**20230110 中医传统文化群 师缺乏活动和情志抑郁是精力不足的原因**

整理：糖糖

说书人：精神不好考虑一下肾脾，如果是犯困那种可以考虑一下脾虚。如果是记忆力差就考虑一下肾虚。

安若：我就爱犯困，最近特别爱犯困。

**师：其实精力不好，特别爱犯困，关键是气脉不通，脑供血不足。**

安若：@师 有点，这是我自己的感觉。医生反正也查不出来，我就知道自己不舒服。

**师：黄帝内经上古天真论就说了，气脉常通，肾气有余，是长寿和有精力的根本。**

步步生莲：单单一个补气，又是心气虚，肾气虚，肺气虚什么的，完全不知道咋补啊？

**师：@步步生莲 其实这种想法就不对。所有气机都是一体化的，都是互相连通的。其实根本不存在单补某一脏的问题，所有气机都是动态连接的。你们大多数人都在概念里绕，这样学中医学不出来，也不可能获得健康。**

步步生莲：又来一道关卡，不知道咋补。

**师：@步步生莲 我告诉你咋补听吗？**

步步生莲：洗耳恭听，老师。

安若：@师 精力不足，气脉不通，是什么原因造成的呢？

**师：@安若 最重要就两个原因，缺乏活动和情志抑郁。几乎80%的病都是由于这个原因导致。**

步步生莲：现代人这两个都缺。

说书人：运化不行。

上清宗坛——持震：@师 这么说我抑郁了。

**师：你肯定抑郁了，现在有几个快乐的人？只要人抑郁不快，气机马上就下了。经脉很容易堵，千病万病内伤病都是由于这两个原因导致。人有活力，积极乐观阳光，气才旺，气旺经脉才通，这才是根本。也就是活的有奔头。**

上清宗坛——持震：@师 通透。

说书人：情绪和身体是互相影响的，五脏能影响情绪，同样情绪也能影响五脏。

安若：缺些活力，但是积极阳光还是有的，自己会找些乐子，也能得到满足。平时劳务活动也不少。情志抑郁以前是有，现在也不知道是看开了还是麻木了。

**师：@安若 肯定不是麻木，也不可能都看开。病是从缺乏运动和情志抑郁导致的，所以治疗就是两方面了，一是适度运动，二是保持乐观。但是病了之后很难做到这2点，就像作茧自缚一样，你都给自己包在里面了，你怎么出来？**

步步生莲：只有一种病，就是穷病。有钱就开心了。

**师：@步步生莲 有钱你可能更不开心。你没听过一句话叫穷开心吗？**

安若：情志病估计不只我有，一大半的人都是。我这甲状腺乳腺妇科也是这个导致。

**师：@安若 对啦！我跟你们说人一开心一出去玩儿，百病可消。好水养好鱼，恶劣的环境，无论是自然环境还是人文环境，都会导致你变得越来越差。**

步步生莲：现代社会，大环境造就的，穷真不能开心。

**师：@步步生莲 但也不能太穷。**

安若：开心出去玩，一下是好了。我现在就是追寻纯真的东西，希望保持下去有些心境。

**师：就是恢复到年轻的时候，无忧无虑的时候，你啥病都没了。但是可能吗？道家讲的，佛家讲的，就是让你无忧无虑。**

说书人：@师 你说我一到子午卯酉就犯困是为什么

**师：@说书人 我感觉你就缺讲课，畅快的表达出来就好了。人只有在无忧无虑的状态下，气脉才会慢慢的通畅。如果稍有焦虑，气脉就紧，长此以往，经络就不通了。**

说书人：我不会讲课

**师：@说书人 永远的跨出第1步，你会发现，你并非想象的那么不会讲课，人做事，不能怯。**

说书人：我没啥知识，肚子里没墨水，晃都晃不起来。

**师：@说书人 哪天咱俩一起做个节目，肯定能晃起来，我使劲摇晃你**

说书人：水木不是说要搞沙龙吗？到时候我来看看你们说就好了

**师：@说书人 对，让她搞。**

说书人：到时候还是得你来讲，我们就来看。

步步生莲：道家佛家劝我舍得、放弃、无欲无求，做不到啊！

**师：@步步生莲 分阶段去做，不要上来去舍，那都是自寻死路。首先要勇敢的去获得，去争取，你的气脉才会打开。千万不能消极，人一消极就完了。**

安若：没有经历的人不谈舍，到了我这个年纪经历开始反思，慢慢可以舍了。

**师：@安若 舍可以，但是同时要去得一些东西。如果全舍，精神容易消极和崩溃。所以我不建议大家有病了学佛家，越学越消极，越学越没有生机。其实我们要生命之火熊熊燃烧，要永远感觉有奔头，有希望，有意思，这才是健康的活水源头。**

步步生莲：@师 锻炼身体治身病，情志不舒，治心病，才能身心健康。

**师：@步步生莲 是的，肉体心灵要同时治，不能偏废。肉体得病了调心有作用吗？有，但是不大。**

说书人：其实吧，你们就是太过于在意别人的评论，老是觉得别人不认同自己。

**师：大千老师不在乎别人的评论，我即便是个癞蛤蟆，我也要呱呱两声**

说书人：别人一说你不对立马就不敢说了，不对改就行了嘛。你不说连你对不对都不知道了。

安若：老师说话有活力，听起来就是这种感觉。

步步生莲：我只表达自己观点，说服别人没有意义。

说书人：把自己的观点说出来，不对就改。对就大家学习。

**师：@说书人 所以你也得出来呱呱两声，咱们大家都出来呱呱叫。一热闹一开心啥毛病都没有了，对不对？**

说书人：我不一样。我没观点，都不知道呱啥。

**师：@说书人 一聊就知道怎么呱呱了。**

步步生莲：情志不舒，心病已出，影响到身体，成了实证。后面要如何调理呢？讲完心，再讲讲身啊，老师。

**师：这个简单，由于心病导致情绪不舒畅，进而导致所有的经络开始堵塞，肌肉开始僵硬。那么就要想办法把僵硬的肌肉解开，把经络拉开，恢复经络的活性。这里面有一个大秘密。要是晚上有时间我给你们讲。你会发现这些不同的经络，僵硬的肌肉，会反噬你的思维情绪，绑架你的思维情绪，特别要命。你自己还不知道。**

步步生莲：确实，最简单的就是肝火旺，脾气大。不是他们想法脾气 是他们控制不住自己发脾气。

**师：@步步生莲 对啦！还有你的很多执念，会被肉体困住，愈演愈烈。就像很多抑郁症的人一样，无法摆脱抑郁症，像掉进了一个深渊，越挣扎陷的越深，你们谁有这个体会？**

步步生莲：哈哈哈 感觉老师在指着鼻子说我，我就是这样，而且很严重了。

**师：@步步生莲 你看看，你无论如何调心，但是这个东西就像恶魔一样时时的抓着你，你根本无法对抗。只有得过抑郁症的人才知道这里面的痛苦。你凝视深渊，深渊也在凝视你，然后你就掉进去**。**越有才华越有思想的人，越敏感的人越容易掉进去，对不对？**

允执厥中：你找到出处没？

**师：出路很简单，So easy。改变肉体，解放思想。肉体结构决定你的格局。这就是古人说的，换皮换筋难换骨，骨架决定你的人生命运。看一个人一辈子有没有出息，摸摸骨就知道了。或者看一下他的骨架，气质，也就知道。**