

求医不如求己 终极典藏版（套装上下册）



[求医不如求己 终极典藏版（套装上下册）_下载链接1](#)

著者:中里巴人 著

[求医不如求己 终极典藏版（套装上下册）_下载链接1](#)

标签

评论

这套书非常好!
在老版的基础上把精华提取出来，又加多视频演示，是非常难得的用物理疗法解决人体各种疾病的方法。有幸听过中里巴人的讲座，很是认同他的这套治疗方法，希望有更多

人能够了解并受益。这已经是第二次购买。一口气买了六套，赠送亲朋好友，希望大家通过阅读及实践后，都能有好身体？

不错，很好，里面还有二维码可以扫描看视频，非常好。

有活动，多买些慢慢看

收到了还没有看呢，朋友推荐的应该可以吧

物流超快，书上的字很清晰，很多重要穴位都可以扫码观看，太喜欢了。以前也买了1.2.3册，看了一知半解。现在我要好好研究，研究。

十年前，中里老师所著的《求医不如求己（1、2、3、4）》风靡大江南北，并传播到海外，给无数因健康问题而苦恼的朋友，带来希望；十年后，《求医不如求己》典藏版在2017年1月全新修订，重装上市，使其更有针对性、更简单、更有效，目的就是要让人人都能使自己的身心变得强大起来……

赞赞?，内容丰富多彩，受益匪浅 好好学习，天天向上。感谢中里先生。

西南联大的大一国文课是一门面向全校一年级学生的必修课程。从1938至1942年间，由杨振声、朱自清、浦江清、罗庸等人主持参与的大一国文编撰委员会编订了《西南联合大学国文选》，作为大一国文课的教材。《西南联大国文课》根据国家图书馆所藏《西南联合大学国文选》予以校订整理出版，由刘东作序，并附有朱自清、浦江清、沈从文、汪曾祺等人对西南联大“大一国文”的回忆及解读文章。

书的印刷挺精美的，书的内容简单易懂，最方便的扫一扫就可以看视频，非常好

挺好的，看了很多了，贵在坚持吧，希望身体越来越好！

送货很快 赶上活动 挺好的书 值得看

书不错，质量很好。快递神速！推荐购买。

值得仔细阅读，学习养生保健知识

【内容简介】
这是一套读后马上想去做，做后就能对自己的身体充满自信，还可以帮助家人摆脱痛苦的健康经典读本。
历经10年的身体力行，作者中里巴人先生对10年前的心血之著《求医不如求己（1、2、3、4）》内容大道至简地删减组合，浓缩精华，使其更有针对性、更简单、更有效，其目的就是要让人人都能使自己的身心变得强大起来……
本典藏版上册里的家传养生功法，从易到难，您可自由选择。有针对防病的，如推腹法、取嚏法、壁虎爬行法；有着重强壮身体的，如跪膝法、震动尾闾法；还有防止衰老、延年益寿的，如金鸡独立、坠足法、叩首法。此外，着重美容的梳头法，着重减肥的敲带脉法，着重睡眠的转脚腕法，都可以自由选用。法无高下，适合自己的，就是好的。生命是自己的，把时间花在健康上是划算的投资。拥有了健康，您才能真正拥有一切。本典藏版下册专论经络养生之道，里面方法很多，不用每种都做，只做自己喜欢的，愿意坚持的。喜欢和坚持，就是养生的秘诀。
经络养生，学习起来并不难。没上学的小孩子都可以学会，不识字的老人也能掌握。因为经络穴位都在自己身上，您随时随地都可以自己学习，自己感觉，自己摸索，自己创新。

包装很好，物流很快，内容还没看，是正版书

很实用，附图很好，慢慢看。

喜欢，活动很划算，一家老小的书赶上活动都买齐，父母看养生，孩子学手工，京东棒棒棒的，希望活动越来越多，服务越来越好

赶上优惠囤货中，还没有阅读，希望能够物有所值！

以前就看过中里巴人老师的书，自己也试过一些，很有效，这次读书月活动抓住机会买了，希望能学到一些知识，为自己和家人服务

宝贝棒棒的购物当然要选京东，货真价实物流快，关键服务好售后无忧，最主要的今天才注意到京东的物流包装袋设计的非常好，质量也是棒棒的，可以重复使用，以前没注意，再生资源重复利用，利国利民，对环境好，对大家好，对地球好，此处必须给京东点赞。

