**20220806大千老师讲开元穴补阳气之打开肩颈调理脾胃**

整理：Sandy

微蓝：大家好！今天的直播课马上开始，相信今晚又会是一个愉快的长知识的夜晚。我介绍一下两位嘉宾。冒冬医师，成都中医药大学中医内科学博士，2015年接触大千老师的气学中医，被老师全新的中医思维深深吸引。同时跟随老师健身，更加了解人体的构造和疾病的成因，临床工作和自身健康都受益诸多，擅长呼吸、消化、内分泌的常见病、多发病的诊治。欢迎冒冬博士。

大千老师，河北省秦皇岛人，自幼喜爱传统文化，年幼时深研易经以及道佛，遍及诸子百家，爱好中医，谙熟四部经典，大有所悟。而立之年后则在网上专业从事传播传统文化的工作，历时十年，于2016年创立得明健身。运用中医经络理论、道德经天人合一宗旨，教授人们如何从身心两个方面的锻炼获得健康，惠及学员众多，广受好评，真正帮助很多人走出亚健康及疾病状态，恢复活力，使他们的精神面貌焕然一新。欢迎老师。

我们这节课还是打开肩颈，调理脾胃的系列主题课。昨天老师教了我们关键时刻救人一命的神奇大招，今天会谈一谈怎么开方用药。先请冒博士带领大家复习一下吧。

冒冬：昨天老师提到了现代人的胃上面的好多问题，老师特别强调的是跟现代人的情绪和压力以及生活习惯有很大的关系。就是把生活当中的压力和长期的不运动提到了一个更重要的位置上，要引起大家的重视。然后老师还说了一个大招，就是手阳明大肠经的合谷穴，在虎口靠近食指的中点的这个位置取合谷穴。如果你的胃肠道在急症期出现了一些痉挛的话，就是胃那个网兜出现了痉挛的情况，这时候要打开痉挛，其实就是我们去牵动连在胃口上的细带，也就是手阳明大肠经的合谷穴，通过捋按，找这边有没有什么硬节点，把合谷穴揉开按开。你上面通气打两个嗝儿，下面通气放两个屁，然后活动活动，撑开上肢，这样你的胃肠道就会好起来。

微蓝：还有脚四缝，把四缝都按一按，然后再做上举。昨天还说到导引之术，导之引动经脉。不要看简单一个按合谷，好像什么牙痛了也按合谷，你哪儿难受了也按合谷。我们这系列课程叫做开元穴补阳气，大千老师说健康系列。你得知道什么时候用，该怎么用，大家都记住了吗？这确实是我们的一个大招，而且前面老师提到了中医思维，胃是一个袋子，这些经络是引动它的那些绳子。中医思维就是动态整体地来看人体的。大道至简，大家不要小看这个大招，胃心病的解决方法，保存下来哦，关键时刻可能会救你一命。

事无事：老师好，因为老师上一次讲了这个大招，结果第二天我就遇到这种病人了。她看病的前一天晚上，半夜突然两个脚抽筋，抽得很紧了之后就心慌，胸闷，感觉缺氧，实在受不了，就跑到楼顶上去呆了很长时间，去透气。她本身是怀孕的，20周，然后还有两个小孩子。她说我这一天，就受不了小孩在那儿叫，一叫就心慌慌的，她说自己可能得了抑郁症了，她就这样自己判断了。我听完了之后就问她，你这两天干什么了，有没有吃凉东西？然后她说，嗯，吃了个雪糕，她说前几天也吃过，那几天没事。我一听就明白了，因为前一天老师刚讲过嘛。然后我说你跟我做几个动作。当然常规要她去做个心电图看一下，心电图一点儿事都没有，正常心电图。等她回来之后，我先给她掐了一下内外关，然后给她按合谷。按完合谷，我说你自己做一下上举。后来她说，哎呀，我好像真的是松开了，开始很烦躁的，然后她说没那么憋闷得慌了。

