**20250815大千老师讲怎么保养精气神、养气血**

整理人：源宝

生：大家好，我们今天包括这一段时间的主题，就是救人救己学传统文化。得明读书会每天会给大家来传播老师的一个理论，同时也让大家在健康方面都能够做主。

今天我们的主题是如何保养我们的精气神。

大家知道我们人哪三宝吗？对，精气神。大家知道孙真人，他活了一百多岁，他有一个著作叫做《千金方》，为什么叫做《千金方》呢？据老师这本《大千老师讲气学中医之日常养生》说，《千金方》当中，有很多的方子，气血，也就是我们的精气神非常的宝贵，要拿一千两黄金来换都不换啊。在有人得病的时候，一个方子就胜过一千两黄金，所以叫千金方。《千金方》当中也教了我们如何去保养我们的精气神。

今天我们老师就会从精气神这人身三宝给大家来讲，如何去保养并且养好我们的气血。我们请到大千老师，大千老师也是气学中医的传承人。那就请大千老师来给大家讲如何保养我们的精气神，养好气血，欢迎老师。

**师：今天咱们把读书会小标题改了一下:救人救己，学习传统文化。为什么救人救己要学习传统文化呀？你们肯定听过一句话，叫做知识改变命运，但现在这个经念歪了，据说有的大学毕业之后读了很多年书，然后身体垮了，最后得癌症了。**

**知识改变了命运，他不是改善命运，他是改变命运，让命运变得更差，这是为啥啊？因为学习的方法学习的内容学习的方向可能出问题了，导致命运变差。**

**但实际上，知识确实可以改善命运，提升命运，让命运变得更好。让一个聋子瞎子变得眼睛能看到了，耳朵能听到了。**

**尤其是学习传统文化。传统文化的精髓是什么？是性命之学，为人处事之学啊，参天量地，穷尽宇宙奥秘之学，这个东西太有用了，他能极大的改变一个人，去重新塑造一个人的灵魂，而在健康方面有极其重要的指引作用。**

**我给你讲个例子，前两天发生了一件事儿，我一个朋友的亲戚的孩子出车祸，让车撞了，十五岁的一个小男孩，让车撞了，撞之后怎么处理，就看你是否有知识文化了，怎么处理这个事情，撞了之后，孩子还是比较清醒，能起来，骑电动车。**

**那么这时候应该怎么办？是不是走在了一个十字路口啊？这个问题摆在我们面前，如果医院离得远，撞了又能爬起来，按理说他就回家，回家之后有可能加重。有很多例子，睡着觉，第二天内出血，导致孩子又加重了，再往医院送半死半生。**

**那么现在各方面都进步了，文明了，按规矩办事了，那么撞了之后，顺理成章的去医院检查有没有问题，拍个CT看看脑子，看看五脏六腑。结果去了他们的县医院拍了CT之后，医院赶紧让他们转院，去市医院，而市医院离他们至少有三个小时的路程。**

**CT发现了什么？发现了脑子里有出血点啊，一旦有出血点，县医院就没有办法了，怕开颅，火速叫120，第一轮就往市医院赶。平时三个小时的路程，愣让他们开一个半小时开到。整个路途中孩子还是清醒的，但是到了医院，孩子开始大喊大叫了，没多长时间，一个瞳孔就开始散瞳了，马上跟家属沟通，紧急手术，开颅。**

