

养生其实就是养阳气。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰

CASPA Health Seminar

养生智慧

THE WISDOM OF TCM TOWARD OPTIMAL HEALTH

Yulin Xu, CEO, Olixus Inc. 03/25/2020



CASPA seminar soft
skill, health

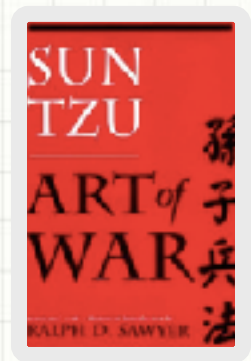


Valid until 5/1 and will update upon joining group

OLIXUS

Agenda

- **TCM philosophy & methodology**
 - *Example: cold stages & treatments*
- **TCM perspective on health**
 - *Example: Yin Yang theory*
- **Causes of disease & effective ways to health**
 - *Example: dream & better sleep*



Holistic Balance Optimal



Speaker



Yulin Xu, Founder & CEO of Olixus Inc, an enterprise strategy SaaS and strategy consulting company. Adjunct Faculty of SOM, USF; Featured in Wall Street Radio “American Dreams”, Phoenix TV interviews, CBSI, etc.

Translator of two books: one in optimal health, one in optimal brain function.

Marathon athlete, professional Strong by Zumba and Zumba fitness instructor, TCM learner since childhood community builder: FUSD TAC Secretary, President of SYSU-NC Alumni Association, VP of UCAA

Guest Speaker



Dr. Hongji Zhong, graduate of Sun Yat-sen University of Medicine, UCSF researcher, California registered acupuncturist, founder & owner of Heaven Grace Herbal Clinic, Director of Pharmacology in Guangzhou Medicine Research Institute.

Over 50 years experiences in Western medicine and TCM clinic practice, research & education. Invited speaker & educator at many local communities in San Francisco.

TCM's Success in Fighting Coronavirus

中医参与诊疗方案具备独特优势

借鉴经典古方，定制中国特色诊疗方案

分享战疫经验，让世界更了解中医

OLIXUS

采访中，张忠德院长表示，“病毒是无国界的，我们非常希望中国独特的方案，能够帮助其他国家战胜疫情。”

从援助伊拉克，贡献防疫物资，再到支援意大利、派驻顶级专家团，给各国介绍第七版诊疗方案，并带去宝贵的临床经验.....在全球抗击新冠疫情的问题上，中国从始至终毫无保留。

尽早战胜疫情，是当下全人类所面临的共同挑战，也是当前全球的头等大事。我们也希望，中国积累的丰富临床经验、优秀的中医疗法，能够为世界战胜疫情做出更多的贡献。

也希望中医可以在更大范围内得到推广，让世界更了解中医，为世界的健康卫生事业，做出更大的贡献。

县境大疫，当地居民多犯瘟疫病，当地的县令便是让患者嚼荔枝榔米治疗瘟疫。张忠德教授也表示，槟榔这个药，行气，很多时候，病人中焦气结，湿气重，结在里面了，槟榔祛湿的同时，可以把它行气破掉。

比如“炙甘草汤”，出自医圣张仲景的医学巨著《伤寒论》。该方由甘草、生姜、人参等药材组成，具有益气滋阴，通阳复脉之功效。主治阴血阳气虚弱，心脉失养证。方中的各味药材，都各自具有针对性的功效。张忠德介绍其中的“人参”可以起到补气、扶正、驱邪的功效。



新冠肺炎防治操

第一节：拍打肺经



第二节：拍打尺泽



<https://mp.weixin.qq.com/s/0ySAJUn1LjaJSpM0GnVzeA>

第三节：拍打胆经



第四节：按擦肾俞



第五节：掐五指节





2019年6月27日，中国中医科学院组织召开技术体系岗位科学家候选人答辩评审会，遴选流感防治科学家。当时，中国工程院院士、中医内科学神经内科学专家王永炎提出，**2019年冬至到2020年春季要有瘟疫发生**，并做出了相关部署。当时无人意识到王院士在说什么，现在回头再看，简直神预测。

