### **20221211产品沙龙 “阳”了不可怕（小阳人经历分享）**

整理：小薇

主持人：昨天讲了一场之后，今天这场是临时加的，大家对于现在的形式还是特别的不乐观，特别的恐慌。

小科：但是每个人的症状确实不太一样。

主持人：个体差异性很大。

小科：对差异性很大，有的就特别难受。我今天听我们一个同事讲，他挺年轻的，30多岁，平常也健身的，当然了可能虽然健身很厉害，但他的身体素质可能一般，工作也特别累，当时他就发烧到40度，浑身都疼，脑袋也特别疼，而且他烧也很难降下来。所以也有很厉害很严重的。

主持人：真的是每个人都不一样，他平常也锻炼是吗？

小科：对，他平常是一个健身达人，状态很好，身材很好。

主持人：也确实是很不好说。

小科：北京的是DF.7，传染性和造成的影响会特别大，广州的毒株好像是DA.5。

主持人：我今天也看到过这个分析了，好像毒株变异情况是不一样的。

小科：是的，所以在南方还是好一点。

主持人：这个毒株特别的狡猾，感觉经常随时随地就变异了。

小科：防不胜防。

主持人：这些是我在我们解封之后刚囤的货，我把盒扔了。

小科：囤了这么多？

主持人：奇猛我都十箱十箱的买，我可爱喝了，奇珍片嚼着太容易上瘾了，奇家这四奇我都收集全了。精油是咱们双十一精油搞活动的时候买的。

我发现我这一阵特别好玩，我每次囤上了各种包括食物，基本上第二天或第三天我们这就封了，每次我解封的时候，我家吃的都吃不完，然后我又补上一堆，然后又封了。

小科：你这是精准把控风控时点。

主持人：每天我妈就打电话说有吃的吗？要不要给你送点，因为我儿子从市里回来就我们全家居家隔离5天，然后到我们解除了，我们家吃的还剩一堆。

小科：反正地主家永远有余粮。

**主持人：**大家好，欢迎大家来到得明直播间。今天晚上是得明临时加推的一场公开课，昨天事无事医师的课大家都很爱听，都没听够，所以今天我们就加推一场。今天是有请我们的虚峭医师，还有我们的小科师姐和RBG小张大夫一块来出席我们的会议。

今天主要是想请我们虚峭医师给我们分析一下当前形势，请另外两位嘉宾分享下他们自身的阳性经历，中招之后的症状，也请医师给我们分析一下。现在时间也比较紧张，我们就先请医师给我们来分析一下。您最近是不是接待了很多的病人。

**虚峭医师：**对，接待了小阳人，非小阳人都有。

最近应该说是一个趋势，第二个也是个风向，第三个是必须走下去，之前不管怎么走，现在也必须朝这个方向走了，没办法了，这其实是所有人都明白的一个必然的趋势。有的人还心存幻想，怎么怎么封，说实话国家已经非常尽力了，但是努力是一回事，实际上真的是很难控制。

刚刚在半个小时前，我们当地南昌市的我一个朋友，我的研究生同学，他说他表妹就是自己开车两点一线也中招了。

我相信在座的每一位都知道很多地方都很严重，像北京、河北保定、广州，其实到处都有，你只要到网上去看一下就知道。包括学校，因为学校是最关键的，学生家长互相之间是有群的，有的家长群就会互相交流，所以信息的渠道很广，哪个地方有哪个地方没有。

昨天我一个北京的朋友，一家三口都阳性。北京出去买药品也特别紧张，快递员也不送了，他自己都阳了在家躺着，他也想赚钱，自己也得有力气对不对？不是说他阳他就不去送，他送不了，他自己没劲。

今天有两个小阳人在这里，可以问一下他们阳了有什么感觉？其实我们碰到的小阳人有几种，一种是真正没啥感觉，每天干啥事都很正常，没有不舒服，这个叫真的无症状，你要是不查还真不知道，他自己都觉得我没病我很好。还有一种确实就是有各种各样的轻微的症状。

今天有两个小阳人在这里现身说法，他们把自己亲身经历告诉大家。

**RBG：**其实我跟小科姐来自同一个地方——北京，我是感染第四天了。

**小科：**咱两差不多。

**虚峭医师：**你们有缘的，估计是刚开始闹得最凶的时候染的，你们谁先说都可以。我感觉你们两个说出来的症状其实不一定完全按照我们在外面看到的第一天怎么样，第二天怎么样。

**主持人：**对，现在有那个图。

**虚峭医师：**对，其实好多人去套这个图，我告诉你不要套，他不完全按这个来走，今天你们就现身说法一下，看你们是不是按照这个图来走。

**RBG：**其实我有点严重了，我今天是第四天，我是八号晚上算是凌晨高烧，然后睡不着，当时就是高烧，那天晚上我只要不睡，我就烧着就还行，只要一睡的话就比较痛苦。当时我是心下这里有点不舒服。

**虚峭医师：**你要把这感觉描述一下。

**RBG：**可能因为高烧的状态有点激烈，而我这个地方不通，我不好形容怎么个不舒服，我就感觉不太舒服。但其实我当时只要不睡我就还行，我就坐在那我就还行。其实我症状非常严重是在第二天，我第二天浑身非常的酸乏，除了酸之外就是特别的无力，根本我就不想去站，我基本上整个状态都是在床上的。

