**20200730月子病群姬云鹏医师讲产后风恢复注意事项**

整理人：星星

**姬云鹏：**各位得明小伙伴，大家晚上好，我是大鹏，今天我给大家主要分享的是产后风的护理，或者说恢复应该注意什么问题，其实我还是想从整体来把这个事儿说一下，我在产后风群讲课也是比较多的，可能有些人对我比较了解，我今天主要分享：我们怎么认识产后风，第二个有了产后风以后我们怎么去做才能快速的脱离产后风的状态，我觉得这个更贴切一些。

这里可能有很多患者，这种痛苦我也很理解，我确实知道他们的这种痛苦，但是我觉得很多时候首先我们要去认识这个问题，很多产后风患者会问我吃什么药，怎么去调理，或问我怎么样才能立刻就好，或者说很快能够变得比较健康了。

其实我觉得这种想法和问法我都特别理解，但是我觉得首先我们要知道，比如有抑郁的，你身体能量不太足了而已，可以多晒太阳，还要多接触正能量的东西。很多时候，在我们生病的时候一定要反观一下自己，这个时候先暂停，先不要说我吃什么药，我怎么弄才能变好，你要往回追根，我为什么得了这个东西？或者说我为什么经历这种痛苦，有可能你在产后月子蒸，或桑拿导致你虚了，包括你可能在坐月子的期间着凉了进风了，包括你本身身体比较虚弱，因为你生完孩子之后，相当于从你的身体拿走了一大部分能量出来了，所以立刻身体就垮塌了，这种是很正常的。你要找到所有产生你问题的根，你先不要想怎么解决，我怎么去把这个病赶紧去掉。

很多时候我觉得我们先要反观一下自己，哪里做错了，或者哪里做的不对，不符合我们自然之道了，养生之道了。你找到这个之后，其实很多时候这个病已经解决一半以上了，你找到根了，就像蛇打7寸一样，你抓住它的要点了，你知道原来我可能是坐月子期间我就蒸桑拿了，本身你那个时候身体是打开的状态，你再一蒸肯定就越来越虚弱了，我发现好像很多地方都特别流行，月子期间去蒸桑拿这种，我不知道大家有没有蒸过的，有没有这种情况，包括有一些大龄产妇40多岁之后生完孩子身体变得特别差了，怕风、怕凉、怕寒、那种状态，穿多少衣服都觉得风要打透的那种。

这种其实是身体极度虚弱的一种表现，其实这些东西都不是最重要的，最重要的是，你现在在这种状态之下，你要找到根源，然后我们再去说解决问题。所以我在讲产后风或者是月子病，这个时候都会说这个问题，就是要找到根源，包括有些可能因为生气，跟老公或者公婆的关系不好，还有可能月子期间着寒这种，都有各种各样的问题，你一定要找到自己的根源。这个时候你再去根据根源去做，这是第一个要点。

第二个要点我们在找到根源以后，知道了问题在哪了，有两方面去改变。我之前也分享过，一般所有的病我认为都有两方面，一个就是情致，精神方面的，一个就是身体物质方面的。精神层面的这种东西，我认为更重要一些。这个怎么说呢？遇见的都是渣子？

好，首先你要想为什么我遇见的都是渣子，别人遇见的都是特别好的，这个也要考虑一下。你遇见的渣子肯定叫同气相求，肯定是你的自身的能量场，比如说你能量比较低，你吸引来的都是同频共振的，相当于都是差不多一样的，就像大学或者小学、高中能够玩到一块的，大概都是一个水平线上的，所以如果你觉得你遇见的都是渣滓，首先你要想我要提高自己的能量，提高自己的频率，让自己变成一个很阳光很积极很强大的一个人。比如说你是马云的话，你身边的人肯定都是层次不会太低的，对不对？

我觉得还是要从自身去找，你不能解决外部条件的时候，你一定要解决内部条件，什么意思？ 就是你根本改变不了，可能就像你说的，我遇到的都是渣男或者都是渣人，我改变不了他们，他们渣没办法，我也改变不了他们，把我自己变好之后，我可以把渣人甩掉，对不对？

所以这个时候你不要去愤恨，去记仇或者干嘛，老是陷在泥潭里，因为现在那个泥潭里你基本上就出不来了，你知道吧？这个时候只有自己自救，让渣人去把你拉出来是不太可能的。这个时候就提高自己的能量，提高自己的维度，提高自己的频率，自己能够强大起来，阳光起来，正能量起来，自然你身边的人慢慢就来了。像你觉得你遇到是渣男，你可以变强大以后把它甩掉，你找一个好人，不是渣男对不对？

