

目 录

一. 总论.....	1
(一.) 人体通道理论.....	1
(二.) 大气一转, 其气乃散.....	2
(三.) 三焦理论.....	3
(四.) “奇家”的优势.....	4
(五.) “奇家”的选择.....	7
二. “奇家”产品介绍.....	9
(一.) 奇真.....	9
1. 奇真简介.....	9
2. 成分构成.....	9
3. 应对问题.....	10
(1.) 感冒发烧.....	10
(2.) 出汗问题.....	11
(3.) 肠胃问题.....	11
(4.) 月经问题.....	13
(5.) 睡眠问题.....	13
(6.) 亚健康.....	14

4.翻病情况	15
(1.) 头面部	15
(2.) 肠胃	16
(3.) 月经	17
(4.) 睡眠	18
(5.) 精力	19
(6.) 排寒	20
(7.) 发热	21
5.注意事项	21
(二.) 奇悦.....	25
1.奇悦简介	25
2.成分构成	25
3.应对问题	26
(1.) 肠胃问题	26
(2.) 月经问题	27
(3.) 泌尿问题	28
4.翻病情况	29
(1.) 头面部	29
(2.) 肠胃	30

(3.) 月经.....	31
(4.) 睡眠.....	32
(5.) 精力.....	33
(6.) 排寒.....	33
(7.) 发热.....	34
(8.) 二便.....	34
(9.) 皮肤.....	36
(10.) 发痒.....	36
(11.) 心肺.....	37
5. 注意事项.....	38
(三.) 奇壮壮.....	42
1. 奇壮壮简介.....	42
2. 成分构成.....	42
3. 应对问题.....	43
(1.) 肠胃问题.....	43
(2.) 皮肤问题.....	44
(3.) 性格问题.....	45
(4.) 睡眠问题.....	45
4. 翻病情况.....	46

(1.) 二便	46
(四.) 奇风	48
1. 奇风简介	48
2. 成分构成	48
3. 应对问题	50
(1.) 头面问题	50
4. 翻病情况	51
(1.) 头面部	51
(2.) 肠胃	53
(3.) 出汗	54
(4.) 睡眠	55
(5.) 精力体力	57
(6.) 排寒	58
(7.) 发热	59
(8.) 皮肤	59
(9.) 发痒	61
(10.) 隐私部位	61
5. 注意事项	62
(五.) 奇猛	68

1.奇猛简介	68
2.成分构成	69
3.应对问题	70
(1.) 感冒发烧	70
(2.) 头面问题	70
(3.) 肠胃问题	71
(4.) 驱寒暖身	71
4.翻病情况	72
(1.) 肠胃	72
5.注意事项	73

一. 总论

(一.) 人体通道理论

《道德经》说：“圣人不积，既以为人，己愈有，既以与人，己愈多”。每一个生命体都是在无限循环的，有体内无限循环与外在无限循环，只有在通畅状态下不断积累，生命能量才会越来越旺盛。生命能量不是靠节流获得的，而是在不断反复良性循环过程中累积出来的。如果担心生命能量的散失而节流，会导致生命循环受阻，使生命能量整体状态开始下降。只有保持通道的通畅性，能量的进出保持相对的平衡，整体的生

命能量才会越来越旺盛。

（二.）大气一转，其气乃散

大气一转、其气乃散，出自《伤寒论》。“大气”指人的正气、元气，“其气”指邪气，这句话是指正气振奋后，邪气消散于无形的过程。人体是个通道，人的正气在体内是不断往复循环的，如果被邪气压住，循环受阻，会导致运转失常。通过对正气的推动，使身体“大气”的循环能正常被拨动起来从而顺利旋转，随着正气的不断旋转，把失常的部位调正常，使邪气顺着经脉的走向甩出体外。

（三.）三焦理论

焦是气机运行的通道，三焦是六腑之一，也代表能量在胸、腹腔运动的区域，根据部位不同，它纵向分为上、中、下三个部分。上部在前胸一带，反映了心、肺的功能，是为上焦，它与中部的分界线在心下（即两乳连线中心往下的凹陷处）；中部在胃脘一带，反映了脾、胃、肝、胆的功能，是为中焦，它与下部的分界线在肚脐；下部在下腹部一带，反映了肾、膀胱、大肠、小肠的功能，是为下焦，它直到耻骨联合处为止。在这三焦之中，下焦是“根本”，中焦是“枢纽”，上焦是“开花结果”的地方。

我们会生病，简单概括就是上中下三焦堵了，如果把三焦通开，很多病自然就会消失。得明健身和奇家产品，就是通过锻炼和补充相应能量的方法，让经脉调达，气血顺利运转，进而从机理上改变身体大环境，让身体健康活力，许多不适症状自然消失。

（四.）“奇家”的优势

第一，“奇家”是以中医经脉运行理论和人体能量理论作为指导而研发的，把握了人体的气血规律，**致力于打通经脉与补充元真**。现在大部分疾病无非是两个原因：虚、堵。虚了就补气血，堵

了就通经脉。只补不通，补不进去；只通不补，也通不了。“奇家”则两者兼顾，不仅有打通经脉的成分，而且有补充能量的成分，模拟出了最适合气血的气场，符合“阴阳之道”，所以喝了就感觉精神。

第二，“奇家”是纯植复合型能量调补剂，能疏通经脉，补充能量，调达脏腑，进而激活人体潜能。外面的大多数保健品基本都是单一成份，而人体所需要的恰恰是复合成分。更重要的是，市面的多数保健品不仅成分单一、功能单一，而且多是粘腻不化的补品。现在的人假虚真淤，盲目、一味地吃补品，

不能被吸收利用，反而会上火，造成虚不受补的假象。“奇家”坚持通补调结合的原则，在通的基础上补，在补的基础上通，可以更高效地发挥作用。

第三，“奇家”与“得明健身”相得益彰。“得明健身”是主动地通畅经脉，“奇家”是被动地能量补充。二者结合，就可能更好、更快地打通经络、调达脏腑、理顺三焦，让我们迅速恢复活力。

