**20221224聊聊各种“阳”和“株”**

整理：源宝

楚莲：上次直播，虚峭医师给咱们带来了一个小偏方，生姜，红糖，陈皮，肉桂，它的比例是1 : 1：0.3 :0.2这个比例去做一个预防性的服用，用开水冲，还有就是咱们的奇猛饮料，可以每天热饮几瓶，也能起到预防的作用。虚峭医师是社区的医生，在疫情的第一线，通过这三年的自身的一个经验积累，送给大家的一个方子，又便宜，而且效果非常好，大家可以记一下。咱们的一部分产品，一个是有预防的作用，二一个就是得了之后，如果你服用产品的话，它会缓解你的很多症状，还有就是阳过之后它对于快速的把你的身体流失的能量尽快的补回来还是非常好的，待会儿我们也会跟大家说一下，如果你遇到了类似的情况，什么样的产品能够帮助你尽快的去恢复你的身体状况，尽快的走出这个不舒服。

介绍我们现场的主持人，一位是我们得明健康产品部的雅雅姐，一位是澄涓师姐，目前任产后负责人，还兼任河南组组长一职。

我们仨都是阳过了的。

雅雅：是，我一直都以为我不会中招。后来中了我还想着，我这应该不是新冠，我就想着我应该是感冒。

楚莲：因为你不测的话，你也不知道，确实刚开始人们都觉得它是个大号的感冒，但是你真正得了之后，那种难受的状况，真是，我觉得应该是翻了好多倍，要比感冒要严重。因为我已经好多年没烧过了，我一下能烧到39度多，我挺佩服自己的，烧这么高，从来没有，就是可能小学有过，后面这几十年压根就没有，我觉得它还是比较厉害的。

楚莲：涓，你烧到多少度啊？

澄涓：我压根没烧起来，一开始的时候有后背很热感觉的时候，立马就把这个药使上了，就没有任何的烧到三十八三十九的这种感觉，一开始就给它压住了。

楚莲：我感觉人生经历一次还是比较不错的，因为我从头到尾我是来的比较快，照顾我爱人第三天，下半身冰凉，当天好像也是有点变天吧，自己没觉得觉得，这着凉了，可能有点没往那想，但是当晚上就烧起来，第二天烧一天，第二天晚上退的烧，把最难熬的那个过去，但是我这属于就是来的时候像暴风雨一样，但是走的时候抽丝剥茧。它一会儿窜这一会窜那儿啊，一会儿这儿不舒服，一会儿那儿堵的慌，然后这个烧是烧不起来了，慢慢的降下去了，还不降的彻底，一会儿起来一点一会儿感觉热点，一会儿感觉冷点，我这比较难缠，但是最后它是从这个心口一直慢慢的在往上走，我能感觉的到啊，就是从这种下半身冷刚开始一直到下半身后来暖和的，然后堵到这儿，然后慢慢的往上倒倒倒，现在就是在喉咙这儿还是有点儿，可能还是这个瘀滞点在这儿一直绑着，但是它从那个排痰，我排了不少痰，从这个稀薄的这种白痰，就是寒痰，排到现在就是稍稍有点黄痰了，我觉得应该是快收尾了，因为我已经第八天了，从上周的周五晚上开始着凉发烧啊，第八天了，我觉得快到尾声了，但是精神状态非常好。

我虽然不是把所有的株挨个过了一遍，但是我觉得还好，对于我来说，我觉得是一场洗礼，就像又做了个小月子似的啊，我不知道你们有没有类似的这些症状。

澄涓：我记得第三天的时候开始腰疼，膝盖疼，这都是在晚上的时候，当时是十点来钟不到11点的时候，突然开始脚凉啊，腰酸，然后膝盖也不舒服，就跟那个叫什么发烧族就类似那种感觉一样，但是没发烧，是从腰开始不舒服往下走，然后走到膝盖那，然后脚一凉，当时我一看，这个不好，立马把咱们的大雷拿出来抹上，在腰上抹上了，然后在两个膝盖也抹上了，大约不到一个小时以后，这个疼痛酸胀各种不舒服没有了，然后脚也开始暖和了，11点来钟的时候就睡着了，第二天的时候基本上是再也没有不舒服的症状了，所以基本上除了头晕每天都会有之外，然后其他的症状都没有。

