

最新彩色图解版

求医不如求己

自己是最好的医生

□ 焦亮 编著

防病治病不求人

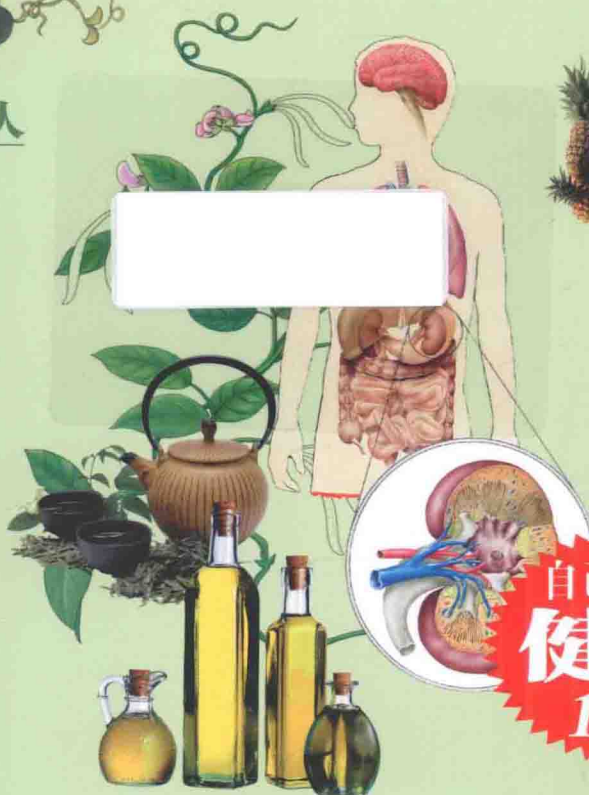
掌握不生病的智慧
做自己的全科医生

读懂养生治病真经，掌握中医自愈之道，每个人都能成为自己健康的主宰。一书在手，自己就可以轻松掌握对付疾病的方法，实现从头到脚、由内而外的全面健康。

● 防病胜于治病 ● 求医先要求己

做自己的医生，生病可以少上医院

全面介绍中医养生之道、祛病之方、保健之术



省时、省钱、省力
轻松防病保健
了解自己的身体
我的健康我做主

自己做医生
健康
100分

金盾出版社

◎ 国医绝学系列 ◎

求医不如求己

自己是最好的医生

焦亮 编著

求医生，求医院，不如求自己的抵抗力
靠药物，靠手术，不如靠身体的自愈潜能



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如求己 : 自己是最好的医生 / 焦亮编著 . — 北京 : 金盾出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5082-9284-7

I . ①求… II . ①焦… III . ①中医疗法 IV . ① R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046830 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

装订: 北京世纪雨田印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1 020 1/16 印张: 15

2014年6月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

人吃五谷杂粮，难免生病，这一点，古今中外，男女老少，皆不能避免。生病了怎么办？估计大多数人第一时间想到的总是去医院求助医生，把自己的健康权交到医生手中。然而，药物能治病，也存在很多副作用；名医能妙手回春，却不能包治百病。事实上，求医不是获得健康的唯一手段，很多疾病完全可以通过我们自身来预防、阻击、消除。求医不如求己，健康完全可以由我们自己做主。

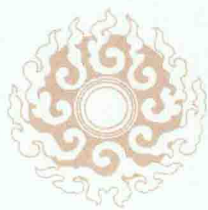
人体是一部神奇的机器，它本身就蕴含着强大的自愈潜能，包括对外界环境的适应力、对损伤组织的修复力，以及对各种疾病的抵抗力、免疫力等。中医称自愈力为“元气”“正气”“阳气”，称致病因素为“邪气”“阴气”，如果自愈力足够强大，人就不会生病，即“正气充盈，百病不侵”。只有在自愈力受到削弱、免疫力降低时，疾病才会乘机而入，但通过提高、激活自愈力，身体自然而然就能恢复健康，根本无须借助医药。这就是中医“内求”的理念。