得明最重要的理念便是绽放，让我们每一个人的气机能够顺畅地流转。健身的作用如此，“奇家”的作用也是如此。“奇家”重在通畅经络，补充元真，

使气机周流运行，助力于我们实现绽放。

（五.）“奇家”的选择

奇真 ——以广谱性调补身体为主，侧重激发身体能量，有“能量棒”的美称。它适合工作压力大，运动少，容易累的亚健康人群。同时，可以作为健身伴侣，及时补充运动中消耗的能量。

奇悦 ——专为女性而设计的，以中下焦养护为主。这包括妇科、泌尿、生殖等问题，适合于全年龄段女性。

奇壮壮 ——以调理肝、脾、肺等常见问题为主，特别是中焦脾胃。它尤其适合全年龄段的小孩，以及中焦有问题

的成年人。

奇风 ——以大补身体为主，补力强，层次深，侧重滋补身体能量。它适合身体虚弱，需要补充气血的人群，如产后风、大病初愈、经期虚弱，长期身体透支者及有泌尿、生殖等问题的男性。

奇猛 ——它是一款通经脉的阳性饮料。它能养护脾胃，振奋精神，可解乏、解渴、解酒，老少皆宜。

注：“奇家”是食品，有补益和综合调理的能力。但它不是万能的，不能用于治病。服用后，有极大不适的，且无法短期内缓解，而又心存疑惑的人，还是要及时就医。

二. “奇家”产品介绍

(一.) 奇真

1.奇真简介

奇真是一款立足于日常养生的通用款复合草本植物产品，属于固体饮料类食品。它以补益身体为主，侧重激发身体能量，适合工作压力大，运动少，容易累的亚健康人群。同时可以作为健身伴侣，及时补充运动中消耗的能量。有“能量棒”的美称。

2.成分构成

奇真的成分：枸杞、黑芝麻、肉桂、人参、山药、玉竹、黄精、茯苓、杏仁、

百合、橘皮、香橼、薏米、木瓜、昆布、酸枣仁、桔梗、菊花、麦芽、生姜、花椒、紫苏、火麻仁、甘草、二氧化硅。

枸杞、黑芝麻益肾，肉桂温肾，人参大补元气，山药、玉竹，黄精补脾，茯苓健脾，杏仁开肺，百合润肺，橘皮、香橼理气，薏米除湿，木瓜柔筋，昆布化结，酸枣仁安神，桔梗利咽，菊花醒目，麦芽和胃，生姜、花椒温胃，紫苏去寒，火麻仁通便，甘草调和。二氧化硅就是细沙，保证粉不结团。

3.应对问题

(1.) 感冒发烧

①小孩发烧咳嗽，可以用奇真加三

克桂枝。同时，可以配合无余抓背，推大椎以及提捏前额。

(2.) 出汗问题

①人在夏天很热的时候出汗是正常的，也会感到有些没劲儿。如果出汗特别特别多就不正常了，不过还得看每个人的具体的情况和其他的问题，奇真是补充能量的，能量足了，自然就不觉得没劲儿，而且能量足了才能收得住汗。

(3.) 肠胃问题

①胃胀，又容易上火。可以喝奇真，喝了之后打嗝放屁，把淤滞的气机搅动起来，排出体外。同时，可以试试揉按合谷穴，推推小腿外侧的“阳明沟”，

配合四举转体以及三压。

②小儿积食，可以喝奇真，陈皮水冲奇真一起喝，效果更好。同时，可以揉按合谷穴。

③胃反酸，可以喝奇真，喝的时候泡点陈皮。同时要配合健身，做做转体、侧弯、“开贝壳”、“畅气操”。

④感觉心口堵，能喝奇真，可加清半夏六克，橘皮六克，效果更好。同时，可以揉按内、外关穴，并且练练四举转体和立式拉腹。

⑤肚子痛、胃胀不舒服，能喝奇真，可加桂枝、枳实各三克，效果更好。同时，可以试试揉按合谷穴，推推小腿外

侧的“阳明沟”，还可以练练上举高抬腿。

(4.) 月经问题

①很多女生，喝完奇真之后下了很多血块，这是好现象，这些血块在肚子里都是淤血，排出来顺畅了，所以痛经可以得到有效的缓解，是大大的好现象。盆腔积液、子宫肌瘤、卵巢囊肿多少都是气虚、血寒气郁、淤血内停，把这些脏东西都排出来，对身体大有好处。因此，饮用奇真可以有效缓解痛经的症状。

(5.) 睡眠问题

①入睡难、睡不沉，喝了奇真后可

以明显改善睡眠。现代人压力大，夜生活丰富等很多因素导致心神不宁，同时腹部深层和下焦淤滞严重，气血不能下沉，上浮于表，从而影响睡眠，奇真有通畅五脏六腑，调达百脉的作用，经脉畅通了，睡眠质量也就提高了。

(6.) 亚健康

①城市白领，不爱运动、身体虚弱、浑身感觉不通畅的亚健康人士，这疼那痒的、浑身无力、没精打采、失眠、痛经、拉肚子、便秘、头疼、身体虚弱一族，还有产后风、怕风怕冷人群。这些情况都比较适合喝奇真。

4.翻病情况

(1.) 头面部

①喝了奇真上火、咽喉牙龈肿痛、头疼、长痘痘、恶心呕吐、口腔溃疡、痰多。因为，身体里的邪和毒，想去除，就得通路，不是从上边走，就是从下边走，要不就从四肢走，以上症状都是邪气往上发，一个个都想拱出去。喝了奇真上火的，都是肚子里太不通了，奇真的能量下不去，马上给顶上来了，所以不用担心，继续喝，奇真有通肚子的效果，慢慢肚子通了，就不会有上火的现象了，能量就都进去了。

