

国医健康绝学系列钻石版

穿越历史数千年 汲取天地大精华
中里巴人革命性经络养生理法福佑众生



求医不如求己

大全集 ③

中里巴人·著

生命的保护神就是人体的14条经络，它们神鬼莫测，法力无边
打通它们，就能减缓衰老，不再怕死，永不生病
因此，从战略上视经络为神，为圣，对它们膜拜和遵从
从战术上天天梳理它、爱护它
让它终生都为我们的身心服务
老天就会眷顾我们，我们自然也就有了好运

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 ③

中里巴人·著

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

求医不如求己大全集/中里巴人著. —南京: 江苏文艺出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5399-3056-5

I. 求… II. 中… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第194467号

求医不如求己大全集

著 者: 中里巴人

责任编辑: 于奎潮

文字编辑: 李 佳

封面设计: 何 月

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: 三河市金元印装有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

字 数: 650千字

印 张: 54

印 次: 2009年1月第1版, 2009年9月第7次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3056-5

定 价: 99.00元(全三册)

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序言 天冷了，给亲人盖好被子吧

坐在桌边打字、写文章的感觉真好。好像是在写一封信，写给父母、妻子、儿子、朋友的一封信。说一说心里想说的话，也许不符合逻辑，也许不够严谨规范，也许不是被普遍认同的思想。但只是想聊聊天，想讲个故事，因为觉得亲切，觉得有话想说，就随意地说了。

有的朋友把我写的书当成了健康科普，或者是中医教材，我觉得这个使命太大，专业性太强，这不是我力所能及之事，起码不是我写作的初衷。

不知不觉地，自己竟成了畅销书作者和健康养生专家，这真是我始料未及的。也许大家对我的期望值太高，希望我能弘扬中医文化，倡导健康理念。但我只是想对大家说：每个人都是健康生活的实践者，都是自己的专家和权威。一个人只有对自己充满自信，才是真正健康的开始。

有个患病的朋友对我说：我百分之百地相信您，您说我该怎么做吧，我全听您的。我没有告诉他具体要怎么做，只告诉他首先要相信自己。因为，您只有相信自己了，才可能找到解决问题的根本办法，不

然，永远都是在苟且偷生。我常对朋友们说的一句话就是：有病找医生，健康靠自己。生命是要靠我们自己去掌握的，人生之路，不管是坦途还是泥沼，都要您自己去走完它。

我的第一本书让大家觉得中医很神奇，并引起了大家的兴趣；第二本书主要告诉了大家操作的方法；第三本书则从壮大先天之本以保障人们生存质量的角度入手，让大家坚定自己的信念，教大家学会自己创造对身体的自信，并告诉大家只要从经络处用力并懂得如何用力，就可达到身心共同健康的目的。

其实，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量，去探寻疾病和衰老的解决之道，从而真正奠定对身体的莫大自信，体验脱胎换骨的心路历程，展示生命的内涵与尊严。

生命需要被生命感召，因为每个人心里都有一盏渴望点亮的灯火。人生需要顺着自然的风向，这样我们总会觉得老天在帮助我们，我们自然也就有了好运。

人人都需要勇于体验世间的喜怒悲欢，包括疾病和青春的远逝，这样我们才活得有血有肉，才是一个真正的人。

我们需要一些来自身体的提醒，让我们能随时找回自我；我们需要一些关怀，才能感恩和享有温暖，除此之外，我们还有什么奢求呢？

写这本书，我并不想阐发什么惊世骇俗的秘密，并不想树立什么标新立异的理念，并不想去劝说别人改变什么观点，更不想贪天之功为己功。书中描述的一切方法，古来就有，不是我的创新，只是您忘记了，忽略了，所以我要提醒您。就像是在夜里，我们总是会帮着家里人把被子盖好，好似这种亲情、这种感觉，虽是无心，却也无意。

