**20200808得明有话说“黄帝内经与得明健身的联系”（一）**

整理：源寶

主持人：老师好，大家好，我是今天的主持人春，今天开始我们要讲一下我们祖国医学的最主要的一个理论的典籍，黄帝内经，和我们德明健身它内在的一个关联。今天是第一课，这个是相当于我们会做一系列。我先简单说黄帝内经，这个书应该大家基本上都有知晓，一般会说它是内经，它可以说是我们中华医学的一个源头，它成为我们医学发展的一个理论的基础。我们得明健身的理论的依据之一，就是黄帝内经。所以今天晚上我们的大千老师，还有我们的吴茱萸师姐。我们大千老师是得明健身的创始人，吴茱萸师姐是黄帝内经的一个博士，所以说都是大咖中的大咖。今天晚上有我们的两位大咖中的大咖为大家进行一个碰撞，讲一讲我们的得明健身与与黄帝内经之间的一个内在的关联。我们开始。

**师：吴茱萸啊，我先问你一个问题。你是哪个大学的黄帝内经的博士？**

吴茱萸：辽宁中医药大学。我的本科和硕士是北中医读的，读博士，读得辽中医的。

**师：那你跟大家说说你为什么当时选择黄帝内经学科来读啊？**

吴茱萸：黄帝内经，经典中的经典嘛。

**师：有多经典啊？你给大家介绍一下。**

吴茱萸：那我简单说说吧，简单说就可以说是可以说是中医史上最伟大的一本书，老师可以这样说不？

**师：有过之无不及啊，**

吴茱萸：反正我是觉得如果是内经没流传下来，比如说内经当时是如果散失了，仅是后世的一些医书流传下来的话，肯定中医现在就不是现在的样子了。

**师：对，没错。**

**也就是说黄帝内经这本书奠定了我们中医的基础理论。后代所有的理论，所有的实践都是基于这本书，都没有跳出这本书，都是源于内经。**

**有人问了，很多人会问这个问题，这不拾人牙慧吗？几千年前的东西了你也信？**

吴茱萸：那不是啊，实际上现在中医的高度还没到古人高度上，实际上从高度上来说是一直在下降的，

**师：怎么体现是下降了呢？**

吴茱萸：你看现在的就从认知的角度，下降了相当于是好几个层次。

**师：下降了几个层次啊？**

吴茱萸：我再简单介绍一下内经，因为好像咱们有一些小伙伴可能还不太了解这本书，我先说说这个。内经实际上它不是一时一人之作，相当于它前后有一个时间的跨度。就从春秋战国时期到西汉，就相当于不是一个人写的，是多个医家所写。

然后在汉代被收集整理成书，但是我们现在看到的内经相当于不是内经的原貌，它又经过唐代的王冰整理的。内经的内容，内容相当于包罗万象的，非常的广泛，就从生理结构，人与天地相应，包括一些病理以及治疗，相当于这些内容都是包含在内。我就简单介绍这么多。

**师：生理结构，他所说的生理结构和我们现在的解剖的生理结构有区别和联系吗？**

吴茱萸：那肯定是不一样的。内经里所说的生理结构，其实它的核心这个根本就有一个是精气神理论，还有一个经络脏腑理论，这个是内经的核心。

然后老师说的解剖理论实际上是相当于是解剖从形态、从形的层面来说的。但是内经上所谈的其实是说包括精气神这三个层次都是谈到了，

**师：可不可以这样来理解？吴博士，咱们黄帝内经他对于生命的认识和生命内在的规律比现在的现代医学要理解的更加深刻，认识的更加全面，他们看到我们解剖以外的很多东西，可以这样理解吗？**

吴茱萸：对，本身这个物质存相当于是宇宙的存在，就不只是物质的一种形式。相当于还有一些无形的东西通过解剖是发现不到的。

**师：对。这一点上我觉得很重要。因为医学，他直接是关系到生命学，而研究生命学必然涉及到宇宙世界观。你就搞明白生命是怎么演化的，它是怎么运转的？它跟整个的大自然，包括整个宇宙之间有哪些内在联系，所有这些都是会接触到我们整个生命的本质和宇宙的起源。**

