**目录**

[1.中医科普急需从娃娃抓起 2](#_Toc22843)

[2.什么是中医 3](#_Toc20227)

[3.气文化是中国传统文化的核心 4](#_Toc291)

[4.气贵流通 6](#_Toc7559)

[5.时空是紧密联系的、是一体的 7](#_Toc10369)

[6.要有突破时代的局限的意识 9](#_Toc15826)

[7.现在的人类文明还很“肤浅” 10](#_Toc5907)

[8.活在当代的普通人最应该干什么 13](#_Toc19424)

[9.什么叫通道概念 14](#_Toc1851)

[10.割胆不可取 16](#_Toc13722)

[11.身体有一堆问题的，要治整体 16](#_Toc24)

[12.爱起夜，还是膀胱被压住了 17](#_Toc31480)

[13.胆胃心三者合调，治疗眼睛的问题 18](#_Toc10686)

[14.排邪外出的常见表现形式就是痒、发疹子 19](#_Toc29676)

[15.高血压是身体整体处在紧张、僵硬、粘连的状态 19](#_Toc13266)

[16.失眠的本质问题是中下焦不通 20](#_Toc29439)

[17.斑驳掌是由气血不充、气血不濡所致 20](#_Toc27215)

[18.咳嗽不早治，可能做根 21](#_Toc4489)

# 20240914得明读书会-中医的核心及答疑

## 1.中医科普急需从娃娃抓起

**师：很多道理说的已经非常清楚了，那么咱们今天讲中医是什么？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。比如治疗过程中的翻病现象：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的根子现在已经烂了，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，这就叫烟囱冒烟是因为下边有灶把着了。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，烟囱不冒烟了。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。**

## 2.什么是中医

**师：那什么是中医呢？在西医进来之前，没有中医这个概念，相对西医，我们本土自然产生的医学就叫中医，尤其是黄河长江流域，中华文明的孕育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。比如西医开的中药，你们觉得西医开的中药是中医吗？**

生：不是。

**师：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，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，比如开小柴胡、开龙胆泻肝、开三黄片，这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，去应用这些中药。比如三黄片，三黄片的作用是什么？很简单，三黄片的作用，从西医研究的角度来讲，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，就是说只要有肠胃炎，不去辨证，直接开三黄片，有肝炎，直接开龙胆泻肝片或者龙胆泻肝丸。那么这思路是什么呢？很简单，对抗和杀灭。那么中医主要的指导思想是什么呢？是调节、调化、和解、竖正气。**

**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，包括用中医的三黄、龙胆，你们觉得是中药还是西药？所以说，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。**

## 3.气文化是中国传统文化的核心

**师：关键一点在哪呢？我跟你们说啊，从哲学高度上来讲，就是中医的哲学被消灭掉了，就是我们中医世界观的哲学被消灭掉了，被替换了。**

**西医是建立在物质研究基础上的哲学和文化体系，包括它们以解剖为主的，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？这非常关键，涉及到什么呢？涉及到两个文明，不仅是中西方文化的问题，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，只相信物质，物质以外的所有东西都不相信。**

**很多人说中医怎么怎么地，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，无法站立起来。**

**现在西医说，“你们中医有什么理论体系吗？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把人治好。实际不糊涂，一个文明、一种文化，怎么可能糊里糊涂的。**

**我们的精髓在哪儿啊？原先我在广州中医药大学讲的时候，就讲神气形，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。气这个东西充满整个宇宙，无处不在，是一切的基础。**

**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，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，这才是核心。这个如果不谈，一切没法谈，没法儿向前推进。**

## 4.气贵流通

**师：《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。东汉张仲景写的，他说了一句话，叫“大气一转，其气乃散”。这作为所有临床的基础。**

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

**天地要循环嘛，我们上面是天，下面是地，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。**

**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”。**

**整个世界，大到整个银河系外，小到我们这个身体，甚至某些器官，都在不停旋转流动。**

**《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，一出一入，吐纳是出入，吃饭、拉屎都是出入。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，出入废则神机化灭,升降息则气立孤危，就完了。**