王永炎院士说，“要**观天地之象，观万物生灵之象，观疾病健康之象**，所以2019年大江以南，暴雨成灾，厥阴风木司天已经描述了**太虚元象**，上半年是比较和缓的，下半年特别是在冬至前后，也就是连续到明年的春季，要有**瘟疫发生**。”



<https://mp.weixin.qq.com/s/Adv2Z1yuevJb5PRyP0tJBg>

历史上，中医战胜的321次大瘟疫！

据《中国疫病史鉴》记载，自西汉以来的两千多年里，中国先后发生过321次流行疫病，由于中医的有效预防和治疗，在有限的地域和时间内控制住了疫情的蔓延。

中国的历史上从来没有出现过像

- 西班牙大流感、
- 欧洲黑死病、
- 全球鼠疫

那样的一次瘟疫就死亡上千万人的悲剧。



在与传染病的角力中，中医所做的贡献造福全人类，其中尤以天花防治最为突出。

天花于公元1世纪传入中国，由于中医很早就有“以毒攻毒”的免疫学思想，到宋代中医研究采用人痘接种法预防天花，将患过天花病人的疱浆挑取出来，阴干后吹到健康人鼻孔中，接种上天花后就不再感染。到明清，已有以种痘为业的专职痘医和几十种痘科专著。**清代政府还设立“种痘局”，专门给百姓普及种痘，可称是全球最早的官方免疫机构。**

中医人痘术后来流传到俄罗斯、朝鲜、日本等国，又经俄罗斯传到土耳其及欧洲、非洲国家。人痘之法从俄国传到奥斯曼帝国后经过了改良。中医人痘的做法是塞鼻，奥斯曼人则是用一根长针把上臂的皮肤划破，接种一个针尖那么大的天花种子，然后把伤口封好。人痘术传入英国之后，启发了西医的医学家琴纳于1796年发明牛痘接种术，后又传回中国和世界各地。



TCM Philosophy & Methodology

中医哲学

Book of Changes or Yi jing

Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine (Huang Di nei jing)

Materia Medica of Shen Nong (Shen Nong bencao)



