

【本篇是：彭博士讲《黄帝内经》系列-精华篇-  
之二百八十五。（更多精彩内容持续更新中.....）】

“故天之邪氣，感則害人五臟，水谷之寒熱，感則害於六腑，地之濕氣，感則害皮肉筋脈。”——《黃帝內經·陰陽應象大論》

（接前文）

我们讲到这里，刚才给大家补充了很多相关的内容，也讲到《伤寒论》，也讲到形意拳，所以我们平时养生应该怎么办呢？

平时养生就得把防御系统做好，防御系统就是皮毛，大家注意皮毛不要小看，它很重要，身体的防御系统是皮毛。五脏的防御系统是肺，所以我们平时得锻炼肺气，

怎么锻炼呢？无论是从事什么样的运动都或多或少的能练到肺气。按照现代医学来讲，这叫心肺功能。

所有的运动当中，我比较推荐的就是

游泳。游泳就能锻炼到心肺功能，

游泳为什么锻炼心肺功能？因为游泳的时候一下一下呼吸，呼吸的同时还要配合运动，在这运动当中，你看在水中的运动当中对关节没有任何压力。所以我以前的好多骨科的这些朋友，还有中医骨科的专家也跟我讲，他说所有的运动当中，普通老百姓要是不懂得内家拳这些东西的话，就让他练游泳最好，就能把肺气练足，肺气练足了之后身体慢慢就强壮。

在这里我需要跟大家提醒的就是，游泳是个非常好的运动，但是水温要注意，尤其是中老年人，

我建议你要到稍微温暖一点的游泳池去游，

别上特别凉的水里边去游泳，特别凉的水里边，第一是会让你的皮肤、四肢、肌肉紧张挛缩，从而导致血压或者心

脏出问题。（今日头条@中医彭鑫博士）

第二个，要是特别冷的话，可能运动起来就会费劲一些。游泳池的水要是特别冷的话，人体还有一个自我反馈

能力，就是在游泳池待

的时间长了，你又不运动的时候，人体就会感觉到需要抵抗寒冷，怎么抵抗呢？脂肪就开始往体表堆积。

有很多人问彭博士，我怎么越游泳越胖，这怎么回事？其实你想想看，你是游泳吗？你是在游泳池泡了四十分钟，游泳就游了五分钟，可能连三百米都没游到，你能说是在游泳吗？理论上应该说你是在游泳池里待了一段时间。游泳池的水比地面上的温度一般

都会凉一点，所以身体得到的信号是什么？

不是在这消耗体力，不是在那运动，身体得到的信号就是这表面挺冷的，回去得多吃点东西，或者说吃了饭、吃了能量之后得多往体表走，多转化点脂肪，以便于下一步我的主人别再冻着，再给他保护上，分泌一些脂肪，于是身体就合成一些脂肪用于保护身体不要着凉。人体是非常精密的，非常有智慧，它会通过自己感受到的这些信号反馈出来下一步应该做什么。

你在游泳池泡了三十五分钟之后上了岸，当然是游了五分钟，又泡了三十五分钟，一共在待了四十分钟，上岸之后，身体他就想好了，午饭吃的东西多转化点，提高脂肪，给它保护着，这个功能是反馈功能。于是你中午吃了一顿饭之后，胃口还不错，因为你在水里边泡了一段时间，也消耗了一些热量，胃口一般都挺好。吃了饭之后身体就开始合成一些脂肪堆积到皮肤表面，这就是为什么有很多人越游泳越胖的原因。

我在这里建议就是你在水里边待着，

游泳的时候你一定要游，不要泡在水里头，你进入游泳池无论是慢或者是快，你得动起来，

动到什么程度？就是动到你自己的身体感受不到游泳池的水是凉的，这时候你身体就充分激活了，动员起来了，气血通畅了。当然游上五十米，游上二十五米，你可以到岸边休息休息，等喘匀乎了之后再接着游，千万不要喘匀了之后一直待着，跟旁边的好朋友开始聊上天了，在游泳池里边聊了三十五分钟，游了五分钟，这肯定容易胖。

就在那里提醒一下大家，既然是游泳那就得游，反正我个人游泳的量，我自己游泳的话，要游一小时大概能游两千米。当然我速度不是很快，跟人家那些游泳冠军没法比了，但是就得持续不断的游，能游两千米左右，大概半小时的话游上一

千米，这就是我个人的速度，我也不是特别讲究数量，就是慢慢游就能大概游上这样一个数量。

所以我在这里就提倡大家在游泳池里你要一定要游起来，这就是所谓的锻炼肺气，你游着游着就会感受到浑身的气血开始通畅。

你再去体检发现肺活量还挺大，都五千多。我记得我上一次测肺活量是五千五还是五千六，这个肺活量在同龄人来讲算是不错的。这就是游泳能够给你带来比较大的肺活量，肺活量大了之后，肺气充足，会有一个好处是什么呢？就是抵抗力会增强。

另外一个，我个人的锻炼身体方法，还有一个就是练五行拳当中的劈拳还有崩拳。劈拳练的比较多，崩拳是劈拳大概五分之一的量，每天练一二百下，累了之后就打两下劈拳，把肺气打足了之后用上两三分钟就完事了，然后再接着开始工作，就像我讲课一样，讲着讲着可能就累了，累了之后就站起来休息休息，打上两个劈拳之后，又感觉到气足了再接着讲，这就是自我调节。人的身体就像机器一样要保养，不能一直在用，而且保养是什么呢？

一发

现有点小

问题赶紧修，别等

着问题已经变成大问题再保养就来不

及了。所以在这里我就把我个人的经验跟大家分享分享。（未完待续）

本篇是：彭博士讲《黄帝内经》系列-精华篇-  
之二百八十五。（更多精彩内容持续更新中.....）

**免责声明：**本文为健康知识分享。文中所涉及的药物、药方、针灸以及其他各种治疗和养生方法，请在专业医师指导下应用，切勿自行应用。如因不当使用所产生的问题，概不负责。

**版权声明：**本文作者彭鑫，本文为原创文章，未经许可，不得转载或引用。

（版权归原作者所有，并保留相关法律权利）