**20210814腾讯会议 提升免疫力，得明伴你行**

整理：源寶

菠萝蜜：提升免疫力，得明伴你行免疫力与我们的健康息息相关，生命的长度和宽度也离不开它的作用。忽视免疫力。当疾病来临时，我们将追悔莫及。重视免疫力提升它的同时也将提升我们的生命质量。接下来我们隆重请出今天的嘉宾美女小bee医师闪亮登场。我先简单的再介绍一下小bee医师。小bee医师是广州中医药大学脾胃病研究生，现工作于全国首家三级纯中医治疗医院。二零一三年开始，追随大千老师学习气学中医，曾在得明南方学会担任讲师，讲解气学理论。先后多次在社区、企业进行健康科普讲座，以通俗易懂的语言结合生活中的感悟，讲解中医健康知识。为大众所喜爱，粉丝无数，我也是其中的一员。多年来对气学理论不断思考，总结深入。并应用于临床，加入了得明健身以后，对经脉健身有了新的认识，将健身指导加入到养生方案定制中。从气学理论出发，为患者提供健身、饮食、情绪、针灸、汤药等多方面的指导，帮助了患者恢复身心健康。小bee医师，我们经常听到一句话，正气存内邪不可干。你能从中医的角度为我们讲讲正气和邪气的关系吗？

小bee医师：今天我们的主题就是如何提升免疫力，那实际上免疫力它是西医的一个名词。在我们中医当中，实际上免疫力也就是我们身体抵御外邪的这样一个功能。菠萝蜜姐姐属于对中医有一定的了解的。所以她的这句话叫做正气存内，邪不可干。那么下一句话就是邪之所凑其气必虚。那么外邪是什么？风寒暑湿燥火在中医里面讲的所谓的六淫，算是不正之气，六气是正之气，不正之气就是六淫，会侵犯到身体里面的。所以说不正之气是没有错的。但是除了这个以外，还有一种气叫做疫疠之气。那说起疫疠之气，大家是不是觉得非常熟悉？最近两年我们都一直在喊一个口号，叫防疫防疫。是的，从古到今，我们一直在跟疫疠之气做斗争。

疫疠之气，它是具有流行性的，具有一定特点的一类病气。古人不会发现病毒，他也没有发现物质基础这些东西，但是他发现这一类东西致病有一个特定的因素。比如说这一类的人致病了以后，都有同样的症状。然后以同样的发病形式，或者不一定同样，但是是非常有相似性。同时它还具有一定的传染性，而且短期内能够迅速的爆发。那么在这个情况下，古人不能用风寒暑湿燥火这个性质去归纳它。就给他起一个名字叫做疫疠之气。

但是你会发现，不管是在什么时候。就算在疫疠之气流行的时候，包括现在，包括以前，那也有得病的人，也有不得病的人，为什么在同样邪气的感染之下，有的人得病，有的人没有得病。这就是我们今天要讲的免疫力的问题。也就是我们要讲的正气存内邪不可干的问题。那么黄帝内经讲正气存内，邪不可干这句话。其实它的内涵非常非常的深。怎么样正气存内啊，正气存内它的含义有多少个层次，它实际上有好多好多个层次。那我们今天就讲最最浅显的，从身体上讲就是最最通俗易懂的这样一个层次，也就是怎么样去让我们的身体保持一个通畅性。也就是说，一个邪气来到你身体里面，首先你的门是要给他打开的，他才能进来。进来了以后他得住下来。那这个时候你必须身体里面需要给他提供一些条件，他才可能在身体里呆着。不然的话，他是待不住的，不然的话，你身体就把他给赶走。或者说如果门都不给他打开的情况下，他肯定会进不来，所以这就是为什么黄帝内经说正气内存邪不可干。你不给他机会，他就不能来。邪之所凑其气必虚，又是什么意思呢？当邪气能进来的时候，一定是你让他乘虚而入了，他才能够进来。所以这就是邪之所凑其气必虚的含义。