**虚峭医师：**我插播一句，你们是什么时候发现自己阳的？是第几天发现的？是怎么发现的？因为大家都很好奇。

**RBG：**我是八号前两天通知我混管阳了，然后同住的也阳了，那两天我就自测。

**虚峭医师：**上级叫你居家隔离是吧？

**RBG：**对，我当时很担心，因为当时北京的政策刚好那两天在变动，我当时还在想我会不会被拉去隔离，是不是方舱满了就不会叫我去隔离了。还好我没有被拉出去，我还能自己待在家里，躺在自己的床上。

当时一个很不舒服的症状就是我膝盖很软，我坐也不是，我站也不是，我躺也不是，但是又不是那种燥扰，整个身体全身的症状比较严重，这是第二天。当时脑袋也有不舒服，懵懵的，嗓子也是疼的，反正第二天是最不舒服的，后面慢慢的就会好一些，但是我现在还是有些症状的。

**虚峭医师：**有啥症状都讲讲，都已经四天了。

**RBG：**第四天白天还行，就是刚起来的时候我的腰还是有点酸的，因为它整个的全身症状还是以酸为主，我到了第三天第四天，早上起来腰还是酸的，还是有点乏力，有点不太想干什么。

**虚峭医师：**这中间你就测了一次还是每天都测？

**RBG：**没有每天，因为抗原不多。

**虚峭医师：**我相信我们视频前的大部分人应该都不是阳人，他们想多了解一点你们阳人的实际情况，因为大家随时都有可能经历这个过程，提前有人给我们趟了这条路，我们下次走起来就会顺风顺水的多一点。

**RBG：**当时我症状真的很难受了，我已经不想管阳与不阳，到底有没有转阴了。

**虚峭医师：**你是这样，但是好多人他就会盯着结果，他认为结果好了应该症状也好了，而实际上他就算变阴了，可能他症状还在，甚至他变阴了高兴两天不到他又转阳了，所以叫王重阳。

**主持人：**我看你们二位还是杨过，还没到杨康的时候。

**虚峭医师：**你现在是有同住人吗？同住的人对你有什么看法态度？因为说实话我们其实很关心你的整个环境，我们将来万一哪个阳了我们的父母应该怎么融洽的相处？他们怎么预防？这个很重要。

**RBG：**有同住的人。我可以再展开说一下，我是跟我对象一起，我们俩症状特别相似，先高烧，然后浑身不舒服，过程也比较相似，第二天比较严重，到了三四天就会好一些，他是比我提前两天阳的。在政策没有放开之前，其实我家里人都中标了，所以我其实是比较知道一开始会有什么症状。我之前每天早上起来会有点酸，我知道可能会有点症状了，当时我是喝的热奇猛，加上自己健身，所以我扛住了。那天为啥烧起来？因为那天刚好是我的经期，我感觉是体力免疫力最低的时候，就没扛住了。

**虚峭医师：**趁虚而入了。

今天虚峭医生跟你们聊天都没有什么压力，都很开心的来聊这个事情，其实也就告诉大家，大家真的要把它当成一个小感冒来看，有的时候感冒越重的往往的好的越快，但不要错误的治疗，我希望大家在中医的指导下积极的防治治疗。还有啥补充的吗？

**RBG：**在疫情放开之前，我们家六七口人先后中标，当时有二个人的症状是非常严重的，其他五个人确实没有什么症状，只是因为测出来了，确实因人而异。

**虚峭医师：**他们现在都阴了吗？

**RBG：**阴了，他们其实都是先后中标的，比如第一个中标了之后，他感冒好了两三天第二个中标，六七个人的时间周期是半个月。他们转阴的时间快的是五六天，慢的像我外公老年人，他其实没啥症状，但是他转阴有点慢，半个月才转阴，当时在方舱待了挺长时间的。我有一个弟弟，十二三岁，他四十多天就在小阳人堆里面一直没有阳，一直到疫情放开都是阴。

**虚峭医师：**还有这种混到羊里面的小狗。

最后问一个大家都非常关心的问题，因为你身边的情况相对来说比我们预料的要复杂得多，也要麻烦一点，是不是？我想问下你身边的人转阴了后有没有什么后遗症？有没有什么不舒服的？

**RBG：**他们转阴之后会有持续一周到半个月的咳嗽，现在大家都还好。

**虚峭医师：**从你的案例中，我们可以放心一点，虽然我们可能要经历这场风波，但是这场风波过后，我们还能回归到正常生活。这也是为什么国家这一次定点的来做这个事情，该开放的要开放。据说广东这次感染很多人，危重病的也就几个，后面他们都转阴了也都好。

所以今天的题目就叫大家不要怕，因为我们有亲身的案例告诉大家，这是一个案例，看一下另外一个案例，看你今天讲话的精神状态还可以，还有补充的吗？没有的话我们听听第二个怎么样？

