**20240706得明生活食疗篇 -玄同医师讲如何度夏**

**果秀分享收获喜悦**

**雅雅：**大家晚上好。传承经典，开创未来，得生活得到好生活。今天得生活公开课是食疗篇，打通经脉补充元真调达脏腑，进而激发身体潜能，是我们研发奇家食疗产品的初衷，任何事物都是阴阳结合，身体的改善，也需要主动与被动相结合，运动与食疗相结合，通畅经脉与补充能量相结合，就是咱们的主旨。所以得明健身的同时，也推出了食疗产品，就是遵循的这一原则。

今天是小暑，马上就到一年中最热的季节了。中医上我们经常听到一个词就是邪气，邪气有哪些呢？分别为风寒暑湿燥热，我们得病一般也都是因为这六种邪气入侵产生的，接下来我们就请玄同医师从中医养生食疗等方面给大家讲讲如何度夏。

我先介绍下玄同医师，玄同医师，药学博士，现在在成都也有自己的工作室，从小跟着父亲耳濡目染中医，后又追随大千老师学习气学中医多年，深刻认识到中医植根于古气象思维，本人也从人生的各个方面不断印证，临床也越来越清晰明了。现在，对各种临床常见的内科病和筋骨病都比较熟悉，坚持治病的同时，也普及中医知识，引导病人自立自强，调整生活习惯和心态，并最终走上健身的健康之道。接下来我们欢迎玄同医师。

我就特别怕热，特别爱中暑，其实一到夏天我还是有点怵的。哪怕不是特别热的天气，阴天有时候还没等出汗，我就先中暑了。

**玄同医师：**那你容不容易感冒呢？

**雅雅：**倒是不容易感冒，我一年都不怎么感冒，就是中暑头晕，头上跟扣个壳一样，想困又睡不着，中暑的时候反而不出汗，如果汗能出来就不中暑了。

**玄同医师：**我记得我以前有一节课里也曾经讲过，从本质上讲的话，其实中暑和我们的受寒感冒它的机理是一样的。今天早上我跟我老公出去锻炼的时候，因为太阳都已经出的很高，很亮很大，他说以前他跟他小姨出去，有一次他小姨就中暑了，他一点感觉都没有，他说他小姨很容易就中暑。我一下就想到其实中暑，就像你刚刚说你很容易中暑一样，其实本质是什么？冷了的时候，我们感冒，就要发烧，相当于气淤在这个地方就闭气了，里面的热出不去，热量一积累，就变成高烧。

其实中暑也是一样的，如果我们的人体特别弱，热量跟外界交流出现障碍，里面不通畅的时候，不能及时的将身体内的能量，或者说热量传递到身体表层，然后表层再跟我们外界进行交换，它就容易淤积在体内。冬天天冷的时候，内外温差很大，它可能就更容易出来一些，而到了夏天，它内外温差就变小，相当于外面的气压就大了，它里面又不那么通畅，所以它就更不容易起来，热就特别容易积在里头，身体好的人，不会中暑，身体不好的人，他就很容易中暑，其实也都是因为你的能量，在里头不够通畅，调换的时候不顺利，它就堵起来了。

其实风寒感冒，还有我们的中暑，实际上从根子上来说，就是因为我们身体内部的调节不是特别好。如果一个身体特别好，特别通畅的人，就像开关很灵活，他该关就关了，该开就开了，他很灵活的就转换。但是身体不好的，里头转换就磕磕巴巴的，就形成了一种闭合，导致了中暑。很多人到夏天，就像你刚刚说你那种情况，不是太热就容易中暑了。

当然还有一种相对来说是正常的中暑，比如说外界温度高，人体体温确实没办法散热，散不出去，你待在外面是要中暑，因为你人体的热量完全散不出去就没办法。但是像你刚说就不太热，其实还存在我们的人体内和外温差的情况下，我们的体温比外界高，相当于传导不出去了，实际上是因为你身体里面的通道，不是很通畅，所以身体越差越弱的，他就越容易出现这种。如果是外界温度特别高的时候，肯定要去自然的防止中暑。

你看我们的藿香正气水，这个药特别好，中暑的人也喝，感冒的人他也一样喝，喝了也有效，为什么呀？其实就是那个机理。藿香正气水的成分你就能看出来，它都是一些辛散的药，相当于是帮我们人体调节通透的这种药，去散开的，不容易聚集的，它的成分都是这样的，所以说风寒也可以，中暑也可以喝。

**雅雅：**我好像正大热天的时候，反而中暑少，湿的天气，比如说下雨前很闷的时候，在屋里边就中暑了，都不用到外边去，就感觉难受了。

**玄同医师：**你说的那种闷导致的，其实就是因为交流不畅。比如北方人和我们南方的热，体会非常明显，北方温度高，但是你反而没那么难受，到南方来，比如江浙、广东，还有包括到我们四川的，很多人就非常明显，他会对比出来，我们这边是湿热，闷热，其实就是气机交流不好，容易淤积，它才会闷。而北方它是一种干热，它是通透的，是很容易散开的，它是这种感觉，反而不那么难受的，所以说它并不完全是因为温度，其实还是因为这个气机，因为这边潮湿嘛，那么你的水分多，它就相当于人体所谓的湿气重，就是流通出问题，你穿一身湿衣服，你走路肯定就走不动，就是这种感觉。

**雅雅：**我上次确实是喝了藿香正气水，就好多了，就能睡着了。我中暑也很快，最难受就是睡不着，又困又睡不着，因为眼眶朝上就觉得箍得慌，越困越睡不着，一旦睡着了，睡醒一觉就好了，不用吃任何药。

**玄同医师：**一方面你身体不足，不通透的时候，你阳气其实往外升达很困难，所以你会很困，像你刚说会觉得眼皮重、头昏，明显你的气机走不上去，又不够，同时它回来也很困难，你就睡不着。

**雅雅：**老师经常说我胸口堵，跟我这个有关系吧，因为它上不来嘛。

**玄同医师：**雅雅姐，你是不是瘦了好多？

**雅雅：**如果跟我刚入得明比，我瘦了差不多有二十斤吧，我那会儿一百四十六斤，现在一百二十多斤。分两个阶段瘦的，刚开始瘦到了一百三十多，去年在果园待了一年，好像从四五月份开始，又陆续的每次月经之后都掉一点。

**玄同医师：**是你排垃圾的一个出口。

**雅雅：**对，确实是，我好像排的渠道跟别人不太一样，是通过月经排的。既然说到这儿，本来想让你讲如何度夏，我先插播一个吧。其实我这一年一直都是利用月经排瘀，比如今天肚子疼，疼的受不了，就跟咱们生孩子宫缩似的，排出来就缓解了。等到过段时间，可能又疼得受不了，再排点血块又好转了。我似乎从去年开始到现在，这一年多的时间都是这种情况，所以我也没有害怕，经量虽然大，血块排的虽然多，也没有害怕。老师也给把过一次脉，老师也说可能就是排瘀，因为摸着脉相上还比较好。

