

2016.12.26 德明中医学习群
《千爷有话说》之女性月经问题的解决方法

录音：默默有爱

语音转文字：承蒙时光不弃、虫子

整合：C.aT

(众生报数)

师：都乖乖的好好给千爷报数

(笑笑：271)



师：

(舒朗清心丸：热烈欢迎 🌹 🌹 🎉 🎉 🎉)

师【语音】：今天是一个特殊的日子，你们知道今天是什么日子吗？

(空空：毛主席的生日)

师【语音】：对啦，今天是毛爷爷的生日。大家以后记住，圣诞节之后第一天，毛爷爷的生日。圣诞节可以不过，但不能忘了毛爷爷的生日！就目前呐，其实所有人没有资格评价毛泽东，不管是他的气概他的才华，他为新中国做的贡献，史无前例，前无古人后无来者！

(森焱：毛爷爷生日快乐 🎂)

师【语音】：这个毛泽东的博大气魄、情怀，无人能敌啊！这战法，关于这个军事理论之建树，这是一座丰碑！很难有人超越。希特勒但凡有毛泽东的三分之一，他就成功了。

师【语音】：毛泽东的战法，十六字方针，敌进我退，敌疲我打，敌驻我绕，敌退我追，充分的展示中国古代阴阳相推之理论，熟练运用兵法。

师【语音】：你们看最近那个新闻，有人吵吵中国要建那个巡航母港那事吗？看过吗？这巡航母港啊就是超级大的航空母舰，也是人工辅岛。那体量大的，比那个航空母舰大的太多

了，不有说要建这玩意儿嘛，建了之后就当成人工岛，从那不断的起降飞机。这俄罗斯也忽悠中国，你建这一个顶美国十艘航母，你们认为如何？

（石华：不好）

（万年青：流动的活靶子）

师【语音】：就这个东西，其实呀有脑子的人一想就想出来了。它不论多么坚固，多么庞大，它如果失去了流动性，就是不能机动，这破玩意儿速度贼慢，每小时几英里吧，像蜗牛爬一样，这东西能建吗？

师【语音】：这人家活靶子也考虑了，就是说它这个是组装性的，就好像许许多多的集装箱。组件嘛，像搭积木拼出这东西，一旦哪个地方被炸了，迅速就能组装。其实在战场上，这个战争年代，所有事情瞬息万变，它来得及吗？根本就来不及重新组装，还组合变形金刚呢？

师【语音】：它这个舱体里装上大量的舰船，飞机，我的妈呀，这东西要是堵了，或者是炸缺了，这不全都报销啊？一旦失去机动性，其他东西成为零，不能动，你说咋整？坦克不能动，飞机不能动，舰船不能动，堡垒战术，绝对不要！就后来这个日本，太平洋舰队不行了，怎么一个岛让人给拿了得？不就没有机动性了嘛！你占着一个岛，人家所有军队过去一围，你岛再坚固都不行。

师【语音】：那硫磺岛都给挖穿了，底下全都是那啥啊，那咋样啊？固若金汤，不也让美军拿下来了吗？这所以说老毛啊这个运动战，在运动中歼灭敌人，在瞬息万变的当中不断求变，才是生存之道！

师【语音】：我觉得，瞎想呀！就是他拿那个建个啥，比如说要建，我估计也建不了，应该是全力建比如说空军海军这块，无人机，战略无人机，和为战争服务的人工智能，和中型航母。以后无人机配人工智能，再配中型航母，最大的机动性和灵活性，我觉得这方面以后肯定是绞力的地方。

师【语音】：这以后的战争啊绝对是科技战争，蝗虫一样的机器人出现，全代的人民智能，绝对是这么回事。你这东西要是短板，这以后未来生存很难呐！

师【语音】：你们看那个扎克伯格要搞啥项目吗？要搞个飞机上搭载网络覆盖wifi啊。这咱们现在不是建立基站吗，它就头顶上飞机在那盘旋，覆盖方圆一百公里内，也就是这个东西一个模型成了，大量天空飞的这种飞机，在平流层飞，这才是科技的未来呀！

师【语音】：还有那个SpaceX公司要发射卫星，要发射3600颗卫星，类似的几千颗卫星，这一个公司要发射那么多卫星覆盖全球。我跟你们说，机器人时代和天网时代真的到来了！