**小科：**我说一下我的情况，我们家有老人和小孩，我其实是因为在外面特殊情况把口罩给摘了就传染上了，所以戴口罩我觉得还是很有效的一个防护措施。我的症状是比较轻的，我摘了口罩第二天早上嗓子有点疼，我以为是开了电暖气嗓子不舒服，到晚上的时候觉得有点冷，但是我还没有往新冠这方面去想，我以为冻感冒了，就喝了一包风寒感冒颗粒，然后就上床捂汗去了，捂的还比较成功，就不觉得冷了。

**虚峭医师：**看懂操作的人很快就找到了方法，一发现有点冷，咽喉不舒服，立刻想办法去找对策，这个就是聪明的人。不聪明的人可能就是赶紧闭着眼睛找消炎药灌，找莲花清瘟灌，四五个药下去有的人都整出药物中毒来了。我希望大家看一下他们怎么处理的很重要。

接着讲，我觉得你成功的地方我就提一下。

**小科：**我在群里泡了这么长时间，还是会有一些基础的常识。因为我之前十一月份的时候在单位里面被同事给传染感冒过，那个时候嗓子特别疼，我当时吃了一个药叫银翘解毒丸，我觉得还挺好用的。所以我晚上捂了汗以后又吃了个银翘解毒丸，因为我嗓子疼，结果到了半夜两三点钟一直从胸往上到嗓子、头轰轰的在那发热，特别热，热得特别难受。

这种情况其实在以前的感冒中也出现过，所以也不是特别的典型，然后我实在受不了了，就泡了一包莲花清瘟喝，莲花清瘟那个药是相当寒的，我泡了一杯，喝了一半就觉得没法再喝了。

**虚峭医师：**刚夸了你又掉沟里去了。

**小科：**因为我胃不太好，我知道那个药喝太多可能就不行了，我就倒掉了。但是喝了以后它确实很舒服，特别快刷就给你直接降下来了。

**虚峭医师：**对，凉快，它该哪凉快哪凉快去。

**小科：**对，特别凉爽。就躺着反正也睡不着，就最热的那天夜里，我的手的温度其实是比我额头的温度还要高的，我额头上面没有发烧，但是我手还是很热。第二天早上起来的时候头晕晕乎乎的，头有点疼，我就觉得肯定是中招了，因为我感冒一般不会头晕的，所以在没有抗原的情况下，我就知道这个中招无疑了，所以碰上头晕身体酸疼的，基本就没跑。

第二天就吃了一天自己备的中药。

**虚峭医师：**吃啥中药？

**小科：**咱们内部分享的。

**虚峭医师：**吃的怎么样？

**小科：**挺好的，我觉得效若桴鼓。

**虚峭医师：**你不要讲的这么专业，好多人都听不懂。

你看我们医生一听到你吃药都好激动，赶紧问一下你吃了啥药？因为你用药对了那就对了，你要用药错了就错了。今天她讲的吃药的有几个点还是不对，可能她也心急了。有时候医生教你个方子，你们一旦认准了，就一定要吃下去，不要左一脚右一脚，剩下的要交给时间去等。

为什么这么说？说实话我从医这么多年，治的最多的就是发烧感冒咳嗽，所以这一块我听的耳朵都起茧的。每次我看到有人来治发烧感冒，我都不愿意听，其实也没啥就是不想听，就那么点事，但是很多父母家长把小孩感冒发烧咳嗽当成天大的事，对我来说过两天就好的事，但是一定要用对药。如果不用对药，比如有些小孩感冒发烧咳嗽就送去打点滴，有的打成什么样子？一个月打二次，后来一个月打四次，每个星期都要来，打个两三年还在打，他打的时间久了，打两年了，他把我们单位的同事全认识完。后来这个小孩看到我到这来上班了，他好奇这个医生不认识，就找我开药了，找我吃了大概两个星期的药，已经三五年都没来了。就这个意思，因为他就住在边上。

所以对路了好了他这个就好了，没好的话有的时候寒凉的药一直弄到身体里，一直好不了。你天天雾化天天打凉的，一发烧就弄下去，莲花清瘟她刚刚不是说了，一吃下去马上就效果很好，快，我知道那个感觉。包括有人嗓子痛，嗓子很不舒服，他第一想法就是清咽利咽，清热解毒的下去，一吃真舒服，我就不点名什么霜什么片，吃下去嗓子好舒服，感觉都好了，我告诉你明天涛声依旧，还得买这张船票，为啥又不舒服？知道吧？好多人治咽喉炎，他成了慢性咽喉炎，就这个道理。

