

国医健康绝学系列十三

天若有情天亦老，人间正道是健康



求医不如求己

家庭医学全书

中里巴人·著

- 这是一本保佑全家老小平平安安的健康百科辞典
- 只要严格按照书中的方法去做，您身体的绝大多数问题都会得到改善
- 活学活用 生命长青

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社



求医不如求己

家庭医学全书

中里巴人·著

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己家庭医学全书/中里巴人著. —南京: 江苏人民出版社, 2008.9

ISBN 978-7-214-05233-9

I. 求… II. 中… III. 家庭医学—普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第148611号

- 书 名 求医不如求己家庭医学全书
著 者 中里巴人
责任编辑 马清江 戴同华
文字编辑 李 佳
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编: 210009)
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
印 张 35.5
字 数 582千字
版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05233-9
定 价 60.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

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 愿天下无病，祝众生平安

《求医不如求己家庭医学全书》是一本全面总结中里巴人老师及众多前辈名家在传统医学养生、防病、调疾方面经验，供家庭自助使用的医学常备工具书。

在这本书中，中里巴人老师将家庭生活中最常见、最多发、最有代表性的病症汇集成书，用他革命性的经络理法一一予以调理。在中里巴人老师看来，疾病是不难战胜的，而经络是养生祛病的最好捷径，学会运用经络就能最大限度地激发人体的自愈潜能，只要打通经络，每个人都可以百病不生，或者带病延年。

除了开创性地完全使用经络理法调理疾病外，本书另一与众不同之处在于，中里巴人老师将一个用之有效、久经考验的方法搭配组合成了若干套方案——家庭复方调理法，告诉读者在不同的症状下分别应该如何选择，以及怎样根据自身的情况随症加减。如此一来，读者面对着让人眼花缭乱的方法却不知从何用起的问题，就被彻底解决了。

此外，本书以“求医不如求己”为名，那么自然还是要体现这

个一贯的宗旨——书中所有的方法，读者都能自己在家中操作，而且安全、简单、没有任何副作用。

在本书的第一章中，中里巴人老师首先为大家树立了一个“疾病不难战胜”的信心，告诉读者只要打通经络，激发出每个人与生俱来的自愈能力，就完全可以打败病魔。然后列举出几个代代相传的通经方法——中医六大技法和服用中成药法，这就相当于给读者朋友们提供了对付疾病和亚健康的武器，学会并好好使用它们，就意味着把健康牢牢地抓在手中。

第二章到第九章是各种家庭常见疾病的预防和根本性复方调理法，分内科、妇科、儿科、外科、五官科、皮肤科、男科和亚健康几部分来分别阐述。

这里，有几点需要特别说明。

本书绝非一本疾病治疗大全，它里面最多的是慢性疾病的预防和调养方法，急病、重病依然是要去医院请医生来处理的。

书中给出的调理方法虽然数量很多，但已经根据中里巴人老师的经验搭配成了若干套复方调理法，您可以参照自己的实际情况，选用其中的一套或几套，通常都会有效。

这若干套的复方调理法还可以粗分为通用的和指向性更明确的两大类。拿便秘来说，就是既给出了各种类型便秘的通用复方调理法，又给出了气虚、气滞、阴虚、血虚等不同类型便秘的配合复方调理法。如果您能判断出自己便秘的类型，那么直接选用通用方法和对症方法，这是最理想的；如果您觉得自己的便秘同时具有几种类型的特征，那就在使用通用复方调理法的基础上，综合其他方法；如果您完全不能判断出自己属于哪种类型，那么就只使用通用方法，效果也很不错。

尽管如此，但仍然可能有人在用后效果不是特别好，或者起效速度慢，这就和人的体质有关了。您也不用拘泥于现成的方案，可

以自己重新组合几种方法，另外搭配出全新的方案，只要自己用了感觉好，那就完全没有问题。

中里巴人老师给出的方案中有时方法数量偏多，可能有些人不能全部做到。那也不要紧，挑选自己喜欢的和能坚持的做下去，对身体的调理作用也是相当不错的。

或者您可以尝试将方法简化，比如中里巴人老师给出的方法是艾灸，但您手边一时没有找到艾条，那么用暖水袋热敷或者用点着的香烟来熏也是可以的；还有，食疗法中给出了不少煲汤煮粥的方法，您没有时间的话，就用这些原料泡茶；有些时候中里巴人老师说扎针效果好，但很多人害怕扎针，那就换用手指用力按压，等等。

