

《求医不如求己》作者 中里巴人 真情推荐

人体自有 特效药

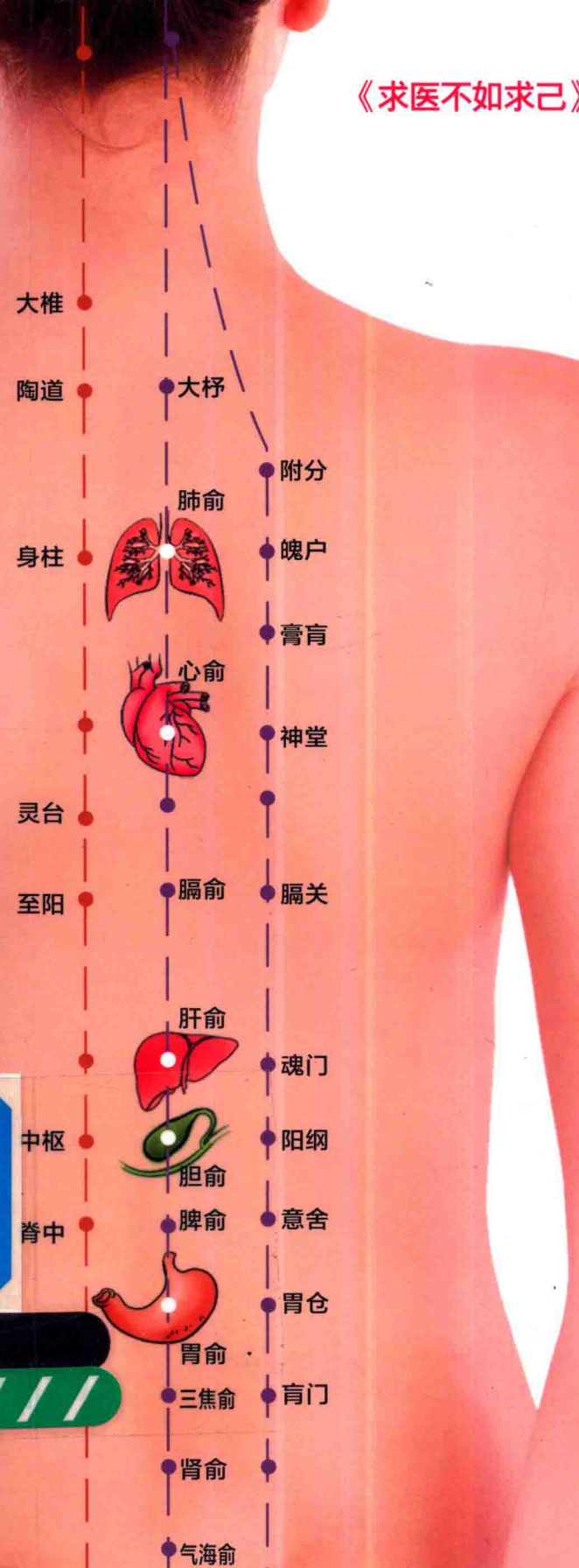
清清静 | 主编

与身体的正能量结缘

人体的经络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

江西科学技术出版社

ZITQ
紫图



《求医不如求己》作者 中里巴人 真情推荐

人体自有 特效药

清清静 | 主编

与身体的正能量结缘

图书在版编目 (CIP) 数据

人体自有特效药 / 清清静主编.

—— 南昌 : 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5229-8

I. ①人… II. ①清… III. ①中医疗法 IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 250341 号

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

选题序号 ZK2014364 图书代码 D14160-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ®

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 马松 刘惠

人体自有特效药

清清静 / 主编

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 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 13

字 数 100 千

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5229-8

定 价 38.00 元

赣版权登字-03-2014-292 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)

推荐序

与身体的正能量结缘

遇到复杂的东西，你只要找到诀窍，就会简单得不亦乐乎。这个诀窍就是自信。“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”知道起点，看准方向，然后坚持走下去。

孔子说：“力量不足的人走到一半会停下来，可你现在一步都没走，怎么可以认定自己不行呢？”我们前进的障碍不是能力不足，而是信心不足。换句话说，你只要真心想做，就已经做成一半了。