中医用来激发自愈潜能的手段有很多，包括经络、食物、反射区、情志、健身、草药、生活方式等。其中，经络疗法是指采用按摩、针灸、推拿、拔罐等技术来对症施治，它可以“决生死、治百病”；食物疗法源于中医“药食同源”理论，为中医治病的重要手段；反射区疗法可直达病灶，实现人体同部器官的施治，且简单有效；情志疗法通过调养情志、转变心态，能够起到补养元气、调和脏腑的作用，可加快疾病痊愈；健身疗法用中医的健身功法来调养身体、呼吸和心神，激发人体自愈力；草药疗法取天然植物精华，通过内服或外用的方法治病，药性温和，副作用也小；生活疗法是指通过顺时养生，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，科学合理地安排饮食起居，以起到使病痛好转的效果……这些疗法都是通过调节脏腑和谐、促进气血流通来提高自愈力，实现防病、治病、祛病之目的。掌握了这些手段，我们每个人都更多地凭借自身的力量获得健康，不需药物、不需手术，即可远离疾病。

防病胜于治病，为帮读者当好自己的医生，我们精心编写了这本《求医不如

求己：自己是最好的医生》，它取《黄帝内经》、《本草纲目》等国医经典之义，博采华佗、李时珍等历代名医之所长，全面介绍了中医自愈之道及提高自愈力的手段，包括经络疗法、食物疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，以及各种常见疾病的复方自愈调理法，从老百姓的日常起居中探寻增强生命活力的方法，同时借鉴了现代社会一些养生新方式，是一部利用自愈力防病、抗病、治病的自助养生宝典。

读懂养生治病真经，掌握中医自愈之道，不是每个人都可以成为医生，但每个人都能成为自己健康的主宰。通过本书，你可以了解自身的健康状况，可以掌握一些简单的病理常识，可以读懂一些身体所发出的健康示警，可以帮助自己走出亚健康状态，可以帮助自己做一些心理调适，甚至还可以对一些常见病进行自我诊断或护理等。这一切与有病要求医并不矛盾，治疗疾病时，只要你相信医生，也相信自己，深入了解中医利用人体自愈力治病养生的神奇智慧，启动人体自愈大药，并建立正确的健康生活习惯，就能将健康和疾病的管理权牢牢掌握在自己手中，为自己及家人的健康保驾护航。





