

伤精病象图

中医普及学堂
曾培杰 陈创涛◇著



左手医籍 右手小说

快意阅读 开心学医 快意读小说 轻松学中医

中医小说普及系列



伤精病图

中医普及学堂

曾培杰 陈创涛 著

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

伤精病象图 / 曾培杰, 陈创涛著, —北京: 中国科学技术出版社, 2017.7

(中医小说普及系列)

ISBN 978-7-5046-7514-9

I . ①伤… II . ①曾… ②陈… III . ①长篇小说—中国—当代 IV . ① I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 115836 号

策划编辑 焦健姿
责任编辑 黄维佳 李娜
装帧设计 杨桃
责任校对 马思志
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 850mm × 1168mm 1/32
字 数 118 千字
印 张 6
版、印次 2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 0001—5000
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7514-9 / I · 32
定 价 22.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



内 容 提 要

本书为中医小说普及系列丛书之一，采用小说的形式讲述了诸多真实案例，故事情节构思精巧，语言文字浅显易懂，摒弃了以往中医古籍的种种文辞奥古、佶屈聱牙，力求用浅显易懂的表达方式宣传和教授中医学的目的。本书为《四君子》的续篇，李飞跟随大雄又结识了老姜先生的入门弟子——龙山跑者阿华。故事分为两条主线，穿插讲述了两位戒友，在阿华师兄的帮助和指导下，通过锻炼身体、健康饮食并配合中药调理的方法，成功戒色控遗的经历。本书不仅人物方面为《四君子》的延续，而且在内容上也延续了单方加减调理精伤的神奇，展现了中医学的魅力，希望读者通过快意阅读，开心学医。相较于传统中医教材，本书的适读性和文学性更优，适合广大中医爱好者阅读和参考，中医院校学生亦可通过本书的内容加深对理论学习的理解和掌握。

缘起

清风半夜。

满天星辰。

山里来了一位不速之客。

此人如同侠客，飞奔十多里山路，仍然精神抖擞，不显疲惫。

他就是龙山跑者阿华，正在修炼太极跑，曾经比阿甘还要病弱的身体，通过一年的实修锻炼，居然能够一个山坡一个山坡地飞奔，连最健康的人都没法超过他。

是什么缘由让一个疾病缠身的人变得金刚勇猛？

我们煮好了水，拿出笔记，和阿华谈了起来。

阿华在凳子上都没有忘记左右踢腿。

闲聊攀谈的时间，都还没有停止过锻炼。

简直就是生命不息，运动不止的真实写照。

阿华，你能够由病痛之躯转为雄强之体，全国到处求

医无门，最后却能帮助他人减轻疾苦，秘诀是什么？

阿华说，止漏增元，百日金刚。

就是说，能够不使邪淫伤精漏精，元气就会迅速增长，百日之内便可以练得像金刚般勇猛。

这几个字从阿华口中一出，铿锵有力，听者莫不直入心脑。

阿华从口袋里掏出笔记本翻开，密密麻麻，记录了他每日实修和邪淫恶习斗争的记录。

某日，连续漏精两次。

某日，闹钟叫不醒，睡懒觉了。

某日，因为下雨懒于去跑山，又遗精了。

某日，路过商店，多看一眼电视，连续遗精两次，第二天没力跑山。

某日，生气忿怒后，当天泄精两次，第二天脑袋晕晕沉沉。

某日，天冷不想下床拉尿，半夜憋尿，又漏精两次。

某日，五点起来，锻炼一下，偷懒去睡个回笼觉，又遗精一次。

某日，天气转冷，盖了两床被子，下体发热，又漏了两次，第二天走路都踢到脚趾头。

某日，晚上吃太饱，没有通过散步深蹲消耗掉，当夜漏精一次，浑身骨头酸痛。

某日，睡前口渴，喝了三杯水，仍不解渴，再吃个苹果，当天晚上漏精三次，第二天走路的力都没了。

某日，以为身体虚，大量打黑芝麻吃，当天漏了两次，第二天腰酸背痛。

某日，上网身不由己，又浏览一下不健康的网页，当晚漏精两次，头皮都发痛。

某日，熬夜久坐，没有疏通经络，当晚漏精一次，第二天鼻炎发作，头晕。

某日，失眠睡不着觉，没起来运动，强行再睡，立马漏精，第二天腿抽筋，走不动路。

某日，去剪草，把两天的活一天干完，很得意，却因为过度劳累，当晚漏精两次。

某日，看到女孩子穿着漂亮，多看两眼，心神浮动，当晚漏精三次，恶念挥之不掉，生不如死。

.....

