**20210908公开课远离失眠，拥抱秒睡** 整理：默兔  
虚峭医师：我试过站着睡觉的。就是说一个人能站着睡觉，你们睡觉好你们可以去体会一下。怎么站着睡觉，你不要站在马路中间睡觉，那很危险。你站的时候站的稍微安全一点的地方，然后旁边也没有什么危险的地方，站的时候你靠着墙，稍微拿上半身肩膀靠着墙，然后你发现你人睡着了，我们坐着睡觉就不用说了，坐着睡觉经常坐公交车坐地铁，睡觉的大有人在。但是你有没有看过坐地铁的时候有人扶着栏杆睡觉，自己扶着栏杆还不会摔跤，还睡得着，就是睡觉最高境界，他什么情况他扶着栏杆，他也不会摔跤还睡着。我还看过小孩子怎么睡觉的，你们可能也注意过。现在不是有电动车吗？电动车前面不是有好多小孩站在那里的吗？然后爸爸妈妈在扶着车头，小孩就这样站着睡站得笔直，还在电动车上一颠一颠，他还睡得蛮香的，没有任何东西扶，因为爸爸妈妈要扶电动车了，他在那睡，睡得流口水，所以说我们人其实如果想睡觉，跟那张床没什么关系，当然站着睡觉，稍微有点困的时候才睡得着，如果你真的不困，你达不到那个境界，你再不行你都要靠着墙，整个身体靠着一个东西，要不然就睡不着。但是坐着睡觉已经不是说很好玩的事，大家都坐公交车坐长途汽车，原来长途汽车是有卧铺的，后来觉得卧铺不安全改成座位了，好多人就坐着睡觉，睡4个多小时都很正常，今天有一个病大概50来岁，因为我治失眠治了很多，大部分，我只能说95%以上，这个比例还是蛮高的，在我的治疗里面算一个比较高的治愈率，吃完药都能改善，改善就是说一吃药第4天第5天他睡觉质量明显上升，如果碰到极其恶劣的，三个月他也基本上能睡着。当然也有一例非常顽固，你不知道怎么调，我印象特别深，我到哪里我都记得这个病。因为他除了睡不着，他没有任何症状，能吃能拉各方面都正常，他就说我就睡不着，但是也不是吃药没有效用，有效用，但是就是不容易断根，大部分能断根，什么叫断根？我记得三五个月前有一个年纪大的来吃了我的药，吃了两个星期，一星期他都睡得好香，我说你再巩固一星期，第二个星期来找我，再巩固一星期，到现在为止特别好。逢人就说我吃了唐医生的药，我现在睡的跟猪一样，好多时候睡的都是猪一样。什么叫睡得好？什么叫睡眠质量？第一不认床，倒下去，不管到哪里，只要倒下去秒睡，5分钟以内叫秒睡，一般我们两分钟以内叫秒睡，甚至一分钟以内叫秒睡。你在床上半个小时的那就叫失眠，有的人要5分钟10分钟入睡，我认为超过了10分钟都叫失眠，只不过是轻度失眠。如果你天天都超过10分钟，时间久了，我觉得不是轻度，那就应该是中度失眠。什么叫重度失眠？你在床上怎么睡都睡不着，半个小时之后还是醒，你想睡还睡不着。当然还有一种更重的是睡不着，怎么折腾都睡不着，不要说两个小时三个小时，他在床上怎么都睡不着，他甚至爬起来看完电视再回去还睡不着。所以失眠的人真的可怜，可怜在哪里？我说我教你一些小妙招，他听不进去，他说我脑袋里嗡嗡的全是东西，白天的事、昨天的事、领导的事、孩子的事、脑袋的事跟国家总理一样全部在这里，我说你能不能不想？不行啊，我想完了我把它灭了，又来一个新的，我家里有好多事，他是不停的转，再不行的话他都要自责一顿，这样控制不了整个脑袋都是蒙的。而且第二天起来影响他学习生活，工作。你比如说我们一个小孩子要是不睡觉，不管他是失眠不睡觉，还是自己熬着不睡觉，你第二天上课有精神？一定是打瞌睡，就算不打瞌睡，失眠的人有一种很难过的习惯，你知道吗？好想睡，不停的打瞌睡，可就是睡不着，这个好可怜的。我以为美食在这里，我咬一口咬到玻璃上，看到吃不到的感觉一样，我想今天睡不着，我闭着眼睛我也没睡着，我感觉我睡着了，其实你们说什么我都听到了，我根本就没睡着。