再补充一下你家里人怎么看的？

**小科：**在我得了以后，其实我和家里人都隔离了，当然在家里其实是很难分开的，所以非常容易传染，即使做好了一些措施，可能也会面临被传染的最终结果。然后就是我们家孩子和老人阳了，他们俩烧了，他们现在还好，已经退烧了。

**虚峭医师：**因为你有办法了，我知道。

**小科：**他们烧到38度多，还是挺难受的，他们的症状就比我严重了好多，一个是发烧特难受，第二个是我们家孩子特别明显，脑袋两边就那么抽着疼，挺难受的。

**虚峭医师：**孩子多大？

**小科：**12岁。

还有我们家孩子腿酸，从里面往外发的那种酸，我们家老人是腰酸，就感觉好像腰躺在床上被一直拎起来那样子，就特别酸疼，基本上反正就哪都不得劲。

我其实那天喝莲花清也是没办法，因为我还没来得及熬药。正好我吃了那个药的第二天他们开始烧的，我马上就把熬的那个药给他们喝了，但是喝下去的话，可能第一天还是不行，因为它毕竟有个过程，到第二天就退烧了。

**虚峭医师：**一般中医治疗发烧是当天治第二天退，不能一喝药就降下去，这样反而不对。

**小科：**第一天是分两次喝那一副药，第一次喝下去，他可能稍微退一点，但是后面又烧起来，第二次喝下去，他可能会退一下，然后又会再有点烧，到第二天早上可能就退的比较彻底了，但是身上的酸疼，还有脑袋抽抽疼还是比较厉害的。到现在的话我们可能都有点变成咳嗽，就从心口这个地方往外一顶，呛上来就咳嗽。

我们可能痰都不太好咳得出来，我的话就是一咳就感觉嗓子要裂开了一样那样疼，就是像撕个口子一样，确实是挺疼的，反正还好，后面的话我觉得可能相对来说会好处理一些，没有发烧那么严重了。

**虚峭医师：**你们两个大便在这期间都还正常吗？

**小科：**我还行。

**虚峭医师：**不会拉稀不便秘？

**RBG：**因为我本身大便比较规律，这段时间大便是有的，但是没好意思说，我觉得上完了感觉有点热，感觉上出来的大便好热。

**虚峭医师：**里面内热，不过你每天还是上，至少这一点还是好。

**小科：**我是那天夜里特别热的一晚上没睡着，所以第二天就没有排大便，第二天吃了药以后，到了第三天早上我就拉稀了。

**虚峭医师：**就拉了一次？

**小科：**对，然后这两天就正常了。

**虚峭医师：**拉一次不要紧，不要天天拉就行，天天拉就不舒服。大家还有啥补充不？

**RBG：**刚才小科姐说到脑袋抽疼，我昨天还是前天，耳朵这儿就一下子抽一下，昨天耳朵还不行，但是今天没有了，也有点抽的。

**主持人：**其实有一些症状是相似的，而且我感觉他俩好像嗓子都不舒服。

**虚峭医师：**有几个特点，第一他们嗓子不舒服，第二他们头也不舒服，第三个发烧症状都有，第四心口也不舒服。心口一般来说它影响大的，我们叫心肺影响大，因为脾胃正好在这里，但是脾胃看起来影响也不大，你们吃饭都还好吗？

**RBG：**我是得自己做，所以我有点力气了就煮两个萝卜吃。

**虚峭医师：**煮萝卜是对的，不要吃红烧肉。

**RBG：**还有一点，我也就一个烧水的壶，里面有中药我也不想洗，那两天我也没水喝，但也还是挺过来了，也没啥事，也没吃好，也没喝啥水也还行。

**虚峭医师：**喝了药就不想喝水了。

**RBG：**还是想去喝一点。

**虚峭医师：**这个时候喝点热水可以，但是也不要使劲灌了，外面好多传言说生了病要喝热水，要喝10升，他使劲喝，结果后面把一个人灌成啥？灌成水肿知道吧？也不能那样喝。我们中国人有一句话多喝水，但是好多人都是过了，要注意吃药，行，他吃一盒不够，吃五盒十盒，干就完了。这些东西都是想当然的，我觉得我还没吃够，我的病还没好，肯定药吃的不够多，我又吃了，结果反而不行。

针对你们俩讲的情况，我作为医生大概分析一下，因为我这段时间一直在忙着治这个病，大家有时候发短信发微信我都没时间回，就特别忙。从治疗和你们讲的症状，其实大部分就是在两个问题上，一个是肺这一块出了问题，我们经常所说的感冒发烧这一块出了问题。第二个你们两个都有一个特点，心口那里会不舒服，会影响到脾胃，可能拉稀，排便就会不畅。第三个你们发现两个人都提到了腰，其实包括腿都是跟膀胱经有关系，也就是足太阳这根经脉有受邪，我们最强的防护系统外壳受到了侵袭，所以影响大一点。

咽喉这块其实小孩子的症状要轻一点，往往成年人的咽喉症状要重一点，咽喉症状重有两个原因，本身这个人一天到晚做事肝郁的很厉害，咽喉平时这里就不舒服，很多人平时这里就感觉有异物感，为什么有异物感？就是两边经脉扽的卡的，这时候寒邪一侵袭肺，直接把这里变窄了，这里就特不舒服，不舒服时间久了就会痛。所以越是不放松的人，这个地方就越痛，越着急的人这里就越痛，你要瘫在那里不当回事可能还好一点。这个是我在临床这两天总结出来的一个特点。

