

马悦凌国医健康养生系列



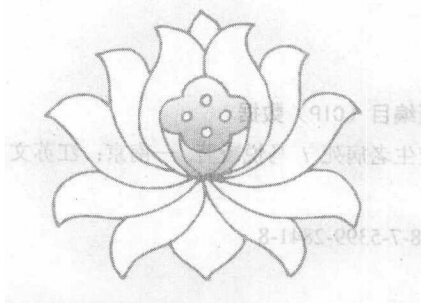
温度决定生老病死

创造性提出中国人健康养生新概念

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



《不生病的智慧》姊妹篇

温度决定生老病死

创造性提出中国人健康养生新概念



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

温度决定生老病死 / 马悦凌著. —南京: 江苏文艺出版社,
2008.4

ISBN 978-7-5399-2841-8

I 温… II.马… III.体温调节—基本知识 IV.R161

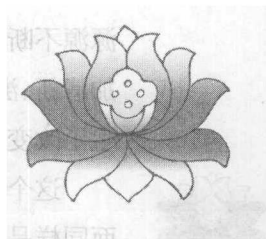
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034549 号

- 书 名** 温度决定生老病死
著 者 马悦凌
责任编辑 于奎潮
责任校对 蓝 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
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 240 千
印 张 17.25
版 次 2008 年 4 月第 1 版, 2008 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-2841-8
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)

前 言

我所理解的温度



谈到温度,大家并不陌生。虽然温度无处不在,而且时时刻刻影响着我们的日常生活,但对于大多数人来说,它只是一个气象学上的概念,只在天气预报时才会去关注。至于温度在维持我们的健康中到底起到什么作用,温度怎样决定我们的生老病死,我们又该怎样利用温度来预防和治疗疾病,恐怕就很少有人去思考、去探究了。那么就让我带你踏上神奇的生命探索之旅,去发现温度的决定性作用,去运用温度来保证健康、应对疾病、提高我们的生活质量吧。

人类生存的地球,有着常年平均 17°C 的温度,给万物生长提供了最好的生长条件。因为有了适宜的温度,才有了美丽的山川、河流……才有了生命的诞生,所以温度决定了地球上万物的存在。而太阳系其他行星没有生命迹象,并不仅仅是缺水,缺的还有适宜的温度。像离太阳较近的水星、金星,表面温度高达 400 多度,水都蒸发了;离太阳较远的木星、土星等,因温度在零下 100 多度,水结成了冰。

只有适宜的温度才能使毫无生机的冰块变成充满活力、滋养万物、



源源不断流动的水,又是温度使水变成了水蒸气,从而使我们的空气更加清新、滋润。温度不但使水的外形发生了变化,而且还使它的功能发生了改变。

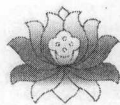
这个水对我们的人体而言就是血液,它营养和滋润着我们全身。而同样是温度,才使血液有了向前涌动的力量,并且使血液在全身循环不息,维持着各个脏器的生理活动,生命才有了保障。温度降低,血液流速就会减慢,出现滞涩、淤堵等改变;温度进一步降低,血液就会凝固,人就面临死亡。

体温过高或过低都不利于人类的生存。当体温在 $35^{\circ}\text{C}\sim 41^{\circ}\text{C}$ 时,人的意识尚清醒;当体温超过 41°C 时,人体的肝、肾、脑等器官将发生功能性障碍,连续几天 42°C 的高烧,足以使成年人死去;而当体温下降到 35°C 时,人的死亡率约为30%;低于 25°C 度时,生还的希望非常渺茫。人类在进化的过程中,形成了体温保持 37°C 左右的相对恒定的规律。人类在与大自然的抗争中,也总结出了保持体温的方法:当天气寒冷时,就通过增添衣服、吃一些高热量的食物以及积极的运动来产生热量,并运用各种设备取暖;当天气炎热时,就通过减少衣服、吃一些清凉的食物以及出汗来调节体温。这样就为生命提供了最佳的温度环境。

