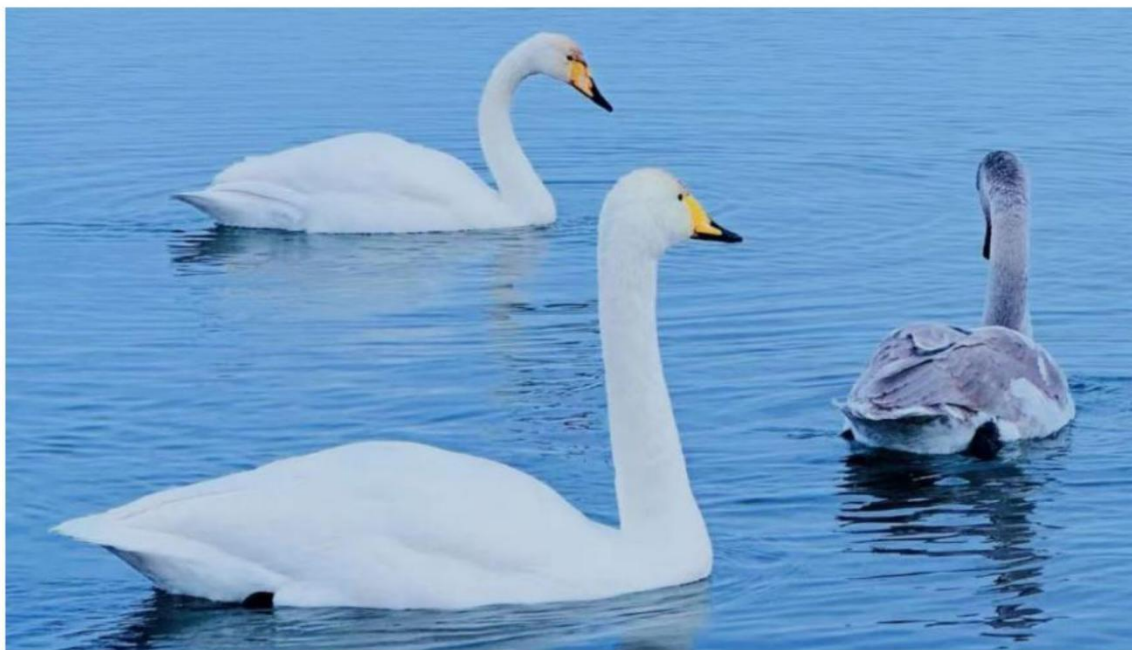




热浴法

放松微笑享受，轻松实现健康自由

方法原创：矿

文字编辑：矿

2026年9月

目录

第1章 序章	4
引言	4
1.1 这本书缘何而生？	5
1.1.1 源于身体力行的实践：数千人躺练“热浴法”一年多以来的海量反馈	5
1.1.2 这些反馈意味着什么？——超越个体经验的群体实证	5
1.1.3 本书的使命：让“奇迹”可以被看见，被理解，被复制	6
1.2 什么是“热浴法”？——大道至简的核心定义	6
1.2.1 一句话定义	6
1.2.2 方法描述	7
1.2.3 核心理念：“躺赢健康”	8
1.2.4 与常规热疗的根本区别：内源热 vs 外源热	8
1.3 热浴法缘何而诞生？	9
1.4 如何使用这本书？——给读者的阅读指南	10
第2章 热浴法的基本原理	11
2.1 先天之炁，即生命之火，为纯阳，是温度	11
2.1.1 什么是“先天之炁”？——与生俱来的生命能量	11
2.1.2 人体阳气的总开关	12
2.1.3 热浴法如何激活“生命之火”？——“感受”的能量点火术	15
2.2 热能的源泉与传导：“小锅炉”与“风火轮”的系统工程	18
2.2.1 “小锅炉”：人体的能量核心	18
2.2.2 “风火轮”：人体热能的“点火器”与“鼓风机”	19
2.2.3 能量传导路径：从“风火轮”到“小锅炉”，再到全身	20
2.3 专注于感受的伟力：热浴法的神经科学解读	21
2.3.1 从中医“心主神明”到现代“注意力的生理效应”	21
2.3.2 “专注于感受”的两大核心要素：专注与放松	22
2.3.3 “意到气到”的科学解释	22
2.3.4 不期而遇的“睡着”——身体最诚实的“意守”	23
2.4 “热”的本质：不只是温度，而是生命活力的信号	23
2.4.1 “热”的反面是“寒”：现代人体质图鉴	23
2.4.2 “热浴法”的热是“功”而非“效”：过程的体验远比结果重要	24
2.4.3 “热”的层次：从脚心热到骨髓热	24
2.4.4 体验者反馈中“热”的类型	25
2.5 调理反应（排病反应/激活反应）为何很难检测出来？	26
2.5.1 调理反应基本检查不出病理原因	26
2.5.2 调理反应为何检测不出病理因素	27
2.5.3 承认人类的认知是极其有限的	28
第3章 从中医角度解读热浴法	30
3.1 寒湿为百病之源：热浴法的核心战场	30
3.1.1 何为“寒”？——凝滞与收引的阴邪	30
3.1.2 何为“湿”？——重浊与黏滞的缠绵之邪	30
3.1.3 寒湿互结：形成“寒湿体质”的根源	31
3.1.4 热浴法如何克敌制胜？“以热治寒，以火祛湿”	32

3.1.5 体验者反馈中的“排寒湿”实证	32
3.2 “痛则不通，通则不痛”：热浴法与经络调理	33
3.2.1 经络是什么？——人体能量的高速公路	33
3.2.2 “气冲病灶”的必然性：为什么好转前要先“痛”？	33
3.2.3 热浴法的能量疏通路径	34
3.3 阴阳平衡的根本调节：热浴法的双向调节奥秘	36
3.3.1 阴阳失衡的现代病：上热下寒、内寒外热	36
3.3.2 热浴法并非单一“升温”，而是“引火归元”	36
3.3.3 案例佐证：体验者血压、体温、血糖、免疫力的双向变化	37
3.3.4 双向调节的实证	37
3.4 脏腑功能的深层调理：从“表相”到“根本”	38
3.5 气、血、津液的重新统一	39
第4章 体验者实例——全身变化与反应的总结分析	40
4.1 反应总论：理解“好转”的两种面孔	40
4.1.1 什么是“好转反应”？——身体向好的信号	40
4.1.2 什么是“调理反应（排病反应/激活反应）”？——修复中的必经之路	41
4.1.3 如何区分“病理发作”与“反应加重”？	42
4.1.4 对待反应的黄金法则：不恐慌、不焦虑、全然接纳	43
4.2 按部位分类的体验者反馈与深度分析	43
4.2.1 下肢（腿、脚）	43
4.2.2 躯干（腰、背、腹、胸）	45
4.2.3 头部与感官	54
4.2.4 全身性变化	58
4.3 典型“气冲病灶”案例的深度解读	60
4.3.1 案例一：惊心动魄的心脏激活	61
4.3.2 案例二：旧伤的最后一搏	62
4.3.3 案例三：深层排毒的壮景	63
4.3.4 案例四：“绝症”与“奇迹”	64
4.3.5 详解多案例：阶段性血压升高	64
4.3.6 详解多案例：阶段性血糖升高	71
4.3.7 详解多案例：肿瘤结节方面的反馈	76
4.3.8 详解多案例：易睡嗜睡、有睡眠波动	84
4.3.9 详解多案例：皮肤变好、变年轻	92
4.4 从时间线看变化过程——阶段性总结	102
4.4.1 破冰期（第1周~第1个月）：感受最基础的变化	102
4.4.2 攻坚期（第1个月~第3个月）：迎接最大的挑战	102
4.4.3 稳定期（第3个月~第6个月）：享受稳步提升	102
4.4.4 自由期（第6个月以后）：健康成为一种生活方式	103
4.5 知识库“热浴法反馈总集”对医疗现状的参考意义	104
第5章 实践者的建议与常见问题解答	106
5.1 给初学者的核心建议	106
5.1.1 心态篇：简单的相信，空杯的心态	106
5.1.2 行动篇：只练不追，感受即王道	106
5.1.3 习惯篇：建立稳定的练习频率	107
5.1.4 环境篇：创造适合热浴的“小气候”	108
5.1.5 记录篇：写日记，见证自己的蜕变	109

5.2 常见问题的深度解答	110
5.2.1 关于“热”的疑问	110
5.2.2 关于“反应”的困惑	114
5.2.3 关于“时间与频次”的问题	116
5.2.4 关于“特殊情况”的疑问	117
5.3 让热浴法融入生活	119
5.3.1 注意事项	119
5.3.2 如何应对练习中的“情绪波动”？	119
5.3.3 热浴法与饮食作息、医疗手段的关系	120
5.3.4 轻松实现健康自由：长期主义的胜利	120
第6章 结语 放松微笑享受，轻松实现健康自由	122
6.1 回到原点：重新理解“热浴法”的本质	122
6.2 从“患者”到“主人”：角色转变的深刻意义	123
6.3 致谢：是你们的坚持和勇气铺就了这条路	123
6.4 只要开始，永远不晚	124

第 1 章 序章

引言

本书旨在将数千人践行实证的“热浴法”分享给被健康问题困扰的朋友，助大家轻松实现健康自由，同时也为非药物自愈积累了大量真实数据。

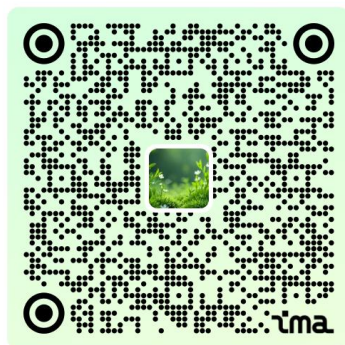
热浴法，是一种平躺静卧，通过意识专注感受双脚，激发先天之炁，实现身体由内而外、自下而上发热发烫，从而疏通经络、驱除寒湿、启动自愈的养生方法。其核心理念是“身暖百脉通，大道至简，简而能全”，无需器械场地，轻松躺赢、收获健康。

本书数据来源于超 1000 份（持续新增中，加上直播间的病理反馈数据，实际已超三千条）坚持练习者亲身体验的真实反馈。均可在 ima 知识库“热浴法反馈总集”中查询：

知识码

×

热浴法反馈总集



扫码加入ima知识库

1.1 这本书缘何而生？

这是一个由 1000 多份、3000 多条真实反馈所驱动的写作。

1.1.1 源于身体力行的实践：数千人躺练“热浴法”一年多以来的海量反馈

这些文字反馈资料并非来自实验室，也不是学术论文，它们源自一个名为“放松微笑享受”的庞大微信社群。数千名素未谋面的普通人，在这里日复一日地分享着他们每天练习“热浴法”的身体感受。

这 1000 多份反馈，处处充满了细节、真诚与温度。有的人描述自己几十年冰凉的双脚，第一次感受到“万箭穿心”般的针刺热感；有的人惊喜地宣布彻底告别了依赖半辈子的安眠药；还有人在摆脱了缠身多年的老胃病后，激动地分享一碗热粥带来的温暖。

1.1.2 这些反馈意味着什么？——超越个体经验的群体实证

起初，我们只是被这些跨越性别、年龄（从幼儿到九旬老人）、地域和病种的案例所迸发的生命力所感染与滋养。随着积累的深入，我们更笃定了颠扑不破的五字真理：身暖百脉通。在这些看似纷繁庞杂的个人感受中，存在着许多的共性。

- 无论有什么健康困扰，几乎所有人的改善都是从“脚热”之后开始的。
- 在好转之前，大部分人都会经历多次身体的“激活反应”——类似各种旧病复发，疼痛忽如而至并且力度较大。而这，恰恰是身体开始修复的里程碑。
- 身体的自发热遵循“由内而外、自下而上”的清晰路径。

这些群体性的实证，有力地说明：“热浴法”是基于大量真实反馈切实可行的方法，而非头脑中的凭空想象。它是一套顺应人体自然规律、可预期、可验证的简单高效的调理方法。

1.1.3 本书的使命：让“奇迹”可以被看见，被理解，被复制

正是这些宝贵的一手资料，构成了本书的灵魂。我们的使命非常清晰：

- **系统化：**将这些真实的体验从一张张手机截图中串联起来，系统地呈现给每一位读者。让你知道，你遇到的每一种身体反应，都有无数人曾经历过，并最终通过练习“热浴法”而受益。
- **现象解读：**借助中国传统医学的智慧，解读这些“热辣滚烫”背后蕴含的机理。让你不仅知其然，更知其所以然。
- **提供希望与路径：**通过总结前人的经验，告诉那些正被健康问题困扰的新朋友：这条路已经有人走过，它轻盈自在、放松享受、行之有效。你完全可以借助正确的方法和充足的时间，创造属于自己的健康奇迹。

1.2 什么是“热浴法”？——大道至简的核心定义

1.2.1 一句话定义

“热浴法”是一种平躺静卧，通过将全部意识专注于双脚（或下腹部“小锅炉”），激发身体内在的“先天之炁”（生命本源能量），使之产生强大的热效应，从而达到主动“由内而外、自下而上”发热发烫、驱除深层寒湿、疏通经络瘀堵、全面启动人体自愈系统的非药物自然养生方法。因为它是站在能量的本质解决问题，实现了令人赞叹的

简而能全。

1.2.2 方法描述

本章以下内容中，肚脐内部一片区域称为“小锅炉”，双脚称为“风火轮”，“小锅炉”与“始于足下”是热浴法的两种练习方式，分别以这两处为意识专注点。同时，热浴法的练习，每次都以腿脚发热发烫，以及“小锅炉”热辣滚烫为基本目标。

“小锅炉”与“始于足下”这两种方式，“始于足下”更简单，热力来得更快、更雄劲、更深彻，宜作为入门基础：腿脚寒湿排解得差不多时，再专门练习“小锅炉”，这样体内抵达热辣滚烫（激活持续的自发热）的效率更高，从根本上改变体质的效率也最高。

（一）“小锅炉”：

在全然放松的状态下，把意识聚焦在肚脐内部温度较高的一点或一片区域上，持续地感受此处的温度变化，直到这里由温到热、由热到热辣滚烫，最终带动全身由内而外、自下而上发生持续的自发热——只有激活先天之炁，才能实现这一点。

（二）“始于足下”：

初习者宜平躺。在全然放松的状态下，将意识关注在足部的感受（温度或存在感皆可）上，让感受与自己的双腿双脚同在，由温到热。一般腿脚发热发烫时，上半身包括“小锅炉”也已提前在发热发烫。

随着热感向上蔓延，全身上下会有一些卡点（不通/瘀堵）被激活，即所谓的气冲病灶。这些反应都属正常现象，越是疼痛不适，越要放松——整体要放松，疼痛不适的

局部也要放松。

建议每一次练习都预留充足的时间。即使带练课结束，也应坚持到身体由内而外、自下而上完全热透，并持续一段时间后再下课。如此反复，效率最高。

1.2.3 核心理念：“躺赢健康”

它最大的特点，用一个字形容，就是“懒”。无需任何复杂动作，无需购买昂贵器械，无需专门场地，也不要求你保持清醒——睡着了照样有收获。其核心思想可以概括为：

- 最简单：躺下、放松、感受双脚或者肚脐内部一片区域的温度，仅此三步。
- 最安全：无需用药、无创无痛，完全依靠身体内在的智慧。
- 最轻松：你可以在睡觉中、休息时，甚至“溜号”时进行，身体自行工作。只要心静下来，行住坐卧都可以练习。

这就是所谓“躺赢”的健康——它颠覆了“养生=受苦=坚强的意志”的传统观念，让健康自由成为人人都能轻松享受和实现的事。

1.2.4 与常规热疗的根本区别：内源热 vs 外源热

市面上有很多让人体发热的方法，如电热毯、泡脚、艾灸、桑拿、红外理疗等。它们都属于“外源热”——热量从外部施加，再传递到身体内部。这种方式往往停留在浅层，维持时间短暂，还容易消耗人体的阴液，使阴阳失衡的状况更甚。

而“热浴法”产生的热是“内源热”。它不靠外力，而是通过“感受”这个开关，

点燃身体内部的“小锅炉”。这种热量可以深入骨髓，融化陈年寒湿，且温和、持久、不伤正气。在众多反馈中，有“像是从骨头缝里往外发热”、“全天候自发热”等描述——这正是“内源热”的典型特征。

1.3 热浴法缘何而诞生？

（一）创始人的背景与初衷

“热浴法”由一位被广大学员尊称为“大矿矿老师”、“矿老师”的带课老师所创立。矿老师是一位深入探索生命和健康真相的实践者。她之所以无偿分享这个方法，源于“大道之行，以天下为公”的信念——她践行为人民服务的宗旨，希望人人都能够轻松实现健康自由。

（二）从“零距离”到“热浴法”的进化

这个方法的形成并非一蹴而就。最初，矿老师带领大家练习的是一种叫“零距离”的方法，引导大家静下心来，深入感受身体内部各部位的细微变化。“零距离”的实践积累成熟后，矿老师对该方法进一步升级，推出了更简单、更直接、效果更猛烈高效的“热浴法”。

（三）一个纯粹的公益平台

你在下面即将看到的这些反馈，都来自于一个不收取任何费用的公益平台。平台上的众多“带课老师”（如光之丰盛、喜乐觉醒、安在当下、念喜、小鹿、静静、振中等），以及维护群务的工作伙伴（子同、如愿、关外春风、喜乐安宁、福如东海、龙鑫海洋等）都是无偿为大家服务的。整个社群充满了纯粹的正能量和分享精神。这正是我们珍视这份资料，决心将它集结成书的朴素发心——让这份大爱惠及更广阔的世界、更广大的人

群。

1.4 如何使用这本书？—— 给读者的阅读指南

为了让你更好地利用本书，我们建议如下：

- 一、如果你初次接触“热浴法”，建议先阅读第二章（基本原理）和第三章（中医解读），帮助你建立扎实的理论基础，理解为何一个简单的动作会引发后续一系列奇妙的身体反应。当然，从第一章开始通读也是可以的。
- 二、将第四章作为你的“导航图”：开始练习后，可以把第四章（体验者实例——全身变化与反应的总结分析）当成随时查阅的“导航图”。当身体出现“冷热酸麻胀痛”等反应时，可以翻阅相应章节，了解众多前辈是如何经历的——这会让你更加安心，减少不必要的担忧。
- 三、第六章（总结）是你坚持的动力源：当你感到迷茫或想放弃时，可以读一读第六章。那里记载了无数人从病痛走向康复的喜悦，会让你重新找回信心。

我们希望这本书能成为你枕边最温暖、最值得信赖的健康伴侣。祝你阅读愉快，早日收获属于自己的“热辣滚烫”！

第 2 章 热浴法的基本原理

2.1 先天之炁，即生命之火，为纯阳，是温度

2.1.1 什么是“先天之炁”？—— 与生俱来的生命能量

在开始探索“热浴法”之前，我们需要先借助传统中医和道家养生理论，简要了解其中的一个核心概念——先天之炁，以及它与后天之气的区别。练习热浴法时，能让身体由内而外热辣滚烫的生命之火，只能是先天之炁，而非后天的气血。

维度	先天之炁	后天之气
阴阳	纯阳	分阴阳：水谷之气偏阴，天地清气偏阳；动静相杂，偏于动，多向外耗散
来源	与生俱来，源于大道	水谷之气与呼吸之气
特征	生生不息、自然纯粹、自我修复	驳杂不纯、有耗损，积滞则有害
司主	丹田（命门）	肺主呼吸，脾主运化
功能	生命原动力，修复机体，决定根本生命力	化生水谷精微，濡养脏腑，维持日常生理
与衰老关系	充盈则健康长寿，反之亦然	不断消耗，浊质积滞则加速衰老
经典出处	《入药镜》“先天炁”； 《黄帝内经》“真气者，所受于天”	《入药镜》“后天气”；《黄帝内经》“谷气通于脾”

“先天之炁：‘炁’下四点水，在古文字构形中表火，意为与生俱来的生命之火。它决定着人的生命力、抵抗力、自愈力、免疫力、衰老速度和寿命长短。先天之炁无法通过外物直接补充，却可以合理调动、有效唤醒并逐渐壮大。”

如果我们把身体比喻成一棵树：

- 树叶、树干（肌肉、血液等）是“后天”的，需要不断浇水施肥。
- 树根（元精、元气）是“先天”的，深埋于地下，正如先天之炁深藏于体内——

它最终决定了这棵树能长多高、这具肉身能活多久。

现代人因为熬夜、压力、不良情绪、过度医疗等诸多原因，大量消耗先天元气，导致“树根”枯萎，百病丛生。而“热浴法”的核心，恰恰不是治标，而是连接并激活那早已被我们遗忘、深藏于体内的“树根”——先天之炁。

在大家的反馈中，很多人提到练习“热浴法”后，感觉身体里“像埋了个小火炉”，这种从骨头缝里透出来的热，不是外加热源，而是“先天之炁”被激发后的表现。所以，我们可以说，先天之炁就是生命之火，正是纯阳所在，若要用一种可量化的感受来定义它的存在，那么这个感受就是温度。温度越高，先天之炁激活得越充分，反之亦然。

另外，先天之炁是先于阴阳五行而存在的，它超越阴阳，覆盖五行，在阴阳五行之上。它源于大道本源，是肉身能量的本质而非现象——这也是为什么热浴法简单又高效的根本原因。“身暖百脉通”，体内温度升上来后，先天能量足了，阴阳失衡和心肾不交的问题也便迎刃而解。

通过热浴法的体验，我们彻底明白了：过去对“炁”的追求，停留在遥远而抽象的玄学想象中。殊不知，原来“炁”才是朴实无华、大道至简的存在，是肉身能量的本质。

2.1.2 人体阳气的总开关

（一）中医里的“命门之火”

中医将人体阳气（即生命能量）的根源称为“命门之火”。命门通常位于两肾之间、肚脐正对的后腰处，约当第二、三腰椎之间。它是人体的“太阳”，是一切生理活动的原动力。命门之火旺盛时，人精力充沛、不畏寒暑、消化良好、肌肤润泽；衰微时，则精神萎靡、四肢不温、倦怠乏力、脏腑机能减退。

而在“零距离”和“热浴法”的实践中，我们发现：专注感受下焦（双脚或小腹）乃至身体其他部位（不限于命门）的温度，在身心完全放松的状态下，身体会自然而然地由内而外地发热，点燃先天生命之火。在所有这些位置中，双脚热起来后所激发的全身反应——包括命门在内的气血由内而外、自下而上地活跃，由此引发的气冲病灶，其力度最大、深度最深。

也就是说，在热浴法的体验中，所谓人体阳气的“总开关”，并非局限于命门或双肾等某一固定位置；只要进入练习状态，多个部位都可以成为激活全身阳气的有效开关。

（二）为什么从脚开始——被验证的最高效路径

热浴法之所以将双脚（“风火轮”）或肚脐内部区域（“小锅炉”）作为激活重点，基于以下理论角度与实证经验：

（1）寒湿的根源：腿脚——被忽视的生命“大本营”

正如中医大家倪海厦老师所言，腿脚是寒湿寄居人体的“大本营”。许多久治不愈的疑难杂症，乃至女性常见的妇科问题，若追根溯源，寒湿病灶往往就藏匿在最易被忽视的腿脚部位。这并非偶然——腿脚处于人体循环的末梢与最低处，既最易受风寒侵袭，也最易成为代谢废物与寒邪的堆积之地。因此，热浴法首要解决的，正是这双承载根基之重的腿脚。

（2）下肢寒湿对“心与脑”的致命威胁

腿脚寒湿过重，并非单纯的下肢不适。当静脉血液需要克服重力从腿脚回流至上半身时，沉重的寒湿阻隔会成倍加重心肺的回流负担。长期超负荷运转，会逐步导致心肺

功能衰退,进而因气血供应不足引发全身脏腑功能障碍。在极端情况下,这种由下至上、循环受阻的压力,甚至可能成为诱发心梗或脑梗的导火索——这是隐匿于日常生活中的致命隐患。

(3) “小锅炉”：热能引擎与心肾相交的枢纽

从五行属性来看,肾属水,其性下行。然而人体需要的是“水往上行”,以实现心肾相交、水火既济,使阳气升腾、阴寒退散。为此,必须在双肾下方持续提供“热能”——如同锅底生火,方能将锅中之水化为蒸汽,上行输布全身。人体内最接近双肾的位置,便是肚脐内部的区域,我们称之为“小锅炉”;中医典籍中则称其为丹田。

不必深究经穴名称与位置的细节。关键在于:一旦这片区域热辣滚烫,紧邻其上的双肾便直接受热,如同启动了人体的先天能量引擎。肾水得热而温热气化,阳气自然上行——这便是“身暖百脉通”的根本机理。当双肾与整个小腹部彻底热透,全身能量循环便进入正向、自发的良性循环。

(4) “始于足下”——被验证的最高效激活路径

一年七个月的实践中,通过对超两千份体验者反馈(含直播间截图)的归纳,我们发现:体验者的身体反应路径因人而异,但呈现出普遍规律——

- 现象一:一部分人在双腿尚未完全发热前,小锅炉已率先带动上半身热起来。
- 现象二:另一部分人,尽管腿脚已发热并持续一段时间的排寒湿反应,小锅炉却迟迟未能点燃。

