

所有人一生必读的健康经典

累计销售逾一千万册，持续影响超过一亿中国人

求医不如求己

精华本

[上]

详解

14条
人体经络 + 365个
穴位 = 激活身心
自愈力

中里巴人 著

这是一套让人舍不得读完的书，
因为每次看  都会心生感恩。

以远离疾病和衰亡的宝贵智慧，
彻底颠覆中国人固守的健康认知。
以至诚至真至简的正心修身之法，
重树把握生命自由的高度自信。

 江西科学技术出版社

求医不如求己

精华本

[上]

中里巴人 著

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己精华本·上 / 中里巴人著. —南昌:

江西科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5390-4668-6

I. ①求… II. ①中… III. ①家庭医学—基本知识

IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315238号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2012132 图书代码: D12092-101

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 求医不如求己精华本·上 |
| 著 者 | 中里巴人 |
| 责任编辑 | 孙开颜 |
| 特约编辑 | 王 溪 齐文静 |
| 文字校对 | 郭慧红 |
| 出版发行 | 江西科学技术出版社 |
| 社 址 | 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
传真: 0791-86639342 |
| 印 刷 | 三河市杨庄双菱印刷厂 |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 开 本 | 700mm×1000mm 1/16 |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 196千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5390-4668-6 |
| 定 价 | 29.80元 |

赣版权登字-03-2012-171 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

... 序 ...

信赖您自己

我的书，您看完了，觉着心里踏实，就足够了。这就是我想传达给您的。人最大的烦恼就是疾病，最大的疾病就是恐惧。消除了恐惧，身体便会产生巨大的能量。

《求医不如求己》系列书中谈到的理念和方法，得到了朋友们的广泛认同。很多人身体力行后，在身心两方面都获得了显著的改善。事情只有做成了，别人才会相信。我写这本书，不是要传授给您什么养生知识，而是要和您分享一种理念，那就是：信赖您自己。

这本书，可以当成是一本实用的健康手册，也可以看作是我的心路历程。

我从小身体并不强壮，虽生在武术世家，也练习过一些拳法，可增长的只是技击和力量，并不是让身心健康的能量。我早年读《黄帝内经》时，读到这句“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，曾深深地怀疑，这么简单就可以不得病吗？人真的只靠自己的力量就可以抵御所有疾病吗？

身体有巨大的自愈潜能，这不是我从书本里学来的，而是一点一滴

亲身感受到的。经络，不只是经络挂图上的几条线，针灸小人上的几个穴位，而是实实在在的能量通道。不管是在体能上，还是在精神上，不管是祛除疾病，还是维护健康，它都是一双巨人的大手，可以时时帮助我们完善自己。

我不想描述得太多，以免干扰了您的体会。您把身体当作自己的孩子，倾听他发出的声音，他便不再复杂，容易理解了。

中里巴人

2012年12月于北京



目录

序 信赖您自己.....001

第一章 求医不如求己

人生的事业，多种多样。让自己的身体日益强壮，正是一项实实在在的事业，求人，不如求己。己，有小己和大己。与你同气相求的事物，都是己，都可以善加利用。顺风车是己，同路人是己，“海内存知己，天涯若彼邻。”大己无处不在。

1. 为什么现代人得的病五花八门.....002
2. 一种思想对应一种疾病.....005
3. 疾病只不过是一个假想敌.....010
4. 人身上本来就百药齐全.....013
5. 可惜，我们都没有用够自己的先天之本.....015
6. 洞悉身体的天象.....019
7. 轻松赶走“亚健康”022
8. 所有体质都要尽力达到阴阳平衡.....025

第二章 养生从经络开始

人有一病，身体就有一药来治。经络穴位，就是药。举手肩膀痛，看看痛在哪里，痛在哪条经上，便调治哪条经。痛的地方，或是瘀血，或是气滞，或是寒凝，当温通宣散。通要有通路，散要有出口。经络是通路，脏腑是出口。治脏腑就是从里面调经络，调经络就是从外面治脏腑。

