

大医济世系列二

天生日月星 人活精气神



求实养虚不生病

人体元气保养说明书

舒和◎著

- 求实就是求生，求生要有术
养虚就是养命，养命要有道
- 道术结合，虚实相生
- 此生无有恐惧，远离疾病，无灾无难

吉林科学技术出版社



求实养虚不生病

人体元气保养说明书

陈和◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

求实养虚不生病 / 舒和著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4267-0

I. 求… II. 舒… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第081538号

大医济世系列二

求实养虚不生病

——人体元气保养说明书

著 者: 舒 和

责任编辑: 李 梁

特约编辑: 刘观涛

封面设计: 尚书堂图书设计苑

出版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85635175

团购热线: 0431-85652585

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720 毫米 × 990 毫米 开本: 16 开 印张: 14 印张

字数: 166 千字 彩插: 1

印次: 2009 年 7 月第 1 版, 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4267-0

定价: 29.00 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

出版说明

自古有志之士，不为良相，则为良医。因为，良医与良相一样，都可以济世救民。本套丛书的作者，就是这样一群胸怀济世大志的良医。作为医生，他们工作在医疗第一线，接触着各个阶层的人，了解现代人的生活方式及发病规律；他们目睹了各式各样的疾病和痛苦，所以不吝将他们的治病心得和养生经验写出来，跟千千万万的人分享。其目的，在于使人们尽可能少地生病，尽可能少受或不受疾病带来的忧愁痛苦。悠悠此心，可谓至仁至厚！

《大医济世》丛书，围绕养生、防病、治病三者充分展开，希望人们更多地关注自己的健康，找到真正适合自己的正确有效的养生方法，并且能在实际生活中举一反三，灵活运用。也希望人们在面对疾病的时候，能不失时机地运用养生手段配合治疗。具有丰富临床经验的医师在书中会教给大家一些基本的治疗理念或方法，每一个理念或方法往往能解决众多问题，这种张力，正是本套丛书的一大特色，也是丛书所提倡的“养生智慧”之所在。

健康之道，也是仁者见仁、智者见智的。我们希望各界关注民生、关注健康养生的有识之士和广大读者为本套丛书提出宝贵的意见和建议，共同铸就我们的济世伟业。

《大医济世》系列丛书编辑部

愿天下医者都有一颗父母心

从我迈入中医这道大门的第一天起，我便把“大医精诚”四个字铭刻心中。

作为一名中医大夫，每天面对众多的门诊病人，我始终坚持把治病和养生、治身和调心结合起来，除了给病人开出药方，我更注重探索“养生治本”的方法和理念。医生是最富有人情味的职业，医生所关注的，不仅仅是“人的病”，更应该是“病的人”。

每个来医院看病的人，更需要医生如沐春风的关心、情同亲人的鼓励，而不仅仅是一副“机器人的面孔”，比如告诉患有心衰的病人“这种病治愈率很低，有92%的患者在诊断后6年内死亡，应该口服呋塞米40mg/24h……”。

人们常说“医者父母心”，我的理解是，每位患者都希望医生在医治自己的时候，能够像父母对待子女一样，充满关爱、慈祥和人性的光辉。

大家都熟知的加拿大外科医生白求恩，他有一句话成为全球医生（当然也包括我）的座右铭：“在我的手术刀下，绝不会再有任何病人被认为是一个漠不关心的生物，一个单纯技术上的问题。人有肉体也有理想；我的刀要救肉体，也要救理想。”

不管是在生活中还是在书里，我都希望自己是患者的朋友，而不只是一个穿着白大褂的冷冰冰的医生，我希望我多年来总结出的养生心得和方法能够让您一学就会并享受立竿见影的养生快乐。

有人会说，你书中这些养生方法，比如“三养两排法”“三七活血法”等等，百分之百适合每个人吗？百分之百有那么神奇的效果吗？百分之百没有任何副作用吗？我说，世界上没有百分之百的绝对，但我所提出的这些养生方法，都是平和而有效的，都是来自于《黄帝内经》的养生精华，只要坚持下去，一定会让您的身体得到改善。

又有人问我：大夫，现在《黄帝内经》很多人都在看，可是我们普通人看起来还是不太明白，能不能就用简单的几句话就把《黄帝内经》的养生精华告诉我们啊？

实际上，五千年前的《黄帝内经》里的养生精华，竟然和当代世界卫生组织的健康法则“完全不谋而合”！

1992年，世界卫生组织面向全世界发表“健康四大基石”：合理膳食，戒烟限酒，适量运动，心理平衡。而中国的《黄帝内经》仅用一句话，就揭示了同样的养生法则：“其知道者，法于阴阳，和于术数；饮食有节、起居有常、不妄作劳，故能形与神俱，而尽终苦命在年，度百岁乃去。”

