

认识身体: 第一课

原创 王德生, 黄埔学员 创造力321 2022-04-11 05:37

收录于合集

#三视角智慧 100 #健康 15

【黄埔学员：张洁, 燕群, 协明, 张敏, 胡志英, 曾文红, 少敏, 姬慧娟（视频整理）】

本文为2021年10月1日王德生博士分享的《认识人体第一课》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】

三视角生理学是研究人体的九大系统。本课程是关于人体研究的第一课。从代表着人的身体存在的三个视角即骨骼系统，呼吸系统和循环系统这三个粒子性特征入手，带领我们认识人体，得出人体是从粒子波场三个视角的相互作用来实现各自的功能。

期间，老师详细解构了骨骼系统三视角：骨，肌肉，关节；循环系统三视角——血管、组织液、淋巴以及呼吸系统三视角：细胞呼吸，血管呼吸和肺呼吸。人体是在每个视角交互作用下完成整体功能。

在学员分享过程中，老师演示了如何通过调呼吸来改善血液循环，从而影响骨细胞造血功能。之后引出123原理，解析出类风湿、痛风等关节相关疾病形成的原因并给出治疗方案。类比出三视角解决问题的威力来自于三个视角的科学组合的结论。

最后学员提问的环节，更体现了三视角解决问题的科学性。

【关键词】

人体 生理九大系统 123原理 辩证逻辑 关节 痛风

【导 读 目 录】

- 一．骨骼，呼吸，循环三大系统与人体寿命的关系
- 二．科学认识人体——人体的粒子、波、场
- 三．三大循环系统——血管、组织液、淋巴
- 四．呼吸系统三视角：细胞呼吸，血管呼吸和肺呼吸
- 五．三视角九宫格关联人体三大系统及其应用
- 六．淋巴结发炎与类风湿性关节炎的病例分析
- 七．学员提问
- 八．学员整理视频感想

一、骨骼，呼吸，循环三大系统与人体寿命的关系

大家下午好！节日快乐！

（老师好）

我不知道国内现在应该到处都可以去吧，有没有限制的地方？

今天我们下午的课是讲（人体）三大系统，这三大系统它有特色，一个叫骨骼系统，一个叫呼吸系统，一个叫循环系统。

什么意思呢？大家知道这三大系统是什么呢？这三大系统通常用来判断你这个身体是不是还在活着！明白吗？所以它是人的“特征系统”。

那大家知道，比如说一个人如果到了医院，最后要发信号的时候，医生怎么判断的？左边放个什么机？一般在床头放两个机器是吧？左边是什么机？

（心电图吧）

心电图，对。右边呢？

（给氧的）

呼吸的，对。那为什么没有第三个呢？

（没有认识到那个重要性）

最理想的情况是你一生永远都不要这两个，知道不？然后活到120岁的时候，第三个自动地像那个电影里面的一样的——睡了。明白吗？这是不是最理想的？那大家想一想，最突然、最容易出问题的是哪一个啊？

（心脏）

是不是那个心电图的？

（变成一条线）

所以这个叫做心脏病是吧？如果你想要活到70，你只要保证从来不需要去测心电图，心跳也没有问题，这样基本上可以活到70。那活到70就不能再活了的是哪些人？（老师做出大

喘气的动作~) 你看, 这个是什么系统啊?

(呼吸系统)

肺结核啊、气管炎啊什么的属于这一类。所以气管炎那些病他可能随机地一口气就上不来了。但是心脏呢, 有可能在他二十、三十的时候突然就不行了。对。

所以这两大系统是什么呢? 是经常给我们发信号的。那我们说骨骼系统不行了的时候呢, 如果你的心脏, 你的循环系统和你的呼吸系统都没问题的话, 那这个人基本上活到90都没问题, 知道不?

但你活到90的时候有可能是活在哪里啊? 是活在床上活到90。所以今天我们讲的这三大系统是非常重要的, 是直接跟我们什么相关的?

(生命的长度)

对, 是跟我们生命的长度相关的。所以呢, 他叫做人体的三大特征系统, 三大标记系统, 给你起名字的系统, 就是标志着你还是不是个人, 你的身体还在不在? 你看重不重要啊? 非常的重要!

比如说消化系统，为什么不是说（决定）你的身体还在不在？比如说要检查你的消化系统是不是在工作，那么如果它不工作了，就说你身体死了。那现在就可以说，王老师就要在今天、明天、后天要死三天，还有的人30天都还在死。那你看，所以消化系统它不是生命的（标记系统）。内分泌系统出点什么问题，会不会死人啊？

（也不会）

也不会。还有呢神经系统？一个人神经兮兮的，一下子说“妈妈”，然后马上又叫你“爷爷”，又叫你“孩子”。痴呆症的人，神经系统出问题的人会不会马上死啊？

（不会）

不会的，你看挺有意思的啊。所以脑中风的话是不是神经系统出问题啊？不是，是什么系统出问题啊？

（循环）

循环系统，懂吗？你不能说因为脑中风是脑出了问题，也就是说，那个地方如果血管没出问题，脑那个地方给你挖掉一点点你都不会出问题的。明白吗？所以我们要分清楚啊，我们不能认为在脑那里脑溢血，就说是脑部出问题啊，不是。就是说真正在脑部出问题的话，他不会死得那么快。两者一结合他就死得快了。但是其根本原因是什么呢？是血液循环系统。

再看，比如我们泌尿系统出问题，会怎么样？也不会马上死人的，会拖啊拖啊，拖很长时间的。那再看，生殖系统出问题会不会死人啊？

（也不会）

也会拖很久的。比如说癌症。那个前列腺癌的话，可以拖很长时间的。但是如果这个癌长在心脏上面，当然心脏本来就没什么癌，但是如果长在心脏很快就死了。癌长在肺上面，肺癌平均不超过6个月。知道不？当然骨髓癌怎么样？

（也会很快）

对，也会很快的啊。所以现在大家知道了，三大特征系统代表着你的身体是活人的身体还是死人的身体。也就是这三大特征系统代表着你是活着还是死了，是吧？

因为身体就是什么呀？什么时候把你的身体叫做身体啊？就是人还在动，还在活。如果你的身体不活了的时候，这个时候就不会说这是人的身体了是吧？对。

好，这个很重要。这样的话，大家就知道了这三大系统是不是特别重要啊？比如说骨骼系统重不重要啊？

（很重要）

对，骨骼系统也是很重要的啊。那么为什么会出现这三大系统同时制约着人的生和死呢？对人的生死进行标记啊？同时会有三个系统，这是挺有意思的啊。为什么不是一个系统致死呢？

也就是说这三个系统如果任何一个出现问题的话，他就会致死。只是这个死的特性不一样。比如说骨骼系统出现问题的话，这个死起来就会拖得很长时间。那么，呼吸系统就具有随意性、随机性。循环系统就有突变性。那么现在你看，基本上突然死亡的其实都是循环系统的问题。心肌梗塞，是不是循环系统啊？中风，是不是循环系统啊？对，这些都是循环系统导致突然死亡。所以我们如果想活的话——今天是国庆，那ZHRMGHG已经活了已经活了多少年啊？

（72）

对，72。那么ZG活到100岁应该是没问题的，因为ZG的朝代低于100年都属于比较短的。ZG的朝代平均来说至少有200年是吧？你不能认为朝代一定要永久地存在。如果将来有一个朝代比现在更好，那么我们肯定跟着更好的去嘛！比如说过了100年，GCZY实现了，这个时候我们肯定就不叫SHZY了，就叫共中嘛，现在叫社中。

我们当然希望我们的生命长长久久。现在即使活到120也没有什么值得吹牛了。那如果我们要活到120，我们首先就要杜绝一些死亡。

首先第一点，突发性的死亡要去掉，我们不能有突发性的死亡，要尽量减少突发性的死亡，所以你就要保健你的什么系统啊？

（循环系统）

对。第二个就要什么啊？尽量减少你的随机性的死亡是吧？你不能晚上在那里呼呼呼，第二天早上起来你老婆摸你一下，唉？怎么没声音了.....这个不行。所以呼吸系统我们要锻炼好，知道吗？大家知道吗，呼吸系统锻炼好，你就不会得什么？

（哮喘）

你就不会得Covid知道不？

（哈哈）

你不会得新Guan！所以你们深呼吸浅呼吸各种呼吸，呆会儿课后我会告诉你们一种怎么样降低心率的呼吸，非常地好，我刚刚一试，开始心跳（每分钟）72，后来做完一测，65。

（哇）

太神奇了！后来我正常时候一测，还只有68，要知道我以前的心跳是平均80几。非常好。

那当然，如果你保证了这两大系统没问题我的话，最后还要保证哪个系统啊？

（骨骼）

骨骼系统。也就说你保证了这两大系统的话，你可能神经兮兮地也能活到什么呀，活到90 是吧？但最后我们还要保证骨骼系统，特别是要保证骨骼系统骨里面的东西，那是最难保的知道不？对，骨骼里面骨髓你要是保护好了的话，你就能活到120。对，你就有可能超过120，当你活到125的时候，你就可以说什么？你说你连续看到了几十个人当了国家ZX，我实在不想再活了。

（哈哈）

不过你活着的时候，你那些皮肤呀，如果让人觉得很可怕了的时候也不行，明白吗？什么意思呢？就是你活到90的时候，你至少还要保持像王老师现在这种体型呀，这种皮肤的样子。大家现在可以定格一下，等到90的时候再来比较。

（哈哈，可以）

我自己的梦想就是10年之后也是我现在这个样子，再过10年也是这个样子，再过10年也是这个样子…儿子就跟我两个人差不多嘛，哈哈。

（哈哈，这是梦想）

对，这是梦想。所以呢，三大系统重不重要啊？

（重要）

非常重要啊。三大系统就好像三个指路的明灯一样的。你也就知道其它系统都会为这三个系统去服务一样的。非常重要。

好，那么现在我们有很多的学员，我要兼顾一下，有些学员可能从来就没有听说过老师为什么要讲三呢？难道王老师有小三吗？没有哦！

（大三，哈哈）

但是我们家里有三个人。所以如果我只有两个人的话，我讲三就不好讲了哈。但那个时候我可能就什么呀？说不定我就会领养一个孩子。

二、科学认识人体——人体的粒子、波、场

好，现在我们来看这个图，大家能看到吗？

（可以）

好，我们的课程叫认识人体。那认识人体就有两个词，叫什么？

（认识、人体）

对，一个叫认识，一个叫人体，对。所以呢，我讲的是人体你就不能把其它东西都带过来。那么人体大家都知道了是吧？还有人不知道搞不清楚人体吗？当然搞清楚人体也不容易，真的是不容易的啊，什么叫做人体。

所以现在的关键词是认识，是吧？你们听课是来听认识的，那要怎么样认识人体呢？如果老师只是拿一本解剖学，看我这里有本解剖学。大家知道我买这样的书，看还是不看？

（看吧，可能看目录吧）

看还是不看，问这话的人就是二元思维，知道不？哈哈。所以我们叫做有所看有所不看。问题是怎么看？那看这样的书，我是会买很多这样的书。但是一般来说先看目录。所以我讲课肯定不是拿一本书给大家这样照本宣科地讲，为什么呢？因为这里面写东西人很什么呀？

