今天就不讲文化了，文化一条线，还要解决大家的问题一条线，双管齐下。然后咱们这个是诊所号，大大方方说一些医学方面的东西。我自己号就谈文化谈生活，谈理想谈哲学。大家要看到，不是我一个人在战斗，咱们是一个全国性的团体，2016年成立的公司，在这之前还要更早，在这个行业奋斗20年了。咱们得名健身这一块，目前这个团队就是2016年成立的。然后咱们就牢牢的围绕着解决大家健康问题在奋斗。健康分两方面，一个是身体，一个心理，咱们都要去做。其实我们每一个人，你会发现，你人生很大的一个意义，就是健健康康的活着，我们就是为了这个宗旨去做事情。咱们经历这么多年，以气学中医为理论核心，又以《周易》《道德经》《伤寒论》为理论基础，是中国优秀传统文化核心和精华。我们的气学中医，现在还上着气学中医的班儿，三年制，6个学期，现在到了第5个学期了，到大内科了，明年进入临床阶段。一切以气学中医的理论为指导，我们的核心业务第一个就是健身，健身做了七八年了。健身的学员遍及全国各地，哪儿都有。深受会员好评，包括我自己也在践行得名健身。得名健身有一个副标题，叫做无余导引术。他是在我们深刻的理解了生命的实相，健康和疾病的本质的基础上创立的，是一种适合东方的健身术。而且非常适合现代人，能够有效的改善大家的亚健康状态，让大家从疾病的泥潭当中走出来，也是我今后首推的。因为原先我也看病，我发现看病它不能根本解决咱的问题，没有一个人，他的强壮是靠吃药得来的，吃药只能救急，长期的吃药是不能解决根本问题。让你们终身服药，那是谋财害命。一般都说，哎呀，这个病必须终身服药，我告诉你们，他背后的逻辑就是谋财害命。我说话简单直接粗暴，你们要仔细去品味。这个必须是建立在气学中医，经典传统文化基础上，你才能很好的理解。我希望我们的团队是做一件跨时代的事情，也希望你们具备跨时代的思想。然后我们在得名健身的基础上，又做了无余理疗，无余推拿，它也是建立在气血中医的基础上，而且效果非凡，立竿见影。什么叫立竿见影，你有个肚子疼，一按，马上不疼。你哪儿不舒服，一按，马上缓解。立竿见影，这个不是吹牛。我接下来会开一种小班，我们已经开了几期了，5期还是6期，有小无余和大无余，这个非常适合大家学了DIY，解决自己的问题。我们的学员称赞这个无余是得名健身的绝佳搭档，在大家寻找健康之路上，我感觉这是两大利器。然后第3个我们还推出了产品，老师带着大家研发的，适合大家身体的，能够帮助大家走出亚健康的。你不愿意健身，也不愿意理疗，很懒，或者没有条件没有时间，那么你也可以吃我们的药食同源的产品。咱们产品以奇家系列为主打，奇家系列分奇真，奇悦，奇壮壮，奇风，奇猛，奇家大圣，简直是7个葫芦娃。其中奇真又是老大哥，是广谱性的调补佳品，深受学员的喜爱。有没有效果，你们喝喝就知道了，反正在你不精神的时候，浑身不适的时候简单拿一袋，神奇的现象就出现了，很快你就精神了，而且里面无任何添加剂，二十四位药食同源的中草药所组成，实践出真知，效果说明一切，我也没有必要做直播的时候胡吹。你喝一袋儿你就知道怎么回事儿。同时咱们又推出了育儿，育儿办了7届夏令营还有冬令营，还有春令营。目前这四届都是在廊坊生态园所举办的，一个春令营和两届夏令营还有一届冬令营。为我们的下一代提前的谋篇布局。同时咱们在全国有各个网点，同时咱们在廊坊有一个100亩的生态园和有20亩的民宿，用来做我们的线下。

