

奠定中国人健康基石的最终方案

每个人都有上天的赐予，我们的身体上到处都是祖传秘方
人本来就是要跟各种各样的疾病作斗争，而人最大的疾病就是恐惧
如果您的体质增长一分，疾病就减弱二分
最简单的动作能治人体最严重的疾病



求医不如求己²

中里巴人·著





求医不如求己²

奠定中国人健康基石的最终方案

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 2/ 中里巴人著. —南京: 江苏文艺出版社,
2007.9

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2673-5

I. 求… II. 中… III. 保健—基本知识 IV. R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141645 号

求医不如求己 2

著 者: 中里巴人

责任编辑: 于奎潮

文字编辑: 王清宇 李 玲

封面设计: 周 红

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: 195 千字

印 张: 16

印 次: 2007 年 11 月第 2 版, 2008 年 1 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2673-5

定 价: 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

让中医更加贴近百姓

半年多前，中里先生请恩师谢阳谷教授对自己的旧作《求医不如求己》进行指点。谢教授现任北京市中医管理局局长、中华中医药学会副会长和北京中医协会会长。在几十年的职业生涯中，谢教授一直致力于中医文化的普及和推广，致力于中医事业的发展和深化。读完《求医不如求己》，谢教授一时兴起，用毛笔小楷给中里先生修书一封。值新作《求医不如求己2》出版之际，中里先生征得恩师的同意，将此信公诸于众，并以之为序。读者可以从信中感受到谢阳谷教授对中医事业的深情以及对中里先生用现代人的思维方式普及中医的支持和鼓励。以下是信的正文：

小郑：

认真读完你的《求医不如求己》，心中不禁百感交集。作为从事中医管理几十年的专业工作者，我一直认为将祖先留下来的中医文化发扬光大是我们肩负的责任。但是近年来，中医存废之争闹得沸沸扬扬，有些非专业领域的学者从不同的角度对中医进行了歪曲和断章取义，而专业领域的学者在传播中医文化时又多于

学术化和理论化。百姓普遍认为中医虽然疗效确切，但只能求助于中医大夫，自己很难触其玄机。《求医不如求己》不仅在中医思想的传承和延伸方面，做出了许多有益的探索和突破；更以通俗易懂和百姓喜闻乐见的语言表达出来，为在芸芸众生中普及中医基础知识和文化理念可谓贡献不小。

让中医更加贴近百姓是我多年来的夙愿。我愿意与你一道为达成这一夙愿，振兴祖国的中医事业而努力！

谢阳谷

2007年3月

求医不如求己

十年前，我与一位来自台湾的企业家朋友共进晚餐，无意中得知他三十年不愈的鼻炎竟在中里巴人老师的指导下不治而愈，不禁拍案称奇。当时的我正饱受过敏性鼻炎之苦，于是经这位朋友介绍，我认识了中里老师，从此与健康和中医结下了不解之缘。

结识中里老师，真是人生中的幸事。除了自己缠身多年的鼻炎在不知不觉之中得以康复，从而让自己理解了求医不如求己的真谛；更耳濡目染了中里老师精神的高贵和心灵的自然，养成了自己不盲从、不刻意的习惯与心态。老师智慧逍遥，淡然处世，隐于市或居于野，可入世，也可出世，感觉很像当代的庄子。如果把人看做一头牛，那么中里老师的一身绝技就是庖丁手中的刀，“以无厚入有间”。难得的是，中里老师乐于把刀送给每一个人，从养生技巧到养心秘诀，从治病之方到处世之道，从理念到方法，从身体到灵魂，能否让它既合桑林之舞，又合中音之乐，就看每个人的造化了。这把刀便是《求医不如求己》。

中里老师在《求医不如求己》中强调人体自愈的功能，提供了诸

多养生治病的妙方，简单易行，务实有效。难能可贵的是，似是而非的生活哲理，莫测高深的医学理论，都在老师的笔下深入浅出，娓娓道来。老师的文字或沁人心脾、随意自然，给人信手拈来之感；或心无旁骛、举重若轻，颇有四两拨千斤之力，可谓雅俗共赏，老少皆宜。

