

中里巴人◎著



只有健康才能真正地自信

我们的身上早就百药俱全

典藏版

求医不如求己

江西科学技术出版社

ZITC
紫图

求医不如求己

中里巴人◎著



江西科学技术出版社

我们的身上早就百药俱全

典藏版

下

只有健康才能真正地自信

图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如求己 / 中里巴人著 .

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5390-5688-3

I. ①求… II. ①中… III. ①保健—基本知识 IV.

① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 084958 号

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

选题序号: KX2016005 图书代码: D16014-101

监制 / 黄利 万夏 丛书主编 / 郎世溟

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZIT[®]

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 邵颖娅 马松 宣佳丽 何春燕

求医不如求己

中里巴人 / 著

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 北京中科印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 29

字 数 287 千

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5688-3

定 价 78.00 元 (全二册)

赣版权登字 -03-2016-207 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)

第一章 求医不如求经络

人体上的每一个穴位都对应着身体上的一个病症，所以，咱们的身体就相当于随身携带着一个药囊，哪块儿有病都可以找到治愈它的穴位灵药。

- 1 切忌有病乱投医 002
- 2 人体经络是养生治病的最佳捷径 004
- 3 在经络上自助便有天助 006
- 4 养生最要紧的是在经络上温故知新 008
- 5 如何使用身体这部“活字典” 010
- 6 离穴不离经——轻轻松松找准穴位 012
- 7 随时随地揉经络，坚持才能显效 015
 - 任何时间、任何场合都可以揉 015
 - 按摩穴位时心情要特别放松 015
 - 按揉经络出现疼痛是气血冲击的现象 016
 - 按揉经络得持之以恒 016

- 除了按摩穴位外，您还得把体内的浊气给排出去 016
- 8 穴位永远比病高明 017
- 9 经络穴位是有感情的 019
- 10 人体自有妙药——五腧穴 020

第二章 肝经，生命吃苦耐劳的本钱

我们的肝脏最能忍辱负重，它每天都要化解血液中的毒素，时时要承受各种情绪上的压力。抑郁伤肝，过劳伤肝，发怒伤肝，喝酒伤肝，吃药伤肝……肝经的穴位我们没必要用那么多，一般能使用其中四五个，就对身体非常有好处了。

- 1 消解生活压力的本钱——肝经的五腧穴 027
- 大敦——疏肝理气作用最强 027
- 行间——专治身热之病 028
- 太冲——“诸病寻它皆有效，没事常揉体自安” 028
- 中封——保养人体精血之要穴 029
- 曲泉——肝之虚症，可用曲泉补之 029
- 2 保命的万灵丹——肝经大药房 031
- 心火无烟日日烧，足下清静方为道——品味脚上的肝经大药 031
- 健康有路穴为径——品味腿上的肝经大药 035
- 为有源头活水来——品味躯干上的肝经大药 037

第三章 胆经，人体排解积虑的通道

“肝主谋虑，胆主决断”，那些多疑善虑、胆小易惊的人，以及那些情志异常、精神错乱的病症，都应该好好地去调节肝胆的功能。如何去改善肝胆的功能呢？最简单有效的方法就是敲胆经健身法，此法真可谓是造福大众的妙法奇方。

- 1 敲胆经，缓解人体压力，提高决断能力 041
- 2 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴 044
 - 风池——让风邪没有藏身之地 044
 - 肩井——有四通八达之象 045
 - 风市——安眠的大穴 045
 - 中渎——中焦的排污通道 046
 - 阳陵泉——对口苦之症有特效 046
- 3 消除疾病，立竿见影——胆经大药房 047
 - 向上一路，千圣不传——品味头部的胆经大药 047
 - 想成将军，先有胆气——品味躯干上的胆经大药 051
 - 大解身心烦忧——品味腿和脚上的胆经大药 056

第四章 肾经，关乎一个人终身幸福的经络

肾经，这是一条关乎一个人一生幸福的经络，若想提高生活质量，在身体上从温饱进入小康，那就必须把肾经锻炼强壮。只要是肾经上的穴位，您就没有必要记住它是专管什么的，只要把经络打通，这些穴位自然就起作用了。整个经络通了，那它的每个穴位都是通畅的。

- 1 肾经——主管人一生幸福的经络 065
 - 太溪——专补先天不足的大穴 066
 - 照海——治眼疾、咽喉痛、安神镇定的要穴 067
 - 复溜——让身体的“死水”重新流动起来 068

- 2 激活先天之本，何惧疾病衰老——肾经大药房 069
 - 补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右
——品味脚上的肾经大药 069
 - 指下有乾坤——品味小腿上的肾经大药 078
 - 鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮
——品味胸腹部的肾经大药 083

