



不生病的智慧

《不生病的智慧》TXT 电子书阅读索引

- [简介及序言](#)
- [第一章 让我们的身体四季如春](#)
- [第二章 补足气血万病灭](#)
- [第三章 为自己和亲人嘘寒问暖](#)
- [第四章 最大的功效来自最家常的食物](#)

《不生病的智慧》TXT 电子书内容简介

当代“健康教母”、一代民间奇医，听活观音马悦凌讲不生病的自在，十几年以身试病，得奇效良方如甘露。

用食疗开道，让经络护身，享观音祝福，得健康之道，这本小书祝您生命万寿无疆

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，是才能补血和补好血；

三、9种可以自己制作的补血佳品和3种择食法、4条经络疗法，不仅让你和一家老小平平安安，还能很快根治你和亲人们迁延不愈的心病和身病；

四、每个人都会生病，但是要明白一点，大部份疾病都不是我们的敌人，包括癌症。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；

五、不生病还要靠摸第二指骨、看舌苔和手相，这是最简单、最快捷、最可靠的自我诊断法；

六、要不生病还要把书中所讲到的每一种方法坚持下去，这样，天天健康才会轻而易举。

这是一本被无数患者誉为“健康教母”的民间奇医马悦凌为天下老百姓写的健康养生书。里面凝聚了作者十几年独创的各种不生病的方法和治疗众多疑难杂病的奇效良方，不管是老人、孩子、妇女、成年人都能用上，特别适合一家老小。

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。

只要照书里所说的一招一式做下去，不生病谁都可以做到。

作者：马悦凌

出版：不生病的智慧由江苏文艺出版社出版

类型：国医堂

简介及序言

序言(1)

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。

序言(2)

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。

序言(3)

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

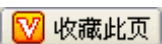
“保”健康的 60%，同时，还可以利用医疗条件的 8%，就是现代医学的长处：一是对各种传染病的预防免疫上；二是对各种意外伤害及急症所做的抢救上；三是各种先进的检查设备上。用这三点优势来为我们的身体保驾护航，可谓万无一失。

“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%，而能长年坚持的只有不到 1%~2%，而这些长年坚持的，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



[第一章 让我们的身体四季如春](#)

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(1)

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。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。

掌握人体生杀大权的是气血(2)

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。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。

掌握人体生杀大权的是气血(3)

3. 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、鳗鱼、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）、鳙鱼、鳊鱼（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、柏子仁、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。

掌握人体生杀大权的是气血(4)

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、茼蒿、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。

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。

体温降低的后果就是动脉硬化(1)

- 保血管就是保命

在种地时，只要浇水、施肥、松土做得足，庄稼就能长得好。人类同庄稼一样，都是天地的产物，浇水、施肥就相当于人类的饮食，是生存的基本保证，而松土就相当于体育锻炼和疏通经络，只要两者同心协力，人就不容易生病。

还有一个最关键的因素，那就是温度，只有在适宜的温度下，庄稼才能生长，一场寒流下来，生长再旺盛的庄稼也会遭殃，再浇水、施肥、松土，庄稼也不会生长，只有等来年春天，万物复苏，种子才会发芽，生长。

人和植物不同的是，植物的自身没有恒定的温度，是大自然的温度决定了植物的生老病死。而人类在与大自然的抗争中，已总结出一套使身体保持在 37℃ 左右的相对恒温的方法。

当天气寒冷，我们通过增添衣服，吃一些能产生高热量的食物，并积极地运动肢体，并运用各种取暖设备；天气炎热，我们就减少衣服，本能地吃一些清凉之物来降低体热，并通过出汗的方式来调节体温，这样就使身体始终保持在冷不热的相对稳定状态。

人类只能生活在一个非常狭窄的温度范围之内，当温度超过 37.5℃ 或低于 36℃ 都属于有病。

各种疾病中死亡率最高的第一杀手——心脏病，发病人群绝大多数是中老年人，高发季节在冬季，其发病原因与动脉硬化有直接关系。如此说来，那些生活在南方的人，或在冬季里一直使用取暖设备的人，就不会得这种病了吗？事实并非如此，动脉硬化的发生与外界的温度是有一定关系，但起决定作用的还是我们人体体内的温度。当体内温度长年偏低，血管自然就会变硬变脆，危险也就随时存在，而当人体的温度始终保持温暖，血管就不会硬化。就如 19 世纪法国名医卡莎尼斯的一句名言：“人与动脉同寿。”意思是说，人的动脉在不断硬化、阻塞，最后当重要脏器（心，脑等）梗塞坏死之日，也就到了人的猝死之时，所以保血管就是保命，只要血管保持有弹性，生命就充满活力。

大家可能都有这样的体会，当冬天里吃了寒凉的水果如香蕉、西瓜后，会觉得身体从里到外地冷，人就会自然地蜷缩，而如果吃上一顿热气腾腾的羊肉、狗肉后就会觉得浑身暖暖的，身体自然就舒展放松。

我经常对患有心脑血管疾病的人说，你们吃的药都是扩张血管的，如果你每天吃的、喝的都是寒冷的收缩血管的食物，病怎么能治好，就是吃再多药也没用；如果你们顿顿吃的都是温热的食物，温度提高了，自然能帮忙扩张血管，就可以不吃或少吃药了，如坚持长年吃，血管总处在扩张和舒展的状态，哪儿还会得什么心脑血管病。

- 不要只贪一时舒服而逆天而行

上天给我们安排好的四季更替规律，对我们的身体是非常有好处的。比如最适宜庄稼生长的农家肥，经过发酵、沤化后施入土壤中，不但肥效稳而长，而且有利于土壤的改良。

夏季的高温和上述所起的作用是一样的，它把人体在其他季节里未消化、排出的各种代谢产物经过发酵、沤化后，该利用的就利用，没用的就通过大量汗液排出体外，使废物不致堆在血管里，造成动脉管壁的增厚，导致动脉硬化和患癌的机率大增。所以，夏季正是打扫人体内环境的最好时机，但现在的人夏季都躲在空调房间里，就怕出汗，带来的直接后果就是人体内的温度不断下降、垃圾不断增多。

当你随时随地都能吃到一年四季的蔬菜、瓜果并长年躲在封闭的房间里享受着空调带给你的“四季如春”时，已经违背了大自然的本意。人只不过是宇宙间不起眼的尘埃，你用你微小的身躯与大自然相抗衡，就如鸡蛋撞石头，结果只能是自取灭亡。

现代人为什么爱上火

每个人都有上火的历史，天气炎热时身体燥热；吃了上火的食物后口舌生疮、大便干结；还有肝火旺的人脾气急躁、内热大；也有久病之人的“阴虚火旺”。

体温降低的后果就是动脉硬化(2)

中医将“火”分为实火和虚火，实火的治疗是用清热、降火的泻法，虚火是用补法。

怎样知道自己是实火还是虚火呢？

1. 看小便：

小便颜色黄、气味重，同时舌质红，是实火；小便颜色淡、清，说明体内有寒，是虚火。

2. 看大便：

大便干结、舌质红的为实火；大便干结、舌质淡、舌苔白的仍为虚火；大便稀软或腹泻说明体内有寒，是虚火。

3. 看发热：

如果身体出现发热的症状，体温超过 37.5℃时，全身燥热、口渴，这是内热大，是实火；发热时手脚冰冷、身体忽冷忽热，不想喝水，是体内有寒，为虚火。

所以不论什么人，当感觉身体内有热、燥的时候，先按这 4 点对照一下，就知道这“火”是实火还是虚火了。只要是实火，现在中医最常用的各种清热、解毒、降火的药都是泻火最好的，连吃三天肯定降火。而目前只是单纯实火的人已是越来越少了，多数都是虚火。

《黄帝内经》里说：“今夫热病者，皆伤寒之类也……人之伤于寒也，则为病热。”这里指出了寒为热病之因。若寒邪过盛，身体内表现出的都是热症、热病，也就是说这个虚火实际上是由寒引起。

为什么寒重反而会引来“火”呢？前面介绍过，当身体内的寒重，造成的直接后果就是伤肾，造成肾气虚弱，各脏器功能下降，气血两亏。肾主水，这个水是灌溉全身的，当水不足时，就如大地缺水一样，土地会干燥。

脏器也是一样，如果缺少了水的滋润、润滑，就易摩擦生热，最典型的是肝脏，肝脏属木，最需要水的浇灌，而一旦缺水，肝就燥，肝火非常明显。

头面部也是最容易上火的部分，也是因为肾阳不足、肾气虚，血液上头的力量不足，头面部的器官没有充足的血液供应，就会出现眼睛干涩、口干、舌燥、咽干、咽痛等上火症状。

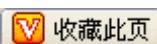
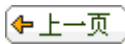
当血液供应减少，头面部的免疫功能就下降，再加上口腔、咽喉、鼻腔、耳朵又是暴露在空气中的器官，最容易受细菌的感染，这样患鼻炎、咽炎、牙周炎、扁桃体炎、中耳炎的机率就非

常高了，且很难治愈，不久就变成各种慢性病了。

通常治疗这种症状普遍都是采用泻火、清火、降火的寒凉药物，这就使得寒上加寒、虚上加虚，越治火越大，越治病越多，越治病越重。

其实，火大的人，如果用一般的推拿、按摩疏通经络后，虚火仍很大，就用艾叶水泡脚或用大蒜敷脚心或用生泥鳅降火。特别是吃几条生泥鳅后，很快身体内的虚火全部打掉，也就是身体内的假象全部祛除后，显露出来的就是身体内的一片寒凉。

这时你再用食疗补血、补肾，怎样吃都不会上火了，你就放心、大胆地进行食补。当气血很快补足，当身体不再受寒凉的侵袭，你的肾阳之火、肾气都在不断充实，身体自然就强壮起来，各种虚火自然消退，各种慢性炎症自然也就很容易治愈。

[简介及序言](#)[第二章 补足气血万病灭](#)

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

1. 看眼睛：

看眼睛实际上是看眼白的颜色，俗话说“人老珠黄”，其实指的就是眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，这就表明你气血不足了。眼睛随时都能睁得大大的，说明气血充足；反之，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，都代表气血不足。

2. 看皮肤：

皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑代表气血充足。反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

3. 看头发：

头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足，头发干枯、掉发、头发发黄、发白、开叉都是气血不足。

4. 看耳朵：

现在，人的身体素质越来越差。不信你去仔细看看，现在人的耳朵小，看上去越来越僵硬、而且形状上看上去已有些变形。就是孩子和年青人都很少能看到圆润、肥大、饱满的大耳朵了。而这些大耳朵在老人那里却很多见，这说明以前人的身体素质明显强于现代人。

