

人世中最好的药田，都长在我们的身体上面

人体自有 大药

—— 武国忠◎著 ——

- 35岁以前的人养生，重在保先天
要在自己身体上炮制天赐宝穴
- 35岁以后的人养生，重在养后天，可配十全大补要穴
养生祛病之大法，用“保”和“养”二字就能说完
- 人生无常，我们一定要为之做些手到病除的准备
方寸之间，必有福田，所以，把经络和穴位弄明白了，人也活得明白了
身体肯定会越来越好



人体自有 大药

—— 武国忠◎著 ——

人世中最好的药田，都长在我们的身体上面



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

人体自有大药 / 武国忠著. —南京: 江苏文艺出版社,
2008.4

(求医不如求己系列)

ISBN 978-7-5399-2893-7

I. 人… II. 武… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057314 号

人体自有大药

著 者: 武国忠

责任编辑: 于奎潮

文字编辑: 李 玲

封面设计: 尚书堂

责任监制: 卞宁坚 江伟明

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 北京市科星印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 17

彩 插: 1

印 次: 2008 年 8 月第 1 版, 2008 年 12 月第 4 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2893-7

定 价: 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

出版说明

自《国医健康绝学》系列丛书问世以来，“求医不如求己”的观念日渐深入人心，大家开始更多地关注自身健康、积极主动地防治“未病”，也愈加懂得顺应天时、遵从生命与自身的规律来保健。当疾病可以通过我们的双手改变时，它就不再是我们的敌人，而衰老也完全可以通过本系列图书所展现的各类独门秘笈来大大地延缓甚至逆转。

为了让读者更好地掌握“求医不如求己”的技巧和观念，我们推出了这套系列丛书，它秉承《国医健康绝学》系列积极预防疾病、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，继续为大家献上简单、实用、高效的中医养生防病之方。可以说，它与《国医健康绝学》的关系就如同传统小说里经常说到的那样——花开两朵，各表一枝。

在《国医健康绝学》系列推广养生新概念、新观念、新方法的基础上，这套丛书的作者在写作时融进了更多亲身实践后的感悟和体会，他们对众多名家的理论和心得做了更进一步的拓展和升华，使其更加简洁、明了，也更具有普适性。“人体自有大药，处处皆可治病”，人世间最好的福田就长在我们的身体上。只有充分发掘自身的防病、治病潜力，才算是进入了中医养生的雄伟大殿堂。细节造就养生，观念决定健康，我们衷心地祝愿每一位读者都能在日常生活中尝到“求医不如求己”的大欢喜。

《求医不如求己》系列丛书编辑部

序 言 绝大部分病都能用人体大药治好

自古以来，中医就是把人体的穴位当作灵丹妙药来使用的。

在中医看来，大自然的中草药是外药，人体自身的经络穴位是内药，这两个大药库都有着养生祛病之功。不过与外药相比，人体自身的大药库更是取之不尽、用之不竭，有着更为神奇的作用，所以历代著名医家都将经络穴位学说视为中医的精髓。

古代许多著名医家正是因为精通人体内药的奥秘，所以往往在治病救人中取得神效，像名医华佗、扁鹊等，都十分擅长使用人体的内药来养生治病。

现在，我们所能见到的药物可谓千千万万种，据说平均每12分钟就有一种新药诞生。可是，有这么多的药物，为什么还是那么多治不好的病？这是否与当今人们忽视人体内药有很大关系呢？

作为一个医生，我每天都要面对许许多多的病人，每每感到这个世界上病人太多而良医太少，疾病太多而良药太少，也深感向病人普及医疗保健知识的难度。后来我在研读各类医学典籍的过程中，邂逅了周尔晋老先生的“人体X形平衡法”理论，耳目顿时为之一新。

周尔晋先生是中国的一位民间大医，他在传统中医学的基础上不断实践、总结，创制了一套独特的养生祛病法——人体X形平衡法。30多年间，他无偿地为广大老百姓义诊，他使用火柴棒、圆棒或手指等工具在病人身上选取敏感点进行刺激，化解了无数疑难病症，救治了千千万万的人。仅仅是使用人体的这些敏感点，不打针、不吃药，就发挥出了众多药物都无可比拟的神威，还没有丁点副作用，真是令人惊叹。