今天是讲感冒发烧，咳嗽，哮喘，鼻炎。一会儿有答疑的时间，今天可能会持续一个小时。咱们还有诊所，如果你下来看病，可以到咱们诊所，线上线下都可以。在廊坊古县这个地方，得名中医诊所，线上也可以看。我简单讲一下感冒发烧，文章链接你们看了吗？无论是感冒发烧，鼻炎咳嗽哮喘这些东西，都归为外感类的疾病。而外感类的疾病以着寒为主要原因，所谓着寒，触冒风冷严寒。上次已经讲到这，尤其交季的时候，和在空调房间，时间长了让人容易易感寒凉。外边很多风燥风热，寒暑燥湿风火，这叫做六淫。人得病分内因和外因，内因多半是七情，喜怒忧思恐惊，七情致病。外因，就是外在环境对你造成影响，叫做寒暑燥湿火。你们记住啊，绝大多数都是因寒，小孩着凉，春天天气热，穿衣服少，然后突然降温，造成的寒。夏天晚上贪凉，没盖好被子，又开空调，导致着凉。在单位也一样，一进单位一进地铁，空调凉。现在北京地铁好多了，有两种温度的车厢，有常温区和偏冷区，还是比较人性化的。我记得很多年前在北京，那一进去了简直跟冰棍一样。然后还有秋天，突然降温，没有及时加衣服。冬天外边特别寒冷，尤其是年轻的小伙小丫头，穿的过少等等等等。你们记住，绝大多数孩子，还有你们的感冒发烧，咳嗽，鼻炎，哮喘都是因寒而得，只有极少部分是因为其他原因。现在有的人说是风寒还是风热的，我感觉不要这样说，90%都是风寒，只有10%，5%是风热，几乎可以忽略不计。甚至他说黄痰，温度高是风热，这是完全错误的。你们记住，都是因为寒就得了，无论是鼻炎，感冒发烧，咳嗽，哮喘，都从解表祛寒，温肺散寒，温肺止咳这个方向去治疗。所有感冒发烧，流鼻涕，咳嗽哮喘都是一类病，只不过程度不一样，感寒的部位略有差别，都从辛温解表方面去治。这个经过我们所有的会员亲身经历，之前我已经细致的讲过了鼻炎，发烧。那么我简单说一下咳嗽。

说一下为啥老师头发白。很简单，孟子有句话说得好，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”能够成就不凡，能干成事的，都是经过磨难。唐僧取经，九九八十一难。像那个王，大肉虫子一样，含着金钥匙下来的，到现在还不停地泡妞的，你觉得他会有什么思想迸发出来呢？还做那个熊猫电竞，砸了这么多钱，让人又给收购了。他就是一个贪吃虫，你说他这样的人能有什么成就啊？对于思想的巨人来说，他就是思强的矮子，35了还是快40，还天天泡妞，他唯一的一件事就是不停的跑妞，你觉得这种人有什么可追捧的吗？我就奇了怪了。不经历苦难，不经历磨难，不经过思想的剧烈碰撞，这个人能成长吗？问大家，肯定不能成长。你看任何一个伟人，咱们第一代，红军长征类似的，你想想，哪一个人不经过磨难？人间是一个什么地方啊，人间就是一个炼狱，不断的要经受磨难，你才能去警醒，去反思，去升华。又说回来，老师头发白，你们都想象不到地读书，《黄帝内经》，《伤寒论》，《周易》，你看这些东西我都是大段大段全文背诵原文的，因为那时候没有手机，也没有电脑。老师每天干啥呀，就是背，《周易》从第一卦到最后一句卦，系辞文言说卦等等等等，所有的老师都是诵背如流的。就举这个例子，不多说了，你自己去脑补去。《伤寒论》是通篇背诵的，《金匮要略》是通篇背诵，还有《道德经》是通篇背诵的，《黄帝内经》不能说是通篇，那个大段大段背诵，《史记》是大段大段背诵，这样下来之后，可以说弹精竭力去研究这些东西，最后老师才研究明白，所以现在才能出口成章。现在这些大段大段背诵的，我现在都是在遗忘。为什么？已经得鱼忘筌了，没有必要拿着这些概念去表达，老师用自己的语言就可以表达了，只不过有时候为了让你们知道老师有学问，我不得已才背一些条文，实际如果说没有这层，我都不愿意背这些。这么多年我都没再读书了，干什么了呢？就是践行这些理论。到底这些理论对不对？要从我的肉身和精神世界去践行，去不断的实践，最后证明是完全可通，并且带出了这么多人。所以说这次做直播呀，也是下了很大决心去做这个直播。希望把这个好东西传播给更多的人。

