

《伤精与养精康复之道》

图书基本信息

书名：《伤精与养精康复之道》

13位ISBN编号：9787502383778

出版时间：2014-5-1

作者：彭鑫

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《伤精与养精康复之道》

内容概要

戒除邪淫 肾精充足
孝养父母 阳气复元
积德行善 百脉通畅
一本现代人必看的书
一本青少年不可不知的书
一本写给青少年父母的书

《伤精与养精康复之道》

作者简介

彭鑫博士毕业于北京中医药大学，现于中国中医科学院工作，从事中医学方法论、古代医家学术思想、传统养生保健及中医临床经验总结等科研和临床工作。在多年的中医及传统文化求学、解行实践和中医临证过程中，彭博士结合自身修养体会和临床经验，总结出内调脏腑、外畅经络、中开心结的综合治疗方法，取得良好的治疗效果。自2009年始，围绕“生命的修复”“养生与修德”“八荣八耻与中医养生”“中华传统文化养生之道”等主题，彭博士在全国各大省市政府机关、电视台及大型公益论坛讲座140余场，受到广泛好评。其中《伤身、败德、折寿的根源》《仁义理智信对健康的影响》等讲座视频在网上广为流传，令无数人从中受益。

书籍目录

伤身、败德、折寿的根源

——在山东青岛企业家交流会的演讲001

宝精篇

一、“精”到底是什么036

二、驳“手淫无害于健康”论040

三、精有多么重要043

四、伤精的三大主要方式052

五、泄精后的三种即时反应053

六、损伤身体的五种直接表现056

七、伤精与颈椎病063

八、伤精与精力065

九、伤精与怕冷067

十、补精全攻略069

十一、治疗伤精的临床经验简介074

元气篇

一、元气与智力086

二、元气与呼吸087

三、元气与眼神088

四、元气与头发089

五、元气与声音091

六、元气与听觉092

七、元气与牙齿092

八、元气与骨骼093

九、元气与腰腿096

十、元气与容颜097

十一、元气与胃肠消化系统099

十二、元气与情绪、性格101

十三、元气与肥胖及相关隐患104

养生篇

一、补养精气的佳品——五谷杂粮108

二、补充气血的食疗方法112

三、增加“睡眠营养”115

四、传统固肾功117

五、美容养颜妙术——叩齿吞津保健法122

六、仙人揉腹保健法128

七、办公室养生小术——松肩141

八、如何穿衣才能容光焕发143

疗病篇

一、内伤杂病的治疗思路160

二、各种疑难杂症治疗的根本方法

——恢复内心光明163

三、不花分文而有助癌症康复的建议166

妇人篇

一、妇科疾患的治疗步骤188

二、痛经的治疗启发194

三、被忽视的女性问题196

患者篇

《伤精与养精康复之道》

- 一、中药煎煮方法206
- 二、病患服药注意事项207
- 三、患者用药须知——治疗反应209

感想篇

- 一、网上看病之难214
- 二、我对火神派的看法215
- 三、可怜的一代人217
- 四、好医生的标准220

问答篇

- 问答一、多年手淫导致抵抗力很差228
- 问答二、脱发的治疗229
- 问答三、熬夜伤精231
- 问答四、冬季藏精236
- 问答五、左归丸还是右归丸237
- 问答六、恢复身体的注意事项239
- 问答七、房事的频率241

