**20180406疾病的真相-大鹏老师从你闻所未闻的角度讲病-德明道恒健身养生群（暖暖整理）**

**北京-姬云鹏：那大家晚上好，我是大鹏，十分有幸今天晚上又接着给大家分享一下，首先我在这里先感谢一下我们所有的服务人员，尤其是我们后期的整理团队，因为昨天讲完之后，我们整理团队的人跟我说你有没有提纲，我这个人一般不会有提纲，基本上是脱稿，我在心里大概想一个方向，然后会随着我们当时讲的状态讲出来了，所以可能我们后期整理组的人就比较辛苦，在此表示非常非常的感谢！**

**北京-姬云鹏：那么今天，我给大家再继续分享一下，疾病的真相这个题目。说到疾病，我首先解两个字就是疾和病，疾和病其实是代表两种不同的状况。**

**北京-姬云鹏：疾这个字，我们都知道是一个病字旁加一个矢，这个矢也就是箭的意思。在古代疾其实是代表有外部因素导致的你身体的某种不适症状。那么病就是一个病字旁再加丙是怎么解，就是一个人掉到一个井里，然后上面又一个盖儿它基本上是出不来的，所以这个是代表是自己内部出了一些问题。**

**北京-姬云鹏：所以说古人是十分有智慧的，他已经基本上把我们现在认为的生病的原因说的很清楚了，一个内因一个外因。**

**北京-姬云鹏：内因就是我们所谓的七情六欲，喜、怒、哀、思、悲、恐、惊；外因可能是风、寒、暑、湿、燥、火之类的这种外部环境对我们造成的影响，所以我们任何一个人在生病的时候应该主要从这两方面去探讨为最主要的解决办法，而不是仅仅关注于我这个病是怎么治好，怎么用什么样的汤药，甚至有些人恨不得有一个神丹妙药，我吃一丸立刻就好了，这个其实是不符合自然规律的。**

**北京-姬云鹏：那么说到生病了，其实我们很多人都会觉得对生病这个词是一个比较厌恶和憎恨的，或者说很不喜欢的一个词儿，为什么呢？因为很多人生病之后，可能我就没法工作了，我可能就身体各种不适了，或者可能还有些人会伤及生命了，那么对于生病来说大家都可能对它是比较嫌弃的。**

**北京-姬云鹏：其实身体本身每一个人、每一个生命，它都是一个非常有智慧的，也可以说是灵体，所以我们的身体只有在自己实在无法去抵抗这些外部变动，才会产生一些报警信号来告诉我们，我们可能身体有了一些症状，需要停下来要看一看自己的身体和自己的心里。**

**北京-姬云鹏：比如我举一个例子，发烧或者扁桃体炎，很多人现在发烧就会扁桃体疼或者变成扁桃体炎，扁桃体就像我们家里养了一条狗，如果外面有贼跑到我们院子里，那这个狗就会狂叫告诉主人，哎呀，已经来外贼，赶紧去除外贼。那这个扁桃体发炎其实起的就是这个作用，它告知了我们身体有一些外邪入侵，然后让我们整个身体有一个应对外邪的一个防御状态，让我们整个身体的防御机制运行起来，其实从这个角度来说，我们这种扁桃体发炎对我们身体是非常有利的。**

**北京-姬云鹏：很多人觉得扁桃体炎比较麻烦，包括西医也认为可能没什么太多用，然后索性就把它给割掉了，那这个就类似什么呢？如果外邪来了之后，那个狗肯定会叫的比较严重，主人这时候应该正确做法去除外邪，而不是说直接把狗给打死或者是说把狗嘴给堵上，那么确实没有叫声了，但是贼也可以进来肆意妄行了。**

**北京-姬云鹏：还有一个像我们现在普遍的高血压症状，现在据说统计数据全国已经有两亿多高血压患者了，那其实从中医的角度讲，为什么会有高血压患者呢？其实很大一部分是因为我们血液里的杂质比较多，然后血的流速就会稍微慢一些，包括我们身体，也有一些淤堵，那么有些部位可能血液供给的就比较少，那么心脏为了满足让身体各部分都能够达到以前的供血状况，所以它就会加足马力去泵血，然后这时候血压就会比较高，这个其实是我们身体的一种自我救助机制，我自我保护机制，其实短期之内是没有任何问题的。**

