**20250205得生活3群师由大S事件重申治疗外感三板斧**

整理：Sandy

**师：通过大s这个事情啊，说明几点？第一这个人不行，性格不行，身体素质不行。第二，西医的无能。对于甲流肺炎之类的疾病，没有好办法反而帮倒忙。从中医角度上非常清晰地认识这一点。你们知道治疗外感类疾病咱们的三板斧是什么吗？**

云扬：树正气，通经脉，排邪外出。

**师：@云扬 过早公布答案！！大s的这些年，身体已经糟糠了。**

大可：是的，冰冻三尺非一日之寒。

**师：正气虚弱，经络不通，外感寒邪，持续哮喘。这次就给放倒了，再加上误治，本人有精神错乱，吸d。**

蓝色草：老师，现在的感冒有很多种命名，像什么甲流啊，而且说得非常恐怖。那这种跟平时感冒是不是一个道理？

**师：治法都大同小异。**

蓝色草：那其实就是本身自己身体不行，自己身体不行，不管是什么流，只要有点风吹草动，哪怕只是有点着凉了，加上处理不当，所以才导致这么严重，对吧？

**师：对。所以古人讲究养我浩然之气，又叫做养真，这个真就是真气，他们主宰着我们的生命活动。真气足，百邪不生；真气衰，百病丛生。西医只知道病毒，不知道真气，呜呼哀哉。**

云扬：我22年12月新冠，应该是大规模感染的第一批，没吃西药。然后23年4月甲流，几乎走路都走不动了，行李箱放不到车尾箱，竟然还去了果园（因为早就订好票了），去了果园就靠奇真续命，没想到三四天后就好多了。

蓝色草：要我胆子肯定没那么大，我肯定叫老师开药吃。

**师：你就是有些纠结。胆子不够大，放不开。你要知道人体是个通道，勇者无畏，你身体就会迅速恢复。**

云扬：我也想，但那时候来不及了呀。

蓝色草：我对自己的身体不自信。

**师：对啦，不自信。不自信，真气就出不来，通道就打不开。**

蓝色草：老师这点说得很对。

云扬：这方面我觉得我是个傻大胆，不过主要是有老师，得明，奇家护体，所以我还真是不太在乎。

**师：比如癌症病人，一旦知道自己得了癌症，那么他就认为，自己要不行了，然后每天无时无刻暗示自己，慢慢生命力就越来越弱，真气就越来越不足，然后真的就应验了。**

坐看云起：所以坚定信心、养护正气是核心。

**师：张兰是一个能干事儿的。大脸盘,面相庄重，眉眼开阔。不过张兰也有身形的问题，这也是导致俏江南易主的原因。有想听张兰的性格、身形、与命运之间的关系的吗？我见过好几个她这种身形的，跟她的命运都很像。**

**张兰的身体明显的是上大下小，上有余下不足。你们去看她走路的姿势、整个的身形，这种人气都往上走，就喜欢光鲜亮丽，但是根基不行，容易突然垮塌。她做俏江南就是高端局，喜欢高大上，脑子容易冲动，喜欢场面，不然不可能做高端餐饮，疯狂扩店，和签对赌协议去上市，就有些冒进，所以最后让资本踢出局。现在又疯狂爱上直播，她这个人就喜欢出风头。不过脸盘足够宽大，是一个敢于担当的女人，为人也比较正派，还是可圈可点的。四方脸都有格局，你看看雷军，任正非，都是四方脸，四角撑开。乾巽之卦，气场强大，你看看她直播，一般人没有她那个气场。**

**张兰上盛下虚，膝盖不行了，做了手术。你们摸摸自己的膝盖，还好不好？膝盖不好的，晚景都不好。膝盖好不好看下焦，下焦代表底气，代表晚景。没看老师拼命练下焦嘛，下焦真气充盈，才能安享晚年，其乐无穷。老师50了，腿脚灵活，能蹦能跳，脚跟一点死皮都没有，冬天穿单鞋。小周天尾闾关打开的重要性。**

