

修德与养生

系列丛书之一

# 伤精与养精 康复之道



彭鑫◎著

百脉通畅  
积德行善

孝养父母  
阳气复元

戒除邪淫  
肾精充足

# 伤精与养精康复之道

彭鑫◎著



 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

伤精与养精康复之道 / 彭鑫著. -- 北京: 科学技术文献出版社, 2013.10  
ISBN 978-7-5023-8377-0

I. ①伤… II. ①彭… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第227078号

## 伤精与养精康复之道

---

策划编辑: 丁坤善

责任编辑: 隋 阳

责任出版: 张志平

---

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京京海印刷厂

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

字 数 200千

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5023-8377-0

定 价 25.00元

---

## 序

社会对中医学知识的需求日益增多，但这门学科属于整体论科学类型，与人们熟悉的西医还原论模式不通约，加上中国文化近百年来，相对于西方文化，渐渐被人们淡忘，因而向公众有效地介绍中医学实际上是十分不易的，对传播者提出了很高的要求。首先自身必须透彻认识中医学内涵，还要有丰富的实践经验，真正了解公众需求，此外还得找到恰当的表达方式，让读者能够准确理解，本书作者彭鑫博士便是难得的兼具这四个条件的青年才俊。我年长彭博士近二十岁，与他长期学术交往，经常得到清新的启发与热忱的激励，获益匪浅。他旺盛的求知欲、深厚的学养以及善解人意的个性给我留下深刻、美好的印象，我们成为忘年交和事业知音。

在中医学的理论框架中，精、气、神是三个最基本、最核心的概念，它们贯穿哲学与科学，融合理论与实践，是进入中医之门的钥匙，许多中医学概念都可以从中衍生，大量养生保健问题也都能由此作出最为根本的解答。尤其值得一提的是，这三个概念既有中医学学术属性，也有常识色彩，不那么学究气，而易于被公众接受。彭博士正是从这里出发，探索并形成了他独具特色的中医学养生理念与方法。本书从“精”入手，结合普遍存在的对医理、养生、疗病、用药等各方面的疑问，

深入浅出、生动实用、针对性很强地进行了解说，以期帮助读者更好地了解自己的需要，很有指导意义。更为可贵的是，彭博士无保留地将经过自己亲身检验的多种养生保健方法和盘托出，奉献给大家。

这是一本写给公众的普及著作，但对中医专业人士也有助益。它贯穿了一条从理论到实践、从传统到现代、从科学到生活的主线，既准确把握读者的实际需求，又恰当对接中医经典的理论范畴，将普通人生活中遇到的问题与困扰，引申到有深度的科学探讨，同时也在轻松的漫谈中，实现了古代圣贤与当代人的近距离对话。这种功夫对中医从业者是不可缺少的，不论从事理论研究、临床诊疗，还是养生保健与产业开发，都必须做到将古奥的传统知识与现代生活密切融合，否则便会出现一种十分尴尬的场景：或者端出一杯没有味道的淡茶，或者拿来一壶倒不出来的浓茶。这都不是我们这个时代需要的东西。只有将浓郁的香茶倒进茶杯，方便品尝，才能满足人们的需求。这就是生活对中医界的要求，一点儿也不过分。

### 马晓彤

中国中医科学院中医基础理论  
研究所科教处长，中医学博士

## 出版说明

本书的作者及编辑，都是七十年代末出生的人，恭逢改革开放，温饱问题得以解决，在长辈的眼里，属于很有福气的一代人。八九十年代出生的人，饮食愈发营养，衣服愈发讲究，住所愈发舒适，交通愈发快捷，看上去一代比一代幸福。但是，有哪些不好的地方吗？难道没有祸患吗？有谁能够理解当今青少年最大的痛苦所在？

古圣先贤曾经指出：“饱暖思淫欲。”人性本来如此，需要伦理道德的约束才能规范。但是中国自改革开放以来，西方学说盛行，从社会学、人类学、生理学、心理学等诸多方面，直接或者间接地鼓励青少年纵欲，性解放思潮甚嚣尘上，男女关系混乱如脱缰野马。

实践是检验一切真理的标准，时间更是检验一切真理的标准！等这些纵欲青少年在学习成绩、生活习惯、身体成长、心灵建设等诸多方面痛苦不堪时，往往木已成舟，一切都悔之晚矣！这可真是最悲痛、最可惜的祸患！