**气立神机，都在谈气和神。《黄帝内经》开篇就说“气脉长通，肾气有余。”《黄帝内经》《伤寒论》大篇幅全都在讲气，而我们现在却视而不见，装睡的人是叫不醒的。**

**大学课本上有多少去谈“气”这个字儿，没有，对不对啊。有多少个大夫去遵循这个，有吗？也没有。**

**所以说如果这个东西不立起来，你再让中医复兴，也复兴不了，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。**

## 5.时空是紧密联系的、是一体的

**师：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。那么我从对世界的认识来说，不是进步，是落后的，是退步的，我们现在牢牢地被这种物质文明困在了三维世界。**

**比如，量子力学不断在打破牛顿的经典力学，对时间和空间有了进一步的认识，认为时空之间的关系不是恒定的，是有变量的。那么这个东西，我们老祖宗早就说清楚了。**

**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，那么这八卦当中的每一卦，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南，南明离火。南边，主文明，是离火，离主南，在后天八卦中。那么同时，从时间上讲，离又代表代表正午，十二点，那么这个就对应上了，南跟中午这个时间是相应的。**

**我跟你们说呀，比如说风水那个排盘啊，这个风水也有这个东西啊，它也转，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。**

**再给你们举个例子啊，空间扭曲这个概念。空间扭曲是时空发生变化了。比如说一张纸在这个空间这个平面，我们知道什么叫重力啊，重力就是物体对时间、空间扭曲的产生的力，现在无法对重力下定义啊，万有引力啊，引力不就重力嘛。那么，一个时间、一个空间，空间不是平面的，是有涟漪的，前几年不是测那个啥引力波嘛。**

**那么空间发生扭曲的时候，时间也发生扭曲，就这么简单。我们要能从这一点到那一点穿透它，这就是虫洞嘛。从这一点到这儿可能开飞船需要一光年，但是如果空间扭曲之后，这个地方挪到这儿了，只要穿越虫洞，瞬间就到这个地方。超时空跨越嘛。**

生：它怎么扭曲呢？

**师：通过这种办法制造虫洞啊，直接通过场能去扭曲时空嘛，就是说这个质量足够大，或者这个能量足够强，就能扭曲时空。比如一艘飞船往这开，做一个扭曲时空的发生器，然后它前边就不断扭曲，不断把这个时空的距离缩短。那么把空间整个的压缩过来后，你就不用飞过去了，直接就到你面前了。比如说一光年外的，直接就压缩过来了，瞬间就到了，你直接就超时空飞行了嘛。它就是这么个原理。**

**这个目前只是一个想象，我们地球的技术还没有实现，就是飞碟嘛。**

**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。一百年前我们什么样子，现在什么样子？那再一百年之后呢，我们不断迭代技术，更新理论，那么可能我们也可以研制出超时空的航天器了。**

## 6.要有突破时代的局限的意识

**师：我经常说一句话呀，你们一定要做一个超越时代的人，跳出这个时代的局限来看待我们现在的知识和各种行为。**

**比如说，一百多年前，我们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，是不是会嘲笑我们是大傻子。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？**

**同样，你们知道吗，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，在那儿咔咔咔刮，现在来看是不是老可笑了。还有就是打鸡血，这是一个历史事件，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，每天就给你试一遍。这些东西都是时代的产物，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事情。跳出历史局限，用什么观点去衡量？就用那些万古不易的理论、经典理论，去指导你们的生活和实践，包括中医这些东西。**

**那这就是咱们创办读书会的一个宗旨。我本身是尽量的依托经典，同时还会给大家去普及经典，比如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。**

## 7.现在的人类文明还很“肤浅”

**师：最重要的是，发现了气这个东西是超越物质的存在。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，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，很多东西是在物质之外，如果只有物质，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。**

**也就是整个世界，包括整个宇宙之外，是什么东西啊？还有空间理论，包括我们的平行宇宙，这些东西啊，他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。**

**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，是外来的，地球是一个旅馆，我们过来暂住。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，考古的作用是什么呢？最大作用就是找我是谁，我从哪儿来，你先知道从哪儿来，才能知道到哪儿去啊。其实这样的场景啊，人类重复多少遍了，什么亚特兰蒂斯啊，什么水晶文明啊，三星堆啊。**