所以跟大家说一下，身体上出现这种情况的时候，如果没有其他不良的反应，心态可以放好一点。为啥我不害怕，月经量虽然大，但是月经周期很正常，三四天它就结束了。它只是排血块，排血量会比原来大一点，但是你只要是这三四天过了，你的精力体力就会回来，就会很正常。当然中间有个辅助，就是会喝奇风加奇悦。

**玄同医师：**这个时候加点补力是很重要的。

**雅雅：**疼过了之后确实是会觉得有点虚，会想上床躺着。我这两天在山西这边没有带奇悦，我是加了很浓的生姜红糖水，它可以帮助血块更畅快的排下来。我年轻的时候极少痛经，反而就是这一年排血块，其实按我这年纪来讲，我今年五十二周岁了，应该就到绝经的时候了，所以利用这个给我往外排一排，我还挺高兴的。

**玄同医师：**你这个挺好的，你要是不健身，可能早就已经闭了。现在你健身之后，通道就帮你保持打开的状态，同时又把体内的淤滞通过这个通道排出来，真的是很好。

**雅雅：**我说的中暑的这个情况，我小的时候家里边的地就承包到户了。那会儿我几乎就不下地，因为一下地就中暑，我妈就老说，哎呀，你回去做饭去吧，到地里边没有十分钟，我就中暑了。去年在果园待了这一年，去年果园特别热，有几天就到四十二度，可能就过了最热的那个阶段，然后还是户外，都很少中暑了。

**玄同医师：**你身体整体好了通了之后，连中暑它都可以变。中暑也是因为我们身体里面内不通不调引起的，有很大的问题。如果内里面非常通畅，它跟外面的气机交换可以很顺利的进行的话，它不容易闭在里头，但是你身体很差的话，它就很容易闭在里头，就中暑。

**雅雅：**我们有没有一些食疗的方子啥的，除了藿香正气水。

**玄同医师：**其实你喝我们的粉粉，不管是奇猛也好，奇悦也好，你喝了都会有类似藿香正气水的效果。因为它里面也是通调，也能起到这个作用。

**雅雅：**上次公开课，说到中暑的时候，老师就建议夏天喝热水。

**玄同医师：**热的东西它就是热气，它的能量可以推动你的身体里面气机运行。热胀冷缩，热的东西它就跑的快，散的快，但是它的效果应该没有我们的奇猛、奇壮壮这些效果好。因为水的热量，跟多种食疗的药材本身气性往外散的效果还是要弱一些。

**果秀：**我分享一下，我身体不太好，后来学了中医，奇家产品也在吃，因为练了健身，学了中医以后，你就会明显感觉到身体如果是虚的时候，你就知道自己该补了。像上次我身体很虚的时候，我自己知道，问了一下玄同医师也是鼓励了我，我就喝了点奇风，感觉确实可以。还有平时的饮食，大千老师有一个谷物粥，里面有高粱米和绿豆，我就很喜欢喝，我觉得趁热喝确实比冷的喝要舒服一些，趁热喝以后要发点汗，带走一些热量，因为很多人中暑的原因就是他基本上不出汗了，热憋在里头，如果你这时候通过汗的方式导出来以后，你这个热就解掉了。我也喜欢喝茶。如果是空调房里，我就喜欢喝热红茶，或者普洱茶这种，身体热透温一下。如果没有空调的房间，我就喜欢喝花茶，因为花茶稍微有一点点清香，稍微有点清热，喝热的它会有一点点热量的散发，带走一些热气也很舒服，我就挺喜欢这些。

**玄同医师：**茶的通透能力，我觉得也蛮强的。我们很多茶，不管是绿茶、花茶还是普洱红茶这种发酵茶，虽然很弱，但是能感觉到它有一种散的通的那种感觉在里头。

**果秀：**这个时候你要看一下你的身体状况，有些人身体状况还是比较好的，比较年轻一点的状况，问题不大的时候，你喝点那种，微微一解，就很舒服，很通透，喝点热茶就够了。但是如果你身体特别差，淤堵的特别厉害的时候，你可能就要上点奇家产品，更弱的可能要中药调理之类的才行。

有些人就说，同样的食疗方，为什么有些人很有效，有些人没有效呢？实际上它没有效，主要是因为身体本身的状态。食疗肯定是没有药品的疗效那么好那么快。在你身体比较通透的时候喝一点，马上的感觉就特别强烈。还有玄同医师以前给我推荐熬鸡汤，现在我发现夏天好像是有点虚，虽然说看着外面热内里虚，所以我喜欢炖鸡汤，直接是用的人参炖鸡汤。

**雅雅：**这个我还真是第一次听说，大家一般都会觉得夏天喝鸡汤会比较腻。

**玄同医师：**像夏天确实里虚，气主要往外走了，所以夏天很多人就特别容易胃肠道感冒，或者说没觉得受寒，但是就拉稀啊，肚子就不舒服，很大的原因就是里面虚了。所以我夏天的时候，一个是果秀说的，像熬鸡汤，就这种温热的东西，熬鸡汤的时候，我一般会加黄芪，汤的香味会更浓郁一点，但是我不喜欢当归，所以我很少加当归。加黄芪加牡蛎或者花甲，今天我又弄的鲍鱼。我觉得夏天还是要补一下，就是要吃点这种补的东西，平常没时间嘛，周末就在家里弄点吃的比较补的东西补一补。

