**20250619大千老师讲夏季养生人得阳气者生失阳气者死**

整理人：源宝

雅雅：大家晚上好，候场的这段时间给大家读一段儿老师的《日常养生》里边的《千金方》里关于《养性序》的一段，大千老师也是强烈推荐《千金方》的，《千金方》的作者是谁呢？他就是咱们的药王孙思邈，为什么要推荐他的这个序呢？因为孙思邈活了多大岁数呀，相传是活了一百三十岁，所以他既然能活这么大岁数，说明他必然有他的养生之道。那么今天我们就读一下：

**第一条养性之道，常欲小劳。**

就是说不断的劳动，生于忧患，死于安乐。所以你要是天天肥吃肥喝的人也就损坏了。所以说小劳，实时的劳动运动养生。

**但莫大疲，及强所不能堪耳。**

但是又不能过度劳累，不能过于疲劳，小小的劳动一下，如果你身体有问题，你又做剧烈的运动跑来跑去，然后你的身体就不容易恢复。所以这是一个度的问题，既要小劳，又不能大疲而强所不能堪耳。

**且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。**

这个还是要让大家动起来，要找点事儿干，不要天天在家呆着，要多出去爬爬山，看看水，消遣一下心情的郁闷。

**养性之道，莫久行久立。**

这个好理解就是不要走很长很长的路，然后也不要站的时间特别特别长。

下边是**久坐久卧，**

这个都好了解，就是不要一直坐着和一直躺着。

**久视久听，**

咱们现在尤其厉害，就是天天看手机呀，看电脑呀看平板呀，这都属于**久视久听，**现在好多孩子一天二十四小时都戴着耳机，这个也非常不好，

**盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。**

**仍莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿悁悁怀忿恨，皆损寿命。**

大怒伤肝损气血，乱精神，不要成天愁眉苦脸，天天愁眉苦脸，这样的病就没法治了。

莫大惧，不要一听说自己病了就吓得不得了。

莫**跳踉**，就是不要跳来跳去颠三倒四钻营取巧，这样的话也会伤害气血。

莫多言，就是每天说话没完没了，其实说话多了也伤气血。

所以你看当老师的为啥鲜少有身体好的呀？就是每天说话太多了，天天都要在课堂上讲课嘛，

莫大笑,哈哈大笑，一直笑起来，没完没了也伤气血，人贵在沉静安稳。

**故善摄生者，常少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶。行此十二少者，养性之都契也。**

这十二少就是上面的总结，其实就是上面那些刚才讲的那些的重复。其实这个就是一个度的问题，少，不是不让你去做，也不让你一直去做，很有意思。

老师来了，今天咱们夏季养生主要是讲人得阳气而生，失阳气而死。进入夏季以来，我们搞了一个小补阳的理疗营，效果还是蛮好的，从舌苔上能够明显的看出来，我们食疗小补阳的无余技法和健身相结合的一种方式，这周结的营，大家还挺舍不得的，而且大家也有一些问题，一直在问我们小补阳的这套方法，接下来还能不能再用？这个也是大家比较关心的。

之前端午的时候我们在提倡小补阳，那现在夏至了老师还在讲人得阳气而生，失阳气而死，之前的端午那个阶段跟现在夏至的这个阶段有什么区别呢？我们请老师跟大姜医师上来谈一谈。

其实我直到节目之前，我有一个问题一直是混的，阳气跟气血有啥区别，我傻傻分不清楚。还有就是端午、夏至、三伏这几个阶段的补阳气都有啥区别呢，老师你看这个从哪开始给我们普及一下？

**师：你说气血和阳气啥区别吗？**

雅雅：对呀，就是我们经常说阳气不足，气血不足。我以前就以为是一回事，突然发现好像也不是一回事儿。

**师：大姜，你知道气血和阳气有啥区别？**

大姜：其实有时候大家提到阳气，它的概念一直在变的。有时候说的阳气，其实就是真气，真气其实就是气血。如果要细致区分的话，阳气就是真气里面偏温煦的，偏往外走的，卫外的，温煦的，蒸腾的那部分功能。

