2009年山東青島企業家交流會(第二屆)—傷德、傷身、傷命根本症解　　彭鑫中醫博士主講　　（共一集）　　2009/5/4　　中國山東青島　　檔名：52-382-0001

各位領導，各位來賓，各位長輩，各位老師，大家上午好！

我先自我介紹一下，我的名字叫彭鑫，彭就是彭德懷的彭，鑫就是三個金的鑫。我是北京中藥大學博士畢業；博士畢業之後，我去中國中醫科學院，從事中醫理論和中醫臨床的研究工作。我學習中國傳統文化五年到現在，我感覺中國傳統文化以及古聖先賢的教誨，無論對於我們的內心還是我們的身體，都是非常有價值的。下面我就跟大家匯報，我講座的題目是：傷身、敗德、折壽的根源。

現在社會上非常流行一個話題，那就是養生。所謂養生就是指讓自己的身心保持一種健康狀態。反過來看我們現今社會，隨著國力的增強，人們物質生活的豐富，與之相反的，卻是人們的健康素質下降，中風、糖尿病、癌症，諸多疑難雜症的罹患率逐年上升。古人有句話叫做「行有不得，反求諸己」。作為一名中醫師，我們身上擔的責任就是兩個，第一個是治療疾病，第二個是養生保健。那麼人民的健康出了問題，我們責無旁貸，作為一名中醫師，在這裡我向大家道歉，是我們做得不好。

剛才我講到，現在的人們生活，物質生活雖然提高了，但是身體卻呈現一種衰敗的狀態。表現出來的種種疾病，很多醫院都無法解決，病痛伴隨著人們的一生。在這裡面有個很重要的原因，這個原因也是自古以來的歷代醫家，歷代醫家就是歷朝歷代的醫學家，所重視的一點，那就是男女關係混亂、色情對人體的傷害是極為嚴重的。

現在社會，隨著西方價值觀的泛濫，我們看到，在中華大地上

，這個有著五千年文明的寶土，在我們中國卻出現一種非常混亂的現象，那就是性的開放和泛濫。什麼現象？我們走在大街上，看到廣告牌，有很多廣告牌上的圖片都是非常的露骨，引起人們的性欲。走到報刊亭，看到百分之五十以上的報刊、雜誌的封面的女主角穿著都是非常暴露，引起人們的邪思邪念。我們打開電腦，連上網絡，我們就會發現，電腦和網絡裡面的色情連結層出不窮。很多國際、國內知名的網站，在它的主頁上都有這種色情信息的連結。我們打開電視機就會發現，電視劇裡面所演的情節，包養情婦、婚外情這種情節非常普遍。一方面，這些泛濫的這種性的思想，不僅對人們的思想進行了污染，另外一方面，它對人們的身體、心靈造成了雙重重創。

在古人認為，性欲的泛濫，古人用兩個字來形容，叫做相火，就是性衝動，古人把它喻為相火。相是哪個相？就是宰相的相，火就是水火的火。按照中醫學理論，身體裡面的火有兩種，一種是君火，一種是相火。君，就是指的君主的君，也就是說，人體的火氣，君主應該當位，那麼宰相應該起到輔佐作用。人們的性衝動、性泛濫，在古代醫家的書籍裡面是這樣記載的，它叫做「相火妄動」。也就是說，本來安於本位的這個宰相的職責沒有做好，它卻是妄動的。這樣一相火妄動，就會耗傷人們的陰精，導致疾病重重，然後很多疾病由此而發。我在從事中醫臨床研究工作中，總結了以下諸種對於身體的損傷。下面跟大家一一匯報。

首先就是現在社會上流行的一種病，每年的這個發病率都在增加，而且呈現一種低齡化趨勢。這種病是什麼？就是糖尿病。糖尿病，現在很多人稱之為富貴病。為什麼叫做富貴病？因為在古代，在我國六、七十年代以前，這種病的發病率是不高的，隨著改革開放，隨著人們物質生活提高，這種病的發病率愈來愈高。下面我就

跟大家匯報，為什麼男女關係混亂會導致糖尿病的發生？我們大家都有一種概念就是，飲食過度，飲食不節會導致糖尿病。這是一種理念。這種理念按照中醫理論來講，這叫做中消。糖尿病還有一個名詞叫做消渴；消就是消失的消，渴就是口渴的渴。古人把消渴分為三種：一種是上消，一種是中消，一種是下消。中消就是指的，飲食不節所導致的中焦脾胃的這種疾病，會導致糖尿病的發生。下消就是指的房事不節、縱欲，所導致的糖尿病。而下消的這種糖尿病，在現代的臨床中尤其多見。

大家注意，不只是因為飲食不節，所導致的糖尿病發病率很高。現在有很多這種因為縱欲過度所導致的糖尿病也層出不窮。這種類型的糖尿病有一個典型的特點，我給大家描述一下。第一點就是下肢發涼。大家記住，人老從哪開始的？是從腿。所以說，在清朝的有個醫家叫葉天士。葉天士他曾經說過一句名言，「男子向老，下元先虧」。什麼意思？就是一個人開始老，是從他的下焦，也就是說肝腎、腰腿這塊先開始的。那糖尿病有一類人的表現就是下肢無力、腳涼。這種人非常多見，其伴隨的症狀是什麼？就是小便頻，面色灰黃，這都是腎氣不足的表現。這種表現叫做腎陽虛。我在臨床中就遇到好多這樣的案例，他們也控制飲食，也進行調理，但是不節制房事，所導致的結果是非常嚴重的。我跟大家舉一個我在臨床中遇到的案例。

這個人，因為在座有很多都是企業家，這個人也是企業家。他是做什麼工作的？他是做旅遊產業的。他得糖尿病從三十歲開始。他的典型的表現就是兩隻腳無力，走路腳下虛浮，走路無根，用老百姓話講就是腳底下沒根。他的外在表現是臉色灰黃，小便特別頻，而且有淋漓不盡的這種現象。大家都知道，淋漓不盡實際上是前列腺炎或者前列腺肥大的一種表現，這在七十歲以上的老人多見，

為什麼在這個才三十歲的年輕人身上就有？一句話，傷腎，也就是縱欲。我把完他的脈之後我發現，這個人兩個尺脈是非常沉的。大家都知道，中醫的脈診叫做「浮中沉，寸關尺」。寸關尺，尺脈候的是腎，尺就是在這個橈動脈之後的這個位置。如果是這個人尺脈很沉、很細、無力的話，說明這個人腎氣不足。我把這個企業家的脈的時候，就發現他的腎氣是非常不足的，而且他的外在表現也是腎陽虧虛這種現象。按照中醫理論來講，這叫火不暖土。這種情況下的糖尿病，僅僅靠控制飲食，靠降血糖的藥、靠胰島素是沒法控制的。繼續往下發展的話，很有可能導致一種現象，我們都知道糖尿病有一種表現叫做壞疽。壞疽是什麼意思？就是兩隻腳血液流通不通暢，這兩隻腳時間長了，就會導致局部的壞死，最終的結局就是截肢。

這個人從三十歲得糖尿病，找我看病的時候是四十歲了，已經得了十年。我跟他講，您這個病要想治好，不往下發展、控制住的話，必須得節制房事。按照古代醫家的教誨，至少有一年到兩年的時間禁欲，把這個腎氣保存好，否則的話，身體就會出現有很大的麻煩。但是這個人絲毫不聽我的建議，他找我看病主要是為了兩點，一點是治療糖尿病，另外一點是讓我給他治療陽痿。大家要知道，陽痿，實際上就是一個人腎氣不足的一種身體的自我保護。我們中醫都倡導人們要隨順自然，也就是自然保健的養生方法。就像我們進入一個寒冷的環境當中，我們的身體就會出現一種自我保護，什麼呢？就是皮膚出現雞皮疙瘩，這實際上就是身體的一種自我保護功能啟動了。雞皮疙瘩一出現就說明全身的汗毛孔收縮，抵禦外在的寒氣。那這個人糖尿病十年，又有縱欲的這種歷史，然後出現了陽痿，這實際上就是身體對他所發出的信號，就是請他把房事這個問題要節制，要自我保護。這是人體自然的一種自我保護功能啟

動。結果他卻讓我給他治療這個疾病，然後鼓舞他的陽氣。大家試想，我們一個人進入寒冷的環境當中，本來汗毛孔收縮，結果這個人還要求醫生給他開一種藥，什麼藥？讓他的汗毛孔舒張的藥。這叫什麼？這叫逆天者亡。所謂的天就是自然，順天者昌，天也就是自然規律。順應自然規律，身體就會健康；違背自然規律，身體就會急劇的衰敗，最終導致死亡。

這個人找我看病，他實際上就想做逆天而亡的這種工作，當然我是不會答應的。我跟他說，這個病要想治好，必須得節禁房事，否則的話不可能好的。他不聽我的規勸，他引用了一句名言，他自己的名言，他說人生在世須盡歡，莫使金樽空對月。我在這裡，因為有很多企業家，我就把這個問題著重給大家點出來。因為老百姓有一句話叫做「男人有錢就變壞，女人變壞就有錢」。這裡面的壞，很重要的一點就是男女關係的混亂。現在很多人一旦有了錢，所追求的就是性方面的享受，而他不知道自己在享受的同時也是在往火坑裡跳。