周尔晋先生简单而卓有成效的养生祛病使我意识到：开发人体内药是有着无限潜能的。人体是神奇的，方寸之间，必有福田，处处都生长着养生和治病的灵丹妙药。我想，如果大家都能学会使用自身的大药，那人间将减少多少病痛？如果大家掌握了使用人体内药的简单方法，不仅可以为自己增寿添福，还能守护我们亲人、朋友的健康，那将是一件多么有意义的事！

正是出于这样的想法，我和几个同道成立了“人体大药研讨小组”，希望将人体大药的功能更好地发掘出来，并把使用内药养生保健的理念普及开来。在这期间，我们得到了周老的精心指点和热情鼓励，周老曾语重心长地跟我们说：“既要掌握X平衡法的精神，也要踏踏实实地出效果。”“我对你们的希望是很大的，希望你们能写出一本高质量的属于你们自己的书，切不可太急躁，求数量与进度，要禁得起考验和推敲。物质财富是有价的，精神财富是无价的，要把宝贵的精神财富流传人间。”周老的这些话，对我们的鼓舞非常之大。

在这本书中，我化繁为简，主要为大家介绍了我在长年从医过程中使用人体内药养生祛病的一些经验、心得和感悟，这其中的很多方法，都是在借鉴、吸收周尔晋老先生医学理论的基础上总结出来的，力求做到简单、方便、实用，让大家随时随地都可以使用。

书中告诉大家：一、人体大药自有它的分布规律，使用人体大药来养生祛病，众多疾病都能在人体大药面前俯首称臣，如果我们能够跟自己的身体做朋友，它就可以成为我们一生中最好的医生；二、耳穴药库有神奇、高效的养生祛病功能，如果每一位朋友都能使用耳朵这个神奇的大药库，那保养身体就变成一件特别简单的事情；三、人体有4味“中”字号大药，它们可以让您的身体风调雨顺，无病无忧；四、有14套外科病症的防治方案，可以让您仅靠人体自身的内药，就大大缓解或治愈筋骨扭伤、颈椎病、皮肤病、坐骨神经痛等外科病症；五、分别指出8套保养人体消化系统的方案，6套防治心脑血管系统疾病的方案，3套养护人体呼吸系统的方案，9套调补人体肾系统的方案，可以让您五脏和谐长青；六、特意献上6套儿童人体大药的使用方案，让孩子在您每天几分钟的推拿之下远离疾病，变得更加聪明、强壮。

从我长时间的实践来看，这些方法易于大家学习掌握，而且见效很快，没有任何副作用，能够使大家亲身享受到人体内药的神妙。我深深感到，如果大家善于使用人体自有的大药来补养自己，是完全可以活得更长、更有质量的。

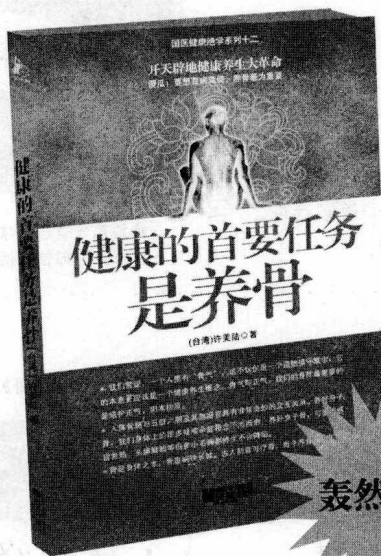
造福自己，才可能真正地造福别人，我衷心祝愿每个人都成为自己的大医。

武国忠

2008年5月于北京

国医健康绝学系列

重磅举荐 万众瞩目



国际中医药总会与美国脊椎矫正学会认证医师、台湾资深脊骨理疗师，许美陆女士20年从医所得，汇聚成最简单高效的养骨健康法，成就本书，在中国内地首次出版！

本书告诉您：

1. 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。只是这个联系以前不被大多数民众和医家认识而已。
2. 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。
3. 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。

.....

我们常说，一个人要有“骨气”，这不仅仅是一个道德操守概念，它的本意更应该是一个健康养生概念。骨气即正气，我们的身体最需要的是培护正气，固本扶元。

人体骨骼与五脏六腑及其他器官具有非常奇妙的交互关系。养好身子骨，我们身上的很多疑难杂症将会不治而愈；养好身子骨，可能连感冒发热、头痛脚酸等很多小毛病都终生不会降临。

骨是身体之本，骨是钢铁长城。古人刮骨可疗毒，而今养骨享天年！

.....

