曦琳：大家好，下半场我们准备开始了，上半场大千老师和我们讲了用气学思维、气学文明的角度来理解中医和我们的世界。那下半场我们就用气学思维来看一看感冒发烧到底是怎么回事啊？

**师：关于上节课有什么问题？我可以简单的回答一下。**

问：听是听懂一些，但是怎么判断邪气在表？还是在内？

**师：咱们下半场临床就开始了，老师手把手教你们怎么判断，虽然只有一节课的时间，但是我尽量做到简单清晰明了可操作，感觉很多人也是为了下半场而来的，为什么光辉灿烂《伤寒论》下边附标题写了一句把感冒发生踩在脚下。就怕你上边一看对这些好像没啥用，《伤寒论》跟我有啥用，“大气一转，其气乃散”跟我有啥用？都没用，都是虚无缥缈的，离我很远，但是一听到把感冒发烧踩在脚下，一下子就贴近了。**

**那么我觉得上半场我讲的《伤寒论》，这么多年我没有这样在一节课能缩到讲《伤寒论》，我感觉还是有利于传播的。那么下半场讲一下感冒发烧，你们有多少人知道感冒发烧的原理，感冒发烧有多少自己和孩子没有去过医院的？这个挺多，这就说明方法的重要性，给了你们方法，但是有很多人不明白原理。那么今天你们有的远道而来，我简单给大家讲一下原理，这个原理不简单，感冒发烧这节课本分四点来讲，原理、现状、方法和注意事项。**

**其实上节课就给他们分析原理了，这是一个人，它整个气机运动规律，圆底的气机运动规律是两点，一个是内部循环，不管是左升右降还是分学理论，它肯定是内部循环，血液循环、淋巴循环、神经传导，内部循环。还有一个内外循环，你出汗是不是往外排东西？你呼吸是不是呼进去？你排便是不是出去？你吃饭是不是进去？所以人始终跟外界环境进行内外循环。**

**那么我们没病的时候，外部循环是通畅的，但是我们一旦遭受外感，比如天凉了或者有病毒入侵，它就会打破这种内外循环和内部循环。内部循环和内外循环都有可能因为外邪的入侵而受到打破。那么是怎么打破的？道理很简单，比如说我们着凉了，你的毛孔是不是紧缩？**

答：是。

**师：是紧缩了，不是处在张开状态，你处在收紧的状态，那么长期邪气，就是外边寒凉，太凉了之后它会是什么呢？它会影响我们机表内外的沟通。那么导致体表出现什么呢？出现失调，在古代出现失司，出现管理混乱，管理混乱来源于两点，《伤寒论》讲得很清楚，一种是中风，一种是中寒。那电风扇你老吹吹吹吹吹吹，嘴巴眼斜了，这是中风，被风吹着了，门边风、门缝风、床边风，它都会影响我们肌表的内外循环。有的长期招寒，毛孔处在收紧的状态，它回不来了，它打不开了，它老是关着，关着关着就打不开了，那么会导致什么呢？**

答：发热。

**师：对呀，你不出汗了，你开始感觉周身酸菌了，这个情况叫受寒？你会发现一般我们感冒发烧都是由于受寒引起的，尤其一些变天的时候，冬春之交，夏秋之交，秋冬之交，换天的时候，我们容易外感，你发现了吗？哎呀，这个学校学生有一半请假来不了了，你看那些日子都是寒热交替，天气不正常的时候或寒或热交替的时候，我们容易感冒发烧、咽喉肿痛、呼吸道疾病等等。包括你们一冷一热，外边很热，突然进空调房，也容易得病。包括火急火燎的赶高铁，一进高铁站，像进了冰窖一样，有一种病叫空调病。当空调增加的时候，你经常去空调房的时候，你就会发现你鼻炎又犯了，打喷嚏、流鼻涕、咽塞、咽干、咽肿、花粉过敏等等。这都是来源于寒热交替，转移对外界的温度不能及时调整，导致身体表层机能出现混乱，这叫做什么呢？寒邪客表，寒邪客表之后，你就会浑身酸菌、发冷，甚至开始高热，发烧了，一量38度多，小孩子可以烧到四十度，四十一度，一，四十二度，爹妈慌了。你们这几年有没有烧过四十度吗？**

