

马悦凌经典养生丛书

从根子上祛除中国人身体内的众多疑难杂症



不生病的智慧

气血养生真法

马悦凌 著

- ✿ 一旦你听懂身体发出的声音，那么你将是解救自己的观音
- ✿ 的病都可以用补气血的简单方法治好，这样，我们的身体至少能使用120年
- ✿ 为了解决身体的根本问题，我们甚至需要学会生一些小病
- ✿ 这是生命寻找自我平衡和修复的必由之路，由此可避免陷入更大的灾难
- ✿ 只要照书里所说的一招一式做下去，健康谁都可以做到



不生病的智慧

气血养生真法

马悦凌 著

图书在版编目 (CIP) 数据

马悦凌养生文集 / 马悦凌著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5399-3723-6

I. ①马… II. ①马… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 064132 号

书 名 马悦凌养生文集

著 者 马悦凌

出 品 人 黄小初

责任编辑 于奎潮

丛书统筹 赵 阳 姚 丽

责任校对 姜圣慧 陈芳源

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

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 1200 千

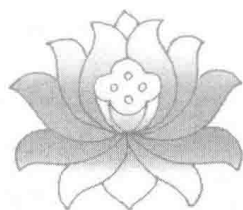
印 张 57.25

版 次 2010 年 12 月第 1 版, 2010 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3723-6

定 价 298.00 元 (共四册)

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长、收、藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

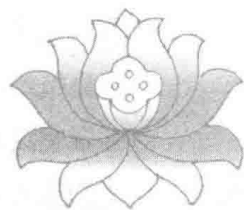
《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候

还需要大家及时去医院求诊问治,接受常规治疗。“急病上医院,未病自己防”,如此,才能及时并全方位地保证自己的健康,这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议,以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部





不生病是每个人的最大心愿

不生病是所有人的最大愿望和追求，是我们在这世上活得自在、潇洒，活得有意义的最基本保障。

对待健康，人普遍有两种心态：一种是“求”；另一种是“保”。

在“求”健康的状态下，人是没有自我、毫无尊严的。

面对疾病的威胁，人往往无能、无助、无知，只能听天由命。这时，所有的外在力量都能决定你的命运，你不得不盲从于别人对你的生命所做的任何处置，就会企盼着各种灵丹妙药，企盼着最发达、最先进的治病手段，最愿意做的就是速战速决，最关心的就是立竿见影。

在“保”健康的状态下，人对待身体就像是对待自己的孩子一样，义不容辞，持之以恒，而这时只要去学习“保”的知识、技巧，并不断充实、完善，就能达到“保”健康的最高境界——活到天年。

“求”是被动的，“保”是主动的；“求”是迷茫的，“保”是清醒的；“求”是不可知的，“保”是踏实、可信的。

我自己就是从“求”健康的过程中，感受到了“求”的痛苦、艰辛和无



奈。我先天不足，两岁多时又患上了腮腺炎，还因为治疗不及时而染上了免疫性疾病——肾小球肾炎，导致血尿。当时医生准备用激素治疗，母亲坚决反对。她四处寻找偏方，最后找到一种叫“土牛膝”的草药，用它的根煮水给我喝，很快就控制住了血尿。

成年以后，我又因车祸而头部受伤，长年头疼难忍，并且日益严重。

我工作的单位就是省级大医院，看病十分方便，可由于我体质太弱，一吃西药就难受，还会胃痛；吃中成药，一颗颗硬丸子就存在胃里，很难消化；吃汤药，没有一副是我吃后没有反应的，不是泻就是腹胀、胸闷。医院里的中医们轮流给我看过，都不行，于是又到其它大医院看，最后又到外地，结论都是：身体太虚，虚不受补，没法调理。后来又得了双膝关节积水，严重时痛得不能行走，腿根本不听使唤。

奇怪的是，我身体这么多不适，西医的化验结果却基本正常，只有脑血流证实了我脑部血管供血不均衡，左侧正常，右侧扩张，结论是血管扩张引起的头痛，可吃了收缩血管的药，没过10分钟心脏就闷得透不过气来，原来收缩血管的药不但收缩了脑血管，全身的血管都收缩了。

