

医理臻萃◆权威经典◆即查即用◆居家必备

求医不如求己 家庭 医学全书

中里巴人◎著

唤起国人对健康养生的关注/弥补百姓对医学常识的匮乏/解决千家万户求医问药困扰

一本深刻影响中国家庭的医学实用手册
涵盖近200种常见疾病家庭调理方案
详解各种疾病内服外治经典疗法

求医不如求己
家庭
医学全书

中里巴人◎著

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己家庭医学全书 / 中里巴人著. — 南昌:

江西科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5390-4477-4

I. ①求… II. ①中… III. ①家庭医学—基本知识

IV. ①R1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198590号

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

选题序号: ZK2011212 图书代码: D11077-101

书 名 求医不如求己家庭医学全书

著 者 中里巴人

责任编辑 孙开颜

特约编辑 孟令玲 伍 艺

文字校对 陈晓丹

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: 0791-6623491

传真: 0791-6639342

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销 各地新华书店

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 35.25

字 数 558千字

版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4477-4

定 价 80.00元

赣版权登字-03-2011-265 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)

出版说明

中里巴人老师的《求医不如求己家庭医学全书》一经出版，就受到广大读者的欢迎。由于书中介绍的健康养生方法通俗易懂，简单易行，且文字极具亲和力，成为家家户户健康保健必读用书。有不少读者纷纷给我们打电话或写信，除了对我们的工作表示肯定外，也对书的内容提出了富有建议性的意见，读者的信任令我们念兹在兹。

为了感谢广大读者的厚爱，我们推出了《求医不如求己家庭医学全书》典藏版。这是作者历时半年完成的最新修订本，除了勘正原书的个别字句，还按照读者的要求增补了部分内容，使得内容更趋完臻，更适合家庭收藏。

中里巴人是近年来中医养生研究领域的一支新锐力量，他根据自己对人体经络的切身理解完成的《求医不如求己》系列作品，开一代新风，成为当代健康养生作品的经典。人们看到中里巴人的健康养生观既遵循中国正统养生思想，崇尚和气养神，不偏不邪，没有乱神怪力，又能与时俱进，提出了一套适合现代人修身养性的独特养生思想和实用保健医疗方法。

《求医不如求己家庭医学全书》正是中里巴人个性化养生思想的集中体现。本书介绍的多种常见病的防治、调整方法，基本囊括了家庭日常生活中可能遇到的健康危机，其细致入微的解读，通俗实用，让人一目了然，又充满温情，带给千千万万的家庭以健康信心。

作为国内拥有读者最多的家庭保健自助手册，我们相信这本书的再版将会给更多的人带来福音。

编者

2011年9月

前言 愿天下无病，祝众生平安

《求医不如求己家庭医学全书》是一本全面总结中里巴人老师及众多前辈名家养生、防病、调疾经验，供家庭自助使用的医学常备工具书。

在这本书中，中里巴人老师将家庭生活中最常见、最多发、最有代表性的病症汇集起来，用他革命性的经络理法一一予以调理。在中里巴人老师看来，疾病是不难战胜的，而经络是养生祛病的最佳捷径，学会运用经络就能最大限度地激发人体的自愈潜能，只要打通经络，每个人都可以百病不生，或者带病延年。

除了开创性地完全使用经络理法调理疾病外，本书另一与众不同之处在于，中里巴人老师将一个一个用之有效、久经考验的方法搭配组合成了若干套方案——家庭复方调理法，告诉读者在不同的症状下应该如何选择正确的方法，以及怎样根据自身的情况随症调整。如此一来，读者面对着让人眼花缭乱的方法却不知从何用起的问题，就被彻底解决了。

此外，本书以“求医不如求己”为名，那么自然还是要体现这

个一贯的宗旨——书中所有的方法，读者都能自己在家中操作，而且安全、简单、没有任何副作用。

在本书的第一章中，中里巴人老师首先为大家树立了一个“疾病不难战胜”的信心，告诉读者只要打通经络，激发出每个人与生俱来的自愈能力，就完全可以控制病魔。然后列举出几个代代相传的通经方法——中医六大技法和服用中成药法，这就相当于给读者朋友们提供了对付疾病和亚健康的武器，学会并好好使用它们，就意味着把健康牢牢地抓在手中。