**雅雅：**鸡汤，我们是用整鸡好呢，因为整鸡吃不完。

**玄同医师：**其实我的感应没那么灵敏，我吃不出来区别，老师从气学的角度来讲，整鸡是整气，如果零散的话，气就不完整，从这个角度来说，老师建议是炖整只鸡。但是另一个方面，你刚说的吃不完，还有一个我自己的感受，我也试过一整只鸡拿去炖，一个是会很浓，因为我们不可能有个特别大的锅，我炖汤我喜欢炖的很淡的，从口感。另一个是喝了身体的感觉来说，我其实分辨不出来，整只鸡还是半只，或者四分之一只，我经常是炖四分之一只。但是我确实很喜欢在里头加黄芪加牡蛎，或者是加花甲鲍鱼，要是更奢侈一点，可能就加一点海参。

**雅雅：**我之前确实是对这个有疑惑，因为老师也说过，鸡相对来讲比较热，鸭比较凉性，我就一直不太敢，我怕会更热。

**玄同医师：**我刚刚说的，加点牡蛎这些，补阴血比较好的，就相当于是一个阴阳道法。比如我炖鸡，你加海产品，牡蛎它硬壳里面软肉，它里面软肉就是属于阴嘛，所以说它这种阴又是有形的，所以阴血它容易补到，可以走的深一点。冬天的话就是羊肉加这些东西，夏天一般是鸡肉。

**果秀：**其实大家喝汤的时候，一定要注意，你初次喝的时候少弄点，看看自己身体状态。有些人身体受不了太热的东西，一吃热的东西，热往上浮，然后又发散不出来，就很难受，各种病就开始出来了嘛，其实还是因为身体堵的慌。但是现在我为什么爱吃呢？是因为我现在练得明健身，经常练，身体通透一些以后，热就不会直接往上顶，就是整个身体在周流。

炖的汤不是油多吗，你先拍开喝那个汤，剩下的油和汤多的呢，烧开水米饭倒进去，做烫饭，再把油汤淋上去，再加点胡椒粉，特别好吃，可以把菜叶子剁碎，然后再撒进去，再一起煮就很好吃。但是像这种的，你吃了以后，要看你的状态，如果你吃以后马上全身都可以出透汗，就很舒服的那种，整个热就带走了，也不热也不冷的那种状态，把衣服脱了，正好出点汗，正好把寒湿出一出，很舒服，整人也不虚，然后精力也好，我觉得这种状态是最好的。但如果你吃了以后，你闷在那儿了，你那个热出不来了，你突然间觉得自己好上火，你要小心了，因为你身体可能上半部分，中间或者是下焦堵着了。

所以我们为啥一般推荐奇家产品，因为奇家产品通补调都有，所以说它比较综合一点，更加适合身体堵、虚，它都是一起调的。如果你有这些问题的话，你自己可能调配的时候要注意一下。所以我觉得还是很推荐大家能年轻的时候能多学点中医，多学点无余，多学习以后，你自己配东西就很会配了。

像我现在做饭可好吃了，然后我经常给我先生说，好吃不，他说好，汤也好喝，经常还召唤一些小朋友来吃喝，他们觉得好好喝，你炖的汤怎么做这么好喝呢？外面都喝不到的味道。我说那是，我这个调配的好啊，那是杠杠的。

**雅雅：**老师不是说了嘛，学好中医的一定会是个好厨子。

**果秀：**调配出来那个东西，你喝了以后又养生又营养，然后整个身体还又很舒服，达到一个一定的效果，你还可以根据自己的状态配，我今天什么状态我喝什么汤，做什么粥。

**雅雅：**玄同医师可以解答一下，小孩可以吃人参吗？会不会早熟？

**玄同医师：**以前老师也回答过这个问题，好像我也没看到哪里有说，小孩不能吃人参。比如《伤寒论》里面我记得有好几个方子，在感冒的时候都加了人参的，他也没说如果是小孩感冒了，你就不能加人参了，他不是这样去区分的，实际上还是根据你身体来的，你身体在很虚的情况下，又需要很快的去恢复，这个时候你可能加人参，它效果就会更好。有的方子就没加人参，你身体不需要那样去补的时候，其实你就可以不加。现在小孩儿也是一样的，为什么他从来没有哪个地方说过，人参可以让小孩早熟。

**果秀：**他们主要是害怕吧，现在啥都害怕，小孩早熟。我们家小孩，以前他身体弱的时候经常感冒，那个时候又瘦又小又歪，我就喜欢给他喝奇真粉，半包，加奇壮壮一起泡，记得天天给他喝，等他现在身体好了以后，经常就忘记给他泡，他自己想起的，他主动泡一下，否则我就忘记了。根据身体状况来，你们家小孩要是虚的话呢，确实需要，肯定还是要用，但如果不需要的话，有些小孩他吃了人参以后，因为他阳刚之气比较重，阳气重他可能会上火出鼻血之类的都有可能。但是现在的小孩普遍都有点虚。

**玄同医师：**我觉得一个是量吧，你没那么大的量，然后你也不是天天喝，偶尔喝一下也没事。你要是真的担心这一点，小孩身体也可以，不需要的话，你就不要用人参炖汤嘛。刚刚果秀还用人参炖鸡，这个确实有点补，我都没这么干过。

**果秀：**玄同医师，我还想问一下，夏天我不知道为什么容易身体酸痛疼痛，我感觉也可能是空调，是不是里面比较虚导致的呀？反正肩颈有问题的，我感觉就要严重一点，比春秋冬。

**玄同医师：**你的意思是没感冒的情况下，身体酸困吗？反正从空调屋里面出来，到外面自然环境，你会明显的感觉到身体的闷热感。但你在外面的环境里头，待一会儿之后，你也没觉得外面让你多么难受，但是你刚刚出来的时候，你会感觉非常强烈。其实就是因为你刚刚从空调房里面出来的时候，身体相对来说它气机是迂闭的，你到外面环境里头，你就会对比特别明显，你的身气机没有打开嘛，没有时间交流，所以就会觉得特别闷热，会燥热，在里头很不舒服，但你在外面去了之后，你慢慢跟外头交流通畅之后，其实外头也没那么让你难受。

那么身体酸困，因为现在我们基本上没办法避免空调，你上班的话，基本应该说都在空调房里头，没办法区分开，所以它是不是这个东西导致，是在交换的过程当中，还是说，比如说我今天一整天都在家，没有用过空调，也明显感觉到身体的那种酸困，还说我今天没上班，整个没用空调，就觉得整个身体要舒服的多，通畅的多。