**北京-姬云鹏：那么问题来了，西医就会用一些比如说让血管软化的药来保证你的血压降低，‍‍为什么要让你血压降低了？因为那个血压指标高了之后，可能有各种各样的问题，‍‍但其实这个让血管软化的‍‍方法真的是在治它的根本吗？‍‍肯定不是，它只是通过把血管壁放松，然后能让这个压力减小，但这个导致一个什么严重的问题，就是时间久了之后血管会比较脆，‍‍给它的弹性比较差，所以就会引发‍‍脑中风或者是脑出血之类的比较严重的问题，所以我建议如果现在有高血压的患者及时‍‍调理办法非常简单，第一个适度运动，把你身体以前瘀堵的垃圾所谓富贵病里面的血脂、血糖都是粘稠的东西赶紧通过运动排出去。第二个饮食一定要清淡，少吃油脂类食物，尤其是在吃油脂食物时再来点凉的，典型的时夏天时候喝着凉啤酒撸着羊肉串，这个是非常不健康的饮食方法，通过这两种方式很多高血压问题会慢慢的消掉。‍**

**北京-姬云鹏：再有一个，比如说我们现在所说的肺癌，现在肺癌的患者也特别多，其实很多根本就不是患者本身的问题，而是因为在她治疗，比如说可能当时有咳嗽或者肺部发炎之类的一些炎症，然后就会用抗生素，那么抗生素三个字大家都知道，就是让生命不要产生这抗生素，就会杀死很多很多的这种所谓的我们身体里的有益菌，有益菌被杀死之后，整个身体内的这个菌群平衡就会破坏了，那么就会导致用了抗生素之后，肺内会长出很多大量的真菌，而对于这种真菌的大部分的抗生素是没有效果的，这个真菌大家可以看一下就是我们很多都吃过臭豆腐上面长了个白毛，那如果大量用了抗生素之后身体里边有些肺里边它产生很多这些真菌然后又排不出去之后，你如果再通过片子去扫描CT看，可能有了一些模糊的东西。**

**北京-姬云鹏：你比如说我最近还接触过一个先天性胆固醇高血脂症的一个小孩儿，这个小孩儿反正就这么一个名字，然后像这种的小孩儿，一般西医认为活到七八岁就得死，基本上寿命就是这样。然后因为他们都是经过西医治疗之后都在七八岁的时候会心肾衰竭而死，那么这个病我不是太了解，所以我就问了我的老师，然后我们老师就说其实他这种死亡并不是因为她先天那个病死亡，而是因为她用了大量的治疗这个所谓病症的药，导致的这些药对肝肾包括心脏的一种损伤，最后因为这些药物使她过早的死亡了。**

**北京-姬云鹏：所以我建议各位尽量不要过度依赖外部的这种治疗方式，而要时时反观自己的内心，反思自己的问题，为什么我会有这样的问题，而其他人没有你肯定是有很多地方不符合自然之道。**

**北京-姬云鹏：而很多时候我们身体都为一个灵体，不像我们想象的那么脆弱，比如前一段时间我的养生群里面，有个妈妈问小孩高烧四十度怎么处理？按我的建议，如果是我家小孩我会让她继续发烧，给她适度喝些淡的盐水，有一个专业中医院毕业的说这样子是太不负责任了，这么高的温度应该吃点药让她的温度降下来，我也没有去辩驳。第二天我又问这个孩子妈妈小孩情况，她说她也没用什么降温方法，就是给孩子用了洗澡的方式，然后小孩夜里睡得很好，还有饥饿感了。通过这个案例说明小孩的自我调节能力特别强，只要小孩没有被西医挂水，抗生素治疗过，她基本上不会发生由于高温把脑子烧坏的这种情况，除非她有先天性的问题，如果是先天有问题，即使用西药也会产生这样的问题。**

**北京-姬云鹏：因为我本身就做中医调理，但是我家小孩今年四岁，她生病我基本是不管的，尤其是感冒发烧，记得前段时间她发烧，我根本就没太在意，只是给她喝点淡盐水关注就行，她大概发烧了有七天时间，自己就退烧了，这次发烧后身体素质又上了个台阶，这些都是在我的意料之中，有些妈妈就问孩子发烧多少度你不管她，其实我家连温度计都没有，她发烧多少度我根本就不管，我只是关注下，其实只要我们内心安定了，很多问题都迎刃而解。**

**北京-姬云鹏：中医里说通则不痛，痛则不通，只要身体通的就没有太大问题击倒你。比如一个非常非常小溪流，但只要它是流淌着，它是流通的，那么这个水就是新鲜的，里面就会有微生物就会有水藻、水草生长出来，水也是不会变臭的。**

**北京-姬云鹏：如果是一个很大的胡泊它没有出入口，水一直积着，很有可能这个水日久就会变得发臭，所以只要我们身体是通达的就不会问题，即使有问题它也会慢慢自我调节好。**

**北京-姬云鹏：而由于我们现代人生活习惯及基本大环境，导致了我们很多人不管是生病还是没有生病的时候都是往外求，都是追逐外面的名和利，**外面的很多东西，**那我们的身心就不是在一起的，我们的心是外越、是索取的，对自己的身体关注的少，**它这个就像一个**人不经常在家，然后经常在外面跑，那么他住的房子就会年久失修就会很快的变得破败不堪。**