所以有时候先不要去找外部的因素，要先找自己原内部的原因，内部的包括你的世界观，你的人生观，你的价值观，比如说你接触的人，你当时嫁给他的时候是你自己自愿的，他不可能是把你抢过来的对不对？

这个时候一定要看自己，不管你是善良和不善良的人都无关紧要，关键你要知道你如果在一个比较低的能量状态下，你可能身边没有这样的人能够带你出来的时候，你自己要自主，如果身边能够有正能量的人带你，那就是你的贵人。就像我们得明健身，得明健身都是一群特别正能量的人，他会带着你往外走，那你可以参加得明健身，在这种大的正的能量场带动下，一群小伙伴们都会鼓励你，加油解解闷。

加油吧我们一起走向最美好的明天，你就加入这样的一个组织，他可以带动你走，除了得明，可能还有其他的你也可以加入，在你觉得自己能量不足的时候，你可以借助外部的能量，但是这种能量一个是正能量的东西，正能量的团体。

所以这个时候，首先我觉得在面对任何问题的时候，都要先从自己那里解决， 自己是什么问题，为什么会遇到渣男，为什么要这样？先从自己来找原因，挖掘深层的原因，挖掘完了之后，有可能你发现原来我的世界观，我的人生观，我的价值观是有些不对的，你去改变这些之后，我们再通过后面我说的物理的手法，包括吃药的手法，包括健身锻炼各种各样的手法，这个只是一个术的层面。法的层面或理的层面，就是你大的宏观方面一定要把摆正。因为如果你宏观的层面不摆正，你方向都是错的，你越努力你却是越失败，你知道吗？

很多人说越努力越幸运，这是有一定道理，但是越努力越幸运的前提是你努力的方向是对的，如果你努力的方向不对，你越努力越失败越悲催。所以有些时候我们要把这些东西有一个分辨，大家不要随波逐流，而且我之前也分享过，很多时候我们接触的世界是自己内心的一种画线，一种外在感应出来的一种世界。

这个时候你觉得你处在阳光的，或者你处在悲观的或者你处在抑郁的状态，那就说明其实是你内心有一些问题或者你内心的一种状态，这时候你改变你内心的状态，你整个外部世界就会慢慢改变。我给你举个例子，比如说你内心特别阴暗了，你可能感到的都是特别阴暗的人，你如果是内心特别光明，特别积极向上的，然后你就会遇到这些积极向上的人，这些人会带着你一起走向积极向上，这就是叫大环境对你的一种影响，其实最终还是你自己内心感召出来的一种世界。

一路花开（注：群里患者），其实也不是唯心，你知道吗？唯心和唯物我觉得不用这么太去区分，但是我知道我们整个世界就你如果是从科学的角度来讲，我们的世界就是物质世界。我可以跟你讲，我们认识的世界只有4%是我们可以认知的，96%是不可以认知的，为什么？因为我们认知世界通过我们的眼睛看耳朵听，鼻子闻，嘴巴尝，我们的各种感官可以认知的世界，包括我们看见的世界，我们可见光范围，非常窄的对不对？ 还有红外线、远红外线或者更高的那种，因为我知道之前有一个清华的教授说过，我们可以认知的世界只有4%，96%都是我们认知不了，因为我们人类这种器官是不可以知道那些世界的，因为他感知不到，你就认为没有，肯定不是，包括所谓的科学，包括我们所谓的中医，说中医很多不科学，你想科学的定义是什么？科学的定义就是我们认知的，我们可以重复实验的，我们可以看到的世界，然后用这个去定义这个世界对不对？ 我们有96%的世界你没有看到，你能拿4%的标准去定义96%吗？用科学的角度给你讲，根本说不通的。就像我们都会做梦，你科学的角度能证明梦的存在吗？或者你能把它显化吗？你不能，你不能捕捉到它，但是我们真的每个人都有梦。最简单的一个道理。所以科学说中医不科学是很对的，中医肯定不科学，为什么？因为你科学的标准就是错的，知道吧？你拿一个错的标准去衡量其他的东西，其他东西肯定都是错的，理解了吧？就是这个意思。