那么我们今天就会从中医里面讲的经络的一个概念。我们主要是讲三阳经的概念，去跟大家讲解阐释我们要怎么样把我们这扇门给他守住。让这些邪气不能从这些门儿进到我们的身体里面。大概这也就是我们讲的提升免疫力去防止邪气的一个比较核心的因素。

所以我们就主要是从几个层次去讲。首先我们大家应该都知道，古代打仗攻城的时候先攻城门，古代城池一般有东门，南门、西门、北门四个门。门上面还有一些守卫的士兵在里面，就把边防给他筑起来。那身体里面也有这三扇门，前面一道门后面一道门左边一道门右边一道门，就是这样子的。后面这道门我们叫做太阳经，主气化功能，经络只是它的形式。但更重要的是，这个代表了气化的一个功能状态。这个是保证我们身体不受邪的一个比较重要因素。我们说后面的叫太阳经脉，气化所主。

其他经络同理啊，那么正面叫阳明经，两侧叫少阳经。邪气进来都是通过三阳进来的。现在很多人实际上他是三阳都虚的一个状态，所以说邪气随时攻进来。在攻进来的时候，你还不知道。很多时候邪气攻进来也没有明显的正邪交争反应，或者身体免疫力特别低下的时候。不是说邪气进来一定会打仗的，就跟你这个城门就进来一个小偷一样，他在你房间里面就呆着了，他不出来闹事，你就发现不了他，你不会跟他打仗。就不会有反应。但是随着他待的时间长了，他一定要造反的，那就会引发你身体的各种不舒服。我们现在大部分人的情况是这样比较淤堵的状态。那么太阳经镜什么情况下容易堵呢？太阳经整个是在我们的后背上，它最容易感受寒邪。其实我们经常说夏天比冬天更容易感寒，为啥呢？就是因为夏天的时候大家都比较贪凉，现在的夏天跟当年的夏天已经不一样了。当年的夏天是没有空调的，就是古时候夏天没有空调。现在人夏天上基本上就是天天呆在空调房里面，一出来就带着一身汗，一进空调房，一下那个邪气就关在身体里面，这毛孔一闭就把寒气锁在身体里面。所以说现在大部分人是长期处于一个风寒在表的情况下。而且大部分人他不知道，因为他不一定说风寒在表，他不一定会表现为鼻塞流鼻涕啊这种表现。

但是很多人长期携带外感的一个风寒的情况。那如果这种情况，随着身体的能量慢慢变虚，这个寒气慢慢往身体里面走。就容易引发很多重大的一些疾病。这就是从一个外感病如何最后形成内伤病的一个过程。邪气进来的时候都是从表面上先进去，然后一层一层往里走，最后走到脏腑，最后走到骨头的深层次，他就一层一层去侵蚀这个身体。所以说我们现在讲的太阳经的话，就是特别容易感受到风寒的气息。当然也有风温，暑湿，湿气、寒湿。这些都有，但是我们现在比较常见的就是风湿，还有寒气这些比较多一些。

第二个就是正面的阳明经，阳明经容易发生什么问题呢？阳明经容易淤堵。如果阳明经的运化不好。就是如果说脾胃运化不好，就容易导致脾湿，然后就是肠道有积滞。所以我们经常讲实在阳明虚在太阴。什么意思呢？就是说我们现在人都吃的太好了，讲这个大家应该可以理解了，现在的人都吃的太好，你们不用担心现在人没有营养这件事情，它营养一定是超负荷的。它一定是过剩的，而且它过剩的东西还是肉类蛋白质，主食摄入其实很多时候相对不足。你看现在推广的都是不喝粥，不吃五谷，会得糖尿病啊，都推崇这种，但是跟我们的中医文化是不相合的。我们更推崇以五谷为主。为什么呢？因为蛋白质是我们身体非常重要的一个组成成分，这个并没有错，但是前提是你身体要能吸收它。如果不能吸收它，那就变成垃圾，那就变成淤滞，为什么现在很多人整个胃肠道是有问题的，胃肠整个阳明经它都是不通畅的。长期吃的东西超过了脾胃的运化能力，就会造成了脾胃运化不良，脾胃过劳了，长期都不停的工作，不停的工作。脾胃过劳了，垃圾就淤堵在里面。所以阳明经是出了什么问题，就吃出来的问题。就是这些垃圾，淤堵在里面，不管你是胃胀也好，胃痛也好，便秘也好，腹泻也好，就容易出现这些问题。