楚莲：对，我也是从下半身开始凉的，好像我听着老师也是突然觉得下半身有点凉，就回去赶紧捂捂汗呀什么的，没往那想，我觉得可能大多数人都有这种情况，所以没有阳的小伙伴呢，如果你感觉到身上突然凉了，尤其是下半身这种发冰的这种凉，那么十有八九是中了，就赶紧去捂汗喝药啊，雅姐，你除了睡觉，你还有别的症状吗？

雅雅：我有一个很奇怪的症状，就是咱得明健身以后穿不了紧身的衣服，但我在果园时厚衣服只有一条蚕丝的打底裤，所以我不得不穿它，因为到了第二天就变天了，没有别的衣服可穿，但我穿着就觉得还可以，就是打底裤嘛，咱们都有感觉，它虽然包在身上，但它并不是特别紧，然后我感到发冷的那天我就觉得这打底裤穿不了了，就觉得它在身上怎么那么裹的慌，再把那个被子盖上一捂汗的时候，我就觉得这腿受不了了，就好像什么东西压着你似的，就像坠了石头一样。然后我就把这个裤子脱了，换成运动裤就好了，我之前一直理解不了他们的那个感觉，然后自己体验了一把，就真的是穿不了啊，就觉得这个东西就像一个小手捆着你一样。还有一个就是发烧的那天我吐了两次，早饭吃了，中午饭没吃，等到下午的时候就觉得早上吃的这个饭根本没有消化掉，然后那个劲儿一上来吐掉了，接着晚上刚喝完药，喝完之后没多长时间就吐掉了。但是这个我一点都没担心，因为在果园的时候，咱们会员中招了嘛，然后托我问老师就说孩子喝了咱们那个冠方马上就吐了是怎么回事，老师就那天跟我们解释了，说这个特别好，吐就把你身体里边这个瘀滞通过这个吐往外排了嘛，是特别好的一个。我通过吐这个两次，确实烧退的也挺快。我那天早上的时候是38度五，到晚上临睡的时候就到37了，第二天早上我很离奇的就到35度了。

楚莲：我觉得只要是能往外排，不管是汗吐下都好。还有些小伙伴生理期有一种情况挺奇怪的，一种就是生理期突然戛然而止，还有一种就是突然又有了，我是属于一个月来两次生理期的，这不是刚干净嘛，但是它走的特别顺畅，全是这种黑色的血块，和往常的生理期还是不一样的，反正我把它也当成下的一种，也是身体在做一种调整嘛，所以没有恐慌，就这么平稳度过了。

雅雅：吐了我感觉第二天第三天我就应该是好了，就是那个退了烧以后就很精神很精神了，没有一点的症状，然后突然就感觉着月经来了，就是那种毫无征兆的，就是连每次月经来之前的小腹胀啥的都没有，自然而然的就来了。

开始时候我还以为不是，结果来了以后就是很顺畅那种，我在果园的时候其实出现过不太正常的那个现象，就是它只排血块，但是没有多少血。这次的话，我估计把把原来积攒的一些估计也都排出来了吧。我现在是来了之后到现在应该是第三天了，量还是很大，我不知道与咱们冠方里边有桂枝这种通阳的药是不是有关系。

楚莲：涓，你呢，你这个月的生理怎么样啊，因为咱都是女性嘛。

澄涓：很正常，正好在中招之前已经结束了，所以没有耽误，都挺顺的。

楚莲：所以以前有这种类似症状的啊，也没关系，就是收了汁儿也没关系，或者是你来了也没关系，因为这个就是你的身体遇到奥密克戎之后，它会做一个正常的调整，所以大家不用紧张，因为我们好多人都经历过了。如果确实症状比我们说的这个还要严重，都受不了了，那么你可以找医师去咨询一下，所以还是不要恐慌的，因为过去之后就觉得这个过程是能承受的。

