**20240914得明读书会-中医的核心及答疑**

**师：很多道理说的已经非常清楚了，那么咱们今天讲第一章，中医是什么？咱们先念一段，因为讲什么是中医太抽象了，有可能你们接接受不了，我可能会讲的很深。**

**其实现在不是吃不吃中药的问题，是对健康和疾病的认识问题。比如治疗过程中翻病现象本来不咳嗽，吃了咳嗽，本来肚子不疼，吃了肚子疼，这都是正邪交争的表现，是由坏向好的过程当中必然的经历。但是老百姓不知道啊，以为吃坏了，所以根本还是普及中医健康和疾病常识的问题。**

**其实说白了，就是这种中医的健康常识，现在根子已经烂了，现在的病没法看了。**

**比如说很多小孩中了寒，导致很多内在的问题，排寒的过程当中又很容易引起发烧，吃上药之后，孩子突然发烧四十度，这是一个由坏向好的过程，是一个把体内的寒邪排出的过程。**

**但是家长不理解啊，说你怎么把孩子搞得发烧了呢？这不就是出问题了吗？真是无药可救，所以还要耐下心来从娃娃抓起，中医科普的事情刻不容缓，现在老百姓全被西医洗脑了，现在上面要复兴中医，没有人教啊，我感觉现在抢救已经为时已晚，四面楚歌，自己还病入膏肓了，然后还有大量的商家利用中医赚钱，这就是我的认识。**

**鼻炎和中医，简单的鼻炎西医又是雾化，又是激素，最后挖鼻孔，把鼻孔里面都挖了，鼻子也就废了。**

**中医讲的非常清楚，肺有邪则鼻为之不利，宣肺鼻自通，这就叫烟囱冒烟，下边有灶把烟囱着了，它也冒烟。如果我把烟囱堵了，那么后果更加严重，往屋子里开始倒烟，还美其名曰治好了，烟囱不冒烟，是不是这样啊？**

**那么大家可以看一下这本书，《大千杂谈之中医漫谈》，我感觉还是讲了很多有意思的事情，你们都可以看一看。**

**那么什么是中医呢？在西医进来之前，是没有中医这个概念，相对来西医，我们本土自然产生的医学就叫中医，尤其是黄河长江流域，中华文明孕育的根植于中国传统文化基础上的医学理论和医学实践。**

**我给它做的一个定义，不是在这套理论基础上指导的临床的就不能算是中医，比如这个很容易混淆视听啊，比如西医开的中药，你们觉得西医开的中药是中医吗？**

（不是。）

**师：建国以后有一个西学中，民国的时候有一次废除中医，建国之后又有这个论调，最后咱们的主席拍板儿，说中医是伟大的宝库啊，要中西医结合，然后又提出了西学中，让西医去学习中医的一些理论知识，同时还有了赤脚医生。**

**那么西医开的中药，非常有迷惑性，比如他开小柴胡开龙胆泻肝开三黄片，这个都是在西医的理论指导下去开的中药，相当于是用西医的思维分型分科，去应用这中药，比如三黄片，你知道三黄片的作用是什么吗？很简单，三黄片的作用，从西医研究的角度来讲，它就是杀菌，杀肠道的细菌，从中医角度就是清热解毒，身体里有淤热，有湿热。**

