**20250822读书会-像古人一样过秋天，怎么做养人**

整理人：源宝

生：大家好，我们今天讲的主题是关于秋天，可以吃莲子了，还可以采菊东篱下，悠然见南山，陶渊明，他非常爱菊，他还有一首诗叫秋丝绕舍似陶家，遍绕篱边日渐斜。那菊花之多，一天都赏不完，还有停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花，除了吟诗，还有登高，还有吃梨，为什么要吃梨大家知道吗？和朋友们一起玩，哈哈哈。登高，之前在老师讲课的文件当中，我今天搜了一下，当时老师在讲重阳节登高的时候，讲到了一首诗，他非常喜欢：

人生易老天难老，岁岁重阳，今又重阳，战地黄花分外香。一年一度秋风劲，不似春光，胜似春光，寥廓江天万里霜。

秋天古人还会赏桂花，赏月。古人为什么要做这么多的事情呢？他是为了顺应秋季的什么呢？我们说到了这么多诗，说到了这么多事情，他都是为了顺应秋天的什么之气呢？在《黄帝内经》当中讲述过春夏养阳秋冬养阴，好像之前老师说过，不是养阳和养阴，他这个说法是错误的。

他是说到秋冬要顺应这个秋收之气，这个名词的养阴和阳，这个我还不是很清楚，一会儿听老师来说一下，他的正确说法是什么？请老师给大家讲一讲，秋天我们到底应该怎么过？是照搬古人的这种生活雅士做的事儿养我们的心神呢，还是说我们还可以做哪些事情，帮助我们在秋天能度过一个非常愉适，同时又能够养身心的这个季节。

老师云游到哪里了？秦岭一带，老师穿长袖了，肯定很冷了。

**师：真是一日千里呀。上午去腾格里沙漠骑着骑骆驼玩了玩那个冲浪车，滑沙，还有四轮摩托。**

**咱们今天讲秋季养生。实际对于我来说，一年四季我是比较喜欢秋天的，不知道你们喜欢不喜欢秋天。**

**秋天，《黄帝内经》里面讲，秋三月，此谓容平。《黄帝内经上古天真论》说秋三月叫做容平，夏天叫藩秀，春天叫发陈，冬天叫避藏。**

**秋天叫容平。什么叫容平呢？有没有人知道为什么叫容平啊？就是说咱们学了那么多养生啊，知道了中国古代的那么多传统，礼仪，哎，这些东西你往根儿上刨，都会涉及到咱们的阴阳五行和古人的世界观。有人想把阴阳五行剔除出去，我跟你们说，这个东西要剔除出去，这中国传统文化的根就没了。**