目录

第一章 人体自有大药——人体的自愈潜能是世界上最好的药

第 1 节 我们每个人身上本来就百药齐全 /2

人体是一个最和谐最自足的系统 /2

免疫系统——人体的“警卫员” /3

再生愈合系统——人体内部的“医生” /4

能量供应系统——人体自愈的“发动机” /5

排毒系统——人体的“废品处理厂” /6

第 2 节 别把身体的自愈本能当做疾病对待 /8

发热是身体通过升温杀死入侵细菌 /8

咳嗽其实是在排出体内垃圾 /9

打喷嚏可排出身体内部的异物 /10

呕吐有时候未必是坏事 /11

疼痛能提醒你身体某个部位坏事了 /12

第 3 节 身体是自己的，要小心呵护 /13

到底是谁干扰了身体的和谐 /13

维持好身体的“大环境”，就不怕“坏人”作乱 /15

不治已病治未病——养生胜于治病 /16

保养的终极目的——激发人体的自愈潜能 /17

第二章 百病渐消，清福自来——经络是人体自愈的医魂

第1节 人体经络是养生治病的最好捷径 /20

经络医学——中国“第五大发明” /20

能够决生死、处百病的经络 /21

认识你身上的经络地图 /22

经络养生的常用方法 /24

经穴疗法应用必知事项 /24

手足温暖，经络才能畅通 /25

步行，最简单的经络保养法 /26

第2节 心经大药房——护命摄神，百病祛根 /27

心无挂碍，恐怖不生——正说心经大药 /27

补心气、养气血，神门最有效 /28

暴饮暴食不舒服，就找极泉来帮忙 /28

醒脑提神，少冲穴功不可没 /28

第3节 小肠经大药房——主治液病，手到病除 /29

防病唯求心淡然，神清可让体自安——正说小肠经大药 /29

久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经 /30

精神性阳痿，不妨试试指压肩外俞 /30

第4节 肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老 /31

补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右——正说肾经大药 /31

敲肾经+热水泡脚，可以缓解骨质增生 /32

第5节 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻 /33

浊气入地，清气长存——正说膀胱经大药 /33

	小腿抽筋，点压承山穴即可缓解 /34
	得了心肌炎，按摩心俞穴有疗效 /34
	时常晕车，敲膈俞穴、吃核桃就能解决 /34
	补脾气虚，脾俞、足三里最好用 /35
第 6 节	肝经大药房——保命的万灵丹 /36
	为有源头活水来——正说肝经大药 /36
	闷气最伤身，最好找太冲出气 /37
	预防血管硬化，敲肝经是最好的方法 /37
	太冲、行间和膻中穴——攻克乳腺疾病的“三剑客” /38
第 7 节	胆经大药房——消除疾病，立竿见影 /39
	想成将军，先有胆气——正说胆经大药 /39
	右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道 /39
	祛除鱼尾纹，就从按摩瞳子髎开始 /40
第 8 节	胃经大药房——天天培育我们的后天之本 /41
	长寿至宝，多气多血——正说胃经大药 /41
	按压四白穴——最简单的美白养颜法 /42
	常按足三里，让消化系统疾病无影无踪 /42
第 9 节	脾经大药房——化掉所有慢性病 /43
	为先天之本添砖加瓦——正说脾经大药 /43
	治疗妇科病的首选大穴——三阴交 /44
	运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁 /44
	血海，不吃药的补血良方 /44
	眼皮耷拉，从脾经上着手解决 /45



第 10 节	肺经大药房——气顺病自消 /46
	荡胸生层云，理气健康来——正说肺经大药 /46
	按压列缺穴可以让皮肤细腻光滑有弹性 /47
	打嗝怎么办？用一用少商穴大药 /47
	鱼际、曲池、迎香、合谷穴——秋季的护肺宝穴 /48
第 11 节	大肠经大药房——肺和皮肤的保护神 /49
	百毒渐消，身体渐壮——正说大肠经大药 /49
	抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴 /50
	呼吸道疾病，按一按迎香穴就管用 /50
第 12 节	心包经大药房——救人性命，胜造七级浮屠 /51
	代君受过的“忠臣”——正说心包经大药 /51
	冠心病并非只靠药，按压内关穴也有效 /52
	心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神 /52
第 13 节	三焦经大药房——让我们的内分泌永不失调 /53
	器量宽宏万物容——正说三焦经大药 /53
	内分泌失调，从三焦经寻找出路 /54
	经常感到胸闷，敲一敲消泅穴吧 /54
第 14 节	任脉大药房——打通任脉，万毒不侵 /55
	海纳百川，有容乃大——正说任脉大药 /55
	促进体内气血循环的会阴穴 /56
	任脉三穴，让女人每个月都风调雨顺 /56
	运用脐疗，发挥“命蒂”神阙穴的威力 /57