**那么这就带来一个问题，西医要去开这个药，就是说你只要有肠胃炎，他不去辨证，直接开三黄片，你有肝炎，他直接开龙胆泻肝片或者龙胆泻肝丸。那么他的这思路是什么呢？很简单，对抗和杀灭。**

**那么中医主要的一些指导思想是什么呢？是调节，调化，和解，竖正气。**

**你觉得在西医的对抗杀灭割裂阻断的基础上的用药，无论用什么药，包括西医用中医比如说用三黄用龙胆，你觉得它是中药还是西药？所以说，这篇文章已经说了，西医开的中药，并不是中药。**

**西方也有自然疗法呀，西方也讲草药，那么只要不是在我们自己的中医传统文化，比如阴阳五行气机的理论指导下的用药，就不是中药。**

**西医这点特别迷惑人，比如龙胆泻肝片。前些年很多肝炎患者，西医开龙胆泻肝片，导致很多肝肾损伤，这个案例你们知道吗？然后就把屎盆子扣给中医中药了。**

**关键一点在哪呢？我跟你说啊，就哲学高度上来讲，中医的哲学被消灭掉了，就我们中医世界观的哲学被消灭掉了，被替换了。**

**西医是以建立在物质研究基础上的所有的哲学和文化体系，包括它们以解剖为主的，它都是研究分子原子夸克量子粒子的。**

**那么中医研究什么呢？中医的核心是什么？中西医的特点不同在哪儿？很关键，非常关键，涉及到什么呢？涉及到两个文明，不仅是文化的问题了，不仅是中西方文化的问题，涉及到人类，涉及到人类文明的问题。**

**就目前现在西医这个文明被困在物质界了，物化的非常严重，它们只相信物质，物质以外的所有东西它们不相信。**

**很多人说中医怎么怎么地，这个我感觉目前出来讲的人都没有直接说清楚，或者不敢说到底差别在哪，区别在哪儿。就是认识世界的层次角度不一样。这个根本问题不解决，我们无法复兴的，无法站立起来。**

**现在西医说你中医有什么体系啊，有理论体系吗？能自圆其说吗？没有，谁也说不清楚到底是什么，所以说我们糊里糊涂的把人治好。但是糊涂啊，实际不糊涂，怎么可能一个文明一种文化糊里糊涂的。**

**我们的精髓在哪儿啊？原先我在广州中医药大学讲的时候，就是神气形，也可以说精气神三种存在，世界当中的三种存在，构成了这整个世界。神气形，形就是物质，神，就是精神，介于神和形之间的、精神物质之间的联系的就是气。就气这个东西它充满整个宇宙，无处不在，是一切的基础。**

**就一切客观存在的基础是什么呢？就是气，我们说光辉灿烂五千年，这个文化核心是什么？气文化，都是气文化，气韵、气质、气场、气度，你就画的画，形神兼备，精气神足，我们所有的文化艺术哲学都是气文化，但是现在没人去宣扬这个事情，也没有人去捅破这个。**

**我感觉就是万马齐喑。气，这个才是核心。这个如果不谈，一切没法谈，没法儿向前推进的。《伤寒论》，中国第一部经典的临床著作，奠定了后世所有临床著作的基础，就是《伤寒论》。东汉张仲景写的，他说了一句话，叫大气一转，其气难散。作为所有治病的实践的临床基础。**

**这理论，大气一转，其气乃散。**

**什么叫“大气一转，其气乃散”？就是你身体出了毛病，一定是卡住了，你这机器运转啊，你这个身体出了毛病，是卡住了，哪儿卡住了？经络脏腑，卡住了。你一定是卡住了。**

**那么他要天地循环嘛，我们上面是天下面是地，我们讲的是天人合一、天人相应、效法天地、与自然相和谐，这个是咱老祖宗讲的，很多上大学的都学过天人相应。**

**什么叫天人相应？看天地运转的规律，体悟人身体的运转规律。**

**《周易》里面讲的，周流六虚变动不居，不可为典要,唯变所适。**

**他转整个的世界，大到整个的银河系外，小到我们这个身体，甚至某些器官都在不停地旋转流动。**

**《黄帝内经》讲，出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。人的身体内外要交通，里面上下要交通，出入嘛，一出一入，吐纳是出入，吃饭拉屎是出入。**

**升降息呢，气升上来到肺，下去到肾，是升降，升降是体内的，出入是体内和体外的循环。**

**这个东西如果废止了或停止了，出入废，升降息，出入废则神机化灭,升降息则气立孤危，说完了就完了。**

**气立神机，都在谈气和神。**

**《黄帝内经》开篇就说气脉长存，肾气有余。**

**两个气字，《黄帝内经》《伤寒论》大篇幅的全都在讲气，而我们现在却视而不见，装睡的人是叫不醒的。**

**你看大学课本上有多少去谈这个字儿，那没有，对不对啊，你看有多少个大夫遵循这个，有吗？也没有。**

**所以说如果这个东西不立起来，你再让他复兴，他也复兴不了，支离破碎，皮之不存毛将焉附？皮是什么呢？毛依附的环境和基础，那中医这些东西它依附在哪儿啊，依附于我们的气的理论框架，对世界本源的认识。**

**也就是说气文化它是超越三维、超越物质的一种文化认识，或者叫做一种文明。**

**这个东西现在凋落了。有人说我们的历史长河是进步的。那么从对世界的认识来说，不是进步，是落后的，是退步的，我们牢牢的被现在的这种物质文明，困在了三维世界，你说量子力学，它不断的他要打破牛顿的经典力学，对时间和空间有了进一步的认识，时空之间的关系，他认为这个不是恒定的，它是有变量的。**