答：没有。

**师：你们一直多少度？**

答：38度，39度。

**师：为什么孩子一发烧就烧到40度？**

答：能量足。

**师：刚才跟大家说了真气，小孩子屁股三把火，小孩子真气旺，他一憋住就高了，他的温度是不是就高了？国际卫生组织公布我们现在人的水表正常温度比之前高了？还是低了？**

答：低了。

**师：那为什么会低了？真气不行了，温度决定你的真气，你觉得你像个火炭，哪也不怕，吃凉的，喝凉的，坐凉地，啥都没事，小孩子啥事儿没有，但你会发现，当你身体很弱的时候，对寒特别敏感，无论是男人、女人，一旦真气弱了，对寒气特别敏感，电热毯开高档都不觉得热。**

**你们会发现一个现象，高热说明什么呢？说明机质好，当表层是要被约束住，里面急剧升温，它努力的想挣扎出来，出不来的时候就开始高热。那你觉得这个时候就我们着急去降温吗？**

答：不着急。

**师：为什么不着急？那不烧坏了吗？**

答：身体有自我调节能力，不会烧坏。

**师：那为什么到医院，西医都告诉你，马上要降温。**

答：因为他们怕烧坏了。

**师：对吧？怕得脑膜炎，怕烧抽了，怕脑子出现永久性神经性损伤，你们怕吗？**

答：不怕。

**师：为啥不怕呀？这个女生你站起来说说。**

生：我没发那么高烧过，也没看过医生，我比较注重健康，我觉得生病熬一熬，让抵抗力增强点就好了。

**师：实际很多错误观念，你们一定要睁大眼睛去认识它，并不是越普遍的，大家都接受的，它就是正确的。像炒股一样，大家都炒股，你觉得你还有胜算吗？有句话说得好：真理掌握在少数人手里。**

**既然是这样，原理上就是憋住了，这时候无论你给它里面脱水，清热、敷冰袋，它只能伤里面的正气，因为憋在里面都是正气，外面邪气不解，温度很难降下来，一旦降下来，真气烧了。这起就像大家都往门那挤，非常热闹，一顿突突，你们都倒那了，都不往门那挤了，这温度是不是降下来？你们会发现一个现象，你们带孩子经过一两次高烧之后，采用物理降温和挂水输液，孩子温度迅速降来之后，他的体质就发生明显变化了，变好变坏呢？**

答：变坏。

**师：什么原因呢？正气被打掉了，像刚才我讲的真气，要护真气。癌症、肿瘤，**

**你知道看真气怎么样，真气有问题就不大，真气要是伤了，即便很简单的一个小毛病，它能变成很大的毛病。很多一个小毛病，越治越严重。产后风，一个简单的腕部凉，最后治得长跑医院。走的进医院，为什么躺着出来呢？这是误治。**

**据不完全统计估算一下，我要说出误治率，吓你一跳，我感觉至少在95%以上。原先我跟一个代表同行，他是一个军区医院的大主任，他无心跟我说了一个实话，他是内风湿的中西结合的，他说我这科室这一年来我都没治好，没有一个治好的。特别现实，其他很多这个科室，他们都会去得出一个结论，症状能不能缓解啊？可以缓解，但是过一段时间又来住院，手术很成功，但是没多长时间去世了。我们内部说说。**

**那么原理大家知道了，原理实际就是往外挣扎去摆脱外边对我们的束缚。那么关于现状，其实我刚才大概也说了，现状就是我们现在几乎绝大多数老百姓通行的治法都是挂水和物理降温，物理降温可笑到什么程度？在液下加冰块，在脑门加冰块，甚至在副乳沟，这个太可怕了。你说好人夹上那个受得了吗？那冰袋啊，不是凉水。冰敷这个东西我不知道西医怎么发明的？它的目的是什么呢？**

答：降温。

**师：它为什么要降温呢？**

答：因为看到温度高怕烧坏。

**师：对，它就是怕烧坏，实际往往是因为他的误治导致内循环出现问题，真气出现问题才会有些坏地方，比如脑膜炎、心肌炎、急性肾衰竭、肝炎等等的一系列的，耳聋、眼瞎，这都是西医治疗感冒发烧、外感染疾病之后的误治后遗症。为什么有那么多白血病、小儿急性肾衰竭、小儿病毒性心肌炎、小儿病毒性肝炎、小儿病毒性脑炎？**

