

国医健康绝学系列一

## 改变中国人健康生态之第一方案

对待自己的身体要像对待自己的孩子一样，疾病就是孩子的恶作剧，它是一种巨大的能量，完全可以转化为成长的动力，但我们总是敌视和恐惧这种能量。

一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈潜能。



# 求医不如求己

中里巴人·著



中国中医药出版社



# 求医不如求己

改变中国人健康生态之第一方案

中里巴人·著

中国中医药出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

求医不如求己 / 中里巴人 著. —北京: 中国中医药出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80089-208-0

I. 求... II. 中... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010081 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

三河市南阳印刷有限公司 印刷

各地新华书店经销

\*

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 21 字数 228 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80089-208-0

\*

定价 29.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010-64405720

读者服务部电话 010-64065415 010-84042153

书店网址: [csln.net/qksd](http://csln.net/qksd)

代序

## 我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之缘

在中国让我最佩服的医家一共只有三个人：您是第一个；再有是广州的一位特异功能者，他行事比较低调，名字就暂且不说；还有一个是我书中所说的陈玉琴。

你们三个人的长处各有不同，您是养生治病和急救的高人；广州的那位则能透视人体，也能看到人身上的经络，直接处理阻塞之处；陈玉琴则对慢性病有许多独到的见解，我书中大部分的概念来自于她。

——吴清忠先生与我的通信

吴清忠先生所著《人体使用手册》以其对中医理论的深入理解和雅俗共赏的写作手法在华人读者中享有盛誉，40万册的发行量创造了大众健康类图书的发行记录，对中医的普及起到了不可低估的作用。就是这样一个老吴，在他的博客上说我是他的启蒙老师，引得许多朋友不解：老吴在年龄上比我大近20岁，那我怎么成为他的启蒙老师了呢？其实老吴就是这样的人，老顽童，就像金庸笔下的周伯通，从来没有名份尊卑的概念。回想起来我和老吴认识也已经有10多年了，许

多趣事往事、仍然历历在目。

记得那是1993年，我随一个企业家朋友到上海逗留，住在老吴公司的别墅里。老吴当时也是个商场中人，或者用金融家、投资家来形容他更合适些，据说他掌管着几亿美元的项目基金。听说我对中医颇有研究，老吴每日下班便驱车前来接我去他家共进晚餐。老吴是个很注重生活品质的人，对时间的运用也是“公私分明”。比如他在家里从来不谈公司的事儿，饭桌上总能谈些趣闻逸事，且胃口极好。

饭后，我和老吴经常在书房边品茶闻香边谈医论道，甚是投缘。老吴极为聪明，有过目不忘之能。记得我曾与他谈论中医的五运六气之法，结果，不到一个时辰他已熟记于心了。老吴当时就已对中医养生有着很独特的见解，并由此涉猎了现代生物学、心理学等许多领域。我们时常发生争论，我较强调医者的神能，他更重视患者的自愈，争到最后往往不了了之。我虽是执拗之人，他却能宽容忍让，所以从来没有发生不欢而散的情况。

现在想来，老吴真是难得的良师益友：他的博古通今和中西合璧对我的中医理论体系也有很好的启迪，而他的包容精神至今让我由衷地钦佩。

每到子时，我们便开始打坐诵经。老吴最喜《心经》，唱诵得动人心魄。我们一唱一和，甚有意趣，真是“头上但有星照月，心下唯余一点空”，虽难超凡入圣，却也乐在其中。这样闲逸的日子真让人怀念啊！

后来，我的朋友送了老吴一套破损不堪的乾隆年间的《医中金鉴》，老吴如获至宝，时常拿出来研读，我每每笑他不务正业，他总是神秘地说：“这里面都是经商的高招。”看来老吴已经得道，一通百通了。

后来，我的那位企业家朋友出国发展了，老吴的投资生意越做越

大，我也忙于自己的事业，大家便无暇相聚，平日也甚少往来。有时老吴的朋友从上海来北京，只是相约喝茶或者打球，转达一下彼此的问候，一晃很多年未曾谋面。直到去年8月，老吴的一位朋友专程给我送来《人体使用手册》。看过书后，我拍案叫绝，激动不已，连忙找出老吴的通讯地址，用刚学会的五笔输入法打了一封简短的信：