就这样，年纪轻轻的我浑身是病，瘦得就像豆芽菜，1.71米的个头，却只有90斤。当时的我整天都盼着奇迹能在身上发生。听到哪里有好的医生，就想方设法地赶去看病；听说某种营养品效果好，就不惜花光工资去买；听说某人有特异功能治病，就托人找关系，想让这些神奇的“大师”们把我的病给排掉；最后连乡下的巫婆都去拜见了……

只可惜在求医的过程中，只有一次次的失望。直到后来我开始练气功，练功的过程中我能切身感受到气在体内的作用，就这样，自己打通了双腿，治好了双膝关节积水。经过多年的研究和思考，我又尝试着给自己的足底反射区注射当归注射液，困扰我多年的头痛也痊愈了。

从此，我就开始对各种治病方法都产生了兴趣。因为是为自己治病，而且由于身体过于敏感，西药不能吃，中药反应重，只好去寻找各种最安全、无副作用的方法，并将各种不同的方法在自己身上实验，慢慢



地摸索,最后总结出了一套最安全、方便、物美价廉而且疗效显著的养生防病方法。

在我从“求”健康过渡到“保”健康以后,身上所有的病症都在不知不觉中慢慢消失了,健康状况一年强似一年。

后来,我将自己总结出的食疗加经络的防病方法不断地向家人、朋友、病人宣传。由于这种方法都源于我自身的体验,无副作用,成本又非常低廉,而且简单易学,效果又快又好,多年来受益的患者不计其数。不论男女老少,小到感冒,大到一些多年的慢性疾病,只要通过我的方法补气血、通经络、祛寒湿,身体都会出现不同程度的缓解、好转,长年坚持还能使人常葆年轻,生活充满快乐。

在《不生病的智慧》这本书中,我要介绍给大家的就是“保”健康的知识和技巧,让大家都能轻松摆脱疾病的困扰,让复杂、隐晦、深不可测的人体奥秘变得简单化、大众化、通俗化。在这里,我先把自己的心得总结为四大原则来给大家讲一下。

1. 懂得身体最基本的需求:

气血的充足,经络的通畅就是身体生存、健康的最基本条件,它不会随着时代的变迁、物质生活的改善、社会地位的变化而变化。就如一棵树,不论它是生长在几千年前的古代,还是现代;不论它是生长在皇宫,还是生长在野外,它对生长的需求是一样的,就是空气、阳光和水。这种生存的基本需求不会因所处的环境不同而改变,也不会因朝代的变更而变化,更不会因为现代高速发展的科技而发生改变。

人也是一样,几千年来,中医治病、防病的根本就是用各种方法补气血、通经络,而我们现在所用的方法也都是古人给我们留下的。就如推拿、按摩、艾灸是依据古人发明的经络学说,食疗是依据古人为我们总结的各类食物的属性、功效、宜忌。

所以,不论是古人还是生活在现在的人,不论你是有钱人、高官还是普通百姓,不论你是男人、女人、老人、孩子,身体对健康的需求都是一样的,都要通过食疗来补足气血,通过锻炼、按摩来疏通经络。



2. 以不变应万变

补气血、通经络是保证身体健康的最基本的原则,可现在的人与古代的人相比,生存环境、条件都已完全不同,古人的日落而息、日出而作的生活规律,我们现代人是做不到了;古代的没有被污染的空气、水、食物,我们也享受不到了;古人们各种繁重的体力劳动,现代人都用各种各样的发明简化了;更让古人没想到的是现代人食物的丰富,各种工业化生产出的食品,各种反季节的食物,各种冰镇的食品、饮料,不分季节和区域地常年大量供应。