针对以上两种情况,大量实证表明,普适的最高效路径是:先练习“始于足下”,

专注解决腿脚寒湿问题。只有当下肢寒湿瘀堵得到充分释放与疏通后，再着手“烧小锅炉”，全身的激活力度与深度才能达到最佳状态，从而将疗愈效率最大化。

当然，这是最高效路径。若不追求效率最大化，直接专注感受命门或双肾的温度，打开阳气开关，让身体进入由内而外、自下而上的自发热状态，同样可行。

(5) 核心原则与终极验证

- 自发热的方向必须“自下而上”：这里的“自下而上”，指热源发自腰线以下，尤其是双肾水平线以下。心火在上、肾水在下的生理结构，决定了激活必须自下而上，否则会加剧心肾水火与阴阳失衡。
- 温度是一切问题的第一优先级：无论何种身体问题，都应将“升温”置于首位。当体内温度经由内在机制提升后，体质会发生根本性改变，其余问题随之改善乃至消失——这一切已被一年七个月以来逾千份体验者反馈所印证。

“身暖百脉通”——先天之炁超越阴阳五行，是能量的本质，从根本上解决身体问题。

2.1.3 热浴法如何激活“生命之火”？——“感受”的能量点火术

这是“热浴法”最精妙的环节。我们不做复杂的呼吸，不修炼意念力，不做任何特定动作，只做一件事——静下心来“感受”。

简单地说：“感受”就是把全部注意力像聚光灯一样，温柔地、不打折扣地、持续地放在身体的特定部位（如双脚或小锅炉），用身心感受此处的温度即可。换言之，就是静静地与自己的双脚或小锅炉待在一起，什么也不想，直至全身由内而外、自下而上

地热辣滚烫。

（一）这个简单的动作为什么能激活能量？

（1）高频状态：放松中的同频共振

当我们处于完全放松的状态，把注意力自然而然地放回身体内部，专注于感受当下的每一处身体感受时，身心便会自动进入一种高频的振动状态。在这种状态下，我们极易与“先天之炁”产生同频共振。虽然无法绝对断言“同频”，但我们身心的振动频率，正在不断趋近于那种更高维度的能量频率。这正是热浴法能够激活内在生命力的核心前提。

（2）低频消耗：活在头脑里的能量陷阱

反之，当我们习惯于活在头脑中，让意识天马行空、胡思乱想，撰写无休止的“内心小作文”时，便陷入了低频的消耗状态。从中医角度看，这种持续的自我对话极其损耗气血、消耗能量，却于身心无补。此时我们处于低频的能量场中，而先天之炁是高频的，二者如同两个不同波段的信号，无法产生共振与连接。因此，这种状态下不可能激活先天之炁。

（3）核心原理：“神返身中气自回”

现代人的意识常常是涣散的——要么想着工作，要么操心家庭，要么无意识地在手机上刷个不停，内心充满烦恼与焦虑。这如同把钱币从口袋里四处散落，能量不断从身体这座“金库”中外流。相反，当我们把注意力收回来，安放在身体内部时，就如同将散出去的钱财收回金库、妥善封存。此时，能量自然会在体内聚集、浓缩并发生质变，从而点燃“生命之火”——这便是古人所说的“神返身中气自回”。

(4) 贯穿始终的关键：“放松”而非“用力”

需要特别强调：所谓“专注感受”，绝非紧张地“关注”或用力地“追求”，真正的秘诀在于极度放松状态下的自然感受。越放松，气机运行越通畅，身体反而越容易热起来。许多初学者急于求“热”而用力过猛，结果练习既辛苦又低效，甚至出现燥热难眠的副作用。真正的“热”从来不是强求来的——它往往在你最放松的时候，不期而至。

(二) 身体的感受和头脑的意守的区别

从运动学角度讲，热浴法运用的是人的本体感觉（感受）。这是每个人的本能——直觉感受，人人都会，都能轻松做到。

而很多人讲的“意守”，是用头脑意识守在某个局部，属于大脑的思维活动，与身体的感受完全是两回事。热浴法练习全程都着在身体的感受上——那是客观的直觉感受、客观的体验与存在，而非大脑主观的想象、观想和冥想。

维度	身体的感受	大脑的思维
来源	来自身体部位的直接感知，如紧绷、温热、跳动	来自思维、想象，如判断、解释、联想
特征	当下、具体、可定位、通常不带语言	常带有语言标签、评价体系、时间维度（过去或未来）
例子	胸口发紧、肚子咕咕叫、手指发麻、腿沉重	“我是不是生病了？”、“他是不是讨厌我？”、“我真失败”
关系	客观存在、客观体验	主观存在、主观思维

2.2 热能的源泉与传导：“小锅炉”与“风火轮”的系统工程

2.2.1 “小锅炉”：人体的能量核心

(一) “小锅炉”的解剖学与能量学定位

在反馈中，大家反复提到的“小锅炉”，它并非一个具体的器官，而是指人体肚脐内部深处的一片区域。它与位于身后腰椎处的命门前后相应，共同构成人体能量系统的核心枢纽。

- 解剖学位置：大约在肚脐与耻骨之间、腹内深处，向后连接命门。
- 能量学意义：站在传统中医和道家认知的角度，这里是人体先天元气（肾精）的藏身之处，也是后天之气（脾胃运化所获得能量）的交汇点。烧旺了这个“锅炉”，就等于启动了全身的能量发动机。

(二) “烧锅炉”与“炼金丹”：从道家养生看其意义

道家有“炼精化气”的初步功夫。简单地说，就是将我们通过饮食、睡眠获取的“后天之精”，通过“小锅炉”的温热作用，转化为更高等级的能量——“气”，再进一步转化为“神”。这是一个能量不断提纯升华的过程。

大道至简，“热浴法”的“烧小锅炉”，亦是对这一古老智慧的现代版本简化应用。热浴法让看似玄奥的天地大道，在不觉中成为普通人的日常陪伴。

(三) 体验者反馈中“小锅炉”的表现

- 从体验者反馈数据中可以清晰看到，当“小锅炉”被点燃时，身体会出现一系列

特征性反应：

- 从微热到灼热：感觉小腹（或整个腹腔）像烤火一样，由内而外散发稳定持续的热量。
- 冒泡、排气：肠胃开始蠕动，出现咕咕叫、不由自主地打嗝或放屁，这是中焦（脾胃区）气机被打通、开始排浊的典型表现。
- 局部刺痛或膨胀感：能量在冲击瘀堵处时，可能会出现短暂的刺痛（气冲病灶）或因气聚充盈而产生的膨胀感。
- 能量“上涌”：感觉小腹有一股热气，沿着前胸（任脉）或后背（督脉）向上传导，可直达头顶。与腹部的“小锅炉”相比，许多体验者后背往往先热起来，这也印证了中医关于足太阳膀胱经循行于脊背的论述。

2.2.2 “风火轮”：人体热能的“点火器”与“鼓风机”

（一）为什么从脚开始的医学逻辑——“寒从脚下生”

这是“热浴法”最智慧的地方之一。它不从核心（小锅炉）开始，而是从身体的远端（双脚）开始。原因在于：

- 寒湿聚集地：脚为人体最远端，是“阴气”最重、血液循环最慢、寒湿最易沉积之处。绝大部分体验者的脚都是冰凉的。用倪海厦老师的话讲，腿脚是寒湿的大本营。要让身体变暖变热，就要先解决腿脚寒湿，让它们热起来。
- 阳气的引信：在中医理论中，足部有三条阳经（足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经）和三条阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）的起点或终点。

脚心还是“涌泉穴”（肾经的起始穴）的位置。所以，专注于感受双脚，就如同拉动阳气的引信，能让我们从根部点燃生命之火。

（二）脚是人体的“第二心脏”与“能量泵”

现代医学也发现，双脚密布着丰富的毛细血管和神经末梢，被称为人体的“第二心脏”。通过脚部肌肉的收缩和放松，能有效促进下半身的血液回流。实践表明，热浴法大大增强了这一过程的效能，就像给全身安装了一个“能量泵”，将温暖的血液不断向上泵送，循环至全身各处。

（三）体验者反馈：脚热是所有改善的第一道曙光

在几乎每一份体质明显改善的反馈中，体验者都会提到一个共同起点：“我的脚终于热了。”这正是大多数体验者练习“热浴法”起效的最关键标志。一旦脚热了：

- 身体的排寒反应开始启动：寒气有的自双脚排出，有的自膝盖排出，有的则在上半身引发多处气冲病灶反应。
- 下焦的能量开始聚拢，为“烧小锅炉”打下坚实基础，激活反应也会变得更大、更为深彻。
- 大脑获得了来自身体的正面反馈，建立起“我能热起来”的信心。

2.2.3 能量传导路径：从“风火轮”到“小锅炉”，再到全身

（一）理想路径

根据大量反馈数据，能量遵循的路径非常清晰：

双脚（风火轮）→ 小腿 → 大腿 → 小腹（小锅炉）→ 后腰（双肾、命门）→ 后背 → 肩膀 → 头部（头清凉）。这是一个完美的“由内而外、自下而上、由阴到阳”的能量循环。

（二）常见卡点与变异路径

当然并非所有人一开始走的都是这条理想路径。例如：

- 只热上半身：这类体验者往往是典型的“上热下寒”体质，中焦瘀堵严重。能量无法下行，只能盘旋在躯干上部。这时，需要更专注地感受双脚，让下面的脚热起来，而不是被上半身的热感带走。
- 只热背部：这类体验者督脉（后背正中线）相对通畅，但任脉（前胸）瘀堵。能量会优先走后背这条“阳脉之海”。
- 头热脚不热：这是能量上越的典型表现，多见于烦躁、思虑过度、头脑活跃的体验者。需要将注意力从头部转移，放在双脚，“引气下行”、“引火归元”。

2.3 专注于感受的伟力：热浴法的神经科学解读

2.3.1 从中医“心主神明”到现代“注意力的生理效应”

中医讲“心主神明”，意思是我们的“心”（不是心脏，而是思想、意识）是身体的主宰。当我们“用心”时，就会产生相应的生理变化。现代神经科学证实，当注意力高度专注时，大脑特定皮层的兴奋会带动下丘脑、垂体等神经内分泌系统活动，进而调节心率、血压、体温、免疫力等。

2.3.2 “专注于感受”的两大核心要素：专注与放松

- 专注：想要高效率地热起来，注意力必须全然放在身体感受上，不能分心。但很多人一开始做不到，这没关系。正如一位老师在体验者反馈中所说：“泡着泡着就明白了。”练习本身也是训练。
- 放松：这是最关键也最容易出错的地方。很多人因为想“快点热起来”，导致全身肌肉紧绷，反而阻碍了气血运行。正确的“专注于感受”是温柔的、松弛的、不带任何期待的、允许任何结果发生的关注。就像你躺在草地上看云，只是看着，不会要求云必须变成什么形状。

2.3.3 “意到气到”的科学解释

有人用传统中医和道家养生理论中的“意到气到”来诠释热浴法，这种解读有其道理，但并不全面。至于“意到气到”在热浴法中的作用，我们可以通俗地理解如下：

- （一）大脑下达指令：当我们的注意力集中在双脚上，并让自己完全处于松弛的状态时，大脑皮层向心血管中枢、呼吸中枢、迷走神经等发出信号：这里是安全的，可以开始修复机能了（而不是应激反应）。
- （二）局部血管扩张：大脑的信号促使脚部的毛细血管网扩张，血流量随之增加。
- （三）血液带来温度：血液是身体的热量载体。当大量温暖的血液涌入双脚，双脚自然开始发热。
- （四）能量循环启动：随着血流加速，体温升高，身体的修复机制、排毒机制被全面激活。这些过程虽有“意到气到”的参与，但远不是全部。真正能让身体

由内而外持续发热、自发滚烫的，一定是先天之炁，是本源的能量——能量的本质。

2.3.4 不期而遇的“睡着”——身体最诚实的“意守”

大量体验者反馈“我一听就睡着了”，并担心这样效果不好。但事实上，睡着了恰恰是身体在说：“我必须先休息。”在深睡眠中，副交感神经主导，身体进入最放松的修复状态。此时，虽然表意识休息了，但大脑的“程序”和机能修复仍在运行——练习中养成的“专注感受身体”的惯性，会作为一种身体记忆，在无意识状态下继续引导能量运转。这正解释了为什么很多人“睡一觉起来，发现脚热了、身体轻松了”。

2.4 “热”的本质：不只是温度，而是生命活力的信号

2.4.1 “热”的反面是“寒”：现代人体质图鉴

在今天的日常生活中，空调、冷饮、熬夜、压力……使绝大多数人都处于“阳气不足、寒湿内侵”的状态。畏寒怕冷、手足不温、舌苔白腻、关节冷痛、宫寒不孕、精神不振……这些都是身体发出的信号：“我太冷了，能量供给不足。”

“热浴法”的热，就是针对这股“寒流”的“太阳风暴”。它不是靠外敷，而是由内点燃，彻底融化寒冰，温暖这片冰冻的土地。在体验过程中，自发热激活后，全身内外上下的每一处都处于无差别的滚烫状态，人极度舒服和享受（以至于根本不想离开这个状态），体内寒湿较重的局部会有明显的瘀滞感，在持续滚热或滚烫的状态中，会清晰感受到体内的阻滞（又称卡点）逐渐冰雪消融，这不是形容词，而是具体入微的真实感受。

2.4.2 “热浴法”的热是“功”而非“效”：过程的体验远比结果重要

很多初学者会陷入“追求热”的误区，认为“不热就没效果”。这恰恰违背了“热浴法”的原理。正确的心态是：“热”是练习进入状态后的自然结果，而非练习的目的。

- “功”：练习的过程，如躺下、放松、专注感受双脚，就是“功”。
- “效”：发热、出汗、睡眠改善等，是“功”积累到一定程度的“效”。

所以，请不要执着于“热”。当你放下对“热”的追求，真正去享受“感受双脚”这个过程时，“热”反而会不期而至。

2.4.3 “热”的层次：从脚心热到骨髓热

大量反馈中的“热”有不同的层级：

- （一）表面热：皮肤发热，摸上去烫，但里面可能还是凉的。
- （二）深层热：感觉热量从骨头缝里往外冒，四肢百骸都被温暖充盈了。这是“内源热”的标志现象。
- （三）热得“发疯”：热到不掀被子不行，甚至有“雷击感”。这是强大的阳气正在疏通最顽固的瘀堵。
- （四）持久的“恒温”：练习后数小时甚至全天，身体都处于温暖状态。这是能量核心（小锅炉）被稳定激活的体现。

2.4.4 体验者反馈中“热”的类型

- 微热：刚刚入门，双脚或小腹有点暖意。
- 温热：持续的、温和的暖意，很舒服。
- 热辣滚烫：强烈的热量，有灼烧感，伴随出汗。当这种内在的热能被持续、全面激活时（即热透了），整个身体会进入极度舒适、享受、忘记时间的状态。多数“气冲病灶”发生在这个阶段，只要自发热持续时间足够，就能完整体验到瘀滞、寒湿阻滞等卡点逐渐如冰雪般消融的整个过程。当然，顽固性卡点像剥洋葱似的，需要反复激活、释放。
- 燥热：热得心烦意乱，这种情况常出现在练习的开始阶段，通常伴随紧张、用脑过度或中焦不通。需要放松下来，将注意力重新放回专注点上。
- 雷击感/电掣感：强烈的能量冲击信号，通常发生在瘀堵被瞬间打通时。尤其在面部改善的体验者，可以尝试让每一次练习都能抵达“热透”；时间允许的前提下，尽可能在热透的状态里多停留、多享受，你会发现面部每一次都有新的惊喜呈现。

总而言之，第二章的核心在于告诉读者：你不需要做任何复杂的事，只需要学会“躺下来，放松，感受双脚”这九个字。身体本身有着不可思议的智慧，当你给它一个正确的指令和环境，它会自行启动一套完整的修复程序。而你所经历的各种“热”的体验，正是这套程序正在运行的信号灯。

2.5 调理反应（排病反应/激活反应）为何很难检测出来？

2.5.1 调理反应基本检查不出病理原因

自热浴法实践以来的约一年七个月时间里，众多体验者因出现较为强烈的“激活反应”或“调理反应”而出现显著的身体不适，如疼痛难忍等。部分体验者因此产生紧张、担忧情绪，进而前往医院进行检查。然而，检查结果往往显示并无明确器质性病变。

对于肿瘤患者而言，其在调理过程中同样可能经历强度较大的身体反应，因身体耐受能力有限而选择就医。但他们的医学检查结果通常表明，其各项指标仍处于原有病理范围之内，并未出现新的恶化趋势或病情进展。

此外，另有部分体验者在调理阶段出现血压阶段性升高的情况，因血压值异常偏高而前往医院就诊。医院在为其进行系统性检查后，除血压读数偏高外，未发现其他直接导致血压升高的病理因素。医生的通常处理措施是开具或调整降压药物，建议患者继续服用，并未给出明确的病因诊断。

部分体验者因出现高烧迟迟不退而感到担忧，进而前往医院进行全面体检。然而，医学检查结果显示一切正常，未发现明确的病理原因。随后，其体温在未经特殊干预的情况下自行降至正常。有一位体验者同时出现高烧与腹绞痛的症状。由于其本人具备医学专业知识，能够判断这是身体正常的“调理反应”，是气冲病灶，因此未前往医院就医。在坚持观察与等待五天后，相关症状自行消退，身体恢复如常。

还有部分体验者在调理过程中出现低烧症状，但他们并未前往医院就医，也未采取任何治疗措施，而是依靠身体自愈力度过，症状最终自然消退。

这些案例共同表明，热浴法所引发的强烈身体反应，都属于良性的“激活反应”或

“气冲病灶”过程，而非病情恶化的信号。

2.5.2 调理反应为何检测不出病理因素

医院之所以查不出“激活反应”的病理原因，根本原因在于——现代医学检测仪器的测量颗粒度，远大于激活反应实际发生的颗粒度。

从现代医学角度来说，激活反应发生在极微观、极短暂的尺度上，比如细胞膜电位微扰、局部温度波动、离子通道的瞬时开闭，这些变化的空间尺度可能在纳米级，时间尺度在毫秒甚至微秒级。而医院常用的生化检测、影像设备（如MRI、CT、超声）设计的目标是捕捉病理性改变——也就是已经形成结构性损伤、大规模代谢异常、炎症标志物显著升高的事件。这些病理性反应的颗粒度，远大于激活反应的颗粒度。

一个直观的类比：你想用一张卫星地图去找地面上的一根头发丝。卫星的分辨率是为看清整片森林和河流而设计的，不是为头发丝设计的。头发丝当然存在，但卫星图上它就是“看不见”。同理，激活反应确实存在，但它太“细小”、太“短暂”、太“局部”，而医院的仪器是照“病理”这个尺度定制的，自然捕捉不到激活层面的信号。

这正是二者的本质区别之一：

- 病理性反应：颗粒度大（毫米级、小时级、细胞群级），可被常规仪器识别。
- 激活反应：颗粒度小（纳米级、毫秒级、单个或少数细胞级），超出常规仪器分辨极限。

而有趣的是——这两种反应的颗粒度，都取决于温度。温度越高，体内分子热运动越剧烈，布朗运动加剧，化学反应速率提升，信号传导更频繁，信息的“精密度”也随

之升高。此时，原本离散的、粗粒度的反应会“细化”为更密集、更微小的事件，也就是颗粒度变小。反之，温度降低，所有反应变慢，颗粒度变大，系统趋于粗钝。

所以，检测不到激活反应，并不意味着它不存在，而是仪器的工作温度、工作精度与激活反应的存在尺度，不在同一个数量级别。要想真正“看见”激活反应，或许需要发展全新的检测范式——比如超高时空分辨的量子探针、微纳传感阵列，或者基于温度调制的动态观测方法，而不是继续沿用为病理反应设计的“旧尺子”。

2.5.3 承认人类的认知是极其有限的

在热浴法的切身体验中，我们得以见证一种令人叹为观止的生命现象——身体呈现出由内而外、自下而上、势如洪荒、奔涌升腾的自发热。当这种内在的热能被全面激活时，整个身体会进入一种极度松弛、舒适而全然享受的状态，令人沉浸其中，流连忘返。同时，在这种状态里，时间变得转瞬即逝：明明几十分钟已然过去，感知上却仿佛仅仅过了短短十分钟。这一现象深刻地启示我们：自发热所体现的，是一种能量不守恒的生命状态。这种由身体内部生发出的热能，并不取决于我们从外界摄入了多少食物或外源性热量，而是源自生命能量的本质——先天之炁，是内在生命力的焕发与绽放，是无穷无尽、用之不竭的存在。

此外，如前面所述，仪器检测不出调理反应，这从侧面表明，人类现代科技对于人体这一生命存在的了解，实际上仍然十分有限。人类的身体构造，相对于现有的现代科技而言，堪称高出很多维度、更为精密、更为高级的存在。我们不仅对身体构造与病理成因的认知存在明显不足，实际上，人类对整具肉身——这部精密而复杂的生命之器的认知都是极为肤浅和有限的。正是由于这种认知上的局限，当今医学领域才存在大量难以解决的疑难杂症及未解之谜，诸如癌症等恶性疾病至今仍未被完全攻克，令医学界在

许多问题上束手无策。

这些困境已然反复昭示：我们必须摒弃傲慢与自满，坦诚地承认并正视自身的认知局限，而不是沉溺于已有的知识框架与成就之中固步自封。中医的传承需要守护和发扬，更需要进步。同样，西医如果继续沿着高精尖的“精密度”这一维度去探索人体的奥秘，是否是正确的方向？答案恐怕是否定的。那将是一条没有止境的不归路。因为人类作为万物灵长，肉身的存在——作为一个连续、涌现、不可分割的有机整体——与还原分解和离散量化为认知基础的基于二进制的现代科技手段之间，存在着维度的根本性落差，非精进所能弥合。根本而言，问题不在于我们的显微镜不够精密，而在于生命根本不是一台可以被拆解的机器。这里打个比方，如果说人类生命体是7级文明科技的产物，那么地球目前的文明科技连1级都未能达到。

因此，我们需要实事求是，解放思想，回归本质而不是现象，去面对和解决问题。“大道至简，简而能全”，这八个字的关键在于“简而能全”——越是接近本质的东西，往往越简单；越是简单的方法与视角，反而越能涵盖问题的全部，真理具有极简之美。

局部是现象，整体才是本质。我们应当直面复杂，并致力于将问题简单化、整体化、本质化，而不是将解决办法局部化与片面化。唯有站在整体的、本源的高度去审视和解决问题，才能够从根源上加以化解，而不是浮于表象，疲于应对此消彼长的阴阳和自相矛盾的金木水火土。这需要敢于自我否定、破茧成蝶的勇气，也需要化繁为简、回归本质和全局的智慧。

第3章 从中医角度解读热浴法

3.1 寒湿为百病之源：热浴法的核心战场

3.1.1 何为“寒”？——凝滞与收引的阴邪

中医将导致人体疾病的因素分为外因（风、寒、暑、湿、燥、火）和内因（情绪、饮食、劳逸）。其中，“寒”是极易入侵人体却常为人所忽视的邪气。

- **寒性凝滞**：就像冬天的河水会结冰一样，“寒”会让人体内气血运行变得凝滞、迟缓、不通畅。这正是怕冷的人容易手足不温、肌肉僵硬、关节疼痛的原因。血凝气阻则生疼痛，正所谓“通则不痛，痛则不通”。
- **寒性收引**：“收引”意味着收敛、退引，指阳气内收而衰退。寒邪入侵会导致血管收缩、毛孔关闭、筋脉拘挛。这正是人一受寒就会打寒战、浑身缩成一团的原因。

在现代生活中，寒邪无处不在：夏日空调的冷风、冬天的刺骨寒风、不经意间喝下的冷饮、衣着单薄难以抵御的寒气……这些寒邪日积月累，潜藏于体内，气聚成形，成为很多慢性病乃至恶性疾病的原因。

3.1.2 何为“湿”？——重浊与黏滞的缠绵之邪

“湿”同样是一种阴邪，它更隐蔽、更缠绵、更难去除。

- **湿性重浊**：感觉身体沉重，头部沉重，肢体酸懒，像裹了一层湿布。这是湿邪在作祟。
- **湿性黏滞**：湿邪最棘手之处在于其“黏”性，会使病程冗长、反复发作。比如，

舌苔白腻、大便黏马桶、身体分泌物增多（痰、涕、汗、白带），都是湿浊的表现。

- 湿性趋下：湿邪容易侵犯人体下部，所以很多人感觉“两条腿像灌了铅”。

现代人“湿气重”的情况非常普遍，主要原因是不健康的饮食习惯（吃得太油、太甜、太生冷）、熬夜损伤脾胃、缺乏运动排汗。

3.1.3 寒湿互结：形成“寒湿体质”的根源

在现实中，寒邪与湿邪极少单独为患，它们常常结伴而行，交织为患，形成“寒湿”。这就好比一个人同时失去了“太阳”（阳气不足）和“抽湿器”（运化能力差），身体内部变得既寒冷又潮湿。

