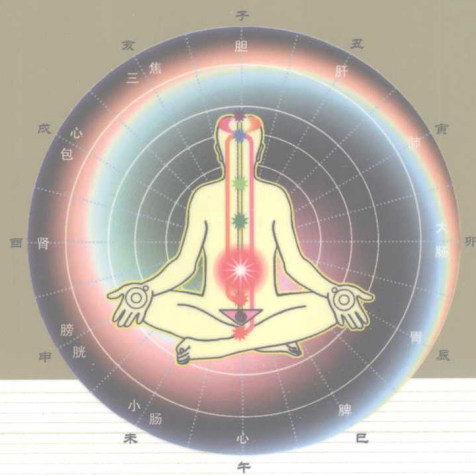


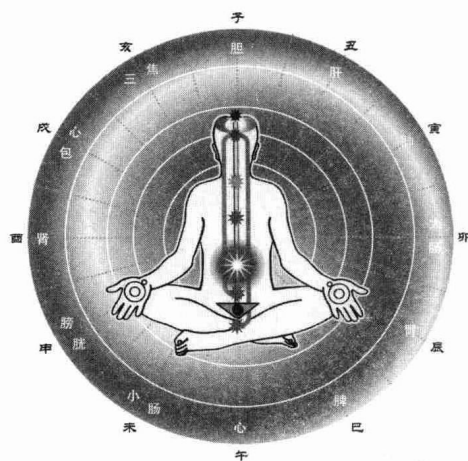
穿越历史数千年 汲取天地大精华
中里巴人先生革命性经络养生理法福佑众生



求医不如求己 3

中里巴人·著

生命的保护神就是人体的14条经络，它们神鬼莫测，法力无边
打通它们，就能减缓衰老，不再怕死，永不生病
因此，从战略上视经络为神，为圣，对它们膜拜和遵从
从战术上天天梳理它、爱护它
让它终生都为我们的身心服务
老天就会眷顾我们，我们自然也就有了好运



求医不如求己③

穿越历史数千年 汲取天地大精华

中里巴人·著

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

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己 3 / 中里巴人著. —南京: 江苏文艺出版社,
2008.10

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2988-0

I. 求… II. 中… III. 养生(中医) — 基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151724 号

求医不如求己 3

著 者: 中里巴人

责任编辑: 于奎潮

文字编辑: 马 松 李 佳

封面设计: 何 月

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: 260 千字

印 张: 18.5

印 次: 2008 年 11 月第 1 版, 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2988-0

定 价: 32.00 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，以普度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 让身体的本能带给我们健康和好运

坐在桌边打字、写文章的感觉真好。好像是在写一封信，写给父母、妻子、儿子、朋友的一封信。说一说心里想说的话，也许不符合逻辑，也许不够严谨规范，也许不是被普遍认同的思想。但只是想聊聊天，想讲个故事，因为觉得亲切，觉得有话想说，就随意地说了。

有的朋友把我写的书当成了健康科普，或者是中医教材，我觉得这个使命太大，专业性太强，这不是我力所能及之事，起码不是我写作的初衷。

不知不觉地，自己竟成了畅销书作者和健康养生专家，这真是我始料未及的。也许大家对我的期望值太高，希望我能弘扬中医文化，倡导健康理念。但我只是想对大家说：每个人都是健康生活的实践者，都是自己的专家和权威。一个人只有对自己充满自信，才是真正健康的开始。

有个患病的朋友对我说：我百分之百地相信您，您说我该怎么做吧，我全听您的。我没有告诉他具体要怎么做，只告诉他首先要相信自己。因为，您只有相信自己了，才可能找到解决问题的根本办法，不

然，永远都是在苟且偷生。我常对朋友们说的一句话就是：有病找医生，健康靠自己。生命是要靠我们自己来掌握的，人生之路，不管是坦途还是泥沼，都要您自己去走完它。

我的第一本书让大家觉得中医很神奇，并引起了大家的兴趣；第二本书主要告诉了大家操作的方法；第三本书则从壮大先天之本以保障人们生存质量的角度入手，让大家坚定自己的信念，教大家学会自己创造对身体的自信，并告诉大家只要从经络处用力并懂得如何用力，就可达到身心共同健康的目的。

