

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

[下]

详解

12大
功法秘籍

+

6大
中医技法

=

身心同养
不生病

中里巴人 著

这是一套让人舍不得读完的书，
因为每次看过都会有所感悟，心生感恩。

以远离疾病
彻底颠覆中国人固有的健康认知。
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

[下]

中里巴人 著

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己精华本. 下 / 中里巴人著. — 南昌:

江西科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5390-4669-3

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315240号

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

选题序号: ZK2012133 图书代码: D12093-101

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 求医不如求己精华本. 下 |
| 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 | 陈晓丹 |
| 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 | 14 |
| 字 数 | 172千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5390-4669-3 |
| 定 价 | 29.80元 |

赣版权登字-03-2012-172 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)



目录

第一章 每个人都是解救自己的观世音

您一定要清楚，病最终是自己痊愈的，不是医生治好的。俗话说：“三分治，七分养。”治只是消除一些不舒服的症状，治的结果也就是“没那么难受了”，而最终我们要得到的是“我很好”。

1. 重新认识疾病 002
2. 锻炼身体要先脏腑后肢体，用意不用力 005
3. 身体的本能不是疾病 009
4. 不损耗，就是养生的基础 012
5. 在自己的身体里面寻宝 014
6. 自得其乐得活到120岁 016
7. 人体有完美的自愈潜能 019
8. 医生只是为患者喊号子的人 022
9. 万病皆可心药医 024

我们都是老天的孩子，那么我们还有什么办不到的事情呢？强壮的方法，自古就有，而且我们每个人都有这份权力。如果有人问，我需要做些什么准备呢？我说，只要您拿出一点自信，咱们马上就可以开始。

1. 日日梳头，防患未然 028
2. 用头练字，固精宁神 031
3. 铜头撞树，瞬间生阳 032
4. 推心置腹，胃和寝安 034
5. 跪膝有方，大道至简 039
6. 金鸡独立，与老年病绝缘 042
7. 常敲带脉，一身轻松 045
8. 日撞丹田，身心同养 048
9. 勤转关节，四两拨千斤 052
10. 伸伸懒腰，重燃激情 053
11. 冶炼心药，从打坐开始 056
12. 打通小周天，寿比彭祖年 062

大家真正要学的是心法。心法是什么？就是经络。大家要是把这个学会了，就知道中医里是什么在真正地起作用。

1. 中医六大法，生命原动力 070
2. 举手投足百病消
——奇妙的足部反射疗法 087
3. 身体哪里虚，用刮痧把气血引过去 091
4. 拔罐——损有余以补不足 095

5. 善用取嚏法，让我们的身体固若金汤 096
6. 打哈欠——日用而不知的养生诀窍 100
7. 敲敲打打，面若桃花
——抗衰老的五大法 101
8. 想没病，先找病——结合经络练瑜伽 106
9. 一小时内解酒毒 108
10. 熬了夜，这样补气血 110
11. 让肾日益强壮的五味药丸 112
12. 可以终生相依的朋友
——善补气血的山药薏米芡实粥 115
13. 每个人身上都有天赐的养颜方 119
14. 打通督脉和膀胱经
——防治众多疑难杂症的万能功法 125

第四章

轻松赶走慢性病

有人觉得中医疗效慢是中医在治本，因此也就无怨无悔地去吃上一年甚至几年的汤药；尽管无效，也仍觉得顺理成章，治本嘛，哪有那么快的！其实，很多时候如果能真正找到病根，中医治疗起来并不缓慢，而是非常迅速、立竿见影。

1. 颈椎病——可以随手而愈的病 130
2. 不再雾里看花——调理近视眼的速效法 134
3. 鼻炎不能怪鼻子 135
4. 意随心转，功到病除
——防治肩酸背痛的五步法 141
5. 80%的妇科病都应从调理月经入手 143
6. 减肥应该是一次轻松愉快的旅行 146
7. 若除便秘，先壮脾胃 157

8. 脂肪肝的根源是脾胃不好、气血不足 159
9. 让阳光赶走抑郁症 162
10. 中风后遗症——这样治就能重新站起来 165
11. 尿毒症——清一色的胃经虚弱 169
12. 把癌症看作我们体内家庭里的坏孩子 170
13. 一招天河水，拳拳舐犊情
——小儿发热的通治之穴 173

