**20230927得明公开课水之源谈失眠与健康**

整理：默兔

水之源：看今天人蛮多的，我们就开始讲课了。先做一个简单自我介绍，我是水之源，在得明云健身网上的名称，水之源我也非常喜欢这个名字，是我在大学起了一个QQ号，以前在大学中都不用了，我很少跟别人聊天，但是来了得明后就把我这个水之源给激活了，我来了得明后开始用我的QQ号，然后就用这个水之源，一直到今天，我觉得水之源的名气比我自己的名气，我感觉可能更大一点，现在影响力会更大一点，以前我的本名叫张静。弓长张安静的静，我的一生中我碰到的张静不下数十个，从我的小学，中学，高中，初中，我碰到好多个张静，但是水之源很少，我现在还没有碰到，可能有，但是我没有直接碰到过，所以我非常喜欢这个名字。那我今天讲这个课程的启发呢，出发点是因为我们疫情以后，有很多人出现了失眠的症状，其实在此之前也有失眠，但我感觉没有那么严重。我们的新冠出现以后，我周围出现了很多失眠，所以对失眠这个话题，如何处理这个失眠的事情，也做一些了解和研究，后来发现确实中国很多人都失眠，你们有没有过失眠的症状？不一定是完全失眠啊，入睡困难，睡眠障碍，很久才能睡着，或者睡到半夜后醒过来。如果是入睡困难，我们看看有哪种类型，大家可以敲一下，比如说一我们入睡困难，或者说我睡到半夜容易醒来，醒来以后要马上入睡，可能要过个一个小时啊才能睡着，那个我们敲二，就是会半夜醒来，还有就是容易醒，醒来他就睡了，那一会儿就醒了，就是反复的会醒很多次，感觉睡得很不踏实，或者是多梦啊，这个我们敲三。我们看看大家都是哪一种啊，河北的女儿说她都有123。胡佳一。你们都是套装吗？OK，那一醒来的，我看看大家在哪个时间段啊，你可以敲一下，你是半夜一点到三点醒来的，你可以写上一到三，半夜三点到五点醒来的，这都不叫半夜了，你就写三到五吧。三到五的居多，我们的失眠人群还是很庞大的。月朗金星，你很惨呐，你一到三会醒，三到五也会醒，也就是你不停的醒来啊，中间醒的次数比较多。很多人练了得明以后，会改善睡眠，但是完全的把它变好，变得像婴儿一样的睡眠，比较难。特别是新冠以后很多人本来睡得很好的，一下子就出状况了，出状况以后他就觉得我是不是更年期来了，因为失眠人群，女性比男性要多，女性大概是男性的1.5到两倍。全中国大概有3亿多的失眠人群，其中成年人占其中的38%-40%，然后女性是男性的1.5到两倍，也就是说我们女性失眠比男性要多啊。我们来讲一下，为什么会出现这种情况呢？前段时间我确实也在研究，因为我自己有过失眠的经历。我先大概讲一下我经历过哪几种失眠，刚才说的半夜醒来，我经历过，我在带老大的时候，带孩子带的很辛苦的时候，我就会半夜大概两点多或者接近三点醒来，然后醒来后睡不着了，当时也没有好办法。后来练得明，练了几个月以后就会很好了，然后等到阳来了以后，我又失眠了，我会半夜准时在一点半到两三点之前准时醒来，清醒无比，然后估计要一个小时左右，三点之后才能入睡，基本上就是这样的状态。然后我就自己调理了，回头我会告诉你们经验，以前不懂，但是我现在会了，我就会给自己扎针，按摩穴位都干过，然后在阳的过程中呢，我身边有好多学员，或者是学员家人出现了短时的睡眠障碍，我也给了他们一些建议，包括吃什么东西，按摩，不会扎针的学员，会给到锻炼的动作，都会给到他们一些方法，用了以后效果很好。其实只要她用了当天就有效果，坚持几天后基本上就好了。我们简单的看一下失眠，我待会告诉你们，为什么你会在1到3点钟醒来，说明你身体有什么问题，如果你是三点到五点醒来，又说明有什么问题，我说的跟那个倪海夏的理论体系不太一样。咱们慢慢聊，我们先说睡眠是怎么回事，然后我们看下这个图，我觉得这个图挺有意思的,得明人咱们都学过的，四象就是太极生两极，两极就是阴阳，阴阳再分，阴中阴，阳中阳。我们就会发现，其实四象，也就是从木开始到火，这就是阳，阳性的能量在上升到阴，开始就是阴性的，你可以把这个画到线，大概画到线，慢慢就是阴性的能量，它只是分成了一个阶段。白天的时候，我们是处在什么阶段，木生发的时候，在这时我们天就亮了，亮的时我们就要去做事，心火那时候能量很强，到中午的时候你心火要做事，到了下午三五点钟左右，肃杀之气就比较强了，这个时候我们要收的时候了，不干活了，洗洗睡睡，到了晚上的时候睡觉，养阳。阴就是一种收敛的能量，我们要一直收着，收到我们的木开始滋养到一定程度的时候，才能再去做一个循环。一天是这样的，其实我们人的一生也是这样子的。