寒湿体质的典型表现：

- 全身：畏寒怕冷，手足常年冰凉，尤其是双脚如坠冰窖。
- 消化：不敢吃凉食，一吃就腹泻，大便溏稀不成形或黏腻不爽。
- 关节：一刮风下雨就关节酸痛，像天气预报一样准。
- 精神：浑身没劲，懒得动，总想躺着，早上睡不醒。
- 面部：面色苍白或晦暗，舌体胖大有齿痕，舌苔白腻。

可以说，这种“寒湿”底子，是百病的温床。很多顽固性失眠、慢性胃病、妇科问题、肿瘤，都与这个底层代码有关。

3.1.4 热浴法如何克敌制胜？“以热治寒，以火祛湿”

热浴法的战略，堪称对症下药。它不直接去“打”寒湿，而是从根源上着手：

- “以热治寒”：寒者热之，这是中医最基本的治法。热浴法通过激发身体内部的“真阳之火”（先天之炁），制造一个强大的“内热场”。这个热不是停留在表皮的，而是从里往外透发的，能够融化积存在骨髓深处的陈年寒冰。
- “以火祛湿”：湿邪难除，是因为它像油入面一般渗透进身体。但火（阳气）能蒸发水湿。当体内的“小锅炉”烧得足够旺时，身体就会自行启动“烘干程序”——通过大量出汗、频繁排尿、改善排便等方式，将体内的湿浊之气排出体外。

3.1.5 体验者反馈中的“排寒湿”实证

在大量体验者反馈中，这些理论得到了鲜活的印证：

- “后背冒凉气”：最常见的排寒反应。许多人感觉一股股寒气从后背、肩膀、膝盖、双脚乃至头顶冒出，浑身起鸡皮疙瘩，皮肤却明明温热。这是身体在“排出冰箱里的冰”，将陈年寒湿逼出体外。
- “出冷汗”：与正常运动出汗不同，这种汗凉而黏，甚至带咸味，是寒湿邪气借汗液排出体外。不少人反馈，出一阵透心凉的冷汗后，身体反觉轻盈暖和。
- “狂咳排痰”：肺为贮痰之器。肺中寒湿被阳气加热化为痰浊，须借咳嗽排出。不少体验者反映，练习热浴法后会突然一阵剧烈咳嗽，排出大量清稀或白色的痰，随即呼吸顺畅许多。
- “便溏转正常”：许多脾胃虚寒、大便常年不成形（便溏）的体验者，练习热浴

法后发现大便逐渐成形，转为金黄色的“香蕉便”。这标志着脾肾阳气开始恢复，“运化水湿”的能力显著提升。

3.2 “痛则不通，通则不痛”：热浴法与经络调理

3.2.1 经络是什么？——人体能量的高速公路

经络是中医独有的概念。它既非血管，也非神经，可理解为人体内“气”（能量）运行的网状通道。它如同城市的交通网，将气血输送到身体的每一个角落。

这条通道畅通无阻时，身体就健康舒适。一旦因寒湿、瘀血、情绪等原因发生“堵车”——中医称之为“瘀堵”或“不通”，身体便会发出警报，以疼痛、胀闷作为信号。

3.2.2 “气冲病灶”的必然性：为什么好转前要先“痛”？

（一）什么是“气冲病灶”？

练习热浴法的过程中，当体内阳气被激发趋于充盈时，这股阳气便如一位“能量清道夫”，主动冲击身体内那些平时“不通”之处，即病灶、旧伤、瘀堵点。这种强力冲击会引起病灶部位的旧病复发、疼痛加剧。打个比方：一座荒废已久、堆满垃圾的仓库，忽然来了一支清扫队伍。开工时先要把里面的垃圾翻出、打碎、清运，这个“翻、打、清”的过程看起来比原来还乱，即所谓“破”，但这是回归干净整洁的必经之路。“先破后立，不破不立”，这是千年来颠扑不破的真理。

（二）为什么会在旧病灶处出现疼痛加剧？

不少人反馈“以前不痛的地方现在痛了”、“旧伤开始发作”。这恰恰是热浴法起效的标志性反应。原因如下：

- **旧病灶是能量最薄弱处：**人体的气血倾向于沿通畅的路径运行，绕过瘀堵的地方。这些瘀堵处（旧伤、手术伤口、慢性病区域）便成了能量不通的“孤岛”。
- **阳气主动冲击薄弱点：**当体内“小锅炉”烧旺，阳气充足时，它不会只走通畅之路，而会像充满力量的人一样，主动攻克那些瘀堵的“堡垒”。
- **疼痛是一个信号：**它在提醒你——瘀堵正在被冲击，正邪正在搏斗。坚持过去，当瘀堵冲开、气血重新流通时，疼痛便会随之消散，身体会感到前所未有的轻松。

（三） 体验者案例

- **肝区疼痛：**有脂肪肝、肝囊肿或平素肝气郁结的体验者，练习到一定阶段，右肋下肝区会出现刺痛或胀痛。这是阳气正在冲击肝胆经络的瘀堵，是疏肝利胆的过程。
- **心脏刺痛：**有心悸、早搏或轻微冠脉问题的体验者，会感觉心脏部位如针扎一般，或心跳明显加剧。这并非心脏病发作，而是心阳被激活，正在冲击心脉中的微小结块，属于“激活反应”。体验者反馈：“感觉心脏像要被撑开一样，但过后无比舒畅。”
- **肩颈、腰膝旧伤复发：**曾有扭伤、劳损的人，会在原受伤位置出现比当初更强烈的疼痛。这正是阳气“掘地三尺”，将当年未彻底清除的陈腐寒湿瘀血翻出排除。

3.2.3 热浴法的能量疏通路径

（一） “先通下焦，再通上焦”的规律

根据大量反馈，热浴法疏通身体的能量路径极有规律：由下至上。几乎所有改善都

从脚开始，再到腿、腹部、胸口，最后抵达头部。原因在于：

- **下焦是能量之根：**肾与命门位于腰部，是人体的“发动机”。必须先打通此处的气血，能量才能源源不断地向上输送。
- **上热下寒是现代人通病：**上半身因压力、思虑而火气偏旺，下半身却冰凉。热浴法先通下焦，正是为了“引火归元”，引虚火下行，温暖下焦。

（二）“左先右后”的阴阳平衡法则

另一个有趣的发现是，许多体验者反馈“左半边身体先有感觉，右半边后跟上”。中医理论中，左为阳，右为阴，气属阳，血属阴。因此“左先右后”往往意味着“气先行、血后动”，与人体阴阳调补的规律正好吻合。

（三）体验者反馈中的经络疏通现象

- **冒泡泡：**感觉小腹、胃部乃至膝关节内像开了锅一样，咕噜冒泡。这是阳气正在撬动体内的痰湿、寒湿之邪，使其流动消融。
- **排气：**不自觉地打嗝、放屁，且量多、无明显异味，这是中下焦气机疏通、浊气下行外排的表现。
- **麻胀感：**在手脚、小腿、后背等部位，出现如蚂蚁爬行或微弱电流通过般的麻感、胀感。这正是阳气推动气血通过狭窄瘀堵的经络时产生的感觉。
- **电流感：**当能量感特别强烈时，会有如触电般的“啪”的一下，这通常是某个大穴或瘀堵点被瞬间冲开时的体验。

3.3 阴阳平衡的根本调节：热浴法的双向调节奥秘

3.3.1 阴阳失衡的现代病：上热下寒、内寒外热

现代人普遍存在阴阳失衡，即“上热下寒”。

- **上热：**口腔溃疡、咽喉肿痛、面部长痘、头痛、失眠、烦躁。
- **下寒：**小腹冰凉、手足不温、腰膝酸软、腹泻或便秘、痛经、下肢浮肿。

这往往源于“心肾不交”——心火（在上）过旺，下不来；肾水（在下）太寒，上不去。而中焦（脾胃）又因痰湿瘀堵阻碍交通，导致“水火不济”。

3.3.2 热浴法并非单一“升温”，而是“引火归元”

不少人误以为热浴法就是让人“发烧”，实则不然。其作用并非单纯升温，而是调节热量的分布。

（一）如何将上浮的虚火引至脚下？

热浴法的核心动作——专注于感受双脚——正是“引火归元”的绝妙方法。当注意力集中于双脚并感受其温度时（而非冥想或想象、观想），逆乱上冲的气机便被引向脚底。上浮的心火由此下行，温暖下焦肾水。心火平息，烦躁与失眠遂不治而愈；下焦得温，腿脚转暖，消化改善，脏腑功能随之恢复。

（二）“引火归元”对改善失眠、头昏、口腔溃疡的意义

- **失眠：**多数失眠源于“心肾不交”所致的心神不宁。通过练习热浴法，心火归元，心神得安，睡眠自会改善。

- 头昏：头部如负重物，终日昏沉。浮火下行后，头部便会清明。
- 口腔溃疡：这是典型的“上火”。并非火太旺，而是火未归其位。引火归元，将虚火引回丹田，口腔溃疡自可不药而愈。

3.3.3 案例佐证：体验者血压、体温、血糖、免疫力的双向变化

- 血压：一位体验者反馈，父亲低血压（138/65），练习热浴法后上升至 138/80。另一位体验者的母亲患高血压，练习后血压趋于平稳正常。可见热浴法使血压“归正”，而非单向升降。
- 体温：许多常年体温偏低（36℃~36.3℃）的体验者，练习后基础体温普遍上升至 36.5℃~36.9℃。现代医学研究亦证实，体温每升高一度，免疫力提升 5~6 倍。
- 血糖：有糖尿病患者反馈胰岛素用量减少，血糖控制更为平稳。
- 免疫力：部分过敏体质体验者（过敏性鼻炎、荨麻疹）反馈，练习后症状明显减轻，不再逢寒即感冒。

3.3.4 双向调节的实证

这是热浴法最神奇的特性之一。它根据人体自身的需求进行“双向智能调节”，而不是单向的。

症状	单向调节（药物）	热浴法的双向调节
血压	降压药只能降压	高血压者反馈下降，低血压者反馈上升至正常
睡眠	安眠药只强制催眠	失眠者反馈可以入睡，嗜睡者反馈精神更佳

体温	退烧药只降温	怕冷者体温上升，体热者出汗后体温稳定
胃肠	止泻药止泻，泻药通便	便秘者反馈大便通畅，便溏者反馈大便成形
免疫	免疫抑制剂或增强剂	过敏者反馈好转（免疫过激者），易感冒者反馈抵抗力增强

3.4 脏腑功能的深层调理：从“表相”到“根本”

热浴法通过激发元气，能从根本上对各脏腑进行深层调理。

- **心与小肠**：许多体验者反馈，练习后感觉心口温热有力。胸闷、心悸的情况明显改善。心火偏旺者练后心火下行，烦躁减少。小肠与心相表里，练习热浴法温通心阳，同时间接改善了小肠的吸收功能。
- **肝与胆**：肝区出现刺痛或胀痛是练至一定阶段的常见反应，这是身体自发地“疏肝理气”。肝气条达后，情绪趋于平和愉悦。胆结石体验者反馈结石缩小、疼痛缓解，正如“肝胆相照”，肝胆互为表里，肝的问题得到解决，胆的问题也随之舒解。
- **脾与胃**：许多脾胃虚寒的体验者反馈，练习热浴法后，不敢吃凉食的毛病有所改善，胃口转好，大便成形。因为“锅炉”烧热后蒸腾的热气直接温暖中焦（脾胃与肝胆），提升脾的“运化”能力。
- **肺与大肠**：肺主皮毛，司呼吸。练习热浴法出汗排寒，正是肺在排除体内寒浊。肺与大肠相表里，当肺脏肃降功能正常时，大肠的排便功能也随之恢复正常。所以，排痰、便秘得到改善的反馈甚多。

- **肾与膀胱：**这是热浴法的核心受益区。许多体验者反馈起夜次数明显减少（从一晚3~4次到0~1次），这是肾气开始固摄的表现。腰膝酸软、精力不济、性功能减退等问题，练习后也纷纷得到改善。因为热浴法所烧的“小锅炉”，烧的正是“命门之火”——肾阳之总开关。

3.5 气、血、津液的重新统一

- **气为血之帅：**练习热浴法后，身体变得更加温暖。原本“苟且偷生”的气与能量也变得“积极向上”，自发推动怠惰、停滞的血液，不仅疏通全身经脉，整体血液循环亦随之改善。即所谓“身暖百脉通”。
- **血为气之母：**血液循环改善后，各脏腑得到充分滋养，身体便能产生更多、更高质量的气（更高频率的能量）。气血二者相互促进，故热浴法可改善贫血、面色萎黄、嘴唇发白等问题。
- **津液代谢的改善：**练习热浴法后出现的排汗、排尿、排痰等现象，本质上是身体自发调整“水液代谢”。许多体验者反馈：练习过程中口干舌燥有所减轻（因津液得以正常输布），皮肤亦变得润泽，无需额外涂抹润肤露。

总之，热浴法与传承千年的中医智慧同根同源，只需体验者在练习过程中“躺平”（卸下所有内力外力，无需任何冥想、想象、观想）。这种简单到不可思议的方法并非发明了什么新疗法，却是人类与生俱来的生命修复系统的最佳打开方式。借此，我们以启动体内最古老而神秘的生命修复程序。

第4章 体验者实例——全身变化与反应的总结分析

4.1 反应总论：理解“好转”的两种面孔

4.1.1 什么是“好转反应”？——身体向好的信号

“好转反应”通常指练习热浴法后，身体出现的种种“向好”变化，这些变化令人鼓舞：

- **物理层面的“热”**：双脚变热、小腿变暖、小腹似有暖炉、全身热辣滚烫、持续出汗（但身体舒适）。
 - 睡觉：以前辗转难眠，现在躺下就着；以前一夜醒十次，现在一觉到天亮。
 - 排泄：便秘多年，现在天天“香蕉便”；以前尿频起夜，现在一觉到天明。
 - 吃饭：胃口变好，消化变快，曾经一吃冷食就腹泻，现在肠胃强健。
 - 走路：腿脚有劲，走路生风，膝关节不再疼痛，上下楼轻松自如。
- **精神层面的“轻盈”**：头脑不再昏沉，思维清晰；心情不再抑郁，每日充满欢喜；皮肤变白、变亮、有光泽，仿佛重归年轻时代。

这些反应是身体内在的“小锅炉”正常运转，能量通行无阻的直接体现，也是坚持练习的最好回报。

4.1.2 什么是“调理反应（排病反应/激活反应）”？——修复中的必经之路

如果说“好转反应”是霁月光风，那么“调理反应”便是遮天蔽日的雨雾阴霾。欲见雨后澄澈晴空，自然少不了搅动天地的“狂风暴雨”。练习热浴法后的“调理反应”，不仅与初衷“背道而驰”，甚至令人心生恐慌。但这正是热浴法的特别之处——它不回避身体的真实状况，而是主动出击，撬动体内瘀堵滞塞的陈年旧疾（调理反应），再令身体重归平衡（好转反应）。

常见的调理反应包括：

- 疼痛加剧：原本不痛的老伤或病灶，开始出现剧烈甚至超过当初的疼痛。
- 旧病复发：多年未犯的毛病（如湿疹、哮喘、偏头痛）突然发作，来势汹汹。
- 异常排废：大量出汗（冷汗、黏汗）、剧烈咳嗽排痰（黄痰、白痰）、大便次数增多（排黏腻黑便）、排出白色泡沫状物质。
- 感觉障碍：身体某部位出现极度的麻、痒、胀、刺、凉（冒凉气）。
- 情绪波动：无端想哭、愤怒、烦躁，或感到极度疲惫嗜睡。

核心认知：这些“不好的”感觉，恰恰是身体在“变好”的铁证！不妨将身体想象成一座年久失修的房子，里面堆满陈年垃圾（寒湿、瘀血、痰浊）。热浴法激活的阳气犹如一支专业“清洁维修队”。

- 清洁队开进房子，第一步不是装修，而是翻箱倒柜——将尘封的、发霉的、早已遗忘的垃圾悉数翻出，堆在门口。

- 此过程中，房子会比平时更乱、更脏、更臭——这便是“调理反应”，看似“病情加重”。
- 待垃圾被完全清理出去，维修队才能开始修补破损、粉刷墙壁——此时好转反应才会全面显现。

4.1.3 如何区分“病理发作”与“反应加重”？

症状	疾病发作（病理性的）	调理反应/激活反应（生理性的）
发作背景	通常在身体虚弱、劳累、受寒后发生	通常在练习热浴法（尤其是跟课）后出现或加重
持续时间	建议及时就医，否则可能持续恶化	通常不超过一周，短则数分钟，长则几天，之后会自动消失。对于顽固性病灶，调理反应是周期性的，会反复多次被激活，是一个较长的过程。而对于较为剧烈的反应，如果三、五天内没有缓解，也建议就医问诊，一方面以防万一，另一方面是帮助放下纠结与焦虑，使心安住。
伴随感觉	伴随明显的无力感、痛苦感、绝望感	伴随一种奇特的“通透感”，虽然痛，但身体内部感觉是“打开的”、“流动的”
主观信念	必须依赖药物或医疗手段	强烈的“直觉”告诉自己：这不是坏事，挺过去会更好
自我恢复	不治疗很难自行恢复	不依靠外物，通过继续练习热浴法，往往能自然度过

这是初学者最关心的问题。以下是几个关键辨别点，一句话总结：若那个“痛”让人有继续坚持的勇气与信念，极有可能是调理反应；反之，若那个“痛”令人想立即放弃、立刻服药，则值得警觉。

4.1.4 对待反应的黄金法则：不恐慌、不焦虑、全然接纳

面对任何身体反应（无论好坏），请记住矿老师的核心心法：

- **不恐慌**：告诉自己，这只是身体在说话，它在努力自愈——绝大多数反应都是安全的。
- **不焦虑**：不要想“为什么我还没热？”、“为什么我比别人反应大？”每个人的体质与“花期”不同，请给自己和身体一些时间。
- **全然接纳**：当疼痛来临时，不要排斥它。试着将意识放在疼痛上，去感受它，而非对抗它。你会发现，当你放松地接受它时，疼痛反而会更快消散。
- **实在不放心，请就医**：若无法判断，且反应令人十分纠结、痛苦、恐慌，可去医院检查。这不代表不信任热浴法，而是对自己负责。医生检查后如果说“没问题”，便可继续安心练习。

4.2 按部位分类的体验者反馈与深度分析

本节所有具体反馈数据都来源于 ima 知识库“热浴法反馈总集”，均可查询（知识库二维码详见“引言”末）。限于篇幅，本节内容不含反馈截图。

4.2.1 下肢（腿、脚）

- **常见初始状态**：这是绝大多数体验者的“重灾区”。几乎每个人最初都会描述“手足不温”、“脚像冰窖”、“冬天脚从未热过”、“晚上睡觉脚冷得睡不着”、“走路腿像灌了铅”、“膝盖以下麻木无感”。

• 反馈现象：

- 双脚发热：这是最核心的第一步。体验者描述“像踩在热石上”、“像双脚有温泉涌出”、“蚂蚁爬行的麻痒感之后，脚就热了”。
- 小腿变暖：脚热之后，热量如水流般向上蔓延至小腿、膝盖、大腿。
- 走路轻松：腿部有劲，不再沉重，走路有“弹跳感”。
- 水肿消失：长期脚踝、小腿水肿的体验者，水肿消退，脚踝变细。
- 趾甲改善：多年灰指甲、厚甲、枯黄趾甲，长出粉红色健康新甲。
- 静脉曲张转好：血管变软，痛感消失，行走能力提升，整体好转。
- 膝关节变暖：疼痛明显减轻或消失，蹲起自如，走路轻松（能走一两万步）；活动度提升（如提重物），不再发凉。

- 中医解读：“寒从脚下生”。脚是足三阴经的起始、足三阳经的终止，是人体阳气最薄弱、阴气最重之地。双脚发热，标志着阳气（能量）已经开始从最根部复苏，这是通往健康的第一步。脚底寒冰融化后，全身冰雪亦得阳气温暖而渐次消融。

• 阶段性反应：

- 排寒气：许多人在脚热起来之前，会先经历一段“两脚冒凉气”、“穿棉袜都不管用”的排寒期。这是身体自发将陈年积寒逼出体外，不必担心，这只是黎明前的黑暗。

- 。 **旧伤激活：**脚踝、膝盖等旧伤处可能出现剧烈的疼痛或针刺感。例如一位体验者反馈：“右脚大拇趾（以前痛风的位置）痛了五天，每天如火烧一般，但熬过最疼的那天便彻底好了，再未发作过。”

4.2.2 躯干（腰、背、腹、胸）

（一）腰部与后背

- **常见初始状态：**腰痛/腰酸、腰椎间盘突出/腰椎反弓、腰部僵硬/活动受限、后背冰凉/冒凉气、肩颈疼痛/背痛、腰部问题久病不愈。
- **反馈现象：**
 - 。 **热感涌现：**后腰或后背出现热感，如：“像贴了暖宝宝”、“后背冒热气”、“滚滚发热”、“后腰后背明显热感”、“整个后背热汗涔涔”、“后背好轻松，仿佛不存在了”。
 - 。 **疼痛缓解：**长期腰疼，腰酸，腰椎间盘突出、腰椎反弓问题得到显著改善。
 - 。 **功能恢复：**走路轻松、能直起腰、抬头挺胸。
 - 。 **深度排寒：**后背或肾区冒凉气、排寒气。
- **中医解读：**“腰为肾之府，背为阳脉之海（督脉）”。腰背发热，直接指向肾阳的复苏和督脉的通畅。肾阳是人体阳气之根，督脉是统领诸阳之总纲。这两处温暖，意味着身体的能量总开关被拨回“开”的位置，功能重启。
- **阶段性反应：**

- **排寒气：初期（1周~1个月）。**多数体验者开始感到腰背发热或冒凉气（排寒）。部分人会出现腰酸、腰胀、轻微疼痛等激活反应，但总体以感觉能量上行为主。
- **激活反应：中期（1~3个月）。**许多体验者出现明显的“激活反应”，如腰部剧痛、酸胀、僵硬、活动受限。多位体验者反馈：“两周前，腰部被激活时，走路都带喘的，不能弯腰”、“腰也被激活反应很大，第三、第四天疼得非常厉害，走路必须手扶大腿把腰支起来”。这些反应都是身体修复过程中的必经阶段。
- **恢复：稳定期（3~6个月及以上）。**激活反应消退，腰背进入稳定温暖、舒适有力的状态。体验者反馈：“三天后，又活动自如了”、“现在后背好轻松，仿佛不存在了一样”、“腰部不疼了，有力了”。

（二）腹部（胃、肠、肝、胆）

- **常见初始状态：**小腹冰凉、消化不良、消化慢、便秘/便溏、胃胀痛、腹泻、肝胆区闷胀隐痛、中焦感觉“堵”、排气异常。
- **反馈现象：这是反应最多样化的区域。**
 - **正反应：**小腹温暖、胃部舒适、胃口变好、排便规律（便秘变通畅、便溏变成形）、腹部变软。
 - **调理反应：**剧烈的胸闷、胃痛、持续排气（打嗝、放屁）、腹部肠鸣、腹部如马达般抖动、恶心呕吐、腹部翻滚。

- 肝胆反应：右肋下（肝区）出现刺痛或胀痛，胆结石体验者可能感觉胆部有坠胀感。
- 中医解读：腹部是“五脏六腑之宫城”，中焦是气机升降的枢纽。这里是热浴法能量冲击的“主战场”，反应最强烈，这说明阳气在冲击最核心的瘀堵区域。
 - 排气、肠鸣：是气机被打通，浊气开始外排的直接信号。
 - 腹痛：是“脏腑经络”正在被能量冲刷所致。呕吐则为气机上逆的表现，是身体在深度排浊。
 - 肝胆区反应是“疏肝利胆”：肝胆主疏泄。肝区疼痛、闷胀，胆区冒泡，是阳气在冲击肝经和胆经的瘀堵，是身体自发“疏肝理气”、“清利胆腑”。
 - 腹部变暖：标志着“丹田”——这个人体能量核心被唤醒。许多体验者反馈：“原来小腹一年四季都是凉的，现在它变得像一个真正的‘小锅炉’了。”
 - 排便改善是“脾运恢复”：脾主运化，主升清。便秘或便溏的改善，标志着脾的“运化”功能和“升清降浊”功能开始恢复，是能量核心（小锅炉）被激活后推动整个消化系统的修复。
- 阶段性反应：
 - 第一阶段：启动与蓄能期（第1周~第1个月）
 - 表现：以排气（打嗝放屁）和轻微肠鸣为主。部分人会感到小腹微微发热，但感觉时有时无。许多人在此阶段“不热”或“没感觉”，实

