

国医健康绝学系列钻石版

奠定中国人健康基石的不二法门



求医不如求己

大全集 2

中里巴人·著

他，对上天赐予我们人体的经络进行了革命性的阐述

颠覆了几千年来我们对身体的错误认识

他，开创了用最简单的方法提升人们生活质量的康庄大道

他发现，对人类来讲，大量、过度地使用药物，对人体自愈能力的伤害是毁灭性的
所以，重建对身体的自信，求医不如求己，是本书至高无上的灵魂所在

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

求医不如求己

十八集 ②

中里巴人·著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU JIYI WENYI CHUBANSHE
95100000-010101

让中医更加贴近百姓

半年多前，中里先生请恩师谢阳谷教授对自己的旧作《求医不如求己》进行指点。谢教授现任北京市中医管理局局长、中华中医药学会副会长和北京中医协会会长。在几十年的职业生涯中，谢教授一直致力于中医文化的普及和推广，致力于中医事业的发展和深化。读完《求医不如求己》，谢教授一时兴起，用毛笔小楷给中里先生修书一封。值新作《求医不如求己2》出版之际，中里先生征得恩师的同意，将此信公诸于众，并以之为序。读者可以从信中感受到谢阳谷教授对中医事业的深情以及对中里先生用现代人的思维方式普及中医的支持和鼓励。以下是信的正文：

小郑：

认真读完你的《求医不如求己》，心中不禁百感交集。作为从事中医管理几十年的专业工作者，我一直认为将祖先留下来的中医文化发扬光大是我们肩负的责任。但是近年来，中医存废之争闹得沸沸扬扬，有些非专业领域的学者从不同的角度对中医进行了歪曲和断章取义，而专业领域的学者在传播中医文化时又多于

学术化和理论化。百姓普遍认为中医虽然疗效确切，但只能求助于中医大夫，自己很难触其玄机。《求医不如求己》不仅在中医思想的传承和延伸方面，做出了许多有益的探索和突破；更以通俗易懂和百姓喜闻乐见的语言表达出来，为在芸芸众生中普及中医基础知识和文化理念可谓贡献不小。

让中医更加贴近百姓是我多年来的夙愿。我愿意与你一道为达成这一夙愿，振兴祖国的中医事业而努力！

谢阳谷

2007年3月

目 录

代 序：让中医更加贴近百姓... 1

第一章 保养人体的“生、长、收、藏”

还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

1. 春天——祛病养肝的良机... 2
2. 夏天——医治冬病的天时... 8
3. 秋天——“娇生惯养”肺... 14
4. 冬天——养生从避寒开始... 18

第二章 到处都是祖传秘方

有的朋友劝我说：“你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？”我说：“本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

1. 到处都是祖传秘方…… 22
2. 百善孝为先——献给父母的无价之宝：推腹法、跪膝法、金鸡独立…… 24
3. “海的女儿”的养生经——双脚同时写“马”字…… 27
4. 强壮我们身体和心灵——道家养生功中的“撞丹田”…… 31
5. 来自天涯的宝贝——敲带脉…… 36
6. 减肥要和自己的喜好结合才有效…… 40
7. 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射疗法…… 44
8. 可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥…… 49
9. 虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经…… 55

第三章 华佗妙手自家生——人体常见顽疾根除法

我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃。我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！

1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好…… 60
2. 献给电脑族们的福音——肩膀痛的自我防治法…… 65
3. 鼻炎不能怪鼻子——各种鼻炎的经络调治真法…… 69
4. 养生最要紧的是在经络上温故知新…… 74
5. 让痘痘昙花一现——根治痘痘的两大法宝…… 77
6. 弹指一挥间——抑郁症的通用疗法…… 80
7. 一招天河水，拳拳舐犊情——小儿发热的通治之穴…… 84

第四章 开启《黄帝内经》的法宝

《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句：“缓带披发，大杖重履而步。”也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是“坠足功”吗？类似这样的健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是。进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都咯了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了。