**师：这教材里面是这样说的对吧？**

**实际老师特别喜欢打比喻，一打比喻你们就知道了，以人群来打比喻，气血就是所有人都叫气血，那么在所有人当中呢，偏阳刚的、男性的、有担当的、社会骨干，这些人叫阳气，剩下的叫阴气。**

**老百姓不明白这些，一举例子一类比马上就明白了，就是一团气当中精华的部分，有担当作用的骨干作用的叫气血，叫阳气，剩下就是阴气。**

雅雅：但是我还有一个问题，老师我可能打断一下你思路了。

前两天一个人问，因为咱们前段时间阿胶糕预售的时候，他没有买上，后来我们说夏至补阴精，阴精的阴跟阴气的阴有啥区别呢？他当时为啥没有预订，因为他当时觉得阴气是个不好的东西，为啥要补阴，他没听这个，我们给解释了一下，觉得阴气跟阴精不是一个东西，但是我们也没解释明白。老师顺手给解释一下吧，阴跟阳是不是相对的？

**师：胖妞，你说。**

大姜（胖妞）：感觉那个学员还比较讲究，首先人有阳气，那肯定就有阴气。刚才按照老师那个比喻的话，我觉得应该就是偏身体里面偏濡润偏柔润的，偏阴血的部分就是阴气吧。

**师：我跟大家说呀，这古人观阴阳，他老偷换概念，此阴非彼阴，此阳非彼阳。**

**你比如说是人体里好的阴，有阴气，叫阴气，这个阴气跟好的阳气相对应，就好男人和好女人，你既需要好男人，也需要好女人，懂了吧。**

**那阴邪呢，什么叫阴邪，它也叫阴气，那就是社会当中坏人，偷奸耍滑阴谋诡计的越货杀人的，这也阴，叫阴邪。**

**这两个阴，要补阴的阴，和阴邪的阴不是一个阴。同理，我们补阳气也不是补干姜附子辣椒那种燥烈的辛辣的这种东西。比如说枸杞，它既滋阴又补阳，肉桂它通阳。那你说它们补的阳是一个阳吗？**

**古人用阴阳去不断的类比各种东西，水是阴，难道很多人阳气不足他就不能喝水吗？你们不要拿食物属性表去吃饭，那就坏了，水为阴物啊，为阴邪，那你说产后风阳气虚的人都不能喝水了？这一说就明白了吧，都是相对的。他一个阴，一定要对应一个阳，它对应关系，你看它对应的是什么。**

**比如高矮是一对阴阳，高为阳，矮为阴，那胖瘦又一对儿阴阳，胖为阴，瘦为阳，善良和邪恶是一对阴阳，善为阳，邪恶为阴，那你说能串了吗？那善良和胖，这个是一对阴阳吗？不能那样说吧。**

**人需要阴阳的精华共同促成人的生长发育，维持生命活动，而不能偏阴或者偏阳。中国古代最高的学问就是阴阳学，阴阳既对立又统一，还能互相转换，阴中生阳，阳中生阴，阴极则阳阳极则阴，它是一个哲学高度来理解这个问题，你不能说这温度极高之后就变成寒冷，那就错了，极寒冷要变成热，这也不对，它只是反映阴阳轮转的一个过程，盛极而衰，向死而生，是这个意思，明白吗？**

大姜：对，老师讲的高度比较高的。

雅雅：之前他问的时候，觉得太绕了，本来自己好像不是很糊涂，这个会员一问问题的时候，就把自己绕进去了。

**师：所以说咱们这么多年，有一个扶阳派，学扶阳派的很多人，扶的是热，你阳气不足，就要用大热的药去扶阳,去助阳兴阳，你觉得对吗？**

**按他们说的，应该天天吃辣椒，不断的往嘴里填辣椒，艾灸，拿火烤，甚至疤痕灸，重灸背上肚子上烧一个大坑，他们觉得这个扶阳助阳气，其实他们就把热和阳混为一谈了。**

**八卦里面有一个卦叫乾卦，乾坤艮震巽离坎兑，有个乾卦，乾卦是三阳纯满，阳气俱足，震卦是一阳来复，兑卦是阳气渐长，到乾卦就阳气俱足，就三阳嘛，三阳开泰。但是在八卦属性当中，三阳具足之后，它的寒热属性，它主清凉，为冰为玉主清凉，它就没有热性了。**

