



彭鑫谈



内壮健康法

彭鑫◎著

人的身体就像是一只玻璃杯。而一只布满茶锈的玻璃杯，从外部是无论如何也擦不干净的。想要恢复玻璃杯的清透面目，一定要由内入手去除茶锈。我们的身体亦如此，好的里子，才能铸就健康的面子。



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

彭鑫谈 内壮健康法

彭鑫◎著



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

彭鑫谈内壮健康法 / 彭鑫著. —上海: 第二军医
大学出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5481-0204-5

I. ①彭… II. ①彭… III. ①养生 (中医) —普及读
物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第057309号

彭鑫谈内壮健康法

彭鑫 著

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路800号 邮政编码: 200433

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

北京慧美印刷有限公司印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 19 字数: 300千字

2011年6月第1版 2011年8月第2次印刷

ISBN 978-7-5481-0204-5 / R · 1005

定价: 32.80元

自序

打造内壮体质，铸就健康人生

作为医生，最大的心愿就是为患者解除病苦，这是笔者发心学医的最初心愿，也是行医过程中一直遵循的一个方向。正如东汉医圣张仲景先师所言，医生的使命与担当在于：“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”意思是说：医学，对上，用来治疗国君和父母的疾病；对下，用来解救贫苦人的病灾和困苦；对自己，用来保持身体长久健康，以保养自己的生命。

然而，每当看到患者被病痛折磨而无奈求助的眼神，听到病患家属迫切求医的倾诉，笔者心中就十分难受，油然而生的是一种同情心和责任感，所能做到的就是想尽一切办法为患者解除病苦，这是一名普通医生的职责，也是不断激励笔者在行医道路上前进的重要动力。

笔者在行医近10年之际，回想起来，虽然也治好过一些疑难杂症，但是，还有大量的疾病，如肺癌、肝癌、胃癌、结肠癌、子宫颈癌、脑卒中、肾衰、肝硬化腹水、糖尿病周围血管病变，等等，却有心无力，有的疾病即便能够解决，但所付出的代价（人力、物力、财力、时间等）也非常人所能承担。每每见到患者痛苦、绝望的神情，便心有余而戚戚焉，感慨患者为何“渴而凿井，斗而铸锥，”为何不早一点防患于未然，感慨中医之“上工”精髓不为人所知。

以笔者的经验，几乎所有的重病患者都在后悔自己为什么不早一点调整



心态，为什么不早一点锻炼身体，为什么以前总是熬夜、饮酒过度、纵欲伤精……然而，摆在眼前的现实是：木已成舟，悔之晚矣。

中医观念认为，导致人生病的因素可以归结为三种，即内因（七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）、外因（六淫：风、寒、暑、湿、燥、火）和不内外因（饮食不调、起居无常等），只要从这三方面加以注意，很多疾病是完全可以避免的。

基于这个原因，笔者无论是在诊病之余，给患者叮嘱养生注意事项时；还是在各地做讲座，与大家分享中医传统的健康观念时，都怀有一个愿望，那就是：通过改变人们的观念，调整人们的生活方式，使已经得病的人们尽快康复；让没得病但却有不良心态和生活恶习，照此发展下去大有得病可能的人们及时改正恶习而避免得病；让喜爱养生、追求身心高质量生活的人们找到适合自己的锻炼方法，通过持之以恒的实践，达到健康长寿的目的。

笔者在行医和宣传健康观念的过程中，积累了一些心得体会，应出版社之邀，结集出版，这便是写本书的初衷和缘起。

何为“内壮”

何为内？即内在的意思，包括身体、内脏、内心三层涵义。

所谓内壮？即内在强壮，包括身体健康、五脏安和、内心宁静三层涵义。

第一层：身体健康

放眼现在的社会，有些人为了名利、权势而终日奔波，苦心经营。俗话说，生活需“三子”：房子、车子、票子。在这“三子”的驱动下，人们好像是上了发条的机器，整日奔波不停，小毛小病，能忍则忍。

直到有一天，身体不适，实难忍受，体检之后，医生告知：得了某种疾病，或终身服药，或住院治疗，甚或存活期还有多少天……

于是，“前半辈子拼命赚钱，后半辈子花钱治病”，乃至“钱在银行，人在天堂”的人生悲剧就此上演。而类似情节的剧目，在1800年前的东汉，也曾经上演过，只不过场景不同……

仲景先师在《伤寒论·序》中言及当时的人们是这样记载的：“但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务。崇饰其末，忽弃其本。华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”

意思是说：人们只是争着去追求权势富贵，踮起脚跟仰望着权势豪门，急急忙忙只是致力于追求名利，重视那些次要的身外之物，轻视抛弃养生的根本之道，使自己的外表华贵，而使自己的内在憔悴。却不曾想：皮之不存，毛将焉附？

