

大千老师讲日常养生

大千老师气学中医文集丛书
德明中医出品

升降开合一气转，清静无为大道生 内经伤寒一气贯，返朴归真道自然

感恩老师

感恩整理文字的师兄

大千老师感言：

感谢各位整理我的讲课录音，当时由于工作繁忙，没有什么准备的时间，基本都是边讲边发挥，里面有很多不当的地方，我至今还有些不忍，担心误了听众。现在提醒大家听时知其大的方向即可，不必执于细节。我之所以以气之角度给大家讲中医、内经，重要因素即希望大家了解气界，我们现在的人见的是形，听的是声，触的是物，如果没有人说出气化成形的道理，那么大家可能真就囿于形界，不能跳出形的思维，我国文化之所以可贵，也即知道形上的世界，气与神。中医亦是神气文化的一脉，若不解神与气，尤其是气，则内经，伤寒，本草是不可以解释清楚的。希望大家能关注气的规律，努力从这方面理解中医经典，中国文化，想必会有思维的一个飞跃，对临床也是大有益处的。中医要想复兴，神气文化必须回归。临床疗效必须上来。不然也是虚火，不能长久。

大千老师录音由民间中医讲堂整理群整理及德明书院成员共同整理完成，由德明书院整理组成员进行审核与校对。

目录

大千老师讲日常居住风水与如何养气血.....	7
居住风水.....	8
买房注意事项.....	11
古代风水布局.....	12
课间交流.....	17
如何养气血.....	21
千金方养性序讲解.....	22
大千老师讲如何保养精气神.....	31
一、少思少欲.....	32
二、少生气、少忧郁、少抱怨.....	37
三、动静结合.....	41
站桩之后各种反应.....	43
不适合站桩的人.....	44
四、平淡饮食.....	46
五、顺其自然.....	48
课后问答.....	49
大千老师讲五官疾病与五脏的关系（上）.....	53
中医五脏学说.....	53
眼花、近视、眼红、眼肿、眼中有黑点、迎风流泪、眼涩.....	54

耳鸣与耳聋.....	58
鼻塞、流鼻涕、鼻息肉、鼻炎、不闻香臭.....	59
口腔溃疡、口中有异味、口粘、口不爽.....	61
掉牙、牙龈萎缩、牙肿、虫牙.....	62
课后答疑.....	64
大千老师讲五官疾病与五脏的关系（下）.....	67
脸上长瘤子的女孩运命.....	68
头发各种问题成因及治疗.....	70
黄褐斑与痘痘的成因及治疗.....	72
头痛成因及治疗.....	74
记忆力衰退的成因及治疗.....	77
大千老师讲中医理念下的饮食（上）.....	84
三分吃，七分养.....	84
五味调和.....	85
注重自我的感觉.....	86
正确饮食的原则.....	88
吃在精不在多.....	88
吃在当而不在杂.....	89
吃在常而不在异.....	89
吃在当季非季莫吃.....	90
吃在调而不在补.....	91
吃在早而不在晚.....	93
吃在闲不在忙.....	94
吃在乐生气时莫吃.....	95
明白一个大道理强于明白一百个小道理.....	95

课后答疑.....	96
怕风怕冷的人该如何吃.....	103
食物属性及吃法.....	104
大千老师讲中医理念下的饮食（下）.....	107
详讲解食物属性及吃法.....	107
养生不在食物本身，要顺道，顺其自然.....	115
课后答疑.....	116
大千老师讲如何改变我们的生活.....	121
从传奇故事看中医治疗理念.....	121
详解道林养性.....	123
养生七要点.....	136
课间答疑.....	139
寻根，多闻，少利，知退，知柔，清静，自然。.....	140
课后答疑.....	143
大千老师讲妇科（上）.....	144
女子生病特点.....	144
女子带下成因及治疗.....	145
月经问题成因及治疗.....	147
更年期及各类子宫累疾病.....	149
乳房类疾病.....	152
女子梦魇和梦交.....	154
女子受孕与怀孕及不育.....	156
同房注意事项.....	157

课后答疑	158
大千老师讲妇科（下）	166
妊娠过程中如何保养	166
人流与难产	169
顺产与剖腹产	172
课后答疑	174
大千老师讲如何育儿	183
小儿感冒发烧	185
小儿拉稀、便秘	189
小孩要在自然环境中成长	191
课间答疑	192
小孩不要过早开智	199
大千老师讲梦的解析	203
梦的成因	203
梦的意境	204
如何区分梦的好坏	206
为听课学员解梦	208

大千老师讲日常居住风水与如何养气血

整理：傻爱、悠闲、02、绿娇娇、紫气东来、新人

我看好像有听众反映是，说讲课讲的书上都写了，大道理大家都会讲，但是为什么反复在讲呢？一个很重要的原因就是能讲不能做，能听不能做，道理都明白，但有几个人能这样做呢？病人说：大千老师，你讲的不错，确实这样，那你说我吃什么药呢？吃什么东西好呢？明明知道三分治七分养，七分养包括生活起居、精神面貌、方方面面，这个是一天陪伴你的东西。你既然听我讲了，那么聪明人就应该照这些去做，或者应该反思自己，哪做的不对，然后去跟着调整，这个身体才能慢慢的好，才能懂的养生。

大部分很多患者都这样，我知道自己应该注意这些了，那么请问大千老师，我应该吃什么药，应该如何食疗、又把养生放一边了，所以说不断地跟大家讲，就是想告诉大家，你应该这样做，读万卷书还要行万里路，很多人学中医，都是从书上学的，学来学去，没有学到中医，尽信书不如无书嘛！书上教的，不能使你真正理解中医，很多知识，尤其人生知识，在书本上是学不到的，必须在生活当中去学。比如说一个早睡问题，大家都懂早睡对身体好，但有几个人真正做到早睡，练功的人都知道，老年人也都知道，午时之前、子时之后是黄金时间，子时是半夜12点以后，午时是中午12点之前，这段时间是黄金时间，那有多少人充分利用这一段黄金时间呢、很多办大事都要赶在午时之前把这件事办了，这个是有依据的。午时之前是阳，午时之后是阴，尽量赶阳气办事，不要赶阴气办事，午前子后良，良是良好的意思。大家知道这个道理就应该去做，如果知道还不去做，那不就是最大的傻瓜吗？我和许多人说，一定要一张一弛，太劳了，生活太奔波了，工作一定要歇，很多人歇不了，只要海绵挤水总会有，歇不了也要歇，为

了自己的身体，好多人四十岁身体就拖垮，为什么会拖垮，就是因为他们从没有时间去歇，一步赶不上一部急，最终未老先衰，四十岁身体就垮下来了。

为什么今天在群里有人问，为什么得产后风这么多呢？我举了三条，第一身体素质本身就不好，第二生产不注意，第三，不知道用传统的方式坐月子，那你还找什么原因呢？无非这三条嘛！身体差不是一天两天的，生产完身体更差，那病怎么能好呢？把整体素质搞好，身体才能好，整体素质搞好，需要方方面面注意。吃药占三分，饮食、起居、生活、工作、心情占七分，这样一个人的身体才能好。治病养生是综合性的，不是搞一个方法就可以把身体搞好，有人说针灸可以搞好，有人说拔罐可以搞好，我跟大家说你要不注意那个七分，只靠这些具体的方法，身体不可能完全搞好，除非你原先身体就可以，只是有些局部性的病证，比如腿某个地方凉，灸下那地方就好了。如果是虚损性的病，那么不可能简单的就好了。

咱们既然讲饮食、起居、作息，说人安身立命，得有个安身的场所，今天就给大家讲一个居所的问题，居所就是住房，住房时大家都关心的问题，都要买房，我们怎么可能有一个好的居住环境呢？是不是房子越大越好呢？是不是在城里居住好呢？房子越漂亮就好？今天我们从传统的居住这块给大家说一下。

居住风水

在建筑方面，中国人和西方人盖房子有明显的区别，建筑方面，中国人盖房子依地而盖，贴地面盖，不起高楼，不管形状、形式、结构、都贴地面走，这有个原因吧，第一是中国古人把大地当做母亲，深深地扎根在母亲怀里安全，有安全感，第二，古代没有好的材料，盖高的容易塌，盖不了高的，平地上找平整地方盖，山区、丘陵找有四周环抱的地方盖房，不会找高处去盖，总是在山凹处盖房。西方人喜欢盖高楼，哥特式建筑，很高，直刺天空，各有各的优缺点。我只是讲中国人盖房子，理念是讲求安稳，求

周全，求顺畅，这三点非常重要，这和人养生道理一样的，房子如人，看中国人古人怎么盖房子，就知道中国人，古人怎么养生。那么什么求安稳呢？地势要平整，四周没有明显缺陷，盖房子尽量平房，压低高度，宽处往外阔，比如四合院方方正正，四平八稳盖房子，现在城里都搞这种砖块式楼房，而且房子奇形怪状的，什么样都有。这样就违反了古人的安稳的第一条原则。最简单的，中央电视台的新楼，老百姓俗称大裤衩，这严重违反了中国古代和中国东方人传统对建筑的审美，咱不管它里面的结构是否符合力学原理的，从外观上看，是倾斜的、扭曲的，首先在直观上给人一种不适感，第二，它在结构上有扭曲不适。在古人不会这样的，你看故宫，非常安稳、安祥端庄，这是一种美，同时代表一种和谐。我们选房子，在城里选房也要选这样的，我比较喜欢七八十年代的老房子，那种红砖楼，板板整整，这样楼很不错，外表朴素，结实安稳，正派，给人一种这样的感觉。好多楼搞这种错来错去，为了采光好啊，犬牙交错的那种形状，而且所有的楼都是斜的，这样的设计违反了传统的建筑审美，我并不是说以传统的建筑作为一种标准。传统审美，符合自然规律的这种审美，就是一个美和丑的问题，自然的就美，不自然的就丑。搞的户型很不规矩，不规矩会导致气场不规则，比如说刀把形，这样的房子是有问题的，或者是类似于s形的房子，折两下，这样房子都不符合磁场对身体的影响，这就是四平八稳的问题。

第二个是说周全。什么叫周全，其实和安稳意思差不多，周全就是整个房子方方正正，不缺角，不缺边，没有明显的缺陷，还拿故宫为例，周密、周全，四面八方都照顾到了，不求奇，不求特，符合正方形或圆形的，那它整个磁场配合特别好，不会有明显的缺陷，大家看现在的房子犬牙交错的，奇形怪状的，而且很多玻璃，互相反光，锐角不断，这体现一种个性的张扬，磁场这里面对人影响非常不好，风水讲冲射，冲是冲击的冲，射是射击的射，这样一个磁场，你冲我，我冲你，潜移默化，对身体都会产生不良影响。

第三个是流畅，说整个屋子的布局很流畅，从这走到这，互相走，都没有明显的死角，没有死胡同。大家知道住房子，平房不要再死胡同里面住，一条胡同进去之后顶头了，不能走出去，这个气场就堵住了，这个是凶宅，不好，这个很多东西进去之后出不来，我曾经原来看过一家，相当于一个四合院，按理说是左厢和右厢中间，也不是四合院，它就是左厢和右厢和正房都是通着的，从左厢进去能从右厢出来，这样的房子叫流畅的房子，那这家为啥叫我过去看呢？因为他家三家人住，两家人大儿子都死了，死于非命，过去一看，马上发现问题了，什么问题？他把流畅的通道堵住了，中间卡死了，过不去，而且他的房子又建了些房子，非常别扭，走进之后，走很深，而且里面见不到阳光，这样的房子在传统的风水来说就是凶宅，会对家里的长男不利，为什么不利？因为这只是交流，就不多说了，还有一个，我去怀柔，去看一个房子，当时在那住了一个晚上，主人原先在当地做买卖，挣了些钱，原先的房子不好，从外表看不好，破破烂烂的，但风水很好，因为它在村子中间嘛，地势也比较平整，后来挣了些钱，觉得是该翻新盖好房子嘛！结果在村角搞了一片地，起了一个十间房子的大院子，自己钱很多都投在房屋建设上，当时我们就过去嘛，他还养蜂，住了一晚上，第一天我到后院，前前后后走走看了看，最好我和主人说：我说你这房子有问题啊，他说你说有什么问题啊？我说你这房子叫退气宅，前高后低，没有屁股。反而是南边高，北面低，这样的房子退气宅，为什么叫退气啊？是没有靠么，都往后错，你想一个人站在那边，后面是一个大坑你说能好了么？那么他就说你说的太对了！我自从盖完这房子搬来之后，我这生意就没有赚过钱，年年赔，那么他问我有没有解法？后来也是寒暄寒暄也是没有办法，那房子既然建起来你也不能把后面垫起来吧？后面是山区。说这个什么意思呢，就是这个房屋选择啊！周全、安稳、流畅都是至关重要的，你不要因为一个房价，或者谁说某个地段好，你就盲目的去买那个地段的房子，一定要看周围的环境怎么样。

买房注意事项

几点告诉大家买房要注意的，第一周围环境没有明显缺陷，比如说有一个低洼的大坑，这个不好，坟地那个不好，旁边有工厂这个也不好，高压线什么的这个都不好，明显的奇形怪状的地方，这样都不要找，起码是平整地势都比较平整，找不着什么起伏的什么，这个咱们就不考虑了。河要注意！有河流过的话，不要翻飞水），就是环抱水，什么叫翻飞水呢？这个水弯曲的过来，在这个弧度以外叫翻飞水，在这个弧度以内叫环抱水，就像这个河啊弯过来抱着你，这个地方好。如果说是背对着叫做翻飞水。但是这里面学问还是很多么，因为咱们今天主要不是讲风水知识，简单跟大家说一下，也就是第一印象对你感觉，眼前一亮，不错！不要掺杂什么商业的行为，那这样呢你可以考虑，那这个是从周围环境来看的，我们这边北三环有一个大厦，他前面刚好两楼之间有个缝，这个缝刚好是对着酒店的大门，他这个酒店的大门正好去做了一个假山去挡住，去护住，这个肯定找人看过，不然的话不会无缘无故找个假山在那，那我看了这个缝对酒店没有影响，不会冲克到酒店，这个假山造的也行，总之这个里面肯定是找人看过。

还有就是奥运村，北边有一个奥体公园，森林公园，那个森林公园有一块（澳海）么，（澳海）旁边有一个假山，他那个（澳海）就是一个人工湖，把那个土都拿出来盖了一个假山，这个就仿景山来做的，北京景山中轴线么，整个这个奥体公园就是在这个中轴线上，正好这个假山就好比景山，这假山上有个大石头，从泰山搬来的大石头，那个石头正好是在中轴线上，一个大石头一个小石头，去过的可能知道，这个是精心设计的，直接就是仿照故宫的风水原理去这样建造的，这个鸟巢正好就是一个龙含珠，（澳海）的水南下，像条游龙一样把这个整个的鸟巢包住、含裹住，像一颗明珠一样，那么这个就是当时国家，做这个奥运村，奥运场馆整体规划的时候，应用了中国的传统风水原理做的，大家有机会来北京来国家森林公园看一下，站在那个假山石头旁边你合个影，

然后你在对准了再看，完完全全就在那个中轴线上，也就是说这个居处啊，大家不能不考虑，不能说就是为了有一个房子，荒不择物的选择住进去。

古代风水布局

再简单讲一下，中国古代风水的基本布局，左青龙右白虎前朱雀后玄武，可能很多人都听过，四种神兽，用四种神兽来比喻风水的格局，什么意思呢？左青龙，不管你是朝南朝西朝东吧，这一个房子坐这了，这个方位就确定了，你就把这个拟人把这个比喻成人坐着朝南，那么他左青龙左面就是东，他朝东左面就是北。左青龙右白虎前朱雀后玄武，青龙要怎么样呢？青龙要曲，白虎怎么样呢？白虎要直，朱雀要怎么样呢？朱雀要翔，飞起来，或者你也可以叫阔，开阔，玄武要怎么样？玄武要靠，要高，这个就是中国基本的，住宅的经典布局，什么意思呢？左边要有水流经过，右面要有大道，前面地势要开阔，后面要有靠山，大家体会这句话去，基本中国风水都按这个来走，那么很多住楼房了，住楼房怎么讲究这个呢？简单跟大家说一下，很简单，左拥右抱，住楼房不要住在角上，这个青龙白虎咱们讲左拥右抱就可以了是吧，你不至于闪着，后边地势要高一些，没有后面也有一个更高的楼罩着你，掩映着你，那前面呢不要堵心，前面楼要远一点，地势要开阔一些，光线要明亮一些，那么基本就可以了，就体现了左青龙右白虎前朱雀后玄武这个基本思想。比如说你前边突然挖了一个大湖。你离着又很近这个就不好，这叫什么？这叫血盆照镜，前面有一个湖，你就没有开阔地又很近这个就不好，一下就掉进去了，刚一走就掉进去了这个就不好，很多水景房你离那个湖太近也不好，湖要远一些，远远的照应这样就好，那后面更不能有坑了，湖坑都不有，离远了也不好，你大背后是一个坑一个湖，那做又不能逼射，什么叫逼射啊，逼迫着冲射你压迫你，挤挤插插的这个也不好，由于北京啊，这个大城市房屋特别挤，完全不讲居住质量嘛，那么我们也要讲一下房屋内的布局，这房屋内很讲究，我记得有一个人也是找我，也是

在北京，他好像搞房地产的挺有钱，年轻 30 来岁，就是前几年炒房炒的热的时候在通州那边做房地产，在国贸这边买房当时叫我看，一进门怎么地呢？一进门我觉得不对，一进门他这个厕所就放在中间了，现在很多建房的啊，都把厕所按中间，为什么呢？个个屋去厕所都方便，吃喝拉撒睡么，拉撒是很重要的，放在中间大家就直接在中间走，感觉不错，犯了大忌。中国古代风水学讲厕所一定不能放在主要位置上，一定要远远的放到一个偏的位置上，你想登堂入室，大雅之堂你放一个厕所你说对不对呢，这方便了你讲不讲究，登堂入室你不能放一个不雅的，就说这个厕所安排是一定要安排一个偏的地方，千万别说放在中间，这是大忌，你想一个厕所镇在那了你说好不好，我一进门就是厕所，正好这个房屋很大，几百平米中间是厕所，他可能旁边还有厕所，这个厕所千万不能按这，好多图省事图方便，我见过很多一开门就在中间，这是第一个。

我一进去觉得不对，厕所对门的旁边就是一面大镜子，大镜子什么意思啊？这大镜子反光啊，很多家里人啊，为了让这个视觉有宽阔感，到处按镜子，包括让人看，这个楼外面按镜子辟邪，好多你看有角的有谁冲着的都安镜子，这个有问题。不管里面安镜子，外面安镜子都有问题，里面按镜子光影反射，尤其晚上给人一种不安全的感觉，你晚上照镜子这个东西心理上就有反应，而且镜子不好，这个光反射来反射去，这个磁场气场啊，都不太好，这具体原因大家以后学多了就理解了，镜子不能过多，这外面安镜子，比如说辟邪，有迷信的这样辟邪也不对，不能避邪反而招邪，外面刮一面镜子（花 sha 的）月光一反啊，什么光一反啊直接很亮，你想想这不很引人注目么，你说用这个镜子把邪气反射回去，我跟大家说根本不可能，好多讲究的挂面镜子，中国传统的讲什么，讲调和、婉转、流畅，镜子这东西啊直生生的把你这个东西反射回去，它是一种对抗，不建议大家安镜子，古人遇到这种情况怎么办呢？一个四合院，一个大院子他外面有照壁，里面也有照壁，大家可以去孔庙看看，看看外面那个墙，他正好把气场护住，里面也有里面再加一个，人们进来之后向左右奔流不会直接看到你这个正门，屋的正门

不会让你直接看到，一分就过来，很多寺院外面都有，一分流一婉转一流畅的从两边就过了，说他就给护住了，中国风水讲，山环水抱，顾盼有情，这个水呀山里就是流来流去流不出去，就是不想出去，一步三回头刚往前走就回来了，这个水打弯很多，这样这个基本都是吉吉，就是好的地方，我们这个房子也是一样，不要从这个大门口一箭穿心，把你这个大门二门三门都通了，像一个中字这样就不好了，中国古代风水讲悠扬婉转，顾盼有情，迂走环卫，他讲这一套，苏州园林一步一景嘛，小路曲曲弯绕，讲这些东西，不讲胡同里直来直去，不要搞这个，自然中是曲线美，少有直线么！大家病也是一样曲线的前进，不要跑强直性的往上跑，这人坏病也不是强直性的一下往下坏，自然界多曲线少直线，还有就是以前跟大家说的这房子一定不能追求大，屋大人少是一凶，这属于凶宅对于你们家来说，屋小人多是一吉，这是吉宅，好多人说挣了钱了买个大房子就那三口人住，住的空荡荡的心里都不落实，住了这屋，那屋冷清，住了那屋，这屋冷清，有钱了，花在有用的地方，不要说是做这种凶宅，是，投资了，以后翻倍的增长，但是由于你住的这个房子过于大，人少，带不起来，这玩意跟穿衣服似的，一个人身体瘦小，顶个大衣服，挑不起来反而坏事，讲合适，反而是小屋子人很多，非常热闹，人气很盛，这是好事，再说，好啊，坏啊，标准从哪方面来看，好多人管钱，挣钱挣钱，舍不得花钱，来一场病，全造进去了，为什么他会得那场病呢，很有可能他过渡劳累嘛，光想挣钱了，这就知得不知丧，知存不知亡，光知道好了，不知道好背后有个坏等着呢，多少人挣钱把身体扔了，最后花钱想把身体买回来，不可能了，买不回来。

咱们知道一寸光阴一寸金，身体也一样，身体是人之翅膀，身体要没了，再挽回难，难得而易失嘛，就是个身体，就是你剩几个亿，拿几个亿想把身体救回来，不可能，多少电视上报道的明星啊，咱们不指名点姓了，那么多明星，有的是钱，不也一样，得了绝症，撑不了多长时间死了，你说他有钱吗，有钱，为什么生命挽回不了呢，就是生命，身体健康难得而易失，这谁也替代不了，老天很公平，你不顾身体，不顾身心的建设，

挣了那么多钱，钱是死的，人是活的，挣到那么多钱就置于死地了，再想把你生气搞回来，万难，为什么许多人跟我讲，老师，这个病为什么这么难好啊，身体气血怎么这么难补养上来啊，大家应该知道原因在哪儿，这东西难得易失啊，就象明里头有明，再想挽回难，你建那么多房子，设备有什么用啊，学生还要听老师讲课，老师二流三流四流的，怎么能教出好学生来呢，你气血都流失了，你怎么能有好身体呢，你老板把员工都得罪了，员工慢慢都流失走了，骨干都流失走了，你说厂房再大有什么用呢，开始走下坡路，不要说一个机构，一个组织，最重要的是有人才，一个人最重要的是有气势，很多人觉得摸不着看不见的，你给我讲点实在的，其实这个给大家最实在，为什么我苦口婆心的不断的每周三给大家讲，我也很忙，每天要处理病人那么多帖子，看那么多病，为什么还要挤出时间给大家说呢，就象鲁迅当年弃医从文一样，要救人心，治病其次，那我也要讲，治病要让大家明白道理，道理明白了以后你就不会掉坑里了，道理你要不明白，这次给你治好了，下次你还掉坑里，你还呼喊求救，说大夫，再拉我一把吧，一次能拉你，两次就拉不了，《黄帝内经》明言写着，经神内守，病安从来，你精神内守，气血充足，怎么会得病呢，无非你精神溃乱了，气血衰亡了，什么病都找你了，这病就难好了，房子也是一样，房子安稳周正，流畅，小点就小点，破点就破点，气场好，磁场好，就象刚才那个人，那个怀柔那个，那个做买卖的在村子里，挣了钱了，盖了房了，盖个凶宅，这不是自己走了嘛，觉得很聪明呢，现在人莫不如是，都是这样，所以说居所非常关键，居所不在房屋质量多好，所谓的质量是外观哪，不是结实不结实，八九十年代的房子都很结实，不在多漂亮，不在多新，而在于安稳，周全，流畅，这样的房子就是好房子，适合你居住，那有的人说，以后有孩子了，婆婆公公都得接来啊，房子得更大啊，要一个一百五十平米的，二百平米的，现在虽然三口人，那孩子以后还要结婚呢，全都算进来了，你说你算那么多有什么用啊，把这个孩子接过来以后，无非吵架吵得厉害，就有人跟我抱怨嘛，买这个房子太累了，每天收拾几个屋子都收拾不过来，累

身累心，然后还装修啊，花多少钱哪，又不断维护啊，全都是钱，那么房子成了拖累自己的一块东西，就象身小，披个大衣服，踢踢拉拉到处走，计划赶不上变化，谁知道十年以后发生什么事情呢。

大家看看房子这一块有没有什么要交流的，今天随便讲了下，我也没怎么准备。好多房子装修得象宫殿一样，根本不是自己住，给别人看，作茧自缚嘛，操了多少心啊，大家要装修什么呢，装修自己的气血，关注什么呢，关注自己的精神，养得十分气血才叫富贵之人，什么叫富贵啊，不是有多少钱叫富贵，你有了气血叫富贵，十分气血，一般的人哪，这病人是六分以下的气血，六分这人勉强可以，七分身体健康，八分身体很好，九分身体非常好了，还没有多少人有十分气血。青少年是九分，过了青少年，身体很好的应该是七分八分之间，城里人亚健康一般是六分，亚健康稍微不注意就是病人，病人五分，大家想想，应该在哪方面用功，应该在气血方面，精神方面用功，我头几堂课记得给大家讲的精神气血，都要听，我也可以说有很具体的养生方式，比如说桩应该怎么站啊，两脚开多少啊，手放在哪啊，眼睛放在哪啊，这些具体的东西，但是没有必要，这个是局部，不是整体，整体调好了，局部自然就好了，何必要钻一些细节呢，比如说黑豆吃了好不好啊，枸杞应该用什么样的枸杞啊，这个以后大的调好了之后，局部再慢慢给大家讲就好了，如果说大家你都丧失掉了，小的一点用没有，为什么我不建议大家非常重视拔罐针灸刮痧泡脚这些东西，这些都是细枝末节，比如说天天生气，晚上熬夜，你天天针灸有什么用，大处着眼，小处下手是可以的，不能大处都扔了，天天在那小处着眼，今天又吃一个西红柿，明天又吃个燕窝汤，这样不会把身体养好的，你就看看古代黄帝和嫫妃就知道了，他们吃得最好，喝得最好，穿得最好，住得最好，身体不见得好，道理就在此。

这个风之子说了，房子经常开窗，开门流通空气好不好，这个跟大家说一下，你看现在好多搞那个落地窗啊，非常不实用，关紧的那种窗户，夏天不隔热，冬天不保暖。

开窗通风是必要的，这风啊，古人讲避风如避实矢，就象射来的箭一样，要躲风，躲风口嘛，刷有一个风吹过来就赶紧走开，因为风是百病之长，很多外感类的病都是由吹风吹到导致，一吹风，头疼脑热，流鼻涕，打喷嚏，咳嗽，都是吹风吹的，前些日子我在大厦里面坐着，有那个中央空调，通风系统嘛，还没有开那个冷风呢，但是它那个通风系统启动了，开始排自然风了，从脖子顶上直接往下吹风，大家想想这东西好嘛，好多都是直接上头下来的，直接吹到人的头皮，赶紧要躲开，吹时间长了马上就头昏脑胀，第二天可能就嗓子疼，流鼻涕，比如说坐凉板凳，很多公园啊，为了维护方便，凳子都做成石头凳子，他不做成木凳子，木椅子，木椅子一下雨没向年它朽了又得换，那石头凳子常年累月可以放那，那这个问题就要命了，没法坐，一坐就凉，除非你带个垫，自己有备而来，不带垫，一坐凉屁股，身体弱的根本坐不了，一坐寒气就上来了，有的身体可以的坐一会，坐一会儿他也感觉凉，一感觉凉就过了，或时间稍一长，回去就坐病，坐时间长了你的例假就不准了，痛经，妇女的容易受寒，为什么女的得这病的这么多啊，妇女的虚寒淤嘛，容易得虚症，她经常流血，尤其血虚，寒症，女的是阴体，男的是阳体，女的容易得寒症，淤症，情感不畅，情结化，用情结，淤结不畅，虚寒淤，女的一般要有这病，所以说要补虚，去寒，调淤，这是对女子的大法，大的方式就这样做的。

课间交流

好，那咱们接着来说吧，嗯，有问，有人提问了：

1、屋里的椅子对着门好不好？前面的房子有窗户，对后面的家的门好不好？

这跟大家说啊，这什么意思，这和那个照壁那个是一样。这个门开的要正好，既不能大也不能小，如果太大了，这个气场就出去了。就散气了，口袋么，要扎到正好合适，就跟一个气球一样，你那个口如果大了，气都跑了。如果屋小门大，是一凶，这个凶。反而屋大门小要比屋小门大要好。那好多那个屋不大找个大门，这样都不好。那好多不

有正门有偏门么，那个正门老不开，老开偏门，这样的话那个整个的气场就在里面不出来。如果老开大门，气都泄出来了。而且容易，这老来讲容易进邪气。这个里屋也是这样，这个椅子啊如果说这个里面的厅堂很深，对着门也无所谓；如果房子很小，这个椅子往这一座，这人都好像都要出门了，这样不好。你可以在这个门和椅子之间有点掩映，比如说你放一个鞋架啊或者旁边放花儿什么的都可以，掩映一下。

2、前面的房子有窗户，对着后面家的屋门好不好？

这个问题不大。

3、农村对门住着两家，门比对方大的是不是能压住对方？

这个，这个是扯淡啊！怎么能比门大呢？不要比门大，要比门的气场，谁气场足，谁气场流畅，要比这个；不要比门大门小，房屋高矮，也没有可比性。很多农村盖房么，那么你的比我高出那么一截，我这个就不满意么，是吧，好像压着我了？其实不是这么回事，木秀于林，风必摧之。比如说这一片你的房子最高，比如说来东西是不是你这房子先招啊，打雷还你的房子先招呢，并不是房子越高越好。争强好胜比这个没用，这个反而容易招灾。大门小也没关系，主要看里面的气场是不是饱满、匀实、安稳、周畅、周全流畅嘛，主要比这个。像两个人似的，比官衔大小，比谁气血充足，高矮没有什么可比的。反而高的人啊反而不如矮的人气血饱满，这个是个问题。

4、还有一个问题；厕所在中间，是吧，是正中间，我家南北卧，卧室大小差不多，厕所在两卧中间，对门，门对面是厕所，右手客厅阳台有餐厅，厕所怎么破？

这个总的是这样的，我跟你说啊：既然选择了这样的房子也没有办法，厕所在中间确实不好，但你可以淡化这个不好的地方，掩映一下啊或者是淡化处理，不要加重这个厕所的意义就行了。其他的破法还要具体来看么，不要破，要调，要化。像我们看病一样，不要说扒了重建，这就不好了，得了个癌，身体很差，还去攻癌，自己两千兵，对方五千兵，你越攻你死越多，与其这样不如说退出来自己修养。是吧，两千兵我不打

对方，我慢慢的增兵，增到一定的程度，给对方一定的威慑力，对方也不可能再扩大了。对付癌症和严重的疾病以养正为主，不要攻邪，你攻不动，没有这个能力。他这个也一样，如果格局不对，不要破，要调。就像镜子一样，冲射，不要干这个，不要拿出来，它给你来一次激光，你拿镜子反射，射回去，射掉它。这个不好，要调开，化掉。就像打泰拳似的，他要打你一拳，你一侧身，就化掉了。你要是硬碰硬，这个就不符合中国古代传统的方式。

5、下一个问题：住楼房，几层好？是不是边部不如中部好？

嗯，这个可是采光上，边部要比中部好多了。

你要说这个房，正南正北，这个板楼，还是中部好，两边不好，两边呢，要么热要么冷，冬天夏天。中间，左右拱卫。楼层应该是二，三层最好吧，现在如果说一层相当于原来二层，那一层也好。越高越不好，不接地气，人要有大地的滋养，为什么古代选择紧贴地面呢，并且说很多比如说修陵的直接建在凹上，肚脐眼那儿，左右都是高的肚脐眼那儿低，它就往那儿一座。但是绝对不会座到盆地里，四川它就是一个盆地嘛，所以四川有优点也有缺点，优点就是聚气缺点是晴天少，多云阴天下雨。幸亏四川有一个长江嘛，它把里面这个热气带出来，所以三峡起到了很不好的效果，它一下子给结扎了么，这个气就带不来，带不出来这气就会产生逆反，对整个的四川都产生很严重的影响。所以说，安稳、周全、流畅要符合这三个特点，你这房子就是好的，身体就是好的。那么很多人喜欢住高楼，高楼不养人，常年住高楼这个整个的身体干枯不滋润。尤其上了岁数的老年人啊，这个上岁数的都不建议住高楼。偶尔的登高，登高眺望好，长期住都不养人。是能住低楼尽量住低楼，能住平房不住楼房。所以说你看这个高楼不好是吧，所以说大家不要比高，要比结实。

你的门比我的门大，你大大大，气场都散了，你大有什么用啊，破了。门千万不要大，门要紧实。门在风水学上叫气口，什么叫气口啊？就是气出入的口，进出都是从那

儿走嘛，里气出去外气进来都是走那气口，气口要紧实要严实，光比高比大了，把自己都破掉了。所以说大家如果经常听传统的这些养生啊，安居啊，居家啊起居啊这些东西，你就会发现好多都不是大家想象的那样，这对与错，好与坏，我们从不同的角度去解释都不一样。

还有这个封阳台，前后阳台，建议大家前面都不要封阳台，这个采光那么差，阳光都不进来了，阳光是什么？阳光是阳气，阳光都进不来了这阳气就进不来了，后面有阳台可以，前面不要挂阳台，不要贪图有多出一块地把宝贵的阳光挡在了外面，搞的黑洞洞的，人们只得不知丧，光知道得到了 2,3 平米的地方，不知道丧失了什么东西。

6、阳台对厨房？

这个要具体看了，厨房是什么地方啊，厨房古代讲是灶神的地方。这是一家阳气之锁啊！灶，安灶非常重要，安在哪？什么时候安？怎么安？这对整个一家有关键的影响。现在来讲都不安灶了，都是煤气灶了，用的时候一打火起来了，不用的时候关掉了，一点也不发挥灶的作用。在古代这个灶啊是阳气之锁啊非常重要。你想啊大家想啊，比如说北方这个炉子烧那个蜂窝煤，24 小时有火，做饭的时候打开把火调旺，烧水做饭不用的时候盖闷着。但炉膛始终是热的，炉膛热就是一个背景辐射，这个阳气就相当于太阳一样不停的辐射整个家庭，大家想想这个炉膛有多重要，现在没有这东西，大家只知道炉膛能做饭，不知道炉膛像整个太阳一样辐射整个家。知得不知丧么，光知道省了点钱了，不知道丧失了一个宝贵的家庭太阳。

所以得寒症的很多现在，没有了炉子，蜂窝煤啊或者煤块烧的炉子，大锅灶的那种炉子，过去那种，农村现在还有。得寒症的现在越来越多。再加上现在女的都怕太阳，不敢晒太阳，一晒脸上出斑，那个斑不是晒出来的斑，而是原先你就有太阳给你照出来，像照妖镜一样给你照出来。天天看那个广告，如何避免阳光直射，抹这个抹那个，避免太阳斑日晒斑，你想想这种人糊涂到啥程度。我记得原先讲过，农民天天在种田顶着日

头，他也没晒出斑来。你就想想吧，太阳能不能晒出斑来？还不都是你身体不好，本身就有问题，太阳一照像照妖镜一样把你的问题照出来。就像家里来贼了狗叫两声，一样！不是狗叫把贼招来的，而是狗叫防贼。

如何养气血

你看现在宣传的，紫外线是导致衰老的主要因素，这种宣传啊，大家可以听一下，一笑而过。明天他又更正了，紫外线对人身体有一定的益处。像阑尾，扁桃体一样，原先不都建议割掉么？现在不都说了，这也是人体重要的器官不能随便割么？原先说菠菜含铁可以补铁，现在不也纠正了么？是小数点算错一位，菠菜根本没有多少铁。科学啊变来变去，它才 200 多年么，它不断的发展进步，再过 50 年再过 10 年就不这样说了。这个，原先建议中国老百姓都吃肉，吃肉可以强壮中国人民，结果呢？结果吃了一代人的肉，病成倍的增长。现在也不讲，宣传吃素了，一时把国家吃穷了。这样吃肉，得多少牧场养多少牛多少猪啊，把环境都破坏掉了，把人都吃出病来了，都住医院了。医院花那么多钱，重新建立国家的医保体系，大家想想，如果路走错了，它相当于是无底洞，怎么填都填不满。美国那么富有的国家，它的这个医保不堪重负，这是一个整个的世界性的问题和人们现在健康问题摆在首位了，以后两大问题摆在首位，一个是健康一个是粮食，再吃就没粮食了，中国历朝历代都是农本，以农业为本，农本思想。被外国人一忽悠中国人不种大豆了，让外国人种，全都进口，这就是失本！大家的本是什么呢？大家的本是气血。

气血怎么养好呢？建议大家看一本书，看一本什么书呢？《千金方》《千金方》里面有一章，大家可以买《千金要方》没有必要再买《千金翼方》，这个《千金方》是唐朝孙思邈写的，孙思邈叫药王，就是因为他写了《千金方》被后世益为药王。这个张仲景是

医圣，孙思邈是药王。这个《千金要方》啊有一章在后面叫什么呢？叫做---养性，大家可以把这个养性有个序叫养性序？

为什么要推荐这一章呢，因为首先这个孙思邈活了 130 岁，非常能活，既然人家是老寿星必然有养生之道。养性这一章啊，而且这个养性还比较具体，养性前面还有一章叫一食疗，有机会和大家好好讲一讲，这个是很传统的嘛。

千金方养性序讲解

这是很传统的关于修身养性，这个养生的主要的方法。那么接下去给大家念两句这个养性序怎么说的。我念这个文言文啊，同时给大家翻译成白话文，大家仔细听下就知道了，念哪一段呢，道林养性吧，养性之道说在哪儿呢，简单跟大家说说：

养性之道常欲小劳。

就是不断的劳动么，就是生于忧患死于安乐么，你要是天天肥吃肥喝，人也就损坏了。所以说小劳，时时的劳，运动么，运动养生么。

但莫大疲及强所不能堪耳。

什么意思呢？就是不要做极限运动。不要搞大的疲劳大的消耗，每天小劳一下，很好。不要在那呆着不动，得了病了，在家里呆着天天想病，这个，你病越想越重。每天出去户外走一走啊看一看啊，但不要做剧烈运动，能走不要跑，跑来跑去身体一天都恢复不了，身体弱的人。

且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。

就是说要动起来，不要静。要给自己找点事干，尤其在家呆着的那些人，走来走去的多好啊，尤其在户外看看山看看景看看水，消遣一下心情也不闷。

养性之道莫久行久立。

就是不要走很长的路，不要站在那儿很长很长的时间。

久坐久卧。

老在那坐着不动或天天倒头躺着这都不好，所以有人说，让我静养是不是天天躺着啊？那不是躺着就完了，躺的身子骨都软了。我跟大家说过，病人最忌躺，越躺病越重，你看往医院一住就躺着了，大家千万不要盲从。这西医它这样认为，咱中医不这样认为，人不能卧。

久视久听。

老在那盯着电脑看，一看看八个小时，伤肝血都不好。久听，戴着耳机随身听天天听，很多年轻人白天都插着耳机在那听，听来听去，耳朵的听力下降。他受不了一点寂寞和清醒，安静点就觉得不舒服，偏喜欢噪，噪耗气血。

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨、久坐伤肉、久行伤筋。

天天看东西伤肝血，天天躺着没气了，天天站着骨头容易受伤。坐着会伤肉，走路多了会伤筋骨，这都不好。

今天我有一个爬山的“驴友”就问我“为什么爬一座山老是养不过来”就是爬“过”了，身体本来不是很好，爬“过”了就伤了好多气血，短时间内还真补不过来。要一周两周才能慢慢的缓过来，所以说光运动也不能解决问题，还是要修养。

下面，说不要吃的太多，不要认为吃的太多能补充太多的营养，这是不对的，要7、8分饱。“莫抢酒”不要喝很多的酒，酒耗气血，尤其是很多风湿病人想喝药酒补补，这是南辕北辙，喝了药酒当时舒服，回头气血一耗，其实更难受。不少孩子孝敬老人，给老人泡药酒想孝敬父母，其实帮了倒忙，尤其老人不要经常喝酒，酒耗气血。不要自己逞能，明明这个东西搬不动强搬，自己力不能及的还要去做，明明不能熬夜的还要熬夜去干，今天干不完非要今天干完。“莫忧思”不要每天都愁眉苦脸的，忧思代表想事太多，前怕狼后怕虎，好像天要塌下来一样，自己没个活路，以泪洗面，都叫忧思。

莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉。

“莫大怒” 什么叫大怒，就是什么事都生气，什么事都怨天尤人，其实什么事都可以商量，该自己受的自己就得受，该遇到的事就得遇。不要老发火，要好脾气。大怒伤肝损气血，乱精神。

好多在我这里看病的，病已经治疗的不错了，来场怒气马上打回原形。

“莫悲愁”，不要成天愁眉苦脸，这样的病就没法治了。“莫大惧”，一听自己得癌症了，吓得不得了，一听自己得产后风了到处找人治病，奔波来奔波去，不要大惧，该来的总要来，该走到时候就要走。“莫跳踉”，不要跳来跳去，颠三倒四的，钻营取巧，这样的都会损害气血。“莫多言”，不要每天说话没完没了，多言伤气血，身体弱的人说几句话就没气了，很多老师身体都不好，天天在讲堂上讲。歌星为什么要有假唱，一是唱功不行，二是身体糟蹋的唱不动，演唱会东奔西走，没有时间休息怎么可能真唱那？没有那个能力，年轻的时候还能唱两年，上点岁数唱不动了，真唱的都是气血足身体好的。唱美声的都是胸腔大的身体好的。好多一线的明星让他（她）唱两个小时根本唱不动。“莫大笑”，每天哈哈大笑，伤气血，笑起来没完也不好，人贵在沉静安稳。

“莫恹恹汲汲于所欲”，人不要欲望太多，每天既想做这个，又想做那个，一个手想把所以东西都抓住不可能，人就两只手，干这个就干不了那个，人要有一个选择，得失，舍得，身体不好还要干工作，不想放弃，工作又干不好，身体又养不好。鱼和熊掌不能兼得，到现实中就想不开了，又想有好工作又想赚钱，好工作天天都忙到很晚，忙到很晚身体又不能保住，你说你怎么选择，人只知进不知退，退一步海阔天空。

“勿恹恹怀忿恨”，恨这个东西很伤人，要有宽厚、博爱、仁慈之心。遇事要宽容，不要恨朋友、恨婆婆、恨父母、恨同事，都不好，把怀恨的事情解了对自己都有好处，这些东西都伤气血、伤精血。气血精神的多与少决定你寿命的多与少，死于非命的就不说了。

“若能不犯者则得长生”，怎么长生啊？不是吃个药丸就能长生，也不是泡个澡、住大房子就能长生，也不是吃燕窝、鹿茸、狗鞭能长生，都长生不了。为此，不能所犯以上所说的就能长生，气血足、气血和畅没有什么过不去的事，晚上睡得好，白天起得早，这样才能长生。

“故善于摄生者有十二少”。少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。其实就是上面的重复，简单说一下。

少思。越学习身体越差，大学生不如大专生，研究生不如大学生，上了中科院、社科院的大家可以看一看，是一个什么样的精神面貌。学习最耗气血，最好的年华都学习了，而学习不是修身养性的学习，是教书式的学习，这个不好。

少念。每天的念头纷乱不堪，整天想这个想那个，什么事也干不好，心沉静不下来，做事你也不知道如何做。

少欲。就是欲望不要太多，他的门高你的比他还要高，他的房子大，你的房子比他的还要大，比来比去，把自己的气都散了。

少事。事不要做太多，有的老板说了，我的事太多了，我经营好几个公司，都想做好，结果哪个也没做好，不如正正经经做一个。就好像现在好多网站都争那个前一二名，争得头破血流，结果谁也没争到。几败俱伤，就是太浮躁。什么事赚钱？就是把事做好，事做好了，钱自然就来了。

少事，一定要少事，大家记住，我们只有一双手。就像狮子吃角马，它只能盯着一只吃，再多也只吃一只。

少语。说话要少，刚才讲了，说多耗气。

少喜。乐极生悲，大家注意。

少愁。愁则气结，女士容易得乳腺增生、乳腺癌。男士伤肝，女士也伤肝。中国现在肝病特别多，多是愁的，胆结石也是愁的。

少乐。不可笙歌艳舞，少纵欲。

少喜。和少笑是一样的。

少怒。没必要，再过十年你看看，很可笑。就和小孩弹玻璃球一样，你多一个我多一个一样。再过二十年你回头看看现在一样。

少好。好事不能太多，气血充足的时候你可以多做几件事情，多才多艺。现在气血不足了只能做一两件事情，一两件事情做好了就不错了，爱好太多了什么都做不好。都想抓什么也抓不到。

少恶。厌恶，什么都厌恶。觉得什么事都不满意，都对自己不好，其实是自己不好，自己黑就会看什么都黑。

行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。

行此十二少，是养生原则。多思则神殆，思考太多神疲气短，最后都学傻了。多念则志散。念头太多，气血就扩散了。多欲则志昏，多事则形劳，事太多，天天忙不过来，都不知道自己在忙什么。多欲则气乏，说多了没劲了，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，天天大怒气血都伤了，身体肯定好不了，多好则心神迷失，多恶行则憔悴无欢。

此十二多不除，则营卫失度，血气妄行，丧生之本也，惟无多无少者，几于道也。

此十二多若不除则气血失调，是短命之本，上面这十二条有一条做不到都会受伤，五六十就得了一身病，还不到七十就死了。要适可而止，符合自然规律。

现在的猪流感，就是瘟疫，你把气血养足了，大的疫情来了你也没事，你就是做了防范，气血衰了瘟疫来了你也傻。“萨斯”来的时候，我就在北京，公交车上基本没人，

都戴口罩，相当恐怖。公交车我也坐，口罩我也没带，中药我也没喝，你知道这个道理就不用恐惧了，“可居瘟疫之中而无忧矣”。

追求气血、追求精神是我们中国古代最崇尚的文化。造个火车，造个飞机，造个大炮，这是外学。外学是追求物质享受，内学是追求精神，这是中国古代所追求的文化体现。我举个例子，今天有一个患者问我，要买一个药锅，多大来啊，问我。我跟他说呀，你熬药啊，用不锈钢锅熬药就可以，又大，又不用重新买。古人为什么要用砂锅熬药啊，因为古人除了铁锅就没有别的锅，而铁锅会和药发生化学反应。现代人照猫画虎的，凡是熬药的非用砂锅熬，大家想想看，可笑不可笑。你好像搞一个砂锅，很懂中医似的。古人除了铁锅没有铝锅呀，没有不锈钢锅呀，他只能做一个砂锅去熬药嘛，不用铁锅就得用砂锅。现代人有选择呀，觉得拿一个砂锅在那炖药，拍一个照片，说录一段像是吧，放上去，很传统很中医。这是什么呢？这就是中医的皮毛。没学到好的东西，把那个皮毛学来了。连药材的质量，现在很少有人知道什么药材质量好。这些东西他不学，搞一个砂锅。那砂锅炖肉啊，那个事怎么说呢，那个是，这砂锅他有他的优点，是吧。但那个炖药在没有砂锅的情况下，砂锅他能借一点劲。但是炖出来药的好坏，和砂锅没有直接的关系。大家完全可以拿不锈钢锅来。你想啊，大家想想，炖鸡汤大家都用砂锅来炖么？说大家都是用砂锅来炖东西啊？大家也都是用不锈钢锅来炖。他可能有那么1%的影响，但影响不大。如果那么说啊，把中医再套一下，应该拿苇薪火来熬药。什么是苇薪火啊？稻草啊，高粱秆子那些东西。架一个大灶熬药，那个药确实比煤气熬的药好。但大家都去搞一个那个大灶么？把所有的说苇薪火熬药，沙锅熬药都做足了，如果说药不好他不一样没用么？注重了那个百分之一二，抛去了百分之八九十的重要因素。

这像什么意思呢？就像那个饭店，现在为什么有那么多厚重味，为什么加得这么严实呢？那个原料不好。猪肉没有猪肉香，那怎么办呢？往里面加作料。这鸡也一样，鸡没有原先那个鸡肉味了，撒孜然。原材料本身有问题，通过五味来补。如果原材料没有

问题，加少一点作料，或者不加作料，这个菜还一样好吃。很简单就螃蟹，很多人说这螃蟹不好吃，他是没有吃到新鲜的螃蟹。这海边打上来螃蟹这么一煮，非常好吃。还有这虾，我在北京就非常不愿意吃虾，不爱吃，因为这虾不鲜。我这个老家，是在海边的。打上来的那叫什么呢？那叫七点虾。或者，那种海虾，比对虾小，比基围虾也小。那种海虾，要直接下锅，稍微窜一下火。让他变红，来一锅，让他烧着吃，不加任何作料，非常鲜美。这个他就反映了原材料好，不需要多加工，吃起来就非常好吃。那在北京那个超市里的虾，我基本不吃，没法吃，不好吃。像这次我买了枸杞，大家知道这枸杞是补肝肾的，鲜的。就原先枸杞我不爱吃，特别不爱吃，稍微有点甜味么，像超市里的，或者说哪的。这次我自己买的枸杞，是正中的，他应该是新疆枸杞，贴着宁夏的边儿。这枸杞含在嘴里啊，和葡萄干那甜度啊，含量和葡萄干一样，他散发一种香味。我一下子就要了，这枸杞太好吃了。他为什么能够滋补肝肾，他好的枸杞真的能起（作用）。所以大家要把功夫用在原材料里。要注意主要次序。和熬药一样，这形是次，这内容重要。说那党参啊，黄芪啊，当归啊，熟地啊，枸杞啊，啊，只要你搞得好的药品原料，你就是拿那个不锈钢锅熬出来，他那个效果也好。你要是搞到差的原料，你就是拿再好的砂锅，灶，薪火啊去烧，都没用。所以大家要重本，我们的本就是气血。气血搞好了，你干什么都行，气血好才能出去打工去。气血不好，再好的工作你都得搞丢了，不行，胜任不了了。夏天马上空调来，你说你躲哪去？我看看大家有没有问题，还有六分钟。希望大家，这个千金方，孙真人写的。为什么叫真人呢，就是明白很多道理。身体养得很好，他建设的很好，活了一百三十岁。这里面啊，千金方啊，有很多的方子。所以为什么叫千金方呢，说这个孙思邈解释了，怎么解释的呢，看一下哦，原话怎么说呢，就是这个气血太宝贵了，拿一千两黄金来换，都不换。在这个危难，有人得病的时候，有一个方子胜过一千两黄金。大概就这个意思。这个金可以理解为当一种货币。很值钱的

么。尤为人命至重有贵千金，一方济之，得之于此。就有一个方子能治啊，他这功德啊，比你给别人一千两黄金要好。

哦，有个问题说，老师我们家农村，说房子院儿，房子有近两米八，房子院子有近两亩大，家里现在就有我们三人，怎么能让家里房大人少的现象改善一点呢？

我的天，两亩大，院子就两亩啊，上下两层。这农村的生活环境真好。有院有房，加起来就两亩半。这个，这个，这个院子可不小啊。三口人住这么大，可以这样，教你一个办法，第一，打隔断，把你们经常住的地方啊，隔起来，围一个小圈子，这样，这个气就能养住。说不要这个整个敞开。其他的院子啊，种地啊，或养些有生机的东西。比如像这个农村里说，开地种菜养鸡鸭。鸡鸭鹅么，猫狗么，这些东西都能带起生机来，多样这些没坏处。一进门这些各畜儿都叫。这，你显得这人丁也兴旺。现在人城市里的生活就很郁闷。少了很多朋友，鸡鸭鹅，猫狗，羊马牛，都是人类的朋友。西方人不是说，什么叫一个家，有条狗才是一个家，说得有道理。所以，大家要是有条件，尽量偏离城市，有一个院套，种菜，种树，养鸡鸭鹅，多好。天天呢，非常有生机。早上，太阳就顺进来了，一点阻碍都没有，旁边再有一条河，很好。现在这互联网时代了么，很多时候，可以考虑，给人们往农村移居。你种点药材也不错呢，到时候大家可以到你那里买药材。哎，你家哪的？还不如在你那里办一个养生山庄呢，大家到你那儿养养生。给我们多盖些房子，两亩地可不小啊，闲着太可惜了。以后为大家的生活空间在农村，能说下你家在哪个？可以大家可以一起帮你出主意嘛。搞地皮太难，可以租就可以了，不用一开始就买，大家只是想要一个地方。你租盖投资太大了，没必要。二亩地，你想想，你能干很多事情。这个什么事啊，都是事在人为。要想，想出来就做，不能瞻前顾后。瞻前顾后总是停留在幻想。可一辈子这事儿也没做。嘴行千里，屁股在家里。是吧，说得多，做得少。一辈子什么也做不了。咱们自己的美好生活需要自己来创造嘛，没有人会帮你创造。你看那个四邻都羡慕的不得了了嘛。就你这环境太好了，这两亩地。我

天呐，我们是几辈人都分在一起的，所以有很大，有三层。行了，咱们今天就到这吧，看看有没有其他的发言的。

大千老师讲如何保养精气神

整理：高山、楚狂、海上日出

这节课也很重要，原先咱们说的都是一些理论、一些概念，那么这次咱们讲些实用的东西。既然精气神对我们这么重要，同时由于我们各种不良的生活方式啊，还有各种际遇啊导致我们精气神不断地被损耗，那么我们就应该知道如何保护精气神，如何减少损耗。精气神是我们的三宝嘛！就像我们的钱财一样，如果没有钱财，在社会上寸步难行，那么没有精气神，对于我们生存来说，寸步难行。精气神弱，我们生活质量就低下，只有我们精气神足，我们的生活质量才会高，才会有保障。精气神，精力旺盛，有气力，思考敏锐，记忆力好，心情舒畅，这些都必须有精气神作为保障。

大家应该看了一下这个诊室公告，关于讲课内容的预告，简单给大家说一下。今天主要从五个方面来谈，第一个就是要告诉大家，能够非常有效保护我们精气神的五条原则，这个我写了是法宝了嘛！就是要告诉大家这五条原则非常重要。那么第一条原则是少思少欲；第二条原则是少生气少忧郁少抱怨；第三条原则是生活中要动静结合；第四条原则是平淡的饮食；第五条原则是顺其自然。那么可能还有其他的，比如保持心情舒畅啦，得了病了遇到事情了要心神稳定啦，象这些都是，但是说我们今天着重从以上五点给大家论述一下。先是这样吧，大家接触的养生书也很多，比方说各种经络的书啊，教大家敲敲胆经啦，疏通一下经络呀！吃某种东西呀，黑木耳呀，这个黑豆啦，山药粥啊！山药芡实粥啦，桂圆膏啦，这样的东西，大家看到这方面的健康的书籍也很多，揉腹啊，推腹的这种疗法，按摩，刮痧，健身，跑步，这些都是健身的方式，这些东西我就不谈了，主要我想谈一下保护我们精气神的核心的方式是什么。中国历来的养生书籍，

里面说的，尤其开篇说的都很明确，也真正能够护养我们气血，能够让我们精神旺盛，无外乎刚才举的五点当中的某些关键要素。那么下面我就逐条给大家论述分析为什么是这些。

一、少思少欲

第一条少思少欲是保护精气神的第一个法宝。为什么这样说呢？因为我们作为一个人，降生下来，到长成人，要有追求，有理想，有欲望，要思考，要琢磨，那么这个人的一辈子都是在用脑，和这个意识引导下去做很多事情，我记得有一个漫画，西方有一个漫画，说人之间的竞争是脑力的竞争，他画的漫画是几个人，把他大脑抽象成齿轮，这一个一个大脑都是齿轮，齿轮与齿轮之间要咬合，互相较劲，中国古代是怎么样认为呢？中国古代啊，传统上讲养生，第一条就是少欲，那你想要身体好吗？想到老了身体壮吗？真正的养生的秘诀啊不在于你针灸疗法啊，饮食疗法啊，或者其他的按摩疗法，都不在乎这个，这第一条就是少欲，人只有在少欲的基础上才能真正地做到保精全神，使我们的身体能够保持较高的一个身体素质。