广大父母亲都很关心孩子的成长，甚至严加看护。但造成孩子身心伤害的邪淫，不仅仅是父母们看得到的外在行为，更包括背后的行为，甚至是孩子的起心动念。

由此来说，本书的作者真是慈悲到了极处！不仅教导正当的男女

相处观念，帮助孩子养护健康的身心，也奉献有效的疗治手段，帮助深受危害者重获幸福。作者可称得上是青少年最真诚的朋友。

祝愿凡是读到此书的有缘人都能获得身心健康！

祝愿华夏儿女心清志朗，祝愿神州大地清净安宁！



## 伤身、败德、折寿的根源

——在山东青岛企业家交流会的演讲……………001

## 宝精篇

- 一、“精”到底是什么……………036
- 二、驳“手淫无害于健康”论……………040
- 三、精有多么重要……………043
- 四、伤精的三大主要方式……………052
- 五、泄精后的三种即时反应……………053
- 六、损伤身体的五种直接表现……………056
- 七、伤精与颈椎病……………063
- 八、伤精与精力……………065
- 九、伤精与怕冷……………067
- 十、补精全攻略……………069
- 十一、治疗伤精的临床经验简介……………074



## 元气篇

一、元气与智力·····	086
二、元气与呼吸·····	087
三、元气与眼神·····	088
四、元气与头发·····	089
五、元气与声音·····	091
六、元气与听觉·····	092
七、元气与牙齿·····	092
八、元气与骨骼·····	093
九、元气与腰腿·····	096
十、元气与容颜·····	097
十一、元气与胃肠消化系统·····	099
十二、元气与情绪、性格·····	101
十三、元气与肥胖及相关隐患·····	104

## 养生篇

一、补养精气的佳品——五谷杂粮·····	108
二、补充气血的食疗方法·····	112
三、增加“睡眠营养”·····	115
四、传统固肾功·····	117
五、美容养颜妙术——叩齿吞津保健法·····	122

六、仙人揉腹保健法·····	128
七、办公室养生小术——松肩·····	141
八、如何穿衣才能容光焕发·····	143

## 疗病篇

一、内伤杂病的治疗思路·····	160
二、各种疑难杂症治疗的根本方法 ——恢复内心光明·····	163
三、不花分文而有助癌症康复的建议·····	166

## 妇人篇

一、妇科疾病的治疗步骤·····	188
二、痛经的治疗启发·····	194
三、被忽视的女性问题·····	196

## 患者篇

一、中药煎煮方法·····	206
二、病患服药注意事项·····	207
三、患者用药须知——治疗反应·····	209

## 感想篇

- 一、网上看病之难·····214
- 二、我对火神派的看法·····215
- 三、可怜的一代人·····217
- 四、好医生的标准·····220

## 问答篇

- 问答一、多年手淫导致抵抗力很差·····228
- 问答二、脱发的治疗·····229
- 问答三、熬夜伤精·····231
- 问答四、冬季藏精·····236
- 问答五、左归丸还是右归丸·····237
- 问答六、恢复身体的注意事项·····239
- 问答七、房事的频率·····241

## 伤身、败德、折寿的根源

——在山东青岛企业家交流会的演讲

(2009年5月2日)

各位领导，各位来宾，各位长辈，各位老师：

大家上午好！

我先自我介绍一下：我的名字叫彭鑫，“彭”就是彭德怀的彭，“鑫”就是三个金的鑫。我是北京中医药大学博士毕业。博士毕业之后，我任职于中国中医科学院，从事中医理论和中医临床的研究工作。到现在，我学习中国传统文化五年了，感觉中国传统文化以及古圣先贤的教诲，无论对于我们的内心还是我们的身体，都是非常有价值的。下面我就跟大家汇报，讲座的题目是“伤身、败德、折寿的根源”。

现在社会上非常流行一个话题，那就是“养生”。所谓养生是指让自己的身心保持一种健康状态。反过来看我们现今社会，随着国力的增强，人们物质生活日渐丰富，与之相反的，却是人们的健康素质下降，中风、糖尿病、癌症等诸多疑难杂症的罹患率逐年上升。

