**20180111德明道恒健身养生群为无为医师讲流感来袭，你中招了吗**

整理：享受生活

大家晚上好，我是为无为。天气这么冷，大家还记得来听我的课，非常感动。近一个月来大面积的流感使得各大医院人满为患，尤其是儿科都已经做好了应急预案。成人患者也是特别多。在大千老师的参与下，德明团队特意举办了为期一周的防流感公益活动，让大家从道理上明白流感是怎么回事，以及知道一些简单的处理。这一次流感在南方刚好与秋季腹泻陈列在一起。这一次的这一波病人特别特别多，可能与最近暖冬的天气气温一直都没下降有关系。所以我们除了这一周重点讲流感，在下一周还安排了一场秋季腹泻的课，到时候也欢迎大家来收听。

流感跟普通感冒，其实是在我们中医看来都是一回事，只不过流感称为实行感冒，但是西医是把他们分开了。那么流感跟普通感冒在症状上来讲是没有什么太大的差别，都是咳嗽、流鼻涕、喉咙痛、发烧这些。流感的全身症状比较重，发病比较快，高热寒战，出现头痛、身痛、怕风等等这些重症。流感发病比较快，扩散也是很快的，季节性比较明显。在北方的话主要是发生在冬春季节，在南方全年都可以流行。但是还是有高峰期的，一般在冬天和夏天。

之所以称为流感，那么从病源学方面来检查的话，可以发现流感病毒。我们知道常见的流感病毒就有三种，也就是流感病毒三贤弟：第一个是甲型、一个是乙型，一个是丙型。甲型的话，病毒主要存在于动物，正像前几年闹得比较勤的禽流感，就是甲型流感。那乙流病毒它主要存在于人体身上。丙流病毒可以存在人和猪的身上。这些病毒在体外它是不能够存活的，主要靠寄生在宿主的细胞上面，而且宿主必须是活的。在一定的条件下，这些病毒快速地复制，然后再来损伤宿主的细胞。也就是说你乙流病毒本来就寄生在人体身上，但为什么平时不发病？关键是是否给他创造了这种条件。

我们看看得流感是一些什么样的人：主要就是儿童老年人孕妇。这些人有一个共同的特点：就是他们的体质相对差一些，对外界环境的变化没有那么容易耐受，尤其现在的这些小孩就像温室里的花朵一样，经不起一点风吹雨打。或者由于一些误治过度的治疗，使得身体更是弱上加弱。大家都得过感冒，这些症状不说了，那么真正的流感的话，就是它可能引起出现病毒性的肺炎心肌炎，出现神经系统的损伤。还有严重的呕吐腹泻，出现呼吸困难，出现这些临床表现的时候还是要注意的。

中医治疗外感在汉朝的时候，张仲景就总结得非常全面了。有一本专门的书叫做《伤寒杂病论》，对外感以及外感在体内如何传病，然后误治失治以后会出现什么样的情况，都讲的非常非常详细。如果大家感兴趣的话，可以看看《大千老师讲伤寒论》这本书。上淘宝，德明小卖部有卖的。老师讲得深入浅出，非常容易理解。

所以我们治疗感冒的话，根本不用去管什么细菌、病毒，就按照老祖宗讲的来治疗，这些经验，经过了几千年的验证，临床效果是非常好的。但是我们也不能够生搬硬套，毕竟古时候的人跟现代人体质还是有一些差异的。大千老师在不同的场合多次讲过感冒、咳嗽的治疗，见龙师兄也讲过一次。很多人已经对感冒有了一定的认识，但是还是有些人碰到感冒，尤其是小孩感冒发烧以后，就会六神无主，都盲目地往医院送。这时候大人和小孩都会搞得非常疲惫，不利于疾病的恢复。所以了解一些长见的常识还是很有必要的。

那感冒的话它就是感受触摸外邪导致的。那么外邪是指什么？就是风寒暑湿燥火。其实这六种本来就是代表六种气候的变化，简称为六气。但是如果六气太过或者不及的时候，就会出现气候的异常或者反常，就可能导致疾病，那么这时候的风寒暑湿燥火就称为六淫或者说叫六邪。为什么他们会在冬春季节发作？就是因为时候的气候变化比较大，气温相对比较低，容易受凉。那么在南方的话，它在夏天的时候也是高发季节，也就是因为时候吹空调比较多，有很大的关系。