国医健康绝学系列一

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己

改变中国人健康生态之第一方案

这是一本当代中医养生专家中里巴人所写的养生秘笈，这是一本给我们生活带来了福气的书。

在书中，医德双馨的中里巴人告诉大家：一、“养生胜于治病”，不要等到失去健康的时候才去珍惜健康，不要借口忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。记住：马上行动！二、“疾病不是我们的敌人”，你若想生活幸福，就要学会从面对疾病，学会与疾病结伴而行。疾病是人生的一道必选题，同时又是最好的答案和注释，因为疾病就是命运。

国医健康绝学系列二

命要活得长，全靠经络养

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

这是一本介绍通过敲打经络就能预防百病的书，荟萃了从黄帝开始中国人代代相传的绝妙养生手法。它要为您送上：一、58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；二、一学就会、一用就灵的14条经络养生方法；三、3种最有效的小儿健康推拿指南；四、使用人体经络的8种最简单技巧。

经络的神秘，随着本书一页页翻开的沙沙之声浮现在我们眼前，原来，经络是上天赐予我们人体的大药，原来，人的所有病都是“经络病”，而通过疏通经络就能使病消失无踪。

国医健康绝学系列三

把健康亲手送给孩子是父母的最大福气

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

本书是萧言生继《人体经络使用手册》后为中国的父母和他们的孩子写下的又一部健康宝典。

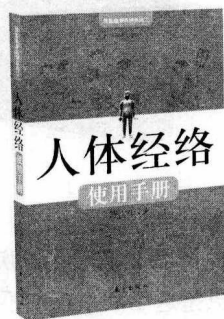
作者认为，发育迟缓、肥胖、性早熟、弱视、遗尿、习惯性感冒、肺炎等好多让父母心急如焚的疾病都可以用经络治好。本书为您奉上如下“宝贝”：一、小儿身上的27个关键穴位，这是保证孩子健康平安的枢纽；二、8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；三、45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用，最科学，最人道。

《求医不如求己》



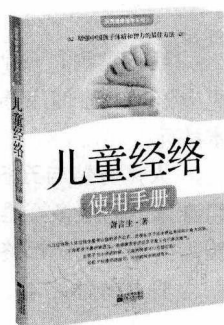
特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童
经络穴位挂图

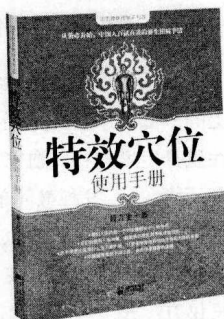
国医健康绝学系列四

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生手法

疾病有来路，一定有归途

本书为您献上：一、5种绿色护生方案，其中精采的15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾；二、逐步根除身体上各种不适症状的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体长青；三、27种女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统，让她们的身體年年春暖花开；四、12种穴位易容法，由内滋外，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；五、17种救生穴位法，将各类疑难杂症一一予以化解；六、最易于父母掌握的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离疾病。

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

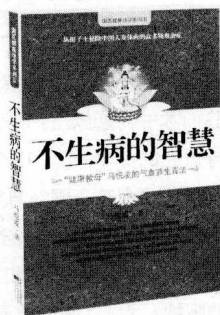
国医健康绝学系列五

为自己健康开光，让生命万寿无疆

从根子上祛除中国人身体内的疑难杂症

本书凝聚了作者十几年独创的各种不生病的方法和治疗众多疑难杂病的奇效良方。书里告诉我们：一、健康从补血开始，补血从食疗和刺激经络开始；二、分清食物的温热寒凉平是补血的关键；三、9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4条经络疗法，能很快让你根治自己和亲人迁延不愈的心病和身病；四、摸第二掌骨，看舌苔和手相，这是最简单、最快捷、最可靠的自我诊断法。把书中讲到的每一种方法坚持下去，天天健康就是一件轻而易举的事。

《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

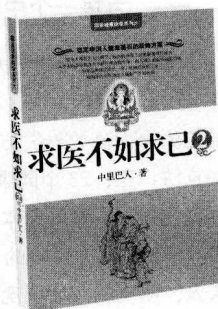
菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己