脏腑在身体里面，摸不到，可经络却通到外面。脏腑是风筝，经络是风筝线，穴位呢？是拿在手中的线轴。

1. 腑脏是通路，经络是出口.....030
2. 授人以鱼，不如授人以渔.....035
3. 顺四时，适寒暑.....047

第三章 经络畅通，百病不生

什么是先天之本呢？就是产生能量的源泉。不是支流，不是通道，不是外来的注入，而是与生俱来。心生愿力，肺生气力，肾生活力。三大先天之本。愿力让人想做，气力让人能做，活力让人爱做。肾藏精，肺藏气，心藏神。

1. 肺经大药房——让邪气俯首称臣.....064
2. 心包经大药房——养生护命的基础.....075
3. 心经大药房——护命摄神，百病祛根.....083

第四章 打通经络是获得健康的必经之路

身体里有 365 个穴，各个穴都有用途。每个穴位里面都有一位“洞主”，掌管着身体里的一片天地。穴位，就是人体能量的“助推器”。像“足三里”“三阴交”“阳陵泉”这样的大穴，算是几个赫赫有名的“洞主”。而很多“无名之辈”，并非无用，只是你身体的某些机能没有启动，它们只好长期休息。

1. 大肠经大药房——肺和皮肤的保护神.....098
2. 三焦经大药房——人体健康的总指挥.....108
3. 小肠经大药房——主治液病的高手.....118

第五章 经络是人体最好的自我保护机制

身体想强壮，需要锻炼。心肝脾肺肾，该练何处呢？练心？心怕乱、怕累、怕损耗，所以养心、静心、安心，就是最好的锻炼。练肺？肺管呼吸，只要吸气多，就练成了。脾主运化，长肌肉。吃得多，一练，肌肉就发达。肝主筋，筋强则力大，练筋就能强肝。肾乃“作强之官”，是让你强壮的器官。最该练的，就是它。我们要记住的是，修炼方法不是把狸猫训练成狮子，而是把沉睡的狮子唤醒。

1. 脾经大药房——根治慢性病的良方.....132
2. 肝经大药房——怡养情志的保命丹.....142
3. 肾经大药房——不衰老的人体密钥.....151

第六章 经络是连接生理和心理的桥梁

谁能拨动心弦，谁便找到了医病的神药。一惊一乍、一怒一悲，一痛一痒，皆是直刺心经的金针。经络和穴位，不只是几条线和几个点。它是一个巨大的能量库。它告诉你病从哪里生，该从哪里治，你是因何虚弱，你该如何强壮，你为何烦躁，该怎样平静。你懂得了经络的妙用，就知道了什么是自主的生命。

1. 胃经大药房——养护后天健康的根本.....170
2. 胆经大药房——排解积虑的通道.....192
3. 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻.....210

第七章 经络是人与宇宙之间的天然通道

打通任督，不是开凿隧道，而是清理河道。淤泥常清则河道不堵，任督常通则百病不生。

1. 督脉大药房——人体太阳升起的地方.....226
2. 任脉大药房——打通任脉，万毒不侵.....236

... 第一章 ...

求医不如求己

人生的事业，多种多样。让自己的身体日益强壮，正是一项实实在在的事业，求人，不如求己。己，有小己和大己。与你同气相求的事物，都是己，都可以善加利用。顺风车是己，同路人是己，“海内存知己，天涯若彼邻。”大己无处不在。