“清清静”女士编写的这本《人体自有特效药》汇集了山药社区几十位网友几年来自我探索养生之道的切身感悟。真实生动，启迪心灵，是难得的“良师益友”。

身体力行的知识是善知识，坚持不懈的体验是真功夫。这些才是知识学问的清泉活水，有用之方。

我们每个人的成长都需要能量，需要正能量。孟子说：“君子莫大乎与人为善。”与人为善，就是最大的正能量。在此祝福山药社区的山友们，愿大家携手传递正能量，共同迈向健康之路。

中里巴人

2014年10月24日

编者序

我们可以更强大更有能量

我们都走在人生的路上。这一路，外界有风、寒、暑、湿、燥、火交替变化的自然气候，每天有冷、热、酸、甜、苦、辣、咸诸多滋味的饮食，内心还有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊复杂多变的情绪。想一想，人生真是好不容易！如果没有健康的体魄、强大的内心、足够的能量，这一路恐怕很难顺顺当当地走下来。

在平常的生活中，没有人能不生病，没有人能不受伤，没有人能一直一帆风顺。如果我们自己能拥有强健身体、调节情志的能力，拥有增长能量的方法，势必会让我们在人生之路走得更加稳健。

以前曾看过一部电影，里面有一位侠客，他遭遇过各种各样的对手，他也会受伤、也会失利，但他一直都神奇地存在，并成为大家的守护神。不是因为他是厉害的，而是他拥有强大的自我修复能力、不断学习进化的能力，能很快地从伤痛中恢复，并且超越伤害，变得更强。

人是天地间万物之灵。就像这位侠客一样，我们原本也拥有强大的自愈能力、学习进化的能力、直通心灵的感知能力，可我们在成长的过程、环境的局限中，慢慢地弱化、搁置、淡忘了。但是，如果知道了它们的存在，去寻找、启动、恢复，我们就会变得更有力，更强健，一切也会更顺畅。

那么，我们如何开启这一切呢？经络是人体里最神奇的系统，它遍布人体的四肢百骸、五脏六腑。内有气血不断循环，外通宇宙天地，自然界的气息在其中穿流游走。它是调动、激活人的各项功能、潜能的重要通路，也是潜藏于人体的特效药。

我们可以做个小游戏，看看您能不能看出这些“药”？

“太冲”这两个字会让您联想到什么？像不像一个人的暴脾气？相应的“太冲穴”就有消解怒气的功用，是肝经上的重要穴位。“不容”这两个字又会让您想到什么呢？“不容”是胃经上的穴位，如果吃不下饭或者食物停在胃里不下行，那就揉揉“不容”吧。是不是您也看出来了？学习实践经络穴位，并不像想象的那么困难。

山药社区是一方学习探讨经络养生的自由天地，本书中的文章来自社区朋友们的分享。他们在实践经络养生的过程中，验证了人们真的可以自行解除疾病的困扰，能够改变身体亚健康状况，能够重回年轻时的身姿与心态，能够让自己更加自信和开朗，能够让自己越来越有能量！在这个过程中，他们为自己的成效、自己的发现、自己的感悟，而感到欣喜、感到不可思议、感到其中蕴含的自由和力量，于是便有了这一篇篇生动、鲜活的文字。