**果秀：**不是整个，就是肩颈。

**玄同医师：**你只是今年，有可能明年你就不是这个样子了，因为你的状态一直都在变嘛。你看我以前夏天非常容易鼻尖出汗，鼻子上面一层汗，今年我发现，我没有了，以前背上随时都是一身汗，今年汗就少了很多。

**果秀：**真的，我以前一睡觉脖子这一圈都是水，睡完以后不管热不热，冷不热，都是一圈水，今天也没有什么了。

**玄同医师：**身体差的时候就是那种，冬天醒来，脖子上一摸都是一层水，衣领都是湿的，就是因为这地方特别不通畅，特别容易堵在这些地方。因为本身肩颈，它是最窄的一个口嘛，就像一个瓶子的瓶口一样，所以这段确实是特别容易堵。

我就感觉特别明显，气机就堵在这个地方，在脖子上下这一条线上，从去年开始非常的明显，尤其是到了睡觉的时候，其他的时候都还好，今年胀的感觉要轻多了，但是有时候还是会有，有时候会明显一点，有时候会差一点，但是基本上都还是会有。所以就在这条线上，它就是瓶颈。

**果秀：**你爱不爱用精油。

**玄同医师：**我买了，就没习惯用，一直放到那儿。

**果秀：**我就很喜欢用，反正酸疼什么我就开始擦呀抹呀。

**雅雅：**大圣确实是好用，止痒啥的。我是到小满前后的时候，正夏天也长脚气。小满前后必定要出一次脚气，高粱米那么大的水泡，奇痒，抹了大圣以后，第二天就会缩进去了，结痂，你一抠抠掉了之后就好了，确实是很神奇的。因为我不出疹子，所以这上面没有验证，但是脚气这个我可真是验证过了，都不用你再擦第二次。

**玄同医师：**我当时买大圣也是给我老公买的，他也是长脚气，也是想给他试，结果我也平常不在家，周末才回来，给他试了两次就忘了，他自己也记不住，就一直放在那儿。

**果秀：**我们家小孩儿还挺爱用这些的，他觉得挺好，就用呗。小朋友们好像接受度高一些。

**雅雅：**我看有人说夏天反而更容易受凉。这个确实是，冬天感冒我们很容易理解，一般受了寒受了风，很容易感冒。但是夏天特别热的时候，我有时候就在屋里边坐着坐着，突然的就会一下子，流清鼻涕，感觉鼻子好像突然通了一下，然后就有清鼻涕流下来，但是还没到感冒的程度，这种跟冬天的感冒，有什么区别？

**玄同医师：**为什么夏天更容易受凉？因为现在有空调，你没有空调，就不会有受凉的问题。

因为自然界的突然一下降温，还是没那么厉害，频率也没那么高。虽然说夏天的气温像今年气温，我觉得波动比较大，但是它再怎么凉快，会凉爽，空调这种阴冷的感觉是不一样的。现在好多人感冒，为什么特别容易受凉？其实就是因为用空调的缘故，并不是夏天它就更容易受凉，或者说他如果没有用过空调，他正常的情况，比起比冬天更容易受凉。

还有一种情况，从机理上来分析的话，冬天外面冷，我们的人体的毛孔，它自然的状态一般大部分会闭起来，会防止热量散发出去，但是人体它不可能完全闭死，闭死它没有能量交换，肯定就会里面引起内热，所以它不会闭死。但是到夏天不一样，夏天我们的热量起来，外头温度高，我们如果还是闭的那么紧，热就散不出去，它为了让身体的热量往外散，所以我们的毛孔它大部分是处于敞开的这种状态，一旦有寒气的话，它就很容易通过敞开的毛孔进去了。

比如你本身调节能力不是很强，一感觉到凉，马上你就能够调节过来，该闭你就要闭，做不到这么灵敏的调节，寒气就非常容易进去，所以你就更容易受凉。但如果你身体是很好的那种，身体壮的人，其实他就不存在这个问题，因为它功能转换非常的丝滑。

**果秀：**我觉得其实经常在空调房的人，适当出出汗挺爽的。但是大家出汗有几个方式嘛，有些人呢他喜欢去暴汗，去健身房或者使劲跑，汗出的很多那种，很累，大家就要注意自己的身体状况，不能太耗，虽然说你一时爽了，后头的话人就很发虚，补起来就反而不容易。

随着年龄的增加，其实运动真的是要比较适合自己一点的，温润一点的运动比较好，像得明健身的运动就比较好嘛。我们现在有个朋友说他去健身房暴汗了一下，我就说你偶尔去可以，因为他还比较年轻嘛，身体比较好。但是如果他年龄再大一点的话，暴汗实际上就太过耗了。

我现在特别喜欢开车，以前是不开车，以前坐地铁，我现在喜欢开车，是因为车上很热，我也不开空调，时间合适，正好回家二十多分钟，三十分钟不到，全程冒汗，车里面到处都是烫的，本来我就有一点寒湿在身体里头，我把手放在上头，我觉得好舒服啊，我现在知道外国人为什么喜欢躺在太阳底下晒太阳，各种晒，我觉得好爽啊。

**玄同医师：**夏天要出点汗，这个是对的。我们中国人养生的话，总体来说我们的宗旨还是遵循的《黄帝内经》，《黄帝内经》里的《四气调神大论篇》，夏季要干嘛呢？要使气得泄，若所爱在外。就是让你的气机泄出来往外走，感觉外面就是有你喜欢的东西一样，整天要到外面去，而不是把气闭到里头，人也在一个封闭的环境里头，所以夏天我们就是要出汗，要多出汗，但是这种出汗不能暴汗，因为暴汗的时候，他有几个问题。暴汗之后，他马上进到空调房间里头去，或者是暴汗之后马上去冲凉。