（很二元）

很二是吧？那么老师讲课呢，无三不成什么？

（不成课）

对，无三不成课！不是吴三桂啊，哈哈。所以我讲课的时候就是无论我讲什么东西总是会有三个东西一起来讲。没有三个东西一起来讲的话我不讲的，对。

好，也就是什么意思呢？认识人体，三个东西一起来认识，就叫做科学。明白吗？

（嗯）

也就是说，如果那个人说科学认识人体，但是如果他那里没有三个角度一起怎么样组合，那这个就不叫科学。因为所有科学的发现，一定是要找到三个角度之间的关系，这才叫做科学，知道不？

如果它只有两个角度，比如说那个方程里面只有两个角度，那么它一定隐藏了一个角度，懂吧？那个隐藏的角度如果你不知道的话，那么那个只有两个角度的公式去套用其它方面的话，它就会出问题。它就不叫科学。

比如说牛顿力学为什么 $F=ma$ 这么普遍使用呢？因为它有三个角度了。知道不？而通常你们所学习到的很多公式都是只有两个角度。明白吗？所以只有两个角度的话适用率就怎么样？

（低）

适用率就没有那么广嘛，对。这个道理大家都应该清楚了！

所以认识人体，它实际上来说，跟我写的那么多认识的东西，石头啊，鸟啊，水啊，灯啊，风啊，火啊，电啊，杯子啊，墙壁啊，电风扇啊，一个字啊...它都是一样的。

如果你要科学的认识人体，它就需要三个视角。那么，根据我们的常识来说，如果你要认识水的话，侧重在什么角度啊，是波视角，是吧！水波。那么如果是石头，你侧重的是什么呢？

（粒子）

对，是粒子。如果是学校，你到一个学校去认识它的时候，你侧重的是什么呢？

（是场）

是场。但是人体不一样。人体呢，没有侧重，挺有意思的啊！为什么呢？晚上睡觉的时候，你旁边的人就会说，醒来吧，醒来吧，你看孩子掉到地上了，你像死猪一样的，睡得像石头一样的，这个时候我们就像什么呢？

像粒子，是不是，对！然后呢！五点钟一看，这死猪怎么一下子起来了，到那里去了呢？一看，在操场上跑步！这时候就说你像水一样的“cuacuacua...”说你是波。

什么意思呢？你在喘气，ha haha。如果你是在那里跑个不停，也没有看见你喘气的话，是不是什么？

（跑个不停的话...）

要是你跑个不停，像水一样的在那里跑个不停的时候，但又没看到你喘气，你觉得怎么了？

（出神了？）

比如说你昨天是肺结核，今天呢，你跑步的时候没看见你在那里喘气，是不是很担心啦！

（嗯）

担心什么呀？叫做回什么呀？

（回光返照，哈哈）

哈哈哈，明白吗？

那么，人体还有什么时候呢？人体还像一个什么？人体还有的时候像个什么呢？像个学校。说人呢，像一个小宇宙，是吧？这是我们中医里面的，说你的身体像一个学校一样的，像一个场，是吧？

那大家知道，人体这个场嘛，只有谁才能够深刻的感觉到啊？

（自己吗？）

自己，对！所以对人体这个场，现在我们有机器一照的话，比如把你的整个身体里的血管扫描出来的话，只看到那些东西在那里什么呀？在那里转。那个血液在那里流来流去，流来流去，只看到那些神经在那里射电，整个身体里面都在那里射电，你看，挺有意思的吧。

对，那么身体是场的话，我们通常的人什么时候会感觉得到呢？跑步，跑步，跑步，会突然出一身大汗吗？

（嗯！）

其实吧，跑步还不能突然引起一身大汗，你知道什么时候会突然吗？那些大汗最容易出来是与你的脑袋有关，也就是中枢神经系统，知道不？比如，突然吓了一跳，全身冷汗，那个汗来得是最快的，跑步出汗？呵呵，如果你的运动量少了，还真的不出汗。

（嗯）

所以出汗你知道嘛！不是由你的运动神经系统那个时候出来的，所以出汗不是你的肌肉（活动）出来的，为什么呢？你的运动能力越来越强，越来越强的时候，你有的时候做一天苦力活都不出汗。

出汗是怎么出来的大家知道吗？出汗是你的体温不能调节了，明白吗？不能调节了，由你的中枢神经系统发指令，才出汗的。

所以你不要认为你动、动、动，就会出汗，明白吗？动动动，你不会出汗。你越来越动，你体内的热量不能及时通过什么东西排出去所以才会出汗？才会激发你的中枢神经系统？

（通过毛细血管吗？）（尿液吗？）

也就是说如果你运动很多，你稍微运动一下就出汗，那是你的肾不好，知道不？

（哦，肾不好）

明白吗？对。如果你运动运动运动然后你的整个血液循环，你的肾，你的尿功能比较好的话，你一下子就要上厕所，你排完尿之后就什么呀？就没事了！对，哈哈。

明白吗？你看王老师挂个毛巾就是什么不好啊？肾不好。但是我现在出汗量越来越少了，对。尿液量，排尿越来越多了，知道不？对。这个是什么，这个是中医里讲的从虚到实。

好，那么这一章，大家看了一下，就是认识人的身体，要从什么角度呢？

（粒子、波、场）

要把人看成是粒子，要把人看成是波，要把人看成是场，是不是？那大家想一想，把人看成是粒子的时候就是把新陈代谢要去掉，懂吗？把人看成是波就是新陈代谢，新的不来旧的不去、旧的不去，新的不来。所谓波视角，就是新陈代谢，就是它的发生，发展，什么什么的。就是像流水一样的，总是在那里什么呀？新的，旧的，新的，旧的，有一条通路在那里通过去通过来，知道不？对，新陈代谢。

那么如果我们要认识人的粒子的话要把人体的新陈代谢要挖掉，懂吗？不考虑新旧的代替，然后呢也要不考虑场，明白吗？

（嗯）

对，那么现在大家想一想，这样的话，你就要是一个植物人了，简单来说，是植物人，还有呢？而且还不能是植物，知道不？那植物里的东西还要干掉，因为植物里面还有循环系统在里面，一颗树它有循环系统。那这样的话，就是要把人干起来，大家想一想，把人干起来就只剩下那一些了呢？

首先就剩下骨骼系统，是不是？

（嗯）（木乃伊）

你看骨骼系统可以把你的骨头、肌肉和关节都可以连动起来的，是不是？木乃伊你看几千年以前那些人的肌肉啊，如果你现在把它给松开的时候，那个还比较新鲜呢！

但是肌肉里面有没有新陈代谢了呢？没有。就是如果你看肌肉的新陈代谢了，这个时候就进入什么系统了？就进入波了，懂吗？

（嗯）

所以骨骼系统有几个东西呀？如果你研究骨骼的话？所以你看，什么时候我们对骨骼系统的感受最深啊？

（运动）（骨折的时候）

就是人睡觉的时候，比较静的时候，是不是？但是人的身体把它看成粒子呀它有几种状态，一种是你睡在床上，就真的死了一样的那样静，是不是？还有一种，僵尸是不是也是粒子呀？

（嗯，不能弯曲，直直地）

是吧，懂了吗？这个也是粒子，对吧？还有一种是什么粒子呢？还有一种就是像蛋白质一样的你去跟别人接触，这个也是粒子。所以粒子的表现嘛也有静静的粒子，动动的粒子，和建立关系的粒子，是不是？

（对）

那大家想一想，骨骼系统里面它就有三个视角了，负责这三大功能。静静的是要什么东西来保持呀？

（骨骼）（骨头）

骨头！就是那一跟骨啊！对，所以我们人有多少根骨啊？

（206）

206，对。然后呢？要来保持你动动的骨，那就是要把你那些骨头要什么呀？

（连接起来）

要搬动一下是吧，对！

（哦）

那这个时候要靠什么呀？

（骨骼，关节）

这个要靠肌肉！主要是靠肌肉。

（骨骼肌）

收缩。你看，就是我这里肌肉然后它就收缩这些东西，骨骼肌，明白了吗？我通常都把它叫做肌肉喽，对，骨骼肌。

那么还有呢？要去进行连接的时候，比如说我的手跟他的手要去进行连接的时候主要是靠什么？

（关节）

主要是靠关节，是不是，对。所以你不是主要靠肌肉，是吧？也就什么意思呢？你的肌肉很好，但是如果关节炎的话，那就什么？再有力，是不是那也很难呀！因为你什么，你不能转向，是不是？明白吗？对，就是你不能转弯，知道不？现在你就知道了，我以前讲过，一条曲线的角度就代表着场，是不是？角度是代表着场啊！明白吗？

（嗯）

我们说哪怕是一条直线它也有粒子，波，场三个视角在那里面。对，就是走路的时候，你转弯的时候是进入什么视角了？

（场视角）

进入场，是吧？对。比如说你要建立一个场，你从来不转弯的话能建立一个场吗？

（哦，不能）

这就是个人生智慧，知道不？你不会做营销就是因为你不会转弯，是不是？

（哈哈）

你看，这就是数学跟人生是不是？我们很多人不会建立场，就是不会转弯，王老师是最不会转弯的，但是最近几年也学会了转很多弯了！但是你不能总是转弯呀！如果你总是转弯的话，那个场大不大？

（小）

对。总是转弯的话就会越转越小，越转越小。这之后，又要直直的走，对，然后再转，又直直的走，这个场就越来越大，越来越大嘛，有点意思啊！所以听王老师讲课不一定全是讲身体，因为我是讲智慧，非常重要的啊！

好。骨骼系统三个视角知道了吗？骨头、肌肉和关节。那大家想一想，你睡在床上，你的任何一个动作是不是都跟这三个有关啊？

（是）

你可以试一试，如果你全身关节痛，你能睡好吗？你有肌肉痛，你能睡好吗？你骨头痛你能睡好吗？

（不能）

都不行的，对！也就是说骨头、关节、肌肉它们是骨骼系统的三个视角。我们任何一个静止的动作、一个运动的动作、还是一个建立关系的动作。都需要这三个视角一起来，但是它有侧重。

比如说，你跑步的时候，主要是使用什么呀？

（肌肉）

肌肉，对。然后比如说你要跟别人去拥抱的时候主要是靠什么呀？

（关节）

那如果你跟别人拥抱的时候都是用肌肉的话，别人就会说：哎呦，痛啊！哈哈，明白吗？你主要是用关节，特别重要啊！就是你跟别人拥抱的时候，握手的时候，请你记住，主要是用关节，好不好？这个非常好，为什么呢？你用关节的时候别人就会感觉到很温柔，明白吗？

（哦哦）

对，就是你用肌肉就让别人产生一种你有一种图谋不轨，知道不？为什么呢？因为肌肉是对应意志---你有什么意图！就是你要用肌肉你一定要经过一个选择，因为肌肉要用多大

的力呢？明白吗？

我现在要握他的手，是要重重的握，还是轻轻的握呢？你是带有意图的。所以这个东西都可以测出来的，以后如果有机器的话测一下，你握手的时候你的肌肉有没有在用力，我就知道你是有意图还是没有意图，当然如果你用的是关节的话就很随意，就很放松，明白嘛？就是碰到硬的我就软，碰到软的我就硬。你看，这个就是用关节握手，用关节建立场，明白了吗？非常重要的啊！

你看我这节课是不是讲得很有意思，是吧？好，那么骨骼的三个视角，我们建立了，以后我们要讲到... 你要活到120岁的时候，才会专门讲这三个系统。明白吗？所以那个学费就很高了！