第 15 节 督脉大药房——人体太阳升起的地方 /58

紫气东来，万象更新——正说督脉大药 /58

急救时为什么经常掐人中 /59

命门穴让你拥有“虎背熊腰” /60

按摩百会穴可增加人体真气 /60

第三章 吃出免疫力——让我们的身体百病不侵

第 1 节 餐桌上的免疫力之争——免疫食物大盘点 /62

食物金字塔，解开瓜果蔬菜中的免疫密码 /62

食物有七色，免疫功效各不同 /63

五谷不是吃不吃的问题，而是怎么吃的问题 /64

食物有“四性”，吃对了才能提高免疫力 /66

身体缺啥就补啥——根据营养素吃出免疫力 /67

膳食求均衡，为免疫加加油 /68

早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐 /69

第 2 节 小食物，大功效——增强免疫力的十大“明星” /71

蘑菇——为免疫力撑开防护伞 /71

胡萝卜——健脾消食小人参 /72

猕猴桃——维生素 C 之王好滋味 /73

南瓜——绵软甜香富含钾 /73

紫菜——海中鲜味清肠道 /74

卷心菜——免疫疗效心中卷 /75

苹果——全方位的健康水果 /76

红薯——排毒养胃“土人参” /77

芦荟——养颜之物也养肠 /78

木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果” /78

第3节 吃对维生素，让你的免疫力节节升高 /79

知己知彼——走近维生素 /79

维生素家族——巩固人体免疫系统的生力军 /80

维生素如何从你体内偷偷溜走 /81

维生素之间，有合作也有排斥 /82

维生素，天然的才是最好的 /83

维生素C不可和这些食物搭配 /84

选择适宜的烹饪方式来留住维生素 /85

剩菜覆上保鲜膜，维生素少流失 /86

“夜猫子”要多补充B族维生素 /86

过敏体质补充维生素要慎重 /87

第4节 血型健康密码——根据血型吃出免疫力 /88

免疫力可以根据血型“补”出来 /88

O型血增强免疫力的食补大法 /89

A型血增强免疫力的食补大法 /90

B型血增强免疫力的食补大法 /91

AB型血增强免疫力的食补大法 /92

第5节 免疫力提升总动员：人人都有“家庭号”配方 /93

选好宝宝第一餐，为免疫力打好“地基” /93

吃出好成绩——学生考前营养备战方案 /94

孕期三养：不同阶段的免疫力增强配方 /95

食养月经——女人脆弱时期的免疫力维持 /97

吃出免疫力——让男人从压力中突围 /98

第四章 让身心之渠畅通无阻——养生祛病“通”字诀

第1节 净血通血，不给疾病滋生的土壤 /100

血液是人生下来活下去的保证 /100

血液污染乃万病之源 /100

青筋暴突正是血液中废物积滞的结果 /101

简易净血方——排出血内毒素的健康秘诀 /103

活血通脉，增强自愈力的全身按摩法 /104

老年人血液黏稠，四点须注意 /105

每个人都要掌握一些补血良方 /106

第2节 肠道革命——肠道通了，垃圾没了，病就好了 /107

宿便，体内毒素的根源 /107

清除宿便，这两招不可不用 /108

双歧杆菌：利用体内“好细菌”来排毒 /109

科学断食，对肠道毒素进行“大清仓” /111

黄瓜是当之无愧的体内“清道夫” /113

第3节 病从寒中来——排出寒毒，健康之花常开不败 /114

全球在变暖，身体在变寒 /114

简易方法判断体内有没有寒湿 /115

让身体远离寒湿的养生要则 /116

阻断寒气入侵的五条通路 /117

寒从脚底起——热水泡脚驱寒湿 /118

要排出体内寒气，请用取嚏法 /118

泻去体内湿寒气，身体温暖才健康 /119

要想身体安，火罐经常粘——火罐驱寒除湿法 /120

第五章 心药不苦口，养生有智慧——万病皆可心药医

第1节 病由心生——情志是如何决定健康的 /122

七情致病——从林黛玉的病因说起 /122

为什么会有“情绪性偏头痛” /123

神经衰弱，是哪里出问题了 /124

“鬼剃头”，究竟是谁在作怪 /125

情绪不好，结肠也要闹脾气 /126

癌症就是通过坏情绪找上我们的 /126

诸多口腔疾病，谁才是罪魁祸首 /127

情绪波动会造成喉咙“失控” /128

慢性胃炎竟然是心理原因 /128

第2节 驱逐让我们身体不平安的情志病 /129

治疗“情志病”要用情志生克法 /129

避内邪，就要远离酒、色、财、气四惑 /130

抑郁症——用14项规则及时自救 /131

如何让惊恐症患者不再惊恐 /131

强迫症的自我心理调试法 /132

