**20221105玄同医师讲气学中医之开方思路**

整理：源宝

欢喜：今天是讲气学中医吧玄同医师？

玄同医师：随便聊聊吧，就是平常调理啊，看病啊，还有包括我们齐家产品啊，怎么样去开一个方子，为什么要这么开，以及怎么样选择我们的产品。就假设不是医生，是一个普通人，想象一下，是怎么来理解开方的。

欢喜：难道说像炒菜？我觉得吧，就是先要了解你整个的症状，然后针对不一样的病情开针对你这个病情的药。

玄同医师：肯定看病首先最重要的还是诊断，不管中医西医都是要先诊断，西医可能会更多的借助于外界的一些条件，所以会开很多检查的方，就各种检查单，让你查这样查这样，然后查完了之后看指标，然后去做一个判断，完了之后一般来说会用西药，那西药一般来说会就在这个用途啊，就用个适应症，上面就会写这个，这个是拿来干嘛的，能治哪些病，机理是什么，所以它就会比较直观的直接对应起来，什么病就选哪种药，直接就对应了，觉得你可能发热，那就要退烧，所以就会选一些退烧的药，或者是觉得有炎症，要消炎，可能比如说就要用一些抗生素啊，反正就比较简单的一种对应。那中医也是要先望闻问切进行一个诊断，诊断完了，就要开方。可能大家比较常见的听到过的，就很多人会背那个汤头歌诀，就是背那些方子歌诀，把它背下来，也会像有的适应症一样，这个方子治哪些疾病，可能就会根据他的诊断选一个出来。

那我没背过汤头，我能够唯一记得住的估计就是桂枝汤了，也跟着老师学中医，他没要求背汤头，我也没有去跟老师抄过方，所以我也记不住什么方子，跟着老师我们就完全是自己组方，怎么组方，就跟着老师学，用老师一贯的气学中医，用气的思维来理解疾病，然后用气的思维理解我们的中药材，然后再用这个思维来组方开方，就这样开出来。

有个朋友说以为按药的功效来开的，是的，西医基本上这样按药的功效来开，那中医现在也有很多以这种思维，就按功效来开的，比如我爸爸前一段时间觉得肾虚，他就去药店买了些右归丸吃了，买了两盒，吃了三天，那个药贵100多块钱。然后他吃了，觉得效果很好。第二次又去那个药房买的时候，药店的小姑娘就推荐说，那个右归丸很贵，你换另外一种补肾的嘛，便宜，然后我爸就听了她的话，那个叫什么如意胶囊，就买了回来，就拿给我看，看了一下那个组方，其实也是补肾的，全是补肾的，有几十味补肾的药，我们能想象的常见的补肾药材几乎都在里头，什么补骨脂，女贞子啊，菟丝子啊，枸杞啊，肉苁蓉，巴戟天，鹿角胶，基本上都在里面，我看完那个方子之后，就说，你吃这个方子，可能没有前面右归丸效果好，吃了可能还不一定舒服。为什么呢？实际右归丸和那个如意胶囊，成分也全部都包含了，但是右归丸跟它的区别就是多了两个药，我们后面再讲，就只多了两味药，然后我就判断，我说你那个效果至少不一定好，他开始有点将信将疑的，因为我爸以前也是搞了几十年的中医的，他就是那种背汤头的，他给人开方一定是汤头，即是组方也只是两个方合起来这种组法。就不是像我们这种，就跟我们老师讲的完全不一样。他吃了几天之后，确实是，人不仅没觉得舒服，更难受了，没劲，腿也没劲儿，然后血压也高了，然后也头昏，他马上就把没吃完的这个药拿着去换了，又换回来右归丸吃，等会我再讲，那多了的两味药。

还有现在马上到冬天了，很多人会看到药房外面摆很多的那种药材熬膏，冬天的阿胶糕，药房特别喜欢推这个，现场熬制，我曾经也看过那阿胶方，就药房里面卖的，其实是一色的全是补的阿胶啊，芝麻呀，花生啊，核桃啊，全部都在里头。所以说我们怎么来组方？还有有时候来找我看病的一些人，也会把外面的方子拿给我看，我也是看一下，就外面的很多医生开的方，就跟我爸买那个如意胶囊一样，是同一个思维，比如他觉得你需要补，可能就会开一堆的补药，要是觉得你虚，要通结，要散淤，就会有非常多的活血化瘀的，几乎你想得到的药全都在上头。这种方式在外面也挺常见的，很多医生开的。