有小伙伴说，阳过之后，皮肤好了，变白了，而且变得特别细腻，这两天这段时间你看什么都不抹，就有时候你难受起来，连脸都不洗，但是皮肤反倒变好了，不知道有没有和我一样的啊。

澄涓：我也是，原来手皮特别干，就是冬天手皮特别干，我也不用咱们的精油啊，桃花精油都没用，然后阳了这几天吧，就明显的感觉这个手偏嫩了，好像湿润了，很有意思。

楚莲：说起皮肤，但是我的脚跟已经好长时间没有起干皮，最近这一两年可能健身稍好，以前是有过的，但是从阳了之后，脚皮就开始干了，我觉得可能是身体在集中很大的部队去攻克奥密克戎的时候，它先忽略了你这些边缘的地方，先把中间的大仗先打完，慢慢的再去调整到这些边缘，我感觉他往上走的比较多，为什么咱们上面皮肤那好是吧，包括这个喉头从心口心肺下一直慢再走，可能忽略了点下面，可能过段时间这个脚后跟干皮的这个应该也就有所缓解。不知道解释的对不对啊，如果有医师在的话，可以给我们打几个字，帮我们解答一下。

雅雅：那天我这脚后跟也是，我脚后跟裂了一道深口，从昨天开始我感觉到疼了，其实我倒没感觉到它粗糙，但是我昨天突然感觉到疼了，然后扒开一看，真的是裂了一道口。

有问，烧退了，新冠方还需要喝到什么程度。

这个老师那天直播的时候说了一下，用一半或者是三分之一再巩固几天，你觉得差不多了，那么该停就停了哈，或者是用一些什么红糖姜水再喝几天自己调整啊，如果要是觉得自己拿捏不住的话，可以问一下同组的这个医师啊。

笑口常开说腰疼四天了，喝了两副，今天小腹坠痛，是犯病了吗？

你不要多想，首先你既然已经喝了药了，就慢慢享受它的过程，但是有一点我还是想跟姐妹们说一下，首先不要用退烧的药，不用抑制症状的药还有寒凉的药，这就说到咱们今天的重点了，你到底该怎么应对，如果这三样你不用的话，用对了药其实也是能平稳度过的，但是你一旦瞎用药，或者是用错了药，这个后果就是现在可能在网上也看到了哈，有这种就是特别不好的结果，所以还是得提醒一下大家别瞎用药，尤其好几种药一起用，那个真是不知道会有什么后果。

冠方三天还烧过37度五，咳嗽，有时候心跳过快，似乎气管炎了。

继续继续喝吧，不可能是气管炎，这很正常的。上次事无事医师说了，本身我们这个体温就是逐年在下降，37度已经成了过去时了，烧烧让自己的身体超过一点日常的平均体温的话，其实对于赶走奥密克戎还是有帮助的哈。继续喝吧。事无事医师给咱们说了，就是心口不舒服，有体力了之后练练三走四举。今天下午和涓沟通的时候还说过，其实还是得动一动，涓儿你跟大家分享一下，因为你这儿有特别多的案例，就阳了之后，为什么不能一直在床上躺着。

澄涓：好多阳了以后，尤其是吃了冠方，还有中药，调理好了是好了，但是还有一些不适的症状，比如体力比较差，总想躺着，身上没有劲儿，身上还会出汗，出门容易着凉啊，怕风怕冷，很容易再一次受风着凉，再一次感冒，即便不是阳，那也是感冒比较重，所以在阳了之后身体比较弱的时候，首先要做到一条，就是要做到保暖，不要让自己再次着凉，还有就是像有一些人肌肉关节酸疼，烧完了之后，肩膀疼胳膊肘疼膝盖疼腰疼，像这种疼，可以继续使用冠方，因为咱们的冠方能够让各种酸疼减轻，持续喝。

心口不舒服，心跳过快这种情况其实都有，这种情况可以让各组的医师去给你调理一下，或者是去诊室调理都可以，这个都不用担心。遇事心不慌，心安则不惧。阳了之后饮食上面我要重点说一下，饮食一定要清淡，不要上来就体力比较虚要大补，吃羊肉牛肉，又是肉又是汤的，鸡汤肉汤鱼肉，这类少吃，喝一些清汤是可以的，但是肉不要吃，一定要清淡，不要增加脾胃的负担。

