## 大千老师讲鼻炎、偏头痛、手脚冰凉与手脚发热

**前言**

从气学中医的推广到经脉健身的普及，大千老师一直致力于弘扬经典文化，强壮国人体魄。从中受益者，有热爱传统文化的有识之士，有在学习中医道路上苦苦寻觅的莘莘学子，更多的，是被现代快节奏生活所束缚捆绑的各类亚健康人群。许多人，因为使用老师教授的某种方法而让生活豁然开朗，因为悟到老师提出的某个观点而醍醐灌顶，因为践行了老师倡导的某种理念而迈向更圆满的人生。

为了惠及更多的人，我们将大千老师历年的讲课资料整理成册，方便大家能更加系统、深入地学习。这些资料涵盖传统文化、中医经典、常见疾病、经脉健身、中医养生、育儿、旅游、艺术等众多领域。愿大家以书本为媒，在与大千老师的精神对话中，能对自己有更深刻的觉察，与世界有更丰富的连接，成为更好的自己！

这本小册子，节选自大千杂谈之常见病，揭示了与鼻炎、偏头痛、手脚冷热相关的许多问题，希望对广大读者有所启发和助益。更多精彩内容请扫二维码关注。

理论中心

2022 年 1 月 22 日

## 一、鼻炎等相关问题

## 1.急性鼻炎和外感性鼻炎的治疗思路

几乎所有人都有鼻炎的经历，除非你没有鼻子。鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻息肉都叫鼻炎。鼻炎分急性鼻炎和慢性鼻炎，分外感性鼻炎和内伤性鼻炎。鼻炎的主要症状，就是鼻塞流鼻涕。为什么会流鼻涕？尤其是清鼻涕呢？很简单，大家都有基本的常识和认识，就是受寒了。为什么受寒了会流鼻涕？这个道理其实非常简单，你们知道蒸馏吗？蒸汽遇冷凝结成水。如果我们的鼻子和肺部受到寒邪的侵袭，气化不利，就会以鼻涕的形式出来。道理非常简单吧？

一看到流清鼻涕，就是受寒了。其实只要注意保暖几天就好，这个大家都有共识。但是要是流黄鼻涕了，并且发生咽喉肿痛，有人就怀疑了，是不是上火了？是不是应该吃清热去火的药？甚至不流鼻涕，变成鼻塞和咽喉肿痛。这时候亲爱的老师告诉你们，千万不要吃清热利咽的药，西瓜霜啊，清咽利喉片，千万别吃。为啥呢？这也是由于寒气入侵了我们的鼻和肺，导致局部的经脉凝涩、气机不通、郁而化火，这个火是由寒凝经脉导致的。就是老百姓说的寒包火，火是现象，不是本质。应该怎么治疗？应该继续毫不迟疑地吃温通散寒的药，经脉通开了，火自消。就像交通堵塞了一样，车子在那越聚越多，难道把车子都消灭？把道路打通，聚在一块儿的车子慢慢就都散开了。道理就这么简单。

### 2. 五脏六腑出问题导致内伤鼻炎

鼻炎如果迟迟治不好，就会转成慢性鼻炎，影响了经脉，这就难治了。鼻子不能呼吸，只有得过严重鼻炎的人才能知道这有多痛苦，天天张着嘴出气。但很多人说了，我没有受过寒，也没有急性鼻炎，但为什么鼻子越来越不通畅？鼻窦炎、鼻息肉越来越多了？

这是内伤鼻炎造成的，是由于五脏六腑不通顺出现了问题，表现在鼻子上。五官的问题一般都是五脏六腑出了问题，比如鼻子和肺之间的关系，鼻子和胃之间的关系，耳朵跟胆之间的关系，耳朵跟肾的关系，眼睛跟肝的关系，牙跟胆胃肾的关系等等。中国中医的经络脏腑理论是世界医学的伟大发明。我们要重视和利用，并且不断实践学习。不要一看牙疼就拔牙，牙表示很受伤。最成功的牙医是拔牙最多的那个，这个现象不好。小伙伴们，要是哪有问题就消灭哪，这大夫很好当，狠狠心就当了，对不对呀？