现在很多时髦的年轻人，你看他锻炼之后，因为非常热，马上就去冲凉睡着啊，这个其实非常容易出问题。比如打球的时候非常热，然后去冲凉就会变成残废，就整个身体经脉一下紧缩了，调不回来就变成残废了。我见过两个这种，都是因为年轻上大学的时候打篮球，然后去冲凉水澡变成这个样子的。因为他不懂这个道理，大汗之后毛孔全打开，进到冷水里头或者空调房里头的时候，热胀冷缩，因为年轻的时候气血是很旺盛的，但实际上身体里面有些内在的隐患，并没有被发现，所以你的经脉马上就开始收缩，血液不能过来就紧了，筋不能伸缩开，血液不能过来滋养它，就发生挛缩，之后你的身体又没有得到很好的调理，再慢慢的把筋舒展开伸开，这个筋它就一直属于这种闷缩的状态回不来，就出大问题。

现在你看，都是特别热，直接冰箱里一杯冰水灌下去，或者直接吃冰糕，一下子激着，就像起鸡皮疙瘩，一下缩的非常紧，如果他身体有隐疾的话，很紧了之后他没办法松开，如果是慢慢的冷的话，他就是慢慢的缩的，不会一下紧，打结一样，打死了。

所以我们夏天尽量不要暴汗，暴汗之后要防寒，不要让自己一下子去受寒，让气泄往外走出来，不要怕热。健身的人都有这种感觉，比如说自己闷热的，很难受，锻炼之后出一身汗，然后身体一下就通透了，就没有闷热感，就散开了，这个就叫气就泄出来嘛，它就不会闭在里头，所以还是要顺着自然界的气机规律。你看夏天连树木都是拼命往外长，非常快。春天的小苗到夏天就变成郁郁葱葱的这种状态，气机蓬勃的往外的这种感觉。

**果秀：**夏天实际上是我们健身的好时光。我还没达到现在这个状态之前，一到初夏的时候就觉得全身乏力或者闷，无力感，但是因为懂得理论基础，就想着要运动开，就鼓励自己慢慢动，慢慢慢慢挣扎出来以后，身体就越来越好。而且夏天热，身体活络起来的话更快一些，经络疏通的更快。大家只要坚持过那个点，再突破一下，状态就能提高的很快，反而比冬天好练的多，大家加油哦。

**雅雅：**夏天更重要补一下。因为如果你出汗，尤其是出大汗，会乏力。

**果秀：**我是这样的，小补一下。有时练练就有点累，或者有时候工作上有点累，然后我就含几颗奇真片，气息稍微起来一点点带一下，我感觉整个人精气神就起来，然后我再运动一下，把气息顺畅一下，就很快的。如果我觉得特别虚的话呢，就泡奇真粉，如果再虚一点的话，喝点奇风，杠杠的确实效果好。

**玄同医师：**身体比较差我觉得可以多学习一下果秀，一个是锻炼，还有一个就是学习，如何通过日常生活，比如说饮食，还有喝产品，来调节身体。我其实从一六年开始跟着老师健身，到现在身体有非常大的变化，其实它都是逐渐过来的，以前也是很多很多的问题。

但是这些都问题都不是说我一健身，半年一年一下就变好了，也是慢慢来的，尤其是身体特别差的，目前都有很多症状的，有很多反应的，一定要坚持健身，还有就是在力所能及的情况下，通过食品食补，如果你明显觉得自己锻炼之后容易亏乏的话，喝粉啊或者是我们的气血汤，或者是有条件的话，泡一点人参片，含几片，或者我们刚刚说的炖点鸡呀羊肉汤，加点药材炖汤喝。那么在补的过程当中，一个是要坚持，阴阳并举。

比如说为什么我炖鸡汤，我喜欢放点牡蛎花甲或者海参这种，它就是阴阳搭配。因为鸡和羊肉它是属于热性的，偏燥，属于阳，从中医的概念来说，我加一点牡蛎花甲呀，这属于阴血，偏寒凉，排里的东西，容易补到阴血，走的层次稍微深一点，所以就从这个角度阴阳搭配，你也可以根据这个原理去搭配一些药材。

我有时候会加一点黄芪，因为我喜欢它那个香味更浓郁一点，黄芪它可以带着这个气味往外走，所以香味会更好一点啊，或者说你觉得还喜欢再再补的浊一点，比如说补阴血，那么加点大枣啊，这些都可以的。或者说如果我气更差一点，就是我很容易疲乏，不是说干的那种，是疲乏，那我可以补一点气，就加黄芪，或者是加人参啊，补气来得比较快的东西就加进去一起炖，或者是喝粉，这都可以的。炖墨鱼也可以，墨鱼它也是算是可以补阴血的，但是那个味道它就有点重了，有点浊，所以就要看自己喜不喜欢。

刚刚说了几个原则，一个阴阳，就跟得明健身一样，一定要自知，一定要根据你自己的状况来，你喝那个东西特别舒服，这个很对我的胃口，然后吃了身体感觉也非常舒服，很容易把我虚的就补起来了，说明这个东西就对你很好，但是这个东西可能对其他人不适合。都不是，所以你要去感觉，你喝了这个东西，哎，我这么炖，这么做，我觉得喝了之后很明显对自己有补益的作用，说明这个东西适合你，你就这么做。

所以我们得明健身也是讲的是什么？不是规定你做十个八个或者多少分钟之内做多少个，而是根据你自己的感觉来，所以这个感觉也要带到我们平时的生活当中，比如我们的食谱当中，我的感觉，还有我们，比如说你要喝奇家的这些产品喝粉，我喝了哪个特别舒服，那我也可以喝，也有可能这段时间喝，这个觉得特别好，有可能再过段时间，你换另外一个，你喝的会特别好，用产品也是这样，要去感受自己，不要去忽略你自身的感受，你的这个主动性在里头也是很重要的。

雅雅：随时要感知自己的状态，舒服其实是很重要的，就好像一个东西，别人都觉得特别好，你吃了，你就是觉得不好吃，觉得不舒服，怎么也习惯不了它，我觉得就不如放弃。

**玄同医师：**对，墨鱼我可能就不太喜欢啊。我觉得味道太浊了一点，我不太喜欢那种感觉，但有的人他身体差，阴虚的很厉害，他就喜欢很足的那种状态。他吃了就会舒服。所以说这个一定要自己去感知。

我回答下大家的问题吧。吃啥都没太大感觉是咋回事？

有几个原因，比如说你的身体比较好，有可能就是你不需要那种补，你吃了补的，好像对你没啥感觉，这是一方面。还有一个可能比较极端的，就是你很差，打个比喻，就像一个很穷的人，你给他补助十块钱，二十块钱，他一点感觉都没有，这个时候他可能需要多少万才会有一点感觉。你身体很差的时候，一点点那种补的东西吃进去，它填不了那个窟窿，所以那个窟窿没填起来，你就感觉不到，这是一方面。还有就是你身体很差，身体很不通透，你吃的东西进不去，完全没有被你身体吸收，它就过了，没有吸收进去，所以你也没有感觉。