如果有人没有胃口不想吃饭，那这个时候怎么办呢？可以通过一些食疗的小方去调理一下胃口，我们各组有医师，都可以让医师去给你做一个小方调理调理啊。在这儿我可以给大家一个小方试一下，就是大米粥加陈皮加党参煮，喝的时候，加白糖一起喝，这个小方尤其适合阳过了之后不想吃饭啊，总想吐的人。

两把米，加上陈皮六克，党参十克，这种食疗小方煮完了之后呢，喝完了你就感觉，我有这个体力可以吃点饭有点胃口啦，你吃上两三天，明显的就会感觉很舒服。再一个，阳过之后不要立马洗澡，一洗完之后正气会弱了，然后立马又开始生病了，复阳了，是不是啊，这叫重阳。

一定保护好我们正气的小火苗啊，早睡早起，养阳气，养气血，这个是咱们经常要做的事情，还要保持一个好心态，不要慌，不要焦虑，既来之则安之，这个病是比较的恐怖的啊怎么怎么万一怎么怎么样啊，这些不要想啊，保持好心态，做当下你应该去做的事情啊，基本上是不会有任何问题的。在运动方面，也提倡大家如果有胸痛，呼吸困难，心悸等症状的时候建议就诊，不要耽误。阳过之后不易剧烈运动，不可长时间的打球篮球羽毛球等等踢足球都不要哈，也不要长时间剧烈的跑步，这些活动都不要哈啊。这个时候大多数人是体力比较弱的。有些人生病以后发烧了不想动，总想躺，身上也没有劲，我建议咱们稍微有体力一点，就可以适当的起来运动运动，稍微运动啊，以舒缓温和为主，咱们一直提倡循序渐进少量多次的原则，一定不要过，舒缓为原则，你动几分钟，动两三分钟，你三走四举，扩胸运动，稍微动一动，完了之后，咱们再休息，主要是以休息为主，适当的运动，千万不要贪多。最后咱们现在各组正在开展百日公益带操活动，目前这个是公益活动，目的是带领大家一起健身，树正气，提高免疫力。如果是游客，没有组织的小伙伴可以找各组的组长报名啊，跟各组一起运动，哪怕你运动个三五分钟，这个效果也比你天天躺在床上效果要好的很多。最后一定要注意保暖，这个保暖很重要，任何时候你只要生病，这个保暖做到位，你就不会继续复发或者加重的情况发生。

事无事医师：我觉得星期一难受，晚上还是怕冷，稍微有点喉咙不舒服，有点咳痰，星期二上午才开始发烧，烧了整整24个小时，39度五，我当时还挺高兴的，还能烧到39度多。现在都基本上恢复了。老有鼻音，确实是，嗅觉味觉好像是差一点。其实后面慢慢好了之后，食欲也不太好，但是胸闷，我星期二开始发烧，觉得心口憋闷，很不舒服，但那个时候体力我觉得还不是特别好，早上老师带操，我就慢慢的跟，跟一半可以，后面一半我都不太能跟得下来，星期二正好老师在量子班带操，我就上午跟了一半，下午跟了后一半。因为当时我觉得真的是特别难受，又没有别的好办法，我就做一做扩胸，感觉也舒服一点，但是也没劲儿，下午等练完那半套操，我觉得好像体力好点，那一天刚好老师上肢的运动比较多，就这种开肩扩胸的动作比较多，我就跟完了之后，突然我就好像有体力了，就回看再前一天的，我又动了一动，来回就这么动，突然一下子松了，就是等于我憋了两天。其实十年前我是经常胸闷的，心肺功能确实是不好的，包括这次去果园，老师给我们拍一拍，几个人我的最差。

松了之后前一天还咳嗽，然后那一天之后，一下子咳嗽也轻了。感觉那个气一下就顺了。所以我的体会，你在能动的时候，就是其实在发烧一周左右，大家都没什么劲儿，这个时候不要强行的非得做一做什么，让家里人给你拍拍背，按按内外关，然后自己这样做做扩胸都好，或者就是伸臂，因为动手动肩，其实直接是能拉到心肺这个地方的。

