

求医不如求己系列四



中里巴人 健康私房话

传道解惑 自愈有方

田原◎著

当您身陷疾病，迁延不愈，对生命产生恐惧时
当您年老体衰，看不到生命更多的辉煌愿景时
当现代医学无法解决这些迫在眉睫的问题时
请用经络来激发您先天的自愈潜能
自己帮助自己，将健康进行到底

中国中医药出版社



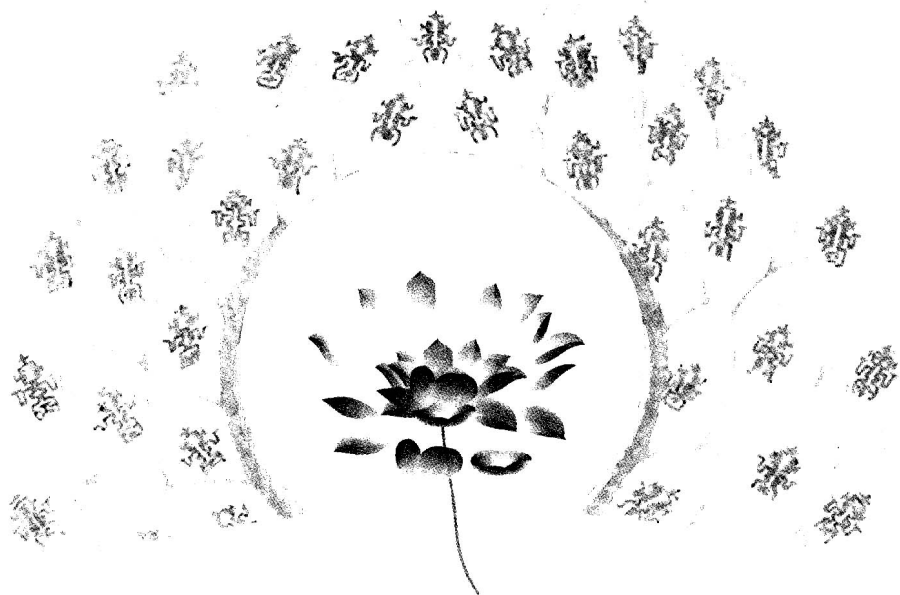
中里巴人

健康私房话

—— 中里巴人健康私房话 ——

中里巴人

中里巴人健康私房话



中里巴人 健康私房话

🌸 传道解惑 自愈有方 🌸

田原◎著

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

中里巴人健康私房话 / 田原著. —北京: 中国中医药出版社, 2010.1 (2010.3 重印)

ISBN 978-7-80231-795-6

I. ①中… II. ①田… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第209870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1608

邮政编码 100013

传真 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 700×1000 1/16 印张 13.5 字数 160千字

2010年1月第1版 2010年3月第3次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-795-6

*

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》是一套荟萃了全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，以普度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

关于作者

田原，女，中国中医药出版社第四编辑室主任。

近年来致力于中医文化传播事业，现已寻访中医名家、民间隐医近百人，著有《21世纪中医现场——田原访谈录》（2005 - 2008 四卷本）《人体阳气与疾病》《解密中国人的九种体质》《破解重大疾病的迹象》等十余部书籍，共计 300 多万字。

田原和中医在一起：

<http://blog.sina.com.cn/tianyuanfangtan>

前 言



求医不如求己的秘密

记得是2007年9月的一个上午，在中国中医药出版社，我第一次见到《求医不如求己》的作者中里巴人。当时《求医不如求己》还没有热卖，但已经得到了很多人的喜欢，包括我在内。虽然我只是粗略地看过，亦觉耐人寻味，尤其喜欢书中温情脉脉的语言，也对书中一些与众不同的角度和理念非常感兴趣。我隐约感觉到，这本貌似平常的书极有可能回应了国人对健康的迫切需求，甚至会引发一股国人善待生命、认识自然、重温传统文化的时尚潮流。