如果心肺之气不足，直接导致鼻子的气也不足，直接影响到鼻子的嗅觉和功能，出现鼻塞、流鼻涕。心肺之气为什么不足？有两个原因，一是底下肝脾肾之气不足，一层层的，下面的气不足，顶不上来，心肺之气也就不足。五官像鼻子也就不好，现在像好多慢性鼻炎，看起来是小病，实际不好治，是因为这个人五脏气虚了，肝脾肾气虚了，心肺气相应虚了，气蒸不上来，蒸就像蒸馒头的蒸气一样，蒸不到鼻子上，鼻子就不行了；还有一种原因，就是肝气不舒，气不能很好地蒸达向上，跑不到心肺这里来，比如说忧郁、悲伤、不能挺胸抬头、含胸等情况，直接导致肝气不举，使心肺气不足，胸闷短气、叹息，从而向上诱发鼻子不好，导致鼻塞鼻息肉等。如果割了就好使吗？做过手术的人都知道，做了手术还犯，而且很快就犯，靠割是不行的，割来割去，把身上所有的东西都割了，都是在治标。

通过“心肺有病，而鼻为之不利”，这句话我们知道，鼻子的毛病不是出在它自己，是出在五脏。是不是完全就是心肺呢？这个不一定，肝脾肾尤其是肝脾，心肺都有可能导致鼻为之不利。还有一种鼻为之不利的，是肺有寒病，伤风、空调、饮冷，这些都导致肺中有寒，使气不能蒸腾，为什么蒸不上来？寒气贴在那里，气一蒸起来就凝结了，上不到鼻子那里，鼻子慢慢就塞住了，这种情况要去肺寒，肺寒去了气蒸上来了，鼻子就通了。

3.鼻塞、流鼻涕主要是寒气克鼻

再说一下鼻子的其他问题，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？着凉了就鼻塞，流鼻涕，为什么呢？因为寒风一吹来，鼻子一吸进来，克在鼻子咽喉肺上不走，安营扎寨了，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喝一碗热面汤，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。

4.鼻息肉是因为着凉以及正气不足

鼻息肉是内外两个原因导致的，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。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。根本问题是恢复正气，恢复身体素质，不要再着寒着风，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。

二、偏头痛

1.脏腑如江海，经脉如河流

今天给你们讲一下偏头痛。其实好多头上的疾病，都不是头本身造成的。知道哪儿造成的吗？

人类的经脉呀。很多经脉都是贯穿着整个身体，像绳子一样一条一条的，这是经脉，这是中医独特的发现。人有十二正经和奇经八脉，这东西物理解剖看不到，但实际是存在的，存在于哪儿呢？我直接就给大家说啊，存在于另一个空间，但是我们自身能够感知到。这十二经脉和五脏六腑互相络属，五脏六腑像江海，十二经脉像河流，所以说古人又把十二经脉叫做十二经水。这十二条经脉内联五脏六腑，外络四肢百骸及头、脚、胳膊，像绳子一样。你们也可以这样来理解，五脏六腑就像章鱼的头，十二经脉就像章鱼的爪，爪伸的哪儿都有，头在里面，头出问题了，爪也出问题。

2.偏头痛多是由于足少阳胆经出问题导致的

这个偏头痛，一侧头痛一般是由于足少阳胆经导致，因为足少阳胆经向外走人身体的两侧，向内络于胆，下到足，上到头。胆主情志，如果情志不畅，肝郁气滞，胆结，就会牵动它所在的经脉胆经来产生变动，就是抻拽到这根绳子了，向下抻到腿，向上抻到头。所以一般有明显偏头痛的，多是由于情志不畅，胆气内结而导致经脉变动及淤阻，上攻入头。经脉盘到头上，一拽之后它不就变形了嘛！变形了就引起气血淤滞、淤堵啊，这不就疼了吗？如果长期偏头痛，那么这整条经脉是长期不正常，导致常态化偏头痛，稍微不舒服或情志抑郁，或者说是饮食起居变动啊，都会拉动着这条经脉产生偏头痛。