TCM Philosophy: Origin of Life

人以天地之气生 四时之法成

1

- Internal & external cosmos are similar

阴阳是生命之源

2

- Yin Yang are sources of life

天地合气 万物自生

3

- Qi is the core of life

Chinese philosophy is actually the basis of medicine



TCM Philosophy: Essence of Life

1

- Spirit: determinant of life

2

- Blood: Foundation of life

3

- Qi : moving power of life

4

- Meridians: dependencies

血：生命的物质**基础**

神：生命的**主宰**

气：生命的根本**动力**

经络：生命活动的**依赖**

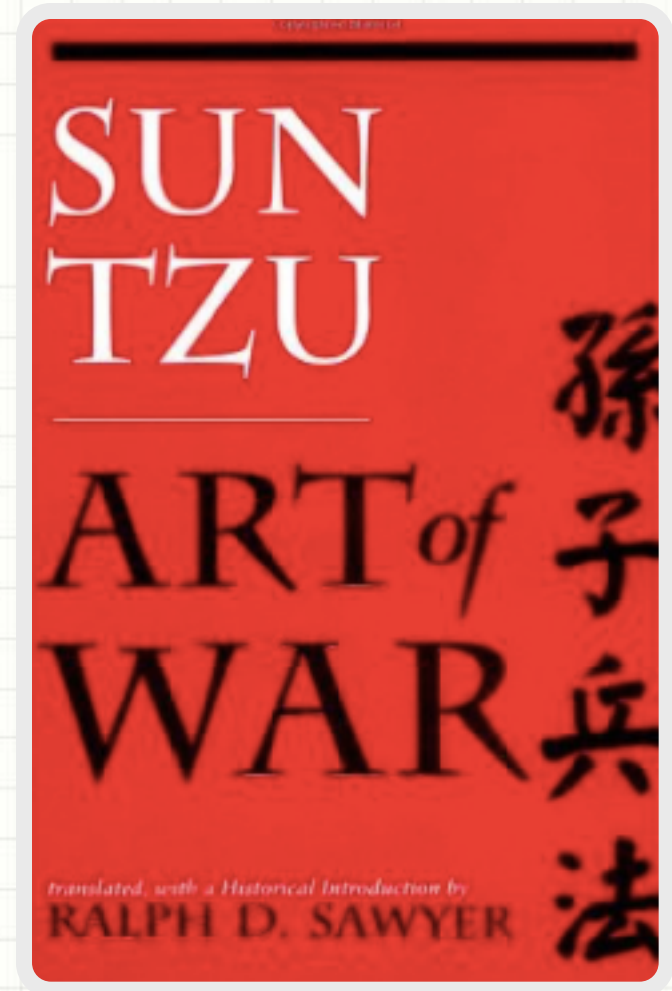
上医治未病

TCM Methodology – The Art of War

扶正祛邪

正气内存 邪不可干

- Personalized preventative care
 - Improve positive Qi to defend negativity
- Example:
 - Cold treatment: 5 stages





