

马悦凌国医健康养生系列

纸上问诊——健康教母马悦凌最新力作
看了就能学✱学了就会做✱做了就有用
拥有“问诊单”＝拥有“凌”丹妙方



mayueling
xishuowenzhendan

马悦凌细说问诊单

◎ 让不生病的智慧开花结果 ◎

马悦凌

自己的身体自己未必全知道
采用书中的方法✱比一比✱对一对✱您会有意想不到的收获
食疗开道✱补足气血✱温补肾阳✱祛除寒湿✱畅通经络



马悦凌细说问诊单

让不生病的智慧开花结果

马悦凌 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

马悦凌细说问诊单 / 马悦凌著. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5399-3162-3

I. 马… II. 马… III. 养生 (中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038064 号

书 名 马悦凌细说问诊单
著 者 马悦凌
插图绘画 凌 芝
责任编辑 于奎潮
责任校对 哲 潮
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 <http://www.jswenyi.com>
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
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 160 千
印 张 15.75
版 次 2009 年 4 月第 1 版, 2009 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3162-3
定 价 28.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

自序



1

自序

2008年9月,我开通了马悦凌健康养生网(也称“义诊网”。网址:<http://www.mayueling.com>)。这个网站开通以来,成为了我与广大读者沟通的桥梁。通过网站,我将我自己关于保健养生的心得体会告诉大家,大家将保健过程中产生的疑问与困惑写到网上,通过交流,大家一起来寻找自己帮自己的办法,一起尝试用这些办法来为增进自己的健康服务。

我在网站专门设立了一个问诊区,在问诊区里设置了一系列与健康相关联的问题,请读者朋友们根据自己的实际情况填写,这就是“问诊单”。读者填写的内容,是我判断他们的身体状况的依据,从问诊单里,我寻找关于他们健康的信息,分析其中隐含的各种有关身体的报警信号,判断他们的身体状况,帮助寻找出他们患病的真正原因,进而指导他们如何结合我的养生理念去调理各自的身体。我的养生理念并不复杂,概括起来就是:补足气血、温补肾阳、祛除寒湿、畅通经络,注意生活细节,通过科学合理的生活去控制、缓解、治疗各种疾病。

在我的问诊单上,我问身体概况,问对自己身体的评价,问小时候的身体状况,问手诊,问舌质、舌苔,问头、五官、皮肤,问胸、腹,问颈、肩、背、腰、腿、足、手、臂,问睡眠,问大小



便,问房事,问月经,问生育,问白带,问情绪,问早晨醒后的身体反应,问饮食,问按摩,问锻炼,问工作,问生活细节,问病史……所问的问题,都与身体有密切的关系,在这个问诊单中,我几乎将与身体有关的问题问了个遍。

为什么我要问这么多的问题?这是为了具体全面地了解被问者的情况,以便于对他们的身体状况做出正确的判断,而避免主观臆断、以偏概全的问题。可以说,问的问题越全面,回答问题越具体,越有利于我做出正确的结论,越有利于我给出正确的建议和方法。比如我在问到对自己身体的评价时,我要问你是健壮、精神饱满不知疲倦,还是年轻时身体好现在开始走下坡路了,或者是一直病病歪歪。为什么这么问呢?因为这三种状况,基本可以概括我们最常见到的几种不同的体质。

健壮、精神饱满不知疲倦,是人人都想拥有的一种健康状态,拥有这种状态的人,通常富有朝气、能吃能睡,身体的应变能力强,适应能力强。但这类人,因为身体底子好,好多人对身体都不太在意,良好的身体感觉,让他们他们觉得自己有用不完的力气,可以同时应付很多的事情,其中有不少人属于“工作狂”类型,经常超负荷的运转,造成身体透支,身体出现亏空。这种人往往是在进入中年后体检时才发现有器质性的大毛病。但毕竟他们身体底子好,是因为消耗过多得的病,这时只要注意休息、调养,具体说来,就是保证充足的睡眠,避免继续操劳,注重饮食的合理搭配,补上充足的血液,身体恢复起来要比一般人快得多。而如果查出毛病以后,还是不对过去的工作、生活习惯进行调整,而只是想依靠药物来治愈疾病,那么这些人的身体只会每况愈下,结果非常可怕,猝死的人、中年早逝的人往往以这类人居多。