欢喜刚刚你说的我们炒菜啊，我们炒菜的时候吃青菜就只吃青菜，就只把青菜拿到水去煮，又不给盐，也不给油，也不放一点花椒辣椒，光吃青菜吗？要吃盐，是直接盐巴往嘴巴里放吗？要吃辣椒，是不是直接辣椒就上来了，不会跟其他东西合在一起？我们中国人肯定不会这样做菜对吧，一定是把各种菜合在一起，放各种调料，会不同的种类会去相配，去合成一个好的口感。主菜，可能还有副菜，比如说炖排骨，那排骨里头可能会炖一点藕，炖一点紫菜，还加一点调料，什么姜，花椒啊这种去腥味的或者增味的呀很明显就出现了搭配，不会是一个单一的。不是排骨好，那这一锅全是排骨，鸡蛋也好，就把排骨和鸡蛋堆在一起啊，猪肚也挺好的，那排骨鸡蛋猪肚一锅，不会加些其他的蔬菜或者调料进去，补的东西有营养，所谓的蛋白质丰富的嘛，可以放到一起给你吃，我们肯定不会这么做菜。

还有我们看足球比赛，足球队员也是会有什么前锋中锋后卫一传二传主攻手那些，如果球场就只有两个人，一方只有一个守门员，这边踢那边守，这个球肯定没看头。多个人组合起来搭配形成的一个团体，我们的中药在方子里头，实际上也是这种思维，这种现象在我们的生活当中处处可见的。我们中医和中国传统文化就是这种思维，就是提炼出来的这种道，它是一致的，大家都是相互配合。所以我们的方子要怎么开呢？那就一定是多层次的，丰富的，立体的，互相补充或者互相牵制，就像一个公司里面有大领导，大领导下面还有几个副总，分管不同部门，然后还有中层干部，下面是员工，有很多层次。他们相互之间可能会有牵制，不是大领导说了算，那下面可能还会有人分他的权，或者说去防止他腐败的，像中央还有纪律检查委员会一样，就是这种道理，在方子里，也是这样体现，就是我们的方子一定是综合的，立体的，互相搭配，互相协调，互相促进，也会互相克制，不会让一方读大，就是这样组方。

所以我们中医的开放思路是立体的多方位的多层次的，在不同的药之间一定是互相搭配促进和抑制它们的功能，中医大家都知道有个叫君臣佐使，这是一个相对简单的中药组方层次里面的说法，其实我觉得在我们老师开发的奇真奇风等产品里头，这个层次还要丰富的多，哪怕这个君之间其实也是有层次的，臣之间也是分层次的，还互相克制互相补充的，在这中间又会有体现出层次来，所以我们的那个方子为什么它特别丰富，就是它的层次是非常非常多的，有很多很多层次的那种搭配，或者说是用我们讲的阴阳观念，就有很多很多对那个阴阳。

我们的指导思想，开方的思路大家都都清楚了哈，就是这样来的，就是一定立体的，所以说你用这一条标准去衡量外面很多中医你就知道了，其实生活当中非常浅显的道理，用到我们的开方里头并不多见，这种非常多层次开方的医生其实不多，很不多。偶尔能看得见他有几个层次的搭配，你觉得这个医生还不错，大部分的医生都做不到，所说很简单的道理，但是要落实到我们中医的开方上，其实不是那么容易做到，因为老师在给我们讲的时候把这些理讲通了，然后我们在学的时候也是要去把这个理用起来，反复的用，就越来越清晰嘛。可能后头应该说是深入我们每个人的思想里头来了，所以你看到我们的得明医师开个方子，包括老师开发的产品，都是这个思路，都是这样贯彻下来的。

那么怎么样去做到多层次立体丰富呢？就像右归丸，跟如意胶囊，区别是药的味数没那么多，同时还多了两味什么药呢，就是肉桂和附片，就多了这两味。如意胶囊却没有通调的药，所以效果就不好。所以这个就是层次，稍微这么一多，它们效果就不一样。所以如果大家平常在外面看到很多人来给你推荐产品，说特别好，不管是护肤的呀，营养的呀，或者给孩子什么东西的，你只要一看它那个东西，如果是个单一的，你就不要听不要信，那我们把这个思维用起来，我们就知道其实很多东西，去发挥作用绝不是一个东西就把那个效果体现出来，需要其他东西的配合。大家有了这么一个思维的时候，在生活当中其实很多问题你自己都可以去解决，就不会轻易的被忽悠，比如人家说深海的矿泉水喝了特别好，喝了肯定全家身体就健康了，你根本就不会再被这些东西忽悠，因为我们的健康是受多方面东西的影响，推荐你要买一个东西吃了就好，包治百病的那种，就根本不要信，因为跟大道是违背的。