则在蓄能，身体正在融化最外层的寒冰。

➤ 体验者证言：“刚开始没热，但肚子一直咕咕叫，打嗝很多。”、“肚子终于响动开了。”

➤ 心态建议：放平心态，“只练不追”，这属正常的启动过程。

。 第二阶段：排浊与激活高峰期（第 1 个月~第 3 个月）

➤ 表现：这是反应最强烈的阶段。

排气加重：可能整节课不断打嗝或排气。

出现腹痛：胃痛、肝区痛、胆囊痛开始显现，这是“气冲病灶”的最激烈时刻。

腹部翻滚：腹部像“开了锅”，不断冒泡、抖动。

可能出现呕吐/腹泻：身体主动清理排出胃肠浊物。

➤ 体验者证言：“突然胆疼，疼得满头冒汗并呕吐”、“肚子响动开了，然后排了好多气”、“上午练习时肝宝使劲动了一下”。

➤ 心态建议：这是最容易放弃的阶段，也是最关键的阶段。请坚信“越痛越放松”，疼痛说明阳气正在攻克顽固壁垒。

。 第三阶段：稳定与恢复期（第 3 个月~第 6 个月及以上）

➤ 表现：

急性反应（剧痛、剧烈呕吐）显著减少。

排便习惯得到根本改善：便秘者变得通畅，便溏者大便成形，且能自控。

腹部持续温暖：小腹不再冰凉，变成稳定的“小火炉”。

肝区、胃部的隐明显减少，或消失，消化问题基本解决。

- 正如前文体验者所言，曾经“一年四季都是凉的”的小腹，如今已成为名副其实的“小锅炉”。
- 心态建议：进入享受期，可将热浴法融入日常生活，成为长期健康习惯。

(三) 胸部（心、肺）

- 常见初始状态：胸闷、憋气、气短、心悸（心跳不规律）、早搏、心慌、刺痛感、打嗝/暖气、心肺功能差（爬楼气喘）、体检异常（供血不足、心脏血液部分回流）、咳嗽、有痰、咽喉异物感、慢性咽炎等。
- 反馈现象：
 - 正向改善（好转反应）

现象	体验者反馈佐证
胸闷消失	“胸闷的感觉消失了”、“呼吸顺畅多了”
心脏不适消失	“心脏的各种不适（早搏刺痛心跳心慌等）完全消失”、“心脏血液回流已经消失”

心肺功能提升	“以前爬两层楼都喘，现在一口气上五楼不费劲”、“走路不再气短”
心口发热	“感觉心口有一股热流流过”、“心口部位有温热感，很舒服”
心跳变得平稳有力	“心脏跳动变得规律了，不再乱跳”

。 调理反应（激活反应/排病反应）

反应类型	具体反馈
心脏“被激活”	“热度到达中脘和膻中穴。妈呀，感觉这个心脏要跳出来了。一直跳一直跳，跳了大概一个多钟。”（案例解读详见 4.3.1）
心脏刺痛/难受	“心脏特别难受”、“感觉心脏像要被撑开一样”
胸闷暂时加重	部分体验者反馈在好转前，胸闷症状会暂时加剧
咳嗽排痰	“疯狂咳嗽排出了很多黄痰”、“光吐痰都吐了半年，半夜最多”
咽喉反应	“喉咙有痰但咳不出”、“口干喉咙有痰”
胸前区发热/发凉交替	“感觉心口一阵热、一阵凉”

• 中医解读：

。 **心主血脉，藏神**：中医认为心是“君主之官”，主管全身血脉的运行，同时藏神（精神意识）。当心脏出现胸闷、心悸等问题时，往往是因为心气不足、心阳不振或心血瘀堵。热浴法通过温通心阳，使心肺的气血运行得到改善，所以体验者会感到胸闷消失、心口发热。心脏的“激活反应”（如心跳加快、刺痛）正是阳气在冲击心脉周围的瘀堵——中医称之为“气冲病灶”。

。 **肺主气，司呼吸，主宣发肃降**：肺负责一身之气的运行，同时主管皮肤开合和津液输布。体验者反馈的“咳嗽排痰”、“胸闷”正是肺脏重新启动了

“升清降浊”的功能。肺里的寒湿痰浊在没有足够阳气时，呈沉敛凝固之态；当阳气充足时，则被阳气转化为更具流动性的液态，唯有如此，体内的痰浊才能通过咳嗽的方式排出体外。

- **“心胸为阳气之海”**：心位居上焦，属阳中之阳。胸口的温热感代表着心阳开始恢复，生命力被重新点燃。体验者感觉“心口有一股热流流过”，正是阳气上达心脉的体现。
- **打嗝与心肺的关系**：体验者反馈的“不停打嗝”看似胃的问题（膈肌痉挛），但在中医看来，打嗝往往与中上焦的气机不畅有关。心肺所在的上焦气机受阻，身体便通过“反向运动”——打嗝来尝试疏通。这是身体在自动疏通受阻的气机。
- **睡眠改善从“心”开始**：体验者反馈“凌晨三点才能入睡改善成十分钟就能睡着”，这与“心藏神”的功能有关。心阳充足，方能推动血液周流全身、畅通无阻，从而濡养精神。精神得养，自安于心舍，睡眠遂无碍。
- **“肺与大肠相表里”**：在排痰的同时，部分体验者的大便也得到改善，这正是肺脏“宣发肃降”功能恢复后的一种表现。咳嗽、排痰则对应了肺脏的宣发功能。

• 阶段性反应：

○ 第一阶段：启动与蓄能期（第1周~第1个月）

- **表现**：以轻微的心口温热感或短暂的胸闷缓解为主。部分人会有轻微的咳嗽或打嗝，但总体反应不明显。

- 体验者证言：“刚开始热浴法没什么反应，就是感觉心口稍微暖了一点。”
- 心态建议：不着急，这是在与身体建立连接。只要坚持，就会进入下一阶段。

。 第二阶段：激活高峰期（第1个月~第3个月）

- 表现：这是反应最强烈的阶段。

心脏“被激活”：部分体验者感觉心脏“跳得厉害”、“像要跳出来”，或者出现暂时的刺痛、心悸。这正是“气冲病灶”发生在心脏部位的表现。

胸闷暂时加重：在好转前，胸闷可能暂时加剧，这是阳气在冲击瘀堵最激烈的时刻。

咳嗽排痰增多：肺部排浊进入高峰期，咳嗽增多，痰量增加（常见黄痰、白痰）。

- 体验者证言：“昨天中午心脏特别难受，我没有害怕，知道是身体热上来激活卡点。到晚上就没事了”、“光吐痰都吐了半年，半夜最多”。
- 心态建议：这是最容易恐慌、放弃的阶段。但请记住，这正是“黎明前的黑暗”。那些“没有害怕”的人，都成功渡过了这一关。

。 第三阶段：稳定与恢复期（第3个月~第6个月及以上）

- 表现：

心脏不适消失：早搏、心悸、心慌等症状基本消失。

心肺功能显著提升：走路不再气短，上楼梯轻松自如。

排痰减少或停止：咳嗽排痰减少，呼吸变得深沉而顺畅。

胸部持续温暖：心口部位长期保持温热感，不再“胸口发凉”或“闷”。

- 体验者证言：“心脏的各种不适完全消失”，“心脏血液回流已经消失”。
- 心态建议：进入享受期。可适当增加练习时间，感受心肺区域越来越通畅、有力的状态。

4.2.3 头部与感官

(一) 头部

维度	核心内容
常见初始状态	偏头痛、神经痛（位置不固定）、头脑昏沉、失眠、大脑无法停歇、脱发、头晕、脑鸣 / 耳鸣、头部发凉。
反馈现象	好转：偏头痛消失 / 缓解、头脑清醒、记忆力提升、睡眠改善、脱发减少、发质变粗、白发转黑发、出微汗。
中医解读	“头为诸阳之会”—— 头痛是经络不通；
	“肾主骨生髓，通于脑”—— 记忆力提升是肾精充足；
	“肝阳上亢”与 “气冲病灶”—— 头痛加剧是阳气冲击淤堵；
	“心肾不交”—— 大脑无法停歇是心神不安，引火归元后变清净；
	“发为血之余”—— 脱发减少是肾气足，肝血充盈。
阶段性反应	第 1 月：启动蓄能期（微热、微汗、头痛可能加剧）；
	第 1~3 月：激活高峰期（头痛加剧、头部晃动、头晕）—— 此阶段最易放弃，但对每个练习者来说都非常关键；
	3 个月后：稳定恢复期（头痛消失、头脑清醒、记忆力提升、睡眠改善）。

(二) 鼻子

维度	核心内容
常见初始状态	鼻炎（多年）、鼻塞/不通气、流鼻涕（清涕、浓涕）、鼻腔干/灼热、鼻出血、嗅觉减退。
反馈现象	好转：鼻塞消失、鼻炎改善、嗅觉恢复、鼻子通畅、自愈（多日未用药）。
	调理：流涕（排寒）、打喷嚏、鼻出血（气冲病灶）、鼻腔不适（暂时）。
中医解读	“肺开窍于鼻”—— 鼻子是肺的门户，清涕排寒、黄涕排热；
	“气冲病灶”—— 鼻出血是阳气冲击病灶，清理瘀堵；
	“金生水”—— 肺为肾母，故肺气足，肾气亦足。肺肾功能复常，嗅觉自然恢复。

阶段性反应	第1月：启动蓄能期（流涕、打喷嚏、排寒）；
	第1~3月：激活高峰期（鼻出血、鼻炎暂时加重）——此阶段最易放弃，但也最为关键；
	3个月后：稳定恢复期（鼻子通畅、鼻炎基本消失、嗅觉恢复）。

（三）眼睛

维度	核心内容
常见初始状态	视力模糊/下降、眼干涩/有眼屎、眼睛流泪、近视、老花（如800度近视）、白内障/飞蚊症、眼白红血丝、眼睑肿胀。
反馈现象	好转：视力提升/清晰、眼睛明亮、眼睛清凉、眼干改善、眼皮紧致变大、红血丝减少、肿胀消退； 不少体验者反馈白内障未进一步发展、飞蚊症减轻。 调理：视力暂时下降、眼部分泌物增多（眼屎/流泪）、眼睛不易睁开、视物模糊（激活反应）。
中医解读	“肝开窍于目”——肝血调养则眼睛明亮； “五脏六腑之精气上注于目”——整体气血提升，则眼得滋养； “气冲病灶”——视力暂时下降是修复必经阶段； “眼屎、眼泪是排浊”——身体通过眼部排出痰浊湿热。
阶段性反应	第1月：启动反应期（视力暂时下降、分泌物增多、激活反应）； 第1~3月：好转显现期（视力提升、眼睛变明亮、清凉感）——此阶段最易放弃，但也最为关键； 3个月后：稳定恢复期（视力改善、整体眼健康提升）。

(四) 耳朵

维度	核心内容
常见初始状态	耳鸣/脑鸣、耳朵流黄水/发炎、耳朵疼痛、耳内发痒/胀痛、耳朵冰凉。
反馈现象	好转：耳鸣减轻/消失、听力提升、耳朵发热、耳朵变软、流脓停止、耳痛消失。
中医解读	调理：耳鸣暂时加剧、耳痛（激活）、耳痒、耳胀痛/闷响、耳道分泌物增多（排病）。
	“肾开窍于耳—— 听力改善指向肾精充足；
	“耳为宗脉之所聚”—— 耳廓变软代表经络通畅；
	“痒”是阳气恢复的通达反应；
	“耳朵流脓是排毒”—— 湿热之邪从耳道排出；
阶段性反应	“气冲病灶”—— 疼痛、耳鸣加剧是阳气冲击耳部瘀堵。
	第1月：启动蓄能期（发痒、轻度耳鸣、闷胀感）；
	第1~3月：激活高峰期（耳鸣加剧、耳朵疼痛、其他排病反应）—— 此阶段最易放弃，但也最为关键；
	3个月后：稳定恢复期（耳鸣消失、听力改善、耳朵温暖柔软、慢性问题解决）。

(五) 口腔与咽喉：

维度	核心内容
常见初始状态	慢性咽炎（痰多）、喉咙异物感、口干口苦、咳嗽/刺激感、口腔异味、牙龈萎缩出血、舌苔厚腻、口干至牙疼。
反馈现象	好转：咽炎消失、排痰减少/停止、口齿生津（甘甜）、口干口苦消失、声音变亮、牙龈改善。 调理：排痰加剧（黄→白→泡沫）、口干暂时加重、牙疼/牙龈不适（激活反应）、咽喉疼痛。
中医解读	“咽喉为肺胃之门户”——排痰是肺在“清肺排浊”； “脾开窍于口”——口生甘甜是脾气健运、津液充足； “排痰过程”是典型的“气冲病灶”——从固态到液态再到气态，最终彻底清理； 口干、牙疼是激活反应——阳气冲击口腔局部。
阶段性反应	第1月：启动排浊期（排痰增多、口干/口苦暂时加剧）； 第1~3月：激活高峰期（排痰颜色变化、量大）——此阶段最易放弃，却也最为关键； 3个月后：稳定恢复期（咽炎消失、口齿生津、声音变亮）——从生理到心理彻底解放。

4.2.4 全身性变化

(一) 正向反馈（好转反应）

维度	现象	体验者反馈佐证
睡眠	从难眠到秒睡，从浅睡到深睡，从依赖药物到自然入睡	“练了5个月，现在失眠好了”、“现在每晚睡7~8个小时，而且中间不太会醒了”、“睡的可舒服，睡了三个月血压降了30，心里美美哒”、“我从十几岁就开始失眠，现在睡眠很好了”
体温	基础体温显著提升，持续稳定在较高水平	“连续练了两天，昨天测体温36.5℃，今天36.9℃了，而且三年来第一次睡这么香”、“我本来体温36度都不到，现在都快37度了”、“体温从35.点多升到36.5”、“清晨醒来，心里充满了喜悦”
精力/体力	精力充沛、体力增强、不易疲劳	“现在精力充沛，心情舒畅”、“体力也上来了”、“一口气爬到六楼，没有感觉气喘，很轻松”、“走路有劲，腿脚轻松”
皮肤	变白、变细、变饱满、斑点淡化、修复能力增强	“现在全身皮肤白了很多，手背上的斑都淡了好多了，以前皮肤挺黄的”、“我脸也变饱满了，皱纹也少了些”、“练一个月发现手嫩了”、“十个手指甲盖儿比过去鼓溜了，而且竖纹也少了”
体重	双向调节—胖人变瘦，瘦人变壮	“练了热浴法三个月，胖了6斤”（原本身材偏瘦的体验者）、“整个人身型变瘦，体重没有变化”（体型偏胖的体验者）
女性/男性健康	漏尿消失、宫寒改善、月经周期回归正常、前列腺问题改善、性功能提升、精力更充沛	一位48岁的体验者反馈：“月经以前都提前5~7天，这次只提前一天”
整体机能	免疫力提升、少生病、老年斑淡化、容貌年轻化	“感冒时练比吃药恢复快”、“11~12月份时他们都感冒咳嗽就我没有发生”、“昨天有个人见我说你二十多岁”、“容貌年轻蜕变更明显”

(二) 调理反应（激活/排病反应）

反应类型	具体反馈
燥热反应	部分体验者初期练习时出现“夜里燥热，晚上入睡后 1~2 个小时后会被热醒，全身发热，后背明显”、“白天也伴随大量出汗”、“夜里盗汗，白天自汗潮热”，持续约 10 来天。
睡眠变差（暂时） 类似感冒症状	极少数体验者初期反而出现“睡眠变浅，夜里无数次醒，睡眠非常浅”，“夜里 1 点到 3 点直接醒后直接无法入睡一直到天亮”，持续约 2 个月后自动消失。
	多位体验者反馈出现“疑似感冒症状”，包括“喉咙干、咳嗽排痰、流鼻涕、甚至失去嗅觉”，持续时间 2~3 周。体验者自述为“排病反应”、“身体在排毒”。
身体疼痛轮换	体验者反馈“身体某部位轮番疼痛”、“今天疼这里，明天疼那里”、“全身各处联动，不停排寒”。这种“轮换”模式是身体在系统性修复不同区域的典型表现。
精神/情绪波动	部分体验者反馈“练习中无端哭泣”、“情绪波动明显”（但事后感到舒畅），体验者自述“哭也是清理”。

(三) 中医角度解读

从中医理论角度而言，这些全身性变化有深刻的病理学与生理学依据：

(1) “阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明”：

此为最核心的解读。体验者的“畏寒怕冷”、“基础体温低”、“精力不足”，本质上是“阳气不足”——身体内部的“太阳”（核心能量）不足。热浴法通过激活“小锅炉”（命门之火），直接补充并激活人体阳气。体验者反馈“体温升高”、“手脚变暖”、“精力充沛”，正是阳气恢复的直接表现。

(2) “阳入于阴谓之寐”：

体验者的“严重失眠”，中医视为“阳不入阴”——身体能量（阳气）本应在夜晚如日落般沉入体内入阴，若能量虚浮于外，便无法入睡。热浴法通过“引火归元”（将上浮的阳气引回丹田），使阳气顺利“入阴”，遂能“秒睡”、“一觉到天亮”。

（3）“正气存内，邪不可干”：

体验者反馈“以前感冒吃药，现在练两天就好”、“免疫力提高了”，正是中医“扶正祛邪”理论的体现。当阳气（正气）充足时，外邪（病毒、细菌）便不易入侵；即便入侵，亦可被正气迅速驱逐。一位体验者的反馈颇具代表性：“感冒时练就好，以前要吃好多药”。

（4）“五脏六腑之精皆上注于目……其华在发”：

体验者的“皮肤变白变亮”、“老年斑淡化”、“头发由白转黑”，中医视为“气血充盈于外”的表现。气血充足，自然能濡养皮肤、肌肉、毛发，呈现年轻态。多位体验者反馈“头发白转黑”，正是“肾其华在发”的实证。，，

（5）“双向调节”是阴阳平衡的体现：

体验者反馈“血压高的人练了下降，低的人练了上升”、“胖人变瘦，瘦人变壮”，正是热浴法“平衡身体”功能的核心体现。中医养生追求的最高境界不是“减肥”或“增重”，而是“致中和”——让身体回归本来的平衡状态。一位体验者总结道：“热浴法我个人认为是双向调节，平衡身体。”

4.3 典型“气冲病灶”案例的深度解读

以下截图均源自知识库“热浴法反馈总集”的真实资料，二维码详见“引言”部分。

4.3.1 案例一：惊心动魄的心脏激活

体验者描述：“热度到达中脘和膻中穴。妈呀，感觉这个心脏要跳出来了。一直跳一直跳，跳了大概一个多钟。”

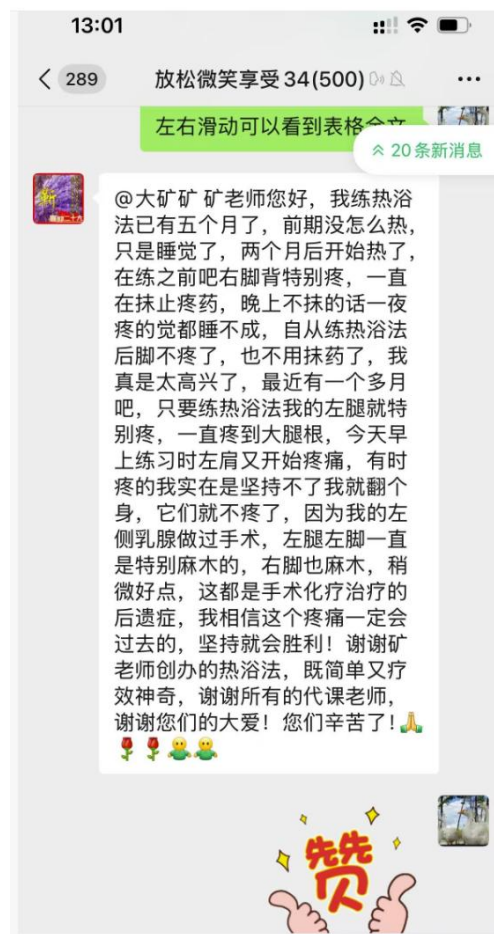
解读：这位体验者有心脏供血不足的病史。这种“心脏要跳出来”的感觉，并非心脏病发作，而是强大的阳气（能量）在冲击心脉周围的瘀堵点。心脏为适应这股骤然增强的能量流，会暂时调高心率。当能量冲过瘀堵点后，心脏负荷随即减轻，随后便感到前所未有的舒畅。如同疏通堵塞的河道：疏通时水流湍急，一旦疏通，水流便平稳畅快。



4.3.2 案例二：旧伤的最后的一搏

体验者描述（一位癌症术后患者）：“我的左侧乳腺做过手术，左腿左脚一直是特别麻木的……最近练热浴法，左腿就特别疼，一直疼到大腿根，今天左肩又开始疼痛……它们就不疼了。”

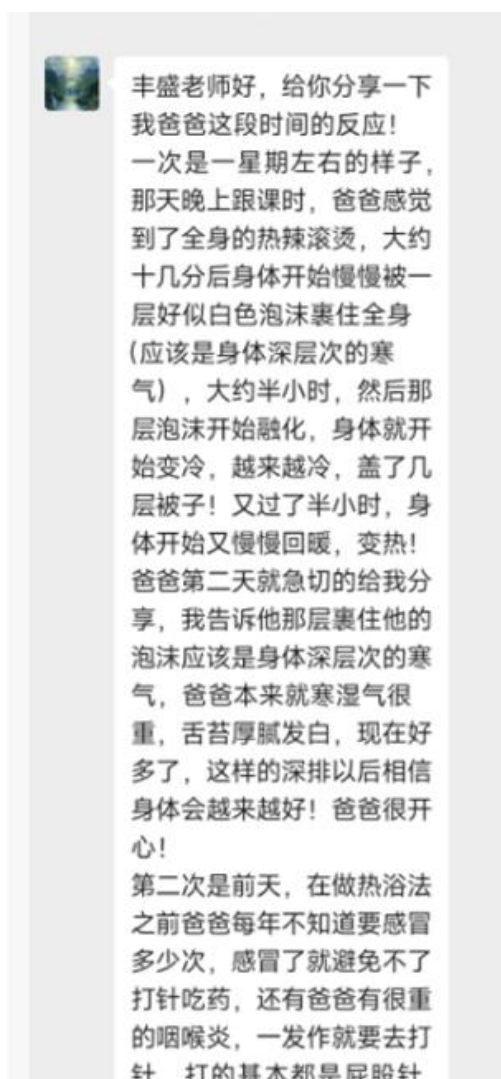
解读：手术和化疗会严重损伤身体能量通道（经络）。那些麻木的区域，如同被冰封的湖泊。练习热浴法，犹如春回大地，阳光（阳气）开始融化冰封的湖面。融化时，冰面破裂、挤压、发出巨响（产生强烈疼痛）。这恰恰证明，那片冰封的区域（麻木部位）开始解冻，神经在气血的濡养与冲击下接续再生，体内淤堵亦随之疏通。



4.3.3 案例三：深层排毒的壮景

体验者描述：“我爸爸在热浴时，身体慢慢被一层好似白色泡沫的东西裹住……应该是身体深层次的寒气。”这是一则全家共同关注的反馈。

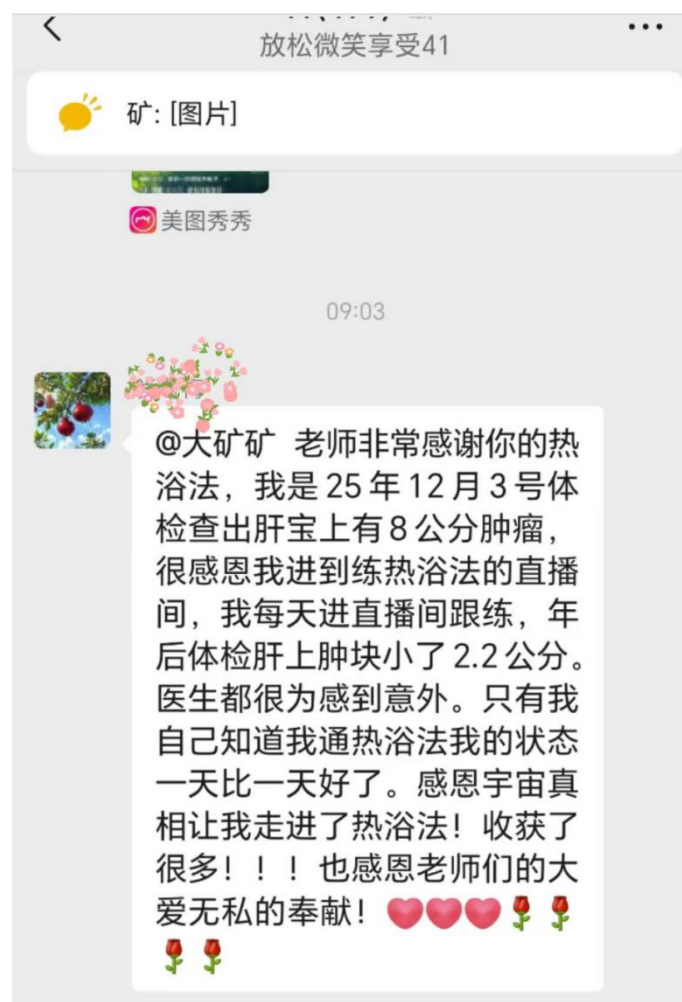
解读：这种“白色泡沫”状物质，中医视为人体内部“痰浊”、“湿毒”和“寒气”的复合体。在体内平时呈胶着状态，一旦被阳气加热，便蓬松、液化、气化，再经皮肤这一最大的排泄器官向外排出。此乃极深层的排毒反应，亲眼目睹体内“垃圾”排出，是一种震撼人心的体验。