**那么把宏观的来考虑问题，我们再来研究黄帝内经和目前医学的局限，首先咱们让吴博士多说两句，我先休息。后半场更加精彩，我给你们说说得明健身关于如何继承黄帝内经的很多东西，那么咱们吴博士你说说咱们黄帝内经他关于咱们的生命构成，还有运转规律，它都有哪些重要的概念？**

吴茱萸：行，我简单说说。刚才也提到了有一个精气神理论，还有一个经络脏腑理论，我说通俗一些，内经洋洋洒洒几万字，实际上主要就谈的是人体的规律的，包括疾病的规律，其中有大的规律，还有小的规律，有的是宏观的规律，也有细节方面的规律。然后精气神理论其实就是里边最大的一个规律，就相当于一个大的规律。

**师：我插一句，你们谁听过精气神？**

吴茱萸：都听过吧？精气神，应该是咱们咱们中国人说的比较多的，不管是不是学中医的，还是普通的民众都会说精气神。

**师：你们博士应该有那中医概念的英语名词吧？**

吴茱萸：有，但是没有认真学过，这个应该因为本身国外英语实际上是他没有这个概念的，这是一个中相当于是中国特有的一个概念。

**师：那你们是怎么翻译过去的？**

吴茱萸：这个翻译过去好像都是用汉语拼音，这样译过去的，名字一样，直接用拼音。对，就是jing,qi,shen。

**师：预告一下，咱们不是讲黄帝内经和得明健身之间的关系，那么咱们会讲一系列课，刚才这个主持人说了，咱今天只是开头，那么围绕着黄帝内经和得明健身之间的关系，我们要讲4~8堂课，这个看到时候咱们临场发挥，讲得好，就能讲到8堂课，讲得差，你们不爱听，咱只讲4堂课，那就看这个啥了，咱们的火爆程度。现在才100来人，这其实很烂。然后精气神怎么讲？分开讲，是吧？讲精讲气讲神，然后讲经络。我想是这样，咱们这样来讲。那么今天咱们主要就是先从气开始讲吧。你就方便给大家讲吧，我就不打扰你了。你就发挥，我再结合得明健身和大家耳熟能详的关于气的一些日常生活中遇到的问题为大家再讲。**

吴茱萸：好的，我就先说说气，这个气其实跟老师刚才说精气神儿似的，其实在大家日常生活里应用的特别的广泛，你看好多词都带气这个词，在内经里其实这个气指的是啥呢？其实指的就是人体的这种高级的能量，包括精和神其实也是高级的生命能量，只是说它是不同的形式，单独说气呢。气其实在如果比较准确的说在内经里它相当于也是有广义和狭义的，包括后世的中医学，对这个气它是有一个广义和狭义的概念。

咱们在这说的相当于并不是说后世跟气血并列的气，指的就是人体这个相当于高级的能量，运行在经络里高级能量。内经还有个啥特点？就是说读内经表面不能看字面，不能看字面含义，得看背后。如果说它的内经大量的篇章其实通篇都是在讲气，相当于是内经里属于一以贯之的内容。

我就先宏观的说说，我们生活的世界就是由气所构成的，人也是由气构成的。在宝命全形论这一篇里，就提到说天地万物都是指的都是由气聚而形成的，包括在庄子里有一句话说，人之生也，气之聚也，实际上当时的这些经典著作上都是这么认为的，而且人体这团气它不是固定不变的，是有生长壮老已的，相当于它是有一个生长的规律。

你看在灵枢的天年篇里，就描述了人的这团气，相当于是20岁的时候怎么样？30岁时候怎么样？然后之后一点点衰落下来，说的就是这团气的生长壮老已的过程，如果大家感兴趣的话，可以去找原文看一看。

**师：我补充一句，大家要注意一个概念，就是气，不仅黄帝内经通篇在谈气，中国老祖宗的很多重要的著作都在谈气，也就是咱们的哲学世界观、生命观一个核心，就是气的核心，极其重要，也就是说我们的老祖宗发现了世界的运转规律当中的气机运转规律，也就是很多哲学著作写的气的一元论，它是不是一种哲学概念？不好说。就像你说量子或者原子，它是哲学概念吗？它并不是哲学概念。**