其实，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量，去探寻疾病和衰老的解决之道，从而真正奠定对身体的莫大自信，体验脱胎换骨的心路历程，展示生命的内涵与尊严。

生命需要被生命感召，因为每个人心里都有一盏渴望点亮的灯火。人生需要顺着自然的风向，这样我们总会觉得老天在帮助我们，我们自然也就有了好运。

人人都需要勇于体验世间的喜怒悲欢，包括疾病和青春的远逝，这样我们才活得有血有肉，才是一个真正的人。

我们需要一些来自身体的提醒，让我们能随时找回自我；我们需要一些关怀，才能感恩和享有温暖，除此之外，我们还有什么奢求呢？

写这本书，我并不想阐发什么惊世骇俗的秘密，并不想树立什么标新立异的理念，并不想去劝说别人改变什么观点，更不想贪天之功为己功。书中描述的一切方法，古来就有，不是我的创新，只是您忘记了，忽略了，所以我要提醒您。就像是在夜里，我们总是会帮着家里人把被子盖好，好似这种亲情、这种感觉，虽是无心，却也无意。

中里巴人

2008年9月于北京

鸣谢

《国医健康绝学》系列丛书自出版面世以来，受到了广大读者的热烈欢迎，很多朋友说，用过书中的一些保健方法后，身体出现了许多惊喜的变化，对于健康，有了更大的自信，而且，还有更多的朋友把这套丛书作为一份健康的真情礼物送给了自己的亲人和好友，受益者越来越多……其实，让大家更多地关注健康，而非关注疾病，这正是我们期待已久的。

在《健康时报》与新浪读书频道共同主办，中国健康教育学会协办的“2007中国十大健康好书评选活动”中，《国医健康绝学》系列丛书中的《求医不如求己》和《人体经络使用手册》荣获“2007年度中国十大健康好书”荣誉称号，《不生病的智慧》一书荣获“2007年度中国优秀健康图书”荣誉称号。

《国医健康绝学》系列丛书陆续推出以来，我们接收到了大量的信件和电话，一些读者对丛书的编辑提出了富有创造性的建议，一些读者对书中的一些问题提出了商榷，还有一些读者指出了书中存在的一些不足之处，对此，我们都一并真诚接受，并在查证、比较和权衡之后进行了合理采纳和吸收，对书中存在的不足之处及时做出了修订和改进，以期更接近读者心中的目标。但在丛书的编辑过程中，由于时间仓促、编者能力所限，书中还可能存在问题 and 不足，欢迎读者朋友继续提出宝贵意见和建议。

真心感谢广大读者长期以来的支持和厚爱，您的需求和期待是我们倾心为之奋斗的目标，您的监督和鞭策是我们成长提高的阶梯，您的支持和关注是我们走下去的不竭动力。在您的注视之下，我们会走得更加稳健，我们将继续努力，争取为您奉献更多的精品健康图书。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

国医健康绝学系列一

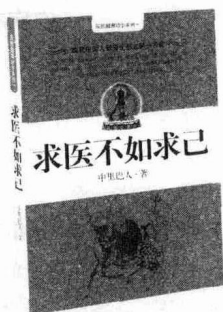
菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己

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。

《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

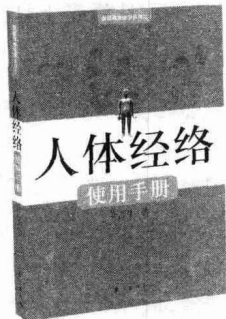
命要活得长，全靠经络养

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，荟萃了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。

