**01 导引按蹻-初阶班-逐字稿-202308初校**

**第一天**

『上午』

* 導引按蹻传承介绍
* 使用方法
* 阴阳理论
* 脉诊入门——数字脉象
* 五脏六腑与五行生克

『下午』

* 五脏功能简述
* 疾病分析——发烧
* 穴位知识

**第二天**

『上午』

* 经络学
* 疾病分析—退行性关节炎与关节类疾病的導引按蹻思路

『下午』

* 疾病分析—便秘
* 穴位知识

**第三天**

『上午』

* 人体三大体系关系与治疗思路导图
* 疾病分析—高血压

『下午』

* 疾病分析—睡眠问题
* 穴位知识

『**第一天**』

* 導引按蹻传承介绍
* 使用方法
* 阴阳理论
* 脉诊入门——数字脉象
* 五脏六腑与五行生克
* 五脏功能简述
* 疾病分析——发烧
* 穴位知识

『**第二天**』

* 经络学
* 疾病分析—便秘
* 穴位知识

**『第三天』**

* 人体三大体系关系与治疗思路导图
* 疾病分析—高血压
* 疾病分析—睡眠问题
* 穴位知识

**D1-导引按蹻-线下课-基础班-20230728-1（1H）**

**導引按蹻传承介绍**

来，欢迎大家来，这个，课程我就不用做介绍了，我叫做傅弘，我们家家传了一门中医技法，就叫做导引按蹻。

咱们之前有就是有完全不知道导引按蹻怎么操作的吗？有的举手，您知道吗？怎么操作，听了吗？听，还可以听好，很多人买了很多课，我还没听，哈哈，就他这个，能操作就行。

**按蹻-点按穴位**

之前咱们在课上其实有讲过按蹻的这个蹻字，一个足字旁一个姓乔的蹻，这个字之所以我们很坚持用这个繁体字，是因为现在这个字在简体字里面被简没有了，简成了那个跷跷板的跷，所以现在很多学中医的人都念导引按窍，没有问题。

人家这个新华字典里面是怎么说的？但是从传统的意义上来说，它这个蹻是用来代指经络穴位的，当然了，也有些人说你可能有什么踩跷，一种其他的技法也可以，但是这个字其实是只有在阴跷脉，阳跷脉，知道吗？奇经八脉有两条经脉叫阴跷脉，阳跷脉，用的是这个跷字，所以用这个字来代指经络穴位。

按蹻就是点按经络穴位，这是咱们的操作方法。

**使用方法**

**轻静向**

那么操作方法有三个要点，大家说一下操作的时候哪三个要点？轻静向，没错，帮大家复习一下，唤醒一下这个记忆，

轻静向，找到穴位之后，用中指轻轻的很轻的力度放在穴位上，静止不动，同时要注意循经走向，咱们讲究顺经为补，逆经为泄。

**导引术 vs 导引按蹻**

这个大家都知道，按蹻之前经常解释，但是导引我很少说，很多人问我说老师，咱们导引按蹻和什么？导引术是不是一个东西？导引术是什么？导引术就相当于是气功的新名词，推广导引术这个名字那个人我都认识，当时跟我爸是一个学会的，当时气功因为某种政治原因，大家是不知道，不让讲了。

那所以，哎，想发展这些功法怎么办？推出来了一个新的名字，叫导引术。所以说**导引术是一种自己练习，自己锻炼的一种行为**，而**导引按蹻是一种中医技法**，这就是两者最大的区别。

一个是导引术只能给自己用，对吗？我只能自己去练功，但是导引按蹻，你既可以给自己使用，也可以给身边的人，其他的人、家里人点按，去施治，这个就是它的本质上的区别，一个是功法，一个是中医技法。

**导经正通，引气令和**

那对于我们家来说要如何理解导引？总结下来 8 个字，导经正通，引气令和。

**中正、通畅**

首先经络要**中正、通畅、通达**

咱们之所以所有操作穴位都要用中指，其实就是在要让大家提醒自己，你用的这个穴位是不是中正之道？什么叫中正之道？

也是，之前也是咱们广东的，在深圳那边的课上的同学，出去，几个同学关系很好，出去吃自助餐，吃得很饱，还想再多十年怎么办？人家最后集中所有人的智慧，想了一个穴位，我给自己补足三里，为什么补足三里？人家说的很有道理，对吧？胃里有降浊的功能，那增补足三里可以增加降浊，增加胃的蠕动，增加你的消化能力。我补一会儿就可以，多吃一点。好用吗？好用，真的补完，可能再吃，但是这种方法咱们提倡吗？不提倡对吧？这种方法符合用穴位和中医的理论都符合，但是这个方法咱们不提倡。

补天枢会不会吃多了一点？

不提倡？

哈哈哈

说好了不提倡，不提倡，为什么呢？因为这样用穴的思路它就不符合中正之道了。

之后咱们会讲，之后咱们会讲就是什么样，什么时候选择什么样的穴位。哎，天枢跟足三里到底有什么样的区别？您回去可以听听有天枢跟足三里对比，回去可以再听一遍。很多时候就是这样，遇到事情了你再听一遍你就会发现，哎，理解可能会更深刻一些，

然后**通畅通达**。

**只有经络通畅了，你才能用它来决死生，处百病，调阴阳**

这个指的是经络，这是没有的。这大家都好理解，不光咱们好理解，很多地方人家都不会帮助咱们理解这个事情。就比如说什么现在很多养生馆，很多美容院，我给你推荐一个项目。这个项目是什么呢？通经络的项目，经常有，为什么要有通经络的项目？人家黄内经里边说了，“经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通**”**。

有这句话没错，但是经络的通畅是说经络只要通畅了，它就可以决死生，处百病，调阴阳吗？只要经络通畅了，就可以百病不生吗？并不是这样，并不是这样。经络是咱们的工具，**经络是连通脏腑和体表的一种通道和媒介**，那么保持经络通畅，就相当于你只是**把这个工具变好用了**。

家里们切菜的菜刀啊，我菜刀好了，做的饭一定好吃吗？不是。那你把菜刀磨亮了之后，你是不是磨得锋利了之后，那你是不是就做菜会更方便？经络只是一个好用的工具，你让它通畅了，它是一个好用的工具，你用这个工具做什么？那是你自己的事情，所以它是能决死，处百病，调阴阳，不可不通。而且这里从逻辑上来说是一个倒装的逻辑，就是**只有经络通畅了，你才能用它来决死生，处百病，调阴阳**。

**引气令和——气与血和，气与脏和，气与人和**

你这么解释这句话，逻辑如通顺，并不是说经过你调好了人家，的确它能自己运行，但是自己运行完了，你自己就能恢复健康了吗？并不是这样，所以说前面导经正通包含了这样子的意思，后面引气令和，这个和就很关键，要做到什么呢？气与血和，气与脏和，气与人和。

**气与血和**

气与血和，咱们气，血是人体能量之中的两个块儿，对吧？气为什么？**气为阳，血为阴，所以这是一种人体之中能量层面的阴阳体**。

**气（脏腑功能）与脏（实体）和**

那好，这里阴阳组合，那气与脏、脏怎么跟气是如何产生关系？有很多人知道，咱们很多大夫会说给你摸脉，说你肺气，有听过类似的词，什么肾气不足，对吧？那这个就叫气与脏。所以说这个气，人说你肺气虚。肾气不足指的是什么？指的是**这个气，指的是这个脏腑的功能**。

这里有一个很重要的阴阳的概念，叫**有形为阴，无形为阳**。听过最近更新的这个心脏课程，同学都知道这个理论，对吧？有形为阴，无形为阳。那么对于一个脏器来说，它的功能其实是无形的，我肝气能生发是无形的，我肾气也能封藏无形的，所以他管这些无形的，这些功能简化成了一个字叫气，因为它是无形，古人认为能完成这些功能的，那么同样也是无形的气来完成的这些功能。

具体是不是咱们之后再说，对吧？所以气与脏腑就代表**你这个脏器的功能，要和这个脏器的本身，它的实体要相匹配**。

我心脏就这么大量，就这么多能量，一分钟就应该跳个 70 多闪闪，我现在一分钟跳个 90 下， 100 下，那是不是它的功能亢进了？那功能亢进之后，时间久了就会累及这个脏器，慢慢的时间久了，心肌开始什么水肿，然后开始什么有什么脉动而开始硬化，那这个就是它的气和它的脏是不合的，不平衡。同样还有很多其他的脏器，都会有相应的例子，咱们就能理解就行这是气与脏和。

**气与人和**

那最后气与人和，有了气与脏和就好理解了。

我这个人就这么多能量就能干这么多的事，我就是个给人摸脉，看看病，指导用穴的一个小小的中医技法传承人，你非让我去，一年赚 10 个亿，我做不了对吗？臣妾我做不到。那这个如果我非要做到的话，那是不是我的气和我的人，它其实是如何的？这叫什么？这叫心比天高，命比纸薄。最后我把自己累死了。可怜吗？可能可怜，但是活该，是这么个道理的。所以到这儿就变成了你这个人能不能认清楚自己，我该做什么，不该做什么？这是你对于一个人而言。

那再往上说，**每个人有自己的气场**，我的气场会给人一种相应的感觉，可能有些人觉得，哎，我这个人很严肃，有些人觉得我这个人很搞笑，人家阿姨觉得我长得很帅，嘿嘿。靓仔哎，靓仔，对吧？这些都是我给别人的感觉，但是有些人给别人的感觉和他的本质是不一样的，这个人看谁都这么看，给人感觉得很不好，对吧？感觉低的都跟着谁要打架，这是他给人的感觉。但其实是什么呀？近视，看不清楚，我遇到过看的人看谁都这样，感觉特别坏感觉你干嘛啊？找事那种感觉是吧，其实这是谁看不见，或者说有些人他本身，哎，是**很胆小的，但是他会给人一种很嚣张的感觉**，这些都是他的**气场和他的人是不匹配**的。那这种不匹配其实也会让自己是他这个装，说白了就是装出来的，装的会很累，那时间久了也可能会有情志的问题。那好，这个是一个人对另外一个人，那再往哪往出？咱们整个这个环境也会有咱们自己的气场。

咱们今天来的主题是学习中医，学习导引按蹻。那这个时候小朋友我就是不想学，是吗？我不是来干这个事，没有针对你意思，只是你让我坐在这来，你举个例子，或者说不是他来了个人，我就把脚翘在桌子里，我就随你，我就不想好好学，我就是来捣乱。那这个时候怎么办？那咱们**这个气场自然会排斥**，那他这个人和整个这个气是不是也是不和的？跟这个气场也是不和的。那咱们会让他怎么样？咱们会让他两个字出去，（滚），这是一个词，哈哈哈，温柔一点，温柔一点。哈哈哈，我都忍着没说出来。

那这个时候这是咱们的小环境，你再往还能往大了说？再大的气场，你不咱不聊什么天人合一，对吧？这个很多老师已经把天人合一已经聊烂了。天人合一咱们自然知道，不但不说和天地合，太大，咱们暂时够不上，你**至少跟这个国家和**。

那个我有个**师弟龙哥**，哈哈哈，它是个**标准的愤青**，**经常抱怨社会的不公**。就他只是抱怨一下，OK？但至少他抱怨来抱怨气，他自己很难受对吧？他自己也会把自己变得很好。你再过分一点儿。突然有一天龙哥变成了反社会人格了。嗯，开始破坏社会秩序了，国家提倡和谐社会，他非要搞点不和谐因素，国家不会让他出去，但是国家会让他进去，对吧？总之是你，你要离开这个环境，**整个的大的气场会排斥**。

这个，其实说白了说是咱们用穴位的目的，那么**导经正通、引气令和这些都是用穴位的方法、手段和目的**。但是**当你把用穴位的方法、手段、目的搞明白了之后，你这个人也会变的，更平和一些，更能适应这个环境一些**。或者你就会告诉你，我跟这个穴位其实没啥区别。这也是龙哥为什么近几年其实随和多。是吗？因为你每天看到的验证的是一种规则，这个就是你说它是什么，其实就是事件法的规则，你这个规则你是扛不过去的，那你只能遵守这个规则，那遵守这个规则，其实从咱们导引按蹻的角度来说，要做到的就是这些导引正通，引气令和，让经络更加通畅，气血、脏气，包括你这个气和你的人，要品。

我也见过很多人长得是郭老师的身材，脉象是小女孩，这个脉象的强度，平衡、平衡，但是那他这个人就不配，对吗？这个就其实就是具体来说，**气与人和其实就是映在最后这一条了，他自己气血是平衡的，气与脏也是平衡的，但就是跟这个人搭不上也不行。**

**按蹻是手段，导引是目的**

那好，咱们导引按蹻这样有多爽。

**按蹻是手段，导引是目的**，咱们要**通过点按穴位来达到导经正通、引气令和的目的和效果**，然后这一段是咱们很多人也都看过了，是黄帝内经上面记载的导引按蹻的这个原文的描述。

|  |
| --- |
| “ 中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也。  故圣人杂合以治，各得其所宜，故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也。” |

咱们再说一遍。中央者指的是中原地区，其地平以湿，所以天地所以生，万物也众。

中，中原地区地势平坦，气候湿润，各种天地之间各种什么植物、动物、农作物、人牲畜都能在这正常的生长繁衍，

在这儿生活的人食杂而不牢，这就是其实跟咱们现代人很像，吃的多，吃的杂，劳作少，这就是为什么现代人阳虚的，这是现在的一个主流社会的主，是阳虚的。你别看咱们每天吃不少东西，每天咱们尤其广东这边很注意进补，各种补，动不动，上次我来那个来广州差点给我补流鼻血了。吃啥？海陆大餐，猪肚鸡汤，里面放甲鱼，放鸽子……

但是就算这样，就算你天天吃这种东西，有很多人该阳虚还阳虚，为什么不劳？劳作什么？所以说劳作的目的是什么？是**把这些吃掉的能量要用掉，用消耗掉**，这个能量，有的时候我觉得跟钱很像，这就是那句话，**花掉的钱才是你自己的**。对于身体来说，这些能量你吃进去了，你把它用掉了，**在用的过程之中，它会滋养你的肌肉，滋养你的经脉，滋养你的骨骼、滋养你的皮肤，它才是一个从内向外释放的过程**。你吃进去了之后，要把它释放掉，才能被身体扼住，才能吸收，你才能真正强壮起来，强健起来。但是你光靠吃，**你没有释放的过程，只能堆积在身体里面，堆积在身体里边时间久了，这都是淤滞、痰湿，或者说是什么一些邪气**。

那在古代十杂而不牢，人家主要产生的疾病是什么呢？痿厥寒热，故其病多痿厥寒热，这是 4 种病，

**痿症——萎缩——肌无力、吞咽困难**

痿，痿缩的病，是痿症，只不过现在很少有人提这个。萎症，对吧？是由大家有很多见到的，有很多什么各种肌无力，或者有很多老年人吞咽困难，有听说过这样的问题吗？有很多老年人为什么要插鼻饲？人家正常能生活，但是就要插个鼻子，就是因为他吞咽困难度会呛到自己。这个你去西医检查应该会怎么说啊？就是这个咽喉，这里的肌肉萎缩了，没有力气了，他不知道什么时候该咽，什么时候不该咽，那这是痿症。

**厥——上逆——脑溢血、脑梗、心梗**

厥，是一个纯中医的概念，它是个**上逆的病**。以前史记里边说扁鹊治国，太子尸厥，最后就是这个厥字，还是说扁鹊去给国的太子治疗尸厥？尸是尸体的尸，什么叫尸厥？就这个是古代一部的很笼统的划分方法，就说白了他现在的话就是重度昏迷，你昏迷了，然后各种体征很微弱，呼吸心跳都很微弱，在古人看来就好像死了一样，就好像尸体一样。所以说管它叫尸厥。那这种厥代表什么呢？都是气血上逆，按现在的可能一般比较常见的触发这种厥症的方式都是什么？**脑溢血、脑梗、心梗**都是，但总之都是气血逆上，它是一个**上升产生的问题**。

最后寒热。

A：老师，我想问一下，就是心里的脑梗不是血管堵了吗？怎么是上冲呢？

Q：哎，血管堵。哎，为什么心梗？你看心梗，脑梗的血管堵会让人昏迷。为什么？就是因为气血生它，我脚上血管堵，很大的问题吗？不是很大的问题，那么这个人还会意识会清醒，它同时这种，它这个只要是气血上逆，相当于是因为气**血上逆所以导致它堵**。是这么一个因果关系的。那个脑出血跟脑梗，其实**脑出血就相当于是那个冲的太厉害了**，那种血管破了。

可以这么理解，脑梗其实也一样，就是它只是冲得太厉害了，把这个血块顶上了就冲破了。哎，没有冲破，只是堵住了直上，是还是上逆的问题，还是上逆，所以这就是为什么这种不管是脑梗还是心梗这样的人通常都犯所有高血压的。**高血压它其实是一个上逆的问题**，之后咱们会专门讲高血压。

**寒热**

寒热咱们就很常见了，**现在大多数问题都跟寒热相关**，在古代也一样，在古代人家这些病都用什么来治？其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出也。

后面还有一段，这一段是黄帝内经里面异法方宜论的一个总结，为什么把这一段还拿出来放在这里？其实想跟大家说一下，就是很多医书你在读的时候，为什么很多老爱读原文？并不是说人家全看懂了，译文不用看了，**是因为你看原文的时候，你能从中理解出一些不同的意思，你可以根据自己不同的境遇、不同的状态学习的不同阶段，你有一些不同的体会和领悟**。

**故圣人杂合以治，各得其所宜**

就比如说拿这一个来说，其实你可以解释成完全两套不一样的法。后面这段是故圣人杂合，以至各得其所宜。译文是怎么说的？说圣人其实就是代指**医生**，同时圣人在黄帝经前面的篇幅里边有很具体的介绍，咱们有兴可以看一看。

**杂合以治**就是我能把前面介绍的**针灸砭术灸导引按蹻，我能把这 5 种方法融合在一起去给人施治**，并且能各得其所宜。每种方法我都用得很恰当，很合适。

这是译文的解释。 你同时还可以有另外一层解释，是什么呢？圣人杂合以治，你把这个杂合理解成什么？现在有很多不知道该如何分科的病毒叫什么呀？叫**疑难杂症**、**杂症和并症**。这个人又有高血压，又有糖尿病，又有失眠，同时还有什么起夜尿频，合并在一起的病，**杂症、合并症都可以司治，并且各得其所宜**。

**故治所以异而病皆愈者**

每种疾病、每种症状它都处理得很恰当。模式，需要怎么样？故治所以异而病皆愈者，就是你不管你用什么样的方法，用不同的方法，或者说治疗不同的症状，不同的疾病都能治好。

**得病之情，知治之大体也**

你需要有什么样的素质？需要得病之情，知治之大体，这又是一个道路，是从大体出发了解病情，从而是。

比如很多人问我说，老师，我这个我能不能做个艾灸？我能不能插针灸，或者说老师你看我现在正在吃这个药啊，你觉得这个方式我能吃吗？就为什么他们会问我这些问题，我也能给他一些建议，就是因为你最终**学到最后，你学的不是一个方法，你学的是人体如何运转，你学的是人体的这套机制，你把这套机制学明白了，你用什么方法套到这套机制上面你都能套明白**。所以这个才叫从大体出发，了解病情自然就知治，自然就知道该如何治。

（那老师我想问一下，那个 8 纲辩证的话，他那个导引还是从那个阴阳医疗部署吗？是，那有时候我的那个虚实要如何理解呢？

一点点来，这就在后边，明天的内容你非现在问）

**导引按蹻之中的点穴法（黄豆点穴法），道家流传**

导引按蹻其实在我们家传的这一支就是在整个历史上面都还是比较少见的，因为相当于我们这个严格来说应该算是**导引按蹻之中的点穴法**，而这种方法在之前有 5 集的记载，是说相传宋太祖宋朝的开国皇帝，然后当时和他的皇后俩人都得了一种怪病，而这个病没写是什么问题？皇上的病一般都不细写。

然后这个时候人家各种太医医不好，有人推荐了一个民间的一个道士，因为道长过来，我要给他治病，据史官记载，这位道长用黄豆治，用黄豆放到穴位上。于是这个历史上很多人就开始犹豫来，为什么是黄豆？为什么不说绿豆？为什么不说花生？不是毛豆？开始争论这件事情，但其实大家想象一下，黄豆在穴位上待不住，对吗？那你把黄豆放到穴位上，是不是得要用手按着它？那如果说咱们**导引按蹻，让你保持离穴位一颗黄豆的距离，如果你的手跟穴位的相对的空间能保持静止的话，有没有用**？

咱们做一个小实验，把手张开。有些人看过我那个公众号的文章，对吧？另外一只手指无论哪个手指都行，对吧？大概隔开这么远的距离，然后闭上眼睛，哎，慢慢的拿手指画圈，你闭上眼睛去体会手掌上面有什么感。

有感觉吗？有些人能感觉到这个手指的旋转还有别的感觉吗？这个手掌有些人没感觉。

有一个圈。

还有别的吗？你有啥感觉？大点声我听不见，在冒热气。对，这个很多人会有这样的感觉，在冒热气，或者说他觉得自己手有点麻，有点胀，对吧？

大家回去也可以尝试一下找家里人，然后你闭着眼睛，你给我转一圈，别人给你一个，看看你有没有感觉。那这个感觉是什么？其实你感受到的就是你手指上的气，那你离开这么远的距离，你就能感受到手指上的气，代表着全身，其实**你每时每刻都是有气在向外发散**。这个气你如果放在中医上来说，这种气专门有一个名词叫卫气，防卫的那个卫，这种**气就是要不断的向外发散，通过不断的向外发散，你才能把外界的邪气给推出去**。

那这个时候你隔着一个黄豆，是不是照样可以给人导引按蹻？是可以的，那为什么非得是黄豆？中央可以这么理解，人家是中央，他是黄，属土对吧？可以。

但是在我们看来关键在于皇上，皇后不敢摸，隔着比较好。对，你隔个东西你就不会碰到他了。不会剁手对吗？这玩意你给皇后盘一遍，哈哈哈，不是剁手的问题了，只是剁首级的问题，对吧？所以当时这个道长顺利的给皇上跟皇后把病都治好了，皇上最开心把现在武汉旁边的刘座山叫青山，专门封赐给了这个道理，而且御赐封号青山道长，都是只能算是故事是吧？没有办法把它当做医案来看，具体没说什么问题。

所以说**这个东西在道家其实是有流传的**，以前我父亲也遇到过一位道长，但是当时因为就是我父亲估计也是崩溃了，跟所有人都要解释什么叫导引按蹻，后来当时那段时间也是气功热，后来就我爸爸给起了个大家都好明白的名字，叫**气功点穴**。这一听都明白，对吧？哈哈哈，后来那个道长给我专门过来跟我爸说说，小傅，你们家这个不叫什么经络点穴，你们家这个叫导引按蹻，我爸高兴坏了，哈哈，知己对吗？终于有人知道这是啥了，跟道长交流了好久，说这个**道家有一些典籍里边说记载着这是一种很高深的法门**，但是一听这个，我爸心里就咯噔就沉，往下就沉。为什么呀？**一般高深的把法门都是失传最早的**。哈哈哈，都失传了，都高深对吗？**被传下来的都不高深**。行，咱们闲篇就少说。

**阴阳理论**

**阴阳**

刚才有人问了，说八纲辩证是不是从阴阳开始，说，任何一本成体系的中医书籍都会从阴阳，同时我希望我把阴阳能说得更具体一点。所以说具体解释什么叫阴阳关系，我就不给大家具体去解释了。你要让我解释，可能未必有那些老专家老教授解释的那么那么文词优美，直接。

**阴阳自和与平衡**

咱把阴阳关系先看一遍，同时大家都是中国人，对吧？中国人天生对阴阳是有一些自己的理解，有什么看不懂的问我，在我看来，**咱们用的最多的是哪一条？是阴阳的自和与平衡**，就是你的**阴阳，它本能的会试图尝试着回归一种平衡的状态**。

比如说你今天空调吹风吹多了，着凉了，为什么会打喷嚏？就是因为你在打喷嚏的时候，你的所有的毛孔都是会在被打喷嚏那一下会张开的，这个张开毛孔的目的就是为了把这些寒气给逼出去，所以你会哎，出了风哈，去打个喷嚏，哎，寒气出去了好。这也是为什么有些人打喷嚏呢？给自己打累了，多打几个鼻炎的那些人多打几个，连着打十家十个喷嚏，感觉头晕是眼花的，就是缺氧，这就是所以这个其实也是**身体它本能在尝试回归平衡的一种方式，和它努力的一种表现形式**。

**导引按蹻，帮身体一把**

很多咱们的这种症状都是这样，比如你阳亢的人，你可能就会失眠，为什么？它就是不让你睡，让你把这些能量要消耗掉了，你不阳亢了是不是就能睡觉了？阳虚的人他就会让你嗜睡，让你多睡多休息，减少阳气的消耗，这些都是身体本能的阴阳自和平衡，它本能要回归一种平衡态的表现。那有了这个概念，其实咱们**导引按蹻用的就是他尝试着在试图回归平衡的过程之中，你帮他一把**，你要搞清楚到底什么，到底什么症状，什么样的表现，是他在尝试恢复适合于平衡。

比如说，唉，有很多人老问我说，老师，我这个为什么我用完这个穴位之后有补完阴陵泉，我这个可能往上顶的很难受，怎么能让他不难受？既然它是一种上逆的行为，你给它降下去是不是就不行了？但是它为什么会往上顶？

为什么会往上顶？就是因为他告诉他，他在用这种方式告诉你，唉，你这里是有淤滞的，你这里有淤滞，我补了阴陵泉，哎，补脾有帮助升清的这种能力。所以说你会有这种幸福的感觉。很多人，你看你怎么解读这个事情，你要是能找到他这个阴阳自和与平衡的这个状态，那你说白了你应该干什么呀？这个时候你正确的思路应该干什么呀？

你应该干什么？

降下去吗？应该降下去吗？

你应该通淤。

哦哦哦.

对吗？**你应该通淤**，你把这里淤滞给通开了，你再下次再补阴陵泉，它是不是就能升上来了？他就不会顶住了？他不会卡住了，这个才是身体想告诉你的东西。**身体并不是想告诉你应该把它降下去**。你给他降下去了，他还在这堵着呢，我帮他一把是吧？对，你要帮他一把，因为本身就是，对于脾来说，升清是不是一个正常的行为，对吧？是，咱们听过脾脏的课，脾主生清，这是一个他脾正常的一个运作方式。你让他恢复这个正常运作方式。

**阴阳不是简单二分法，是一个你看待事物不同的角度**

所以说阴阳的概念它是一个，不是一个简单的二分法的状态。**阴阳是一个你看待不同的角度**，就好像刚才有人说我降下去行不行？也行，至少不难受，对吧？那同时对于任何一个事物来说，其实你都会有不同看待它的角度。

比如说，哎，我这前面还有张桌子，这张桌子能分你一样吗？可以，怎么分？上面有是阳，里面这下面有一个，哎，阴对吧？

上面桌面这里是阳，下面是阴，可不可以？可以？没问题。

**坐北朝南，左升右降**

就是因为你所有的东西你都能随便分阴阳，所以古人给你做了一些**很基本的限定**，就比如说古人规定天为阳、地为阳，这个相当于它规定了什么？上面的是一样，下面的是，还有一些像是什么左右，对吧？左为阳，右为阴，这个事儿其实就是他有关，他的原理在什么呢？海洋，咱们现在看风水都希望要什么样的位置？坐北朝南，对吧？所以说你看古人的地图都是他哪通房都会写在上面，现代地图都是反着的。

看古人的地图都是这样，为什么是这样？是因为你看这张地图的时候，相当于你是坐北朝南的。艾米是一个政委，他认为坐北朝南是一个政委，这个是只有咱们汉族人就是汉文化。是这样的。

之前我跟郭老师去游学。嗯，看其他的什么鲜卑族，他们建的宫殿、什么庙宇都是坐西朝东的，他认为东方是太阳升起的地方，所以东方是神圣的，最后都是朝向东方。但是咱们北汉人就是所有的都是坐北朝南的，因为南时就坐北朝南，是个正北。那你在坐北朝南的时候，左手边是东边，是太阳升起的地方，右手边是西边，是太阳落下的地方，那这两个语音东边更阳，所以说左为阳、右为阳。

不知道大家有没有去过北京，北京有两个地方，左安门、右安门、天安门、地安门，是一南一北，对吧？左安门、右安门、左安门在东边，就是**你从故宫的角度来看**，这边的左安门在东北，但是你现在的地图给它整个反过来，你就会发现左安门在东边，然后你就在一个在你的现在地图的右手边，就会发现它很奇怪，但其实你从故宫的角度去看，那边比祖国那边是右是很顺畅。

那同样这张桌子还说过，这张桌子还有没有别的分析？两种方式，内外内外可不可以分？也可以分，我左右分，那边朝阳光，那边是，这半边是阳，这边远离阳光，这半边是阴，行不行？不可能，所以阴阳分阴阳。

**看阴阳要确定整体**

首先不要那么纠结，你可以有很多种分法，**咱们说这个人阳虚，阴虚是不是也有很多种分法？有很多种角度**，说你这个人说阴虚，比如你这个有形为阴，你的这个**动脉硬化**，那是不是有形的东西出现问题了？说你阴虚可以吗？可以。然后这个人呢？他**心肌缺血**，血虚是不是也可以叫阴虚？合理，这个人**干燥，津液不足**也可以调进去，同就是一样的，就是**你可以有不同的角度，都可以分阴阳**。

所以下次再有人给您摸脉说你阳虚，你就要问呐我什么阳虚，对吧？你上升的力量不足，可不可以叫阳虚？可以，我的气不足能不能叫阳虚？可以，我发散的力量不足，能不能叫阳虚？也行。我到底是哪个不足？我原本是气不够，然后那我现在补完阳我多发散。我补了阳吗？补了阳越补越虚，对吗？能理解这个道理吗？同样就是看看阴阳的时候要确定什么，**确定整体**。之所以刚才会出现那种我气不足，然后补完阳之后多发散，之所以会出现这种悲剧，就是因为你的整体没有搞清楚，你如果说以**发散和收敛去分阴阳**，发散为阳，收敛为阳，那我以**气血去分阴阳**。这人整体**全身的能量，我给它分阴阳**，是不是？气为阳，血为阴，也就是意味着同一整体下的阴阳，你拿放在一起去对比，放在一起看到底是阳虚还是阳亢还是阴虚，怎么样？你能拿在一起去说，去讨论不同整体下的阴阳，不要放在一起讨论什么叫不同整体下的阴阳。就是，就好像我问你， 10 米和 5 平方米哪个更重？这样的问题能回答吗？有答案吗？没有答案。那好，我跟所有的线下课同学，现在包括一些线上课的同学也都开始做这个约定了。咱们打的这个问题，哈哈，咱们大哥，谁问了这样的问题？一定会有人问这样的问题，嗯？谁问了这样的问题？在群里发 20 块钱红包，啥？ 10 米和 5 平方米，哪个更重？这样的问题一脸出毛，什么问这样的问题，对吧？就跟你俩一样，欢迎大家多问问题，但如果我给你的答案是你这个问题值 20 块钱，知道要干什么了？知道了吗？

这个问题是不是同一个整体下的分阴阳的问题不同整体下能不能对比？稍微想一想。

在这里我帮大家总结了一些和中医相关的阴阳概念，**上升为阳，下降为阴**，这个好一点源于哪？源于天为阳，地为阴，后边**发散为阳，收敛为阴**。这个也好理解，把前两条连在一起，能组合出一个物理定律，**热空气上升，冷空气下降**，再往后**动为阳，静为阴**。由它引申出来的是，**白天为阳，夜晚为阳**，再往**后无形为阳，有形为阴**，然后抄下来，对吧？那你们先抄。

**无形为阳，有形为阴**

我反复的来解释这个无形为阳，有形为阴。

道德经里边儿有一个概念叫有形为体，无形为用。这个概念我一直想找一个东西来给它去形容它，今天找到了一个特别合适的东西。投影仪，有形，有形为体，无形为用，咱们用的是它的无形的东西。身体其实也是这样，咱们这个躯壳，咱们这个肉身是有形的，那最终咱们活着活的是什么呀？活的都是咱们的精神世界，咱们的灵魂在，所以能够活着，这些无形才是真正咱们每天创造的，每天使用的，每天感受的这些东西。

那什么叫这个？这个就是**阴阳和则生**，这个和指的是什么？就是**你的精神、你的灵魂和你的肉身是合在一起的**，这个叫活着，对吧？分则死这个概念听起来很简单吧？听起来很简单，但是咱们要调，咱们学中医调的是什么呀？**调的是有形的这个身体**，对吗？咱们调的是有形的这个身体。那在这儿这就是为什么我总是跟大家说不要学中医，不要学的很纠结，是因为**你调的只是你有形的肉身，你最后真正用的是你无形的这些精神世界、精神状态**。

**你调完身体的目的是什么呀？是高高兴兴的过日子**，你为了学中医，为了调身体，给自己调的每天跟清教族似的，又痴斋又受戒的，啥也不能看。想吃口肉不让吃，想吃点水果不让吃，想洗个澡我不让洗，苦的，哈哈，对吧？就所以不要把这个学医，不要把这个目的搞错，**学医学完乐乐呵呵就得了**。

现在真的很多人不叫学中语，信，叫信中医。对，中医不需要你信，需要你用，用就行。什么才需要信？宗教需要信，中医不需要你信，对吧？它不是个教派。

然后从有形为阳和无形为阳，有形为阴引申出来的**气为阳，血为阴**。

这个刚才也说过了，再往后**表为阳，里为阴**，这是从哪来的？这是从**发散为阳，收缩为阴**这来的。你发散完了是不是发散到体表了？收缩就收缩到体内去了？最里为阴，表为阳，最后还有一个人体阴阳的划分，**上为阳，下为阴**。这个事儿好理解，跟那个上升为阳，下降为阴是一样的。上下的分界线，肚脐，记住**以肚脐为分界线，上为阳，下为地，左为阳，右为阴**。刚才解决了，而且同时大家可以知道心脏偏左一点，然后心脏运动的多一点，也可以说左边动的多，右边相对更阴一点，**后为阳，前为阴**。

到这儿来说，美军专家教授解释为什么后背为阳，前胸为阴。解释说以前都是农民老趴着那儿种地。有听过这个解释，晒后背，晒太阳晒得多，所以后背为阳，前胸为阴。扯淡，一看这哥们从小没挨过揍。你挨揍的时候怎么挨揍？你是不是攒着对吧？抱着头攒着膝盖，后背给人打两下，踢两脚。得了，别打肚子了。

它这一撺是不是就这个是表，这个是里，所以它是一个**表为阳，理为阴**的概念，对吧？挨打都这么挨打，没有人挺着胸顶着肚，来，往这儿走，对吧？可能有这样的人，反正大概率都被自然界所淘汰了，别说的那么直。哈哈哈，文化人，这样还有什么问题吗？都没问题。好，太好了，不敢问了是吧？有啊，来，我胆大。

A：想问，就是这个阴阳。我想问一下，就是我们如果辩证的时候有用阴阳的话，那就是八纲辩证，其他的是辅助，我们还是可以不考虑？

一项一项的讲。

你叫我问对吧？

我说这个里边还有问题吗？对吧？

**脉诊入门——数字脉象**

**阴阳概念的使用——摸脉**

来，咱们先说说这个**阴阳概念怎么用**？特别好用，我买，有上过小小班的吗？一个两个，三个。行，首先咱们摸脉要知道几个手指摸脉，三个手指，然后给自己摸脉的时候一般是反着这样摸，然后这个大拇指这一侧叫桡侧。桡侧这有个高骨头，能摸到吗？能摸到，都有高骨头。恭喜你们，真好。把中指卡在这个高骨头的最高点，然后把纸肚放在骨头旁边的脉搏处。上次有人，我上次说完卡在最高点，他问我老师不跳，我说是你摸骨头上肯定不跳，对吧？骨头旁边有脉搏，摸到脉搏处您先别拍，您先摸。您现在找着了比什么都强，对吗？现在找了比什么都强。

中指所在的这个位置叫关脉寸，关尺中间的这个关的位置，放到这里之后，把食指和无名指放在中指的两侧，就变成了这样的一个手势了。都一样，食指所在的这个位置叫寸，中指的位置叫关，无名指的位置叫尺寸。关尺，有问题吗？好，现在开始摸自己跳不跳。还有几个人没说话，哈哈哈，两只手都摸摸，看是不是两边都跳。

**一方面看是不是两边都跳，另外一方面看是不是每个手指头底下都跳。**

**摸脉是一个一个手指摸**

然后记**住摸脉是一个手指的摸，食指先去摸这个寸脉，另外两个手指不用力就稍微搭在上面就可以了**。**寸脉摸完，后把食指可以稍微翘起来一点，中指用点力看看中指下面跳不跳，然后中指放松，无名指下面跳不跳，换另外一只手**，都跳吗？

回答我一下，要不然我特别心虚。

跳，跳。

后边有三个人老不回答我跳不跳？

跳。

对，都回答我啊。

往前小弱强弱没关系，能摸到跳，哎，咱们就能学，对吧？我就看你们跳都摸不到，我后面讲的就全白搭了，对吗？为什么反复确认大家跳不跳？是因为会有个别的人，他的脉不在这个位置，偶尔会出现**反关脉**，它会反到这边了，**反到手背这边**。或者有些人是叫**斜飞脉**，就是寸脉，食指这里是没有脉的，**这根血管拐到旁边来了**都是有的。所以说要反复确认大家都跳过那儿，好跳，我就能往下讲。

**寸关尺——天人地，**

这个寸、关、尺三个位置，这三个位置，咱们在中国传统文化上三专门有一个名词叫三才。什么叫三才？就是天、人、地，这叫三才，就是把这个世界三分分成了天、人、地这三个概念，那同样在这儿也可以用这个概念，寸代表天，关代表人，尺代表地。

那这个时候天是属阳的，属阴的阳的，属阳的，人是属阳的，属阴的，阳属阳的。对，咱们这个，咱们是，这叫阳间，对吧？都是活着的，都属阳的，这活的多精彩啊，别磕了嘴。然后尺地是属阴的，阴，对吧？天为阳，地为阴，中间加个人也是阳，这个三才。

那你摸脉的这 3 个位置也是代表你身体的阴阳，**寸关摸的都是属阳的，内容尺是阴**，那同时看这些数字505040，这个我给的是一个标准值，也就是说**两寸关左右手的脉应该是一致的**，**然后两尺脉也是一致的，但是会略弱于寸关脉**，也就是阳这边跳得更强一点，阴这边跳得更弱一点。可以理解。你要如果说你的阴跳的比阳还强，那是不是有问题？所以不要去追求强弱，中医追求的是平衡这个概念标准。

**数字脉诊**

那这个时候给自己摸脉怎么摸呢？这就是哎，我研究的一个叫数字脉诊，把脉象化为数字，但记住，数字脉诊是一个摸脉的学习方法，而不是脉诊法，就**它不能作为你最终给人去诊断的依据，但它可以作为你学习过程中的一个学习工具来用**。能理解这什么意思？好，那这个数字脉诊要怎么摸？以你的左寸脉这里作为标准值，先去摸你的左寸脉的强度，记住这个强度咱们姑且就管这个强度叫做标准值，50，它是标准平时，然后把剩下的地方脉和左寸脉去对比，比如摸完左寸脉了，记住你的 50 是多强了，然后去摸你的左关跟左寸去对比。

比左寸强你就写一个更大的数字，咱们那个教材上都会有表格，都看到了会有这样的表格，如果你的左关比左寸强，你就写个大一点的数字607080，强多少都行，你自己去分析，强一倍你就能写 100 也没问题。强出好几倍去，你写个 250 我也没意见。嗯，然后再摸关脉，摸完了摸尺脉还是跟左寸去对比，如果比左寸弱多少？多一点就写40，然后很弱要写什么1020，摸不到就写0，摸不到就写0，然后开始摸右手，右寸也要和左寸去对比，记住右侧也是和左寸，所有的脉都和左寸去对比，明白了吗？好，那开始给自己摸一摸，然后一定要写上，一定要写到纸上，摸完的这个脉象一定要写下来，你光脑子里想一遍，不行，一定要写下来。

行了，摸完了之后再休息一会继续讲。

**D1-导引按蹻-线下课-基础班-20230728-2（1.5H）**

都休息好了吗？可以了，咱们接着讲，你的错别名。

**数字不需要精准，看的是趋势**

是 60 吗？还是70？无所谓，反正就是比较强。所以说这最终你写出来的是一个你象的比例，强弱的比例，只要你最后能看出来，关比寸强就行了。**能最终能看出来谁最强谁最弱就可以了**，对吗？一个手段，对，它只是一个手段，而且你最终分析的是，**最终分析的也是谁最强谁最弱**，**分析的是一个它的趋势，你具体是 60 还是 70 还是65，不重要不重要。**

**《脉经》、《濒湖脉学》**

我那个甚至说不要把这个数字写，上次我看了一个人随便一看，写给我写了个 72. 5，我说你这怎么算出来的？你是我公式嘛，对不对？这公式不是我标的，一样是正数吗？来咱们看看都不一样是什么情况？一个一个说，因为我刚才给的那个505040，它是个标准值，建议的标准值，这个不是我建议的，这个是这套方法是从《脉经》上学来的，脉经是第一本专门写脉象的，是晋朝的脉学。

现代的。一般大家看脉学看的比较多的都是李时珍的《濒湖脉学》，但是李时珍《濒湖脉学》是要在建立在之前脉经的基础之上，所以说很多脉经里面的概念你是要知道，

**两寸关脉在一致，两尺略弱**

**以左寸为标准，心为君主之官**

比如说很重要的一个概念就是**两寸关脉是要一致的，两尺脉是要略弱一寸关脉的**。这个概念包括说，哎，**以左寸脉为标准**。为什么要以左寸脉为标准？因为左寸脉代表的是心脏，**心为君主之官**，以心脏作为标准。

**追求强平衡，容错率高**

那好，看第一条**阴阳平衡的就是要接近正常的标准**。接近这个标准值意味着什么？意味着你身体的气血，这个脉的强度代表你的气血多少，那气血是平衡分布是合理的，所以你的结果才是会接近正常脉象。但是在这个这一条里面有可能有两个可能性，第一个是你的**脉很强，还接近正常**。另外一个是你的**脉很弱，但是接近正常值**，那这两个都是平衡的，对吧？只要你是接近正常值的，就是平衡的。

咱们追求的是强平衡还是弱平衡？强平衡。强平衡意味着什么？意味着你的**气血足且能维持平衡**。如果是弱平衡，气血少能维持平衡，这中间的**区别**在于什么？在于你的**容错率**。

比如说咱们举一个特别不恰当的例子，咱们现在打仗，大家需要连夜跑出这个城市，跑到乡下去。这个时候强平衡的人因为它的气血多，所以它能消耗的，它就比别人有钱，对吗？它能消耗的量就多，并且你可能跑得很累，跑得很辛苦，一方面它不容易受邪气，另外一方面它可能很快能恢复回来。

但是弱平衡的人可能很容易这个平衡就被打破。为什么被打破？因为我该吃饭的时候没吃饭，我只能吃热乎的饭，大家都是冷食。这个东西太硬啦，消化不了。该到我泡脚的时间了，没泡脚对吧？该到我们揉肚子的时间了，没揉肚子。也就是说它的**弱平衡是有限定条件的**，我必须要每天泡脚、揉肚子，早上起来喝温水，按时吃饭，不能吃太硬的，膳食要合理。那就维持这一堆限定条件的情况下，我才能维持平衡。但凡哪一个条件没符合，我这个平衡会打破。这就是强平衡和弱平衡的区别。所以说咱们是要在**维持平衡的基础上越强越好**，这就意味着**在维持平衡的基础之上，你的身体能容纳更多的气血**。

**脉象——阴虚阳亢**

那好，第二条阴虚阳亢，你所有的脉**左右是类似的**，但是**上高下低**，什么叫上高下低？咱们说了寸脉是天，对吧？就是你的最强的数字在寸脉上，可能你的数字写在是什么？ 50，30，10，这是不是一个上高下低的数字？这只是举给大家举个例子，那这样的上高下低代表什么呢？代表你在**属阳的位置的气血更多，属阴的位置的气血更少**，所以说它是阴虚阳亢，关脉10基本就摸不到了。

（有个同学提问）

角度，咱们这个先看，按照这个去分析，嗯，就是可能你的症状是由阳虚引起，但是你整体还有阴虚的问题，就是相当于就是、就是如果你想解决这么多人可能把。等到那个时候你阴虚的问题，所以想要去跟或者说想要身体维持平衡，那个时候才需要这个是一个调理思路的问题。

就并不是说你这边分析出来你是一样的阴虚阳亢的，你补阴好吗？肯定好，但是你未必补得起来，**这个是解决手段的问题**，这个咱们**现在聊的是一个诊断的问题**，就是，咱们先把模板先学明白，咱们再说后一步，对吗？

