简 介 戒色网 [www.jiexy.com](http://www.jiexy.com)

　　彭鑫博士，毕业于北京中医药大学，硕士导师为赵吉平教授，专攻针灸临床，博士导师为傅延龄教授，期间学习《伤寒论》经方的理论与应用，博士毕业后，进入中国中医科学院中医基础理论研究所工作，从事中医学方法论及中国古代术数学研究，对五运六气的临床应用颇有心得。

　　彭鑫博士曾游学于京师，足迹踏遍大江南北，拜访学院派老师及民间特色中医，参悟中医与生命科学之理，学通儒释道，并将之贯通于临床，“针灸与中药并用、辨证共运气相参”，从多方印证将五运六气应用于临床，取得了非凡的效果。

　　总篇：伤德、伤身、伤命根本症解

　　讲于２００９年山东青岛企业家交流会

　　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。我是北京中药大学博士毕业；博士毕业之后，我去中国中医科学院，从事中医理论和中医临床的研究工作。我学习中国传统文化五年到现在，我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，我讲座的题目是：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。所谓养生就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，人们物质生活的丰富，与之相反的，却是人们的健康素质下降，中风、糖尿病、癌症，诸多疑难杂症的罹患率逐年上升。古人有句话叫做「行有不得，反求诸己」。

　　作为一名中医师，我们身上担的责任就是两个，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，现在的人们生活，物质生活虽然提高了，但是身体却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，病痛伴随着人们的一生。在这里面有个很重要的原因，这个原因也是自古以来的历代医家，历代医家就是历朝历代的医学家，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。

　　现在社会，随着西方价值观的泛滥，我们看到，在中华大地上，这个有着五千年文明的宝土，在我们中国却出现一种非常混乱的现象，那就是性的开放和泛滥。什么现象？我们走在大街上，看到广告牌，有很多广告牌上的图片都是非常的露骨，引起人们的性欲。走到报刊亭，看到百分之五十以上的报刊、杂志的封面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连结层出不穷。很多国际、国内知名的网站，在它的主页上都有这种信息的连结。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，这些泛滥的这种性的思想，不仅对人们的思想进行了污染，另外一方面，它对人们的身体、心灵造成了双重重创。在古人认为，性欲的泛滥，古人用两个字来形容，叫做相火，就是性冲动，古人把它喻为相火。相是哪个相？就是宰相的相，火就是水火的火。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，就是指的君主的君，也就是说，人体的火气，君主应该当位，那么宰相应该起到辅佐作用。人们的性冲动、性泛滥，在古代医家的书籍里面是这样记载的，它叫做「相火妄动」。也就是说，本来安于本位的这个宰相的职责没有做好，它却是妄动的。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，总结了以下诸种对于身体的损伤。下面跟大家一一汇报。

　　首先就是现在社会上流行的一种病，每年的这个发病率都在增加，而且呈现一种低龄化趋势。这种病是什么？就是糖尿病。糖尿病，现在很多人称之为富贵病。为什么叫做富贵病？因为在古代，在我国六、七十年代以前，这种病的发病率是不高的，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。这是一种理念。这种理念按照中医理论来讲，这叫做中消。糖尿病还有一个名词叫做消渴；消就是消失的消，渴就是口渴的渴。古人把消渴分为三种：一种是上消，一种是中消，一种是下消。

　　中消就是指的，饮食不节所导致的中焦脾胃的这种疾病，会导致糖尿病的发生。下消就是指的房事不节、纵欲，所导致的糖尿病。而下消的这种糖尿病，在现代的临床中尤其多见。大家注意，不只是因为饮食不节，所导致的糖尿病发病率很高。现在有很多这种因为纵欲过度所导致的糖尿病也层出不穷。这种类型的糖尿病有一个典型的特点，我给大家描述一下。

　　第一点就是下肢发凉。大家记住，人老从哪开始的？是从腿。所以说，在清朝的有个医家叫叶天士。叶天士他曾经说过一句名言，「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，也就是说肝肾、腰腿这块先开始的。那糖尿病有一类人的表现就是下肢无力、脚凉。这种人非常多见，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。这种表现叫做肾阳虚。我在临床中就遇到好多这样的案例，他们也控制饮食，也进行调理，但是不节制房事，所导致的结果是非常严重的。

　　我跟大家举一个我在临床中遇到的案例。这个人，因为在座有很多都是企业家，这个人也是企业家。他是做什么工作的？他是做旅游产业的。他得糖尿病从三十岁开始。他的典型的表现就是两只脚无力，走路脚下虚浮，走路无根，用老百姓话讲就是脚底下没根。他的外在表现是脸色灰黄，小便特别频，而且有淋漓不尽的这种现象。大家都知道，淋漓不尽实际上是前列腺炎或者前列腺肥大的一种表现，这在七十岁以上的老人多见，为什么在这个才三十岁的年轻人身上就有？一句话，伤肾，也就是纵欲。我把完他的脉之后我发现，这个人两个尺脉是非常沉的。

　　大家都知道，中医的脉诊叫做「浮中沉，寸关尺」。寸关尺，尺脉候的是肾，尺就是在这个桡动脉之后的这个位置。如果是这个人尺脉很沉、很细、无力的话，说明这个人肾气不足。我把这个企业家的脉的时候，就发现他的肾气是非常不足的，而且他的外在表现也是肾阳亏虚这种现象。按照中医理论来讲，这叫火不暖土。这种情况下的糖尿病，仅仅靠控制饮食，靠降血糖的药、靠胰岛素是没法控制的。继续往下发展的话，很有可能导致一种现象，我们都知道糖尿病有一种表现叫做坏疽。

　　坏疽是什么意思？就是两只脚血液流通不通畅，这两只脚时间长了，就会导致局部的坏死，最终的结局就是截肢。这个人从三十岁得糖尿病，找我看病的时候是四十岁了，已经得了十年。我跟他讲，您这个病要想治好，不往下发展、控制住的话，必须得节制房事。按照古代医家的教诲，至少有一年到两年的时间禁欲，把这个肾气保存好，否则的话，身体就会出现有很大的麻烦。但是这个人丝毫不听我的建议，他找我看病主要是为了两点，一点是治疗糖尿病，另外一点是让我给他治疗阳痿。

　　大家要知道，阳痿，实际上就是一个人肾气不足的一种身体的自我保护。我们中医都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，我们的身体就会出现一种自我保护，什么呢？就是皮肤出现鸡皮疙瘩，这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。那这个人糖尿病十年，又有纵欲的这种历史，然后出现了阳痿，这实际上就是身体对他所发出的信号，就是请他把房事这个问题要节制，要自我保护。这是人体自然的一种自我保护功能启动。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药，什么药？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，顺天者昌，天也就是自然规律。顺应自然规律，身体就会健康；违背自然规律，身体就会急剧的衰败，最终导致死亡。这个人找我看病，他实际上就想做逆天而亡的这种工作，当然我是不会答应的。我跟他说，这个病要想治好，必须得节禁房事，否则的话不可能好的。

　　他不听我的规劝，他引用了一句名言，他自己的名言，他说人生在世须尽欢，莫使金樽空对月。我在这里，因为有很多企业家，我就把这个问题着重给大家点出来。因为老百姓有一句话叫做「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。我跟这个企业家谈到这个问题的时候，他就引用了这句名言，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。总之，他在这方面就非常的向往，我说好，我说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。我说：你这种情况，我跟你直接讲，半年之后，你的脚不仅仅是凉了，就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！

　　结果，一年之后，他给我打电话，他说：彭大夫，你所说的话全都应验！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。咱们观察生活就会发现，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，他那手脚都是很红的。随着人年龄的增长，阳气愈来愈少，就会出现手脚开始凉，再一步就是发麻发木。

　　糖尿病人如果出现这种脚凉、发麻发木这种情况，说明他的阳气已经开始往回撤了，已经血液不循环了。这时候，他说三个月之后出现麻木的表现，再过半年之后，他比我预想的要快，他说：我这个脚知觉就非常的不清楚。什么叫不清楚？就是他虽然脚踩在地上，但是他感觉脚好像离了地很远，好像垫了一层厚厚的海绵，这是什么？这是气血已经通不到脚上去的一种表现，神经开始麻木。他说我现在，也就是一年之后，他给我打电话，我现在出现什么情况？就是我脚的中指和无名指这两个脚趾，任何感觉都没有，而且开始变黑。他说他很害怕。

　　他去医院检查之后，医院的医生告诉他说，这叫糖尿病坏疽，最终极的治疗方法，那就是截肢。因为他听到这个诊断之后，他是非常害怕的，他就给我打电话。我在电话里告诉他说，坏疽分很多种，有因为气滞血瘀的，有因为肾虚的，其中肾虚的坏疽是不可能治好的，因为你以前把自己的身体消耗的太过了。

　　怎么讲？就是人在他一开始一年前有阳痿的这种情况的时候，实际上就是身体给他提出警告了，说您老人家一定得悠着自己的元气，不要再消耗的太过了，我已经给你发出警告；结果你不听，反而吃一些壮阳药，喝所谓的壮阳酒来使阳气愈发的消耗；消耗没了之后，按照古人的话讲，这叫骨髓枯，人的骨髓枯萎了。人的骨髓枯萎了之后，等待他的那就是恶果。所以说这个人给我打电话完了之后，我说这个病很难很难治了，即使神仙手眼在世也很难治。这个案例在华佗的医案里面都有记载，他说神仙在世也无法挽救这一类的疾病，我就引用了这一句话。这个人最后的结局就是，把他脚的中指和无名指锯掉。所以恶报非常严重，这是其中我谈的第一个案例。

　　下面我跟大家汇报的另外一种疾病就是中风。中风的原因有很多，用现在医学的眼光看来，中风无非就是两种，一种是脑血管破裂，另外一种是脑血管阻塞和痉挛。按照中国古代医家的论述来讲，所谓的中风实际上就是身体内在的火气上涌，然后导致上焦的气紊乱，然后导致疾病。用中医古代的学说来讲，中风就是肝火上炎，或者是痰浊内扰，但是这里面还有一个很重要的病因，那就是肝肾不足。

　　我记得在２００６年的时候，我做住院医的时候，我曾经一晚上送走了三个中风病人，都是死于多脏器衰竭。这三个病人的平均年龄，大家注意是40岁，最年轻的是38岁，最大年龄的是42岁。一晚上走了三个。第二天，因为我作为医生我得写死亡病程的病例汇报。我写了一上午，我一边写就一边想，为什么中风呈现出一种低龄化趋向？我们回想七、八十年代，那时候的中风，大多数都是六、七十岁，甚至八十多岁的老人家，才会出现这种情况。为什么现在年轻人，三十多岁的人，中风却这么多，甚至导致死亡？当然不可忽视的是现在的饮食结构发生了变化，人们吃得好了，身体里面的脂肪存留增多。那我会反问，吃得好了，脂肪存留增多了，就一定导致中风吗？我们发现生活中不是这样的，很多人也是大鱼大肉的吃，但是他没有中风。那中风的另外一个原因，用中医的眼光看来就是肾气不足，也叫肝肾不足，导致肝肾不足最重要的原因就是纵欲。

　　下面我跟大家分享的这个案例，就是我的一个出版界的好朋友，也是一个企业家，才三十二岁就中风。这个人找我看病的时候，他非常自信的告诉我：彭大夫，我现在非常有钱，半年换三个女朋友。他认为这是他值得骄傲的事情，跟我讲。我说：那你离着灾难就不远了！为什么？因为一个人如果是肾气亏虚的话，会导致一系列的恶报，在后面我会跟大家详细的展开。所谓的恶报，就是身体和心理以及事业、家庭所出现的重重危机。这个人是所谓的社会上的精英，也就是青年精英，他找我看病，他想让我调理一下他的身体，并进行一些合理的建议。因为现代人随着生活水平提高，他对自己身体状况的要求也愈来愈高。他希望通过中医调理，把他这个身体调整到一种平衡状态。这个人的外在表现是什么？两条腿特别的细。

　　大家注意，两条腿特别细，下肢无力的人，用中医的眼光看来，大部分是属于肝肾不足的人。这个人两条腿特别细，而且走路是没有劲的，脚下没有根，把他的脉也是尺脉特别沉。他的一个表现就是小便频，小便频到什么程度？一晚上去厕所大约七到八次，小便非常频，这就是伤肾的一个很严重的表现。他找我看病说：你先帮我解决我小便频的问题，因为我需要睡眠，合理睡眠，第二天还要处理很多事情，光这样的情况那就会影响我的工作。我说：好，但是你必须得答应我一件事情，就是吃药期间绝对不能有房事。他咬了咬牙说好。然后我给他开了，清朝有个医学家叫陈士铎的一张名方，叫做「引火汤」，他吃了这个方子之后，两个星期尿就不频了，一晚上平均起夜一次到两次，非常感谢。

　　然后他跟我说：接下来我应该怎么保养身体？我说：接下来你保养身体的原则非常简单，那就是禁欲一年以上。不好意思，我跟大家又在说这个话题了。因为这个人是严重的伤肾，作为医生必须得说实话，而不是说好听的话。我发现现在很多医生，为了随顺病人的欲望，就不断的妥协，实际上这样是对他身体的一种极度的摧残。我跟他讲至少得禁欲一年以上，而且不能够与所谓的女朋友，实际上就是情妇有这些不正当的性行为，这些东西对你的身体都会产生极大的损伤。

　　我讲这句话的时候，他非常的不以为然，为什么？因为他以前接待客户的一个很重要的手段就是，晚上吃完饭之后把客户送到歌舞厅还有卡拉OK，或者是一些情色场所，让这个客人满足他们的欲望。实际上，这不仅是自己往火坑里跳，也把别人推到火坑里去。我跟他讲，你如果是自己不约束自己的话，自己的身体会损伤得会非常严重的。他不听。在我第二次见他的时候，他的寸脉就出现一种很奇怪的现象，是什么？就是寸脉过寸，就是手上的这个脉相跑到大鱼际这个地方来了，这在中医来讲叫做什么？这叫做「寸脉过寸，中风可虞」，就是这种现象一旦出现，可能就会中风。我就告诫他说：你这段时间一定要保养好肝肾，不要再有这些行为了，如果是再有的话，将来中风是没跑的，因为你的这个现象已经出现了。他不听，他说：我这么年轻怎么会得这种疾病，不要吓唬我了。我说那就看自然规律！

　　因为我刚才讲的，中国人所总结的这些，就是古圣先贤，包括古代的医家所总结出来的这些情况，都是禁得起历史考验的自然规律。你若是不想遵从的话，那可以，以身试法完全可以。这个老总他姓孙，这个孙总就继续的做着他自己想做的事情。半年之后，我再见他，我发现，这个人出现一种很奇怪的现象，就是精神极度亢奋，以至于晚上睡不着觉。因为他见我的时候，还有另外一个女子在他身边，这个女子令我想起了一个词，叫做红颜祸水。这个女子长得是非常的妖艳，非常的妖艳。我们都知道古人所说的红颜，并不是指的漂亮，而是指的这个女子非常妖艳。妖艳的女人对男人有三种伤害：第一种伤害是吸引男人，把男人的肾精给消耗掉，这是第一个伤害；第二个伤害，是妖艳的女人惹是生非。

　　大家都知道，很多朝代就是因为一两个女子而毁灭的。离我们最近的清朝、明朝，吴三桂冲冠一怒为红颜，讲的就是这个事实，把一个朝代都给毁了，更何况一个人！我跟他说，这个女子对你的伤害会很重，你赶紧跟她远离，否则的话，您老离这灾难就不远了。他不听，他跟我说：我好不容易赚到这些钱，难道不能让我享受一下吗？我说：你这种享受，实际上是一种过分的纵欲，这对身体的损伤是很大，对你将来的事业和家庭，以至于后半生损伤都会很大，你如果是现在不听的话，那咱们就看事实的发展是怎么样子的。然后这个孙总继续的过着那样糜烂的生活，半年之后现象就出现了。因为我曾经跟他说过：中医讲的这叫自然规律，无论你相不相信，它都会出现。半年之后他出现的一个表现，那就是中风。这种中风叫做口眼歪斜，半身不遂，就是走路都非常难以平衡的走路，然后这个嘴歪到一边去，眼睛闭不上，这就是典型的中风。而且他这种中风，普通人，如果是肝肾没有不足的普通中风病人，可能半年一年，走路就可以恢复，这叫中风康复。但是肝肾不足的人，在座的请记住，肝肾不足型的这种中风，就是肾虚型的中风，三年恢复不了。这个患者，这个孙总一直到现在三年了，走路还是不利索，说话还是连不成句。这是什么？这就是伤肾所导致的恶果。

　　他见我的时候，他中风之后见我说的第一句话就是：彭大夫，我太后悔了，没有听你的话，导致现在我这种情况。我说这个叫做邪淫，邪就是邪恶的邪，淫就是荒淫无道的淫。这个邪淫对身体的损伤，那简直是太严重了。为什么这么讲？因为一方面，邪淫可以使一个人肾气损伤导致身体的种种疾病。第二点，一个经常伤肾的人，他的心情都是浮躁的，特别容易发脾气，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，这叫做心火亢盛，肾水不足。人一旦出现这种状态，那就是离这灾难就不远了。无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种、种种的恶果。所以古人告诫我们说：万恶淫为首。为什么这样讲？

　　因为一个人，一个朝代的君主，假如说荒淫的话，这个朝代、这个人离毁灭就不远了。这个孙总就以身试法的在我面前演示这个场景。他最终的结局是事业衰败，他原先是做出版业的，而且做的业绩非常好，自从中风之后，事业一落千丈。以前跟他有染的这些女子，一个都不留，他自己孤零零的在医院里面，每天护工扶着他下床，推着轮椅让他晒太阳。自己说话也连不成句，这是什么？这就是以身试法所导致的恶报。我刚才在这讲座里面我提到「红颜祸水」。为什么？下面我给大家强调一下，为什么要提这一点。

　　因为现在社会很多女子，打扮自己实际上是往妖艳的方向去打扮，现在很流行的一个词语叫做「性感」，所谓的性感是什么？就是能够引起异性的性趣，把自己打扮的愈性感愈暴露，以此为美，而不是以此为丑。请大家记住，这是人们审美观的一种变化。而这种变化所导致的结局是非常严重的，一方面不仅导致你自己身边的这些男子会邪念重重，浮想联翩；另外一方面，她走在大街上对整个社会所导致的负面影响也非常大，使一个人心神无法安定下来，邪思邪见特别多。

　　我在临床中，我作为一个医生，我特别喜欢看现在社会人的这种健康状况。我们中医来讲叫做望闻问切，因为作为医生他有一个职业病，就是见任何一个人，首先他自己的第一反应就是这个人有哪些问题，然后通过面相、身材、语音就能判断出他的身体健康状态。我通过观察发现，现在很多人有这样几种表现，供大家参考。第一个，现在很多人的眼神是游移不定的，没有定力。这是表现出什么状态？这是说明一个人的神不专注、不清净、不稳定。神不足，精就不足，老百姓经常说精气神，精气神，一个人的精，就是这个肾精要是不充足的话，他的眼神必定是散乱的，而且他与别人在对话的时候，眼神四处游走不定，没有一个定力。

　　这就是第一个表现。这是现在很多中年人、年轻人、少年人的表现。这是第一点。第二点，现在很多人，中年以上的人，腿脚没有力气，走路好像拖着一个沉重的身体这样在走。这种表现就是肾气亏虚的表现。第三点，就是很多现代的青少年的脸色是非常不好看的。什么脸色？就是脸色苍白，而且没有血色。离得远远的，你会看到他脸上好像蒙了一层灰，而这层灰，你近距离看的时候，你会发现他的脸其实洗得很干净。但是为什么还有一层灰呢？这实际上就是说明了他的内在精华不足。

　　一个人内在精华不足的话，他外在的神气是不饱满的、是非常衰败的。现在的很多走到大街上，我们看到这些中学生，要么是脸色惨白，要么就是像豆芽菜一样，身体不饱满，特别瘦弱。而且现在国家统计说，目前我们国家青少年所存在的问题是耐力下降。大家注意，体力分为两种，一种是爆发力，一种是耐力。这种现象就是耐力不足，无法长时期的坚持工作，这都是肝肾不足最严重的表现。其次是现代社会的人心浮气躁，做任何事情都不专注，没有一种定力，这实际上都是肾精不足的外在表现。

　　那我们观察这个整个社会，为什么会出现这种现象？因为我刚才在开题的时候就跟大家讲过，现在打开电视机，连上网络，走在大街上，翻开杂志，我们所遇到的、所看到的这些不清净的，容易引导人们进入这种邪恶的思想和邪念的这种情况非常多见。这是一个很严重的社会问题，这不仅使一个人的身体造成损伤，另外一个，就是让这个人变得心情非常浮躁。我们都知道诸葛亮有一句名言，它叫做「非淡泊无以明志，非宁静无以致远」。一个人如果说心情不宁静，他的事业不会做得长久和成功，一个人如果是心理边邪思邪念非常多，对他的家庭，对他的家人，以至于对他自己的一生，乃至于对我们整个民族都会造成很大的损伤。

　　下面我就给大家汇报第二点，那就是对当代青少年的损伤。孔老夫子在两千多年前《论语》里面曾跟大家告诫过，「少之时，血气未定，戒之在色」。什么意思？就是少年人在年轻的时候，他的气血，就是整个身体没有发育好，他的气血是非常不稳定的，这个时候尤其需要注意一件事情，就是注意不要让他的思想受到和邪淫这种东西的污染，否则的话对他的身心都是很大的摧残。

　　我在临床中就曾经遇到过这两个案例，都是血的教训。下面我给大家汇报。第一个就是我近期，两个月以前，在我的门诊上遇到一个少年。

　　这个年轻人，今年是二十五岁，刚刚大学毕业。因为我在此之前，写了一系列劝导人们要保养肾精、要清净心念的这些文章发表在网络上，他看到我写的文章之后，他就来找我看病。他说：彭大夫，我这个病病了十年，我都没有找到原因，经过很多医生的治疗，都没有治好，花了很多钱；我自从看了你这篇文章之后，我才知道自己的问题出在哪里。他说这句话的时候眼圈都红了。他说我以前，我在十年前，我初中的时候，我是全家人的希望，我每次考试都在全班前十名，我当时的这种状态，全家人对我的希望非常大，将来能考上名牌大学，能考上清华、北大。结果，在那一年我接触了一个我的朋友，他说我有一个同学，他把我带到他的家里面去，看了一盘黄色录相，从此之后，我就染上了一个非常不好的习惯，手淫，这个习惯伴随了我十年。自从染上这个恶习之后，他的脑力、体力极度下降。他染上这个手淫半年之后，学习成绩一落千丈。为什么？

　　因为按照中医的理念来讲，肾主骨生髓，主掌于脑，「肾者，作强之官，伎巧出焉」。什么意思？就是一个人肾气如果足的话，脑力有两种的体现，一种是记忆力，一种是思考能力。

　　一个人肾气足的话，他的记忆力就强，思考能力就强，他的学习成绩一定会好。现在的教育，刚才各位老师都讲了，实际上是技能培训，而不是真正的教育。所谓技能培训，首先就是你要把这个知识掌握，必须要靠你的理解力和记忆力。假如一个人肾气亏虚、脑力不足，他的理解力和记忆力都会下降。那个小可，就是找我看病的这个少年，他说，我当时染上这个坏习惯之后，我就发现自己的脑子好像空了、木了一样，上课的时候老师在那儿讲，我就好像是就在演电影一样，脑子一点都不跟着活动，而且记忆力极度下降，做题做不出来。这是他的第一个表现，这在半年之后。第二个表现，就是本来这个小可是当那个学校的足球队的队长，他的体力非常好，满场跑。大家都知道，足球必须得体力好。他的体力非常好，跑步速度非常快，然后耐力特别强。自从染上这个手淫的恶习之后，半年之后，他的体力急剧衰败。稍微一动，身体就气喘吁吁，大汗淋漓。这是什么表现？这是一个人阳气不足最严重的表现。我们反观现在很多年轻人，稍微一活动，这个少年就跟我叙说：我出现这两种表现之后，我的心情非常的沮丧，也不想跟别人交往，也不想跟周围同学、老师这样交往。自己一个人关在屋子里面，谁都不想接触。家里人以为我有心理上的疾病，就给我去找一些心理医生进行疏导。他说很多心理医生给我疏导完毕之后，我当时感觉心情很舒畅，但是很快这个心情又郁闷了。为什么会出现这种情况？因为这种情况，按照《黄帝内经》的说法叫做：「独闭户塞牖而处」，独就是单独，闭户就是闭上门户，塞牖就是关上窗户，就是形容一个人呆在一个小房间里边，把窗户还有门都关好，一个人独处。这种情况出现在什么样的人身上？出现在胃气不足、肾精大衰的这种人身上。这个少年半年之后他就出现这种情况。

　　这种情况不仅仅是心理的问题，大家注意，不仅仅是心理的问题，是生理问题导致的心理问题，假如不把他的肾精补足，让他戒除邪淫的话，他这个心理永远是处于一种阴暗的状态。按照古人的话讲，这叫做阳气不足。我们看到现在很多人，就是有过这方面经验的人，都会有这种体验。假如说你的肾气不足，前一天晚上房事之后，第二天可能就会原来制定的计划就不想去做了。然后本来心胸里边踌躇满志的这种豪情就没有了。本来第二天想写论文，想进行深入思考，也无法深入思考，为什么？是因为一个人的肾精不足，阳气大衰就会出现这种执行力下降，身体就会出现这种表现，而不仅仅是心理的问题。他就跟我描述他这种情况，这是第三个表现。第四个表现是心情非常烦躁。他说我坐在书桌前看书，心里面好像长草一样，根本看不进去。

　　为什么会出现这样？因为按照中医理论，一个人肾水不足，心火就亢盛，心火一亢盛，他坐在那当然坐不下去，没有定力。他出现这四种表现，因为他的父母也不知道他会出现这种情况。我相信现在在座的很多企业家，也是为人父母，我刚才讲的这个案例，实际上就给大家一个警醒。你们回去之后一定要看好自己的小孩，不要让他染上这些恶习。我继续把小可的这个案例讲完。这个孩子在初三的时候染上这个恶习，一共十年，他都不知道自己问题出在哪里，一直到他在网上看到我写这篇文章之后，他才幡然悔悟。来到诊所找我看病，因为他当时的心情非常激动，我说：不要激动！这个病是可以治好的，你还年轻，首先你得有自信心，把自己的这个坏习惯改掉；第二个，我给你帮忙，我会告诉你怎么样补肾，给你开中药；第三方面是一定要孝顺父母，因为只有孝顺父母，这个人心情才是最通畅的，心情一通畅，身体的阳气就足。

　　古人曾经说过：「万恶淫为首，百善孝为先」。大家在座的每个人手里都发了一个蓝颜色的小瓶子，大家请拿起这个小瓶子，就是大会给大家发的小瓶子，上面写着一段词语，它说「身体发肤，受之父母，不敢毁伤」。如果一个人把自己的身体毁伤了，说明这个人不孝顺；反过来，一个人要想对父母孝顺，首先就是要让自己的身心保持一种健康的状态，而不要让父母操心。这个小可十年了一直让他的父母非常操心，带着他四处求医，没有结果。我对这个孩子讲完之后，他也是非常的感动。我说，我给你看病是不要钱的，我义诊，你把这药方拿走，随处哪家药店都可以抓，吃了这些药方，然后再配合我刚才讲的这些要点，第一个是戒除邪淫，第二个就是孝顺父母，你的病肯定能好的。

　　结果他按照我说的做，两个月之后他给我发短信说，现在我的腰已经不疼了，然后脑力开始恢复，开始有精气神了，做工作也是非常有信心。这是说明什么问题？这是说明按照中医的理念，身心是不二的。身体跟心理是互动的，身体出了问题就会导致心理的问题；反过来，一个人心理出了问题，身体照样会出现各种各样的疾病。所以古人曾经说过，他说「相由心生」。相就是一个人的外在表相，心就是我们的内心，相不仅仅是指这个人的面相，身体的种种表现，包括疾病的现象都属于相。

　　一个人相不好，实际上就是反应一个人的内心世界不是非常的健康。所以说，中医实际上是治人的，不是治病的，因为病是长在人身上。一个人只有他身心双重健康了之后，身体才可能恢复，才可能健康。我跟这个小可，就给他进行治疗，把他十多年的问题解决，而且他的父母也非常感动，对我表示感谢。在这里，我跟大家还要引伸出一个话题，就是小可所出现的现象，目前咱们国内出现的非常多，这种现象叫什么？叫做「都市隐者」。都市就是大都市的都市；隐者是什么，隐是哪个隐？就是隐士，隐藏的隐，者就是之乎者也的者。现在很多青少年出现了这种情况，就是呆在家里面，也不想工作、也不想学习、也不想交往，一个人闷在屋子里面，过着什么样的生活？就是衣来伸手、饭来张口的生活，叫做「啃老族」。

　　这种人群在目前的东南亚，就是东亚有一个岛国，出现的非常多。我不提那个国家的名字，这个国家在三、四十年代的时候引入了西方性解放的思潮，而这个国家所生产的的光盘和的书籍，是在整个亚洲排名第一的。这个国家，恶报出现的非常快，什么快？就是在这个国家有百分之一的人口出现了都市隐者这个情况。「都市隐者」我刚才跟大家描述了，就是丧失了工作、生活、学习的能力，把自己关在屋子里面，过着衣来伸手、饭来张口的生活。这按照中医来讲，就是废人，这个人再往下发展是没有救的，这种人口在这个国家是百分之一，换句话说，那个国家有一百万的青少年处于这种状态。

　　咱们国家在东南沿海和大中城市也都出现这种苗头。在台湾、在韩国这种情况也非常多见。这说明什么问题？这实际上就是说明对青少年的损伤是非常严重的，以至于导致了这些乱七八糟的这些，自古以来都不多见的情况，在现代社会这么多见。因为古人曾经说过，说一个人如果是肾气不足的话，将来一生就不会有太大的作为，为什么？因为按照中医理论是，肾受纳五脏六腑之精华而储藏，也就是说这个人的肾气，就像银行一样，它把身体里面这些五脏六腑的精华都储藏在保险柜里面，然后供你一生去应用它，去做事业、去服务于社会。假如你把这个保险柜里面的存款极度的往外提取的话，这个人的生命质量就会下降得非常的快，也就是出现早衰这种情况。

　　下面我就跟大家念一封有位患者给我写的信。他这封信说明了什么问题？就说明了，我刚才讲的，若是过度的手淫、过早的手淫，对青少年产生的影响，这种影响就是早衰。

　　下面我给大家大体念一下。他说彭博士你好，我想反映一下我自己的伤精历史（伤精就是伤肾，手淫的历史），希望对持有手淫无害论的人们一个警示。他说我十一岁的时候染上手淫，然后射精，迅速的沉迷其快感当中，无法自拔。最多一天射精四次，持续八年之久。他给我写这封信的时候是十九岁。他出现什么情况？第一个是骨头痛，全身的骨节疼痛。大家都知道，肾主骨生髓，肾气不足的话，骨骼就非常的不饱满、容易疼痛。他说十八岁的人身高、相貌、体重和一个小学生一样，皮肤黑、牙齿痛、口里面有腥臭味，听力差，智力、记忆力更是差得无法说。这是他第一个表现。第二个表现是梦多，一天晚上做梦三次，睡眠质量极度降低。第三个是全身骨骼细小、酸痛、软弱，无法长久的站立十五分钟以上。第四个是大脑经常眩晕，稍微一转圈就晕得要命，想吐，头脑迷糊，有空虚感，经常的嗡嗡作响。第五点是思考力、理解力和记忆力极度下降。现在赋闲在家，无法继续工作和学习。第六点是手经常抖，手抖是说明什么？是肝不足，肝风内动。第七点是驼背，右肾酸痛，整个脊柱直不起来。第八点是眼睛突出。第九点是头发焦枯、稀疏。我念完这些表现之后，大家很快的联想到一个场景，那就是一个八十多岁老人的表现，结果出现在这个十八岁的少年身上。

　　这个少年在上一个星期的周末，从家乡他父母领着他来我的诊所看病。一见到这个孩子，他所说的这些情况，所有的情况都表现出来，而且就像一个早衰的小老头。大家注意，这就是伤精的果报，也就是现在很多青少年，实际上在网吧里，在计算机上、在电视里，他们在学校里面所议论的话题与这都有关系。这是我讲的第一个青少年的损伤，希望引起各位在座的为人父母的企业家们、老师们引起重视。

　　第二点，就是我给大家汇报一下我自己身边发生的故事，那就是我的一个初中同学。他所表现的是什么？他所表现的用四个字来形容，叫做以丑为美。我们在同学聚会的时候，那是前年的寒假，我们同学聚会的时候，他跟我说，他当着很多人的面他说：彭鑫，你是学中医的，你给我把把脉，看我身体是不是特别健康？我还没把他脉，他就说：我现在的性欲很旺盛，身体很好，说明我身体很好，你试一下。我一试他的脉，我心里边暗自嘀咕，我说恰恰相反。为什么？因为他的肾脉是非常亏虚的。这种亏虚是什么表现？就像一盏油灯，在油快要没有的时候，那个火苗是最旺的。他现在就处于这种状态。我说你这个肾气已经亏得不行了，你要是不把这个问题谨慎的话，将来会出现种种的恶报，身体会出现种种的情况。我是私下里跟他讲的，他不相信。他说：我这身体很好，而且我很年轻，以此为荣，经常换女朋友。这样子的。

　　我说：你必须得注意这件事情，否则的话身体是不会复元的，而且将来的灾难也不远。因为按照中医来讲，中医理念有一个叫做虚则亢，就是一个人真正虚弱了之后，他才会亢奋。一个人真正充实的时候，他是不亢奋的，永远是稳定的。所以古人有一句话，叫做「精满不思欲」。就是一个人真正的精力充沛，肾气非常足，肾精很充足的时候，他那个欲望是很低的。反过来，精虚的话，欲望就重。我说你现在的这种情况，顶多维持半年，半年之后，你会出现各种各样身体的表现。他不听。结果第二年我们同学聚会的时候，他坐在那里，整个人像蔫了一样，冬天在一个屋子里面，我们一起吃饭，他还戴着帽子，然后他谁都不想接触，也不想跟大家说话，那种眉飞色舞的神情完全丧失。我们周围同学就小声告诉我，他说：彭鑫，咱们那个鲁同学（他姓鲁），在半年之前头发脱没了，光头了。男生，这是男生，头发脱没了。然后骨折过两次，而他这种骨折，都是跟别人，就是骑自行车不小心一碰就骨折了。

　　然后我就想，我说按照中医理论，这个人的肾气在哪方面表现出来？就是在头发上，中医有句话叫做「肾之华在发」，也就是肾的精华体现在头发上，这个人肾气若不足的话，头发就会脱落、焦枯、没有光泽，这是第一点。第二点是什么？就是肾气表现在骨骼上。假如一个人骨骼很坚硬、很饱满、很有劲，筋骨很强壮的话，说明他的肾气很足；假如说这个人经常骨折，动不动就出现筋骨上面的损伤，说明他肾气不足。因为肾主骨生髓，这个骨骼不强壮、不饱满就说明他肾气不足。所以说这个同学一年之内出现了两次的骨折现象，这都是非常少见的。在年轻人来讲，年轻人应该稍微一碰不会出现这样或那样的骨折，结果他出现得很频繁。

　　我就联想到在唐朝有个传说中的神仙，实际上也是真人，这个神仙叫做吕洞宾。吕洞宾外号叫做吕纯阳，他曾经写过一首诗，他劝导世人不要邪淫，这首诗怎么写的？「二八佳人体似酥」，二八佳人就是十六岁的少女，身体非常的好，姣好；「腰间仗剑斩愚夫，虽不教君人头落，暗地使人骨髓枯」，说白了是什么？就是二八佳人，一个非常姣好的少女看上去很好，她不把你的人头砍下来，但是却暗地里把你的肾精、骨髓消耗干。我们观察生活就会出现这样的情况。有些人身体外形看着很肥胖，但是放在秤上一称，他的体重却特别轻，这是一种。第二种，是一个人外在体形看着不是很胖，不是很胖、很强壮，不肥胖，他放在秤上一称却特别沉。大家注意，这个身体外在胖、重量轻的这些人，实际上就是内在的骨骼的气不充足，也就是骨密度降低，骨质疏松，这实际上就是伤肾的一种表现。在现在流行的一个养生里面叫做补钙，大家都知道补钙，天天广告就说吃什么钙片，吃这个那个的，补钙。大家有没有想过，我们一家人都吃一锅饭，都吃同样的菜，为什么你缺钙，别人不缺钙呢？不是因为饭里面没有钙离子，没有钙的这个元素，而是因为你身体根本藏不住这种钙质。我们都知道一个人骨骼骨密度增强，肾气足的时候，他这个骨骼是非常充盛的，而且骨密度也是增高的，钙质增多。假如说一个人肾气不足，你即使给他吃上一吨的钙片，他都不会把这个钙给封藏到身体里面去。这是什么意思？

　　这就是说明，中医的理念不仅仅是考虑到物质这个层面，中医的理念还考虑到能量和信息这个层面。我们都知道，现在科学家，就是现在的物理学前沿已经认识到我们整个世界的组成就是物质、能量、信息，三个方面；而现在的医学大部分考虑的都是物质，在能量和信息考虑得不多，但是中医学恰恰就是把物质、能量、信息统在一起考虑。中医用一个字来形容，就叫做「气」。这个「气」把这三个方面的内容都包含进来。那我跟我的同学说，我说这一个人肾气不足的话，他这种骨骼就容易骨折，就容易骨密度减低，然后就容易骨质疏松。那这个同学，他的表现就是一年当中骨折两次，这就体现肾气衰败，而且头发脱光，所以说他戴着帽子。按照中医的望诊，因为我们作为职业医生，也非常喜欢看这个人的气色，他的气色是透露出一种什么感觉来？