微蓝：哎哟，老师在扭头，这个脖子怎么这么灵活，都转到那个角度了。

**师：来，跟大千老师转一下脖子，把脑袋掰横了。**

微蓝：温馨提示一下，搬到自己适可而止的位置啊。老师好厉害啊。

**师：跟大家说一个秘密，灵活性是生命能量是否能绽放的关键。也就是你身体的灵活性直接关系到你寿命长短。所以道德经上讲，“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。”说的就是这个。一旦我们的灵活性丧失，就代表着我们的通顺性的丧失。一旦通顺性丧失，就代表着我们的气机运转要出问题。你看健身房那些大块头，腿变成大鸡腿，你让他做一些灵活性的动作，他根本就做不了。对，他们得心脏病、高血压的机会就越来越多。他们一个特点就是外边有力，里边没劲而且还阳痿。外边有劲儿，就这儿有劲儿，因为你看他们练杠铃，都这样练。每一块肌肉他都有锻炼的办法，但是他不会强调整体的通顺性。**

**转下脖子，我也没练过这个，但是你后边都整开了之后，你脑袋就能这样了。**

**今天几个北京的会员过来，有一个会员也曾经出现这问题，后半夜心脏突突跳，浑身出冷汗，浑身发麻。家人赶紧给打120，拉过去了，然后检查一下，没啥问题，又拉回来了。那么如果这个时候他知道揉揉合谷，揉揉内外关，他就马上缓过来。曾经还有一个北京会员也是向我求救，也是卡住了这个地方，就是这种胃心病，卡住的人特别多。**

**你们看，一张纸出现个疙瘩，变成了褶皱。原先不是这样的，现在这边出了个疙瘩，这就是瘤子。那你们怎么去掉这个疙瘩，拿把剪刀咔嚓剪掉吗？这有个结，你们难道拿刀切掉吗？胃体切除1/3,1/2,全切。血管切，是不是咔嚓把它剪掉？**

微蓝：老师好会打比方哦。这可不就是这样吗？

**师：原先我们是这样的，但是由于情志的原因，你们就这样了。这代表上焦、中焦、下焦。上焦心肺，中焦肝胃，下焦肾小腹。那怎么办？把这全切除，切除之后你会发现所有的症状仍然没有消失，你看就会消失吗？它仍然捏在这儿，不会消失。**

**实际要怎么做呀，很简单，我们知道得明健身就是拉动四角，上面两角肩膀，下面两角腰胯。只要慢慢地拉，慢慢地拧，见证奇迹的时候就会到了。凡是有胃结的，甚至下边小腹有结的，是不是这样啊？你们看自己的舌头上是否有打结的地方？舌面上是不是打结，是不是舌体中间有坑，这有皱褶的地方，尤其在中间有一竖条褶皱，一直到下面都有。快去看看你们的情况，**

**这是你胖乎乎的大舌头，如果你在这儿有结，证明你正好是胃那里有结。这有结是胃下面有结，肚脐有结。这有结，证明你小腹有结。有结，有纵纹，有坑。这地方有坑，代表你心胃不足。这地方有坑，代表你脾胃不足。这地方有大坑，代表你下边儿的下焦严重不足。这就是人身体上所有的全息。**

**中间坍塌说明你整个中气不足，导致你舌面塌陷。这就是中医的全息。我感觉大多数人对中医的理解，觉得中医神秘的地方来自于两点，甚至三点。第一，摸脉。第二，认为中医能够开方子。第三，中医会针灸。我感觉就来源这三点，会摸脉，会开方，会针灸。**

**冒冬，你的摸脉水平怎么样啊？在临床上应用，是否已经如鱼得水了呢？**

冒冬：临床摸脉也就摸个大概吧，主要还是靠问诊，然后看看舌头，这些用得比较多。

微蓝：冒博士，我们这中医院有这种的，这边给你先搭两下脉，我就感觉轻轻一扫还没有几十秒，然后那边方子就已经开出来了，感觉都是一个流水线操作。

冒冬：这有两点，要么就是这个医生还是比较牛。要么就是套路嘛，我觉得中医也是有套路的。就老师说的，现在的人大概的生活情况都是压力大啊。就拿胃病来说，是不是大家的情况都差不多，然后在基础方的基础上加加减减，开出来的方因人而异，但是基本的方向都不会差得太多，因为基本的问题都是那些问题。