那些知晓“养生之道”的人，能够把握身心的“阴阳之法”，恪守三大“健康之术”：饮食有节，起居有常，不妄作劳。所以能让你身心并养，形体和精神相互协调，从而活到人类应有的长寿（比如一百岁的“天年”）为止。

我将随时通过我的养生博客（<http://blog.sina.com.cn/shuheyisheng>）对书中提到的所有养生方法进行详细阐释，因为，即便是“散步”这样的养生之法，也不是适合所有的人。

最后，我愿天下所有满怀慈心的医学同仁都能够不断通过自己的文章或论著，为读者们提供更多、更好的养生建议。我更愿现实生活中的每一个人都能变成自己的太医，让自己的身心更加健康。愿我们都能尽快进入“身心共养”的人生至乐之境吧。

并且，从当下开始！

舒和

2009年5月

国医健康绝学系列一

改变中国人健康生态之第一方案

“中国十大健康好书”之一，畅销两年，销量突破 250 万

这是一本当代中国养生专家中里巴人所写的长生秘笈，它已连续两年获得“中国十大健康好书”荣誉称号。书中告诉大家：“养生胜于治病”，不要等到失去健康的时候才去珍惜健康；“疾病不是我们的敌人”，你若想生活幸福，就要学会从容面对疾病，学会与疾病结伴而行。

《求医不如求己》



特别赠送全彩国家标准经络部位挂图

国医健康绝学系列二

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

“中国十大健康好书”之一，最权威的经络使用说明书

这是一本介绍敲打经络就能预防百病的书，它为您送上：58 种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；14 条经络养生方法；3 种最有效的小儿健康推拿指南；使用人体经络的 8 种最简单技巧。

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家标准经络部位挂图

国医健康绝学系列三

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

最实用的儿童健康祛病圣典

本书是《人体经络使用手册》作者萧言生为中国的父母和他们的孩子写下的一部健康宝典，它为您奉上如下“宝贝”：小儿身上的 27 个关键穴位；8 套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；45 种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用。

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

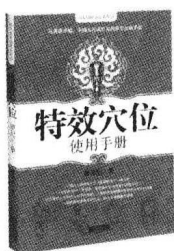
国医健康绝学系列四

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生手法

全面讲解人体穴位的大师级经典之作

本书是著名中医萧言生“人体经络”系列的第三本，它为您献上：5 种绿色护生方案，其中精采的 15 个保元真穴带您春保肝、夏养心、秋护肺、冬养肾；5 种五脏宁穴位平衡法，27 个女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统；12 种穴位易容法，让女性朋友容颜明净天然；17 种救生穴位法，将各类疑难杂症一一化解；5 种儿童穴位疗法。

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经络部位挂图

国医健康绝学系列五

从根子上祛除中国人身体内的各种病症

“中国优秀健康图书”，垄断各大健康类排行榜的第一名

本书凝聚了作者十几年独创的多种奇效良方，书里告诉我们：补血从食疗和刺激经络开始；分清食物的温热寒凉平是补血的关键；9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4套经络疗法；摸第二掌骨，看舌苔和手相等最简单的自我诊断法。

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列六

奠定中国人健康基石的最终方案

传奇畅销书，上市1年半，狂销200万册

在本书中，中里巴人根据人体五脏六腑和经络、天地神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓，总结出了一套适合不同体质、不同年龄之人的保健大法，让人人都能在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

《求医不如求己2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

国医健康绝学系列七

当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家

《不生病的智慧》作者马悦凌献给天下父母的育儿真经

书中为您献上：7种为怀孕前女性量身定度的补气血食疗方；9种判断孩子是否健康和气血充足的方法；25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；9种胎教秘方；1份《食物属性一览表》。

《父母是孩子最好的医生》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

国医健康绝学系列八

从根子上修复中国人的后天之本

中医学博士栾加芹教您做一家老小的健康守护神

只有从源头上化解病因，我们才可以健康长驻。本书为您献上：13个健康新观念；13个健康细节，帮您找到致病根源；22套特效祛病健身调补方案；22种小儿补养和祛病良方；23个经络、食疗和方剂精华养生大法；5个煎药、经络按摩治疗法。

