**20240609大千老师带您体悟气血足健康妙诀气血足，百病除**

雅雅：我觉得只有老师能把这个东西分析的特别透彻，老师在无余班和健身班讲课的时候，多次强调，咱们不管是无余呀，还是健身，一定要保证充足的能量，怎么保证充足的能量。我觉得必须老师来给咱们讲。

**师：首先既然是关于产品的座谈会，这个也没有什么可讳言的，不提产品。咱们很多组长、教练有的到现在还羞于谈产品。**

雅雅：其实今天为啥请老师来？就是让老师聊聊，我们当初为什么要研发产品？产品有没有必要性？除了它的辅助作用之外，它有没有必要性？

**师：大家听好了，产品是老师呕心沥血多年最终研发出来的。产品它有没有必要性，这个毋庸置疑，肯定是需要的。有句话说男靠吃，女靠睡，实际人作为一个动物来说，他要不能吃，嘴不壮，证明他生病了。还有对于很多疾病，如果这个人，到后期不能吃了，基本就回天乏力了。严重性的疾病，一是看他能不能睡。二能不能吃，很多人到后期就不能吃，也不能睡，基本就是回天乏力。人作为一个动物，能量的摄入，就食物的摄入是非常关键的。有人说了，你看现在物质极大发达，我们吃的都挺好，我什么都能吃着，都吃成大肚子。但是这里面有一个巨大的误区，你们知道是什么？**

雅雅：就是你吃的那些好东西，不一定是身体需要的东西。

**师：你看现在我们到饭店去吃，饭店给我们做东西他的目的是什么？说白就是赚钱，什么你爱吃，什么能勾引起你的兴趣，他就做什么，有的他还会回避一些低价的，比如大米粥，你看看饭店有大米粥吗？普通的饭店，你要一碗白粥，不是皮蛋瘦肉，白粥都很少，要一个砂锅豆腐都没有。你会发现，你要一些平时我们在家能吃得到的，但是价格很低的，你在饭店基本吃不到。好的东西，低价的东西，我们发现在市场上买不到。**

**就像你们买普尔西痛一样，感冒药，你还能买到普尔西痛吗？很难吧，至少二三十块钱的嘛，几块钱的你肯定买不到。导致一个什么呢？包括小孩儿一样，就是你们吃到嘴里，一是价格要稍微高一点，二是加工极其简单，食材极其简单，甚至是工业化食材，就是加科技。**

**你会发现随着学校食堂的承包，孩子吃的都是什么东西啊，你到食堂看看咱的孩子还吃到过大锅菜吗？我记得我上大学的时候都是吃大锅菜的，白菜土豆熬肉，豆角熬肉，类似于这样的，木耳炒肉，木耳炒鸡蛋，你现在在大学食堂很难遇到，为什么呢？都是酸辣粉，都是米线，都是汉堡，都承包了，都是这些东西。反而是有利于大家身体健康的大锅菜，熬菜炖菜，白粥会越来越少，这就是商品时代带给我们的叫饮食危机。**

**现在饮食危机，这个问题非常严重。虽然我们现在物质极大丰富，粮食不缺，但真正你们吃到嘴里的好东西越来越少，能够有益于气血的东西，越来越少，烧烤小龙虾，完了。所有东西都这样，这个东西对我们的气血有帮助吗？你们只是满足了口腹之欲，很简单，你在外边走来走去，来碗白粥找不到。你知道人气血的重要性吗？气血是需要外来摄入去不断补充的。有句话说的好，叫做气者血之帅，血者气之母。能量，虽然不完全是气血，气血是我们生命能够运动的基础，我们也叫做生命能量，这个是需要我们先天的元气和我们摄入的饮食之气，我们吃的食物，在肠道中进行化合为我们的身体吸收利用，最后为我们所用，这一点特别重要。**

**老师为什么要研发产品啊？我先做一个简单的铺垫，我二十来岁学中医，我特别推崇伤寒派，伤寒里面有治疗疾病的通经的办法，就是现在流行的火神派，里面最重要的药就是桂枝、干姜、附子，学中医的应该知道吧。当身体出现不通，有寒，整个身体不通透的时候，往往需要用附子、细辛、干姜之类的去通畅经络。**

**当时，我爱人就怕冷，给我爱人单纯的吃附子甘草汤，上来就有效，脚一下吃了就不冷，但是她这个根没断，然后就不断的吃，不断的加量，中间的过程我不说了。最后吃到心脏都受不了，就是附子中毒。我爱人这个问题没有得到很好的缓解，反而脸上开始不断的长斑，黑斑，两边都是黑斑。**

**那么我肯定知道治坏了，治坏了有没有其他的好办法呀？我爱人想了一招，她通过自己的经验，她觉得她自己是虚了，气血虚亏，你们很多人也是这样，尤其是中医治过的，产后的用火神派吃过的感觉自己身体被掏空。当时我爱人也跟我说过，她好像身体被掏空了，但是我没当回事，我以为通了就好。**

