**20200904月子病群-虚峭医师讲手诊5**

整理：云南开心

主持人：小伙伴们，大家晚上好。我是得明健身西北组二期的会员，甘肃的Amy。今天晚上在这里进行手诊的分享。我简单的介绍一下咱们得明健身，得明健身是一家专业的健身机构，致力于经脉健身理论，专业经脉教练培训，自主健身产品研发，自主旅游项目开发等。2016年创办以来，通过网络教学线下，旅游活动等方式，已经会则大众无数。针对现代人缺少户外活动，身体瘀滞不良的健身方式等情况。在祖国古老经络理论的基础上，创办了得明经脉健身，很多公司白领，产后不适，有过健身误区的伙伴，已经通过经脉健身走出亚健康状态。得明健身也是一种全新的生活方式，秉承身心同健，生活即健身，工作即健身的健身理念，将健身融入生活和工作，从而在改善体素质的同时，让人拥有健康积极的生活理念和工作方式，进而从根本上帮助偏离轨道的现代人，重新拥有积极健康，活出自我的崭新人生。

今晚咱们手诊的是虚峭医师，江西中医药大学研究生祖传中医，后追随大千老师学习气学中医多年，对感冒、咳嗽、便秘、腹泻、哮喘、失眠、疼痛、皮肤病、妇科病、肝胆疾病均有很好的疗效。尤其善于治疗内科、妇科、儿科等疑难疾病疗效甚好，深得患者的信任。他讲课风格特别幽默风趣生动活泼，为广大学员所归追捧和喜爱，是得明医师团队中的首席讲师。

自然美：



**虚峭医师：**大家晚上好，今天我们继续手诊课。看你手指之前，我问两个问题，每天喝水量多不，经常嘴巴会干不？还有一次的饭量，胃口这一块怎么样？

夏雨：不多吧。但是我总是有意识多喝水。

**虚峭医师：**平时会经常饿不。

夏雨：会，所以强迫自已吃多点。

**虚峭医师：**你的舌相，手相有些不乐观的地方，首先大概的一个情况，元真还是太弱了，容易气虚，上个楼干嘛的可能就乏力，别人上五楼没事，你上五楼估计要停两下，这是一个大的问题。从中医上讲，元真气弱供应不上来，这是一个大的方向，容易怕冷，有时候一寒气一来，可能穿的比别人多一点。刚刚我为什么问这两个问题，我就想核对一下，你的胃其实还是蛮大的问题。不光看你的舌相，还有看你的小岛纹，实际上都对应的脾胃，还是出了大问题，就会有一系列的症状和表现。看看你的手指，指背上大鬼脸那里很黑，一个39岁的那么黑，说明脾胃淤的堵还是蛮厉害的。大鱼际也不饱满，也有点塌陷，也对应的脾胃的，你消化能力要差一些，就会类似于产生有一些人可能拉稀了，但是有的大多数的人就更容易便秘，肚子胀，吃多了胀气，不吃又难受。脾胃这一块,如果出了问题，我们知道脾胃在心口窝的前面，那么脾胃出了问题，就会拉到后面的俞穴。你可以看一下，你舌线上有一根细纹，这个纹好长，而且不是很直，很多时候脊柱骨会出问题，正好对应着脾胃后面这一块，背上也容易出现在胃的后背这一块，对应这些俞穴也会有一些不舒服，比如类似后背弯个腰，或者拍一下都会容易痛。

鬼脸黑气血也不通，大的关节什么膝关节、肘关节、肩关节这些大的关节也容易不通，都容易痛。为什么说你脾胃问题，我把它作为一个最主要的问题来提。舌相上也看得到，手相上也看得到，那块的颜色出现了异常，包括你看你舌相对应的中间那根线周围，好颜色跟外围的颜色它是不一样的，从两个手指的手背上，都可以看到相应的地方拱起来，食指根部都有一些突起，这也是个印证。那么就会出现一些一系列的症状，脾胃不好的人，有很多人会干的不得了。我看你好像还没到这一步，至少手掌还没有很干，但是你要是说继续下去，脾胃就会严重起来，脾胃为后天之本，脾胃一旦坏了，身体要好起来就更麻烦，难度就更大。我给你提个建议的话，你虽然有很多症状，但是脾胃是第一要去维护的，这个问题不维护好，其他就会出更大的问题，这个是我给你提的一个医学角度建议。包括你在治疗也好，在各种运动也好，我希望你侧重一点，在脾胃上好好调养一下。如果你脾胃要没调好，吸收就不行，一个人不能正常的吸收，再好的营养物质，不能输送到全身，那么你哪来的精力，体力去锻炼，哪来的这些能量去通这些关节。所以千万不能强行用针灸，艾条熏这些方法去熏它，熏的过程中是好了，但是整个气血越来越严重。脾胃不好的人，有些人甚至会咽喉有些不舒服，有一些火气，热气往上刺激咽喉，有时候喉咙会痒，有一些人会有这样症状，有的甚至严重一点的，可能还会烧心都有就蛮严重的。普通的情况就是胃胀胃胀，气不往下走，反过来打嗝，老是一点一点的嗝，如果你打一个好长的嗝还好一点，你打一点一点的嗝打的人也心烦，那都是胃不好，有的时候打多了还想吐。