临床上常规测体温,主要是测几个部位,一个就是腋窝,另外就是口腔和直肠。一般说来,直肠的温度最高,大概是 $36.9^{\circ}\text{C}\sim 37.9^{\circ}\text{C}$,口腔的温度略低,腋窝的温度最低;但是腋窝由于测量起来比较方便,所以用的是最多的,正常人的腋窝的温度一般是 $36^{\circ}\text{C}\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。

可见人体不同部位的温度是不同的。代表人体真实温度的内脏如肾脏、心脏、脑部等的温度,到目前还无法临床测量。就因为我们无法测出身体内部主要脏器的实际温度,常规测量的体温不能反映身体内部的真实情况。就如导致人类死亡率最高的心脑血管疾病、癌症、糖尿病、高血压等,无论是发病的初期还是严重到随时危及生命的时候,常规测量的体温都不会发生明显变化。所以这就很难让我们察觉出温度对身体所产生的巨大影响,更不会想到温度能够决定人的生老病死了。

要想对此有深刻的了解,我们可以先观察身边的农作物。虽然施



肥、浇水和松土是保证农作物生长的最基本条件,可是,农民并不能指望一年辛苦劳作下来,农作物肯定生长旺盛,肯定能丰收,因为谁也不能保证每天都是阳光明媚,每年都是风调雨顺。一场寒流下来,再茁壮的农作物也会遭殃。冬季来了,再怎么浇水、施肥、松土,植物也不会生长;只有等到万物复苏的春季,种子才会发芽。

大自然的温度决定了农作物的生长和收成。因此,只有保证农作物所需要的温度,再加上农民的辛勤劳作,才能看到生机勃勃的田间景象。

对于人来说,日常饮食就等同于对农作物浇水、施肥,是人类赖以生存的基本保证;体育锻炼和疏通经络就等同于为农作物松土,能促进营养物质的消化吸收,保证体内各种管道的畅通,使体内的废物及时排出体外。可是,当你的身体营养供应充足、新陈代谢良好时,你是不是就不会生病,是不是就能延缓衰老,是不是就能到了百岁高龄依然充满活力呢?绝对不是。因为同农作物和其他万物一样,人也是大自然的产物,在排除了意外伤害后,人同样需要一个适宜的、四季如春的温度为身体保驾护航。

这从我们的传统医学中也可窥见一斑。中医指出,人的健康离不开两大要素:充足的气血和畅通的经络。通俗地讲,血就是流动在血管内的红色液体,营养、滋润着全身;经络就是遍布全身的各种通道,这都很好理解。但是何为气?气的作用到底是什么?

中医认为,人体中的气由“先天之精气”、“水谷之精华”和吸入的自然界的“清气”所组成。气的主要功能是推动、温煦、防御和固摄,也就是具有推动血液、津液的生成和运行以及维持脏腑组织的各种生理活动的作用。也就是说,中医学上的气与温度的功能有异曲同工之妙。因此,除了吸入的自然界的清气外,剩下的先天之精气和水谷之精华就都能用温度轻易地解释了。

先天之精气实际上代表了“先天之本”的肾。肾为一身之阳,就像人体内的一团火,温煦、照耀着全身。孩子被称为纯阳之体,就是因为肾阳足。肾阳足体温就高,孩子火力旺,代谢就旺盛,因此总是处于生



长发育的状态；而老人肾气衰了，体温就偏低，火力不足，代谢也就变慢了，身体状况逐渐衰弱。中医经典《黄帝内经》中说，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，意思是，“阳气就好像天上的太阳一样，给大自然以光明和温暖，如果失去了它，万物便不得生存。人体若没有阳气，就失去了新陈代谢的活力，不能供给全身热量和能量，这样，生命就要停止。”

肾就是人的根，如大树的根一样，只有在根上施肥、松土，植物才能生长旺盛。只要根能不断吸收营养，树就能不断强壮，同时它的根又会向大地更深、更远的地方伸长，就能抵御风沙等自然灾害。即使树干给吹断了、吹折了，只要有根在，大树还会发新枝、长新叶。只要保住树根，大树就能万古长青。