我们从出生开始，慢慢的蓬勃的生长，到我们的少年，到我们的最壮年，壮年我们可能最有建树的时候，我觉得我现在还算壮年吧，中年其实就算壮年，然后到慢慢的衰老，七八十岁，可能就到这儿了，金就到四五十岁吧，50岁，60岁啊，慢慢就衰老七八十岁，我们把它拉长一点，我们的寿命就奔着100去了，然后到水的时候，我们的人就要怎么样，你就知道你要去哪里了，你就要停下来了，这人的一生就要离开了，等待下一个轮回，这时候我们会留下种子，你可以认为这个种子是你的后代，也可以认为是你身体还有一个元气，那个神，你死了以后，你的神他会继续是一种能量，它会再到下一个轮回去，可以这么理解，其实我们的一生一天都是这样。就是金木水火土的一个气态的，能量的变化。我们白天肯定是把我们的能量释放出来，木主生发，主往上走，它是一种能量，蓬勃向上，然后我们就要去用我们的能量出去做事打拼，我要干事业，我要好好学习，朝气蓬勃，你就去做事，不做事你就憋住，不做事的人他就憋住，肯定不行。特别是孩子，就是生机勃勃的时候，他要去动，他要去做任何他感兴趣的事，包括学习就是其中的一部分。等到他慢慢老了，到了四五十岁退休的时候，或者不要说四五十岁，可能到了40多就金气会往下走，最多到50岁以后，就等混退休了，这时候我们肯定会处在一种，好吧，我差不多就行了，我不用那么努力了，我等着退休了。我们再说，到了晚上的时候，我们自己的能量就要往回收了，我不用这么努力了，我都要退休了，我要享受人生了，就是可以不用这么打拼了，要享受慢节奏的生活，可能往内心走一些，做自己喜欢的事，种种花种种草啊。当然也要去锻炼了，整体是能量要回收了，它就安静下来了。我们白天就是在打拼，到了晚上的时候，我们就要回收回来，回收回来以后，让我们的阳气回收到身体里，进入一个休养的状态，或者是让我们的身体进行休养，休养目的是什么呢？就是在重生能量，只有当晚上睡觉的时候，我们的人的能量才能快速的去充电。西医的角度可以说是一个叫合成代谢，一个叫分解代谢，我们白天的时候更多是分解，把我们原有能量分解掉，让它给消耗掉，晚上的时候呢，它的细胞更多的在做合成，它会消耗很少能量去合成，存储起来，把它放在这里一直存储着。这个就是我们白天和晚上的一个作用，白天你就要去劳作阳气，晚上的时候我们就要休养生息，阳气要回归到我们身体里，从我们的上焦，这里天天在这动，对不对，在说话，到晚上我们就要回来了，回来一直沉到我们的下焦，让我们整个的能量能够沉下去，心能够降下来，我们的肾需要相交。特别在睡觉的时候，他们要充分的相交，心肾相交的时候才能产生能量，这种能量是大自然给你的先天的能量啊，大家要知道，当你在睡觉的时候，你的先天能量它会更多的生产出来，如果你不睡觉，你就在不停的消耗，消耗，消耗，直到把你所有的能量都消耗掉，当你睡觉的时候，你的先天能量它会源源不断的出来，先天能量先出来后再跟后天的化合，变成身体能量存储起来。所以它必须要出来，可是你在白天，没有到晚上的时候，先天能量它都出不来了，很出来的非常少，所以大家晚上一定要睡，睡觉就是在给你充电，充了电以后，你第二天就会觉着，哎，我就复活了，又可以去想干什么就干什么，有能量想干啥干啥。白天就是去忙，晚上就要来修养我们内在的能量，产生新的能量供我们白天用，这就是睡眠的根本意义，就是为了给你补充能量，同时修复你的身体。这是我们讲的第一点啊，睡眠的根本。那我们再看，如果你睡不好会怎么样，睡不好简单来说，就是神经系统紊乱，内分泌失调，免疫力下降，这是西医的说法，咱们就从功能上来说，我不看你内在，我就看你外在，因为这些都是西医他通过这个检测分析数据，我们不管，我们就看外在表现。有的人睡不好，精力差，这是第一点，精力差头疼，为什么呀，他没有足够的能量上到你的这个头部，上到你的四肢啊，我们最先把能量送到我们的头部，你都没有能量，能量不足你肯定会头疼。没精神，做事打不起精神来，乏力，四肢乏力，能量不足，缺电啊，记忆力减退，那就不用说了，大脑记忆力减退，你的阳气上不来，清气上不来，随着这个气上不来，你的胸口气是不是也不够了，头脑会首先缺气，咱们就刚才说了，然后能量不足怎么样，心口胸口就会觉不舒服，有的人直接就是会产生抑郁，或者闷，气上不来，闷得慌，喘不上气，然后抑郁，就会发生抑郁，然后严重的话，如果脑部能量一直不足，就会产生老年痴呆，这是针对老年人说的啊，青少年就不要说了，智力发展肯定不好，你的肢体发展也不好啊，久而久之，你的脏腑内胆，不管你是心肝脾肺肾都会出问题，因为能量不足，他就把远端的切掉，咔咔咔保留这里，这里还不足，咔咔咔再切，切到最后你想你肯定有一堆脏腑的疾病就出现了，这就是很自然的一种情况。