**那么这个东西我们老祖宗早就说清楚了，时空嘛。举个例子，八卦，八卦有先天八卦和后天八卦，先天八卦坎离在左右，后天八卦坎离在上下，那么这八卦当中每一卦，它既代表方位也代表时间，古人把空间和时间作为一个整体来看待。**

**比如说离卦，离卦后天八卦方位在哪啊？离卦在南，有一个成语，南明离火，好像金庸还是谁呀整的那些武侠小说，南明离火。南明离火，南边，代表主文明，是离火，离主南，在后天八卦。**

**那么同时从时间上讲，离是代表比如一天的哪个时段？代表中午正午，十二点，那么这个就对应上了，南跟中午这个时间是相应的。**

**我跟你说呀，比如说风水那个排盘啊，这个风水，这玩意儿有这个东西啊，它也转，它也转起来就产生了变化，时间一旦发生变化，空间接着发生变化，时空之间是紧密联系的。**

**我给你们举个例子啊，空间扭曲这个概念，空间扭曲是时空发生变化了。比如说这张纸，这是这个空间这个平面，我们知道什么叫重力啊，重力就是物体对时间对空间扭曲的产生重力，人现在无法对重力下定义啊，重力就万有引力啊，引力啊，引力不就重力嘛，那么这一个时间这一个空间，空间不是平面的，它是有涟漪的，前几年不是测那个啥引力波嘛，引力波。**

**那么空间发生扭曲的时候，时间也发生扭曲，就这么简单。那么空间这样的时候，我们要能从这一点到这一点，就穿透它，这就是虫洞嘛。**

**你看你从这一点到这儿需要一光年，可能你开飞船需要一光年，但是如果空间扭曲之后，这个地方挪到这个地方了，你只要穿越虫洞，瞬间就到这个地方。超时空跨越时空嘛。**

（它怎么扭曲呢？）

**师：你通过这种办法制造虫洞啊，就你直接通过场能去扭曲时空嘛，就是说你这个质量足够大，或者你这个能量足够强，你就能扭曲时空。**

**比如你一艘飞船，往这开，你这做一个扭曲时空的发生器，这个地方，然后它前边就不断的扭曲，它就不断的把这个时空的距离缩短。那么你就不用飞过去了，它直接就到你面前了，就把空间整个的压缩过来。比如说一光年外的，它直接就压缩过来了，那么你瞬间就到了，你直接就超时空超时空飞行了嘛，它就是这么个原理。**

**这个目前它只是一个想象，这个我们地球的技术还没有实现，就飞碟嘛。**

**再说一遍，你们一定要认识到人类的局限，我们是不断发展进步的，你看到一百年前我们什么样子，现在什么样子？那一百年之后呢，我们不断的技术迭代，理论更新，那么可能我们也可以研制出超时空的航天器了。**

**我经常说过一句话呀，你们一定要做一个超越时代的人，跳出这个时代的局限，看待我们现在的知识和各种行为。**

**比如说我们一百多年前，所有女性都是裹小脚，所有男性都是梳辫子的，对不对啊？**

**那你觉得放到现在还能理解吗？那么再过一百年，一百年之后的人理解我们，能理解嘛？是不是也不能？这件事情就理解不了哦。**

**比如刷牙这个事情，一百年前有人刷牙吗？如果一百年前看到我们在刷牙是不是会嘲笑，大傻子是吧？**

**那牙还能老蹭？是这样的吗？那一百年之后的人已经认识到刷牙的危害了，他们不去刷牙了，然后他们看到我们在刷牙，看到我们的一些影像资料，哎，这些人在干啥呀？这么傻呀，怎么还去刷牙呢，是不是也是这样的呀？**

**那同样，你们知道吗，就是三十年前，人们还有刮舌器，专门弄舌苔的，一种长条的金属条，弯过来，天天早上起来，舌苔很厚，咔咔咔咔刮，现在来看是不是老可笑了，还有就是打鸡血，这个不是一个词儿啊，打鸡血，实际它是一个历史事件，发生在六七十年代，那时候为了增加人的抵抗力，就是把鸡血打到人身体里，真的打鸡血。**

**少量的鸡血不会死人的啊。打鸡血，是不是真的很兴奋，好吧，每天就给你试一遍。这些这些东西啊，它都是时代的产物，它可能愚昧落后错误。**

**那么我特别希望大家每一个人要跳出目前的历史局限去看待。那么跳出历史局限，你用什么观点去衡量？就用那些万古不易的理论，经典理论去指导你的生活和实践，包括中医这些。**

**那这个就是咱们创办读书会的一个宗旨。我本身是依托经典，尽量的依托经典，同时还会给大家去普及经典，比如说带大家读一读古圣先贤的书，古今中外的，跟你们的现实实际的情况我们要接上，要有用，要告诉你们这个东西有用，而不只是学一两句话在那鹦鹉学舌，好似你也很有文化。一定要学以致用。**