清忠兄：

你好，好久不见，甚为想念。拜读大作《人体使用手册》，令我瞠目结舌、拍案称奇。

把简单的问题复杂化，世人多有擅长；但能把纷繁玄奥的中医理论说解得如此平易近人，兄真乃当世第一人也。

解读古人亦不为难，兄多有石破天惊的高论奇想，独出心裁。“人体电压”、“功能系统”、“气血水平”……真是妙语连珠、口吐莲花，让我读罢，酣畅淋漓，获益匪浅。

兄之高论，效法自然，中西合璧，若充之以更多简易有效之方以养生疗疾，防患未然，让世人从此摆脱茫然无措、任人摆布的求医之路，真是功德无量！

好友 郑幅中

2005年8月28日于北京

第二天一早，我便收到了老吴的回复：

幅中老弟：

收到您的信，很意外很高兴。本应以兄互称，但我俩年纪差了一大把，称您为“兄”显得有点假，直接称您“老弟”反而自然些。

我们真的好久不见，我的老朋友阿栋蒙您照顾，身体确实进展不少，说真的，如果不是您的医术，他可能早挂了，我们经常提起您。在中国让我最佩服的医家一共只有三个人：您是第一个；

再有是广州的一位特异功能者，他行事比较低调，名字就暂且不说；还有一个是我书中所说的陈玉琴。你们三个的长处各有不同，您是养生治病和急救的高人；广州的那位则能透视人体，也能看到人身上的经络，直接处理阻塞之处；陈玉琴则对慢性病有许多独到的见解，我书中大部分的概念来自于她。

您的提议非常好，我知道您有许多简易有效之方法可以养生疗疾，我们可以合作将之出版问世，一方面让世人真正了解中医的神妙，使许多罹患绝症的人有一线生机，挽救许多家庭的悲剧；另一方面也可以为我们自己打出一条宽阔的人生道路。我相信我们俩合作的作品必定会比我的第一本书更实用更精彩，而这些书不单适用中国人，也适合外国人，有机会在全世界发行。

吴清忠

2005年8月29日

老吴的回信让我很振奋，但我自感缺乏写作的意识和感觉，恐写出的东西枯燥刻板，或因为我反而坏了老吴的英名，因此犹豫着迟迟没有动笔。老吴来信询问，我便说，干脆我先办个博客吧，看看人气和读者的反应情况如何；有了读者的鼓励，再言写书也不迟。老吴对任何事情总是遵循顺其自然的原则，他不仅赞成我的提议，还在我的博客推出之后在他自己的博客上进行了大力推举。与这样的朋友合作让你觉得没有丝毫的压力，因为他总会包容你的一切，然后全力支持你！老吴虽是台湾人，但他的口头禅倒是一句地道的北京话：哥们之间，何必客气呢？

认识老吴，真是我人生中的一大快事。

# 目录

代序：我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之缘... 1

## 第一章 对待身体要像对待自己的孩子一样

疾病的发生就好像被人触动了某个开关，运行了某段程序；而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一套自救的程序。疾病的发生与痊愈，就在于这个程序能否正常启动，像电源开关一样简单，因此古人形象地称之为“病机”。

1. 献给父母的爱... 2
2. 即时的回报... 9
3. 一切医疗的最终目的都是激发患者的自愈潜能... 14
4. 原来生病并不是一个人的病... 17
5. 身体的开关——人体自我的诊断程序... 20
6. 每个人的身体都是阴阳不平衡的... 23
7. 如果疾病是鱼，那么身体应该如何养它... 25
8. 为什么要让身体抚养疾病——千万别让亚健康得逞... 30
9. 要相信人体有很强的自愈能力... 33
10. 对待身体要像对待自己的孩子一样... 36
11. 如何吸收自然界中的各种正面能量... 38



经络是联接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的长臂触手。但是穴位众多，如何选取？穴有五行，如何搭配？穴有补泻，如何操作？这些皆是纷杂不清的事情。古人已众说纷纭，今人又各抒己见。

1. 学习经络是养生治病的最好捷径…… 42
2. 神秘的三焦经——人体健康的总指挥…… 46
3. 救命的心包经——人体自身的灵丹妙药…… 51
4. 小肠经——心脏功能的晴雨表…… 54
5. 肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位…… 58
6. 膀胱经——人体最大的排毒通道…… 64
7. 膀胱经的妙用…… 68
8. 补肾最强法——玫瑰的激情…… 75
9. 肾经——生命的至宝…… 80
10. 这种升阳强壮法可以让你在瞬间强壮起来…… 84
11. 预防衰老的秘方——献给工作狂们的礼物…… 88
12. 按摩脾经治大病…… 93
13. 外国人的心经…… 96
14. 肺经——大器晚成的相傅…… 100
15. 胆经——排解忧虑的出口…… 107
16. 一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招…… 111