**所以说三条阳，应该热死了，但是它突然变成寒凉了，测卦，摇卦，哗哗哗哗，冬主霜雪，秋主晴明冬主霜雪，摇了卦，摇完出现乾卦，比如说测天气，冬天测天气就主下霜下雪，有意思吗？为寒为冰啊，为尊贵，为大人，都没有出现任何热象，有意思吧？**

**就是说扶阳派这些人呢，他对阴阳的哲学道理哲学属性，我感觉还没入门呢。太阳之外，寒气支持，我跟你说为啥啊？阳和阴，与寒热这个没有对等关系，就你拿一瓶汽油，比如说纯阳，汽油纯阳，你拿手一摸，就是正常温度，甚至还凉，拿出来之后，它一挥发还凉。只有这个东西，这个阳跟阴激烈化合的时候才产生热性，它不化合，就像燃烧一样，燃烧是氢和氧剧烈的化学反应才产生热呀，火，所有的火都是剧烈的化学反应啊，氧化反应啊才产生热。**

**如果不化合，因为纯阳了嘛，纯阳了，三阳纯阳了之后，它没有任何阴气跟它进行化合，它就变成凉了，没有化学反应了，感觉你们都懵了啊。就是为什么佛教讲五台山清凉世界？你会发现所有的天庭都是清凉的，在古代神话当中讲，都不热。**

**按理说真人是纯阳之体啊，真人啊，上古真人啊得道纯阳之体，那他应该像哪吒，一个大火球啊，三味真火呼哒起来，每一个人都是一个大火球，结果不是那一回事，所以说阳气不等于热。**

**什么是热？它出现热就是阴气和阳气的化合反应产生热，有了地狱之火，以阴气为主导，加入了一点点阳气，产生了阴气的燥热之火，炼狱之火。阴火，它也是热的。**

**但是阳气足的人，他浑身清凉，无论是他的身体感觉特别清凉通透，还是他脾气也没有嗷嗷的叫唤,都很平静清凉啊，但是他既耐寒又耐暑，因为他纯阳嘛，不受外邪干扰嘛，入水不濡，遇火不焚。**

**这古人讲的仙人的境界遇水不濡，濡润嘛，《周易》里面“小狐渡水，污濡其尾”，那个濡，湿了它的尾巴啊，遇火不焚，遇水不濡。**

**《列子》里面还讲，列子御风而行，泠然善也。就是克服重力，变得重量非常轻，能够风一来，他驾风而行，这是古人对地仙的描述，泠然善，就是好像特别灵活的非常擅长这种御风之术，御剑飞行御风之术，然后庄子就批判他了，说你这有所待也，你这不还得靠风吗？没有风你也飞不起来呀，就是说他仍然没有达到真正的纯阳，真正达到真正的纯阳，就摆脱了所有的局限了。**

**这地球局限就地仙往上走，就变成天仙了，他直接就是零重力，就外星人的零重力，飞碟那部分就是肉身变成零重力，知道吧？这个突破了空间场引力对人的的限制，想去哪儿去哪，意念一到就去哪儿，你觉有意思吗吗？讲的好像深了多了。**

**阳气纯满是这个状态，这已经是达到仙人状态了。**

**古人说精满不思淫，神满不思睡，古人修炼啥呀？就修炼阳气，纯阳嘛，这个阳气生命中最精华的东西，它慢慢的化成这种珍贵的阳气。**

**古人，你看他为啥不重视彩电冰箱跑车美女，修炼人他为什么要重视阳气啊？因为这个真气真阳，你可以理解真气，就是阳气，阳气就是真气，又叫真阳，这是古人最伟大的发现，也就是上古文明或者上一个文明的遗存和上古文明的伟大发现。按理说这些东西都不应该在外边说。**