（哈哈）

三．三大循环系统——血液、组织液、淋巴

好。现在我们讲完了骨骼系统了之后，你们希望我们讲什么？讲呼吸，还是讲循环呢？

（都可以）

都可以那我们讲场好不好？

（循环）

对，循环。循环是场标记，也就是说它是场视角里面的一个特征，是场标记。

也就是说你这个身体吧，作为一个场，你这个场运行得好不好，就看你的什么呀？就看你的循环系统。

但循环系统里面，其实吧，你的循环系统里面运行的好不好，其实是什么呢？循环系统起什么作用呢？它是起连接作用，明白吗？

（嗯）

你一个场里面不是有很多东西要连起来吗？静态的场，如果一个场你只看到了它的连接，是不是看到了场的静态呀？懂吗？

那么看场的静态的话在中医里面，它就是研究人的这个场什么呀？精。知道不？中医里面有精、气、神，那中医里面的气吧，它主要是通过气的调节，它主要调节你的什么系统啊？

（呼吸系统）

不是，神经系统。知道不？他是调节你的神经系统。

因为人体有三大场系统，分别是循环、神经、和泌尿，明白吗？如果我们要来养精的话，是来养你的什么系统啊？

（循环系统）

对。养你的循环系统。

循环系统起什么作用呢？

就是使你的身体器官和器官之间，系统和系统之间，以及细胞跟细胞之间关联非常的紧固，不容易散。这就叫做循环系统的保健。所以你看循环系统里面有三个视角，我们的医学里面循环系统只讲什么呀？只讲血液循环系统。其实布满全身的网络有三套。现在你就知道了，连接是不是网络呀？

（是）

连接就是要有些东西把它连起来。

布满身体里面的三大网络是哪三大呢？

首先第一大：血管网络。那么第二个呢？

（组织液？）

第二个就是跟血管并列的淋巴系统。注意哦，你不能讲神经系统。为什么呢？因为神经系统跟血液循环系统不一样。神经系统不是说里面有一个神经的管子里面有一些神经的什么东西在那里流，不是的，明白吗？神经系统往往是一个大的神经细胞，很长的。

它不一样的，它是一个推动，它是一个信号的推动。神经系统里面没有像物质那样的流动，建立连接。所以神经系统跟血液循环系统和淋巴系统是不一样的。那有血液循环系统，也有淋巴循环系统。这都是布满全身的。什么意思呢？你有细胞的地方就有什么呀？

（组织液。）

血管！你有细胞的地方就有血管，同时也有淋巴。这个时候你才知道场的概念嘛！场的意思是布满全部，懂吗？我们说场有静态场，我们现在是研究静态场。就是它是起连接的作用，关联的作用。还有一个关联的是什么呢？现在越来越知道了。

（体液循环。）

对，体液，就是组织液。什么意思呢？不在血管里面，也不在淋巴里面。但是那些液体那些网络也布满你全身。那就是每个细胞生活的场。你有没有看到那些组织液，就是现在我们还出来了一个筋膜系统。在组织液里面也有一层东西蒙住了。

那组织液里面是不是全是水呀？不是的。组织液也是一个网络，组织液也有一个机制。就是它有一些网状的东西是比较硬的。这样的话你去看人体的三大连接系统的时候，你就知道有组织液，血液和淋巴液。其实这三大系统是完成场的关系和链接。那现在我问大家血液起什么连接作用呢？

（动态链接。）

动态链接，知道不？血液是动态链接。那组织液是什么连接呢？

（场。）

它是静态的连接。对每个细胞来说是静态连接。这个时候你都要记住，我们研究的对象是一个细胞一样的。知道不！从细胞的角度来说的，因为新陈代谢是从细胞的角度，一个功能一样的。

你看，血液为什么是起到动态连接呢？血管里面流动的东西是不是源源不断的为细胞所需的营养给运过去啊？所以我们把这个叫做物流，是吧？叫做物流管道。这个是不是动态连接呀？那么静态连接是什么呢？

（体液。）

静态连接就是细胞跟别的某些东西静静的连在一起嘛！这个就是体液嘛。就是很稳固的组织液。

还有一种是做场，场连接一定是把血液和组织液这两个东西连接起来的東西。是不是？

场连接就相当于什么？场连接就相当于你们家里和别的人有连接。但是你这个连接呀，又在很多的连接里面。那这个连接就叫做场连接。这个场连接就叫淋巴循环。所以场连接就相当于一个土壤一样的。这个时候你就会知道淋巴循环起什么作用。

首先你先记住：淋巴循环是不是给细胞提供营养物质呢？

不是。淋巴循环，它不会给细胞送东西。淋巴循环，它就会把静态连接和动态连接两个组合起来，来调节他们。这个就是淋巴循环。

它把这个体液循环和血液循环连接起来了，所有的场循环都是做这个事。什么意思呢？这就是中国人讲的提篮子。

（提篮子？）

对，提篮子。意思就是我不是直接卖东西给顾客，直接卖东西给顾客的是组织液。我这里有东西，你需要的时候我们就直接交换嘛！懂吗？细胞是顾客嘛！组织液里面有东西就直接给他。血液就是那些物流。那淋巴是谁呢？淋巴就是马云，淘宝。

（提供平台。）

对，平台。现在大家知道了吧？所以马云的这个平台就经常要解毒是吧？你一下子就会这里出问题，那里出问题。所以马云说我就是来解决问题的。所以马云的淘宝原来是不做物流的，他不做血液循环系统的。后来京东自己就做血液循环系统了。你就会发现，实际上淘宝他做什么事情呢？他就是来解毒，来处理问题的，来解决麻烦，是不是？

（嗯。）

那没有麻烦的时候，这个阿里巴巴就经营的非常好，这个就是淋巴系统。明白了吗？

（那还是京东好,现在都愿意订京东，是因为京东的物流特别好。）

那就要看你是要发展大还是要发展小，知道不？各有特色。

以后我们可以根据这个模型来想一想到底怎么发展。就是你不同的产品是不是又会不一样啊？

比如说脂肪消耗的时候，这个产品它跟糖又不一样。脂肪就会说，你要去淘宝到平台上多停留一段时间。就是有些产品在平台上要多停留很长的时间。为什么要这样呢？实际上也告诉你人体的智慧，那些很贵重的。

比如说，那些精品，就要在平台上待的比较长一点。然后，这个平台，马云的平台有回流嘛？是不是？那个废品，用完了的，不好的，它就要退回去。那我们人体的也是一样的，

我们细胞里面的废物不能直接回血流。所以你退的东西不应该直接通过同一个物流。

就是物流来了之后，那么退回去的物流应该要不一样。有的是可以一样的，为什么呢？没有质量问题的可以直接带回去。懂吗？这个就像组织液里面的氧气和二氧化碳没有问题的就直接通过血管回去。知道不？

如果是废料，如果产品出问题的话，就不能直接通过原路返回，明白吗？这个时候应该有一个专门的淋巴系统，一个新的，就是属于平台本身的物流。明白吗？因为只有阿里巴巴的物流，它才能处理这些产品。它能回收，有的只是包装出了一点点问题，他把包装中间处理一下就可以送出来了。懂吗？这个就和我们的淋巴系统，是一模一样的道理。懂吗？你成功买一个产品的话，是不是组织液血液和淋巴都需要？

（是的）。

这是三个视角，都需要的。所以组织液就完成这个场的静态链接，血液就完成它的动态连接。淋巴液就完成它的平台连接，场连接，非常重要的。刚才我们说了，如果你跟淘宝、京东尽量出现问题的话，应该是什么？比如说你一宗交易突然做不成了。经常发生在哪个角度上面呢？

（组织的。）

这个跟不同国家的文化不一样。明白吗？比如说西方人货退的话一般是什么问题呢？一般是质量问题，知道吧。也就是说一般是粒子问题，就是从组织液退回去。知道不！那么中国的呢？

（物流。）

中国的当然是有两类，一个是态度是吧？以前我们是服务态度不好，那个就是平台不好。如果我不想跟你做生意，就看你这个平台。打半天你电话也不接。还有一个就是物流血液循环流速不够。说了一星期到，10天还不到！这个很有意思！

那现在看新陈代谢，新陈代谢是呼吸系统。刚才这个场，这个场起什么作用呢？

（连接作用。）

这个场是起连接作用的。这从某种意义上来说，是不是也有点像骨骼系统的味道？血液循环系统是不是也是场的骨骼系统啊？你可以说他就是整个场的骨架一样，一个看不见的骨

架是吧？

现在你就知道了，在中医里面研究人的筋，其实就是研究人看不见的骨架。就是研究这些关联，那刚才循环系统里面有一个组织液是吧？组织液里面有一个机制。机制架构就是比较硬的，有点稠稠的，它起一定的固定作用。那么我问大家这个它跟骨骼系统里面的什么东西相关？

（硬硬的，骨髓？）

跟骨头嘛！明白吗？大家想一想，如果你没有骨头，作为一个硬的支架的话，那些稍微硬一点的东西他趴到哪里去呢？明白吗？这是告诉你组织里面的机制，那些稠稠的，一些浓稠的，网状的东西，现在大家叫做筋膜结构。那玩意儿如果没有一个骨头附在上面，它能起作用吗？

它不能起作用，这是告诉我们组织液是不是也有三视角啊？组织液就跟骨头紧密相关。组织液跟骨头他们都缺少什么东西？

（缺少流动。）

对，他们都不动，明白吗？。也就是说，如果你的骨头和组织液没有第三个视角的话，他们久而久之，就是骨头上面挂了一些什么呀？一些“胶水，”过了一段时间那个“胶水”

就硬了。

（筋膜。）

所以现在你知道，如果你这个筋膜这个组织液要是保持活跃的话，是不是还要第三个视角啊？

（对。）

第三个视角就是要“动”！知道不？那是什么动呢？

（呼吸，喘气。）

要有一个动的过程在里面，这个就叫做细胞呼吸，就是要有个细胞放在你这个里面，它不停地跟你的组织液进行交换，进行新陈代谢，这样你的组织液才能活。

那细胞的话它本身还得有个方向性的指导。细胞从哪里来呢？来什么样的细胞呢？这个谁告诉它呀？

比如，这有个细胞，它从哪里来的呢？它有个方向指导，那个方向指导谁告诉它呀？

（骨头。）

由骨头。骨头告诉它什么呢？

（告诉它往哪里走。）

不是。

你这个细胞是什么样的细胞，需要别人告诉你，知道不？是哪一类的细胞，这要有一个方向指导，是吧？细胞本身没有的。

你不是组织液吗？组织液是个整体的，是个场。但是你这个组织液旁边是放眼睛细胞？放鼻子细胞，还是放牙齿细胞？还是放脸细胞？还是放肌肉细胞？还是放骨头细胞？谁来告诉它呀？

就是细胞的种类。明白吗？组织液是个大场啊！你可以想象一下，开始只有几个骨头，旁边就放了一些胶质性的东西，好像一个酱缸，这个酱缸的各个不同位置就放不同组织。组织就是细胞。这里放肝细胞，一团叫做肝，这里就放胃，这里挖个洞出来，放大肠小肠，全部都是放细胞，明白了吗？那可是这些细胞种类不一样啊，这些种类谁来划定呢？谁来规定呢？我怎么知道呢？