有的人刚刚说的数山羊一只山羊，两只山羊，596只山羊，1234只山羊，他天天在这数，数到1万只山羊，数到第二天早上他再也不数山羊，说骗人的没用。我先讲一下失眠是什么原因造成，刚才西医讲是你心情，是你吃错了药，是你的生活，是你的家庭，反正就各种各样的理由，在我们中医角度也认可一些东西，但是中医角度要治这个病，你要搞清这个道，刚刚依依就讲得很好，所有东西都在头上，我们气血中医有一个特点，所有的气全部憋在头上对不对？那么憋在头上，头就受不了，那头是什么？头顶都是呼热的，头是阳，我们有一句话，阳到了晚上，我在外面做了一天的工作了，到了晚上是不是要安安静静不要工作了，那么阳就要到阴里去，就是说太阳要下山一样的道理，你如果太阳不下山，你是不是得继续工作？你这个头就是这样，头上不停的这样一股热气在这呼呼的，那就相当于太阳不下山了，你就得继续工作了，那么我们就得把头上太阳这个热气，慢慢沉到肚脐眼以下去。所以我们中医学上这叫什么？心肾不交，上面是心，下面是肾，上面是火心是火，太阳下面是水，水是肾。到了晚上太阳就得慢慢移到下，移到水下面，然后一切就安静了，水主凉快安静，太阳就安安静静待在下面的，第二天早晨起来太阳又升起来，到中午的时候是最高的，然后到了下午又慢慢降下来，就这样一个循环一天的过程，那么这个人就是正常。但是睡不着的人怎么样，太阳下来的时候被水挡着了，下不去了，水也不让他下来，两个人就是渗透不下去，你挡着我我挡着你，我就是不让你下，阳就一直在头上爬。如果你大便顺了，底下拉得很舒服，刷你就下来了，大便不顺底下堵着了，太阳也下不去，你怎么睡得着？所以第一个心肾不交容易睡不着。第二个，你的脾胃不好也容易睡不着。大便拉那么多次，拉的又不痛快，那纯粹是浪费，所以脾胃也会影响。  
主持人：我还忘了说了，以前晚上稍微吃多一点或吃辣一点都睡不好，就容易失眠。  
虚峭医师：这个也说明你脾胃还是有问题。因为我们中医有一句话叫胃不和则卧不安，这句话很经典。晚上我不主张大家吃宵夜，我这里给大家讲个小秘密，晚上吃多了夜宵，容易大肚子，为什么？你晚上吃那么多东西，你都睡着了，睡着了身体所有的能量都降了，都不运动了，谁来给你消化？胃说我要睡觉了，不要找我，你放在那，放在胃里面，就待在那里，慢慢就成了垃圾。正常的胃，东西来了赶紧消化掉，晚上他不给你消化掉，明天一早来处理。那么这一堆垃圾就慢慢的留在体内，如果是正常情况下，他就给你消化掉了，然后运作掉。有事来了我赶紧做完了，我就很轻松，有事还不做，堆在这里是不是很累？时间久了这个事情他就不走了，为什么好多人一吃夜宵肚子就大，而且晚上你吃的东西还不容易消化，一直在身体里，身体在那种低能量状态还要去给你消化，所以我特别告诉大家晚上不要吃那么多宵夜，你要吃可以，比如说晚上我确实饿了，吃一两个东西，填一下肚子可以，不要把肚子填的那么饱，那个不对，所以我们以前古代还有叫过午不食，过了中午都不吃，我相信晚上他们肯定会饿，当然习惯了也就习惯了。有一句话叫做在上床之前要做几个事，叫放空自己，把大便小便排掉，不要憋着大便去睡。就是说心肾不交，脾胃不调会造成失眠，还一个问题就是肝的问题，你要是管家婆，明天早上买什么，然后你想着想着你就爬起来，等下我拿个笔记下来，你晚上累不累，白天已经够累了，晚上还在折腾自己。这种人不能说他是完美主义，就严重的对自己有高要求，很伤身体。有一句话叫做我们什么年龄做什么事，什么时候做什么事，白天来了就做事，晚上来了就睡觉，现在不一样了，现在倒过来。