风寒邪气它是如何侵犯人体，以及侵犯人体以后它是怎么样的传导？有三种方式。第一种最常见的是风寒袭击人体之后，使得毛窍闭塞，就像给人严严实实地裹了一层东西一样。人体也是一个自动的发热装置，发热源主要就是我们的内脏和骨骼肌，这些热能一部分用来做功，大部分散发出去了。人体散热的方式有辐射、传导、对流、蒸发。蒸发又分为这种不显性的和出汗了。而人体的皮肤是最大的一个散热的器官。现在被寒邪裹住以后，皮肤就不能够发挥正常的散热功能了。所以这么多的热量它就会积压在身体里面，就出现了发烧。那么它的表闭越严重，发烧就会越高。

这第一种方式就好比是一个国家边防弱了以后，敌人它就会在你的周边骚扰，使你的周围不得安宁。那么进一步它占领一些重要的交通枢纽，然后到一些小城镇，占领大城市。采取农村包围城市的这种方式来侵占。那么风寒邪气也是一样的。顺脉络往里面一步一步地扩散。

第二种方式是从口鼻而入。口鼻是人体与外界交流的一个重要的通道，咽喉是这条通道上面的第一道关隘。邪气进来以后就相当于敌人进来了，一路烧杀抢夺，那么经过的地方都会遭到破坏，所以出现了一系列的症状。最常见的就是扁桃体增大，喉咙痛。那么人喉咙痛的话，它主要是一个正邪交战的一个结果。因为咽喉它处在这种要害之地。这个地方有很多条经脉经过，有很多重兵把手。那么敌人来了以后，他会调剂更多的兵力来作战，使得这里的气血拥聚的更加厉害，所以就出现了症。再往里面走的话就到肺里面，那么肺他会奋起抗邪，就会出现咳嗽这种自我保护性的反映。我们人体的阳经是在外的，阴经是在里面的，这样的话就像一个罩一样保护着我们，所以敌人来了以后，首先是阳经也就是男人出来作战。

第三种方式的话就是直中三阴。当身体很虚弱，或者说乏累不利的这种情况下，敌人他就直接冲到了你的家里。那么就相当于真正流感。出现了这种心肌炎，神经系统的损伤，呕吐腹泻，呼吸困难。这个在伤寒论里面也是讲的非常清楚。到了第三种情况，外邪已经是由表入里了。

上面这些就是一些常见的症状出现的原因。那么如果真的患上了流感，那怎么办？那么第一个就是要明白感冒的原因和机理，要找对方向，你的心中就会很淡定，不会有病乱投医。第二个要早防早治，不要让它进一步发展。然后知道一些简单的对治的方法，严重的情况下还是要找专业医生。

大家都知道感冒的最简单的通用方就是生姜红糖水。通过发汗的这种方式的话，可以把热、外邪给散出去，那么的话还有像酸辣汤，甚至是火锅，一碗热腾腾的方便面，吃进去以后你都可以出汗，这样你的病也会减轻一半。那中成药现在可以买得到的有两种，一种是生姜感冒颗粒，还有一个风寒感冒颗粒，我觉得这两个中成药还是不错的。

再告诉一个感冒发烧的食疗给大家。一个是生姜、红塘、红酒或者白酒也可以、葱白，葱白就是白色下面带须这一节一两根，还有半勺醋。如果感冒稍微严重一点的时候，也可以吃这个食疗方。如果身体虚的话，可以在食疗方的基础上加上党参黄芪，咳嗽的话可以加上麻黄杏仁。身上痛的话可以加桂枝。如果脾胃不好，就是出现了胃口不好的这种情况，那可以加一点陈皮。喉咙痛的话，可以加上生半夏清或者清半夏加上黄芩，咳嗽可以加上杏仁。

第三我们要识别一些常见的误区。这些误区的话有几个方面，第一个就是高烧的时候去输液。大家已经都知道为什么不能输液。西方国家也是禁止乱输液的。如果出现高烧，可以在刚才食疗方的基础上加上10克，20到30克。你通过发汗把毛窍给打开，热就给散出来了。第二个误区出现喉咙痛的时候，我们现在市面上药店医生开的最多的就是清热解毒，还有一些就是润喉片，还有清开灵一类的东西，这些东西尽量少用。咳嗽的时候用的最多的是止咳类的药，右芬类的药，这些药也是尽量不要去用。因为你用这些药以后，你是起抑制作用的，就是让它不要出去，迷惑它。你只有让它发出来了，邪气出来了以后，你的病才能够好。