现代人物质丰富、体力劳动少,看上去营养过剩,实则营养不良,从而导致体能下降、各种疑难杂症频发。更严重的是,现在空气、水、食品的受污染状况严重,已影响到身体的内环境,其结果就是经络不通,血中杂质多。再加上经常在冬天贪吃反季节的寒凉食物;夏天里人体毛孔大开的时候,却又频繁使用空调,带来的直接后果就是人们的体内寒湿普遍很重,其结果就是血液流通不畅,造成供血不足,使各个脏器营养不良,功能下降,以致代谢产物不能及时排出,堆积在血管里,造成血管壁的增厚,加速动脉硬化,使各种与血管有关的疾病(如高血压、高血脂、高血糖、心脏病、脑血管疾病、糖尿病等)频发,同时身上、脸上会长痘、长斑,重者甚至会长肿瘤。

在我接触的病人中,可以说很多人所患的疾病都与体内寒湿重有直接的关系。现代人易患的各种疾病在治疗效果上总是不尽如人意,原因就是没有对症治疗。西医很少有哪种药物能祛除身体内的寒湿,而中医则建议人们多吃温热祛寒的食物,再配合疏通经络的方法就可以直接祛除寒湿,血液的流动就会变得轻快起来了。

我们改变不了外部的环境及变化,但可以改变自己,根据我们身体应遵循的基本原则,以不变应万变,按自己身体的实际状况去选择该吃的食物,去选择有利的生活方式,这样,才能在不断变化的环境中健康地生存下来。

3. 正确地诊断患病的病因,是保健康的关键

现代医学给人看病时的方法,就如把一棵生病的树放到植物学家



的面前。他们会把叶子、果实、树枝、树干、树根分成不同的科,又在每个科的角落里用各种现代医疗设备查找着与众不同的地方,再想尽各种方法开出不同的治疗的方案。这就是现代医学治病的现状,头痛医头,脚痛医脚,住进著名医院,躺在高级病房,守着最权威的专家,却仍找不出健康的出路。

而在本书中,我要教给大家的是:通过摸手上的第二掌骨,来判断自己身体的素质、体能;通过观察手纹,知道自己先天是否气血充足及后天的营养情况;通过观察指甲、头发、眼睛、皮肤、舌苔、牙龈等重要部位给你发出的各种警示,就能随时知道自己身体的状况。

当遇到身体不舒服的情况,这时不是急于去吃药,而是要马上搞清楚为什么会生病。按书中教你的方法去查验,看看自己的身体是否有气血两亏、寒湿重的现象,再查查与病灶相通的经络是不是有明显的瘀堵、疼痛的感觉。当心里有数了,就及时地想办法去补足气血,祛除寒湿,疏通经络,然后注意观察症状,如果不适开始缓解了,就说明对症了,你就没必要去吃药,而是继续坚持下去,这样病痛就会慢慢好转。

总之,不论是大病还是小病,只要不是意外伤害,一定都是因为你的气血亏了,经络不通了,寒湿重了。只要补上气血,疏通经络,祛除寒湿,你的病自然就能养好,长期坚持,你就不会生病。

4. 少闯生命中的红灯

就如大街上的红绿灯,红灯的停止是为了绿灯的畅通。在我们的生命中,处处都设有红灯,这些红灯就是对身体有危害的各种不良习惯,如大量吸烟,长期贪杯,纵欲风流,长期熬夜,饱一顿饥一顿,暴饮暴食等等。如果你处处闯红灯,路还能走得远吗?

在少闯红灯的同时,还要注意对身体的保护。就如一支蜡烛,在室内能燃烧两个多小时,在有风的室外,却只能燃烧1个多小时,所以当你给烛火罩上罩子,燃烧的速度就会变慢,而且不再有被风吹灭的危险。

据世界卫生组织统计,人的健康,遗传占15%;社会条件占10%;气候、地理条件占7%,医疗条件占8%;自我保健占60%。所以说,

“求”健康，而且是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有8%。

只要运用食疗、经络保护身体，同时注意心态的平和，并祛除生活中的各种恶习，就是抓住了“保”健康的60%，同时，还可以利用医疗条件的8%，就是现代医学的长处：一是对各种传染病的预防免疫上；二是对各种意外伤害及急症所做的抢救上；三是各种先进的检查设备上。用这三点优势来为我们的身体保驾护航，可谓万无一失。