好多人年轻人，白天他就睡觉，晚上他不睡觉他好兴奋，看个抖音能刷到5点，我也真佩服他，时间久了到时候一定会出问题。年轻没关系，你到四五十岁你刷5点看看，刷一个晚上可以，你刷三个晚上之后看，一定要出问题，所以我们什么叫养生？养生就是跟天气了，跟你的病跟你的身体状况，你到了大冬天，你说我要养生，我光着膀子出去，大热天你穿棉袄出去，你说这是要养生吗？所以我们要什么？要见机行事，外面什么样气机就做什么样的事，晚上来了该睡觉，万一外面好吵，如果你觉得睡不着，你就换个安静的地方，真正会睡觉的人就算打雷他都不知道。凡是睡着了打雷下了暴雨，你问他昨天晚上打雷你知道吗？不知道什么都不知道，真的睡得香。睡得好的人还做好梦，还不会做噩梦，没有梦一样，早上起来一睁眼特舒服。睡得不好的，早上起来发现跟没睡醒一样，眼睛都睁不开，没睡够。现在主要有一种情况就是大家喜欢熬夜，到早上要上班，好多人都没睡够，这种情况很严重，所以该养生要养生。我大概就讲了一下睡眠主要是这三个原因，一个是心肾不交，就是身体出问题，两个不能下，不能形成一个循环，还有一个就是脾胃在中间，它让你阳气下不去，然后脾胃晚上就老作怪，不停的拉个尿，又拉个肚子，又是肚子咕噜响，一下啊又是吃饱了撑，你说你这种状态能睡得着？除非是你这一天累得一塌糊涂了。所以有一句话，你们小时候可能也体会到了，记得我大概读高中的时候，学校参加劳动，扛着个锄头到学校去锄地，锄了三天，我这三天睡的跟猪一样的，晚上都不吃饭的，锄完了就睡，睡完了就吃。所以有时候你会发现睡觉比吃还重要。还有一个就是到了时间该睡要睡，有的时候你稍微想一下别的事稍微动一下，再操心一点别的事，瞌睡来了你不睡，等一下你睡不着了。而且随着年龄越大，这个问题就越严重。还有一个是肝的问题，你老想那么多事，老操心那么多事，老管不完的事，一天到晚脑袋里不停的有事也不行，很多人真可怜，活那么大，从来没有一点自己的时间。我有时候跟他们讲，你有自己的时间嘛，想了一下没有。我说你能不能每天抽5分钟时间来就给自己听一首歌，什么事不想？就坐在阳台也行，坐在房间里就安安静静听首歌5分钟，一首歌不就5分钟，我说可以吗？那不行，我好忙。我心想这些人不合理，再忙，我相信自己的时间还是要有，你不能一根弦绷得很紧，有些人就一根弦绷得很紧，早上起来做，一直做到晚上从来没有这些，也没有自己的时间，这样的话对身体是摧残特别大。就算是一根弦还要有一伸一缩，该忙的时候忙，下了班该休息还休息。你比如说学生上课还有课间10分钟，你一天10分钟都抽不出来，我也是服了你。所以什么是养生，前两天在讲秋季养生，我说这个叫事实养生，看情况该休息就休息，该劳动就劳动。然后我再讲点小妙招。  
主持人：很多观众都在说医师太凡尔赛了，站着也能睡，大家都很羡慕你。刚才医师讲了一些轻度中度和重度的不同的睡眠问题，患者都需要一些什么样的方法，也请医生来给我们讲一讲。  
虚峭医师：我再说给你们讲点小妙招，要学会用，要根据情况来用。我刚刚讲了失眠分三种，中度、重度、轻度，还有一个是超重度，真的一定要治了，就不在这里讲。该开药吃，找人治，很多时候到那种情况下，小妙招十有八九都不行。我为什么知道这些轻度的，我原来可能也有过类似于失眠的状况，但没有那么严重，偶尔睡不着，我也数过山羊，但是数着数着很烦，因为老不记得数了多少，后来就不数了，我觉得好累，最后就是累了都是会着了。正好那段时间我还年轻的时候，接触到类似于打坐功法这些东西，它里面有一个话叫入境，就如何让自己快速在这种年轻状态自己安静下来，我是属于气功潮那个年代出生的，然后就去了解这些东西，甚至去实践一下，最后发现我的功没练出来，但是我发现睡觉特别有用啊，里面有两招，第一闭目，第二放松，这个是很基本的状态。