有很多长寿村，没有说长寿村按在城市里面的，没有某一个城市，这个人非常长寿，基本不会，都是在农村，某一个村庄，山清水秀，里面的老头老太太活的时间很长，百岁老人有多少多少个，那很多记者就过去考察去啊，为什么呢？从哪方面去找啊？这些人哪，考察这些人哪，基本都会从老人的饮食方面找，不会从这个老人的性情方面去想问题，一般在一个农村啊，相对来说环境闭塞，欲望少，很多老人他首先心态好，想得开，没有杂七杂八的，也不会说晚上睡觉的时候还会想第二天怎么去赚钱，怎么成名，怎么成家，他不会想这些东西，再加上山好水好，每天干农活，动静结合，导致他有一个比较充裕的气血，精气神足，所以说能活一百多岁，要是说把这个老人抬到城里来，让他天天做报告，到处巡回演出去，没几年这老人就不行了，也只有在那样一个封闭的

环境下，这些老人才能活得时间长。他就像一个皮球，从来不泄气，慢慢地涵养，气越来越足，皮球越来越鼓，在一种相对很鼓的状态，他能活到一百，一百多岁，那如果说你把他这个老人放到城里来，一下子皮球泄了，精气神就往外跑，气血就开始亏虚，这老人就坚持不了多长时间了。什么意思啊？你看很多这个年纪大了的一些老头老太太啊，演电影，演电视剧成了名了，这个对老人不是福气，是灾祸，大家想一想，现在影视界，很多老年明星，突然出了名，那么他们在整个商业运作的大齿轮中，每天不断地这样加入到这种活动当中，白天要排练，晚上又睡不着觉，任务排的满满，那么导致气血严重亏虚，精神亢奋绷紧，那么用不了多少年他的精神气血就不行了，那么再加上遇到一些突发的事件，精神刺激啊，打击啊，或者高度的紧张，压力，生活方面的，本身老了嘛，你再求名求利，那不是养生之道，就是古话说好嘛，老来忌得嘛，就是到老了不要再想得到什么，有很多老头老太太还去炒股，打麻将也想赚钱，有的还搞传销，这个都不是老人所为，到老了更应该安养，少思少欲，他才能有一个愉快的晚年，那么对我们年轻人也是这样，年轻人气血足，尤其二十多岁，他多思多欲，他还能挥霍一段时间，但是上了三十之后，这个气血，现代人啊气血普遍不足，因为就是二十到三十之间他动荡得太剧烈了，多欲多思，思考得头发都掉光了，欲念太多，又想挣钱，又想把活干好，又想成名，这个奋斗又违反了顺其自然的自然规律，那么导致在十年内，二十到三十，在很短的时间内，他的精气神严重的亏虚，气血不足，那么对于女的来说，又面临生产，一产后更虚，很多疾病就全都爆发出来。

那产后风他不是说单纯的说产后风的一种病，是产后气血大虚之后，你的所有的身体原先积累的问题全都爆发出来了，所以说象我们，尤其生活在城里的，更应该知道少思少欲的重要性，本来你的气血能干一分事，结果受环境的影响，还有自己的欲念，你强行让自己干两分事或者三分事，大家可想而知，长期这种负荷，会给大家造成怎样的一种压力和损失，比如说一个人他正常的气血每天他工作八个小时，但由于说加班啊，

或者其他原因啊，他要工作更长的时间，那么一天两天呢，还能忍受，天长日久都会造成过劳，过劳死嘛，过劳就是过度地消耗自己，就象很多运动员为了出成绩，不断地跑，不断地跳，不断地举重，最终他的整个运动生涯没有多少年，也就五年，上三十都不行，都是严重的透支，多思多欲就是对精气神的一种严重消耗，气血的一种透支，所以说我建议大家一定要懂得这个道理，你才抓住养生的关键。少思少欲，不要每天不断地开动脑筋，白天晚上这脑子不停地运转。有很多人睡觉晚上睡不着，为什么睡不着啊？想事想的，心里装事，你心里装事你身体内啊就不断地去动荡，因为我们讲精气神嘛，神领气，气耗精，你脑子一动，你气血跟着就动，气血跟着动，气血不足之后跟着就调下面的精，精华就往外出，就暗损你的精气，所以说脑力劳动比体力劳动更可怕。给大家打了个比喻，房子是你的形体，房子里的主人就是你的神，吃喝用度就是气，存折和一些贵重的一些物品就是精，这个主人在家呀，不好好呆着，天天在里面动来动去的，一会儿装修装修这个，一会儿装修装修那个，跑出去，跑进来的，不断地折腾，这个本身就是对房屋内所有设施的一种消耗，这个吃喝用度消耗光了之后还得动存折，很多贵重东西开始拍卖，那么长此以往，这就是一个败家子嘛，长此以往就把这个家里掏空了。那么我们做事也是这样，你像很多老板，他当了老板，成立公司之后，公司小的时候三四个人，他管的过来，随着业务不断发展，到二十多人了，他开始管不住了，为什么管不住了？他管每一个人都要耗精力，那么管二十个人他要耗二十份精力，他不懂得分权，不懂得培养得力的助手，他的公司开始出问题，那么同时他接的订单越来越多，他想干的事也越来越多，但是他没有那么多精力，没有那么多手，没有那么多脚，但是他还要强迫自己干那么多事情，就是二十小时运转，这个人他就慢慢慢慢在不知不觉的情况下，他精气神就不行了，气血跟不上，某一天他就会累垮，累倒。

就像我们上班一样啊，上一份班，再打一份工，晚上还要读书学习，大家想想在这种高速的运转的过程中，谁也受不了，所以说这个整个社会啊，它高速运转的过程中，

我们要如何保护自己的精气神呢？就要从这个高速运转的环境中一定要往后退。这说得容易，做起来很难。比如说你在某一个位置上，那你要跟这个大步调一致，所有人都在那儿多思多欲，不断地折腾，那么牵引着你也必须要折腾，这时候你想退下来几乎不可能，不然位置就没了，可能饭碗也难保，但是海绵想挤总是能挤出水来的，一个很简单的例子，就是原先我犯的毛病，就是上班，八小时上完了是吧，很投入，下了班之后还想公司的事，晚上睡觉前还会想一想，活做得怎么样啊？第二天还有什么活要做呀，自己要构思一下，这个大家应该有这个体会吧？在这里面我建议，我的建议并不是说建议大家消极怠工，当然是八小时大家要努力工作，但是因为你的身体不好了，你为了能够更好地为企业为单位长期地高效地工作，那么请你在八小时之外不要再想公司的事情，不要再想单位的事情，一定要做到这一点，你才能从高速运转的环境中得到片刻的休息。休息对我们每一个人至关重要，尤其是脑子的休息。很多媒体说这个脑子越用越灵，我跟大家说这句话不对，因为我们每天都在高速地用脑，那么请你在这个高速用脑的过程中，希望能停下歇一歇。

那么请你在高速用脑的过程中希望能停下来进行片刻的休息，那么上班的时候不能歇，那么什么时候歇？下班歇，这很多有经验的，尤其是上岁数的35岁以上的应该有这个经验了。大家也晓得八小时以内得工作，八小时以外得休息，生活和工作要分开，这是一点。还有一个就是在工作过程当中，两天能干完的活不要一天干完，记住这句话就行，我们把剩下的时间，八小时以外要留给自己。留给自己干什么呢，不是让自己再来第二职业，是让大家多娱乐一下，放松一下脑子，舒畅一下心情，把原先大家有的娱乐方式、快乐的生活重新找回来。该运动的运动，该健身的健身，该玩的玩。有人说玩不了，前途不测，明天还不知道能不能上班，今天公司又裁员，我跟大家再说一句，不要因为明天的压力而放弃今天的生活。永远有压力，人活一辈子啊除非是金饭碗，如果不是金饭碗，那生活是无常的嘛，那金饭碗也是，总有一天会死嘛，不要因为死亡而

放弃活的乐趣，也不要因为明天有买房的压力、有养儿的压力，有养老的压力而放弃现在快乐的生活，这个大家应该能明白吧。

所有这些都要我们找回我们无忧的生活方式，大家想想现在国家政策已经很好了，周六周日都不用上班，每天八小时之外又是自己的，睡觉刨去八个小时还剩八个小时，吃饭再用两个小时还有六个小时，路上再花一个小时那么还有五个小时，那么五个小时大家想想能干什么事情？能干很多事情，那么有人说只歇一天，那么即便只歇一天大家也要利用好这一天的宝贵时间，这个我们要过快乐的生活吧，就要从高速的环境中下来，要尽量的少思少欲。这个人的欲念无穷，像猛火一样节节燃烧不可遏制，尤其对很多男同志。事业第一，那么我要奉劝男同志，还有这些以事业为重的女同志，生活第一，事业第二，永远都不假，因为人活一辈子，终究是为了一个生活，他搞事业搞来搞去也是想生活更好，如果因为搞事业而把生活搞的一团糟，那么他是舍本逐末，缘木求鱼。像很多人挣钱，他挣钱是想花的舒服，是想以后能有舒适的生活方式，能够天天和老婆孩子在海边玩，可能是这样。但是他挣钱的过程中，他可能十年挣钱，二十年挣钱，那么他这十年二十年放弃了原本属于他的轻松生活，这二十年之后呢？他老了，碰到一些情况，他身体也垮了，那么这种情况大家都知道了吧，说年轻的时候不断挣钱放弃了娱乐，到老了想娱乐娱乐不了了，那肯定就把钱搭在看病上，太多这样鲜明的例子了。一门心思挣钱弄得一身病，再把挣的所有的钱搭进去看病而且还不够，换一个肝多少钱啊，那动个手术多少钱啊？最后追悔莫及，把时间都浪费了，总是想我再奋斗几年再回到家庭，结果这一辈子一去不返，这个就是一个怪圈，现在是一个多思多欲的这么一个环境，那么我希望大家听了这一堂课之后能够开始反省，认识到多思多欲是盗走这个精气神的罪魁祸首，如果我们希望有健康快乐的生活，那么希望从今天开始能有多少做多少，在少思寡欲方面，把欲念减下来，这个把脑子、把飞快旋转的脑子停一停，重新找回年轻

的时候、上大学的时候、儿童的时候那些快乐的感觉，那些幸福的时光，这是咱么说的第一点。

二、少生气、少忧郁、少抱怨

第二点就是少生气、少忧郁、少抱怨。这个大家应该都能多多少少理解吧。这也就是让人有一个健康的心灵，不要天天的生气、烦恼，做成的事情、失败的事情去烦恼、忧郁，忧郁完了发现社会不公平，对自己不公平产生抱怨，那么这就是盗走你精气神的第二个形式，为什么呢，因为大家好多这个看病的应该知道。这个得了病，身体虚弱，吃药，好转；一生气，加重。很多开玩笑说，又回到解放前了吗！一下子就从上升的势态一下子掉下来了，为什么会这样呢，因为生气会直接导致气血逆乱，大家想想人在一种生气的状态下，以后大家生气的时候，生气的当时，想一想我的气是怎么了，是不是血压升高了，浑身乱颤呢？哆嗦啊，这个咬牙啊，瞪眼啊，心中憋闷都会，这些症状都会马上出现，这就是气血逆乱的表现。像水沸腾了一样，这人都气炸了肺嘛！为什么气炸了肺，这个气血从地下往上这么一顶，就像把肺都给冲开炸开一样，那顶到脑袋上，脑袋头晕、迷糊头疼，顶在胸口郁闷憋闷，发出来人又会虚脱打颤，半天好不了，这是生气给我们身体带来的反应，气血直接像开了锅似的沸腾乱窜，这叫内耗，而且我跟病人说过生气气不了别人，只能气自己，气一次你就知道你要付出惨重的代价，生完气半天站不起来，腿都虚了，大家可能如果身体差的，多多少少都有点体会。今天治了一个产后风的，腿疼，她吃着药吃了一周的药腿基本好了，一生气腿马上又疼了，赶紧打电话问我怎么办，非常折磨，那么我说没事，你这个生气搞的，以后不能再生气，过一段时间就好了，不会回到解放前。过一段时间她不生气了，克制了，这个病随着吃药和身体自然的恢复慢慢的好了。生气都是跟自己较劲，根本不是跟别人较劲，生气不解决问题，你跟他生一肚子气，两个人吵起来了，打起来了都不解决问题。跟对方生气，

明面的生气，是你素质低下的表现；自己暗气暗憋，是自毁长城的表现，自己把自己给毁了，都是弱智的表现。有很多身体好的，长寿的，他们就只有一个秘诀就是凡事想得开，宰相肚里能撑船啊，他为什么说宰相肚里能撑船呢，因为宰相他的度量，连撑船都没什么问题，那么大家都不要心眼小，不要一时想不开，身体好最关键，心气足最关键。那么到老了比什么呢，就是比身体，他有一百万，你有十万，但是你这个身体好还能去爬山，他已经在床上奄奄一息了，大家想一想，谁是有谁是无啊，谁是富谁是贫，一目了然。他那个一百万也换不了你这个好身体，所以说建议大家听讲课后从明天就开始，不要生气，生气是弱智的表现，是无能的表现，解决不了问题，只能气自己。

第二，少忧郁。为什么忧郁也能伤身体呢，大家想一想人高兴的时候是昂头挺胸的，人忧郁的时候是垂头丧气的。往凳子上一待，人在这发呆，胸肯定不是挺起来的。没有谁说忧郁了，还挺着胸抬着头，基本没有，除非腰有问题肺有问题。含胸驼背，两眼无神，耷拉着脑袋，这是忧郁的典型表现。不愿动，不愿走，不愿意说话，目光中无神，那么这样一来直接导致气血凝滞。你人都不动了，胸也不挺起来了。他这个胸，气血在胸中运转，不畅又不活动，气血运行越来越慢。运行越来越慢就开始堆积，堆积到气血凝滞，气血呆滞，也就是你这个整个的生命之机开始弱了。像灯一样，原先昂首挺胸的时候你的灯特亮，光也足，火苗窜的也高，士气高昂。那么你一忧郁，坏了，这个灯，你这个心灯啊，就越来越弱，亮度越来越暗，火苗越来越弱。那么人就萎靡，打蔫了，萎靡不振，不爱说笑，不爱交朋友。所有的都表现出一种衰退的迹象，那么这个时候我告诉你，你的精气神开始衰微，你的气血开始凝滞，你没有一种欣欣向荣的象，反而是一种凋落衰退的象。那这个时候你要注意了，长期的忧郁会导致身体各项机能的快速衰退。忧郁几年，这个很多人忧郁几年之后大家看看会得大病的。脸色蜡黄，神情呆滞，肌肉萎缩，浑身无力，爱出虚汗，胸中憋闷，暖气，泛酸，胁痛，闷胀，大便粘腻，这些症状都会找上，包括这个痔疮，那么这个就是忧郁的表现。好多女同志容易忧郁，什

么事想不开，尤其是情感的纠结，导致原先一个 20 来岁活蹦乱跳的一个小女孩，经历过一次感情的打击后这个人老了十岁。原先看她那么鲜亮，现在怎么脸色蜡黄，斑上脸，脸上的斑也出来了，说一块块的都成花脸了。这就是说不爱吃东西，胃还胀，这个就是长期忧郁，感情受到挫折的表现。那么大家听了这个课之后要记住忧郁给人带来怎样的摧残。

那么我希望大家不要忧郁，忧郁只能害自己，很多短命的人都是忧郁而死，忧郁来忧郁去生命之机全凋落了。到最后生机一凝结，生机立断，得这个大病，吐血，便血，这个厌食症，快速的消瘦，再加上伴一些并发症，最后导致不治然后去世。三四十岁，或者忧郁导致精神错乱，对生活生命失去意义，跳楼自杀了。现在多少这样的啊，那么怎么能排解忧郁呢？那你只能想得开，这个要明理，要跟别人交流，要有人开导，不能得忧郁症。这个忧郁症太多了，城里人几个人当中就有个忧郁证，那么怎么能排解呢，最好的办法就是跟大家说多学习一些中国传统的文化。中国传统文化中对排解你的忧郁很有帮助，很多忧郁是因为你没有正确的人生观，没有世界观，没有爱情观导致的，或者是追求名色财利不得而忧郁。传统文化里面这个老子、庄子、孔子，这里面有大量的名言警句，能够帮我们树立正确的人生观世界观，能够帮助我们排解眼前的不顺。比如说天生我才必有用，那你读这么一句话就感觉神清气爽，眼前的不顺只是暂时的。比如说青山遮不住，毕竟东流去。这个说水啊在大山里一座一座大山挡住这个水流，这个青山遮不住，但是这个水流啊终究要流出这个青山，青山遮不住，遮不住这个水流，毕竟东流去，毕竟会流到这个大海里面。我们一读这样的诗文，那么眼前的很多苦恼烟消云散了。

让我们一读这样的诗文，眼前很多的苦恼都烟消云散，毕竟东流去，毕竟找到理想的归宿，排解忧愁。唐诗宋词，都是治疗良方，拿来读一读，朗朗上口。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。现在大家山重水复，失业、减薪、家庭不合了，没准什么时候时

来运转，柳暗花明又一村。像这样的，大家可以多接触，都是非常健康的，积极向上，陶冶性情的，帮助我们解除忧虑。包括大家学学佛，念念经也好，不要在自己的小圈子里绕来绕去，最后得上忧郁症。“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”，李白的诗，非常落魄的时候吟出来了。我辈哪是蓬蒿里的人，以后一定有很大的出息的，大家一定要给自己找乐。前面有块石头，挡住自己的路了，不要老琢磨着搬开石头，如何觉得石头堵心，你往左转往右转往后转，都不会再遇到这块石头。希望大家不要钻牛角尖，走死胡同。路是人走出来的，生活中不止有一条路。忧郁就讲到这，解决忧郁的办法就是多学学传统的东西，背背唐诗宋词，学会转弯，学会曲线救国。不要胡同里赶猪，直来直去，我一定要把石头搬开，不搬开就不前进一步，这都不是聪明之举。

少抱怨，什么意思呢，就是觉得自己应该得到，而没有得到；觉得自己是而未被对方承认，产生不平衡的心理，产生抱怨。我怎么就没有成名，我怎么就做错了，我怎么就没有他强，这个要不得。人比人气死人，货比货得扔，人比人得死，人没有统一的标准，没有统一的贵贱，没有统一的衡量标准。不要横向来比较，在一个公司，原来自己在前公司挣一千，来这公司挣二千，发现其它同事都挣三四千，就马上产生一种不平衡，为什么自己才挣二千呢，他就不会与之前的公司挣一千的比了，一定会与比自己强的同事比了，这是什么道理呢，是什么在作怪呢，这就是这山望着那山高的心里作怪。还有跟自己切近的人比，跟自己周边的人比，不会跟八杆子打不着的人做参照系，譬如北方人生活质量很高，他不会跟山西陇西贫困村比工资，他只会跟自己周围环境的人比。像爬梯子一样，往上瞅，人山人海，往下瞅，人山人海。如果永远往上看的话，永远不如他们，永远有可能产生不平衡心理，永远往上爬，永无止境。希望大家能够往下看，知足常乐，小富即安。这没有什么错，你一定要拼个你死我活，拼出个大抱负来，并不是每个人都能成为名人，成为企业家，我们要安分一点，外面我不成，我保护我的精气神好不好，这不一样也是人生的追求目标吗，精气神旺了，心态就好，精气神足的情况下，

你的生活质量要很高。跟别人比，要往内比，不要往外比，与其比名色财力，不如比精气神形。照顾一下自身，照顾一下气血，照顾下自己的身体。通过传统几千年的内学，向内的学问，或者叫心学，也可以说叫性命之学，通过几千年来，把什么作为最高学问呢，就是把性命之学作为最高学问，这是几千年来所有聪明人的最高追求。性命之学拆开来讲，一个是性学，一个是命学，性学是心学，命学是身学。身学，我们的身体，把我们的身体构建好，身体要好，气血要旺，神气要足。什么是性学，心理上要健康，心理上要明理，心理上要知足，生理上要知道人生的道理，世界的道理。这是古人的最高追求，性命之学；很多宗教都在追求性命之学。很多修身养性也都提到少生气，少忧郁，少抱怨，这样我们身体才会好。

三、动静结合

第三条，生活中要动静结合才是第三法宝，要把身体搞好，一定要动静结合。有人说生命在于运动，有人说生命在于静止。都不对，生命在于动静之间。动一动静一静，昼夜更替一样，白天过了是黑夜，黑夜过了是白天，太阳走了来月亮，月亮走了来太阳，春夏过了是秋冬，秋冬过了是春夏，我们要动静结合。具体什么是动静结合呢，最简单的就是运动和相对的静止是相结合，什么是静止，大家每天做办公室一动不动就是静止，往凳子上一坐，一呆一上午，一呆一下午，太静止了，太不活动了。城市里面，大部分在写字楼工作的，都是静止太多，静止太多就容易导致气血郁滞，气血郁致就导致经脉淤阻、经脉闭结，进一步导致气血不足，整个人生的环境系统气机变弱。道都不通了，商品运不过去，当地资源匮乏，吃的东西也补不进来，无形中消耗的东西运不出去，就变成废物。为什么做办公室的写字楼的身体那么差，有那么多病，往凳子一坐痔疮犯了，后背疼，颈椎不好，手麻，手脚凉，吃饭不香，吃的少，为什么呢，很大一部分原因是由于静多动少，气血凝滞了，不化，你说这人还能好吗？爬六楼都爬不上去。我劝所有

静多动少的人，要拿出相当时间，动起来，提倡多活动。8小时工作，没办法，8小时以外，早上要动，晚上也要动，晚上要静止，一天静的太多了，晚上适当动一点也没啥关系，无非是户外运动和室内运动。户外运动，打球，乒乓球，羽毛球，排球，都可以，溜冰，旱冰，水冰，打拳，太极拳，八卦拳，练剑，所有你能想到的，原来大学里做的，都可以重新找回来，一周做二三次，健身房也可以，晚上不要做具烈的大量出汗消耗体能的运动。对于体虚的人，不要练跑步，慢走要比跑步更适合体虚的人。注意锻炼的方式。有人说跑步好，这不对，慢走是非常好的健身方式，走的时间长了，把身体走热，气血走开了，会感觉非常舒服。室内呢，最好的运动方式不是在跑步机上，大家不要去买那跑步机，也不要买各种健身机械。最简单的方法就是站桩，很多在咱们这治疗的都知道，而且很多站桩的感受网上也贴出帖子，大家去看。站桩经济实惠，一分钱不花，有地就能站，不用多大的地，一米见方都可以，随时都可以站，而且不影响任何人，如果只看上半身，恐怕还不知道你在干什么。往那一站，站桩分直桩和蹲桩，直桩就是站在那，不要下蹲，一动不动。所谓蹲桩，喇叭蹲桩，有高桩，有低桩，低桩就是微微蹲，高桩就是往下蹲的要深。身体很虚的人要从直桩练起，就是直着站着，有人说站那能起什么作用呢，不要小瞧这个站着，往那一站，一动不动，这是下肢最关键一点。下肢一动不动，腰以下一动不动，连脚指头颤动一下，或抖动一下都不要；更不用说膝盖摇晃下，气就散了，就站不出效果来，要纹丝不动，譬如说站的时间长了，站了十分钟脚不得劲，想挪动挪动，这时候千万不要，要继续坚持，效果就在坚持过程中。

只要站到火候，下身会发热，下身发热会带动上身发热，有的人上身先发热，后下身发热，这是每个人的身体不同，就有不同的站桩反应。如果身体可以了，他可以上来练蹲桩，蹲桩建议从浅桩开始，做高桩，微微下蹲。例如双脚分开是三个脚宽，有的人说二个脚宽，这个都无所谓，建议比肩宽点，咱们又不是练少林寺功夫。微微下蹲，下蹲之后，也是静定不动，一动不动，一会儿大家都受不了，腿就开始抖，刚开始蹲都是

从抖开始的，这个抖很正常。怎么会抖，身体受不了，气血弱，才会抖，每天坚持站，下面气血肌肉不断的增强，慢慢地抖就会消失了，下部脚就开始有劲，再继续蹲下去，就会有其它的反映出来，最起码热流，在你快坚持不住的时候，再读秒坚持二三分钟，你数下，一二三四。。。数够 180 下，咬牙也要坚持，这是最关键的时候，这时你要放弃，前功尽弃，在读秒的三分钟，有可能出现突然一下腰中，脚上或者背，有一股暖流瞬间流过，这不是咱们瞎想，那么多的帖子大家可以看，很多人都有这种反映，一股热流顺着腿就上去了，有的顺着背就上去了，有的直接冲着脑瓜就上去了，这就是通脉的表现。站桩站什么呢，就是通脉，是最快捷最方便最稳妥的通脉的办法，什么针灸、针法、灸法、跑步都没有站桩稳妥、安全、快速有效。上次给大家讲了为什么站桩能通脉，大家翻帖子可以看一下。

站桩之后各种反应

有的人站桩每天都有新体会，不断的有热流涌动，就像五脏六腑血都奔涌起来了，去冲开你所有闭塞的经脉，把闭塞的经脉冲开，人为之一震，一下子路打通了，货运过去了，当地的贫乏解除了，又有粮食吃了，非常振奋。如果你坚持五分钟，坚持了二分钟之后，突然你能蹲十分钟二十分钟或者更长时间，脉通了，气血运过来了，你就能坚持更长时间。还有的人站桩过程中会出现胸口堵，胃不舒服，堵的慌，打嗝，包括轻微的咳嗽，那么都是犯病的表现，证明你肝脾不调，肝脾游积在那儿了，站桩的过程中，下部的气血往上翻涌，把肝脾不调的病往上翻，把病表浅化，表面化，就会出现堵的情况。原来怎么不堵，原先不是不堵，而是原先是病藏在里面，没有表现出来，现在翻出来，再翻一段时间，堵开了之后，就不会堵了，病就好了。

暖气，不断暖气，不断把病气排出来，打嗝，有的人蹲完了，爱放屁，那就是从下面排病节，上下通气，气血调顺。有人说蹲的时候腰疼，为什么腰疼，原先腰疼，腰部

气血不利，病潜藏在那儿，伏而不发，就像小偷一样，躲在那出来不偷东西，这回气血一拱动，把它拱出来了，又没及时跑掉，就在腰部落疼，再蹲腰部就会缓解，配合吃药，活气血的药，很容易把病邪去掉，腰就不疼了，不就正常了。有人蹲发痒，有人胳膊原来不疼现在疼，都是好现象，发痒就是气血往外走，原来不疼现在疼也是把病翻出来了，再疼一段时间就不疼了。很多有鼻炎的吃药后，流鼻涕加重，这是好现象，流流开了，鼻子通了，鼻炎就缓解了。有咽炎的，吃了咳嗽，为什么咳嗽，咽部的病情贴着伏而不发，或入的较深，吃了药后把咽部的气血拱开，就有轻微的咳嗽，发烧感冒，咳嗽，咳嗽就是肺部抵御邪气的自我防卫，自我排泄的一种表现，大家不要认为咳嗽不好。有人治咳嗽好多都是这样子，刚开始很咳嗽，吃药后当晚咳嗽剧烈，很纳闷药吃错了吗，怎么越剧烈，第二天发现好了，咳了一晚，第二天好了，这就是吃了药之后，帮助肺部努力地向外排邪，帮肺去咳嗽，把邪气排除去，排了病就好了。咳嗽不要去镇咳，不要觉得咳嗽不好，你把它压住，肺想把病邪拱出来，你不让它拱，把它压住，相当于帮了敌人，不是帮自己。所以不要去镇咳，要它咳嗽，帮它咳嗽，咳出了痰来，病就好了。有的是干咳，这很难治，有痰的咳就好治，只有咳出痰来，病就往好的走，痰是正邪相攻的产物，是正气排邪的表现。

不适合站桩的人

建议大家来站桩，但是有一种人不能站，就是只虚不淤的人，身体很弱，但经络还是通畅，这样的人没必要站桩，上来吃药，把气血补上，病就好了，即便不能完全好转，也能明显好转。很多气血虚乏的人不要站桩，站桩的目的是通脉，凡是气血淤堵的，脉不通的要站桩，如果脉通，气血不淤堵的不要站桩。怎么鉴别呢，很简单，舌头伸开，凡是无苔的，舌面没有明显病变的，建议吃药，气血补上来再站桩不迟。凡是舌苔厚的尤其根部厚的，建议吃药的同时都要站桩，我治病的过程中，发现凡是舌苔厚的，虚不

受补，即便虚也补不进去，十分的药力，只能发挥二分，剩下都浪费了；但是配合站桩以后，明显不一样，气血一开，药补进去，马上立竿见影。周六周日，马上快到春天了，建议大家要登高望远，一个月内爬二次山，爬小土坡也行，往四周一看，视野开阔，心情舒畅，很多烦恼都没了。

每周三晚上八点至十点，讲中医与健康，每周都有，关于具体的讲课内容预告，可以看诊室的说明，可以把下链接发一下，大家可以在网上搜下大千老师诊室也可以找到。关于运动，动静结合就讲到这，现在人形体上动少静多，脑子动多静少。大家要动静平衡，脑子要静下来，身体上动起来。少动脑，多动腿。看十来岁的小孩天天疯玩，大家要学学，不然以后大家的身体怎么保证，难得糊涂，脑子不要太聪明了，就因为太聪明了，太算计了，水至清则无鱼，越算计，总有算计不到的地方，人算不如天算，计划赶不上变化，变化太快，谁也不知道十年之后会发生什么事情，现在问问自己的父母，谁能知道，二十年前会知道二十年后的事情，都不知道。事物发生很快。在物方面，人色财力方面，不要打算时间太长了，从现在把身体搞好，能抓住的能控制住的就是自己的身体，孩子长大了是控制不住的，夫妻好比同林鸟，大限到了各自飞，都是活自己。不会说你女的是为了丈夫活，男的，是为了你活，其实都是活自己。自己搞不好，找谁都没用，父母也救不了你，身体出了问题，谁都帮不了你，夫妻配偶帮不了你，父母帮不了你，儿孙更帮不了你。所以劝大家把握自己能把握的，就是自己的身体，自己的心能把握，谁也把握不了，由它们去。钱买不来身体，大夫也帮不了你，你身体坏到一定程度，大夫帮不了你，原先跟大家说，大夫干什么，大夫就是给你一根拐棍，你还要有力量拿起拐棍，会使用，自己努力挣扎着站起来，借拐棍的力量，仅此而已，大夫也只是递个拐棍。就像你溺水了，也就是给你扔个救生圈，你能不能抓住，能不能借着救生圈的劲游回来，全靠你自己。直接跟大家说明。好多有钱人得了病，去医院，谁能帮，熙

熙攘攘，全都是人，谁能帮，看的都是医生，谁能帮。有钱有什么用，没有，认识几个好大夫有什么用啊，也没有用。自己把身体搞跨，到时再烧香拜佛都没用。

四、平淡饮食

下个是平淡饮食。我治病很长时间，发现大家对食疗很关心，这是对的，民以食为天，中国人最重视吃了，什么都敢入口，拿来就吃。前日子看的电视，看那个太岁，什么太岁，在地下，有生命，非常罕见，像块肉似的，放在水里还长，他第一个想想尝尝什么味，拿来放在嘴里，还生着给嚼了。中国人天性好吃，这没有什么不好，不吃气血哪来啊。中国的饮食文化功底非常深厚，吃的学问非常大。几千年来，传统的饮食习惯在大城市慢慢消亡，带之而来的，是工业文明导致的以快餐式为主的浅薄饮食文化。什么是浅薄饮食文化，就是只知道表面的道理，不知道深层次的道理。直接关系到每个人的切身利益。生活在浅薄饮食文化中，直接导致人身体素质整体下降，吃不养人了。最典型的就炒菜，很多人以炒菜为主，大错特错，炒菜快，5分钟炒完，人们都不想慢，炖菜慢慢被人们抛弃。快餐，三下两下做完吃完。抛弃了传统的配菜原则。现在吃饭讲究吃奇吃特吃贵吃快吃油吃炸吃香吃辣。所以今天提到平淡的饮食是健康的法宝，原先的土豆白菜萝卜都不愿意吃了，炖菜都不愿意吃了，而且现在电视教做菜，越教越不是传统的东西，而且很多饭店，为了追求高利润也不做平常的东西，什么奇特贵，为了追求利润，奇特的东西都上，不符合饮食养气血的文化特点。我们吃东西是为了什么呢，不是为了满足口腹之欲，是为了使我们能有充足的气血来源，靠饮食来保证气血，人是铁饭是刚嘛，一顿不吃都饿。

包括维生素C，生的菜里维C高，不要长时间水洗，不要炖，炒要快炒，这样VC损失少，这些都不对，单个拿来作为饮食标准都是不对。公司整体综合素质怎么样，不是靠某个人，也不是靠一类人，而是靠大家整体素质的提高和整体关系的协调。同样，我

们身体吃的东西在于菜整体素质的提高和之间的协调。相当于白菜炖土豆，炖的时间要长，为什么要长，传统的以炖菜为主，炖经水火的锻炼，使有效成份营养被水所解，溶于水，人最好吸收，不需要胃重新再去加工整理，先要水火炖，炖烂了，营养都在汤里，汤是最容易被人体吸收。炒菜不是，炒菜是大火快炒，几个菜简单的组合，菜不能很好水解，菜与菜之间，不能很好的整合，无形中加重了胃的负担。炒菜的油很多，油本来都不好消化。水火煎熬，长时间并且各菜之间又相互融合，综合之后，胃就很好吸收利用。首先这菜要吃炖菜，第二要吃平淡的菜，普通的萝卜白菜西红柿，鱼吃普通的鱼就可以了，不要吃鳄鱼，少吃甲鱼，少吃鳝鱼，以后咱们会专业做个饮食讲座，告诉大家中国传统的饮食文化，有本书叫《齐民要术》，大家可以下载或买来看，中国讲究做酱，做腌制的东西，都是很好的做菜做饭的手段。

关于做菜，佐料不要多加。为什么现在都多加，麻辣鲜香，第一，原料差了，现在的菜都没有原来的味道，鸡没鸡味，鸭没鸭味，西红柿没有味，只能靠大量的佐料调味，因为整体的饮食原料追求速成速养，导致质量严重下降，这个以后可以给大家详细说说；第二是由于人胃口不开，气血郁阻，胃没有食欲，就需要大量的鲜香麻辣强刺激味道，去刺激胃。对于我们，如果吃饭不香了，不要用这些去刺激，要调理，跑跑步，回来又能吃，或者生气堵在心口吃不下，以后就不要生气，不一定要吃刺激性的东西。如果大家能买到好的原料，更好，譬如说能买到家养的猪肉，肉味很浓，直接下锅放清水，出锅前加点咸，肉汤都很香，平淡中有肉味。要吃的是肉味不是佐料味。现在都反了，吃菜都是吃的佐料味儿，蛋吃不出蛋味来，肉吃不出肉味来。饭店的厨子用佐料来欺骗咱。做饭很容易，找到好的原料，用炖或烧法，体现原汁原味，平淡中见神奇，自然好吃。春节街上卖的樱桃，都是大樱桃，小樱桃基本绝迹了。小樱桃虽然小，但特别香。草莓也是吃的没有草莓味是水味。告诉大家要找些好的原料，不在多，而在于质量好，用平淡的方式来做。大萝卜，大白菜就很好，反而是便宜的东西，造假的可能性小。因为贵

的东西追求利润，也能卖出高价钱，所以容易造假。平常的东西不造假，反而要好，萝卜白菜土豆，造假的少，拿来炖一炖，很好吃。不要求奇特贵，这是饮食很重要的原则。不要吃炒菜，要吃炖菜。

五、顺其自然

最后一个，顺其自然。感觉很抽象，其实不抽象。所谓顺其自然，累了就歇，困了就睡，不要勉强，不要蛮干。自然有自然的道理，人身体有身体的道理，做事有做事的道理，交朋友有交朋友的道理，谈爱情有谈爱情的道理，结婚有结婚的道理，所有都按道理办理，按规律办事，不要想怎么干就怎么干。不要人老了还要光膀子，天热了还要穿棉袄。说的简单做起来太难。比如说看电视，大家都在看一个节目，有个节目你发现很好，你一定要看这个节目，就违反了别人的意志，强调了自己的意志，这就不自然。自己不要太意气用事，以自我为中心。就像吃汉堡，明明吃一个就可以，太喜欢又吃一个，这就是蛮干，不自然。就像大胃王，尤其是日本，撑到极限，争夺第一，这叫蛮干，这不自然，去年有个女的，撑死了，还是没有任何意义，不知道是为了赢奖金，还是为了出风头。总之，违反自然规律。工作也一样，明明只能干一分，你要干二分，一天干完两天的活，熬夜干完，头疼，头迷糊着，头晕，天天想，气血都上来了，这时候你要放弃做事，歇几天，或者少做事，歇几天，头迷糊下来。如果这时你还要硬撑，这事一定要干成，哪怕是挂水呢，要强的人死都不知道怎么死的，突然脑溢血，脑中风，心脏病，都是用强导致的。古人说柔弱胜刚强。要示弱，要懂得示弱。有人说要亮剑，要有实力你才能亮剑，亮剑是一种精神，不要用做实践。要有亮剑的精神，就是骨子里要有这种精神，但不要傻到随时随地去亮剑。宝剑藏在宝剑盒里，可以保证宝剑始终很新，一但把剑拿出来，啪啪啪碰两下，马上就卷刃了。什么意思，大部分时间要韬光养晦、不要锋芒毕露，要顺其自然。你看狮子，大部分时间在树阴下躺着，微闭着眼睛，就是

养气血，不能天天在草原上走来走去，那气血都耗光了。你看豹子，发力的就是那一瞬间，大部分时间都躺着打盹，养兵千日用兵一时，形容很恰当。大部分时间，大家都在养气血，养精神，韬光养晦，储备粮食，储备知识。最关键的时候用一下，马上又把宝剑收回盒中。为什么核武器都引而不发，威慑。同样我们养身体也讲究威慑，不用气血就是威慑，不用气血始终足。这也是顺其自然其中一个道理。大部分时间韬光养晦，不要蛮干，不要勤干，不要时机未成熟而干，累了就歇，困了就睡，积攒精神，待时而动。

今天关于五大原则也就讲完了，告诉大家保精全神最重要的都在这几个原则中体现了。现在可以提问了。

课后问答

1.有人问，产后风的病人都不适合跑步吗？

不是这样的，虚的病人不适合跑步，实的病人可以适合跑步。有很多人跑步会头晕，因为跑步耗气血，气血不能上灌于脑，头就晕。跑步头晕，就不要跑步上，慢走，慢走时间长了就不会头晕。站桩不会头晕，站桩耗气血最少，通脉最快。最稳妥，最安全，不会出任何危险。

2.身体游走性的痛是怎么回事？

游走性的痛是整体的气机偏弱，经脉是不断在身体运行的，运行到哪，气机一出动那地就会痛，这不是一经一脉的问题，是整体虚弱导致的。游走性的痛一般是气机弱而产生的痛。这种疼不能攻，而要补。这痛那痛不是某条经脉有问题，某条经脉有问题，可以去攻，可以去通。哪都有问题，只说明一个问题，是整体出问题，整体最容易出什么问题，最容易出现气血亏虚问题。气血亏虚，外邪最容易往里面压，这时候要补起来，你强了，外邪就不敢欺负你。就像流感一来，很多人都倒下了，倒下的都是身体不好的，大风一吹，身体不好的倒下，身体好的都站着，这就是区别。大家想在大风面前站着，

赶紧保精全神，提高自己的身体实力，以后再大的风来，也是身体比你差的人先倒下，何乐而不为呢。

3.中医对最近流行的禽流感怎么看？

禽流感应该属于瘟疫。很简单，这样养鸡迟早要出问题。不符合自然的养鸡方式。中医讲天行时异。天地之间布满异气，异气要通过载体才能暴发，它就找那些适合异气生存的载体，动物也好，植物也好，环境也好，适合邪气出来发作。什么环境适合，比如说，大面积集中养鸡，每只鸡关在很小的空间，光在那吃，一个厂房全是鸡，他在那消毒，百密有一疏，不可能都消毒到，这种环境最有可能暴发鸡瘟。现在饲养业，违反自然规律，追求数量，追求时间，就给异气、邪气有可趁之机，只要稍微没看到，就有可能通过这种环境暴发。是鸡本身的问题吗，是养鸡、养牛的方式不对，使异气有了可趁之机，借鸡，借牛暴发出来，并且在一定程序上，暴发很深的话，还会传染到人身上。大家要找根，病源在哪。这个异气哪来的呢，异气是由于我们人类，是人类制造出来的，人违反了天地运行的规律，自己产生的异气，不是猴子给的，是自己制造出来的。人游走在天地之间，找合适的温床，自然又反馈给人的。搬起石头砸自己的脚。

4.如何理解脉开一分，邪退一分？寒邪湿邪站桩能成？

你想脉不开就是邪，脉闭在那，那气血不到，那就寒就痛就痒就木。脉都开了，气血过来了，寒痛痒木都解了，就叫脉开一分，邪退一分。全身脉都开了，邪气都不存在了，营养都输送到了，命令都传达到了，都归政府所管辖控管，哪还有邪气呢，没有邪气，都归正了。不调就正气化为邪气，调了邪气都化为正气，不要把邪气理解成你的对立面。就像小偷样，逼人做贼，逼良为娼，为什么呢，环境导致的。环境培养好了，就不会去做不正当的职业了，有钱了就不去当小偷了，大部分人还不都是狗急跳墙。邪正都是相对的，正不调的就是邪，邪调就是正。好人学坏了就是坏人，坏人学好了就是好

人。不要把某人完全定性为坏人或好人。同样什么是邪气，正不调就是邪气，把邪调了就是正气，要努力改善内环境，它就从良了。

5. 问：流清水鼻涕，又感觉那鼻涕烫的很，是那不对了，现在用热水泡脚，吃红糖姜水，有一段时间了，可是不出汗，后背冷的很。

只要流清水鼻涕，那一定是寒，又为什么感觉鼻涕烫的很，寒把气血包在那了，气血化热。提的问题很典型，比如感冒了喉咙痛，痛肿发炎，你觉得是热，其实不对，这叫寒包火，气血顺畅的流，寒气过来把气血阻在那了，气血就於在那，越於越化火，这时千万不要清热，三黄、凉茶、消炎都不要用，把寒排除出去，就通了，就散了。西医发烧，降温，不要去降温，汗出来，烧自然就降下来了。很多得了好像热性症，比如又嗓子疼，又口腔溃疡，又长包，吃清热的药，或者喝凉茶，大错特错。於阻在那了，化的热是於热不是湿热，於热要散，要调，不能清，天天喝凉茶，肚子喝坏了，天天清热，气血最后很弱。你看背冷，典型的寒症，不是热症。看鼻涕烫就觉得是风热感冒，现在感冒发烧，十有八九都是风寒，少有几个是风热，所以化的热，高热，喉咙痛痒都是寒包火，寒解了，热就解了。

6.问：今天站桩低了点，后来膝盖痛，每天都这样，会导致膝盖积水吗？

不会，膝盖疼，是由于这些日子压力过大造成的，慢慢地气血往上调，就会缓解，膝盖就会越来越壮实。

7.问：站桩脉开些，平时吃些红枣能补气血吗？

红枣能补气血，告诉大家更好的办法，红枣在铁锅上炒表皮发焦，然后泡水，每天喝，当茶喝，比茶效果要好。

8. 问：为什么我站了三分钟不到呢？而且我舌头两边发黑，怎么会这样。

站三分钟，怎么站的，如果是低桩可以了，第一次站，如果是高桩，可能身体太弱了。舌两边都发黑，如果两竖条的，说明肝有问题。如果不是，还要看具体的形状。

9.问：有人说枣整个吃掉不好吗？

枣皮扎脾，不利于脾虚运化的功能，炒焦了，利于吸收，而且有活血化瘀的功效。

最后一个问题：站桩时感觉脚上盘着好多根经络，很粗很壮，又沉又重又胀，这是为什么？

可能经脉没开，站段时间应该会缓解，今天有个人说，站到现在感觉像坐凳子一样的感觉，这感觉很好，腰以上，上身要自然垂直放松，不要前倾也不要后仰，自然放松，像腰以上正好坐在凳子上，上身自然放松，气血一开，下身像凳子稳稳地扎在地上，有利于气血的拱动。

还有没有其它的问题？建议一下，凡是站桩，在我的诊室有个交流感受区，希望大家站桩，自己发个站桩日记，现在已有很多人开始写自己的站桩日记，一是激励自己，二是鼓励他人，形成一种场，互相交流体会，大家坚持的更好，站的也就更好。站桩之前，最好咨询下，适不适合站，不要气血脉开了还在那站，站的头晕迷糊了就不好。

大家有没有问题，要是没有问题，今天就到这里。

大千老师讲五官疾病与五脏的关系（上）

今天选这个题目，五官疾病与五脏的关系，主要是想从一个切实可行的切入点，尽量让大家了解中医，并且能够让大家知道自己的身体是怎么回事，得的病是怎么发生的，本质是什么，并且可以告诉大家一些简单的治疗办法。咱们这个课是公开的，免费的，大家都可以来听，但是希望大家能够珍惜，因为大家来到这里不容易，大家相聚也是一种缘分，中医也是复兴的一个时期，大家学点中医不管是对己对人都是好处，那么现在直接切入正题。

中医五脏学说

什么是五官呢？眼睛、鼻子、嘴、耳朵。主要是指面部的这些器官，统称为五官。五脏哪五脏呢？肝心脾肺肾，是五脏。实际上，中医的五脏和西医的脏器不是一会儿事，中医的五脏叫脏象，象是呈一个象，气象的象，肝心脾肺肾是一套脏象理论，并非完全与西医的肝脏心脏脾脏肾脏肺脏相对应，举一个简单的例子，中医讲的心并非完全是指心脏，还包括一些无形的功能，《黄帝内经》讲“心布于表”，体现整个心脏的功能是非常活跃的。再比如说西医的肾脏和中医脏象的肾是不一样的，《黄帝内经》把五脏后面加了一个气字，心气，肝气，肾气，脾气，中医的脾脏不是西医解剖的那个脾。中医的五脏和西医的五脏是不对应的，比如我经常跟病人说你肝不好，为了预防病人觉得自己是不是有肝炎啊，到医院检查啊，往往后面加一个气字，肝气不调，他就可能不再去完全对应这个肝。肝脾不和，这是中医的名词，这样的五脏体系就是让人知道这个平衡对待。它把五脏化成五行，金木水火土，金木水火土相生相克，应在五脏上，五脏就构

成了核心基础，如果五脏安稳祥和，各个脏器最核心的部分都非常好，这个人就很少得病，而且身体壮实，如果五脏出问题了，人就会得病，出现各种不适的症状，比如肾气不足了，比如下肢浮肿，浑身无力，头脑不清楚啊，各种生理机能减退啊，都会出现。比如一个人心气不足，中医讲主要是动力不足，表现主要是心慌，气短，乏力，摸脉脉沉弱无力，整个人的生命活力不旺盛，都可以叫心气不足。所以以后大家在跟中医大夫接触的时候就知道了，不要用西医的脏器来套中医的五脏学说，五脏学说是中医重要的一个理论基础。

关于五官呢，我刚才搜了一下，说法很多，大家知道这么个意思就可以了，耳朵，眼睛，嘴，鼻子，加眉毛也行，不加也行，加舌头也行，不加也行。下面我着重从疾病的分析，来告诉大家五官和五脏是什么关系。

眼花、近视、眼红、眼肿、眼中有黑点、迎风流泪、眼涩

先讲眼睛，然后讲耳朵，讲鼻子，讲嘴，讲牙齿，讲头发，讲斑痘，讲头。使大家知道五官的疾病是怎么和五脏相联系的。疾病是怎么发生发展变化的，治疗思路又是怎样的。

第一个讲眼睛。包括眼花，眼近视，眼肿（突然的红肿热痛），眼中红丝是怎么回事，眼白浑浊，眼中有黑点，眼睛迎风流泪，眼睛干涩，眼睛斜视，黑眼圈，眼睛浮肿。

眼花。中医讲肝通眼。这是什么理论呢？《黄帝内经》里讲标本根结，根是树根的根，结是结果的结，他就讲身体所有的基础都来源于五脏，五脏是核心，五脏是藏气血，藏精神的地方，这个地方搞好了，身体相应的部分就搞好了，就像树一样，根系发达了，上面的树叶就长的很茂盛，如果根系弱了，上面的枝叶就慢慢枯萎了，中医也一样，上面好不好，直接要看下面，他讲眼睛好不好看肝，耳朵好不好看肾，鼻子好不好看肺，嘴好不好看脾，牙齿好不好看肾，头发好不好看肾，所以大部分五官性的疾病，都是来

源于内部脏腑的不调，下面不好了，胸和肚子不好了，导致上面不好了，这是一个大前提，大家把握了这个大前提，我们就知道了五官疾病不要去治五官，而是要调下面，调根本，根本好了，上面自然就好了，这是中医的一个大的前提。

眼花一般是四五十岁气血亏虚了以后，眼就慢慢花了。尤其是肝血，肝血不旺，不调，肝肾亏虚导致的耳聋眼花，老年人一般都会花眼，精气神，气血搞得好的，肝血一直存在，他到老也不花眼，一个人如果花眼了，就证明他肝血虚了，肝气不足了吗，这是眼花。生理性衰竭，导致眼花。

第二个是近视。现在小儿的近视非常多，成了一种社会的普遍现象，上小学就开始近视，而且度数越加越大，什么原因导致的呢？用眼过度。看的字都很小，原先的字都很大，现在由于铅版的印刷，导致字都很小，这么点儿的小字非常不利于眼睛，长时间用眼，导致肝血暗耗，又不能及时补充上来，每天要看那么多书，字又那么小，可能小孩还愿意打电子游戏，看电视，导致的眼睛近视。现在说避免近视要离字一尺远，这不是关键问题，关键问题就是用眼过度了，小孩应该是蹦蹦跳跳的，应该是在外面玩儿，把他圈在学校里，又看那么小的字，每天用眼时间太长，在他身体还没有长成，肝血还没有充足的时候，就把眼睛用坏了，近视的根本原因。

再说一下关于戴眼镜的问题，不建议家长过早戴近视镜，为什么呢？道理就在于过早的给孩子戴上，你等于欺骗了眼睛吗？本身眼睛近视了，花了，这种花不是老年性的花，但也是花，视物模糊吗，近视以后又给戴一个近视镜，眼睛就会认为又好了，又能看了，其实是在欺骗它，导致肝血进一步上调。就像水库地上水没了以后，就开始抽地下水，这个城市还觉得有水，还能用上水，其实呢，已经在竭泽而渔了，过度地消耗，过早地戴眼镜也是。戴上以后看着又清楚了，就不知道休息，导致肝血上调，肝血上调又使肝血更虚，导致近视越来越严重，就又开始加度数，很快几年，八百度一千度就戴

上了，很多医生认为，孩子一近视就把眼睛戴上，不要摘，能保护眼睛，其实这是一个错误的认识。它欺骗了眼睛，使眼睛没有节制地消耗肝血。

解决的办法是什么呢，并不是做几次眼睛保健操就好了，减少看书，减少眼睛的消耗，慢慢就好了，不建议戴眼镜，或者用的时候戴上，不用的时候赶紧摘下来，这样你眼睛面对的还是一个真实的世界，他就知道保护，一虚了人的神就开始自动调节，这是关于近视。

眼肿。突然一下子眼旁边肿起来了，比如左眼长个火疖子肿起来了，八成是这人生气了，一下子，突然眼睛肿了，并不是说那里有炎症，炎症是标，肝气肝火往上一拱儿，因为生气着急，搞一个工程，不知道中不中标，一急，就上火，眼睛就肿起来了，应该去调肝气，清肝火，把下面的肝火一清，上面的肿就消下去了，这个需要时间。不要去上眼药水啊，去消炎去，那个不治本。这就像烟囱冒烟，不要去堵烟囱，把下面火灭了，上面烟自然就不冒了。眼肿也一样，把下面肝火撤下来了，上面就不肿了。

下面说一下眼红，红血丝。看到很多人，睁开眼，红血丝布满了整个眼白，尤其比如你做一个工程，熬夜，紧张亢奋的状态下，眼中就会充满了红血丝，这个就是由于你在工作中，肝火不断向上调，肝火旺，突然的肝火旺出不来的话，就是眼肿，平时不断的肝火旺，肝阴虚，就会布满红血丝，这个时候要补肝血，调肝气，慢慢红血丝就淡下来。

眼浊。什么是眼浊呢？眼白不清亮，非常浑浊。这样的人很多啊，老年人有，年轻人也有，没有小孩那种眼白很清澈，清澈的非常舒服。那么这个眼浑浊就是由于整体的气血浑浊，肝气浑浊，导致的眼睛浑浊，解决办法，把下面的气调开了，就像雾一样，你整个的下腹也是雾蒙蒙的感觉，就像阴霾一样，你整个的身体出现浑浊的表现，向上反映到眼睛就是眼睛浑浊。如果你想有一个清亮的眼睛的话，建议大家从整体气血入手。

浑身清亮了，眼睛就清亮了。不要单调眼睛，眼睛是心灵的窗口，同时也是气血的窗口，眼讲五轮吗，五脏六腑都能在眼睛上表现出来。

眼中有黑点。黑点这是有寒有郁的表现。有几个黑点，就代表几个病变，我见过有人眼睛很清澈，但是发现眼白有一个大黑点，一看这个就有沉寒，在哪儿有沉寒呢？左眼有黑点就在左边有沉寒，右眼有黑点就在右边有沉寒，具体在哪儿呢？你把眼白比作胸和腹，黑点长在哪儿，就相应对应人体那个部位。

还有人玻璃体浑浊，他自我感觉眼睛有黑东西，有漂浮物，这个也是肝气有郁，肾气有郁的一个表现，也有可能是肾气虚的表现，导致他能看到黑东西，外人看着不着，只是他自己能看到，这也是他肝肾两脏有问题。

迎风流泪。迎风流泪是肝血虚的表现，肝不足了，肝脏整体机能衰弱了，供养不了眼睛了，所以眼睛老流泪。有的小孩也是爱流泪吗，比如说挂完水啊，或者得过一场病之后呢，眼睛老流泪，有的时候是药源性的，或者病原性的，导致肝气受损，受损的肝气不能很好的约束眼睛，眼睛就会流泪。这个时候不是去通鼻泪管，或者是滴眼药水，或者是想其他办法去治这个眼睛，肝气一旺。眼睛自然能把这个泪收住，就不再流泪了。

眼睛干涩呢，是肝血不足了，尤其是搞电脑的，长期坐班的，盯着屏幕的，眼睛肯定会干涩，长期用眼过度吗，肝血主濡养，濡养眼睛，眼睛就能久视，肝血足，长期盯着没啥问题，如果肝血不足，不濡养眼睛了，那你看一会儿，你眼睛就特别干涩，这个时候你滴眼药水没有用，滴眼液不解决根本问题，把下面肝血养足了，眼睛自然就好了，何必舍本求末呢。

还有一个是眼斜视。这个是由于肝主筋，主筋脉，筋脉出现了变动，拽的眼睛导致歪，并不是肌肉局部的问题。

黑眼圈分三种，第一种，只是下部发黑、暗、青、红，还有就是整个黑，包围着眼睛一圈全都黑，这个都是不同的，如果下面黑的干枯，这人肾气衰竭了，如果下面黑眼

圈发青，这是肝的问题，如果下部干涩的发红是肾阴虚，如果是绕着眼睛一圈发红，是相火过度，如果绕着一圈都黑是脾气不升，这种人容易犯困，记忆力不行，容易糊涂，爱睡觉，这是脾阳不升的表现。

那么眼浮肿呢，如果下面眼浮肿，是肾气不足，虚泛了，如果整个眼睛浮肿，是脾气衰竭，脾气衰微了，脾不统血了，脾不统气了，导致的眼睛浮肿，那么治疗的对策就是相应的补肝肾，补脾，调节肝脾肾三脏。

这是眼睛，听完了大家就知道了，眼睛跟肝脏，同时还有肾脏，关系密切。除非眼睛被硬物磕一下，或者局部受伤，这是眼睛本身的问题造成的，其他的像眼睛迎风流泪啊，眼肿啊，都不是眼睛自身的问题，你不要找错对象，致病的对象在下面，你上面怎么用药都没用。

