

《生理九宫格入门》

原创 王德生, 黄埔学员 创造力321 2022-03-12 04:44

收录于合集

#生理 1 #健康 15 #九大系统 1 #三视角智慧 100

【黄埔学员：陈颖璇、如兰、朱晗涛、张洁、杨彼得、乾芬、
张倩、文君、李佳城（视频整理）】

本文为2022年3月4日王德生博士分享的《生理九宫格入门》视频直播课程整理。（文章尽量保持“口语和对话体”。）（括号内蓝色字为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

老师从我们认识事物的三种方式思考、直觉、本能出发引导大家，用三视角智慧来认识我们的身体，让我们去掉二元思维来看待身体的智慧，形成视角思维来认知、使用、保护我们的身体。

王老师先从粒子视角来解构骨骼、免疫、生殖系统。从手机的组成、保护套，类比到人的皮肤，同时增加我们一个新的认知，身体有外皮肤、内皮肤。接着老师用波视角解构呼吸、消化、内分泌系统。

让我们惊诧的是老师在解构循环、神经、泌尿系统时，颠覆了我们的认知，我们的感知不是来自神经系统，是来自于血液的敏感度，神经只起到了信号的传递作用。课程让我们对身体有了不一样的、不同角度的、视角的立体认知，也让我们体会到三视角智慧的强大。

【关键词】

思考、直觉、本能、生命、粒子、波、场、系统

【导读目录】

- 一、视角和生命系统的关系
- 二、粒子视角解构骨骼、免疫、生殖系统
- 三、波视角解构呼吸、消化、内分泌系统
- 四、场视角解构循环、神经、泌尿系统
- 五、身体的九大系统与粒子、波、场的关系
- 六、学员视频整理感想

一、视角和生命系统的关系

大家晚上好！

今天老师的课接着下午的内容开始讲。

下午讲到我们认知一个事物的时候，有三种方式：一种是思考，用大脑思考；第二种是用你身体的潜意识来感知，就是直觉；另外一种就是让你身体的本能去体验。这三种方式就是思考、直觉和本能的体验。

我们说思考是认识事物的场，直觉是认知事物的粒子，本能的体验是认知事物的波。今天我们用认知事物的三个视角来认知我们的身体，好不好？

（好的）

这样你们既知道了怎么样学习，又明白了什么叫粒子、波、场。

我们经常讲到，如果你要认识身体的粒子，你就用直觉不用思考，是什么意思？你去看一看人。比如说一个人走在你面前，你会直觉知道他什么？比如说HL我一看到她，就知道她是什么？

（男人或者女人，是老人或者小孩，特征）

就是直觉知道这是女的，我不能靠的太近，知道不？这就是直觉让我们知道，带我们去探知这个事物的什么视角，粒子的什么性呢？

（粒子的独立性）

对，粒子的独立性。你再看你旁边的人，比如说你看见我的整体的时候看到了什么？如果你要画画，画出来的是什么？骨骼系统，事实上又叫运动系统，是把我的骨头、肌肉、关节这些东西描绘出来，这个你需要思考吗？

（不需要）

对，不需要。还有第三个你想要观察这个事物稳定性的时候，你看到他的什么系统？比如说你自己在墙壁上打一捶的时候，痛啊，幸好有什么？

（幸好有肌肉）

不是肌肉，幸好有皮。这个是免疫系统。皮肤是人体的免疫系统，是免疫体统里面的场视角，你不要以为皮肤只是你手臂上的皮肤，所有的器官的内膜，甚至细胞的内膜都是属于保护系统的，明白了吗？甚至组织之间比如大脑、神经系统和血液之间都有一层膜，象屏障来保护。

所以，你的膜是不是很重要啊？膜主要在这个免疫系统里面起什么功能啊？防卫功能，我把你挡在外面。

大家知道，新冠病毒它首先要突破的，是你的这层膜，所以，新冠病毒很少从你吃的饭里面进去的，就是很少从消化道里面进入你身体的，大家知道为什么吗？因为你有什么？有胃酸，一下子就把它分解掉了。所以新冠病毒、感冒病毒都是从呼吸系统的膜，突破那层膜就进入你的细胞了。