放松脑袋里交了一个绝招，他叫你脑袋里不要想东西，他就说了一句话，叫一念应万念。你不是老想东想西这样子，我们就想一个东西，省得你脑袋里装不完的东西，我就一个，其他都不要想，他想啥，我就记得两个招，第一个是想一个字，安静的静，闭着眼睛放松完了，然后默默地念一个字，要拉长了，默默的念不念出声音了，心里静的时候边念边放松，就这么静~静~，慢慢还没念几下就睡着了。大家可以试试这个方法很有用，尤其对轻度失眠。第二个跟这个字也差不多，相同的，放松的松，这两个字的意义不一样，念静可以让你安静下来，念松最主要就是可以让你的肌肉放松，你愿意去松，然后感觉全身放松，像一个哈巴狗一样的往下耷拉下来。念静跟念松适合不同的人，有一些人很烦躁的念静，有些人肌肉很紧张的念松，就这么念，你也不要说念几遍，念得睡着了就行了。这个对于非常轻度的效果特别好。那么再重一点的，念这两个字不行的人，他说我念是念了，但是脑袋里好多魔鬼都往里头钻，还有图画，文字力量太薄弱了，罩不住他们。我说这样子我再教你两招，我说你两个字你就别念了，念的不行我们就换一个方法，我们不要一条路上憋死。既然有图画，我们要想象，做图画，让我们想一片很好的环境，我们想一片地方有水，有湖。这个湖很幽静，甚至连里头的鱼都没看到游动，有亭子，有树木，绿油油的，这里面你们自己可以想象，像原来好多我们中国的导演拍这个片子，最喜欢拍这种优美的环境，又安静又祥和，绿油油的一片，看上去很幽深安静的，你就把这种环境想好，每天想的时候固定，就像那是你的地盘，你是那里的地主一样，你就想那个环境属于你，然后你把你的情形带入那环境，那个环境不要乱变，不要那里又长出一个大树来，这里又长出一个小树来，你不要去想那么丰富的动画片一样，就想安安静静的一块，就像一个图片一样，但是它是立体，他能传递给你感情，一种安静祥和很好的很舒服的状态，你觉得到这里来我心旷神怡的感觉。你就想把这个画在脑袋里拍个照片固定下来，然后你就到了场景里，你就想这幅画，所有的东西都不要去想，我觉得这个好简单，但是有些人就跟我讲了，你说的很美，但是我好像这一辈子就没遇到过这种环境，我画不出那种环境，我又后来想一想，我说这个不行，要不这样的，我们造一个环境。我举个例子，我们经常去和尚庙或者去道观，都会点一根香插到香炉里，你就想象这根香了，点着了是不是飘烟？然后你就跟着烟慢慢的这么飘的飘的飘的。你管它飘到哪去，你不管你就跟着烟飘，烟飘散了，看不到了也行，你也继续跟着它飘散，你飘飘飘到后面，你自己都不知道自己飘到哪去了，就睡着了。这4个小妙招对于轻度的特别有效，你们试一下。当然了你们也可以根据我这个大原则，自己去创造更适合自己的方法。千万别想一些兴奋的，就是要让脑袋安静下来，放到脑袋里的气散开。大家在放松的时候非常注意一点，就感觉你放松的连你的手指头都感觉不到那是不是你的了，头也感觉不到是你的，你感觉自己都没了，不知道哪个是你，感觉你跟被子天地融为一体的那种感觉，找不到自己的时候说不定就睡着了。你要是天天去琢磨自己，还有一个小指头在这里动的，你是不是睡不着。这是4个小方法，你们可以试试，很多人都反馈特别好，这样的话有立体的有文字的，脑袋里有的时候想着香又想着外面的事物去了，没关系，你再回来，我们还可以回来，你这是主念头，慢慢的继续想，其他的不想。有的人跟我抬杠，我就真没办法，为啥？他喜欢待在厕所里，他说我就一天到晚待在厕所，我就习惯了待在厕所我出不来了。