第五章 膀胱经，人体最大的排毒通道

膀胱经乃人体最大的排毒通道，病之轻重深浅皆可在此经查找到端倪。也就是说，病之由浅入深，此为入径之门户；病之由内而发，此为出径之通路，可谓邪毒出入之关隘。知此一经，则排毒之法思过半矣。

- 1 膀胱经——病从此入，也从此出 087
 - 治病途径之一——驱其宿毒 087
 - 治病途径之二——培其正气 087
- 2 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤 089
- 3 腰痛就去找膀胱经治 091
- 4 让排毒通道畅通无阻——膀胱经大药房 093
 - 一阳高照，有凤来仪——品味头部的膀胱经大药 094
 - 不让外邪前进半步——品味背部的膀胱经大药 097
 - 神通广大，一叩百应——品味腿上的膀胱经大药 100
 - 浊气入地，清气长存——品味脚上的膀胱经大药 103

第六章 脾经，调理我们后天之本的经络

脾的功能非常巨大，被称为“后天之本”和“气血生化之源”。运用健脾的方法，可以迅速增长人体的气血，为防病治病储备能量。此外，脾可以调控人体水液的代谢，防止湿浊生成，而湿浊正是许多疾病滋生的土壤。所以说，治疗一切慢性病的**关键，就是让脾强壮起来。**

- 1 调治一切慢性病的**关键就是健脾** 107
 - 隐白——**最善止血** 107
 - 大都——**善治腰腿疼、腿抽筋** 108
 - 太白——**健脾大穴** 108
 - 公孙——**善治高血压、手麻、腰痛** 108
 - 血海——**调治贫血等血症、专能止痒** 109
- 2 **化掉任何慢性病——脾经大药房** 110
 - 气血充盈邪无踪——**品味脚上的脾经大药** 110
 - 为先天之本添砖加瓦——**品味腿上的脾经大药** 113
 - 不给疾病任何藏身之地——**品味胸腹部的脾经大药** 116

第七章 胃经，人体气血最容易汇聚的地方

胃经是多气多血之经，也是我们获得后天营养的主干道。它上行头面，令我们脸色红润；下行膝足，让我们步履矫健。激活这条能量的供给线，让它时时保持充足旺盛，那样，我们就可以永远昂首挺胸，精力无穷。

- 1 胃经——多气多血的勇士 119
 - 足三里——长寿第一要穴 119
 - 丰隆——化痰穴 120
- 2 强大气血的捷径——打通胃经 121
- 3 天天培育我们的后天之本——胃经大药房 124
 - 饮半盏当知江河滋味——品味头部的胃经大药 124
 - 无病第一利——品味颈胸部的胃经大药 128
 - 甚爱必大费，多藏必厚亡——品味腹部的胃经大药 130
 - 祛病只需除湿寒——品味大腿和膝盖上的胃经大药 132
 - 长寿三宝，多气多血——品味小腿上的胃经大药 135
 - 知足才知福——品味脚上的胃经大药 139

第八章 肺经，人体里最容易受伤的经

肺经上可疏解肝经之郁结，中可运化脘腹之湿浊，下可补肾中之亏虚。肺本是娇脏，最怕攻伐，所以“调诸脏即是治肺”实乃真知灼见。所以，气虚的培补、气逆的顺调、浊气的排放、清气的灌溉，都可以通过调节肺的功能来实现。

- 1 肺，在志为忧悲，在液为涕，在体合皮毛，在窍为鼻 145
- 2 肺经，主治各类咳嗽 147
 - 云门——止咳平喘效果很好 147
 - 中府——调治支气管炎的大穴 147
 - 天府——专治鼻炎 147
 - 尺泽——降血压，补肾，清肺热 148
 - 孔最——治痔疮的要穴 149
 - 太渊——可治一切肺虚之症 149
 - 鱼际——专治小儿消化不良 150
- 3 气顺病自消——肺经大药房 151
 - 会当凌绝顶——品味肘部以上的肺经大药 151
 - 造化钟神秀——品味小臂上的肺经大药 154
 - 荡胸生层云——品味手掌上的肺经大药 157

第九章 大肠经，增强人体免疫力

大肠经为多气多血之经，阳气最盛，用刮痧和刺络的方法，最善祛体内热毒。若平日常常敲打，可清洁血液通道，预防青春痘。大肠经对现代医学所讲的淋巴系统有自然保护功能，经常刺激可增强人体免疫力，防止淋巴结核病的生成。

- 1 大肠经——值得敬重的人体血液清道夫 163
 - 三间——上治牙疼、下治便秘 163
 - 阳溪——最善缓解头痛及眼痛酸胀 164
 - 手三里——善治胃肠病，与足三里并用，效果更佳 164
- 2 肺和皮肤的保护神——大肠经大药房 165
 - 按之得喜，不按不得——品味手上的大肠经大药 165
 - 般若般若处处开——品味小臂上的大肠经大药 168
 - 曲径通幽，自性自度——品味肘部以上的大肠经大药 171