所以，大家想一想，如果你要预防新冠病毒，你应该每天做什么操啊？

（呼吸操）

对，要做呼吸操。呼吸操我建议大家要做呼、吸、还要憋气，然后时间有长、短、中，还有快、慢。这样就组合了呼吸的九宫格，这挺有意思的。你一定要每天这样呼吸锻炼，有深呼吸、浅呼吸、快呼吸、慢呼吸。这样呼吸操，每天锻炼三十分钟。

比如说你没有力气的时候。做什么操啊？呼吸，大量的灌氧气进去。比如说早上起来迷迷糊糊，大家知道为什么你早上起来迷迷糊糊啊？

（缺氧）

对，因为你晚上睡觉的时候呼吸是很浅的，是被动呼吸。那慢慢的你起来的时候，身体里面就缺氧。所以这个时候你如果做深呼吸三十分钟，做长短呼吸，快速呼吸、深呼吸，三十分钟之后，整个身体就灌满了氧。

二、粒子视角解构骨骼、免疫、生殖系统

刚才我们讲的什么叫粒子，人体的粒子有几大系统啊？骨骼免疫和生殖。这三大系统其实就是当一个人站在你面前，你能直觉到的。当一个人不说话，也不呼吸，站在你面前，你就可能看到他这三个系统，而且这三个系统是互相透视的。什么意思呢？也就是说你整个身体里面有骨骼、肌肉和关节组成。那么这个骨骼、关节是不是也会分男女啊？大家很清晰的知道，男的肌肉跟女的肌肉是不是不一样啊？

（对，不一样）

骨骼不一样，关节也会不一样，挺有意思吧。

这是为什么呢？因为男女里面细胞的染色体，一个是xx一个是xy，这些染色体在每一个细胞里面都有它的作用。所以你就知道生殖系统的男女，它是一个视角，它跟你的骨骼系统是不是互相影响，互相透视，明白了吗？

那么我再问你，这个男女系统，跟骨骼系统有什么不一样呢？有什么关系呢？你们通常不会想到这两个系统会有关联吧，比如说我问你，你如果过了生育高峰之后，你的骨骼的什么东西就会慢慢下降啊？

（激素）

不是，骨密度就会下降，就会出现骨质疏松。你看挺有意思。也就是说这两个体系是不能分开的。如果我们用土壤来看的话，你就知道这个生殖系统它好像你的骨骼系统的土壤，大家知道为什么吗？

因为生殖系统里面最重要的那个激素叫做性激素，性激素的分泌直接影响着什么激素的分泌？知道吗？

（不知道）

是生长激素，你讲到生长激素了，那么骨骼，肌肉，这些东西你们就知道了吧？

对，这三个系统是属于粒子的。那么，生殖系统实现粒子的什么功能啊？独立性，就是当你上厕所，你要找什么？你要找跟你（也就是男、女标识）比较相同的图案，是吧，哈哈！这个就是独立性。

什么叫做粒子呢？你把一个事物看做粒子，也就是说你只考虑这个事物的三个视角——独立性、整体性和稳定性的时候，你就是把它看做一个粒子，懂了吗？

我们看一下你面前的那个手机，是不是只看到它的粒子性啊？你看到它的整体性，比如说长方形就是它的整体性。你也看到它的独立性，独立性是用什么来表达？比如说它是很硬的，你摸起来不沾手，这叫独立性。还有一个是它的稳定性。它的稳定性是几乎总是这个形状，是不是？

（嗯，对）

那大家想一想，为什么我的手机要装个保护套啊？这个保护套是它的什么系统？

（免疫系统）

对，是它的保护系统。我们说保护系统，实际上就是免疫系统，我们现在知道了，免疫系统是粒子性，它是要保护它的稳定性的。比如说，你在太阳底下散步的时候，你要戴个帽子，那是你的什么系统啊？

（免疫系统）

对，免疫系统。

所以人体粒子的三个系统，是骨骼系统，免疫系统和生殖系统。

那么，这个手机是不是也有一个骨骼系统啊？对，也有一个骨骼系统，你看它也像骨头、肌肉、关节这些东西，只是因为它很稳定变形很少，它的肌肉是不是非常地少啊？但是它也有一点点肌肉。如果你用手机用多了的话，就知道，它砸在地上的时候，有一个很小的缓冲（这就是肌肉带来的缓冲）。

