

彭鑫谈内壮健康法



[彭鑫谈内壮健康法_下载链接1](#)

著者:彭鑫

出版者:第二军医大学

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787548102045

《彭鑫谈内壮健康法》

人生最重要的是健康，到底怎样才是真健康？

生命在于运动，怎样的运动才是有利于健康的运动？

北京中医药大学中医学博士彭鑫根据自己多年的研究和临床实践经验得出结论:真正的健康是内脏健康和心理健康，也就是说，内壮才是真强壮。外伤是小事，内伤才要命。流水不腐，户枢不蠹，只有让内脏气血循环起来，病菌才无立足之地。

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

养生是一种生活习惯，只有简单，才能持之以恒。

作者介绍:

彭鑫，中国中医科学院中医学博士，青年中医专家；中国中医科学院养生保健基地（北京颐生院中医门诊部）执业中医师；中央电视台《宝贝一家亲》特邀中医嘉宾、顾问；山东卫视《养生》、福建电视台《健康路8号》栏目特邀中医专家、顾问；北广传媒“优优宝贝”频道首席中医专家；中国人民大学孔子研究院特聘中医养生顾问；中华民族团结进步协会经贸发展工作委员会传统文化与中医特聘讲师；《中华养生保健》、《糖尿病天地》、《21世纪武生活》等杂志特聘专栏作家。

目录: 自序：打造内壮体质，铸就健康人生/001Part 1

人体自有大能量——构筑起天人相应的内在本源

内壮体质病不欺——内心、内脏强壮才是真健康/003

巧夺天工的人体结构——恢复先天的锻炼原理/006

透过表象看健康——内壮的外在征象/009 内气强壮好途径——仙人揉腹保健法/017

简便内壮法——源自少林《易筋经》的基本功/026

漩涡汇聚能量——升清降浊走圈法/033

摆脱“架肩”困扰——办公族养生开关松肩操/040

缓解心脏疼痛治痛经——抻筋拔骨拉开任督二脉法/046

汇聚能量的静养功法——打坐/051 缓解色斑、痤疮的好功法——五体投地功/057

松筋健骨——“站”定——轻松站桩，健康是福/064

呼吸线变长，人的寿命就跟着变长了/069 腰肌松弛病自祛——松腰法治疗腰椎病/076

健肺缓解胸闷气喘——舒展心胸的功法/079 五脏养生功，一脏一功法/083Part 2

养生的关键——五行五常关系养生美容 大德必得其寿——心胸豁达是养生第一理念/091

仁养肝——仁爱的人，内心不纠结，肝气也舒畅/099 眼睛是肝的窗户，肝好眼也好/100

黄脸婆、色斑、毛孔粗大，关键要养足肝血/101 火气大的人容易患甲状腺疾病/103

脸上长期没有笑容，肝也会慢慢硬化/107 生气会产生酸性物质，加重痛风/110

简单的梳头按摩便能舒肝消气/111 义养肺——慈悲的人，虚怀若谷，肺气也清朗/116

鼻是肺的门户，鼻炎也要从肺治/118 心情长期“下雨”，癌细胞就会到肺里扎根/120

经常烦恼的女性容易导致习惯性流产/123

礼养心——礼乐通心脉，心脉畅通的人自然身心强健/125

暴躁型抑郁症，乐疗比药疗更有效/130 心动得太多了，心跳也会变得不规律/133

孝顺老人，关键是让他们的内心充实、安稳/136

智养肾——智慧的人，肾气充足体自健/140

经常反省自己的人，肾气往往会比较充足/143

信养脾——信用和脾胃一样，都是人的立生之本/146

抱怨太多，脾也会变得消极怠工/147

治疗抑郁症的一个好方法，就是立刻行动起来/148Part 3

百病生于气——癌症就是一个大气团 让内脏气血流动起来，不给癌细胞生殖的环境/153

生气，癌症会走得更近/157 消气法，营造不长癌的内在环境/159

百练不如一走，螺旋走圈治疗癌症/162 乳腺癌，乳腺是肝的替罪羊/166
素食——打造不长癌的碱性体质/169 小米粥和微笑——不花钱就能抗癌/174Part 4
养生的根本是养肾——补精养肾有奇招 养肾精就是养元气——元气决定你是否内壮/181
五大形式，判断元气不足/185 食欲低下/185 智力下降/186 脾气烦躁/186
头发不再乌黑光亮/187 眼睛浑浊/188 四种生活方式，消耗肾精无声息/189
六味地黄丸——服用不当小心病上添病/189
房事究竟要多少——要看你有多爱惜你的身体/192 手淫无害健康——这是个大误区/193
穿着暴露最伤精——红颜祸水害人害己/201 肾精不足，会出现你意想不到的症状/205
颈椎病的元凶——原来是伤精过度/205
想让“鬼剃头”离你远去——补养肾气是关键/208
滥性有损健康——年纪轻轻骨质疏松/210 脑卒中低龄化——肾气不足是元凶/212
男女关系混乱——糖尿病的一大诱因/216 冬季、冬时——补肾的最佳时节/221
黑芝麻盐——补肾食物中的“脑白金”/223
肾虚遗精者最简单的营养食谱——补精粥/225 内家拳——化僵为柔的补肾功法/228
养肾又能治愈颈腰椎病——轻松固肾功/233
补肾又能预防牙齿松动——双效合璧叩齿吞精保健法/237Part 5
女人健康自己掌握——完美姿容尽在细节当中
肩背酸痛、风寒病——吊带衫、露背装美丽背后的疾病/243
妇科疾病、习惯性流产——都是露脐装惹的祸/246
膝关节炎、月经不调——穿着短裙需谨慎/249
足、腿、腰、背疼痛变形——高跟鞋是把美丽的双刃剑/252
不孕不育——紧身裤带来的恶果/255 鼻子暗疮、经期疼痛——饮食冰冷是祸根/258
好气色——睡个“美容觉”/261Part 6 打造内壮体质——从每天的衣食住行开始
面有菜色者——小小五谷杂粮帮你大补/267
治疗腹泻——匹配脾胃、清淡、当季之食最佳/270 睡眠黄金时间段——你错过了吗/273
辗转反侧睡不着——小小窍门帮你轻松入眠/276 导致猝死的根源——睡眠营养不良/282
你运动得当吗——呼吸决定运动的效果/286
· · · · · · ([收起](#))

[彭鑫谈内壮健康法_下载链接1](#)

标签

中医

养生

彭鑫

生理

修行

心理学

健身养生

健康

评论

彭鑫的书写得朴实无华，对于对中医不进步，不按现代逻辑思维研究原理的批判，彭鑫这个医学博士的书算是挣回一分

中医自我保健养生，揉腹法不错，全家适用。晕车是脾胃病，而多走路可锻炼脾胃，怪不得后来我再也不晕车了。糖尿病上中下三消。金鸡独立可让阳气下沉助睡眠。有些病症中医和西医对比，很利于我理解。

试试里面的揉腹法。

试图去了解这些曾经认为是之虚乌有的东西。

不错，不错~

介绍了一些非常简单实用的养生方法，并且指出现代人的常见误区，非常不错。介绍的方法非常有效。

于养生颇有心得。

[彭鑫谈内壮健康法 下载链接1](#)

书评

[彭鑫谈内壮健康法 下载链接1](#)