神奇放松法，让焦虑无影无踪 /133

第3节 食补胜药补，神补胜食补——妙用精神养生法 /135

养生之道，养神先行 /135

什么是精神养生法 /135

心理“八戒”，确保我们的身心健康 /137

追求心灵的内在平衡与和谐 /138

为什么说“笑一笑，十年少” /138

养神很简单：拍拍胸脯，来个双手合十 /139



心理平衡的至高境界：做到三个“三” /140

郁就大声喊，悲就放声哭，排出心理毒素 /141

第4节 精神所至，死神却步——外病更需心药医 /142

最大的疾病是恐惧 /142

精神垮了疾病才可怕 /142

森田疗法——抗病你也可以学学它 /143

情绪致癌更治癌——用“心”抗癌 /144

第六章 挖掘人体潜能，炼出先天内丹 ——让身心一天比一天强壮

第1节 培固正气，多喜不愁——补足正气万病灭 /146

正气何来——秉先天之精，合后天之力 /146

正气一足，有病祛病，无病强身 /147

脾胃运转情况，决定正气是否充足 /147

津液乃人体正气，阻止外邪入侵 /148

行气可随时随地采集浩然元气 /149

调摄气虚，当用补气五法 /151

一呼一吸谓之气——最有效的五种呼吸补气法 /151

第2节 铮铮铁骨，百病自除——要健康，先养骨 /154

不同人群的骨骼关节问题 /154

补肾即壮骨，补出健康的“身子骨” /154

与地心引力“作战”，维持骨骼平衡 /156

健康大问题——如何养护我们的颈椎 /158

养好骨质，千万别让它疏松 /159

建好骨骼关节健康的“四大基石” /160

常做骨骼健康操，收获长寿大礼包 /160

第3节	筋长一寸，寿延十年——拉筋让你身强体健 /162
	从“筋长者力大”来认识筋的作用 /162
	筋缩，各类腰腿疼痛的终极祸根 /162
	卧位拉筋与立位拉筋——专家推荐的两种拉筋法 /163
	拉筋方法大荟萃，让寿命在简单中延长 /164

第4节	学会把身体里多余的火气变成保护神 /165
	肿、热、痛、烦，都是上火的表现 /165
	脑出血、脑血栓，都是心火惹的祸 /165
	春天如何清火排毒 /166
	胃里有火气，酿造了令人尴尬的“口臭” /167
	夏日祛火强身，要懂三项必修课 /168

第七章 如果健康是鱼，身体如何去养它 ——常见疾病自然自愈调理法

第1节	常见内科疾病的自然自愈调理法 /170
	血糖高不用发愁——糖尿病的自然自愈调理法 /170
	富贵病真的可以治好——高血脂的自然自愈调理法 /171
	肝脏也要减减肥——脂肪肝的自然自愈调理法 /172
	不停咳嗽谁也受不了——慢性支气管炎的自然自愈调理法 /173
	中医也有“强心剂”——冠心病的自然自愈调理法 /175
	我们浑身都是降暑妙方——轻度中暑的自然自愈调理法 /176
	找对方法就不喘——哮喘的自然自愈调理法 /177
	止痛药不能吃太多——头痛的自然自愈调理法 /178
第2节	常见外科疾病的自然自愈调理法 /179
	高枕无忧的秘诀——落枕的自然自愈调理法 /179

	做个无“痔”之人——痔疮的自然自愈调理法 /180
	小动作赶走“蚯蚓”——下肢静脉曲张的自然自愈调理 /180
	一起来战“风”斗“湿”——风湿性关节炎的自然自愈调理法 /181
	椎间盘出轨可不好受——腰椎间盘突出自然自愈调理法 /181
	让关节恢复自由吧——类风湿性关节炎的自然自愈调理法 /183
	半身不遂也有得治——偏瘫的自然自愈调理法 /185
第3节	常见妇科疾病自然自愈调理法 /186
	月月风调雨顺不是难事——月经失调的自然自愈调理法 /186
	别让月经提前谢幕——闭经的自然自愈调理法 /188
	一定要让悲剧戛然而止——流产的自然自愈调理法 /189
	每个女人都有做妈妈的权利——不孕症的自然自愈调理法 /190
	动一动就会带来福音——乳腺增生的自然自愈调理法 /191
	开启女人的幸福之路——阴道炎的自然自愈调理法 /192
	女人50岁不一定会心烦——更年期综合征的自然自愈调理法 /194
第4节	常见男科疾病自然自愈调理法 /195
	有时候多出来也是麻烦——前列腺增生自然自愈调理法 /195
	学会保住自己的元气——遗精的自然自愈调理法 /196
	别让“雄起”变成梦想——早泄的自然自愈调理法 /197
	有“性福”的男人才会幸福——阳痿的自然自愈调理法 /197
第八章 借助习惯导航，走出疾病迷宫 ——用生活方式开启健康之门	
第1节	习惯差易得病——不良生活方式是疾病的温床 /200
	多数疾病都和生活方式有关 /200
	干洗按摩，给病邪可乘之机 /201
	舔嘴唇，这种习惯勿养成 /201