我跟這個企業家談到這個問題的時候，他就引用了這句名言，他說：彭大夫，你要想讓我節禁房事，比殺了我還難，因為我。剩下的話我就不說了。總之，他在這方面就非常的嚮往，我說好，我說你現在做的事情是逆天而亡的，也就是自然規律會約束你的，會教育你的，咱們一年之後見。我說：你這種情況，我跟你直接講，半年之後，你的腳不僅僅是涼了，就會出現發木發麻的情況；你若是再不節禁房事的話，再過半年，你這隻腳的局部血液循環就會壞死，到最後的結局就是截肢。我把這個話放到這，他一笑了之，他說：性生活與糖尿病有什麼關係？我說：那好，咱們看事實！結果，一年之後，他給我打電話，他說：彭大夫，你所說的話全都應驗！他說：我從離開你之後，三個月，我的腳本來是涼的，已經變成

麻木的。大家都知道，這是人體的陽氣開始往回撤的表現。咱們觀察生活就會發現，小孩子的手腳永遠都是溫暖的，即使到了很冷的冬天，他光著腳出去，他那手腳都是很紅的。隨著人年齡的增長，陽氣愈來愈少，就會出現手腳開始涼，再一步就是發麻發木。糖尿病人如果出現這種腳涼、發麻發木這種情況，說明他的陽氣已經開始往回撤了，已經血液不循環了。

這時候，他說三個月之後出現麻木的表現，再過半年之後，他比我預想的要快，他說：我這個腳知覺就非常的不清楚。什麼叫不清楚？就是他雖然腳踩在地上，但是他感覺腳好像離了地很遠，好像墊了一層厚厚的海綿，這是什麼？這是氣血已經通不到腳上去的一種表現，神經開始麻木。他說我現在，也就是一年之後，他給我打電話，我現在出現什麼情況？就是我腳的中指和無名指這兩個腳趾，任何感覺都沒有，而且開始變黑。他說他很害怕。他去醫院檢查之後，醫院的醫生告訴他說，這叫糖尿病壞疽，最終極的治療方法，那就是截肢。因為他聽到這個診斷之後，他是非常害怕的，他就給我打電話。我在電話裡告訴他說，壞疽分很多種，有因為氣滯血瘀的，有因為腎虛的，其中腎虛的壞疽是不可能治好的，因為你以前把自己的身體消耗的太過了。怎麼講？就是人在他一開始一年前有陽痿的這種情況的時候，實際上就是身體給他提出警告了，說您老人家一定得悠著自己的元氣，不要再消耗的太過了，我已經給你發出警告；結果你不聽，反而吃一些壯陽藥，喝所謂的壯陽酒來使陽氣愈發的消耗；消耗沒了之後，按照古人的話講，這叫骨髓枯，人的骨髓枯萎了。人的骨髓枯萎了之後，等待他的那就是惡果。所以說這個人給我打電話完了之後，我說這個病很難很難治了，即使神仙手眼在世也很難治。這個案例在華佗的醫案裡面都有記載，他說神仙在世也無法挽救這一類的疾病，我就引用了這一句話。這

個人最後的結局就是，把他腳的中指和無名指鋸掉。所以惡報非常嚴重，這是其中我談的第一個案例。

下面我跟大家匯報的另外一種疾病就是中風。中風的原因有很多，用現在醫學的眼光看來，中風無非就是兩種，一種是腦血管破裂，另外一種是腦血管阻塞和痙攣。按照中國古代醫家的論述來講，所謂的中風實際上就是身體內在的火氣上湧，然後導致上焦的氣紊亂，然後導致疾病。用中醫古代的學說來講，中風就是肝火上炎，或者是痰濁內擾，但是這裡面還有一個很重要的病因，那就是肝腎不足。

我記得在２００６年的時候，我做住院醫的時候，我曾經一晚上送走了三個中風病人，都是死於多臟器衰竭。這三個病人的平均年齡，大家注意是40歲，最年輕的是38歲，最大年齡的是42歲。一晚上走了三個。第二天，因為我作為醫生我得寫死亡病程的病例匯報。我寫了一上午，我一邊寫就一邊想，為什麼中風呈現出一種低齡化趨向？我們回想七、八十年代，那時候的中風，大多數都是六、七十歲，甚至八十多歲的老人家，才會出現這種情況。為什麼現在年輕人，三十多歲的人，中風卻這麼多，甚至導致死亡？當然不可忽視的是現在的飲食結構發生了變化，人們吃得好了，身體裡面的脂肪存留增多。那我會反問，吃得好了，脂肪存留增多了，就一定導致中風嗎？我們發現生活中不是這樣的，很多人也是大魚大肉的吃，但是他沒有中風。那中風的另外一個原因，用中醫的眼光看來就是腎氣不足，也叫肝腎不足，導致肝腎不足最重要的原因就是縱欲。

下面我跟大家分享的這個案例，就是我的一個出版界的好朋友，也是一個企業家，才三十二歲就中風。這個人找我看病的時候，他非常自信的告訴我：彭大夫，我現在非常有錢，半年換三個女朋

友。他認為這是他值得驕傲的事情，跟我講。我說：那你離著災難就不遠了！為什麼？因為一個人如果是腎氣虧虛的話，會導致一系列的惡報，在後面我會跟大家詳細的展開。所謂的惡報，就是身體和心理以及事業、家庭所出現的重重危機。這個人是所謂的社會上的精英，也就是青年精英，他找我看病，他想讓我調理一下他的身體，並進行一些合理的建議。因為現代人隨著生活水平提高，他對自己身體狀況的要求也愈來愈高。他希望通過中醫調理，把他這個身體調整到一種平衡狀態。

這個人的外在表現是什麼？兩條腿特別的細。大家注意，兩條腿特別細，下肢無力的人，用中醫的眼光看來，大部分是屬於肝腎不足的人。這個人兩條腿特別細，而且走路是沒有勁的，腳下沒有根，把他的脈也是尺脈特別沉。他的一個表現就是小便頻，小便頻到什麼程度？一晚上去廁所大約七到八次，小便非常頻，這就是傷腎的一個很嚴重的表現。他找我看病說：你先幫我解決我小便頻的問題，因為我需要睡眠，合理睡眠，第二天還要處理很多事情，光這樣的情況那就會影響我的工作。我說：好，但是你必須得答應我一件事情，就是吃藥期間絕對不能有房事。他咬了咬牙說好。然後我給他開了，清朝有個醫學家叫陳士鐸的一張名方，叫做「引火湯」，他吃了這個方子之後，兩個星期尿就不頻了，一晚上平均起夜一次到兩次，非常感謝。

然後他跟我說：接下來我應該怎麼保養身體？我說：接下來你保養身體的原則非常簡單，那就是禁欲一年以上。不好意思，我跟大家又在說這個話題了。因為這個人是嚴重的傷腎，作為醫生必須得說實話，而不是說好聽的話。我發現現在很多醫生，為了隨順病人的欲望，就不斷的妥協，實際上這樣是對他身體的一種極度的摧殘。我跟他講至少得禁欲一年以上，而且不能夠與所謂的女朋友，

實際上就是情婦有這些不正當的性行為，這些東西對你的身體都會產生極大的損傷。我講這句話的時候，他非常的不以為然，為什麼？因為他以前接待客戶的一個很重要的手段就是，晚上吃完飯之後把客戶送到歌舞廳還有卡拉OK，或者是一些情色場所，讓這個客人滿足他們的欲望。實際上，這不僅是自己往火坑裡跳，也把別人推到火坑裡去。我跟他講，你如果是自己不約束自己的話，自己的身體會損傷得會非常嚴重的。他不聽。

在我第二次見他的時候，他的寸脈就出現一種很奇怪的現象，是什麼？就是寸脈過寸，就是手上的這個脈相跑到大魚際這個地方來了，這在中醫來講叫做什麼？這叫做「寸脈過寸，中風可虞」，就是這種現象一旦出現，可能就會中風。我就告誡他說：你這段時間一定要保養好肝腎，不要再有這些行為了，如果是再有的話，將來中風是沒跑的，因為你的這個現象已經出現了。他不聽，他說：我這麼年輕怎麼會得這種疾病，不要嚇唬我了。我說那就看自然規律！因為我剛才講的，中國人所總結的這些，就是古聖先賢，包括古代的醫家所總結出來的這些情況，都是禁得起歷史考驗的自然規律。你若是不想遵從的話，那可以，以身試法完全可以。

這個老總他姓孫，這個孫總就繼續的做著他自己想做的事情。半年之後，我再見他，我發現，這個人出現一種很奇怪的現象，就是精神極度亢奮，以至於晚上睡不著覺。因為他見我的時候，還有另外一個女子在他身邊，這個女子令我想起了一個詞，叫做紅顏禍水。這個女子長得是非常的妖豔，非常的妖豔。我們都知道古人所說的紅顏，並不是指的漂亮，而是指的這個女子非常妖豔。妖豔的女人對男人有三種傷害：第一種傷害是吸引男人，把男人的腎精給消耗掉，這是第一個傷害；第二個傷害，是妖豔的女人惹是生非。大家都知道，很多朝代就是因為一兩個女子而毀滅的。離我們最近

