

中里巴人◎著



# 求医不如求己

自己的生命不要交给别人做主

努力改变身体，进而改变命运

典藏版

江西科学技术出版社

ZTC  
紫图

# 求医不如求己

中里巴人◎著



江西科学技术出版社

自己的生命不要交给别人做主

典藏版

上

努力改变身体，进而改变命运

## 如果不能济世，就先救自己

一见中里便喜欢，认识了这么多年，喜欢依旧。这，就是缘分。他的沉静和我的野蛮正好相形成趣。他说：“曲老师您是有余则分享，我是不足当自强。”这当然是他的谦逊，但也说出了我们俩性格的差异。我们一起出去做讲座时，遇到问题总是我冲在前面，虽然言语温和，但能让人感到火光四溅；而他则始终安静喜乐地站在后面，像一堵温厚的墙。

这很重要，因为在当今纷纭的战场上，我们俩都是孤独的勇者。只缘精神的洁癖，我们不喜欢深入到世俗的喧嚣，不喜欢指责、攻击或谩骂，我们只喜欢娓娓道来，像讲一个美好的故事。愿意听呢，我们就讲一讲；不愿听呢，我们就沉默。但无论如何，他的《求医不如求己》给很多人指出了生命的方向。首先，这个标题好，道出了生命的真相。求人，终不牢靠，得了病后求人，气血已弱，就更低三下四，别人再不给好脸色，活着都不堪；求己，就要有章法路数，就要在没病时先学习。那么怎么学习，学习什么呢？中里给出的捷径是“明经络”。他说：“经络不是画在图上的，是我们身体里固有的。所以，生命能量的大秘密就在我们自己身上。”《内经》曰：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通也。”经脉，决死生、处百病这等大事做得，疗小恙、养欢娱等小事也做得。所以，经脉，不仅不可不知，而且要会用。他说：“用药是从脏腑里把经络打通，而按摩则是从外面打通经络，它也是一种药。只要您达到打通经络的目的，用什么都无所谓。即使现在什么都没有，赤手空拳，也照样可以把病治好，

因为药就在您自己身上。其实吃药只是为了打通经络，不是药单独在起作用。所有这些都是外来的东西，我们最后真正能依靠的只有我们身体固有的经络。”而且，他还说：“人嘛，最好在50岁时把60岁要得的病消除掉。”此言甚是。60岁时的气血显然已弱于50岁时的，我们最好在我们还有力量掌控自己命运的时候多做些努力，毕竟健康不是一种追求，而是我们生命的实在。能够健康地享受生命之美，而不是躺在病床上抱憾终生，多么重要！

如今，所谓“市场医学”就是把利益放在首位，而不是把人性、把生命放在首位。赫胥黎说：“医学已进步到不再有人健康了。”唤醒人类的自救与自养，发掘人类固有的自愈本能，是生命本性的回归和未来人类医学的研究方向。

我始终认为，坚信医学能解决一切问题，包括生死，也是一种迷信。而对抗生命“被医疗化”和“过度医疗”的方法，就是：一、赞美生命。生命不是某些人的玩物，它是自在活泼的精灵；它不是被审视被丑化的东西，而是必须绚丽绽放，生生不息的。二、明生命之道。死亡不可怕，可怕的是无明和无知；生病不可怕，可怕的是内心的贪婪和痴嗔。

自己好好学，好好悟，好好践行，能改变一点儿是一点儿。如果不能济世，就先救自己。

这，始终是我和中里共同的愿望。

曲黎敏

2016年7月16日写于元泰堂

## 只有健康，才能真正地自信

如果聊聊天，就能够学会一门技能，真是再好不过。最初，我做梦也没想到能写成《求医不如求己》这本书，只是时常在网上写篇博客，写点儿体会，分享一些健康养生的感悟。真没想到，同气相求的朋友那么多，一下子聚拢过来，有鼓励，有交流，有期待，有分享，大家一起聊天互动。不知不觉《求医不如求己》，就这样完成了。