　　大家注意，脸色苍白而且灰，发暗，两个眼圈特别的黑，这是什么？这是肾的本脏已经开始衰败了，一旦出现这种情况，保证在两年之内就会出现肾衰、肾炎、透析这些恶报，就会出现这种表现。这在古代的医案里边层出不穷，我们都知道袁世凯是怎么死的？是找了多少姨太太，到最后把他的身体给掏虚了，肾气一虚，袁世凯是死于尿毒症。大家知道吗？尿毒症是肾气极度衰败，这就是一个很典型的案例。我当时说这番话是在我自己内心当中想这个同学在一年之后肾气不足，然后因为肾病而住院。这说明什么？这说明中国老祖宗的教导，实际上是让你的身心变得安稳。假如说，你不按照这个自然规律来做的话，恶报就会不断，这种不断，有时侯直接体现在你的身体上，而且这种速度却是非常快的。中国古圣先贤有一句话的教诲，叫做「天道祸淫其报甚速」，天道就是上天的道法，就是自然规律，天道实际上就是自然规律；祸淫，祸就是灾祸，让这个邪淫的人出现灾祸，这种速度是最快的。

　　实际上，我们学传统文化，我们知道「祸福无门，惟人自召」，所谓的祸和福并不是老天给你安排的，而是你自己感召来的。这种感召实际上就是你错误的思想、行为、做法，导致的结果就是不良的身体、心理、状态，以及事业、家庭的重重损伤。我刚才讲的这一系列案例，恰恰就印证了古圣先贤的教诲，叫做天道祸淫最速。我们反观现在的影视剧，还有很多这种媒体上的宣传，在宣传什么？在宣传邪淫，倡导大家对感兴趣，以什么做为表现？以这种暴露的图片和暧昧的文字，以及露骨的镜头作为表现，让人们的内心不平静，产生的这些外在的表现。

　　我们都知道，现在的青少年，尤其是１９８０后，甚至是１９９０后这一代人，是吃着什么长大的？是吃着激素长大的，激素。大家注意，现在的肉类，鸡鸭鱼肉、牛奶，这里面的激素含量非常高。前几天我收到北京市的一个统计数字，统计说，现在的女生来月经的时间平均是九点二岁，九岁的女生来月经。在三十年前，中国人平均来月经时间是十二岁。那个时候是正常的，现在这个时候是不正常的，是非常不自然的。不自然的状态，用中医的眼光看来，那就是病态。

　　现在的孩子是被激素催熟的，这是内在的问题！身体迅速的发育，内在的荷尔蒙增多。外在环境是什么？外在环境是放眼望去，满目疮痍，什么意思？我们放眼看看这个社会上所宣扬的，甚至是国家的一流媒体，主要的电视台所宣传的、所播放的那些电视剧、广告，还有一些所谓的新闻，花边新闻，都在宣扬这件事情。使得这些青少年，内在的身体处于一种相火妄动的状态，外在又是这种诱惑这么多，还有一种误导是什么？就是教材，在青春期教育里边明确的写，手淫无害健康。于是这三方面加在一起，就导致现在的青少年，我们走在大街上，就会发现很多人是属于气血不足的这种表现。我曾经看过六、七十年代那个时候的人们，青少年的那种红光满面的情况，在现在这一代年轻人里面已经荡然无存。所以说这是一个非常大的危机，对于我们整个民族来讲，都是一种很严重的社会问题摆在我们面前。

　　下面我就跟大家纠正一个误区，就是手淫无害健康。这在几乎每一本教科书，青少年的健康教育里边都这么写，它的理论根据是什么？这个男性手淫所射出来的精液里面是什么成分？是蛋白质，核糖核酸，碳水化合物。

　　经过分析，然后这些营养成分跟一杯牛奶的营养成分是近似的。于是得出一个结论，它说一次手淫射精之后，用一杯牛奶或者吃一个鸡蛋就可以补充回来。我们按照这个逻辑来想，好像是没有问题，但是实际上问题非常多，为什么？大家注意，西方的这个理念里面，它只注重分解，分解后的营养成分，它没有注重合成。

　　我打个比方，我们在座的每个人，可能今天或者明天都会手里面拿到一张光盘，那就是《和谐拯救危机》。一个光盘里面所含的信息是很丰富的，把这张光盘打碎、敲碎，然后分析它的化学成分，你会发现这张光盘的化学成分，跟一个被人扔了的一次性饭盒的化学成分是一样的，但是一张光盘，充满着各种信息的光盘，跟一个破旧的一次性饭盒的价值能同等吗？肯定不能。那反过来我们问，男人一次射的精，它可以制造出下一代，它所传承的，这个精子精液里面所传承的各种各样的生命信息，都是极度的浓缩和汇聚的。

　　精液，男人射的精可以传宗接代，反问：牛奶可以吗？答案是不言而喻的。所以说这种理念实际上是非常错误的。古人曾经说过，「一滴精，十滴血」，他说的是什么道理？他说人体吃了这么多营养合成一滴精的精华，所消耗的你身体的元气，跟合成十滴血所消耗的元气和能量是同等的，他的意思并不是说一滴精液跟十滴血的化学成分是等价的，根本就不是这个意思。

　　所以说现在的很多西医和现代医学工作者，实际上是对中国古人，对中国古圣先贤的医学着作的一种误读。误，就是错误的误；读，就是阅读的读。是对古圣先贤教诲的错误的理解。他们认为古人说的没有任何道理，于是就进行批驳，甚至在教科书里边也这样讲。我的这些临床案例恰恰就印证了，这种说法是非常错误的，是祸国殃民的。我们都知道，在日耳曼民族要想征服全世界的时候，那个民族的统治者曾经制定了一个规矩，就是所有的男子，青少年在睡觉的时候必须要把手放到被子外面，不能有这种邪淫的行为。

　　因为他知道要想强国强种，只有从戒邪淫开始。一个男人若是肾精不足，他将来的事业、家庭以及整个人生，都会非常的凄惨。我有个好朋友，他是一个专门从事警犭培训的好朋友，他就给我举了一个例子，在这里提供给大家也作为参考。什么例子？他发现警犭嗅觉很灵敏，警犭在进行一次交配之后，牠嗅觉的灵敏度降低一半，大家注意，警犭在三次交配之后直接淘汰，没有破案能力了。

　　人也是这样。我们都知道，全世界人的智商，每个民族的智商跟他的性方面的严谨程度是成正比的。我们都知道，全世界智商最高的是犹太人，犹太人里面智商最高的是德系犹太人，他的平均智商在一百三十以上，这个民族有着极其严谨的性禁忌，非常严谨，在西方叫做处女情结，就是对男女性方面是非常严格的，不能乱来的。反过来，智商最低的民族是中非和南非的这些部落民族。在这个部落民族，男女的性是非常泛滥、非常开放的，平均智商是五十四。

　　大家注意，这实际上就是文明程度以及身体状况，以及智力状况的一种最直接的体现。我们古人经常形容一个人说是富贵，贵指的是什么？古人说，叫做「厚者富，清者贵」，厚指的是什么？就是指的一个人非常厚道，有包容心，这种人是富的，有财富的。什么样的人贵？贵，就是指的一个人清，清指的是什么？就是头脑身心特别清净，只有身心清净，你做事情才会周密，考虑问题才会周全，做事情才有定力，然后你的思惟能力以及统考全局的能力才会增强，这种人在社会上地位是高的。所以说地位高就是贵！富贵代表的就是清卓。所以说头脑愈清净的人，我们看这个整个世界，放眼望去，愈清净的这个民族它的社会地位就愈高；愈不清净愈浑浊的这些民族它的社会地位就低，而且处于一种落后的原始的状态。这说明什么？这说明我们中国古圣先贤，老祖宗给我们留下来的这些宝贵的财富，都非常的有价值，而且是禁得起时代和民族的检验。我跟大家汇报的题目，就是把青少年伤精给讲完了。

　　下面我跟大家再讲一个话题，那就是女人伤精会导致什么样的恶报？我刚才讲的，因为在座的百分之八十的是男同胞，我刚才重点是讲的男性的伤精，那么女性伤精一共分为四点，对身体的损伤也非常严重。首先，就是女人手淫对肾也是有损伤的，这种损伤，实际上最直接的外在体现，那就是毁容。我在临床中治过好多这样的女孩子。因为她当时不好意思说，她在给我的信中她说，她从很小的时候，接触这些的这些文学，就开始染上这个恶习，结果她的一个外在表现是什么？头发大片大片的脱落，脸上长痤疮。

　　我们都知道女人是很爱美的，脸上长痤疮，对她自己的自信心是非常打击的。而这种女人，就是肾气不足的女人，长的痤疮有这么几个典型的表现。第一个，集中在下颔周围，因为下颔代表的是肾，集中在这儿；第二点，这个痤疮的深度很深，是暗疮，就是根儿特别深，然后颜色是晦暗的；再有一个，是脸色青黄，尤其是从山根，也就是从印堂这个地方到嘴周围全是青黄青黄的。

　　一旦出现这种表现，那就是女人伤肾了，肾气亏虚。这种痤疮是非常非常难治的，这对女人来讲就属于毁容。而女人最在意的，实际上就是自己的容貌，而她所做的这个伤精的事情，恰恰就是对自己容貌的极大的损伤，这是第一点。

　　第二点，实际上就是女性是属于一种被动状态，尤其在现在这个社会是男人占主导地位。对不起，不是男人占主导，实际上女人也很重要，就是现在这个社会实际上男人是主动的，很多女性是被动的。被动就造成一种恶果是什么？就是堕胎。很多女孩子堕胎所导致的妇科病非常多，我在临床中所遇到的二十五岁到三十五岁这个年龄段，也就是１９８０后、１９７０末这段时间出生的群体，找我看妇科病的百分八十都有过堕胎的历史。而且凡是有过堕胎情况的女孩子的妇科病，都是非常非常难治的。按照现代医学统计，他们认为，女人堕一次胎就会降低百分之二十五的生育能力。

　　换句话说，堕四次胎，流四次产，她这个生育能力几乎降到零。所以说我们放眼望去，现在很多女孩子，怀着孕就流产、滑胎，然后胎死腹中，这是什么原因？这实际上就是她自己对自己的生命以前不负责任，以前有过堕胎的历史，就非常容易产生这种情况。这就是不孕不育最根本的原因。这就是堕胎的损伤。

　　再接下来，就是现在很多女孩子为了吸引男性，把自己能暴露的地方全都暴露出来了。尤其是夏天，很多女孩穿着这种吊带，就是把这个后背暴露在外边，然后穿着短裙，把这个肚脐还有后腰命门这个重要穴位都暴露在外边；甚至到了冬天还穿着短裙，穿着丝袜，然后穿着高跟鞋，把整个两条腿全都暴露在冷风当中，这叫美丽动人！是不是？那么这些表现，实际上对她自身的损伤是很严重的。我们都知道，她之所以穿成这样，实际上无非就是想吸引异性，想表达所谓自己的美。所谓的美女，所谓的性感，都是用这种方式来表达。她不知道在表现自己的同时，实际上对自己的身体损伤也是非常严重的，为什么这样讲？

　　我跟大家举几个案例。曾经有个女孩子，她跟我说：我特别容易感冒，经常咳嗽。我就跟她说：你是不是以前经常穿这种暴露出后背的服装？她说是，大家都这样穿。我说：你注意，穿这种服装的时候是什么时候？是夏天。夏天，人体的阳气往外散，全身的汗毛孔打开，你这个时候穿这种服装，在烈日炎炎下没有问题。现在的屋子里都有空调，一旦进入有空调的房间，那个寒气长驱直入。它从哪入的？从这个后背的大椎穴，大就是大小的大，椎就是锥子的锥，用木字边，大椎穴，从这个大椎穴一下子就进入你的身体，直接损伤肺气。一个人肺气一不足，将来就百病丛生，特别容易感冒，这是它第一点。这是穿吊带对身体的损伤。

　　第二点就是穿低腰裤，把我们中医所认为宝贵的丹田，还有后面宝贵的命门，这两个大穴暴露在外边。所得到的结果是什么？就是不孕不育，也叫子宫寒。我们都知道，所谓子宫就是胎儿所住的这个房间，叫做子宫！胎儿在娘胎里面，它住的处所就是孩子的宫殿，叫做子宫。假如说这个屋子又寒冷又潮湿，这个孩子住在里面是非常难受的，是住不下去的，就会导致子宫寒这种表现，将来就会出现一种反应，那就是胎死腹中。我们换句话说，现在有很多女性怀孕三个月、四个月，甚至到了六个月、七个月的时候，都会出现小产，为什么？因为这个子宫寒气很重，气滞血瘀所导致的。

　　第三个就是短裙。短裙所导致的就是下肢暴露在外边，让寒冷的空气一吹，然后这些经络同时受到闭阻，最重要的是肝经和肾经闭阻，肝肾主女子的胞宫，这两个经络一闭阻，将来得的病也是妇科疾病。比如说，子宫肌瘤、腹腱炎这一类的疾病。还有一个，什么疾病？就是将来过了四十五岁之后，就会出现风湿、类风湿这种情况。

　　我在２００３年的时候曾经带过一个从欧洲过来的访问团，访问我国的针灸，它学针灸学术，我给他们当翻译。在这过程当中，他们观察我国的老百姓，有一个八十多岁的老人家，我们针灸完之后，她自己从床上下来，然后自己弯腰系鞋带。那个访问团的领队，他就问我说，这个老人家多大岁数？我说八十三了。他表示很惊讶！他说：在我们国家，八十三岁的老人都是推着轮椅的，你知道吗。结果到了这儿，我们却发现很多中国的老太太不需要轮椅，而且人家走路走得也非常稳健。为什么？因为中国传统文化，中国老祖宗给我们留下来的都是宝贵的精华，我们如果遵从的话，身体就会自然而然出现这种健康的表现。

　　而西方，她们很年轻的时候穿短裙，然后受这个冷风吹，过了四十五岁，这个腿脚就不利索，然后将来就会得到风湿、类风湿这样的疾病。最后一点，女性伤精。我必须要强调一点，就是女性如果滥性的话，也就是说一个女人有很多男朋友的话，这对于自己来讲，无益于是一种自杀性行为。

　　因为古人有一句话，叫做「三精成一毒，专伤不洁女」。什么意思？就是三个男人的精液混在一起，就是一种极其毒性非常严重的毒药，专门伤害那些在男女关系上不清净、不干净的女人。伤到什么程度？这种女人会得一种病，在古代来讲叫做产回头，产就是生产的产，回头就是回头的回头，叫做产回头。产回头用现代的话讲就是子宫颈癌。这在现代科学都有印证，在美国的一个监狱里面，医生去做调查他发现，从事妓女工作的女性所得的子宫颈癌的比率，比其它职业的女性要高五倍。而我自己在学医过程当中，我在医院里面实习的时候，我所在那家医院旁边就有一些卖淫小姐聚集的地方，当时我在妇科实习，她们来妇科看病。这些女孩子百分之八十的都有一种疾病，就是子宫颈糜烂。子宫颈糜烂下一步发展，那就是子宫颈癌，癌变的可能性非常大。在这个行业里面所得的病是非常非常多的。这实际上就是不遵从古圣先贤的教诲，把这个身体给损伤了的一种表现。

　　我本身是学中医的,我下面再跟大家分享一个话题是什么？就是中医跟西医的这种区别，我们到底应该听谁？现在的很多西方人，所谓的性学家研究认为男女的性，实际上对身体没有损伤，对这个男人过度的这些性都没有任何问题，这是他们的观点。

　　但是中国古人，自古以来就不这样认为，中国人认为，人要顺应天地自然之道。在孙思邈《千金方》里面，他曾经说过，一个人，男人，正常的人，三十岁的时候是八天一次房事，四十岁的时候是十六天一次，五十岁的时候是二十天一次，过了六十岁就应该闭精，就应该不要再有这个性行为了。除非，他说这是健康人，那病人更应该遵守这个规矩，更应该清净自己的身心。这是古人所总结的真正的自然规律。我们反观现代的社会，很多人不是，很多人三十岁，不是八天一次，他是一天八次！他把这个身体损伤得不能再损伤了，所导致的这些恶报就非常多。

　　我在临床中会经常出现这种情况，就是一个三十岁的人，拥有的脉象（他的脉象）却是六十岁的脉象，早衰！这种情况非常非常多。这实际上就是违背了古圣先贤的教诲。我们都知道，中国中医这种理念是传承了五千年的这种经验和教诲，而且五千年来，在大问题上，尤其是在保养身体方面没有什么变化，它是很稳定的。西方，西方的很多理念，我们都知道，西方它以推翻自己作为进步，它是五年，现代的教科书五年就换一次，五年就把五年前的内容就给推翻了。我们都知道以前西医认为，人只要一扁桃体发炎，就建议小孩把这扁桃体割掉，对吧？切掉。现代人还提倡吗？

　　现代医学他们研究认为，这个扁桃体有很好的免疫功能，不能随便切除。试问二十年前被切除的那帮孩子谁负责？这是第一个。第二个，以前有个国家，他那些小孩子出生了之后就把阑尾给切掉。为什么？他认为阑尾没用。但是现代医学又研究认为阑尾有用，因为阑尾是很多淋巴细胞成熟的地方，它对人体的免疫力增强很有作用。试问在二十年前，被切阑尾的这帮小孩子，谁来负责？我们在这些对比中就会发现，西医是在摸爬滚打中，摸着石头过河的这种情况下度过的，然后他的这些建议，你们敢听吗？他就像什么？他就像一个跌跌撞撞的青少年，在摸爬滚打当中，他还跟你说：哎，过来，我跟你说一下我的人生经验。中医不是，中医是五千年来没有变，大家注意，五千年来没有变，印证了哪个道理？它禁得起人们、时间这双重的考验，是非常有价值的。而这种价值，老祖宗把它写到医书里边，写到古圣先贤的教诲里边，遗留给我们子孙，我们却不重视，甚至嗤之以鼻，这说明什么？这说明我们作为子孙，作为华夏儿女，是非常对不起祖先的。

　　所以说我今天汇报的题目就是跟大家分享这个话题。在《黄帝内经》里面曾经说过，「恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来」；它又说「嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心」，「春秋皆度百岁，而动作不衰」，什么意思？就是人们不要被这个外在的色欲，还有各种欲望所迷惑。淫邪，自己内心不要被这些肮脏的事情所污染，这样的话，一个人身心才能健康，将来他活到一百岁，动作都不会衰败，都会很敏捷、很灵敏。这实际上才是人们正常的身心状态。我们作为中国人，有责任和有使命来继承中国老祖先给我们留下来的这些宝贵的教诲和传承。所谓的「为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平」，在这里我的汇报完毕，跟大家谢谢。下面若是有问题的同学或老师、领导们请提问。好，请讲。

　　提问者：您能不能把网站的地址告诉我们？

　　彭博士：好！好！我就写完！我跟大家说一个关键词，只要上「百度」一搜都可以搜到，就是彭博士工作室，大家记一下，彭博士，彭就是彭德怀的彭，博士工作室，只要是上网一搜这六个字作为关键词，就能搜到我的博客，我的很多文章都在这个博客上公开，希望在座的各位老师批评指正。下面请讲。

　　刘老师：对不起，我有个问题，就是在这一、二年里头，大概是有些电视台，曾经组织过一次，关于科学家和这个老中医的对谈。有的科学家他讲的要取消中医，可是在那一次座谈的时候，那个老中医好像没有赢得那次论坛，在电视上。我就讲的，可以不可以告诉大家，那个老中医之所以他没有赢得这次论坛，他缺少了什么？谢谢彭博士：谢谢刘老师的提问，您的问题非常重要。我跟大家分享一下，为什么中医在那个论坛上没有获胜？为什么很多人说要取消中医？首先，我作为中医人应该反省。首先是我们中医人做得不好。我们都知道，在解放前，解放前的时候我们全国的中医是八十万；解放后，刚刚解放的时候，中医的队伍是六十万；而现在的中医队伍是多少？是三十万，这三十万里面，有百分之八十的是被西化的中医，就是真正中国传统的治疗方法和医术没有传承。在中医院里面，他们实际上也是在做着西医的事情，而中医的这个根本被丢失的非常的多。这是我们整个中医队伍里面所面临的问题。之所以有人，他对中医提出种种的质疑，实际上，你仔细看他的提问，有一个很明显的特点，就是不了解中医。为什么这么讲？中南大学那个提出取消中医的倡议人，他自己是学理工的，在他的自己的人生经历中，他遭遇到好多所谓中医队伍当中庸医的治疗，给他延误了病情，于是他把这种一腔的怨恨就发泄到整个中医队伍里边来了，就倡导取消中医。我们都知道，他这种做法用一句话来形容，叫作以偏概全。你不能因为一两个人的过失，否定了整个队伍。我们都知道，我们在座的有很多企业家都是精英，在这里边，大部分人都是好人，有一两个人不好，我们会因为一两个人不好而否定所有的人吗？肯定不可以。这实际上是一种误解。

　　我们仔细看他们的矛头所针对的并不是真正的中医，而是伪中医。我们都知道真正的中医有两个特点，第一个特点，它可以解决病痛，在事实面前无话可说。现在很多疾病，尤其是在西医没有传入中国之前，将近五千年的历史上，只有中医维护了我们人，就是在中国这片神州大地上，中医起着非常举足轻重的全民的保健作用，以致于在建国初期，我国曾创造了一个奇迹，什么奇迹？就是用占世界百分之二的医疗资源，解决了占世界上百分之二十二的人口的医疗问题，这难道没有中医的功劳吗？毛主席曾经说过中医学是一个伟大的宝库，我们应当加以挖掘，予以提高，伟人都这样说。而且在五、六十年代，赤脚医生一根针一把草，可以解决占我国百分之九十九的人口的医疗问题，这难道不是中医的功劳吗？在事实面前，我在这里罗列的是事实，因为事实胜于雄辩，真正的真理是不需要辩解的，我们只需要把事实罗列开就好了。

　　第二个，就是所谓的科学家和所谓的老中医进行的辩论，实际上，这按照我们现代的眼光看来，这两者之间存在着互相的不理解，这按照现代的学术眼光看来，这叫做语言之墙。就是你在听他们辩论的时候，你会很明显的感受到这两派人，实际上是在各说各话，从来没有真正的交流和沟通。因为这两个学术的理念和价值观完全不一样。我在中国中医科学院，所从事的是中医学方法论的研究，什么叫方法论？就是在这个现象背后探讨它的实质内容的这种学科探讨叫做方法论。实际上，中医的方法论是整体观，辨证论治和平衡。西方的方法论是什么？是还原论和部分系统论，导致了西方的整个的逻辑是形式逻辑，那么中医学是整个的整体观和取模拟象。

　　在最初始的时候就有了分水岭，以致到了后来这种分歧会愈来愈大，这实际上就是古人，就是中国老祖宗思考问题的时候跟西方现代医学的创始人，他们在思考问题上有了细微的区别，以致于演变成现在这种状态。这就存在着现代科学跟中医学无法沟通，但是，我向大家负责任的说，中医学非常科学，以致于我的单位的名字叫做中国中医科学院，假如中医不科学，国家会让中医变成科学院吗？好，请提问吴小兰：刚刚听到（彭博士：老师，你好。）彭博士的这一席话，非常的好，中医是什么？我们人的身体是讲究一个平衡，中医就是中庸，中庸就是中用。

　　彭博士：对，就是中用，就是有实际效应。

　　吴小兰女士：任何事情你过度就是透支，透支就是亏损。所以说企业家的企业要做平衡表，看看你这一季度进、出各个方面。人也是一样的，就是要一个平衡，你二、三十岁破坏你的平衡，什么都过度，内在的和外在的都起了不合理的变化，不合乎天道的变化，所以你得病。比如说，刚才彭博士讲，女人做娼为娼得子宫颈癌，子宫颈癌以前就是说人乳头瘤病毒，你再这样被人交叉感染，在夫妻，这个不可怕，夫妻赶快去治，这是比较应该没有什么大问题。但是这种病毒一到了三期，它的复制是很多倍。

　　彭博士说：恶变性很高的！

　　吴小兰女士：可以说是N次方。所以说，我们国家也在就是希望妇女一定要普查，具体的不讲这个。就是说中医是最科学的，因为它太科学了、太高级了，不被这些没有知识的人所了解。什么意思？中医治病不是头痛医头、脚痛医脚，而是整个看这一个事物的发展，有它的内在联系和它外因，都要统统结合起来，就是彭博士刚才讲的，都是用这样内外的因和果，都是要把它阐明了。你说它科学不科学？我们的五行、天道和自然完全是吻合的，但是我们人，我们这些科学家，对我们世界的认识还非常的肤浅，那是我们子孙后代慢慢的进步的。现在用X光，用伽马刀，其它的很多先进的仪器，它本来就是存在，因为人有限制，你看不见、你听不清。可是中医，虽然我们没有所谓先进的仪器，和中医受到压抑，没有很多的阐述和论文；不过近十几年来有很大的前进，我们的中医是我们中华民族文化很重要的组成部分之一。所以说今天，金融风暴也好，一直到我们人的细胞，到我们的能量，就是刚才彭博士也讲了，就是气，气就是能量，这个气它是可以转换的，可以转换成物质，物质又转换成气，就是如佛经上所说的，就是说，物质就是色，「色即是空，空即是色」，何谓空，我们代表气，就是能量，所以说是我们来了解《心经》的这两句，我看可以这样理解吧？

　　彭博士：对，非常好，非常对，吴老师。

　　吴小兰女士：所以说我们中医是我们的瑰宝，他们这些院士，我觉得是有学问没有知识，是没有智能。所以说要大家都要很科学的、很客观的，我们中医也是一样，我们西医也是一样，大家都是很客观的来研究我们人，我们人类，我们的民族，有健康的民族，才能够在这九百六十万平方公里站得稳稳的。今天这个问题的确是很严重，尤其是我们的青少年是我们国家的未来，所以我呼吁，在座的都是为人父母，希望在这方面从自己的家做起，影响到自己的亲戚朋友，十传百，百传千，使我们有一个健康的民族，健康的人民，这样才能达到和谐，家庭幸福。谢谢。

　　主持人：我给大家介绍，刚才给我们讲，思路清晰，观点能够在国内外是一流的这种观点的，是我们八十二岁的吴小兰同志。吴小兰女士她是我们尊敬的叶剑英元帅的大儿媳妇，叶选平的夫人，她自己本身是深圳市的副市长，今年八十二岁了，她在二十多年前，为我们国家建立了第一套股票平台，股票交易平台。好，谢谢。

　　彭博士：吴市长的这番话，使我联想到一点，那就是古人所说的，「年过百岁，而动作不衰」，老人家给我们所表演的思路清晰，身体健康，行动敏捷，我们再次以热烈的掌声恭祝吴老师身体健康，长命百岁。

　　下面再耽误大家一点点时间，因为有一个老师，他的提问也非常有代表性，他说如何落实现阶段中学生的性观念问题？用什么样的方法来解决中学生的手淫问题？尤其是做为家长。我的回答非常简短，就两条，第一条，管好自己的孩子，从自身以身作则开始，我们在座的每位为人父母者首先自己要自律，身教胜于言教，这是第一点。第二点，是把孩子的周围的环境，乃至于与老师、家长，家庭，整个这个社会状态，使他产生一种比较良好的状态，把小孩子这个，尤其是网络，还有电视这些污染，严重的这些污染给它断绝。只有做好这两点，然后并予以《弟子规》，还有传统文化的熏习，才能让他树立正确的人生观和世界观。今天上午的讲座就到这里。好，稍等。

　　刘老师：对不起，刚才彭博士讲的是自下而上，从我们每个人做起，每个家庭做起，每个学校做起，甚至我们社会的每个成员做起，自下而上。但是我再讲个，我们在国际上一流的政府管理理论里头有条这么个规矩，就是当政府职能失灵的时候，市场调节；当市场职能失灵的时候，政府调控；一旦当政府职能和市场职能都失灵的时候，那就由社会公众群体，乃至于社会组织，来进行习惯与常识，注意，不是道德伦理，是习惯与常识进行社会平衡。那么在彭博士讲的，从我们每个家庭做起，解决这问题的同时，还有一个自上而下，我们要向全国人大，全国政协，然后进行提议、建议，彻底解决这个问题。

　　彭博士：好，谢谢刘老师。再次感谢大家。

　　宝精篇（一）：误认为精液没有营养，所以手淫无害于健康传统西医认为：精液的主要成分：蛋白质、核酸、葡萄糖、水，还包含包含了 aboutonia、抗坏血酸(维他命c)、钙、氯、胆固醇、胆碱、血型抗原、柠檬酸、氨酸、去氧核塘核酸(dna)、果糖、玻璃酸□、肌醇、乳酸、镁、氮、磷、钾、嘌呤、嘧啶、丙酮酸、钠、山梨醇、精液素、精液、尿素、尿酸、维他命b12还有锌。人类成熟精子形似蝌蚪，长约60微米，由含亲代遗传物质的头和具有运动功能的尾所组成，分头、颈、中、尾四部分。顶体是覆盖头前端2/3的帽状结构。顶体是一种特化的溶酶体，外包以单位膜，紧包细胞膜的那层为顶体外膜，贴近核膜的那层为顶体内膜。内外膜之间的狭窄腔隙中含有顶体物，其中含有多种水解酶和糖蛋白，如透明质酸酶、唾液酸苷酶、酸性磷酸酶、顶体素，β-天冬氨酰-N-乙酰氨基葡萄糖胺—氨基水解酶、ATP酶、放射冠穿透酶等，总称为顶体酶，精子里面含普通的氨基酸等物质组成。女性的分泌物也同样是这些。

　　有专家指出，从营养成分的角度来看，一次排出的精液营养不如一杯牛奶的营养，所以得出结论：精气泄漏对身体无害，喝一杯牛奶营养就补充回来了。这个结论乍一听，好像很有道理。但是仔细一分析，发现其中大有值得商榷之处。

　　有一个问题，给一个80多岁的老者喝一吨牛奶，是否也可以产生像年轻人一样多的精子？显然是不可能的。

　　打个比喻：人体好比工厂，饮食是原材料，精液是产品。中间过程需要人工、水、电等能量的消耗。好比一盘包含丰富内容的录像带，将它分解后的成分于一个废品收购站的塑料饭盒成分相同，但只二者的价值能够等同么？我们知道：一堆砖瓦、钢筋、水泥与用这些原料建好的大厦这两者之间能画等号么？所以，仅仅考虑原材料的，还要把中间加工的各个环节耗能忽略掉，显然是有待商榷的。

　　请看下面的公式：

　　进食必要的营养+人体的合成=精液

　　物质 + 能量 =精华

　　显然，精液的产生，仅仅只有营养是不够的，还需要人体的合成，而这个合成过程需要能量。这种合成的能力，中医称之为生机！也就是人体合成、生发的力量。皮肤破了会自动愈合、身体有了疾病能够自我修复，青春期饭量增大，身高体重增加；……这都是人体生机的一种体现。有了生机，生命才能活动，缺乏生机，生命就会衰老。

　　很多东西用分解的眼光来看，就没有生命力了。比如小麦种子，分解后发现无非含有一些蛋白质、碳水化合物、脂肪等。然而，小麦种子埋在地里春天可以发芽，成长；但是把一个含有小麦各种营养成分的药片埋在土里，一万年也不会发芽，因为药片里面缺乏生机，没有生命力。

　　因此，生命科学领域里，仅仅用物质分解的眼光来看问题时非常片面的。众所周知，人体由钙、蛋白质、脂肪、水分等等各种元素组成，从婴儿长成到成年，需要十八年；而构成人体的这些元素营养，用不了半年我们就能吃完，一个婴儿半年能长成十八岁的小伙子么？显然不可能。

　　因此，生命力的一大关键：能够合成。只注意分解后的成分，而忘记将这些成分合成所需要的能量，这种观点是片面的。如果机械的把精液等同于一杯牛奶的营养，我们不禁要问：精子和卵子结合能孕育新的生命，牛奶可以么？

　　古人所谓：“手淫无度则伤精”，这里所伤的“精”，指的不仅仅是精液里面的营养物质，更重要的是损伤人体的生机，也就是生命力，古人将之称为：“肾气”、“元气”、“真阳”。古人所谓：“一滴精、十滴血”，并不是说一滴精液的营养和十滴血的营养等同，而是指合成一滴精跟合成十滴血所需要的生机是等同的，非常宝贵。因为人要传宗接代，精液里面所包含的信息和能量必然是最为精密和丰富的，它可以生成一个新的生命，因此是一种物质与能量的高度集中。所以合成所需要的生机就会特别的多。因此古人建议节欲保精，以保存生机，不轻易丧失生命力，身体才能健康，才会延年益寿。

　　宝精篇（二）：损伤身体的表现

　　泄精后第二天表现：

　　1.食欲欠佳，喜欢刺激性食品：

　　泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变的低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。

　　从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

　　经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

　　2.思考及运算能力下降

　　人的思考、运算、统筹能力都依赖于大脑，一般人在泄精之后的第二天，很难提起精神进行深度思考，想问题往往想到一半就感到疲劳，不再打算往下思考了。写文章、工作计划、学习运算、复习考试、乃至于生活杂事等等都会感到力不从心，这是脑力下降，精力不足的表现。从中医角度来看，肾主骨生髓，肾气通于脑气，肾精充足脑力才能充沛，智力才会高。

　　犹太人是全世界公认的高智商族群，无论在商业还是在高科技领域，都有着出类拔萃的成就，这与犹太民族有着高度的处女情结不无关系。犹太人对于男女色欲的禁忌是非常严格的，这种民族性格造就了犹太人的良性遗传，心神清净就会肾气充足，脑力充沛而智力超群，自然在各个领域都会做出超群的成就。

　　我们在生活中可以看到，凡是作风正派，一身正气的人，内心清净无染，肾水自然充足，记忆力和思维能力就比较强，工作学习就容易做出成绩，社会地位比较尊贵，正如古人说的“贵格”就是讲的这个道理。相反，心理晦暗邪淫又经常泄精的人，记忆力和思维能力都会下降，做事情丢三落四，考虑问题不全面，久之身体衰败，相由心生，容貌也跟着猥琐晦暗，使人看到后心生厌烦，工作和学习很难做出成绩，社会地位比较低下，就是古人所说的“贱格”，讲的就是下贱卑微的地位。

　　可见一个人的贵贱完全掌握在自己手里，心神清净光明，身体自然元气充沛，事业成功，家庭幸福，所谓富贵人格；反之，如果心神肮脏晦暗，肾精元气亏耗，身体萎靡不振，事业也很难成功，家庭波折重重，即是贫贱的表现。

　　3.心神不能宁定，学习成绩下降

　　经常泄肾气的人，肾水不足，火就会比较亢，心为火之脏，导致心神不能宁定。诸葛亮《诫子书》里面讲做学问之道的大原则是：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。心神不宁，做什么事情都感觉不能持久，心中毛毛躁躁，好像长草一样，这种状态怎能学习的进去呢？

　　笔者前几天接诊一个病人，一个朋友的小孩，15岁的初中生，他父母陪他来看病，来找我看青春痘，小伙子脸色发暗，青春痘的根都比较深，颜色淡红，两个眼睛感觉好像没睡醒觉一样，头发长长的。我把完脉之后，就对他的父母说：“你们稍微回避一下，我和孩子单独谈谈。”

　　等他父母出去以后，我跟那个中学生说：“你是不是基本上每节课下课都要去厕所小便？”

　　“对啊，大夫你怎么知道的？”

　　“你小便是不是总是感觉尿完了，但实际上还有，弄得内裤上都是？”

　　“是啊，大夫，我这是怎么回事啊，都没和我爸我妈说。”

　　这个孩子的脉相说明肾气极虚，典型的伤精表现。我就开门见山的说：“你这是肾虚，主要是因为手淫太多导致的。”

　　“书上不是说手淫对身体没有坏处么？”

　　“并不是书上所有的观点都对，你现在肾气这么虚不就说明书上的很多观点并不一定正确，有时候恰恰相反！以后再也不要看黄色网站了，不要在手淫了，那对你身心摧残都很严重，肾气不足，记忆力就不好，学习成绩就下降，而且容易发脾气……”

　　“这些毛病我都有，你可千万不要跟我爸我妈说啊”

　　“你只要以后把这个坏毛病改了，我就不说，你可不要骗我，你的气色和脉象可骗不了我！”

　　之后我就给他开了八味肾气丸合桂枝加龙骨牡蛎汤，治疗伤精。

　　对他的父母，我就问是不是学习成绩下降，而且喜欢上网？

　　他们说是啊，以前刚上初一的时候，学习成绩排名前三名，突然从今年开始，学习成绩大幅度下降，二十多名了，青春痘于这个还有关系啊？

　　当然了，以后你们盯紧点，不要让他在上网了，每天十点之前早睡觉，保证学习成绩提高。

　　“好的”

　　经过三个月的治疗，青春痘下去了，面色也红润了，脉象也不沉弱了，最重要的是，学习成绩提高了，全班前三名。

　　我一直为那个中学生保守秘密，他后来也非常感谢我。

　　最近看到儿童读经班的小朋友，小学毕业后考高中，都是名列前茅。圣贤的教育，开智慧而破邪念，让小儿从小便得到很好的熏陶，“正气存内，邪不可干”，邪念不会萌动，肾气就足，脑力就好，学习能力自然比一般人要高得多。