②喝了奇真后，上眼皮肿得厉害。如果

之前不肿，最近开始肿了，大概是因为奇真的能量到身体里散不开，聚在上焦心肺，就表现为上眼皮肿，主要是在发肺胃的邪，是好的现象，继续喝，消得快。

③喝了奇真，嗓子疼，吞口水都疼。此时，可以继续喝，适当减量，配合锻炼。通了，就不疼了。

(2.) 肠胃

①喝了奇真，胃胀、胃疼、拉肚子。这说明肠胃系统非常差，奇真在帮忙做梳理。火麻仁有润肠通便的作用，很多人拉肚子，觉得是这味药导致的，其实不是，这是奇真的整体能量在帮助攻邪。

当身体受寒或有郁结时，邪气停留在腹中，如果不能及时排出体外，会慢慢形成淤堵结节。奇真温经通脉，如正人君子，进去就把邪气赶走，邪气以拉肚子的形式出去，这是好现象。要看拉完是否舒服了。

②喝完奇真后，二便通畅。这是因为肺与大肠相表里，中医认为肺张开了，大肠就张开了，奇真里有紫苏籽、火麻仁、桔梗、杏仁，在通畅肠胃的同时开肺宣肺，不专注于通便而达到通便的效果。

(3.) 月经

①喝奇真后，会痛经。很多女性之

前不痛经，喝了之后会痛经。虽然她不痛经，估计之前例假也不正常，都被邪气压住了，奇真在帮她打通淤滞，在通而未通的时候就产生疼痛，这都是好现象。坚持服用，会有改善。

②喝了奇真后，月经停了。喝了奇真，突然便秘或者停经，都是推动了邪气，邪气顶在下边，出不去，就像推箱子推到门口一样，不要害怕继续喝，推出去就好了。

（4.）睡眠

①喝了奇真后失眠。本来奇真有助眠的效果，如果失眠，说明能量下肚之后与邪气打起来了，身体里面不消停，

顶着就睡不着觉，这时候别害怕，坚持喝，等奇真把经脉打通，自然倒头就能睡。

②以前喝奇真大汗淋漓，最近喝了嗜睡。这是因为之前不通，奇真的能量往外走，所以出汗，现在里面通了，能量直接进去了，往里面走，气往下沉，所以嗜睡，是好的现象，继续坚持喝，效果会更好。

(5.) 精力

①本来奇真能量下肚，人会更精神，很多人喝完了之后昏昏欲睡。这是因为，多是下焦不通，喝了奇真之后，下焦将通未通或者下焦通了，能量聚在下焦循

环不上来或者正气掉下去了，还没有反上来，人就感觉昏昏欲睡，这是好现象，就像持续紧张亢奋的人，事过去之后，松懈下来，感觉浑身没劲一样，再喝一段时间，昏昏欲睡的情况就会消失，人变得正常。另外，可以适当加些奇悦，奇悦专注温通下焦，通开速度更快些。

（6.）排寒

①喝了奇真后，四肢会冒凉气。这是因为经脉里本身就有寒气，奇真的能量逼着寒邪往外走，就从四肢通过凉风的形式冒出来了，所以喝了之后冒凉风别害怕，正是好现象，就让它冒，冒干净了就好了

(7.) 发热

①喝完奇真，感觉脸有点热，有点儿上脸。上脸是下焦不通，奇真有通调下焦的作用，通开了就不上脸了。

②喝完奇真，身体温暖。大多数人都会有温暖的感觉，身体微微发热，非常温暖舒适。奇真进入了身体，其中，黄精、玉竹，百合、黑芝麻、人参、枸杞和山药，都是补品，本身带有特异性的能量，混合在一起进入身体，就会产生温暖发热的感觉。这是能量源源不断进入四肢百骸、五脏六腑的表现。

5.注意事项

(1.) 奇真是食品，不是药品，所

以没有疗程一说。就是一种复合能量补充剂，可以日常当茶饮。

(2.) 喝了奇真没感觉。这有可能是身体太差，喝了都不发热。需要奇真、健身双管齐下。

(3.) 孩子能喝奇真，不用担心里面的人参，并不是让孩子单独吃人参，对于整个配方来说，人参的含量不高，完全符合国家标准。人参大补元气，想能量来，得带劲儿，必须加人参，但不是加得越多越好，给一点儿就行了，配伍非常合理。

(4.) 喝了奇真后，一般人会感觉身体温暖、二便通畅、打嗝放屁、睡眠

质量提高、胃口变好、经期不适得到缓解等。

(5.) 按国家标签管理规定，含有人参的产品，须标注孕妇及 14 岁以下小孩不宜食用，介意的可以不喝。

(6.) 年龄大且有基础病的人，奇真作用人身体后，会有一定的翻病症状，每个人的体质不一样，年纪又大，喝了会有什么情况谁也不能确定。如果怕翻病，建议别喝。平时有空建议多走动，练得明健身三走四举的动作。

(7.) 喝奇真时，一般一天一袋，一次一袋或半袋均可。通常，一次一袋效果更明显，一次半袋口感更好。功在

长久，每天不要过量即可。

（二.）奇悦

1.奇悦简介

奇悦是一款立足于女性日常保养的饮料类食品，适用于中下焦的养护。它对女性尤佳，包括胃部保养和子宫保养以及各类女性相关的特殊养护，都适合长期服用。

2.成分构成

奇悦的成分：红糖、茯苓、芦根、白茅根、大枣、桑葚、橘皮，冬瓜子，桃仁，高良姜，肉桂。

下焦的问题有四点：虚、寒、淤、虚。红糖温胃养血，茯苓甘淡渗湿，芦根、白茅根通调水道，大枣补中益气，

桑葚补血滋阴、生津润燥、橘皮理气，
冬瓜子利湿，桃仁活血，高良姜温里散
寒，肉桂温经通脉。

3.应对问题

(1.) 肠胃问题

①喝奇悦后，可以缓解胃痛。胃痛是由于身体淤滞、腹部有结不通导致的。加之现代人生活节奏快，在紧张的环境下吃饭，吃的不好，消化也不好，更容易堵在胃部。奇悦能调整肠胃、通小腹经脉，能比较快速地疏通淤滞、扭结的地方。当奇悦把淤滞通开了，胃就不疼了。当然，身体的养护在日常，平时还是要多注意尽量保证健康饮食。同时，