一说大家都觉得可简单了，其实我就觉得我们得明的理念去解释也很简单，没有什么特别可解释的，所以说大家都懂。但是这些问题你一开始是查不出来的，你查不出来什么毛病。我现在做一个小测试，大家测测自己身体状况，我们先测健康，给大家几个指标，第一个，我们健康测试的标准是什么？古人不说了嘛，吃喝拉撒睡，这是其中一部分，我把它总结成吃包括喝都在一起了，你吃饭怎么样，自己自测一分钟，自我检查，你吃饭胃口怎么样，首先是不是还能吃，还有没有吃饭很香的感觉，这个很重要，如果能吃，吃饭就是完成任务，没有感觉啊，你会不会饿，吃的时候有没有感觉香。然后饭量怎么样，这是吃饭第一点自检一下。好，大便怎么样，大便是不是比较通畅，有没有太细，太细了也不好，太细了说明你的肠道就比较堵塞了，那便秘肯定也不好，腹泻不好，我们就正常的一天一到两次，成型的，黄金香蕉一样的那种可能要求太高了，但是你起码保证它成型的啊，颜色还是比较正常的，就可以。第二点大便。大便就是看到你的肠道问题，然后吃，看你的胃口，其实这还是一个胃加肠道，一进一出这两块好。第三点，睡觉。睡觉好不好，有没有睡眠的障碍，能不能一觉到天亮啊，除非有人打电话，一般来说没有特别事情不会醒来，一觉到天亮，睡的感觉，天天起来精神挺好。失眠这第三点。第四点可能没有听说过，第四点是什么，你的手脚够不够温热？比如说现在这个季节开始降温了，那你伸出来手，你手心是不是温的，你的脚有没有温热的感觉？如果你的脚在冬天啊，秋天，或者一年四季，大部分季节都是感觉容易发冷，那说明你的气血的循环，肯定还出了问题。我们手的温度取决于我们的心脏，身体温度最高地方在这心脏。第二高的温度地方在哪？大家猜猜，脏腑中？心脏是温度第一高的，温度第二高的地方在哪？是小肠。小肠跟我们的心脏是相表里的，他俩关系比较密切，同时呢，小肠其实可以认为是我们的第二心脏，它要吸收我们的营养，然后回到我们的静脉血，它其实承担了一部分我们的脾的功能。脾升胃降，胃你要吃东西，通道，哇哇把它通下去，脾升，我们的这个精气上升，经过我自己的学习，我认为小肠它就有一部分脾的功能，因为我们所有的气血要从小肠去吸收营养，然后进入静脉的毛细血管，进到静脉，静脉血往上走一直走，走到心脏，再跟氧气化合，然后喷出来，再到动脉血，再打出来。我们的小肠就是在吸收营养，为什么你吃不胖，就是你小肠温度不高。我就是，我特别能吃，但是我以前就不胖，因为我吃东西都不消化，都不吸收，我的小肠温度不对，当然了，你大肠的温度肯定也不好，所以你现在去摸一摸，摸摸你们的胃和小腹，或者我们的腹部和小腹，是不是有点寒凉的感觉啊，你们去摸，其实小腹的温度应该更高一点，可能比胃还要高一点。如果你摸起来，你发现你的小腹的温度比较低，那你肯定吸收不好，吃再多也不会胖。这种小腹的温度比较低，它容易截住里面。我们的手的温度取决我们的心脏。一般人胃都有问题啊，不用太担心啊，这是小问题。我们的脚的温度从哪来，我们的脚的温度取决于小肠，没错啊，就是小腹。所以我们要把我们的腹部给它变得柔软，变得温暖，我们的气血自然很容易就到我们的脚下去，然后我们的脚就会比较温暖，这都是相关的啊，所以你摸这个人手热不热，你就知道它是个热心肠还是个冷心肠了啊，他的脚热还是冷，你就知道他的小腹的情况，是堵还是不堵，基本上就知道了。所以这一点大家检测一下啊，你的一年四季中，除非你在冰天雪地里，大部分情况，你手和脚是比较温热的，这是一个很重要的指标。手凉心气不足。这第四个指标。第五个指标就是，我们整体看，不管你怎么样，你首先要看到你的精力体力的状态，你的精力体力状态好，你就健康。五个指标如果选好的，可以扣666，看你们完不完美啊，估计也不多。我现在是睡眠有点问题，我晚上如果分心，看手机多了，或者去刷个东西，我睡觉就会受点影响，我也是555。两个不好的来扣一个444，555还算比较好的，你们都是考80分的，80多分的可以。有没有两个不好的？444还勉强及格，还可以。如果有三个不好的，那就很严重了，现在身体就是亚健康状态，我们这有吗？如果是外面的人有可能有，我觉得我们德明应该没有三个不好的，有的话你就扣一个333。后面我就不说了。可以赶快去咨询我们的教练和组长，给你一些办法。其实222已经属于疾病了，只不过疾病在不是很严重的地带，像111的话，你就是一种疾病的状态，要赶快去调理身体了。