我在厕所里我真的脏，但是我就在那里。我非想厕所，我说你这就说明比较严重了，我这方法就实在不行。所以一个人要善于先从自己错误的认识里跳出来，当然你不要一个晚上去试四种，轮着用不行，其实有时候一种就解决了问题。第二种方法，第二种方法对于中度的特别有效，轻度的往往用前面几种方法，第二种方法也是目前失眠人最多的，应该用得到。我刚刚讲了，就是说我原来初中高中的时候去学校劳动，然后让自己累的晚上都不吃饭。第一件事就是趴着睡，也不管睡姿了，也不管被子盖没有，也不管头挨着枕头没有就想趴着睡，这是什么意思？这是我一天累的，我整个身体的经脉都通了，然后疲劳感上来就想睡觉，这个非常重要，这也是我今天为什么要跟大家讲，依依是最有体会的，他通过锻炼把自己的经脉全部打通了，然后想睡就真的睡着了。  
依依教练：其实我听师兄讲了这么多，我感觉我以前还是属于比较严重的那种。我现在还没有达到秒睡的那种阶段，有时候10来分钟才能睡，比以前我觉得已经幸福很多了。  
虚峭医师：讲讲你的经历，从重度到有10来分钟，中度的感觉。是怎么弄过来的。  
依依教练：恰好就是比较严重的时候，就是彻夜睡不着的，那时候刚好遇到得明健身，那个时候也叫德明中医，还没有搞健身，但是那个时候老师在群里面也会教一些锻炼的小妙招，那个时候就有一个仙人走，我就听了这个方法之后，我每天尽量的就多走一走，爬山走这些。我感觉走了下来，晚上虽然说还是很难入睡，但是我能够睡着，比如说过了12点之后，稍微就能够睡着，如果是晚上没有特别兴奋的事情，没有特别烦心的事情，不是吃的特别饱，或者是吃辣的东西的情况下，12点过后到一两点慢慢的就开始能够入睡。我就发现经过这种走了之后，慢慢的睡眠就有一点点改善，但是一直就没有更大的进步，自从后面就有了得明健身，然后加入了得明健身之后，通过初级班的那一套，我每天练，练了下来之后，我发现晚上11点过后，能够保证比较安静的环境，没有灯光的环境，家里面的人都睡了，我11点过后我能睡了，这又提前早了一点，随着锻炼的深入，10点11点我也能够睡了，然后10点过后我也能够睡了，就这样慢慢一步一步随着健身的深入，一步一步的改善，但是中间也有很多就是说失眠的情况，比如说参加天下游或者是参加线下活动，这种比较让我兴奋比较开心激动的事情，这种情况下我还是睡不着，还有晚上就跟同事一起吃个火锅，吃了之后我也是睡不着，我慢慢的发现这个规律，我就尽量避免这些，然后每天一点点的去健身，一步一步的我的睡眠就好了，就像之前我要是出去外面睡觉的话，我是睡不着的，包括鱼鱼姐也知道之前我们参加过一次线下，我们是在外面住宿的，然后晚上我也是整夜没有睡着。  
主持人：关于这一点我感触特别深，因为两年前我们两第一次见面，在四川线下，然后你一宿没睡，我早上看你的状态就特别不好，我当时就感觉挺心疼的，感觉你的失眠的情况特别严重，然后去年我们在泰山游的时候，我们俩是一起睡的，那一次你睡的很好，我就觉得这种对比太强烈了，就一年的时间，刚好都是在夏天，然后那一次在泰山我们俩一起睡，我当时还在想明天爬那么高的山，依依不能休息好怎么办？结果感觉那天你比我还睡得都快，早上起来精神奕奕的，当时记得还跑去给川渝组带了一次操。  