1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅…… 58
2. 破解穴位的不传之秘…… 90
3. 离穴不离经——轻轻松松找穴位…… 93
4. 驻颜有奇术，养肾存大道——每人都要读点《黄帝内经》…… 97
5. 为自己把脉——观赏五脏的精灵之舞…… 100

第五章 让身心一天比一天强壮

我们总是关注疾病，而不关注健康，要知道，如果您的体质增长一分，疾病就减弱二分。我们无法驱散寒冷，那我们就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的，而“内力”是我们每个人所固有的，但要我们去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的“太阳”。

我们完全可以在50岁时仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑。

眼袋和黑眼圈更不是自然衰老的必然产物。

1. 长生从养“筋”开始…… 104
2. 打通督脉和膀胱经——防治众多疑难杂症的万能功法…… 105
3. 美丽新生活——四十岁只能算青少年…… 112
4. 梦境是生活的一种回报…… 116
5. 梦更是祛病养生的良药…… 119
6. 妙用小周天，寿比彭祖年——改变我们先天之本的道家真功…… 121

7. 无敌瑜伽…… 126

第六章 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂

身体就像我们的孩子，你关心她，她也喜欢你。
很多穴位，或许只有一个对您管用。那您就守好这
一个吧，关键的时候，有一个朋友就够了。

1. 五行相配的穴位才是人体的妙药…… 130
2. 福由心经生——清心除烦之要经…… 136
3. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经…… 139
4. “包”治百病——为心脑血管保驾护航的心包经…… 142
5. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱…… 146
6. 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴…… 149
7. 治疗一切慢性病的關鍵就是健脾…… 153
8. 内分泌失调从三焦经寻找出路…… 156
9. 肾经是强壮一生的经络…… 159
10. 胃经——多气多血的勇士…… 162
11. 主治各类咳嗽的肺经…… 165
12. 被忽视的大肠经——值得敬重的人体血液清道夫…… 168
13. 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤…… 171

第七章 每个人都将是解救自己的观音

我们的身体和心灵已经生锈多久了？要想脱胎换骨，就请用自己的手在身体上耕耘，让心灵五谷丰登。一旦能听懂身体发出的声音，那么每个人都将是解救自己的观音。

1. 唯“我”独尊——每个人都是解救自己的观音…… 175
 2. 孩子是上天派来祛除我们心病的灵丹…… 180
 3. 伤感时伤感，愤怒时愤怒，多顺水推舟，少逆流而上——使生命真实才能获得自然神力…… 183
 4. 身体须全面打开才有大喜悦…… 185
 5. 同气相求，心安身健…… 187
 6. 幸福的真经——必是“求医不如求自己”…… 189
 7. 每个人都有上天施予的解药…… 192
 8. 无言得博雅，未名大欢喜——来自于北大的感动…… 195
 9. 人最大的病就是恐惧…… 197
- 附录一：像中里巴人那样生活——《求医不如求己》的幕后故事… 200
- 附录二：《求医不如求己大全集2》读者文摘… 222
- 附录三：《求医不如求己大全集2》解惑录… 229

第一章

保养人体的 “生、长、收、藏”