第二个肝这一块也不好，看她舌形就不正，歪歪的，一般人还摆不出舌形来，歪了。代表啥？表示身体的经脉流转不通畅，容易引起经缩，造成一些关节，脖子、颈椎，这个就不舒服。尤其是肩胛骨，后背这一系列的东西，都是胃它就先管上焦，中焦，如果这个没弄好，上中焦就会难受，有的时候就会咳嗽，气短，气不够。我刚刚仔细看了嘴唇这一块，偏干了一点，而且还带斑，嘴唇鼻上就带斑，还有颧骨那边也带斑，对应的肝脾不好，所以脾胃上出了问题的。如果要开中药吃干嘛，一定要把脾胃调顺了。我们治病有一个最关键一点，吃药调理也是这样的，吃完药之后发现人更轻松了一些，精力更好了一些，体力更好了一些，能吃饭了，能睡觉了，吃喝拉撒睡正常了。这个时候你再来谈其他东西的恢复，而不是吃了他药，我关节要松一点，但是回过头来，你过一个月之后你会发现关节更痛，千万别搞反了，外面很多医疗都是你哪里痛，我就治哪里。

我们看到手背的上面，因为蚯蚓状还是蛮明显，所以她表现的一个症状，就是从手背来看，好像是上交焦出了问题。但我从临床这么久以来，发现她上焦是有问题，真正的根还是在中焦上，中间那一根线，中间那一块颜色不对的地方舌尖上，可以明显的看到。因为中焦她气机运转不正常，所以会造成上焦肺有时候就气不够，有时候会憋闷，舌头中间裂纹一定要注意，正好对在中间，它又不是直直的一根，像一颗小枝条一样的，左一根，右一根的展开来，往往对应的就是中脉，很多时候对应的就是我们的脊柱骨出问题了，还不那么直，说明脊柱骨还会有一些歪曲了。有些人痛，他脊柱骨好直，但他这个不记得歪了，这个要注意，歪了气血就更不通了。我们其实看她手上下焦也有些问题，可能表现还是偏虚，偏弱一点。在她这个病中主要还是中焦问题引起一系列的连锁反应，要解决她这个问题，中焦是先入手，把脾胃调顺，把气补起来，其他的小病才能慢慢好。那么我也讲了艾条熏，针灸，我个人建议你就别做了。整个舌形不正，气机就不会顺，气机不顺，气走到哪里，就会胀到哪里。很多时候会胀在关节上，因为关节的气最难过，如果关节胀了，那么气还很足，就会胀到体内五脏六腑上，一下这里痛，一下那里痛，甚至胀到有时候大便解不出来，胀到脾胃上，这个要注意。本人有啥情况可以跟我沟通一下，我尽可能这么多年的经验，推测到的跟你讲。

脾胃的这块治法，我记得我发过一个视频，如果脾胃不舒服的，大家可以吃下姜陈汤，可以问一下我们组的阳子师兄他有。特别是对于胃不太好的，在我的快手上还发了一个姜梅汤，这个方子比目前市场上所生产的酸梅汤的效果，肯定是不一般的，有暖胃的作用。如果你要是胃寒，光吃原来酸梅汤，气机不运化不能走开，有时候对胃还是个负担，所以我在这个方子上微微加了一个生姜，就可以让胃得到能量，得到活动，加了一点阳药，不至于让酸梅汤过于凝化。当然了我这个也只是缓解，因为有药的成分我就没加，因为再加的话可能会出翻病，有些人不理解，所以实际上我们能公开的东西，一般就是越安全越公开，越不安全，越可能治疗会出翻病的情况，反而不会加那么多。但是具体你们入了会员，我肯定会告诉你们慢慢尝试加一下，包括阳子师兄也会告诉你们加什么，主要从安全角度，有些东西我们就不便公开拍，就这个意思。