还可以练练高抬腿、立式拉腹，注意揉按合谷穴和小腿部的“阳明沟”。

②胃着凉疼，也可以喝奇悦。奇悦着重调理人体的中下焦，包括人的肠胃，不断通调身体，暖化腹结，让邪气浮出水面，通过大便排出体外，邪出则疼痛解，浑身轻松。很多人由于腹部有淤滞，邪气盘踞在肚子深层次，冰冻三尺非一日之寒，可以通过坚持调理把邪赶出去。

(2.) 月经问题

①痛经，可以喝奇悦。很多女生，喝完奇悦之后下了很多血块，这是好现象，这些血块在肚子里都是瘀血，排出来，小腹顺畅了，所以痛经可以得到有

效的缓解，是大大好的现象。常见的盆腔积液、子宫肌瘤、卵巢囊肿大都是由气虚、血寒气郁、瘀血内停导致，把这些脏东西都排出来，对身体大有好处。同时，还可以练练三压与揉按三阴交穴。

(3.) 泌尿问题

①尿路感染，可以喝喝奇悦。奇悦是一款专为女性研发的产品，女性通常中下焦瘀阻，瘀在水分和血分导致下焦不通，奇悦能很好地打通下焦，对女性常见的卵巢囊肿、子宫肌瘤、盆腔积液、尿道炎等有很好的改善作用。同时，也可以多练练三压与三俯。

4.翻病情况

(1.) 头面部

①喝奇悦后，头晕。这说明胃不通，喝下去之后，气不往下走，往上走。可以减少每次的服用量，比如从半袋或 1/3 袋开始喝，慢慢胃通开一些，就不会头晕了。同时，可以多练练下肢的健身动作。

②喝完奇悦，脸有扎扎的、热热的感觉。这说明表阳不通，奇悦在疏通表阳。表阳不通的人，容易感冒，皮肤也不光滑，这是表阳不布，所以喝完会有扎扎的感觉，坚持一段时间，气血通利起来，这些感觉会消失，营卫之气会出

来滋润皮肤，皮肤会越来越好。

③喝了奇悦后，眼睛肿了。如果之前不肿，确实是喝了奇悦之后才肿的，那多是奇悦在身体里能量散不开造成的，上眼皮肿说明能量聚在上焦心肺，下眼睑肿，是能量聚集在胃经，在发肺胃的邪，是好的现象。继续喝，通开就好了。也可以配合无余技法推按眼周，消得更快。

(2.) 肠胃

①喝奇悦后胃胀。这说明肠胃系统非常差，奇悦可以通调中下焦，在做梳理，要通没通的过程中，会反而觉得胃胀。坚持喝，等肠胃调理顺了，胃胀感

就会消失。同理，有些喝了后会腹痛。这是由于身体淤滞、腹有结不通，奇悦本身是调整肠胃的，身体里有个淤滞在那搁着，奇悦一碰那就疼，这都是奇悦在帮忙通，通开了就不疼了。多喝几天试试。此时，可以练练上举转体和三压。

②喝奇悦后，更容易饿。这是因为奇悦可以作用在胃，胃里的结通开一些，胃口也就多开一些，饭量也会增大一些，就会容易饿。

(3.) 月经

①喝奇悦后，月经量少了。这说明奇悦在下焦起作用了，在调理月经，在调整过程中，出现月经量多、量少、提

前、延后，都是正常的翻病。坚持喝，等下焦调理顺当了，月经也会正常起来。

②喝奇悦后，经期开始下血块。奇悦就是专为解决中下焦问题设计的，有温通小腹经脉的作用。很多人喝了之后能明显感觉一股热流从胃直到小腹，原本小腹淤滞不通的地方，经过奇悦的温化，如同寒冰解冻，以血块的形势把寒邪往外排出，这是好事。

（4.）睡眠

①喝奇悦后，睡不着了。本来奇悦有助眠的效果，如果失眠，说明能量下肚之后和邪气打起来，身体里面不消停，顶着就睡不着觉，这时候别害怕，坚持

喝，等奇悦粉把下焦经脉打通，自然倒头就能睡。

(5.) 精力

①喝了奇悦后，犯困。这说明奇悦已经在开始通开胸腹和下焦，气血下沉，填补之前的亏空。所以说开始犯困并且睡得很沉，这都是大好现象，一定要坚持喝，最后下焦填补上来之后，能量往上返，到时候就非常精神了。

(6.) 排寒

①喝完奇悦后，四肢、身体局部会冒凉风。喝了之后不是浑身温暖，而是浑身冒凉风，这凉风哪来的呢？这是人经脉里本身就有寒气，奇悦的能量逼着

寒邪往外走，就从四肢通过凉风的形式冒出来了，所以冒凉风别害怕，正是好现象，冒干净了就好了。

(7.) 发热

①喝奇悦后，浑身发热，发烫，像发烧。身体相对通透的人喝奇悦，胃开始会有微热感，但非常温和，浑身开始微微发热。奇悦中的肉桂、高良姜都是热的，同时有红糖增补气血。发热、发烫是表阳有瘀滞，奇悦在通表阳，散郁气。