**你们记住，他不是空想出的一个哲学观念，或者一个方法论，不是这么回事。他就发现了这种物质存这种存在，广义就是客观存在。它就是客观存在的一个东西。**

**你看量子是吧？现在发现了有，那气，所有的东西都是由气构成的，包括量子，分子，原子，夸克，所有的所有都是，时间空间，所有东西都围绕着气，从气中产生，极其重要的一种发现。因为现在物理学还有医学，所有的医学建立在物理学基础上是吧？所有的物理学都没有，完完全全没有发现有气这个东西。他现在发现了量子是吧？类似的东西，他还在往里面找，是吧？所以说高下立见。**

吴茱萸：我简单说说内经里气的分类，因为气是分层次的，你看内经里提到气的时候，往往是你看提谈到对待的时候就说阴气阳气，然后其实都是在说气，然后包括有的时候，因为还是分表里的有核心有外周，所以你看有的时候是说真气，有的时候说营气卫气实际上它是都是不同的部位，它起的是不同的名称。

我说几个对后世影响非常大的几个部分。因为刚才说了，人实际上是一个整体是一团气，分布的位置不同，有不同的名称。你看人最深层次的核心之气，本质之气叫做真气。刚才好像有个小伙伴就说跟道家中的气有什么区别？就道家的著作里，就把这种根本之气就为了跟后天之气分别，然后就把它写成炁字。

还有宗气，宗旨的宗，在内经里说，故宗气积于胸中,出于喉咙,以贯心脉,而行呼吸焉，是指气充在胸中，居于上焦的叫宗气，是跟人的呼吸心跳有关的，除了宗气，其实还有一个中间的中。现在去看中医，主要说的其实都是这个概念，有什么肾气虚，心气虚，什么肺气不足这些，但实际上我理解吧，内经里所提到的五脏之气，跟后世所提到这五脏气，其实是不一样的。层次上不一样。然后在内经里还提到营气卫气，这就是很具体的描述了，好多篇章都有跟营气卫气有关的论述，营气就指的是行于经络之中起营养作用的气。卫气是行于经络之外，保护身体，抵抗外邪的气，有卫外的作用。老师我就说这么多。

**师：那也可以。你说的不错。**

吴茱萸：老师您给解释刚才我那疑问，你看内经里不也总提脏腑之气，好多篇章都有，有什么肝气虚，什么的，有这些嘛，它跟后世你看有什么不同呢？

**师：现在不提了。你看那个说肾虚，肾阴虚，肾阳虚，啥时候说肾气虚？心气不足，脾气虚，是那个气它只是狭义了，大部分五脏六腑都不谈气了，你看肝阴虚肝阳虚，是吧？心气虚还提过，心阴虚，肺气虚，脾气虚，脾阴虚。脾阳虚，他就把这个气狭义化了，跟气血对应起来。他的气的一元论。黄帝内经从开篇开始一直到结束，不论是灵枢还是素问，都是从气的角度阐释一切医学的生理病理现象和解决办法，他的整个医学建构在气机基础上，但是到了后来慢慢的支离破碎，崩溃瓦解了。**

**现在大家所看到所有的中医著作，中医理论，包括咱们的教材，已经不能恢复到气的一元论论述，所有病机病理现象的这条路子上来，也就是它是完全衰落下来。以至于现在，很多学了之后都不能看病，为什么不能看病啊？**

**就有人说现在中药质量太差了，国家监管太严了等等，这些东西都是次要因素，主要因素黄帝内经气的一元论黄帝内经的理论继承出现了问题，在什么时候出现问题？宋朝以后就出现了严重的问题。也就是说中国文明整个文明的衰落，是连带着中医一起衰落下来的，你们知道吗？这是非常重要的重要的一点。**

**演变到现在的中医，已经是个残疾了。这话我说的一点不过，因为你们就会发现，就是说你们中医小白也好，中医爱好者也好，你们现在所接触的所有的中医理论，看的近代所有的中医书籍，并不是我们黄帝内经和伤寒论上他们所建立的医学理论核心。不是了。偷梁换栋非常严重。**