还有一个是两边的少阳经，在我们的腋下，在我们腋下的情况下，它实际上不太容易直接受邪。但是现在人有什么问题呢？现在人压力比较大，情绪不好，情绪不好的话呢，就容易导致邪气从背上进来了以后肝胆的疏泄能力不畅，然后在这两边就堵上。这里面讲的层次就比较深了。就是两边的少阳经跟我们的情绪状态压力状态各方面都是有关系的。三条经之间他们又是相互联系的。少阳经的淤堵会影响阳明经脾胃的运化。太阳经的寒气会影响阳明经脾胃的通降，所以说只要一条经堵上了，剩下两条经就很容易出问题。所以一旦这三条经脉它不通畅了以后，那就是邪之所凑其气必虚，这些坏人进来的门儿给他打开了，为什么呢？防守不严嘛，驻守城门的这些士兵，可以把它看成是我们中医所讲的阳气。阳气者为外而为固也，那意思就是这个士兵就是在门口去打仗的。那现在这些经脉都堵的情况下，这个士兵的战斗力是不行的，所以有邪气的时候，他挡不住，挡不住，邪气一下子进来了。进来了以后就容易产生各种各样的疾病。从三阳的层次如何提升我们的免疫力。那首先要保证这三条通道是通畅的。这是我们其中的一个层次。

菠萝蜜：像刚才您说的经脉不通畅就会产生淤堵。那平时我也感觉不到哪个地方不通，或者是哪个地方淤堵了，那怎么样能检测出来？小bee医师：非常好解释。首先太阳经，就问大家现在谁敢说自己的颈椎是好的？低头是颈椎不好的一个原因，长期错误的姿势导致了经络的瘀堵。但是加重了他的淤堵，但是还有一个什么原因啊？就是很多人本身的话，他整个膀胱经经气不力，阳气上不来，阳气上不来的话，颈椎就更加容易淤堵。如果整个太阳经是非常通畅的，就算是同样的工作，你也不容易去堵你的颈椎。所以这就是为什么我们经常在讲，要把健身融入到生活当中，为什么呢？防止你在堵的时候，你要不停的去通畅他。比如你今天工作了，你要做起来做一下活动。帮助太阳经气的恢复，把经气给顺上去了。他就通一会儿，然后你可以再继续工作一下。如果你持续持续的工作，不去利用一些方法把这个经脉去打开，那长期就会导致颈椎病嘛。首先是肌肉上的病，然后慢慢就到骨头，然后骨头退行性变，骨质增生。问题就出来，最开始都是一个经伤，所以这个实际上是外内合因。

再一个就是阳明经，大家可以按一按自己的肚子感觉哪里疼，有结，有条索，或者是你感觉那按的特别硬，特别难受。或者是你肚子特大松松软软的。这些都是这一条经脉积滞的问题。菠萝蜜：我就存在这个问题，我摁到小腹的时候就会有疼痛感，而且是右侧疼痛，左侧不通。小bee医师：如果是右侧偏下一点儿这个部位，是少腹，这个部位从结构上定位的话，更多的定位在结肠的这一段哦，阑尾这一段，它就是结肠的这一段，容易堆垃圾在这里，所以你的肠道可能是有问题的。那这种情况的话，你大便可能会不正常，如果你觉得你大便正常的话，那其实还有垃圾没有排出来，但是你自己不知道，所以你整个的阳明经还是不通畅。这时候我们就应该要去多做一点通畅阳明经一些动作。还有就是饮食上的一些因素了。平常脾胃功能很不好的时候，如果再去超负荷的去吃一些肉食的话，那这些肉食、蛋白质，它会堆积在肠道里面，形成慢性炎症，就会产生局部的疼痛。实际上还是脾胃运化能力不好。不能够把这些垃圾给它代谢出去这样一个原因。