师【语音】：好，话分两头，咱们今天接着来讲月经那些事之女人篇。当然，月经那些事

只有女人篇没有男人篇。

师【语音】：刚才看到一个小孩，给妈妈喝还是给谁喝啊。我遇到过多次，不喝生姜红糖水，妈妈问我，孩子不喝生姜红糖水怎么办？那么，千爷很果断地告诉你说，那么就打针！

师【语音】：这奇怪了，生姜红糖水有什么难喝的？不喝，难喝，有打针疼吗？这是一个观念的问题！问大家一个问题啊，这个烤肉，是火放上面烤还是放下面烤？

（乘物以游心：下面）

师【语音】：其实是下面，对吧？那人的火在哪里？

（乘物以游心：小腹）

师【语音】：是吧，在小腹，人的火在小腹，能量来源在小腹。那么又问了，关于火型嘛，火下面是什么？

（果果：还有空气？）

师【语音】：你们都吃过羊肉串吧。看到过羊肉串那个炉子吗？那炉子，炭放在上面起火，那下面是什么呢，谁能告诉千爷？

（喜悦：空气）

师【语音】：是吧，下面其实是空间，产生流动。空气，要参与到这个火的燃烧当中，也就是为什么柴要架起来才烧的旺，堆在那怎能燃烧？所以，如果小腹是能量来源，是火，那么架子如何产生空气呢？

（空空：双脚动起来）

师【语音】：对了，双腿就是这个架子，火就是小腹，要想火烧的旺，这架子必须立得直。同时要产生风，两个架子，这个腿两个腿必须动，就像风箱一样鼓动小腹。这样小腹才能烧得旺，水才能烧的开，小腹就是你的能量来源，不断地向上燃烧，这个人才会拥有活力。

师【语音】：你一旦天天坐着，躺着，这个架子啊就垮了，架子一垮，小腹一堵，这个火何时才能烧旺？不可能烧旺啦，很快就该熄灭啦！所以，你会感觉越呆越累，越呆越没劲，越呆越萎靡越呆越踌躇！

师【语音】：这就是如果红军还在江西这个去不断地疲于奔命，应付那几次反围剿，呆那儿不动，找打，就没有今天啦！

师【语音】：你们记住千爷的一句话，反正腿不动的人都活不长，而且很快活得就不健康。

师【语音】：就说你们那个啥就是那个月经病，小腹冷痛，例假不正常，包括有的大便不正常了，拉稀，噗噗的拉稀。这时首先你们要把小腹搞好，小腹搞好之后这个中焦才能好，光整中焦，效果微弱！

师【语音】：就说怎么让这个小腹烧起来？很简单，就是下腹温暖，屁股不凉。这个脚感觉有力，这个不怕风冷，别让风一打就透了，这个人渐渐也有精神，有体力，这就是小腹的火烧的不错。

师【语音】：此火非凡火，绝对不是说就能管事儿，或者说那个啥这个啥就是吃热药管事儿。一定记住，所谓真阳之火。阳，是另一层次代表能量之源的这个阳，这不是附子通阳的那个阳。

师【语音】：你们看现在人哪有几个健康的呀？出门就开车，到那就坐着，而且坐得还是沙发、矮凳子，回家就躺着，晚上又睡软床。慢慢的时间这个腿就废了。看现在的膝盖病的有多少是吧，脚踝有毛病的，脚跟有毛病的，屁股凉，股骨头坏死的……太多太多了，都是因为长期不动腿导致的。

师【语音】：还有原先这个六层建筑能爬上去，现在这个高层都不用爬了都电梯。走路，你们走过坡路吗？走过土路吗？全都是平路。这个腿再没有锻炼的机会了！

（萍水相逢：老师我每天走10000步，可就是火往上走）

师【语音】：就说你们没事越越障碍物啊，跑跑跳跳的从来没有过吧？你们想想你们多久没有跑跳了，没有越过障碍物了？没有蹦哒过了？没有啦！

师【语音】：还有这个走路的，现在很多人知道走了，发起了走路运动，开始暴走。晚上带着这个随身听，哇啦啦的开始狂走，走走走走，膝盖就走伤喽。这从一个极端又到另一个极端了，暴走……还有那个驴友，我的妈呀，那是仗年轻啊，驴的时间长了都一身伤。