(8.) 二便

①喝了奇悦后，突然便秘或者停经。这都是因为奇悦推动了身体里的郁气

（邪气），郁气（邪气）顶在下边，出不去，就像推箱子推到门口一样，不要害怕，继续喝，推出去就好了。同时，可以揉按三阴交，助力正气。

②喝奇悦后，大便增多。奇悦着重调理人体的中下焦，包括人的肠胃，随着中下焦通开一些，身体里的淤滞会随着大便排出，大便也就相应增多了。

③喝奇悦后，排烂便。这是由于腹部有淤滞，邪气盘踞在肚子深层次，喝奇悦能通畅下焦，不断通调身体，暖化腹结，让邪气浮出水面，通过大号排出体外，邪出则浑身轻松。同理，便溏也是在调整肠胃。这都可以放心喝。

④喝奇悦后，小便增多。奇悦中通调水道的东西比较多（茯苓、白茅根、芦根、冬瓜子），作用在下焦，肚子上的郁气顺着水道出去，就会小便多。

（9.）皮肤

①喝奇悦后，大腿会出疹子，发痒。奇悦着重调理人体的中下焦，随着中下焦通开一些，身体里的淤滞或邪气会以各种形式排出，出疹子其实是排邪的一种表现。邪气往外走使身体的某些部位产生痒的感觉，这些都是典型的翻病。

（10.）发痒

①喝奇悦后，身体某些部位会发痒。奇悦能通调经脉，当身体的郁气往外走

会使某些部位产生痒的感觉，这是典型的翻病，此时不要陷在一些局部的表现中，主要看身体整体的状态，因为身体里正邪交战，不可能风平浪静，总会掀起一些小水花来，如果不是非常难受，就放平心态让它慢慢翻；实在太难受的就适当减量，问题不大。

(11.) 心肺

①喝奇悦后，会心慌、心跳过快、心闷。这样的人一般都是心脏本身就有问题，奇悦下去，动到心脏附近的病灶，就会出现各种心脏的不适，这其实是一种翻病。建议年纪大，身体弱的，特别是有心脏病史的人群，服用奇悦要慎重，

可从半袋开始，冲淡一些服用。喝了奇悦后，如果出现心慌、心跳过快、心闷等症状，不用慌张，坐下或躺下休息片刻，同时喝些热水或姜糖水，也可以揉按内、外关穴，会慢慢缓解的。

5.注意事项

（1.）奇悦有通小腹经脉的功效。肉桂带着白茅根芦根和沙棘还有茯苓，它就通小腹经脉，很多人喝了之后明显感觉一股热流从胃直到小腹，主要就是肉桂能直达小腹。奇真也有肉桂，也有达小腹的作用，但奇真成分较多，作用虽更加广泛，功效散布于全身，所以感觉不是很明显，奇悦则更加专注于小腹

的问题。

(2.) 奇真奇悦配合喝，效果更好。一个是全面系统的对身体进行调理，同时有很强的补益作用，一个是针对中焦和下焦的不适直接起效。因为它们都是食品，必须慢慢来品，需要持续服用。

(3.) 喝奇悦后，啥感觉也没有。奇悦是药食同源的中药配伍而成，药性平和，有些人身体郁结的层次深，刚开始喝，作用不显著，需要长期坚持服用，同时配合健身。当然，也有人确实喝了很久，没有任何反应。那说明奇悦确实作用不到其淤堵点，可停服一阵子后，再试试。

(4.) 血糖高的人可以喝奇悦。糖是人体重要的能量来源，血糖高只是证明身体里糖代谢的通道堵住了，并不是不需要糖，主要问题在于如何把这个堵住的通道疏通开来。

(5.) 来月经时，单熬肉桂、桃仁加红糖是不行的。这有些旱地行船的意思。奇悦内含行水的成分，肉桂、桃仁、红糖必须在水里面才活泼，这里面最关键的就是搭配和量，搭配能通过成分表看出来，但这个量就很难掌握了。

(6.) 对于小孩而言，奇悦的饮用需要视情况而定。一般而言，不建议小孩喝，孩子主要是调理脾胃，调理顺了

长得就壮，建议试试奇壮壮。但是，如果小孩下焦问题比较多，也可以喝奇悦，有的小孩喝了奇悦之后，乳房附近长硬块，有人担心是性早熟，其实不然，主要还是其身体内本来有结，喝了奇悦后把结顶了出来，这是翻病的好现象，待结散完，硬块自然消失，这与催熟有本质的区别。

（三.）奇壮壮

1.奇壮壮简介

奇壮壮是一款立足于调理肝、脾、肺等常见问题为主，特别是中焦脾胃的复合草本植物产品，属于固体饮料类食品。它选用了 13 味药食同源的食材为原料，尤其适合全年龄段的小孩，以及中焦有问题的成年人。

2.成分构成

奇壮壮的成分：茯苓，山药，白扁豆，赤小豆、橘皮、甘草，杏仁，生姜，莱菔子，紫苏子，山楂、乌梅、肉桂。

茯苓祛湿、安心，山药补脾益气，白扁豆健脾，赤小豆利湿、通淋，橘皮

健脾柔肝、理气，甘草补脾调中，杏仁开肺、降气，生姜温胃、止呕、散寒，莱菔子顺气，紫苏子温肺、散寒，山楂健脾和胃，乌梅生津止渴，肉桂温中通脉。

3.应对问题

(1.) 肠胃问题

①8个月宝宝白天吐奶，晚上闹，可以喝奇壮壮。这是因为小儿主要的问题就是调肠胃，肠胃通畅，百病不生，建议不要喂酸奶和牛奶，会导致肠胃淤滞。

②孩子吃饭不好，体重也上不来，可以喝奇壮壮。小孩脾胃弱，如果饮食

不当容易造成脾胃淤堵损伤，奇壮壮专注于温通调理脾胃，淤滞通开了，胃口自然就好，脾胃运化正常，身体自然强壮。

③有口臭的，可以试试奇壮壮。口臭是由于肠胃淤滞不通，食饮之气不能有效消化，郁而发臭上泛而成的。奇壮壮是一款调理肠胃为主的产品，肠胃通畅宽阔，人就不会口臭。同理，舌苔厚，便秘也是如此，也可以喝奇壮壮，尤其针对有大肚子淤滞的人。