你可能要加上药，除了锻炼，你们要加一些药物，或者是找到好的针灸和按摩师。一定要注意，其实所有的治疗中医的方法都好，但是你要找对人，找错了人什么都不好，找对了才好，找错了再好的东西也不好，所以怎么说呢，不说什么都绝对好，西医也有很好的人，人家会给你非常合适的治疗方案，把你的损伤降低到最低。当然了，这种就更难找了，因为他大思路在这儿。那我们就给大家检测一下，其实你不用去医院去看指标，包括你的周围人，看这五个指标就能够充分检测出一个人的身体状况了。因为那些指标它是客观的一个标准，每个人都有自己的身心状态，我们是不推荐人经常去做医院检查，检查多了就像特朗普说的一样，新冠你不查我们就没有了，你一查就有，那么咱们的毛病，咱们身体的一些健康问题，其实也像特朗普说的一样，你不要老去查，老查老查就查出来了，真的给你查出来了，因为你是带着信念去的，我看我有没有毛病，你似乎很期待自己有毛病，难道不是吗？所以如果身体感觉五个指标有四个指标都很好，那你根本不用查，很健康干嘛要查？就算有小毛病，随着你的心态和你保持健康的一种状态，小毛病会慢慢不严重，会散掉。随着我们年龄的增长，人自然会有一点小毛病，你带着他也没有什么问题，我们还可以很健康的生活着，不要让这些东西影响到我们的生活，这是我们的一个态度问题。好，这是一个健康指标。我们再测你们失眠的指标，如果你的小腹很凉，你的八髎肯定也很凉，八髎和小腹相对应的，如果小腹八髎很凉的人，他的睡眠也不会太好，肯定有问题，你们可以来摸一摸。如果这两个都很凉，你的睡眠会有问题，妇科肯定有问题。第二个是刚才说了，你的脚是不是容易凉，如果是，你睡眠也不会太好，因为你的气下不去。特别是到晚上睡觉，天一冷你的脚就凉，你晚上睡觉肯定睡不好，基本上要么就容易醒，要不就是睡的不是特别踏实。脚凉的人睡觉，他容易警醒，被外面干扰到。还有可以按太冲穴会不会痛，一般人都会痛，也是检查你的肝经的状态，剧痛的话说明你的肝经肝气上是有问题的。我们现在给大家讲，怎么样解决睡眠问题。我们来看这个指标，喷泉理论，这个大家刚才看过了，比较容易接受。是很容易凉，但是一捂就热了，说明你还年轻，属于虚，一捂就热了，因为你的气血不够，所以它才凉，如果他是堵的你捂也没那么容易热，每个人不一样，凉的原因是不一样的。我们看一下为什么会这样，简单说你心肾不交，你睡眠睡不好，那我们要睡好觉，首先我们的心火要回到水里，这样水火才能交融，它本身也会有一条线路从这里过的，它内部还有一条线路，我们就先说这条。水火不能交融，第一种情况是火太旺了，你为什么睡不好，天天想事情，气全在上面。来看这个，咱还是喜欢看咱得明的这种介绍，火飘在这，这是肾。天亮时，我们的能量从肾往上走，中间会经过脾胃，往上升是肝的通道，但是也是横着脾胃在中间。脾胃它很多地方都有，只要水和火之间都会有脾胃，能量上来以后，在火为外用，就是他做事了，漂亮燃烧了。然后做完工以后怎么样，他要回去，肺要肃杀，要降，降下来后慢慢的它要落回到肾水，再去做下一个循环，身体就在这样不停的循环。不管你上升的时候，还是当你回来的时候，都要经过脾胃，脾胃横在中间。当你脾胃出问题的时候，具体的说法就是吃多了撑着了，你可以试试看，撑多了你的脾胃就转不动了，当你的脾胃不能转动的时候，你的上焦和下焦就一定不能够通气，它就会卡住了，一定会睡不好，辗转反复。这时候很简单，你去吃一个大山楂丸，或者去锻炼，去外面走个半小时，把它消化掉，脾胃气一开，然后你马上就能睡好了。脾胃不和，你肯定睡不着。其实我们还有一种会睡不好，就是我想事情很多。火是一种思想，心脑是一体的，当你心里有事有压力的时候，你脑子就会胡思乱想。我讲一个案例，我女儿中考失眠，失眠了两个晚上，然后到第三晚上来找我，说睡不着。我说你怎么睡不着了，她说我已经两个晚上没睡着了，再过两天就中考了。当你有压力的时候，家里有人生病，老人做手术，或者是要宣布你能不能升职，或者你有被解聘的压力，你肯定会胡思乱想啊，当你想的多的时候，你的火就在上面飘着，你的火就在这烧啊烧啊烧在你脑子里啊，全都像过电影一样，好清醒，睡不着。火根本就下不去，他有好多事情啊，这就是我们的心火。这个时候，我们可以通过一些放松的方式，比如说，我们喝个莲心甘草茶，清清我们的心火。我是跟我女儿做了一个小小的放松的休息术吧，让她放松下来，给她按穴位，说几句放松的话，拉伸的动作，就睡着了。弄了两次，她说妈妈我会了，当我睡不着的时候，我知道我该怎么做了。