师【语音】：这个你们都听呢吗？啊？Q个666看都有谁在？

（众生：666）

师【语音】：我跟你们说，就这个运动啊必须多样化运动，决不能以一种单一的运动持续保持，这迟早出事儿啊。

师【语音】：其实最好的运动就是回归小孩的玩耍，你看小孩几个小孩在一起，在大自然当中玩耍，啥运动都有了。你仔细看看，一会儿跑一会儿跳的，嘻嘻哈哈的又是停的。

师【语音】：这人们呐就自然而然的，自然赋予人的户外活动能力在逐渐丧失。反而采取一个单一的运动方式，企图达到健身的目的。这就像西医，在自然物当中不断的提纯提纯再

提纯，企图治愈人某些疾病，南辕北辙了。

师【语音】：你看很多小动物有姐妹的在一起，叽叽嘎嘎的你扑我我扑你的，滚来滚去的。这一会又停一会儿又动的，这才是真正和谐的运动方式！

师【语音】：还有很多人每天八段锦，这个那个的，每天拿出半个小时练，但感觉身体总也没起来。什么原因呢？很简单，一条鱼你给它放到路上，半天你才给它一口水，这个鱼能活吗？

师【语音】：而且现在很多时髦的，把手机整个什么计步器，放到这个胳膊上，出去跑步出去走路，根据那个计步器一万步多少步，来衡量你的运动成果，这和那个量血压有啥区别呀？听信机器不听你自我的感觉。

师【语音】：现在这个人呐灵性丧失，跟自然越来越隔阂，最后就是黑客帝国里面的，被机器统治，肯定是这样的。这每个人都丧失了活力和灵性，就像那个外星人一样脑袋挺大，身子很小，走路晃晃悠悠。

师【语音】：你看现在所有的老板、企业、公司，个个疯狂地追求物质利益，同时裹挟着所有他公司里的员工也都疯狂的追求。这个人性丧失，天真丧失，当然健康也丧失了。

师【语音】：就这些东西如滚滚洪流一样不可遏制！你想想，就是说你身体那个状态能是积极要解决的吗？给你扎一针就好了？异想天开！

师【语音】：这个关于如何运动是一个系统工程，在这三两句话也讲不清。光讲没用，那么怎么办呢，春天二期。

师【语音】：我这样跟你们说啊，要想以后身体好必须痛定思痛，彻底下定决心改变生活方式，是彻底改变，不是小打小闹。就像红军一样，如果还在这个江西转来转去的，还是逃不过这个被围剿的命运，只有大转移大迁移啊才是生路呀！

师【语音】：你们看身边的人，城里的人，一到中年甚者晚年这个下眼袋呀就肿起来了，大起来了，都有眼袋对不对呀？但是你看那个农村人整天在山里的山民啊，没有一点眼袋。

师【语音】：那个眼袋代表啥呀，就是那个小腹。跟你们说，小腹一堵一虚眼袋就出来了，懂了吧？只有那些山民们天天的劳作，天天的动腿，小腹一直就活着的不堵，就没有眼袋。

你看城里人他无论怎么保养，只要不动，一到了这个中年过了四十五啊，那一个个眼袋就全都出来了，有的更早。

师【语音】：懂了吗？小打小闹都不解决问题！你看这个养生节目那个养生节目告诉你如

何养生，这东西都是杯水车薪。

（米丫：小腹代表眼袋，前几天看到一92岁老婆婆，是个农民，脸上的肉好紧实，没有眼袋，另一位91岁城里老太太，脸上明显浮肿）

师【语音】：所以说这个整个的这个社会形势，国际形势都在剿杀你们，这个就是整个的人类向前发展的必然结果。那么，我们还有没有希望，我们还有没有希望？唱歌吧，还说啥呀！

师【唱歌】：幸福在哪里，幸福在哪里？

（退思唱歌：幸福就在你我的手里）

（图图唱歌：《春天在哪里》）



师：

师：刚才跟人聊上了

师：讲完了

（虫子：就完了。。。。）

（中医小迷糊：感谢老师🌹）



师：

师【语音】：为师不能让你们身体里的妖怪出来！

佛有几不能，其一就是不能让你得渡。

妖怪是你们一个个请进去的，还需要你们自己来解。

我只负责告诉你们妖怪是怎么进去的，也会告诉你们，妖怪应该如何给它请出来。

我已经告诉你们了很多很多道理，还有应该怎么做，如果你们还不照着做，那我也没有办法。