《伤精与养精康复之道》

精彩短评

- 1、好书啊！诗云：二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽不教君人头落，暗地使人骨髓枯。
- 2、父亲是中医，所以对这些略懂，作者观点还是很对的。有些事应该节制，但不应禁止，全面压抑这些也是不人道有违天性的，我国现在这方面的风气确实不太好，前几天北京的某新闻就是一个例子。一个强大的民族必须有一个强大的知识体系，作为希望的我们都不认同自己民族的知识体系，外国人凭啥尊重你这个民族
- 3、到如今父母在面对孩子的性教育问题上仍是一脸尴尬，网络上多的是添油加醋的“佐料”，学校教的是如何正确使用安全套，也是哗众取宠而无可取之处，这本书倒真的是点到了现代人的通病上，父母、青少年都应好好读一下。
- 4、10点入睡，子时睡眠相当于饮食中的正餐。叩齿吞津36次。仙人揉腹保健法。
- 5、文中主要观点还是禁欲呵呵
- 6、青少年必看！
- 7、还不错吧，介绍一些中医知识。
- 8、中医科普书，吃好睡好节欲运动。
- 9、是抱着批判挑毛病的态度来看这本书的，但是虽然作者观点有点诡异，但是又说的很有道理和逻辑自洽；虽然从医学角度我并没有足够的知识来反驳，但是我还是认为这种自说自话宇宙真理的态度是有问题的；有一定的可取之处，但是有点太玄学了。
- 10、作者功德无量。
- 11、这究竟是什麼鬼哈哈
- 12、邪淫、熬夜、动怒谓之三大害。看完后深以为不作孽既是增福。虽然八字各有气象，把自己的运作光了，踏遍庙门古刹也还是要衰。
- 13、言他人所未言 配合叔本华读起来效果更佳 影响到了我的世界观
- 14、功德无量
- 15、有些观点有点扯，癌症患者饿几天就好了？适度节制欲望就好，没必要恐慌。
- 16、内容有点矫枉过正，主要是讲禁欲嘛。病重的当然要禁了，可是传统文化真正提倡的是节欲，走中道，禁欲不是那么容易的，也是要讲方法的，彭博写这书时还年轻，阅历还不够
- 17、逼哥戒撻一年么
- 18、三精成一毒；强撻灰飞烟灭。
- 19、其实看彭鑫博士的关于养精的视频就够了，书上的内容基本上也是视频的内容。至于药房，还是要找老中医去看，一是经验，一个是口碑。我还是相信中医的整体化理论和五行学说，天生不相信西医头痛医头，脚痛医脚的分类方式。大道至简，一个人如果学会了医病，以应该会做人，当然也会治家，最后乃至治国，因为背后的道理是相通的。
- 20、道理都懂，但是要怎么做才是重点。堵不如疏，光是禁欲，最后肯定禁不成。那些真正禁欲的都是不禁而禁。
- 21、光看题目以为是纯手淫爱好者的教化手册，一天草读完之后，发现包含了很多中国医学知识，有一个基本理论介绍在里面，也宣扬了作者的价值观，中医对于疑难杂症的诊治还是很牛的，值得一读
- 22、青年朋友需要看看，不仅要知道，还要实行。就算明白道理晚了，浪子回头怎么都不算晚
- 23、健康观
- 24、真的是个普遍问题
- 25、#2016B002 cherish our body啊，很多优秀且重要的传统文化都被大众忽视了。这本书的主体内容看完了，还有些答疑摘录慢慢补。
- 26、我读过的最好的通俗中医书了。
- 27、对自己的身体负责，爱惜身体，节欲、早睡、控制情绪、清淡素食，种种从日常做起。
- 28、给当今时代学生们的建议 挺不错的
- 29、养精节欲、食补、练功、念佛~

《伤精与养精康复之道》

精彩书评

1、《伤精与养精康复之道》是彭鑫医生的很多网上流传的文章的整合，大多数文章先前已经看过，但能以一本书的形式把它们整理到一起还是很好了。三年前看了第一篇内容的视频，很受触动，那时开始就再也不手淫了，也尽力在意念上保持清静。但是如禅宗所说，克制妄念，往往又加上了一个妄念。二个念头一反一正，邪淫和戒邪淫，有时一定要戒，反而又提起了邪淫的念头。所以后来尽量让自己自然而然地保持清净的心境，效果似乎是更好了。这本书个人认为是很重要的，其中引证了很多道家 and 中医的古代典故，诠释戒邪淫的重要性。本人学习传统文化以南怀瑾先生的书为主，但是南老师在戒邪淫这个问题上的论述篇幅不多，只是点出了戒淫在修行上的重要性，也提及过当代青少年手淫问题严重。彭鑫医生的修为或远逊于南师，但在戒邪淫这方面非常实在地给出了很多依据，解读也是很令人信服的了。的确在当今时代，学生中为邪淫所害的人太多，但一般不会把戒邪淫摆上台面，所以很少有人直接针对这个问题讲道理。在这方面，彭鑫医生算是道出了旁人所不言了，能读到这些文字，我心里非常感激。教育者和家长真的应该对这个问题引起重视，无奈的是当下这二个群体本身要么本身也存在着邪淫的问题，要么觉得这并不是一个问题，因为主流的西医观点认为无所谓嘛。

《伤精与养精康复之道》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com