

<<不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787539926674

10位ISBN编号：7539926678

出版时间：2007-08-01

出版时间：江苏文艺出版社

作者：马悦凌

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不生病的智慧>>

前言

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平衡，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

<<不生病的智慧>>

，多年来受益的患者不计其数。

不论男女老少，小到感冒，大到部分癌症，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

<<不生病的智慧>>

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%。

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

<<不生病的智慧>>

内容概要

本书告诉我们什么：

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。

[点击免费阅读更多章节：不生病的智慧](#)

<<不生病的智慧>>

作者简介

马悦凌，著名民间中医，以多年的亲身实践为代价，独创食疗、经络疗法，受众极广，人称“健康教母”。

<<不生病的智慧>>

书籍目录

序言 不生病是每个人的最大心愿

第一章 让我们的身体四季如春 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?温度决定生死

熟知食物的温热寒凉平是保证气血充足的关键?根据各人体质,多吃应季、应地的食物?懂得食物的属性才能保证“后天之本”的安全

体温降低的后果就是动脉硬化?保血管就是保命?不要只贪一时舒服而逆天而行 现代人为什么爱上火
第二章 补足气血万病灭 12种方法可快速准确地判断自己气血是否充足 舌苔是身体状况的天气预报 越细碎的食物越补气血

保护好胃、肠,心宽体壮 补血食疗一点通 人见人爱的家庭补血方

第三章 为自己和亲人嘘寒问暖 自制保一家老小平安无事的大补之品——固元膏 当归无敌——建议大家经常服用的补药

?用当归液注射足底反射区,直接给身体输血补气?其实男人更需要当归的关怀

第四章 最大的功效来自最家常的食物 泥鳅为我们的健康开路 让肾不再失落——海虾补肾效果强 好吃更补血——来自于鱈鱼的奉献

给我们的五脏六腑进贡——黑米是健康一生的早餐 土豆可以在治病中显灵 大蒜能治很多医院治不了的病

横扫寒凉全无敌——生姜就是“还魂”药

第五章 驱逐让我们身体不平安的食物 西瓜和香蕉,人们身边的隐形杀手 水果少吃不会生病 老人、孩子和体弱者最好少吃萝卜

常吃苦瓜真的会让你苦命 牛奶该不该喝 冬天来了,孩子尽量不要吃紫菜

第六章 手是我们身体的“气象站”——学会手诊,让你轻松当医生 防病从看手、摸手开始 第二掌骨最直观地告诉你身体的好与坏

指甲上的半月形——人体疾病的报警器 手掌是人体健康的晴雨表 百病都躲藏在手纹里面

第七章 登上经络健康快车——学经络快速入门法 12经络就是人体的天然药库 人的所有病都能在经络上找到

第八章 生活在人体的仙药田里——天天健康不是梦 多按一按耳朵就能防治百病 找手治病,一按就灵 足部按摩要分时间、季节和体质才有效

按摩中最容易被忽视的要义 让体内的朝阳冉冉升起——背部撞墙法 好好养育我们的根——天天泡脚法 养生从床上开始

第九章 求医不如求己 这些方法可以让你每天精神百倍 心脏病人的调理法 40岁应该只是青少年——中年人的回春保养大法

打通臀部的经络是治疗腰腿痛、妇科病的根本 让乳腺无忧无虑的经络保养大法 人体的上下左右可以互相治疗

轻松排便就是福——便秘症状的简单解除法 网上求医记:清除牛皮癣和湿疹——花椒、生姜加经络的神奇

保证人体的粮道畅通无阻——消化道各种溃疡的及时消除法 颈肩腰腿痛,花椒、生姜救 生姜片能最快消除口臭

有福不是胖——食疗加经络是最好的减肥方法 痛风绝不是疑难杂症 吃素也能吃出健康 洗头尽量不要干洗

第十章 要不生病还要长命 中西医结合,为我们的生命提供双重保险 医生治得了你的病,救不了你的命 医生治病为什么要弃“简”求“繁”