还有小伙伴们肚子凉，小肚子凉。那小肚子凉了就是寒。那它不仅是脾胃的淤堵了，它可能还有肾阳不足，不足以温化脾肾阳虚。今天我们不太讲三阴，主要讲三阳。但是大家要知道如果他肚子凉的话，就说明他整个能量不够，那我们阳气的这个功能最后是要靠什么去维持啊，是要靠物质基础去维持的。也就是说大家要有能量的情况下，你才有可能阳气，才有可能去推动了，连能量都没有的时候，拿什么去推动啊。我们感觉到小肚子凉这种情况下的话，那实际上就是我们整个能量不够了，阳气不足了，这种情况下，不仅需要去通畅我们的阳气，还需要适当的去温通，这个就因人而异了。

肚子上一些颜色不对，或者长了一些东西，长了一些小疙瘩，有结节，都是阳明经不通畅的情况。肚子大的话，按上去松软松软，那就说明里面有痰湿的堆积，为什么长期会痰湿堆积啊？因为你运化不了它。有红点是经脉上有淤堵。先是变红，再是变黑，还有淤血，局部的血液不通畅，释放到了皮下，它就有淤血的表现。我们现在人的身体状况非常复杂，它一定不是一条经脉上的问题，它是一个从里到外层层次次的问题。但是通过这样子的一些检验手段可以告诉大家，这套经是有问题的。你这套经有问题，你要去怎么样去打开它。这个是我们整个得明健身更加核心的内容。所以我们的得明健身，从来不会让大家单独只练一条经脉，我们会让大家一个整套动作从里到外的一个一个层次去打通。而且我们得明健身先开三阳，先把外面的打通，然后开三阴，再把里面的打通了，一层一层的给你打通。所以实际上健身它是一个很漫长的过程，它也是一个整体调整过程。这就是为什么我们非常有必要去整体的系统的学习这一套经脉的健身，每天跟着教练做操，这样子做下来的话，你全身上下的每一个经脉它都能得到疏通。所以最后的疏通它是整体的，是推动了气机以后你整体的一个调整，而不是说局部的调整。这就是我们中医的伟大之处。菠萝蜜：那小bee医师能不能带我们做几个动作，可以提升免疫力，平时还可以随时随地去锻炼的呢？小bee医师：那今天要带大家做的几个动作，主要是以开通三阳为主的。首先是开通阳明经的一个动作，高抬腿。这个动作我们把它叫做健胃高抬腿，吃饱饭吃撑的时候感觉胃不舒服，去做这个动作，就会感觉到把脾胃啊各方面就打开了。如果大家做这个动作没有效果的话，说明你堵的不只是这一条经脉，还有其他经脉堵了，导致这条经脉不通畅。第二个动作，利胆侧步走。少阳经就是我们两边的这两条经脉，我们把它称为叫足少阳。利胆侧步走就是把我们的腿向两边抬起来。脚尖要往前。你就感觉到扯的是两边。我们做的时候呢，把手也举起来。再讲最后一条太阳经脉，太阳经脉走的路线很长，它从头上，到颈椎再到背，然后一直到脚趾上，所以他整一条路线上走的特别长。开太阳经我们有一个动作叫做双够。把两只手举起来。下身的时候用右手去够左脚脚踝，左手够右脚脚踝，就叫双够。腰持住劲儿。腰不好的包括有一些腰椎间盘突出的，一定要注意。大家可以先从后退走开始做起，先把胯给活开了。运动程度很受限的这一部分朋友们做起来的话还是要小心一些。

