

对付新冠病毒：提升免疫力

原创 王德生 创造力321 2022-04-14 11:33

收录于合集

#三视角智慧 100 #健康 15 #免疫力 5

【黄埔学员：文颖、马诗咏、张倩、邹军令、林子（视频整理）】

本文为2022年3月15日王德生博士分享的《影响免疫力的八大变量因素》视频直播课程的整理。（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】

首先，老师以生活实例，居家如何处理蚂蚁，帮助我们理解免疫的三个视角——监视、维稳、防卫。接着，以家庭处理垃圾的三个视角类比人体免疫。指出，人体免疫系统按层级防卫的说法是二元思维产物。最后，通过学生厌学的案例，说明免疫力低下其实是很多矛盾导致，需要通过视角转化解决。

老师重点与学员分别就骨骼系统与生殖系统、内分泌系统与神经系统（中枢神经与激素；躯体神经与酶）、消化系统与循环系统（组织液与营养吸收）、呼吸系统与滤泄系统产生矛盾而导致免疫系统低下的原因，进行了三视角解构与剖析。

【关键词】

免疫力；监视；维稳；防卫；变量；矛盾；

【导读目录】

一、免疫三视角

二、免疫三大功能及对其影响的同位视角

三、矛盾与免疫力的关系

四、四大矛盾对免疫力的影响

五、课程预告与问题解答

六、学员学习感想

(图1)

一、免疫的三视角

好，课程现在开始！今天晚上主要学习如何用“人学图”（图1），发现影响免疫力的因素。我们知道影响免疫力的因素，就可以通过调整这些因素，怎么样？就可以提升免疫力。

其实免疫力吧，它不能太多，也不能太少，知道不？它是根据你身体的需求。比如说皮肤要不要敏感，皮肤肯定要敏感，但是过于敏感也不行。但是它没有敏感，麻木了也不行。大家想想，如果你的皮肤没有敏感度了，那你就是一个失去什么的人？

（感知能力的人？）

失去感觉能力的人，对不对？

好，我们先简单回顾一下昨天讲的：免疫力有三个视角，叫监视，维稳和防卫。那么我们用例子来类比一下，比如你们家里来了蚂蚁。我常常把这个新冠用蚂蚁来类比，蚂蚁来了之后，大概有三种方法，一种是要堵住它，来一只就灭掉一只。这是什么功能啊——监视，是吧。看见了就抓住，看见了就抓住，还有一种方法是什么？就是放蚂蚁药。

(把它们圈在里面)

把它挡住不让它进来，这是防卫功能。不要进入我这个场。然后前面那个是，你进入我的场，我就把你抓住，然后把你圈起来，让你死在那里。

还有一个方法是什么？就搞好家里清洁，卫生，让蚂蚁什么，让蚂蚁在你那里找一圈就走了。蚂蚁到你桌子上，你只要把吃的东西拿走，蚂蚁还会留在那里吗？

(它没有收获，就不会待在那)

它就走了，知道不？我们现在住的这个地方，你想抓蚂蚁，能抓得干净吗？抓不干净的，知道不？有个法师说，你们灭蚂蚁蟑螂，一点都没有智慧。你们应该对蚂蚁和蟑螂说，来来来，我给你们找个好地方。就在你的后花园那里，放上一些糖，放上一些油，它们就到哪里去了啊？就到那边去了，是不是？所以，这个东西就叫“和平共处”。就是你有你的地

方，我有我的地方，这就是维稳，这是很有智慧的。我们现在这些没有后花园的，就要在家里开辟一个地方，你们到这里去吃吧。你们想想，蚂蚁啊，病毒啊，是不是也要发展它的空间啊？

我们再打个比方，就是这个免疫吧，就像家里搞卫生一样的，你看到家里有垃圾，就把它收到袋子里搁到某个地方，这个是免疫的什么功能？

(稳定功能？)

监视功能，是吧。有了就放在袋子里，是监视功能。还有呢？把窗户关好，窗户上那个玻璃都是密封的，不让灰尘啊，小动物进来。然后严格的命令每个人有纸都要丢到垃圾桶里，这个什么功能啊？这是防卫功能。但是还有一点，仅仅只做这两个可不可以？过段时间就矛盾了。还有一个什么呀？我们要把袋子里的垃圾“调”（丢）出去。这个就是维稳，通过一个过程，把垃圾消耗清理掉。

(扔到固定的地方)

现在我问你们，可不可以严格按照先扫地，后收垃圾，最后再倒垃圾这个顺序？可不可以？

(不可以)

有些时候，一旦成了垃圾，就要赶紧扔到大垃圾桶里，这是很有意思的。这是三个视角，你不能把它当作三部分。比如说，那些体积很大的，可不可以一直堆在那里啊？比如说，你家买来个超级大冰箱，它的箱子可以堆在家里吗？