中里巴人

2008年9月于北京



序 言 天冷了，给亲人盖好被子吧	1
------------------------	---

第一章 每天健康一点点，日久方成金刚体

1. 趋吉避凶的大法——对自己的七情六欲既要管理，又要顺从	2
2. 好身体不仅是凭意志锻炼出来的，它更善借自然之力	4
3. 用您的新鲜血液杀死病魔	7
4. 您的自愈潜能才是根本大药	9
5. 察言观色，洞悉身体的天象	11
6. 宁可改变人生观念，不给细菌可乘之机	13
7. 别担心疾病在好转时出现的“坏现象”	15
8. 回春之术：“嗅玫瑰”“抓蝴蝶”“擦玻璃”	17
9. 每天健康一点点，日久方成金刚体	19
10. 鱼生来就会游泳，养生也要这样简单	21

第二章 每个人都有自己的保护神

1. 可惜，我们都没有用够自己的先天之本	24
2. 治身是表，调心是本，经络可以身心同治	28

3. 要学会把身体里多余的火气变成保护神	30
4. 身体哪里虚，气血引过去	32
5. 强大气血的捷径——打通胃经	34
6. 捍卫命门，坚守丹田，让身体总有使不完的劲	37
7. 别把身体的本能当作疾病来对待	39
8. 如何才能返老还童	41
9. 病从寒中来，根从湿中祛	43
10. 用力不如用意，用意才能强体	44

第三章 心药不苦口，养生有智慧

1. 很多时候，一句好话比什么药都灵	48
2. 只要是让身体舒服的音乐，就别管它是来自于贝多芬还是周杰伦	49
3. 不生病的智慧之一——少做勉为其难的事	50
4. 长寿是为了享受更多快乐的时光	51
5. 想美丽，练叩首法就行	53
6. 梳头有大学问	54
7. 用头练书法，精气神都壮	56
8. 喝水要根据体质度身而行	57
9. 大道至简，跪膝有方	58

第四章 求医不如求经络

1. 学医不明经络，开口动手便错	62
2. 治病不先解开心结，没效	64
3. 一个穴位就可以孝敬父母	65
4. 常怀感恩心，这是通往健康的捷径	67

5. 用经络祛病是一件快乐而有成就感的工作	70
6. 做父母的家庭医生	72
7. 通窍不可强求，别处自有洞天	74
8. 防衰老的五大法：做眼保健操、撞揉鼻骨、叩齿、掌根揉耳背、敲胃经	76
9. 为什么说“痰蒙心窍”？化痰为何如此重要	80
10. 刮痧一定要顺着经络的走向刮才有效	81
11. 内火和外寒，肥胖两大因	83

第五章 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻

1. 一阳高照，有凤来仪——品味头部的膀胱经大药	95
2. 不让外邪前进半步——品味背部的膀胱经大药	98
3. 神通广大，一叩百应——品味腿上的膀胱经大药	101
4. 浊气入地，清气长存——品味脚上的膀胱经大药	104
5. 膀胱经健康大课堂	107

第六章 肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老

1. 补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右——品味脚上的肾经大药	110
2. 指下有乾坤——品味小腿上的肾经大药	118
3. 鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮——品味胸腹部的肾经大药	123
4. 肾经健康大课堂	125

第七章 胃经大药房——天天培育我们的后天之本

1. 饮半盏当知江河滋味——品味头部的胃经大药	130
2. 无病第一利——品味颈胸部的胃经大药	134
3. 甚爱必大费，多藏必厚亡——品味腹部的胃经大药	136

4. 祛病只需除湿寒——品味大腿和膝盖上的胃经大药	139
5. 长寿三宝，多气多血——品味小腿上的胃经大药	142
6. 知足才知福——品味脚上的胃经大药	147
7. 胃经健康大课堂	150

第八章 脾经大药房——化掉任何慢性病

1. 气血充盈邪无踪——品味脚上的脾经大药	152
2. 为先天之本添砖加瓦——品味腿上的脾经大药	155
3. 不给疾病任何藏身之地——品味胸腹部的脾经大药	158
4. 脾经健康大课堂	159

第九章 胆经大药房——消除疾病，立竿见影

1. 向上一路，千圣不传——品味头部的胆经大药	162
2. 想成将军，先有胆气——品味躯干上的胆经大药	165
3. 大解身心烦忧——品味腿和脚上的胆经大药	170
4. 胆经健康大课堂	176

第十章 肝经大药房——保命的万灵丹

1. 心火无烟日日烧，足下清静方为道——品味脚上的肝经大药	178
2. 健康有路穴为径——品味腿上的肝经大药	182
3. 为有源头活水来——品味躯干上的肝经大药	184
4. 肝经健康大课堂	185

