**20230204得明沙龙春季养生脾胃先行**

整理：源宝

欢喜：今天晚上我们的主题是春季养生，脾胃先行，今天是立春，明天就是正月十五的元宵节了，俗话说的好过了十五才算过完年，那么春节期间大家大鱼大肉吃的都比较多，明天元宵节无论是在南方或者北方，元宵或者汤圆都是由糯米做的，比较甜蜜，对于脾胃比较弱的伙伴可能就不太友好，那么首先我们请大师兄给大家介绍一下立春这个节气的特点，以及推荐的饮食。

飞龙在天：说到春季养生，脾胃先行，因为脾胃是后天之本。你吃进去食物转化成营养和能量，然后才能吸收，供你这个人各种运动各种器官的正常运行，而且在立春这个节气，它是生发的节气，加上今年新冠放开之后尤其要注重脾胃，为什么呢？这个新冠病毒本身并不是很强，它进入人体之后和免疫系统在战斗，战斗产生的垃圾就广泛存在于人体的组织液当中，就引起了一系列的问题。比如说这些垃圾它很多地方运不走，人就浑身发疼啊，受寒外表收缩了，那个胃气展不开，那么里边的运化也不行，但是它是最大的通道，就是垃圾要通过脾胃这个通道运出去。如果运不出去的话，就会进一步对心肺产生影响。所以很多这个季节运动的人剧烈运动，他体内垃圾很多的话，他的那些运动需要消耗的气血又多，但是又运不走，这样就容易产生心肌炎。就是主肠道不通的话，这些垃圾出不去，心肌炎出来，肺上的痰也出来，所以这个新冠特别是要注意治疗脾胃，就是说在最初的时候，你解表嘛，用麻黄强心，杏仁张肺，桂枝通经脉这一系列手段打出去，把这个气场撑起来，但是最重要的是你要始终保护着脾胃，而且治感冒的药它不能够长期用，因为长期用它的消耗量很大嘛，就相当于你一直在强心，运动量很大，时间久了身体承受不了，而且你和病毒的战斗不是一天两天，就是身体变弱了之后，它和病毒的战斗，就需要产生抗体然后把那些病毒清出去，那个时间是比较长的，那么这个长期的过程当中最重要的就是你要保证这个通道畅通，要加强脾胃的运化，加强垃圾的排泄。这是特别重要的，而且春节这个时候，刚才主持人说，很多人吃的很多很黏很腻的食物，这也容易伤到脾胃，所以说我们就要注重脾胃的养护。

很多人在得新冠后脾胃坏了，去拉肚子，拉的很厉害，他就用蒙脱石散，不怎么好，蒙脱石散把这个人的肠道涩住了，气血不流通，会留下很多问题，用了之后很多人还会用开塞露。这种是很不好的。脾胃不好可以先吃点健胃消食片啊，

拉的久一点的，可以用点泻痢消，还有可以艾灸，艾灸肚子。

然后我们的产品奇真奇壮壮，这些都可以长期的，有的人几天就解决了问题，有的人就惨，一个月或者三个月他和病毒的斗争才完。

理论的方向就简单说到这，下面就回答问题。

问：过年这段时间大便都比较细。

飞龙在天：大便比较细，就是因为它的气紧了，窄了，大肠和肺都是属于金气，金木水火土的金，金气又有外扩的作用，往外要撑起来我们的疆土，有秩序的疆土能够扩展到什么地方，要靠这个气。这个气撑不起来的时候就变得窄的时候，它往里边收缩了，里面气紧了，他大便就比较细。大概是这个情况。

问：小孩子积食怎么办呢。

飞龙在天：现在小孩普遍营养比较高，吃蛋奶肉这些比较多，山楂有特别的效果，积食了之后就可以用健胃消食片，健胃消食片含山楂。然后可以轻轻揉肚子，还有保和丸也可以。揉肚子要专业，不然操作不好容易出问题，要不就轻轻揉，多揉。多揉肚子帮助消化。

问：有便意，但是拉的不多，就是想大便，但是总感觉拉不干净，不顺畅。

飞龙在天：这就是大肠的蠕动，运化不利嘛，中医就说运化不利，西医的角度看，就是肠胃的蠕动变差了，推运没有力量，推运的力量小了，气弱，推不走。

问：那如果有想要大便的感觉，然后总放屁呢？

飞龙在天：放屁就是气不相合，食物吸收消化干净的话，就是能够合到一起，那么它自然就运走了，合不到一起，它就放屁。就像河道里边有一根树枝，那树枝如果冒不出水面，它就会带出很多水泡。那个水泡就是树枝和水流不相和产生的。道理一样。