(不方便)

这个时候，你就不能最后才“清道夫”，也就是最后才去丢垃圾桶。所以我们的现在免疫系统学说：第一道防疫，第二道防疫，第三道防疫，是不是很二元思维啊？我们的身体不是这样的，知道不？我们的身体就和我们的日常生活一样的，所以我经常说，你找智慧要在日常生活世界里面，不要到那些书上去，知道不？如果你整天是读书的，那你读出来，是个什么人啊？

(书呆子)

你整天读书，读出来是个什么人？

是个“二”人，知道不？对，一定要回到生活世界去找。我们给你们讲免疫系统的时候，虽然只是简单的监视，防卫，维稳。维稳就相当于垃圾清理出去。现在你就想一想，我们身体里的垃圾，包括外面进来的和身体制造的，你还要想想你自己制造的，知道不？这些是不是也要有清道夫啊？不能挡在你这个生命运行的道路上，知道不？这个叫维稳，知道不？这个是非常重要的。那么维稳，监视和防卫，这三个视角，有没有一定谁在先，谁在后啊？？

(没有先后)

对！没有先后。遇到不同的视角侧重的时候，那个玩意就要首先处理是不是？明白吗？哪一个视角造成的危害大，那就首先处理它，是不是？这个是挺有意思的。

(图2)

那现在我要问大家，现在你们看到这个图（图2）：有1号位，有2号位，3号位。1号位是代表比较安静的人，是吧？那安静的人，是什么人呢？不知道吗？老人嘛！大家知道比较安静的人，打什么东东就特别重要？

(疫苗喽)

打疫苗就特别重要。知道不？懂吗？比较安静的人打疫苗就特别重要。为什么呢？比较安静的人是什么比较侧重啊？就是监视最重要。比较安静的人在另外两个视角比较欠缺呀？

(薄弱) (不强)

很薄弱，知道不？老人他里面清道夫的功能强不强啊？

不强，知道不？清道夫强的是哪些人哪？是运动型的人，是吧？老人的防卫功能已经很差了，老人的防卫功能从哪里看上去很差呀？

你们去摸摸你爸爸妈妈（七十八十岁）的皮，那皮上面还有油吗？

(没有肉，皱巴巴的)

没有油，知道不？这个油是很重要的，这个油脂肪是蒙一层皮。你在杯子上倒一些油，那个油就粘成一层皮了。他就挡住了.....老人的膜，他的油脂都非常少了，这不仅仅包括表皮，内皮，细胞都是一样的。所以大家知道，谁的血管容易破啊？

(老人)

大家就知道老人在这两视角是很欠缺的，所以老人就容易感染，如果感染之后，不迅速的把这些“蚂蚁”抓住，这些“蚂蚁”就会在细胞里面制造很多垃圾，这些垃圾就会堵住你各个重要的器官——肺啊，心脏啊，还有肝啊，这些血液比较多的地方，它就堵住了。但是他的清理功能强不强啊？不强，知道不？

我告诉大家，这个老是怎么定义的呢？摸摸你的手上油脂多不多，现在年轻人也要注意什么呀？就是没有运动，基础代谢比较低的人，还有很瘦的人，这两种人都要很小心，知道不？一旦感染了之后，如果不把这些“蚂蚁”抓住，就会变成重症，要上ICU。你看啊，这个三视角挺厉害的吧！

我们刚才只是讲老人，我是说年轻人没打疫苗，可以挺住。但是如果你得了重症，医院的资源不丰富的话，不能你上呼吸机的话，那也很难挺住。

二、免疫的三大功能及对其影响的同位视角

免疫有三大功能，本来我今天晚上是要讲监视功能，讲免疫细胞。但是我觉得及早告诉大家一些措施是不是好啊？对！先告诉大家一些措施，然后再来慢慢的讲为什么是这样。

那么大家看到了这幅图（图2）。三视角真的是非常的简单，比如刚才我们说，你家里清理垃圾的时候，是不是监视、防卫和清道夫，这三大功能都要紧密结合啊？

(对)

你不能说我只要“抓住”就行了。刚才我说老人打了疫苗之后，也需要特别照顾，知道什么原因吗？因为老人打了疫苗，抓住了病毒之后，那些垃圾是不是还留在他的身体里面呀。

(对)

所以这个时候对于老人来说，怎么样把他身体里面的这些比较垃圾的东西移除啊？这也是个巨大的问题。你要给老人也预备什么呀？住院房间，明白吧？

所以现在你就知道，年轻人、小孩打了疫苗之后，基本上是轻症或者无症状。是吧？那无症状是哪些人呢？就是防卫功能也比较强大，又打了疫苗的，还有运动能力又比较强的，是吧。运动能力比较强的感染了之后，就像平常感冒一样，打两个喷嚏，是吧？它是不是不会引起发烧啊？不会的！它不会引起发烧，因为引起发烧了，就是你的抓住功能强不强啊？不强啊，知道不？