从你们的用药上，其实你们发现有一点，如果你们找对了合适的方法，其实你症状缓解得很快的，包括你给父母用上药之后第二天就退了，这就对了。如果第二天不退，你看好多人发烧三天，你知道发烧有多难受，其实我们都知道烧一天我就有点受不了了，烧三天你受得了不？真的不好受。烧三天相当于打仗打了三天，这仗打三天下来，你要耗掉多少气血，就算你退了烧了，你的气血耗损的厉害，是不是相当于你三天跑了1000米，你说你一身酸不酸，对不对？

所以我告诉大家，如果你们不幸中招了，那应该怎么做？第一个找对方法；第二个该放松放松；第三不要增加脾胃负担；第四个只要有劲，你就出来走走，得明健身走起来，做得了几下算几下，你不要说我病了得躺着，你越躺发现身体越不得劲，哪怕别人扶着你走一下，你会发现头脑越走越轻松，走有什么好处？让全身气血通畅。这是涉及到治疗上的。

我们今天主要讲如何避免中招。刚刚RBG讲了有一个人在羊群中出类拔萃，也不是说每一个人都会中招，有一些人他不会中招，还有一些人中招了之后，好转的特别快，我们争取做哪类人？第一个不被中招的，第二个就算中了招，但是我没有症状，我跟正常人一样，我可以蹦可以跳，我精神好得很，要做这两类人。

如果到了第三类第四类了，你该找中医治疗找中医治疗，你们都是得明的人，得明各地小组都有医生，你找医生咨询去，医生有办法教你，对我们来说应该不算啥难题，对不对？具体我就不说了，这个是治疗的问题。你要信国家你就找国家，你要信我们得明的医生，你就去找我们得明的医生。

我们今天讲讲最主要的预防这一块，因为现在来讲得的人还是少部分，能不得还是不得。就算我变了阳，我也要做一个无症状的阳，虽然我是阳的，但是我没有不舒服，我可以喝可以玩、可以跳可以蹦。有很多这样的在方舱里，他在那里跳舞唱歌，比人家小白穿的防护服还开心。

一方面是体质的问题，第二个是他处理方法对的问题。怎么处理？我大概讲讲。首先要不得的话，第一个减少接触，它是空气作为传播源，能戴好点的口罩就戴好点的口罩，比如kn95口罩，这是一个防护方法。为了保护自己，你们出门的时候该戴口罩要戴口罩，该少跟人聊天就少跟人聊天，因为你认识的那个人他可能有阳，但是没啥症状，那么你可能就中奖，对不对？至少前三个月你得保持这样，以后大家都放开了那个力量，因为一旦病毒也好，毒性也好，邪气也好，全部散开了，到三个月之后你会发现你就跟一群阳在一起，这个毒性都已经非常弱了，散的开的时候是最快的时候，但是越散就越没有力量了，第一个。

第二个就是正确的作息时间，你别熬夜，这个时候谁要追剧，谁要跟我通宵打麻将或者干嘛，不管你拿手机打游戏还是啥都不要去做，该放松。

第三个就是心情非常重要，很多人看手机越看越恐慌，越看越怕，我会不会得？这个问题是个伪命题，你说你不得就不会得吗？很多人都很焦虑，焦虑成什么样子？他把口罩戴两个，戴两个有意义吗？没意义。还有人跟我讲戴口罩睡觉的，戴个kn95睡觉。

**主持人：**他身体怎么可能好？他一直在精神焦虑紧张当中。

**虚峭医师：**对，他一直在精神焦虑紧张中，他就算不得这个病，他都会得脑袋上的病了。所以别怕，有的时候傻人有傻福，你天天不当回事，说不定不一定中。就跟打仗一样，我躲这里我躲那里，往往第一个亡了，往往英雄的人没死，都是冲锋最厉害的。有一句话撑死胆大的吓死胆小的，这句话用在这里一定有效，所以你们一定要放松。

最后一个就是关于饮食的问题。大家在平时吃的过程中，不要吃辛辣油腻各种，尤其不能吃冷饮，我特地强调大冬天的你抱冰在那吃就不对了，伤身体。还有我不建议大家冬泳，这个时候不要去做这种激烈的运动，冬天来了要猫冬，好好的养身体，这个是非常关键的。

进来我们得明这样一个大家庭，我们得明其实有一系列的产品可以给大家保驾护航，该备的要备，比如奇猛。这个喝的时候有诀窍的，第一个别喝太快，有的人拿着咕噜咕噜就往里喝，为啥别喝太快有懂的不？

**主持人：**我就是一口喝掉的。

**虚峭医师：**你这不行，为啥？如果你要喝太快，要有个方法，你要把它放在温水里温一下，你再喝太快，你要是不放温水里，它毕竟是跟室温相关，当然你们北方有暖气没关系。

**主持人：**我是放在暖气片上。

**虚峭医师：**你看你聪明吧，你还晓得放在暖气边上再咕噜喝下去，那就不一样了。

现在是冬天，我建议大家改成热饮，至少要温饮，如果你要冷饮，你就要在嘴巴里含一下。

这上面其实有一个方子，我好好看了一下，第一水，第二白砂糖，第三陈皮，第四生姜汁，第五个肉桂，还有茯苓、杏仁、山楂。这个方子就有预防的效果，我再透露一点，我感觉应该没问题，如果你能找到这个材料，我大概说一下比例，我个人的比例，我不知道老师的比例。生姜你放两个大拇指，肉桂放小指甲一点点，陈皮放一根小指头，白砂糖就别放了，我们放点红糖，茯苓放个10克，一小把，杏仁你放个6克，山楂你就放一个，不是一个圆的，切开了一点点就够了。