4.3.4 案例四：“绝症”与“奇迹”

反馈收集：一位肝部有 8 公分肿瘤的体验者，练习热浴法半年后，体检发现肿瘤缩小了 2.2 公分。医生亦感意外。

解读：须特别声明：热浴法不可替代现代医疗，尤其对肿瘤患者。但此案例揭示了一种重要可能性：彻底激活自身免疫力与自愈力，或许能对包括肿瘤在内的慢性病产生意想不到的正面影响。热浴法通过提升体温、改善内环境、疏通经络、调节情绪，为身体营造了不利于疾病生长的“内环境”。



4.3.5 详解多案例：阶段性血压升高

核心结论：在热浴法的调理过程中，血压升高是极常见、正常、甚至可谓“好”的

激活反应。通常代表身体能量（阳气）正在被激活，开始冲击（气冲病灶）心血管系统的瘀堵与深层问题。绝大多数经历此阶段的体验者，在坚持练习后血压最终都得到显著改善甚至恢复正常。

此调理反应本身也说明，以往所服降压药治标不治本，仅通过舒张血管壁肌肉以维持血压值正常，并未从根本上解决循环系统内的寒湿瘀堵与深层问题。

(一) 常见初始状态

在经历血压升高这一调理反应之前，体验者通常有以下几种初始状态：

- 本身是高血压患者：多年高血压病史，部分体验者长期服用降压药。
- 本身血压正常甚至偏低：部分体验者原本血压正常或偏低，却在练习中出现血压暂时性升高。
- 患有其他相关疾病：如颈椎病、肾脏寒湿等，均与血压调控相关。
- 练习方法不当：部分体验者反馈因“用头脑去练习”，过于刻意或紧张，导致血压升高。

(二) 反馈现象

(1) 血压升高的具体表现

现象	体验者反馈佐证
从正常变高	“最近跟回放有一周了，每天下午和晚上都跟，这几天血压高 100~140 多”
从偏高变得更高	“我本来是低压，在听阿吉泰时连续高了三个月，最高时 170”

从低血压变为正常	“这段时间低血压，做了以后血压也往上升，真的是太好了，太感恩了”
旧伤激活导致升高	部分体验者反馈血压升高与颈椎问题或肾脏寒湿被激活有关。
伴随其他症状	血压升高时，部分体验者感到“心脏特别难受”、“左肾明显冒寒气”。

(2) 正向改善（好转反应）

现象	体验者反馈佐证
血压从高位显著下降	“我练习之前高压 172 低压 123，练习热浴法已三个月，昨天测了一下高压 145 低压 90”
血压恢复正常	“粉丝重**：以前是一百八现在一百三”
停药后血压稳定	“我从听矿老师的课我的血压 3 年没有吃药现在量的挺好”；
双向调节	原本低血压的体验者，血压“往上升”至正常；原本高血压的体验者，血压“往下降”至正常。

(3) 调理反应（激活/排病反应）

阶段性升高：此为最核心的反馈。多位体验者反馈，练习初期或某个阶段，血压会明显高于平时，但无明显不适症状。有体验者总结道：“我本来是低压……在听阿吉泰时连续高了三个月，最高时 170，后来每次很正常了 80 到 130 之间，所以调理时高时低都是好事。”

但也有数位体验者因血压阶段性升幅过大，甚至升至 200 以上，出现明显头晕目眩等高血压症状，最典型的一位两次升至 250，均及时到医院检查，然各项指标均不构成血压升高的因素，医生两次均开了多种降压药嘱其回家服用。该体验者年逾六旬，前后历时三个半月，凭自身感觉，有时服用降压药，有时感觉能扛住便不服用，第二个半

月里，血压不稳定，通常下午升高，第三个半月第一周，血压不再每日升高，第三个半月第二周血压值日趋稳定，最终稳在 120~130，恢复正常。作为一位完整经历阶段性血压升高全过程的体验者，她表现出非常良好的心态，乐观积极而不盲目，对自己充满信心，在血压可控范围内相信身体的自愈能力。

与特定部位反应相关：上述体验者分享了细致的观察：“阶段性血压升高的典型，每次血压升高前，左肾明显冒寒气。历时一个半月，降回正常范围并稳定了下来。”这揭示了血压升高与肾脏（中医认为肾主水、藏精，与血压调控密切相关）被激活排寒之间的紧密联系。

注：因该体验者的反馈记录（语音留言）过长，无法整理成文字，只能在其最近一次反馈截图上作概括性描述，该图片可在知识库“热浴法反馈总集”中搜索得到。

因练习方法不当引起：有人跟练后，头昏脑胀，十分辛苦甚至血压升高，这显然属于方法不当，矿老师指出：“若用头脑去练习，血压便（可能）会变高。”可见正确的练习方法（放松、不用力）至关重要。热浴法的练习结果定是脚热身暖头清凉，而非头重脚轻。

（4）中医解读

“气冲病灶”：中医认为高血压的本质是体内（尤其是经络、血管）存在“瘀堵”。当热浴法激活的阳气开始冲击这些瘀堵点时，会造成局部的压力升高，表现为血压上升。如同要冲刷疏通水管中的水垢就必须增大水压，道理相同。

“肾阳复苏”：体验者反馈“每次血压升高前，左肾明显冒寒气”，颇为准确。中医认为“肾主水”，全身水液代谢与血压调控之枢纽在肾。寒气从肾区排出，是肾阳被

激活，驱除陈年寒湿的标志，此过程会伴随血压的波动。

“排邪过程”：调理中血脂升高、血压升高，中医视为身体正气（阳气）将体内“浊邪”（痰湿、瘀血、寒毒）从脏腑深处推入血液或汗液以排出。有体验者反馈亦印证此点：“调理中血脂比原来更高……解释是肝或者五脏排毒能力强了，毒素析出血液中指标会暂时性升高。也就是我们所说的激活反应。”

“引火归元”：对于原本血压正常甚至偏低练习后血压升高者，这是因为“命门之火”被点燃，能量从亏虚状态开始恢复后，血压升至正常范围，此为体质向好的标志。

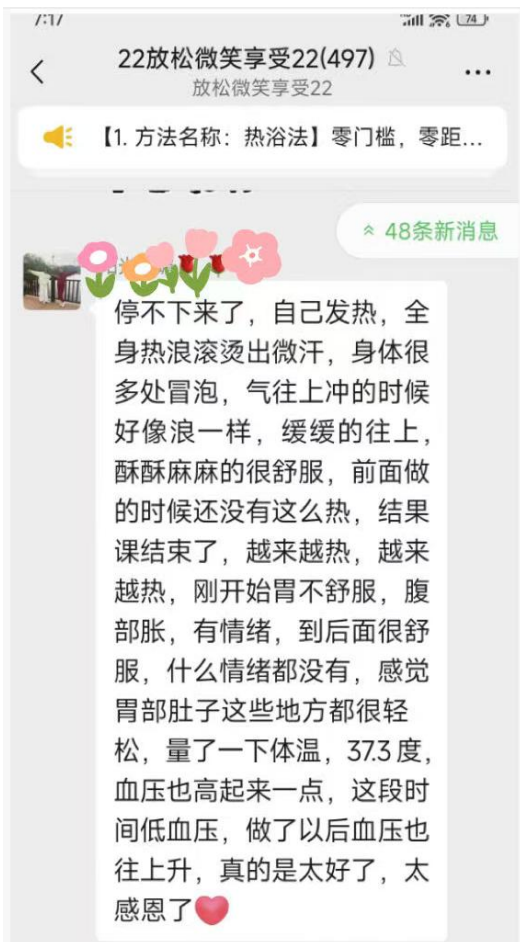
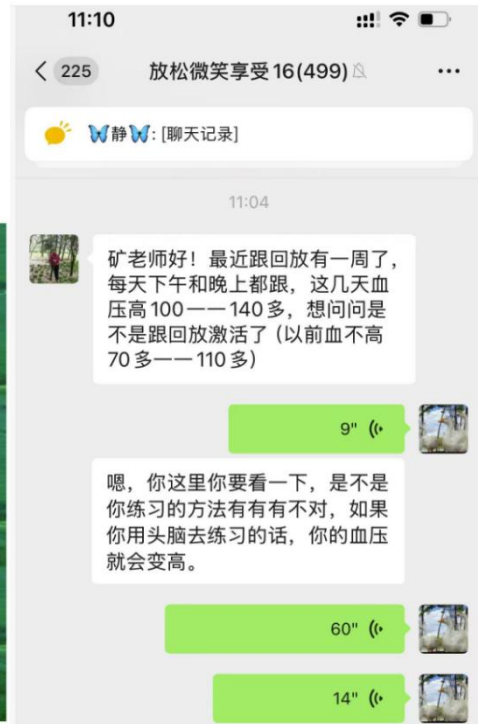
（5）阶段性反应

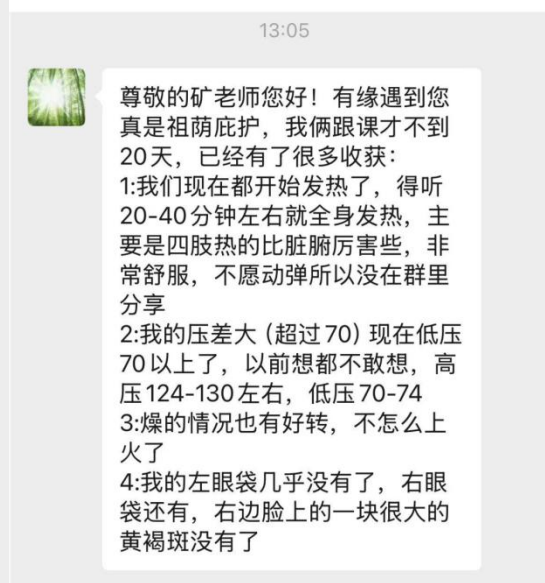
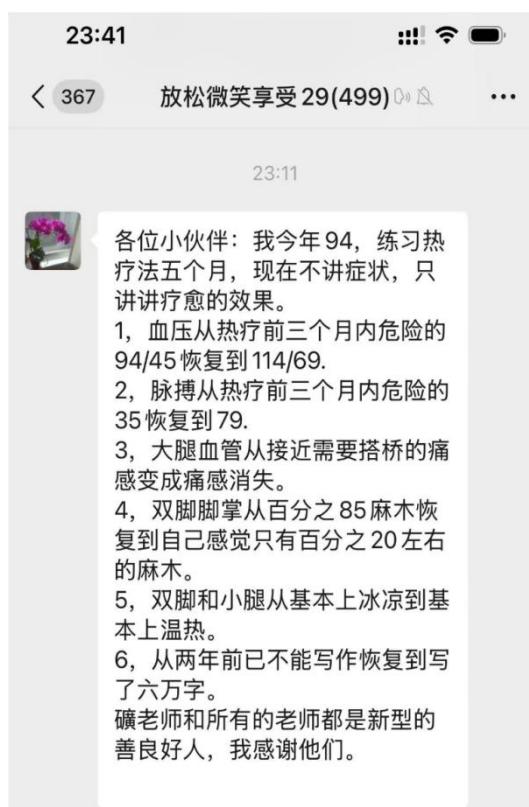
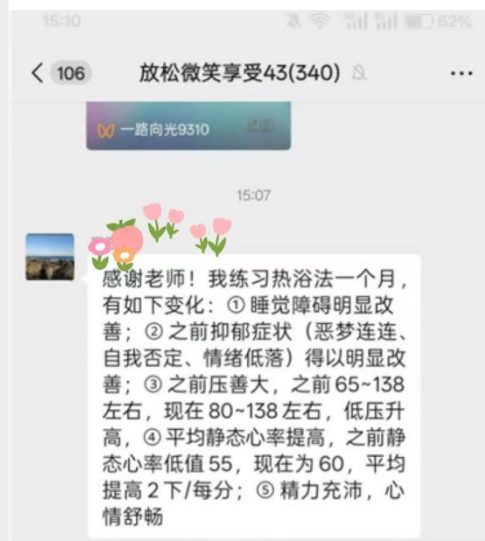
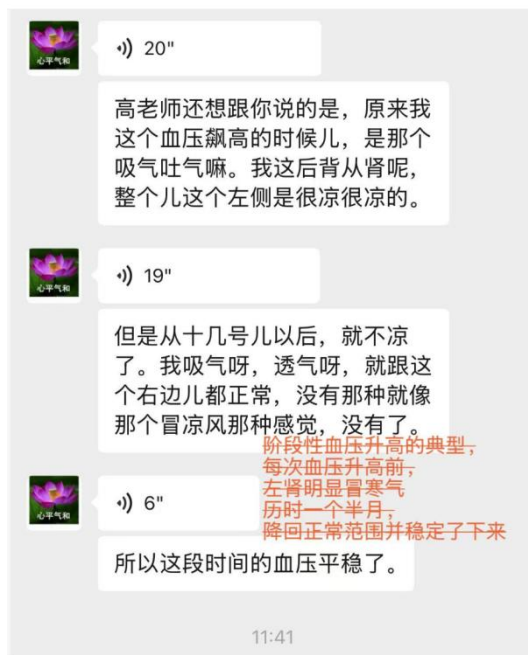
初期（第1周~第1个月）：部分体验者开始练习后，血压可能出现轻度、短暂的升高，或者感觉“心脏跳得厉害”，这是身体被激活的信号。也有人在此阶段完全不敏感，血压没有明显变化。

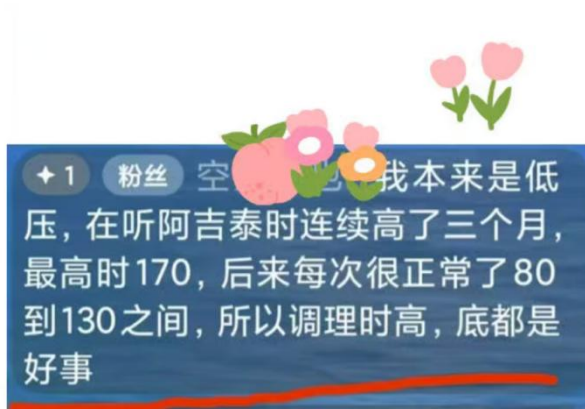
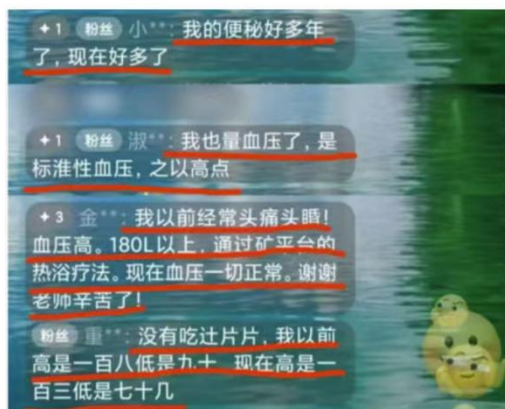
中期（第1个月~第3个月）：这是血压波动最明显的阶段。许多体验者反馈血压会“高上去”，持续几天甚至一两个月。这正是“气冲病灶”的高峰期，旧病灶被冲击，反应最为激烈。关键心态是：不恐慌，不轻易停药，坚持正确练习。

稳定期（第2~3个月以后）：血压波动逐渐减少，开始进入“先降后稳”或“直接稳定在正常范围”的阶段。长期高血压患者反馈血压能稳定下降10~30个点，甚至实现停药。原本低血压的体验者，血压也回到正常范围并保持稳定。

（6）部分反馈截图







.....

4.3.6 详解多案例：阶段性血糖升高

核心结论：在热浴法的调理过程中，血糖升高是常见的激活反应。通常代表身体能量（阳气）被激活，开始冲击（气冲病灶）胰岛及代谢系统的深层瘀堵。多数经历此阶段的体验者，在坚持练习后，血糖最终都得到显著改善甚至恢复正常。

（一）常见初始状态

反馈数据中，在经历血糖升高这一调理反应之前，体验者通常有以下几种初始状态：

- **本身是2型糖尿病患者：**多年糖尿病病史，部分体验者长期服用降糖药或注射胰岛素。
- **血糖偏高但未确诊：**部分体验者体检查出“血糖 9.1mmol/L”等偏高值，但尚未正式确诊为糖尿病。
- **血糖波动大：**体验者反馈“以前是一片红”，血糖值高低不稳，难以控制。

- **代谢综合征：**部分体验者同时伴有便秘、失眠、手足不温、畏寒怕冷等其他代谢问题。

(二) 反馈现象

(1) 正向改善（好转反应）

现象	体验者反馈佐证
血糖显著下降	“我的血糖空腹都很好，以前是一片红……上下两截图很明显的改变”
胰岛素用量减少	“姨夫一直便秘严重，血糖高，靠吃药和打胰岛素……胰岛素现在打的很少了，就是有时候觉得时间长了去打一针”
血糖稳定	“血糖也很稳定”
阶段性数据对比	知识库中一张血糖记录图显示，体验者血糖值一月份一片红，如 2026 年 1 月 17 号达最高值 12.1、13.5，逐渐改善到 2 月的正常值，02/15~02/25，十一天里血糖值在 6.4~8.0 波动，基本在正常范围。
空腹血糖恢复正常	多位体验者反馈，经过一段时间的练习，空腹血糖恢复到正常范围。

(2) 调理反应（激活/排病反应）

现象	体验者反馈佐证
血糖暂时升高	多位体验者反馈在练习初期或某个阶段，血糖值会比平时更高。
与排病反应同时出现	部分体验者反馈，血糖升高常与“身体深层次寒气排出”同时发生，如“身体被白色泡沫裹住”等排寒现象。

(三) 中医解读

“脾主运化，主升清”：中医认为，血糖高低与脾的运化功能密切相关。脾将食物

中的水谷精微（包括糖分）转化为身体可用能量。当脾阳不足、运化失常时，糖分无法被有效利用，便在血液中堆积，表现为血糖升高。热浴法通过温通脾阳，使脾的运化功能恢复正常，血糖自然得以改善。

“气冲病灶”在代谢系统的表现：血糖暂时升高，正是中医“气冲病灶”理论在代谢系统的体现。当热浴法激活的阳气冲击胰脏（中医认为与“脾”相关）的障碍时，身体进行深度调整。此过程中，旧的失衡的代谢机制被打破，新的正常机制尚未完全建立，故出现血糖暂时性波动。体验者反馈“以前是一片红……上下两截图很明显的改变”，正是此过程的外在体现。

“痰湿浊毒”的清理：长期糖尿病，中医视为与体内“痰湿浊毒”积聚有关。高血糖本质上是“浊毒”的一种表现形式。体验者反馈“身体深层次寒气排出”与血糖改善同步，说明阳气充足时，身体会主动将沉积于脏腑深层的“寒湿痰浊”排出体外。此过程中，这些“浊毒”可能暂时进入血液，导致血糖读数升高，这正是身体排出“痰湿浊毒”的前奏。

“肾阳复苏”与代谢的关联：一位体验者反馈（姨夫“血糖高”，练习热浴法后“血糖也很稳定”），同时提到“浑身暖和，脚不凉了”——正是肾阳复苏的标志。中医认为肾阳为全身阳气之根本，肾阳充足后，全身代谢功能（包括糖代谢）均得到根本改善。

（四）阶段性反应

第一阶段：启动与蓄能期（第1周~第1个月）

表现：部分体验者可能感觉不明显，或出现血糖轻微波动。部分人初期会感觉“血糖不降反升”，这是因为身体正在蓄能，准备开始清理。有体验者反馈“十来天吧我的

血糖空腹都很好”，说明有些人启动快，但也有人需要更长时间。

心态建议：不着急、不恐慌。这是身体在调动阳气，准备启动清理程序。

第二阶段：激活与排浊期（第1个月~第3个月）

表现：这是血糖波动最明显的阶段。部分体验者可能出现血糖暂时升高，或血糖值“一片红”。这正是“气冲病灶”的高峰期——阳气正在冲击胰脏及其他代谢系统的瘀堵。体验者反馈“以前是一片红，红色的是高了……上下两截图很明显的改变”，说明此阶段血糖波动大，但对比图可见，正是在此阶段之后，血糖开始走向稳定。

心态建议：这是最容易放弃的阶段。但请记住，这正是光风霁月前的“暴雨阴霾”。糖友“肖**”正是经历了这个阶段，才迎来了“空腹血糖很好”的结果。建议坚持跟练，同时定期监测血糖，可与医生沟通是否需调整药物。

第三阶段：稳定恢复期（第3个月~第6个月及以上）

表现：血糖逐渐下降并趋于稳定。空腹血糖明显改善，餐后血糖波动减小。部分体验者实现胰岛素用量减少甚至停用。某位体验者的姨夫，其反馈颇具代表性：“血糖也很稳定，气色好了很多，脸上都透着红”。

心态建议：进入享受期。可定期监测血糖，根据改善情况在医生指导下逐步调整药物。将热浴法融入日常生活，巩固改善成果。

(五) 部分反馈截图



4.3.7 详解多案例：肿瘤结节方面的反馈

(一) 重症肿宝宝反馈（涉及肿瘤、癌症等诊断）

类别	具体情况	变化描述
肿瘤显著缩小	练习热浴法3个月的“肿宝宝”，体检发现“肿块小了2.2公分”。	肿块尺寸明显缩小。
	2025年12月体检发现肝部8公分肿瘤，年后复查“肝上肿块小了2.2公分”。令医生感到意外。	肝脏肿瘤明显缩小。
肺结节钙化消失	肺结节由去年三个减少至今年的两个钙化，仅剩一个4mm毛玻璃结节。	肺结节数量减少、性质改善（钙化）。
	体检结果显示：“肝囊肿没有了，轻度脑梗没有了，胆囊息肉变小了”。	多个器官的囊肿、息肉同时好转。
重症康复综合案例	胃癌（手术切除3/5），经历化疗、放疗各25次。曾极度虚弱，严重失眠、便秘、抑郁。练习后：停用日达仙（免疫增强剂），各项化验指标恢复正常，胃部检查正常，子宫肌瘤消失。能正常饮食、健身。个人总结：“人从趴在地板上到现在健步如飞”。	从重症晚期状态到身体各项指标全面恢复
肿块全面消失/减小	多次反馈：“大的小啦，小的没啦”、“腹膜后淋巴结也变小啦，脸也变红啦”、“检查一切都好，医生说我脸白啦”。	从整体层面反映肿块缩小的趋势。
结节等级下降	“乳腺结节从4A变3类了”，同时改善了小腿寒凉、失眠及记忆力等问题。	结节风险等级下降，是医学上认可的积极信号。

这一类反馈主要来自面临重大健康挑战的体验者，反馈内容通常包含详细的诊断变化和治疗改善过程。

(二) 结节、囊肿、息肉反馈

这类反馈主要针对报告单常见的结节、囊肿、息肉问题，通常没提到重症的全身性症状。

类别	具体情况	变化描述
甲状腺问题	“我的甲状腺囊肿非常重，通过跟练热浴法现在彻底好了，感谢咱们的热浴法太好了”。	甲状腺囊肿康复。
各类囊肿	跟练后：“肝囊肿在六月份的体检中消失了”。	肝囊肿消失。
	曾有肝囊肿，现相信已好转。	对肝囊肿改善持乐观态度。
妇科问题	跟练一年多，体检显示子宫肌瘤消失（该体验者为胃癌术后康复者）。	子宫肌瘤已消失。
胆部问题	跟练一年多，胆囊息肉缩小。	胆囊息肉尺寸减小。