　　所以奉劝广大家长，要想让您的小孩子现在学习成绩好，长大后身体健康，事业成功，有所作为，对社会和国家做出贡献，“戒邪淫”这一课不得不上啊！

　　4.容易疲劳

　　肾精亏泻，元气不足就会容易疲劳。其表现形式是：本来计划好的事情不想去做了，往后退；本来打算第二天出门郊游，结果房事后第二天早晨醒来感觉特别累，强打精神去爬山也会感到气喘吁吁；本来想好的文章构思第二天灵感全无，面对电脑还没有一小时就感到疲劳，眼睛生涩；还有如：工作、开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字、一看就头晕，工作疲惫不堪、总是出错、出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四、大脑健忘，做事情犹豫不决、瞻前顾后，下班后一头栽在床上不想起来，晚饭凑合一下就行…生活、学习、工作中你会遇到以上种种情况，不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经经常泄精气而导致肾气亏虚的人非常容易出现以上种种表现，这些都是元气不足所导致的。

　　举两个正面的例子：

　　例一：我的博士生导师，精力充沛，白天处理繁重的工作，夜晚还经常熬夜写文章、写标书，事业非常成功，而且家庭美满。按古代说法，是属于那种富贵双全的人。后来在一次偶然的机会，导师无意中说，他非常看不起乱搞男女关系这种做法，虽然他自己出国、出差机会很多，但每次住酒店、旅馆，都决不会看成人频道、黄色录像等，更不会找妓女嫖娼，他本人心地清净，洁身自好做得非常好！小处见大，我们可想而知他的德行，不邪淫这一点做到了好处多大！

　　例二：另外一个是我的一个师兄，快四十岁了，但看上去像二十多岁的人，记忆力非常好，很早就通过了台湾中医师考试，身体特别棒，呆在他身旁你会感到阳气特别充足。他去年才结婚，为什么这么晚呢？他私下跟我说，在28岁之前，他甚至都不知道男女之间是怎么回事，所以在这方面特别晚熟。

　　我问他：“以前没有交女朋友么？”

　　“没有啊，太麻烦了，还花钱”，师兄以前是个穷书生，年轻时只知道好好念书，其他一概不懂。

　　“那你有没有勃起过？”

　　“有啊，但我觉得很痛苦，不知道该怎么办。”

　　这次大陆的中医师资格考试，师兄熬夜看了三天，参加考试，顺利通过，而与他一起考试的很多人复习了半年多却都还没有通过，虽说有基础，但是他的精力、体力、脑力，不是一般人比得了的。师兄早在十年前已经是资产过千万的人了，曾经有高人为他看相，说他之所以年纪轻轻富贵双全，凭的就是“不邪淫”这个最基础最实在的品格。

　　肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强！一个大企业家曾经说过，任何事业到了后来“拼到后来其实是在拼体力 ”，在清华大学，流行的一句话就是“考GRE（美国研究生入学考试）拼的是体力！”所以肾气充足的人，事业就非常容易成功！

　　一般世俗上说：“男人有钱就变坏”，但是心地清净光明的人，决不会乱搞男女关系、婚外恋、包二奶之类的坏事，所以夫妻和睦，家庭就幸福美满。

　　这不是富贵双全么？

　　古人说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有其深刻的医学根据的！

　　5.脾气变坏，容易激动

　　经常泄精的人，肾的封藏能力不足，心火就容易上犯，心情变得急躁，经常莫名其妙的发脾气。

　　健康人的身体是地天卦的格局，火在下，水在上。水在上表示心是清凉的，火在下表示肾阳充足，阳气固秘，丹田气暖。水火既济，身体就健康。

　　不健康的格局是天地否卦，火在上表示心火上炎，水在下表示肾气虚寒，丹田发凉，水火分离，火往上，水往下，上下不能交通，身体就不健康，百病丛生。

　　生活中我们会发现，人生气的时候，往往头脑发热，手脚冰凉，这便造成了“火往上，水在下”这种不健康的格局，时间长了，口中干燥，甚至口臭，小腹冰凉，双脚冰冷，上面热下面寒，水火不能交通。该睡觉的时候心火下不来，心神不能安定就会造成失眠。所以一般失眠的人都有口干舌燥的表现，这便是肾气不足，心火上炎的表现。这种病人，用“交泰丸”治疗效果非常好，或者用张仲景治疗“心下痞”的名方：半夏泻心汤加减治疗效果非常好。

　　这种不健康状态发展下去，心中烦躁，长期失眠就会造成抑郁症，甚至会出现自杀倾向，身体会导致心理发生问题，解决好身体的疾病，有时候身体的疾患也跟着解决了。

　　宝精篇（三）：伤精的方式

　　伤精的方式：

　　生活方式中，损伤身体的方式有很多，针对现代人的普遍存在的问题，总结损伤元气的三大主要方式为：

　　1.最直接的方式：邪淫（好色、手淫、纵欲、嫖妓……）2.最快速的方式：熬夜3.最剧烈的方式：真动怒

　　上面的三条只要占了一条，而且经常犯的话，元气就会大幅度降低，或多或少的就会出现一下种种表现，这是身体对你说：“老兄，元气省着点用，我快撑不住了。”如果你不当回事的话，身体就会一下子跌落下去，百病丛生，到时候悔之晚矣，可别怪身体没有提醒你哦！

　　宝精篇（四）：伤精的表现

　　根据现代人伤精和古人医学着作中的种种表现的进行总结，概括为以下三个方面，因每个人体质有所差异，以下描述可能会与您的身体表现出入，仅供读者参考；(一)泄精后即时反应：

　　1.脑内有一种被抽空的感觉：

　　一般人在泄精后即刻便会感到大脑有一种被抽空的感觉。在中医看来，肾主骨生髓，脑为髓之海，脑与整条中枢神经皆为包藏在脊椎骨中之髓，肾精的丧失会导致脑髓的空虚。现代研究发现，脑脊液的组成与精液组成十分相似，泄精所丧失的物质与营养中枢神经的物质非常相似，自然有一种抽空的感觉，中枢神经缺乏滋润，思维变得迟钝。《素问&#8226;灵兰秘典论》：“肾者，作强之官，伎巧出焉”，一个肾精充足的人，其记忆力和思考能力都比较高，精于构思技巧，智力超群。在美国的航空航天局工作的科学家有严格的性禁忌，就是为了让科学家保存肾精，使智力保持一个比较高的水平。反之，经常泄精就会导致肾精不足、脑髓不充，影响思维和记忆下降，甚至痴呆。

　　2.饥饿感：

　　一般人泄精之后，胃里面都有一种空虚饥饿的感觉，总想吃点东西来补充能量。从中医角度来看，性生活之后，无论男女都会耗费大量的元气，造成冲脉的空虚，而冲脉与足阳明胃经相会于腹股沟处的气冲穴，冲脉气虚必然从多气多血的足阳明胃经调气以补充，使胃经气血大量损失，脏腑与经络相连，导致胃的气血大量损失，脾胃气虚导致饥饿感。

　　3.身心疲劳、空虚感：

　　精气亏乏或超过四十岁的人，在泄精之后通常都会有一种身心空虚、情绪低落、身体疲劳的感觉，特别是在手淫之后，有一种懊悔的感觉。本来计划去做的事情，往往因为泄精之后所导致的空虚疲劳而作罢，严重影响一个人的行动力。泄精会导致人体能量大量丧失，生机阳气亏乏，而人的种种活动都是靠着阳气来驱动，阳气足的人精力充沛，行动力强，做事情一诺千金，雷厉风行，成就一番事业，阳气弱的人萎靡不振，做事畏畏缩缩，气虚胆怯，没有勇气，缺乏行动力，最终一事无成。古人说：“有一分精神，便有一分事业”，讲的就是这个道理。

　　宝精篇（五）：颈椎病与伤精

　　现代社会颈椎病的人非常多，而且大多数是年轻人，其原因有外在因素：用电脑过度，长时间不活动，精神紧张……，其内在也存在问题，那就是伤精。

　　一个肾精充足的人，无论怎么用电脑，不运动，精神紧张，他的颈椎照样好好的，工作完之后稍微舒展一下筋骨，就会神清气爽。而肾精亏乏的人，就是再怎么舒展筋骨、做瑜伽、搞按摩推拿……用了种种办法，当时可能舒服，过一晚上之后该僵硬还是僵硬，该疼痛还是疼痛。

　　肾精通于脑，脑脊液的成分与精液的成分非常相似，脑脊液就是在脊柱里面润滑营养大脑、脊髓等中枢神经的润滑油，脑脊液的缺乏会导致大脑，中枢神经工作不敏锐。泄精之后，脑子变得不灵光，记忆力差，思考能力差，其实就是这个原因，这与中医所说的：“肾主骨生髓，脑为髓之海”的道理恰恰一致。

　　经常泄精的人，非常容易的颈椎病，脖子会感到很僵硬，一扭头就感到很疼，其原因就是脊柱里面的肾精不充盈，导致骨髓枯竭，骨骼得不到滋养，就会变硬乃至变形，甚至增生，这其实按照中医理论，都是骨髓外溢的问题，其原因在于肾不藏精。

　　有诗为证：

　　二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。

　　虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

　　这首诗相传为纯阳吕洞宾所作，警惕世人不要沉湎女色。

　　全诗大意为：十六岁的美眉身姿优美，但其美色却如同利剑一样，愚昧的人不了解其危害而沉溺其中，往往因之伤害性命。虽然表面生看不出什么来，但是暗地里却把一个人的肾精骨髓耗竭干枯，身体急速衰败！

　　我在临床中遇到一个患者，颈椎病反复发作，找过很多医生针灸、按摩、推拿，往往当时舒服而过后其效甚微。这个人两脉尺部极沉，典型的肾精亏乏之证。我就跟他讲了一个道理，人体有两大类型的疾病，一种是水充足但是管道不通所导致的疾病，这一类疾病用针灸按摩的办法迅速起效；另一种是水不足所导致的疾病，无论管道怎么疏通，水管过一万年还是不出水，这一类疾病需要滋补，也就是需要重要配合饮食进行治疗。你的疾病是由于肾精不足而导致的，针灸按摩的方法只能起到暂时缓解的作用，之后可能会更加疼痛，因为针灸推拿不当会耗气，现在市面上的大夫大多数手段比较粗，往往就会耗气伤精，你本人的感觉就是做完推拿之后特别累，甚至需要吃饭补充体力。我说完之后，这个人一下子就服了，之后我给他开补肾填精的中药并配合饮食疗法，告诉其注意洁身自好，节欲宝精，大约用了一个半月时间的调理，其颈椎病得到了明显的改善，脖子比以前柔软多了，对我非常感谢。他的脉我试了一下，两个尺脉微微起来了，代表肾气有所恢复。

　　其实，肾精充足，骨骼的疾病就会减少发生，骨头特别坚硬，绝对不会骨质疏松，所以骨质疏松与喝不喝牛奶，吃不吃钙片没有任何关系，与你的肾气有这绝对密切的关系。打个比方，同样一家人每天吃一样的饭菜，为什么有的人骨质疏松，有的人骨骼坚硬呢？问题不在于吃什么，而在于能否吸收转化，也就是前文所说的合成的能力，也叫做生机，中医叫做元气。

　　从中医角度来看，激素就是把人的肾精急速调出来使用，帮助人度过难关，救急可以，但是激素绝对不能大量、长时期应用，使用激素的一个后遗症就是骨质疏松、股骨头坏死。我曾经实习过的医院就有几个医生、实习学生SARS后经激素治疗而留下股骨头坏死的后遗症，有的已经恢复了，有的面色晦暗、住着双拐，看到后令人感觉非常可惜。SARS期间，应用中药治疗的患者那里会有这种后遗症呢？有时候就感叹，西医就是一个双刃剑，这就好像主父偃评价霍去病一样：“锋利的刀子，用着顺手，但也非常容易折断！”

　　中医讲究调和，西医讲究杀灭，这两种医学的基本理念不一样，最终结果也大不相同。

　　宝精篇（六）：补肾误区——六味地黄丸

　　缘起

　　我看看天涯提问：我买了知柏地黄丸，请问和六位地黄丸相差多少？我只是想补一下，每个星期5吃10颗怎么样？

　　彭博士 回答：

　　再重复一遍，不要随便吃药！

　　我在临床上遇到很多病人，找我看病之前自己也不知道听谁说的还是自己研究的，反正自己买药吃了一大堆，导致身体出现了种种不好的表现，我还要再花时间把它消除，特别麻烦。

　　下面介绍一下在广大群众的观念中补肾声誉比较高的六味地黄丸的应用注意事项。

　　六味地黄丸

　　1.基本情况：

　　组成：熟地黄160g 山茱萸（制）80g 牡丹皮60g 山药80g 茯苓60g 泽泻60g功能与主治：滋阴补肾。用于肾阴亏损，头晕耳鸣，腰膝酸软，骨蒸潮热，盗汗遗精，消渴。

　　2 历史沿革：

　　最早来源于汉张仲景《金匮要略》里面的肾气丸，主治“男子消渴，小便反多，以饮一斗，小便一斗”，后来宋代名医、儿科专家钱乙将肾气丸中的温补药桂枝和附子去掉，改为六味地黄丸，记载于《小儿药证直诀》中，用来治疗小儿先天不足，发育迟缓等病症。

　　这里注意，六味地黄丸原本是给小儿吃的，小儿是纯阳之体，按照古人的说法，专门补肾阴就可以了，一补肾阳就容易动火，因为小童子元阳没有泄漏。

　　自宋代而降，六味地黄丸被后世医家扩展应用于临床，其应用范围逐渐发展为补肾滋阴之药，如明代名医薛己最善补肾，他就主张，肾阴虚用六味地黄丸，肾阳虚用八味地黄丸。薛己的实践为许多后世医家认可，他们倡导的补肾观点对后世的影响非常大，以至于后世医家大都遵循六味地黄丸 滋补肾阴的主张。此外，从药方的组成来看，它可以达到三阴同补（补肾阴、补肝阴、补脾阴）的效果，比如熟地黄可以补肾阴；山茱萸则是肝肾同补，通过补肝来达到补肾的目的；山药能健脾益肾，通过健脾来补后天。由此可以看出，六味地黄丸更适用于肾阴虚患者的治疗范围确定下来。

　　3.阴虚、阳虚

　　问题来了，什么是肾阴虚，什么是肾阳虚呢？

　　肾阴虚的典型症状是潮热、盗汗、手心和脚心烦热、口燥咽干，此外还有遗精、梦遗、早泄等。

　　肾阳虚的典型症状是腰膝酸软、不耐疲劳、经常觉得乏力、四肢发凉、喜热怕冷等。有些肾阳不足的人，也可能会出现勃起功能障碍、早泄、滑精等性功能问题。

　　但是问题来了，病人从来不照着书本得病！什么意思呢？

　　现在临床上的实际情况是：很多肾虚的亚健康人士往往肾阴虚和肾阳虚混杂在一起，有的时候还兼夹一些湿气、寒气、虚火、中寒……，比如有的人腰酸腿软、稍微一走路就腿沉，平时怕冷，吃点东西就拉肚子，平时手脚冰凉，可是一到了热的屋子里面手心脚心还容易出汗，牙龈还经常渗血，嘴里面干燥没有津液，口臭、记忆力差、早泄遗精，性功能障碍，吃饭不香，吃点凉东西大便还容易拉稀，脾气还急躁，眼睛平时红红的，干涩疼痛，颈椎难受，后背发硬……这都是我平时临床最最常碰到的情况，你说他是阴虚吧，他还怕冷，你说他阳虚吧，他还手心出汗，阴阳俱虚吧，还稍微一吃点补药就上火，“虚不受补”，还兼有脾胃虚寒，肝气不足，碰到这种情况就应该临证组方了，根据病人的病情加减用药，而不是单纯的肾阴虚用六味地黄丸，肾阳虚用金匮肾气丸了。

　　所以，在临床实际中，很难分清具体是肾阴虚还是肾阳虚，那种很典型的肾阴虚或者肾阳虚的病人在整个肾虚人群中的比例非常小，所以很多人问我：“大夫，我是肾阴虚还是肾阳虚啊？”

　　这种问题很难回答。

　　4.六味地黄丸的服用误区

　　现在很多广告、药商乃至一些不很明白的中医宣传一个理念：“六味地黄丸可以补肾”，于是就造成了在广大人民群众心里面好像六味地黄丸成了补肾的专用药这种观念害人不浅啊！！！

　　1.阳虚的人越吃越虚

　　现在很多人不知道是听了什么宣传，一听说是自己肾虚，就买很多六味地黄丸吃，结果出现什么表现呢？有一部分面色偏白，体质虚弱，畏寒怕冷，手脚冰凉，腰酸无力，小便频数，这都属于肾阳不足的表现，这样的人吃六味地黄丸只会把肾气弄得越来越寒。此外，许多因引起的勃起功能障碍患者，还一味地服用六味地黄丸，病症就会“雪上加霜”。

　　2 脾胃弱的人不适宜吃

　　还有一类虽然肾阴虚但却脾胃功能不好的人也不适宜吃六味地黄丸。

　　因为六味地黄丸是偏于补阴的药，配方中阴柔的药多一些，吃了后会妨碍消化功能。我在临床上见到的误服六味地黄丸导致损伤的最多的就是这一类人，一中老年人为主，这些人长时期服用六味地黄丸，弄得自己脾胃虚弱，大便溏泄。因为中老人本来脾胃功能就慢慢减弱，服用更要谨慎，长期连续服用的话，就不非常可取了。

　　六味地黄丸偏于补肾阴，主治肾阴虚。由于配方中阴柔的药多一些，所以吃后有时候会妨碍消化功能，因此脾胃功能弱、消化不良者慎吃。服用两周后如果效果不明显，可能是选药不对症，可以找一位中医大夫对身体的症状进行诊断，对症选药。

　　与六味地黄丸相同功效的知柏地黄丸，在六位地黄丸的基础上加了知母、黄柏两味清热滋阴的药，加强了清热的力量，用来治疗阴虚火旺，如手心和脚心烦热、口燥咽干，舌尖红等肾阴亏虚、虚火上炎的病证。知柏地黄丸更不能盲目地服用，偏性更大。

　　最好服药之前应该先去咨询中医医生：有没有肾虚，是肾阴虚还是肾阳虚，该不该服用六味地黄丸，服多长时间，尽量避免由于盲目用药而造成的身体不适。

　　还有一类是体内有湿热的人，这种人舌苔厚，舌苔黄腻（不是在吸烟和饮橙汁后），胃肠里面胀闷，大便不成形而且粘滞，挂在大便池里冲不下去，这些是体内有湿热的人的诊断指征。

　　这一类人大款的比例特别大，整天吃肉喝酒，造成体内的湿热特瑞别严重，肥胖患者居多，虚胖，大肚子，稍微一活动就气喘吁吁、去医院检查脂肪肝、高血脂、肝囊肿、高血糖、高血压……这一类人还特别喜欢补，80%认同吃六味地黄丸补肾，结果是什么呢？面色恍白，腰足寒冷，性功能下降，这都是误服中药不养肾气所导致的最终结果。

　　3.糖尿病≠肾阴虚≠六味地黄丸

　　最后一类人最可怜：糖尿病患者。

　　这个风气不知道是谁带头的，好像所有的糖尿病人都是肾阴虚一样，大家都吃六味地黄丸。按照中医的理论，糖尿病类似古代的消渴病，古人大体分为三类，上中下三消。吃得多、喝得多、小便多、体重减少——三多一少,为其诊断标准。

　　但是现在很多糖尿病患者相反还很胖、吃的喝的也不多、小便也不是很多，但就是血糖高、尿糖高，那么问题来了，这些人在古代中医看来可能就不能划归为”消渴病”范围之列，这是第一个问题。

　　第二，治疗消渴病的古方，按照张仲景金匮要略里面的记载，应该是“崔氏八味丸”，也就是现在的桂附地黄丸，也叫金匮肾气丸（同仁堂版的又加了利水药），用来治疗“饮一斗、小便一斗”的消渴病，后世医家总结为下消病，也就是肾气不足的消渴病。

　　现在糖尿病人的很多表现已经和古代消渴病患者的表现不一样了，而且古代消渴的下消病的古方是桂附地黄丸，也不是六味地黄丸，所以不能单纯的用糖尿病=消渴=下消=六味地黄丸的逻辑来对应。

　　于是碰见糖尿病就用六味地黄丸治疗这种观点是有待商榷的。

　　举个例子吧：

　　我在老家碰到一个患者，父亲的朋友，糖尿病快十年了，不知道听那个“老中医”（有时候老中医不一定是明白中医）的建议，说是糖尿病就服用六位地黄丸，结果吃了一年多，脸色越来越晦暗，小便越来越频，浑身气力不足，疲劳感特别强，一看这个人就是长期睡眠不好，疲劳的面色，找我看病。我毅然决然断然的说：“ 赶紧把六味地黄丸停了！！！！”

　　“那不是补肾的药吗？”

　　“肾虚很多种，不适合您这一种！您自己吃了这么长时间感觉肾气足了么？”

　　“……”沉默。

　　“以后再也别瞎吃药了！！”

　　“嗯！”

　　于是我给他把脉，看舌，又问问一些症状，开了桂附地黄丸加上补充肾阳的中药服用，配合我博客里的“仙人揉腹”功法锻炼，半年之后再见，脸色有光了，疲劳感减轻了，精力充沛了，尿糖有所下降，对我的医术赞不绝口。

　　我说：“我这点东西在古人那里根本算不上什么，只不过规规矩矩的看病，就能达到这个效果，现在很多中医师看病不遵循中医的理论，治不好病也不反思，而且用西医的思路指导中医用药，最终结果就是南辕北辙，治不好病，使病人觉得中药疗效差，败坏了中医的名声！”

　　宝精篇（七）：伤精患者请进—补精的方法全攻略鉴于网上的咨询越来越多，而且大部分问题重复，现在针对有诸多伤精表现的年轻人，参照下面的方法进行实行，快则三个月，慢则半年，一般都能恢复。

　　1.生活习惯：

　　1.1严格的执行戒邪淫

　　戒除手淫、看黄色书刊、网站、图片、视频等黄色内容的所有行为和心理，从根上杜绝元气泄漏的原因，有家室的网友，可以跟配偶商量好，节制房事，最好杜绝房事一段时间，尤其有肾病、肝病、癌症等重病患者。

　　1.2 合理睡眠

　　一天当中夜晚（21：00—3：00）就相当于一年当中的冬季，“肾应冬”，所以这个时候要好好睡觉，这个时候睡眠质量好了，肾气就能补足了，所以建议各位上网的师兄，准时九点关机下网睡觉，这对于恢复肾气非常重要。

　　1.3 少看电视、少上网（工作需要者除外）：

　　看电视、上网的时候全神贯注，消耗脑力体力精力，我们有这种体会，连续上网两个小时比看书四个小时都累，为什么呢？因为电脑屏幕是不断闪灭刷新的，很容易对眼睛造成疲劳感，肝肾同源，肝开窍于目，长期上网的人黑眼圈，眼睛干涩，而且精力不能集中，这都造成了精力的亏乏。

　　因此建议网友：工作一段时间，关掉电脑，到公园、楼下散散步、练练拳、晒晒太阳，对健康的恢复很有帮助的。

　　2.饮食建议：

　　平时饮食以素为主，具体内容参考拙作《吃素怎样吃才能健康》

　　补精粥:黑豆、芡实、板栗、山药各等分放在一起煮的粥，同时吃黑芝麻盐（见拙作《补精的食品之一 黑芝麻 》

　　3.运动养生：

　　3.1 每天散步一小时。

　　每天走路一小时，因为走路无形中就是在活动肾经和膀胱经，尤其是走太极步，对这两条经络的锻炼效果非常好，相信练过太极拳的网友应该能够掌握要领，实在不行，就迈开腿尽力迈大步（注意不要气喘吁吁）走路，拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有道是：“百练不如一走”，着名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张病人应当每天走路一小时活动肾经膀胱经。

　　3.2 保健功法

　　下面的这几种功法对于恢复肾气非常有帮助，在文章里都是有说明。见《传统固肾功》、《叩齿吞津保健法》。

　　4 药物补精

　　中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。所以要找当地的明医调理，就能慢慢恢复。但是每个人年龄和伤精程度不同，治疗起来就有快慢之分，所以不能着急。（具体可参看：《宝精篇——经验分享：伤精的药方》）。

　　药物只是辅助作用，帮助人恢复身体健康，并不是最根本的解决方法，信心和合理的生活方式才是根本之道，呼吸缓慢、运动、柔和、心情祥和、会放松、最重要的是具备：仁、义、礼、智、信，五种内在的德性，这叫内五行，是生命内部最为重要的五种药，直接调整身体速度非常快，而且很多病的根本原因也是这五种德性的不圆满所导致的木火土金水五行不全，外在表现就是心肝脾肺肾五脏不和，再往外表现就是疾病了。

　　伤精的人，肾气亏虚，肝血不足，心火亢盛、肺金不降、脾土不温，五行不和每个人偏性不一样，药物的调整上讲究很多，在这里不一一说明了。

　　4 心态养生

　　很多师兄问：“我想戒邪淫，为什么戒不了啊？脑子里面总是浮现一些乌七八糟的内容，应该怎么办？”

　　说白了，这就是内心不够清净，怎样是自己的内心清净下来，脑子变得专注呢？一开始从行动上就要纠正自己的一些错误做法，其中效果最大最直接的有两个：

　　4.1 要孝顺

　　父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母吹得，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！在这里我负责人的告诉大家，我所接触的所有的真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！！！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

　　伤精的师兄们，我们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就恢复原，眼睛变得有神，有定力并不很难！

　　4.2多行善

　　我有一个师兄，学佛之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，所以经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包，扔的床边全是，他自从学佛之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他60多岁了，每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤过冬（不是因为家里缺钱买不起，而是不需要），两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！

　　我这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀：“善！”

　　人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。

　　所谓阳气，就是身心的健康表现：如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等等。

　　所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的不好的内容。

　　行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，所谓“天道无亲，恒与善人”，功德到一定程度，你的内心自然就清净了，元气恢复的特别快，身体健康指日可待。

　　宝精篇（八）：经验分享——伤精的药方（提供给中医同道参考）中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。

　　我只能说一下大概：

　　如果单纯的伤精，就像那个中学生一样的话：

　　去药店买六盒桂附地黄丸（同仁堂的蜜丸）每天晚六点的时候用淡盐水送服一丸。

　　或者按照下面的药方拿中药泡水喝：

　　熟地黄6g 山药6g 枸杞子6g 山萸肉6g 党参5g 杜仲6g 菟丝子6g 炙甘草5g 焦三仙各3克把这些药买来，放在保温杯里，用滚开的水600毫升冲进去，盖好盖子，闷一小时，就可以喝了，一日三次，饭前（一般来讲，脾胃不好拉肚子的人饭后）半小时服用。一天一剂，以上是一剂的量。

　　方解：

　　以上的方子由明代着名医家张景岳的大补元煎化裁而来，该方熟地、山萸肉补精血、山药、党参补土助金、杜仲、菟丝子暖腰补命门，焦三仙防滋腻、开胃气，炙甘草调和诸药兼补中焦。全方其功用为：救本培元，大补气血；主要针对气血大亏，伤精伤气之证。

　　我在临床中多用此方加减变化治疗伤精患者，中焦虚寒加干姜或炮姜、炒白术、茯苓，湿气重的加苍术，痰重的加二陈，下焦精华不足的加重熟地黄，上焦有火，睡眠不好的加茯苓、交泰丸和煅龙骨、牡蛎，属心阴虚的加酸枣仁，遗精、精关不固的加金樱子、五味子，煅龙牡，腰痛明显的加重杜仲的量，脱发的加何首乌、旱莲草、女贞子，眼睛酸涩的加菊花、枸杞子，防滋腻太重，太阳经不开的加炙麻黄，前列腺问题的加车前子，牛膝，萆薢等。

　　再根据患者的体质、寒热温凉加以调整，效果不错。

　　以上是我的一点点小经验，拿出来供大家分享。

　　外地患者来京不方便的可将此方抄下来找当地的有处方权的医生开方，最好能把把脉，看看舌，在方子的基础上根据个人体质加减变化，效果就更好。

　　注意：中药要在中医师的指导下应用，您可以将此方抄在纸上，拿到中药店或中医诊所，找医生给您把脉，看舌之后，确定是否能用。因为每个人的体质不同，服药后的反应也不一样。

　　举个例子：如果您感到服药后有上火、牙痛、口干的话，就说明不太合适您的体质，需要停药。

　　再配合吃：黑豆、芡实、板栗、山药放在一起煮的粥粥，同时吃黑芝麻盐（见拙作《补精的食品之一 黑芝麻 》），并严禁房事保养肾精，效果就会不错，你就会慢慢好起来的。

　　但是这样效果比较慢，至少三个月的时间。

　　如果配合保健功法（固肾功、叩齿功）的锻炼，就能好一些。

　　元气篇（一）：元气与脾气不好

　　经常泄精的人，肾的封藏能力不足，心火就容易上犯，心情变得急躁，经常莫名其妙的发脾气。

　　健康人的身体是地天卦的格局，火在下，水在上。水在上表示心是清凉的，火在下表示肾阳充足，阳气固秘，丹田气暖。水火既济，身体就健康。

　　不健康的格局是天地否卦，火在上表示心火上炎，水在下表示肾气虚寒，丹田发凉，水火分离，火往上，水往下，上下不能交通，身体就不健康，百病丛生。

　　生活中我们会发现，人生气的时候，往往头脑发热，手脚冰凉，这便造成了“火往上，水在下”这种不健康的格局，时间长了，口中干燥，甚至口臭，小腹冰凉，双脚冰冷，上面热下面寒，水火不能交通。该睡觉的时候心火下不来，心神不能安定就会造成失眠。所以一般失眠的人都有口干舌燥的表现，这便是肾气不足，心火上炎的表现。这种病人，用“交泰丸”治疗效果非常好，或者用张仲景治疗“心下痞”的名方：半夏泻心汤加减治疗效果非常好。

　　这种不健康状态发展下去，心中烦躁，长期失眠就会造成抑郁症，甚至会出现自杀倾向，身体会导致心理发生问题，解决好身体的疾病，有时候身体的疾患也跟着解决了。

　　元气篇（二）：元气与智力

　　中医认为：“肾主骨生髓，脑为髓之海”，肾精常泄的人脑力一般不足，比较迟钝甚至健忘，相反，肾气充足，记忆力、思维能力就好，学习工作效率就会高。这在前文有详细的说明。

　　最近在门诊看到一个患者，看到我在天涯社区上面写的帖子《伤精（肾虚、元气虚）的种种表现和治疗方法》之后来到诊所找我看病，他所描述的就比较有代表性：

　　小可，男，26岁，从上初三开始染上手淫的恶习，而且当时的生理卫生教科书还宣传：“手淫无害论”，于是更加恣无忌惮，之后出现一个症状就是大脑发空，头痛，心烦意乱，学习没有耐心，学习成绩一落千丈，本来是全家的寄托和希望，学习成绩也很不错，后来只能考上普通大学，而且越来越觉得生活没有希望，身体体质和脑力都急剧不足。得病期间，因为症状明显而又检查不出任何问题，父母带他看心理医生、找中医调理等等，都没有解决根本问题，（不戒邪淫是没有用的），因为任何疾病都有根本原因，找不到原因只做表面工作是很难解决实际问题的。

　　他看到我写的伤精的表现之后认同感特别强，跟我说：“彭大夫，你写的‘泄精之后大脑被抽空的感觉’我深有体会，以前没有手淫的时候，感觉体力脑力都很足，踢球、打篮球体力充沛，而且学习一点都不费力，轻轻松松就记住很多单词、公式，同学们都叫我神童，学习成绩在班里面名列前茅，自从初三开始，我因为去了一个同学家，看黄色录像，就开始那什么……手淫（小声），后来真如你所说的，脑子好像空了，整天昏昏沉沉的，两条腿走路也没劲……”

　　我打断他：“你一天手淫几次？”

　　“多的时候三次，少的时候一天一次，反正上中学那段时间几乎天天有。”“哎……很多小孩就这么把元精丧失了，不仅脑力不够、体力也开始下降，对不对？”

　　“您说的太对了！我以前踢足球是全队的中场，数我能跑，而且别人都叫我‘铁腿’，我跟他们对磕（北京话，意思就是两个人腿对碰）他们都疼得受不了，我一点没事。哎，自从开始那什么时候，我的体力就不行了，跑不动了，而且你看，”说着他站起来，走了两步，“本来我身高不高（165cm），地盘应该很稳才对，结果我自己感觉站不稳，走路摇摇晃晃的……”

　　“人老腿先老，”我说，“肾气衰败的表现之一就是腿没劲、发沉……”

　　“对，我的腿就是发沉，而且走路时间长了两条腿那个累啊，现在根本踢不了足球了，不是以前满场跑的感觉了。”

　　我问他：“那你后来都怎么治了？”

　　“先去医院，医院查了说没事，可能有点神经性头痛，就为我开了一大推药，回去吃了也不管用，后来我爸妈听别人说，以为是不是这孩子有心理问题了，我自己当时也没有意识到是因为伤精，您知道吧，然后他们就带我去看心理医生，什么教授之类的，跟我讲了半天，每小时收费还三百块钱，一点用都不管，纯属骗钱……”

　　“也不是，心理医生治疗对的话，也能起到很好的效果，但是你这种问题不是单纯的心理问题，还有严重的生理疾病，只不过现在医学体系没有纳入而已，但在中医自古以来早就说过这个问题，身心是不二的，也就是说心理影响生理，生理反过来会影响心理，很多心理疾病其实与生理有着密切的联系，只不过普通心理医生不清楚罢了……”

　　“我们哪知道这些啊？于是就瞎治呗，后来被骗了好几次钱，有一次去看什么\*\*医（某民族医疗），一开药就是5000块钱的一个月，一点用都不管，您知道吧，以后我就再也不去找什么大夫看病了……”

　　小可后来就因为头部发空、头痛的原因最终学习成绩下降，没有考上好的大学，在一个普通大学毕业之后，用他自己的话讲:“找一单位混日子，生活没有任何希望。”

　　“你不要灰心，戒除手淫，早睡觉，我再给你开方子调理，可以恢复的！相信我！我曾经治好过很多伤精的人，特别是年轻人，只要内心转变，配合上中药，就可以慢慢恢复，但前提是必须严格戒除手淫的坏习惯！”我说。

　　“看了您的帖子之后，我越看越明白，我现在特想回到初中再重新过一遍，那时候要是有人给我讲就好了，不至于到现在这步田地，你知道我小的时候多聪明么？全家人的希望都寄托在我身上了……唉……”说到这里，小可的眼圈有点泛红，“那时候谁给我讲这些啊？！我要是早看到您的帖子就好了！！！”

　　备注：现在的青少年，外在的诱惑太多太多，色情刊物、讯息、视频、图片随处可见，内在又因为营养的过盛、食品中的激素含量过高、导致性发育过早，再加上很多所谓的 “手淫无害健康”，“精液没有营养”之类的似是而非的理念进行导致，内在身心的变化，外在环境的诱惑，再加上不良理念的诱导，这就使得很多青春期处于懵懂阶段的青少年心理防线全面崩溃，过早的丧失精气，导致脑力、体力的双重不足，十年、二十年之后，身体衰败、事业不振、家庭不和、种种不良后果，追根溯源，肇始于萌芽之一念！

　　“年少之时，血气未定，戒之在色！”。孔老夫子在两千多年前已经有了明训，祖先在医书里面记载节欲宝精的劝导比比皆是，我们是不是应当翻开古书，好好把一下经历了数千年淘汰而积淀下来的经典与刚刚提出没有一个世纪随时不断更新推翻自己的所谓医学新观念做一下对比，我想，生活中的真实体验会将答案公布在您自己的身体反应上的！

　　元气篇（三）：元气与食欲

　　泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变的低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。

　　从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

　　经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

　　元气篇（四）：元气与容易疲劳

　　肾精亏泻，元气不足就会容易疲劳。其表现形式是：本来计划好的事情不想去做了，往后退；本来打算第二天出门郊游，结果房事后第二天早晨醒来感觉特别累，强打精神去爬山也会感到气喘吁吁；本来想好的文章构思第二天灵感全无，面对电脑还没有一小时就感到疲劳，眼睛生涩；还有如：工作、开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字、一看就头晕，工作疲惫不堪、总是出错、出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四、大脑健忘，做事情犹豫不决、瞻前顾后，下班后一头栽在床上不想起来，晚饭凑合一下就行……生活、学习、工作中你会遇到以上种种情况，不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经经常泄精气而导致肾气亏虚的人非常容易出现以上种种表现，这些都是元气不足所导致的。

　　举两个正面的例子：

　　例一：我的博士生导师，精力充沛，白天处理繁重的工作，夜晚还经常熬夜写文章、写标书，事业非常成功，而且家庭美满。按古代说法，是属于那种富贵双全的人。后来在一次偶然的机会，导师无意中说，他非常看不起乱搞男女关系这种做法，虽然他自己出国、出差机会很多，但每次住酒店、旅馆，都决不会看成人频道、黄色录像等，更不会找妓女嫖娼，他本人心地清净，洁身自好做得非常好！小处见大，我们可想而知他的德行，不邪淫这一点做到了好处多大！

　　例二：另外一个是我的一个师兄，快四十岁了，但看上去像二十多岁的人，记忆力非常好，很早就通过了台湾中医师考试，身体特别棒，呆在他身旁你会感到阳气特别充足。他去年才结婚，为什么这么晚呢？他私下跟我说，在28岁之前，他甚至都不知道男女之间是怎么回事，所以在这方面特别晚熟。

　　我问他：“以前没有交女朋友么？”

　　“没有啊，太麻烦了，还花钱”，师兄以前是个穷书生，年轻时只知道好好念书，其他一概不懂。

　　“那你有没有勃起过？”

　　“有啊，但我觉得很痛苦，不知道该怎么办。”