接着来说咳嗽。咳嗽，你们记住，是鼻炎，感冒发烧不愈的必然之路，会转成咳嗽。你们会发现，很多人都是发生挂水之后转的咳嗽。还有一种直接寒气袭击我们的肺部，直接就咳嗽。你们记住，按理说应该是先发烧再咳嗽，但是很多人没有经过发烧的阶段就咳嗽，说明身体的免疫力下降，底子变差了。一般都是先发烧再咳嗽，或者是原先咳嗽有根儿了，那么着寒就咳嗽，这个不在刚才我说的之列。寒邪外感，凉了之后，首先是袭击我们身体的体表，它不会直接进入我们的肺，只要不进入肺，它就不转成咳嗽，就变成了发烧。如果发烧你正确处理，发烧好了，不转咳嗽，如果发烧没有正确处理，导致我们的体表的卫气卫阳被攻破，寒气入里，克于肺部就转成咳嗽，你们想想，你们有多少人是因为挂水之后变成咳嗽了？发烧鼻炎之后，误治或者拖延，然后转咳嗽。咳嗽也是外感寒邪的一种表现形式，跟鼻炎的道理是一样的，为什么会咳嗽呀？因为寒邪像压盖一样压住了你的肺，导致肺被寒拿住之后，它会急剧收缩，肺的神经啊气管儿，它会收缩，然后本能的要通畅这个东西，它就会以咳的方式想咳通。就像我们吃了不好的东西之后会反胃一样，狗吃多了或者吃的不对付会反胃，所有动物都有反胃呕吐的本能。那么咳嗽也是一种应激的本能。自救的本能，他不停的咳，他就是希望把入侵到肺的这个邪气咳出去。但是西医不是这样认为的，他们要镇咳止咳，他觉得这个咳是一种不正常现象，那么就要消除这种不正常现象，你们觉得对吗？不对啊。咳嗽是你应激的一种本能，像你遇冷打哆嗦一样，那你去消除这种打哆嗦，还是解决过于寒冷的问题？咳嗽就是身体正气努力排邪的过程。有些身体正气强的人，咳咳就咳好了，最后咳出来，而且是以咳咳咳出痰为要好转的征兆。很多人刚开始，他着寒，首先是嗓子紧，然后就开始咽喉肿痛和咳嗽。尤其疫情期间好多都是嗓子紧，刀片剌，开始剧烈咳嗽，然后不出痰。刚开始只是紧和憋，不出痰。随着正邪交争，你的正气要鼓舞起来，跟邪气做斗争，他就表现成以咳嗽的方式去排痰，同时还表现出一些其他症状，比如说咽肿，鼻塞，甚至是发烧，打寒颤，怕冷，都会出现。有的咳得把肺都要咳出来了，难受的时候，而且是以白天轻，晚上重为表现形式。甚至早晨起来的时候剧烈咳嗽，慢慢的，咳就会有开始好转的迹象，咳嗽声音越来越大，越来越表浅，并且开始出痰。就那个紧的地方，一旦上痰了，你会发现它开始松解。咳得轻松了，咽喉不是那么痒了。早晨咳的厉害是怎么回事啊？这个很简单。你经过一宿的平复，邪气被正气压住了，人的晚上是正气弱，邪气盛。为什么很多人早上起来有晨僵啊？早上起来浑身发冷，要活动活动才能好，他要苏醒。所以我不建议大家多睡觉。长时间睡眠是一种不良的行为。你看凡是成功的人士和身体强壮的人士，睡眠都是少的，没有人天天呼呼大睡的，他能够成功。为什么一剧烈的咳嗽就流鼻涕？早晨起来的时候，正气要起来了，肺上被邪气压住了，那怎么办啊？它通过剧烈咳嗽，要把肺气振奋起来，正气重新振奋起来，就像比如林子压着娟儿，到晚上压狠了，第二天娟儿要起来是不是得推嗓一下，这个过程就是剧烈咳嗽。也就是说，你们会发现你们向好的头天晚上，会发生剧烈咳嗽，然后就开始好转，叫做黎明前的黑暗。很多人倒在那个地方，黎明前的黑暗，就是正气和邪气要做一次殊死的搏斗，然后邪气开始瓦解，正气振奋起来，它就立起来了，这时候就是以剧烈咳嗽和大量排痰，嗓子由紧变松为表现形式。同时你们会发现，我们吃药也是这样。很多人我告诉他，你有可能会吃完药之后剧烈咳嗽，如果不告诉他的话，他可能觉得吃错药了，哎呀，我们家孩子咳嗽不会那么严重，其实很多不严重的是咳不出来，邪气入的很深了。那么吃了药之后，正气被鼓舞起来，抗邪外出，他晚上就会剧烈咳嗽。剧烈咳嗽之后，一晚或两晚咳嗽开始明显减轻，甚至不再咳嗽。这就是《道德经》上所说的“进道若退”，进步的过程看表象好像是退步，实际是进步的表现形式。真相往往掩盖在假象之内。股市也一样啊，要涨之前先跌，要跌之前先涨。要好之前先咳嗽。