《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

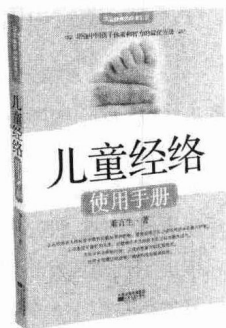
把健康亲手送给孩子是父母的最大福气

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。

《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

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的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体长青；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方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。

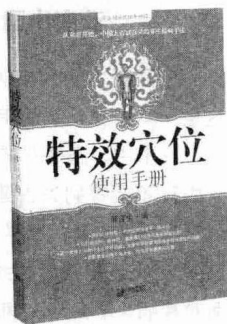
国医健康绝学系列六

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笈《求医不如求己》后，在广大老百姓中引起了强烈共鸣。

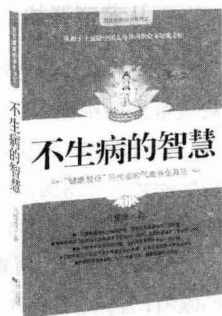
应读者的迫切要求，中里巴人又及时为大家奉上了《求医不如求己2》，在本书中，他根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同体质、不同年龄人的“一招致胜”特效保健大法，让人人都使用，并在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

《特效穴位使用手册》



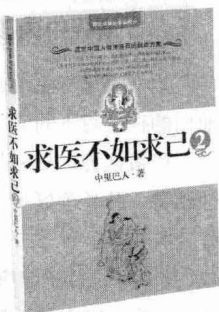
特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

《求医不如求己2》



特别赠送全彩国家标准经穴
部位挂图、足部反射区挂图

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。

《父母是孩子最好的医生》



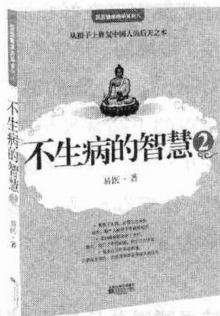
特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

国医健康绝学系列八

每个人都有不生病的权力 从根子上修复中国人的后天之本

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。

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图

国医健康绝学系列九

用同气相求的原理来养生 为每一个中国人度身定做的长命真经

本书是一部利用食物和经络原穴来对人体进行全方位特效保养的健康绝学之书。本书要为您献上：一、人体8个最重要部位的全面高效养护方案；二、8类不同体质之人的特效养生祛真法；三、23个健康新观念，告诉您——养生无定法，长寿需“变卦”，尊重身体的本能选择，每个人都可以无病一生；四、一份简洁、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，迅速掌握身体的健康密码。

《不生病的智慧3——易经养生说明书》



特别赠送全彩食物卦象一览表

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。

大宝典中包括：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，平安度过年年岁岁。

《求医不如求己养生救命大宝典》



随书赠送总价值达 224 元的健康大礼包，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〕，清晰详明，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”。

●中里巴人 / 著 ● 198.00 元

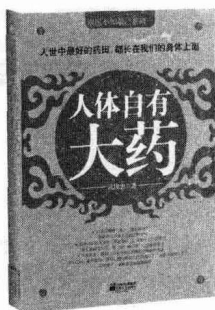
❧ 求医不如求己系列一 ❧

但愿世上人无病，哪怕人间药生尘

人世中最好的药田，都长在我们身体间

这是一本介绍当代治病养生绝技——根据“人体X形平衡法”来选用人体内药的家庭医疗必备之书。

书中为您献上：人体大药的分布规律和养生祛病使用法；耳穴药库的养生祛病法；4味“中”字号大药；14套外科病症的防治方案；8套保养消化系统的方案，6套防治心脑血管疾病的最佳方案，3套养护呼吸系统的方案，9套调补肾系统的方案。



特别赠送全彩国家标准耳穴挂图

❧ 求医不如求己系列二 ❧

百岁人瑞最鲜为人知的长寿养生秘诀

献给每一位中国人的健康自助指南

本书介绍了如皋100多位长寿老人的养生秘诀，并在此基础上总结了一整套最具普适性的长寿方案，包括：一、9个如皋老人长年坚持的健康饮食原则，6种他们餐桌上最常出现的食物，8个在长寿之乡发现的长寿菜单；二、11个延年益寿的生活密码；三、11种养护五脏六腑的简单动作；四、6个带病延年的不传之秘；五、7种如皋老人的怡情养性之物；六、1份《老年人手掌自测健康标准》，方便您很快查知自己的身体状况，防病于未然。