**回到第一页，最重要的，发现了这个东西是超越物质的存在。那么有机会在APP我专门给你们讲一讲超越物质界是怎么回事。想想这才是关键，就是我们现在对这个世界的认识，十分之一都没有。**

**比如现在科学经常说我们物质有反物质，有暗物质，我们的物质界只占整个的世界三之一都不到，剩下百分之六七十都充斥着暗物质和反物质，这个东西现在科学仪器也测不到，但是你推出来有很大的东西，很多东西是在物质之外，如果只有物质，它无法支撑这个宇宙，背后肯定有大量的暗物质和反物质,也就是说大量的未知，我们都不知道。**

**也就是整个的世界包括整个的宇宙外是什么东西啊？还有空间理论，包括我们的平行宇宙，这些这些东西啊，它们也在探讨这些事情，但是没有突破，到现在没有突破，如果突破了，那飞碟就出来了，是不是啊，可以这样说吧。人类很渺小，我们就像一个蚂蚁，就像恒河沙数当中的一粒沙一样。**

**那么我们是不是不应该夜郎自大呀？我们应该尊重古人，地球的文明不是一代了，是很多代很多代了，我们已经灭亡过很多很多次，包括有人说我们都不是原住民，我们是外来的，地球它是一个旅馆，我们过来暂住，就这些东西啊，我其实很爱听的。**

**那么就是说找妈妈，我妈在哪儿？我老祖宗在哪儿，我从哪儿来，人类一直在溯源，所有的考古，考古的作用是什么呢？考古的最大作用就是我是谁，我从哪儿来，你先知道从哪儿来，你才能知道到哪儿去啊，其实这样的场景啊，人类啊重复多少遍了，什么亚特兰蒂斯啊，什么水晶文明啊，三星堆啊，爱听这些是吧？**

**那么我尽量带着大家站在更高维度文明跨度上认识现在的我们，比如说认识地球的人类，认识我们这个时代，因为太多的未解之谜了。**

**就像挖掘三星堆一样，你看三星堆，太奇怪了，完全不是我们理解意义上的中土文化。所有的那些造型，包括金杖，面具，神树啊，完全不是中土文化，那你怎么理解？这不敢挖了，越挖越解释不清了，是这样吗？**

**这太多的这种东西了，包括金字塔呀，百慕大呀，七七八八的这这些东西，无法理解啊，那怎么理解？**

**你们用寻常的思维就是无法理解。但是你跳出来呢？站在更广的跨度上时间跨度甚至星球跨度上去理解我们现在的人类和我们目前处的时代，很好理解。**

**我为什么要出来讲啊？就我们中医，就是更高级的文明创造出来的，是他们创造的，跟核电池一样，原始人拿到核电池，这什么玩意儿啊，对不对啊？就这个意思啊，电池哦。**

**那么他们写了《黄帝内经》写了《伤寒论》，还是保存下来一些东西，包括那很多，《黄帝外经》啊或者类似的东西啊，大量的古代医集啊，那都湮灭掉了，汤液针法呀，类似的这些东西都湮灭掉了。**

**我们能看到的就是四部经典，《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》《难经》，健康这块的的，然后就不包括《周易》，为什么《周易》读不懂啊，为什么大家周易读不懂？为什么老师能读懂？老师大言不惭完全读懂，就是老师他已经跨越了这个三维世界，物质世界这个思维方式，人最怕什么啊？就被思维方式给困住，这不就网上经常说的，你永远挣不到认知以外的钱，是不是啊？你永远无法去理解你认知以外的事物。**