虚峭医师：你看你确实算是重度了，然后通过长期的健身，尤其是三走，这些动作也是老师这么多年临床总结出来非常有效的。为什么说经过三走你就能睡觉呢，这个原理我跟大家讲一下，刚刚一开始也讲阳气在上面，下面是阴气，阳气要下来下不来，下不来的原因是什么？阴气铁板一块，缝都没有，所以下不来，然后你通过三走底下就打开了，底下一打开了阳气就可以渗透下来就进去了。所以很多人说我也走了，我天天跟他们徒步行，我跟徒步大队走，我说你走的不对，如果是简单的走走就下得来的话，那就不叫失眠。我们的三走一定要在教练的指导下，认认真真的按照我们的步骤来走，你不能说我也走了，关键是走不对啊，所以有很多人包括很多徒步大队的天天在走也没有效果。所以为什么我劝大家好好的加入得明健身，把这个胯弄开了，非常重要。这不光是牵扯到睡觉的问题，还会牵扯到女性很多的妇科问题。有的时候你会发现我睡觉好了，我妇科问题也解决了，我脾胃的问题也解决，我大小便都更通畅了。因为我们的得明健身把下面的中焦下焦全部打开，你以后这样子想失眠都难，就特别睡得香。刚才你说的那两个失眠的现象还要分析一下，多年未见的朋友凑到一起，我们读大学都知道，好久没见了，回来学校第一件事不是睡觉，是跟大家聊天，一聊聊到晚上三四点，那不是睡不着，那是强睁着眼睛要聊天，知道不？真要睡得早的时候，别聊了我要睡觉了，那个是不一样的，所以大家晚上不要太兴奋，尤其晚上我们古话也有讲啊，晚上小孩子不要玩火，玩火会尿床，就是一玩火身体热气啊，整个气机滚动的厉害，造成身体不安静，所以包括很多时候我都告诉大家，晚上不要太剧烈运动，剧烈运动的话，晚上反而睡不着觉。所以有的时候包括吃中药一样，我说你晚上不要吃中药，一吃中药会身上发热会燥热，补了能量进去，因为我的中药是补气血的，就好有劲啊，这个会影响睡觉，我希望小伙伴们包括新来的大家都了解一下，得明健身不光是改善睡眠，睡眠肯定是没问题，更主要还可以改善相应的妇科问题，尤其是脾胃的问题。  
主持人：今天虚峭医师讲了这么多，大家其实最关心的还是自己的失眠问题能不能解决。我们现在就进入到我们的交流时间，之前在我们的各个群里边也搜集了一些问题，我看了很多问题其实也特别有代表性，我现在把它念出来，让虚峭医师给解答一下。如果当事人在的话，你举手可以现场跟医师沟通。第一个问题，其实跟依依有点相似，之前的睡眠质量非常差，现在有所改善，但是每晚入睡后大约二到三点左右会醒，然后去尿尿后再睡，睡到早上6点左右自然醒，大概他是这样的一个情况。  
虚峭医师：中途会醒一次是吧？本人在吗？   
听众：我之前真的睡眠很差劲那种，30分钟，1个钟头都睡不了，整天脑子里都是想东西的，你心里不要想，他都要钻进你的脑袋，很痛苦，这就是我 20年前就已经有了，后来有一次同学问我，大家说你的心愿是什么？我说我没有什么心愿，我的心愿给我好好睡一觉就行了。我就这样说，我真的很痛苦，后来我都看了好多病都不行的，4年前我就加入了咱们得明健身之后，我感觉真的有帮助我，4年之后到今天为止，我自己感觉真的改善了，以前1个钟头睡不着，现在没有这个情况出现了。跟医师你说的差不多，我就是闭着眼睛想着我上个月去了旅游，看看这个大海，很漂亮，在我的脑海里就是想这个东西，水很清。这样想了真的有用，有很大帮助，我都不知道什么时候睡着，但是到了1:00 2:00 3:00左右了，每次晚上我都要醒两次自然醒，醒了之后我想闭着眼睛再睡是睡不着了，心里就想着我已经醒来了，是不是要去卫生间，马上就要没办法心里想到厕所就要去了，之后尿尿了就回来想睡都很难睡着，但是也不知道什么时候又入睡了。以前是两次一晚，都是1:00~3:00左右，现在就一次，现在大概3:00左右都要醒了。  
虚峭医师：很多人都会醒了，尿个尿接着睡。  
听众：之后到了5:45左右，我就自然醒了，但是也睡不了了。我现在想可能我的睡眠还是不好，因为我睡觉可能都是6个小时左右，太少了。我都瘦了，不是胖起来了。可能就是睡觉的问题是吗？  