有些同学可能会很失望，你为什么不告诉我们一些治疗感冒的方子？其实不是说特别合适，也不是我们保守，因为你毕竟不是学医的，药物方面你了解得很少，你去生搬硬套这些方子，也不一定能够起到很好的效果。我们的目的正在预防，就是让大家不要走错路，知道感冒发烧咳嗽，咽痛是是怎么回事，然后你自己去买药也好，或者别人给你开药，你就你心里就有数，哪些是对的，哪些是不对的。因为现在在这方面确确实是乱象丛生的。

流感每年都有，时时刻刻都都可能会一不小心就会有。那么我们所做的就是要提前做好预防。关于流感病毒是否会传染这一个观点，因为学校里面这些的孩子，如果是发烧，都是必须烧退三天以后才能够返学校的。关于这点，我个人还是保留我自己的观点，我认为这说法是值得商榷的。你想想医生，尤其是感染门诊，还有发热门诊的医生，每天要接触多少这样的病人？那如果说是传染的话，那他不都365天都在感冒？所以最关键的地方，就是你是否给病毒的滋生提供了温床？流感病毒它也在自我净化，自我保护，所以它会经常发生变异。现在疫苗的更新速度远远跟不上它变异的速度。我经常跟我的病人讲：我们周围全是细菌，病毒杀是杀不完的，堵也是堵不掉的，你只有正视它，接受它，跟它和平相处，强调你自己，然后它就奈何不了你。所以强身的最佳的办法就是进行锻炼。你身体好了，细菌病毒就会离的，离你离得远远的，因为你的气场不适合它。

群里面有很多伙伴参加德明健身以后，是不是体质明显改善了，感冒的次数少了很多？我自己就是一个典型的例子，可能是因为小时候的缘故留下的病根。我记得我小时候，那时候饭都没得吃的，我爸爸还背着我去打针，我记得好清楚，但是是什么病我也不记得了。其实我一直都是很注重锻炼的，从高中从大学吧，至少从大学开始，后面我是整整锻炼了八年，但是病根一直它还在。我只要一感冒，我就不会像别人一样，流鼻涕发烧这些我都没有，一上来就是咳喘。喘的你就是根本没办法呼吸的那种。然后经过这尽一年多的锻炼以后，跟着德明健身以后，我这一年几乎是没怎么感冒过了。到了上个月，我心里还在暗暗地高兴，甚至期待着我再来一场感冒，试一试我自己还会不会咳喘。结果过了几天，我真的如愿以偿了。也是一上来就咳喘，以前咳喘的是话都不想说，躺下去都觉得很困难，坐起来需要深呼吸的。然后这一次跟以往是明显的不同，虽然也在咳也在喘，但是我一直都在锻炼，我一直都在做量子班火箭班的这些动作，而且做的时候我越做，越觉得喉咙地方越来越松。扯得它越来越舒服，以前的话我是不能动，现在的话我是越动越舒服。甚至我女儿去骑共享单车，我都跟着她跑，因为她不太会骑，她自己一个人骑在马路上面不安全，她就前面骑，我就在后面跟着追。

所以说我觉得锻炼还是效果非常非常好的。但是我们不要以为我一个月两个月或者三个月你就能获得神效，因为我们的身体在这种亚健康的状态都已经出现了一些问题，不管你有没有生病，整个身体多多少少都会有出现一些问题。所以健身必须是持之以恒的。你们要找对健身的方法，才是最重要的。所以说预防流感其实很简单，把你的抵抗力增强了，你的身体锻炼好了，基本上你就不会经常感冒，也不会得重感冒，即使你感冒了也很容易好。

今天就讲这么多吧。最后祝大家开开心心，健健康康的。

如果有什么问题，大家可以问一下。重庆星星孩子应该还是凉到了。你要是说他一般情况还可以的话，你就用生姜红糖水加上花椒，加十粒花椒，然后再加葱白两根加上陈皮。陈皮姜加上六克，你煮水给他。他多喝几次，趁热喝。然后你给他肚脐那里丁桂脐贴。