**所以刚才吴茱萸还提到这个问题，为什么说在黄帝内经上我们谈的是肾气虚，他不会谈肾阴虚，肾阳虚，肺气虚心气虚，是吧？**

**或者说肾气实，心气实，肺气实，肝气实，他绝对不去主动的分阴阳，和用五脏六腑分型辩证，包括一直到了千金方里面的关于病症这一块的分型，都是更接近比如黄帝内经所体现的气的一元论。**

吴茱萸：老师总结得太好了，因为我一直就感觉好像后世的那些医书看起来好像是更具体，但实际上是更僵化，都是割裂的，老师这么一总结我一下就明白了。

**师：就中医的衰落和落下帷幕。这个根，民国我们国力衰微，西学东渐以来最后通过设立教堂教会和设立西医院，最后取得统治地位，打垮中医，有直接的关系。但是还有一个更重要的原因是中医自己的衰弱。非常严重。包括张锡纯，还有徐大椿徐灵胎，这些所谓的民国的大家，他们的医学理论继承哪呀？他们继承的是清末的那批人，这些人所有的这些人从我的认识角度来说，他们也严重的背离了黄帝内经气的一元论的对病机认识的这种思想。这个太专业了，咱就不这样多说了。**

**如果说有中医爱好者想深入学习的建议还是以黄帝内经和伤寒论为主，去学习，学不懂你也看。**

吴茱萸：对，就是得以内经和伤寒论为主，你看我就说说我的例子，你看我最早刚上大一的时候学，刚上大一不就学中医基础理论，然后包括中医基础理论里也有精气神这一篇章，然后有什么阴阳五行这些。但就属于完全没学明白。那个概念属于是真是读不懂。

然后在大三的时候学了内经好像有了一点点认识了。

**师：为什么现在很多中医院校的孩子读中医他不爱读，读不进去？因为有一个重要的原因，这理论的割裂和僵化导致孩子没有办法这个兴趣没有燃起来，他理论互相打架，你知道吧？咱们的教材编撰的它不是一个人编撰的，他很多人编撰的，他们各自的说流派，继承继承的思想体系，还有他们的实践，所有这些东西都是强迫揉杂在一起，形成的教材。这是特别重要的一点。**

吴茱萸：对，因为教材那些我都读过，中医的教材，实际上它就是相当于一个大杂烩。你看就相当于把2000多年实际上有传承有脉络的这些问题，然后都给压缩到一个平面上来了。

而且是说基本上属于自说自话那个状态，就搞得非常的混乱。

**师：对。这个有机会啥你们要想学中医的话可以给你们讲一讲，咱们就长话短说。咱们进入下半场吧。**

主持人：咱们下半场讲一讲咱们得明中医跟黄帝内经的内在关联。欢迎老师。

**师：那么咱们开个头，我研究黄帝内经伤寒论和中国传统文化也有20多年了，应该快30年了。**

**那么对这些理论著作的思考和继承，最终演化成现在大家看到的得明健身，有人说这个太low了是吧？你研究了这么多东西，怎么最后搞健身去了？实际得明健身不仅是健身，他是继承了我们古老的源远流长的传统文化精髓，这些东西学以致用，是吧？用在我们肉体的改造上，肉体和心灵的改造上，让我们重新恢复青春恢复活力，去除疾病，让我们更加强壮，以这个为目的创立了得明健身，它有完整的理论体系和实践方法，并且应用4年来取得了显著的效果，这让我有信心把这套东西跟大家咱们现在是一个团队一起向社会推广，让更多的人受益，这是我们的责任，也是我们的使命。**

**那么大家知道咱们得明健身有三大特点，经络健身，身心同健和生活即健身。那么你也可以看咱们的健身的理论依据可能各个网站也都发了是吧？很多网站，体育相关类的网站可能都发了是吧？依据周易依据道德经，依据黄帝内经和依据伤寒，具体依据什么你们下来可以看。那么咱们今天讲的黄帝内经与得明健身之间的关系。**