### 第三章 我们每个人身上本来就百药齐全

人体气血总量在不同情况下是相对恒定的。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。

1. 我们每个人身上本来就百药齐全…… 116
2. 善用知识，穴位就是你随身的药囊…… 119
3. 健康的杀手（体内三浊、体外两害）就在我们眼前…… 123
4. 健身不要舍本求末…… 127
5. 最耗心血、最损健康的是心理的矛盾和冲突…… 132
6. 我把大家带进中医的神圣殿堂…… 135
7. 打坐带给我们的好处…… 137
8. 要相信医生，更要相信自己…… 142
9. 对于连国粹都不要的人，我无话可说…… 144
10. 学医要学到实处…… 147
11. 中医西医应该是战友…… 149

人体的五脏六腑便都在这面镜子里了。当身体里脏腑器官发生问题时，这面镜子就以痛感或其他的方式显示出来，然后按摩这些敏感部位，疾病就解除了，就这么简单。

1. 一切慢性病都可以用“推腹法”去解决…… 152
2. 身无“三浊”一身轻——最简单有效的“推腹法”…… 156
3. “毒物穿肠过，营养腹中留”…… 161
4. 小周天打通四法——就在家里的地板上锻炼…… 164
5. 美容点滴谈…… 170
6. 美容从喝粥开始…… 174
7. 过度饮酒后可以这样来补救…… 177
8. 足疗——把人当风筝放…… 180
9. 学习中医，从脚下开始…… 183
10. 一学就会、一用就灵的防病法…… 187
11. 熬夜后的补救方法…… 192
12. 治怪病的金鸡独立法…… 195
13. 生气就按“消气穴”…… 199
14. 六味地黄丸不是补肾的通用专方…… 205
15. 刮痧——古老而正宗的中医疗法…… 212
16. 小病的治疗只需蜻蜓点水…… 216
17. 随身的好医生——刮痧、拔罐与按摩…… 218
18. 举手投足的真谛——坠足功…… 226

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,也仍觉得是顺理成章,治本嘛,哪有那么快的!其实,很多时候如果能真正找到病本,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…… 232
2. 类风湿——可以让家人帮着治愈的病…… 234
3. 中风后遗症——要这样治就能重新站起来…… 237
4. 尿毒症——清一色的肾经虚弱…… 241
5. 治疗近视眼的速效法…… 243
6. 治疗便秘就这么简单…… 248
7. 80%的妇科病都应从调理月经入手…… 251
8. 与感冒擦肩而过…… 259
9. 取嚏法——屡试不爽的千古良方…… 262
10. 减肥为何总是半途而废…… 265
11. 点破玄机的妙笔——导引法…… 268
12. 心病的治疗…… 271
13. 脂肪肝可以渐渐地消失…… 276
14. 癌症——我们体内家庭里的不良孩子…… 279
15. 减肥应该是一次轻松愉快的旅行…… 285

## 第六章 思考疾病

我给人看病时很少用药，因为身体里什么药都有，而且是最方便、最快捷、毫无副作用的良药——那就是人体的经络和穴位。有些朋友可能觉得我对经络穴位的作用有些夸大其辞。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。

1. 为什么现代人得的病五花八门…… 292
2. 很多人都是关注疾病，不关注健康…… 297
3. 疾病对生命来说并无敌意…… 300
4. 治病不可强扭…… 302
5. 养生胜于治病…… 305

后 记：这是一本给我们生活带来福气的书… 307

附录一：中里巴人护生演义… 308

附录二：《求医不如求己》常用穴位指南… 318

# 对待身体要像对待自己的孩子一样

疾病的发生就好像被人触动了某个开关，运行了某段程序；而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一套自救的程序。疾病的发生与痊愈，就在于这个程序能否正常启动，像电源开关一样简单，因此古人形象地称之为“病机”。

对待自己的身体就要  
像对待自己的孩子一样，  
应该关心他、帮助他、引  
导他、锻炼他……



## 1. 献给父母的爱



面对那些被病魔煎熬的人们，我常发出这样的感叹：不要等到失去健康的时候才去珍惜健康，不要等到孤独无助的时候才去寻求帮助，不要借口我们忙就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。“若要了时当下了，若见了时无了时”，记住这句话，马上行动！