**家属都以为孩子做完手术会很快醒来，但是没醒，到现在没醒，而且医生告诉家属，啥时候醒来不是按天算，而是按月算，甚至按年算。**

**十五岁小孩。那你们觉得，若换了你们，是不是也是走这条路啊？那么在哪儿出了问题？用我们的知识，学习过的传统文化，经典中医，你们觉得在哪出了问题啊？有没有问题？这就是半生半死啊，在生死之门徘徊着，绝大多数人开颅手术后，都会变成植物人。**

**问题出在哪儿你们知道吗？实际是有明显做错的地方，明显做错的地方在哪？它们这个流程是标准流程，但是明显做错的地方在哪？**

（120急救车颠簸，车开的太快。）

**师：这个说的对。当孩子出现急外伤的时候，应该马上静置，然后采取必要的措施，而不要急三火四的又去县医院，又转到市医院，长途奔波，导致出血点扩大化。应该静置，就近安置，采取必要措施，这个时候孩子能活，一旦长途奔袭转院，孩子半死半生了。**

**好多都是这样啊。本来能活，只要静置他能活，医院就在旁边，可以，如果长途奔袭一颠簸，这个问题马上加重，没有到医院就加重了，到医院就昏迷了，很多急症病都是这么回事儿。**

**然后就有人说，你对，那你担得起责吗？我跟你说，如果你的病到了出血不止的情况，你静置也是玩完，你往医院送，没送到医院你也玩完，就是要死的病，你送医院也来不及，在哪都一样。**

**你不是要死的病，你静置，它产生的后果远远要小于你往医院折腾，待稳定后再进行处理，尤其是二十四小时内，好吗？一定要稳住啊，一定要稳住。**

**我记得原先有一个也是脑溢血了，他干啥？他脑袋疼，他拼命砸，他砸自己啊，越颠簸越砸，他出血越多，本身没有大问题，就脑袋疼，砸就砸出问题来了，就折腾，瞎折腾。**

**第二个就是开颅不好，为什么开颅开一个完一个？这个都需要知识改变命运，你们要学习，学习传统文化，学习经典中医，遇到事情不要慌，生路和死路就在你的选择。**

**那么今天给大家讲如何保养气血，气血是什么呢？气血是血液吗？不是对吧？很多教科书上说，古人说的气血就是血液。实际是大错特错。气血是什么呢？**

生：经络当中支撑我们生命运转的能量。

**师：对啊，《黄帝内经》讲气血异名而同类，什么叫异名而同类？名字不一样，他叫小明，他叫小张，但他们都是同门，是这个意思。异名而同类，都是气，都是真气，都是能量的化身，都是生命能量的化生。**

**我们说过，在天有日月星,在地水火风，在人精气神。精气神的总称，可以叫气血，可以叫真气，可以叫元气，就是这个东西。**

**那么中国传统文化或者经典中医对人身体本质的最大的发现就是发现了这个真气，咱们得明健身的着眼点也是真气，就咱们的奇家装那些，奇真、奇壮壮、奇悦，着眼点也是真气。我所有教给你们的东西，教大家操练的，都是本着真气去做。**

**那么今天咱们就扣题了，就是什么叫真气啊，俗称就叫气血，有一身好气血，你是不是整个的生命力就旺了？浑身有使不完的劲儿，想干啥就想干，而且能够延缓衰老，甚至青春永驻，然后还能二次发育，对吧？**

生：采访了很多人都这样。

**师：这就是气血啊，我们练来练去，就是练周身的气血。气血的通道是什么呢？就是经络嘛，我们通过练经络，拉经络，通经络的目的是什么呢？让它顺畅嘛，让它顺畅能有很好的循环嘛，让气血在里面很愉快顺利的循环。**

**这个气血不是死着呆着不动的，它要上下周流，在哪儿周流啊？身体的各个经络里面流转。**

**咱们提出一个概念，叫做小循环和大循环，什么叫小循环？胸腹之间的气血周流叫小循环，什么叫大循环啊？躯干，胸腹跟四肢头脚之间的往复循环叫大循环，我们立足于小循环，积极发展大循环，且真正的转大圈，我们人的生命力才能绽放起来。**

**你看道家有小周天大周天，什么是小周天呢？小周天是任督循环，叫小周天，从尾闾开始往上走，至胸椎夹脊穴，上后脑，玉枕，再到颠顶，再转任脉，它是从后往前转，这叫小周天。**

**什么是大周天呢？是人和天地之间的循环，叫大周天。你这个皮肤跟外边循环，你本身的生物场跟自然界的生物场之间的循环，跟天跟地跟草木日月，之间的循环，这叫大周天。