**她最后是采取一种自救的办法，她有一个经验，就是喝红糖水，很浓很浓的红糖水，她感觉有一种温暖感和一种饱腹感，有一种补充能量感觉，因为我记得她喝一碗牛肉汤，她感觉特别舒服，喝一碗羊肉汤，浑身会温暖，喝醪糟鸡蛋，浑身会感觉舒服，这个是人的本能。**

**那个时候我才二十来岁，我还不太了解气血的重要性，她就喝很浓很浓的红糖水，一般的红糖水都不行，她不断的这样喝，奇迹就出现了，她两边的斑居然没有了。她那个斑是浮斑，不是深到里面那个，因为她那时候太年轻，也二十多岁。那是让我附子给治的出了些问题，脸上反应越来越多，后来居然就喝红糖水，非常浓的红糖水，大家不要笑话，一会儿我告诉你为什么。**

雅雅：其实这个我也有感觉，我不爱吃甜的，但是有时候一个月有那么两三天，我会就特别想吃甜的，会喝点红糖水，或者是出去买面包、蛋糕，吃上一两顿，好了就不想吃了。

**师：你看老毛，他那时候很乏的时候，就喜欢吃一碗红烧肉，一下子他就精神了。我们也会有这个感觉，你吃一顿好的，你感觉你能精神一两天，就感觉身体发空想吃点什么，他就琢磨，醪糟鸡蛋，炖鸡、炖鸭、炖鹅、炖甲鱼、炖豆腐，实际这就是身体缺什么，自救。包括狗也一样，狗被蛇咬了，或者说是它怎么的上头拉稀，它到处找草药吃。**

**我也有这个经历，感觉身体亏了，来一碗汤圆都好使。有人瘀了堵了他就不爱吃这些东西了。你气血亏的时候，血亏气亏的时候，阴亏阳亏的时候，你总是想吃点什么，你就找吧，翻你自己的食谱，准能翻到最想吃的。包括小时候特别有意思，感冒发烧挂水不好使，想退烧，那时候物资匮乏，吃罐头烧就退了。捂被发汗退不了烧，橘子罐头，水果罐头。**

雅雅：我妈还给我讲过一个她小时候的故事，有一段时间就特别面黄肌瘦，吃啥也不觉得精神，然后到处看去，也不知道是咋回事。后来我大姨夫去，给买点肉炖了，吃完了以后就活蹦乱跳了。就觉得是馋病，所以我妈后来就很注意，隔段时间肯定要给我们弄肉吃，不管条件多难，就是因为她小时候有过这一次教训。

**师：羊生产了之后，要给几个生鸡蛋吃，定期都得吃点精饲料，就这个意思。这个补气血的东西，定期都得吃点，你不吃，你感觉就乏。其实这时候真的不是馋，你就想吃，特别想吃。有的人就喜欢吃个大肘子，那时候我爱人喜欢吃猪蹄，必须啃俩猪蹄，才有意思。肚子里空了，就想吃点啥，要补充蛋白质要补充微量元素补充气血。一定要去感受自己的本能，跟着本能做事基本都差不多。**

**原先我也是重口味，喜欢吃辣，有滋有味的，其实瘀滞了，或者阴亏，导致你爱吃重口味的东西。现在我身体上来了，我就喜欢吃清淡的。但是有一个特别有意思，原先我不爱吃甜，现在特别爱吃甜，这就是你的气场气机的改变导致你食物摄入的选择所发生的改变。这个啥意思？就是说你们一定要记住气血的重要性。**

**我记得十五年前，那一段时间我就胃口特别不好，一天小米饭吃不了半碗，然后特别乏，一天就半天精神，找不到原因，后来我就捋啊，我到底怎么了，最后捋到了，吃的太少。男的不能少吃，你看女的她节食，因为她的运动量各方面的都少，男靠吃这句话非常有道理的。男的要想强壮，要用刚，要工作各方面的，力气要大。女的柔弱的好说点，男要吃，女要睡，要想壮，你像公牛一样，那胃口必须开呀。后来就发现是吃的太少了，后来把吃的调一调，强吃，身体素质就上来了。**

雅雅：我们家俩闺女，我老公就说咱俩闺女找对象，饭量小的绝对不行，说明还是有点道理，是吧？

**师：太有道理了，你就看你们家养孩子也一样，关键就看几个指标，能不能睡，能不能吃，能不能玩。你睡不好的，天天晚上熬夜的肯定身体不好。第二不能吃的，胃口不佳的也不行。你养一个小鸡崽，不爱吃饭，那小鸡肯定养不好。第三，活蹦乱跳到处玩，到处疯这孩子行，要不玩不疯，在家里呆着，不行。**