1. 为什么现代人得的病五花八门

得病的人心里总是着急，一着急便乱服虎狼之药，但这样做非但不能把病邪赶走，反过来还会损伤脏腑机能，耗费大量气血，使原本简单的病症，最终变成了疑难杂症。

我周围的朋友、邻居、亲戚们都很推崇我的医术，觉得只要我能出手，似乎就没有治不了的病。而在我看来，其实他们根本就没有什么大病，基本上是依靠自己痊愈的，我只是稍微指点了他们一下。这就像是对电脑，我也是菜鸟，我总是把那些来帮我修电脑的朋友奉若神明。其实很多时候，他们只不过是把零件拆下来，擦一擦，然后再装上，就这么简单。而我就是不知道应该拆哪个、擦哪个。对于自身的疾病，有很多朋友也有同样的苦衷。本来得的是小病，由于不知道如何修复、如何调养，只能眼睁睁地任其蔓延开来，成了迁延不愈的顽疾。

造成这类问题的真正原因是什么呢？

第一个原因就是乱吃药。

我们现代人服的药千门百类，而大多数药只是去症，并不治病——只关注了不适的感觉消失与否、化验值正常与否，而不去探究出现这些问题的根源。于是，止了头痛，却引发了失眠；抑制了关节痛，却加重了心脏病；扩张了心血管，却诱发了牛皮癣；去掉了疮疡，却搞坏了脾胃。按下葫芦浮起了瓢，这边刚弄灭了烟头那边却起了山火，病也就越来越多，越治越乱。

第二个原因是把自己完全交给了大夫。

是谁在治病？这一点一定要搞清楚。是你自己在治病，并不是大夫。很多人都参加过拔河比赛，大夫就是那个喊号子给你加油的人。他的号子喊得和你用力的节奏一样，你就很容易获胜；要是他乱喊一气，或者是你根本不用力，完全靠着他声嘶力竭的呐喊，都将是一败涂地。

其实，对于疾病我们首先不要慌乱，要克服心理对未知领域的恐惧，减少对医生的依赖，要相信身体的自愈能力。古语说“有病不治可得中医”，意思就是：你得了病，即使不治，也和找个中等水平的医生来诊治是一样的效果（因为碰上高明的大夫不大容易，往往会撞上庸医）。

我给人看病时很少用药，因为身体里百药齐全，什么药都有，而且是最天然、最安全、见效最快的良药——那就是人体的经络和穴位。

有些朋友可能觉得关于经络穴位的作用我有些夸大其辞。其实，从经络穴位的实际功效来看，我对它们的夸赞似乎还过于吝啬。

举几个简单的例子：一个半身不遂的人，他的手总是蜷缩成拳。通常我们在做康复训练时会帮患者把手拉直，但患者的手马上就会蜷缩回去。这时，只要点掐手部的八邪穴一分钟，患者的手就会自行伸开，而且会保持很长时间。还有急性腰扭伤的患者，只要在脚外侧的金门穴和患侧的委中穴痛点处点按两分钟，腰痛可即时缓解。还有上楼就喘的老年朋友，通常是心脏的功能较弱，只要停下来按摩手掌心的劳宫穴一分钟，马上就会觉得呼

吸顺畅。这些只是零散的一些穴位常用功能，很多穴位甚至还有祛除顽疾的妙用，具体内容我会在后面的章节展开介绍。

不要看轻这些小小的穴位，它们可是治病和养生的无上至宝。人体的病症就是几只苍蝇，对症的经络和穴位就好比是一支苍蝇拍，虽然只卖几块钱，但对于打苍蝇来说，它比身价千万美元的爱国者导弹都有效。打苍蝇用一支苍蝇拍也就够了，何必动用机枪、大炮来狂轰滥炸呢？同理，治疗疾病其实并不难，只要大家掌握了一些基本的方法和正确的理念，尤其是懂得如何在其萌芽状态及时调理，消除它就更为容易。一定要保持头脑清醒与冷静，切忌有病乱投医，因为乱投医的结果很可能扰乱了身体的自我修复程序，直至毁坏修复的能力，使得小病变大，直至失去痊愈的机会。我们只要把握了自己的健康，也就把握了自己的命运。

