

<<温度决定生老病死>>

图书基本信息

书名：<<温度决定生老病死>>

13位ISBN编号：9787539928418

10位ISBN编号：7539928417

出版时间：2008

出版时间：江苏文艺出版社

作者：马悦凌

页数：260

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>

<<温度决定生老病死>>

前言

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 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 ~ 41 时，人的意识尚清醒；当体温超过41 时，人体的肝、肾、脑等器官将发生功能性障碍，连续几天42 的高烧，足以使成年人死去；而当体温下降到35 时，人的死亡率约为30%；

低于25 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 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 ~ 37.9 ，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 ~ 37.2 。

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。

<<温度决定生老病死>>

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，代谢也就变缓了，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。

再加上身体内长期阴云密布，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

<<温度决定生老病死>>

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，你不能给它撤火，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。

<<温度决定生老病死>>

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

<<温度决定生老病死>>

内容概要

《温度决定生老病死》是马悦凌保健养生研究的最新成果，在风格上完全沿袭了《不生病的智慧的风格》，深入浅出，平易近人。

该书不仅提出了“温度决定生老病死”这一全新的养生理念，而且通过可操作性的具体方法来加以体现，将深奥的道理化作一点一滴的实用技巧，使识字的人群都能看得明白、用得起来，是一本造福众生的功德之书。

<<温度决定生老病死>>

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》。
她从事医务工作多年，广泛研究中外医药典籍和民间保健养生技法，总结出一套切实可行的强身健体去病的方法。

《不生病的智慧》一书由江苏文艺出版社2007年出版之后，好评如潮，销售突破20万册。
并入选“2007中国十大健

<<温度决定生老病死>>

书籍目录

前言 我所理解的温度

第一章 如果失去了温度，我们的身体将会怎样

体温降低将导致血液生成减少

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

体温降低引起癌症高发

如何理解“血”“寒”“湿”“风”“虚”

受寒凉的途径

寒湿重的表现

祛寒湿的方法

为什么身体内寒凉，却感到燥热

人类如何与大自然和谐共存

第二章 给生命银行增加储蓄

你可以做自己最好的医生

防病和治病原则相同，方法有别

随时清楚生命银行里的收支是否平衡

找准自己的养生术

善待自己身体的弱点

怎样对待慢性病

城里有的老人为何不如山区老人长寿

女性保健重点——养血、保暖

男性保健重点——生活要有规律

老人保健重点——养脾胃

孩子保健重点——锻炼身体

好睡眠才有好身体

好心情来自好身体

愿好人真的一生平安

第三章 读懂身体的“求救”信号

手部诊病很实用

第二掌骨：健康状况晴雨表

按压第二掌骨可以治病

指甲上的半月形与身体寒热、血液盈亏

半月形的颜色和指甲的纵纹能预测体质变化

从手掌的颜色观身体状况

手掌上的青筋越少越健康

手纹诊病

看舌诊病

如何判断血液是否充足

早晨醒来后为什么会有各种不适感觉

第四章 做好自己的营养师

食疗的重要性

家中买菜、掌勺之人握有一家人的生死大权

最实用的食疗理论

熟知食物的温热寒凉平

巧食五味保健康

<<温度决定生老病死>>

每种食物都有自己独特的营养价值
千万别忽略食物的形状
脾胃喜欢什么
如何做到饮食的合理搭配
一日三餐怎样安排
身体虚弱时食物的种类不要过于复杂
寒凉的食物是不是都不能吃
给爱吃素的朋友提的建议
常见食物的功效、食疗应用及注意事项
第五章 做自己的按摩师——轻松掌握经络按摩法
十二条经络连着十二个脏器
十二条经络的划分依据
十二条经络是三组经络的细分
三组经络的运行与时辰的对应
丹田之气，温煦全身
按摩手臂防治百病
不容忽视的按摩原则
以痛为腧
左右对称按摩巧治病
正确对待足疗
按摩在保健中只能是配角
第六章 做自己的保健师——小活动大功效
热水泡脚——温暖身心
梳头法——降压明目
耳部按摩法——养身延年
叩齿法——强肾固肾
拍肩法——放松颈肩
搓腰法——暖肾补肾
转腰法——放松内脏
扭腰法——强壮腰腹
摩腹法——健脾开胃
爬墙法——舒展肩背
背部撞墙法——强身健体
第七章 做自己的医师——常见病速治法
常见病治疗原则
心脏病的治疗
肾脏有病了怎样治疗
各种肝病的治疗
高血压的治疗
糖尿病的治疗
痛风的治疗
去火的方法
为您排除睡不着觉的烦恼
感冒、发热速治法
咳嗽的食疗与按摩
哮喘的预防及治疗
头晕的治疗