小孩子看耳朵看形态，大人除了形态就主要看后天的情况了，主要看色泽、有无斑点、有无疼痛。如果呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满则代表气血充足。而暗淡、无光泽代表气血已经下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多，它代表了人的肾脏功能开始衰竭，你要注意了。

5. 摸手的温度：

如果手一年四季都是温暖的，代表人气血充足，如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，都是气血不足。

6. 看手指的指腹：

无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。

7. 看青筋：

如果在成人的食指上看到青筋，说明小时候消化功能不好，而且这种状态已一直延续到了成年后。这类人体质弱，气血两亏。如果在小指上看到青筋，说明肾气不足。

如果掌心下方接近腕横纹的地方纹路多、深，就代表小时候营养差，体质弱，气血不足。成年后，这类女性易患妇科疾病，男性则易患前列腺肥大、痛风等症。

8. 看指甲上的半月形：

正常情况下，半月形应该是除了小指都有。

大拇指上，半月形应占指甲面积的 $1/4 \sim 1/5$ ，其它食指、中指、无名指应不超过 $1/5$ 。

如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形的说明人体内寒气重、循环功能差、气血不足，以致血液到不了手指的末梢，如果半月形过多、过大，则易患甲亢、高血压等病。

9. 看手指甲上的纵纹：

只在成人手上出现，小孩不会有的。当成人手指甲上出现纵纹时，一定要提高警惕，这说明身体气血两亏、出现了透支，是肌体衰老的象征。

10. 看牙龈：

小孩子不明显，主要是成人。牙龈萎缩代表气血不足，只要发现牙齿的缝隙变大了，食物越来越容易塞在牙缝里，就要注意了，身体已在走下坡路，衰老正在加快。

11. 看睡眠：

成人如果像孩子一样入睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，表示气血很足；而入睡困难，易惊易醒、夜尿多，呼吸深重或打呼噜的人都是血亏。

12. 看运动：

运动时如果出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状况，气血就不足，而那些运动后精力充沛、浑身轻松的人就很好。

舌苔是身体状况的天气预报

舌苔的变化最能反映每个人当时的身体状况，通过舌苔的不同情况，最能直观地看到身体内的寒、热、虚、实。舌与人体脏腑各器官通过经脉密切相连，当脏腑生理功能失调时，舌上必然会有反映，中医将舌按部位分属五脏：一般以舌尖属心肺、舌边属肝胆、舌中属脾胃、舌根属肾，从舌相应的

部位可以看出五脏的病变，而且，根据舌质的颜色、润燥晦暗以及舌的形态、大小也可以判断脏腑的病变程度，如再参照舌苔则会更为全面。

做为身体的保健，只要了解一些简单的看舌质、舌苔的方法，就能应对自己及家人的常见病了。

1. 看舌质：

正常的舌质润而淡红色，舌质淡的多数贫血、气血两亏、体内有寒；舌质红的内热大；舌体是正常的颜色，舌尖发红的心火旺；舌边发红的肝火旺；舌边有牙齿印的，说明气虚，脾胃虚弱。

2. 看舌苔：

舌头上都应有一层淡淡的舌苔。正常情况下应是淡淡的薄白，是湿润的，不滑不燥。

舌苔发白：是体内有寒，无论是吃了寒冷的食物还是受了寒，舌苔都会发白，现在的人多数都是白苔，就是因为吃寒冷的水果、蔬菜，常喝冷饮造成的。

舌苔发黑：说明寒重，已严重影响了脾胃功能，消化能力已极差了。

舌苔发黄：几乎所有的中医书中都认为此情况是人体内热，可我认为还要结合舌质看。如果舌苔黄而舌质是红的，说明体内有热，而且多数都是寒中带热、虚中带热，所以现在所见的黄苔或黄腻苔的舌质多数不发红，是正常的舌质或偏白，或只是舌边发红的虚热，这个时候的内热完全可以用推拿、按摩等疏通经络的方法散热、消热，而无需用消炎药，更不能用泻火的清热解毒的大寒中药。要知道，用这些药虽然很快消了火，但同时却加重了身体内的寒，而用疏通经络来消火是不会增加体内寒的，在消火的同时再用食疗祛寒，这样病会很快好转，而且不反弹。

舌苔厚腻、发黄，并没有明显上火的：多数是气虚引起的食物不能正常消化所致，这时，同样不能用消食、化淤的泻气药，还是运用食疗补气、补肾、再配合按摩经络，帮助脾胃运化。

没有舌苔：有的人没有舌苔，多见于久病虚弱之后，还有的人感冒、发热的时候是白苔，可用了消炎药后不但白苔没了，连舌苔都没了，就认为消炎药还真管用，其实这可不是好事，只能说明你的消化、吸收功能更虚弱了，这时只要通过我后面所讲的食疗方法补足气血，你又会看到舌苔上出现

淡淡的正常舌苔了。

3. 看舌苔时还应注意的问题：

刚吃过或喝过东西去看舌苔肯定不准，如刚喝过热水，或刚吃过辣的等刺激的东西，舌头会变红；刚喝过牛奶，舌苔是白色；吃了桔子，颜色变黄，吃了巧克力，喝了咖啡以及有颜色的食物，舌苔都会变，所以一定要在进过食至少半个小时以后再看，而且一天内最好多看几次，才能判断准确，不致出错。

越细碎的食物越补气血(1)

食物消化吸收的场所，西医称为胃肠，中医称为脾胃，而中医的脾胃又不单指胃肠，脾也不是西医的脾脏，中医所描述的脾，和现代医学中的胰腺类似。

几乎每一本育儿书中都会提到：3~4个月之前的婴儿，因消化酶发育不完全，特别是淀粉酶很少，是不能吃大米、面粉、玉米、小米、红薯、马铃薯、芋头等含淀粉较多的食物的。以前的人们并没有充足的牛奶、奶粉给孩子喝，另外还有母亲缺乳或母乳不足时，都是给孩子喂米汤、面汤等，孩子一样长得好好的，这到底是怎么回事呢？

食物的消化和吸收是需要通过消化系统的各个器官的协调合作完成的。我们日常所吃的食物中，除了维生素、无机盐和水可直接吸收外，蛋白质、脂肪和糖类都是复杂的大分子有机物，均不能直接吸收，必须先消化道内经过，并被分解成结构简单的小分子物质后，才能通过消化道内的黏膜进入血液，送到身体各处供组织细胞利用，供各个脏器发挥正常的功能，保证身体的生长，食物在消化道内的这种分解过程称为“消化”。食物经过消化后，通过消化管黏膜上皮细胞进入血液的过程叫“吸收”。消化和吸收的主要场所在小肠。

消化道对食物的消化通过两种方式：一种是通过消化道肌肉的收缩活动，将食物磨碎，并使其与消

化液充分混合，并不断地向消化道的下方推进，这种方式称为“机械化消化”，另一种是通过消化腺分泌消化液中的各种酶，对食物中的蛋白质、脂肪、糖类等充分化学分解，使之分成能被吸收的小分子物质，这种消化方式称为“化学性消化”。在正常情况下，机械性消化和化学性消化是同时进行，互相配合的。

两种消化的目的都是将食物磨碎，分解成小分子物质，顺利通过消化道的黏膜进入血液，而大分子的物质只能通过粪便排出。

西医的营养学里有一种叫“要素饮食”的方法，就是将各种营养食物打成粉状，进入消化道后，就是在人体没有消化液的情况下，也能直接吸收，这种方法是在不能吃饭的重症病人配鼻饲营养液时常用到的。由此看来，消化、吸收的关键与食物的形态有很大关系，而液体的、糊状的食物因分子结构小就可以直接通过消化道的黏膜上皮细胞进入血液循环来滋养人体。

讲到这儿，大家应该明白“胃为后天之本”的真正含义了吧。也就是说，只有胃、肠功能正常，吃进去的食物才能转变成血液，源源不断地供给全身的每一个器官，而当胃肠功能下降，也就是食物转化成血液的能力下降后，人体各脏器因为能源供应的减少而不得不把它们应做的工作放慢，这时人体抵抗力下降，各种疾病、传染病都会轻易上身。而当胃、肠功能彻底瘫痪、不能再生成血液时，也就等于断水、断电，各个脏器也只有停工了，停工的结果就是人的死亡。

当胃、肠的功能开始减弱，如果我们往胃、肠输送的营养物资都是液体或糊状的细小颗粒，不就能很快地消化、吸收了吗？不就能使这些营养物质直接生成血，反过来又滋养胃肠，不就能帮助虚弱的胃、肠起死回生吗？保住了胃肠这个人体的后天之本，我们的身体就能少生病。

想想喂养孩子的整个过程，其实也就是这个道理。孩子出生时喝母乳、奶粉等液体的食物，不需要任何帮助就直接进入血液。6个月后，增添的稀饭、面条、各种肉泥、鱼泥、菜泥，同样在进入消化道后被顺利地吸收化生成血液。

我经常看到许多家长因为图省事，孩子才几个月，就大人吃什么，孩子也跟着吃什么。孩子牙齿都没长全，胃肠又虚弱，哪能将食物消化、磨碎，只能是通过粪便排出来。这样做是极不负责任的。所以，很多孩子的喂养问题都出在10个月后开始增添固体食物的时候，以前不爱生病的孩子容易生病了；以前胖胖的、气色很好的孩子变得消瘦了、气色也暗淡了，这就说明孩子的胃、肠还没发育

到能消化固体食物的程度。这时候孩子必须回到吃剁碎的食物那个过程中去。所以我建议所有先天不足、常生病、长得不好的孩子（最好是在2岁前）都不要吃固体食物，家长一定不要怕麻烦。

越细碎的食物越补气血(2)

大一些的孩子，生病后胃口不好，消化、吸收功能减弱，我也建议家长给孩子吃一些有营养的、糊状的、稀烂的、切碎的食物，能很快帮助孩子恢复健康。

这种方法同样适合成人。大病初愈、久病体弱的人或老年人，都可以用这种方法来补养胃肠，加快气血的生成以及身体的康健。

保护好胃、肠，心宽体壮

保养胃、肠的原则就是胃、肠喜欢什么，你就给它什么，胃、肠怕什么，你就不要做什么。

胃、肠最喜欢你的细嚼慢咽。这样能减轻它的负担，所以易消化、温度适宜、可口的食物最受胃肠的欢迎，而那些过硬、过烫、过冷、过辣、过黏、油炸、腌制的食物应该离我们的嘴巴远远的。

胃、肠喜欢定时、定量和有规律的进食。你看所有的长寿老人，他们从不暴饮暴食，总是定点吃饭、睡觉，饮食极有规律。所以，定时定量要从婴幼儿就开始抓起，一直坚持到老。

胃、肠更喜欢好心情。大家都有生气吃不下饭的时候，生气的时候肝火就旺，按五行相生相克规律，肝是木，脾胃是土，木是克土的，当肝火旺时会直接抑制脾胃的功能，使人没有胃口，所以放松心情是增加食欲，促进消化、吸收很重要的一个方面。