的清朝、明朝，吳三桂衝冠一怒為紅顏，講的就是這個事實，把一個朝代都給毀了，更何況一個人！我跟他說，這個女子對你的傷害會很重，你趕緊跟她遠離，否則的話，您老離這災難就不遠了。他不聽，他跟我說：我好不容易賺到這些錢，難道不能讓我享受一下嗎？我說：你這種享受，實際上是一種過分的縱欲，這對身體的損傷是很大，對你將來的事業和家庭，以至於後半生損傷都會很大，你如果是現在不聽的話，那咱們就看事實的發展是怎麼樣子的。

然後這個孫總繼續的過著那樣糜爛的生活，半年之後現象就出現了。因為我曾經跟他說過：中醫講的這叫自然規律，無論你相不相信，它都會出現。半年之後他出現的一個表現，那就是中風。這種中風叫做口眼歪斜，半身不遂，就是走路都非常難以平衡的走路，然後這個嘴歪到一邊去，眼睛閉不上，這就是典型的中風。而且他這種中風，普通人，如果是肝腎沒有不足的普通中風病人，可能半年一年，走路就可以恢復，這叫中風康復。但是肝腎不足的人，在座的請記住，肝腎不足型的這種中風，就是腎虛型的中風，三年恢復不了。這個患者，這個孫總一直到現在三年了，走路還是不利索，說話還是連不成句。這是什麼？這就是傷腎所導致的惡果。

他見我的時候，他中風之後見我說的第一句話就是：彭大夫，我太後悔了，沒有聽你的話，導致現在我這種情況。我說這個叫做邪淫，邪就是邪惡的邪，淫就是荒淫無道的淫。這個邪淫對身體的損傷，那簡直是太嚴重了。為什麼這麼講？因為一方面，邪淫可以使一個人腎氣損傷導致身體的種種疾病。第二點，一個經常傷腎的人，他的心情都是浮躁的，特別容易發脾氣，腦子都是混亂的，容易做出各種各樣的錯誤決定，這叫做心火亢盛，腎水不足。人一旦出現這種狀態，那就是離這災難就不遠了。無論你的事業、家庭、身體，都會出現種種、種種的惡果。所以古人告誡我們說：萬惡淫

為首。為什麼這樣講？因為一個人，一個朝代的君主，假如說荒淫的話，這個朝代、這個人離毀滅就不遠了。這個孫總就以身試法的在我面前演示這個場景。他最終的結局是事業衰敗，他原先是做出版業的，而且做的業績非常好，自從中風之後，事業一落千丈。以前跟他有染的這些女子，一個都不留，他自己孤零零的在醫院裡面，每天護工扶著他下床，推著輪椅讓他曬太陽。自己說話也連不成句，這是什麼？這就是以身試法所導致的惡報。

我剛才在這講座裡面我提到「紅顏禍水」。為什麼？下面我給大家強調一下，為什麼要提這一點。因為現在社會很多女子，打扮自己實際上是往妖豔的方向去打扮，現在很流行的一個詞語叫做「性感」，所謂的性感是什麼？就是能夠引起異性的性趣，把自己打扮的愈性感愈暴露，以此為美，而不是以此為醜。請大家記住，這是人們審美觀的一種變化。而這種變化所導致的結局是非常嚴重的，一方面不僅導致你自己身邊的這些男子會邪念重重，浮想聯翩；另外一方面，她走在大街上對整個社會所導致的負面影響也非常大，使一個人心神無法安定下來，邪思邪見特別多。我在臨床中，我作為一個醫生，我特別喜歡看現在社會人的這種健康狀況。我們中醫來講叫做望聞問切，因為作為醫生他有一個職業病，就是見任何一個人，首先他自己的第一反應就是這個人有哪些問題，然後通過面相、身材、語音就能判斷出他的身體健康狀態。我通過觀察發現，現在很多人有這樣幾種表現，供大家參考。

第一個，現在很多人的眼神是游移不定的，沒有定力。這是表現出什麼狀態？這是說明一個人的神不專注、不清淨、不穩定。神不足，精就不足，老百姓經常說精氣神，精氣神，一個人的精，就是這個腎精要是不充足的話，他的眼神必定是散亂的，而且他與別人在對話的時候，眼神四處遊走不定，沒有一個定力。這就是第一

個表現。這是現在很多中年人、年輕人、少年人的表現。這是第一點。第二點，現在很多人，中年以上的人，腿腳沒有力氣，走路好像拖著一個沉重的身體這樣在走。這種表現就是腎氣虧虛的表現。第三點，就是很多現代的青少年的臉色是非常不好看的。什麼臉色？就是臉色蒼白，而且沒有血色。離得遠遠的，你會看到他臉上好像蒙了一層灰，而這層灰，你近距離看的時候，你會發現他的臉其實洗得很乾淨。但是為什麼還有一層灰呢？這實際上就是說明了他的內在精華不足。一個人內在精華不足的話，他外在的神氣是不飽滿的、是非常衰敗的。現在的很多走到大街上，我們看到這些中學生，要麼是臉色慘白，要麼就是像豆芽菜一樣，身體不飽滿，特別瘦弱。而且現在國家統計說，目前我們國家青少年所存在的問題是耐力下降。大家注意，體力分為兩種，一種是爆發力，一種是耐力。這種現象就是耐力不足，無法長時期的堅持工作，這都是肝腎不足最嚴重的表現。其次是現代社會的人心浮氣躁，做任何事情都不專注，沒有一種定力，這實際上都是腎精不足的外在表現。

那我們觀察這個整個社會，為什麼會出現這種現象？因為我剛才在開題的時候就跟大家講過，現在打開電視機，連上網絡，走在大街上，翻開雜誌，我們所遇到的、所看到的這些不清淨的，容易引導人們進入這種邪惡的思想和邪念的這種情況非常多見。這是一個很嚴重的社會問題，這不僅使一個人的身體造成損傷，另外一個，就是讓這個人變得心情非常浮躁。我們都知道諸葛亮有一句名言，它叫做「非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠」。一個人如果說心情不寧靜，他的事業不會做得長久和成功，一個人如果是心理邊邪思邪念非常多，對他的家庭，對他的家人，以至於對他自己的一生，乃至於對我們整個民族都會造成很大的損傷。

下面我就給大家匯報第二點，那就是色情對當代青少年的損傷

。孔老夫子在兩千多年前《論語》裡面曾跟大家告誡過，「少之時，血氣未定，戒之在色」。什麼意思？就是少年人在年輕的時候，他的氣血，就是整個身體沒有發育好，他的氣血是非常不穩定的，這個時候尤其需要注意一件事情，就是注意不要讓他的思想受到色情和邪淫這種東西的污染，否則的話對他的身心都是很大的摧殘。我在臨床中就曾經遇到過這兩個案例，都是血的教訓。下面我給大家匯報。

第一個就是我近期，兩個月以前，在我的門診上遇到一個少年。這個年輕人，今年是二十五歲，剛剛大學畢業。因為我在此之前，寫了一系列勸導人們要保養腎精、要清淨心念的這些文章發表在網絡上，他看到我寫的文章之後，他就來找我看病。他說：彭大夫，我這個病病了十年，我都沒有找到原因，經過很多醫生的治療，都沒有治好，花了很多錢；我自從看了你這篇文章之後，我才知道自己的問題出在哪裡。他說這句話的時候眼圈都紅了。他說我以前，我在十年前，我初中的時候，我是全家人的希望，我每次考試都在全班前十名，我當時的這種狀態，全家人對我的希望非常大，將來能考上名牌大學，能考上清華、北大。結果，在那一年我接觸了一個我的朋友，他說我有一個同學，他把我帶到他的家裡面去，看了一盤黃色錄相，從此之後，我就染上了一個非常不好的習慣，手淫，這個習慣伴隨了我十年。自從染上這個惡習之後，他的腦力、體力極度下降。他染上這個手淫半年之後，學習成績一落千丈。為什麼？因為按照中醫的理念來講，腎主骨生髓，主掌於腦，「腎者，作強之官，伎巧出焉」。什麼意思？就是一個人腎氣如果足的話，腦力有兩種的體現，一種是記憶力，一種是思考能力。一個人腎氣足的話，他的記憶力就強，思考能力就強，他的學習成績一定會好。現在的教育，剛才各位老師都講了，實際上是技能培訓，而不