接下来的事情很快验证了我的感觉。当然，这是后来的事情了。

和中里巴人的这次见面印象难忘。宴席上，中里巴人一头浓密的黑发，面色红润，神情恬淡，言语温和，甚至有几分腼腆或木讷，却有着孩童一样的肤质和目光。与中里巴人同坐，可谓如沐春风。我惊诧于他这样的气质，在这个喧嚣的世俗生活当中，他如何获得这种定力与自在状态？

那次见面以后，我很快和中里巴人做了一篇题为“像中里巴人那样生活”的对话，刊登在2007年《中华中医名流》秋季号。

记得在对话的过程中，社里几位年轻编辑很兴奋，每天都在谈论书里的内容，兴致盎然：“他写了一本最不像中医书籍的中医书。如果你看过《求医不如求己》，你觉得最吸引你的是什么？是中医最为神秘的经络学说，是耳目一新的自愈理念，还是简单易学的养生方法？也许你和大多数人一样，最喜欢的是书中温情脉脉的语言。这种语言本身已经是获取健康的妙方，所以很多人将这本书随身携带，所以这本书有了一个可爱的外号——‘粉宝书’。不管你有没有看过《求医不如求己》，你肯定无法拒绝像中里巴人这样的人，无法拒绝他温文尔雅的品行、从容淡定的神态和源自灵魂的清澈与纯美。”

这段话在今天听来亦不过时，反倒更加恰如其分。在接下来两年多的时间里，《求医不如求己》得到了千万读者的热心推崇。我经常在某些场所看到有人在练习金鸡独立，或者谈论如何推腹、敲带脉。《求医不如求己》就这样引发了一个养生文化现象，并正在持续影响着人们的日常生活。

但是我发现一点：与其说大家关注《求医不如求己》，不如说关注其提供的诸多实用方法。这时候，新的问题出现在我的面前：一个是，大家都把注意力放在方法上，把《求医不如求己》当做治病救人的工具书，这与生病了把身体交给专家能有多大区别？另一个是，中里巴人为什么给出这样的方法？这个人、这本书究竟要带给我们什么？仅仅是养生保健或预防疾病的一种手段吗？还有一部分人对“中里巴人现象”心存疑虑，认为他把中医经络讲得过于肤浅甚至庸俗了。我却觉得，他的着眼点从来没有局限在医学的范畴里。

每一份生命都是唯一的，但这唯一的生命却又与自然界发生着万千种联系，所以感觉心灵、诠释身体时同样会有万千种思维与角度。这种感觉与诠释又必须是“惟心”的，必须从心灵出发，从“心的角度”才能得到全新的领悟和洞察。那么，如何像中里巴人那样去“用心”生活呢？

中里巴人的可贵之处，不仅仅是他在书里向大家提供了一些保健养生的实用方法，不只是停留在“术”的方法论层面，而是指向生命存在的最高本体，指向“道”。而如何破解和领悟这种“道”，仅停留在“头痛医头、脚痛医脚”的养生技术层面上是不够的，这无疑需要一种智慧。于是，我萌发了深度解析《求医不如求己》的动意，与读者一起去解析、去探求尊重生命所需的智慧。

和中里巴人沟通后，我们达成共识。2008年的一个深秋，我们相约进山。

在山里相聚畅谈，可谓酣畅淋漓，再一次印证了我对中里巴人的感悟。中里巴人关注的是更为深入的心性。这是什么呢？独处时，他安静得犹如处子，聆听着自然世界的回响；生活中，他毫不掩饰自己的童心，保持着与天地、自然之间最纯粹的应答；尘世中，他善于发现自己的色彩，乐于为他人锦上添花……而这一切只有一个答案：他随时都在用“心”生活着。

相比而言，我们多数人的身与心是分离的，我们的理想与现实往往是分离的。

很多人提倡“顺其自然”的生活，而事实上，这种依靠本能反应来生活的态度是不够的，我们需要唤醒身体深处与心灵深处的智慧。所以，这就得在日常生活中悉心体会与观察，去感悟，因为那些流淌在我们生活细枝末节中的禅心禅意就是智慧，也是中里巴人在《求医不如求己》