确实也是需要时间去休养，这个必须要注意，真的不要逞强。我们这些动作其实都很缓和。

我吃药就吃了三副药，后面没吃了，我都是在喝粉粉，每天生姜，红糖，陈皮煮了之后，我就兑各种粉，上午我就喝奇真，下午就喝奇风，上午是奇真加奇壮，因为之前胃口不好，我想喝点奇壮，下午就奇风加奇悦，晚上睡的也好。我感觉用这个好很多，会快一点。

我在想我为什么经常卡住，其实我在病之前每天都要去运动走路跟操，每天都在动，但是这么一病了之后没动了，没动了之后其实这个气机是有点闭住了，本身又有这个病毒在这作害你，身体闭住之后，你回不到原来的那个状态了，你就特别难受，那些平常不动的人呢，他一直不动，可能也不会有这么明显的感觉，我们平常动开了，忽然不动，然后再加上病毒，就非常难受，必须动到原来那个状态就可以了，就舒服了。

楚莲：好，感谢医师啊，就心口憋不舒服，倒不上气的这个症状目前看好像是八九成的人都会经历，所以大家如果要是有类似的经历的时候，不要害怕，医师已经把这个过程一点一点介绍了，还有缓解方法，就是一定要动起来。

事无事医师：当然也不是蛮力的动，就是适可而止的去动一动，一开始自己动不了可以让家里人帮忙，拍拍背呀，按后面，都会缓解一些不适。

楚莲：经历了阳之后，都会觉得，其实正治，辩证还是非常重要的。得明人太幸福了。包括我们身边的家人能正治不去用凉药，不去用退烧药，不去瞎吃药的，真是太幸福了。咱不是危言耸听，就是好多中医家，包括徐文兵，他也在自己的头条说可能要不了多久，未来各大医院接诊的都是因为瞎用药，或者是用错了药，或者是这种用了寒凉中药的这种，咱不能叫后遗症吧，可能是不良的这种反应都会有很多人去就诊的，会来这么一波高峰，大家都觉得可能是这是复阳了，或者是重阳了，但是在得明呢，不敢保证百分百啊，但是我觉得通过我给我的孩子，我爱人，还有咨询我的很多会员，包括我们技术部的小伙伴，只要他们按照咱们正确的方法去对治，然后用对药啊，不要瞎吃药，应该都会远离这个复阳的，应该都能正常的，就是养护好自己和身边的家人了，我觉得这是最欣慰的，少受罪，少花钱，而且这个心理上就觉得这不是个什么很大的事，没有那种特别恐慌的感觉，我觉得在这种特殊情况之下，有这么一个团队，背后有这么多的医师，小伙伴们，包括老师能陪着大家每天带带操啊，聊聊天啊，去把你的这种或者是在家里，或者是在单位受到的这种恐慌，或者是各大网络平台上制造的这种不良言论啊都能给你代谢掉，或者是你来这儿都能适合.我觉得这个是非常的对，虽然我们都是网络，大家不见面，但是这个气是互相感应的，大家应该能都能感觉得到，我觉得在得明真是太幸福了。

问，乏力，困有没有什么好办法？

澄涓：这个其实与什么有关系，其实就是我们整个气机没有起来有很大关系。我试验了一下，经常去搓大椎，这个效果会非常好，你搓完了之后抹上大雷，抹上小雷，一会儿你就不晕了，也不容易困了。还有一个方法就是做扩胸运动，上扩，特别好，抻到我们的整个头后面的膀胱经，一定要经常去做，能让你的精神比较足一些，不容易困。大雷小雷发烧的时候哪不舒服抹哪搓哪，这个困，就放在这个大椎上面，一直到至阳穴这一块，我们把它搓热，抓热，揉热完了之后抹上我们大雷，如果是不能不适应大雷的话，抹上我们的小雷，多做几次，大雷的话，一天一次就够了，这个效果非常好，很快我们的整个阳气就上来，其实我们心口这儿堵了，在我们的后背也就反应出来，阳气上不来，所以你会感觉到头晕发困，浑身无力，尤其是这个无力的这种现象，你除了上面堵啊，腰胯这块也应该也是堵的，那么这一块呢，我们必须要适当的去运动啊，配合我们的小雷大雷，如果有奇家产品的，那么你再喝点奇家产品，效果会更好一些。