还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

1. 春天——祛病养肝的良机

春天，如果莫名其妙地感到嘴苦，可吃小柴胡丸或冲剂；有肩膀酸痛、偏头疼、乳房及两胁胀痛，可选加味道遥丸；臀部及大腿外侧疼痛，可选平肝舒络丸。

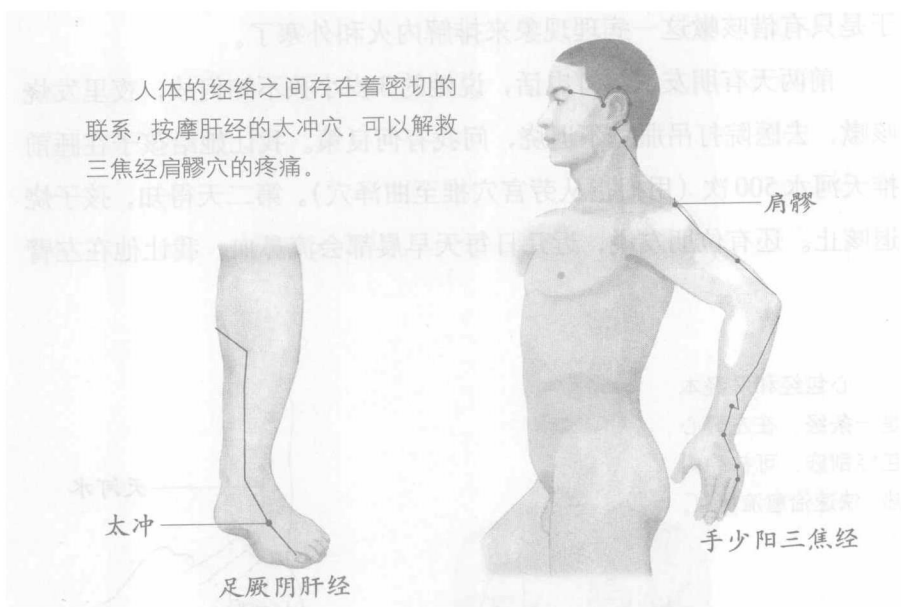
春天腿老抽筋、爱腹泻、经常困倦，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥，这样就可以肝脾平和无偏了。

春天，冰开雪化，雁来惊蛰，万物复苏，到处都涌动着勃勃生机。这种生长之力源源不绝，为每个人的身体注入了强大的动力，这种能量，绝非药物可比，此刻我们若能借天时之力而祛病除疾，那真是“昨夜江边春水生，艤艫巨舰一毛轻”了。

春天的时候，人体陈旧的疾病最易复发，这是什么原因呢？这是因为时令给您的身体注入了阳气。人的机体有一个本能，就是一旦有了动力，它就要冲击身体的病灶，并将病邪赶出体外，这就好像是勤快的主妇，看到家里脏乱就一定要打扫一样。这种力量是借助肝脏来表现的，春天是肝气最足、肝火最旺的时候。肝在中医五行当中属木，此时它的功能就像是春天的树木生长时的情形。这时人最容易生气发火，肝胆是相表里的，肝脏的火气要借助胆经的通道才能往外发，所以，很多人会莫名其妙地感到嘴苦(胆汁上溢)、肩膀酸痛、偏头痛、乳房及两胁胀痛、臀部及大腿外侧疼痛。这时，您只要仔细观察一下，就会发现出现症状的地方都是胆经的循经路线。其实，从胆经来抒发肝之郁气，是最为顺畅的。口苦可吃小柴胡丸(或冲剂)，偏头痛、乳房胀痛可选加味道遥丸，肩膀或腿痛可用平肝舒络丸。

昨天，有位当教师的网友对我说，他白天与学生生气，到晚上十

一二点的时候（胆经最旺的时辰）肩膀疼痛加剧（三焦经的肩髃穴），这时他按摩了肝经上的太冲穴一分钟，马上止痛，且睡眠香甜。我很赞赏此网友治病求本的思路，因为这是学习实用中医的捷径。这种感悟是书上找不到的，但是您自己却可以天天在自己身上找到。只是，灵感虽然经常光顾，但又随即被我们忽略，觉得那是偶然的现象，不值得去捕捉和思考，于是玄机妙法也就这样与我们擦肩而过了。



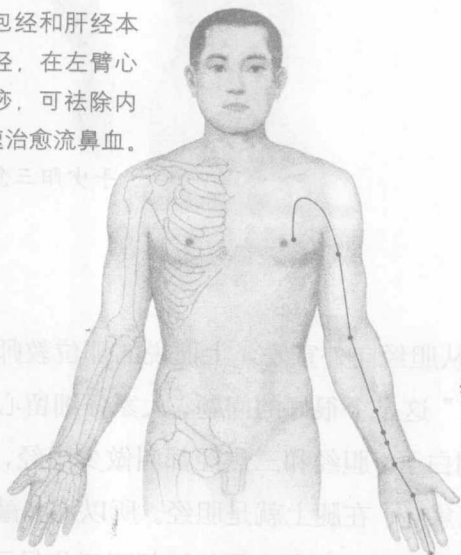
有人问：“既然肝火从胆经向外宣发，上面说的那位教师怎么会会在三焦经的穴位上痛呢？”这是个很好的问题，大家仔细留心一下胆经和三焦经的名称就可明白了。胆经和三焦经都叫做少阳经，其实是同一条经，在手臂上是三焦经，在腿上就是胆经。所以那些敲胆经的朋友们，若敲完胆经后头痛失眠，通常是邪气被赶到三焦经了，若再