这些概念你们听过吗？就是说首先要明确几个概念。**

**首先，人得气血则生，失气血则亡，气血是生命的是活动的本质要素。气血又叫真气，又有元气，又叫元真，这层含义是精气神三宝的总称，或者简称，天上有日月星，地上有水火风，人有三宝精气神，这个俗称都叫气血，这是一个概念。**

**第二个概念就是说气血必须在经络当中运行，经络的通畅直接关系到气血是否有利的运行。气血在我们胸腹间的循环叫小循环，气血在胸腹和四肢头脚之间的循环叫大循环，循环越大，场地越宽阔，我们的生命力越强。**

**咱们得明健身解决的问题，巩固住小循环，积极发展大循环，让大家都活力满满，精气神爆棚。**

生：很多人都说练了，不累了。

**师：对，你看我们这个一拉，整个的气血要外达，而不是向里沉淀，这个特别重要，我们都是打开，绽放，不像你有事憋着。**

**比如说你这个肚子是要沉淀嘛，你如果肚子里面堵了，你觉得这个气血能沉淀下去吗？不能，还卡住了，对不对，你想压都压不下去，能理解吗？你说沉，它沉不下去，下去了又反上来了。**

生：刚才老师讲的，我的理解是有一些文化理念当中说到的要义要建立在我们身体循环的通透的基础上才能够成立。那我们现在是不具备这个条件的，所以我们要跟随老师的这个理念，要先打开，再去说其他的。

**师：所以说咱们有离心式拉伸，有绽放，有活出自己呀，要首先要打开，你打开之后，你里面是不是才有空间容纳气血啊？如果说你不打开，里面是闭塞的，气血上哪去容纳呀？你想容都容纳不了，对不对？没地儿装。**

**所以说有些人到中年或者三十多岁，喝口水都出汗，温度稍微高一点都出汗，叫做自汗，有时候晚上也出汗，叫盗汗，为什么？它收不回去，就散出来了。**

**气血收不回，有的人说卫阳虚，阳气虚，也有说阴气虚。我跟你们说都不是，就是里面堵的厉害了，气血外溢，回不去，导致自汗和盗汗。有很多自汗盗汗，尤其盗汗说自己阴虚，那么就吃六味地黄丸。对不对？不对。这个时候应该积极的打开自己,通畅经络，让气血能够回流,那么自然自汗，盗汗就止住了。有一味药叫玉屏风散，治疗自汗，你觉得有用吗？**

生：我吃过一段时间还是出汗。

**师：对，所以说学习救人救己，学习传统文化，学习经典中医，在方向性和关键节点是不是能帮助你们？不会乱吃乱去医院乱治。**

**就是你拿出一些咱们基础的理论概念，我跟你说啊，你到外边吊打它们，你横着走，很多似是而非的道理，你都有判辨能力。**

**比如说急救，溺水，现在夏天嘛，那网上老报道溺水的孩子很多啊，溺水之后怎么救治，这里面有没有坑啊？**

生：那些溺水打捞上来的，他们会按压一下，让水吐出来。

**师：你网上搜，豆包搜，都不建议控水，都不建议吸到肺里面的，吸到胃里面的那个水控出来，而上来就是做心肺复苏，胸部按压。**

**很多评论说千万不要控水，耽误时间，还不如马上做心肺复苏。对不对？它们给的方法就是不要控水，让你立即心肺复苏。他可能嘴里面有填充物，有水藻啊或者什么的，他给你抠一抠，然后保持气道通畅，然后开始做心肺复苏啊。**

**我跟你们说，少了关键的一步，不学中医文化，中医经典文化，我跟你说，你少这一步，这个孩子有可能就救不过来。**

**关键的一步是啥呢？控水，一定要把孩子喝到肚里和肺里的水控出来，为什么？**

生：如果我是一个没有这方面知识的家长，那我就会跟盲目的就直接做心肺复苏去了。

**师：就说西医呀，他抢救，有标准流程，手册，上来就是轻压按压，没有别的。实际缺两步啊，我跟你们说，你们牢牢记住，缺两步，《伤寒论》上写的非常清楚，一是控水，二是保暖。**

**为什么要控水？我给你说一遍，一定要记住，大家也记住，大量的水，溺水的人肯定喝大量的水，不是肚子里就是肺里，大量积水，这些水堵塞了气道，把它堵住了，压住了心脏，他不喝饱，他不会死哦，堵的实在是没法呼吸了，所以他这全都堵了，你说他那真气还能转动了吗？不能，所以他转不动，他想转他转不了了，死于窒息，你知道吗？它属于整个的压住，因为全堵住了嘛，全堵了，明白吗？这西医，它不明白这个道理，你知道吗？**