是真正的教育。所謂技能培訓，首先就是你要把這個知識掌握，必須要靠你的理解力和記憶力。假如一個人腎氣虧虛、腦力不足，他的理解力和記憶力都會下降。

那個小可，就是找我看病的這個少年，他說，我當時染上這個壞習慣之後，我就發現自己的腦子好像空了、木了一樣，上課的時候老師在那兒講，我就好像是就在演電影一樣，腦子一點都不跟著活動，而且記憶力極度下降，做題做不出來。這是他的第一個表現，這在半年之後。第二個表現，就是本來這個小可是當那個學校的足球隊的隊長，他的體力非常好，滿場跑。大家都知道，足球必須得體力好。他的體力非常好，跑步速度非常快，然後耐力特別強。自從染上這個手淫的惡習之後，半年之後，他的體力急劇衰敗。稍微一動，身體就氣喘吁吁，大汗淋漓。這是什麼表現？這是一個人陽氣不足最嚴重的表現。我們反觀現在很多年輕人，稍微一活動，大汗淋漓，身體沒有耐力，氣喘吁吁。實際上都與傷精有很大的聯繫。這個少年就跟我敘說：我出現這兩種表現之後，我的心情非常的沮喪，也不想跟別人交往，也不想跟周圍同學、老師這樣交往。自己一個人關在屋子裡面，誰都不想接觸。家裡人以為我有心理上的疾病，就給我去找一些心理醫生進行疏導。他說很多心理醫生給我疏導完畢之後，我當時感覺心情很舒暢，但是很快這個心情又鬱悶了。

為什麼會出現這種情況？因為這種情況，按照《黃帝內經》的說法叫做：「獨閉戶塞牖而處」，獨就是單獨，閉戶就是閉上門戶，塞牖就是關上窗戶，就是形容一個人呆在一個小房間裡邊，把窗戶還有門都關好，一個人獨處。這種情況出現在什麼樣的人身上？出現在胃氣不足、腎精大衰的這種人身上。這個少年半年之後他就出現這種情況。這種情況不僅僅是心理的問題，大家注意，不僅僅

是心理的問題，是生理問題導致的心理問題，假如不把他的腎精補足，讓他戒除邪淫的話，他這個心理永遠是處於一種陰暗的狀態。按照古人的話講，這叫做陽氣不足。我們看到現在很多人，就是有過這方面經驗的人，都會有這種體驗。假如說你的腎氣不足，前一天晚上房事之後，第二天可能就會原來制定的計劃就不想去做了。然後本來心胸裡邊躊躇滿志的這種豪情就沒有了。本來第二天想寫論文，想進行深入思考，也無法深入思考，為什麼？是因為一個人的腎精不足，陽氣大衰就會出現這種執行力下降，身體就會出現這種表現，而不僅僅是心理的問題。他就跟我描述他這種情況，這是第三個表現。第四個表現是心情非常煩躁。他說我坐在書桌前看書，心裡面好像長草一樣，根本看不進去。為什麼會出現這樣？因為按照中醫理論，一個人腎水不足，心火就亢盛，心火一亢盛，他坐在那當然坐不下去，沒有定力。他出現這四種表現，因為他的父母也不知道他會出現這種情況。我相信現在在座的很多企業家，也是為人父母，我剛才講的這個案例，實際上就給大家一個警醒。你們回去之後一定要看好自己的小孩，不要讓他染上這些惡習。

我繼續把小可的這個案例講完。這個孩子在初三的時候染上這個惡習，一共十年，他都不知道自己問題出在哪裡，一直到他在網上看到我寫這篇文章之後，他才幡然悔悟。來到診所找我看病，因為他當時的心情非常激動，我說：不要激動！這個病是可以治好的，你還年輕，首先你得有自信心，把自己的這個壞習慣改掉；第二個，我給你幫忙，我會告訴你怎麼樣補腎，給你開中藥；第三方面是一定要孝順父母，因為只有孝順父母，這個人心情才是最通暢的，心情一通暢，身體的陽氣就足。古人曾經說過：「萬惡淫為首，百善孝為先」。大家在座的每個人手裡都發了一個藍顏色的小瓶子，大家請拿起這個小瓶子，就是大會給大家發的小瓶子，上面寫著

一段詞語，它說「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷」。如果一個人把自己的身體毀傷了，說明這個人不孝順；反過來，一個人要想對父母孝順，首先就是要讓自己的身心保持一種健康的狀態，而不要讓父母操心。

這個小可十年了一直讓他的父母非常操心，帶著他四處求醫，沒有結果。我對這個孩子講完之後，他也是非常的感動。我說，我給你看病是不要錢的，我義診，你把這藥方拿走，隨處哪家藥店都可以抓，吃了這些藥方，然後再配合我剛才講的這些要點，第一個是戒除邪淫，第二個就是孝順父母，你的病肯定能好的。結果他按照我說的做，兩個月之後他給我發短信說，現在我的腰已經不疼了，然後腦力開始恢復，開始有精氣神了，做工作也是非常有信心。這是說明什麼問題？這是說明按照中醫的理念，身心是不二的。身體跟心理是互動的，身體出了問題就會導致心理的問題；反過來，一個人心理出了問題，身體照樣會出現各種各樣的疾病。所以古人曾經說過，他說「相由心生」。相就是一個人的外在表相，心就是我們的內心，相不僅僅是指這個人的面相，身體的種種表現，包括疾病的現象都屬於相。一個人相不好，實際上就是反應一個人的內心世界不是非常的健康。所以說，中醫實際上是治人的，不是治病的，因為病是長在人身上。一個人只有他身心雙重健康了之後，身體才可能恢復，才可能健康。我跟這個小可，就給他進行治療，把他十多年的問題解決，而且他的父母也非常感動，對我表示感謝。

在這裡，我跟大家還要引伸出一個話題，就是小可所出現的現象，目前咱們國內出現的非常多，這種現象叫什麼？叫做「都市隱者」。都市就是大都市的都市；隱者是什麼，隱是哪個隱？就是隱士，隱藏的隱，者就是之乎者也的者。現在很多青少年出現了這種情況，就是呆在家裡面，也不想工作、也不想學習、也不想交往，

一個人悶在屋子裡面，過著什麼樣的生活？就是衣來伸手、飯來張口的生活，叫做「啃老族」。這種人群在目前的東南亞，就是東亞有一個島國，出現的非常多。我不提那個國家的名字，這個國家在三、四十年代的時候引入了西方性解放的思潮，而這個國家所生產的色情的光盤和色情的書籍，是在整個亞洲排名第一的。這個國家，惡報出現的非常快，什麼快？就是在這個國家有百分之一的人口出現了都市隱者這個情況。「都市隱者」我剛才跟大家描述了，就是喪失了工作、生活、學習的能力，把自己關在屋子裡面，過著衣來伸手、飯來張口的生活。這按照中醫來講，就是廢人，這個人再往下發展是沒有救的，這種人口在這個國家是百分之一，換句話說，那個國家有一百萬的青少年處於這種狀態。咱們國家在東南沿海和大中城市也都出現這種苗頭。在台灣、在韓國這種情況也非常多見。這說明什麼問題？這實際上就是說明色情對青少年的損傷是非常嚴重的，以至於導致了這些亂七八糟的這些，自古以來都不多見的情況，在現代社會這麼多見。因為古人曾經說過，說一個人如果是腎氣不足的話，將來一生就不會有太大的作為，為什麼？因為按照中醫理論是，腎受納五臟六腑之精華而儲藏，也就是說這個人的腎氣，就像銀行一樣，它把身體裡面這些五臟六腑的精華都儲藏在保險櫃裡面，然後供你一生去應用它，去做事業、去服務於社會。假如你把這個保險櫃裡面的存款極度的往外提取的話，這個人的生命質量就會下降得非常的快，也就是出現早衰這種情況。

下面我就跟大家念一封有位患者給我寫的信。他這封信說明了什麼問題？就說明了，我剛才講的，若是過度的手淫、過早的手淫，對青少年產生的影響，這種影響就是早衰。下面我給大家大體念一下。他說彭博士你好，我想反映一下我自己的傷精歷史（傷精就是傷腎，手淫的歷史），希望對持有手淫無害論的人們一個警示。

他說我十一歲的時候染上手淫，然後射精，迅速的沉迷其快感當中，無法自拔。最多一天射精四次，持續八年之久。他給我寫這封信的時候是十九歲。他出現什麼情況？第一個是骨頭痛，全身的骨節疼痛。大家都知道，腎主骨生髓，腎氣不足的話，骨骼就非常的不飽滿、容易疼痛。他說十八歲的人身高、相貌、體重和一個小學生一樣，皮膚黑、牙齒痛、口裡面有腥臭味，聽力差，智力、記憶力更是差得無法說。這是他第一個表現。第二個表現是夢多，一天晚上做夢三次，睡眠質量極度降低。第三個是全身骨骼細小、酸痛、軟弱，無法長久的站立十五分鐘以上。第四個是大腦經常眩暈，稍微一轉圈就暈得要命，想吐，頭腦迷糊，有空虛感，經常的嗡嗡作響。第五點是思考力、理解力和記憶力極度下降。現在賦閒在家，無法繼續工作和學習。第六點是手經常抖，手抖是說明什麼？是肝不足，肝風內動。第七點是駝背，右腎酸痛，整個脊柱直不起來。第八點是眼睛突出。第九點是頭髮焦枯、稀疏。我念完這些表現之後，大家很快的聯想到一個場景，那就是一個八十多歲老人的表現，結果出現在這個十八歲的少年身上。