夏雨的问题，我觉得首先一点，你脾胃还是要调一下，可能的话找老师调一下脾胃的问题。第二个运动也侧重于把脾胃疗调化开。脾胃调化开有两个，第一个是前面腹部这一块，肚脐眼以上可以多揉一下，多动一下。还有整个背部，你虽然不能艾治，针灸，但是一般用轻轻的按摩一下背部，那是非常有好处，让气血通一下，哪怕只是手在那里戳一下，都会非常好。如果你们在吃中药的过程中，吃了一两个礼拜，效果不明显，也没有翻病，甚至可能还加重的情况下，或者医生也解释不清楚的情况下，我建议你们换一个医生。像我看病百分九十以上都是复诊病人，因为我现在不愿接新病人，我一接新病人，本身复诊病人还没消化完，我已经够累了。所以不准我的复诊病人，再介绍病人，我说要介绍病人很简单，你什么时候吃好了，再去介绍别人，别人也更认可我。

我前段时间给一个领导治病，他的病确实也蛮重的，治了现在应该是第三个星期了，他一星期来一次，吃的都很好。吃一个药好不好，要看哪些？第一看精神面貌。第二看吃喝拉撒睡，这些东西非常重要。第三，你看整个身体是不是轻松了，看整体，不能说我关节好了，但是别的地方不行，我们先要看这三点。如果有翻病，这里面有个问题。什么是翻病？如果是在这个基础上出现的疼痛，各种不通，医生又能给你合理的解释，你可以认为翻病，如果不是要注意，有时候可能很危险。我记得一个朋友，也是同事，他开这个药给病人吃，病人就天天拉，拉都站不起来了，越拉越没劲。好。他还以为是犯病的话，那就很严重了。我给我的病人开也经常拉，但是越拉越轻松，越拉越高兴，越拉越有劲，不一样了，那么后者才真正叫翻病。当然有一些翻病的厉害的也会造成乏力，但是前提是你明显吃药发现自己是在往上走的。你的问题相对多一点，也比较典型，今天花的时间可能有点长了，你也没反馈具体一个啥情况，反正我就这么说，这个是目前我遇到的这个稍微有点典型的案例。

夏雨：是，我难受了很多年了。

**虚峭医师：**我只是劝你下次不管调啥问题，先把脾胃调好，再去健身，胃寒的问题不解决，或者胃动力不足，或者吃饭成问题，会影响睡觉，消化都会影响这些东西，如果不能根本上解决。很多医生你头痛治头，脚痛治脚，要冶猴年马月，你身体到时候把胃搞垮了，那更麻烦。

夏雨：后背长痰，不能呼吸，气血很弱。重要是我的骨头弯曲，这个能调好吗？骨头都定型了。

**虚峭医师：**骨头弯曲，这个能调好吗？要看怎么弯的，只要骨头不是裂的，弯的通过运动，30多岁还能慢慢回来，但是骨头弯你要回来，一定要运动，在运动的过程中还要补充气血，气血不足，那些骨头怎么容易弯回来，弯回来使劲弯会折的，只有一点一点要时间。所以中医治病在我们这里得明也是精气神，体力、精力上来是第一要解决的问题，大家千万不要老盯着病看，每天越看越心里不舒服，如何把自己精神搞起来，我们发现那些小问题，都会陆陆续续全部自己恢复，这个非常重要。你的情况就讲到这里。

自然美：



**虚峭医师：**我们讲下一个，第二个叫圆圆圈圈，大概多大年纪？我看了一下，掌纹有点问题，这舌头也没伸出来，这舌根我看不到，所以两个舌相稍微有些区别。我刚刚讲到掌纹三根纹，天线、地线、人线，她地线的都不是很清晰。不是我们经常看惯了这三根线的话，否则我都有时候一下子带过，都会忽略掉地地线微暗弱了一点，这说明一点生命力太弱了一点，这个要注意生命力一弱，同时这个人精气神就要差一个台阶了，体力就不好，可能有的时候做点事就容易喘气，上个楼也累。看手形也知道有点弱不禁风的样子，像林黛玉一样的，气血偏虚，人估计也应该不会好胖，不壮实偏瘦。程程讲小指，无名指好弯，弯的话一般肝胆都不太好，因为胆经有时候会造成她脖子不舒服，肩颈这一块都不舒服，有些还会腰痛，一般指头弯得厉害的都跟痛有相关。为什么跟痛相关？一侧的经脉瞪得另外一侧经脉，让整个身体都变弯，气机就不得以流通。