|| 中里巴人私房话 ||

我写书是想和大家交流一个开辟新知的方法，或许是开启你自身生命奥秘的一把钥匙，你有了这个东西以后，对很多事物就能正确应对了，就不只是一个病的问题。其实“授人以鱼，不如授人以渔”的道理大家都懂，但是我的前几本书出来以后，看起来想要“鱼”的人比想要“渔”的要多，有人开玩笑说：“求医不如求己变成求医不如求中里了。”每天到博客上留言的人大多都是患者，有人说“郑老师您就是我的救命稻草”。其实这是一种误解，我的初衷是给大家提供一把解读自己身心的钥匙，求医不如求己，只是一种生活的态度，而不是让大家生病了不要去医院。“急病上医院，未病自己防”，我们倡导的是这种科学、理性的态度。

2. 一种思想对应一种疾病

“疾”和“病”是完全不同的东西，一个是外来的，一个是内在的。想要除“疾”，你用外在的方法就行了，但是想要去“病”，你就得用内化的方法，尽量把心里面的绳扣解开。也就是说，你想要治万病，最关键的就是找到解心病的药。

人岁数大了，最担心的就是生病。

翻开厚厚的医学辞典，上面有几万种病。因为怕生病，很多人这也不敢吃，那也不敢尝，可真到生病的时候，还得靠打针吃药维持着。这仿佛成了一种宿命。

疾病是暂时的，有时候来了，然后又去了，它不会伴随您一生。如果您老是怕生病，生病后一天到晚都要看疾病的脸色，那您的生活怎么可能有多少乐趣呢？“源头水活渠自清”，疾病的种类再多，只要您找到病因，并且知道应对疾病的方法，也就不需要害怕了。毕竟，人活着不是为了跟疾病周旋、斗争，而是要享受生活的。

说了这么久的“疾病”，到底什么是疾病呢？它们是如何害人的呢？

咱们不妨从“疾”这个字谈起。“疾”，一个病字框，里面是一个“有的放矢”的“矢”。这个“矢”就是“射箭”的“箭”。“疾”字是说，那些从外而来侵害你身体的东西，就像一个人朝你放的冷箭，比如，感冒、风寒、传染病这些外来因素引起的不适就叫“疾”。

疾还可以引申为疾驰、疾速，我们由此可以知道，“疾”这个东西来得快，去得也快，它是从外面来的，最后肯定还得从外面出去，只是个

匆匆的过客。

怎么预防外来的疾呢？

有的人说：“如果我听了天气预报，知道风寒要来了，加件衣服也就没事了。但有时候我并不知道天气什么时候会变化，说不定还没来得及加衣服就已经感冒了，这时候怎么办呢？还有，我也不知道哪里有细菌病毒，躲又躲不开，你有什么好办法吗？”还有些人这么说：“我特别注意，人家都穿短袖了，我还穿着羽绒服呢！但最后得感冒的还是我，真是防不胜防！”

其实，这些担忧和防范都是无谓的，预防的方法很简单，关键是你得知道原理。

一般情况下，疾会通过两种方式侵入人的体内：一种是通过毛孔，比如说一个人衣服穿少了，受了凉风，得了风寒感冒，就是因为外邪通过毛孔进入了他的体内；还有一种是从鼻子、口腔、呼吸道等地方进入，最为常见的症状便是流感。

知道外来的疾是怎样入侵人体以后，我们就有预防的方法了。不就是一个毛孔，一个呼吸道嘛！当您知道从哪开始防范以后，您就不用怕了。为什么这么说呢？您的身体本身就有自愈的能力，最好的防护设施就在您身上！对于这种防护设施，您一是要找到它，二是要激发它。要是这两点您都做到了，那任何外来的邪气、病毒您都不用怕了。

现在，有的人到医院去看病，大夫老是对他说，你这是慢性病，千万别感冒了，否则会加重病情。这虽然是善意的提醒，但也同时加重了患者的心理负担，因为没有有效的防范措施。实际上，人进化到现在，自身的免疫系统已经发展得非常完善了。只要我们善于激发和使用人的本能，完全可以抵御任何外来的侵害，只是我们现在越来越少使用它了。