**雅雅：**亏，还有堵，一是你不足的厉害，一是你堵的厉害。

**玄同医师：**对，还有一个确实没有对你的症，也是没感觉的。比如你气虚，但是你补的东西不是补气的，那你吃了是没什么感觉。你血稀得厉害，你进吃黄芪，可能也补不上去，相当于补没补对症。这个也是有，比如说冬天有些人他要去吃外面熬得到阿胶糕，那东西腻得一塌糊涂，全是那种没法消化的东西，他吃了也是没感觉，还是会觉得自己没有补起来，你没有补对，所以他也不会有感觉。所以说这个要根据具体的情况找原因。

**果秀：**我来补充一下我们家具体的实例，我先生，他以前吃奇家粉和吃老师药一样，他都觉得好像没什么太大效果。但是随着他坚持健身，因为我经常吓唬他，我说你看你这个地方又长什么，你看你那个地方要怎么怎么样，将来你脑瘫了，吓吓他。

他说嗯嗯嗯，他就跟着锻炼。随着他锻炼多了以后，他就明显的感觉得到他吃这些药的时候越吃越舒服，说吃起好舒服，吃那种奇家粉的时候，他那个补益的作用，增强精力，还有助睡眠。他马上就能有那种感觉要快一些。所以说锻炼健身和粉粉的相辅相成的作用确实是很好的。

**玄同医师：**所以确实是跟你自身的状态，我们一个东西它既发挥作用，它其实无非就是内外两个原因，外面的原因和里面的原因，两个原因和谐了，它就出效果了，两个原因如果没对，没勾兑在一起，它可能它就不出效果。

**问：**紫外线过敏起疹子痒是什么问题？

**玄同医师：**紫外线就属于明显的损伤了嘛，还有你身体可能比如说你皮肤本身是比较弱的那种。

**问：**沉僵是怎么回事？

**玄同医师：**这个问题也很多个人问过，好多节目或者是老师课里，我们也都讲过，我也简单说一下，手指节痛，沉僵一个痛，我们睡觉的时候气血要回收的，活动的时候，气血往外走，休息的时候气血往回流，要收回来，所以就是一来一回。那么我们睡觉的时候，我们的整个身体，当然这是一个程度，你不可能全部像老师曾经讲过一样，我们到了晚上要休息的时候，我们的边防兵不可能全部都撤回来，还是会留一些放哨的，那我们身体也是。

大部分我们会进入休息状态收回来，外面留一些放哨的。但是如果你身体很差，那么大部分收回来的时候，有可能你本身兵力就非常弱，这个时候都要回去休息了，结果都撤回来，那么外头就没人了，没人去执行任务，相当于维持局部的这个功能，比如说我们身体手指的灵活度，它就是一个身体的功能，它也是需要气血，气血就是人手的外头的这个兵，大部分的兵回去了，别人还留的就足够，这个功能还可以维持，结果你留的兵力就不够了，你收回去，你就没兵力，你这个地方就僵了，没有人去干这个活了，它就僵了。所以你身体沉僵这个问题，要引起足够的重视，说明你身体容易出大问题了。

一个是你身体气血非常，我刚刚说的你兵力严重不足，兵力严重不足还有一个原因，因为你的兵力内耗比较多，身体不通导致内耗比较多，所以消耗比较多，那么出来的还就不够。

还有一个就是你本身它就是少，不通，所以经常中医讲的是因虚而淤，或者是虚瘀都同时存在。很多时候开始是虚，后面一虚就淤了，或者说一虚就变成一个实症，就差了，或者就叫不通了，变成堵的状态了，所以时间长了以后就是虚淤都存在。

所以大部分的时候，为什么我们强调我们的健身，一个是健身，一个是要吃一点适当的食补，或者是吃一点这个粉，一方面通，一方面尽量去给他补充能量，虚和淤两方面我们都去兼顾一下。

**雅雅：**这个是经常说的通一点儿，你补进去点气血，然后再通一点，再补一点，相辅相成的，这个才能通的更快。

**问：**没食欲，浑身发力又失眠，气血不足，身体很虚，容易感冒。

**玄同医师：**这个就是前面说的，你\*\*就会出很多的问题，症状一大堆，但实际上归根到底用中医来讲，它就是气血两个字，你把气血过好了，身体上啥问题都没了。就像刚刚果秀分享自己一样，她很多以前存在的问题，或者说症状都没有了。

所以说你这个问题要解决怎么办？不是怎么调，要时间，一定要有时间的，你要泡，身体慢慢的一点一点的去通，一点一点的去把它补起来。所以一定要有时间，没有哪个地方可以速成的，身体真的是没有速成，就跟我们的人长大一样，没有一下子长大了，他一定有时间。

**雅雅：**我本身也是，我18年健身，我去年四月份以前在果园的时候，老师如数家珍似的，在果园常呆的这几个人，谁有什么变化在说。但是说到我的时候，老师连着扫了我两眼，就说你怎么没有变化。老师说过了之后的下个月开始，我每次回家一次再回来，老师就说你怎么又有变化，你怎么又变了一点，

所以有时候可能之前的那段时间都没有变化，但是其实你身体是在累积的，你的努力也在给你累积，可能有一天突然的就上了一个台阶。其实我每次回家也就十几天，就是这十几天老师都能感觉出我很大的变化。小黑他们都能看到，包括刚才你说怎么瘦了这么多，去年开始，他们才明显的感觉到我瘦了好多的这个变化，感觉脸立体一些，真的就是从去年四月份以后。

**玄同医师：**我们量变到质变，它都是台阶。老师也讲过，我们的身体它是台阶，一个台阶一个台阶上的，它不是连续一条线一直这样的，它是一级一级往上跳，下的时候也是一级一级往下跳。你原来一直都挺好的，好像没啥问题，怎么突然一下身就好多问题就出来了。就是因为它是从上面一个台阶一下跳到下面一个台阶。那你回去的时候也是你要从下面这个台阶回到上面那个台阶，它也是要积累很长时间，你才会变化出来。