（2.）皮肤问题

①食指有白斑等皮肤问题的，可以试试奇壮壮。出现白斑，一般是对应的经络

有淤堵，气堵住了过不来，食指对应肠胃，说明堵在肠胃，奇壮壮是一款专注调理脾胃的产品，此时就可以试试奇壮壮。

（3.）性格问题

①孩子不是很活泼，不爱动，可以试试奇壮壮。中医认为脾主四肢，脾胃结，无力把气血充分的推运到四肢，人就变得多思懒动。奇壮壮通调人体中焦脾胃，脾胃健康、强壮、通顺，就能把气血推运到四肢，让四肢强壮润泽，人自然就能活泼好动起来。

（4.）睡眠问题

①有失眠问题的，也可以试试奇壮

壮。奇壮壮是一款以调理肝、脾、肺等常见问题为主，特别是中焦脾胃的产品。

《内经》说，“胃不和则卧不安”，肠胃系统紊乱，能直接影响人的神经，影响人的睡眠。如果有脾胃不调，失眠困扰的，不妨试试奇壮壮。同时，也可以配上奇悦试试。

②小孩 1 岁，晚上睡觉翻身多，可以试试奇壮壮。翻身多的话，说明肝脾不和，老爱翻身都是肠胃有问题。奇壮壮专门用于调理肠胃。

4.翻病情况

(1.) 二便

①孩子喝了奇壮壮后，前两天有次

大便，是很臭的大蒜味，还出痘痘和小便增多。这是喝了奇壮壮后，开始翻病，开始调整大便，出痘痘，还有小便多，这是排水湿之气，下积滞。

②喝奇壮壮后，大便增多。奇壮壮着重调理中焦，随着中焦通开一些，身体里的淤滞会随着大便排出，大便也就相应增多。

（四.）奇风

1.奇风简介

奇风是一款立足于体质虚弱人群日常保养的复合草本植物饮料，属于固体饮料食品。它以 24 味药食同源的食材为原料，非常适合气血亏损严重（如，产后风虚损、经期虚弱人群等）以及老龄人群长期饮用。

2.成分构成

奇风成分：山药、黄芪、党参、茯苓、薏米、白扁豆、桑葚、玉竹、淡豆豉、黑芝麻、肉桂、橘皮、枸杞、甘草、百合、生姜、沙棘、昆布、大枣、荷叶、牡蛎、肉苁蓉、当归、桃仁、麦芽糊精。

奇风立足五脏，通补通调。山药健脾补脾。黄芪、党参补气，当归补血，气血双补。桑椹、黑芝麻、枸杞补肾。玉竹、百合滋阴，沙棘补肺、补脾。茯苓、大枣安神、补脾。这些构成了补的基本，在这个基础上，为了要让整体轻灵、灵动，不过于燥烈，所以加了甘淡的茯苓、薏米、白扁豆。茯苓、大枣安神、补脾，薏米、白扁豆利湿，淡豆豉微微发阳，肉桂通阳（非常关键），橘皮理气，让整个气机调达起来，同时桃仁、当归活血，甘草调中。奇风从气机角度上更上一个层次，从浅层慢慢到深层，从外面到里面，全面通调我们的身

体。

3.应对问题

(1.) 头面问题

①眼睛干涩，可以试试奇风。眼睛干涩的原因主要有两种，一种是虚症引起的，比如老年人上了年纪，气血减弱，年轻人虽然身体好，但是长期耗在电子产品上，也会用眼过度了；另外一种脏腑的郁结和经脉的不通造成的。这些都使眼睛不能及时得到营养造成眼干眼涩。奇风通补调，协调了五脏六腑的关系，通经散结，让肝血得以充足持续供给，眼睛了得到濡养，所以会对眼睛干涩的问题有效果。当然，如果要使眼睛

长期保持健康状态，良好的用眼习惯和适量的运动还是不可少的。

②口腔溃疡，可以试试奇风。口腔溃疡的问题，一般不是出在口腔上，而是出在脏腑上，具体来说就是肝、胃、脾的问题，治本的思路应该是以调中焦和上焦的气机为主，再稍微清清火热。气机调开了之后，火就灭了。奇风兼具通补调，自带气场，层层深入体内，将淤滞拥堵的气机散开，溃疡自然就好了，还不伤正气。

4.翻病情况

(1.) 头面部

①喝了奇风后，脸马上热了。凡是

脸马上热的，都说明阳明经不通，能量太足，直接返到脸上。坚持喝一段时间，奇风慢慢疏通淤堵的地方，就往下、往里走了，就不上脸了。

②喝了奇风后，前额胀痛。前额痛一般是阳明经不通，奇风作用于体内要把人的经脉撑开，作用的过程会一边转一边通，如果身体通畅，它在身体里是均匀地跑，人不会感觉有明显的不适，但如果下边经脉不通，循环受阻，这个气团就偏于在上面转，转不开它只能在某些经脉顶着，顶住了前额便产生胀痛。这是一种暂时的翻病现象，坚持喝，让气团不断在身体里旋转，把下面的经络

通开，形成一个均匀的循环，不适就会翻过去了。

③喝了奇风后，口会干。喝了奇风突然觉得口干，也是很好的现象，说明气血通了，津液回归入里，会出现暂时的口干现象。有时候健身也是这样，下焦突然通了，气血下沉，手马上感觉很干，坚持一段时间，气血返上来就好了。

(2.) 肠胃

①喝奇风后，可能会拉稀。这是由于腹部有淤滞，邪气盘踞在肚子深层次，随着奇风不断通调身体，暖化腹结，让邪气浮出水面，通过拉稀排出体外。

②喝奇风后，屁多了。屁多说明奇

风在通足六经的瘀滞，中下焦开始松动，是排邪的一种表现，在中下焦调理的过程中，这种现象经常发生。平时可以配合得明健身，多做下肢动作。

（3.）出汗

①喝奇风后，突然出汗多了。奇风的能量在里面转的时候，要把身体的气血往内甩。如果身体通透，它会让血液循环把这个能量消化掉，如果不通，甩不进去，那么就往外甩，就变成汗了。从不出汗到出汗再从出汗到不出汗，就是身体从里到外、由不通到通的过程，这和上了年纪的人自汗不一样，自汗多是身体不通得厉害所致。所以，接着喝，