所以我们说心的力量或者说我们内心的这种强大是有多么强大。其实很多时候我觉得内心的一种强大，如果从科学的角度来讲，可能就是一种频率，这种频率可能是我们用科学的角度是测不到的，但是这种频率是真实存在的，然后这种频率这种正能量阳光的东西是真实的，可以改变你人生的这种能量和频率，最简单的我们晒太阳的时候会觉得特别暖，对不对？这个就是一个正能量的东西，很直观的一种感受。

所以为什么说毛主席有一个心之力，我建议大家尤其产后风患者，我觉得你们可以每天都读一读毛主席写的心之力太厉害了，他讲心的力量，毛主席应该说很科学了，破四旧很多这些，他肯定不会说不科学的东西，但是你可以读一读心之力它表达的是什么东西，就是说内心强大的能量，这个我认为是真实存在，但是我们现在科学或者我们现在的技术手段不能够捕捉到，或者不能够证明到了，就像量子纠缠一样，对不对？

很多人我一见你我就知道你好或坏，我们俩气场合不合，对不对？目及而道存就是我们两个一对眼，我就知道我们俩合不合适，我们俩能不能聊到一起？其实没有什么物理的科学的公式去给你证明合适不合适，但你感觉就在，是因为频率在那，所以我觉得很多时候不管你是唯物还是唯心，我觉尤其是唯物主义的，你可以先放下那个框架，然后去接受一些更高一层的，或者说我们中国传统文化里面精髓的东西，因为中国上下五千年都不止，西方科学200年，拿这个去跟那个比，我觉得都非常可笑的，但是因为现在这种更大的一个社会环境是要往科学或高科技的方向去走，是没有办法，但是你不能否认这个心的力量或者是能量的，或者说是意志力，或者说这种心智的能量你是不能否定的，包括我讲的很多癌症患者，最后真的不是因为癌症这个病把它导致让她去世了，是因为他很多时候一听说癌症，因为癌症人们已经给它定义了一个词，就是死亡，基本上等于死亡对吧？

他听到这个时候基本上心已经崩溃一多半了，中医角度讲就神已经散了，神散之后，基本上你真正最后不是被疾病弄死的，而是被吓死的。还有一部分没有被吓死，但是要各种化疗放疗一堆东西，最后给折腾死的。简单举个例子，我们正常人去让你去放疗，化疗完了之后，我估计你活的可能性都很小，更不用说一个生病的病人。这个道理其实非常简单，我都可以用科学的这种推论来给你说，我不用说中医的这种理论，特别高深理论来讲。你正常的一个人去放化疗，完了之后加那么多疗程，你这个人都会完蛋，你不用说一个生病的人，甚至是癌症患者，生病很重的一个人。

有些人为什么癌症能好，反正无所谓了，我能活几天是几天，我心情很放的开，我心情很开朗，我无所谓，反而这种状态下之后人神聚在一起，那么我们身体可能就会慢慢的去抵抗”所谓的癌症”，它是一个假象，慢慢可能会好。所以我就说很多时候哪怕你是非常重的产后患者，我们得明健身里已有走路都非常费劲的那种，慢慢经过自己的锻炼和恢复，包括意志力，包括我们得明健身这种正能量大的小伙伴带领。“姐，咱们没问题，能解决”就是这种阳光的正能能量的东西，鼓励你慢慢继续往上走，山东有一个我知道我很清楚，因为是我介绍的，现在组织大家一起去，玩完全没有问题了， 以前的身体状态非常不好的，所以我说其实很多时候我们首先要明白，我们 的力量就是我们意志的力量，不管你是什么患者，首先你自己想，我肯定能战胜，如果你自己都没有这种信心，我能不能好，我是不是不能好了？完了。因为你自己都没有往前走，别人也没办法往前带着你走，根本就没办法把你带起来。所以很多时候你不管是真的假的，你咬牙也好，你怎么着也好，你一定要先有意志力和信念，我这个问题肯定能解决，而且肯定能够治愈好，肯定能跟正常人一样。因为什么？因为你这个病怎么也比癌症要好治一些吧？怎么比还要轻一点，对不对？你癌症都能治好，你这个应该更没有问题了，是不是？

对，你这次是复发，然后意志垮了，一路花开，其实我觉得既然你学过三年的马克思主义这些，我觉得你至少受教育程度应该是很高的。我讲完之后你可以回复，反复的回听几次你去理解，不管用你科学的角度来或者唯物主义的角度来理解，还是用更其他的一种方式理解，我相信你只要是能够明白我说的，你这个问题基本上解决一大半了，而且你的问题真的是能够解决的。你放心，我觉得我在这不是说信口雌黄，随便说，我对说的所有东西要负责，因为本身我学佛的我不会打妄，也不会忽悠什么，我没有必要，因为没有任何利益关系。