从我们的三俯开始做起来，就相对来说比较安全。我们的得明健身动作总体都非常安全，都非常的缓，为什么缓，他就为这种虚人设立的，他总体都是很安全，不会出什么太大的问题，循序渐进的。菠萝蜜：那还有其他的办法来提升免疫力吗？比如说像按摩呀或者是其他的方法来提升免疫力的呢，就像你刚才说的，有腰不好啊，或者活动起来不太自如的那种，有没有更简单一些，就是通过按摩什么来提升免疫力呢？小bee医师：按摩提升免疫力的方式其实很多，就想看你想解决什么样的一些问题。腰不好的朋友们不要随便的去碰你的腰吧。如果平常腰容易不舒服的话，有一个穴位大家是可以按一下。后溪穴。平常容易腰痛的朋友们，这个穴位是可以去按的，比你按腰要相对的安全一些。后溪穴是可以直接通太阳经通督脉的，平常容易有腰不舒服的朋友们可以去尝试，多按一下这个穴位。菠萝蜜：那有没有穴位可以提升免疫力的呢？小bee医师：提升免疫力的话，大家可以去按一下合谷穴。它实际上是以阳明经为主的。这个穴位功能就太多了，平常容易觉得恶心头晕胃胀大便不好都可以按，容易晕车，都可以按，这也是一个很万能的穴位。这个穴位按下去了以后，里面可能还有一些结节，大家可以去把这些点揉开，因为我们无余技法里面讲的一个内容，就是把这个力往里面透，然后摸到了一个结以后，再稍把它往外推。推的过程当中呢，用的力是蛮大的，往里面去透了那个结节，去把它给拨开，就是说这个穴位怎么样把它玩透，大概就是这样子。这是我们无余技法里边讲到的一些内容。菠萝蜜：那除了运动，还有按摩，我们在饮食方面还有什么提升的办法吗？小bee医师：其实我们很难去给出一个很全面的食疗方法。因为每个人的体质差别很大。很难有一个食疗方适用于所有的人。我们说一种最常见的情况吧。就是整个背上太阳经气不利，就是整个背上容易有寒气或者背上这一层抵御力不足的情况下。可以去适当的喝一些补气健脾温通的一些食物。比如可以通过配伍一些黄芪，陈皮，生姜，红糖、葱白这一类的。像一些朋友，他们平常感冒如果是明显知道是受寒的话，就可以喝生姜红糖水，再加一点葱白。去加强他开表的力度。如果容易化热有堵的情况，还可以再去加小柴胡去服用。这样就把我们整个后背和两边经脉就打开了。因为平常我们抵抗力不好的时候，我们感染邪气的时候是这边最容易先出问题的。

这一次疫情河南的跟四川的防感方都是不一样的，为什么呢？因为他们有一个地域的差别，那河南前段时间刚刚发了大水，所以他们就用了一些相对比较温通的药物，用干姜去温脾除寒湿，当时河南有个新闻，那个整个医院吧，大家都在喝张仲景的一个方子，叫甘草干姜汤，那里面就两味药，一个甘草，一个干姜。那么他喝完了以后所有医护人员没有感染，所有患者都成功出院。主要就是一个温脾思路。平常脾胃不好的朋友们也可以适当去吃一些健脾温中化湿的一些药食同源的东西，比如陈皮、白扁豆，如果在广东这边的话，吃干姜会容易上火的。