胃、肠最怕冷。有胃肠疾病的人都知道，当胃肠不适时，抱个热水袋捂一会儿就会舒服些。这说明体内寒重，因为胃属土，主黄，面色发黄时说明消化功能不好，发暗时说明寒重，这时，就不能再吃寒冷的东西了。寒冷之物之所以会引起胃肠的不适，是因为寒冷会使胃肠的血管收缩，影响食物透过消化道的黏膜化生为血液。

所谓的“寒冷”，除了指食物本身的温度外，还有食物的属性，比如你把香蕉加热了吃，它还是寒性的，吃多了不能消化，只能匆匆排出体外，这就是为什么吃多了香蕉会腹泻的原因，所以，一定要尽量少吃寒凉性质的食物，多吃性平、性温的食物。各类食物的属性，在第一章中有详细全面的介绍。

有的人会说为什么外国人经常喝冷水、吃冷食都没事，还长得那么强壮？我说你们只看到了他们的这一面，但注意过他们的饮食结构与我们有什么区别吗？人家大量吃肉、黄油、奶酪，都是高能量、高热量的东西，正好起到中和的作用。而我们中国人的饮食普遍清淡，能量、热量本身就不足，这时你再去喝冰水、吃冷饮，就是自讨苦吃了。

体育锻炼让你胃口大开。有人可能觉得这样说有些片面，为什么有的人锻炼后食欲旺盛，另外的人锻炼后反而不想吃饭了，这类人就是气血不足。因为，锻炼后气血多分布到了四肢，如果气血不足，胃肠就会相对缺血，血供减少后，消化功能就下降，反倒不想吃饭了。遇到这种情况时，一是减少运动量，尽可能多吃一些细、软、烂的食物，等气血补足的时候再去锻炼，就不会出现上述不适了。

胃、肠最喜欢按摩。当经常有胃胀、消化不良的症状时，在腹部左右上下轻轻按摩，不舒服的症状会随之减轻，所以胃、肠消化功能不好的人，要经常摩腹。肚子上有人体最重要的9条经络，按摩时等于把9条经全照顾到了，真是一个一举多得的健康良方。

补血食疗一点通(1)

1. 最快的补血方法是什么？

从经络、穴位、反射区直接注射当归注射液，是补血气的最快方法，可以是立竿见影，但是要由专业的医生进行注射。

补血的另一种方法是食用高营养的各种肉汤以及用黑米、玉米、血糯米、大米做成的糊，再加进已加工成糊状的红枣、核桃、花生、莲子、桂圆、枸杞子等。所以病后初愈者、产后妇女、老人、孩

子、身体虚弱的人，多喝各种将肉烧得很烂的牛肉汤、羊肉汤、猪肝汤、鸡汤、骨髓汤、蹄筋汤等，多吃各种直接消化吸收的糊，对养生及疾病的治疗特别好。

2. 最好的补血食品是什么？

简单地说，只要吃到肚子里能消化吸收的食物，就是补血的，所以补血的前提是胃、肠道消化吸收的能力，就算吃的是粗茶淡饭，只要全部吸收，照样补血，而吃了高级的滋补品，胃、肠道不消化，依然什么用也没有。

相对来说，肉类、蛋类、鱼类这些高质量的动物蛋白，能明显地提高血液的质量，更容易使人抵抗力强，精力充沛。

3. 寒凉的食物是不是都不能吃？

并不是所有的寒凉食物进入肚子里都会对身体产生负面影响，只要与人的体质、吃的季节相搭配，能起到中和、平衡的作用，就可以吃。比如夏天，人体大量出汗，而适量吃些大寒的西瓜，它能除燥热，又能补充人体因出汗多而丢失的水份、糖份，这时的西瓜对身体来讲就能起到协调、补血的作用，而天冷时吃西瓜，就易导致血亏。

寒、热食物要搭配着吃，比如吃大寒的螃蟹时，一定要配上温热性质的生姜，用姜去中和蟹的寒凉，这样就不会对身体有任何的伤害，还利于蟹肉的消化、吸收。

4. 黑色食品就是补肾食品吗？

我们经常看到这样的宣传——黑色食品补肾、补血，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、海带、紫菜、乌骨鸡等。其实并不尽然，温热是补、寒凉是泻。黑米、乌骨鸡性温，补血、补肾效果明显；黑芝麻，性平、补肾、补肝，润肠、养发；黑豆，性平，补肾、活血，解毒；而黑木耳性凉，海带、紫菜性寒，夏天可以经常吃，冬天尽量不要吃。任何食物补还是不补，一定要看这个食物的属性，性平、性温的食物，一年四季对身体都有补益的作用，性凉、性寒的食物，除了夏天以外，其他季节尽量不要吃，非要吃的话，也要与温热的生姜，辣椒、胡椒、花椒配在一起，这样既能摄入这些食物特有的营养素，又不至于伤肾、伤胃。

人见人爱的家庭补血方

在日常的饮食中，还有很多的补血方，有兴趣的朋友，可以按我下面介绍的方法去做，也可换换花样，让家人更爱吃。

红枣、桂圆、花生、红豆、红糖、白果、枸杞子都是人们常吃的补血、补肾的食品，将它们互相搭配，就成了很好的补血食疗方。

红枣是补血最常用的食物，生吃和泡酒喝的效果最好。

红枣还可以在铁锅里炒黑后泡水喝，可以治疗胃寒，胃痛，再放入桂圆，就是补血、补气的茶了，特别适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。如果再加上4~6粒的枸杞子，还能治疗便秘，但大便稀的人就不要加枸杞子了。常喝红枣、桂圆、枸杞茶的女性朋友，皮肤白皙，美容效果不错。枸杞子不要放多，几粒即可，红枣和桂圆也就6~8粒就行了，每天早上上班后给自己泡一杯，不但补气血，还能明目，特别适合长期待在电脑前的工作狂们。

而没有在铁锅里炒硬、炒黑的红枣泡茶喝是没有用的，因为外皮包裹住了枣子，营养成分出不来，而经过炒制的红枣，经开水一泡，表皮都裂开了，里面的营养成分才会慢慢地渗出来。

红枣、花生、桂圆，再加上红糖，加水在锅里慢慢地炖，炖得烂烂的，经常吃，补血的效果很好。

红枣、红豆、放入糯米里一起熬粥，红豆比较不易烧烂，可以先煮红豆，红豆煮烂了，再放入糯米，红枣一起烧，也是一道补血的佳肴。

补血食疗一点通(2)

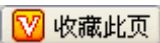
红枣10粒切开，白果10粒去外壳，孩子只能各吃5粒，加水煮15~20分钟，每晚临睡前吃，可以补血固肾、止咳喘、治尿频、治夜尿多，效果很好，从白果上市的秋天，一直吃到第二年的春天，是给老人、孩子补肾、止咳喘的特效方。

红枣 10 粒切开，枸杞子 10 粒，煮水喝，补血补肾，专治腰膝酸软，长年吃，有养颜祛斑的作用。

红枣 10 粒切开，生姜 3 片，煮水喝，是开胃的良方。

此外，用猪蹄加黄豆炖烂了吃；用甲鱼加上枸杞子、红枣、生姜炖烂了吃；牛肝、羊肝、猪肝做菜、炖汤，或与大米一同煮成粥；牛骨髓、猪骨髓加红枣炖汤喝；牛蹄筋、猪蹄筋加花生、生姜炖烂了吃，这些都是补血的好食物。

做这些食物时要注意，选料要新鲜，而且要炖烂了吃，这样才能有利于消化、吸收，这就需要家中掌勺的人要有耐心，并能长年坚持。只有在一日三餐上肯下功夫，才能真正确保一家人身体的健康。



[第一章 让我们的身体四季如春](#)



[第三章 为自己和亲人嘘寒](#)

[问暖](#)

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

几乎所有的人都知道阿胶能够补血。去药房买阿胶，说明书上也详细说明了阿胶是治疗虚证的，有补血、滋阴、润燥、止血的功能，用于治疗年老体弱、病后体虚、血虚等症所引起的面色萎黄、眩晕心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽、腰膝酸软、怕冷易感冒、耳鸣目眩。服用的方法也都写得很清楚。

刚开始，我也是按照说明书上说的做了，可是按直接冲服的方法，喝下去总觉得胃肠不太舒服，这主要是因为阿胶性粘腻，难以消化，脾胃虚弱、消化不良的人要忌食。于是又按说明书介绍的其它方法做了，但过程实在是太麻烦。后来，我就不断摸索和实验，总结出一套比较利于操作的方法，并为这样制成的补品取了一个名字——固元膏。

具体的做法是这样的：取阿胶半斤（冬天可用 1 斤），黑芝麻 1 斤，核桃仁 1 斤，红枣 1 斤半，冰糖半斤。

将大块的阿胶连着包装用榔头敲成小块，然后再倒进食品加工机里打成粉状；把黑芝麻洗干净，在锅里炒干，这样利于在加工机里粉碎；核桃仁在加工机里不容易打碎，最好是在家用的小型绞肉机

里绞碎；红枣洗干净，去核，再在绞肉机里绞碎；冰糖放入加工机里粉碎。

将这5种食品依法处理完后，放入一个大盆子里搅拌均匀，再倒入黄酒2斤（给小孩吃时可改加酒味较淡的料酒），搅拌均匀后，放入盆子里，盖好盖子，然后再放入大锅内，隔水蒸。先用大火蒸15分钟，然后再用小火蒸1个半小时，完全蒸透就可以了。等放凉后，放入洁净、干燥的大瓶子。如果做的量多可以分瓶装，正在吃的那一瓶就放在外面，其余的就保存在冰箱里。因为是用酒搅拌均匀蒸熟的，所以冷藏起来，一年都不会坏。舀的时候勺子上不能有水，补品遇水后容易发霉，如果遇到发霉的，就将上面的霉去掉，再倒入盆里，加上盖，上火蒸半个小时就可以继续食用了。

一次，我将固元膏送给一个朋友，她做了药物流产后，月经一直滴滴答答，一个多月都没干净，但吃上固元膏，3天后就好了。

固元膏中有阿胶、红枣，可以补血，还有黑芝麻、核桃仁能补肾，冰糖能润燥，又有酒在里面增加功效，而且做法又非常精细，特别容易消化吸收，所以一般在连吃1~2个月后，血色素都会明显增加，特别适合妇女长年服用，而且也适合老年人补血、补肾，治疗咳喘效果也很好。