年轻时身体好,现在开始走下坡路了,这种情况很普遍,大多数人的身体都是有这个变化过程的。这类人的身体是有底子的,只是随着时间的推移、身体的老化,身体的磨损才让他们开始生病了。这时该怎么办呢?最好的方法就是为身体补足血液,让血脉畅通起来。各脏器在血液充足、经络畅通、温度适宜的情况下,功能是可以逐渐恢复的,推迟衰老、延年益寿也是可以做到的。

一直病病歪歪的人在生活中也不在少数。他们从小就没体会到真正的健康是什么滋味,不是这儿病了,就是那里痛了,反反复复,似乎从没有好的时候;工作不能累着,吃饭不能随便,睡觉睡不踏实,做什么事总是感觉心有余而力不足……但这一类人的寿命却往往并不短,这是为什么呢?因为他们的身体不够强壮,这也使得他们从不过多地消耗自己,也比较早地注意从各方面照顾自己,不照顾不行,稍不在意就生病,所以这类病病歪歪的人,虽然小毛病不断,但真正大的器质性毛病倒不多。这类人如果能在饮食和各方面都注意的话,是完全可以带着小毛病长寿的,但如果这类人不从增强自身体质方面下功夫,总是靠药物来治疗自身的各种小毛病,整天泡在药罐子里,那么这类人到老会很痛苦的,晚年的生存质量是非常差的。

当我问体态时,会细到这样的程度:胖、偏胖、瘦、偏瘦、不胖不瘦;肚大(大、偏大、不大);腰板(挺拔、驼背、挺不直、挺直了累,情况发生多久了)……针对不同的情况,我给大家详细地分析了一个人的体态和他的年龄和身体状况的关系,也就是说,从一个人的体态中,我们可以大致了解他的身体状况处在一个什么水平上,他的身体的衰老程度如何。读者可以通过我的分析,对照自己的身体状况,并对自己的健康水平做出



一个初步的自测,并从中找到问题所在,同时可以学会解决问题的办法。

我设置的问诊单有两百多个问题,时间包括一个人从出生到成人以后的所有阶段,内容包括生活中的方方面面,身体的上上下下、内内外外。在这本书中,我对涉及到人的健康的各种身体的征象进行了逐一的分析和解读,这些分析和解读,是建立在我的长期研究的基础之上的,是我结合中医养生理论所进行的长期研究的结果,是我的养生理念的一次集中的总结和展示。现在这本书要与大家见面了,我希望它是一本对读者朋友有用的书,希望它能为大家的保健养生提供一些实实在在的帮助。

在这里,我想跟大家强调一个我一直坚持的理念:维护身体的最好的方法其实就是那些最基本、最简单、最原始的方法,就是保证好一日三餐的质与量,保证食物的新鲜和营养;就是保证充足的睡眠时间,累了就休息,困了就睡觉;如果吃乱了、吃杂了,胃肠不舒服了,就用有营养的、细碎的食物安抚胃肠;受凉了、贪吃寒凉的食物使得身体不舒服了,就用书中介绍的各种方法祛除身体内的寒湿……这就是对症治疗,祛除病因,这就是无病防病、有病治病。累了、饿了、困了、吃错了、受凉了自然会生病,这时你要做的最重要的事,就是纠正错误,只有从根本上祛除病因,强身固本,才能保证身体的长治久安。

在此之前,我已出版了三本书,分别是《不生病的智慧》《父母是孩子最好的医生》《温度决定生老病死》。这三本书出版以后,很多读者给我写信,在网上给我留言,和我交流保健养生的经验和心得,很多人尝试用我在书中写到的方法为自己、为家人、为孩子调理身体,从读者的反馈中,我得知很多人



都取得了成效,通过自我诊疗自我调理,身体轻松了,病痛缓解了,身材苗条了,皮肤细腻了,心情变好了……我由衷地为他们感到高兴,也为自己所做的健康养生的普及工作感到无比地欣慰。