里传递的智慧所在。又陆续长谈了几次，沉淀了一段时间后，我开始对文本进行加工、整理，初稿延续了我以往的长篇访谈风格，但最终为了方便读者阅读，成为目前的这个版本。

我和编辑人员在这部书稿中达成了共识，一方面我们倡导大家像中里巴人那样贴近心灵而非物质世界，在细枝末节中感受生命的质感，哪怕感受的是疾病，因为疾病也是生命的一种歌唱；另一方面，生命需要体会，更需要智慧来养护，而这部书的意义就在于教会您如何获得这种智慧。

最后，我们还要提倡一种道德化的生活。道者，天之道也，是宇宙万物有发生、运化的总规律；德者，人之道也，也是人事兴亡替易的道理。道与德不符，天人不能相应；德与道相悖，生活就会走向荒谬，身体也自会有报应。希望读者能够从心智的层面去理解中里巴人，感受《求医不如求己》的智慧，也是每一个体生命应该拥有的智慧。听其言，感其意；阅其书，悟其行；从而体验生命中曲径通幽之妙趣。

认识生命，诠释生命，不仅仅是科学家或现代医学的任务，更是我们每一个生命个体与生俱来的责任。

但愿人随天意。

田原

2009年11月20日于北京

目 录



前 言 求医不如求己的秘密 / 001

第一章 生命与经络共荣

凡事想得通，有病好得快 / 001

经络本来就是通的，只是有时候在打盹儿 / 004

身上的红点和黑点是经络堵塞的“信号灯” / 006

如何打通经络的两个小原则 / 008

找准穴位，从最敏感的地方开始 / 010

找穴妙在“阴差阳错” / 012

按摩穴位时要会使巧劲儿 / 014

最好的朋友是经络 / 016

人体上有哪些黄金穴 / 019

第二章 值得您终生珍惜的健康传家宝

- 用哪些穴位能减轻乳房不适 / 025
- 来自妈妈的关怀——整体消“痘”法 / 029
- 极简祛斑美容法 / 032
- 什么方法能让您不忌口还减肥 / 037
- 一觉睡到自然醒，全靠安眠穴 / 040
- 大鱼际专治早醒的毛病 / 044
- 身上过敏，请吃参苓白术散（丸） / 046
- 怎样消除久坐后的疼痛 / 047
- 敲头功把脱发和重听一并治了 / 050
- 醋泡生姜让男人“阳气十足” / 052
- 什么穴位降血压最快 / 054
- 每天敲打三焦经就能治好背上瘙痒 / 056
- 吃二锅头西瓜——百试百灵的消暑好办法 / 058
- 经络一通，清凉度夏 / 060

第三章 温故才知新，健康不负有心人

- 有一种食物相当于推腹法 / 063
- 喝了水总跑厕所，说明肾功能好 / 066
- 推腹法可以灵活变通 / 067
- 胖人可瘦身，瘦人可强壮——双向调节推腹法 / 070
- 来例假时，身体出现很多症状怎么办 / 072
- 便秘的时候怎么推腹 / 086