古人有句话叫作“行有不得，反求诸己”，作为一名中医师，

我们身上担负的责任就是两个：第一个是治疗疾病，第二个是养生保健。那么人民的健康出了问题，我们责无旁贷。作为一名中医师，在这里我向大家道歉，是我们做得不好。

刚才我讲到，现在人们身体呈现一种衰败的状态，表现出来的种种疾病，很多医院都无法解决，病痛伴随人们的一生。在这里面有个很重要的原因，这个原因也是自古以来历朝历代的医学家所重视的一点，那就是男女关系混乱对人体的伤害是极为严重的。

现在的中国社会，随着西方价值观的泛滥，我们看到，在这个有着五千年文明的中华大地上，却出现了一种非常混乱的现象，什么现象？——那就是性的开放和泛滥。

我们走在大街上，看到很多广告牌上的图片都是非常露骨，引起人们的欲望。走到报刊亭，看到50%以上的报刊、杂志封面上的女主角穿着都是非常暴露，引起人们的邪思邪念。我们打开计算机，连上网络，我们就会发现，计算机和网络里面的不良链接层出不穷，很多国际、国内知名的网站，在它的主页上都有这种信息的链接。我们打开电视机就会发现，电视剧里面所演的情节，包养情妇、婚外情这种情节非常普遍。

一方面，这些性欲泛滥的思想，对人们的思想造成了污染；另一方面，它对人们的身体、心灵造成了双重重创。

性欲的泛滥，古代医生称为“相火妄动”，“相”是宰相的相，“火”是水火的火。按照中医学理论，身体里面的火有两种：一种是“君火”，一种是“相火”。“君”是指君主的君。即人体的火气，君主应该当位，宰相应该起到辅佐作用，本来安于本位

的宰相职责没有做好，这样一“相火妄动”，就会耗伤人们的阴精，导致疾病重重，然后很多疾病由此而发。

我在从事中医临床研究工作中，总结了以下诸种对身体的损伤。下面跟大家一一汇报。

首先是现在社会上流行的一种疾病，每年这种疾病的发病率都在增加，而且呈现一种低龄化趋势。这种病是什么？——就是糖尿病，现在很多人称之为“富贵病”。在我国20世纪六七十年代以前，这种病的发病率不高，随着改革开放，随着人们物质生活提高，这种病的发病率愈来愈高。下面我就跟大家汇报，为什么男女关系混乱会导致糖尿病的发生。

我们大家都有一种概念，就是饮食过度、饮食不节会导致糖尿病。这种理念按照中医理论来讲，叫作“中消”。糖尿病在古代叫作“消渴”，“消”就是消失的消，“渴”就是口渴的渴。古人把“消渴”分为三种：“上消”、“中消”和“下消”。

“上消”是因肺阴虚、肺气不足所致，表现为口渴多饮。“中消”是指饮食不节，致使中焦脾胃功能失调，导致糖尿病。“下消”是指房事不节、纵欲、熬夜、心神不宁、思虑过重等，导致下焦肝肾不足，进而引起糖尿病。“下消”这种糖尿病，现代临床尤其多见。大家要注意——不仅仅是饮食不节导致的糖尿病发病率很高，现在有很多纵欲过度导致的糖尿病也层出不穷。这种类型的糖尿病有典型的特点，我给大家描述一下。

第一点是下肢发凉。人老从哪开始的？是从腿。清朝有个医家叫叶天士，曾经说过一句名言：“男子向老，下元先亏。”什

么意思？就是一个人开始老，是从他的下焦，也就是说从肝肾、腰腿这块先开始的。有一类糖尿病患者的表现就是下肢无力、脚凉，其伴随的症状是什么？就是小便频、面色灰黄，这都是肾气不足的表现。这种表现叫作“肾阳虚”。我在临床中就遇到好多这样的案例，患者控制饮食，也进行调理，但是不节制房事，血糖指数还是降不下来，这样下去，所导致的结果是非常严重的。

我举一个在临床中遇到的案例。这个人做旅游产业的，是企业家。他从30岁开始得糖尿病，典型的表现就是两只脚无力，走路脚下虚浮，用老百姓话讲就是脚底下没根。外在表现是脸色灰黄，小便次数特别频繁，而且有“淋漓不尽”的现象。“淋漓不尽”实际上是前列腺炎或者前列腺肥大的一种表现，这在70岁以上的老人多见，为什么在这个才30岁的年轻人身上就有？一句话，伤肾，也就是纵欲引起的。我把完他的脉之后发现，这个人两个尺脉是非常沉的。