我们所做的任何事都要顺应身体的规律,也要顺应大自然的规律,只有这样,才有可能获得真正的健康,也才可能获得长寿。保健养生重在好习惯的养成,保健的效果与金钱投入的多少并无必然的联系,也和一个人的社会地位没有必然的关系,平民百姓,家境平常,但只要掌握方法,同样可以达到健康的目标。

当大家采用简单实用的方法,并不需要花费太多的金钱就能维护健康时,你会发现生活变得简单、敞亮了,你会发现人的心情变好了。有了健康的身体和健康的心态,你会对人生更加热爱,对生活更加充满信心。

但即使拥有再简单有效的方法,维护身体仍然不是一件十分简单的事情。每个人的情况不同,对一个人有效的方法,对另一个人可能不一定完全适用,这就需要大家根据健康养生的普遍道理,同时结合自己的实际,摸索总结出一条适合自己特点的养生之道。有了适合自己的方法,一定要坚持,只有持之以恒,才能收到持久的效果。一些人的问题是出在不懂,而另一些人的问题是出在不能够坚持。身体是我们自己的,需要悉心呵护,你对身体好,身体才会给你健康的回报。对身体好,不是好在一两天,而是要好一辈子,舍去这一条,没有其他更好的保健养生之道。

在保健养生的过程中,一定要学会倾听身体发出的声音,注意身体的报警信号,学会分析、寻找身体出现不适的原因,这一点非常重要,只有及时祛除造成身体不适的原因,才能更



好地保护身体。我有一个具体的小建议，就是大家在有条件的情况下，记健康日记。在我的建议下，很多读者都开始记健康日记了，从我的网站上就可以看到这些日记。这是一个非常好的习惯，长期坚持，一定大有益处。你只有记录下你身体的变化，才能从中寻找出规律，才能在不适的时候及时找到造成不适的原因。虽然记日记要花去一些时间，但为了自己 and 家人的健康，这点投入是很值得的。

维护健康是一个系统工程，需要从各个方面加以注意，需要坚持不懈的努力。当你平日注重饮食补足了气血，可有一天不好好吃饭，或有几天乱吃乱喝，又会让你气血亏虚；当你平时注意避免寒凉，可受一次大寒，又能让你经络淤堵。所以平时正确维护和失衡后的及时纠偏，二者都要做好，只有这样，才能维护好身体这部机器，才能让这部机器正常工作，才能让这部机器正常运转的时间长久、更长久。

前言



1

前言

本书的重点是通过具体分析身体各部位出现的各类问题,尝试着为大家解释发生这些问题的原因,给大家提供解决这些问题的原则和建议,并从食疗、祛寒湿及保健、按摩等方面,提供简单易行的操作办法。很多的观点和方法,我会在正文中反复强调,因为它们太重要了,而这些重要的原则、观点和方法,却往往被人们所忽视。很多道理简明易懂,但却并不是所有人都了解、都会去做,我希望通过反反复复地提醒,不厌其烦地强调,让大家牢牢地确立最基本的健康养生的观念,并掌握一些简单实用的方法。为了方便大家理解本书的整体内容,我想在此先做一个归纳,对书中的内容进行一个系统的分类和说明,供读者参考,同时提供一些与书中内容相关的背景知识,以便读者从总体上树立健康养生的概念,明了健康养生的基本道理,更好地指导健康养生的实践。

一、如何判断血液是否充足

看眼睛

孩子眼睛明亮、有神、专注是血液充足的表现。那些眼睛



不明亮，目光散乱的孩子通常都血液不足。而看大人的眼睛，主要看眼白的颜色。俗话说人老珠黄，指的就是眼白的颜色变得混浊了，发黄了，有血丝了，这些都说明血液不足了。在自然状态下，眼睛随时都能睁得大大的，没有那种无力的感觉、勉强的感觉、疲乏的感觉，说明血液充足；到了老年，眼睛干涩，眼皮沉重，睁不大了，甚至睁不开了，就说明血液不足了。出现眼袋也说明血液不足。