尝一尝刮痧、拔罐和艾灸的好处 / 088

不花一分钱的除“痒”良方——跪膝法、刮痧 / 092

第四章 如何活用中医养生法

学习养生，不能刻舟求剑 / 097

“聚焦”让养生事半功倍 / 099

不要以为藿香正气丸（水）只能治中暑 / 101

有些时候，燕窝可以配人参吃 / 103

中成药怎么用效果最好 / 105

中医、西医都可以为您利用 / 107

禁忌的东西可能有特效 / 109

书山有路勤更巧 / 112

健康就是一个气化的过程 / 116

学经络就是为了实用 / 119

第五章 好父母胜过好医生

孩子有湿疹，给他喝山药薏米粥 / 121

每天坚持推腹法，孩子磨牙治好了 / 122

父母化解孩子孤独问题的有效方法——揉地筋 / 124

宽容是父母送给孩子的最好礼物 / 125

怎么给孩子一辈子的自信 / 127

不要把自己的想法强加到孩子身上 / 129

己所欲也，也勿施于人 / 131

第六章 只有身体好，才可能心想事成

- 压抑的情绪通过经络来释放最好 / 133
- 不怕伤身，就怕伤了人的魂、魄、神、意、志 / 135
- 百病从怨生 / 137
- 治病并非全要靠药 / 138
- 付出真心就别要求回报 / 140
- 身心放松，青春重来 / 142
- 如何消除“强迫症” / 144
- 爱和别人比较就爱生病 / 147
- 把日子理想化就会痛苦不断 / 149
- 为什么很多人得了病不容易治好 / 150
- 做自己想做的事，才不会生病 / 152
- 真心比药灵 / 155
- 同气相求，心安体健 / 157
- 不要去替代别人，也别让别人替代 / 158
- 光靠心灵的安慰，是解决不了身体问题的 / 160
- 心灵通透，您这一辈子就啥都有了 / 162
- 每天健康一点点才是人生最大的成功 / 165

第七章 像中里巴人那样用心生活

- 入世出世，保持本心 / 167
- 美梦是一种感动 / 169
- 感觉也需要别人的呼应和认可 / 172

以身试药，法从心出 / 174

先解决吃饱的问题，才能敞开心怀品尝人生滋味 / 176

静坐冥想，快乐无以言说 / 178

养生可以很浪漫 / 180

为什么很多时候我们习惯相信道理 / 182

应该用评书的方式来讲国学经典 / 184

心灵的感悟才是最好的导引术 / 186

独乐不如众乐 / 189

予人温暖，手留余热 / 191

不积德，天道绝不酬勤 / 193

我命由我不由天 / 194

能救我们的惟有自己 / 196

第一章



生命与经络共荣

凡事想得通，有病好得快

精神越集中的人，气血越能等闲自行；最要不得的就是欲迎还拒、遮遮掩掩、自相矛盾，这样的人身体情况只能越来越糟。

一位很爱着急上火的朋友，近一两年发现自己的肝脏出了毛病，还伴有恶心、疲劳、睡不好觉等不适。去医院检查后，好几项指标都高出正常标准许多。于是，她找了一位中医专家来调理身体。在此期间，我每隔几天就给她打电话了解情况。

一段时间过后，我问她调养得怎样了。她说还在吃中药，但是工作太忙，没有什么时间休息，睡不好觉。我忙问她失眠的原因，朋友说：“好不容易孩子不在身边，晚上这么好的时间，哪能不看书充充电呢？”



我说：“你就跟监狱里有些犯人一样，身体被改造了，可灵魂深处却没有被触及，出来保不准还要‘犯事儿’啊。”

电话那头的朋友安静片刻，然后哈哈大笑：“哎呀，您这样一说，我明白了，这回我一定改！真得谢谢您帮我做心理疏导。”

其实，在我们身边有很多这样的“明白”人，却在打着人生的“糊涂”算盘。

有一种说法叫“卸我”，意思就是，自己把自己拆了。可是，如果您自己不能真正把“灵魂深处”的问题解决掉，怎么“卸”都没有用。



中里巴人健康私房话

这就是心主神明。

佛家言，心中无一物，何处惹尘埃？这其实就是我们身体所追求的境界：不求有功受禄，但求心安神明。

精神越集中的人，气血越能等闲自行；最要不得的就是欲迎还拒、遮遮掩掩、自相矛盾，这样的人身体情况只能越来越糟。

西方有句名言：“让你的大脑跟随你的心灵。”《黄帝内经》也说：“主明则下安，主不明则十二官危。”心为君主之官，君主是一个国家的最高领导人，君主都乱套了，底下的人能不造反吗？一个国家能安定吗？“君主”不明，药更不能解决问题。

举个例子吧，一个朋友的妈妈73岁，刚做完换心脏瓣膜的手术，用的是世界上最先进的瓣膜。刚换完时，老太太还挺高兴，可大夫的一句话让老太太高兴不起来了。