

国医健康绝学系列八

从根子上修复中国人的后天之本



不生病的智慧 2

易医·著

- 要想不生病，必须先治未病
因为，每个人都有不生病的权利
- 找到病根就找到了生机，
如此，我们才不怕疾病，信步走到天年
- 观念比任何药物都灵，
只要改变观念，你的身体就会有惊人的改观

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

R212
293
2



不生病的智慧²



易医·著

图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧.2/易医著. —南京:江苏文艺出版社,
2008.4

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2842-5

I.不… II.易… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034551号

不生病的智慧 2

著 者: 易 医
责任编辑: 于奎潮
文字编辑: 李 玲 马志明 吕润洲
封面设计: 周 红
责任监制: 卞宁坚 江伟明
出版发行: 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
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: 三河市南阳印刷有限公司
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16
字 数: 170千字
印 张: 15
彩 插: 1
印 次: 2008年4月第1版, 2008年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5399-2842-5
定 价: 29.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长、收、藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普渡世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

序言 我们每个人都有不生病的权利

疾病不会无缘无故地发生，任何疾病必有其根源。想想看，几十年前还滔滔不绝的江河，现在大都成了藏垢纳污的集散地，清澈不再，日渐浑浊甚至干涸。到这时，我们想方设法上下清疏堵截，但她以前的模样又怎能恢复如初？

生命，应该一直似那清澈的江河，正是疾病使我们的生命黯然，所以，如果不找到疾病的源头，那么我们所有的努力都是白费。

治病必须寻根啊，就如被污染的河流，只有找到那隐秘的排污口并将它彻底阻断，再加以治理，疾病才能得到根治，不再复发。也只有找到疾病的源头，加以防范，才能真正地祛病养生，活到天年。

治病要祛根，养生要养根。然而，疾病的原因是如此之复杂：先天的体质，环境的影响，不良的情绪，过度或不当的运动，不慎触犯寒暑，饮食失当，意外伤害……一个人生活中的所有因素都可能是疾病的根源，还要加上天时和地域的因素。

对于一个医生，在看病时要细细追问患者生活中的各种细

节，找到患者疾病的根源，但这在现实中却是多么地不容易。古时要求医生“上知天文，下知地理，中知人事”。而患者的各种生活方式、情绪状态就属于“人事”的范畴。然而，古代出行不便，生活简单，医家多在一个地方生活，为这个地方的民众治病，稍一用心，便可明知当地的风俗人情、地域特性。而如今是怎样的年代，相隔三千里，也只两小时的飞行路程。人们可以在春天吃着秋果、在夏天吃着冰块，还有大批执迷于网络游戏的网民、痴迷的股民、能吃能喝却宁愿饿肚子的减肥者，以及生活习惯各不相同的官员、企业家、知识分子、白领、蓝领、农民工……这样复杂的年代，复杂的人群，复杂的生活，想要“中知人事”，何其之难！所以，一味寄希望于医生来寻找人们疾病的根源，可能性是多么地小。

多年的从医经历，让我终于明白，治病要祛根、养生要养根的关键在于我们自己，有病了，要和医生联合起来帮助自己，求医无果，更要想方设法自己帮助自己，因为，我们每个人都有不生病的权利。

作为医生，多年间，我曾一次又一次地找到众多疑难杂症的根源，并成功将之化解，并在此基础上总结出了一套适合不同年龄段人的防病养生方法。本书记录我多年的亲身经验，希望给大家“渔”病之道，同时也提供一些病因明确的常见疾病的家庭简易治疗之法，送大家几条美味的“小鱼”尝尝味道。

我衷心希望，我亲爱的你们——我的父老兄弟，我的姐妹和孩子们，健康的阳光每时每刻都在你们的脸上绽放。

我深深祈祷……

易 医

2008年2月4日

国医健康绝学系列一

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己

改变中国人健康生态之第一方案

这是一本当代中医养生专家中里巴人所写的养生秘笈，这是一本给我们生活带来了福气的书。

在书中，医德双馨的中里巴人告诉大家：一、“养生胜于治病”，不要等到失去健康的时候才去珍惜健康，不要借口忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。记住：马上行动！二、“疾病不是我们的敌人”，你若想生活幸福，就要学会从面对疾病，学会与疾病结伴而行。疾病是人生的一道必选题，同时又是最好的答案和注释，因为疾病就是命运。