所以呢，认识人体的三大系统，骨骼、免疫、生殖，它们分别承担着人体的整体性、独立性、稳定性。比如说当你的骨骼系统里面一个手指去掉了之后，你是不是觉得你的身体不完整了啊？

（对）

对，挺有意思。如果是去掉一块皮，你不会觉得不完整。但是如果丢掉一块肉了，肌肉丢掉了，你会觉得不完整，为什么呢？皮要长起来是不是很快啊？

（对）

但是肌肉容易长起来吗？

（不容易）

对，不容易。很有意思的是，这个骨骼系统里的骨骼、肌肉和关节，它有个很好的特性，就是一生下来的时候全部都有了，知道不？生下来的时候，就是当你从妈妈肚子里面出来的时候，虽然比较小，但是每块肌肉都有。

所以你在后面可不可可以说：哎呦，我生下来的时候骨头上面没有肌肉，现在要长肌肉，会不会？

（不会）

所以你不能说你的肚皮上没肌肉，你只能说你的肚皮上的肌肉什么啊？

（少）

对，比较小。所以我问你一个问题：如果你想要你的肚皮上的那块肌肉露出来，你不想锻炼也有一个办法，大家知道是什么办法吗？就是不吃糖，生酮饮食之后，最后你会发现你把肚子挺直的时候也有6块肌肉，但是这个肌肉太小了就不好看哦。这个我们以后会讲的。

就是人生下来的时候，身上每一块肌肉都长了一点点，这是非常重要的。

三、波视角解构呼吸、消化、内分泌系统

那么剩下的有六大系统，我们不可能用直觉认知，比如说你能够直觉地观察到别人的呼吸系统吗？

（不能）（感觉不到）

所以对呼吸系统、消化系统和内分泌系统。只能你自己去体验，体验谁的？

（自己的）

对，现在大家就知道了，当你把刚才那三个系统（骨骼、免疫力、生殖）去掉之后，你在跑步的时候，会感觉到哪两个系统在那里动啊？

（呼吸、消化）

一个是呼吸，另外一个是什么呀？

（消化、骨骼）

为什么呢？当你跑一跑、动一动的时候，你就没什么了？

（哦，燃烧能量）

没力了，是吧。因为波有三个视角，轨迹、力还有速度，所以当你跑一跑，或者当你写作业的时候会发现，哎哟，没力了，写不了这么快了。

打球也是一样的，比如说我跟儿子一起打球，一个小时之后，就发现速度跟不上了，力也没有了，然后这个轨迹也改变了。

大家想一想，这个波其实就是这个事物发生、发展的一个轨迹，也包括它的速度和它的受力。

当你只考虑这三个视角的时候，考虑它变化轨迹的时候，比如说我们身体的变化轨迹，还有力和速度的时候，你就把这个事物看成是一个波，明白吗？

（嗯）

就好像一块石头，你把它扔出去，这个叫不叫波啊？不叫波，但是你会发现这个石头自己在那里变形了，那个就叫波。

那么人体的轨迹你是靠什么东西来掌握的呢？

比如说现在，我想要变成这样的，就是这样（手势和头改变方向）。是通过什么东西来改变呢？

比如说我这样的轨迹跟这样的轨迹（变换动作）是不是不一样啊？

（对）（嗯）

这个是靠什么东西来改变的呢？你要自己去体验，是什么东西在变啊？

（呼吸系统）（呼吸）

什么呼吸，我都没呼吸。

（骨骼）（呵呵，骨骼在变呀）（这个轨迹在变）

这个就叫呼吸。因为你们认为的呼吸只是肺部。

真正的呼吸是什么呢？肺部只是呼吸的一个视角，真正的呼吸是身体哪一类细胞进行的氧化反应，这个叫内呼吸，明白了吗？

现在大家就知道了，当我们讲呼吸系统的时候，你就要想到，比如我现在做的这个动作，是哪一类细胞呼吸最多，是我的手臂、手掌，还有我的头。所以你要是颈椎不太好的话，你就应该让哪些细胞的呼吸加强啊？