**师：我来讲一下摸脉的原理。摸脉就是动脉的跳动，也就是心脏泵血，心脏一挤压，血通过桡动脉过来之后，在这儿就有一个脉搏跳动。你去感受这个脉搏跳动来判断身体的状态。古人讲三部九候，要摸手臂、摸脚，摸颈动脉，摸人迎，摸头角等等。那现在都这些舍了，就摸手。那么手代表啥呀？动脉从心过来的整个路径最终体现在手腕这儿的动脉。如果这个脉跳得弱代表什么呢？有人搏动没劲，有人搏动有劲，就是代表心脏达到这一块的整个的能量足或不足。首先他是否有强大的心脏泵血。第二，他是否能把血挤过来，就这俩原因。如果心脏有强大泵血，道路又通畅，那这里的血管一定嘣嘣嘣非常有劲。如果心脏没劲，而且挤压过来的血的整个通路也不是很通畅，那么到这个地方你再摸，是不是很弱呀？甚至有时候你还感觉不到脉搏跳动，因为它过来很困难，就可以基本判断一个人的身体强壮与否。**

**还有泵血的过程中，如果这个血管不能很好地进行舒张，那就导致血挤过来很有劲儿，因为这里不通啊，很多高血压就是肝气不舒，弦脉就表现出蹦蹦蹦蹦这样。这不就是摸脉的基本的判断吗？就这么简单。你看伤寒论上讲，摸脉有迟脉，沉脉，紧脉，浮脉，数脉。并没有用寸关尺这么细节去区分。**

**搭上手，发沉，轻按无，重按有，叫沉脉。跳得快，叫数脉。跳得慢，就是迟脉。一搭上去就有，叫浮脉。浮沉数动滑细弦微**，**这些细节来讲涉及到你要有坚实的中医基础，但是它的原理就是那么简单。就看看你处在什么状态，是一种高兴状态，还是忧郁状态，活泼状态还是沉郁状态，通过脸上你的表情和言语可以看出来，脉也是这样。和唱歌一样，这样唱是欢快的。脉也一样，好脉和不好的脉，你通过感觉这个脉的生机有无来判断这个人的身体状态。**

**也就是说万物可相，摸脉就是摸他的动象，通过动象判断他整个的生机之象，叫动中查象。那可以静中查象吗？可以，就是看你的面相、手相、指纹、舌苔、你整个胡须的走向、你整个头发花白的情况，来判断你整个的身体状态和通透程度。也就是周易里面讲的“居则观其象而玩其辞,动则观其变而玩其占。”动静都可以用来去体察一个人的情况，你动即是静，静即是动。动的轨迹是静态的，静的画面是动态的反映，连续反应，阶段性的反应。所以说动就是静，静就是动。色即是空，空即是色。色不异空，空不异色。所以有时候邪就是正，正就是邪，这里面学问就高深了。**

**把话题拉回来。还是那个病例，当心口压住之后，开始发冷，手脚发麻，这时候心脏为了自救，它就会跳得快。为什么跳得快？被压住之后，全身缺血，都向心脏求救，心脏为了给出更多的供血，它必须加速跳动，所以心脏马上跳快了，你去摸脉就会摸到数脉。一个急救的病人抬到你面前，脸色很难看，浑身发冷，一搭脉，脉搏每分钟150-200下。那这时候你就知道他处在一种非常危急的状态，这就是数脉，甚至是促脉，这时候是整个的身体向心脏发出的求救信号。包括我们很多时候发烧也是数脉，因为我们外感寒邪之后，身体受到了外邪的侵扰和袭击，人体必须去自救，这时候他把血液打足打满，同时把温度升高，把血压升高，把体温升高，目的是什么？**

冒冬：把气血灌注到人体的末端，把寒邪打出去。

**师：对，就是抻足了之后就给抻开了，他要把所有的邪气从体表抻出去。看看，正面、反面，邪气从周围侵入过来之后，压住了他，他必须从里面反击，抻开。外边往里面压，这叫外邪入侵，那么你想的办法就是从里面把血压打高，把能量打满往外抻，然后这个邪气就都掉了，这边也掉了，他就抻开了。**

微蓝：老师，这个邪只是在这个面儿上的话，还是可以抻的。它太深的话，像您刚才说的，是要把它这样拽开的。

**师：对，这些在外边的表面的邪气，你只要抻里边就行了，一下就掉了，就是普通的外感寒邪。如果里面打结的，外边又压住了，叫两感寒邪或者两感的内外交邪。外边有邪，里边有邪，那就需要内外一致往外。**

微蓝：那说明你能发烧还是很可以的，里面是有力气把它抻开的。现在好多人都不怎么发烧了。

**师：对，今天还有那孩子的爸妈找我，哎呀，我家孩子发热39.5啊，可咋整啊，赶紧给我退烧吧，这都是过于着急了。只要你没毛病，不需要高血压，不需要心跳快。我们后面会继续来讲高血压。所有的疾病，只要你知道其中的根本道理，就身体运转的气机道理，你就会明白应该怎么做，同时你也会知道现在的常规的治疗办法有多么的谬误。**