**为什么那么多？你看现在网上求助的水滴筹太多了，尤其是小儿白血病和小儿肾病综合症，什么叫肾病综合症？就是尿液代谢出现问题，尿功能出现问题，尿不下来了，慢慢的最终转变成急性肾衰竭、尿毒症、坏肾，咱们知道的白血病要怎么样啊？**

答：骨髓移植。

**师：尿毒症尿怎么样？**

答：透析。

**师：大脑炎会变成啥？会变傻的。很多小孩都是因为发烧误治之后傻的，还有心肌炎，常年的以后就是各种心脏病。那我记得原先有一个私立医院小孩感冒发烧之后，变成心脏病，然后换心了，把心给割了，安一个机械心脏，然后带着到处去演讲。**

**还有小孩病毒性肝炎等等。我跟你说绝大多数，咱们没法统计，我只能大概这样说一下，80%都是来源于是药源性疾病和医源性疾病，尤其是感冒发烧引起，这个非常痛心疾首的一件事情。就是他不明白这个道理，不停的去伤正气，大量的挂水，静脉滴注，那你觉得好人受得了吗？血液里面灌入大量的凉白开，你觉得你受得了吗？一瓶接着一瓶，一天五六瓶。我感觉这是人类医疗的一个怪现象。为什么要这样说？不理解，它直接是介入到你的血液循环，用外来的物质，不经过你的身体吸收利用，开创性的用外在的物质，大量的水加入药物就直接侵入你的血液循环系统，而且从早到晚，这是很多疾病的一个罪魁祸首。**

**我发现像很多人保健，有病没病都进医院输两瓶，输入营养针，而且还有很多为小孩开辟爱心注射室，我简直了，一边学习，一边打吊瓶，我感觉对健康的伤害太大了。你们觉得自己处于亚健康，本身我们的生活环境、生活方式已经出现严重问题，包括我们的压力之大，我感觉中国人抗压能力越来越强了，都能抗。**

**那么还有我们的治疗出现了根本性的失误，这个跟中医的衰落和西医医学体系对我们的殖民有直接的关系，这西医要听了肯定不得了，得炸锅，但实际就这么个情况，你们还能提出什么现状吗？认为不正常的现象，有想说说吗？**

老吉：你刚才说的风湿病这方面没有一例治好的，作为医院这个医疗体系，为什么要治好呢？现在社会上的医疗只是一个医疗体系，一个利益环境，比如高血压、糖尿病患者，他只是给你做一个缓解解压，永远不会把你治好。他那个思维医效是我能够给你解决一些方法，减轻你症状，但是永远治不好它的，这是他的一个宗旨。像某一类的指定，他根本不是为了帮你治好，但是他的出发点说会把你治好，他说出来的理论都是会治好，摆在桌面上，都是一套非常正确的，非常科学的理论，但实质上很多东西都是隐藏，有阴必有阳，阳的方面就是这套理论非常好，会帮助大家。在阴的方面，他会不断的保证他的收。所以不能看表面理论，要看到背后的实质，他也依靠他的社会存在的一种逻辑存在。中医跟西医是两套认知、两套理论体系。所以认知不同，分析问题也不一样。

**师：又揭露了一个大阴谋。这个跟医疗理论没有关系，被商业和利益使坏，我都没敢说。我们接着来，既然大家知道了这些，那我们也不要再去揭露，因为大家都知道了，那么解决办法是什么呢？方法很简单，既然你知道了，它憋的里面出不来，你给它捅开就行了。**

**大家做一个实验，你们把嘴闭上，把鼻子闭上，然后吐气，有什么感觉？胀了，有的时候把脸都胀红，这就是很好的由里向外胀开的一个方法。**

**比如你感冒发烧了，我记得老人都让你捂被发汗，你全缩在那块，使这招，你就会发现每个毛孔都想要打开，你们可以再试一下。一会儿你就感觉你要出汗，憋胀得要出汗，实际这是一种自救的表现方式。**

**你努力的通过压迫肺，让你的整个身体受压往外排。那么你多整几下，一会就出汗了。如果在野外缺衣少药，啥都没有，你盖上被子，不停的做这个，一会你就能微微出汗，这个时候简单的感冒发烧就能得到很好的缓解，这一招特别好使。如果那个时候你还有一杯酒的话，不管是什么酒，你喝点酒，再做这个，如果不严重，我感觉第二天你就退烧了。**