问：食欲正常，但是人却变瘦了，怎样促进肠胃的吸收？

飞龙在天：打个比方，以前弄谷子需要用筛子把米和糠分开，现在是出现了什么情况，筛眼很粗，糠漏出去了，米也漏下去了，他就这种情况。那么这种情况主要就是小肠的功能不行了，胃还能装，但是小肠这个地方就相当于筛子，它不能够把那些东西筛出来。那这种情况也要多揉肚子。

问：阳后容易胃食管反流反酸。

飞龙在天：阳了之后他体内的垃圾多了，但是又排不出去，这个人估计一向肠胃不是怎么好，中焦不好，下焦可能也不好。垃圾往下走不了，要找出路嘛，胃在那蠕动，很多东西下不去，然后蠕动的时候，胃酸它就可能往上走了，相当于下水道有点堵，就往上头反，中下焦堵，要找一个出路，一动一晃荡，它就从上面走。

问：吸入冷空气以后胃里就会感觉到很凉。这个问题怎么解决呢？

飞龙在天：吸入冷空气之后很凉说明他胃里有寒，不光胃有寒，它这个通道还少了很多保护，比如说很多气，很多组织的粘毛，这些蠕动，缺少这些的保护，冷空气就直接进去了，直接深入，说明平时他整个阳明经的经气都很弱，直接入底了就很容易感到寒。就是阳明经经气弱。

春春：从健身从整个身体的角度上，他这个胃本身就有问题，这是肯定的，然后有邪气直接进来，别人没有感觉，你首先有感觉，那说明你本身可能就弱，然后除了阳明经弱之外，我认为它太阳经也是弱的，他整个后背应该也不太好，因为按理说邪气进来寒气进来，他应该有好几道屏障，才会陆陆续续往进走，不会说一把就进到里层去，那么可能就是整个阳经都不同程度的都弱啊，不光是一条阳明经弱了的问题，应该整体的气机都偏弱一些，屏障比较弱一些。像这种过敏性体质，啥玩意儿一过来都能侵扰到他，那说明他的整体的正气都偏弱，那么解决这问题的核心就是让自己的整体的正气起来，解阳明的前提条件，其实要应该把太阳先解起来，我觉得如果是咱们得明会员的话，一定要把后背练起来，其实就是后背起来，你核心的整体的结构才能发生变化，才有可能从根上去解决所有的问题。

飞龙在天：黄帝内经讲，三阳为经，二阳为维，一阳为游部，就是说两边主要的柱子撑起来了，那个少阳才能够把旁边撑起来，整个人才能起来。

问：出去一受凉就开始犯头疼，恶心想吐，这也是跟那个吸入冷空气以后，胃里就感觉到很凉是一样的，也是正气不足是吧？

飞龙在天：他这个人就是更明显的表现为太阳经和阳明经的不足，他一受凉他的阳明巨阳撑不开呀，一下就收缩了，伤寒论说，但头汗出极尽而缓。太阳经整个一收缩他的表现症状很明显，头啊胃啊很多地方都出问题了，都起了反应了。这个就是明显的比刚才的那个太阳阳明弱的，更加明显。一收缩下面回不去了，原来的垃圾还在那儿，他得头痛，压力还是那么大，因为他心脏不停的往上面泵血，收缩压比较大，泵上去的力量更大，但是他回来的时候，由于受寒，这些地方收缩了，它不能靠那个张力舒缓的把它这些东西收回来，那么上面的压力就会大到一定的程度，所以他感觉头疼。

受寒后觉得恶心想吐，就是说那些寒气进去了，寒气进去它想把这个寒排出来，它就通过那种痉挛，它就是一种排寒的形式。

春春：关于刚才那个头疼，我补充几句，头疼一般分好几个位置的头疼比较明显的，前额痛，两侧太阳穴痛，后脑勺痛，一般身体壮一点的会出现后脑勺强痛的问题，就是直中太阳，身体壮一点太阳受邪的这种太阳病嘛，它就是后项，现代人我感觉比较多的是两侧甚至前额痛。其实就是少阳不展，平时就胆胃不太好，胆经和胃经就不太好，然后就容易这样。

问：胃胀，然后痰湿比较重，反酸打嗝。

飞龙在天：胃胀是运转不了，很多时候肝克胃，胃的上口是贲门，这个地方容易收紧，收紧了之后，胃整个布袋子扯紧了，胃气等里边的东西就不怎么磨得动，就感觉胀，有气也不容易展开，整个胃它不容易运动起来，而且它一收紧的话，里边再继续在运动，那么它也容易反酸，打嗝，它就是那种在痉挛嘛，里头就产生了痉挛的现象。你把它卡的很紧，它就在挣扎，就相当于它也在在挣扎这种情况。