耳鸣与耳聋

第二个，讲耳朵。耳朵就讲两个，一个是耳鸣，一个是耳聋。老年人六十岁以上开始耳朵聋，眼花，为什么呢，下面精气枯竭了，枯竭之后它只能自保，上不来了，就导致耳聋眼花。眼花是肝气上不来，耳聋是肾气上不来，就像打地下水一样，下面水位越来越低了，抽不上来水了，就耳聋，这是生理性耳聋，到岁数了，自然就耳聋。

还有一种病理性耳聋，比如小孩高烧，烧的耳朵聋了，家长就不得了了，这不耽误儿子一辈子的事儿吗，太要命了，到处治治不好。这个跟大家说，如果大家以后遇到这种情况，千万别害怕，发烧之后的耳聋是病理性的耳聋，而且是暂时性的，人有条经叫肝经，《伤寒论》上讲，外感疾病到了少阳时耳聋，邪搏到肝经了，肝有条经脉是通到耳朵的，把耳朵堵上了，这时候怎么治，如果会针灸的，扎一下肝经，胆经的经脉，疏通一下，下水道堵了，疏通一下，就不堵了，如果是不会扎针灸的，也找不到对治的方式，你等一等看一看，很多暂时性耳聋，你就不用治，过一段时间它自己就会通，人的

气血不断的运行，运行一段时间就会把那里冲开，有时候越治越坏事，不会治瞎治，越治越不调，耳朵就一直好不了，所以家长要记住，由于发烧或者其他病变引起的耳聋，很多是暂时性耳聋，大家不要害怕，如果不知道怎么治，观察一段时间再说。不要听信耳朵不及时治，耳朵就一直聋下去了。

耳鸣分两种，一种是虚性的，一种是实性的，实性的是闷响，嗡嗡的往上走，是低频的，虚性的“贼贼儿”叫，是高频的，但也不完全绝对。总之，（虚性耳鸣是）操劳过度了，耳朵总叫，你知道是下面虚了，为什么耳朵叫？它就是在叫虚呢，自己虚了在哪儿鸣叫呢，下面虚了，供不上来东西，耳朵不能很好的工作，耳朵就开始叫，这个一般都是操劳过度，熬夜，房事过度，导致虚性耳鸣，“孜孜儿”的叫，有的虚性耳鸣还伴耳聋，一般耳鸣、听不清楚，你就知道下面肝肾两脏不行了，精血调不上来，这是虚性耳鸣。

还有一种是实性耳鸣，忧郁，生闷气，气从下往上拱的，嗡嗡作响，无时无刻不在嗡嗡作响，一动响的更厉害，这是由于下面的气血上冲，贯到这耳朵，顶的它鸣叫，这是一个实证，把肝血降下来，调开了，人舒服了，不生气上火，人实性耳鸣就解除了。不要治耳朵，到医院检查检查耳结构，耳功能，有没有问题，不要这样做。很简单，耳鸣就是虚实，虚是肾虚，实是肝实。

鼻塞、流鼻涕、鼻息肉、鼻炎、不闻香臭

然后说一下鼻子，鼻塞，流鼻涕，鼻息肉，鼻炎，不闻香臭。最常见的就是鼻塞，流鼻涕，身边的很多同事，鼻塞了就说，又花粉过敏了，这跟大家说，不对，不是花粉过敏，主要原因是感冒风寒，风凉，寒气克在鼻子上了，导致鼻塞、流鼻涕，比如说大风降温，没有加衣服，马上鼻塞，流鼻涕，你怎么能说花粉过敏呢？着凉了鼻塞，流

鼻涕，为什么着凉了就鼻塞，流鼻涕？因为寒风一吹来，鼻子一吸进来，克在鼻子咽喉肺上，克在那儿不走，安营扎寨了吗，导致你鼻子功能紊乱，就开始流鼻涕，鼻塞。

这时候最简单的办法就是和一碗热面汤，多加姜，浑身冒汗，鼻涕就流不止，鼻涕流完了，鼻塞就好了。一般来说过程是这样的，先是打喷嚏，然后马上流鼻涕，再严重就是鼻塞了，这是三部曲，一步比一步严重。为什么打喷嚏？邪气被你吸进去了，你就要生理性的反抗，把这个寒气排出去，结果没排出去，克在那儿不走了，就开始流鼻涕，邪气更厉害了，都堵死了，就鼻塞，解决办法就是喝热的东西，晚上喝热面汤，白天喝热水，穿的暖和一些，别再着风凉，过两天就从鼻塞开始流鼻涕，通了吗，流一段时间不流了，病就好了。

鼻息肉是内外两个因导致的，第一个是由于长期着凉，鼻塞，寒气克的很深，长期克在那儿，不走了，慢慢就开始在那儿长息肉了，这是第一。第二就是你正气虚了，长期工作加班劳累，身体虚弱，里面虚了，外面又有邪气克你，慢慢就开始长息肉了，肺气通利的功能也不好了，息肉就长起来了，你切了以后还长，不解决根本问题，根本问题恢复正气，恢复身体素质，不要着寒着风，慢慢鼻子又通了，通了你息肉挂在那儿没事，鼻子功能正常了，在半年一年甚至更长时间，息肉就慢慢退了，因为你正气足了，气血旺了，肺的呼吸吐纳的功能也上来了，鼻子功能正常了，很多不良的邪气就退了，这就是正进邪退，相反就是正虚邪恋。

综合起来就是鼻炎。急性鼻炎就是一下子鼻塞、流鼻涕，慢性的就是常年的鼻塞、鼻息肉。这个鼻子大家注意两点，一是把正气调好了，二是不要经常受凉。

不闻香臭。现在大家五官的功能都下降了，眼睛近视，耳朵聋，鼻子闻不出香臭味儿来，都是由于五脏六腑整体功能下降，五脏功能衰退了，导致五官的功能在外不能发挥了。品茶品不出茶香味儿，很多精微的味道都闻不出来，人整体不好了，五官就开始失灵。

还有一个强调一点，擤鼻子，狠劲儿擤，都不会诱发癌症，癌变都是正气打不过邪气，正气衰微导致的，关于癌症以后可以讲一堂癌症的课。癌症并不可怕，带癌生存是完全可能的，与癌共处，没有必要去杀灭它，正气足了，即使癌细胞没有杀灭，也不会进一步发展。人体本身就有癌细胞，就像病毒一样，病毒天天和我们缠在一起，你为什么没有被打倒啊，就是因为有正气吗。没有随机性的，比如说有百分之五的癌变几率，你在不在那百分之五啊，要是正气足就不在那百分之五，要是正气不足就可能是那百分之五。

口腔溃疡、口中有异味、口粘、口不爽

口，主要说口臭，口腔溃疡，口中有异味，包括口甜口咸口苦，口淡而无味，口粘，口不爽。

最常见就是口臭和口腔溃疡了，这个口和脾胃直接挂钩，脾胃不调了容易导致口腔的问题。

口臭就是口中很臭，臭味从哪儿来的呢？元凶不在唾液腺上，在脾胃上，脾胃郁滞，化出臭的元素来，通过脾胃上面的经脉，贯到嘴里，从嘴里吐出来，就像臭大粪一样，发酵了，你开一个口，一闻里面，很臭，沤的粪臭，嘴是脾胃的口儿，脾胃臭了，导致口臭，但是脾胃这个臭是一个现象的比喻，脾胃气血郁滞，沤而发臭，熏蒸于口，从口而出，导致你口臭，一般口臭都是坐办公室的，不爱活动的，脾胃呆住了，给压住了，不爱伸展，长期不活动，郁闷，导致脾胃性的疾病，中医所谓的湿热上熏的一种口臭。这种口臭，刷牙也好，吃口香糖也好，喷雾也好，只能掩盖，不能根治，因为病根在脾胃，不在口，只有把脾胃调好了，口臭才能解决。口臭的人不可能是单纯的口臭，也可能是脾胃不舒服，大便不爽，整个消化道这一条儿出问题了，局部表现在一张嘴臭，同

样的，腋臭，身臭也都是同理。大家一定要记住，疾病表现出来的地方，不一定是病灶本身。

口腔溃疡呢？口腔溃疡主要跟三个脏腑有关，心，脾胃，肝。也不在嘴上。告诉大家一个简单的鉴别办法，在舌尖的，嘴唇尖儿的，嘴唇最前面的，溃疡了，这是心的问题，往往这人有事儿，有心火，考试，明天要考试了，今天哎？舌尖上长了一个溃疡，这叫心火上炎，表现在口腔溃疡上。那么再往两侧，嘴唇和舌头往两侧走，或者中间走，这是脾胃的问题，脾胃有湿热，往上边走，长出口腔溃疡。再往两边走，往深部发展，就说你翻开很深的地方往里面看，两边很深的地方有口腔溃疡的话，还有舌头的两边，这是肝火旺，这人生个闷气，憋出的口腔溃疡。再往里面走，底下那个槽有可能是肾火也可能诱发口腔溃疡。溃疡疼起来很疼啊，往上贴口腔溃疡的那个贴，多吃vc，蔬菜，不管用，治标不治本，治疗，是心火泄一下心火，肝火清一下肝火，脾胃的问题调一下脾胃，火撤下去了，溃疡就好了，你看那个口腔溃疡多像那个喷发的火山口。

口甜是脾的问题，口苦是肝的问题，口咸是肾的问题，口淡是脾的问题，口中不爽，吃什么也不香，是脾的问题。口甜是脾湿。口粘是肝脾不调，肝脾郁滞，粘腻不爽，往往伴有舌苔厚腻。想口气清新，建议大家调五脏六腑，五脏六腑调好了，自然口气清新。没有必要用喷雾的去喷那个嘴，缘木求鱼，南辕北辙。

掉牙、牙龈萎缩、牙肿、虫牙

下面再讲最后一个牙。现在牙医很火，大家的牙医很容易出问题。很多人跟我说牙医很好，没有医疗危险，收入也好，直接把牙拔除了就可以了，镶牙，矫牙，都很赚钱啊。本着刚才所讲的两个原则，第一个，标本根结的原则，五脏对五官，五官的疾病并不一定来源于五官。第二个，发生病变的位置不一定是病灶，矛盾的爆发点不是矛盾的核心，往往是这样，两人打起来了，可能是多年的夙愿，今天打起来了，牙也一样，牙

的问题，跟肝肾两脏关系最为密切。到了 50 多岁就开始掉牙，几年就掉光了，什么原因，肾不行了，肾主骨生髓，牙是骨头的外化，骨不好了，骨质疏松，牙不好了，牙齿脱落，都是肾的问题，肾气亏虚了，大本营都不行了，它所统领的地方也不行了，分崩离析了，一摔个跟头，骨头折了，什么原因呢，肾气弱了，牙也一样，一拨弄，牙掉了，肾不好，所以大家要想有个好牙齿，到老了牙齿还很结实，大家就要从现在开始保养。小孩儿为什么掉了牙又能长呢，就是因为肾气不断地翻新，不断充盛，牙齿掉了又长。有的老年人 80 岁了，满口牙掉了，有时又长出牙来了，什么原因呢，他肾气充足，枯树逢春，又开花了，又长出个牙来，证明身体好，身体不好不可能长出牙来。

牙龈萎缩，牙齿松动都是肾上的问题。你整体在那儿刷牙啊，扣牙啊，如果不从保养肾上入手，那些都是无济于事，牙齿刷得再白，也没有用，下面一虚，肾气濡养不上来了，牙齿必然脱落，松动。

下面说一下牙肿。突然抱着牙，急性牙痛，牙肿了，急性牙周炎，年轻人太多了。到医院一看，不行就拔了吧，或者打消炎针，吃消炎药。实际是怎么回事呢？往前推一周，你肯定是着急上火了，有心事儿，憋在肚子里出不来，都从牙上发出来了。不仅牙肿牙痛，牵连整个面部神经都痛，甚至辐射到太阳穴，眼睛。肝火一下就窜上来了，沿着那条经脉，足少阳胆经啊，一下子窜上来了，一周到两周内，肯定上过大火，基本是这样。这怎么办呢，赶紧清肝火，调肝火，把这个实火清下来，牙肿就消退了，不要拔牙，牙是受害者，你还要去拔它，这是非常愚蠢的。由于你的着急上火，导致肝火上蒸上腾，在牙齿牙龈上表现出来，牙齿，牙龈都是受害者，不要拔它。像那个扁桃体一样，一外感了，扁桃体肿大，它是受害者，或者说是保卫者，它是第一道防线，保卫着病邪不至于攻进来，就像门卫一样，你看他在那儿扭打起来，干脆把它清了，毙了，滑稽得很，这也一样，牙疼要治本，肝火一清，牙肿就下来了。治本要刨根问底，不要说有炎症，炎症为什么偏在这里表现出来呢？

还有一个是牙齿怕风、怕冷、怕热，怕酸、怕甜，什么都怕，这是什么呢？这往往是牙齿松动的先兆，肾弱了，肾气不行。风一进，牙不舒服，这都是下元不固，下元是根基根本，元气所在，气血之源，里面藏肝脾肾三脏，宝贝都在这儿了，它的好坏直接关系到整个身体的好坏。

再说一下虫牙。虫牙是怎么导致的呢，小儿疳积，可以说是吃糖多了，脾胃不消化，气郁气滞，导致的郁滞之气，腐化之气，向上熏蒸到牙齿，给细菌这个生长的机会，导致的虫牙爆发，还是由于脾胃不调造成的，小儿最容易导致脾胃不调，吃糖吃甜的多了，导致疳积食积，都容易导致虫牙，也就是吃糖吃甜的吃多了。预防虫牙，就是减少这种甘腻之物的摄入，条畅脾胃，脾胃好了，小儿就不得虫牙了。

小儿吐奶，两个原因，喂得太多了，成了奶积子了，脾胃不化，一喝奶就吐，还有就是挂水或者其他的不良治疗导致肝气不调了，肝气不调了就要克胃，一克胃就吐。

大家看看眼耳鼻口牙，大部分疾病都不是来源于它本身，都来源于下面，拔的最多的就是牙，牙疼的要命，拔掉了就不疼了，为什么呢，牙拔掉了，带出来很多血，很多肝火火毒就从血中出来了，放血疗法吗，即使你不拔牙，给这个牙龈切口放血，血出来，牙就好了，或者是针灸扎足少阳胆经，手少阳三焦经，放这个火，放出来牙就好了。但是血放出来了，现在这个病人一见血就怕，一点常识都没有，古人这个针刺放血是非常重要的疗法，比如你红肿热痛的地方，你梅花针扣刺放血，是很好的方法，就是把里面病邪那股劲儿放出来就好了。

课后答疑

1. 问：如果一哭眼睛就肿了，是什么原因？哭的时间很短也是这样，而且很久也不能消退。

哭伤肝，哭伤心，大哭伤肾。哭是一种宣泄，同时是一种耗散。哭时神气摇动，首先心耗损了，哭眼泪往下流，肝血伤，不断这样哭，肾气也受损。小哭不伤肾，嚎啕大哭，默默无声流泪，伤肾伤的很严重，为什么会肿呢？一哭，气血就从眼睛出来了，充血，肿得像桃儿似的，时间短，可能是你气血不坚固，肝气不固导致的，就会一哭就肿，尤其女同志，一哭就肿，就是肝气不能很好的坚固，肝不纳藏。

2.问：眼白处有黄色的斑块儿是什么原因？

首先，眼白哪个部位有斑块，对应五脏六腑就是哪儿有问题，第二，黄斑块比黑斑块症状要轻，黑斑块症状严重一些。在眼白的偏下，可能是肝肾的问题，偏上，可能是肝脾或者脾胃的问题，再往上有可能是心肺的问题。

3.问：结膜炎是肝有郁热吗？就是眼皮里面很黏，模糊。

中医的病名和西医的病名是不一样的，讨论的方式也不一样，单说结膜炎我没有办法判别，要说什么症状，怎么得的，我才能帮助你分析原因。比如说肝炎，西医的肝炎有很多的生化指标来判别，中医的肝与西医的肝还不一样，哪种肝炎要分证型啊，根据不同的症状，逐一对治。

比如这个眼皮里很黏，不一定是肝有郁热，凡是郁热都有红肿热痛，红起来，肿起来，这是有热的表现，凡是发青发暗发黑发白，这是体内有寒的表现，体内有热有寒，有有虚有实，有不调，通过表现的症状来观察判别揣测他五脏六腑气血处于什么不调的状态，然后调整到正常的状态。

4.问：大三阳能转阴吗？

我只能说能转。根据不同的情况因人而异，有的症状轻，有的症状重，有的纳呆，有的呃逆，有的腹胀，有的两肋痛，有的便溏，种种的情况都有，必须根据症状来判别。就像身高一样，不可能身高都一样，男的一般一米七五，女的一米六五，但是每个人都不同，就像疾病一样，每个人都不同，大家不是克隆人，每个人都是多样性的。就像心理

医生给人治疗感情问题，你能说来每一个人都说一样的话吗？所以不能说大三阳都采取一个措施。还有一点，转阴不是目的，症状消失是目的。比如说转了阴了，肚子还胀，你说这病是好了还是没好，很多滑稽可笑的事，我身上就是疼，到医院检查一点问题都没有，那我到底是有病没病啊，还有，我身体健健康康的，能吃能睡，到医院一查，有问题，有一项指标不正常，你说我有病没病啊，就是说最终检验健康的标准是什么？应该是自我感觉，这种自我感觉你有一定的常识、常态下的持续性的自我感觉，如果说自己都不知道自己健康不健康，健康标准还需要别人来衡量，这有些问题。如人饮水，冷暖自知。

5.问：腹胀是大三阳引起的，还是胃有问题？

一般肝有问题，都会影响胃，西医也知道，肝是最大的消化器官，大三阳什么症状啊，都是胃的症状，消化道的症状，比如说大三阳三个主要症状，腹胀，厌油腻，胁痛，呃逆，症状不去除，指标下去了，也不能叫病好。

大千老师讲五官疾病与五脏的关系（下）

五官疾病就是脑袋上的疾病，例如眼睛、鼻子、嘴、耳朵疾病，这些疾病很大程度上并不来源于五官本身，很多情况来源于下面五脏不调，表现在上面的。把头上的五官比作烟囱，五脏就是炉灶，炉灶的状态反应在烟囱冒的烟上，里面烧柴上面就冒烟。牙痛牙肿都是肝火心火胃火上冲导致的，这种牙痛牙肿靠拔牙的方式不能去除，你把下面的火清了，上面自然不痛。同样耳朵的问题是肝经，肾经的问题，眼睛的问题是肝经的问题，也有可能是胆经的问题。

总之，中医认为人头部的各个器官，跟胸腔腹腔内脏象的不调有密切的关系，这个脏象不是脏器，不是器官，而是中医特有的脏象理论，这是中医几千年来摸索的事实，中医几千年来都是根据这个事实去治五官的疾病，取得良好的效果。比如牙痛清一下肝火胃火心火，牙痛可以立刻缓解，有人说中医治慢性病可以，治急性病不行，这种说法是片面的，中医治急性病效果非常好，治病讲究治本，抓住病机，也就是确切知道疾病的来龙去脉，它是怎么得的、怎么发展的、应该怎么治疗，只要知道了根源，治起来非常快。

中医有一个行话：覆杯而愈。把杯子正着拿，一下子倒过来，这样短的时间内病就好了。其实覆杯而愈的意义就是指药投下去之后，见效非常快，就像砸东西一样，一下能听到响，这也是中医的一个特色，不仅是治慢性病，治急性病效果一样良好，比如肚子疼急腹症，喝生姜红糖水，寒症加葱白加干姜，效果非常好，一下子肚子咕咕叫、放几个屁病就好了，但你若不知道他是受寒导致的，不知道如何治，可能使病情加重或迟迟好不了。

今天讲五官疾病和五脏关系的下半部分，主要从这几方面来讲：头发，斑，尤其女性的

黄褐斑，痘，包括青少年的青春痘，然后讲头痛，头晕，头沉。有机会的话再讲一下其他的一些常见浑身症状比如酸痛沉麻。

脸上长瘤子的女孩运命

昨天看《探索·发现》，一个乡村小女孩得了一种怪病，脸上长瘤子，遇到太阳光就癌变，瘤子越长越大，覆盖了半边脸，都突突出来，基本就毁容了，浸润的到处都是包括颅腔里面，病理切片也不知道什么原因，一个国外医生带队，指导中国医生义务进行治疗，所有的大夫进行了会诊，决定对癌肿切除，最后手术实行了，基本就是把左半边脸挖空了，包括鼻子、眼睛都挖掉了，挖出一个大洞把瘤子彻底切除了，做手术的关键就是尽量把癌组织切干净，最终达到目的了，凡是病变的基本都切掉了，但是拿什么填补呢？只能暂且拿大腿皮肤把挖出的洞覆盖住，里面还没有填充物，可能还得做二次、三次手术，进行整形，第一次植皮失败了，二次植皮盖住了，手术获得了很大的成功，在医院修养了3个月，把孩子送回了农村，农村里面放鞭炮，整个肿瘤切除了，小孩也很高兴，但是半个脸覆了一块皮，以后还有很多美好的憧憬，不断整容造出假的眼睛、假的鼻子，最终能让她上学并过上正常人的生活。小孩也非常高兴，戴了一个防X光的大面罩，回到家不久也开始上学读书，学校由医生资助，在玻璃上贴了防紫外线的贴膜，大家也都充满了希望，但是就是在大家欢天喜地的时候，到医院复查发现癌细胞扩散了，这个电视片结束时告诉人们2006年几月几日由于癌细胞扩散到全身，孩子去世了，但是鼓舞人心的是采集了病理标本放在冷库里面，希望对以后的科学研究有所帮助。

讲这个故事什么意思呢？如果站在中医角度上如何审视这件事呢？这个病是脸上长了一个肿瘤，越长越大，长到一定程度它可能是不变了。首先确定病因，大夫在没有确定病因时，不要及早进行治疗，西医在不知道病因的情况下，贸然的采取措施，决定割掉它，而且是大范围割除，造成一个很严重的后果就是扰动了病气，加速了病气的扩散，

后果就是孩子死掉了，就相当于有一个马蜂窝，在你不知道如何对治时，不要去捅这个马蜂窝。因为它既然长出来了，而且没有进行性加重，那么在某种程度上它是一个动态平衡，人有正气和邪气，它就相当于一个邪气在那里糊住了，一个六七岁的小孩正气还可以，邪气贴在那里。这时候在不知道原因的情况下，中医认为尽量保持现状、不要盲动，在不知道原因的情况下，如果一动，很有可能朝相反方向发展，比如在沙漠迷失方向，在不知道方向时，尽量保持体力等待机会，东南西北四面八方，八个方向只有一个方向能出去，在不知道那条路的前提下，如果一动，成功几率只是八分之一，八分之七都是失败，也就是在邪正保持动态平衡的前提下，尽量不要轻举妄动。在不知道病因下切除，就像捅了马蜂窝一样，当时是切下来了，随后一下就扩散了，导致最终孩子死亡，我看了这个片子，我也不知道怎么来治，但是按照中医思路，起码他这样冒失的切是不对的，大家在得病的时候，一定不能妄动，大家觉得脸上长瘤是罕见病，其实类似疾病经常发生在我们周围人的身上，例如肚子中长了瘤，动态平衡，如果不知道病因不要随便切，切了很有可能就扩散了，这样的情况非常多，脑中长了瘤，心脏有问题，在不知道原因的情况下，不要找表面原因，找深层次的原因，尽量保守治疗，不要大动干戈，不然气血一乱，动了邪气，邪气就会乱窜，有可能导致不可收拾的结果。大家看看面部长了个邪，这个邪是由正气转化来的，就是由正常细胞转化为癌细胞，它既然能从正常化为不正常，一定有途径从不正常转化为正常，为什么一定要采取切除的方式？一旦切除就少了一部分，少的部分再也不可能由邪气转化为正气，就像胃癌变一样，它既然能癌变就能转化为正常的，如果一旦切除再想让它回来是万万不能的，卵巢癌子宫癌胃癌肝癌都是如此，一个人由好变坏，变坏了应该采取各种方式让他变好，而不应该杀灭。同时在脸上长了瘤，有深层次原因解决深层次的原因，不能在瘤上打主意。

头发各种问题成因及治疗

接着讲五官下，今天该讲头发了，大家知道有一头乌黑靓丽的头发会给这个人增添很多光彩，尤其女性，长发飘飘，摸着很顺滑，很有光亮，质感很好。现在越来越多的人头发出问题，主要表现在：第一头发干枯，没有光泽。第二脱发严重，无论男女，无论头顶脱、一圈脱还是别的地方，一梳头一大把头发落地。第三白发，尤其大城市、竞争激烈的地方，大城市人们白发现象非常严重，比比皆是，原来五十岁白发，现在三十岁开始白发，提前二十年，男的两鬓白，女的头顶白，第四头皮屑头痒，甚至黄发（发质发黄），咱们一个个讲这些问题什么原因，怎么治疗。

第一个，头发干枯，没光泽。一头秀发，什么是秀发？非常有生机，看着生机盎然，就像食物一样，让人看着舒服，这样的头发是五脏之精充沛，气血充沛，精气神充沛，人的生机旺，健康作为强大的后盾，作为秀发的保证。秀发就是开的花，开花开的好不好是由根和枝好不好决定的。头发也一样，有没有光泽、垂顺不垂顺是根据整个气血旺不旺决定的，身体好，气机旺，气血充沛，五脏调和，头发自然好，如果五脏不调，气血亏虚，气机弱，身体差，头发自然干枯。凡是身体差得了慢性病的，头发都不好，亮不起来。我们知道小孩和年轻人的头发摸着就舒服，很多人一上三十，工作的压力，生活的压力，婚姻的压力，上养老，下养小，开始暗损气血，肝脾不调，肾气虚，心气弱，种种导致下层基础开始虚弱不调，就会导致上层建筑出现问题，营养供不上来了，头发开始干枯没光泽。就像生物圈中草场好羊长的就壮，虎豹豺狼就能生存，发现虎豹豺狼少了，说明羊没了，羊没了说明草场没了，人类不断开发草场，导致最下面生物资源的消减，最终一连串导致上层的生物群落越来越衰微。人身道理也一样，气血就是我们的森林草场，气血搞不好，上面一层层的都会衰，眼睛要花，鼻子闻不出东西，鼻塞，嘴吃东西也不香，耳朵听东西不清楚，都是因为下面慢慢虚弱、没有草场，少了森林。像

养东北虎一样，不是把它放在笼子里喂鸡鸭鱼肉就可以了，养东北虎必须放回森林，在森林里，东北虎必须有食物，必须有鹿牛羊，这些动物放进去也好不了，这些动物也要有食物和生活环境，要有水湖泊草原森林。我们也一样，要想有一个好秀发，五脏六腑大基础要保证。电视上讲抹了什么头发就好了，这是不可能的。再次强调头发干枯，枯竭了嘛，不是头发本身，是下面不行了。

第二个是脱发，脱发跟肾肝脑关系密切。用脑过度、房事过度、情绪低落的人容易脱发，用脑过度与脑有关，房事过度与肾有关，情绪低落与肝有关，干体力活的很少脱发严重，在写字楼做脑力劳动的、当编辑的、搞文字工作的、搞技术工作的、搞互联网工作，二三十岁就脱发了，都是由于大量用脑，脑通肾，调动肾气，导致肾精不能濡养头发，开始脱发。心情低落的人跟肝有关，肝气不能上升，使头发不能很好的接受气血补充，导致脱发。还有房事过度，精气都从下面泻出去了，不能向上充养头发，导致脱发。治疗很简单，情绪低落的要调节情绪，保持高兴。房事过度的要节房事，下口闭住，慢慢精气充盈就又回到脑袋上去了。脑力劳动者就减少脑力劳动，增加户外活动，慢慢气血培补上来，脱发就会减轻，甚至重新长出头发。靠在头上抹生发剂不好使，现在科技甚至种头发更是南辕北辙。种出的头发也很不自然，为什么大家不从根本上着手解决脱发问题呢？下面培补好了，重新把肾精补上来，气机调开，地下水充足了，自然能打出水来，何必再找其他的方法？唯一就是需要时间和毅力，这个如果大家做不到，想根本性的治疗脱发是不可能的。

第三，白发。白发与肝肾有关，男子与肝关系密切，女子与肾关系密切，男子一般不巅顶白，都是两鬓白或杂白。为什么两鬓白？两鬓是肝胆经循行路线，长期心情不舒畅，肝气受到抑郁，肝经就很不通畅，肝不好，两边气机就不旺，营养上不去，黑色素打不上来了，气血不能上灌，尤其两边脉表现明显，长此以往导致两鬓失养，渐渐出现白发。女的容易巅顶白，巅顶是头最上面，为最高处，气血必须很充盈才能上到最高处，

肾气不足，肾气不充盈导致气血不能灌注到头顶，一般来说男子气刚猛容易上去，女子气柔弱不容易上去，稍一虚就上去的更困难，所以头顶开始白，慢慢气血越来越弱，开始遍及整个头发。在北京很多年了，发现很多女同志都是染发，但染发不能天天染，过几天长新头发就会发现颠顶全是白的。如果现在没有染发，大家可以看看北京上海广州这样的大城市，就会发现白发的太多了，三十多岁就开始白，原先是五十多岁。回老家发现白头发的很少，几个原因，小城市生活压力小，变动小，竞争小，婚姻矛盾轻，山好水好，气血相对充盈，人就不容易白头发，也不容易脱发，头发就有光泽。在大城市人们变动严重（在陌生的环境，很多都不是本地人，都是移民），竞争压力大，生存压力大，交朋友都是天南海北的，矛盾大，结婚之后涉及到落户、生子、养老等问题。过早耗用了人的精血，并且社会变动使人产生悲伤、忧郁、愤恨、生气等失衡的情绪，使五脏六腑气血继续不调，并且使不调加重，五脏六腑连自己都管不了，就不管头发了，导致头上疾病越来越多，白发也越来越多。

第四，头皮屑头痒。这个是轻症，因为五脏六腑不调，主要与肝脾两脏有关，脾主升清降浊，肝主调达气机，在肝脾失调的情况下，头上气血运行不利，堆积在一起就以头皮屑的形式出现，气血不顺畅就会头痒。你用了去屑的洗发水，当时是去了，以后还长，就像韭菜似的，割了一茬还长一茬，不治本，有时候越洗越痒，就是由于你没有很好照顾到下层基础，使上层建筑出了问题，治上层建筑没用。大家想有一头秀发，不至于秃顶，不至于过早白发，请大家注意养护自己五脏六腑，条畅自己的气血。本护住，枝叶才会茂盛，花朵才会鲜艳，结的果实才会结实。

黄褐斑与痘痘的成因及治疗

下面讲斑。主要讲女子的黄褐斑，长斑的常见的有这么几类人：女子婚后，尤其是生完孩子之后；老年人无论男女。一般青壮年男子很少长斑，斑就是气血淤阻或者气血

虚化出来的病理产物，像河流一样，水流不畅了，淤泥开始沉积就形成了斑。淤阻在什么地方出现的呢？在五脏六腑，尤其是肝脾肾，下面出现淤阻之后，这些淤阻沿着经脉走到脸上表现出来。人的大部分经脉都是上灌入头的，头上很多经脉都是从下面返上来的，下面肝脾肾出现问题，就会在脸上表现出来，但并不是脸上本身问题。病变表现出来的地方，不一定是病变实质本身。为什么女的爱长斑？因为女的气血容易淤阻，男的气血刚猛不容易淤阻，女的气血弱容易淤阻，男的河流湍急，不易淤阻，女的河流的缓慢，稍有问题容易堵塞。为什么三十岁之后更容易长斑？因为三十岁之前尤其在学校的时候，没有烦恼，气血旺年轻，工作之后结婚成家，各方面压力，尤其女的看重情感，容易肝郁气滞、肾气亏虚，结婚之后，肾气也开始衰竭，女的气血一虚，下面肝脾肾不调，淤阻了就表现在脸上，生了孩子一带孩子，事情就更多了，导致自己更亏虚，再由于肝气不调，夫妻吵架，婆媳关系不好，女的天天忧愁烦闷，肝的生机不调达，淤阻会越来越重，脸上的斑会越来越多，最终成了花脸。女子黄褐斑是由于肝脾肾虚损淤阻导致的，治疗方式是调肝脾肾，补肝脾肾。不要在脸上下功夫，你抹很多祛斑霜、护肤品，只能掩盖，不能根除，可能抹抹淡了，不抹又长出来了。很多女明星打很厚的粉，上镜很好，一卸妆斑就全出来了，她们也愁，但是如果不知道原因，也治不好，只要下面调不好，淤阻的气血会不断沿着经脉泛到脸上，除非你砍掉经脉，它就不再往上泛了，但是它不往上泛了，气血也上不来了，会导致更严重的后果。

所以大家想有一个好面容，请大家注意调自己的肝脾肾，不要给自己过多的生活压力，夫妻关系要搞好，不要求全责备，婆媳关系要搞好，带孩子要讲方法，生活工作先调好，然后再吃调肝脾肾的方子，或者通过针灸、传统的健身方式等等，慢慢把肝脾肾调回来，脸上的黄褐斑自然消退，不需要在脸上用功，肝脾肾调好了，下面淤阻气血一开，灌上来都是新鲜的气血，斑很快就淡下来了。大家花几千几百买的护肤品、祛斑霜，不如用这些钱找个好大夫，喝一些调补肝脾肾的汤药，或者拿这些钱去健身，找个好老师打太

极、站桩。练一下传统的健身方式例如五禽戏，人运动开了，气血就能调达，肝脾肾的虚就能缓解，缓解一分脸上斑就淡一分。所以大家应该多学些中医常识，很简单的道理，大家接触了就很好理解，理解了再照着去做，既省钱又见效，何乐而不为呢。都说现在是金钱的社会，但是金钱带不来健康，也带不来情感，还是需要大家明白道理，关注自己的身和心。其实无论工作还是干什么都是长期的竞赛，健康的竞赛，身体不行，工作也干不了，生活也搞不好，方方面面都不行。爱美要讲究方法，要懂得道理，只有一个健康的身和心，才能带来健康的美。脸上贴那么多，天天贴都没用，不是自己的本来面目，自己搞得大花脸，身体很差。减肥、便秘、排毒清理肠道吃泻药，吃番泻叶、大黄把气血都泻出去了，把人都泻虚脱了，斑起来了，头发干枯，眼睛也不好使了，整个人都是形容枯槁，这样不可能带来一种美感。心灵美会带来形体美，所以大家要在身和心上多关注，这样才能更好的生活和工作。

下面讲痘。痘是突突出来的，斑是扁平的，直接是皮肤的色素。痘一般是年轻人长痘，在下巴、嘴边、两颊一大堆，痘比斑程度轻，好治，女的结婚生孩子后就不长痘而长斑了，显然痘是气血足的时候产生的淤阻，以痘的形式往外发，斑是气血虚的时候产生的淤阻，这是本质的差别。人一虚了泥沙开始沉积，水流缓慢了开始长斑，痘是气血很足，但是中间受到了某些阻滞。青少年容易长痘，长痘的人不用补气血，直接调畅气血就可以，气血活开痘就散了，吃十剂二十剂汤药，基本痘就散的差不多。治斑时间长，三个月半年慢慢调，气血上来了，郁散开了，斑就下去了。

头痛成因及治疗

下面讲头痛，头痛分实痛和虚痛。实就是气血实，往上顶着痛，下面五脏六腑出问题了，某一条经脉出问题了，那条经脉里面的气血往上冲顶，像喷泉一样喷上来，顶着痛。还有一种是绵绵作痛是虚痛，是气血郁在头上，气下不来，走不开，顶在那里。痛

的很厉害、很急、突然发生是实痛。绵绵作痛、时不时痛、时间久很有可能有虚性的病症是虚痛。按部位来分：有前额痛、后脑痛、巅顶痛、两侧痛和窜痛。前额痛是阳明经不调，巅顶很多是肝经，肝经到达颠顶，后脑痛是太阳经的问题，两侧痛是肝胆的问题。所以根据头痛性质和部位，我们可以基本判断出来是五脏六腑哪一脏导致的，是虚是实，从而进行相应的调治，头痛就能缓解，不要治头痛本身，三叉神经痛把三叉神经割了，相当于掩耳盗铃，麻痹自己，不解决问题。头上的病症不一定是头本身。前一阵治了一个急性阑尾炎，高烧四十度，右下腹痛，并且导致头痛，头痛的原因是上面的病灶反应到上面了，所以不能治头痛，要治下面，下面调好了，病气不会沿经脉往头上顶，烧也退了，头也不痛了，所以治病要治本，顺藤摸瓜嘛，不要治标，老话说不要头痛治头、脚痛治脚，牙痛不要治牙，头痛不要治头，脚趾痛不要治脚趾，一定要顺藤摸瓜，摸到病灶，治其病灶，头痛脚痛就消失了。刚开始那个小孩脸上长了大瘤，病灶肯定不在脸上，割脸没用，即便把脸切下去一半，没解决问题，还坏事了。

像小孩磕了一下，头上长了一个包，怎么治啊？两种方法，一个是治本，是磕的，气血郁在那里，调几天就好了。一个是一看突出一个东西，咔嚓割了，然后植皮。肚里长个瘤，咔嚓切掉，不讲究如何把这个瘤化掉，这就是简单粗糙的治疗方式。卵巢长癌了，卵巢切掉。子宫长癌了，子宫切掉。肝长癌了，肝切掉。食管长癌了，截下去一段。这种治法非常简单粗暴，不是科学的，对人体了解太少。大家记住我讲的例子，就像小孩磕了长了个包，是切断呢？还是按自然规律让它消退？头痛无非虚实，还有沿哪个经上来的，找哪个脏，调其脏腑，头痛可愈。

下面讲头晕，头晕是晕乎乎的，晕分实晕和虚晕。生顿大气，头晕，眩晕，无时无刻不晕，坐卧不宁这是实晕，肝火旺，生顿大气，气血往上走，气血在脑袋上盘旋，人就会有晕眩的感觉。有人说一晕就是美尼尔，到底什么是美尼尔？你把气血降下来，肝火降下来，头自然不晕了，何必找耳迷路的问题呢？不是。还有一种是虚晕，一起来眼睛一

黑，晕，这种晕是脾虚肾虚，气血不能上灌到头，导致头部失养产生的晕眩。要调补脾肾两脏，肾气足，脾气足，脾主升清，肾主藏精，精气有了，升清有了，就带着气血上头，充养头部，头部气血足了，人就不会晕了。实晕与肝关系密切，虚晕与脾肾关系密切。头晕要找原因，带孩子太累，晚上睡不好，导致气血暗损，一直培补不上来头晕。老年身体不行，肾精不行，导致头晕。男的四五十岁，房事过度，又蒸了桑拿，气血更耗，一下子晕倒在澡堂里了，是气血不行了。凡是生活方式过度消耗自己，使自己得不到很好的护养和补充，气血上不来，不仅会出现头晕，什么症状都会出现。咱讲了正气足则邪气退，正气不足则邪气进，什么是邪气，就是病啊。自己强，病就离你远远地，自己要是不强，什么病都会贴上来。来了流感了，别人没倒，你倒了，为什么？因为你自己太虚。苍蝇不叮无缝的蛋，你正气不足，气血不足，五脏六腑虚弱了，不要找其他的原因。像有一个门缝，别人感觉不到风，你感觉到风了，为什么？自己不行了。

再说头沉，很多人反映一天都昏昏沉沉的，记忆力也不行，思维也不行，整天不知道在干啥。主要是脾脏的问题，脾不升清，气血不能很好上养头部，西医讲血液供养不好，导致头昏昏沉沉的。怎么办呢？锻炼身体，动静结合，劳逸结合，少思虑，节房事，使一切有损于气血建设的都掰掉，好事者少事，好生气者少生气，好算计者少算计，把这些慢慢减少下来，气血慢慢就起来了，讲究饮食调养，适当的时候吃点药例如健脾丸，脾一健旺，能升清降浊，气血带到头上濡养头部，这个人就很精强，反应也快，记忆力也好，头脑也清醒，不然整天头脑昏昏沉沉。还有有不良嗜好的，肾精过度耗损，精气上不来，精气不能灌注头脑，也容易天天昏昏沉沉、两眼无神、怕风怕冷、四肢无力，会导致失精的症状。

记忆力衰退的成因及治疗

最后讲一下记忆力，很多人反映一上三十，记忆力明显减退，原因就是肾精开始亏损。肾主志，肾藏精，主记忆力，记忆力好坏与肾脏关系密切。记忆力也不好，头发也掉，耳朵嗡嗡的，有时候头迷糊、头晕，这都是肾出了问题，应该培补肾元，补肾精，益肾气，慢慢记忆力才能好起来。补肾精不是吃羊肾就能补起来的。没那么简单，把肾精亏损的原因找到，房事过度的掐掉，用脑过度的掐掉，操劳过度的掐掉，一个个掐掉，同时多参加室外活动，让生机旺起来，打打羽毛球、乒乓球、爬爬山，多做传统的养生，舞舞剑，打打太极，打打长拳，练练武功，让生机旺起来，同时把影响肾精的不良生活习惯都戒掉，坚持一到两年肾精才能慢慢培补起来。有人说练了一个月了，怎么还不行？你想想你亏了多少年了，不可能一个月起来。就像一个家庭一样，乱花钱把钱都花光了，没有积蓄了，是上班族，他说我把毛病都戒了，怎么一个月之后还没有钱，你想想他一个月挣多少钱，一个月能攒多少钱，就是几千块钱的事，一年才能攒几万，两年才能攒到五六万左右。大家就知道了培养肾精或者补五脏益气血是需要时间的，水滴石穿，一天一滴看不出水多了，一个月小半杯，一年可能就是一杯，大概就是这个意思，大家想想要把气血补起来，身体搞旺不是容易的事，但是一旦利用一年两年三年四年把身体调旺，并且养成良好的生活习惯，和健康的心理状态，那么大家一辈子受益，再想让身体垮下来都不大可能。如果三十几岁开始将养，五六十就看出会养生和不会养生的区别了，不会养生的五脏之精气、全身气血虚耗很严重，相当于油尽灯枯，会养生的到五六十仍然身体很旺，眼花的也慢，耳聋的也慢，头发白的也慢，身体硬朗。所以希望大家能从现在开始做起，养成良好的护养气血的生活方式和良好的心理状态，对大家一辈子受益。年轻生病、身弱是一福，年轻时身弱就容易知道珍惜身体，又找到珍惜身体的办法，那么在以后的人生道路上基本不会损耗过多气血，使气血能够一直护养身体，多一口气血，就

多一分健康的身体，少一分气血，就会带来更多的疾病。

问：如果女的两耳后有白发是哪里亏虚？

两侧、两耳无论前后，是肝经的问题，肝郁或者肝血虚导致两边白发。

问：斑怎么祛除，有预防的方法吗？

调脏腑斑就可以祛除，预防是感觉身体不适就赶紧调，预防是使身体调畅，肝脾肾条达，治疗办法也是这样，户外运动，心情愉快，保精全神，适当的饮食疗法或者适当的汤药治疗，针灸也可以，传统养生的各种功法也可以练，慢慢地下焦足了，调开了，脸上的斑就淡了，不要治脸。肝脾肾出现问题会有征兆的，反映在身体的方方面面，整体感觉身体不对，没有力气，小毛病不断，精力不行，最检验身体整体情况最简单的就是体力和精力，没有体力气血不好了，没有精力是精神不好了，中医讲精气神，应及早预防，避免气血进一步恶化，最终导致出斑。

问：坐着工作时间长，经常腰痛，怎么回事？

腰痛的原因有：肾虚、肝经不调、脾经不调，还有一个原因是腰肌劳损，也就是外伤。如果经常坐着应该多活动，同时调肝脾肾三脏，腰痛慢慢就能好。要是整体身体好了，腰痛才能好。腰为肾之府，与肾关系密切，腰痛主要看成片痛还是点状痛，因为腰后面是太阳经和督脉循行的地方，通过按压确切知道是五脏六腑哪一脏腑的问题，还得辨证施治，如果坐着时间长建议多运动，气血打开了，腰痛就能缓解。如果酸痛是肾虚了。

问：我头发生机盎然，乌黑有光泽，怎么还是气血虚呢？

你是骨头里面怕冷，又能爬山，可能是某些经脉出了问题，不完全是一个虚证，不能完全按气血虚损论治。

问：腰痛是不是妇科病的反应？

以后会专门拿出一节课讲中医如何认识妇科病，有可能是妇科病，但是妇科病的本质还是肝脾肾和小腹的问题，不能单纯认为是子宫卵巢的问题。

问：堂弟从小满脸雀斑，连身上都有，是怎么回事？

从小就有，要具体看先天还是后天，很多原因是先天带来的，若不单纯长在脸上，还要具体根据雀斑的位置、形状和小孩的综合体征来判定，不能一味的说，以后有机会再讲中医外科浑身的斑疹痘。

问：冬天手脚冰凉，穿棉鞋都感觉不到暖和。

凉不是体内有真寒，而是气血弱，内经讲虚则寒，身体弱就怕冷，身体壮就不怕冷，如果身体里真有真寒，那肯定是受过大寒。如果没有受过大寒，而产生怕冷，一般都是气血虚弱导致的，要补益气血，把生机调旺，身体就是一团火，火旺了就热了，火苗很小就冷，一般不要去祛寒。很多女子二十多岁，不爱运动，手脚冰凉，穿再暖和的鞋都不暖和，睡一宿被窝都是凉的，又没有受过大寒，冰冷就是由于气血弱，气血窜不到四肢导致的。使气血充沛，生机调旺，自然就不怕凉了。不要当成身体里真有寒，你没有受过寒，怎么可能身体里真有寒？有人说，吹一阵风怕冷，寒气钻进去了，大家想想身体干什么用的？即便寒气钻进去，身体也就化掉了，不可能寒气钻进去之后，就安营扎寨了，如果是那样，大家想想那个寒得多大？除非你长时间睡凉炕，经历大的风冷，就像红军过草地一样，真受大寒了，除此之外，大家怕冷都是身体弱的表现。有的身体弱怕冷，喝一些热面汤或者是喝一些鸡汤，营养补充上来，身体马上暖和，证明是气血虚弱的表现。

问：我最近鼻子总是干、结痂，严重时干得出血，怎么回事？

可能是肺气不调，气血亏。干是气血不润泽，肺不通调水道，不能很好的把水液代谢到鼻子。

问：眼睛老是胀，怎么回事？

一般情况下是用眼过度导致的，气血老往眼睛那里输送，眼睛疲劳，局部充血导致的。还有一种情况是肝经不调，肝气往上顶着胀。有的发烧感冒眼睛胀，是外感寒邪使气血

淤阻在眼睛那里，有可能是阳明经也有可能是肝经的问题。

问：如果小孩从小就有雀斑，现在医学讲是人的第三十四对染色体发生变异，是遗传导致的，中医怎么认为？

生孩子很有学问，很多小孩先天出现各种问题，比如先天性心脏病、先天性各种缺损，导致小孩生下来不全。这些多半因为父母身体不好，房事不对，房事生大气，气血亏虚等等，导致气血逆乱，两个人本身身体不好，生出孩子肯定也好不了，导致孩子形神不全、形神亏损、形神不调，孩子生下来就先天不足，这个问题很难解决，如果严重先天不足的，他生存困难，那就不要强为，应该顺其自然。比如生出脑袋长在一起的两个孩子，应该活不过一个月，强力要做手术切下来，以体现医学的先进性，这个完全没有必要。大家看看自然界生物圈都要进行优胜劣汰的，人也一样。这涉及到一个伦理的问题，并不是让他活着就是对他好，很多老人八九十岁了，得了癌症，本来可以很妥当的走掉，为了挽救他的生命，浑身上下插满管子，呼吸机也上，各种生命维持系统都上了，大家想想对老人有什么帮助呢？小孩也一样，小孩生出来不适合生存，就应该自然地淘汰，这样才能维持我们人类种族的旺盛。

问：肾炎也能站桩吗？

这个问题是外行话，肾炎是西医名词，肾炎分很多种。西医讲肾炎就是肾脏有病变，肝炎就是肝出了问题，胃炎就是胃出了问题，这样大家也能当医生。肾炎是哪一种呢？你要说出症状病因和身体的整体情况，我才能告诉你能不能站桩。人是一个整体，不是部分，不是各个部分简单的拼凑，而是非常和谐自然默契的在一起工作形成的有机体，一个部分出了问题可以影响到其他部分，其他部分出问题也会影响这个部分，所以某一个地方发生病变，根子不一定在这个地方。

问：很怕冷，有时候头的两侧会痛。

一般怕冷是气血虚的表现，两侧痛是肝的问题，可能爱生气，心情不畅，不爱活动，用

脑过度会导致怕冷和两侧疼痛。

问：牙龈红肿是怎么回事？

牙龈红肿与肝胃关系密切，肝胃不调容易导致牙龈红肿，要调肝胃，牙龈红肿就自己下来了，前一段时间治了一个加拿大人，她是产后风，喝鸡汤配合补益的中药治疗，症状明显缓解，但由于喝鸡汤喝多了，可能喝的太浓了，鸡汤里面肯定有能量蕴藏在底下，最终导致腮腺炎，整个腮帮子全肿起来了，牙也肿，鼓大了都不能说话了，气血没有协调好，一下子爆发出来了，表现在嘴上，传统讲火起来了，发完了病就好了。具体还要结合你肿的情况看怎么调治。

问：身体不是很壮实，能献血吗？

建议大家身体虚弱的不要献血，气血是自己一宝。

问：白茅根用在肝炎中的适应症？

乙型肝炎的基本症状是消化道的症状，胃不适、胃胀、暖气、恶心、泛酸、吃饭不香、两肋痛、便溏都是乙型肝炎的症状，中医讲辨证论治，根据症状推测气血，推测五脏六腑，久而久之，形成一种很准确的判断。就像阅历丰富的人，搭眼一看就能看出这个人大概情况，品行怎么样，特点在哪里，这是功夫，没必要再量量测测。单就白茅根一味药不能治乙肝，大家不要觉得某一味药、某一个方子能治什么病，每一个人身高、胖瘦、生活环境、心情不一样，病症也就不一样，必须辨证论治，三因治宜是：因人因时因地，今天和昨天，急性病都会有变化的，何况大家千差万别。不能说白茅根能治某病，肉桂能治某病，鸡屎白能治某病，不能那样说。

问：长期在电脑前工作，脸上多了很多斑，原来也有但不多，怎么调一下？

尽量的少用电脑，多户外活动，靠活动把气血打开，斑就能减轻。如果斑很严重，适当的辅以汤药调理，涤荡一下气血，斑就会淡了，但是需要时间，两个月三个月五个月都有可能，贵在坚持。

问：耳朵时不时耳鸣，是怎么回事？

耳鸣分实和虚，高频的是虚，低频的是实，嗡嗡的是肝的问题，莺莺的很高频是肾的问题，如果加上耳聋也得辨证，耳聋也分虚实。

问：牙龈肿痛能不能拔火罐治疗？

牙龈肿痛是下面的火从上面发出来了，分虚实，实证是实火上炎，虚证是虚火上炎。一般突然地、强烈的牙龈肿痛是实证，可以通过针刺治疗，针刺出血，把血放出来牙龈肿痛就能消除。拔火罐一般是针对寒性证，而牙龈肿痛是热性证，拔火罐不可取，如果会扎针可以扎胆经、肝经、手足阳明经，主要是看肿的经脉、程度、形式。

问：头发上油多是怎么回事？

出油多与头发干枯对应，第一出油多是身体好。第二废物多会通过油的形式表现出来，还要具体看身体的其他病变和不适来决定出油的具体原因。

问：头麻的原因？

麻和木不同，麻有感觉，木是没感觉，木比麻程度重。中医讲麻和木都是气血窜不到。中风之前很多人都会出现手指尖麻或者半个胳膊麻，然后多长时间后半身不遂。就是因为长期的气血亏虚使气血不能濡养四肢末梢，产生四肢末梢或者前臂、大臂、某些局部经脉不通，气血濡养不到，产生麻木的感觉。气血进一步亏虚，五脏六腑都开始亏了，亏到某一天，由量变到质变，突然中风了。中风不是受风了才中风的，有的睡着觉，就不能说话了，身子就抬不起来了，这就是老年性油尽灯枯，五脏六腑亏虚厉害了，突然量变到质变，产生了中风。凡是气血虚弱的人，多多少少都会出现麻木，比如原先二十多岁翘二郎腿不麻，上三十四十多岁一翘起腿来过一会儿发现脚趾头麻了，突突的压麻了。二十多岁为什么没有压麻，四十多岁麻了，就是里面瘪了，一压就麻。像气球鼓的时候压它，里面有弹性，压不动。等气球瘪了，一压就压下去了。出现这种麻木，千万不要通经，祛风湿药千万不要上，例如独活、威灵仙、秦艽、徐长卿、川芎、全蝎、蜈

蚣、附子，你是因为气血亏损，导致气血无力濡养四肢，要回头补益气血，气血足了自然能很好流到四肢，一流到四肢麻就解了。不要用祛风湿药把气血强行打到四肢，本来气血就那么少，再往四肢上打，导致护养五脏六腑的气血更少，会使病情进一步加重，不会减轻。而且祛风湿药多半是损耗气血的，会进一步损害气血，就像很多老人得了风湿病，腰腿脚都不好，遇阴天就痛凉，都六七十了，你这时不要再上五虎追风、蠲痹汤、蚂蚁酒、蛇酒之类的了，这些药不仅不会祛风湿，反而会使身体素质下降，身体进一步亏损。

问：黄汗的原因？

黄汗分实证和虚证，虚证是脾虚，实证是脾有湿热，脾的颜色是黄，调一下脾脏，黄汗自己就能好。

说来说去，中医治病不是在治病，是在治人，是在治整体，每一个人综合素质上来了，他的病就会衰退，综合素质不行，病就会严重。中医是一种文化，她不是机械的去对治某种疾病。中医讲养生、治未病、讲整体、讲治人育人、讲治根治本，告诉你道理，让你自己去恢复，她不会代替你治病，她告诉你方法，给你拐棍，还得让你自己起来，这就是中医特点。我国中医几千年，可以说是独树一帜。毛主席讲：祖国中医药是伟大的宝库。这里面有很多文化和精神道理，需要我们去继承和发扬。

大千老师讲中医理念下的饮食（上）

整理：Helen

在我治病的过程当中，不断有病人问我怎么食疗，吃什么东西好，那么一个一个回答我觉得非常费精力。所以在这里咱们用两堂课集中讲一下关于传统中的饮食这个话题。

三分吃，七分养

在给大家治病的过程当中，我一直在告诉大家三分治，七分养，即大夫给你开出药来，药只是你跌倒时的一个拐棍，要想站起来完全靠拐棍是不行的。要借拐棍的力量自己站起来。这是三分治七分养的道理，就像你上墙头，大夫从下面拖你，同时你还要自己往上爬，这个是关键。不要觉得大夫是个依靠，有了大夫你的病就能好，有了灵丹妙药病就能好。尤其对于慢性病几乎是不可能的，慢性病是身体整体素质下降、不调造成的，要想重新整个身体素质起来，不调的重新调顺，是需要你自己的主观努力。药只能推波助澜，只能雪中送炭，不能起决定性作用。所以可能长期在我这里看病的病人都应该知道这个道理，三分治，七分养。

同样，我们的饮食和食疗虽然与我们的身体健康密切相关，但是可以这样告诉大家，仍然不占主要的成分。三分治，七分养，改一下，三分吃，七分养，吃饭、饮食只占身体健康因素的 20%—30%。大家想一想，回忆起自己的大学时代，吃的饮食很差，可能几天吃不到一顿肉，肚子里面油水很少，但是每天身体仍然很好。皇帝每天山珍海味，什么都能吃到，但是皇帝短命的非常多。城里人饮食质量很高，什么都能吃到，冬天也

能吃到夏天的瓜果梨桃，身体普遍不如农村的人，农村人可能很多东西吃不到，只能吃当地产的。这个问题告诉我们，身体的健康与否与饮食没有必然关系，但是有连带关系。就是刚才我跟大家说的，三分治七分养，也就是在我讲饮食之前，郑重告诉大家，不要把饮食看得太重。不断的有人问，大夫我应该吃点什么能快一些补身体，我有时候不好回答。一个人身体好坏跟饮食没有决定性的关系，现在的人吃得很好，但是他的身体素质每况愈下，身体素质差。在这个大前提下，我给大家讲饮食。毕竟饮食是一种文化，尤其是中国源远流长，饮食在我们生活当中占有重要的位置，一天三餐。但是饮食对我们的健康不起决定性的影响，刚才我举的两个例子，一个人困难的时候，吃一个馒头蘸腐乳喝白水，身体也很好。皇帝什么东西都能吃到，好身体的不多。