几十种常见病就用同一种方法——体外反搏法

后记 亲手掌握一生的健康

附录 《黄帝内经》健康小秘密

<<不生病的智慧>>

章节摘录

插图：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、卫气以及脏腑之气。

元气，又称“原气”，是由先天之精华所化生，并受后天水谷精气的补充，是人体生命活动的原动力。

宗气以自然界吸入的清气和水谷精气结合而成，贯注于心肺之脉，与呼吸及循环密切相关。

营气是血液的重要组成部分，由水谷精气所化生，运行于脉中。

卫气，有保卫的意思，由水谷精气所化生，活力特别强，流动迅速，运行于皮肤、肌肉、全身内外上下，能护卫肌表，温养脏腑，并调节汗孔开合和汗液的排泄，维持体温恒定。

一天看电视，有一个节目是介绍太阳系里各大行星的，里面说：人类生存的地球离太阳的距离不远不近，有着常年平均17℃的温度，给万物生长提供了最好的生长条件。

而离太阳近的水星、金星，因为温度高达400℃以上，水都蒸发了，离太阳较远的木星、土星等，因温度在零下100℃，全都是冰。

彗星也是由一大团冰冻的气体夹杂冰粒和尘埃物质组成，土星虽有着美丽的光环，也是由冰块和砂砾组成。

<<不生病的智慧>>

而这些星球上都没有什么动植物生长。

看到这儿，我茅塞顿开，原来地球上的气温是万物生长的必需条件。

温度使地球上的冰块融化成充满活力、滋养着万物的水；又使水变成了蒸气，使空气更加清新、滋润，孕育着生命。

水在我们人体的表现形式就是血液，它滋养着我们全身，当温度降低时，血液流速减慢，就出现滞涩、瘀堵，当温度进一步降低，血液就会凝固，人就面临死亡。

使血液能流动起来的动力是温度，它使血液在我们全身循环不息，维持着各脏器的生理活动，让生命获得保障。

当想明白了温度的重要性，当悟出了温度可以决定人的气血盛衰的时候，我对生命就有了更全面的认识。

而这时再去看中医对气的解释，就发现温度的作用与中医所说的“气”非常相似，中医所说的气是由先天之精气、水谷之精气和吸入的自然界清气所组成，而其中的先天之精气、水谷之精气都能用温度轻易地解释。

先天之精气其实代表的是先天之本的“肾”。

肾为一身之阳，就像人体内的一团火，温煦、照耀着全身。

孩子之所以被称做“纯阳之体”，就是因为肾气足，肾气足就说明火力旺，代谢旺盛，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，循环代谢也就减慢了，身体逐渐衰弱。

正如《黄帝内经》所说，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，意思是说：“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，体内就失去了新陈代谢的活力，一片黑暗，这样，生命就要停止。

”对于肾脏，中医里永远只存在着补，从没有泻的说法。

不能给肾脏撤火，更不能灭火，只有通过不断地、适度地添加燃料，才能让肾火烧得长久而旺盛。

肾就是人的根，就如大树的树根一样，只有从根上施肥、松土，才能生长旺盛，只要树根能不断吸收营养，才能牢牢地扎在大地更深、更远。

就是大树给吹断了，只要有根在，还会发新枝、长新叶。

人也是一样，只要保住肾，也就是保住人的根，人就永远健康，永远充满活力。

而给人的根不断补充营养的、添加燃料的，让肾火不灭的就是被称为“后天之本”的脾胃，是脾胃把食物化成了充足的血液，这就是我理解的“血为气之母，气为血之帅”。

补气就是补肾、暖肾、保暖、去寒，气血充足就是身体内血液的量足、质优、肾气足、基础体温偏高、各脏器功能正常，代谢旺盛、血脉畅通；气血两亏就是身体内血液的量少、质劣、肾气虚、基础体温低、各脏器功能低下、代谢缓慢、血脉运行不畅。

所以，补气的目的就是让身体保持适宜的温度，再加上宗气，也就是人在大自然中吸入的新鲜空气。

这样人才能鲜活地立于天地之间。

熟知食物的温热寒凉平是保证气血充足的关键根据各人体质，只要吃应季、应地的食物就绝少生病中医认为，温热为阳，寒凉为阴，只有将食物的温热寒凉因人、因时、因地的灵活运用，才能使人体在任何时候都能做到阴阳平衡，不会生病。