**那么我尽量带着大家站在更高维度文明认识现在的我们，比如说认识地球的人类，认识我们这个时代，因为有太多的未解之谜了。就像挖掘三星堆一样，太奇怪了，完全不是我们理解意义上的中土文化。那些造型，包括金杖，面具，神树啊，完全不是中土文化，那怎么理解？这不敢挖了，越挖越解释不清了。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？站在更广的维度上，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所处的时代，那就很好理解了。**

**我为什么要出来讲啊？我们中医就是更高级文明创造出来的，跟核电池一样，原始人拿到核电池，不知道这是什么玩意儿啊。**

**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，包括很多大量的古代医集啊，那都湮灭掉了。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》。不包括《周易》，为什么《周易》读不懂啊？为什么老师能读懂？就是老师他已经跨越了这个三维世界，物质世界的思维方式。人最怕什么啊？就是被思维方式给困住，这不就是网上经常说的，“你永远挣不到认知以外的钱。”那也，你永远也无法去理解你认知以外的事物。**

**真东西不仅是不能讲，也不会讲，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，找不到了，已经分崩离析了。**

**就是中国的文明，一个是崖山之后文明的衰落，一个是元清，文明的衰落，就是把中土文明，汉族文明啊，中华文明打掉了啊，全部打掉了。两次是大踏步衰落。**

**就是南宋和明朝被灭，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。**

**那么我现在给大家讲，想讲点啥，就是通过我们中医文化告诉你们，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，上一个时代的文明，那么有什么用啊？有人说哎呀，哎呀，讲的是挺神乎的，有啥用啊？**

生：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。**

## 8.活在当代的普通人最应该干什么

**师：无论是我们的健康方面啊，还是我们生活处事啊，包括心灵的洗练啊，包括如何看开名色财利啊，一生不断去追求的，耗费身心去追求的这东西，到底有意义吗？现在像牛马一样活着，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？**

生：显示自己的本性，能够直爽地表达出来。

**师：哎，可以，性就是本性嘛。尽性，尽你天然的本性，别压抑住，想不明白的、压抑住的，都是假的，凡是压抑住的都是假的。戒这个、戒那个，只要还在抗拒、防守，这个东西都是假的，都是不可持久的，都会最终被它攻破。那什么攻不破？什么是真的呀？看开看透，不在乎了，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，发现做官一点用没有，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，这一辈子应该怎么过？就是你的命运，你的使命，你的天命，要知道这些东西，这是根子，就是大学、心学。**

**现在整个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。很多学者在网上也说不对劲，方方面面都不对劲。科技的进步，最后带来的是什么呢？我们整个世界将向何处去？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，我们应该何去何从啊，像牛马一样浑浑噩噩的？作为无权无势的我们啊，我感觉很关键的，就是一定要明礼尽性，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，应对接下来的所有未知。**

**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，只要充满灵性了、充满正义了，就会勇敢地面对未来所有的挑战了。**

## 9.什么叫通道概念

**师：我再讲一下得明健身的重要性。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肉身问题的方法。**

**我简单说一下得明健身啊，这个名字起得很“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，它是建立在我本人继承了传统文化精髓的气学的基础之上的，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？古代基本的所有的理论经典的书籍，我都能看懂。**

**那么这个得明健身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，不知道人的身体怎么运转，也不知道如何焕发生机，找回真气、生命能量、元气，他们都想找，找不到。我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，如果到你身体的某个点卡住了，是不是就要歇菜了呢？你是天地万物的通道，你也是一个点。也就是说，与天地相徘徊，徘徊是什么意思啊？就是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，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，跟天地循环发生了阻滞、不和谐，就病了。**

**那么基于这一点，我们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，内通道就是自身的循环，外通道就是你与天地之间的循环。你们不要看我们这个动作简单，要了解其中的道理。**

**所谓大道至简，很多这个动作看着简单，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，不简单。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，真正变成与万物相参，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同频共振。这个是我们所追求的一个终极目标。**