对，就像癌症一样，我给大家说一下癌症，为什么很多癌症觉得治不了？因为我们很多时候如果从能量的角度来讲，或者从量子纠缠的角度来讲，现在大家已经把癌症和死亡划等号了。这是一个通路或者量子纠缠的一个通路，很多人一说癌症的时候他就自然会想到死亡，所以相当于量子纠缠在一起了，你想它是死亡，基本上这面震动和那面震动能够连在一起，它都同频共振，很容易你就被共振马拉松。

所以这个时候你就要知道，原来是有这种量子纠缠，你这时候要切一段，你就要想我癌症是没有他们说的那些，而且癌症是人怎么说呢？众口铄金，很多人赋予它这种可以让人产生绝灭的能量，如果很多人认为癌症跟感冒一样，癌症跟感冒一样一直这样说，反正我得了癌症无所谓，就跟感冒一样，我发点汗然后吃点药就好了，癌症就会很快解决，就是量子纠缠，我是这样理解的，每个人可能有自己不同的一个认知，所以我觉得大家首先要从信念上切断。

首先要切断通路，认为我产后风是不死的癌症这些，不要有这种想法，你就想产后风其实跟感冒一样，可能会比感冒稍微复杂一点而已。你要有这种概念，要有一个乐观积极阳光向上的心态，我跟你说癌症其实都可以带癌生存的。

你看看很多树有树瘤，这些树瘤跟树可能一直长，树死了树瘤也在，那他一直是这样的，我们每一个人身体都有癌细胞的，只不过这癌细胞是属于压抑状态，它没有被激发，所以每个人都有癌细胞的，每个都可能是癌症的，这个都无所谓，因为我正气比较多可以压制他。

我最近经历的就是一个60多岁的老太太被车撞出去十几米，整个半身所有的肋骨全部折，然后插到肺里，很多人认为她活不了，然后经过两个月的ICU出来之后，现在已经可以正常的活动，但是还没有出院，两个月，其实60多岁，还有那样的一个恢复能力，其实人还是挺厉害的，就是她的生命还是比较旺盛的，前提是你要有乐观积极向上正能量的东西在里边。

所以我很多问题的时候，我就都要说一定要有一个特别阳光积极正能量的心态，可能对于每个人来说他可能会比较难，可能会我现在特别累，我现在很烦，我现在很虚弱，特别怕风，确实有这种状态，但是你要知道美好的明天在那等着你。如果你觉得你自己起不来，你自己觉得不行，你加入一个正能量的团体，包括你身边的朋友闺蜜、哥们什么这些都无所谓，就是有正能量带你的人，这种人你多接触，因为他是一个能量，他像一个太阳一样，你可以吸收他的能量，让你变得慢慢强大起来，你千万不要跟那种天天打击，天天说你，天天觉得你不行的这种人在一起，那你就完蛋了。

所以这个时候我就说，其实得明健身是非常好的一个正能量场团体，真的也不是为了挣钱，因为我跟大千老师已经有好几年的时间，包括从刚建立的时候，我就一直跟到现在，我知道我们要做这个事的目的是什么，是希望有更多的人能够从不好的状态，从低能量的状态能够走出来，能帮一个是一个，别觉得好像有几千块钱，这种费用干嘛，其实这个根本都不是为了挣大家钱来做这个事儿，完全没有必要，包括我给大家讲过所有分享，我觉得不是说要有什么机会，因为我没有一分钱提成，而且我是觉得我能够把我的所有我知道的东西分享给大家，能帮一个是一个，因为我觉得这样是我可能帮一个人可是帮一个家庭，而且我传播很多正能量的东西，包括很多，比如说我后面可能会讲一些小技巧小妙招之类的，能够让大家从这种比较不好的状态走出来，这是我非常愿意做的事，我觉得是非常记功德的事，我觉得星星之火可以燎原，能够让更多的人了解真正的中国传统文化，真正的传统文化的美在哪，他的这种优势在哪，让更多人知道中国的包括生在中国是多么幸运的一件事情，我觉得这可能是我一生的一个使命。

我觉得其实这种课我已经讲了很多的，我估计10遍都不止，但是我还会每次都滔滔不绝，很愿意把这些东西能够掏给大家，哪怕你学了一点点，哪怕你学了一招，你能够把你孩子的感冒治好，比如咳嗽治好或者什么治好，我都觉得我这次没有白费。