接着来说怎么做到这个方子的多层次。那首先组方要调兵遣将，那你得知道各个兵的特点，所以首先要了解药性，中药的药性是四气五味，四气就是寒热温凉，就分了四个层次，这另外就是五味，甘的，吃糖，米饭啊，然后酸，水果酸，醋的酸，酸枣仁，乌梅山楂属于酸味。然后苦，比如夏天的时候，很多人卖新鲜的蒲公英，说这东西吃了特别好，寒凉清热，就会有很多老太太去买，就觉得清热的很好，会去熬水喝。那这个东西到底好不？我们身体一定需要那么清热？很多清热的药都属于大寒，还有我们夏天吃的西瓜也是寒的，苦，苦瓜，四气上它是属于寒，是两个方向去衡量的。很多的苦药其实是属于寒凉的药，非常伤脾胃，所以我们老祖宗就是用非常朴实的这种方法来归纳，我们自己能够直接去体会到的，而不是一些抽象的分子的什么原子的那些东西，那它就是一些直观的东西，你能够马上去验证的。还有就是辛，像辣椒生姜陈皮，这种就是明显往外挥发的，能闻到味儿的，所以叫辛开。那基本上就四气五味，老师当时教我们学中药的时候就是用这种传统经典的方法，让我们把常用的几十味药，买来自己去感受，有的还要去煮水喝，体会带给身体的感受，就这样去直观的去认识每一味药。

现在学校培养的中医，很多时候连药什么样子都没见过，没有直观的去认识，全部是书本上写的啊，这个东西入肺经，这个东西属甘属寒，就这样写的，但他没有真正的去尝过，以前的那些中医，还亲自去采草药亲自炮制，他对药的药性把握就很准。老师当时也是让我们这样去把握药性。像奇风里牡蛎这个药，就很硬，是海里面长的，咸味，所以它的气就是重镇，就有一个气性往下走的这种功能。丝瓜络，很多很多孔，非常疏松的，那很疏松的东西，疏通性就很好；大枣肉很紧实，它药性就是很紧致的。

老师还会从药的形状上去把握这个药。

欢喜：哦，从形状也可以了解到。

玄同医师：对呀，还有它生长的地方，生长的范围，都影响药的药性。所以第一大家就知道我们怎么去把握药性，如果有兴趣的话，可以这样去尝试，那把握好了药性之后，那么我们就接着就要来用它，用的话，就按刚刚说的那个组方原则来，也就是说要进行多层次的搭配，比如补肾，可以在补肾药里头挑几味，比如说奇风里头，有枸杞黑芝麻，大枣，桑葚，肉苁蓉，桃仁，当归，大枣和枸杞有什么感觉，大家吃都能吃出来，大枣肉吃到嘴里就很结实，那个枸杞就软软的，所以它的气性就是一个就偏密实，一个偏柔和，这种密实的气性它就走不动，很容易堵，所以从这方面来说，其实它两个就是一对阴阳，出现了层次差异，就是一对阴阳在里头了。

比如补气用的党参和黄芪，都是补气，但是补气的过程上，我们要进行一个区分。党参就偏润，黄芪就偏燥，所以在补气的时候，考虑到它们组成的一对阴阳，层次更加丰富立体的话，可能就会用两个，所以在中医中药里，会有药对，这种药对有大的层次和小的层次的差异，比如熟地搭配肉桂和黄芪，黄芩和大黄搭配干姜等。党参和黄芪虽然都是补气，但补的层次上一个润一个燥，是另外一个层次上的一对阴阳，就是有很多很多阴阳的层次在里头，当然也是建立在对药熟悉的基础上。