可以把干姜换成生姜，广东这边会比较容易湿热。像今天来听课的大部分应该是以女性为主。但是你们的老公通常都是湿热的。所以他们在这个饮食的过程中，可以适当的加一点土茯苓啊，或者如果脾气虚，但用黄芪又偏燥的情况下，可以把它换成太子参或者是五爪龙，我只能跟大家讲一些原则。因为我确实觉得出一个食疗方去提升免疫力，这个实在太笼统了。因为它不是一个健脾益气就可以解决的问题。有很多人说玉屏风散不就是你们中医里面讲的提升免疫力的方子吗？但现在好多人吃这个方子，一点效果都没有，为啥？他不是这个问题，对吧？好多人都不是表气不足。它有里面的问题，比如说少阳经不通畅，这方子就不行，阳明经不通畅，这方子也治不了的，所以它能治疗的层次很小。你看我们得明三奇的方子，它的搭配就是特别复杂。一般人没学过医，你看不太懂，你学过医你也不一定看得懂。他就超过了这个层次，就比较方方面面。所以其实在饮食方面，我更建议大家正常饮食，再配合我们经脉健身。菠萝蜜：好，感谢我们小bee医师的讲解，讲解的非常耐心细致，通俗易懂,我们都受益匪浅。好，接下来我们用热烈的掌声欢迎人见人爱，花见花开,我们尊敬的大千老师隆重登场。掌声和鲜花奉上。我们这次课的主题是提升免疫力。您能给我们再讲一讲如何能够更好的保护正气，提升免疫力吗？**师：有一个话题要引入一下，稍微专业一些。尤其是中医爱好者，可能也很关心，有些这老百姓也很关心。流感，比如说这次流感呢，你说这个它是偏寒啊，偏热啊，偏湿啊，不是六淫吗？**小bee医师：疫疠之气，是带了六淫的性质的，他一定是结合当下的气候等地域总体的一个反应。同样是一个疫疠之气，但它从不同时候来，都是不一样的。比如说我们2019年这个疫疠之气，刚发的时候，是暖冬发出来的一个气，当时很多人把它定为温病，本来大家以为两个月之内它要结束的，但它没有结束。二零二零年春天是一个寒春。这个时候就好多人出来说这是一个寒湿疫。今年的时候河南把它定为了一个寒湿疫，所以他们用的全都是什么小青龙啊这类的处方。到了四川以后，四川又把它定为了一个湿温的疫气。为什么？因为他们的地域不一样，也就是说实际上疫气它就只是一个。他只是一个具有致病的特性。比如所有感了新冠的人，他们得的症状会很相似。干咳。肌肉不舒服呀，有一点卡他症状，然后有一些会转为重症肺炎，或者是有一些无症状感，他们的症状很相似，但是他们之间是有个体差异的，所以都是冠状病毒。但是这个冠状病毒从不同时候来的发在不同地方的，他是有不同的性质的。他夹杂在这个气在里面，发在了不同人的身上，又有不同的反应。因为每个人身上他有不同的体质，然后造成了他有不同的一个免疫应答的一个模型。有一些人发为寒症，有些人发为热症，有些人是轻症，有些人是重症，有些人直接就肺炎了，有些人直接就重症i c u，有些人连重症都没有。