此书不错，印刷质量好，字体大小看着舒服。相对原来的全集四册，这个上下两册的典藏版更简洁明了实用，书中内容经络养生办法简单通俗易学实用，相信会受益良多。"喜欢和坚持就是最好的养生秘诀"。非常值得购买的书。大赞!

[illegible]

人到老年了，学学养生的知识。

看着书自己在家就能养生，挺好滴

我觉得此书很好 人都需要调养 人体是革命的本钱 调养好身体生活才能过得精彩
值得一读

书本挺新的，就是快递应该有点乱扔，有点折痕，内容希望充实有用，静下心来读书感觉不错

感觉还不错，有点墨味，上大学时候记得是四本，闲来无事看看挺好的

昨天晚上下单今天就收到货，京东购物就是服务好，书本包装完好无损，字迹清晰，还送了穴位图

自己买了以后又送给爸妈，只是没有时间看，只看了几页，希望有帮助

收到就送给妈妈了，没开封，不知道好不好

我已买了另一版本伯求医不如求己，各有春秋，都很精彩。

喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容

以前看过别的版本，感觉不错，这次买来送朋友，希望不错。

买了很多事留着没事的时候看 京东买书快很不错

期待已久的大作，终于风雪无阻的送到手，装帧精致，大概翻阅了一下，信息量很大。刚好明天不上班，开读啦！顺便说一下，快递外包装需要改进一下，雨雪天气包装要考虑防水啊，封皮被快递柜里面的雪水浸泡了。

真正的好书，一看就知道值不值，在京东上买，真心满意

包装非常精美，书的质量也很好，非常满意

内容丰富，一如继往的好，很喜欢

买了不少，慢慢看，朋友介绍的，说很不错

书里对于经络养生讲的比较多，自行实践了一番，发现果真有效。

好好好好好好好好好好好好

还没看呢，给老人买的。

很好哟，正好618打折买的，蛮不错的

京东送货快，快递服务态度好，上京东多快好省，不错

感觉这本书很实用，按照上面的方法可以治不少常见病，喜欢中里老师，很幸运在这个年纪认识到，买正版来支持，买了三套自用送人，还有四本那版也买了

给爸妈买的，挺喜欢的，保养身体，有好处！

世界读书日买的，活动力度很大，很赞

书包装完整纸质量不错京东购书省心赞

此用户未填写评价内容

是正版 印刷的不错

这本书很有用，还配了人体经穴部位图！好！

还没看。希望还行吧

非常适用，书的质量也非常好！！！！

很棒的书，会仔细的阅读 反复阅读

年龄大后，总这那不舒服，蛮买。

足不出户也可寻医问药，讲述自我保健防病自愈的常用之法，非常实用的健康养生读物。
。

通过人体穴位按摩，调理机体免疫力自愈能力。这也是我们中国中医之道！紫图对于国学文化支持力度还是蛮大的，但商业味不要太重。??

618搞活动买一点书给自己给孩子给亲朋好友，真的很喜欢，大部分时间还是爱京东的，一大堆还没看要好好利用啊

没怎么看，感觉一般般吧

不错不错不错不错不错

产品不错，是我喜欢的。服务也不错。用起来很方便。现在网购的商品越来越多了。希望会员赠送的优惠券更多些。产品更丰富些。

书不错，值得一读

非常非常非常赞啊！给小孩子非常合适！大赞！

书写的很好也很实用

#买个便宜货#小米（MI）空气净化器 2 噪音轻 手机APP联动 秋冬雾霾提前准备
¥ 599（分享自 @买个便宜货网） O网页链接 ????