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

为每一个中国人度身定做的长命真经

中医学博士栾加芹独家破译《易经》中的养生密码

这是一部利用食物和经络原穴来对人体进行特效保养的健康绝学之书。本书为您献上：人体8个部位的全面高效养护方案；8类不同体质之人的养生祛病真法；23个健康新观念；1份简洁明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况。



特别赠送全彩食物卦象一览表

中里巴人革命性经络理法首次完整呈现

“搜狐年度十佳图书”之一“中国十大健康图书”之一

本书为您献上：一、9个重建身体自信之心的朝阳方案。二、从经络处用力以及如何用力来激发本能、壮大先天之本的14种快捷方法。三、人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术，把祛病和养生之道变得如此简单、有效和安全。四、至高无上的14条人体经络大药房，可让您得心应手地运用上天赐予您的人体自生大药，从头到脚地保证一生健康无忧。



特别赠送全彩国家标准经络部位挂图

《易经》与传统中医外治疗法的完美结合

新浪读书频道、《健康时报》“中国优秀健康图书”之一

本书为您献上：一、146种来源于《易经》《黄帝内经》《外治医说》及易医相通的中医学博士栾加芹多年临床实践的独特内病外治方法，可广泛用于各种常见病的家庭防治。二、8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位，就能好好养护您的脑、脾、胃、心、肾、胆、肺、肝这8大系统，让您由内到外都健康。



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

开天辟地健康养生大革命

史上第一本人体骨骼使用说明书

本书告诉您：一、其实大多数疾病都与我们的骨骼有关，骨骼的好坏强弱是因，疾病是果。二、人体26节脊椎骨，节节隐藏治病要理，了解脊椎走势，就掌握到了26个疾病之源、治病之本。三、只要有爱、有耐心，只需几步按摩法，就足以让每一个人用自己万能的双手得到健康，更把健康传递给你所爱的人。



特别赠送全彩骨骼与内脏神经对照图

国医健康绝学系列十三

保佑全家老小平平安安的健康红宝书

近200种家庭常见疾病的自助调治方案

本书为您献上：不生病的智慧和战胜疾病的天然法宝——经络内外兼修法；6大中国人代代相传的通经活络技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺；98种常备中成药的功效、用法；39种内科疾病、39种妇科疾病、23种儿科疾病、16种外科疾病、16种五官科疾病、13种皮肤科疾病、6种男科疾病、9种亚健康问题的根本性复方调理法；14种来自道家、武林的养生真功法；1份《穴位查询表》；87种简捷实用的健康自查方法。

《求医不如求己家庭医学全书》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

国医健康绝学系列钻石版

超值典藏 健康全家人

新浪读书频道、《健康时报》“中国十大健康好书”之一

《求医不如求己大全集》是中里巴人迄今为止有关经络养生理念、功法全部精华的最完整收录。随书超值赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟，内含中里巴人健康养生理念、功法的首次全景展示。

《求医不如求己大全集》



国医健康绝学系列

超值年轻态健康大礼

奠定健康基石的长城，创造人体社会的和谐

随书赠送：3张国家标准全彩大对开人体经络穴位挂图〔价值人民币60元〕；1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图〔价值人民币20元〕；1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕；1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕；1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕。

《求医不如求己养生救命大宝典》



钻石升级版套装

把健康送给亲人和朋友 享受双倍的健康和好运

《健康时报》、“新浪读书”联合推荐

本礼品套装包括《求医不如求己》《求医不如求己2》《不生病的智慧》《不生病的智慧2》《不生病的智慧3——易经养生说明书》《不生病的智慧4——易经内病外治法》《特效穴位使用手册》《人体经络使用手册》《健康的首要任务是养骨》《人体自有大药》《如皋长寿方案》《活到天年——秘传全中国的养生祛病大法》，共12本中国优秀健康图书，是您馈赠亲朋好友的绝佳礼品！

《不生病的智慧家庭健康养生绝学大礼包》



国医健康绝学系列十四

只有懂得五行善用五行的女人才能永远健康美丽 献给每一个中国女人的身心性护养宝典

本书为您献上：一、女性皮肤，乳腺系统，子宫、卵巢、盆腔系统的全面护养方案。二、5种心系统保养方案，12种肝系统护养方案，9种脾系统保养方案，10种肺系统保养法，12种肾系统护养法。三、17种最适合女性的五行护养功法。四、9款五行祛病养颜粥汤和自治药酒。五、1份简洁、明了的《五行属性查询表》。六、1份《女性常见疾病一站式疗法简表》。