经络养生，学习起来并不难。没上学的小孩子都可以学会，不识字的老人都能掌握。因为经络穴位都在每个人身上，你随时随地都可以自己学习，自己感觉，自己摸索，自己创新。学会经络养生，可以对自己的身体充满自信，还可以帮助家人摆脱痛苦。只有健康才能真正地自信，才是全家人的幸福。

本书所提供的经络养生方法很多，不用每种都做，只做自己喜欢的，愿意坚持的。喜欢和坚持，就是养生的秘诀。书中的经络养生法，从易到难，可以自由选择。书中有针对疾病预防的，如推腹法、取嚏法、壁虎爬行法；有着重强壮身体的，如跪膝法、震动尾闾法；还有防止衰老、延年益寿的，如金鸡独立、坠足法、叩首法。此外，着重美容的梳头法，着重减肥的敲带脉法，着重睡眠的转脚腕法，都可以自由选用。法无高下，适合自己的，就是最好的。

所有方法，虽然简单，但也要花点儿功夫，坚持一段时间，才会效果明显。

写《求医不如求己》到现在已经十年了，这本书是我不惑之年时的感悟和总结。如今回过头来再看此书，很多地方都显得陈旧过时了。当时觉得新鲜有味道的语言，现在读起来，也很乏味了。但书中也还有许多东西充满活力，具有能量，对于相信身体具有自愈潜能，愿意通过自己的努力改变身体，进而改变命运的朋友们，会有一些的帮助。我把这一部分保留下来，把那些可有可无、重复多余的部分一并删除，将原来的四本书精简为两本。朋友们再阅读的时候，会更省时省力，直奔主题；操作起来，也会更加得心应手。总之，简单有效，人人都能学以致用，是这次修订此书的目的。

生命是自己的，把时间花在健康上是最划算的投资。拥有了健康，你才能真正拥有一切。在此，献上我对朋友们衷心的祝福。

中里巴人

2016年12月8日写于北京

## 第一章 自己的生命不要交给别人做主

我们都会嘲笑“郑人买履”中的主人公，但是我们又比他强多少呢？我可以肯定地告诉您，相信医生，更要相信自己，只要您改变固有的观念，您完全可以轻装上阵，不必再为身体的问题烦恼不止。

- 1 如果连生命都不能自己做主，活着还有什么自由可言 ..... 002
- 2 不能管理好疾病，那就一定会被疾病管理 ..... 004
- 3 人最难治的是对疾病、年老、死亡的恐惧 ..... 007
- 4 活着，就要时时刻刻想着让自己强大起来 ..... 009
- 5 如何调动身体的自愈机制一：倾听身体的语言 ..... 010
- 6 如何调动身体的自愈机制二：强化本能反应 ..... 012

## 第二章 祛病法宝，就在自己身上

一切慢性疾患都可以在腹部找到相应的阻滞点。也就是说，一切慢性病都可以在腹部找到其对应的蛛丝马迹。

- 1 护命门，守丹田，让身体总有使不完的劲 ..... 014
- 2 大部分慢性病都可以用“推腹法”来调理 ..... 017
  - 推腹是最简单有效的健身法 ..... 018
  - “推腹法”，推走的是“三浊——浊气、浊水、宿便” ..... 020
  - 明白“推腹法”的目的，怎么推都行 ..... 022
- 3 “跪膝法”，补肾补肝，强壮膝关节 ..... 024
- 4 “金鸡独立”，迅速增强人体的免疫力 ..... 027
- 5 强健内脏的功法——坠足法 ..... 029
- 6 大道至简的驱寒法——“取嚏法” ..... 034
  - 来自于《黄帝内经》的驱寒法 ..... 034
  - 手脚冰凉、过敏性鼻炎，可用取嚏法调理 ..... 036
  - 受寒后脖子疼、落枕、肩周炎、头疼，“取嚏法”管用 ..... 037
  - 便秘了，试试“取嚏法” ..... 037
- 7 会打哈欠，才补肾 ..... 039



## 第三章 挖掘先天潜能，壮大后天之本

——让我们的体质越来越好的道家养生功法

人活于世，我们不想只满足于不生病，不想自己是一只易碎的花瓶，每天都要小心翼翼地抱在怀里，生怕有一点儿磕碰。我们想让自己更强壮，就像那路边的小草，禁得起风雨严寒，禁得起路人踩踏。强壮的方法，自古就有，而且我们每个人都有强壮的权力。

