**20210909得明中医群 师讲经气流注**

整理：Sandy

北极熊：前辈，十二经脉气血流注与五腧穴向心性循行方向矛盾，如何理解？

**师：@北极熊 谁告诉你五腧穴向心性循行？**

香椰榴莲：估计井荥腧经合，北极熊这么理解的。@师 我们也不知道咋循环。

**师：@香椰榴莲 就知道他这样认为，实际都理解错了。**

北极熊：@师 如肺经 少商 -> 鱼际 -> 太渊 -> 经渠 -> 尺泽 经气流向方向与 肺经起于中焦，由中府到少商刚刚相反。

香椰榴莲：内经有，肺大胃脾心小肠。

**师：@北极熊 两回事儿，井荥腧经合，出溜注行入。跟十二经脉的流转顺序不是一回事。用一棵树做比喻，树叶就是出，树根就是入，代表整体气场的出和入。但是树里面的液体循环和能量循环就是另一回事。**

北极熊：@师 有道理，再琢磨一下，谢谢。

清燃不积： @五谷丰登  体强则稳，而体不强则波动，波动就才有你说的那些状态！而之前人胖了，好了，就是体补强了……但可惜现阶段又不强了。（我说的【体】是指身体的内部的，较核心的范围）（你若把人想象为一颗桃子，外面的身是桃肉，里面的体是桃核。现核体不健康，外面身果肉就产生一切乱七八糟的不良状况。）记住，这种状态要注意该往里锻炼。或者说，把锻炼得到的利益多往里提升。如果做锻炼可以用金钱衡量，里面应该是得7。外面只能是得3。73开。而至于往里锻炼，大概就要学印度人一样搞。一句话“筋长一寸，增命十年”。但这与得明一直以来以增加气血为健身方向可是有一点，有一点出入哈！@师   千爷你怎么看？我说的会太离谱不。

**师：@清燃不积 说得很对。要锻炼里，把里搞通顺，而不要太强调外在的肌肉和所谓的强大。**