**他们干啥呢？他跟你们兴趣爱好根本不一样，你们还撸串了大腰子、喝啤酒这那的还折腾呢，这都是蟑螂人，就是蟑螂文化，地球上充斥着这种蟑螂文化，人家都不爱跟你玩，你还觉得哎呀，这玩意就你看看我，又跑车，又美女，又大房子，金碧辉煌，我大戒指大金项链，还整这个，人家根本不跟你玩，因为你没多少年就变成一具枯骨了，太低度了。你再有钱，你克服不了天命，你真气一丧失，你离那天就不远了，医院能救你吗？哪也不能救你。**

**所以说古人，高级智慧的古人，他们都在修炼真阳。那学习怎么驾驭自己啊，怎么超凡入圣啊，古代什么是大学呀？什么是真正有境界的学问呢？最后修来修去都是修的性命之学，性命之学。什么叫性命之学呀？了生死的学问，你们什么时候知道你们会死的啊？你们几岁知道自己会死？**

**真正的大学者呀，都是在聊生死，就摆脱生死，或者看透生死，就只有你们这些蟑螂文化的人，才醉生梦死，大限来了之后，哇啊哭喊绝望，拼命的想抓住点什么，留住自己的狗命啊，实际实际根本就留不住。**

**古人最伟大的发现就发现了决定生命有无强弱的，就是真阳，真阳就是真气。我可不是胡说八道啊，你看任何一本古书关于性命之学的典籍，都提到了真气，真阳，得阳气则生，失阳气则亡。阳气若天与日啊，失则寿而不彰，无论《黄帝内经》《庄子》《列子》《论语》《老子》诸子百家都提到了真气，就是真阳啊。**

**修炼呢，《悟真篇》《修道真言》《周易参同契》《黄庭内景经》《淮南子》里面全都是这些东西，现在人都读不懂啊，我直接在这个里面说，他们最终的奋斗目标都是真阳，真阳纯满，真阳纯满之后身体里就开始起所谓的高级的化学变化，就性命之学性命双修。就透露这些吧。**

雅雅：正的阳气是怎么补的呢？

**师：这个能简单跟你说吗？咋补，那真阳是能补起来的吗？**

大姜：老师，你之前没有讲到这些嘛，今天听课听了一下，讲到这些，我脑子里就蹦出来，因为阳和阴经常会在一块说的，然后我没想到说最后真的就是要达到一个真阳纯阳的状态，因为真阳的话就是往上走，我脑子里突然在想，那有真阴吗？

**师：九阴真经，九阳真经，这个东西是咋回事儿啊？这个最后要阴阳合合，然后融入到一个纯阳的状态里面，我们现在的状态是阴阳离散或者叫五行离散，各过各，那么达不到整个的阴阳合璧，阴阳合璧达到一种纯阳的状态，这种状态就是生命的高级状态啊，我们管它叫纯阳，里面有阴和阳，里面充满变化，你已经看不出，你已经不可用言语来表述这种生命境界了，这种状态，这种高级的纯净合璧的状态叫做纯阳。**

**还有一个你耳熟能详的词儿叫做炼丹，唐朝以前，包括唐朝是炼的外丹，唐朝以后炼的是内丹，唐朝以前炼的外丹之术是借用外边的力量和自己的内力去炼成金丹，九转金丹的。但是到了唐朝之后，外丹失传，炼不出来了，才炼内丹要炼内丹，这我就不跟你说了，这道教的东西了，跟你说了，东派西派中派南派北派这个这不用说。**

**咱扯回来，你们的阳气，在日常生活当中就真阳嘛，每个人都有真阳，没真阳你就死了，真阳弱了你身体也就变得很差。咱们要讨论到这个夏季养阳嘛，养生，其实想跟你们说如何保护真阳，是想跟你们说这个对吧？**

**实际就是如何去养阳，春夏养阳秋冬养阴，《黄帝内经》讲的，这个不是我胡说八道的，重视阳气，尤其夏天，阳气极盛，端午之后开始阳气极盛，六月二十二号天极长，就是夏至日，那么这个阶段就特别要注重阳气的养护。**

**春夏阳气，由小苗的状态开始生长，春三月谓之发陈，发陈就是阳气起来之后，到夏天蕃秀，整个打开了，一把伞一下打开，你的人整个阳气就打开了，布满了体表，这时候你特别爱出汗，体表湿润，如果不是特别热，你感觉精力旺盛，整个的人夏天处在一种张开状态，所爱在外，就是干什么事儿都很有冲劲很有兴趣。**