问，喝了奇风奇真，不晓得是翻病还是阳。

首先你也不用管他是阳还是翻病哈，喝着你的能量足。即便是来了，他也会这个症状很轻的，或者是平稳的度过的，只有好处没有坏处，所以就不用恐慌，也不用专门去做核酸，没必要做，我从头到尾没做过，我只是我爱人，因为单位要求做了一个，知道是阳。

睡不着。

睡不着，如果你要是真是发烧的时候，确实当天晚上是不好睡的，但是等你过了这个最难过的状态的时候，慢慢的会逐步的恢复到一个正常的状态。

澄涓：红姐本身就是睡不着，本身就是咳嗽，其实红姐你那个胸口那块是一个塌陷的状态，有淤结，有塌陷，那么像这种情况，通过我们的咳嗽，会让我们的整个气机宣发出来啊，不要害怕，其实这个咳嗽正好可以帮助你把胸口的瘀滞给排出来，其实咳嗽还是一个帮助你修复气道的过程，也是打扫战场的一个过程，所以到这个阳的后期出现咳嗽，它是一种好事情啊，不是坏事啊，我们没有必要因为咳嗽要去吃止咳的药，没有必要去吃，我们通过宣发，吃相关的药，这个我暂时就不推荐了，让医师帮咱们去推荐中成药或者是草药都可以，宣发完了之后，可以让你胸口这个郁结会变得越来越小，让你睡得着了，不用担心。

楚莲：HY问，发烧很高也不用退烧药吗？

首先这个退烧药它是一种抑制性的药，它会把你的发烧的症状打压下去，你可能当时感觉我没有那么烧了，没有那么难受了，但是你的正气其实相当也是被打压下去，你想正气在起的时候，你给他一个压力，压下去了，那么正气正在打仗的时候，不管输赢的时候，你一泼冷水过去了，你把它打压下去了，那邪气呢，可能就会盖过这个正气，更去侵入到你身体的其他的一些位置上去，所以我觉得我想可能大部分的得明的小伙伴都知道，不要用退烧药，你要进行辩证，然后正治，正治是什么呢？你喝点这个，这朋友不是咱得明的吧，你可以找一下当地的组长，他会给你一个正确的发烧身体不适度过的这么一个方子，因为这直播，不方便给你。

不要把发烧当成一个特别恐怖特别害怕的事情，发烧是好事啊，首先今天晚上你要了解一点，发烧是好事，它是在帮助你，最后排痰，就是战争之后的尸体，总要排出来。但是这是好事哈，垃圾清理完了就身轻了。

雅雅：阳来了的时候心态最重要，不管你出现什么症状，心态保持平和是最重要的，正气存内，邪不可干，我们一定要把正气护卫起来啊。

兰：我们在得明还是挺幸福的。其实我们这一代人，都过了好几十年的稳定幸福的日子，这个疫情过来就是其实可以让我们有一个对自己生活的审视，对人生一个反省，重新定位，我觉得还是挺好的，不然我们一直冲一直冲去挣钱啊，又过得很忙乱，都没有人去暂停一下，到底我们这样的生活是不是我们人生想要的，所以我感觉就这个角度来看这个疫情还是对我们有一定的益处。但是目前这个大环境呢，也很考验我们的抵抗力跟意志力，在得明，多数小伙伴都是心里挺安定的，这个挺好的，那在新的一年里呢，我就愿大家都身体健康，希望能照护全家，有一身浩然正气。事事如意。