但是我告诉大家，因为这种病毒啊，是以前从没有接触过，如果不打疫苗的话，我告诉你，你一定是什么症啊？你一定比以前的感冒要厉害，基本上是重症。大家想一想，中国这么多人，如果年轻人都出现了重症的话，那就出现了什么现象啊？

(就像东亚病夫的现象)

就是WH的现象嘛，明白吗？

那么现在我要告诉大家，监视是1号位，它是维持身体的这种静态性。维稳是2号位，是清道夫，是维持身体的稳定性。然后呢，防卫是维持场的稳定性。其实我不喜欢要稳定性，我要什么呀？就是我们说，健康卫生就可以了，是不是？

就是免疫系统就好像我们身体每天打扫卫生一样的。就是把不是我们家里的，我们就把它什么？把它拉出去，是吧？

然后你看我现在这样（吐痰），这个是我自己制造垃圾是不是？对，但是风吹过来了的灰尘是什么？是外面的垃圾。所以呢，既有外面的垃圾，也有里面的垃圾。所以你的免疫系统，你不能说唉呦，以后没有病毒了，我就不要加强免疫了，不是这样的。

好，比如说你皮肤过敏，那是你的哪个地方的免疫功能不行，是哪个？比如说荨麻疹啊，这个是什么功能不行？

（监视）

防卫功能嘛，知道不？防卫只是代表着场视角的免疫，记住了吗？不要从这个字眼去看过敏就是防卫什么呀，防卫过度，懂吗？大家知道为什么过敏是防卫过度？很简单，比如说，一个人摸一下你的手，你过敏的话，会想你对我有意思吗？是不是？懂了吗？

我们很多人就是防卫过度，你比如说，你看他一眼他就什么？

（脸红？）

有的人是脸红，有的人会以为你对她有意思，因为一般人只看3秒吗？他怎么看了5秒呢？

(哈哈哈)

其实吧，他不是看你，他是看你头上那一朵什么呀，乌云是吧？

好！这个很重要，现在我要讲一个理论给大家，就是一号位、二号位、三号位。我们知道，人的身体健康不健康，是跟人的心和灵有关。现在大家就知道，和这个免疫相对应的视角，它的一号位就会影响什么功能？

(监视功能)

对，它就会影响监视功能。那和免疫系统相对于的二号位就会影响它的什么功能啊？

(稳定功能？)

对，维稳功能，那三号位就会影响到了什么啊？

防卫功能知道不？所以如果简单的来说，人的心如果不静的话，就会影响你免疫系统的什么功能？监视功能是吧？那么如果你的灵不正的话，就会影响你的什么呀，什么功能？

（防卫功能）

对，防卫功能。比如说WH新冠肺炎的死了很多人，当时呢我们是说那个是什么？是细胞因子风暴是吧？那其实是什么？其实就是当时的人精神一片混乱，明白吗？每个人都是想要拼命的保住自己的命。这个叫很什么呀？

（自私）

很自我，这个很自我，它就会引发什么？它就会引发防卫过度！懂了吗？就是老师今天首次发现，他就会引起防卫过度。

防卫过度的时候就怎样？就是一个病毒来了之后，整个细胞就会发生什么？发送这个警报因子，懂吗？那个警报因子来了之后马上就什么？马上就发炎，警报因子来了其他的细胞就赶紧关门……知道不，懂了吗？

每个细胞都把自己新陈代谢功能就关闭，懂吗？对，就是所有的激素来了之后还有没有用？

(没有用了)

就没有用的。晓得不？这是挺有意思的。所以，这个就是我们说的，它引起内分泌失调，分泌大量的什么？

大量的这个信号因子，促使什么啊？促使每户家庭全部关闭？那全部关闭了之后，中央政府要下发命令，能到达你家里吗？不能！

现在大家知道了什么啊？知道了一号、二号、三号位的对应关系，这个特别重要啊，特别重要。

现在我们要来看一看，看看这些指导原则——就是一号位影响一号位，二号位影响二号位，三号位影响三号位。你看这样的话，你们有没有觉得三视角其实什么？其实很机械是吧？其实很机械，它比较简单，但是问题是这个机械这个玩意怎么弄出来，容易吗？

(这个可不容易了)

这么不容易，所以左上角就写了一个什么字啊？

(发明人)

对！发明人王德生，知道不？这个叫什么？这个叫品牌是吧？

这个叫品牌。那么老师肯定是追品牌，是吧？但是老师要不要名誉啊？我觉得要有名誉的，虽然你们有的人说给我各种各样的名誉，总之我那名誉是要的，是不是？对，我也要像那个吃面条的人一样，就是我也要收入，是吧？