看皮肤

孩子的皮肤应该是淡淡的粉色，富有弹性和光泽，这种情况说明血液充足；如孩子脸色发暗、发青、发黄、发白，都代表孩子的身体内有寒，消化功能弱，血液不足，存在贫血状况。

大人也是一样，皮肤有光泽、有弹性，肤色白里透着粉红，无皱纹、无斑代表血液充足；皮肤粗糙、没光泽、发暗、发黄、发白、发青、发红或长斑都代表身体状况不佳，血液不足。

看头发

孩子头发乌黑、浓密、柔顺，代表孩子血液充足；头发稀少、发黄、竖着的、不服帖的，代表着孩子血液不足或营养失衡。大人也是一样，头发乌黑、浓密、柔顺代表血液充足；头发干枯、开叉，掉发，颜色发黄、发白都代表血液不足。

看耳朵

看孩子的耳朵，就能直接看出这个孩子先天肾气是否充足，是强壮苗还是细弱苗，它可以反映出孩子在母体内时的营养状况。如果孩子耳朵较大，形状完美、圆润，肉多、骨少，摸上去是柔软的，说明孩子先天肾气足、血液足。如果孩子的耳朵偏小，骨多、肉少，摸上去较硬，代表孩子先天肾气不足，血液少。

随着社会的发展，人们的物质生活水平得到了很大提高，



在吃的方面不再有二三十年以前的那种匮乏了,然而,部分现代人的身体素质却不如前人。从耳朵也可以看出这一点。如果留心你会发现,在物质生活水平提高以后出生和成长的青少年,比起他们的前辈来,个子可能高了,但耳朵却变得小了,而且耳朵僵硬,甚至有些变形。现在青少年中,有圆润、肥厚、饱满的大耳朵的人并不多见,在老人中反而比较多见。虽然耳朵随着年龄的增长会长大一些,但形态的变化是不大的,这从一个方面说明现代人的身体素质存在着一些亟待解决的问题。

大人的耳朵除了看形态好不好,还要看色泽如何,是否有斑,是否易发疼痛。如果耳朵是淡淡的粉红色,有光泽,没有斑点和皱纹,且形态饱满,则说明该人血液充足。如果耳朵颜色暗淡、无光泽,则说明该人血液少。如果你看到耳朵萎缩、枯槁,有斑点、皱纹多的,就代表这个人的肾脏功能已经衰竭,健康状况到了很严重的地步,甚至有生命危险了。

摸手的温度

血液充足的孩子,小手应该随时是温暖的,那些小手整天冰凉的孩子存在血液不足的情况。

大人也是一样,手四季都是温暖的代表血液充足;如果手心爱出汗或手经常冰冷的,就说明他(她)的血液不足。

看手指的指腹

手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,都意味着主人的血液不足。而手指指腹饱满、肉多、有弹性,则说明血液充足。孩子与大人的判断标准都是一样的。

看青筋

鼻梁上或眉梢上出现青筋的孩子体内寒气重,消化不好,血液不足。随着孩子长大,这些部位的青筋会消失,但如果其



身体状况没有改善,那么青筋会出现在手上。如果食指上出现青筋,说明孩子消化功能弱,体内寒重,血液不足。小手指上有青筋,代表先天的肾气不足,孩子容易患遗尿、肾炎。如果大人的食指上有青筋,说明不但小的时候消化功能不好,血液不足,而且这种情况一直没有根本改善,他的消化、吸收能力都存在问题。存在这类问题的人体质弱、血液少,并容易患上肝、胆、胰腺、胃、肠的各种疾病。大人的小指上有青筋,同样说明肾气不足,而且肾脏功能虚弱又一直没有调理好,就容易患肾脏疾病。

在手掌心的下方,接近腕横纹的地方纹路多、深,也代表幼年时候营养较差,体力较弱,血液不足。成年之后,妇女易患妇科疾病,男性易患前列腺肥大、痛风等。

看指甲上的半月形

半月形的数量:除了小指,其他手指上都应该有半月形。很小的孩子不明显,四五岁以后才渐渐明显起来。

半月形的形态:大拇指上的半月形应占指甲面积的 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{5}$,食指、中指和无名指以不超过 $\frac{1}{5}$ 为宜。