以后你们跟着老师中医班的，肯定老师都会讲，老师会把一些常用的药给大家讲。

欢喜：大千老师的中医班已经开班了，想要报名的小伙伴随时都可以报名来参加啊。

玄同医师：所以我们调兵遣将在组方的时候，就要想到药对，比如说一个病主要是寒引起的，那么肯定要用热药去对治它，那我在开方的时候，是不是这个药里头就全是热的，那不会。比如说感冒方最经典的桂枝汤，用了桂枝去解表，为什么要加白芍，就是用白芍去反佐，就免得桂枝冲的太过，把它克制一下，免得它往一边偏的太厉害了。再比如麻黄杏仁，也是药对，杏仁其实不是克制麻黄的，那麻黄促进心脏泵血加快，吃完麻黄以后心跳的快，心的功能加快，血液加快以后，肺的功能加强打开，它是这种药效，用杏仁是去辅助的，去把麻黄的开再一次加强，但方向稍微有一点点不一样，也是一对阴阳，就是一个更高，一个在它下面把它顶起，就是这样一种层次，也是一个阴阳在里头用起来的。

所以我们去组方的时候，就要注意层次丰富更加立体一些，克制的这种阴阳要去搭配，还有就是不同层次点位上的高低上也去做一个阴阳搭配，做到层次丰富，就把这个思想运用到组方当中，这个意思就做到了，这指导思想，我们就要往这个方向去用，这样去做，当然一般比较简单的，比如轻微有点受寒，这个时候是不是非得要喝桂枝汤呢？其实没必要，这个时候可能使劲喝点热水就行，所以，我们还是要视情况来看。但是有的病很复杂，比如说有些慢性病，长期的，比如像产后风的诱因比较多，是长期的身体不调引起的，那这个时候用很简单的方子就很难达到这个效果，就一定要有一个很丰富的组方才可以去达到，所以说这也是体现一个辩证，或者说思维，就那种叫变化的思维，就不是定死的，比如说因为受寒，去运动运动，或者像我们的得明健身操做一做，或者是这个时候有热开水，也可以喝的。复杂的病方子得要复杂一点，就这个意思。

欢喜：我前段时间有点小感冒，就是喉咙有点痛，说话有鼻音，流鼻涕，然后我记得我是吃了一餐比较辣的东西，就发发汗，被辣到了，第二天就好了。不流鼻涕了，就很神奇。

玄同医师：所以你懂这个理之后，真的是生活当中随时可以用起来，就你刚刚说的吃一顿火锅，那辛开嘛，受寒是束缚住了嘛，闭住了嘛，能把毛孔打开的方法，你都可以用。所以你吃火锅就是一个类似药的方法，所以说简单的比如像感冒，尤其是在初期感冒，或者身体还可以的人的感冒，就样简单的话就可以对治，但是像有的人，比如说老年人，我爸前两天感冒，他也抓了药吃，但是还是有点打喷体流鼻涕啊，稍微好一点，但是并没有好彻底，我说你这个要早点说，本来是老年人，身体又差，这个时候我再给你抓药，效果就没那么快，所以说他吃完一副药之后，觉得轻松了一些，但是并没有完全好，但大部分时候我自己感冒的话，就说重的那种感冒，我也会给抓药，一般就是一剂而愈，就是一副药你都喝不完，你都不会喝三次，你喝一次都差不多，就感冒一定要治得快，但是对于那种复杂的病，我们就要慢慢来，就一定要有耐心，所以说很多人说中医治慢病，治不了急性的病，其实都是误区，它不是这样的。而是根据你的病来的，你的病快，治起来就快，好起来也快，你的病要是慢缓的，就没办法快治。