你们刺激了我讲这个话题。那我告诉大家，你们不是很想抓现金吗？

(对呀)

你们要憋住等于是什？等下憋住了影响身体不好啊。那大家想一想，你怎么抓收入啊？可是你们没有智慧，你们是直接抓收入是不是？想着听这课的人就要什？就要付5块钱，付6块钱。老师有没有这样抓收入啊？

(没有，这都是小钱)

因为我知道，说收入的奥秘是什么呀，大家知道吗？品牌是做什么呀？就是做公益，是不是？品牌其实就是告诉你，只要你把我的名字放在上面，你就可以使用我这个图是不是？任何人只要把我的名字放上去，就可以使用我这个图；但是如果你不把这个名字放上去，你

使用的时候就小心。为什么你使用的时候要小心？等一下有人拍了照片，再把你的头也拍照，把两个放在一起的时候给我的时候，是不是就很危险了？

(对)

所以品牌是做公益的，它就告诉你——你用了我这个名字，这个图，你就可以无偿使用，知道不？当然你不学的话，你可能也不知道怎么讲。你跟他讲一次，讲两次之后就全乱了。那么，名誉就是做什么？名誉就是舍己！是吧？

那大家想一想，什么时候才会产生现金流呢？产生收益了？是什么意思？就是当你感觉到这个王老师晚上也不吃面条，白天也不吃饭，然后就不停的画很多图出来，然后又整天在那里讲讲讲.....

有一天突然间，你感觉到王老师喉咙好像有点嘶哑了。你就说，王老师我给你寄一瓶什么？这个以前我喝过喝的很多的。

(沛泉？) (苦丁茶？) (药)

不是，是川贝枇杷膏。好，我告诉大家的是，你想要收益流、现金流，其实就是你要用收益流的公益和什么呀？你要用收益流的品牌和名誉产生巨大的矛盾冲突之后，那个收益流就自动的什么？迸发出来了，挺有意思。

三、矛盾与免疫力的关系

今天早上有一个人跟我讲，他说，老师，我要学你的东西。我说你为什么要学？他说这个就不一样，他说我一看就知道，他说而且可以跟博士学。我说不是博士，我是博导，知道不。他说那就更加要学。，我说，那你就先公益吧，然后你就先什么免费学。

他说免费太贵了，我就要做终身学员，他说做终身学员。我说：终身学员几万。他说：几万不贵。他说可以跟博导学这么样复杂的智慧体系，不贵。

但是我知道，你第一次跟我讲这个，你这个什么，你隐藏的最深，我也是知道你是打听价格的，是不是？打探价格的，我没有理他。我就这个例子想到什么，这个收益流，现金流啊，它是一个矛盾产生的，知道吗？明白吗？

它是一个矛盾产生的，好，那么现在我们就知道，人的免疫力为什么低，一定是很多矛盾导致的？

对！一定是很多矛盾导致的。

但是我们现在科学吧，就不懂这一点，本来是两个东西发生矛盾才会导致什么？免疫力的某个视角低下，但是我们就总以是那两个变量，说是那两个变量，但是我们不知道那两个变量其实是互相对立的，知道不？它其实是有对立性。

所以呢，我打广告的时候，还是说有八个变量影响。这样符合你们的什么？二元思维是吧？

但是如果我说，是八对矛盾导致免疫力低下或者提升的话，这个时候你就头晕了是吧？所以我要什么？我要纠正大家，要纠正大家，这个很重要。

当然，我们说变量是不是也会（互相）影响啊？变量也是会影响的，但是变量为什么会影响另外一个变量呢？最后我们也是可以反射到一个视角改变之后影响另外一个视角，是因为它跟第三个视角发生了一定程度的矛盾，知道不？明白吗？对！一定是这样的。

这不用我举例子了吧？比如说，你的孩子原来成绩好，到一个学校之后，成绩变得很差了，然后不喜欢学习了。不喜爱学习就是波发生发生了改变，是吧？

波发生了改变，那肯定是这个孩子的粒子跟他的场发生了什么？发生了矛盾，是吧？这是经常发生的。

比如说有个老师故意打压他，有这种现象吗？比如说，这个孩子一上来的时候就表现出很有才华。哇，那妒忌之心在老师在精神世界里面开出了什么花？开出了什么花？

（毒花；嫉妒之花）（开出了恶毒之花）

你说了一点，开出了罂粟花！开出了罂粟花了这个时候就怎样？这个时候两个一矛盾，就导致了这个孩子什么啊？

每天对上老师这个课的什么积极性就越来越少，越来越少，甚至不愿意跟着老师思考了，是吧？受到了影响之后就开始类比啊，这个老师这样，我看到了语文老师经常跟数学老师在一起，这肯定是一丘之什么呀？一丘之什么呀？