（骨架子。）

不是骨架子。你们要知道细胞是怎么来的呢？细胞是从干细胞分化来的。明白吗？现在你们知道干细胞源头都藏在哪儿呀？

（骨髓。）

骨髓里面！这样的话，三个东西就形成三个视角了。这是非常重要的！

所以你就知道如果你的骨髓发生了改变的时候，哇，那是非常麻烦的。

（致命的。）

对。挺有意思啊！这样的话，呼吸系统细胞呼吸就显得非常重要了。

那细胞呼吸就成为我们整个新陈代谢的一个总的目标、总的指导方向，是不是？

（是的。）

那这样的话，细胞呼吸就成为了一个粒子性的，是吧？它是比较确定性的。就是，我肝脏细胞在这里，我肺的细胞在这里，其实，你要是看肺的话，从细胞角度看，就是一个细胞的集合在那里面。

四. 呼吸系统三视角：细胞呼吸、血管呼吸和肺呼吸

那么细胞呼吸它是营养物质进来，然后氧气燃烧，就放出二氧化碳，那么这个交换的过程，主要是氧气和二氧化碳在进行新陈代谢，是不是？

我们知道氧气和二氧化碳就代表着什么呀？代表着细胞的新陈代谢。所以我们把它叫做细胞呼吸。那么细胞呼吸它就需要什么？细胞呼吸是比较静静的，细胞呼吸是很有规律很有确定性的，所以它是呼吸的粒子视角。为什么呢？

比如说，一个细胞，组织液里面有氧气，氧气的多少，都有一个严密的机制让它知道的，要准确的哪些营养物质可以进来哪些不能进来，整个细胞的防守都是非常严密的，不能出现任何一点随机和突发的。明白吗？

（确定的。）

确定性非常的强。大家想想，如果你的细胞没有确定性的话，会是什么状况呀？

（变成癌细胞了吧？）

整个细胞的呼吸性的确定性是非常强的。氧气进来，二氧化碳出去，它的整个程序是非常的严密。大家知道，程序越多，是不是严密性就越高啊？

（要求越高。）

对！要求就越高。我告诉你，一个葡萄糖要变成二氧化碳，然后生成ATP出来，都有多少步骤啊？现在我们知道，这个过程的化学反应都有几十个步骤！你想一想这还不严密吗？是非常的确定！所以把细胞呼吸叫做粒子视角，大家明白了吗？

（明白了。）

对，它是非常确定的。但是这样一个确定性的，就是细胞它跟外面组织液进行细胞呼吸，交换氧气和二氧化碳，它本身是很确定的。但是这样的过程却在一个波动性的过程里面完成。就是氧气和二氧化碳波动性的过程一下子就很有规律，一下子就随机。大家知道这叫做什么呼吸？

（肺呼吸。）

对，这个叫肺呼吸。所以这是波。什么意思呢？肺呼吸啊，你是可以改变它的呼吸轨迹的。刚才我们讲细胞呼吸有没有轨迹啊？

（它自己在里面。）

它本来就很确定啊！讲轨迹毫无意义啊，如果你每天都是一样的吃饭和睡觉，我会谈论你的轨迹吗？

（对。）

所以，只有肺呼吸才有轨迹。你看我做这个呼吸叫做哮喘。

你看，这种叫做什么呼吸啊？

（腹部呼吸。）

深呼吸，是不是？你看刚才我深呼吸的时候，氧气去的就比较慢了，一下子就头晕一下。

比如说你要头晕很容易，就是持续的吐气，就是吸气一点点，然后拼命的吐，大概十来下你就会晕下去的。那么现在大家知道了肺呼吸是呼吸的波，它有不同的轨迹，不同的速度和不同的力度。你看，你可以快速的用力呼吸也可以很小的力气呼吸。现在你知道肺呼吸为什么是呼吸的波了吧？非常的重要。那呼吸的场呢？

（血管呼吸。）

就是你的毛细血管跟你的肺的接一个那个地方跟你交换一下，然后通过心脏之后呢？又跟组织液又交换一下，这里拿一点，那里也拿一点，是不是像马云的平台一样啊？两头都拿嘛，这边跟肺交换一点，那边跟细胞交换一点。这就是呼吸的场。我本来把它叫血管呼吸，可是这个名字不好听啊，你们觉得叫什么呼吸好？因为它是毛细血管是吧，毛细血管。我们暂且就把它叫做……

（场呼吸？）

我们不能使用场那些大词。因此“场”这些词是三视角专用的。如果以后你什么都叫场，这里也叫场，那里也叫场，那大家还能看明白吗？或者叫管道呼吸也可以。

（管道？什么管道呢？）

还是叫毛细血管呼吸吧。但是血管里面呢，只有毛细血管进行气体交换，其他血管不交换。所以你就叫血管呼吸也行。

这个时候，三大系统九宫格是不是就出来啦？任何一个呼吸如果没有细胞呼吸，可不可以啊？

（不可以。）

毫无意义是吧。

你吸入很多氧气在肺里面，然后又拼命的吐出来，有意义吗？

没意义，是吧？所以你搞呼吸的话，不能只是搞锻炼肺，锻炼肺是没用的。那么如果你的呼吸没有血管呼吸，没有这个平台，它能到达那里去吗？不行。

但是一定要记住啊，血管呼吸跟氧气在血液里面的流动是两个概念，明白吗？一个只是讲交换，一个是讲流动。讲流动就属于什么视角啊？

（波视角。）

它是属于场了。整个身体里面它到处走，是动态链接的。如果只是交换，它就只有一个波的过程在那里，新陈代谢。

那么我们刚才讲，你有没有发现，本来呼吸也属于波啊？是不是？那波呢就有轨迹。有速度和力度，大家想一想，这三种呼吸，哪一种呼吸的轨迹性比较强？

（波视角。）

这个是挺有意思的啊！这个问题会让新来的同学晕头转向。我们先不讲了。总之，大家知道了肺呼吸是呼吸的一个视角。就是离开了肺呼吸，还有血管呼吸和细胞呼吸吗？

没有。但是肺呼吸对你整个呼吸的影响是确定性的还是随机性的？

（随机。）

随机性的。你不会因为现在我不呼吸了，然后整个呼吸就没有了。即使你现在憋住不呼吸了，里面还有。现在你知道，为什么细胞呼吸是粒子了，就是它不会因为你随机的肺呼吸还是不呼吸它就停了，明白吗？对，所以它里面有存量，那存量放在哪里呢？

相当于你去买东西，平台阿里巴巴说我这里还有存量。存在血管里面，整个循环系统里面。知道吗？所以现在你就知道了这个肺呼吸跟血液循环是不是紧密相关的啊，他们是紧密相关的，是彼此影响的啊。

所以整个呼吸里面起确定作用的，不容易改变的是细胞呼吸。

可以改变的具有随机性的是肺呼吸。

然后具有相对性的有突变性的，是血管呼吸。起平台作用的。血管呼吸是很有意思的。以后我们会研究你怎么让血管里面的氧气增加或减少。

把这个储存量增加的时候，如果你经常让你血管里面的氧气储存量增加，血红蛋白增加的话，你就可以憋气很长时间，懂了吗？

你的肺，不是肺功能，你的肺的负担嘛，就没那么重了，就很轻松，啊，就很轻松。就是，想呼吸的时候就呼吸一下，不想呼吸的时候就什么呀？就不愿意看，好像死了也没有关系。那不是有一个电影，不知道你们看过没有？那个老头，他在那里什么呀？假死，知道不？对，半个小时，没有一点气，死了。你看，大家知道，死了，而且心脏也不跳动了，知道不？

为什么呢？这个是因为什么？其实这个只能说，他的组织液里面，它的细胞的跳动，也是很慢的。那这是电影啊，这个是电影！但是，电影归电影，却指出了智慧的方向，是不是？

所以，你看电影的时候，比如说你看电影有那个气功，有那个武打，你不要看它的数量，但是你要看它的方向。比如说人可以起飞，如果你记住了，从三视角理论上讲，人是可以起飞的，可以从这个山头奔到那个山头的话，这个方向是对的。

明白吗？人是可以起飞的，将来一定是可以起飞的。你从这个山头一跳，然后就轻飘飘地，呼～～～就到了那个山头上面了。那一定是可以的，绝对从理论上面没有任何困难的。

但是用什么方法，用什么技术，用什么法，术，器？那就是另什么呀？那就是另外一回事。这告诉大家什么呀？你要有一点艺术的想象，啊，要有点艺术的想象！你不能只是看在眼里。我连做20个波比跳都做不了，怎么可以跳到那个山头呢？是可以的，知道不？

五．三视角九宫格关联人体三大系统及其应用

好！那么现在大家要知道，刚才我们所讲的三大系统，九个视角它（们）都是互相关联的，明白吗？它确实是视角。那么讲到现在为止啊，你们都没有碰到什么神奇的东西是吧？对，讲了一小时二十分钟啊，只是看到老师把这些东西扯在一起了啊，对扯在一起了！

那三视角，它的威力在哪里啊？FZW，三视角它的威力在哪里？

（解决问题。）

（实践。）

它的威力在于“结合”，三个东西结合在一起，就解决问题。现在已经出现了九宫格了，那我们就可以用什么呀？

（123。）

（123原理。）

那我们就可以用123原理，用什么呀？用辩证逻辑。

那首先呢，我们还要什么呀？我们还只是粗略的把九宫格建立起来，是不是？对，还只是粗略的，但这基本上是根据三视角来建立的，你就有一定的信心了。

但是它是不是真的是三个视角，我们这就还要什么？用三视角内在的这些原理来测试。

就比如说，这两个系统产生矛盾了之后，那么，那用第三个系统，是不是改变一下，真正的解决他的痛（问题）呢。

也就是说，这个九宫格里面，两个东西产生矛盾了，那么，是不是会出现一种病呢？对，所以我们要用生理学里面的病来什么呀？来验证。这样就可以用这个东西来什么？

（治病救人。）

来治病救人了，是不是？对。好，那么，现在稍微休息五分钟，好不好？然后呢，现在你们自由分享，好不好？老师喝点水，然后呢，做点深呼吸，行不行？

（可以可以。）

然后，两点半继续开始啊。好。

（辛苦，老师！辛苦。）

你们谁带头来分享一下吧！周老师吧，周老师你带头指人来分享一下。对刚才的九宫格的认知啊，有些什么，有些什么心得啊，有些什么展望啊，最好能够学会像王老师一样的画饼，多画一些饼出来啊。

（谢谢周老师，我今天听老师的课，感觉在过去的实操当中呢，其实也有很多的矛盾冲突。

比如说在做深呼吸的时候，可能很多时候呢，比较偏向于静态。然后就是，在这个静态和动态的这个调节的过程当中呢，常常会忽视到这个场的转换。所以有的时候转换不过来，就那一口气啊，就好像憋在那里一样的。很难受，但是呢有的时候调节的非常的顺畅呢，那个气啊，就觉得，就像老师刚才所分享的一样，就是整个人呢，就好像是真的像飘起来的那种感觉。

就体会到在这个静态，动态和场的深呼吸的过程当中啊，我是深有这样一个体会。所以切实的能够感受得到，三视角在视角之间的结合更好的让我们认识自己的身体以及如何在老师刚才所讲的这个之间转换，今天只是从三个系统开始。

那如果对身体的九大系统认识得更清晰的话，这样呢，我们哪怕是做一个深呼吸也好，还是去在外面做一个户外的运动也好，都能够去体会我们的身体的这样一个相互的影响搭配。就是我对呼吸，在做深呼吸的过程当中，就有这样一个深刻的体会。谢谢周老师，给我一个机会，跟大家来分享一下，在过去的实践当中的一点点体会。）