奠定中国人健康基石的最终方案

自中里巴人推出中医健康养生秘笈《求医不如求己》后，在广大老百姓中引起了强烈共鸣。

应读者的迫切要求，中里巴人又及时为大家奉上了《求医不如求己2》，在本书中，他根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出的一套适合不同体质、不同年龄人的“一招致胜”特效保健大法，让人人都会使用，并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 彻底改善和修补中国孩子的先天之本

本书是马悦凌老师结合自己的亲身育儿经历为天下父母奉上的一部健康育儿福经。书中为您献上：一、7种为怀孕前女性量身定度的补气血家传食疗方，为孩子创造最优质的先天孕育环境；二、9种最简单、最直观的方法，可帮助父母马上判断孩子是否健康和气血充足；三、25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；四、9种让孩子身心无忧的胎教、成长秘方；五、一目了然，分类科学、齐全、简单、有效的《食物属性一览表》，让孩子和您天天吃得安心，身体越来越好。

《父母是孩子最好的医生》



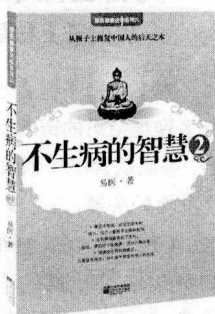
特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

国医健康绝学系列八

每个人都有不生病的权力 从根子上修复中国人的后天之本

只有从源头上化解了病因，我们才可以安颐舒适，健康常驻。本书为您献上：一、13个健康新观念，告诉您如何正确对待自己的身体；二、13个健康细节，帮您找到致病根源；三、22套特效祛病健身调补方案，让您在多种疾病面前应对有方，从容不惧；四、22种小儿补养和祛病良方，护佑宝宝健康快乐成长；五、23个经络、食疗和方剂精华养生大法，给天下姐妹最贴心的呵护；六、5个简单易学的煎药、经络按摩治疗法。

《不生病的智慧2》



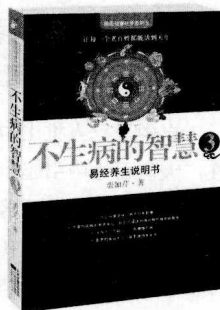
特别赠送全彩国家标准经络穴位挂图

国医健康绝学系列九

用同气相求的原理来养生 为每一个中国人量身定做的长命真经

本书是一部利用食物和经络原穴来对人体进行全方位特效保养的健康绝学之书。本书要为您献上：一、人体8个最重要部位的全面高效养护方案；二、8类不同体质之人的特效养生祛真法；三、23个健康新观念，告诉您——养生无定法，长寿需“变卦”，尊重身体的本能选择，每个人都可以无病一生；四、一份简洁、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，迅速掌握身体的健康密码。

《不生病的智慧3——易经养生说明书》



特别赠送全彩食物卦象一览表

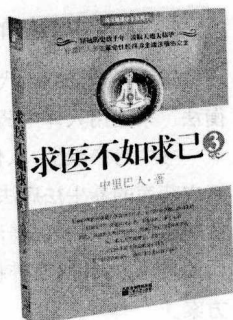
穿越历史数千年 汲取天地大精华

中里巴人先生革命性经络养生理法福佑众生

本书从壮大先天之本并从根子上保障人们生存质量的角度切入,配以经络奇穴处方和道家、武林诸派中提炼出来的养生祛病精髓,直抵人生病痛源头,从终极上给出了疾病和衰老的解决之道。本书为您献上:一、9个重建身体自信之心的朝阳方案,让您穿越生死,乐活于天人合一之境;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,让您从此不怕疾病和衰老,每天至少健康一点点;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与您的人体自生大药,从头到脚地保证一生健康无忧。