**那么我就想黄帝内经当中什么是精华，我们怎么把精华继承下来？刚才吴博士说的，咱们黄帝内经的精华精气神，经络，他就通篇全都是在谈这个，大量的气的描述，大量对神的描述，大量对精的描述，精气神，然后大量的尤其灵枢部位是大量对经络的描述，这种医学在全世界独一无二，高屋建瓴的认识到生命的本质在哪里，生命的运转规律，内在机制是什么？光辉璀璨，绝无仅有。**

**可以说是医学巅峰上的明珠，太耀眼，以至于大多数人看不清，到底黄帝内经是怎么回事，如何理解？历代先贤后贤古今中外研究黄帝内经的书籍汗牛充栋，但是真正的登堂入室把握精髓的人物寥寥无几，包括近现代对黄帝内经疯狂的否定的大有人在。研究不懂，就抹杀他，就否定它，这个是人性丑恶的体现，也是社会倒退的体现，是社会人文倒退。**

**我们经历了这么多年。对黄帝内经的研究，继承了什么？发扬了什么？如何装进了咱们得明健身里，咱们这几堂系列课主要是讲这些。那么刚才吴博士把这个气也做了分类，那么咱们就先讲气，精气神经络，这些都是现象，不是概念，都可以感知，而不需要公式计算。**

**什么叫感知？你吃桃什么味，吃梨子什么味？吃米饭什么味？吃盐什么味？喝酱油什么的，这些东西都是感知出来的。不是我们计算出来，也不是背诵出来的，对不对？那么我们就让你实实在在的知道感受到什么是气，什么精什么神，如实让你们感受，马上让你感受到。你最后就会恍然大悟，这些都是我们自己的生命现象。我们可以体察，认知可以调换，可以驾驭。**

**那么黄帝内经对气的描述是有很多很多，对气的分类刚才也说了，无非是大家知道的真气元气肾气，宗气、营气、卫气，五脏之气，等等很多。那么这些咱们都不讲，因为不是讲中医，咱们讲啥？讲一个，大家每天是都能感受到的，力气。**

**我们为什么很多人为什么不说力量？你们为什么要说力气？今天不行，没力气，是吧？今天力气饱满的，你力气好大，为什么我们老百姓要带出力气，不说力量？力量是这几年咱们才开始说的，人家都说力气。咱比一比谁力气大？这个词儿就是说气文化始终绵延不绝，贯彻在我们整个的历史长河的老百姓当中，已经潜移默化了，都是你们的根子。**

**要有人调查，同样是生活在国外的黄种人和白种人，他们第一次接触中国的文化，那么黄种人接触的，他接受度就非常高，它就能理解什么叫气，他就能理解什么叫五行，但老外就理解不了，他们之前从来都没有接触过传统文化，就这个东西深深的扎根在我们的基因里面，流在我们的血液里。就像大家你看，我们会接二连三的讲，这几种关于带气的，我们先讲力气，气色，有没有气？**

**我们说你气色不错，是不是？还有你这人性格，咱不说性格，你的脾气不行是吧？脾气太暴了，他为啥不说性格？他为什么说脾气是不是带气？还有说你这人不行，底气不行了，你这底气明显不行是吧？底气是不是带气？**

**还有你这人说话中气十足，是不是带气？还有还是你这人气度不行，气度太小，是不是带气？还有你这人胆小，你这胆气太差，就没胆气，吓破胆了，胆气。你这人气场真强大，带气。心气、骨气这些也都是，也就是这些气的概念都在我们这个传统文化咱们老百姓日常用语当中体现得非常淋漓尽致。这就是中国古代的气文化，流传下来了。那么说这个干什么？咱们每一个气给你们聊一聊，看一看他们内在体现了什么道理？同时跟我们得明健身有什么关系？通过我们得明健身，你这些东西是否能改善，比如说你力气是否能改善，气色是不是能变好？脾气是不是能变得平和？底气是不是足？中气是不是足？你的气度会不会变大？有没有胆气？你的气场最后是不是变得强大？这些东西得明健身是否能给你明显改善？怎么改善？我想跟你们谈谈，行不行？**