所以不是说中医就没办法治急症只能治慢病，怎么去做到开方的思维原则，那接下来就用我们的奇家产品，具体结合举例给大家看一下是怎么体现的。

我们看一下奇风，奇风方子相对比较复杂，这里头有多少层次，我给大家捋一捋。

补的那个我就给大家念吧，有山药，茯苓，白扁豆，玉竹几味药呢，都是到脾脏的，就是补脾健脾的，百合也可以往这个方向放，也不往这里头放，放到下面那里头去也可以，然后补气的有党参黄芪，然后补肾的黑芝麻，枸杞，大枣，肉苁蓉，在补的层次上，我们就看到有三个方向，补气补肾补脾调脾的就已经有三个层次了，我们知道奇风主要是偏补的，但补的不是一堆补药上去，除了这一堆补的，有很多其他的，比如薏米，淡豆豉，肉桂，橘皮，生姜，甘草，百合，荷叶，昆布，牡蛎，桃仁，当归。那么现在这里除了刚刚补的，比如说桃仁和当归，都知道这桃仁活血的，当归就看你用的哪个位置，它可以补血，也可以活血，所以说调血层次的药就出来了，这个相对来说调的比较浊的，或者说是比较深的，那同时它前面有薏米，它走水道，还有前面的茯苓也可以算到水道上来，所以说血水不分家，你去调血的时候，你可要把水道坚固一下，让血不那么浓稠，或者水道道路给它清一清，让它变得稀一点，走起来更容易一些，所以说薏米跟它搭配起来，这个阴阳就出来了啊，薏米跟桃仁当归这样搭配。

它里面还有破结的，就是说在补的同时，如果身体有不通，或者有一些淤阻的东西，要把它去掉，这补的东西才好进去，所以里面是加了一些破结的，像昆布和牡蛎就是两个破结的。它俩有什么区别呢？牡蛎很重很硬，它两个都属于咸，五味的咸味是软坚散结的，但是牡蛎它是很硬的，它可以凿，相当于就有这种功能，那昆布它就要柔软一些，所以它两个又是一对阴阳，又是两个层次。

不是前面加了一大堆补的嘛，补的它就会相对来说偏静一些，偏滞一些，那为了让它在身体里面不会堵起来走不动。所以用了橘皮生姜，都是动的药，就不像前面讲的桑葚黑芝麻枸杞啊，这种静的呆滞的，所以这个地方又是一对阴阳，用动的把不动的带起来，就不会在身体里面吸收不了了。

现在很多外面到冬天的很多药房会熬阿胶糕，全部都是那一堆补的东西，全部都是呆滞的，它没有一种药帮它动起来，那个如意胶囊一样，一种帮它调通的药都没有，另外一个方子里头就加了肉桂和附片效果马上就不一样，在这个地方。所以说前面那一堆堵，后面它就用了橘皮升气，去把整个方气给调动起来，让它不那么呆滞，它就变得灵动了，就这个意思，那肉桂本身有通经的作用嘛，很明显辛味，把气性带起来的，动的作用。又因为用了牡蛎昆布，就担心这个方气太沉再加上它补的那些，也是往下沉的，就整个方子比较死气沉沉，容易往下走，所以方子里又结合用了百合和荷叶。荷叶很清香，气息是往上走的，所以就把牡蛎黑芝麻、大枣这种往下走的气息往上带一带，所以这个地方它又是一对阴阳，他用荷叶这种，那整个方气就显得灵动一些就有了灵气的，就不是那种感觉粗俗的，灵气就出来了，同时百合荷叶它本身其实也是一对阴阳。百合那个味是粉粉的，荷叶是很清透的，所以它们两个虽然气都是往上走，都是往上的清气，但是在清当中，其实它们也是有层次，区别就在这儿。

还有淡豆豉，它就是一个发，因为我们这些药不希望往旁边走，得有东西帮他铺路，带着它往里头走，那么这个淡豆豉就是要把它这个功效带着它往外发出来，就相当于往外，让它更好的去发挥出来药效，就有这么一个作用的。淡豆豉属于寒药，所以我们里头里头会有生姜，就可以把整个方子温起来，它就变得是个暖，老师经常说，我们一定要开温的那种方子，不要大寒大热，一定要是温的，因为我们人体本身就是恒温动物，我们不是冷血动物，所以我们人体的这个大气是一团很复杂的综合的暖的这么一团气，所以我们的方气尽量去贴合我们的人体之气去相合，就容易发挥它的作用功效。就是通过这个，我们就能看到方子里面，它们互相的搭配，还有互相的反佐，都在里头了，互相的牵制，互相的促进就都有，就这些层次全部都体现出来了。