虚峭医师：对，争取努力7个小时。你接着坚持练好吧？基本上就是按照节奏练下去，慢慢就会好起来。  
主持人：你已经改善了那么多了，本身你的年龄和基础健康状况就在这里。所以你还要在正确的方向上用时间和量来去做一个积累。那么由于时间问题，我继续请念下一个问题了，有什么我们在群里交流，谢谢。  
虚峭医师：你看水立方他会想到海洋大海，因为我是江西的，这里很少看到海，所以我想不出海长啥样，虽然看过，但是印象没那么深，所以我们一般来说，我们就会想当地的山水多一点，你们在沿海的城市，其实想海可能就会多一点，一般最好是想当地的，你不能说我这边天天想东北的事，反而睡不着。  
主持人：好的，师兄，还有一个问题也是挺经典的，这个是提问的人叫张倩，张倩如果来了，你可以简单上来跟医师交流一下。问题是记忆中睡眠一直不好，因为婆媳关系不好，所以很多事儿放不下觉就不好睡，一夜起来尿2-5次，睡觉还老做噩梦，睡眠的质量很差，起来后很累，不想起床还睡不着。  
虚峭医师：这里面有一个情况，我不知道他在不在这，他说的很到位，他说婆媳关系，我们人不能带着心理上的负担，说句实话，人脑袋里老是有一个人念叨，你就会很烦，尤其是老让你生气的人，如果一想到他，我就睡不着觉，我一想到他我心情就紧张，你说这怎么行？所以我们有的时候要宽以律己，也要宽以律人，不要老把别人装到这里，所以我记得曾经有一个故事也讲过这个事，老和尚带着小和尚，在河边看到一个姑娘过不了河，老和尚背过去，小和尚回过头来说，你怎么能背姑娘呢？老和尚说我都忘记这件事了，你怎么还放在脑袋里？所以这也就告诉我们，我们睡觉的时候有些东西该放下的要放下，不要睡着了，还在纠结，还有平时生活中有些人确实惹你不高兴，你也要学会放，真正生气的是那些放不下来的，生完了气我就忘了刚刚的事情，那种人才是快乐的，而生完了气天天念叨的那就成了病根，大家心一定要打开来，我虽然讲的笼统一点，就这个意思，脑袋里不要有记挂，不要有太重的牵挂，尤其是不要记让你烦心的事，这个会让你的失眠加重，尽量忘掉不开心的事情。当然你说一点都不记得，这也不可能。所以为什么叫你一念代万念，让开心的事情先占据你的大脑，不开心的事情靠边站，这个事情会影响他很大，包括将来身体状况都会有影响。  
主持人：其实我们得明健身讲的是身心同建，也是特别注重建心，也是这个道理。  
虚峭医师：你说你要老念着他，我给你再好的药，就算想打瞌睡了，你一想到他我就来气，你说这个身体状况能好到哪儿去。也许压根他就没想你，他可能考虑别的事情，所以还有一句话我也告诉大家，如果有些人你确实没办法必须面对，你就躲远一点离开他，这样的话既然不在身边了，他也欺负不到，但是你不要自作主张把她塞到你脑袋里来，自己跟自己过不去，有一些人甚至跟某些人分开10多年了，还念念不忘念的那个人的坏处，觉得那个人在害自己，这就有点过了，对不对？我说的也不知道对不对，就是大家来理解这件事，心放宽来该放下要放下，这样才能睡觉。  
主持人：师兄，然后这还有一个问题我简单的概括一下，还挺有特色，我没遇到过。他有时候睡5个小时，有时候能睡到8个小时，反反复复的，时好时坏。最明显的一个特征就是睡的时候头会很重，后脑勺的经络会非常的不舒服，感觉整个人是气血很虚，随时都很累的那种，他这个情况是什么？  
