

東
課
字
陰



陈菡

2小时前

學習筆記(^-^)

字課 01-乾渴 20200916

【字課教材】：徐老師《字裡藏醫》，這本書涉及中醫學的各門學科，從陰陽五行到經絡穴位，從望聞問切到虛實寒熱，從中藥方劑到內外婦兒，從素問靈樞到金匱方略。

【字課老師】：張濤老師/王京老師

一、何为【乾渴】？

【乾】：來源於乾坤的乾，描述一種客觀狀態，是津液匱乏、水液枯竭。比如一個人皮膚乾，頭髮乾，口乾，眼睛乾。

【渴】：是主觀感覺，是主觀想喝水的願望，但是身體未必缺乏津液的狀態，所以渴不等於乾。比如運動之後口渴，心情焦慮緊張的時候感覺口渴。

二、水进入身体之后都经历了什么？

《素問·經脈別論篇》：“飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精。上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。”

【飲入於胃】：胃、小腸，大腸等主管消化的腑。水進入身體接觸的第一個臟器是胃，胃要負責將水加熱到體溫，靠的是胃的陽氣。如果喝大量冰水，就會消耗大量陽氣。如果一個人胃寒，陽氣不足以加熱水，就會消耗身體本身的元氣去給水加溫。如果喝的是冰碳酸飲料，付出的代價就是臟腑的陽氣，對於寒濕體質的人來說，是雪上加霜。肺里的痰濕來自寒冷的飲食，中醫說「脾胃為生痰之源，肺為儲痰之器」，有呼吸道症狀的人要反省是否有太多生冷寒涼的東西。

水經過胃的加溫之後，進入小腸，小腸經稱為手太陽小腸經，太陽指的是陽氣最盛、溫度最高。所以小腸能夠為消化酶提供合適的溫度，小腸是食物在體內轉化的主要場所。水性陰寒，只有在溫度高的小腸里才能被化解。小腸有「分清別濁」的功能，對水液進行轉化，分離出清和濁。清的部分就是津，被脾吸收之後由肺宣發至全身，全身各處得到津液的滋養，比如皮膚、毛髮。濁的部分，水液入膀胱，渣滓入大腸，經過加工提煉排出體外。

還有一個臟器與水的代謝有關——三焦，是體液運行的通道。人體的水代謝系統，就好比城市自來水系統，胃和小腸相當於水處理裝置，脾、肺相當於水塔，既能儲存水，又能提供水壓。人的陽氣相當於水泵，三焦就是相當於水管道，負責輸送。

刘若桥

3小时前

关于基本的饮食问题，比如喝水，一直以来都有误区，听了以后，解惑了！认真听课做笔记。

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Date

字译 9.16 老师张清 hope 针药工作 王晶

乾渴。

一. 干是八卦乾(同可) 是人体缺乏津液。

渴之过乾也。但身体才必缺水。

于津液匮乏之意义状态，渴之过已渴水更甚。

二. 喝水能补足津液吗？

晨起一杯水，对吗？

热水—冰水—冰碳酸饮料，请托胃阳去改育元阳以
病何，耳炎，睡眠中呼吸暂停，张口睡觉，花柳口欲。

源于肺痰湿，源于饮食凉。

肺为储痰之器

喝进去之水，进入胃，小肠肝胆脾，通过运化分布才得
成为津液。

三焦也主水^{代谢}，如白开水等也。

阳气是动力，把水运送到身体各处。

hope:



何继斌

4小时前

嘗試用傳統方法筆記，多謝張濤老師細致入微的講釋。

字課

張濤

乾渴

乾：純陽無陰，人體缺乏津液。

渴：主觀想喝水的感覺。

水轉化為津液需要消耗元氣，腸
清濁脾吸收肺宣發三焦輸布全



vbai

6小时前

我也是冰可乐的爱好者，以后要戒掉，有组队的么？每日记录一下😊

字課

2020年9月16日 05:26

字課 張濤

缺乏津液

飲入於胃，遊溢精氣，
上輸於脾，脾氣散精
上歸於肺，通調水道
下輸膀胱，水精四布
五經並行。

想喝水的狀態

枸杞，催心火，不解渴

心神回歸，心神相交
从关注外界，到关注自我

心火旺則渴

去心火 → 咽嚥養生，按足底涌泉穴

滋養腎水，上濟心火，坎離交泰，焦渴自平。

日照過長
巫師精晒

乾

渴



陽氣為泰，推動津液
津液為陰，能為至陰

陽氣亢

陰失封藏

陽虛微

氣化不利

陰寒內盛

水飲痰濕凝滯，陰寒水毒

面色黑，寒重，水溼，不乾而渴

十漿湯，六磨次子湯痰飲

外界環境

內熱耗精
(積食，雞羊肉)