所以我们健身就要打持久战思想准备，要打持久战，不要想到很快，或者听外面的一些人跟你讲，我几天几天多久我就给你把肚子减下去，说实话，很多东西我觉得都是靠不住的。

还有接下来我们具体怎么做的问题。你既然到这个地方来了，说明你是有缘碰到得明健身这个理念的。也有机会学习我们得明健身很多的知识，只有我们自己的知识学习够了，我们的认知会发生改变，我们的思想才会发生改变。你才会去抵抗外面很多可能错误的思想，容易把你拉走的，带着邪道上的那种思想，你才有这个抵抗力。

还有你能够理解的我们说的这些东西，你认可它了，你才会真正的去接受，去实践，去真正的执行。所以第二点你要去学习，刚说第一个要有打持九战的思想准备。第二个就是尽量去学习，你学习了之后，有了正确认知之后，我们就来实践。

那么在这个过程当中，比如你身体现在确实有很多不舒服的，那我觉得一方面你可以通过中医的调理，中药的调理，可能有的时候症状严重，但是身体它变起来很快，有的时候症状不严重，变起来反而会慢。所以有的时候症状和你身体疾病或者状态，其实不是完全正相关，他有可能是表象，表象跟实质它是反的，有的时候是一致的。

所以有的人看起来症状很多，但是我喝点粉，很容易就解决了，或者说一健身可能很多问题就消失，然后才是深层次的一些东西又出来。但是有的人他可能要很久才会有，甚至他喝这些东西没用，必须要去吃药。

所以这个具体的，你既然出现这种症状干扰到你的生活，那我觉得你可以通过中医去调理，去看一下到底这个问题是浅层次的，局部的，还是你有深层次的问题，整体的问题都很大。如果是整体的问题都很大的话，那我建议还是去看中医吃中药，一方面药物，一方面通过我们的健身去帮助身体恢复。

这就是三点，我们要去做这三点。你去找好的医生，如果找不到好的医生，你既然遇到得明健身，那么得明中医，老师那边可以。

**雅雅：**咱们也有诊所了，咱们医师部也有好多医师，大家都可以找医师咨询。

**芳草：**我咨询的问题，我阳了以后，咳嗽气紧，快一年多了，平时也吃点药，中药调理，可是好像感觉没治了，还是不断的咳，一直咳，好像一直已经没有利索了。我今年做了胸部CT，说是支气管扩张，肺支气管扩张合并感染。西医让吃消炎药，我没吃，我找当地的中医吃药调理了一下，调理这么多，吃了也快二十多天药了。我感觉是好点了，觉得没去根，而且我哈气，这个气都是热的、烫的，它不是那种消化不了有味的口气，它就是特别热，嘴里有时候经常有特别烫的感觉。

**玄同医师：**自己感觉口腔很热，是不是？

**芳草：**对，出来的口气都是特别烫，舌头特别难受。

**玄同医师：**会口干或者眼睛涩，这些有吗？

**芳草：**口干，感觉喝水也不是太管用，因为我脾胃也不好，一般不太爱喝水，喝上水，有时候胃道就是咣当咣当的，脾胃特别弱。像我这种情况，我也不太想吃药，奇珍和奇壮壮断断续续的喝，可是我感觉没有多大效果，可能时间也不是太够吧。

**玄同医师：**我听你的描述，主要现在就是两个问题，一个咳嗽，新冠阳了以后咳嗽，现在还有痰。

**芳草：**干咳，偶尔有痰。中午吃了饭时候睡一会儿，就不能躺，一躺的气就往上涌就咳，把痰咳出来才能睡，要不就睡不了觉。

**玄同医师：**你描述的那个咳，在中医里面它就叫气立，气往上立的。我们的肺气、胃气、胆气都是往下走的，顺着它就是往下走。现在你感觉往上顶的，它就在吃力，因为那种逆道导致的咳，我觉得你这种情况还是吃药调吧。你刚刚说的口热，我初步判断，因为我看你的年时也在这个地方，可能就有一些阴虚之症，阴虚啊，因为你眼睛发涩，还有干，你喝水都不解用，这种就是有一点阴虚阳燥的症状。

**芳草：**平时也怕风怕冷。

**玄同医师：**又怕风怕冷，这个就叫阴阳两虚，这种相对来说调起来就会困难一点，加上又到了这个年龄了。其实好多阴阳两虚，不只是虚，还有更大的原因，是因为我们到了一定年龄之后，你会发现虚是一方面，其实堵才是更恼火的一方面，所以说你想把阴阳两虚补起来是很困难的。

要解决堵的话，我觉得像你刚说吃粉，一个没坚持，还有一个不是很明显的效果。因为我们的粉是国家允许的药食使用的，很多药用不了，稍微力道大一点的，或者针对性强一点的药材它没法用，相对来说是非常温和，所以它对一些比较浅层次的问题，可能效果会好一点。像你这个的话，我觉得要用更有针对性的一些药，所以我建议你去吃中药，我觉得中药吃起来解决你这两个问题不会太难。

**芳草：**当拍出片子看的时候，他就说耽误了，阳了以后遗症有点耽误了。

**玄同医师：**再加上可能你后头又吃了那么多西药，对你的身体整体来说可能也是不太友好，所以我是建议你去吃中药，解决你的身体的这个问题。一方面，你尽量跟着我们健身走，因为你到一定程度你就会知道中药确实可以救急解决一些问题，也会比较快，但是你会发现身体根本的好转，就像我自己一样，从16年健身到现在，其实身体根本的好转，还是在健身上。

**芳草：**我也体会到了，因为我阳之前锻炼感觉身体上了个台阶，我现在是火箭班，在火箭班已经一年多了，阳以前我觉得上了个台阶，挺好，结果一阳把我又打回原形去了。我以前体质确实是不好，脾胃确实是弱，我现在就累的不行，现在我跟基础班的操都累的不行。