主持人：好的。这几个方面都其实跟我们的生活都是息息相关的。

**师：有人说黄帝内经这本书，你们看着高大上，是吧？这个是巅峰上的明珠。其实特别接地气，跟我们老百姓都息息相关，只不过你没有注意到对不对？ 百姓日用而不知,故君子之道鲜矣，什么叫君子之道鲜矣啊？就是大家都不知道，百姓日用而不知，什么叫百姓日用而不知？老百姓日常都在应用，只不过没人给你点破，点破了就值钱了，对不对？这就像啥一样，就像咱们原先瓜果梨桃，都是纯天然，都是无公害，都是绿色的，对不对？**

**七八十年代？你说老百姓知道这东西叫无公害吗？叫绿色吗？叫纯天然吗？他不知道的，瓜农果农就卖这个东西也卖不上价钱。这就是老百姓日用而不知，他不知道这东西有多珍贵，是吧？今天失去了才知道珍贵了，才需要由商家捡回来，贴上绿色无公害纯天然，高价卖给你，是这样吗？当时老百姓根本不知道这个东西绿色的不绿色的。就是吃。对人身体好，真正好的东西老百姓都不知道。比如说现在咱们呼吸的空气，再过100年有可能你都呼吸不到自然的空气，你信不信？你整个的人类他都不让你出去，不让你接触自然，因为自然外边全是病毒吗？你必须躲在地堡里，人工环境内是吧？呼吸人工产生的这种空气，给你混合的人工空气。**

**你现在你还不知足的，天天的就不满了，你能呼吸到现在自然的空气已经是非常珍贵了，有可能吗？一般这种疫情到了秋冬都会加重，这你们知道吗？原先春天过去之后夏天来了，全世界社会组织都是寄希望于高温杀死病毒，但是后来发现是这个是一厢情愿。高温低温通吃，这个病毒非常可怕。**

**那么咱们把话题拉回来，你们感觉长期没劲了，就没有力气了，都有谁？我跟你们说现在就是说现在尤其城里人，社会上脑力劳动者，我估计还不得80%没劲儿？过了30之后。反正干不干他待着都没劲，就没有力气。**

**这力气分两种，一种是你干体力活的时候，你会发现你真没劲，这是一种。还有种是感觉没劲儿。什么叫感觉没劲儿？走两步都不愿意，都累，像得了软骨病，这是两种没劲，大部分还是第二种你知道吗？城市里基本都是第二种，估计90%以上甚至更多，如果是第一种的话上很大部分人潜在的都是第一种，他感觉到都是第二种，凡是咱们这里面没有长期干过体力活的，你出去一干体力活，你发现你力量差太多。其实大部分人咱们第一种都是,第二种现在已经开始普遍的30岁以上开始普遍出现这种情况，就是没劲，感觉没劲呆着都没劲。**

吴茱萸：对，好多患者的看病，然后就说也一点一点劲都没有，成天就想躺着，一下班回来马上就躺下了。

**师：你们知道啥原因吗？为什么现在人普遍没劲儿？主观没劲和客观没劲，主观没劲就是你感觉没劲，客观没劲，就是你出去抬个煤气罐，抬100斤大米抬不动。**

**由于生活方式发生巨变，和人们的观念，养生的观念，对健康疾病观念降维，思维降维啊，越来越不知道什么是真正的健康？疾病的发生原理是什么？导致人们完全的不懂得珍惜身体，同时我们离自然越来越遥远，导致我们整个的生命力变差，能量场变弱，这集中的体现就是没劲儿，没有力气，生命力一弱就肯定没力气。**

**那么我总结是这么几个原因，就是说几个原因，从咱们黄帝内经的关于生命认识层次的分类，我总结了精气神形4个方面，精气神形，具体我大致罗列了一下，气的层面，我们缺乏必要的休息和锻炼，或者休息过度，锻炼过度，一个是不及，一个是过度，和休息锻炼，直接不协调，导致我们气机瘀滞，或者气机空乏，而产生的瘀滞憋堵气机不通的现象。我们经常跟大家说的一一个虚加淤从而导致我们的能量不能外化出，成为力量。**