TCM

Optimal Health

Principles

养生原则

YIN YANG BALANCE



Protect Yang energy:
in Spring & Summer

Cultivate Yin energy:
in Autumn & Winter

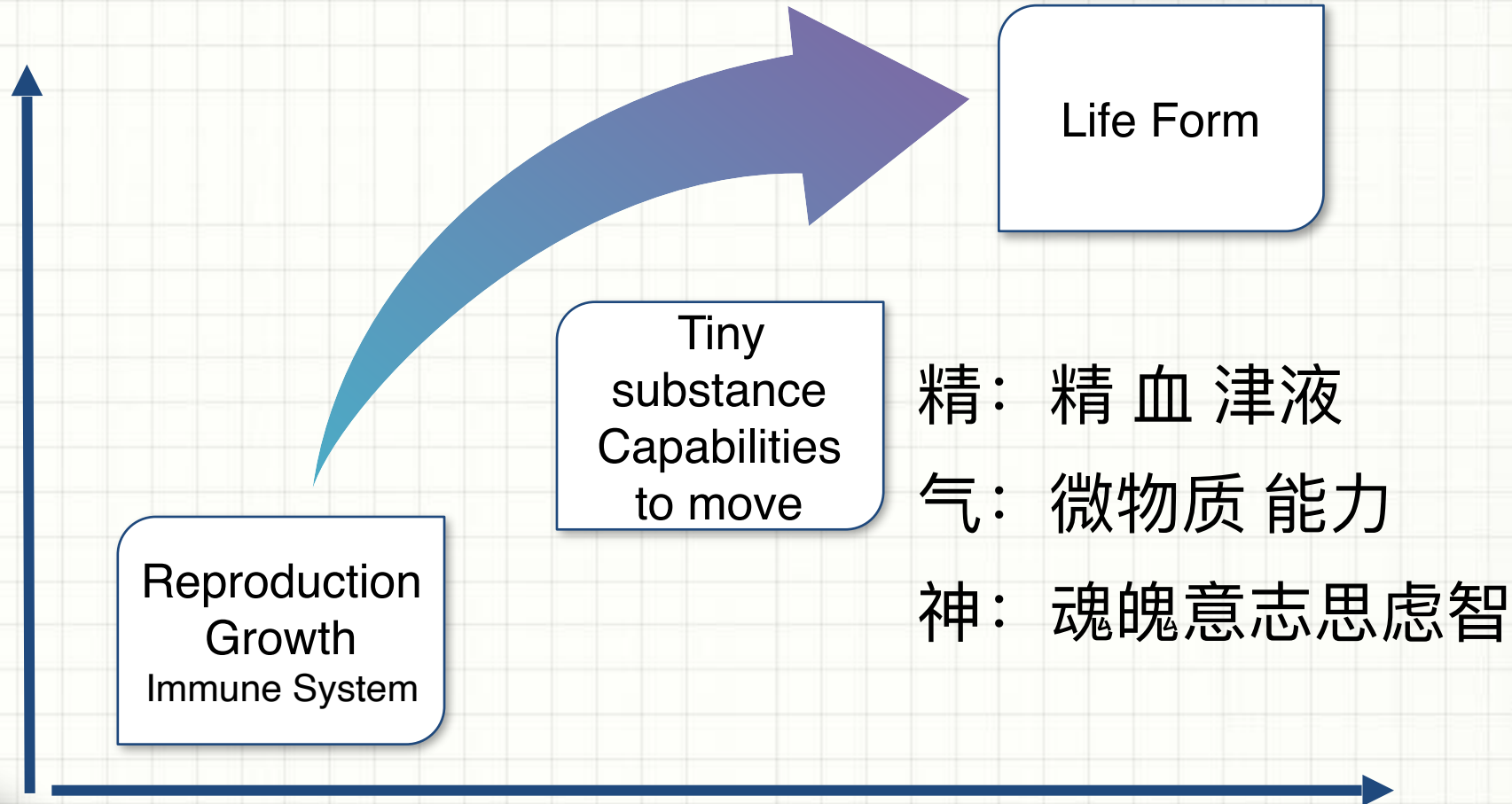
全局 根本

阴阳和合 天人相应 道法自然

形神兼养 动静适度

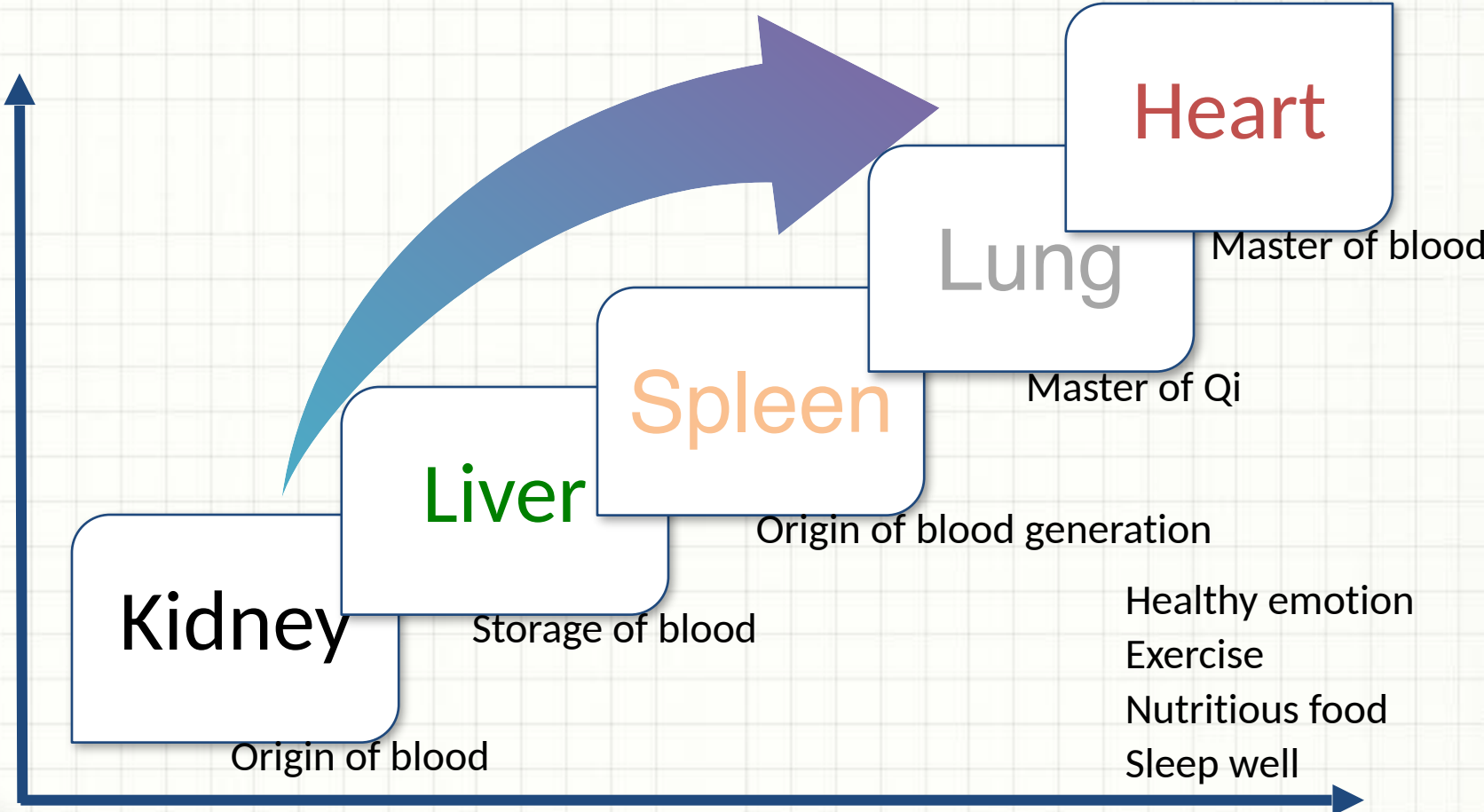
惜精保气：春夏养阳 秋冬养阴

Nourish & Protect Essence, Qi & Spirit



修身： 补精 养气 守神

Nourish & Protect Qi, Blood & Yin



Ways to Nourish 养生之道

五行五色五味五季五脏六腑



舌尖：心肺

舌边：肝胆

舌中：脾胃



舌根：肾

气不通则麻 血不通则痛

- Food balance
 - 5 colors of grains
 - 5 kinds of meats
 - 5 colors of fruits
 - 5 colors of vegetables
- Meridian care
