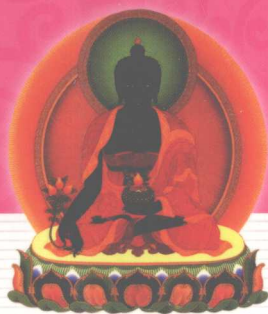


改变中国人健康生态之第一方案

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。

一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈潜能。



求医不如求己

中里巴人·著



R212/17

:1

2007



求医不如求己

改变中国人健康生态之第一方案

中里巴人·著

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己 / 中里巴人 著. —北京: 中国中医药出版社, 2007.1 (2007.9 重印)

ISBN 978-7-80089-208-0

I .求... II .中... III .保健—基本知识 IV .R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010081 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

三河市南阳印刷有限公司 印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 19 字数 228 千字

2007 年 4 月第 2 版 2008 年 7 月第 21 次印刷

书号 ISBN 978-7-80089-208-0

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010-64405720

读者服务部电话 010-64065415 010-84042153

书店网址: csln.net/qksd

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普渡世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之缘

在中国让我最佩服的医家一共只有三个人：您是第一个；再有是广州的一位特异功能者，他行事比较低调，名字就暂且不说；还有一个是我书中所说的陈玉琴。

你们三个人的长处各有不同，您是养生治病和急救的高人；广州的那位则能透视人体，也能看到人身上的经络，直接处理阻塞之处；陈玉琴则对慢性病有许多独到的见解，我书中大部分的概念来自于她。

——吴清忠先生与我的通信

吴清忠先生所著《人体使用手册》以其对中医理论的深入理解和雅俗共赏的写作手法在华人读者中享有盛誉，40万册的发行量创造了大众健康类图书的发行记录，对中医的普及起到了不可低估的作用。就是这样一个老吴，在他的博客上说我是他的启蒙老师，引得许多朋友不解：老吴在年龄上比我大近20岁，那我怎么成为他的启蒙老师了呢？其实老吴就是这样的人，老顽童，就像金庸笔下的周伯通，从来没有名份尊卑的概念。回想起来我和老吴认识也已经有10多年了，许

多趣事往事、仍然历历在目。

记得那是1993年，我随一个企业家朋友到上海逗留，住在老吴公司的别墅里。老吴当时也是个商场中人，或者用金融家、投资家来形容他更合适些，据说他掌管着几亿美元的项目基金。听说我对中医颇有研究，老吴每日下班便驱车前来接我去他家共进晚餐。老吴是个很注重生活品质的人，对时间的运用也是“公私分明”。比如他在家里从来不谈公司的事儿，饭桌上总能谈些趣闻逸事，且胃口极好。

饭后，我和老吴经常在书房边品茶闻香边谈医论道，甚是投缘。老吴极为聪明，有过目不忘之能。记得我曾与他谈论中医的五运六气之法，结果，不到一个时辰他已熟记于心了。老吴当时就已对中医养生有着很独特的见解，并由此涉猎了现代生物学、心理学等许多领域。我们时常发生争论，我较强调医者的神能，他更重视患者的自愈，争到最后往往不了了之。我虽是执拗之人，他却能宽容忍让，所以从来没有发生不欢而散的情况。

现在想来，老吴真是难得的良师益友：他的博古通今和中西合璧对我的中医理论体系也有很好的启迪，而他的包容精神至今让我由衷地钦佩。

每到子时，我们便开始打坐诵经。老吴最喜《心经》，唱诵得动人心魄。我们一唱一和，甚有意趣，真是“头上但有星照月，心下唯余一点空”；虽难超凡入圣，却也乐在其中。这样闲逸的日子真让人怀念啊！

后来，我的朋友送了老吴一套破损不堪的乾隆年间的《医中金鉴》，老吴如获至宝，时常拿出来研读，我每每笑他不务正业，他总是神秘地说：“这里面都是经商的高招。”看来老吴已经得道，一通百通了。

后来，我的那位企业家朋友出国发展了，老吴的投资生意越做越

大，我也忙于自己的事业，大家便无暇相聚，平日也甚少往来。有时老吴的朋友从上海来北京，只是相约喝茶或者打球，转达一下彼此的问候，一晃很多年未曾谋面。直到去年8月，老吴的一位朋友专程给我送来《人体使用手册》。看过书后，我拍案叫绝，激动不已，连忙找出老吴的通讯地址，用刚学会的五笔输入法打了一封简短的信：