**主持人：**自己在家做奇猛。

**虚峭医师：**其实不想煮的就直接买吧，本身也不贵，你买的材料可能比这还贵。因为你要配材料煮，浪费水浪费电，也不止这个价钱，还要自己去忙活。

直接扔到水里煮一下就好了，方子就我刚刚说的，你要愿意，你要觉得有用，你就试试。这是我个人的方子，和原始的方子还是有一定出入的，我觉得你们大家的味道更好，因为我那个方子我就临时一发想起来。

其实当时我在我朋友圈里也发过，做预防方的时候有4个材料，生姜、红糖、陈皮、肉桂。这四样东西组在一起可以起到预防的作用，它可以产生温通的效果，但是如果你容易上火发燥的话，你就把姜的量减低一点。

预防是最重要的一环，你可能预防到了，就算病毒侵袭，你会发现症状没啥，就这个意思。

其实我大概看了一下这些人的舌象，容易中标的人普遍偏重于寒湿体质，平时不太运动的，特别是体质弱的、怕冷的。你别看现在小朋友也怕冷，一个风吹过来，小孩子第一个打喷嚏，第二个因为现在小孩子打针打的多，他整个底子也不好，所以现在小孩子中标的也特别多，大家注意一下。

所以奇猛我建议如果你要作为预防的话，你每天一瓶有必要，但是我强烈建议你们一定要热饮。你要家里有这些现成的东西的话，你可以马上煮的喝，但是现在买中药特别难买的，这其中有几个药是要断货了，好多药店都没有了，现在市面上的很多药都脱销了，比如杏仁这个药很多药店就没有了。但是如果你要是在一些小药店买到的话，我建议你不要用，有可能这是放了三年的，放久了功效已经不是很好了。所以我建议大家趁这段时间囤一箱子奇猛，每天当个保健饮料喝，又可以起到预防的效果，又可以暖身，切记一定要热饮。

再侧重讲一下体质弱的和老年人，大家其实最担心的也是老年人和体弱的这两块。为什么？因为一中标他们得病的时间周期会延长，症状会更严重，就是人不舒服的情况会更多，而且也最危险。

这一部分人群就用我们的奇真，为什么用奇真？这是老师最早推出的一款产品，这一款补正气强身体，可以让他抵抗力增强，这个是从内向外的增强。不是说我好冷，我抱个热水袋，有用吗？有用，但你热水一放该冷还得冷。但是奇真是从里面补气补血，让你身体能量越来越高。所以我建议如果家里有体弱的、年纪大的可以每天配一袋奇真，年纪大的话，奇真你可以先一半服用看一下，如果不上火或者也没什么很大的不舒服，你就配一包也行。

当然如果你有一些其他的不通，比如下焦不通，子宫不舒服，也可以备一些奇悦，你们可以跟你们各个组的管理人员咨询一下。但是奇真是一个比较广谱的，效果比较明显，如果你们在预防上，我觉得这两个是我今天作为的一个主要要宣传的点，就是奇猛和奇真，其他一些产品就作为一个补充。如果你下焦不通就配点奇悦，脾胃不好就配点奇壮壮，那是有必要的，尤其是小孩子脾胃不好。

奇真片也可以，很好吃，没事就跟糖果一样嚼嚼。

就告诉大家提升抵抗力，这些小细节上一定要注意，然后放松心情非常重要，没事的在家的话该动要动，不要一个姿势躺在那里不变。我发现现在我们这一代人，尤其是躺在床上的这一代人，他一个吸鸦片的姿势比清朝人的时间还长，吸根烟我估计也就是三四个小时，我们可能躺了六七个小时一个姿势不变，一个位置都不变，今天躺到这里，明天躺到这里，那个点就是你固定的承包下来的。

躺久了会怎么样呢？最容易出的问题就是腰不好，知道不？时间久了脖子也不好。所以如果你们要躺，我告诉你们应该换一下位置，尤其是家里有老公的，今天我要睡老公那边，正好两个人换一下，这叫两边锻炼一下，你要是10年都不换个床铺，都东边靠南，你这就天天锻炼这边腰了，那边就松了，所以时不时要经常换一下位置，这有好处，均衡一下。

还有一点，我告诉大家一个锻炼的方法，因为我在临床上也问了很多人，我说你们能在床上四仰八叉把脚伸平弄个大字躺着睡得着不？大部分人已经睡不着了，他会说好难受，他说我不缩在一起我就睡不着，我说第一这说明你有问题了，第二个你就这么给我四仰八叉躺着，确实难受，相当于锻炼，自己先躺平了，想睡了你再缩一下睡觉去，但是你这也躺了10分钟锻炼，总比你得靠着强吧？