重视身外之物（名利、权势、荣华富贵），而忽视内在身体健康，这是不可取的。因此，“内壮”二字，就是提醒终日汲汲于名利的人们：请您注意身体健康！

第二层：五脏安和

西方的运动方式以锻炼肌肉为主，跑步、打篮球、踢足球、举哑铃、健美，等等，使心跳加快，呼吸急促，甚则气喘吁吁、大汗淋漓，以肌肉发达、心肺功能增强为目的。

中国的传统运动却以锻炼内脏为主，其形式是导引与吐纳相结合，如八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳、腹式呼吸、打坐吐纳等，在锻炼肢体的同时配合呼吸调整，务使动作柔和缓慢、连绵不绝，脊柱折合仰俯，并配合呼吸深长细匀。

从中医角度来看，动作缓慢柔和，目标在于使十二经脉通畅；脊柱折合仰俯，目标在于通畅任督二脉；呼吸深长细匀，旨在谐调五脏气机，使其周流不息。

从现代医学角度来看，动作缓慢柔和，可帮助大脑皮层放松，自主神经



活跃，增加胃肠蠕动；脊柱仰俯与呼吸配合，可使膈肌上下起伏，内脏轻柔运动，使平时锻炼不到的内脏血液运行。

现代人生活压力大，尤其是大脑皮层得不到放松，因此自主神经协调性降低，内脏得不到舒展，尤其是思虑过度、生气、郁闷之后，手足冰凉、口干舌燥、胸口有堵塞感、食欲降低、睡眠不安、精力不足、神疲乏力，此皆五脏之气郁滞的表现。

经过中国传统的运动锻炼之后，手足温暖、口中津液内生、胸腹之气畅快、胃肠汩汩有声、食欲正常、睡眠安和，锻炼之后精力旺盛、神清气爽，此皆五脏安和的表现。按现代医学所言，这是大脑皮层放松、交感神经抑制、副交感神经张力增强、内脏蠕动增强、血管血运丰富、内分泌腺活跃、能量储存的表现。

笔者在临床中发现，符合“内壮”原则的锻炼方法，古称导引吐纳，配合药物、针灸的治疗，往往能收到事半功倍的疗效，因此经常教患者一些自我锻炼的法门，如揉腹、内壮、固肾功、走圈、开关松肩法、五体投地功、抻筋拨骨、站桩、打坐、腹式呼吸、舒展心胸、五脏养生功等诸多方法，都收到很好的效果，这些锻炼妙法皆源自古人，既符合传统养生之理，又非常简单实用，验之临床，收效良好，笔者不敢私藏，公之于众，在本书第一章中详细介绍。

此外，生活中还有细节需要注意，如饮食、睡眠、房事、着装等。生活方式应当符合自然之理，以期达到五脏安和、气脉流通的目的。这些内容，在本书的第四、五、六章展开详细的论述。

第三层：内心宁静

养生的最高境界在于养神，心神宁静空灵，五脏自然安和，真气自然顺从和畅，身体自然健康。因此，内壮的第三层含义便是内心的强壮——心神安宁。

正如《黄帝内经》所言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从

来。”这便是养心之道。“道为德之体，德为道之用。”遵循“道”，言行举止自然流露便是“德”，而内心的自然状态便是老子所谓的“常”。《道德经》第五十五章云：“复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。”

因此，恢复内心的正常状态，古人称之为五常：仁、义、礼、智、信，这也称为五德，对应五行——木、金、火、水、土，对应到内脏则为肝、肺、心、肾、脾。因此，养心的基础是恢复德行，遵循道德来做人做事，上以孝养父母、尊敬师长；中以和睦家庭，团结同事、同学；下以爱护晚辈，慈幼助弱；对自己则整肃身心、澡雪精神，此谓修身。

至此境界，不受物欲所累，便是内心的空灵，自然自在。因此，平日起心动念之间，言谈举止之处，处处与自然之理——“道”相应，此即是“德”，也即“五常”，以此为基础，内心自然宁静空灵，养生的最高境界——“养神”的效果便不期而至了。

七情致病的原理，修身养性的益处，在中医经典及历代医家著作中反复提及，自古有之。而现代医学将之命名为“身心医学”，尤其是近代民间教育家王凤仪先生对于五常、五毒（怨、恨、恼、怒、烦）与五行、五脏的联系颇多发挥，并有实证，笔者在学习这些古代先贤著作的基础上，结合自己的个人体会、观察发现，内心的五常、七情确实对身体健康和疾病有影响，在临床实践中，笔者也略有心得，这些具体内容，在本书的第二章、第三章有详细的论述。