**脉象——阳虚阴盛**

好，下一个。那和它相反的阳虚阴盛左右，类似数字下高上低，他可能你摸出来的脉象可能是，7080，类似这样的一个组合。

**脉象——阴阳两虚**

还有更惨的阴阳两虚，整体都很弱。 nine palm，

**脉象——阴阳不交**

后边就该玩出花了，阴阳不交，上下正常，也就是你的寸脉和尺脉才能相对正常。但是中间的关脉是很多，咱们的身体的气血应该是上下是一个循环起来的，但是你的**中间很弱，代表你中间没有气血**，那意味着什么？它气血没有循环起来，上边运行上边，下边运行下边，谁也不理谁，心肾不交，就是失眠就属于这条，

（ 同学打岔

往后听都你问的这些问题，最终我都会讲，别着急。

不是我就是你先把这一块先研究明白，这个阴阳不交能理解吗？在讲的时候我就问题出来了，就是可能我就是这个时候就有您每一次就是讲一次依然不叫做的病例，你能说两个，你先把你的问题先记下来，你记下每一个问题，每一个问的问题都最后如果你上完了 3 节课，你的问题没platform，是因为咱们现在要把这个阶段要先说完，把每一种脉象代表的阴阳状态，咱们是从阴阳引申到这儿来的，不需要把阴阳的状态先说完。需要加最终未给大家进行肾脏病例，但是需要把大家把脉象先掌握明白了，咱们再往病理引人他们，因为这是一个初阶的脉诊，之后还会有，这是一位脉诊，之后会有二位脉诊的。

那这个是一个很粗犷的一个概念，先把这个概念能归清楚，咱们深入下一步我才能到。能理解这个意思吗？嗯，就是你现在看了两台经济学的新闻，能让你去炒股吗？对吧？这个其实就是中国传统文化和西方的现代的科学思路上最大的区别。**中国传统文字化永远都是先告诉你宏观**，**什么是宏观？阴阳，咱们这是从阴阳引申出来的，阴阳是最宏观的东西，从宏观你能降到微观，你就能用出来的东西，降不到，那叫什么？叫百无一用。**是，但是西方的现代科学都是从微观开始，一加一拼凑，你最终能拼成一个宏观的东西，你是大奖，拼不成降，你中间，你从这儿到正装中间还差好几步。

所以我们 in doing 能理解吗？所以我建议你先把你的问题都很好，你把你的问题都先记录下来，）

**脉象——痰湿淤滞**

接着说。痰湿淤滞，上下都中间，大多数人这种，有好几个人点头，对吧？都是这种情况的。嗯，痰湿淤滞，为什么？就是因为食杂而不劳，你吃进去了没有？运作全堵在中焦，那堵在中间，这里上不去也下不来，这个东西最好解决，多点运动，这就是为什么模仿除外。大家多运动，大家都是这种情况，都堵在这儿，你运动完了都化掉，就是不动。好，非问我有没有别的方法，躺着就瘦。

**脉象——谁跟谁都不一样，混乱**

哈哈，最后一个谁跟谁都不一样。

（

同学打岔

讲到了，讲到了我女儿睡得最，谁跟谁都不一样的，这就是属于气绝本乱。这个到这儿就要去分析五脏关系，需要在我们海深处理过去分享。）

**脉象——单独某一个地方特别强或者特别弱**

最后还有一种，单独某一个地方特别强或者特别弱，咱们有这种情况吗？well，单独某一个位置特别强，或者是右边的单独整体就一个，就只有一个。 **6 个单独的一个，**像这种咱们就需要知道它到底是哪个脏器的问题。

**位置与脏腑对应**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 左 |  |  | 右 |  |  |
| 寸 | 关 | 尺 | 寸 | 关 | 尺 |
| 心 | 肝 | 肾（阴） | 肺 | 脾 | 肾（命门） |

这就是 6 个位置所对应的脏器，左边心肝肾，右边肺脾肾。

可能有些人问我为什么有两个肾，因为你有两个肾，**肾是唯一的一个在肾里面成对出现的脏器**，然后，包括肺也是两左翼，它是左右肺叶，它最终都是一根气管连的两个肺叶，它仍然算是一个肺，而不是算两个肺。

**左肾阴，右命门火**

A：左右两个肾它有什么区别？

左右分两个，其实都能分阴阳。右边是肾阴，左边是肾阳，右边这个也叫命门火。所以这就体现的是什么呢？阳中有阴，阴中有阳，阴阳互根。

所以很多大夫能摸脉这个人。肾阳虚，是怎么看的？就是尺，两尺脉一对比，哪边弱就是哪边虚。

两边都弱？

你要还要分哪边更多。

差不多。

那就是肾上的阴阳是平衡的。只能说肾脏的阴阳是没有问题的，可能和其他的地方比还是不行。但如果说你肾里边，你分肾阴肾阳，就是对比左右尺更弱一点，**肾阳虚，左尺更弱一点**。真的很多，就是在摸脉，就有的时候你分析明白了，就那你具体需不需要补肾？需不需要看肾阳还是肾阴？那这个是你对于整体的一个概念。

**心肝肾，肺脾肾**

好，然后这个要背左边心肝肾，右边的肺脾肾。这里只要背下来，你要是非说我背不下来，有规律吗？也有规律，但是你要想记住这个规律还需要别的。五行。

**五脏六腑与五行生克**

**五行相生**

五行是什么？金木水火土或者木火土金水。一般建议大家背木火土金水。为什么？这是按照相生顺序来的？

好，那五行相生相克大家知道吗？嗯，给我点回应。知道哎，确定吗？确定，好，不用我再讲一遍了。

相生相克就是，相生记得比较好，像课有同学就这样相生，大家就按照木火土金水这么去说就行，没关系，这个知识点我保证大家记住。为什么我从今天下午开始，每半天我会所有人问一遍，现场回答，而且我是挑着，对吧？挑着问你要还能记住，那说明是真记住了。

**五行相克**

相克，大家需要记得是什么是**相克，并不是要给对方搞死的**，它是**一种合理制约**。什么叫合理制约？咱们先随便举个例子，从这木克谁啊？土，可能咱们在南方感受不明，北方有一段时间北京闹什么沙尘暴，闹什么 PM2. 5，雾霾很厉害，或者沙尘暴那会儿比较好理解，它都是扬沙子，风吹过来都是沙子。当时怎么办？给了一个解决方案，最后现在被解决了。

**木克土**

种树吗？种啥种树？植树造林，防止水土流失。这个就是一个最典型的木克土，空气里边风带来的都是沙尘，代表什么？代表土。那我需要在上风植树造林，靠树木把土固在这里。那是不是把那些土约束缚了？原本人家都是沙土？我这土我想怎么吹想怎么流，现在我你给我种了一堆树，把这些土固在这里了，这种约束就是它相克的表现。

但是这种约束住了之后，我是把土搞死了吗？不是吧？嗯，我给他约束在了这里之后，树叶又掉下来，是不是还滋养了这些树状？养成养的还会越来越，所以最终**看着是制约了他，但其实仍然是会有一种提升的**，这个咱们叫正常的相克。

很多人对相克特别害怕，一说别跟这人接触，他克你，对吧？这都是算命的人说的话，或者说别去什么什么城市那边课，你对不好，所以你总觉得我被克了，相克太过了，就是，如果这个有什么例子吗？木克土太过，那就是把土气吸干了。

**土克水**

病例，自然生活中的例子，自然，咱们先理解一下这个概念。病例，好，我给你讲个病例，你真听不懂，那这里这是木克土，然后土克谁啊？特殊来看，兵来将挡水来土淹。咱们从大禹治水那个时候就知道土克水，那这个土克水，它也是限制水源，不让这个水到处乱流，对吗？就算是正常的河流，它是不是也是在河床上面流？河床是不是还是土？嗯，所以它是限制水，并不会把水搞死。

**水克火**

水克火，看着火灭了，感觉火没了，但是世间的水能灭掉世间所有的火？不可以，你今天锅烧着火了，你给人家浇点水，或者拿壶盖焖住，或者怎么样的把这火灭了，明天你该做饭什么？哒哒哒哒，还需要你要做啥？所以这个水克火它指的是什么？**让火出现在需要出现的合理的地方。**

**火克金**

火克金，金挖出来都是金矿，都是矿石，需要被火熔炼了之后来你给断打锻成刀，锻成什么？斧头断这些厨具农具才能最终才能用。这个叫火克金。

以前我去算命，说我是金命，所有人都跟我说我不要去南方，我刚来南方的时候我也很难受，因为北方的人的身体状态和南方人站到一起，我习惯了北方那种状态，到了南方可能就是看病给人诊脉，诸位很清楚，包括这种风土人情，大家的生活习惯我也都不了解。综合的事，但是**最后是不是现在挺好，被练出来了**，对吗？所以**这个克其实在我看来都是帮助你提升的一个过程，会让你难受，但是会让你提升，都是两面性的**。

**金克木，金伐木**

然后金克木也可以叫金伐木，家里边养花，然后修剪枝条，外面的树长很好，让人看，做成家具，做成房子，这样也是让他。不然的话那个碗过几年被虫蛀了，什么那个被猪拱之类的倒，这个是五行相生相克。

**五行与五脏关系**

同时五行和五脏是有一定关系的。比如说肝对应的，因为什么呢？肝有生发的特，跟木生长的特性是一样的。

然后心对应的火，心在不断的跳动，火焰也在不断的跳动，它是有对应关系的。

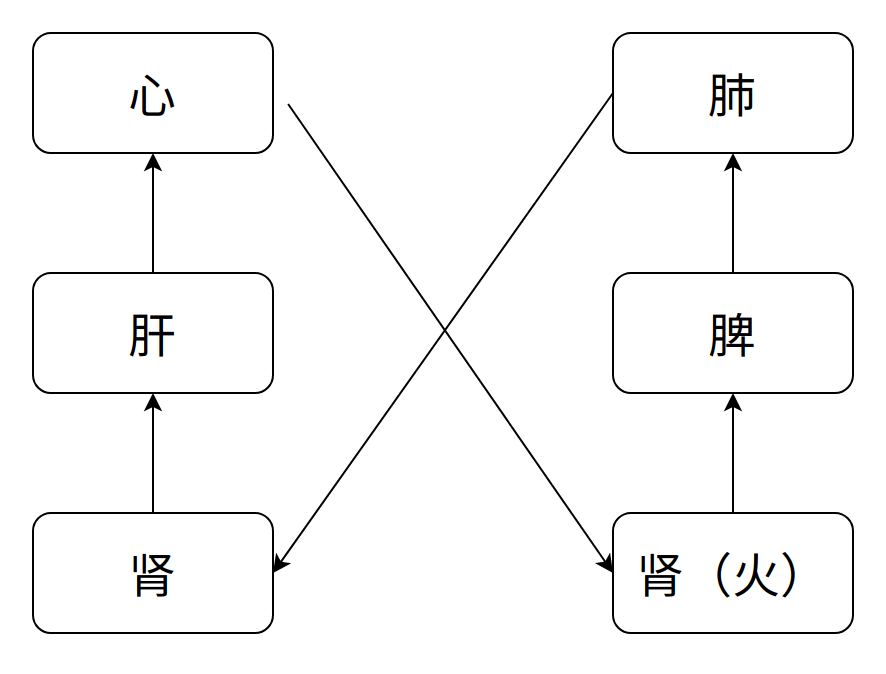
脾对应土，咱们土是承载万物的脾脏，也是滋养全身脏四十百毫升是这样对应的。

肺对应金，相当于它是把你属阳的东西转阴的一个过程，肺是负责肃降的，它是由阳转阴的一个过程，那相当于就是对应到的是肃杀之气。

然后最后肾对应水，肾在最底下一个脏器。人往高处走，水往低处走，最后汇聚到身上。

这两图也都是要被五行相生相克，五脏和五行的对应关系，回头慢慢不要问，那回来这张图，能记住的咱们再一起说一遍

**脉象与五行规律**



然后一会咱们一块看规律，心肝肾，肺脾肾。找规律。

肾是属什么？水。

对，然后水生谁？木。

木生什么？火，谁是火？心

心，收对应到。肾阳的什么命？不能说肾火，这两个都是火，这个就叫心肾相交，水火既济，

所以**命门火是从心火来的**，

那么从这个火生什么？土。

土生金，

然后金生水，虽然画得比较惨，但是大家都会精神，大家管这个叫什么呢？叫一气周流，它这样最终形成了一个阴阳，人的循环。

反正不管用哪种方法，记住了，左边心肝肾，右边肺脾肾，把这些位置要记住。

到这其实咱们这些脉象都搞清楚，它这里边少东西，少很大一块东西，最终咱们变成了这样一张图，这张图不管它叫一维脉的，看看左右手，505040505040。最终这个图看的是什么？**看的是气血分布，看的是一个宏观的整体，看的是印象**。就算是我到了现在仍然会用这样的思维方式，这个是看整体的一个方式，但是这里边过于整体的东西，它的细节就不多，比如说他少了什么，六腑都没有体现。咱们先来说说五脏六腑，五脏六腑是有对应的，怎么对应？

您把这个写到您的书上，书上不是有这个表吗？你把它补全，信息补全就行，好了吗？

好了好了，谢谢。

**五脏对应六腑**

先对应的六腑是什么？知道的都说心对应小肠

，然后肝对应胆，肝胆相照。

脾对应。经常咱们老被人说什么脾胃不和，哎，这都是从小哈哈哈，老看中医的对吧？

肺对应大肠，

肾对应膀胱。

最后还有一组我们心包对应的三焦，五脏六腑对应关系也是一定要记的，其中肝胆、脾胃这都所谓肾和膀胱这俩都是泌尿系统的，也好关联，其中最难背的就是心和小肠，肺和大肠这俩是容易搞混。然后有很多老师想了各种各样的方法，有些老师说，你们记着小心眼对吧？小肠和心对吧，互为表里行，可以肺个大肠。

**肺与大肠相表里**

我之前有个癌症病人。原本我是，很多伤心，你给人调的挺好，气血鼓起来了，人家一次化疗咔，那么多，来几回就很伤心。关键是你说你的努力付之东流了也就算了，这病人的状况一天天还越来越差，所以后来我索性就不接了。

但是之前我，也是个老师，他们家祖传的奇门遁甲知道是什么？嗯，知道，祖传的奇门遁甲。他给我介绍了我朋友说，唉，咱们出来没说介绍人，就说，唉，咱出来吃顿饭。我说，行，吃顿饭，吃完饭一来，哎，给你介绍一下，我这位大哥是你的病人。这个我都不知道，去了这哪不舒服？大哥张嘴，直肠癌，直肠在什么地方？直肠在，就是属于大肠和肛门连接的那一段，叫直肠。这个你要说从中医上来说，这一段还是归大肠。

我们，要解释，我说那个接不了，我癌症，这个六几毫米xxx，我说我不能接，他说你能，哈哈哈。我说为什么呀？我给你算了，哈哈哈，特别无奈的大哥，然后，说这个东西就没有人能保证怎么样？海哥说没事儿，而且我把手术做完了，而且我坚决不做放法疗，这个事虽然挺符合我的要求的，但是，我不做，然后结果家里人一堆人开始跪着劝你去做，这不能，那个得为你的身体健康嘛，对吧？全完了之后没办法又去做，也经常碰见，没什么事，大哥告诉我没事，我们家我做主。嗯，我爸妈我都没跟他们说，我媳妇听，请咱试试。

后来就是人家也很理性，就是我们这边该调调人家医院该复查，每次去医院复查都会给他拍个胸片，他就奇怪说我直往下，为什么要给我拍个胸片？人医院大夫说，因为我们发现直肠癌最容易转移的地方，这是肺，容易转移成肺，他一下就竖起了，为什么呀？你说他一个对，为什么支撑癌症转移成肺癌？西医大夫说我也不知道，这是大数据告诉我，，然后我回来问我，我说我知道，对吧？肺跟大肠互为表里，然后为什么这俩互为表里，这只能是古人的总结，对吧？

从经络上来说，他们俩是，同时代表了什么呢？肺是肃降，肺和大肠为表里，代表它肃降的位置和范围，它一直是能降到最下头，这个是肺肃降的一个通道。

那好，这些五脏六腑咱们能关联到一起了。那如果说配上六腑的脉象，书上也有，这张表书上也有。首先这是一只手的脉还是两只手的脉？一只手为什么？只有一组寸关尺。

**举寻按**

然后新加了一个概念，叫什么？举寻按，举寻按是什么呢？**是力，或者说是深度**，这个按多重。或者现在也有些大夫叫浮取，中取、沉取，这是 3 个不同的力度。

那好，寸关尺对应了不同的五脏，那举寻就该带领六腑了。所以说在不同的，同样是尺脉，或者同样是寸脉，**在不同的力度下，可以分别代表五脏和六腑**，大家可以猜一猜，谁代表五脏？谁代表六腑？ **按脉代表五脏**。为什么五脏为阴，六腑为阳，为什么叫五脏六腑互为表里，什么叫表里？这就是表里。举是不是更轻。寻代表五脏还是六腑？

bush 土吗？ high free 为什么举？寻案又是一个三才的概念。举是天，寻是代表人的，中间的那一层是属阳的，所以举寻都是阳，都是六腑，按是阴，脏。

所以咱们想**看六腑的状态，主要看谁？主要看寻这一层**，主要是看寻这一层，同时咱们观察这个数字会发现举的这一层数字都特别小。

对，所以举代表什么？代表着**你的阳气能不能发散到体表**，**它不代表你的脏腑功能**，它不代表任何的脏腑功能，它只代表我们的阳气能不能在体表会？

好改变成，那下边是不是又跟之前一样了？还是 505040 吧。

嗯，那这个时候你左寸的标准值变成了谁？变成了左寸的寻脉。左寸的寻脉是表示。当时我看一书的时候，因为以前我爸会教我，为什么呢？就觉得摩脉投入，所以叫望闻问切，四诊合参。更多的欧巴的概念就是你通过这个症状去分析，通过症状你就能分析出来该有哪些问题，然后脉象只是帮你们确认一下。那这个时候的脉象是不是就很简单了？只是为了验证你的想法。

嗯，但是我觉得脉象还挺重要的，我需要有人帮我确认我的想法，所以**我自己自学的摸脉**。当时看脉经，寸关尺，举寻按，多重，举脉，脉经上是这么写，举脉 3 颗豆子的力量，寻脉 6 颗豆子，按脉 9 颗豆子。哈哈哈，看完是不是扔了。找豆子去了。我说什么豆子？哈哈哈，黄豆绿豆红豆？

还是那个豆子的问题。后来我想了个辙，我从一颗豆子摸到 9 颗豆子，我全摸一遍。嗯，最后发现还是有区别。所以一会大家给自己一些尝试摸一下，感受一下不同的力度，脉象有没有变化。

**从皮表到骨头分成4份**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

同时我会下去帮大家示范一下，大概举脉什么力度，寻脉什么力度，按脉什么力度，但同时大家要知道一个概念是什么呢？就是这个，每个人摸脉的力度是不太一样，最上面一条线是你的皮肤皮表，最底下这条线，是你的骨头，相当于这是一个你手腕的纵切面。然后也就这一层，举学，也就是说从皮表到骨头，你分成 4 份怎么样？上边 3 份是举寻按，中间还要留一份，这不摸，或者之后咱们高级班会讲到**这底下这一层平时不太常用**，到时候怎么用什么都会跟大家说。

一会儿。摸的时候**先使劲摸到骨头上，感受骨头中间有多深，然后去尝试着给自己 4份**。那么每个人手腕的厚度是不一样的，有些人瘦手腕要薄一点，有些人胖一点，像郭老师那样的，对吧？他可能比你厚出一倍去，所以要还是要根据这个人的体型稍微分一分。我先去帮大家去摸一下，让大家去感受一下，好吧。

然后一会儿大家可以来摸摸它的这个左手的举脉，它是举寻，是有明显跳动的，按脉几乎摸不到跳，用它来分辨你的这个力度。好问一下，就是这个举寻按，那样，其他的就像刚才说了左寸的群，对，摸完TA，然后摸TA，TA是它的左寸是举和按都没有。所以在他身上特别容易分清这 3 层，这是帮助大家分层用的，一定要摸到它不跳了才是按脉，很多人他这个按脉不舍得往下摸，要不要多往下摸？

**牢脉**

好，一听就感觉我就是，你就是，当然这他是他的问题在哪？他的问题在官脉上，还是这张图，咱们说底下，这是骨头，对，底下是骨头。但是有些人有一种很特殊的脉象，初级班，按理说咱们是不讲脉象的，但是因为这个脉象会影响大家的判断，所以我还是要跟大家说一下这个脉叫什么呢？

叫牢脉，那个牢固的牢，煎劳的劳，什么叫牢脉？**TA在关脉的这个位置，有一块很硬的像骨头一样的东西，顶起来，不是很硬的，就好像按到了骨头上一样。所以说在他或者他那边更夸张一点，能到这个地步，一直能顶到血脉上来。所以你按到寻的位置**，在他身上就按不动了，是因为底下都是牢的。但是同样的深度去对比，寸脉可以按照这么深，寻脉就只能寸脉只能按到那么深，关脉就只能按到这儿了，尺脉又可以按下去了，它并不是骨头上长了个包，这就是一种**特殊的脉象**。

一会去摸一摸，怎么判断你摸到的是劳迈还是骨头？很简单，**你找两边看看有没有边界**。**骨头，它是一根骨头**，是平的，对吗？但是在这里你能摸出两边明显的边界，就代表它这是鼓起来的，这是多出来的东西。我说了这个是摸着很硬，像骨头，但它其实是个老板。对，你摸着，你摸寸跟尺能不能按下去，是能按下去的，但实际上他还能再往骨头摁不动，就是那个呶顶在那里，是你是按不动的，你是按不到，它也不跳也不跳，它也不跳，就好像骨头一样。这个是什么呢？**这个就是淤堵**，是在这里的东西，是在中焦的东西。

顶在这儿了，那下边儿按脉的数字你就只能写0，因为它不跳的。

（现场相互摸脉中）

对吧？大家记住了，这是个，这是这个数字，是强度，不是数它的跳的次数。对对对，**千万要记住，是强度**，不是力度吗？那就是举个形面来，哦，不是力度，不是强度，反正我感觉到，我能感受到你这个每次，然后是强弱的问题。对，它是强弱的问题。比如我们的50，哇，那个强，也有哇，边上那边这个强度，那肯定要比它强出很多去。

如果说这个强度值，关是除了有力度还要有，那个，还是跳到了次数，对不对？**没有次数，都没有**，所有都是这些数字，**所有的数字都是强度**。对，那我自主，就强，不要就是快。慢是可以，比如说有些地方，有些人会出现这种**某个地方跳的比别的地方快。对对，那这种更快的，你也可以写个数字大一点**。

老师，**你这个强度以什么为标准？以你的左寸的寻为标准**。是每个人自己的，自己以自己为标准。我没有办法给你找一个通用的标准，**只能是以自己的心阳的强度作为标准，去判断其他地方**，对吧？

对于我来说，**我要建立起来一个统一的标准。但是咱们刚开始没有，没法建立一个统一的标准，就以自己只能先以自己为标准，然后等你慢慢摸脉，摸得多了，你才在脑海里边大概会构建出来一个标准**。

（现场摸脉）

**摸脉不退！**

慢慢来，我们一起再说一遍。

你摸脉的时候先摸左寸，先摸左寸，举是有一个强度，先不管它到寻，记住这个强度，把它全都松开回来再看举跟询去比，这个举的数字是不是就能出来了？然后摸寻，摸按，这里的数字是不是也就出来了？记住一个事情，**摸脉不要往回退，永远都是从上往下摸，不要说摸到下边，我再退回去，看这个寻的力度是多少**。你一退回去，这个脉就不准了。**想重新摸寻的力度，那就全松开，从头开始摸，按照一个方向去摸，这一点一定要记住，很多人摸完脉跟自己的脉乱七八糟，就是因为你退来退去的**，你按到底下再往回一退，这个脉一下子就很强了，但它不是你真实的状态。

这个寸摸完了之后，摸关冠的举脉也是跟这里去对比，然后寻跟这里去对比，是不是在播他的主。你只要从上往下摸，是可以顺着摸下来的关的循摸完了之后你还想再摸举，那就要全松开，然后那个摸尺也是和这里去对比举，寻按都分别和这里对比，右手也是摸到了右手举脉还是和左手的循去对比，左寸的循去对比。一个对就行，试一试，但是也可以，也不行，还是要，但是我又有个问题，但是你，你是当左手的，你也不知道你上面那个。

首先咱们刚才说了是**一个手指的摸，不是三个手指一起往下**，这个刚才有讲过，对吧？所以说刚开始只有这一个地方是不知道的，对吗？你摸完了循直接摸按，把这两个数字先写好，回头再去摸这个寻就好。只需要补那一个地方的数值，后面的就是要从上到从，后面就正常，从上往下按就好了。

手指放在一起的，这 3 个手指放在这里是为了去的定位的，你把这一个手指按下去之后，上下中指再搭回去的时候，未必能搭到之前的地方。

**摸脉就是靠多摸**

好，我再说一下，这个阶段之所以给大家这么久的时间，就是需要大家慢慢在现场去熟悉，有问题随时来问我，之后也是可以有随问题随时过来问我。咱们就是习惯了看数字，看文字，咱们习惯了这样的一种信息的接收方式，而现在脉象你是需要**从它的脉象的强弱转化成一种信息，这个过程是在需要大家花点时间去熟悉的**，这就是一个**熟能生巧的事情，没有太多的技巧**。同时现在摸完脉之后，人在一天之中脉象就会不停变化，所以等一下，比如说现在你摸完了，等一下你吃完饭，你可以再去对比一下，就刚吃完就去对比，和现在的脉又有什么区别？甚至说每天你多摸自己几次，**摸脉就是靠多摸**。很多人问我，傅老师，我摸脉怎么提高？就是靠琢磨。你可以去摸别人，然后摸各种身材、体型、年龄，然后身体状况，摸不同的人多摸，慢慢的会有一些感觉的，然后多去分析。同时有些人说我们平时接触不到那么多人怎么办？你自己每天能买下，那就去对比自己一遍。比如我早上一起床是什么玩意？刷刷牙，洗完脸是什么脉的？上个大号是什么脉？然后你去那个赶公交车出去出了一身汗是什么？埋下吃饭之前饿了是什么脉象？吃完饭之后吃饱了是什么脉象，对吧？你可以通过这种不同的状态下的脉象，自己一点点去对比，甚至说不同的情绪下也会有不同的脉象啊，这气的不行了，准备揍孩子了，先别揍，我们先摸脉。哈哈哈，看看是什么办法，是会不一样，一定，同时把这些脉象哪里不同去做对比，慢慢的你就可以分析出来。

诶，我生气会对身体有什么样的影响？睡着的时候大概是一个什么样的状态，醒了这个慢慢身体醒过来的这个过程是有什么样的变化？我今天来多吃了点粥，明天我就吃个炒菜，有一点辣椒，有一点油，它又有什么不一样的？是可以慢慢通过这些东西对比出来的，甚至说，哎，有些人，哎，告诉你有一个什么东西特别好，买一点回去吃，吃完了之后你摸摸脉看看是不是对自己好。

你吃完了之后脉象有没有更平衡一点，或者吃完饭之后，吃完这个东西之后，吃完这个保健品，或者说煲某一种汤，哎，喝完了之后，吃完了之后哪里的脉变化最大？你这样就能很清晰地分析出来这个东西到底是不是，但是记住目的，目的是什么？他们**所有调身体的目的是什么？平衡，是的，一定要记住平**衡，它让你强的地方变得更强了，这个东西对你是不好的，因为你越来越不平衡了，对吗？是要把你弱的地方变强了，强的地方平衡了，那这个东西是对你好的，这样的话大家就不会说很茫然的。

三七，好吃一堆，三七，人家说吃枸杞好吃一堆，枸杞最终好不好？我也不能喝，好像吃好像是能好点，或者好像也没啥了，尤其是现场，咱们组同学先去给他按摩，不要放过他的每一个人，每一个人的大强都是不太一样的，每一个人身体状态都是不一样的。给他们摸完了之后尝试着，哎，看哪里，大家一路。

**最强和最弱，偏离平衡最多**

**至少把最强最弱的先找到，因为什么最强的地方和最弱的地方一定是它失衡最严重的地方**。先把这两个地方找到之后，可能有些人他没有最强或者没有他只有一个最弱的，没有最强的是有可能的，或者他只有一个最强的。没有最弱的，其他的地方都差不多。弱也是有可能的，但是找他偏离中正，偏离平衡最多的地方。先从这儿开始，一步一步来。行，上午的课先到这，咱们休息吃饭，吃完饭下午 2 点开始上课下课。谢谢老师。

**D1-导引按蹻-线下课-基础班-20230728-3（2.75H）**

**游龙功**

（具体看视频）

别看动作不大，但是因为他活动脊柱，他这提升阳气的，所以冬天的时候练也很热。

然后效果是这样，**一方面提升阳气**，另外一方面咱们的脊柱自己是很难调整的，你脊柱出现了一些侧弯或者出现了一些问题，咱们只能去找正骨的大夫帮你去解决。但是这个功法它其实是可以**慢慢通过调节两边的肌肉，舒展两边的肌肉，它是有机会给你慢慢往回拉一拉。所以说脊柱有问题的人其实是会多做一个作用**。同时你这个脊柱两边的肌肉有力了，你把它激活出来之后，它有力了，你也不更加**不容易出现什么腰椎间盘突出**，**脊柱的侧弯或者是错位，都会保护得更好一点**。

**五行提问环节**

好，咱们开始下午的课程，先是我最喜欢的环节，提个，哈哈哈，什么才对，这么懂我？哈哈，来，从你这里开始。火生什么？火生土，土生谁？土生金， you know that，克谁？哈哈，你应该问克谁对王木克谁，一换套路我就忘了哈哈哈。土克宅，补个水色杯，谁喝谁谁喝土，谁谁谁他被谁，他是被谁？告诉我辉脉降噪，所以就土里，所以吐克水。我现在问您克谁哈哈哈。克火，水克火哎。是的是的。好，那咱们人少啊，我再多问一圈哈哈哈然后火个人，火克金，奥迪克莱斯火氪金克莱新客户哎，好 my mom。哈哈跳就往前跳，想啥呢。木对应的五道 gap 六伏， bug young wait。信息对应的是， to worldly，对应的65，礼拜。主要是普通话不会说，我理解哈哈哈。金对应费，金的费对应大肠，今还有肺的大肠水对应肾黄瓜好。行，挺好，来，咱们在五脏和六腑的对应关系，咱们再一起说一遍。新对应谁？小常，ah，肝都有脾胆，脾对应对肺对应大肠正对应。教你，你应该做什么呀？嫁给你看，这是他们。那解救郭老师，咱们继续讲。我相信郭老师能进来。

**吃饭后摸脉了吗**

刚才有人摸脉吗？吃完饭之后卖掉什么掉？有，首先吃完饭摸脉的人举手。

以前摸过，吃完哈哈哈。

说说哪变强了？左边强，给他过了，也没有什么。左边有具体哪里强了吗？还是说左边整体都强？我知道，因为早上我摸那个寸的时候。

好，那咱们现在想一想吃完饭之后应该哪里面去？脾胃？脾胃对吧？应该脾胃变强一些。然后那你是吃完饭之后多久摸得埋？就你进来的时外面有一个小，有一个小时了，那这一个小时之中你的食物还在胃上吗？在在在在，在的**一个小时已经离开胃了，它已经消化了**好，所以这个时候相当于**他的气血已经被你提炼成气血。**要干嘛呀？要**运化出去了，到四肢百骸**了，对吗？一个小时就开始优化到全身，对，半个小时就开始用它的选择了。

从你吃进去那一刻他已经开始干这个事情了，这个时候相当于他这个，他是用生命验证过这个说法，他已经开始往周围散布了，但是他这个左右变强了，左边没有特别强，这是他个人的问题，也就是咱们**可以通过追踪这个食物它这个气血运到哪里去，也可以分析得出咱们身体哎，有什么样的问题**，所以咱们今天没摸到的，晚上还有机会，嗯，明天也还有机会，对吧？咱们这辈子还能再吃上很多顿饭的，所以说找机会要去摸，**甚至说吃了不同的食物要去对比，一定要记住这个事情，回头去感受一下**，半个小时，都可，你可以多摸。

你吃完饭放下筷子就开始摸左右手，然后半个小时之后再摸一遍，左右手都摸，半个小时之后再摸一遍，一个小时之后再摸一遍，对吧？看看它散布到哪里去了，吃了那么多东西都去哪里了？**哪里有营养，哪里还没有营养过去？这些都是可以看的东西，都是可以看的东西**，是一天之内就是脉象变化怎么大？这么大的变化？就是你们平时就是通过工把，病症是什么，那这个时候首先拍脉象首相，比如你有症状，假如你有症状就先用说症状，症状是不会消失的，**症状没有消失就代表着你产生这个症状的脉象也是不变的**，所以**在变化之中找它不变的地方**，这个是**这些不变的地方才是有可能导致你出现症状的位置**。

这是其中一个找法，另外一个找法，当大家了解了人体气血循环的方式，**你要去找它哪里是气血循环之中和正常的循环产生矛盾的地方？你找到了那个矛盾，你就找到了他的问题**，就好像刚才咱们上午说的，他永远有最强的地方和最弱的地方，对吗？**这些最强和最弱的地方代表这两个地方是它偏离平衡，偏离的最多的地方**，不会因为倾向。

首先刚吃完饭的时候，你要是刚吃完饭，你要让找我摸脉，你要跟我讲。**我刚吃完饭那个时候，因为我平时摸这种饭后的脉，我也摸得很多，我就自然会吃东西的这个增长的这个幅度我会给你消掉，这个就叫经验，尽量先不要考虑这些经验的事情，咱们先把正常的脉象先多摸一摸，积攒一些正常的状态，然后再说异常的状态可以理解**。

那好，咱们每天遇到的症状其实很多，那这些症状咱们要去看哪里的脉象？现在咱们五脏六腑的脉象要不要你看哪里你都知道，好吧？比如说你现在要想知道你这个人脾胃怎么样，看哪里？看右关，对吗？右关是不是脾胃？那好，比如我现在要看这个人，哎，肾阴足不足看哪里？左尺。

同时现在我要看这个人说我老咳嗽是哪里的，但是，哎，大概率是肺的问题，对吧？咳嗽还是整体是归肺管的，那你是不是要看你右寸肺上的脉怎么样？但如果说这个时候让他脉正常，那个时候你才再去想，哎，他是不是因为其他地方的问题影响了肺脏？这就是咱们那个公益课里面有讲过五脏六腑皆可令人咳，**你先看他主管这个症状的脏器有没有异常，有异常先解决这个异常，解决了还有症状，那么再去找，哎，有谁可能影响它导致出现咳嗽的**？但是所有的症状你都能知道是哪里，你如何知道这个症状归谁？不稳，对吧？

**五脏功能简述**

**藏象学**

这部分的内容就是藏象学的内容，咱们把这五脏尽量简单的过一遍，尽量简单，因为再简单它也有很多的内容，很多的知识。首先咱们线下课要做一个什么事情？还是阴阳，每个脏器是不是也能分阴阳？嗯，那好，它的功能、特性，表象，一个脏器一般分成这三部分，特性、功能，写在下面的这些叫做这个脏器的表象。分成这三部分，表象不用管，咱们从特性和功能里面找谁最阳谁最阴。

**心脏，心主阳气，心主血脉**

**主阳气——最阳**

先看心脏先就说心脏，不说别的脏器，一个脏器来，心脏谁最阳谁最阴？谢谢。**心主阳气**。嗯，有比他还阳吗？没有，这已经就写在脸上了。答案，嗯，对吧。心主阳气是最阳，、谁最阴？

Q：是功能跟特性一起看吗？

A：是功能特性一起看。

**主血脉——最阴**

最阴？**心主血脉**是不是最硬阴？为什么主血脉最阴？主阳，气最阳，那个他就是写脸上了，没法超越。

为什么主血脉是最阴呢？气为阳，血为阴，那主血脉它是不是**更加有形**的一个东西？它更加有形？所以说主血脉是最阴的。

为什么要找谁最阴谁最阳？是因为你找到了最阴和最阳的，你就会发现其他的，你找到了最阳的**心主阳气，是最阳的**，那找比如其他的，还有谁是属阳的功能或者特性？**主喜，神智**是不是属阳的功能？

**主喜——阳**

对，神智。因为喜是什么？喜是一种发散气机的运动，你高兴，其实气血是发散的。嗯，你散的太多了，收不回来了，也能疯，对吧？范进中举也能疯，但是它是一种发散的，所以它是属阳的。

**主神智——阳**

然后还有什么主神智？为什么说主神智是属阳的？无形为阳？是的，没错，**主神智是属阳的**。

**其余属阳和属阴都需要寄托于最阳和最阴**

那**这些属阳的不管是功能还是特性，其实都要依托于最阳的那个功能，特性，都是要寄托于那个最阳的**。当你阳气足的时候，你是不是才能高兴的醒来？阳气特别虚，让你天天嘻嘻哈哈的，你就没劲了，你就累了。当你阳气特别弱的时候，你的神志就怎么样了，就萎靡了，就不振了。所以**它都是要依托于最阳的或者最阴的那个特性存在**，同时咱们主神智还能影响到什么呢？还能影响到睡眠，睡眠其实就是一个神安不安的，好多人老师也是说阳不入阴就失眠，那也是主神智，是不是一样的？也是以主阳气的这个阳。

**主汗液——阴**

那还有最阴的是刚才说的是主血脉，那除了主血脉之外，还有谁是属阴的？汗，阴，汗液和血脉之间的关系，汗**液是要从血脉之中透的发出来**，是要从血脉透发出来。

**故事，沙漠缺水死于血栓（血虚），多脏器衰竭**

这个事情怎么理解？咱们假设，假设龙哥祭出咱们的龙哥，假设龙哥去沙漠游，龙哥有个问题，大家知道龙哥，在沙漠迷路，没有水了，都喝完了，最后这个时候比如他们一直没有水，然后龙哥被渴死了。请问龙哥的死因，从生物学上面的死因是什么？这个就很有意思，大部分人的，而是**血栓太高了**，就说白了，血液里面水分太少了，它的这个血小板自己凝结了，就成血栓了，把哪儿堵住了，这人就挂了。就看那些电影里面群人在那一走，有个人突然梆就倒地上了。那个都是什么？通常都是血栓，不管堵在哪里，可它可以有各种各样的堵法，堵在哪里都无所谓。但是那个时候，**一旦堵了，你没有水，就不回来了**。但如果这个说明什么？这就说明龙哥阴虚，对吗？**阴虚，它才会凝成血栓**。但如果龙哥不阴虚，身体很好，意志力非常顽强，一直走到了油尽灯枯，用掉了最后一丝气机能力了，气绝了，那个时候龙哥的死因就不一样了，按现代的英语来说叫**多脏器衰竭**，脱脏气衰竭。这说明你真的是气油尽灯枯了

去听那个龙哥被狗撵那节课，一节课说的就是这个事情。所以说汗液是要从血脉之中透发出来，那**汗液有没有多寡，还要依托于心主血脉这个功能**，那同时最阳的功能在脉象通过哪体现？

**回听这一段**

在脉象当中，减慢。你是说打个减吗？减慢减慢，减，矩寻矩寻，是不是为阳对暗为阴对吧？所以它属阳的功能，你看心阳，心主阳气，阴阳足不足看君，这个就行了。然后它这个主血脉的功能够不够？ i come on，你只要分出来了阴阳，那这些都能对应上。嗯，都能帮你对应。什么？对应的这个思路就是靠阴阳。这就是为什么要从头到尾咱们都要表一讲。

恶热，五脏六腑之大主，这两个算什么啊？**有些东西它可能不太好分**一样，哈哈哈，确实不太好分一样。恶热代表的是它的就是无喜卧之用，它的状态，它的一个特性，这是它的特性。就好像说你不喜欢吃胡萝卜之类的，这你说怎么分阴阳？哈哈哈，没有对账，

**其华在面**

后面的表象，其华在面，这个华咱们课里边说了。嗯，是，主要是面部的油脂。比如咱们看看咱们谁，大家看看互相接脉，谁是有华的，谁是无华的？都无华。

来，你站起来，相对而言它是最无华的。哈哈，因为刚才那个没有洋气，这个就是。哎，这个和他那个举脉是不是没有？对，寻肯定是有的。嗯，寻是那个标准值，寻是一定有的，举脉是没有的，对吧？举和按都是没有的。代表什么呢？**心血不够**，然后举脉没有代表什么？心阳，寻脉有，**寻脉有代表它是有心阳的**。嗯，但是举脉咱们之前说的代表什么呀？代表这个阳气能不能发散到表？**它发散不出来，首先血就不够，然后发散又不足，所以他表现的无华相对正常**。

能知道他这个无华是什么概念吗？磨砂的，反光度不高，跟颜色无关。它就是反光度亮不亮，看郭老师。哈哈哈，都过曝了对吗？反光度贼高。是啊，大家看他这磨砂面的那个高光面的人站一起，然后因为特别明显。

（同学提问）

有一个前提是你心血够的时候，补养老是帮他发散的，像比如像他现在这样，他属于心血不足，因为**补养老没有用，他没啥可发散**，对吧？咱们说了，唉，这个它这个油是从相当于是不管你说汗液也好，总之它是从血脉里面透发出来，先补心阴，把血补起来了再说发散的事情。

（同学提问）

**面色，代表脏器不好**

**心-红**

行，那咱们一点点来，然后这个是其华在面，华，咱们刚才说了，颜色，要不要借这个机会一块说一下？说说一下。首先颜色常见的也是按五行分的，比如说心五行属什么呀？**反反复复，其实就是这个知识点**，对吧？

心属火对应的颜色应该是红的色。红是都行，但这个红和就是咱们一般说四种，**这种颜色代表这个脏器不好**，对吗？

嗯，比如说你面色发青，肝火，哎，代表你肝不好。但没有人说我面色发青代表我肝特别好。嗯，没有这么说的，都是代表**你哪儿不好，你才会有这个颜色的表现**。那你面色红好不好？好，哈哈，这个红是要分的，它是有五彩斑斓的红。哈哈哈哈，怎么都不一样，**一方面是颜色不一**，如果这个红是很均匀的。嗯，**均匀的红色是 OK 的**，是好事情，但如果这个红，**红的很有边界感**。啥叫边界感？**就是它是这么一块**，**感觉没涂开一样**。这样的**红代表的是心脏的问题**。

Q：那关公那个红得特别均匀

A：那个人家均匀就可以。哈哈哈，算算，可以，是可以的，是可以的平衡的。哈哈哈，对吧。就是有的时候我们还经常闹笑话，有好多人经常，我看他们过年去，拜年去，看见老人家红光满面的。老人家气色真好，那个长命百岁。过两天心梗没的来了。

所以这个红你还要再仔细看，仔细看，如果他的红，哎，是很均匀的，是好的，有一些心脏病的患者他脸红红的，他是远处看是红的，你**近处看都是细小的血丝组成的**。那些红都是细小的血丝拼成的，那**种红代表的都是心血管的问题**，所以小时候不是人家小孩子有一些脸上就血管特别明显的那种，也不太好的意思，这个是红。

**脾-黄**

然后按火生，什么火生土，说那说下一个脏器，说什么颜色，说皇，对应的是黄。

来继续互相揭发谁，最后又是我，嗯，哈哈哈，是我。不要抢，千万别抢，谁要钱拿走。来，这样你们俩人都。

站起来，哈哈， PK 一下，结果。

我们俩就住在一个房间，你知道不？哈哈，对， PK 一下。大家觉得他俩谁黄？还是我黄一点？我觉得为什么它黄？它应该是黑一点。

嗯，首先它的**颜色相对不均匀一些**。均匀？所谓的均匀指的是**他的脸上的颜色和他身体、脖子什么的颜色相对靠的更近一点**。那同时他这个可能主要他是暗，要发暗，所以说就显得感觉不太好。但是你这边是它更纯正，黄的更纯正一点。而且大家**去对比他脸的颜色、手臂的颜色、脖子的颜色**，但你脸也晒呀，对吧？脸也晒，对吧？脖子也晒。你不能说你夏天出门穿个戴个围脖，穿个高点的衣服出门，对吧？都这些地方都晒，相对而言他脸上的颜色会显得。好，请坐。黄，刚才说了它是属土的，那对应到五脏，这是哪的问题？所以这就是为什么有那句话叫面黄肌瘦，面黄的，没记错哈，你有泡。

**金-白**

然后土生什么？金。

金对等颜色是什么？白。

来，您起来大家看一下，也是对比脸上和手臂、脖子，您转过来，不是很明显的，不是很明显，但是会稍微这句话感觉没有那么白，但是两**边额头、眉骨上面这些有些地方它会显得是很白的**。**很多人就是脸特别白**，现代是 OK 的那种，现代来说感觉你看**你皮肤多好，但其实从咱们中医上来看，肺不好，都是气虚的表现**。

他全身差不多的颜色诶，那可以晒黑？

首先这样的人很难晒。不是你说现在暑假吗？想干什么就游泳吗？太低了。嗯，那后面就是 3 个人，就这个时候你不让他晒，你给他找个室内的泳池，他也能恢复一些。他说白了肺气给练起来。