(三) 体表及局部硬块、结石、囊肿反馈

这一类反馈涉及肉眼可见或触摸可感的体表硬块、囊肿等。

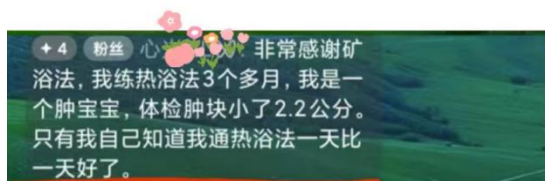
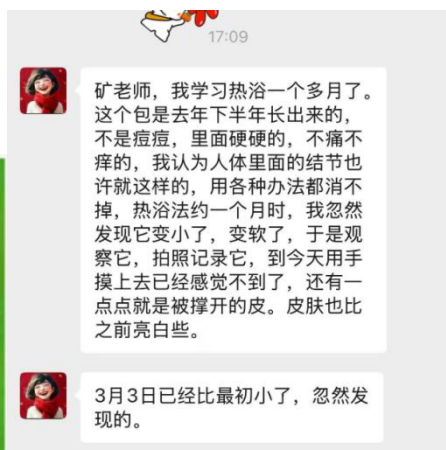
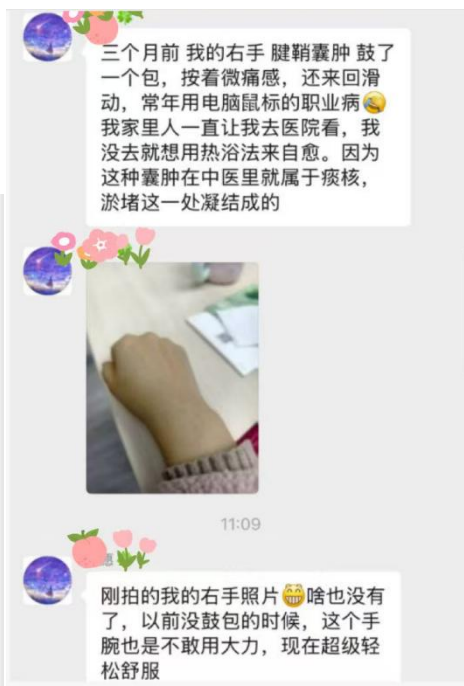
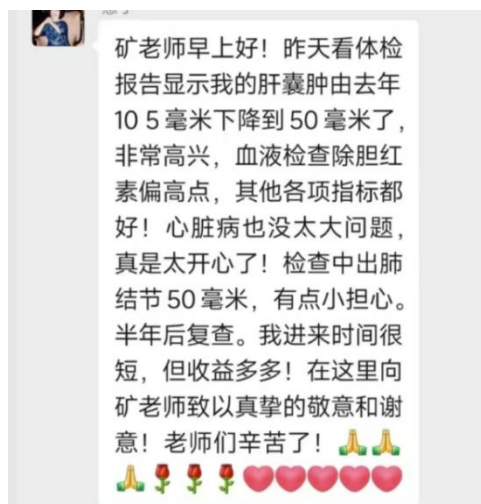
类别	具体情况	变化描述
手腕腱鞘囊肿	右手腕鼓起一包（腱鞘囊肿），按压微痛。经热浴法调理，手腕肿块已消失，感觉轻松舒适。	手腕囊肿完全消失。
腰部硬块	“进群四个月零八天，一个月前发现左腰处一块很大的胎记几乎没有了。天生没有长过指甲的小脚趾长出指甲了……”	体表较大胎记（色素性肿物）几近消失。
腹部硬块	“前段时间，做了几次热浴后，肚子上一个花生仁大的硬块消失了”。	腹部硬块消失。
	“我揉了好几年，硬块还在，热浴后，硬块变软了”。	硬块性质从硬变软，是好转信号。

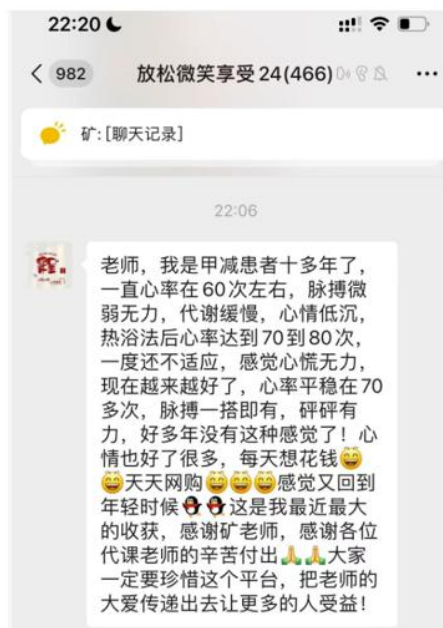
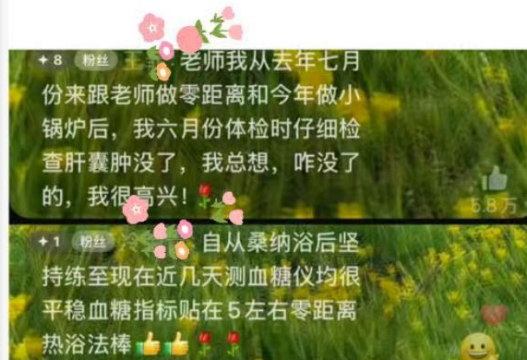
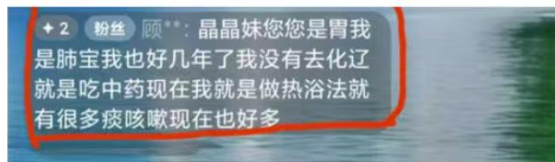
面部结节	去年下半年出现的硬包，热浴约一月后变小变软，现已摸不到，“皮肤也比之前亮白些”。	面部结节消失，皮肤改善。
肝区血管瘤	“老师，我肝区有血管瘤，以前没感觉，现在一直憋痛，越练越痛”。已复查确认“没长大”。	属典型“气冲病灶”反应，虽疼痛但检查确认未恶化。
肾结石	“我肾结石做了热浴后没了”。	肾结石消失。
富贵包	“老师，我的富贵包基本没了”。	体表包块消失。
身体其他硬块	“练热浴法非常好，肿宝宝的地方痒痒的，身体尝到甜头了”。	肿包处发痒，是好转反应。
注射后遗症	因长期注射，臀部注射部位堆积毒素，热浴后“屁股那边就开始疼了……知道是多年打针的堆积的毒素在开始清理了”。	是身体开始清理药物残留、毒素的表现。

(四) 总结表

反馈类别	核心现象
重症康复	肿瘤缩小、指标恢复正常、重症晚期状态逆转
结节囊肿	结节级别下降、甲状腺囊肿、肝囊肿、子宫肌瘤消失
体表硬块	手腕、腹部、面部囊肿或硬块消失或变软
功能改善	减少对药物依赖、身体疼痛缓解、整体机能提升
调理反应 (激活/ 排病反应)	肿块处发痒、出现疼痛（较考验耐受力）

(五) 部分反馈截图







我从2023年6月3日开始进入矿平台，至今将近一年，利用“五一”假期做一下总结，期望更多人参与并受益。

1.个人情况基本资料：我是一个肿宝宝，末期已有淋巴转移。手术胃切除3/5、化疗25次、放疗25次。每周2针日达仙(免疫增强剂)485元/只。所有化验指标都不正常，白细胞曾经下降到1000(正常4000以上)只能吃半流食(少吃多餐)，严重失眠和便秘(每晚吃舒乐安定安眠药)，曾经抑郁无缘由哭泣，不敢一个人出远门，子宫肌瘤，下腹部疼痛到晕厥。

2.目前状况：从练习零距离开始就停止了日达仙的注射，今年4月体检所有化验指标都正常(没有一个上下箭头)，胃部检查正常、子宫肌瘤消失，睡眠质量明显改善一觉天亮(22:00-5:30)，无便秘，时时都开心快乐，一个人出国旅游。目前不用一粒药。恢复了正常饮食每天按时吃三顿饭，每周两次健身，坚持每天走路。

3.练习的感受：记得第一次跟矿老师练习胃宝宝，当时疼的浑身出汗在床上打滚，奇迹的是练习结束后异常轻松，拿到结果后就重点跟喜乐老师练习消化系统，一次比一次症状明显改善，至今已完全康复。真的是人从趴在地板上到现在健步如飞。开始练习时打嗝明显课上基本以睡觉为主，真正体会到了关闭大脑后的体内乾坤大挪移，深入到每个细胞仿佛都回到了原位。坚持每天早晨跟课，晚上听当天回放。享受美好时光。

总结：自己说好不是真好周围的人认可才是真的好，有朋友说我仿佛回到20年前(感觉有点夸张)，但大部分人认为回到了10年前，皮肤有光泽和弹性，从心里阳光灿烂，真是温暖了自己照亮了别人。已经有15个朋友进入平台参加练习。当我们自己有了很大的改变才能引导更多的人走进平台获得健康和愉悦。一句话谁东谁受益。感恩矿老师的大爱无疆🌹感恩喜乐老师的辛苦付出🌹感恩矿平台的所有老师🌹🌹🌹感恩所有家人们对矿平台的信任和支持。

[↑ 选择到这里](#)

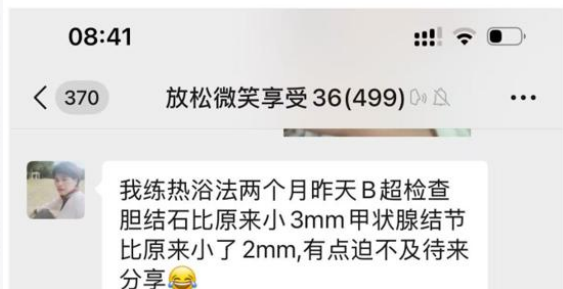
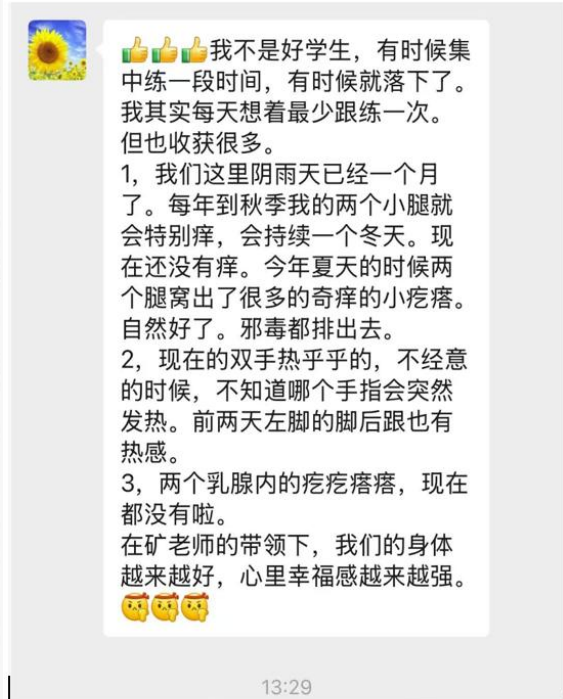
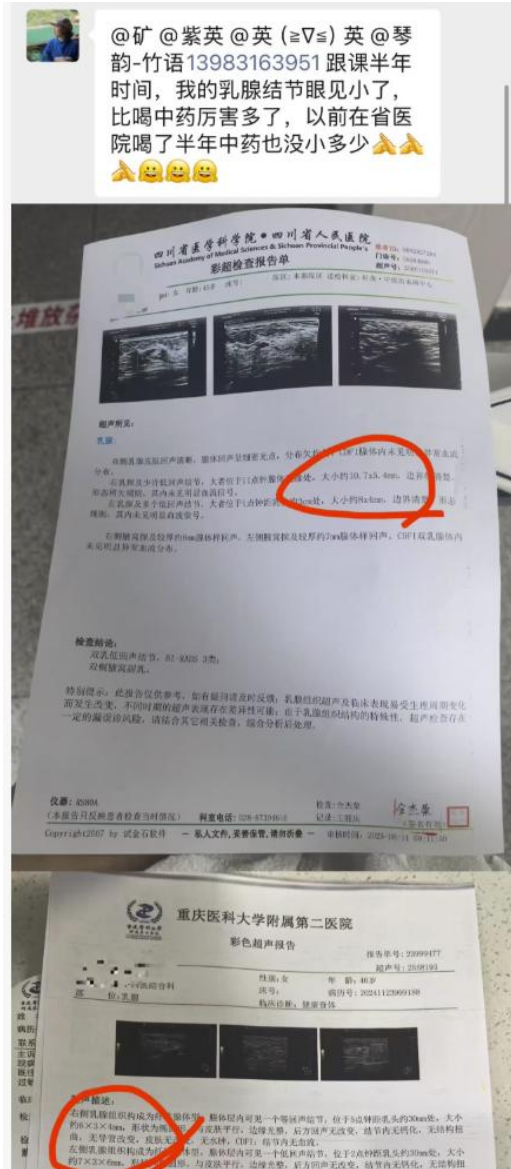
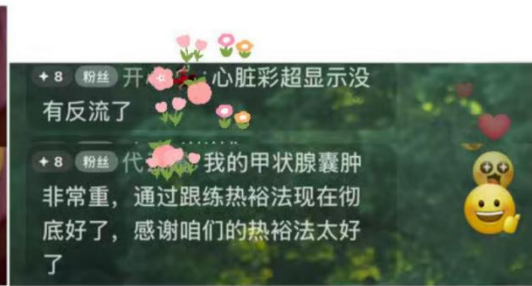


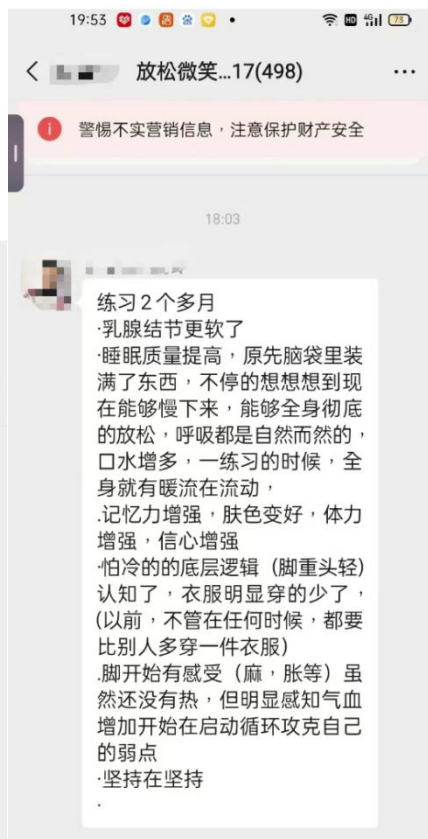
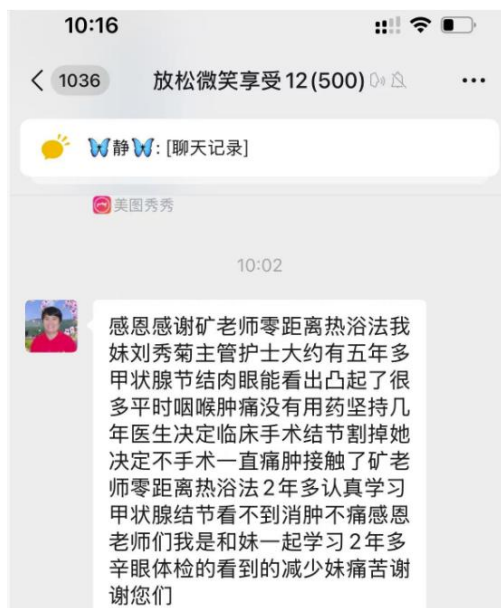


14:32

矿老师:我是由王亚芬妹妹介绍我认识矿平台的，我一开始练反应特别多，从一开始的口干舌燥肌肉跳动到大的反应头晕的起不了床，眼睛肿的睁不开，但我一点没怕，知道是激活反应，有反应就是在修复我的身体，我六十多岁的身体总归有些零件是旧了不太灵活了，没有比不吃药不打针还不花一分钱的治疗方法更好了。到今天我练了8个多月了，一天都不漏，每天一次。乳腺结节从4A变3类了，经过二次头晕(每次三天的反应)头脑比较清晰了，记忆力增强，速记能力提高，小腿寒冷到夏天不敢穿裙，一年四季怕冷的病好了，去年冬天衣服明显穿的少了。舌下瘀堵的血管从紫黑变淡，我的失眠改善了，能在趟下5分钟内秒睡。收获太多了。我坚信这方法对我有疗，我已把这个好方法介绍了20多位亲朋好友，他们也反馈我有效果，是个宝贝！我们全家都在跟矿老师一起练热浴法，我女儿才30多岁也是矿老师的忠实粉丝，感恩矿老师！🌹🌹🌹

16:01





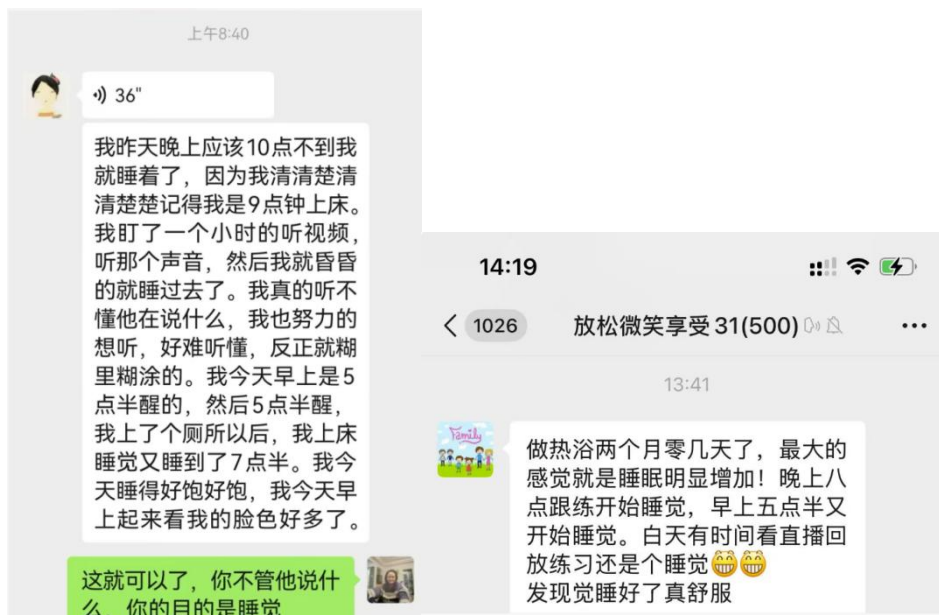
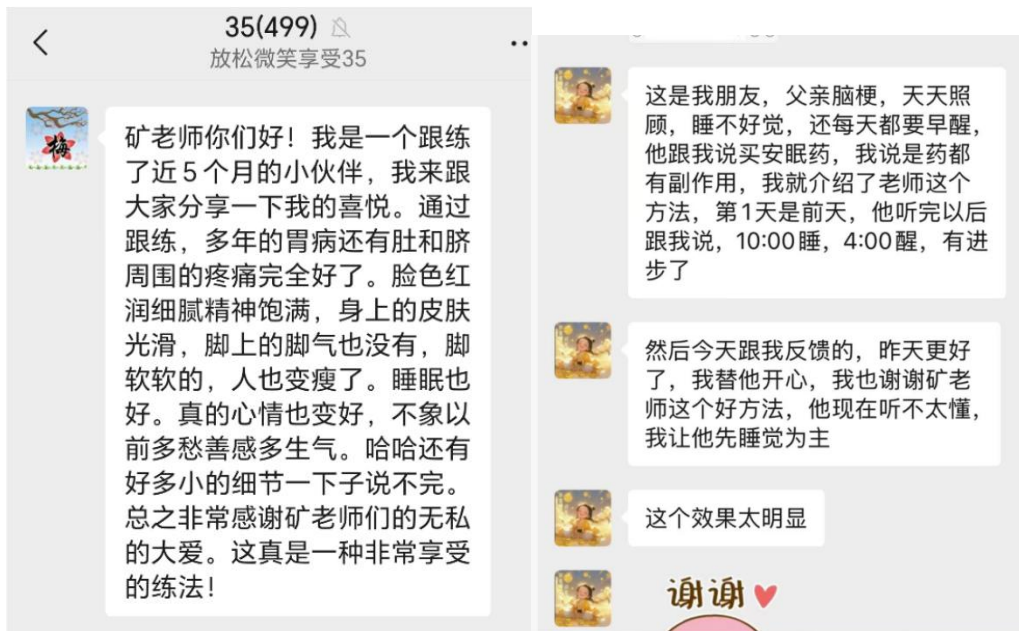
4.3.8 详解多案例：易睡嗜睡、有睡眠波动

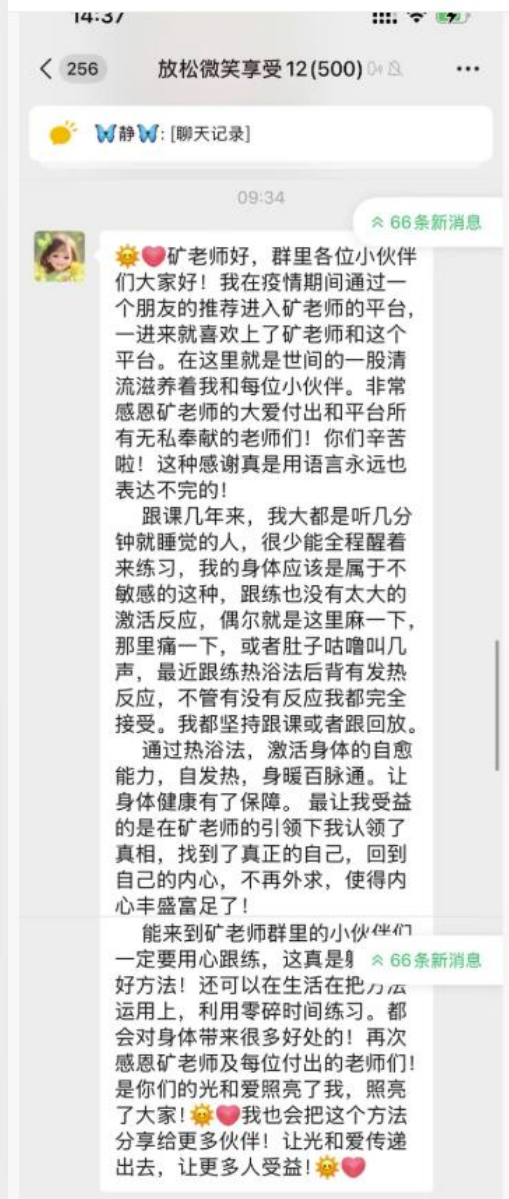
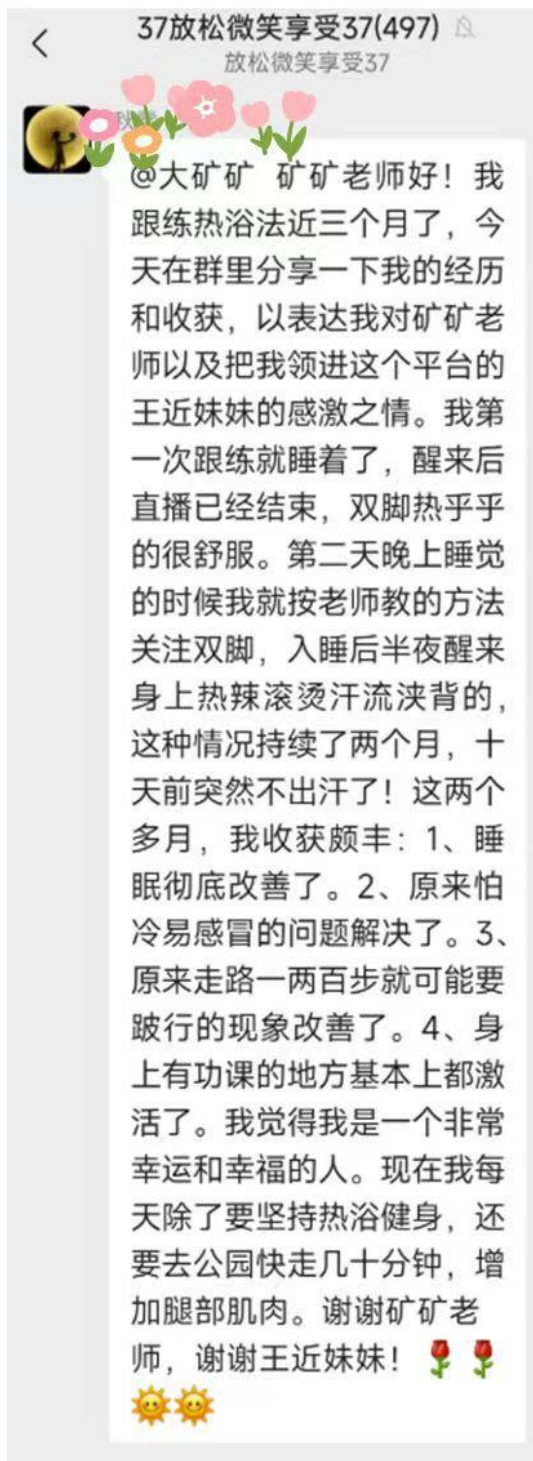
维度	核心内容
常见初始状态	长期缺觉与身体虚弱：许多体验者本身处于长期缺觉或身体虚弱的状态，表现为“睡眠明显增加”的需求。知识库中指导明确指出：“所以我们鼓励新、尤其是比较虚弱的小伙伴，开始阶段先只听不练，听着睡觉”。 大脑活跃难以静心：多位用户提到自己“大脑在不停地飞转，很难静下心来跟读”、“头脑很活跃”，导致难以专注感受身体，一放松就容易“关机”进入睡眠。
正向反馈	对“睡着”现象存在困惑：很多人在跟练初期会担心“睡着了就没效果了”，这是最常见的心理状态，需要正确的引导来纠正这一认知。 秒睡与深睡：大量反馈显示“一练就睡着了”、“没听一会儿就睡着了”、“跟着跟着就睡着了”、“一直睡着”。这种睡眠非常深沉，例如“第一次跟练就睡着了，醒来后双脚热乎乎的很舒服”。 睡着后身体仍有反应：即便睡着了，醒来后身体依然有积极变化。用户反馈“睡醒了，发现双手和背部发热”、“醒来时正好老师让关闭大脑5分钟……明显感觉小腹发热”、“睡醒后手脚发热，全身暖和”。 长期坚持者同样有效：有体验者反馈“我练热浴法那都是在睡前，还没感受到特别热就睡着了”，但坚持一年后“走路慢慢的了”、“头发丝明显变硬了”、“脸上的老年斑淡了”。说明即使长期睡着练，同样能收获显著效果。
调理反应（激活/排病反应）	从嗜睡到不睡的转变：部分人初期“只要练就睡觉”，但第二个月可能出现“睡不着了还有点不知所措”。这是身体从“补觉模式”切换到“激活模式”的正常过程，无需焦虑。 睡着时伴随其他反应：睡着的过程中，身体可能自行出现“打嗝、放屁”、“排痰”、肝区发热“等调理反应，体验者在半梦半醒之间感受到身体在被修复。
中医解读	热浴法让睡眠变好、易睡，核心在于“引火归元”——把上浮的心火引回下焦。“温下焦、安心神”，让身体从“虚浮耗散”回到“沉静蓄能”的状态。 “阳入于阴”：失眠是因为阳气虚浮在外，热浴法通过专注双脚，把注意力（阳）引回体内（阴），让人秒睡。 “心肾相交”：下焦（小锅炉）热起来后，肾水得热上行，心火得下引而安，水火既济，睡眠自然深稳。 “神返身中”：放松专注双脚，相当于把涣散的心神收回家，杂念减少，身体自动进入修复性深睡。 “身体太虚，能量优先休整”：对于体寒、能量不足的人，身体的本能是先“充电”再“工作”。睡着就是身体在最深层的能量蓄能，是自愈的基础。