目录

引子 / 001

1. 龙山跑者阿华 / 004

2. 戒色三宝 / 010

3. 小海的脱发 / 013

4. 行动 / 022

5. 君子赌注 / 027

6. 龙山九篇 / 036

7. 精满则溢理论 / 039

8. 清炒红薯叶 / 047

9. 疲劳入睡 / 051

10. 少林练功之秘——负重赤脚 / 057

11. 美容三步走 / 062

12. 误尽天下苍生之论 / 070

13. 体臭与头皮流油 / 075
14. 五黑汤恢复腰力 / 083
15. 脾肾四味与伤精五观 / 086
16. 农忙军训长征的干劲 / 095
17. 能提高定力和悟性级别的方法 / 100
18. 固肾功与补精粥 / 107
19. 屡戒屡败的原因 / 110
20. 近视耳鸣 / 117
21. 缓慢深蹲与鼻炎 / 122
22. 饱食神虚与消积方 / 132
23. 终极美容之道 / 136
24. 戒色三宝与七步曲 / 144
25. 日行一善 / 148
26. 精满则溢与器小易盈 / 158

尾声 / 163

方药集锦 / 171

精彩回顾 / 176

引子

阿隐。

一个人人都羡慕的名牌大学生，根正苗红。

是整个镇的骄傲。

可大学毕业后，拿着名牌大学的文凭，居然找不到工作。

在一个地方没待多久，不是自己待不下，就是被老板炒掉。

他以为命运不公，怎么专科生都比他研究生干得还好。

阿隐觉得每天大脑空空荡荡，后来干脆连出去找工作的动力都没有了。

外面一点噪声都能惊吓得他睡不着觉。

鼻炎，抑郁症，失眠，颈椎病，他这个二十多岁的年轻人通通都有。

他想不透，自己以前那么出色，怎么现在连工作都找不到。

到后来他竟然有了轻生的念头，这令他无比恐惧。

遥远的家乡有爹娘，还有村民们，都盼望着他能光宗耀祖，衣锦还乡。

可自己现在自身难保，到处借钱，已经把所有朋友都得罪了。

阿隐浑浑噩噩，失魂落魄，在都市的车水马龙中游荡，像无家可归的浪子。

他真想跑到马路上，让车子撞死算了。

可一想到父母，又不敢做出这种举动。

突然，阿隐不小心撞上了一根电线杆。

人倒霉了，连电线杆都欺负你。

阿隐已经没有力气再生气了，他揉揉眼睛，努力地睁开。

电线杆上贴着一张小纸片，上面写道，诸事不顺，皆因邪淫！戒断邪淫，心想事成！——戒色吧

这十六个字像鞭子一样抽醒了阿隐。

高中时阿隐无比自信，那时还没有电脑，读书他总是第一，跑步也是冠军，那时精力充沛，朝气蓬勃。

可自从考上国家一流大学后，电脑有了，手机有了，精神彻底放松了，那些网络小说、不健康影碟，轻轻一触屏，就能彻夜观看。

当时以为这是天堂般的生活。

他每看一次都有负罪感，每隔一两个月就觉得体能在下降，智力被掏空，后来干脆百病丛生。

以前坚持跑步时，一个喷嚏都不打，现在每天要用半捆纸巾来为鼻炎“埋单”。

抱着怀疑的态度，阿隐拿出手机，搜索并进入了戒色吧。想进去看看有什么名堂，难道真能让他心想事成，容光焕发，时来运转吗？

自古以来，多有戒烟戒毒戒酒戒毒，很少听闻戒色。

阿隐边浏览边看，发现其中一篇文章主人公的经历居然和自己很像，不由自主地点了进去。



1.