敲敲三焦经，问题也就解决了。

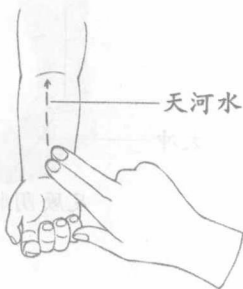
春天肝火旺，人体的阳气开始不断地往外宣发，皮肤毛孔也舒张开放，这时最易感受风寒，所以，常言所说的“春捂秋冻”是很有道理的，很多人在这时常犯咳喘病，尤其是夜里咳嗽不止。肺在五行中属金，正好可抑制肝火（木）的宣发（金克木），但春天是木旺之时，肝气是最强大的，谁也抑制不了，于是就出现了“木火刑金”的情况。此时肺脏外有风寒束表，宣发功能受阻，内有肝火相逼，火气难发，于是只有借咳嗽这一病理现象来排解内火和外寒了。

前两天有朋友给我打电话，说她的3岁小孩不知何故，夜里发烧咳嗽，去医院打吊瓶总不退烧，问我有何良策。我让她给孩子在睡前推天河水500次（用拇指从劳宫穴推至曲泽穴）。第二天得知，孩子烧退咳止。还有位朋友说，近几日每天早晨都会流鼻血，我让他在左臂

心包经和肝经本是一条经，在左臂心包经刮痧，可祛除内热，快速治愈流鼻血。



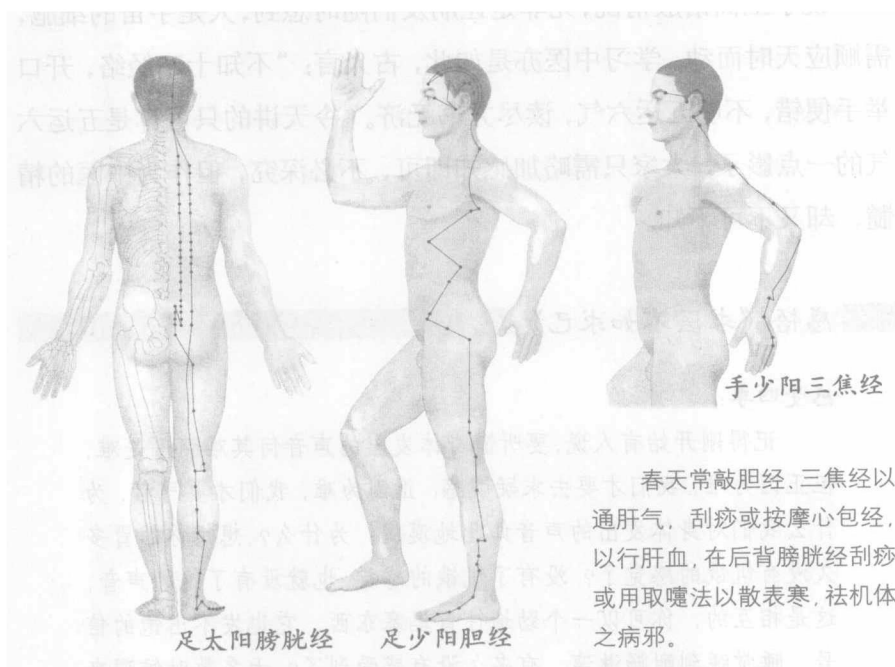
手厥阴心包经



给孩子推天河水5~10分钟，可很快治愈孩子感冒发烧。

的心包经刮痧，一次即愈。这两种不同的病，我选择的都是心包经，是因为考虑到春发的时令，心包经和肝经都是厥阴经，本是一条经，在臂为心包经，在腿为肝经，所以肝血的瘀阻，可以借心包经得以宣发。