**真东西不仅是不能讲，他也不会讲，你看咱们很多人都说高手在民间，我跟你说，高手也不在民间，找不到，踏破铁鞋无觅处，你找不到了，已经分崩离析。**

**就是中国的文明，一个是崖山文明的衰落，一个是元清文明的衰落，就是把中土文明，汉族文明啊，中华文明啊就打掉了啊，全部打掉了，两次是大踏步的衰落。**

**崖山，就南宋啊，南宋和明朝被灭，这样我们更多的是让文化奴役，尤其是西方，三次嘛，这相当于三次最严重的，唐朝以后最严重的三次啊，崖山，然后满清和八国联军，对不对？三次最严重的。**

**那么我现在给大家讲，我想讲点啥，就是告诉你们，通过我们中医文化告诉你们，我们五千年前老祖宗是如何继承上古文明的。**

**什么叫上古文明啊，就是先进的文明，就上一个时代的文明的遗址，神文明嘛，把他继承下来告诉你，那么有什么用啊？有人说哎呀，哎呀，你讲的是挺神乎的，有啥用啊？**

（让我们更幸福更快乐。）

**师：对，下节课就能告诉们怎么应用这个东西啊，应用非常简单，你学一点就能学以致用，学以致用。**

**无论是我们的健康方面啊，我们生活处事啊，包括心灵的洗练啊，包括如何看开名色财利啊，像你一生不断去追求的穷尽你的身心，耗费你的身心去追求这东西，到底有意义吗？**

**现在像牛马一样活着，你这有意义吗？我们这一辈子应该怎么样活呀，很关键一点，明理尽性，以至于命。什么叫明礼尽性以至于命？明理，明白道理，那尽性呢？**

（显示自己的本性，能够直爽的表达出来。）

**师：哎，可以，性就是本性嘛，尽性，尽你天然本性，别压抑住，你想不明白的压抑住的都是假的，凡是压抑住的都是假的。**

**哎呀，我不行，就戒，戒淫邪戒这个戒那个，你只要还在抗拒它，防守它，这个东西都是假的，都是不可持久，都会最终被它攻破。**

**那什么攻不破？什么是真的呀？看开看透，把它看开看透，你不在乎了，你不用防御了，我完全不在乎你了，我完全不执着你了，就看开了。**

**很多人一辈子做官，做到后来最后看做官一点用没有，还不如挣点钱呢，是吧？就类似这样，还不如把身体整好，那这时候这关他就看开了。**

**所以说明理尽性，以至于命。什么叫命，你这一辈子应该怎么过？就是你的命运，你的使命，你的天命，知道这些东西，这是根子，就是大学心学。**

**你看现在整个的社会浮躁成什么样啊，功利成什么样，人与人之间的关系，只有金钱关系了，那人性在哪里呢？没有人性啊，我们都物化了，全都物质化了，我觉得这个不对头了。**

**你看很多抖音快手头条上也很多学者站起来说不对劲，方方面面都不对劲。科技的进步最后带来的什么呢？包括俄乌冲突愈演愈烈，而且这次美国又同意欧盟给乌克兰远程攻击性武器呀，这不煽风点火吗？**

**原先一个个红线全部践塌了，什么意思？你知道吗？就乌克兰可以用法国英国德国的远程导弹就打俄罗斯的本土啊，就是逼俄罗斯用核武器，所以事情就是已经到了不可遏制的地步。**

**那我们整个的世界将向何处去？我们将向何处去？我感觉走到了世纪的一个拐点。这个你们能感觉到吗？**

**那么这时候我们应该是何去何从啊，像牛马一样浑浑噩噩的？我感觉很关键，作为我们无权无势啊，我觉得一定要明礼尽性，以至于命。要把我们的头脑武装起来，拿什么武装啊，拿跨时代的知识，拿万古不易的道理去武装我们，应对接下来的所有的未知。**

**这也是我整这个读书会的一个初衷，希望我们变得更加强大，让我们的智慧上个台阶，让我们充满灵性，你只要充满灵性了充满正义了，就会勇敢的去面对未来所有的挑战。**

**好，这个就先说到这儿吧。**

**我再讲一下得生活，关于得明健身的重要性。**

**有些人有些问题要问，我给你解答一下。**

**得明健身是我创立的，又叫无余导引术，是切实的从高维思维从气的角度帮助大家解决困扰大家的肉身问题的方法。**

**我简单说一下得明健身啊，这个名字起的很俗，叫健身，很多人理解的就是健身房的健身，然后看了动作，以为是广播体操，撑胳膊遛腿儿，实际，完全不是，她是建立在我本人继承了气学就是古人传统文化的精髓的气学，认识到生命的真相，基本生命的真相，我都理解都知道了，各种疾病是怎么回事啊？古代的基本的所有的理论经典的书籍，我都能看懂。**

**比如很多人看不懂的《黄帝内经》，我基本全都能看懂，包括《道德经》《周易》，我也基本全都，不能说百分之百，那基本都知道他们在讲什么了，因为都站在一个层次，就是高于三维世界的多维层次去理解这个事情，你尤其是刚刚来的，你可能觉得我是个骗子，或者是大忽悠啊，但是你多关注多了解，多看我的书，你慢慢就有所认识，只要你是一个认真学习的人，那你就会认识到我理解的东西的深度。**