过去的暑热能伤人，但现在的暑热已经伤不了人了。人们一出门就可以坐到空调车里，一进屋又可以打开空调，然后拿起冰镇的饮料一喝，哪里还有热？全没了，只剩下了一片寒凉。这么一来，我们现在的身体需要防的东西已经跟以前不一样了。

长此以往，我们身体的本能和防御系统便像闲置的机器，渐渐地没用了，生锈的生锈，废弃的废弃。结果，一旦有外来的邪气侵袭，我们的身体就会措手不及，因为很久没用，都不知道怎么抵御病邪了。

用进废退，不用则失，人的身体就是这样。为什么现在有很多疾病是我们没法防或者根本防不了的？就是因为人自身的免疫系统没有得到激发，长期处于一种被迫退化的状态。那怎么办呢？既然我们已经知道身体哪里出了问题，又知道身体里还有一个功能强大、正在沉睡的免疫系统，那咱们就把它叫醒，让它时刻处于警醒的状态吧！

说完了“疾”再看看“病”。“病”字怎么写？病字框里面一个“丙”。在中国文化当中，“丙”是火的意思。在五脏里面，丙又代表心。所以，“丙火”又可以叫“心火”。心里有火，人就得病了，就这么简单。

“心火”翻译成现在的话就是被压抑的情绪，就是失调的七情六欲。比如悲伤、忧虑、喜悦、恐惧、愤怒这些都是人的情绪。所谓七情六欲，通俗点说，就是人的一股气。

《黄帝内经》上写道：“思则气结，怒则气上，恐则气下，惊则气乱，喜则气缓，悲则气消。”说的就是人不同的情绪对应着气的不同走向和变化。气本来是人体内的一种正常能量，但它现在被扭曲、被压抑了，宣泄不了，结果越积越多，不就成了邪火了吗？也就是说，您忧虑、恐惧或愤怒了，就会上火，病也就因火而生。

如果我们的七情六欲能够正常地抒发，也就是“气顺”的话，病就不会

找到我们了。

所以，人的七情六欲一旦不调，生理上必然出现不同的症状。有人听到一句恐吓的话后吓得满头大汗。事实上，他并没吃发汗的药，可他还是出了汗，甚至比吃了发汗药还厉害。原因何在呢？就是因为他心里有恐惧这种情绪。

心怀恐惧的人肾不太好，胆子也特别小，常常会莫名地受惊；忧虑的人会气短，伤春悲秋；爱愤怒的人会得肝病；爱悲伤的人心肺功能都有点问题。

三国里的周瑜心眼小，一受刺激就爱生气，结果“怒伤肝”，导致最后吐血而亡。《红楼梦》里的林黛玉经常忧愁，老哭，结果“悲伤肺”，把肺给哭病了。还有，如果一个人容易受惊吓，肾气就不足，日常生活中，时不时有某某人因为一句话就吓得尿裤子了，这就是“恐伤肾”了。

总之，不同的情绪会伤害我们体内的不同脏器。张飞得的病和林黛玉得的病就不一样，张飞永远也受不了林黛玉那种病，因为这俩人的性格迥然不同。

我经常说一种思想对应一种疾病，但估计很多朋友听不懂，或者对此说法半信半疑。他们会说：“难道我脑袋里有一种想法，身体上就会长出一个瘤子吗？”当然不是，一个人不可能有了一个不好的想法就长出一个瘤子，但他如果经常被某些念头折磨着，反反复复地想，反反复复地恐惧，慢慢地身体某些器官受到的损害就会越来越严重，最后就真的可能形成瘤子了。

比如说，有人跟邻居吵架生了一肚子气，刚开始只是觉得头疼或者肚胀，可他如果经常跟别人斗气，这股气就会停滞下来，无法推动新鲜血液的运行，慢慢就会形成瘀血。当瘀血一点点地堆积下来之后，它就变成有