（颈椎）

你就要用头部的，是不是？对，用头部的。比如说，你颈椎不好，我告诉你有一个办法，可以缓解你颈椎的不舒服。

（老师做示范）

是什么？我拿一杯水，然后呢？

（王老师喝水漱口的各种动作来演示头部肌肉的运动轨迹）

（老师做示范，刺激整个脸部肌肉）

有没有感觉到轨迹不一样？

（是的）

然后当你头部出汗了的时候，它就迫使那些血液从心脏那里通过颈动脉上来，你的颈部也出汗了，明白吗？

比起你去汗蒸就好多了，这是一个方法，也挺好用的。

我刚才用喝水漱口的各种动作表现什么叫做呼吸，呼吸掌管你身体的运行轨迹，明白了吗！就是你身体的变形轨迹，主要是看你的那一类细胞在做新陈代谢、在动。

那么这些细胞的速度、轨迹，也就是人体的新陈代谢，就叫做你身体的波，懂了吗？

人在跑步的时候不是波，你身体的新陈代谢是波、是呼吸。当你考虑人体的新陈代谢的时候，就叫做身体之波。

那么这个波、就是这个新陈代谢的轨迹，是你的呼吸系统。你考虑哪一些东西管理你的轨迹的时候，它叫做呼吸系统。

呼吸系统也就是氧化反应，氧化反应产生能量。这些化学反应速度的快慢由谁来控制？

（力）

不是力。就是说细胞要新陈代谢，葡萄糖要氧化或者脂肪要燃烧的时候，首先要有一种东西推动这个细胞打开那个门，这个叫什么？

（信号音）

这个叫激素，当激素把细胞的门一打开之后，就开始进行化学反应了。那么化学反应里面的速度由谁来控制？是谁加速和减速这个化学反应呢？

（消化系统）

不是，是酶，（你看你们的化学课要补一补酶的知识。）酶是非常重要的，酶是催化剂。

当你的细胞完成了化学反应之后，要跟周边的细胞产生影响的时候，比如出现了外来强敌一病毒来了，你这个细胞要报废了，就要告诉周边的细胞，你要发出一个细胞因子，这个也是非常重要的。

像新冠病毒，当时为什么死了很多人，是因为什么？细胞因子风暴，免疫风暴引发的，所以这三种东西是你吃进去的吗？

激素、酶、细胞因子是哪里产生的？

（消化）

消化？是不是你吃进去的？思考这三个东西是哪里产生的？

（不知道）

这三种东西叫做内分泌。因为它是身体里面产生的，所以叫内分泌。

这个很重要啊，内分泌系统是掌管着你身体新陈代谢的速度。重不重要啊？现在你知道了，有一种病叫做肌肉渐冻症，就是你发一个信号出来，肌肉不反应，或者反应很慢，那大家想一想，这是缺少什么？

（生长激素）

不是激素，它是缺少酶，就是当激素要激发神经细胞去产生新陈代谢、产生运动的时候，因为缺少酶，然后神经细胞里面的ATP产生不了。这个酶的缺少是因为跟我们吃进去的东西有关，因为所有的酶、激素、细胞因子合成所需要的原料都需要哪个系统来提供啊？

（消化系统）

对，消化系统来提供。刚才我们说的，内分泌系统是调整你身体新陈代谢的速度。记住啊，它是增加或者减小你的速度，但是速度产生的大小是由谁来决定啊？是由你所受的力，这个力就是你细胞里面的新陈代谢的快慢和大小是由摄入里面的营养物质决定，就好象能源、石油一样的，那么这些能源从哪里进，是消化系统。

所以现在你知道，消化系统有三大营养物质：蛋白质、脂肪、淀粉。它就掌管着细胞新陈代谢的三个力：一个是静能、一个是动能、一个是势能，也就是蛋白质的好坏是提供了身体的静的连接的力。

如果糖比较多，燃烧糖的速度比较快，那这个人就有什么力呀？就有动力，有冲劲。大家知道，你要燃烧糖的话，要什么多啊？肌肉要多，比如说，你如果肌肉很多的话，每天来个三碗米饭还来几杯甜饮会有问题吗？