 - 14 meridian lines
- Seasonal adjustment
 - To respect the nature
- Emotional health
 - Nourish from within

- 食疗养生
 - 五谷为养
 - 五畜为益
 - 五果为助
 - 五菜为充
- 经穴养生
 - 通则益气血 塞则生百病
- 节令养生
 - 顺天时安康 逆天时遭殃
- 情志养生
 - 恬淡虚无 真气从之
 - 精神内守 病安从来

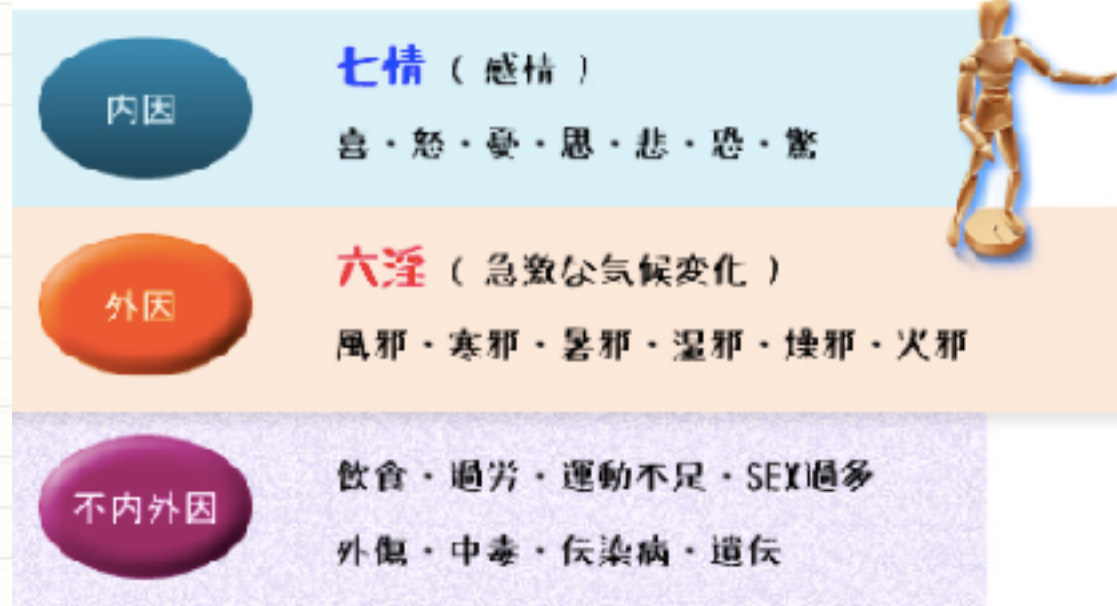
心：神门 肺：鱼际 肝：太冲 脾：劳宫



Causes of Diseases & Effective Ways to Optimal Health

Causes of Diseases

6 External & 7 Internal factors



- 6 External: Wind, cold, humid, wet, dry, hot
- 7 Internal: Excess **happiness**, **Anger** Sorrow Longing Sadness Astonished Surprised
 - 六淫: 風寒 暑湿 燥热
 - 七邪: 喜怒 忧思 悲恐惊