- 1 “撞丹田”，您也可以拥有传说中的“钢肚” ..... 042
- 2 “地板上的健身四法”——打通小周天 ..... 046
  - 叩首法（小周天打通法之一）
    - 开窍醒神的健脑法 ..... 046
  - 震动尾闾法（小周天打通法之二）
    - 激发人体的先天之力 ..... 049
  - 壁虎爬行法（小周天打通法之三）
    - 强筋壮骨，提升五脏免疫力 ..... 052
  - 踏步摇头法（小周天打通法之四）
    - 强壮整个脊椎（督脉）..... 054
- 3 揉“地筋”，打造人体的“铁骨铜筋” ..... 058
  - 延伸阅读：理筋即是调肝 ..... 060

## 第四章 处处般若开，随时取用的健身功法

现在喜欢锻炼身体的人是越来越多，可见大家对健康的重视。但是，要想通过锻炼真正达到强身健体的目的，您首先就要知道，我们到底要练什么。

- 1 用手指肚来梳头，为身体打好地基 ..... 062
- 2 快速美颜，远离黑眼圈、眼袋、鱼尾纹 ..... 065
- 3 用掌根揉耳窍，耳聪目明又益肾 ..... 067
- 4 有节奏敲手指，让抑郁在弹指一挥间远离 ..... 068
- 5 转转关节百病消——“海的女儿”的养生经 ..... 071
- 6 一招天河水，拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴 ..... 073
- 7 自古以来调理妇科病的常用法——敲带脉 ..... 075
- 8《黄帝内经》里面的钻石之旅 ..... 078
- 9 锻炼身体的真谛——“用意不用力” ..... 079

## 第五章 在病痛面前， 我们不是听天由命的弱者

其实，在疾病面前，我们不是听天由命的弱者，而是大有可为的主宰。这里推荐几个让大家一学就会而又效果显著的方法。

- 1 随身携带的好医生——刮痧、拔罐与按摩 ..... 084
  - 刮痧法，有其不可替代的医疗价值 ..... 084
  - 拔罐可补可泄，最棒的功能就是它的引血功能 ..... 087
  - 按摩，离穴不离经就行 ..... 089
- 2 足底反射疗法容易增加自信 ..... 090
- 3 用刮痧和掌根按揉法就可以减轻颈椎病 ..... 093
- 4 鼻炎不能怪鼻子——各种鼻炎的经络调治法 ..... 097
- 5 根治痘痘的两大法宝 ..... 102
- 6 减肥就是减废，哪里胖减哪里 ..... 104
  - 清除腰部赘肉“游泳圈”，推腹、敲带脉最有效 ..... 105
  - 减大腿上的肉，跪膝加推肝经、敲胆经 ..... 106
  - “蝴蝶袖”——手臂内侧有赘肉，捏心经、小肠经来消 ..... 108

- 周身性肥胖，睡觉时感觉憋闷，用大拇指揉心包经 ..... 109
- 身子胖四肢细，吃完饭肚子胀，按揉两侧小腿上的脾经 ..... 110
- 清除后背的赘肉，在后背膀胱经按摩、刮痧、捏脊、艾灸 ..... 111
- 7 简单才有效，顺势才迅捷——如何调理痛风 ..... 113
- 8 一小时内解酒毒妙招 ..... 115
- 一小时内解酒毒的绝招：揉按足三里穴、下巨虚穴和足底小肠的反射区，同时服用藿香正气丸 ..... 115
- 吃生白萝卜、西瓜、莲藕、梨、藿香正气胶囊可以防酒醉 ..... 116
- 9 别担心疾病在好转时出现的“坏现象” ..... 117

## 第六章 懂四季气候变化，善用天赐之物， 保一年到头平安

“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——养肝的大好时机 ..... 120

- 2 夏天——虚寒症调治的最佳季节 ..... 124
- 3 秋天——肺要“娇生惯养” ..... 128
- 4 冬天——不生病，从避寒开始 ..... 132
- 5 平和而持久的朋友——“山药薏米芡实粥” ..... 135
- 6 美容从喝五色养颜粥开始 ..... 139

