

<<马悦凌经典养生集>>

图书基本信息

书名：<<马悦凌经典养生集>>

13位ISBN编号：9787539937236

10位ISBN编号：7539937238

出版时间：2010-12

出版时间：江苏文艺

作者：马悦凌

页数：8724

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>

## <<马悦凌经典养生集>>

### 内容概要

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 从了解身体征象察觉隐含的健康问题揭示疾病对应规律 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，为你的自助保健提供充分、实用的建议和指导。

纸上问诊——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

## <<马悦凌经典养生集>>

### 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》《马悦凌细说问诊单》

。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。

“马悦凌国学经典

## &lt;&lt;马悦凌经典养生集&gt;&gt;

## 书籍目录

自序前言 如何判断血液是否充足 血液是怎样生成的 最好的补血食物是什么 补血最快的方法是什么 怎样保护好血液生成的环境——胃肠道 常见的补肾食物有哪些 常见的补气食物有哪些 常见的泻气、疏肝理气的食物有哪些 常见的消食、化淤的食物有哪些 常见的利尿、利水、除湿的食物有哪些 常见的清热类食物有哪些 常见的易上火的食物有哪些 常见?物的五味分类 如何做到饮食的合理搭配 一日三餐怎样安排 受寒凉的途径 寒湿重的表现 祛寒湿的方法 关于书中反复提到的保健方法(热水泡脚, 转腰法, 扭腰法, 摩腹法, 背部撞墙法)问性别 男人和女人对生存条件的需求是一样的 人的衰老从肾开始 无论男人还是女人, 要维持生命的正常状态, 身体内都必须具备充足的血液、畅通的经络和适宜的温度问年龄 0—35岁: 是基本健康期 35—45岁: 是疾病的形成期 45—60岁: 是疾病的爆发期 60—70岁: 是相对稳定期 70岁以后: 是身体机能全线衰弱期问籍贯(或居住地) 很多南方人脸色发青、发灰、发黑, 这是身体内寒湿重的表现 为什么北方人中, 像以前那样强壮结实的人越来越少了问婚否 到了结婚的年龄就该结婚成家 阴阳平衡是身心健康的根本, “孤阴不长、孤阳不兴” 婚后的女性易患妇科病 补血、补肾是女人们的终生大事问职业 职业不同, 对身体的消耗及影响不同 经商的、开公司的、个体经营者, 中年后身体普遍很差 上夜班的医生、护士、保安、列车员、歌舞厅工作人员等容易患病 长期在电脑前工作的人们, 久视伤肝、耗血 长期在密闭的中央空调环境里工作的人, 易出现血循环不畅 农民、经常从事体力劳动的人, 一定要注意多吃肉食补充体力问身高 营养影响身高 睡眠影响身高 心情影响身高 运动影响身高 遗传影响身高 身材矮小、偏瘦的人为什么长寿的多 大个子的养生注意事项问体重 随着年龄的增长, 体重也在发生着变化 胖子大多是虚胖, 虚胖是身体寒湿重的表现问腰围 腰围大是高血压、高血脂、高血糖病人常会出现的体形 贪食寒凉食物可能导致肚大、寒湿重和肾虚 运用全身熏艾条的方法能较快、有效地降血脂、降血糖、降尿酸问血压 血压正常是人身体健康的一个标志 血压中的高压高, 代表身体内的总血量少 血压中的低压高, 代表血管内的阻力大 高压和低压都高, 说明身体内不但血少、血虚, 同时身体内的寒湿重问脉搏 正常的脉搏每分钟60—80次, 低于和超过这个数字都不属正常早搏是心脏累了信号 心跳跳得快、跳得慢, 心痛、心闷、早搏、房室阻滞是身体发出的预警信号问血糖问血色素问对自己身体的评价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

## 章节摘录

版权页：插图：问性别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。

## <<马悦凌经典养生集>>

### 编辑推荐

《马悦凌经典养生集(套装共4册)》：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 畅通经络纸上问诊——看了就能学 学了就会做 做了就有用拥有“问诊单”=拥有“凌”丹妙方这是一份给亲人爱人朋友最好的礼物，因为您送上的是最最珍贵的健康。

“健康教母”马凌用最平易的语言告诉您最有效的养生方法，补足气血、温补肾阳、食疗开道、祛除寒湿、畅通经络，助您远离疾病，延缓衰老，活到天年！

包含马悦凌本经典养生著作精编升级版。

涵盖了马悦凌健康养生理念和防病保健方法的全部精华，让您掌握健康更全面更简便送父母，送兄弟姐妹，送亲朋好友，送爱人同事送所有追求健康、热爱生活的人全球首发——马悦凌独家全彩。

马悦凌研发、独家品牌特制多功能牛角养生刮痧板马悦凌研发、独家品牌特制人体工学牛角养生梳一、3张国家标准全彩大开人体经络穴位挂图二、1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图三、1张国家标准全彩对开人体手掌全息反射区挂图四、1张国家标准全彩对开《标准耳穴挂图》五、独家全彩马悦凌《食物属性挂图》，配合马悦凌养生著作使用，一目了然，可让您把食物变成最好的医药，把自己变成一家老小的食疗专家。

饮食平安，终生平安。

六、马悦凌研发、独家品牌特制多功能牛角养生刮痧板七、马悦凌研发、独家品牌特制人体工学牛角养生梳八、《马悦凌刮痧梳头保健手册》

<<马悦凌经典养生集>>

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>