五味调和

现在接着给大家讲饮食，中国有其独特的饮食文化，中国传统的文化观念衍生出的中国饮食文化。有一本书叫《齐民要术》，里面有大量介绍饮食的食谱，建议有机会大家买一本读一读，非常简单，但是里面体现出来的是我们中华民族饮食的渊源。现在随着历史长河不断的演化，到现在哪些对，哪些不对，那些路走错了，都要通过我们从中医或者中国传统文化的精髓当中去梳理。很多病人问我吃什么好，这个本身就有问题，因为传统文化讲，尤其是中医讲整体的辨证论治。在中医里，药和食是不分家的，即给大家开的草药，吃的丸药在古代是和食物掺杂在一起的，性味平和的能够长期吃的叫食物，性味有偏的，或热或寒或苦或辣，能够纠身体的偏的叫做药。食和药是一体的，既然是一体的，它整个的指导思想，用方原则与做饭原则也是相通的，一个好的中医同时应该是一个好的厨子。一个好的厨子他只要学一学中医的理论，认识一些中药，他有可能学会开方。这个就是中国古代宏观的理论，我们知道中药治整体，治本。食物也是，吃的这些东西，怎么样才能吃好，那是他要对身体的整体起好的作用，那么这个食物吃

得才得当。并非某一食物对你有好处，要搭配着来吃，就和配方一样。一个方子里面有七八味草药，组成一个方子，整个方子熬出来之后对你的身体整体有调节作用。

食物也是一样。大家知道配菜，配菜上讲究，首先每一道菜有几种菜来搭配，比如说西红柿炒鸡蛋，土豆炒芹菜，萝卜炖牛肉都是搭配，长期的总结出来的这样搭配，不断是从口感上，还是从吃的效果上都比较不错，这叫做每一道菜的搭配。同时，我们现在生活条件都好了，吃饭基本都不是一个菜，都是几个菜，那么就涉及到几个菜的搭配。有一个热菜要配一个凉菜，一个荤菜配一个素菜，一个炒菜配一个汤菜，一个炖菜配一个拌菜，一个辣的配一个酸的，这个就是讲到菜的搭配。为什么要这样搭配？它的中心思想就是要这些菜每个菜之间互相融合、调和，菜与菜之间体现了一个中和的思想。我们要在我们的做饭当中体现开方的原则，就是讲究我们每次做饭都要体现一个中和的原则，因为人是由气血组成的，气血首先需要中和之气来进行补养，滋补。但是如果你端上来的菜气太偏，长期吃对身体没有好处，比如辣椒长期吃容易伤阴，天天吃醋也不好。总之要五味调和。我们开方子讲五味调和，大家吃东西也是讲五味调和，家常百味，百味都是从五味中衍生出来的。即酸甜苦辣咸，配一个菜要五味调和，配一桌子菜也要五味调和，不能过咸，也不要过淡，要加点辣、酸、甜，调出来的东西味道就好吃。

注重自我的感觉

五味代表你的嘴对这个东西的一个感知，五味可以是主观的五味。就是嘴巴尝，别人尝不算数，你尝才算数，即自我感觉的五味。人为什么会有味觉？味觉就是让你去体验你吃的东西对你的影响，我们知道如果一个人心情不好的时候，看上一个自己喜欢吃的东西，一下子胃口大开，心情也很舒畅了，吃起来很舒服。这个就是你的嘴对整个食物喜悦的一个感觉。我们知道富贵人，就是天天养尊处优的，吃很多东西没有味道，吃来吃去感觉不出来东西好吃，因为他的身体整体除了问题，导致他对食物的感觉出了问题。

发出一个什么信号，他即便吃了我们平时感觉对身体好的东西，他吃了也没有作用。味如嚼蜡，吃的好东西像嚼蜡一样，没有任何感觉。那么这个东西对他没有任何好处。想告诉大家一个道理，就是告诉大家如人饮水，冷暖自知，这个东西好不好，是靠你自己的感觉去体会的。

肝病患者，有的他爱吃辣，你就不能一刀切，得了这个病不能吃任何刺激性的食物，以防对肝造成进一步的损害。如果他就爱吃辣的，很有可能说明他需要这种食物，辣的这种食物对自己身体进行调解。这个告诉我们一个准则，食物没有绝对的好与坏，适合自己的就好，不适合自己的就是坏。年糕好不好，有人一看年糕就心下堵，那么年糕就对他不好。有人爱吃香菜，一看香菜心情特别好，大把大把的香菜往嘴里塞，香菜对他就是好；有人看到香菜躲得远远的，他觉得香菜味太冲，那么香菜对他就不好。这个就是对食物的自我感觉，决定食物对你是否有益，这个就是我们食物中的一个大原则。就像自己的另一半一样，对眼的就是好，不对眼的就是不好。美与丑都是自己眼中产生的，并非真的有这样一个标准，食物也一样。我们要尽量去淡化整个社会给我们带来的很多的标准，很多的观念，充分发挥或者相信我们自我的感觉。比如说我本人，蔬菜基本都吃，但是有一个蔬菜我不吃，胡萝卜，炒出来的菜，胡萝卜没有什么特异的的味道。白萝卜，其他的水萝卜等我都吃，但是唯独不吃胡萝卜，从小就是这样，没法吃，切的很碎的炒在肉里面也好，菜里面也好，我都给挑出来，很奇怪。这个就是自我的一个感觉，这个自我感觉说明两点：第一，可能你身体有潜在性的病变，导致你与这种食物发生冲突。很多人挑食，还有很多人吃泥土，吃石头，这些都有。这个就是他身体有问题，他可能缺这个来弥补自己的不足。不爱吃的可能会加重他的病情，一见就恶心，赶紧拿的远远的。还有一种可能就是本身身体的特异性决定的，跟这种食物就是抵触，身体并没有什么疾病。就像大家交朋友一样，有的天生的就觉得一见如故，有的就常年相处没有任何感觉，不愿意多说一句话。你可以说是缘分，也可以说是气味相投，或者气味不相

投。你跟所有的食物打交道的过程中，也会发生这种现象，并非人什么都吃。那么这就告诉大家第一点，饮食的好坏很大部分程度取决于自我的感觉，不是外在强加的。大家记住这一条原则基础上，我们再来讲饮食的搭配。

正确饮食的原则

吃在精不在多

前面已经讲了，饮食的搭配要五味调和，五味要靠自我去感知。大家想一下，现在我们吃东西，比如说到饭店去点菜，怎么去点菜的？点菜有没有一个原则，有的你点的全部都是肉，这个就违反了五味调和，或者说是五行相合的一个原则，要注重互相搭配。红花要衬绿叶，并没有都点肉就好，也不是都点素就好，要根据个人的口味，要五行搭配，要五味调和。这样我们才能有一个，最起码的一个中和的饮食。

下面我想讲一下，我想从这几个标题给大家说一下，我们在饮食当中应该怎么正确认识我们的饮食。第一个是我们要吃在精不在多；第二，吃要当而不在杂；第三，吃在常而不在异；第四，吃在当季非季莫吃；第五，吃在调而不在补；第六，吃在早不在晚；第七，吃在闲不在忙；第八，吃在乐生气时莫吃；吃在热而不在凉，吃在炖而不在炒，吃在素而不在荤，吃在中餐不在西餐，最后是吃在性情而不在奢侈。简单的从这几条给大家说一下。

第一个，什么叫吃在精而不在多？这个大家我们吃东西，尤其现在人总喜欢不断的补充很多东西，吃很多东西，希望吃这么多东西对我们身体能有好处，能补充营养，但我们身体是一个气血运行的内在自我调节的环境，保持在低消耗情况下，对我们人体应该是有好处的。如果我们吃了很多东西，如果身体化不开，容易淤积，大家吃东西并不是说吃的东西越多越好，而是一定要吃到位。饮食适合我们自己，适可而止，过犹不及说

的就是这个道理。大家知道办一个厂子，或者经营一个家庭，并不是我们挣钱挣的越多，我们的生活质量越高，厂子效益越好。基层要有一个调节，调节好了，很少的钱日子也能过的很好。吃不穷穿不穷，算计不到要受穷，需要我们有一个调节能力，并不是一味得去索取。精，并不是指精良的食物，而是说精要与我们的整个身体相协调、相搭配，适可而止。大自然造物，造了人类、动物、植物，他们一方面要吸收，同时要排泄。真正一个好的系统，一个好的生命，他应该是尽量的少吸收少排泄，维持自己的稳定状态。

吃在当而不在杂

第二个，吃在当而不在杂。杂就是代表我们什么都吃，本身我们是一个杂食性的动物。但是说吃不能是胡乱的什么都吃。比如说很多病人，还有吃鳄鱼或者老鼠崽这样的东西，大家知道很多食物它本身带有病毒、病菌，或者其他一些我们不知道的东西，我们尽量应该吃我们熟悉的，而不应该是求奇求特，吃很多我们没有接触过的东西。因为几千年来，人的身体要适合自然的环境，那么它必然是在它当地吃它能够得到的东西。如果离开了它的地域性，现在我们来吃这些东西，可能对我们的身体会造成某些不良的反应。所以，东西并不是吃的越杂对我们身体越好，越能达到一种平衡，反而对于杂的食物，可能会对我们身体产生某种潜在性的危险，或者食物之间可能会发生相克。所以建议大家饮食还是以当地的饮食，传统的饮食为主。

吃在常而不在异

第三个，吃在常而不在异。常，就是我们大家习以为常的，比如说父母经常做的，白菜、豆腐、土豆、萝卜或者长时间栽培的人们可以食用的。它跟自然有一种协调的关系，长期的进行栽培、培育，自然跟我们身体有一种协调，所以说这些东西吃起来是最养人的。反而是一些野生的，或者非本季的食物是我们从来没有吃过，它会有很多特异性的

东西带着，对我们身体不好。所以说奇异的东西，奇异包括种类的奇异，做法的奇异，比如说可能 32 道工序或者说是 64 道工序这样做出来的东西，雕工也很精美。这样并不是真正的养生之道。

很多病人，大夫告诉他，应该戒什么，什么不应该吃，结果导致他在家里完全打乱了以往的饮食习惯。什么东西不吃了，不敢吃了，生菜都是凉的也不敢吃了，水果更不敢碰，导致身体进一步缺乏。我们建议大家应该回到常态，平常的饮食当中，去补充我们身体的所需要。

吃在当季非季莫吃

第四个，吃在当季非季莫吃。春生夏长，秋收冬藏。大自然整个气机的运转给我们带来了食物，我们就应该吃当季的食物，而不要吃非当季的食物。像冬天我们不要去吃西瓜，春天我们不要吃梨，梨是秋天的产物应该秋天吃。我们是自然的一分子，自然孕育了我们，给我们创造了食物，那么应该遵循这个规律去享受食物，而不应该违反这个规律去求得某些在其他季节有的食物。冬天没有东西，咱们可以吃秋天储藏的食物，所以说秋收冬藏，秋天收获了藏到冬天来吃。这里面有一个很深刻的道理，咱们白天做工作，晚上休息，一天四季也是这样。春夏要劳作，秋天要收获，冬天要享受。这个享受不是挥霍，而是安闲的享受秋天带来的收获的成果。皇帝内经讲，“若伏若匿，若有私意，若已有得”若已有得，就是说你已经得到了没有必要再去奔忙，应该修养。冬天三个月最适合人们修养，如果这个时候你还要吃西瓜，还要吃什么，它可能会使你的身体不能得到很好的修养。比如说冬天我们应该藏起来，这个时候吃西瓜，或者吃上一些青菜容易引导我们的气机，使我们的气机出现紊乱，气血又开始沸腾了，开始运转起来。冬不藏精，夏必病温，就是冬天如果说我们休息不好，夏天我们由于体质差就会得一些外感类的疾病，而饮食就有可能是一个诱发的因素。所以说冬天尽量不要吃很新鲜的东西，

青翠的东西，寒凉的东西，都是忌讳的。很多家长都觉得，应该给孩子冬天买一个西瓜尝尝鲜，平时这个季节几十年前是吃不到的，现在吃到了，觉得是一个好事，其实违反了自然规律。就像春天吃梨一样，梨是肃降的，往下走，是清肺的。春天是生发的季节，如果这时间你去吃梨，它会抑制这种生发的气机，反而对身体没有好处。所以说人类不能以自己的小聪明去违反大自然的规律，老子道德经为什么讲无为而治。无为并不是说什么也不做，无为是去除人自己的小聪明产生的各种有为，有为都是违反自然的，把这些东西砍掉之后，顺从整个大自然，整个大环境的范围，这叫无为而治。

我记得初中老师讲，无为而治什么也不做了，大家喝西北风，这种理解是不对的。无为而治就是顺从自然规律，尽量去除自己自作主张的小为。吃东西就是要顺从自然的季节给你带来的东西去吃，春天生菜、小萝卜起来的，它起来的时候你去吃，如果不起来提前一个月不要去吃，因为整个地气还没有起来，地气起来了，这些小萝卜、小生菜长起来之后，就证明阳气起来了，你可以去吃了。你吃了之后，带动你身体的肝气，阳气往上走，如果它没有起来，证明你身体的阳气也没有起来，不要拔苗助长，去吃这些东西。现在很多菜农、果农为赚差价，往往做反季节的蔬菜、瓜果，他为了赚到更多的钱，咱们可以理解，但是大家不要上当。春生夏长，什么时候气真正升起来呢？北方来说，当柳絮杨花飘的时候，这时候是阳气真正起来了，这就是自然对你的警示。同样，各种蔬菜到了它该成熟的时候，你跟你自己身体的气相合的时候，你可以去吃。早了吃也不好，晚了吃也不好。这个就是吃在当季非季莫吃的道理。

吃在调而不在补

第五个，吃在调而不在补。我给大家开方用药，讲究调和补，光补不行，光调也不行，补的同时要进行调。就是你整个身体的气机是在不断的变动当中，不断的上下对流，整个身体不断的上下对流。整个气血要舒畅，这样身体才能好。一旦某个地方堵住了，或

者淤住了，身体马上出问题。心肌缺血、动脉狭窄是要命的病，堵住了，要是气血过不去，这人可能就回去了。我们的肠道也是，一下卡在那了如果不能及时施治，身体马上恶化，所以调放在第一位。调，即调气机，调气血，调百脉。家庭也一样，大家调和，和和美美，就是和，家和万事兴。一个家庭挣再多的钱，事业做得再大，如果没有一个和字当头，那么家早晚会败亡。一个家庭是这样，一个国家也是这样。连年的内战，这个国家没法发展建设，只有在一个和的前提下，就是现在提的和谐。人身体也是这样，五脏六腑要调和，内经有一句话：五脏气争，即人有五脏六腑他们之间打起来了，你争我夺，人不可能好。吃口饭下去之后，五脏六腑都去要这个粮食，互相起冲突，叫五脏气争。这个人身体好不了，只有在调的基础上才能好。所以我们吃东西一定要关注调，肝不好了吃点酸，肺不好吃点辣，心不好吃点苦，脾不好吃点甜，肾不好吃点咸。或者相反，肝不好少吃酸。主要在于调，一个是过，一个是不及。你过要少吃糖，比如说肝气过了要吃酸，肝气不及要多吃酸；肾过了要少吃咸，肾不及要吃些咸。就是这个道理。

主要是在翘翘板中间找平衡。中医讲整体施治，不会发现某些病菌，某些细菌去杀，某些病毒杀它，看到某些地方不好了就割它，某些地方分泌少了就去打人工的激素、胰岛素，不会变坏。它会调节你整个身体，让你身体的百脉、五脏六腑都处在一种和谐的状态，人身体就能好了。并不是说吃多少东西，补多少粮食，这人身体就能好。我们讲，孔子说：不患寡患不均，这就体现在一个和字上，和为贵。不患寡，就是不在乎你吃的东西少，还是多，食物匮乏也没有事。关键是吃了东西五脏不争，你给我，我给你，大家和和美美。俗话讲，风调雨顺，庄稼长的才好。春天该下春雨的时候要下春雨，秋天晒谷子天气要放晴，要应时来应时而去，这符合自然的规律。像我们只要五脏气脉调和，我们吃一点东西就能维持整个身体健康的运转，五脏不调和，吃再多的东西都打起来。如果说你身体里面某一个地方产生了自私，那么地方有可能是个毒瘤。我们经常说，贪官是社会的毒瘤。身体里也在不断产生毒瘤，那就需要你整体都调好，它没有自私的，

都为这一个整体服务。所以，吃东西不在于能补多少，各种高级营养品吃再多身体不一定好，而在于吃对，能够适当调和你身体的食物。比如肝不好吃芹菜，脾胃不好吃山药，肾不好吃一些枸杞，但是不要吃黑米。因为黑米入肾不补肾，而且可能还泄肾。经常有患者说熬点黑米粥喝，我劝大家不要熬黑米。并不是拿颜色去对，就能简单的达到补一个脏器的目的，中医不是一个简单机械的，对应的科学。书上讲，黑米入肾，可没有说黑米补肾，反而黑米会泄肾。因为几千年来，人们并不是说，大家想一想，没有几千年一直在吃黑米，老祖宗非常聪明，不经常吃的八成有问题。像芡实一样，芡实薏米粥现在很流行，觉得芡实可以健脾利胃，去湿，这是对的。但是芡实不能当成主要食物来吃，而且很多人身体不调，并不是因为真的有湿，而是有郁滞。这种郁滞芡实是不起作用的。芡实薏米它有通泄的作用，有虚症的病人，有气血瘀的病人，不建议吃这样的药食。

吃在早而不在晚

第六个，吃在早而不在晚。大家应该有体会，早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少，应该遵循这样一个原则。很多人早上起来没有胃口，吃不了多少东西，或者急匆匆的赶时间，也没有时间吃。因为你身体不好，所以造成没有胃口。如果身体好了，早上很快就会有胃口。你身体不好了，早上起不来，眼睛睁不开，犯困、累、乏。手指头木、麻、脚凉，他起不来。因为他身体差已经差到不能通过晚上八个小时的休息去恢复，通过睡觉的方式已经不能恢复身体原有状况，第二天身体还差，就亮起红灯。如果早点起，晚上睡的还可以。10:00—11:00就睡了，早晨六七点钟起不来，非常乏力，会使你身体亮红灯。起来之后，吃东西没胃口，是因为气机郁滞化不开，身体差，所以没胃口。人吃的香的时候，证明身体好，有胃口。平时爱吃的东西，现在不爱吃了，身体起了变化。所以早晨这顿饭能吃不能吃，第一个是检验身体的一个标准，能吃爱吃想吃是身体

好的一个标准。如果反之，不爱吃，吃不下，证明身体出问题了，而且会恶性循环。吃不下，上午有工作压力，劳作，没有营养补充，头晕眼花。但坚持到中午有可能又不饿了，中午又吃不好，最后集中到晚上大吃一通。但晚上胃应该休息了，人劳作了一天疲惫了应该休息，胃也应该休息。这时候你再吃很多的东西，导致晚上胃又要去工作，休息不好。上午是阳气的天下，下午是阴气的天下。传统的劳作，把主要的经历用在白天，尤其上午，而不应该用在下午、晚上。大家知道古代的时候，每个人起的非常早，有的三四点钟就起来了，一天的生活已经开始了。三四点到中午十二点，八九个小时这么长的时间可以做很多事情。他们主要的生活集中在上午，而不是集中在下午，也不是晚上。我们现在正好相反，主要的生活是集中在下午和晚上，那么就整个的往后拖了，下午太阳落，整个阳气升不起来，不利于人们去劳作，尤其到晚上太阳落山，人应该修养生息了，应该在家不要再出门了，应该早睡不要再忙碌。因为现在整个生活都出现了错位，有的后半夜还行动，完全是一种颠倒，对于大家养生是不利的。也有人问我，身体也很健康啊，晚上二三点睡。如果作息有规律，晚上早点睡他身体会更好。这个也是要顺天道，就是自然规律。跟太阳走，太阳起来你就起来，太阳落下去，你要休息，不要和自然对抗。饮食也一样，早晨、中午都需要吃的多一些，晚上要尽量吃的少一些。

吃在闲不在忙

第七个，吃在闲不在忙。本身饮食是一种享受，一种非常惬意的事情。如果每天忙忙碌碌，在忙碌中吃东西，你就没有办法去享受食物给你带来的乐趣，同时不利于我们的消化吸收。人们忙的时候，精神紧张，气血是绷紧的，血管不舒畅。在这种情况下，吃东西脾胃不断的在工作，不能很好的消化吸收利用，也就是没有一种安稳劲儿。安稳劲儿是来源于内心的，内心不安稳，你的五脏六腑都不安稳，气血都不安稳，同样吃东西吸收利用的效率就差。在一种非常轻松惬意的环境当中，去享受饮食给我们带来的乐

趣，学会品尝，这也是一种快乐。自然赋予我们进食的能力，我们应该去享受。在一种安稳，心态愉悦的情况下去享受。

吃在乐生气时莫吃

第八个，吃在乐生气时莫吃。我看过很多病人，他只要一生气，病情马上加重，一下倒退回去。非常惶恐，问我怎么办？我说：没事，以后不要再生气了，过几天就会平复。大家知道生气对人身体的冲击非常大，同样我们吃东西也一样，吃下去之后如果一生气马上不吸收利用，而且食物容易堵在心脏。造成很多疾病，后患无穷。好多人生气了，家里人还劝吃点东西，其实这个时候不应该劝他吃东西。生气之后整个气都结在胸中了，痞闷不舒。这时候如果还让他吃东西，肯定消化吸收不好，结在心脏会引起其他的毛病。所以不要强让他吃，先让他出去走走，走上两个小时把心血走开，他的郁气就解出来了。走着走着就觉得舒服多了，心里没有那么堵了，没有那么难受了，很多事情想开了。走上两个小时，想开了舒服了回来再吃东西。不要在生气的过程当中，尤其是生闷气的过程当中去吃东西，这样对身体非常不好。顺其自然，我不爱吃就不吃，什么时候气消了再让他吃东西。但是在这个过程中可以喝水。说这些告诉大家一个道理，就是饮食不单是吃什么的道理，而是如何吃和如何与我们整体的气血有机的结合在一起的问题。

大家准备一下，有什么问题可以问，如果问题少，我往下讲；如果问题多，我就直接答疑了。大家可以开始提问。

明白一个大道理强于明白一百个小道理

我说几句题外话，这个话我一直想说，就是你明白一个大道理比你知一百个小道理要好的多。现在我看了，大家也都热衷于学中医，觉得某个地方疼、难受，掐某个穴

位，挑某一条筋脉。很多医生也是这样来治病，我跟大家再次强调说清楚。现在大家的疾病已经不但是某一个部位的疾病，而是身体整体出了问题，在某些部位的表现。这样的疾病，不是单单的掐某一个穴位，刺某一个穴位可以解决的，也不是吃某味中药可以解决的。掐某个穴位，知道这样的穴位是小道理，懂得你整体出了问题是大道理，希望大家能够警醒，不要在一点上想问题。毛主席打仗，大迂回大三岔集中优势兵力歼灭敌人有生力量。要找关键所在。我们也一样，要找我们的气血，找我们的精气神，不要在细枝末节上过分的纠结。不要觉得吃桂圆八宝粥，吃薏米、黑米粥诸如此类的，不要觉得吃这些东西会给我们带来健康。这只是 1% 的项目，我们不要放弃其他 80%，甚至更多的体现效果的方式。大家听我最开始讲的就可以知道，其是占 80% 的项目。饮食也好，调节某一个穴位也好，泡脚也好，拔罐也好，甚至吃中药也好，都不是关键。明白大道理比明白无数小道理要来的更切实，所以我们讲饮食，我只是讲出整个道理的 10%—20%。现在市面出了很多书，你照着做，扎某一个穴位也好，或者是念某种经也好。在没有大道理的情况下，这些小道理只能起微弱的作用。

课后答疑

现在开始回答大家的问题：

1. 风寒感冒引起的咳嗽能吃通宣理肺丸吗？尤其是在月经期。

通宣理肺丸配合生姜红糖水冲服有效。通宣理肺丸这个药不宜常吃，月经期可以吃。

2. 俗话说一放水土养一方人，南方的水果是不是不适合北方人？

可以这样说，尽量少吃异地的东西，偶尔吃一吃可以，但不能常年吃。

3. 老人、孩子体弱者最好少吃萝卜是否正确？

萝卜非常好，萝卜白菜保平安。我不知道现在对萝卜有很多忌讳，比如吃中药不要吃萝卜，这个不能说没有道理，但并不是绝对的。萝卜泄气，吃补药一吃萝卜泄气了。

但是，有时候现在有很多不调吃萝卜可以调气，所以在我开的方当中萝卜不忌。萝卜顺气的的能力很好，所以大家肝气郁滞、脾胃失调、高血压多喝多萝卜汤。白萝卜擦丝，煮汤加少许盐直接喝汤，吃萝卜顺气效果非常好，不忌萝卜。而且现在补药无非是人参，怕萝卜把人身的气泄了。但是现在大家也知道，人参的劲很小，补劲很小，但药卖得很贵，但实际效果不好。而且现在很多补药，尤其越贵的药质量越差，越不适合我们身体。有的将参打粉末，或者是片含服，这样的药单用效果很差，必须搭配来用，而且搭配必须根据身体的情况进行搭配。否则是浪费，很多都不对症，花了很多钱，买了很多贵药结果不对症，很可悲。但是这是现实。鹿茸片，有的用来泡水，吃鹿茸片都是很可笑的。想补，结果适得其反，给自己搞得更不调。这个就是，很多有钱人反而让有钱给害了，有钱自然让你买很多的贵的东西，去骗你去买。你从别的地方挣来的钱，再到这个地方去花。买了这么多贵药，结果对身体没有什么好处。就像冬虫夏草一样，一万多块钱一斤，比黄金贵得多，都是炒作，本身没有什么作用。所以说，补品就是炒作，商家的运作。

4.您刚才说到生气走多长时间？走完了腿和膝盖疼，下午、晚上腿和下肢都肿什么原因？

很简单，气血弱，走的时间长之后，气血跟不上来，所以肿。生气走多少时间？走开为止，舒服了就可以了，没有必要规定时间长短，看你的身体情况 and 自我感觉。所以，中医是自我感觉的，饮食也一样。他说好吃，你不一定爱吃，这就是一个自我感觉。

5.海虾油补肾的效果？

可以直截了当的告诉大家，没有补肾的效果，有兴阳的作用，是一个催化剂。所以说，知道一个大道理，比知道一个小道理要切实可行的多，对你一生都有益。大道理是无形的，即不是简单的吃什么东西，吃什么药的问题，扎某个穴位的问题，是告诉你一个人生的道理，是无形的资产。越是有形的，越是教你具体方法的道理越小；越是让

你摸不着头脑，需要你不断琢磨的，在现实生活中不断去检验去验证去感悟的越是大道理。

6.北方的冬天没有什么应季的水果、蔬菜该吃什么呢？

古代人们吃仓储的东西，白菜、萝卜、土豆这些东西，水果是苹果、梨这些冬天有。豆腐是非常好的，几千年了人们在吃豆腐，真正养人的是豆腐不是牛奶。为什么出“三鹿”？就是因为做过了，做过头了这个事情。我希望天下人每一个人都喝牛奶，不管是老人、孩子，男的、女的，都让他喝牛奶，我钱不就赚得更多了吗。而且把牛奶作为一种饮食文化，不断的去普及，把牛奶神化了。早晨吃，中午吃，晚上吃，普通牛奶，精品牛奶，不断的深化，牛奶厂做过头了，所以出了这个事情。牛奶没有那么神奇，如果大家多来喝牛奶，得养多少牛，牛得吃多少草。所以说中国是农耕文化，即地里刨食吃的文化，而不是草原文化，没有一个草原民族能够长期存在，只有农耕民族才能长期存在。我直接吃植物，植物从地底下出来，这个消耗最少。中间有一个牛，有一个羊从中间来一杠子，这个就是一种浪费。如果大家是一个食肉的民族，13亿人是一个食肉的民族。那么大家可以想像，需要多少牛，多少羊，多少猪，非常可怕。我国虽然步入现代化了，但是要以农为本，这是立国之本。美国为什么如此重视农业，给农业如此多的补贴？大豆，玉米产量都是美国第一，它就是要削弱别国的根本，让你去依靠美国农业的生产，而取得控制权。几千年来，历朝历代的皇帝都非常重视农业，农业是根本，是方向盘，农业是发动机，然后才是工商胜。工是催化剂，商是润滑剂，组成了一个整个的社会阶层。虽然我们工业，文明发展，但是这个基础不能动摇。

7.请问产后风再生一胎能好吗？

跟大家说过很多遍了，而且群里面也有过这样的例子。身体不但没好，而且加重，不仅是一个例子，有很多例子。产后风是气血虚、气血不调，或者有淤阻，那么要补虚、调气血，去淤阻。再生一胎，除非你是实证产后风另当别论。凡是虚症的产后风，再生

一胎，不管是小产还是正产，都会加重病情。即便不加重病情，也不会对身体有根本性的改变。

8.喜欢吃酸辣的说明处在一种气机？

现在是麻辣天下，麻和辣大家都喜欢吃，口味重。厨子往菜里面大把大把的搁佐料，两个原因：第一个，人们气瘀的厉害，经济不平衡，工作、家庭各方面都不顺，气血瘀积在心中不散，喝闷酒。爱哭、爱怒，无缘无故的情绪失常，这些都是气血瘀积盘踞在胸中不散。就喜欢吃辣的，喜欢吃刺激性的。刺激性的能刺激把瘀积能短时间内短暂地打开，发觉吃完了很舒服。另一个原因，食物的质量差。鱼没有鱼味，虾没有虾味，蔬菜没有蔬菜味，所以投大量的香料。其实，吃菜吃来吃去不是吃食物本身，是在吃香料。比如香辣蟹，很多香辣蟹螃蟹都快臭了，就用香辣味把螃蟹的臭味掩盖掉。真正的海蟹，河蟹非常好吃的，完全没有必要搁香辣味，反而坏了的海鲜特有的鲜味。这主要是两个原因。是因为他身体出了问题，胃呆滞了，对一般的東西不敏感了，闻不出香臭了，就需要吃香辣的东西，刺激性的东西去刺激。耳朵聋了就需要喊更大的声音去震动它的耳膜，这是一个不好的现象。辣味横行天下的时候，人们瘀气特别厉害，心中的瘀气化成气血的瘀气。

9、用当归液注射足底反射区，直接补气是否正确？

这个很滑稽，可笑的一个问题。首先，补药并不是直接能补气血，而是它给气血生长创造了一个环境，达到补气血的效果。第二个，就是注射足底反射区，气血是整体的，不要去补局部，补局部没有道理。像扎耳针一样，能调整体为什么去调局部呢？往耳朵里面贴耳贴，能起一些作用，就是千分之几的作用。刺激足底，哪个是肝脏，哪个是心脏，哪个是脾脏，这样的治疗只能是隔靴搔痒，不会解决根本问题。你能直接调整体为什么不调，心情郁闷出去跑一圈就舒服多了，这是很好的实际锻炼方式，为什么还要去敲打经络呢？为什么还要去扎足底部的某一个反射区，耳朵贴到肝经的某一个位置呢？

放这好端端的大道不走，偏走小路。肚子饿了，明明吃一碗干饭解决问题，为什么要去吃一块糖呢？现在很多人得病了，不能吃凉的。水果都不敢吃了，水果大部分都是凉的。我们知道所有食物，包括水果在内，都是性平。在这个基础上，有平中偏凉，偏温。它不会对你身体产生强烈的不好的反应。所以应该吃，而不应该是非常忌口，平时爱吃，吃了又不拉肚子，为什么不吃呢？像苹果、橘子，只要你吃了你自己感觉对你身体没有很严重的副作用就可以吃。不能说吃药忌口，什么都不敢吃了。最后天天就吃一两个菜，什么水果都不吃，这很滑稽、可笑。你不吃水果，就不能补充一些新鲜的养分。上次跟大家说，突然得了肝癌，去医院卧床，同时进流食。突然改变自己原有的所有生活习惯，这个对整个人的身体是致命的打击，而不是疾病本身。好人卧床三天起来也费劲了，何况是病人。所以得病建议大家都不要卧床，能起就起，能走就走。

10. 鳝鱼补血这种说法是否正确？

鳝鱼可以补血，但是不建议多吃。因为鳝鱼偏动。

11. 为什么有人睡觉会打呼噜？

打呼噜肯定是气机不平造成的，气道不顺造成的打呼噜。打呼噜分为，有规律的打呼噜，这个属于正常现象。人们的气机就会反映在咽喉部位，非常均匀的打呼噜，像小猫一样也打呼噜，这种呼噜是很正常的，均匀不烦人。或者是有的身体很壮的，鼾声如雷，但是如雷非常均匀，都属于正常现象。如果呼噜时大时小，中间出现梗塞，让人觉得很难以接受了，这样都是病理的现象，应该治疗。有的人打呼噜突然一声，又突然停住了，自己捣了一会气又重新打。这些都是气机失衡的表现，要进行治疗。

12. 我腿发紧、发沉，尤其走路时间长了，上楼的时候小腿酸痛是怎么回事？

这个代表很多人的一个身体反应，腿发沉。就是由于你整个的生机不旺，不能推动气血，使气血郁滞在两腿，导致发沉。我们形容一个人身体健康，一个词就是身体轻快。轻是不觉得沉，两腿非常轻盈，快是走起来很快。拿五脏理论来说，就是肾气足，整个

把身体都顶起来，支撑起来。生机旺，人就轻快。反之，他没有力量，那么所有的气血都成为负担，身上的肉有都成了负担，因此发沉。例如说，买房子，你挣钱很多，你觉得住房子很舒服。挣钱很少，付房租也好，付月付不起了，这就是负担。为什么感觉背一个包袱呢？就因为你能力差。像一个胖子，他要身体好，浑身的肉也觉得不是负担，他还能跑。一旦身体差，所有的肉全是负担。所以，发沉也是这样，里面弱不能带动你的身体。把精气神和气血搞好，就能承受你身体的负担，你就觉得身体轻快。小孩天天跑，从早上跑到晚上不累，因为他气血足精气神足，他就不累。他能把他的身体调起来，大家睡觉也不能解乏，就是你中间空了，气血空了，想不起你的肉体了，就觉得沉。很多要死的人，脑袋都抬不起来，手都举不起来，因为他里面已经空到要没了。他一点力气都没有了，他对身体他自我感觉就像一个大山压着自己一样。所以说气血足叫有钱，气血少叫穷。我们把定义换一下，并不是手里有多少票子叫有钱，尤其越上岁数越体会到。

13.我每天早上起床嘴巴没有味道，还发苦是什么原因？

因为你里面的气机失衡了，导致嘴巴没有味道。吃什么都如嚼蜡，什么都不爱吃，吃什么都不香。很多人劳动了一天又累又饿，吃什么都香，气血打开了，胃口也就开了，胃开了嘴巴就有味了，吃东西就香了。比如说很多人不爱吃东西，你让他爬一天山，胃口就很好。原先舌苔厚密，怕一天山晚上回来一看舌苔非常清爽，因为气血走开了。所以，咱们很多父母说到公园走，直到把胳膊、腿走开，走开了身体就轻快了，舒服了。吃饭香，放屁也响，大便也舒服。就是上下通气，气血的调和是最关键的。如果那哪天觉得吃饭不香，就敲起警钟了。口苦也是，是肝气有问题，肝有病所以嘴发苦。黑米泄肾，那其他黑色的食物呢？不要简单的理解，黑色的就能补肾，黑芝麻一样。如果说这样就把中医毁了，简单的这种机械的用颜色对应，没有那么简单。就像老外嘲笑中国中医一样，说中医是五行理论作为中医的一个核心。五行，即金、木、水、火、土。金生

水，水生木，木生土火，火生土，土生金。那么水生木好理解，木有水就能生长，木生火好理解，植物燃烧就是火。火生土，化为灰烬成为泥土。土生金，大地里面藏着金属。都好理解，但是唯独到了金生水没法说，金熬化了，变成液体。铁熬化了，变成铁水。那你的铁水能长出木头来吗？是自来水的水吗？好多学中医的无言以对，很多都说我们都不信了，那你就别把这个五行理论作为研究的对象了。外国人哈哈一笑，你这个叫什么五行理论。还有的说金是天的代表，乾天，乾为金。天也是乾，金是天，天上降下水来，这叫金生水。那么又可以问了，既然天是金，那么土生金怎么理解？大地能生出青天来吗？又无言以对。这种五行理论，难倒了很多学中医的人，非常可笑，也非常可悲。如果说大家这样来学中医，中医就完了。就像颜色对应一样，如果这样来对应，黑的就补肾，中医也就没法学了。现在都肾虚，都吃黑米去了，都吃黑芝麻，看有多少人吃好了。头发白了一样，都吃黑芝麻有多少个头发能长黑了？没有多少，基本上没有。因为有很多不是因为肾虚导致头发白，这是第一个。第二个，即便是肾虚，也不是黑芝麻能把肾虚这个毛病解决了。

14.我最近头发掉的很严重怎么办？

咱们不是说过，你去听五官的讲座吧，里面内容说的很清楚。

15.我胳膊有时也紧，这两天吃药后感觉老想睡觉。

胳膊紧，因为气血没有活开，胳膊就紧。如果加上酸也是气血没有活开，但有的酸如果发空是气血虚。

16.通宣理肺丸不能常吃，吃时间长了会虚。

通宣理肺丸，有攻无补。一定要补中带攻。这涉及到中医的开方原则了，所以不好深说。那么我告诉你，生姜红糖水送服通宣理肺丸。

17.泥鳅是什么性质的？有许多产后风吃这个？老师了解这个东西吗？

这个和大家说过，和黄鳝的道理是一样的。不能治产后风，就像吃老鼠崽一样，为

什么会有泥鳅和黄鳝。因为它往里面走，一般人认为产后风进到骨头里面有风，子宫里面有风，入的比较深这个风在里面藏着。你非要把风抠出来，大部分都是这样想问题，其实问题这样。你越是想把风抠出来，很多药都是耗气血的药，你身体就越虚，越虚风越大。风越大，你越想抠，越抠越抠不出来。你为什么要抠它？即便风进去，你只要身体好，正气也可以把这个风化掉，像一个坏蛋钻到一个队伍里，队伍只要有足够的正气，坏蛋也被感化了。即便不被感化，他也不敢做坏事。在公共汽车上，如果一个小偷偷东西，如果满车的人都没有一个人站起来。那么这个人能把所有人的东西都偷了，或者变成抢劫。道理大家应该都明白。公共汽车上，只要有几个人站出来，他一个小偷也不敢为所欲为。前面我们讲过，不要找某一个特异的的东西，去治你的疾病。正气调好了，身正不怕影斜，留得青山在，不怕没柴烧。有青山身体就不会出大问题，没了青山谁都会来找你麻烦。

18.春天是不是不适合多吃醋？我这种体质适当吃一些没有什么问题吧？

醋可以吃，醋可以益肝，滋血脉，适当喝一些醋，调一些甜汁，要酸甜。比如说白醋，拿一碗水倒一些白醋，放一些糖，调出酸甜汁，醋少放糖多放，酸酸甜甜的喝一碗都好。或者说拌萝卜皮，拌萝卜条之类的酸甜可口的调出来，吃一吃。胃口也有了，对身体也有好处，不要多吃辣的，辣的不好，偶尔吃一次，辣的耗气血。醋对身体挺好的，但是现在醋的质量实在不恭维。如果有条件建议自己酿醋。

19.舌头无苔且暗红是寒气重吗？

再跟大家强调一遍，凡是舌头无苔都论虚治，虚滚不出苔来。如果有暗红，就是有瘀，不光亮不新亮，气机气血不调顺，就会发涩发暗红。

怕风怕冷的人该如何吃

这一下可出问题了，你既然是怕风怕冷怕凉，这些都忌了，只能吃温性的，那么大

部分水果就不能吃了，那饭菜呢，大部分刺激性的不能吃，以前喜欢吃酸的，辣的，现在不敢吃了，我给她提了三点建议。第一，要多吃，不能吃太少，不要因噎废食。第二，水果必须吃。很多营养都从水果上来，不要管性凉性寒，身体受得了就吃。同时建议煮熟了喝。第三，想吃什么吃什么。不忌酸辣。喜欢吃就吃。就是告诉大家，要像一个正常人一样生活。

说这些就是要告诉大家，要自立自强，要有自我感觉，要通过自身的能力和自己的心力战胜疾病，获得健康。

食物属性及吃法

黏米。有滋补作用，脾虚的人适合煮着喝，肝郁的人不适合。一喝，心下痞，肚子不舒服，就不要喝了，很简单，自己的感觉。

粳米。如果是大米，大家熬粥喝就可以了，不用管它性凉还是性平。胃热的，胃寒的都可以喝。只要你受得了就可以。也就是现在大家常吃的，大家都可以吃，没有忌，关于性温，性凉，性寒只是相对的，所有的食物都是平静的，相对于药来说。

黑豆入肾不补肾，所以不要经常熬黑豆粥喝。所有的豆类都是入肾的。

黄豆非常好，色黄，也不要局限在它是甘寒而不敢吃。

绿豆解毒，夏天清凉解暑。利尿通淋，非常好。

薏米，没有那么神奇，只是去湿热，由于气血郁阻导致的假性湿气，去不了。不去风湿。

莲子。偶尔吃可以，不建议常吃。莲子补劲儿不大。韭菜，辛温壮阳的，但要少吃，韭菜烧心。

大葱，好药，发汗解表。

大蒜不好，解毒，不建议多吃，烧心，荤。

香菜，肝郁的可以吃，喜欢吃的吃，不喜欢吃的不吃。

萝卜是好药，梳理畅达，肝脾气不好的可以吃，尤其白萝卜。

冬瓜可以炒着吃，利尿的，甘寒，没有什么忌讳。

丝瓜是凉的，没有什么问题，可以吃。

茄子也一样，但是现在茄子质量不是很好，没有什么茄子味儿。

辣椒喜欢吃辣的可以吃，有湿热的人要少吃。真正的辣椒有香辣味儿，不能纯辣。

白菜是好的食物。豆腐包菜多好的东西。不能因为是甘寒的就不吃，这里写着肺寒咳嗽的忌吃，纯粹是胡说。

黄瓜，生吃黄瓜，吃多了拉稀，要看自己的感觉，拌黄瓜条儿，都挺好吃的。

南瓜，比如说河螃蟹炖南瓜。都很好吃。

莲藕，可以有利尿解毒的作用，糖醋或者咸的都可以，煮熟吃也可以。

花生是好东西，炒着煮着都不错，是长生果。

真木耳不错，可以吃。那种山木耳。拌着吃，炖着吃，炒着吃都可以。

玉米，熬玉米粥，吃嫩玉米，很香。

红薯也不错，肝郁的吃红薯可能会阻碍心下。红薯没有土豆好。

竹笋不错，从地里钻出来，有发劲儿，可以发疮毒，拿补气血的药，清热的药，再拿竹笋一发，病就好了。

豆腐，甘温性平，非常补养人，天天吃豆腐对人非常好。

洋葱头，是荤的，要少吃，外国人喜欢吃洋葱，中国人少吃。

芹菜是好东西，尤其有肝郁气滞的要多吃芹菜，吃了就很舒服。

豆豉，也行，但是要做得好，现在药店卖的豆豉存在严重质量问题。

核桃不错，能入肾温肾。

柿饼，这个要少吃，柿子不是好东西，太黏，太凉。

红枣是好东西，但现在大家在市场上买的红枣质量很差，太瘪，不甜，肉饱满结实，香甜可口的是好红枣。因为红枣的皮会扎到胃上，最好是拿锅把红枣的皮炒焦，炒焦之后泡水喝，这是一个延年益寿的好方子。尤其女的应该多吃炒红枣泡水，肉能健脾，养血，性甘温。西医讲红枣是天然的维生素丸。

柚子一定要甜，香，很水，不香甜不是好柚子。

甘蔗不错，甘蔗汁儿是味好药，生津止渴。

大千老师讲中医理念下的饮食（下）

详讲解食物属性及吃法

我简单给大家捋一遍食物属性表吧，给大家发一下。在讲每一味食物的时候，咱们再发挥，我把链接发到讲堂里，发到德明中医讲堂吧，大家转一下，给大家说下，看一下，很简单说一下。就不按条目说，希望利用一个小时很简单的把这么多食品说一下。

粘米有滋补的作用，脾虚的人适合煮着喝，肝瘀的人不适合，一吃粘米，心下痞，肚子不舒服就不要喝了，很简单，自我感觉；粳米，是不是就是大米啊，如果说是大米，大家熬粥喝就行，不要管它是性凉还是性平，胃热胃寒的都可以喝粳米，只要受得了就成；糯米和粘米是一个道理，面粉都可以吃，也就是说，现在大家常吃的都可以吃，没有忌。关于性温性凉性寒，只是相对的，因为所有的食物都是平性的，相对于药来说。黑豆不补肾，再次跟大家强调下，所以不要经常熬黑豆粥喝，所有的豆类都是入肾的；黄豆非常好，色黄嘛，也不要局限在它是甘寒不敢吃；绿豆解毒嘛，夏天清凉消暑非常好，喝绿豆粥嘛，利尿通淋；薏米，再次跟大家强调下，没有那么神奇，只是去湿热，由于肝瘀，气血瘀阻导致的假性湿气，去不了，风湿不去，体虚性的风湿不去。大家很多产后风得的这种风湿，薏米没有效果；莲子，这里说的是补脾交通心肾，偶尔吃可以，不建议常吃，补劲不大。

韭菜是辛温壮阳的，但是要少吃，不建议常吃，烧心；大葱是好药，发汗解表嘛；大蒜不好，解毒，但是不建议大家多吃，烧心喜荤，大葱比大蒜好多了。下面凡是大家不经常吃的，我就过了，不念了。香菜，肝瘀可以吃，喜欢吃可以，不喜欢的不吃，这

个没有什么明显的禁忌；萝卜是好药，又好吃，大家能吃，梳理肠道，肝气，脾气不好的，可以多吃萝卜，尤其白萝卜；冬瓜可以炒着吃，利尿的，甘寒，没有什么忌讳，虽然是寒的，产后风的脾胃虚弱的人都可以吃；丝瓜是凉的，愿意吃的可以吃，没有什么问题；茄子一样，但是现在茄子质量不是很好，没有多少茄子味；辣椒，喜欢吃辣的可以吃，没有明显忌讳，有湿热的人要少吃一些，辣椒要香，真正的辣椒要有香辣味，不能完全纯辣。前些日子吃了一次一个变态鸡翅，它那个辣简直是纯辣，一点食物的香味都没有，这种辣应该避免，如果只追求超级辣，那坏身体，没有意思。

白菜是好的食物，不能因为它属性是甘寒就拒绝吃，豆腐白菜多好的东西，把豆腐归为寒性，白菜归为寒性，会搞得很多人不敢吃，白菜豆腐非常不错，这写着“肺寒咳嗽的忌吃”，这纯粹是胡说；南瓜，炖南瓜，比如河螃蟹炖南瓜，都很好吃，胃热的病人，要看自己感觉，吃了不上火就吃，没有那么多讲究；黄瓜，生吃多了拉稀，看自己的感觉，拌黄瓜条都挺好吃的，“脾胃虚寒者忌吃”，这也是扯淡；莲藕，有利尿解毒的作用，拌糖醋，或者说是甜口的，咸口的都可以，这个很好，煮熟吃也可以；花生是东西，不管是炒着吃，还是煮着吃，非常不错，长生果嘛；黑木耳可以吃，不错，那种山木耳，拌着吃，炒着吃，炖着吃都好，“虚寒体质者忌吃”，这说得也不对，非常不符合；熬玉米粥，那种玉米碴粥，吃那个嫩玉米，很香，大家爱吃就吃；红薯也不错，肝瘀者吃红薯容易堵在心下，如果说有这种情况要少吃，除此之外可以多吃，红薯没有土豆好，“胃痛者忌吃”，这个怎么这样来说。

“菠菜补血”，这个扯淡，菠菜不能补血，“胃热者少吃”，这也是在胡说。下面这些我都不太熟悉，就不说了，我也不经常吃。竹笋，竹笋不错，“性甘寒涩，能发疮毒，生痛疮者忌吃”，这个药有针对性，这个不能一概而论，为什么能发呀，因为它从地里钻出来嘛，它有发劲，能发疮毒，很多疮毒就是要发出来嘛，你拿里面的补气血的药，清热的药，再拿竹笋一发，把疮毒发出来，病就好了嘛，不能说是忌食；紫菜，是

不是海里面的那种紫菜，还是有别的一种紫菜，如果是海里的，没有什么问题，胃寒者忌食，也不对啊，发菜不说了。“豆腐甘咸寒”，这个评价是错误的，“清胃火，止渴，胃寒者忌食”，这样会把好多人挡在豆腐的门外，这个说得不对，豆腐甘温性平，非常补养人，中国这么长时间以来，素食，天天吃豆腐，对身体非常好，怎么把豆腐写这么差呢；豌豆可以吃，这没有什么可说的；洋葱头是荤的，要少吃，外国人喜欢吃洋葱，中国人少吃；芹菜是好东西，尤其是那些有肝瘀气滞的要多吃芹菜，“血虚病人忌食”，这个不对，纯粹扯淡，“发散活血”，芹菜没有那么大的劲去活血，芹菜本身非常适合肝瘀气滞的人吃，吃了就很舒服嘛；豆豉这个食物也行，但是要做得好，现在很多药店卖的豆豉，很多有严重的质量问题。“雪梨润肺止咳”，再跟大家说一下，现在的咳嗽多因风凉导致寒咳，少有是因为肺燥而咳的，所以肺寒者忌食，大部分都是肺寒，白果吃的就少了，不说了。

核桃不错，能入肾温肾，我记得是一个琥珀核桃，是白糖熬完了挂在核桃上，就像糖葫芦似的，很好吃；下面柿饼，要少吃，柿子不是好东西，太粘太凉；下一个，红枣是好东西，但现在大家在市场上买的质量很差，上次有一个同事从新疆带来的红枣，太好吃了，很少能吃到那么好吃的红枣，很贵，六十块钱一公斤。市场上卖的红枣太瘪，不甜，上次带来的红枣肉非常饱满结实，吃起来香甜可口。给大家建议，如果胃不好的，红枣的皮会扎到胃上，最好拿铁锅炒一下，把表皮炒焦泡水喝，这是个延年益寿的好方子。尤其这个女的应该多吃，红枣里面的肉能健脾养血，性甘温，西医讲红枣是天然的维生素丸嘛。

柚子一定要甜香，如果柚子很水，也不香甜，就不是好柚子；甘蔗也不错，甘蔗汁是非常好的一味中药，生津止渴；荔枝也不错，挺好，荔枝它甜啊，吃了之后，能够瘀而化火嘛，但本身它不是热药，吃了上火，是因为它太甜嘛，集中在一起，吃得多了瘀而上火。你可以把它煮稀了喝就没事，“阴虚火旺的少吃”，这个不对，大家看一看它

晶莹剔透的，怎么可能上火呢，是它过甜导致，就像白糖吃得多了，或者是吃了很多甜的东西，白糖它是泻的，举的这个例子不恰当。胡椒这个药也可以，发汗解表，在面汤里面加点胡椒粉，吃完之后鼻涕一流，感冒发烧就好了；下面这个桔子，芦柑，橙子，只要香甜的，好吃的都可以吃，没有什么忌讳。

香蕉不是好食物，“甘寒滑”，这个说得对，好多人大便下不来，吃香蕉，不建议这样吃。就像吃芦荟一样，吃蕃泻叶，大黄，吃很多泻药，越泻越虚，越吃脾胃越虚，越虚越便秘，越便秘越吃，恶性循环。好多小孩便秘，给吃一根香蕉好像能拉出来，其实拉不出来，他那是脾虚了，或是化燥了，肝脾运化失调导致的大便干结，光吃香蕉不起作用，能稍微缓解，但随后还是一样，香蕉不建议多吃；马铃薯就是土豆，这个食物很好，这个“润胃滑肠”，说得有点过了，滑肠，不知道从哪得出来的，土豆可以做为粮食的嘛，这个食物很平和的；龙眼也不错，龙眼有宁心安神的作用，但是龙眼太腻了，要少吃，不然的话，容易噎嘛，卡在心下胃上；黑芝麻入肾，它都没有写，“润肺胃”，但是它补肾的能力不是很强，不要迷信它能把身体补起来，只是稍微的入肾，不要指望它能把肾气补起来，就像薏米一样，不要把它神化了；赤小豆，利尿消肿，临床上应用非常好的，

海藻海带，软坚散结，但是必须配到其它药里面，才会起作用，不然的话作用不会明显表现出来，喜欢吃的可以在炖菜里面加海带，都可以，主要看个人口味，没有明显忌讳，“虚寒体质忌食”，但是你搭配在其它食物里面，大家一起炖，也没有什么可忌讳的，喜欢吃就吃，喜欢说明你需要；芒果，一般，可以吃；茼蒿可以吃，这个“缩小便，补肾”，也不知道从哪来的，这也不对；红茶提神；绿茶可以喝，没什么忌讳，阴虚的少喝茶。

苹果性平，随便吃，但是现在大家在超市买苹果，我感觉很难买到好吃的苹果，我记得小时候父母给买的，单位给发的辰光苹果，虽然小，长得难看，但很好吃，现在很

少吃到好吃的苹果，所以我现在很少吃苹果。上次有个同事拿个苹果，吃一口，又找到原先那个苹果味了，苹果要有苹果味，不能吃起来索然无味，它里面的营养成份，对自己身体有益的东西就少多了。大家一定要相信自己的嘴，好吃就是对身体好，大致是这样的，但也有别的，比如螃蟹吧，很好吃，但不能多吃；扁豆可以吃，没有忌讳；米粉可以吃，“便溏及胃酸过多者少吃”，这不对；山药可以吃，补脾胃的，煮粥，和小米大米熬成粥喝，加红枣，红枣山药大米粥，红枣山药小米粥，都可以吃；橄榄可以吃，酸的嘛，生津开胃的，可以吃，“胃痛者忌吃”，这个不知道什么意思；百合可以简单吃一下，润肺止咳，有一个百合固心汤嘛，当佐料嘛，炖粥炖汤的时候加一些；西红柿不错，西红柿牛腩汤，西红柿炒鸡蛋，都很不错，但是西红柿要好嘛，不建议大家吃冬天的西红柿，冬天出来的，大棚出来的都不建议吃，徒有其表，没有实质，冬天的西红柿非常容易烂，搁冰箱里过一些时间就烂了，它的生命力太差了。

豆腐乳是好东西，凡是酿造的都好，有人说一酿造，就把很多维生素C啥都破坏了，一酿之，酿成酱啊，豆腐乳啊，这不对。这个非常好，它经过一个酿造的过程，把精华从里面又提升了，豆腐乳，臭豆腐，面酱，大酱都是好东西，有一股韵味在里面，这种韵味是精华化出来的。有人不爱吃大酱，就那个大豆啊，发酵之后做的那个酱，黄豆酱和面酱，面酱是面发的，但是现在外面卖的大酱没有自家做的好吃，现在人们不負責任嘛，又不是自己吃，能省则省，能做假则做假。

豆芽可以，发豆芽，建议大家自己发豆芽，不要到市场上买发的豆芽，那个都是催出来的，大家发一次豆芽就知道了，自己家发的有豆香味，外面买的没有豆香味，不管是绿豆芽，还是黄豆芽，很简单发嘛，建议自家没事的可以自己发豆芽吃嘛，拿黄豆绿豆过水，然后发，出芽，不要出那个长芽，出短芽，炒着吃，伴着吃，都好吃；蚕豆可以吃，一般大家吃蚕豆可能都是苏蚕豆，没有不能吃的；下面芡实，其实也没有传得那么神，和薏米是一个道理，虚性的所谓的风湿，吃芡实不管用；西瓜是东西，甘，凉，

它不是寒，只要夏天喜欢吃，就可以吃，一定要找这个西瓜呀，，脆生的，甜的，有西瓜味的吃。很多是打了糖精啊，色素，大家要仔细分辨。甜瓜不建议多吃，甜瓜是寒的，胃寒的要少吃。

葡萄不错，找好吃的葡萄，甜葡萄，不要吃大葡萄，要吃小葡萄，玫瑰香啊，玫瑰紫啊，不要吃巨峰；就跟樱桃一样，樱桃要吃小樱桃，不要吃现在的大樱桃；桃子是好东西，可以多吃；石榴不错，就是吃起来太困难了，籽太多，石榴不错，石榴皮，可以止泻；菠萝也可以，菠萝煮汤，喝菠萝水；桑葚是好东西，可以滋阴补肾，但是要找那种酸味足的吃；这个油，身体虚弱的要多吃油，润泽湿津的作用；盐如果爱吃就多吃，不爱吃就少吃，最终是盐要少放，因为食盐导致高血压，这个不对，不是因为食盐多了导致高血压，但是食盐多了是有害的。吃少了，也不行，还是根据个人的感觉来吃盐；这个黄豆酱嘛，不错，气味咸寒，寒不寒不要这么来说，直接说它气味咸就行；豆豉前面说了。