初步的看了看很满意

内容很丰富，慢慢看，学习中医的道路还很长。

京东物流，值得期待，京东自营，值得信赖，自从买上了京东，某宝已删。。。希望京东越来越好

求医不如求己典藏版里面每个按摩经络的段落，都设置了二维码，一扫就可看视频，很方便。

中里巴人 妙招管用 中医保健 家庭必备 希望有效

书的内容挺丰富，教授大家很多方法

货已收到，与卖家描述一致，质量非常好，超出期望值，发货速度快，包装仔细严实，很满意的一次购物，还会再来的。

为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

宝贝很不错，书里有很多养生的方法。很喜欢中医

好哈哈哈哈哈哈

内容不评价，各有各的看法。单就书的印刷及纸张等来说，还是很不错的。物流还行，但是比系统预计的还是晚了一天

还行吧，一些养生的方法，但感觉扫码演示很糊弄人，反正具体穴位是看不明白！对于精益求精的人就不要买了！

很好，京东老顾客，很多日用品吃的都是京东买。值得信赖，赶上活动也很合适。

幾年前開始看巴里中人的書，真是受益匪淺。現在買本全冊的，好好收藏。

以前买的书都送人了，自己反而没有了，现在自己买了看，希望自己身体健康

销量过千万的《求医不如求己》值得买、值得读、值得收藏！我是买来送给父母的，祝愿父母健康长寿！

养生之道从年轻开始学起，多读相关书籍，注意劳逸结合，保持心情舒畅。^_^

通过山药论坛知道的这本书，草根派的中医养生调理理论，自成一派，很多东西也知道借鉴

还没看，看评价觉得不错。多读书总是没错的，因为可以给孩子做榜样！宝宝因为妈妈爱看书，也会喜欢读书的！

买了很多书，在京东买书速度真是快，赶上优惠就多买了一些，看书是非常好的习惯！

书本质量不错，搞活动很实惠，比书店便宜，快递也快，态度也不错

同事推荐 是好书。给爸妈也买了 好好好好好好好好好好好好

质量好，价格低，正版图书，值得信任，下次还会光顾的，希望一如既往的好

特别喜欢的一位医者，百姓简单的养生方法的传受，感恩作者，感恩京东！

质量好 比我想象的要好 物超所值 值得购买 专业 精致

书真不错，养生保护之法

京东购物体验超级棒，配送快，服务好，购物首选网站。

一直在京东买，性价比高，正品有保障，信赖京东！

不错不错,商家服务态度好！发货速度快!下次再来哦

非常好用，用着很舒服，很方便，以后应该还会再买，推荐使用，相当好。

买了好久了，到现在还没打开，连封面都没撕开，好惭愧

哈哈哈哈哈我现在就想知道了你也不会这样的优秀

东西非常不错，值得购买，性价比高，京东物流快！

书很好 是正版 字迹清楚 纸质好，一直在京东买书，值得信赖。

正品，收获很大，值得购买。京东物流很快。

这次的包装改进了，用纸箱?装的！不错哦！春节期间快递一样这么快，谢谢？

非常实用，值得每天锻炼，最近感觉身体好多了

商品还蛮不错的，性价比高，一直相信京东！

包装不错，书也不错，长途很快，市内短途竟然用了一天半。剩下的就是好好学习了。

相信京东自营，活动时购买，比较划算啊！

给力啊，京东，买了很多实惠的东西，质量很不错，节约不少啊，谢谢！

书的内容非常不错，养生必备，懂了很多中医知识

很喜欢的一本书，看完电子版果断买了一套，对我帮助很大！！

哇塞，没事不要买这个，买了也没用什么卵用

书不错 自营的价格还是偏贵。不应该

朋友推荐，但是穴位还是找不准，书不错。

包装很好，内容很好，快递给力，支持京东！

比想象中薄，不过也够用，还可以看视频，很好

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

好好好，还没有看

不错，送爸妈看的，穴位按摩还是有作用的

谢谢！！！！！！！！！！！！！！！！！！

这个书真的太好了，好多穴位，都，按了，都很管用，效果很明显

给同事买的，下单到送货不到20小时，满意！