“内壮”的三层涵义，本书次第展开，真心希望读者能够依此而得到身体的健康、五脏的安和、内心的宁静，过上身心和谐的幸福生活！

愿望与感恩

《黄帝内经》曰“上工治未病”，意谓：高明的医生在疾病还未形成时



便予以预防，使人不得病而保持健康。笔者作为中医界的晚辈、后学，实在不敢企及“上工”之域，但旨在向此目标努力，意欲将此书做到最好。在整理本书书稿的过程中，尽心尽力查阅资料、校正文字、调整图示，然而由于笔者的学识、经验和能力有限，书中难免存在不足之处，敬请读者及业界同仁批评指正，末学一定虚心接受，认真改正！

本书在编辑、校对过程中，杨柳、田鲜兰、孟翔宇等三位编辑老师工作认真负责，付出了大量心血，在此感谢她们的辛苦付出！

末学 彭鑫 敬书

辛卯年春

目录

自序：打造内壮体质，铸就健康人生 / 001

Part.1 人体自有大能量——构筑起天人相应的内在本源

内壮体质病不欺——内心、内脏强壮才是真健康 / 003

巧夺天工的人体结构——恢复先天的锻炼原理 / 006

透过表象看健康——内壮的外在征象 / 009

内气强壮好途径——仙人揉腹保健法 / 017

简便内壮法——源自少林《易筋经》的基本功 / 026

漩涡汇聚能量——升清降浊走圈法 / 033

摆脱“架肩”困扰——办公族养生开关松肩操 / 040

缓解心脏疼痛治痛经——抽筋拔骨拉开任督二脉法 / 046

汇聚能量的静养功法——打坐 / 051

缓解色斑、痤疮的好功法——五体投地功 / 057

松筋健骨——“站”定——轻松站桩，健康是福 / 064

呼吸线变长，人的寿命就跟着变长了 / 069

腰肌松弛病自祛——松腰法治疗腰椎病 / 076

健肺缓解胸闷气喘——舒展心胸的功法 / 079

五脏养生功，一脏一功法 / 083

Part.2 养生的关键是养心——五行五常关系养生美容

大德必得其寿——心胸豁达是养生第一理念 / 091

仁养肝——仁爱的人，内心不纠结，肝气也舒畅 / 099

眼睛是肝的窗户，肝好眼也好 / 100

黄脸婆、色斑、毛孔粗大，关键要养足肝血 / 101
火气大的人容易患甲状腺疾病 / 103
脸上长期没有笑容，肝也会慢慢硬化 / 107
生气会产生酸性物质，加重痛风 / 110
简单的梳头按摩便能舒肝消气 / 111
义养肺——慈悲的人，虚怀若谷，肺气也清朗 / 116
鼻是肺的门户，鼻炎也要从肺治 / 118
心情长期“下雨”，癌细胞就会到肺里扎根 / 120
经常烦恼的女性容易导致习惯性流产 / 123
礼养心——礼乐通心脉，心脉畅通的人自然身心强健 / 125
狂躁型抑郁症，乐疗比药疗更有效 / 130
心动得太多了，心跳也会变得不规律 / 133
孝顺老人，关键是让他们的内心充实、安稳 / 136
智养肾——智慧的人，肾气充足体自健 / 140
经常反省自己的人，肾气往往会比较充足 / 143
信养脾——信用和脾胃一样，都是人的立生之本 / 146
抱怨太多，脾也会变得消极怠工 / 147
治疗抑郁症的一个好方法，就是立刻行动起来 / 148

Part 3 百病生于气——癌症就是一个大气团

让内脏气血流动起来，不给癌细胞生殖的环境 / 153
生气，癌症会走得更近 / 157
消气法，营造不长癌的内在环境 / 159
百练不如一走，螺旋走圈治疗癌症 / 162
乳腺癌，乳腺是肝的替罪羊 / 166
素食——打造不长癌的碱性体质 / 169
小米粥和微笑——不花钱就能抗癌 / 174