“保”健康是落实在你每天的一日三餐上，落实在身体的经络保养和良好的生活习惯上，只要其方法运用得好，治愈疾病的效果是非常快的，当这种“保”健康的观念贯穿你一生，变成你生活的一部分的时候，你就可以快乐无忧地走向天年。

多年来，我把“保”健康的知识和技巧教给了无数的人，很多人都觉得有道理，很想去尝试一下。可真正照着做的只有50%，而这50%的人群中，真正能够坚持一段时间的会有10%~20%，而能长年坚持的只有不到1%~2%，而这些长年坚持的，都尝到了身体越来越好、越来越健康的甜头。

《不生病的智慧》这本书，如果能给看到它的2%的人带来健康，给20%的人带来疾病的好转，另外再给其他的人带来一种信息或警示的话，我觉得我已经是做了一个功德无量的事了。

马悦凌



【目录】

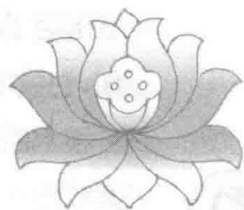


序 言 不生病是每个人的最大心愿	1
第一章 让我们的身体四季如春	1
掌握人体生杀大权的是气血	1
• 补足气血,让每个脏器都吃得饱饱的	1
• 温度决定生死	2
熟知食物的温热寒凉平是保证气血充足的关键	4
• 根据各人体质,多吃应季、应地的食物	4
• 懂得食物的属性才能保证“后天之本”的安全	6
体温降低的后果就是动脉硬化	8
• 保血管就是保命	8
• 不要只贪一时舒服而逆天而行	9
现代人为什么爱上火	10
第二章 补足气血万病灭	13
12 种方法可快速准确地判断自己气血是否充足	13
舌苔是身体状况的天气预报	15
越细碎的食物越补气血	17
保护好胃、肠,心宽体壮	19
补血食疗一点通	21

人见人爱的家庭补血方	22
第三章 为自己和亲人嘘寒问暖	24
自制保一家老小平安无事的大补之品——固元膏	24
当归无敌——建议大家经常服用的补药	26
• 用当归液注射足底反射区,直接给身体输血补气	26
• 其实男人更需要当归的关怀	31
第四章 最大的功效来自最家常的食物	33
泥鳅为我们的健康开路	33
让肾不再失落——海虾补肾效果强	36
好吃更补血——来自于鳝鱼的奉献	38
给我们的五脏六腑进贡——黑米是健康一生的早餐	40
土豆可以在治病中显灵	41
大蒜能治很多医院治不了的病	48
横扫寒凉全无敌——生姜就是“还魂”药	51
第五章 驱逐让我们身体不平安的食物	54
西瓜和香蕉,人们身边的隐形杀手	54
水果少吃不会生病	56
老人、孩子和体弱者最好少吃萝卜	57
常吃苦瓜真的会让你苦命	60
牛奶该不该喝	61
冬天来了,孩子尽量不要吃紫菜	63
第六章 手是我们身体的“气象站”——学会手诊,让你轻松 当医生	65
防病从看手、摸手开始	65
第二掌骨最直观地告诉你身体的好与坏	66
指甲上的半月形——人体疾病的报警器	69
手掌是人体健康的晴雨表	71