我后来又发现固元膏对男士们也有非常好的效果，特别是治疗痛风，可以说是特效药。

另外，长年吃固元膏对女士有非常好的美容效果，头发乌黑，有光泽，有弹性，面部无斑，皱纹少，而且补血效果好，可以减缓衰老。

孩子吃固元膏同样不错，因为补血效果好，利于孩子的成长发育，还能促进脑发育，让孩子更聪明。此外，治小儿哮喘也有特效。

吃固元膏的量要因人而异：一般病后虚弱的人可以一日2次，一次一勺；作为治疗妇科病的，一日2次，一次一勺；男士们降血压、降血脂，治疗痛风的，也可以一日一次或2次，一次一勺；只作为保健的话，每天早上一勺就可以了；睡眠不好的人放在晚上泡脚后吃上一勺，利于睡眠；小孩子要在晚上临睡前吃，一次小半勺就可以了。

有的人吃了以后有上火的症状，可以将量减少，或隔一天吃一次；有的人吃了后会拉稀，不要紧，这说明脾胃寒湿还比较重，平时多吃生姜或其他辛辣的食物就会好转的。

在固元膏的配方中，红枣、黑芝麻、核桃仁、冰糖是常规的配方。如遇到糖尿病人可以去掉冰糖，加入1~2两的枸杞子；如果便秘严重，可以加入2~3两的松子仁；如果气虚严重，特别怕冷，可以加入2~3两的桂圆；如果失眠严重还可以加入1~2两的酸枣仁，这样治疗各种疾病的效果就会更好了。

当归无敌：人人都必须天天服用的补药(1)

用当归液注射足底反射区，直接给身体输血补气

1982年的时候，我骑自行车被汽车碰了，当时头着地，右侧颞部撞出一个鸡蛋大的血肿，昏迷了4个小时，醒后就持续头痛，严重失眠，记忆力非常差，整天头里就像罩了一个罩子，昏昏沉沉的。记得那时朋友、同事们都叫我“林黛玉”，说是春风来了都会把我吹跑。

朋友见我这么痛苦，向我推荐了足底按摩，我就去买了一块足底按摩板，经常就在上面踩，只要踩一会儿，头就会一阵阵地冒凉气。一个月后我的脸上第一次有了红晕，气色也有了改善。

看来足底按摩还真的挺神奇的，我就到书店去搜集所有介绍足底按摩的书，记得当时买了十几本不同版本的书，经常对照着给家人、朋友按上面说的去试着按摩，治病效果真的很好。书买得多了，我发现这些书中除了介绍足底按摩的常识外，每一本都有与众不同的地方。而我在知道了足底按摩的基础知识外，再去同时掌握这么多的不同治病诀窍，就拥有了自己的独特之处。

有一次，我看到了一本医书里记载，一个患者腰部扭伤，疼痛难忍，作者就在患者脚上的腰椎反射区找到最痛的点，在这里注射了利多卡因（局部麻醉止痛的药），然后在注射的部位进行按摩。这样的治疗，要比单纯按摩腰椎反射区的效果好得多。

我立即就到医院的药房去看，都有哪些能用做补血、补气的中药针剂，因为我当时身体非常虚弱，从不敢用补气的药，吃一点都上火，所以选来选去，觉得补血的当归对我最合适。

全身的重要脏器都在脚底有各自对应的反射区。以前就听针灸科的医生说过，下针一般是不扎脚底的，因为脚底的肌肉结实、紧凑，针扎下去非常痛。我就用浸泡了利多卡因的棉球，贴在了左脚的肾脏、膀胱、脾、胃、小肠的反射区上，过了一会儿，摸了摸贴麻药处的皮肤已不太敏感了，我于是选择了做皮试的4号半小针头，下狠心往脚心的肾脏反射区扎了下去，真是疼得钻心。但我还是

咬紧牙关，推了 0.5 毫升的当归注射液，接着又坚持在膀胱、胃、小肠、脾的反射区都分别注射了 0.5 毫升。

当我刚打完了这 5 个反射区后，突然感到压在头顶上的重雾顷刻间消失了，这是我多年来第一次头脑如此清晰，这下我亲身体会到什么是中医所说的“头痛医脚”了。

紧接着我又依次注射了右脚底的肾脏、膀胱、肝、胃、小肠的反射区，虽然仍是脚底剧痛，但这时的疼痛对于我来说竟然成了一种美妙的享受了。想想看，为了治病我到处求医，尝试了各种的治疗方法，也吃遍了当时的所有营养品，都没能取得什么效果，而现在，我只是在脚底下注射 10 针，头痛、头晕顷刻间消失，这能不令我开心吗？

以后，我就每隔几天在自己的脚底板上注射一次，头痛现象几乎很少出现了，而且随着头脑的清晰，记忆力也在慢慢增强。以前头痛、头晕时别人跟我说话，好像都隔着一层雾，根本不进脑；一本杂志看完后，一个月后又能当新的看。而且根本就不能动脑筋想事，一想头就痛得更厉害，所以那几年，我的头脑经常处于一片空白，只是按惯性在生活、工作着。现在一切全好了。

又过了不久，母亲的美尼尔氏综合症犯了，躺在床上不能动、不能睁眼，一动就天旋地转，还要呕吐，医生也没什么好的方法，只是输几次液，扩张血管，开些止眩晕、止呕吐的药。

我对母亲说，我给您在脚底打针吧，说不定能治好您的病。母亲同意试试。当我给母亲的左脚的肾脏、膀胱、心、脾、胃、小肠 6 个反射区注射完当归注射液，母亲立刻说头不晕了。而当我给母亲再注射右脚上同样的反射区后，她竟然坐了起来，晃了晃头说真神了，好了。再试着下地走走，一切恢复了正常，我当时的开心真是难以形容，我居然用自己发明的方法，顷刻间就治好了困扰母亲几十年的病。

当归无敌：人人都必须天天服用的补药(2)

以后母亲只要感到头晕时，我就及时给她在脚底注射当归。我们戏称它为“痛苦疗法”，确实注射

的时候是很痛苦的，但每一次的神奇疗效又让我们忽略了这种痛苦。

从此以后，我用这一方法，不知治愈了多少人的疑难杂症，而且在摸索中使其不断趋于完善。我会让病人先用温水泡脚，将脚底泡软后打起针来疼痛会减轻一些，而且泡脚后，因热力的作用血液循环加快，这时再注射，效果就更明显了。我还会根据病人的病情，在他们的腿、手臂上的一些穴位也进行注射。有的病人还可以增加黄芪注射液，这样，补血、补气同步进行。

注射完后，我会帮病人进行足底按摩，及时揉散注射的药液，更进一步促进药液的吸收，疗效更加显著。这样一套治疗下来，补气血、通经络的效果非常明显，在最短时间内帮病人进行了全身、全方位调理。经我这样处理的病人，从未出现过任何的副作用，不但病全好了，整体身体素质也明显提高。病人睡眠质量好了，胃口开了，大小便通畅了，自然各个脏器的毛病都会慢慢地减轻、消失。

治到后来，我最喜欢接手的就是医院最怕接收的病人，特别是浑身都是病，每个脏器都有些问题的病人，我只是给他们从根上进行调理，病人就能很快康复，而且是全方位地好转。

经过这种治疗的病人，都会感到全身从内到外的轻快，我一次次地给他们带来惊喜和各种意想不到的结果。本来为他治的是心脏病，到最后，不但心脏病好了，连前列腺的毛病也明显好转；为他治疗的是脑梗塞，没想到却将他胃肠的毛病也捎带治好了。还有一个严重失眠的病人，我当时并不知道她还患有严重的抑郁症，曾经多次想自杀，治疗后她的睡眠改善了，体质增强了。她告诉我治疗后心里觉得从未有过的踏实，而且以前动不动就会出现的幻听症状也没了，而且还感觉自己度量大了，不再生气了。随着身体的好转，她恢复了以前的开朗性格，经常到公园里与朋友们又唱又跳。

有一位四十多岁的女士，到我这里来调理身体，自述有一大堆的毛病——心脏病、失眠、月经不调、子宫肌瘤、腰痛、腿痛、头痛等。开始治疗时，只听她喋喋不休地抱怨单位对她如何不公，让她下岗了；丈夫又对她如何不好，在外面有女人；儿子如何不听话，住校很少回家等等，都是让他们给气出的一身病。治疗到第3次的时候，她跟我说今天这事真奇怪，我去买菜，卖菜的人说话难听，要是平时我早就跟她大吵了，可今天想吵，却感觉发作不起来，只好瞪了她一眼走了。我说你慢慢地就会感到随着身体的好转，脾气也在变好，还对人的态度也会变的。她说，我也知道自己以前老发火不对，可控制不住，不吵憋在心里感觉要炸了似的，吵出来心里才舒服一些。她在我这儿一共做了4次治疗。我还告诉她以后不要吃寒性的食物，多吃补血的补品，像当归、鳝鱼之类，每天再

坚持泡脚，身体会全面好转的。

半年后我遇到了她，她又找到一个新的单位工作，干得挺好，夫妻也和好了，儿子也常回家看她了。她说，原来是她的坏脾气把丈夫和儿子给吓跑了，现在她想火都火不起来，最近老挂在嘴边的一句话是“随它去吧”。

在治病过程中，我还无意发现，这种治疗方法的美容效果也非常好。只要是脸上长斑的女士，一般经过4次治疗，脸上的斑都会明显消退。一位女士，身上的皮肤很粗糙，还会经常掉屑。当时给她治疗的是痛经，可治疗后最明显的变化却是皮肤变得光滑细腻了，她说这是她梦寐以求的事，居然在无意间实现了。

还有一位女士也是来治疗妇科病的，她眼睛有些向外凸，看上去不太舒服，而且脸上还长痘痘，气血也不好，人虚胖，还有些浮肿。经过治疗后，无意间减了10斤的体重，痘痘没了，气色好了，脸也消瘦了。最让人奇怪的是眼睛竟然不凸了，她和同学聚会，所有的人都说她是整过容了，要不怎么会突然变得比以前漂亮了。

当归无敌：人人都必须天天服用的补药(3)

大家看到我的文章，也许觉得我治病的方法与众不同。其实我只用了同一种方法，只是改善了气血，疏通了经络，身体内的各种疾病就能治愈。我切身感受到：不论是何种疾病，治疗的原则都是一样的，从足底反射区上直接补气血，要比胃、肠的慢慢吸收来得更直接，更迅速。

- 其实男人更需要当归的关怀

当归自古就是女人补血、调月经的良药，所以很多男人一提起让他们吃当归都摇头，说那是为女人度身而做的良药，男人可吃不得。

可是我在用当归注射液给人治疗疾病时，却发现男人所取得的效果往往都要比女人来得快而持久。

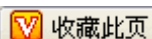
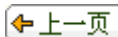
当我感受到当归粉的诸多好处后，就开始向周围的人介绍。当介绍给男士们时，他们多数都认为那是女人吃的东西，不太能够接受。后来我就自己制作了很多的当归胶囊，送给男士们吃，当然没告诉他们是什么，只是说这是根据他们的身体状况特意为他们配制的特效药。