人也是一样，只有保住生命之根——肾，才能永远健康，永远充满活力。肾气足，我们的体内就每天阳光明媚，充满生机，血液运行畅快，各脏器在充足血液的供应下运转正常。而当肾气虚、肾阳不足的时候，身体内就出现了阴天，体温就会降低，阴天持续时间越长，体温就会降得越低，带来的直接后果就是血液凝滞，运行速度变慢。寒和湿又是连在一起的，当温度下降后，水不易蒸发，湿气就大，湿的沉重反过来又加重了血液的凝滞，使血液运行的速度更加缓慢，这样，各脏器的供血就会减少，脏器的功能就会下降。再加上身体内长期乌云密布，很容易造成细菌繁殖，使体内“发霉”、溃烂，引发各个器官的慢性炎症。如果肾气不能得到及时补充，体内始终见不到阳光，各种脏器缺血、慢性炎症就会久治不愈。最后从量变到质变，血管被严重阻塞，各脏器功能衰竭，慢性炎症发展为各种肿瘤。解决这一切的根本是盼望着人体内重新升起太阳，也就是让肾脏重新充满朝气，让我们的身体在充足肾阳的照耀下温度上升，湿气蒸发，这样血液流动自然就畅快了，脏器的供血又恢复了，“霉烂”的地方干爽了……

而给人的“根”不断补充营养、添加燃料，让肾火不灭的就是被称为“后天之本”的胃。正是胃使吃进去的水谷和其他高质量的食物产生了热量，转化成了血液。只有保证充足的血液，才能保证身体有充足的能



量,才会有温度,而温度又反过来融化血液,使血液向前涌动的力量更足。这就是中医常说的“血为气之母,气为血之帅”,这个“气”就是热量,就是温度。

因此一日三餐吃进去的食物成了保证身体温度最重要的来源,也是最直接的方法。而吃的食物中有温热属性的,也有寒凉属性的。比如冬天喝下一碗热气腾腾的羊肉汤,你会感到全身从内到外都温暖,都舒展开了;喝下一瓶冰镇饮料,那种透心凉会让你身体发寒、蜷缩。温热的食物在温暖全身的同时也温补了肾阳,而肾脏永远只存在着补,从没有泻的说法。什么是补?温热是补。什么是泻?寒凉是泻。这个寒凉有吃进去的寒凉,也有身体受到的寒凉。肾怕寒凉,肾脏不能泻,你不能给它撒火,也不能在上面泼洒冷水,只能通过不断地、适度地添加燃料,才能让肾火烧得旺、烧得久。

但是,现在的人们大量地吃着反季节的蔬菜水果,尤其是在天寒地冻的冬天,依旧饱餐原来在夏天才能生长的,用于清热、解暑、降温的食物;在人体最需要热量、最能储存热量的季节反倒大幅度降温。还有,夏天普遍使用空调,不但会加重体内的寒湿,而且直接降低了体温。

既然上天安排了春夏秋冬,那么我们只有顺应季节的变化,顺势而为,才能对身体有好处。夏季高温的作用就像对最适宜作物生长的农家肥进行发酵、沤化一样,被处理过的肥料施入土壤后,不但肥效稳定长久,而且能使土壤疏松、防止板结。夏季还能把人体在其他季节里未消化、未排出的各种代谢产物经过发酵、沤化后,该利用的利用,没用的就通过大量的汗液排出体外,从而使这些废物不至于堆在血管中造成动脉管壁的增厚,加重动脉硬化,不至于堆在经络里造成患癌症的概率大增。因此,夏季是人们排出寒湿的最好季节,也是清理人体内部环境的最好时机。但现在的人们就怕出汗,都躲在空调房间里,而且夏季人们的汗毛孔不像冬季是闭合的,都是张开的,这样就更容易让寒湿直接侵入体内,带来的直接后果就是体内温度不断下降,体内垃圾不断增多。