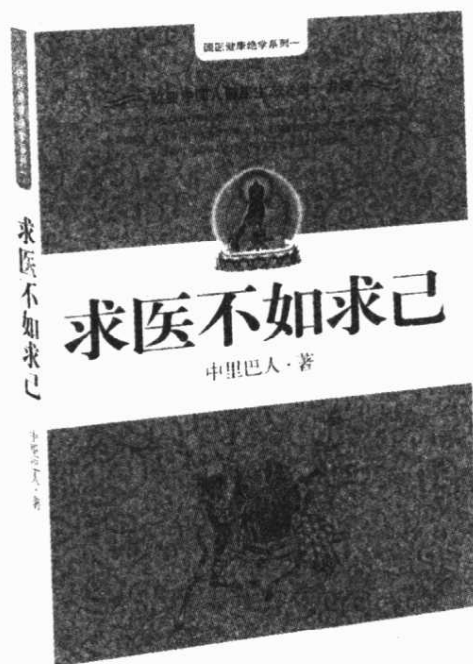
佛说，苦海无边，回头是岸。如果把疾病比做苦海，把健康比做岸，那么归于健康的关键就在于你愿意不愿意真的回头，这个心愿的力量，比你所想象的还要强大，因为它除了提供你到岸的船只，更拾起你的信心、勇气 and 希望，给你新生的力量。芸芸众生，无论财富，无论荣耀，都不重要，重要的是身心的健康。生活有各种各样的方式，最适合自己的就是最好的。如果我们能够端正心态，辅之以养生之良方，防患于未然，便可能到达健康的彼岸。这就是中里老师和《求医不如求己》所给我的启示。

高慧英

2007年10月

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



我们每个人身上本来就百药齐全，穴位就是你随身的药囊
一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈潜能

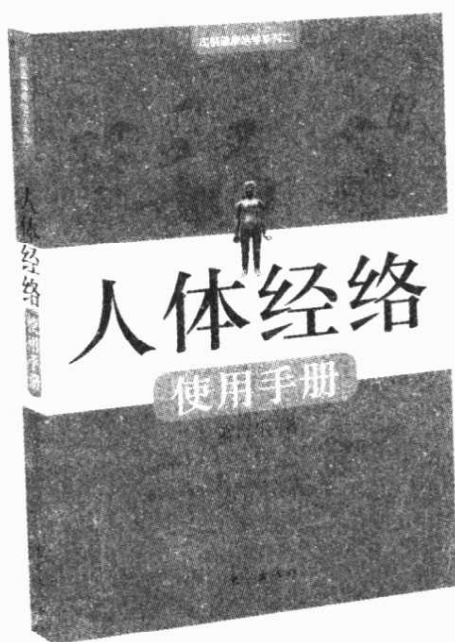
这是一本当代奇侠中里巴人书写的养生治病秘笈。作者自幼即秉承家学，不仅承袭了父亲的道家导引养生之功，更从祖上所传秘笈中饱汲中医治病救人的精髓，尽得医道同源之大法。中里巴人还是中国太极名家李宝良先生的关门弟子，已深悟大师的终生绝学。

在书中，医德双馨的中里巴人告诉大家，“养生胜于治病”，“疾病不是我们的敌人”，“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”。他还说：“一、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，若觅了时无了时’，记住这句话，马上行动！二、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。因为，疾病不是一个人的病，而是一家人的病！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。”

所以说，这是一本给我们生活带来了福气的书。

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



人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用它了
命要活得长，全靠经络养
敲经络适合任何人群，能让人的平均寿命至少再延长 10 年
它是人类走向百岁健康的通行证