等身体通了就不再出太多汗了。

(4.) 睡眠

①喝奇风后，突然睡不着了。奇风其实可以改善睡眠，如果突然睡不着，主要是奇风作用身体后，因下焦淤堵严重，下焦还没完全通开，能量聚于上，导致大脑兴奋，就出现暂时不能入睡的情况。可以配上奇悦加速通下焦，平时也可以多走走路，多做下肢动作，下焦通开后，睡眠自然改善。

②喝了奇风后，梦突然变多了。奇风进入身体会搅动到气血，由于身体还没有达到通畅的程度，这种搅动可能会出现暂时性的脑部供血不足和神经系统

紊乱，到了夜里能量向上顶着下不来，人就会多梦、失眠或睡不实。配合健身再坚持再喝一段时间，三焦比之前更为通畅后，扰动的气血可以顺利被推运出去，形成良性循环，到达一个新的平衡状态，就能睡得越来越好。

③开始喝奇风，不好入睡，之后又好入睡，但最近又不好入睡了。身体里的淤堵是一层一层的，在奇风的助力下，解开一层，过阵子又会更深入解更深层次的淤堵、结节，所以会不断的反复，这个中间有时候平稳期会很长，有时候很短，因人而异，有翻病期，有调整期。一定要坚持让它翻完。

（5.）精力体力

①喝了奇风后，会犯困。喝完奇风之后，困的不得了，其实是好现象，说明它已经开始通开胸腹和下焦，气血下沉，填补之前的亏空了。此外，奇风注重深层次的，尤其是下腹的调理，发散的成分不多，所以一旦下焦通开，气血下沉，就会导致困倦。如果困的受不了，那么可以配上奇真，奇真有往外走的力，同时喝就不会困倦了。

②喝了奇风后，无力、腿软。正常情况下，奇风是为身体补充能量的，喝完会很快感觉有劲、有精神，如果出现无力或腿软的情况，可能之前是邪气顶

住了表现出来的假力气，当奇风把邪气冲散，这股力量泄掉了就会出现暂时无力的情况。随着邪气不断溃散，奇风的正能量持续供给，真正的补力就会来了。

(6.) 排寒

①喝了奇风后，冒凉气。喝了奇风后，有后背冒凉气的，额头冒凉气的，心口冒凉气的，肚子冒凉气的，腿部冒凉气的，还有门牙冒凉气的等等。奇风里没有寒凉的成分，只有温热的成分，感觉到凉气，主要是奇风作用身体后，开始往外排寒，原先寒气在深层不自知，奇风一搅和翻到身体表层，体感能触及到的地方才能察觉。此时要坚持住，排

完寒气，体质就会上一个台阶。

(7.) 发热

①喝了奇风后，感觉身体发热。身体感觉热是通脉的表现，身体阳气被激发了。这说明身体仍有淤堵，阳气还需要外来力量激发。坚持一段时间，奇风慢慢疏通淤堵的地方，就往下、往里走了，身体发热的现象也会好转。

(8.) 皮肤

①喝了奇风后，出疹子。出疹子其实是排邪的一种表现。很多人对起疹子特别不理解，觉得是过敏了。其实不然，想去除身体里的邪和毒，就得有通路，不是从上边走，就是从下边走，要不就

从四肢走，而以疹的形式往外发，这是邪排出的表现，翻过一次疹子的地方就通透一次。如果再配上健身，效果会更好。

②喝了奇风后，会出水泡。排除身体先天因素或外在气候的原因，如果喝了奇风出水泡，可能之前脾胃虚弱，脾失健运，湿浊或者湿热之气闷在身体里出不去，奇风作用身体后，不断调整五脏六腑，把气血调顺畅，让体内也能正常的开窗、通风、透气，这些湿浊之气就跑到皮肤上，寻找出口往外冒，随着气机不断被调开，水泡自然就消失了。这个过程如果太难受，可以配合奇悦一

起喝，奇风走水分，可以加速排浊。

(9.) 发痒

①喝奇风后，身体会发痒。奇风通调经脉，可以疏肝解郁，郁气往外走使身体的某些部位产生痒的感觉，这是典型的翻病，此时不要陷在一些局部的不适中，主要看整体的状态，因为奇风在身体里与邪气交战，不可能风平浪静，总会掀起一些小水花来。如果不是非常难受，就放平心态让它慢慢翻吧；实在太难受的就适当减量，问题不大。

(10.) 隐私部位

①孩子喝了奇风后，下体肿了。奇风树正气，通下焦的层次非常深，可以

通到厥阴经。孩子先天或者后天有问题，能量憋在那儿不通了，奇风能量太强，入得太深，一下就拱病去了，就把聚在下体里边的邪气顶出来了，这都是往外发邪，其实是好现象，翻过去，孩子的身体才能越来越好。此外，孩子喜欢夹紧腿的，夹紧裤裆的，都是厥阴经太紧的缘故，一定要尽早调理。

5.注意事项

（1.）奇风不是奇真的升级版。简单来说，奇风偏向走进身体更深处，它给身体补充能量是一种润物细无声的感觉，从浅层到深层，从里面到外面，在身体里静静地逐层滋养；奇真在注入能