　　这次大陆的中医师资格考试，师兄熬夜看了三天，参加考试，顺利通过，而与他一起考试的很多人复习了半年多却都还没有通过，虽说有基础，但是他的精力、体力、脑力，不是一般人比得了的。师兄早在十年前已经是资产过千万的人了，曾经有高人为他看相，说他之所以年纪轻轻富贵双全，凭的就是“不邪淫”这个最基础最实在的品格。

　　肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强！一个大企业家曾经说过，任何事业到了后来“拼到后来其实是在拼体力 ”，在清华大学，流行的一句话就是“考GRE（美国研究生入学考试）拼的是体力！”所以肾气充足的人，事业就非常容易成功！

　　一般世俗上说：“男人有钱就变坏”，但是心地清净光明的人，决不会乱搞男女关系、婚外恋、包二奶之类的坏事，所以夫妻和睦，家庭就幸福美满。

　　这不是富贵双全么？

　　古人说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有其深刻的医学根据的！

　　元气篇（五）：元气与呼吸

　　我们观察婴儿的呼吸，小腹部一起一伏，这叫做“气入丹田”，小孩子元精充沛，这是身体健康的表现。随着年龄的增长，七情六欲的侵扰，加之不注意节欲宝精，元气随之耗散，呼吸就会变得越来越浅，很多人吸气到不了小腹，只是在胸部便感觉憋闷不畅了，这说明身体开始变差，内气不足。在医院里，濒临死亡的病人，呼吸非常短浅，仅是在喉头部位急速的喘息，这是生命力微弱的外在征象。

　　中医认为：“金水相生”，金代表肺，水代表肾，肾气不足的人，吸气就很难纳到丹田，所以老年人哮喘有一种类型就是“肾不纳气”，其表现是：气短、胸闷、吸少呼多，稍一活动便容易出汗，怕风，容易感冒，浑身乏力，甚至心慌心悸。老百姓把这种表现叫做“亏气”，我在临床中常常会听到有人说：“胸中感到发空”，“提不上气，身上没劲”这些老百姓语言，所表达的其实就是气阴两伤的表现。经常泄精的人肺气就会不足，此外，古人说：“开口真气散”，说话多就会耗费气，操心多、睡不好觉就会伤阴血，二者合起来就是气阴两伤。

　　佛陀在《四十二章经》曰：“佛问沙门：人命在几间？对曰：数日间。佛言：子未闻道。复问一沙门：人命在几间？对曰：饭食间。佛言：子未闻道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸间。佛言：善哉，子知道矣！”

　　这不仅道出了人生的无常，变化迅速，而且也说明生命与呼吸有着莫大的关系。凡是修行得力，呼吸必然会变得又深又长，绵绵不绝，这是丹田气足，生命力提高的表现，相反，呼吸粗重、散乱，则是身体元气不足、心中烦恼比较多的表现。

　　元气篇（六）：元气与眼神

　　中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑，俗称熊猫眼。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命不好。

　　古人总结的很多经验，背后都有他的深刻道理在里面。好色的人，从外表就能看出来，肾气不足，其人脑力、精力、体力就会比较差，工作事业不容易成功，男女关系混乱，家庭必然一团乱糟，身体不好，事业不成功，家庭不幸福，这不是命不好是什么？古人称之为：“下贱之命”。

　　元气篇（七）：元气与头发

　　头发稀疏、提前变白、焦枯无华等诸多表现都肾气亏虚有密切联系，中医认为“肾之华在发”，肾的精华都表现在头发上。肾气充足的人，头发通常比较茂密而且有光泽。我们看到佛的四十八相里面就有一相是顶肉髻相，这其实代表的是阳气充足，肾精充足的人，头顶总是往外突出，所以我们看到得道高僧的画像，有很多是头顶鼓起很高，这代表着智慧。笔者有一次去山东某寺院挂单，看到寺里面的一个师父头顶充足，年纪很轻，一打听才知道是这位师父是属于“童真入道”，未接触人事便入了佛门，善根深厚，他看到谁都是特别安详而谦虚的样子，眼神非常清澈有定力，声音也非常清越，相好光明让人接触之后就对佛法产生向往之心。

　　所以，一个真正心地清净的人，他的磁场好，在他的身边你会感到阳气充沛，非常舒服；如果一个人心地污浊，一看到他你就会有一种厌恶的感觉，虽然其人穿戴都很讲究很干净，但是就觉得他（或她）非常脏。一个人通过改变自己的内心，行为，而让别人乐于与你接触，那不是一件非常快乐的事情么？

　　疗病篇（一）：内伤杂病的治疗思路

　　引子：

　　天涯网友：无法承受的生命 提问：

　　这一段话就是我这几年的症状：如果肾气亏虚，虚火上炎，脸上就容易长痤疮，色泽比较暗，根比较深，尤其在下颏部。反复不愈的顽固性痤疮大多是因为脾胃的湿气和肾的寒气导致的。

　　我去抽血检查过，医生说我得了多囊卵巢综合症，雄激素太高，雌激素不够，多毛，爱长痘痘，月经推后。我最近在研究中医，得知雌激素不够是因为肾虚，我在饮食和作息方面控制得很严格，泡脚半小时，十点半睡，六点半起床，每天吃薏米，黑米之类的。

　　最后想请问，对于多囊卵巢综合症，我应该怎么办？有什么补肾的方法适用于我？万分感谢！

　　彭博士回答：

　　多囊卵巢综合症用中医的眼光看来原因有很多，肾虚只是其中一种原因，除此以外还有：寒凝冲任、气滞血瘀、肝肾不足、肝郁气滞、湿热下注、气血不足、痰湿内停……等等，而且在临床上通常都是各种情况混杂在一起，没有单纯的一种，往往寒凝冲任还伴有肝肾不足、气滞血瘀等情况，这在临床工作中即使见到到本人，也需要详细参考 望闻问切四诊，单纯通过网上的文字，是在是无法对您进行准确判断，进而有针对性的建议。

　　妇科病、内科病、儿科病、一部分外科病 在中医眼里其内在病机都有相通之处，因此治疗的原理原则，治则治法也就大同小异，于是就会出现一种情况：

　　一个中医大夫，既精通内科，又兼善妇科，还能够把很多小儿科的疾病解决的很好。于是门诊就会出现这种情况，就是一个中医大夫出门诊的时候，外面候诊的病人群往往比较混杂，既有青壮年、又有老年人，既有中年妇女，又有满地乱跑的小孩子，可谓热闹之极，甚至有的一家子都来排队挂号，找一个大夫看病，这种情况在西医是基本不会出现的。在这里没有攻击西医的意思，只是二者在认识人体、生理、病理、疾病等的角度、观念不同，以至于落实于治疗上的差异而已。

　　古代的中医，翻开历代医家的着作，我们往往也会惊叹于古代医生的技术全面性，擅长内外妇儿四科全通，而且学习时间并不很长就会处理繁杂的疾病，其关键点就在于：这四科的医理相通。

　　有点跑题了，书归正传，在这里，我只能把我自己治疗这类内伤杂病的一点小小的经验，提出来与大家共享：

　　第一步：治疗这类疾病，首先调理脾胃。

　　妇科病患者大多数中焦气机不畅，老百姓说的消化不好，面色差，精力不足、容易疲劳、大便稀溏或者便秘，食欲不好，口中浊气大等等，这都是中焦失调的表现。

　　首先需要把脾胃气机打开，因为“脾胃为后天之本，气血生化之源”，脾胃好了，中药药气才能纳进去，否则脾胃不好，药气阻滞于中焦，无法发挥作用，久而久之，损伤肠胃，这就是为什么很多人说吃中药吃的肠胃不好了的原因。

　　本多人有这种体质：身体本来很虚，但是一吃点好东西就上火。这就叫做“虚不受补”，就像四川地震一样，首先需要把交通修好，否则交通不畅，即使有再多的救援物资，也无法送到灾民手中。这与“虚不受补”的道理有点相似。不是没有好东西，也不是不需要，而是好东西送不过去。可能很多人都听说过“虚不受补”这个名词，但就是不知道怎么调理，其实很简单，先调理脾胃，把道路修好，交通通畅，对应到人体就是气机通畅，然后再补虚就解决问题了！

　　调理脾胃的方子有很多：理中汤、四君子汤、六君子汤、四磨汤、安中汤、下气汤等等，根据病人的具体情况随症加减。

　　所以，先把脾胃调理好，这是我在治疗所有内伤杂病疾病的起手总原则，“凡治病不忘顾护脾胃”，这也是历代医家的疗病原则。

　　第二步：针对病机进行有目的的治疗。

　　胃口好了，中焦气机通畅了，药物喝进去能够所谓“直达病所”，这时候就开始进行有目的性的治疗了。就像多囊卵巢综合症这种病，最多的一种表现就是“寒热痰淤错杂”，主要表现为：形体肥胖，面色偏黯，毛发浓密，胸脘满闷，倦怠乏力，头晕目眩，下肢冰凉，畏寒怕冷，口中上火，白带量多，或黄臭有味，闭经不孕，或月经量多，经期提前，少腹作痛，或见腹中包块，按之疼痛，舌体胖大，边有齿痕，舌质紫暗或有瘀斑，苔厚腻，脉沉细或滑。

　　在临床上就需要加减变化，需要很长一段时间的调养才行，这类病人大多数伴有心理问题，多疑肝郁为外在表现，所以在原来温阳化湿清肝散瘀的基础上还要佐以条畅肝气之品。

　　临床常用的方剂有：温经汤、二陈汤、完带汤、八珍汤、小柴胡汤、五积散、四七汤、少腹逐瘀汤等加减变化应用。

　　第三步：巩固疗效。

　　一般疾病临床治愈治好之后，还需要开一些调理之品，化痰除湿，健脾温阳等巩固疗效，并注意调节饮食、睡眠、运动等，以防止疾病再次发作。

　　以上是我自己的心得体会，因为没有见人，我就不写药方了，可以找当地医生诊治，我写的东西可以提供给您作参考，谢谢您的信任。

　　疗病篇（二）：各种疑难杂症的治疗根本方法之恢复我们的“本来面目”

　　其实，我们每个人来到人世间的最初阶段是没有疾病的（特殊先天疾病除外），也就是所谓的婴儿状态，古人称之为“纯阳之体”，为什么叫做纯阳呢？因为小孩子的身体一派阳气充足的表现：

　　1.哭叫一整天嗓子都不会哑，这说明元气足；而我们大人讲话一小时就感到口干舌燥，嗓子冒烟了。

　　2.婴儿没有任何欲望的情况下阴器会勃起，小孩子在早晨醒来的时候也会出现这种表现，这是肾气充足，道家所谓活子时的来临表现，随着青春期的到来，阳气一破，这种表现就慢慢消失了。而元气衰败的人根本就不会出现这种表现。

　　3.心生欢喜。小孩子一天平均笑170次，发自内心的喜悦，而成年人一天平均笑7次，有的时候还是皮笑肉不笑，甚至有的人一年也没有发自内心的喜悦过几次。喜悦是一种体内阳气充足的外在表现，内心的喜悦可以制造出很多有益身心健康的化学物质，如内啡肽、免疫因子等，可以提高机体的免疫力和恢复能力。

　　一个人发自内心的喜悦可以感染别人，给人感觉很阳光，手脚温暖而乐于助人，这都是阳气充足的外在表现，相反，一个整天阴沉着脸，作苦大仇深状的人则个人感觉阴霾之气甚重，与之握手往往感到冰凉粘湿，这便是古人所说的阴气重的人。

　　内心温暖，乐于助人就能产生阳气，相反，内心冰冷，没有怜悯心甚至总是阻碍别人的人，往往手脚就比较凉，阳气就比较少。

　　4.手脚温暖。小孩子的一个典型特点是不怕冷，全身就像一个小火炉一样，无论冬天多么大的雪，出去玩起雪来根本不在乎冰雪的温度，我每次过年回家看到小外甥在寒冷的天气在外面玩了一上午也不会感到怕冷，两个小孩红红的温暖有热力，这都是纯阳的表现了。老家有一个疯女人，经常在寒冷的冬天把孩子带到冰冷的水里面洗澡，一般人都觉得这个孩子非感冒不可，但是事实却恰恰相反，小孩子一直到成人都没有感冒几次。古人说：“若得小儿安，三分饥与寒”，小孩子冻不出毛病，相反特别容易热出问题来，今年过年看的一个小孩子顽固性鼻炎就是他奶奶“捂出来的病”，本身阳气就重，再加上生怕感冒衣服捂得严严实实，经常出汗，皮毛不固伤了肺气，加之肺热内耗，伤了肺阴，进进出出难免被风寒所袭，肺经寒邪内留，这种小孩子就特别容易感冒、发烧、咳嗽、鼻塞，出现这种表现后再去医院输液，苦寒的抗生素一上，体温立刻下降，血象也不高了，把本来正气抗邪的气机一下子打下去，寒气闭在深层次的肺脏里面，这就埋下了将来得过敏性哮喘、过敏性鼻炎，湿疹等疾病的病根……好像有点跑题了，先不多说了。

　　5.不知疲倦。

　　阳气足的人，做事情不知疲倦，小儿是纯阳之体，精力体力充足，可以连续玩上一整天都不会感到疲劳，而陪同玩耍的大人往往就顶不住了。

　　这次回老家我三岁的小外甥就好像我的跟屁虫一样，围在我身后拉着我跟我玩各种各样的游戏，我陪着他打扑克、写数字、画画、逛公园、买玩具、吹泡泡、打气球……仅仅一上午的时间我就被“折磨”的不行了，中午吃完饭之后，困得实在不行了，回想起来早上好像也没有干什么，怎么这么累呢？可能是过年休息不好、找我看病的人比较多，这是内因，外因就是陪小外甥玩，这真是一个累人的体力活。

　　相反，我那小外甥吃饭之后照样生龙活虎地玩耍，还拉着我强烈要求继续做游戏，我只有把眼睛一闭，任由他在我面前跑来跑去，我呼呼大睡……小孩子玩耍的时候内心是比较空净的，心里面不藏事，而大人往往牵挂比较多，精神相对紧张的多，实际上这种紧张往往就消耗很多体力和精力，有的人会说：“我不紧张啊，也没有牵挂啊，怎么还那么累呢？”

　　可能您所谓的不紧张恰恰就是紧张习惯了，下意识的紧张不能放松，特别是和孩子玩的时候，一方面需要调整自己的思维模式和表达方式，一方面还要说话，动作，看好小孩不要出危险，另外一方面可能心理面还想着工作、事业、家庭、人际关系等，操心比较多，而小朋友心理面却没有这些，只是一心一意的玩，很享受的玩，很松弛的玩，从来不会为明天、后天、大后天操心，内心比大人要清净的多，妄想杂念就比较少，所以消耗的精力和体力就不多。

　　小孩子的纯阳之体印证了一个道理，人体是内外相应的，也就是说：内心光明清净，外在自然元气充沛，阳气充足，体力精力充足；内心阴暗潮湿、贪婪愚痴，外在自然晦暗无华，阴气十足，别人不喜欢接近。

　　绕了半天，答案出来了：只要我们恢复本来纯净纯善的内心，元气自然恢复充沛，伤精也会不治而愈，小孩子之所以元气充沛，肾精充足，最重要的是他们每天开开心心，无忧无虑的过生活，把每一件事情都当做新鲜的，好玩的，享受的去做，不在乎得失利益，不在乎明天、后天、大后天会怎样，彻底放下身心世界的时候，你会感到能量在自动向体内汇聚，身体得到迅速补充和调整，很多顽疾不治而愈，恢复成纯阳之体，从我们的内心开始吧。

　　疗病篇（三）：不花一分钱对癌症康复有帮助的建议癌症，其实就是低幼细胞的过量产生，低幼细胞就好像社会上的不良少年，正确的方法是加以管教和引导，使之归入正途，而不是简单粗暴地一概枪毙。我们人体的第一任医生首先就是身体本身，每时每刻身体本身都在进行这自我调整，医生的作用是帮助身体进行恢复工作，在身体需要帮助的时候扶一把，度过难关。

　　所以古人把医生比作“丞相”，辅佐君主治理天下，起的是协助作用。最重要的是君主一定要是明君才行，否则昏庸无道，累死丞相也不会把国家治理好的。

　　下 面的一些建议是针对癌症患者的一些忠告，提供给广大癌症患者作参考。我们看到很多抗癌协会的会员，家里很穷，吃不起药也住不起医院，就靠着精神的力量，最长时间的带癌经过了四十年，依旧朝气蓬勃，可见内在的信心和正确的观念足以使身体的癌细胞改邪归正，也就是说，假如一个国家君主英明，励精图治，天下百姓自然同心协力，度过难关。

　　1心结化开

　　1.1 憋出来的大疙瘩

　　我在临床中体会到，很多癌症病人是因为心里面窝了一口气，闷在身体里面出不来，“心结导致气脉打结，气脉打结导致肿瘤发生。”中医认为，气血经络不通，脏腑阴阳失调是疾病的根原，尤其是癌症，其根本原因是整个气脉不断的打结，越结越多，最终形成一个大疙瘩——肿瘤。

　　因此，“生气憋闷”是形成肿瘤的快捷方式。我昨天刚看了一个病人，是因为家里面的矛盾心里窝了一口气无处倾诉，得了肺癌，而且是晚期，老太太才66岁，她告诉我，半年前体检时还一点问题都没有呢。还有一个病人，是一个政府部门的领导，退休后半年得了食道癌，查出来就是晚期了，原因是以前一顿饭参加好几个饭局，忙的不可开交，退下来之后一整天半个饭局都没有，对比太明显，内心太失落，无人倾诉，闷在心里，变成癌症。

　　记住：憋屈的事情要化开，否则最容易得癌症！

　　1.2 生气的毒素

　　美国生理学家爱尔马不久前也做过实验，他收集了人们在不同情况下的“气水”，即把有悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。结果又一次证实，生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后，则无杂无色，清澈透明，悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色，悔恨时呼出的 “气水”沉淀后则为蛋白色，而生气时呼出的“生气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后，大白鼠死了。由此，爱尔马分析：人生气(10分钟)会耗费大量人体精力，其程度不亚于参加一次3000 米赛跑；生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪的都复杂，都更具毒性。

　　为了帮助很多“气病”患者尽快痊愈，也为了提高中药作用的疗效（因为生气导致气脉紧张，中药的作用不容易发挥），我经常劝导我的患者要大肚量，宽容，并帮助他们算一笔账：

　　“当您生气时

　　通常不能解决问题——赔时间

　　气出病来自己还要掏钱医治——赔钱

　　给别人造成伤害很难弥补——赔人缘

　　生气心情不好，生活质量降低——赔心情

　　总之生气是赔本的买卖，希望您在生气前仔细算算帐。”

　　1.3 爱心、感恩、行善帮助病愈

　　七情之中，只有“喜则气缓”，使气脉缓和，平时我们之所以感觉身上紧紧的，好象被什么东西捆住一样，不轻松，胸口也感觉闷闷的，为什么？心结太多，直接影响气脉，使之紧张不放松，身体感觉沉重。喜就是喜悦、祥和，古人造“药”字，上面草字头，底下一个“乐”，认为就是治病，就是喜乐，真乐的意思，可以愈病，是世间最好的药。喜乐的来源是什么，古人说：“助人最乐”，帮助他人所得到的喜悦是最为珍贵的，这种爱心里面爆发的喜悦是所有情绪里面最良性的信息。他所构成的气脉波动是最为有益的。

　　美国科学家的试验——善心使人长寿

　　俗话说：“善有善报，恶有恶报”。这句话在最近的科学发现中已被证实。据美国《科学》杂志2003年7月25日报道，人们很早就认识到社会交往有助于身体健康。现在密歇根大学（The University of Michigan）的心理学家发现了其中的奥秘：这就是给予。这项研究成果发表在7月号的《心理科学》这一学术期刊上。［1,2］ 在长达五年的研究中，科学家们调查了423对上了年纪的夫妇。在一开头，对每一位测试对象都会进行两项调查。一项是“物质上”的帮助，比如亲戚朋友间的搭车、捎带东西、或者是帮着照看孩子。另一项是配偶间精神上的支持。在这项持续几年的研究过程中，有134名测试对象过世。研究人员发现，从别人那儿获得帮助对本人的过世率所产生的改变微乎其微。而令人吃惊的是，给予别人帮助则对自己实则大有益处。在扣除年龄、性别、身体状况、精神状况、及社会经济条件外，研究人员发现，给予别人“物质上”的帮助能使致死率降低42%，而给予他人精神上的支持也能使致死率降低30%。密歇根大学的心理学家Toni Antonucci对这一发现评论说，显然我们过去忽视了行善的重要性。研究人员之一Stephanie L. Brown则表示说，看来我们要想增进寿命的话，不妨去试一下关心和帮助他人。

　　江本胜博士水试验

　　着名的“水结晶试验”是在1994年由江本胜先生在他的IHM研究所产生的，他们让水在瞬间低温下结成象冰 一样的固态，在冷房中用高速摄影机拍摄下来水的结晶过程。

　　首先他们以蒸馏水为对照样本，然后对它播放不同的音乐，结果，听过优美音乐的水样本，都形成了以 六角形结构的灿烂结晶；相反的，现代重金属音乐使得水的结晶产生了解体的效果。他们又在同样的水上，分别贴了天照大神和恶魔字样的标签，结果发现贴有天照大神的水形成了六角形结构的灿烂结晶，而贴有恶魔字样的水没有形成晶体，形状杂乱、样子怪恶。后来他们又做了一个有趣的实验，在同样的水上，分别贴上了希特勒的照片和一个5、6岁非常天真烂漫的小女孩的照片，结果发现拍下晶体的照片差异非常之大，贴上希特勒照片的水，不但没有形成晶体，而且形状非常丑恶，贴有小女孩照片的水，长出的晶体非常漂亮，形成了六角形结构的灿烂结晶。

　　后来，他们又用非常纯净的水和被污染过的水做对比试验，结果长出的晶体也是截然相反的。他们又请来了某和尚让他们对着被污染过的水念经，其结果令人惊讶，被污染过的水被该和尚念完经后长出的晶体又形成了六角形结构的灿烂结晶。经过一系列的实验结果表明，凡是加上好的信息和意念的水都形成了六角形结构的灿烂结晶，而加上不好的信息和意念的水都使得水的结晶产生了解体的效果，形状杂乱，形态非常的丑恶。

　　江本胜博士在水试验中发现，凡是贴着“我爱你”“谢谢你”的标签的水结晶最为美丽，因此他感悟到：爱与感恩是的宇宙的核心。人体70%是由水构成的，“爱”和“感恩”能够净化我们体内的水分子。不仅如此，按 “相由心生”的基本原理，内心中充满的“爱”和“感恩”，会导致整个身体能量场发生变化，全身的基本粒子、细胞、组织、器官、整体发生重新组合，疾病得到痊愈，全身细胞得到滋养，身体重新恢复生命力。

　　1.4 微笑疗法

　　据去过印度的人介绍，在印度首都新德里的一个公园内，听见一阵朗朗笑声，只见十几个身穿白衬衣的中年男子，在草坪上围坐一圈而仰天大笑。原来，这些人是“笑一笑俱乐部”的成员，他们每天清晨5时半到这里聚会，用笑声开始新的一天。每当东方破晓之时，他们便在老师的带领下，伸展双臂，把手高高举过头顶，然后开 始微笑；稍后，则从微笑转为“咯咯”的笑；5分钟之后，双手放下，自然垂立身体两侧，手指微曲，开始低声暗笑；几分钟过后，便仰天放声大笑。整个过程约为一个小时。

　　据说，“笑一笑俱乐部”风靡了印度全国，感染了全世界。印度有句谚语：“你对生活笑，生活也对你笑；你整天哭丧着脸，生活也对你哭丧着脸。”故而印度人大多爱笑。而“笑一笑俱乐部”的创始人、印度医生卡特利亚经过大量研究之后发现：只要是笑，大脑就会发出指令，让身体分泌“快乐”的 化学元素。所以他经常对学员说，你只要笑，不要问为什么笑。笑过之后，你就会身心健康，活力四射。据闻，近几年全球有5000多家“笑一笑俱乐部”相继成立（见 2006年5月19日的《人民日报》）。

　　西方也有句谚语：“一个小丑进城，胜过一打医生”。科学证明，笑能使人的肺部扩张，胸部肌肉得到舒展，人在笑声中如同做了深呼吸运动，并清除了呼吸道的废物；笑能使消化液的分泌增加，消化道的活动增强，促进食欲；笑还能使思想放松，心情舒畅，有 助于睡眠。西方科学家经过研究后认为，笑能促进内脏器官活动，调节内分泌系统，提高机体的抗病能力和缓解病痛，还可以增强人体的免疫功能，从而减少疾病的 发生。

　　美国哈佛大学的哈勃特博士和查尔斯博士曾对“笑”做出如下的定义：笑是一种缓解紧张，进入一种美妙状态的客观实在。而且真心地微笑，无论是对于笑者还是对于他人都会收到一种奇妙的效果：人的心理得到充分放松．人体整个神经系统可从紧张状态下解放出来，人在这种状态下是最幸福甜美的。当 然，只有发自内心的、真诚的微笑才能有利于健康，如果强颜欢笑而内心苦楚的话，依旧没有效果。比如香港着名主持人沈殿霞（肥肥），在别人眼里她是“开心果”，然而却得了肝癌而撒手人寰，年仅62岁。

　　无独有偶，法国一位名叫亨利?理班斯坦的医学博士也说：“笑，是一种类似于原地跑步的锻炼方式，它可以使肌肉强壮，加强心律，加快脉搏，扩张支气管。加速肺部换气；不仅等于给内脏按摩，而且也等于给小腹和胸大肌推拿，由于吸收了更多的氧，因而也净化了血液。另外，笑能提高工作效率，驱除劳动的疲劳，对神经过敏或容易暴躁发怒的人来说，是一剂良药。人在笑的时候，脑子里会产生儿茶酚氨和其他荷尔蒙，这些物质能使体内自行产生吗啡，有利于镇静”。故而根据笑的生理效应，这位亨利博士发出忠告说：“为了你的健康，不应当放弃任何开怀大笑”。

　　因此，科学家认为，鼓励人们尽可能地发挥人生的光明面，用行善、助人、欢乐、爱护与情感来充实生活，以积极的态度来对等人生，乃为有助于健康、并消除“ 愁眉打百结”和减少疾病的有效之举。一个情绪开朗的人，应是嘴边常挂三分笑的乐者，尽管生活中不免有烦恼和挫折，但却能有效地调控自己的情绪。正如清代人石成金在其《传家宝》一书中所言：“天下快乐之事，随时随地俱有，惜人不能知耳”。他还举例说，一年快乐，年年岁岁花相似；心上快乐，比上不足时，比下可有余；身上快乐，饮食起居任我俯仰自如；春天快乐，春江水暖鸭先知；夏天快乐，映日荷花别样红；秋天快乐，八月桂花香飘过；每夜快乐，星星知我心；每日快乐，日日是好日。

　　中医认为，七情当中，唯有“喜则气缓”，适度的喜悦，可以使气脉缓和通畅。心结打开，气结就打开，肿瘤多数是因为气结所致，经常发自内心的微笑，就会使神经肌肉放松，气血就会流行通畅，肿瘤化为无形。抗癌明星宛庆余的抗癌心语：“积极乐观的心态，能大大提高人身体的免疫力，很多时候比药物治疗更重要。”

　　2 饮食清淡适量

　　癌细胞适合生存的环境为酸性环境，饮食中动物类食品（鸡鸭鱼肉）、奶制品以及经过化学加工的食品，都是酸性的，帮助癌细胞生长，为癌细胞提供养分。而且高蛋白物质不容易消化，虚弱的人吃进去反而会消耗脾胃的元气，加重病情。因此饮食应当清淡，最好吃五谷杂粮。

　　2.1提倡喝小米粥

　　小米是粗粮，弱碱性，容易被人体吸收，中医认为小米可以补养脾肾，去除湿邪，而肿瘤最初根源多为就是脾肾不足和痰湿内盛，小米能够有很好的辅助治疗的作用。

　　2.2 提倡节食

　　有一种疗法叫饥饿疗法，日本人曾经做实验，把很多癌症病人集中到大森林里面，提供有限的食物，让患者处于半饥饿状态，结果60%的癌症病人自愈了。

　　因为进食量减少，胃肠道得到休息，身体的元气恢复，疾病自然痊愈。我们观察自然界的动物就会发现，动物生病时，自己窝在洞里不吃不喝，经过几天的静养，身体就恢复了。

　　在西方，很多机构提倡断食疗法，其原理就是使脏腑安静修养，自我痊愈。

　　3 运动调节

　　3.1 体力不支的病人可以练习“腹式呼吸”的方法，详见本博客养生方法中的内容。

　　3.2 有体力的病患，可以锻炼拜佛。详情请参阅“拜佛与健康”

　　3.3 喜欢走路的患者，可以练习“甩手疗法”

　　3.4 精神紧张的患者，可以联系静坐或站桩

　　4 慎用放疗和化疗

　　笔者作为一名医生，亲眼目睹了癌症患者放化疗前后的变化，用扒了一层皮来形容一点都不为过，放化疗之后：头发脱落、眼窝深陷、两眼无神、皮肤变薄、气色晦暗、不喜饮食、意志消沉，从中医角度来看，是正气大衰的表现。

　　即使一个健康人，经过三次放化疗之后，身体的抵抗力也会大幅度降低，整个生命质量变得非常低弱。记得有一个英国开诊所的朋友告诉我说：

　　“现在西方人渐渐对放化疗非常谨慎，医学大样本显示，放化疗治疗的癌症患者生存期要比没有经过放化疗的病人短。因此很多人选择以中医为代表的自然疗法。

　　有一个白人女士告诉我说：‘我不会接受化疗的，它会把我治得像一个鬼一样，最后去世。’因此在欧美，得了癌症求助于中医中药的病人越来越多。”

　　我听了英国朋友的一番话，不禁感慨万千，我们国家的人民，守着中医中药的宝库，居然不知道好好应用，反而滥用被西方弃用和谨慎使用的放疗和化疗，西方的医学家看到我国的滥用程度甚至不敢跟我们合作，他们说：“你们国家这种应用方法在我们国家是违法的。”

　　放疗和化疗究竟有哪些危害？

　　请看下面的介绍：

　　4.1 化疗的副作用

　　化疗是恶性肿瘤综合治疗中的手段之一，用于多种肿瘤的治疗，但化疗在发挥抗癌、抑癌作用的同时所带来的一系列毒副反应也不容忽视，化疗药物对人体正常细胞如骨髓细胞、胃肠道粘膜细胞等也有相当程度的损伤。临床化疗过程中常出现的毒副反应有：

　　1.免疫功能下降：化疗药物可损害患者的免疫系统，导致免疫功能缺陷或下降。免疫功能指标如E－玫瑰结试验、CH50、C3补体、T细胞亚群，NK细胞活性、白介素II…等，在化疗后均可不同程度地较化疗前下降。大部分抗肿瘤化疗药物有免疫抑制作用。

　　2.身体衰弱：患者可出现周身疲乏无力、精神萎靡、出虚汗、嗜睡等。

　　3.骨髓抑制：大多数化疗药物均可引起骨髓抑制，表现为白细胞和血小板下降，甚者红细胞、血色素下降等。

　　4.消化障碍：食欲下降、饮食量减少、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻或便秘等。很多化疗药物通过刺激胃肠道粘膜引发上述症状。

　　5.炎症反应：发热、头晕、头痛、口干、口舌生疮等。

　　6.心脏毒性：部分化疗药物可产生心脏毒性，损害心肌细胞，患者出现心慌、心悸、胸闷、心前区不适、气短等症状，甚至出现心力衰竭。心电图检查可出现T波改变或S－T段改变等。

　　7.肾脏毒性：有些化疗药大剂量可引起肾功能损害而出现腰痛、肾区不适等。8.肺纤维化：环磷酰胺、长春新碱、博莱霉素等可引起肺纤维化，拍胸片可见肺纹理增粗或呈条索状改变。对既往肺功能差的患者来说更为危险，甚者可危及生命。

　　9.膀胱炎：异环磷酰胺、斑蝥素、喜树碱等可使病人出现小腹不适或胀痛、血尿等一系列药物性膀胱炎症状。

　　10.神经系统毒性：主要是指化疗药物对周围末梢神经产生损害作用，患者可出现肢端麻木，肢端感觉迟钝等。如长春新碱、长春花碱、长春酰胺、诺威本等均可出现不同程度的神经毒副反应。

　　11.肝脏毒性：几乎所有的化疗药物均可引起肝功能损害，轻者可出现肝功能异常，患者可出现肝区不适。甚者可导致中毒性肝炎。

　　12.静脉炎：绝大多数化疗药物的给药途径是静脉滴注，可引起不同程度的静脉炎，病变的血管颜色变成暗红色或暗黄色，局部疼痛，触之呈条索状。严重者可导致栓塞性静脉炎，发生血流受阻。

　　4.2 放疗的副作用

　　1 全身反应：

　　表现为一系列的功能紊乱与失调，如精神不振，食欲下降，身体衰弱，疲乏， 恶心呕吐，食后胀满等，轻微者可不做处理，重者应及时治疗，结合中医中药，提高机体的免疫力。

　　2 局部反应：

　　a.皮肤：

　　干性皮肤表现为皮肤瘙痒，色素沉着及脱皮，能产生永久浅褐色斑。湿性皮肤表现为照射部位湿疹、水泡，严重时可造成糜烂、破溃。

　　b.粘膜反应：

　　轻度：表现为口腔粘膜红肿、红斑、充血，分泌物减少．口干，稍痛，进食略 少。此期应注意保持口腔清洁，饭后用软毛刷双氟牙膏刷牙，应进软食，勿食过冷 、过硬、过热食物，禁辛辣刺激性食物，戒烟酒。

　　中度：口咽部明显充血水肿，斑点状白膜、溃疡形成，有明显疼痛，进食困难 。

　　重度：口腔粘膜极度充血、糜烂、出血，融合成白膜，溃疡加重，并有脓性分泌物，剧痛，不能进食，并偶有发热。

　　5 中药配合治疗

　　中药配合补肾气，养脾胃，疏通经络的方法，全面调理身体，帮助病人自我恢复。临床中需要根据病人的情况加减变化，在此不一一详述了。

　　养生篇（一）：怎样吃素才能健康

　　1.问题的引出——面黄肌瘦

　　时下出现很多“饮食新理念”，其中之一就包括不吃主食，以蔬菜为主的饮食原则。有两类人群持这种观点：第一类，想减肥的女性；第二类，某些佛教人士。笔者在临床中发现，很多减肥的女性为了控制热量摄入，不吃主食只吃蔬菜水果，久而久之，面有菜色，要么萎黄晦暗，要么脸色苍白，精神体力衰弱，大便稀溏，疲劳无力，造成月经量少、甚至绝经，来门诊求治妇科疾病，希望调理月经。

　　2.气血生化——五谷杂粮

　　中医认为“脾胃为后天之本，气血生化之源”，不吃主食，水谷精微无从摄取，气血无从生化，后天之本亏耗，导致月经量少，月经不调甚至闭经。因此，我在诊治这类疾病的患者，通常要求其恢复正常饮食，以保证气血之来源，此外，建议喝小米粥加红糖以充养脾胃，迅速恢复元气。在北方，妇女生完小孩坐月子的时候，老婆婆通常给产妇做小米粥加红糖，以补养身体，小米在中医看来是补肾健脾利湿的佳品，古代行军打仗多以小米为军粮，吃小米不仅耐饿，而且除去脾胃湿气，避免水土不服所导致的肠胃疾病。

　　一把小米，撒到地里是一片庄稼，小米是高度浓缩了的“生机”，产妇生完小孩，生机消耗很大，所以民间用小米来帮助其恢复生机元气。很多女孩子，喝了小米粥加红糖，不仅月经调顺，而且脸色红润光彩，真印证了五谷杂粮补养身体的道理。

　　佛教界有一些出家师父和在家居士，也是不吃主食仅吃蔬菜，但是据我观察，大部分遵从这个饮食原则的人久而久之面黄肌瘦，身体衰惫，气色晦暗。其原因不外乎上文所讲的仅靠蔬菜是无法维持气血来源的。蔬菜多为植物的茎和叶，其疏通力量比较强而补养力量比较弱，气血虽然可以得到疏通但得不到补养，尤其是脾胃没有水谷滋润，久之就会造成脾胃气虚的病机。

　　3.气满不思食

　　以上论述是针对一般人而言，凡事都有特例，既然有人提出不吃主食只吃蔬菜的原则，就说明有一部分人是这个原则的亲身受益者。那么，什么样的人合适这种饮食原则呢？我总结为“心地清净，元气充沛”的人可以超越一般的养生原则。凡是修行有成就的人，内心清净无染，妄想分别执着淡泊，元气消耗极少，依靠修行禅定所获得的能量补充（禅悦为食），全身元气充沛。正如古人所说“气满不思食”，真正元气充盈的人，不思饮食。因此一天仅仅吃一顿饭甚至一碗粥就可以了。如台湾着名的广钦老和尚，数十年来不吃主食，仅吃水果维持体力，活到九十五岁高龄，身无疾苦，安然往生。

　　在佛教经典《增一阿含经》中以“禅悦食”为五种出世间食之一。并在《杂阿含经》指出，有众生进入初禅，“离生喜乐，处处润泽，处处敷悦，举身充满，无不满处。”凡是修行真正契入境界，功夫得力，均会有全身气力充足之感。毛凌云居士所撰《念佛法要》卷二中就有这样一段描述念佛功夫得力的文字，现摘录如下：