这是一本介绍通过敲打经络就能防治万病的书，为医易相通的中医高士萧言生倾心所书，里面全是从黄帝开始中国人代代相传的绝妙养生手法。

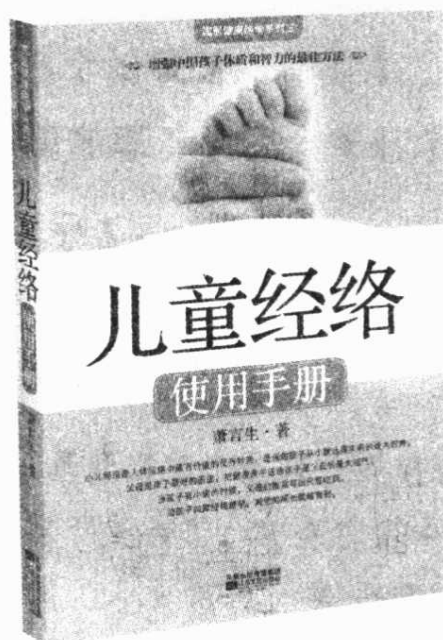
经络的神秘，随着本书一页页翻开的沙沙之声浮现在我们眼前，原来，经络是上天赐予我们人体的大药，它们“决定我们的生死，处理我们的百病”，原来，人的所有病都是“经络病”，而通过疏通经络就能使病消失无踪。经络不仅能治疗已发生的疾病，更重要的是能消灭人体里尚未成形、正在迅猛向前发展的病，它们还能赶在当今所有现代医学仪器前向我们预报疾病的征兆。

经络养生治病，实为当代医学的返璞归真。

本书就是这样一本教你如何正确使用人体经络的福音书，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、一分不花、一学就会、一用就灵、一生受益的 14 条经络养生方法；
- 三、最有效的 3 种小儿健康推拿指南；
- 四、使用人体经络的 8 种最简单技巧。

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



父母是孩子最好的医生，是保佑孩子从小就远离疾病的最大因果
当孩子有小病的时候，父母的推拿可以代替吃药
给孩子按摩经络越早，对他的成长就越有利

.....

这是中医高士萧言生继《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。

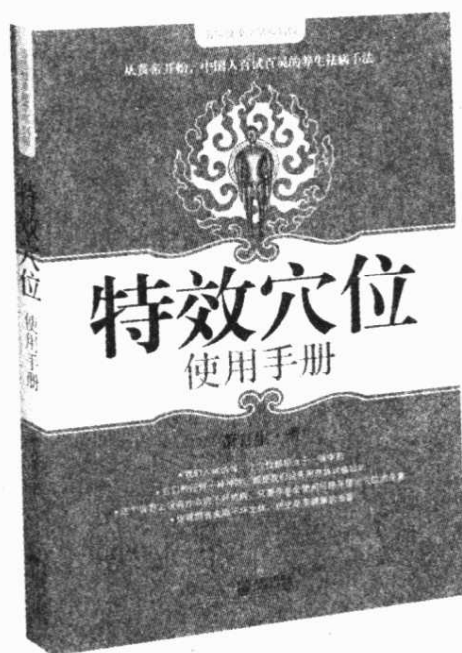
他说：“在你拿起孩子的小手轻轻推拿的刹那，孩子亮晶晶的黑眸也在回应着你那温暖的爱。这是菩萨和世上任何一位良医都无法做到的。从宝宝生下来那天起，请你轻轻地从小手指开始抚摸他，每天坚持几分钟，你的孩子就不会得同龄孩子的常见病。发育迟缓、肥胖、性早熟、弱视、遗尿、习惯性感冒、肺炎等好多让父母心急如焚的疾病都可以用经络治好。”

他语重心长地告诉我们：“孩子一旦有个头疼脑热，父母们就恨不得替他生病，心疼万分却又手足无措，往往赶在第一时间把孩子送进医院任由医生处置。如果中国的家庭都能早明白儿童经络的伟大奇妙之处，这些让父母揪肠挂肚的事情又怎会发生呢？”

如果天下的父母们都懂得萧言生老师的良苦用心，那么，请接受他为你奉献的如下“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。

.....

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



我们人体的每一个穴位都相当于一味中药
它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的
这个世界上没有什么治不好的病，只要你学会使用经络并悟出穴位的深意
你就拥有金刚不坏之体，终生尽享健康的法喜

这是继《人体经络使用手册》、《儿童经络使用手册》后，名医萧言生为众生奉上的第三部健康绝学之书，精选了人体12条正经和奇经八脉上的58个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。书中介绍了：

- 一、5种绿色护生方案，精采15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾，平安迈过四季每一天；
- 二、逐步根除身体上各种不适症状和常见病的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体常青；
- 三、27种女福大穴，悉心呵护女性最担心的乳腺系统和生殖系统，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，将许多难以根治的各类疑难杂症一一予以化解；
- 六、最易于父母掌握、放心使用的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离疾病。