量的同时，还能调动身体原有能量，从而激发身体活力。也就是，身体本身有能量时，喝奇真可以将能量充分激活；身体本身能量不够时，喝奇风可以滋补身体，充盈气血。

（2.）在奇风与奇真的选择上，激发能量喝奇真，滋补身体喝奇风。

①从滋养身体的需求来说，适合喝奇风；从保持活力以应对目前的工作生活学习的需要来说，适合喝奇真。

②在调补的过程中，初期喝奇风可能会出现困乏感，那是因为奇风引导能量入里，正由内而外层层滋养身体，这是身体的正常反应，但如果因为困乏，

影响正常生活学习时，可以加上奇真，奇风奇真两者结合，可以既保证活力，又滋补身体。

③一般来说喝奇真，人会很快感到精神，有活力。但如果喝奇真没啥感觉，有可能是身体能量不足以被激活，可以尝试加上奇风，或单喝奇风，从内而外慢慢滋补。等能量起来了，再改喝奇真。

（3.）平时身体没啥毛病的人也可以喝奇风。奇风是一款专为气血亏损、体质偏弱人群研发的产品。但现代人的工作生活压力普遍大，再好的身体也禁不住长期的耗损，大多数人的身体都存在不同程度的亏损，体弱多病的人适合

长期喝奇风，正常人也合适阶段性的喝奇风补养身体。

（4.）喝奇风，有的会翻病，有的不一定。奇风进入身体，以正人君子之势树立一身之正气，使邪气四处溃散逃跑，会出现翻病的情况，有的通过肿向外发，有的通过鼻血往外发，有点通过上吐下泻往外发，有的通过咳嗽往外发等等，所以奇风如试金石，不同的状况有不同的反应。

如果喝了没有任何反应，要么身体太好，不翻病。要么病太深，奇风搜不到或太堵了，反应不起来，如同坚冰遇到一勺开水可能瞬间把热水冰住了，但

是我们不停加热水，肯定能把它慢慢温化，好好坚持，配合健身，事半功倍。

（5.）健身时可以配合奇风。随着健身的深入，可以拉动到身体深层次的板结淤堵，尤其是拉开一些关键结点时，身体此时被张开了，但由于能量不足，无法灌溉到身体拉开的地方。就如同地给刨开了，没水，那就白刨了。如果拉开时，能量足，就会灌溉到拉开的地方，会更容易把板结的地方化开，奇风就能起到这个作用。比如，我们练开肩膀的动作，奇风的能量能够深入到肩膀动作常常不易触及的深处，进而激活此处的能量，使得拉伸更充分，肩膀自然打开

更多。所以在健身进入瓶颈期时，不妨试试奇风。

（五.）奇猛

1.奇猛简介

奇猛植物饮料，它是得明推出的首款即饮型植物饮料。它选取了6味药食同源的食材为原料，不同于市面上多为酸性、凉性的阴性饮料，它是**非常少见的阳性饮料**，即阳刚的，积极的，振奋精神有活力的。

奇猛气泡植物饮料，它是在原有植物饮料的基础上，增加了二氧化碳，让它既有碳酸饮料的口感，又不会像普通碳酸饮料那样粘腻难以消化，清爽健康更带劲。

2.成分构成

奇猛的主要成分：水、白砂糖、橘皮（陈皮）、茯苓、杏仁、肉桂、生姜汁、山楂。

肉桂通达十二经，通利下焦，陈皮理顺中焦，疏解肝胆，杏仁把肺打开。肉桂在下边，杏仁在上边，陈皮在中间，再用生姜温胃散寒，同时用茯苓让所有的效力更顺利到达全身，再用山楂稍微中和一下，使其劲大又不至于过猛，让更多的人都能接受的了。食材虽少，但是上中下各方面都兼顾到了。

3. 应对问题

(1.) 感冒发烧

①感冒发烧时，可以用奇猛配合风寒感冒颗粒（含桂枝、麻黄）。若比较虚弱的话，可以配上奇真；若脾胃不适的话，可以配上奇壮壮；若下焦淤堵的话，可以配上奇悦。

(2.) 头面问题

①口腔溃疡，可以试试奇猛。大部分情况的口腔溃疡是肝脾不调，治本应以调和人体上中下三焦气机为主。奇猛中的“橘皮、肉桂、生姜、茯苓、杏仁、山楂”，都是药食同源的好东西，上焦、中焦、下焦一起通达。特别是肉桂可以

通下焦肾阳，调和人体气机，气机一散开，溃疡自然就好了，还不伤正气。

(3.) 肠胃问题

①奇猛还可以使胃口变好。奇猛中的“橘皮、肉桂、生姜、茯苓、杏仁、山楂”，上焦、中焦、下焦一起通达，可以温通经脉、温胃散寒，周流淤滞的气机，胃口自然就变好了。

(4.) 驱寒暖身

①奇猛驱寒效果好。奇猛中的肉桂能散寒止痛，温通经脉；生姜能解表散寒，温中止呕。因此奇猛具有很好的驱寒效果。

4.翻病情况

(1.) 肠胃

①喝了奇悦、奇猛后，腹胀、拉肚子。身体由于淤滞不通，会有胀气的情况，奇猛通调脾胃，奇悦通调下焦，两者配合，迅速通开郁结胀气，通过稀便排出体外，排完后肚子会松软。经常有郁气的人可以试试“悦来悦猛”组合

②喝了气泡奇猛后，感觉胃里胀气。正常情况下，喝完气泡奇猛，不会给我们的肠胃造成负担。如果刚开始喝感觉胃里胀气，应该是肠胃有淤堵导致的，气泡奇猛可以解胃淤，可以少量多次多喝几天试试，同时配合拉大步、高抬腿

等动作拉动胃经，效果更佳。

5.注意事项

(1.) 奇猛植物饮料和奇猛气泡植物饮料基本没什么区别。两者都是植物饮料，气泡奇猛是在原奇猛的基础上添加了二氧化碳，使其口感更清爽带劲，除此之外，成分上并无其他差别。

包装上，奇猛植物饮料为 pet 瓶装，410ml/瓶，12 瓶/箱，奇猛气泡植物饮料为易拉罐装，310ml/瓶，24 罐/箱。