**肾-黑**

然后金生。

什么？金生水，肾水对应的颜色是什么？黑，黑的，黑的。黑眼圈，咱们说的是面色，咱们说的是整体，你说的是局部。对，黑眼圈，你要说眼圈为什么用，这就是归脾胃，是肉轮，咱们说还是说整体啊？嗯，而且这种黑你也是刚刚跟刚才的概念一样，要和身体其他地方去对比，就好像也不能说黑人都肾虚。嗯，哈哈哈，对吗？不能这么聊这个天

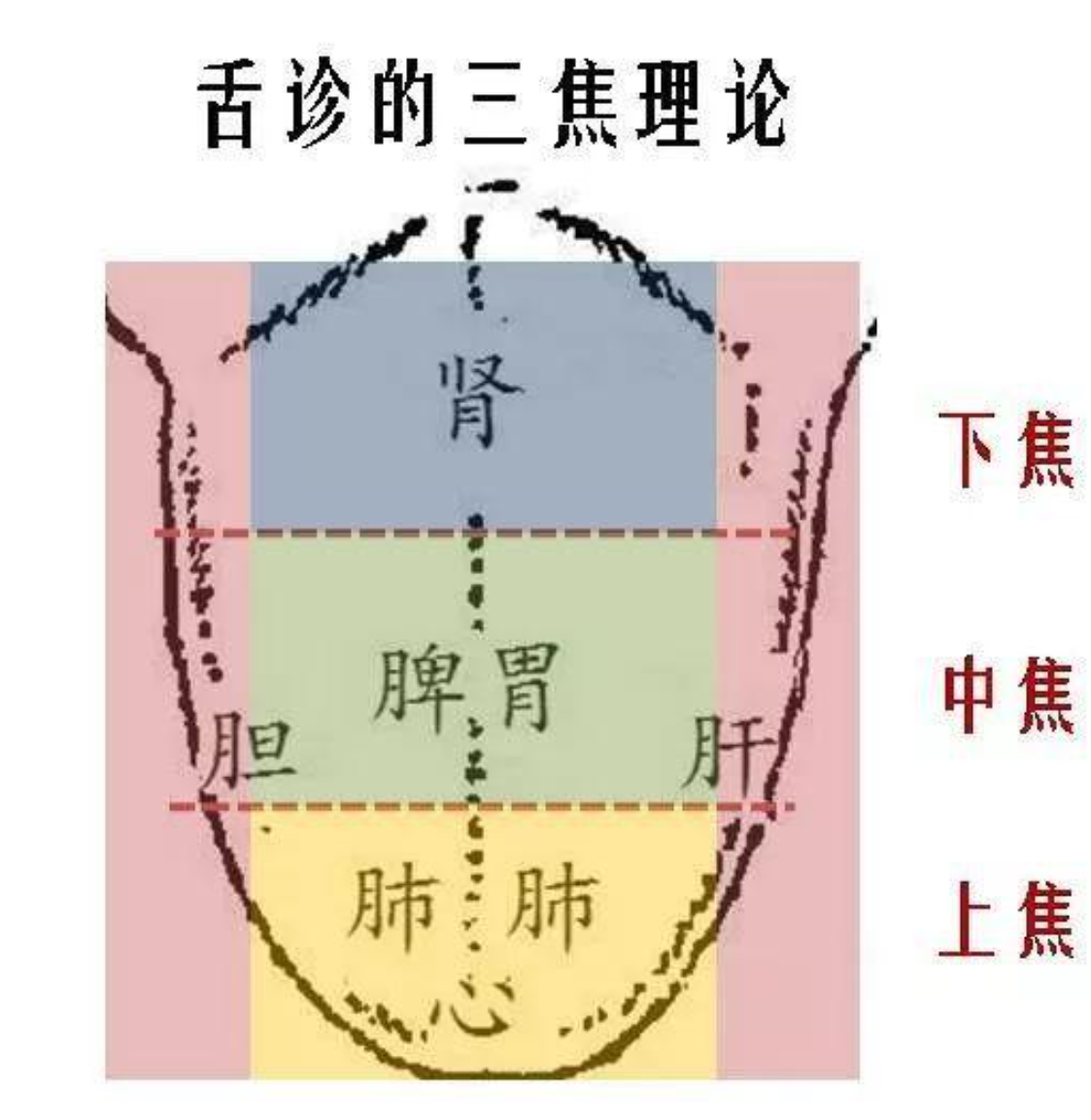
**肝-青**

然后水升什么？嗯，青水生物木对应的颜色是青，这个青色纹。

首先很多人现在其实就是青色，是**介乎于蓝和绿之间**，**那个颜色叫青**。我这个算绿，我这个有点过绿了，还要再蓝一点，就好像那个现在说的叫 Tiffany 蓝。

哦，那个时候我学看面色。怎么学？北京 2 号线地铁是个环节，是个环线一圈一圈的走，然后戴个眼镜，我看不见。哈哈哈，就是别人不要让别人发现我一直盯着他看。哈哈哈，要不然就一直盯着人家看他特别有点青，他有点红。感觉不礼貌嘛对吧。所以带个墨镜稍微看个啥玩意。哈哈哈早就被揍了。好，这是刚才说的是面色，还有一个开窍于舌，舌头，舌相还是大家跟大家简单说一说。

**舌相**



首先舌头的问题整体归谁管？舌象归心管，哎，心开窍于舌，整体归心管。

同时你在看舌象的时候就会分到不同的位置，那舌象之中代表心脏的是哪里？舌尖，就是被我上个挡住了这一点点，就这么一点是代表性的，说这人怎么能吐火，其实吐的都不是火，很多都是**舌尖血，也叫心头血**，就把这里咬破了，然后往那个不干净的东西上面喷，说**对于阴间的东西来说这就是火了**。那对于咱们来说就是咬这一口，然后舌前部大概这些这么大的位置。

然后舌头两边是肝的，中间是脾胃，从这里往后，舌后部，舌根部补。

**两边齿痕**

好多人老问我说老师舌头两边有齿痕，是不是脾虚？我说肯定没有，哪个老师说我舌头两边有齿痕，就脾虚。

有可能有人说我舌头两边有齿痕，于是湿气重。对哎，这个我相信，但是很多人想，**那湿气重不就是脾虚嘛，不一样。这东西应该怎么理解呢？**

**尖出来，无苔，发红，肝胆火**

首先齿痕分两种。嗯，一种齿痕是尖出来的，坚守，这种尖出来的**齿痕上面是无苔的**，是没有舌苔的，而且是发红的。这种齿痕代表的是肝胆火，就跟小孩上火了，舌边舌头上面有那种什么草莓点点，有芒刺是一样的概念，这个是火。

**凹陷，有苔，虚症，疏泄弱了，代谢湿气的能力不足**

还有一种齿痕，凹下去的好像被牙咬过一样。这个其实也像是，其也是被牙咬的，对吧？但这只不过是肿出去了，这个是凹进去的，而且这种上面都是有舌苔的。嗯，那大家看这里不是说了吗，突出为实，凹陷为虚。如果是这种突出来的，刚才说了是实症，是肝胆火这种凹下去，这是虚症。

**虚在哪？肝胆有一个功能叫疏泄功能**，就是它**代谢湿气的能力不够，**给你的表现就是湿气重。

**发白发暗——寒，发红发黄——热**

同时发白发暗，通常都是寒，发红、发黄，通常都是热。但是**舌象这个东西大家稍微了解一下就可以，好多时候不是特别准**。

之前我有个病人就舌头中间，有这么长一条黑线，我给他。我也，当时我也这么想，给他补了好久的肾没反应，后来发现人家重新做了个假牙就好了，为啥？发炎了，它有点出区别，然后别的地方吃东西都咽下去了，这里稍微有一点凹陷中舌头中间会有一点有一条中线，稍微有一点凹陷那个黑就存在那里了。然后经常是啊，我一看这个舌头这么大热，然后人家说刚喝了杯咖啡，啥事都有。所谓舌象这个东西大家了解一下。

**斑驳，地图舌，堵了？热太大了？**

格式的东西，那个胎呢？如果是胎掉落什么的，那种斑驳胎或者地图舌之类的舌苔，大家记住舌苔就是记忆，这种斑驳，苔就是津液，但它之所以斑驳，是因为**有些地方有津液，有些地方没有津液，要分地方，同时还要分原因，有一些是因为什么堵，有一些是因为热太大了给它烧掉了**，很多小孩发烧了之后容易有病。那都是烧出来的，太热了津液灼伤了。

**舌象仅作参考，不是特别准**

要细分的话的确可以分出很多，但是哪个反正这个东西**我觉得他虽然直观，但是受的影响**。如果像我之前还见到有个人 1 伸出舌头来血红，我这人肯定有，我还以为甚至喊，然后在想我说你这舌头为什么那么红，说我是那个干燥症，然后舌开店一点津液都没有，舌头都是看见都真的是血红。因为都是血，所以这种舌头的影响舌头的东西太多。

我稍微了解一下吃饭前吃饭后什么整个状态也会。

对，尤其饭后就没有办法砍，就比如有些人就说水滑舌，人家使劲咽口水，再看，那个燥对吧？哈哈哈，没法说。行，心脏还有问题吗？

没有。

**肺脏**

肺脏，找谁最阴谁最阳。

声音是阳来的，为什么呀？它看不见。对呀，它是无形的。没错，就这个思路，没毛病。

气。

尤其谁是**最阳**的？司呼吸应该是逗号，连接的这个同一条。**肺主气，司呼吸**。

谁最阴？皮毛？咽喉？

首先是这样，哈哈哈，这里不用看，是**表象，不要看**。

只看功能特性。谁**最阴**？

首先这儿不是水道，是**主肃降，通调水道**，它是一体的，肃降，通调水道。为什么是它是最阴的？

降，上升为阳，下降为因，下降为阴。不要忘了这一点，其实这个分阴阳就是帮大家还是巩固那个阴阳概念的。上升为阳，下降为阴，主肃降，它是不是属阴的？没毛病。

那好，最阴的和最阳的找到。然后有哪些大家不好理解的吗？

就是魂魄，什么智神这些。咱们线下课都先不聊这个事，这是感兴趣问道长，找道长去。

因为这个东西道家自己有的时候也好多流派，也争论，咱们能确定的咱们聊一聊，不确定的咱们先不聊。

**华盖**

除了这个华盖。华盖其实有 3 层意思。

首先什么叫华盖？皇上出巡的时候脑袋顶上打那个圆的那个伞盖，这个是传统意义上的华盖，那个华盖，你想它是保护君王的，肺护心，中间其实这是有心的这个东西，就是心脏，只不过很写意，对吧？这个区域是心脏，它是**包裹住心脏的**，这是第一种物理上的。好，华盖。

嗯，第二层，它这个伞是**防止上边的邪气入侵的**，同时肺脏是在身体五脏最上面的脏器，那么它其实是有防止从上方入侵的邪气影响身体的作用。比如说以前什么参加军训，或者以前有人当过兵，参加训练站军姿，是吧？一站好久，有些人就晕倒了，有些人就能坚持下来。那为什么有人中暑，有人不中暑？不要说天气热都热，对大家太阳对大家是一样的功夫，这个时候看的就是这个人的肺为华盖的能力，它能抵御住多少从上面入侵的这些热邪，暑邪能抵御的更多，它的肺更好，能抵御的更多，它就不会中暑，不会晕倒。抵御不了，那就晕倒，

这是第二什么意思？同时现代那从现在来看还有第三种意思，肺在蒙上，唯一的你要说能算脏器的，所以它是保护大脑，也就是**它要把从下面上逆的气血能不能盖住，能不能压住**，这是第3重华盖的意思。

就好像说同样高血压，为什么有些人就晕的不行，有些人血压 180 了头晕？其实就是高血压。咱们说是一个往上逆的，那就是看他肺气肺的肃降功能够不够强，肃降功能够强，人家血压该升，但是我可以把升上来的气我能降下去，这叫不匀，降不下去就晕。

**治节**

治节这个词不太常见。嗯，但其实意思很通俗，就是治理调节的意思，主治节朝会百脉。它治理调节的是谁？还是气？它是**治理调节一个气的运动方式**。

**开窍于鼻**

后面这几个表象，相对这回非常的比较好理解。开窍于鼻子，因为它管整个呼吸系统，鼻子是呼吸系统的起点，所以它开窍于鼻。

**主皮毛**

保护皮毛，看看为什么肺能主皮毛，它有什么功能让它主皮毛？宣发，它是能把气阳气能宣发出来，那宣发出来它才能滋养那些皮肤的，是要靠他的宣发的能力。

同时要注意。好多人问我说老师肺主皮毛，我头发不好，是不是肺的问题？头发是发，肺主皮毛，它主的是毛，毛和发在人体里边不是一个东西。

眉毛，算吗？

眉毛算发毛，眉毛算发，对吧？

所以它其实它**主的更多就是汗毛**，就是好，所以它是皮毛，就是长在身上的更多的都是毛。有话叫什么？好男一身毛，对吧？哈哈哈，不知道这边有没有这么讲的。没有，太可惜了。

**主咽喉、主声、主气，司呼吸**

咽喉主咽喉，主声、主气，司呼吸，这三个是连在一起的。嗯，所以说他的咽喉主要指的是**发声说话的那部分的咽喉，跟呼吸系统相关的声带、气道，这些部分的咽喉是归肺管**。

但是有些人说，老师我嗓子疼。**嗓子疼不一定是肺的问题**，因为这脖子里面很多东西，就像咱刚才他说的**咽东西疼，那是归食道管的，食道就归到脾胃去**了，肺脏还有什么问题吗？

治节，这个这刚才我说了，主治节是**治理调节气的走向**，不是节俭的那个节，调节的。对，他不是肺结节的那个组织，这个正常的走向是由肺来制定的。比如说十二经脉的群形是从谁开始的？肺经开始，我讲所有的经络穴位的课程都是从肺经开始，就是相当于整个经络巡行这一套体系，是因为肺主治节，朝会百脉，**当你出现经络淤堵的时候，不管哪里的经络都可以搭配着肺经**，有助于帮助通肠经络吗？

它很多比是应该在肺上面，这就是为什么我在课程之中推荐的治鼻炎的穴位。是什么？太渊是什么？太冤吗？手三里，泄补手三里。

**恶燥热**

恶燥热。如果说小孩子有一些他发烧咳嗽比较厉害的，然后他又艾灸了。嗯，其实这个时候就犯了这一条。这就是为什么发烧的时候艾灸，很危险性，对，他就咳得更严重，甚至抽搐。是。

**就是发烧的人艾灸要特别小心。你你能确定他是风寒感冒引起的发烧或者是受寒引起的发烧，那你可以考虑，你但凡不确定，但凡有一丝丝的可能性，它是实热炎症引起的发烧，你给它艾灸，只会让它更恶心。**

我身上那个老师，就老吃饭，小朋友干的也有，跑气管去了就自己呛的那种经历也，小孩也不一样废弃吗？那这个是属于那个，小孩和老人，

其实，小孩子他会咽到气管里，他其实更多的是不专心，就他这个时候想说话，或者说他到处乱动，哎，给吸倒一下，吸到气管里，就因为他的这两个口中间是靠谁来分辨？就是靠咱们这个小舌头，这个小舌头就是用来帮助，哎，平时它是无所谓的，垂在这里，你吃东西的时候它会帮你把食物拨到食道里面去，它会挡住，稍微挡住一点，他一定是到处乱动，或者说他猛地吸气。

但是老很多老人他的确是因为肺气不足，老人很多老人他会呛到，那是因为肺气不足，这个时候补太渊是可以的。

同时就是你要看它是阴虚还是阳虚，对吧？肺气如果是这个气不足，这个气如果是主气，司呼吸的这个功能不足，那你要去补哪里？和它相应的属阳的经络是什么？大肠经，阳气是，对吧？就好像你补心阳，你知道去补小肠经，补肺阳，那就补大肠经，补和它对应的阳经，这个是最直接的思路，先把最直接的思路掌握了，咱们再说。特殊情况怎么办？

就包括鼻炎，鼻炎它是因为有湿邪，有寒邪，最让你泄补手三里，如果说是这种慢性的炎，一般都是事情？？？，当然有急性的鼻炎，有鼻子肿了，真的呼吸不了，然后同时还伴随着什么发烧中耳炎或者眼睛也可能有点炎症，整个耳鼻喉、眼睛这一块它全都有炎症。泻，那个时候就只是泻就可以了，但如果但凡是慢性的，通常它里面都是会有寒湿邪气的，那泄手三里只是为了干嘛？只是为了通畅经络，最终是要靠补手三里，补阳气。

睡觉，比如说睡觉打呼，它也是属于鼻子不通？

睡觉打呼有很多种可能性。

好，肺上的问题还有吗？

休息一会，休息一会，我来接着。

（闲聊

呼吸，是就是阳虚，在小巷里面像拍照用笔，这个我们怎么体验？这方面是阳虚还是阴虚？就是一些表象的负责来的话，他是这个家族的阳虚，或就是需要我们性还是公平，因为你看少一块知识，哪一个就是，有没有信息，是相当于你的。

我一直就很迷茫，我就说是我自己允许好还是。阳迅英。上面就是纠结，简单的知道就是稍微。上次你答疑课我有个问题被你直接 pass 掉了。这是那个心脏，就是就西藏的内容 the 它是淤堵，是血脉导致的淤堵还是还是怎么样？那也娱乐圈也是娱乐圈的。那你，更多的放在线下，找你们看诊的话是，会变小是不是？会就是肌瘤会变小就是通过淘汰，就是不能自己其他地方看了。

万张群，不缓和这个社会，有些人觉得这个社会是呈现在这样，因为经有些人认为政府的问题，有些人认为是什么其他，对吧？每个人的角度不一样，都从不同的角度，这个社会的一些问题方法，因为他在角度，就是像夏天，就是脸会发红，就是整个脸，就是因为夏天热就是发红，就是我自己解决。是CMP，脸色就通红那种，就是，微信后期就可以，还是五一悲观或者是，合作完了，你会上线吗？如果他不是个问题，不管他。对，我觉得热完了脸，其实就有些小细节就可以忽略。

后天去这一块我，都是一步一步的先把这一部分的。

傅老师之前跟那个龙哥说会上一个新的节目，那个什么会上什么找各同各种不同的人，还有什么来共创的一个以前有提过，后来我们就是可能不是，大家不是特别感兴趣，没有人。那个你没招募，特别多，所以，需要一个受众群体到咱们才能做。像是有一些综艺节目啊，也是这样，你看的人多了，你有5亿人看。嗯，要肯做这个节目，你只有 100 人看，或者有 10 万人看，那可能都不做这个节目。对，就续费密码。我感觉群很多，但是藏象这一块好像那个在收缩那个。哇，收缩那个一定是这样，基础的知识大家接受起来还是比较方便的，一般进阶的会越来越少，能奖上下能有这么多已经很开心了。对，我很知足。那你今天是不是。

纠结吃上了，不开计划再开个什么？哦，那是对的，要不然你讲 5 年才讲完了，天。

坑好大。是因为开盛当了 100 元，今天少写一本小说，把这些小说傻笑。这金子是没法写的。现在我们小时候都没有时间了。那还是先写。这样啊。对，到时候出小说了我们再买。先各种来定，你可以看看隔壁旅客勇敢输出，可以再系统一点，再细致一点的去看，线下课之后再能。

比如说咱们上过都。对对对对对，但是没上过的这种对外的，我们能听懂就好。先给我们听一听，要学的不够，拿走了赶紧讲。加加加。复合是啥意思？也平衡舒服的一个状态。那个夫我都不能理解他是啥。

意思。对，有什么问题先看。

行，专门等着你。谢谢，谢谢，谢谢。

）

**肝脏**

谁最阴谁最阳？生发对吗？**主升发**是最阳，对，生发是不是最阳的？首先大家要知道生发是两个动作，上升和发散，就好像你看那棵树，对吧？它要往高落长，同时它又要茂盛，很均匀，这是生发。

最阴的人，藏血。

刚才有人问敷和是什么？

**敷和**

敷和，它首先它是个特性，敷和的这个特性指的**是肝脏需要把这些气血这些营养均匀的分布到全身**，**这个概念是配着它喜调达，恶抑郁**，配着在这里一起说的，你抑郁了之后它的气血分布的就不均匀了，它这个敷和的特性就很难体现。那不敷和了就容易怎么样，就容易长结节，这个是你那个结的问题，但一般它都是什么？**乳腺结节、甲状腺结节**，对吧？**但是肺的结节还不归他管**。然后有一些什么**肝囊肿**也是敷和不好的，还有很多**妇科的问题**，对吧？他司生殖，妇科的问题也是，如果也是长东西也和这个主敷和是有关，就它可以是因为肝郁，你长的这个东西。

嗯，但是不是从肝郁上去解？不一定，因为现代,肝有问题的人是比较多的。咱们来说一说，有可能伤肝的行为都有什么？

**喝酒伤肝**

大家一下能想到很多，一个个说，喝酒伤不伤肝，为什么伤？发散过度了。

因为酒这个东西它本身是入肝的，所以它生发对吗？对，它**不光发散，它还上升了**。嗯，所以你升上来了才晕。不升上来你不晕的，对吧？

那同时他入了肝之后，要如何伤肝？

酒是入血的，藏血是属阴的功能还是属阳的功能？阴，属阴的功能。

但是你喝完酒之后，它是不是生发了？对，生发是个属阳的功能还是属阴的功能？属阳，

也就是说它破坏，因为它生发了，其实它破坏了肝的藏血？这是一方面。

另外一方面，肝入血，那这些酒精是不是需要肝脏去代谢？对，代谢靠谁？**主疏泄，是要靠它疏泄出去的**，所以相当于变相地增加了肝脏的工作和负担。

很多人老说喝酒少喝点，没事的，活血，对吧？理是这么个理，但是现在已经变成劝酒的词了。你少喝了一点之后你就一直喝，你少喝一点，它帮助生发，是不是能活血？为什么能活血？它把**肝藏的血都调动出来了**，它肯定能活血，但是**你喝多了给祸害没了**，那是不是又伤血了？

而且肝脏还有个特性，**体阴而用阳**，它本身是五脏，五脏本身是属阴的，但是它干的事儿大多数都是属阳的事儿。生发，疏泄、司生殖，主怒。这些都是干的都是属阳的事，相当于**肝血少了，阳气是不是就更多了**？嗯，**阴阳就失衡了**。原本你肝脏就阳就偏多一点，阴就稍显不足，然后你还把血全都降没了，阳又给升上去了。你干的这是不是就是一个**阴阳失衡的事**儿啊？所以说是这个是他伤肝的原因。

**熬夜伤肝**

喝酒伤肝，还有什么？上班？熬夜。为什么熬夜会伤肝？

首先这牵扯到一个大循环的概念，白天属阳，夜晚为阴，咱们的**气血白天是发散在体表的，在四肢，在体表，在肌肉**。那晚上咱们这些地方运动的少了，他**气血是不是又回到五脏去**了？嗯，回到五脏之后，**五脏都被滋养**，但是其中**肝是藏血的，所以肝的获益是最大的**，肝的获益是最大的。

也就是说你**白天睡觉其实也能养肝**，也能养肝，但是因为到了**晚上又是肝胆经运行的时间，所以肝胆它的运作效率又是更高的，这就是为什么中医总是建议大家 11 点之前要睡觉，就是要让血能回到肝脏**，不然的话那个时候你还醒着，你还气血还在四肢还在体表，对吧？你看行为还是白天的行为，还运动着，他回不到肝脏，他就没法藏血。

（

咱们现在说的主题是熬夜，不是他因为失眠才熬夜，是个主动行为，而是要是想睡觉，但是还你不不想睡觉，他不想睡觉，他不睡觉，他主动选择不睡觉。我要去KTV，我要去蹦迪，那个意思？对，这个叫熬夜。

那个你说那个睡不着，想睡睡不着，那叫失眠。哦，好，这是两个事情，不要混在一起聊。

）

最终影响的是藏血。还是刚才那个话，藏血不足了，阴是不是就虚了？它又体阴而用阳，肝火就大了。所以**熬夜是有会长肝火的**，然后有可能有些人因为肝火大，对吧？肝火，然后肝是五行属什么？木，木生火。哎，**肝火扰心了，他之后就彻底想睡也睡不着了**。

熬夜之前又说心会寒的？这我只能说并不是所有老师的观点我都赞同。好，因为他这个逻辑上你是能推过去的。含的那个逻辑你很难推过去。有一派扶阳派的中医，什么东西都往寒上靠，那没办法。

**生气伤肝**

好，喝酒伤肝，熬夜伤肝，还有什么阿？生气，为什么伤肝？生发太过，肝主怒，哎，怒，这种情绪是气血，是生发的。嗯，那他生发过度了，这是不是就变成阳亢了？原本你这个时候是不伤阴了，阳气上去了，那这个时候是不是**肝火的大**了？

好，生气伤肝，熬夜喝酒，还有什么？

久坐不动算不算？久坐不动？久坐是伤肉伤脾，这是黄帝内经上面有写的久坐伤肉，这个是黄帝经上面记载的。

**生闷气伤肝**

生闷气。唉，说白了还有气，但是没发脾气，憋住了。伤不伤肝？伤，为什么？恶抑郁。

这下好了，生气也伤肝，不生气也伤肝，怎么搞呢？

要不要生气？生，

或者说要不要发火？

发，发出来。先发了再说，哈哈哈。

哪一种对肝脏的损失更小？那还发出来发小一点。

哎，为什么呀？

气体要泄了呗。

喜条达，这就叫条达，就是它会**顺应本能，就对于肝来说就是一种条达**。就没有你没有东西去阻碍它，你靠理智去阻碍它了。他发没有发出这个脾气，我今天特别想揍你，哈哈哈，但是我忍住了，哈哈，这又叫什么？肝郁了。你每天忍，哎，就肝郁了。

（如果我之前就是就上半年没有拿我女儿陈树了，但是我就发现很大一个问题就是我暴饮暴食，但是这一那个脾主思的内容怎么理解？

为什么属于脾主思？

我暴饮暴食，你好像也讲过了，就是脾脏课里面提过一句就是暴饮暴食，所以我这一块我就不知道怎么理解。

是这样。你，这课你都听了，但是你老断章取义，

这个 20 块钱问题吗？

这还真不算，真不到 20 块钱。

这个**条达是不是指心情的那种抒发**？

哎，他这个条达指的是什么？是他的生发不受阻碍，只要它的生发不受阻碍，就相当于就是条达了。就这个棵树它想怎么长，那是不是对于它来说就条达了？你边上立了个电线杆子，和树没关系，无所谓，不影响我的生发就可以。

然后您那个问题，忍住了，不打他，只能说肝郁，但是会不会因为肝郁引起暴饮暴食，中间没有明确的逻辑关系。

**用眼过度伤肝**

好。嗯，咱们刚才总结的，熬夜，喝酒，生气，不生气，还有什么？久视，用眼过度。嗯，伤不伤肝？为什么伤肝？

开窍于目，眼睛其实是非常耗血的。为什么说眼睛耗血？就是因为咱们**身体之中你所有能自主控制开合的功能，一定都是消耗比较多的功能**。

耳朵你听听与不听，这个事情你控制不了，对吗？嗯，你什么时候都在听。但是眼睛你可以选择，我不想看，我可以把眼睛闭上，像这样的功能，或者像是什么生殖功能，对吧？嗯，我想不想寻欢作乐一下？这个事情是我能自己决定的，都是消耗比较大的。嗯，这些都属于消耗比较大的功能。

那你主盘那一块是不是运动太过会伤肝？

稍等稍等，咱们先把这个眼睛这个事情说完，一个事情说完再说下一个事情。

所以说眼睛耗血是耗的很多的。嗯，那为就眼睛耗血，它其实主要是在于什么呢？就比如说**你看这种特别亮的东西就会格外耗血**。这就是为什么以前都说不要直视太阳，不要盯着太阳看，容易把眼睛看瞎了。为什么盯着太阳看会把眼睛看瞎？因为这种**过亮的东西，它都是能量是比较多的**。那这个能量太阳给你的能量，给你眼上的能量是属阳的还是属阴的？属阳的，那它给了你过多的属阳的能量，那需要你的什么来平衡它？需要你的阴，需要你的血去平衡它。

所以说你看东西时间太长，久视，你是更耗的是什么呀？是阳？是阴？你**消耗的是肝血，消耗的是肝阴，最终引起的是肝阴虚，肝血不足**。

给大家解释的这么细，就是告诉大家你最后去补哪儿，对吧？我天天看电脑，没办法，我上班就要干这个事情，肝血，那个时候你要补的是肝血，不要去补肝阳，对吧？你不要忘了，补错了。

近视的话也是从学这个问题上去补救吗？

近视的问题不复杂。近视的问题倒的确不复杂，就首先近视，它是眼睛的问题。对，那好，眼睛需要消耗血，从哪里来？眼睛的血从哪里来？肝脏，肝的血是从脾上来的，对吧？眼睛的血从肝上来的。

那好，你要想调眼睛，**首先你要确定肝血要足**。嗯，第2个你要确定**肝血能升到眼睛上**。通道不能堵，对，有些人颈椎不好也导致眼花。为什么呀？就是这里不好，把它生血的通道堵了。人家肝血虚嘛？人家说我不虚。肝血挺足的，但就是供不到头上，供不到眼睛上，那没有办法，对吗？

然后就是在第三条还要再看**眼周有没有邪气**。嗯，你眼周有邪气，它也没有办法让你的气血供应到眼睛上。所以咱们小的时候，至少我小的时候做过那个眼保健操，现在孩子应该小的时候也都会做。嗯，它其实就是舒缓眼周的，舒缓了眼周，为什么要去按风池？我不知道现在还有没有了。我小的时候有，有些有有些没有，可能每个地方改版的改的不太一样。为什么要去按风池？就是因为他把这里疏解开，你才能有血供上来，当时**那个眼保健操设计的是非常好的，除了补不到肝血，剩下的其实都做，他能做的他都给你做了。**

但也有些人，你可能个别的小孩，很少，有个别的小孩比如人家就是堵的横腷了，你都没到脖子，那你做完眼保健操可能也就没用。

所以你就是把，首先**货源**是谁？肝血足不足，嗯，然后**物流**是否通顺，对吧？你就是这个中间有没有堵，这些血能不能供到眼睛上？你最后看有没有**签收**，那就是眼周有没有邪气，跟你网购一样。

听你在那等，快点，他都没货源要，物流没发。对，他可能没发货，他没有货对吗？是

(

就是那个小助理，他发了一个你们的这眼睛近视的一个医案。我看见了，就是用的加那个光明，这位几天之后眼睛要比之前近视那个有进步。就这个事情没有什么原因，就是听起来就是淤堵。那肝郁的问题。那是不是每个人都适用对不对？不是每，不一定每个人都适用，就是要辩证。是的。

只能说是因为我们之所以敢发这些案例就是因为导引按蹻这东西就是你试一试没啥坏处，万一是你的情况怎么？中彩票？它不像是吃药对吧？我别人的方，我拿来试试。你没有这么试，很多人还是很大胆的试的。有一些病是试了的，你试完了之后可能发现噢，没啥用。没啥用就没啥用呗，但是你至少没啥坏处。）

**现代人很难运动过度伤肝**

好，还有什么伤肝的？主筋。

主筋能怎么伤肝？不知道。冷啊就那个你冷哪都能伤。

人家皇帝经叫什么久行伤筋，走路，走多了，马拉松。那这个是什么？它指的久行，就是它真的得走很久。

那走路走得两个后腿都痛。那这个时候是筋，也要补肝血，，筋也是靠肝血去养。补肝血是什么？血海。

刚才人家都说了血海。是的，那这个久行现在一般的人做不到，现在都不动，所以不太用考虑这个事。大家都不动不考虑久行的事对吧？ 10 万步以内其实都无所谓了。

还有什么。

小腿酸胀还是补血海？

我没有说过小腿酸胀补血海。

我就是昨天走路走久了，就是小腿那个腿肚子很酸。

那是它的局部的问题，把局部小腿承山承筋什么就是泄一下就好。

静脉曲张算不算？

静脉曲张算什么？伤肝吗？

不算。

还能伤肝的因素没有？我给你们补充。

**辣重、油重伤肝**

首先吃蜡，吃油，油重的。辣重的东西。这是伤肝的。为什么呢？是因为**胆汁就是用来消化油脂的**。

辣不是伤胃吗？

不，它直接这个味道直接入的是肝脏。你胃被肝胆克坏了是有可能

他直接给你补了过多的肝阳。嗯，**补了肝阳同时又消耗了很多的胆汁**，对吧？你吃了很多的油的东西，你要消耗很多的胆汁，**胆汁是从肝血转化过来的。**

所以它也是会导致近视的一个原因。会不会？这个只能说他火多，但我中间有什么关系吗？不好说

**长期服药伤肝**

还有什么呢？长期服药。

它增加了疏泄的难度，对吗？只要**所有入血的东西都是要靠肝去代谢的**。

那咱们总结了这么多条了哈。喝酒伤肝，熬夜伤肝，生气伤肝，不生气也伤肝，用眼过度伤肝，辣，辣多油多辣伤肝，然后长期服药。还有一个刚才说的久行伤肝，这 **8 条里边有 7 条都是现代人喜欢干的。所以说肝病多是有道理的**。

（

那老师我们再问，升值的话，那只有金额， government 说了里边有混杂的，对，不是？就是你可以刚才说主复和那我讲的它引发了，但是未必从它这么治平）

**司生殖**

还有别的吗？关于肝脏的。

司生殖这一块。

再讲司生殖，这一条医理主要依托于肝藏血，女性的经血是从肝上来的，肝郁了就有可能导致他血下的不好，经量少。那这个血没下来，它不是消失了，它还在身体里，就容易成为淤堵。

泄太冲？

这就是为什么很多女性生气生了个大气，然后月经来不，泄太冲，为什么呀？一方面肝郁了，或者说他发火发出来了，他也是生发过度了，你本身它这个血是要往外出的，往下走的，然后**你给了它一堆上升的力量**，他就把血都收回。

没耗掉，它成淤血了，它出不来，早晚它还要出来。

（

那个这个淤血和，脏的淤血怎么理解啊？

心脏怎么会淤血？

不是，心脏的血液容易淤堵嘛

脑梗，心梗我之前在课里也说了，也是肝的问题，是肝的问题，不是心脏的问题，好好听课。

）

然后同样男性也需要肝血，男性需要肝血干嘛呢？需要肝血勃起。所以说这它所以它叫司生殖，肾是主生长发育生殖，而肝司生殖，这个中间是有区别，主要他就负责你**能不能完成生殖的这个过程**，但是具体是至于**他这个孩子的什么身体好不好，你的这个孕育的过程是不是顺利？这些不归肝管。**

**主爪甲**

最后还有两个，主爪甲，爪手和脚合起来叫爪。

甲就是甲。

这个代表什么呢？代表着肝的敷和，或者它的生发，能不能把这些气血发散到四肢末端去，它要发散到四肢末端。

经常问我说老师有没有那个月牙什么的，那个月牙我不知道。嗯，不要问我月牙的事情，我自己都没有。哈哈哈。

以前一直说被说明有寒气。我也不知道。

就只是看什么呢？你需要看的就是你**指甲是不是光滑**，有没有那种**一棱一棱的条纹**。那个都还好，**最怕的是横的条纹**，横的条纹那个条形明显的占比。横向的条纹那都是肝郁，只要是横向的都是肝郁，有些人是凸起的，有些人是凹陷的。都行，随便哪个，就大拇指最明显。

然后还要看什么呢？看**指甲的血色**好不好，一般咱们指甲都是淡淡的，淡红淡粉，但有些人蛋白指甲就长出来这段的颜色，不是指甲，就是**透过指甲看到那些肉的颜色**，那他长出来的颜色跟那个是没有关系的。长出来的颜色除一般指甲都是那种淡的，我们有我们家都是这种乳白色的是 OK 的，但只要不是黄的，不是灰的灰指甲不是那种有很多那种掉的很多碎屑的，那一看就是不正常的那种就都是肝的问题。**指甲的软硬程度跟这个跟肝血足不足相关**，肝血足，指甲相对的硬

**养发**

然后养发，这个主要是什么呢？肝会把血脂中的这些也是油的，这些**油脂升到头皮上**，有些人的**头皮屑就是因为头皮太干了长的头皮屑**，那这就是有的，就是有些很油吗？又有头皮屑，哎，那那是什么呢？那个是**它的发散不好**，那个就这个**油都从毛孔出来，它不去滋养皮肤。**

那个掉头发，那个中年子，那个掉头发，有可能是油太多，嗯，对吧？很多之前咱们经常看到什么，地中海，

什么老小品里边说的脑袋大脖子粗，不是**老板就是伙夫**。为什么这么说？因为**这两类人身上油都多**。

**生完小孩之后那个头发掉的，那个是因为血不够**。

有一种人，他就是大胖子，头上锃亮的，特别斯文。带一块手绢，拿出来之后先擦脸，擦完了之后一折。

摊煎饼见过吗？哈哈哈

擦不掉那些油，反正就是抹匀了哈哈。

那种都是很典型的叫什么**脂溢性脱发**，现在的话叫脂溢性脱发，就是**油太多了把毛囊堵住了**，那个不是发散不好，那个是**肝上面的湿热太重**，湿热，

湿气重，油就多，血脂就高，说白了它就代谢功能，代谢不完了这些**湿气。然后热多就全都顶到头上去**。

（

之前讲那个脾脏课的时候提过一句，就是比一两边红，有血湿总是肝胆的问题。这是有些人，他们说，小班龙哥讲什么还是那个什么，就是付老师的测挤在毛里面提的，就是说比被约去怎么看向两边红什么？程序员，程序员看向那个什么眼眶发黑，这边发青，然后那个什么的也没写。我是说的也是有些人是怎么说的？这个肝火有很多情况，比如说他这个脸两侧长痘。嗯，那也是肝胆的火，就所有两侧，包括鼻子，为什么说也是鼻翼两侧，对吧？就是所有侧面的问题都有肝的问题。）

那有的比如说白发的话，它也要分区域去看对应的经络，还是说只要是头发它都属于肝胆的问题？白头发的。

问题他说不会，哈哈哈，我也是，我们家的祖祖辈辈都是白头发的。

我们家也是。

你这染了吗？我现在就是我的头发，就是我这个发型特别适合我，两边白，因为短看不出来，中间白，我可以藏在里面盖住，好了，是吧？其实很多白头发。

那这个时候一方面就是有一些人，我只能说我最后我也没办法，**我只能说有一些人他就应该这么长**。就好像你不能说黑人都肾虚，对吧？你不能说黑人都肾虚是一个道理，人家就长成这个样子，症状不一样。对，因为**它的基础不一样**。

然后有一些人比如说他是因为劳累，突然头发就白，这种白，你看他从哪里开始白，如果是从两鬓开始白，这都是肝虚，耗的太多了，没有办法去养头发。

（

伤心过度，一夜白发

伤心过度的，又怎么扯到肝呢？

抑郁啊。恶抑郁，

运动过度也会导致头发白吗？运动过度？，除非您说在床上的。

嗯好。就他本身的确是个少白头，但是就在疫情这三年因为没太多事情做，那可能学习每天都有一场很激烈的网球，我见了他，那我就说你又没有精神压力，你还突然间多了那么多的白头发，我就说是不是运动过度了导致了白发。

不好说，不好说，你只是看到他每天打球，比如他有没有晚上熬夜，对吧？他有没有喝酒，对吧？是都有可能影响的。

这个少白头就基本上就是天生配置，就这样，天生配置就长成这个样子。

对，那就是一夜白头那种，一般是伤了心，为什么会头发白？

一夜白头，你真见过这样的人，听过吗？传闻，就是我，基本上我没有，从来没有见过谁真的一夜白头。

我见过，他女儿从三楼跳楼死掉了，第二天早上他爸爸满头白发，是两边白，还是全白了？全白，那个人北京人。

那这个时候我们怎么说呢？我的同事们，本来好好的，他女作不知道怎么回事，读书还是什么，跳楼了，老第二天上班，我们家在这个时候只能说他是一夜没睡觉，然后他血那个，最后还是就是藏血的问题，还是那个导致那个夜白。你只能猜测还是藏血的问题，把血耗没了。）

**结尾**

还有没有正经的事？没有正经的事，咱们就两个人一组，后边还有现在是还有不到一个小时下课，最后我一般会留给大家。每天留给大家一个小时的时间，干什么呢？用今天所学的内容，互相，一方面先摸脉，先给大家点时间摸摸，另外如果说有一些穴位想尝试的、想用的，可以用这个时间咱们去用一用穴，如果说你实在不知道用什么，我建议就是足三里。

咱们可以。哎，通过这些穴位反应，我要跟大家说一下，具体在操作的时候，什么样的穴位反应可能代表着什么样的背后的问题。

因为更多的们都是讲课，但实际操作需要咱们一边操作一边说的，你们没有这个反应，那其实我很难给大家纯罗列出来，罗列完了之后大家也不知道什么时候应该对应什么情况，尽量是两个人一组，互相用一用穴位。

对，可以先摸脉。嗯，你有什么别的想法？你觉得他不需要用足三里他需要用别的地方也行。=

**D2-导引按蹻-线下课-基础班-20230729-1（1.2H）**

秘密什么作用？

聊两句题外话吗？昨天有人聊起这个内加权的身份，练拳先站桩，为什么？内甲拳练拳先占三年桩，它其实是调整你的这种发力的状态，你站桩的时候练过站桩的人都知道收尾旅的，当然了也有不同的老师有不同的理解，但是你看这个收尾铝，这个站桩的时候，收尾铝的这个过程，你平时站桩都是要这么站把这个被可以稍微寒一点腰椎的感觉，后面还是稍微有一点拱拱的。

其实这个叫什么呢？这个叫虎背，是这么收的，虎背水苗腰是往后塌的，往后坐的，要找这样的力，你需要保持这样的状态，其实你是需要少小腹，这里丹田力要核心要收紧的，只有一直收紧你才能一直数在这样的一个姿势下站住处。为什么？是因为你把这里现在是站桩，对吧？然后再加上上面陈奸坠手，你站桩你是怎么站的？站完了之后，但凡你把脚一换前后这样是不是就变成全法的启示了？它的启示也是要这样的状态。为什么要这样的状态？是因为当无处的内甲拳，它靠的是整进。什么叫整进？是靠整个身体去打对方，那这个时候你靠腰、靠胯往前，这里往前出来的过程是你整个身体的移动，相当于把整个身体的移动合在这一拳上，这个就叫整进。所以它是你永远的话是要往后坐的时候，你才能往前出，才能有这样的一个前后的移动。

嗯，这个如果说平时站桩的同学就可以把这个丹田的这个感觉加上他，一下子会提升的快。是的，但前提是你后面你这里你要做下去，你坐下去再去重复，因为你靠收腹是干嘛？就好像咱们练这个游轮功这样啊，你靠收腹把这个脊柱再往后补，把这个基础再往后，把它往后拉到极致，你弓弦拉开拉到极限了你才能往前崩。它是要平时站桩是店里这个状态，打拳的时候是才是以那个状态，还差点忘了最喜欢的环节。

您从这边开始吧。木生是吗？生火，火生什么？火？烧什么火？烧？火生土，火生土，火生土。还有口音问题，哈哈哈。怂放的六点愣说，哈哈。土生什么？土生金，金生水，金生水，水生什么水？木木水生木，老木克尘，木可吐，往后土生长 to okay。然后是和谁？水和火，水和火。再多说一个，火克谁？火克金，再多说一个，金和黑。金克木。好，不找你了，咱们换个思路，上午的话，下午好。

are more we look up。

脖子也能大心，对应的服务商， i 劈，然后对应的65。

好金对应肺大肠，水对应肾膀胱。

火生什么？哈哈哈，土，火生土。他说金，预演一下，几何费什么关系，提土生费劲，

**脾脏**

**运化**

好，来想脾脏，继续找，谁最阴谁最阳？脾大家应该很熟悉， some something to， to something，谁最近同学来实现？生氰最阴还是生血？生血最阴，生血还是阴血。升学同学没有意义，没有意义。好水的来源很阴的。谁最阳？生清更阳还是运化更阳？

生是阳没错，但我只是说谁更阳，对吧？咱们要找**最阳的那个。运化**，为什么呢？因为**运化包含了脾主升清，同时还有胃主降浊**。也就是说运化它是包含了整个**从摄取、消化、吸收，然后输送一整套的一条龙**服，都是归于运化。

**脾脏的知识点相对而言是最少的，但是每个知识点里边包含的内容信息量其实是很多的**，这也就是为什么这么几个知识点我也能写出脾脏 20 多节课去，都听过脾脏的课吗？

听过。

那听过，咱们就简单说一下，咱们刚才说了这**个从摄取、消化、吸收、运输都归运化管，所以由此引申出来的开窍于口**。口是消化系统的起点，同样由此引申出来的是**主四肢**、主肉，相当于是什么呢？相当于是它四肢是**脾脏能运化的范围，脾胃在身体的中间，它从中间能辐射到你的四肢**。