（我主要是觉得，就是这个九宫格一出来就会对现在的科学界，还有对我们解决症状提供一个很好的思路 and 方向，让我觉得很神奇。就这一个起来啦，那一个起来，就感慨。中途听课的过程中，其实我很震惊的。具体里面的细节，我可能还要以后再去学习一下吧。但是就这么简单的把这九个元素，按三视角的样子来放出来，填上去以后就已经能感觉到有一点点威力在了。）

（之前呢，对于呼吸，就是老师提供的那几种呼吸的方式，就是说，包括那种憋气式的呼吸啊，还有那种快速的呼吸，然后还有那种慢呼吸，用力的这种呼吸三种，没有去想它中间有什么用，就是它们的目的是什么。

但是通过今天这个图啊，一解构出来就是，就可以很清楚的去看到，它其实是对整个身体的一种恢复作用的。包括细胞呼吸还跟组织液，然后呢，最终是跟骨头，就是包括静态的用力，其实它是对整个的骨头的一种力度啊。然后呢，肺呼吸，它是跟肌肉一种建构。然后，还有那个血管呼吸，也就是那种相对来讲它是跟淋巴液还有关节有作用。

所以，特别是对于现在的很多，比如说关节炎呢，还有一些炎症的呼吸。那么我们就可以通过调控这三种呼吸方式，然后呢，有针对性的进行一个练习。周老师，我已经分享完了。）

好，我们回来啊！大家知道我刚才做了什么呼吸吗？

（肺呼吸，血管呼吸？）

（肺呼吸吗？）

我刚才做了一个，只是吐气不吸气的呼吸。做了三分钟，只吐气不吸。

（就晕啦？）

只吐气不吸，也就是说，只把里面的二氧化碳吐出来，不吸氧气进去。一下子，开始，我这个人好像没什么精神了。一下子，三分钟之后，整个人就精神饱满，挺有意思啊。大家知道这个是什么原理吗？就是当你只吐气不吸气的时候呢，你血管里面的氧气就很少，就越来越少，越来越少啊，越来越少。那当氧气比较少了的时候，这个肾哪，就分泌一种激素，它就刺激骨髓，就什么啊？就迅速什么啊？迅速生产很多的红细胞来补充。你就会感觉到什么？你就会感觉一下子就什么，你再呼吸，再呼吸，它这个红细胞运氧气运氧气，就什么？（精神了。）挺有意思啊，对。

好，我们现在要看这个九宫格了啊。所以现在大家看到我的这个图（上图）吗？

（可以。）

细胞呼吸吧，我们有的时候就把它叫做内呼吸，肺呼吸。

肺呼吸又叫外呼吸。那么现在这个九宫格建立起来了之后，我们就可以用了。

就是，它是什么啊？它是人体的三大特征系统，刚才我们已经讲了很多，这个特征系统是什么意思啊。也就是说，如果我们要做健康，那我们的标题是哪三大系统的健康呢？

（骨骼、呼吸、循环。）

骨骼、呼吸和循环，对。也就是说，这三大系统如果不出问题，那你的身体还是很好的，明白吗？对，就特征没有丢啊！这是非常重要的！

那么骨骼就是什么特征啊？骨骼就是静态特征。呼吸就是动态特征，循环呢？就是场特征。非常重要，保特征，保有你的本色。

也是说，如果一个人，如果一个人平均能活80岁，那你从这三个角度保有了80岁的特征，你就能够活那么久。而如果你把这个特征越来越完善，质量越来越拔高，然后你就活得越久。

好，那么现在这个九宫格一来的话就挺有意思。这个三视角它的好处是什么呢？有了这个九宫格，三个三个就可以组合，明白吗？对。刚才我们讲了骨、肌肉、关节这三个是组合，他们是视角关系的。这个我们先不讲，这个是骨骼系统里面内在的问题。

然后呢，呼吸系统——内呼吸，肺呼吸，血管呼吸，三个也是紧密关联的。循环系统——体液，血液和淋巴也是紧密关联的。大概啊，你们从教科书上看到的，是什么呀？就是这些三角形，它是讲这些三角形。那大家想一想，教科书里面能看到吧，王老师会讲吗？

（不会。）

对，我没有意思讲，知道不？简单的说我瞧不起，讲它那里面的东西。那大家想一想，为什么讲那里面的东西我瞧不起呢？

（二元？）

不是，因为它本身，把这三个东西这么样放在一起，它就是个错误，懂吗？就是，你不能，你不能因为眼睛看到骨头跟肌肉，关节在一起，就说它们三个在一起，明白吗？

（嗯。）

懂我的意思吗？我们认为眼睛看见它们在一起，就说只有它们在一起，它就跟别的不在一起。明白了吗？对，就是什么意思呢，就是骨头还跟其他东西在一起，知道不？懂吗？就是，如果你看到了，你说骨骼系统就只是骨肌肉和关节组成，那么你的什么呀？那么你的思维就是二元了。你就知道固有了。对，就是如果你认为骨骼一定属于骨骼系统，那这个就有问题，懂吗？对，就是这种划分，就叫二元划分，就是我们眼睛看见，骨、骨头跟肌肉跟关节在一起，就说把它们就放在一起，它们就叫做骨骼系统。然后，你就不会把骨头跟其他东西连在一起了，是吧？明白了吗？

那现在比如说，只要是互相在一起的，是不是就可以把他们组在一起啊？是吧？对，那现在大家想想，根据三视角来说，骨跟什么东西也可以在一起啊？

（内呼吸。）

这样吧！我们时间不多了，我就讲一个应用。对。通常讲关节的时候，你会认为它是骨骼系统，是吧。所以呢，关节出了问题的时候就去看骨科，可是看的好吗？看不好，是吧？对，然后如果淋巴结发炎啦，就到哪个科去看啊？

（免疫吧。）

到免疫到内科看，是不是？对。但是如果那个人说，医生，我这几天淋巴结发炎，开始淋巴结发炎。现在呀，现在全部关节也痛了。那去看哪个呢？

（血液。呵呵。）

那去看哪个？那看这个也不是看那个也不是，是不是？

（两个都看。）

免疫系统的事，吃点消炎药什么的。可是吃头孢吃了一个月都不好。知道不？然后关节呢？你这是关节炎，你这肯定是自免疫，知道不？现在大家都有自免疫，你这个关节痛啊，你就要注意休息，躺在床上。大家知道啊，躺在床上，会好吗？

（好不了。）

（头痛。）

对，你看，这个就是什么？这个就是告诉你什么呀？实践告诉你，关节跟淋巴系统是连在一起的，是不是？从这里就告诉了我们什么啊？现在的医学是不是一塌糊涂啊？对。那现在我问大家，关节和淋巴系统连在一起了，那现在要找一个什么出来？

（血管呼吸。）

血管呼吸，是吧？对，血管呼吸，什么意思呢？那，也就是说，这三个是形成一个三视角，是吧？

（对。）

这三个形成三视角啊？啊，挺有意思啊。这三个是三视角，就是这一个关节和什么？淋巴，还有什么啊？

（血管呼吸。）

血管呼吸，啊，血管呼吸，这三个什么啊？这三个是在一起的。是吧？对，血管呼吸是什么？

（憋气呼吸。）

（憋气，腹式呼吸。）

血管呼吸是血管里面的这个气体的交换。是吧？对。那大家现在想一想，如果他们在一起的话，如果他们在一起，那么他们是个三视角是吧？他们是个三视角，对。那现在我问大家一个问题，假设你承认他们是一个三视角，那现在淋巴，大家知道淋巴系统里面流动的是淋巴，是吧？

(淋巴液。)

对，淋巴液。淋巴液里面是一些什么东西呢？

(白细胞吗？)

淋巴液啊，是什么啊？简单的来说，是个什么？是个处理什么啊？就细胞新陈代谢之后，你看，它是血管呼吸，对，就是细胞新陈代谢之后，你不是有很多废料吗？那这些废料到哪里去啦？你们思考过这个问题没有？

(被细胞吞噬掉吗？)

(被细胞吞噬吗？)

细胞自己吞噬之后，总是会产生废料啊！知道不？啊，总是会产生废料。你难道要废料回到血管里面去吗？那血管里面不就是个，不就是个，不就是个废料厂了吗？如果血管里面是废料厂的话，那你想一想，那你的血液质量还会好吗？它不会好了，知道不？大家知道，但凡如果有污染的流动，它的流速可以很快吗？

(不行)

不会的，知道不？可是血液是什么？它是波，是不是？大家知道血液是波，对？所以现在你就知道了什么呀？你就知道什么？那个细胞里面的产生的一些废料，包括，包括什么呀？包括他出来的一些大分子的物质，都要通过谁来处理啊？

(淋巴系统。)

(淋巴排毒。)

淋巴，知道不？对。现在你就知道了那些T细胞啊，B细胞啊，解毒啊，免疫啊，都在哪里做啊？

(淋巴系统里面。)

淋巴系统里面，对。淋巴系统里面在你全身各个地方，就设计了一些处理站，那些处理站叫做什么啊？

(淋巴结。)

叫做淋巴结。我们把那个东西叫做过滤器，知道不？对。淋巴结。那人体有很多过滤器。大家知道人体有一个很大的总的过滤器叫什么？

(肝脏。)

不是，总的过滤器，叫什么？

（肾。）

叫肾，对，啊，肾。如果你要是肾出问题的话，那就什么？肾也是属于场的，肾是属于我们的排泄系统里面的，泌尿系统里面的。所以大家知道，肾出问题，也是什么，也是比较容易死亡的，是吧？

（尿毒症。）

好！那么淋巴。。。所以大家想一想，血液流的快，那淋巴就要流的什么？

（慢。）

淋巴就流的慢，对，所以淋巴管里有没有肌肉啊。

（没有。）

对，淋巴管内没有肌肉。淋巴管就跟那个血液里面的静脉管差不多。他只有一个瓣膜，然后呢，要靠什么呀。要靠外面的挤压力，把它挤上去，啊，挤上去。好，那么，关节为什么跟淋巴有关系呢？这挺有意思的啊！这挺有意思的。

那么根据我们三视角它们一定是有关系的啊！第一个，关节跟淋巴里面，那么关节里面有一个关节囊。大家知道，关节啊，是不是也是一个场啊？关节为什么是一个场啊？关节他真的很有空间，是吧？关节是很有空间的。那么，整个血管呼吸，那个血管是不是也是一个场啊？也是一个场，啊。那么淋巴呢？淋巴系统也是一个场。淋巴也是什么？淋巴也是一个过滤的，啊。所以呢，你就会发现。细胞不需要的东西，他会有三个地方来藏，一个藏在哪里呀？

（淋巴。）

一个是藏在血管里面，知道不？那细胞不要的东西藏在血管里面，就造成三什么啊？

（三高。）

三高，知道不？哈哈，三高是什么？

（炎症）

对，他就会形成三高，知道不？那么，这个什么呀？这个骨骼系统里面的东西，如果肌肉那一些，这里面有一些东西不好的时候他就会藏在哪儿呢？

（关节。）

关节里面，关节囊里面，对。但是关节囊里面的东西不能什么啊？实际上是一点东西都不能藏的，知道不！他只能是自己磨损的东西，可以在里面什么啊？可以在里面藏一点点。现在的问题是，关节囊啊？它跟血管跟淋巴是不是都连在一起啊？关节囊里面，整个关节里面有淋巴管，也有血管，还有神经管，知道不？

对，整个关节里面。那现在淋巴的流动，它是很慢的。所以呢。。。为什么它要很慢，大家知道吗？它因为要。。。整个血液里面的毒啊，要在淋巴里面慢慢地处理，是吧？对，慢慢地处理，啊。那淋巴结里面处理完了之后，那么，这些淋巴，这些血液过滤了之后，这个液体是又流回哪儿啊？