第二章到第九章是各种家庭常见疾病的预防和根本性复方调理法，分内科、妇科、儿科、外科、五官科、皮肤科、男科和亚健康几部分来分别阐述。

这里，有几点需要特别说明。

本书绝非一本疾病治疗大全，它里面最多的是慢性疾病的预防和调养方法，急病、重病依然是要去医院请医生来处理的。

书中给出的调理方法虽然数量很多，但已经根据中里巴人老师的经验搭配成了若干套复方调理法，您可以参照自己的实际情况，选用其中的一套或几套，通常都会有效。

这若干套的复方调理法还可以粗分为通用的和指向性更明确的两大类。拿便秘来说，就是既给出了各种类型便秘的通用复方调理法，又给出了气虚、气滞、阴虚、血虚等不同类型便秘的配合复方调理法。如果您能判断出自己便秘的类型，那么直接选用通用方法和对症方法，这是最理想的；如果您觉得自己的便秘同时具有几种类型的特征，那就在使用通用复方调理法的基础上，综合其他方法；如果您完全不能判断出自己的便秘属于哪种类型，那么就只使用通用复方调理法，效果也很不错。

尽管如此，但仍然可能有人在用后效果不是特别好，或者起效速度慢，这就和人的体质有关了。您也不用拘泥于现成的方案，可

以自己重新组合几种方法，另外搭配出全新的方案，只要自己用了感觉好，那就完全没有问题。

中里巴人老师给出的方案中有时方法数量偏多，可能有些人不能全部做到。那也不要紧，挑选自己喜欢的和能坚持的做下去，对身体的调理作用也是相当不错的。

或者您可以尝试将方法简化，比如中里巴人老师给出的方法是艾灸，但您手边一时没有找到艾条，那么用暖水袋热敷或者用点着的香烟来熏也是可以的；还有，食疗法中给出了不少煲汤煮粥的方法，您没有时间的话，就用这些原料泡茶；有些时候中里巴人老师说扎针效果好，但很多人害怕扎针，那就换用手指用力按压，等等。

另外，在“常见儿科疾病的根本性复方调理法”一章中，中里巴人老师大量使用了推拿的方法。这些推拿方法最适合9岁以下的孩子，如果是6个月以下的婴儿，那么效果会更理想。

除了作为病后调理方案，本书还能起到一个疾病自查的功能。如果身体出现一些轻微的不适，您不能确定是不是生病，那您不妨翻开这本书，对照里面的症状描述，来判断自己的情况，再考虑要不要去医院接受进一步的治疗。不碍事的小毛病不妨就用本书的方法来调理。

第十章主要是中里巴人老师独创的改善体质的独门小功法，在这里以产品说明书的形式表示出来。只要坚持练习，包管您有病祛病，无病强身。

本书的最后是两个附录：其一是所有经穴及部分常用奇穴的定位方法与功能主治，用表格的方式列出，清晰明了，方便您最快速、最准确地找到穴位；其二是传统中医最常使用的身体自查方法，从头到脚，见微知著，让每个使用此书的人都成为人见人羡的健康“先知”。

最后，还有一点要着重提醒您。虽然本书的主旨是“求医不如

求己”，但是要建立在已经确定病症的基础上。重大疾病突然发作，或者出现比较严重症状的时候，必须立即去医院请医生处理，千万不要耽搁，免得贻误病情，错过了最佳的就诊时机。