祝愿所有已结识、未结识的朋友，能够掌握经络养生这个法宝、不断开启壮大自己的先天能力，真正拥有健康、自信、快乐的人生！

清清静

2014年10月26日

目录

CONTENTS

推荐序：与身体的正能量结缘.....	004
--------------------	-----

编者序：我们可以更强大更有能量.....	005
----------------------	-----

第一章 人体的潜能无限巨大

身心相悖才是很多人生病的根本原因.....	014
-----------------------	-----

百病从气生：管理七情六欲的智慧.....	016
----------------------	-----

接受最坏的局面，争取最好的结果.....	017
----------------------	-----

疼痛是身体的另一种提醒语言.....	021
--------------------	-----

越担心，你就越会被痛苦折磨.....	022
--------------------	-----

享受身体好转时的美妙瞬间.....	024
-------------------	-----

善用身体上的宝贝，会让自己更强大.....	026
-----------------------	-----

气血是身体的护法神——对疾病和治疗原理的新解.....	028
-----------------------------	-----

补足气血，方能不生病，不怕老.....	029
---------------------	-----

养生不能急功近利.....	031
---------------	-----

幸福就是每天健康一点点.....	035
------------------	-----

为什么很多人练养生功法没有效.....	038
---------------------	-----

第二章 人体特效年轻态健康法

会拉筋就能强肾补肝.....	042
增强男女夫妻感情和性能力的道家绝配功法—— 极简版叩首法、震动尾闾法.....	047
非常简单的治失眠绝招一：“推肝经”.....	050
非常简单的治失眠绝招二：撞背，撞屁股.....	052
爱失眠，多按压胆经就能睡得香.....	054
“撞下丹田”，减肚最迅捷.....	055
每天“转手转脚”，不长白发，不长斑.....	057
艾灸真的比任何一种高级化妆品都有效.....	059
皮肤、脖子松垮，敲胃经，很快改善.....	060
面子问题，在后背经络刮痧立竿见影.....	061
治老花眼和近视，常刺激大拇指关节.....	062
保健脊柱，到老不衰：“平吊伸展功”“踏步摇头法”.....	066
这样的腹式呼吸法能够减缓衰老.....	069

第三章 推腹是最快的排毒法

推腹最主要的是排浊气.....	074
胃经常不舒服，每天做推腹法就会好.....	076
不要担心“推腹”后的痛点、腹泻等现象.....	078
有一种“无价之宝”叫“推腹法”.....	079

用推腹法，多年的皮肤病可以悄悄变好	081
长期咽炎，喉咙里老有痰，一推腹就好	082
推腹是治便秘的特效法之一	084
其实多数人的便秘可以不吃泻药	085
推腹法为什么能治腹泻	086
头天晚上推腹，第二天早上定会“哗哗”排毒	088
肚子爱发胀，在腹部一拔罐、推腹马上好	090
推腹——从不屑一顾到每天上瘾	092

第四章 人体自有本草

人人都有抑郁症	098
太冲穴，最天然的“百忧解”	101
泡脚是治宝宝风寒感冒发烧的必杀技	103
孩子吃了寒性水果闹肚子怎么办	104
把寒气排掉，鼻炎就会好	105
治各种鼻炎的特效小妙招	106
着凉后鼻炎犯了，马上艾灸关元、神阙	108
让气血最快足起来：山药薏米芡实粥	110
脾虚的人老得快	111
肚子发福，用“撞腹法”就可以减去腰围两寸半	115
冠心病、糖尿病可用足疗法、食疗法控制	116

长年干咳，肺腧拔罐就能治	118
拔罐加跪膝，多年腰痛去无踪	120
治感冒各症，手到病除	122
上火受寒，喉咙刺痛怎么办	124
肩颈酸痛，病灶不一定在肩颈	128
不小心抽筋、扭伤了，一拨胆经上的阳陵泉就好	130
敲胆经的“腋渊”“辄筋”穴，乳腺不会增生	131
卵巢囊肿不一定要开刀治疗	134
水泉、交信是专门调理月经问题的宝穴	137
吃海鲜等食物过敏，马上敲打止痒大穴——风市	139
吃错了心口堵得慌，一按梁丘和足三里就好	141
“梁丘穴”治胃痛最快	142
按第二掌骨，秒杀糜烂性胃炎	145
肠胃常年消化不好，要经常“叉腰散步”	148
养生贵在有度	149
按揉、敲打穴位时出现痛、麻、酸、胀、痒	
代表身体有啥情况	152
治任何病都要先提高身体素质	153
人所有的病本质上都是心病	158
为人子女，不知医，不为孝	162
把身心同治的智慧献给爸妈	166

第五章 病不可怕，心病才可怕

生命健康，你才有享受的资本.....	170
不管有病没病，都要“打坐”“按揉心经”.....	172
人不虚弱，怎么会想到要去强大呢.....	175
不养心，年龄越大越痛苦.....	176
养心才能养命.....	178
心病不去，身病难医.....	180
“不是闲人闲不住，闲人不是等闲人”.....	182
打开心结，疾病可以不药而愈.....	184
活到百岁的秘密.....	186
为什么读《金刚经》能缓解疾病.....	188
有信仰的人不怕病、不怕死.....	192
快乐养心，从改变观念开始.....	194
心静补气血，神清一身清.....	196
幸福就是“随心所欲而不逾矩”.....	198
南怀瑾祛除身心病苦的无上大法.....	204
致谢.....	206