**很简单，你听什么专家讲都没用，最重要这三个指标，能吃能睡能玩。三个指标当中咱们得明健身关注了两个重要的指标，一个能玩，就是咱们健身，鼓励大家动起来，千万别静，你越静能量越淤滞，自身的能量都转不起来了。第二个就是吃，所以咱们有产品的研发，后来我就痛定思痛，治病过程当中，特别注重补气血。如果说我是什么派，我就气血派。人有一身旺盛的气血，什么都能干。古人还说了一句话，治风先治血，血行风自灭。听过这句话吗？治疗产后风就这感觉有风，那有风的，怕风怕冷的。治风先治血，你血调好了，这些毛病都没有了，血行风自灭。可以加一句，我们的身体调养，尤其慢性病都要调补气血，气血好百病消。今天你的主题不也是吗？**

**那么有人说光补血行吗？血要想好，必须气也得好。就刚才说的，气为血之帅，什么叫做气为血之帅，帅就是将帅的帅。血为气之母，就母亲，老巢，家庭，男女之间的关系一样。所以你会发现想要学好，必须气足，气畅气通。所以说气血之间的关系，它是像夫妻之间的关系一样，同等重要。气虚则血亏，血虚则气虚。还有一句话，气随血脱，就大出血，女的老是淋漓不尽老有血，那么后来，血亏到一定程度，就发现气也不行。你看现在我们很多人，气亏血亏，血黏血稠血热等等血寒，其实都是气血同时出问题了，气会去温煦血，如果气不足，不能温煦血，血是不是就寒了？气不通，气不畅，血是不是就稠了？气淤滞在里化火，是不是就血热了？新病治气老病治血。这新得的病从气分上入手，慢性病长期病从血亏入手。总之要气血双运，气血双好，我们的身体才好。你懂得这个道理啊！**

**我在这个长期的看病过程当中，只要你把握住气血，他这个病，咱不说他能完全好，他一般都坏不到哪儿去。不管是中医西医，尤其是西医，对气血的损伤都非常大呀。一个是手术，一个是放化疗，还有靶向药，还有激素类，对气血损伤非常大。气血是保障你这个内环境良性运行的基础。比如肿瘤糖尿病高血压肠胃类疾病，尤其肝胆类疾病，都是气血出了问题，气血失调气血不足气血亏损，导致内环境崩坏，内环境一旦崩坏之后，带来的恶果，就是你原有的病症，它爆发式的增长和加重。原先还能走动，你气血一伤，他是不是就不能走了，颤颤巍巍的，原先肿瘤挂在这儿，还没事儿，我能行啊，但是一旦把气血打下去，你说话都没劲，你就别说走路了，你觉得气血重要不重要？**

**小孩不调也一样，主要气血失调气血失养，导致小孩活力减弱，饮食不佳，脾气暴躁等等等等。广义的气，它就包括气血和周身所有生命能量，都统归于气。只要你们把握住气血不失，气血调顺，以这个为出发点，我觉得大家的病啊都不是大问题，健康都能获得有力的保证。老师行医这么多年，最后为了能够让更多人的受益，研发的这个产品，我是把这么多年的经验，用药原则和用药特点，最后都放在产品里面去考虑。我记得咱们研发的第一个产品是什么？**

雅雅：奇真，最初叫人参枸杞粉。

**师：人参枸杞粉，后来把这个名字改成奇真。为什么叫奇真呢？奇是有奇效，代表特立独行，代表有这个独特，真当然是真气，真的、好的、最厉害的，能够和真气化合的。二十四味药。**

**我给大家讲一下这个研发过程，我感觉那时候真是天马行空。很短的时间内，相当于一次成，像写书法一样，没有经过苦思冥想，因为都在老师的心里，这么多年，我感觉应该是胸有成竹，咔咔咔，一看二十四味药，你说厉害不厉害？浑然天成。**

雅雅：你看一般的补的，市面上这些补的方子，少的就三五味药，多的你看八珍汤不也才八味吗？咱们弄二十四，这二十四是怎么来的？

**师：二十四味很凑巧，我就罗列罗列，凭直觉凭感觉，就像一些艺术家创造一样，都是凭感觉，你要是苦思冥想，这坏了，一纠结就坏。跟大家再说一遍，因为咱们这是产品不是药品，所以选用有一个目录，是药食同源的目录，有一百多味药物，它既是药品也是食品。国家是允许通过食品的方式去销售。我就按照药材君臣佐使，和整个的气血配伍，几乎是一次成。我就从名录里面，我就哒哒哒哒勾选，按照我那个原则，开放原则，当时也没想任何的，什么口感或者什么的，贵贱的，我都没想，我就是勾勾勾，二十来味，当时我想干脆凑二十四味，一下午的时间，甚至就是一个小时的时间，我拍板就定了，前期研发都没有。**

雅雅：三五味药出来，这个配比很容易，但是二十四味你就超出了科学的范畴了。

**师：你对某一个单位药的研究，都要非常复杂，何况二十四味药。二十四味药它能有什么作用？我完全是照着古人的天人合一和五脏六腑经过气血相通，药材配伍这个方面，凭直觉写出了这二十四味药。**

雅雅：老师后边给讲讲吧，吃过中药之后再吃奇真感觉没效果了。其实这不是没效果了，它是功用不一样，吃中药跟吃咱产品它是不一样的，这不能把咱们产品当药吃，也不能把药当产品吃。