**所有的典章制度文化礼仪传统节日和咱们的哲学艺术，如果你把阴阳五行这东西剔除了，我跟你们说，咱们的根就刨了。**

**容平的意思很简单，叫容纳和平定。经过春天不断的生长，发陈嘛，发出来了，夏天的盛大繁荣，到了秋天，就是所有的这个整个的环境啊，容纳万物长养万物，所有的秩序就平定安好。**

**你看，庄稼也都收成了，树上的果子也都成熟了，很多事情都定了。经过夏天三个月热闹之后，所有东西，所有的成果都定了，都能容纳住了。这个大的环境，这个欣欣向荣的环境，把所有的可以容纳的都容纳住了，这叫容，就像一个容器一样。**

**你看整个的生产作业发展起来了，人们也安居乐业了，房子也足够多了，把我们的都容纳进去了，这就容。树也都长起来了，瓜果梨桃也都有了，都可以容纳，让我们好好的吃喝，这就是容。**

**就比如说咱们得明吧，做了这么大了，我们容纳了这么多学员容纳了这么多跟得明学习的，这叫容。**

**那到平了，那所有东西都形成秩序了，都平定安好了，大家各得其乐了，这叫平，平稳了，不再向上，阶段性不再往上，够了。对吧？都平定安定下来，安居正业，工作也找到了，婚也结了，孩子也生了，自己想做的事也做了，一切按秩序进行，叫平。**

**那么对于应用在养生怎么做，是不是今天的主题呀？那么通过这两个字，你们就知道，第一，你要足够能容，怎么能容啊？就感觉心大了啊，心大胸大腹大，整个的身心都处在开放的状态，良好的环境容纳所有的气血在身体里运转。是不是讲的抽象点了啊？**

生：没抽象，没抽象，挺好。我在想老师说的心大，不是说我平白无故就变得心大，是不是还要我们通过做一些什么，然后自己的心能变得大？

**师：你变心大，你必须经过夏天的努力拼搏奋斗繁荣，使你整个的这个空间变大，就使你的生存空间变大，身体空间变大，你才能容。你要没有前面的春生夏长哪来的后面的秋收冬藏。**

**大家一定要记住啊，没有你的奋斗打出一片天地，春天要奋斗嘛，夏天要开疆破土嘛，到冬天到秋天你就能容了，是不是啊？如果没有前面两步，你觉得你容？你能容下啥东西？只能让别人去收容你，是不是啊？你容纳不下别人。**

**秋天秋燥要吃梨，你觉得对吗？要润肺润燥，我跟你们说，你都没有燥的资格，很多人没有燥的资格，你没有经历过春天的快速生长，夏天的积极壮大，你就到秋天吃梨，没啥用，吃梨受不了，说白了，很简单啊，你说秋梨膏润肺燥，你肺都没有打开，你怎么去润肺燥？绝大多人的肺都处在一种压抑的状态，胸腔没有宽阔的打开，你还感觉胸闷，胸腔压抑，肺结节，那这时候你连谈燥的资格都没有，就没燥起来啊，梨白吃。**

（生：侮辱性极强）

**师：对吧？你连吃梨的资格都没有，一吃梨拉肚子了，你说你有资格吃梨吗？特别有意思啊。**

**《黄帝内经》又讲了，致津液通气也。这致津液，你只有真正的把肺打开，能容纳气血，气血向下走，致津液，是吧？哎，生百脉，你才能进入容平的阶段，你没有打开，这个伞没有张开，你怎么谈容平？它就没张开，哪有空间呢？白天你不奋斗，挣了一百块钱，晚上你怎么吃海鲜？你还挑肥拣瘦？要吃海鲜？得拿出票子来啊，拿不出来？有意思吧。**

（生：好几年不敢吃梨了）

**师：是吧？梨是性寒的嘛，你没有充沛的阳气，让你整个的胸膛打开，你连吃梨的资格都没有。**

**象征秋天的花叫什么花儿？很简单，菊花呀，登高啊，赏菊啊，你看那个秋菊，那菊花，一大团菊花，是不是很条达的向外去开呀，很长，它那花瓣很长啊，它怎么会拉那么长，你们知道吗？就是说秋的气象啊，它一定是拉长的，拉短的不是秋天，它气没有展开，它只有拉开才是秋天，这能理解吗？**

**就像我们的身体的经脉，经脉要通顺，要拉长拉开，拉开之后它才变成电的良导体，这是比喻啊。**

**你看关羽的眉毛，眼睛，都是细长的，你会发现一种人就是巽型人，就是八卦当中的巽型人，很符合秋天的特征。有人说巽主东南，这是后天八卦啊，先天八卦是巽主西南，正好是应在秋天。**

**这个巽型人是广颡细目，你觉得这种人长得好不好啊？他能拉开，好呀，你就发现很多敏感的人，有金属般的声音，高贵的人，很多都是广颡。什么是广颡啊？就额头大，额头大眉毛细，眼睛细，广颡细目，就是说整个把气机拉开了。这种人具有艺术性的高贵气质。**

生：代表性的明星有长这样的吗？我们也想知道一些代表性的。

**师：代表性的，你看谢霆锋，他的额头和眼睛，这种人就是有理想主义性格的，额头也宽。**

**也就是说我们要享受秋天的成果。这个秋天啊，就古人那个时空概念呢，人和事的概念它都是合在一体的，这个秋天你就能对应上某个人，对应到自己的身体，对应到自己该做什么事儿，他必须经过春天的成长夏天的开放才能到秋天收获成果去享受容平，能理解吗？**

**也就是说有一点极其关键啊，就是说秋天九九登高，九九重阳，你看秋天有四大节日，你们知道是哪四大节日吗？四大传统节日，我们一定要知道的，中秋，重阳，一般人这两个都能答上是吧？答不上的那你智商太低了啊。中元节，中元节几月几号，知道吗？很多小伙伴不知道中元节啊，这是非常重要的一个节日，在夏商周的时候，就有中元节。中元节是阴历七月十五，又叫七月半，中元节，你们一定要记住啊。**