另外，“常见儿科疾病的根本性复方调理法”那一章，中里巴人老师大量使用了推拿的方法。这些推拿方法最适合9岁以下孩子，如果是6个月以下的婴儿，那么效果会更理想。

除了作为病后调理方案，本书还能起到一个疾病自查的功能。如果身体出现一些轻微的不适，您不能确定是不是生病，那您不妨翻开这本书，对照里面的症状描述，来判断自己的情况，再考虑要不要去医院接受进一步的治疗，不碍事的小毛病不妨就用本书的方法来调理。

第十章主要是中里巴人老师独创的改善体质的独门小功法，在这里以产品说明书的形式表示出来。只要坚持练习，包管您有病祛病，无病强身。

本书的最后是两个附录：其一是所有经穴及部分常用奇穴的定位方法与功能主治，用表格的方式列出，清晰明了，方便您最快速、最准确地找到穴位；其二是传统中医最常使用的身体自查方法，从头到脚，见微知著，让每个使用此书的人都成为人见人羡的健康“先知”。

最后，还有一点要着重提醒您。虽然本书的主旨是“求医不如求己”，但是要建立在已经确定病症的基础上。重大疾病突然发作，或者出现比较严重症状的时候，必须立即去医院请医生处理，千万不要耽搁，免得贻误病情，错过了最佳的就诊时机。

“翻开书的每一页，您都能看到全家老小皆适用的养生祛病特效方法”，这是中里巴人老师和我们的共同心愿。如果能让您每天健康一点点，那我们的心愿足矣。

编者

2009年3月

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，就要学会从容面对疾病，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。

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。

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。

《求医不如求己》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

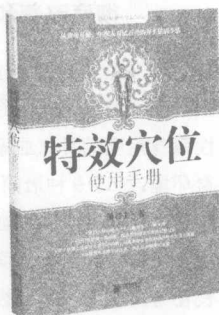
国医健康绝学系列四

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、最易于父母掌握的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离疾病。

《特效穴位使用手册》



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理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。

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

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。

《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

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

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

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

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

本书为您献上：一、9个重建身体自信之心的朝阳方案；二、从经络处用力以及如何用力来激发本能、壮大先天之本的14种快捷方法；三、人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术，把祛病和养生之道变得如此简单、有效和安全；四、至高无上的14条人体经络大药房，可让您得心应手地运用上天赐与您的人体自生大药，从头到脚地保证一生健康无忧。



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

神穴一通惊天地 灵药外敷泣鬼神

无病才是神 健康方是仙

本书为您献上：一、146种来源于《易经》《黄帝内经》《外治医说》及易医相通的中医学博士栾加芹多年临床实践的独特内病外治方法，可广泛用于各种上常见病的家庭防治。二、8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位、就能好好养护您的脑、脾、胃、心、肾、胆、肺、肝这8大系统，让您由内到外都健康。



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

开天辟地健康养生大革命

傻瓜！要想百病莫侵，养骨最为重要

本书告诉您：1.其实大多数疾病都与我们的骨骼有关，骨骼的好坏强弱是因，疾病是果。2.人体26节脊椎骨，节节隐藏治病要理；了解脊椎走势，就掌握到了26个疾病之源、治病之本。3.只要有爱、有耐心，只需几步按摩法，就足以让每一个人用自己万能的双手得到健康，更把健康传递给你所爱的人。



特别赠送全彩骨骼与内脏神经对照图

超值典藏 健康全家人

新浪读书频道、《健康时报》“中国十大健康好书”之一

《求医不如求己大全集》是中里巴人迄今为止有关经络养生理念、功法全部精华的最完整收录。随书超值赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟，内含中里巴人健康养生理念、功法的首次全景展示。



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

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。

《人体自有大药》



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

本书为您献上：9个如皋老人长期坚持的健康饮食原则，8个在长寿之乡发现的长寿菜单；11个延年益寿的生活密码；11种养护五脏六腑的简单动作；6个带病延年的不传之秘；7种如皋老人的怡情养性之物；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。

《如皋长寿方案》



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

本书为您献上：武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，从根子上护卫您的先天之本；7种开启您生命阳气之门的不老术；20个奇效大穴的使用方法；5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案；养生治病的3大玄机；让父母延缓衰老的7大法宝。

