20190421公开课-师谈通过德明健身了解中医理论、身体出汗原理

整理人：江南

**师：**咱再重申一遍，想学中医的，想了解经络的，想真正弄明白其中道理。你看书，老师教，都不如你通过健身自己去实证。咱换了一个词叫健身，实际是对经络和中医经典理论和内经伤寒论的一次很好的亲自实证的机会。这机会难得，不要错过。现在大千老师还带你们，以后不带你们了，你到时候再学那就是二传三传四传。现在我亲自传，你还是亲传弟子，一期、二期、三期、四期到量子班都是亲传弟子。

**师：**这东西原先我20年前就就接触过，这20年过去发现那东西太好，太超前了。可惜不能亲自聆听大千老师教诲。咱们为啥叫健身？不叫时政？不叫修炼？就是想让大家用非常朴素的道理实践这个过程。你了解内经中在讲什么？经络是怎么回事？五脏六腑如何运行？你了解它，同时你整个身体得到了生活。就这么简单。我整了这么多年，最后整健身，我还要往下走了？我肯定是越来越好了

**师：**胡佳为啥这么卖力练，道无为练太极的，为啥这么卖力练。练了德明健身你就会发现经络的奥秘，发现五脏六腑的奥秘。真正的了解黄帝内经在讲什么？什么叫精气神在你的身上得到了印证。通过这种印证你就对太极拳有印证，对健身房有印证，对瑜伽类似普拉提对它们有哪些不足，有什么优点。这个东西你就高屋建瓴地知道吗？为啥我集中精力下这么大血本搞德明健身。你空口无凭，你说别的说一堆有用吗？隔靴搔痒，什么桂林古本伤寒论、内经这个版本、那个版本，到底哪个注解伤寒论好？是成无己的注解伤寒论好？还是尤在泾的伤寒明理论好？还是伤寒贯珠集好？是徐大椿厉害？还是张锡纯厉害？当你参加的德明健身，经过一年到两年的亲身的实践，这些东西全都迎刃而解了。谁厉害谁不厉害，你了解到了经络，你马上就知道他说的话对和不对。

**师：**我告诉你，你喝了粉，凡是出汗的都是代表你的里边不通。由于不通粉下去通，但是又不能马上通开，它就扰动气血，气血往外走，导致你出汗。为啥你早晨出汗，早上阳气生，生而不出，就把汗给憋出来，尤其是下边出汗的话，上边你肯定不通，上下不通。所以这种出汗，很多人出虚汗，一动就汗，都是里边不通的厉害了。 你加紧练，你继续喝粉没问题，它通了之后里边气血就往里走，往里走之后你就不出汗。还有很多人喝了粉热，都是这种原因。这个道理非常简单，就说中医上讲的是虚汗，并不是真正说里边是虚的，而是里面是堵的。假虚真实，你吃玉屏风散、六味地黄丸类似的肾阴虚这东西都不好使。还有表虚上，你只有把里面整通了，气血回流回去，气血不外溢，你就不出汗，汗血同源，还有很多人手出冷汗，都是里面不通。阴经不通，气血就回不到阴经里面，从手心出来冷汗。为啥很多人一紧张，手心要有汗，里面经脉缩了。缩了汗就挤出来了，从手心挤出来了。这就是为啥很多人一紧张手心出汗的原因。

**师：**道理明白了，你就知道应该怎么做。你不断地运动，不断的喝水，里面通一点汗就收一点。为啥我建议你们很多人出汗出得特别多，天天躺在床上越躺越严重，你不如去走一走，刚开始可能还有更多，但是别害怕，越走还越少。通了越走越通，越通汗就越少。你要跟我学都特别简单，所以一定要跟住，都告诉你真东西，不会把你搞糊涂。我教你们都给你们教明白了，只要你脑子好使，你要是糊涂犯傻，这耳朵进那耳朵出，老师教啥都给老师返回去，这个我教不出来了，你只要想虚心学，脑子还可以，我都能给你们教明白，无数人证明了咱说的对。