1.根据各人体质选择食物身体内寒气较重、气血两亏的虚弱之人不分季节，要多吃温热性质的食物，如牛肉、羊肉、洋葱、菲菜、生姜等，这样身体才会产热，使机能兴奋、增加活力，血脉畅通。

现在的人吃的食物普遍性凉，又大量使用空调等降温，所以现在的人99%都属寒凉体质。

如果身体内热大，精力旺盛，就不用吃太多温热性质的食物。

吃多了会燥热、上火，机能过于亢奋，所以要适当地选用一些寒凉的食物来进行平衡。

2.配合气候变化选择食物气候的变化说到底就是温度的变化，所以，温度高时人要多吃寒凉的食物清热，温度低时要以温热的食物保暖祛寒。

现在的夏天，室内多有空调，大自然带给人们的燥热已大大减少，可人们犹不满足，仍然贪吃寒凉之物，所以，身体内的寒湿都很重。

冬天气候寒凉，理应多吃温热的食物保暖，可室内又因为大量使用暖气、空调，使空气燥热，于是人们仍是贪喝冷饮，吃西瓜、香蕉等等，这些都是完全不对的。

<<不生病的智慧>>

我一个朋友的母亲就是天冷时吃了半个大寒的西瓜，半小时后突发脑中风去世的。

在什么地方就吃什么地方的食物每个地区因气候、地理的不同都生长着不同的食物，最明显的就是炎热之地多盛产寒冷性质的水果，如香蕉、西瓜、甘蔗等，而寒冷地区多生长洋葱、大葱、大蒜以及土豆、大豆等性平、性温的食物，这是老天爷给人们准备好了的食物，是完全适合他们身体的东西，这就是“一方水土养一方人”的道理。

我要提醒大家的是：现在的人们一年四季都能吃到反季节、跨区域的食物，物资的极大丰富，目的并不是为大家的健康着想，而是经济发展的需要，是为了赚钱。

我们的身体要想保持健康，所吃的食物始终要与自身的身体素质、所处的环境、季节保持一种平衡，我们都应因人、因时、因地去选择不同属性的食物，才能做到不生病或少生病。

懂得食物的五味才能保证“后天之本”安全人们的饮食习惯是受市场控制的，市面上卖什么大家就吃什么。

可现在市面上供应的食物已没了季节、区域之分。

生活在内地的人们仍然要经历一年四季的温度变化，要经历从入秋到次年的春天长达半年的寒凉天气，这时再不学点饮食保健常识，不熟悉各类食物的温热寒凉平的属性，在天冷的时候大量误吃寒凉的水果、蔬菜和饮料，不断地在给身体内的脏器降温，带来的直接后果就是血液循环越来越慢、脏器功能下降、衰老期提前，血流得越慢，沉淀越多，血管越易淤堵、梗塞，从而导致各种与血管相关的心脑血管病高发。

下面将常见食物的五味分类列出来，供大家参考：谷类饮食性平：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。

肉类饮食性平：猪肉、猪心、猪肾、猪肝、鸡蛋、鹅肉、驴肉、野猪肉、刺猬肉、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、人奶、甲鱼（微凉）、龟肉（微温）、干贝、泥鳅、鳊鱼、鲫鱼、青鱼、黄鱼、乌贼鱼、鱼翅、鲈鱼、银鱼、鲥鱼、鲤鱼、鲟鱼、鲑鱼、鲨鱼、橡皮鱼、海参（微凉）。

性温：黄牛肉、牛肚、牛髓、狗肉、猫肉、羊肉、羊肚、羊骨、羊髓、鸡肉（微温）、乌骨鸡、麻雀、野鸡肉、鹿肉、熊掌、蛤蚧（大壁虎）、獐肉（河鹿肉）、蚕蛹、羊奶、海马、海龙、虾、蚶子（毛蚶）、淡菜（水菜）、鲢鱼、带鱼、鳊鱼、鲶鱼、刀鱼、混子鱼、鲮鱼（白条鱼）、鱧鱼、鳙鱼（黄鳊）、大头鱼。