有朋友又问了：“您不是说，肝经之气是借胆经而发吗，这里怎么又出来个心包经呀？”其实，这两条都是肝经的通路，胆经抒肝经之气郁，心包经通肝经之血郁，侧重不同而已。



春天，有人会眼胀头痛，有人会眩晕耳鸣，这些都是肝火过旺，无从宣泄所致，所以要及时打开宣泄肝火的通路：敲胆经、三焦经以通肝气，刮痧或按摩心包经，以行肝血，在后背膀胱经刮痧或用取嚏法（参见《求医不如求己大全集1》P202~P203）以散表寒，从而借自然之神力，祛机体之病邪。

春季有人经常腿抽筋，有人经常会腹泻，有人经常会困倦，这又是一种情形，叫做“肝旺脾虚”。五行中肝属木，脾属土，二者是相克的关系。肝气过旺，气血过多地流注于肝经，脾经就会相对显得虚弱，脾主血，负责运送血液灌溉周身，脾虚必生血不足，运血无力，造成以上诸般症状。这时，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥以健脾养血，脾血一足，肝脾之间便平和无偏了。

说了上面诸般情况，无非是让朋友们随时想到，人是宇宙的细胞，需顺应天时而动。学习中医亦是如此，古人言：“不知十二经络，开口举手便错，不明五运六气，读尽方书无济。”今天讲的只可算是五运六气的一点影子，大家只需略加感知即可，不必深究，但作为中医的精髓，却又不可不知。

感悟《求医不如求己》

感受四季：

记得刚开始有人说，要听懂身体发出的声音何其难啊！是难，但正因为难，我们才要去答疑解惑；正因为难，我们才要思考，为什么我们对身体发出的声音如此地漠视，为什么？想想你的胃多久没有饥饿的感觉了？没有了饥饿的感觉，也就没有了饱的声音，这是相互的，你可以一个劲地往胃里塞东西，它也发不出饱的信号。睡觉睡到酣畅淋漓，有多久没有感受到了？大多数时候醒来都是迷迷糊糊，有的时候还需要用冲澡来提醒自己新的一天来临。

为什么？因为我们的神经末梢的感觉越来越不敏锐了，这是我们自己造成的。我们热了开冷气，冷了开暖气，试图生活在一种恒温的空气中。还记得热得长痱子的感觉了吗？还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿

裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

现在是春天了，走在路上，注意到那一颗颗饱含了生机的新芽吗？所有的新芽都是往上长的，即使杭州最著名的倒垂柳，枝条向下，可是你看她那眉毛似的柳叶，初开的花蕊，都是往上长的，如此的勃勃生机，你可曾注意到了？一场春雨过后，阳台上的盆栽能长出半盆新绿，你可曾感受到了它突破束缚的力量？今天走在路上，看到围墙里的海棠花开了，我指给同事看的时候，就见她满脸的惊讶。四季更替，植物生长，花开花落，这些都是自然的魔力。

还记得我们的祖先是怎样生活的吗？那留在我们心底最深的烙印是无法抹去的，只要我们还能去感受春天的生机，夏天的炎热，秋天的肃杀，冬天的清冷，我们的身体就会敏锐而有弹性，何愁听不懂自己身体的声音？

果果：

春天中旬的一个多月，我肚子像抽筋一样难受，特别是有点饿的时候难受得更厉害。难受的部位还经常不一样，肋骨跟心窝的地方总觉得胀痛胀痛的。想请教一下，我这是什么毛病，需要吃什么药或是按摩什么穴位？

Daiyan：

痛无定处，像是气窜，试试舒肝止痛丸、推腹法、拨动阳陵泉，再加上旋手、脚关节法。

Lorenaa：

妈妈每年春天时都是大腿外侧和臀部疼痛，久治无效。请问这是什么原因？

Jnc：

经络阻塞，血不下注，自然会麻。可在心包经刮痧，也可用平肝舒络丸。