

国医健康绝学系列五

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

“健康教母”马悦凌的气血养生真法



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
- 99%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

“健康教母”马悦凌的气血养生真法

马悦凌·著

图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧 / 马悦凌著. —南京: 江苏文艺出版社,
2007.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2667-4

I.不… II.马… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139752 号

不生病的智慧

著 者: 马悦凌

责任编辑: 于奎潮 胡小河

文字编辑: 王清宇

封面设计: 周 红

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: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 14.5

彩 插: 1

印 次: 2007 年 8 月第 1 版, 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2667-4

定 价: 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

这本书要告诉我们的是：

- 一、健康从补血开始，补血从食疗和激活经络开始；
- 二、分清食物的温、热、寒、凉、平，才能补血和补好血；
- 三、9种可以自己动手做的补血佳品和3种择食法、4条经络护生疗法，保你和一家老小平安无忧；
- 四、摸第二掌骨、看舌苔和手相，这是最简单、最快捷、最可靠的自我诊断法；
- 五、每个人都会生病，但是要明白：大部分疾病都不是我们的敌人，因为，疾病是我们有意或无意伤害自己身体的结果，由此带来的痛苦只是我们应得的报应，所以要想不生病，只有先修心，心稳才能身平。

书中每种食疗加经络护生法，其特效均来自于马悦凌老师的多年亲身经验。

国医健康绝学系列



求医不如求己

中里巴人·著



人体经络

使用手册

戴卫生·著



儿童经络

使用手册

戴卫生·著



特效穴位

使用手册

戴卫生·著

责任编辑：于奎潮 胡小河
特约编辑：马松
封面设计：周红

序 言 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，2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。医院里的医生们轮流给我看过，都不行，于是又到其他大医院看，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营养液，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治病方法。

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治病方法不断地向家人、朋友、病人宣传，并亲自动手为他们治疗。由于这种治病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，大到部分痛症，只要通过我的方法补气血、通经络、去寒湿，身体都会出现不同程度的缓解、好转乃至彻底治愈，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，从而引起营养过剩，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99%的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人意，原因就是没有对症治疗。西医没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去寒的食物，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。听起来十分可笑，可这确实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告，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对号入座，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，去掉寒湿，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，你的病自然就能治好，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2个多小时，在有风的室外，却只能燃烧1个多小时，所以当给烛火罩上罩子，燃烧的速度就会变慢，而且不再会有被风吹灭的危险。

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%。

我们运用食疗、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，落实在身体的经络和生活习惯上，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，听者都觉得很有道理，很想去尝试一下。可真正照着做的有50%，而这50%的人群中，真正能够坚持一段时间的会有10%~20%，而能长期坚持的只有不到1%~2%，而这些长期坚持的，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，20%的人带来疾病的好转，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

国医健康绝学系列一

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己 改变中国人健康生态之第一方案



我们每个人身上本来就百药齐全，穴位就是你随身的药囊
一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈潜能

这是一本被誉为“中国第一医家”的当代奇侠中里巴人书写的养生治病秘籍。作者自幼即秉承家学，不仅承袭了父亲的道家导引养生之功，更从祖上所传秘籍中饱汲中医治病救人的精髓，尽得医道同源之大法。中里巴人还是中国太极名家李宝良先生的关门弟子，已深悟大师的终生绝学。

在书中，医德双馨的中里巴人告诉大家，“养生胜于治病”，“疾病不是我们的敌人”，“对待自己的身体要像对待自己的孩子一样，疾病就是孩子的恶作剧，它是一种巨大的能量，完全可以转化为成长的动力，但我们总是敌视和恐惧这种能量”。他还说：“一、不要等到失去健康的时候才去珍惜健康；不要等到孤独无助的时候才去寻求帮助；不要借口忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。‘若要了时当下了，若觅了时无了时’，记住这句话，马上行动！二、你若想生活幸福，就要学会从容面对疾病，学会与疾病结伴而行。因为，疾病不是一个人的病，而是一家人的病！疾病是人生的一道必选题，同时又是最好的答案和注释，因为疾病就是命运。”

所以说，这是一本给我们生活带来了福气的书。

国医健康绝学系列二

命要活得长，全靠经络养

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法



人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用了
命要活得长，全靠经络养
敲经络适合任何人群，能让人的平均寿命至少再延长 10 年
它是人类走向百岁健康的通行证

这是一本介绍通过敲打经络就能防治万病的书，为医易相通的中医高士萧言生倾心所书，里面全是从黄帝开始中国人代代相传的绝妙养生手法。

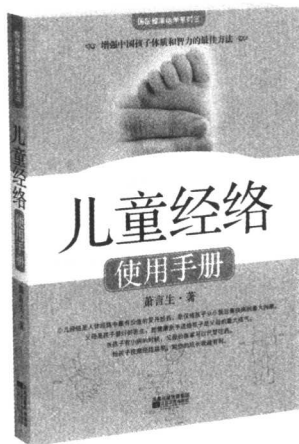
经络的神秘，随着本书一页页翻开的沙沙之声浮现在我们眼前，原来，经络是上天赐予我们人体的大药，它们“决定我们的生死，处理我们的百病”，原来，人的所有病都是“经络病”，而通过疏通经络就能使病消失无踪。经络不仅能治疗已发生的疾病，更重要的是能消灭人体里尚未成形、正在迅猛向前发展的病，它们还能赶在当今所有现代医学仪器前向我们预报疾病的征兆。