**师：那么唯一的遗憾就是什么呢？遗憾不能我近二十年经常用的药材放进来，这是国家不允许的，这是唯一的遗憾。我只能不断的找替代品，我尽可能的在这一百味药中找到了二十四味替代品。比如补气的、补血的、补阴的、补阳的、补脏腑的、五脏六腑都补的、除湿的、安神的，所有的这些东西，我都只能限定这一百味中去找。如果让我放开干，我感觉能生产一个大奇真，那是不得了的。像会员群老师说，干脆咱们收购一个药厂子，直接生产大奇真，这是老师的一个梦想。但是目前来说只能在这一百味药里找二十四味，我觉得我尽力了，太不容易了，捆着手脚。**

雅雅：但是药食同源的相对来讲是不是也更平和一些。

**师：相对来说更平和，接下来咱实话实说，它劲也小，真正救急的时候，通经络的时候，跟邪气抗争的时候，还是要药。药食同源这个名录是有国家认可的，因为本身它是相对来说都是安全的。在这个基础上，单味药它发挥的作用是有限的，老师要说奇真的神奇，单味药发挥的作用是有限的，但是二十四味药，你知道它里面产生多少化学反应？老师开发，喜欢立体式的，综合性的，海陆空的，多角度全方位的去促成调养身体。我觉得这二十四味药就是济济一堂，老师就做到了这一点。它的效果比我想象的要神奇，这你们吃过的应该知道，为什么叫奇真呢？神奇，真货。**

雅雅：这段时间我们孩子高考前的这几个月，一直都是奇真奇壮壮打底。我看着昨天考完回来还精神了，好像也立正了一些，原来有点虚胖。

**师：你看刘芳说了，自从喝了奇真之后基本没有喝中药。也就是说咱们这个东西，外边宣传的牛磺酸维生素钙片，都从单品上单类上去做这种宣传，我们已经完全去脱离了这种单品的这个功效的宣传,单品的认知。我们说过，奇真是能量棒，能量补充棒，而且是中药的钙铁维生素，共同补益气血。**

**我再跟你们说一下，我开方有个特点，现在我找到了这个方法，就配伍，配伍出最接近你身体气血的这个成分。喝了之后，你气血需要的东西它都有了，这个太神奇了。也就是说你疲乏的时候，两分钟三分钟喝下去，马上感觉。我感觉过，你知道什么感觉吗？就感觉喝了之后，大腿胳膊一下子得到了甘露的滋润，你一下得到能量，像沙漠中喝到了水，久旱逢甘霖。我不知道你们有没有这个感觉？**

雅雅：喝奇真的时候，有时候就有过。

**师：比如说那会没劲，喝完之后一会你就感觉有劲了。这都太神奇了，久旱逢甘霖，感觉这大腿原先里边比如说发干发热，这喝了之后，一股暖流，或者一种清凉的感觉，一下滋润了大腿，滋润了五脏六腑，感觉怎么这么舒服。气血来了，就模拟气血的成分，灌注到你身体了，你喝了之后，身体要啥来啥，你想想那种感觉好不好？**

雅雅：我记得我妈刚开始做完支架，一次她走不了四十步，然后我给她一次喝半包，就感觉有劲了，那是她第一次跟我主动要这个喝。以前虚到啥程度，她念佛，捻那佛珠的力气都没有。

**师：我给大家念一下二十四味药。你每天吃，你吃全乎吗？所有的微量元素你都吃不全，你也不知道吃哪种最有益于身体，迅速的补充气血。我跟你们说，实际气血是需要很多很多元素共同促成的，像一个飞机一样，需要十万个零件一样，轮子给他一百个给飞机有用吗？你天天吃生海参吃鹿茸，吃胎盘等等，你说有用吗？他无非是补充了几个零件，当你身体损耗的时候，都是多方面多层次的损耗，不会是一点损耗，你补充单一的有用吗？尤其是现在饮料的都是化工产品。桑葚补肾，那你就天天吃桑葚管事吗？**

**单一，吃大枣安全，天天吃大枣行吗？山药补脾，就天天吃山药行吗？这都太单一了，不是说不行，过于单一。它不能同时间，一下子把你所需的都补上去，你们想想是不是。老师特别注重综合性的，多层次立体式的全方位的，迅速的补充你气血所需要的东西。气血来了，身体就好了，人就有劲了。气血上来之后，最大的特点就是你精神有劲了。你说身体好，什么叫身体好，一个前提就是有精力能折腾，我说的有毛病吗？前提，不是说有劲能折腾就身体好，但是你前提，身体上有劲，能折腾有精力，你说我哪儿哪儿都好，就是没劲，就是没精神，你说能叫好吗？**