三十三：给大家再提一个醒，就是没有完全好的时候，大家还是以自己的身体休养为准，其他的事情就先暂时不用管了，小孩的话，他作业写不写也无所谓了，你就不用再催他了，让他放松心情，好好的休息休息吧，像我的话，我前段时间感染的也是比较长了，因为是我儿子先感染，然后基本上我照顾他两个晚上是没有合过眼的，他是一吃药就吐的那种，又发烧，一直烧着，所以的话晚上就很多的事情，等他退完烧之后，我是第三天还是第四天的时候，反正我当时我也没有多大在意，也不戴口罩，第四天的时候我就中招了，也是烧了两天吧，两天的话就是头很痛的那一种，也是在吃的药，但是吃了药我吃老师的新冠方，吃完两副不烧我就不吃了，然后我就喝了奇家的产品，但是奇家产品不是每一天喝，像我第二天喉咙痛的，就是那种吞刀片的感觉，当时喝奇悦的效果是很好的，但是效果大概就是持续四个小时这样子吧，就相当于是你一天可能要喝三次才可以，它才能够把那个很刀的那种感觉给你压下去，但是我经常忘记喝，所以就拖得很久，我就建议大家如果说喝了哪一个产品你感觉得到效果很好的话，要坚持，不记得的话可以调一个闹钟，一定要记得调闹钟，然后今天我又去抓了新冠方回来煮了，前几天一直感觉到那个火烧在这个鼻子这里有冒出来，但是我今天喝完的话，现在是感觉已经是比较通透的了，就是那个鼻塞，经常想打喷嚏打不出来的那种感觉，你们应该都有体会，就是那种很难受的，现在也好了很多，所以喝药还是要继续。这个就是我这一段时间体会最深的，最后，现在这个情况，其他的东西我觉得可以暂时放一放，大家的身体健康是最重要的，你无论投资什么，就投资身体健康最重要。好了，祝大家在明年新的一年都健健康康，顺顺利利。

楚莲：我也给大家说说吉祥话吧，虽然外环境不是很好，但是我们都能携起手来，你帮助我，我帮着你，互相鼓励，能度过这个难关，也是我们人生当中的不可缺少的一个风景线，在这儿，预祝大家2023年都能够平稳的去过渡这个阳。即便是不阳，那就恭喜你，阳了也不怕，阳过了之后认认真真好好地养护自己和家人，明年的身体都棒棒的，壮壮的，来年都幸幸福福的，好，感谢大家。

静萍问，脚脖子特别凉怎么办？

用精油把阳明沟推一推，包括脚面还有脚踝都上点精油，都把它搓一搓，暂时性凉，它不会持续凉的，因为我也经历过这个，正治了之后，慢慢的它会身上热起来，今天晚上推一推。

柠檬说精油一涂就痒怎么办。

澄涓：刚开始排邪排风它就会痒，过了那段时间以后，这个疹子呀，或者包啊消失了啊，你再涂的话，没有任何感觉啊，它就帮助你通经啊，通脉呀，效果特别好。

雅雅：它那个痒，你要看一下是不是因为皮肤干燥引起的痒，因为有一些人如果皮肤比较干燥的话，涂上精油，它可能手上面是会痒，或者是有一些刺痛的，你可以分辨一下，如果是因为皮肤比较干的话，你先上一点润肤霜，上完润肤霜之后，然后你再涂精油，它就会很好的缓解。先涂那个桃花精油或者是你平常时有的那些护手霜啊，面霜啊都可以的，或者是比如说像有一些人脸比较干的，可以先做一个面膜，做一个面膜了之后，然后上一些润肤霜之后你再去涂那个桃花精油，它的那个保湿效果会可以做到一整天，第二天你可以完全不用擦任何东西，它也是很滋润的。

楚莲：小凌子问，烧了一天退烧了，嘴巴没味儿，就想吃重口味的。

这没关系，当时我烧的时候，有一天半都是没有进食的，就只喝水啊粉啊什么的，我觉得就是身体在做自我调整的时候没有胃口，或者那阵儿正在打仗呢，顾不上，那你就先别吃，或者是想吃这种重口味的，你想吃就吃点呗，顺着身体，先别逆着它，当然不能量太大。

群：祝大家新的2023年身体健康，万事如意。大家再见。