

# 网络第一畅销书《求医不如求己》

# 中里巴人：我不是职业医生

中里巴人，北京中医协会理事，网络第一畅销书《求医不如求己》作者。自幼师承

父亲练习导引养生功法，从祖父的作品中学习中医，后又研读了中医各家经典和现

代医学典籍。根据自己对人体经络的切身理解和体会结合亲身感悟，写成《求医不如

求己》系列，告诉大家在疾病未发之时如何预防，在亚健康状态下如何调理。

## 养生和治病是两码事

记：你原名叫郑幅中，起“中里巴人”做网名有什么深意？你的职业是什么？是医生吗？  
中：一个网友在我的博客上替我回答了这个问题，我觉得很有趣，拿来一用：中里巴人——在中国人里面有一个“巴不得”大家都身体健康的人。其实“中里巴人”这个名，源于春秋战国时的两首古诗《阳春白雪》和《下里巴人》。我不是职业医生，不行医，没必要知道我是什么职业吧。  
记：你是《人体使用手册》作者吴清忠的中医启蒙老师，中医精髓是“以恬愉为务，以自得为功”吗？你觉得中医在

当代人生活中能扮演什么样的角色呢？  
中：如果真能把中医精髓普及到千家万户，人人起而行之，一以贯之，自然能够让当代的人们少生病，不生病，治“未”病。中医养生是调养生活，养生不光是身体上的问题，也有精神上的问题，两者不能割裂开来，需要外界的环境，与人交流的艺术以及用什么态度来维持人际关系，养生不仅仅是治治病，不是说没有疾病就达到养生了。治病和养生相当于一个温饱、一个小康。养生是身体和精神达到最佳状态。

## 中医西医应该是战友

记：中医和西医的关系应该是并驾齐驱？还是西医为主、中医为辅呢？你在书中形容中医与西医的关系时说，“中医西医应该是战友，而不是夫妻”，能详细阐述一下吗？  
中：有用就是硬道理，中医西医各有所长。充分发挥各自的优势，抛开门户之见，对患者才是福音。对于西医，首先我觉得我们必须接纳西医，目前很多中医不太接纳西医，这个我觉得是有问题的。西医有着很长的历史，它吸纳了各国医学的精华，在解剖学、生理学、病理学、医学检查方面有着不可替代的优势，这种优势我们不拿来用，本身就是一种极大的浪费，

所以在我看来，我们得承认西医所具有的优势。中医与西医之间是一种战友关系。因为中医与西医对于疾病的出发点是不同的，认识的出发点是不同的。如果要把他们强扭在一起，将之视为夫妻关系的话，各自的优势都会受到抑制。  
记：今天我们所能看到各种辅助治疗仪器，CT或者是扫描仪、血常规，是“望、闻、问、切”在现代的延伸吗？  
中：不同的理念产生不同的工具，西医的诊疗仪器和中医的望、闻、问、切，都只是工具而已，吃面用筷子，喝汤用勺。没什么可比性，善于使用，用着方便就好。

## 成名不是什么可喜的事情

记：成名对你是否有影响？  
中：成名不是什么可喜的事情，麻烦较多，说话也得谨小慎微了。上电视后，刚一出门被人拦着了，当场寻诊，问腰疼、胃痛怎么办，没法出门。  
记：除了家学渊源外，你为什么选择中医这条路呢？有没有感觉自己像“中医明星”？  
中：我只选择健康快乐的生活之路，而不是中医之路。没觉得自己像明星。我也不想当明星，没觉得自己火，人无千日好，花无百日红。  
记：您一天是怎样安排的？下一步有什么书写计划？  
中：来了讲座，就去讲座；需要写作就写稿子，高兴了看看书，没有刻意安排一天。下一步没有写书的计划。

活之路，而不是中医之路。没觉得自己像明星。我也不想当明星，没觉得自己火，人无千日好，花无百日红。  
记：您一天是怎样安排的？下一步有什么书写计划？  
中：来了讲座，就去讲座；需要写作就写稿子，高兴了看看书，没有刻意安排一天。下一步没有写书的计划。

## 少生病，不生病，治“未”病

记：从洪昭光开始，保健养生书才能畅销，治病不如防病；关注疾病不如关注健康；这些积极向上的养生观念已经被越来越多的人所接受。  
记：有报道称很多“嗅觉敏锐”的“半吊子医生”以奇闻怪谈作“噱头”大讲保健，一味迎合普通人猎奇的心理，上海中医药大学教授王庆其也说，这类图书作者中很多并非专业工作者，对中、西医的理解很肤浅，但却足够对付得了外行，是这样子吗？

中：养生和治病本来就是两码事。养生所追求的是健康快乐的人生。治病要达到的目的，是消除患者的病痛。怎么可以混为一谈呢？有病找医生，健康靠自己。  
记：世界上几乎所有国家，都在运用中医针灸治疗和中医推拿治疗，韩国的中医比西医大夫挣钱更多。《大长今》热播时，针灸是韩国最早发明的，这些观点被国内学者批判过，日、韩把中医看作是他们的文化遗产。你怎么看这个问题？我们在中医研究和中医产业化水平上比日、韩落后很多吗？他们有哪些成功的经验我们可以借鉴？  
中：好东西谁都想去为己有。但中医的根在中国，谁也推不倒，挖不走的。日韩都很尊重传统文化，值得我们学习。