然后还有很多人容易产生歧义的一点，脾主涎，什么叫涎？

口水？

**脾主涎**

过于笼统，**脾主涎，是帮助消化的口水，它的存在的意义在于帮助你消化**。

以前不是有个实验，每次给狗喂食之前敲那个，敲一下铃铛，然后再往后发现狗一听到铃铛声就开始流口水，那个流的就是涎，它是帮助消化的口水。同时还有一种是不帮助消化的，也是口水。唾。

唾是干什么的？是滋润口腔的。所以说，我讲课大家都不坐第一排。坐第一排你们可能会发现书都湿了。

ha ha。

那我是脾不好还是肾不好？

肾。

我现在喷的唾液是唾还是涎？

唾沫，是唾。

嗯，我现在不需要分泌涎来帮助消化。对了，但是我现在需要滋润口腔，所以我喷的一定是唾。

我小的时候，我姥爷特别喜欢我，北方我们叫姥爷，就是在南方叫外公，我印象特别深刻，他那么抱着我，然后一个晶莹的哈喇子流到我脸前了，然后一吸，人家还能被吸回去。那请问那个是涎是唾？

我姥爷看见我是馋了？这是想咬我？

哈哈哈哈哈哈

一般就是上了年纪的人，如果说流口水，通常还是肾的问题会多一点，当然了也有可能是假牙的问题。没戴假牙含不住的。一低头一高兴诶下来了。

哈哈也是有感觉，还应该还是不错的。

同样以前龙哥也干过类似的事去补牙。以前龙哥喜欢骑摩托，你们知道吗？不知道。

北京青年不知道特别多，就那种。龙哥真的是在课里边讲过多什么的。哈哈哈

真的假的？龙哥身世成谜。

哈哈哈

是真的真喜欢骑摩托，后来主要是因为就是身边所有朋友都请，然后没骑几年没啥朋友了。哇，真的是挂了不少，真的是，后来龙哥就不骑了，那段时间龙哥还骑摩托去补牙，补完牙之后骑着摩托回家，到了家发现耳朵怎么这么凉，一摸耳朵全湿的，一照镜脸上有一条黑线。为什么呢？就是完了麻药没有知觉，骑着摩托一兜风，口水就出来了，一路飘到耳朵上了才有感觉，然后北京沙尘又多，所以就和泥了，全泥，一条都是黑的。

家里人都傻了，问这这是什么情况？这个也是土，是收藏，这个也是土。

**肾脏**

**肾主封藏**

然后就有人老问我说，老师，那个我们家小孩子晚上流口水，那是肾不好还是脾不好？

我的概念通常都是肾的问题，补肾增加封藏，我相信是好用的，但是人家问了我一个灵魂的问题，他梦见吃东西，对吧？我不知道该怎么回答人家。反正你们自己考虑。真的梦见吃东西了，那是脾的问题，我也认命啊。那补完肾可能就是不好使，所以这个时候怎么办？咱当导引按蹻，很方便，对吧？以前补肾，嗯，补肾看好不好用，好用你再继续补，巩固下来。补肾不好用你再去补脾，对吗？补了肾它能坑你是怎么着？

这个时候你是要增加肾的什么功能？封藏。

封藏是属阴的功能还是属阳的功能？嗯，封藏，想一想是属阴的功能还是属阳的功能？收敛，是属阴的功能。那这个时候你是不是首先要去补足少阴肾经？**它属阴的功能要靠这个属阴的经络来体现**。

首先你要确定是足少阴肾经，在足少阴肾经上面去找一个管封藏的管收敛的穴位，这个时候回想一下空位密码里面太溪行不行？

水泉？

水泉，管不管封藏？水泉不管封藏。

复溜，复溜是管封藏的，人家是专门管封藏的，太溪是什么都管一点。

嗯，所以按照这个思路是不是会感觉更清晰一点？

**症状分出阴阳，套到功能特性上**

**以后每个症状也是按照这个，能分析出阴阳的**，**按照特性这个思路**，**去分析，要把它套到这个功能特性上**。

**藏精最阴**

那好找一找肾脏的一些功能特性，谁最阴谁最阳？

他那个藏精，主生长，发育，生殖，那是一条，然后最底下那个主骨，生髓，通脑也是一条功能。

刚说完藏精，主生长，发育，生殖的是一条，你看这就是为什么我说老是问我之前刚说过的东西，如果因为这点事罚你 20 块钱，那也不合适，对吧？

刚说完封藏是属阴的，属什么的？

我这我就想那个藏是藏精，精无形。

首先说谁最阴？**封藏更阴还是藏精更阴？**说白了精是什么？精是属阴的还是属阳的？

精是有形的还是无形的？

精是有形的，对吧？

他就比如说当时咱们都怎么来的？咱们从父母的精血转化来的，对吗？经是无形的，咱都是啥？

哈哈哈，

想着精气神，

气和神是无形的，没说精也是无形的，精是有形的。

藏精。

所以说**藏精是最阴的。而且为什么藏经最阴？是因为经是它有形里面它是最阴的**。

为什么肾脏能助主生长发育生殖？这条医理要和藏精写到一起，就是因为**你有了精，你才能生长、发育、生殖**。

**精就是一个能量的压缩到极致的一个产物**

那说白了精是个什么东西？**精就是一个能量的压缩到极致的一个产物，因为经把能量压缩到了极致，所以精是可以向下兼容转化的。你身体缺什么，精就变什么**。你缺血，经就化血。嗯，你缺津液，缺水液，精就能变成津液，变成水液。

**然后能不能变气？不能，精是不能直接变气的，但是精，炼精化气，那个气是什么？气是元气，它不惜得变成普通的气体，我要变我就变元气**，这个事情，所以它是最阴的。

**肾主纳气**

主纳气？

已经有了气，是不是感觉阳了一点？那什么叫纳气？

咱们呼吸，肺主气，司呼吸，对吧？

对。

肺的呼吸范围在哪里？

胸腔到横膈，到了横膈他就不继续往下了。

从横膈到咱们的小腹，从横膈到小腹这一段要想深呼吸，甚至说有一些人家练功的一些老师说让人家能踵吸，吸到脚跟，靠谁？靠肾的纳气功能，说白了，肾在身体 5 脏的最下面，它这个纳是把上面的气要收纳到最下面，它有这样的一个向下降的力量。

所以说**纳气，你要说从向下降的这个角度来说，是属阴的。**

**主恐**

恐由气下，也是往下走。

所以它阳的是什么？

感觉全是属阴的功能。

藏志？志是向上的。

嗯，藏志是吗？来咱们说的藏志这一块我们再讲，对吧？

**最阳：水火之脏**

对，你看他这些实实在在的功能特性，全都是数阴的。属阳的在哪？**水火之脏，在那个火，肾上面的火叫什么火？命门火**，有些地方叫相火，有些地方叫地火，无所谓叫什么，但他是个火，就是因为肾脏太阴了。但是**阴极是不是要生阳**？还要有一点，他们就是有一些课上解释过这个命门存在的意义是什么，说白了它**存在的最大的意义就在于让肾水能动起来**。

肾，五行属什么？

水。

那好，咱们见过很多自然界中的水，下雨，积水吗？那也是水分，但是咱们需要那样的水吗？我这有个坑，有个井，或者就就是个坑的，积了一堆水，过两天再去看，发现臭了，臭水坑，有这样的情况吧？这个水咱们需要吗？咱们不需要。

那咱们需要的是什么样的水？

新鲜的水。

咱们需要的是活水，源不断的水，它能运动起来的水。你不管你是个湖，你是个海，你可能范围是有限的，但只要它足够大，它能运动起来，那就是咱们需要的水。

但是肾上所有的功能特性都是属阴的，它运动不起来，对吗？能让它运动起来的是谁？就是命门火。

很多算命的老师总是把财比作水，但是它的水也是要活水，流动的，源源不断的。

咱们广东这边很注重这些风水，经常看到，进一家店门口摆一个什么小瀑布、小喷泉，甭管你再小，你就这么大一个喷泉，那也是个喷泉。为什么一定要把这些东西？一定要养一缸鱼，水缸里面放上，水里面一定要有鱼，就是为了让你动起来，动起来的才叫财。

这个事情其实就是在提醒这些做生意的人，或者说平时这些理财的人，**钱是要花出去再回来，这样的钱才是活财对吗？才是活水**，**源源不断在流动的东西，它是能运转合理运转的东西，财是能不断生财的，你把这些钱赚回来，藏在怀里、揣在兜里、捂在被窝里的，那就都不是财。**

那个五行都不属于水，那都不能算财的，那对于肾脏来说，那这个命门火让这个水要活起来，一方面是**让它不会凝结了**，凝结了就是**水肿**了。所以为什么很多水肿的人都说肾阳虚，就肾阳不足，你没有办法把这些水气化掉，它变成了有形的水，沉积在下边。

但是按照阴阳属性来说，上升为阳，下降为阴，人往高处走，水往低处流，那你脚肿是不是很正常的事儿？肝肿的水下来了，是不是很正常？水往低处流，嗯，这是符合自然规律的，**但是在生命之中，你要循环起来，你的所有的气血要运动起来，你才能活着。你都按自然规律走了，不行**，对吗？

阳气上升，阴气下降，那俩人就没关系了，跟你有啥关系？还要你干什么？自然界之中人家也能该上升也能上升，该下降也能下降。

**左血右气（需要逆自然规律才有生命）**

由此咱们甚至可以引申出一个知识点，咱们昨天讲了一个脉诊，一维的脉诊，说这个505040，对吧？两边都是505040。

我说的所有的情况，不管你是什么阴虚阳亢也好，阳虚阴盛也好，它都是在左右类似的情况下，你去上下对比来分阴阳，左右能不能分阴阳？如果我说我就是左边整体比右边弱，或者右边整体比左边强，那这种要怎么看？。

首先咱们都认可的一个事情是什么呢？是左升右降，这个是咱们都认可，这是所有中医都认可的事情。

嗯，但是**升的是什么？降的是什么？有争议**。

有些人认为上升为阳，下降为阴，气为阳，血为阴，所以上升的是气，下降的是血。说得通，但是我不怎么认为，我认为在身体之中，首先在自然界之中是不是就是上升？气上升，阴下降，血下降，这是自然界之中，**人家原本就可以这么干，在生命之中一定要反着来**，**你需要主动的把血，把血升上去，把气降下来**。

你血升上去之后，人家自己是不是又会流下来了？你把气降下来之后，人家自己是不是就会升上去？升上去之后你再给人家降下来，血降下来之后你再给人家升上去，这个生**命的循环是不是由此就打开**了？所以说在我看来，我认为左边升的是血，右边降的是气，有一部分老师也是我的这个观点，但是在这一点上中医界是有争议的，**有争议的我一定要跟大家说清楚。**

好，同时人家两边的双方的理论我也都跟大家说清楚，大家自己考虑。

**不同层面的东西不要放在一起**

降的应该就是气啊？肺是主宣发，肃降，这样降气嘛？那他不就是这样？

终于有人问这样的问题了，恭喜你， 20 块钱。

哈哈哈。

**咱们现在说的是气血循环的层面。嗯，你说的是五脏功能的层面**。

对，我知道，我是说气血循环，那不是说左升右降嘛，那降的就是应该是气啊。

那人家说，哎，气为阳，阳，上升为阳，那人阳上升人也正常，气降下来之后人你会上升，对吧？

所以这个就它这个完全真的是两个层面的东西，**我现在说的大循环**，对吧？**这个时候就不要把这个脏器的功能**，这个内容太层面太小，**不要把这个不同层面的东西放在一起，这就是不同层面的东西**。

**命门火：肾水不凝，温煦蒸腾**

好，那这个时候同时，水火之脏，那这个火一方面在下面保证肾水不凝结，另外一方面还要干什么呢？下边有这么多的水，这么多的精，对吧？有这么多属阴的物质，那你全沉在下面了，你上面咱们口水哪来？眼睛润滑找谁？咱们的这个他怎么通脑对吗？他怎么上去通脑？的确，这个时候肝脏会帮助一大部分，另外一部分就是靠这个命门火给他蒸腾上去，所以这个是命门火最直接的两个工作。

同时我在这个命门穴的课里边有讲过，命门火是很大的火吗？

命门火，他跟心阳比小。

你这还有什么火？

哈哈哈。

只有这俩火能比较一下，对吗？

他在身体里面不属于很强的很猛的阳气，他就是那种，为什么叫地火？它是**地心里边那个火**，咱们现在能感受，你能感受到地心里边儿热不热？感受不到，但是**你知道它存在就可以了**，对吧？

它存在你的目的是什么？那天我看了个视频，很有意思。那他的主题说的是水，不过地球上的水也很神奇。咱们这个一般来说咱们水冻成了，或者说把气态的东西、液态的东西凝成固态的东西，应该密度会增加，但只有水密度是降低的。**水冻成了冰，密度降低了**，你把一瓶饮料放在冰箱里，冻成冰了，这饮料就炸开了，会把瓶子撑破，对吧？它的密度是低的，所以因为有这样的特性，当时冰河时期的时候，把海水都冻成了冰，冰全都是浮在海洋的表面上，它形成一个**冰壳**，然后底下因为**又有火山又有地火，所以里面底下的海水仍然是活水**。

如果说按照正常的冻成冰了，密度大了，冰是不是就沉底了？它把上面的不断冻成冰，冰不断的沉底，那地球上就没有生命了。就是因为**它形成了这个冰壳，所以才把底下的这些微生物都保存起来了**，这就是很有意思的地方。

这个也是，其实这个就是水的另外一个特性，在我看来，这也是你可以把它融入到水的特性上去。

**邪水上升为痰**

同样水你可以往下流，你同样**凝结之后它又会往上升**，往**上升上去的通常叫什么呢？叫痰**，把这种**邪水凝完了之后往上升的，那都叫痰饮**，**他会卡在身体的各个位置，甚至都往上走**，能走，最终能走到哪？能走到脑子里，它叫脑胶质瘤。

那小孩几岁的时候为什么就有脑胶质瘤？

他这个是先天问题，这个先天不足，也分很多种，**先天给人给咱们的就是精，就是咱们说了精是可以向下一切东西的，就有点像现在所谓的这种干细胞**，你可以变成你所需要的任何东西。

然后那你在这个过程之中，你是在里面其实是可以夹杂邪气，有些人的先天不足，是精少，就会出现什么五迟五软软，你的精不够，你可能就什么翻身要比别人迟，爬行比别人迟，站立要比别人迟，走路比别人迟，说话也比别人迟，头也软，然后这头盖骨是软的，身体这个骨骼是软的，牙齿半天不长，也是软的。这些是不够，它的精不够就是它的原材料可以去看。

同样你也可能是在这个过程之中给你夹杂了邪气。就比如像是我之前课里边有说，咱们那个痛经的那个母女，祖传的邪气。

或者妈妈怀孕的时候乱吃，然后小孩长出来……

对，长得奇奇怪怪的，对吧？这些都是有可能，都是有可能。

**通脑，脑为髓之海**

同样，然后再说这个命门火，刚才说到它能通脑子吗？一直升发到头上去，那这个通脑叫脑为髓之海，髓是从哪里来？也是从精转化过来的，也是从精转化过来，那如果说这个人精不够，肾虚，这就回答你的问题，对吧？会怎么样？会髓不够，然后脑子会怎么样？空了。

会注意力不集中？

它会让你因为脑子小，脑，大脑就是脑壳里面有很多的水，这些水是保护大脑的。嗯，你不会说一转头大脑磕到骨头上，撞的到处就是晕，这也是保护这些东西的。但是你说注意力集中不集中，说白了你大脑的功能是否完全？只要能完全说明跟肾问题就不大。

更多的，**这些都是有形的东西，它都是属阴的**，是有形的东西，这些有形的东西它决定了是什么，是一个，你**是不是每一项功能都有**？那大脑具体有什么样的功能？你只能我只能说从补肾试试，对吗？你再说反复问我，你不如你补肾试试？补肾也没什么坏处，有些小孩子补补肾，他如果他想学习，你给他补补肾，他的气血足一点，他会让人注意力更好一些。但有些小孩子就不想学，你再怎么给他补肾，他也只能是在别的地方玩得更欢一点。

好，关于肾还有什么想问的吗？

肾阳虚，我和我爸都是肾阳虚，为什么他是手脚冰凉，而我手脚发热？

好，这个里面您的这个问题其实很多都会遇到，就是所谓的很多人就是说肾阳虚，它其实我给您解释过，主要是因为有寒，显得阳虚，但是如果说寒在体内，就很容易导致你的阳气，体外的这个阳气往外散，就是咱们身体就这么多空间，能容纳这么多的气血，**其中有一大部分空间被寒气占据了。那你正常的阳气要去哪？他只能把你的正常阳气给散出去**。

但为什么有些人该想到那**为什么这些阳气不能回去化这些寒气？这些阳气不够，打不过他**，警察为什么不抓黑社会？打不过，就这么个道理，能打过，他肯定抓，那打不过没办法，能理解了吧？

**天癸**

行，再讲讲这个天癸，这个其实主要依托于什么呢？藏经主生长生殖，这个天癸，这个学易经都知道壬水癸水，而且这个水，而且壬水是偏阳的水，癸水是偏阴的水。**天癸就是跟天象一致的，跟月亮的这个周期很类似的**，**然后属阴的水**。

那这个天癸为什么说归肾管？咱们前面还说了一个脏器也能调到月经，也能管到月经。肝脏。咱们说了肝脏是怎么影响月经的？经血是从肝上来的，是从肝血来的。

那月经除了需要血之外还需要什么呀？

疏泄。

疏泄，肝脏也可以做，对吧？还需要啥？不需要啥跟事情有什么关系？看起来没啥关系。

肾管的是什么？管的大局，你从几岁开始来？几岁停，这个事归肾管。主生长、发育、生殖，你生长发育完全了，你开始来月经，说白了就是开启了你的生殖功能，你身体弱到一定程度了，不足以承担生殖功能了，它给你关上，

更年期就是更年期。

我经常把人体，比如你把人体想象成一个企业，刚开始的时候你可能很赚钱，你可以赚很多年的钱，把不断的扩张，不断的发展。你看现在很多很新兴的这些企业都是这样，各种并购、收购。然后现在比如什么腾讯、阿里都会收购很多东西，包括京东都在不停的收购新的企业、新的工厂，然后新的什么这种零售点，路过都能看到什么京东超市是被京东收购冠名的，这是他在不断发展的时期。

那这个时期对于人体来说是什么？就好像是你的青春期，是一个你开始有能力不断裂变，你开始有了生殖能力了，说白了你从一家公司你可以变成很多很多个运营场景，开始裂变了，那你要有生殖能力，但是你有见过更年期的公司吗？有，以前我有个朋友在 GE 上班。通用电器，听过吗？听过。

其实你们都用过，你们都用医院的那些什么CT，核磁，B超，有一大半是通用电器的。你们坐飞机，飞机的引擎是通用电气的，有一些汽车的品牌是被通用电器收购的，所以它是隐藏在幕后的一个巨大的一个公司。

通用电器的创始人之一。是谁？是爱迪生发明灯泡的那个人？嗯，所以他已经存在无数年了，然后差不多是在， 10 年左右，通用电器关闭掉了自己所有和灯泡相关的生产线和销售部门。不赚钱了，对吧？灯泡现在谁都能做，但是其实你要说灯泡可能 50 前前就谁都能做，那为什么那个时候他不管？唉，人家还要企业文化，对吧？人家还说白了还要面子。灯泡是我们的创始人发明的，我们不做灯泡了，感觉没有面子，像不像我们这些中年人？

哈哈哈，

是吧，这就是我们中年人的想法了。但是人家混到现在了，实在不赚钱了，实在也没钱给你挥霍了。那怎么办？做了一个理智的决定，我不要脸了，哈哈哈，都关掉，全给他们关掉。包括很多有一些汽车，小的汽车品牌，不赚钱的汽车工厂也都全都换掉。这个在我看来就是企业的更年期，咱们**人的更年期其实也是在干这个事情**。你不足，你现在**产生的能量不足以负担你的生殖功能的时候，你就要开始面临更年期了。**

越来越不要脸。

这只是一个附带的，哈哈哈，这是一个附带的。

但是为什么有些人的更年期就很难受？有些人的更年期就很轻松？嗯，就比如说 GE 通用电器的更电器，它的这个裁员的这个过程就是很平稳的度过。就是说白了就因为两个字，有钱，赔偿赔的够。人家像这种大公司辞退一个月，他要辞退掉很多的员工，对吗？你辞退一个员工，你是要给什么 n 加几的薪水的？作为 n 加几就是你在这个公司工作了 10 年，那这个 n 就是10，我要给 10 个月加上它固定的赔偿的。比如说 6 个月，我要给他 16 个月的工资才可以把这个人辞退掉，那裁退了这么多人，裁退了上千人，那你要承担这些人的工资，你只要能承担就可以很平稳的度过去。

**平稳度过更年期需要精足**

**那对于身体来说，这个钱是什么？就是精，就是元气**。**你可能说你整个身体的运作，你的产出，你消化，吸收的、运化的这些能量不足以你支撑你的生殖功能，但是你的存的精，还有你这么多年，对吧？你还得赚点钱呢。只要你这么多年赚了钱，你把这些钱能存得下来，能转成精，能存得下来，那你就能平稳的度过这个更年期**。如果你没有这个记录，没有这些钱，你在公司里面就变成什么样子了。

各个部门之间勾心斗角。目的是什么呀？就是抢资源。你看看以前，就是那个，当时有一段时间刚开始什么市场经济的时候，很多人都下岗，那很多国有这种企业工厂里面，大家是不是都是能抢一点回家就抢一点回家？然后开始各种因为要抢资源，大家开始内斗，开始打架。那这个其实就是更年期，你很更年期综合症，各种症状。

（大概是 为什么有些人看起来身体状况很好，但是更年期好难？）

首先你所谓的身体情况，你的评判标准是什么？

就气血很足，一群人看她就是精力很旺盛啊。

现在班里那么多人，就你爱说话，看起来你的精力也很足。你给人家看到的状态和他的实际情是可以有很多差别的，你知道他平时要吃多少药，你知道他平时状态，有没有其他的问题，这些你都不知道，就是我们每天看到的，哎，是这个人，如果你摸到脉，你这是知道他的一个实际的情况，她的脏腑关系怎么样？

就好像说现在俄罗斯俄乌战争，对吧？一打仗暴露俄罗斯很多的问题，但这些问题以前存在吗？以前存在。以前你知道吗？你不知道，你只知道它是世界第二大、第三大经济体，不要只看表象。

**更年期常用穴——补大陵、补太溪、补关元**

好，那对于这个天癸这块儿，更年期这块儿，我给大家建议 3 个穴位。

好的。

补大陵、补太溪、补关元，就这 3 个，倒着用。或者说你一天选俩，怎么选都行，可以扔鞋企业决定。

你更年期的时候才用，现在开始未雨绸缪了？

哈哈。

之前我有个病人就是找我看调整年期，那个人是北京，那个时候我住在北京天安门那边，旁边有个很著名的学校，中央戏剧学院，中戏知道吧？

那个人，那个老师很厉害，马上当时马上退休了，但是他的职位很厉害，是招生办公室的主任。谁能不能进中戏全靠他。当然它的更年期就是因为更年期，总想退休。更年期，她有三个症状，心慌、头晕、血压高就这 3 个种。

那这 3 个症状都过来找我调，大家觉得应该先调什么？

调大陵？

**症状-归脏-归经-归穴位**

其实这就是我希望大家能调整的东西。**说完症状不要先想穴位，先想的是什么？这些症状归谁管？从症状先想到咱们现在藏象学**，其实简单的已经过一遍了。嗯，这一遍已经差不多过完了。**你要想这三个症状，它要归哪个脏腑管，，然后再去想这条脏腑对应到哪条经络，对应到哪条穴位**，这才是我建议大家去思考的模式。

先调什么症状？

血压高？

为什么调血压高？

如果血压下去之后，心慌跟头晕是不是？

有没有可能都能缓解，对吧？是一个合理的想法，但是当时我比较年轻，我觉得我的想法是什么呢？心为君主之压，君明下则安。先调心，也的确好了，因为她就是更年期，大家知道的，对吧？她可以慌到很慌，她说她很慌之后他就老给我打电话。

哈哈哈，

于是我先把她最慌的东西给调好，然后发现果然年轻了，还给我打电话。

哈哈哈。

这个天天跟我说，我说人血压不行，控制不住，我说行，调高血压。我觉得调完高血压头晕也能好一些，对吧？因为很多人是因为高血压头晕的，最后血压下来了，继续给我打电话，老师，每天我晕的难受，你给我治治吧？，然后我就开始给他治头晕。大家觉得归哪个脏器官？

有一句话叫什么呢？珠风掉吊眩，皆属于肝。所以说给他调肝，调完了之后头晕也好。

我说咱们终于能给他补补阴，补补元气了，她说，老师，我又开始心慌了，然后再治心慌，治完心慌，我血压都又上去了，哈哈，降血压。哎呦，不行，又开始晕了，老师，哎，不行，赶紧别让我晕啊。

卡在哪？

就是她这几个症状都一直循环。嗯，说白了这是什么？最后我明白了，**就是她气血不够，你给他调到这边来了，那边就不够了，你给他调到这边来，总有一个地方不够。**

嗯，怎么办？我开始跟他说，我说这样我现在哪个症状都不管了，因为之前也都差不多转了两圈了，我这驴拉磨也拉了两圈了，他说这个我症状都不管，我就专心给您补阴。行吗？这个补阴是不是慢？我说那慢不慢的，你要想是去根这样只能这样，而且阴补起来了，这个元气补起来了，你整体阴来看，这些症状都能缓解。

做半天工作，人家一咬牙，行，那您来吧，就那 3 个穴位，大陵、太溪、关元，**大陵和太溪就相当于是什么心肾相交，而且心肾补的都是阴，它是一个整体收敛的稳定的**。这个时候再配一个关元，补补元气，这 3 个穴位循环，我也给他用，让他回家自己也用，让他女儿也帮他用，当时真的是，就其实你要说慢嘛，我觉得也不是很慢，就调了两周，就所有症状就开始缓解了。

我说你还晕吗？还有点，但是能感觉能忍了，我说血压还高吗？有的时候高，但是大多数时候还可以了，还心慌吗？遇到事的时候还是有点慌，但是不遇事就也能还能睡得着觉，也不至于慌这个样子。就是他永远都得给你前面加一个我，还有你还得管我，你还得给我治，但是比之前能好点，还是有效果的。

不要放弃我。

真的就是这个意思，不要放弃我。

就怕说好了你就不管了。

这就是补元气，最终其实就是靠补元气。

所以你说人家总是有人问我说老师就仨穴位行吗？我这还有一堆什么这个什么这那个的一堆症状呢？实在难受了，就简单处理一下。仍然是以补元气的思路为主，因为这才是治本的，不然的话就还是跟那个老师那个一样。

如果提前用这个三穴位，把元气补好之后就不会出现那些症状？

不一定，为什么会这样，就是咱们五脏应该是平衡的，五脏应该是平衡的，但中间，你生活了这么多年，五脏之中就看有**没有存留下来一些五脏之间的矛盾**。

什么叫五脏之间的矛盾？比如说五脏是不是相生相克？肾五行属什么？肾水生谁？肝木，肾水不够，生不了肝木。肾水生肝木是怎么生的？就这就是基础知识的缺失，分析失败，到这卡住了，为什么说基础知识咱们已经学完，我愿意帮大家，带着大家去分析病例，但把基础知识学完咱们再分析可以吗？

好，水生木是怎么生的？精，不说了，能向下兼容转化。

嗯，精化血，肝藏血，它是这么转化的，肝藏血之后体阴而用阳，它有了血，它就转成阳气去生阳。

那现在肾就不足，你是不是阴就不够？阴不够肝血就不够？肝血不够之后肝能不能生阳？

肝照样都是一样，对吧？这就是肝体阴而用阳的，它这个很讨厌的特性，他这个时候他的阳是什么？是属于阴虚阳亢，没有阴制约的阳，你正常有肝血的阳，它是属于气血融合。哎，有人制约它正常一直能直接能用的样，没有血的时候还生的就是肝火。

基础知识不够，费劲，所有知识都得新学。

好，咱们肾上还有问题吗？

老师，那个主恐。

主恐，你想问什么？可以再重复一下？

**肾主恐**

解释一下，**肾主恐，咱们恐惧这种情绪**。首先它的气血运动方式是什么？下**降的，它和纳气的方运动方向是一致的**，但是**下来之后会被肾封藏住**。原本说气往下走目的是什么？**目的是让你把气都调到腿上，让你跑路**。你看到了，哎，看到了，比如猛兽，你恐了，然后气血下来了，你就跑了。这是很顺畅的逻辑吧？那现在同学说好那个腿软了，为什么有些人会腿软？就是因为肾的封藏能力不够，没藏住，泄掉了。泄掉了就出现什么情况了？吓尿了，哎，就吓尿了，这个气就泄掉了，没有被它封藏住。那所以说它这个主恐主要是这么个原理。

那如果说，哎，**我没有猛兽，我也恐惧，这意味着什么？意味着你的气机下沉得太多，你只要气往下走了，哎，你上升的不够，全下来了**。那是不是就跟恐惧的时候的气血状态运行的状态是一致的？**气血运行的状态是一致的，你就会产生恐惧的情绪**。那所以，你知道了，恐则气下，这时候怎么办？**一方面补肾，能封藏住，另外一方面帮助他提升**。帮助他提升。

您还有什么问题？

没有。

反正有问题您随时问。好，先休息一会儿。

**D2-导引按蹻-线下课-基础班-20230729-2（1.25H）**

**五运-生长化收藏**

来，咱们接着讲，咱们知道了其实很多这些医书上的内容，咱们当知道了这个五脏的功能特性之后，都是可以。哎，从从上面往出推的这一段，其实需要知道的需要补充的一个知识点是什么呢？生长化收藏，叫五运，对应的木火土金水。记一下，**生长化收藏对应木火土金水**。

其实这就是咱们之前所谓的**春生、夏长、秋收、冬藏加了一个长夏的运化**。我相信这一段很多老师讲过，很多老师讲过，同时咱们刚知道了这些这个总纲之后，你再去看这一段的内容会清晰很多。

|  |
| --- |
| 春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。  夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。  秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。  冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。  天气，清净光明者也，藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍。阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槀不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。逆春气则少阳不生，肝气内变。逆夏气则太阳不长，心气内洞。逆秋气则太阴不收，肺气焦满。逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也；死生之本也；逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？ |

**春三月**

一开始，春三月，此谓发陈。这个陈指的是陈旧的意思。那发陈， 发的是什么呀？**发的是去年冬天藏下来的那些东西**，去年冬天藏下来的那些东西，到了新的一年它就算是陈了。这个时候天地俱生，咱们就开始了生长化，收藏的生，这个万物开始生发，开始生长，从这开始天地俱生，万物以荣。这是描述当时的状态，咱们需要干什么呢？干的事儿是往后，是后边儿说的。

夜卧早起。什么叫夜卧早起？晚睡早起，晚睡多晚？ 5 点，晚不晚？晚了。什么叫夜卧早起？因为春天、日落的时间要比冬天晚，所以它是夜卧，就是晚一点睡，早起，春天日出的时间是不是要比冬天早一点？说白了，这个夜卧早起不是让你熬夜，它**只是让你跟着太阳运行的时间，**日落的时间更晚了，你就可以晚一点睡。日出的时间更早了，你就可以早一点起，夜卧早起，广步于庭。哎，出去散步，走动一下，这种散步，这种走动，这种活动就其实是帮助他的什么？生。来帮助他的生。说白了这个时候你开始活动了，你的阳气会跟着随着你的活动也开始运作，开始生发。

披发缓行，和披发相对的叫什么？束发，我这就是束发对吧？所以全披下来，吓死你们。披发缓行就代表着身体上不要有任何和的束缚，因为有个束缚就代表什么？和生发就相背了。

而且他们这个生，春天对应的五行属什么？五行属木，对吧？肝也是属木的，晚些**都是要对应到五行上去的，它不是直接对应到五脏上的**。那这个时候肝有什么样的特性？跟披发束法相对应的有什么样的特性？看书，找前面肝脏的时候有什么样的特性？**喜调达，勿抑郁**，这个是肝脏的特性，有了这个特性你再去理解，这要披发缓行，是不是就好理解？这就好理解了，因为你束发了就有可能导致他生发不畅，有可能会加重他的抑郁了。

所以这些，**你要做的事情都是要符合这个五行的属性的，要符合这个五行属性的特点，符合了五行属性的特点，你同样就符合了五脏的特性，这样才能养生**。

后边以使志生，前面这些夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，开始，让你的气，开始也能随着天地的生发，也能开始升起来。

再往后，就是你不要做什么，前面是你要做什么，后边是你不要做什么。

生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，生，对应的五行。刚才说的是什么？木。

杀对应的是谁？金，为什么是金？秋天肃杀之气，金是有肃杀之气的，以前什么那个鸣金，对吧？是收兵。然后这个什么你会有一些战歌，这些战歌都是以金音，它也就有五音，它这是鼓舞士气的，鼓舞你的这个肃杀之气。古人认为这种肃杀之气都是金气，五行是属金的，所以说生而勿杀就是做属木的事情，不要去做属金的事情。

那好，金和木是什么关系？金克木。

那么当你要生发的时候，就不要去做能克制它的事情，这样一看是不是很合理？予而勿夺，赏而勿罚，同样的道理，此春气之应，养生之道。

**这个养生和咱们现在的养生不一样**，人家是**养生发之气**，这是养生发之期的方法。养生之法，

逆之则伤肝，夏为寒，便奉长者少。长，对应的是什么？生长化收藏长，哎，对应的是火，那也就是说木养生的时候，属木，木你没有做好，那火是不是现在就少了？火和木是什么关系的？木生火，哎，你的木没有养够，你的火自然就会少。

说白了，你看完这一段里边是不是满满的五行关系？满满的五行关系，所以你只要把五行关系，能把五脏套上去，这一段你想看懂没有那么难，那个时候你不需要人家听哪个专家教授给你分析，你自己就能看得很明白，哪些事情是要做的，哪些事情是不要做的。**真正其实有用的就是那几句，要做的不要做的那两句**。前面都会告诉你这是和五行相关的。往那套，其实人家就是在提醒你这个事情。

**夏三月，夏至到处暑是长夏**

夏三月，咱们现在是夏天。夏三月，此谓蕃秀，在广州这边很能理解，就长得很茂盛很茂密。前面春天是天地俱生，万物已融，刚开始，现在已经是蕃秀，已经很茂盛了，天地气交，万物华实，已经长实在了。要怎么做？还是夜卧早起，为什么还是夜卧早起？和春天比，太阳落山的时间更晚了，所以你要睡得更晚一点。日出的时间更早，你要起得更早一点。

夜卧早起，无厌于日，不要害怕，多晒太阳。多晒太阳是干什么呀？其实就是多吸收阳气，使至勿怒。怒归到哪个脏器？归到肝脏，五行属木，那这个时候夏三月它应该是属什么的？。火，刚才说了，火和木什么关系？木生火。哎，到了夏天为什么要使志勿怒？一方面他告诉你已经是蕃秀，万物华实，唉，**不要继续鼓动阳气，让它生发的太多。你这到了夏天你就上火了，就生发的过度，过剩了**，这是一方面，另外一方面，夏天你还有按五行来说，还有一个五行的属性也是到夏天的，谁还是夏天？木火土，土是不是也在夏天？脾土对应的是什么？长夏，还有个长夏，就夏天的后一半，**夏至往后**一直到什么呀？**一直到处暑**，这一段都属于长夏，是归脾管。

那脾脏五行属什么？土，木和土什么关系？木克土，这是另外一层，使志勿怒，到这是不要相克。前面是不要收，继续生发。

然后是什么呀？使华英成秀，你使这些长成的东西，它最终能成果实，能成为能收获的这些粮食，需要怎么办？使气得泄，若所爱在外，夏气之应。

跟现在的很多老师讲的其实是不一样，现在很多老师说你这个要养阳，夏天要养阳，怎么养啊？**阳气，是要用掉了，才是自己的，跟钱一样**。咱们之前昨天就说了，**阳气和钱一样，花掉的才是自己的**。所以人叫使气得泄。

那好，你现在出去运动，咱们现在会摸脉，对吧？比如你现在摸一下自己现在的脉，然后你出去运动跑一圈，你觉得你的脉是变强了还是变弱了？变强了。为什么变强？是因为气血哎，调动出来了，对吗？然后你跑了 5 公里，累了，你的脉，别抢了，别说变弱，是的，你的脉就变弱了。

那有些人观察到了这个现象，说不要运动，运动耗气，有错吗？没错，是耗气吗？是耗气，然后**你出去运动了，把气耗掉了，你回来是不是饿了？多吃两口。唉，好好睡一觉，明天继续动，把这些气都再耗掉，回来再吃再睡。连续一个月，你会发现你跑的是不是要比之前更远了？跑得比之前更快了，体能比之前更好了**。

为什么？这个才叫养阳，所以人家黄帝内经说的使气得泄是这个意思。**你要把阳气用掉，哎，再补充回来**。这是一个**洗刷经脉、扩充经脉的过程**。

你刚开始夏天，我之前有一次课讲过，夏天在我看来就是个洗钱的过程。你刚开始到了夏天，和冬天比，阳气是不是增加了？你摸脉能发现，你现在的脉到了冬天你什么都没变，你就脉象要比夏天要弱。

所以说你**夏天刚开始的阳气是你的吗？不是你的，是借的**。管谁借的？管太阳，`借的管时借的，借来了这些阳气之后开始洗钱，你要把别人的钱变成自己的钱，这个过程是不是就是洗钱？对，嗯，怎么洗？把它花掉，花掉之后，哎，再吃再喝，再管人借，再晒太阳，对吗？再管人借，借来之后再花掉，**每次其实你都会存下来一些给自己**，这是不是就跟洗钱一样？这就是经济上面洗钱的也这么干，对吧？你黑社会赚的钱去投资了个电影，你投资了一个亿，电影只卖了 7000 万的票房，感觉电影赔了，但其实这 7000 万你就洗白了，对吗？就是这么个道理，一样的。

这就叫使气得泄，若所爱在外，一方面是你出去动，出去干活，出去耕种，出去打猎、出去经商，所爱在外，同时你的阳气也是不断的在向外发散，洗刷你的经脉。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少。

**秋三月**

谁是收？秋收，该属金了。那收的是什么呀？收的是你夏天攒起来的这些阳气，现在很多人夏天不去养阳气，天天在家躺着，吹着空调，吃着冰激凌，然后喝着热茶养生，那么养生呢，人家老师说了，不要出去运动，消耗太大，攒了一身邪气。到了秋天，我该开始收敛了，你有啥可收的？这收的全是邪气，对吗？你夏天要靠这些阳气把原本的秋冬的邪气要给涤荡出去，你一遍一遍的给它发散，然后再借。哎，阳气再发散，再吃，再晒太阳，再借。你这一遍一遍的循环，是不是把你之前的邪气就荡出去了？

其实就是您家孩子不就这样嘛，对吧？啊，原本有一堆问题，什么二阳了之后又受了一堆寒气，有一堆湿邪，鼻子也不好，然后睡觉也有问题。什么这那就什么都不好，室外游泳，去，参加那游泳队，晒的黢黑，就俩眼睛倍儿白倍儿亮。对，真的就是眼睛和牙白。我说你这眼睛是戴墨镜吗？没有，戴个泳镜对吧？多好。这就把邪气就荡出去了，荡出去之后的阳气，昨天那个孩子真的就是阴平阳秘，**他的阳气是很实在的，你摸上它的脉是很舒服的**。这个时候你才有资格秋收呢。你夏天耕耘了，秋天才能有的收呢，不然你收啥收，完全是邪气，冬天你还藏，藏得更深了。

后两条就不说了。嗯，但是大概都是这个意思，一样的道理。好吧，所以这一段是不是你把生长化收藏？你知道这个知识点一旦补上了，把五行关系能套上，五脏特性能代入进去，整个就好理解了。

夏天也可以去溜冰吗了？溜冰，你整能热就行，你只要能把使气得泄就行，但只不过溜冰不好的地方就在于你晒不到太阳。对，你晒到太阳了也就没冰可溜了。

哈哈哈。

看这一段，自己分析这一段在说什么？

前面这五颜六色被我标的五颜六色的。这一段说的是啥？是五行相克。春天属什么呀？木，克谁？木克土，长夏是不是土？然后土克谁？水，水是什么季节？冬天，然后水克谁？哎，夏天是不是火？哎，这就是五行相克。

|  |
| --- |
| 黄帝问曰：天有八风，经有五风，何谓？  　　岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。  　　所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。  　　东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。  　　故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四肢。  　　故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善痹厥。  　　故冬不按蹻，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。  　　夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。  　　故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。  　　故人亦应之，夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。  　　所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。  　　故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。  　　此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。  　　帝曰：五脏应四时，各有收受乎？  　　岐伯曰：有。  　　东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。  　　南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏于心，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。  　　中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。  　　西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病背。其味辛，其类金，其畜马，其谷稻，其应四时，上为太白星。是以知病之在皮毛也。其音商，其数九，其臭腥。  　　北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在谿。其味咸，其类水，其畜彘，其谷豆，其应四时，上为辰星。是以知病之在骨也。其音羽，其数六，其臭腐。  　　故善为脉者，谨察五脏六腑，一逆一从，阴阳表里，雌雄之纪，藏之心意，合心于精，非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。 |

**外邪如何让人发病，五行相克**

把这搞明白了再看，天有八风，经有五风，何谓？

八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病，指的是什么？就是外**邪如何让人发病**，这就是皇帝问的，外邪如何发病？岐伯说的是**八风要触动到了五脏，入侵到了五脏才能发病**。

然后这个所谓四时之胜也，这个胜就是五形相克，四时之胜者这一串。

然后告诉你什么，东风生于春，病在肝，俞在颈项，就是东风是触肝脏，发病发在哪？发病颈项这一段。

然后，南风生于夏，病在心，俞在胸胁，发病发在这一块，这些是它每一个脏器发病发在哪。你是不是还能有相克，对吗？你还能有相克吗？

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 俞在 | 本脏发病的位置 | 去克的病位 |
| 东 | 春 | 肝 | 颈项 | 头 | 脊 |
| 南 | 夏 | 心 | 胸胁 | 脏 | 肩背 |
| 西 | 秋 | 肺 | 肩背 | 肩背 | 颈项 |
| 北 | 冬 | 肾 | 腰股 | 四肢 | 胸胁 |
| 中央 | 长夏 | 脾 | 脊 |  |  |

冬胜夏，对吧？冬气者，病在四肢，你只要是肾的问题，你能在四肢发病，是不是也能在它相克了胸胁的发病啊？他克到了心，也会在胸胁发病，所以这个是这段话其实想表达的两种意思，一种是它本脏发病的位置在哪里，另外一种是你还可以通过相克来，在被克的那方也可以反应。当然这个东西在现在看来就显得有一点粗糙，但现在来看是很粗糙。

我肝病，我可以不发颈项，我发在颈项，的确，我会有什么甲状腺的问题，这是发来颈项，那我不发在颈项，我拉肚子行不行？胆囊炎，拉肚子，可以，可以往下走，因为**当时就这个时候黄帝内经的时期，人生活的很单纯，所以它的发病很单纯**。后来随着科技的发展，**人生活得越来越复杂，你发病的方式和特性也就越来越复杂**。但**只要把这个思路你能理解那就行。**

再往后说，故冬不按蹻，老有人拿这事来说，老师，黄帝内经已经说了，冬不按蹻，冬天咱就别讲课了，别用导引按蹻了。

冬天五行属什么？水。

导引按蹻五行属什么？土。

为什么？中央者，其地平以湿，对吧？它是源于中央地区的，所以导引按蹻来说是属土的。那土和水是什么关系？土克水。

那这个时候人家想表达的意思是什么？就是你在冬天不要做克制它的事情，就跟前面那个，前面那个什么使志勿怒，赏而勿罚，生而勿杀，是不是一个道理？一个道理。

**放到五脏功能特性上来看土克水**

那这个时候你要**理解土是如何克水的**，你从土和水的角度来说，你不容易理解，但是你放到五脏上，水对应的五脏是什么？肾？土对应的五脏是什么？脾。

好去找脾和肾的功能特性，找他们俩有什么地方相克的？

其实还是刚才那 5 个字，生长化收藏。土是什么？化。

水是哪个字？藏，所以说运化克封藏，

**冬不按蹻**

运化是不是要让它动起来？运化是个属阳的功能，对吗？风藏是让它收起来，是个属阴的功能，所以说在冬天封藏的季节不要让它运化太过。所以他告诉你，故导引按蹻。那这个事儿咱们能不能避免呢？

黄帝内经到现在成书 1600 多年了，咱这 1600 多年没把这事想明白，**从规则上已经帮大家避免了**。这就是为什么阴经只补不泄，按理来说都是穴位对吗？都可补可泄？人家针灸该去泄阴经，人泄的嗨嗨的，可高兴了，怎么到了导引按蹻，这就阴经就不能泄了。其实就是怕，**一方面怕打破封藏，另外一方面五脏藏而不泄。它藏的是什么？藏的东西叫五脏之精**。