這個少年在上一個星期的週末，從家鄉他父母領著他來我的診所看病。一見到這個孩子，他所說的這些情況，所有的情況都表現出來，而且就像一個早衰的小老頭。大家注意，這就是傷精的果報，也就是現在很多青少年，實際上在網吧裡，在電腦上、在電視裡，他們在學校裡面所議論的話題與這都有關係。這是我講的第一個青少年的損傷，希望引起各位在座的為人父母的企業家們、老師們引起重視。

第二點，就是我給大家匯報一下我自己身邊發生的故事，那就是我的一個初中同學。他所表現的是什麼？他所表現的用四個字來形容，叫做以醜為美。我們在同學聚會的時候，那是前年的寒假，

我們同學聚會的時候，他跟我說，他當著很多人的面他說：彭鑫，你是學中醫的，你給我把把脈，看我身體是不是特別健康？我還沒把他脈，他就說：我現在的性欲很旺盛，身體很好，說明我身體很好，你試一下。我一試他的脈，我心裡邊暗自嘀咕，我說恰恰相反。為什麼？因為他的腎脈是非常虧虛的。這種虧虛是什麼表現？就像一盞油燈，在油快要沒有的時候，那個火苗是最旺的。他現在就處於這種狀態。我說你這個腎氣已經虧得不行了，你要是不把這個問題謹慎的話，將來會出現種種的惡報，身體會出現種種的情況。我是私下裡跟他講的，他不相信。他說：我這身體很好，而且我很年輕，以此為榮，經常換女朋友。這樣子的。我說：你必須得注意這件事情，否則的話身體是不會復元的，而且將來的災難也不遠。因為按照中醫來講，中醫理念有一個叫做虛則亢，就是一個人真正虛弱了之後，他才會亢奮。一個人真正充實的時候，他是不亢奮的，永遠是穩定的。所以古人有一句話，叫做「精滿不思欲」。就是一個人真正的精力充沛，腎氣非常足，腎精很充足的時候，他那個欲望是很低的。反過來，精虛的話，欲望就重。我說你現在的這種情況，頂多維持半年，半年之後，你會出現各種各樣身體的表現。他不聽。

結果第二年我們同學聚會的時候，他坐在那裡，整個人像蔫了一樣，冬天在一個屋子裡面，我們一起吃飯，他還戴著帽子，然後他誰都不想接觸，也不想跟大家說話，那種眉飛色舞的神情完全喪失。我們周圍同學就小聲告訴我，他說：彭鑫，咱們那個魯同學（他姓魯），在半年之前頭髮脫沒了，光頭了。男生，這是男生，頭髮脫沒了。然後骨折過兩次，而他這種骨折，都是跟別人，就是騎自行車不小心一碰就骨折了。然後我就想，我說按照中醫理論，這個人的腎氣在哪方面表現出來？就是在頭髮上，中醫有句話叫做「

腎之華在髮」，也就是腎的精華體現在頭髮上，這個人腎氣若不足的話，頭髮就會脫落、焦枯、沒有光澤，這是第一點。

第二點是什麼？就是腎氣表現在骨骼上。假如一個人骨骼很堅硬、很飽滿、很有勁，筋骨很強壯的話，說明他的腎氣很足；假如說這個人經常骨折，動不動就出現筋骨上面的損傷，說明他腎氣不足。因為腎主骨生髓，這個骨骼不強壯、不飽滿就說明他腎氣不足。所以說這個同學一年之內出現了兩次的骨折現象，這都是非常少見的。在年輕人來講，年輕人應該稍微一碰不會出現這樣或那樣的骨折，結果他出現得很頻繁。我就聯想到在唐朝有個傳說中的神仙，實際上也是真人，這個神仙叫做呂洞賓。呂洞賓外號叫做呂純陽，他曾經寫過一首詩，他勸導世人不要邪淫，這首詩怎麼寫的？「二八佳人體似酥」，二八佳人就是十六歲的少女，身體非常的好，姣好；「腰間仗劍斬愚夫，雖不教君人頭落，暗地使人骨髓枯」，說白了是什麼？就是二八佳人，一個非常姣好的少女看上去很好，她不把你的人頭砍下來，但是卻暗地裡把你的腎精、骨髓消耗乾。

我們觀察生活就會出現這樣的情況。有些人身體外形看著很肥胖，但是放在秤上一稱，他的體重卻特別輕，這是一種。第二種，是一個人外在體形看著不是很胖，不是很胖、很強壯，不肥胖，他放在秤上一稱卻特別沉。大家注意，這個身體外在胖、重量輕的這些人，實際上就是內在的骨骼的氣不充足，也就是骨密度降低，骨質疏鬆，這實際上就是傷腎的一種表現。在現在流行的一個養生裡面叫做補鈣，大家都知道補鈣，天天廣告就說吃什麼鈣片，吃這個那個的，補鈣。大家有沒有想過，我們一家人都吃一鍋飯，都吃同樣的菜，為什麼你缺鈣，別人不缺鈣呢？不是因為飯裡面沒有鈣離子，沒有鈣的這個元素，而是因為你身體根本藏不住這種鈣質。我們都知道一個人骨骼骨密度增強，腎氣足的時候，他這個骨骼是非

常充盛的，而且骨密度也是增高的，鈣質增多。假如說一個人腎氣不足，你即使給他吃上一噸的鈣片，他都不會把這個鈣給封藏到身體裡面去。這是什麼意思？這就是說明，中醫的理念不僅僅是考慮到物質這個層面，中醫的理念還考慮到能量和信息這個層面。我們都知道，現在科學家，就是現在的物理學前沿已經認識到我們整個世界的組成就是物質、能量、信息，三個方面；而現在的醫學大部分考慮的都是物質，在能量和信息考慮得不多，但是中醫學恰恰就是把物質、能量、信息統在一起考慮。中醫用一個字來形容，就叫做「氣」。這個「氣」把這三個方面的內容都包含進來。

那我跟我的同學說，我說這一個人腎氣不足的話，他這種骨骼就容易骨折，就容易骨密度減低，然後就容易骨質疏鬆。那這個同學，他的表現就是一年當中骨折兩次，這就體現腎氣衰敗，而且頭髮脫光，所以說他戴著帽子。按照中醫的望診，因為我們作為職業醫生，也非常喜歡看這個人的氣色，他的氣色是透露出一種什麼感覺來？大家注意，臉色蒼白而且灰，發暗，兩個眼圈特別的黑，這是什麼？這是腎的本臟已經開始衰敗了，一旦出現這種情況，保證在兩年之內就會出現腎衰、腎炎、透析這些惡報，就會出現這種表現。這在古代的醫案裡邊層出不窮，我們都知道袁世凱是怎麼死的？是找了多少姨太太，到最後把他的身體給掏虛了，腎氣一虛，袁世凱是死於尿毒症。大家知道嗎？尿毒症是腎氣極度衰敗，這就是一個很典型的案例。我當時說這番話是在我自己內心當中想。這個同學在一年之後腎氣不足，然後因為腎病而住院。這說明什麼？這說明中國老祖宗的教導，實際上是讓你的身心變得安穩。假如說，你不按照這個自然規律來做的話，惡報就會不斷，這種不斷，有時候直接體現在你的身體上，而且這種速度卻是非常快的。

中國古聖先賢有一句話的教誨，叫做「天道禍淫其報甚速」，

天道就是上天的道法，就是自然規律，天道實際上就是自然規律；禍淫，禍就是災禍，讓這個邪淫的人出現災禍，這種速度是最快的。實際上，我們學傳統文化，我們知道「禍福無門，惟人自召」，所謂的禍和福並不是老天給你安排的，而是你自己感召來的。這種感召實際上就是你錯誤的思想、行為、做法，導致的結果就是不良的身體、心理、狀態，以及事業、家庭的重重損傷。我剛才講的這一系列案例，恰恰就印證了古聖先賢的教誨，叫做天道禍淫最速。我們反觀現在的影視劇，還有很多這種媒體上的宣傳，在宣傳什麼？在宣傳邪淫，倡導大家對色情感興趣，以什麼做為表現？以這種暴露的圖片和曖昧的文字，以及露骨的鏡頭作為表現，讓人們的內心不平靜，產生的這些外在的表現。

我們都知道，現在的青少年，尤其是１９８０後，甚至是１９９０後這一代人，是吃著什麼長大的？是吃著激素長大的，激素。大家注意，現在的肉類，雞鴨魚肉、牛奶，這裡面的激素含量非常高。前幾天我收到北京市的一個統計數字，統計說，現在的女生來月經的時間平均是九點二歲，九歲的女生來月經。在三十年前，中國人平均來月經時間是十二歲。那個時候是正常的，現在這個時候是不正常的，是非常不自然的。不自然的狀態，用中醫的眼光看來，那就是病態。現在的孩子是被激素催熟的，這是內在的問題！身體迅速的發育，內在的荷爾蒙增多。外在環境是什麼？外在環境是放眼望去，滿目瘡痍，什麼意思？我們放眼看看這個社會上所宣揚的，甚至是國家的一流媒體，主要的電視臺所宣傳的、所播放的那些電視劇、廣告，還有一些所謂的新聞，花邊新聞，都在宣揚這件事情。使得這些青少年，內在的身體處於一種相火妄動的狀態，外在又是這種誘惑這麼多，還有一種誤導是什麼？就是教材，在青春期教育裡邊明確的寫，手淫無害健康。於是這三方面加在一起，就