春春：胃胀有时候它其实是上下都有压迫，上也不顺，下也不顺，气居在中间啊，腹胀，腹胀的问题不太好解，如果说时间比较长的话，不太好解。它其实就是你的整个身体要拉开，而不是压在那个位置上，整个三焦整个像一个房子一样，它能立在这，日常的时候，其实上焦往下垂着的，心肺的地方，心肺气没顶起来，然后往下吊着，压着这个胃口，然后上下面这个地方也堵着，下不去，它下不去，也在这堵着呢。所以要彻底解决一定是上下都能拉开，心胸能上去，然后能让天在天地在地，这样的话，让它中间的这个能够动起来，这个是关键。日常解决的话，我的一些经验就是腹胀一般在前，就是在胸前，腹部不好解，有可能还会让腹胀加剧，因为它里头的气没有排出口，可能一搅动以后，它乱窜的气，反而会涨的更厉害，其实它比较好的方式一个就是跨步往横拉，还有一种方式从后腰解，如果涨的比较厉害的话。这个到时候无余班的时候，咱们可以就这个点可以给大家讲一些东西，从后面的八髎这些地方去解。

问：新冠后咳嗽不止，吃药后胃疼拉肚子怎么办呢？

飞龙在天：咳嗽不止，他吃的什么药啊，有可能是没药没吃对，很有可能。解决方法不对证。

欢喜：他喝的是新冠方和气血汤，我觉得这个其实是翻病的一种体现。他说喝了新冠方和气血汤会引起拉肚子，肚子胃疼以及拉肚子。

飞龙在天：他吃了这个拉肚子啊，可能是在排邪，也有可能他本身的容纳能量的能力比较小，气血不足再加气血汤多一点，它进去就承受不了，因为本来就垃圾多，它就运化不了。还有可能是吃杂了，它推力只有那么大，多给它推，不一定就是推的力量越大越好，还有一种可能就是吃的比较杂了，量大承受不了。

春春：我说一下我的看法，因为新冠方和气血汤其实都是阳性的，这个人我怀疑他本身就肠胃就偏寒一点，吃了以后它帮助你化开的一些邪气，就跟我刚开始喝奇猛的时候也会拉稀是一样的，因为我的胃部本身就有问题，它帮你把一些邪气化开了以后，你拉肚子的形式，以及胃痛，胃会痛，它其实就是捅动到了邪气，然后去拉，所以这一定是好事，我觉得肯就是翻到了你的问题，因为这次新冠大家都看到，它就攻你的弱势的地方。

飞龙在天：为什么天天晚上回去咳嗽，他这个咳嗽啊，也就是说他的肠胃运化不好了嘛，他往组织液里边排的垃圾影响到肺了，他就长期咳嗽，就是他首先通肠胃这一点没通好。他首先要通肠胃吃新冠方，那么他吃一两天就行了，不能一直吃，刚才我就讲了，他这个比较耗气，有可能他身体很弱，身体很弱的人，你给他用药多了，他也会拉，就是他本身承受不了这么多推动的力量。特别弱的，你一推他有可能倒了。新冠方不能用久了。你就主要用奇壮壮调动脾胃，奇壮壮加新冠方还好。用气血汤加新冠方就不怎么恰当。

春春：我补充一下，一直咳嗽，尤其是锻炼做了冲臂很多的动作搅动到整个心胸上焦的时候，也会排，我觉得其实能咳嗽是好事。一般很多人这个心胸的地方是堵的比较厉害的，尤其对于现代人，动上肢本身就少，心胸的地方基本上都是板结的，邪气来了以后，它最难解决的就是这个地方的问题，因为这个地方我们动的太少了。而且大多数人城市人，因为情志方面以及生活习惯方面，导致这个地方板结是比较厉害的，那么他其实能再咳，尤其能够咳出来一些痰的时候，它更是好事啊，不断的去震动你的胸，上焦啊心肺胸口这个位置的时候，其实是个好事。那么从这个点上来说，因为咳嗽的问题，我估计是很多人都应该有的，包括我看老师现在带操，他有时候也会咳几下，然后吐出一些痰，我觉得是好事，完了以后多做上肢的动作，比如说在高阶的，我都建议经常做做冲臂，尤其咱们量子班最近在带着大家做这个，我觉得是个非常好的一个能够帮助大家化开胸前石头的一个时机啊，其实借着新冠的时机一定要去让自己健身，你不管是哪一条线上，咱们得明的这几条线上，让身体刚好攻一个你原有的老病根。