（静脉。）

啊？都会流回血液，知道不？你看，你要看这个三视角，它是流回血液的。

你要看下面这个小三角，它是流回血液。啊，所有的淋巴液，经过过滤之后，它就流回血液。啊，流回血液。大家知道，这是静脉血液，这个血液里面是不是还是有不好的东西啊？所以这些血液最后又要经过谁来过滤啊？肾脏。肾脏就是一个过滤的泵，它整天都在那里过滤。肾脏就是，什么呀？所有的血都要不停的让它过滤。不停地让他过滤，肾脏就像你家里的一个水泵一样的，不停的过滤。

六．淋巴结发炎与类风湿性关节炎的病例分析

那这个淋巴结，为什么跟关节炎连在一起呢？这挺有意思的啊，而且你淋巴结如果发炎的话，它会引起你什么？它会引起很多地方的关节都什么？都发炎。它不仅仅是说什么？不仅仅是这个地方关节损伤了发炎，它不是这个意思，明白吗？也就是刚才我们讲的，如果你是通过骨骼和肌肉运动，使关节产生了什么？损伤，有关节炎的话。这个是内部的三角形，产生的病变，明白吗？所以，你看，关节炎是不是有各种各样的啊？

（对。）

对，它有各种各样的，但是现在我们讲的是什么呢？我们讲的是因为你的淋巴结经常发炎会导致你关节炎。这个是很难治的，知道不？是很难治的啊。

为什么呢？这个是跟免疫系统就直接相关了。所以很多人经常把这个叫自免疫。其实吧，我今天早上发现了，它不是自免疫。知道不？关节炎，我们把它叫做什么关节炎？风湿性关节炎，叫类风湿性关节炎，是吧？对。

所以我现在要讲的是，类风湿性关节炎，到底是什么病？因为现在医学上根本就没有方法，知道不？医学上把它叫做什么？把它叫做绝症，知道不？对，那些痛死了。他们把它叫自免疫，我说自免疫的话，你根本就不要去治，知道不？对，这个是推脱，知道不？

那么，今天我们要从这个三角形来解释。为什么淋巴结发炎它会导致关节炎呢？那么关节炎的话，你就去查的话，因为淋巴结发炎了的话，这个关节炎你就会发现，这种关节炎跟因为运动产生的关节炎，它是不一样的，知道不？啊，不一样的。所以这个九宫格是不是很重要啊？非常重要的啊！非常重要的！

好，那么这种因为淋巴结淋巴系统也就是你的免疫系统，循环系统出现问题产生的关节炎，它表现出来也是关节囊里面那一些什么？病菌，细菌，那一些废物很多。知道不？因为那些东西啊，它本来不是它自己产生的，它不是它自己产生的，它是外面进去的。知道不？

那现在我们就要去查：外面为什么会进去呢？你看它为什么叫自免疫？是说什么呀？是说这些东西，那个关节没办法去认识它，没办法去吃它。

但是大家想一想，因为关节里面的血管都是什么？都是单向的，单向的话，单向的话，你就会发现什么？你吃了不也是白吃吗？它出不来嘛！懂吗？对，它出不来。

那现在我们就知道什么？原来是什么呢？原来你一看这条路径就知道，淋巴里面处理的东西，淋巴里面流出来的血液啊这些东西，它是什么？它是要流到血液里面去的，它是要流到血液里面去，经过过滤，经过处理。

但是这种血液里面还是有一些问题，但是呢？它大问题没有了。明白吗？大问题没有了。现在，这里就有一个条件，要要求你的淋巴液啊，能够顺利地流回静脉，是不是？对，要顺利地流到静脉。但是，如果什么？如果出问题了，流不回去了，那现在就会出现什么呢？就是，那个淋巴管是不是就会堵住啊？

（堵塞。）

对，那其中一个是什么啊？如果淋巴结大量的发炎的话，就是病毒很多很多了的时候，是不是也很难流回去啊？一般来说吧，一般来说，这种现象不会很多，就是不会因为淋巴结

大量这个什么呀？发炎，使得淋巴堵住了啊。一般不会这样的。

那么现在我们就来看，淋巴流动的动力是什么？第一个，它有一个倒向的阀门，阻止淋巴往下面回流。第二个是什么？第二个就是，淋巴如果要流动，它就需要外面有一个挤压力，那大家想一想，这个挤压力应该谁给他？

（体液吗？）

（心脏吗？）

（骨骼吧，骨骼肌吧。）

不是，肌肉不能给它挤压力，因为肌肉给的挤压力太大，它就什么？速度就太快了，明白吗？对！所以呢，淋巴管，它的挤压力要靠什么啊？要靠关节运动。懂了吗？非常重要的啊。所以大家要经常动一动自己的关节。这样你的淋巴就什么呀，它就有力，啊，它就能够挤压。

肌肉不行，为什么肌肉不行呢？肌肉。。。跟肌肉直接相关的都是什么啊，都是这个大的什么？这些动脉血管。知道不？是血管。肌肉里面本身有血管。也就是说，肌肉里面本身有血管，但是呢，因为血管的流速是什么呀？是有时要很快的。懂吗？对，有时要很快的。

所以根据我们这个图你就知道，肌肉运动，也就是说，血液的流动比如说静脉血液的流动，就不能靠关节，要靠什么？要靠肌肉。懂吗？对。

比如说，我们上次讲了什么呀，静脉什么呀？静脉曲张呀，对，静脉曲张就一定要把那块肌肉什么呀？要使劲挤。知道不？要使劲挤。

但是，你千万别使劲。也就是说，如果你使劲去挤肌肉的话，对什么啊？对淋巴起的作用不是很大。对，第一个是什么呢？淋巴液的回流，淋巴液的流动指数，只需要保持它能够流就可以了。它本身流得非常的慢，懂吗？那么，所以呢，你就会发现，它实际，它本身是个场嘛，我们说，淋巴是个场，那你场的话，你家里是个场，你可不可以让……比如说你家里那个场，但是有很多小孩到处乱吵的话，还像个场吗？

所以，场就要用场的带动来什么呀？来使它回流。明白了吗？对，所以呢，淋巴管它的挤压力要从哪里来啊？

（关节运动。）

要从关节运动，知道不？大家知道关节运动是什么？比如说我的手指这样运动，轻轻的动是关节动，懂吗？如果用力动是什么动啊？

（肌肉。）

肌肉啦，对。你看，这样动是什么动啊？轻轻的是关节。然后呢，用力是什么呀？是肌肉。而且你会发现，用肌肉的时候关节还能很灵活的动吗？

（不能。）

不能嘛，对。你能不能，能不能肌肉用很大的力，然后关节又很快的动啊？它就不行，它是一个矛盾。明白吗？对，就是，它那样是两个极端了。两个极端！所以现在你就知道了什么呀？你就知道了，今天的人动的关节是不是动得非常少啊？

（对。）

而且还更重要的是什么？还有更重要的是，你的关节经常就是这个样子。是吧？经常就是这个样子，是不是？对！因为我是什么呀？我是今天早上从网上看到一个22岁，一个25岁的，出现这样的病，淋巴结发炎。然后过几天之后，全身的关节什么啊？发炎。啊，挺有意思的吧？

那么，淋巴液的流动，还要有一个力是什么力？第一个是关节的运动，给它一个力，是吧？另外还有一个什么力？

（血管。）

就是如果你用血管呼吸比较快的话，那么血管也会给淋巴一个什么啊？一个推力，知道不？对，那大家想一想，你想要你的血管呼吸血管里面交换气体比较多时，压力比较大的时候，速度比较快的时候，你要做什么呼吸？

（深呼吸。）

你要做深呼吸。知道不？对，你不能做快速呼吸都不行。你要做深呼吸。就是什么呀？

那大家想一想，你想要你的血管呼吸，血管里面浇灌气体比较多的时候，压力比较大的时候，速度比较快的时候，你要做什么呼吸？

（深呼吸）

你要做深呼吸，知道不？对！你不能做快速呼吸，都不行。为什么？一次要压很多气进去，明白了吗？对。也就是说要呼就要呼很多，要吸就要吸很多，要做深呼吸。只有做深呼吸！所以现在你就知道了，淋巴如果要顺利地到你的淋巴管里面流动，回到静脉那里，那就要求你关节要经常运动，然后呢，还要做深呼吸。

（嗯）

那大家现在想一想，今天的人这两个方面是不是都缺呀？

也就是我们每个人的血管呼吸都很差了。对，血管呼吸很差。然后呢，关节也很少运动。

现在基本上你坐在那里，你整个腿，那个膝盖就是那个样子，你们有没有经常把那个膝关节动一动啊？比较少是吧。那么现在大家想一想，这两个推力没有了，这个压力也没有了，那么你整个淋巴的回流速度是不是非常慢呢？

（对）

对，非常慢，如果你要是平常都是没问题，慢就慢一点吧，慢一点没问题。但是你突然之间要是感冒了，要是有点什么病毒了，那个淋巴发炎了的时候，那大家想一想，你整个淋巴管是不是相当于基本上就堵住了啊。因为淋巴结他是个站嘛，明白吗？本来流速很慢，如果那个淋巴结发炎就是长大了，它会把那个管子怎么呀？

（堵了）

他会堵住嘛，对。那这个时候就什么，这个时候一结合起来，那大家想一想，你那些淋巴液流不出去了的时候，它去哪里了呢？它不能去血液它就去哪里了？

（关节）

它不能去血液它就去体液了，知道不？是不是？对！它就去组织液了。那组织液的话现在你就知道，在组织液里面，最容易存这些东西的是哪个地方啊？是关节囊嘛，懂了吗？对，这个地方是什么？这个地方是最好藏东西的地方。

也就是说，其它的，其它的体液要存的话，就是它这个淋巴从那个小淋巴管啊，它就会发现……它就会找地方看哪个地方的什么呀？储存的这个阻力最小了。就会发现什么呀？关节这个地方储存的什么？阻力是最小的。

所以，这个时候就什么，就大量的什么呀，没有经过处理的，还带有病毒的，这些淋巴液就到哪里去了啊？就到关节的关节囊里面，就什么啊，就慢慢的渗透渗透渗透渗透，对！你看最后就什么，最后就出现了什么啊？什么关节炎？

（类风湿）

类风湿性关节炎，知道不？对。就是你就会发现，这些类风湿性关节炎（患者），他说我从来就没有拼命的跑步过啊，我根本就很少跑步啊，是吧？

所以我们把类风湿性关节炎跟什么啊？跟关节炎本身是什么啊？是区分的，啊，那现在大家想一想，这该怎么治呢？

（要做憋气式呼吸。）

你首先的话，你是不是要？因为啊…关节里面的东西，它还是有个出路的，知道不？关节囊里面有什么呀？虽然，它不能从血管里面出来，但是关节里面还是有什么管？还是有什么管？