国医健康绝学系列二

命要活得长，全靠经络养

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

这是一本介绍通过敲打经络就能预防百病的书，从黄帝开始中国人代代相传的绝妙养生手法。它要为您送上：一、58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；二、一学就会、一用就灵的14条经络养生方法；三、3种最有效的小儿健康推拿指南；四、使用人体经络的8种最简单技巧。

经络的神秘，随着本书一页页翻开的沙沙之声浮现在我们眼前，原来，经络是上天赐予我们人体的大药，原来，人的所有病都是“经络病”，而通过疏通经络就能使病消失无踪。



国医健康绝学系列三

把健康亲手送给孩子是父母的最大福气

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

本书是萧言生继《人体经络使用手册》后为中国的父母和他们的孩子写下的又一部健康宝典。

作者认为，发育迟缓、肥胖、性早熟、弱视、遗尿、习惯性感冒、肺炎等好多让父母心急如焚的疾病都可以用经络治好。本书为您奉上如下“宝贝”：一、小儿身上的27个关键穴位，这是保证孩子健康平安的枢纽；二、8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；三、45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用，最科学，最人道。



国医健康绝学系列四

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生手法 疾病有来路，一定有归途

本书为您献上：一、5种绿色护生方案，其中精采的15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾；二、逐步根除身体上各种不适症状和常见病的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体常青；三、27种女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统，让她们的身体年年春暖花开；四、12种穴位易容法，由内滋外，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；五、17种救生穴位法，将各类疑难杂症一一予以化解；六、最易于父母掌握、放心使用的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离疾病。



国医健康绝学系列五

为自己健康开光，让生命万寿无疆 从根子上祛除中国人身体内的疑难杂症

本书凝聚了作者十几年独创的各种不生病的办法和治疗众多疑难杂病的奇效良方。书里告诉我们：一、健康从补血开始，补血从食疗和刺激经络开始；二、分清食物的温热寒凉平是补血的关键；三、9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4条经络疗法，能很快让你根治自己和亲人迁延不愈的心病和身病；四、摸第二掌骨，看舌苔和手相，这是最简单、最快捷、最可靠的自我诊断法。把书中讲到的每一种方法坚持下去，天天健康就是一件轻而易举的事。



国医健康绝学系列六

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己 奠定中国人健康基石的最终方案

自中里巴人推出中医健康养生秘籍《求医不如求己》后，在广大老百姓中引起了强烈共鸣。

应读者的迫切要求，中里巴人又及时为大家奉上了《求医不如求己2》，在本书中，他根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同体质、不同年龄人的“一招致胜”特效保健大法，让人人都会使用，并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。



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 彻底改善和修补中国孩子的先天之本

本书是马悦凌老师结合自己的亲身育儿经历为天下父母奉上的一部健康育儿福经。书中为您献上：一、7种为怀孕前女性量身定度的补气血家传食疗方，为孩子创造最优质的先天孕育环境；二、9种最简单、最直观的方法，可帮助父母马上判断孩子是否健康和气血充足；三、25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；四、9种让孩子身心无忧的胎教、成长秘方；五、一目了然，分类科学、齐全、简单、有效的《食物属性一览表》，让孩子和您天天吃得安心，身体越来越好。



国医健康绝学系列八

治病要治本，养生要养根

人体，恰似那清澈的江河，疾病使水流浑浊
如果不找到疾病的源头，那么所有的努力都等于是白费

只有从源头上化解了病因，我们才可以安颐舒适，健康长驻。本书为您献上：一、13个健康新观念，告诉您如何正确对待自己的身体；二、13个健康细节，帮您找到致病根源；三、22套特效祛病健身调补方案，让您在多种疾病面前应对有方，从容不惧；四、22种小儿补养和祛病良方，护佑宝宝健康快乐成长；五、23个经络、食疗和方剂精华养生大法，给天下姐妹最贴心的呵护；六、5个简单易学的煎药、经络按摩治疗法。