慢慢地，反馈就回来了。他们都问我，这到底是什么特效药，为什么吃了就变得很有精神。有的人反映，吃后血压降了下来；有的人反映吃后再去喝酒，感觉酒量上去了，而且喝后人不难受，解酒的时间快了；有的人告诉我吃了一个月后血脂明显下降；有的人告诉我吃后血糖下降明显；还有的人说吃了一段时间后发现体重减了十几斤。还有的人连过敏性的皮炎也好了。

我想这是因为女性普遍比男性身体内缺血严重，所以要长期吃效果才会凸显，而男士们身体内的缺血状况不如女士们明显，所以补一点就会有很好的反映，也有的男士吃了当归粉会上火，我就在当归粉里按 5：1 的比例配上少量的山楂粉，这样再吃，基本上就没火了。

后来，我对这些朋友公布了谜底，这神奇的药丸其实不过是用很便宜的当归粉制成的。有的人说我呆，干吗要将这些都公布出来，为什么不把它说得再神秘一些，去申请个专利，去大量生产，不就能赚大钱了吗？我觉得将一个东西研究透了的时候，就会觉得它其实只是一层纸，而已明白了其中的奥秘后，再去将它说得有多神奇，这样做是在骗人，要受报应，良心上更过不去。

最后我要提醒一下，当归粉最适合长期在电脑前工作的上班族。中医讲“久视伤肝”，看久了电脑屏幕会伤肝的，而当归补血效果特别快，无副作用，能直接改善肝的供血，所以我建议经常对着电脑的人们长期坚持吃当归粉，对身体会有很大的益处。

[第二章 补足气血万病灭](#)[第四章 最大的功效来自最家常的](#)[食物](#)

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(1)

很久以前，我就开始对食疗感兴趣，经常做各种各样的补品，可总是不能多吃，而且我还患有慢性胆囊炎，吃了油腻、补气的食品胆囊就会痛。所以身体虽有好转，但并没有明显的改善。

后来有一位民间老中医教给我一个偏方——吃生泥鳅。我就去买了几条，去头和内脏，用清水洗干净后剁碎，吃后感觉并没想象的那么可怕，也没有怪味。连吃了两天，感觉胆囊部位挺舒服，总共就吃了3条生泥鳅，慢慢地就觉得我怎么没火了，吃什么东西下去都那么温和了，吃了桂圆、荔枝以及大量的海虾都没上火，这要是在以前，鼻子肯定要流血的，而这次再吃什么鼻子都没事。这一不上火，我的食疗就全派上用场了，所有温补的食物都敢大量吃。几年下来，感觉到整个人从未有过的轻快，颈肩僵硬的肌肉明显变软了，腰腿的疼痛也已很少发了，走路来，腰腿不再往下沉，特别轻松，整个人的气色、精神状态一下子全变了。最重要的是我感到自己的内心在发生着变化，有一股力量正在慢慢生长，在扩展我的心胸，在激发着我，而且头脑变得敏捷，各种大胆、新奇的念头在不断地往外冒，各种各样的信息都慢慢融会贯通起来了。

许多人在看了我的文章后都以为我是男的，说我的文章很有力量，很有创新，不像是一位女士写的。熟悉我的人都不敢相信我这几年的变化，从一个病病歪歪的“林黛玉”一下子变成了一个敢闯敢干、意志力坚强的女人。食疗改变了人的体质，而体质又改变了性格，而性格又改变了命运，当吃的东西寒冷了就会发现人明显变得气血不足，心情不好；胆小易惊，当身体虚弱、而且生病后，明显地会感到伤心、会犯小心眼；当疲劳而又没有及时补足气血，会明显地脾气急躁、易怒、爱发火，而当运用食疗将自己的气血调理充足时，好心情就天天陪伴在身旁了。

我将我的体会写出来，就是让更多的人和我一样，通过食疗从此改变自己的不良心态、变得更加自信、健康。

中医认为，泥鳅味甘、性平，能调中益气、祛湿解毒、滋阴清热、通络补益肾气。《本草纲目》

中记载，泥鳅有“暖中益气”之功效，能解渴酒、利小便、壮阳、收痔。

一次，我诊治一个患红眼病的人，我只让他吃了两条生泥鳅，半小时后，他眼睛就不痛了，红肿也消了，4小时后眼睛所有的不适全部消失。

还有一次，我遇到一个四十多岁的女士，我们都穿毛衣了，她还只穿一件衬衣，还热得在喝冷饮、吹电扇，我看她的手相，寒湿已经很重。她自己也说浑身到处酸痛，知道不该贪凉，可没办法，不吃凉的，心里就燥得难受，从二十多岁起就一直这样。我让她吃了两条生泥鳅，晚上她打来电话说她感到从未有过的冷，抱着热水袋还直打哆嗦。我说，这是好事，是生泥鳅把你身体的虚火打掉了，身体内的大寒就全部显露了出来。这才是你身体的本来面目，你现在可以多用一些生姜，加上红枣煮水喝，连喝几天，再多吃海虾、鳝鱼补血补肾，再用艾叶水泡脚出汗排寒，身体内的寒湿马上就会排出来。

第二天她打来电话，说都按我讲的做了，奇怪的是生姜吃下去一点都没上火，以前她是不敢碰生姜的，她还说今天冻得厉害，要赶紧上街买衣服去。

半个月后见到她时，她已像我们一样穿同样的衣服了，脸上的气色也好了许多，身体上各处的酸痛都减轻了不少，她的家人也终于可以在天冷时不再开电扇跟着她受凉了。

还有一次，我陪儿子去上亲子课，上课的老师总是捧着一个大大的杯子在喝水。熟悉后才知道，她每天都要喝好几大杯的凉水，就这样还觉得口渴。才30岁的人，脸上一点光泽都没有，很干枯，说是从小就这样，看过很多医生，也吃了不少药，都不见效。我让她去吃生泥鳅，结果也只吃了4条，从此不再老是口渴，脸上的皮肤也开始润泽了。

以前，我也不敢接手肝炎或肝硬化的病人，就是因为他们的肝火大，让你根本无法下手，食疗根本用不上。现在遇到这些肝有毛病的人，我都先让他们吃生泥鳅，让生泥鳅开道，祛掉肝火，然后再大胆地使用食疗方法。肝脏疾病只要气血补足，恢复得非常快，我们身体内的脏器只有肝脏在切除一部分后还能再长出来，它的自我修复能力是最强的。肝不好的人大都肝火大，贪凉，由此伤及胃肠、肾脏，造成气血两亏，所以只要给肝脏充足地供血，给它吃饱了，它强大的自我修复能力会很快发挥作用，而肝脏的功能一旦恢复了，抗病毒的能力也就加强了，甲肝、

乙肝、肝硬化都会很快好转。

泥鳅为我们的健康开路(2)

肝癌也不过是由肝炎、肝硬化一步步发展形成的，只要肝脏上的癌肿是弥漫性的，都是这三部曲走过来的，主要是肝脏的严重缺血造成，同时还伴有经络的不畅。所以，这类病人以食疗补足气血为主，再配合经络的按摩、疏通同样可以治愈。任何看起来复杂、吓人的病，当你明白了所有的前后因果，一切都会变得简单。

我要感谢这小小的生泥鳅，感谢这不起眼的大功臣，没有它为开道，我的食疗方法绝不会有这么好的疗效。

让肾不再失落：海虾补肾效果强

虾子补肾尽人皆知，所有的食疗书上都会告诉你：虾性温、补肾、壮阳、通乳，属强身补精的食物。

而我由于体虚多病，只要虾吃多了就会流鼻血。但自从吃了生泥鳅后，吃东西不再上火，才大胆地去吃虾了。有一年夏天，我一次买了两斤多活海虾，回来后在锅中放入水，再加一点盐，放上姜、葱，水开了，再倒入虾，大火煮几分钟后，“白灼虾”就烧好了。买多了，也只好多吃，我一顿吃了一斤多。过了半小时，我感到腰渐渐地暖了，这是从未有过的感觉，很舒服。随着腰的复苏，腿也暖和了，浑身轻松，还感到头脑清晰，眼睛发亮，我终于明白了什么叫“从量变到质变”。以前也吃虾，没达到这个量，所以身体内的变化不明显，而这次我无意中一下子吃了这么多的虾，所有的功效一下子全部显现出来了。

以后我就经常一斤虾、一斤虾地吃，每次吃后都感到从未有过的精神，从此，只要工作累了我就去买虾吃。

一次去买虾，海虾全卖完了，只剩下河虾，想想也差不多吧，就买了一斤。但这次吃后没有感到明显的精力旺盛，而且感觉有些上火，头不但不清晰，还有些发蒙，到了晚上鼻子又流血了，

这才明白原来海虾和河虾的功效完全不同。第二天咽喉又有些痛，我一下知道了为什么常吃河虾的人容易患扁桃体炎，会流鼻血，原来它的火是往上发的，并不入肾、暖肾。

一次，一个朋友请客，知道我对食疗颇有心得，一定要我为大家点一些最补身体的菜，我说那好，你们可一定要按我点的去吃。当时是5个人，我就点了5斤基围虾，嘱其分成5份，又给每个人点了一只辽参，一份青菜，一小碗米饭。

我解释说，基围虾是补肾阳最好的食物，但吃太多了，特别是男士们天生内热大，容易燥；配上辽参是补肾阴的，这一阴一阳都入肾，二者搭配，补而不燥；青菜补充维生素；米饭是主食。你们试试，看吃后身体会有什么感受。听我这么一讲，大家开始动手。最后吃完了，都说这是他们吃得最舒服的一顿饭，本来一开始认为一斤虾吃下去肯定肚子会发胀，结果不但没有，人还很轻松，第一次感受到了什么叫真正的食疗。有个朋友吃饭前还说颈椎不舒服，饭后明显地感到颈子好多了。朋友们问，吃后身体明显地感到轻松，是不是说明我们的身体就需要它、就缺它？我说，我点的这顿饭就是补肾的，而且是全方位的补肾，每个人都需要补肾，而通过食疗补肾，效果最直接、有效，也是最安全的。以后最好每周都能按这样的方法吃一次，慢慢地你们就能感到身体上的变化，也不需要再花冤枉钱去买别的补品了。

现在市面上最常见的海虾有基围虾和对虾，基围虾的功效要略强一些，但对虾也同样有效。北方的活虾比较少，都是冷冻的。可以将买回来的对虾剥皮炒虾仁吃，只要每次的量多同样有效，但功效肯定要比新鲜的差一些。小孩要按年龄分，三岁以内的孩子一次吃10只左右就行了，7岁的孩子一次可以吃半斤。老人吃虾难消化，最好在午饭时候吃，这样就可以适当地多吃一些。