七情之苦

地圖志，仿兩失用

津液不足，脫水

五汁飲，牛乳飲

口乾不欲飲

益陽利水，五苓散，真武湯



張君

1小时前

身心合一，心神迴歸，心腎相交，心火平復。

字課01：乾渴

1. “乾”與“渴”

- 乾，來源於“乾坤”的“乾”字，描述一種**客觀狀態**，津液缺乏、匱乏、枯竭，比如頭髮乾、口乾、鼻乾、眼睛乾澀等。
- 渴，是**主觀感覺**，主觀想喝水的願望，比如運動之後喝水，心情焦慮緊張時感到口渴等。
- 渴≠乾

2. 喝水能補充津液嗎？

《素問·經脈別論篇》：【飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。】

胃，代表胃、小腸、大腸等主管消化的腑。水進入身體，接觸胃，靠胃的陽氣加熱，冰水耗陽氣，若是冰碳酸飲料，發生化學反應，吸熱，消耗更多的陽氣。

病例：一患者白白胖胖，臉部水腫，平時愛喝冰可樂，有花粉過敏症和睡眠呼吸暫停綜合症。

中醫角度：鼻炎、打呼嚕等因為肺裏的痰濕垃圾太多，使得呼吸道不通暢導致的。

痰濕從何而來？很大程度上來源於寒涼的飲食，“脾胃為生痰之源，肺為儲痰之氣。”

3. 水的代謝過程：

水經過胃的加熱，進入小腸（赤腸），小腸能為消化酶提供合適的溫度，小腸是食物在體內轉化的主要場所，小腸有分清別濁的功能，對水液轉化，分離出清與濁，清的部分是津，被脾吸收，之後由肺宣發肅降到全身，全身各處得到滋潤；濁的部分，水液入膀胱，清淨入大腸，膀胱和大腸進行再一次的加工提煉，排出體外。（小腸經又稱手太陽小腸經，太陽——陽氣最盛，溫度最高。）

三焦，體液運行的通道。代謝系統如自來水系統，胃和小腸等如水處理裝置，脾、肺等相當於水塔，既能儲存水，又能提供水壓，陽氣如水泵，三焦如自來水管道，進行輸送。

- 喝水原則：不渴不喝，飲必熱飲，三小口即可。
- 問：早上習慣喝水，可以使大便順暢，是否合適？
這只是權宜之計，長期會使得脾陽氣受損，結果有兩種可能：開始管用，後面不管用或加重；從便秘轉為便溏。
輕度的便秘可通過提升陽氣，增加胃腸動力來緩解，比如練習小功法、推心置腹等；重度的便秘建議看醫生調理。
- 津，體液中偏稀薄的部分，來源於飲食物；液，由體內儲存的精所化生的，質地偏粘稠，精微物質較多，更加寶貴。

4. 人體為什麼出現乾的症狀？

一、陽氣過亢，比如，外界環境（炎熱的夏天、沙漠等）、內部環境（飲食不當等）、七情（焦慮等）；

二、陰虛封藏，原因：生病或不良生活習慣，濫用藥物等導致津液乃至精髓的大量流失；津液不足，治療：排出治病因素，不讓津液流失，同時補充津液，精髓。

食療：五支飲（麥冬、蘆、梨、甘蔗、鮮蘆根榨汁，性寒涼，滋陰，不適於胃寒者）；牛乳飲（牛乳一杯，不適合痰多、畏寒者）

三、陽氣衰微，氣化不力。類似自來水系統，水泵泵不出水，症狀：口乾不欲飲，喝多少尿多少。

建議：聽從身體的指引，不勉強身體喝水，減輕身體負擔，最重要的是提升身體陽氣。

四、陽氣衰微，氣化不力（嚴重時）。陽氣衰微，推動力弱，會有一些陰實、有形的東西出現，比如痰濕。

- 枸杞——催心火。
- 清降心火——練習小功發；身心合一，心神回歸，心腎相交，心火平復。

关于“我中了水毒”之自我剖析

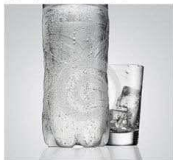
-----学习“肥胖”“干渴”课程总结

一、 我的喝水经历

- 1) **第一阶段** 2004 年以前，这个阶段很少有渴的感觉，渴了就对着水龙头直接灌两口，那时候自己连个水杯都没有，因为好像不需要，盗网上一张图，以示意：



- 2) **第二阶段** 2005~2009 年 开始经常有了渴的感觉 无论冬夏喝大量冰矿泉水，我能一口气连着喝两瓶冰矿泉水，以至于超市老板都认识我了，每次进去，他就会说，又买水？