**我说了要给大家公开我上次治疗老人的方子，马上就产生奇效，当晚就能睡着觉，整个身体通泰，后面不凉了，也不出冷汗了，也不麻了，也不懵了，大便也正常了，腹部也不胀了。为了还原事情的真实性，我打出来的原方是带量的，只是作为学习参考，你们不要随便用。**

**柴胡3，枳壳3，清半夏10，茯苓10，陈皮3，丹皮2，桃仁3，炙甘草5，炒白术6，党参6，白芍3，桂枝5**

**这个方子我只讲前四味药。这到底是怎么回事儿，很多人觉得开方很神秘，怎么能治病呢，为什么还能治急症呢？到底开方原则是什么呢？你看书永远也学不会。这个方子我拆一下，你们就明白了。开方讲一定原则，到底是什么原则呢？冒博士来讲。**

冒冬：老师的那个方子，我看了一下，好像是四逆散和桂枝汤的加减。主要是着重在缓解肌肉的痉挛，调整气机，还有一个就是从胃肠道的角度上，温通脾胃。有丹皮、桃仁，就是既从气的角度上，又从血的角度上。气血的角度上都有一些通破的调整。

**师：你这些话说出来之后，绝大多数都是中规中矩的。但是为了学到这些专业的术语和理解这个术语的含义就需要学上好几年，然后基本地懂得开方的基本原则。中医药大学有方剂学，要想学好方剂学，先学中药学；要想学好中药学，先学中医基础。大一中药学，大二方剂学。然后学会基本开方，但是你会发现这些方子基本都失效。你也不知道应该做到什么证？比如说柴胡汤如果用于感冒发烧，就和解少阳。同时如果用在内科，有疏解肝郁的作用，调理肠胃的作用。**

**小柴胡汤组成方子，柴胡、黄芩、半夏、人参、甘草、生姜、大枣。那么它到底是怎么作用的？其实最主要分两部分，一是调的，二是补的。调的就是柴胡、黄芩和半夏。补的是参草姜枣，人参也可以叫党参、甘草、大枣、生姜。这些放一边，其实起主要作用就是柴胡和半夏，黄芩还其次。更进一步起决定作用的，君臣佐使，君药就是第一生产力，最牛逼，最厉害，缺了它不行的那味药就是半夏。半夏为什么是君药？因为半夏是一味有很强烈的刺激作用的药，有劲的药。半夏是颗粒状的，这么大，水半夏和旱半夏，然后要进行炮制去毒，要减少毒性制作成法半夏。法半夏又分姜半夏和清半夏。姜半夏是拿姜汁儿拌。清半夏是拿直接拿大锅煮，去毒。去毒之后，它毒性小了，刺激性就小了，你就可以服用了。它起作用的就是这个刺激性，它能够去刺激你的身体的器官组织发生改变。**

**煮了之后，喝下去有什么反应？冒博士，你来回答。**

冒冬：半夏吃进去辣喉咙的，喉管儿那有刺激感，有针刺感。尤其是生半夏，但是这种强烈的刺激感和针刺感，有利于打开喉管之间局部挛缩在一起的地方，刺了之后有一种张开的感觉，所以半夏起到很强的这种作用，它有利于缓解咽喉局部红肿疼痛的情况。所以半夏最主要的作用就是刚刚像老师说的，它的刺激性让你产生一些变化，让这扩张。

**师：对，它有扩张作用，像西药扩血管儿一样，它对肌肉组织有明显的扩张作用，就是对痉挛有解痉作用。它下去之后，这个地方就会产生扩张感，对所有的肌肉组织，包括血管神经都有扩张作用。就像咱吃辣椒一样，吃辣椒的人有辣的感，麻椒有麻的感，薄荷有冰凉感，半夏下去之后有扩张感。你们吃过槟榔吗？槟榔也有扩张感，能感觉到吗？**

**半夏最大的作用就是扩张。有一个小半夏汤，有一个半夏泻心汤。这个地方打结了，你半夏吃下去之后，它能把你这个结往开了走，开了走之后，压迫的神经血管是不是也就相应地张开了。也就是用半夏就是用半夏的扩张作用，所以半夏可以解结化痰，化痰是它的次要功能，它的主要功能是解结，结解了，水液代谢分泌正常了，就不用化痰。你肺里有痰是因为这地方堵了，所以水液一过来非正常代谢在这儿就以痰的形式表现出来，卡在喉头这。所以所谓的半夏化痰，实际上是解结，解结之后自然痰就没了，相对来说就化痰，它并不是直接会去化痰。像西医那样直接吸痰，没有这回事儿。**