龙山跑者阿华

吃完饭，大雄带着李飞，风风火火地赶到一个小山村。

从古祠堂到小山村有十几里地，只见大雄爬起山坡来如履平地，脸不红气不喘，李飞在后面不断地喘气。

大雄回头一笑说，不好意思，李飞兄弟，这是老姜先生的习惯，只要不是急事，凡是三五十里地，老姜先生绝不坐车开车，都徒步，不管山有多陡，路有多难走。

李飞听完后不禁自惭形秽，自己已经输给大雄，如果再输给老人家，那就得挖地洞钻进去了。

很快育英学校到了。

李飞一看，这学校怎么没有人啊？

大雄说，现在孩子们都到城市去读书，乡镇里的很多

学校都没有学生了，经常几个学校合并成一个学校。

李飞问，那谁在里面住呢？

大雄说，就是华哥啊！

号称龙山跑者，在龙山的年轻一辈，没有人能跑得过他，村民们都竖起大拇指称赞他，堪称新时代的阿甘，不光一个人跑步，后来还带动一大批人跟着他跑。

跑掉亏虚人生，跑掉苦相人生，跑掉颠倒人生，跑出充实人生，跑出快乐人生，跑出健康人生！

李飞不解地问，华哥怎么会在这学校？

大雄笑笑说，华哥现在已经今非昔比了。他刚来时，病弱得像条虫，三步都懒动，现在勇猛得像只龙。

他因为邪淫伤精、严重频遗受害多年，浑身是病，通过一年的自强锻炼，读经练武，行善跑步，已经不能再健康了。

他现在是这育英学校的校长了。

李飞不解地问，学校不是没人吗？还要校长干什么？

大雄解释道，这里又叫假日学校，现在是没人，等节假日就人满为患了。

李飞跟随大雄穿过学校大门，只见宣传栏上写着一句座右铭。

精少则病，精尽则亡。不可不思，不可不慎。

这句名言出自唐代名医孙思邈。

李飞赶紧拿出手机拍下来，这么强大有能量的座右铭，要赶紧记下来。

大雄看到李飞这个举动后不禁点头，这小子眼睛贼亮，见到好的座右铭就知道立刻记下，我不如他有心啊。

李飞正要把手机收起来，突然看到办公室门前也有副对联。

上联：只有疲劳入睡一乘。

下联：哪管白天黑夜二分。

横批：以漏为师。

落款：龙山跑者阿华。

好大的气势，从漏精伤精的惨痛教训中崛起的人物是真英雄，真豪杰。

大雄说，等下你见了阿华，就知道我所言不差。

如果把我的训练比作一的话，阿华的训练起码是一百。

李飞不禁瞪大眼睛，难以置信。

大雄说，正因为是非常疾病，所以要用非常之法，需要非常之人，才能创造出非常奇迹。

最初，阿华在这里连个落脚点都没有，后来他戒色控遗成功后，居然帮助村长、学校的老师以及他们的孩子纷纷摆脱邪淫网瘾。

因为有功于当地，村里决定把这废弃的学校送给阿华作为戒淫学校，让阿华做这项育英培才的世纪工程。

现在，逢节假日或每日下午，就会有一大批当地的少年，跟着阿华学习健身、跑步、踢腿，通过锻炼身体戒网瘾邪淫。

阿华总是诲人不倦，有问必答。

这家伙由一个懦弱的伤精众生，邪淫众生，网瘾众生，懒惰众生，亏虚众生，居然转为阳光众生，雄强众生，正能量众生，勤快众生，简直草根逆袭的光辉典范。

不愧是老姜先生的十大得意弟子之一。

一会讲到的精彩故事，你如果记录下来，绝对能让更多的邪淫众生、亏虚众生、懒惰众生大受利益！

李飞充满了期待……

伤精语：写这部《伤精病象图》时，得到了J医生、师父和龙山跑者的鼎力支持。

他们都认为，伤精邪淫是当今青少年的第一大问题。

这个问题不解决，纵你才高八斗，最后都会庸碌无成，不怕你祖德深厚，最终也会消耗殆尽。

即便风水祠堂再好，也会福转为祸。

只要能解决伤精的问题，必是人中丈夫。

只要能发心帮更多人解决这个问题，使他们摆脱亏虚苦相、颠倒人生，那绝对是人中至尊。

所以龙山跑者阿华跟我们讲，他现在深感时间紧迫。

戒淫控遗是一个系统工程，他能够一路坚持过来，得益于三股力量。

第一，心中有父母。

第二，有师父教阿华运动人生，炼精化气。

第三，平时经常通过戒色吧学习，发愿要度邪淫众生，网瘾众生。

因为阿华自身也是受害者，有切肤之痛彻，所以出离

之心才够强大。

阿华说，飞翔大哥写了百万文字，帮助两百多万邪淫众生，他虽无明师之道，却以众生为师，以经典为依，以大量的伤精案例为经验教训。

现在一些年轻人沉迷于不健康影碟，导致邪淫伤身。

阿华说，所以迫在眉睫，分秒必争。

这里面用到的都是中医、佛学等正能量，帮人断恶行善，成就阳光人生，积极人生。

今天我们做早课时，刚好读到《心相篇》。

过刚者图谋易就，灾伤岂保全无。

太柔者做事难成，平福亦能消受。

又讲何知端揆首辅，常怀济物之心。

何知拜将封侯，独挟盖世之气。

师父在旁边听完我们做早课，笑笑点头说，你们不仅在学看相望诊啊，这里面的内容都是修行界的秘密，是在修相啊！

确实，如果一个人没有刚猛，他做不成事，但是如果没有柔和，他养不好身子。

大厨就是个典型，一大团能量，像《灌篮高手》里的樱木花道，你让他开山，他像死士一样勇猛。

但是将军的命逃不了遍体鳞伤。

你让他进厨房，他一个人做一百个人的饭菜，还游刃有余。

这样的人灾伤岂保全无啊！