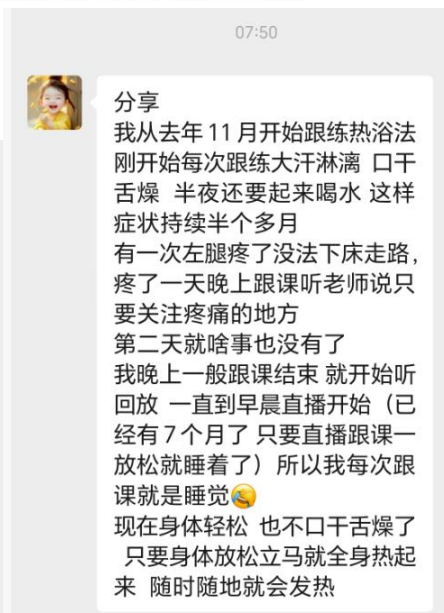
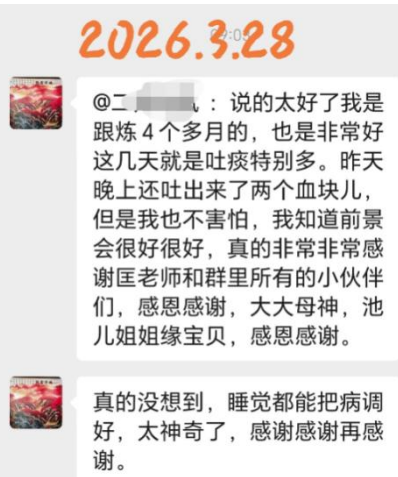
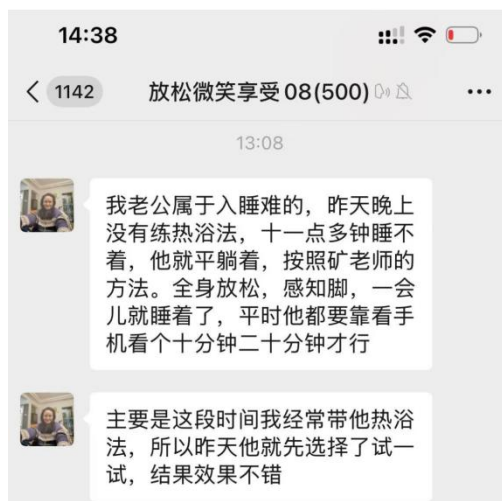
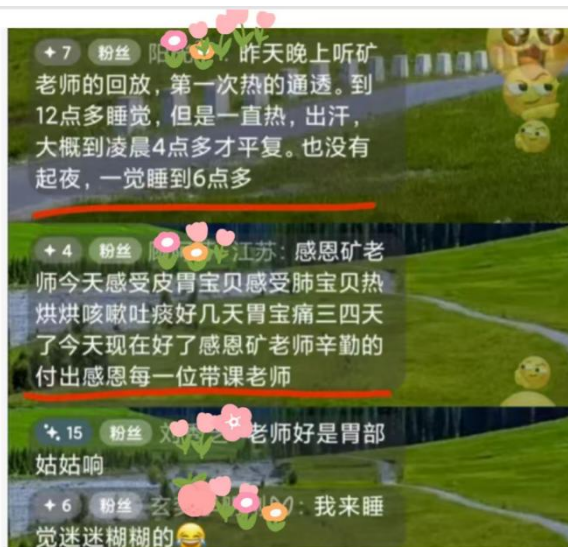
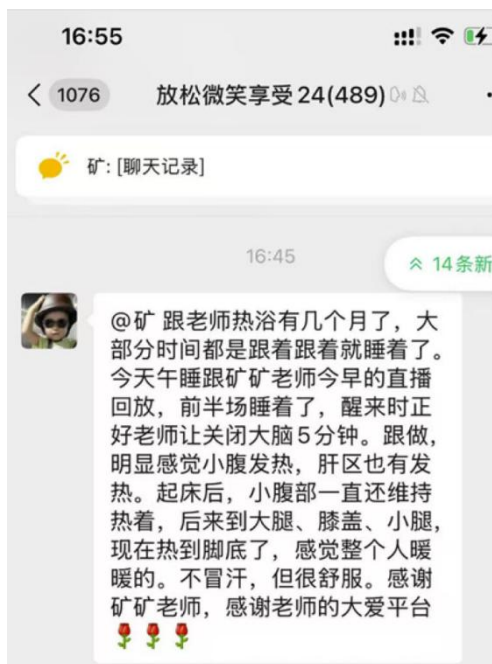
阶段性反应	睡眠变浅的本质是： “阳入于阴”的调整过程：睡眠变浅是身体阳气被深度激活后，正在冲击长期淤堵的经络与脏腑。这个过程会暂时扰动气血的平衡，导致睡眠表面上的倒退。 “气冲病灶”的正常现象：知识库中明确指出，看似倒退的睡眠变浅，实际上是身体“深层清理”和“能量重组”阶段，需要度过这个“黎明前的黑暗风雨”。 “阴中之阳”的修复机制：人体在深睡眠中处于偏向“阴”的恢复状态，而激活阶段阳气被调动起来进行排病，自然会减少深睡时间。这是身体在进行“大扫除”前的必然过程。
	第一阶段：破冰与蓄能期（第1周 ~ 第1个月） 表现：绝大多数新人进入这个阶段。表现为“一跟就睡”，甚至“没有一次完整跟练过”。这是身体在“补觉”，弥补过去几十年的欠账。 心态建议：“睡了也没关系”，这是身体在通过睡眠进行深度修复，完全不必为此焦虑。
	第二阶段：攻坚与激活期（第1个月 ~ 第3个月） 表现：随着身体能量初步恢复，部分人可能进入从“嗜睡”到“偶尔清醒”的转换期。睡着后可能伴随更明显的调理反应（如排痰、疼痛、局部发热等）。这是反应最强烈的阶段，也是最容易动摇的阶段。 心态建议：坚定信念，自然接纳。告诉自己这是“黎明前的黑暗”，坚持过去，身体将焕然质变。
	第三阶段：稳定与自由期（第3个月 ~ 第6个月及以上） 表现：随着身体能量恢复，许多人会进入“想睡就睡，想热就热”的自由状态。无需依赖睡着也能快速发热，甚至可以在不跟课、不躺下时，随时启动身体的“自发热”机制。 心态建议：此时应注重将练习融入生活，享受“秒热”带来的便利与舒适，巩固健康成果。

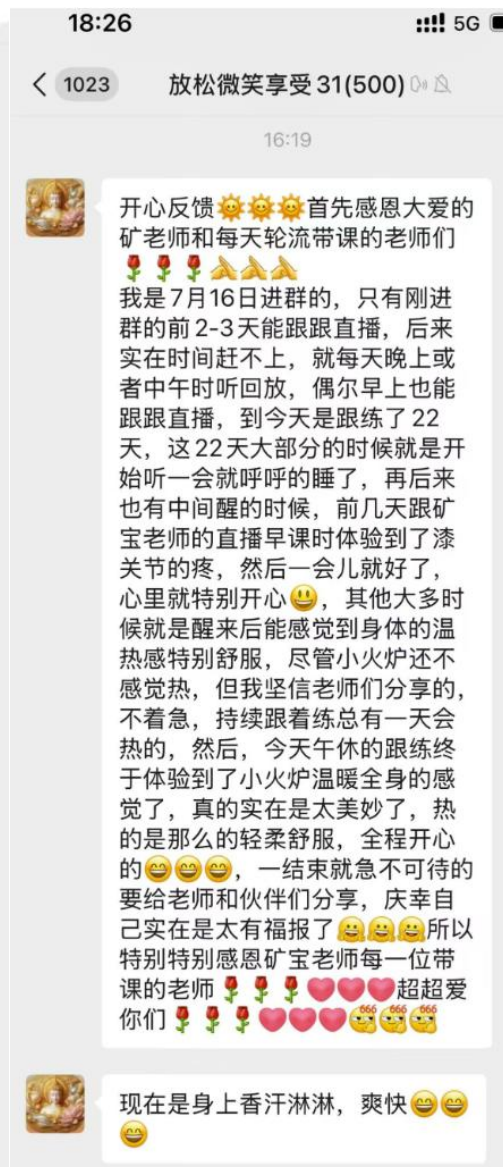
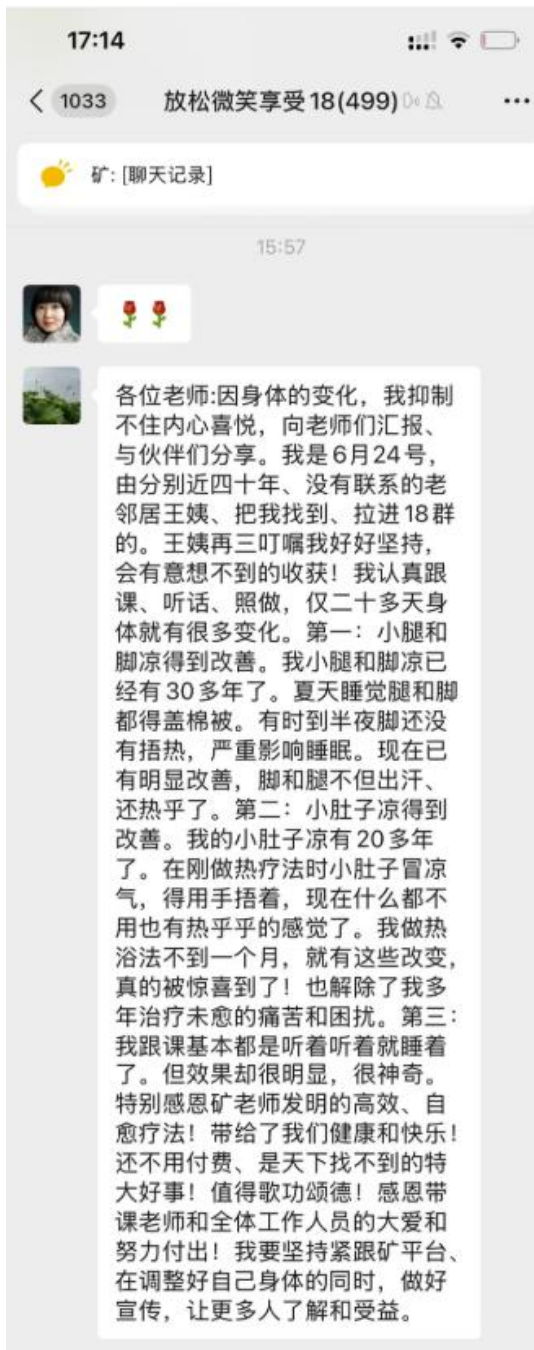
部分反馈图：

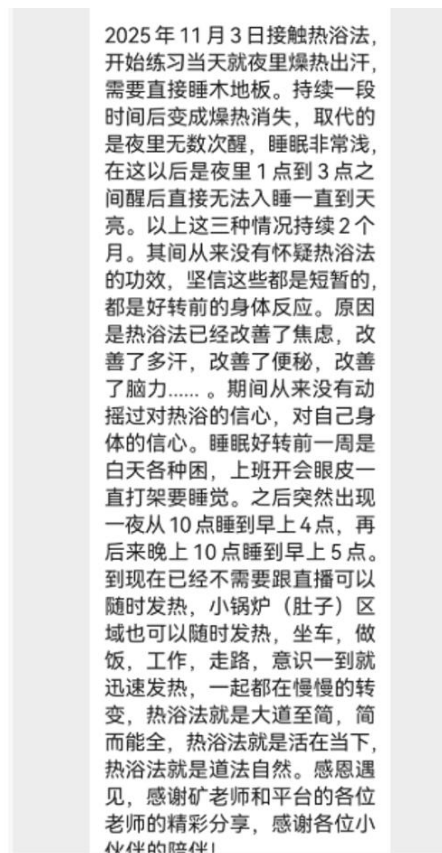
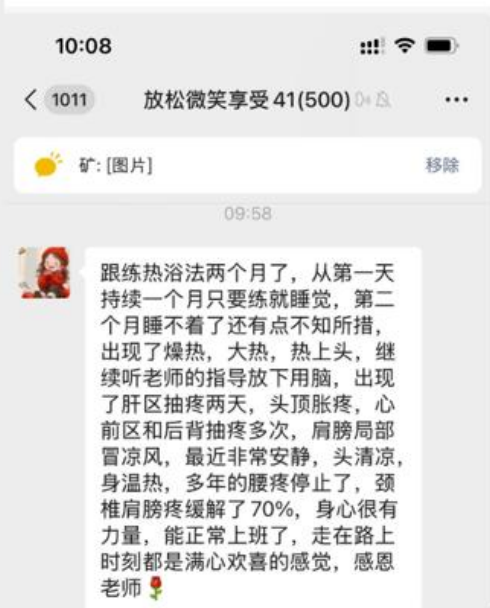
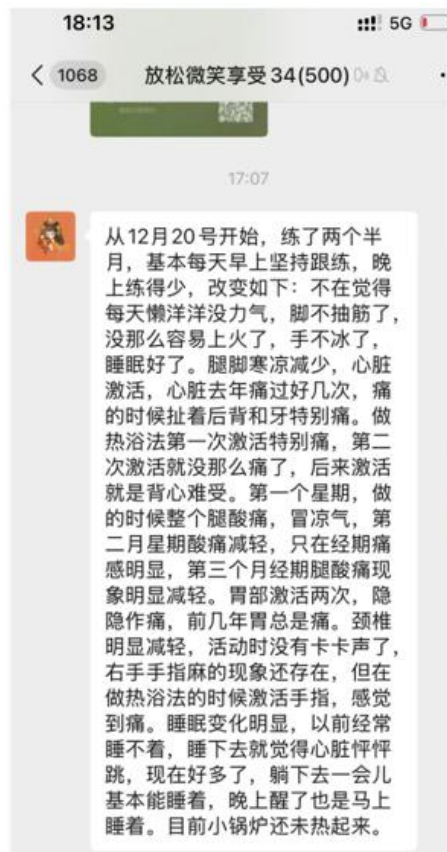












4.3.9 详解多案例：皮肤变好、变年轻

(一) 常见初始状态

在大量反馈中，体验者开始练习热浴法前，皮肤普遍存在以下初始问题：

- 面色暗黄、皮肤粗糙：多位体验者反馈“以前瘦弱脸发黄”、“皮肤挺黄的”、“脸是蜡黄的，吃了好多中药都没用”，还有体验者描述“以前锁骨下面一片，每次感冒鼻子不透气这地方就疼得厉害”。
- 皱纹、松弛与眼袋：反馈中常见“脸上的皱纹”、“眼袋”、“川字纹”、“法令纹”等问题，有体验者提到“年龄大了后人瘦了脸就最容易瘦下来”，也有“脸上有老年斑”的情况。
- 皮肤干燥、脱屑：部分体验者提到“脚跟裂”、“皮肤干燥”、“手又黑又粗糙”，甚至有家传的“皮肤脚皮掉屑”问题。
- 依赖护肤品无效：一些体验者表示“买了护肤品也没用”、“以前晚上各种认真护肤”，效果却不理想。

(二) 反馈现象

通过练习热浴法，体验者反馈的皮肤变化极为丰富，可分为正向改善和调理反应两类：

(1) 正向改善（肉眼可见的逆生长）：

- 皮肤变白、变亮、变细腻：这是最普遍的反馈。体验者说“皮肤变白了”、“皮

肤亮了”、“皮肤比以前细腻了”、“脸也变饱满了”、“皮肤变得柔嫩”、“全身皮肤白了很多，手背上的斑都淡了好多了”。有反馈形容“皮肤光的嘞比年轻人的那个脚还光白”。

- **皱纹减少、面部饱满紧致：**大量反馈验证了“脸上的皱纹，肉眼可见的抚平了”、“皱纹减少”、“抬头纹法令纹都轻了”、“川字纹减轻了许多”。多位体验者提到“感觉整个脸饱满”、“皮肤紧致了”、“脸也变饱满了，皱纹也少了些”。特别是一位 70 多岁的老太太“没有任何皱纹”。
- **眼袋、老年斑、斑点淡化：**反馈显示“眼袋变小了”、“脸上的两块斑也没了”、“脸上的斑也变很淡了”、“手上的老年斑都淡了许多”。有体验者称“我的以前很多皱纹的，现在没有了”。
- **手部皮肤改善：**不少体验者提到手的变化，如“手背原来筋骨凸出，现在发现平平的”、“我手心皮肤粗糙都是有名的……最近细腻好多”、“手指肚都很饱满，不像以前那样干瘪了”、“指腹饱满了”。
- **被他人夸赞年轻：**这是最直观的反馈。体验者说“我才练了一个月，见到我的人都说皮肤变嫩了！年青了”、“昨天邻居说年青 10 岁”、“朋友认为我年龄年轻了”、“在电梯里有个小年轻说：‘阿姨你好漂亮啊’”。
- **长期坚持者的惊喜：**有反馈“跟练一年多，体检肝囊肿没有了，轻度脑腔梗便没有了，胆囊息肉变小了”，还有“肺结节，去年三个，今年两个钙化了，只剩一个 4mm 毛玻璃结节了”。

(2) 调理反应（排病过程中的短暂现象）：

- **初期皮肤问题短暂加重：**少数反馈提到“我脸上起疹子很痒，就是像过敏的那样，都半个月了”，还有“我手上的湿疹开始变严重了，应该是排毒”。随后“在不经意的时候发现好了”。
- **排痰、出汗等伴随现象：**在皮肤修复过程中，可能伴随“排痰”、“后背跑凉风”等内外同步的清理反应。

(三) 中医解读

根据知识库核心理论，皮肤变好、变年轻的机理可从以下角度理解：

肺主皮毛，肺气宣发：中医认为“肺主一身之皮毛”，皮肤的荣润与肺气宣发肃降功能密切相关。热浴法通过内在发热，促进肺气宣发，使精微物质（气血）上输头面、布散全身，从而“滋养”皮肤，使其变得“白、亮、嫩”。

“面为五脏之华”与气血充盈：面部是五脏六腑精气汇聚的“镜子”。热浴法通过“身暖百脉通”，直接提升全身气血水平，尤其改善面部微循环。当“气血充盈”时，面部自然“饱满有光泽，皱纹不起，眼袋自消”。

脾主肌肉，湿热得化：中医认为“脾主肌肉”。皮肤松弛、皱纹多，多与脾气虚、湿气重有关。热浴法能“健脾祛湿”，使肌肉紧致饱满，从而“收紧面部轮廓”，体验者反馈的“脸型变瘦”、“眼袋变小”即是此理。

肾主水，黑色归于肾：体验者反馈“头发变黑了”、“黄毛丫头现在是黑色还亮”，这与肾精充足有关。热浴法刺激下焦（小锅炉），温补肾阳，使“肾水上荣”，从而“乌发亮肤”，甚至“老年斑变淡”。

(四) 阶段性反应

根据知识库中多位体验者反馈，皮肤改善通常经历以下阶段：

第一阶段：破冰与蓄能期（第1周~第1个月）

表现：部分人一练即感到皮肤“变光滑了”、“毛孔变小了”。即便在身体“内调补虚”的初始阶段，热量还不足以或还未开始集中作用于皮肤，也有如此变化。但也不乏“我才练了一个月，见到我的人都说皮肤变嫩了”这样的反馈，说明热浴法美肤效率颇高。

心态建议：“不要着急看脸”，将注意力放在“脚下”和整体感受上。皮肤的改善是“水到渠成”的附属品，不必刻意追求。

第二阶段：攻坚与激活期（第1个月~第3个月）

表现：皮肤改善开始“肉眼可见”。体验者反馈“练了3个月，脸上皱纹肉眼可见抚平了”，“脸上的斑淡了”，“肤色变亮了”。同时，也可能出现短暂的“疹子、发痒、干”等排毒反应。此为身体在“排湿毒”、“排寒毒”的表征。

心态建议：看到变化时“感恩不已”，遇到反应时“全然接纳”。不因短暂好转而狂喜，亦不因短期反应而恐慌。坚持练习，信任身体的智慧。

第三阶段：稳定与蜕变期（第3个月~第6个月及以上）

表现：皮肤状态进入相对稳定期，并持续向好。被周围人“夸赞年轻”的案例主要集中在这一阶段。体验者反馈“全身皮肤好滑”、“嘴唇红润了”、“鼻子都直了呀”、“头发变黑不少”。身体层面（如结节、囊肿）的改善与皮肤改善同步。

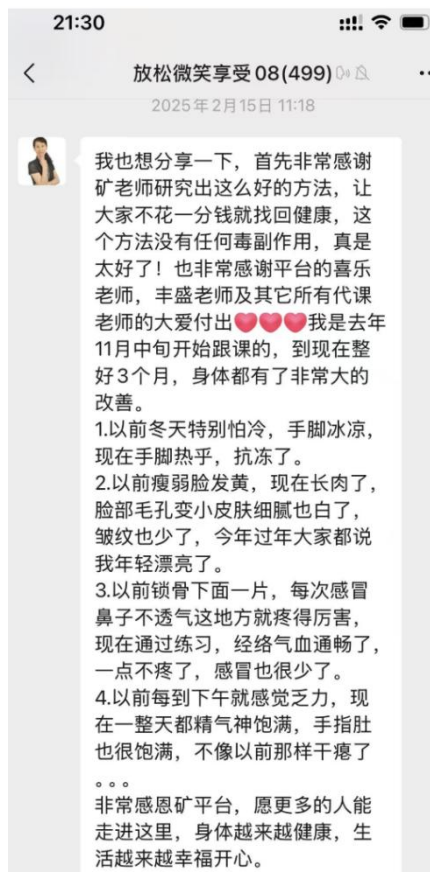
心态建议：此时热浴法已融入生活，皮肤改善成为“附加值”。重心应放在“身心一体”的平衡上，享受“不费力的美丽”。

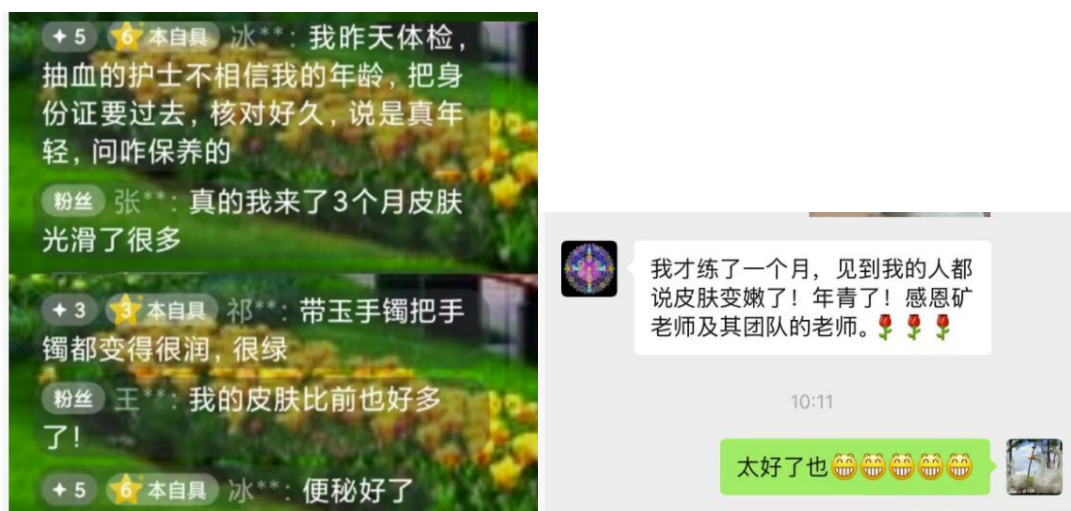
总结：关于“皮肤变好、变年轻”的反馈有力证明，热浴法通过内在“加热”（温阳）、“排湿”（祛邪）和“活血”（通络），从根源上改善了皮肤赖以生长的“土壤”。它并非表面的涂抹，而是深层的“换肤”——由内而外，焕发光彩。坚持练习，便会收到同样的“惊喜”。

此外建议：若想美肤效果更高效，每次练习都争取达到热透，并在此状态中多做停留。

(五) 部分反馈图







+2 粉丝 闲云野鹤: 我的两鬓越来越黑了, 大腿前侧好几个结节很大都没有了。

粉丝 三三: 现在全身皮肤白了很多, 手背上的斑都淡了好多了, 以前皮肤挺黄的

+2 粉丝 王: 老师好! 我跟练了三个月受易非浅, 大小锅炉之前憋涨感, 近二十多天每次跟练大量排气, 现在肚子柔软了, 扁了些。大小锅炉舒服多了

+2 粉丝 王: 我脸也变饱满了, 皱纹也少了些,

+6 粉丝 心: 我30多岁手背上就长老年斑, 现在斑斑变淡快看不见了。

+4 粉丝 田: 我母大都是素颜什么也不用皮肤滑滑的

+2 粉丝 闲云野鹤: 我们昆山晚上30度, 太热了

悟** 预约了下一场直播

+6 粉丝 九: 昨天发现指甲光滑了

+1 粉丝 宁: 我脸上的斑也变很淡了, 皮肤也亮了, 以前脸是腊黄的, 吃了好多中药都没用, 还买了护肤品也没用, 现在只抹一点水。

+8 7 本自具 伟**: 脸上的老年斑淡啦

荷**:

粉丝 张**: 四十天对

粉丝 张**: 淡斑色

+15 5 本自具 刘**: 通畅了充足了感恩老师

+15 6 本自具 刘**: 通畅了充足了感恩老师

+2 6 本自具 静**: 今天终于一念即达, 课开始就热了, 现在还在出汗, 老师引导太到位了, 听着特别舒服, 谢谢老师

+2 粉丝 悟**: 我进来有40天了, 脸黄有斑全变淡了, 心情也变的特别好了, 全身也有劲了!