因为她小孩嘛，她基本上就主要是自己压力太大了，我就按一按，拉一拉，让我自己再放松一下，她马上就能找到方法了。然后我女儿就非常典型，就把它处理好了嘛。咱们如果不会处理，她睡不着，你是不是很焦虑啊？所以我们作为妈妈来说，我们一定要会这些东西，能帮自己的孩子和家人解决，其实自己还是蛮有一个是成就感，确实给家人带来一种福音。心火太旺，飘在这儿下不去，就是很典型的欲望压力大，现在人欲望也多，所以这种就很多了。这是一种比较常见的压力大啊。还有一种是就是土板结的厉害，可能没有吃撑，但是他就是脾胃特别不好。脾胃特别不好的人，久了他也会影响睡眠，为什么呢？我们在五行中木克土，或者你可以认为脾胃跟我们的情志关系很大。当你脾胃不好的时候，你会想事情多，可能不是马上的压力，但你就会想，想了以后就会影响你的情志，然后你的肝气就会不好，你会看到肝气也在中间，脾胃也在中间，当你的脾胃不好到一定的程度，很呆滞的时候，会影响到你肝，一样会出现失眠。脾胃和肝它俩是一对，你肝性能不好的时候，久了就会影响你的脾胃，脾胃不好的时候就会影响你的肝，一个人就会抑郁，会情绪不好。抑郁状态下慢慢你的脾胃自然会不好，他俩一定互相影响的。所以当这个人脾胃很不好的时候，会影响他的情志，肝脾都不好的时候，睡眠一定不好。卡在中间了，把它给拦住了。好，咱们再看还有一种。有可能不是脏腑的关系，可能是道路的关系，你的小腹不是太过寒凉了吗？那它气就回不来了，相当于堵住了，有很多结，它回来的气就很少，路途不通，相当于你早上出门办事，回家发现有个车挡在了你们楼道下面，你的道路不通，把你的回去的路给堵上了，你就回不去了，你的阳气也回不去了，回不去了就睡不着了。我们后面会有一个小课，到时候每一种都讲的更详细，包括解决方案，今天只能给你们大概说下，你们看你是哪种。还有比较精彩的来了，半夜容易醒的是不是很多，我就是半夜容易醒的，半夜为什么容易醒，大家听好了，倪海厦说是肝经当令一到三点，三到五点是肺经当令，因为我们有个12经流柱，所以一到三点醒是肝的问题，三到五点醒是肺的问题。我们老师认为这是错的，我也认为这是错的，为什么？其实一天的12个小时，我们完全根据这个金木水火土就可以划分出来，这是11点，这是1点，这是半夜12点，其实这一段时间，就是属水的，到晚上了嘛，一年四季中这个就是冬天，然后他转过来以后，1点到3点这一段时间属于12时辰中的丑时，但丑时本身是属木属土的，因为我们的春夏秋冬交接的地方是有土存在的，不然它这个四气一下子就是不能够接壤过来，所以土是在四季当中它都会有个土，所以丑时是属于土的，它本身属于土，但是它是一个过渡，它从水过渡到木，也就是一点到三点，它本身不是说因为是肝经当令，所以不是说你这个问题一定是肝的问题，而是说它本身这个能量它在变，这时候肾的能量在修复，前面九点到11点，你如果早睡，你可能修复能量会修复的更好，会补充能量补充更好，所以11点前一定要睡呀，亲们，就两个小时，对肾来说是最关键的两个小时，你再熬到一点钟，你这个肾就消耗比较大，我们肯定要认为它不能修复充电了。后面就到木了，就到肝了，你可以认为对肾去充能量改成对肝来充能量，对肝来充能量的时候，它在切换的过程中，如果你的肝气比较淤堵，一切换过来，我们认为肝的能量从无到有，是不是就一下子有一个冲击过来了，当它突然冲击的时候，就像你管道没水，突然来水，它很可能会晃动，除非这个管道很通畅，特别粗，我们的这个经络很通，特别粗，来水也没事儿，这样喷就行了，如果这个管道本身已经弯弯扭扭了啊，经络已经弯弯扭扭，然后里面还有淤堵，我一下来水，这个管道就会有个不适应的一个反应，突然的一个反应，他一到三点很容易就会被警醒，就感觉一个气上来，人就醒来以后就睁眼了，然后出汗，很多人会出汗，出汗回头再说。也就是当我们丑时醒的时候，确实是因为肝气上来了，身体这时候肝经淤堵，通道不够粗大，肝气的通道不够粗大，那你就开始堵了，一堵，它那个水一冲到你的淤堵的管道中，马上就开始震动。确实结论是一样的，如果一点到三点就醒，是肝郁表现，肝气郁滞。我也是啊，但我现在好多了，你自己可以调整。肝气郁滞，如果你总是在这段时间醒，半年一年，你要是长期这样啊，你就肝上面可能会有问题。怎么来调理啊，解肝郁，回头再说。三点到五点了，我们简单说一下，其实这时候是子丑寅时，就是我们在升发肝气的时候，肝在补充能量。这个时间非常关键，三点到五点，在补充肝的能量的时候，你怎么又醒了呢？