## 自然而然的生活才健康

记：有人看过《求医不如求己》后，认为中医能够治疗一切疾病，是这样的吗？  
中：三分治，七分养，我觉得这句话很符合中医的理念。  
记：生病的时候，你会不会考虑用西药？会采取什么方式治疗呢？日常生活中，你是怎么给自己释放压力的？  
中：可能会吧，该用时自然会用。但极少用。吃点心成药，按按穴位，打打太极拳也就好了。力微体负重，言轻莫

劝人。做自己力所能及的事情，也就没什么压力了。  
记：“吃啥补啥”有道理吗？  
中：补主要是看能不能被身体吸收。而不是看吃什么。  
记：有人说生命在于运动，也有人说生命在于静止，从中医的角度看，怎么做才是正确的养生方法？  
中：有人天生喜静，有人生来好动。体质不同，禀赋各异。选择自己喜欢的。适合自己的，就是最好的。

## 每天健康一点点

记：有人将《求医不如求己》一书称为“改变中国人健康生态的第一方案”，你认为目前的健康生态是怎样的？  
中：现代社会之下，人们普遍是这样的：我没病的时候无暇顾及疾病，我得继续生活，不会考虑这方面的问题；在亚健康状况下，我不知道如何去调适，没有正确的方法；

而当病情很严重的时候，就会选择匆忙就医，然后把自己的身体交给大夫，这是现代人对待健康的一种普遍态度。首先，身体是可以自己把握的；其次，我们每天都可以健康一点点，这就是健康的全部秘诀。我们都要过身心健康的快乐生活。这就是我所理想的一种健康生态。



### 采访手记

一年前，国人还不知道“中里巴人”，但他以《求医不如求己》博客之名盛传于互联网内外。《求医不如求己》系列图书狂销100多万册。他用拉家常的口吻将中医的核心理论娓娓道来。他在全国各地巡回演讲，甚至一路把讲座开到了东南亚，有人

甚至称他为“活扁鹊”。近日记者见到这位年仅40岁的老北京男人，专访了这位首先蹿红网络的中医传奇人物。当记者好奇地问他职业时，他笑呵呵地坦言：“我不想把自己赤裸裸暴露无遗。我没上过大学，靠自学，靠谁都不行，都得靠自己。”



## “双色球”头奖超越500万，百万二等奖成看点

# 我市新洲彩民10+1复式击中百万二等奖

“双色球”真牛！在08149期的开奖中，再次中出6注一等奖，这6位幸运的大奖得主，除了获得当期的500万元的一等奖以外，还共同分享了当期的400万加奖，共获得566万多元的一等奖，当期开奖还中出了43注百万二等奖！

**复式投注好中奖**  
当期开奖，我市彩民大显身手延续上期的好运，在当期开奖中我市新洲42130011号站点一幸运彩民，用10+1的复式投注击中了当期的二等奖一注、四等奖24注、五等奖90注，累计获得114万元的现金大奖。

**大奖池里好捉“鱼”**  
08149期开奖过后“双色球”的奖池仍然突破亿元关口，10968万元的奖池资金依然为广大的彩民朋友提供了创造大奖的条件，希望广大彩民在今晚进行的08150期的开奖中继续努力搏取大奖！（金雪飞）

## 《3D组选天天中》第08349期专家荐号

喜报：上期7码、6码、5码均测中！  
08348期3D开出014。08349期3位专家推荐如下：  
红福彩：百125、十046、个358，七码：0124568，六码：

012456，五码：12456。和值：10，13，14胆码：5，看好：145，265，508，563，565。  
彩精灵：百：67，十45，个01；七码：0124567，六码：014567，五码：01467；胆0；和值：11、12、

13；组选：740、750、641、651。  
九头鸟：七码：3456789，六码：345679，五码：34567。重点关注两奇一偶，一小两大或全大的走势。本期关注组6形态。关注和值16、18。重点关注胆码5。组选：457、358、567、459。  
(据此投注，风险自担)

**福彩开奖公告**  
22选5第2008348期  
投注总额706908元

**0103081519**

特别奖	0注	每注0元
一等奖(中5个号码)	13注	每注7946元
二等奖(中4个号码)	1031注	每注50元
三等奖(中3个号码)	16653注	每注6元

“好运1”3元、“好运2”15元  
“好运3”124元、“好运4”1140元

下期特别奖奖池已达16万元  
本期兑奖截止日期：2009年1月24日

**3D第2008348期**  
湖北省投注总额3036538元

中奖号码 **0 1 4**

单选	824注	每注1000元
组选3	0注	每注320元
组选6	1496注	每注160元

本期兑奖截止日期：2009年1月19日