大千老谈见病：失眠、斑、痘痘

**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，摘选自大千老师历年讲课稿，揭示了与失眠、斑、痘痘相关的许多问题，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

2021年12月17日

一、从形气神的角度看失眠

1.阳气晚上不能回到肚子里会导致失眠

失眠的一个重要原因是阳不去阴，现在大多数人都是晚上阳气不能流回到肚子里，都往脑袋上顶，导致脑子过度放电，兴奋，所以睡不着觉。在中医上的学名叫做阴不潜阳，也叫心肾不交，心气不能下降与肾相交，故失眠。这种病理现象也叫做火水未济，火在上水在下，二者不相济通，导致火向上燃烧脑子。刚开始是精神恍惚，后面就变成痴呆。

2.睡眠的实质是神识暂时放弃对肉体的控制

失眠，据调查中国有一半成人存在失眠问题。问一个敏感和有意思的问题，为什么人要睡觉？睡觉的实质是什么？

几乎所有的生物都有睡眠习惯，你们没有发现吗？有不需要睡眠的生物吗？鱼也要睡觉，软体动物要睡觉，蚊子更睡觉了，连细菌都需要睡觉。我跟你们说实质、本质，你们可能闻所未闻。任何生命都是神和肉体的结合，神进入肉体控制肉体，掌握肉体，产生生命，这个神也叫神识，也叫意识，也叫灵，是普遍的自然存在。在物质世界，这个神识必须通过肉体才能影响物质世界，才能在物质世界生存，其实各个民族都知道的。

那什么是睡眠？就是神识暂时放弃对肉体的控制，让肉体休息，不然神识老控制你的肉体，你的肉体受不了。神识像钟摆一样，在物质世界和非物质世界来回摆动，摆到物质世界就控制你的肉体，摆离物质界进入非物质界，人就睡觉了。进入非物质界之后就产生了梦，人的神识仍然是活跃的。当睡觉的过程当中如果有人强烈碰触肉体，他会惊醒你的神识，马上回到物质界，你就醒了。

3.肉体相对安静，神识不受打扰时容易入梦

生1：做梦是神识进入另一个世界了吗？

师：对。

对于普通人来说，怎么进入梦境？就是肉体相对安静，神识不受打扰，慢慢地突破一个临界点，他就一下子由物质界进入非物质界，你们睡觉的时候进入梦乡是不是自己根本不知道？如果知道你就进不去，对不对？

那么你睡觉的时候有一个人不停的晃悠你的肉体，你进得去吗？如果脑部供血非常充足，顶着你的所有的脑细胞，让你处在兴奋状态，你进得去吗？只有肉体安稳，气血平定，神无所虑，才能进去，因为他放心了，不需要长时间的控制肉体。

古人说的“阳入阴则睡，阳不入阴则失眠”，就是这个道理。说的多么明确，长时间睡不着觉，一定身体出问题了，影响了神识入阴。梦境这些东西，都是自然现象，不能回避。

4.中下焦不通容易导致失眠

生2：我老是白天很累想睡，晚上睡不着。

师：阳不入阴呢，阳不入里，里面堵了，不让你回来，就像工作了一天，晚上回家老婆不让进门。累了一天了还不让回家，悍妇在那里啊。摸摸肚子就知道了，我之前讲过课，肚子里有三怪。

师：阳不入里，是“里”有问题。哪里是“里”？摸摸你们的肚子里，肚子里有怪物，不让你回来。对于女性来说，摸摸肚子凉不凉，有没有硬块，有没有条索，使劲按，这些俗称下焦不通。下焦不通，阳不能入于里，阳不潜阴，所以失眠。中焦不通，心肾不交，不能入睡。

5.要乐观开朗，不要老往阴面跑

学习中医，不仅是学习中医，是学习一种新的认识方式，一种对自然的重新理解，对生命的更高认识。所以对于人来说，保证健康的前提下尽量要少睡。不要让神识在非物质界停留过长的时间，对我们的肉身不好，肉身长期失去神识的控制，我们想想能好得了吗？我们看成功人士，睡眠都少，天天没完没了睡觉的，没几个健康。

还有很多梦到鬼压床的，都是肉体弱，神识弱，说白了阳气弱。肉体强大，精神力量强大，才是真的强大。人作为物质界的主人，尽量少去接触非物质界，井水不犯河水，两者相安无事。就像一座大山的阳面和阴面一样，不要老往阴面跑。所以人要积极阳光、乐观开朗，这就在阳面，反之就容易去阴面。

1. 斑是气血虚后产生的淤阻

1.斑是气血虚化后淤阻的产物

下面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，但并不是脸上本身的问题。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？因为女的气血弱容易淤阻，男的气血刚猛不容易淤阻，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，年轻气血旺，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。

2.想要好面容要注意调肝脾肾

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、健身等等，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，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。

三、痘是气血足时产生的淤阻

下面讲痘。痘是突出来的，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。大多数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，中下焦淤滞废物太多，但本身还有足够的能量以痘的形式往外发，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，水流缓慢了就开始长斑，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。