## 10.割胆不可取

**师：那么我回答几个问题。**

生：第一个问题，如何锻炼排出胆结石？

**师：这个问题很简单，就是拉肝胆二经，把胆经拉开、拉顺就好。现在的人的结石都是什么结石？泥沙式结石。有几块，一块大的带领众多泥沙式小弟，即便把大的排了，那么多泥沙仍然堵塞、挡道，导致胆胀痛。**

**那么一般采取的办法是什么呢？割胆。这个办法非常不可取。胆者，中精之府、中正之官，割了胆，人的气就散了。就是靠这个胆把人的气聚起来，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，整个人的气散了，志意都松散了，不再精强了，不再精壮，就像把牛马羊给骟了一样，仅次于把牛马羊骟了，太惨了，肝胆相照，胆太重要了，非得要割了，那跟骟了没啥区别。**

## 11.身体有一堆问题的，要治整体

生：第二个问题，三十六岁，失眠，脾胃虚寒，便秘，静脉曲张。

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

**打个比喻，一个帐篷支在这儿，这里面小人能活动，虚了之后，帐篷塌下来了，压住这个小人了，这不是淤了吗？那么同理，这个东西如果淤，往下压，压下去之后，这里面还有气儿吗？本身气儿很足，是这样，你压它，这里面没气了，里面流通盘旋的气就少了，这就是越淤越虚，因淤致虚。**

**就很多人说，一点儿劲没有，好虚啊。实际你看他，淤得很，越补越完蛋，因为整个被压住了，怎么补？气流通不开啊。这种一堆毛病的，一定要调大气，转起来，既要补虚，又要解郁，虚淤。**

生：手麻连着脖子。

**师：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，如果大拇指、食指麻，是阳明经，胃肠的问题；小拇指是心的问题；中指是心包的问题。**

**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，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，它是这侧经络整体下压，最后压了几个卡点，压住了，去做手术把这几个点解了，但是有一个问题，这整体还压你，根本问题没有解呀，我们得明健身教你啥呀？把整体解开，这几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。**

## 12.爱起夜，还是膀胱被压住了

生：睡眠不好，一晚上起夜三四次。

**师：可以理解成传统中医讲的肾虚起夜，实际还是肾虚之后，压住膀胱。那膀胱本身能挺大，压住了，就变小了，只能储点儿尿，一会儿就有便意了啊。而且一压住之后，这个膀胱的来血会变少，膀胱的营养变少，膀胱就变得孱弱，那更储不住尿了啊，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。**

## 13.胆胃心三者合调，治疗眼睛的问题

生：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，这是秘诀，眼睛的问题先调胃。**

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

生：目赤目胀。

**师：目赤目胀，目的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，再加上调胆，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。**

## 14.排邪外出的常见表现形式就是痒、发疹子

生：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。排邪外出其中的一个表现形式，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，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。**

## 15.高血压是身体整体处在紧张、僵硬、粘连的状态

生：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？

**师：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，所有的肌肉、所有的血管、所有的神经都处在紧张、僵硬、粘连的状态，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，要一层层解开。就是把身体练通畅，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，血管外边的肌肉层被压住了，你这个态势导致血管凝缩，去扩血管有用吗？这边压得死死的，你去扩血管，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，还有胃出血、肠道出血啊，很多都是吃降压药吃的。**

## 16.失眠的本质问题是中下焦不通

生：失眠抑郁。

**师：失眠的本质问题就是中下焦不通，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。血顶上去导致失眠，导致大脑细胞过度放电，你就兴奋，明明很困，但就睡不着，血顶着，亢奋。调肠胃，下焦气儿一下去，浑身一软，就睡着觉了。很多他身子是硬挺着的，睡不着觉，那么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。**

## 17.斑驳掌是由气血不充、气血不濡所致

生：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。健康人手掌的血色是一致的，不会出现斑驳，红一块、白一块、青一块、紫一块的。**

**凡是出现斑驳掌，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，尤其是脑力劳动者，从来不进行体力活动的居多。凡是在外头的，尤其是农民，他们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。**

## 18.咳嗽不早治，可能做根

生：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，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咳嗽哮喘所困扰，肺被寒拧在那儿了，那就开始痉挛变形啊，甚至非典型性增生，癌症，这个东西就在那坐根儿了，可能当时阳气壮，不发作，但三、四十岁就开始出问题了，所以有病趁早治。那趁早干啥？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。**