第十一章 心包经大药房——救人性命，胜造七级浮屠

1. 应无所住而生其心——品味小臂以上的心包经大药	188
---------------------------------	-----

2. 若要了时当下了一——品味肘部以下的心包经大药 192
3. 心包经健康大课堂 195

第十二章 三焦经大药房——让我们的内分泌永不失调

1. 器量宽宏万物容——品味手上的三焦经大药 199
2. 量大自然增福祉——品味手臂上的三焦经大药 202
3. 三焦经健康大课堂 206

第十三章 大肠经大药房——肺和皮肤的保护神

1. 按之得喜，不按不得——品味手上的大肠经大药 208
2. 般若般若处处开——品味小臂上的大肠经大药 211
3. 曲径通幽，自性自度——品味肘部以上的大肠经大药 214
4. 大肠经健康大课堂 216

第十四章 肺经大药房——气顺病自消

1. 会当凌绝顶——品味肘部以上的肺经大药 218
2. 造化钟神秀——品味小臂上的肺经大药 220
3. 荡胸生层云——品味手掌上的肺经大药 223
4. 肺经健康大课堂 226

第十五章 小肠经大药房——主治液病，手到病除

1. 如无闲事挂心头，便是人间好时节——品味手掌上的小肠经大药 231
2. 心是一片田，不长庄稼就长草——品味手臂和肩上的小肠经大药 234
3. 防病惟求心淡然，神清可让体自安——品味头颈部的小肠经大药 237
4. 小肠经健康大课堂 239

第十六章 心经大药房——护命摄神，百病祛根

1. 心无挂碍，无有恐怖——品味小臂以上的心经大药 243
2. 只要转境界，是人同如来——品味小臂和手掌上的心经大药 ... 246
3. 心经健康大课堂 251

第十七章 督脉大药房——人体太阳生起的地方

1. 紫气东来，万象更新——品味背部的督脉大药 254
2. 勿以善小而不为——品味头部和面部的督脉大药 258
3. 督脉健康大课堂 262

第十八章 任脉大药房——打通任脉，万毒不侵

1. 海纳百川，有容乃大——品味胸部以下的任脉大药 264
2. 壁立千仞，无欲则刚——品味胸部和头部的任脉大药 270
3. 向壁虎学爬行 274
4. 任脉健康大课堂 275

后 记 无以为报 277

第一章

每天健康一点点 日久方成金刚体

每天健康一点点，这就是健康的全部秘诀。如果您不敢拿眼睛正视别人，那您就先在镜子面前瞪大眼睛正视自己；如果您在别人面前不敢大声说话，那您就先在自己面前高声演说；如果您总是低眉折腰，那现在您就昂首挺胸；如果您常常步履缓慢，那您现在就健步如飞。

1. 趋吉避凶的大法——对自己的七情六欲既要管理，又要顺从

疾病并不可怕。它的到来，不过是提醒您，有些情志过度了，如果您能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对我们善意的提醒当成了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。

疾病原来也只不过是一个假想敌，我们一直在用自己的右手打着自己的左脸。疾病不是勇气可以战胜的，不是刚强可以抵挡的。它是绳扣，只能解开；它是坚冰，只能融化。

很多网友通过博客给我留言，说自己浑身是病，让我帮忙找找病因。古有悬丝诊脉，尚可临帐听音，今朝网络断疾，全然隔山买牛。其实，自己的病本来自己最清楚，只是要多几分自信，加上知晓一些简单的祛病养生知识，就可以轻装上阵了。当然，复杂的病因，还是要去医院找有经验的医生来帮忙，才是明智之举。

《灵枢经》说：“夫百病之所始生者，必起于燥湿、寒暑、风雨、阴阳、喜怒、饮食、居处，气合而有形，得脏而有名。”“气合而有形”是指正气和邪气相会合后发生斗争，便会出现各种症状，也就是中医所讲的“百病从气生”。

“百病从气生”的“气”分为外气和内气。外气指“六淫”——风、寒、暑、湿、燥、火，内气指七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。同时，人的先天禀赋也是至关重要的。《灵枢经·五变》中说：“人之有常病也，亦因其骨节、皮肤、腠理之不坚固者，邪之所舍也，故常为病。”