还是有淋巴管，知道不？对，它还是有淋巴管。

也就是什么？也就是治疗类风湿性关节炎要什么啊？还是只能从源头来是不是？只能从源头来啊，只能从源头来！就是首先你要整好你的什么系统啊？

（血液循环系统。）

对，首先你要整好你的循环系统啊，循环系统！但是你看现在，所有治疗关节，类风湿性关节炎的，有没有看到这一点啊？

（没有没有。）

没有，对，都没有，而且基本上你类风湿性关节炎现在基本上是一辈子，能治好吗？

（不能。）

啊，因为你没找到它的源头，你怎么样去治好啊？对，你不可能的。啊！所以你看，我说新冠肺炎为什么科学家都要溯源，知道不？波视角嘛，你不溯源的话，你不溯源你永远不

知道它是什么？它是怎么产生的，知道不？

好，我们今天讲到这里哦。你们有些什么问题吗？所以大家知道了，今天为了使你的淋巴流动起来，要做哪两件事啊？

（关节）（深呼吸，关节运动。）

不是运动，要运什么呀？要运关节。知道不？

（运关节，清血液，深呼吸。）

啊，我们今天讲的就是什么，就你们能实践的就是这三个，是吧？对，特别是，如果你要保护膝关节，你就什么啊？我们大部分的膝关节炎，其实都是什么？都是没动，知道不？对！你的关节不动的话，那个地方就什么？那个地方的淋巴管这些东西它也就什么？它也就堵住了。

七. 学员提问

好，KH有什么问题吗？

（老师，我想问一下，就是除了刚才那两个方法，现在不是养生里面不是有很多那个推拿的方法吗？就是，推那个淋巴的话会不会也可以促进他的那个“动”？）

推淋巴，推淋巴有点像。。。我不是主张推淋巴，为什么呢？因为淋巴本来就不应该流得太快。明白吗？

（了解了，就是推的话就会变得很快。）

有可能使它变得更快了，最后什么呀？最后把它那一些没有经过淋巴结处理的血液，那些病毒，可能什么呀？加速地进入血管里面了。懂吗？

（了解。）

（所以其实现在很多。。。）

什么意思呢？就是淋巴的流速，它本来就是要缓缓的流吧？这个很简单，比如说，你有一个平台，那平台处理问题，跟直接跟顾客处理问题是不是不一样啊？成天处理问题就要兼顾很多方面嘛。对！也就是什么意思呢？也就是解毒这个东西它是要慢慢的。现在你就知道，为什么淋巴里面要有脂肪啊，脂肪就是拖住它不要流得那么快。

因为你想想，如果你细胞里面的废料没有经过淋巴系统充分的解毒的话，直接又回到血管里面的话，会出现什么问题啊？

（三高。）

为什么？它会迅速污染你整个全身各个地方的细胞嘛。对，我们把那个叫血液中毒嘛？所以，不要去什么啊？不要去随便推淋巴，知道不？也就说，推淋巴是什么意思呢？推淋巴

是忘记了什么啊？忘记了淋巴本身是怎么运动的，对！淋巴本身运动是要慢，但是又要运动啊，就好像要慢慢慢慢的，但是又要走。你如果让它走得快了也不行。啊，让它走得快了也不行。

（老师，那推静脉血呢？是不是？因为静脉血的话，可以流快一点。）

那当然了，静脉是可以的。静脉其实不进入，我们说了，静脉就是，你可以揉吧？是不是？对，静脉可以揉那个肉啊，揉那个肉啊，对！但是你在什么呀？你推静脉的话，你是推肌肉吧？懂吗？对，推肌肉。那么，这个。。。其实呢，它不叫推淋巴，知道不？明白吗？对！其实呢，它是推你的肌肉，然后呢，让你的静脉也流得比较快。然后呢，它旁边的淋巴也有一点点影响，啊，有一点点影响。所以我个人，我不认为是把淋巴你就可以推动的。

（了解）

对！它 是一个什么？它是一个，是一个骗人的东西啊。就好像很多人说，你吃我的这个钙片就补钙一样的，

（谢谢老师。）

呵呵呵，对，它骗人。但是因为什么，帮你推拿推拿也无意之中也帮助了你的淋巴什么呀？稍微什么呀？稍微加速了一点点，啊，稍微加速了一点点就什么？像刚才出现那些问题，就可以什么啊？就可以缓解，啊。

但是真正的还是要什么啊？真正的我们说，还是要通过骨骼系统来解决，为什么呢？因为你通过推的话，你本身的关节也没动啊，明白吗？你本身的关节没有动嘛。因为关节动的话，关节动还有一个，就是你关节动的话，可以把关节里面的东西，把跟关节相连的那一些淋巴管推动嘛。啊，可以把关节里面的东西什么呀？导出来。

（老师，咨询一下，就是那个，有两种说法。一种说法是，这个跑步对膝关节的损伤很大；另一种说法是越跑关节越好，呵呵。）

这两种都是什么呀？这两种都是二元了，对！第一个是什么呢？第一个是。。。。其实你说关节越跑越好的，它的意思就是说关节不动，那关节也会出问题，啊，对！那关节跑得太多了，它也会磨损。对！

但现在我们要解决的问题是什么呢？这两种，就像我刚才回答的，也是毫无意义。是吧？也是毫无意义，是什么呢？就是，关节一定要运动。是吧？对，这个谁都知道，关节一定要运动。第二个就是说关节动很多了也不行，这个也是废话。我刚才说了这个就是废话。对！

真正的是，我们要知道，在什么条件下关节可以运动到什么状况。在什么情况下，关节要什么呀？关节要少运动。是不是？对。非常简单，第一个是，你全身有炎症的时候，你关节有炎症的时候，那这个时候你不能运动很多。是吧？对！就是，什么意思呢？炎症可以通过运动来去掉一些。但是去炎症不仅仅是运动，明白吗？对！比如说，我们身体的炎症，如果你…我们身体的炎症，它的主要原因是我们的糖摄入太多。对，糖摄入太多！

比如说肌肉为什么会拉伤呢？肌肉为什么会有炎症呢？我给大家举个例子啊。

你给我去拿一点去融一点油。就是倒一点椰子油给我。（老师对家人说）

我正在喝了，你看啊，我现在给大家讲了，两个小时了，是吧？对。我的喉咙啊有一点点什么啊？有一点点火。那大家知道我是怎么样去火的吗？

（椰子油。）

你们有很多，很多去火（的办法），对。但是啊，真正去火… 真正去火的是油。对！我最近做了很多实验，其它的吃什么东西，那个消炎啊，都没有油这么好。

第一个例子是什么呢？如果我吃花生，如果是很香的花生，吃烘出来的花生。那么，如果我只要吃二两花生之后呢。这个整个嘴唇啊，舌头啊，牙齿啊，全部是火。然后呢，喉咙就有点什么呀？就有点咳，那大家知道你要怎么样吃那种香的花生呢？

（放椰子油炸。）

用椰子油放在那里面，然后拌着油吃，你怎么吃，那个嘴巴都不起泡的。对，随你吃多少都不起泡，啊，我现在要喝油了。

我要吃点油，因为我的喉咙什么？喉咙好像有一点温度升高了。这个膝盖吧，如果要是以前，我跑步啊，我不可能跑多少公里啊？

（25公里）

25公里，对，我跑一公里我的膝盖就开始痛了。那是因为什么？那是因为以前，膝盖的炎症是很严重的。知道不？因为我膝盖的炎症很重的。

当我们把身体里面的炎症通过生酮饮食（调整）之后，把你的糖的水平降低了，全身的炎症少了之后。这个时候你就会发现什么？你就会发现，你越跑步的时候，那个膝盖越什么呀？越（得到）锻炼，挺有意思的吧？懂了吗？

就是，有炎症的时候，你越跑就越什么啊？

（越伤。）

越伤，对！而你没有炎症的时候就什么啊？越跑就什么啊？那个什么啊？那个膝盖的那个软骨啊，那个软骨就越跑越健壮。但是你不能直接那样碰。你跑步的时候不能直接碰。那我们很多人跑步的姿势有问题，对，就直接这样重力压下去，那当然就磨损很大。就跑步的时候要用什么？要用脚尖，懂吗？对，脚尖着地。然后呢，稍微慢慢慢慢的，根据你的力度的大小。

它是一个弹簧一样的。知道不？要像弹簧一样的。慢慢慢慢地什么呀，下去之后呢，根据你的力度，可能没到脚跟，然后又弹起来了。啊，又弹起来了。对！

然后还有一个你上升的力量，又要有另外一个弹簧。它有两个弹簧，知道不？对，这个是个总弹簧，知道不？对，这个弹簧大家知道，你骑单车的时候就知道。是吧？对！单车要是没弹簧的话，很快就什么啊？很快就屁股痛。是吧？

上面一个弹簧就是那个龙骨啊，叫什么呀？叫核心肌群，对！上面，你跑的时候，上面就压着这个弹簧。你下面这个就什么呀？就是这个脚尖这个弹簧。知道不？

这样一个弹簧的话，它就使得这个膝盖承受的力就什么？

（减少）

很少，知道不？非常的少。他软软的软软的一弹非常的少。还有，你跑步的时候，要什么啊？你要使用那个龙骨，你就要收腹跑。知道不？你不能大腹便便地跑，如果你把那个肚子放下去了，你去跑跑看看。明白了吗？

（老师我有个问题，今天我们讲这三大系统，那个中医的经络系统可以在这个里面放进去吗？）

呃，其实中医的经络不放在这里面，对。中医的经络是，中医的经络是气。是管“气”的，对吧！

（那跟呼吸系统有关系吗？跟那个呼吸系统。）

呼吸其实，呼吸也是没有多大关系的。也就是说，人类的呼吸其实是管你的意念。就是我们的呼吸，最终你会发现它是跟什么？它是跟身体里的一个东西，叫“心”。跟你的心相关，就是你心里想着什么事。对！但是呢，它跟气是有关的，为什么呢？因为气吧，总是需要有一个通路，什么啊？一开始从哪里开始吧？就是，一个推动力一样的。

（它说那个经络的穴位，实际上就是我们气流的，就像车站一样的停靠的地方，就像车站一样的。）

对，是的。但是，这个车站不是我们身体里面的一个，一个物理车站，它不是物理车站，它是看不见的。它是一个看不见的车站。

所以呢，经络，如果我们要去研究经络，它就一定是跟神经系统是对偶的，它有对偶。什么意思呢？就是，比如说，你通过按摩，通过自己调气。实际上你是调的是什么呢？你实际上调的是神经系统。

（哦）

按摩啊、针灸啊，对！但是，中医不仅仅是调气吧？它还有养精嘛，固精。固精就什么啊？就要吃东西，汤啊，对！

所以中医是…中国的饮食，也就是养生。养生的话其实是养精。也就是说，就是血液循环里面的那些东西，体液里面的东西，然后，还有什么？这个血液里面的东西，还有什么？

还有淋巴里面的东西，对！所以，中医里面的精就与肾紧密相关的。肾精，肾精，那个又是跟神有关，就是跟那个什么？精气神，啊，精气神。

所以中医主要是研究循环系统、神经系统和泌尿系统之间的关系。但是它不是用西医的方式来研究。

好吧，这三个系统，大家可以自己去思考其他的一些东西，比如说血液、肌肉和肺呼吸是不是我们研究的最多的？肌肉、血液、肺呼吸。还有内呼吸、体液。这个我开始就讲了。

刚才有一个人问痛风是吧？对。痛风基本上也跟这个有关系。痛风是氨基酸进入关节里面了。那大家知道氨基酸要怎么才能进入呢？氨基酸也是蛋白质啊、也是要通过淋巴这些才能进入的。所以我们要知道这些关节里面的废物是从哪里进入的，然后就把那个管子去堵住。把那个源头去掉之后，那首先你的病情是不是就可以稳定了？

是不是？然后你病情稳定了之后，你再用什么呀？再把全身的什么症？就是你的关节里面不增加东西的时候，你再用什么症啊？你再用消炎，还要什么呀？还要启动什么东西？大家知道吗？