微蓝：原来是这样，不是直接对着痰去，而是对着产生痰的那个结去的。

**师：对。半夏同时还有止咳作用。它止咳作用也是这样，结没了之后，人就不咳嗽了，所以它有化痰，止咳的作用，而不是直接去抑制这个神经刺激去产生咳嗽，他不是抑制让它不去咳嗽，而是它把这个结解了之后，人自然就不咳嗽。**

**那么再给大家讲一味药，就是柴胡。为什么柴胡和半夏相配成为小柴胡汤的经典组合呀？柴胡半夏是经典组合，一般都是通用的。冒博士，发挥你学院派实力的时候到了。**

冒冬：学院派好像不说柴胡和半夏配吧？学院派的意思可能是柴胡和黄芩，讲的这是小柴胡汤的主要结构。还是要听老师讲一讲。

**师：首先我跟大家说一下为什么柴胡半夏配？我不知道学院派说不说柴胡半夏配，但是从历来的经典和一些医生来看，你会发现都是柴胡和半夏配。那么这个“药对”是近50年才提出来的。实际他们相须相使配，自古就是这样配。传统派这样认为的，半夏顺降和胃止逆，柴胡升及少阳主升，一升一降，气机流转。**

**如果学院派不讲柴胡半夏配，只讲柴胡黄芩配，那绝对是说错了。柴胡黄芩并不是正配，柴胡半夏是正配。很多学院派认为半夏主降，实际半夏不主降，这都是偷梁换柱了。半夏开结，它有扩张作用，扩张一下，食物不就下去了么，扩张开来了，食物就下去了，那蠕动是不是正常进行了？以通为降。**

**黄帝内经也好，本草也好，从来没有说过半夏主降。我们吃的所有东西都能往下降，怎么就是它往下降的。它不是降的，它是开的，一开食物就下去了，就降了。胃以顺降为美，就是从食管到胃、大小肠，它不断地蠕动把食物往下推，它只要这个功能恢复了，它本身就是降下去的。**

**那柴胡为什么主升，柴胡这味药很有意思，柴胡吃下去之后，尤其对你的中焦有一个抬举的作用，就是把你所有的器官往上抬，往外走，它有一个发散功能，往上抬，往外走。那么为什么叫柴胡和半夏配？再举个例子。这不是卡在这儿了吗？你一开，食物就要掉下去。如果它卡在那儿没有掉下去，那么拿柴胡一提，这一松动是不是就掉下去了？这个杯子，它松了，磕蹬磕蹬的，是不是有一个上下作用，这东西就掉下去了。也就是我们这儿提一提，再开一开，提一提，开一开就下去了。柴胡的作用主升提，他能让五脏六腑尤其是中焦往上抬一抬，然后往外发散。它俩配在一起就是起到磕的作用，一个一开，一个一拽，一开一拽，所有的气机就都开了。就像通下水道一样，一通就开了。**

**那么黄芩是起什么作用呢？为什么黄芩不是正配呢？很简单，黄芩是清热的。这个地方一旦堵了之后，如果是很壮的人，这个地方就会产生内热。就像堵车一样，堵车这就热。所有的血流到这之后流不出去，是不是发热呀，就温度高，这时候用黄芩去把这个温度降下来。同时它还把这个地方聚的气往外散一下。用半夏凿开窟窿之后，黄芩稍微散一下，柴胡往上提一下，整个的气机就开了。那么现在我为什么一般都不会去加黄芩？因为现在人能量太差，他不化热，就没有必要点黄芩去清热。因为有的人吃喝黄芩水之后，人会明显感觉到发冷热。尤其是敏感的人，他马上会很冷，这是黄芩有清热的作用。**