一旦点燃健康的圣火,必将迎来生命的圣宴。

《求医不如求己3》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

求医不如求己养生救命大宝典

愿健康活力绵绵如来 祝全家安康世世观音

奠定健康基石的长城,创造人体社会的和谐

大宝典中包括:一、12条经络养生调治真法,让您尽享颐养天年的莫大福气;二、87个人体特效穴位激发术,通过穴位的神奇枢纽,激发潜藏在您身上的无穷真气。正气足,疾病自然就远遁了;三、20套道家不外传的长生仙功,采撷天地日月之灵光,给您和家人送来永久的平安吉祥;四、32味常见中成药服用方,春风化雨,润物无声,及时化解病痛,补养气血,还您健康自在好心情;五、5种战无不胜的中医刮痧法、拔罐法、足底反射疗法、导引法,好学好用,神奇灵验,让您生命的每一天都有神医护佑;六、1道善补气血的山药薏米芡实粥,滋养身心,调养脾胃,与您终生相依;七、1部四季无忧的“生长收藏”养生真经,让您春天保肝,夏天养心,秋天润肺,冬天补肾,平安度过年年岁岁。



●中里巴人/著 ●198.00元

随书赠送总价值达224元的健康大礼包,如此,这本书就算白送给您了!

一、3张国家标准全彩大开人体经络穴位挂图〔价值人民币60元〕,清晰详明,准确严谨,助您快速掌握经络按摩治病养生大法。二、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〕,收全身里外万象,获健康至尊之宝。三、1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕,让它激活您生命中与天地相应的奇经妙络,健康的佛音将从此萦绕在您身心。四、1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕,威力无边,于手之所动、板之所触的刹那之间,疾病便已化解于无形了。五、1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕,温润灵秀,随着它舒缓柔和的滚动,身体的无尽活力绵绵“如来”,世世“观音”。

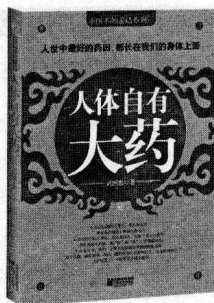
求医不如求己系列一

但愿世上人无病，哪怕人间药生尘 人世中最好的药田，都长在我们身体间

这是一本介绍当代治病养生绝技——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》



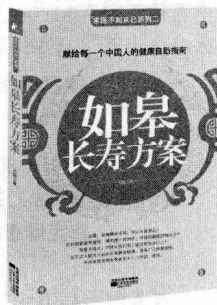
特别赠送全彩国家标准耳穴挂图

求医不如求己系列二

百岁人瑞最鲜为人知的长寿养生秘诀 献给每一位中国人的健康自助指南

本书介绍了如皋100多位长寿老人的养生秘诀，并在此基础上总结了一整套最具普适性的长寿方案，包括：一、9个如皋老人长期坚持的健康饮食原则，6种他们餐桌上最常出现的食物，8个在长寿之乡发现的长寿菜单；二、11个延年益寿的生活密码；三、11种养护五脏六腑的简单动作；四、6个带病延年的不传之秘；五、7种如皋老人的怡情养性之物；六、1份《老年人手掌自测健康标准》，方便您很快查知自己的身体状况，防病于未然。

《如皋长寿方案》



特别赠送全彩国家标准足疗挂图、食物属性一览表

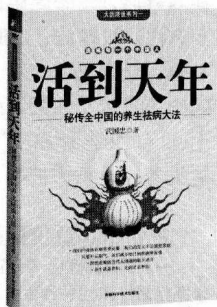
大医济世系列一

养生就是养阳，无病才是神仙 人体阳气复原工程，造福每一个中国人

作者自幼习武，师承中医大师廖厚泽、胡海牙等前辈，在《伤寒论》与人体经络学方面颇有造诣，深谙中国养生学之精髓。

本书为您献上：一、武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本；二、7种开启您生命阳气之门的不老术；三、20个奇效大穴的使用方法；四、两种简单有效的健康自测法，5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案；五、向食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的3大玄机；六、让父母延缓衰老的7大法宝；七、两种养颜大法，愿您心爱的人环肥燕瘦，永远年轻依旧。

《活到天年》

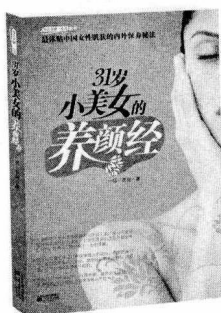


特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法 有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经