**那这时候要怎么去养护自己的阳气，和秋冬不一样，秋天开始沉降和闭塞嘛，最后把阳气都收在里面了，夏天是阳气都张开了，来到外边了。**

**注意两点，第一就是出来的阳气不要过度消耗，你们就这么多，你开始做功了，不能过于去消耗。**

**第二，外边的阳气张开之后，里面是不是虚了，就你这个兵力调遣，你把兵都派到边疆了，你中间中央政府首都兵力是不是就虚了？是不是防止内变内乱？**

**当时秦朝统一天下之后，然后又发五十万兵征南越，就是越南云南贵州广东那边，咸阳这时候陈胜吴广提议造反，然后才调骊山徒，就是修骊山的那帮人修墓的那帮人去抵挡，然后紧急抽调这个兵力回援，但是南方这五十万回不来，这种情况一下就崩了。**

**我觉得一是护外边，要注意不要过于耗散；第二就是防止内变内动，比如突发性心脏病突发性肠炎啊，甚至肾炎，夏天尤其是心脏病高发的时候。**

大姜：我就知道夏天反而容易拉肚子，知道夏季养心这个说法，但是也不知道具体怎么养心。

**师：你看那些运动员有的奔跑的，《黄帝内经》说，烦劳则张，知道这句话吗？就是你剧烈运动之后，导致心气内动，《黄帝内经》讲，内动耗散过快，就是外强中干。跑那马拉松的，踢足球的，打篮球的，很多都是突然一下子就躺那了，猝死。**

**你们一定要记住，什么东西都是阴阳，当阳气到外了，里面就空了，这个特别有意思。**

**其实所有的学问都是阴阳学，都是调节阴阳的学问，你看夏天很容易拉肚子，冷饮，吃太凉很容易拉，为什么会拉肚子？因为阳气都在外边，里面很容易空掉，身体差的人里面很容易空掉，吃点就拉稀，霍乱中暑呕吐，吃海鲜，夏天拉肚子几率比冬天大多了，贪凉冷饮熬夜都导致中间中脉，中脉代表肠胃嘛，肠胃就是阳明脉嘛，比如中脉阳明脉，甚至任脉，都容易空虚，这时候一定要注意，而且夏天有的也方便行房，导致那里面进一步空虚。**

**前两天有一个故事，就是这小伙子新婚，撸铁后同房，然后就猝死。现在猝死的特别多，就是由于经脉不通，又所害在外，烦劳则张，导致心气内动，吧唧就倒那了。你们要特别预防过劳死，很多都是过度锻炼死，过劳死过于忧郁死的人，现在太多太多了。**

**那夏天又是一个激烈运动的季节，爱熬夜的季节，又是冷饮的季节等等等等的。这时候你们要特别注意，都不能过，咱们说过犹不及，不能过，什么叫过呀？**

**很简单，你能吃一个饼，你吃俩饼，这是不是过了？你跑步能跑三公里，你非得跑六公里，是不是过了？撸铁能撸三十个，你撸八十个，是不是过了？尤其人多时爱显摆爱逞能，特别容易过，晚上十一点了，困了想睡了，但是朋友一说，咱出去玩去吧，就过了，喝酒，你喝半杯，人家非得让你喝一杯，这些都是过。偶尔的过无所谓，就怕老过，状态不好的时候过。**