**肾藏精，精，先天之精，后天之精（五脏之精）**

这就又牵扯到一个知识点，刚才被打断了，没讲出来。精，肾藏精，但是肾不生精，对吧？精是哪来的？ 先天，先天有一部分，先天是有一部分的，但是后天是不是经有没有后天之精？是有后天之精，对吧？

很多老师说元气只有先天，元气精只有先天之精，没有后天的，后天你用一点少一点，后天就补不上了。有听过老师这么说？对。有些人是这么说的。

就是我就不信这邪。叶问看过对吧？人家叶问出生也身体不好吗？人家靠练舞、靠运动，靠锻炼、靠养生，人家是不是最后也能成一代宗师是吧？那有些人非抬杠啊，最后癌症死了。哈哈哈哈，这就真的纯抬杠了。我说你先年足的，你也能癌症挂了，对吧？所以这个就是**它靠后天能补先天**，**后天也是可以产生精的**，而**后天之精是五脏都能产生一点**，五脏，**每个脏器它在运化了之后，它都会存留下来一点被压缩下来的精华，这就叫五脏之精**，五脏之精汇聚到肾上去封藏。所以这就是为什么肾这么难补，好多人补好几年肾，没啥反应，肾难补，所以你就得把五脏其实都调平了，你肾才能跟着它能补起来。

（

老师，我想提个问题。

您讲。

我每年体检，心肝脾肺肾，除了肾、左肾结石以外，其他都没有任何。

嗯哼。

但是这个肾结石怎么我老不好？

怎么说？西医的体检和中医看待身体的方式是不一样。

大家在做彩超。

就是西医是影像学，**影像学，是我能看到，我认为它是病，我看不到的就是没有**。但是中医为什么要分阴阳？咱们说了**有形为阴，无形为阳，咱们会关注到无形的东西**，那无形的东西，西医能看到吗？无形了看不到。所以当他认为您五脏六腑都很好，都没有问题，但是在中医看可能每个脏器都有点问题，是可以的。这所以说您拿出西医的结果，说我西医说我挺健康的，在我这儿，意义不大。

然后您的身体状况昨天也跟您说了，能回去咱们就是按照那个穴位先做就好。）

冬不按蹻的这个事儿能理解了吧？从规则上已经帮大家规避掉。你说冬天你就不生病了？冬天生病就不治了对吗？就扛着等到夏天了，等到春天了才开始治？那只能说命够硬的，对吧？

**疾病分析——发烧**

**案例：普通人常见发烧**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **常见症状** | **分阴阳** | **归五脏** | **功能特性** | **肺热和表寒型** | **积食型** | **阴虚型**  **（劳累太过）** |
| **发热** | 阳 | 肺 | 宣发 | ✔ | ✔ | ✔ |
| **怕冷** | 阴 | 肺 | 宣发 | 受寒了会 | × | × |
| **咳嗽** | 阳 | 肺 | 主气 | ✔ | ✔ | 偶尔有 |
| **流鼻涕** | 阴 | 肺 | 开窍于鼻 | 受寒了会  不受寒，可能黄浓鼻涕或无 | 大部分不流  有可能 | × |
| **有痰** | 阴 | 脾 | 升清 | 受寒了会 | ✔ | × |
| **便秘** | 阴 | 脾胃 | 主肃降 | × | ✔（主） | × |
| **头疼** | 阳 | 前额痛——脾胃  偏头痛——肝胆  后头痛——膀胱肾  颠顶痛——肝，肾  全头——华盖肺，列缺 | 火性上炎，  华盖压制 | 一般不会怎么头疼 | 如果疼，应该是前额疼 | 偶尔有  后头疼 |
| **筋骨酸痛** | × | 肝 | 主筋 | 受寒了会 | × | × |
| **治疗** |  |  |  | 泄合谷（主）和补太渊 | 泄足三里（主），泄合谷，补太渊 | 泄京骨，泄昆仑，补太溪（主） |

行了，理论讲太多了，烦了，讲实际案例，发烧都得吧？就算没得过也见别人得过吧？没吃过猪肉我也见过猪跑。那个咱们**只聊这种常规的发烧**。你什么你这个登革热引起的发烧，艾滋病引起的发愁，什么肾炎、心肌炎引起的发烧，什么肾衰竭引起的发烧？都不聊，就聊咱们一般人能得的发烧，常见的症状，帮大家总结一下，就这些，现在需要让大家开始分析，要开始用之前的这一天半的知识点了。

**症状先发阴阳**

先分阴阳，**每个症状能分阴阳的分阴阳，不能分阴阳的跳过去**，不要问我，先看，先自己分析。

来，咱们一起说。

首先**发热，属阳**，为什么？热，热，发散，你可以**一个症状可以有不同的角度，是可以有不同的角度。**

然后**怕冷，有寒邪**，对吧？嗯，姑且算是。

然后**咳嗽，属阳，**为什么？向上，有很多解释，咱们一个个来，你先说。

气往上逆。

气、上逆，这是两个角度对吧？气为阳，向上为阳。

你说。

我就觉得向上。

您说。

运动的。

没错，运动的，没问题，包括它是**向外的**，咳嗽是向外的、向外发散的。

嗯，这个咳嗽就纯粹是咳这个动作？

咱们没说痰的事情，后边有痰，对吗？这是分开的，有些人只咳嗽，没有痰，有些人只有痰不咳嗽，所以把它两个分开。

**为什么要说这么多的角度？是因为咳嗽，咱们可以通过这么多的角度去治**。

比如说她觉得是气的问题，是上升的问题，那它的治疗思路相应的。像治咳嗽，你相应的思路应该是什么呀？气，收敛，收敛下降，对吧？他觉得是发散的，那应该增加收敛。那如果有些人认为我还气多了，那我应该去补阴，去平衡它。**你由此其实就开始有了不同的思路了**，**你的思路更全，你的治疗手段是不是就更多**？**你又可以收敛，又可以下降，又可以滋阴，那这些思路是不是你就都可以选择了？都是你可选择的范围之内**。

流鼻涕。

阴。

为什么？

因为有形的。

人家是有形的。

上次有人告诉我，老师流鼻涕应该，我觉得应该是属阳的，我说为什么呀？流出来，哈哈哈哈，是可以是可以，但是为什么一般不这么分析？是因为就算你用某些方式把鼻涕收回去了，它是不是还存在啊？那意义不大，你把它从有形化成无形，它是不是就没有鼻涕了？所以这个时候还是咱们如果纯理论，你可以说它是属阳的，**你从实际操作的可行性上来讲，对吧？它更偏阴。**

有痰。

阴。

也是有形，对吧？

便秘。

阴。

实的，不动的。

为什么？是静止的对吗？大便应该是要排出来的，它应该是要向外的，应该是要运动的，但是它静止了，所以它是个病，这个角度非常好。

然后筋骨酸痛、不太好分阴阳。

头痛。

阳。

为什么？

无形的。

那你想把它化成有形的吗？这个是理论上的可行，理论上你说它是无形的，它是，但是你如果想，那想治它的话，你只能把它化成有形的，更麻烦。

还有没有别的角度？头，它在上面，这个位置属性，其实就可以帮助你判断它的阴阳。**它永远在最上面，那它就代表了一定的阴阳特点**，就好像比如说脚气永远在脚底下，对吗？它永远在最下面，所以说你从这个它在最下面的角度，你给它升上来，脚气就好了，你不管是湿气，还是寒邪什么东西，你给它升上来就没有脚气了，头疼也是它在最上面，你给它降下去就不头疼。

好，第一个层面，阴阳分析完了，嗯。

**症状是归五脏**

再分析，**把这些所有的症状归五脏，去找它是哪一个脏器产生的问题**。同时你要说出来它是**哪一个脏器的什么功能、什么特性，决定了这个症状**，想不起来就回去翻之前的五脏的这个功能特性。

行，咱们一起说一下。

发热，哪个脏器？

肺。

什么工能？

宣发。

肺主宣发，当你有邪气、有热邪的时候，**肺可以通过宣发功能把它发散出来**，所以**才会发热**，非常好，非常好，这是有一点难度的。

然后怕冷，它其实也是宣发，对吧？你受寒了才会怕冷，还想给它发散出去，你不受寒，你也不怕冷。

咳嗽。

肺主咽喉，肺主气

这个时候要用肺主咽喉？还是肺主气？

气。

咳嗽是一个气的运动，所以说还是归到肺主气这一句。

流鼻涕。

开窍于鼻。

有痰。

升清太过。

脾主升清，或者说运化不利。有一句话叫脾为寒之源，肺为寒之储。有听过这句话吗？

便秘。

到底哪？

肃降，大肠。

每次我就说便秘，老有人跟我说大肠，你怎么知道他砍了大肠？是看见了还是怎么样。

咱们说了，整个消化系统归谁管？

归脾，归脾胃管，对吗？脾胃的什么功能负责整个消化系统？

运化。

运化功能，是的。

然后筋骨酸痛，主要是肝的问题对吧？肝主筋，说是筋骨传统，那其实你真正骨头，没有人骨头疼对吗？只是感觉这疼得很深而已。

**头痛**

头痛就多了，有很多种头痛，咱们一个一个数。

**前额痛——胃火**

嗯，好。首先前额头谁的问题？胃火，前额痛是胃的问题。

**两侧，偏头痛——肝胆**

两侧同偏头图，偏头痛，是肝胆。

**后头痛——膀胱经**

后头痛，膀胱经。

**颠顶痛——肝，肾**

颠顶痛，肝也行，肾也行，通脑，肾说通脑对吗？所以肾气是要能发散到颠顶的。

**全头——华盖，列缺**

全头，头全疼，肺。

你要怎么说？人发热了对吗？发热为什么是肺？人全身都发热了。

肺为华盖。咱们在解释华盖的时候是不是专门有解释，有一个思路就是它是**五脏最上面的脏器**，**要防止五脏的邪气上到大脑**，肺为华盖。所以头全疼怎么办？推荐一个穴位列缺。

这个头全疼，很少有老师讲这个事，特别欠，全疼，挨个疼，五脏全贡献。

那好，这些症状都分析完了，**这个时候大家发现主要和谁相关？主要和肺相关**。

同时每一次发烧你也未必说这些症状你全都存在。

**常见发烧**

**肺热或者是外感型的（肺热和表寒），泄合谷和补太渊**

所以一般来说常见的发烧分三种类型，第一种就是肺热或者是外感型的，它都是由肺引发的发烧。这第一种。

这个时候你从他的症状其实就能看出来，比如说这种发烧，肯定会发热，对吧？

如果受寒了会怕冷，他如果没受寒只是肺热也有可能不怕冷，是可以的，

会咳嗽的，

如果受寒了会流鼻涕，不受寒可能也不太流。

不受寒，肺热也有可能是那种很浓的那种黄鼻涕，是有可能的，

同时这种如果受寒了也有可能有点不痰，不受寒是没有谈的，

不便秘。

受寒了会有筋骨酸痛。

头疼，一般工作不会特别头疼，这种说的一般不会很痛的，像这种是比较常见的。为什么买这？其实这是**两种发烧，一种是肺热，一种是表寒**。为什么把两种之所以合成一种？是因为它的治疗方法是一样的。泄合谷和补太渊，可以记一下。

**积食**

第2种也很常见，尤其在常见于小孩子身上，当然了偶尔也有没出息的大人，你干什么事，积食发生，这个时候它会也会有它的症状上也会有特点，它会**发热**，**不怕冷。会咳嗽、不流鼻涕**，积食发烧可能流鼻涕。他大多数手是不流鼻涕的，但是**一定有痰，一定便秘**，**便秘其实是它最主要的特点**，因为积食就是这些吃的太多了，这些热量攒在脾胃，它运化不开了，如果你能大便，它能往下排，那它积食就已经积不住了，打破了。所以什么时候大便了，一般积食的发烧就好了，对吧？**他也不会筋骨酸痛，如果头疼可能就是前额疼**。

那像这种发烧建议的穴位是什么呢？泄足三里，泄合谷，补太渊。

足三里，和合谷要一起泄吗？

这个问题非常好。那比如咱们先说第一种情况，泄合谷、补太渊应该以谁为主？以合谷为主，对吧？太渊，只是为了辅助他。所以说应该是大多数的时间放在合谷身上，少部分的时间放到太渊身上，合谷是主穴。

那像这种积食的发烧有三个建议穴位，足三里、合谷、太渊，以谁为主？以足三里为主。

是的，说白了，这个时候，你的热主要在哪里？积食发烧，热主要在哪里？主要在中焦，主要在脾胃的。那这个时候你上面的，肺上的热就是从脾胃传递过来的，或者说它是热气上炎，本身阳气是上升的，对吗？热本身就往上走，传递上来一些扰到肺。那这个时候你是先清肺热还是先清胃热？一定是先清胃热，因为你清肺热清不干净，所以足三里为主，等胃热清干净了，你再用合谷找补一下，肺热，用太渊保护一下肺脏。这个思路是不是要清晰很多？

**阴虚发烧**

还有第3种发生。第3种发烧没有那么常见，但是之所以要专门讲出来，是因为第三种发烧有一点难判断，它从症状上也不好判断。

第三种发烧它会发热， 不怕冷，不咳嗽，不流鼻涕，没有痰，不便秘，没有筋骨酸痛，偶尔有一点咳嗽，有一点头疼，偶尔有一点头疼，同时他的头疼是后头疼。**从症状上你很难判断**，对吧？我管这种发烧叫**阴虚发烧**，通常什么时候会有这种阴虚发烧，都是**过于劳累的时候**，比如说，哎，我现在有个项目必须熬三天夜，项目做完了。

哎，我累病了，没有外邪，你都在家里边电脑前面坐着，没有啥外邪，或者说有些小孩玩得太累了，特别没出息。我小时候也干过这事儿，第一次打高尔夫球，一天打了 300 个球，给自己累发烧了，玩太累了，发烧了，所以他就没有什么外邪，他就没有太多症状。

老年人津亏发烧？

老年人很少把自己耗到那个程度，很少把自己耗到这个程度。老年人一般都比较保护自己，所以一般都是小孩跟成年人一起。那像这种过于劳累导致的阴虚，那也就是说你平时你的阴阳是平衡的。来看我，平时你的阴阳是平衡的，这边是阳，这边是阴，然后因为你过于劳累，不断的耗，你的阴，阳也耗，但是**阴耗的更多，失衡了**，那这个时候导致的阴虚的发烧，建议的穴位是什么呢？泄京骨，泄昆仑，补太溪。

那这个时候这 3 个穴位以谁为主？以太溪为主。

这 3 个穴位是从人家针灸那边抄过来的，针灸上面叫**两泻一补法**，所以这个时候以泄**京骨**的目的是什么？其实就是**通畅膀胱经**，靠泄昆仑**清虚火**。你这种时候**阴虚阳亢产生的热力是不是都是虚火？就是泄虚火，这个时候虚火泄不完的，你真的把这些热全都泄完了，那就阴阳两虚了，所以不需要把它泄完**，通畅一下，稍微泄掉一些，主要以补阴为主。

**阴阳相生相克，阴阳消长**

那这时候有些人可能来问了，老师让我直接补阴行不行？我为什么还要泄俩阳？这个时候体现的一点叫啊阴阳叫什么？**相生相克**，或者叫阴阳消长。就是说在**阴阳平衡的状态下，阴阳是互生的，在阴阳失衡的情况下，阴阳是互克**。说白了，这个时候你**阴阳失衡了，你直接补阴是补不起来的**，**因为有过多的阳气去克它**，你在发烧，你烧掉了很多的津液，烧掉了很多的阴，烧掉了很多的血。你这个时候直接补阴是补不起来的，**你需要压制一些阳气，把阳气压制到一定的水平之下，你再去补阴，才有可能把阴补起来**。

马上下课，给大家留个小作业，去想一想，三种不同类型的发烧脉象上会有什么样的区别？咱们现在会摸脉吗？可以从脉象上去判断它是哪种类型的发烧，对吗？脉象上能有什么样的区别？

再提醒一下大家，等会不要白吃，吃饭之前先摸一下，吃完饭再摸一下，看看有什么区别。好，今天别把摸脉的事给忘了。

**高热的定义，41度**

老师，这三种发烧基本上都是会高热吗？

都可以高热，而且你还要看你高热的定义是什么。

过了39。

那不叫高热，过了41度才叫高热，一副没有见识的样子。

哈哈哈。

我例假前总会有点发烧，37.3左右，这种属于阴虚发烧吗？

那个不属于常见的发烧类型，很少听说有人每次什么生理期之前发生。

那就是说白了就是那个热存到肝胆上了，然后你来生理期之前你的血会回到肝上，肝是会积攒很多的血，攒够了你就来生理期这血就下来了。所以那个时候本身肝胆上面有之前存留下来的热邪，然后又来了一堆血，体阴而用阳，他又生了一堆阳气，所以他就反复的低烧。

嗯，好。中午吃饭，下午继续。谢谢大家稀稀拉拉的掌声。

**D3-导引按蹻-线下课-基础班-20230729-3（2H）**

**浮脉**

那这个浮脉，如果说咱们，比如说在这里这是寸，举寻按，这应该是30，原本这应该是正常的脉象，但是现在浮脉了，可能就变成了什么？变成了，上面就变大了，可能变成了100。这里左寸的话它只能是50，对吧？左寸还是50，然后底下是0，像这样的脉咱们就可以叫做浮脉。

那从单独一个脏器来说，比如说咱们这是你的左寸，你心脏的脉象，那你看到心脏这样的脉象，你会说他的心脏怎么样？心脏是不是阴虚阳亢？嗯，所以说浮脉就是一个阴虚阳亢的脉象，那你全身都是浮脉，那是不是就全身都阴虚阳亢？

（学员：朋友……

首先他的他只有左寸这样，还是他全身都这样？

左寸，左关

咱们说的这个是发烧，阴虚的发烧。按照刚才我说那个发烧的思路，两泄一补，泄京骨，泄昆仑，补太溪，但如果是局部的左寸和左关，你就是去增加心阴，增加肝血，是不是就可以了？你不需要给他全身都补对吗？不需要专门去补肾。）

**发烧用穴时间**

好。关于发烧，基本上知识点就这些，一般来说咱们主要的穴位需要用多久？凭我的经验来说，**一般需要一个半小时以上**。主穴，比如说第一种，肺的发烧，泻合谷需要泻一个半小时以上。

第二种，脾胃的足三里可能还需要泄一个半小时以上，具体多久不好说，取决于它有多少热。

还有一个半小时的热，你泄了半个小时，问我老师为什么没有用？那肯定没有用，发热的这个东西，它不是说我清掉了 1/ 3 的热，那我体温就应该下降 1/ 3，不是这么算的。

**发烧经典案例-小孩积食+受寒+吊针**

同时还有一个比较经典的案例可以分享给大家。以前给一个小孩子退烧，就是对于小孩子的退烧，我给自己的要求是 4 个小时以内，只是我给自己的目标。

比如 4 个小时退烧时间长，有点长，但是你一烧好几天的时候，你觉得 4 个小时也还可以，所以这就是看待的角度。

当时那个孩子来的时候，他已经烧了一个礼拜了，你要烧了一个礼拜，当时他据他父母说是什么情况？其他的小朋友过生日开party，嗯，吃了一堆，什么牛排、炸鸡块、冰激凌、糖，吃了一堆，然后一群孩子在一起疯玩，玩完了又进到空调房子里面吹空调。

回来就开始发烧，前两天吃点退烧药，后来发现一直吃退烧药也止不住，带去医院打点滴。打点滴去了医院，上午去医院打点滴效果很好，立刻就睡着了，下午回到家继续，第二天继续去打，又退了，下午回家继续。就这样反复发烧，后来差不多到我这边的时候已经烧了 6- 7 天了，这个时候我给他先摸脉，大家猜一猜脉象是什么呀？

还在烧吗？

还在烧，来的时候 38 度7。他当时的情况是什么呢？两寸脉，非常弱，然后左关有一点强，右关最强，但也不是非常强。为什么？

……

但是他还在发烧，对吧？那还在发烧，

跟他人家卡的点滴有关系?打的抗生素。

打个抗生素,说明人家是真抗生素，对吗？嗯，真抗生素,人家抗生素为什么能退烧？说明人家也是清热的，它一定是清热的。嗯，但它清的热是哪里的热？上焦，说明抗生素也是可以按照中医的理论给它归到上焦，还有性寒归经，归到心肺的经络。可以的。是可以的，他只管上焦的热。那我把上焦的热，肺上的热清掉了，它是不是就能退烧了？发热的这个症状是不是归肺管？所以你把上焦的热清掉就可以退烧。但是**因为它热的来源是中焦**，是脾胃，所以说**把上面的热清掉了，中焦的热又上来了，就继续烧**，这个逻辑关系能理解吗？

嗯，这就是为什么刚才我上午要问大家，哎，泄合谷、泄足三里，到底先泄谁？一定是先泄足三里，你把中焦热的来源给清掉了，你最后收尾的时候才去泄一些合谷，清一清上焦，泄合谷，温度能下来一些，就跟打抗生素是一个道理，对吧？也许能下来一些，但是后面的热又发上来了，那就又烧起来。

所以当时给他直接泄了，直接泄足三里，然后泄合谷。

**穴位反应**

足三里是什么穴位反应？**有的时候穴位反应是很重要，咱们通过穴位反应其实是可以去反推他身体里面经络的状态。**

**前20分钟，堵，没反应**

给他泄足三里。前 20 分钟没反应，代表什么？代表经络还是不通？经络淤堵的时候也是没有穴位反应的，他发散不出来对吗？

上过龙哥小伙伴的同学都知道，咱们泄法是发散气血，但是他堵住了，发散不出来，你就没得发散，就是没反应。

**20分钟出热**

然后 20 分钟以后开始热了，我也不开心，出热闹。出了 20 分钟的热度行吗？又没反应。 20 分钟的热发用完了。如果你只有 20 分钟的热，你烧都烧不起来，不配让你发烧。热量不够，支撑不了发烧，这个行为能烧一下消耗完了。所以说咱们既然知道还不够，等着继续泄，继续泄。

**20分钟又没反应**

又过了 15 分钟， 20 分钟，

**出湿，容易淤堵**

开始出湿。什么叫出湿？其实就是有一点像出汗的感的，你去摸一下经络的沿线，或者说你穴位底下这个手指接触的地方，它是粘乎乎的，是一层汗，这个就是出湿的。

大家平时给自己用过穴位，并不是每一次你按在这里，或者不管你在什么穴位，并不是每一次都会出汗的，它只有排湿的时候，手底下才会有这种黏糊糊的反应，这个其实就是排湿、凉热风湿，这就是那个湿气的反应。出了湿之后代表着湿气是粘腻的，它很容易淤堵，湿气能散出来，代表后续的邪气相对就好散出来一些。

**风寒**

果然出完湿之后，嗯，开始有风有寒出来，那这些。

风寒是哪？

吹空调。

这个才倒到吹空调那步，**咱们都是从更近的时间线，更近的时间往前，现在刚倒到吹空调那一步，那后边是不是应该还有热？你还有那些炸鸡的热，还有那些牛排的热，对吧？还没出来**，然后继续倒，出完湿，出了风寒。

**又没反应**

又没动静，但这个时候已经泄了。一个小时 40 分钟。

一般说当时那个孩子四岁多的男孩子很少能坐着，能让待够一个小时 40 分钟。发烧的时候蔫了，但是他也闹，他难受，他也闹。嗯，所以他们自己想了一个最绝的方法，把车上的安全座椅拆开了，好，就给孩子捆在上边。前面看iPad，嗯，到后来 iPad 都看烦了。

孩子逼的妈妈我要尿，开始尿遁，

哈哈。

然后一看这时间，估计孩子也的确扛不住。放他下来，给他松绑，放他下来哈，上个厕所玩一会，一会说妈妈我饿，问我能不能吃，不能不能饿其实说明**胃口开始有了**。

**清淡饮食**

清淡。这个时候反正中医都是不建议退烧之前不建议吃肉，这跟西方的理念完全不一样。西方理念就是发烧了你需要补充营养，还能有这个，你身体才有能量，才有营养去跟病毒对抗。但是中医都是你发烧退烧了之后第二甚至退烧第二天尽量都不要吃荤，空一天。哎，吃一天清淡的，吃一天素一点的，空了一天，然后发烧从退烧当天退烧是第一天，第二天也吃素，第三天才开始可以吃点肉。

**通便了**

保温瓶里自己装的粥，外卖点青菜什么的，吃完了又没法点了对吗？尤其是足三里的这种穴位，你刚吃完饭没法用，又玩了一会，小孩说，**妈妈我要拉屎**。所以说**最后那点热其实是靠通畅的时候排大便，他自己排的**，等拉完屎之后回来再去给他泄足三里，里面就又没什么反应，但这个时候这只能凭借经验，多退几次就经验，然后脉象声，又泄了个 20 分钟的足三里，你说你没什么反应，泄会合谷，最后补个太渊，半个小时太渊这样，他连调带吃带拉屎带玩， 4 个小时，来的时候 38 度7，走的时候 37.2，也没有完全退，回去睡一觉，第二天没事。

**经验，稳定在穴位上，接受温度适当升高**

这个是我们调，这是我们调，为什么说我们调的区别是什么呢？一方面就是经验prology，比如说我们首先能稳定在足三里上，很多人就是觉得大家没什么反应了，热都没有了，可以泄会合谷吧。一会就说我是不是判断错了，要不要泄阳陵全。就主要是做乱就行，就这么几个穴位对吧？就这么几个穴位，你用的时间要够长你才能看得出来。唉，到底是不是这儿的问题，你泄了半个小时送三里摸脉，感觉那个热下去不少了，再泄合谷给泄虚了。不要想这个事情，只要还没投成一定。同时提醒他我在调的过程之中不要给测温度，然后他跟我说好的，泄了半个小时足三里之后。哎呀，感觉体温又上了。人家自己带的体温计，自己家的娃，我也拦不住，他测完表 39 度，又烧起来了，怎么办啊？我说您愿意怎么办？你还能怎么办？要不再带他去医院打点滴咯，一想好像前几天的事，还是忍了。

忍都坐不住了。这就是你泄法？咱们刚才说了是在干什么呀？泄法是在发散啊，你把热发散出来了，它是不是。

体温会升高？人家原本发热的这个行为是因为肺的什么功能导致的？

需要宣发功能对吧？说白了**身体本能要干这个事情。那你就帮助他干这个事情，你的路就是对的**，这就是咱们昨天说的自和，咱们是在**顺势而为**，身体要干这个事情，咱们帮着他一起干。**身体选择的路通常来说都是对自己有利的，他因为他有求生的本能，这种自和与平衡就是身体，那你帮助他宣发，帮助他，快速的把这些热都散掉，是不是很快能追上？**但是你去纠结我怎么一脸上体温又高了？高了是好事情，在这个阶段高，我觉得是好事，说明你找对地方对不对？找对地方了，它才有热能让你能被你发散出来，基本上发烧、退烧都可能会经历过这些过程。

那么这个病例之所以经典，是因为它是结合了积食和受寒，又积食又受寒还打点滴。所以当你结合了积食和受寒的发烧的过程之中，可能会有一段时间只出冷出凉的，出凉气的，或者说甚至孩子或者成都一样，按会觉得冷，人自己觉得冷，体温有升高，只要他是在往外发散有多稳继续就好。好。对于发烧还有什么问题吗？

（

对，小白的那个花生通常都说没到30，如果他还清醒他们稍微，我通常就会让他们两不着急，给他们做导演，后继续升高。不知道手脚开始发热了，这个方法对吗？我的分支是好，还有另外一个。是啊，新冠的时候我女儿就是烧了化两天，但不到24，但是烧得好猛，就一上来就进，他当时只要 39 个，我给他做了两个，不太清醒，他有点害怕。那我给他卸了两个小时的盒子，那卸的过程中我就感觉他身上跳得很快，很，你会把控吗？你说收集什么问题？然后到了这个烧完了以后，他就很容易就感就长旁边了。

是这样，其实还有一种发烧。还有一种发烧是什么呢？是心火大导致的发生。是有这种情况，但是我为什么不仅是因为这种类型的发生？泄合谷也好用，泄合也好用，因为合谷它是四关穴，还记得这个概念吗？它是四关穴，整个上焦的热和火都能清。所以因为心火大引起的发愁，相当于是心火克了肺金导致的发烧。这种类型的发烧你泻，合谷同样也能解决。刚才您说的咱们女儿当时属于这种类型，那合谷也就解决掉了。嗯，这是每种方法它的擅长与否擅长的领域不一样，比如说你要学刮痧退烧老师不会讲刚才咱们讲的第三种阴虚的发烧，他不会讲的是因为对于他来说都是刮后背，那你把后背膀胱经给热给散掉了，那这个阴虚的发烧其实你也就恢复了，也就好了。所以对于砂刮痧的老师来说没有第三种发烧。但是他可能会把什么啊？心火大的发烧，单独分成一下，就是每种方法有自己的特点，所以这个事情您就是处理的听起来都没有问题。）

……凌晨 2 点发烧……

其实是尴尬的结论，单看这个运行的时间，它意味着什么？身体里边的阳气开始宣发了，这就是为什么就好像说你到春节那个时间，天气还很冷，但是很多人开始有阳亢的症状，因为那个时候它是一个阳气开始往上升，开始启动的事情。你要说晚上8、九点钟，他也算晚上也天也黑了，发言贯容，这个，他给他属于那个……

咱们之前说了，嗓子这里有很多，当时的我除了脾胃管这里之外，管食道还有什么别的吗？脖子这里面肺主什么？咽喉是吧？或者你如何判断他到底是疲惫的原因？哪条归脾胃，管还是归肺？这个是怎么来讲？在我看来主要还是从肺上面去清理。

**坚持判断，不要被脉象影响**

对于梅核气的问题，这两个是有区分很多，我一般很少用感受去区分，因为每个人的感受可能不太一样，你觉得前面的，可能人家没体会，就只有后面，或者有些人的病他很少见，我没得过，他跟我描述一堆感受我也感受不到。这个时候，咱们现在会摸脉，对吧？先摸嘛，发了烧之后先摸嘛，就你什么都没有动它的时候是他身体原本一个很真实的状态，你不管给他吃了药也好，还是给他用了穴位也好，其实都会影响他的脉，**你要一开始，比如摸了脉，你确定了它是脾胃中焦引起的发烧，那你之后要坚持住这个**，你不要说我第二天再摸脉，胃热清的差不多了，感觉那，更强了，我要不要去泄肝胆？不**要被后续的脉象所影响所迷惑**，还有问题吗？

.……

所以这个时候其实就要开始考虑补阴了。补太渊的意义是什么呢？补太渊是因为肺为娇脏，咱们之前讲肺的特性的时候，有这么一条肺为娇脏，它很容易受这些热邪的影响。肺脏喜清润，恶燥。发烧是不是都是燥热？所以发烧的时间久了或者烧得很高的时候，是很容易导致肺脏的损伤的。那这个时候如果他损伤了肺脏，相当于他伤了阴，可能比如说之前肺阴就不足，就不好。嗯，再加上经历过高热之后因受的损伤，它就很难去平衡了。那这个时候您需要人工的帮他补补阴，把这一层补上，他温度才能最终才能下去。

对，甚至那个时候你可以少泄合谷，甚至不泄合谷。我今天就补太渊了，多补一会

……

**经络学**

好，咱们发烧说的差不多，之后一个阶段咱们快速的过一遍，几乎，这个事情就是这个大家可能之前听过，也说过，之后这个初级班可能我到明年初级班就要改版，初级班这个内容太多了，之后经络这部分肯定是要甩出去的。经过咱们平时，如果用穴位比较多，其实经络，我想起来还是比较扎实。这个这一部分主要是针对那些我刚开讲这个课的时候，很多人穴位密码都没有听完，因为那个续那个时候穴位密码还没有更新完，很多年以前做的课，那个时候很多人对经络走向什么的会有很多的问题。

但是经络学也同样是我认为很重要的一个，它是一个体系，想研究经络学，建议大家回去买一套类似这样的三张一套的经络挂图挂在家里，**我特别不建议用那个经络人的那个模型**。为什么呢？是因为你看这样的图，你看一半是穴位，另外一半是骨骼。很多经络挂图上面，它**会把这个骨骼上面在对应的位置标出穴位来**，它会给你标一个红点或者标一个点，这样的话你能看清楚骨骼和穴位之间的位置关系，找到这块骨头了，你就能找到这个穴位，但是那个人就再怎么捏他也没有骨头，而且就是那个人，他就是他那些穴位那包括那个线都是人工画上，它不是机器化。所以你多买几个不同厂家的模型，你发现那个穴位标的可能都不太一样，但是这个穴位图的问题是什么呢？不要把它挂在卧室的人，以及从卧室去厕所的路上。

我小的时候我爸就把这个东西挂了我的床头，还不是床头，是我这么躺着，他给我挂在那面墙上，就是但凡晚上一睁眼都能看见隐约有那么三个人老是盯人。还有这样，从你在这个经络图上，你就可以去找经络的巡经路线， 12 条经络是首尾相连的，挨条去找。从什么手太阴肺经，哎，找过来，找到手太阴肺经，这边守阳明大肠经。这么走过来，到点上走哪条线找清楚了，你要把这全都走一遍。

**最终到什么样的状态，基本上就合格了？就是人家随便给你指这个地方说，哎，我今天这里不太舒服就好，您上午问我，我受了风了，这里难受。嗯，那这里是哪条经？或者说我这里有点痛，那这里是两条，结果随便给你指一个地方，你都能清楚的知道这里是哪条经络，就 OK 了，就 OK 了。**

你不需要知道附近有什么穴位，都叫什么名字，这个穴位有什么功效，这些都不用，那其实就是用来应对我今天这里头我应该找哪条经，你也许这里的穴位你不方便用，你可以选一个这个经络远端的，比如你觉得他是胆经，你找个远端的，找个渊腋，或者找个再远的，脚上的也可以。或者你觉得它是这个小肠经，那你就去找个什么后溪，找个前谷，找个小海，都可以。

但这个事情你说**你刻意去背，很难背下来**，但你挂在家里边每天看，慢慢就清楚了。就好像说你上初中的时候，或者孩子上初中的时候，嗯，考地理，你买一张世界地图，买一张中国地图，放在家里，孩子天天看一看，每天可能就看个 10 分钟，或者就偶尔搂一眼就行。

**手太阴肺经**

好。来，咱们每条经过大概过一遍，第一条镜头永远讲的都是手太阴肺经，运行方向从胸部走手。但是咱们常用的都是在胳膊上的穴位，都是朝手指的方向。中府、云门这两个穴位是朝肩膀的，补的时候是朝肩膀的，或者你朝上也是可以的。为什么？这两个穴位你感觉你举起手来，你怎么按照这个方法找？那他也是朝上了，对吧？但是记住，有些人把手一放起来，我到底是朝手还是朝上，对吧？它就会晕。这两个穴位它的功效是什么？它是承接中焦的气血到上焦，所以它是一个从下向上的这么一个功效，那么你补的时候，你就是顺着它这个功效走就可以。

**手阳明大肠经**

手太阴肺经之后该连哪条？手阳明大肠经。前面从胸走，手到这里，从手走头，它是循环的，所以它的气是这样过来，上来之后一直到迎香那个位置。

多说一嘴，培训之前咱们说这个有嗓子疼、说话哑，或者说话费劲，咱们一般用什么？选三间，用过吗？合谷更靠近，实施这边 3000 巡，同时前面肺经还有一个穴位也可以管嗓子，孔最，他是负责通窍，这两个穴位配起来对嗓子很好。

**小学副校长嗓子哑的案例**

之前遇到了一个很奇特的病例症状就是嗓哑。它的特点胜在时间长，他一哑了半年，一直在发起，他的工。是什么呢？他是一个小学的副校长，认识他之后我才意识到小学的副校长其实每个人生活其实都很难。他这边他主要他的工作主要是去跟这些教育部门上级领导去沟通，所以每天上面有无数的领导每天组织开会，下面回来还要什么传达精神，组织这些老师开会，底下又有一堆学生，我出现什么问题有个专业都要找他。

那天他就是上午在教育局开了一上午的会，下午中午回来，赶紧趁中午的时间找召集老师紧急又开会，开完会好不容易说休息一会，嗯，也来了个老师，说这个在中午孩子几个孩子踢球，有个孩子把腿踢断了，赶紧问说这个谁给谁踢断了对吧？那到时候要不要赔偿怎么样的？人家说那倒不用，这孩子就是把球放在这里，完了一脚踢得骨折，给自己踢骨折了。当时听完顿时就放心了，哈哈哈，虽然挺心疼孩子的，但是至少没有苦主对吧？没有矛盾。

再往后下午我又上体育课，体育课那一会儿又来了个孩子，我刚体育老师让孩子去，有体育都有个小仓库，仓库里边放了一些体育教具，什么垫子球，什么那些竿之类的。这些体育的教具，弄个仓库，老师让学生去仓库里面拿东西，长了个人头，吓死人了，跑过去一看，隔壁单位装修把墙砸喽。装修那工人伸了个头过来，真的，进来看看，没错，是个人头孩子，一点毛病没有。那校长，过去，你过来，你要过不去，就这么难。

过不去，一会隔壁单位领导来了，都打架堵墙的事聊一下。

好不容易刚晚上快放学了，一会儿老师又过来说两个孩子在学校门口打起来了，这事儿有教导主任，一会儿教导主任也会。两孩子的爸爸在学校门口打架了，

哈哈哈，

那就看见地区解决矛盾，所谓的解决矛盾就是报个警，然后叉着腰把两边爸爸都骂一顿，解决矛盾了。

这一天下来回家发愁，瞧不起，虚了，这个上火对吧？就听着这些事就够上火的，发个烧，当时人家吃点退烧药，还再给我吃了点抗生素，第二天退烧了继续工作。

这个事情和没有一样，但是就是嗓子疼。嗓子疼在学校咱们不怕，一堆老师送来金银花，胖大海有一堆，反正都是清咽喉的，要送了一堆，每天泡水喝。那就这样疼，从来不疼，就是哑，而且从这开始一哑了半年就再也没好过，每次老师去找他聊工作哇话，老师一听，您这嗓子还没好呢，咱们过了一下再说，然后但是没歇着。但是这半年他自己的风评越来越差，有说什么？他跟正校长关系不好，他是个副校长。嗯，替校长的我说他得癌症的，必修的什么都有，为什么呢？他后来自己本发现他自己，前一分钟人家上课了，工作一会开会了，说出来了，一听嗓子好了。行，把这事说完下了会找他一说话，但对于他来说真不是，所以当时就找到我了。我给他用的穴位就是刚才说的泄三间，补孔最作用，别乐光乐不行一会给你们。有问题，泄三间补孔最。什么穴位反应，泄三间就开始出风，一阵风，能给我吹跟头那种。有些人的风真的特别大，你还没见那中风呢。那个更大，但就是风的不多，吹了一阵风，很快风散了，要出点湿什么的，黏黏糊糊的出一点，半个小时补孔最。

补了半天，做到最后还有 15 分钟，结束的时候开始出凉，但是凉的时间也不久，也就 15 分钟，快结束的时候这量就减弱了。

首先大家要写他的那个嗓子疼，吃润之寒，开始打一架，是寒是热？最开始的时候是热，最开始一定是热，对吗？最开始一定是热，因为发烧了，最开始一定是热，但为什么出来的都是寒？

都是那些寒性的药物对吗？胖大海，金银花，什么薄荷叶，这些都是清咽利嗓，这些药的确都走散了。嗯，但是你一下子吃的太多了，从热吃好了，吃寒了之后， 聚在这儿，这寒气聚在咽喉这里。所以这个咱们记住一点，**来的症状很剧烈的，很急促的，通常都是热症，不是很剧烈但是很缠绵的，拖拖拉拉会拖很久的，一般都是虚寒症。**

**像是的爆发力强的是阳，持久力强的是阴。**

比如同样还有很多例子，比如像是孩子鼻炎，拖拖拉拉的一般都是寒邪问题，像是他这个什么肩膀，或者有些人的肩膀、膝盖关节，平时可能不太疼，时不时的就疼一会，通常都搁里面有寒。

第二个问题，为什么一开会就不说出来效果，开会那么上火的吗？我没开，没怎么开过会。读书少别骗我。

兴奋的怎么样？是透支兴奋就有阳气了对吧？嗯，按以前武侠小说的叫什么强提一口真气，或者你说这个一亢奋什么肾上腺素分泌的多了一点，你怎么理解？它都可以，但是的确是调动了一些阳气上来，那相**当于这些阳气是不是就暂时把这个寒就压制住了**？但它这个阳气又不够多，又没有办法把这个寒排掉，所以**只能是暂时先压制住**。说话了，等一下会。哎，这口气泄了，寒是不是又回来了？

所以有的时候人的确是很神奇，没准很神奇。战争，因为战士他都是一种自动一口气就是到最后一下试了，那就，包括是之前人家那个，现在他们考古发现二战时期日本什么敢死队什么的，其实都给人家那个吃的那个药里边，兴奋剂里边都含一点，所以他就很亢奋，对吧？调动你的这个肾阳，那你那个时候你就悍不畏死，反正到时候死了面部不会上瘾，上瘾是一种奢侈，对吧？哈哈哈，挂了不存在上不上瘾的事。

**足阳明胃经**

好，肺经完了是大肠经之后该什么重阳明贵到这其实是有规律的，手阳经之后连的是足阳明，是同名经。

**小穴更快**

然后咱们借这个胃镜再重温一遍之前穴位密码 2 里面讲过的一个知识点，就是咱们对于穴位，就是它的功能是如何划分的。咱们之前讲过**越靠近四肢末端的穴位，咱们说这样的穴位越小，为什么要用穴位越小？因为它调动的气血更少，它的功能更具体、更具象。**

那这样的话为什么还要用四肢末端的穴位？**是因为它传递的更快、更准**。你同样比如说我额头疼，我去泄头维，，泄解溪，或者泄个内庭，哪一个止疼的效果更好更快？**通过我们的实验证明，远端的更好更快，也就是说从这里它很快能传递到额头上，同时它在传递到额头的过程之中，其实就把经络通畅，那聚集在额头这里的热，它就能瞬间经络就能下来，那头上的问题是不是就被解了？**但是如果你只是去泻头维，它**只有局部发散的功效，那这些热原本应该是走整条胃经的，这些热的聚到头上了，你想把这些热度发散完需要很久。**

这就是为什么远端的穴位，哎，咱们还是会用这些小穴位，如果你是为了通畅经络，或者说你是为了起到远端的功效，也是可以，所以这个时候你就是哎给它中间打个折，你就可以去对这里角上的你就可以都对到头上。还有比如像什么牙疼，咱们一般卸这个颊车，嗯，那我卸个解溪，行不行？可以，虽然我没有建模，但理论上是可以的，咱们自己来泄颊车，那你给别人用穴位可能解溪反而会用起来更顺手一点。

**膝肘关节以下，脏腑功能**

然后膝肘关节以下，足阳明胃经，那就是膝关节以下，像是手上，比如手阳明大肠型，或者手太阴肺经，那就是肘关节以下。**膝肘关节以下的这些穴位，包含了这个脏腑所有的功能和特性，这个脏腑所有的功能特性都能在膝肘关节以下的穴位之中找到对应的穴位去调整，同时每条经络在膝肘关节附近会有一个穴位，它包含了这个脏腑几乎所有的功能**，比如胃经就是足三里。你要是说我这个有一些功能，我不知道该找哪个穴位，那就找膝周关节附近的这个穴位一般叫合穴，我不是特别喜欢用那种输穴的五行概念，所以不用纠结这个事情，要记住胃经是足三里，像什么那个大肠经是哪个穴位？大肠经在手关节附近是曲池，肺经是尺泽是吧？知识点都知道，换一个问法就不知道怎么该怎么说。然后这是膝肘关节以下的。

**大腿或大臂上，大关节**

那比如像是大腿或者大臂上的穴位是干什么用的？**主要是为了通畅和四肢和躯干中间的大关节用**，比如说你大腿上的这些穴位，什么梁丘，阴市，伏兔，髀关，对吧？这些穴位更多的是为了通胯这个附近，通常正例就是它负责的是**你的气血能不能从躯干到四肢，他负责的是这个关节**，那上面大臂上的他负责的是什么？肩关节，所以有肩关节问题的人从大臂上找穴位，包括肘关节的肘关节以上的穴位都可以用，都可以去尝试。

**躯干、头面部，功能型穴位**

好，那现在四肢的穴位都说的差不多了，躯干上面躯干包括头面部的穴位，我都管它叫做**功能型穴位**，所谓的功能性的穴位意味着它的**功能特别的具体**，同时大家需要记住的一点就是**它的功能取决于它的位置**，比如说胃经这有个穴位叫归来，未来这个穴能调月经，但是脾胃或者胃和月经有什么关系？没什么特别直接的关系。但他之所以能调月经，就是因为他在这么个位置，他在小腹上，说白了这就是就近取穴了。

就比如咱们说这天枢，天枢旁边是肚脐、天枢以下的那些穴位，什么外陵、大巨、水道、归来、气冲，这几个穴位不是调肠道，就是调妇科的，要不然就是调男科的，要不然就是调大便的。因为说白了都是这小腹这一块的功能，你再往上中间这些都是调肠胃的，对吧？那再往上什么乳根、乳中、膺窗，屋翳这些都是调这个胸腔的，或者调乳腺的，就都是就近取穴。