第五章 百病渐消，清福自来

人世间的疾病千奇百怪，常见病就有几百种，而真正能说清病因的疾病却寥寥无几。怎么办呢？中医里有一句精华叫“治病但求其本”。只要找到了产生疾病的本源，那么不管它如何变化多端，如何纷繁复杂，皆是万变不离其宗，尽在掌控之中。

1. 体无“三浊”一身轻 176
2. 进补之前一定先排毒 181
3. 把多余的火气变成保护神 183
4. 强化自己的本能反应 186
5. 长生从养“筋”开始 188
6. 挖掘人体先天潜能 191

附录一 常用穴位使用方法 193

附录二 常用穴位指南 195

... 第一章 ...

每个人都是解救 自己的观世音

您一定要清楚，病最终是自己痊愈的，不是医生治好的。俗话说：“三分治，七分养。”治只是消除一些不舒服的症状，治的结果也就是“没那么难受了”，而最终我们要得到的是“我很好”。

1. 重新认识疾病

其实疾病本来不是什么敌人，如果您要和它斗争，它就会变成敌人，与您决战到底。所以，我们还是别总盯着疾病吧，轻轻松松地过我们的快乐日子。

人是生活在观念当中的，头脑中有什么样的固有观念，就会选择什么样的人生道路，而日常生活中的举手投足、待人接物、立场观点，都会基于这种观念而发展与强化，但如果您的固有观念与大自然的气息相悖，那么您的整个人生都将是逆风行船、步履维艰、费力而无功的。

对于疾病也是一样，如何看待疾病，是我们能否真正消除疾病的关键。人人都不喜欢疾病，大家都在说，“有什么别有病”。碰到生病的人，我们便会鼓励他说，“您一定要战胜疾病”。于是，“战胜疾病”成了大众共有的观念。

受观念的驱使，只要有能够战胜疾病的方法和武器，我们就会勇敢地去应用它，义无反顾地去与疾病拼搏，即使头破血流也在所不惜，因为我们

认为这是唯一的选择。

但疾病真是我们的敌人吗？我们真的能够战胜疾病吗？

我们通常认为疾病是由病菌引起的，只要想办法杀死病菌就可以了。可我们的周围随时随地都有细菌出没，是杀不光的，只是我们一直错误地认为，杀不光细菌是因为我们所用的武器威力还不够，以为不断增加抗菌素的毒性，就可以消灭细菌。可道高一尺，魔高一丈，细菌也在成长，它增强了装备，越来越不怕所谓的抗菌素了。

其实，细菌通常只是疾病的结果，而不是疾病的原因（传染病另当别论）。真正导致疾病的根本原因，是我们为细菌创造了生存的环境，就像自己忘记了锁门，小偷就会溜进去一样。如果将人与细菌比作家与小偷，那么只要您锁好结实的防盗门，小偷是不会光顾的。若是某天来了强盗（如各种烈性传染病），非要破门而入，您也不用怕，只要学会及时地躲避，别与他们硬拼，他们伤害不了您。

有些病症和细菌更是一点儿关系也没有，西医通常将这类病症称为无菌性炎症或者自身免疫病，其病因是身体里的免疫细胞错把正常细胞当作了敌人，自家人在“窝里斗”。为什么会出现这样疯狂的局面呢？是人的情绪造成的。

一种不良情绪就会对应一种症状。生气了，就会两肋胀痛；恐惧了，就会眼睛酸涩；性格刚强常会膝盖受损；忧虑悲伤最易哮喘咳嗽。此外，还有头痛、胃溃疡、类风湿、红斑狼疮、牛皮癣，都可以找到相对应的情绪根源，情绪缓解症状即可消失。

而如果您要把这种本来需要放松心情就可以慢慢化解的情绪当作敌人来奋力拼杀，您的进攻越多，自身受到的伤害就越大。这就好比您把墙上的影子当作了敌人，然后挥拳猛击，您打影子的时候，因为身体挡住了光源，