《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

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

随书赠送总价值达224元的健康大礼包

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〕，1张国家标准全彩大开人体足部全息反射区挂图〔价值人民币20元〕，1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕，1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕，1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕。



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，作者一猫一菩总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，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：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，你才能获得一生健康、幸福的通行证。

《31岁小美女的养颜经》



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，提出了“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

你的行头在说话！7秒钟决定你的身价！

全球最权威、最简单易学的成功男士必备形象圣经

150余幅不可多得的全息高清相片、100多个图文并茂的服饰混搭金点子、60余项因人而异的穿衣技巧、50个你不可不知的S.O.S形象急救法则……本书为你精彩呈现！

送一本给爱你的女人，她将每天为你点石成金；

送一本给你爱的男人，他每时每刻都将给你最炫的体验！

《男人有型赢天下——盛传全球的成功男士气质与品味方案》



全彩豪华精装版

一猫一菩提新作重磅出击

每一位女性都应该享受的幸福生活方式

《天下最美是素颜》

九大养颜真法，让您天天活色生香！

女人如何才能拥有完美无缺的生活？在本书中，猫就把十年来总结出来的通往幸福之路的生活理念——素颜奉献给大家：

所谓养颜，就是养的素颜；所谓素颜，就是使我们的容貌、肌肤质本洁来还洁去；所谓质本洁来还洁去，皆因我们的身心来自神赐，我们唯一要做的就是努力祛除我们身心的烟火气、工匠气、脂粉气，让时光回转，风吹草低，美丽自现！

素颜绝对是一种可以让姐妹们轻松应对生存困境、兼顾家庭与事业的幸福心经哦。您在抛弃名牌护肤品，亲手制作各种专为自己量身打造的从头到脚的养颜品，外表每天美丽一点点的同时，会发现自己的生活也被经营得有滋有味，您已经成为了一位懂得享受生活之美的幸福达人。



细节决定女人的美丽

《从头到脚要美丽》

对身体的态度，决定女人一生的幸福

女人对自己身体的用心程度，不仅折射出她的人生态度，更能够决定她的一生。

在用心呵护好自己身体每个部位的过程中，女人渐渐地认识自己的身体，发现自己的优势所在，慢慢变得自信；而这种自信却可以成为一生的资本，为女人赢得美好的生活、美丽的人生！

从皮肤的娇嫩、脸颊的圆润、脸色的红润、头发的光泽、手脚的细嫩，到姿态的挺拔、精神的圆满，再细到每一个脏腑，每一根神经，每一个穴位，甚至每一个毛孔……细节决定女人的美丽。



【目录】

序 言 愿天下无病，祝众生平安

第一章 求医不如求己

疾病是一定能战胜的 / 002

不良情绪导致的疾病更要通过打通经络来治愈 / 005

疾病最终是自己痊愈的，不是医生治好的 / 006

经络穴位是我们身体的大药田 / 007

老祖先代代相传的六大祛病法宝 / 010

防病第一好——刮痧法 / 011

引气血最佳——拔罐法 / 013

照镜子养生——足疗法 / 015

大道至简术——推拿法 / 017

圣人法今用——艾灸法 / 019

针刺法代替——梅花针 / 021

六法合参，取长补短 / 022

家有药香，病痛不长——家庭常备中成药使用说明 / 023

第二章 常见内科疾病的根本性复方调理法

没有任何副作用的降压方案——高血压的复方调理法 / 050

别以为富贵病治不好——高脂血症的复方调理法 / 058

预防、恢复都见效——中风的复方调理法 / 060

中医也有“强心剂”——冠心病的复方调理法 / 065

“慢郎中也能治急惊风”——心绞痛的复方调理法 / 070

别拿心慌不当病——心悸的复方调理法 / 072

防治心脏病，不花一毛钱——心律失常的复方调理法 / 076

人体自有速效救心丸——早搏的复方调理法 / 077

终结午夜的噪音——打鼾的复方调理法 / 079

浑身都是降暑方——轻度中暑的复方调理法 / 081

36招护大脑，招招奏奇效——头痛的复方调理法 / 082

但愿长睡不复醒——长期失眠的复方调理法 / 094

一招就能目清神爽——眩晕的复方调理法 / 100

绝不让精神深陷于水火之中——神经衰弱的复方调理法 / 104

坐车不是一种受罪——晕车的复方调理法 / 107

活着就应该天天高兴——抑郁症的复方调理法 / 109