当你随时随地吃着反季节的蔬菜瓜果,当你常年躲在密闭的房间里、享受着空调带给你的清凉时,你却正在违背大自然的规律。人只不



过是宇宙间不起眼的尘埃，因为无知而以微小的身躯与大自然相对抗，就如同鸡蛋撞石头，结果只能是自取灭亡。

所以，直接影响人体温度的因素与饮食有关，与外界环境的温度有关，还与身体的运动有关。多吃高热量的、高能量的食物就能直接给身体增温，长期吃各种寒凉的食物就是在给身体降温。外界环境温度下降时要及时增添衣服给身体保温，可有不少人为了美而少穿衣服让身体受冻。夏季各种降温设施的大量使用，也是导致体温下降的重要途径。体育锻炼、劳动、活动肢体能让身体产生热量，温暖起来，而现代人生活条件越好，活动的就越少，身体的产热也就越少。

现在的人们是通过各种途径为身体降温，自然就造成身体内整天都阴雨连绵。长期的阴沉，带给我们的就是心情压抑、不舒展，身体沉重、乏力，疾病频发等一系列问题。

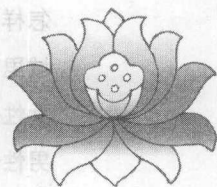
虽然我们也还不能用仪器测出身体实际的温度变化以及肾阳是否充足，但我们可以通过身体外部的表现来推断体内的温度情况，其中观察血液是否充足就是最直接的方式。因为血液不仅能保证体温，而且给肾脏输送了充足的能源，让肾阳不衰，所以我在书中教你用 13 种最简单、最直观的方法来判断自己是否血液充足。只要身体内有了血液不足的表现，你就要及时运用书中教给你的食疗补血、补肾的方法，及时给身体补上能源，肾火才会不衰。还有，身体内寒湿重同样会降低体温，影响血液循环，因此我在书中也详细介绍了寒湿重的具体表现，以及各种祛除寒湿的方法，目的仍是确保肾火不衰。

当我们根据身体出现的各种警讯及时通过各种措施为身体保温的时候，就是在为我们的身体保驾护航，就是为我们身体内的血管、脏器提供最适宜它们生长及工作的环境。这样，决定我们身体生老病死的肾脏就能永远肾火不衰，永远肾阳充足，我们就能充满朝气，就具备了长命百岁的基础。

马悦凌

2007 年 11 月于北京

【目录】



前 言 我所理解的温度	1
第一章 如果失去了温度,我们的身体将会怎样.....	1
体温降低将导致血液生成减少	1
体温降低将直接影响下一代的生长发育	2
体温降低造成动脉硬化	5
体温降低引起癌症高发	8
如何理解“血”“寒”“湿”“风”“虚”	12
受寒凉的途径	16
寒湿重的表现	21
祛寒湿的方法	22
为什么身体内寒凉,却感到燥热	25
人类如何与大自然和谐共存	28
第二章 给生命银行增加储蓄	30
你可以做自己最好的医生	30
防病和治病原则相同,方法有别	32
随时清楚生命银行里的收支是否平衡	33
找准自己的养生术	35
善待自己身体的弱点	37

怎样对待慢性病	39
城里有的老人为何不如山区老人长寿	45
女性保健重点——养血、保暖	47
男性保健重点——生活要有规律	50
老人保健重点——养脾胃	53
孩子保健重点——锻炼身体	55
好睡眠才有好身体	58
好心情来自好身体	60
愿好人真的一生平安	62
第三章 读懂身体的“求救”信号	65
手部诊病很实用	65
第二掌骨：健康状况晴雨表	66
按压第二掌骨可以治病	69
指甲上的半月形与身体寒热、血液盈亏	70
半月形的颜色和指甲的纵纹能预测体质变化	71
从手掌的颜色观身体状况	72
手掌上的青筋越少越健康	73
手纹诊病	76
看舌诊病	84
如何判断血液是否充足	85
早晨醒来后为什么会有各种不适感觉	89
第四章 做好自己的营养师	94
食疗的重要性	94
家中买菜、掌勺之人握有一家人的生死大权	96
最实用的食疗理论	98
熟知食物的温热寒凉平	100
巧食五味保健康	104
每种食物都有自己独特的营养价值	108
千万别忽略食物的形状	110