半月形的颜色:越白越好,越白,越表示身体精力旺盛,血液足。

如果手指上没有半月形,或只有大拇指上有半月形,则代表体内寒气重、循环差、血液不足,血到不了手指的末梢。但半月形不能过多过大,过大则要考虑是否患了甲亢和高血压等疾病。

看手指甲上的纵纹

这种情况只会在成人手上出现,孩子手上不会出现。当成人手指甲上出现纵纹时,一定要提高警惕,这是身体出现衰老的象征,说明你身体内血液少,身体出现了透支。



看牙龈

牙龈萎缩代表血液不足。只要发现牙齿的隙缝变大了，食物越来越容易塞进牙缝里，就要提高警惕了，这说明你的身体状况在走下坡路，正在逐渐衰老。

这些情况也主要是成人会发生。孩子也有牙缝大的情况，但那大多是遗传因素造成的，不在本条所描述的范围之内。

观察运动后的身体反应

运动后胃口大开、食欲不错的孩子往往血液充足。反之，运动后总是食欲不振的孩子则是血液不足的表现。

成人运动后出现头晕、胸闷，或者身体疲劳要很长时间才能消除，都代表身体内的血液少。

观察睡眠情况

孩子成人都一样，入睡快，睡眠沉，呼吸均匀无声响，一觉睡到天亮，代表血液充足。那些入睡困难，易惊、易醒，夜尿多，呼吸沉重或打呼噜响的人，身体都存在血液不足的情况。

观察打呼噜的情况

很多男性睡觉会打呼噜。细心的家人只要注意观察就会发现，当男性身体健康时，他的呼噜声是均匀的，声音也不是太大。而当他们身体疲劳或是在喝酒后，呼噜的声音就明显加大。呼噜的声音逐渐变大，是身体逐渐亏虚的表现。

另外要观察呼噜的频率。打呼噜时快慢不一，时常出现明显的憋气，而且憋气的时间越来越长，半天才缓过一口气来，这种情况是提示这位男士，他的动脉硬化已很明显了，心脏和脑都有缺血、缺氧的情况了。动脉硬化和身体内的温度下降以及肾虚有关，只要在日常的饮食中去掉一切寒凉的食物，少用空调，多吃补血、补肾的食物，情况慢慢就会得到改



善,这时你再注意观察,男士们的呼噜又会慢慢变得规律了,憋气的情况减少了,憋气的时间也短了。这种观察的方法简便易行,读者可以参考。如发现男士睡觉时呼噜声越来越大,憋气时间越来越长,就是在发出警报,说明这位男士离冠心病、脑梗塞等越来越近了,家人和其本人绝不可掉以轻心。

血液是怎样生成的?

中医学早就有“人以水谷为本”的说法。人体所摄入的食物,经过胃肠的腐熟消化,取其精微化生而为血。也就是说血液就是我们每天吃进去、喝进去的所有食物,经过胃肠道的消化吸收,渗入肠粘膜下的血管里,就生成了血液。明末清初医家喻嘉言更直截了当地说:“盖饮食多自能生血,饮食少血不生。”这些认识都阐明了饮食的数量和质量与生血有着密切的关系,饮食是造血的原料,饮食的精微物质经过脏腑的作用化生为血。

最好的补血食物是什么?

吃到肚子里的食物,能被胃肠道消化吸收了,就能生成血液,这些能被消化吸收的食物就是补血的食物,不论是粗茶淡饭,还是高营养、高能量的食物。同时要知道,各种食物的功效不同,对身体起的作用也不同,相对来说,肉类、蛋类、鱼类这类高能量的食物,能明显提高血液的质量,人们吃了这些食物后会明显变得精神,也有助于提高人的抵抗力。牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸡蛋、鳝鱼、虾、红枣、核桃、花生、桂圆、枸杞子、阿胶、当归等食物,是补血效果比较好的食物。

补血最快的方法是什么?