性凉：水牛肉、鸭肉、兔肉、马奶、蛙肉（田鸡）、鱼、鲍鱼。

性寒：鸭蛋（性微寒）、马肉、水獭肉、螃蟹、海螃蟹、蛤蜊（沙蛤、海蛤、文蛤）、牡蛎肉、蜗牛、蚯蚓、田螺（大寒）、螺蛳、蚌肉、蚬肉（河蚬）、乌鱼、章鱼。

果类饮食性平：李子、花红（沙果）、菠萝、葡萄、橄榄、葵花子、香榧子、南瓜子、芡实（鸡头果）、莲子、椰子汁、柏字仁、花生、白果、榛子、山楂、板栗。

性温：桃子、杏子、大枣、荔枝、桂圆肉、佛手柑、柠檬（性微温）、金橘、杨梅、石榴、木瓜、槟榔、松子仁、核桃仁、樱桃。

性凉：苹果（性微凉）、梨、芦柑、橙子、草莓（性微凉）、芒果、枇杷、罗汉果、菱、莲子芯、百合。

性寒：柿子、柿饼、柚子、香蕉、桑葚、洋桃、无花果、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜（香瓜）。

菜类饮食性平：山药、萝卜（微凉）、胡萝卜、包菜、茼蒿、大头菜、青菜、母鸡头、豆豉、豇豆、土豆、芋头、洋生姜、海蛰、黑木耳（微凉）、香菇、平菇、猴头菇、葫芦。

性温：葱、大蒜、韭菜、芫荽（香菜）、雪里蕻、洋葱、香椿头、南瓜。

性热：辣椒。

性凉：西红柿（微凉）、旱芹、水芹菜、茄子、油菜、苜蓿、茭白、苋菜、马兰头、菊花脑、菠菜、金针菜（黄花菜）、莴苣（莴笋）、花菜、枸杞头、芦蒿、豆腐（豆腐皮、豆腐干、豆腐乳）、面筋、藕、冬瓜、地瓜、丝瓜、黄瓜、海芹菜（裙带菜）、蘑菇、金针菇。

<<不生病的智慧>>

性寒：慈姑（微寒）、马齿苋、蕹菜（空心菜）、木耳菜（西洋菜）、莼菜、发菜（龙须菜）、蕻菜、竹笋（微寒）、瓠子、菜瓜、海带、紫菜、海藻、地耳、草菇、苦瓜、荸荠。

其他饮食性平：白糖、冰糖（微凉）、豆浆、枸杞子（微温）、灵芝、银耳（微凉）、燕窝、玉米须、黄精、天麻、党参、茯苓、干草、鸡内金、酸枣仁、菜油、麻油、花生油、豆油、饴糖（麦芽糖、糖稀）。

性温：生姜、砂仁、花椒、紫苏、小茴香、丁香、八角、茴香、山奈、酒、醋、红茶、石碱、咖啡、红糖、桂花、松花粉、冬虫夏草、紫河车（胎盘）、川芎、黄芪（性微温）、太子参（微温）、人参、当归、肉苁蓉、杜仲、白术、何首乌（微温）。

性热：胡椒、肉桂。

性凉：绿茶、蜂蜜、蜂王浆、啤酒花、槐花（槐米）、菊花、薄荷、胖大海、白芍、沙参、西洋参、决明子。

性寒：酱油、面酱、盐、金银花、苦瓜茶、苦丁茶、茅草根、芦根、白矾。

特别注意1.性平的食物一年四季都可食用。

2.性温的食物除夏季适当少食用外，其他季节都可食用。

3.性凉的食物夏季可经常食用，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃。

4.性寒的食物尽量少吃，如要食用必须加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物。

.....