如果前额痛就是阳明经导致的，如果后脑痛就是太阳经导致的，两侧痛，包括太阳穴、三叉神经痛、包括连带着牙痛，一般都是足少阳胆经造成的。上火了、着急了、郁闷了，那个火气蹭地沿那个胆经上窜，窜到哪儿，哪儿就难受啊，夹腮呀、大槽牙肿胀啊，向上攻啊，包括眼周痛、眼胀、耳鸣都是足少阳胆经及相关经脉气火上冲导致的。

所以说，你们记住啊，凡是太阳穴痛的、三叉神经痛的、眼外周痛的、耳痛的，包括痛痒麻胀之类的，不得儿劲、紧，两侧痄腮的，下边腋下肿胀、节节疼痛的，两胁胀痛不适的。往下走，胯那迈不开腿的，再往下走，膝盖外侧痛的，再往下走外踝痛的，一直走到小趾次趾，什么叫小趾次趾啊？就是从小趾开始数第二个足趾。这一溜线出现问题的，都归结到足少阳胆经出了问题而产生的病变。

师：一般这种情况都是因为肝气郁结，憋住了，或者肝火上顶，怒火中烧啊，蹭一家伙就起来了，马上头就疼。是不是呀？我的小果果呀？好些人牙疼，牵连着太阳穴都胀胀的痛，过来一摸脉，一问“是不是生气了？家里边有事吧？”“哎，你怎么知道啊？大千老师啊！你说的这对啊！”都这回事。

一些人跑步就会头痛，很简单啊，你头本身就闭住了，堵住了，一跑步运动气血上涌，顶不开就头痛，这时候你应该坚持跑，啥时候把头跑开了，你就不痛了。不仅是把头跑开呀，要把整个身体都跑开。

就是说真正想让头好，脏腑必须好，脏腑想好，下焦必须好，下焦而中焦，中焦而上焦，上焦而头。

为啥有些人反复偏头痛啊？而且不容易缓解。因为他这个病已经坐实了。就是胆经啊，包括胆及周围，肝郁气滞嘛，已经是有点这意思了，要把那个地方盘开，经脉抖开，头上的经脉再稍微捋一下，开了之后永不犯偏头痛。而这个是一劳永逸，断根之法，又是一个系统工程，不是一朝一夕，简单几下就能好。

三、手脚冰凉和手脚发热

很多人手脚冰凉，主要是因为肚子堵了，能量不能到达身体的末端。如果他身体有能量，手脚和身体的中间通，温度有保证，他还不会觉得冷。

有些人年轻的时候手脚冰凉，老了反而热了，他还觉得是好事，其实是肚子里堵的更厉害了，血都溢到四肢去了。就好比我掐住你胳膊，你手不红、不胀？一个气球再瘪，压住中间。两头也鼓起来。

活跃：我就想知道，血溢过去，还不回流，怎么会长时间热？

师：有啥不好理解的？如果完全不回流，你就死了。这就和一个城市一样，市中心都堵死了，车子在周边就多了，根本回不到城市了。你天天呆在家里，不出去，外面就冷，里面就热，最后家里人气得给你赶出去了，外面热里面冷，你变得无家可归了。

活跃：你没饭吃了，热没多久就热不起来了。

师：你身上没有温度是吗？人死了，才冰凉下来。

活跃：有，但如果不吃饭，估计很快就没了。

师：那是你感觉，人始终是恒温37度5的。如果人不吃饭就凉起来了，那不是变温动物吗？

师：你体表量的温度是36度5，实际人里面的温度是37度多。为啥会一直发热？因为一直有城市中心的车开到周边回不来，你把事物都看静止了。所以这个地方堵车，并不会堵死了，还是不断有新陈代谢，多建立整体观，从自然当中学习，不要上来进入具体化和琐碎的细节。通过自己熟悉的事物，来理解自己不熟悉的，不要陷入任何模型和空洞没有意义的名词。大道至简，都是通过对自然的观察总结出来的。一片叶子飘落下来，如果从物理学的角度考虑，这是一个极其复杂的物理现象，如果从感官理解，就是自然飘落。再复杂的计算机，计算能力再强！它无法计算一片叶子掉下来是正面还是反面？这就是科技的悲哀呀。