3 Easy Ways to Learn TCM

1. Spirit of learning 运意

神气形; 隐潜显

2. Study the texts 识文

觉思识; 悟知感

3. Master the Dao 悟道

1. Dao 医道

2. Ethics 医德

3. Techniques 医术

4. Theory 医理

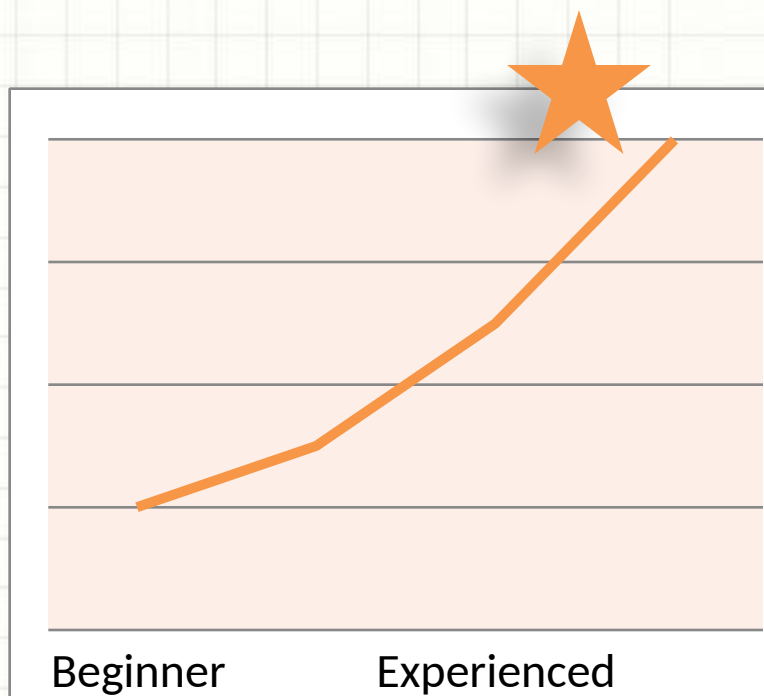
5. Wisdom 医智

6. Thought 医思

7. Study 医学

8. Skills 医技

TCM Learning Curve – 8 stages:



Everyone Can Learn TCM!

- Pursue learning with your determination
- Best practices through intuition & keep pondering
- Observe small matters and learn from it, w/ focus