**以后我给你讲西医的幼稚性。这大量的水喝饱了，不喝饱了也死不了，对不对？喝饱了之后，压住整个的气脉，导致整个的人气无法运转，那这个时候关键就要把这个水控出来，倒立，控水。你看那个抖音上啥的，我刷了很多，凡是采用传统倒立式的，多数都能救活，他只要把水控出来之后，心脏自然跳动，水控出来那真气要努力了，他要转，你都是水之后，他转不动，带不动啊，就吧唧停那儿了。所以让他倒立，把那个水控出来。能理解吗？**

**但是西医，你看看他那个抢救守则里面，你不停的循环压压，按压这心脏，心脏想跳，他跳得动吗？周围全都是水，他跳得动吗？他冲不出来，心脏太想重新勃起了，但是没办法，全被水压住了。**

**一定要保证元真的通透，就是胸腔啊，胸腔里面腹腔全都是水，这时候一定要控水，明白了吗？**

**这个西医守则再怎么说，咱们拿平常人道理，我给你分析，你就知道，绝对应该先控水。屋里几个人出不去，全都堵了，堵的都是箱子，第一件事应该是什么？搬箱子对吧？把箱子搬完了，人就能出去，是不是啊？**

**第二个就是保温，人得温则活得寒则死，很多都是失温之后导致元真宁瑟凝涩，动不起来了。天气寒冷你是不是感觉四肢僵硬啊？进入温暖舒适环境是不是舒展开来了？应该给溺水孩子尽快的放在温暖的地方，电褥子或者人的背上，几个人或者抱住孩子。**

**古人采取一个办法，是放牛背上，为什么？又能控水，又能控温，又能让他跑，然后把它憋出来，让孩子趴在或者仰躺在牛背上，那牛背很热呀，一下就暖，一下子气血得温则活呀，然后孩子倒立了，是不是水也出去了，温度也上来了，孩子是不是就活了？落水溺水一个小时，甚至两个小时都能救了。如果你采用胸部按压这种方式，即使溺水五分钟，你也救不活。**

生：如果知道这种方法，夏天水边可能救好多好多的人。

**师：你觉得老师说的有道理吗？**

生：非常有道理啊！之前在书上老师讲过，我说为什么要放在牛背上？我当时不理解，原来就这个原因。

**师：为什么咱们说救人救己呀？救己救人，这个东西才是大道理，明白了才能救你，从小学到大学，你很多学的东西啊，你觉得有多少有用的东西啊？**

**实际对于我们这个国人的教育啊，就是中国传统文化和经典中医，我觉得亟待普及，就这些知识啊，你稍微分析分析，因为道理很明确，又能知道了。**

**但是现在西医独大，咱最小，它说了一个什么什么因子那个分子那个酶，我们就傻了，对不对啊，他咋说这啊？它一说你得补充这个酶，类分支因子，你这有这个酶，这个离子这东西……咱知道它咋回事啊？反正它给一个名，然后咱就傻了。**

**你看包括刚才我跟你说的那个开颅，很多开颅之后，那脑子颅内压增高，就像起啤酒瓶一样，这天灵盖给你揭开之后，里边砰一下子就炸出来，就像开可乐的时候，就像那个棉被，人家机器装那袋里，你一打开，棉花噗嗒出来了，你再塞，你塞的回去吗？你弹性没了，你塞不回去。**

**你说你脑子砰炸出来了，那个外科主刀医生咋给你塞回去？我跟你说，两种办法，一种是硬塞，塞不进去的就给你切了，剪掉一些没用的，然后拼命的给你降颅内压，脑子里不就脑脊液嘛，它们就拼命让脑脊液去流失掉，百分之二十甘露醇，让你去注射，然后你脑脊液容量变小，颅内压就小了，所以最后植物人了呗！**

**它那个啥意思啊，它有淤血啊，你那个脑脊液顶着它，就像一个船，这个水位在这儿，你船浮在这，水位暂时动不了了。它想的办法是把水位降低啊，因为他要开颅嘛，那颅内压就降下来了啊，不然的话砰一下喷出来了，然后他把这个降下来之后，船是不是搁浅在这了，你船这个淤血，再想转转得了吗？转不了了，水也没了，搁浅死在那儿，没水没鱼了，这人是不是就傻了？还有往里塞，实在塞不回去了，它就给你剪了，你知道吗？这不是我瞎说呀，这是真实的呀。为什么开一个死一个呀？医院开一个植物人一个呀？**