**玄同医师：**这个时候更要讲究锻炼的方法了，练的方法一定要像前面讲的，一定要根据你自己的感觉来，你不用全部去跟操，你可以跟回放。因为你跟现场，很多时候你就想跟着他的节奏走，你跟着他的节奏走，有可能你就跟不下来。

**芳草：**跟不上，确实是跟不上。

**玄同医师：**那你就跟回放，回放你随时可以暂停，或者你觉得哪个动作还没做到位，你还可以再体会体会，还有你要节奏，比如还要做十个，做五个，我可能只做两个，我歇下，再来做两个，节奏你可以自己掌握。

**芳草：**火箭班感觉有点耗了，体质弱，火箭班力量型的确实有点耗。

**玄同医师：**这个耗，老师也讲过，就像旱地行船，没用，你看起来是练了呼哧哈欠整了一个多小时，浑身都在流汗。但是你会发现你的精力一点都没好转，提不上来。

**芳草：**因为火箭班人家练的都是越练越精神，我感觉我是越练越虚。

**玄同医师：**这就是节奏没掌握好。所以说你一定要记住我们健身的目的是啥？目的是让气血去充实我们的身体。让我们的气血，我们身体，我们自己的兵力去占有我们的身体，就像我们夺了一个城市之后，我们要有自己的人去把守，而不是说我们把它打下来，就撤兵走了，然后又是敌人在那个地方，你再打无数遍，结果你不停的打仗，不停的消耗，但是你根本就没把那个地方占下。

**芳草：**感觉补不进去。

**玄同医师：**我其实走过这个路，因为我特别喜欢空腹起来锻炼，因为肚子里没东西，浑身都轻松，我锻炼的时间又很长，可能去一个多两个小时，然后可能再走回来，反正就基本上就两个小时啊，每次晚上回来的时候就觉得好累，不想动了。锻炼的时候是很舒服，浑身都很轻松。但是锻炼了很久，你就发现我一点长进都没有，我身体没什么变化。后来我就变了，早上我可能会喝点粉，吃点东西，反正补点能量再出去，也不会练的太久，不会让自己很累或者很舒服的那种才停，反而现在我锻炼的时间比以前少，但是我觉得效果明显比以前好。

你就记住这一点，我们去练的时候，就是为了让我们的气血去占据我们的身体，是把这个结拉开之后让气血过去，还要在那个地方能够长期的流通，而不是我把它拉开了之后，拉的很细很长，但是气血过不来，这种干拉没用，你去调整自己锻炼的方法，这样你的效果就会出来。

**雅雅：**吃中药跟补气血，锻炼一起来。

**芳草：**我这身体好像也还不能补，先通一通。

**玄同医师：**阴阳两虚的时候，很讲究这个功夫了，他给你配方调方很好用，既要帮你去通，又要帮你补进去，力道又不能大，不能不通，通的地方不能大，通大了你自己就会累，还有也不能补大了，补大吸收不了。所以医生拿捏这个度，还有他跟你断症要断得对。还有用药这个度上他要去把控，所以说比较挑医生的。

**芳草：**支气管扩张，吃中药，像这年纪是不是不好逆转了？

**雅雅：**其实这是西医的说法，其实对中医来讲，它只有调和不调。

**玄同医师：**我不知道你听没听得明很多的分享就是逆生长，有很多人出现逆生长的例子。

比如你年龄大，气管已经扩张了，都回去了。人体最神奇的地方，它就在于你气血一通，它功能就能实现正常，它都能恢复。所以关键你气血能不能到那个地方去。你看得明很多人健身，都有逆生长的这个例子，比如结消了，比如像我，我现在身体比十年前还好。

**芳草：**不行再到得明看看，我看了好多中医了，不想吃药。

**玄同医师：**你可以到果园去待一待，去感受一下，还有更好的跟着教练交流。

**芳草：**有这想法。

**雅雅：**去跟老师待一段时间，你不用吃药，有可能在那个环境里边，你身体就上了台阶了，也是有可能好的。

果秀在得明健身里是结合的特别好的一位，她在家客厅里给孩子装了锻炼体能的器械，家里大事小情，她都能够用得明的健身、产品，还有无余去解决，是我们特别好的一个榜样。今天也特别感谢玄同医师把度夏的这个问题，其实不只是度夏的问题，还有锻炼与食疗结合的问题给大家解释的都特别清楚，也感谢玄同医师的到来给我们解决了好多问题，我也有特别多的收获。

**玄同医师：**刚刚有个朋友在问，长期吃中药，会不会肝肾损伤？回答一下这个问题，一听说吃中药这个误区比较大。

那么我简单跟他说一下，长期吃中药会不会肝肾损伤？其实这不是一个必然的结果，肝肾损伤不是你长期吃中药或者说你不吃中药，吃西药，它就不会肝肾损伤，两者之间是没有什么必然的联系，那么会不会呢？有可能会，为什么呢？因为你用药不合适的话，不管吃中药、西药它都会，中药还有一个可能就是你用得好，它是不会的。

一个是我们的中药里面一直都讲究的是相生相克，你用药的时候，尽量把它往相生的方向走，或者说它有毒性的一些，一方面你用它相克的东西去把它顶开，它就不会产生肝肾。

还有我们用药烈度上头，有的药它确实有比较强烈的副作用，或者是损伤，它的药性比较强，那我们可能就要用相对温和的药，用相对温和的药可能会有一个问题，治病的时间相对来说可能就会长。

人就像那个药一样，有的人他很有本事，但是他心性不好，我们的药里也有这种，有的药确实有某方面的一些专长特长治某些病它很厉害，但是这个药性我们在中药上面就分上中下，药性它是邪的，就是下沉药，它有比较强的那种，在中医里面它不叫损伤，它气性比较邪，就不太好。

但是有时候会用一些，所以我们在用的时候会考虑它的量，考虑它的时间，还有考虑它能不能用其它的药去替换。另外你这个人的身体，承受药物的这个身体，他能不能耐受，有的人身体他是可以耐受，有的人身体他就不能耐受。所以它还有个主客体之间的一个相互作用，也会去考虑。所以说这个问题我们其实有很多方面的关联去思考，不是一个必然的联系在里。那我们就回答到这吧。

**雅雅：**如果还有问题的话，我们可以记下来下期节目的时候再答，或者在我们的生活会员群里边去交流。今天我们的节目就到这，感谢玄同医师，美好生活得明创造，得生活得到好生活。下周六晚八点是我们的健身篇，我们不见不散，再次谢谢玄同医师，也谢谢果秀。