如果你睡得早，其实没有问题，你醒来是很正常的，古人在九点之前就能睡，那么他9到11点再睡到三点，对他来说，他的肝滋养的能量已经足够他用的了，肝气足了，他充满了，那时候他自然就会醒来啊，他很充盈了，不需要睡了。所以那时候是没有问题的，可是我们现在，如果你都11点以后才睡，那你到三点钟醒来的话，其实你这时候你的能量修补还不够，你应该再睡一睡，最起码得睡到个五点钟左右，接近五点钟你再醒来，那你大概有个六个小时的睡眠啊，如果你睡得不错的话，还是可以的。这时醒来啊，虽然肺经当令我认为不对，但是它跟肺是有一定的关系，那么这时候醒来，你的肺的问题更大一些。因为肝和肺，一个是升发，一个是肃降，肃降是什么，我把气引下去，当你肃降的能量不足以压制它生发的能量的时候，你这个人就要醒了。你的肺一直在这里，就是有个控制它的能力，你肝气在醒的时候，它慢慢冲，冲到一定程度，它很有能量了，肺气的这个肃降的能量，它就自然这么冲破了，它就醒来了，如果你充一部分，只充了50%-60%的时候，你的肺很弱，那这时候他就控制不了，他不能让你继续睡了，你就会醒来，其实倪海厦说也没错，三点到五点醒来是肺的问题，相比较来说是你肺更弱一些。所以你就能对应上了吧，如果你是一点到三点钟醒，是肝的问题，如果你三点到五点钟醒，你往往是肺的问题。我们如果是感冒咳嗽，我们会在几点会咳？一般三点以后开始咳，大家想是不是？这个我是比较有经验，因为我带孩子比较多，除非是积食咳嗽那不管，如果是感冒发烧那种咳嗽，一定在三点到五点会一直咳。好，这个我讲完了。再讲最后一个，我们不对肺经分析，分析有点复杂，能听就听听不懂就算了。12经运行的这个什么肺经啊，几点到几点，我们认为是不对的，大千老师也说了，他认为这个是不对的，我也认为这是不对的，我们要分析的是什么，它的时间段属于春夏秋冬的金木水火土的哪个阶段，然后我们在这个基础上来做分析，而不是按照这个时辰当令，这个问题不完全是这个，还有五行的平衡。好，我具体就不说了，最后一种情况是这个人身体弱，只要身体弱，他就容易醒过来，睡不踏实啊。身体弱指什么呢？肺气不够，只一方面，你就说他身体弱吧，胆小身体弱，然后外面一点动静，他就容易醒。或者是本来身体不错，因为一个手术，生了孩子以后，一场大病下来，他身体弱了，睡眠就会不好，要么就多梦，要就易醒。因为相当于我们要睡的时候，我们的神要离开我们的身体，不要掌控它，这时候我们身体能量就很好的去修复，神就走了，让身体修复。我们的神，其实到另外一个维度了，身体需要休息啊，身体不能一样想着转，可是外面一旦有个干扰过来，就像你这个气血很弱吗？你抵御不了这个干扰，马上就呼喊神过来，你的神马上进来帮你去抵御，因为你本身的肉体能量太差了，一点风吹草动你身体都扛不了，你一捂你就热，因为什么，你气血不足，外面变天，你马上就身体就感应了，凉的不得了，你就容易生病啊。如果身体很好，他气很足，神走了也没事，外面来点动静，他自己能够稳住自己，就相当于你肉体的气血状态和肉体的质量高，我们比作池塘，池塘的水很多，外面来一点干扰，你睡觉的时候给你扔石头，不管是声音还是动静，还是外面的那种阴性能量，你都可以认为就是一个干扰过来，你的水很多，石头下去就下去了，咚，很小的声音，也没什么水花，因为你水深啊，你的肉体气血足啊，他干扰不了你，可是如果你身体很弱，你的池塘的水本身就很少，就浅浅的一点点水，它扔一个石头进来会怎么样？那个水花就全起来了，这就把你警醒了，对你的影响就是这么大，所以你的神必须回来，必须把你的神拽回来，看什么动静，怎么回事，应对一下，因为你的肉体不足以应对它，这就是身体弱导致的睡眠障碍，容易醒，多梦，睡的质量不好。大家有没有这种情况？刚才没有说这种。还蛮多的啊。第三种弱的，肯定肝气啊什么的都会有点问题啊，首先你要强健你的体魄，可能除了锻炼，除了我们这种调理以外，你一定要补气血，你要吃补气血的东西，找对的中医去开补气血的中药。我们得明会有自己的一些补充的产品。一定要把你的气血补上来，然后选择适合的锻炼的方式，让你的身体强壮起来，补完了以后还要靠自己的一种锻炼强壮起来。为什么要强健体魄呢？还是要锻炼，大家选对方式，你只有锻炼了才能让自己肉体慢慢强大起来，这个过程是需要时间的，你不能着急，运动的量开始可能要小一点，能选择的方式呢，可能是得明健身更适合，因为我们没有这么激烈，我们会运动量更少一点，不像外面的那种健身更猛烈，要选择温和一点方式来锻炼，然后补气血。这是两个很重要的点，不是说按穴位就好了，你按穴也不行，因为气血在那儿，他一来就干扰你，记住了啊。