**你要只是喷子，只是反对，只是否定，那你赶紧离开，咱们井水不犯河水，你走你的阳关道，我走我的独木桥，互不侵犯啊。如果说你真想了解事情真相，你应该好好读读我的书听听我讲座。**

**那么这个得明健身啊，她切实找到了一种方法，外边的太极拳西方的健身中国的传武啊，我感觉绝大多数都没找到方法，都没找到让人能真正焕发青春焕发活力的方法。**

**为什么呢？很简单，它们没找到理论根基，不知道人身体怎么运转，也不知道如何焕发生机，找回真气生命能量元气，它们都想找，找不到。**

**咱们就可能找到了，你们可以看一看网上，到APP上，你可以到咱们论坛，你搜“得明健身论坛”，你搜里面的理论，有咱们理论框架，你们可以去搜，有一个理论中心，你进去去看看，论坛首页有一个叫理论中心的板块，点进去啊，有一个咱们整个的理论架构，健身理论架构，得明健身理论体系之第一章经络，第二章通顺性，第三章大循环，第四章肩胯，第五章健身过程，还有健身手册，生命能量篇，理论篇，锻炼要求篇，锻炼过程，是吧？**

**这个就非常关键啊，这是奠定了理论基础啊。也就是说我们认为，跟你们说一个非常重要的概念，就是通道概念。**

**什么叫通道概念呢？就我们是自然当中一分子，所有事物，天地万物都是互相流通的，如果到你这个点卡住了，你是不是就要歇菜呢？**

**你也是一个点，卡住，你是天地万物的通道，也就是说，与天地万物相徘徊，徘徊是什么意思啊？就是互相参与流动啊，参与到天地万物的流动当中，那么你越通透越能够跟天地建立这种通道，你的身体就越好；反之，你要有卡点，有堵了，跟天地的循环啊，这个叫做大周天，跟天地的循环发生了，阻滞、不和谐，你就病了。**

**那么我们基于这一点，认识到人体是个通道。我们要想尽一切办法打通我们内外的通道，内通道就是你自身的循环，外通道就是你与天地之间的循环。你们不要简单的看我们这个动作，要了解其中的道理。**

**所谓大道至简，很多这个动作你看着好不简单，实际里面的运劲儿啊，组合呀，发力方式啊，身心调节呀心意的把握呀，这些东西都是为了一个目的，就是建立生命通道，自身要循环起来，身体与外在要循环起来，真正的变成了与万物相参，参你可以理解参与之参，赞万物之化育，赞也是参与的意思，什么是化育啊，变化和孕育，也就是说我们跟天地共振同体。这个是我们所追求的一个终极目标。**

**那么我回答几个问题。**

（第一个问题，如何锻炼排出胆结石？）

**师：这个问题很简单，就是拉胆经拉肝胆二经把胆经拉开，拉顺就好。**

**很多人说有结石，现在人的结石都是什么结石？泥沙式结石。他有几块，一块大的带领众多泥沙式小弟，即便你把大的排了，那么多泥沙仍然堵塞挡道，导致你胆胀痛。**

**那么一般采取的办法是什么呢？割胆对不对？这个办法非常不可取。胆者，中精之府中正之官，你割了胆，人的气就散了。就是靠这个胆把人的气聚起来，你才有气魄嘛，胆切了，人就孬了，表现是易腹胀，爱拉稀，不能吃油腻，整个的人气散了，志意都松散了，就不再精强了，不再精壮，就像把牛马羊给骟了一样，感觉差不多，仅次于把牛马羊骟了，太惨了，那东西太重要了，肝胆相照，胆太重要了，你非得要割了，那跟骟了没啥区别，你以后就可以嘲笑他了。**