**还有一个节是什么节呀？七夕，牛郎织女相会,七夕也是一个很重要的节日。原先很多人不知道，后来国家开始提倡七夕，就是我们把我们老祖宗很多好的节日都丢了。**

生：七夕节日还有什么说法？

**师：没有，就是中国的情人节嘛。**

**中元节可就厉害了，这中元节跟元宵节差不多，中元节是下边把你去世的亲人放出来，你请他回来吃饭，你知道有多重要吗？这个节日重要不重要？是你跟你去世的亲人团聚的日子啊。**

**中元节又叫鬼节，你看这寓意多好啊，那一天你要去摆放祭品，跟你逝去的亲人在一块儿吃饭，中元节，没有人去普及啊，他就把这个中元节过成一个烧烧纸怎么怎么，但是来龙去脉很多人都不知道，这是一个非常大的节日，以后给大家讲一讲，给大家讲一讲这个传统节日，它的迷信色彩。**

**我们这个传统节日啊，我跟你说把阴阳五行咔嚓砍了，把迷信咔嚓砍了，这些节日就都没有意义了，意义都不大，就知道元宵节吃吃汤圆，中秋节吃月饼，就知道吃了，实际里面都有重要的阴阳五行，真气的含义和迷信的含义，你一知道根儿了。**

**我跟你说，这个理论根儿你知道了，你所有东西都自己都能推出来，自己都推出来了，就不需要上网搜了。网上讲的那些东西都只是浮皮潦草的，表面的意思，那深层是为什么？它不说，也不敢说，也不会说。为啥呀？因为那都是阴阳五行之气和迷信相结合的东西，那个东西才是老祖宗根儿，需要去保存继承的发扬的最重要的东西。**

**古代大事就两件，你知道吗？唯祀与戎，什么意思？一个是祭祀，一个是战争，古代就两件大事儿，都是生死大事儿。**

（“好心人”说，除生死无大事儿嘛）

**师：对不对呀？这两件就是一个民族最大事，一个祭祀一个战争。**

生：我今天才知道原来是这两件大事儿啊。

**师：你想想是不是啊？婚丧嫁娶啊，都不重要。关系到一个民族生死存亡的，就两件大事，一个是祭祀，一个战争，知道为什么吗？**

生：战争是为了安定，那祭祀是为了祈福吗？

**师：祭祀，是为了传承知道吗？为什么祭祀是为了传承啊？你祭祀，你祭祀谁呀？谁才能祭祀？你祖先啊，你祖先，谁是你爸爸，谁是你爷爷，谁是你太爷，你得知道啊，他们是怎么回事儿，他们的历史你得了解呀，你得跟祖先进行沟通啊，你说你啥都不知道了，认贼作父了，那你这个文明、民族就完了，是不是呀？**

**有人说日本是我们的祖先呢，那不就可笑了吗？**

**为什么一定要寻根问底？因为这关系到一个民族的未来，关系到一个民族的根基。为什么我们一定要抛根问底？人类从哪里来，知道吗？人类从哪里来？为什么科学家都从灵魂深处，或者说本能就他们要找到人类的始祖是谁啊？人类不是猿猴变来的，是不是啊？不是课本上说的那样。**