虚峭医师：他这个没有规律的，特别是有一些症状，不光是睡觉，后脑勺重，身体可能已经有一些其他的病的，这个要把其他的病根也要拔掉，后脑勺也对应着我们的腰胯这一块，这里肯定有问题。我给你举个例子，一个皮肤病病人不容易睡觉，为什么？痒啊，我被蚊子咬了，我能睡得着嘛？我没病，但是我被蚊子咬了我睡不着。所以皮肤病病人他就是要把皮肤病治好了，他就睡得着。还有一种情况是什么，环境造成你会睡不着，我给你举个例子，房间里三个蚊子你就睡不着，一个蚊子都睡不着，关了灯嗡嗡嗡，你烦都烦死，你都不敢睡了，所以我们要改变环境，该灭了蚊子给灭掉了，灭不了你就躲，撑个蚊帐。第三个刚刚他说的这种情况，时好时不好，可能是一些身体疾病本身造成的，有些人晚上皮肤痒起来他就睡不着，晚上有些人睡着，突然头皮好痒，睡不着，但是第二天头皮又不痒了，他能睡着了。所以它处于一个临界值，就是快要生病，这个时候该调要调一下。当然了通过健身能改变吗？能改变，因为他这个还不算严重，他毕竟还有这么长的时间能睡着，并不是说他身体完全坏，这个时候它处于一个临界状态，可以找医生调，也可以通过得明健身把它改善。再补充一点，很多人不明白为什么我能睡着，我睡的也还好，可是我到了三四点钟我醒过来睡不着了，这个是什么道理？这个很有意思，我们都知道鸡叫是什么时候，是3:00，闻鸡起舞不是说5:00起来练剑了，人家3:00就起来练剑，5:00的时候太阳都出来了，曙光都出来，那么三四点钟是肝气升起来，他一升起来把你不是睡得很死的人，睡得不沉的人蹭一下把你顶起来，你就睡不着。这种人一般最主要把自己的心情调节好，这种人有点偏肝郁，往往在临床上治这种病人，我一加肝郁的药，他就马上能睡得比原来好多了，晚上就算醒过来都能立刻睡。如果出现这种情况，睡着了之后醒过来睡不着了，那么这种情况多数就是由于肝郁引起的，平时在家管事又多，整个神经状态绷得很紧，正好肝气早上三四点钟起来把你撑醒了，你再回去睡不下去了，这个时候以调肝为主，当然动作我们有，在三走的基础上再加两面的动作，肝胆的动作，到时候加入得明健身的人好好的跟教练练，让教练就针对肝胆有问题的加这些动作。好，我就补充到这一点。  
主持人：好，谢谢虚峭医师，今天晚上我们听虚峭医师风趣幽默的讲解之后，相信也是收获良多，也到了我们的9点多，大家也到了睡觉的时间了，有轻中度失眠的观众朋友们可以把医师说的这些都来实现一下，我们的小妙招，念念我们的静心咒，在脑子里画一画美丽的风景图。这些都是可以缓解我们的失眠的，如果你是经常失眠，可能是我们身体的整个气机不通了。那就要开始系统的进行我们的经脉健身，可能是要调中焦，也可能要开下焦，也可能要拉我们的肝胆。具体需要怎么样，我们可以去咨询我们的教练，给大家配动作，我们都是有这样的服务的。我们今天的课程就到这里了，非常的感谢虚峭医师。肯定还有好多的小伙伴意犹未尽。周六还有更精彩的课，就是由我们大千老师来主讲，嘉宾是淡如烟，讲什么呢？其实跟今天的失眠也有一点关系，我们讲了失眠中间有一个是胃不和则卧不安。我们在周六的时候专门来给大家讲脾胃的问题，脾胃问题的小伙伴，到时候一定要来听这堂课，然后现场跟我们大千老师一对一连麦，来提问题，来解决你的问题，是不是很期待。你可以加我们的客服，还有我们的聊天记录里面有海报，上面都有二维码，可以加我们的客服来具体的咨询。我们今天讲了，我们的健身要开胯，还要去调中焦，有很多的方式，要根据自己的情况来，我们也精心的给大家录制了一段由我们的得明的金牌教练，也是我们考级中心主任水之源教练录制的精品小视频，专门针对这种胃不和则卧不安的这种情况的小视频，讲座结束之后，有时间的观众，可以静下心来看一看这个小视频，如果觉得特别好，也可以去找我们的客服，或者是我们的当地的群里去要这个视频，跟着去一起练习，好我话不多说，我来放一放视频。