**说了这三味药，你们就知道这个中医应该怎么学？**

**首先，咱们是基于心下结去开这个方。冒冬说这个方是小柴胡汤和桂枝茯苓丸相配组成的这个方子。那么目前咱们是治内伤杂病，也就是小柴胡汤除了可以治外感，还可以治内伤杂病。一旦是转为内伤杂病，就不能以柴胡为主去发汗，而是以半夏破结，消结和胃为主。所以咱们今天讲的并不是治外感，而是治内伤，内伤住内结，内结也不是泻心汤证。泻心汤证的内结是纯外感，寒邪入里产生的内结。我们治的内结一般是由于情志所伤导致的，所以不能用黄芩、黄连。黄芩、黄连主要去火，实火，去热实的。而目前你会发现临床表现，大多数人有肝郁气滞，身体不壮的都不会化热。所以不用黄芩、黄连，而代为用陈皮和枳壳，效果更好。**

冒冬：那这样来看老师的方，应该是逍遥散的结构，就不是小柴胡汤的结构。柴胡这时候起的作用才是针对内伤杂病的作用。如果治外感的话，柴胡肯定是要大剂量的，而且老师的柴胡剂量也不大。

**师：嗯。柴胡的作用主要是什么呢？肝郁气滞的，整个气息都下压，稍微升提一下，为什么才用三克呀，就这么一下。如果柴胡大量用，它会发散，让人出汗，小剂量用它点一下之后，整个的肝肺胃就往上这么一下，就要这么一下。**

**同时你们会发现很多外感类疾病的，你用小柴胡汤的时候，一般他都有肠胃感冒和情志抑郁的情况，这种情况下用小柴胡汤发汗，只解表症，表里双解是最好的。**

冒冬：他可能就有一个小柴胡汤的体质，它本来就是那种瘀滞的病人，他不是壮实的那种病人，你这时候在得了感冒，你可能就会用柴胡桂枝汤之类的。

**师：而且你们会发现现在很多小孩儿感冒不容易好，一般都有肠胃问题，俗称肠胃感冒，拉肚子，胀，不吃，呕酸，甚至咳嗽，这些症状都会伴有肠胃系统紊乱，最终还会高烧。这时候你就用小柴胡汤加桂枝就能起到很好的效果。**

**然后下边儿那些药，一味一味的为什么要配它，这就相当于调一碗羹。半夏下去之后会燥，会喇伤你的食管和胃，那么就要加润滑剂，你就得往里加药，不停地兑，但是你们要知道一定以柴胡和半夏为主将去解决这个内结的问题。君臣佐使，其它的药都是辅药，去让这个药更加合适你的身体。**

**刚才冒博士也说了，如果你要发汗，柴胡要用10克以上，甚至20克，有的极端的还可以用到30克。那么如果只是微调气机，用三克五克八克都是可以的。**

**咱们开方的始祖是谁？伊尹，这就给我们提供了一个信号，就是厨子和中医是不分家的。药食同源，你熬汤，熬一碗能够治病的汤和熬一碗能够解饱解馋的汤是一个道理，都是来调配人体所需的东西。**

**这个时候我们是不是应该插播一条广告，我们现在在研制什么呢？**

微蓝：我们的得明养生粥。

楚连：说到这个养生粥，得明的十膳坊养生粥现在已经打样了，可能在很短的时间内就能面市了。我们得明的会员可以先一饱口福，这个样品粥是老师的配方，大家都知道咱老师的配方那太牛了，而且咱们西安的夏令营和理疗店，都按这个配方熬煮了，大家都赞不绝口。所以这是非常值得期待的一款养生粥，老少皆宜，又有嚼头，而且它不粘腻，非常清爽，又能补正气，大家期待吧。真的，这个配方绝了，市面上是没有的，得明专属。一点都不粘腻，和日常的这些什么八宝粥都不一样，清清爽爽的一款粥。大家试喝的反馈都是清爽，排气。

再透露一点，这个粥不单单只有这一款哦，老师已经给了我们好几个配方了，都是目前市面上见不着的配方，都是老师这多年深研中医之后的养生配方，老师也是个好厨子。

**师：有补阳的，滋阴的，调脾的，还有综合性的，咱们先出一款夏季粥，样品我已经喝了，非常不错。粥的名字是十膳坊，我们争取研制十种产品，粥类、汤类，选用的是无添加、纯天然的优质食材，简单烹饪，符合中医中药的基本配方原理，补益大家，疏通大家。你就喝这粥，你身体就好了。**

**那就这样吧，今天差不多了。然后下周给大家说解决办法的元穴。咱们补阳气，通元穴，给大家介绍几个关键的元穴，大家可以实操。**

微蓝：谢谢老师，谢谢各位小伙伴，谢谢冒冬医师，下周再见！