我相信很多人小的时候都有一个愿望，那就是当长大成人后一定要让父母过上好日子。转眼我们已经人到中年，结婚生子，我们的双亲也都是白发苍苍、步履蹒跚，可是能有多少父母真正享受到了快乐幸福的晚年呢？很多人因为病魔而早早地离开了人世，让子女没有机会去尽孝。我们或许事业成功，或许声名显赫，但如果没有让父母亲眼看见这一切而为我们欣喜，那将永远都是我们心底的悲凉。若能让含辛茹苦、一手把我们拉扯大的父母能够在我们的关爱下开开心心、快快乐乐、健康无忧地生活，难道不是我们做子女的最大幸福吗？

为了这一切，我们一定要为父母准备最好的礼物——那就是为他们提供健康长寿的方法。人到老年最担心的疾病有：老年痴呆、高血压诱发的脑血管疾病、低血压、心血管疾病、糖尿病、腰膝疼痛以及耳聋眼花、便秘、失眠等。现就针对这几条，为老人们挑选几个防患之法。

我曾经在一个老年干部活动站进行过几次健康养生的讲座。当时，我手把手教给他们一些简单的方法。他们太需要这些了，每个人都仔细地记着笔记，听得极其认真，生怕漏掉一个字。每次讲完课都没人舍得离开，而是围着我问这问那，让我觉得我们的父母对于健康是那么的渴望，也是那么的无助！

在我教给他们的健身法里面，反响最大的是金鸡独立，他们都非常喜爱这个简单而特效的方法。许多人在开始做的时候5秒钟都做不了，但后来有人甚至可以站上2分钟。随着站立时间的延长，原来头重脚轻的感觉没有了，睡眠质量也大有提高，而且觉得头脑清楚了很多，记忆力明显增强了。有一个脑血栓偏瘫的患者，通过锻炼此法3个月，由原来的只能勉强站立到后来能够拄杖上5层楼，这不能不说是一个奇迹。高血压在中医看来通常是阴虚阳亢引起的上实下虚之证，而金鸡独立却可以很好地引血下行、引气归元，将气血收于肝经的太冲穴、肾经的涌泉穴和脾经的太白穴，使肝、脾、肾的功能都得到了快速的增强，其好处真可以专写一部书来仔细陈述。可以肯定地说，如果你能每日闭着眼做金鸡独立1分钟，那么老年痴呆今生便与你无缘了。

还有一个时时威胁老年人生命的杀手，那就是心血管疾病。我曾经写过一篇文章，叫《救命的心包经》，心包经就是一根防治冠心病的救命稻草。心包经穴位很少，而且多集中在手掌和小臂，许多冠心病



很严重的患者在小臂的穴位上没有痛感，这令大家很奇怪。其实，这条经最容易堵塞不通的地方是在上臂肱二头肌（俗称“小耗子”）上。其具体位置每人稍有不同，可以在天泉穴与曲泽穴之间点按寻找，必有一痛点，且疼痛剧烈。仔细按摩此点，会在两三天之内出现一个青黑色的瘀血点，这个点的出现会暂时缓解心脏堵闷，是对冠心病非常有效的防治方法。然后，我们要乘胜追击，将曲泽穴、郄门穴、间使穴、内关穴、劳宫穴一一按得穴感强烈，让这些我们生命的保镖们时时地处于警醒状态，就决不会再有突发猝死的惨剧。

再说一下老年人的糖尿病。这个病常令患者忧心忡忡，所有的精力都集中在血糖、尿糖上，天天提心吊胆地活着，还有什么快乐可言呢？

前不久，我的一个65岁的忘年交急匆匆地从美国赶回来，说他刚在美国做的化验，血糖已经达到17.5，大夫让他马上住院，说情况很危险，并确认他有糖尿病足的征兆，弄不好还要截肢。我对糖尿病研究不多，本想推辞，但朋友远渡重洋专程找我，我深为感动，就让他先试上一周，不成再另请高明。糖尿病，中医叫作消渴，分上消、中消、下消，上消多饮、中消多食、下消多尿。我这朋友是多饮，每天最少要喝两暖壶水；还多尿，夜里要起夜五六次；饭量倒还正常，只是两腿日渐消瘦，整天疲惫不堪。我让他把从美国带回的花旗参每天煮水喝并冲服杞菊地黄丸，疲劳时吃人参生脉饮两支，每天喝两碗山药芡实粉熬的粥，晚上睡觉前吃两瓶盖五子衍宗丸，同时练习金鸡独立、伸懒腰并按摩脾经地机、三阴交、公孙穴和肾经复溜、太溪穴。一周后他找我复诊，告知血糖已经降到10，每天起夜两次，一天半壶水就够了。我嘱咐他接着再吃两周，不久又打来电话，说血糖指标已经正常，身体感觉很好，体重增加5斤，而且有意外收获，眼睛看东西