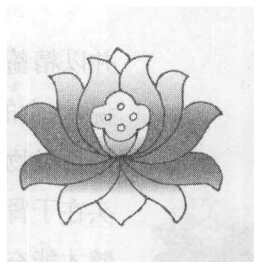
②

脾胃喜欢什么	112
如何做到饮食的合理搭配	114
一日三餐怎样安排	115
身体虚弱时食物的种类不要过于复杂	117
寒凉的食物是不是都不能吃	117
给爱吃素的朋友提的建议	118
常见食物的功效、食疗应用及注意事项	121
第五章 做自己的按摩师——轻松掌握经络按摩法	153
十二条经络连着十二个脏器	153
十二条经络的划分依据	156
十二条经络是三组经络的细分	157
三组经络的运行与时辰的对应	162
丹田之气,温煦全身	164
按摩手臂防治百病	165
不容忽视的按摩原则	166
以痛为腧	168
左右对称按摩巧治病	168
正确对待足疗	170
按摩在保健中只能是配角	171
第六章 做自己的保健师——小活动大功效	175
热水泡脚——温暖身心	175
梳头法——降压明目	178
耳部按摩法——养身延年	180
叩齿法——强肾固肾	181
拍肩法——放松颈肩	182
搓腰法——暖肾补肾	183
转腰法——放松内脏	183
扭腰法——强壮腰腹	184
摩腹法——健脾开胃	185

爬墙法——舒展肩背	186
背部撞墙法——强身健体	187
第七章 做自己的医师——常见病速治法	190
常见病治疗原则	190
心脏病的治疗	191
肾脏有病了怎样治疗	200
各种肝病的治疗	202
高血压的治疗	206
糖尿病的治疗	207
痛风的治疗	210
去火的方法	212
为您排除睡不着觉的烦恼	214
感冒、发热速治法	216
咳嗽的食疗与按摩	219
哮喘的预防及治疗	223
头晕的治疗	225
头痛的治疗	226
眼部不适的治疗	227
鼻子不适的治疗	229
口腔不适的治疗	230
咽喉部不适的治疗	232
耳部不适的治疗	234
胃部不适的治疗	235
腹泻的治疗	237
便秘的治疗	239
痔疮的治疗	242
颈椎病的治疗	243
肩周炎的治疗	244
腰痛的治疗	246
膝关节肿痛的治疗	249

附录 你应该知道的医界隐情和就医智慧	252
全科医生才是最好的医生	252
中西医有效结合,才能成真正良医	255
后记	258

如果失去了温度， 我们的身体将会怎样



在我的上一本书《不生病的智慧》中，我曾提到过一个概念：温度决定生死，但没有进行充分的展开。经过进一步深入的研究，我发现，温度对我们的生老病死有着至关重要的影响，说它决定生老病死，一点也不夸张。所以在本书中，我特别从温度对我们身体发生影响的角度，加以进一步的展开。希望能让我的读者牢牢地确立这一观念。为什么说温度决定生老病死呢？

体温降低将导致血液生成减少

西医理论认为，骨髓具有造血的功能，是生成红细胞、白细胞、粒细胞、淋巴细胞、单核细胞与巨核细胞的场所。

中医则认为血的生成基础是水谷精微，其构成成分为营气与津液，



并以精髓为化生根本，在脾、胃、肾等脏腑的综合功能下生成。也就是说，饮食的数量和质量与生血有密切的关系，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，肾藏精，精生髓，髓化血，血之源头在于肾。只有消化、吸收的功能好，造血的原料才能被充分利用，骨髓才能充盈，造血的功能才旺盛，这就是“脾胃为后天之本”的重要性。