**非常重要，非常重要。**

**那么第二个原因，就是我们形上，精气神形嘛，形上没有必要的物质补充，或者是不当的物质补充就是食物，这个也是非常重要的一个问题。同时我们的自然环境，人类赖以生存的自然环境越来越差，水、空气、阳光，这个不能忽视，咱们会慢慢来讲。**

**第三个就是神，神上，人的力气需要有升级。如果一个人丧失理想没有奔头，生机断绝，我们知道神统气，一旦生机断绝就是我们的思想情绪，情绪不能很好地调动出来，我们的气就会跟着疲软的神，导致气产生衰弱和萎靡的现象。让你这个小孩学习，一点劲没有。要出去打游戏，一下子就蹦起来了，对不对？那么还有这个神，什么叫神呢？思考，脑子是吧？思想情绪是吧？这些东西。这个过度的消耗，导致神疲力软，神一疲力就软，这个可以理解吧？这学的脑子晕晕乎乎的，浑身酥软无力，就是神疲力软，这也得有一个不及，一个是过用。**

**那么第四个就是精，由于我们这一代导致这么一个现状，那么我们生一个孩子传下去之后，他们也是继承了我们这些不足，而变成了他们先天的不足的记忆。一代不如一代，你父亲是扛大包的，生了孩子就壮，你父亲拿笔杆子的，生孩子就弱。**

**然后还有一是基因，第二精这块长期养护，精血不充，长期失于养护精血不充。**

**最后还有一个由于房事，男女这块失当，导致整个精不足，精不足则无以使力，这明白吧？精气神，精气神形四者不足或者失调，最终都会表现到人的生命能量场上的不足，生机不足，最终都落实到力气上。你觉得会有一个身体力气特别大的，天天干这干那的，他生命力差吗？大多数有力气胳膊粗力气大的人一定生命力旺。以少胜强以力弱搏力大都是个别现象，实际上都是胳膊粗力气大的人生命力旺，他的生存空间大。你看那些商界的那些人吧，你看看他的生命力旺，身体都好，没有一个病病殃殃的能把事业干起来，是这样吗？这个就是全息，你的所有的你的职场，商场和官场，所有的你的事业，你的事业各方面的所有的外延，所有这些东西都是你生命力的外延。都是你生命力的体现。没有精神，没有力气，天天乏力，你说他事业能蒸蒸日上吗？没有一个。马云，马化腾、雷军，张一鸣，哪个不是身体强人啊？那压力你都扛不住你要身体不强的话，马云一年365天，3百多天都在飞机上度过，你们记住，你们所有的东西都是零，健康就是一，他就是你的所有东西的外化外延，你这个生命力就是核心，生命力有保证的时候就健康。**

**这个没有力的原因简单给大家说了一下，下节课再着重说一下休息和锻炼。怎么导致这个没有力气。然后咱们下节课主要说一下解决办法，就是围绕得明健身告诉你怎么解决问题，你们想不想变成一个力气大的人，或者气力饱满的人，咱们一定要听下节课。**

**古人的力气大的很，力拔山兮气盖世，大刀啥的那些博物馆陈列那些东西，你都觉得古人根本拿不起来，其实都能拿起来。我都觉得奇怪，你知道吗？我们想这个基地一个游戏机，网上搜了一圈，全都是坐式街机，什么叫坐式街机？坐板凳上打的，我说算了，这一下气势都没有了。我们小的时候都是站立式街机，人一站，百脉顺，气势高，打起来热血沸腾，你人一坐下来就完了。**

**前些日子咱们群里面谁发了一篇文章，关于站立式办公和健康之间的关系。西方写了一个论文，关于站立式办公，是德国是吧？完全继承了，这个是做办公啥的，都是站立式，还是哪个国家？是德国是吧我记得，人家已经充分认识到站立式办公带来的好处，可以减少这个疾病的百分之多少，那个疾病的百分之多少，让人寿命增加多少，都得益于人老站着，而不是去坐着。就像你去坐公交，你坐着是福，那坐着都是祸你知道吗？**