醋是好东西，益阴，生津，养肝。但是现在的醋很多都是勾兑的呀，酿造的醋越来越少，有条件大家自己做醋，自己做的醋味跟外面买醋味截然不同，外面醋味光一个酸味嘛，里面那个香味没有啊，有一个特殊的醋香，如果大家自己酿醋的话，可以明显能感觉到，喜欢吃醋就要多吃醋；糖，糖也是好东西，现在很多人怕胖，不敢吃糖，那个本身很多补益气血的药，里面都是甜的嘛，那么你要不吃糖，这个气血从哪儿补充过来呢。从苦药中补充，还是从辣药中补充，都补充不了，只有从甜味中补充。这也是我开的方子，很多病人反映是吧，药甜，只有甜味的药才能有补益的作用。所以，糖不要少吃，好多是无糖型这个那个的，大家不要截然的割裂开了，把糖去掉。你胖不是因为吃糖胖，是因为你不运动，吃得多，撑的，那跟糖有什么关系啊，那除非你大量的吃糖，变态的摄糖，那当然不成了。

糖尿病，不要忌糖，不要因噎废食，糖尿病根源不在于吃糖多导致的。蜂糖，蜂

糖是什么呢，就是蜂蜜嘛，现在市场上，超市里卖的蜂蜜，多半都是掺假的，少有百分之百的蜂蜜，蜂蜜有特殊的蜜香味，大部分都是掺糖的，如果可能的话，最好如果可能的话在可信途径买蜂蜜，蜂蜜这个不错，但蜂王浆不好，很多滋补品有王浆，这个王浆不好，它里面有类似于激素的东西，人吃了精神，但是长期吃对人有损害；酒，酒建议少喝，少喝白酒，多喝黄酒，多喝葡萄酒。现在这个，明朝以后，中国出现了蒸馏酒嘛，酒就是火嘛，蒸馏酒就是把这个火搞得非常纯粹了嘛，纯是火，白酒对人有害无益，黄酒葡萄酒对人有益少害。酒要有酒香嘛，即便白酒也应该有酒香，现在都是勾兑酒，和喝酒精差不多。

记得有一次我回老家，直接到农村，专门做酒的，从酒缸里舀出的酒，拿回我家，在火车上，洒了半瓶，洒了半瓶之后的酒香啊，整个车厢都闻得到，酒香扑鼻，这个酒你喝出来喝的有意思，酒香么，为什么古人奢酒啊，因为他有这个酒香，那么现在人喝酒为什么呢，他已经体会不到这个酒香味了。我记得我去年自己酿酒，酿的米酒么，一个坛子，放上酒糟，大米蒸出来，放进去，浇上水，闷着，闷一个星期之后，一掀盖，酒香扑鼻，非常香，再一次体会到什么是酒香，那现在那白酒哪有酒香味，一点酒香都没有，建议如果可能，大家自己酿酒，那没有办法，现在这个白酒文化，说白了就糊弄人嘛。

烟，烟提神醒脑，不完全忌，可以抽，但要少抽，不做表态了；鸡肉性温，鸭肉性寒，一个在陆上，一个在水里的嘛。鸡肉，炖鸡可以吃，产后病适合母鸡，多炖，喝鸡汤，鸡肉吃不吃无所谓。鸡汤不要炖太浓，稀点的，不然上火，不喜欢油，把油撇掉。鸡汤下面那都好，不要觉得吃一只鸡就能把身体补上来，长期的事情，不要把吃鸡当成能让身体完全恢复，不要这样来想，但是他能让你身体在缺乏营养的情况下，让你身体有营养，能够补一下。

好多人素食主义，关于这个素食跟大家讲一下啊，信佛的，释迦摩尼没让人吃素，

道家也一样，这是破大家的一个执着，一定要吃素。但吃素好不好啊，吃素好，但是吃素不等于养生，什么意思呢，养生重点不在吃荤吃素上，在??但是建议大家吃素，你太虚的要吃肉，不要觉得一吃肉犯忌了，简直自己再也没有希望，不要这样认为，很多具体的事情，养生不在于具体的你做什么，不做什么，并不是吃素就高人一等，就鄙视吃荤的，不要这么看待这个事情。不在形式上，主要在于心性上，是否能顺应自然。

那么下一个问题，鸭子，鸭子性寒，也有温补的作用，可以吃，这没有什么，食法和鸡一样。鸡蛋不错，肉蛋嘛，鸡蛋有很好的补益作用，最好是柴鸡蛋，是吧，大家看看，现在质量还好些，前几年，壳出一个鸡蛋，黄都泄了，那颜色一看，也不黄，一看就是徒有其表，大家糊弄来，糊弄去么，光叫鸡蛋，其实没有鸡蛋的内容，个光大了，其实里面含的营养少了。大家总做这么一件事情，注重外表，不重视内在，看人一样，看人着装，说话一样，看人说话多还是少，总追求大，追求数量多，都是在糊弄。

给大家讲一个故事吧，庄子里的朝三暮四嘛，这个故事怎么回事啊，其实这个故事是在鞠躬富鱼里面，养猴的一个人，喂猴东西吃，上午给三个栗子，下午给四个栗子，猴不高兴，后来上午给四个，下午给三个，猴就高兴了，大概是这么一个意思，朝三暮四嘛。本来是一样的，只是数量调了一下，形式换了一下，大家就高兴了。地里面，整个产就那么多，你要数量多了，就没有质量，质量高了就没有数量，这是一个矛盾的，要想追求数量，就没有质量，很简单。

猪肉，猪肉是寒的，它补力小，也容易生痰，所以猪肉要少吃；狗肉是大热的，记得哪个病人啊，大夫开了一个方，吃狗肉，吃了很多狗肉，晚上燥热的不得了，狗肉炖什么东西来着，那个东西也是热的，两个叠在一起了，病人热的的不得了；羊肉是热的，狗肉比羊肉还热，当归羊肉汤嘛，产后虚寒的病人应该多喝当归羊肉汤，羊奶喝不喝无所谓了；牛肉甘温，牛肉很不错，可以多吃，牛奶咱们说了，没有那么神奇，现在牛奶风行，只是炒作的结果。

咱们先来上课。把最后这点讲完。

最后鲫鱼，鲫鱼不错，鲫鱼萝卜汤，鲫鱼炖汤喝，有滋补的作用，同时鲫鱼和鲤鱼都有利水的作用。

和胃热引起的口疮，是不是，这个不好说了。

草鱼可以吃，其它的鱼啊，多吃有鳞的，少吃无鳞的。多吃河鱼，少吃海鱼，当然河鱼尽量吃野生的，没有野生的也没办法。现在都是毒鱼，毒虾，毒蝎，很多是打激素。也没办法。

养生不在食物本身，要顺道，顺其自然

好，那他这个植物属性表，从头到尾说了一遍，中心思想告诉大家是什么呢：那就是告诉大家，不要被他的属性表驾驭。今昔书中五属嘛，他这个都是条条框框，人要勇敢到打破条条框框，顺其自然，你吃了没事儿就可以吃嘛。很简单，你不要迷信食物里面的某些功能，因为人身体好坏，跟食物只占二成，八成跟食物没关系，那你何必局限陷在这个二成，把自己限制住呢？养生关键不在于食物本身，那么又回到上次咱们所说的。

你看现在很多人，在得病之前，没有人在乎这个食物表，所以就不受这个食物表的约束，人就能更自然的接近饮食。得病之后，开始找各种办法，解决问题，就找到了那张食物属性表，一看寒热温凉了，再看看功能属性，自己人为就的去分辨，结果违反了自然规律。刚开始从书中得到了启示，哪些能吃哪些不能吃，如果他说得对还可以，但很多道理就很难说出来，要不断的去让人改，那这样的一张表，逻辑性很强的、文字性很强的这样一张表，不会把真正的道理讲出来，如果大家得病之后，照这张表去做，那么大家就饮食习惯发生了改变，并且不自然，不仅不能愈病，还会使病人加重。

就像很多病人，看到这个属性之后，水果不敢吃了，蔬菜不敢吃了，所有凉性的都

不敢吃了，那么还有哪几种能吃了呢？那少得可怜了，再次重申一下，大家像正常人一样生活，不要轻易的改变自己原有的生活习惯，心里状态，饮食习惯、作息习惯，工作习惯，那全乱套了，反而晚上食物也不敢吃，天天想着自己哪儿疼，哪儿不舒服，悲观绝望。医生再一吓唬，产后风是不死的癌症，扣了一个大帽子，那这个病人的噩梦就来临。

今天有一点跟大家说一下：得病跟心性有没有关系啊，是不是做坏事做太多了，才得病？那大家看一看，比较一下周围的人，马上就能找到答案，并没有看到坏人，跟这个身体不好，也没有看到好人，身体有多么好，好坏和身体好不好没有必然的关系，大家仔细想一想，看看周边的人，人心性的好坏，与身体没有必然的关系。

与什么有关系呢？与道有关系，顺应自然的身体就会好，违反自然的身体就是不好，大家记住我说的这句话。所以希望大家能够做一个自然而然的人，顺应自然规律的人，做一个正常人，有一个正常人的心态，正常的饮食起居，正常的心里素质，身体就会慢慢向好，反之，身体就会慢慢向坏。

课后答疑

这样吧，看看大家有没有问题？有问题，就提，大家问，我来回答。

提问及答疑

1.什么叫作与自然相合呀？

老师答：累了就睡，有精神了就要动。我记得有个病人问我，什么是动静结合？什么时候该动，什么时候该静啊，你觉得想动了就要动，想静了就要静，乏了就睡，乏了还要工作，这叫违反自然规律。大家想想，在日常生活中，大家有多少违反自然生活规律，生气吃点饭就不吃，想吃酸辣的就吃，想多喝水的就多喝，想少喝水就少喝，很简单，不爱吃胡萝卜就不吃，爱吃香菜就吃，没有太多的忌讳，从感觉出发嘛。自立自强，

自立更生，自我奋斗，自我感觉。什么是健康？自我感觉好就是健康，自我感觉不好，就不健康。

2.老师问一下，请问月经时有很多黑的血块，是怎么回事？

老师答：这肯定是气血淤堵在下面，有很多黑的血块，赋予气血，活血化瘀，气出淤堵，那这个血块啊，有寒有瘀，由瘀肝导致的，还有有时由瘀血导致的，治疗很简单，用柿子汤就可以了，很好的下血块。

3.胆结石和喝水有关系吗？

老师答：也没有必然的关系，这水说一下，所有食物当中，水最重要，水质的好坏，直接影响着你的身体，水以甘为善，好喝嘛，河水呀，湖水呀，井水呀，92：30，血水呀，那么以河水和井水为好。就比如说，清澈的河水流过来，很多人不敢喝，或者湖水不敢喝，为什么不敢喝呀，怕里面有细菌，其实大可不必，人就是自然的产物，你身上到处都有细菌。总之啊，只要河水干净，没有污染，就可以喝，里面有细菌，你还有防卫系统。再说你是要跟细菌共存的，本身你身体就有跟细菌共存的条件，你没有必要怕细菌。人不能生活在真空中，生活在真空中，你就违反自然，因为你的环境不是在真空中。

还有这个矿泉水，打广告说是从深沉水打出来的，深海嘛，如果真是的，奉劝大家，千万别喝，太深了，极阴之地，这个深海鱼不要吃，因为人整个的活动空间，适合人生存的，就是地下200米，地上100米200米，就这么个范围。阴阳和合嘛，不要太高也不要太低，适合人就行，太高了不好，太低了也不好，人吃了东西也是，就这么高，就这个范围，深海的是极阴之地，鱼不要吃，深沉的地下水，太寒了，太凉了，大家吃河鱼。首先海鱼生活在海里，海水就不能喝，海水里养的鱼你也要少吃，河水能喝，所以河里的鱼能吃，河浅，海深，要吃浅的不要吃深的。那这个从医疗哲学里面怎么写的，阴阳和合嘛，要吃东西，凉热搭配，不要总吃热吃凉的。

4.什么是医道？

老师答：医生的道理，什么叫医生啊，生，是生命，医，当然是治疗嘛，治疗生命的道理，生命出了问题了你要调了，调的那个方式的那个里面的道理，治生不治死嘛，你只要顺从自然，你就有生命，违反自然生命就要减弱。

5.舌尖齿痕是脾的问题应该怎么调？

老师答：舌边齿痕，可以说是脾的问题吧！但这样说不绝对说是脾的问题，为什么会经常舌边齿痕，那舌头胖大呀，咬下来的，才会让两边的牙齿咬嘛。那这个还要你看其他情况来定嘛，一般是一个虚，一个有湿，会导致舌边齿痕，那具体来看，身体还有哪些不适。

6．有胆结石的人可以喝茶吗？

老师答：胆结石，主要是看他什么症状，胆结石千万不要用蛮力排石，胆结石是肝瘀凝结导致的，冰冻三尺非一日之寒，炸冰嘛，不要拿炸弹炸，因为冰炸开的同时，把正气也伤害了，不要用攻嘛，要对抗。比如用取石，碎石呀，非要大力排石，滑石啦，芒硝之类的药来排石，不要这样去做，要化石，什么叫化石，把导致这个胆结石的环境给他调好了，胆结石失去了胆结石生长的环境，胆结石慢慢的化，化小了，随身体排出去，自然排除，这个就叫顺应自然，不要硬性排除，胆结石有 98：25 了，大可不必，不要觉得得了胆结石就很可怕，一定要在最短的时间内把石头取出，这不对，大家记住这句话。像癌症一样，这个癌症不要，想在最短的时间内把癌症切除，人完全可以带癌症生活，没有任何问题。比如说人得了产后风，不要说在最短的时间内把风去除，这都是错误的，把有风的环境整好了，风就没有了。治风先治血，血是风之病，屋里潮湿，屋里温度低，导致水结冰，把温度调高了，冰就化了，何必你去呛那个冰呢。

胆结石不开刀也可以治，很简单，调上肝气，理脾，肝脾同治，控制病情，用慢慢的肝脾调治，胆结石不治而愈，即便有结石在里面，它也不会很危害。就像一颗树一样，

不要说它长得咋样，它只要不影响你整体的发育，再有也无所谓。胆结石也一样，为什么不建议大家去开刀去取结石，取了结石，还长，胆结石的温床还在，取了一个石头是又长一个石头，比如说像瘤子一样，割了瘤子还长，像有毒一样，一个劲儿一个劲儿长，韭菜嘛，割一茬长一茬，再割再长，为什么，没断根嘛，就像上次给大家讲过，手术不是正确疗法。

7.血糖高的人是怎么会事儿，还能不能吃糖？

老师答：为什么会血糖高，血糖高，是因为肝脾肾虚了，使这个糖分不能摄入到身体里面，都反应在血里面。调肝脾肾，肝脾肾好了，收摄功能强了，那血糖就降了，那你不应该看血糖高了你就少吃糖，吃馒头噎着了，再也不吃饭了，人会越来越虚，糖是控制住了，但实际呢，人越来越虚，越来越虚，就导致糖尿病各种并发症就出来了，那么就是糖尿病会死人。其实，糖尿病不会死人，你只要调肝脾肾，保证正常的营养，血糖会慢慢的往下降，不要去限糖，控制血糖，这是非常错误。

8.我最近每天喝薏米红豆粥，结果不停的放屁是好事吗？

老师答：那不管什么情况，什么身体，薏米红豆粥，还不如喝大米粥，还不如喝小米粥，不建议经常喝薏米红豆粥，那薏米并不是人们最主要的粮食，经过这么几千年的选择、淘汰，常吃的，必然适合人的身体，没把香蕉作为最主要的食物来吃，为什么呢？就因为知道常吃香蕉有副作用，不要说，把薏米作为最主要的食物来吃。

9.我肝火旺，肠胃还极不好，但是介意舒肝健脾，再调脾胃，有大夫说，现在治病当治湿脾，湿脾尤后肝病愈，所以还要健脾？

老师答：你肝火旺啥旺呀，你光说有肝火旺，这可不成啊，先健肝治病当先传底，然后肝病愈，这样的话是伤寒论上的话，但是要活看，但你可以同调。

10.站桩，未生育的女性可以站吗？

老师答：当然可以站，不知道你怎么有这样的疑虑，站桩，用自己的能力开脉，调

畅血脉，站桩第一，有没有比站桩更健康快乐。

11. 我哥哥几乎一周要吃 2 斤糖，红糖，家人都劝他不要这样吃，到底要不要这样吃？

老师答：那首先看，你哥哥的身体情况好不好，有多大岁数啊，身体哪儿不适。吃糖，红糖很不错，喜欢吃可以吃。又不坏牙，喜欢吃，又没有明显的不适，没有不适就可以吃，只要不过月胖就可以。红糖非常利于女子的，那女的，她胖，不敢吃，你大错特错，一定要吃糖，不吃糖，营养从哪儿来呀，红糖首选。好多，像豆芽菜一样，身体瘦，但是脸色蜡黄，瘦了身体，失去了健康，非常划不来，（105 听不清楚）配上什么吃呢，一周要吃 2 斤糖，直接你喝红糖水就可以了，只要自己愿意，不是很过分，就可以吃。

大千老师讲如何改变我们的生活

整理：拎壶葱、弘扬、xue、紫嫣、真心英雄、六星、希望、春风

校对：八戒小瘦瘦

从传奇故事看中医治疗理念

这次是如何改变我们的生活，一个故事传奇，一个什么事呢，在外国是加拿大还是哪个城市，在北极一百一千公里吧，两个男的在野外考察，碰到北极熊盯着自己，这两个人就慌了，其中一个有经验的就拔出枪来，向天上开枪，企图吓走大熊，鸣枪示警反而激怒了熊，最终熊向他冲过来，开枪来不及了，这个时候熊就杀死一个人；另一个故事是两个女的碰到了熊，其中一个女的向那个熊大喊大叫，企图吓跑熊，结果一个女的被熊推倒在地，另一个女的跳崖了，所幸跳崖之后问题不大，活过来了，然后这个专家就开始找原因，说是环境污染，导致熊基因突变呢还是熊身体起了反应，开始袭击人，之前熊不袭击人，这个说明什么意思呢？就是说这两伙人做得都不对，不应该这样来做事，这就是一个善待与对抗的关系，如果你把对方看成敌人，看成一个危险分子，你身体高度紧张，采取过激行动，主动挑衅，比如说开枪，比如说大喊大叫，歇斯底里，本身给熊传达了一个不友好信号，因此会造成对方也采取过激行动，像这种处理方式，在我们日常生活当中，比比皆是。最终导致伤害的还是自己，比如说把对方想成假想敌人，先发制人，对方刚露点苗头就把苗头遏制下去，小到个人大到国家都是这样，通过对抗的方式解决问题，这个是咱中国传统文化所不提倡的，传统文化讲阴阳讲五行，阴阳相

生，五行要相生，不能相克，同样你把对方当作对立面，矛盾马上就冲突出来了，你想啊，开枪有时候能把熊吓跑，有时候个子比较大的，或者当时比较亢奋的，你就不可能吓跑，反而会激怒它，有人就说了，你不开枪它有可能向你冲过来，那要看概率，一般都不会，比如说在野外遇到蛇，一般蛇都躲着人，因为人比蛇更有灵性，在野外动物袭击人的总体来说还是少，遇到蛇它都躲着你，除非你挑衅，你踩到蛇了，它会咬你，你如果踩不到它一般不会攻击人，很多肉食性动物都不会主动攻击人。对待疾病上也是这样，不要主动与疾病对抗，它长在你身上了就是环境的一部分，是大自然的一部分，你内环境的一部分，你应该认真对待它，而不是像刚才那两伙人，一个是开枪威吓，另一个是大喊大叫企图吓跑它，都不可取。

长个肿瘤一定要切之而后快，大可不必。去医院做检查发现肿瘤，不管是良性还是恶性你选择的都是切除，恐惧对抗，大可不必这样做，比如有可能恶变，医生建议你切除，或者说你查出是肝炎，他说你这个要及早治疗，不然有发展成肝癌的危险。有没有这种可能呢，有。那会不会轮到你头上呢，那要看你自身是如何对待了，对待好不会，对待不好会，几率有多大呢，不能按比例来算，好多人说乳腺增生，吓得不得了，医生说乳癌的几率是百分之一，你就害怕，整天饮食不安，心中忐忑，这个就像出去走路被车撞死的，几率是有的，难道你不出去吗？怎么预防啊，很简单，遵守交通规则，自然面对。不能说每年发生多少起交通事故你就不出行了，我想大家没有那么傻的。同样得了疾病，他是否向坏的方面发展，是否能发展成癌症，这个由一个百分比同时还有个个体差异性，我记得给大家举过这个例子，考大学升学率是百分之四十，好同学和学习成绩差的，他的百分比就不一样，好的他可能百分之八十到九十甚至百分之百，学习差的可能百分之十、二十，身体好的、气血足的他就不会发病，身体差的即便抓不住这个病也会抓住那个病，这个说明处理问题的时候冷静思考。

详解道林养性

今天要跟大家来谈如何改变我们的生活。上次十三点已经谈及了这个问题，这次我想这么来进行，建议大家在网上下载也好，买也好，《千金要方》，上次推荐给大家了，道林养性，《备急千金要方》卷二十七“养性”中的道林养性，希望大家能够好好看一看。那么今天怎么讲呢？这样吧，咱们前半部份先讲我从道林养性中摘出来的一些具体的养生办法，然后再讲我们如何面对生活，如何从方方面面改变我们的生活。为什么这么讲呢？也可能很多人听大道理听烦了，书上都有，看就成了，说来说去无非是那些东西。还是希望能够讲些具体的。那讲具体的就直接从千金要方中找些具体的给大家讲。

原文：

修心既平，又须慎言语。凡言语诵读常想声在气海中（脐下也）。每日初入后，勿言语诵读，宁待平坦也。旦起当专言善事，不当先计较钱财。又食上不得语，语而食者，常患胸背痛。亦不用寝卧多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟磬，不悬则不可发声。行不得语，若欲语须住脚乃语，行语则令人失气。冬至日，只可语不可言。自言曰言，答人曰语。言有人来问，不可不答，自不可发言也，仍勿触冷开口大语为佳。

修心既平，又须慎言语。

我们现在开始，直接从第三段开始讲，我跳着讲，我觉得哪些契合大家就给大家说一下。接上文，“修心既平，又须慎言语”，这里讲到慎言语，什么意思呢，就是少说话，说话要谨慎。这是中国特有的含蓄，外国人跟中国人这一点是很不同的，接触过的就知道，外国人还是比较直接，中国人爱绕弯子，办事说话，心思都很含蓄。我记得周易上有一句话，“慎言语，节饮食”，这是八八六十四卦中节卦中的一句话，为什么要慎言语啊，建议大家看一本书，这本书叫《增广贤文》，很多话讲得很实在，大家可以打印出来看；口是祸之门、舌是斩身刀，类似的话都是从这书流传出来的。平时我们看

很多人说话喜欢占先机，信奉有理不如话多，认为有理没用，话多有用，于是就不停地说，为的是“占领宣传阵地”；不管是吵架，还是办事、交流，都喜欢多说——打口水战——拿自己的语音把对方压倒。但是古人却告诉我们要慎言语，告诫大家：言多必失、言则伤人、祸从口出...我上次也跟大家说过，多说则伤气，象个气球一样漏气了，都是由于你说话多导致漏气。就好比歌唱家，天天唱，不注意保养，中气就竭了，中气一竭，说话就没劲了，说着说着说不动了，不想说了，说不出来了。所以他讲“修心即平，又须慎言语”，就是告诉大家，人活一辈子，话不在多而在精；“贵人言语稀、贵人言语迟”，说话要慢，把语速放慢，不要说得太快像炒豆子似得，要像大海很深沉，不像小溪一样不断地哗哗地流。你看凡是那个能说的，滔滔不绝的，都要小心，这个也是希望大家能够注意。

“华其外必悴其内”，华其外外在哪儿呢？就是说话过多，过于华丽、过于华美、滔滔不绝，往往是他把重点放在这个方面，就是内在没有完善；悴其内，悴就是穷、少的意思，里面不行，没内涵，都倒出来了，里面没东西了。

凡言语诵读常想声在气海中。

“凡言语诵读常想声在气海中”，气海是哪儿？肚脐下的小肚子，说话都从那儿出，不要从胸中出，更不要从喉头上出；说话尖声尖气的，这个都是头重脚轻的表现。庄子说过，“真人之息以踵”，就是说真正有能耐的人，呼吸都好像从脚后跟发出来的，其实不是脚后跟，就是很深的地方发出来的；这种呼吸，这才叫做（深）腹式呼吸嘛；大家要练腹式呼吸，要练深长呼；这个《千金要方》就说“常想声在气海中”，这样久而久之，久久练习，这样跟大家说话就不耗气了。如果老拿胸中、老拿喉头说，“气竭在中”，气竭了；天天说、没完没了地说，说得自己都不知道在说什么；大家看看身边的朋友、同事，多少人是这样：天天絮絮叨叨、没完没了，“车轱辘话”就那么点事，说得他自己都不能自己，自己都停不下来，说完之后你问他说的啥他都不知道。

旦起要专言善事，不当先计较钱财

“旦起要专言善事，不当先计较钱财”，早晨一起来，一爬起来，就要言善事。什么是善事啊？利己利人的事，利己的“利”当然不是利欲熏心的“利”。对自己能够养生的事和能够帮助别人的事情，要做这种事情，要说这种事情。不要上来就说要挣多少钱、赔了多少钱，斤斤计较钱财。你看现在我不管是去饭店吃饭、或者跟别人去咖啡厅、或者在大厅里、或者在哪儿，凡是看有工作之后的人们在谈论的问题，三三两两一桌的这样，大部分都在谈挣钱的事，大部分都谈这个事，没有几个谈学习的事，太少了！每个人，或者眉飞色舞地说、或者专心一意地去听，都是谈如何挣钱之道，全都是升官发财的事！早上爬起来就讲这些事，大家想想这样下去，先不说身体能不能搞好，心神能不能安宁都是问题。

食上不得语

又“食上不得语”，就是吃饭的时候不要说话，如果一边吃饭一边说话，能患胸背疼，一边吃、一边说，不停地，这样都不利于养生。吃饭的时候就吃饭，不要再说话，吃完了再说，或者说完了再吃；一边吃一边说，对身体没好处。

亦不用寢卧言笑

“亦不用寢卧言笑”，躺着不停地说、笑，我记得在大学的时候，晚上一熄灯，大家就开始聊；上大学身体壮可以，年纪上了三十以后，不要再这样做这种事——夜谈（关灯夜谈、畅想未来），为什么不要这样？晚上是心神安宁的时候，这样你睡眠睡得质量才高，第二天你才精神饱满。为什么现在得失眠的那么多？就是白天太亢奋了，就是亢奋劲带到晚上，使心神时时不安，睡不着觉。你看现在失眠的多少？能做到“一饱俩倒”的有多少？很多人晚上被失眠困扰，为什么被失眠困扰？就是很多人白天做事太多、想事太多了！或者由于种种原因导致五脏不调，尤其是肝不调（顶着），晚上睡不着觉；你说这种情况用安神的方法治，这神安不了，你这事不去，神安不了！好比做买卖，天

天地患得患失，导致晚上失眠，你到医院开药，不管是中医西医，都治不好；你这买卖的事，让你提心吊胆的事不去，失眠很难缓解。“生意少点，失眠轻；生意多点，失眠重”，出现这种现象，就是因为心中有事搁不下，它就失眠。或者白天太亢奋、太累，都会导致晚上失眠，一开药，开药有什么用啊，“安神汤”、“酸枣仁汤”，开了也没有用，还有“朱砂安神丸”、“柏子养心丸”，光吃这药不会让你这个失眠得到缓解，因为病根不除；要不就用镇静剂，吃大量的镇静剂，是睡着了，可睡眠质量好不到哪里去，而且会产生副作用，长期吃身体就吃坏了。

“寝不得言语者，言五脏如钟磬，不悬则不可发声”，人站立起来再说话，躺下就不要再说话了，都安静了嘛，五脏六腑都安宁了你就别再说了。

“行不得语”，走路的时候也不要说话，有的人喜欢三三两两一边走一边说，嬉笑怒骂的；或者两人匆匆地在那一边走一边说，这样都是在无形当中损害自己的精气神。走起来就专心走路。

那么大家看看，睡觉不能说话、吃不能说、走不能说，这不正体现了慎言语吗？这些时间都不要说话，这话说多了没有什么意思，多说无益、多说伤气嘛。

“若欲语须住脚乃语”，就是说你想说话停下来再说，停下来气血就平定了，平定一下气血，平定之后再说话；不要紧张张、匆匆忙忙地来说这个话。你看下面说“行语则令人失气”，就是不能一边走路一边说话；人不能同时干两件事情，走路本身气血就不定，你再通过口这儿再漏气（人一张嘴就漏气，气就漏出去了），这就是失气——丢了气了。什么最宝贵啊？就气最宝贵！人有气则生，无气则死。

“冬至日，只可语不可言”，什么是语？跟别人说叫语；言是什么呢？自言自语叫言；也是告诉你，尽量少说、不得已才说。书上说了“自言曰言，答人曰语”，有人问，不可不答的时候要说一下，其他时间就别说。为什么冬至这天不要说话啊？就是冬至日这天，阳气要从里边出，这是阳气它一个新的循环的一个起点，就象子时一样；“一阳

来复”嘛，这个时候，一定要保住阳气，保精全神嘛。那一天起了个小芽，那个芽至关重要，那一天你只要说话，这个芽就长不好，非常关键！中国的这个节气就是整个地反映阳气生长化收藏的过程，每一个时节阳气怎么在人体里是怎么反映都表述得很清楚。廿四节气，一个是节、一个是气（十二个节、十二个气），这里头都有说头，大家不可不慎重对待，这是几千年来古人总结的。

原文：

言语既慎，仍节饮食。是以善养性者，先饥而食，先渴而饮。食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。当欲令如饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气，咸则伤筋，酸则伤骨，故每学淡食，食当熟嚼，使米脂入腹，勿使酒脂入肠。人之当食，须去烦恼（暴数为烦，侵触为恼）。如食五味必不得暴嗔，多令神气惊，夜梦飞扬。每食不用重肉，喜生百病，常须少食肉，多食饭及少菹菜，并勿食生菜、生米、小豆、陈臭之物。勿饮浊酒、食面，使塞气孔。勿食生肉伤胃，一切肉须煮烂停冷食之，食毕当漱口数过，令人牙齿不败口香。

说了这个“慎言语”了，下面就要说“节饮食”了，“慎言语节饮食”，这是周易里边的话，古人总结的，都是孔子写在《易传》里边的话。“是以善养生者，先饥而食、先渴而饮”，不要等到饿得不得了了才吃、渴得不得了了才喝，稍微有饿感即吃，稍渴就喝。就是说，“如人饮水，冷暖自知”，稍累就歇着，稍想动就动，这就符合自然了；自然而然最好，不要累得不得了了才想起来歇着、渴得不得了了才想起来喝水，这个不好！

“食欲数而少”，就是说少吃多餐嘛；一次不要吃太多，“不欲顿而多”，顿就是一下子吃很多，又很长时间不吃，这样子暴饮暴食，对身体不好。

不要一下子吃很多，又很长时间不吃，这样暴饮暴食对身体不好。当欲令如“饱中饥，饥中饱”。什么意思呢？饱中饥就是吃完全饱和七分饱，也不要太饥饿，虽然饥饿

但肚子里还是有食物。饱中饥呢？就是吃了还留三分，吃七分饱，这样要有一个度。这个度不要过，也不要过两头，传统上不是讲中庸，儒家上讲的中庸，不偏左也不偏右，不当左派也不当右派，要守中。所谓中道的立场说话办事不要偏，吃饭也一样。不要暴饮暴食，不要过饱过饥。“饱伤肺，饥伤气”，这个就不解释了为什么饱伤肺。“咸伤筋，酸伤骨”，这个大家知道就可以了。

“故每学淡食，食当熟嚼”，要放在嘴里面嚼，嚼细了再咽，不要狼吞虎咽。

“人之当食，须去烦恼”，不要愁眉苦脸的吃，我给大家讲过，生气后不要吃东西，生气后不要吃东西这是对的，都吃不下的，肚子里顶着一股气。吃什么呢，家里人、朋友说吃点吧，要不坏身子，其实吃了才坏身子。吃了消化不了，气着了，肝郁气滞在那里，你要是吃了很多东西，晚上再一睡觉，第二天就作病。生了气，气消了以后慢慢平伏了再吃点东西，不要气着吃东西。吃个饭，家里人有矛盾，吃着吵起来打起来了，这样的很多，好多人过年呀大家聚在一起了，本来是好事，聚在一起就产生矛盾，处理不了的矛盾春节打架，这样的太多了。本来想春节过一个好年，却打了。这样违背过春节的函意。

“如食五味，必不得暴嗔，多令神气惊，夜梦飞扬”，不要突然暴怒，一暴怒之后，肝胃肯定作病。

“每食不用重肉，喜生百病。”什么是重肉呀？就是油甘厚味，大鱼大肉。近几十年中国搞这个饮食结构调整，搞得这个病越来越多，现在知道往回调，本来中国人就是素食国家，不要肉食。不要重肉，不然喜生百病，容易生出很多病。

“常须少食肉，多食饭，及少菹菜”大家记住。什么是菹菜？腌制的东西要少吃。少吃肉多吃饭呀，你看现在都是多吃菜少吃饭。很多家长这样对小孩来说呀。很多饮食都是这样讲呀，营养在菜里不在饭里，大家多吃菜少吃饭，其实恰恰不是这样的，应该多吃饭，少吃菜。饮食贵在淡，菜五味太厚对肠胃有伤害，而米饭，馒头味淡刺激性少

对胃没有什么伤害，应该多吃饭少吃菜。我原先那个同事在那个地下食堂吃饭，很多人都是只要几小口米饭，怕胖还是怎么着，剩下满盘的都是菜，那个工作餐呀，一个大鸡腿，肥得不得了，一条大鱼，两三个菜，光在那里吃菜，不吃饭。当时我是怎样做的呢？要一点菜，要两碗米饭。就那点菜饭和着吃，别人还笑说你这个吃菜也太少了，这么点菜也吃不完。我倒不是因为这句话，而是因为不爱吃菜，喜欢吃饭。我建议大家也要好好深思一下，应该多吃饭少吃菜。营养从哪补充呀？把漏止住，营养就上来了，什么叫漏呀，把漏气血方方面面的地方堵住，人不是一个蝗虫需要不断吃庄稼。先进的文明应该向自然索取的越来越少了才叫先进文明，不应该索取的越来越多叫先进文明。

“并勿食生菜、生米、小豆、陈臭之物，勿饮浊酒。食面使塞气孔。”不要吃生菜，吃生菜多了会拉稀的，容易生寒，生米也不要吃，小豆，豆不要多吃。豆腐除外，它是加工的，大豆，小豆，黑豆都不要多吃，吃豆多令人气沉，豆入肾不补肾，再跟大家纠正一次豆入肾不补肾。吃多了豆子容易加重了肾的负担，陈臭之物，就是臭鱼烂虾不要多吃，勿饮浊酒，浊酒发嗔耗散百脉，不要喝酒，那白酒都是勾兑酒你喝什么呢。食面使塞气孔，不多作解释了。

“勿食生肉伤胃”，那个三文鱼，现在这个生的海鲜，生的鱼肉切片吃，这都是毁人，不能益人，不能帮助人，只能催毁你的身体。不要吃生肉，有人喜欢吃那个几分熟的牛排呀之类的，我不建议大家那样做，带血丝的吃，大家想想那和野兽有什么区别呢？有时候我们要向自然看齐，向动物看齐。跟动物看你不又回到了动物它那个层次了吗？人之所以是天地之子，有其原因的，为什么人是站立行走呢？在这个动物之中呢？人是站起来的。人有自身的精华，所以站起来的。就是不要如茹毛饮血。上次单位聚餐吃了个什么呢？一个什么鱼，特别腥，他就推那个味，就那腥味，有人还说好吃呢。那种腥骚烂臭呀，伤害人的身体，不知道现在怎么搞的，这个饮食呀很恶劣，大家应该多从传统当中吸取知识，提取营养。怪力乱神四不语现在都干了，越怪的东西越好，越奇形怪

状的东西好，现在世界都不知道吃什么了。把吃那个腐臭味腥味当成好味来吃。

原文：

一切肉惟须煮烂，停冷食之，食毕当漱口数过。令人牙齿不败，口中香。热食讫，以冷酢浆漱口者，令人口气常臭，作 齿病。又诸热食咸物后，不得饮冷酢浆水，喜失声成尸咽。凡热食汗出，勿当风，发瘥头痛，令人目涩多睡。每食讫，以手摩面及腹，令津液通流。食毕当行步踌躇，计使中数里来，行毕使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食无百病，然后有所修为为快也。饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。饱食仰卧成气痞，作头风。触寒来者，寒未解食热，成刺风。人不得夜食，又云夜勿过醉饱。食勿精思。为劳苦事，有损余，虚损人，常须日在巳时食讫，则不须饮酒，终身无干呕。勿食父母本命所属肉，令人命不长。勿食自己本命所属肉，令人魂魄飞扬。

一切肉惟须煮烂，停冷食之，食毕当漱口数过。令人牙齿不败，口中香。热食讫，以冷酢浆漱口者。

这肉都要煮烂了才吃，不要趁热吃，要放温一点再吃，吃完了之后要漱口，方能令牙齿不败，口中香。如果是热食后要用酸浆漱口，什么是酸浆呀。冷醋浆，酸一点的醋漱一下口，保持牙齿，没有必要擦牙，原先跟大家讲过那个牙膏对人牙齿不好。

凡热食汗出，勿当风。

出汗不要当风，这一点不是热食汗出不当风，所有汗出都不要当风，古人讲了，人一着了外感多是汗出当风，或久伤取冷所致。汗一出吹了风就得病，发烧 39 度 8，或久伤取冷所致，坐冷板凳，第二天来经的时候痛经，这都是久伤取冷所致的，这身体差，又取了冷得病的。出汗吹了风，坐地铁，跑跑去坐地铁，到了地铁上这风一吹，第二天嗓子疼肩痛，发烧，这个都是大忌。

每食讫，以手摩面及腹，令津液通流。食毕当行步踌躇，计使中数里来。

这个吃完了呀，拿手拉着拉着脸，拉着拉着肚子，可帮助这个气血运行一些，消化

这个饮食。食毕当行步踌躇，要走一走，溜一溜，来回踩踩步，不要一吃完就躺着。计使中数里来，好像就是说你走了好几里路之后，再停下来做这件事情。

饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。

一饱就倒这样不好，不消成积聚，肚子里就长瘤了。

触寒来者，寒未解，食热，成刺风。

外边着寒了回来再吃大凉馒头再喝了杯凉茶肚子痛，痛到不得了，绞痛，好多直接去医院了，其实是这个着了寒，这也很好治，就不断大量喝生姜红糖水，肚子一会急得咕咕的响，放些屁再揉肚子，加快揉，把这个寒化开，这就好了，不会得肠梗阻，急性腹膜炎啦、胆囊炎等都不会得，就是多饮热水，生姜红糖水加葱白。不会得肠梗阻，急性腹膜炎啦、胆囊炎等都不会得。就喝一碗热水，生姜红糖水，加葱白加花椒。就不停的喝。很多肚子突然急性疼痛的，就是由于你之前饮冷，缠滞了。基本都能治愈，很快就可以缓解，没必要去医院，也没必要开刀。

我记得原先我接触一个病人，他是一个男的，几个哥们在一起喝酒，凉啤酒下去，咣当当一口气干了一瓶，回家心脏就不对劲了，心跳过缓，什么原因啊？就是凉啤酒搞的，一下把生机给镇住了，也就是把这人温暖的气给镇住了，凉的，好多年没好，饮食要注意，从外面刚回来，消停会儿再进食。胃里着寒了又喝杯冷饮就作病，身体壮不作病，身体差就作病。

人不得夜食，又云夜勿过醉饱。食勿精思。为劳苦事。

再一条就是人不得夜食，晚上 11 点后不要吃饭，老话说夜十一点之后吃的是鬼食，什么是鬼食，那时候你不应该吃饭而吃饭，就是吃的鬼食。那时候该休息，五脏安和的时候，该休息的时候你吃饭，加重五脏的负担，大吃特吃，就是吃鬼食，就像工厂开工，晚上要休息了，员工晚上休息了，又拉员工出来干活，这不是毁人吗。所以吃夜宵，尽量大家克制一下，不要吃夜食。

“又云夜勿过醉饱食”现在有几个能做到？到了晚上正是大吃特吃的时候，吃到凌晨。这对身体都没好处，不要把饮食的重点挪到晚上，晚上稍吃点既可，吃六分饱五分饱就可。中午要吃好。

“勿精思，为劳苦事”，不要殚精竭虑，这时候你再去想些事情。

“常须在日已时食讫”，常须在巳时把饭吃完了，过午不食嘛，上次也跟大家讲过，12 点前吃饭是好时候，12 点后不好，古人吃饭也是，早早的把饭吃了。

“凡人饥欲坐小便，若饱则立小便”说说大小便的事，我跟很多人说过，小便时不要跟人说话，有的人特别是男同志，一排小便嘻嘻哈哈和人聊天，为什么呢？上面一个口，下面一个口，都是漏气的地方，若两个口同时漏就漏的多，漏的快。所以下面小便时嘴一定要闭上。上面开口说话时，下面一定要闭上。像茶壶一样，盖上有眼，你把眼按住，水就不容易倒出来，上面眼开着，水就哗容易倒出来。人也是这个道理，上面张着嘴，气就漏的快，气就都从下面走了。这就是小便时勿语。饥的时候，身体差的时候都要坐着小便，不仅指女的，男的饿的时候，身体差的时候也一样要坐着小便，很多老头身体差，一小便就头发晕，有时晕倒了，为什么？本身身体虚，老了身体更虚，小便一跑气，气从底下泄，气供应不足，脑子缺氧，就是气血供应不足。一下就倒了。若饱则立小便，吃的很饱，劲很足就立着小便。

“又忍尿不便，膝冷成痹”，有尿一定要便，小孩子上课忍着，不敢告诉老师，忍着不好，不要忍着。容易出问题，不建议大家忍，

“忍大便不出，成气痔”大便忍容易成痔疮，小便、大便都不要忍。

“小便勿努”，什么意思，就是使劲往外顶小便，这样都不好，气不都泄出去了吗？何必往外努。大便也一样，自然而然的，何必人为的去干预呢。这个说一点，女子生产也一样，时候到了，身体自然不断宫缩，不断的把孩子从产道排出，就要自然的宫缩，不要过早用力，要顺势用力，有的用力过早，导致产程过长，导致身体严重虚损，排不

出来，导致大出血，大出血又不能及时补气血。有的血都止不住，有的血止住了，成寒凝了。后半生就很不好。

“大便不用呼气及强努，令人腰痛目涩，宜任之佳。”任之就是顺其自然，大便、小便，生孩子都要顺其自然，不要强往外努劲。要顺其自然。就像跑步迈左脚右脚，这都是自然的，从不去想左脚右脚，腿迈多高，都是自然而然的跑起来，天赋给的。有时候肚子上来一刀，没有必要开刀，简单的处理一下伤口就可以。

“又深阴地冷水不可饮”，什么意思呢？很阴冷的地方，不见阳光的，地势很凹的，深层地下水不要喝，深海鱼也不要吃，都是极阴的东西。人是阴阳和合体，要多吃河鱼，少吃海鱼。现在不行了，河鱼都是养殖的了，都是化肥激素摧出来的，所以很难办。

“凡人卧，春夏向东，秋冬向西”，睡觉很讲究，这个每天在床上要躺多长时间啊？八小时吧，六到八小时，你躺要怎么躺？告诉你，春天头向东，秋冬头向西躺，头不要冲北，这个非常有讲究，千万大家头不要朝北睡。如果从现代科学来讲，南北极嘛，有磁力线嘛，人要切割磁力线，不要顺着磁力线，要横过来，要东西睡，不要南北睡，南北是极阴地，东西是阴阳和合的地方，少阴少阳，南北是老阴老阳。春天冲东，秋天冲西。由于个人的身体条件不同，比如肝气虚的冲东睡，肝气旺的冲西睡。心火旺的冲西睡，心火衰的冲东睡，大家看看自己睡是咋睡，总之一一年四季头不是冲一个方向，来回调换着睡。这个睡觉左侧卧还是右侧卧一个道理，走路左腿还是右腿一样都是两条腿走路，睡觉也一样，东面西面倒腾着睡。上课一样，排座次，为什么一周换一次，一周排一次，从左往右，每周换一次位置，轮流换，这样就避免了老是在一个方向瞅黑板，老是偏就不好，来回换就有一个谐调的过程。睡觉也一样。

“凡欲眠，勿歌咏”。睡觉时不要唱歌。上床坐先脱左足，这个都有讲究的，这个可能太讲究了，大家这个可能无所谓了，脱左足，脱右足看你喜好了。古人把这个细节都告诉你了。

“卧勿当舍脊下”，就是那个房脊，不要冲着房脊。

“卧讫勿留灯烛，令人魂魄及六神不安”，就是睡下了之后不要再開灯了。为什么呢，令人魂魄及六神不安，晚上该黑的时候要黑，该亮的时候要亮，晚上就得黑。你不黑就魂魄飞扬了。魂魄都出来了。什么是魂魄啊，就是你的精神意志。

人头边勿安火炉，日久引火气，头重目赤及鼻干，夜卧当耳勿有孔，吹人即耳聋。

现在都知道有一氧化碳，什么叫当耳勿有孔啊？就是卧，睡觉的时候头边不要有风，不要有缝，有缝就有风嘛，有缝就吹到耳朵上了，不然这个风吹，晚上吹把耳朵吹聋了。就告诉大家一点，晚上千万别开电扇，别让电扇吹。我这人是从来不开电扇的，去年啊，去年我这住的也是顶楼嘛，太热了，没办法把电扇打开了。吹一晚上没事，吹两晚上吹多了不行了，吹拉稀了，后背给这个电扇吹，一天两天你感觉不了来，时间长了就把这凉气吹进去了。吹进去就导致拉稀，赶紧的再热也不敢开了，慢慢的就好了。

冬夜勿覆头，得长寿。

就是睡觉的时候冷的时候不要把被子蒙住头，这个大家知道啊，气不好。

凡人眠，勿以脚悬踏高处，久成肾水及损房。

这个不仅是睡觉啊，这个现在有人做事，坐着也是这样，把脚放在桌子上，跷起来，这种做法很不好。直接加重心脏的负担嘛。你想啊，你心脏一天很辛苦啊，不断往你全身泵血，你把脚跷起来，它这个泵血压力就大多了嘛。久成肾水及损房，就是说心脏不行了，导致肾积水。

孔子不尸卧，睡不厌蹙，觉不厌舒。

什么叫蹙啊？蜷缩着叫蹙。睡觉啊，不怕你蜷缩着，蜷缩着养气，像龙一样蜷曲起来。你看猫了、狗了都喜欢蜷曲起来，没有说四仰八叉的睡觉，尤其那个猫你看，猫睡觉的时候蜷成一个团，简直是个肉团了，这样睡觉特别好，大家要学习。蜷起来像婴儿一样，蜷起来气就饱满，不易流失。

不要尸卧，孔子不尸卧，不要像一个僵尸一样趟在那。觉不厌舒，什么意思啊，睡醒了之后要浑身舒展，你看古人讲究动静、讲究开阖，讲究蜷缩和舒展，都是一张一弛，文武之道。不要问很幼稚的问题，我是张好还是弛好？我是迈左脚好，还是迈右脚好？我是动好，还是静好？不问这么蠢的问题，都是动静结合嘛。我说话也不对，不说话也不对。我应该说，还是应该不说啊？应该是说与不说结合，用在恰当的时机。睡不厌蹙，觉不厌舒。睡着了像猫一样蜷缩在一起，睡醒了要浑身舒展。不要再佝偻个背，蜷缩起来了。好多路上走的，看着蜷蜷缩缩的，说浑身不舒展，胸也挺不起来，迈脚也没有一个舒展的样，这样都不好对身体。

凡人夜魇，勿燃灯唤之，定死无疑，暗唤之吉。亦不得近前急唤。

么是梦魇呢，这个跟在大家讲过，说睡睡睡脑子清醒了，浑身不能动，喊谁也喊不动，或者有幻觉幻听幻视，好象有人过来，他自己心里非常明白，浑身使不出劲，好象是抬起来了，结果一睁眼，发现自己还在那躺着，这就是梦魇。发现别人梦魇，说不要大呼小叫，拿灯去照他，说慢慢地拍一拍，轻声地敲敲门，“亦不得近前急唤”，吓坏了，哎呀你怎么了怎么了，说不要干这事。这个不仅包括梦魇，跟大家说，包括所有的急症。突而昏厥，突然有意外的伤，亲戚、朋友、同事遇到这种情况时，都不要急唤之，拼命推拼命推，哎呀你怎么了怎么了。这是一大忌，你看好多电视剧上不是演吗，不断地推搡，第二不要马上说把他背起来往医院跑。如果是大病，比如说是大的创伤，说心脏病，突发的心脏病，脑溢血，类似这样情况，如果是大病，说你从他发病地点开始，背到医院去，或者换车、上车，摇摇晃晃去医院，这段时间内，本来不死，让你一折腾就死了。他的致死率非常高，就这段时间内，就从你事发地点到医院的致死率最高，一般不建议马上送医院。你看这不是又违背常理了吗？不，我跟大家说，远水解不了近渴，除非医院就在脚边，如果不在脚边，那这段距离直接可以致人死命。大家想想，背起来之后，这整个五脏六腑受到压迫重担，原先出血还可以，这样一压上出血更多，原先心

脏还能活动，还能跳两下，你这一动对心脏的负担就更重。本来脑溢血淤的是一块，你这段时间淤好几块。

这直接给大家这样做个比较，说在原地不动，说等待救援，或者待其平复，在其缓解之后再去医院。比如说这个生存率在 50% 的话，反正这两次，在原地待援了，就不一定治过来了，但比如他说在 50%，说生存率在 50%，那么你从这个地方背到医院去，或者说坐车忽悠到医院去，生存率只有 10%。为什么从 50% 会下降到 10% 啊，就是这段路程，把病人在最危急的时刻你又雪上加霜，这房子都要塌了，你又摇晃它两下，大家起的作用就是这个。再有几个人在遇到这种情况下能不往医院背呀，说亲戚见了能不往医院背，只要放在那，所有人都骂你，说见死不救，但是，其实是放在那不动，他的生存率远远高于你马上背到医院去，这个没法说了。

养生七要点

好，咱们接着开始上课。那这些个大道理总结了六点吧，如何改变我们的生活，根据这个大道理咱们展开。21 点 24 了，是吧，大家有什么问题吗？大家提下问题吧，我先说个引子吧。要是没时间下次再讲吧，也给大家发言的时间。

六点是这样的，第一个是要寻根，第二要多闻，第三要少利，第四要知退，第五要知柔，第六要清静。还有第七点要自然。

这回要结合咱们整个生活给大家来讲，这个都可以引用古代的一些名言警句吗，寻根就是相当于归根复命吗，“归根曰静，是为复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。”老子是这样来说的，归根，要寻根吗，要寻你中华的文明之脉吗，往上走吗，大家不管是初学者还是患者，要想改变生活，要多了解历史，多知道中华文明的优点在哪儿，要引以为自豪，不要混混沌沌，大家有问题提吧。看看大家问题的多少，如果问题多的话，我这个就放到下节课来讲，如果问题少，就接着讲，讲不完，下节课再讲，

大家提问题，我这个再给大家列几条，先说个总概的。

第二，要多闻，什么叫多闻呢，就是多学，传统，几千年来吗，中国孕育了很经典的传统文化，我们要多去了解认识，就是多闻。那现在断代了，很多东西都断代了，比如中医断代了，什么叫断代啊，就是师傅死了，没有徒弟。后来人想学，没有师傅，这就叫断代了。有断一代的，有断两代的，这个脉就传不过去了，所以说我们从这要多闻，要把这个脉续上。

第三，少利，少私寡欲，绝学无忧嘛。那少利，你很多事情能省心吗，利是利益的利，省心，气才能足，气足，身体才能好，大概就是这个意思吧。

第四是知退，不要勇猛先进，光进不知退，只存不知亡，知得而不知丧，这个都不好。两方面做事，进是进，退是退，那现在大家是进多，就要退回来，如果退的多，就要进，保持一个平衡吗，饿了就吃，饱了就走，冷了就多穿，热了就少穿，知进退吗，因为大家都知道进，很少知道退，所以说这个第四条要知退，这样我们生活才能发生改变，大的方针政策要制定，在这个基础上你在做具体的事情根据自己的实际情况在确定。

第五条是知柔，大家都用刚，少有用柔，所以让大家知柔，什么叫知柔啊，老子不是说吗，柔弱胜刚强吗，强梁者必死，就是说，太用强了都不知咋死的，太刚强的话，男的不能太刚强，女的也不能太刚强，要调柔，不是懦弱，什么是调柔啊，调达柔顺，调柔就这个当中，这可以化解很多矛盾，让你不能说左右逢源吗，起码不会陷入死路，过于刚强不好。

第六条清静，那老子不也有句话吗，治大国若烹小鲜什么意思呢，治理一个国家，跟烹那烂鱼一样，一碰那鱼就散了，那大家知道煎鱼，手不要老碰，越碰那鱼呀碎的越多，那就煎小鲜煎小鱼，一碰就碎了就没模样了，不要碰，要少视，清静，清静无为吗。道家就讲清静无为，治大国若烹小鲜，所以很多事情你不要人为去找事，天下本无事，庸人自扰吗，出了事以后，你火急火燎的，全家火急火燎的，大可不必。该来的总会来，

该走的总会走，遇事是这样，养生也是这样，治病还是这样，不要张牙舞爪，更不要六神无主，清静则志意治吗。

最后一点要自然，要顺其自然，道家讲清静无为，顺息自然，天地有大为而不言，都在自然而然当中，孕育出来的，我给你拉一刀，血自然而然能止住，只要不是很深，什么大网膜啊，小网膜啊都往哪儿聚，比如你身体有个异物，都给你包络起来，一个子弹打你里面，组织都被你隔离了，把那子弹包住，其他组织隔离，在你体内存在 20 年，一辈子都没问题，不要人为的在取它，看了一个报道，一个小孩得了个血管瘤，是动脉瘤，什么是动脉瘤，动脉上长一个瘤，就是一个大血囊一样，如果瘤一破了，血哗就下来，人就死了，家长吓得不得了，花多少钱也要把这血管瘤做了。其实大可不必，大家想一想，它是一个不正常的一个组织长在那儿，是吧，只要破裂，人就危险，大家想一想，人的脑子里多少个血管，哪个破裂人没危险啊，你能吓唬他吗，血管这么薄，你要刺开一看啊你这个血管好薄啊，这血管要破了，人要可死了，是，这肯定得死，但是会死吗，不是，会破吗，再说心脏，停止跳动，一分钟，人就够呛，反正心脏异常停止了，人就差不多了，跟大家说说你心脏会停止吗，都不会，不管你经历多少震荡，人的心脏不会轻易停止跳动，脑血管也不会轻易破裂，人呀，它长个血管瘤，这血管瘤在万不得已的时候也不会轻易破裂，不要吓唬病人，长了一个异常的东西，它破了人随时就会死掉，不是这么回事，大家也应该电视上也经常报道，一根针扎在脑组织里去了，都锈迹斑斑，取出来的时候，但那根针都四五十年了，一根针，没怎么地呀，他也蹦蹦跳跳啊，天天的，他那根针也没把他怎么的。这就是什么意思啊，人哪，身体只要气血足，精气神在，人该死的时候，自然而然的它就会做出相应的保护，把那子弹隔离了，针包络起来，结缔组织外包形成结缔组织，针就没事了，血管瘤是吧，你身体好，身体不出大的问题，血管瘤是不会破裂，心脏也不会停止跳动，那都是自然之力，这个人被造出来，大家想想，这个生物生命都是自然当中孕育出来的，自然赋予你这种生存的权利，