**我几乎不会过，但也过，喝酒，有时候喝酒喝过，过了之后难受，再也不喝酒了是吧？后来还是喝。那唯一一次过了受伤，就是徒步旅游那次，那时候三十来岁，在北京，那时候工作挺繁忙，平时也不怎么锻炼，头天晚上感觉状态就不好。**

**你们记住啊，如果头天感觉状态不好的情况下，第二天不要过，做过多的剧烈运动。第二天早起，我也是特别不舒服，但还是给自己振作精神，扛起了大的登山包，那登山包是专业的，也挺逞能。**

**我从小就爬山，没有受过伤，他们老说爬山膝盖容易受伤，我从来不信，因为从小就爬山嘛，我们家在山边嘛，海边山边，那山有的是啊，经常爬山，每周都爬，哪有受伤啊？**

**但是在北京生活了十年就不一样了，爬山就少了嘛。然后跟他们徒步去爬山，海拔都一千多米以上了呀，也是勉强爬上去了，这没啥问题，体力没啥问题，但是出啥问题啊，突然崴了下脚，一下子这胫骨外侧就错位了，感觉就那个筋啊，就别了一下，别了一下之后就不行了，这条腿就废了，几乎不敢着地了。**

**那在山顶上啊，你想想多要命的事情啊，那么一个大包我给别人背了，也不知道咋下去的，反正一瘸一拐顺着山谷，没有路，顺着山谷下去了，五个小时，下去了，下去之后在那儿住一晚。**

**第二天，那车就从山里就接出去了，从那起，我三年没爬山，没法爬，那腿呀上山还好说，一下山这腿就不得劲儿。**

**这次去爬泰山，我还担心会不会复发，就是一旦过了之后，一旦受伤啊，尤其是运动损伤，一旦损伤那个地方很难好，都是哪出问题？**

大姜：一般是关节，关节一旦损伤就比较难恢复了。

**师：再给你们讲一个前年过了的例子，过犹不及呀。我双手荡云梯，荡来荡去，两格大的，我觉得还行，毕竟也上岁数了，那天也不知道怎么回事，突然有几个观众看着，我还在拍片儿，可能是两者结合呀，老显摆了，旁边有观众，所以我就面带微笑，啥也不顾了。那时候肩膀还没有完全展开，我去荡，使劲荡，荡一圈又一圈，面带微笑，我要下来时，感觉不对劲了，抻着了，恢复了有一年半吧，一使劲儿这就疼，一使劲就疼，这是不是逞能啊，人都爱逞能。**

**这叫过。所以说古人讲的要示弱，我感觉还是很对的。哎呀，不行，当然你行啊，你比我强太多了，我一直把你当成榜样。那你这样一说，你是不是就下来了啊，对不对？也不能老说我行，能怎么，不能啊，现在就给你表演哪一级的，你就下不来台阶了，懂了吧？**

**你们在日常生活当中，比如说老爱崴脚，老爱崴左脚，或者网球肘，腱鞘炎等等，经常犯的地方无缘无故没怎么整，它就犯在这个地方，一定是经脉不通，堵塞了。**

**按理说你看比如这个筋在这儿，它往上提了一下，或者往往提了一下，扯了，导致这个地方力的失衡，你就很容易受伤，懂了吧？这经啊都要顺，比如这条筋，连着这条筋，如果这条筋紧，它一扽，通过这个关节带着这条筋是不是也错过来了？看到没有，这一错，它又紧，去拉到这个关节，那这个小指是不是也错位了？就导致你这个小指头伸不直，懂了吧。**

**很多人小指头为什么伸不直或者没长起来呀，它就一条从这儿开始错错错一直错下来，你青春期发育的时候，它始终拉着你的时候，你这个小指还能发育正常吗？是不是就变弯了啊，它内侧是不是就变弯了，有的小指它就这样掰着，它始终是这样掰着，别的指头能伸直，它这个伸不直，那它是一层层，你就从这拉，它一拉，你看这一拉是不是就错了，一步错步步错，它一直错到这个地方，你按这个地方啊，这儿会有反应，你按这儿啊，这也有反应，这就是经络传导，又叫经筋传导。**