第十章 心经，专治心理疾病

俗话说，“药能医假病，酒不解真愁”，但药能减轻病痛，酒能放松心情。而按摩心经，就是最好的药，就是最纯的酒。心经上的穴位，每天捏的时间不用长，每次3分钟，一天捏它2~3次，心里边便会觉得很轻松、很清爽。

1 福由心经生 177

2 养命安神，百病祛根——心经大药房 180

心无挂碍，无有恐怖——品味小臂以上的心经大药 181

只要转境界，是人同如来——品味小臂和手掌上的心经大药 183

第十一章 小肠经，保护心脏，义不容辞

《黄帝内经·灵枢·经脉篇》说，小肠经是“主液所生病者”。“液”包括月经、乳汁、白带、精液以及现代医学所称的腺液，如胃液，胰腺、前列腺和滑膜分泌的滑液等，因此凡与“液”有关的疾病，都可以先从小肠经来寻找解决办法。

1 危难时刻显身手——化生气血的小肠经 191

后溪——治后头痛、颈椎病和神志病 192

养老——献给父母的长寿大穴 192

- 支正——专治疗扁平疣的穴位 193
- 天窗——最善开窍醒神 193
- 2 主治液病，手到病除——小肠经大药房 194
- 如无闲事挂心头，便是人间好时节
 ——品味手掌上的小肠经大药 194
- 心是一片田，不长庄稼就长草
 ——品味手臂和肩上的小肠经大药 197
- 防病唯求心淡然，神清可让体自安
 ——品味头颈部的小肠经大药 201

第十二章 心包经，“包”治心脑血管疾病

心包经可以通治上、中、下三焦的病证，真是所谓“包”治百病！一个人如果心脑血管有问题，那他的心包经肯定堵塞了。这时，他一定要在心包经这块“田”上好好耕耘，才能有效避免心脑血管疾病。

- 1 为心脑血管保驾护航——心包经 207
- 曲泽——善治冠心病、高血压等 207
- 郄门——专治急性病 208
- 内关——治心、胸、肺、胃等疾患的要穴 208
- 大陵——健脾要穴 209
- 劳宫——“劳累了以后去宫殿休息” 209

- 2 心包经，专门化痰，预防高血脂 211
- 3 救人性命，胜造七级浮屠——心包经大药房 212
 - 应无所住而生其心——品味小臂以上的心包经大药 212
 - 若要了时当下了——品味肘部以下的心包经大药 215

第十三章 三焦经，主治内分泌失调

三焦经使得各个脏腑间能够相互合作、步调一致，同心同德地为身体服务。按中医经典《黄帝内经》的解释，三焦是调动运化人体元气的器官。这时它像是一个财务总监，负责合理地分配使用全身的气血和能量。

- 1 人体健康的总指挥——三焦经 221
- 2 当您焦虑的时候，不妨揉揉自己的三焦经 224
 - 液门——最善治津液亏少之症 224
 - 中渚——主治“体重节痛” 225
 - 外关——功效众多，防止衰老的要穴 225
 - 支沟——与外关穴功用类似，特效是治疗“岔气” 226
- 3 女人的美容经、排气筒——三焦经 227

- 4 让我们的内分泌永不失调——三焦经大药房 229
- 器量宽宏万物容——品味手上的三焦经大药 230
- 量大自然增福祉——品味手臂以上的三焦经大药 233

第十四章 任督二脉，生命小周天

武侠小说里面总是说打通小周天。其实在中医看来，打通小周天不过就是让任脉和督脉畅通而已。如果我们嫌打通任脉比较麻烦，那就把它简化成推腹法和壁虎爬行法就行了。增强督脉的气血供应，就能激发肾脏的先天之气。

- 1 强壮脾胃的大法——向壁虎学爬行 240
- 2 打通任脉，万毒不侵——任脉大药房 243
- 壁立千仞，无欲则刚——品味胸部和头部的任脉大药 243
- 海纳百川，有容乃大——品味胸部以下的任脉大药 247
- 3 防治众多疑难杂症的万能功法——打通督脉和膀胱经 253
- 4 人体太阳升起的地方——督脉大药房 255
- 紫气东来，万象更新——品味背部的督脉大药 255
- 勿以善小而不为——品味头部和面部的督脉大药 260

第十五章 只要打通经络，生命万事大吉

真正的强者是善借自然之力的人。人体真正的能量来源于意念，它的潜力无限。方法可以从身体上找，从精神上找，但用跪着——蹲着——坐着，同样可以达到目的，且谁都能做。

- 1 真正的强者是善借自然之力的人 264
- 2 跪着、蹲着、坐着——最好的运动 266

后记：寻找改变命运的能量