**我以前埋汰钱钟书什么的，很多老学者，不爱运动的，为啥他深居简出，知道为啥吗？身体不行，凡是不露脸的，你过去看吧，身体不行，还是气血的重要性，气血来了，人一下子精神了，就是气血灌注到你身体马上就精神。咱们就开始大家答疑吧。**

（问：吃中药的时候还要吃产品吗？）

**师：可以啊，我就问你一句，你吃中药的时候，你还吃饭吗？**

雅雅：中药的纠偏性更强一点，中药是不能长期吃吧。

**师：中药纠偏，产品养性，产品调气血，这个饭是要保证你能量摄入足够。**

雅雅：确实是，咱们中医班开了之后，咱们有好多会员，可能是从咱们中医班也学了一些小方子，然后就觉得，家里人有问题的时候，可以试试这些小方子，是不是就不用吃产品了。所以今天老师给解答了，你在症状起来的那个时候，需要纠偏的时候，吃方子是可以的，但是加着产品也是可以的是吧？

**师：古人说的很清楚，五谷为养，五谷为助，说的很明白，各发挥各的作用，喝水发挥水的作用，吃饭发挥饭的作用，饭中又分干饭和菜，还有汤，是不是各起各的作用？你说我就干饭了，菜不吃了，行吗？你可以试试，就喝水了，不吃饭也不行，我就吃蔬菜了，不吃谷物了，行吗？也不行。其实最好就是合理搭配，均衡膳食。我既吃饭，我也冲杯奇真，我还喝汤药，你说完美不完美啊，同时我还去健身，我还做无余，我还去旅游，我还去娱乐，都是多方面促成，让你的生活丰富多彩，你这个身体才能好，同时还有需要感情呵护，家庭要和睦，夫妇关系要良好，等等等等，共同促成身体才会好。有一个导弹你都不行。**

**为什么很多人身体不好？很多人都不能十全十美，总是哪儿不如意，只要有一点不如意，你的身体就不会特别好，你天天睡不好觉，你会发现你身体慢慢也不好。**

雅雅：那是不是你只要是吃得好，睡得好，就证明你身体没有啥大问题。

**师：你极大支柱，吃得好，睡得好，玩得好，这三大支柱，其他的都是浮云的，其他都是锦上摘花。**

**我讲完二十四味药，就答疑，二十四味药是哪二十四味，其实都是大家耳熟能详的，你都不用吃了，你直接冲一杯奇真，这些东西你都吃过了，很简单，你一喝了奇真，你就想到吃了二十种好东西，哪二十种好东西？枸杞是不是好东西？现在很多80后也都泡一杯枸杞茶跟那喝，补肾，那你还需要这样吗？奇真里面就有，黑芝麻丸，有吃黑芝麻补肾的吧？**

雅雅：有，尤其去年特别火，好像是说什么久蒸不晒。

**师：特别火是吧？要想让自己头发变黑吃黑芝麻丸，黑芝麻补肾吗？**

**下面肉桂，外国人对肉桂的评价相当高，通阳、助阳，提高生命活力，别的我就不说了。高级香料，香料之王，你们网上搜它的功效。肉桂相当于古代版伟哥，通阳、助阳，男女之事，肉桂起到特别神奇的作用，你网上搜。**

雅雅：所以他补肾呗！

**师：它不是补肾，通顺，清阳，其实有时间我都想研发一款男士用品，这肉桂是香料之王，养生之王，老师特别喜欢用肉桂桂汁啊，奇真里面就有，包括喝肉桂咖啡，外国人特别喜欢咖啡里面稍微的来点肉桂粉。**

雅雅：去年还是前年，咱们是弄过肉桂奶茶。

**师：有机会我应该给大家再讲讲肉桂，特别好。再说两个药，下节课再说更多的，我感觉都特别好。人参怎么用？不能单纯用，人参它只补气，只补就化火，你消化吸收不好，而且没有配合。咱们在二十四味药当中加入人参，共同促成气血双补，人参大补气血，那山药更甭说了，补脾。前几铁棍山药卖得挺火。**

**你喝一杯奇真，山药有了，人参有了，肉桂有了，黑芝有了，枸杞有了，是不是都有了。下面一堆你可能有的认识，大部分都认识，还有些不认识。**

**那么你想一想，为什么一下子你就感觉精神，感觉一下子活了，一下子劲起来了，就是一下子把这么多好东西一下堆给你，那么同时里面，你们记住还要搬运工，堆在那，你能不能消化吸收利用，还需要有其他搬运工，药中有搬运工给你搬运到身体里面，就跟超微钙一样，为什么要超微钙、液体钙？发现这个人钙补了，但钙吸收不了，然后就给打成破壁，什么破壁孢子粉那种类似的，让你去吸收，其实都是南辕北辙。**

**说白了，就是你整个的脾胃运化变差，所以才吸收不了，脾胃运化调好了，是不是就可以吸收利用了，机子转起来了，车跑起来了，是不是货都能拉走？这么简单，老是强调调补调补，补中带调，调中有补，我们才能把这么多好东西最终输送到你身体的各处。老师其实下了很大功夫，虽然说一笔成，但是代表老师二十年功力。**