消化、吸收的场所在胃肠。胃肠对食物的消化有两种方式：一是通过消化道肌肉的收缩活动将食物磨碎，另一种是消化液中的各种酶对食物中的蛋白质、脂肪和糖类等成分进行化学分解。无论是机械性消化还是化学分解，目的都是将食物分解成小分子物质。小分子物质能通过消化道粘膜进入血液，而大分子物质是不能被吸收的，只能通过粪便排出。

如果我们贪凉，或吃过多的寒凉性质食物，不仅会引起胃肠的不适，还会使胃肠的血管遇冷收缩，影响食物透过消化道粘膜进入血管。胃肠道血管收缩，又减少胃肠的血液供应，减弱胃肠的消化蠕动力量及消化液的分泌，从而降低了分解食物的能力。高温有利于分解食物，而低温则延长了处理食物的时间。很多人吃了寒凉的食物会拉肚子，就是因为这些不消化的食物无法透过消化道粘膜进入血管。而且像水分这些很容易进入血液的物质也因为胃肠道血管的收缩而不能进入血管，不能被消化、吸收，只能排出体外。时间一长，就会造成造血原料的不足，结果自然使血液生成减少。

体温降低将直接影响下一代的生长发育

在这本书里，我要教给大家自己给自己诊病的方法。通过观察第二掌骨、手指甲、手纹等，就能知道自己的身体素质、先天是否充足、后天的营养状况以及很多疾病信息。

我看了太多人的手相，越看越觉得可怕，越看越为人们将来的健康



担忧。因为目前二三十岁中的年轻人，绝大部分都存在着先天不足、后天营养不良，心脏功能弱、肺活量小和身体内寒湿重的情况。他们的第二掌骨摸上去强硬的不多，指甲上半月形合格的很少，普遍身体内寒湿重，血液不足。

这间接反应出近二三十年里，空气、水、食品的污染，大量的零食、饮料和反季节瓜果蔬菜的长期食用，以及生病后动不动就输液、吃抗生素，使这些孩子从出生后就在严重污染、过度贪食寒凉食物及违背自然规律的环境下生长。加上学习负担过重，使这些先天不足、后天营养不良的孩子普遍缺乏身体锻炼，身体素质 and 体能下降，导致各种老年性疾病如冠心病、脑梗塞、糖尿病、高血脂、高血压的发病时间都大大提前。二三十岁的年纪患以上疾病的人，正以惊人的速度在增多。再由于身体内寒湿重，经络不通，淤堵严重，二三十岁就患上各种癌症的年轻人也是越来越多。

而这一代人又渐渐进入了生育高峰时期，这些身体没有底子的父母们生出的孩子病症更是多，这就是现在每个城市的儿童医院里总是人满为患的原因。

每个人从母体内十月怀胎开始，延续悠长的一生。胎儿生长、发育完全依赖母体的营养供应，孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育。就像一粒种子，种在肥沃的土壤里，自然长出健壮的小苗，种在贫瘠不肥沃的土壤里，长出的苗则又细又弱。

怀孕时母亲的血液就是孩子生长的土壤，母亲身体素质的好坏直接影响孩子。母亲血寒，就是身体内寒气较重的母亲，在怀孕前就伴有痛经、腰酸、背痛、腿痛、颈肩酸痛现象的，或在怀孕期间贪吃了大量寒凉食物的女士，孩子生下来自然就寒气重，容易出现黄疸重、湿疹、吐奶、腹泻、感冒、咳嗽、哮喘、过敏等症状；母亲血少、血稀，在怀孕前就有贫血、头晕、睡眠不好、便秘、腹泻的，或有节食减肥经历的女士，或在怀孕期间反应重、胃口不好、挑食的，孩子生下来自然也就血少，容易睡眠不好、夜惊、胆小、爱哭闹、自控能力差，容易腹痛、腹泻、便秘、湿疹、感冒、咳嗽等。寒湿重就会造成血液生成的减少，而血少、血虚的人本身