生：我姥姥就做个开颅手术，有一年都躺在床上没醒，后来就给她做复检，醒了，但是不会说话了。

**师：论植物人是怎样造就的。一般脑子出问题啊，血液循环出问题啊，马上就颅内压增高，就高血压啊，颅内压增高，为了顺利的进行手术，不至于炸膛，它就把这个颅内压给降下来，其实就是脑脊液外排，跟利尿一样，脑脊液降下来，脑子就干了，懂吗？干瘪，脑子一干瘪，人就傻了。能理解吗？这些内幕谁跟你说呀？**

**那你说，我一个小民，我不去医院，我不开颅，那怎么办啊？你不开颅，那你的危险还在那儿，然后也不知道办法，还是得去，还是得去，最后你们还是得挨那一刀。**

**就像那个猪，你知道现在宰猪咋宰？那个猪猪啊，佩奇要进了宰猪场，然后通过传送带，传送到两个棒棒，它脑袋一伸，两个电棒一夹，那猪就被电死了。其实就是像我们人一样晕晕乎乎的，就是说医院，它说哎呀，这个啥，你要不来医院早完了啊，来医院还得给你留口活气，你是不是要感恩戴德啊？能理解吗？就是你们和佩奇啊，最后到了屠宰场啊，一模一样，我们就是那个呆呆的佩奇。**

**那有人问怎么会是这样呢？这个世界就是这样，欧洲的中世纪是不是？咱们古代裹小脚的时候，活人祭祀的时候，殉葬的时候，不都这样吗？你说不公平，没天理，哪有天理啊，哪有公平啊？**

**《史记》里面讲了一段话，说在各国之间竞争，战国时代啊，春秋战国嘛，就是大家在玩一个啥游戏啊，叫众暴寡，智诈愚，强凌弱。强的欺负弱的，人多的打人少的，最后一句话，智诈愚，聪明的玩弄愚蠢的，能理解吗？自古如之，你别说现在，自古如之。**

**为什么大家都积聚势力啊，权力啊，名利啊，其实他们本能就是解决这个问题啊，让自己变得聪明一些，别学太傻，能理解吗？**

**就是我们没有别的，但是我们一定要让自己变得聪明，我们不去诈别人，但是别让别人给诈了。你不能让别人骗了啊。**

**你学中国传统文化，学经典中医，真能救命啊。有好多事情啊，太多了，罄竹难书，我一天说一个小时，几年都说不完，就这个事儿。**

**但是归咎来归咎去，你只要稍微提升一个认知，不要在这个低幼认知，这个西医的线性认知逻辑认知物理认知里面打滚，你上升一个层次灵性认知，中国传统文化大学认知心学认知，你就能够明白这些东西，你就不会被别人智诈愚。**

**你到医院是不是智诈愚啊，一个牙科诊所，它都智诈愚你。所以这就是学的的重要性，知识改变命运呢？这牙疼的要命，最疼的时候去拔牙，实际过两天就好了，有没有？不是上次那个新闻说去拔牙拔的命都没了嘛，那老头儿七十多岁，拔了几颗牙，那老头就完了嘛，死屁了。**

**你说他也敢下茬子，那老头就嘣嘣嘣嘣拔了七颗。这就是他们没认知的时候，就胡干，我反正这样给你拔了就行了，一颗牙多少钱呗，买一送一，这个口号太有意思了，买一个送一个。**

生：所以一个简单的拔牙都能坑这么多人，何况其他的，所以老师今天讲到的这些知识，我觉得非常的受用，就是急救的，包括夏天溺水的，老师讲的出车祸的，这都是生活当中非常常见的，但是又不知道该怎么办的，

**师：还有比如说太常见的，比如说你家养小孩，小孩避风如避箭，就这个凉风啊，尤其是空调这个制冷，它吹人呢，你千万不要让它吹着，吹着就得病。自然风还差点，尤其是这个人造风，就人造凉风啊，这个高铁火车里的，商场里的，家里的，公司的，你千万别傻傻的让它吹还无动于衷。**