坐看云起：前两天我们几个同学聚会，一聊天，才发现练得明的多么幸运。同龄的，重病的，甚至不在的，都有。

云扬：没错，一对比发现自己太幸福。去年夏天见了高中同学，属我活蹦乱跳气色好。

**师：说。是不是一个个的身体都变得猪狗不如？未来什么最值钱？真气。这个东西能买命，别的买不了。当你岁数不断增长，跟同学朋友亲戚见面，你就会发现他们慢慢地面色如土，失去活力准备入土，而你却活灵活现，又蹦又跳。这简直是人生乐事！！**

上善若水：老师，两个眉毛特别冷怎么回事？眼睛累睁不开。

**师：宗阳不行。**

上善若水：之前吃了老师学生开的药吃了20天，没起色。

**师：继续吃药，并且练得明健身，把宗阳振奋起来。眉心冷已经很严重的问题了，这不是吃20天可以起来的。你们所有人都记住，把健康和疾病的立足点放在真气上，啥问题都好解决。把问题放在局部和病毒上，啥问题都不好解决。**

上善若水：药太贵了不好走医保。

**师：等着去西医院住院就不贵了。你们买房不嫌贵，孩子上补习班不嫌贵。投资股票不嫌贵，花几千块钱看病嫌贵，不知道你们怎么想的。**

上善若水：关键是吃的啥，也没个药方？

**师：关键问题你不重视不信任，不是贵，对不对？**

上善若水：有疑。

**师：嫌贵只是个借口。那就好好在这里泡着，多看老师的书。如果不能产生共鸣，那就有缘无份，没人强求。**

榜一：老师，孩子嘴上越来越厉害了，我该怎么处理啊？



**师：你就让他发，都发出来就好了。如果太痒喷点大圣。**

榜一：老师，这种情况这么大小的孩子可以喝奇壮壮时加小雷吗？

**师：你这个喝奇壮壮就可以，不要加小雷。**

翎汐： 我家二宝年前在得明诊所吃了两次中药，年前几天不小心又着凉了，但是这次病程很快，有一晚咳嗽有点厉害，第二天第三天基本上就好了，我就猜想是不是身体调整正气足了，所以没太干预自己就好了，以前是要拖好久才能好。

**师：聪明。关键是对健康和疾病观念上的认识。比如发烧，现在家长都急于给孩子退烧。但是观念一变，不急退烧，让孩子发几天再说，这就有转机了，对不对？观念一变，治疗思路也就变了。再比如上面的口角出湿疹，如果急于去疹，这就麻烦了。如果爱咋咋地，让他发，而且还助他发，是不是又是一个思路？**

翎汐：以前一旦感觉有点发热马上就拿体温计，现在一点点发热尽量不干预了。

**师：你进步了。**

蓝色草：老师，那如果有些孩子一发烧就翻白眼抽搐，呕吐，嘴唇发紫发黑这种怎么办？

**师：所以要找大夫。**

蓝色草：如果不退烧就这样，很吓人啊，我姐那个孩子上次这样都吓死了，直接就倒在地上了，还咬舌头。

**师：你总是爱往最坏处想，对不对。大多数翻白眼也都不用太在乎，翻一翻就越翻越好。如果你们不相信，就用西医，最后孩子都长不成。我给你举个例子，上次上高速，前面出了车祸，好吓人啊，那怎么办？奉劝大家千万别上高速，太吓人了。可以这样吗？**

蓝色草：老师，我的意思是，这个情况我们应该怎么处理？

**师：前面都说了找大夫。如果翻得不厉害，给你一个简单的方法。马上喝奇壮壮，加一两滴小雷精油，同时揉按太冲穴和合谷穴。**

蓝色草： 好的。有方法就不慌了。

翎汐：老师，我家二宝眼皮子发红发痒两个月了，上次请得明医生给您看了图片，您和中医说是排寒翻病，我理解，就一直没去医院，过年亲戚反复提起来，说我不带去医院看看，经不住家里人反复劝说，昨天今天就带来医院了，昨天看皮肤科，说湿疹，开了激素药膏，今天看眼科，说有点结膜炎，开了眼药水，我给她用还是不用呢？主要是时间太长了，经常揉眼睛，请问如何调理比较好？

云扬: 这些都是治标不治本。

翎汐: 我理解，家里人不理解。

云扬: 为什么要他们理解，孩子是你的，他们有更高明的办法吗？如果是靠医院，谁不会啊！

张美娇: 很多妈妈是身不由己，一个人对抗不了全家，周围人都是嘴炮，真心为孩子好的人只有妈妈。

**师：所以说有时候亲戚都是小鬼，要远离。**

云扬: 我是占了自己是医务人员这个便利，还有点话语权，就算这样在翻病厉害的时候也被质疑得很。这么多年，我发现，有些人是捞不上岸的，放弃。

**师：有句话说得好，勿于众谋，尤其是大是大非的事。**

温暖午后: 我们在做事求知的时候，需要信念的支撑，信念升起对于逻辑型的人难一点，这一类型需要明白这个逻辑是怎样的，然后才能在一次次反馈中变得有定力。如果不经历这个过程，信念很容易崩塌，反复内耗，即使别人的反馈多么好，自己也会犹疑。所以一直学习一直进步，直到信念坚定。我是这么个过程。不知大家有没有同样的体会。当然也有一类人，天性足，信念获得坚定相对容易。可能有更深层次的原因，我认知还没到那一步，只能说说自己的体会。

**师：说的很对，明理很关键，明白了背后的道理，信念自然建立。**

张美娇: 自己父母，我现在就是躲，给钱给东西，我提供不了情绪价值，一靠近我就要抑郁了，承认自己没有那么大能量。

**师：这样的要远离父母。**

**师：太好吃了，有没有食欲？酸菜白肉豆腐，点睛之笔在于加胡椒和辣椒。川云丰牌，这酸菜还行。**

云扬: 张兰抖音被封了，是不是不能卖货了？老师前几天说张兰容易突然垮塌，这是不是就来了？

**师：这个打击有点大呀，对于她们。**