《求医不如求己》作者 中里巴人 真情推荐

人体自有 特效药

清清静 | 主编

与身体的正能量结缘

作者介绍

清清静，1975年生人，生命科学硕士学历，具备“养生保健师师资”“公共营养师”专业资质。多年来一直修习中医养生，任中里巴人官方网站“山药社区”总监，也是深受网友喜欢的养生达人。

推荐序

与身体的正能量结缘

遇到复杂的东西，你只要找到诀窍，就会简单得不亦乐乎。这个诀窍就是自信。“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”知道起点，看准方向，然后坚持走下去。

孔子说：“力量不足的人走到一半会停下来，可你现在一步都没走，怎么可以认定自己不行呢？”我们前进的障碍不是能力不足，而是信心不足。换句话说，你只要真心想做，就已经做成一半了。

“清清静”女士编写的这本《人体自有特效药》汇集了山药社区几十位网友几年来自我探索养生之道的切身感悟。真实生动，启迪心灵，是难得的“良师益友”。

身体力行的知识是善知识，坚持不懈的体验是真功夫。这些才是知识学问的清泉活水，有用之方。

我们每个人的成长都需要能量，需要正能量。孟子说：“君子莫大乎与人为善。”与人为善，就是最大的正能量。在此祝福山药社区的山友们，愿大家携手传递正能量，共同迈向健康之路。

中里巴人

2014年10月24日

编者序

我们可以更强大更有能量

我们都走在人生的路上。这一路，外界有风、寒、暑、湿、燥、火交替变化的自然气候，每天有冷、热、酸、甜、苦、辣、咸诸多滋味的饮食，内心还有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊复杂多变的情绪。想一想，人生真是好不容易！如果没有健康的体魄、强大的内心、足够的能量，这一路恐怕很难顺顺当当地走下来。

在平常的生活中，没有人能不生病，没有人能不受伤，没有人能一直一帆风顺。如果我们自己能拥有强健身体、调节情志的能力，拥有增长能量的方法，势必会让我们在人生之路走得更加稳健。

以前曾看过一部电影，里面有一位侠客，他遭遇过各种各样的对手，他也会受伤、也会失利，但他一直都神奇地存在，并成为大家的守护神。不是因为他是厉害的，而是他拥有强大的自我修复能力、不断学习进化的能力，能很快地从伤痛中恢复，并且超越伤害，变得更强大。

人是天地间万物之灵。就像这位侠客一样，我们原本也拥有强大的自愈能力、学习进化的能力、直通心灵的感知能力，可我们在成长的过程、环境的局限中，慢慢地弱化、搁置、淡忘了。但是，如果知道了它们的存在，去寻找、启动、恢复，我们就会变得更有力，更强健，一切也会更顺畅。

那么，我们如何开启这一切呢？经络是人体里最神奇的系统，它遍布人体的四肢百骸、五脏六腑。内有气血不断循环，外通宇宙天地，自然界的气息在其中穿流游走。它是调动、激活人的各项功能、潜能的重要通路，也是潜藏于人体的特效药。

我们可以做个小游戏，看看您能不能看出这些“药”？

“太冲”这两个字会让您联想到什么？像不像一个人的暴脾气？相应的“太冲穴”就有消解怒气的功用，是肝经上的重要穴位。“不容”这两个字又会让您想到什么呢？“不容”是胃经上的穴位，如果吃不下饭或者食物停在胃里不下行，那就揉揉“不容”吧。是不是您也看出来了？学习实践经络穴位，并不像想象的那么困难。

山药社区是一方学习探讨经络养生的自由天地，本书中的文章来自社区朋友们的分享。他们在实践经络养生的过程中，验证了人们真的可以自行解除疾病的困扰，能够改变身体亚健康状况，能够重回年轻时的身姿与心态，能够让自己更加自信和开朗，能够让自己越来越有能量！在这个过程中，他们为自己的成效、自己的发现、自己的感悟，而感到欣喜、感到不可思议、感到其中蕴含的自由和力量，于是便有了这一篇篇生动、鲜活的文字。

祝愿所有已结识、未结识的朋友，能够掌握经络养生这个法宝、不断开启壮大自己的先天能力，真正拥有健康、自信、快乐的人生！

清清静

2014年10月26日