奇真跟奇风很类似，所以我就觉得没必要再讲了。

我给大家把奇悦再捋一下吧，奇悦里头还有红糖，大枣桑葚，这几个药都是浊阴，很不灵透，然后方子里头还有旋芦根，白茅根冬瓜籽这几个，它们是走水道的，白茅根有去淤血的作用，桃仁是活血的，所以桃仁白茅根可以放到补血的这个层次里。另外有高良姜，我们方子里头有红糖，大枣，桑葚，这几个是补药。旋芦根白茅根冬瓜子通水道，桃仁活血，血水不分家，那要活血的话，为了活完的血走顺畅更容易流动，那么就要用通水道的药，然后这几个药又是偏凉的。所以用了高良姜这个药，把整个方气带动变温热，免得它偏凉，那肉桂是通经的，它本身也是偏暖的，就把整个方子带起来到偏温热的，这样人体更舒服。红糖和大枣桑葚其实也是有点区别，桑葚的感觉就要清透一些，红糖大枣是非常滞的，所以在这个补的里头，其实也是有两个层次的，那么它这几个浊阴的东西要进到人体，去除宫寒这些问题的同时，要把好的粮食运进去，所以用肉桂这种很浊的东西呢，它要变得要通透一些，实际上跟芦根白茅根这种也有很大的关系，新鲜的那个白茅根嚼了之后，它是有很多的纤维的。这种东西它就很通透，很清透，就不像大枣一团的，所以它能让整个方子清透起来，就说如果只有红糖大枣这种补的，不用这几个根茎的东西，那么你用桃仁来活血的话，整个方子就很浊，就不通透。加了旋芦根，白茅根，就把整个方子变得非常通透，增加了它的流动性，就是这个意思。

欢喜：有伙伴问，奇真和奇风适用人群有什么不同呢？

玄同医师：奇风里头有昆布牡蛎，奇真里头没有，它们的层次稍微有一点点区别，奇风补得深，奇真补得浅一些，没有偏性，奇风补的相对深，补的深的话，那么像产后风的身体非常弱的那种，需要深层次的补，就用奇风，补力会大一下，补的要深一些。就相当于奇真是给了你一点现金，奇风可能就相当于给了一块金子，是要化开的，奇真可以直接用，它给你的能量马上就开始发挥作用，那奇风的能量在身体里面是可以留存，可以往下补，然后变成好东西存在你身体里，所以它补的层次要深一些。就如果你想就是平常精力稍微好一点，那么就选奇真，如果比如说晚上睡眠不是很好啊，那可能选奇风就更好一点，它可以就帮你更深层次的补起来就这个意思。

欢喜：奇悦小朋友能用吗？

玄同医师：小朋友一般来说是不用的，但如果瘀滞比较重，那把奇悦搭配其他的药来喝，其实也是可以的。还是要看孩子的体质。

欢喜：早上奇真，晚上奇风可以吗？

玄同医师：可以的。

欢喜：舌尖上有红点是什么原因？

玄同医师：如果是草莓点，其实是代表身体里面一些瘀滞点，如果它是分布的均匀的，那像这种情况下，你给小孩子喝点奇壮壮，再带一点奇悦，就挺好的。

欢喜：胃寒，短气。

玄同医师：喝奇悦，如果经济状况可以的话，因为成人一般来说都会有一点气血稍微不足，所以你奇真加奇悦加奇壮壮这样搭起来用，效果应该会更好。因为胃寒短气，也就是说脾胃是有不消化问题的啊，加气壮壮去帮你健脾，让脾胃功能加强。再加一点奇悦，如果气血稍微弱一点的，那么加点奇真带一带。如果你不觉得明显气血弱，那么你就用奇悦加奇真这样兑着喝。

欢喜：奇风吃了先出虚汗，后来怕冷。这种翻病如何快速去除呢？

玄同医师：你把健身加上，现在在哪个班啊，尽量去练吧，建议你尽量的往上升，因为你往上升班的话，练的层次是不一样的，你想快点过去，一个是你都要用奇家产品，另外一个就是我们用更加深层次的一些动作吧，它有利于帮你把那个翻病早点翻完。

欢喜：手凉怎么搭配呢？像好多女性都是气血不足啊，手脚冰凉。那我们应该怎么办？

玄同医师：手凉挺常见的，但是也有很多人手凉，其实他身体也不是特别虚，这种情况下，健身也可以很好改善的。你可以跟教练沟通一下，搭配一下奇真和奇悦吃。

欢喜：胃胀，睡眠不好啊，脾胃不好怎么办呢？

玄同医师：如果说你本身长期这种问题的话，你想要快速的解决，可以先找老师开点药，好得更快一些，让你不舒服的不适期尽量缩短。对症治疗更好一些。奇家产品虽然说它确实在开方的层次上非常灵动丰富，但是它毕竟受国家对食品药品的限制，所以说对于那种有明显病症的，直接吃药会更好。但如果说你不着急，反正也在健身，那么就去搭配一点奇家产品，心态好的话，奇悦奇壮壮，然后你本身睡眠不好，你的精力一定不会太好，所以你可以将奇风奇真奇壮壮，一起，每次兑个三百毫升水，不要兑的太稠，这个还是要稍微喝的淡一点，不要太稠。但健身要跟上，健身必不可少的。