（没有问题）

没有问题知道吗？你怎么样也不会得糖尿病。现在大家知道糖尿病是不是糖吃多啦？

（肌肉少了）

不是的，不是你糖吃多了就得糖尿病。你们就说糖尿病就是糖吃多了，那个思维叫什么思维啊？

（二元思维）

二元思维，如果你想要破除二元思维，当别人说糖尿病就是糖吃多了，然后你要马上说什么呀？不一定。这才说明你不是什么思维？

（二元思维。）

明天早上你儿子或者你老公跟你讨论问题的时候，你要回答什么呀？

（不一定）

不一定，是吧，这样你就要开始进入三视角思维了，因为老师说我们要训练，早上起来谈话的时候，第一句话就要说“不一定”。当你说不一定的时候，马上就要去想，什么时候是这样，什么时候不是这样，知道吗？

当你觉得“什么时候是这样”的时候，你还要告诉自己，并不是什么时候都是这样”，明白吗？

为什么当你说“什么时候是这样”的时候，你不能说这个答案是百分百，因为你这个判断前面有一个预设条件，然后你在这个预设条件前面又找到一个预设条件，在这两个预设条件的前面，还有一个预设条件，你不知道这些，是因为你已经二元的假设了。所以我现在要问你，你能不能百分之百的说什么事情一定是这样啊？

（不能）

不能，如果你说一定是这样，无论什么情况都是这样的话，那叫什么思维呀？

（二元思维）

对，你看你们学得很快吧。老师给你们一点奖励，老师说你们愚昧无知，那明天400个人就会变成200个人了，是吧？

（哈哈）

刚才我们讲了波视角，所以身体的波有三个系统，呼吸系统、内分泌系统、消化系统。从这三个系统你就知道它们在负责一个波。

你看一个水波，是不是有个轨迹、速度，还有个速力呀，也就是说当你从一个事物的轨迹、速度和力去思考的时候，你把物体看成了什么？

（波！）

现在我们把人体看成波的时候，你马上就知道是哪三个系统负责这个波啊？

（呼吸、内分泌和消化系统）

你看，老师的课是难还是容易呀？

（容易）

很容易了，对吧！这样你生理卫生再考一次的话，肯定得多少分呀？

（80）

能得9分，因为是九宫格，是吧？

（哈哈）

四、场视角解构循环、神经、泌尿系统

我们人体是一个场，那么这个场有三个视角，是哪三个视角呢？

比如说球场，看到这个场时我就问你：“你看这球场怎么一个踢球的也没有啊？这个球没有，栏杆也没有，只看到场里面有草，后来出来了几头猪几头牛。”这个时候你说这不叫球场，这叫什么场啊？

（牧场）

你为什么把它叫牧场呢，是因为里面的元素发生了改变，是不是？球场里面最重要的元素是什么，要有什么呀？

（球）

要有球，还有球跟人在那个场里有次序组织，第二个视角是这些元素要按一定的次序组织起来，就是有一个先后次序。比如你们进入微信群，进去时需要先做什么事啊？

（加老师微信，先做自我介绍）

首先要加群主的微信。就是你到一个人家里去，是不是进入一个场啊？

（对）

那你首先给主人什么呀？

（打招呼）

大家想一想，如果你进去的时候不跟主人打招呼，在家里呆了一个小时，被主人发现了，那会怎么样啊？

（报警了）

他报了警察抓小偷，知道不！所以大家知道了，你进入我的微信群，不加我微信，那叫什么呀？

（小偷）

这就是次序啊，所以场要有次序！这些元素相互排列的时候有次序，有顺序组织起来。一旦组织起来它可以形成一种结构，就具有功能。

那么人体也是这样的。人的身体是个场，人身体里面的元素由什么系统来组成呢，知道吗？就是细胞里面的东西需要原料，这些原料的运输由什么系统来负责啊？

（循环系统）

循环系统就包括三个视角，血液循环、组织液循环和淋巴液循环，知道吗？这三个循环系统提供身体这个场所需要的元素，就是你身体细胞里面所需要的元素都是从哪里来啊？

（循环系统）

你能不能从其他系统取啊？

（不能）

有些人说我呼吸时有把氧气吸进去。那氧气有没有组成你身体里的东西呢？没有的。氧气在身体里面燃烧， O_2 进入身体，然后 CO_2 就被排出来了，氧气在体内跑一圈就出来了，挺有意思的吧。