中医的脉诊叫作“浮中沉，寸关尺”。寸关尺，尺脉候的是肾，“尺”就是在手腕部内侧桡动脉之后的位置。如果这个人尺脉很沉、很细、无力，那么说明这个人肾气不足。我把这个企业家的脉时，就发现他的肾气非常不足，而且外在表现也是肾阳亏虚、脾阳不足这种现象。按照中医理论来讲，这叫（肾）火不暖（脾）土。这种情况下的糖尿病，仅仅靠控制饮食、降血糖的药、胰岛素等是没法控制的。继续往下发展的话，很有可能导致一种现象，叫作“坏疽”。

“坏疽”是什么意思？就是两只脚血液流通不通畅，时间长了，就会导致局部坏死，最终的结局就是截肢。这个患者从30

岁得糖尿病，找我看病时是40岁，已经得了10年。临床统计，糖尿病10年以上的患者，有30%的危险引发“坏疽”。我跟他讲，这个病要想治好控制住的话，必须节制房事。按照古代医家的教诲，至少有一到两年的时间禁欲，把肾气保存好，否则的话，身体就会出现很大的麻烦。但是这个人丝毫不听我的建议，他看病主要是为了两点：一是治疗糖尿病，另外是治疗阳痿。

阳痿，实际上就是人肾气不足的一种身体自我保护。中医倡导人们要随顺自然，也就是自然保健的养生方法。就像我们进入一个寒冷的环境当中，皮肤出现鸡皮疙瘩，实际上就是身体的一种自我保护功能启动了。鸡皮疙瘩一出现，就说明全身的汗毛孔收缩，抵御外在的寒气。这个人糖尿病10年，又有纵欲历史，然后出现了阳痿，实际上就是身体所发出的信号，就是请他节制房事，要自我保护。结果他却让我给他治疗这个疾病，然后鼓舞他的阳气。

大家试想，我们一个人进入寒冷的环境当中，本来汗毛孔收缩，结果这个人还要求医生给他开一种让他的汗毛孔舒张的药。这叫什么？这叫“逆天者亡”。所谓的天就是自然，也是自然规律。顺应自然规律，身体就会健康；违背自然规律，身体就会急剧衰败，最终导致死亡。这个人找我看病，实际上就想做“逆天而亡”的这种工作，我跟他讲，这个病要想治好，必须节禁房事，否则不可能好的。

他不听我的规劝，还引用了一句名言：“人生在世须尽欢，莫使金樽空对月。”在这里，因为有很多企业家，我就把这个问题着重给大家点出来。老百姓有一句话，叫作“男人有钱就变坏，



女人变坏就有钱”。这里面的“坏”，很重要的一点就是男女关系的混乱。

现在很多人一旦有了钱，所追求的就是性方面的享受，而他不知道自己在享受的同时也是在往火坑里跳。我跟这个患者谈到这个问题的时候，他说：“彭大夫，你要想让我节禁房事，比杀了我还难，因为我……”剩下的话我就不说了。我说：“好，你现在做的事情是逆天而亡的，也就是自然规律会约束你的，会教育你的，咱们一年之后见。”“你这种情况，我跟你直接讲，半年之后，你的脚就不仅仅是凉了，会出现发木发麻的情况。你若是再不节禁房事的话，再过半年，你这只脚的局部血液循环就会坏死，到最后的结局就是截肢。我把这个话放到这。”他一笑了之，他说：“性生活与糖尿病有什么关系？”我说：“那好，咱们看事实！”

一年之后，他给我打电话：“彭大夫，你所说的话全都应验了！”他说：“我从离开你之后，三个月，我的脚本来是凉的，已经变成麻木的。”大家都知道，这是人体的阳气开始往回撤的表现。观察生活就会发现，小孩子的手脚永远都是温暖的，即使到了很冷的冬天，他光着脚出去，手脚都是很红的。随着人年龄的增长，阳气愈来愈少，就会出现手脚开始发凉，再一步就是发麻发木。

糖尿病患者如果出现这种脚凉、发麻发木情况，说明他的阳气已经开始往回撤了，血液不循环了。他说：“半年之后，我这个脚知觉就非常地不清楚。”什么叫不清楚？就是虽然脚踩在地上，但是感觉脚好像离了地很远，好像垫了一层厚厚的海绵。这