Part.4 养生的根本是养肾——补精养肾有奇招

养肾精就是养元气——元气决定你是否内壮 / 181

五大形式，判断元气不足 / 185

食欲低下 / 185

智力下降 / 186

脾气烦躁 / 186

头发不再乌黑光亮 / 187

眼睛浑浊 / 188

四种生活方式，消耗肾精无声息 / 189

六味地黄丸——服用不当小心病上添病 / 189

房事究竟要多少——要看你有多爱惜你的身体 / 192

手淫无害健康——这是个大误区 / 193

穿着暴露最伤精——红颜祸水害人害己 / 201

肾精不足，会出现你意想不到的症状 / 205

颈椎病的元凶——原来是伤精过度 / 205

想让“鬼剃头”离你远去——补养肾气是关键 / 208

滥性有损健康——年纪轻轻骨质疏松 / 210

脑卒中低龄化——肾气不足是元凶 / 212

男女关系混乱——糖尿病的一大诱因 / 216

冬季、冬时——补肾的最佳时节 / 221

黑芝麻盐——补肾食物中的“脑白金” / 223

肾虚遗精者最简单的营养食谱——补精粥 / 225

内家拳——化僵为柔的补肾功法 / 228

养肾又能治愈颈腰椎病——轻松固肾功 / 233

补肾又能预防牙齿松动——双效合璧叩齿吞精保健法 / 237

Part.5 女人健康自己掌握——完美姿容尽在细节当中

肩背酸痛、风寒病——吊带衫、露背装美丽背后的疾病 / 243

妇科疾病、习惯性流产——都是露脐装惹的祸 / 246

膝关节炎、月经不调——穿着短裙需谨慎 / 249

足、腿、腰、背疼痛变形——高跟鞋是把美丽的双刃剑 / 252

不孕不育——紧身裤带来的恶果 / 255

鼻子暗疮、经期疼痛——饮食冰冷是祸根 / 258

好气色——睡个“美容觉” / 261

Part.6 打造内壮体质——从每天的衣食住行开始

面有菜色者——小小五谷杂粮帮你大补 / 267

治疗腹泻——匹配脾胃、清淡、当季之食最佳 / 270

睡眠黄金时间段——你错过了吗 / 273

辗转反侧睡不着——小小窍门帮你轻松入眠 / 276

导致猝死的根源——睡眠营养不良 / 282

你运动得当吗——呼吸决定运动的效果 / 286



**人体自有大能量
构筑起天人相应的内在本源**

内壮体质病不欺——内心、内脏强壮才是真健康

自身有病自心知，身病还将心自医。心境静时身亦静，心生还是病生时。

——元·邹铉《寿亲养老新书》

说到运动的重要性，大家是达成了共识的，这从城市里遍地开花的健身房也可以看出来了。可是到底该怎么运动呢？像运动员那样练得肌肉发达就可以了么？我认为不是的。锻炼肌肉是西方的锻炼方式。

锻炼肌肉，让肌肉过分发达，过分地运动之后使筋骨酸痛而僵硬，其实是气血瘀滞了，让经脉闭塞了，这一点，最明显的就是运动员。运动员运动量大，按说应该很健康长寿才对，但实际上，很多运动员都短寿，而且比同年龄段的人显得苍老，原因就是他们运动的是肌肉，而且运动太过了。

中国传统的锻炼方式是锻炼精气神，叫“内练一口气，外练筋骨皮”。我们看中国的运动，五禽戏、八卦掌、太极拳、八段锦……这些运动有一个共同的特征，就是都和呼吸相配合，通过锻炼让呼吸变得深长。呼吸深长，膈肌上下运动起来，对内脏有一个和缓地按摩，让内脏开始活跃起来，所谓的气沉丹田就是这个意思，不是说丹

小知识

丹田：位于脐下三寸。人们练拳时，气容易上提，产生憋气和上重下轻、重心不稳的毛病。所以要气沉丹田，练拳时尽量保持自然，不要有意识地强行向下压气。



▼ 小知识

人之生也柔弱……柔弱居上：出自《道德经》。意思是说，人生之初柔弱似无骨，人到老年骨头僵硬坏死。草木生之时也柔弱，到秋天也枯黄变硬。所以通过事物的坚强、柔弱便可知它们的发展情况。兵将过于强大反而不能获胜，树木过于高大则预示着死亡。强大处于下方，柔弱处于上方。

田有一口气沉着，而是说让气进去，推动脏腑气血运行，让脏腑在里面进行按摩，这样，自己会感觉丹田这里很充实。

我们说内壮，第一点就是内脏的强壮，通过各种方法让内脏运动起来，让内脏变得强壮，不再那么柔弱，任凭疾病的“欺负”。大家认真地想一下，就会发现，所有严重的疾病都是内脏的疾病，肌肉、骨骼的病都是外伤，相对好治。严重的病都发生在内脏，癌症、糖尿病、心脏病、呼吸衰竭等，都是内脏出了问题。所以要锻炼内脏，让内脏的气血运行起来，气血一旦运行，问题就解决了一大半。

当然这个强壮不是说把脏腑锻炼得像石头一样，坚不可摧。恰恰相反，我们的锻炼是往柔软的方向练的，越硬的东西越没有生命力，人体只要一硬，健康就差了，老人的身体都是硬的，而婴儿的身体是柔软的。

内壮一个外在的表现就是身体是柔软的，筋骨是柔和的。身体柔软，气血就能流通，就能放松。要是强硬地使拙力的话，肢体会不放松，气血就运行不过去。气血运行不畅了，身体就会出现病痛。所以老子说：“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折，强大居下，柔弱居上。”