《不生病的纪律——女人身心性护养宝典》



特别赠送全彩女性经络穴位挂图、全彩五行食物一览表。

国医健康绝学系列十五

天机一旦泄露，世人皆曰有福 与佛道武药结缘，得健康长命之道

本书为您献上：一、28道佛道武药养生天机，为身体添福。二、38种《本草纲目》及许多名老中医不会告诉你的中草药配方；45种最天然的福药，安顿身心。三、5套应季养生方案，护养“肝心脾肺肾”五脏，四季无忧。四、8种身心性守护良方，助您琴瑟和鸣。五、1份卫生部钦定的药食同源表，自在选用。

《破除心魔不生病——佛道武药四通强体祛病法》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

求医不如求己系列一

人世中最好的福田，都长在我们的身体上面 让每一个人都能变成大医李时珍的家庭自助健康棕皮书

这是一本根据“人体X形平衡法”来选用人体内药的家庭医疗必备之书。书中为您献上：人体大药的分布规律和养生祛病使用法；耳穴药库的养生祛病法；4味“中”字号大药；14套外科病症的防治方案；8套保养消化系统的方案，6套防治心脑血管疾病的最佳方案，3套养护呼吸系统的方案，9套调补肾系统的方案。

《人体自有大药》



特别赠送全彩国家标准耳穴挂图

求医不如求己系列二

献给每一位中国人的健康自助指南 109位百岁老人鲜为人知的长寿养生秘诀首度曝光

如皋，环境稀松平常，何以长寿者众？如皋长寿老人的养生秘诀，可供全国各地人民效仿。本书为您献上：9个如皋老人长年坚持的健康饮食原则；8个在长寿之乡发现的长寿菜单；11个延年益寿的生活密码；11种养护五脏六腑的简单动作；6个带病延年的不传之秘；7种如皋老人的怡情养性之物；1份《老年人手掌自测健康标准》。

《如皋长寿方案》



特别赠送全彩国家标准足部反射区挂图、食物属性一览表

大医济世系列一

人体阳气复原工程，造福每一个中国人

“中国十大健康图书”之一，北京最贵中医的升阳秘法

我们的身体有难需要复原，我们的先天不足需要重建。

本书为您献上如下升阳秘法：武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功；7种开启您生命阳气之门的不老术；20个奇效大穴的使用方法；5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案；养生治病的三大玄机；让父母延缓衰老的七大大法。

《活到天年——秘传全中国的养生祛病大法》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

大医济世系列二

求实就是求生，养虚就是养命

养精气神就是养护今生和来生

本书为你献上：一、来自道家的三大保元补精法，让您精气神天天大盛。二、人一生中十大病根的辨别法。三、11种饮食补元法，不让病从口入，更让病从口出。四、家庭必备的10种中成药，解决家庭成员的绝大部分身体隐患。五、从佛门、八段锦、太极功法中凝炼出的18招强体延命之术。六、5招中国代代相传的不老术。七、3招找到好大夫的秘诀和2招调心护心的真法。

《求实养虚不生病——人体元气保养说明书》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

大医济世系列三

增一分阳就多一分命

得阳则昌，失阳则衰

本书为您献上：一、保养一年阳气的十二月经络保阳法，让您一年四季阳气都充足。二、使用原穴解决五脏阴邪，恢复五脏阳气，摆脱疾病困扰。三、行善保阳法，让您不仅健健康康，而且人见人爱。四、来自佛道两门的反观反闻法，让您耳聪目明，精力充沛。五、自己就能推衍出食疗方案的饮食原则。

《增阳减阴长命——全家老小都健康的真谛》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

每天美丽一点点系列一

最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法

草根美容第一书，美丽装扮类第一名

真正的美丽是由内及外、内外双修。本书首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念。

书中告诉姐妹们：每天一次灵性腹式呼吸，再按摩脸、颈部和腰部；养颜的根本就是滋阴；找到最适合你的养颜真经，才能拥有迷人的皮肤和流畅无比的身材。

《31岁小美女的养颜经》



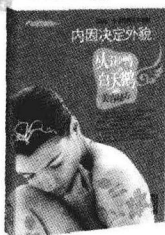
每天美丽一点点系列二

还每一个女性的天生容颜

保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书

本书是一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书。它荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道。