国医健康绝学系列九

但愿世上人无病，哪怕人间药生尘 人世中最好的福田，都长在我们身体间

这是一本介绍当代治病养生绝技“人体药库学”的家庭保健图书。书中告诉我们：一、每一种疾病，都能在我们人体内都能找到相对应的解药，而且比很多外用药物都有效和持久；二、要想不生病，只要保持人体的相对平衡就可以了。而有了病，只需要找到高升点来按压就好；三、要想延缓衰老、容颜永驻，只需每天坚持维护几个穴位即可；四、慢性妇科病可以靠女福穴等几味单穴的配伍来减缓和治愈；五、孩子身上的大药最多，每天保证给孩子推拿几次，就可以让他更聪明更强壮。



求医不如求己养生救命大宝典

愿健康活力绵绵如来 祝全家安康世世观音 奠定健康基石的长城，创造人体社会的和谐

这是一份给我们的亲人和朋友们带来福气和好运的真情礼物，把健康送给他们，把一学就会、一用就灵的养生祛病真法教给他们，把不生病的智慧献给他们，这是我们每个人一生中应该全心全意去做的事情。

随书赠送总价值 224 元之健康大礼包，这本书就算白送给您了！

3张国家标准全彩对开人体经络穴位挂图 [¥60 元]；1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图 [¥20 元]；1支“路路通”牛角点穴按摩棒 [¥38 元]；1款“路路通”牛角多功能刮痧按摩板 [¥28 元]；1架“路路通”牛角按摩车 [¥78 元]

●中里巴人 / 著 ● 198.00 元



求医不如求己系列

献给全中国每一个老人的健康自助指南

吃的都是家常便饭，喝的都是一样的水
为什么他们至少能活到百岁以上
百岁人瑞鲜为人知的长寿养生秘诀

本书通过“田野式”访问和“全景式”调查的方式，对江苏如皋 119 位长寿老人的饮食特征、饮食观念、生活起居、怡情养性、运动等多个层面，进行了全方位的立体分析和综合归纳，在挖掘这些百岁人瑞鲜为人知的长寿养生秘诀后，总结出了一整套具有广泛普适性并可供中国各地区中老年人大力效仿、使用的长寿方案。其中，那些经过岁月检验后所形成的独到“四字诀长寿饮食文化”，意外发现的常备长寿食物、数十种传统长寿菜单，绝对简单但又绝对有效的延年运动方法，以及从先人那里代代留传下来的若干个进补、调气、抗衰老等治病养生心得，读后直令人拍掌称绝，堪称是一部真正具有指导和实用价值的长寿福典。



【目录】



序言 我们每个人都有不生病的权利 ····· 1

第一章 观念决定健康 ····· 1

1. 脾胃一失常，生命就失灵 ····· 1
2. 众多疑难杂症的病根就在于您吃菜多、吃饭少 3
3. 吃什么样的素才不衰老 ····· 6
4. 对别人有用的，对你就可能有害 ····· 9
5. 戒掉某种食物就能把病治好 ····· 11
6. 沧海变桑田，食物成良药 ····· 13
7. 补养自己的身体，这难道不是一件天大的工作吗 17
8. 生命并不是全在运动 ····· 19

第二章 什么样的细节才能真正决定健康 ····· 23

1. 在春天，神仙也喜欢吃白菊花 ····· 23
2. 喝白菊，闻人参：春天是多么美妙的养生季节 27
3. 大寒之物，总是少沾为妙 ····· 29

4. 荔枝入口，甜香入睡不用愁 31
5. 要想身体壮，熬粥与煲汤 32
6. 胃胀、胃疼怎么办，找公孙穴和补中益气丸 34
7. 感冒后发冷吗，小柴胡冲剂好使 35
8. 姜葱米汤一喝，感冒（非流感）不用吃药 36
9. 受寒后鼻子不通，用雪莲花在太阳穴上一贴就好 37
10. 对付吹空调引起的咽喉痛、尿频等莫名毛病，用这些奇妙
小方马上就能缓解 39
11. 吃莴苣，按支沟，治便秘已足够 41
12. 用了抗生素，一定要喝鲫鱼汤才补得回来 44
13. 虫草是亿万烟民的大救星 44
14. 一扭伤，就拔罐 45
15. 停牛奶或服蚕砂，荨麻疹就没啦 47
16. 银杏叶提取物与白果同吃等于白吃 49
17. 吃烧烤，不饮绿茶就会热毒上身 50