　　清 竺峰、圆融大师，姓姚，德清人。年三十，出家受具戒，持守无缺。笃好礼念，以往生净土为决定志愿。不畜徒，不自住庵，恒依人修，免杂用心。居无定所，合则留，不合则去，意气洒落，不为胶执，亦不乐随众作务。常静掩一关，礼念并行，不礼则念，不念则礼，无一时间断，亦不参以他法，竟以此终其身。尝于午间敲鱼念佛，直到次日日晡时（下午3～5时），人见其终无休歇，大声唤之，始止，自谓才如半日耳。问其饥否？则曰：“我口甜水如蜜，常咽常盈，受用无量，更不思食也。”胁不帖席者数十年，故少梦，偶有梦，亦不离礼念，更无异缘，梦中常见佛菩萨活动如生，间予奖励，或导引念佛。忽自知时至，念佛而逝，年六十四，顶示暖相。

　　圆融大师精进念佛一天一夜，竟不会感到饥饿，反而觉得口水甘甜，受用无量，这恰恰说明法喜充满，禅悦为食便会得到能量的补充，不需要依靠一般的饮食。

　　又如历史上着名的永明延寿禅师，据历史记载他三十岁悟道，“后住永明，日课一百八事。夜往别峰，行道念佛，”每天由早到晚，讲经、作佛事，要做一百零八件事情，而且夜晚还要到其他峰顶念佛。明代学者洪觉范说：一个人每天要做这么多善事，而且日中一食，一定骨瘦如柴，结果看到他的画像，却是身体壮硕、方面大耳的帝王之相。永明延寿禅师一天的工作量是巨大的，然而需要补充的能量却很少，足见禅定功夫之深。禅定并不一定是面壁打坐，行住坐卧都不离禅定，禅悦为食自然身体健壮。

　　4.不要盲目模仿

　　然而一般佛教居士，没有专业修行，或者因为功夫不到，还需要应付日常工作，有的护法居士为佛法、为众生而奔忙操劳，修证上还没有真正契入境界，这就必然需要消耗大量的脑力和体力，假如不加以补充，就会导致上文所说的脾胃虚弱，气血不足的亚健康状态，长久以往，可能会引发各种疾病。

　　因此，任何规律都有其适用范围，每个人在接受不同的养生观点时，要参考自己的实际情况，斟酌采纳，方能如理如法。

　　5.补充气血的食疗方法

　　小米粥做法

　　做法：小米适量，小火慢慢煮熟，气血不足者可加红糖少许。

　　功效：小米具有健脾和胃、补益虚损，和中益肾，除热，解毒之功效；还可以治疗脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等疾病。《本草纲目》说，小米“煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”

　　经常喝小米粥，可以温补脾肾，增强生命力，对身体虚弱的有不啻为一帖补养良方。

　　印光大师的饮食建议：

　　1.提倡吃面食

　　先后天衰弱，当以善于保养为事。若欲靠食物滋养，食素人宜多吃麦。食麦之力大于米力不止数倍。光吃了面食，则精神健壮，气力充足，音声高大。米则只可饱腹，无此效力。麦比参力尚高数倍。有钱人服参，乃是钱无处用，故作此消耗耳。非真能补人也。————《印光法师文钞三编?卷二?复蔡契诚居士书一》

　　2.提倡吃豆油

　　又大磨麻油亦能补人，小磨麻油以炒焦枯了，力道退半，人但知香，实则是焦味耳。————《印光法师文钞三编?卷二?复蔡契诚居士书一》

　　黄豆，豆油，补料最多，宜常服之。早间粥中，宜下磨破之黄豆。平常食油，专用豆油，较比猪油，补力更大。————《印光法师文钞续编?复鲍衡士书》

　　3.佐以干果食疗

　　莲子、桂圆、红枣、芡实、薏米，皆可滋补，岂必须血肉方能滋补乎？————《印光法师文钞三编?卷二?复蔡契诚居士书一》

　　4.印光法师滋补粥

　　根据印光法师的建议，结合中医理论，提供以下食疗的方法，而达滋补气血、调理脾胃之功效，如下操作：

　　做法：莲子十粒、桂圆（剥掉外壳）十枚、红枣（掰开）十二枚、芡实（大型超市里面或药店都有）一两、薏米一两，一起用小火熬粥。

　　功效：补气化湿，固肾强精。

　　粥中之莲子，可以补脾止泻，益肾涩精，养心安神；桂圆补益心脾，养血安神；红枣补中益气，养血安神；芡实可以开胃助气，固肾涩精，补脾止泄，此四种配伍相辅相成，温补脾肾，养血安神，同时佐以薏米，其性味甘淡微寒，功用健脾利湿，流通湿气，正可兼制桂圆之热，温阳而不助火；又可反佐红枣之腻，使补虚而不留湿。诸种补养食品相配，共奏补气养血，固肾强精之效。

　　“药补不如食补”，滋补粥长期服用，对于气血不足、脾虚久泻，遗精带下，心悸失眠、怔忡健忘、血虚萎黄等现在社会常见虚弱类疾病确有良效，其中加大桂圆、大枣的量便可以针对失眠类患者，加大莲子、芡实的量针对脾胃虚弱、泻下伤精的患者，加大薏米的量，针对湿气较大的肌肉酸重，关节疼痛，水肿，脚气，白带，肺脓疡患者，此外，现代研究中发现薏米里含有抑制癌细胞的成分，因此对于癌症患者，薏米粥不失为调养身体的佳品。

　　养生篇（二）:传统固肾功

　　引子：本功法我于2004年教给一个患有强直性脊柱炎并严重伤精的小伙子练习，配合药物治疗，三个月之后其病大有好转，一年之后恢复工作，从一个颓废想自杀、元气大虚的身体经一年调理之后竟然恢复正常工作，很大一部分强直性脊柱炎与肾气亏虚有着密切的联系。这个患者康复后继续练习固肾腰的动作，直到今年（2009年）没有复发。该患者的特点就是知道问题的严重性，每天坚持老老实实特别听话，练习300次从不间断，整个督脉联通畅，从腰部到颈椎的进行次序是：发热——温暖——柔软——轻松，慢慢的督脉充足，肾气就恢复了！

　　建议各位伤精的网友实践一下，就知道我说的不是虚言了！

　　本文为作者于2008年发表于《糖尿病天地》系列文章，功法来源于传统八段锦，略有改动1 动作要求①松静站立，两膝挺伸，两足相并，双手搭于后腰。

　　②上身前俯，同时两手从后腰命门开始沿双腿后侧下行攀握两足跟。

　　③双手绕足一周后，双手手心对双足内踝，上身慢慢直立，同时双手沿双腿内侧上行至脐下三寸丹田处，恢复直立。后双手向两侧分开环腰一周至后腰命门相合，重复动作②，循环反复。糖尿病兼肾虚患者可加练该动作100—500次。

　　动作要领：

　　（1）卷地毯：本动作要点在于前俯时从颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎一节一节从上往下弯曲，好像卷地毯一样从上往下次第卷起，细心体会脊柱每节椎骨松开弯曲的感觉；直立时从下往上，将尾椎、骶椎、腰椎、胸椎、颈椎一节一节由弯曲而竖直，细心体会每节椎骨由弯曲而变竖直的感觉，直立后体会整个脊柱贯通一气的感觉。此外，要保证在两膝直立情况下，俯身前屈，这样才能充分的刺激脊柱、督脉等以及命门、阳关、委中等穴位。在身体充分前屈中，两掌尽力向下推摩，如果由于韧带原因，不能推至脚跟时，可在脚跟之上小腿处完成余下的导引动作，切不可弯曲膝关节。锻炼得法，会感到腰部温暖发热，整条脊柱轻松通畅而阳气充沛。

　　（2）呼吸：开始时可以自然呼吸，练至熟练后，可配合上身前俯时呼气，直立时吸气，整个动作配合呼吸缓慢柔和。

　　（3）越慢越好：本功法练习中越慢越好，最好能体会到脊柱一节一节慢慢卷的感觉，一分钟6次为妙。质量比数量重要得多。有一个网友来诊所找我看病，他说做固肾功没有效果，我让他做了一遍，发现原来是因为动作太快，气血精华根本没有收入督脉的缘故，我给他纠正后，每天做50下，结果效果出奇的好，可见的要领的重要性。

　　收功：身体直立，气沉丹田，两手手心相合，扣于小腹，静养片刻。

　　2 保健机理：

　　（1）从中医角度来看：

　　肾是人体中极为重要的脏器，被称为“先天之本”。其主要生理功能为藏精，主生长、发育、生殖，主纳气，主水液，主骨髓，主志。肾主藏，是生养身体的根本，五脏六腑之精华皆由肾所秘藏，是身体的“能量库”。肾主生殖之精和五脏六腑之精，决定人的性功能和生殖能力；肾精充养骨骼，滋生脑髓；肾脏合三焦、膀胱二腑，主津液，对血液有过虑和排泄废物和毒物的作用；其与肺、脾二脏配合共司体内水液代谢和调节。人的生、长、壮、老、死的过程，与肾的功能有着直接的关系。如果肾气不足，则会出现精力下降、腰膝酸软、下肢无力、骨软无力、头发稀疏、健忘耳鸣、意志消沉、小便频数、阳痿早泄等诸多表现。

　　八段锦该式动作，通过前屈后伸，刺激了人体脊柱、腰椎、督脉、足太阳膀胱经（在督脉傍开一寸五分）、命门穴、肾俞穴和腰阳关穴，并对肾脏起到了牵引按摩作用。肾脏受到牵引按摩，增强了生化肾精、肾气的功能，使位于第二第三腰椎棘突之间、关系肾气出入和维系生命之命门穴的通达能力也增强；与之相关的位于命门穴外侧一寸五分处的足太阳膀胱经上的肾俞穴，其转输肾气的职能作用也会增强（此穴如因转输能力差就容易产生腰肌劳损的表现）；而位于督脉上第四腰椎棘突下陷中、是人体督脉肾气、阳气必经的关隘的腰阳关穴（其是人体活动承受最大着力之外，肾气、阳气至此，最容易受到阻滞，容易产生腰椎间盘突出），此穴因受剌激而疏通及因肾脏功能的增强而使其通关的能力也增强。腰为肾之府，肾生髓主骨，肾气、肾精增强能温养腰部，腰部受温养，其所处经络和穴位能畅通，又有益于肾气、肾精的化生功能。双手从腰部往下一直摩运到足跟，环足一周后，沿足三阴经上行，加上呼吸吐纳和意念引气作用的结合，进一步刺激了该摩运路线的足太阳膀胱经和足少阴肾经，特别是在两膀胱经上的委中穴（“四大总穴”之一，是足太阳膀胱经五输穴中的合穴，本穴处相与叠并，是足太阳膀胱经下行与足少阴肾经上行的交会处，故对腰部的保健和痛症有极好效果），其经络和重要穴位畅通，腰的保健强壮作用进一步加强。综上所述，八段锦该式动作在形、气、意三者的结合下，达到固肾壮腰的作用。

　　（2）从西医角度来看：

　　该动作通过脊柱大幅度的前屈后伸，可以充分伸展腰腹肌群；双手攀足，可以牵拉腿部后群肌肉，本节动作能提高腰腿柔韧性，防止腰肌劳伤和坐骨神经痛等病状。整个脊柱的运动，使脊椎及其两侧肌肉群都得到了锻炼，松柔的锻炼可使每节椎体位置正常，有效的防止了腰椎病、颈椎病的发生。腰部保护着重要的内脏器官、神经、血管，压缩、舒展脏器，具有内按摩功效，使肾上腺、前列腺、输尿管、膀胱等生殖泌尿系统方面的功能都得到了改善。

　　养生篇（三）:补精的食品之一 黑芝麻

　　黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、步履艰难、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症。

　　元代的名医朱丹溪盛称之，原有功益也。入心、肾二经。补虚赢，耐饥渴寒暑，填坚髓骨，益气力，长肌肤，明目轻身，延年不老，益元阳，兴阴茎，尤生津液，入口即生，与人 参相同。其补益之功，不可思议。

　　黑芝麻最好的吃法就是把芝麻从超市买来，炒一炒，炒干后压成细末，混入少量的食盐，做成芝麻盐，每次吃饭的时候用撒到馒头上或放到粥里面一起吃，又好吃又补肾。

　　我曾经治疗过一个司机师傅，肾气极虚达到血精的程度，每天弯腰都很困难，用黑芝麻盐每天服用一两，当然还配合中药的调理，一个月之后面色恢复，腰不疼了一直到现在也没有发作血精。

　　因为黑芝麻算是平性的，所以黑芝麻盐可以作为补肾食品长期服用。

　　养生篇（四）:睡眠营养不良

　　人体的恢复是在安静中恢复的，修行人进入禅定也可以得到休息，但是一般人比需要依靠睡眠才能进入深度放松的程度，已达到休息恢复体力的目的。

　　地球上的规律是：日出而作、日落而息。万物在白天的时候活动，夜晚的时候潜藏，这是自然规律，人应该顺应自然界的规律，就会比较健康，否则，自然的规律就会反作用于人体。

　　我们看到，自然界有一些动物是昼伏夜出的，比如猫头鹰、老鼠、猛兽等，但，都是短命的！

　　夜生活丰富的地区，人的猝死率都高，比如上海、北京、纽约等地的猝死率比其他地方要高很多。

　　凡是夜生活丰富的人群，熬夜多的人群，平均寿命降低，如中关村的平均死亡年龄是53.4岁（2007年数据统计），这个人群的特点是：熬夜、三餐没有规律、压力大、运动少……熬夜占了很大的比例。

　　凡是熬夜的病人，从脉象上来看，肝气虚得非常多见，前段时间就有一个99年在北京中关村创业的老板找我看病，眼圈黑的不得了，害怕更别人合影，一合影就两个熊猫眼，而且白天嗜睡，睡意袭来，即使对面坐着重要客户也要去睡觉，否则精力实在支撑不住！还有脂肪肝。这个人肾根不虚，心地比较清静，排除邪淫伤肾，细细问来，原来从1999年到2002年这三年基本上每周熬夜三次，身体就是那个时间消耗的太严重了，年轻身体好不觉得，一旦稍微虚弱就表现出来了。我用了健脾养肝的方法去治疗，并叮嘱十点之前睡觉，两个星期之后嗜睡消失，一个月之后黑眼圈缩小，慢慢褪去变浅。

　　我经常形容：睡眠好像吃饭一样，营养最丰富的主餐就是半夜子时这两个小时，一定要把这段时间“睡了”，其他时间（从凌晨1点到早上起床）就好像是副菜，点缀一下，可以达到营养均衡，但是主餐一定要吃啊。

　　现代社会尤其是在大城市昼夜颠倒，很多人都是十二点之后睡觉，甚至有一个香港的大老板跟我说他凌晨两点睡早上九、十点钟起床，这个人眼睛很大但是无神、毛孔粗大、脸色黑黄、容易疲劳、发脾气，虽然很有钱，但是身体条件极差，他来找我看颈椎病，我就告诉他：“长期睡眠不均衡会导致伤及肾精，肾精就不充足骨髓就不充满，颈椎病就容易产生，要想好病，必须早早睡觉！……睡眠要挑营养丰富的时间，子时睡眠最补养身体，比吃人参、燕窝、大补药还好！”大老板的饮食营养不可谓不好，可惜身体极差，其中原因就是“睡眠营养”不良。

　　养生篇（五）:揉腹保健法

　　本文为笔者发表在2008年《糖尿病天地》杂志上的养生文章，兹丰富如下，供大家参考！

　　揉腹保健法又称为“内壮法”，即通过一整套简单有序的轻柔按摩方法，使内脏元气汇聚，气血运行通畅，而达到“内气强壮”的目的。本套揉腹法本名“仙人揉腹”法，与一般的局部揉腹方法不同，该方法可以全面的打通中、下二焦，联通整个腹部的经络，健身效果非凡，故此得名“仙人揉腹”。

　　仙人揉腹又称“延年九转法”，据雍正年间长白人颜伟记载：

　　“燕台(即黄金台，又称贤士台、招贤台，燕昭王为接待贤士而筑，故址在今河北易县东南)有一位姓方的道人，没有人知道他究竟有多大年纪，同他在一起的人们都说，这位道人与他们的祖父相识，大概是一百来岁的人了。方道人力大无穷，说话声如洪钟。他身高约有七尺，挺拔健壮，推他的身体就象推铁塔一样不可动摇。有人玩笑地要试试他的力气，拿来一根长绳捆在他的手腕上。然后让十多个人用力向后拽这根绳子，一拉手，那十多个人就都被拉向前来；他还能用两个手指钩住两个人，把他们钩起来，离开地面。方道人健步如飞，没人能追得上。他常常在转眼之间前去通州买饼，步行四十多里归来，饼仍然烫手，为此人们都称他为地仙。我从小多病，以药物、食疗、练气功等各种方法治病的高手，我全都尽力拜访过，最后才认识了方道人。

　　人们用各种方法试探方道人神奇技能的故事，这里就不多说了。因为我急于治病，便恳求方道人传授一二个健身的方法。方道人说：“我的方法高妙之处在于治病不用药物，体察《易经》的道理，合乎运化的规律，自然界靠了这些而生机蓬勃，人靠了这些而益寿延年，哪里仅仅是治病呢!”我虔诚地向他求取治病的方法,方道人便把揉腹的方法告诉了我。这个方法之妙合于阴阳的道理而又极有分寸。我按要求逐步去做，疾病果然渐渐痊愈。以后我把这个方法告诉亲朋,好友中体弱多病的人，他们学做了之后也都有极好的疗效。就是方道人那些奇异超人之处．被众人看成是神仙一般的地方，也完全是得益于揉腹的方法。我不敢把这个方法秘密隐藏起来，据为已有，于是绘出示意图，写出说明文字，附上歌诀，以使它广为流传。这样，既是为了我一生中得力的健身方法不被埋没,也是希望大家都能获得长寿。”

　　文中的方道人就是清代康雍年间着名养生家方开，他是清代安徽新安(歙县)人，他所创编的“仙人揉腹法”，对保养身心、消除疾病有奇效。体弱多病的颜伟正是向方道人学习了该法并坚持练功常年不间断，身体才一天天好起来。亲友们都说此功有奇效，于是“仙人揉腹法”在民间广为流传。

　　附原文：

　　燕台方道者，不知纪年，偕之游者，辙言与其祖父相习，约近百年人物也。多力，声如钟。七尺，挺坚，撼之若铁。戏者以长绳系其腕，令十余人拽之，彼引手，十余人制而前。以二指钩二人，悬而起。行如飞，追者莫能及。常一刻往通州市饼，行四十余里归，饼犹炙手，人皆称为地仙云。余少年多疾，药饵导引凡可愈疾者，无不遍访，最后始识方君。凡游戏玩弄之术试其技能者不俱述。盖余以却病为急第，求指示一二延年之方。方君日：“吾道之妙，医不假药，体乎易简之理，合乎运行之数．天以是而健行．人以是而长生，岂第却病已乎?”虔求其方，语以揉腹一法。妙合阴阳，中按节度。余循习行之，疾果渐减。后以此法语亲交中病者，无不试有奇效。即方君之瑰奇伟异，群目为神仙中人者，亦率由此。余不敢自秘，绘图列说，附之歌厥，以广其传，既不昧平日之得力，亦欲世人共登寿域云尔。

　　仙人揉腹方法：

　　预备势：在保暖的前提下，脱衣松裤，正身仰卧在床上，最好能够枕在矮枕上，全身放松，凝神静虑，调匀呼吸，舌抵上腭，意守丹田。

　　第一式：按摩心窝部 两手缓缓上提，在胸前两手中三指（食指、中指、无名指）对接并按在心窝部位（即胸骨下缘下柔软的部位，俗称心口窝的部位），由右→上→左→下按顺时针方向做圆周运动，按摩21次。（图1）第二式：回环按摩腹中线及腹两侧 以两手中三指由心窝顺摩而下，即一边顺时针转动按摩一边往下移，移至脐下耻骨联合处（即小腹下部毛际处），再以两手中三指由耻骨处向两边分开，一边按摩一边向上走，两手按摩回到心窝处，两手交接而止。循环做共21次。（图2、图3）第三式：推按腹中线部位 以两手中三指相接，由心窝腹中线部位推下，直推至耻骨联合处，共21次。（图4）第四式：右手绕脐腹按摩 以右手由右→上→左→下按顺时针方向围绕肚脐摩腹21次。（图5）第五式：左手绕脐腹按摩 以左手由左→上→右→下按逆时针方向围绕肚脐摩腹21次。（图6）第六式：推按左侧胸腹。左手做叉腰状，置左边胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏住；右手中三指按在左乳下方部位，然后以此为起点，直推至左侧腹股沟（俗称大腿根）处，连续推按21次。（图7）第七式：推按右侧胸腹。右手做叉腰状，置右边胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏住；左手中三指按在右乳下方部位，然后以此为起点，直推至右侧腹股沟（俗称大腿根）处，连续推按21次。（图8）第八式：盘坐摇转。改为盘坐势，两手拇指在里，四指收拢，握捏成拳（道家称为“握固”），分别轻按两膝上，全身放松，足趾微向下屈。上身微往下俯，进行缓缓摇动。先自左向前、向右、向后、按顺时针方向摇转21次；然后自右向前、向左、向后、做逆时针方向摇转21次。摇转的幅度宜大，如摇转向左时，应将胸肩摇出左膝；摇转向前时，宜将上身摇伏膝上；摇转向右时，应将胸肩摇出右膝；摇转向后时，上身宜尽量往后倒。摇转以满足为妙，但又不可心躁图速，着意急摇。（图9）练习次序：将一至七式依次作完为一遍，每次应连作7遍。作完后，起身盘坐，按第八式摇转，左右各21次。

　　注意事项：

　　1.练功前一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。姿势第一至第八节，以正身仰卧为主。

　　2.揉腹时必须凝神静虑，动作轻松、柔软、缓慢的的运动，不能用拙力，保持呼吸匀畅，切忌闭气着力。摇转上身时不可过快过急，练功后应自感轻松舒适、无疲劳感为度。

　　3.依次做完前七节为1度，每次可做2—3度，最后以第八节摇身毕，初练功者早晚各做一次，不可间断，只要持之以恒，必见成效。每次如认真作，大约需要三十分钟，越慢越好。倘遇有事，早晚两次必不可少。

　　4.练功期间，由于胃肠臑动增强等生理功能的变化，常会出现腹内作响(肠鸣音)、嗳气、腹中温热或易饥饿等现象，这属正常的练功效应，可顺其自然，无须作任何处理。

　　5.凡腹内患有恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染及妇女妊娠期间均不宜练此功。

　　揉腹效验：

　　1.腹部温热：一般认真作到第六到七遍时会感到腹部温暖，这是内气汇聚的表现。

　　2.胃肠蠕动有声：坚持揉腹，动作熟练后慢慢每次都会出现胃肠蠕动的感觉，有时甚至别人也能听到你肚子“汩汩”的声音，这是内气汇聚后运行通畅的表现。

　　3.头脑清爽愉快：认真作完揉腹保健法，会感到明显的头脑轻松，疲劳感一下子消失，因为揉腹可以使中焦气健运，清气上升，头脑轻松。

　　4.排除宿便：揉腹后可能出现大便黑臭、或者拉肚子、肚子疼等表现，这是内气汇聚攻冲宿疾、排出胃肠毒素的表现。

　　5.食欲改善：胃口变好，消化吸收功能增强。身体瘦弱者体重会增加；虚胖者身体会变得结实，肚子赘肉消失，腹部有弹性，这是元气汇聚充沛的表现。

　　6.面色光润、身体健壮：坚持锻炼揉腹，面色会变得越来越光彩，皮肤细嫩，身体强壮，因为长期揉腹可以使内脏血运丰富，内分泌协调，内脏元气充盛自然面色红润，身体强壮。

　　养生机理：

　　中医学角度：

　　中医学认为，“背为阳，腹为阴。”腹部是五脏六腑所居之处，有肝、脾、胃、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等脏器分布，因而腹部被喻为：“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源。” 本保健法与普通的揉腹方法不同，不仅将上脘、中脘、下脘三穴打通，而且揉法一直沉到丹田，将中焦和下焦连成一片，通过圈揉和回环晃海，横向联通足阳明胃肠、足太阳脾经、足少阴肾经、足少阳胆经、足厥阴肝经和任脉等经脉，使整个腹部的内脏得到运动。使内气迅速汇聚运行，坚持揉腹法，自能“通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，清内生之百证，补不足，泻有余，消食之道，妙应无穷，有却病延年实效耳。”本功法属于强壮功法，通过培护脾肾达到补气益精的目的，因此常练此功，有助于治疗肺结核、高血压、神经衰弱、慢性肝炎、遗尿、尿潴留、遗精、阳痿、早泄等虚损性疾病，同时对于女子痛经、月经不调亦有一定的辅助治疗作用。

　　现代医学角度：

　　现代医学认为，揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量淋巴液循环，增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，增强胃肠蠕动，增加消化液的分泌，从而加强对食物的消化，吸收和排泄，明显地改善大小肠的蠕动功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘。从而有助于防治消化不良、胃炎、胃下垂、胃神经功能紊乱、慢性结肠炎和便秘等疾病。另外，坚持揉腹还可迅速消除积存在腹部的脂肪，有助于防治肥胖症，因为血液大量进入腹腔，因此对高血压病、糖尿病和冠心病等疾病均有不同程度的治疗作用。此外，揉腹可以产生的“啡肽”类物质，能够迅速缓解大脑疲劳，使人产生愉悦清爽的感觉，非常有助于脑力劳动者恢复疲劳。

　　针对糖尿病人的说明：

　　1.本保健法可以刺激内脏运动，使脏腑气血运行通畅，特别是胰腺的血运通畅，可以帮助恢复胰岛功能，唤醒沉睡的胰岛，增多胰岛素的分泌、提高胰岛素活性，直接解决糖尿病的根本原因。

　　2.本保健法通过外在的手法按摩，可以促进内脏血液运行，加速肠、胃、肝脏、胰腺等的血液供应和新陈代谢，消耗血液中的糖能量，从而直接而有效的降低血糖含量。

　　3.金元时代的名医李东垣认为：中焦脾胃受饮食劳倦所伤是导致消渴病（糖尿病）的根本原因，这种分析恰恰与当前社会状态吻合。糖尿病人群有很大一部分四五十岁，属于社会中坚力量，饮食没有规律，要么饿过劲、要么猛吃猛喝，饥饱不调，损伤中焦脾胃；工作压力大，睡眠休息不足，疲劳得不到缓解、生命能量一直处于透支状态，这些都会导致“元气不足、阴火上升”，导致消渴的产生。李东垣把这个过程就描述为“饥饱劳役，损伤脾胃，百病丛生”，治疗从中焦脾胃入手进行调理（具体方法见下期）。只要中焦脾胃运化良好，气血运行通畅，内脏功能自然健运，胰岛功能恢复，糖尿病自然消失。本保健法以按摩腹部为主，通过外在的自我按 摩，使体内中焦之气汇聚运行，恢复中焦脾胃功能，从根本上治疗糖尿病。笔者在临床中曾做过实验，凡按照规定认真做该保健法七遍（大约四十分钟），糖指数均会下降1～3不等，尿糖指数下降两个加号，最多降低三个加号，长期坚持此保健法的锻炼，可脱离降糖药物而维持血糖稳定。

　　养生篇（六）:如何穿衣才能容光焕发（上）

　　从健康的角度来看，很多疾病与穿衣服不适当有密切的联系，尤其是现在很多妇科疾患，与近年来所流行的服装有关。

　　1.暴露的服装所带来的风寒病

　　夏日炎炎，很多女性贪图凉爽或爱美的心理，选择露脐装、吊带、短裙等服装，殊不知这对健康有莫大的危害。因为夏天暑热，万物蕃秀，人体的阳气蒸腾于表，全身毛窍大开，以便于出汗散热。然而，全身毛窍大开正给风寒之邪有了可乘之机，趁此毫无防御的时候长驱直入，轻则造成经络痹阻的疾病，重则伤及脏腑，成为陈寒痼冷，俗语讲：“坐下病根！”

　　所以古人说：“避风如避箭！”六淫当中，“风为百病之长”，风邪就像尖刀一样，突破人体的外在屏障最为迅速；而寒邪伤人最为肃杀，《医学类聚》认为“寒者，天地杀厉之气，中伤于人，不急治之，随经传变，生死存之，旬日可见，是以古人谓之大病。”指出了寒邪所致的一片杀厉之气。“风”与“寒”相合，就像前锋为突破力极强的尖兵，后面紧跟者重型装备的大部队，二者组合，杀伤力最为迅猛。所以“虚邪贼风，避之有时”，古人教我们回避这种致病因素，以保养天真元气。在临床中笔者发现，现代社会的大部分疾病是因为“风寒”所致，而现代人的生活方式（吹空调、熬夜、吃冰冷饮食、工作压力大、不运动、房事失度……）又容易造成阳虚体质，所以近来中医界“火神派”的兴起与风寒伤阳的关系殊为密切。

　　圣人之教：“春夏养阳，秋冬养阴”，就是教我们顺从天地造化，不要与自然规律相违背，夏天本来是炎热，而却要空调直吹，“自伐天和”造成寒病，而暴露的着装更加加剧了风寒的入侵，下面就不同着装对人体的危害一一详加说明。

　　1.1 露脐装——导致丹田虚寒、脸色发青

　　着露脐装时，腹部的神阙穴（俗称肚脐）暴露于外。该穴在人体的经络中占有重要位置。神阙穴为任脉中的一个特定穴位，为脐下肾间动气之所，十二经脉之根，与五脏六腑、十四经脉、四肢百骸都有着不可分割的紧密联系，是人体气机运转的重要枢纽。针灸或按摩该穴位，可以培元固本、回阳救逆、补益脾胃、理气和肠等作用。该穴无皮下脂肪组织，通透性很强，因此最容易被外界风寒之邪所伤。

　　夏天正当人体关窍大开的时候，在早晚寒凉和空调的房间里，风寒之邪很容易侵入。轻者出现腹痛、腹泻、感冒、流清涕、头痛等表现，重者风寒直入肝脾肾三脏，使丹田气寒，阴阳失衡而导致百病丛生。

　　爱美的女性请注意，一旦丹田气寒，肝血亏耗，月经就容易不调，内分泌就容易紊乱，远远望去脸色铁青惨白，长此以往还容易痤疮丛生，不但没有达到美丽的目的，而且还因此失去“青春的容颜”，得不偿失啊！

　　1.2 吊带、露背装——导致肩背疼痛，呼吸不畅，容易感冒，脸色灰暗吊带、露背装等暴露颈部、后背、腰部服装，会将后背的一些关窍暴露在外，风寒很容易入侵，其中比较重要的经脉和穴位包括以下几种：

　　1.2.1 督脉

　　督脉是人体奇经八脉之一，总督一身之阳经，督脉的作用包括：

　　（1）它对全身阳经脉气有统率、督促的作用。故有「总督诸阳」和「阳脉之海」的说法，主生殖机能，特别是男性生殖机能。

　　（2）督脉循行于脊里入络于脑，与脑和脊髓有密切的联系。

　　（3）体内的脏腑通过足太阳膀胱经背部的俞穴，受督脉经气的支配。因此，脏腑的功能活动均与督脉有关。

　　总之，督脉有调节阳经气血的作用，督脉暴露于外，风寒湿邪等入侵，督脉气血不通，全身阳气受损，人体抵抗外邪的免疫功能下降，各大脏腑失去阴阳平衡了，疾病就会缠身。

　　1.2.2 大椎

　　大椎，属于督脉，位于第七颈椎与第一胸椎棘突之间，六条阳经都与督脉交会于大椎。

　　《伤寒论》载:“太阳与少并病，头项强痛，或眩冒，时如结胸，心下痞鞭者，当刺大椎第一间……”《针灸甲乙经》载:“伤寒热感烦呕，大椎主之。”《千金方》载:“若脊强反折，灸大椎，并灸诸脏俞及督脊当中。”《针灸资生经》载:“大椎，治温疟疚疟”《玉龙歌》载:“满身发热痛为虚，盗汗淋淋渐损躯，须得百劳椎骨穴，金针一刺疾俱除。”《景岳全书》载:“背中骨节第七椎下穴灸三壮，喘气立足。”大椎穴古人又称为“百劳”穴，意为针灸该穴可以调治各种虚劳疾病，也就是现在所说的各种亚健康、体质虚弱性疾病。如《行针指要歌》载：“或针劳，须向膏育及百劳”。《针灸大成》载：大椎“主肺胀胁满，呕吐上气，五劳七伤，乏力，温疟疼疟，气注背膊拘急，颈项强不得回顾，风劳食气，骨热，前板齿燥”。可见大椎穴之临床应用很广，不仅可以治疗风寒感冒、咳嗽哮喘、发热体痛等肺系疾病，还可以治疗五劳七伤等各种内脏虚损的内科杂病，具有宣阳解表、清热通阳、驱邪除蒸、肃肺宁心、通督解痉、强卫固表、扶正截疟、清热开窍等各种功能。

　　大椎在颈部正后方，是人体的一大关窍，如果不慎风寒入侵，轻则出现头痛、颈部僵硬、肩背酸痛等表现，如果体质虚弱兼有风寒强度较大的话，就会出现胸闷、气短、哮喘等伤及肺气的表现。“肺为一身之华盖”，主全身之气，金水相生，肺气虚就会导致肾气不足，人的整体就会变得虚弱，久而久之，劳病就产生了。在某种语境下，古代的“劳病”特指“肺痨”，现在专指肺结核疾病，所谓“老怕伤寒少怕劳”， 在古代是非常难以治疗死亡率极高的疾病，几乎属于不治之症。所以我们观察古人的服装，无论夏天多么热，都会把颈项部位保护护好，尤其是女性服装，更强调这一点，所谓“颈项要暖”。可见，古人的服装有其维持伦理道德的一面，也有其养生保健的深刻道理。

　　1.2.3 背俞穴

　　背俞穴，就是五脏六腑之气输注于腰背部的俞穴，属足太阳膀胱经的经穴。背俞穴全部分布于背部足太阳经第一侧线上，即后正中线（督脉）旁开1.5寸处。背俞穴指脏腑之气输注于背部的一些特定穴位，如肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞等五脏之背俞穴等，其位置相应脏腑位置的高低基本一致（见图）。脏腑有病时其相应背俞穴往往出现异常反应，如敏感、压痛等；而刺灸这些穴位，又能治疗其相应脏腑的病变。可见背俞穴与体内之脏腑关系十分密切，如果相应脏腑的背俞收到外在邪气的入侵，就会导致相应脏腑的疾病。明代名医明代李橚的《医学入门》中所描述的“乳子调护”篇就强调养护小儿的十条准则，首先就是“一要背暖”，因为后背是内脏的屏障，小孩子不加保护的话，就会造成脏腑受邪，体质下降而疾病丛生。成人虽然抵抗力比小儿要强，但直接把后背暴露在外面，会招致各种疾病。

　　民间有种说法：“扎针拔罐，病好一半”，意思是通过针灸和拔罐的方法，可以解除很多疾病的痛苦，其中拔罐，通常选用的穴位就是位于后背的背俞穴，脏腑疾病通过针对后背背俞穴的拔罐方法可以疏通气血，其症状得到很好的缓解，对很多病的治疗都有辅助作用。但是，有一些深入脏腑的痼病，用拔罐的方法仅能“病好一半”，而另一半病根却很难祛除，这就需要依靠调理脏腑的药物以配合治疗方能痊愈。这些痼病沉疴，很多都与背部受凉有密切的关系。现代社会中空调的应用虽然给人们带来了清凉，然而同时也造成了很多“寒性疾病”，夏天人体毛窍大开，若遇到空调温度过低，寒冷的风气就会势如破竹般的进入人体，造成损伤。笔者曾治疗过一个病人，是个中年女性，2004年夏天在办公室开会，空调冷风打到17度的低温，风力最高，而她恰恰坐在冷风直吹的地方，空调正对着她的后背，开会时人很多，不能把空调关掉也不能随便就走，就这样足足吹了一个小时。从此之后，她开始颈椎、后背疼痛无比，整个后背怕冷，僵硬，好像一口大锅扣在背上，拔罐、针灸有一定效果，但无法去根。2005年夏天找我看病，我一看，这是典型的“风寒袭肺”的疾病，虽然拔罐针灸可以起效，但是这样只能疏通经络，陈留在脏腑深层的寒气不除，病是不会好的。于是我用温经散寒、调和营卫的桂枝汤加葛根、鸡血藤、川附片、干姜等温阳的中药进行治疗，记得当时用干姜、附子等药的用量很大，以至于药房主任专门签字才能拿出药来，经过近两个月的治疗，患者体内正气渐渐恢复，寒气慢慢消融，“扣在后背上的大锅”消失了，身体恢复了健康。从这个病例中，足可以看出风寒伤人之深之重，尤其暴露的后背感受风寒，寒邪直接侵袭内脏，从而造成脏腑深层的疾病。

　　养生篇（七）:如何穿衣才能容光焕发（中）

　　1.3 短裙——导致妇科疾病，黄褐斑

　　短裙会导致腿部受寒或使经脉痹阻，腿部经脉中最重要的是足三阴经，三阴经包括（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经），经络与脏腑相通，足三阴经所对应的肝、脾、肾三脏与女性月经有密切的关系。肝、脾、肾三脏不调，就会引发各种妇科疾病，如痛经、崩漏、经期紊乱、月经量少、闭经、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育等等，而中医治疗月经病以补肾、调肝、益脾为三个治疗大法，足可见腿部经络与妇科疾病关系的密切程度。那么，不适当的着装究竟有哪些危害呢？

　　首先，短裙容易使膝关节和足三阴经受风寒，直接将腿部暴露在外，甚至有一些爱美的女性，在寒冷的冬天穿裙子，将膝盖完全暴露在外面，任凭寒风侵袭，寒痹经络，很容易造成痛经和膝关节炎。