《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》



特别赠送全彩国家标准女性正面经穴部位挂图

每天美丽一点点系列三

每一位女性都应该享受的幸福生活方式

“31岁小美女”一猫一菩提新作，800万网友鼎力推荐

九大养颜真法，让您天天活色生香！

所谓养颜，就是养的素颜；所谓素颜，就是使我们的容貌、肌肤质本洁来还洁去；所谓质本洁来还洁去，皆因我们的身心来自神赐，我们唯一要做的就是努力祛除我们身心的烟火气、工匠气、脂粉气，让时光回转，风吹草低，美丽自现！

《天下最美是素颜》



每天美丽一点点系列四

对待身体的态度决定女人一生的幸福

《内因决定外貌》作者南丘阳新作

在用心呵护好自己身体每个部位的过程中，女人渐渐地认识自己的身体，发现自己的优势所在，慢慢变得自信！

从皮肤的娇嫩、脸颊的圆润、脸色的红润、头发的光泽、手脚的细嫩，到姿态的挺拔、精神的圆满，再细到每一个脏腑，每一根神经，每一个穴位，甚至每一个毛孔——细节决定女人的美丽。

《从头到脚要美丽》



每天美丽一点点系列

你的行头在说话！7秒钟决定你的身价！

全球最权威、最简单易学的成功男士必备形象圣经

150余幅不可多得的全息高清相片、100多个图文并茂的服饰混搭金点子、60余项因人而异的穿衣技巧、50个你不可不知的S.O.S形象急救法则——本书为你精彩呈现！

送一本给爱你的女人，她将每天为你点石成金；

送一本给你爱的男人，他每时每刻都将给你最炫的体验！

《男人有型赢天下——盛传全球的成功男士气质与品味方案》



全彩豪华精装版

目录

.....

序 言 愿天下医者都有一颗父母心 / 001

第一章 不生病要求实，活得好要养精气神 / 001

养虚就是养人身三宝“精气神” / 001

天生“日月星”，人活“精气神” / 004

让您身强体壮的奥秘——太极微旋生精法 / 007

元气亏了怎么办——八段微提养气法 / 010

最好的药物是微笑导引养神法 / 013

养生就是“饥来吃饭，困来睡觉……” / 017

精气神与您血浓于水 / 021

第二章 慧眼识病根，身体才无虞 / 024

人体有寒热，如水有冷与暖 / 024

人一生中最该提防的病是湿邪

——湿邪害人，如油入面 / 029

随风潜入体，害人细无声

——自己如何判断受风之病 / 032

一语道破养生的天机——气血通 / 034

每天看舌，您也能“望而知病谓之神” / 038

一学就会，一用就灵的三大自诊法 / 041

如何知道自己的近病和远病 / 046

当代人“湿病”的发病率最高 / 049

第三章 如何使用饮食来补精气神 / 052

三七代茶饮，人人都是张仲景 / 052

给老年体虚者的“灵丹妙药” / 055

湿肿杂病加三高，味美药膳治最好 / 058

千古提精名方——一味薯蓣饮 / 061

来自于宫廷的秘方——“平肝清热茶” / 065

兵来强将挡，“体内之风”药粥治 / 068

“艾姜煮蛋”，扫净人体恶寒 / 071

养吾浩然正气，生活处处有“人参” / 075

来自于《金匱要略》的补血秘方 / 079

每天一杯姜橘饮，郁闷之气影无踪 / 082

略少饮食忌口法，多数疾病可防治 / 085

第四章 居家必备十种药，炼精化气更补神 / 089

六味地黄丸，神通广大治“虚热” / 089

金匱肾气丸，虚寒之人如逢春 / 093

麻子仁丸，治好便秘人年轻 / 096

玉屏风散——治鼻炎、过敏等病的“通灵宝玉” / 099

藿香正气水的用途不止说明书上所说 / 102

别把身体全部交给医生

——从补中益气汤得到的启示 / 105

四物汤，天下补血第一方 / 108

抑郁的时候，别忘了还有越鞠丸来帮你 / 112

老年病不用愁了，给自己“活血化痰”吧 / 115

第五章 天赐良药，唾手可得 / 119

药王传下来的“六字真言”养生法 / 119

动物日用而不知的养生秘密 / 123

静坐就是不生病的大智慧之一 / 134

用太极治病，四两拨千斤 / 138

“把一天养好”，就相当于养好了一年 / 148

略汗运动排大毒，气血畅通百病灭 / 151

第六章 人人都能掌握的中国神秘不老术 / 156

一招呼吸升降法，任督二脉迅速通 / 156

每天花掉10分钟，人体处处生大药 / 161

从头养到脚的“三段养生法” / 166

哪十二灵穴能让身体固若金汤 / 173

把“孙子兵法”用在身体上 / 179