**那么如果你在家里的时候，经典方子，生姜红糖水，喝这个也能发汗，其实这个就是《伤寒论》经典的汗法，就是让你出汗。我估计比我大的这个年龄段的基本都知道汗法，老人一般都知道。你不用敷冰盖，也不用挂水，你一分钱不用花，你回去熬一碗生姜红糖水，盖被出汗，简单普通的发烧感冒都可以，就这么简单。**

**重感冒你喝了生姜红糖水没解决问题，我给你支个招，桂皮加1片，如果到药店，你就买桂枝，桂皮其实就是桂枝，加3克到6克，生姜红糖水加桂皮一片或者桂枝3克，绝大多数感冒发烧你都应对自如，再也不用去医院。无论大人小孩老人妇孺，这很简单，生姜红糖水：生姜三片和红糖两勺、桂皮一片，或者桂枝3克到6克，绝大多数发烧感冒，小孩发烧到41度42度，你都用这个方法，小孩减半。如果我们能够普及这个方法，知道这个原理，你觉得儿童医院感冒发烧门诊，你觉得还有必要开吗？**

**前一段时间你们看北京的儿童医院，一票难求，像集市一样，全都是人，是不是拉动GDP呢？你觉得有必要这样拉动GDP吗？**

答：没有必要。

**师：医疗行业的繁荣对我们来说是福还是祸？**

答：祸。

**师：靠医疗去驱动经济，你觉得好吗？**

答：不好。

**师：医疗越凋敝，医院越少，反而有于我们健康。听过美国心脏医生的罢工那个事吧，罢工两周的心脏病死亡率急剧下降。也就是医生他在帮助我们加速死亡，导致我们无法摆脱疾病。川普说了一句话，不检查就没有新冠。还有体检这事，你们觉得有必要去做体检吗？**

答：没必要。

**师：为什么呢？你们知道医院为什么大力推广体检，他们都是下达指标的，一个村子一个镇子不停的筛查，他们有任务的，要筛查出多少个癌症患者来，然后源源不断的给医院送去，这个是公开的秘密。所以说你觉得还去体检吗？不体检是不是疾病率度下降了。**

**既然生姜红糖水加桂皮或桂枝就能治疗绝大多数感冒。还有一个问题要跟大家强调一下，很多小孩肠胃不好，吃了之后，小孩不爱吃东西，这时候再加一味药，你就大胆的加陈皮5克，加陈皮5克的用意是什么？今天横幅“大气一转，其气乃散”，当你加往外顶的时候，发烧解不动的时候，那么你要想一下里边的气，是不是内循环卡住转不动了。理气调肠胃，小孩肠胃不好，你用生姜红糖水加桂皮或桂枝，加陈皮，大多数加了之后，当晚就退烧。咱们又推了一个经典的方子：生姜陈皮红糖水，那么实际完整的方子叫生姜桂枝陈皮红糖水。咱们没在网上这样推过，今天在线下第一次跟大家明确要这么一个复合方：生姜陈皮桂枝红糖水，治疗绝大多数可以覆盖95%的感冒发烧。大人小孩老幼老幼咸宜都可以用，你可以试一下。我希望通过咱们的大力宣传，有些地方儿童医院它的收诊率下降零点几，那么大势不可挡，这个以西医为代表的医疗体系会继续长期的主宰我们整个的医疗体系。那么我在这儿做这个讲座主要目的就是希望能够星星之火可以燎原。最后我说一下注意事项，第一个注意事项，你们要学会等待，那么你觉得需要立刻降温吗？**

答：不需要。

**师：比如你家小孩和别家小孩打起来，你觉得需要必须马上拉下吗？**

答：不需要。

**师：打打更健康，也可以激发你体内的斗志，锻炼身体的应急反能，在不断应付外在危机的过程当中，它会变得极点强壮，所以说要顺势而为。一般退烧三到七天，最简单的感冒发烧，只要你感觉有症状，感觉不适，马上解决，可能当晚就退烧。身体强壮的话感冒初当晚退烧。那么大多数家长没有那么敏感，孩子发烧已经起来了，有可能孩子身体很弱，那么还需要经过两天、三天甚至更长的时间，孩子能够把正气鼓动起来，他有一个适应过程，他有调度兵马的准备阶段，突如其来的，他自身没有准备好，他需要两到三天调度，最后去战胜这个病毒也好，这个邪气也好，一般的会三到七天。**