知道了病因，我们就有了应对疾病的办法。对于内气，也就是情志，我们要保持协调，不令偏激，该喜悦时喜悦，该愤怒时愤怒，该思虑时思虑，该恐惧时恐惧，该悲伤时悲伤，但是要有一个限度，不可过度而无节制，这样我们就不会被内气所伤。《黄帝内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”能拥有如此心境当然最好，但这是古代圣人的准则，对

于世俗之人，恐怕难以在短时间内修成正果，我们还是随常人之情，不要过于刻意就是。

有朋友可能会说：“您之前刚说过‘人最大的疾病就是恐惧’，现在怎么又说‘该恐惧时恐惧’呢，岂不是出尔反尔？”您问得好，恐惧本来是我们与生俱来的本能，是保护我们不受外界伤害的护身符。试想，如果我们碰到毒蛇却不知恐惧，而是毫不躲避地从它的头上踩过去；如果我们面临沼泽，却仍然大踏步前进而不知绕行，那后果会怎样呢？

本能的恐惧会令我们警醒，会赐给我们应急的力量，会让我们远离危险。但是如果面对的是一条假蛇，我们仍然大惊失色；明明是子虚乌有，却依然杞人忧天，那就是无谓的恐惧了。

忧虑和悲伤一样，都是人类美好的感情。如果我们看《红楼梦》时，没有这两种情怀，那么这本书怎么会成为不朽的名著呢？有许多经典的电影，会让人痛哭流涕，伤心不已，但大家仍然乐此不疲，百看不厌，百哭不倦。没有忧虑，就没有解脱；没有悲伤，就没有喜悦。禅经说得好：“烦恼即菩提。”

中医讲“怒伤肝，喜伤心，忧悲伤肺，思伤脾，惊恐伤肾”，是说人的七情超过了限度就会伤及五脏。但如果七情自然而然发，不但不伤，反而会增进脏腑的功能。比如，怒伤肝，但对于那些没有火气或抑郁太久的人，怒则可激发他的阳刚之气，宣散他的郁结之火；忧悲伤肺，但对于长期忍气吞声、忍辱负重的人，诱导其忧悲，可以一哭解千愁；恐伤肾，但当遇到危险时，您的肾上腺激素会迅速分泌，给您以平日数倍的能量。所以，没有绝对的伤与不伤，明白了这一点，便可知道所谓的疾病并不可怕。它的到来，不过是提醒您，有些情志过度了，如果能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对我们善意的提醒当成了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。

再说说外气。风、寒、暑、湿、燥、火，本来是宇宙空间的自然产物，但如果与我们的身体“不投脾气”，就会成为我们的致病因素。举个简单的例子，虚寒体质的人怕冷，那么风寒就会成为他的致病因素，而暑热却不会

伤害他,有许多人盛夏还要盖着被子睡觉呢!而阳气旺盛的人喜欢寒凉的环境,冰天雪地里才觉得神清气爽。所以,对于外气我们要“避之有时”,冬天御寒保暖,夏天避暑降温,秋天滋阴润燥,春天宣热防风。

看来,无论是内气还是外气,都不是我们的敌人,我们也没有必要去消灭它、压制它,只要做到趋利避害、同气相求就好。就像您周围的人,有投缘的,也有犯相的,那就找您喜欢的在一起。

疾病原来也只不过是一个假想敌,我们一直在用自己的右手打着自己的左脸。疾病不是勇气可以战胜的,不是刚强可以抵挡的。它是绳扣,只能解开;它是坚冰,只能融化。

当然,疾病当中还有高温灼伤、刀枪创伤、跌撞磕碰、寄生虫、传染病等与情志和气候无关的外部伤害,尤其是传染病。《黄帝内经·刺法论》中告诉了我们许多预防之法。这些疾病虽然不是这里要讨论的,但同样的道理,只要您知道趋吉避凶之法,而不是拿着钢刀去寻找野兽作战,那您就不会被野兽咬伤了。