那这个时候，如果说你明确知道他的这个问题，就堵在滑肉门了，去用它很好用，但是一旦你找错了，比如人家的卡在不容，承满，嗯，你去用了个滑肉门，效果可不明显。

你明确知道，例如疼痛的问题，明确知道就这疼，那你就用到附近的穴位就好。但有一些功能上，我希望增加他肠道蠕动。那你用的天枢，天枢是管什么呢？天枢是管大肠的，但是你小肠出现的问题，去调个天枢，发现就不好用，**看能不能找准了就好用，找不准那就还是用四肢啊**。

**乳腺炎神奇案例**

那个时候家里面说起这个什么乳根、乳中什么的，那个时候家里面有一个也是很神奇的一个案例，那个人是什么呢？生完孩子乳腺炎，就是堵奶堵的太厉害了，发炎了。就是他知道去医院只能吃抗生素，不想吃抗生素，那只能扛，为了不吃抗生素，为了还坚持给孩子喂奶。嗯，都化脓了，挤出来那个乳汁都是灰绿色的，还能给小孩吗？看也没法喂了。那算了，彻底也去医院查。

人家是说哎呀，拍了个 b 超发现里边有这么大一个脓包，让她把乳腺切了，哭，天天在家哭。后来有人介绍，找到我们，调哪？远端泄足三里，近端就是在什么乳根，膺窗，这些地方找地方穴位去泄，其实就这么几个穴位，轮着用。后来那个人就是很逗的地方是什么呢？就是越用这些穴位，一开始胸疼慢慢好一些了，但她开始慢慢鼓起一个包，然后说观察观察，再过一段时间。

然后自己破了。什么破？包破了，哗哗往出流脓，过来看看吧，一看，一块钱硬币那么大一个洞往出流脓，让它流呀，然后上面盖一块沙布，这个洞有点大，怕再掉东西进去，对吧？你盖一块沙布，保护着点，然后每天流，就让他自己流就好了，然后等脓流完了，人家自己就长好了，连个疤都没有，就只能说人体是很神奇的。

很多人说你们这导引按蹻太神奇了，其实是人体很神奇。

整个过程用了多长时间？

咱们过程有差不多一个半月吧，**因为就那个时候我们没有这种穴位处方，这都是他得天天过来**，但是人家有的时候有事情也没法天天过，可能中途有断。

那好，咱们这个每一个不同的位置的穴位大概是什么样的，负责什么样的功能？大概心理清楚了哈？

**足太阴脾经**

那足阳明胃经之后，该边哪的一条就经？又该互为表里的足太阴脾经。

脾经需要注意的是什么呢？**生理期禁用，发烧期间不要用脾经，因为它一升轻升上去就全是痰，或者说你本来痰就多就咳嗽的，**一补脾，那痰更多，好多人就是我泄完了胃，我是不是得补补哪啊？咱们不至于啊，不属于有强迫症人的，非得补一个。那个阶段不适合就先不补，你要真想真有心想补，等这个什么咳嗽发烧好了，你踏踏实实补。

脾经，其实这个注需要注意的事项比较多，

**三阴交，肿瘤患者不要用**，记住是肿瘤，结节什么的不太算。肺结节，这种不能用三阴交？可以用，说白了，三阴焦是补血的，你给**肿瘤增加供血，它是有可能变大的，但是结节是不需要供血的，你给它增加供血，可能把结节给化了**，说白了就是血的问题。

然后， 阴陵泉，糖尿病患者慎用，三阴交其实也是肿瘤患者，也是慎 用，因为偶尔会有一些思路是就是需要补血的，你有这个思路就用，没有这个思路不要用，因为补完阴陵泉之后血糖就会升高。很多人很纠结这个事，他天天想测，今天补了阴陵泉回去，血糖哎，高了，又会过来找我们。我弄的这个血糖越用越高，纠结就不要用它。

但是有人说了，老师我想补血，我又有子宫肌瘤，又有糖尿病，我还能不能补血？我还有救吗？有 ，**地机**，若隐若现，**又能补血，又没有太多的禁忌**。

**手少阴心经**

足太阴脾经之后是唯一的一个需要咱们背一下的，他连的是手少阴心经，反正我这都是愣背的。你们有什么好的记忆方法？你们可以说一点，心经是一个咱们平时不用的经络，说白了很多方法里面用心经都是用泄法，说很多是什么针灸治失眠，去扎神门，其实都是泄法，但是咱们阴经又不泄，所以说这个心经其实用的真的特别少，为数不多的可以用的极泉，腋窝下边给到最深的凹陷，极泉，**用极泉的时候不要不用纠结方向，你只要不是特意把手弯过来朝下，**你具体你是这样朝手指，还是朝上，都可以。

**手太阳小肠经**

手少阴心经营之后该哪条经络了。手太阳小肠经，小肠经用的比较多。后溪啊，腕骨啊，比如我最近就老用这个，什么阳谷，说白了就是我老打拳了，有时候手腕没使上劲，打得疼，就近用穴位。那这个时候就先泄它，泄了之后感受穴位反应，有的时候疼是好事。疼说明什么？疼说明在通畅，酸麻胀痛对吧？**痛说明他正在通畅的过程**。那多用一用，**热接着泄，哗哗出凉风，稍微补一下**，**根据穴位反应咱们可以随时调整**，因为通畅这个局部的淤滞，包括很多人肩膀的这个淤滞，也是关注穴位反应，能感觉很凉补一补，感觉很热。多泄会。说白了你就是然后随着他去调整，人家这个里边存了肯定存了邪气了，不然他不会一直疼。那存的这个邪降气，它可能是既有热又有寒又有湿又有风，有可能什么都有，**出热的时候继续多泄，出风的时候也可以继续泄，出寒了，那可能他这个开始有寒气出来了，你补一补它，给它增加点阳气，多排排寒，或者以你不排，接着泄也行，泄到一定程度了他可能觉得没那么寒了，那你先补一补来试试。**

**因为通畅经络的过程一般都是先泄，泄够了，再补一下，让他把通经络运行顺畅，加快经络的运行，把这个经络彻底冲开了，那个时候才能彻底稳定住，不然的话老泄，因为这个局部的气血就少了，气血少了之后他反而更容易堵回去。这就是一些小的操作上面的一些小技巧**。

**足太阳膀胱经**

手太阳小肠经之后该谁了？咱们从心经互为表里到小肠经，该从同名经了，足太阳膀胱经。行，咱们休息一会，休息会回来继续。

……

**对，第二集里边有说对有人咳嗽他补脾也能好，他如果是因为干燥的咳嗽你补脾就能好**

……

看坐在这里都开始问问题了，哈哈哈。故事，小故事，给我们开心一点。 5 月份那个气氛有点沉闷是吧？来，要让我们也很开心。

这时间咱们赶紧把这点多讲完，讲完了之后分析病例，分析病例有意思。

好的。

**正路先要通，再用背俞快速帮忙**

足太阳膀胱经，特别可惜，这么多穴位都够不着，至少你自己够不着。之前在穴位密码第二季里边有讲过这些俞，**这些背俞穴其实是可以配合着什么本经的原穴什么的一起使用的**。一旦是有人帮你用那些背俞穴，你会发现这些背俞穴很好用。因为什么呢？它**就近把你这个脏腑里面或者这个局部的邪气就直接发散出来**，**尤其很多肝郁的人，泄个肝俞能出来很多邪气，有的时候比泄太冲的效果还好**，但是，我还是建议不要沉迷于**背俞穴**，为什么呢？是因为这些其他的这些经络，它的这个脏腑的正经，应该是它正常的循环通道，它正常脏腑的肝经的气血，肝脏的气血应该通过肝经运行出来，**这是它的正路，一定要给人家走通**。**在正路走通了之后**，哎，**你说你再配合着背俞血，去给人家快速的解郁，快速的发散，哎，都可以**，**但是你只靠这些走后门，这真的是后门对吧？后背的这些俞只靠走后门，你正路不走，那他最终还是会堵回去的，这个概念一定要知道**。

**大杼**

好，那这个膀胱经，从头到脚运行，其实这每条经络里面有很多很有名的，就比如说像这个大杼，大杼这个穴位其实很有名的，骨会大杼，大家说是，那为什么这里在上面有一个管骨头的穴位，谁管骨头？五脏里面肾主骨，这个穴位，在这个位置，它是有隐含的含义的。咱们肾主骨的那条医理找一找，那条衣里整个医理，完整的，应该叫什么？

主骨，生髓，通脑，没错，但是正确的排序应该是什么？**应该是生髓，通脑，主骨**。

古人认为骨头是被骨髓去滋养的，那么脑为髓之海，肾上的精，化髓，是先给脊髓还是先给大脑？

先给脊髓？

大家都这么认为，先给脊髓，但是**因为这个穴位在这儿证明了他先给大脑，**它先从肾上一直升到脑袋，上升到颠顶，**然后脊柱里边的脊髓是从大脑向下运行的**，**所以才会有一个主骨的穴位在大脑和躯干的这个关节连接的点上**，这就是**帮助脊髓从上往下运行的**。从运行下来之后，**从这里脊髓才开始发散到所有的骨骼里**，所以主骨的穴位在上面。

我忘了哪本医书有写这个东西，古人真的是认为脊髓是从头向下运行，所以他把这个穴位安排到了这里。

之前很多人就是说，老问我说骨质疏松，怎么办？一般都是补肾阴，对吧？补肾阴是为了多藏精，多生髓，但是你想让髓能顺利的发散出来，供养骨骼，可以配合着补这个大柱。

**有很多古人的理论，听起来不是特别理想，但是好用就行**。我只是如实的把这些理论转述给大家，就比如说多梦，归谁管？**多梦归肝管**，为什么呢？因为肝藏魂。古人认为，你的魂不稳定。晚上你丢了一魂出去玩去了，你就做梦，这是古人是这么理解的，你去补了肝血，的确梦能少很多，好用，对吧？那好用，那咱们就如实的把这些好用的那些知识点转述给大家，不好用的被我筛掉了，对吧？咱就不说。

**足少阴肾经**

膀胱形之后该连的哪条经络？是肾经，但是肾经的全称应该叫足少阴肾经。

说白了，它前面是两条太阴，手太阴肺经、足太阴脾经、手阳明大肠经、足阳明胃经、阳明经和太阴经前面已经走完了，中间这一段是两条少阴经和两条太阳经。手少阴心经、足少阴身经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经。

然后肾经。很多人老纠结这个圈，**这个圈可以不管它按大方向走就可以**，**因为这个圈其实它没有特殊的功能**，咱们称中府、云门这两个穴位，它有特殊的功能，所以咱们要按照这个功能走。那这个圈这里没有特别特殊的功能，就都是朝上。同时肾经在从**横骨到幽门这一段和冲脉是并行的，所以这一段的穴位还有补血的效果**。

之前我遇到过一个人告诉我，老师我胃疼，好多年都没治好，我说胃疼还不简单，来来来，给你调个足三里，给他开了组方案，给他调胃，用完了之后告诉我没啥反应。这就新鲜了哈，追问他好久，那你到底哪里疼？告诉我，就这里胃疼，你好好给我指指，是在中间吗？不是，不是在中间，是从胃旁开一点，最后发现，它是肾经淤堵，导致这个位置疼，但是因为离胃太近， 5 年之间一直认为自己是背疼，那这个其实就是就，它是一个很简单的经络淤堵的问题。肾经就是从中线任脉旁开 0. 5 寸。

**小腹经络：任，肾，胃，脾，肝，胆**

这就是为什么大家要记住这个经络运行的这些位置，尤其像是躯干，对吧？这一圈哪儿从中间旁开是肾经，再往边上是胃经，再往边上是脾经、肝经，胆经，对吧？把这些顺序稍稍可以稍微记一记。

**手厥阴心包经**

足少阴肾情之后该连谁了？该边一条手上的阴经，只有手厥阴心包经。

心包经是咱们用的最多的，咱们说心脏的问题，心经用不了，心脏的功能，搏动、供血都靠心包经，这些穴位大家都很熟悉，还有这个**天池，同样也是朝上，因为它跟中府云门的思路是一样的**，也是从中焦承接气血上来。

那为什么咱们用心包经，不用心经呢？黄帝内经里边其实有写

|  |
| --- |
| 邪不能容，容之则伤心，心伤则神去，神去则身死矣。故诸邪在于心者，皆在心之包络 |

这两个心和心包之间的关系，大家可以想象成什么呢？想象成皇上和皇宫有什么事，您递到宫里就可以了，不需要天天找皇上，建个群天艾特皇上。

**手少阳三焦经**

那好，心包节目之后该边什么？手少阳三焦经。

很多人不太会用三焦经，因为大家不太理解三焦是个什么概念。

三焦有两层含义，咱们一层一层说。

记住三焦经是从手走头的，一层概念，就是黄帝内经里面说的三焦者，决渎之官，水道出焉。

三焦水道，三焦水道是干什么用的？**除了三焦，说到水道之外，还有谁说过水道的事儿？**

就告诉我，袁隆平。

好冷。

哈哈。

真的有人告诉过我袁隆平。

太冷了。

找找哪个脏器，还有水道的事儿。

**肺主肃降，通调水道**，通调的就是这个水道。

那这个水道是干什么用的？咱们说了肺，五行属什么？金。

金生什么？水。

金生水，谁是水？肾。

好，金，如何生水？

他之前其实有说过，什么天水合一，什么天上下雨，地上还有水之类的，都是意向。具体来说，肺主肃降，通调水道，通畅了三焦水道，

嗯，但是这怎么就生水了？是因为咱们说**肾最主要的功能是什么？藏精**。肾最主要的功能就是藏精。

那精是从哪来的？有先天之精，有后天之精，后天之精哪来的？五脏之精**，那五脏之精是如何到肾上的？三焦水道**，所以这就是为什么三焦经，咱们听了现在心脏这个课就会发现，**三焦经我放到了肾脏的课去讲**，没有在心脏的课前。

同样咱们说了经络是可以表达很多的脏腑关系的，看看三焦俞在哪？

三焦俞在这儿，他下边这个穴位是谁？肾俞。

所以你是要**通过疏通三焦，把精能汇聚到肾上，肾才能藏精，肾一切的功能才能展开**。

另外还有一层三焦的含义是什么？上中下的三焦。这是我粗略的画了一个图。

首先上焦跟中焦的分界线在哪？**胸骨下缘，说白了就是横膈**，但是骨头标识的话是在胸骨下缘，在这个位置是上焦和中焦的分体系。那上焦包含的脏器都有心肺。

从胸骨下缘到肚脐是中焦，那中焦包含的脏腑，肝胆脾胃，肚脐往下都是下焦，肾和膀胱。

这个听着很耳熟，跟咱们的脉象是不是一样？ 两寸脉是心肺，两关脉是肝脾，两尺脉是肾。

所以说咱们的脉象，你两寸脉就可以表达上焦的内容，两关脉可以表达中焦的内容，两尺脉可以表达下焦的内容。

这就是为什么有一些老去找一些老大夫看病，人家老大夫问你那样是不是膝盖不好？他如何摸出来你膝盖不好，看你的尺脉，对吗？所以说咱们的**脉象不仅能表达脏腑的功能强弱，不仅能表达经络的通畅与否，你还能表达这整个范围**。

所以说你想想。

上焦除了**心肺之外还包含什么？头、颈、肩、手臂**，这些是不是都是上焦？

**中焦更多的都是五脏，但是有的时候横膈的淤堵，也从中焦去表达**。

下焦，那除了**两肾、膀胱之外，还有什么？胯、臀、腿、膝、踝、脚**，对吧？这些都属于下焦的内容，都可以从尺脉上看出来。

以前我就年轻，犯过这傻，给一个老人家摸脉，老人家左寸脉特别弱，给我吓的。我赶紧问问您是不是心脏不太好？没有，挺好的。那我就心脏好。我问您睡眠好吗？挺好的，倒头就睡。那个心率慢吗？特别弱嘛。没有，很正常，心慌胸闷吗？没有，都烦了，最后告诉我。哎呀，你给我看过这个？左边这个肩周炎犯的特别厉害，说白了，我摸到了它左寸弱，摸到的是什么？**它左边肩周炎的寒气表现就是弱**，他也在左寸脉上表现。那如果是右边的肩周炎可能在哪表现？右寸表现。

所以这么看下来，三焦还有另外一个含义，就是**连通上中下三焦的一个联通的渠道**。

**足少阳胆经**

行，这个三焦经手少阳三焦经之后该哪条情况？足少阳胆经。

一看到胆经了，全是侧边，肝胆都在侧面。

很多人说，老师我**偏头疼，通常都是肝胆的问题**，这也是为什么之前有时候我跟他们就跟他说，**老偏头疼的人代表什么呀？代表头上的这些胆经一定有淤堵，所以要花一点时间挨个去给它疏通**。

最近我有个病人，就是他是什么呢？它是，眼底黄斑，眼睛的一个病，然后它就是眼睛老干，所以总是需要点那种带激素的眼药水，然后底下气血又不够，有淤堵，我给他通下边吧，通中焦一通，他发散点热就往上走，往上一走眼睛就开始难受，眼睛难受得增加那个眼药水。增加眼药水，他觉得增加那么多激素，他就难受，那时候我怎么办？我就让他通畅头上的胆经，说白了就是让上来的热，你能顺着胆经，胆经是怎么运行的？从头到脚运行的，只要胆经通畅，它这些热是不是就顺着胆经就下来了？能下来，那就可以了，不会聚在头上，不聚在头上，他这个眼睛就好。所以有的时候这个局部的一些穴位它就是用的其实很具体，就是为了通畅经络的。

然后还有一个渊腋，之前提过愿意是在因为在胸旁边，所以我发现他是一个对乳腺很好的穴位。有什么乳腺结节的泄渊腋。

这是怎么发现的？是当时你跟我们一块玩的，身边还有一个朋友说

最近我这个腋下长了个包，腋下找了个包啊，一摸还挺疼啊。那我有什么办法？学了半天找经络图，真的就是就近取据找个最近的，我就泄这个，也听话，天天就抱着泄。

这个穴位怎么找呢？手四指平着往上推，推到腋下推不动了。

这个 4 指下面这个肋，两个肋骨中间的缝隙，渊腋。

把这只手向上，泄渊腋，你泄阳陵泉是不是朝上了？到渊腋，这就不会了？

这个人每天都能抱着泄，后来就是他那个人身上就是有个特点，手腕上有道疤，开台上班去，同事就不敢问，后来慢慢熟了，不经意之间问一下，这怎么受伤的？

哎，谁没年轻过啊。

哈哈哈哈。

但我们是知道的，那段时间他的确是有点不顺心的事儿，自己宅在家里边做菜，咔咔咔，切完了之后，把那个菜往刀子上一推，呵，别人割腕都是竖着切，只有他是片进去的。但是就后来一泄渊腋，就是他那个手腕，就一边泄一边看电视剧，突然觉得手上凉，一抬手发现手上都是血，赶快拿纸的擦完了之后就发现这个手腕刀疤，刀疤已好多年了，当时已经好多年了，这个疤最外头这一头自己破了个口，往出流了几滴血，擦完了就不流了。赶紧给我打电话，说这怎么还给自己点出血啊？我说那你摸摸这个包还在吗？ 一摸，没了。

哎，说白了这是什么呀？就是允许人找出口，出了，这样就没了，那最薄弱，但是好多人说，那太好啦，我也乳腺结节，乳腺增生，那我要不然我给片一下？

哈哈

别别别，我说犯不上，犯不上。然后要不然我指尖放点血？ 那可以，但是你不知道这淤血什么时候出来对吗？有可能白放，哈哈哈。

所以人家这着急，那怎么办？我这没口出对吧？我说不用着急，这玩意就是他**这些淤血，他慢慢的被身体是可以吸收掉**，比如你拍红了这些也是淤血对吗？蚊子咬了个包，红了肿了那也是淤血。你也没说你非得给人抠开把血放了不用，人的身体能吸收到这些淤血，所以不用非得给人家赶尽杀绝，非得给人排出体外，不至于。

**足厥阴肝经**

行。那胆经之后该谁了？又该互为表里的足厥阴肝经。

肝经是唯一的一条，以泄为主的阴经，为什么呢？肝一方面喜泄，另外一方面人家体阴而用阳，您补完肝经，可以试试，欢迎你们的尝试结果，大不了攒点火呗，对吧？这有啥？这里边有一个穴位，可以再强调一下，这个曲泉。**曲泉**这个穴位能治什么呢？**阴部的湿疹**，记一下，现在也许用不上，以后保不齐那天要用的时候还不好意思问，或者说有一些人他有什么老年性的那种阴部瘙痒也都好用。

那足厥阴肝经之后该哪条经络了？

肺经。

该回来了，回手太阴肺经，就循环了，刚才这就把12 条正经说完，咱们再稍微复习一下。

一开始是手太阴肺

手阳明大肠经，

同名，足阳明胃经

表里，足太阴脾经

手少阴心经

表里，手太阳小肠经

同名，足三阳膀胱经

表里，足少阴肾经

排除法，手厥阴心包经

手少阳三焦经

足少阳胆经

足厥阴肝经

刚才说的这些叫十二正经，正经都是能连到这些脏腑器官上面。除了这些正经之外，还有叫奇经八脉、奇经八脉。里面咱们主要介绍任督二脉，因为任督二脉用处太多了，所以说也有很多人把十二正经加上任督二脉合起来叫十四正经，也有这种说法。

大家看我们任督二脉，任脉是从下向上运行的，这些，其实又都是功能性的穴位，在什么地，有什么功能，然后督脉也是从下向上运行。

好多人老问我说，老师，怎么之前我听说督脉是从下向上的，任脉是从上向下的，这样才能循环起来啊？

我说那一定是功法老师教的，运行小周天，人家是这么运行的，但是在**中医里边，任督二脉全都是从下向上运行的，这是没有争议的**。

同时还有人特别操心。老师，任督二脉，一个阳脉之海，一个阴脉之海，全都上头上了，都被憋坏了。

我说这么多年也没见明你憋着对吗？

这里边有两个说法，一个是说人有一条中脉，就是从百会一直到底下会阴，有一条中脉，但是这个说法一直没有为证实。

为什么？**是因为在我看来就他任督脉阴阳二气上来了，这些阴阳二气主要是供给谁？主要是供给大脑的，大脑本身就消耗大量的能量，它是可以消化掉的，就算大脑没有消化掉，它也可以顺着经脉是不是就向下输入了**？**去滋养五脏六腑就行了，你不需要一个刻意的通道**。

行，那今天把经过说的都差不多了，咱们最后还是留点时间，互相摸脉，想用穴位的，看看谁帮帮，他抠是这后背肩膀抠这一天了，对吧？可以用一用穴位，咱们这个时候可以观察一下穴位反应，刚才我说的这个，这几个举的这几个案例，我都会给大家说穴位反应，同时咱们也可以去没事的时候自己用穴位的时候，具体会通过这些穴位反应去尝试着体会下，反推一下。哎，为什么有这样的穴位反应。

**D3-导引按蹻-线下课-基础班-20230730-1(2.5H）**

**北京口音的闲聊**

以前有个做笔记很好的学生。

简，是吧？

嗯，因为她是个四川人，所以他听北京话听起来特别费劲，就这个逮着蛤蟆攥出尿这句话，她问了我三回，哈哈哈，想问我这是什么意思？哈哈哈，龙哥当时说的是逮着什么什么什么？哈哈哈，是因为龙哥说话就特别快，对，北京人说话其实就是吞音，懒，嗯，带过去了，儿化音带过去了，然后有些音它就给吞掉了。大裤衩。

然后我到了，就是我出了北京说话和在北京说话的状态，包括讲课的状态说话都是不太一样的。我一出北京之前，龙哥就问我说，师哥你说话怎么那么艮？就是艮，在北京话里边就是那种特别奇怪、特别刻意的那种感觉。你为什么要这么刻意的说话？我说不这么说话人家听不懂。同时后来我觉得他有改，有，现在改了很多了。对对对，现在改成已经改了很多的状态了，看了一会就是在还是有一句，其实对，就是素，对，纯粹就是素说。

北京人说话是没有秘密的，只要你能接受这个速度，你什么都能听得懂，哈哈哈，甚至说那个时候那个去哪儿啊？去浙江给人看病，他也是，就是本身这个很多地方说话的状态和感觉，比如在到了南方，其实大家就喜欢用那个说，用那个字搞搞来搞，这个事情搞定了没有？但是我们在北方像这种词我们都用一个字叫什么？叫弄，这个事情弄好了没有？

后来就龙哥给人去给人看病了，两口子两夫妻都找龙哥看病，然后就原本说是上午给老公看，下午给老婆看，上午老公要开会，嗯，**先上午先给老婆看，下午，哎老公，哎开完会了回来，上午不好意思啊，龙哥说没事没事，你上午和我老婆搞了没有？**

哈哈哈，这也太那个啥了，

哈哈哈，主要我们北方有个词叫**搞破鞋**啊哈哈哈，只有在这个时候会用这个搞字，哈哈哈，这是他们当地那个啥？我这边没有，我主要那个老板还是平时他都是在浙江跟广州跟香港，对吧？他三个地方跑，他都是主要在南方跑，搞的家老头和我老婆搞了没有？

龙哥，你们怎么回答？这个？**龙哥就傻在那了，犹豫半天说啊，上午我们治疗了，哈哈哈，憋了半天**，上午我们治疗了。搞了就好，搞了就好。**搞完老婆下午给我搞一下**。

**这就这是我带龙哥第一次出差。**

**开场，五行关系**

金和水是什么关系？谁生谁？金生水，金生水，好。

……

咱们之前说了木克土，你扎根在这里我就没有办法到处跑了，对吗？没有办法被水带走，没有办法被风带走。固定在这里的约束土的

……

**子午流注、经络巡行**

昨天咱们把经络循行说了一遍，把经过循行能背下来，你的子午留住就背下来了，一样的顺序。咱们昨天说的这个经络从谁开始的？肺 3- 5 点，寅时，肺经，全称是手太阴肺经，然后边的互为表里的手阳名大肠经，然后是同名的足阳明胃经，互为表里的足太阴脾经，唯一需要背的手少阴心经，互为表里的太阳小肠经、手太阳小肠经，同名的足太阳，足太阳膀胱经。互为表里的足少阴肾经。排除法手厥阴心包经，表里的手少阳三焦经，同名的足少阳胆经、足少阳胆经，互为表里的足厥阴肝经、足厥阴肝经。这就是经络巡行，同时也是子午流注，基本上咱们只需要记一头一尾就行。

晚上 11 点 - 1 点是胆经，中午 11 点 -1点是手少阴心经。把这一头一尾记住了，你剩下的我是什么啊？下午那个 5 点不舒服，就是两个小时的往后推，这是肾经，就这些其实都是可以帮助诊断。

有些人说我这个**早上吃完饭 9 点我就开始没力气了**。那这个 9 点到 11 点这个是什么呀？脾经运行的时间，你很有可能是什么？**你脾经本身是有淤堵的，你到了这个时间，脾经在去通淤堵了，推不过去了，你的这个气血都消耗到这里了，你就会感觉无力**，会感觉怎么样？

还有些人就好像那天昨天说的，说有些那个**很多小孩为什么都是晚上烧的高，其实晚上就是因为他是肝胆经时间，它这是一个阳气开始生发的时间**，稍微缓一下。

**古人看阴阳是看趋势**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

还有些人老问我说，老师，我这个，比如说我晚上 3 点到 5 点醒，早上 3 点 - 5 点醒，这是肺经当令的时间，对吧？他说我去补了肺经，但是还是醒，我还是醒。为什么？我给大家解释一下，又得用我的灵魂画工，咱们首先把这一天真是灵魂上下分割一下，这样一分。到底哪边这半圈这是升起是阴还是阳？阳嘛？都说气开始升，为什么觉得这半边是阳气开始？因为到**阳开始升起来了**，能说得通，能说得通。所以说这个**古人看阴阳，它是看趋势**。你不管你刚开始的时候，哎，你是不是天还黑着，但只要说你是一**个逐渐向阳的趋势，那就它就是属阳的**。也就是说，哎，**这半圈是一个从太阳离咱们最远到太阳离咱们最近的一个过程**。**然后左边这半圈相对而言就是属阴了**，这是太阳从最高点开始，逐渐远离咱们的过程。好，继续我的灵魂画工。

**四象（少阳、太阳、少阴、太阴），四季**

再分一分，太极生两仪，阴阳两仪。刚才说了两仪生四象，这是不是四象就出来了？这么出来之后你们自己记一下这个第一象限，这是少阳，这里是太阳，这里是少，这里也是太阴，这是一天之中，你分成了这四象，以一天为整体。那如果说你咱们以一年为整体，是不是也分各四象？分出的四象分的是什么？春夏秋冬 4 个季节。那也就是说咱们这第一象限，这里这个位置如果对应到一年之中，应该是什么级别？春天，春天归什么脏器管？肝木。

**早醒也可以归到肝，不一定是肺（泄阳陵泉，补太溪，肾精生肝血平肝火）**

所以你把它分到一天之中，也就是说从晚上 12 点到早上 6 点这个期间异常的突然，睡觉之中异常突然清醒了，你都可以归结到它的火大在这个范畴里去，是 5 点到 6: 40 的，就，老年是睡眠还是，是属于是**你也可以归结到肝火**，他最后烂尾巴了，但是有肝郁的问题，所以说到这儿他可能会醒。所以这个期间这个区间你只要醒了你都可以。

哎，用什么**泄阳陵泉，然后补太溪**，这个时候为什么补太溪？它们肝和肾是什么关系？水生木对吗？肾水生肝木。同时咱们昨天解释了肾水生肝木生的是肝阴还是肝阳？肝阴对吗？是**肾上靠精去化血去养肝的**。

这个事情其实你细想很有意思，比如你去浇花对吧？你浇的是花的叶还是花的根？是跟对吗？那对一朵花而言。那就可以是在上面是阳，根在土里面是阴，所以你**水滋养的是肝阴**。

可以了，到这没什么问题了哈。

**疾病分析—便秘**

**便秘**

就是以前没有便秘，但是出来学习这几天，然后对于你来说就是旅游，哈哈哈。有点便秘，然后我感觉应该是大肠经的问题，还是应激反应好，我特别喜欢这个问题。来，咱们说一遍秘密，你就属于那第 4 种旅游型便秘，哈哈哈，咱们有谁有便秘的问题？我，哈哈，好，你看你还有竞争对手，哈哈哈，居然不是班上唯一一个便秘的人，太可惜了。行，咱们一会去摸他们两个人的脉，咱们先分析，分析完了之后去摸他们两个人的脉，你们来摸一摸，看一看他们属于哪种类型的便秘。

首先**便秘常见于三个年龄段，青少年、中年和老年**，哈哈哈，就是**全年龄段都可以**，别比。然后这常见的就咱们还是只聊，就是纯粹意义上的便秘，你什么什么因为什么痔疮引发的便，然后因为什么梗阻引发的便秘，是吧？就都先不聊。日常生活之中，一般人能得到的，来咱们一点点分析，它不是个选择题，没有a、b、c，不用着急选。

**燥热性的便秘**

**特点1：唇红**

第一个，燥热性的便秘是有它的特点的，咱们记一下特点。通常燥热性的便秘**嘴唇会红**。对，嘴唇鲜红。嘴唇归谁管？脾胃，便秘归谁管？脾胃运化，脾胃的运化功能对吧？不要告诉我大肠对吧？不要告诉我大肠。你，你就是你看见他堵的大肠了是怎么样？

那嘴唇红是不是代表着脾胃热？那脾胃热是不是有可能就导致燥热性的便秘？就会排便就困难？嘴唇要多红才算是上火的火。其实咱们每个人都可以去观察，去餐厅刚吃完饭，嘴唇会比平时要红一些，那样的红就都是为红的大的红，如果**你不吃饭，嘴唇也是那个颜色了**，那就是有胃火。同时这样的红一定要是**鲜红**。

咱们看看周围人的嘴唇，在座而言你最红，只能说是，但是对于他自己来说，他还不算鲜红，他吃饱了还能比这更红，看多了就能看到。你就要仔细去观察他，他就是下嘴唇，其实是稍微有一点红的，上嘴唇还好，然后**上嘴唇归胃管，下嘴唇归脾管。**

**唇色发暗发紫——淤滞，局部白——有寒气或痰**

同样还有些人也可以，嘴唇可不可以发暗发紫？这样的站起来大家看一下，贡献一下，哈哈，对吧？那这个这样的唇色就是**发暗发紫**，这代表什么？代表脾胃是有**淤滞**的。

那如果说**上下嘴唇颜色不一样**，你**宏观意义上说你可以算是脾胃不和**，但是有可能比如它只是脾上淤滞，或者胃上有热，对吧？单一，某一个地方不是特别好，另外一个地方还可以。你别先别着急看手机，你还要需要你的嘴唇来给大家看一眼，给大家看一眼这嘴唇，在这边，去来来，看一下嘴唇。对，你看他下嘴唇是不是要比上嘴唇要红？对对，嗯，然后颜色不均，就是，那听我说完，然后**上嘴唇相对暗一点之中，它中间又会有点白**，不要咬它，你咬白咬没了。稍微空一会儿看一看，不自然了。坐下，坐下。

那个代表什么？发白、发淡，如果说**整体嘴唇发淡，那都是血虚**。嗯，但是像他这种，哎，**只有一个局部白，你不可能说我胃只有那一块血虚，其他地方不血虚**，这个地方。这个事情说不通。那代表什么呢？**代表胃里面有寒气**，**或者说有痰。**

**特点2：屁臭**

说回这个燥热性的便秘，嘴唇红，这是第一个特点。然后第二个特点在于臭，放屁，特别臭，就算你只有一天没有大便，放屁也特别臭，具体那个味道大家请想想象一下，把大便烤干那个味道。

口气味那个什么也会？

不一定有口气，他有口气可能放屁就不臭，它是往上走往下走。

**泻足三里（主）、泄阳陵泉（胆不热可不用）**

那像这种燥热型的便秘推荐的穴位，大家记一下，泻足三里泄阳陵泉、谢珠三里可以理解，可以泄阳陵泉。要怎么理解？

首先肝胆和脾胃是什么关系？克，肝木克脾土，而且他们两个人同在中焦，对，热是发散，之前咱们发烧的时候讲的，热是会发散的，所以说如果你**肝胆有热，很容易会通过相克的方式传递到脾胃上**。

所以这两个穴位是仍然是以足三里为主。那么胆上有热，用阳陵泉清一下，**胆上没有太热，没有相克的这个行为，那可以不用阳明泉**。

**气虚型的便秘**

**特点1：腹胀，整个肚子都胀**

第2种气虚型的便秘，症状主要体现在腹胀、胃胀、小腹胀，整个肚子都胀。

**特点2：不放屁**

另外一个特点就是气虚型的便秘一定不放屁，能理解吗？你要是有气能下来了，说明气是能有力量推动它能贯穿下来的，就不能形成气虚型的便秘。

**特点3：排得少（拉不尽）**

那好，那咱们而且有些气虚性的便秘还有一个什么样的特点，就是它有些人是会排便，但是排得很少，就是他气不够，他只能排一点，后面就没有力气排了。

**特点4：不思饮食**

这也可以算是气虚型的辨别，同时还会伴随着不思饮食，它之所以会胃胀，就是因为它从胃这里消化的功能其实已经减弱，从胃这里已经弱了，那么再往下胃的降浊功能是不是也都很弱？那它整体往下推的力量都不够，也就是说你上一顿吃进去的东西可能还没消化完，你下一顿再让你吃，你一定是不想吃的。

**补太渊，补足三里**

那这种情况便秘的穴位是补太渊，补足三里，一会咱们摸脉，咱们具体去分析。

**津亏型的便秘**

**特点1：只有小腹胀**

第三种津亏型的便秘，这一种从纯从症状上其实不是特别好分辨，它最有特点的症状就是小腹胀，如果他胃也胀，小腹也胀，那是气虚性的病，胃骨胀，**只有小腹胀，甚至小肚子都大了**。这个是津亏型的便秘。

**泄支沟检测是津亏型还是气虚型便秘**

同时津亏型的便秘，它**有可能排气，有可能不排气**，因为有些人他便秘本身他就不排气，对吧？所以它这个你很难区分津亏和气虚这两种类型，那怎么办呢？我给大家建议了一个穴位，咱们可以用这个穴位当做一个检测，就是泄支沟。

如果说是津亏型的便秘泄支沟会很好用，支沟支是那个支书的支，沟是水沟的沟，支沟穴是哪条经的？是手少阳三焦经，所以它的意义就在于通调**三焦水道**通了之后，它这个**津液是不是得到补充**了？那津亏型的便秘不会效果很好，但是它只能作为一个检测，**你可能第一次好用，再往后就不好用了**。

**补腕骨（温小肠）、补支沟（温三焦水道），（搭配选穴补阳陵泉，补水分）**

那这个时候治疗的穴位建议的是什么呢？是补腕骨、支沟。

然后还有两个大家可以考虑的配穴，**补阳陵泉，补水分**，不是这两个，阳明泉和水分是你可以考虑要不要用的，是**配穴，可用可不用**，因为有些人本身他胆热，你再给他补阳陵泉可能就更热了，这是一个角度，另外一个角度是什么呢？ 肝是分泌胆汁的胆汁是不是津液？就咱们研究中医，研究这个无形的层面的，我们研究的比较多，但咱也可以研究点物理层面，对吧？**胆汁它是津液，所以是可以补充一点的**。

补腕骨，首先在我看来，绝大多数的现代人津亏性便秘，腕骨很好用。为什么只局限于现代人？是因为现代人很多他的津亏不是纯粹意义上的津亏。是什么呢？它是燥邪。首先要知道**燥，只是代表干**，它仅仅代表干，不代表寒或者热。很多人觉得一说燥，哎，火字旁的还应该上火。不一定是因为在燥邪之中也分为热燥和寒燥。

就好像说哪里干啊？撒哈拉沙漠干不干？为什么干啊？太热了，水都蒸腾出去了。那其实这种就变成燥热性的便秘了，对吗？就是因为你内热太大了，然后把津液灼伤了，把津液烤干了，没有了，那他就干燥了。

那同样寒邪也可以导致燥。就好像什么呢？西伯利亚有水吗？有水，干嘛？干。为什么？可能南方很难想象的，因为全冻成冰了，它的水是不流动的，你在空气中吸一口，全是干燥的冷空气，所有空气中的水分都凝成冰晶了。所以说你一刮风，感觉风特别硬，就是因为风里面都混杂着小小冰粒，冰沙吹鼓，所以在身体里面同样可以。因为寒，所以**水被凝结了，它没有办法起到润滑滋养的作用**。像这种情况被称为寒燥，补腕骨，用条件的水分，小肠经，所以靠腕骨来温煦小肠，**把小肠里面的寒邪化掉，通常就有水了**。

行。为什么不是泄呢？补支沟，我就是说为什么是**补支沟，也是温煦**，三焦水道是温煦之后让它更加更好一些。

**回去看这里的笔记**

记一下，那个寸就是左寸为那个标准，要不然我就直接写到屏幕上来。先把这个给我打开，我打到那个投影上，你拍那个多好。拍群让他们看。

这样子我就会搞懂。想问你这个问题，左寸的寻说了，儿子做村子训的标准程度是，你在这儿准备问了 20 块钱的问题吗？一维脉诊，这是二维脉诊，我就没搞懂，过去就他是一维是二维，这里面有六幅，那里面没有 6 符，所以讲二维的时候就属于那个左寸的。以左寸的寻为标准，就变成寻了。就对。

来咱们一个分析，按照大家摸脉的顺序。我先说一边摸能一边分析的都有什么？咱们先摸左寸对吧？对，**一定是先从左寸开始摸**，对吗？咱们以后摸脉也是这样，你不管你进步到什么阶段了，仍然永远是寸关尺，按照这个顺序摸，没有人是尺关寸，这么摸回来的。没有好。 3050 时左寸代表他的什么？脏器？心，那心脏也能从这三个数字看出来。他的心脏怎么样？心阴虚对吗？你没有气血不足，气是足的对吗？能到足3050，这个气是 OK 的，只有 10 这个数字，扯后腿，是不是？哎，所以他心只有阴虚的问题，当然了，这是心脏，自己和自己比，现在只有心脏。哎，咱们心脏看 30 五十心阴虚，只有阴虚的问题，非常好。继续左关， 20 三十这儿你能说气血不足？嗯，对吧。阳也虚，阴也虚，但是他和自己比，阴更虚一点，对，阴更虚一点。

然后尺。这是哪里的？ 40， 402040 代表什么？有一点阳虚，首先它的标准值就是 204040 对吗？回去看看尺脉的标准值就是204040，它要整体比寸关要弱一些，所以这个 40 是 OK 的，它只有阳虚的问题，指这里它都是识或者没有，那甚至阴阳不虚，还是就这么？顺序，那叫阴阳豆噱、右寸、 肺 十三十逗趣。都虚。相对而言，谁更虚？ yeah English。

然后这里，他是也是牢脉，对，这个0是牢脉，就我只有牢脉的时候会写0，剩下再弱我都隐约总还是能感觉到一点跳的，所以我才会写个十，右关，这是脾胃十五十零。 boost forever。就看这个数字，它的阴阳关系是个什么关系？阳虚吗？阳，阴应该不虚，它不是堵的吗？堵死了。我就先就看这个数字，咱们假设它不是牢脉，就看这个数字，那就是个阴虚阳亢了，对吧？对，像这样的数值差，嗯，你就可以说它有胃火了。嗯，就如果阴阳的差距过大，比如洋笔阴多了很多，你就可以说它有火，那比如说它是个，假如说它是个，比如说二十四十 0 或者二十四十。这么个数字由或者 304010 这么个数字也是有维护的，也是有维护。

前面都是 203030 跟10，你勉强还能平衡住中间但凡能差出三十去，很难平衡住，但这个数字没有意义，所以说更多的是需要看，怎么**去摸它阴阳中间能差多少**，它开始会有上浮的表现，自己要去慢慢找这个感手感。刚才你有什么问题？ 30 人的量就算。对，所以我刚才说数字其实没有太大意义，你自己要多靠多摸找这个感觉。然后他现在咱们说了，我写李荣一般都是牢脉是代表他有淤堵，所以这种情况专门有一个名词叫什么呢？叫淤滞化火。

这是个什么感觉？相当于，首先咱们能不能理解寸关尺是上中下三焦这个事情，可以理解，那**举寻按代表表中里**，它是一个深度，能理解吗？也就是更靠近按脉的地方，以更靠近人的更靠近人更深层内脏的中线。比如我从百会到会阴，我连一条线，越按脉更接近的一条线，而举脉更远离那条线，更靠近皮表，能理解这个表里关系，要理解这个表里关系。

也就是说在人体之中每一层，你不管你多深多浅，在表还是在里，都应该有气血流动，都应该有气体的流动，但是你在里，**在深层的地方有淤堵，那这个时候你被堵住了，你的气血就没有办法在这个地方运行怎么办？这个气血就会被挤到外层来，它被挤到外层来了，它没有办法在里面运行，被挤到更靠近体表的位置，所以说叫淤滞化火**。

最后命门火这里，咱们初级班不看，初级班不分析，分析不明白，影响他的东西太多了，一般是在中焦，偶尔会蔓延到上焦或者下焦。

下周有兴趣只卖按照原视频对不对？那个，就是你，就是我，你知道什么叫牢脉吗？就是有终点还是中间？对，那如果你尺脉，你有硬的东西，有边界的硬物，那个就是0，但如果说你是按不到那个是，还是属于这两个概念。好，那咱们这个是刚才这说的，这些是你一边摸一边去想的，对吧？你摸到这样的说他气血都有点虚，你能感能想到？因为你摸到它弱，你摸到这里上面还可以到下面，诶，怎么这么弱？阴虚能想到，这个是要能想到的，这是你一边摸一边要去想的，然后你摸完了之后，哎，要去总结的是什么？

**最强与最弱**

找最强和最弱。

最强的是谁？左寸的寻，这是我们最强的，这里是最强的，对吧？谁最弱？是齐还是齐？看？ come on，没错，就这些地方其实都很弱，对吧？

一方面是不看，另外一方面举脉的定义，这里的标准值应该是多少？20，这里的标准值应该是多少？5050，那所以到这里都是 0 的情况下，谁能弱呀？这里能弱的吗？能理解吗？没理解，就这里应该更弱一些，这里正常人也要比，就稍微相对弱一些，所以**这里是从 20 变成0，这里是从 50 变成0，这是这里是从 50 变成40。所以相对而言举脉的 0 一般可以不考虑。**

好咱们现在，咱们现在不是要分析它全身要怎么治，如何让他长命百岁，呵呵，对吗？这现在不是咱们的目的吧？咱们的目的是要找明白为什么拉不出来，哈哈，所以咱们要先干嘛呢？先把最强的和最弱的，**看最强和最弱与便秘之间有没有联系**。