第三章 修复后天之本，迅速消除亚健康 52

1. 十全大补汤，慢性疲劳尽扫光 52
2. 腹泻老不停，气血一补就行 55
3. 拉肚子不用怕，有三穴两小药来保 58
4. 暴饮暴食不舒服，就找极泉来了结 62
5. 谁不愿一生耳聪目明 65
6. 总是感到饿，这毛病不难治 68
7. 胃老泛酸，太渊穴说了算 69

8. 晕车后，膈俞可解愁	70
9. 献给全中国老师和讲话过多之人的补气灵药妙穴	72
10. 肌肉酸痛，太白穴来救	74
11. 劳累过度，用黄芪、党参就可以修复如初	76
12. 颈椎病有何难，鸡汤、主食就可缓	77
13. 比医生更体贴——献给都市白领们的后溪穴	79
第四章 巩固先天之本，带病延年长生	81
1. 骨质增生膏——献给年迈父母的爱心	81
2. 脾胃养好，很多疑难杂症就不治而逃	83
3. 人体自有降压药——三阴交、悬钟穴	86
4. 有桑葚子和左行间、左尺泽，治各类普通咳嗽足矣	89
5. 多年顽咳，于今有方可解	91
6. 眩晕袭来人无奈，膈俞单穴神威显	92
7. 治莫名腰痛的一大真法是敲打右少海穴	94
8. 膝盖老爱痛，用穴位来通	96
9. 切除胆囊后的腹胀，找鲜小蓟来消吧	98
10. 慢性鼻炎没想象的那么难治	99
11. 大多数人对乙肝的认识都有误区	102
12. 埋头做事，珍惜现在——谈乙肝不必色变	110
13. 颈部囊肿就去找胆经这个专科医院来治	111
14. 万病从气生——要想不生病就应该好好孝敬肝胆两经	113
15. 心情抑郁、悲伤，请用松脂粉和太冲、少商穴这三味妙药吧	116

第五章 让孩子的病一去无踪 ····· 119

1. 芦根水是孩子肺热哮喘的神奇解药 ····· 119
2. 云南白药真是奇，新生儿脐炎马上去 ····· 122
3. 婴儿夜啼，蝉蜕来医 ····· 123
4. 婴儿寒凉腹泻了，法宝是姜、葱、枣 ····· 125
5. 豆豉、神曲、鸡内金，孩子宿便清干净 ····· 127
6. 喝下了莲子蜂蜜水，热性便秘一去无回 ····· 129
7. 给孩子喝冰冷的酸牛奶，有百害无一益 ····· 131
8. 要想孩子脾胃好，二汤二穴正凑巧 ····· 133
9. 小小茵陈、西洋芹，巧治新生儿黄疸 ····· 138
10. 西医就是西医，中医就是中医，最好不要混用 ····· 141
11. 调整孩子的生活习惯就能避免疾病反复发作 ····· 142
12. 孩子的最佳补养良方是可代替参汤的浓米汤 ····· 144
13. 孩子一定要少吃桂圆和虾 ····· 146
14. 春季给孩子吃梨，仿佛给他萌发的生气泼冷水 ····· 148
15. 要增强孩子的体质，从古代就首推食粥 ····· 149
16. 睡觉时关上窗子，也就关上了孩子生病的渠道 ····· 151
17. 要得小儿安，三分饥和寒 ····· 153
18. 孩子病后初愈，绝不要马上上学和游玩 ····· 155