**现在咱们都知道经络，不知道经筋，《黄帝内经》里面有经筋篇，也有经脉篇，就是易筋经的那个筋，经筋，就是正经，就是人体也有十二条正筋，有意思吗？**

**你们很多这那的问题，它都不在这个地方，你揉按的有什么用啊？他这个错开的。**

**那怎么办啊，也很简单啊，整体来练这条经络，同时要练相关经络，最终把这个筋错回来啊，这个地方这样了，这个地方也过来了，这个地方也过来了，哎，这地方就伸直了，这就伸直了，要练整条经络，而不能局限在小手指头弯，我就把这掰直，要练整条经络。**

事无事：受伤的地方可多了，不是得明健身，现在可惨了。

**师：当你感觉有不正常的，总爱损伤，哎呀，我这大拇指，哎呀，一按，人家有搞无余按摩的，按按那大拇指就伤了，为什么会伤啊，大拇指这不通啊，这一定不通啊，如果很通，大拇指就不会受伤。**

**你们看快手，有一个人叫老四塑机，老四塑机是我见过国内唯一能表演一指禅的人，中指一指禅。有的人是食指一指禅，那都啥也不是啊，食指一指禅的人啥也不是，中指一指禅才是。**

**他直接拿中指树在地上，人就立起来了。中指一指禅练的是什么呢？就是练的阳气的通达，那么阳气的通畅性，就这个指头和这儿，练阳气的通透性啊，他就一点弯都不打啊。**

**不是这样一点弯的，直直的立起来，就是阳气通达的重要性。食指的一指禅，它是弯的，不是立直了，而且那个手指变形，真正的一指禅，靠的是真经之气，元阳，真经之气，手指不变形不变粗没有硬皮。**

**有练铁头功，那大脑门，这都是硬皮，一个大疙瘩出来，那都是假的，都是没有功力的，他练出硬皮来了，这样能砍，那也能劈的，包括劈砖，那凡是手掌练出硬皮，把手掌练的很大，大一倍，小鱼际大一倍两倍，那个厚皮，大象皮似的那样的，那些东西都是下三滥的功夫。**

**真正练劈砖的，跟我们的手掌没有任何区别，也不会产生硬皮，那真经过来之后，他就把硬皮都化掉了，他靠的是真经，这元真的通透性就达到可以削铁如泥的目的，而不是靠那个硬皮。**

**咱们的脚跟儿，你脚后跟如果有硬皮，证明你肾气，元精之气不能下注于脚后跟儿，真人之气以踵。踵是什么？是脚后跟，那脚后跟一定要非常通透。**

**咱们有句话叫真气所过，春暖花开，真气一转，病气乃散，你们一定要记住这两句话。**

**你们把握住真气，修炼真气，修炼真阳元真，那么你就在健康领域无往而不利。这裂口子啊，什么脚裂手裂啊，都是真经过不来。曲肱而枕，你们有过吗？你们睡觉，把枕头拿掉，你曲肱而枕，看手麻不麻，麻就是不通。**

**我就发现，经过八年的得明健身之后，我手不麻了，原先我也麻啊。不麻，不是练出来的，就是你这个胳膊，通过得明健身，这真气通畅之后，你那神经血管都特别通透，它被压住之后，它也能过血，神经也能传导，它就不麻，但是我们现在大多人他肩膀，手臂都不通利。**

**《周易》的元真通利，古人一直强调元气的通利性，也就是元气的通透性，它把这个放为最重要的目的，我们得明健身也好，咱们的大夫给你们开方看病也好，都是围绕着元真通利去做，不通利就完了。**

**你看南怀瑾讲过，打坐的时候千万不能靠背，一靠背就容易后背不通了，就麻了，他就知道。他晚年就是，实际正好佐证了他身体到晚年不好了。**

**实际这后背你压着，你觉得后背会麻吗？很多人身体差的时候，他压着麻，坐久了，屁股也麻腿也麻，你们一会儿试试身体好不好啊，曲肱而卧，你看看你手臂麻不麻，蹲久了也麻，啥都麻。**

**也就是现在你们蟑螂文化的这些蟑螂人，身体都太差了，元真都不通。是不是讲多了讲深了？**

雅雅：如果新人的话，肯定就觉得有点听不懂了。

**师：管他听懂听不懂呢，那都让蟑螂能听懂，那还叫文化了吗？那不也变成蟑螂文化了吗？**

**中心思想就是要认识元真，认识真阳，认识真气，认识阳气，然后爱惜保护它，让它成长起来，那你一生无病无灾，不仅无病，还无灾儿呢，我跟你说，身体好了，阳气充盈，整个你被一种元真气场笼罩着，你三灾不起，无病不愈，一生吉祥止止，一生都很顺利，除非是遇到模考，你要升级换代，就是那修炼成那啥了，渡劫嘛。**