特别赠送全彩国家标准足疗挂图、食物属性一览表

❧ 大医济世系列一 ❧

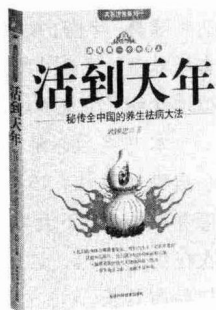
养生就是养阳，无病才是神仙

人体阳气复原工程，造福每一个中国人

作者自幼习武，师承中医大师廖厚泽、胡海牙等前辈，在《伤寒论》与人体经络学方面颇有造诣，深谙中国养生学之精髓。

本书为您献上：一、武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本；二、7种开启您生命阳气之门的不老术；三、20个奇效大穴的使用方法；四、两种简单有效的健康自测法，5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案；五、向食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的3大玄机；六、让父母延缓衰老的7大法宝；七、两种养颜大法，愿您心爱的人环肥燕瘦，永远年轻依旧。

《活到天年——秘传全中国的养生祛病大法》



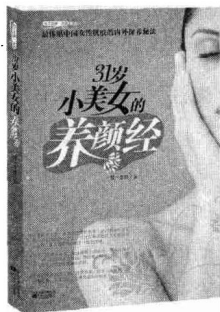
特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

每天美丽一点点系列一

最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法 有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经

这是一本有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经，作者一猫一菩提总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，主张美容固然重要，但更重要的是养生，真正的美丽是由内及外、内外双修的，并首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念，在书中，作者告诉了姐妹们以下切实并有效的方法：一、每天一次腹式呼吸，再按摩脸上的四白、颈部的淋巴区、腰部的肾腧以及肾经、膀胱经，每天3分钟，试试看，你会让明星也羡慕你的脸。二、养颜的根本就是滋阴。所谓养颜，就是从皮肤到内脏都要保养。所谓滋阴就是滋养身体内外的水分。三、对女人来说，没有比化妆品和面子更重要的东西了，只有找到最适合你的养颜真经，你才能拥有迷人的皮肤和流畅无比的身材，从而获得一生健康、幸福的通行证。

《31岁小美女的养颜经》



每天美丽一点点系列二

还每一个女性的天生容颜 保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书

本书是继《31岁小美女的养颜经》之后又一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道。

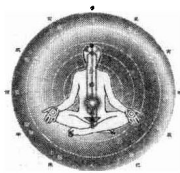
本书将为你献上：4种肌肤天然滋养护理法，11套随心自助养颜法，35种美容的家常食物，21套中医的贴身排毒养颜方案，6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，15个穿衣打扮小诀窍，让你在任何场合都能彰显独特气质，容貌与品质共长。

《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》



特别赠送全彩国家标准女性正面经穴部位挂图

【目录】



序 言 让身体的本能带给我们健康和好运 1

第一章 每天健康一点点，日久方成金刚体

1. 趋吉避凶的大法——对自己的七情六欲既要管理，又要顺从 2
2. 好身体不仅是凭意志锻炼出来的，它更善借自然之力 4
3. 用您的新鲜血液杀死病魔 7
4. 您的自愈潜能才是根本大药 9
5. 察言观色，洞悉身体的天象 11
6. 宁可改变人生观念，不给细菌可乘之机 13
7. 别担心疾病在好转时出现的“坏现象” 15
8. 回春之术：“嗅玫瑰”“抓蝴蝶”“擦玻璃” 17
9. 每天健康一点点，日久方成金刚体 19
10. 鱼生来就会游泳，养生也要这样简单 21