（一丘之貉）

那语文老师我也不喜欢，是不是？当有两个老师都不喜欢的时候，这时就开始什么？这个英语老师肯定也好不到哪里去，是吧？一旦下了结论之后，对英语老师就也带情绪。这个时候英语老师看到你对他不敬，也就不仁不义了。你看，事情就是这么发生的，是吧？其实这里面就是一些视角的转化，那么我们的什么，我们的免疫力低下，它也是如此。它也是有路径的。

四、八大矛盾对免疫力影响

我们先分析一些很简单的路径。其实免疫力三大功能到底受哪些方面的影响呢？刚才我说了，我们这个三视角图一出来，你应用的时候，就实在是太简单了，是吧？

我们现在看，要怎么使用这个呢？（图2）

先不要把三个视角分开，先把三个视角放在一起。你们跟我一起画图，要画一画才有本能记忆。

现在大家找一找，跟“免疫”最能形成三角形的，是哪三个？

(骨骼和生殖，然后还有免疫分泌和神经)

第一个是什么？第一个是骨骼、生殖和免疫。

这个看图就很简单——如果你的骨骼系统和生殖系统产生矛盾之后，就会影响什么？

(免疫)

他们之间产生矛盾就会影响免疫系统。如果他们之间比较和谐，他们之间匹配的很好，那么免疫功能就很健康。知道不？我先不跟大家解释具体的免疫原理好不好？

再看第二个，第二个是什么呢？因为在九宫格里面，它没有说一定是这个最靠近的，因为你再排一下，它又不一样。好，另外还有哪三个呢？

(绿色的跟绿色的，免疫跟分泌和神经。)

对！免疫、分泌和神经。就是神经和分泌产生矛盾之后，免疫力也会受影响。你看，简单吗？非常简单，请问这个就是做什么题？

(填空题？选择题？)

这个就是做数学题，这里有两个三角形。这个很重要，每一个“三角形”都可以讲一堂课，可以写一本书。比如说免疫、神经、内分泌，现在有门学科叫做什么？叫做《免疫神经内分泌学》。现在我问大家，如果想要抓住神经和分泌这两大系统产生矛盾，然后怎么样引起免疫系统的功能降低呢？比如说中枢神经系统，这是我们的大脑是吧？

假设你要是三天不睡觉的时候，是不是免疫功能会下降，很容易感冒是吧？

(对)

大家猜想一下：三天不睡觉很容易感冒，这个到底是中枢神经跟什么产生矛盾之后，引起免疫的哪个功能失常？

(监控功能；中枢与激素，分泌的激素发生矛盾)

大脑神经系统，大家知道我们所有的激素分泌，把激素迅速的导向细胞群去产生活动，需要大脑神经系统发信号，懂吗？

比如说你现在要运动，是需要大脑发送信号，然后让这些激素去。如果你三天不睡觉的时候就会发现，这些激素跟神经发生严重的冲突了，那么冲突之后，它会产生哪一类细胞不做事啊？

(监视)

就是免疫细胞，它就会降低免疫细胞的功能。

它不是（直接）降低免疫细胞的功能，它是降低生产免疫细胞的器官的激素，因为那些激素少了，知道吗？他是减少你身体里面的那些“警察”，明白了吗？也就是说三天不睡觉，这个跟国家也是一样，国家如果这段时间到处都在那里打仗，还有警察吗？

(都上前线去了)

不是，很乱的时候还有警察吗？没有了，所以这个时候就放手去抢东西，是不是一样的道理，大家懂了吗？对，所以现在你就知道要好好睡觉，是吧？

(对，要好好睡觉)

但是，是不是好好睡觉，就一定能把免疫力提上来呢？

你说，既然老师说要好好睡觉，那我以后每天就睡15个小时，可不可以？

不可以，知道不？这是不行的。所以现在大家知道，不是说睡眠越长，免疫力就越高；不是说越没有睡眠，免疫力就越低。我告诉大家，有**一类人**他们睡眠可能只睡五个小时，但是他们的免疫力的细胞数量并不减少，因为它不影响激素的分泌。你知道这是哪一类人吗？

(老年人)

那些人总是三更、两更就起来的，只睡五六个小时。

(防卫吗?)