你体内的氧从来不是靠直接吸收氧气进入体内的，所以你的血液中可不可以有单独的氧气呢？

（不能）

你的血液里如果有单独的氧气，就会马上被氧化，导致死亡了。那这些氧气要通过什么才能到你的细胞里去呢？要通过血液循环是吧。你呼吸时，可不可以有个管子把氧气直接插入到每个细胞里面呀？

（不可以）

没有，知道不！就是你身体上所有开孔的地方，甚至是病毒从眼睛这个开口进入人体，都会通过血液等进入三大循环系统。也就是说从身体入口进去的东西都会进入三大循环系统，就是进入组织液、血液和淋巴液，明白了吗？

所以这个氧气是不能单独进去人体细胞的，氧气要让血红蛋白把它包住，外面还要蒙一层糖脂。大家知道为什么要有一层糖脂吗？因为有了糖脂，那个糖跟水才是亲戚，它们之间就不打架，明白吗？

那么哪一个系统来负责你这些元素跟元素之间的排序呢？比如现在我这样动一下，动多了我的手臂就会怎样？

（麻痹）

动多了那些血液、那些元素就会加速，源源不断的提上去。这个源源不断是由谁来控制的呢，就是这些元素和元素之间有条不紊的推过去的时候，是由什么系统来控制啊？

（神经系统）

也就是说你血液的加速，这些元素源源不断的供应，全部由什么系统在指挥啊？神经系统！所以现在大家知道，神经系统就是负责你身体这个场的元素之间的组织排序，这个挺有意思吧。

那么还有一个系统呢？还有一个系统要负责你这个场的结构功能的一种变化、一种稳定性、一种平衡（使得内场和外场之间的一种平衡），这个叫什么系统啊？

（泌尿系统）

现在大家知道，泌尿系统使整个结构的功能非常的稳定，懂了吗？如果你的肾出了问题，是不是很难受啊？皮肤出问题呢？比如你在太阳底下晒，皮肤不出汗了，那你就会怎么样？

（会感觉闷，心跳加速）

皮肤不出汗你很快就会中暑，比如说半夜你尿涨醒来了，你还能继续睡吗？

（半夜尿醒）

对，尿醒了得赶紧起来上厕所是吧。你现在就知道了，尿涨了寸步难行，但屎可以憋多少里呀，屎可以憋千里，知道不？因为它们是两个不同的系统，屎是波视角的，它是管力，知道不？

大家知道什么时候你会感到全身无力？比如说你要参加马拉松，如果想让你明天马拉松跑不了，在你的什么里面下点什么东西？

（吃拉肚子的药）

吃的东西下点泻药就可以了，是不是？那你一跑的时候就……你跑的动吗？

（不行）

跑不动，这个挺有意思。除非全部泻完之后，这个时候反而跑得动，为什么？因为你全部泻完之后，这时不是用消化系统的东西跑了。这就是我们说的，如果我断食，跑步还有可能会跑的更快，是吧？

（是的）

这样我们身体“场”的三个视角是不是找到了啊？循环系统、神经系统和泌尿系统，以后我再讲怎么把这个经络系统加进去，我们先讲泌尿系统，好，这样人体的九大系统是不是都出来了？

（对）

按照西医的这个习惯，西医的问题是九大系统互相之间有没有关系啊？

（没有）

没有，所以呢，分成几个科？

（数不清楚）

数不清楚多少个科，是不是？

如果我来建一个医院，你知道我会怎么建吗？如果我要建立一所医院，我要按照九宫格的形式来建，互相之间可以彼此什么？彼此可以迅速地通过去

（打通墙。。。通道）

五、总结身体的九大系统与粒子、波和场的关系

今天晚上我们就讲到这里，给大家简单地介绍了人体的九大系统，实际上是九个视角。为什么是九个视角呢？也就是说任何一个系统都会影响着其他的八个系统，明白吗？这个就叫视角。

什么意思呢？也就是说，你身体的任何一个部位都会受到泌尿系统的健康的影响，这个就叫视角，也就是说，泌尿系统的健康和影响会影响着你身体的任何一部分，简单地来说就会影响到任何其他的八大系统。神经系统也是一样的，会影响你身体的任何其他八大系统，血液循环系统也是，然后呢，消化系统也是。