很多人做不到，你叫他把手指伸直，把脚掌伸直，再扯个大字，很多人晚上睡觉试一下，他已经不能像小孩子一样四仰八叉躺，他马上就要缩成一坨，筋缩了就开始往里头卷，还不要说让他做个伸个懒腰，懒腰也不伸。

我希望老年人要注意一点，尤其是冬天来了，冬天来了老年人起床的时候不要快，好多会犯错误，睁开眼老人家起来，一起来就头晕，我告诉大家老年人起床最好赖一两分钟床，在床上翻两个的滚，伸个懒腰，再慢慢起来，就会发现没这么多问题。包括你们女士有的时候来了例假，正好例假期躺着赶紧起来，一起来头就突然眩晕，也是一个道理，血供不过来。其实这种情况都是你人体内的气血不够，所以这时候你补充点奇真，你会发现这种症状可以明显缓解，所以你该补的要补一点。

说实话你要补对了，你补不对也不行，今天我看到一个人买了一盒药，叫鹿党参口服液，一盒298，说实话还不如花298买斤党参来喝。现在人就相信包装，再给你提炼一下，再加点水，外面包的漂漂亮亮，然后各种各样的功效全往上加，你一看好高兴，其实就几根党参，20块钱就能买。当然厂家是白花花的银子赚进去了，这中间赚钱的人也很多，印刷厂赚钱，搞设计的赚钱，销售员赚钱，这一摊子钱全赚了，最后发现谁吃亏了？买鹿党参的你。你要聪明一点，直接买党参，他们一般人都赚不到钱，营养作用全到你肚子里去。所以学点中医一定会发现到处都可以省钱，知道吧？

**主持人：**除了省钱关键是明白了真的道理。

**虚峭医师：**那个药煮过再喝还不如喝现成的东西，我举个例子，拿堆米煮了100遍我再给你喝，你说有营养吗？没啥营养，我第一遍自己回家煮，最营养对不对？就是告诉大家，我们如何提升自己抵抗力，你要去琢磨一下，不是什么产品都买，不要认为这个产品上写了能治啥，他就一定能治啥，如果这样就好了，感冒灵一吃就灵吗？不一定对不对？如果他要一吃就灵，我估计市面上就只有他一个人卖感冒药了，对不对？

**主持人：**尤其现在这个情况很多药卖脱销了，大家好像就是一种心理安慰，我囤上它我就不会得，它不是有个段子吗？我什么都囤好了，就差阳了。

**虚峭医师：**其实说句实话你存那么多药没用，关键你要正气强，才是你身体的大药，你的抵抗力才抵抗的过去。而且大家也是明白的，那些药如果有用的话，我们三年前就放开了，对不对？我不能说一点用都没有，我说不出去，但肯定没有那么明显的效果，要有那么明显的效果，大家也不用就去方舱了。

首先一点要重申，现在这个病毒已经没有这么大的威力了，这个时候比的是什么？比的是我们的抵抗力，比的是我们身体的素质，不是比哪个药物存的多哪个就能度过，不比这些。所以该健身健身，该补充点营养补充点营养，该防防的，这个是我今天要着重跟大家讲的。

如果确确实实不小心染上了，重症了，我们还有各个组的医生，你可以找他们去问。我们的医生团队你以为吃干饭的，只是说这些医生团队的医生都很忙，一个个很忙，但是你放心，再忙他的使命就是治病的。如果你找我聊天，有病吗？没病别聊了，我现在要忙有病的。还有你也别给我套近乎，我跟你多聊两句，我们俩关系搞好一点，拜托医生是我的职业，你不用跟我关系搞好，我的任务是把你的病看好，你病看好了，我们的关系就很好了。

你相信我在我这看，我就好好的给你看，而不是说你先要跟我吃顿饭，然后我们再来看病，你就想多了，我们医生不会这样想，尤其是我们这里的医生。有好多人说我要跟你搞好关系，套近乎的医生就会好好治，医生不会这样的，知道不？我们得明医生不会这样。

不要说这个时候，平时我们也很忙，除了讲课我是把时间抽出来，平时我也没时间跟大家在这里唠叨，聊个闲聊的，偶尔看个新闻看不到五分钟可能就一个电话来了。因为毕竟我接了这么多病人，他在吃药过程中有什么疑问我要答复，有什么不舒服要调整，我们都要跟踪的，不能说给你喝药，喝完了不管了，不能这样做，对不对？你肯定要服务到位，对不对？不是说我跟你关系好，我就服务到位，你吃得好我就高兴，你吃的不好我一定服务到位，对不对？

所以大家要知道怎么跟医生去打交道，其实医生也有比较不好的一面，有可怜的一面，医生是没有时间来交朋友的，因为他毕竟沉浸在自己医疗服务里，医疗治疗里。所以实际上我们医生的朋友就是我们看得出哪些人对我们有充分的信任，那么这些朋友我们就交得上。