还要启动什么？还要启动细胞自噬，对。最后就能把痛风逆转。先把源头堵住，对！然后呢？消炎。把这个基本的炎症这些东西去掉。最后断食来启动细胞自噬，那个痛风就越来越少，越来越少，越来越少之后当你开始运动了的时候，炎症没有了的的时候，就要慢慢增加运动，增加运动。随着运动量的慢慢增加，最后你的关节就好了。

好，有什么问题？

（老师，我有一个问题，就是关于血液、肺呼吸和肌肉的这一组三角形。我正好遇到了一个家人先是皮肤出现大块的紫斑，一直低烧，到各个医院看了都找不出原因。然后开始住院治疗皮肤病，皮肤病医院免疫系统这科，后来出现肺炎，肺部感染，皮肤科说治不了肺部感染又让他转院去看呼吸科。老师刚才讲的这个三视角的话，他的血液和肺呼吸关联起来的话，他的症状是这个样子，那他是不是要通过肌肉来解决，我有一点联系不起来，他跟肌肉有什么关系？）

他一开始是皮肤，是吧？

（一开始是皮肤。出现大块的紫斑。）

但是在我们这里... 当然皮肤可以是很多系统，要根据他的症状... 然后又出现什么症状？

（一开始是低烧，然后突然高烧住院，然后通过激素去解决这个皮肤的问题，然后烧就退了）

那个还不是这个系统，那个属于泌尿系统。

（是泌尿系统？啊）

对。因为皮肤是属于...比如说皮肤出汗，是因为温度的问题嘛，知道不？对。皮肤如果我们认为它是过敏，那是什么？那就是免疫系统的问题。但是如果皮肤出了问题引起体温的调节出现问题，这就有可能是泌尿的问题。低烧，因为本来发烧的话应该出汗嘛，是吧？他有没有出汗？

（他没有特别说出汗的现象）

没有特别出汗。然后你说后来就什么？

（后来高烧。不想吃东西。）

后来高烧，他有没有检查血象啊，血里面有没有什么？

（血象就是红细胞偏低，就是贫血）

哦，贫血。那他应该是血液的问题。然后他引起了什么？肺部感染。那医生有没有说什么问题呢？

（医生也没有说什么引起的，他也说不出来。）

那这样根据我们看起来与他应该是跟肌肉相关的，但是是哪里的肌肉？就要来思考这个问题，是吧？这个肯定是跟肌肉（相关），那我感觉，他应该是跟呼吸系统所需要的肺呼吸...但是这种病开始是血液的贫血，是吧？贫血的话会引起体温，他是低烧是吧？

（低烧，他就是37-38来回。）

后来是什么引起高烧？

（不知道。反正医生也查不出所以然，把他推来推去。我现在觉得医院治病也存在问题。）

那当然，因为它属于不同系统嘛。一个就说你是循环系统是血液，是吧？血管病嘛。另外一个就说是呼吸嘛。

（看了风湿免疫科，但是说他不是风湿免疫的问题。）

对。他这个不是免疫。他这个我觉得，因为你已经说了他贫血嘛，贫血的话一定会这样的，知道不？贫血…我应该知道是什么原因了。也就是说如果你贫血，如果你血液的流动不能支持你去做那么多的运动嘛。但是如果你肌肉的运动量超越了你本身的血液能提供的能力的话，它就会引起什么？

它就会引起肺的问题嘛，它需要肺来解决问题。那么他出现的是什么？他出现的是呼吸困难，还是什么？

（后来又去看了中医，中医说肺主皮毛，说是肺的问题引起了这些）

不是，我要问的是他肺的症状是什么？

（他就是查出来肺炎，说话声音沙哑，气短。但也没有咳嗽的症状。）

哦，我知道了，我知道了。什么意思呢？你如果贫血，也就是说你血液质量不好的话。如果我们拿三视角来说，你是低于我们的要求是吧，明白吗？但实际上他这个应该是哪一次比如说运动量比较多的时候，也就是说这种人本来需要休息。知道吗？

（是，他去年住过一次院，查出来贫血，但是他并没有休息。他一直都在工作。）

啊，对，知道啦！对，知道了吗？你本来贫血的话，那么肌肉的话…这个是个视角嘛，互相之间联系起来的。也就是说你应该多休息，要降低肌肉的新陈代谢，知道吗？

但是你一直在超负荷的工作，这个时候两者是不是在矛盾啊？肌肉和血液是不是矛盾啊，这个矛盾它就要求肺要超负荷的工作，懂了吗？就是要拼命的去呼吸，多呼吸一些氧气进去，才能在有限的血红蛋白下面，才能给细胞、给组织液提供更多的氧气。

但是你有没有发现，他本来就是贫血的嘛，他一贫血的话，他的肺功能肯定也有问题嘛，所以这个时候也就是说他肺本身也产生矛盾了。他一方面要求肺要超负荷的工作，但是一方面他肺本身的供血能力也不够，所以他的肺就产生了矛盾，这个矛盾就导致了什么？整个肺就越来越衰竭，知道不？对！

所以他现在出现的症状就是肺衰竭，他稍微做点什么什么都不行。因为你贫血之后，你的肺，它也是有肌肉一样的嘛，所以贫血的人，这个时候就要求你什么？

（少运动，不能劳累）

不是，这个肌肉运动要减少。贫血的人呢，只能做点肺呼吸的深呼吸的运动，加氧进去。对，然后呢，当然嘛，你的根子还在贫血，所以要补血。你看，刚才我们基本上是分析了他的问题是吧？

（嗯）

所以现在他的肺跟血出了问题的话，那么你就要告诉他，要休息，要减少肌肉运动。然后呢？要调心，心率要调下来，什么意思呢？压力激素要减少，要把你的心率要降低，心率降低了之后你的肺就不需要那么劳累。对。他这个很麻烦，知道不？现在要治他的病不再是治身体了，他这个病是要治什么？要治心了知道吗？

（治心？）

要克心，对。要克心啊。你叫什么名字啊？

（我叫张凤）

要克心啊，克心你知道吧？就是要把心中想要抓的东西都放下来，他如果还不放下的话，会有大问题的。

（中医也是这么说的，中医说要他提高免疫力，给他吃孢子粉）

不是，这个都不行。这个都不是根源。他现在的矛盾是内心想要的东西太多了。

（他都70多岁了，怎么内心还会有很多想要的东西）

这个跟你年龄没关系的，知道不？我父亲80几岁了，都是今天想做点这个，明天想做点那个。知道不？

（对，他就是想一直工作，他不想休息）

这个就是想抓东西，想抓嘛。事业就是想抓，你不一定抓东西就是抓钱，有的是要抓名誉，有的是要抓地位，有的是要抓别人称赞你：哇，你都85了还能做这么多事。知道不？

（好的，谢谢老师）

所以你看你刚才这个发现也是很重要的，因为这种病现在很多，对，这个隐藏得很深的。

（是的）

好吧，我第一堂课初步向大家展示了三视角的威力是不是？

（是的）

也就是说医院的医生如果懂这一套的话，他就知道怎么治病了。否则的话总是：尿管就尿管科，然后就呼吸就是呼吸科，他就不知道其实这是几个科连在一起的是吧？好吧。

（好的，谢谢老师）

我们今天晚上就没有这么多内容了。今天晚上8点我们还有另外一个三角形，那就不是我讲，你们来讲好不好？另外一个三角形是哪三个啦？生殖系统、泌尿系统和消化系统。

八．学员整理视频感想

燕群：

一直看三视角生理九宫格看不出个所以然，这次通过一遍又一遍听，才发现一个又一个惊喜，原来老师讲一次课，给出信息量是那么丰富。层次那么分明。看懂是因为不愿意花很多时间去理解里面的逻辑结构，感叹三视角强大的同时，更为自己贪多嚼烂而汗颜。

胡志英：

老师在课程的这个部分带领我们认识身体的循环系统，真的是太神奇了。原来循环系统是使我们的身体器官和器官之间，系统和系统之间，以及细胞跟细胞之间关联非常的紧固，不容易散。中医侧重在研究循环系统，西医侧重在研究生殖，骨骼系统，这样通过对身体九大系统的研究，就可以将中医和西医完美结合起来。为身体大健康保健指明了方向。

张洁：

本次课程老师把认识人体进行了详细的解构，让我看到以前对身体认识的方式是切割的。三视角生理体系象一张庞大的网络将我们身体的功能梳理出来。各个系统之间相互合作，相互影响，实现我们的生理功能。视频整理的过程也再一次感受和验证老师的理论，需要使用三一逻辑各个视角间的转换才能学会将事情不断进行下去。本次视频整理让我更深地感觉自己被建造。

曾文红：

本节课是认识身体的第一课，但是内容却非常地丰富与深入。老师带领学员通过三视角认识人体三大特征系统（骨骼，呼吸，循环），并通过三视角智慧生理九宫格图让我们认识到，人体的九大系统是可以相连的。任何看起来是疑难杂症，在九宫格图的一步步三一逻辑推理下，都可以找到根源。这无疑是现今医学界的重大突破，因为目前西医治标不治本，中医追求和谐，只是转化矛盾，缺乏拥抱矛盾的精神。而在三视角智慧下，去认识我们的身体，老师启示我们，我们的身体本身是很有智慧的。我们需要的是用三视角智慧认识我们的身体。身体的健康需要心身灵的结合。身体不会说谎，身体的症状很多时候也是我们自我反省的利器。很多医院查不出来原因的症状，很可能是因为我们的心或灵出问题了。如果医生在治病的时候，把心和灵也和身体一起来检查的话，我想又能攻破很多“绝症”了。

张敏：

老师通过三个视角详细解释了为什么骨骼系统、呼吸系统、和循环系统是人体生命体征存在的最重要的三大系统。

当前，心梗、中风很常见，原来不是脑有问题，而是循环系统出问题导致的。

想要科学认识人体，必须找到他的三个视角之间的关系，否则称不上科学。

正骨不是正骨头而已，骨头有三个视角，通过调整骨骼肌，使筋柔软，让关节灵活，那么骨骼就归位了。

同时强调了通过做呼吸操来改善血液循环，从而影响骨细胞造血功能。提高肺功能，把呼吸系统锻炼的好，就不易得新冠。

以后要提高意识，特意养成深呼吸的习惯，同时养成每天科学锻炼的习惯，建立核心肌群。

少敏：

整理视频能更仔细地从视频课中提取内容，完成知识点的关联。老师引领学员的视角，面向人体三大特征系统（骨骼，呼吸，循环）和相关疑难杂症，用三视角对已有的认知批判性地再认知，完成三视角的建构和解构。通过寻找缺失的视角，能找到问题的根源和解决方案。

相信通过对人体各个系统的三视角探究和学习，不但能让我们更好地认识自己，更加正确地健康生活，还能让我们触类旁通，继续把三视角智慧应用在各个方面。谢谢老师的引领和同学们的互相帮助。

姬慧娟：

老师在课堂上用全新的角度解读身体。从日常中身体的基本功能入手，逐渐分析出为什么，骨骼，呼吸，循环系统是三大基本系统。打破了人们固有印象，把身体系统的逻辑层级划分出来，为人们科学的健身，健康的生活，服务他人提供了更完备的理论支撑。为医学研究以及医学发展提供了新的可能性。尤其把习以为常的呼吸对人体的塑造作用放到了正确的位置。

收录于合集 #三视角智慧 100

上一篇
你想获得创新的方法吗？

下一篇
具身认知入门