也就是说，这九大系统实际上是从九个视角来认识人的什么？

（身体）

身体，所以九个系统互相之间都有关系。也就是说，当你某个系统出现问题的时候，那么理论上来说其他八个系统都会跟它相关联。

只是有些系统跟他的联系更加紧密，有的系统就没有那么紧密。但是你找不到一个系统，当它出现问题的时候，它不会影响其他的八个系统，都会有影响的。所以这九个视角，叫做人体九宫格，三视角九宫格。

那为什么是三视角呢？当我们把人体看做是一个粒子的时候，我们就知道……你看这里我是怎么措辞的哦，当我们把人看作粒子的时候，人体这个粒子有三个视角，哪三个？骨骼、免疫、生殖；当人体看作是一个波的时候，这个波有三个视角，叫什么啊？呼吸、内分泌、消化；当人体看作是一个场的时候，有三个系统，循环、神经和泌尿。

这样你就知道九大系统负责什么功能，是吗？

骨骼系统，包括骨头、肌肉和关节，他们负责人体这个粒子的什么性？

（整体性）

整体性，比如说尼克四只手没有了，那你说他的整体性是不是出问题了啊？

（亏缺了）

它叫做不完整了。

如果你发现一个人稍微走走路，一下子碰到这里也受伤，碰到那里也受伤，碰到哪里皮肤半天也不好，这个时候你就知道他是什么系统出问题呀？

（免疫系统）

免疫系统出问题，我们知道免疫系统很重要的。我们可能会抽一天的时间专门讲免疫系统的健康，为什么呢？因为我很担心我的同胞们，你们！因为我们这里已经接受了什么呀？“磨练”，我们这里刚刚有一个已经好了（指有位家人感染新冠已经恢复）。

我们生殖系统就是负责人体这个粒子的什么？独立性。

所以这个特别重要，特别重要啊，他有个独立性。

所以你看按照三视角来说，有没有中间人呢？中间人是什么，中间人是会生出很多问题出来的，是不是？以后我们会讲到，中间人会生出很多问题出来。

好！人体这个波，又叫新陈代谢，它的速度由哪个系统来控制啊？

（内分泌系统）

对，由激素、酶和细胞因子，叫内分泌系统，它所受的力，它的推动力的大小由消化系统主要提供三大营养物质，叫能源的多少，就好像你的汽车加油，把油门加大，是吧。

所以你要是到农村干活的时候，就要多吃一些，是吧？要多吃。你如果是慢慢的干，要干很长的时间，如果干两天都不停止的话，这个时候你要多吃什么？你要多吃肉和脂肪，是不是？如果你仅仅吃几碗白米饭很快就什么？

（没了）

饿了！呼吸系统它是掌管人体新陈代谢的轨迹，循环系统、神经系统和泌尿系统是负责人体的场的功能。

这样的话，大家想一想，这样你就从粒子、波、场三个视角之间，把人体的九大系统……你们还要背吗？

（不需要了）

对！已经非常的清楚了啊，非常清楚了。其实王老师今天晚上这节课是王老师很有耐心讲的最详细的一堂课，是不是啊？

HL，要不要做个评论？你听过老师很多年的课，今天的课是不是最简单最详细的课？

（对，有系统）

可惜我总是没有按照我的图讲，因为我的图的内容太多了，好，明天我们就要讲第一堂课了哦。第一堂课怎么讲大家知道吗？第一堂课就是这个图，发在群里的这个图，本来是用四个九宫格来通融，现在已经讲了一个了，明天的那堂课就要另外的三个九宫格来通融九大系统，要大家对身体的九宫格更加明白它的功能，好不好？所以这样的课，你在其他地方能听得到吗？听不到的。

谢谢大家啊……

（谢谢老师。。。。。。再见！）

六、整理感想

乾芬：

这节课好多同学反映可以听懂了，我也貌似很享受这听课的过程，至少当下就记住九大系统分别在哪个位置，也以为自己听懂了。谁知在整理视频的过程中才发现自己对人体的知识是多么的缺乏，看似一个简单的点，我却不能清楚的陈述出来。深感老师是有许多的材料在他里面，并用视角思维去融会贯通，才能把这么深奥的人体系统入门课讲得如此简明透彻。