所以我希望大家不管你是在什么一个状态下，你要相信这个世界是正能量的，邪不压正的一个事件，只要你往那个方向去奔，就像太阳在那，或者说太阳已经出来了，你只要把窗子打开，阳光就会进来，但如果你老憋在那个屋里面，把窗门关上，你就是不开，阳光真的没办法照进来，在这个时候一定要把窗子打开一点，让阳光照进来，一点点，慢慢就阳光起来了，而且很多时候有些人比较犹豫，怎么有些人还是觉得好像要花钱干嘛，其实很多时候你要知道，得明这点钱真不是钱，根本就不算钱，我是真的觉得，因为我见的太多了，ICU一天的钱基本上在1万到一万二，而且这个钱是不能报销的。因为我身边有这样的人，有这样的经历，所以我是觉得大家很多时候真的有一个特别正能量的有人伸手，比如说你掉到河里了，掉到泥潭里了，有人伸手接你的时候，你一定要把手伸出来，你别还在躲在泥潭里，一定要把手伸出来，我们可能就拉你一把，叫佛渡有缘人。如果我把手伸出来了，你根本就不伸手，就缩在那里，那真的谁也救不了你。

所以我说的稍微远一点，我拉回来，首先我们不管你加不加入得明健身，不管怎么样，你首先自己要相信自己一定能够从这种不好的状态里走出来，而且这种不好的状态对你来说是一种磨练。如果你能够把这种磨练战胜或者这种困难战胜，你就牛叉了。

你看我产后风我都战胜了，我生活中还有什么困难不可以解决的，这可能就是对你的一种锻炼，天将降大任于斯，人也必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。你如果能够战胜了你任何事情，包括你自己做事业都可以战胜。所以你不要觉得我好悲催，我怎么得了这个问题，有时候可能是一个好事，恩生于害，害生于恩，大家可以好好去理解这句话。

这个一路花开，你回头别抑郁了好吗？抑郁了一个多月了？多晒晒太阳，多跟我们得明的小伙伴聊一聊，不要老诉苦，你要相信你也可以变成太阳，你就是再卑微的小草，你都可以吸引一点露水来帮助旁边的小蚂蚁喝一点水，不管你多么不好，你总有阳光的一面能够照耀别人，所以你千万不要磨灭自己的阳光，正能量的方面，你不知道你光是能够帮助到哪怕一个人，万一你小光能够照耀身边的一个人，你不就是帮助了别人了吗？这个可以叫逆增上缘，一种不好的东西可能对你来说是一种磨练，你经历的考试，你考研了就知道了，你考研过了之后你就可以上研究生对不对？

这个也是一个考试，这个考试过了之后，你可能人生各方面经历都会有很多升华，包括你对人生观、世界观、价值观这种改变都是你人生的一种生活，我可以理解认为每个人来到这个世界都是有各种各样的功课要做，各种各样的考试要考，如果你考过了那你就升级了，就像游戏里面升级打怪一样，你把怪打过了，你就要升更高的级，一直往上升，那你就升华了，要不然你这次来了之后，你没通过你下次还得再试，所以就很麻烦了。

你相信你肯定能，而且我觉得你接触的得明，你只要坚持去做，你肯定会脱离这个问题了，我是有信心的，因为说实在的，我在中医圈包括各种灵性圈，包括道医各种各样的圈，我接触非常多，我知道每一个人是在什么样的水平，所以我相信如果你真的坚持做下去肯定是没有问题，包括即使你得了癌症，我相信你也可以解决这个问题的。只要你真的是一个正能量的心态，第二个可以通过我下面说的这方面，我大概说的差不多了。

第二个就是我们身体层面和物质层面的，我觉得第一个是可以运动，运动一定是要运动的，这个运动一定要有节制的，然后要听从自己身体反馈的运动，你运动多少比较合适比较舒服的，包括我们用什么样的 运动方式，得明健身里也有，我建议一些比较虚弱的人，也可以在运动的同时适当加一些打坐，站桩，包括一些食补、药补，这些都是可以的。

但是我跟你说前提是你首先是要有一个正能量的心态，这个是非常重要的，如果你心态都不正常，你靠这些草木金石血肉这些东西来补你，我觉得意义不是特别大，因为你的方向是错的，所以你再往里怎么弄，我觉得意义不是特别大。所以我为什么一直说要把心态意志力，包括正能量这方面讲了很多,人很多时候不是被这种物质方面击垮的，是被心理层面击垮的，这个是非常重要，你首先是要有顽强不屈的意志力,还有一个非常正能量的心态，很多时候你可能不吃药，你也可能会变好。