百病都躲藏在手纹里面	72
第七章 登上经络健康快车——学经络快速入门法	76
12 经络就是人体的天然药库	76
人的所有病都能在经络上找到	85
第八章 生活在人体的仙药田里——天天健康不是梦	94
多按一按耳朵就能防治百病	94
找手治病，一按就灵	97
足部按摩要分时间、季节和体质才有效	99
按摩中最容易被忽视的要义	100
让体内的朝阳冉冉升起——背部撞墙法	101
好好养育我们的根——天天泡脚法	104
养生从床上开始	107
第九章 求医不如求己	109
这些方法可以让你每天精神百倍	109
心脏病人的调理法	114
40 岁应该只是青少年——中年人的回春保养大法	121
打通臀部的经络是治疗腰腿痛、妇科病的根本	124
让乳腺无忧无虑的经络保养大法	128
人体的上下左右可以互相治疗	130
轻松排便就是福——便秘症状的简单解除法	131
网上求医记：清除牛皮癣和湿疹——花椒、生姜加经络的神奇	135
保证人体的粮道畅通无阻——消化道各种溃疡的及时消除法	138
颈肩腰腿痛，花椒、生姜救	140
生姜片能最快消除口臭	141
有福不是胖——食疗加经络是最好的减肥方法	143
痛风绝不是疑难杂症	146
吃素也能吃出健康	149
洗头尽量不要干洗	151

第十章 要不生病还要长命	153
中西医结合,为我们的生活提供双重保险	153
医生治得了你的病,救不了你的命	155
医生治病为什么要弃“简”求“繁”	157
几十种常见病就用同一种方法——体外反搏法	160
后 记 亲手掌握一生的健康	164
附 录 《黄帝内经》健康小秘密	166



掌握人体生杀大权的是气血

· 补足气血,让每个脏器都吃得饱饱的

一说起气血,一般人都觉得是很玄的东西。中医认为,一个人健康的标准就是气血充足。人体的脏器就如同人一样,吃得饱了,干起活来才有劲,而血就是脏器的“饭”。

当体内的各种脏器每天都能吃上满满一大碗干饭时,干劲就十足,工作就干得好。而当人体的总血量不够,也就是给脏器减了饭量,虽然它们都还在运转,但因为没吃饱,就容易疲劳、无力、抵抗力下降,就出现了人们常说的“亚健康”状态。时间一长,各脏器由于供血不足,各种疾病都会惹上身来。

心脏没吃饱(供血不足)就会心慌、气短、胸闷,这时,特别想休息,



就出现了间歇,心跳的次数就会越来越慢,心就开始痛。这是在提醒你,它饿了、累了,你没管它,或者只是给它吃了一些扩张血管的药物,可根本原因并没有改善。当缺血症状进一步加重,血管不能充盈,就会造成闭塞,心梗,最后危及生命。

大脑没吃饱,轻者头晕、记忆力下降,重者因远端末梢的血管得不到充足的血液而干瘪、闭塞,继而出现脑缺血、脑梗塞,时间一长,脑子开始变“瘦”,脑萎缩、老年痴呆症也开始发生。

肝脏吃不饱,这个“人体化工厂”的工作量就开始萎缩,以前吃一斤肉,它都能转化成人体所需要的能量,而这时没劲干了,一斤的肉,它只能转化7两,余下3两只好以脂肪的形式弃置在肝脏里,形成脂肪肝;或者堆积在血管里形成高血脂。

肾脏也是一样,没吃饱,它担负的排毒工作就不能保质保量地完成,如此,身体内的各种毒肯定就不能及时排到体外,就容易引起尿酸、尿素过高。

胰腺也是一样,吃饱了就能奉献给人体充足的胰岛素,没吃饱时,糖不能被正常代谢,多余的糖就存留在血管里,血糖自然增高了。

所以,血的重要性是我的食疗理论中的核心内容,只要食物营养丰富、搭配合理就能保证人体内血的质量和浓度;保证了胃肠的消化吸收能力就能让人血量充足。要记住,食疗的重要性是贯穿人一生的,也是要落实在每天的每一顿饭上面的。

· 温度决定生死

气是什么?“血为气之母,气为血之帅”,这是用来形容气血关系的最常用的一句话。

中医学对气的解释是这样的:气是由先天之精华、水谷之精气和吸入的自然界的清气所组成。气具有很强的活力,不停地运动着,中医学以气的运动来解释生命活动。气的主要功能是:推动、温煦、防御、固摄和气化,即具有推动血液、津液的生成与运行,推动脏腑组织的各种生理活动的作用。人体的气,又分为元气、宗气、营气、卫气以及脏腑之