清忠兄：

你好，好久不见，甚为想念。拜读大作《人体使用手册》，令我瞠目结舌、拍案称奇。

把简单的问题复杂化，世人多有擅长；但能把纷繁玄奥的中医学理论说得如此平易近人，兄真乃当世第一人也。

解读古人亦不为难，兄多有石破天惊的高论奇想，独出心裁。“人体电压”、“功能系统”、“气血水平”……真是妙语连珠、口吐莲花，让我读罢，酣畅淋漓，获益匪浅。

兄之高论，效法自然，中西合璧，若充之以更多简易有效之方以养生疗疾，防患未然，让世人从此摆脱茫然无措、任人摆布的求医之路，真是功德无量！

好友 郑幅中

2005年8月28日于北京

第二天一早，我便收到了老吴的回复：

幅中老弟：

收到您的信，很意外很高兴。本应以兄互称，但我俩年纪差了一大把，称您为“兄”显得有点假，直接称您“老弟”反而自然些。

我们真的好久不见，我的老朋友阿栋蒙您照顾，身体确实进展不少，说真的，如果不是您的医术，他可能早挂了，我们经常提起您。在中国让我最佩服的医家一共只有三个人：您是第一个；

再有是广州的一位特异功能者，他行事比较低调，名字就暂且不说；还有一个是我书中所说的陈玉琴。你们三个的长处各有不同，您是养生治病和急救的高人；广州的那位则能透视人体，也能看到人身上的经络，直接处理阻塞之处；陈玉琴则对慢性病有许多独到的见解，我书中大部分的概念来自于她。

您的提议非常好，我知道您有许多简易有效之方法可以养生疗疾，我们可以合作将之出版问世，一方面让世人真正了解中医的神妙，使许多罹患绝症的人有一线生机，挽救许多家庭的悲剧；另一方面也可以为我们自己打出一条宽阔的人生道路。我相信我们俩合作的作品必定会比我的第一本书更实用更精彩，而这些书不单适用中国人，也适合外国人，有机会在全世界发行。

吴清忠

2005年8月29日

老吴的回信让我很振奋，但我自感缺乏写作的意识和感觉，恐写出的东西枯燥刻板，或因为我反而坏了老吴的英名，因此犹豫着迟迟没有动笔。老吴来信询问，我便说，干脆我先办个博客吧，看看人气和读者的反应情况如何；有了读者的鼓励，再言写书也不迟。老吴对任何事情总是遵循顺其自然的原则，他不仅赞成我的提议，还在我的博客推出之后在他自己的博客上进行了大力推举。与这样的朋友合作让你觉得没有丝毫的压力，因为他总会包容你的一切，然后全力支持你！老吴虽是台湾人，但他的口头禅倒是一句地道的北京话：哥们之间，何必客气呢？

认识老吴，真是我人生中的一大快事。

目 录

代 序： 我与《人体使用手册》作者吴清忠先生的不解之缘... 1

第一章 对待身体要像对待自己的孩子一样

身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。但我们往往敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它，这无异是一种疯狂的自相残杀。

1. 如果疾病是鱼，那么身体应该如何养它... 2
2. 送您轻松赶走“亚健康”苍蝇的技巧... 3
3. 要坚信人体有不可思议的自愈能力... 6
4. 对待身体要像对待自己的孩子一样... 8
5. 任何医疗的最终目的都是为了激发患者天然的自愈潜能... 10
6. 要相信医生，更要相信自己... 13
7. 必须学会与疾病切磋... 14
8. 中医西医应该是战友，而不是夫妻... 17
9. 身体的不适不一定是有病... 19
10. 体质不重要，阴阳平衡才健康... 21

第二章 养生先从经络开始

经络是联接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的长臂触手。但是穴位众多，如何选取？穴有五行，如何搭配？穴有补泻，如何操作？这些皆是纷杂不清的事情。古人已众说纷纭，今人又各抒己见。