“明道若昧，进道若退”“广德若不足”，都是在说真相被掩盖在假象之内。想往右走了，先往左拐一下，我们要打人了，先屈一下，再打出去，是不是都是这样啊？这个就是一对阴阳，真相掩饰在假象之下。为啥晚上厉害？晚上阴气重阳气弱，被压住他就咳嗽。压了一宿，因为你是清醒的状态，正气还在挣扎，但是力量很弱，所以就打了，打到后半夜你睡着了，正气被压住了，就不咳嗽。西医给你们治的时候，一旦震咳麻痹你的神经的时候，你也不咳嗽，但是那不代表好转，代表加重。持续的不咳嗽，如果说你咳不出来就会转哮喘。哮喘是一种呻吟无力的表现，而咳嗽是你能够鼓舞正气，与邪交争的一种表现。如果说排轻重级别，流鼻涕最轻，发烧次之，咳嗽再次，哮喘最差。我们只是讲外感啊，有很多鼻炎，发烧，它不是外感引起的，这个咱们再说。比如癌有一种咳嗽，肝郁鼻炎，内伤性发热这个都不在此列。我们只讨论外感类的，急性的，鼻炎，发烧、咳嗽和转成说哮鸣音的哮喘。感冒发烧咳嗽，如果误治不仅转哮喘，邪气入到肺是转哮喘，入到心就是心肌炎，入到肝就是肝炎，入到肾就是肾炎，导致肾病综合症，尿毒症，肾衰竭，然后换肾，透析此类的，还有入的深入到了阴经上，它就转白血病，有的还会转成糖尿病。等等等等很多啊，胰腺炎，肠炎，都是由于感冒发烧咳嗽误治转过去的。这套理论体系，我们几千年来，医圣张仲景《伤寒论》《金匮要略》，这两本书他已经说得很清楚了，只不过我们读不懂，你读懂了你就知道，现在老百姓，尤其是孩子为什么得那么多病，都是由于正气弱了之后感受寒凉，由于不懂饮食，肠胃不调，肠胃淤堵，疳积，共同促成孩子体质急剧下降和各种亚健康以及爆发的各种疾病。包括现在小孩病，糖尿病怎么能到小孩儿身上，那么多肾病怎么招到小孩身上，白血病怎么那么多招到小孩身上？很多人说是甲醛，食物残留，转基因等等，我跟你们说都不是主因，主因就是你们不会带孩子，导致孩子体质严重下降，内伤脾胃，外伤寒凉，共同促成，又不知道如何对治，孩子的身体就急剧出现各种不调，邪气停留在五脏六腑，就变成各种毛病。同时还有一点不可忽视的就是孩子的基因病，父母身体就不好，胎里就不好，孩子出来，他不是简单的显性的，缺胳膊少腿这种现象，是隐形的五脏六腑出现不调，孩子生下来就是心衰，黄疸，面色不正常，五脏不调，腹胀等等的一系列问题。基因病，不会带孩子，不会喂养导致严重的免疫力下降以及外感寒凉共同促成现在小儿病爆发性增长。主要表现在肠病和肺炎，这个是最多的，然后变成其他的各种毛病，甚至各种绝症。白血病只能换骨髓，肾衰竭只能透析和换肾，心肌炎做心脏手术，其他的糖尿病终身打胰岛素等等，我见了好几个小孩儿年纪轻轻的就天天胰岛素。今天讲的内容比较多，我建议你们下来好好消化消化，老师是从一个总的道理上给你们讲，而不是说，哎呀，我教你一个小妙招，教你个小妙招，或效或不效，他不告诉你背后的道理有什么用啊？没有用啊。咳嗽怎么治疗，我可以给你写个方，你去治，如果我不告诉你，你吃了之后可能加速排邪，咳嗽突然加重，你还得骂我。你要知道背后的道理就好了。剧烈咳嗽，尤其是到后期剧烈表浅，它由里向外，由里及表，由深入浅的向外走，就证明你正气进，邪气退，是一种向好的表现。几乎所有的疾病由五脏向四肢走，由深层向表层走，有隐性向显性走，都是疾病由严重向好转的一种表面形式。比如说很多肿瘤，涉及化瘤，它不是一下就化掉了，尤其是大的肿瘤，都是先变大，由原先紧小实，很紧小很结实，开始变得大，但是却松和散。有的你吃了药之后，胃原先不疼变成疼，原先不发烧变成发烧，耳朵由原先没有动静，只是聋，变成开始疼和流黄水儿，黄脓，甚至还有流血的，等等，这些都是病邪由深层向外排的一种表现形式，由隐性变显性的一种表现形式。原先妖怪藏在你身体里面不动，只会一众小弟去搞乱你的身体，大妖怪动的时候惊天动地，懂吗？