飞龙在天：对，咳嗽本身就是一种征兆，正气在外扬，各个人的表现不一样，比如说像我就是流鼻涕流了很久，以前从来没那么久，鼻涕很多是垃圾啊，那就是以前的邪气排出来了。

问：早春口干舌燥，然后舌头面上有裂痕，脾胃不和，建议喝什么呢？

飞龙在天：内经上说，东风生于春,病在肝,俞在颈项。他这个人估计比较弱，而且比较瘦，脉道比较紧，那么春气生出来的时候，它发陈，加上这个脉道紧，那么就可能对这个脉道进一步形成挤压，他的气血就不能够很好的到喉咙颈部，所以说感觉口干。舌上有裂痕，中间裂痕就是肝气不和的表现，就代表肝气有问题。那么吃点奇壮壮，奇真，用奇真补充一下气，他肝脾自己的生产能力差了，加奇壮壮。

问：阳后容易疲惫，但是一上床睡觉又失眠，睡不着。

飞龙在天：很多人都有这种现象，因为阳后组织液中的垃圾多，很容易疲劳，比较犯困，就是气血不足了。上床又睡不着，主要的原因很可能他的中下焦有问题，胃不和则卧不安。想睡好头部的压力要减小，头部有些垃圾要正常的运走，但是运不走之后，产生的压强就比较大，脑袋就处在兴奋状态，特别他平躺下之后，平躺头部供血要更容易一点，但是不能够正常的回流，还有肩部问题，都可能影响到睡眠。

问：很多家长都问，立春后如何调养孩子的脾胃，让孩子长胖呢？

飞龙在天：现在的孩子不缺营养，普遍蛋白质糖都偏多。如果调养的话，脾胃弱了，首先你要克制饮食高能量食物，就是吃能够消化的食物，可以吃奇真奇壮壮这些专门养脾胃的，药食同源，可以长期用。还可以经常揉肚子，还要多和小朋友一起玩，增加一下活动量，他的社交能力也也增强了，都有综合性的好处。

问：吃藕之后容易胃胀。

飞龙在天：藕的主要成分也是淀粉，那么它和普通的淀粉有什么不同呢？藕是长在水里边的，它比较利水。这个人很可能血分有问题，舌苔可能就要偏暗淡一点，偏紫黑一点，他的血分有问题，所以只加了利水的藕，血都没有动，所以胃胀。如果再加点当归之类的，可能情况要好一点

春春：我觉得他能吃藕会腹胀，说明他本身多多少少就有腹胀的问题。藕是在水里长的，它本身就带水的湿寒的性质。本身腹胀的人一般都是湿寒体质的，就是他本身阳气不是那么旺，他运化不开，然后才导致腹胀。我觉得像这种情况可以尝试喝吃藕的同时，喝奇猛，这两个结合起来试一试。

问：胸口感觉有痰咳出来带点血，同时呢，眉上偶而疼痛难忍,难受。

春春：从全息的角度上来说，眉的位置对应的是心胸，说明他本身心口的位置就有东西压着，通顺性就不好，板结，我现在觉得真是，城市人心口这个地方板结的太多太多了，所以说你看他对应的眉也难受的，气机都是相通的，那么对于他这种问题，通过去疏通心胸的这个位置，能解决眉痛的问题，同时呢，通过刺激眉毛，就是咱们无余班的推眉，它又能够解决心胸有痰的问题。这能起到一个双向调节的作用。

咳痰带血只要不是一口一口鲜血往出喷，它就是一些小薄膜，或者一些小小血管，因为你不断地震动，它又脆或者怎么的情况下，它就会带出来一些血，这个不会有什么大问题。

一定要系统的解决问题，现在人因为上焦的问题，然后导致中焦有问题，然后下焦问题，就是咱们整体身体的三个主要的部门，主要的一个大的躯干区域，三者之间互相影响，进入一个恶性的循环。一般外面解决问题是看啥治啥，看啥病解决啥病，导致的结果就是它永远都局限在一个小点上，它没有整体观没有系统观，不知道人是一个大环境，需要调的是这个内环境。这是之所以现代人得病各种种各样，而且到医院难以解决，不管是中药西药都一样，迁延难愈的一个核心的原因就是现在的大多数的人没有整体观，没有咱们中医的核心，其实它是整体的整体观。新人强烈建议好好关注我们得明健身，这里头有巨多的宝贝，你们去自己主动先挖，也可以找群管还是你从哪儿得知的，然后去找他，然后让他提供给你跟你相关的这些信息。你去学习以后，你再去做，你就会有很强的判断能力。

