴人革命性经络理法首次完整呈现

“中国十大健康图书”“年度十佳图书”

本书着重从壮大先天之本的角度，告诉您：9个重建身体自信之心的朝阳方案；壮大先天之本的14种快捷方法；人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术；至高无上的14条人体经络大药房。

作者：中里巴人 定价：32.00元



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

内病完全可以通过外敷法治好

“中国十大健康图书”

这是一本介绍用外敷穴位法来养生治病的书。本书为您献上146种来源于《易经》、《黄帝内经》、《外治医说》的独特内病外治法，8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位，就能让您由内到外都健康。

作者：栾加芹 定价：29.00元



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

盘古开天辟地，健康从养骨开始

史上第一本人体骨骼使用说明书

本书首次提出“养骨”是身体健康、防病祛病的关键这一创新理论。它将告诉您：人体26节脊椎骨，节节隐藏治病要理；了解脊椎走势，就掌握到了26个疾病之源、治病之本；只要有耐心，每天坚持几步按摩法，就足以让每一个人用自己万能的双手得到健康。

作者：(台湾)许美陆 定价：29.00元



特别赠送全彩骨骼与内脏神经对照图

国医健康绝学系列十三

近200种家庭常见疾病的自助调治方案

保佑全家老小平平安安的健康红宝书

本书为您献上：6大中国人代代相传的通经活络技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺；98种常备中成药的功效、用法；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；14种来自道家、武林的养生真功法；1份《穴位查询表》；87种简捷实用的健康自查方法。特别赠送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，将最具代表性的经络思想和养生功法一一详细说明。

作者：中里巴人 定价：60.00元

国医健康绝学系列钻石版

超值典藏 送礼佳品

“中国十大健康图书”

本书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。随书超值赠送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》DVD光碟，内含中里巴人健康养生理念、功法的首次全景展示。

作者：中里巴人 定价：99.00元

国医健康绝学系列

超值年轻态健康大礼

奠定健康基石的长城，馈赠亲友的最佳健康大礼

随书赠送：3张国家标准全彩大对开人体经络穴位挂图〔价值人民币60元〕；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〕；1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕；1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕；1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕。

作者：中里巴人 定价：198.00元

国医健康绝学系列十四

善用五行、祛病护养，女人可以永远健康美丽

预防女性提前衰老的年轻态健康书

本书是一本以五行生克之道和道家功法来保养女人的书。为您献上：女性乳腺系统，子宫、卵巢、盆腔系统的全面护养方案；5种心系统保养法，12种肝系统护养法，9种脾系统保养法，10种肺系统保养法，12种肾系统护养法；17种最适合女性的五行护养功法；1份简洁、明了的《五行属性查询表》；1份《女性常见疾病一站式疗法简表》。

作者：张鹤瑶 定价：29.00元

《求医不如求己家庭医学全书》



特别赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟、全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《求医不如求己大合集》



特别赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟、全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《求医不如求己养生救命大宝典》



《不生病的纪律——女人身心性护养宝典》



特别赠送全彩女性经络穴部位挂图、全彩五行药食一览表。