- 3) **第三阶段** 2009~2014 年 每天要喝大量的水而且伤害升级，冰矿泉水+冰饮料，这种容量的冰红茶每天一桶，还不算其他的水，当时还和别人炫耀，我不喜欢可乐（带汽的），现在想想，真是五十步笑百步啊。从这个阶段开始经常咳嗽，越到夏天咳嗽的越厉害，几乎是天天咳嗽，一咳嗽就喝冰水，越咳越喝，越喝越咳，我和大家都以为是慢性咽喉炎，不以为意



+



+



© 摄图网 401022
www.cn/12345678910

- 4) **第四阶段** 2015~2018 年 由于假装喜欢上了茶道，开始慢慢转变为喝热水，体会到喝热水舒服，咳嗽好了，不再咳嗽，水量也基本正常 但是这个阶段开始，身体变得不舒服，每天非常疲惫



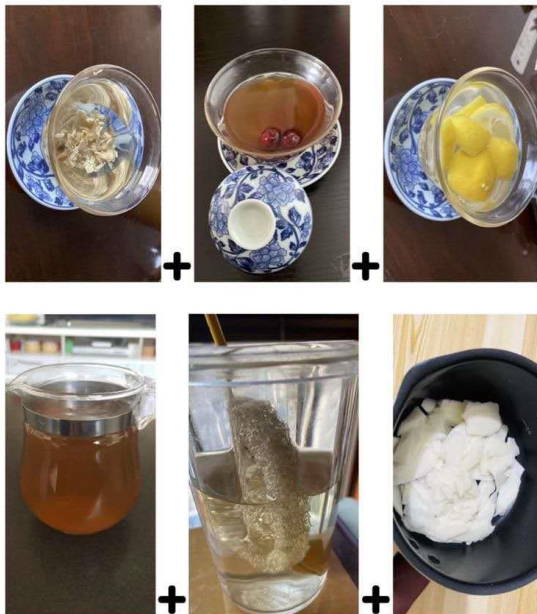
- 5) **第五阶段** 2018~2019 年 为了寻求刺激，喜欢上了饮料，又到了及其疯狂的程度，每天晚上喝至少 6 灌饮料，各种饮料，沉迷其中



- 6) **第六阶段** 2019 年开始减肥 吃了一款减肥产品，“减肥教练”指导我每天要喝大量的水，早起一大杯，剩下的时间，用她的话说就是，多喝水，多喝水，多喝水，重要的事情说三遍。于是从这一年开始，我开始练习每天喝大量的水……以下水量只是每天的基本量，一般要*2，今天想想太可怕啦。



稍微有了一点儿养生意识之后，开始变着法的喝水.....但是，你真的喝对了么？



二、我中了水毒

从转变为喝热水开始，以为自己喝对了。自从听了张涛老师的干渴课程之后，开始慢慢反思自己的喝水经历和方法。惊出一身冷汗。难怪自己这么胖，不痰湿才怪。在有了这样的意识之后，我仔细体会自己对于水的需求和感受。首先发现，自己其实就是那种舌头湿漉漉，伸出来可以滴水的那种。然后，下意识地摸摸肚子，冰凉冰凉的，里面还有疙疙瘩瘩的硬块。我的身体可能不是干，而是，心理上对于水的强烈的“渴”望。不停地想喝水。也许，这就是“水毒”：我中了水毒。

三、如何解毒

听了张涛老师，王磊老师的课程，结合徐老师《字里藏医》以及《饮食滋味》中所传授的内容，总结一下如何解除水毒：

- 1、 立即停止灌水
- 2、 遵循如下原则喝水：①不渴不喝；②渴必热饮；③饮必三口
- 3、 徐老师的《饮食滋味》里提到了藿香正气水和十滴水。原文：“藿香正气水治疗的往往都是肚子里面阴寒、凝滞的气，以及痰饮太多的人。”P107
- 4、 徐老师的《字里藏医》里面提到，苓桂剂化气行水。P165
- 5、 天灸、艾灸、刮痧、站桩、练功等等，提升自身正气与阳气，增强自身对于水液的运化能力【推动人体自愈】

四、 附：水在体内的运化过程【中医理论】

中西医对水的运化过程分析是完全不同的两套系统，网上基本上是西医的代谢循环理论，这里，本人仅仅凭借所学的非常有限的一点中医认知胡乱总结一下，不当之处敬请各位老师同学斧正：

《黄帝内经·素问·经脉别论》：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”

徐老师《饮食滋味》里提到，“津液是什么，质地稀薄的叫津，质地粘稠的叫液，加上外来的水，才能输布滋养到我们的全身；五经代入五脏，这才形成了人体体液循环的全图。因此，水不是津液，水加精才构成津液；而且，要推动它，就需要一收纳器官、一个吸收器官，还需要一个推动器官和一个通路，这才可以构成一个完整的循环过程。任何一个环节出问题，我们喝进去的水都要出问题。”



未完待续。。。。

欢迎同学们把开学想说的话发

送到筑基报邮箱：

meiti_zhuji@hope.org.cn