**古人说的话，避风如避箭，你说这个东西是不是一个常识啊？对于我们来说是常识，但是绝大多数老百姓都不知道，只要他感冒发烧流鼻塞打喷嚏，马上就去医院，再一挂水，身体就越来越差。明白吗？**

**比如家长跟孩子告诫说剧烈运动后千万不要喝冰水，这样的死了好几个了，最近报道运动员猝死。这就是常识啊，健康常识。为什么？知道吗？**

生：他急性运动之后，他那个循环很快，这个时候他有堵的地方，比如说我跑完步，我这里气血没上来，我就会觉得晕，我想要喝点东西，把它疏通一下，然后我喝了奇猛，我就会非常的舒服。那奇猛里面有桂枝嘛，然后就会通达，我喝完就舒服了。但那些孩子他可能跑完这里很难受，可能会疼，他就想喝冰水缓解一下，然后就是这样的呀。

**师：你这太绕了，其实他就太热了。不用总从一个病人的视角去考虑这个问题，这孩子身体很好，他太热了，咣一瓶冰水下去……遛狗你们应该知道吧？狗跑很长时间不能马上饮水，容易炸肺啊，这道理是一样的，就冷热相激，一下就炸了嘛。你整个肠道毛细血管什么的，都处在很沸腾的一个状态，突然呼啦，一瓶冷冷水冰水浇下去之后，它机灵一下子，所有的血管神经全部痉挛，痉挛之下，这个真气就堵住了，马上就心脏骤停啊，就这回事嘛。**

生：那老师，如果碰到这种情况，我们如果喝冰淇冷会不会较好一点？

**师：这冰淇淋倒好点。实际这时候都不要，你就喝杯热茶。这个降温来自于啥呀？来自你循环更好，身体降温也一样。水液蒸发带走热量嘛，你会发现很多懂得降温的，他就能喝热茶，浑身出汗，流汗啊，他一下感觉特别舒服，他里边的热量就通过汗液排走啊，很多人怕冷，怕冷也怕热，就是里面循环太差，他循环太差。**

**如果循环好呢，就你一热，你就拼命流汗，流汗就代表热量外散，你就身体很舒服，有人排汗异常，排汗障碍，他排不出，里边的热量无法导出来啊，就感到特别热，特别难受。出透汗，他感觉很凉快很舒爽，就温度再高，他感觉哇好舒服啊，那个就是他自己的空调，有效开启了，它循环变好了嘛。**

**很多空调不制冷，都不是少氟的问题，进气口，或者哪个它网格啊，堵了，会循环变差，你把那网格摘下来刷一刷，不加氟就好了。**

生：所以那个空调什么加氟也是一个骗局啊？

**师：有的它不是缺氟，知道吧？这都是智诈愚。被别人智诈愚事情太多了。**

**你们看网上卖小玩偶，在一个筐里面，给你翻两下，加点啥呀，加，这都是假的，你知道不啊？最后给你装在包里后就卖给你。哎呀，那一个个排队买的嘛，对吧？哎，你说他买啥呢？**

**咱们大人就不理解那些虚拟的东西，那明摆着就是骗人的嘛，那两个小孩过家家的嘛，那个操作员也特别一本正经的，你再翻两下，然后再加上这个，还询问你加点啥，这实际都是都干这啥，这都是啥让装包里。**

**我觉得现在人的智商太抽象了，不理解了，就那拉布布都不理解，怎么都能卖一万多块钱？不理解。**

**那个风吹过去之后，拉布布也滞销了，完了，假的太多了。无数个假拉布布出来了，完了，然后那个拉布布公司可能中计了，拉布布也是个情绪价值。拉布布虽然不是那个宠物，但是那个拉布布，我无法理解。**

**就是我感觉我们不能迎合这个社会，应该就秉承我们的基本原则，让他们找我们，我们没法迎合了，都变成傻子了，你怎么迎合傻子？你无法迎合傻子。无论是做菜口味啊，还是说形式啊，都无法理解，不理解。**

生：有人说是因为现在的人太空虚了，寻找新的精神，寄托情绪价值。

**师：啥天天情绪价值？其实就是缺少事干嘛。**

生：对，缺少事干，然后缺少打开和绽放。我来这儿之后，我就觉得整个人又回到了小时候。

**师：这个气血没怎么展开讲，能讲的东西很多，那么咱讲了点别的啊，实际都是一个道理，都是要提高大家的认知，学习传统文化，学一些经典中医，救人救己，助人助己。**

**我觉得现在老百姓啊，都是精神的沙漠，这个肉体的空壳毫无疑问，为什么那么多，像窦唯啊，朴树啊都抑郁了呢？这个世界是怎么回事吧，就不想跟你们玩了。大家提两个问题吧。**

生：问，老师讲讲最近的蚊子的基孔肯雅热。

**师：这个事儿，就是从佛山传过来的嘛。现在那边全民灭蚊。我倒赞成这个事情啊，全民灭蚊，我也很讨厌蚊子，咬了太痒了。但是你记住一句话，养了一身正气，气血充足，叫做邪不压正也叫做正气存内邪不可干，还是提高我们自身的综合实力，我们自己国的国力，我觉得应该放在第一位。**