食物被胃肠道碾碎、消化成非常细小的颗粒后才能渗入到血管里形成血液,因此液体、稀糊状的食物,剁得细碎的食物被消化利用的几率就高,而坚硬的、粘腻难消化的食物就难



以被胃肠道消化、吸收，利用率就低，可生成血液的部分就少。

怎样保护好血液生成的环境——胃肠道

1. 胃肠道喜欢你细嚼慢咽，喜欢吃进去的食物细、烂、软，因为这样可以减轻它们的负担；而过硬、过烫、过冷、过辣、过粘、油炸的食物不但容易伤着胃肠道，还易增加胃肠道的工作量。

2. 定时、定量有规律的进食，同样能保护胃肠道，饥一顿、饱一顿同样会伤着胃肠道。

3. 因食物只有渗入进肠粘膜下的血管，才生成了血液，才会起到营养身体的作用，所以肠粘膜下的血管如果总处在扩张、松弛的状态下，渗进去的食物就多，如果肠粘膜下的血管处在收缩、痉挛的状态下，自然食物就很难进入。

血管是收缩还是扩张与温度有很大的关系。当身体内的温度高，吃进去的食物也是温热的，血管自然就扩张了，渗入的食物就多，而身体内的温度低，或吃进去的食物寒凉，血管遇冷收缩，自然能被利用的食物就少了。

所以让身体少受寒凉，少吃寒凉、冰镇的食物，是使肠粘膜下的血管保持放松状态的重要条件，对增加血液的生成量很有帮助。运动是产生热的，因此运动能使血管扩张。好心情也有利于放松身体内的血管，也能增加食欲，增进食物的消化吸收。适度的按摩也能放松紧张的血管和经络，也能促进食物的消化和吸收。

常见的补肾食物有哪些？

牛肉、羊肉、狗肉、虾、海参、淡菜、海马、枸杞子、白果、韭菜等。

常见的补气食物有哪些？

人参、黄芪、山药、糯米、桂圆、荔枝、红枣等。



常见的泻气、疏肝理气的食物有哪些？

萝卜、山楂、槟榔、香菜、紫苏叶、薄荷、金桔、菊花、玫瑰、木瓜等。

常见的消食、化痰的食物有哪些？

萝卜、山楂、鸡内金、锅巴等。

常见的利尿、利水、除湿的食物有哪些？

薏苡仁、茯苓、赤小豆、冬瓜、西瓜、黄瓜、鲤鱼、鲫鱼、金针菜、莴苣等。

常见的清热类食物有哪些？

西瓜、香蕉、猕猴桃、甘蔗、荸荠、菱、螺蛳、蚌肉、粟米、绿豆、苦瓜、黄瓜、茭白、水芹、菊花脑、金银花、豆腐、苋菜、马齿苋、茶叶等。

常见的易上火的食物有哪些？

狗肉、羊肉、虾、辣椒、生姜、蒜、花椒、胡椒、茴香、肉桂、桂皮、雪里蕻、香椿头、荔枝、桂圆、各种炒货、膨化食品、酒等。

常见食物的五味分类

谷类——

性平：大米、玉米、青稞、米皮糠（米糠）、番薯（山芋、红薯）、芝麻、黄豆、饭豇豆（白豆）、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑大豆、燕麦。

性温：糯米、黑米、西谷米（西米）、高粱。

性凉：粟米（小米）、小麦、大麦、荞麦、薏苡仁、绿豆。

肉类——

性平：猪肉、猪心、猪肾、猪肝、鸡蛋、鹅肉、驴肉、野猪肉、鸽肉、鹌鹑、乌鸦肉、蛇肉、蝗虫（蚂蚱）、阿胶（驴皮胶）、牛奶（微凉）、酸牛奶、人乳、甲鱼（微凉）、龟肉（微温）、干贝、泥鳅、鳗鱼、鲫鱼、青鱼、黄鱼、乌贼鱼、鱼翅、鲈鱼、银鱼、鲥鱼、鲤鱼、