

<<马悦凌细说问诊单>>

图书基本信息

书名：<<马悦凌细说问诊单>>

13位ISBN编号：9787539931623

10位ISBN编号：7539931620

出版时间：2009-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：马悦凌

页数：218

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>

<<马悦凌细说问诊单>>

内容概要

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。

点击免费阅读更多章节：[马悦凌细说问诊单](#)

<<马悦凌细说问诊单>>

作者简介

马悦凌，著有《不生病的智慧》《父母是孩子最好的医生》《温度决定生老病死》。从事医务工作二十年，广泛涉猎中外医药典籍，结合工作中积累的大量经验和个人身体调治心得，不断摸索，总结出一套切实可用、效果明显的保健强身之法。“马悦凌国医健康养生系列”专著，是她多年

<<马悦凌细说问诊单>>

书籍目录

自序前言问性别问年龄问籍贯（或居住地）问婚否问职业问身高问体重问腰围问血压问脉搏问血糖问血色素问小时候的身体状况问手相问舌质、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后记

<<马悦凌细说问诊单>>

章节摘录

不论人类社会发展史多么悠久，不论人口的数字多么庞大，从性别来分，组成的人员无非是两种：男人和女人。

按年龄来分，则可以分为儿童、青年人、壮年人、老年人等。

男人、女人组成了这个社会最基本的元素，儿童、青年人、壮年人、老年人等不过是男人、女人所处的生长阶段不同而已。

男人和女人，虽然生理结构上存在着不同，但对生存条件的需求是一样的：都离不开空气、阳光，都需要吃饭、喝水、睡觉，都要大小便……无论男人还是女人，要维持生命的正常状态，保持身体内各脏器功能正常运转，身体内都必须具备充足的血液、畅通的经络和适宜的温度。

不论男人、女人，都逃避不了出生——生长发育并逐渐强壮——逐渐衰退——衰老——死亡这一必然过程。

中医理论认为，人的生长发育是从肾开始的，人的衰老也是从肾开始的。

有了肾脏的逐渐发育成熟，才有了男女第二性征的发育，才使得男孩、女孩的身体发生了改变，逐渐发育为成熟的男人、女人，也是由于肾脏功能衰退，性器官随之衰退、萎缩，同时也导致全身其他各脏器相继衰退、衰老，人也因此走向了老年。

随着年龄的增长，人体的衰老是不可抗拒的一种生理过程。

而衰老进程的快慢、脏器老化的程度，在不同的人之间，差异是非常大的。

人体衰老的外在表现有发白、齿落、耳聋、眼花、腰弯、背驼等等，这些表现也是因人而异，而这些区别是与肾脏功能的强弱息息相关的。

肾脏虽然掌管着人的生老病死，但肾脏毕竟只是身体内的一个脏器，它的职能就如一个单位的领导，主要工作就是统管全局、指挥全局。

领导的工作能力、状态决定着整个单位的盛衰，但领导与这个单位的职员的区别也只是工作性质不同，管理的权限不同，作为人，领导和职员对生存的需求是一样的，都离不开吃饭、睡觉、大小便通畅，这是最基本的维持身体正常运转的需求。

虽然肾脏在我们的身体中，所处的位置就如一个单位的领导，肾脏功能的强弱影响着整个身体的状况，但肾脏和人体最末梢的皮肤、毛发、指甲这些看似功能简单的小器官，对生存的需求是一样的。

就是必须有充足的血液让它们随时吃饱，吃饱了才能有力气去工作；必须有畅通的血管、经络及其他通道，保证它们正常的营养供应、血气运行、排泄的畅通，再配合适宜的温度保驾护航，只有这样，身体的各个部分，不论重要的肾脏，还是微不足道的毛发、指甲，才能在获得最佳生存环境的情况下保持健康。

不论男人、女人，不论孩子、老人，只有保证身体内血液充足，经络畅通，才能身体健康，精神饱满，心情舒畅。

一旦身体内血液明显减少、经络发生淤堵，各脏器都会出现功能减退、衰老、衰竭的现象。

不论男人、女人，不论孩子、老人都会因脏器的缺血、经络的淤堵患上各种疾病。

只不过因为男人、女人生理结构不同，孩子和老人身体所处的生理阶段不同，会生不同的病，但万病不离其宗，根本只有一个，这个“宗”就是没有充足的、高质量的血液，就是经络没能保持通畅出现了淤堵，只要身体内存在这两种状况，且不论存在哪一条，都容易生病，生了病也不容易好转，更不容易痊愈。

相对来讲男人大多数身体比较健康，而且多数自我身体感觉良好。

如有不舒服，年轻人多数是胃、肠道的毛病，中年人的毛病多数集中在高血压、血脂偏高、血糖偏高、血粘度高等方面，老年男性多数是出现与各脏器缺血、功能衰退有关的一些病症。

相对男人来讲，女人身体这不舒服那不舒服的比例要高得多，这与女人特定的生理结构有关。

女人每月的月经导致身体内血液的流失，特别是月经量多的女性，普遍存在贫血现象，自然各脏器也就容易出现缺血症状，各脏器功能也就会随之减弱。

而女人怀孕、生孩子，给孩子喂奶，都要消耗身体内的血液，加上结婚后的女性多数存在着流产、生产伤肾的经历，更加重了女性身体的损耗。

<<马悦凌细说问诊单>>

为什么女人比男人相对虚弱、多病？

就是女人们的身体更容易处在缺血的状态，加上女人总体来说又不如男人们能吃、能睡，血液自然就不如男人旺盛了。

身体缺血了，脏器的功能就弱，就易生病。

女人们天性爱美，这本是好事，可是现在很多人为了展示自己的美丽，不惜损害健康，一方面是大量使用各种化妆品，服用各种减肥药，另一方面又很不注意对身体的保暖，着装越来越少，越来越短，“美丽冻人”的情景四季都可随处见到。