所以影子似乎暂时被您打倒，但是当您直起身来想歇歇，影子却又在那里晃来晃去，您再去打，永无宁日。

《黄帝内经》中说：“虚邪贼风，避之有时。”就是告诉我们要善于躲避不利因素，而不是与它斗争，因为斗争是永远没有结局的。这就好比您在电脑上打游戏，目的是为了闯关，可每一关都有无数的坏蛋在纠缠您，如果您停下来打斗而不抓紧前进的话，它们会杀了一批又来一批，短时间根本别想通关，但如果您忽略它们，避开它们，快速地向前走，那么您通关的目的就会很容易达到。所以您要知道，什么是自己的最终目的，而不要把精力耗费在半路上。

|| 中里巴人私房话 ||

俗话说：“人无远虑，必有近忧。”如果您没有一个明确的生活目标，那么您将随时都会被突然出现的问题所困扰，总是疲于应对，总是被动招架，这样的人生必然会拆东补西，这样的身体肯定要修残补漏，这样的人生毫无疑问是被人驱使的人生，没有丁点儿的主动权。

我上学时一位老师总说一句话：“你不能管理自己，那就会被人管理。”同样道理，您不能管理好身体上的疾病，那反过来一定会被疾病管理。

2. 锻炼身体要先脏腑后肢体，用意不用力

你见过树枝粗大而树干纤细的大树吗？你一定会觉得那是怪胎畸形，因为它不符合自然的规律。但我们在锻炼身体时却经常做同样违反规律的事。我不是反对人们在日常生活中做适度的肢体运动，这不但必要而且充满情趣。但是锻炼要知先后，分缓急，明主次，先脏腑后肢体，脏腑有了问题，要先予以解决才能去锻炼。

现在重视健身锻炼的人越来越多，大家都希望通过锻炼能身体强壮、健康长寿；锻炼的方式也多种多样，大多强调通过肢体运动获得健美的身材和漂亮的肌肉。这样锻炼是否能让每一个人都真正能够达到健康长寿的目的？答案是否定的。

众所周知，人体气血总量在不同情况下是相对恒定的，它有自己的分配规律。按照生存的需要，气血首先要确保脏腑器官的需求，然后才是四肢百骸。就像一棵大树，要先长树根、树干，再长枝叶。脏腑又是确保气血生成与贮藏的源头，只有脏腑健康、功能相互协调，才会有足够的气血储存以供人体日常使用。

如果过多地去锻炼四肢肌肉，而不考虑脏腑的气血需求，那么五脏六腑间气血协调的分配就会被打乱。因为锻炼后被刺激增多的肌肉与血管需要大量血液供应，但人体气血的增长不是短期能达到的，一般需要1~3个月才会有明显提升，这样一来，气血在很长时间内处在僧多粥少的境地，四肢就会跟脏腑抢夺有限的气血资源，通过心肺的超负荷运转来弥补气血的不足，例如心跳加快、减少对胃肠血液供应等。身体减少脏腑的气血供应来满足属次要地位的四肢，肌肉是粗壮了，而脏腑由于缺血，反而

功能减弱了。

脏腑在气血欠缺的情况下还要完成消化吸收、新陈代谢、免疫防御、神经调节、内分泌激素调节等重要工作，自然会引发一些脏腑功能障碍，如果锻炼者本就身体虚弱，原本气血就不足、功能就不好的脏腑会变得更差，导致疾病，其中最多见的是运动性闭经、运动性贫血、月经紊乱、胃肠功能紊乱等。

由于运动产生的长期气血不足还会导致脏腑功能早衰，影响寿命，国外很多运动名家都是在晚年疾病缠身。人体脏腑与四肢就好比树根、树干与枝叶，只有先悉心培育好大树的根基与树干，才能枝繁叶茂。先调养好脏腑（别在脏腑自身气血不足的情况下去雪上加霜），使其功能协调、气血充沛，才可游刃有余地供应自身与锻炼的需要。在此基础上去适度锻炼，才会感到精力充沛、乐趣无穷。