“翻开书的每一页，您都能看到全家老小皆适用的养生祛病特效方法”，这是中里巴人老师和我们的共同心愿。如果能让您每天健康一点点，那我们的心愿足矣。

编者

2009年3月

前言 愿天下无病，祝众生平安

第一章 求医不如求己

疾病是一定能战胜的 / 002

不良情绪导致的疾病更要通过打通经络来治愈 / 005

疾病最终是自己痊愈的，不是医生治好的 / 006

经络穴位是我们身体的大药田 / 007

老祖宗代代相传的六大祛病法宝 / 010

防病第一好——刮痧法 / 011

引气血最佳——拔罐法 / 013

照镜子养生——足疗法 / 015

大道至简术——推拿法 / 017

圣人法今用——艾灸法 / 019

针刺法代替——梅花针 / 021

六法合参，取长补短 / 022

家有药香，病痛不长——家庭常备中成药使用说明 / 023

第二章 常见内科疾病的根本性复方调理法

没有任何副作用的降压方案——高血压的复方调理法 / 050

别以为富贵病治不好——高脂血症的复方调理法 / 058

预防、恢复都见效——中风的复方调理法 / 060

中医也有“强心剂”——冠心病的复方调理法 / 065

“慢郎中也能治急惊风”——心绞痛的复方调理法 / 070

别拿心慌不当病——心悸的复方调理法 / 072

防治心脏病，不花一毛钱——心律失常的复方调理法 / 076

人体自有速效救心丸——早搏的复方调理法 / 077

终结午夜的噪音——打鼾的复方调理法 / 079

浑身都是降暑方——轻度中暑的复方调理法 / 081

36招护大脑，招招奏奇效——头痛的复方调理法 / 082

但愿长睡不复醒——长期失眠的复方调理法 / 094

一招就能目清神爽——眩晕的复方调理法 / 100

绝不让精神深陷于水火之中——神经衰弱的复方调理法 / 104

坐车不是一种受罪——晕车的复方调理法 / 107

活着就应该天天高兴——抑郁症的复方调理法 / 109

请把您的头昂起来——颈椎病的复方调理法 / 112

树越老，越不怕风吹雨打——老年人手脚颤抖的复方调理法 / 115
 不管坐立都应安——坐骨神经痛的复方调理法 / 116
 伤风可不是小事儿——感冒的复方调理法 / 119
 谈笑间，火邪灰飞烟灭——嗓子疼的复方调理法 / 124
 为我们的肺补正气——咳嗽的复方调理法 / 125
 找对经络永不喘——哮喘的复方调理法 / 131
 可以平安度过冬春两季了——慢性支气管炎的复方调理法 / 136
 别一拉肚子就想到吃药——腹泻的复方调理法 / 140
 无便一身轻——便秘的复方调理法 / 147
 保胃就是保命——胃痛的复方调理法 / 153
 肚子疼何必麻烦120——腹痛的复方调理法 / 159
 流传三千多年的秘法奇方——打嗝的复方调理法 / 164
 胃经第一不能堵——恶心的复方调理法 / 166
 该给脾胃浇水了——烧心的复方调理法 / 169
 别让火从胆经生——慢性胆囊炎的复方调理法 / 170
 一吐解身愁——轻度食物中毒的复方调理法 / 173
 万法不离一个“补”字——贫血的复方调理法 / 173
 治大脖子为什么不靠自己——甲状腺肿的复方调理法 / 175
 不灭肝火，吃再多好东西都没用——甲状腺功能亢进的复方调理法 / 176
 血糖高不用忌口——糖尿病的复方调理法 / 179
 健康的首要任务是养骨——骨质疏松的复方调理法 / 184
 想瘦哪儿就瘦哪儿——单纯性肥胖的复方调理法 / 186

第三章 常见妇科疾病的根本性复方调理法

再也没有难言之隐了——月经病的复方调理法 / 190

有些事不能“多多益善”——月经过多的复方调理法 / 191

万事都要有度才行——崩漏的复方调理法 / 194

节约也要看时候——月经过少的复方调理法 / 198

别让月经提前谢幕——闭经的复方调理法 / 203

提前来不一定是好事——月经提前的复方调理法 / 207

迟到肯定是坏事——月经推迟的复方调理法 / 211

只有准时，才能皆大欢喜——月经先后无定期的复方调理法 / 214

谁说痛是应该的——痛经的复方调理法 / 217

如何避免“祸不单行”——月经期间常见不适的复方调理法 / 223

别害怕肚子里宝宝的恶作剧——孕期常见问题的复方调理法 / 230

所有的新妈妈都会如愿安康——产后常见问题的复方调理法 / 241

快乐迈过50岁这道坎儿——更年期综合征的复方调理法 / 253

救救新妈妈的乳房——急性乳腺炎的复方调理法 / 254

心中无结，双乳无忧——乳腺增生的复方调理法 / 256

别让您的子宫变成一片盐碱地——习惯性流产的复方调理法 / 258

每个人都有享受天伦之乐的权利——不孕症的复方调理法 / 260

带脉一敲百病休——白带不正常的复方调理法 / 263

女人的幸福之路怎能布满荆棘——阴道炎的复方调理法 / 266

盆腔无难，日日平安——盆腔炎的复方调理法 / 267

女人要的就是面子——皮肤及头发问题的复方调理法 / 268

第四章 常见儿科疾病的根本性复方调理法

- 如何激发孩子自生的天然大药——小儿推拿基础动作图解 / 280
- 用什么最快扑灭孩子身上的邪火——小儿发热的复方调理法 / 284
- 孩子只要肺气通，全家就会笑开颜——小儿咳嗽的复方调理法 / 290
- 肺要“娇生惯养”——百日咳的复方调理法 / 293
- 别让孩子身体的卫士缺勤——小儿扁桃体的复方调理法 / 296
- 遇毒解毒，有肿消炎——流行性腮腺炎的复方调理法 / 298
- 脾胃不好，孩子不安——小儿呕吐的复方调理法 / 301
- 气和嗝立消——小儿打嗝的复方调理法 / 304
- 孩子闹肚子，妈妈当医生——小儿腹泻的复方调理法 / 306
- 积食不化，肚子怎能不胀——小儿腹胀的复方调理法 / 312
- 孩子胃肠生火了怎么办——小儿便秘的复方调理法 / 314
- 吃嘛嘛香，身体倍棒——小儿厌食的复方调理法 / 316
- 莫让近视假变真——小儿假性近视的复方调理法 / 318
- 以手代药，疹去无踪——小儿荨麻疹的复方调理法 / 320
- 孩子浑身发痒该找谁——小儿风疹的复方调理法 / 323
- 别让热在孩子的脾、肺里作祟——小儿湿疹的复方调理法 / 325
- 都是上火惹的祸——小儿口疮的复方调理法 / 327
- 谁从小不是夜啼郎呢——小儿夜啼的复方调理法 / 329
- 千万别觉得孩子垂涎三尺很可爱——小儿流口水的复方调理法 / 332
- 孩子顽皮要滋阴——小儿多动症的复方调理法 / 334