有的人吃虾会过敏，其实吃虾时只要不与寒凉的食物一起吃，一般不会过敏。因为海虾是暖肾的，再去吃寒凉的食物去伤肾，那肯定会不舒服。就如痛风病人，单独吃海虾是不会发作的，而且还能起到治疗作用，可如果在吃海虾的时候喝了啤酒，那肯定就会发痛风，这就是一冷一热在肾脏里打架造成的后果。所以只要吃海虾的时候不要同时吃寒凉的食物，就不会造成身体的不适。

好吃更补血：来自于鳊鱼的奉献

一次，一个朋友的孩子胃出血，血色素一下子降到6克，人极端虚弱，脸色蜡黄，而且胃口不好，吃什么都不香。看了中医，喝了中药汤剂，孩子说怕苦，不想喝，医生说如果孩子不愿意吃中药，就用鳊鱼给孩子补血吧，每天给他吃红烧鳊鱼段，长期吃同样补血。

这位母亲就每天给孩子吃上一次红烧鳊鱼段，尽量烧得美味可口，坚持了2个月下来，孩子的脸上慢慢有了血色，而且也有了精神，胃口也开了，人也长胖了，血色素也明显回升。

这是我第一次了解到鳊鱼有如此神奇的补血功能。鳊鱼性温，入肝、脾、肾三经，能补虚劳、强筋骨、祛风湿，可以治病后体虚消瘦、温热身痒，下肢溃疡、内痔出血、气虚脱肛、子宫脱垂，肾虚腰痛、阳痿早泄、产后虚弱等多种病症。

于是，我开始经常烧鳊鱼吃。开始的时候是与大蒜在一起红烧，总觉得有腥味，怎么也不如饭店里烧得好吃，后来才知道，要想鳊鱼烧得不腥，要先将洗干净、切成段的鳊鱼直接放在铁锅里干炒，来回翻炒后，鳊鱼身上的粘液就会黏在锅底，然后将其盛出，再将铁锅洗干净，倒油，放入大蒜头，烧出香味后再倒鳊鱼，并加一些盐、料酒、酱油、糖、醋、辣椒等调味品，这样烧出的鳊鱼味道非常鲜美，不会再有腥味了。

一次从医疗杂志上看到，把鳊鱼和猪肉在一起红烧，补肾效果很好。我就买了2斤鳊鱼和8两瘦猪肉，又加了一大块姜，3棵葱，一头蒜，再加上盐、料酒、酱油、糖、醋、辣椒、八角，满满一大锅，先用大火烧开，再用小火炖一个小时，这样烧出的量多，一顿吃不完，就放入冰箱，每天晚上吃上一小碗，一周后就全吃完了。后来一位朋友见到我，说你的气色怎么这么好，脸上的皮肤发亮，有光泽，你用了什么化妆品？我从来不用化妆品，想想肯定是与吃了一周的鳊鱼有关，就告诉了她，并教了她如何做。

自从发觉鳊鱼还有很好的美容作用后，自然就会常常去吃它，我是吃一个星期，停一个星期，这样吃了近一年，单位体检，查血色素是12.8克，我以前可从未这么高过，看来鳊鱼的补血效果真的不错，而且鳊鱼本身就是暖肾、去肾寒的，坚持吃鳊鱼后，腰比以前舒服多了，也很少痛了。

后来又看到那位朋友，她脸上的色斑没了，气色也不错，她告诉我，上次看到我以后，就按我说的经常去吃鳝鱼，都吃腻了，想想为了美，也就坚持当药吃，没想到的是，一直困扰她的痛经症状消失了，月经也开始正常，以前的腰酸症状也好了，连乳房小叶增生也不明显了。最让她开心的是脸上的斑全消了，再不用涂各种化妆品来掩饰，省了不少钱。

鳝鱼非常绵软，利于消化，适合老人和孩子吃。我曾看过的一个孩子一感冒就咳嗽，并发哮喘，后来他母亲经常给他吃鳝鱼，哮喘就没有犯过。还有一个女孩，每年都要发好几次风疹，每次发时全身奇痒，都要到医院输液，而且影响上课，后来她母亲按我教的，尽量少吃寒凉的食物，同时多吃鳝鱼，这个孩子再没发过风疹。看来是应了中医一句话：“血行风自灭”，只要血足了，风寒、风湿、风疹都在体内站不住脚。

鳝鱼虽补，但不能补过了头。一次，一个母亲打来电话，说她8岁的女儿已经有发育的现象了，问我是不是因为孩子跟着她天天吃鳝鱼有关，我说你孩子身体一直很好，长得又结实，当然不能这样吃。我让她用大蒜头剁碎后给孩子敷脚心泻火，然后多吃萝卜、梨，多吃蔬菜，最近不要吃鱼虾，只吃猪肉、鸭肉就可以了。一个星期后，这个母亲告诉我经过这一番处理，女儿已经变硬的小胸脯又变软了。所以，身体健康，胃口好的孩子不宜多吃鳝鱼，一周吃一次就足够了。

给我们的五脏六腑敬贡：黑米是健康一生的早餐

我早餐主要是吃黑米煮成的稀饭，已经吃了好几年了，家人都佩服我的本事，长年吃一种东西也不腻。

中医认为黑米性温，能益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、止咳喘，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽、哮喘、早泄、滑精、尿频等患者食用。

西医也认为黑米的营养价值明显要高于大米，其蛋白质，多种维生素及微量元素都要高于大米1~3倍，而且黑米中含膳食纤维多，血糖指数仅为55（白米饭为87），因此，黑米特别适合糖尿病患者食用。此外，黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压、大大减少患心脑血管疾病的

风险，所以有心脑血管疾病的人要把黑米作为膳食调养的一部分。

黑米的外皮有很好的营养价值，所以，为了保存黑米的营养，往往不像白米那样做精加工，而且多半是在脱壳之后以“糙米”的形式直接食用。还有，黑米很难煮烂，因此在煮之前，最好预先浸泡一下，让它充分吸收水分，在夏季要浸泡一昼夜，冬季则要浸泡两昼夜，然后再用高压锅烹煮 20 分钟，才能将黑米煮烂。未煮烂的黑米很难消化、吸收，再好的食物不能吸收，对身体就不起任何作用，反而还增加了胃肠的负担。

以前，我每次都是先将黑米用温水浸泡一天后，再用小火慢慢地煮 3 个小时，因为难煮，所以总是煮上一锅，放入冰箱里，每天早上盛一碗重新加热后再吃。由于黑米比较粗糙，吃起来口感也不是太好。

后来，我将煮好的黑米稀饭放入粉碎机里打成稀糊状，然后再把黑米糊重新煮开，放凉，再放入冰箱里，每天早上将黑米糊盛一部分到小锅里，再加入 2 个鸡蛋，彻底搅匀直至看不到明显的鸡蛋影子后，再上火烧开。

这种彻底粉碎后的黑米糊，吃下去后胃肠感觉特别舒服。有时，我还会在吃的时候加入一勺固元膏。这样一碗稠稠的黑米糊里有鸡蛋、红枣、核桃仁、黑芝麻、阿胶、冰糖，不但能帮你补脾胃，还帮你补了血、补了肾，而且都是糊状，直接让胃、肠全部彻底消化吸收，直接就生成了高质量的血液，去补你的各个脏器了。

我将这营养丰富的早餐介绍给许多朋友和病人，特别是对患重病的、体质虚弱的人，效果非常好。黑米补而不燥，完全可以当主食吃。贫血、气虚乏力的人，吃了两天后，头就不晕了，身体有劲了，对于心脏病病人效果同样也很明显，因补血快，很快胸闷、胸痛的症状就得到了缓解。

一位女士一天吃两顿黑米糊，说既有营养又特别耐饿，就把它当成减肥食品来吃。一个月下来竟然瘦了 10 斤，而且脸上的气色反而更好，皮肤也越来越细腻、光滑，有弹性了，没想到一个月下来效果这么明显，还让她告别了“黄脸婆”的称号。想减肥的女性一定要多吃黑米糊这种补血、补肾的温热食物，就能变得既苗条又健康。

土豆可以在治病中显灵(1)

我从小就患有有鼻中隔偏曲，但并没有明显的不适，就没有管它。后来发现鼻子通气越来越差了，特别是晚上只能朝左侧睡，右侧睡就不通气，只好用嘴呼吸，而每天早晨醒来后口干舌燥，嗓子特别难受，我知道是鼻中隔的偏曲慢慢加重了，已堵住了一侧的鼻腔，而当时治疗的唯一方法就是用手术矫正。

想到开刀后的痛苦，我又拖了一年。可每天睡觉时都用嘴呼吸也不是个事，长痛不如短痛，于是下决心到医院开刀。

当我手术后从全麻中醒来，钻心的疼痛就开始了，满满的纱条把鼻子撑得大大的，脸也因此而肿了起来，眼睛与鼻子相通的鼻泪管也给堵上了，眼睛总是泪汪汪的，疼得实在没办法，我问医生能不能给打个止痛针，医生说这是面部撑开所引起的胀痛，打止痛针没有效果，有人用镇痛棒试过都没有用，只有靠自己忍受3天吧。

这可真是度日如年，好不容易熬到了晚上，却越来越痛。没办法，我又去找医生，打安定和足部按摩等各种方法都用了，没有任何效果，实在没办法忍着吧。好不容易熬到了早上5点钟，突然想到，活血才增加了胀痛，那冷血不就能止痛了吗？我平时最喜欢用生土豆来消炎、消肿、止痛的，怎么一下给忘了！赶紧让陪着的家人去买几个新鲜土豆来。买回后，我赶紧将土豆去皮，切成薄片往脸上贴，好清凉、好舒服，过一会儿肿胀发烫的脸就敷热了。我又继续换新的，慢慢就感到疼痛在减轻，换了3次，半小时后竟然不痛了，脸也开始消肿了，就这样一直敷了一个多小时，等8点钟医生来查病房，都惊奇地看着我说：“你的脸怎么消肿了？”我开心地笑了，我不需要再忍受3天了。

第二天，我邻床的病人扁桃体切除，临去手术前她说，等我开刀一回来就用土豆敷，看看是不是我也不痛。不久，她手术回来，马上用生土豆片敷在颈子上，也只过了半个小时，嗓子就不痛了。

以前，我只要受了碰伤、扭伤、烫伤，都喜欢用生土豆敷。一次板凳砸在脚背上，疼痛难忍，就用土豆敷，一边敷一边不断更换已发热的土豆片，不到一小时，再摸一点都不疼了，走路也不痛了。脚扭伤的病人我也是告诉他们在扭伤的部位贴上生土豆片，再在另一只脚与受伤部位相同的地方按摩，很快就好。