1. 人体经络是养生治病的最好捷径…… 26
2. 肺经——人体里最容易受伤的经…… 29
3. 神秘的三焦经——人体健康的总指挥…… 35
4. 救命的心包经——人体自生自长的灵丹妙药…… 40
5. 小肠经——人体健康的晴雨表…… 43
6. 肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位…… 47
7. 膀胱经——人体最大的排毒通道…… 54
8. 肾经——主管人一生幸福的经络…… 58
9. 天天敲打胃经和大肠经是预防衰老的秘方…… 64
10. 按摩脾经治大病…… 69
11. 心经生死攸关…… 73
12. 胆经——排解积虑的通道…… 77

足底反射疗法非常好学，它把人的脚当作一面镜子，人体的五脏六腑便都在这面镜子里了。当身体里脏腑器官发生问题时，这面镜子就以痛感或其他的方式显示出来，然后按摩这些敏感部位，疾病就解除了，就这么简单。

1. 健康的真正杀手是“体内三浊”和“体外两害”…… 84
2. 大部分慢性病都可以用“推腹法”去解决…… 86
3. 身无“三浊”一身轻…… 89
4. 一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招…… 93
5. 想吃什么就吃什么…… 97
6. 打通小周天——一分钟学会道家养生秘法…… 99
7. 美容的根本是保养身体内部…… 102
8. 美容从喝五色养颜粥开始…… 106
9. 一小时内解酒毒…… 109
10. 足疗可以补充人的底气…… 112
11. 学中医的入门之法是足底按摩…… 115
12. 一学就会、一用就灵的5种中医防病法…… 117
13. 熬了夜要吃这些药去补…… 120
14. 预防、治疗一切中老年疾病的金鸡独立法…… 122
15. 玫瑰的激情——补肾最强法…… 125
16. 生气就按“消气穴”…… 131

17. 六味地黄丸不是补肾的通用专方…… 136
18. 玄妙五行治疑病——导引法…… 142
19. 刮痧最适合治皮肤、肌肉和关节的病…… 145
20. 随身携带好医生——刮痧、拔罐与按摩…… 149
21. 小病的治疗只需蜻蜓点水…… 156
22. 举手投足皆治病——坠足功…… 159
23. 让你在瞬间强壮起来的升阳法…… 162

第四章 慢性病可以这样去治

有人觉得中医疗效慢是中医在治本，因此也就无怨无悔地去吃上一年甚至几年的汤药；尽管无效，也仍觉得是顺理成章，治本嘛，哪有那么快的！其实，很多时候如果能真正找到病本，中医治疗起来并不缓慢，而是非常迅速、立竿见影。

1. “金鸡独立”等方法是孝敬父母的最好礼物…… 166
2. 再也不怕风烛残年…… 172
3. 颈椎病——可以随手而愈的病…… 178
4. 类风湿——可以让家人帮着治愈的病…… 181
5. 中风后遗症——这样治就能重新站起来…… 183
6. 尿毒症——清一色的胃经虚弱…… 187
7. 治疗近视眼的速效法…… 189
8. 补中益气丸等药治便秘最见效…… 192
9. 80%的妇科病都应从调理月经入手…… 194

10. 取嚏法——屡试不爽的千古良方…… 202
11. 感冒可以自己治好…… 204
12. 减肥为何总是半途而废…… 206
13. 减肥应该是一次轻松愉快的旅行…… 209
14. 心病可用穴道医…… 214
15. 脂肪肝的根源是脾胃不好，气血不足…… 218
16. 癌症——我们体内家庭里的不良孩子…… 221
17. 腰痛都去找膀胱经治…… 226

第五章 我们每个人身上本来就百药齐全

人体气血总量在不同情况下是相对恒定的。按照生存的需要，气血首先要确保脏腑器官的需求，然后才是四肢百骸；就像一棵大树，要先长树根、树干，再长枝叶。脏腑又是确保气血生成与贮藏的源头，只有脏腑健康、功能相互协调，才会有足够的气血储存以供人体日常使用。

1. 我们每个人身上本来就百药齐全…… 234
2. 穴位就是你随身的药囊…… 238
3. 锻炼身体要先脏腑后肢体…… 241
4. 最损健康的是心理上的痛苦…… 246
5. 打坐可以激发出我们身体内的健康潜能…… 248
6. 养生要养到实处…… 252
7. 连国粹都不要的人，能不有病吗…… 253
8. 如何吸收自然界中的各种正面能量…… 255