導致現在的青少年，我們走在大街上，就會發現很多人是屬於氣血不足的這種表現。我曾經看過六、七十年代那個時候的人們，青少年的那種紅光滿面的情況，在現在這一代年輕人裡面已經蕩然無存。所以說這是一個非常大的危機，對於我們整個民族來講，都是一種很嚴重的社會問題擺在我們面前。

下面我就跟大家糾正一個誤區，就是手淫無害健康。這在幾乎每一本教科書，青少年的健康教育裡邊都這麼寫，它的理論根據是什麼？這個男性手淫所射出來的精液裡面是什麼成分？是蛋白質，核糖核酸，碳水化合物。經過分析，然後這些營養成分跟一杯牛奶的營養成分是近似的。於是得出一個結論，它說一次手淫射精之後，用一杯牛奶或者吃一個雞蛋就可以補充回來。我們按照這個邏輯來想，好像是沒有問題，但是實際上問題非常多，為什麼？大家注意，西方的這個理念裡面，它只注重分解，分解後的營養成分，它沒有注重合成。我打個比方，我們在座的每個人，可能今天或者明天都會手裡面拿到一張光盤，那就是《和諧拯救危機》。一個光盤裡面所含的信息是很豐富的，把這張光盤打碎、敲碎，然後分析它的化學成分，你會發現這張光盤的化學成分，跟一個被人扔了的一次性飯盒的化學成分是一樣的，但是一張光盤，充滿著各種信息的光盤，跟一個破舊的一次性飯盒的價值能同等嗎？肯定不能。那反過來我們問，男人一次射的精，它可以製造出下一代，它所傳承的，這個精子精液裡面所傳承的各種各樣的生命信息，都是極度的濃縮和匯聚的。精液，男人射的精可以傳宗接代，反問：牛奶可以嗎？答案是不言而喻的。所以說這種理念實際上是非常錯誤的。

古人曾經說過，「一滴精，十滴血」，他說的是什麼道理？他說人體吃了這麼多營養合成一滴精的精華，所消耗的你身體的元氣，跟合成十滴血所消耗的元氣和能量是同等的，他的意思並不是說

一滴精液跟十滴血的化學成分是等價的，根本就不是這個意思。所以說現在的很多西醫和現代醫學工作者，實際上是對中國古人，對中國古聖先賢的醫學著作的一種誤讀。誤，就是錯誤的誤；讀，就是閱讀的讀。是對古聖先賢教誨的錯誤的理解。他們認為古人說的沒有任何道理，於是就進行批駁，甚至在教科書裡邊也這樣講。我的這些臨床案例恰恰就印證了，這種說法是非常錯誤的，是禍國殃民的。

我們都知道，在日耳曼民族要想征服全世界的時候，那個民族的統治者曾經制定了一個規矩，就是所有的男子，青少年在睡覺的時候必須要把手放到被子外面，不能有這種邪淫的行為。因為他知道要想強國強種，只有從戒邪淫開始。一個男人若是腎精不足，他將來的事業、家庭以及整個人生，都會非常的淒慘。我有個好朋友，他是一個專門從事警犬培訓的好朋友，他就給我舉了一個例子，在這裡提供給大家也作為參考。什麼例子？他發現警犬嗅覺很靈敏，警犬在進行一次交配之後，牠嗅覺的靈敏度降低一半，大家注意，警犬在三次交配之後直接淘汰，沒有破案能力了。人也是這樣。我們都知道，全世界人的智商，每個民族的智商跟他的性方面的嚴謹程度是成正比的。我們都知道，全世界智商最高的是猶太人，猶太人裡面智商最高的是德系猶太人，他的平均智商在一百三十以上，這個民族有著極其嚴謹的性禁忌，非常嚴謹，在西方叫做處女情結，就是對男女性方面是非常嚴格的，不能亂來的。反過來，智商最低的民族是中非和南非的這些部落民族。在這個部落民族，男女的性是非常泛濫、非常開放的，平均智商是五十四。大家注意，這實際上就是文明程度以及身體狀況，以及智力狀況的一種最直接的體現。

我們古人經常形容一個人說是富貴，貴指的是什麼？古人說，

叫做「厚者富，清者貴」，厚指的是什麼？就是指的一個人非常厚道，有包容心，這種人是富的，有財富的。什麼樣的人貴？貴，就是指的一個人清，清指的是什麼？就是頭腦身心特別清淨，只有身心清淨，你做事情才會周密，考慮問題才會周全，做事情才有定力，然後你的思惟能力以及統考全局的能力才會增強，這種人在社會上地位是高的。所以說地位高就是貴！富貴代表的就是清卓。所以說頭腦愈清淨的人，我們看這個整個世界，放眼望去，愈清淨的這個民族它的社會地位就愈高；愈不清淨愈渾濁的這些民族它的社會地位就低，而且處於一種落後的原始的狀態。這說明什麼？這說明我們中國古聖先賢，老祖宗給我們留下來的這些寶貴的財富，都非常的有價值，而且是禁得起時代和民族的檢驗。我跟大家匯報的題目，就是把青少年傷精給講完了。

下面我跟大家再講一個話題，那就是女人傷精會導致什麼樣的惡報？我剛才講的，因為在座的百分之八十的是男同胞，我剛才重點是講的男性的傷精，那麼女性傷精一共分為四點，對身體的損傷也非常嚴重。首先，就是女人手淫對腎也是有損傷的，這種損傷，實際上最直接的外在體現，那就是毀容。我在臨床中治過好多這樣的女孩子。因為她當時不好意思說，她在給我的信中她說，她從很小的時候，接觸這些色情的這些文學，就開始染上這個惡習，結果她的一個外在表現是什麼？頭髮大片大片的脫落，臉上長痤瘡。我們都知道女人是很愛美的，臉上長痤瘡，對她自己的自信心是非常打擊的。而這種女人，就是腎氣不足的女人，長的痤瘡有這麼幾個典型的表現。第一個，集中在下頜周圍，因為下頜代表的是腎，集中在這兒；第二點，這個痤瘡的深度很深，是暗瘡，就是根兒特別深，然後顏色是晦暗的；再有一個，是臉色青黃，尤其是從山根，也就是從印堂這個地方到嘴周圍全是青黃青黃的。一旦出現這種表

現，那就是女人傷腎了，腎氣虧虛。這種痤瘡是非常非常難治的，這對女人來講就屬於毀容。而女人最在意的，實際上就是自己的容貌，而她所做的這個傷精的事情，恰恰就是對自己容貌的極大的損傷，這是第一點。

第二點，實際上就是女性是屬於一種被動狀態，尤其在現在這個社會是男人佔主導地位。對不起，不是男人佔主導，實際上女人也很重要，就是現在這個社會實際上男人是主動的，很多女性是被動的。被動就造成一種惡果是什麼？就是墮胎。很多女孩子墮胎所導致的婦科病非常多，我在臨床中所遇到的二十五歲到三十五歲這個年齡段，也就是１９８０後、１９７０末這段時間出生的群體，找我看婦科病的百分八十都有過墮胎的歷史。而且凡是有過墮胎情況的女孩子的婦科病，都是非常非常難治的。按照現代醫學統計，他們認為，女人墮一次胎就會降低百分之二十五的生育能力。換句話說，墮四次胎，流四次產，她這個生育能力幾乎降到零。所以說我們放眼望去，現在很多女孩子，懷著孕就流產、滑胎，然後胎死腹中，這是什麼原因？這實際上就是她自己對自己的生命以前不負責任，以前有過墮胎的歷史，就非常容易產生這種情況。這就是不孕不育最根本的原因。這就是墮胎的損傷。

再接下來，就是現在很多女孩子為了吸引男性，把自己能暴露的地方全都暴露出來了。尤其是夏天，很多女孩穿著這種吊帶，就是把這個後背暴露在外邊，然後穿著短裙，把這個肚臍還有後腰命門這個重要穴位都暴露在外邊；甚至到了冬天還穿著短裙，穿著絲襪，然後穿著高跟鞋，把整個兩條腿全都暴露在冷風當中，這叫美麗動人！是不是？那麼這些表現，實際上對她自身的損傷是很嚴重的。我們都知道，她之所以穿成這樣，實際上無非就是想吸引異性，想表達所謂自己的美。所謂的美女，所謂的性感，都是用這種方