<<温度决定生老病死>>

头痛的治疗

眼部不适的治疗

鼻子不适的治疗

口腔不适的治疗

咽喉部不适的治疗

耳部不适的治疗

胃部不适的治疗

腹泻的治疗

便秘的治疗

痔疮的治疗

颈椎病的治疗

肩周炎的治疗

腰痛的治疗

膝关节肿痛的治疗

附录 你应该知道的医界隐情和就医智慧

全科医生才是最好的医生

中西医有效结合，才能成真正良医

后记

<<温度决定生老病死>>

章节摘录

插图：第一章如果失去了温度，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，身体素质和体能下降，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。

<<温度决定生老病死>>

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、血虚的人本身身体内的热量就少，抵御寒湿的能力差，这样各种疾病就在孩子小的时候常常出现。

随着年龄的增长，只要没有治愈，很多病是陪伴孩子终生的。

我们常见一些整天病病歪歪的人，这些人从小到大没有健康过，没有精神头十足过。

因此妊娠期母亲身体内寒湿重不重、营养状况好不好，是影响孩子先天之本的真正原因，也是孩子体质是否强壮的根本所在。

那些先天寒湿重、营养不良的孩子才是真正输在起跑线上的孩子。

就如一阵大风吹过，那个先天足的粗壮苗只是摇一摇、晃一晃就过去了，而那个先天不足的细弱苗很可能就被吹弯了、吹倒了。

当然，这种孩子并不是就没有希望了，只要加强后天的喂养、锻炼，还是可以弥补的，但先天不足带给孩子的缺陷是存在的，这类孩子很难像先天充足的孩子那样结实。

如果先天不足的孩子在整个生长发育的过程中，经常去吃没有营养的零食及各种饮料、冷饮，大量地贪吃寒凉的水果及反季节的蔬菜，造成各个脏器都没有吃饱、吃好，发育不完善，到长大成人后，各个脏器发育合格应该得100分的话，这些没有吃饱的脏器只发育到了70分或80分，带来的结果就是各个脏器本身的虚弱、功能的低下，各个脏器应该去完成的工作大打折扣。

到了中老年，各个脏器开始衰退的时候，这些本身没有发育成熟的器官就会提前衰老，各种老年性疾病提前出现。

从小寒湿重的孩子，脾胃的消化功能都不好，造成了营养不良加重。

这类孩子从没有好的脸色，发青、发白，大了后脸上很容易长痘，十几岁就会喊颈椎不舒服、腰痛、腿痛，而且这类孩子的身高都普遍低于父母。

由于身体内的血液少，大量运动后就会吃不下饭，疲劳难以恢复，因此越是身体不好的孩子越不爱活动，这样心、肺、骨骼都没有经过锻炼，自然就不强壮。

反过来，不爱运动的孩子胃口又总是不开，消化功能弱，睡眠也不好，入睡难、易出汗、睡不沉，而睡眠不好的孩子身上最容易出现情绪上的不稳定，急躁、多动、抑郁等情况多有发生。

因此，当你明白了孩子的身体是否健康取决于先天素质，取决于后天的营养，取决于少年时期的体育锻炼，取决于睡眠质量的好坏，取决于是否贪凉及过多食用了寒凉的食物时，就知道一个孕妇的营养多么重要，你就知道生活中如何去避免这些致病因素的出现；就知道孩子的饮食绝对不能马虎，必须在平时的一日三餐上下功夫，注意食物的营养、新鲜，并尽量少吃反季节的瓜果蔬菜；就知道要保证孩子体育锻炼和尽情玩耍的时间，就知道平时在使用空调时，千万别把温度调得太低（真希望在夏天里进入各种公共场所的时候，不至于被开得很冷的空调冻得够呛。

温度调高一些，不要低于26摄氏度，不但免除了大众受寒凉，还能给国家节约能源）。

体温降低造成动脉硬化 一位朋友住院开刀，术后输血的时候我看到输血皮条的过滤网上有一层黄色的脂肪。

我这位朋友是个胖子，血脂高，爱吃肉又不喜欢运动，怕热，特别贪凉，一到夏天就离不开空调，喜欢喝冰镇的啤酒、饮料，冬天还喝冷饮。

现在正好可以给他上一课。

<<温度决定生老病死>>

我就指着过滤网上的那层脂肪对他说，给你献血的人一定是一个血脂高的人。

什么是血脂高？

就是血里的油多。

你看只给你输了 200 毫升的血，过滤网上却滤出了厚约 2 毫米的油，那么这个人的血管里可以说到处都有油。

一旦遇上体温下降，就比如来了寒流，受了凉或者寒凉的东西吃多了，油遇冷凝结、沉淀，就会堆积在血管壁上，而冷的同时血管又会收缩。

如果这种情形长期、反复出现，就很容易造成血管堵塞。

如果堵的是心脏的血管，轻者心肌缺血、心绞痛，重者心脏因大面积缺血而停跳造成人猝死；如果堵塞在脑部血管，轻者头昏、头痛、肢体麻木，重者脑部长缺血、缺氧，结果自然也是导致死亡。