2. 好身体不仅是凭意志锻炼出来的,它更善借自然之力

要知道,大自然是我们的朋友,不是我们的敌人,我们没有必要去战胜它。有人说:“我不是想战胜大自然,只是想战胜自我,让自己无所畏惧,勇往直前,成为真正的强者。”我先为您的勇气鼓掌,再给您泼一盆冷水。因为,真正的强者是善借自然之力的人。荀子说得好:“登高而招,臂非加长也,而见者远;顺风而呼,声非加疾也,而闻者彰。”

前些天,看到报纸上有则消息:

美国的前长跑冠军,年仅28岁的谢伊在奥运会预选赛马拉松

比赛中，突然倒地猝死。这位冠军的父亲乔尔是一位田径教练，他透露说，谢伊在14岁时被医生查出心肺功能偏弱，于是他便开始训练儿子从事田径运动，以增强心肺功能。“我万万没想到，原本能够帮助他健康成长的模式，却将他引入了死亡。”这位伤心的父亲如是说。父亲本想去比赛现场为儿子助威，在临出门前却收到了儿子死亡的噩耗。

这则消息，令无数人为之叹息：谢伊正值多么美好的青春年华，而乔尔——这个对儿子倾注无限关爱的父亲，又是多么希望儿子能够平安健康地走完生命之旅啊！可世事难料，人生无常。而我们，除了报以一声叹息外，还能不能有一些警醒，总结出一些防患于未然的对策呢？

答案应该是肯定的。

有一个问题值得大家思考：如果我们的脏腑先天虚弱的话，那我们将如何使它强壮起来呢？是去锻炼它，让它增加工作强度；还是让它休息，减少它的工作压力呢？大家先不必急于寻找答案，先看看孔子面对这个问题是怎么处理的：

孔子有一次在白天四处巡视，看看弟子们都在做什么。看到子路在骑马，子贡在舞剑，颜回在弹琴，孔子很欣慰：弟子们没有死读书，懂得劳逸结合。可当他来到弟子宰予窗前的时候，看到宰予在打着呼噜睡大觉。其他弟子怕孔子生气，想把宰予叫醒，孔子连连摆手说：“朽木不可雕也。”意即宰予先天体质虚弱，让他多休息吧，不要太强求他做事，否则身体会吃不消的，毕竟健康才是最重要的。

《道德经》上说：“天之道，损有余而补不足。”大自然中无所不有，有免费的阳光，有充足的氧气，到处都孕育着巨大的能量，等待我们去获取。

我们每个人生来禀赋各异：有人健壮强悍，有人羸弱多病；有人聪明灵巧，有人愚钝笨拙。先天虽然已定，但是后天还可自行陶铸，甚至脱胎换骨，打造出全新的自我。但是要顺天而行，随时培补先天之不足才可成功。否则，光凭毅力，光凭勇气，强与自然较量抗争，终将墙倾楫摧，香消玉殒。

有人说：“我就不信，我就要与自然抗争，让暴风雨来得更猛烈些吧！”比如，有的人是虚寒体质，总是手脚冰凉，但他坚持冬练三九，只穿一身单衣，屹立于寒风之中，每天还要用冷水洗澡，用顽强的意志与严寒斗争。这让人想起了与风车决战的唐·吉珂德。

要知道，大自然是我们的朋友，不是我们的敌人，我们没有必要去战胜它。有人说：“我不是想战胜大自然，只是想战胜自我，让自己无所畏惧，勇往直前，成为真正的强者。”我先为您的勇气鼓掌，再给您泼一盆冷水。因为，真正的强人是善借自然之力的人。荀子说得好：“登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。”

有一位香港朋友，她女儿20岁，已经有1年没来月经了，她让我帮忙找找病因。这个女孩面色暗黄，毫无光泽，但目光刚硬闪亮。一摸她的脉象，浮大有力，看她的舌象，暗红青紫，显然是过度使用体力而损伤了脏腑和经脉。她父母自豪地说，女儿从小体弱多病，但经过多年的锻炼，现在已经是当地有名的铁人三项选手了。我用商量的口吻对女孩说：“能不能先放弃一段时间的训练，好好休养一下身体？”这个女孩说：“那怎么行，我还要拿冠军呢！我相信，没有我战胜不了的困难！”女孩的话铿锵有力，让我为之震撼。我说：“那好吧，那就多揉一揉脾经的公孙穴和心包经的内关穴。还有，每天喝一碗山药薏米粥。”