– 9 meanings of one Chinese Character

中文名有九义：浅义 – 本义 寓义 喻义 隐义

深义 – 借义 引义 异义 西义 畸化义

天道
地道
人道

天人之道
入世之道
生生之道

时道 机道 形道

返观内照，潜心内试，禅心定慧，悟圣心法，始入医道之门径
见微知者，出神入化，以气化神，以神还虚，始得医道之真谛

每个人都有上天植入的中医慧根 开启在自悟

恬淡虚无 真气从之 精神内守 病安从来

MUSIC

平沙落雁

<https://v.qq.com/x/page/a0333anjt0u.html>

<https://www.shobserver.com/news/detail?id=213736>

中医智慧：和舒服的人在一起，就是养生！

1.一切病先是“神”病

中医认为一切病先是神病，然后是气病，再到血病，最后才到什么呢？形病。
心念一转，神气也就转了，生命列车的方向也转了。

2.真正的养生是去感受自己

《黄帝内经》对养生和养神还有一个更高的要求——“恬淡虚无”，接近道家、佛家成就者的状态。
“恬”是安静、安然的意思，带着放松的、微微的甜美。

3.养生就是调柔身心

4.练就虚己的功夫

气虚人群：多表现为平素容易乏力、气短、自汗、大便不调。

一、补肺饮（泡茶）

组成：黄芪6g或生晒参6g，陈皮6g，鱼腥草6g。

功效：补益肺脾，益气解毒。黄芪，味甘，性微温，归脾、肺经，能补中益气、升阳固表；鱼腥草，味辛，性微寒，归肺经，可清热解毒、消痈排脓。

二、山药蒲公英粥（粥食）

组成：山药100g，蒲公英15g（放入茶包中），大米100g，小米50g。

功效：健脾补肺。山药，味甘，性平，入脾、肺、肾经，可补脾养胃、生津益肺；配以蒲公英苦、甘、寒，归肝、胃经，清热解毒，有助于扶正驱邪。

三、人参鸡汤（药膳）

组成：童子鸡1只，人参30g，鱼腥草15g（放入茶包），红枣10颗，糯米100g，生姜6片，大葱3段。

功效：补益脾肺，解毒散邪。人参，味甘、微苦，归脾、肺、心、肾经，可大补元气，补脾益肺生津；大枣能提高人体免疫力，再助扶正；鱼腥草，味辛，性微寒，归肺经，可清热解毒、消痈排脓。

气郁人群：多表现为平素容易情绪波动，或精神抑郁、失眠。新冠肺炎疫情期间，部分人群由于居家时间较长，缺少户外活动和交往，出现紧张焦虑、狂躁不安，或心情抑郁、疑病多疑。

一、三花茶（泡茶）

组成：玫瑰花3g，茉莉花3g，菊花3g，桑叶3g。

功效：理气活血安神，清热解郁。

二、薰衣草茶（泡茶）

组成：薰衣草3g，鱼腥草3g。

功效：清肺解毒，凝心安神。

三、佛手双花粥（粥食）

组成：佛手15g，金银花9g和菊花9g（入茶包），大米200g，冰糖10g。

功效：舒畅气机，化痰止咳。佛手，味辛、苦、酸，性温，归肝、脾、胃、肺经，有疏肝理气、和胃止痛、燥湿化痰的功效；配以金银花、菊花清肺祛邪。

日常简单养肺方法 Simply Daily Lung Protection Methods





Contact

email

Dr. Hongji Zhong googoo2647@gmail.com

Yulin Xu yulin.xu@gmail.com

<http://market.olixus.com>

Heaven Grace Herbal Clinic:

1943 Noriega Street San Francisco, CA 94122

415-504-6826

<http://market.olixus.com>

The screenshot shows the homepage of the Olixus website. At the top, there is a browser address bar with the URL <https://market.olixus.com>. Below the address bar is a green navigation bar with the text "Order Fresh Food Delivery HERE" on the left, a shopping cart icon labeled "Cart" in the middle, and a search icon labeled "Search" on the right. The main header area features the Olixus logo on the left and a navigation menu with the items "Home", "Products", "Community", and "About Us" on the right. The central part of the page is a large banner image divided into four quadrants: top-left shows sliced grapefruit, top-right shows a cluster of red tomatoes, bottom-left shows sliced papaya with green leaves, and bottom-right shows a bowl of steamed broccoli. The word "Food" is written in white across the top-right quadrant, and a green button with the text "Yummy Food NOW!" is overlaid on the bottom-left quadrant. Below the banner image is a set of navigation dots, with the second dot from the left being active. At the bottom of the page, there is a dark grey section with the heading "Your Fresh Food Delivery Service - Health, Savings & Convenience" and the subtext "Olixus corporate partnership with Uncle Fresh brings fresh food delivered to your home or office!". A green button labeled "Order NOW" is positioned at the very bottom of the page.

Order Fresh Food Delivery HERE

Cart Search

OLIXUS

Home Products Community About Us

Food

Yummy Food NOW!