为什么要先从最强最弱的开始分析？是因为咱们说了最强和最弱的代表它偏离什么呀？偏离中正，哎，**偏离平衡最多的地方**，但是他有一点和别人不太一样的，他最强的地方只到50，对吗？对，所以说它基本上你可以说它没有最强的地方，除非你说他是有心火吗？假如说他有心火，这里的数字是强的，嗯，那其他的地方这种 2030 的这种数才是正常的。嗯，那么你就可以把物理理解为最强，这是一个相对而言，你要辩证去看。所以这个时候，比如说咱们，哎，可以辅助着看看舌象，比如看他**舌尖**红不红，给大家看，吐一圈舌头看一眼，哈哈哈哈，舌尖不红舌尖不红。他没有心火，没有。

不能说他有心火，那说明这个 50 应该是正常的，说明其他的地方是更弱的，而不是说这里破墙，这就叫四诊合参。哎，或者你也可以问问他有没有什么心火大的症状，对吧？他要是也没有什么心火大的症状。哎，那其实咱们这里把他认为是正常的。那好，这里正常了。那这里是不是也是正常？正常，他是这个，心脏有 50 是正常的。为什么呀？它是应该是身体中最阳的脏器的，他是君主之官是 OK 的，但是底下都这么弱，结果到这儿，咔，一共50，稍微你只能说稍微有一点不正常，那就算是淤滞。那刚才说了瘀滞化火，这个火能算是有火，但是这个火也不是很大，不是很棒。嗯，就属于**他努足了劲上个火**才上也才到这。哈哈，不能算正常火，这叫很可悲的火。啊，对吗？对，这叫很可悲的，**说明他整体还是气血是弱的**。

能理解他的可悲之处了。可悲？那咱们人家如果是只有所以强度能当一出浓美的，应该数值更大一点。对，就比如像人家这个肝郁化火的，他这可能到100，对吗？或者这能到100，这是0，一下就当就顶上去了。那个理直气壮的火对吗？那叫正经火。这个都是给火丢人的，不爱带他玩。

那好，咱们先说便秘归谁管？脾胃的运化功能，看它的脾胃运化功能怎么样？ 运化不太行，对吧？首先运化是属阳的，那纯看这个阳还可以。对啊，**纯看阳还可以**，但是你这个时候你**不能纯看胃**。对，你也得参考一下脾，**脾也主升清，升清也属于运化中的一部分**，是不是运化中的一部分？对，咱们说运化是包含了脾主升清以及胃主降浊，那这个时候也就是脾这里的淤堵，会不会影响到它的降浊功能？

不知道，那么**至少从咱们现在学的内容之中，没有什么依据能判断它脾的淤堵会不会影响胃的降浊**。**你没有办法判断，就是没有办法判断**。所以说，哎，你只能说脾胃这里这个位置是有淤滞的，但这个淤滞会不会影响到他的大便？不好说。

那好，咱们再去看别的，看最弱的地方，看其他的弱的地方。two，这里，这里弱代表什么？肺阴虚，嗯，肺阴，肺最阴的功能是什么？肃降。

非常好。主肃降，通调水道，肃降不足，能不能导致便秘？

首先肺的肃降，他能直接把你的大便推下去吗？

**胃的降浊可借用肃降的力量，但肃降不能单独完成排便**

咱们先说肃降，这里能不能单独完成排便的工作，对吗？**他不能单独完成排便的工作**，对，**你排便仍然要靠脾胃**。对，**这里只是一个辅助**。肺有肃降通调水道的功能，**胃的降浊可以借肺肃降的力量一起往下排。但是肺不能独立完成排便的动作，这个事情一定要区分开。**

这就是为什么我要先问你，便秘归谁管？**它归脾胃管，那肺气弱，你就不能说是因为它弱，所以导致便秘，它一定是这里弱，这里也弱，你才能完成一个气虚型的便秘。这两个条件都符合了，它才是气虚型的便秘**。现在这个辅助条件，哎，没，就是没有，很给力。助手不行，但是人家核心干活的人看着还可以，所以这里会有影响，但是**不能成为它决定它便秘的决定性因素**。

get away，一起来断下面的，然后判断阴阳就是，举那里是10 10 ，但中间如果强一点都算是阳那个，不是把他们俩加起来不是相加。那为什么校变是 10 有个30，咱们只要取个就相当于这两个数，任任何一个强中就他分别和两个人比，只要有一个强就是一个有一个强就行，不需要加起来，不需要加起来，不要加急。然后再之后看剩下这两个弱的心阴不足。和大便有什么关系？好像没啥关系，对吧？你说你心阳不足，小肠有寒，你是兴许还能跟消化道能有点关系？**心阴不足跟排便真的是扯不上太多的关系**。然后肝血不足和排便有什么关系？

你勉强还能扯个疏泄，呵呵，对吗？同时要记住肝主生发，胆主疏泄。对，还是胆汁要帮忙疏泄，反正也不太行。也不太行。这个帮助疏泄的胆是不是也比较弱？对，也比较弱。

同时大家看它弱的地方有没有什么规矩，**它弱的地方都在按脉**，最弱的这些都在按脉。那按脉弱代表什么呀？代表了阴虚，**阴虚和便秘联系在一起能想到什么？**会吗？津亏型的便秘，但是人家两尺脉不阴虚 ，两尺码都挺强。

看有没有什么情况能让这一个人只有尺脉，不阴虚，寸关都阴虚。

**尺脉强通常代表下焦有邪气，尺脉并非越强越好的**

就这里一个人堵，能把整个片中焦全卡住。那卡不住，这边还留着地儿。对，而且这还是肝还是管生发的，按理说他负责的就应该是把这儿的阴给升发上来，那为什么没上来？刚才说的都是大家正常去摸脉能分析出来的东西。

再往后其实是提高班的内容了。首先他的咱们先先不说提高内容，咱们先不说提高内容，记住一点是什么？记住一点就是**两尺脉，它这里它特别坑人的地方在于就是它的不明显**。这里的40，嗯，其实和这里的 50 是一个概念。这什么概念？**其他地方都很弱， 40 就可以算是很强了，按标准值来说这是正常的，但是他当他全都不到标准，全都不及格的时候，这有一个人及格了，其实是异常的，那其实是跟这里的异常是一个道理**，而尺脉异常的大就是**尺脉异常的强。代表什么呢？代表下焦，这里是有邪气的，尺脉并不是越强越好的**。

那这个邪气是可以结合什么舌象或者什么来看，怎么拿个结合？嗯，你结合舌相也许可以判断一些，但是**纯从脉象上现在这个阶段判断不出来**，因为咱们这个**初级班不讲邪气**，对吧？就是先把五脏挨个先分析明白了，但是你只要知道它是邪气就行了，这里是邪气，那这里两边虽然咱们不去仔细分析，那是不是也就变成邪气了？那好，咱们就做完一个新的结论，**下焦有邪气**。

嗯，哎，那有了这个新的结论，能不能解释它便秘的问题？下焦不就是便秘吗？这个地方 city it was。这里有谐气淤堵，能不能堵得住？强不强？相对是相对来讲，相对而言也只是弩足了劲他才及格，对吗？对，嗯，然后那能配合着他，能给他让他借力的地方是谁？肺肃降能借上这个力吗？借不到。嗯，对吧？还能借谁的力？还能借肝胆疏泄，能借到吗？借不到。所以几天排一次？三四天，对吗？也就是说你这里**攒三四天的力气能突破下焦的邪气**，能排出来一次吗？**因为其他该想借的地方都借不到**。嗯，只能纯靠它脾胃自己，对吗？然后他自己还不是很强。

**牢脉上层的数字要比正常情况大（淤滞化火）**

所以他这个脉象里边有两个很重要的知识点。嗯，一个是**牢脉，上面的这个数字，要比正常情况要大**。因为淤滞了之后很容易化火，他会把这里的气血挤上来，所以**这里的数字其实是要就要比看上去要再小一些**。

**尺脉异常强，代表有邪气**

另外一个要点就是尺脉如果出现了异常的强，要比其他地方都要强一些，代表什么？有邪气。

（中场休息，摸脉

好，来，咱们休息一会去摸它，趁他没变之前，哈哈哈，女人都善变对吧？趁他还没有变之前，同理就有其他都正常。那个审批长的话，那说明那个地方也是不只有尺脉，只有尺脉是大的，只有尺脉异常的大是有邪气的，那其他的只有关脉异常大的不是很，那就是一脉脉一强，大家都有火，因为尺脉的邪气很容易存在这种很深的地方，它比如像这里前面上面其实都没什么邪气，就到了这里是有邪气的。

那好，按照再补充一个知识点，一讲一过，补充一个知识点，这个左尺的举寻代表哪条星座？ and you？膀胱经，这里是想调，这里是肾经，以此为推，咱们可以尝试，比如说你通过哪个经络能调到这些数值，能调到哪些数值？你可以稍微自己洗一会，咱们休息回来之后咱们说，你不得过来给人请脉吗？请排队好吗？来这排队。来，考拉同学来组织一下秩序。哈哈哈，来来来，来听听听。我第一个吃海棠木。

dont say after， and update to really？

是大幅，包括那个视频发给他们，发了一个抖音，感觉别左弯的那个旋，别人是比方说没有太好的，这个是主要是，你洗澡的时候我们在传那个路遥放吹的，然后一起来打开运营。

to be home once。

那个小伙子昨天晚上还没点。那个小伙子那个老师，应该是，坚持不练学，但是老师来讲又有个人产品边界，都标了。嗯，这个是不同的脏器，是上中下课，对吧？是表中理念，能，这个能听懂吗？上中下，表中那个我记得上九九，对，然后巨脉是体表皮肤，嗯，血脉是往里面六副国 V 按买，再往里五脏。

接受这个问题，这个数字是个标准值，这里给的是个标准值，然后以左寸的，摸脉的时候，左寸的循脉，标准永远是支持，然后去补补剩下的数字比这里强的，比如说您按要按下去比这里弱，这里车型的 20 就那个老妹那个老师讲那个接下很明显的那种感觉，你要跟上面两个斜角那个桥看到看一下这个位置按的是这个高度，你会发现按 3 下去然后去补剩下的时候你会发现中间那个按。三个在一块。有过选择的时候，我感觉对，你就是要跟那个对比哪个才是齐，就是上下两个手指向，哈哈哈。请问下一位美妆还有很多不要先把，先问，我感觉已经病了，等会我喝口水。

要菠萝卖你才知道菠萝，没有这个价格，包括我，记得说小孩那个引起的，那它就是穴位。昨天就什么事情插了一下第3个事情，过去，你问问你个老，我慢慢答应。我走神了，反正过去我的那个。对，那反正 5 年，这 5 年其实现在相关有点。

不知道，我就是总是莫名其妙。

爸谁那个，开始效果好，然后那个团队，这个也没有关系，就是那反某种头晕，绝对的上下不去，出价还有什么？还有一位，肾能纳起，这 3 个地方抓住。你吃饭不晚。还是新浪有更好。新浪不好那新的那他们。

那应该是那个 4 个太原他的透视，哈哈，都是水啤酒，然后细胞精体，都落下来了，给他分了，今天做两个，就是线上就谁怎么能打基础？我是关键的，我不告诉你。那就是先拿，买了，但是就是研究性是你，你也跟我说三个怎么样？就是以上还没有。

眼睛就是那种没有，大声一点case，调调设计。 oh 记下来了，记得。嗯，看其他的这个后，我懂就是我，懂，懂得比你懂。哈哈哈，龙哥他自己眼神就特不好。龙哥比你懂，你与心这一份工作交给工作， blame 就是，然后我们复审，你要做不大对吗？就是就是，我自己问一个大概的条理的思路，我有，报备思路。

dormitory here oh， the sheets of tie share 还是往是谢光明，我还，就是我们就是我和你们，就是我穿这个衣服就是主要是，是那个两边的问题，但是我， get to 我摔崴脚也是也是这一点，那一下就是我这整整边右边进入是不是就是我每次免去就指点右边帮助通。看一下您的是。我还是建议说还是要做一个比如说就说，右边懂的情况，所以你现在有所播放，过一个阶段又需要提供从右边再放，我的那个，导致的去，导致血缘，就是我就是这一点，我昨天这，不是现在不想知道，我是流失不清。之前。那你现我现在是报一报是那真的是未在报，写了之前这是之前的情况，记录一下。

深圳。

龙哥有一个口头禅，是让傅老师给您磕一个，弦就有这种感觉。真的是。

那个失眠了还没按那个。那，先吃，等您能觉得能睡着的时候您自己现在还是盖吃还是要吃盖吃我心脏吗？加上自己的在安门内关是怎么样？ again 这已经再加一个上去，加一个是可以的，一个穴位是可以每天还是不超过 3 个？学？超过 3 个月尽量。前几天有人就说超过 3 个。给自己用惯了，一些事情，因为大，十几个方式没什么感觉。

的形状，然后就是我，dollars，这 20 分钟， 30 分钟都，起步它就有反应了，但你用个 10 分钟可能风龙也没什么反应，定了，所以一直就能拿，但是自己不舒服的时候然后就觉得因为那个原因就是视穴位。但是如果用一没有配成那种组合会不会效果不好？都是看你需要，时间够长，可以不足。like。

）

**补肺肃降，补足三里降浊**

好，那他的这个脉象大家摸过吗？怎么办？通向交互去排邪怎么办？大家能给出什么资源？English？

怎么去兴起小餐厅？膀胱厅？anjiang？

首先你的目的是什么？耶？对，**你不是要让他长命百岁对吗？你只是为了让能让他排便，他现在是被邪气挡住了，那这个时候你增加，增加它的这个往下降的能力**，降的是不是就能帮助他把这个邪气给冲出去？至少他能帮助他往下推的力量更强一些，对吗？那还是刚才那个问题，哪些地方能往下降？肺气，肺主肃降，这里是不是需要补啊？需要可以补啊，对吗？还有足三里，这里昨天你给他调完足三里，我觉得这里有50。之所以能有这么强，有一部分原因是昨天刚调完足三里。好，可能昨天不调这个足三里，现在连 50 都到不了，你都不好意思说他有火，嗯，对吧？足三里也是可以用的。

**补肾排邪，看出来什么邪气（只在按上，没有举，推测是阴邪）补膀胱经，或稍泄太冲**

嗯，还有什么地方可以用？是那个设计，肾这里你补完肾能起到什么目的？达到什么效果？刚刚说的纳气，你现在纳气能帮你排便吗？气没有办法把你排便的，对吧？所以什么事情不能有硬套。但是你补完肾，它这里的邪气能不能清掉一些？有可能清掉一些，它这个邪气，这个位置，用哪条经络能调到脉象的这个位置？它对应的是肾经。是的，它对应的是肾经，**足少阴肾经，你补完肾之后，它也许能清掉一些邪气**，那也是可以的。同时你补肾经，你看它到底是什么邪气，它出来的是什么，它就是什么邪气，它要是出来的都是热，那就是热邪，出来都是寒，就是寒邪，都是湿就是湿邪，对吗？你知道了它是什么邪气，是不是又可以应对了？对，也可以应对。

他要都是热邪怎么办？膀胱经泻掉，你可以再配合着泄膀胱经，对吧？但是**大概率不是热气，为什么呢？因为热，它是属阳的，它本能是会上升，会发散的。对，所以在如果是热邪的话，这里一定，这里是什么经？膀胱经在膀胱经上一定是会有表现的，所以大概率是个属阴的邪气，寒邪或者湿邪**。膀胱经。对，你可以再配合着补一补膀胱经，是不是也可以或者说你补膀胱经，你就有一个什么**小肠俞、大肠俞，什么肾俞**之类的，你在这个后腰，在这个小这个肠道对应的地方，你去补一个它是膀胱经的穴位，看看它出的是什么。那他也能出点这种邪气，那是不是也能缓解这个下焦的压力？这就是排邪的思路了。还有什么可以用的？

胆经用不用？疏泄，增加它的疏泄功能行不行？可以再调起来。可以，本身它这里数值小，它很弱。那这么弱，你补一补胆还是可以的。然后能不能泄太冲？看那么弱，不太能泄太冲，但是**太冲还有另外一个特点，它能清下焦的邪气**，对吗？太冲，它也是四关穴，合谷，能清整个上焦的邪气。嗯，太冲能清整个下焦的邪气。下焦指的是哪？就是两尺对吗？对，那它两尺有没有邪降？有，可以不用多泄，你少泄一会儿是可以的，或者你偶尔泄一次是可以的。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 左 | 寸 | 关 | 尺 | 右 | 寸 | 关 | 尺 |
| 举 | 小肠 | 胆 | 膀胱 | 举 | 大肠 | 胃 |  |
| 寻 | 寻 |
| 按 | 心 | 肝 | 肾 | 按 | 肺 | 脾 | 肾（命门） |

好，咱们再说一遍。左寸矩寻，如果这个位置弱，是要补哪里长？小肠经，您可以圈一下，这两个位置是代表一个小肠经，那这个位置弱呢？心，新宝酒，然后左关，这两个位置弱是补胆经，底下按，这里是，这里，对应的是，肝经。肝经你不能补，但是你可以，万一人家下回强了，血海，对吧？对，补血海也能补到这里，你看这个就是还能活学活用了，补血海也能补到这里，直接对应的是肝经。然后刚才说的这两个地方，左尺的举寻是膀胱经，按是肾经，然后大肠，右寸的举寻是大肠经，暗是肺经，右关的举寻，这里是胃经，按是脾经，有尺，不管。

刚才的摸它都买了吗？能和这个数字对应上吗？

感觉左观比左寸强一些。没关系，因为到可能到后期摸脉的时候，你是前面摸的，怎么说？首先要把位置要找准，很多人的老不找那个高骨头，一定要先找高骨头，因为它的这个脉，**寸它基本上是在手腕的这个骨头下面，你要卡在这个骨头边才是它的寸，你但凡往这边错一点，那就全错开了**。就下面我感觉我还是觉得，食指，我说食指要寸脉，要卡在这个大拇指下面的这个骨头要往里面去抠。没事之后咱们再找吧，那个那时候只感觉只感受，速度，如果快的话也可以增加人数，但是就是这种情况不是特别常出现。

可以了，至少思路是有的。

（我觉得这个一般就还是比如你增加点还是增加，我还降了你的，那就是幸福山或者信用天枢。）

**人体三大体系关系与治疗思路导图**

**气血、经络、脏腑三大体系**

这是我帮大家总结的。在我看来人体的三大支柱体系，这 3 大体系，如果说把人看作一个整体，或者说把人看作一个国家，其实也有这三大体系。只不过在一个国家来说，它叫政治体系、军事体系和经济体系。国家这三个体系大家很好理解，这三者是互相增益，不可分割的。你没有经济就没有军事，没有军事就没有政治，不稳定就没有经济，三者是相互影响。

**脏腑体系-藏象学**

但是**中医里面脏腑体系主要的体现就是藏象学**，咱们之前讲这个五脏的功能特性，这些都是藏象学，但只不过藏象学里面有一还有一块没有讲到的，之后会放到**高级班去讲一些的**，就是**五脏之间的关系**，咱们这回涉及到了一些，对吧？就比如说什么肝，那个**肾水生肝木是怎么生的**，对吧？这些都是咱们会涉及到的一些，但是讲的不系统，之后到高级班咱们再系统的讲一讲。

**经络体系**

到了第二个经络体系，经络体系咱们把整个常用的这 14 条经络过了一遍，当然每条经络还会有一些分支，还会有些细节，这个可能更多的需要大家平时日常自己去总结一些。

**经络体系是咱们的工具**，最一开始说把这个工具，嗯，你研究的越通透，那肯定对这个工具的使用就会越丰富一些。就比如说像他之前有人说后腰老觉得凉，嗯，比如后腰凉，你从**膀胱经**是不是可以调？但有的时候就**只有后腰这一条凉的时候，有的时候我也喜欢用胆经去调**，为什么呢？因为胆经其实从这个**环跳过来之后，有个旁支会连到腰这里，然后又再回来，回到带脉**，这个这些都是还有一些稀奇的东西。

**气血循环的体系，五脏的运化与六种邪气的影响**

最后气血循环的体系是咱们初级班没有完全没有涉及到，但其实也涉及到一点，就比如像刚才说的，哪些地方能往还降，肺能肃降、胃能降浊、肾能纳气，这些都是身体往下降的地方。但其实你仔细去研究，肺是在上焦的，胃在中焦，肾在下焦，嗯，就每一个地方其实都会有一个，**每一个层面都会有一个往下降的地方，同时也都会有一个往上升的地方。**

这些再往细了研究就是气血循环的这个体系，这个体系就叫五运六气，**五运六气的本意是五脏的运化与六种邪气的影响**，这个叫五运六气。

现在很多老师说拿五云六气去算，明年那个节气怎么样，容易生什么病，那个是他和这个天时和八字这些结合起来一个新的概念。

但是纯中医的概念，五运六气就是五脏运化与六气的影响，六气就是六种邪气、风、寒、暑、湿、燥、火，这人体的三大体系。

我大概画了张图，现在想理解这张图的确会很辛苦。

**两两之间相互影响**

初期咱们需要知道的是什么？这里是**脏腑体系、气血循环的体系、经络体系，这三个体系是两两相互关联的**。

首先咱们一圈儿看里边儿这个蓝圈这，**脏腑能生成气血，气血要进入经络去表达脏腑功能**，**这个是向外的表达，或者说去传递给下一个脏腑**。

然后**脏腑他会借助经络的共振来表达他的气血的状态**。比如说咱们脾胃的状态可以从哪看？从嘴唇看，嗯，它怎么影响的嘴唇？胃经上来绕嘴唇怎么走？所以说它是会影响经络，**又要统摄气血，经络是要把气血要收敛起来的**。当经络出现了问题，会导致**气行脉外**，会有很多气不受经络的约束，到处乱跑，那又会形成新的问题。比如像很多人说淤堵，您这个堵的还不算厉害，还有些人堵得更厉害的，现场给我演示，一抬胳膊，咔一捏就打嗝了，百试百灵一捏就打，对吧？这个就是它的经络不能统摄气血，然后**气血又要返回去滋养脏腑**，记住它们两两之间都是可以相互影响的。这是第一个咱们要注意的知识点。

**归纳到三个体系**

第二个是咱们**要把以后学的知识，或者之前已经学到的知识，尝试着归纳到这三个体系**。我这个知识点是什么体系的？那个知识点是什么体系？就比如说肺、肃降、通调水道，它是什么体系的知识点？它是脏腑体系的知识点，但同时他在气血循环的这个体系也能表达，也有体现，然后就包括咱们说的从0点到早上 6 点，这个时间段都是肝胆。为什么都是肝胆？因为这个时间段都是一个气血上升的时候，那这个就是一个气血循环、五运六气体系的知识点。

有很多老师他没有这个概念，所以他讲出来的课，他写出来的文章是这三个体系的知识点给你混在一起的，你看起来都很乱。嗯，看着很有道理。

下次再看另外一个老师的文章，这个说的特别对，两个文章一对比。哎，怎么俩人说的不一样？那就是**归体系**。那么把归体系的事情做好，你就能很清楚地分析出来这个知识点、这个体系、那个知识点、那个体系，它是从气血循环的体系说到了脏腑，最后应到了经络那边，是从经络体系开始说，先走到脏腑，然后最后影响了气血循环。他说的是两个事儿，就能理解他说的到底是什么。**你很多问题就都是这 3 个体系没有想明白，先尝试着去归类。**

**方向不错，这个病就能治好，只不过是快点慢点的问题**

好，那好，先有这个概念，至少咱们之后学习的会轻松一些。同时咱们尽量凭借这个图，咱们先把一个大方向给自己调理也好，给身边的人调理也好，**把这个大方向先确定好。方向不错，这个病就能治好，只不过是快点慢点的问题。**这个事情在我们家因为导引按蹻这个方法容错率特别高，所以我们家特别提倡这个方法。

是，以前就是我父亲给我指导，也都是**你把方向先搞对了**。嗯，可能我选的穴位不是最好的，对于他来说不是最好的。甚至说你们可能现在选择一些穴位，对于我来说也不是最好，但是我会说，哎，你们先去做，做完了它也能好，但只不过可能用我的穴位，你可能 3 天能好。用你自己的穴位可能 10 天能好，但是能好，这是咱们先做到的第一步。咱们现在不是着急纠结 3 天还是 10 天的时候，只要先等好了，咱们再慢慢尝试着去优化自己的穴位，可能以后有一天你们优化完了，针对这一个症状，你们一天就能好，我还得用三天，也是有可能的，是的。

**导引按蹻在干什么**

同时咱们借这张图来说一说，咱们每天用导引按蹻咱们在干什么？

咱们导引按蹻你操作上来说，你选择了一条经络，选择了一个穴位，**咱们的入手点是哪里？是经络体系。**

**咱们通过补泄某一个经络的某一个穴位影响了这条经络，通过这个经络，这个穴位导引了气血，**例如，合谷，清热解表**，**你选择了这个穴位，你的气血就会向外发散，那就会去发散，就会去解表。这个事儿不是靠意念达成的，是**因为你选择了这个穴位，它注定就会这么做**。

就好像说你选择，比如说，哎，我选择了和郭老师合作，那我注定我吃的就特别好，人郭老师就是会挑吃的，这是命中注定的事。但是可能我选择了别的，人家本身不是特别注重视吃，每天告诉我，傅老师吃什么吃，买盒饭凑合一口得了。那我选择了那个人，我就不要抱怨他为什么不给我好吃的。

那么就好像说你选择了补肾啊，补肾就是封藏的，说老说为什么补完肾经没什么反应，你都封藏的往里收了，你反应不明显，是不是正常的事情？但是人家往里收了能不能补阴？能补阴啊，你坚持补它最终是有效果。

**你选择了你什么样的穴位，你就要认什么样的结果。嗯，你不认这个结果，下次就尝试着选不同的穴位**。

**导引了气血，让这些气血去滋养脏腑，或者说让这些气血去什么清除脏腑里边的邪气**都可以。

**最后脏腑会把它的功能或者会把它的邪气重新反馈到经络**。这就是咱们摸到的穴位反应。

每天晚上有一个小时，大家互相盘就要摸，各种摸，摸的是啥？最后**摸的就是反馈到经络上面这些穴位反应。**

**导引按蹻是这样，针是这样，针法也是走这个循环。但是艾灸和中药走的完全另外一个路线**，**艾灸不管艾灸还是中药，它是直接给你气血**，他要直接给你气血，艾灸你把艾条点着了，给到你就是阳气，你去吃了这个药，哎，今天我泡点枸杞吃。那我选择了枸杞，它直接给到你的就是它就是什么，这津液它就是什么，这个属阴的东西，或者它就是润的东西。你看这个药性性温、性平，姓燥、姓寒，这个是他给的你是什么样的气血，然后你再看要点的下一步就是**归经**，说明它这个东西它是会有一个自己要进入的经络，但是它一开始给你的**气血它是会要进入这条经络的**，**中药是人家自己也会同气相求，会归灸，但是艾灸他不会自己归经，你需要人工帮他归经**。

这就是为什么很多老师说，哎，去找灸感，你有了揪感代表它在硅晶有些时候没有灸感，它可能硅经的效果就没有那么好。这也是为什么很多人说，老师我痛经啊，天天灸关元，天天灸关元肚子是热了，但是该痛经还痛经，吃点东西我还上火了，这就是什么呀？这就是给你这些阳气，没有归经，他就堵在这儿了，变成了热邪，变成了淤滞，所以你里边该寒还是寒，你外边还加了一层热，变成了热包寒、火包寒。

这就是没有做好归经的地立，那你**给你的气血之后，他要先归经，通过经络，哎，再去涤荡脏腑，让脏腑要生成新的气血，这套循环才能完成，你的病才能好**。但是如果说**这个药开的不好，艾灸做的不好，你没有给对脏腑，你没有选对经络，没有给对脏腑，你有可能变成了症状减轻了，但是他没有办法生成新的气血，或者说没有办法抑制这些已有的，多出来的邪气，那么这个病就好不了。**

就好像咱们昨天说那个发烧的那个例子，抗生素，寒气，归的经，肺经，心经，进入了脏腑，清了心肺的热，压制了心肺的热，但是人家热在哪？人家热在脾胃，在中焦，他给错地儿了，这个病症状能抑制，但是你根儿就好不了。能理解这个意思。

好，那对于这还有问题吗？

**高血压——肝火大实热，高压高，但是低压不会特别高**

**心阳亢，影响心主血脉，才会血压高**

来，咱们说个高血压。有人高血压吗？ 有，好。

高血压，高血压，咱们一般来说比较常见的比较单纯的高血压。

血压升高，这个东西**最直接的归谁管**？

最直接的血压归谁管？

心脏吗？

心脏的什么功能？

心主血脉。

非常好，**心主血脉它所以才能控制血压的高低**，对吗？

但是通常来说心脏都是出来挡枪的那个人，一般来说是肝胆，一般来说都是肝胆，就好像心脏就好像是一个老式的那种蒸汽式发动机，火车以前那个凸凸的那种的蒸汽式发动机，人家只能跑 60 迈，你看加了一堆燃料，加了一堆木，加了一堆柴火，里边还混了什么航空航天的汽油，人家冒着爆缸的风险也能给你跑个 100 迈？这就是心脏，每天高血压患者心脏经历的事情。

**心阴是否足，看决定心率是否快**

但是同样咱们就会发现，**有些人血压高，他的心率会快，有些人血压高，心率不快**。那如果按照刚才那个理论，心率快的人和心率不快的人，这两个人有什么？比如假如他们同样都是因为肝火大引起的血压高，那这两个人哪儿有区别？为什么一个人心里快，一个人心里不快？

心阳的问题？

肝木生心火，那肝木生心火，生的是阳还是阴？

阳，所以说这两个人他既然能血压高，他们的心阳是不是都亢进？它**只有心阳亢进了，才能引发它这个主血脉的功能失常，血压才能高上去**。

心阴？

但是它的心率一个快一个不快。

心阴够不够？

非常对，这就是**看心阴足不足**。按理说心阳亢进了，心率跟着加快是不是很正常的事情？这个是很正常的事情，但如果他的**心阴足就能稳住他的心率，心阴不足就稳不住他的心率**。

对于降压有一个特别有意思的事情，我第一次导引按蹻开课是在上海，那个时候穴位密码刚更新了差不多 3 条，也不 4 条经络，十几条，结果刚更新三四条，就是没讲太多，很多东西还没有展开。

然后那个时候大家都特别热情，然后开课，招生来了一位大哥，完全不知道导引按蹻是什么，他就是看见达摩那个商城里边就有这个课。行，然后说这个课讲高血压，他自己有高血压，他就买了，买完了之后我说，唉，来咱们一起说，导引按蹻操作的三要素是什么？轻静向。大哥一脸茫然，什么？你们说的？你们怎么知道的？哈哈，老师讲这个事了吗？是吗？都特别茫然。

后来大哥说我就要降压，我血压高，平时血压160，不吃降压药，也不知道为什么就是不吃降压药，平时血压160，激动一点，180 挺吓人的，还不吃降压药。当时我也推荐了一些降压的穴位，但是那个人说用这些穴位能不能降压？你只要让我自己把血压调下去，以后我就跟你学，哈哈。说这么说，那大哥到现在没上高级班，男人的嘴，哈哈哈。

**清上焦热**

当时我给了他一个思路，咱们可以记一下这个思路。这个思路是以周为单位，以周为单位，**第一周，叫清上焦热**。

清上焦热，人家就问我老师，那我应该用什么穴位？想清热，是要补要泄啊？能泄的是阳经？阴经？阳经。

那上焦的阳经都有什么？手太阳小肠经，手阳明大肠经，还有什么？手少阳三焦经，随便泄，泄谁都行。

泄谁都行，那你用不用给我建议两个？我说随便扔鞋都可以，随便挑一个，随便挑，轮着来，对吧？看谁不爽就泄谁。清热，你每天泻了一个阳经，**可以配合着补阴**，清热补阴，就是清热，**还是以清热为主**。这是第一种，每天是一个小时的穴位。嗯，我建议穴位都是每天一个小时。

**清中焦热**

第2周清中焦热。

中焦都有谁？脾胃，肝胆。

那同样如它炮制，你能泄的经络都是什么？**足阳明胃经，足少阳胆经，足厥阴肝经**也可以卸，对吧？那能补什么呀？**足太阴脾经**，就这一个。还是那句话，随便泄，这一周都干这个事情。说以周为单位的。

**清下焦热**

第3周清下焦热，下焦有什么？就是肾跟膀胱，对吧？**泻膀胱经，补肾经**。那还有什么能清下焦热？**太冲**，太冲也可以清下焦的热，对吗？所以太冲也是一个可以配合的穴位。

**泄强**

然后第四种叫泄强，摸脉，哪里强卸哪里，这个能摸得出来对吧？哪强，哪跳的最厉害，哪打手就泄哪呗。

刚才每个位置对应什么经络？咱是不是都说了哪强？现在你摸着肝胆还强？接着写肝胆。

今天摸着那个右寸强是哪里强？肺，强了，泄肺对吗？泄强，这是第四种泄强。

**降逆**

第五周降逆，降，逆降的逆，下降的降，忤逆的逆，你就是所有往下降的地方。刚才不是总结了吗？**所有能往下降的地方都能用**，就用这些往下降的地方，你逆不逆？不管，我就降。简单粗暴的思路，但这个思路你们能掌握对吗？咱们能用得上，不要嫌弃人家对吧？不要嫌弃人家简陋，能用得上就行。

**如果还不好，重复第四和第五周**

如果还没好，**如果还没好，重复第四周和第五周就是泄强和降逆的这个事情继续重复。**

说白了，**前三周**从上焦、中焦、下焦这么一路清热，它是不是本身也是一个往下降的过程，别看这三周很简单粗暴，就是清热，但它其实里边**暗含了一个往下降的这么一个过程**。但是你这么扫一遍，可能有些地方肝胆火特别大，不然他也不能高血压，对吗？嗯，那这个时候你可能肝胆还需要加强一些，今天可能心火又起来了，那可能就泄强了。

那个大哥 6 周之后群里边发信息，血压不但降下来了，而且稳定准稳定在130。因为降血压是很简单的，很多老师会推荐很多降血压的穴，哪怕说你就是今天血压突然高了，你泻个曲池，泻个太冲，能不能降血压？但是它稳定吗？不稳定。我的这个思路就是一个让他稳定住的一个思路，人家用了 6 周把自己血压搞定。

Q ：后面如果不用这个，是不是就容易复发了?

是这样，你因为你人，你吃五谷杂粮，那难免说今天我生点气，生点火，说我过两天没睡好，这个是难免的，你需要让他稳定一段时间。说白了**后边就是一个持续养阴的过程，让它能稳定住**。咱们说的**爆发力是阳，稳定性是阴，你想让它继续稳定，你还要继续补阴**。所以刚才说的这种，这套思路是就是针对那种肝火大实热的高血压。

这样的高血压有个什么样的特点？就是**高压高，但是低压不会特别高**。

**降血脂，泄丰隆、泄丘墟、泄太冲，补阴陵泉**

同时咱们再给大家推荐一组降血脂的穴位，因为**血压跟血脂通常都是配在一起的**，降血脂的穴位大家记一下。

泄丰隆、泄丘墟、泄太冲，补阴陵泉。

血脂是什么？在中医看就是在血里边的痰湿，那血里的痰湿要靠谁去化它？

谁跟血相关？

脾生血统血，肝藏血，心主血脉

所以说降血脂靠谁？要靠肝，嗯，靠肝的疏泄功能，**藏血？靠它的疏泄功能**。**人家藏血是跟血能产生关系，同时它有疏泄功能，它才能代谢血里边的这些邪气**，对吗？你不管是喝了酒之后的酒精的邪气也好，血脂的邪气也好，这些是不是都是血里的邪气都要靠肝脏去代谢他？

然后**湿气的来源是脾胃对吧？所以配合着调脾胃。**

**那增加它疏泄功能**，**是泄丘墟？**

**丘墟是去化痰湿的，去这个胆经的湿气的。**

**所以如果说一般血脂高的人，就是如果他血压不高，你是可以补胆经的，你可以补胆经增加疏泄**。

**如果血压高那就只能继续泄了，把它通畅了其实就可以了。**

**特别罕见的高血压-补阳陵泉降压-通畅经络**

当然了血压也有很多，再说血压也有很多不同的类型。高血压也有很多不同的类型。之前遇到的一个特别特别罕见的高血压的类型。这也是为什么说中医其实还是一人一方。一人是指，当时那个人。对，还记得那个手腕上有疤的那个姑娘吗？他爸爸。这些你们慢慢的都认识，那个老爷子是我认识的人里边特别平和的一个人，嗯，永远是笑呵呵的，说话慢条斯。

广东人，中山人，然后又是个学理工的工程师。我就想象不到人家找他去修东西得多着急啊。太慢了，但是就这样的一个人生活不能经历任何的波折。怎么说？北京的那个电力系统还稍微有一点老，就是我们北京都要买电，存到一张卡里。嗯，然后把这个卡插到电表上，它才有电，偶尔你就会遇到。哎呀，忘了买电了，家里啪，停电了一般原本家里看家里一家人看电视呢，啪，突然停电了，老头血压就上去。呵呵呵，给他老婆慌的不行。你说是先找电还是先找药？哈哈哈，先找电筒对吧？没有电找不到药，哈哈，然后为了找药，要先找电也，可能特别着急。然后这个人他的腿不太好。腿不太好，而且还是右腿，以前受过伤，所以没有办法开车。

平时都是什么坐公交什么的出去，但坐公交你偶尔就会遇到一个很尴尬的事情，两个人散着步走到这地方，有公交站，在那个门口那个要坐车的地方，走到这里车来了跑不跑？你跑两步就追上了，走两步就错过了，跑两步腿疼，走两步错过不甘心，血压就上去，不能有任何的波折。

后来找我主要是为了看腿，不是为了看血压，是看腿。我说您这个血压忽忽悠悠的对吧？也要不然咱们调一调？说不用，那个医生说我这个高血压不是，所以它是预防性的，吃一点降压药，所以说就是比如平时它的血压其实还蛮正常的， 130 ，吃一点降压牙药， 110 多，你还能忍，但是你高的时候就不会很高，这就是预防性地吃药。同时我说那这预防的这一点药，咱们能给它稳定下来，就不用吃了。不行不行，那个医生说我是高血压患者，我要终生服药。最有责任心的一个人，我就是终生服药，我说行，咱们就是看腿。然后这腿，他的腿是以前断过，阴天下雨就会疼，但是现在退休了，年纪大了，想和老婆出去玩，走路走多了也疼，所以总是拖后腿，被老婆嫌弃了。老婆要求他必须要把腿治一治，但是后来发现我就发现腿和他的血压关系，其实关系很大，腿一疼血压就很容易够高。然后我就仔细咱们仔细观察他腿，首先他的腿当时一般我不问他这个为什么腿疼，怎么受的伤，对吧？很少问，因为一问，老给我讲故事，我的故事都是这么来的，都是这么来的，后来我说还问一问，问这个腿怎么弄的，给我讲一个故事。

想当年唐山大地震，那一年他很不幸，在唐山，同时他又很幸运，刚一开始半夜开始震的对吧？刚一震他就醒了，当时去住宿舍，去那边工作的，住宿舍两个人一个宿舍，他就去叫他同宿舍的那个工友，怎么叫都叫不醒，后来没办法了，晃得太厉害了。嗯，他才又开始往出跑，当时还住三楼那种老式的那种楼，三层楼梯在两边，前面，这里都是什么半露天的走道，里面都是房间。是这样的，一个楼住在三楼，晃，直接把他从三楼和不幸扔出去，呵呵呵，直接就扔出去了，但是他又很幸运，楼下有个卖菜的棚子。哈哈哈，掉棚子上了。没事，正在庆幸自己劫后余生躺在地上。庆幸劫后余生的时候不幸的事情又发生了。楼塌了，给他哗，埋在下面，震完了，等救援队来救出来，出来发现。诶，这个人很幸运，因为他是被扔出去的，所以只把腿砸在前面了，上半身没事。嗯，别的地方都没事就腿断了。挖出来赶紧给他送医疗队，知道唐山当时最先到的一条路一定是唐山本地的。是唐山的医疗水平，约等于没有，差不多。哈哈，对吧，可能说给你缝伤口的是个牙医，给你接骨的是个妇产科大夫，就跟那个咱们新冠的那个时候一样，人手不够，但他又很幸运，他敢成了那个医疗队里面唯一的一个骨科大夫。给他把腿接上了，嗯，就没有残疾，只是说阴天下雨腿他那个疼的断的位置在哪里？正好就在腓骨小头这里。

腓骨小头旁边有个什么穴位？阳陵泉，然后我说那想给你把这个腿，就说白了就是通经络，对吧？但是这个位置在我看来就会影响他的。是怎么影响的？咱们借刚才的这个 3 个体系的图，可以来去看一看。正常状态下肝脏，不管肝还是胆，对吧？它会生成气血，这个气血要进入经络，通过经络去表达脏腑功能，或者传递给下一条经络，传递给下一个脏腑。但是他的胆经是不通的，这里断点不通的，而且还有旧伤，他一直还是有淤滞的。那这个淤滞它是不是就导致它的气血没有办法正常的通过胆经？那没有办法正常通过胆经，它就会淤堵下来的气血相当于就是肝胆火。

咱们说了**不受控制的气血就是邪气**，**受控制的气血叫什么？叫肝阳，叫胆气**，对吗？嗯，或者说咱们这个受控制的叫津液，不受控制的叫湿气，一个道理。那你有了干火之后，它往上它这里胆经是从头到脚运行的。嗯，它应该是要下行的，但下行的通道被堵住了之后能往上逆，对吧？嗯，**逆上来了就变成了肝火了，而且肝阳还能去生心火，血压就高了。**

如果这个时候他再碰上点什么，赶不上公交车，家里停电，就哪怕有一点情绪波动，他是不是又能继续淤堵？这就是为什么他会有这样的一个状态，这一套图是这么用的，给大家示范一下。于是这位老先生成为了我目前**有生以来唯一的一个需要靠补阳陵泉来降血压的患者**。

他是要疏泄？

当时他的这个疏通要怎么疏通？先泄，泄通，**把虚火先泄掉，然后泄到它半通畅的时候，补一次，这一次补的，这一次是最关键的，你泄你可以通畅它，但是这个泄完了之后，咱们之前说泄了之后这个通畅它其实不稳定，需要靠你补一次，增加他的气血循环，把他的气血扶回这个正路上，让他能顺着这里通下去往下走**。

这一次是很关键的，因为他小腿这里，胆经之前，说白了他能经过的气血是非常少的，绝大多数都被卡在上面了，所以它再往下的几乎还是一定是也是有淤堵的。那这个时候你补了，把阳陵泉这里调通了之后，你补阳陵泉的时候，**一方面要让气血通过这里，同时还要让气血积蓄一路下行**，哎，**能通到脚底**你的目的才达成，对吗？所以这个才是通用经过，这个才是通过经过。

您那边也是您把一条经过用通了，再换下一条，这个就是我昨天跟您说的泄胃经，把胃经，哎泄通了再补一次，补要补到这样的程度，补要补到哪里了？觉得这里膝盖热，一直热一直热，这个热也不往下走，代表热还是动在膝盖的。那这个时候怎么办？回到膝盖附近再去泄，对吧？这里再泄通了，再补，所以通经络有很多方法。好，那关于这个案例，关于高血压，还有什么要问的吗？

……

我以为是一个小时。你可以根据自己的情况延长时间，比如你现在泄到这个穴位正出热闹，而且热出的很多，很厉害，很通畅，多歇会儿。今天赶着实在没睡觉，那没办法对吧？但凡有时间就反穴位反应特别明显的时候，可以考虑延长

……好，那咱们上午的课就到这里，这个就是**前面两天都是为了今天做铺垫**。

**D3-导引按蹻-线下课-基础班-20230730-2 下午（2.75H）**

（五脏五行关系热场）

**失眠（入睡困难）**

刚才说谁失眠啊？首先什么叫失眠？指的就**只有入睡困难叫失眠**，**晚上总是醒、醒的早、起夜这些都不叫失眠**。

好，先再问一遍，谁失眠？哈哈，只有一个了是吧？哈哈，都被筛掉了，一会摸您的脉。

来，这是，首先，失眠归谁管？归心管。

心的什么功能？心主神志。

那好，这个呢，也是从网上抄来的。这一看就是中医对失眠分类。

**肝郁化火扰心-泄太冲，补大陵**

第一条，因为情志问题导致肝郁化火扰心。首先肝郁能不能化火？是可以的，上午咱们解释了淤滞化火，脾滞可以化火，那肝郁同样也是可以化火的。

有的时候咱们可以从经络的层面去理解，比如说肝郁其实范围很大，有各种情况在里面。

首先肝升发不畅，可不可以叫肝郁？是可以叫肝郁的。

那比如说胆经淤堵，能不能叫肝郁？是可以的，是因为它最后和肝郁化火的症状是一样的，症状都是一致的。

那有的时候，比如像胆经淤堵，像上午咱们说的那个不能经受任何波折的大叔，人家阳陵泉这里堵住了，它原本应该是从头到脚运行的胆经，说白了，你身体给这个胆经供给的阳气，理论上是能够输布整条胆经的阳气吧？但是把能够输布整条胆经的阳气憋在了这 2/ 3 条胆经上，那是不是显得这个热得多了？你这么理解也是可以，这上面多下面少，下面没有，但是没有，底下这一段胆经阳气不够，他未必会有这么多症状，但是你上面多出来了，它很可能就有症状。