他不会轻易完蛋的，好多得了产后风的，说得了产后风怎么办，说得了绝症怎么办呢，你只要不胡作，自然而然的生活，你就不会到那一步，自然不允许你到那一步，恩，这就是自然的规律。

好，大家有什么问题啊？回答大家几个问题吧。息调，寻根，多闻，少利。知退，知柔，心静，自然。这个就是咱们足以改变生活，这么七点。所谓的七点给大家讲到。

课间答疑

好人好报说了个问题，心脏病如何急救？你看有一个报道说，不要医生杀了你，还是你最大的一个最大的谎言啊什么啊。就说这心脏病的误治率高达 80%，本身他的心脏病不会死，一误治就死了，很多急性症都是这样。他小题大做或者是帮倒忙，屋子本来不会塌，只是摇晃，你一晃他就塌了。你比如心脏病什么原因引起的啊，有实性和虚性，有气分有血分，有在心在肾，在肝在胃从中医讲所以说不要一见症状治，不能一概而论，不能都上这个硝酸甘油，心脏一出问题都上硝酸甘油，有时候适得其反吃了就死，比如说，心慌是由于肾气虚乏导致的心慌，心慌突突跳一百来下，捂着心口，心悸很难受，含硝酸甘油病情加重。这个时候应该怎么治啊，那个伤寒论上不是有名方吗，炙甘草汤，马上大量的补益气血的药，喝下去，不出半个小时，症状就缓解了，有的胃痛，肝胃不和导致的心脏疼痛，其实不是心痛，是心下痛他当成心脏病来治了，一治加重了，很多心肺上的毛病，都是肝脾肾造成的，不是心肺，不要治心肺。前年我治过一个肺癌的。呼吸困难，肺中积水，要不断的抽，抽水那，抽完又积，积完又抽，要不断的抽水，最后抽出血病，抽的是啥啊，抽的都是你的精华，他都虚损了，导致代谢失常，一定要补，补上来就好，他就能活命。不要慌，一看是癌症就傻了，抽的这个人马上……原先一百四、五十斤，抽几个月，人就完干了，抽干的，像这种误治的情况，比比皆是，大家要小心，大家不要光治标，要治本。光抽液有什么用呢？

下面还有一个问题，就是腿走时间长了，为什么腿会酸，会累，酸痛？这个原先咱们说过啊，你走多了之后，气血不够用，他就酸。有很多人突然运动一下，第二天就会很酸，气血跟不上来的酸。过两天气血又恢复了就不酸了，不是脉不通，而是脉瘪了，比如说腿部的气血由于走都耗光了，又不能及时补充，那个地方脉就瘪了，瘪了就酸。这个脉不是指血管，而是经脉。西医讲，由于做了耗氧运动，大量的代谢产物，导致什么什么的增多，就酸。

解释一个问题：夏不用露面卧，令人面皮厚，喜成癖或面风。他说的意思可能，夏天不要露着脸在外面睡觉，不是很多人喜欢在外面睡觉，风吹到脸上，面皮就糙了，或者成了癖或面风。很多人得凉性病都是夏天得的，那个谁不就是这样吗，夏天吹到风，不能贪凉，觉得很舒服，睡着了，阳气弱了，弱了之后就更容易得寒症。你就不能完全照书面意思来理解，说夏天不能露脸，不能露面卧，说的意思就是夏天不要贪凉，不让脸吹到风，不然的话就成了癖，什么是癖，这个风邪，风吹到面上导致面瘫，面半边麻木，这个的风。

这个问题：勿食本命肉，令人魂魄飞扬，我不能吃牛肉吗？它这个是给你说出一个道理，并不是一定不能吃，得了这个病就必死，必死就是个形容词，是夸张的意思，就意味着是说病很重了，有可能死，并不是说一定会死。那属猪的都不能吃猪肉吗，不能这么看。要绝对的理解，如果家里一个属牛、羊、猪那是不是家里啥肉都不能吃。古人说话很多不要造字面上理解，刨字面后面的深层的函义，这样才能把古人的意思理解到了，不然的话，你就让他给涮了。

寻根，多闻，少利，知退，知柔，清静，自然。

大家不提问题，我就开始讲了：

寻根，多闻，少利，知退，知柔，清静，自然。

大家也知道，大家相处都很难，大部分都不容易，就我们的整个生活是由于我们，一方面不是我们自己选择的，父母给带的，社会环境和当地环境的影响，另一方面是自我作出的选择的，应该是各当一半吧。你不能做主的应该如何对待，你能做主的应该如何对待。我们作为一个平常人，谁都会给你出主意，从小学到中学到大学，都是在不断的学习。学的什么呢？大部会是学的又忘记了。没有告诉你或很少告诉你如何生活，如何面对你的一生，如何真正做人，所谓如何真正做人，如何面对生活，是从时代的角度来讲，从社会的角度来讲，从哲学的角度来讲，大家更便于理解。

那么中国几千年来，最高的学问就是在解决这个问题：内圣外王。咱们知道，有很多圣人，现在有许多嘲笑这些圣人，嘲笑这些圣人基本没有读过圣人的书，不了解他的行迹，他嘲笑情有可愿，让大家了解知道，并且深入进去的时候就会发现这就是圣人，像日月一样，光芒万丈，照耀着我们历史的进程。他们指引着后人前仆后继的继承他们的理念、思想，并且应用着生活当中，哪此是圣人呢？大家知道，孔子和老子，还是尧、舜、禹都是圣人，神农和伏羲是圣人。这些都是圣人，什么是圣人呢，你可以理解为大彻大悟，明白大道理的人，能够指引后人的人，把这些人尊称为圣人，古人有说过，圣人造世论，圣人指导着推进了历史的前进。这句话说对了一半，阴阳和合嘛，推进历史的前进，需要有圣人也需要有百姓，大家一起抱团才能促进世界的发展，大家要承认有聪明人，有笨人，有人被别人指引，有人指引别人。人有三六九等，不可能说是智慧都是一样的。所以我们要象有智慧的人学习，我们要像前人学习经验，首先我们要像父母学习，父母教我们说话，吃喝拉撒都是跟父母学习的。如果没有父母也没有我们，人不能完全隔绝历史。为什么西方国家，他也是以自己历史久而自豪呢？寻根哪，谁文明久，谁高兴，是这个道理，大家都往上走。刨那个根嘛。中国文明五千年，我们没有断过。大家想想积累无价的财富，大家应该寻这个根，去汲取营养，汲取力量，汲取知识，怎么寻呢？需要脚踏实地的去寻找。

下面是多闻，要解释这个问题，大家不要妄自菲薄，比如西方文明发达，中国在复兴，现在还在追打，有两百年，中国的耻辱史，这些都是暂时的，我们有好的，也有不好的，对方也有好的，也有不好的，得从哪方面看，希望大家读书看报的能力都有，都读古书，为什么读古书，不读现代书呢？也可以读现代书，可以做个引子，说一些古话来，比如中医，古人注书，是为了传道，古人一辈子写一本书，很多人都是这样的。一本书成名，成名是身后事，现在人一个月写一本书，质量能同日而语吗？大家知道李时珍倾尽毕生之经历写了《本草纲目》，还有那个《濒湖脉学》那都是小薄本，孙思邈就是《千金方》，后来又写了《千金翼方》，两本书。张仲景一本《伤寒论》，这些人写书为了什么啊？为了传道，把道理告诉你，他所有的能力最终都写成书传下来；现代人写书不一样，大家知道拷贝粘贴嘛，东拼西凑嘛，很少人倾注一生的精力去写书，都是一个半月写一本书，为的什么？很多人为了成名赚钱，所以说我建议大家可以看古书的不要看现代书，现代书可以做一个引子，看的书不要全信，你问他信不信，他都说不信，不信你问他；现在学问就是这样来做的。因为现在这个社会太浮躁了，他如果一辈子写一本书，他早饿死了，所以要一个月出一本书，养家糊口嘛，并没有说责怪别人的意思，而是说现在很少有人能踏实下来搞点真东西出来，所以我建议大家能找古书看，不一定很古，民国时的书都可以，八十年代或者九十年代之前的书都可以看，不建议看现代的书。这个就是寻根，一定要沿着历史的脉络向上溯寻，寻找精神的寄托；你吃得好喝得好、整天忧心忡忡的，这个你没找到家，找到家只有找到精神的家园，才真正找到了家，现在很多人房子住的很好，但生活质量不高，为什么不高啊，心情不好；为什么心情不好啊？因为他不明白道理啊，因为没有寻根，接不上，没有精神的寄托；有的渴寻到了烧香拜佛，那些都不是寻根，烧香拜佛他求的什么呀，求发财，这不是就扯蛋了嘛。

那咱们今天就讲这个寻根吧，时间也差不多了。

寻根既是寻找传统文化的根，同时也是寻找自己的根；自己的什么根？精神依托，

一辈子活着为什么呀，真正的生活应该怎么开始呀？这个就是根，刨根问底嘛，大家都应该有这个精神才好，这样子一生活得才充实。

课后答疑

下面有一个问题：

1.为什么现在春天了，我的腿膝以下感觉冰凉冰凉？

这个如果别的地方不凉，只是腿膝盖以下凉是气血串不到，如果浑身都凉是气血虚；好多人浑身还可以，不怕冷，但是手脚冰凉，这个就是经脉不通，肝不好；吃温经汤嘛，温经汤之后通血脉，血脉开了气血到手脚了就热了，不要硬通，要缓通，慢慢来，就好了；大家不要找一针见效的病方，再次告诫大家，这个不符合自然，种土豆不是一夜能长出土豆的，先长苗，再长叶，底下根壮实了才结土豆，都是个过程；这世界没有一针见效的病方；你看厕所哪贴的一针见效，大家千万别去，尤其是男性同志。

2.早上酸来手胀，一会就好了，现在需要吃药吗？还是停下来？

你可以停几天看看吧，如果感觉好、不管感觉好还是不好，都可以把药接上；有时候停一段时间内，能反映你身体的真实情况；原先有的吃药挺好，停两天，隔一天一吃也行，但隔三天就不行了，这时候就知道了，你还是要服一段时间；如果停下来后，身体没有反复，就不要用药去扶他了，人不能老吃药，不能当个药罐；那么腿上还有些症状，建议再吃些药；但是跟大家说下，现在药质量很成问题，大家小心，我遇着好几例了，吃了很长时间病不见明显好转，后来换了好药，效果马上出来了；现在中医整个衰弱了，中药也衰弱了；市场的药材鱼龙混杂，药商都不知道什么药好什么药不好，更别说卖给你的药了。

大千老师讲妇科（上）

大家好，今天咱们讲一下妇科病，主要讲这几个方面，第一个讲带下、调经、种子（即受孕）、梦魇、梦交，再讲妊娠、流产、难产、正产，再讲下乳房类疾病。为什么妇科病单拿出来讲呢？自古就把妇科病单拿出来讲，这是由具体女子的生理特点决定的，首先说一下女性和男性的区别，女性的特点在哪儿，然后再根据刚才说的几块逐一来讲一下。

女子生病特点

古人是这样来分的，男女是一对阴阳，男的是阳，女的是阴。周易上管男的叫坎卦，女的叫离卦，男的叫乾卦，女的叫坤卦，大致的定义了一下男女的区别。从坎卦和离卦上来讲，坎卦中间是实的，两边是虚的，离卦中间是虚的，两边是实的，首先应在了男女的生理结构上，这个就像一个螺钉和一个螺母一样，螺钉是男，螺母是女，螺钉中间实，螺母中间虚。首先这个大前提就决定男女的区别，同时男女是互补、互用的。阴阳相和，阴阳相济，阴阳调和，这个是最基本的，要想处理好家庭、国家、社会，首先要处理好男女之间的问题，要想风调雨顺，首先得处理好男女之间的关系，男的找女的，女的找男的，天地之大伦嘛。在生理结构上，女的中间虚，男的中间实，女的中间虚，女的有月经，血往下走，导致女子的气机偏弱，男子气机强。从一个人分上下来讲，女子偏重于下，男子偏重于上，所以应在疾病上，女子易得下部的、腹部的疾病。从气血来论，男子偏于气分，女子偏于血分，所以女子易得血分的疾病。

古人一直认为女子得病治疗难度要比男子大，女子得病几倍于男子得病的治疗程度，

为什么这样呢？是由于女子整个生理结构和气血特点决定的，主要是三个特点：第一女子气弱没有男子气强，容易偏虚，因此女子容易得虚性疾病，由于虚性疾病调补不容易，从这方面女子多虚不容易补上，这个难治。第二女子多寒病，男子多热病。由于虚和气血弱的原因，女子容易招寒，女子容易怕风、怕冷、小肚子寒凉、宫寒、胃寒、腿寒、肩膀寒、后背寒。这个寒有的因虚而得，有的因实而得，有的在气分，血分，阴分，阳分，在肝，在脾，在肾，在脏，在表，这个要具体辨证。第三女子容易得郁。由于生理结构的原因，导致女子重情感，男子偏于理智，所以女子容易因感情的纠葛，导致气血郁滞。一愁闷就肝郁，肝郁气血就郁，气血郁就得郁证的疾病，茶不思饭不想，得气机弱、经脉不通这样郁证的疾病。由于女子虚、寒、郁这三个特点，决定了女子的疾病更难调理，所以单开了一个妇科，治妇女的这些疾病。

好，咱们就根据女子生病的三个特点和女子的生理结构，分别讲一下妇科疾病。今天可能讲不完，分两节课讲。这次主要是梗概性的论述，不做细致的剖析，因为没有时间，妇科学很厚一本书，不是一两节课能讲完的。今天一小时讲，一小时提问。

女子带下成因及治疗

先讲带下，带下就是白带过多，这是最常见的疾病。为什么叫带下呢？人腰带处有一条脉叫带脉，带脉主约束腰间、少腹的气血，所以把白带多叫带下类疾病。有些学中医的搞不清带下类疾病，给大家打个比喻，人的下口和上口往往是相通的，把带下比喻成鼻涕和鼻子就容易理解了，比如有的女子鼻子一受寒，下面带下就多，想想鼻子一受寒鼻涕就容易多，从这方面来考虑。不管是学中医还是爱好者，大家一定要找自己熟悉的来比喻和设想。古人认为带下分五色，有白带、赤带、黄带、青带、黑带。凡是白带异常，色泽异常，量上异常，味道异常，都属于带下类疾病，这是很常见的妇科疾病。阴道炎有霉菌性和滴虫性，觉得老是不舒服，现在很多阴道炎都归类于古代的带下类疾

病。白带异常包括疼、凉、热、痒，白带过多、阴痒等类似的疾病。白带异常是什么原因呢？大家不要往阴道这块来找，比如慢性鼻炎，不一定是因为鼻子导致的，中医讲肺主鼻，是肺脏上出现问题导致鼻子出现问题。同样阴道炎等带下疾病是因为女子少腹气血不调，脏腑出现问题反映在阴道和白带上。我记得跟大家强调过很多次，发生病症的部位不一定就是病根本身。这个也一样，问题并不是出在阴道上，宫颈糜烂之类的疾病问题不是出在阴道上，而是少腹气机出现了问题。

中医讲气机，就是整体出了问题。什么是少腹？就是肚脐眼以下，就是小腹、小肚子，甚至是肚脐周围，若按内脏来讲就是肝脾肾三脏，肝脏主升血，脾脏主藏血，肾脏主封藏，司二阴，什么是封藏啊？就是肾脏来保护里面最关键的，什么是司二阴？就是大便小便前后。里面出了不调，气血、气机、整体出了问题，导致女性得阴道炎、宫颈糜烂等疾病统归于带下类疾病。看白带的状况和其他的症状可以判别少腹、肝脾肾三脏、小肚子气血、子宫到底是怎么了，白带过多有时候是偏寒，有时候是偏湿，有时候是偏虚，都有可能。青带过多是肝经的问题，黑带是有热或者有寒，赤带发红是有热，或者是湿热，黄带是有湿热。再结合其他症状，例如痒、疼、灼热感、种种不适来了解小肚子出了什么问题，通过调小肚子的气血和肝脾肾三脏，带下疾病就能去除，甚至根除。现在很多妇女有各种类型的阴道炎和子宫糜烂的症状，不管是用激光疗法去除糜烂，还是不断的用栓剂杀毒消毒，都不解决根本问题。大家都有经验嘛，不断的治不断的犯，有时候同房时注意卫生，但是注意卫生了还是犯，什么原因呢？肯定不是这方面的问题，是整体小肚子出了问题使气血照顾不到阴道，导致阴道环境减弱，内环境减弱了从而细菌滴虫能够侵犯它，正气虚了邪气就攻你。像感冒发烧一样，来一次流感别人没被放倒，你被放倒了，不要找客观原因，不要找对方的问题，要找自身问题。比较一下为什么强壮的人不被放倒，你被放倒了？因为你弱，这也一样，因为你肝脾肾三脏不调了，气血不调了，导致下面虚弱，邪气就进来了，不断杀邪气没用，杀了还来。你不可能生活在

真空当中，也不可能生活在一个无菌的世界里，有菌不可怕，只要你正气在，正气足，跟细菌达到一种动态的平衡，和平相处一点问题也没有。拿激光做手术，去除了之后还得糜烂，再做再糜烂就是一个恶性循环，治疗阴道炎不建议大家去治阴道本身，还有宫颈糜烂，也不要治宫颈。要治疗就调少腹的气血，调好了，正气足了自然就没有邪气来侵犯。

月经问题成因及治疗

下面再说调经。月经是女子特有的生理现象，一个月一次。为什么叫月经啊？一个月来一次。什么叫经？经是常，不断有的事物就是常，一个月一次现象就是月经，古人把月经叫月信，信也是常的意思，信封的信，也叫月事，事是事物的事，也当事物和现象来讲。一个月来一次嘛。为什么会有月经啊？女子长成以后，首次来经表示子宫发育完整可以受孕了，它要保持子宫永远处在最好的一种状态受孕，就要不断的创造条件，一旧了就换。什么叫做月经啊？子宫内膜不断的脱落再长新的，长长长，它觉得旧了已经不能维持一种崭新的子宫环境了，就要换新的，始终处在一种高度良好的环境当中，这就是孕育生命的代价。女人拿出最好的东西随时准备受孕，所以必须一个月更换一次。女子一个很重要的任务就是繁衍后代，这个涉及到一个种族的问题，子宫古代叫胞宫，又叫女子胞，把这个作为一个很重要的器官，围绕着它来做一些安排。通过每次来月经的情况，我们就能判别子宫的状态，同时也能判别整个身体的状态。整个身体很大一块为子宫服务，子宫每月不断的来例假，通过观察来例假的现象，来反映月经的状态，同时也能反映身体的情况，也就是说，月经就是女子身体的风向标，身体的好坏、有没有问题通过看例假多少都能表现出来，是一个重要的标志。

举一个吧，月经先期，就是月经早来。按理说应该按照月亮的周期，月圆月亏这样来月经。它可能早来，小于一个月，例如半个月或者 20 多天来，叫月经先期。也可能晚

来，例如 40 天 50 天来的叫月经后期。还有月经不定，这个月早来，下个月晚来，叫月经先后不定。还有很长时间不来，突然又来，数月不来的这种现象都有。还有痛经，现在痛经非常多。还有一个就是经量少，有的三十、四十岁明显就少很多，这就是气血没了所以经少。还有更年期女子月经异常，这几个咱们分别讲下。

月经调基本妇女的气血就调，没有大问题，子宫功能正常，内膜脱落再长新的交替的很正常，从量、颜色、状态、时间上来判别基本正常，血色鲜红、量适度、没有血块是来经正常，基本可以说女子的子宫状态很不错。反之，颜色暗黑，时来时不来，来的时候不保准，有血块，有味，经量少或者非常多，都属于子宫出了问题，也反映整个身体出了问题。子宫靠肝脾肾三脏来维护，只要肝脾肾三脏好，子宫就好，除了有外力破坏，这个咱们不说。在没有破坏的情况下，由肝脾肾维护子宫的状态，肝脾肾就是三个后盾，肝脾肾有一脏出了问题，就会影响到子宫，从而就会影响到例假。

中医认为月经先期主要是有热，或者是虚热或者是实热导致的。晚来就是有寒有滞，虚寒实寒和郁滞导致晚来的，具体郁在哪儿了结在哪儿了，就要通过摸脉、看舌片，结合起来看到底是肝脾肾哪个脏虚了、寒了、凝滞了。月经先后不定就是整个气血不调，跟肝脏关系很密切，受情绪波动影响，肝郁气滞会导致这个月来的早、下个月来的晚，整个不调顺了，月经先后不定就会好。

痛经定义为寒和郁这两个，若来月经前痛甚，一般是淤阻造成的，为什么呢？来经的时候气血拱动起来了，一脱落后整个气血往下走，走不下去，或者在某个经脉堵住了，气血相攻就会产生痛经。凡是痛的在地上打滚的、死去活来的，不是有郁就是有寒，郁在肝经最多，寒在少腹，比如动凉水、趟凉河、受凉风。长期的气血虚弱加上受风受冷受寒导致痛经，痛的越严重，表明寒越大、郁越大。如果来经后痛一般是虚，来经的时候产生疼痛多实证可能夹虚。

经少的原因，无非俩原因，虚和郁导致的。量越来越少，按理来说四五十岁开始少，

现在三十多岁量就开始少了，结完婚生完孩子量很少，来一口来几滴就不来了，持续时间短，一天就没有了，气血没有了就不能提供给子宫充沛的气血去换子宫内膜，脱落就很干瘪了，整个子宫的功能都弱了，导致经量来的少。另一个是堵在那里，想多来也来不了。大家看看现在很多坐办公室的，也不活动、又生闷气，结果不怎么来经了或者就来几滴，气机淤阻在那里了，就像河流一样堵住了，有水也下不来，这就要调肝理脾，调开了月经又来了，少是由于长期的工作生活感情带孩子等方方面面过度的耗用气血，本来应该五六十岁气血衰，现在三四十岁气血就衰了，气血一衰整体素质往下一走，子宫也经不住了，来经就少了。

更年期及各类子宫累疾病

最后一个是更年期，现在更年期都提前了，四十多岁就更年期了，什么叫更年期？就是绝经，女子气血衰弱了，导致子宫再也不可能提供受孕的机会了，弱了再也倒腾不起了，再也不可能怀孩子了，这个就表现整体肝脾肾三脏身体质的下滑，整个身体下一个台阶，人体衰老了一个大的台阶，这个阶段可能是几年，有可能一两年或者四五年的更年期，原先有水，慢慢干了，像塔里木河一样，整个气血同时衰弱，肝脾肾的功能全部衰弱，导致子宫不能再受孕，子宫萎缩最终停经，最终水全干了这样就不可能再怀孕了，同时伴有心烦易怒，记忆力减退，各种功能明显下降，现在更年期提早，有的四十岁出头就开始更年期，这都是半辈子提前耗太多气血导致的，路走不完了，本来可以走到四五十岁，现在走不到了，本来可以跑一百米，现在跑五十米就跑不动了，这就叫更年期。什么叫更年？就是衰退期，整个生理功能下了一个大台阶，绝经是女子气血衰损一个很重要的标志。

那么咱们讲调经，有一个不得不讲的就是子宫类疾病，现在子宫癌在女子疾病当中比重是比较大的，在癌症当中的不是第一就是第二，包括卵巢类疾病、子宫类疾病、盆

腔炎、附件炎、盆腔积液。怎么回事呢？大致讲一下，不做重点讲。一个重要的原因就是刚才咱们讲了，下面的气血出现几个问题：虚、郁、寒滞，导致下面出现生理性结构的改变，该囊肿的囊肿的，该积液的积液，该炎症的炎症，该长瘤的长瘤，下面不调了、乱套了。

像子宫肌瘤这样的疾病《黄帝内经》就说过是实癥，什么是癥，就是瘤，实癥，就是很硬的瘤，就是肌瘤，现在主要是切除，其实我不建议切除，很多女的都长子宫肌瘤，良性的没有必要切除，有的三个四个五个长几个都有，怎么治疗呢，有寒的驱寒，有郁的去郁，瘤自然就化掉了，没有必要切，切了还长，大家想想，好端端的子宫里面出瘤，为什么出瘤，原因是气血不通了顶出来的，气血通了以后，瘤自然就排出去了。卵巢囊肿也是这个原因，也不要切。

盆腔积液也一样，液体就是气血郁滞在那儿了化的积液，气血调开了就带着走了，没有必要去抽积液。像盆腔炎、妇科炎，为什么会有炎症啊，炎症是不调了，调开了炎症就走了。

为什么有癌变啊，下边气血刚开始是稍微不调，由于不注意或者误治，导致越来越不调，最后到了不可逆的情况，自身对这个不调没有办法，那么就从良性往恶性走，如果再接受放疗化疗或者手术，放疗化疗就是杀正气，杀邪气的同时杀正气，就把正气杀的更弱，更弱之后导致气血不调，没法收拾了，癌症就扩散了，宫颈癌、卵巢癌夺去了多少妇女的生命呀，不要单独看卵巢、看宫颈，要整体来看，思路就是护正气是第一步，调不调，把不调的调开了，正气护住，有一份正气，邪气就不敢小视你，癌症就不可能很快扩散，癌症的迅速扩散都是正气迅速消亡引起的，两方战争，你没兵了，对方就像潮水一样的打过来了，你只要有兵，就可以抵挡一阵子，这可好放疗化疗一来，放颗原子弹，一下子正邪一起灭，正气易失，邪气难去，一颗原子弹掉下来整个城没了，对方还能攻你，正气是守方，邪气是攻方，放疗化疗两方面一起杀灭的时候，对守方不利，

守方就这么多，所以说治疗这类疾病，应该以护正气调不调为主，用反制之法，大家以后或者朋友或者同事或者自己有了癌症不要害怕，中国古代没有癌症这个词，是后来才有的，而且癌症也不是绝症，后来不断的演变，导致谈癌色变，就是由于不当的治疗导致癌症难治，最主要的就是放疗化疗，还有手术，为什么手术也不可取呢？手术非常不可取，因为直接把正气摘走了，子宫长癌，就把子宫拿走了，卵巢长癌就把卵巢拿走了，像敌人攻城，一下把城端走了，你说这叫什么治法呢，美其名曰：癌细胞在卵巢里面，我把卵巢摘走了，癌细胞不就拿走了吗？殊不知你把子宫一拿走，正气一杀，癌细胞马上就扩散，因为癌细胞不可能单单集中在子宫里，随着血液淋巴流到各处哪儿都有，只不过隐藏起来不爆发，主要目前集中在子宫，你不可能完全把子宫都拿走，这不现实。你把显性的表现出来的癌细胞从子宫一摘除，正气一伤，隐性的癌细胞马上就爆发，这就是扩散的原因。为什么一做完手术癌细胞马上就扩散了呢？上次讲一个小孩脸上长了个瘤，把它割了之后马上就扩散了，原先好端端的没扩散，一做完手术就扩散了，就是伤了正了，那个瘤是气血所化的，一割正气马上就杀了，现在割子宫、割卵巢有多少啊，有点问题就拿走了，不仅是患癌，还有囊肿啊，就割一侧卵巢，医生一看就说那边也不行了，那没办法了，癌变怎么办啊，还吓唬病人，你这可能有癌变，为了你生命考虑，别生孩子了，一块端了，连锅端了。

现在就是这么个环境，今天在这跟大家说这种治法是错误的，化不化成癌症，是否是恶化扩散，不是概率来决定的。说有 3% 的或者 20% 的癌变可能，是不是就是你啊，是不是每一个人都有 20% 的癌变可能，不是这样的，正气足就是 0% 的癌症可能，正气不足可能就是 70%-80% 的癌变可能，那么这样直接告诉大家一个信号，护养正气就不会有癌变，也不会恶化，更不会扩散。老师给高考的学生讲，去年升学率是 20%，对着一个班级学习第一的一个学生说：你知道吗，去年升学率是 20%，那么你也是啊。你说这不是吓唬学生吗？第二天这个学生估计就神经衰弱了，我都考第一了，才有 20% 的升学

率呢。这是不对的，不能搞这个平均概率，谁都有可能癌变，有正气的人不可能癌变，没有正气的人会癌变，这个大家要记清楚了这句话。比如说子宫有瘤了，有可能癌变，你就要审视：身体好不好，精神状态怎么样。这两条有，可以高枕无忧，不会癌变，也不用割除子宫，护养正气调整气血，子宫疾病就会慢慢好起来。现在妇女割除卵巢割除子宫的现象已经到了令人发指的程度了，具体统计数字我没有，大家可以网上搜，总之这方面听到的消息太多，给妇女留下终生的遗憾，不能生孩子了。同时把子宫和卵巢拿了对妇女的身体健康非常不利，子宫卵巢不仅仅是生孩子的器官，也是身体的重要的组成部分。

好，这块暂时说到这儿。

乳房类疾病

然后再说一下乳腺类疾病。乳腺癌也是妇女第二大疾病，割除乳腺的现象也是此起彼伏。这里有个生理结构跟大家说一下，中医认为下部气血，沿任脉冲脉上升，对于女子来说上升到乳房，气血凝聚化成两个乳房，对男的来说在这里没有停留直接就上去了，沿着冲脉任脉阳明脉就上去了，在上面结成了喉结，再往上走就长出了胡须，由于女子只拱到乳房，所以不会长喉结和胡须，乳房对女子来说有哺育后代的作用，也是气血是否充沛的一个标志。

现在很多人丰胸，为什么要丰胸啊，气血衰弱了，气血不能升华乳房使乳房丰满，太平公主、乳房小、平、不饱满，什么原因呢，气血衰少下边不行了。把人比喻成一个气团，气团瘪了不鼓了，反映在乳房上也就不丰满了，现在丰胸美体的广告铺天盖地，怎么做呢，无非就是外置的方式，有的做手术垫硅胶，大家想想这不是造假吗？就像种花种草一样，叶子不鲜绿，怎么办？剪掉按上假叶子，或者刷上绿漆，刷进口漆很精美，叶子很绿很亮，自欺欺人，如果大家想有一个丰满的乳房，那么就要把气血调好，气血

调好了、气血调顺了、气血充沛了，乳房自然就充盈起来了，就像打球一样，气足了气球就鼓了，气瘪少气，乳房就不行。使用乳罩涂抹等没什么用处，只是感官好一些，实际不解决问题。身体不好，身体不健壮，乳房就不可能好。

第二个乳腺增生，乳房胀痛、两肋胀痛是什么原因导致的呢？八成都是生气忧郁导致的，还有二成由寒导致的，感情问题跟男朋友分手了，跟老公离婚了，长期情绪郁闷，肝经不调。肝经走两肋过两乳，肝经不条达了，牵涉两乳疼胀。如果郁闷的厉害，常年的抑郁，就容易得乳腺类的疾病，以至于得乳腺癌。这样的病怎么治呢？条达情志，舒畅气机，让自己高兴起来，运动起来，生活美满起来，男欢女爱这方面调顺了，肝经一顺，乳房疾病就减轻了，最后就能好。

好多人口苦、两肋痛、乳房胀，情绪不稳定，爱激动控制不住，爱哭动不动就哭，都是肝脾失调，是由于长期刺激引起的，环境刺激、老公刺激、同事刺激，最终不可遏制，由情绪上的疾病累积生理上的疾病，长期的生活压抑，最终压抑癌变了。一旦癌变通行的治疗就是割除法，左边癌变了割除左边，同时看着右边有没有癌变的潜质，如果有也要割除。还有很多左边割了，右边又爆发了也割了，妇女的一个重要特征就没有了。我看很多报道是关于抢救妇女的乳房，可见现在割乳现象比较普遍，稍微不适有癌细胞有癌变的可能就割除，反正西医也调不了，其实这个病不是不治之症，可以调，也不是难调的事。把情绪控制好，心情舒畅，家庭幸福一些，如果不幸福就自己找乐趣，多运动就能让气血开了，气血开了，郁滞就散开了，身体就好了，慢慢就能控制。

很多人都问我，这个病能不能根治啊？我跟大家说凡是虚损不调类的疾病出现的症状都不要说根治的话，没有意义。为什么没有意义？气血调顺了，气血足了，症状就没有了，这能说根治吗，这不能说是根治，那天你情志一不舒畅了，疾病又来了，你说这去根了还是没有去根啊？举一个最简单的例子，累这个毛病，能不能根治？大家说说，有好多问我产后风能不能根治，今天咱们把话说清楚，累能根治了产后风就能根治，

累不能根治产后风就不能根治。很明白，休息好了就不累，休息不好就累，身体保养好了就不是产后风，身体保养不好就是产后风。什么是产后风？产后虚损类的疾病的总称，这就不是单纯的一个病了，而是一种现象，老百姓把产后虚损怕风、怕冷、脚后跟疼痛、背凉所有的虚损类的疾病都归类于产后风，产前也会犯这样的病，产前比产后犯病要少，一是年轻，二是没有生过孩子，三是有可能没有成立家庭，没有家庭的危机。当听过我这次讲课后，大家就不要老问我能不能根治这个问题了，大家想累能不能根治，产后风就能不能根治。乳房类疾病也是一样，两肋病能不能根治啊，你要生气两肋就生病，不生气两肋就没有病。长期调养两肋的症状就越来越少。

所以大家知道了，乳房类的疾病不在乳房，主要在肝经上，肝经调好了，乳房就好了。气血足了乳房就大了，有好多上学上的年头多了，上本科上硕士上博士的女性，乳房没有长大的，很少。为什么呢，因为在长期学习中把气血耗用的过多，以至于这些气血不能充盈乳房，没有条件充盈都往脑子走了，都耗的差不多了，没有力量再让乳房发育充盈。

女子梦魇和梦交

下面再讲一下女子梦魇和梦交。是很多身体虚弱的女子容易出现的情况。中医叫做鬼胎。什么是梦魇啊，在睡觉的时候，半梦半醒的时候，意识很清醒，要睡着没睡着，或者是要醒没醒的时候，出现的异样的状态，只有你自己知道，别人不知道，自己想喊喊不出来，鬼压身，或者身体不能动，被压住了，某种声音、某种景象或者是某种很具体的相出现了。像梦又不是梦，自己意识很清楚，里面有可能有故事情节，也可能没有故事情节，有可能看清周围的事物也有可能看不清，总之是自己在半梦半醒意识清醒的状态，出现的异样的事情叫梦魇。

再说一下梦交，古代医书上反复说过，男子失精女子梦交是一种很常见的疾病，由

于男子女子不愿说，掩盖过去不愿意就医，由于男子失精女子梦交是很丢脸的事情，不愿意去提，隐藏的很深，跟大家说一下，因为这也确实是一种病。什么是梦交呢，半梦半醒，意识清醒中发现有人过来了，这人不是真实的人，但是有身临其境的感觉跟你亲热，甚至是跟你房事，你醒了人就没有了，这叫梦交。

梦魇梦交这类的疾病，也有到西医那里就医的，他们统归于抑郁病，说你精神上有问题，本身没有是你精神错乱、幻觉、神经官能症、大脑细胞神经异常兴奋，出现的一种情况。那么实际不是这样的，咱们中医几千年了知道这是怎么回事，这种情况多出现在体弱的女子身上，城里的多一些。我就遇到过好几个人是这样的，突然就是经常性的，几天就有一次，梦魇梦交在一段时间内反复出现，正好是她这段时间内情绪低落，身体最差的时候，精神恍惚，中医上讲正气虚，邪气克之，邪可以是病邪，我这里暂时定义为信息，不良的信息，邪的信息看到你的身体弱气机差精神状态不好，它就有机可乘，苍蝇不叮无缝的蛋，它过来克你，中医上又叫做克忤，很常见的，随便大家翻一本古代医书，都有这方面的，而且实实在在的出现在很多人的身上了。它克到你身上了，鬼压身也好，梦交也好，都是由于你自己正气不足虚损过度，导致对方有机可乘。

这类病怎么避免呢，第一要自己精神稳定，神旺了，它就不来了，越怕愈来，首先要精神稳定，要把它看轻，认识到没什么可怕的。第二要补气血，静养调气血，气血壮了，这个人阳气就壮了，阳气一壮了，它就克不上了，从神上从气血上来治疗，气血旺带动神旺，精神安定带动气血旺，慢慢几个月也可能一两年，它就没了，请神容易送神难，既然它和你建立了一种关系，你再去也需要一段时日。

今天谈了带下、调经、乳房、梦魇、梦交。有一件事跟大家说一下，现在中药治疗盆腔炎、附件炎、阴道炎这类的疾病喜欢用祛湿热的药，认为这个是湿热，一般清热利湿这类的药要少用，一般不是湿热的原因，所以清热利湿的药不能从根本上解决问题。

女子受孕与怀孕及不育

接下来讲受孕，受孕直接关系到怀孕，大家可以看看现在铺天盖地的广告治疗不孕不育，也就是说不孕不育已发展成一种普遍的现象，适龄妇女不能受孕生不出孩子来。很多医院打着招牌治疗不孕不育的专科，到处都是，为什么呀，就是因为有那么多病。受孕就是一个什么过程，就是男女交合，导致阴阳交合，合而成精。男女构精，万物化生，这是周易里面的话，我们老祖宗认识到男精女血混在一起，这个血当然不是血液的血，表示一种受精的关系，化合而成开始受胎，产生了胎儿。

成功受孕的两个大前提：男精强，女血旺，男女身体要好。男子精子质量高首先就要男的身体好，我看一篇报道说近 20 年来男子精子质量下降 50%，所以现在满大街都是男科，以后有机会再说男科，今天主要说女科问题。女子不受孕一部分是男子的问题，另一部分就是女子的问题。女血不旺嘛，男精强，女血旺是受孕的一个基本的前提，双方条件要好，女血不旺，气血衰损了、亏虚了，子宫环境不好了，导致怀不上孩子。还有一个就是气血和畅，能够阴阳和合，输卵管狭窄、堵塞导致排卵不畅，就是气血不调了，导致不能成功的受孕，精卵不能很好结合。这就是两个不孕的原因，一个是弱，双方弱怀不上；一个是郁，双方碰不到一起去。

现在不育是个大问题，导致出现了代孕，找代孕妈妈，可见民族素质到了什么程度，男的都是男科，女的都是女科，导致男性专科女性专科到处都是，最后导致生育成了问题了，男的不行，女的不行，最后生育也不行了。现在可笑到什么程度啊，有的让男的多做，增加受孕机会，天天做，做到肾气耗竭，光有数量没有质量，导致男精更弱，更加怀不上了，女的要增加受孕的机会同房之后倒立让精子磕进去，这就更可笑了，精子本来就有溯游的能力，没有必要换一个体位让它下去，就像吃饭吃不下去，碰两下磕进去一样。就像让胃下垂，天天托着一个肚子一样，这不很可笑吗，治标不治本，没有从

根本上着手。本身就是一种自然现象，天生地长，大自然的物种选择淘汰，要想让男子女子能生孩子，要找根本原因。像女子孕酮低了，要打黄体酮一样，为什么孕酮低呀，得找后面的原因。胰岛素分泌减少，导致糖尿病，为什么胰岛素分泌减少啊？也得找后面的原因。水往上泛，水漫金山了，把后面的原因找出来，治了水就不泛了。肝脾肾调好了，胰岛素分泌也就多了，孕酮分泌也就多了，不是这个道理吗？男子女子身体调好了，自然就能受孕了。不能光追求数量不追求质量。现在可好很多蔬菜瓜果梨桃，只追求大、追求多、追求产量，不追求里面的品质，水稻改良后，一亩地要出多少粮食。我记得小时候吃的是小樱桃，现在大樱桃多，我觉得小樱桃的味道远远好于现在的大樱桃，小时候吃的草莓远远好于现在的草莓，小时候吃的黄瓜远好于现在的黄瓜，为什么呢，现在的人只追求数量和体积了，忘了后边的质量，像培养人才一样，老是成立速成班，希望两三年就培养成一个人才，培养人才是漫长的过程，是熏陶的过程，是不断的沉淀再去萌发的过程，这是厚积薄发，不可能是快餐文化，快餐文化只能是追求数量和体积，不可能产生质量，应在人身体也是一样。

同房注意事项

跟大家说几句同房注意的要领，帮助大家生孩子。第一个就是男女身体要好，这个就不说了，大家锻炼去吧；第二个就是房事要有节，不能太频。太频只有数量没有质量，房事男女交合巫山云雨是一个消耗的过程，以什么前提呢，多长时间啊，因人而异。主要是做完后第二天不累，如果累就是过频了，或者是身体有问题；第三个要高兴，双方精神要和畅，双方精神状态好，阴阳相合，阴阳相畅，质量就高。第四顺其自然，不能硬来，不想就不做，想就做，想要有体力就做，想没有体力也不要做，有体力不想也不要做，体力精神上有感觉就做，没感觉不做。第五点，要选环境，环境要好，不能是随便一个环境，环境包括内环境外环境，这个古人很讲究的。刮风下雨不要做，磁场干扰，

气机紊乱，生出的孩子也有问题。自己内环境，大怒不要做，刚生完气就做有问题。吃饱饭不能做，喝醉酒不能做，疲劳时候不能做，大劳不能做。远行不能做，长途奔袭坐夜车过来当天晚上做。这些都非常不利于身体健康。不要见灯光，不要白天做，这因为是隐秘的事情，最好夜里做不要白天做，早上不要做，为什么啊，早上做完没法休息，一天不能工作，所以早上不要做。要在床上做，不要在其它地方做，为什么啊，由于做完男女出汗了，吹风、潮着、干扰惊吓着了容易坐病，比如一下子有动静发生，男女害怕了，马上就坐病。不能当风做，外面风呼呼的吹过来了你在那做，这样不好。还有定日子，初一、三、十、十五，也就是月圆的时候不要做，没有月亮的时候，月亏三十的时候，没有月光也不能做。还有冬至，夏至不能做，冬至一阳生，一做阳生就没了。夏至不能做，夏至阴生。古代这方面是非常讲究的，现在人不讲究，所以生出的孩子质量就不高，小儿先天性疾病跟房事有很密切的关系，大醉之后，大饱之后，大怒之后，情绪抑郁的时候做都会出现精子异常。比如产后，刚做完就喂奶，本来做完之后气血就耗，又喂奶就更耗了，身体就垮了。总之，大家要想不进那些不孕不育专科医院，我劝大家把自己身体搞好了，同时懂得一些房事的卫生，这个卫生不是生理的杀菌消毒，是卫生道理，什么是卫生啊，就是卫护生命卫护正气的道理。

课后答疑

问：我月经期右下腹按一下有硬块在，平时好像又好了，不知道怎么回事？

右下腹有包块，月经期间有，平时又没有了，平时摸不出来的话，按中医来说，它不是一直存在的，可以按气血结气血郁来调治，咱们不管里面到底有没有实质性包块，它可能是气结在那顶的，导致右下腹疼有硬块在，咱们主要从气血上来调治，气血活开了，那地方自然就散开了，为什么月经期间来呢？月经的时候整个气血打开了，推动又推不动，就产生右下腹痛，月经后气血平复了，那地方又掩藏起来。

问：今天散步时无意听到，现在生孩子的女性，十个有八个无奶，请问女性无奶是什么原因呢？

现在没奶的情况很普遍，不仅是无奶的情况甚至以后还会出现女人生不了孩子的现象，女人不再生孩子了，可能指的就是试管婴儿不再植入母体，由于生物科技的原因，造出一个模拟的子宫系统，都往那里送，只是从女子提一个卵子，从男子那里提一个精子，试管婴儿之后，再去那里发育。现在剖腹产越来越多了，为什么有人大声疾呼回归顺产呢？因为剖腹产太多了，下次咱们会讲为什么那么多难产，什么原因导致难产，现在医学给人们哪些心理暗示导致大家不愿顺产，愿意剖腹产，下次来讲这个问题。关于没有奶，由于气血淤阻，气血虚弱，奶水供不上来，是胎前产后不注意调养产生的疾病，同时影响奶水的分泌，气血不足哪来那么多奶呀，奶都是气血化出来的，气血不足又没有及时调理，同时心理上又依靠奶粉解决问题，导致奶水就更少了，小孩吮吸几天慢慢的就没奶了，小孩就开始吃奶粉，所以出现这么多奶粉的问题。越来越违反自然规律办事导致以后女子不能生孩子，以后会出现一种什么情况啊，女子生孩子是神话，记载在古代书当中，没有人看见女子能生孩子，于是乎女子不相信自己能生出孩子，就像现在女的不相信自己能顺产，稍微一疼就剖腹。

问：月经有血块说明什么呢？

有血块说明气血淤阻，以血块的形式排出，有时候吃中药调理淤血，会打下肉状的东西，说明里面有气血淤阻，淤阻都排出来，吃了四物汤、桃红四物汤还有桂枝茯苓丸之类的药，打下很多淤血淤块，同时还带一些肉状的东西，打下来之后病就好了。

问：生宝宝之前乳头是粉色的，之后是褐色是什么原因，另外乳头长了一些白点，起初像粉刺是什么原因？

颜色肯定会加深，如果说气血足或者乳房充盈饱满的话，这是一个生理现象，不属于病理现象，有白点挤出像粉刺这个问题不大，不是病理现象，也是生理现象，只要说

没有不适，没有明显的体质下降，这些现象就不要过于在乎。

问：我乳房小叶增生、纤维瘤，除了注意不要生气，怎样去除呢？

还得结合你整体身体情况来论，中医是个整体，整体调好了，各个部分都好，整体调不好，按下葫芦起来瓢。今天阴道炎治好了，明天小肚子又疼，小肚子好了，痛经又起来了，总是感觉哪儿不对劲。哪儿不对劲啊，整体不对劲啊，整体不调，调整体，整体一顺，就好了。有时候治病的时候，明明是治疗他的胃，一看整体气机不好，调整体之后，嗓子也好了鼻子也好了，本来没治疗他的鼻子和嗓子，结果气机调理好了以后，鼻子、嗓子也好了，当然胃也慢慢就好了，道理就在于此。如果只是简单的小叶增生和纤维瘤，没有不适症状，身体素质良好，不用管，很正常。你想一棵树，树上长个瘤这不很正常嘛，带瘤生活，树还是长的很茂盛。比如人身体上某一部分结了一个瘤，只要不发展，正气足，带瘤一点问题都没有，很多人都先天性带瘤，何必处之而后快呢，没有这个必要。

问：有的人倒立怀上了？

咱们并不是说倒立没有作用，但是为什么不注重根本，而去治标呢。既然发明了倒立，肯定有作用，作用有多大？大路不走为什么要走小路，如果说气血顺了身体壮了，不用倒立自然就怀上了，何必倒立呢？插一句，再举一例，像人类是直立行走，很多科学家说了，直立行走加重了脊柱的负担，导致很多脊椎类的疾病，腰椎颈椎的疾病出现了，怎么办呢？为了减轻负担请爬行。有帮助吗？多少有帮助，但照这个思维发展下去，人类又从直立行走回归爬行动物了。其实既然自然选择了人能竖立起来，那么脊柱自然就能适应竖立起来而造成的压力，这是个适应过程，压力大了，脊椎就会壮，为什么宇航员在太空时间长了回来不行了呢，就因为没有那么多的压力，没有必要长这么坚实的骨骼了，回到地球上有压力了，骨骼就壮了，同样人直立行走了，腰椎自然就适应了，不用去爬行。为什么现在很多人得腰椎脊椎的问题，一个是不注重活动，天天呆着，导

致那个地方压力变形，另一个是内脏空了导致中央脊髓气血少了，没有粮草供应，腰椎脊椎自然出现问题，跟这个爬行直立没有直接的关系，这个也一样跟这个倒立没有直接的关系，但是倒一下有千分之一的作用，就像这个爬行一样，但是爬几天对腰椎有缓解作用，但是治标不治本。总不能我们天天都爬行，也不可能我们同房后都倒立。

问：对房事没有兴趣甚至是反感恶心是怎么回事？

凡是对房事不感兴趣就是性冷淡，中国人尤其女性容易性冷淡，什么原因？气血不旺，孕酮分泌少了，雌激素分泌少了，整体人干瘪了，干瘪了就不愿意做这些事情，不是一种好现象，气血旺气血打的开就愿意。为什么年轻人愿意，而老年人不愿意呢？一看就是衰旺的不同，气血旺就愿意，气血衰就不愿意，干涸了。

问：宫颈息肉是什么原因，如果不通过手术，中医有什么好办法去除吗？

这要看息肉的大小，还有什么明显不适应的症状，如果没有不适症状而且息肉很小，每天锻炼身体，户外活动，保持心情愉快，家庭和睦，慢慢的即便不消退，也不会发展。如果很大，也有很多不适，气血不调的话就要调了，完全不通过手术，直接通过中药汤药来就可以调好，典型的方子：桃红四物汤、桂枝茯苓丸、温经汤，这些都是对宫颈息肉有良好的效果，但不要吃破气血的药物，穿山甲、地鳖虫、水蛭、麻黄、水蛭、虻虫等药不要去用。中药有好效果，但是很多人也在误治，攻来攻去把气血攻伤了，把息肉攻的越来越大，缓治不要急治，就像治疗痔疮一样，要调肝脾，肝脾调畅了，痔疮就掉了，不用做手术是一个道理。

问：吃点东西就有奶，但是奶水稀是怎么回事啊？

奶水质量不高，为什么奶水质量不高啊？气血质量不高，化成的奶水质量就不高。有的妈妈问我奶水稀好不好啊，吃中药好不好啊？我跟大家说，吃补益气血的汤药，对你的气血有好处，气血提高了奶水质量就高了，奶水质量高了，喂给孩子，孩子长的就好，不要因为怀孕了而拒绝吃调补气血的药，怀孕了身体素质差而且还拒绝吃调补气血

的汤药，导致怀的孩子质量也差。坐月子也一样，身体差奶水也差，结果孩子身体也差。不要在怀孕期间和坐月子期间禁食汤药或者中药，西药有些毒副作用可以禁止，但是中药不但没有毒副作用甚至是调气血使身体好起来，最重要的是对证，当然要慎重一些，如果吃了耗气血的药，不对证的汤药，还会加重病情，使自己身体更差。

问：嘴里发苦，舌头发烫，还有暗红的小红点，嘴唇脱皮是怎么回事？

这个从症状上说还是肝脾的问题，肝脾化火导致舌尖发烫，同时可能有些心火，嘴唇主脾，脱皮是脾气不调。

问：我这段时间气血好多了，肚子里觉得气多，敲敲胃就打嗝

这个应该是好现象，比如说有的人站桩，一站桩胃就不舒服，不断的打嗝，这个就是气血运化开了，在排病的反应，原先淤积在脾胃的不利的邪以气的方式打了上去，还有吃了药以后不断的放屁，也是排病，这就是调畅气机，上下通气，上面通过打嗝的方式排病，下面通过放屁的方式排病。一站桩发现心头堵，不站桩心头不堵，他肯定有脾胃潜在性疾病，把病翻出来了，一站桩气血往上拱，翻出病来就堵，把病情表面化了，这是好现象，有人说不好，这是站桩的副作用，这不是副作用，其实站桩把病邪翻出来了，就像很多人一到太阳底下一晒脸上就出斑，紫外线怎么能出斑呢，上次说过了，太阳是照妖镜，一照脸上的病邪就显示出来了，你应该感谢它呀。

问：每天早上揉肚子，往下揉的时候感觉里面有小粒粒？

这个不好说，这个小粒粒是怎么样的小粒粒啊，不断的揉肚子总是有好处的，使气血化开。

问：白带量多带有粉红色，是什么原因？

这要结合其它症状来说，赤就是有热，粉红色估计与你舌尖烫有原因，肝经有郁热上下窜，往上顶就是舌尖红，往下就是白带粉红色，还是从调理肝脾清胆热着手。

问：我月经量少，不容易受孕，这与量少有关系吗？

不是与量有关系，与气血有关系，气血少量就少，并且不容易受孕，那么还要看有没有淤阻的情况。咱不是说了吗，一是气血充足二是气血和畅，就容易受孕。

问：脂肪肝是怎么回事，饮食上注意什么？

中医的肝脏和西医的肝脏不是一样的，中医的肝脏是肝气，西医指的是肝脏，不是一回事，单纯的看脂肪肝，只能说它有肝气呆滞的情况出现，现在很多人不运动不活动，吃又多都成废物了，油都堆积在肝脏了当然是脂肪肝了，中医来讲郁滞不通，不活动气血不调畅了，都郁滞在那里了，脂肪肝、血粘稠高各种附属病马上就找来了，肚子也大了，就应该警醒醒了，调整生活方式，清淡为主，调畅气机，春天就应该多户外活动像爬山、健身，动起来，男的要以动为主，女的要以静为主，但是这是相对的，男的动多了就要静，女的静多了就要动，动静结合，这是养生的一个重要原则。静好还是动好啊，有的说动好，有的说静好，其实都不是，应该动静结合，动完了再静，静完了再动，就像围城一样，进去了再出来，出来了再进去，人一辈子就是不断反反复复的折腾。不折腾不行，万物不是静止的，得到了再失去，失去再得到，就像睡觉烙饼，反过来复过去，反过来复过去，这样你才能打发时间。

问：总放屁是不是好事？

屁分两种，一种是响屁，一种是烟屁，放响屁证明气血足能放出去，放烟屁证明是肝脾有问题，气血不足推动不利，以烟屁的形式出现，烟屁往往臭，响屁不臭，臭屁不响，放响屁好，好多体力劳动者放屁响，大家不要嘲笑他，人家身体好这是信号，告诉你他身体很好。当然最好的身体，还是气血全都和畅了，不以屁的极端方式出现，就不放屁了，起码放响屁证明气血很足。

问：我晚上推腹的时候总是放屁，按肚脐总是会痛是怎么回事？

你肚脐那里有寒气或者有郁滞，手一按就痛有寒，吃附子理中丸吃一下看看，或者附子理中丸加八珍颗粒用生姜红糖水送服。

问：月经期间身体哪些功能下降？

女子月经期身体最虚，为什么虚？气血放出去了，一下子塌瘪了，它要重新孕育，塌瘪的过程女子身体虚，所以说女子来例假的时候要尽量要休息。呼吁国家立法，女子来例假要休息一天，这时候要是大的脑力劳动、体力劳动，就虚上加虚使你更弱。所以我建议即使不休假，来月经了也不要大的动静，不要好强，让你跑业务你就跑，让你干什么就干什么，跟领导吵，跟孩子吵，跟老公吵，那天不要，那天是你最虚的日子，要静养，待它过去才行。和男子失精是一个道理，总是盈了亏，亏了盈，人有一个生理曲线吗，就像月亮一样，圆了亏，亏了圆，一年四季春夏秋冬，人都是有生理周期的，有人说这段时间身体不好，过几天又好了，有时候身体有劲，有时候没劲，运动员也是总要调整整理周期，有重要比赛的时候把身体调到最好，它也不是一直身体状态都好，总是起起伏伏的。如果运动员在比赛当天来例假了，那就坏了，干什么也干不了，拿第一就够呛了。所以大家要细心发现自己什么时候旺什么时候衰，不断的去总结，看跟天气有没有关系，跟季节有没有关系，跟地域有没有关系，跟白天晚上有没有关系，有人晚上精神白天不精神，有的上午精神有的下午精神，有人春天爱闹病秋天不闹病，有人秋天爱闹病春天不闹病。大家善于总结，不要天天关注买什么衣服，婆婆怎么地呀，领导难相处呀，孩子又打架了，不要太关心这些，多关心自己体会自己。学无非两种学，一种是内学，一种是外学，外学关心外面的事情，内学关心身心，身体状态怎么样，气态怎么样，关心这些。内学为本，外学为标。

问：宫寒有哪些症状？

腿怕冷、小肚子凉、后腰凉疼、例假来得晚、带血块、颜色暗黑、脚长期冰凉，都有可能是宫寒，这样的寒用温经汤就可以治疗，伤寒论里面的温经汤，还有金匱要略。

问：吃热的东西有时候感觉牙齿冷是不是肾虚严重？

吃热的东西感觉有时牙齿冷这个不好说，没有体会过，什么叫吃热的东西感觉有时

牙齿冷，咱们说过牙齿跟肾有关系，跟肝有关系，跟脾有关系，肾肝脾病变都会导致牙齿的病变。

问：用手按肚子的时候，胃的部位有一个很硬的横条，一按上下动是怎么回事？

这个没事，按胃偏下部位有一个很硬的横条，那是横结肠吧，按西医来说，在不吃饭的时候，肚子很瘪按里面咕噜咕噜的很多东西，只要没不适就别管，不要轻易把潘多拉宝盒打开，把肚子打开看看到底怎么回事，吓你一跳，拿放大镜看看口腔里面唾液粘膜上到处都是细菌，不要企图通过解剖的形式窥视人体的秘密，这是老祖宗告诉我们的。所以中国几千年来，并没有把手术当做主要的发展手段，道理就在于此。祖先很聪明，总结了这么多年了，它知道什么时候重要，什么时候不重要，看见的不一定就是真实的。