举个例子吧。邻居家有一个15岁的小姑娘，一直肠胃不好，身体虚弱，手脚冰凉。她母亲说她就是缺乏锻炼，于是每天早晨都逼着她去跑步，跑了3个月，手脚不怎么凉了，可气色还是很差，肠胃也没见好，且不来月经了。我给她诊了脉以后，帮她分析了病因：脾胃是后天之本，气血生化之源，脾胃不好，产血不足，不能保证全身的血液供应，所以身体虚弱；血少无力循环到四肢末梢，所以手脚冰凉；本来五脏六腑尤其肠胃就缺少足够的血液滋养，时时等待着心脏的供血，但此时却强迫心脏将血液输入两腿两足，舍其本而供其末，造成血液生成能力的进一步减弱，难怪因此血少而闭经了。于是，我让她先不要去跑步，先对脾胃进行锻炼，告诉她将血液引入脾胃的方法，又配了一点保养脾胃的小成药。

这样调理了不到一个月，她的面色就开始变得红润，人显得漂亮多了，肠胃也已经没有任何不适，月经如期而至。她对我说，她现在有一种想跑

步的愿望，因为她觉得身上有劲了。我说好呀，想跑就跑吧。很多人都觉得慢跑会使身心达到很好的锻炼，且是一种享受，这么好的运动，我怎么会反对呢？

强身的效果如何，不在于您锻炼的项目，您可以任意选择自己喜欢的任何运动，跑步、游泳、打球、瑜伽、健美、搏击，以及走步、爬山、跳舞、太极拳等，都是很好的。这些运动本身没有优劣之分，关键是您怎么去练。

造成锻炼效果不同的原因，只是一个心念，也就是您在锻炼时心里的想法。这个想法，才是锻炼效果的决定性因素。

太极拳谱中有一句名言叫“用意不用力”，“意”即我强调的想法。这句话不但道出了太极拳法的精髓，也为我们进行各种锻炼的方式指明了方向。

有人说：“用意不用力？我不懂，我就知道，举杠铃的时候不用力，就举不起来。”您说得对，我说的不用力，并不是一点儿力不使，而是不额外加力。这就像唱歌，高音部分很多人唱不上去，于是就声嘶力竭，这就是用力了。真正的歌唱家，是用心去唱，声音高亢甜美，却不觉丝毫费力，这就是用意不用力。

有人还是不解：“刚才说举杠铃，你怎么扯到唱歌上去了，我现在想举100斤，我不用力，能举得上去吗？”

举杠铃的时候，如果您随意和别人聊着天就能轻松地把杠铃举起来，那这时杠铃的重量就可以让您体会到用意不用力的感觉。再说跑步吧，如果您在跑步的时候，没觉得肌肉在使劲，只是全身很自然地在跑，腿该抬起就抬起，脚该落下就自然落下，胳膊的摆动也全然随意，那么您就是在用意不用力。用意不用力就是最好的身心合一。这样去锻炼，您身体不会受到任何损伤，而且效果极为显著。因为您身体做的，就是您心里想的。身心之间没有抵触，没有摩擦，所以没有损耗。

一次在公园散步，无意中碰到几个晨练的朋友正在打太极，他们让我指点一二，我说首先要放松，于是马上就有人显出松松垮垮的样子；我说放松不是软弱无力，于是又有人立刻含胸拔背，沉肩坠肘；我说肌肉不可用力，于是他们站在那里一下子不知所措了。

其实，练太极拳，是寻求一种意境、一种身心合一的感觉。画家画画的时候不会感觉到画笔的存在，他脑子里只有一幅美好的画面。打太极拳就是在画这张图，我们的肢体动作就是这支画笔。我们只专心感觉太极拳的美妙意境就可以了，肢体是紧张还是放松我们根本不用去管，它该紧张时就会紧张，该放松时自然放松。这就是用意不用力。

最近听到了一些练瑜伽的负面消息，主要是肌肉关节拉伤，以及生理机能紊乱。其实，瑜伽本身没有问题。问题在于，我们在练习的时候没有身心合一。身体抵抗时，心里就不要强迫它，一强迫必然受伤。

有人说，意是什么，我怎么体会不到呢？意就是一种感动，我们在梦中最容易真切地体会，有这种感动，小街的灯火才如此浪漫，寻常的月色才无比迷人，不然，灯火只是那或明或暗的影子，月色也不过是忽隐忽现的光团罢了。