很好的一本书，涨知识了。慢慢学习。

关于自学的书，讲述医学的精髓，很好的书，质量很好的，

对求医看病这件事儿，作者做了，很好的总结

买过中里老师的很多书，经典的这一套不能错过。

自认为对我的帮助很大 受益良多

朋友评价说这本书非常好，真是一本好书。

物美价廉，值得拥有。非常好，下次还会光顾。

非常好的商品，绝对是正品，送货超快，很满意。

第二次买了，因为觉得很实用很好，所以又买了送人的

非常不错，一看就是正版书，内容丰富，一目了然，下次还会光临！

书很好，一定要好好读，中里巴人的书我一直非常喜欢，是他的超级粉丝

买了很多书，有些给孩子的，有些自己看

中里巴人，中医科普传人，物有所值，终生受益

知识就是财富，这本书还是健康。值！

内容通俗易懂，书的纸质很好，印刷也不错。而且附了两张经络图。

好好好好好好好好好好好好好好好好

好书 现在开始好好学习！！！！

凑单买了三套书，中里巴人早已名声在外，买回来当资料藏着，希望不用？

朋友推荐的 给爸妈也买了

实用的家庭中医诊疗，养生保健大势所趋。

性价比高，需要的话以后还来买

物流中心配货快，快递哥服务态度好，商品质量有保证！

妈妈推荐给老朋友的，据说不错

很实用的书！很实用的书！很实用的书！很实用的书！很喜欢！

姐姐婆婆推荐的，给自己爸妈也买了一套，新年送一份健康？

自己没有事的时候在家按摩一下，调理一下身体。

很好的养生书籍，共买了6套，一套给自己，5套分亲友。

很好的内容，很好的印刷质量。

放购物车里好久了，还没有好好看，应该不错，

感觉就糊弄人的，不适合老百姓

这本书很好，有很多适用的知识！搞活动买的，特值！

京东买书特别好，便宜，正版！

很实用，值得学习的家庭医疗丛书

值得学习的好书，会学习完后自己整理

这本书挺实用，让我了解中医的博大精深

不错，看起来不是很难了解！慢慢摸索～活到老学到老！

很不错的图书，质量很好，性价比很高！好评！

老婆说等退休以后再学习，目前只能自己学习了

非常好非常好非常好非常好非常好

求医不如求己，很好，知识面更广了

第二次购买了，送给父母。

很棒的一本书，给慢性病患者带来巨大福音和自信

书不错，看后了解不少问题，可解决一些困惑

停机了我我家里图正畸

帮同事买的，很满意，送货快是正版

京东购书送货快，价格还便宜，购物的好商家

不错，买了第二套了，讲的不错

好好好好好好好好好好

书很好，质量没的说，送货速度非常快

书不错非常实用，好好学习

物有所值，非常满意！物有所值，非常满意！

经大姐介绍非常好和适用的医学书籍

书很好，值得购买，内容很棒，是正版

给外公买的，他很喜欢！

书不错，很实用的书籍，谢谢了

东西很好，物流很快。习惯在京东买东西！

支持正版，内容丰富，值得一看

书的质量很好，简单实用的内容，强烈推荐值得购买！

书非常好，简单实用

求医不如求己，自己给自己看病

很实用的一本家庭保健用书，通俗易懂，可操作性强。

看过电子版的，很好！

作者高手，家里备用，读读学学

一个中医老师推荐看的，看后觉得很实用。

正版，这个版本里有二维码，使用方便。

不满意。你这图片不是有装球的盒子吗。咋没有。

给老爸买回来看的，还不错

很好，容易看懂，好操作，看看

不错哦，物美价廉，速度快，赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞

书是正版，值得购买，内容丰富

书十分不错的，质量好好的呢

质量不错 相同情况下还是京东最快

一直在京东买，非常方便

好好好好好好好好好?

内容观点很不错?是本好书

书很不错的，发货快，多读书就是不错的

实用，易懂，不错的书

[求医不如求己 终极典藏版（套装上下册）_下载链接1](#)

书评

[求医不如求己 终极典藏版（套装上下册）_下载链接1](#)