我给人看病时很少用药，因为身体里什么药都有，而且是最方便、最快捷、毫无副作用的良药——那就是人体的经络和穴位。有些朋友可能觉得我对经络穴位的作用有些夸大其辞。其实，从经络穴位的实际功效来看，我对它们的夸赞似乎还过于吝啬。

1. 为什么现代人得的病五花八门… 258
2. 很多人都是关注疾病，不关注健康… 262
3. 疾病不是我们的敌人… 264
4. 治病不可强扭… 266
5. 养生胜于治病… 268

后 记：这是一本给我们生活带来福气的书… 270

附录一：《求医不如求己》常用穴位使用方法… 271

附录二：《求医不如求己》常用穴位指南… 272

「对待身体要像对待自己的孩子一样」

第一章

对待身体要像对待 自己的孩子一样

身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。但我们往往敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它，这无异是一种疯狂的自相残杀。

1. 如果疾病是鱼，那么身体应该如何养它

一种疾病对应着一种思想，如果说一种水可以养一种鱼，那么思想就是水，而那疾病就是鱼。如果鱼死了，通常是水的问题，证明这种鱼不适合在这种水里生长。也就是说这种环境不适合这种疾病的生存。所以改变环境就等于消除了疾病，而且是从根本上消灭了疾病。

所干的事和心中所想应该是相一致的，这样心力协调，才能得心应手。如果心中是要隐藏的而行动是要彰显的，心中是要抒发的而行动是要压抑的，这样力量还没作用在外面，里面已经内耗掉一大半了，是绝对不会有好的结果的。所以身心的协调才是治病之本。

一种疾病就是一种思想，是无形的思想以有形的病症表现出来。我们可以消掉有形的肿物，如果它不是靠内力，而是靠手术直接割取，那样它还会以另外的形式再显现出来。但如果我们靠药物的帮忙，激活了我们自身的能量，而把瘀阻消除，那样在肿物消失的同时，相应的思想也消失了，或受到了抑制。一个人身上有许多能量需要释放，如果不让它从正常途径出来，它就会另寻出路，总之它是一定要释放的。我们无法阻止它（我们为什么要阻止呢），但我们可以选择释放的途径。途径不同，思想就不同，所得的疾病也就各不相同。

一种疾病对应着一种思想，如果说一种水可以养一种鱼，那么思想就是水，而那疾病就是鱼。如果鱼死了，通常是水的问题，证明这种鱼不适合在这种水里生长。也就是说这种环境不适合这种疾病的生存。所以改变环境就等于消除了疾病，而且是从根本上消灭了疾病。所以水是关键，思想是关键、源头。只要有适合生长的水环境，那么即使不是鱼，而是虾，或是泥鳅，都会繁殖起来。

2. 送您轻松赶走“亚健康”苍蝇的技巧

在我看病的过程中，很多人并没有什么大问题，但常被很多无法解释的症状困扰，这给他们的心理带来的压力远大过身体的不适。因为我们不知道这颗地雷到底埋在哪里，又会在何时爆炸。

现在人们对健康这个词越来越敏感了，因为很多人平时常出现浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不适感、睡眠不良、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木感、坐立不安、心烦意乱等症状，去医院检查也查不出“病”来，各种检查往往显示一切正常，最后给出了一个含糊其辞的结论——亚健康。

虽然查不出“病”，可亚健康带给身体的各种不舒服就像整个客厅虽然只有几只苍蝇，要不了命，但是它们总是到处乱飞，在你眼前绕来绕去，搞得你心烦意乱。苍蝇虽小，但如果你手中没有类似一把苍蝇拍那样简单易行的应对方法，你还真拿它没办法。有许多人每天都在被身体的各种不适折磨着，为自己的健康而担忧。

在我看病的过程中，很多人并没有什么大问题，但常被很多无法解释的症状困扰，这给他们的心理带来的压力远大过身体的不适。因为我们不知道这颗地雷到底埋在哪里，又会在何时爆炸。这样一来，我们整天都会生活在恐惧当中，最后变成疑神疑鬼的妄想狂。

其实，亚健康在中医看来就是“病”，可能是五脏六腑功能的不协调，或者是经络不通畅，也许就是表浅的风寒，这些表现比较初期和轻微，但带来的症状却很明显。它们都是疾病的萌芽，是祸根。如果任其发展，家里便会苍蝇成群。如果机器诊断不出来的疾病就