## 第七章 老人需要什么

现在，做子女的回家看望父母，都会买点儿补养品。其实，家里老人最需要的是不是药补、食补，而是神补。

我们要做的就是，在老人家七八十岁的时候，让他看到一条正确的健康之路，过好余下的人生。

- 1 老人最需要的是不是药补、食补，而是神补 ..... 142
- 2 “装聋作哑”——105岁老太太的长寿秘方 ..... 144
- 3 每日闭着眼做“金鸡独立”1分钟，阿尔茨海默病便与您无缘 ..... 146
- 4 按摩心包经上的痛点，就能防患未然 ..... 147
- 5 很多时候，一句好话比什么药都灵 ..... 148

## 第八章 悠悠万事，养生为大

人活于世，不管是想出人头地，叱咤风云，还是只想平平安安，老婆孩子热炕头，身体健康都是最起码的要求。否则，知识再多，学问再大，能力再强，都是无本之木。

- 1 尽量隔绝与己无关的东西——不损耗，才是养命的基础 ..... 150
- 2 学养生，最重要的是学养生的心法 ..... 153
- 3 越等着别人帮您，您就越虚弱 ..... 154
- 4 把脏腑锻炼好，再去锻炼形体 ..... 156
- 5 该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉 ..... 158
- 6 吸收自然界中的各种正面能量 ..... 160

# 第一章

## 自己的生命不要 交给别人做主

如何看待疾病，是我们能否真正消除疾病的关键。只要有能够战胜疾病的方法和武器，我们就要积极地去应用它。

想要自己强大，就要学会挖掘身体的潜能。如何挖掘身体的潜能？如何调动身体的自愈机制呢？我们先迈第一步：倾听身体的语言。

## 1 如果连生命都不能自己做主， 活着还有什么自由可言

“有什么别有病，没什么别没钱”，这是人们常挂在嘴边的一句老话。细想起来，后半句似乎很容易解决，只要自己勤奋努力，钱是不愁挣不来的。但人吃五谷杂粮，哪有不生病的。疾病恐怕是防不胜防。人们因此去健身，去吃各种营养食品和药物，可得病的概率依然没有降低。

其实，我们完全可以清清楚楚地知道自己的身体状况，并懂得如何去完善它，只是我们自觉不自觉地放弃了老天赋予我们的这种能力，而更多地去依赖专家的判定，去相信机器的数据而不相信自己的感觉。

我们都会嘲笑“郑人买履”中的主人公，但是我们又比他强多少呢？我可以肯定地告诉您，相信医生，更要相信自己，只要您改变固有的观念，您完全可以轻装上阵，不必再为身体的问题烦恼不止。

得了病，通常会去听听周围众多人的意见，有人说看西医好，有人说吃中药好。看西医时我们担心有副作用，喝中药时我们又怀疑其疗效。似乎人一旦得病，就成了受人摆布的玩偶，就像是赌桌上的骰子，只有听天由命的份了。此时什么尊严、什么智慧、什么成就，一切都将在疾病面前俯首称臣、不堪一击，此时我们就是有劲儿也使不出来。

还有的人怕家里人知道自己有病而担心，怕单位知道自己有病而通知下岗，怕上司知道而影响升迁，怕女友知道而分手，于是强力去掩饰、隐瞒，最后养为大患。

疾病其实是每个人都要面对的一道必须解答的难题，如果您解答不出或想避而不答，那您也就别想快乐地往前走了，因为疾病就是人



生必经的桥。

疾病真的那么可怕吗？当然，如果它是猝不及防的雪崩、地震、海啸，那真是令人恐怖。但疾病其实是可以预知的，是可以观察的，是可以被我们拒之门外的。它往往是不速之客，身份很特殊，您不可生硬地去推搡它，那样它必会和您顶起牛来。

面对疾病，您可以搂着它的肩膀一起出门，在门口您还可以对它的到来说声谢谢。因为它是上天给您派来的陪练，通过和它的切磋，您的拳技大长，身心会更加健康，更加充满力量。