脾胃这一块也弱了一点，刚刚讲了关节这一块会有点酸痛，要注意一下。她有时候还会容易上火，而且这个火往往跟心火相关系大一点，有时候一激动一着急的口腔就冒溃疡或者干嘛的，有时候会有牙齿印也多一点。尽管她瘦，但是湿气还是蛮重的，所以一个人胖瘦也不是说跟这个湿气是必然的联系，胖的也会有湿气，瘦的也会有。所以尽管体弱也要锻炼，你不锻炼怎么除湿。下焦也堵一点，本人不在吗？我也没法跟她沟通，具体她一个啥情况，我只能大概的讲。看她的手相就跟画了毛玻璃一样的，不清楚，不透亮，第一个一团浆糊一样的味道，蒙蒙感特别强，这个气机也就这么朦胧感。如果看上去很顺畅，纹是纹，脉是脉，肉是肉，这个人身体就好。看上去看不清楚一样，近视眼看一样，肯定这个身体状态也就类似于这种状态。所以手相给我们一个什么状态，她身体就是一个什么状态，手相给我们有骨骼有力坚强，她就是有力坚强，看大骨头特别大一个，握起拳头来噌铁骨，真的就是要有力量的人，那个人你说他没力，那就是看走眼了，那个不对。一看这个就跟林黛玉一样的，手指头指纹也看不到，肉也看不到，就跟骨头一样瘫在那里，又白又那个啥，这个肯定不对了，这就是身体太弱了。

自然美：



**虚峭医师：**第三个最主要一点明显的湿气太重了，这一排牙齿印，身体偏虚又虚，又湿，舌头都不够灵活了，就是鼓起来了。她手指头都变形了，中指直接弯掉了，不管两边都弯掉了。主要整个状态不顺的话，看整个舌苔气血，可能还会怕冷，怕冷的状况可能还是蛮明显的。关节弯的话，很多时候关节会痛，中指都弯了，可能脖子，肩颈这一块还会痛，特别是大关节会痛，再加寒气寒凝住了就更容易痛。

曦妈：对，怕冷。

**虚峭医师：**有时候都不知道哪里痛，关节痛，身上痛，你也找不到一下，这痛一下，那痛，那就气血虚。她的舌相也看得到并不平，它中间一条沟两边拱起来，那么就最重要一点，你千万别生气了，再生气舌香会越来越变形，平和心态。

曦妈：特别容易发火，脾气不好。

**虚峭医师：**你的地线我刚刚看了一下，稍微短了一点要注意，现在才三十二岁，整个生命力一定要强大起来。我记得我有个两面撑的动作，开贝壳，畅气功都可以做，中指歪的一边厉害去了，把两边撑把心肺撑开。为什么叫你做两边撑？看两个手指背上边靠近那些大关节骨，那地方有些突起，颈椎，腰椎要注意，天天没事要练的，两面撑还是多练练，撑的过程中在教练教你一些动作，怎么三走，四举，这些要点就很好的教你。所以体现在上焦不开，你把中焦竖起来，立起来，中焦稍微偏弱了一点，下焦稍微偏不通，主要侧重点。脾稍微虚一点，因为脾虚就会湿气重，有时候还会上点火，要注意一下。

曦妈：能吃不长肉。

**虚峭医师：**上焦不做的话，偶尔会胸闷，咳嗽的，要注意。脾虚了能吃不长肉，还是瘦了一点。你的优势的，第一个你没有前面那些病人那么重，第二个你年轻，第三个你只要找对方法就恢复的快。看你这个嘴唇一圈颜色都偏暗黄，脾虚还是蛮厉害的，脾虚要调好，每天开心起来，快乐起来，也好的快点。整个舌形上稍微虚了，不平，一定不能生气了，在生气你这舌头就憋闷了，到时候会憋胀。但是不管说是哪种情况，只要坚持下来，一两年之后都会变化。

曦妈：平常不怎么爱出汗。

**虚峭医师：**平时不怎么出汗，所以我才叫你出点汗，就是因为不怎么出汗，你这个水湿都偏憋在里面了，要是出汗了透了就好了。