**就像体操一样，短短的两、三分钟，那是台上一分钟台下十年功，老师是二十年前就干了这么件事。奇真相当于给你们做了一桌满汉全席，**

**香橼是搬运工，里面有好些搬运工，香橼、茯苓、杏仁这些都是搬运工，可有意思了这个药。给你们讲能讲两堂课，关于讲这个药，还是浅尝辄止的给你们讲，奇真的神奇之处在哪，我得给你们说道说道。**

**聚济医堂他们哪些人君臣佐使，哪些人听哪些人的话，哪些人去给注意哪些人，这药都走哪经哪脉，补哪些五脏六腑，哪些补阴补阳，哪些补气补血，他们怎么是共同促成的？其实这个相当于上中医课，这里面学问太多了。**

**就像老师坐了一架飞机一样，把气血飞机给你飞过来。如果我不说你还觉得什么玩意儿，这你还不知道，我一给你说，你就知道这里面科技含量有多高。你学五年十年你不一定能学明白。**

（问：他说喝气血汤会有血压升高，能喝奇真吗？）

**师：这个我跟你们说，血压升高这事要辩证的去看，喝咱们的东西，如果说你突然血压升高，这个不要太害怕，为啥这样说？能量进去之后经络不通，你是不是又炸了，这个气球一吹，不给它扎破，是不是就炸了。西医治疗血压升高，特别害人，血压升高，为了避免血压升高，它首先让心脏跳得没劲，是不是压下边了，你觉得对吗？为什么心脏不停的跳，因为你需要，强行让你心脏减弱跳，你会发现心开始出现心慌、心悸，血压是正常，心慌、心悸、没劲，生命力下降，西医干的好事。**

**第二，它去利尿，增加利尿性，一利尿，不停的撒尿，你这个里面血容量是不是下来了，血容量下来压就下来，你觉得是好事吗？就像给你放血一样，血放了是不是压就下来了。**

雅雅：气血什么的都会下降，肌肉也会流失。我为啥知道，我妈就是。

**师：长期推利尿剂，导致人都吐祥了。**

雅雅：导致从一百多斤，现在就瘦到了八十多斤，一点劲都没有，从心梗到心衰。

**师：第三招就是扩血管，血管已经很堵，很脆了，你再去扩血管，当然扩血管它有一定的作用，但是你老扩血管，血管就脆了，就容易出血，西医就三大招。**

雅雅：最后装起搏器，起搏器不行了，就完蛋了。

**师：得知道高血压的原因是什么？高血压的原因就是经络堵塞，水位抬高，对河床的水位抬高，这个比喻，经络堵塞，你把经络打开，血压就下来。咱们吃这个产品的时候，你一下子气血补充上来了，但是经络还不通，血压就抬高。**

雅雅：所以说是能继续喝的，但是你要把锻炼加上是吧？

**师：对，健身加上，锻炼加上，或者吃一些通经络的药，能量来了，还得通。老师一直强调，一是补充能量。二通经络，90%人得的病是能量不足和经络不通，90%人得的病是能量不足和经络堵，也就是气血不足和经络堵塞，那怎么办啊？补充气血，通畅经络。**

**有人问那为什么每个人的症状不一样？那你堵的地方不一样，气血亏的程度不一样，你堵心上的就心脏病，你堵肝上的肝癌、肝肿瘤，你堵肾上的肾衰竭、肾病综合症症，看你堵哪了？你堵眼睛眼瞎，堵鼻子，鼻子闻不着味。**

（问：怎么吃？吃多久？每天都要健身，每天都要吃吗？）

雅雅：其实就跟每天吃饭一样。

（问：这个量怎么把握呀？）

**师：通常情况下，按咱的量走就是非常安全的。我建议大家吃奇真的，我建议坚持吃，类似代表了奇家产品，就是奇真来代表，你要说没吃的，建议你吃上，你想一想，你天天的营养均衡靠什么来补？靠吃小龙虾来补，靠一碗米饭来补，那都不行。你每天一条奇真啥都有，刚才说的那么多东西，二十四味好吃的好东西都给你塞嘴里了。**

雅雅：你吃到撑也补不了这么多种的能量。

**师：对呀，你吃点枸杞，塞一把到嘴里，塞一把山药，塞一把人参，得塞二十四个才能赶上，你还没塞到二十四个，你塞到十个，我估计你就塞不动了，你也没有那时间，也没有那精力，也没有那想法真正的能塞起来，那还不如来一条奇真。**

（问：气血汤跟奇真有什么区别？）

**师：不可同日而语，气血汤是一个特种兵，三人小队，奇真正规部队，洋洋洒洒、浩浩荡荡，这能比吗？**

（问：上午吃，还是下午吃，哪个好？）

**师：都可以，看你身体状态，还是上午吃好，上午吃能顶一天。有一句话“莫骂酉时妻 一夜受孤凄，莫饮卯时酒 昏昏醉到酉 ”，莫饮卯时酒 就是早晨喝酒一天昏昏沉沉，莫骂酉时妻就是六七点钟你不要跟妻子吵架，晚上不让你进被窝，一夜受孤凄。早上喝就是一天通畅、舒服，你办好事，都是上午办。**