有很多病人是这样的，一边喝着我的药，一边还在想着莲花清瘟的事，我心里真的很难过。我叫他老实喝我的药，他觉得不放心，他又拿一个消炎药灌下去，我心里在滴血，一点都不配合我，他还来一句，医生我很听你话的，你说啥我就啥，但是我有点不舒服，我就喝了点消炎药，我就无语了。所以说实话我们看得出哪些人是真心待我们的，因为包括我们很多学员也是这样的，一边觉得老师讲的这个东西很有道理，但是一只耳朵又放在了外面，来听外面讲这是风热，还来跟我争。

如果你们真的要跟我在我们得明群探讨中医学问题，我希望大家把老师的39讲认认真真看完，看完之后我们才有一定的交流空间。很多人不是抱着请教的态度，他是抱着讨论的态度，我说实话我们俩多少还是有差距的，你跟我讨论我会很累，因为你拿的是我接受不了的东西，我认为错误的东西我要给你掰过来，你脑子里又掰不过来。如果你要学了一点东西，看完39讲，我们就可以坐下来聊一下。所以我希望大家把39讲认认真真看，这样才在一个平台，我们就可以讨论，要不然的话你就叫请教请教，对不对？

**主持人：**医师说的很明白。

**虚峭医师：**就包括很多人不相信这个东西，他一边喝了这个，一边又喝着莲花清瘟，然后还跟我讲好像没什么效果。你说我怎么说？我真的很无语，他一边要听我医生的，一边要听外面专家的，你说我怎么弄？我没法弄。我只能告诉你，你要是听专家你就听专家的，你要听我就听我的，你一个人只能去一个地方，你不能说我上午九点去了张三家，我九点又去李四家，成立吗？不成立，你不得精神分裂症，我都得精神分裂症。

**主持人：**不能脚踏两只船。

**虚峭医师：**对，这个时候你脚踏两船一定会出问题的。

包括看病也一样的，你要是看中医你就认真的看中医，你要看西医就认真看西医，中西医结合能结合吗？结合了这么多年，结果大家都不说了是吧？

所以我们中医圈子，我希望大家既然学了就好好的学，这么多人在这里面大家都得到实惠，而且确实有效才会坚持下来，要是没有效，我也是个医生，我跟老师干嘛？我早就跑了，我干嘛在这待着给你们讲课是吧？

人是这样的，但是你现在要赶我走我还不走了，我这辈子就待在这里，外面有大师大家大咖我都不去了，因为我看得懂了，那些人不是我的菜，跟我不在一个道路上，这个非常关键。有的时候你跟他不在一个频道上，你没法交流，很多人就会带着自己的主见，我学了这么久，我百度了这么久，回头来发现医生一点都不认可。所以我说你不要去看百度，你就好好看39讲，尤其是你们学医的要问我的话，一定要站在这个基础上我们来谈。

**主持人：**其实今天已经把我们征集的问题讲的差不多了，真的就像老师讲过上医治未病，今天医师提醒我们尽量的还是不要阳，我们要做好预防，我们要健身，要起居饮食有规律，生活有规律，不要熬夜，还有最主要的就是心情愉快。

**虚峭医师：**对，要放松，一定要放松，不要怕。

**主持人：**这些看似很简单的话，就是大大的道理，能做到，我们其实就离疾病很远了。

因为现在这个情况很特殊，很多地方买不到药，所以我们医师就结合我们的产品，给会员推荐了预防的方案。

不需要囤货，刚才医师也讲了这就是一个寒症，然后再通过两位师姐的亲身经历，即使是不幸中招了也没有那么可怕，我们还是放松心态，每一天这么去过。所以大家去按需选择，你有需要你就买，你信任你就买，然后不要囤货，没有必要。我们往前看，两三年以后或者两三个月之后，大家还是很正常的在过，所以我们每天保持好心情，每天跟操，跟着老师学中医理论就可以了，没有必要恐慌。

**虚峭医师：**没有必要恐慌，第一个我们的理论过硬，第二个我们的医师团队治疗这一块的经验真的很丰富，大家一定要相信我说的。现在网络这么发达，如果不幸中招了，也可以找我们医生求助的，我们会为大家保驾护航，我们也希望大家共同努力把关过了。

**主持人：**今天就到这里，我们祝大家平平安安过了这个难关，也希望两位师姐赶紧杨康。

在这非常的时期，得明希望通过自己的力量去帮助到大家去度过这段特殊的时期。我自己是非常信任得明的，尤其是跟老师学了中医课以来，老师说的真的是很对，不是什么盲目崇拜，不是这样子的，老师讲的中医理论真的是根基十分的强大。我们不用去畏惧这样的病症，因为它就是一个寒症，我们锻炼好了，保持好心情，老师每次带操的时候或者每次讲课的时候，都会鼓励大家，一定要永远带着一个积极向上的心态去生活去学习。

所以大家好好的，如果有需要就去下单，我们以前是怎么过的，我们以后是还怎么过，没有什么大不了的，都会过去的。到明年春暖花开的时候，大家说不定就可以一起天下游了。好，拜拜，谢谢大家陪伴，再见。