好，说肝郁的怎么办？肝郁就是通道堵嘛，管道堵，它不够宽，那我就要把它通开。怎么通呢？其实得明肝郁解肝郁是最好的啊，运动是可以通达我们的气血的，运动是没有问题的，然后我们也可以通过穴位的按摩。穴位按摩呢，这里我们会给大家特别强调，就是几组穴位，肝经脚上就找太冲穴，然后因为肝和脾胃是相关的，当你肝郁的时候，你的脾胃也不会太好，十人九胃，你脾胃肯定有问题。按旁边的内庭穴，陷谷穴都行，行间不太好按，你就按太冲，一个是肝经的，一个是胃经的，你把肝胃一起调了，它俩就是捆绑在一起的一对冤家，都要调。有的时候看情况，如果你的肝气郁的比较重，你也可以再配上胆经的穴位，胆经的话一般我们会推荐大家按足临泣。其实胆经那一块都能推过去，都挺好的，就是前面的那个脚趾缝那块推起来会比较痛，这个是常用的，只要你按了，肝郁的，你按这两个，第三个可以不用按，你都一定有效果，但是你要按对啊，把自己按到位啊，时间按够，然后按到有感觉，不是说我按两下，那肯定要按对。这两个穴位对肝特别好的，这个是救急，你要想让自己经常会睡得好，你不能天天按吧？我们可以在这几天内把它调理过来，舒展我的肝气，通过运动让我开心，我去爬山啊，我去户外，把我的情志从内到外去调理。让自己能够做自己想做的事，然后让自己绽放出来，这时候你的肝气才是一种生长的状态，它是一种自然流淌的状态。我们按穴位肯定是一个快速的让你调理的一种方法，肯定是见效的，但是根本呢，我们要让自己通过锻炼，到户外，接触朋友，然后让自己做事啊，或者在处理问题中不断的锻炼，让自己绽放出来。我觉得我在得明是绽放了，我以前跟我老公吵架都是哭的那种，就吵不过他。一下子练个基础就绽放了，就敢吵架了，然后敢去做一些自己想做的事儿，慢慢的这个人的肝气就会舒展了啊，这个是根本的，大家一定要记住。好，这是肝郁。前期我们肯定是要有些按摩啊，包括茶饮的话，我会在我们的小课中有一个三花茶，小课今天没挂，后面给大家看一下啊，其实就是给大家具体的一个指导，因为不可能在这给你们指导。九块，小课很便宜，反正你们可以再多学点知识。给到大家的是三花茶，茉莉花，玫瑰花，月季花可以冲泡，也有我们自己的药食同源也可以用，这种可以疏肝解郁嘛，对女性来说就比较好。好，我们再回到前面啊，脾胃不好的，如果是你吃东西突然卡住了，自己在家里备上大山楂丸，特别好啊，如果你发现你吃肉吃多了，一般吃肉吃多了，谁吃米饭会吃多？一般不太可能，那你就备上同仁堂大山楂丸放在家里，晚上你开心吃多了，回去吃大山楂丸。因为有可能半夜了，你没时间再去运动个半小时40分钟，那你就可以吃大山楂丸，安安稳稳到睡觉的时候你就OK了啊，这个就很简单啊。这个是我们家常备药，我儿子都知道，吃多了就吃个大山楂丸，他可以帮我们助消化，而且是非常平和的。如果是脾胃长期不好，怎么办？其实就跟肝一起调，脾胃长期不好，你的肝气一定是有问题的，所以跟前面的方案类似，穴位上我可以加点足三里，加点三阴交就是，再稍微给它变化一下啊，会相对有些针对性，不是完全一样，但是基本思想是不变的。大家可以知道肝脾不调，一般你胃不好，脾胃不好，肝气不舒。肝气不舒一定会让你的脾胃不好，大家就是这样的，互相影响的。好，我们再倒回去，如果你心火旺怎么办？大家说怎么办？压力大怎么办？晚上睡觉的时候，我建议做床上四件套。你实在睡不着，你就干脆出去走，走一圈回来也行啊，只要你愿意出去走，也不怕出去走啊。那一般呢，我是建议大家床上四件套拉伸一下。还有一个，就是同样的，你睡不着，就找那个脾胃肝胆，太冲，为什么呢？你只要按了下面的穴位，他的气血是不是就往下走，你可以把所有脚趾缝都按一遍，重点按这两个，它气血就会从上往下走，然后放松一下呢，可以听听放松音乐，或者自己稍微舒缓一下，深呼吸啊。其实刚才有个人说的特别好，自我对话，我跟你们讲两句啊，因为我这段时间确实还是蛮深刻的，如果在自我对话的过程中能够发现自己的问题，有可能会把它解决掉，但是孩子很难，我们在成长的过程中。我们可以去试一试。你为什么会紧张？我紧张到底是为了什么啊？这是我的方法，你可以试试，你就把你所有最近的事情一个一个抛出来，问，是因为孩子考试没考好吗？你心里知道答案，只要是对的，就是他。不要用脑子思考，用心去感受，不要分析。心没有解开吗？还是难受？不是，抛掉，是因为我挣的钱没有我老公多吗？不是。