动脉硬化（即动脉粥样硬化），指的是血管里看起来似粥样的黄色东西--也就是胆固醇等脂质--积聚、沉积在血管壁上，使血管壁增厚，使血管管腔变小。

动脉粥样硬化是随着年龄的增长而出现的血管疾病，其规律是通常在青少年时期发生，在中老年时期加重、发病。

医生会告诫那些患有高血脂的人，一定要少吃猪油、肥肉、动物内脏和蛋黄、奶油等食物。

可在现实生活中，有些人吃这些高脂肪的食物比较多，血脂却是正常的；而有些人，特别是老人，平时已很少吃荤了，以素食为主，可血脂仍然偏高。

另外，即使一家人吃同样的饭，有的人血脂高，有的人却血脂正常。

看来高血脂的形成虽与这些食物有一定的关系，但决定因素并不是这些食物，而是由肝脏这个人体化工厂对脂肪的处理能力决定的。

我们每个人在年轻的时候，由于血液供应充足，肝脏的重量和体积在一生中是最重、最大的，这个时期肝脏的工作状态也最为旺盛。

因此，这时即使高脂肪的食物吃得更多一些，肝脏也能将吃进去的食物全部变成能量去营养各个脏器。

各个脏器的功能运转正常，人的精力、体力都是最旺盛的。

随着年龄的增长，机体开始退化，给肝脏的供血每年都以 1 % 左右的速度递减。

到六十多岁的时候，肝脏的重量和体积随着供血的不断减少在变轻、变小，西医称之为“正常生理性老年肝”，也就是肝脏缩小了，这种缩小的肝脏所有的功能自然都减弱了。

原来吃一斤肉没事，现在只能吃六两，多了就代谢不了，血脂会高；原来可以喝一斤酒，现在喝七两就醉了。

肝脏供血减少，分泌胆汁的能力就减弱了，对食物及脂肪的消化能力下降，血液生成就会减少；肝开窍于目，肝对眼睛的供血减少了，眼睛就老化了，视力模糊了；肝主筋，筋脉的供血减少了，四肢的活动就变得不灵活了、无力了、麻木了；肝藏血，当妇女肝血不足、血海空虚后，月经的量就开始减少，最后闭经，进入老年。

要想肝脏恢复功能，唯一的方法就是给它供应充足的血液。

肝脏在中医的五行中属木，木能否生长、强壮要靠水来滋养；水在中医里是肾，肾主水。

也就是说，只有肾气足，肾的水才能源源不断地供给肝脏，让肝脏滋润起来，生长起来。

在全身各脏器中，只有肝脏具有生长和自我修复的本领。

肝脏即使被切除一部分，半年、一年内又可以长出新的，恢复到原来的大小，而这种再生能力必须在血液充足的前提下才能完成。

让肾气足最直接的方法就是补肾、暖肾。

而现在的人，不分季节地贪吃、误吃寒凉的食物，就是在不断地在给肾脏降温；降温的结果就是血流速度变慢，血管遇冷收缩，以及血液生成变少，从而造成各脏器（包括肝脏在内）的供血减少。

血管内的血脂多，就如四处飘动的雪花慢慢堆积，使血管壁的内径变小，造成淤堵，更加重了各个脏器的供血不足。

肝脏的供血减少，功能下降，脂肪不能完全代谢，堆在肝脏里形成脂肪肝，堆在血管里又加重了血管的淤堵。

.....

<<温度决定生老病死>>

<<温度决定生老病死>>

编辑推荐

《温度决定生老病死》是当代“健康教母”马悦凌《不生病的智慧》姊妹篇 不仅帮您解答《不生病的智慧》使用过程中发现的疑难问题，更把带入健康养生的更新境界。

简便易行的健康养生建议和指导意见，造福您的全家，为您天伦之乐的幸福生活提供健康支持。

让好人真的一生平安！

“健康教母”马悦凌献给中国人健康自救的建议和良方，循序渐进，您的生命将焕发奇迹。

特赠：国家标准经穴部位挂图

<<温度决定生老病死>>

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>