文君：

这次参加整理把视频看了好几遍，老师对九大系统的通融的讲解，是单单医学，生物学没有办法比拟的，整理中让我对人的九大系统的通融有了一个全新的理解和了解，给我们全新的认识。再一次看到了三视角的强大。可以把各个学科做通融，有很多以前万万想不到的联系…比如，以前只知道40岁后骨密度大幅度下降，以为仅仅是衰老导致，居然是生殖系统的影响…很期待接下来的课。

杨彼得：

这节课以认知事物的直观、本能和思考三种方式，通过对粒子、波、场九宫格与人体九大系统的通融，深入浅出把复杂的九大系统及相互关系影响完整系统全面的阐述出来，逻辑严谨，条理清晰，通俗易懂！

通过相互通融类比，反过来对粒子、波、场九宫格有了更清晰深入的认识，深感通融类比威力的巨大，万物本是互相效力的，只是被自以为是的人切割分离了！

张洁：

由于知识储备不足，即使老师课堂上总是提到，我也是一直对生理九宫格的认知是乱的。这次老师再一次带领我们认识我们的身体，对每个视角都做了细致的分析。并且一个生理九宫格除与本体论之外，竟然可以通融到自然、人格、事业、逻辑这么多个层面。而这还这只是健康课程最基础的部分，很期待下面的内容。整理视频的过程中，再次被老师的公益心感动。这样高级的知识和实践体系，老师居然当作公益课程推出，而且呼召我们尽可能多介绍朋友来听课。我们还有什么资格不去分享。

朱晗涛：

这次参与整理中让我对人的九大系统的通融有了一个全新的理解和了解，明白视角通融的强大和让人对事物认知的清晰，消化系统对应动机、范围、空气、耐受度、核心资源、力。这些不相干的字、词，在老师发明的三视角智慧里，在老师的讲解下一一通融，让我们感受到三视角智慧的强大。同时也让对自己的九大系统有了视角的理解。感谢王老师的智慧付出。

陈颖璇：

这节课，从粒子、波、场三个角度非常清晰地阐述了整个人体系统，这节课太亲民了 哈哈！让我们比较容易就能理解和记住人体的各大系统的关系，特征等。但一些细节仍旧需要再消化一下，非常感谢老师的用心！

张倩：

感叹人体的九大系统就这样被老师给通融起来！一张人体九宫格图，竟然融汇了几乎所有生理卫生学科的知识，老师还说要继续的创新，在王老师的身上我看到一个学者对科学求真的心，态度的严谨。这里更展示了王老师发明的三视角本体论的重要性，从粒子、波、场就可以全面认识了人体。

如兰：

肌肉对我们如此重要，我这个不怎么爱运动的人，真是好好地上了一课。三视角让我们在每一件事物上面，知其根细，了不起的学问。波在我们生活中的重要性，而我们一反常态地忽略掉了。当我们身体哪里不舒服，就让哪里的细胞多运动一下，改变轨迹，就可以得到缓解。整理文字确实很花时间，但是一字一句听了之后，收获与只是听甚至边听边做事及那种泛听，效果是不一样的。公益心才能让我们越来越有成长。

李佳城：

这节课是老师对人体的九大系统一个别出心裁的介绍。我认为自己很有福，不仅我们应该知道，世界需要知道！这可能会带来整个医学界对于生理心理还有健康的重新认识。

现在的医学将人的生理划分了无数的学科，彼此之间也无法连接，但是老师透过三视角生理九宫格可以类比通融到其他的学科，耳目一新。

而且老师用一个人的九宫格九大系统，让我们对自己的这个身体有了整体的认识。从粒子波场的角度来认识人体的九大系统，认识人体的运作，认识人体的这个奇妙的结构，在我的认知世界里打开了一个美妙的门。

当老师说如果他要建一个医院，要按照九宫格的形式创建，互相之间可以迅速的通过去。。。盼望真的有一天可以有这样的一个九宫格医院，解决很多现代医学解决不了的问题，对人类对世界都是一个贡献。

文章已于2022-03-12修改