有了这本书，我们每个人都能为自己的身体开方，自由地在人体这块天然大药库里采撷、炮制灵丹妙药，这实在是人生病痛的另一解决之道。

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



为什么我们花费了昂贵的钱，最后病还是断不了根
说到底，我们真正想要的是不生病的智慧和技巧
改变生病前的生活方式，你就可以永不生病或者带病长寿

这是一本被无数患者誉为“健康教母”的民间奇医马悦凌为天下老百姓写的健康养生书。里面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，不管是老人、孩子、妇女、男人都能用上，特别适合一家老小。

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，让你一家老小平平安安；
- 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。

目 录

代序一：让中医更加贴近百姓... 1

代序二：求医不如求己... 3

第一章 保养人体的“生、长、收、藏”

还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

1. 春天——祛病养肝的良机... 2
2. 夏天——医治冬病的天时... 8
3. 秋天——“娇生惯养”肺... 14
4. 冬天——养生从避寒开始... 18

第二章 到处都是祖传秘方

有的朋友劝我说：“你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？”我说：“本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

1. 到处都是祖传秘方…… 22
2. 百善孝为先——献给父母的无价之宝：推腹法、跪膝法、金鸡独立…… 24
3. “海的女儿”的养生经——双脚同时写“马”字…… 27
4. 强壮我们身体和心灵——道家养生功中的“撞丹田”…… 31
5. 来自天涯的宝贝——敲带脉…… 36
6. 减肥要和自己的喜好结合才有效…… 40
7. 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射疗法…… 44
8. 可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥…… 49
9. 虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经…… 55

第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法

我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃。我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！

1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好…… 60
2. 献给电脑族们的福音——肩膀痛的自我防治法…… 65
3. 鼻炎不能怪鼻子——各种鼻炎的经络调治真法…… 69
4. 养生最要紧的是在经络上温故知新…… 74
5. 让痘痘昙花一现——根治痘痘的两大法宝…… 77
6. 弹指一挥间——抑郁症的通用疗法…… 80
7. 一招天河水，拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴…… 84

第四章 开启《黄帝内经》的法宝

《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句：“缓带披发，大杖重履而步。”也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是“坠足功”吗？类似这样的健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是。进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都硌了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了。

1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅…… 88
2. 破解穴位的不传之秘…… 90
3. 离穴不离经——轻轻松松找穴位…… 93
4. 驻颜有奇术,养肾存大道——每人都要读点《黄帝内经》…… 97
5. 为自己把脉——观赏五脏的精灵之舞…… 100

第五章 让身心一天比一天强壮

我们总是关注疾病,而不关注健康,要知道,如果您的体质增长一分,疾病就减弱二分。我们无法驱散寒冷,那我们就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的,而“内力”是我们每个人所固有的,但要我们去寻找,去培养,去激发,因为它就是我们心中的“太阳”。

我们完全可以在50岁时仍然没有鱼尾纹,可以终生都没有老年斑。

眼袋和黑眼圈更不是自然衰老的必然产物。

1. 长生从养“筋”开始…… 104
2. 打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能功法…… 108
3. 美丽新生活——四十岁只能算青少年…… 112
4. 梦境是生活的一种回报…… 116
5. 梦更是祛病养生的良药…… 119
6. 妙用小周天,寿比彭祖年——改变我们先天之本的道家真功…… 121

7. 无敌瑜伽…… 126

第六章 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂

身体就像我们的孩子，你关心她，她也喜欢你。
很多穴位，或许只有一个对您管用。那您就守好这一个吧，关键的时候，有一个朋友就够了。

1. 五行相配的穴位才是人体的妙药…… 130
2. 福由心经生——清心除烦之要经…… 136
3. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经…… 139
4. “包”治百病——为心脑血管保驾护航的心包经…… 142
5. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱…… 146
6. 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴…… 149
7. 治疗一切慢性病的關鍵就是健脾…… 153
8. 内分泌失调从三焦经寻找出路…… 156
9. 肾经是强壮一生的经络… 159
10. 胃经——多气多血的勇士… 162
11. 主治各类咳嗽的肺经… 165
12. 被忽视的大肠经——值得敬重的人体血液清道夫… 168
13. 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤… 171