（第二个问题，三十六岁，失眠，脾胃虚寒，便秘，静脉曲张。）

**师：这么多，我跟你说，像这样一堆问题的啊，不要治局部，就治整体，大气一转，其气乃散，你要锻炼起来，慢慢地你就流通起来。所有病都是虚和淤，越虚越淤，越淤越虚。**

**打个比喻，这是个帐篷，支在这儿，这里面小人能活动，你虚了之后帐篷塌下来了，压住这个小人了，这不是瘀了吗？**

**那么同理，你看这个东西如果淤，它往下压，淤嘛，压下去之后，这里面还有气儿吗？本身气儿很足，是这样，对吧？你压它，这里面没气了了，它里面流通盘旋的气是不是就少了，这就是越淤越虚，因淤致虚。**

**就很多人说，一点劲儿没有，好虚啊。实际你看他，淤的一逼，是不是？**

**那咱们这边好多也说，哎呀，不行了，我太虚了，给我补补，你越补越完蛋，因为你整个被压住了，你怎么补？**

**他气流通不开啊，一堆毛病，就是这种一堆毛病呢，你一定要调大气，转起来，既要补虚，又要解郁，虚淤。**

（第三个问题，睡眠不好，一晚上起夜三四次。）

**师：我再说一遍啊，你可以理解成传统讲肾虚起夜，实际还是肾虚之后，压住膀胱。那膀胱本身它能这么大，你压住了就这么点儿啊，半瓶子，储点尿，是不是就有便意啊，你就得起。**

**而且一压住之后，这个膀胱的来血会变少，膀胱的营养变少，膀胱变得孱弱，孱弱之后，更储不住尿了啊，它的括约肌啥的也不行了，原先逆风尿三丈，现在顺风尿湿鞋**

**什么意思？膀胱气化不利，无力推动尿液外出，太惨了。**

**我跟你说，尿潴留尿等待尿淋漓尿分叉，一堆一堆尿的问题就来了，就是内分泌，现在内分泌的问题太严重了，再接下来的，就是说一旦下焦不通，男女生殖能力都变得极差啊，这个就不说了，看看中国国足啥都明白。一声叹息啊。**

（手麻连着脖子）

**这个就影响严重了。手麻你是麻哪儿？是全麻呀，还是个别指头麻呀？咱们讲，如果这两个指头麻是阳明经，胃肠的问题；这个是心的问题；这个是心包的问题。**

**我有个朋友，他脑麻，觉得这里有个卡点，然后做手术，在后脑做个手术，确实压住了，西医拍照也拍到了，他确实那段神经被压住了导致这个手麻。你们很多都说神经压迫导致手麻，那么做手术解决这个问题吗？能解决一段，能解决几年。**

**我跟你们说啊，它是你这侧啊，这侧经络整体下压压住，最后压了几个卡点，就像这个书整体压下来，把这个点这个点这个点把三个点都压住了，压住了你去做手术把这个点解了，这个点也解了，这三个点都解了，但是有一个问题，这书还压你，这个根本问题没有解呀，我们得明健身教你啥呀？把书拿开，把书拿开这三个点是不是迎刃而解啊，是不是无药而愈啊？**

**明白了吗？这就得明健身神奇的地方，你知道吗？这太好了，老师能教你们，你们阿弥陀佛吧。**

（有高血压，目前吃酸枣糕，每天走路感觉好一些，根本问题在哪？）

**高血压的问题不是说过了吗？都说过多少次高血压。为什么会产生高血压？血压为什么高啊？因为血液向全身泵的过程当中，处处受到阻力，你所有的肌肉所有的血管，所有的神经都处在紧张僵硬粘连状态，心脏泵血太困难了，泵不动了，就产生了高血压，解决这个问题，你要一层层解开。**

**记得之前我在山海关开诊所的时候，有一个什么公安局的，同学介绍的，老爱吃我药，老请我吃饭，为啥呀？他血压就二百一百八，只要吃上我的药，吃上血压就降了。**

**他觉得神了，说你又加了啥成分啊，我说就是中草药，那他别的毛病没有啊，就是血压高，实际已经淤的很厉害。**

**那么你知道老师怎么开的药吗？就是海陆空立体式的多方位，多层次的，把他所有的筋脉肉皮骨各个层次我都给通一通，那整体的压力就下来了，喝上药就完事儿，那降血压才快呢，一下就从一百八降到一百四，一百五。后来我出来了，也不在老家待着，他就找不着我了。**