第二章 每个人都有自己的保护神

1. 可惜，我们都没有用够自己的先天之本 24
2. 治身是表，调心是本，经络可以身心同治 28

3. 要学会把身体里多余的火气变成保护神	30
4. 身体哪里虚，气血引过去	32
5. 强大气血的捷径——打通胃经	34
6. 捍卫命门，坚守丹田，让身体总有使不完的劲	37
7. 别把身体的本能当作疾病来对待	39
8. 如何才能返老还童	41
9. 病从寒中来，根从湿中祛	43
10. 用力不如用意，用意才能强体	44

第三章 心药不苦口，养生有智慧

1. 很多时候，一句好话比什么药都灵	48
2. 只要是让身体舒服的音乐，就别管它是来自于贝多芬还是周杰伦	49
3. 不生病的智慧之一——少做勉为其难的事	50
4. 长寿是为了享受更多快乐的时光	51
5. 想美丽，练叩首法就行	53
6. 梳头有大学问	54
7. 用头练书法，精气神都壮	56
8. 喝水要根据体质度身而行	57
9. 大道至简，跪膝有方	58

第四章 求医不如求经络

1. 学医不明经络，开口动手便错	62
2. 治病不先解开心结，没效	64
3. 一个穴位就可以孝敬父母	65
4. 常怀感恩心，这是通往健康的捷径	67

5. 用经络祛病是一件快乐而有成就感的工作	70
6. 做父母的家庭医生	72
7. 通窍不可强求，别处自有洞天	74
8. 防衰老的五大法：做眼保健操、撞揉鼻骨、叩齿、掌根揉耳背、敲胃经	76
9. 为什么说“痰蒙心窍”？化痰为何如此重要	80
10. 刮痧一定要顺着经络的走向刮才有效	81
11. 内火和外寒，肥胖两大因	83

第五章 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻

1. 一阳高照，有凤来仪——品味头部的膀胱经大药	95
2. 不让外邪前进半步——品味背部的膀胱经大药	98
3. 神通广大，一叩百应——品味腿上的膀胱经大药	101
4. 浊气入地，清气长存——品味脚上的膀胱经大药	104
5. 膀胱经健康大课堂	107

第六章 肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老

1. 补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右——品味脚上的肾经大药	110
2. 指下有乾坤——品味小腿上的肾经大药	118
3. 鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮——品味胸腹部的肾经大药	123
4. 肾经健康大课堂	125

第七章 胃经大药房——天天培育我们的后天之本

1. 饮半盏当知江河滋味——品味头部的胃经大药	130
2. 无病第一利——品味颈胸部的胃经大药	134
3. 甚爱必大费，多藏必厚亡——品味腹部的胃经大药	136

4. 祛病只需除湿寒——品味大腿和膝盖上的胃经大药 139
5. 长寿三宝，多气多血——品味小腿上的胃经大药 142
6. 知足才知福——品味脚上的胃经大药 147
7. 胃经健康大课堂 150

第八章 脾经大药房——化掉任何慢性病

1. 气血充盈邪无踪——品味脚上的脾经大药 152
2. 为先天之本添砖加瓦——品味腿上的脾经大药 155
3. 不给疾病任何藏身之地——品味胸腹部的脾经大药 158
4. 脾经健康大课堂 159

第九章 胆经大药房——消除疾病，立竿见影

1. 向上一路，千圣不传——品味头部的胆经大药 162
2. 想成将军，先有胆气——品味躯干上的胆经大药 165
3. 大解身心烦忧——品味腿和脚上的胆经大药 170
4. 胆经健康大课堂 176

第十章 肝经大药房——保命的万灵丹

1. 心火无烟日日烧，足下清静方为道——品味脚上的肝经大药 178
2. 健康有路穴为径——品味腿上的肝经大药 182
3. 为有源头活水来——品味躯干上的肝经大药 184
4. 肝经健康大课堂 185

第十一章 心包经大药房——救人性命，胜造七级浮屠

1. 应无所住而生其心——品味小臂以上的心包经大药 188