式來表達。她不知道在表現自己的同時，實際上對自己的身體損傷也是非常嚴重的，為什麼這樣講？我跟大家舉幾個案例。

曾經有個女孩子，她跟我說：我特別容易感冒，經常咳嗽。我就跟她說：妳是不是以前經常穿這種暴露出後背的服裝？她說是，大家都這樣穿。我說：妳注意，穿這種服裝的時候是什麼時候？是夏天。夏天，人體的陽氣往外散，全身的汗毛孔打開，妳這個時候穿這種服裝，在烈日炎炎下沒有問題。現在的屋子裡都有空調，一旦進入有空調的房間，那個寒氣長驅直入。它從哪入的？從這個後背的大椎穴，大就是大小的大，椎就是錐子的錐，用木字邊，大椎穴，從這個大椎穴一下子就進入妳的身體，直接損傷肺氣。一個人肺氣一不足，將來就百病叢生，特別容易感冒，這是它第一點。這是穿吊帶對身體的損傷。

第二點就是穿低腰褲，把我們中醫所認為寶貴的丹田，還有後面寶貴的命門，這兩個大穴暴露在外邊。所得到的結果是什麼？就是不孕不育，也叫子宮寒。我們都知道，所謂子宮就是胎兒所住的這個房間，叫做子宮！胎兒在娘胎裡面，它住的處所就是孩子的宮殿，叫做子宮。假如說這個屋子又寒冷又潮濕，這個孩子住在裡面是非常難受的，是住不下去的，就會導致子宮寒這種表現，將來就會出現一種反應，那就是胎死腹中。我們換句話說，現在有很多女性懷孕三個月、四個月，甚至到了六個月、七個月的時候，都會出現小產，為什麼？因為這個子宮寒氣很重，氣滯血瘀所導致的。

第三個就是短裙。短裙所導致的就是下肢暴露在外邊，讓寒冷的空氣一吹，然後這些經絡同時受到閉阻，最重要的是肝經和腎經閉阻，肝腎主女子的胞宮，這兩個經絡一閉阻，將來得的病也是婦科疾病。比如說，子宮肌瘤、腹腱炎這一類的疾病。還有一個，什麼疾病？就是將來過了四十五歲之後，就會出現風濕、類風濕這種

情況。我在２００３年的時候曾經帶過一個從歐洲過來的訪問團，訪問我國的針灸，它學針灸學術，我給他們當翻譯。在這過程當中，他們觀察我國的老百姓，有一個八十多歲的老人家，我們針灸完之後，她自己從床上下來，然後自己彎腰繫鞋帶。那個訪問團的領隊，他就問我說，這個老人家多大歲數？我說八十三了。他表示很驚訝！他說：在我們國家，八十三歲的老人都是推著輪椅的，你知道嗎。結果到了這兒，我們卻發現很多中國的老太太不需要輪椅，而且人家走路走得也非常穩健。為什麼？因為中國傳統文化，中國老祖宗給我們留下來的都是寶貴的精華，我們如果遵從的話，身體就會自然而然出現這種健康的表現。而西方，她們很年輕的時候穿短裙，然後受這個冷風吹，過了四十五歲，這個腿腳就不利索，然後將來就會得到風濕、類風濕這樣的疾病。

最後一點，女性傷精。我必須要強調一點，就是女性如果濫性的話，也就是說一個女人有很多男朋友的話，這對於自己來講，無益於是一種自殺性行為。因為古人有一句話，叫做「三精成一毒，專傷不潔女」。什麼意思？就是三個男人的精液混在一起，就是一種極其毒性非常嚴重的毒藥，專門傷害那些在男女關係上不清淨、不乾淨的女人。傷到什麼程度？這種女人會得一種病，在古代來講叫做產回頭，產就是生產的產，回頭就是回頭的回頭，叫做產回頭。產回頭用現代的話講就是子宮頸癌。這在現代科學都有印證，在美國的一個監獄裡面，醫生去做調查他發現，從事妓女工作的女性所得的子宮頸癌的比率，比其他職業的女性要高五倍。而我自己在學醫過程當中，我在醫院裡面實習的時候，我所在那家醫院旁邊就有一些賣淫小姐聚集的地方，當時我在婦科實習，她們來婦科看病。這些女孩子百分之八十的都有一種疾病，就是子宮頸糜爛。子宮頸糜爛下一步發展，那就是子宮頸癌，癌變的可能性非常大。在這

個行業裡面所得的病是非常非常多的。這實際上就是不遵從古聖先賢的教誨，把這個身體給損傷了的一種表現。

我本身是學中醫的，我下面再跟大家分享一個話題是什麼？就是中醫跟西醫的這種區別，我們到底應該聽誰？現在的很多西方人，所謂的性學家研究認為男女的性，實際上對身體沒有損傷，對這個男人過度的這些性都沒有任何問題，這是他們的觀點。但是中國古人，自古以來就不這樣認為，中國人認為，人要順應天地自然之道。在孫思邈《千金方》裡面，他曾經說過，一個人，男人，正常的人，三十歲的時候是八天一次房事，四十歲的時候是十六天一次，五十歲的時候是二十天一次，過了六十歲就應該閉精，就應該不要再有這個性行為了。除非，他說這是健康人，那病人更應該遵守這個規矩，更應該清淨自己的身心。這是古人所總結的真正的自然規律。我們反觀現代的社會，很多人不是，很多人三十歲，不是八天一次，他是一天八次！他把這個身體損傷得不能再損傷了，所導致的這些惡報就非常多。我在臨床中會經常出現這種情況，就是一個三十歲的人，擁有的脈象（他的脈象）卻是六十歲的脈象，早衰！這種情況非常非常多。這實際上就是違背了古聖先賢的教誨。

我們都知道，中國中醫這種理念是傳承了五千年的這種經驗和教誨，而且五千年來，在大問題上，尤其是在保養身體方面沒有什麼變化，它是很穩定的。西方，西方的很多理念，我們都知道，西方它以推翻自己作為進步，它是五年，現代的教科書五年就換一次，五年就把五年前的內容就給推翻了。我們都知道以前西醫認為，人只要一扁桃體發炎，就建議小孩把這扁桃體割掉，對吧？切掉。現代人還提倡嗎？現代醫學他們研究認為，這個扁桃體有很好的免疫功能，不能隨便切除。試問二十年前被切除的那幫孩子誰負責？這是第一個。第二個，以前有個國家，他那些小孩子出生了之後就

把闌尾給切掉。為什麼？他認為闌尾沒用。但是現代醫學又研究認為闌尾有用，因為闌尾是很多淋巴細胞成熟的地方，它對人體的免疫力增強很有作用。試問在二十年前，被切闌尾的這幫小孩子，誰來負責？我們在這些對比中就會發現，西醫是在摸爬滾打中，摸著石頭過河的這種情況下度過的，然後他的這些建議，你們敢聽嗎？他就像什麼？他就像一個跌跌撞撞的青少年，在摸爬滾打當中，他還跟你說：哎，過來，我跟你說一下我的人生經驗。中醫不是，中醫是五千年來沒有變，大家注意，五千年來沒有變，印證了哪個道理？它禁得起人們、時間這雙重的考驗，是非常有價值的。而這種價值，老祖宗把它寫到醫書裡邊，寫到古聖先賢的教誨裡邊，遺留給我們子孫，我們卻不重視，甚至嗤之以鼻，這說明什麼？這說明我們作為子孫，作為華夏兒女，是非常對不起祖先的。所以說我今天匯報的題目就是跟大家分享這個話題。

在《黃帝內經》裡面曾經說過，「恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來」；它又說「嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心」，「春秋皆度百歲，而動作不衰」，什麼意思？就是人們不要被這個外在的色欲，還有各種欲望所迷惑。淫邪，自己內心不要被這些骯髒的事情所污染，這樣的話，一個人身心才能健康，將來他活到一百歲，動作都不會衰敗，都會很敏捷、很靈敏。這實際上才是人們正常的身心狀態。我們作為中國人，有責任和有使命來繼承中國老祖先給我們留下來的這些寶貴的教誨和傳承。所謂的「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」，在這裡我的匯報完畢，跟大家謝謝。

下面若是有問題的同學或老師、領導們請提問。好，請講。

提問者：您能不能把網站的地址告訴我們？

彭博士：好！好！我就寫完！我跟大家說一個關鍵詞，只要上

「百度」一搜都可以搜到，就是彭博士工作室，大家記一下，彭博士，彭就是彭德懷的彭，博士工作室，只要是上網一搜這六個字作為關鍵詞，就能搜到我的博客，我的很多文章都在這個博客上公開，希望在座的各位老師批評指正。下面請講。

劉老師：對不起，我有個問題，就是在這一、二年裡頭，大概是有些電視臺，曾經組織過一次，關於科學家和這個老中醫的對談。有的科學家他講的要取消中醫，可是在那一次座談的時候，那個老中醫好像沒有贏得那次論壇，在電視上。我就講的，可以不可以告訴大家，那個老中醫之所以他沒有贏得這次論壇，他缺少了什麼？謝謝。