雅雅：奇真尽量晚上还是不要喝是吧？

**师：不是晚上尽量不要喝，你白天喝，晚上要睡觉了，把能量补那么足干啥。**

（问：产后风吃着中药锻炼很累咋办？）

雅雅：那肯定得补。

**师：你锻炼一累，一条奇真必须上，这很简单的，你要有条件的上奇风，没有条件的上奇真，一般条件上奇真，没有条件上气血汤，都给你安排好。肠胃不通的加奇壮壮，下焦不通的加奇悦。**

雅雅：奇风最初就是为产后风人群研制的。

**师：为严重产后风研发的金奇风，奇风就是为产后风量身定做的，奇真广普信的，奇壮状肠胃和适用于儿童，奇悦是下焦宫寒不通的，奇猛那就更厉害了，咱们的王者饮料，奇猛通阳，最重要的就是通阳，饮料界的通阳小王子，最厉害的。成分有肉桂、生姜、橘皮、白砂糖、茯苓、杏仁、山楂等，以通阳为主，通畅经络。你喝一瓶马上人就精神了。**

**我治疗感冒发烧，现在我一般给的方法就是奇猛和奇真配合喝下去，热服，奇猛可以热一下，热开了之后兑到奇真里，感冒发烧马上就好，特别神奇。我现在都不推荐同仁堂风寒感冒颗粒，更推荐咱们这个东西。如果说小热，再滴精油，嘎嘣一口闷，劲就要上。**

雅雅：其实小雷精油其实是甜的，特别正的甜。新冠的时候我喝过一次，滴过一次，它是特别正的那个甜，我都完全没想到，因为我闻不了肉桂的那个味。但是那两天鼻子失灵了，我往嘴里边滴了两滴，特别正那个甜味，特别正，不难喝。

**师：精油虽然是外用药，但是咱内部来说，你直接配在产品里喝，通阳的效果特别好，立竿见影，你鼻子不通的，你一喝完鼻子马上就通了，就这么快。**

雅雅：这是我们私下尝试的，看来又歪打正着了，没敢公开说过，但这个确实我们私下底试过，口感还挺好的。

（问：胆结石，例假不准，产品怎么组合吃，怎么搭配？）

**师：例假不准，那就奇真配奇壮壮。**

雅雅：还有胆结石。

**师：你要说打结石，得拿药来打，你要说平时保健，就是奇壮壮加奇真。**

雅雅：一个中焦，一个能量是吧？

**师：对啊！奇壮壮就梳理中焦，肠胃不好的就奇壮壮，小孩的问题就是肠胃不好，奇壮壮上就行了。**

**你要说小孩肠胃不好，肠胃感冒，再加上感冒，那就奇壮壮加奇猛热服，然后滴两滴精油马上就好。其实这个课早就应该开了，早就应该给大家再讲讲了。**

雅雅：是的，其实还有好多的问题，胆结石、例假不准的，为啥是奇壮壮，不是奇悦呢？她有胆结石，同时也有例假不准。

**师：这例假不准，调肝、调肠胃，你先看一看，它不是完全宫寒和下焦不通，它有可能是肝胆的问题往往导致妇女月经不准。如果月经不准，你就调太冲穴，太冲穴就是肝的元穴，调肝。《伤寒论》上明确说是女的子宫能调肝，为什么很多人得子宫癌，就是肝淤，宫颈癌就是肝瘀了，心情不畅，被男友甩了几次，婚姻破裂不幸，非常容易得宫颈癌，肝郁气滞导致宫颈癌。女的以调肝为主，下边如果有寒、不通，你用奇悦去通宫寒。**

雅雅：所以这是一个新的知识点，如果我的话，我可能建议就给错了，我可能就推奇悦。

**师：你看奇悦配料表明显是温通的，她已经有胆结石了，胆结石在前，月经不调在后，那么基本判断是由肝胆引起的月经不调。**

雅雅：小星星这个问题它涉及到人参养元汤，把养元汤停了就会头痛、失眠，是中药加奇真好，还是中药加人参养元汤？这养元汤是老师诊室的一个产品，最早的产品，在奇真之前老师推出的一个产品。

**师：这个得具体看，也没说你多大？什么原因？什么症状？你问病就那啥了，我不可能说，你就喝那个好。**

雅雅：她的意思其实就是喝中药的时候是加奇真好，还是养元汤好？

**师：养元汤注重在补阳气，补气血，补元气，奇真是通补通调，有的人喝养生汤上火得厉害，养元汤更重视于气血补充，而不是通畅经络。所以说产后身体大虚的，你就喝养元汤，也就类似喝咱们的奇风。奇风更注重大补元气，养元养元，那肯定养元气，大补气血养元气，以人参为主，人参是大补元气。奇风补气大，奇真是通补，不一样。**