七岁小孩老说膝盖酸，有两年多了。

如果膝盖前面酸，他应该胃经不太好，把奇壮壮给孩子配上，如果说他还有别的综合类很多的问题的话，可以去抓抓药调调。

我希望大家能更多的去明理，就是大家更多的能去思考为什么会有这样的问题，然后不管是医师啊，或者教练以及老师在讲课的过程中，你们要一定的去这样做，有会员问我是怎么去系统学习这些咱们的这些中医知识。我是怎么学的，我给大家可以分享一下啊。从我进得明以后，群里的文件，然后几乎每场的直播课，内部课，外部课，我几乎一场没落过，然后每一场里头基本上都会有，我不知道我觉得非常重要的点，我其实是一个比较懒的人，基本不会太系统的去看书，我就是一点一点的累积，我觉得明理太重要，我要给大家说非常重要的一个点，我们所有的人都要慢慢的去变成一个主动的人。因为我们得明在做的是授人以渔，就是教你方法，教你理，教你方法，这一点一定要去把握住。这时候你遇到各种各样的问题的时候，你都是手到擒来，你都能搞定，这是非常关键一个点啊，其实问题其实都是相通的，你把它经络三焦，以及整体全息的概念有了以后，其实很多东西一定要密切的多去看我们原有的东西，得明是个宝库啊，巨大的一个宝库。

那我先给一些手法，后面再给建议，建议更重要。

手法的话，大家可以带着推一下合谷，简单推一下，肠胃在手上，手上的这条线其实你们都可以推，包括孩子脾胃不好的，这条线都可以去推，这条线找痛点去推，手上这个大肠经，它是这两条线它都会走，这条线多一点，这条线也有，然后去推，这个推的手法我也会给大家示范一下，不要去推皮，要推运底下的皮肤以下的结节，推的时候贴着骨缘去找敏感的点，挡你手的点，也就是结节啊绿豆啊豆豆啊，里头都会有。小孩子如果拉便不好，容易便秘，一定要多推啊，便秘特别适用，然后多推，配合上小雷或者大雷，然后去推。刚才是对应手阳明经，对应的足阳明上的是苹果肌，没事也去捏，揪，然后多去揪孩子的，也一样啊，没事就去揪孩子的苹果肌，拽一拽，对孩子脾胃非常好。让他苹果肌能红一红，他一定会有痛点，脾胃不好的孩子一定会有痛点。没事儿去揪揪。

最后想要给大家说一个核心啊，核心就是送大家一些建议：

第一，早起。怎么样算早起呢？就是你之前起床的习惯，现在提前半小时。

第二，多运动。春天整个的气机是起来的，天地俱生，万物以荣，所有的东西都是蓬勃而起了，那么我阳气往上滚动，一定要去动，借着这个大自然的阳气，让身体的循环更好的去建立起来，多运动，多得明健身。每天的这个必不可少啊。

第三，吃青菜，因为青菜就是带着春天的阳气而来的，它带着气机生发的感觉，对身体的阳气的起来也是有助益的。

第四，登高。爬个山，有个好的开始。

第五，春天会是一个很多有问题的人的一个翻病的大好的时机。不经历翻病想改头换面是不可能的，春天是一个翻陈病的一个非常好的时机，所以说要积极的去对待你的问题。翻哪个问题的时候，一定要借着春天的这个阳气起来的时候把这个病快速的去翻了，让这个身原有的问题上个台阶啊，有病的叫治疗，其实对于我们来说，我们就是在治疗，我们的健身，我们的无余，我们的产品都是有这个功能的，它都有解决问题的这个功能，那么所以说积极的去实践得明啊。第六，练嗓子，唱让你振奋的歌。

第七，要多找快乐的事情和快乐的人。我们得明人也要多聚啊，多线下活动。多出来啊，多去参加线下活动。

我觉得今年我们能够给自己的身心建设立一些目标，比如说我今年我要达到一个什么状态，把腰练起来啊，把肩练起来啊，等等的一些哈，我觉得可以在健身以及身心上面给自己设立一些小目标，借着这个春三月的契机。

祝愿大家在新一年里状态越来越好，越来越燃爆，身心不断的上大台阶，顺祝大家元宵快乐！

今天晚上的沙龙就到这里了。