有很多人他是说，我的总是有火，怎么泄也泄不完，是，你今天泄掉了，别的经络，又输送过来了，那这个时候需要怎么办？需要你疏通胆经。

那肝郁化火之后扰心，肝和心是什么关系？肝木生心火。

那么肝郁化火去扰心，扰了心，心主神志就失常，从而导致失眠

**血虚生火扰心-泄后溪，补大陵**

或者是血虚生火扰心，血虚生么生火？

阴虚阳亢？

血，是不是属阴啊？血虚了，那是不是相应的气就显得多了？那从心脏自身来说，它是不是就阴虚阳亢？

**脾胃不和引起的湿热扰心-泄足三里，补内关**

因为脾胃不和引起的湿热扰心，

脾胃不和是可以有湿热的，那这个时候脾和心是什么关系？

心火生脾土。

心火生脾土，咱们之前，比如像肝郁化火扰心，感觉逻辑很顺畅，对吧？肝木升心火，也就是如果按母子关系来说的话，那是母病及子，对吗？肝木是源头，肝木是上游，心火是下游。哎，这样直接传递过去是很顺畅的。但现在脾胃不和引起湿热扰心，应该是心火生脾土，它从下游反扰的上游。这个逻辑就感觉有一点不通顺。

首先能不能子病及母？是可以的，但是子病及母的情况其实是很少的。

那么这里要怎么理解？脾胃在哪里？

在中焦。

心在哪里？

在上焦。

那脾胃有火了之后，我这个火没有人管它，这个火要怎么运行？

上炎。

火是阳气对吗？阳气本能是不是会上升？**在身体里面阳气应该是顺行，应该是往下走的，这是受控制的阳气，是要随着胃的降浊功能往下走的**，胃经也是从头到脚运行的，都是往下走的。

但是**这里的阳气之所以叫火，就是因为它不受控制，所以它会按照本能行事**，它会怎样？会上炎。那上炎了之后一定扰心吗？

扰肺吗？

那可不可以扰肺？可以的，那脾胃不和，湿热扰了肺是什么情况？咳嗽、有痰、发烧，这么是不是就变成咱们之前发烧的情况了？之前发烧是不是有脾胃积食引起的发烧？肠胃感冒引起的发烧啊？所以它**脾胃这个时候它的热是既可以扰肺也可以扰心的**。

那你怎么知道现在？比如你有胃火了，比如刚才这位同学勉强说他有胃火，很勉强，还是姑且说他有胃火，你怎么判断他的胃火到底是挠心还是挠肺？

你如果从脉象上看的话，你这个时候两寸脉，你看什么位置的判断，是容易扰心还是扰肺？

举吗？

你看举，举是阴是阳？

阳。

你这看它传递到哪里，但是现在还如果还没有传递，我刚开始上火，还没往上传递呢，你能不能**预判他要去哪里？**

症状？

现在没有症状，还没有传递到。

哪个阴更虚吗？

诶，这个时候你要看阴还是看阳？

阴。

为什么？就相当于，我原本上边，阴阳原本是平衡的，因为从中焦传递上来了热，阳多了，那这个时候谁的阴更少，谁优先扛不住，这还是阴阳关系吧，是阴阳关系，谁的阴更少，谁先扛不住。所以说你只需要看谁的阴更虚，就能知道更容易去扰谁。

如果说它的阴阳一样强，脾胃不和引起了湿热，会挠谁？

谁更近吗？

他们俩都近，这还拿位置算？拿个尺子量一下，你现在有胃火，那心肺的阴是一样强的，它会扰谁？

会挠心。

为什么？撒娇去了吗？

肺，脾土生肺金，顺下来。

脾土生肺金，这个是五行相生的，所以说他从脾传递到肺，这个是更顺畅的。这个时候你优先要考虑五行生克。

所以像这种脾胃不和引起的湿热扰心，就其实就是很多老师来说的，胃不和则卧不安，就好像你吃多了，晚上不好睡觉，就这种情况。

**心肾不交-补大陵、补太溪，可以配合中极**

第三条，对房事不洁，产生的阴气不足或是精气不足导致心肾不交。

首先心和肾是什么关系？

渗水克心火。

所以说有很多这种总结的。为什么我提前说了，这不是我总结，你不需要因为房事不洁，不管你因为什么原因，你只要是阴气不足或者精气不足了，你就可以心肾不交，那你心肾不交了就可以失眠。

咱们总是说心肾相交，水火既济，肾水克心火，这个是相克的。直接说心肾相交，水火相克就完了呗。这个既济怎么理解？

互相是要有好处的。

那心脏能给肾什么好处？

不让它冻住。

是的，心火要温煦肾水，所以说肾阳，**命门火同样是要靠心火来补充的**。

**全身血虚-补三阴交、补中脘**

最后一条，因为外伤失血或者久病产生的血虚。那到这一条，其实主要问题就转变成血虚了。

所以也就是说，**失眠是这种血虚能产生的众多症状之一**。

比如说，哎，上次我举例子，龙哥被大卡车撵了，血虚了，人家不光失眠，还有头晕眼花、四肢无力，它有很多症状，失眠只是其中之一。

**穴位建议**

那这种情况其实就不是调心了，要优先去补血，那像这种补血，纯粹意义上的补血，咱们建议一组穴位，**补三阴交，补中脘**

那有人说了，老师我有子宫肌瘤，三阴交用不了，怎么办？用阴陵泉。

老师，我是糖尿病，阴陵泉，我也用不了，怎么办？用地机。

好，那咱们从第一个挨个都说一下建议的穴位，**肝郁化火扰心**，建议的是什么呢？建议的**泄太冲，补太陵**。

血虚生火扰心，建议**泄后溪，补大陵**。

脾胃不和引起的湿热扰心，建议的穴位，**泄足三里，补内关**。

这个心肾不交的，建议的是**补大陵、补太溪，可以配合中极**。

**脉象分析**

（老师摸脉）

可以了，先分析还是你们先摸？那就直接分析了，一会想摸的时候人家变了，就不要再摸。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 寸 | 关 | 尺 |  | 寸 | 关 | 尺 |
| 举 | 10 | 60 | 40 |  | 30 | 60 | 40 |
| 寻 | 50 | 50 | 60 |  | 60 | 60 | 50 |
| 按 | 20 | 0（牢） | 50 |  | 40 | 0（牢） | 50 |

行，咱们从这个左寸这，还是按照摸的顺序，左寸是哪里？

心。

心阴虚，可以，然后关呢？左关，肝。

哎，肝郁，这就是肝有化火，而且这种 6050 就这种**举脉要比寻脉强**，这种情况，这就是**正经意义上的上火**，上火，对，也就是说他这边**表的阳气要比里面还要多**。

然后尺脉，这里左尺是哪里？

肾。

406050，平衡吗？对，**人家自己挺平衡的**，对吗？人家自己和自己比是很平衡的，人家自己和自己比是很平衡的，**跟别人比显得他强**。

然后你要说它最强的这个热在什么地方？左尺。

这里热在哪条经络？

膀胱经。

这个60这个位置代表的是膀胱经，所以这些就都是**你摸脉的时候你一定要去想的内容**。

**我食指摸到这个位置，这是心和小肠，阴阳关系怎么样？**

**中指摸的这个位置是肝和胆，阴阳关系怎么样？同样这个阴阳关系和前面的心比，他们两个平衡不平衡。**

**然后尺，无名指再去摸的时候，他们这是肾和膀胱，它的阴阳关系怎么样？跟前两个比它又平衡不平衡？**

**这些你都是要一边摸一边可以去考虑的东西。**

没有很复杂，这只是熟能生巧的事情。

老师，那个60和50，对于它自己不是很强？

就是相差10，就说白了，他们两个人的强度差别没有那么大，能比出强弱来，但是又差不太多。

然后右寸是哪里的？

肺。

306040，代表什么？稍微有一点阳亢。

然后右关是哪里？

脾。

60 60 0，有胃火，淤堵。

两个是牢脉吗？

两个都是牢脉。

右尺那么不深究，但是简单看一下405050，还是强，对吗？因为它这里的标准值应该是什么呀？

204040。

还是强，要比标准值还是要强一些的。说白了，两尺脉应该略弱于心脏，但是他现在要么是跟心脏一样强，要么比心脏还强。

那好，他找最强最弱，谁最强？

60.

哪个60？一堆60。

左尺，60

左关举，60

右关的举脉，60。

右关寻脉，其实它的标准值应该是50，所以说相对而言，举脉要更强一些。

这 3 个地方是他最强的。

最弱的是哪里？

左寸按，还有两关的按，对吧？这 3 个地方是比较弱的。

您是入睡困难是吧？来，咱们刚才说了，睡眠归谁管？心。

那好看，先看心 ，10，50，20，能不能导致他失眠？

可以。

这是不是就是那种血虚生活扰心？是不是？回答我，剩下的人回答我一下，你们这个沉默让我很心虚。

10，50，20，这是不是心脏自身就是阴虚阳亢的状态？

对。

所以他就已经心脏已经可以是那个血虚生火扰心了。

好，还有哪里能影响睡眠？肝胆能不能影响睡眠？

可以。

看肝胆什么情况，60，50，0，肝郁吗？

郁。

牢脉，说的是淤滞，化火了吗？

化了。

化了，这个 60 （左关举）顶的高高的，这是不是就是一个典型的肝郁化火啊？

是。

还有什么能影响睡眠？

脾胃。

好。60，60，0，脾胃和吗？

不和，也上火了，相当于它的中焦，是不是都是有火？对，中焦因为淤滞，所以说都是有火的。那这些火都就都会上炎了。

上炎了之后，心阴和肺阴谁更弱？

心阴更弱。

所以他挠心，对吗？

好，还有哪儿能导致影响睡眠？

肾。

肾，什么情况？406050，肾水够吗？肾水，看着数字挺大的，对吗？对，嗯，这个数字大。咱们说了，**数字越大代表什么呀？代表这个位置的气血越多，**对吗？**但这些气血未必都是正气**，咱们这个是要知道的一个概念，**多出来的气血未必都是正气**。这里60（左关举），你凭什么就说他上火，对吗？嗯，那这里的 60 （左尺寻）为什么就不能是邪气呢？这两个60，有什么不一样？

一个差30，一个差20。

但这些，其实这些不是关键，这些他都是要比正常数值大。

举脉，更浅，这是在举脉，更表。

嗯，除了它位置之外，你为什么你如此确定这里是火？但是你到这里是不是火，你就不那么确定？这是因为**你这里的阴更弱（左关按）**，对吗？嗯，所以这一看就是火，但**这里的阴感觉没有那么弱（左尺按）**，所以你不确定这个 60 到底是不是火，对吧？

是。

**尺脉上的大数字通常代表邪气**

嗯，那好，那同时咱们说了，**尺脉上的大数字通常都是代表什么？邪气**。

嗯，为什么说尺脉上的大数字通常都是代表邪气？首先**尺脉是不是应该更阴**？

对。

那他怎么表现他阴？他应该**更弱一点**才对，对吗？肾是干嘛的？肾是收敛的，肾是封藏的，它是很阴的。那如果说你都摸到了，它藏住了吗？

没有。

跳得快，跳得强，强和快是属阴的还是属阳的？

阳。

阳的，属阳的。**那要想表现它的阴好不好？它应该跳的弱，跳的慢才对**。这个概念一定要反过来。**尺脉是可以跳得弱一些，跳得慢一些的。**

所以说如果他这个 50 深层是有邪气的，代表它的肾阴是足的，还是不足？

**如果他的肾阴足，这里他应该也是能被收敛起来，所以还是不足的**。那这里代表还是有火。

这样他能不能就成为那第三条那个心肾不交的情况啊？是可以的。

所以她那么多都导致都能导致她失眠。

是的。

所以她不失眠，谁失眠？是这意思吗？

有点这个意思，你别看起来感觉还，都是 30，40，50，60 对吧？感觉还挺平稳的，但问题这个**火都用在了刀刃上**。关键在于什么？**关键在于心阴不足**。

那关于他的脉导致失眠的原因还有问题吗？没问题，没问题，就说说怎么办吧。

补心阴肯定要，然后泄肝？

补心阴怎么补？

补心包经。

然后还要干嘛？

泄肝胆脾胃。

泄肝胆脾胃，好多要泄的地方。

泄胆经，要泄吧？这个 60， 50，0，胆经是可以泄的。

胃经要泄吗？ 60 60，0，这两个 60 是可以泄的。然后还需要干什么？

要不要补脾？要不要补脾？

先去帮他运化一下。

老满了，先不用补，先泄了再说。

这么多火，这个很功利，但是很好用，是可以的，是可以的。

然后那肾上怎么处理？

先泄后补。

泄什么？

泻膀胱经。

这里 60 是膀胱经，对吧？泻膀胱经，然后可以补肾吗？可以补肾，要补阴的。这里（补脾）你可以偷懒，但这里的（补肾阴）懒，你偷不掉它，对吧？因为它缺的其实就是阴，缺的就是阴。

还能干什么？

补脾？

补脾的这个事情刚才已经被你 pass 了。

还能干什么？

补心阳？

已经阴虚阳亢了，您再补心阳，那这是不是显得这个底下这个阴就更少了，对吗？

补血。

怎么补？

血海，肝经。

补血海，那是补肝血，对吗？但补的进去吗？它这个牢代表淤堵对吗？嗯，**淤堵了之后未必补的进去**。不是说每一次一定补不进去，但是他未必补得进去。那这个时候你**要不要疏肝**？舒肝对于睡眠有没有帮助？

有。

可以疏肝，怎么疏肝？

泄太冲？

要不要泄太冲？

泄了试试？

要不要泄？你说嘛，这不大胆说，人家未必用的。哈哈哈。

对吧？是可以泄太冲的，因为**泄太冲不仅疏肝，它还能清下焦的邪气**，对吗？不要忘了这个事情。

为什么太冲好用，就是因为它负责的范围比较大，你想，相当于太冲能负责的范围，这些范围都是太冲能负责到的，对吧？这么多的范围都是太充能负责到的。那这么多的范围里边是不是都需要泄啊，是不是？对吧？都需要泄，对吗？对，这里看着是0，但他需要疏通。对，剩下的数字都大都需要泄，对吗？踏踏实实的泄太冲，这个时候就不要有心理负担了。

泄得很安心。

这也是你们自己回去决定要不要泄太冲，你要参考的内容就有这些，对吗？

**虽然看起来一堆火，但实际上是个阳虚（尺比寸强了）**

同时，刚才说了一堆泄，对吗？嗯，心阳要不要泄？50它是标准值，它变不了，对吗？所以说，咱们如果整体看，虽然它有这么多的火，但是整体看它是阳虚还是阴虚？

整体看其实它是个阳虚。为什么呢？是因为你看**尺脉，整体要比寸脉强**，对吗？这就是咱们第一天说的那个上弱下强，数字上低下高的情况对吗？

对。

联系上第一天，一共咱们才 3 天，不要忘了第一天那个看整体的。

嗯，所以说它是**心火可以不泄，然后胆上的热要泄，胃上的热要泄，下焦的邪气要泄，同时不要忘了补阴**，因为你只有补阴了。最后他也许你把这些热，这些邪气都清掉了，他能睡着了，就能睡着了。但是不稳定，仍然需要**靠补阴去稳定住它**，让它每天都能睡着。

那补完阴之后，阳气还是需要补吗？她阳虚。

这个是不一定。为什么说不一定？是因为咱们下边都是邪气，你把邪气清掉了之后，它有可能它就弱了，这个数值就下去了，然后它整体就平衡了。那这个时候很多老广（广东人）该问我了，老师，我要不要吃点东西补一补？你看我这个身体能不能吃参，能不能？不太行，我能不能吃阿胶？能不能吃？不能，它中焦淤堵，而且阿胶，所有补血的东西都是粘腻的，都是滋腻的，大枣，滋腻的，阿胶滋腻的，那些什么什么花胶，各种胶都是滋腻的，运化不掉。**运化不掉，那这些东西在身体里边就是湿气，只能让它堵得更厉害**，对吗？行。

阿姨的体型看着像是阴虚的。

她像是阴虚的，但是它阳亢。我没说它阴不虚，但是它有火，对吧？你先把人家火清掉了，她能睡着了，睡觉是不是也补阴？等于说你平时吃了一堆滋阴的，晚上不睡觉，哪个有用？还是晚上睡觉比较有用吧？阿胶你可以吃，可以不吃，但晚上你不能不睡觉。

就是不能吃点啥，还是想说能吃点啥？

很难补，就是很难补，要先清干净了再补。**清干净了你先睡觉，睡觉就是补**。对，阿姨心想不花钱感觉心里不踏实，对吧？

您还担不担心泄虚？不用泄虚。不会的，这个没那么快。

首先你在泄虚之前，你是不是先解到平衡它？你泄虚之前你是不是先阴阳先平衡了？咱们现在是一个阴虚阳亢，是这样的一个阴虚阳亢的状态，你现在让你一直泄阳泄阳泄阳，那是不是首先阴阳先平衡了？如果这个时候你还继续泄，是不是会虚了？

那还是可以补回来？

如果泄虚了，那**等到平衡了之后我们再一起往起补啊，那个时候才是补的时候**，对吧？

而且我说了阴阳失衡的时候，它现在也是阴阳失衡，对吗？**阴阳失衡的时候你补阴是补不上的，它是相克的**，理解吗？

泻到它能睡着就是平衡了？

就那个时候已经很接近平衡了，而且不但能睡觉，而且能稳定的每天都睡觉，不吃药的那种。

现在还是要吃药

对，因为还不平衡

老师，那按你说，这寸，那个心脉基本上他就要应该比尺脉一定要强一点？

一定要强。

然后阿姨这里是因为她的尺脉比她的那个心脉要强。

对，所以它的数字就变成了下高上低，所以永远就是平衡，这就是第一天，我一定要强调，**中医追求的不是强，是平衡，你在平衡的基础之上，咱们追求强**。

**毕业考-兰州班同学的脉象**

确定没问题了，以往咱们就该考试了，毕业考试。好来，请欣赏这位从兰州班，西北同学的脉象。

0 是没有了吗？

0 就是没有了，不跳了。

这样咱们稍微休息一会，该分析分析，该摸脉摸脉，不要忘了阿姨的脉还是很有特点的，要摸一摸。

它整体脉是阳虚，但是调的时候不一定是调阳虚的问题？

对啊，咱们现在目的是解决症状，这个时候，咱们要先解决了睡眠，靠睡觉才去补阴，补完阴了之后，阴阳平衡了，那个时候再一起再去补阳。而且她所谓的阳虚，主要体现在哪里啊？它的阳虚主要就体现在下焦有寒，她主要是体现在下面寒，把这些寒气都去掉了，这些数字（尺脉）是不是就变小了？嗯，那个时候它是不是就平衡了？因为寒，所以说她阳虚，理解吗？

Q：傅老师，你刚才讲阿姨尺脉比寸脉强，是阳虚，但是治病又是治阴虚阳亢？

A：咱们说她阳虚是因为下边有寒，尺脉的数字大，寸脉的数字小，但是她中上焦，导致她失眠的症状的是阴虚阳亢。

Q：傅老师，阿姨一堆要点的穴位，排序会有讲究吗？补心阴，泄胆，泄胃，泄膀胱，补贤，泄太冲，一堆……

A：说白了，咱们分析出来了能导致她失眠的因素有这些，目前来说，挨个解决就行，先解决谁都可以

Q：不用追求那个效率是吗？

A：现在先不用追求效率，高级班再说怎么去配这些穴位。

老师：怎么样？等着我呢，我等着你们说，你们先自己分析，告诉我结果和为什么。

同学：为什么？不知道。

老师：哈哈，一种冥冥之中的感觉。是吧？

同学：哈哈哈，第六感。

老师：对。

同学：就只是很好奇为什么是这样。

老师：女人的直觉是吧？有谁有什么想法？先说一说，不要怕错，他不听你怎么给他指导。

同学：70，这个太明显太大。

老师：左关 307050， 这个 70 代表哪里的问题？

同学：胆

老师：胆的问题。嗯，他这个 70 的数字很大，代表他有什么问题？

同学：胆有热。

老师：嗯，那这个胆上的热可能代表什么？就这个胆上的热能怎么样？让他什么症状？

同学：会头疼

老师：会头疼，哎，能不能头疼？首先头疼，头在哪？

同学：上焦

老师：头在上焦，也就是说它这个热一定要升到上焦才能让他头疼。

同学：但上边不热（数字）？

老师：那你看两寸强不强？这边（左寸）的 50 是标准值，这边（右寸）的 0，40，10 ，至少右边是没有上火的。左边有没有上火？不知道。

同学：那一堆0，是什么意思？憋在中焦了吗？

老师：憋在哪了？

同学：憋在肝胆。

同学B：他是不是就是那种，吃饭都不能好好消化的那种？你这一段全部都没有了……都堵住了。

老师：他的确有点胖，他是胖的。这都被你看出来了，真厉害，他比郭老师稍微瘦那么一点点。

同学：郭老师说为什么 cue 我，哈哈哈。

同学：心阴是有点虚的吗？

老师：心阴虚。对，心阴虚代表什么？

同学：不好睡

老师：有没有可能导致她失眠？本身 30, 50,10 这样的一个心脏的组合，他自己是不是就是一个阴虚阳亢？

同学：心跳会不会快？

老师：心跳快，嗯，心率是快的。嗯，同时它这个,大家记住这样的一个动作， 30,50,10 就是上面，因为这个 50 是标准值。所以对比出来，只要这个按很弱，那就有可能失眠。那同时还有谁能影响失眠？

同学：肝胆能影响失眠。

老师：肝胆有没有火？胆火。唉，这里是有火的。还有哪里能影响失眠？

同学：脾胃

老师：脾胃， 0，30，50，没有火，对吧？那他不满足。还有谁能导致失眠？

同学：肾水。

老师：肾，0，40，40，好像看不出来。那好，你本身心虚加上胆热，这两条凑在一起能不能失眠？是已经可以失眠了，对吧？如果他只有心阴虚，还未必失眠，未必一定失眠，你可以问他有没有这个问题，他可能有的时候睡得着，有的时候睡不着，但是在家上胆热他就一定睡不着。那所以说，这个胆上的热有没有升上来？

同学：有。

老师：它一定升上去的。

同学：所以才会心阴那么虚。

老师：哎，心阴是很虚的。好，还有什么问题？

同学：肺阴虚阳虚。

老师：肺什么问题？

同学：肺阴虚，阳也虚。

老师：能导致他有什么症状？

同学：他肯定也便秘。

同学B：这么肯定？

老师：为什么是也？

同学：哈哈哈。

老师：人家说我不赞同你的观点，主要是因为没有这个也。为什么他便秘？

同学：因为他，你看他没有办法宣发肃降。

老师：那个，一条一条说，首先胃这里有什么问题导致它可能便秘？

同学：没有胃火。

老师：哎，胃气不足对吗？对，这个 30 很弱了。对，胃气是虚的。对，胃气虚代表它的降浊功能，降浊功能不足了是有可能导致便秘。什么类型的便秘？

同学：气虚性的便秘。

老师：那这个时候谁能帮助他降浊？

同学：肺，但肺也很弱。

老师：肺的什么功能？

同学：肃降

老师：肃降，通调水道。那这个功能是个属阴的功能还是属阳的功能？

同学：属阴的功能。

老师：那好，举寻按，哪里是肺阴？

同学：按。

老师：按脉是肺阴，肺阴强不强？

同学：弱。

老师：弱，肺阴不足，那这两个结合在一起是不是可以便秘？什么类型的便秘？

同学：气虚型的便秘，非常好，把那个也字去掉就更好了。

老师：失眠、便秘。

同学：他阳气都发不起来。

老师：但是那边可以。最后一个问题稍微分起来，分析起来，尤其这个脉，分析起来稍微有一点难度。你们看它左右的脉有什么特点？

同学：左强右弱。

老师：左强右弱，一个很典型的左强右弱的人。那咱们说左边是什么？

同学：血。

老师：左边是血，右边是气，左边是升，右边是降，那也就是说它的升降有什么问？升的力量强，降的力量弱，对不对？升的力量强，降的力量弱，那有可能导致他有什么问题？

同学：高血压？

老师：有没有可能有高血压的问题？咱们之前说了，高血压归谁管？

同学：肝胆？

老师：高血压是要由肝胆的热传递到心（归心管），增加了脉动、脉搏、才能引发的高血压，对吗？那他符不符合？肝胆上有没有火？

同学：有。

老师：有火，传没传递到心上？

同学：传了。

老师：一定传了，不然他不能失眠，对吗？

同学：对。

老师：然后再加上左边强右边弱，之所以说它的高血压很难分析出来，是因为什么呢？**因为他在吃降压药，这个是他吃过降压药之后的脉象。**

同学：那不吃是不是更夸张？

老师：不吃更夸张，然后降压药能让脉象如何变化呢？它会让你所有的举脉变弱。

同学：把那个火给它降了。

老师：它把散溢出来的热给压下去了，它会让你的举脉变弱。所以说，咱们一方面要看细节，另外一方面还要看整体，对吧？**当你能发现它左边整体强，右边整体弱的时候，你就能才能想到左升右降的这个事情**。你发现不了，那你就想不到。

同学：所以他不算阳虚？

老师：他不算阳虚。

同学：因为我们刚才一直看不到上边的数据。

同学B：因为吃药被压掉的。

同学：那是阴虚？

老师：他的情况过于复杂，大家可以不必深究。它是左强右弱，所以你要说左强右弱的话，左边为阳，右边为阴。

同学：那就是阳，还是阳亢阴虚？

老师：他这里的阳亢阴虚是上升的力量过强，下降的力量弱，那这可不可以算是阳亢阴虚？

同学：可以。

老师：阳亢阴虚未必是什么气强血弱才是阳亢阴虚，它这是上升强下降弱，是不是也是阳亢阴虚？没有什么太多的问题了？问，哈哈哈。

同学：所以就是不一定是要看整体吗？就局部局部的看？

老师：还是要看整体的，你不看整体怎么分析出来他左边强左边弱啊？，你看不到的嘛，一定是要结合起来看。就是你看整体的目的，**是要把他身体之中最大的矛盾找到**，但是**它最大的矛盾和你现在想解决的症状可能没有关系**，就比如说，假如说国家最大的矛盾是什么？贫富差距过大。你想解决的问题是村口有条狗。那条狗每天老撵你。不是你，每天老撵龙哥。龙哥想解决那条狗和国家大的、那个整体的矛盾有关系吗？可能没有太大关系，能理解这个意思？

同学：……考虑他症状？整体？

老师：现在这个阶段还是不行，是因为你要找到这个它的症状和它的宏观整体之间的关联。比如说拿这个人举例，拿这个人举例，他想解决失眠的问题，它想解决失眠的问题，那它是不是要补心阴？那谁是负责生血的？心阴不足一般都是心血不足。嗯，对吧，谁是负责生血的？

同学：脾？

老师：脾在哪里？

同学：脾在中焦。

老师：脾在中焦，你想通过补脾之后，你是不是要把血升上来？

同学：对。

老师：要升到心脏，但是这是一个上升的动作。

同学：对。

老师：他现在缺少上升的动作吗？

同学：不缺。

老师：不缺，他上升太过，下降不足。对，**你需要帮他下降，降完了之后心血可能更少**，**你给它升上去了之后血压可能就上去了**，对吗？**那这个时候他想治失眠就格外难**，你就要费很大的功夫，要仅仅让血上来，而气不要跟上来。但是气行血行，没有气血又上不来。

同学：就是那个比较要拿捏是吧？

老师：对，你现在你肯定是没有办法去拿捏这个配比的，对吧？那这个时候你想解决他失眠的问题，你就解决不了。

同学：那血上来，然后把气降下去行吗？

老师：你怎么确定备不会被降下去？还是那句话，气行血行。你把气降下去了，血可能也跟着下去了，你不可能说我只有一部分上去，另外一部分不下来。

同学：先补肾？

老师：先补肾的意义在什么呢？先补肾是有什么意义？对吧？这是要自己先稍微思考。你补完肾你能帮助到他什么呢？

同学：是不是把他的胆火火泄了，然后火就不会上去，他心阴会不会好一点？

老师：胆火泻了，只是说心阳被减少，对吧？这个时候相当于是胆火泻了，也减少了它多出来的心阳，但是你并不会增加心阴，对吗？就好像你说，哎，我孩子多花钱，我少给他钱，他只是变穷了，但是他并不会勤奋学习。就虽然这个例子举得很惨，但是就是大家领会精神就好。你这个时候你要说去补肾，首先这个从数值上来说，没有很弱， 40 是尺脉的标准值，对吗？看看他尺码的标准值是不是40？没有很弱，你补肾的意义，就所以说我看不到补肾的意义在哪。

到这种情况你可能就需要去考虑了，它到底要不要先调整体，或者说你整体调到一个什么地步，你再去治标。

比如说现在我看来，如果是我的话，我会先调什么？我会先帮助他往下降，**先把肺补起来**，你可以往上升，你升上来之后，我给你渠道降下去。这个是首先对他的血压的问题是能够缓解的，那肺可以降，**我再继续去帮他调胃**，把胃也开始能降下去，便秘的问题是不是也能解决一些？对，**同时你把这两个调好了，它下降的通道是不是就打通了**？嗯，那这项目这样的思路是一个你**标本都能兼顾**的这么一个思路，那**这样的思路你需要你慢慢去找**。

就是你要提出问题，但是也要自己能判断自己提出来的这个可能性到底对不对？你说你去补肾，增加纳气功能，排掉一些下焦的邪气，可不可以？也可以，邪气排掉了，它还是不往下走，那没办法。那你说我把邪气排掉了，再给他往下降，那OK，那没问题，**你有后续的思路就行，就怕你后边就没思路了**。你把邪气排掉了，我就等着，怎么不见好啊？那是不见好，所以，**你可以提出各种各样的可能性，没问题，但是你要自己有能力去判断它**。这个可能性到底好不好，好，那这个案例先说到这。

**总结**

那到此，咱们初级班所有的知识点都讲完了，**咱们初级班其实主要的知识点都融到这张图里面了，阴阳、五行、五脏、六腑主要都是围绕这张图在聊**。

然后咱们还说了**中医的三大支柱体系**，哪三个体系？脏腑体系、经络体系，气血体系。这 3 个体系还是之前说的，以后看到一个新的知识点，尝试着往这三个体系里边去归类。

然后摸脉，**先多摸多问**，我有我收到的徒弟，不跟我学导引按蹻，就学摸脉，也不知道为什么，我也不懂，我也不懂。

同学：那你当年怎么收的徒弟？

老师：谁没点青春？

同学：哈哈哈。

老师：但是就是他学完摸脉之后，人家好的地方就在于他会去多问。他是在投资公司上班，他们一个公司两三百元，他每天中午吃饭的时候，自己公司有个食堂，他挨个去给人摸，挨个桌子去给人摸，然后人家满怀期待的看着他。问“那我我有什么问题？”，他说“不知道”，他能大大咧咧告诉人家“我也不知道，你跟我说，说你有什么问题。“那人家也就会挑着他觉得认为能说的说一说，我昨天晚上熬夜加班没有睡好，最近没有胃口，说我最近腿有点疼，最近胃有点不舒服。是吧，

那能说的问题他就先从这些问题开始熟悉，今天我碰到一个人说他胃疼，明天我又碰到了一个人，也说他胃疼。那这两个胃疼的人脉象有没有什么共同点？把这两个全总结在一起。下次我又碰到一个人，也有这个共同点的时候，我就可以去问他了。诶，你有没有胃疼？人家一看，你真神诶，这你都知道。大数据，对吗？真的就是大数据。

而且他在公司，一天肯定摸不完这两三百个人的嘛，他可能摸 10 天才摸完，然后休息10天，再摸一遍。

过两天，一摸，问你是不是快来月经了？哎呀，你怎么知道的？跟上次脉不一样了，对吗？或者说你最近状态不好，摸起来没有上次摸着舒服，凭感觉其实就能开始说一点，这样慢慢的，哎，**他就摸了三个月就已经可以摸得很准。**

很多人有子宫肌瘤，他一摸完，你有子宫肌瘤。

同学：子宫肌瘤可以摸出来吗？

老师：滑脉，初级班不讲脉象对吧？高级班讲脉象，然后他出去参加展会，出国参加展会，跟人家谈生意，先摸脉，给老外都摸傻了，说这是什么神秘的东方法术。

回来告诉我，师傅，老外的脉跟咱们一样。是一样的，他都是人，他都一样，人家也是寸关尺，也是举寻按，对吧？喝点冷饮也拉肚子，一样的，因为这套机理是一样的，所以你摸到外国人的脉，你也不会觉得人家的脉就跟咱们有什么特别大的区别，没有什么所谓的人家体质更好，人家那个更抗造一点？要我说都是习惯，咱们说一喝什么冷饮，什么肚子不舒服，容易受寒，人家喝完也寒，人家喝两口奶也寒对吗？但是人家从小就习惯了，就好像重庆人从小就吃辣，就能习惯，你可能换个地方的人，北方人偶尔吃一点上火上的不行，人家重庆人一脸鄙视，你这才哪个玩意，一个从小的生活习惯就能培养回来。

甚至说我见到一些，就是刚一出生就被父母遗弃，然后被外国人收养的中国小孩，到国外之后按照人家国外的人的那种生活方式去生活，慢慢也能习惯。人家长大了也每天喝那个凉牛奶对吧？冬天也是穿个短裤就出门了，也可以，很多就是习惯问题。

所以回多摸，咱们初级班的脉象**其实是把一个整体的脉给拆解掉，先把强弱自己能摸清楚**，该分析的，能分析出来的，**你有时间你就写成数字，没时间你可以不写成数字，你只要自己心里知道，还能记得，哪里最强哪里最弱**。那**你这个时候摸脉的时候就要多想一点**，就好像刚才他给孩子摸脉，孩子说自己睡不着觉，那也就是你摸到左寸脉、心脏脉的时候，你就好好多摸一摸，看看他有没有什么阴虚的问题。

有，那就不就知道了吗？你补心阴肯定是没错的。再摸到肝胆，看看有没有肝火大的问题，有没有肝郁的问题，稍微摸一摸，熟练了你就越摸越快，而且就是**刚开始摸的时候，不要太纠结**，真的不要太纠结，就摸个强弱，**不需要你去仔细品，**它里边这个脉到底是紧的，是弦的，滑的，到底有没有那个如盘滚珠的感觉？有没有什么如刀刮竹的感觉？你不需要去品那么细，就是弱个强弱就 OK 了。

最后**你能说的出来他哪最强，哪最弱，基本上大多数问题都能解决了**。

然后平时多摸脉过，生病的时候你就知道跟平时有什么不一样，**尤其是发烧的时候，别慌，先摸脉，再用穴位**，**你给人用全身用一遍，再摸脉，到底是我摸得不准，还是刚才我用完穴位影响了脉象，你心里更慌**。

甚至包括说咱们的群里面那个九重天外，对吧？知道，都见过，都回答过大家的问题。人家也是，人家平时不用坐班。人家早上去那个街心公园，找那些什么散步的老头老太太去给他们摸脉，人家可开心了，可开心了。

那个年轻人学中医好，要好好学，鼓励一堆。

同学：好，我回去就去公园。

然后下次给人介绍点穴位，这行吗，您听听课。这要卖好东西了，不理她了，现在防范意识很强了，开始卖我东西了，不理她了。

**五行相生养生穴位**

同时咱们再介绍一组可以平时用来养生保健的穴位，这一组穴位用的是一种五行相生的的思路，其实变相就是一种补益的思路。

咱们从心脏开始，心为君主之脏，对吧？心五行属什么呀？

火

属火的穴位是**泄外关，补内观。**

火生什么？

火生土

谁是土？

脾胃。

推荐的穴位是**补足三里，补阴陵泉。**

土生什么？

肺金。

推荐的穴位**泄合谷，补太渊**，金生什么？

肾水。

推荐的穴位**补昆仑，补太溪。**水生什么？

肝木。

推荐的穴位泄丘墟，补三阴交（肿瘤的补阴陵泉，糖尿的补地机）。

同学：老师，那血压正常，但是这个心跳快，那是什么思路？

老师：这样，就拿这个事情举个例子，心率快，做几种可能性？

同学：心阳亢和心阴虚

老师：要么心阳亢，要么心阴虚。那心阳亢又可以分成心脏本身阳亢，或者说是受其他的脏器影响的阳亢，谁最有可能影响导致心阳亢？

同学：肝胆。

老师：所以就是泻肝胆，泻心阳。那心阴虚，要不然是补心包经。嗯，那还有什么别的可能性导致心阴虚的？心脏的课都白听了。

心阴虚是不是有可能是因为心血不足引起的？所以说帮助心脏供血的穴位就很多了，有必要看他堵在哪里，应该心脏的供血应该是很正常，肯定是上游堵住了。什么地方堵住了，那比如说他堵在横膈了，就在横膈这一圈去疏通，不容，承满，膈俞，大包，中间有肾经，再往中间任脉，这些你都是可以去用，都是帮助给心脏供血的，这些都在心脏的课程里面有讲的。

就可以了吧，基本上就这两种可能性，咱们各种就都分析完了，基本上都分析完了。这个也是，这是人之后高级班级以后再说，有一段时间，其实是。嗯，当时我也想过专门弄一个分析症状，病理病机的课，这个课就反正就会难度会大一点。

就好像刚才你说**一个症状都有多少种可能性，全分析一遍**，然后咱们可以就可以**挨个排查**了的吗？**你能摸脉的，你是不是就能知道他到底是阴虚还是阳亢？是不是一摸就能摸出来**？嗯，**举寻按你一比就能比出来，至少大方向定出来，减少一半的可能性**，真的就是这样，**真的就是这样**。嗯，减少了一半的可能性。

你确定了是阴虚，那好开始这些所有阴虚的，**比如你先去补什么内关、大陵，看看能不能好点**，好了，解决。**没好，开始继续排查到底堵在哪里**，你补完肾经，补完任脉，看看能不能稳定。补肾脉，补任脉，补一周，**好了没有？没好，不是这样的问题，换下一个**，但你甭管说，**你别嫌弃人家**，最后能好对吗？最后能不能好，能好。

其实刚开始你要说**真的想学中医**，**就是这么一点点的去尝试，一点点的去探索**。而且导引按蹻，一直我在说，就是容错率很高，你就算你没有横膈的淤堵，你去给他补补任脉，补补肾经，没啥坏处，没有人说我补肾经给自己补坏了。那这个有点难啊，肯定有极端情况，太少了。行，那这个数字脉诊说了，

**思路**

然后阴阳五行也都说，平时遇到症状，思路就是刚才说的思路，看看这个**症状能不能分阴阳。能分阴阳，先分阴阳，分完阴阳之后再去想它是归哪个脏器，哪个脏器、什么功能、什么特性，决定了这个症状。然后这个功能特性是属阴的还是属阳的？去脉象上对比，这样这个思路清晰很多了。**

**进阶班五天的课**

最后咱们再说一说进阶班。讲什么？进阶班是个 5 天的课程，前面我也大概说过，这回的就是目前的线下课只有初阶和进阶，之所以怎么安排，就是我心急，希望赶紧的给大家全都教会，所以就只能说把这些知识点全给大家堆在一起。

别看高级班是 5 天的课，但其实从学习的这个辛苦程度上来说，初级班更辛苦，是因为看高级班其实很多内容都是初级班讲过的。

比如首先咱们先说第一天，先说脉诊，因为脉诊需要几天慢慢大家去摸，去找这个感觉，所以先教脉诊，先把这个完整版的**脉诊**，给大家说一遍，说了之后重新又开始讲藏象学。这回看藏象穴就会分析得更细致、更具体了。

**每一个脏腑的功能、特性，每个功能的特性可能引申出来什么样的症状，五脏之间的关系**，你有了初级班的这个基础之后再去听高级班的，感觉没有，其实没有那么辛苦的，而且很多联系的都是日常生活之中能见到的症状。

然后 3 天呢，前两天把五脏的东西重新看完，后三天，从第三天开始，讲五运六气，因为经络学跟藏象学基础相对更扎实一些了。

到后几天更多的全是案例分析，知识点就很少，都是分享案例。  
如果说这个功法，咱们初期班教的是游龙功，高级班教的是易筋经，易筋经是我和上海的严蔚冰严老师学的，中国易筋经非物质文化遗产的传承人，那易筋经更多的是一个，也是一个提升阳气这么一个，就跟做操似的，相对也还是比较简单的，每天学 2 到 3 式，最后一天教呼吸。

案例分析，因为5天的时间了，所以我会找一个同学当病模，当模特，咱们每天给他摸脉，同时每天通过咱们讨论和投票的方式给他安排穴位，回去必须执行。咱们可以通过这 5 天的脉象观察，去看，还可以到这 5 天之中，每天用穴位，它的状态变化。

前面这三天时间有点短，而且大家第一天可能摸脉摸得也费劲，到这个 5 天的课程就可以做这样的一个连续的案例分享，然后还会根据每一个讲的知识点，帮大家找相应的、我经历过的案例，我会给大家看到脉象，会给大家他的症状，带着大家慢慢去分析，要用什么样的思路，是用什么样的穴位，最后要治成什么样，我就会把我当成那个病人，我假装那个病人变成这样的一个模拟的案例分析，模拟的临床。

到第四天才是之前有同学问的，如何设计一个合理的穴位方案，如何优化你的学习方案。

然后气血，哎，气血是一个咱们每天都在说，但其实从来没有好好讲过的一个内容，什么是气？气都分多少种？气都能有什么样的问题？什么是血，然后血都能干什么？血有什么样的疾病？这个是相当于是一个知识点补充，然后就又是要看这三大体系的这个思维导图，通过用这思维导图去帮大家设计穴位。

最后一天就相对轻松了，有一些特殊的脉，为什么有些老师是一个手摸脉，有些两个手摸脉，有些人是一个手指，有些人是三个手指一起往下按，这是一些不同的办法，咱们是可以拿来参考。

包括说这个，因为有些人去医院，给人一摸脉，说治不了了，准备后事，这是怎么摸出来的，都会在最后一天来讲。

大概高级班就是这些内容，把初级班和高级班都学完，在我看来很实用的、这些所有的中医知识点，至少在导引按蹻之中，最实用的这些所有中医知识点就都学完了，然后**如果还有兴趣继续提升**，**欢迎去北京跟诊**，或者可以去深圳跟诊。

同学：有没有什么要求？

老师：跟诊就是，要求就是初、高级以上完就可以跟诊，因为基础的知识点都已经掌握明白了。

同学：一个月是能跟几天吗？根据病人来安排？

老师：三四天吧。

同学：会不会南方的病人都几乎集中在深圳？什么广西的然后湖南的，主要是以深圳为主。

老师：……，那个时候，就是龙哥刚拜师，拜我爸为师的时候，入门的这些知识点也都是我来讲，也是我这个大师兄先来先给他们把这些基础的知识先给他们普及一遍。我爸不爱讲这些，然后他就得每天跑到我那边去跟我学习。那个时候咱当然路程肯定是有点远，40 公里，开 40 公里的车，**然后他去了半年的时间，这半年时间之内，没有开到，路线是重复的**。哈哈哈，每次都是我今天又早拐了一个弯。我今天又都拐了一个头。那你饿了路口也多对吧？路口的确多，所以这半能让他半年时间没有走过重复的路线，每天的路都不一样。

当时是没有高德吗？

有，哈哈哈，**他能把导航给绕晕了**。怕了他了。哈哈哈，**再加上龙哥的倒霉，只要他走错路，一定敢走错，要么是前面剐蹭了把路堵住了，要么是他和别人剐蹭把别人的路堵住了。**反正一定是会有这个事情，经常都是，他中午早上就出发了，中午才到达我那，每天都是。哎呀，是个那个，今天没辙，今天又碰了一个什么特别倒霉的事，前面我还说慢点，别着急，注意安全。到后来就习惯了。正常啊。也正常，

同学：哪天突然提前到了，”你昨天是没回去吗？“。

老师：没有，提前到的时候，有的话我一定会记住的。行了，最后反正大家有时间，还是可以互相摸摸脉，互相调一下。

**站桩**

（看录的视频去吧）

（收场，课程可能可改版，拍照

就是明年我们最终这个课程是不是改版，怎么样落地，我们需要就是说今年年底的时候最终要商量出来。如果说一旦说是商量决定要改版的话，那么第一是你现有的初阶和进阶的费用肯定是最少的，明年花的钱是最多的一方面。

然后内容方面不会说是增减的，可能是很很多很明显这样不会只是把现有内容拆分出来三个梯阶来制作，就是我课前抽的，有可能是242，也有可能是234，也有可能是 243 的这样的天数去授课，但是初阶肯定是两天，就不想现在做成三天了，因为还是周五请假不是很方便。

也有可能出街老师就不出来了，然后龙哥来讲也有可能这种，所以我们都在商谈这个事情，

）

**别人给的PPT**