主持人：老师我看到有个问题，说真气和元气有什么区别？

吴茱萸：我简单说说，然后让老师再说说吧，我感觉他其实是差不多的。相当于是真气元气其实都是人的根本之气。但是如果你要是说区别的话，可能真气更强调人的核心，然后元气可能还是有点强调是人的下焦。老师，我这个说的对吗？

**师：还可以。黄帝内经说过一句话叫元真通力。元气和真气。后来掰开两个了，实际元气和真气都是一个气，但真气更代表我们的生命力的本来之气，生命力，就是说你看很多修炼的书，包括道家讲运化真气，先天真一之气。有真气，有假气你知道吗？它是为了区别，真正的生命力是真气，假的生命力是假气。**

**那么元气代表什么？元就是原始的，是根本的，从这方面来强调，真气从真假来强调，比如说我们的运化，调周天那都是假的，现在人练的这些东西都是假的，他调动不了真气，真气是不以人的意志为转移能用意念去调动的，你们记住这一句话就可以，就像你的心跳一样，你能控制心跳吗？不能，植物神经控制的，不以你意志为转移，你学历再高你也不能控制心跳，很多植物神经控制的你控制不了。你能控制你的迷走神经吗？你能控制你的交感神经吗？都是控制不了的。你能控制你的内分泌吗？这些东西都由真气控制，而你是无法是直接控制真气，只能遵循天道最终驾驭真气。这就是古人强调的真气，你说，我把气引到这了，气引到那了是吧？我这啥气沉丹田了是吧？这些东西都是假气，都是浮气，都是淤气，都不是真气的体现，明白了吗？非常重要。**

**就说你运周天，我用意念，从尾闾穴往上走，沿着后背到夹脊穴，从夹脊穴到冲关到泥丸，如甘露一样，从这个脸下来。这全是假的。都是假气不是真气。**

**真人是区别假人的知道吗？为什么叫真理？真理在哪？所以起个叫真，元气，元者善之长也。元亨利贞嘛，元就是本元，原始根基就是本，人的气机是从哪来的叫元气。**

**元气跟先天后天的气的区别，很简单的，你这人只能活生命周期120岁，这谁决定？是先天因素决定的。**

**你生下来就腿短，这先天因素决定的，你生下来就肝郁，先天因素决定的。先天因素太重要了，给你分房，你分到两室一厅就是两室一厅，你怎么折腾他也是2室1厅。**

**为什么国人的身体素质亟待改善，不然的话咱们现在的身体素质这么差，你们的后代更差，后代的后代更差。西医他研究来研究去看到基因，他没有看到先天。先天五脏六腑失调，十二经脉不顺，就眼睛斜，有的生下来眼睛斜，为什么眼睛斜？他经脉拽到一边了，把眼睛拽斜了你知道吗？它不仅是一个眼睛问题，你看眼睛的抠来抠去给它掰正了，没用。**

主持人：所以说我们每个人自己把身体整体弄好是非常重要，相当于我们要想让整个后面的或者说我们的后代越来越好，只能是我们起步就要好，这个非常之重要。

**师：你不仅代表你自己，代表你整个家族和后代，你整好了至关重要。**

**男女双方，一个不好生了孩子都不好，尤其母亲要不好，生的孩子更不好，你们的毛病，你们看看你们的毛病，与生俱来带来的那些毛病。看你母亲看你父亲，能看到影子，一看一个准。后天弄好了还能不能改变一下先天？你先弄后天吧先别梦想弄先天了，生下来你是矮子，你还能长成高个儿？**

主持人：下节课老师刚才预告过了，我们讲一下如何让大家把力气提起来，怎么样去解决。然后包括前面要讲一下一些睡眠和这方面的问题。然后下节课咱们就是这两个方向好吧？好的。谢谢老师，谢谢吴师姐。

**师：好想把很多道理都告诉大家，但是由于时间的关系，就是咱们只点点去讲，我觉得今天讲的就有点多，就应该抓住一个问题，掰开揉碎了去讲。框架是有，但是由于大家接受度吧，各方面你什么都讲，最后你什么都讲不好，看看吧，尽量能够深入浅出能够全面。**

主持人：好的，谢谢老师。谢谢吴师姐。大家晚安。我们今天的节目就到这里，我们下次再见。拜拜。