好，咱们今天就讲到这里吧。

大千老师讲妇科（下）

今天接着来讲妇科下吧，妇科下咱们主要讲，妊娠期间人流、难产、正产主要讲这几个方面。在讲之前给大家介绍一本书，这本书不是现代人写的，是四百年前人写的《傅青主女科》，当然如果说这里有男士的也可以看《傅青主男科》，现在有合集叫《傅青主男女科》，这傅青主就是傅山，明末清初的一位大学问家，不仅在医学方面有很深的造诣，经、史、子、集、绘画、书法包括武艺，都达到很高的境界，山西阳曲人。这大家可以在百度百科搜一下傅青主的简介，是个奇才！再通过看他《傅青主女科》这本书，他对这些女科疾病的认识和开方，可以看出这个人的造诣和人品，中正平和、不偏不倚。

咱们接着来讲妇科，上次讲了不孕不育、怀孕这一块，今天从这个妊娠怀孕这一块来讲，大家知道男女交合、女的生孩子，这个是天经地义的；现在人的日子好过了，比如说这个妇女怀孕了，是一个非常重要的事情，然后整个家里面都非常重视和保护好这个女人，让她能够顺利的生产。

妊娠过程中如何保养

关于妊娠的细节，我不想过多展开来讲，主要讲几个原则。我们知道人的生活、工作要符合自然规律，和大自然相融合，才能生活的健康，工作的愉快。如果违反了这个规律，人是自然的产物，如果人通过自己的聪明，去违反了自然的规律，必然受到惩罚报应。比如说工业革命对资源的无限掠夺，最终沙漠化、气候异常、水污染，导致人类自食其果。这个是大的方面，小的方面也是，如果白天当黑天过，黑天当白天过，违反了自然规律，那么人身体就会出问题。同样妊娠也是一样，如果我们不能掌握自然的规律去妊娠，我们妊娠的过程中也会出现种种问题，一个很简单的，人应该劳逸结合、动静结合、心情舒畅；如果妊娠过程当中，刻意保护这个怀孕的妇女，什么事情也不让她

干，她整天关心肚里的孩子，违反了生活起居原有的秩序，那么这个妊娠就会出现问題，甚至会影响分娩；我们知道：人在中医上讲以气血调顺为贵，气血调顺就好；气血调顺有几个保证，这老子不讲么“虚其心，实其腹。弱其志，强其骨。” 什么意思呢？“虚其心，实其腹。” 那么就是“虚其心” 就是不要思虑过多。“实其腹” 就是要让肝脾肾强壮。那“弱其志，强其骨。” 呢？“弱其志” 就是不要整天想的事太多，报复太大心太重。那么“强其骨” 呢？让她骨骼坚强身体壮实、多运动、多活动，这个是养生的一个大的原则。脑子要静多动少，身体要动多静少。

而现在的人们、大家来想想，正好反了，天天思虑过度，反而手脚活动的机会少！本来咱们现在的妇女，尤其城里的妇女身体结实程度有所下降，整体身体素质下降，气血容易出现呆滞或者不足，像一条河一样水量不丰沛了，同时河道出现瘀堵。那么这是通常现代人尤其城里人容易犯的两个毛病，可以说是通病！妊娠的妇女如果你再不让她活动，天天是保护起来家务活也不干了，各方面都保护起来，容易进一步导致她气血瘀滞，气血瘀滞就导致孩子气血瘀滞，这是一个连带的关系，大家要知道。母子连心嘛，这个连心什么意思啊？就是母子气血是相通的，因为孩子要从母亲那里得到营养，那气血是相通的，如果母亲气血瘀滞孩子气血也瘀滞，母亲气血不足孩子气血也不足，母亲生气会直接传染给孩子，不仅是病菌会传染、情绪也会传染，如果这几天这个孕妇情绪异常、波动、生气、忧郁、恐惧、紧张、慌张，是她在情志发生异常的同时就已经严重影响到孩子；所以说妊娠的第一大条就是不要违反自然规律，不要轻易改变自己长期养成的生活习惯；本身生孩子前什么家务事都干，突然一怀孕什么事都不干了，那么从一种状态突然转变到另一种状态，不利于母子。老子不是讲么“以其生生之厚嘛” 为什么死的人那么多啊？就因为他太看重生了，由于太看重生，而违反了生的原则，那么这个人就容易出问题，那么同样，由于过分关注怀孕的妇女，导致妇女的正常的生活环境被打乱，从而使她不利于怀孕，孩子也从而会受到影响。就像一个病人一样，突然得了肝

癌，原先是天天的劳作、早出晚归得了病，得了病马上之后怎么样？就住院，住院第一个原则就是卧床休息，再就饮食发生改变，这第三就是他的整个的精神状态出现重大变化，那么这三条足以是致命的！突然改变了么！原来天天是站着这会天天躺着，原先可以吃辣的这回不能吃辣的，原来晚上还能睡着觉，这回晚上睡不着觉。重大的环境和心理的改变，会扼杀一个人！同理，过分的保护孕妇也会使孕妇的气血出现问题。所以劝大家不要生生之厚，怀孕该干什么干什么，没有必要去过分的在意，就像牛马怀孕一样，他在草原上这个斑马、小鹿，该吃草吃草，该奔跑奔跑，并不会影响，那么这个是很重要的，要告诉大家。

再一个就是说在怀孕期间，一定要尽量的心情舒畅，大家知道心情舒畅对身体好，怀了孕之后对孩子也好，老话讲“怀了孕了，你看什么孩子就在看什么，你听什么孩子就在听什么，你做什么孩子就在做什么”。为了使孩子能有一个良好的胎教，做母亲的，怀孩子之后，就应该使自己的身心保持一种最佳的状态，但往往由于这个怀孕会使家庭产生某种矛盾，尤其生产前后，使女子情绪出现波动，只要她情绪出现波动，必然波及孩子，这个比吃什么或者其它的外因都要严重得多！怎么才能怀一个好宝宝呢？很重要的一条就是保持心情的愉快。古人讲要正视听正思维，什么意思呢？就是“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言”嘛！就是告诉我们你的心和孩子的心是相通的，你想不好的事情就会影响孩子，你想好的事情也会影响孩子。那么胎教在于心教，而不在于天天放什么音乐。这个大家要知道情绪的波动会直接带给孩子。同样产妇也是一样，生下孩子之后你还得给孩子喂奶哺乳，那么你的心情直接影响你的乳汁，你心情好这乳汁分泌的就好，你心情不好乳汁分泌的也不好，如果你心情有毒火，有郁火，那么乳汁也有郁火，乳汁哺乳给孩子之后，孩子也会受到连累。所以说保持心情舒畅，作为妊娠的女子非常重要。符合自然规律，要劳逸结合，不要过重看重妊娠本身这件事情，同时保持心情舒畅。那么还有，要节房事，尽量、尤其到后期尽量不要房事，因为房事它能使气血波动，容易

气血攻到或影响到孩子的气血，对孩子非常不利。关于吃什么？不要吃更多的油腻的、大鱼大肉的东西，平时吃什么根据自己口味，并不是说不断的吃、不断的补孩子就能长得很健康，不是这样。看自己的饭量，比如说妊娠之后你的饭量胃口要更好一些，那么这时候要根据胃口情况，决定吃多少，根据自己嘴的喜好决定吃什么。不要根据很多书上告诉你的要吃什么不吃什么。你自己的嘴巴是你身体需求的一个反应，一看年糕就恶心就不要去吃年糕，不管这个年糕是否对孩子有好处你也不要去吃，看到就恶心，你对这个肯定就有问题，想吃酸的就吃酸的，想吃甜的就吃甜的，想喝汤就喝汤，要自己脑子想，嘴巴喜欢，胃能够消化吸收，这就是非常不错的，每个人因人而异，根据自己的体质情况都会有所偏好，如果吃得很多，消化吸收不了，积成废物会直接影响孩子；现在人们吃的都很不错，一般孩子都不缺营养，反而都是导致孩子过大。好！那么这个关于妊娠这块咱们就说这些。

人流与难产

然后，说一下难产，说一下人流。那么现在人流现象非常普遍，而且很多的男女现在也不当回事，很早就出现人流，有的一年流几个，成了家常便饭；大家知道，人流会对气血造成严重的损耗，尤其频繁人流。原先气血很充足、脸色很好、身体很健壮、脑子也很清醒、思维敏捷，流了几次，人脸开始蜡黄、长斑、身体怕冷、手发麻，很多产后风的症状出现；大家知道女子为什么一上三十岁就成了黄脸婆了呢？都是在二十到三十岁之间不注意将养气血，违反自然规律，暗耗气血导致的。生气、郁闷、情感问题、人流、生活起居不洁种种的，违反自然规律、耗损气血之后，导致出现从脸上反映出气血不足的这种现象，你再去擦东西、抹东西没用，气血如果上不来，她可能一辈子的身体弱；你看大街上走的有的满脸都黑了，为什么黑了，严重的气血虚和瘀，虚瘀夹杂，人哪各方面的疾病在脸上都可以充分的反应；那么对于女子来说，人流是非常严重的损

害气血，所以要告诉自己身边的这个朋友，一定要慎重，这个现在已经成为一种社会问题了，为什么会成为社会问题呢，由于气血知识的普及不到，人们不知道它的危害程度，违生了，不知道养生的道理，不知道养生的基本常识，导致年轻时候做了很多错事，到老了仍然不能悔悟，所以很多人五六十岁就得病了，甚至更早，得癌症啊，得各种糖尿病、高血压，冠心病等虚损性疾病，这些疾病都是由于二三十岁的时候，不知道养生，不知道将养；慢慢积累，最终爆发的。

这木已成舟，到那个时候木已成舟啦，你再想挽回难上加难了，糖尿病，你想完全根治，能不能根治啊，跟大家说可以根治，气血足了就根治了；但是什么时候气血能足呢，不是一天两天能足的，因为你的耗损不是一年两年耗损过来的，可能五年可能十年，水滴石穿，石头都被滴穿了，现在想补回来晚了。大家很多都是年轻人吧，劝大家，从现在开始就知道养生，将受用无穷，懂得养生和不懂得养生的人，四十岁就看得出来了，要懂得养生，四十岁还很年轻，还像三十岁，那么不懂得养生，四十岁像五十岁甚至像六十岁，人流是一个社会问题，不简简单单是一个、个别的、个人的行为。

说一下难产，为什么现在难产的这么多啊，就是刚才跟大家说了，人身体的素质整体的出了问题，并且妊娠期间进一步违反了妊娠的自然原则，导致出现生产困难，那么几点，难产几个原因，第一个：气血虚弱，气血不能很好的推动胎儿从母体中出来，推运无力，没劲儿；宫缩的时候，不断地宫缩，没有力量，不能好好的推运出来，气血凝涩，气血虚弱，导致难产，第二个：湿滞，不愿活动，不爱活动，本身气血瘀滞，湿热郁积或是湿气郁积，在少腹整个的湿气绵绵，导致孩子难以生出，这是第二个原因，那么第三个原因：肝气郁结，生气生的，郁闷、愁苦，为生活着想啊，情感困扰啊，愁苦当中，这俗称宫寒，就像下面是冰天雪地。

大家知道，女子常得的病症，无外乎三个，虚、寒、瘀，虚是气血虚、肾气虚，寒是气血寒，下焦寒，瘀是气血瘀阻，肝气郁结，那么这个第四条就是，女子容易得的寒

症，下焦寒，她双腿冰冷，手冰冷，那就像下焦冰天雪地一样，这个水就都结冰了，大家想想，结冰的情况下，气血寒凝，当然这个孩子不容易生产，那难产主要原因就这四点：第一个是气血虚；第二个湿滞，不是湿热，湿滞，很大原因是妊娠期间，不运动，天天保胎；第三个是肝气郁结，很大原因由于情感问题，第四个本身的下焦寒，宫寒；这四个是主要原因导致难产的，那么对症治疗呢，气血虚肾气虚的补气血，补肾气，气血瘀滞的，那要调气血，也不能上来用破气血的药，调气血，调开了就好了，那肝气郁结的要解肝郁，宫寒的要温里，那这个在生产前就要观察这个产妇，及时进行调整，那才能使生产顺利，好，那这个难产咱们说到这。

这最后说一下正产。正产就是顺利的生产，那么现在大部分，很多都采用剖腹产，剖腹产会有很严重的问题，本身，妇女自然分娩是天经地义的，是自然规律，物种要想能自我延续下去，很重要的一条就是能够自我繁衍，所谓顺产就是从产道自然分娩，如果说都去剖腹产去了，就违反了这个规律，为什么现在的剖腹产这么多啊，就因为难产；为什么难产的多啊，是由于你这个违反了自然规律导致难产，违反哪些自然规律啊，就是上面所说的，这小孩儿，直接剖开腹，把小孩取出来，会有两大问题，第二不是经过产道出来的，那么母亲的奶水没有得到很好的刺激，母亲各项，她没有走完她生产的过程，对整个的西医讲内分泌啊，中医讲对气血啊，整个的善后工作啊都非常不利，而且会伤肾气，麻醉，如果说是全麻的话，会对整个的身体造成影响，开刀就像一个气球一样，你给它割破了里面的气就泄出来了，西医虽然它不讲气，但中医讲气，为什么动一次手术会缓很长时间呢，就是气血暴露在体外，散出来了，像蒸馒头，一揭盖里面气就散了，酒也一样，为什么密封的酒不能经常开啊，这人一开，气就散了，烧窑也一样，不能老开炉，经常开盖；人也一样，人也是，就不能经常把肚子刺（la）开了，那对小孩儿也不利，就没有经过产道的挤压，小孩也从非正常途径出来，他没有一个心理准备，一下就给拽出来了；不简单么，他从产道走，他有一个出来的一个准备过程，那么孩

子还没有准备好呢，没有任何心理身体上的准备，你一下给他取出来了；也就是凡是违反自然规律的，都会自食其果，所以说尽量鼓励顺产，鼓励顺产的前提保障就是提高自己的综合素质，在怀孕期间，不要违反自然规律，那么这样既简单又顺利，不用花多少钱，母子都平安。

顺产与剖腹产

这个是剖腹产，第二个说一下，很多这个产妇的妈妈，在产房里，尤其是夏天，生产的时候，天太热，开足了空调，医生啊都舒服了，不至于过热，但是却苦了产妇；大家知道，自古以来中国人生产，是门窗都要紧闭的，不能让寒风吹到，为什么呢，就是因为产妇在生产时和生产后，气血大开，气血大虚，孩子原先在母体内，一旦出来了，就相当一块，气血所化，掉了块肉下来，你想想能不虚么，同时生产是一个开放性的过程，她把孩子挤出来，骨缝开，整个身体腠理都开，产妇浑身出汗，疼啊，那么这个时候一定不要让冷风吹到，开空调都是绝对禁止的；放在冰凉的床上，同时开着空调，在那生产，对女子非常不利；生产完了，住在病房里面，由于天热又开空调，不仅对母亲不利，对孩子也不利，孩子气血稚嫩，这空调吹拂，对孩子非常不利；现在孩子都放在恒温箱里面，有很大问题，什么问题啊，因为那个不是自然的环境，就像孵小鸡一样，孵小鸡的温度，在整个孵化过程中要不断要调，不断要变动，冷冷热热，热热冷冷，里面的湿度也要不断地变化，它有一个节律，不是恒定的；现在很多孩子生完之后并没有抱在母亲的身边，直接进了恒温箱，关起来，里面保持多少度，对孩子非常不利；孩子应该马上跟母亲在一起，中医讲气血互相照应，孩子在母体内，受到母亲的喂养、气血的喂养；出来之后也应该在母亲的身边，不应该母子分离，这非常错误；而且保温箱里温度是恒定的，对孩子非常不好，孩子在母亲的身边，在自然的环境当中，微风轻轻吹拂，时冷时热，不是大冷大热，孩子对自然环境的体会和抵御能力，体会加强，抵御能

力也会加强，不然的话那不是温室中的花朵了吗。我记得和大家说过，孩子见风则长，见风则硬，见了风和日，就非常硬朗，非常结实；大家看看现在很多孩子很羸弱，就是因为养孩子过程中，脱离了自然，违反了自然规律。那么同理，生产后孩子应该马上在自然的环境当中跟母亲在一起，而不应该单独的放在恒温箱里，为什么会出现抱错的现象啊，就因为没有在母亲身边，直接导致两个严重的后果：一是违反自然规律，母亲和孩子身体状况不好，第二是无形当中增加了费用，现在生个孩子都好几万，使大家生不起孩子，过分的关心孩子，结果违反了自然规律，违反了生产规律，看似对孩子和母亲好，实际对孩子和母亲都不好；那还有一个就是关于这个脐带的问题，古书上讲，传统上一一直这样说：剪脐带忌铁器，不要拿冰凉的铁器去剪脐带，为什么呢，因为那时候脐带连着孩子，很凉的器物一剪的时候，这个寒气就沿着脐带，一下子进入了孩子的体内，使孩子一出生就会得一种根深蒂固的疾病，寒气入里，这种寒气入里顺着肚脐进去的，非常难治，正确的做法应该是，脐带垫布拿牙咬断，不要拿剪刀割。

这个老来都知道，现在南方很多地方还保持这种习惯，就是生产之后，女子要喝生化汤，什么是生化汤啊，就是傅青主女科当中的一张名方--“生化汤”，温经通脉，去寒补虚。恶露不尽、气血虚淤等，尽快地服用生化汤，如果出现恶露不尽的情况下，还可以喝童子小便一盞，现在都不这样讲究了。为什么要喝生化汤呢？就是妇女生产后，以防她出现产后诸多疾病，所以要喝生化汤。《傅青主女科》这本书，是一本医学名著，也是一本妇科专著，至今仍然指导着我们的临床。

生产之后，咱们自古传统上都要坐月子，什么叫做月子呢，就是以防产妇产后虚损虚淤，恶露不尽等等的这些原因导致各种疾病发生。做月子的几条很重要，第一条：产妇产后虚损，不能再受凉、受冷，不能吹空调，不能劳累、不能心情不舒畅。同时产妇要进补。这么一来，不管是从宋朝的妇人大全良方，还是到《傅青主女科》，无不遵循这个原则，古代有个非常伟大的医家，元朝的朱丹溪，他就确立了产后多虚，禁止攻伐

这么一条原则，后代一直遵循，即便出现了很多瘀阻、实寒、瘀血的一些症状，都要在调补气血的基础上，缓慢治疗，不能骤然攻伐，图快，不能一下子把病治好。这个是生化汤原方当归、川芎、桃仁、黑姜、炙甘草，黄酒调服。用黄酒同煎，各半煎服，没有香附。黑姜就是把干姜炒黑了。大家主要遵循产后诸多疾病，以调补气血为主，谨慎去寒、去淤，那么治疗各种产后诸疾就不会出现大问题，这是一条大的原则，如果违反了这条原则，会出现很多意想不到的事情。我建议大家尽量都看一下《傅青主女科》这本书，写得非常好，一个小册子、很薄，语言虽然是文言文，但是非常通俗易懂。很短，每一个病症一个方子，一个论证，告诉你这个病是个怎么回事，同时下面会开一个方子，讲的很透彻，是一本难得的好书。

课后答疑

1、对于阴阳两虚是否可以及用左归丸和右归丸，早晚分开吃？

答：左归丸、右归丸是张景岳的两个方子，在他的《全书》里有记载。左归丸滋补肾阴，右归丸滋补肾阳。这两个方子过于滋腻，对于现在容易气血郁滞的人，不建议服这两个方子，只有补没有调。尤其左归丸滋补肾阴的，物资空投下来了，不能输送到该去的地方。建议在这个基础上加其它调的药。对恢复身体非常有好处。虚不受补，补一点调一点。再补再调，身体才能好起来。如果单吃，稍有些郁滞，推送不开，反而起不到添补的作用。

2、牛蒡属哪类？有什么好处？

答：牛蒡清咽利肺，属于清热一派的。嗓子不好，咽喉肿痛用牛蒡子。但是，现在很多人，咽喉肿痛是由于寒和淤火上攻导致的。单纯用牛蒡子这味药，效果不好，还容易治反。如果是寒、散寒则咽痛自止；如果是淤火，散淤火则咽痛自止。现在广告都说上火要喝王老吉，要润肺，要清火、清胃、清肝，这些认识都是错误的。很多人精神一

紧张，上火了；这个火怎么解，不要用三黄片解，不要用牛黄上清片解、不要用龙胆泻肝解。要用逍遥散解，调畅情志来解。要散火，不能清火。一清就坏了。咽痛、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、红肿、扁桃体发炎，应该怎么治疗？不要吃清咽利嗓的东西。润喉片不要吃，要吃散风寒的药。风寒一解，嗓子的热气就散出去了。老人说这叫寒包火。寒把火包住了，火就旺了。寒气一解，火气一散、嗓子就好了。很多同事朋友嗓子不舒服，天天吃清咽利嗓的药，怎么吃都不见好，清凉的东西不停地吃，这都不对，牛蒡子属这类，还有咳嗽，天天吃润喉片，吃润肺止咳的枇杷露、念慈庵、秋梨膏，都不对，这些都是走润肺的路子；咳嗽不是由于肺燥导致的，是肺受寒、肺气不能宣降导致的咳嗽，这种咳嗽要宣肺止咳，解表宣肺，用这种方法治，咳嗽很快可以缓解。不要镇压咳嗽，不要润肺。

3、用牙咬（脐带）医院能让吗？

答：医院怕感染，肯定不让；古人条件有限，为了不让寒凉的东西接触脐带，垫块布，用牙咬；现在科技发达，只要不用铁器、冰凉的东西去剪、不使寒气入腑就可以了；并不要求回到原始社会、象老古董一样去做，时代在发展，咱们知道道理了，一样可以用现代的东西；比如古代没有网络，难道中医吃传统的东西就不上网了吗？也不是，网络讲课不也在讲吗？既不能舍本逐末，数典忘祖，也不能刻舟求剑；好的东西要继承，不好的东西要摒弃，要跟着时代往前发展。

4、吃什么东西心里都感觉恶心。

答：这个，肯定是肠胃出了问题，恶心无非有两个原因，一个是脾胃本身虚弱，吃了东西承受不了，犯恶心；二是肝的问题；很大程度上，脾胃问题都是肝的问题，比如胆汁返流性胃炎是肝的问题，肝不舒畅克脾胃，脾胃就不好，肝脾二者既是冤家又是协作者。

5、我工作时，每天约十五六个小时在电脑前，请问应该怎样保护自己、降低伤害？

答：可以采取这样的措施。

(1) 尽量离屏幕远。

(2) 不要聚精会神的盯着屏幕，怎么做啊？比如说那种靠椅，靠在椅背子上，眼睛微睁，这个手去敲键盘，不要把整个精神倾注在电脑上，似有似无，并且不要紧张的去工作，是很安稳的安详的享受的去打字也好、去看文章也好。那么这样来说，你就即便是二十个小时在电脑旁边，你也不会过度的耗神和耗用气血，这是个绝招。也可以说是漫不经心，总之不要把自己的意识掉到电脑里面去，还在你身上，保持你这个心啊装在自己的身上，拿眼睛的微光去打量电脑，漫不经心的去完成自己的工作，也不能说漫不经心啊，总之就说不要，让自己失去平衡。意识不要掉到电脑里面就可以了。像欣赏一个画面一样，眼睛微微的去看着这个电脑。这是一条。另外，没事经常起来多走动。哪怕你借口上厕所呢，稍微感觉累，不适，马上起来走动，绕一圈站起来，举目望一望，都可以。

那么第三呢，就是离开电脑之后，除工作之外，不要上电脑。用滴眼液啊，或者说什么的都没用。你只要做到这三条，尤其第一条，那么你即便时间长，对你的眼睛对你的气血也不会造成重大的损害。你看比如说现在，我的眼睛就是微睁，为什么刚才掉线没有看到啊，就是没有把这个神灌注到屏幕上，如果把神灌注在屏幕上会非常的累，这叫做神光内敛，这也是修养的一种境界。

6、患者从 07 年底上环后月经过后常有少量血，好像月经末期的感觉，加上月经期一般在十天多，想取环又怕疼，不知道是取了好还是继续上，上环有什么副作用？

答：像这种状况，上次跟大家说了，月经状况是自己身体的风向标，那身体气血出现不调，表现在月经上，那么我想这不简简单单是上环，下环的问题，即便上环对身体产生影响，那么如果身体素质好它产生影响也是有限的，建议整体施治，看看身体哪儿出了问题，不要单单考虑上环本身。

7、对于产后脾胃湿寒，服用香砂六君丸可以么？

答：这个如果说单纯的脾胃湿寒，可以服用香砂六君丸。香砂六君偏气分偏阳分，这儿没有血分的药，但对于女子应多加血分的药。

8、我的肝火总是很旺，所以导致脾弱，不知怎样健脾？

答：你这个肝火旺表现在哪，首先要调肝火补脾胃，两头来，就像翘翘板一样，是吧，失去了平衡，那么一头要削一头要加，削哪头啊？削肝火这头，调肝火，加哪头？加脾弱，这是中医的一个整体辨证治疗方式，它总是想让你的身体达到一个动态的平衡，像一个屋子一样，过寒了，则洒水成冰，是过热了，又整个的干燥。那么要调到一个很适合的度，不寒不燥不冷不热。那在这种环境下，你身体也健康，生孩子也好。

9、我今天咳嗽买梨吃，吃2个，结果拉肚子了放屁，感觉有点发冷，什么原因，是不是梨性寒，吃多了，怎么治？

答：是，梨性寒，建议大家不要多吃梨，不要迷信梨润肺这个说法，燥咳，肺中燥咳的病人，十不居其一，就是十个里面不一定有一个，也就是大家咳嗽如果吃梨，百分之九十都吃错了，你看他感觉发冷，什么原因？那你吃点热性的药嘛，喝点姜水，生姜水最好，多饮暖水，干姜温胃散寒，是家庭必备的良药。

10、吃苏甘蓝为什么会腹泻？

答：这个要具体分析了，不知道你脾胃的情况，那么有时候脾胃差不仅是吃苏甘蓝会腹泻，吃半根黄瓜都腹泻。

11、西医中所说的干燥症中医怎么讲？

答：不知道你指的是哪种干燥症，有一种我知道，就是鱼鳞病，就是腿上特别干燥，像长了肌肤甲错啊，就是医书上讲肌肤甲错，像蛇皮一样，或者像鱼鳞皮一样，一点光泽都没用，一挠，起很多白道，这样的病多半是气血瘀阻导致，尤其是肝经，导致气血在里面盘结不出，不能濡养肌表，那么肌表就出现干燥。这是一种干燥症，还有很多种

呢，不要说某西医的病名，主要说你什么症状，辩证施治嘛，你得见症状，通过症状反映你身体的整体环境，就是你是什么环境，你是热啦，还是寒啦，是刮风太多啊，还是下雨太多啊，地下泥泞啊。主要是通过观察你的各种症状，望闻问切嘛，四诊合参，来体会你身体的环境，气血的环境，五脏的环境，哪儿不平衡了，哪儿不足了，哪儿有余了，从而补其不足，调其有余。使气血调顺，风调雨顺，那么你这个人的整体身体素质就起来了。

12、口干？

答：口干无非两个原因，既然口干那么身体的水液代谢出了问题，要么不足，要么代谢受阻。这要看多大，什么样的人，身体还有哪些不适，从而判断口干的原因，有很多老年人，天天喝水还觉得口干，肝肾不足。气血不能蒸腾向上，不能带着津液蒸腾向上，导致口干。那这样的要滋补肝肾，肝肾足了，气血就能调上来，口就不干了。你喝多少水都没用，你看那糖尿病那或者怎么的，甲亢啊，都会出现口干。你看 55 岁了，多半是肝肾出问题了。肝脾肾三脏，肾主藏精，脾主运化，肝主生发。这三脏出了问题，整体导致气血不能上、不能濡养口腔、口鼻，导致口干鼻干。这个必须从肝脾肾三脏着手治疗。

13、自汗盗汗多，长期的感冒，能吃玉屏风口服液吗？

答：玉屏风口服液不能很好治疗现代人的自汗盗汗，不信你就吃吃。这个玉屏风，是防术芪，防风，白术，黄芪这 3 个药组成，偏于气分。对于不严重的偶尔的自汗，管用，就是很小的自汗，它能收一下，但现代人体质从里到外身体出了问题，导致的自汗盗汗，这个玉屏风一点用都没有，你可以问这里面有很多吃过玉屏风的（人），大家来说说体会。气血出问题导致的自汗盗汗吃玉屏风一点用都没有，而恰恰现代多数人正是由于气血出了问题。气虚血虚，气血凝滞，气血瘀阻，气血湿阻，气血寒凝等等导致一系列的症不是一个简单的玉屏风能解决的。

14、用小白菜煮水泡脚和腿，然后把小白菜敷在膝盖上，有什么作用？

答：主要是看你想治什么了？我不清楚它会有什么作用。

我想是这样，咱们饮食这个讲完，我看看还有什么可讲的，如果没有什么可讲的，就咱们可以邀请，邀请大家上麦谈谈自己得病的经历，和治病的感受，还有养生的心得。别搞一人堂，别光我一个人在那说，大家都上来说一说，可能我说的有对的有不对的，大家一起上来说一说，大家吃了什么药了，好使！吃了什么药了不好使。吃了这么长时间药，养了这么长时间身体，跟疾病作了这么长时间斗争，大家有哪些心得体会。都可以上麦说一说，我建议讲完饮食之后，就不用特意安排，就是谁想讲，到时候我发一个帖子，大家尽量报名，然后准备一下，希望有心得体会的都可以上来说一下，互相交流嘛。看看大家还有没有什么其他的问题。

大家听了我这么多堂讲课，还有些人在我这治病，我的治疗思路和整体思想大家也应该清楚了，无外乎两条，调补气血，提高整体身体素质，或者叫做提高综合国力，无非是这么两条，翻来覆去地给大家讲，还有就是告诉大家发病的部位不一定是病根本身，治病尤其慢性病是个漫长的过程，养生重于治病。一个病慢慢的好了，懂得了养生，这个病再往下掉不容易。关于去根的问题，再次跟大家强调，不要把这个去根当成目的，把养正当成目的；正气足了，病就不犯，正气一虚，病还过来找你，还有大家不要把自己当成病人，你把自己当成正常人，好病就快，越当成病人，病越不会离身，得病了不要轻易改变自己以往的生活方式，只要把不好的调好就可以了，毕竟你还有很多生活方式是符合自然规律的。

前两天有一个病人，他是习武的人，他徒弟找到我说，师傅中风了怎么办？他把这个照片、舌片传给我了。什么是中风啊，就是由于气血逆乱导致突然的筋脉瘀阻。脉阻在那儿了，产生中风偏瘫的症状，这个时候千万不要去通这个瘀阻，大家要记住。西医怎么治啊？无非是扩张血管。千万不要扩张血管，为什么不能扩张血管？很多，西医也

证实，很多脑血栓的病人，一扩血管很容易转变成脑溢血，因为他的血管已经很薄很脆了很瘀阻了，阻在那儿了，你再一通，、阻塞的没有通开，因为溶栓啊，阻塞的没有通开，那么血管壁破了，这和产后风的道理一样，等身体出现怕风怕冷，千万不要去风去寒，提高自己正气，正气知道如何对付这个问题，你不要说去强行干涉。你创造环境让他们自我恢复，这就是中医非常高明的一点，像两口子吵架，你不要去掺和，一会说说男方一会说说女方，你该让他们俩多沟通，你创造环境，他们俩自然会和好。身体也一样，你在外面只是给身体创造环境，让身体自我来调，那么大家知道，这个人睡觉，什么时候醒什么时候睡，这是自然规律，也是天生的本能，早上几点固定醒，为什么会醒呢，就是没有人捅你，你自然就会醒，那么走路也一样，你看着前面的目标，你尽情的跑，你大脑从来没有关心过你应该迈左腿还是右腿，是吧，你每一个关节应该怎么动，从来没有告诉，你没有下意思的或者没有说是很清楚的发出指令告诉你这腿应该怎么跑，那么你双腿就跑起来了，病也一样。

15、长期耳鸣是怎么回事？

答：上次说过了，多大岁数，多老了，如果老了偏重于肝肾亏虚；如果年轻身体壮，偏重于肝火旺；高频的耳鸣是肝肾虚，低频嗡嗡的耳鸣是肝火旺，春天的耳鸣是肝火旺，劳累的耳鸣是肝肾虚，相应的去对治，肝肾虚就补肝肾嘛。肝火旺调肝，不要去清肝去，调开了气不往上顶了，肝气沿肝经不往上顶到耳朵上了，肝火旺这个问题一解决，耳就不鸣了。

16、面部肌肉痉挛的治疗？

答：那要看你怎么得了的，这大家要知道啊，得了病要看源，要看你怎么得的，你吃了拉肚子，那你吃撑着了，那你受过大寒，是吧，睡过冷炕得的，宫寒，你知道是睡过冷炕得的。那房事过度导致的肾虚，总是有原因的；吓着了导致遗尿，总之去发现问题的根源。就比如说一个从来没受过寒的怕风怕冷，那你说他肚里有寒，那寒从何来呢？

那他这不是寒，是气血虚导致寒，同理，要发现原因。你说寒大，大得不得了，你问他，什么时候受过这种大寒，他还说不出来，没受过大寒啊，那怎么可能寒大的不得了，你不转悠出来他的寒，他怎么来的实寒。这面部肌肉痉挛也是，怎么得的呢？多大岁数，是虚是实？风吹着了？晚上吹电扇吹着呢？这个还是肝经失去血的濡养导致面部肌肉痉挛？肌肉痉挛到什么程度啊？伴随哪些症状啊？这些你都得说出来我才能知道，不然我无从谈起，比如说我就告诉你，面部肌肉痉挛用偏正散治，这是对你不负责任。

17、我耳朵痒，挖耳朵就会耳鸣，几小时到几天然后就好。

答：这个还要看你身体其他情况，不能说你通过挖个耳朵就耳鸣，我就判断你怎么回事儿，就治你的耳朵，这肯定不对的。更具体的来讲，耳朵附近有几条经脉从这走过，最重要的是足少阳胆经，这条经脉出问题，耳朵就容易耳鸣，耳通肾，肾脉出了问题耳朵也会出问题。手少阳经脉也会走耳朵，它出问题耳朵也会出问题。你看有人说了，洗澡晕倒是怎么回事，空腹晕过，吃饱了还晕。那这个空腹晕过和洗澡，不知道这个洗澡是热还是冷？原先咱们说过，很热的时候晕(澡)堂子和空腹，那肯定是气血虚弱，又不吃饭，澡堂子很热，导致虚上加虚，热气熏蒸使你气血外泄，导致气血更虚；气血不能上灌于头，导致晕倒；饱食之后还晕，饱食之后气血都去供应脾胃，为什么一些人吃饱之后犯困呢，这是气血虚弱的表现，气血虚弱，仅有的这点气血要去消化吃进的食物，当然其他的地方气血就不足了，就会出现犯困、必须睡觉这个问题，吃饱晕、空腹晕、洗澡很热晕这三条基本可以判定就是一个气血虚，脾肾两虚。同时挖耳朵就会耳鸣也是肾虚的表现，还感觉胸闷喘不过来气，不是肺的问题，一般心肺的问题都来源于肝脾肾三脏，所以古人非常重视肝脾肾三脏的保养，根本嘛，五脏是根本，五脏当中肝脾肾三脏是根本，很多心脏病都是肾、肝的问题，很多肺病都是脾、肾的问题。

怎么调肝，是吃中药吗？

调肝方式很多，首先情志要舒畅，这是非常重要的，情志不舒畅，肝气就郁结，情

志性肝气郁结，这个病很难治。那么第二个针灸，扎肝胆二经，用调法，如果说肝旺用泻法，第三就是吃中药调肝，不能泻肝，龙胆泻肝汤就是一个很好的反面教材，长期吃龙胆泻肝汤致肝肾两虚，它泻过了，肝要调不要泻。

18、我老公天天掏耳朵，不掏就痒的不行是怎么回事？

答：这个问题太难回答了，可能掏出习惯来了吧？你让它痒，忍几天看看，你这情况还不在少数，象有人洗头一样，不洗就痒，这个就是洗出习惯来了。还有戴帽子，很多人爱戴帽子，一摘帽子受不了，就是成了习惯了。要努力的把帽子摘掉，尽量不要戴帽子，你戴帽子就给脑袋一个错觉，有一个帽子罩着，它就不去适应不戴帽子的环境。戴眼镜一样，你戴上眼镜就给眼睛一个错觉，哦我眼睛没近视，它就不会主动去调整眼睛的度数，所以说建议大家摘掉眼镜，摘掉帽子。鞋也一样，前一阵子买了一双登山鞋，特别舒服，穿这鞋登山一点不累，非常抓力，这是好的一面，那不好的一面呢，这个脚啊太娇气了，在一个很好的环境当中它就不思进取了，不会长茧子，不会让脚更强壮，尽量的不要让自己太舒服了，象椅子也一样，不要坐很舒服的椅子，睡觉不要睡很舒服的床，不要睡大床，生于忧患，死于安乐吗！太安乐了，人整个机能就衰退了。

19、每次来例假的时候就容易上火怎么办？

答：为什么来例假容易上火呢？你是来例假前还是例假后啊？还是来例假中间呢？

（提问者）：一般都是在前面。

为什么来例假前会出现上火的症状，就是因为来例假前气血拱动上逆，来例假前这下面就开始动了，那么这个动而未下，那么就往上返，就容易上火，来例假前出现的痛经，出现的呕吐，出现的头疼，有的还出现咳嗽，都是这个原因。那么这时候要调下面估计有淤阻的地方，调开了，它再动而欲动，就不会再出现这么明显的症状，稍有点症状很正常的，因为每次来例假前下面气机就开始拱动，拱动到一定程度，哗一下就泻下来就来例假了。

大千老师讲如何育儿

大家好，上两讲讲的主要是针对产后风的成因、治法，并帮助大家建立信心！我在治疗产后风的过程当中，不断有妈妈问孩子发烧感冒了出汗多，或者便秘，或者拉稀，正好趁这个机会给大家讲一下怎么带孩子，还有孩子遇到某些疾病怎么处理。那么现在很多家长啊都抱怨，说现在孩子太难养了，有时候很不理解老一辈五六个孩子甚至是更多的孩子是怎么带的，现在一个孩子就把父母累得够呛嘛！很多精力都搭在孩子身上了，那么这孩子带的还困难，三天两头跑医院，孩子咳嗽喘啊父母操碎了心。尤其现在年轻的父母，没有很好地继承上一代父母带孩子的经验嘛，也是第一次带嘛，手忙脚乱的，带孩子的过程中能总结一些经验，大多数情况都是要自己摸索啊！还要看一些书籍，但是由于近几十年来，中医一直走下坡路，中医传统的带孩子的方式没有很好地继承下来，导致中医育儿这一块知识比较欠缺，主要接受的是西方育儿的常识，大家买的基本都是西医观念的书，我作为一个中医大夫给大家讲一下中医传统育儿的思路、观念和具体操作方式。

我们知道孩子生出来之后，脱离母体，就不再靠母体的脐带来输送养分，转而生下来之后第一声啼哭，肺就打开了，呼吸自然的空气，同时开始进食、吃母亲的奶水，孩子开始作为一个独立的个体生活在自然界。现在我们也认识到人不能脱离自然界而存在，不能去征服自然，只能融合于自然，因为人是自然之子嘛！是自然选择了我们，而不是我们选择了自然；自然选择了我们那就赋予了我们在自然中生活的能力和形体嘛。人的五脏六腑、四肢百骸的功能最终都是适应于自然的嘛！因为我们是陆生动物，适合暴露在空气中生活；水里游的鱼适合水中生活，形体也向梭形发展，适合在水里游动。人长

了手、脚，站了起来，上百万年的选择，人慢慢适应了这种生活。小孩一降生，大自然也赋予了他适应自然的能力，就像小羊羔一样，生下来之后就能呼吸空气，成长。我们传统中医强调“天、地、人”三材嘛，有天有地，中间夹一个人，人就生活在天地当中，这就叫自然人。我们在这个大的理论的指导下，就知道育儿要适应自然，要符合自然的规律，才能把孩子培养好。什么意思呢？古代有句话：“顺风而作，废力少而建功多”因势利导嘛！我们养孩子也好，养生也好，就要顺着大自然的规律去做，孩子身体也好，我们身体也好，孩子能平平安安的健康成长。这是传统中医强调的一个基本育儿理念，也是中医强调的一个理念。带再多的孩子，只要能遵守这个规律，孩子都能健康地成长。

传统中医育儿理念

好，下面我们说一下孩子整个的成长吧！孩子在母体叫“先天先”，先天中的先天，什么意思呢？就是说处在一个自我完善、发育的过程，懵懵懂懂，在母体内靠脐带吸收营养叫“先天先”。生下孩子之后就变成了先天之后，孩子开始独立生长，自我运动。孩子到了十六岁，到了青春期，这就到了后天了。这是三个很关键的分水岭。在十六岁之前，我们都可以把孩子叫作先天，因为他没有自我意识，十六岁前没有完全的心机，就是动心眼啊，孩子思想还是很模糊的，尤其降生之前更没有。这段时间孩子自我完善、成长，非常符合自然规律。只要不给孩子施加外力，孩子就可以自我生长。人过了十六岁，各种心志都出来了，开始考虑问题啊得失啊，能够融入社会了，社会性元素越来越多。开始会出现失眠、长期思考问题、计较得失、自我追求、分善恶，开始自觉做一些想做的事情，这才是开始成人。所以我们把十六岁之前叫做先天。古人说小儿属“哑科”主要指婴幼儿嘛，还包括儿科，这些病啊其实都好治，因为他没有内因致病。什么是内因致病啊，中医讲喜怒忧思恐惊，过喜、怒、忧、思、恐、惊，这叫七情，人的七种感情，小孩不会因这七种感情而致病，因为小孩一般不会过于忧愁、思考、悲恐，

小孩都不会。有时候吓他一下，马上就过去了，但大人不是，十六岁之后七情越来越重，七情伤人是得慢性病的主要因素，这个在讲得病成因时会详细给大家讲述。中医非常强调七情致病，一个人长期忧思容易得肝硬化，脾胃会出现问题，心气短，肺中无力，过度发怒容易得高血压，心脏病。中医在七千年前就认识到七情是使人得慢性病的主要原因，但小孩不会，小孩没有因七情致病的原因，所以小孩得病一般都是外感，外因导致小孩得病。十六岁之前基本都是外因导致的。

哪些外因呢？无非就是中医所讲的寒暑燥湿风火。外界环境的变化使人得病这叫外因。最主要的就是天气的变化，温度，气候的变化。过热、过凉、被风吹着，温度太燥、太高，这些叫做外因。外因的变化使人体内环境不能适应，不能很好的调节，从而使人体内环境失调，这就是外因致病的病机。小孩得病一般都是外因导致疾病。外因除了寒暑燥湿风火，还有饮食，刀伤。由于饮食不调，磕碰导致的疾病。这些是小孩得病的主要原因。所谓的“内伤难治，外伤好疗”，就是外因致病好治，因为是从外部来的，只要把外部的因素去除自然就能调和。最怕内因致病，因为外界环境恶劣可以克服，但是内部有搅局的，有坏蛋，内鬼，这个不好办。像《春秋》里说“患不在颡项而在萧墙之内”。内因就是内鬼，外因就是寒暑燥湿风火，环境和饮食。外因主要是两点，一个就是小孩寒了热了，无非是感冒、发烧、咳嗽、流鼻涕，哮喘嘛这些病；还有就是饮食，吃着了：拉肚子、便秘，这就是小孩最常见的两种病。这两种病导致小孩气机不调便生出其他的病：出虚汗啊、多动啊、注意力不集中、体质差这一类的疾病，都是由于外感使身体不调出现的一些连带的症状。这里可以很负责得告诉大家：小孩得病大部分都是寒了热了不调，饮食不周。

小儿感冒发烧

好，首先说一下感冒发烧这些问题。太多家长来问我，小孩今天又发烧了感冒了怎

么办呢？不行就去医院挂水。只要孩子感冒发烧，大部分家长都会选择马上挂水，医院采取的措施无非就是挂水、打针、吃药。挂水的居多，输上一瓶液，烧退了孩子就回家了。我要说一下，挂水后患无穷。小孩才几个月，一发烧就要去挂一瓶水，小孩还那么小，挂上凉巴巴的一瓶液体，不管是什么药吧，生理盐水居多，直接通过静脉注射流到小孩体内。大家先别搞医学理论上来，想一想这个方式对小孩能不能好。挂上几瓶水，就是大人也半条胳膊都凉了，何况是身体很弱的小孩。用水液这种外在的物质去冲击你的身体，后患无穷，介入了嘛！它占了你百分之多少的空间去抵挡你的身体，就像一个家庭出了问题，外人插进来天天去搅局，想解决问题但解决不了。可能会将问题一时压制，但是外人天天在家里吃住会是一个什么结果？小孩感冒发烧就是外感所致，将外感去了自然痊愈。没有必要去强行治发烧，把外感去了发烧就退了。外感就是两个嘛！风寒和风热感冒，风热感冒又叫风温感冒。那么什么叫风寒感冒呢，就是吹了凉风了，受了凉，身体受不了出现感冒发烧的症状，最典型的是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、发热、浑身紧，这是早期最主要的症状；那么什么是风热感冒呢？就是夏天受热风的吹拂，导致咽干、咽痒。我强调一点：百分之九十都是风寒感冒；只有百分之十是风热感冒。有的家长问：夏天感冒怎么会是风寒感冒呢？夏天人更贪凉，凉风一吹，这凉风不一定是刺骨的，比平常温度低的风，风吹过来，汗液就向外蒸发，就带走热量，产生凉意。这样的都叫做风寒而不是风热。还有病人问：咽喉肿痛发炎了怎么还是风寒呢？这里有一个误解，风寒袭人之后使气血瘀滞化火，就会出现大家理解的风热感冒的咽痛、上火、鼻干，有时候出热气的症状。这时候千万不要当风热感冒治！这在古代叫“寒包火”，就是寒使气血凝滞，郁而化火。寒是由寒气裹挟而成的，而不是真正的热气进入了体内。所以我见到的大人孩子百分之九十都是风寒、风凉感冒，而非风热感冒。

对于这样的孩子，用药应当用祛风寒而非祛风热感冒的药。比如连翘、Vc 银翘、枇杷止咳露、川贝液啊类似的治风热感冒的药都不要用。治风寒感冒的药成分很简单，

里面有：荆芥、防风、炙麻黄、紫苏等；治风热感冒的药典型成分有：连翘、金银花、牛蒡子、大青叶、贝母、薄荷，大家不要搞混了，看一下说明书的成分栏。很多家长不去挂水，吃中成药也吃错了，误吃了风热感冒药。不仅治不好孩子的病，还会加重孩子的病状。孩子得病后不要马上送医院挂水，有百害而无一利，建议吃治风寒感冒的中成药或汤药，最简单的汤药就是生姜红糖水。发一下汗病就好了，不要大发汗，而是微发汗。把袭身表的风寒之邪稍一解，像脱件衣服一样，烧就退了。即便不知道用什么药方，我给大家出一个主意：孩子感冒不要碰，给孩子多饮暖水，让孩子发烧感冒自然而退，等待自愈。因为任何一个现象的出现都有一个起和止，有来有去，都有一个过程。刚才给一个患者还讲，手上的瘰子又有一个名：干日疣，疣也是瘰子的一种。就是生命周期为三年，之后自然就掉了。发烧感冒也一样，古人总结就是七天的事，过了这劲病就下去了。第一天初起，第二天加重，第三天最重，第四天持平或者开始衰退，第五天明显衰退，第六天第七天头上就好了。疾病体来打一圈过了就走了，和下雨一样，下够时辰就好了。带孩子的家长太溺爱孩子，怕孩子出事，太想让给孩子治好，反而坏了事，违反了生命周期嘛！就像往墙上一撞，撞一大包，包起来了，几天可以退啊？一般是一周，你害怕了，四处奔波希望一两天就消退。

好多人得病就是希望在一两天内解决问题，医生说那好啊，直接做手术刺下去呀！很多人就是走这条路，只不过是其他的疾病。比如肿瘤，肿瘤和包其实是一个道理。长肿瘤肯定有不通的地方，把地方通开肿瘤肯定就下去了。尤其女性子宫肌瘤，像割韭菜一样，割下一茬又长一茬。肚子里三个瘤都拿掉之后又长三个瘤，西医没办法，只能再割，不行把子宫也割下去。孩子感冒发烧也一样的道理，等够时候就好了。把第二天第三天最难受的两天熬过去，第四天就开始向愈了。只要保证孩子的饮食、环境，不要再受凉受风，多饮暖水，三四天孩子的烧就退了，不用吃任何的药。当然如果吃中成药发个汗，两三天就好，有时候寒气一解就好了。现在西医也认识到了，不再滥用抗生素，

但是在我们国内还是非常严重，不断的上好药，一是不明白道理，不想用七天的规律来治，既然家长有要求那就来吧！第二就是想挣钱，现在医院都商业化了，求之不得来医院用贵药。赶紧给孩子用最好的药尽快的退烧止咳，也迎合了家长的心理。结果做了违反自然规律的事情，并且留下了隐患，使邪气长期留在孩子的体内去除不了，感冒发烧年年来上十几回。孩子发烧三十八度、三十九度都不要怕，好多医生说马上要治啊，不治转脑炎、肺炎、肾炎啊，要命的呀！吓得家长马上抱孩子去医院挂水。谁不害怕呀？任何一个父母，不明白道理的都会在这种情况下慌不择路，全部交给医生来处理。可以跟大家说一下，凡是转脑炎、肺炎、肾炎的都是挂水之后产生的结果，而并非之前会往这方面转。为什么呢？道理很简单：孩子没有内因；气血是充足的。偶尔着了风寒，只要正气不衰，邪气是攻不进去的。小孩比大人好，得天独厚的一点就是在十六岁之前，大部分都是气血充足的。尤其婴幼儿，一团肉，脸蛋饱满，胖胖乎乎的，无思无虑，没有忧愁，体内五脏都很好，这种小孩正气很足。小孩三味真火嘛！傻小子睡凉炕嘛！整天哭也不会累，因为元阳充足。在气血充足的情况下，外邪只能约束在小孩的体表，攻不进去。所以为何小孩高烧，大人烧不起来呢？烧就是正邪在打架，正邪相攻温度就上来了。西医挂水泼了瓢冷水，泼给谁了？主要是泼给正气了，一浇灭了，正气、邪气不打了，邪气一下就攻进去了。乘虚而入了！就像五六个大汉保卫自己的家，外面抢劫的要进，双方打起来了，治安巡逻的一看，这么热闹不行！开了几枪，把势头给压下去了。热闹劲是平息了，但以牺牲家中壮丁为代价。也可能打死贼人，所以挂水也会使小孩一些疾病好起来，但是贼从外面来，有时候打着，有时候打不着。气血是自家的，肯定对气血有伤害。一旦贼没被打死，就会乘虚而入，就会进入家中为害百端。向上攻于脑，引起脑炎；中间是肺炎、心肌炎、肝炎；向下引起肾炎。就看挂水之后侵害的是五脏六腑的哪个了。太多血泪的故事告诉大家，挂水危害太大了！小孩当时是退烧了，但却坐下了根子，每年都会犯病。现在感冒发烧的特别多，而且特别难治，今天告诉了大家原

因所在。建议大家两种方式，第一小孩感冒发烧、咳嗽、哮喘这一系列的症状都属于同一种病。风凉、风寒一克，小孩马上反应流鼻涕、鼻塞、发烧，这时候一旦挂水，烧退了，但马上转咳嗽，接着挂水，很多小孩马上转哮喘，成肺炎了嘛！这是一个普遍规律。如果不挂水，小孩只发烧不咳嗽，咳嗽之后不挂水不会转喘。

中医也讲无为而治嘛！放着孩子在那，正气一足隔两天就会将外邪攻掉，小孩病就好了。不要帮倒忙，有条件的知道怎么做的吃点治风寒、风凉感冒的中成药，不要吃治风热感冒的中成药；不知道怎么做的，今天听过讲座的，就放小孩两三天，多饮暖水，不要着风寒、风凉，适当饮食，补充糖、盐，两三天之后也就慢慢好了。这时候不要觉得孩子很可怜，大人要帮忙，你帮不上忙，而且还会帮倒忙。多数家长对孩子都是帮倒忙。孩子正气、邪气正在打架，帮倒忙只是损了正气，使邪气内攻。

关于感冒发烧、咳嗽、哮喘家长遇的多，多和大家说一下。不明白道理的可以多看看一些中医的书，多观察体会。不要说起个包就要一天消掉，七天就消掉了嘛！下面说一下跑肚、拉稀、便秘。

小儿拉稀、便秘

现在小孩便秘的特别多，拉羊粪袋状大便，抠都抠不出来。单位一个妈妈找我说，孩子便秘特别严重，天天要下手抠，吃泻药或其他药都调不好。很多小孩便秘都是饮食有问题。很多妈妈都不喜欢喂奶，让孩子喝奶粉，（我们知道三鹿事件），而母乳喂养是最好的，什么都代替不了。因为孩子是从你身上掉下来的，你最适合他的环境，你分泌的乳汁对孩子最好。所有哺乳动物都是这个道理。现在的奶粉不管是国产还是进口都添加各种元素，这种指导思想都多少有问题。好多小孩，尤其吃进口奶粉的便秘更严重。原因现在不好说，但这种奶粉肯定不适合小孩脾胃的消化吸收，导致小孩便秘，便秘的情况很多都是吃奶粉吃的。还有就是饮食不周，不断给孩子吃些营养品，熬粥也不是普

通粥，而是蛋花粥或加些什么。现在太多的商业炒作，就是想挣小孩的钱。现在就是小孩、女人的钱好挣，女人无非是化妆品这一套，就是养颜、减肥瘦身，商家拼命打这个主意，只要拿下这个市场，占多少份额，就能使企业不断壮大，获取多大的企业利益，所有的企业都从这方面考虑，所以必然出现夸大其词的成分，而且已经到了无以复加的程度。七天快速瘦身，美白.....挣女人的钱，再有就是小孩的钱，父母舍得花嘛！在这种商业利益的驱动下导致市场充斥着婴儿用品，尤其是婴儿食品，大部分都是违反自然规律的。大家可以想下农村，孩子没吃什么好的也是健康地成长。咱们三四十，四五十岁的早年没有补充营养不也长过来了吗？养过金鱼的知道，给鱼喂食不能多，多了就撑死了；养花的也知道，肥不能施大了，不然花就烧死了；同理，养孩子不能营养太足，不然就会出问题。

古人说了一句非常经典的话：“常予小儿三分饥与寒”，就是小孩宜饿不宜饱；宜冷不宜热。说白了，不要认为孩子缺钙、锌、镁、微量元素，往孩子嘴里塞。这个肥施大了，导致结果小孩脾胃虚弱，消化不了这么多营养，都成了积滞，成了毒，所以小孩便秘、拉稀。这叫“小儿疳”、“积疳”、“食疳”。自古疳病很多，都是父母溺爱孩子，拼命往小孩嘴里塞。尤其是富贵人家，有了钱一定要给孩子吃最好的，消化不了积在那，导致便秘和肠胃消化功能紊乱。所以建议家长不要给孩子吃保健品。最天然的、普通的最易于小孩的消化吸收。小孩不缺那么多营养，本身就是纯阳之体嘛！只要给点食物就能茁壮成长。鱼喂多了马上就撑死，花施肥大了就烧死，孩子也不能给太多的营养。所以孩子应“三分饥与寒”就是不要吃十分饱，七分饱就可以。这个做妈妈的一定要知道，同时作爷爷奶奶，姥姥姥爷的工作。怜爱之心每个父母都有，都希望孩子粗壮成长，但是如果小孩得了疳积，就适得其反，瘦得皮包骨一个了。很多家庭条件特好的，但孩子就是瘦，注意力不集中，多动症也出来了，怎么吃也胖不了，肯定脾出问题了。当时吃着了，这种病坐下就有可能带半生甚至更长。脾要出了问题很难好。所以大家要

注意，孩子不缺那么多营养，只要调均就可以。很简单，喝粥喝大米粥、小米粥，不要往粥里加乱七八糟的东西，没必要。没有必要给孩子喝进口奶粉，喝米油就是小米汤熬出来上面那层清汤也好。