**你就会发现，就像发现哥伦布发现新大陆一样，这个人类是不是这个地球的原住民都不好说，就可能是外星文明，对不对啊，或者说神的文明放在地球上的一个种子，才有我们人类啊。**

**所以说你要找你爸爸妈妈，对不对啊？小孩孤单了，孤独了无助了，他要找爸爸妈妈，人类的爸爸妈妈在哪？这知道吗？**

**你们看《普罗米修斯》那个电影了吗？他就是在找那个造物主，我们也一样。**

**所以说唯祀与戎，记住了吗？我们民族的大事就唯祀与戎，战争让我们能活下来，忘战必危嘛；祭祀能让我们知道根源。**

**很多文化都是来源于祭祀。你看四大祭祀，春夏秋冬嘛，每一个季度都要祭祀，祭天地日月。这就是什么文化啊，就是与自然相融合，与各种生命形态相融合的一个伟大的中国传统文化。**

**但这些东西全被阉割掉了，不承认，逃避、躲避、漠视。所以说你们对传统文化和传统礼仪各方面，你们什么也不知道，对吧？**

生：嗯，断层。老师今天不讲中元节，我想不到原来是这么大的一个节日，也不知道古代的重要的事情，跟我们在电视上看的古代不一样。

**师：你们现在就知道，商家给你吃宣传的秋燥要吃梨，完了一吃梨还拉肚子，鼻孔干燥，鼻炎，秋天犯鼻炎了，这是秋燥，要吃秋梨膏，我说的没错吧，鼻塞流鼻涕，这是秋燥，对吧？**

**你没有发现现在你的身体没有到达容的状态，你连吃梨的资格都没有，所以说很多人秋天怎么办？大家秋天养生，我感觉啊，就是你们能看到的所有的秋天养生就两条啊，第一是说你们就是吃梨，第二条就是贴秋膘，是不是啊？**

**这都知道。我就问你们，你们身体都壅滞到现在这种程度了，有很多人像个球，要不像麻杆，都是经脉不通造成的，壅在外边就是个球，你就像个球，现在西药又发明了一个什么减肥神药，据说很多人去打呀，你们知道那个减肥神药吗？当你像个球的时候，你不希望通过锻炼的方式解决，想通过打针的方式瘦下来，你们知道减肥神药吗？**

**我跟你们说，你们千万不要去打这个减肥神药，它是以破坏你脾气为代价，脾主肌肉，它把脾给破坏了，肌肉就开始，古代叫销铄，就消掉了，干瘪枯萎了，就象糖尿病晚期人突然消瘦一样，明白吗？你说是好事吗？你处在一种半凋零状态，人马上就消瘦下来了啊，达到减肥的目的，你觉得可取吗？**

**好像治糖尿病的，把脾气给你干掉，你就瘦下来，千万不可取。就像很多减肥的，割胃，把三分之二、四分之三胃切除，变成一个小胃，让你不能吃东西达到减肥的效果，我觉得都是滑天下之大稽啊，以伤害肠胃为代价，有的还把小肠给截下去一段啊，只保留一小段，让它无法吸收利用，来达到减肥的效果，切胃切肠子。**

**这种成球了的，我感觉这时候你不能去贴秋膘，而是应该是理经络。这是在外壅滞导致的球，还有一种是里边不通，导致气出不来，就瘦的像麻杆。**

**这两种有很多都是胃出现的壅滞导致不能吸收利用，关键是气血不能去濡养你的四肢百骸，导致像小麻杆一样。所以这个时候还贴啥秋膘啊，里边都堵死了。**

生：那秋天这些人该怎么做？

**师：我跟你说，咱就说回来，关键秋天怎么养生，一是秋梨不能吃了，二贴秋膘要慎重，大鱼大肉你还吃吗？你大胖子，你更胖了，你麻杆了，你吃什么东西，他还是麻杆。实际吧，身体告诉你，不想吃，实际我们都吃不动，你还贴啥秋膘？**

**如果你们知道秋天的真正的定义就是容平两个字，容平啊，你大概就知道秋天应该怎么做了，要顺时养生嘛，春生夏长秋收冬藏顺时养生啊，《黄帝内经》说了，春夏养阳，秋冬养阴，什么叫阴和阳啊？是春天吃热性的食物，秋天吃寒性的食物吗？不是，肯定不是啊。**

**我们老百姓啊，中国人我不知道怎么回事，他一想到养生就想到吃，吃点啥，他得了病，他也说吃点啥，你给他讲一堆道理，最后他问大夫要吃点啥呀，就是说给我开点药啊，吃点啥，可能实际不是吃点啥，你索取太多了，你应该排泄点什么，应该付出点什么，这才是关键。**

**我给大家讲过结节的问题，你们所有的疾病啊，都由于你们根深蒂固的我执和自私性，都是你自私导致的。**

**什么叫自私啊？都往自己这拢，不知道去放，拢的这中间没有空间，压住了，是不是一个死疙瘩呀？你们想想，就是你们越自私，就无论是你们这利益方面自私还是观念方面自私啊，家庭教育方面的自私，对子女护犊子，等等等等，你都是在自私的往回拢东西，而不是放东西。**

生：对，就自家的看的可紧了，但是老师也有一些人，他可能心也不自私，但他可能就还是会结住，就想不开啊。

**师：想不开呀，比如说洗手，一天要洗十遍手，不洗手就受不了，这是不是自私啊？**

生：洁癖。

**师：你想想这是不是自私？生活是多样性的，你应该非常宽容别人的生活方式啊，能够看开别人的生活方式啊，而不是都要跟你一样。**

生：哦，那他就是有点强迫，他就会以自己的方式自私。

**师：这叫法执，法就是方法，观念的执着。那你说蜜蜂采蜜，它天天恨这个苍蝇，怎么天天吃屎啊？问你怎么办？它采蜜。**

生：它采它的蜜，跟苍蝇有什么关系啊？

**师：对呀，那苍蝇会不会把蜜蜂拉过来，你那蜜有什么好吃的？来，吃我的料吧。会这样吗？也不会啊，那为什么我们人类，两个人在一块儿，我爱洗手就一定要强迫他爱洗手呢？那怪你吗？你想让别人跟自己一样呗，就我这样生活，为什么要强迫别人也这样生活？没有道理。**