彭博士：謝謝劉老師的提問，您的問題非常重要。我跟大家分享一下，為什麼中醫在那個論壇上沒有獲勝？為什麼很多人說要取消中醫？首先，我作為中醫人應該反省。首先是我們中醫人做得不好。我們都知道，在解放前，解放前的時候我們全國的中醫是八十萬；解放後，剛剛解放的時候，中醫的隊伍是六十萬；而現在的中醫隊伍是多少？是三十萬，這三十萬裡面，有百分之八十的是被西化的中醫，就是真正中國傳統的治療方法和醫術沒有傳承。在中醫院裡面，他們實際上也是在做著西醫的事情，而中醫的這個根本被丟失的非常的多。這是我們整個中醫隊伍裡面所面臨的問題。之所以有人，他對中醫提出種種的質疑，實際上，你仔細看他的提問，有一個很明顯的特點，就是不了解中醫。為什麼這麼講？中南大學那個提出取消中醫的倡議人，他自己是學理工的，在他的自己的人生經歷中，他遭遇到好多所謂中醫隊伍當中庸醫的治療，給他延誤了病情，於是他把這種一腔的怨恨就發洩到整個中醫隊伍裡邊來了，就倡導取消中醫。我們都知道，他這種做法用一句話來形容，叫作以偏概全。你不能因為一兩個人的過失，否定了整個隊伍。我們

都知道，我們在座的有很多企業家都是精英，在這裡邊，大部分人都是好人，有一兩個人不好，我們會因為一兩個人不好而否定所有的人嗎？肯定不可以。這實際上是一種誤解。我們仔細看他們的矛頭所針對的並不是真正的中醫，而是偽中醫。

我們都知道真正的中醫有兩個特點，第一個特點，它可以解決病痛，在事實面前無話可說。現在很多疾病，尤其是在西醫沒有傳入中國之前，將近五千年的歷史上，只有中醫維護了我們人，就是在中國這片神州大地上，中醫起著非常舉足輕重的全民的保健作用，以致於在建國初期，我國曾創造了一個奇蹟，什麼奇蹟？就是用佔世界百分之二的醫療資源，解決了佔世界上百分之二十二的人口的醫療問題，這難道沒有中醫的功勞嗎？毛主席曾經說過中醫學是一個偉大的寶庫，我們應當加以挖掘，予以提高，偉人都這樣說。而且在五、六十年代，赤腳醫生一根針一把草，可以解決佔我國百分之九十九的人口的醫療問題，這難道不是中醫的功勞嗎？在事實面前，我在這裡羅列的是事實，因為事實勝於雄辯，真正的真理是不需要辯解的，我們只需要把事實羅列開就好了。

第二個，就是所謂的科學家和所謂的老中醫進行的辯論，實際上，這按照我們現代的眼光看來，這兩者之間存在著互相的不理解，這按照現代的學術眼光看來，這叫做語言之牆。就是你在聽他們辯論的時候，你會很明顯的感受到這兩派人，實際上是在各說各話，從來沒有真正的交流和溝通。因為這兩個學術的理念和價值觀完全不一樣。我在中國中醫科學院，所從事的是中醫學方法論的研究，什麼叫方法論？就是在這個現象背後探討它的實質內容的這種學科探討叫做方法論。實際上，中醫的方法論是整體觀，辨證論治和平衡。西方的方法論是什麼？是還原論和部分系統論，導致了西方的整個的邏輯是形式邏輯，那麼中醫學是整個的整體觀和取類比象

。在最初始的時候就有了分水嶺，以致到了後來這種分歧會愈來愈大，這實際上就是古人，就是中國老祖宗思考問題的時候跟西方現代醫學的創始人，他們在思考問題上有了細微的區別，以致於演變成現在這種狀態。這就存在著現代科學跟中醫學無法溝通，但是，我向大家負責任的說，中醫學非常科學，以致於我的單位的名字叫做中國中醫科學院，假如中醫不科學，國家會讓中醫變成科學院嗎？好，請提問！

吳小蘭：剛剛聽到（彭博士：老師，妳好。）彭博士的這一席話，非常的好，中醫是什麼？我們人的身體是講究一個平衡，中醫就是中庸，中庸就是中用。

彭博士：對，就是中用，就是有實際效應。

吳小蘭女士：任何事情你過度就是透支，透支就是虧損。所以說企業家的企業要做平衡表，看看你這一季度進、出各個方面。人也是一樣的，就是要一個平衡，你二、三十歲破壞你的平衡，什麼都過度，內在的和外在的都起了不合理的變化，不合乎天道的變化，所以你得病。比如說，剛才彭博士講，女人做娼為娼得子宮頸癌，子宮頸癌以前就是說人乳頭瘤病毒，你再這樣被人交叉感染，在夫妻，這個不可怕，夫妻趕快去治，這是比較應該沒有什麼大問題。但是這種病毒一到了三期，它的複製是很多倍。

彭博士說：惡變性很高的！

吳小蘭女士：可以說是N次方。所以說，我們國家也在就是希望婦女一定要普查，具體的不講這個。就是說中醫是最科學的，因為它太科學了、太高級了，不被這些沒有知識的人所了解。什麼意思？中醫治病不是頭痛醫頭、腳痛醫腳，而是整個看這一個事物的發展，有它的內在聯繫和它外因，都要統統結合起來，就是彭博士剛才講的，都是用這樣內外的因和果，都是要把它闡明了。你說它

科學不科學？我們的五行、天道和自然完全是吻合的，但是我們人，我們這些科學家，對我們世界的認識還非常的膚淺，那是我們子孫後代慢慢的進步的。現在用X光，用伽馬刀，其他的很多先進的儀器，它本來就是存在，因為人有限制，你看不見、你聽不清。可是中醫，雖然我們沒有所謂先進的儀器，和中醫受到壓抑，沒有很多的闡述和論文；不過近十幾年來有很大的前進，我們的中醫是我們中華民族文化很重要的組成部分之一。所以說今天，金融風暴也好，一直到我們人的細胞，到我們的能量，就是剛才彭博士也講了，就是氣，氣就是能量，這個氣它是可以轉換的，可以轉換成物質，物質又轉換成氣，就是如佛經上所說的，就是說，物質就是色，「色即是空，空即是色」，何謂空，我們代表氣，就是能量，所以說是我們來了解《心經》的這兩句，我看可以這樣理解吧？

彭博士：對，非常好，非常對，吳老師。

吳小蘭女士：所以說我們中醫是我們的瑰寶，他們這些院士，我覺得是有學問沒有知識，是沒有智慧。所以說要大家都要很科學的、很客觀的，我們中醫也是一樣，我們西醫也是一樣，大家都是很客觀的來研究我們人，我們人類，我們的民族，有健康的民族，才能夠在這九百六十萬平方公里站得穩穩的。今天這個問題的確是很嚴重，尤其是我們的青少年是我們國家的未來，所以我呼籲，在座的都是為人父母，希望在這方面從自己的家做起，影響到自己的親戚朋友，十傳百，百傳千，使我們有一個健康的民族，健康的人民，這樣才能達到和諧，家庭幸福。謝謝。

主持人：我給大家介紹，剛才給我們講，思路清晰，觀點能夠在國內外是一流的這種觀點的，是我們八十二歲的吳小蘭同志。吳小蘭女士她是我們尊敬的葉劍英元帥的大兒媳婦，葉選平的夫人，她自己本身是深圳市的副市長，今年八十二歲了，她在二十多年前

，為我們國家建立了第一套股票平臺，股票交易平臺。好，謝謝。

彭博士：吳市長的這番話，使我聯想到一點，那就是古人所說的，「年過百歲，而動作不衰」，老人家給我們所表演的思路清晰，身體健康，行動敏捷，我們再次以熱烈的掌聲恭祝吳老師身體健康，長命百歲。

下面再耽誤大家一點點時間，因為有一個老師，他的提問也非常有代表性，他說如何落實現階段中學生的性觀念問題？用什麼樣的方法來解決中學生的手淫問題？尤其是做為家長。

我的回答非常簡短，就兩條，第一條，管好自己的孩子，從自身以身作則開始，我們在座的每位為人父母者首先自己要自律，身教勝於言教，這是第一點。第二點，是把孩子的周圍的環境，乃至於與老師、家長，家庭，整個這個社會狀態，使他產生一種比較良好的狀態，把小孩子這個，尤其是網絡，還有電視這些污染，嚴重的這些污染給它斷絕。只有做好這兩點，然後並予以《弟子規》，還有傳統文化的薰習，才能讓他樹立正確的人生觀和世界觀。今天上午的講座就到這裡。好，稍等。

劉老師：對不起，剛才彭博士講的是自下而上，從我們每個人做起，每個家庭做起，每個學校做起，甚至我們社會的每個成員做起，自下而上。但是我再講個，我們在國際上一流的政府管理理論裡頭有條這麼個規矩，就是當政府職能失靈的時候，市場調節；當市場職能失靈的時候，政府調控；一旦當政府職能和市場職能都失靈的時候，那就由社會公眾群體，乃至於社會組織，來進行習慣與常識，注意，不是道德倫理，是習慣與常識進行社會平衡。那麼在彭博士講的，從我們每個家庭做起，解決這問題的同時，還有一個自上而下，我們要向全國人大，全國政協，然後進行提議、建議，徹底解決這個問題。

彭博士：好，謝謝劉老師。再次感謝大家。