第六章 女性不生病的真谛 ····· 158

1. 不让脚部受寒，痛经渐行渐远 ····· 158
2. 女性经期有两大保护神——生姜红枣水加左神门穴 ····· 162
3. 要想得痛经就请多吃寒凉之物吧 ····· 163

4. 女士们真的要少吃鸽子肉	166
5. 尽量少吃动物的心脏, 以免不明疾病缠身	168
6. 红枣并不适合所有女性——经血过少者要远离红枣	170
7. 四物汤是自古女性养血的第一方	172
8. 光是莲藕就可以把你的崩漏治好	173
9. 治月经久而不止有特效的叫归脾丸	176
10. 隐白穴, 大补女性气血	178
11. 治慢性盆腔炎的有效处方是主食疗法加补中益气丸	181
12. 乳腺小叶增生怕什么, 敲左曲泉就能让你永不担心	185
13. 让贫瘠的土地上种子发芽——治不孕的绝招就是吃足主食	187
14. 多一次流产就可能终生与孩子无缘了	189
第七章 不生病, 从我做起	191
1. 适用于中国每一个家庭的温和艾灸法	191
2. 既简单又舒适的穴位保健法	193
3. 太阳膏——太阳经上的病症贴上就好	194
4. 家庭常备中药的有效煎服方法	196
5. 如何检查和使用自己身体上的穴位	198
6. 拔罐要怎样拔才好	199
7. 有病后向西医和中医求治的方法	202
8. 久病后应该怎样成医——中医应该这样来学	207
后 记 找到疾病根源, 健康活到天年	209
附 录 人体常用穴位使用指南	211



1. 脾胃一失常，生命就失灵

很多时候，如果人体的气血所需物质供应充足，人体会启动各种机制来治理自身的疾患。所以，只要能够搞懂补益人先后天之本的方法，那么就能够轻松治愈很多顽疾。

在中医理论里：肾为先天之根，脾胃为后天之本。脾胃是人体气血生化的关键，脾胃不好的人，气血生成不足，自然百病丛



生，没有好身体。

古代中医大家李东垣著有《脾胃论》，强调脾胃的培补，并给出系列方法与方剂，著名处方“补中益气汤”便出自此书。历史上，此方不知挽救过多少垂危重症，治疗过多少疑难杂症。我读《续名医类案》时，就曾多次领略此方的亮丽风姿。

我曾在一本医书里读到过对于李东垣先生的介绍，他生活在战火纷飞、满目凄凉的时代。那时，因为战争和瘟疫，老百姓饥寒交迫、流离失所。而饥饱失常必然导致脾胃受损，脾胃受损，自然疾病丛生。正是在这样的时代背景之下，李东垣先生强调从脾胃入手治疗疾病，并因著有《脾胃论》而青史永垂。

如今的时代，百姓富足，物产丰盛，照理说没有必要再提《脾胃论》。确实，即使是普通老百姓，如今也往往吃喝不愁，虽不敢说顿顿吃海鲜大餐，猪肉青菜米饭总是天天在吃的。但事情怪就怪在这里，就有那么一些人，有饭有菜却偏偏不好好吃，而且这种人绝对不在少数。

简单归纳一下，饥饱失常的人群主要有五种：第一，不吃早饭之人，尤其是年轻的上班族。第二，节食者。由于苗条风劲刮，女性朋友，尤其是年轻女孩们，即使不胖或者已经很瘦弱，也绝不敢多吃。很多男性朋友，尤其是人到中年的男性也加入节食减肥的队伍。有一次，我遇到一个50来岁的男子，为了减肥每天只喝牛奶，结果引起呕吐，我让他吃了很久的香砂六君子才给纠正过来。第三，网游上瘾者。痴迷网络的孩子，往电脑前一坐，不吃不喝玩上十几个小时，实在饿极了就吃点饼干面包，这样的孩子太多了。第四，胡吃海喝者。朋友聚会，胡吃海喝，拼酒量，赛能耐。第五，冰冻饮料喜好者。运动过后，大汗淋漓，一瓶冰冻饮料下肚，要多痛快有多痛快，可是他的胃哪里能经得住这番折腾？

这里并没有列出饥饱失常的全部人群，但就上面几项看看