不是，就是那咚咚敲木鱼念经的和尚，知道不？你想想，他们是在什么时候分泌激素呢？打坐，他们经常打坐的时候会分泌激素。就是他们虽然睡觉比较少，但是他们的激素在什么时候补充呢？在冥想打坐的时候补充，这个是特别重要的。所以他就不会像我们，如果三天不睡觉之后就什么？

(受不了了)

其实我们三天不睡觉，不是说我到外面去感染了病毒，而是你体内的什么？是你体内的“警察”少了，然后那些病毒就比较活跃了，懂了吗？

对，因为我们的身体里面隐藏着很多种感冒病毒，它根本就没有离开过我们，平常是抓住他了。

(被警察控制住了)

现在你懂了吗？所以今天我们开启了一个生理学的大门。

我们刚才只是讲中枢神经和激素。那现在还有什么？其实还有躯体和酶的矛盾会导致稳定性的什么降低？就是清扫功能的降低，但是如果反过来，你使用躯体神经，然后酶的浓度

很大的时候，它就会促进清洗功能，知道吗？促进细胞里面的清洗功能，它主要是促进吞噬细胞的功能，吞噬细胞的产生。

当然这个不会影响到细胞里面，明白吗？就是不会影响到自噬功能，它是组织里面的，因为是神经，懂吗？就是细胞里面的酶，还有外面的神经，两者之间可以促进维稳功能的增强，我们也可以按社会上的例子来什么来做比喻，知道不？

这个酶就相当于催化剂一样的，酶基本上都是催化剂。那还有信号因子和自主神经影响防卫功能，这个我刚才讲了。这个就解释了免疫风暴因子的产生，就是我们的自主神经很乱，懂吗？就是那一些得了新冠的人，晚上也睡不着，白天也睡不着，整个身体各个器官之间就碰撞。

好，我们还有两套。还有两套是什么吗？

(消化和循环)

消化和循环引起免疫功能的改变，知道不？

就是消化系统和循环系统里面产生矛盾，就会引发免疫功能。这个我告诉大家，这里面出来了一个诺贝尔奖，知道不？这个诺贝尔奖是应用的这个原理，用**组织液**和**营养吸收**产生矛盾，就会导致什么呢？就会导致监视功能的改变。

这个是什么意思呢？就是你的组织液里面不是需要营养吗？三大营养物质，然后呢？你的消化系统是营养吸收，就是把三大营养供应上去，现在矛盾是什么呢？就是没有营养供应，就是不吃东西，断食。

这边组织液细胞里面就需要大量的血液营养，知道吧？组织液就感觉到亏缺，没有东西了，所以这个时候就激发细胞自噬，知道不？

细胞自噬是什么意思呀？细胞自噬就是把原来认为还可以用一用的东西，都开始把它包起来，都吃了。这是挺有意思的，但是这个功能的提升，它需要你不停的训练。这个非常重要的。

所以你不能总是饿，是吧？要知道你饿的太多了之后，就把监视功能本身怎么了？

(都丧失了)

监视功能没有了，知道吗？就是他就不分好坏（好细胞、坏细胞），一路通吃。

明白吗？这个要特别注意。当然我们的细胞还是知道，先把它觉得监视起来不怎么好的细胞吃了。这个跟你家里也是一样的。比如说冬天很冷了，要救命了的时候，就把家里那个名贵的，甚至唐朝时候的柜子也开始烧了。

(取暖)

对，现在发生的一件事，其实解释了这个现象。家里没米下锅了，每个孩子嗷嗷叫，这个时候家里有三个大女儿，一个宝贝儿子。这个老爹就开始打大女儿的主意了，是吧？

“老大呀，为了救你的弟弟，现在在上海那里有一个很好的工作机会，做长期的家庭保姆，而且还有名份的，可以被纪念的，”他说，“那个机会你不应该丢失，为了你的弟弟”。

这个姐姐就开始要牺牲自己了，是不是？然后心里想着，其实我本来最喜欢隔壁村子的那个小代，因为他很.....

好，这个例子就是典型的，知道不？你可以说这种是不应该的，但是如果细胞从我们身体的角度来看的时候，这个是不是，也是一个家庭生存下去的一种天赋，一种智慧？

所以我们不要只是打出很高的旗帜，是不是？我们要回到生活实际里面去，带有一种怜悯的心去看待问题的时候就不一样了，是不是？

我有的时候不喜欢看鲁迅的文章。鲁迅说，怒其不争，怒其不争。我说鲁大爷，你家里多有钱，你什么时候不生活都无所谓。当你真正体会一个下层人的具体的生活场景的时候，说不定你的笔锋可能就不是这样的，是不是？

好，那我们再来看第三套是什么？

它是免疫、呼吸和滤泄。

这两个和这两个，知道不？这也是挺有意思的，就是这个滤泄其实它是场，然后这个是呼吸，那么其实不应该只是滤泄，应该还包括经络系统，以前我讲过的。那么这两个系统发生矛盾是什么意思呢？这两个系统发生矛盾会影响免疫力的。