**我跟你们说很多传染病啊，小剂量到你身上它不会传染给你，就给挡回去了，就是说你即便招了那些传染病病毒，它也不会让你得病，不是说有一点人就得病啊，有少量的可控量的注入进去之后，身体调动真气卫气白细胞吞支细胞就给他干掉了，很简单就干掉了，只有超剂量的，或者说你免疫力太差，你才会这么着。能理解吗？**

**你说应该干什么呢？提高免疫力，提高免疫力的关键就是气血充足。那小小蚊子这还不拿捏它吗？嘣嘣给你来两下，被你整个的白细胞马上吃掉了。你只有身体差才会中招。**

生：请问一下老师，腿上的皮肤纤维瘤怎么去掉？

**师：再补充说一下，很多癌症或者绝症啊，最后都不是死于癌症啊，死于两种病：一种心肾衰竭，第二是肺部感染，肺部感染和心肾衰竭，比如说肺部感染，稍微一感冒高烧不退，心肾衰竭死掉啊，为什么老会肺部感染呢？就老是来点细菌，他得长期在无菌的房子或者少菌房，稍微多点细菌就肺部感染，稍微凉风一吹就肺部感染，知道为啥吗？没有抵挡的气血，风一吹就完蛋，弱不经风。实际很多那些绝症，都是最后死于气血枯竭，稍微外部一感染或里面枯竭，都影响心肾功能了，就嘎了啊。**

**还有人问纤维瘤，纤维瘤这个事儿啊，具体是长在哪条经，啥样的，我得知道这个。《黄帝内经》有句话：有诸内必形诸外。**

**诸是诸侯的诸，当“之于”讲，就是有内在的东西就会反映在外面，你心里美面相上就会表现出来，你心中恶面相中也会表现出来，你气血足面相上会表现出来，红润有光泽，你气血不足表现的就是晦暗干枯，同样，你有纤维瘤也是，有这个那的东西表现在外在皮肤的，一定是身体里有不调了，你光在外边嘎一刀，有用吗？**

生：有问月子病的。月子病我们不回答。这个有点大，月子病就是今天老师讲的保养精气神嘛，那你这个精气神亏虚了，气血亏虚了，你就会造成月子病。

**师：有句话不是时间就是生命效率就是金钱嘛，人生最大的金钱就是气血，懂了吧？人生最大的金钱就是气血，有人实现了好几个小目标，却把气血整没了，最大傻瓜是吧？**

生：对，只顾事业忘了健康。今天老师跟大家说了一下，就是我们近期的一个主题，就是救人救己，学习传统文化。如果直播间有想加入我们的，想要当一个传播传统文化的火种的话，就可以联系我，或者是联系拉你进直播间的组长，我们可以一起做这个事情，老师每周大概至少一次都会来，出现在读书会。每周大家就看公告，如果有老师的课，大家来听。老师还有补充的吗？

**师：好好学习传统文化啊。**

生：好好学习传统文化。虽然我们每天都在读书会，你看老师每说一个词，我有一些都不知道，还有老师今天讲到的都是我们之前没有说过的，所以时学时新吧。好好学习老师讲的这些精彩文化，还有包括我们一些优质的传统文化，都会给大家筛选出来，跟随我们读书会一起学习，得明读书会邀请你们加入。

今天老师讲的主题是来自于老师的一个书，《大千老师讲日常养生》，老师还有很多本资料，我们的读书会都会给大家来选取。如果有需要的可以去学习，每天都会带给大家来共读。

老师今天讲完，我就觉得我们要从小猪佩奇上升到我们是那个掌舵的，我们能够掌控自己，救人救己。

**师：提挈天地把握阴阳，这是人生最辉煌的时候。**

生：提挈天地把握阴阳，做自己身体的主人，好，意犹未尽。我们等下周老师再给大家分享新的内容。

好的，下周见，拜拜。