**其实渡劫，你会经历磨难，如果不想渡劫，你一生快乐无忧，对，就是这个用户说的，正气存内邪不可干嘛？**

**这邪不一定是病邪呀，什么邪都不会侵扰你啊，懂了，你跟得明健身走，跟咱们大部队走，就是真气的修炼，还有护真气养真气。**

**我再说点题外话，由于近几十年，我们中医的废物往西医那靠，往科学上靠啊，不敢提元气真气元真，是不是啊？你们上学的时候，老师给你们讲这些东西吗？**

大姜：就是大一的时候象征性提了一下，就是中医基础理论，后来什么讲病理啊什么的，就没有再提过了。尤其越往研究生啊，博士上走，那这种字眼肯定就跟科学，现在所谓的这个科学就不搭边，这种字眼就肯定就见不到了嘛。

**师：你现在今天听了老师这堂课是不是对真气有进一步的认识了啊？**

大姜：是啊，其实老师以前就说过，古人所有做的一切事情都是去盘活真气，所以刚才老师说到的一些方法呀，还有一些身体出现的症状啊，都是在看你的真气是否长，是否衰。一切都是围绕这个真气下功夫。

刚才你提到小指的那个事情，我小指长得也不太顺，从小有一个什么样的症状呢？就是我特别特别特别容易麻，稍微一碰就容易麻，都不用去枕着了，被人碰一下都容易麻。所以我后来就自己也知道为什么这小指没有顺，因为这一条都没有顺。

**师：对，你这个是内侧的手少阴心经外侧的手太阳小肠经，一个走内侧这边前胸这边这个地方，这个地方，一个是走外边，这个地方，它都不通，不顺，神经压迫嘛，经络不顺，就导致神经压迫和血管淤堵嘛，你这麻，麻了，还木。**

**就这小指麻，小指很容易麻，尤其上岁数的动不动就小指就麻了。很容易麻，你不要不在乎啊，这问题都大了，都是潜在性的,如果不解决这个问题，经常麻都是潜在重大疾病的隐患。**

**还有你们练得明健身，尤其是基础班，到时候让你们立掌，平举立掌的时候，你麻的一塌糊涂，那都是麻酥酥，然后冒凉气冒热气，甚至脸都麻，那就是打通经络的现象，打通，那一股热流就过来了，然后麻的就轻了啊。**

**雅雅啊，老师我完成你任务了，给你讲了一小段的夏季养生。**

雅雅：我觉得中脉这块还不是很清楚。

**师：说白了，就阳明脉，甚至厥阴脉和任脉冲脉，它都在中间嘛，你就理解到了夏天阳气在外，这几条脉都容易亏虚啊，所以说南方人，南方热嘛，爱喝老鸭汤啊，爱喝汤啊，但滋阴的同时一定要注意护阳，你说那凉茶少喝多喝？起码要喝阴阳相济的，里面带有阳气的一些饮品，有热性的带点热性的饮品。**

**我不说吃啥不吃啥，那皇帝吃的最好，不也都短命吗？吃啥重要也不重要，今天给你们讲的主要是喂你们概念。**

**实际也差不多了，我也不多啰嗦了，今天你们只要记住元真元气真阳这些东西最重要，是生命中当中最重要，比你爹妈都重要，我就得跟你说吧，你就记着比你爹妈都重要就完了。**

雅雅：今天发现新大陆了，好多东西都是第一次听。

**师：到时候我可能在外边讲的次数越来越少了，下半年主要注重会员的体验，我可能要给会员开课。**

雅雅：那太好了，所以说新人赶紧加入我们，来听大千老师讲课，公开课的机会好像是不多了啊。

**师：不用了，他们有缘，他们自然会听到，没缘，你想听没用。**

雅雅：谢谢大千老师，老师辛苦了。今天就到这儿吧，拜拜。