　　在西方影片里，有很多给老人推着轮椅的镜头，在欧美尤其是英国，风湿性关节炎的发病率极高，而我国的街头，这种推着轮椅上街的镜头并不多见。记得有一次欧洲针灸访问团参观北京某家医院的针灸门诊，笔者为他们担任翻译，当看到一位80多岁的老太太自己弯腰系鞋带的时候，欧洲访问团成员表示非常惊讶：“岁数这么大的老人能够自己弯腰系鞋带，行动不需要别人扶助，这在我们国家是很少见的！真令人羡慕！”我告诉他们说：“老人能够弯腰系鞋带在我国并不稀奇，我们中国人自古以来遵从着良好的养生方法，这对健康非常有帮助！”之后他们表示感兴趣并希望进一步学习。从中医的角度分析，我国老人受传统思想影响，穿着比较谨慎，注重保暖，一般不会冬天穿裙子夏天穿短裙，避免了寒风直接侵袭腿部。而在欧美国家，我们经常会看到年龄很大的女性为了所谓的“美观”，在寒冷的冬天居然穿裙装，将膝盖暴露于外，尤其是英国，作为一个岛国，其气候偏于寒湿，这就更加造成了膝关节疾病的高发。在英国行医的中医师用祛风寒、止痹痛类的中药治疗风湿、类风湿疾病收到良好的效果，而这一类的疾病在西医除了用一些激素和镇痛药物以外，缺乏更好的方法解除关节寒湿所带来的病痛。从这个角度来看，我国老年人膝关节疾病罹患率与西方相比要低许多，乃至于很多八十多岁的老人虽然年岁很大依旧腿脚灵活，从他们可以自己系鞋带而令欧洲人大为叹服的表现来看，我国的传统的、民间的养生常识，不仅经得起五千年的时间验证，而且也经得起跨越洲际的空间验证。

　　笔者在临床中深深体会到，目前越来越多的西方国家开始重视中医学以及相关的养生保健方法，因为这些方法都是不花一分钱就能防病于未然。中国传统的养生和治病方法经历了全世界1/4的人口的近五千年的没有中断过临床验证，是全世界任何国家地区都不可能拥有的“大样本”临床检验结果，凝练为经典保存下来。这与通过小白鼠实验所提供的统计数据是不能相提并论的，因此，欧美、日本、韩国等国家和地区对中医的研究恰恰是围绕临床实效而展开的，越来越多的西方国家对中医研究开始感兴趣而中医在我国甚至有人提议取消，这种鲜明的对比不得不令人深思。

　　养生篇（八）:如何穿衣才能容光焕发（下）

　　气血不畅所带来的经脉痹阻疾病

　　2.1高跟鞋——骨关节病、妇科疾病、剖宫产

　　高跟鞋在意大利叫“Stiletto"，原意为窄细的匕首，含有尖锐、性感、致命的意思。不过，从健康的角度来看，高跟鞋这把匕首却原来是双向的：另一端瞄准我们自家身体的身体健康。我们双脚被达芬奇誉为“世界上最伟大的工程设计”。两只脚掌合共拥有五十二块骨头，已经是全身骨头总数的四分之一。它们结合筋肉，发挥结构性避展功能“而由这两只脚合作踏出的每一个步伐，都豪不马虎地展现出粗细有致的流利动作。”

　　鞋型款式与足部健康密不可分，一般的情况下穿鞋跟高度适宜的鞋子可使全身的体重均匀分布于全足，但高跟鞋过高且细的跟部以及过于尖窄的鞋尖，却改变了全足均匀承受体重，当女性朋友穿上高跟鞋之后，骨盆前倾、身体前倾、重力线前移，全身重量落于脚掌且受力集中在脚趾，为了维持稳定，势必采取挺胸、翘臀、绷紧小腿、腰后伸等姿势重新建立平衡。而由于穿了高跟后，缩短了脚跟着地的时间，步态比平常提升得更快。所以换句话说，优雅的女士们其实只用了脚尖来走路。

　　2.1.1 脚的损伤

　　在力点转变下，首当其冲的是拇指关节，动辄屈曲到六十至九十度，本来平摊于足底全身的体重一下子压缩在拇指关节上，使拇指形成外翻、变形、囊肿、神经瘤。据估计，单单是香港便有十五万人有拇指外翻的问题，当中一半都跟穿高跟鞋有关。而在拇指关节失去活动能力成为一个僵硬的平台后，步态作出病态性补偿调整，把压力分配到其他脚趾上，而高跟鞋的尖头却进一步把五只脚趾塞进只能容纳四只脚趾的空间内，加剧压力分布不均的问题，造成趾间神经炎、趾囊肿、进而纤维化的反应，使神经萎缩、血供减少导致脚掌及脚趾发生难耐的灼痛感，关节炎和骨刺等问题相继接踵而至，严重的须要用外科手术来纠正。

　　高跟鞋所造成的损伤还有引发足弓塌陷或消失，当足弓消失后，会影响正常的步态行为，走路变得非常费力，且使体重异常地传至前足。足弓对人体的影响很大，以前部队在招收新兵时，如果没有足弓就不能参军，因为野战部队的行军要求迅速而又需要耐力，良好的足弓会缓解体重的压力，适应长途奔袭，反之，没有足弓走路就非常容易疲劳，不能耐受长途行军，因此足弓的检查作为一条重要标准，列入参军身体审查中来。

　　高跟鞋还会使后足及踝关节处于局部高压力状况。任何穿高跟鞋的女性如果忽略后跟骨块所受的周期性应力，就容易产生疲劳性骨折或足后跟疼痛。

　　2.1.2 小腿的损伤

　　由于高跟鞋提升脚跟，小腿后部的肌肉长期处于收缩状态，久而久之肌腱会收短，于是换上平底鞋时，小腿肌肉会变得不够长，令到脚跟没法正常地有地，不得不勉强拉成八字脚。更甚者，长年紧绷还可能令小腿肌肉撕裂。至于何谓“长年”，按骨科医生的说法是“一日五六小时、一周五日、维时两至三年”。一般平素脚踏高跟的白领丽人都不难“达标”。

　　2.1.3 腰跨的损伤

　　有学者[1]专门做研究探讨穿高跟鞋对中青年女性腰椎生理曲度的影响。对20例健康中青年女性志愿者在穿不同高度的高跟鞋后，摄立位腰椎X线侧位片，测量腰椎曲线指数(LCI)、腰椎前凸度(Cobb角)和骶骨倾斜角(SSA)，并对其进行2km行走试验调查腰背不适情况。最终得出结论：穿高跟鞋可使腰椎生理曲度增大，易引发腰痛。

　　因为重心的转移，身体不得不通过调整站姿来重组平衡。也就是说腰椎增加的弧度，是为了抵销穿高跟鞋后整个人前倾的压力，把原本分散在整条腰椎的压力，聚焦到第四、五节的凹陷处，容易导致腰背痛。由于过度的腰后伸使腰背肌收缩绷紧，腰椎小关节剪切应力增加，关节囊处于紧张状态。长期下去，腰背肌、关节囊及小关节易发生劳损，产生腰背痛。当然，穿着高跟鞋，下肢不得力，站立和行走都不能随心所欲，整个身体的反应、协同能力下降，也容易发生腰扭伤。扭伤时肌肉、韧带发生程度不等的撕裂和微量出血，可表现为急性腰痛，也可加重原有的腰痛症状。

　　此外，研究表明，穿过高的高跟鞋时足跟上提，由于躯体重力的关系，使腰椎代偿性前凸，髂骨整体向后方倾斜，耻骨弓向后下方移位，使骨盆的倾斜度过大，产前易形成“胎头高浮”、“悬垂腹”、“跨耻征阳性”等表现，促使医生倾向于选择剖宫产，2.1.4 妇科、美容的损伤从中医的角度来看，大拇脚趾的受压、足跟痛、小腿肌腱的紧绷，使足三阴经始终处于紧缩痉挛的状态，特别是足厥阴肝经、足太阴脾经通过大脚趾，而足少阴肾经通过足跟，三条经络汇聚于小腿内侧，高跟鞋所造成的生理改变恰恰使得本来通常的三条经络变得阻塞不通。我们去公园就会看到，园林工人给小草浇水时所用的手腕粗细的橡皮管始终处于直的状态，再不就是缓缓的弯曲，水流就会通畅，如果把胶皮管弯一个锐角，水流一下子就阻塞了。人体的经络也是这样，如果把本来通畅的经络弯曲、紧绷甚至痉挛，气血就不会流通，久病入脏，脏腑就跟着受损。

　　肝经损伤会导致气血不通，月经血块、痛经，脾经损伤会导致气血运化失常，月经量少、崩漏、白带增多，肾经损伤就会导致腰痛、腰酸、沉、胀、空疼等，甚至闭经。在上一篇文章中，笔者对“寒”所造成的损伤做了描述，其实寒就是凝滞不通，很多寒是因为温度低导致，还有很多寒症是因为经络长期痹阻而导致，我们生活中都有体验，如果蜷曲手臂时间过长就会导致手的温度降低，是因为毛细血管循环不畅，末端循环不好。如穿高跟鞋时间过长，久而久之形成下肢经络不通，气血凝滞，这与“寒”所带来的疾患非常相似，治疗方法也是温经散寒为主。

　　此外，要背肌肉的紧绷、腰椎生理曲度的增大无疑导致人体的迅速衰老，现代医学研究认为，人体的衰老与脊柱的关系殊为密切，人在婴儿时期其脊柱基本呈一条直线，成年后，生理弯曲出现，随着年龄的增大，弯曲程度越来越高，所以老人如果驼背弓腰，一般身体不是很好，但如果腰板笔直，通常寿命都比较长，身体比较好。具有养生功效的传统内家拳强调的是“身弓”的塑造，即通过站桩、盘架子等的锻炼恢复脊柱的婴儿状态，这就是返后天为先天的修炼次第。“腰为肾之府”，练习内家拳的松腰可以充盈肾气，肾气充实的外在表现是面同光润、头发茂密且黑、两眼有神、皮肤细腻、记忆力好、精力充沛。相反，高跟鞋所造成的腰椎生理弯曲加大，无疑加速脊柱老龄化的趋势，使得整个腰部气脉全断。久之肾气亏虚，所带来的面色无华，头发稀疏，记忆力降低，月经紊乱所带来的痤疮、皮肤晦暗、毛孔粗大等等，都与肾气不足有直接的联系。

　　爱美的女士，为长久美丽打算，为了后半生少病少痛打算，奉劝您不要继续用“尖锐的”高跟鞋继续损伤自己宝贵的脚、膝关节、腰和脊柱，不要再给您的宝贵的肝肾经络打结了，恢复一双朴实无华的平跟鞋，相信它所带来的实实在在健康利益和经络通畅后容光焕发的气色足以抵消那仅仅相差几厘米掺杂着苦涩的暂时的美丽。

　　2.2 紧腿裤——不孕不育

　　时下不孕不育越来越多，到处都是专业治疗不孕不育的诊所、医院的广告，笔者也经常遇到一些亲戚朋友咨询不孕不育的问题，这不仅与现代人的饮食、辐射、污染、身心压力大等因素有关，也与现代人的着装有很大关系，其中牛仔裤、健美裤、尼龙连裤袜、尼龙内裤等紧身裤对下肢的过于紧束的所造成的经脉拘谨就是其中重要的致病因素之一。

　　从现代医学的角度来看，这些紧裹臀部、瘦窄的裤子，布料比较厚实目透气性能差，影响机体的散热和排汗，致使局部温度、湿度升高，导致此处的温度几乎接近于体腔内的温度。由于皮肤长期处于一个血液循环不良和潮热环境里，局部又有许多阴毛生长而更易藏污纳垢，加之女性特有的生理因素，卵巢功能活跃，白带分泌增多，阴部常呈湿润状态，这种温暖潮湿的环境，有利于细菌的生长繁殖，容易发生阴道炎、湿疹、皮肤溃破、尿路感染等泌尿生殖系统疾病，在炎症刺激下会引起外阴瘙痒，产生尿频、尿急、尿痛等症状，给人带来痛苦。由于特殊的解剖关系，女性泌尿生殖道、尿道口、阴道口和肛门都是“邻居”，到了月经期，再加上此处又潮又热，非常有利于细菌的滋生，非常容易导致反复的泌尿生殖道感染，严重时还可能导致输卵管发炎、不通、粘连、最终导致不孕不育。

　　临床观察发现，年轻女性患阴道炎的发病率逐年上升，其主要原因与穿着紧身裤和不良卫生习惯有关。据统计，在患阴道炎的年轻女性中，有40%以上是因穿紧身裤所致，紧身裤所造成的女性阴道炎盆腔炎、尿路感染是女性不孕病的重要原因之一。

　　紧身裤对男少年的健康同样不利。据科学研究，男性阴囊里的睾丸， 要在比体温略低的情况下才能产生精子，而阴囊有一种“热胀冷缩”的功能，在天热、天冷时使睾丸离开人体或贴近一些，维持睾丸产生精子的适宜温度。穿紧身裤后，睾丸紧靠身体，无法根据外界气温变化调整和身体之间的距离，使睾丸温度得不到调节。阴囊长期贴近身体，就会将睾丸人为地置于一个相当于体腔温度的高温环境里，非常不利于它的生长，湿热还使睾丸压向腹股沟而增加温度，以致睾丸生精功能减退，这样一来，不仅精子的生长发育受到了限制，而且其活力也会随之下降，于是就有可能产生不正常的精子，甚至不能产生精子。长此下去，不育的结果也就在意料之中了。紧身裤穿得过久不仅影响睾丸的生理机能，而且还是引起遗精、手淫的原因之一。由于会阴部出汗不容易散发，这就为细菌、真菌的生长提供了条件。有些男青年易患股癣、会阴部皮肤疖肿、阴囊湿疹，可能和长期穿紧身裤有关。

　　从中医的角度来看，紧腿裤的弊端就一句话——“痹组经络”，穿上紧腿裤后，整条腿感觉紧绷，与此同时，腿上的六条经脉（三条阴经三条阳经）一下子全部紧张起来，从而造成肝经、脾经、肾经、胃经、胆经、膀胱经的不同，这些经络痹阻，就会导致一系列的后续问题，如妇科疾患，男科疾患，乃至于影响脾经、胃经所导致的脾胃病等疾病，都与紧腿裤有或多或少的联系。

　　我们看古装片就会发现，古人的衣服大都宽松舒适，这样的着装不仅使身体感觉舒服，而且使经脉气血运行通畅，心情也会安和，反之，现代很多流行服装为了凸显身材，做成瘦身款式，这种衣服穿在身上感觉紧绷，导致经脉气血运行不畅，人的情绪也会跟着紧张起来。紧身衣的问题不仅体现在健康方面，这种衣着还会影响道人的情绪，使人焦虑和不安，而这种情绪反过来对身体的影响也是很密切的，身心医学研究证明，焦虑型性格最容易患溃疡性疾病，如胃溃疡、口腔溃疡、阴道炎、粘膜溃烂等疾患。

　　所以，衣着的健康，不仅体现在对人体的直接影响上，而且还在身心两个方面都有影响，宽松、舒适、保暖的服装不仅使经络舒畅、气血流行、而且还防患于未然，不给自己和他人增加邪念，内心清凉安和，身心通泰；反之，穿着过于暴露和紧身，不仅使气血经络痹阻不通，造成种种疾病，而这种穿着背后所隐藏的恰恰就是想吸引别人尤其是异性关注的目的，这种念头本身就不纯净，不仅容易引起异性的邪念，会给自己招致不必要的麻烦。“祸福无门，惟人自召”，《周易?系辞上》所谓“冶容诲淫”，说的就是女子装饰妖艳，容易招致奸淫的事。这在古人早有明训。

　　所以无论是穿着还是存心，在健康的角度上都应该以安和、宽松、平整为好，这样可以使气血流通、元气充沛，而且还有容易保持一颗从容安和的心态，身心健康自然容光焕发！

　　养生篇（九）:五谷杂粮——补养精气最好的食品1.“五谷为养”的道理《黄帝内经?素问》在“脏气法时论”中提出：“五谷为养，……，气味合而服之，以补精益气”。

　　五谷，古人指梗米、小豆、小麦、大豆、黄黍五种粮食，后人多泛指各种粮食。为养育人体之主食。五谷富含碳水化合物、蛋白质，和脂肪等，营养配比很合乎人体需要。我国人民的饮食习惯是以碳水化合物作为热能的主要来源，而人类的生长发育的自身修补则主要依靠蛋白质。故“五谷为养”是符合现代营养学观点的。

　　从中医角度来看，所谓“五谷杂粮”都是植物的种子，一颗小小的种子埋在土里，第二年春天它可以发芽，成长、壮大，最终成长为一棵完备的植物，说明种子里面具备旺盛的生命力，浓缩了植物的所有精华。种子是植物经春、夏、秋、冬一年四季所结果实之精华，具足完备的四季之气，升降浮沉四气均平，气平以养生，因此我们祖先有智慧，将之定为主食，有其深刻内涵！如果单纯从营养学、化学角度来看，无法理解种子的“生命力”，打个比方，将一片化学成分与一颗小麦种子完全一样的营养片埋在土里，浇水施肥，相信一万年也不会发芽，为什么？是因为药片没有“生机”，也就是没有生命力。因此祖先在观察天地自然的时候，自然会把“生命力”考虑进来，古人将这种生机称为“生机”或“阳气”。也就是说，我们吃主食的时候，不仅吃了各种化学营养物质，还吃粮食的“阳气”。

　　所以，衡量一种食品是否营养充足，不仅要看其化学物质组成，还要体察其“气”是否均衡。不同的植物“气”不同，寒热温凉各有所偏，这用化学手段是检验不出来的。五谷作为主食，是饮食中最为重要的组成成分，因为小麦、粳米、大米、小米等等，均是味甘、性平、具有“补脾胃、益气血、长肌肉、和五脏”的功效。但是，现在的精制大米、白面等细粮，其加工过程中把种子的皮、胚芽剥掉，损伤了种子中的生命力，缺乏生机。大米放在水里无法发芽，营养价值大幅度降低，所以最好食用完备的种子，也就是粗粮，没有经过细致加工保持原始生机的粮食，其谷气充沛，补养人的元气最好。

　　2 不同饮食原则的分析

　　时下出现很多“饮食新理念”，其中之一就包括不吃主食，以蔬菜为主的饮食原则。有两类人群持这种观点：第一类，想减肥的女性；第二类，某些佛教人士。笔者在临床中发现，很多减肥的女性为了控制热量摄入，不吃主食只吃蔬菜水果，久而久之，面有菜色，要么萎黄晦暗，要么脸色苍白，精神体力衰弱，大便稀溏，疲劳无力，造成月经量少、甚至绝经，来门诊求治妇科疾病，希望调理月经。中医认为“脾胃为后天之本，气血生化之源”，不吃主食，水谷精微无从摄取，气血无从生化，后天之本亏耗，导致月经量少，月经不调甚至闭经。因此，我在诊治这类疾病的患者，通常要求其恢复正常饮食，以保证气血之来源，此外，建议喝小米粥加红糖以充养脾胃，迅速恢复元气。在北方，妇女生完小孩坐月子的时候，老婆婆通常给产妇做小米粥加红糖，以补养身体，小米在中医看来是补肾健脾利湿的佳品，古代行军打仗多以小米为军粮，吃小米不仅耐饿，而且除去脾胃湿气，避免水土不服所导致的肠胃疾病。近代的抗日战争，八路军“小米加步枪”打败了日军，战士们的主食也是小米。一把小米，撒到地里是一片庄稼，小米是高度浓缩了的“生机”，产妇生完小孩，生机消耗很大，所以民间用小米来帮助其恢复生机元气。很多女孩子，喝了小米粥加红糖，不仅月经调顺，而且脸色红润光彩，真印证了五谷杂粮补养身体的道理。

　　佛教界有一些居士，也是不吃主食仅吃蔬菜，但是据我观察，大部分遵从这个饮食原则的人久而久之面黄肌瘦，身体衰惫，气色晦暗。其原因不外乎上文所讲的仅靠蔬菜是无法维持气血来源的。蔬菜多为植物的茎和叶，其疏通力量比较强而补养力量比较弱，气血虽然可以得到疏通但得不到补养，尤其是脾胃没有水谷滋润，久之就会造成脾胃气虚的病机。

　　以上论述是针对一般人而言，凡事都有特例，既然有人提出不吃主食只吃蔬菜的原则，就说明有一部分人是这个原则的亲身受益者。那么，什么样的人合适这种饮食原则呢？我总结为“心地清净，元气充沛”的人可以超越一般的养生原则。凡是修行有成就的人，内心清净无染，妄想分别执着淡泊，元气消耗极少，依靠修行禅定所获得的能量补充（禅悦为食），全身元气充沛。正如古人所说“气满不思食”，真正元气充盈的人，不思饮食。因此一天仅仅吃一顿饭甚至一碗粥就可以了。如台湾着名的广钦老和尚，数十年来不吃主食，仅吃水果维持体力，活到九十五岁高龄，身无疾苦，安然往生。

　　在佛教经典《增一阿含经》中以“禅悦食”为五种出世间食之一。并在《杂阿含经》指出，有众生进入初禅，“离生喜乐，处处润泽，处处敷悦，举身充满，无不满处。”凡是修行真正契入境界，功夫得力，均会有全身气力充足之感。毛凌云居士所撰《念佛法要》卷二中就有这样一段描述念佛功夫得力的文字，现摘录如下：

　　清 竺峰、圆融大师，姓姚，德清人。年三十，出家受具戒，持守无缺。笃好礼念，以往生净土为决定志愿。不畜徒，不自住庵，恒依人修，免杂用心。居无定所，合则留，不合则去，意气洒落，不为胶执，亦不乐随众作务。常静掩一关，礼念并行，不礼则念，不念则礼，无一时间断，亦不参以他法，竟以此终其身。尝于午间敲鱼念佛，直到次日日晡时（下午3～5时），人见其终无休歇，大声唤之，始止，自谓才如半日耳。问其饥否？则曰：“我口甜水如蜜，常咽常盈，受用无量，更不思食也。”胁不帖席者数十年，故少梦，偶有梦，亦不离礼念，更无异缘，梦中常见佛菩萨活动如生，间予奖励，或导引念佛。忽自知时至，念佛而逝，年六十四，顶示暖相。

　　圆融大师精进念佛一天一夜，竟不会感到饥饿，反而觉得口水甘甜，受用无量，这恰恰说明法喜充满，禅悦为食便会得到能量的补充，不需要依靠一般的饮食。

　　又如历史上着名的永明延寿禅师，据历史记载他三十岁悟道，“后住永明，日课一百八事。夜往别峰，行道念佛，”每天由早到晚，讲经、作佛事，要做一百零八件事情，而且夜晚还要到其他峰顶念佛。明代学者洪觉范说：一个人每天要做这么多善事，而且日中一食，一定骨瘦如柴，结果看到他的画像，却是身体壮硕、方面大耳的帝王之相。永明延寿禅师一天的工作量是巨大的，然而需要补充的能量却很少，足见禅定功夫之深。禅定并不一定是面壁打坐，行住坐卧都不离禅定，禅悦为食自然身体健壮。

　　然而一般佛教居士，没有专业修行，或者因为功夫不到，还需要应付日常工作，有的护法居士为佛法、为众生而奔忙操劳，这就必然需要消耗大量的脑力和体力，假如不加以补充，就会导致上文所说的脾胃虚弱，气血不足的亚健康状态，长久以往，可能会引发各种疾病。因此，任何规律都有其适用范围，每个人在接受不同的养生观点时，要参考自己的实际情况，斟酌采纳，方能如理如法。

　　养生篇（十）:面容有光泽的好办法——叩齿吞津保健法我经常对我的病人讲一个道理：“很多人虽然把脸洗得干干净净，但是远远望去，好像蒙了一层灰一样，这就是中医所说的气色晦暗，其原因在于元气肾精不充足。所以，美容不是表面功夫，只有脏腑安和，气血均平，经络通畅，元气肾精充沛，气色才能由内而外的润泽透亮，皮肤自然会变得细腻嫩滑。”下面这个方法，是古代经久不衰的健身术，几乎任何一本养生专着都会把它收录，足可见古人对这种方法的重视程度和实用价值。笔者曾经拜会一名老中医，七十余岁高龄，爬山依旧健步如飞，很多随同爬山的年轻人都气喘吁吁，疲惫不堪，而老人家却谈笑自若，未见疲劳之态，其气色明润含蓄，声如洪钟，问及养生之道，答曰：“叩齿吞津法”，跟老人同行时，经常听到旁边“咕咚”一声咽口水的声音，那便是老人将叩齿吞津养生法融入生活中，随时咽津以充盈肾精，久而久之，元气充沛自然身轻体健，气色名润。现将叩齿吞津法介绍如下：

　　“叩齿吞津保健法”是传统中医重要养生术之一。古人认为齿健则身健，身健则长寿。据文献记载 ,一千四百年前梁武帝时的医家陶弘景 ,年过八旬 ,齿紧完好 ,身体健壮 ,他的主要健身方法就是叩齿法 ,他认为“齿为筋骨之余” ,叩齿则会筋骨健壮 ,精神爽快。唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。明朝有位长寿者叫冷谦,史载活了一百五十岁 ,他的长寿经验就是:“每晨睡醒时 ,叩齿三十六遍。”宋朝大诗人苏东坡也有叩齿健身的习惯 ,他曾说：“一过半夜 ,披上上衣面朝东南 ,盘腿而坐 ,叩齿三十六下 ,当会神清气爽。”乾隆皇帝是清朝在位最久、寿命最长的皇帝 ,他的长寿秘诀之一也为“齿宜常叩”。古谚语曰:“晨起,叩齿三百响，齿坚固”。人随着年龄的曾站，身体各器官由成熟逐渐走向老化，其功能渐渐衰退，牙齿也不例外。对中老年人来说，牙齿的健康与否至关重要，切不可掉以轻心。在这里向广大糖尿病患者及中老年朋友介绍一些牙齿保健的方法。

　　1 功法要领：

　　1.1叩齿：早晨醒来后，先不说活，心静什凝，摒弃杂念．全身放松．口唇徽闭，心神合一，闭目，然后使上下牙齿有节奏的互相叩击，铿锵有声，次数不限。刚开始锻炼时，可轻叩20次左右，随着锻炼的不断进展，可逐渐增加叩齿的次数和力度，一般以36次为佳。力度可根据牙齿的健康程度量力而行。此为完成一次叩齿。

　　1.2 吞津：从传统中医养生之道来看，叩击结束，要辅以“赤龙搅天池”，即叩击后，用舌在腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次，可按摩齿龈，改善局部血液循环，加速牙龈部的营养血供。当感觉有津液（唾液）产生时，不要咽下继续搅动，等唾液渐渐增多后，以舌抵上腭部以聚集唾液，鼓腮用唾液含漱（鼓漱）数次，最后分三次徐徐咽下（咽津）。

　　1.3 时间及次数 以上为完整一次的“叩齿吞津保健法”，每当做时以十次为佳，一天当中早、中、晚各叩齿十次，多做更佳。其中早晨叩齿最重要，因为人经过一夜休息，牙齿会有些松动，此时叩齿即巩固牙龈和牙周组织，又兴奋了牙神经、血管和牙髓细胞，对牙齿健康大有好处。

　　2 保健机理：

　　2.1从西医的角度来看：

　　现代食物结构已经发生了很大的变化 ,使牙齿的咀嚼功能相对减弱 ,经常叩齿就更具有现实意义。在欧美发达国家,牙医是最吃香的行业 ,那里人的牙齿都干净健康 ,而国人走出国门,牙齿外观丑陋肮脏、口腔异味及牙病丛生成为了一大标志。所以，在普及护牙和治牙的同时 ,经常叩齿,做好牙齿的自我保健也不可忽视。人们一般都认为,牙痛不是病 ,而世界卫生组织则把引起牙痛的龋齿和牙周病列为全世界重点防治的三大慢性非传染性疾病之一,口腔健康是关系到全人类健康水平的大问题。现代医学证实,口腔疾病可引发多种疾病,如心脏病和胃病就与牙周炎有关。

　　从现代医学对牙齿功能研究的认识来看，牙齿的牙腔内有由血管等组织构成的牙髓，是牙的营养通道。牙所需要的营养在血液里，叩齿产生的生理性刺激，可以振动牙髓及牙床，巩固牙齿和牙周组织，兴奋牙神经、细胞和血管，促进牙体和牙周组织的血液循环，改善牙齿的营养供应,增强牙周组织的抗病和再生能力，增加牙齿的自洁作用，发挥类似咀嚼运动形成的刺激，提高牙体本身的抵抗力，使牙齿变的坚硬稳固、整齐洁白，有益于口腔健康。经常叩齿，还可以使咬肌及牙齿的咬肌部保持和增强机能，并维持其一定体积的充盈度，在一定程度上减缓因年老机体萎缩造成的凹脸瘪肋状。已经有牙病的患者，经常叩齿也能起到很好的辅助治疗作用。叩齿时，嘴、舌充分活动，血液循环加快，这对延缓面部皮肤衰老大有裨益。

　　叩齿后跟着做吞津，所谓“津”，就是口腔活动后所产生的唾液。唾液能维持口腔的清洁，帮助浸湿、软化食物以利吞咽，其中含有淀粉酶，对食物有消化作用。现代医学研究证实，唾液中含有免疫球蛋白、氨基酸、各种酶和维生素等，这些物质能参与机体新陈代谢和生长发育，增强免疫机能。

　　2.2 从中医的角度来看：

　　在叩齿过程中，口腔唾液增多，我国传统医学认为唾液能滋养五脏六腑，现代医学研究证明，唾液中有许多与生命活动有关的物质。养生学家把唾液称之为“金津玉液”，同精、血一样，是生命的物质基础。《黄帝内经》曰：“脾归涎，肾归唾”。唾液与脾、肾二脏密切相关，对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。李时珍认为唾液有促进消化吸收，灌溉五脏六腑，滋阴降火，生津补肾，润泽肌肤毛发，滑利关节孔窍等重要作用，《红炉点雪》指出：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。”叩齿吞津所发挥的的养生作用可以概括为一下几个方面：

　　健脾：脾胃为“后天之本，气血生化之源。”“百病皆由脾胃衰而生也”(李东坦《脾胃论?脾胃盛衰论》)。叩齿能健脾胃表现为两个方面：一是叩齿能健齿。齿健，则食物易被嚼细，胃负减轻，从而养胃；二是脾“在液为涎”与胃相表里，涎为口津是唾液中较轻清稀的部分，具有帮助食物消化的功能。叩齿催生唾液，咽之有助于胃“腐熟水分 (饮食物)”和脾的“运化、升清”(把水谷化为精微物质并将之“灌溉四旁”、布散全身)，减轻脾胃的负担，达到健脾胃的目的。

　　补肾：肾为“先天之本”，生命之源。叩齿健肾的机理有二：一是“齿者,肾之标”(《杂病源流犀烛?口齿唇舌病源流》)，由肾中精气所充养，肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至早期脱落。牙齿健否是肾健否的标志之一，叩齿能健齿、充肾精,故可健肾。二是肾“在液为唾”，唾为口津是唾液中较稠厚的部分，叩齿催生唾液，是谓“金律”，又称“玉液”，“津”通于“精”，为肾精所化，咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，故可健肾。

　　强骨益脑：肾主骨,“齿为骨之余”。齿与骨同出一源,为肾精所养。叩齿能健肾,充盈肾精,利及骨骼,持恒进行,能致骨坚,故可健骨。《素问?阴阳应象大论》说：“肾生骨髓”，而脑为髓海，肾中精气充盈，则髓海得养，脑发育健全，就能充分发挥其“精明之府”的功能；反之，肾中精气亏虚，则髓海不足而失养。叩齿能健肾，使肾中精气得充，故可健脑。

　　聪耳明目：《灵柩?脉度》说:“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾中精气充盈,髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。又“肾受五脏六腑之精而藏之”(《素问?上古天真论》),“五脏六腑之精气，皆上注于目”(《灵柩?大惑论》)，精气充盈则目能辨五色。叩齿能充盈肾精,故可聪耳明目。

　　美颜荣发：叩齿可活动面肌，加强面部血液循环，改善面肤的营养，进而美颜。发的生长赖于精血，精血充盈,则发长而光泽；精血虚衰,则发白而脱落。肾藏精，“其华在发”，叩齿可使肾精充盈而荣发。

　　2.3 针对糖尿病患者的说明

　　糖尿病患者在中医看来主要为阴精亏乏，而造成“上中下三消”。叩齿吞津保健法持之以恒，所产生的“津液”便可自上而下灌溉五脏六腑。津液滋润上焦心肺，使人产生“不思小饮”之感，即产生的津液将心肺中虚燥的火气清润后，糖尿病属“上消” 型患者的“口渴欲饮，喝水多而不解渴”的症状便会消失；津液滋润中焦，会使人食欲正常，即产生的津液将中焦脾胃滋润后，胃中亢进的火气自然褪去，糖尿病属于“中消”型患者“食欲亢进，吃得多”的不正常表现就会慢慢消失；叩齿本身可以固齿，齿为肾之余，经常叩齿，可以固密肾气，同时，产生的津液可以滋润肾阴，糖尿病患者属“中消”型的“小便多，腰酸易疲劳”的感觉就会慢慢消失，肾气逐步充盈。可见，叩齿吞津法通调上中下三焦，补充阴精，固充肾气效果非凡，不啻为糖尿病患者日常保健方法的上上之选。

　　总之，“百物养生，莫先口齿”。牙齿是人体的重要器官，承担着保护消化道的重要任务。古代养生家对护齿很重视，总结出许多有关固齿保健的方法。其中，“叩齿”和“咽唾液”是其中重要的两项。常叩牙齿，能强肾固精，平衡阴阳，疏通气血，畅通经络，从而增强机体的健康。现代医学研究证实，叩齿能对牙周组织进行生理性刺激，可促进牙周组织的血液循环，兴奋牙神经和牙髓细胞，增强牙周组织的抗病能力和再生能力，使牙齿变得坚硬稳固，整齐洁白。

　　养生篇（十一）:办公室养生之——松肩(脾胃虚弱，面色晦暗者请进)不经常运动的人，特别是办公室工作人员，因为用电脑的缘故，双肩容易紧张而不能松沉，乃至影响到颈椎和整个后背，好像背着重物。从外表看来，这类人双肩习惯性上耸，即所谓的“架肩”，长此下去脾胃之气容易积滞，进而面色苍白，四肢瘦弱，抑或是虚胖，体力不佳，从中医角度来看，这些均是脾胃虚弱，气机壅滞所导致的。因为双肩为中焦气血流通的要津，明代李橚的《医学入门》中保养导引的方法中“开关法”和“起脾法”均是用松肩的方法以调理脾胃之气。一般人上肢用力往往力量锁在肩关节而透不到双手，但是传统锻炼方法则要求松肩，力量在肩关节不停留直接贯通到双手，如太极拳、形意拳、八卦掌等均有如此要求。下面为大家介绍一种锻炼双肩的方法，打通肩部的滞涩，恢复气血流通。

　　1预备式：坐在椅子上或放松站立均可，两手交叉抱胸。

　　2 摇肩：左右转圈摇摆，肘尖的轨迹呈“∞”字形，大约100次。

　　3 转肩：两手自然下垂，手指自然伸直，肩膀用力由后向前转圈（后—上—前—下—后）；之后由前向后转圈，各100次。要领：动作缓慢柔和，手臂放松，垂直下坠，好像挂在肩膀上的钟摆一样，丝毫不着力。

　　4 开肩：本动作是在走路过程中完成的，走路时双手随步伐前后摆动，像解放军叔叔的“齐步走”。手的摆动的水平高度在肚脐和胸之间，大约在中脘、上脘的位置。要领：步伐不要太快，要像散步一样放松，手臂像钟摆一样摆动，手指自然伸直，全身放松。

　　以上动作1、2、3可连续做，每次大约半小时，适合于办公室工作人员疲劳时缓解压力，放松身心。动作4可在上下班走路时做，每次最好持续半小时。

　　动作效应：

　　锻炼一般在10分钟后就会感觉肩关节周围发热，30分钟后会感到整个背部包括颈椎，都会有温热的感觉，说明通过运动阳经气血通畅，颈椎、肩周、失眠、头痛等疾病会得到缓解。在做动作半小时后，手指会有温暖而柔软的感觉，说明手三阴经逐渐通畅，心、肺、脑血管疾病都会有所减轻。

　　本方法简单，但是功效卓着，长期锻炼可以增进食欲，健壮脾胃，增强体格。我们看看为什么参过军的人体质都比一般人要好？他们面色红润、声音洪亮、精神面貌和体力都是非常棒！包括大学生军训，我的一个同班同学军训后连晕车都治好了。其中一个重要的原因，那就是天天齐步走，暗合妙道，松开双肩，脾胃之气调畅，中焦脾胃是后天之本，它一旦强壮，自然有病祛病无病强身了。晕车本是脾胃病，用这种方法治疗自然会收到良好的效果。

　　小建议：办公室工作人员，精神压力比较大，工作长时期不活动，难免心情郁闷，进而影响脾胃功能，食欲不振，消化不良，面色萎黄，睡眠不香。遇到这种情况，您可以在饭前饭后、睡觉之前花十分钟做一下松肩，使气血运行通畅，如果持之以恒，食欲逐渐就会旺盛，睡眠自然就会香甜。

　　妇人篇（一）：问答：妇科疾患

　　问题：

　　请你讲解一下关于妇科炎症如盆腔炎和输卵管炎的中医治疗方案吧。我被其折磨的腰膝酸软，无力做事了。谢谢！

　　彭博士，我记得您以前说过，过去的中医看病三副药下去即可痊愈，现在虽然因为种种原因不可能这么快，但是连续吃3-6个月的中药治疗妇科炎症的话，你觉得合适吗？我想这不把胃和食道吃坏了啊，我现在吃不到一个星期就已经感觉胃部烧的厉害，很难受，吃三个月是不是说明这个方子不对症啊？现在吃中药几个月的好像很多，当时那个医生就说中药很慢的，让我有耐心，至少3个月。你能给科普一下这方面的知识吗？谢谢！

　　回答：

　　现在盆腔炎、附件炎、输卵管炎、卵巢囊肿、子宫肌瘤的发病率呈现上升趋势，妇科病特别多而且缠绵难愈，不好治疗！

　　前文所说的三服药就能治好的是指的一些时气病，因感四时五运六气而发的疾患，多半治疗起来快速，但是内科、妇科、体质等杂病，很多都是经久不愈的。

　　首先，我的医术也是非常有限的，我治疗的一些妇科疾患确实需要长时期服药，三个月甚至半年的都有，特别是气血不足的患者，又不好峻补，只能慢慢养，慢慢锻炼，恢复健康的生活节奏，饮食、睡眠、运动、心情再加上药物的调整，才能恢复。

　　一般妇科疾患的治疗步骤，我自己的是：

　　1 首先开启脾胃，除非某藏特别虚弱的，一般调理脾胃为主。

　　2 根据情况分别处理：

　　第一大类：疏肝补肾。大多数妇女的肝肾存在这样那样的问题，特别是曾流过产的妇女，本身流产就伤气血，再加上如果小产后调摄不当，坐下病根，体质便会一直虚弱，月经不顺、白带多臭、脱发面焦，黑眼圈，少气懒言，困倦易疲劳……这都属于肝肾不足的表现，我一般就用傅青主的方子经行调理。

　　所以作为女性，洁身自好很重要！！

　　婚前性行为所导致的流产，往往草草行事，对身体的损伤很严重。流产在古代称为小产，也就是一次小的生产，对女性的损伤不言而喻，所以古代名医在着作里面都会讲小产后的调补方剂，如生化汤，八珍汤等等，如果不注意调摄，其结果伤血破气，经络郁阻，很多少女就此埋下了疾病的种子，有的甚至伴随一生！我在门诊遇到这一类的患者特别特别多，在此强调一下。

　　第二大类：温经散寒。现在社会，冰棍、空调、冰镇饮食、生冷饮食、露背装、露脐装、超短裙……这些都会对身体造成“寒”的损伤，详文见拙作《如何穿衣才能容光焕发（上中下）这些寒气久而久之，就会痹组经络，月经痛经，不顺，肚子凉，手脚冰，小脸青黄没有血色……这一类患者我通常用芎归胶艾汤或者温经汤或者大小建中汤进行调理，快者一个月，慢则三个月半年，就会收到效果。

　　第三大类：痰、湿、虚等导致的疾患，说起来就比较麻烦了，这属于经久不愈的疾患，治疗时间最长，效果也慢，而且需要不断调整思路，随证治之。在此不一一详述了。

　　3 收尾工作。

　　我的收尾工作还是用调理脾胃的方法，“万物土中生，万物归于土”，中焦脾胃属土，是后天之本，气血生化之源，最重要的就是把脾胃气血调理通顺，饮食调理恰当，就会起到很好的保健防病的效果。

　　以上就是我治疗妇科疾患的主要思路，供大家参考。

　　附录：

　　生化汤

　　〖方源〗 《傅青主女科?产后偏上卷》此症勿拘古方，妄用苏术、蓬、棱，以轻人命。其一应散血方、破血药，俱禁用。虽山楂性缓，亦能害命，不可擅用，惟生化汤系血块圣药也。

　　〖组成〗 全当归 八钱[各24g] 川芎 三钱[9g] 桃仁 去皮尖，十四枚[各6g] 干姜 炮黑，五分[2g] 甘草 炙，五分[2g]

　　〖用法〗 黄酒、童便各半煎服。

　　〖方歌〗 生化汤是产后方，归芎桃草酒炮姜，消瘀活血功偏擅，止痛温经效亦彰。

　　〖主治〗 产后瘀血腹痛。恶露不行，小腹冷痛。

　　〖功用〗 化瘀生新，温经止痛。

　　八珍汤

　　[组成] 当归(酒拌)10g、川芎5g、白芍药8g、熟地黄(酒拌)15g、人参3g、白术(炒)10g、茯苓8g、炙甘草5g。

　　[用法] 清水二盅,加生姜三片,大枣二枚,煎至八分,食前服。

　　[功用] 补益气血.