**北京-姬云鹏：所以我希望在座各位，可能都在大城里生活有各种各样的压力，但尽量给自己一些独处的时间，哪怕每天十五分钟二十分钟，静静的呆呆的坐在那里，然后感受一下自己的身体，让自己的神能够回到身体里，跟身体有一个比较直接亲密的对话。**

**北京-姬云鹏：除了对自己与身体有一个亲密的对话，我希望大家还能够多实时的回归自然，这个为什么要回归自然呢？我认为我们每一个人和大自然是融合为一体的其实是一不是二。**

**北京-姬云鹏：为什么这样讲，我给大家举个例子，比如说有一棵树的种子，它经过发芽成长，最后长成参天大树，这个参天大树可能有无数成千上万个叶子，但其实这个叶子和另外一个叶子是永远不会是一样的，然后有一个叶子可能就会对另外一个叶子说：“你看我跟你长得完全不一样，我的叶脉跟你完全不一样，”但其实他不知道如果挽回反根儿的话，他们其实都是一颗种子，长成的叶子。**

**北京-姬云鹏：其实我们每一个人，包括我们身边的动物、植物整个大自然，其实它都是一体的，只不过可能从我们这个层次角度讲，我们每一个人都是这个地球或者是自然的大的一个小的细胞，我们每一个细胞每一个细胞，可能不太一样，但是其实我们整个细胞组成了一个大的地球或是大的自然。**

**北京-姬云鹏：那么只有你真正回归了自然，那么你就成为自然的一部分，那你的力量你的能力是有使不完的，是无穷的，那如果你离开了这个自然，你很多时候都是被孤立的，是不快乐的。**

**北京-姬云鹏：我问大家一个问题，如果是一滴水，怎么样才能不干呢？其实最简单的办法就是这一滴水融入大海里，只要这个大海不干它就永远不干，所以说到这里，我希望各位能够有时间的话多回归下自然，多接触一下自然，多感受一下自然。**

福建--尹记8000：身体风调雨顺的话，发热了就像大夏天的三伏，也就那么几天热呗。热热后，可是能去排除出身体很多的垃圾哦！就像夏天暴雨后会发大水一样，把小溪里面了垃圾都带走了。

**北京-姬云鹏：我们每个人其实都像相当于像一个天地能量的通道，然后你这个通道是通的，你能够时时与这个天地接通在一起，所以如果我们身体不通的时候，我希望大家可以通过自我的健身和锻炼，你包括德明健身里边很多很好的方法，能够让你的身体保持一种通畅的状态，然后通过这种身体的通畅，也会让你的心理保持通畅，因为身心是互相影响的，**

**你身体通畅了，心里也会比较通畅。**

**北京-姬云鹏：在这通畅的状态下，我相信你对人接物，你对身边每一个人，每一件事物都会有一种博大的包容，有一种爱，有一种非常亲近的感觉。**

**北京-姬云鹏：但因为我们现在所处的社会环境会导致我们各方面生活压力，各种各样的压力都会比较大，但这个时候我也希望每一个人也都能够以一个真诚的心去面对身边每一个人。**

**北京-姬云鹏：多一些对身边的人和事，多一些关爱和多些包容，然后实时地把笑容挂在自己脸边，把笑容带给身边每一个人，我相信你收到的反馈也是这样的，所谓同气相求、同频相感。**

**北京-姬云鹏：其实我们每个人都有一颗慈悲的心，然后希望每一个人那种人性的光辉，人性的光芒都要时时点亮，因为你不知道什么时候因为你的人性光芒会带领会影响你身边的一些人，那这个人性的光芒希望你一直保持。**

**北京-姬云鹏：然后也希望各位能够把这些更积极、更向上、更阳光、更正能量的东西，多多的带给你身边的人，可能你一个人带了另外一个人，可能另外一个人又带给另外一个人，这样就像星星之火可以燎原一样。我们真的不知道自己有多大的能力，但是只要你去做了，只要你真的把这种正能量传出去了，我相信这个蝴蝶效应一定会产生。**

**北京-姬云鹏：所以在这里，我希望每一个人都能够温柔的对待身边的每一个人。**

**北京-姬云鹏：也希望所有人能够被身边的人温柔的对待。**

**北京-糖糖：我健身之后感觉好像经常笑眯眯的，不自觉的。**

**北京-姬云鹏：最后希望大家都能够在德明经络健身这个大的爱的能量场里面都积极向上乐观幸福美满。**

**北京-姬云鹏：感恩大家！去点亮你们身边的人吧！**

黑龙江-素心：满满正能量！

**‍**