受冻、受凉的结果就是身体处于低温环境，造成血管、经络遇冷收缩，淤堵的机率大大多于男人。

女人们患上各种囊肿、肿痛、癌症的机率大于男人，现在，甲状腺囊肿、甲状腺肿瘤、乳腺增生、乳腺肿瘤、卵巢囊肿、卵巢肿瘤、子宫肌瘤等等都呈普遍高发的趋势，这都和上面说到的各种原因密切相关。

只要打开电视，翻开杂志，打开报纸，各种媒体上都充斥着女性袒胸露背的画面，女性露胳膊露腿已经成为一种流行时尚。

在现实生活中，越是重要场合，男人们穿得越庄重，西装革履，将自己包裹得严严实实，女人们却尽情地展示自己的“风采”，大冬天也要穿着薄薄的衣裙，只为了顺应所谓的“惯例”，其实这是对女性的一种不公平，是一种男人主导的欣赏趣味对女性习惯造成的扭曲，而很多女人，心甘情愿地或者不得已地顺应着这种习惯，并且陶醉于这种以健康为代价的虚荣中不能自拔，结果会怎样？

结果就是各种疾病纷纷找上门来，造成漂亮面容过早消退，漂亮的身材过早松垮、走形，为了挽救美丽，她们又要想尽各种方法去进行弥补、补救，很多补救办法往往又会伤害到身体，形成恶性循环。

女人要懂得珍惜自己的身体，只要懂得保护自己的身体，体质相对较弱的女人同样也可以维持基本的健康，同样会很少生病。

女人有权利追求美丽，女人爱美没有错，因为爱美，女人显得更可爱、更有魅力，但首先要弄清楚，什么是美丽？

我的回答是：健康的女人最美丽！

追求健康和美丽的结合，这才是最值得女人努力去做的。

健康不仅是真正的美丽所不可缺少的要素，同时，健康也是女人幸福必不可少的条件，健康的女人是家庭和社会最大的财富。

女人进入老年后，与生殖系统有关的疾病发病率明显降低，与老年男性一样，易发的大多是与脏器缺血、功能衰退有关的一系列老年病。

孩子的疾病男女区别不大，孩子处于生长发育的阶段，各脏器都比较娇嫩，功能发育不完善，这时最易患上呼吸系统及消化系统疾病，感冒、咳嗽、发热、扁桃体炎、鼻炎、气管炎、哮喘及消化不良、腹泻、便秘等，这些都是孩子的常见病。

问年龄判断身体的健康程度，患病后身体会出现哪些反应，疾病康复大致所需要的时间，疾病会导致什么样的结果，年龄是很重要的参数。

就如感冒，年轻人得了感冒，可能抗一抗就过去了，中年人得了感冒，抗不过去了，就要吃药、休息才能康复；老年人感冒了，治疗不及时，很可能还会引发肺炎，危及生命。

年龄与健康的关系，大致有以下规律：0—35岁：是基本健康期，在这个时期的人们身体基本上是健康的，就是有一些小毛小病也可能很快就好，大的脏器疾病在这个年龄段出现得比较少。

35—45岁：是疾病的形成期，在这个年龄段的人们，由于工作的繁忙，家庭的压力，上有老下有小，很多人身体会出现很多明显的不舒服，经常是这痛那难受，但去医院检查，医生往往说你没病，一般称此种身体状况为亚健康状态。

45—60岁：是疾病的爆发期，在这个年龄段的人们，去医院体检时，有可能发现自己患上了多种疾病：高血压、糖尿病、冠心病、脑供血不足、腰椎、颈椎退化，等等。

中年早逝的人，猝死的人，多数都发生在这个年龄段上，在这个年龄段上，工作的艰辛并没有减少，孩子还没有自立，老人还需要照料，而自己身体的各脏器在经历了几十年的磨损后，如果仍得不到调养及补充、修理，报废的几率就大大地增加了。

60—70岁：是相对稳定期，这个年龄段的老人最大的优势是有充足的时间照顾自己了，只要各脏器没

<<马悦凌细说问诊单>>

有严重的问题，身体在得到正确的调养后，身体状况趋于稳定，很多老人在此年龄段焕发第二青春，重新获得健康的感觉。

<<马悦凌细说问诊单>>

编辑推荐

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。

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。

当代“健康教母”马悦凌帮你确立以下观念：吃对吃好睡好才能健康，经络通畅才能健康，温度适宜才能健康。

《马悦凌细说问诊单》帮助你：从了解身体征象察觉隐含的健康问题，提示疾病对应规律，为您自我观察、自我诊治、自我调理提供实用的指导建议和救治良法。

沿着《不生病的智慧》《父母是孩子最好的医生》《温度决定生老病死》的方向，向更具体、更细致、更实用的层次迈进，为你的自助健康提供充分、实用的建议和指导。

<<马悦凌细说问诊单>>

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>