现在我们的九大系统唯一的就滤泄系统不完善，但是我们中医里面把呼吸和泌尿系统结合的比较好，来增强人体的免疫功能，知道吗？

那比如说，大家看看皮肤，看看汗液、细胞呼吸和监视，是吧？只看这三个就可以了，怎么样把流汗和细胞呼吸跟你的监视功能提上来，这个三角形就是来解决皮肤过敏的三视角智慧，懂了吗？

皮肤过敏就是过分的防卫过度，实际上是监视失职，是不是？就好像是说识别出问题了。比如说，我看你五眼，你就说我对你有意思，知道不？你对我有意思，实际上它是识别功能失调。那现在你就知道皮肤过敏是皮肤对外界的刺激的识别、监视失调是吧？

(嗯)

那这个是为什么呢？它会皮肤出汗，汗液和呼吸相和谐，让皮肤尽量的呼吸起来，这个太重要了！为什么呢，这个对于我们防卫和识别病毒有作用，当病毒到了呼吸系统的时候，你能够可以很快的识别出来，这个时候你可以做什么事？

(你可以咳出来)

可是你知道老人可以咳出来吗？

(咳不出来)

一旦咳不出来就进入了是吧？，为什么咳呢？因为你发现了异物，懂么？这个时候就把它挡在外面，那些纤毛就动啊，对吧。所以这个三角形就告诉我们什么？你要怎么样才能提升你的监视功能。你不能说皮肤只是防卫，皮肤也有监视，也有识别功能，这样你就知道了监视、清扫、防卫是三个视角，明白吗？

像我们的手也是一样的，如果你的皮肤都不出汗的话，怎么能清扫东西，怎么样把它流走啊，懂吗？这个三角形就告诉我们怎么样将感染自己的新冠病毒第一时间，把它挡在呼吸系统的外边，是不是？这个时候要用这些膜里面的细胞充分的进行呼吸，要出汗，一出汗的时候才有可能增强皮肤的监视功能，所以现在你就知道治皮肤过敏其实一个好办法就是经常让皮肤出汗，知道吗？

我现在问你，那些农民整天在田里面来田里面去啊，他的皮肤还会过敏吗？

(比较少)

大家看看刚才我们的四套（三视角）很有实际操作功能，那大家想一想，我们这个免疫力提升的实操应该加在100天的大健康公益课程的实操里面，同不同意？

(同意)

所以我们100天大健康课程里面一定要加上免疫功能的提升这个角度。100天的时间是从4月1号开始，很快了啊，想需要来操练的就一定要进来，为什么呢？我估计再过15天后国内的疫情；肯定跟现在的又是一个新的局面，那个时候你们再来求王老师，王老师可能要叫你们交费学习了。

(对哦，现在是公益)

好的，我们再来，看到这里有4个三角形，这4个三角形是使用你的身体，但三视角不仅仅是这样，要是这样的话，就不叫三视角了。当然这个已经很牛了，是吧。刚才这里实际上可以出来多少套啊，多少套？12套知道不，每个1号位都有1套，也都有4套。比如说你要提升监视功能有多少，都有的啊。以后有了这个，我们要专门讲怎么治感冒，是不是挺有意思的吧？

我们现在要看人的心智是怎么样影响人的免疫功能的，我们的理智思考是怎么影响的。

五、课程预告与问题解答

现在是什么时候了？

(8点10分)

这样吧，我们明天晚上再讲好不好？因为内容已经很多了，明天讲什么呢？我们预告一下：明天晚上是讲你的知、意、情怎么影响免疫。大家看我画图，刚才我们是讲身体里面的其它元素怎么影响免疫。

明天要讲你的心智（知、意、情）怎么影响免疫，你跟身体的环境、动怎么影响免疫，然后我们就可以找对位。

这里是免疫，这里就有“节要”，你的理智和什么啊，和你跟身体的同动、环境的动有一套三角形会影响免疫功能，知道吗？这是一套很重要的，那么还有没有其他的呢？

当然也有，也有是什么意思呢？比如说身体的粒子它是跟什么呀，刚才就是从这3个找到的。那么我们现在还可以什么啊，用另外的，这个粒子它会跟你的意志，跟你的共存也会产生矛盾，这个时候你就会发现什么呢，就会发现执行、免疫和动生技也会形成一套，知道吗？

我们明天也会仔细讲，也就是通过怎么样的操练来影响。那么还有这个粒子它一样的，这里是1，这里来一个2，这里来一个3，这个时候就告诉你什么呢，告诉你人的情感，比如说情绪管理跟你怎样学习，人法天会怎么样影响人的免疫。这个也是挺有意思的，这个是第三套。