　　[主治] 气血两虚。 面色苍白或萎黄,头晕眼花,四肢倦怠,气短懒言,心悸怔忡,食欲减退,舌质淡,苔薄白,脉细虚。

　　芎归胶艾汤

　　【来源】《金匮要略》卷下。

　　【异名】胶艾汤(《金匮要略》卷下)、胶艾四物汤(《医学入门》卷八)。

　　【组成】芎藭 阿胶 甘草各6克 艾叶 当归各9克 芍药12克 干地黄18克【用法】上七味，除阿胶外，以水1升、清酒600毫升合煮，取600毫升，去滓，入阿胶溶化，每服200毫升，日三服；不愈更作。

　　【功用】养血止血，调经安胎。

　　【主治】妇人冲任虚损，崩漏下血，月经过多，淋漓不止；产后或流产损伤冲任，下血不绝；或妊娠胞阻，胎漏下血，腹中疼痛。现用于功能性子宫出血、先兆流产、不全流产、产后子宫复旧不全等出血属于血虚者。

　　小建中汤

　　【出处】 《伤寒论》

　　【分类】 温里剂-温中祛寒

　　【组成】 饴糖（30克） 桂枝（9克） 芍药（18克） 生姜（9克） 大枣（6枚） 炙甘草（6克）【方诀】 小建中汤芍药多，桂姜甘草大枣和。更加饴糖补中脏，虚劳腹冷服之瘥。更加黄芪名亦尔，表虚身痛效无过【功用】 温中补虚，和里缓急。

　　【主治】中焦虚寒，肝脾不和证。腹中拘急疼痛，喜温喜按，神疲乏力，虚怯少气；或心中悸动，虚烦不宁，面色无华；或伴四肢酸楚，手足烦热，咽干口燥。舌淡苔白，脉细弦。

　　【用法】 上六味，以水七升，煮取三升，去渣，内饴，更上微火消解。温服一升，日三服（现代用法：水煎取汁，兑入饴糖，文火加热溶化，分两次温服）。

　　妇人篇（二）：痛经的治疗启发

　　天在门诊上看到一个女孩（小雅），25岁，打扮得漂漂亮亮的，找我看病主要的症状就是手脚冰凉，痛经。

　　这个女孩子脸色白，泛青。说到这里，插一句，什么叫泛青？有的女孩子脸色白白的没有血色，没有光泽，有些血管青青的都能看到，这种脸色就叫做泛青，表明体内有寒，要么痛经、要么手脚凉，要么肚子怕冷，稍微一吃点凉东西就拉肚子，总之，用中医的眼光看来，寒气蕴于中下二焦。

　　我把完脉之后我问她：“你小的时候是不是喜欢吃冰激凌、冰糕之类的东西？”

　　“对啊，我小的时候最喜欢吃冰了！最多的一次是一天十五根冰糕。”

　　“这就是你得病的根源啊！”我告诉她，“小的时候吃冰太多，你是不是以前来月经的时候也不注意？比如吃凉东西、用凉水洗衣服、大热太吹空调了？”

　　“对啊，我以前确实不注意，但现在我吃不了凉的了，一吃凉的就拉肚子，以前小的时候没事。”

　　我说：“按老百姓话讲，你这就坐下病根了！必须把寒气化开才能好。”

　　“您说的寒气是什么？我用热水袋腾腾肚子不就把寒气赶走了？”

　　我说“中医所谓的寒，不是单纯指温度上的寒，你用暖水袋藤完之后该凉还是凉啊。中医的寒指的是一种病气，六淫之一，通过热性的药物可以扭转它。”

　　说到这里，顺便介绍一下中医用药的道理：古人把人体的疾病原因大致总结为风寒暑湿燥火六种因素，也就是自然界的六种状态，因为古人的思想认为，“天人合一”，也就是自然界和人体是相应的，自然界中的每一种动植物都有自己的个性，性格比较平和的，古人认为可以长时期服用，就是粮食、蔬菜等，所以《本草》记载五谷类的性是平的，大都用“味甘性平”来形容，那么自然界中得天地自然之气的偏性比较大的，就可以用来作为药物，比如附子，生长在阴寒潮湿的山沟沟里，他就具有抗寒的功效，“辛、甘，大热；”，可以用它来平衡体内的寒气。也就是说，中药其实就是利用大自然的植物的偏性扭转人体的偏性，从而达到治病的效果。

　　好了，书归正传，既然寒气痹阻中下二焦，那就温阳化气，用辛甘化阳之品，我就给那个女孩子开了张仲景《伤寒论》的方子——当归四逆加吴茱萸生姜汤+四君子汤+干姜，一周之后手足寒大为缓解，因为没来月经，也不知道痛经好点了没有，但是她说了一个情况。

　　“大夫，我吃完您的药之后肚子里面暖暖的，特别舒服。”

　　我说：“对啊，给你开的是暖胃温经的药当然会有这种效果了，而且……”

　　“而且我都不用热水袋腾肚子都会感到温暖呢，我现在知道什么是你所说的寒和热了，其实不只是温度。”

　　我说：“对了。”

　　引申：我在临床上遇到的痛经患者，75%的表现为：“手脚冰凉，痛经，其疼痛特点是疼的时候用热暖水袋放在小腹上就会缓解一点，还有腰酸沉、白带清稀、饮食怕凉、睡眠质量差，个别脸上还起青春痘，脉沉，舌苔白润”，按照中医辨证，这一类痛经是因为寒凝经脉所导致的，追溯病因，95%都有贪凉饮冷（穿着不注意受寒，饮食生冷）的坏习惯，还有就是月经期不注意保暖（用凉水洗衣服，冬天穿短裙、夏天吹空调），这些都是得病的因素，所以奉劝女性朋友们，注意保暖，饮食温暖，就会少的很多病。

　　再多说两句：寒凝经脉不仅会导致痛经，还会导致卵巢囊肿、子宫肌瘤、附件炎、黄褐斑、……各种妇科病，为什么呢？“女子以血为本”，寒凝气血则凝滞不通，自然就会出现各种各样的不通的疾病。为了避免麻烦，养生从小就要培养好习惯哦。

　　患者篇（一）：中药煎煮方法

　　亲爱的朋友：

　　您好！为了您的身体健康，建议您在服药之前，仔细阅读以下煎药方法及生活方式注意事项，这将有助于发挥药效，并对您的健康恢复产生重要的影响！

　　煎药方法

　　1．煎药之前：将药物放入带盖的砂锅（或陶瓷锅）中，用清水浸泡30分钟。头煎放入的水量大约1200毫升。

　　2．煎药过程：先用武火（急火）将药物煮沸，后用文火（小火）慢慢加热25分钟。

　　3．煎好之后：药物煎好之后关火，待温度稍降后，慢慢倾入一容器中。再如以上方法，煎煮第二遍，第二遍可直接用热水煮药，待煮沸后，文火加热时间为15分钟，之后将两次煮好的药液放入同一容器中，共约600毫升。(温馨提示：一般一瓶矿泉水容量为600毫升，可作参照)服药方法1．服药剂量：每次服用200 毫升。

　　2．服药次数：一日3次

　　3．服药时间：离开吃饭时间大约 40 分钟服用。

　　煎、服药注意事项

　　1.文火加热时应避免药物溢出及过快熬干，其热度以药液似沸非沸为佳。

　　2.煎药时不可频频打开锅盖，煎好后也不可迅速将药液倒出，以免药气走失，减少挥发成分的耗散。

　　3.每次服药前应将药液加温，切不可服用冷药，除非特殊情况。

　　4.附子等药物需要先煎至少一小时，去除毒性。

　　患者篇（二）：病患服药注意事项

　　亲爱的朋友：

　　您好！为了您的身体健康，建议您在服药之前，仔细阅读以下服药后的生活调护，这将有助于发挥药效，并将对您的健康恢复产生积极的促进作用！

　　生活调护

　　1．饮食忌口：服药期间饮食应以温暖、清淡、简单、适量为原则。忌食生冷、辛热、油腻、腥膻、有刺激性的食物（如生冷的蔬菜、水果，生葱、生蒜、韭菜等刺激性食品，鸡、鸭、肉、以及鱼、虾、蟹等海产品），切忌饮酒。

　　温暖原则：饮食宜温暖，不应食用饮用冷饭、冷菜及冷水。

　　清淡原则：饮食应清淡，不要食用过咸、过辣、过酸、过甜的食物，饮食应以五谷、蔬菜为主，鱼、肉等类宜少吃或不吃。

　　简单原则：饮食应简单，一餐食物不应过杂，主菜以一种为主，适当配一两种副菜。

　　适量原则：饮食宜少而精，以七成饱为适量。

　　另外，吃饭时还应注意要细嚼慢咽，进餐速度不应过快。

　　2．睡眠：一天至少保持八小时睡眠，时间段最好在夜晚十点到次日早晨六点左右。

　　3．房事：服药期间应节制房事，保养肾精元气，特别是慢性虚损疾病，尤其应暂时戒此一事，否则元气不足，万难痊愈。

　　4．劳逸：保持劳逸结合，不可过度疲劳。汗后避风寒，穿着保持身体温暖，切忌贪凉。不可吸烟。

　　5．心情：避免发怒，保持心情平静舒畅，凡事与人为善，放下私心，内心自然安和，气脉自然通畅，有利于身体恢复，古人言“仁者寿”诚不我欺！

　　注意事项：

　　1、服药期间忌食生冷油腻食品，禁止房事、手淫、熬夜等损伤元气行为（开方时不再重复，如有毁犯，自己负责）。

　　2、服药如出现排病反应不要惊慌，请参阅下面的相关文章处理。

　　3、如换方三次仍无明显效果，说明本人医术欠缺，请到其他医生处就诊，不要耽误病情。

　　4、请详细阅读下面的文章，会对配合治疗大有好处。

　　患者篇（三）：患者用药前须知——治疗反应

　　在接受中医综合疗法治疗期间，可出现各种各样的反应，以至于有很多患者对此难以理解，甚至误认为是治疗不当引起的。对此，我们在这里做一下必要讲解。 所谓治疗反应，就是患者在接受治疗后，体内元气的抗病排病功能得到充分的调动发挥，进而对病邪进行消灭和向体外清除时，所表现出的特殊的机体反应现象。这种现象归纳起来分三种类型：

　　1 治疗反应：

　　患者在经治疗后，出现了前所未有的一些特殊症状，我们将这种反应称之为治疗反应。如肝病患者经治疗后，出现了双目红肿羞明，头晕目眩，下阴潮湿等现象。这是疾病经治疗受创后通过经络渠道进行逃窜的反应，也是经过治疗初步见效的反应。另外，还有一种现象，就是经治疗后，疾病有短暂病情加重反应，这是疾病与人体元气正邪交争的“挣扎”现象，绝不会导致病情恶化。因此，不必有所顾虑和怀疑，如果治疗过程中，由始至终都无这种反应，那么，这个病恐怕难以治疗，或者说难以真正治愈。

　　2 旧病复发反应：

　　患者接受治疗后，几年前甚至几十年前所患的疾病又重新发作，称为旧病复发反应。如有过骨折病史的，在其骨折部位又重新出现疼痛；有过胃病病史的人，胃部的症状又重新出现等。这说明，以前所患的疾病并未彻底痊愈，由于元气功能的发挥，进行整体调整时，又将其清理出来，最终是要将其消灭排除的。这样看来，这是件大好事。这种反应，是一种良好的治疗反应，对机体具有保护性，绝不会因为以前曾患过脑溢血，这次反应就一定会再犯脑溢血，以前曾有过骨折病史，这次反应就一定会造成骨折部位的再次折断。中医调护身体，并不单纯是针对患者当前的疾病进行治疗，而是同时对机体进行整体调整治疗的一种方法。也就是说，患者在治疗当前疾病的同时，其它一些原有的旧病老病也得到了很好的调整治疗。

　　3排病反应：

　　疾病经皮毛、孔窍、情志以及其他方式向体外排出所出现的反应，称排病反应。排病反应复杂多变，我们在此简单地介绍如下：

　　（1）排寒气反应：对各种寒邪所致的疾病，只有将沉寒排出体外，疾病才能治愈。经临床观察，寒邪的外排，多以感冒、喷嚏、流涕、腹泻等方式排出，或从经络的一些孔窍及四肢末梢排出，还有少数患者从呼吸之气及放屁中排出。如支气管哮喘患者经治疗后，出现无原因的感冒、喷嚏、流涕以及呼吸之气极为寒冷的现象；妇女坐月子期间所患的风寒痹症，经治疗后，常常出现四肢末梢向外冒凉气的感觉。

　　（2）情志抑郁所致的疾病，多以情志方面的反应及肛门排气和呃逆等形式排出。一般女性患者经治疗后，常出现不明原因的烦躁、悲伤、委屈欲哭等情况，数日后自然消失，疾病亦随之显着缓解或痊愈。肝胃不和的患者常出现大量的肛门排气，或经食道从口腔大量噫出。

　　（3）痰湿所致的疾病，多以大量咳痰、无诱因的尿频、腹泻、大量排汗等方式排出。

　　（4）火毒所致的疾病，多以疮、痒、肿痛，发烧，尿赤，肛门灼热腹泻等方式排出。

　　（5）瘀血所致的疾病，多以皮下瘀斑、便血，咳血，月经等排出。

　　（6）失眠及嗜睡：几乎是每一个患者都能够遇到的现象。这是人体精气神进行自身良性调整的一种表现，元气恢复必须通过睡眠补养。

　　（7）气感反应：临床上很多患者接受治疗后，身体的某些部位常常出现麻、胀、凉、热、酸、重、痒及虫爬、蚁走感，或出现患病部位不自主的跳动，抽搐。这是元气运行旺盛，在打通淤滞的经络时所出现的必然反应，这与练气功或静坐时所出现的“八触反应”是类似的。

　　（8）发热反应：在治疗过程中，患者常常出现不明原因的发热发烧现象，这是机体免疫能力正在提高的表现。

　　（9）胃肠道方面的反应：胃肠道的反应在整个疾病治疗的过程中，起着至关重要的作用。因为身体疾病的恢复过程，需要消耗一定的能量，而能量的来源是靠胃肠道所消化的食物精微来提供；另外，胃肠道又是多数病邪向体外排出的通道，因此，它的反应是极为复杂的。出现便秘、腹泻、食欲大开、食欲不振等等反应，这都与胃肠道的正——反方向的大幅度功能调整有关。

　　三种反应常同时出现。治疗反应和旧病复发反应一般都会有不舒服的感觉，不要怕，随着治疗的进展，一般7天左右会自动消失，如病灶深重者则需要排半个月左右！

　　排病反应有两种情况：

　　1、排病过程中，会感觉非常轻松舒适，疾病随之显着好转，最终根治！

　　2、对急症的攻下速治，当时患者会感到很不舒适，待病攻出后，不舒适的症状消失。如用控涎丹、舟车丸、部分附子剂等。

　　对重症的治疗，在病情的过渡期，需要暂时静脉输液维持能量的补给，但不可长期依赖。如肝脓肿，经一个阶段的治疗，其脓毒会通过胆道排入胃肠，此时，会产生剧烈腹泻和呕吐，有时会持续3天左右，会感觉十分难受，患者大量脱水失液，这时，常需要静脉输液（糖盐和能量合剂）暂时维持营养。

　　以上是患者需要掌握的常识，建议您仔细阅读，以便更好的与医生配合，尽快的恢复健康！

　　感想篇（一）：网上看病之难

　　最近给我发邮件求诊的病人越来越多，但经过几轮之后，我发现存在以下几个问题：

　　1 网友自己描述的与实际有差距

　　很多网友把问诊单填好之后，给我寄过来，很多描述不够详细，甚至有的症状描述跟后来找我看病的时候完全不一样，比如李某某，自己描述为脸色灰黄、眼圈暗黑，舌苔厚腻……但当我在诊所看到他的时候，情况完全不是他所描述的那样，脸色是灰白的，眼圈不黑，舌苔薄腻…… 这种情况屡见不鲜，在此不一一列举了。

　　2 个体差异

　　很多网友的提问就问一个简单的问题，但是回答起来会比较麻烦，比如“我脱发、失眠，心里烦躁……这是什么缘故？您的建议是？”“我今年23岁，伤精十多年了，现在遗精、健旺、头晕、腰酸、……，您能给些建议么？”

　　每天收到这样的提问二十个都不止，如果仅仅按照这些简单的症状就回答提问，给出建议甚至药方的话，就极有可能会误导您。为什么呢？因为中医看病是个体化的，是针对个人情况的。简单来讲，一个遗精就分心肾不交、脾胃不和、肝肾不足，肝火上炎、胆火不降，气血不足，心火炽盛……等不下七种情况，再加上有的人不仅仅是一个病机，还会兼夹风寒暑湿燥火六气的混杂，非常复杂。中医看病是讲究“望、闻、问、切”四诊合参的，只通过症状描述就只有问诊这一项了，缺乏其他三种诊断手段，所以很多疾病无法判断病机。

　　这也是为什么很多秘方、验方有的人吃了有效，有的人吃了没效，还有的人吃了反而加重的原因。用中医的行话讲：“方不对证”。

　　所以，中医看病是“一把钥匙开一把锁”，而不是“一把钥匙开所有的锁”。

　　所以根据简单的症状描述很难做判断，勉强回答之后，往往会引起误导，所以只针对比较大众化的问题给予一定的答复，个人情况的提问往往谈一下我自己的经验体会供参考，不能以此作为标准。

　　基于以上原因，加之我个人水平、精力有限，所以以后就不再给人网上看病了，还望广大网友海涵。

　　需要看病的患者，请到诊所来，家庭情况比较差的人，可以免收诊费，谢谢大家的关心和支持。

　　感想篇（二）：我对火神派的看法

　　火神派的医术我在念硕士的时候研究过，我自己吃附子最多到二百多克一次的量，体验过附子的功效。郑钦安、祝味菊、吴佩衡、范中林、卢崇汉、李可、王正龙、三七生等各位老师的书也拜读过，有的老师还当面见过。火神派用对了很好，能起死回生，我自己也非常喜欢用大剂量附子类的中药，针对重病往往效果很好！

　　实际上，这在古代王好古《阴证例略》里面就讲得很清楚了，后世医家张景岳、赵献可、薛生白、陈修园乃至于清代的黄元御，都是个中高手。

　　对于真火神我是恭敬的，现在有很多假火神，一出手就是100多克附子，而且医嘱也没有交代好，病人回家犯邪淫丧真精、熬夜耗元气……比比皆是，造成面目浮肿、急性心脏病、毒性发作、头发变白、舌苔红瘦屡见不鲜，甚至有的送到急诊抢救，说都是吃大剂量附子造成的，给火神派抹黑！！！我就不在这里点名了。

　　火神派的东西只要仔细研读，你就会发现里面的东西与经典临床联系密切，而且自古有之，并不是什么新的派别，郑钦安的东西没有一点偏颇，完全立得住，只不过强调一下阴阳，不但善于扶阳，也善于滋阴清热。

　　我曾经就用扶阳的思路救了好一例濒临死亡的病人和几个顽固性的疾病，但前提是辨证准确！！！

　　附子的应用一定要谨慎，一般来讲，医生在进药的时候都要尝药，以判断该药的药力如何，确定使用剂量，尤其是附子这一类的药。我在看病的时候用到大剂量附子，首先就是自己先尝一下，考量一下药力，否则用起来不踏实。

　　如果不这样的话，就会造成诸多麻烦，比如网上的某某先生、某学校的某某教授之所以出了种种医疗纠纷问题，这可能与可能与附子的产地、炮制方法、煎煮方法……都有关系，因此要谨慎谨慎，尤其是作为医生。

　　感想篇（三）：可怜的一代人

　　回想起我们上小学的时候（80年代），整个社会风气比较保守，男女之间授受不亲，在学校里谁要是和女同学多说一句话，立刻被同学们嘲笑，所以我们成长过程是比较单纯的，污染比较少。上了中学之后，学校和家长的要求比较严格，所以精力基本放在学习上，那时候也没有电脑、网络、游戏……，电视台的数目也比较少，所以一般来讲，脑子里面的污染比较少。

　　我们现在走在马路上，打开电脑，连上网络，打开电视…随处可见好多“很黄很暴力”的图片和视频，真个一代人浸泡在这种社会大环境里面，再加上西洋垃圾食品 的入侵，养鸡场、养猪场的饲料里面拌上激素，把整个一代90后 迅速催熟，身心发育加快，初中生怀孕生小孩[1]，十七岁的高中生得前列腺炎[2]大学生就更不必说了…………现今的诱惑充斥于电视、网络、游戏、手机、书刊杂志、平面广告的色情信息比比皆是。走在马路上，放眼望去书报亭的杂志封面，半成以上都是勾引人的欲望的画面。走进网吧冷眼旁观，沉迷其中的青少年百分之九十以上都是在聊天、打游戏、浏览黄色网站，除此以外查阅资料、发邮件等干正事的不到百分之五。游戏、网络所充斥的越来越多的是暴力和色情，看看电脑游戏的封面，女主角的身材和打扮越来越露骨。而这些却吸引大量的年轻人，可想而知，这批沉迷于其中的孩子，身心受到多么严重的污染？

　　年轻人正当生命力旺盛的时候，在目前社会媒体、网络、书刊杂志的诱惑下，很难把持心性，非常容易手淫甚至过早发生性行为，而导致元气衰败丧失，精神颓废猥琐，生命精华过早丧失，不但身体衰败，智力也受到严重的损伤，很难想象，这些孩子长大后怎能挑起振兴中华的重任？！

　　我国糖尿病、中风、癌症这些疾病已经有年轻化的趋向，二十多岁得糖尿病，三十多岁得中风，十几岁就得前列腺炎……类似病例在医院里面已经不是新鲜事了。这些疾病的低龄化，都与精华泄漏——“伤精”有着极为密切而直接的联系。走在大街上，看看路上的青年人，他们的气色已经很难与面色红润、意气风发、行动矫健、声音朗朗、元气充足……挂钩了，取而代之的是苍白萎黄的面容、颓废的神态、污浊的眼睛、枯萎的头发、沙哑的声音、低俗的谈吐、自私的行为、衰败的体力和智力……现代的中学生、大学生伤精的比比皆是，再不拯救就完蛋了！！！

　　我最近遇到一个11岁就射精，一天射精4次的小伙子，十八岁了还像小学生一样，个子矮小，骨骼细弱疼痛，面色黑，丑陋、驼背，记忆力极端差，学习能力严重不足，也无法工作，18岁呆在家里无所事事……他自己说：“口里有尿味，骨头很痛，特别是大脑像喝醉酒一样迷糊，记忆力特别差！！！！转瞬即忘学啥忘啥，我只能待在家，过度的手淫已经将我大脑的精华抛尽了。。。”

　　这个孩子很痛苦，家庭父母不和，经常虐待他，让人看了很可怜我鼓励他说：有信心，不要放弃，我一定尽全力帮助你！！！

　　[1]流产率增高

　　1、暑假后高中女生出现做人流高峰

　　“这几天不少学校开学后，我发现有不少小女孩来咨询人流的事情，有的是自己来，有的是男朋友陪同，看着他们稚嫩的面孔，我心里除了震惊，更多的是难过。”近日，一位不愿意透露姓名的妇产科医告诉记者，暑期过后，在东莞部分医院的妇产科，“90后”女孩人流人数比平时增加不少。

　　2、广州日报报道，13岁的小学生竟然穿着校服、背着书包，去医院做引产3、网络调查的数据统计说明，在现在的中学生中，已经发生过性关系的大概在10％以内，性学研究学者刘达临对北京市的中学生进行调查得出的数字是7.4％，上海是15.3％。张引墨看来，“10％”意味着中国2000万中学生中的200万，他们的性问题快要到了“不可收拾”的度。她认为，让更多的家长和教育者知道真相，是改善教育的前提，让中学生看到事例，可以使他们警醒。

　　北京妇幼保健所医生游川做过一项后来引起轩然大波的统计，它显示自1998 年以来，在北京某妇产科医院接受中期引产手术的女性中，一半左右未婚，其中20岁以下的女孩达14％。而在该医院的另一个粗略统计表明，做大月份引产的女性中，50％为18岁以下的少女；至于一般人工流产，少女的比例更是日益增多。

　　[2]黄色网站害人厦门一17岁中学生患上前列腺炎台海网9月21日讯 （海峡导报记者 陈志峰 陈洋钦）17岁也会得慢性前列腺炎？当检验结果出来的时候，林平（化名）的父亲怎么也不愿相信：还在读高中的儿子竟然会患上这种在他印象中只有成年男人才会患上的疾病。

　　偶然一次机会，林平上了一家黄色网站，从此一发不可收拾。看着看着小弟弟就开始不安分起来了，尤其难堪的是，他白天上课时也经常不由自主地想到那些画面，小弟弟也情不自禁地剑拔弩张起来。

　　就这样过了半年左右，他的下体开始有了不适感，反复发生尿频、尿急，还滴滴沥沥地尿不干净。

　　医生提醒说，中学生要多了解“黄魔”的危害，克制自己尽量不要上黄色网站。上网时间长了，每隔一个小时左右至少要起身活动一下，一旦发生病情，不要讳疾忌医。

　　感想篇（四）：五运六气临床应用一得

　　本文是彭鑫博士发表在《中医研究》2009年第二期的文章，现公布如下：

　　摘要：五运六气学说是中医基础理论的重要组成部分，在临床中发挥着重要的指导作用，本文列举笔者临床中治疗暴聋、皮肤瘙痒的成功案例，对其病因病机、治则治法，选方用药等皆运用运气理论进行分析，认为临床上充分考虑当时的运气情况，在望、闻、问、切四诊的基础上增加天地自然运气情况这样一个重要参考系，对于病因、病机的分析和认识上就多了一面镜子，能够帮助医者更加精准的确定治则、治法，制定处方、用药，进而提高诊疗水平，取得满意疗效。

　　关键词：五运六气、暴聋、皮肤瘙痒

　　五运六气，简称运气，是我国古代研究天体运行、天时气候变化及其与生物、人体生理、病理、发病关系的学说，是中医基础理论的重要组成部分。数千年来，历代医学家对运气学说有不同程度的研究，从各自不同的角度用以预测疾病的流行，并指导临床用药。笔者在临床实践中运用五运六气理论，微有心得，兹举病例如下：

　　病例一：暴聋

　　王某，男，43岁，职业：某中等城市银行行长。2008年3月10日初诊。

　　患者因近来工作压力较大，加之家庭变故（儿子手术），心理负担过重，夜不能寐，三日前两耳听力骤降，以左耳为重，间有耳鸣。其人面色黄白微灰，形胖，声音浊重。素有吸烟嗜好，因工作缘故，每餐必饮酒食肉。大便稀溏。脉弦细，舌苔薄白。诊为胆经火郁所致，为疏柴胡加龙骨牡蛎汤加味。处方：

　　柴胡12g 黄芩12g 桂枝10g 茯苓20g 酒军8g 清半夏10g 生龙牡各30g 石菖蒲10g 生姜10片，红枣12枚。7剂。

　　二诊：2008年3月17日。患者服药后听力恢复大半，唯遇尖锐声音则感觉刺痛，伴有耳鸣。诊为兼有血瘀，为疏小柴胡汤佐以活血药物。拟方：

　　柴胡18g 黄芩10g法半夏10g石菖蒲10g郁金10g胡黄连6g川芎10g磁石12g血竭8g苏木8g桃仁9g红花8g生姜10片红枣12枚，5剂。水煎服，一日三次，饭后一小时服用。另购苏合香丸两盒，服汤药时送服半丸。

　　之后未再联系，一月后追访，言其服药后诸证悉除，恢复如常人。

　　按：2008年为戊子年，戊癸化火，中运火运太过；子午少阴君火司天，全年火气较盛。3月10日在大寒后春分前，为戊子年初之气，主气厥阴风木，客气太阳寒水，本来初之气为木气生发之时，然则客气太阳寒水加临，寒水主封藏，将本欲借初之气生发的火气封藏，容易造成全年太过之火气在初之气时内郁的表现。生发为木，在人体为肝胆，对应到人体疾病，则体现为肝胆火气内郁的表现。耳为胆经所过之处，《灵枢?经脉》中说：“胆足少阳之脉……从耳后入耳中，出走耳前。”胆气郁滞则会造成耳窍突然闭塞之病机，甚则导致暴聋。正如《素问?厥论篇》中说：“少阳之厥，则暴聋，颊肿面热”。胆为甲木，以条达畅疏为德，甲木之气生发不畅，郁于胆经则成内火，火性上炎，郁阻上窍则暴为耳聋。

　　结合该病人具体情况，此人形胖、面色黄白微灰，大便稀溏，判断素体其脾胃虚弱，加之喝酒吃肉为常事，体内必有湿热内留，此为内因；近来精神压力较大，家庭变故导致精神紧张，休息不良，此为诱发因素。在这种素体体质和诱发因素下，患者如在其他运气条件下，即使发病，或许不会如此急剧严重，而仅仅表现为听力下降或耳鸣等。然而正如前文所述，患者遇到精神刺激的诱发因素之时正逢天地火气内郁的运气环境，内外相合，主生发之甲木胆经火气内郁，外现则为耳窍骤然听力下降。

　　本病起手用柴胡加龙骨牡蛎汤加味，药用柴胡疏肝利胆以解郁，黄芩清热，酒军清泄里热兼活血化瘀，半夏降气，茯苓安神健脾，桂枝温阳化气以舒展木气，龙骨牡蛎重镇安神，生姜、红枣调养脾胃，加石菖蒲开窍化湿，全方以疏利肝胆，清热泻火为立法，取得初步效果。二诊因其闻尖锐声音而感觉刺痛，虑其兼有血瘀，因此在原方基础上加入活血化瘀之品，继服五剂以收功。

　　病例二：皮肤瘙痒

　　王某，女，32岁，职业：北京某公司文员。2007年7月10日初诊。

　　患者自一年前（2006年7月）无明显诱因开始颜面、颈项、胸背、手足等部位起丘疹，严重时散布全身，片状如云，色淡红，瘙痒不已，且易感冒。西医诊断为过敏性荨麻疹。曾抗过敏治疗，服药不出，不服即发，反复发作，痛苦不堪。亦经中医治疗，效果不显。就诊时全身散在性丘疹，状如云片，色淡红，多处搔痕，剧痒难耐，夜不能眠，神情烦躁，体倦乏力，食少纳呆，面色白，手足凉，舌淡苔薄白，脉细弱。查前医所用方药，为清热凉血、疏风润燥之品，患者自述服用后效果不显。参考其发病时间并结合患者体质，诊为太阳伤寒，兼有里虚，为疏麻黄附子细辛汤合桂枝汤加味，处方：

　　麻黄8g 黑附子9g（先煎1小时） 细辛3g 桂枝10g 炒白芍10g 干姜10g 炙甘草10g党参10g焦三仙各6g生姜10片，红枣12枚，七剂，水煎服。

　　另嘱患者，此病从寒得之，其愈时可能走表而出现瘙痒症状加重，并伴随类似感冒症状：发热、恶寒、流涕等诸多表现，此为排病反应，切勿生怪，及时电话告知。

　　患者服药三剂后，电话告云：即日起全身畏寒，低热，鼻流清涕，浑身酸痛，请假在家不能上班，皮肤瘙痒剧烈，几不能耐。余告知云：“此为正邪交争关键，切勿服用抗过敏药或涂抹含有激素成分药膏，只需频频服用所开药方，日进两剂，服药后喝粥覆被发汗，汗出后病情必然大减。”患者遵从医嘱，频服中药，继而啜粥覆被而汗，果如所言，第二日瘙痒大减，服尽余剂后复诊。

　　二诊：2007年7月16日。患者皮肤瘙痒症状大减，唯余胸背略有瘙痒之处，微恶寒，时作喷嚏，流清涕。纳可，二便调。舌苔薄白，脉细。效不更方，原方不变，继服三剂。

　　三诊：2007年7月18日。患者皮肤瘙痒基本消除，恶寒、喷嚏等表证消失，身体较前体力增加，食欲增进，舌苔薄白，脉细。此寒邪已解，唯余体虚，予桂枝汤加味调和脾胃，益气扶阳以收功。处方：

　　桂枝10g 炒白芍10g 炙甘草8g 党参10g 生黄芪15g 干姜10g 生姜10片， 红枣12枚，七剂，水煎服。

　　之后，患者未再复诊，一年后该患者介绍其他朋友就诊时晤面，言及服药后皮肤瘙痒至今未作，恢复如常人。

　　按：2006年为丙戌年，丙辛化水，中运水运太过；辰戌太阳寒水司天，全年寒水之气太盛。患者体质本为虚寒，正逢寒水太过之运气，该病夏月得之，夏季为里虚表开之时，最易为寒所中。因此诊为太阳伤寒，兼有里虚。该患者虽然得病一年有余，但其所伤为当年之寒气，该隐伏之寒邪不除，病必不愈。因而主方用麻黄附子细辛汤，用以开太阳，温少阴，散寒气；合入桂枝汤以调和营卫，充养气血，佐以干姜、党参温煦中焦，全方内外合参，标本兼治。根据笔者个人临床用药经验，附子、干姜、桂枝、细辛等纯阳药品合用，从少阴直驱太阳，势同接力，扫荡寒邪最速。寒邪从表而出，极易病情加重，伴随出现表证，患者服药三剂后出现瘙痒加重，皮肤为表，寒气必然从皮而解，是以瘙痒加重；伴随恶寒、流涕、发热等表现，此等表证正应“脏邪还腑，阴病出阳”之候，恰恰是疾病转机之关键，务必除恶务尽，因进余剂以荡除寒邪。俟汗出后寒邪大泄，尚余体虚，乃予桂枝汤加党参、黄芪、干姜以充养气血、温煦脾胃以收功。