经络养生治病，实为当代医学的返璞归真。

本书就是这样一本教你如何正确使用人体经络的福音书，它要为您送上：

- 一、58 种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；
- 二、一分不花、一学就会、一用就灵、一生受益的 14 条经络养生方法；
- 三、最有效的 3 种小儿健康推拿指南；
- 四、使用人体经络的 8 种最简单技巧。

把健康亲手送给孩子是父母的最大福气 增强中国孩子体质和智力的最佳方法



父母是孩子最好的医生，是保佑孩子从小就远离疾病的最大因果
当孩子有小病的时候，父母的推拿可以代替吃药
给孩子按摩经络越早，对他的成长就越有利

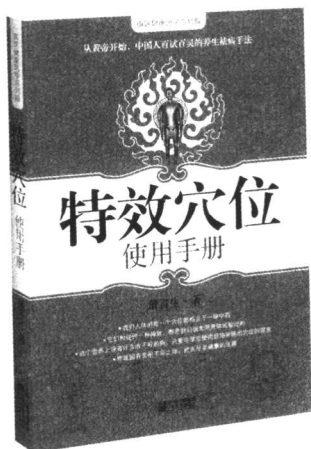
这是中医高士萧言生继《人体经络使用手册》后为中国的父母和他们的孩子写下的又一部健康宝典。

他说：“在你拿起孩子的小手轻轻推拿的刹那，孩子亮晶晶的黑眸也在回应着你那温暖的爱。这是菩萨和世上任何一位良医都无法做到的。从宝宝生下来那天起，请你轻轻地从5根小手指开始抚摸他，每天坚持几分钟，你的孩子就不会得同龄孩子的常见病。发育迟缓、肥胖、性早熟、弱视、遗尿、习惯性感冒、肺炎等好多让父母心急如焚的疾病都可以用经络治好。”

他语重心长地告诉我们：“孩子一旦有个头疼脑热，父母们就恨不得替他生病，心疼万分却又手足无措，往往赶在第一时间把孩子送进医院任由医生处置。如果中国的家庭都能早明白儿童经络的伟大奇妙之处，这些让父母揪肠挂肚的事情又怎会发生呢？”

如果天下的父母们都懂得萧言生老师的良苦用心，那么，请接受他为你奉献的如下“宝贝”：一、小儿身上的27个关键穴位，这是保证孩子健康平安的枢纽；二、8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；三、45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用，最科学，最人道。

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生手法 疾病有来路，一定有归途



我们人体的每一个穴位都相当于一味中药
它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的
这个世界上没有什么治不好的病，只要你学会使用经络并悟出穴位的深意
你就拥有金刚不坏之体，终生尽享健康的法喜

这是继《人体经络使用手册》、《儿童经络使用手册》后，名医萧言生为众生奉上的第三部健康绝学之书，精选了人体12条正经和奇经八脉上的58个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。书中介绍了：

一、5种绿色护生方案，精采15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾，平安迈过四季每一天；

二、逐步根除身体上各种不适症状和常见病的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体常青；

三、27种女福大穴，悉心呵护女性最担心的乳腺系统和生殖系统，让她们的身年年春暖花开；

四、12种穴位易容法，由内滋外，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；

五、17种救生穴位法，将许多难以根治的各类疑难杂症一一予以化解；

六、最易于父母掌握、放心使用的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离疾病。

有了这本书，我们每个人都能为自己的身体开方，自由地在人体这块天然大药库里采撷、炮制灵丹妙药，这实在是人生病痛的另一解决之道。

国医健康绝学系列六

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己 奠定中国人健康基石的最终方案

求医不如求己 II

中里巴人 著
估价：29.00 元

只要洞悉了身体的奥秘，每个人都能成为回春妙手，各怀绝技，无可替代最简单的动作能治人体最严重的疾病，人们常把最简单的事情复杂化了
人最大的病是对疾病的恐惧，而消除恐惧的唯一办法就是自疗

自“中国第一医家”中里巴人推出中医健康养生秘籍《求医不如求己》后，在广大老百姓中引起了强烈共鸣，大家口口相传，为在有生之年能替自己和亲人们找到如此伟大、简单、奇效的养生治病观念和方法欣喜不已。

应读者的迫切要求，针对当前看病难、看不起病、看不好病的社会问题，中里巴人又及时为大家奉上了《求医不如求己II》，在本书中，他根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，从长命百岁的角度，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同体质、不同年龄人的“一招致胜”特效保健大法，让人人都会使用，并在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老和死亡的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

这是又一本给我们身体和心灵带来洪福的书，翻开本书任何一页，你即可收获意想不到的福报。