

# 草根养生马悦凌

文\海南日报记者 谭丽琳

## 马凌悦 养生观

但你听懂身体发出的声音，那么你将解救自己的观音。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。(岳辑)



马悦凌。海南日报记者 李英挺摄



《不生病的智慧》封面。资料图片

眼前的马悦凌宛若工笔画里的古典仕女般亭亭玉立，清丽的眉眼透着平和与善良，46岁的她仍然葆有白皙、光洁的皮肤，浑身散发着和畅、健康的气息。

一本16万字的《不生病的智慧》让身为“初级护士”的马悦凌成为名闻全国的“马老师”，成为很多崇尚养生人士信任和追捧的健康天使。这本书自2007年面世以后，长期垄断了全国各大健康类图书排行榜第一名，并雄踞当当网畅销书排行榜长达101周。

### 最大的成就感在于 和众人分享养生心得

记者近日在海口书店的书架上看到的一本《不生病的智慧》已经是第三版24次印刷了，不到两年时间能达到如此多的印次，可见此书的受欢迎程度。在网络时代，纸质书越来越受到人们冷落，人生的第一本书还能受到读者如此热烈的推崇，马悦凌充满了喜悦，她说最大的成就感在于通过这本书，全国千千万万的人分享了自己的养生心得，并且很多人通过她介绍的方法收获了健康。

因为一个偶然机会马悦凌来到了海南，并喜欢上了海南，她说，来到海南后她呼吸到了久违的“干净的空气”，并吃上了“干净的食物”，尤其是当她在朋友的陪同下，走访了海口石山地区的火山村落，拜访了村里的长寿老人后，她更爱上了海南老百姓和谐、天然、健康的生活状态，并决定把第一家以她名字命名的养生会馆开设在海口喜来登酒店。

### 药疗不如食疗 健康不能靠药片

“我的养生方法很草根，简单易行，没有任何高科技含量”，马悦凌告诉记者，马氏养生法简而言之就是要根据自己身体的需要，在该吃饭时吃好饭，在该睡觉时睡好觉，她说人最重要的事是生存，生存靠什么？靠的是呼吸、吃饭、睡觉，而不是一瓶瓶药片，一罐罐药汤。

“因此健康要从人最基本的需求开始”，马悦凌告诉记者她最强调的一点是，人一旦有了病了，千万不要胡乱求医，最好先求助于食物和人体自有的经络及天然修复系统。她说这番话不是来自医学典籍或权威名家，而是来自她多年的切身体验。

### “病秧子”自救 收获气血养生法

如果不是马悦凌自己“揭底”，谁也不会相信她曾是体弱多病的“病秧子”，一米七的个头不足45公斤，腮腺炎、肾小球肾炎、膝关节积水、头疼接连不断……饱受疾病困扰的她还不幸遭遇了车祸导致头部受伤。

身为南京一家省属医院的护士，马悦凌看病吃药都非常便利，然而体质孱弱的她却不能接受药物治疗，吃西药胃疼，喝中药不是腹泻就是胸闷。求医心切的她为此到处找偏方、求神医、访大师……“总之是能想的办法都想到了，甚至乡下的巫婆我也去求了，但是身体都没有得到改善”，马悦凌说在这样一次次的失望中，她被逼尝试自己救自己。

有护士工作背景的马悦凌算得上粗通医道，她开始结合自己掌握的各种治病方法，去寻找最安全、无副作用的方法“治”自己。通过练气功，她治好了自己的膝关节积水；给足底反射区注射当归注射液，她发现头痛也痊愈了。

一次次探索伴随一个个病灶的消失，马悦凌在收获健康的同时，慢慢开始研究如何“保健康”，结合中医理论和生活习俗，她总结出了气血养生法，一套在她看来安全、方便并且价廉物美的养生防病方法，这些方法就被她写进了《不生病的智慧》一书。她认为，人获得健康的方法有千千万万种，而她提出的气血养生法算是其中一种，是她从实践中总结而来，自己也因此受益，深知当下病人艰辛的马悦凌希望人们越少去医院越好，本着“急病上医院，未病自己防”理性的生活态度，马悦凌开始写书、开网站和大家分享养生方法。

### 不喜欢被称“健康教母” 不忌讳原来只是小护士

没想到这一写就一发不可收拾，《温度决定生老病死》、《父母是孩子最好的医生》、《马悦凌细说问诊单》随后相继问世，并都成为当当网等购书网站和书店的热门畅销书。在谈到自己的养生书籍为何如此受欢迎时，马悦凌说：“也许我介绍给大家的保健知识和技巧，比较容易让大家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、大众化和通俗化吧。”

对媒体给她的“健康教母”头衔，马悦凌表现得非常不喜欢。她说：“不太接受这种炒作，我从来不忌讳自己只是一个初级职称的小护士。我只是希望能通过我的体验帮助大家走出生活误区，帮助人们在符合自然规律的生活状态下，学会倾听身体的声音，同时了解各类食物的属性、功效和宜忌，通过食疗来补足气血，通过锻炼、按摩来疏通经络，收获健康。”