生：对，这个适用于所有的家庭，

**师：你们想想是不是？所以说你才难受，你才看不惯对方，你才纠结，你才愤恨，就结住了。你们不够宽容，宽厚，是不是啊？**

**你看古人说的天无私覆，地无私载，日月无私照，尤其是地无私载，大地能承载一切，不管是小偷啊，好人呐，坏人呐，大盗啊，十恶不赦的人，大地都在承载他们，没有说一个小偷大盗，地说我不管你了，我突然出个坑给你掉进去，没有吧？明白吗？**

**这容的含义，容啊，容，你越宽厚越无私你越光明越能容，能理解吗？你才能变得更好，你这进来的空间才大，好东西啊好人呢才能往你这个胸腔里才能过来，能明白这个道理吗？**

**就是秋天养生，你先做到能容纳别人，接纳别人海纳百川，这就是养生啊，所有的养生都不如心性养生。**

（生：有容乃大。）

**师：对啊，你想是不是啊？去掉你的自私性，就包括天天看孩子，就是我们夏令营，稍微想让孩子吃吃苦，训练训练孩子，你这眼睛就盯着，生怕孩子受一点委屈。你是不是要控制？这是控制欲，他觉得这是爱，实际是控制，他只是想让孩子变成他想要的模样。你觉得这个是不是法执啊？观念的执着呀？所以有很多孩子一到青春期考上大学离家远远的再也不想回这家，是不是很多？走极端的直接就跳了。**

生：我身边好多都是离家远远的。

**师：对呀，很多啊，年轻时我不理解，我说为什么一年也不回一次家，四年上大学四年不回家，我觉得很纳闷，不想家，毕了业也不回，然后考的很远很远，北方的考南方，南方的考北方，是不是这样啊，说白了就受够了。**

**那妈妈还还委屈呢？哎呀，我儿不孝，我儿怎么这样呢？我全身心给儿子付出，怎么儿子还离我这么远，也不回家，连电话都不打。反省一下自己是不是控制欲太强了？以爱的名义这样去控制对方，我觉得这个东西太太受不了了。所以说有时候啊跟大千老师学学，有容乃大，并不是利益，更多的是观念。**

**古人有句话，争之小可，失之大道，小的事儿上不要去过多争执，越争你的心越紧，跟别人的关系越差。你为什么会病啊，身体变差呀，精力变差呀，体力变差呀，都是执着心太重。**

**有容乃大，所以秋天养生第一条就是容，不是吃，天天想吃点什么，想索取，所有的吃都是索取啊，你看看，比如说狮子老虎啥的，它们滥杀吗？**

生：它们不滥杀，它们是捕猎，看准哪个逮哪个。

**师：那吃饱了，它也不咬死拉倒，来了就咬死，没有，对吧？只取所需，它为了生存，它必须吃啊，吃完就拉倒，它不会去滥杀无辜。而我们，你想想吧。**

**说完第一条，再说平，平就是平定，安稳，有秩序，叫平。而不再乱糟糟的，这那的还一堆主意，一堆想法，还要去拼，整个头脑还在燃烧，无谓的消耗和混乱。**

**秋天应该做什么呢？该做的事儿，在春天夏天都做了，秋天就应该守成，这叫萧规曹随，刘邦打天下，萧何主内政，典章制度他都制定好了，萧何去世之后，曹参当了丞相，然后刘邦就问，曹参你有啥主意？曹参说，萧丞相原先都定好的，按着走就完了，萧规曹随。**