—— || 中里巴人私房话 || ——

生活中的羁绊很多，如果您停下来要看个分明，想弄个透彻，那您就别想再走出这个浮浅而牢固的粉笔圈。只可惜很多人每天都在自己的脚下画着圈圈，还唯恐画得不圆，让别人看不起。如果一个人已经睡着，就不要再叫醒他来服安眠药了。有人虽然不说，但他是懂得的，就像哑巴吃蜜；有人满口禅语，其实根本不懂，就像瞎子点灯。

3. 身体的本能不是疾病

如果把人的自愈潜能当作疾病来对待，我们就是在和自己作战。人的本能是自然的力量，您顺着它走，轻松省力；您逆着它，压制它，就像在洪水中逆流而上，终将被它冲垮。

受风寒了，我们会打喷嚏；酒喝多了，我们会呕吐；吃了不洁食物，我们会腹泻。打喷嚏的意思是要赶走风寒，几个喷嚏过后，流了些清鼻涕，头上出了点汗，感冒就过去了；呕吐的意思是防止酒精超量，吐完以后，肚子马上舒服，胃又恢复正常；腹泻的意思是排出有害毒素，将要在我们肠道里滋生的细菌及时排泄。这些都是身体的一种自我保护功能。而现在治病的方法，是将这样天然优良的人体自愈功能压制下去，目的就是求得身体暂时的平静。

同样地，发烧、咳嗽、出疹子、嗓子痛、鼻出血、发炎，都是身体的一种本能的自我保护。为了让身体健康强壮，身体会排除异己；会牺牲局部，保存整体；会首先确保重要器官和脏腑的安全，而让皮肤、肌肉、关节，以及一些身体的孔窍和凹陷处成为毒素的寄存地或临时出口。有时会产生一些剧烈的症状，让人觉得很不舒服。但只要我们明白了身体的善意，就不会去干那些塞烟囱、堵下水道的傻事儿了。

如果我们能发明一种促进打喷嚏的工具，例如，当我们打喷嚏的时候，使喷嚏顺畅打出，那我们将从此告别感冒的侵害；当我们呕吐的时候，如果能有一种催吐的方法，让我们将胃中的宿食痰涎吐净，那我们将从此远离头晕目眩的困扰。

我相信，凭借现代科技的力量，发明这样一些激发身体本能的工具来，

应该易如反掌。可由于理念的偏差，我们发明的工具不但不能帮助身体自愈，通常反而是破坏身体本能的。咳嗽是为了吐出痰浊，我们应该帮它尽快吐出，却一味地祛咳；腹泻是为了排解湿浊，我们应该帮它善后调养，可一上来就盲目止泻；发烧本来是一次身体的大扫除，好处多多，它可以清除身体的寒气、湿浊、瘀血、毒素，但它往往被压抑，结果高烧转为低烧，长年不已。本能的力量是不能被压抑的，一旦遭到压制，它总要反抗，它不但要抵挡外来的侵害，同时还要把人为压制它的力量当作异己来攻击，这样，我们的身体同时应对的是两种侵袭，一个是天然的，一个是人为的。

人活着谁没生过病，不论大病小灾，疾病的发生就好像触动了某个开关，运行了某个程序，而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一个自救的程序。疾病的痊愈与否，就在于这个目标程序能否正常启动，因此古人形象地称之为“病机”。

可以把疾病发生的原因比作计算机感染的病毒，这些病毒平时可能潜伏在体内任一地方，当环境条件成熟而触发这个病毒的发作程序时，就体现出来各种症状。此时，要消除症状，则需开启运行另一套自我诊断和修复的程序。

医生的职责就是协助和引导患者找“启动”这个自我修复程序的开关，而不是在没弄清前揣测身体的意思，胡乱地拨弄它们，干扰它们，扰乱其正常的工作程序。通过仔细的检查与询问，医生发现了开关所在，用针灸、按摩、药物等方式，帮身体启动这个程序，剩下的工作就是身体自己的事情了。

疾病好转程序的启动有时候并不直接体现为身体不适的减轻，身体可能为了彻底地解决疾病，某些时候的不适甚至会比启动前还剧烈，疾病症状反倒可能更重。人们多半会不理解身体的行为，认为身体无法掌控疾病发