欢喜：老年人高血压，膝盖疼，夜尿多，适合吃点什么？

玄同医师：老年人吃奇壮壮和奇风搭配更好一点，因为老年人年龄老了，那个血液可能会稠，所以吃一点奇悦，活血的，主要活血为主吧。搭起来会更好一点。

欢喜：买了奇真，每天练习三走四举，药效会怎么样？还是说每天需要练多久药效更好？

玄同医师：练多久主要是看你的身体情况，看你的精力，一定要根据你自己的感觉来，你的身体其实是会告诉你的。喝了奇真，你觉得身体完全没有问题，体力精力都挺好，那你也可以这样继续练，如果你不喝奇真练，好像差一点，那你喝奇真就是帮助到你了结合自身的感觉来。

欢喜：喝浓一点的还是稀一点的好呢？

玄同医师：看喝什么，奇悦就要喝的淡一点，不要喝浓了，奇风想让它多补一点，那可以稍微浓一点。补的药适宜浓一点，通的药就适宜用水涤荡，要稀一点。

欢喜：糖尿病的人喝奇真可以吗？

玄同医师：这个看你的目的是什么，你如果想用这个来治糖尿病的话，我们不敢这么说啊，如果说要身体好一些，有一些保健，让他睡眠好一点啊，或者说精力好一些啊，那从这些方面来喝的话，是完全没问题的。

欢喜：喝奇真一段时间感觉把之前产后风的症状又出来了，这是不是翻病啊？

玄真医师：一边喝奇真一边锻炼，这种情况可能性很大的，因为奇真是通调的，你身体太弱的话，不管什么药下去，身体可能都会出一些反应。因为有些道路不通的时候，药往下灌的时候，就像水道，你往下灌水它会往上冒。奇真本身有通经的这些作用，一段时间慢慢帮你把那个道路打开，你就能下去。喝了之后，你自己感觉到，精力明显好了呢？

欢喜：他说喝奇真，每天一点点锻炼，最近症状加重。头晕，后背发凉。不出汗。每次喝奇真1/3袋。

玄真医师：你试一下一次半袋，一天两次，这样。

欢喜：有肺结节可以喝奇风吗？

玄真医师：不以治疗的目的喝，可以，如果你想治肺结节，那我觉得这要求对奇风可能高了一点，如果你想治病，直接去开药可能会更好一些。

欢喜：气血汤是通还是补？浓点还是清点？

玄真医师：看你自己加的量，黄芪枸杞加的多，那肯定是通为主，那相对浓点就要好一些。

奇家产品，奇悦偏重于暖宫暖胃补血的这种功能，奇真奇风主要是帮精力体力差的，可以改善精力体力，奇壮壮主要是调脾胃，特别适合脾胃差的，或者小孩子。你想要达到什么目的，就选择什么产品。

问：感冒后期症状基本消除，只有嗓子疼的症状一直消除不了，怎么消除嗓子疼呢？

玄同医师：嗓子疼的症状一直消除不了的话，去开中药吧，可能一副中药就解决了，因为奇真是药食同源的，主要是帮身体补充能量，而你的嗓子疼，是寒气一直束缚在那个地方化不开，这个时候需要外力的话，去开一个方，或者试一下无余按摩，这个应该也很好解决。

问：腰背痛怎么搭配？

玄同医师：配合我们的锻炼，然后也要看年龄，如果是老年人，喝奇真或奇风，如果是年轻人，奇真加奇悦，或者用奇悦加奇壮壮。一个看年龄，看体质，还有看一下具体是什么原因引起的腰背痛，一定要在健身的基础上会好一点。

问：孩子晚上睡前喜欢喝较多水，适合吃什么？入睡不是很好。

玄同医师：孩子的病，情绪的病很少，多半是脾胃上出了问题，喝奇猛加奇壮壮吧。

欢喜：今天晚上玄同医师跟我们大家讲了一下气学中医里面的开方思路，还讲解了奇家产品一些配料的搭配。辛苦了，谢谢医师，那今天就先到这里，大家再见。