**第二，适量，我想尽快有效的处理感冒发烧，大千老师，你给我下猛药吧，有看慢性病，不怕，来猛药，希望冲击疗法越快越好。大量冲击激素疗法。结果股骨头坏死，大量的肺纤维化和一些脏器的损伤，太多了，这个都没有爆出来，你们都不知道。西医特别擅长的一招，那么你觉得不可取吗？非常不可取。实际你要跟着你的真气的成长的承受能力去给药，不是量多就好，要适量，这个适量就需要经验总结去摸索，中医叫中道。不管什么事情要秉承中道，或远或近，既远既近，又远又近，时远时近，这就是阴阳，在中国古代文化当中最精髓的就是阴阳文化，秉中道而为。**

**第三关于感冒发烧的，不用太忌口，适当饮食，该吃啥吃啥，适当的补充营养，不要觉得自己感冒发烧啥也不敢吃，这也不敢吃，那也不敢吃，这也忌口，那也忌口。包括一些吃中药的朋友，其实你们大可不必忌食，包括牛羊肉。**

**最后一点说一下，西药冲突，怎么讲，尽量不要乱吃药，混杂吃药，你要相信中医，相信中医药，相信刚才大千老师跟你说的生姜红糖桂枝陈皮水，那么你就吃几天看看，这期间布洛芬等都不要吃，因为西药很多都是抑制剂，什么叫抑制剂？阻断剂和对抗剂。它跟你中药的调化思维是截然相反的。中医中药是看清了你的正邪交争的状态，顺势而为，憋在外边往外边捅开，憋在里面，再把里面去除，需要就投，折了就卸，它是一整套的整体的治疗功能。**

**比如癌症，手术放疗的伤真气了，很多病人本来不严重的问题变得严重。这时候我感觉没有必要积极去用中医来治疗了。因为治疗全部在中医了，身体状态发生了翻天书地的改变。所以给大家提这四点注意事项：第一，感冒发烧，要学会等待。第二，用药要适量。第三不要忌口，要适度的补充能量。第四不要乱吃药。这么的短时间内高度浓缩跟你们讲的这些。然后提问答疑环节。**

提问：我想问一下，关于小孩发烧，肠胃型感冒也是用这个方法吗？呕吐拉肚子。

**师：没错，拉肚子，就用生姜桂枝陈皮红糖水，下次可以试试，效果很好。**

提问：有一些小孩发烧以后西医讲会高热惊厥，会咬自己。

**师：高热惊厥这个问题也很好解决，为什么会出现高热惊厥，两个原因，如果说他没有高烧的时候，烧的时间很短就出现惊厥，这是肝的问题。肝经过于紧导致的，这个时候你加3克枳壳（比陈皮的劲大），这个问题就解决了。**

**第二个问题，它连续高热之后产生脱水，叫阴虚性惊厥，这时候你多加点白芍和醋就解决了，非常简单。一个是滋阴，一个是调肝，调肝用枳壳，滋阴用白醋和白芍。非常简单，不要害怕，很多人发烧之后抽一下，五分钟就过来，如果你没有这两样东西，按内关穴也可以解决这个问题。**

提问：我邻居家的小孩，经常出现呕吐之后他会感冒，感冒的时候他就会梦游。

**师：梦游一般都是肝的问题，肝主浑，晚上人睡着觉神气归肝，肝如果出现了不调，很容易引起小孩梦游、说梦话、多梦这一系列的问题，还是调肝，肝调好了，他就不梦游了。**

提问：之前说清阳不升，我发现一个问题，他是早上起不来，晚上也睡不着，他的睡眠时间也够，就是早上起来很困难，说很难受，要多睡一会儿，大概睡到八点半才起床，晚上要11点钟左右才能睡着。

