

<<彭鑫谈内壮健康法>>

图书基本信息

书名：<<彭鑫谈内壮健康法>>

13位ISBN编号：9787548102045

10位ISBN编号：7548102046

出版时间：2011-6

出版时间：第二军医大学

作者：彭鑫

页数：290

字数：300000

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>

## &lt;&lt;彭鑫谈内壮健康法&gt;&gt;

## 前言

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。

## &lt;&lt;彭鑫谈内壮健康法&gt;&gt;

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、开关节松肩法、五体投地功、伸筋拨骨、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，自由自在。

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，结合自己的亲身体会、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

## <<彭鑫谈内壮健康法>>

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

## <<彭鑫谈内壮健康法>>

### 内容概要

人生最重要的是健康，到底怎样才是真健康？

生命在于运动，怎样的运动才是有利于健康的运动？

北京中医药大学中医学博士彭鑫根据自己多年的研究和临床实践经验得出结论：真正的健康是内脏健康和心理健康，也就是说，内壮才是真强壮。

外伤是小事，内伤才要命。

流水不腐，户枢不蠹，只有让内脏气血循环起来，病菌才无立足之地。

揉腹、走圈、站桩、抻筋拨骨……运动不在难度有多大，关键在于能否运动到脊柱和内脏；小米粥养脾，黑芝麻养肾……简单的饮食便能调和五脏，滋养身体。

养生是一种生活习惯，只有简单，才能持之以恒。

<<彭鑫谈内壮健康法>>

作者简介

彭鑫：

中国中医科学院中医学博士，青年中医专家

中国中医科学院养生保健基地（北京颐生院中医门诊部）执业中医师

中央电视台《宝贝一家亲》特邀中医嘉宾、顾问

山东卫视《养生》、福建电视台《健康路8号》栏目特邀中医专家、顾问

北广传媒“优优宝贝”频道首席中医专家

中国人民大学孔子研究院特聘中医养生顾问

中华民族团结进步协会经贸发展工作委员会传统文化与中医特聘讲师

《中华养生保健》、《糖尿病天地》、《21世纪武生活》等杂志特聘专栏作家

## &lt;&lt;彭鑫谈内壮健康法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 自序：打造内壮体质，铸就健康人生
- 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
  - 巧夺天工的人体结构——恢复先天的锻炼原理
  - 透过表象看健康——内壮的外在征象
  - 内气强壮好途径——仙人揉腹保健法
  - 简便内壮法——源自少林《易筋经》的基本功
  - 漩涡汇聚能量——升清降浊走圈法
  - 摆脱“架肩”困扰——办公族养生开关松肩操
  - 缓解心脏疼痛治痛经——抻筋拔骨拉开任督二脉法
  - 汇聚能量的静养功法——打坐
  - 缓解色斑、痤疮的好功法——五体投地功
  - 松筋健骨——“站”定——轻松站桩，健康是福
  - 呼吸线变长，人的寿命就跟着变长了
  - 腰肌松弛病自祛——松腰法治疗腰椎病
  - 健肺缓解胸闷气喘——舒展心胸的功法
  - 五脏养生功，一脏一功法
- Part 2 养生的关键——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
  - 仁养肝——仁爱的人，内心不纠结，肝气也舒畅
  - 眼睛是肝的窗户，肝好眼也好
  - 黄脸婆、色斑、毛孔粗大，关键要养足肝血
  - 火气大的人容易患甲状腺疾病
  - 脸上长期没有笑容，肝也会慢慢硬化
  - 生气会产生酸性物质，加重痛风
  - 简单的梳头按摩便能舒肝消气
  - 义养肺——慈悲的人，虚怀若谷，肺气也清朗
  - 鼻是肺的门户，鼻炎也要从肺治
  - 心情长期“下雨”，癌细胞就会到肺里扎根
  - 经常烦恼的女性容易导致习惯性流产
  - 礼养心——礼乐通心脉，心脉畅通的人自然身心强健
  - 狂躁型抑郁症，乐疗比药疗更有效
  - 心动得太多了，心跳也会变得不规律
  - 孝顺老人，关键是让他们的内心充实、安稳
  - 智养肾——智慧的人，肾气充足体自健
  - 经常反省自己的人，肾气往往会比较充足
  - 信养脾——信用和脾胃一样，都是人的立生之本
  - 抱怨太多，脾也会变得消极怠工
  - 治疗抑郁症的一个好方法，就是立刻行动起来
- 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
  - 生气，癌症会走得更近
  - 消气法，营造不长癌的内在环境
  - 百练不如一走，螺旋走圈治疗癌症
  - 乳腺癌，乳腺是肝的替罪羊

## <<彭鑫谈内壮健康法>>

素食——打造不长癌的碱性体质

小米粥和微笑——不花钱就能抗癌

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

五大形式，判断元气不足

食欲低下

智力下降

脾气烦躁

头发不再乌黑光亮

眼睛浑浊

四种生活方式，消耗肾精无声息

六味地黄丸——服用不当小心病上添病

房事究竟要多少——要看你有多爱惜你的身体

手淫无害健康——这是个大误区

穿着暴露最伤精——红颜祸水害人害己

肾精不足，会出现你意想不到的症状

颈椎病的元凶——原来是伤精过度

想让“鬼剃头”离你远去——补养肾气是关键

滥性有损健康——年纪轻轻骨质疏松

脑卒中低龄化——肾气不足是元凶

男女关系混乱——糖尿病的一大诱因

冬季、冬时——补肾的最佳时节

黑芝麻盐——补肾食物中的“脑白金”

肾虚遗精者最简单的营养食谱——补精粥

内家拳——化僵为柔的补肾功法

养肾又能治愈颈腰椎病——轻松固肾功

补肾又能预防牙齿松动——双效合璧叩齿吞精保健法

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

妇科疾病、习惯性流产——都是露脐装惹的祸

膝关节炎、月经不调——穿着短裙需谨慎

足、腿、腰、背疼痛变形——高跟鞋是把美丽的双刃剑

不孕不育——紧身裤带来的恶果

鼻子暗疮、经期疼痛——饮食冰冷是祸根

好气色——睡个“美容觉”

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

治疗腹泻——匹配脾胃、清淡、当季之食最佳

睡眠黄金时间段——你错过了吗

辗转反侧睡不着——小小窍门帮你轻松入眠

导致猝死的根源——睡眠营养不良

你运动得当吗——呼吸决定运动的效果



<<彭鑫谈内壮健康法>>

章节摘录

## <<彭鑫谈内壮健康法>>

### 编辑推荐

《彭鑫谈内壮健康法》中国中医药大学中医学博士、执业中医师——彭鑫告诉你健康的真谛:内壮才是真强壮,内脏健康才是真健康。

运动有方法,身体才健康--先运动内脏,再运动肢体。

内脏的气血循环有度,生命才能充满活力不衰老。

《彭鑫谈内壮健康法》为您献上: 1、身体健康新标准--教您徒手检测自己到底健康与否。

2、五行、五常与五脏息息相关--畅谈健康身心的本质与内涵。

3、10招奇功为您打造内壮之躯--内壮的身体才是真正健康体。

4、养生先养肾,补肾养精有奇效--小米、芝麻就能让肾精充盈。

5、剖析身体天然构造--站桩、走圈,简单动作使您恢复先天好身体。

6、营造不长癌的内在健康环境--气血循环周流的身体才能健康到百年。

7、穿对衣能容光焕发,吃对饭能强身壮体--衣食住行中,为您剖析养生大法。

<<彭鑫谈内壮健康法>>

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>