<<不生病的智慧>>

后记

亲手掌握一生的健康终于完成这部书稿了。

翻看着这一行行在多少个不眠之夜里辛苦熬出的文字，我知道，那是自己怀着责任和使命，用真诚的爱心写成的。

我不得不一次次地感谢神灵对我的眷顾，赐予我灵感，使我这个文化水平非常有限的人，能用通俗的语言，简单的方法，去诠释深奥的中医知识，去把自己所学、所悟、所用的养生治病之道送给大家，让人人都能轻松预防和治疗疾病。

我觉得我起的作用就相当于一根钢钎，不断地敲打着矗立在我们生命前面的巨大顽石，这座顽石就是不合理的医疗体系和人们对疾病的传统认识。

我用我十几年来坚是不变的信念、毅力，不断地敲打面前这块顽石，终于在顽石上钻出了一个小洞，从而让我嗅到了清新、自然、古朴的健康气息，我希望所有的人都能随我一起沐浴在这宜人气息中。当你学会了食疗、手诊以及经络治病的技巧与方法后，就会发现，原来诊病和治病是完全可以变得通俗、简单、易学的。

在排除意外伤害的前提下，你会发现你的生命已完全掌握在自己的手中：当疾病来临时，你不再会听天由命，一味地无奈与迷茫；你绝不会再轻易把自己宝贵的生命交到别人的手上，你已经能保卫自己的健康，更能让自己的健康长久；你已经能坚信到了自己百岁时仍能充满活力。

你会发现心态十分平和了，心胸更加开阔，你会踏踏实实、认认真真、快快乐乐地过好每一天，可以有更充足的时间、精力去追逐自己的梦想，去实现自己的人生价值。

这种能享受自己的健康、掌握自己命运的感觉，会让眼下的生活变得如此欢乐，周身充满从未有过的轻松与祥和，自信与宽容。

我希望我能将这种信息传递给更多的人，让每人从此真正成为自己命运的主人。

最后，我要感谢的是我的儿子，在孕育和陪伴儿子成长的过程中，我读懂了健康和生命的关系，也是儿子的笑容给了我巨大的力量，让我不断地努力，去做一位能让儿子自豪，能为天下百姓贡献一己绵薄之力的母亲和医者。

马悦凌2007年8月于北京

<<不生病的智慧>>

媒体关注与评论

从根子上祛除中国人身体内的众多疑难杂症，“健康教母”马悦凌的气血养生真法。

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>>

编辑推荐

《不生病的智慧》编辑推荐：当代“健康教母”、悬壶济世奇医，让我们跟马老师一起享受不生病的自在。

用食疗开道，让经络护身，享观音祝福，得健康之道，《不生病的智慧》这本小书祝您生命万寿无疆。

从根子上祛除中国人身体内的众多疑难杂症。

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图。

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%的病都可以用补血的简单方法治好，这样，我们的身体至少能用120年。

为了解决身体的根本问题，我们甚至需要生一些小病。

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，不生病谁都可以做到。

锻炼要先脏腑后肢体，天气、环境不好不能运动，气血不足更不能运动。

无论年龄大小，要睡、要唱、要跳、要玩、要笑。

不要饿了才吃、渴了才喝、困了才睡、累了才休息、病了才看、老了才锻炼。

当你学会了食疗、手诊以及经络治病的技巧与方法后，就会发现，原来诊病和治病是完全可以变得通俗、简单、易学的。

在排除意外伤害的前提下，你会发现生命已完全掌握在自己的手中：当疾病来临时，就不再会听天由命，一味地无奈与迷茫；也绝不会再轻易把自己宝贵的生命交到别人的手上，你已经能保卫自己的健康；你已经能坚信到了百岁仍能充满活力。

你会发现你的心态十分平和，心胸更加开阔，你会踏踏实实、认认真真、快快乐乐地过好每一天，可以有更充足的时间、精力去追逐自己的梦想，去实现自己的人生价值。

人不注意补充气血，或者因不良生活习惯消耗气血，就如乱闯红灯，虽不一定马上出事（生病），但危险是肯定要发生的。

有病了，不要胡乱求医，要求助于食物和人体自有的经络大药及天然修复系统。

<<不生病的智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>