**师：这个很多人都遇到这个问题，就是清阳不升，现在我们的人起床时间比古人晚的很多，古人很多都是三点起来，上朝的一两点就得起来，睡得早起得早，把生物钟调过来。因为人你要跟着太阳起落最好，就借势嘛，太阳升起来了，人体的阳气也就出来了，这时候你顺势。太阳落下来了，你也睡觉，顺大势。**

提问：他现在上学，六点半起床了，晚上十一点才睡觉。

**师：你让他早睡，现在孩子内卷压力太大呀！这个是一个社会问题。**

提问：睡太晚，所以他出现这种清阳不升的情况？

**师：对，所以现在人的普遍身体素质都不高。**

提问：老师想问一个问题，发烧一定都是因为感冒体表受外邪，还有没有其它的原因导致引起发烧？

**师：有很多，一些内脏性的疾病也会引起发烧，还有传染病也会引起发烧。什么叫发烧，就是里边的真气告急产生了非常热闹的一种表现形式叫发烧。还有一些咱们说的翻病也会发烧。**

提问：比如说大辉他有一次喝了不干净的水，当晚就发烧了，他这种形式就是身体的一种自救。想把那个排出去，然后这么些都会发烧。

**师：正邪交争都会发烧。**

提问:这种是更广义的发烧，不是一般的表皮的发烧要怎么办？

**师：还是看正邪的状态，邪气在哪儿，它处在什么状态，你给它找到通路出来，或者通过正气给它溶解掉就可以。**

提问：老师我有一个问题，现在学校老师说小孩要定期打虫，我们去药店买那些打虫药，我们小孩到底需不需要驱虫？

**师：这个问题我也说过，首先人体有一个内环境，这种内环境有很多的病毒、病菌、细菌、寄生虫寄生在我们身体里，这个是一种叫不可抗拒的现象。最典型的就是大肠，大肠为了去腐蚀剩余的消化食物，那必然产生发酵，必须由真菌、细菌产生发酵，肠道菌群，所以你一张嘴，口腔里面有病毒细菌吗？其实那都有，鼻孔有吗？耳朵里有吗？那都有。我们是一个生物群落，很多佛教讲，很多众生，很多生命生物都生活在我们的身体里，产生了一种和谐共生的关系，只要那种和谐共生的关系不打破，我们允许它们存在于我们的的体里。**

**当我们身体变差，或者说我们身体环境出现不调，它某些共生的过度繁殖影响到我们，这时候要加以处理，就这么简单。肚子里有几条蛔虫反而有利于我们肠道的疏通，你想过那个问题？蛔虫是长在你的小肠里，它在那里面吃东西，它在走的过程当中是不是在疏通我们肠道。**

**就像地里有一个蚯蚓一样，这些道理你们想过没有，你不要赶尽杀绝，就像很多肠道混乱的病人，西方发明一些疗法，叫助阵疗法，就是他从健康人的粪便当中提炼出了一些有益菌群做出药丸让你吃掉，恢复你肠道的正常菌群状态，一个道理。就是说我们不要破坏我们内环境，而是有选择性的杀灭一些寄生在我们身体里面的一些生命生物。**

提问：老师，我想问一下，小孩子发烧引起的说胡话，这种情况的话是怎么办？

**师：你如果发烧温度不高说胡话，你就让他说，简单的说胡话，我觉得是可以的。小孩说话都迷糊了，你都拍不醒了。这相当于是一种对动物神经的一种侵害，这时候要引起高度重视，然后摸脉、看舌苔、看体温，看意识模糊程度，然后进行下一个判别。简单的无所谓，只要孩子清醒说胡话问题都不大。但是你问他，他不知道你是谁，就要引起高度重视。**

提问：我最想问一个问题，我家孩子他曾经有过哮喘，所以我就学了很多关于处理发烧的方法，如推拿、外用法，我想问一下老师，这种外用法是对他身体有好处吗？

**师：外法对身体有好处，咱们因为时间太短暂，就没给大家介绍更多的方法，还有外用法。**

提问：所以刚才听到你说耳尖放血这件事情其实不好，但是一般超过三十九度五，连续两到三天这样，我就看他状态，我就会给他耳尖放血或者推拿。如果他会有咳嗽，我就会扛不住，会找医生。

**师：咳嗽直接太渊穴按摩。我们还会在网上持续普及中医知识，请大家关注公众号。**

曹社燕：今天课程到此结束，谢谢大家的到来。