所以我一直在强调，不管怎么着，你一定要把心态摆正，而且一定要是特别正能量的，不管你能不能正能量，你也要装出来，这个叫谎话，说多了都变成真话。哪怕你现在状态很低迷，很抑郁，很压抑，但每天你要强装微笑也要强装，多接触正能量的人和团体或场景和场所，就是这种环境对你的一种影响。你自己如果起不来，你要赶紧找一个正能量的东西去把你激发起来。

我觉得从物质层面来讲，我觉得不用说太多，其实每个人都有各种各样的办法，我建议觉得想开方吃药的，还是要在大千老师这边，我觉得是稍微靠谱一点，我认为的，因为很多人问我在哪去吃药？怎么弄？基本上都是推荐大千老师，因为他在这方面也有很多经验，而且现在目前中医是一个什么样的状态我也很清楚，这方面接触太多了，因为前段时间还去武当山学，也学习了一下，那边有一个任之堂，我觉得也可以，大家如果在那边更方便的也可以去看那边，都是挺好的。

我觉得今天的这种分享其实啰啰嗦嗦也说了很多，我不知道对大家有没有帮助，我是希望有些帮助，不能面诊，怎么把脉，其实很多时候我跟你说高手不需要把脉，望闻问切大家知道吧，所谓的4诊合参是代表4个不同的层面，古代扁鹊望而知之谓之神，古代的扁鹊并不是说他真的看一下，他其实是有一些内视功能的，我们不太说了，说的多了可能会觉得比较神叨，但是我接触的人中有这种能力的人是有的，我也亲身经历过，这不是说谎话，他看你一眼知道你什么问题，我可以给你举个例子，比如说你家有个桌子，他拿手摸一下，就知道这个桌子是什么树，整个桌子经历的所有的场景他都知道，这个树是怎么来的，从哪从一粒种子到变成树，所有的过程它都可以回溯。这个完全是可以有这样的人，只不过可能更多人没有接触过而已。

但我们不说这些，这种人是有的，不需要把脉，你发几张照片你的基本状态都可以知道了，而且很多时候我跟你说中医调的不是你某一个病，而是调你的某一种状态，就把你的身体制造一个正能量的场的熏陶下，你慢慢身体各方面在这种场的熏陶下就会变得越来越正常，正常之后很多病就去掉了，他给你调病的时候，比如说你感冒，我就把你感冒调好了，可能其他的问题也调了。是这样的，千万不要是要像西医牙痛治牙，脚痛治脚这种，中医调的是一个整体，如果它只是调到某一方面，其实不是特别厉害的，中医要掌握大方向，这个是非常重要的。

注：回答群友的，那么多干农活，多接触自然，多受大自然的这种熏陶这种洗礼，然后这种正能量场，因为大自然就是一个非常好的充电器，你到那里边把自己充一充电，这个是没有什么问题的，不用太在意这些知道吧？

这个其实我觉得没有那么复杂，很多人都被一些定义，一些框架，一些我们世俗的东西给给框住了，最简单我跟你举个例子，时间比如把这一年这个时间的概念，这个时间是不是真实存在的，这是我们人定义的，地球转太阳一圈就叫时间一年对不对？真的有时间那个东西吗？真的不一定有，因为是人去定义这个东西之后被框住了。我再给你举个例子，一个小孩生下来之后，你给他一个甜的东西吃，让你告诉他这是苦的，你给他一个苦东西要告诉他甜的，他长大之后他就认为甜的是苦的，我不知道你理解不理解。

站桩适合身体虚弱的人可以的，当然是要适度，身体舒服了就好了，也要稍微运动，运动和站桩是可以相互协调补充的。阴阳阴阳这样，你先调理一下胃吧（注，对群友说的）。

我希望大家不要被世俗的概念或者定义所束缚，你可以尝试着去接受一些你们现在可能不能接受或者说唯物主义不能接受的东西，要打开一点，我们认识世界只有真实世界4%，你就知道了。

我觉得今天的分享就差不多了，再有什么问题大家可以在群里问，我可以回答，或者我们还有其他的医师，也可以再来私信我。谢谢各位能够听我的啰啰嗦嗦说这么多，谢谢大家。希望大家都能够获得健康，快乐圆满的人生。