这是一本有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经，作者一猫一菩提总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，主张美容固然重要，但更重要的是养生，真正的美丽是由内及外、内外双修的，并首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念，在书中，作者告诉了姐妹们以下切实并有效的方法：一、每天一次腹式呼吸，再按摩脸上的四白、颈部的淋巴区、腰部的肾腧以及肾经、膀胱经，每天3分钟，试试看，你会让明星也羡慕你的脸。二、养颜的根本就是滋阴。所谓养颜，就是从皮肤到内脏都要保养。所谓滋阴就是滋养身体内外的水分。三、对女人来说，没有比化妆品和面子更重要的东西了，只有找到最适合你的养颜真经，你才能拥有迷人的皮肤和流畅无比的身材，从而获得一生健康、幸福的通行证。

《31岁小美女的养颜经》



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

本书是继《31岁小美女的养颜经》之后又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，书中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，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道。

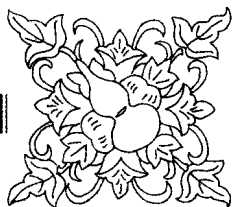
本书将为你献上：4种肌肤天然滋养护理法，11套随心自助养颜法，35种美容的家常食物，21套中医的贴身排毒养颜方案，6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，15个穿衣打扮小诀窍，让你在任何场合都能彰显独特气质，容貌与品质共长。

《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

【目录】



序 言	绝大部分病都能用人体大药治好	1
-----	----------------	---

第一章	何苦四处求医，人体自有大药	1
-----	---------------	---

1. 病犹如此，药何以堪 ····· 2
2. 人体的灵丹妙药长在哪里 ····· 3
3. 把疾病从人体撬走 ····· 7
4. 高升点和穴位都是人体的大药 ····· 9
5. 大药就长在与病症对应的地方 ····· 11
6. 人体的大药主要生长在四肢和耳朵上 ····· 16
7. 沿着经络去找大药是最省事的 ····· 18
8. 高升点也可以是特定的穴位 ····· 22
9. 高升点是人身上按上去最有感觉的触点 ····· 27
10. 要相信身体为您开的大药处方 ····· 29
11. 跟世界上最好的医生做朋友 ····· 30

第二章 分布在耳朵上的大药田	34
1. 耳部大药田的详细分布位置	35
2. 重要耳穴大药的使用说明	41
3. 耳部大药库的取药操作方法	49
4. 养生的灵丹妙药，耳朵上最多	50
第三章 分布在躯干的“中”字号大药田	54
1. 大药百会穴，真会治百病	55
2. 脊背是面向太阳生长的大药	59
3. 返老还童、起死回生的大药——神阙穴	62
4. 涌泉是我们生命的泉眼	66
5. 治病大药千千万，养生之法何须多	69
第四章 分布在四肢上的大药田	72
1. 分布在手上的大药	73
2. 分布在脚上的大药比手上的多	75
3. 有急病的时候，郗穴就是最神的药	77
4. 如何从四肢大药库中取药	80
5. 动手动脚，吉祥平安	81
第五章 外科病症应该找哪些大药	85
1. 肢体的毛病都可以在对应部位找到大药治好	86
2. 不吃药，您就可以减轻伤口的疼痛	87

3. 筋骨扭伤后照着X形就能找到好药	89
4. 使用自身的大药,两个月就能治好脚气和手足癣	91
5. 治坐骨神经痛,到肩部以下去按压敏感点	93
6. 脸上有痤疮,按手脚上的痛点很快祛根	95
7. 治疗颈椎病,一压脚上的4个点就好	96
8. 周尔晋先生治颈椎病的手穴秘方	99
9. 肘部和腿弯处就是现成的治各类腰痛的大药	101
10. 不用求人,治腰痛有绝招	103
11. 治肩周炎,用4味大药足够了	105
12. 经常小腿抽筋,压耳朵和手比什么药都见效	108
13. 治膝关节炎的大药长在肘部、手部和脚背部	110
14. 中风偏瘫后赶紧去找耳朵和手脚上的治瘫点	113
15. 有皮肤病,每天请把身上的几个点按压一遍	116

第六章 治疗、保养消化系统的人体大药 119

1. 胃药之王就在您的身体里	121
2. 治呕吐、打咯,哪离得开中魁	124
3. 治胃病,人体有最多最好的大药	127
4. 慢性肠炎不足惧,手耳联合驱病魔	136
5. 欲得长生,肠中常清	140
6. 腹泻点是通治腹泻的第一味人体大药	143
7. 每天按4点,胃口会大开	146