孩子多流汗不好——小儿汗证的复方调理法 / 336

孩子，别在夜里“画地图”了——小儿遗尿的复方调理法 / 339

孩子是小胖墩咋办——小儿肥胖症的复方调理法 / 342

第五章 常见外科疾病的根本性复方调理法

高枕无忧的秘诀——落枕的复方调理法 / 346

50岁也依然肩手灵活——肩周炎的复方调理法 / 347

气顺痛自消——岔气的复方调理法 / 351

湿淤一去人不虚——腰痛的复方调理法 / 352

刮痧、拔罐，双管齐下——腰椎间盘突出症的复方调理法 / 356

从头到脚有妙药——痔疮的复方调理法 / 357

让“蚯蚓”远离腿足——下肢静脉曲张的复方调理法 / 359

驱寒祛邪，引血下行——膝关节痛的复方调理法 / 361

别拿骨刺当回事儿——骨质增生的复方调理法 / 364

祛湿是强壮身子骨的当务之急——类风湿性关节炎的复方调理法 / 366

战“风”斗“湿”，强筋壮骨——风湿性关节炎的复方调理法 / 370

筋的问题一定要从肝上治——爱抽筋的复方调理法 / 374

都是肾虚惹的祸——足跟痛的复方调理法 / 376

解药就长在对侧的部位上——扭伤的复方调理法 / 378

第六章 常见五官科疾病的根本性复方调理法

好好谢谢膀胱经和肾经吧——眉毛脱落的复方调理法 / 384

从退热开始做起——麦粒肿的复方调理法 / 385

眼睛里的光应该是晶光——眼屎多的复方调理法 / 389

祛风退热，心明眼亮——红眼病的复方调理法 / 390

眼里怎能容一颗沙——沙眼的复方调理法 / 391

如何修炼千里眼——假性近视的复方调理法 / 393

人虽老，眼不花——老花眼的复方调理法 / 395

血绝不能白流——爱流鼻血的复方调理法 / 396

让一窍不通这种事永不存在——鼻炎的复方调理法 / 400

口腔有火，要分虚实——口腔溃疡的复方调理法 / 406

愿您吐气如兰——口臭的复方调理法 / 410

如何对付“要命”的病——各种牙痛的复方调理法 / 414

肾虚、胃火就会祸及牙龈——牙周炎的复方调理法 / 418

艾灸攻毒，食疗内应——牙槽脓肿的复方调理法 / 420

耳朵嗡嗡响，应该补心肾——耳鸣的复方调理法 / 421

永不见“发如雪、鬓如霜”——须发早白的复方调理法 / 424

第七章 常见皮肤科疾病的根本性复方调理法

铲除肌肤上冒出的杂草——各种疣的复方调理法 / 426

病根就在一个“湿”字上——各种湿疹的复方调理法 / 427

来者不惧，祛之有道——荨麻疹的复方调理法 / 429

夏天不再难过了——生疖子的复方调理法 / 430

还皮肤自然之美——疔疮、疖痛的复方调理法 / 432

让手足恢复如新——皮肤皲裂的复方调理法 / 433

防火、防盗还防冻——生冻疮后的复方调理法 / 434

自己动手，永别疤痕——轻微烫伤后的复方调理法 / 435

别让大家看见你就捂着鼻子——狐臭的复方调理法 / 436

护好足，一生福——足癣的复方调理法 / 437

有病也不能活受罪——褥疮的复方调理法 / 439

汗也是心血的结晶——自汗的复方调理法 / 440

是谁在睡梦中偷了您的气血——盗汗的复方调理法 / 442

第八章 常见男科疾病的根本性复方调理法

是男人，就不该有难言之隐——慢性前列腺炎的复方调理法 / 446

护肾就是护健康——尿频的复方调理法 / 449

不要浪费自己的元气——遗精的复方调理法 / 450

“性福”日日有——阳痿的复方调理法 / 453

别让雄起变成一种理想——早泄的复方调理法 / 456

育种有奇方——男性不育症的复方调理法 / 458

第九章 常见亚健康问题的根本性复方调理法

任何时候都可以心明眼亮——眼睛疲劳的复方调理法 / 462

用电脑应该是享福——电脑综合征的复方调理法 / 463