你心马上知道答案，不要去思考原因，就是找感觉，然后你就发现，是啊，因为我想换工作了，我动心念在这，我想换工作，我不喜欢我的工作了啊，你就一个一个事件拎出来问自己，突然问对的时候，你心里说，嗯，就是他，马上找到了，就是他。你就找到你为什么会睡不着觉，你的压力在哪，你就找到这个根了。找到这个根了以后呢，这个是彻底解决方案啊，刚才说的那个是当下解决方案，但是你要彻底解决它，你要明确自己是什么问题导致的失眠，你找到了以后，然后你去要把自己的这个解给它解开，好，我想换，那我现在换还是不换？你也可以把自己这块去解开，自己的一个成长啊，要找到你的根在哪里，如果是因为你觉得要比别人好，或者你想要更大的房子，你的欲望太多，你的能力不够，你的欲望太大，那你就收收你的欲望吧，你要想健康，那你欲望就回收一点，你要你的能力hold得住你的欲望啊，这样你就会轻松掌控，如果你能力不足，你就想要这，想要那，你想的东西太多，那你就耗尽你所有的气血，你的身体能量去得到它，结果可能还得不到，你就把健康给牺牲了，你就要休息啊，你要收回来啊，你要健康还要孩子学习好，要大房子，还要挣钱多，你自己去衡量吧。我还有一个小技巧跟大家说一下，我最近如果晚上躺下睡不着，我就会告诉我自己，你的心，把它放掉，不要管那么多，把你的心放了，我没有说我不要想，当你说你不要想的时候，你会想更多，你不能说不要想啊，千万不要跟自己说，你别想这个了，不行，你越说越想。你就要告诉你自己的心，有些东西就放下了，睡觉了，你们什么都不管了，我把所有东西都放下，松开，把我们的心松开，不要什么都抓着，给自己的心说啊，不要给自己脑子说，当你的心松开不紧张的时候，脑子就不想东西了，很好玩的，他不想了，他那会就空白了，然后很快就能进入睡眠的状态了，我最近就有几天，我试了几次，我觉得非常好。我以前晚上刷会手机睡，睡晚了，然后就特别清醒啊，半天都睡不着，就是很后悔。我现在就在测试这种方法，发现很管用，我就跟我的心说，什么都不管，我把我的心放下，放松下来，松开，我什么都不要，脑子就都不想了，这时候就会比较快的进入睡眠状态，大家自己去试一试啊，还有深呼吸啊，深呼吸也可以啊。吸气呼气啊，这种我也会做，我觉得效果也很好，深呼吸也是一种放松，反正你要记住，你要让你的心松下来。这个气它在上面对不对，它一松，那个气就下去了。还有你们在这个醒的过程中，你们会出汗，出汗不是更年期，是因为你身体那地方淤堵了，气在全身周流的时候，虽然是在一到三点钟，他也在全身周流，他走到哪卡到哪，它就出来了。很多不是更年期，是因为那地方堵了，而且你的肝气不舒啊，肝郁，他就在那个点醒来，然后就会出一身的汗。我在小课里都会给大家讲啊，今天我是说了一些方法，小课呢，到下个星期会给大家上到架子上，今天我们还没准备好，就很便宜的课，主要目的呢，就是让大家能够在这个课程中找到你的类型，你到底要解决什么问题，要知道你的原因，你要怎么解决，我们会给到你的按摩的穴位，在小课里都会有具体的操作的手法，怎么按摩，做哪几个动作，怎么做，然后我会更细致的把每一种情况的理论再给你剖析一下，我今天讲的就是比较泛泛的。讲的有点多啊，大家感觉能听懂吗？有没有收获，来说一说。有收获就好。现在对自己的状态能不能做一个评估了？有专门的睡睡眠课啊。我们做了专门的睡眠课，就是分的更细一点讲，其实有些内容是我睡眠课的内容。然后到下周六，我会给大家再来讲一节课，讲我们的女性对我们整个家庭和家庭命运的影响，大家到时候过来听一下。里面会有一些，可能老师没给你们讲过，是我自己的一种体悟，还有别人跟我讲的。我除了老师的书，会看别人书，我还会碰到别的高人，还会看到别人的书，因为高人除了老师外面也有不多，我得去扒拉扒拉，然后我会给讲一些老师没讲过的，因为老师是男性，我是女性，我讲的东西跟女性一定会有产生共鸣的，所以到时候你们来听。然后我到时候会把我们的那个小课上架，你们可以到时候来试一试。里面有内容，也有我讲的课，还有心灵翱翔教练的动作指导，还有RBG的一个穴位按摩，她会教手法的。今天的话我们还没准备好，等到图片上架了，我再给大家发上来。我们改到星期六了啊，等过完国庆假期，18号星期六的晚上来看。好。谢谢大家，那今天晚上再见了，祝大家好梦啊，晚上记住我说的方法，把心放下来，想着你的心放下来，慢慢就好了，就会睡得很香，然后容易醒的，睡觉前去按摩你的肝经的那个太冲，还有那个陷谷穴，自己去找去按摩，然后做一下肠道拉伸，然后希望你晚上不要醒，如果你醒来了怎么办？醒来了一样，醒来了你就做拉伸，拉伸完了后按穴位，然后你会比较快的就睡着了，好吧。好，拜拜。