雅雅：怪不得前段时间咱们有一个会员问过我，她说她喝养元汤就感觉比奇真效果要好。

**师：奇真是劲大，奇真一个通补的，谁喝的都劲大，一个是药，一个是食品，不一样的。**

（问：小男孩怎么让骨骼充盈起来？他有耳鸣。）

**师：骨骼充盈起来，什么叫骨骼充盈起来？是骨骼长得更壮？还是啥意思？我说一下骨质疏松的问题，骨质疏松两种原因导致的。年轻人的骨质疏松，是因为食用大量的激素类食品，炸鸡类似的，它本身是长这么粗，结果它长得这么粗。个大，长得快，一个月、一个半月就出来了，结果走不路了。**

**现在很多孩子都这样，身体太差，骨骼发育太快，他就像长着肉鸡的那个骨头一样脆。为什么孩子一跑步，很多爱骨折，不就是这原因吗？**

雅雅：现在还有好多玻璃人，稍微一不注意就骨折的那种。

**师：这太多了，年轻人这种骨质疏松一般都是吹起来，像吹肉鸡一样吹起来。**

**第二个就是中老年人，甚至现在中年人都是骨质疏松了，深层次的经络堵的太厉害了，气血不能濡养你的骨骼，骨密度就开始下降了，骨质就开始流失**了。**无论如何用多少钙也补不进去，因为路堵了，就是濡养骨骼的路堵了，你说吃什么有用？啥都没用，最后感觉骨头空，骨质开始疏松，尤其是关节处的骨质疏松得厉害。**

**爸一米七，妈一米六六，孩子长得一米九都小心了，孩子穿四五、四六的鞋，都小心。家里没有那长高的基因，突然孩子长得很高，这你们家就是朝肉鸡化发展，有的还高兴呢，实际我得提醒提醒你，哎呀，孩子长得高高大大的，一个个像肉鸡一样，你觉得是好事？还是坏事？**

**那些孩子灵活性行不行？体力行不行？精力行不行？我跟你说了三大指标，能吃、能睡、活泼，你看你们家孩子跑两圈就反了，脚下没劲，不能久站，不都是这样吗？一个个的老高兴了，实际都危险了，都是肉鸡化。**

雅雅：还有好多他个虽然大，但是不挺拔，你平时这么一量一米八，他站直了，有可能到一米八五到一米九，这种情况是很常见的。

**师：驼背。还有你看我们园里那鸡，哪有那样长大的呀？一个个神气活现的，奔跑如飞，非常灵动。身体好你不要谋求单纯的长大个，到时候那些长大个的心脏都出问题。找对象别找身高异常。**

雅雅：八岁孩子能喝吗？能喝，奇真写的是十四岁以下，那是因为人参国家要求必须得提醒这一句，写到那了。

**师：五短身材也不行，没有发育起来，你就对比一下肉鸡和野鸡的区别，你就知道孩子应该长成什么样了。你爹妈的身高，尤其你选择那个高的或者平均值高出十厘米类似的，女的我没具体琢磨，反正就是比父母身高略高五到十厘米是正常的，如果太高就不正常了。太高太胖，都不正常。练习又瘦又小，但是骨密度极高。普通的鸡骨头你能掰折，那个你根本掰不折，很细但是你根本就嚼不折。肉鸡的肉一炖就烂，野鸡的肉炖不烂，奔跑鸡那个肉炖不烂，很难炖烂。肉鸡的翅根和说奔跑鸡、走地鸡的大腿还粗。**

（问：奇真泡水时水量多少为宜？胃下垂，腹部常年有积水，咕噜咕噜声。）

师：脾胃的运化水液代谢出了问题。就像喝咖啡一样，浓点淡淡，你自己掌握，就像茶叶一样，有人喜欢喝浓茶，有人喜欢喝淡茶，但是不要过浓，也不要过淡，只要中间有一个适度就可以了。一袋加二百毫升水，喝下去如果没有不适，这样喝就可以。如果你想淡点，三百毫升水。浓也不要浓过一百五十毫升。

雅雅：我们孩子因为不喜欢提着的那个味儿，她就是一口闷，加极少极少的水，然后灌进去。

师：为了大家的方便，中间还生产了奇真片，我明确说一下，奇真片你们吃也可以，但是它成分量是很少的，有条件的，我建议你们都喝奇真。没条件的，实在不方便，你可以嚼嚼奇真片，就这么一个建议。

雅雅：奇真片主要是为大家带着方便，孩子上学或者是出门，用水不方便的时候。

师：奇真加奇猛味道极好，咱们慢慢的专门来讲讲其他产品配合，因为也这么多了，包括奇家大圣都特别好，去年发布的奇家大圣，没做太大的宣传，但是你会发现到现在积攒了好多的成功案例了。

奇家大圣对我们外科、皮肤科这一块，瘙痒、流脓、硬皮，这个积攒了很多很多的特别绝好的例子，齐家大圣推出的时候就简单宣传一下，没有去深度宣传。雅雅：奇家食疗手册里，详细的介绍了这些产品和一些日常用法注意事项。

有一个问题，这么多产品。比如奇真有这个效果，奇壮壮有这个效果，奇悦也有这个效果，同样类似症状的时候，我们应该怎样选择，下期说。老师辛苦了，谢谢大家的参与。