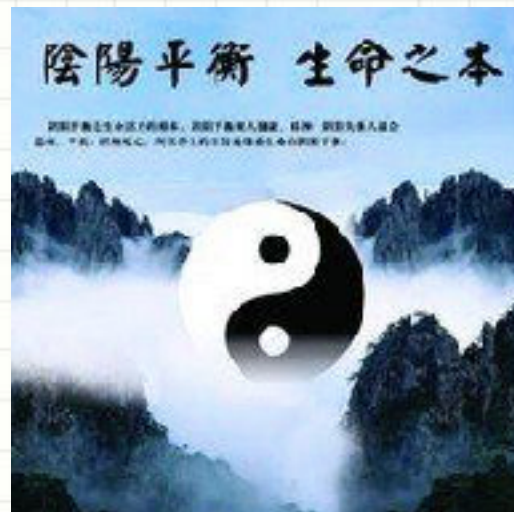
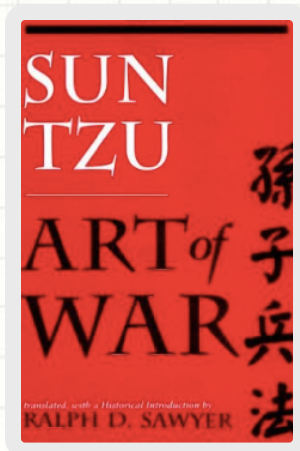
Your Fresh Food Delivery Service - Health, Savings & Convenience

Olixus corporate partnership with Uncle Fresh brings fresh food delivered to your home or office!

Order NOW

Summary

- TCM philosophy & methodology
- TCM perspective on health
- Causes of disease & effective ways to health

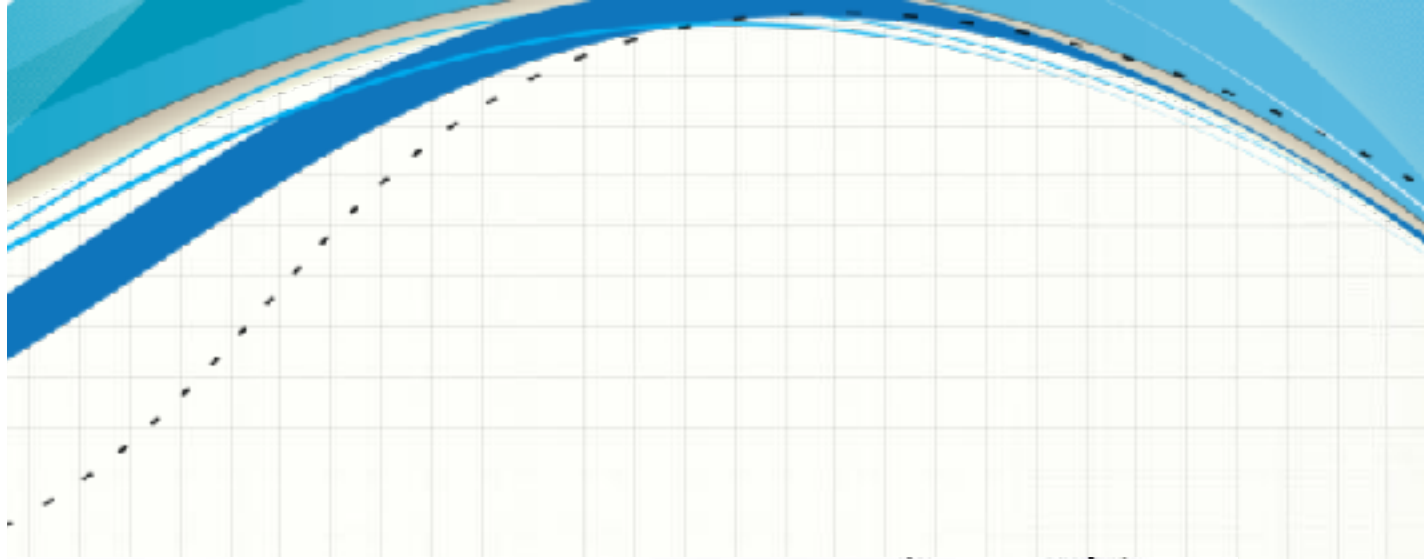




CASPA seminar soft
skill, health



Valid until 5/1 and will update upon joining group



Q & A