　　结语：《素问?生气通天论》曰：“夫自古通天者，生于本，本于阴阳，天地之间，六合之内，其气九州九窍五脏十二节，皆通乎天气。”天地为一大宇宙，人体为一小宇宙，大小宇宙息息相通，人与自然是一个不可分割的统一体，人体必须适应自然界的变化，以保持内外环境动态平衡。因此，天时、气象变化与人体生理、病理乃至疾病的发生、发展、转归等都有密切的关系。通过对每年五运六气的分析，可了解天地自然的盛衰虚实，进而为医者辨证施治时提供重要参考。《素问?六元正纪大论》曰：“先立其年，以名其气，金木水火土，运行之数：寒暑躁湿风火，临御之化，则天道可见，民气可调。”意思是了解年之运气状况，就可明白此年病气之五行六气属性，据此治病即可得到调治。《素问?六节藏象论》曰：“不知年之所加，气之盛衰，虚实之所起，不可以为工矣。”更强调了掌握五运六气对于医家的重要性。

　　金元四大家之一河间刘完素在《素问玄机原病式?序》中说：“识病之法，以其病气归于五运六气之化，明可见矣。”又说“不知运气而求医无失者，鲜矣!”认为五运六气理论对中医临床有非常切实的参考意义。临床上充分考虑当时的运气情况，在望、闻、问、切四诊的基础上增加天地自然运气情况这样一个重要参考系，对于病因、病机的分析和认识上就多了一面镜子，能够帮助医者更加精准的确定治则、治法，制定处方、用药，进而提高诊疗水平，取得满意疗效。

　　感想篇（五）：好医生的标准

　　别人考不靠谱我不知道，我谈谈我自己心目中的好医生的标准吧。但在我的求学经历中，大约拜了二十多位老师，民间的、学院的、火神的、清热的、按摩的、推拿的、导引的、火罐的、针灸的、开心的、飞针走气的、五运六气的……太多了！

　　我总结好的中医外在有这么几个标准：

　　1 自己和家人身体健康

　　只有会把自己的病、家人的病解决了，那才是把功夫学到身上来，你看很多古代医家就是先给自己、家人、老师治病，在给亲戚朋友治病、在给周围的人治病这样起来的，如果自己的病都治不好，自己父母的病也拿不下来，亲戚朋友更不用说了，就靠广告拉病人，这种人用脚后跟想想都觉得不靠谱，最好还是敬而远之吧，这其实也是我选择老师的一个标准，“君子修身、齐家、治国、平天下”，孔老夫子造就总结过，由内而外，先从自己、和自己最亲近的人开始，功夫才扎实。

　　2 一般来讲开药不贵。

　　一个医生，如果开贵药，如我的一个同学去了一家北京郊区的医院上班，半年后辞职不干了，原因就是看不惯院长开贵药（有点愤青），他们那个院长，每服药里面必加川贝30克、西洋参15克，无论男女老少、寒热温凉、内外妇儿统统都加这两味药，药价一下子提到一副药50——100块钱，从中牟利！

　　很难想象一个大夫一边看病，一边心理面算计能提多少钱提成从药费里，这样看病心就乱了，病是不会看好的，而且每服药里面用贵药时间长了，医术也下降，成了一个买药的大夫（现在这一类的大夫大有人在，大家都要混饭吃）。

　　孙思邈说：“大医治病，当安神定志，无欲无求……”

　　现在很多大夫治病的时候欲望可多了，有欲有求，内心不净，病怎么能看好？

　　3 遇到困难家庭，免受诊费。

　　我所遇到的老师里面，真正的高手都有一个共同的特点：“善良”，也就是有同情心，遇到困难患者总会伸出援助之手的。其人生经历之中都有一段长期的、坚持的义诊活动。这种人“天机”特别容易发动，很多智慧就在行善当中迸发出来了，医学自古以来都是神仙之学，其中蕴含了很多生命秘密，很多都属于“天机”，要想出神入化，非要打开“法界的秘密”不可，庄子说：“嗜欲深者天机浅”，欲望多的人，内心的智慧就不容易开启，所以医术水平不会太高。我们看自古以来的医家，张仲景、孙思邈、钱仲阳、葛洪、陶弘景、李东垣、朱丹溪、张景岳、喻嘉言、缪希雍、徐灵胎、王孟英………………相信只要看过罗大伦《古代的医生》的人都会有这种感觉，就是医术和医德成正比的。

　　4 三副起效

　　我的老师之一点苍老道跟我说：“人的气三天就一变，如果吃药，特别是经方，三副药没有动静，你可以换医生了”（这个要求太高了，一般医生达不到），当然还有很多是慢性病，不能可能短期见效果的，就像张景岳治疗一个病人，两吃了五年的中药，结果最后好了，这种情况也存在。但是一般感冒发烧肚子疼之类的，一副药就治好了，不用出手第二次。

　　5 服药后神清气爽，非灰头土脸

　　很多大夫为了追求疗效，不惜用一些霸气的药，造成的结果是什么呢？当时病好了，比如也不高烧了、也不咳嗽了、也没有痰了、所有症状都消失，但是有一点，整个人蔫了，灰头土脸的，没有精神了，连续一个月甚至半年都精气不足。

　　很多小孩子一感冒就输液，一输液体温、血象就正常，症状也消失，但是脸色发青黄、胃口不好、身体瘦弱……长期下去，吃饭吃不好，体质就差了。所以我们看到很多从小就喜欢吃西药看病输液的孩子，长大之后身体体质比较差，其中一个重要原因就是西药的副作用导致的。因为在中医眼里，有一部分抗生素是苦寒之品，激素是抽提元气之品，用了之后当时很管用，过后副作用特大，这就好像是过度开采导致水土流失，生态平衡破坏一样。对应到中药呢，有一些药就是清热解毒的寒凉之品（黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、鱼腥草、青黛、紫花地丁、穿心莲、马齿苋……），经常用、长期用也会伤阳气，而用这些药的时候如果能够配合健脾中药就会好一些。我2006年就治过一个小时候肺炎用大剂量苦寒药治疗的病例，该儿肺炎“好”了（没有症状了，实际上邪气压到深层次了），但一年之后得了哮喘、合并湿疹，因为中医来讲，小儿有是纯阳之体，正气抗邪，会把肺里面的寒邪往外散出，但因为苦寒药伤了脾胃，发表能力弱，所以欲发不发，闭于胸肺，则为哮喘，“肺主皮毛”，湿疹由此而发，再找原来的大夫再用苦寒药一点效果都没有了，一个才四岁小孩子，开得药足足一口煮饭锅都放不下那么多药，喝了之后还是一点效果都没有，喝完后恶心呕吐，拉肚子，小孩子对父母说：“我不喜欢喝中药！”

　　父母：“良药苦口利于病，喝！”其实有时候良药不一定苦口，有时候我给小朋友开得很多药酸酸甜甜的，并不难喝，也把病治好了。

　　一个月之后，在不适当用的苦寒药的摧残下，小孩脸色腊黄发青，体质瘦弱，容易感冒……这都是追求短期疗效所导致的，后来我用温阳健脾、利水宣肺的的 苓桂术甘汤加味 调理了一年左右（我自己医术也太差），才把孩子治好，胃口好了，不哮喘了，壮实了，而且一年没有感冒。调理一年期间，我跟小朋友的父母交代：“只要出现感冒表现，这就是邪气外达的表现，千万别再用 抗生素和苦寒药清热解毒了，赶快给我打电话，我给开帮助肺气宣发的中药，把体内的邪毒排除来！”这在中医来讲叫做“阴病出阳”，好事！小朋友一年内出现感冒症状三次，我用中药解表散邪，每感冒一次，病就轻一分，三次之后，哮喘消失了，湿疹也好了一大半。

　　所以、无论是苦寒、还是辛热、还是虫类、动物类的药，猛药一定不能长期用，着名的用猛药专家金元时代的四大家之一攻邪派高手——张子和，人家也是一两服药汗、吐、下之后就用温和的药将养身体了，也没有看到天天用这些霸道药的。

　　好医生开的药服了之后感觉神清气爽，“如风吹云，若见苍天”这种清爽通利的感觉就出来了，而 \*\* 大夫的药吃完之后，灰头土脸、昏昏沉沉、胃口不好、脸色晦暗、精力不足……总之把人的正气伤了，正气不能抗邪，于是症状就消失了，因为正邪交争的时候症状最明显，比如感冒、发烧、打喷嚏、流鼻涕、……这些都是身体的抗病反应，中医传统的方法是“开门逐寇”，也就是把正气扶上来，抗除病邪，但如果一味清热解毒呢，就会把人体的阳气搞虚弱了，自然抗病能力下降，人体的症状消失，表面上“好”了，实际上后续麻烦一大推！

　　以上就是我自己的一点点体会，各位网友在当地找大夫可以作参考。

　　谢谢大家。

　　问答篇（一）：关于头发

　　请问彭博士，本人的头发比较油腻，脱发较严重，头屑比较多。虽然戒邪淫七个月，头发的油腻程度有所下降，由本来的一天一洗到现在的两天一洗，脱发情况也有所改善，但最近一个月，头皮屑却突然增加很多，脱发也比一个月前多一点，请问博士，这样应该如何处理？

　　彭博士回答：

　　头发好像小草一样，土壤肥沃，水分充足，空气、阳光充足，小草的长势就好。肾精元气就是肥料，合理睡眠就是水分，经常梳头就是松土，三者配合，发质就能好，但有时候也与遗传因素有关。

　　头发有光泽靠的就是油脂的分泌，然而，如果油脂过多，那说明血分的浊热气太重，把血管比作水管的话，（仅仅是比喻啊）就好像水管里面流的都是浑浊的脏水，也就是老百姓说的“血稠”，冒出来的头发也表现为油腻、脏兮兮的，脸上的油也特别大，喜欢起暗疮等等，也就是血液不清亮。

　　其根本在于肾阴不足，与伤精有着间接地联系，尤其是邪淫容易欲火比较重，全身血液的结晶就会比较污浊，中医称之为相火妄动，肾气充足的人，头发也茂密、整齐、干净、润泽，因为“肾之华在发”，肾气充足，头发就好，而且身上没有异味，甚至清香，就像虚云老和尚一样，一年洗澡一次，然而却没有臭味，相反衣服上还有清香的味道，所谓“戒定真香”。

　　此外，饮食油腻、喜欢吃肉、鱼、海鲜和喝酒的人，血液也会变得污浊，去医院检查高血脂、高血糖等，这都是血液里面的浊气太大，浊气越大的人，心念越不清净，就容易动欲。

　　只要恢复好身体，肾气充足，再加上睡眠调整好，头发就能长出来，这类病例我接触过不少，包括严重脱发（鬼剃头）和头发稀疏的患者都治疗过，效果不错，慢慢头发都长出来了。

　　要想头发好的办法：

　　1 调整睡眠，早睡觉，详见拙作《睡眠营养不良》一文。

　　2 多吃黑颜色的东西：如黑豆、黑芝麻、核桃仁、去药店买 桑椹子等，可以一起熬粥喝。

　　3 放松心态。焦虑导致的脱发非常多，我有一个朋友写博士论文，非常用心而且焦虑，论文答辩之后发现自己的头发又一块鬼剃头，经我给他开中药调治并配合自己放松之后，慢慢好转，现在痊愈；还有一个朋友，父亲得了癌症，她日夜愁苦难耐，头发大把大把的掉，每次洗澡掉的头发都把下水口堵住，头顶的一大片头皮抖露出来了，我给他开中药调理，再加上父亲的病情得到控制，她自己的心态也慢慢缓和下来，经过三个多月的恢复，头发又都长出来了。

　　4油脂太多的朋友，把饮食中的鸡鸭鱼肉等的量减下来，多吃粗粮、喝小米粥，详见拙作《五谷杂粮——补养精气最好的食品》。

　　问答篇（二）：左归右归？

　　问：左归丸及右归丸的适应症及注意点敬请彭博士讲解，左归丸是否有利于失精着呢？长期吃是否有害呢？

　　回答：中医认为，左肾右命门，以至于明代的命门三家（孙一奎，赵献可、张介宾）对于其中的奥旨进行了全面发挥，在此不一一列举了。

　　简单来讲：

　　左归——肾阴

　　右归——肾阳

　　关于肾阴肾阳的论述我在六味地黄丸的误区里面有所描述，详文见：

　　这两种药丸都是来源于张介宾的《景岳全书》，这两个方子的特点是“纯补无泄”，都是好东西。

　　左归丸：

　　组成：大怀熟地（240克） 山药（炒，120克） 枸杞（120克） 山茱萸（120克） 川牛膝（酒洗蒸熟，90克） 鹿角胶（敲碎，炒珠，120克） 龟板胶（切碎，炒珠，120克） 菟丝子（制，120克）功用：滋阴补肾，填精益髓。

　　主治：真阴不足证。头晕目眩，腰酸腿软，遗精滑泄，自汗盗汗，口燥舌干，舌红少苔，脉细。

　　右归丸：

　　组成：熟地24 山药12 山萸肉10 枸杞子12 菟丝子12 鹿角胶12 杜仲12 肉桂5 当归9 熟附片6功用：温补肾阳，填精益髓。

　　主治：肾阳不足，命门火衰，神疲气怯，畏寒肢冷，阳痿遗精，不能生育，腰膝酸软，小便自遗，肢节痹痛，周身浮肿；或火不能生土，脾胃虚寒，饮食少进，或呕恶腹胀，或翻胃噎膈，或脐腹多痛，或大便不实，泻痢频作。

　　但是我的看法，还是要在专业医生的指导下应用，千万不要自己看书、对号入座，服用。 因为毕竟这是药物，有偏性，中医学得不到位自己瞎整瞎吃，出问题的自古以来不胜枚举，现在社会也是一样。

　　无论是保健品、营养品、补品，还是锻炼方法，都是根据个人的具体情况酌情应用，不能将前提条件省略而滥用，否则“后果很严重！”

　　建议 张弓挟箭 网友还是要找中医师指导应用，不要自己看书对号入座，供参考！

　　问答篇（三）：恢复身体的注意事项

　　提问：

　　有一些猜想，不知是否正确，望博士指点。

　　第一点是，肾气的强弱与人身体的关系极大，因为精被淘空，牵一发动全身，气血和骨髓都会大伤，从而被淘空。

　　第二点是，耳与肾的关系如此深重，那么我们多对耳进行运动，按摩，对肾都会有大帮助，打个例子，如果一个人肾寒，那么把耳朵擦暖，对暖肾都应有一定帮助，我这个表里关系的推理很粗浅，希望教授指点第三点是，如果精被淘空，从而骨髓，肾气，气血都大损，那么，补气血的食物或药物，例如补中益气丸，当归等，适量地温补气血，对手淫患者有帮助博士，我不太知道这对不对，请指点在下。

　　彭博士回答：

　　1 通过按摩耳朵对恢复肾气是有帮助的，因为“肾开窍于耳”。

　　2 药物不能轻易随便的吃。补中益气丸、当归都偏燥，动火，虽然可以补气血，但是也有弊端，肾阴亏虚的人越吃越上火。此外，现在社会大部分都是肾阴阳两虚，传统的很多中药、中成药变得疗效降低，吃下去好像石沉大海一样，没有任何效果，原因在于现代人比古人多了电视机、电脑、网络、各种五花八门的咨询，整天眼睛不闲着，耳朵不闲着，元气消耗在这上面太过分了，把生命的精华都耗费在这些上面了，所以造成阴阳两虚。

　　对比古人，夜生活远远没有现在这么丰富、每天接近大自然，生态平衡、饮食健康无污染、也没有色情图片、网站、视频可以看，他们肾虚还要保养一年半载的，现在人肾气亏虚就更加需要在平时生活上注意了。

　　所以，我要求我的伤精的病人至少做到5点：

　　1 早睡觉：十点之前睡觉。

　　2 按时吃饭，以五谷杂粮为主。

　　3 禁房事，这个不用多说了。

　　4 每天看电视、用电脑、上网的时间加在一起不超过一小时。

　　5 坚持每天散步两小时或练习拜佛、内家拳等：运动才能把脾胃打开，肾气才能纳下去。

　　做到这些才谈治病的事，否则万难痊愈！

　　关于服药一定要谨慎，因为每个人情况也不一样，千差万别比较复杂，所以学要找明白的医生调理。

　　现在的中医师多半不叮嘱吃药之后养生的注意事项，很多病人补肾药吃多了导致欲火旺盛，泄精频频，造成更大的损伤！

　　例如在北京，我就遇到几例服用火神派（以应用附子、干姜为主的中医流派）的药物时间长了头发变白的病例，病人埋怨是附子的问题，实际上他们从来也没想想自己吃药期间有没有保持肾精不泄，有没有早睡觉、有没有心平气和，有没有长期用电脑打游戏，……这些都是消耗肾精的方式呀。

　　火神派的方子一定要注意严禁房事，早睡觉，不操心，不上网，多运动，饮食清淡，这样保证肾水慢慢充足，病才能够好。 一个人能够疾病去除，身体健康，那绝对是病人和医生配合的结果，而不是单纯的吃点药就能治好的，《黄帝内经》说：“标本不得，邪气不伏”讲的就是这个道理。

　　如何当一个合格病人，其实讲究很多，有时候作为中医师，需要帮助病人扭转观念，建立健康常识，这并不是一件容易的事情。

　　问答篇（四）：冬季藏精

　　网友 yunshan 说：

　　伤精近10年，目前正在调养中（自疗）。现有很多疑惑，望解答。

　　1.我常看网上的治疗方案，如三七先生，医盲等，并依其实施，收到些效果。有的医生讲，伤精患者只能在冬季调养好，现冬季已过半，而我的病还依旧，我很担心。所以，我想问，这种观点对否？

　　2.伤精之病，调养的方法都涵盖哪些方面？比如，调心，药物，运动等。能否将您治疗的方法系统地写出来。当然，您也正在做这件事。

　　彭博士 回答：

　　1 冬季藏精补肾的说法是非常正确的，但不是说只有冬季可以补肾，其实一年四季每天都可以补肾，一天当中夜晚（21：00—3：00）就相当于一年当中的冬季，所以这个时候要好好睡觉，睡眠质量好了，肾气就能补足了，所以建议各位上网的师兄，准时九点关机下网睡觉，这对于恢复肾气非常重要。

　　按照网上的方法服用药物能达到好的疗效，但有时候也会因为自己辨证不准确而没有效果或造成麻烦，所以建议您找高明的医生诊断处方。

　　2 伤精的病可以用保健的方法自我锻炼、养生恢复，内容包括：呼吸、饮食、运动、睡眠、心理 五个方面，我会不断更新推出的。

　　问答篇（五）：眼神的恢复

　　提问：

　　戒手淫多久你说的【两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑：中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“ 桃花眼”， 代表好色，一辈子下贱，命不好。】这种现象才会好？

　　彭博士回答：

　　一般戒邪淫大约三个月的时间眼睛慢慢就会清澈，恢复定光。

　　道家所说的白日筑基，也就是一百天保持身心清净的话，元气就会逐渐恢复。俗语讲的：“伤筋动骨一百天！”骨折是一种外伤，愈合需要动用肾精的滋养，也就是说骨折是一种外力把肾气伤了，昨天我在临床看了一个患者，骨折后愈合的慢，而且浑身无力瞌睡连连，说话语声低微，气虚不足，这都是骨折后抽提元气重新构建骨骼所造成暂时性元气不足的表现。所以很多伤精的患者，其表现和骨折后的患者表现相似。

　　我给那个骨折的患者打了一个比方，身体好像一个城郭，里面的劳动力就那么多，如果外来有敌人入侵，那么身强力壮的年轻人就会先暂时放下手里的劳动，跑到城墙周围修筑防御公事、帮助驻军抵御侵略，那么城内的很多工作就暂时搁浅了。

　　元气也是这样，只要身体有了损伤，体内就会总动员，进行自动的协调，把营养和生机现供应伤口、创口，尤其是骨折，身体自动调动气血灌注滋养伤处，骨内膜和骨外膜的成骨细胞增生在骨折端内、外形成的骨样组织逐渐骨化，形成新骨会合形成骨痂，随软骨细胞的增生、钙化而骨化，而在骨折处形成环状骨痂和髓腔内骨痂。两部分骨痂会合后，这些原始骨痂不断钙化而逐渐加强。这些骨化合成都不需要我们自己动脑子，身体自动完成，人体不愧是一个“小宇宙”，很多演化和生成根本都是自动的。

　　那么好了，我在前文说的人体的一个重要作用就是“合成”，把我们吃的东西各种元素经过合理的搭配，组成五脏六腑、四肢百骸、毛窍关节，我们人就神采奕奕的活气来了，就好像女娲抟土造人一样，用泥巴捏成人形后吹一口气，一个个小人就活了。

　　泥巴是什么呢？就是我们身体的各种元素，我们身体的各种元素的组成比例跟地壳中各种元素的比例非常接近，换句话说我们的身体的各种物质无一不是来自地壳，是土吧；而就是这口气是什么呢？就是生机，也叫元气。没有这口气我们每个人都是泥人图片点击可在新窗口打开查看，有了这口气，我们就活了，成了眼睛乱转、鼻孔出气、心眼挺多、张口说话、四肢动作……的活生生的人了图片点击可在新窗口打开查看。

　　所以古代的传说不是瞎说，这里面是有着很深刻的内涵深意地！

　　书归正传：伤筋动骨 所造成的伤害与 伤精 有相似之处。所以基本都需要至少一百天才能恢复。

　　当然，很重要的一点就是：戒邪淫期间防止念头的不清净，这一点很很重要！

　　如果看到美女、脑子里乱想的话，很多精华照样消耗掉了，因为心火重就会消耗肾水，所以还要培养自己的清净心和定力，如果能够念佛、持咒、诵经、做善事的话，就会加快身体的恢复！

　　我有一个师兄，学佛之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，所以经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包，礽得床边全是，他自从学佛之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他60多岁了，每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤，两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！

　　我这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀：“善！”

　　人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。

　　所谓阳气，就是身心的健康表现：如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等等。

　　所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的不好的内容。

　　人的身体大自然设计的本来都是完美无缺的，小孩子在12岁之前一般内心比较清净，没有太多污染（现代的个别小孩子除外），男女之事不懂，所以身体基本不会有太大损伤，一旦12岁之后，身体和内心的双重发育，各种欲望随之而来，阳气渐渐褪去，阴气渐渐增长，身体的毛病慢慢就多起来了。阳气耗尽，阴气充满，人就死了，所谓到阴间了。

　　老祖宗传下来的儒释道医武五家，任何一家到位，都会帮助人身心恢复到初始状态，也就是纯阳。

　　佛家最为直接、究竟、快速。（我说的是真学佛的人），修行法门就不一一说明了。

　　道家性命双修，一开始就是恢复身体，但前提是这个人德性圆满，仁义礼智信五德圆满，身体才能转化，否则功夫出不来，任督二脉是不会开的。有一个道家的老师说：“奸诈之辈永远练不成”！

　　对现代人来说，最重要的我认为是儒家，也就是讲究做人的道理，这在佛家来讲属于小乘——人天乘，人天的福报之一就是身体健康长寿，可以通过德性的圆满修好！

　　在这里我负责人的告诉大家，我所接触的所有的真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！！！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

　　医学和武学的基础是师道，也离不开做人的基本道理！特别是要想把医学弄明白，需要德性和慈悲心，否则智慧开不了，天机无法发动！

　　又有点跑题了。

　　我在这了再叮嘱一句吧，凡是身体想要迅速恢复的人，首先第一个途径就是行善，行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，元气就会恢复。

　　第二：要孝顺！！！

　　父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母吹得，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！

　　伤精的师兄们，我们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就恢复原，眼睛变得有神，有定力并不很难！

　　问答篇（六）：房事的频率

　　网友提问 ：

　　博士你好，房事多少算合理？ 1月1次吗？是不是太少了啊？

　　彭博士回答：

　　引用一段孙思邈的论述：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。”

　　这实在唐代的标准。

　　现代人因为生活节奏的加快，熬夜、精神压力大、饮食不规律等等诸多问题导致元气损伤比较厉害，尤其是黄色文化泛滥的环境下，年轻人，手淫频率增高，造成元气亏乏的人相较古人比例增大太多…………在临床上经常会摸到这样的脉：三十岁的年龄，六十岁的元气。

　　好多人来我的门诊不是看病，而是调理身体，其表现是：未老先衰、脾胃不好、面色蜡黄、大便不畅、睡眠多梦易醒、呼吸轻浅、手脚冰凉、记忆力差、脾气暴躁、双眼无神、腰膝酸软、耳鸣眼花、小便频数、腰酸背痛、容易感冒、形瘦无力，………………这不是六十岁的身体状态么？

　　三十岁的人这种状态的不在少数啊！！！

　　从中医学的角度来讲，我对于这些年轻人的建议是：一个月一次房事。补充一句：最好禁欲一年。

　　后来发现，在我身边元气足的人太少了，观察了这么长时间，我发现元气虚并不是局部现象，而是一种大面积的现象，现在的中学生、大学生、研究生，走进校园里、公车上、地铁上、大街上我们看一下吧，面色要么灰黄、要么惨白、要么晦暗，要么满脸疙瘩皮肤却一派晦暗无华，头发凌乱、眼神污浊污浊、谈吐低俗，……元气充足、眼神清净的年轻人太少了！！！

　　所以为了保险起见：我对一般人的建议也改成： 房事一个月一次了。

　　当然我的建议也是比较片面的，自认为身体好的人除外了。

　　其实，您自己就是最好的医生，您只要泄精之后当时和第二天没有出现我所讲的伤精的种种不良表现的话，那就说明您元气比较足，但如果出现了那些反应的话，就说明需要把频率自己调整一下了。

　　您会说了：“我们夫妻关系怎么维持呀？”

　　所以还是不要影响夫妻的团结问题，又要保存元气，那您就自己衡量吧，毕竟生活是自己过的。作为医生，我觉得已经尽到自己的责任了，医术水平就这么高了，又要不耽误行乐，又要身体好，这个两全其美的方法我还没有发现。举一个清代医家陆以湉在其着作《冷庐医话》中的论述吧：

　　“人到中年，每求延寿之术，有谓当绝欲者，有谓当服食补剂者。余谓修①短有命，原不可以强求。如必欲尽人事，则绝欲、戒思虑，二者并重，而绝欲尤为切要。”

　　注释：①修：长也。此处指高寿或长寿。

　　语译：人到四十岁左右，多在祈求延长寿命的方法。有的认为杜绝性欲可以延年，有的则以为长生须进食补药。我的看法是，人年寿的长短，生死有命，是不可以强力追求的。如必须要尽人力而为的话，则杜绝情欲与尽可能避免愁思和忧虑，这二者是同样重要的，而绝欲则更属至要。

　　此外，按照道家的说法，房中术采阴补阳，阴阳互补，但此法流弊甚大，一般人根本把持不住心性，对身体造成更大的损害。

　　孙思邈就讲了一个故事：昔正观初有一野老，年七十余，诣余曰：数日来阳气益盛，思与家妪昼寝，春事皆成。未知垂老有此，为善为恶耶？余答之曰：是大不祥。子独不闻膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭，今足下年迈桑榆，久当闭精息欲。兹忽春情猛发，岂非反常也？窈谓足下忧之，子其勉欤！后四旬发病而死，此其不慎之效也。如斯之辈非一，且疏一人，以勖将来耳。

　　进一步论述道：“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油；若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。所患人少年时不知道，知道亦不能信行之。至老乃知道，便已晚矣，病难养也。”

　　再举一个房中术害人的故事吧：

　　世传三峰①采战之术②，托黄帝、元、素③之名，以为容成公、彭祖之所以获高寿者，皆此术。士大夫惑之，多有以此丧其躯，可哀也已。葛洪喻之为木盆盛汤，外苞蓄火，或以舔刀刃之蜜，探虎穴之子，岂不险哉!

　　唐相国夏侯孜④得彭祖术⑤，悦一娼妓，不能奉承，以致尾闾之泄⑥致卒。予外祖闾邱公为大理评事时，得此术，两脸如桃，年过七十，竟为此术所害，与夏侯孜无异。丹家以为桶底脱盖，中年精力健，能吸缩闭固；晚年精力衰，不能吸缩闭固，是以一夕而倾倒殆⑦尽。(俞琰《席上腐谈》)。

　　注释：

　　①三峰：此宋道士张三峰，倡始道教和房中采战术。

　　②采战之术：即房中采阴补阳之术，相传为北宋张三峰夜梦神授而创，能于房事时一以御百女，害人无数。

　　③元、素：即玄女、素女，相传为古代有名的房中家。

　　④夏侯孜：唐人，官至同平章事，久习房中术，老年时却死于此术(采战术)。

　　⑤彭祖术：相传彭祖寿高八百岁，是因其掌握了房中术之故。

　　⑥尾闾之泄，房中术有当性事将有快感而欲射精前，急以手按压尾闾穴(相当于会阴穴)可抑精不射。

　　⑦殆：音dai，几乎。

　　语译：相传北宋道士张三峰习房中采战术，并托黄帝、玄女、素女的名义传人，认为古代房中家容成公、彭祖都因此术而享高寿。当时为官的人多为此说所迷惑以致不少因而丧生的，这真是可哀可惜之事。东晋名家葛洪将这事比之为用水盆装汤，外用火煮，或象用舌头去舔利刃上的蜜，到虎洞中去捉虎子，这都是很危险的事。

　　唐代的宰相夏侯孜曾学习了房中采战术，当他与一娼妓交合时，因年老体衰以致无法抑精液外泄而暴死。作者的外祖父任官时也习得采战术，脸色如桃花样红润，年逾七十后也和夏侯孜一样为此术所害。炼丹家认为，这好象水桶脱了底盖一样。中年人精力健壮，能够做到将要射精时，通过气功导引而使之缩敛，闭精不泄；但当年老体衰时，就难能做到这点，故精气一次就几乎泄尽了。

　　问答篇（七）：女性过度手淫的危害

　　在中医看来，女性手淫和过度的性生活会导致阴精的丧失，身体就会发生明显的变化：

　　1 皮肤变得粗糙而没有弹性：肝肾不足的表现，肾精充足的代表就是小孩子，小孩子皮肤饱满而有弹性，还有我见过很多高僧，皮肤也是有弹性而且滋润细腻（没有用任何化妆品）。这种皮肤与美容店保养出来的皮肤在色、质、气上有严重的区别，后者给人的感觉就是“一张老皮被绷紧”的感觉，而前者则有晶莹剔透、柔软润泽的感觉，完全不一样。

　　2 黄褐斑增多：气血不畅的表现。肝气失养，肝属木、肾属水，水生木，所以肾精不足，无法滋养肝木，肝藏血主疏泄，女子以血为本，于是气血不足、不畅，黄褐斑就多。所以女子怀孕之后，妊娠斑就增多，原因就是全身精华供养胎儿，导致母体本身肝肾不足，而真正肝肾热别充足的女子，怀孕也不长色斑，我就见过一例信基督教的女子，内心特别清净，肝肾充足，即使怀孕气色非常好，没有长妊娠色斑。这通过中药调理可以把色斑驱除。

　　还有一种色斑是因为肝郁气滞导致的，色斑的问题用中医分析大多是血瘀。大多数内心不开朗的人，所谓阴木性格的女子，皮肤热别容易长色斑，因为内心的疙瘩，导致经脉气血不通，最终淤血，这一类患者在疏肝理气的基础上，配合活血化瘀药物，吃三个月，色斑就慢慢褪掉，但需要注意的是，不要再小心眼了。呵呵。

　　3 整个脸色看上去青青白白，寒气十足。大多数“小姐”和一些性生活混乱的女子都是这种面色，如不改正心行和治疗调理，最容易得宫颈糜烂—宫颈癌一类的疾病。

　　4 子宫寒、不孕不育。反复伤精，就会导致体内的精华流失很多，所以很多女子都会有腰痛的感觉，尤其是体弱的女子碰上性欲强的男子，本来不足的肾气就会大量溃泄，导致子宫寒，腰痛、腰酸、白带多、下肢无力发沉等等。

　　插一句啊：再捋顺一下逻辑，不是所有的腰酸腰痛都是伤精导致的，而是伤精容易导致腰酸腰痛。

　　子宫寒导致不孕不育，用我老师的话讲：“子宫寒冷的像一块冰冷的岩石，撒上种子根本不会发芽！”

　　子宫是孕育胎儿的地方，也就是小宝宝住的房子，“子宫”么，需要温暖舒适。那子宫寒的女性，给小宝宝准备的方子就是冰冷潮湿的，小孩子是住不下去的，这就是为什么临床上一见到的不孕不育患者大多数都有：手脚冰冷、痛经、小腹冷、腰凉，怕冷，白带清稀，面色青黄，体质弱……等宫寒的表现，容易不孕不育，而且滑胎（掉小孩），胎死腹中（停育）等表现。

　　我在2002年的时候治过一个滑胎四次的女子，典型的宫寒，用张仲景的经方——温经汤加减调理之后，又怀孕了，怀上的时候每个星期跑去她家里（那时候还上学），给他把脉，开方子保胎，当时开的药是“泰山磐石散”加减，结果一直吃到6个多月，最后母子平安生下小宝宝，起名叫“凯越”，给我留下很深的印象。

　　所以，女子的病，与肝肾有着密切大关系，尤其是更年期以前的疾病，基本上从肝肾论治就能收到比较满意的效果。而这里面，保肾气显得尤为重要，肾气足，阳气就充沛，子宫就温暖，女子经、带、胎、产等疾病很多是因为肾寒导致的，尤其是现在社会，伤阳气的事情这么多，表现尤其突出。

　　如何伤了阳气，以及恢复方法，参见博文《如何穿衣才能容光焕发》，饮食参见《吃素怎样才能健康》里面有详细的说明。

　　5 两个眼睛看上去水汪汪的好像要流出来一样，并伴有下眼睑肿。

　　这就是着名的“桃花眼”，说明肾气亏虚，淫欲心重，（肾气越亏，脑子越乱，淫欲心越重，反过来“精满不思欲”）这样的女孩子子宫寒的一塌糊涂，而且身体也不好，同时老公没有几个是身体好、长命的。这种面相影视圈最多，我在临床碰到几例，也得到了验证。

　　女子手淫和性生活过度、混乱，所丧失的也是身体的精华，这不过女子表现的不如男子明显，主要集中体现在皮肤问题和子宫、附件、卵巢、乳腺……等一些列妇科病上的比较多，还有很多女人不容易怀孕、或者怀孕之后容易流产、胎停育，这都与女子伤精有密切的联系，甚至很多宫颈糜烂、宫颈癌等疾病都与滥交和伤精有着密切的联系。

　　古人说“三精成一毒，专伤不洁女。”

　　以前在医院妇科实习的时候，就有很多宫颈糜烂的患者就诊，从其着装和谈吐气质判断，属于“小姐”一类，非常容易得“宫颈糜烂”这种疾病，再往下发展就是宫颈癌。

　　其气色大多就是我所说的外表很白，但是皮肤低下隐隐潜藏一种青青的阴寒之气，“有诸与内者，必形诸于外”，一看到这种面色，就知道其内在的寒湿其很重，子宫寒，两条腿膝盖以下冰凉，痛经，腰酸，月经不调……一系列的病就会出现，治疗起来相当麻烦！！！

　　当然，导致子宫寒不仅仅是伤精着一种情况，还有吃冰、吹空调、凉水洗衣服、冬天穿短裙……我在博客里面《如何穿衣才能容光焕发》里面讲的很清楚了。

　　附：泰山磐石散

　　人参（3克） 黄芪（6克） 白术（6克） 炙甘草（2克） 当归（3克） 川芎（2克） 白芍药（3克） 熟地黄（3克） 川续断（3克） 糯米（6克） 黄芩（3克） 砂仁（1.5克）功用：益气健脾，养血安胎。

　　主治：气血虚弱所致的堕胎、滑胎。胎动不安，或屡有堕胎宿疾，面色淡白，倦怠乏力，不思饮食，舌淡苔薄白，脉滑无力。

　　方论：方中人参、黄耆、白术、炙甘草益气健脾以固胎元；当归，熟地、白芍、川芎补血调血以养胎元；续断合熟地益肝肾而保胎元；砂仁调气安胎；糯米补脾养胃，黄芩与白术合用有安胎之功。诸药配合，使气血调和，冲任得固，自无堕胎之患。

　　温经汤

　　吴茱萸 三两[9g] 当归 二两[6g] 芍药 二两[6g] 川芎 二两[6g] 人参 二两[6g] 桂枝 二两[6g] 阿胶 二两[6g] 牡丹皮 二两，去心 [6g] 生姜 二两[6g] 甘草 二两[6g] 半夏 半升[6g] 麦冬 去心，一升[9g]

　　功用： 温经散寒，祛瘀养血。

　　主治：冲任虚寒，瘀血阻滞证。漏下不止，月经不调，或前或后，或一月再行，或经停不至，而见入暮发热，手心烦热，唇口干燥。亦治妇人久不受孕。

　　以上是我在临床上的体会和验证，提供给大家作参考！

　　三宝弟子印静恭敬整理

佛历2553，岁次己丑

戒色网 [www.jiexy.com](http://www.jiexy.com)