**到秋天就守成，就守这个成规。春天夏天，你创造的基业，秋天守着就行了，就要按秩序办事，有计划完成之前制定的计划。**

**还有一个就是北京紫禁城西边主秋的门叫什么门啊？有人打生门，咋生呢？开休生杜景死惊伤八门，那个是杜门，你知道吗？西南是杜门，西南什么门啊？阜成门，这边宣武门，那边阜成门，然后崇文门，然后阜城门啊，阜当什么讲，知道吗？**

生：我怎么感觉自己有点脑袋大了，老师，你下次讲什么我提前准备一下吧，我感觉我的脑容量不够啊，我得提前准备一下。

**师：那不行啊，我这也是随机的呀，我也没准备呀。特别长知识吧？特别长知识。阜当小山讲，高起的土堆，叫阜，这高起的土堆成成的了，就这么一个圆弧的，土堆成的了，你享受成果就行了，啥也别做哦，所以叫阜成门，阜成嘛，对吧？**

**和阜成门对应的，叫朝阳门。一阳一阴啊，一文一武，这边崇文门，是西边呃，东边是崇文门，就前门嘛，前门的东边是崇文门，这边是宣武门，然后这边是朝阳门，朝阳，太阳嘛，这边到秋天了，享受成果，叫阜成门。北边安定嘛，就叫安定门。**

生：明白了，原来是这个都有寓意的，这都是用到了我们的阴阳五行文化吧。

**师：所以说到了秋天要平。你看汉朝，汉成帝，他成了，他守着，墨守成规，他守成，成帝，你看汉平帝，他又平又成，他都平平稳稳的，汉武帝，就是说要去征伐，汉文帝，他就是休养生息，不打仗啊，全都是这个。**

生：皇帝起的名字跟那个背景是相对应的，牛啊牛啊，刚才有人问说老师这些都是书上可以看到的吗？我觉得应该不是在书上看到的。

**师：很多书上讲不透这个事情。因为有些学究，他告诉你一点，实际所有东西都来源于阴阳二气五行化合，八卦河图洛书，全都是来源于这里。**

**平就平定，到秋天就别瞎折腾了，夏天干完了，多快好省的热火朝天干完了之后，秋天就开始按着夏天整的所有东西，你慢慢的平定下来，安稳下来，享受胜利成果，然后到了冬天，要去休养生息，来年春天再大干一番。**

**就是说你们需要创业的，需要开拓疆土的这那的，到秋天，因为很多人夏天都忙完了，已经很累了，秋天就要休息休息了，稍事休息。**

**古人讲唯饮食晏乐，吃点好的，晏乐，晚上载歌载舞，快乐一下。如果你春耕，春天播种，秋天收获。如果春天你没有播种，那到秋天你就很干巴很局促，你这时候就没有资格去享受你这个在容纳这么大的一个环境当中去平定安稳。古人说的是这个意思。**

生：所以年轻人还是要顺应这些，要先积极奋斗，到了这个四五十岁才开始享受，不能现在就躺平。然后我们每一个季节也是要顺应这个季节的变化来做事情，像老师这会儿就可以出去玩一玩了。你看老师也是顺应这个秋天之气啊。

**师：现在我就可以出去，到处走一走，看一看了，玩一玩轻松放松啊，然后为明年的规划做准备啊，就是说下半年即便有些规划，也是一些小规划啊，是不是我也要去休养生息，也要去休息是吧？包括这整个行程。**

**过两天可以聊聊行程怎么安排。行程安排是两阳一阴，动两天歇一天，小步快跑，每天最多开车五个小时，上午两个小时，下午三个小时，最多五个小时，一般是四个小时，三个小时都可以啊，小步快跑啊，这样你就不累呀，这两阳夹一阴，出去玩儿，动两天歇一天啊，休养生息啊，明天就到兰州了。**

生：老师，你们玩完之后，我们可以读书会上给大家讲一讲你的行程，在路上的美景啊，说一说，这个也可以安排一下哈。

**师：可以安排。这个东西我跟你说，你节奏搞好了，两阳一阴搞好了之后啊，你出去玩不是奔波，而是养生，你要搞差了，你呀，越玩越累。**

**我跟你说，你身体差的给你带出来，两阳夹一阴，你身体的越来越好，不要搞错了。甚至一阴两阳，两阴一阳都可以，就身体很差的可以休息两天走一天。你这个阳气，你一出来之后，人要在动中去生阳嘛，你出来之后，你阳气慢慢就生发出来了，慢慢的把它推出来了。**

**我为什么喜欢广州啊，广州的包容性很强啊，每个人过自己的呀，别人也都能容忍啊，没有什么大惊小怪啊，是不是啊？**

（生：梨什么时候吃？）

**师：我跟你说啊，你想吃的时候最好。**

生：对，相信身体的感觉，妙啊，老师，我得亏没在你之前说，秋天大家要吃梨，得亏没说，不然啪啪太打脸了，不懂这个。

**师：每次网上宣传秋燥要吃梨，我就觉得可笑。**

生：行。今天老师讲的这堂课，相信大家跟我一样，都觉得意犹未尽，每次都是哈。明天大家继续守候在直播间，继续听老师讲课。

今天的读书会到这儿。拜拜老师，祝你玩的开心，大家拜拜。