这个老师以前是没讲过的啊，还有一套，一套是什么呢？还有一套是这个是1，刚才跟这个就是3套。只有3套，实际上刚才我们内部的找到了几套呀，4套。可是到了外面就只有3套了。那还有呢？明天我们还有课，这个是身，明天我们还有人的心是怎么影响免疫系统的，人的心和灵怎么发生矛盾的，这也是挺有意思的。

这个你可以从免疫直接找也行，免疫和市场和你的人生观，知道吗？这个三角形很直接，它发表了很多科学论文，这个我们明天讲，那大家想一想，同样的还有几套呢？

(应该还有3套)

这个什么意思呢，因为这个粒子它可以跟使命和超我，组成以一个三角形，是吧？那它是不是还可以跟其他的，这个我们明天再讲，太多了你们受不了的。

今天晚上你们就先把身体的4套的8个变量，两两之间是怎么产生矛盾的想清楚。今天晚上我们提了一个很重要的东西——不是说那两个变量怎么影响它，而是这两个变量怎么产生矛盾影响它。

好，你们还有什么问题吗？

(老师，我想问一下，开始您说到那个咳嗽，它是监视的作用，发现了就会把它挡在外面，那现在有些人他就咳得很厉害，有的甚至就类似于哮喘了，这个监视也是失职了吗？)

你也要三个角度看问题，还有波知道么？我刚才讲的是最开始的时候，如果它已经侵入了，已经影响了肺部的功能，影响上呼吸道的细胞功能了，这个时候就跟开始的原因不一样了，懂吗？

它可能就导致它发炎了，它发炎了好像有点过度敏感了，就像你的手发炎了稍微碰一下就会痛，应为它没有缓冲了。但是如果你下面的皮肤感觉功能很正常的时候稍微按一下感觉也会比较舒服。

有个人说了第4套没看懂，第4套只举了一个例子，是吧？但是非常重要，大家有没有领会到三视角是生知识的体系啊，太有意思了。

(可以写几十篇论文了)

而且这个可以检验我的本体论是否正确，以后可以根据最新的医学发现再来检测我的体系，也许会发现这个地方不足，这个地方还要加东西，是吧。一旦把正确的加上去之后又会产生很多新的，而且更重要的是最开始的我们说人生观、市场两者之间不和谐导致免疫系统的功能降低，这个有科学论文。

明天我把科学论文找给你们看。其实他没有讲出来，实际上它是矛盾，应该是矛盾。他那篇文章没讲出来，只是说你这个人要行善，要有公益心，要有幸福感，然后要不自私，知道不？这样的话他们就测试了这些人的免疫系统里面3大指标，这3大指标分别对应监视、维稳和防卫功能。防卫功能的其中一个就是细胞因子，即那个炎症因子，另外还有很多，上次其实我们也讲过，但是没有这次讲的透彻，可以预测免疫系统的大健康就此在我们这里诞生了！以后这个是我们一个巨大的项目，是不是？

(很落地、高效)

大家有没有想到过老师把一个系统搞通了之后，那么其他的八大系统是不是也类似如法炮制？

(机械化制造)

挺有意思的，大家8点半开始开始在大群分享你们的学习心得，好不好？每个人写100字以上，200字以下，然后呢，知意情都要来，要抒发情感，所有的人都要发。

谢谢大家！

(谢谢老师！)

六、学员学习感想

马诗咏学习感想：

通过学习知道了免疫系统具有维稳、防卫、监视三大免疫方式，而且不是二元固定的，运用三视角人学图提出了精准新冠防疫的解决方案。王老师每次的创新都那么高效、精准、全面。跟大师学习真是要学习的方面太多了。

林子学习感想：

对于免疫力，我们好似熟知但其实十分陌生。三视角解构免疫力，让我们对免疫力有了立体系统认识。老师引导我们“按图索骥”，让大家好像轻松快速的了解了一个庞大而机密的机器内部如何运作与相互影响的。同时感觉参与整理视频也是一种多重无痛深度的学习方法！

张倩学习感想：

老师列举生活中的例子房间清理，类比到身体的清理也是一样，用到免疫力的三个视角维稳、防卫、监视从哪个视角入手都可以，不断调整，又类比到现在的医学更多只注重固定流程，缺少视角关联和转换，从而带来弊端！接着老师用生理27宫格通过两个视角之间对立

矛盾，引发身体系统的问题，然后找到第三个视角解决！在这里又看到三视角智慧解决问题的强大！

邹军令学习感谢：

听完今晚影响免疫力的八大变量因素的课，感觉要提高免疫力不但要有加强身体锻炼，而且要提高自身的心身灵，同时老师也给出智慧解决问题的例子，形象而生动，合理解决8大矛盾从而提高免疫力，老师的100天大健康课程里面也会适时加上免疫功能的提升课程，很期待！

收录于合集 #三视角智慧 100

上一篇

具身认知入门

下一篇

重大机会，不容错过，直接报名