（老师，眼睛近视，如何调理？）

**师：脾虚啊，补脾啊，补脾益气调胃，这个眼睛近视问题就得到解决了。如果你真的是脾虚的话，眼睛的问题先调胃再调胆，这就秘诀，眼睛的问题先调胃。**

**眼鼻嘴，正前面的都先调胃，很多近视都是脾胃不好开始的，不爱吃东西，胀肚，脾胃不好才近视。**

（目赤目胀）

**师：目赤目胀，目疾疾病最开始都是调脾胃。《黄帝内经》说的非常清楚，从脾胃调起，治疗眼疾，无效，或者少效，再加上条胆，胆胃合调，如果还不效，再加个心，胆胃心，三者合调治疗眼睛的问题。**

（做完平举几天后开始长荨麻疹，好痒，怎么处理啊？）

**师：这个是好现象啊，你不需要处理，你就让它痒，越痒越好，这说明往外发病。**

**前两个月我把后背又练开了一层，那后背痒的不得了，我天天那个蹭啊，找东西找硬物蹭，痒了差不多两个月嘛，这叫发邪，咱们叫无余导引术，排邪外出，排邪外出其中一个表现形式，就是以痒的形式以皮疹的形式向外发出，从皮肤走病，从口鼻走病，从五官走病，从二阴走病，从四肢走病，只要都往外走，都是好现象，包括鼻炎咳嗽，一健身一吃药，他开始发烧，高烧，无来由的高烧，这都是在走病，叫排邪外出，不需要处理。**

（如何解决高血压）

**师：这个说了啊，高血压就把身体练的通畅，血压自然就降下来了，千万不要去减缓心率和利尿，还有扩张血管。**

**为什么不建议你们扩张血管，你看这个是血管外边的肌肉层，它压住你这个态势导致血管凝缩，你去扩血管有用吗？这边压的死死的，你去扩血管。你越扩血管越脆，到时候容易引起血管出血，就是那脑溢血，叫颅内出血，和胃出血，肠道出血啊，很多都是吃降压药吃的。**

（失眠抑郁）

**师：失眠刚才说了，无余导引术。**

**失眠的本质问题就是中下焦不通，你把中下焦通开，通过无余导引把中下焦的脏腑通开之后，这个血下来就好了，是血顶上去导致失眠，导致大脑细胞过度放电，大脑细胞过度放电，你就兴奋，明明很困，但你就睡不着，他顶着，亢奋。调肠胃，下焦气儿一下去，哎呀，软了，浑身一软，就睡着觉了，明白吗？**

**很多他身子是硬的挺着，他睡不着觉，那么你只要把中下焦一打通，气儿一下去，身子一软，就睡着了，就这么简单啊。**

（手掌都是红白分明的，白的多，是怎么回事儿呢？）

**师：这是斑驳掌。健康人手掌血色颜色是一致的，不会出现斑驳红一块，白一块，青一块紫一块的。**

**凡是出现这种情况，代表什么呢？气血不充，气血不濡。由于经络堵塞和气血不足，导致了气血不充气血不濡，出现斑驳掌，尤其是脑力劳动者，从来不进行体力活动的居多。**

**你看凡是在外头的，尤其是农民伯伯，他的手掌颜色非常均匀，包括面色也一样，面色青一块白一块紫一块的也是代表气血不充，气血不濡，经络堵塞。**

（我家孩子从出生开始，就老是支气管炎，住院，现在快七岁了，身高都不达标，咳嗽好久都不好。）

**师：这个着寒了嘛，孩子体质差，吹空调吃冷饮，导致寒邪内入，引起咳嗽，肺部受寒引起咳嗽。如果不能及时治疗，一年两年坐根儿，在肺里面安营扎寨，那孩子这一辈子都会被这个咳嗽哮喘所困扰，他肺被寒拧在那儿了，他那就开始变形，痉挛变形啊，甚至非典型性增生，癌症，这个东西就在那坐根儿了，他可能当时阳气壮他不发作，但三十岁四十岁就开始出问题了，所以有病趁早，趁早干啥？趁早体检？趁早做手术吗？不是。趁早学习得明中医，习练得明健身，实践无余理疗。**

**最后再说两点啊，我感觉我给你们讲的东西啊，大言不惭一句啊，叫稀有难得。我没有见过谁这样说话，谁把道理说的这么清楚，你们既然听了，我建议你们别这耳朵听那耳朵冒，或者谨记在心间就是不做。**

**我建议你们既然能听明白，你们就要去实践去做得明健身，刚才说的那些东西，得明健身不简单，你们值得一辈子去实践得明健身，甚至是无余理疗，无余嘛，无余导引术和无余推拿，会帮助你们重建肉身，甚至重新洗练你们的身心，心灵，那么这个是我和我们团队这一辈子的事情，帮助你们走出亚健康和生病状态。**

**我觉得这是不二之选的。你要不信的话，你们看看我讲撕道，撕太极拳撕站桩撕拳击撕健美啊，瑜伽呀舞蹈啊撕了个遍，为什么撕呢？不是标榜我们有多好，而是它们太low了，道理弄不明白，还毁人，你那样去练就能练伤。好，那就讲这些吧。**