**师：我为啥要问这个问题？这个很容易把很多人引入一个坑。你看这次发这个病，冬天也重，夏天还重，原先以为这个是寒的，天寒。夏天能轻一些，但是跑到印度爆发，可那是热带呀。那很多业内的就搞不清楚到底是寒是热是湿是暑，搞不清楚就决定治法。用伤寒派呀，还是温病派呀，打起来了。那让大千老师高屋建瓴的告诉你们，要跳出惯常的思维，从更高层次一个思维考虑。什么意思呢？不管他是寒是湿是暑，你都要有一定的治疗原则。这个就特别烧脑，特别有意思。什么贯穿的治疗原则呀？不管对方是打你头，打你身体，打你背打你腹部，不管是打你脑袋，你知道什么最重要啊？身体强壮，经脉通透最重要，他不管打你哪儿，都不会严重伤害。那也就是不管他是寒湿，还是暑湿，还是燥湿，还是单纯的寒。他来了之后，你都可以通过通畅经脉强壮体魄的办法。特别重要，这一下就跳出了伤寒温病之争。用方也会更加灵活。什么意思呢？就刚才说表虚用玉屏风散，防术芪，为什么很多人没有效果？刚才小bee也说了，现在很多人他不是表虚的问题，都是里面有问题，再进一步来说，因为这三味药里面没有通经脉的药。你发现了吗？就是没有打通交通线的药。防风白术黄芪是不是都没有打通经脉的药啊？这个非常关键，同理在抵抗外邪的过程当中，如果你着眼于打通经脉，让气血始终顺流，是不是不管什么邪来都能有一定的抵抗力？这也就是说我们无论是给你开食疗方，告诉你养生建议和健身。都是着眼于打通经脉。刚才小bee医师说了经脉主要的阴经三条，阳经三条。那么阳经主要是太阳经阳明经少阳经。那么只要更加注重打通阳经，通顺阴经。那么我们就能有很好的抵抗力，同时要灌注气血，就这么简单。那么河南，已经刚才小bee说了，用甘草干姜汤。那么实际还有一个更好的方子，实际是它的姊妹方桂枝甘草汤，还有一个是白芍甘草汤，三个汤嘛。实际上桂枝甘草汤它是以通畅经脉为主的，桂枝它可以通达十二经脉。这个就是非常重要了，包括刚才按照小bee教的一些健身的动作。注重拉伸，注重拉伸就是把我们的阳经阴经身体的主要经络拉开。只要拉开气血在里面转起来，不论这个邪气它什么性质，从哪儿攻进来，你都有很强的抵御力。就这么简单。为什么很多人在状态不好的时候容易中邪，同一个环境，有人就中，有人不中。也就是说你状态好的时候，免疫力强，正气足，他就不中邪反之就中邪。所以比如说我们在没有药食的情况下如何抵御外邪。就是树正气，通经脉。强壮气血。咱的三奇四奇里面都有，多多少少都有肉桂，肉桂和桂枝它是一个东西。**菠萝蜜：小伙伴们说是不是应该先通经络再补阳气，还是同时进行？**师：通经络补阳气，什么是阳气啊？阳气怎么补？很现实的一个问题啊，其实我们可以这样来理解，首先我们身体有生命能量。这个能量我们可以叫气血，也可以叫元气，也可以叫营卫，都可以，身体里必须有生命能量。就像跑车有汽油一样我们身体里有必须有能量。也可以叫精气神。在他这个有一定的前提下，必须保证他的通顺。他在我们五脏六腑里也必须转起来。升降开合必须转起来，他在哪里转呢？在经络里。所以说咱们得明健身也好，咱们的产品也好，包括理疗也好。都是着眼于经络的通畅性。经络转起来之后你的这个气血就能慢慢的长起来。你吃的饮食，吃的瓜果梨桃的所有东西要慢慢的经过一个脾胃的运化变成水谷精微之气，跟你身体的元气化合，形成气血营卫，推动整个生命的运转。都是要保持经络通畅。那什么叫经络不通畅呢？后背紧，很多人背是凉的，背是麻的，有时候你手指头，睡醒觉或者一压就麻。为什么会一压就麻呀？很多人呀，太多了。像年轻人都麻呀，包括往这一坐，腿麻，一蹲腿麻。站起来眼黑，很多很多，太多了，这些都是经络不通畅的表现。要引起高度重视。有的就胳膊都抬不起来啊，五十肩，都抬不起来，都是严重不通。他这个经络不通，先由表层及里。由外及内，由阳经及阴经，慢慢就进去了，它进去之后堵住大的气脉通道。堵在肝上肝就不行了，堵在心上心不行，堵在肺肺不行，堵在肠胃肠胃不行。经络不通畅是让我们弱病死的关键。所以说咱们得明健身目的就是畅通经脉。手脚麻四肢麻要么凉四肢凉，手脚凉。背凉胸口凉腹凉，脑袋凉，脑袋凉，尤其女性，为什么会凉啊？有人说寒大，寒为什么大呀？还是经络不通畅，气血过不去引起的寒。手热脚热，后背热，某一块热，乳房下边热，为什么热呀，那不是能量足，他是气憋在那导致的。所以说过寒，不正常的寒不正常的热不正常的麻。不正常的跳动，肉颤，有时候睡觉抖一下，这些全都是经络不通畅的表现。有的外边寒里边热，这是咋回事啊，寒热错杂是咋回事啊？上边热下边寒。还有上边寒下边热，两股间热，骨蒸，潮热。**小bee医师：局部堵住了嘛，没有流通开来，那整个气他就局部的就郁在那，郁那就发热嘛。运输不到的地方，它就发凉。**师：对对对，憋住的地方一团气，憋在那走不开了他就热。气到不了那个地方，气血过不去，到不了那个地方没有这个气血温煦，它就凉。**菠萝蜜：还有锻炼的时候骨头嘎嘎响。**师：这都是不通。那个地方积聚扭在那儿，同时缺少气血的濡养，他就嘎嘎响。**菠萝蜜：好，辛苦老师，谢谢老师。小伙伴们，谢谢你们的陪伴。好，我们的课程到此结束了啊，再见。