还有一次炸鱼，油一下子溅到脸上，火辣辣地疼，我赶紧切个土豆片敷在上面，热了再换上新的，10分钟后就不疼了，而且脸上的皮肤没有任何变化。我遇到过不少脸上有小圆斑的人，一问，都是烧菜时油溅出来烫伤所留下的色素沉着，如果她们也知道用生土豆片及时敷上就不会留斑了。

土豆治脸上“痘痘”最彻底。脸上长“痘痘”了，只要发现开始冒，有些胀痛的时候就赶紧用生土豆片贴在上面，半小时后再更换，连换几次，这个小“痘痘”就再也发不起来了，如果小“痘痘”上已经开始有脓头，还是仍然用生土豆片贴在上面，一定要切得薄薄的，这样贴在脸上不容易掉，经常更换，这个已冒脓的小痘痘同样也可以消掉，只是要多贴一段时间，多更换，脸上就不会留下色素沉着与凹陷了。

胃溃疡、胃癌、食道癌也可用土豆来治疗。用生土豆榨成汁让病人喝，可治疗胃溃疡、胃癌、食道癌。胃溃疡、胃癌的患者应空腹时喝，只喝几口就可以了。食道癌的病人要躺在床上，慢慢地将土豆汁咽下，连咽几口就行了，让整个食道都布满土豆汁，每天2~3次，喝1~2个星期就可以明显地给局部溃疡、癌变的部位消炎、消肿、止痛。

喝生土豆汁的同时，还要喝生姜鸡蛋水，每天早上起床后和晚上临睡前肚子空的时候喝。一是可以滋养受伤的黏膜，二是祛寒、活血。白天时再喝生土豆汁，消炎、消肿，二者配合起来运用，效果不错。

我还接待过一位老年患者，前额处患带状疱疹，痛得她彻夜难眠，去医院输液输了3天了，也没什么效果。我让她用生土豆片敷，嘱咐她多喝温开水、搓脚心，这样才能将病毒及时排出体外。她回家后赶紧敷上了土豆，很快就不痛了，而且一次治愈，没有再犯。

土豆可以在治病中显灵(2)

用生土豆和生姜捣烂后敷在红肿的关节处，还可以治疗老年人常见的膝关节痛。

中医认为，土豆具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血、消肿等功效，可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、皮肤湿疹等症，另外，不用担心营养的单一，因为土豆所含的蛋白无论是从营养价值，还是保健功能上来讲，都不在于黄豆之下，各种微量元素和矿物质比一般食物要丰富得多。

小小的土豆居然有这么多神奇的功效，实在是物美价廉的“灵丹”。

下面我将通过网络与一位甲状腺囊肿患者的通话实录展示出来，让大家更深刻地了解土豆的神奇疗效。

××：马医生，我目前正在加拿大接受甲状腺囊肿的治疗，请问您有什么建议吗？

马悦凌：你好。请将你的性别、年龄及身体自我感觉状况、每天大致都吃些什么，喝什么茶、吃什么保健品、有没有特殊的饮食嗜好、以前生过何种疾病、在医院里所做的各种检查结果及进行了哪些治疗都告诉我。

××：我的情况如下：

女，34，未婚。身体自我感觉很好。父母身体也很好。1999年去美国，其间从未去过医院，在家也很少吃药。不抽烟，不喝酒。吃饭比较注意健康，也比较简单。没有什么特别的爱好。吃素菜多，多为寒性（因为感觉身体内热，到目前脸和背上还时常会长粉刺）。有时喝茶，去年还喝过一点苦瓜茶。保健品是吃一些维生素。

在美国，压力比较大，由于自我感觉身体好，就没有很好地休息和放松过。平时也有一些锻炼，但去年由于学习紧张，就忽略了，身体比较疲劳。

去年11月底，我发现颈部左侧有凸起物。今年1月和2月在美国医院检查，发现是甲状腺囊肿（5.2×3.0×3.8cm），良性，验血正常。之后没有明显长大。

今年3月开始在加拿大找专家治疗，做了抽样，很多血水，说可能是由于感冒引发。去年11月时，我的确感觉不适。医生说很可能要手术，要再等等他的化验结果再说。

马悦凌：你好，我的处理意见如下：

1. 一般得甲状腺毛病的人都与肾虚寒有直接关系，而且此病多会伴有乳腺及妇科方面的毛病，所以性寒的食物一定要少吃，苦瓜茶一定要停喝，因其大寒伤肾。
2. 每晚坚持用温水泡脚（每周两次，再加入艾叶泡脚效果会更好），并坚持每天半小时背部撞墙，可以有效地控制症状。
3. 肿大的甲状腺可以用生土豆切成薄片，敷在患处，经常更换，若能每天坚持敷上一小时或更长一些时间，可以起到消炎、消肿的作用，所以建议你先不急于开刀，先用我的方法治疗一段时间，若能有效控制就说明治疗对症了。
4. 要加强营养，我写过一篇文章专门介绍了自己动手做固元膏的方法，这种补品对你很合适，可以试着做来服用。

××：马医生，我按照您的建议开始每天撞墙半小时，泡脚，按摩耳朵，很舒服，胃部消化能力也增强了。我已停止喝苦瓜茶并忌掉了寒凉食物，也去买了阿胶来试做固元膏。明天就开始敷土豆消炎。

关于乳房和妇科方面，我目前没有感觉什么问题。我会进一步观察，但内分泌方面需调整。

××：马医生，7月3日，我去见了医生，他说囊肿已经开始变小，这是他期望的。我告诉他，我正向一个中国医生请教，这位医生觉得很神奇，让我按您的嘱咐，用土豆切片继续敷。我目前正在坚持撞墙，泡脚，按摩耳朵，晚上睡前坚持用土豆切片敷1小时，感觉土豆正在把体内的热毒发散出来。

马悦凌：继续坚持，量变到质变，会有消失的那一天。

××：马医生，说实话，刚开始我有一点点松懈，是您的来信让我坚定了信心。我一定好好坚持。

7月26日我去做了第四次抽样。医生看了说，囊肿已很小，也许土豆真的有神奇的功效。我昨天又做了固元膏，您文中写每日早晚一勺，不知我可否吃2~3勺，可否早中晚各吃一次？我开始用艾叶泡脚，感觉比只用水泡更好。

土豆可以在治病中显灵(3)

马悦凌：你好，很高兴知道你的囊肿明显缩小。确实，土豆有神奇的功效，但只限于生土豆，煮熟了就没有这种功效了。

艾叶泡脚确实能明显地增加血液循环，驱寒湿，但用多了人会气虚，所以一般每周加2次艾叶就可以了。

固元膏补益效果比较明显，你先从每天早上一勺开始，如没有明显的上火症状，再慢慢增加。

××：马医生，我现在一天用土豆敷两次。艾叶一周两次，固元膏刚做好时，我开始吃2~3勺，共2~3次，的确有一点上火，我现在每天早晚吃一勺。最近饭量在增加，体重也增加了7~8磅。

第五次抽样时，医生说，很好，只有一些液体。从颜色上看，已没有以前的血色，而是淡黄色。他还问我：“中国医生叫你吃的是怎样的土豆？”我说：“就是从超市买的。”他叫我8月底再来检查。

我会继续坚持泡脚、锻炼，一日两次敷土豆。另外，关于固元膏，我是否可以让其他人试用，

比如孕妇或小产者可否服用？

马悦凌：固元膏是补血补肾的效用最好，特别适合妇女产后及小产后的康复。

××：马医生，我会将固元膏介绍给需要的人，让更多的人受益。

另外，这几天，我已看到颈部囊肿处无明显肿大，还有一块青色的瘀血印从里面渗出。

还有，昨天我早上 5：00 起床，晚上 11：00 才回家，一天都很忙，回家后身体有点燥热，有上火的感觉，下咽唾沫的时候喉咙有些肿痛，当晚用土豆敷后感觉稍好了一些，但今天还是感觉上火。请问怎么办？

马悦凌：上火时用艾叶泡脚会有明显的降火作用。

××：马医生，昨天做 B 超，原来在颈部左下侧的囊肿明显减小。今天下午，我感觉不舒服，喉咙仍很痛。我推测是因为前天上火，甲状腺再次发炎。朋友建议吃 3 粒头孢氨胶囊，4 小时后再服 2 粒。固元膏最近是否仍坚持吃？

马悦凌：可以吃几天消炎药，固元膏在吃消炎药时可以少吃一些，等火下去后再继续吃。

××：马医生，今天我去见了医生，检查后说：“只有很小一点了，很好。”我问他：“可以旅游吗？”他说：“可以，但要继续用土豆。”他对我用土豆的印象很深。

我发炎已好，下颚也明显好转。最近因为不是特别劳累，所以只是每天临睡前才用一次土豆疗法。

马悦凌：你治病的效果来自于对我的信任与你自己的坚持，其实很多事情都是一样，只要敢于去尝试，就会有意想不到的结果。

××：您对病理的理解及对身体的整体认知使我对中医有了更深的认识，同时您从治病中总结的生活道理对我的启发也很大。很多事的确是像您讲得一样，要敢于尝试并坚持。我会坚持用您的方法调理并向您告知我的情况。上次去见医生，医生说囊肿彻底消失了，我感谢他，他却

说：“你有一个好医生。”我说：“是，你是很好的医生。”他说：“我指的不是我自己。”原来他是指我有您这位好医生。其实这位外国医生是很有名的，他的病人有的要等半年才能排到位置看病。但是他对您的治疗方法的确很吃惊也很佩服。您的确是一位难得的好医生，我能得到您的指点，真是天大的幸运。

大蒜能治很多医院治不了的病(1)

记得5年前的中秋，我母亲买了几斤螃蟹，一家人围在一起边吃边聊，母亲一个劲地鼓动我们多吃，否则放到第二天就不新鲜了。那天我因受凉患了轻度感冒，流清水鼻涕，按理应该少吃寒凉的食物，可经不住母亲一再劝说，又抵挡不住螃蟹独特的鲜香，就吃了4只。晚上回到家，有些咳嗽，也没当回事就睡了。到了半夜，觉得胸闷，吸气很费劲，只能浅浅地吸，正常吸就会剧烈咳嗽，而且痰液很多，都是稀白痰，气管里发出“呼呼”声。我判断自己一定是患了哮喘，可是在此之前，从未有过此病，家里也没有准备相关的药物，半夜里又不愿往医院跑，只好自己折腾，拍胸、捶背、刮痧、拨火罐都用上了。虽然咳嗽有所减轻，但胸闷、吸气困难并没有明显好转，还是不能平躺，只能坐着。

我想此病很可能与白天吃螃蟹有关，可能是吃螃蟹过敏吧。因为由过敏引发的哮喘是很普遍的，可家里又没有抗过敏的药，后来想到螃蟹是寒性的，再加上原先的受凉感冒是寒上加寒，会不会就是受寒过重呢？我想，那就试试用暖性的食物中和一下吧。