另外说下“三分饥与寒”的“寒”，好多孩子感冒发烧都是由于家长怕孩子着凉冻着，给孩子穿很多的衣服，捂得小孩出汗，出汗之后凉风一吹更容易感冒发烧。或者是盖多了，晚上蹬被子，摘帽子等，尤其是三岁以后知道扒衣服了，风一刺发烧感冒了。所以古人讲暖衣厚被不是一件好事。什么事情都是辩证的，大家不要觉得吃得好、穿得好就是一件好事。反而在农村，衣着单薄，每天淌清鼻涕，跑来跑去没人管的孩子长得又粗又壮。而在城里，吃得好喝得好，每天由妈妈拿小车推着的孩子身体弱，再加上挂水，孩子的生机很长时间长不起来。小苗折断了再往上生长就困难了。第二次生长期就是青春期。如果青春期再受打击，那身体半生都好不了。这就是“常予小儿三分饥与寒”的道理，不要过分溺爱孩子，让他自然生长，大人穿多少孩子穿多少，大人吃什么孩子吃什么，不要觉得小孩缺营养，也不要听信广告所言小孩缺钙锌铁，要吃黄金搭档。这都是商人为了攫取商业利益制造出的舆论。

小孩要在自然环境中成长

这是从饮食和外感说了一下。下面说一下父母买的小车，上面带棚，左右带护手，太阳晒不着，雨淋不到的。这是一个很大问题，这样护着孩子它就很难健康的长起来。大家还记得小时候竹子编的那种小推车吗，一边能坐一个的那种。两个孩子一边一个，上面也没有棚，太阳也能晒到，雨也能打到。随着人们生活水平的提高，小车造得越来越讲究。上面有个棚，还有个帘子，把孩子罩在里面，这非常不利于小孩的生长。小孩见太阳就长，见风就硬。硬是结实的意思，风一吹小孩就结实一层；太阳一晒小孩就拔高一层。小孩要生长在自然的环境当中，什么是自然环境呢？人是白天行动的动物，要

放在光天化日之下，风吹日晒会使小孩自我调整，就能适应这种环境生长。大人也一样，好多城里的尤其是女性，不敢晒太阳，天天躲在屋子里，脸色惨白，不是正常皮肤的颜色。气机弱，没经过“风日”，古人讲这东西是好东西嘛！和风吹、太阳晒身体就特别硬朗。

上次讲女性脸上长晒斑那不是太阳晒得，而是气血不调，本来就有斑，太阳一晒晒出来了。这时候抹去斑霜没用。太阳就是一个照妖镜嘛，指出你有问题了，得赶紧调理身体啊，可是却怕别人指出这个问题，这不是掩耳盗铃吗？小孩也一样，不要怕太阳，把小孩放太阳底下晒一晒、吹一吹，表皮就结实了，就不怕感冒发烧了嘛！小孩长得也快，眼睛也精神也亮。天天把孩子放在小车里拉下帘子，实际对孩子一点不好。剥夺了孩子在自然环境生长的权力了，这样的父母一片好心反而坏事。所以希望大家从自然规律的角度来理解如何带孩子。具体做法多种多样，但都不要违背自然规律。违背了一个也带不好，顺从了七、八个也能带。孩子可以自我生长，而家长却人为干涉，像孩子老抱着就不会走，走路老扶着他就不会跌跤，就永远不知道危险，跌一跤爬起来就又能走了，以后走路就有危险意识。就像不让孩子碰下火，他就永远不知道火危险。记得很多年前一个亲戚有了个孩子，买了个学步车，就是个大圈，孩子站在中间，手扒着车，哪都能推着走。结果别的孩子学会走路了，这孩子还不会走路呢！因为他依赖学步车了，手搭在学步车上，自己不用找平衡了，后来把学步车扔了，没多久孩子会走了。就是说让孩子自我发展，很多家长到哪都抱着孩子，孩子腿就弱。城里交通危险，但家长得有这个意识，让孩子自我发展，不能人为干涉太多，当然相应的危险也要处置好。

课间答疑

好，咱们休息五分钟吧！然后看大家有什么问题，如果有时间再讲一讲孩子的教育问题，没有时间就算了。咱们接着说吧，有几个妈妈问了几个问题，简单说一下。

1.患儿家长：我儿子前段时间扁桃体发炎引起咳嗽，吃药后咳嗽有痰刚好，前天、昨天又有点流鼻涕，昨天给他泡了下脚，今天下午开始流脓鼻涕了，不知道能不能让他喝生姜红糖水？

大千老师：大家记住啊，凡是流清鼻涕的，都按风凉、风寒感冒治，不要按风热感冒治。扁桃体炎、咽炎不按风热治啊，都按风寒治。因为咽炎是寒包火导致的，咽喉肿痛嘛，不要以为肿痛有热就按风热治。按风热治越治越严重，可以喝生姜红糖水，生姜多放，红糖少放。因为孩子元气足嘛，红糖放多了容易引起上火，但生姜有散寒的作用嘛，再酌情加点祛风寒的中药就更好，这个就要看具体情况了。

2.清晨：我儿子一周以前头发特别好，乌黑油亮，一周断母乳之后，发质就不好了，越长越黄，怎么回事，用不用去查微量元素？

大千老师：这里有两个问题：第一，吃母乳孩子当然长得好，断奶吃别的容易导致气血出问题；另外，孩子可能脾胃有问题，但也不至于断了就头发越来越黄，可能脾胃多少会有些问题。第二，用不用查微量元素，刚才刚讲过，孩子得病一般不是缺某种东西导致的，人是很复杂的生命体，不是简单的微量元素的叠加。不是蛋白质百分之多少，脂肪、碳水化合物百分之多少，就能组成一个人。家穷点破点没事，家和万事兴嘛！补了很多东西了，又有钱很多东西都买了，家还是败了，什么原因呢？同样人得病主要原因在于不调，秩序打乱了，环境破坏了，次要原因才是缺东西。有的小两口说怎么以前穷的时候和和美美的，现在有了钱了怎么天天吵架啊？有的有了钱之后还离婚了，是缺东西缺的吗？肯定不是。养孩子也一样，不要孩子一有点毛病就认为孩子缺这个那个，千万不要问这种幼稚的问题。

3.我儿子九个月来，刚才大便泻得老远，今天泻完了晚上又吐出晚上吃的饭，现在精神状态欠佳，目前贴了丁桂儿脐贴。

大千老师：这个就是吃着了，小孩肯定饮食有问题，不然不能上吐下泻啊。中焦出问

题了，中焦就是胃嘛！丁桂儿脐贴，这药还行吧，从温里着手治疗的，但是这孩子有可能有积啊！上吐下泻，脾胃不调，应该调一下积，就是咱们说得疳积嘛，吃一些调脾胃的药，不像是寒着了。而脾胃不调了，热着了积着了贴那个不管用，这就要具体来看了。不如给他少食，喝点生姜红糖水管事，或者喝点小米粥养养胃，九个月大可以喝一点药了。奶不要喝太多，喝多了容易得奶逆，喝得多了积在那消化不了，老吐奶，奶逆。

4.患儿家长：我宝宝一点奶剂甜食都不沾，这对他身体有影响吗？

大千老师：如果不吃肯定脾胃有积食，或者脾胃不调，导致孩子不愿吃甜食。甜食粘腻嘛，容易停在脾胃，本身脾胃有食积不化嘛，粘的孩子就更不愿意吃了。大人也一样，尤其得肝硬化或者脾胃出问题的甜食都不愿意吃，由于中焦湿滞或者食积，要具体来看了。

5.患儿家长：小儿如果有咳嗽是不是用生姜红糖水再加些蒜？上次我煮的时候结果第二天咳得更厉害了。

大千老师：大家注意不要加蒜！蒜容易烧心，而且对胃不好，也不解风寒。很多健康小常识告诉大家应该用蒜就不对。胃不好的不要吃蒜，它也不解表。小孩咳嗽不要吃蒜。大家要感觉一下咳的部位的深浅，有时候要好的时候咳得更剧烈，但是趋于表浅，它是在上面咳嗽。所谓的咳嗽就是身体正气想用咳的方式将寒气推出去，这是正气有力。咳得剧烈并且表浅的时候这是病向好的方向转化，但如果剧烈并且很深，嗓子开始吱吱的有喘的意思这是病加深。往外咳是病向好的表现，大家要注意，有时候喝生姜红糖水或发汗止咳的药之后，头天晚上容易剧烈咳嗽。曾经治了一个十年剧烈咳嗽不好的患者，后来两年加重了，给他吃了三剂药，当天晚上就没睡着觉，两天连续两宿没睡着觉，咳嗽加剧，但是第二天就明显减轻，后来这个病就治好了。大家要注意，有时候可以把它理解为翻病。

6. 患儿家长：我宝宝医院查出有轻度贫血，又查微量元素不缺铁，这在中医上怎么

调理？

大千老师：像这种情况中医上讲辩证施治，四诊合参，望闻问切来体察身体的状况。这是中医的独特之处，从整体上来论致孩子怎么了，哪不调哪调，哪虚哪实，讲这个；不会讲缺这个那个，人食五谷杂粮，它们互相转换，缺这种东西会通过另一种东西转换成那种东西。大熊猫只吃竹子，那缺营养是不是缺得多呢？大熊猫不也长得好好的吗？牛吃草，从来不吃含动物蛋白的东西，难道缺很多营养吗？又没吃过保健品。所以在于不调，而不是缺什么，千万不要表浅的想问题。大家学历都不低了，还是这么表浅的想问题说明两点：第一，深受不良健康信息的毒害；第二，没有认真思考问题。没有关注过这个问题，别人说什么就听什么。这正好中了商家的圈套，缺铁就补铁吧，我这纳米级药丸，吃后直接渗透到血液当中迅速补充。

7.患儿家长：我宝宝今年一岁零两个月了，后脑勺那有两块头发比别处少，每块有硬币那么大，不知什么原因。

大千老师：这是由于气血不周，有可能脾的问题，有可能是肾的问题，可以留待观察，过上一段时间再看。如果孩子整体不出问题，局部有一点问题，家长不要急于施治，过段时间有可能自愈。不要认为这病不治过几年会加重啊，有可能癌变，比如有医生说盆腔炎或宫颈炎不治以后癌变了可不管啊，尽早作手术啊！这样的话不要轻信！只要气血充足、身体调顺，病邪就不会进攻，疾病就不会恶化，即便去不了病，正邪也是动态相安，和平相处的。以后身体好转病邪就逐渐消退了，因为病邪是客，你是主嘛！主导权掌握在你手里而不是对方手里，大家不要把关系搞反了，不然一怯对方就攻进来了。你都不把自己当主人，那对方更不把你看在眼里了。病是一样的道理，你心一慌，气血一乱，病就有机可乘了。

8.患儿家长：我家小孩玩累了晚上会烧，我怕给他吃感冒药一般第二天就好，这样是不是不好，应该怎么样对待呢？

大千老师：有可能两个原因：第一，一般小孩自然会发烧，这叫做“蒸”，就是小孩子长身体的过程不是匀速长的，而是像拔竹节一样一节一节长，突然就长起来了，稳定一段时间就再长起来了。蒸馒头的蒸嘛！气血一蒸身体就往上拔长，这时会伴有发烧的症状，小孩无缘无故的发烧可以不用管。玩累了就会烧，不知道是不是感冒发烧或者是一种自然反应，如果没有大碍不用管，任其自然。小孩发烧到三十八九度都不会出现问题，还会增强抵抗力，烧过了有经验了，下次就不怕了嘛！不要急于退烧。

9. 患儿家长：宝宝晚上睡觉汗比较多，要注意什么？

大千老师：汗多两个原因：有可能脾的问题，有可能肺的问题。比如身体素弱，又容易外感，肺主汗毛，汗毛开合就会出现一些问题，肺弱收摄不住汗就容易出汗，这是增强身体抵抗力，多见风日，让小孩多在外面玩，肺气足了，汗就止住了；再一个原因就是小孩脾弱，脾积脾不调，脾主肌肉，肌肉不利，收摄不住汗，容易汗多。这时候应调脾，如果吃得太过营养就少吃，多喝小米粥，脾调了汗就止了。不要吃止汗的药，没有效果。

10. 患儿家长：孩子这周就要上课了，但头晕没精神，晚上饭前就喊困，吃晚饭就想睡。以前不这样，要玩到九点以后，现在七点半左右就睡。

大千老师：凡是头晕没精神爱困的都是脾的问题。脾主升阳，阳气升上来人就精神，升不上来就犯困。小孩这样的病要从脾论治。有可能脾弱或脾气受阻，受阻的话可能是过去挂水或其他误治的后遗症，导致脾阳不升。要看具体情况，这时候摸摸脉，看看舌、眼睛等，如果是脾气不升，那祛一下外邪，脾气升了起来，那头晕、没精神、爱困就好了。另外是脾气弱，饮食调匀了，把脾补上来阳气就升起来了，症状就去除了。

11. 患儿家长：生姜红糖水用的地方很多，能不能讲一下生姜红糖水？

治病攻补兼施，有攻有补。打仗有粮草接济上才能打胜仗。生姜、红糖这是两味食物，一说食物大家就敢吃，药物就不敢吃，其实药食同源，食物的偏性小，药物偏性大。生

姜有散寒、温里、止呕的作用，小孩感冒发烧用生姜来散寒；脾胃不调用生姜温里、调脾胃，对于呕逆、不想吃东西，生姜有很好的止呕作用，温而不燥，散而不烈；红糖补又偏温，不比白糖，白糖偏凉，所以身体不好的不要喝白糖水，要喝红糖水，尤其对女性来说，女子以血为本，红糖可以补血。喝一杯生姜红糖水，有补有攻，浑身暖融融的，胃也舒服了，身体也暖和了，手脚热乎了，外面的寒气也解了。而且红糖治妇女月子病、月经病、小腹病如附件炎等都很好，在这味药基础上再加一些特异性治疗其他疾病的药，用生姜红糖水打底，就可以治疗一些常见病了。要注意的是：有火的红糖要少放。每天一杯，老少皆宜。

12.患儿家长：

我孩子特别爱吃甜的，炖鸡蛋吃得不多，如果饼干放在奶瓶里一会就吃完了，时间长了会有问题吗？

大千老师：孩子不要多吃甜的东西，容易形成食积，也容易蛀牙。大人小孩都不要多吃，而应该多吃淡的食物，比如我们常吃的米饭、馒头、土豆，喝的水都不是甜的，淡中取胜。如果爱吃酸的可能肝有问题，爱吃辣脾肺有问题，爱吃咸肾有问题。小饼干没有营养，还不如泡馒头，考点馒头都比小饼干好，最好不要给孩子吃这些工厂生产的含添加剂的东西。甜食容易让人呕，使脾胃不调。

13.患儿家长：上周开始感冒，体痛发烧，打针后退，隔天再烧，吃药后退，这些天一直吃药，鼻子不通气，上周上学头昏无力，晚上饭前就喊困。

大千老师：明显是打针打的，凉气进入身体，遏制了阳气的升发导致犯困。把寒气解了，阳气升上来就不困了。好多孩子都这样，寒气入体了嘛！

14.患儿家长：我家孩子八个月，大人的饭菜对孩子合适吗？小儿能消化吗？咸度合适吗？

大千老师：可以喝粥啊，不一定要给孩子吃大人饭菜啊，以淡为主，馒头、粥能吃多

少吃多少，不一定一直喝奶。

15.患儿家长：头发变黄怎么回事？要怎么调理？

大千老师：头发如果是带绺的是脾的问题，脾疳导致的，变黄可能是脾或肾的问题。这要来看具体情况了，什么时候变黄的，其间有没有挂过水或其他不适症。

16.患儿家长：小儿鼻梁上有青筋，是不是体内有寒，要怎么祛寒？

大千老师：鼻梁或眼底有青筋有两个原因：第一，小儿受过惊吓；第二，小孩体内有寒。青主寒，主肝，肝经有问题。大人也一样，眼底发青不是有寒就是肝不好。

17.患儿家长：小儿多动症是怎么回事？西医治了头痛、没胃口，说只能控制不能断根，中医能治吗？

大千老师：小儿多动症大部分都是脾经有问题了。脾主肌肉，肌肉多动就是肌肉不调，小孩饮食有问题导致小孩子多动。

西医说只能控制不能断根，这不对。西医大部分都这么说，像高血压终身服药，一下就把病人吓倒了。很多病人也别无选择只能依从，其实高血压很好治没有必要终身服药。多动症也一样，只要调顺了病就好了。

18.患儿家长：小儿打针寒气入里怎么治？

大千老师：这就看入的深与浅了，有的入肺，有的入脾，有的入肾。东汉张仲景《伤寒论》对寒气入里入到哪了有明确解释和治疗办法，大家不用担心。

19.患儿家长：春风

小孩睡觉时候有些出汗，这几天晚上盖被薄了就鼻塞手凉了，要盖多了才暖和，刚才又听了大千老师说三分饥与寒，怎么判断是否盖的合适？

大千老师：这个以盖上暖和，但不至于出汗蹬被子为宜。蹬被子是因为热，只要不让小孩感觉特别热而出汗就可以，也不要太薄，病好了可以稍微薄一点。以孩子没有明显不适可以耐受为准。所谓的“三分饥与寒”是告诉大家宁可不及，也不要过了，过犹不

及嘛！就像施肥施多了比施少了的后果还要严重，喝酒也一样，宁可不过瘾也不要喝过了。

20.患儿家长：我家宝宝特别喜欢吃酸甜的，尤其是青苹果、橙子，这样长期吃对身体有影响吗？一般水果在什么时候给孩子吃较合适？

大千老师：建议不要多吃，因为水果性寒，如果小孩脾胃不好的话容易导致胃寒。喜欢酸甜可以适度吃，每个孩子的体质、喜好都不一样，不应绝对化。有喜欢吃酸的，有喜欢吃甜的，稍微偏点就可以，不要太过就行。喜欢吃就给他没有什么不好，反倒不喜欢的而强加才是违反了小孩的天性。

21.患儿家长：肚子多盖些，手脚不要太严实，小孩闷就踢被。

大千老师：这样不错，肚子在中医上讲是下丹田、气海，无论老少肚子那都要护住了，就不会出大问题。人体中枢真正的中心不是脑袋，也不在心，而在肚子上，养生很讲究这里。人坐在那，肚子在下面，心胸、脑袋在上，下面两条腿，后面腰，这里要保护好。现在穿露脐装非常不好，肚脐是元气之所，是关元，关是关键，元是原始。胎儿在母体以此处和母体相连，输送养料，分娩之后脐带剪断，自然脱落后成为肚脐，是元气所汇之所，不要外露。否则风吹易得胃寒胃痛，久而久之气血虚弱。印度人居处热带，肚脐外露也有民族习惯的问题。肚脐越深越好，如果可以塞进一个李子，脐能容李，则说明元气特别充足，气血旺。反而肚脐突出来的，像腹水如肝腹水之类的病都十难九治了。因为元气外泄了，得赶紧预备后事。大家观察下自己的肚脐，浅的就要注意保养自己的身体了。小孩肚脐大要看是不是暂时的，翻露出来的不好，慢慢缩进去就好了。

好，咱们休息两三分钟，然后讲一讲小孩的教育问题吧！

小孩不要过早开智

关于小孩教育问题从学唐诗开始说起。经常有家长说，孩子会背几首唐诗了，孩子背

上几句，大家都拍手称绝，说这孩子长大肯定出息。家长都是这样很早就开始培养孩子的能力，但是大家想想，有几个小孩能理解所背唐诗的含义，无非是鹦鹉学舌，只知其词不知其意，只会背而并不理解诗的韵味。很多家长说背多了长大之后不就理解了吗？所以让孩子三岁甚至更早就开始背，这就引出一个重要话题：孩子教育应该早抓还是晚抓呢？教育就是要学人伦、物理、应用.....知识。都不让孩子输在起跑线上，认为抓得越早越好，所以有了胎教。那么就有两个问题，第一，学什么？第二，什么时候开始学更好？学什么？家长让小孩学数理化、钢琴、跳舞.....学技能——这是这么多年来教育的重点，小学、中学、大学都一样，教小孩学的技能而没有教他学做人！学来学去，一旦孩子认为所学技能没有用，或者开始反思人生的时候问题就出来了。人活一辈子关键要活得明白，谁都想活明白，但不学做人永远也糊里糊涂。学做人就是要学人伦嘛！中国古代几千年一直讲“明理尽性”，明做人的道理，明天地的理；尽性尽什么性呢？尽人的本性。“技能”都是从“理”中化出来的，只要明了理，技能什么时候都可以学。现在很多孩子人伦道理不明白，今天学唱歌，明天学跳舞，而没有从“理”上搞明白只是机械学习，那么有两条路：孩子技能可以提高到某种程度，但再往上提高很困难，因为在理上没有搞明白。学音乐没有激情学不了，只能是弹个曲子唱首歌，对孩子有多大用处呢？

第二，孩子产生逆反心理，受父母压抑突然不学了，孩子和家长反目的太多了。孩子学了很多年感觉太枯燥，想干别的，家长没有顺从孩子的本性让他去学。还有学的时间的早晚，并不是说输在起跑线上就永远的输下去。所有的竞争都不是线性的，并不是一步先步步先，最开始超前五米就永远的超前，人生非常复杂，就像龟兔赛跑，兔子跑在前面但骄傲松懈又使它落后，而被乌龟超越了，人生不是匀速的一辈子。所以应该教孩子做人处事的道理，即便起步慢了也后劲足。很多起步早的骄傲自满、忘乎所以结果就落败了。往往年轻有为的中年会摔一个大跟头甚至一蹶不振。为什么呢，因为前半生太

顺利了，没有学会做人处事的道理，人生太得意了就会遭人算计啊！所以一定要教孩子做人处事的道理。当然不是告诉大家“？”，主要告诉大家做人要正，处事要公，细水长流，持之以恒。事物都在不断转化中，进就是退，退就是进，人生就是在进退中前行。好多家长把孩子送出国，孩子什么也不会学坏了也有可能。很多孩子从小吃苦，在家里挑大梁，懂得生活的艰辛，通过努力取得成就。这是要给家长解“一步先步步先”这个扣，二是从生理上告诉大家，过早给孩子添加人为教育不利于孩子天性的生长。不是讲了吗？小孩出生前是先天之先，出生后到青春发育期前是先天之后，青春期之后为后天，人开始有了心机，之前小孩基本没有心机。这时向小孩强行灌输带有心机的知识文化会严重干扰破坏小孩的先天生长。就像酿酒一样，酒需要酿制很多年才会香醇，这就是酝酿的道理。烧窑也一样，烧到一定火候才能开窑；树要长上十年甚至更长才能为用，小孩也一样，要让他的天性在身体内不断酝酿鼓荡，到了青春期孩子自然会开花结果。这之前要给孩子创造一个宽松自然的环境让他生长发育，不要过于干涉。酒在酿制过程中不要老揭盖去闻去尝，炖鸡也一样，开盖跑味，压力泻了，就没有机会去酝酿了，应让锅内的压力持之以恒，炖出的东西才会好；窑在不到火候的时候不要开窑，否则温度一下下来了，气就降下来了。养孩子也一样，不要让他过早懂得太多技能，开花结果的时候，只要感兴趣很快就学会。像一位名人，小时候拉小提琴，一点兴趣都没有，好多年不见长进，多年后长大了，又把小提琴拾起来，这时候才觉得上路了，进步飞快。这就是说要发现孩子的兴趣，给他营造一个宽松的环境，不要给孩子从小灌输与人拼与人竞争的观念。不然孩子压力大生长也畸形，现在好多孩子对家长非常反叛，道理就在此。国外这一点做得很好，咱们国内的环境不好，还是应试教育，但这也是很无奈的事。不过不要过早给孩子灌输与人竞争的意识。古人说“夫人不争，故世人莫之与能争”，你去争别人才会把你看做假想敌去与你争。《论语》上说“君子安于仁，君子利于仁”，颜回安于仁，子路利于仁，儒家就讲仁义嘛！把仁放在首位。出于天性对人好叫安于仁，

明白仁会带来很多利益叫利于仁。比如很多当官的，两人争来争去，没争到正头，而不与人争的人当上了，这叫利于仁。远离是非之地，独善其身，对孩子家长都好。所以从小让孩子有竞争意识对孩子并不好，还会为他将来埋下恶果。家长应顺其天性让孩子自由发展，而站在一边观察，看他有什么兴趣爱好去加以引导。再比如家长为了孩子有高学历让他一直上学，结果身心俱疲，如果找工作再受挫，则很难走出死胡同了。每个人都有自己的路，高学历、低学历都有自己的好处，也各有坏处。尽量让孩子在年轻的时候受苦，不要一直给他打把保护伞，所以大家养孩子重在任其天性发展，天才的孩子很多不是教育出来的。强扭的瓜不甜，不要强行让孩子做什么，不做什么。古人讲孩子要读四书五经，大家教育孩子应该自己先看看四书五经，《论语》要看，教孩子从一点一滴做起，学会了是一辈子的事情，前面讲疾病也是一样，孩子发烧感冒顺其自然，过几天孩子会自愈。吃东西不要太多，不要认为缺这个那个，不用手忙脚乱，不要节外生枝。有人给小狗穿了件衣服，很可笑，小狗身上有一层毛已经很好了，身上还套一层东西，这样养狗不好。这是你的喜好而不是对方的喜好。“己所不欲，勿施于人”这是一层，同时不要把己所欲强加于人，这也不对。对方喜欢什么不喜欢什么要站在对方的角度来考虑问题，也要告诉孩子。

今天就讲到这吧，有机会专门讲孩子教育问题。大家注意下诊室公告，下周三讲什么大家可以推荐下，这几讲主要针对大家目前的切实情况，行，那就到这吧！

大千老师讲梦的解析

整理：光生

上次跟大家说这次咱们讲梦，这个也没提前做准备，只是上次有人反映有睡眠多梦的情况。刚才我大致想了一下这个梦怎么讲，首先要告诉大家梦的成因，然后讲梦的意义，最后给大家分析几个梦的例子。

梦的成因

关于梦，自古感觉梦就比较神秘，而且每天伴随着，只要人睡觉就会做梦，不仅人会做梦，猫狗也会做梦。就是说所有的生命，只要睡觉，基本都做梦，这个不管科学证实没证实，基本是个事实。梦是神识的一个活动。简单说一下，这样说大家就这样听，对与不对大家没有必要争论，只是把我的想法认识跟大家交流一下。

人是一个阴阳的结合体，这是自古人们的传统的认识，但是现在科学也在不断的证实。我的理解，或者说传统的观念，必然有灵魂和肉体，两者结合起来才是个人，这是一种自然现象。什么叫做生物，什么叫活物？所谓活物就是必须要有灵魂和肉体结合，才会成活，才有感情思维，才能活动。那么他是个阴阳的结合体，就会出现一个现象。寤寐，就是醒着和睡着了。大部分动物都是白天睁着眼睛，为什么会睡觉呢？这个很简单，就是白天和黑夜一样，这个咱们简单讲，就是引入一个空间的概念，或是一个境界的概念。西方不是也在研究吗，是否人类就是这么一个空间，是否同时存在另一个空间，是否空间有多层次，这方面在研究。那么咱们看一下宗教方面的书籍，多少有所论述。

那么在这直接跟大家说，这个人哪，醒着的时候在我们这个空间，睡着了就是在另一个空间。你可以把这个空间叫做梦境，什么叫境，就是境界，在梦的境界。醒的时候在我们现实的境界，睡着了在另一个，就是梦的境界。也就是说，人在醒着的时候出阳，睡着了入阴。阴阳两个字，这个阴不要理解成阴间啊，就是在另一个境界。人类一辈子他在活动啊，一天啊白天晚上，它是在两个时空、两个境界，交替着摇摆，象钟摆一样，这个是一个自然规律，大家记住。所以说白天叫出阳，晚上叫入阴。就像我们工作一样，出家门和回来，这是一个反复的过程，同样出阳入阴是一个反复的过程。说了一句话，“死生如昼夜”，“死生如寤寐”啊，如昼夜也可以，人哪，生和死就像醒着和睡着了一样，就像白天和黑天一样，这就是一对阴阳。当然咱们这不讨论生死，讨论寤寐，醒着和睡觉。这个在传统上，也可以说是我对于睡觉和醒着的理解。

梦的意境

那么这两个境界是有区别的，大家看我们睡觉，几乎什么梦都可能做到。你可以在不同的角色当中不断的切换，场景切换，没有逻辑性，它不是平铺直叙的，跳跃性的，一会是你一会是我，变幻莫测，一会夏天一会冬天，所有的事物都能变幻，这个是梦的奇妙之处，在我们这个境界不能体现，必须在入阴的境界体现。那么他们是有区别的，同时又有联系。什么联系呢，很简单，是神识的活动结果。这个世界分为主观世界和客观世界，精神和物质，所有这些东西都是有机结合的。梦境也一样反映现实。象一面镜子一样，镜子里边有一个映射，镜子反映了现实的情况，同样如果镜子变成一面哈哈镜，他是反映了现实的情况同时他也进行了变形。那么我们对梦境的研究越深，我发现它对我们的现实当中的境界有映射作用。那么这个映射不一定是一对一的，但绝对是有关系的。大家可能都知道一本书叫《周公解梦》，讲了很多，做什么梦反映什么事，这本书的道理，就是映射作用。譬如梦到牙掉了主凶，梦到倒塌，主凶。他有他的道理，从不

同的角度来讲，但同时梦不仅有预测的作用，还有对现实心境的一个反映。举几个例子，譬如很多人经常梦见被人追杀，跑啊跑啊还是没跑了，最后还是被人追上，到处藏，拐胡同啊拐来拐去最后还是被人追上，这个怎么映射到现实的情况啊，这个需要通过一个关系模式，这个关系模式叫做象形，也可以说是一个取类比象。所谓的被人追杀啊，这个人、追杀，是什么动作，是一个逼迫的动作。被人，人是外在的、环境等，被人追杀，往往是被外在的环境所逼迫，被工作啊、家庭啊、婚姻啊、仇人啊种种所逼迫，就会梦见被人追杀。被哪一类人追杀，可以具体分析，是家庭啊还是外面的什么人啊逼迫，那么这是追杀的梦。还有做相杀的梦，打仗啊，砍人啊，互相砍，互相打斗，撕心裂肺的，相夺相争相战，这个代表激烈的，对对方非常激烈的对抗，这个可能是由于内心的矛盾导致的。

枪一响，跑出去之后你发现你这个腿啊，拐来拐去的迈不开步，被人落开了，老想追上但是腿上不好使，象麻花似的，这个代表什么啊，腿代表行动的工具，受到了扭曲、变形，不那么顶事儿。说明你在跟别人竞争的过程当中，你的竞争力很差，想使劲儿使不上，能力不及。

还比如，你做梦飞起来，但老也飞不高，这是什么意思呢，飞翔是个往上走的一种象，如果你飞起来了飞的很高，说明你事业上会当领导，商业上会成功，但飞不高，想飞飞不起来，说明客观因素决定你发展受到限制，飞还掉下来，这是衰退的迹象。

这些大家可以应用在自己梦境中去解释，不一而足。有个问题如何区分梦境反映现实情况是好是坏呢？这个我说过，有的人梦做的很舒服，是好梦，有的人梦做的不舒服，这个不好。譬如有人做梦梦见老虎，梦见老虎追你，你非常恐惧，跑来跑去，很怕它，它穷追不舍，这个不好。老虎是权威的象征，权力的象征，代表领导，代表权威，代表压制。被它所逼迫，可能是领导不赏识你了，或者你得罪了某些关键性的人物。但如果是你梦到斑斓老虎来到你家里了，你觉得很亲切，没有什么害怕，它放着光芒，对你也

没什么伤害的意思，这个是好梦，证明得到重用，或接近关键性的领导人物。

如何区分梦的好坏

所以梦好还是不好，全在意境，什么是意境，就是你在梦境当中呈的一个象，这个意境大家去体会吧，意境当中会明显的告诉你。笑醒了，譬如你梦见骑一匹白马在奔驰，奔驰得越广阔，白马四蹄轻健，你视野开阔，高歌嘹亮，跳醒了，这个绝对是一个非常好的梦，你将在自己的领域驰骋疆场，干一番事业。记得有个宗教人物，藏传的，他梦到骑一匹白马在路上奔驰，到达一个特别的地方，这个梦预示着他在他这个领域会做一番事业，事实也是这样。如果说你骑一匹马，骑着骑着有沟，一翻，掉下去了，这个就不好，这个说明你在自己做事过程中会失足，跌落，竞争对手暗算，或者自己投资失利啊等。

有人做梦做有颜色的梦，如果说颜色很鲜亮，很优美，来到非常优美的地方，鲜花盛开，湖水碧绿，清澈，甚至你当时非常高兴，下水游了一圈，身心非常爽利，这都是好梦，心境是反映你的整个环境往好方面走的一个表现。如果说你见到这个水很深，很恐惧，水里隐隐的好像有怪物，这个梦就不好，未来这个前途啊迷茫，所以如果梦到水，要看。有人说水是财，这个不一定。如果水很深，深幽幽的，冰凉啊，水质脏啊，这肯定不好。所以说，周公解梦的书一定要辩证的看，不是只要你梦到什么就就一定好。什么算好梦，什么算不好的梦，关键一个词就是梦境。要看自己的感觉好还是不好。我们千万不要失去自己的感觉、听从别人的教条的东西，要把自我感觉找回来，感而遂通天下，你没有感觉你怎么感知天下？怎么感知周围？感知自身啊？梦境就是靠自我去感觉。

那么我对这个梦是比较关注的，这么多年，不断的分析自己所做的梦，不断的总结，看很多书，这是学问。梦境他有一定的预示性，同时他也是对目前自我心境的一个检验，

到底你这人咋样啊，是一种什么心境啊？是高兴啊是痛苦啊是挣扎啊是绝望啊是彷徨啊，所有这些在梦境中都体现。如果你一做梦就梦见当官，那么你必然想当官，如果你不想当官，基本你不会做这个梦，除非有些预示性的梦。譬如说我，基本晚上不会做到财运的梦，心里不想，这个梦不会出现。还有一些人，天天梦见些家常琐事，都是孩子啊等，都是家长里短这些事，这充分说明他白天关心的就是这些事，不然他晚上不会梦见这些事。有人说有人梦见偷东西，他说我从来没想过偷东西，没有做过偷东西的事，但怎么就梦见偷东西呢？这说明两种情况，一种是有，起过这个意，但是现实当中没有这个客观环境让你去做，睡着了之后天马行空，可能这个境界就会出现；另一种可能是偷东西就是偷偷摸摸做的事，可能心里有偷偷摸摸的事情，心里藏着，以偷东西的行为表现出来。譬如如果梦见被人抓，他严刑拷打，你坚贞不屈，最后英勇就义，这样的梦，可以表现你的性格，就是你这个人。如果真的遇到这个事情啊，也可能会挺身而出，不一定最终你真的坚贞不屈，但是你有行侠仗义、坚贞不屈的倾向。

但是梦见一被抓你就招了，那这个坏了，如果你真是搞地下工作的，真是被抓马上就招了，这就是梦的现实作用。现实当中实现不了的，梦境都会给你实现，而且你在梦境中的体现基本就是你的内心的投射，只不过它有可能放大有可能缩小。

所以我建议大家盘点一下自己的梦，拿个日记本记一记，或者你拿几打日记本记上十年，回头翻你就会发现，这些梦都是你心路历程的体现。我也经常的回忆自己的梦，去不断的比较，就会发现梦境完全是自己现实当中的，梦境就是对现实世界的映射。有段时间就经常做噩梦，这就说明现实很糟糕，心境很糟糕，总之很糟糕，老做噩梦有时候都吓醒，这个不好。有的人有段时间天天做好梦，特别喜欢睡觉，开怀大笑啊，看这个同事唱咏啊，唱歌啊，原先不会唱的歌现在也会唱啦，听一些美妙的音乐啊，从来没听过的，骑白马驰骋啊，甚至骑到龙身上啊，看到美丽的景色啊，遇到一些尊贵的老者啊，这些都是好梦，都是代表你心境的一个境界。所以说吉人有良梦，这个人吉祥，他

做梦基本都会做好梦。现实当中他心境就很好。虽然大家生活在同一个世界里，但是每个人的心境，他所处的生活环境决定了他对这个现实，他是一种什么心态，是高兴啊愤恨啊还是什么，或者说有人愤恨，白天郁郁寡欢，晚上做发怒的梦，大吵，撕心裂肺的，这就说明了他现实当中的这种抑郁，找到了发泄的机会。睡觉睡着了之后，自己的肝气来发怒。还有人梦见大哭，晚上嚎啕大哭，醒来之后感觉很疲惫，说明现实中很委屈，一种宣泄，在梦中宣泄。还有人梦见晚上高歌，白天不会唱歌，晚上声音嘹亮，曲调动人，好像听到天外的声音，这说明他的心境，有一种和畅，有一种心意开解的可能，虽然在现实当中他不会唱歌，但是晚上没有拘束，他会长唱出很明亮的歌，这都是心神的变化，大家等一会可以提一提做的梦，给大家简单的分析一下。

今天咱们说梦就说到这，下次咱们接着来说梦，可以给大家说一些复杂的梦。总之咱们今天讲课就是说几点，总结一下，第一、个人的梦境是入到了另一个境界，你可以说你的灵魂的境界；第二、梦是有预示性，他对未来有前瞻性，这个为什么，咱们下节课再讲；第三、梦反映现实的情况，现实什么情况都反映在梦里；第四、如何区分吉梦和凶梦，好梦坏梦怎么区分？并不是梦到什么事物就一定好，或是一定坏，而是要看你当时的心境，梦境的环境还有你所梦到的东西对你的影响。咱们以后举个例子。

那么咱们休息三两分钟，大家可以提问。梦也可以提问，关于疾病健康都可以提问，产后风也可以，先休息两三分钟。

为听课学员解梦

咱们接着开始吧。“昨天梦见和新科长关于业务的事儿有冲突”，这种事情有很多都是乱梦，如果说你反复做这种梦，可能有预示性。几种梦有预示性，一种是非常清楚，像身临其境，做完就醒，梦比较完整，这样的梦有预示性；还有一种是反复做，一年有好几次，这也是有预示性。但有些梦，今天跟这个有冲突，明天跟那个有冲突，这个属

于乱梦，不见得有预示作用，代表你的一种矛盾在梦境中的反应。

“梦见家里人不承认我对家里的付出然后委屈的哭了，伤心的和家人决裂”

这是你有一种委屈，在梦境中呈现这么一种委屈。

“梦见到处都是死人”

首先如果经常梦见死人的话，阳气不足，代表你身体差才会经常梦见死人。死人是阴气的象征，如果身体壮的，胆气足的，他一般不会梦到死人。梦到坟地啊，死人啊，梦到幽暗的地方，代表阴气重。

“上半夜梦与现实相同，下半夜梦与现实相反，对吗”

这个不对。不是这样区分的。一般如果有预示的梦，下半夜做的梦，发生的比较快；上半夜梦到的，没那么快。早晨梦，做一个非常清晰的梦，一下醒了，这个一般在一周两周内，一个月内，会发生。

“小孩做梦到哭，是否都是不好的梦”

小孩做梦到哭，有个可能是小孩如果肝气有邪的话，这个小孩会做梦到哭，这个哭是什么意思呢，是做梦哭醒了还是小孩说自己害怕怎么办呢，怎么不舒服？

“螺旋藻、海参、海产品对产后风是否合适？”

螺旋藻我不太清楚，没吃过。海参要和补阳的药同用，咱们讲过，任何一种食物最好和其他食物搭配来用。注意五行食物的搭配。

“梦是意识活动还是神识的活动？还是更高识的活动？这些活动在睡醒的适合都存在吗？”

意识和神识是等同的，基本就是一个意思，意识的活动、神的活动。但神的活动分层次了，表浅的深层的，不一而足。稀里糊涂的梦它是浅层次的神识，非常清晰非常深刻，醒了之后忘不了这个属于深层次的，或者浅近的事情的神识的一种活动。但是醒和睡啊，你现在无时无刻不是神识在活动啊，但是睡觉是另一个境界里的神识活动，这个境界没有我们现实当中这个限制，它所谓的物质世界，可以变化，猫可以变成狗，男的可以变成女的，春夏秋冬都可以变，什么叫梦啊，它这个神识活动的空间宽广，时间可以变化，所以所有的东西，包括我们现实当中的一举一动，都是神识的活动。

“最近一段时间老做同样的梦，梦见很多人，场面气势恢宏，情节复杂，象好莱坞大片一样，但是我自己并没有强烈的情绪”

这个直接就是心境么。你所谓的能梦见好多人、场面恢宏，起码你心胸、思想能到达这个场面，有些人天天梦到家里琐碎的事，从来不可能梦着气势恢宏的场景，既然能梦着，说明你的心境有这么宽阔。但是自己并没有强烈的情绪参与进来，没有完全被这个气势所影响。那么你以后你全身心的投入一个事儿当中的时候，再做梦呢，有可能事儿相对应的场景出现之后就不同了。

“坐着如何养气血？现在上班天天坐着”

跟大家说一下，坐着绝对不能坐矮凳子。坐上之后腿一蜷，人一窝，气血都窝在胃脘的地方，为什么古人的椅子要高啊，桌子要高啊，就是因为你坐高椅子、高凳子你那个腿是垂下去的，所以说一定要把凳子调高。现代的人本来气血就运行不畅，你再一窝，气血都盘踞在胃的地方，不通了，他的流速越来越没有劲儿。坐着养气血，你看电脑眼

球不要掉在电脑里，要似睁非睁，浑身放松。只有全身放松你才能养气血，如果紧紧绷绷的，那边领导催，这边各部分肌肉都紧张了，眼神耗在电脑上，最容易伤气血，四肢不能放松，神识不能放松，气血暗耗。坐办公室的人，越坐越衰老，越坐越没精神，气血得不到充盈，还不如干些体力活。所以说现代人身体差，都是体力劳动太少，脑力劳动太多，体力劳动少导致你气血瘀住，脑力劳动多导致你肝肾不足，脑力不足肾精老往上调，越调下边越空，跟抽地下水一样，越抽越空。肝肾不足，气血瘀滞，啥病都得。

“梦见自己从高空跌落并吓醒”

梦见高空跌落的梦很多人做过，这个代表气机突然的一种跌落，反复做或者有危险情节的跌落，代表恐怖。记得我曾经做过一次，大地震之后还是什么时候，梦见所在的大厦倒了，我也跟着掉下去了，这个梦后来应验了。验的不是地震，是公司垮了。公司代表大厦，公司垮了之后，当然人也跟着没了工作了。

“我最近午睡时经常做梦，好像有什么东西压着自己，想动动不了”

这是你做梦有东西压着还是你意识很清醒的时候感觉的？很多叫鬼压身，什么叫做鬼压身呢，就是身体弱的时候会有邪的信息或者磁场也好，压迫自己的正气，导致自己想动动不了，这个很多人都有，身体气血强了之后就不会。身体弱了，尤其女的，就容易出现被邪气压住了的这种现象。“克侮”，克，就是外在的一种力量，欺负你。

“晚上做梦经常梦见自己想说话说不出来”

这是你自己气机瘀滞了，想说说不了，想表达表达不了，想什么不行，这是有瘀滞的情况。

“最近几日总梦见孩子不是摔了就是丢了”

这个是操心孩子。

“胃胀便溏，晚上睡得晚，什么原因”

胃胀便溏是脾虚，要补脾，脾好了胃胀便溏就轻。如果便溏发粘，青，青色，就是肝气有问题。晚上睡得晚什么原因？晚上要早睡，我不知道你什么原因。你是睡不着啊？还是有什么原因睡得晚？

“经常梦到牙和牙肉都掉下来了，很害怕就惊醒了”

肾气虚。肾通牙，如果梦见掉牙了，应在疾病上是肾气不足。现实当中你掉牙也是肾气不足。

“刚睡下不到十分钟就做噩梦，譬如说被狗咬，被人追，总是被自己惊叫声吓醒”

这个可以说是有肝不调，也可以说是你外在的环境不太好，生活环境受到压迫。

“老师我睡的时候是什么睡呢”

你睡的时候是什么睡呢，你的神识入阴了，入到那个境界了。你的形体放在这，古人说其睡如尸，睡着了就像尸体放在那一样，死了一样。实际他的神气，他的神识到另一个境界中玩去了。

“我总梦见自己死了，眼睛看不见，但心里什么都知道，能听到，也会想问题”

这个看你当时什么境界了，你当时反复想什么问题。梦见自己死了，眼睛看不见，但心里什么都知道，那是你心里还是有一股担忧，还是有股担心。

“之前总是梦到在老家的竹林或者河边捡鸭蛋，好多都捡不完，这是什么意思”

捡鸭蛋这是好事。鸭蛋代表一种人，蛋是什么呢，一种孕育的东西，鸭蛋比鸡蛋大，捡鹅蛋最好，蛋代表一种新生。在竹林或者河边捡鸭蛋，竹林或者河边是一种自然的环境，所以应该是自然的一种生机。在城市里边捡鸭蛋就世俗一些，在竹林或者河边捡鸭蛋是很好的一种意象，生命的一种孕育，建议你好好学习。

“现在都没做过类似的梦了，总是梦到自己牙齿松动，一拔就掉”

这个也是肾气稍微不足。一个牙齿啊，肾气稍微不足不会出问题，但在梦境中会告诉你，你的牙齿松动了，也就是在梦境当中表现更简单一些，说梦着战场就能梦着战场，想梦到什么就能梦到什么。现实当中不是这样，受这个客观物质世界的影响，“已经很久没做过了”，这就好。

“做梦记不住是什么问题”

这个无所谓，乱梦。熟梦，浅梦，做了都没印记。凡是大梦，重要的梦，基本都会历历在目。

“我从小到大经常梦到河，梦中总被桥崴到水下，走到桥上，腿发哆嗦，心慌这预示什么呢”

从小到大经常梦到被桥别到水下，要么你有过这种过河的经历，要么这个桥，代表很关键的困难，如果说别到水下代表你过困难的时候没过去，出现更多的枝枝杈杈的事情。

“晚上吃的多即做梦，少食或不食即少梦或无梦”

做梦怎么回事，人都会做梦，只不过你做的梦太浅自己忘了，一睡就做梦，做个不停，多梦代表阴气盛。神识清明做梦很少，很简单；神识乱、心神乱，做梦就纷纷扰扰，不停的做梦，没完没了，心神太乱，所以要安神。

“经常梦到天上出了什么字，好像放电影一样，那些字有时候还记着，经常做这种梦”

凡是做到天的梦，很多都是好梦。天上的繁星啊，梦到日月啊，梦到云彩啊，天上出东西啊，这个基本都属于好梦。天代表清气，清气多当然好，有时候精神状态好，这个可能也有类似的情况。

“梦到自己流淤血，梦到被蛇追，被狗咬，这些梦体现了什么？”

梦到自己流淤血，是流出来还是没流出来，有的人他做梦，身体不好，后来治好了，梦见自己很多淤血排出来，排出来之后感觉身体很轻松，后来过段时间病就好了。还有一些人想法很龌龊，后来梦到很多虫子钻到自己身体里，想法龌龊，后来他又梦到很多虫子从身体里出来，说明他的思想境界提高了。这肮脏的东西从身体里排出来就是好的，要是肮脏的东西进入身体，是坏的。

“梦到被蛇追”

蛇是欲望的象征，被蛇追被蛇缠都是欲望，除非有时你能梦着那种大蛇，蛇龙变幻，蛇和龙有相近的地方，五彩斑斓这个蛇，自己又有一种密切的关系，这个就是好的。

“梦到被狗咬”

虎是权威的象征，狗是执行者的象征，霸道的象征，那就是现实当中有不顺心的事情。

“前天梦到捡到那么多的硬币，捡都捡不完，还梦到身边出现钱，八千万”

这个有可能你想着挣钱的象征。

“食欲不好，不想吃，肚子饿的咕咕叫，有时候强迫自己吃还会吐”

肝脾不和，凡是有吐，如果是拉稀、胃胀，这是脾，凡是有上逆、呕吐的现象，都是从肝。今天看了个病人，洗澡发现自己要吐，吐出来了，一看舌苔，明显是一个肝气瘀滞的舌苔，肝气瘀滞在下面，容易上泛作吐。

“看到你说站桩对身体有好处，不知道怎么做好”

这个我说过，站桩啊，大家身体弱的人，要站直桩或高桩，不要站低桩，在站桩的过程当中让身体安静，静定，循序渐进，一天多站5秒钟，站一段时间就好。站到什么状态啊，身体微醺，身体稍微有点热的感觉，就可以，站后很累，半天恢复不过来，说明你气血虚弱，不适合站桩。站桩什么姿势都有，顺其自然就行。

“梦到自己能离开地面，会飞”

这个是好的事情。地面代表现实，飞起来代表理想，实现都有可能。代表自己的升迁啊进步啊，往上面梦是好事，梦到天啊，飞起来啊，梦到金贵的人啊，但是你梦到在地上爬、打洞、钻洞，困在地下室了出不来，这个都不好。掉厕所可不好，厕所是污秽的场所，在厕所被屎尿溅到，被肮脏了，都是不好的事情。

“经常梦到厕所很脏，没办法下脚”

这说明你所处的环境有肮脏的地方，没法下脚，代表自己举足无措，“私密性很差”，代表自己不安全的。私密就是说你的很切近于自己的事情，夫妻啊，家庭，都有关系。

“坐月子时候生病挂水，挂水的时候手臂都凉了，现在还疼”

这是受寒了。挂水的一大危害就是凉水对身体正气的冲击。如果非挂水不可，建议可以把水瓶热一下，稍微暖一下，和自己的温度差不多，20 多 30 来度最好，不能伤正。这个只是表面的物理上的伤正。内在的药物对身体正气的冲击，就不言而喻了。

“除了站桩还有没有别的好办法可以通脉”

通脉的话，散步也可以，长时间散步。走时间长了，气血调开了，手脚热乎了，这个精神状态就好，人也会清楚一些。

“小孩睡觉睡醒起来心情不好，很迷糊，怎么疏导”

生活中怎么疏导啊，他这个是生理性的，小孩要身体好他不会出现这种情绪，除非是先天带的，或者是家庭环境不好。你把肝脾调开之后，小孩自然的情绪就好了。疏导，大人心理有问题才需要疏导，小孩一般心理上不会出现太多问题。

“有时候，我发觉做自己的梦自己都可以应验”

你对自己的梦把握性很大，意识性也很强，你多多体会梦的指导作用，很多人都做过预言性的梦，多多体会吧。因为它应验不是实打实的一对一的应验，而是通过关联的映像啊，反转的。比如说，给大家讲一个，我都不知道什么事儿了，反正这事儿肯定很有意思。就是他梦到 3 点 20 分出了一件事情，但是最后结果应在 3 月 20 号，把这 3 点

20 分转为 3 月 20 号了，这就是梦的间接反射作用，很多事他是间接反射的。

“经常梦到绿草地，潺潺溪水，美丽的夕阳，一个老太太坐在轮椅上，我不确定这个人是不是我，这个梦经常梦见，有时候每天晚上都有”

这是一个好梦，潺潺的溪水，美丽的夕阳，这个梦不错。它代表你有那个心境，同时可能有一个气场，你反复做这个老太太的话，如果说不是你的话，代表这个气场跟你契合，是你的话，你以后有一个不错的场景会出现。

“会梦到很久以前的朋友，有的时候梦接着上一次的做。”

这个会有，梦到很久以前的朋友，代表有一种友谊，比如说我有时候就会梦到大学宿舍，大家重新团聚了，这代表你心里的一种期望。

顺其自然在这提了个问题了，简单回答一下吧，“山头水降黄芽长，地下当升白雪填，慧月涓涓澄碧沼，玄风细细卷青烟”

这个黄芽、白雪、慧月、玄风、青烟代表什么呢，所谓的他说的是阴阳二气氤氲的时候的一种状态，黄芽代表真阳，白雪代表真阴，黄芽白雪都是自然而然产生的。就像森林植被茂盛啊，慢慢的一级级的生物链就生长，最后产生老虎，老虎不是造作出来的，而是环境到那儿出来的。黄芽白雪都是环境到那儿之后，自然而然长出黄芽白雪。“玄风细细卷青烟”，什么叫做细细卷青烟，代表气机氤氲蒸腾的一种形象，我是跟大家说过吗，肝神龙烟字含明，这个也可以这样看。这个咱们就不细说了，有疑问下面再跟我说。

“老师我怀孕后期梦见自己一家象 2012 年那样逃难，是不是很坏啊”

这个等你梦第二次的时候再说，第一次有可能出现错乱，连续两次梦到要提高警惕。比如说有人梦到，黑黑的水把自己淹没了，这个梦特别不好。

“昨晚梦到自己打老婆”

打老婆那说明你有这个潜在的压抑，有这种冲动，咱们只能这么来理解。平时可能顺着老婆但是自己心里有怨，通过梦境就可能进行宣泄。

“阴气重生活当中如何调理”

动则生阳静则生阴，善则为阳恶则为阴，你可以多看一下积极向善的书籍，锻炼身体让气血足起来，气血足了阴气就退了。多接触正面的信息。你要天天看鬼片，阴气越来越重，接触一些不好的理论思想，邪气太重，电影就是人梦境的反映，你看现在有些什么电影、现在心理状态是一种什么状态。

“昨天梦见花钱被别人摸走，期间我哭半天，请问这说明什么”

这个并不说明什么，说明你对钱很在乎，当然大家对钱都应该在乎一些。这个也没有太多的预示，除非你再做一遍。这个说明心里的担心。

“梦见自己掉进深渊，是长个子吗？”

不说是长个子，是往下掉，如果掉的过程当中没有什么，这个可能是气机的一种变化，是否是长个子这个我不记得自己长个子的时候经常梦到掉进深渊。你要是成年人了你还往深渊里掉这个肯定不对。

“小时候轻轻一闭眼睛，就能毫不费力的看到莲花，一层层的深入下去，好漂亮，稍大一点就要紧闭才能看到，后来需要稍微加点意念才能看到，现在很用力闭着眼睛再加上意念才可能，为什么会出现这种情况”

这个是你的先天素质不错，可以和这样的意境中的信息结合得比较紧。小孩他容易看到其他境界的东西，但是随着年龄的增加，你的阴气越来越重，你的思维越来越死板，现实的俗事越来越多，就很难再和那个境界沟通了。这个咱们直接说一下，这个境界世界分很多种，我们生活的境界只是其中一个境界，这个现在西方科学也在研究这个，要么为什么不断研究黑洞呢，怎么突破光速么，需要科技不断向前迈进。

“梦中的事和现实相反吗？”

这个是不对的，一定要看刚才我说的什么叫吉梦什么叫凶梦，譬如梦到人走路，就好像你掉到井里，如果与事实相反那你是好梦，那你骑着白马自由翱翔这个不能说是噩梦。这个就是人们对于梦境的不理解。

“以前做一梦，前有人带路者进入一地，见一器物分两层，下有一孔，源源流清水，清水不知从何来，仔细看从上方来，像个盘子，盘子里什么都没有，盘子下面有个盒子，盒子打开里边有一物，像软体动物，有黏糊糊的液体。盒子下面有一孔，流着清水，清水流到第二层，结构像第一层，下面是盘子，里边有两条毒蛇，其毒性无比，相互缠绕不能分离，清水流过这一层后又流出成为长生之水，请问这么毒的蛇成为长生之水呢，有人说乃龙也”

首先有几点，你这个是在哪个层次做的梦。是否非常清楚，是否梦后即醒，这个很关键的，因为你做梦含含糊糊的，情节很丰富，这也是一种神识比较乱的梦；如果说梦的很清醒，历历在目如亲见一样，还要结合你现实的情况来说。你所见的东西，蛇毒性无比厉害相互缠绕，这个代表什么，好像不太清楚，这个还要结合现实情况，不知道你看什么书啊，或者是怎么地受其影响。

大家可以看一下古人对于梦境的分析啊非常到位，史书上还有一些小册子上、野史上啊，梦都挺多的。看一下历史书，这个李白啊，梦笔生花，从哪来的，梦里头笔尖开花了，所以李白成了诗仙。

今天就到这吧，下周再讲一堂，看能否找到一些典型例子，帮助大家理解。总之希望大家都能做好梦，做好梦的前提是一个好的心境，心境非常重要。如果你老做乱梦你的心境肯定差，白天你受到干扰，晚上睡梦也得找你。所以劝大家，自然的心，善良的心，真诚的心，积极的心，这样大家无论是白天还是晚上都能定，那今天就到这吧。