我就取了7瓣大蒜，拍碎，放入小碗里，再放入半碗水，加上盖子，放到锅里蒸，蒸好后趁热喝下，喝下后暖暖的，很舒服。没过10分钟就感觉呼吸舒畅些了，而且咳嗽明显减轻，痰液也突然减少。看来是治疗对路了。于是半小时后我又蒸了一碗蒜水喝下去，很快，所有的哮喘症状全部消失，痰一点也没有了，我就舒舒服服地睡到天亮，第二天也没再犯，以前遇到风寒咳嗽时都是用蒸蒜水的方法治好的，没想到大蒜水治哮喘也这么管用。

通过这次亲身体会，一是了解了哮喘病人发作时的痛苦，二是感觉到哮喘的诱发因素与寒凉有

直接关系。那么，在哮喘的预防和治疗上，重点就应是避免受凉，避免吃寒凉的食物。我把自己的经验告诉了许多哮喘病患者，事实证明，平时只要禁忌寒冷，就很少犯病，而如果一旦犯病，以喝大蒜水为主，并配合调理脾胃、补肾、补肺的温热食物一同食用，很快就能控制症状。

有的人经常早晨起床后会流鼻血，但是捏住鼻子或用干燥棉球塞住鼻腔，血也就慢慢地不流了。我从小就多病，流鼻血对我来说就如同家常便饭，直到前几年我用生泥鳅去掉身体内的虚火并大量进补后，流鼻血的现象就再也没发生过。以前别人都说爱流鼻血的人是沙鼻子，不结实，其实不是鼻子不结实，是身体不结实造成的。当气血补足了，体质增强了，鼻子再怎么碰也不流血了。

可容易流鼻血的人如果阴虚火旺，就“补”不得，这时，你就要先让他将火泻掉，吃生泥鳅可以，用大蒜敷脚心同样有用。方法是将一头蒜剁碎后分成两份，敷在脚心处，然后用塑料薄膜将脚缠绕起来，固定住。成人最好是敷到脚心发辣为止，小孩只敷半个小时就可以了。越是感到脚心辣的人，说明气血充足，脚心对辣的吸收速度快，这种人一般敷过大蒜后，虚火很快降下来，鼻子也就恢复正常了。有的敷了1~2个小时都没有一点辣的感觉的人，虽然同样能降虚火，鼻子不再流血或明显减少了，但是气血两亏现象比较严重，要通过食疗及时补足气血。

还有，大蒜敷过脚心后，一定要洗干净，有的人非常敏感，到第二天脚还会辣得很痛。有的人用大蒜敷过脚心后，鼻流血的次数只是减少，但并未完全杜绝，这类人先要及时用食疗补足气血，半个月后再敷一次就可以了。如果不只是早晨起床后流鼻血，而是经常流的，最好去吃2~3条生泥鳅，就好了。

大蒜敷脚心不但能止鼻血，还能止浓鼻涕。有的小孩总是流浓鼻涕，吃药、打针效果都不明显，给他用大蒜敷一次脚心，第二天浓鼻涕就会减少，几天后就奇迹般地消失了。但应注意，此法只是对流浓鼻涕有效，流清鼻涕时则不能用，用了只会加重。扁桃体发炎的人，我也让他们用大蒜敷脚心降虚火，再配合两个手臂上肺经的按摩，效果就更好了。

大蒜能治很多医院治不了的病(2)

这种疗法也可以用在患多动症的孩子身上。那些多动、脾气急躁，自控能力差的孩子同样是阴虚火旺造成，大蒜敷脚心 2~3 次后，孩子的虚火就明显泻了，脾气不急了，虚汗也少了。这时再给孩子多吃补血的食物，每天给他搓脚心 20~50 下，很多燥动的孩子都会平静下来，睡眠质量也明显提高，上课也能注意听讲了，学习成绩也会明显上升。

大蒜敷脚心还可以治疗那些性早熟的孩子，坚持 1 周左右，孩子提前发育的现象就会减轻，家长要注意观察，如效果明显，可减为 3 天一次。

横扫寒凉全无敌：生姜就是“还魂”药(1)

生姜祛病保健的方法由来已久。早在春秋时代，孔子就有一年四季不离姜的习惯，在《论语·乡党》中有：“不撤姜食，不多食”之说。南宋朱熹在《论语集注》中说：“姜能通神明，去秽恶，帮不撤。”在现存最早的中药专著《神农本草经》也里关于有姜的记载：“干姜，味辛温，主胸胸满，咳逆上气，温中止血、出汗、逐风；温脾，肠辟下痢。”李时珍在《本草纲目》中也推崇姜的妙用：“姜，辛而不劳，可蔬，可和，可果，可药。”生姜熬的汤还有一个别名叫“还魂汤”。在苏东坡的《杂证》中也曾记载，钱塘净慈寺的和尚，八十多岁，颜色如童子，问其故，“自言服生姜四十年，故不老云”。民间也有“朝含三片姜，不用开药方”，“冬有生姜，不怕风霜”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“家备小姜，小病不慌”等说法。

生姜性温，其特有的“姜辣素”能刺激胃肠黏膜，使胃、肠道充血，消化能力增强，能有效地治疗吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。

吃过生姜后，人会有身体发热的感觉，这是因为它能使血管扩张，血液循环加快，促使身上的毛孔张开，这样不但能把多余的热带走，同时还把体内的病菌、寒气一同带出。所以，当身体吃了寒凉之物，受了雨淋，或在空调房间里呆久后，吃生姜就能及时排除寒气，消除因肌体寒

重造成的各种不适。

下面针对一些常见病来介绍一下生姜的不同用法：

受凉感冒：用生姜 3~4 片加半勺红糖煮水喝，一日 2~3 次。

感冒伴有咳嗽：生姜 3~4 片、大蒜 7~8 瓣加红糖半勺一起煮，一日 2~3 次。

感冒伴有发热：在生姜、红糖水中再加入大葱 1 根，一次 2~3 次。

吃过食物后腹胀：可直接口含生姜片，或喝生姜水，一会儿就能缓解。

受凉引起腹泻：用烧开的生姜水冲鸡蛋，一日 2~3 次，很快就好，腹泻停止后再喝一天，以巩固疗效，暖胃肠。

空调房间后呆久后引起的浑身发紧，头发胀：随时口含生姜片或每天在用 2~3 片生姜泡水喝，身体的不适马上消除。

口腔溃疡、牙周炎、口臭、喉咙发痒：口含生姜片或煮生姜水喝就能治愈，以后只要不吃寒凉食物，就不会复发。

咽喉肿痛：在热姜水中加入少许的食盐，当茶饮用。

孕期呕吐：经常口含一片生姜就能治疗和预防。

小儿吐奶：用 1~2 片生姜煮水喝后再喂奶。

消化不良、食欲不振：生姜和红枣（切片）一起煮水喝，一日 2 次，就能开胃。

关节痛：每天早上起床后吃几片生姜或者煮姜枣水喝，一日 3 次坚持吃能明显缓解关节的疼痛。

痛经：在生姜、红糖水里再加入 2~3 粒山楂，一日 2~3 次即好。

酒后头痛、头晕：可用生姜煮水喝，马上缓解。

手脚已生冻疮但未破溃：可用生姜煮水泡手、泡脚。

长痱子：用生姜切片外擦，痱子很快就退，大人孩子都可用。

头屑多、掉发：经常用温姜水洗头，效果不错可试试。

狐臭：每天用生姜片多擦几次，能明显减少臭味。

另外，生姜还有解毒的功能。如误食了毒覃，轻者会舌麻、恶心、呕吐，最好的方法就是赶紧口嚼生姜，连吃几片，怕辣的人就多切几片生姜煮水喝，要连喝几次至症状完全消失；重者会引起神志不清、昏迷，在送入医院抢救后，等病情稳定了之后，就给病人喝生姜水，这样能更快速地驱除毒质。

中年男士易患高血压病，是由于体内寒湿重，经络瘀堵不畅造成的。可以在每晚泡脚的水中加入生姜，有助于去寒、降血压。同时生姜又是助阳之品，自古以来中医就有“男子不可百日无姜”之说，常用生姜水泡脚既可以去寒又不上火，而且降压、补肾，同时可以治疗男性前列腺炎等疾病。

生姜唯一的不足之处就是常吃会引起肝火旺，所以一般情况下，肝炎病人是忌吃的，口干、便秘、患痔疮的病人也要少吃。

横扫寒凉全无敌：生姜就是“还魂”药(2)

克制吃姜引起的肝火旺，可以同时配一些舒肝、理气的食物，如山楂、菊花，用它们泡茶喝，这样就可以消除生姜引起的燥热而不伤身体。

有一位 94 岁的老将军，是我见到的高龄老人中身体最棒的，从外表上看绝对猜不出他的年龄，像是六十多岁一样。他脸色红润，皱纹很少，而且还没有老人斑，步履轻盈，一点没有一般老

人走路时的沉重感。老将军的记忆力非常好，思维特别敏捷，他说从未感觉自己老了，也从未觉得身体是自己的负担。我看了看老人的手相，又摸了第二掌骨，证实老人确实身体硬朗，没有多病的迹象，只是小鱼际处略偏红，这是阴虚火旺之人的共同特征，再看老人的舌头，舌边上有些发红，证明他有些肝火旺。我就跟老人说，您身体内热有些大吧。老人点头称是，因为他特别喜欢吃生的姜和蒜，几乎每天中午、晚上吃饭时都会吃上一些，已坚持了几十年，因为长年吃生姜，身体内的寒湿就无法立足，经络也就一直畅通，自然就没有明显的衰老和多病的情况出现。

老人又告诉我他每天用 3~4 朵菊花、山楂、十几粒枸杞、少量的决明子和一点绿茶，用滚开的水冲泡后，就是他每天喝的茶，这种饮法坚持了很久。我想，就是这些舒肝、理气的茶，缓解了老人长年吃姜、蒜造成的内热大、肝火旺，使他的身体一直保持一种平衡、和谐。如果老人只是吃姜、蒜，长年下来他的肝脏会受不了，眼睛也会出现问题的；但如果只喝舒肝、理气的茶，身体就会气虚、泻气、抵抗力下降，久之就会生病。而老人将二者综合起来，既用姜、蒜驱了寒，活了血，又及时疏理了肝火，不致瘀堵。而且，老人的饮食十分注重营养，近年来除了饭量比以前少了一些，饮食习惯几乎没变，照样吃鱼、虾和各种肉，还经常会喝上几两白酒，老将军说：“我的目标是 150 岁，我相信我能做到。”

《全书完》

下载阅读更多健康类电子书，请访问中国医网电子书库：<http://www.54md.com/book/>