+1 粉丝 王: 老师, 我惊喜地发现, 腋下重新长出腋毛了! 本来年龄大了都掉光了! 这就是返老还童的证据! 感恩老师!

+6 粉丝 芳: 肝肝激活了, 隐痛持续了半小时, 感觉空了一大块。但身体只热没出汗。感恩老师

+14 粉丝 奇: 右肩颈不舒服感觉到

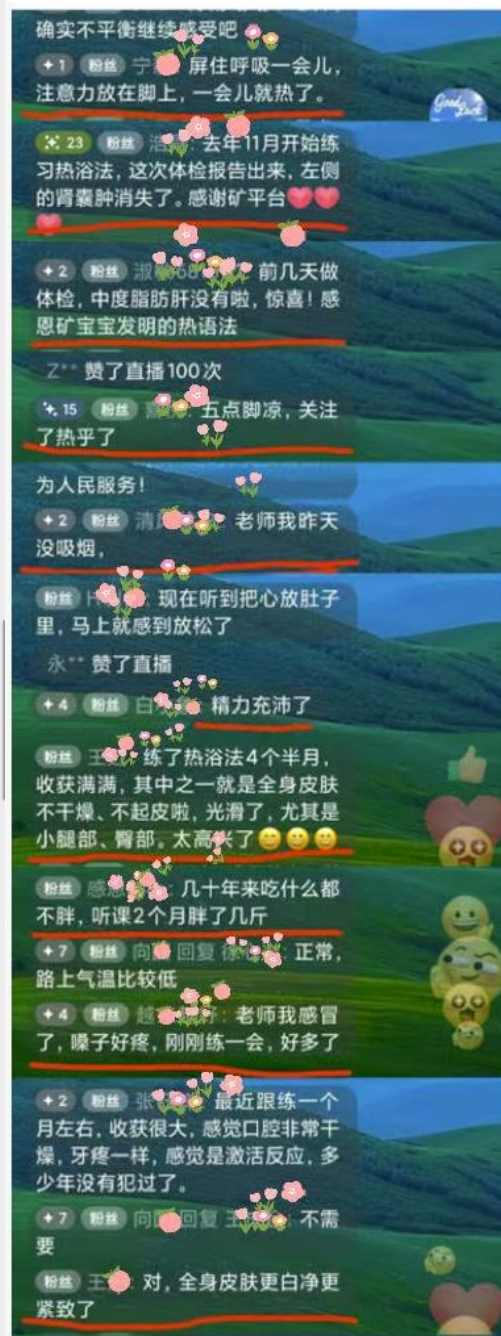
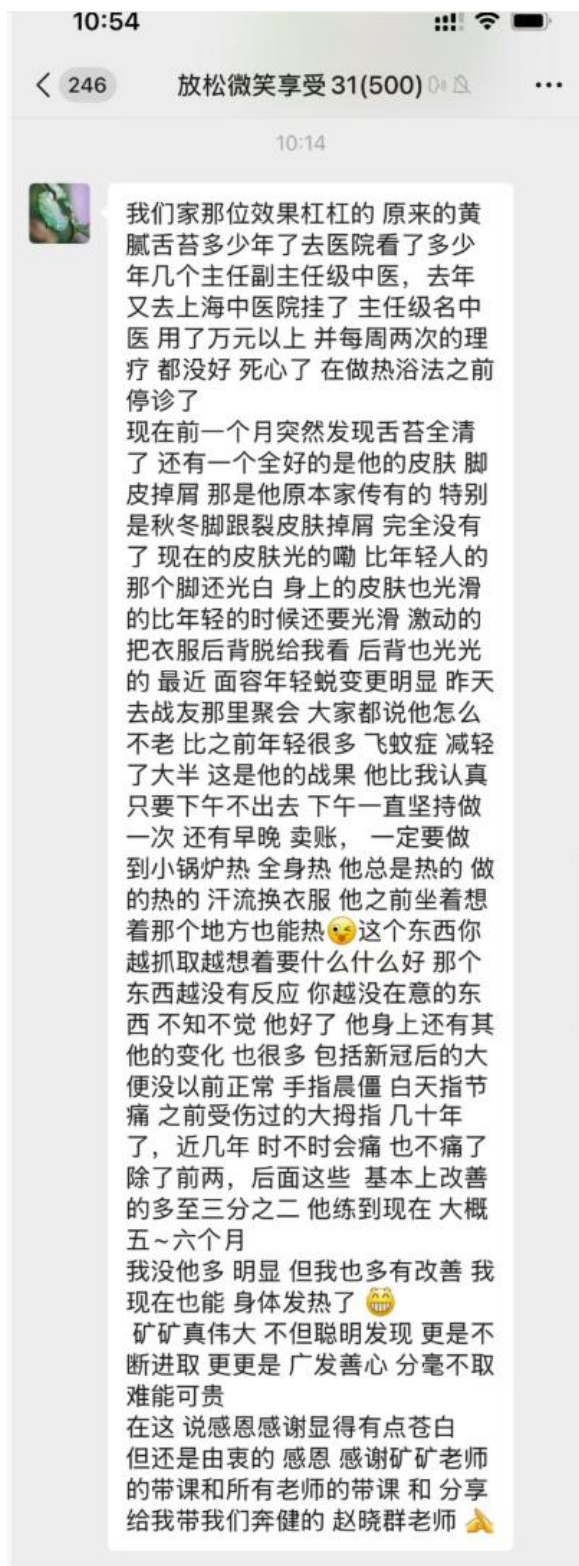
粉丝 练了半个月吧胸丰满了, 挺实的, 小锅炉温, 不烫

粉丝 邢: 一般躺着是卧侧吗? 还是平躺躺?

粉丝 关: 老师, 刚刚闻到几次香味

+14 粉丝 奇: 老师, 中焦是不是肾脏这一圈

+1 粉丝 王: 脸部肌肉也感觉在动, 特别眼袋附近, 感觉到拉扯。堪比医美, 哈哈。



4.4 从时间线看变化过程——阶段性总结

4.4.1 破冰期（第1周~第1个月）：感受最基础的变化

- **主要反应：**入睡变快、脚开始有微热感、身体出现排寒（冒凉气）、轻微出汗。
- **体验者心理：**充满好奇和期待，但也有部分人因为“不热”或“反应不大”而略有焦虑。
- **心法：“只练不追”。**不必追求感觉，只要躺下、放松、感受双脚。此阶段最重要的是建立练习习惯。

4.4.2 攻坚期（第1个月~第3个月）：迎接最大的挑战

- **主要反应：**“气冲病灶”的反应集中爆发。身体各处轮番疼痛（肩、颈、腰、膝、肝区、心脏等），睡眠可能出现波动（更困或短暂失眠），情绪可能起伏较大，排病反应（排痰、排汗、排便）增多。
- **体验者心理：**这是最容易放弃的阶段。许多人会动摇：“为什么我练了这么久反而更痛了？”
- **心法：**坚定信念、照单全收。告诉自己，这是黎明前的黑暗。每一次疼痛都是冲锋号，过去便是一片坦途。正如矿老师所说：“越痛，越要放松，放松，再放松。”

4.4.3 稳定期（第3个月~第6个月）：享受稳步提升

- **主要反应：**急性反应减少，身体进入“热辣滚烫”的稳定状态。疼痛感明显减弱或消失，睡眠质量显著提升，各种慢性病症状（便秘、怕冷、痛经、胃病）开始

稳定好转。

- **体验者心理：**开始享受练习，身体变得有力量，心情变得愉悦，自信心大增。
- **心法：**随缘而行。可适当增加练习时间和频次，但不必刻意追求更强的反应。自在欢喜即可，学会享受这种温暖、通透、平和的感觉。

4.4.4 自由期（第6个月以后）：健康成为一种生活方式

- **主要反应：**可以实现“一念即热”。在任何状态下（坐着、行走乃至工作中），只要将意识放在双脚或小腹，就能迅速发热。大多原有健康困扰已基本解决。
- **体验者心理：**彻底摆脱对药物的依赖，对健康获得了极大的掌控感与信心。由被动的病人变为主动的健康管理者。
- **心法：传播分享。**将这份宝贵的经验分享给家人、朋友，将爱与健康传递下去。

总而言之，第四章是全书的“实证核心”。以数千人的亲身经历展示了一幅无比真实、令人振奋的健康蓝图。你并非孤军奋战，成千上万的“热友”都走过相似的路。他们的经验与总结，是这条通往健康之路上，最宝贵的地图与指南。

4.5 知识库“热浴法反馈总集”对医疗现状的参考意义

本书数据来源：基于 1000 多份（持续新增中）坚持练习者亲身体验的真实反馈整理而成。均可在 ima 知识库“热浴法反馈总集”中查询：



(一) 填补了“非药物自愈”临床观察的宝贵空白

知识库中记录了大量“调理反应”案例，如高烧、剧烈疼痛、血压暂时升高、排寒排痰、排湿疹排毒等。许多体验者因反应强烈去医院检查，结果却显示“无器质性病变”，症状随后自行消退（快的几天，慢的数月）。这类不药自愈的现象在现代医疗的临床记录中极为罕见，甚至被视为“无法解释”。这些来自一线实践者的反馈数据，恰恰为医学界提供了一个真实、完整且可参照的实证样本，清晰展示了人体在无药物干预下如何通过内在机制自发地调节、清理与修复，弥补了医院系统对这类良性生理反应在系统性观察与记录上的关键空白。

(二) 提供了诊断鉴别的新视角与警示

当前医疗体系往往将“症状”等同于“疾病”，容易导致对“调理反应”的误判与过度干预。知识库中丰富的反馈数据清晰地表明：血压升高、血糖升高、发高烧、疼痛、咳嗽、皮疹等表现，可能是身体在深度修复过程中的“激活反应”，而非病理恶化。这些资料提示医疗从业者，在诊断时需要更审慎地区分“病理性信号”与“自愈性反应”，从而避免不必要的药物抑制或医疗干预。

(三) 挑战并拓展了“治愈”的传统定义

现代医学对“健康”的评估多依赖仪器指标与生物标志物。然而，知识库中大量体验者反馈显示，在调理过程中，身体先“变得更糟”（如症状加剧），而后“变得更好”，最终实现整体逆转（如血压恢复正常、多年疼痛消失、结节缩小）。这些数据表明，人体的康复路径并非线性平滑，它会经历一个“先激活、后修复”的波动过程。这对于医学界重新思考“疾病康复的动态过程”具有重要启发意义。

(四) 证明了自愈能力的可观察性、可重复性与规律性

知识库中来自不同地区、不同年龄、不同病症的体验者，反复描述了同类“激活反应”（如自发热、排寒、打嗝、排气、局部疼痛等）。这种跨个体的一致性，证明了人体的自愈能力并非抽象概念，而是可以通过简单方法被激活并稳定观察到的生理现象。现代医学目前对自愈力的研究多停留在细胞修复层面，而热浴法激活的“整体性、系统性、可重复性”反应，为自愈力的机制研究开辟了新方向，为推动“人体自愈机制”的科学研究提供了珍贵的数据基础。

第 5 章 实践者的建议与常见问题解答

5.1 给初学者的核心建议

5.1.1 心态篇：简单的相信，空杯的心态

在数千份反馈中，有一个显著的共性规律：越是简单相信、不怀疑、不纠结的人，见效越快、越明显。

- 放下成见：不要以已知的医学、健身或修行理论去质疑它。热浴法是一种回到当下、陪伴并感受自己身体的内求法，与任何外求的方法都不同。只需放空大脑，将注意力回到身体感受上即可。
- 不要比较：每个人的体质不同，激活速度自然不同。有人第一天即明显发热，有人则需三个月才微微发热。请相信，身体是诚实的，它有自己的“花期”。
- 允许“没感觉”：很多人练习几天没有感觉便开始焦虑。请记住，“没感觉”本身不是坏事。没有感觉往往意味着身体正在默默“蓄能”，或者正处于“安静排寒”的阶段（排寒时往往没有热感）。只需继续坚持，终会迎来曙光。

5.1.2 行动篇：只练不追，感受即王道

- 核心法则：“只练不追”
 - “练”：即躺下，将注意力放在双脚（或小腹），放松身体，感受。
 - “不追”：即不执着于“必须热起来”、“必须出汗”。不要用大脑的“想”去代替身体的直觉“感受”。

- **如何正确“感受”？**

- 闭上眼睛，将注意力放在双脚，静下心来，用身心静静感受即可。
- 不要用大脑或闭着的眼睛去“看”双脚，也不要大脑中的语言去描述、讨论、定义或逻辑分析感受。
- 不要去分析“为什么还不热”，只需像欣赏一朵花一样，静静感受双脚。
- 如果发现注意力跑掉，耐心地将它拉回到双脚上即可。

- **睡着了也没关系：**这是极大的误区。很多初学者担心睡着便等于“白练”，恰恰相反，睡着是身体在告诉你：“我需要通过睡眠来深度修复。”深度睡眠中，身体的无意识机制仍在感受，练习效果依然存在，同样有所收获。客观而言，现代人普遍缺觉，需要补觉，这也是鼓励新人与身体虚弱者先在课上只听不练、先听着补觉的原因。

5.1.3 习惯篇：建立稳定的练习频率

- **最低保证：**新人每天至少一次。最佳时段为晚上睡前（8点至10点之间，配合自然气机下降）。早晨是人体体温最低的时段，新人在晚上练习更易发热。
- 新人在开始阶段较易烦躁和口干，这属正常现象，因为身体从阴阳失衡到平衡需要一个过程。
- **冲刺方案：**若时间允许，可每日两次（早+晚）。理论上频次越高，能量积累越快，效果越明显。当然，须出于热爱与喜欢方能享受其中，切忌抓取。

- 随着练习的深入，能量较强后容易出现夜间被热醒，此时可在练习中随心调整，不要进入过热状态。
- 坚持为王：不要期待练三天就能脱胎换骨。热浴法是一项“复利”活动。前 100 天的坚持，都在为身体的投资大厦打地基。坚持半年至一年后，会发现身体发生了此前不敢想象的变化。

5.1.4 环境篇：创造适合热浴的“小气候”

- 安静的角落：尽可能在相对安静、不被打扰的空间中进行。可戴上耳机听老师的直播或回放。
- 合适的床铺：不要太软（容易凹陷导致气流受阻）也不要太硬。一条薄被子盖住全身（尤其盖住脚和腹部），有助于保存热量，让“小锅炉”烧得更旺。
- 避免受风：练习时毛孔张开，避免空调、风扇直吹。热身后身体出汗，也需避免突然受寒。
- 提前如厕：避免练习中因憋尿而中断。
- 远离负能量：日常生活中远离所有负能量的人、事、物，尽量不与其纠缠。
- 远离所有磕头跪拜、迷信外求、抱大腿：一定要无限地相信自己，不对自己有丝毫否定，在体验和尝试中不断认领和肯定自己的感受，拒绝别人的 PUA，更不要自己 PUA 自己。

5.1.5 记录篇：写日记，见证自己的蜕变

- 为什么写？

- 记录能让你清晰看到自己身体的进步，增强信心。
- 当遇到“调理反应”时，回看之前的记录，能帮助判断这是正常反应还是问题。
- 作为日后真实反馈的参考，每一份真实反馈对于许多有需要的人而言，是照亮前路的明灯。

- 记什么？

- 时间、时长：练习了多久。
- 身体感受：脚热了吗？哪里疼？哪里凉？哪里出汗了？
- 精神状态：练习后是困倦还是精神？
- 身体的阶段性改善：比如“今天第一次一觉到天亮”、“连续三天大便成形了”。

- 不仅记录“好”，也记录“不好”：将那些痛苦的、想放弃的感受也写下来。待未来痊愈时再回看，那将是最宝贵的财富。

5.2 常见问题的深度解答

1. 为什么我练了很久都不热？	2. 为什么我只能热上半身，腿脚是凉的？
3. 一开始很热，后来不热了，是怎么回事？	4. 热过头了，燥热失眠怎么办？
5. 上班的时候有点冷，也不能用热水袋是不是？	6. 练习热浴法出很多的汗，所以伤阴？
7. 出现剧烈疼痛怎么办？该停下来还是继续？	8. 旧病复发，甚至比原来更严重，该去看医生吗？
9. 为什么会不停地排痰、放屁、出冷汗？	10. 练完后浑身没劲、想睡觉，是正常的吗？
11. 为什么升温后睡眠会明显增多，或者时常有困乏、酸困感。	12. 为什么会在开始阶段易做噩梦？
13. 每天练几次最好？每次练多久？	14. 晚上练习会影响睡眠吗？
15. 睡着了还有效果吗？	16. 热浴法安全吗？
17. 月经期可以练吗？	18. 备孕/怀孕/哺乳期可以练吗？
19. 高血压、心脏病患者能练吗？	20. 癌症患者可以练吗？

5.2.1 关于“热”的疑问

(一) Q1：为什么我练了很久都不热？

- A：这是最常见的问题，原因通常有以下几种：
 - 。 寒气太重，形如“冰坨”：身体可能过于虚寒，阳气进来首先要融化这层厚厚的“冰”（排寒期），因此需要更多时间。坚持练习过程中，若出现“冒凉气、出冷汗”，那正是好事。
 - 。 能量不足：身体本身的能量（气血）水平太低，如同汽车没油，点火自然困难。坚持练习，本身就是在为自己“加油”。
 - 。 太紧张，抓取心太重：可能在“用力地感受”，而非“放松地感受”。越想热，身体越紧绷，气血反而不通。不妨将目标从“热”改为“放松”。

- 。时间不够：很多人只练 10 分钟。请将时间延长至 40 分钟以上（至少一堂课的长度），让身体有足够的时间去酝酿和感受。
- 。每一次练习要热透：没热透就结束练习，这样积累的效率较低。在热透状态中，人体持续自发热，身体的每一个角落乃至每一个细胞都无差别地滚热，人处于极度舒适与享受之中，根本不想结束离开。连续几次达到热透，身体自然容易热起来。实际上，在进入状态、完全热起来的过程中，时间过得飞快，每次 100 分钟的练习仿佛只过去了十几分钟，心神极致安宁。

（二）Q2：为什么我只能热上半身，腿脚是凉的？

- A：这是典型的“上热下寒”体质。中焦（腹部、脾胃）可能瘀堵严重，导致心火下不来，肾水上不去。
- 对策：
 - 。将注意力尽可能放在双脚。不管上半身多热，也不让注意力被吸走。
 - 。练习前可活动腿脚，譬如用脚趾抓毛巾或纸巾，促进足部气血循环。
 - 。这个过程可能需要较长时间，但请坚信，一旦脚热了，身体便会迎来质变。

（三）Q3：一开始很热，后来不热了，是怎么回事？

- A：这是非常正常的“平台期”反应。常见原因：
 - 。身体在“休眠”或“休整”：身体内部正从冲击病灶的“战斗模式”切换至“修复模式”，此时能量向内收敛，外表热感反而下降。

- 心态松懈：新鲜感过去，练习变得应付了事。请重新找回初练时的专注与热情。
- 季节因素：如春、秋季节转换，或夏天腹部发凉（阳气外越脏腑不温），身体需要重新适应。
- 建议：不恐慌、不纠结。保持跟课，实在不行就“假装自己是新手”，从头感受双脚。

(四) Q4：热过头了，燥热失眠怎么办？

- A：这种情况也时有出现，通常发生在练习前期、心火偏旺的人身上。
- 对策：
 - 意念放低：将注意力从双脚再往下沉，可具体放在“脚趾尖”或“涌泉穴”（脚心）。
 - 口呼鼻吸：注意力放在心脏区域，口腔呼气，鼻子吸气。
 - 白天练：若晚上容易燥热，可改为白天练习。
 - 通风散热：若实在热得难受，可自行掀开被子散热，等燥热感过去再盖回去。

(五) Q5：上班的时候有点冷，也不能用热水袋是不是？

- A：若不能自发热，就先用一下，别弄感冒了。

• 对策：

- 练就自热耐寒体质：若已掌握方法，努力将这个练习融入生活的行住坐卧中。对于新人，步行时用这个方法很容易热起来。
- 减免外源热的使用：直播间里的讨论是，用了热水袋很难自发热，因此若决定练习热浴法，就尽量不要再用热水袋、电热毯之类的外源热。

(六) Q6：练习热浴法出很多的汗，所以伤阴？

- A：气不固汗，很多体验者本身比较虚弱，练习热浴法出汗较多，是否因此伤阴？
温度升上来后更容易出汗，属正常现象。身体从阴阳失衡到平衡需要一个过程，有的人半个月，有的人一个月，有的人经过三个月的调理才不再多汗。放平心态，备好吸汗毛巾、勤换衣物即可。

• 对策：

- 实事求是：若天天练习出大汗确实令人虚弱无力，则停下来，减少练习频次。若相反，感觉很舒爽，精气神饱满，则照常进行。
- 正面解读：热浴法激活的是先天能量，取之不竭、用之不尽，超越阴阳。随着练习次数的增加，体内能量越足，阴阳越平衡。体验者普遍反馈容貌越来越年轻，皮肤越来越白润，头发白转黑，口齿甘甜生津，吃嘛嘛香，睡眠增加一两小时，身安舒泰仿佛在春天里。
- 错误的方法，错误的结果：一个方法若伤阴，皮肤一定越来越黑、越来越干，白发越来越多，失眠睡不好觉，结果恰恰相反。

5.2.2 关于“反应”的困惑

(一) Q7：出现剧烈疼痛怎么办？该停下来还是继续？

- A：请先确认这不是急性疾病（如急性肠胃炎、心梗、外伤）。若确认是旧伤或病灶处的疼痛，请继续练习，但要学会调整。
- 正确做法：不要对抗疼痛，试着将全部注意力放到疼痛处，边放松边感受疼痛的“形状”、“质地”、“温度”。往往感受3~5分钟后，疼痛会像冰山一样融化、消散。这正是“气冲病灶”的决胜时刻。
- 需要停下的情况：若疼痛伴随心慌、眩晕、呼吸困难，或剧烈到无法忍受，请先暂停，必要时就医。

(二) Q8：旧病复发，甚至比原来更严重，该不该去看医生？

- A：若心里没底，完全应该去看医生，这没有任何问题。检查结果可以帮助区分是“疾病发作”还是“调理反应”。医生若说“片子没问题”，便能更放心地坚持练习；若查出其他问题，也能及时处理。
- 核心心态：即使真的是旧病复发，也别将其看作“练坏了”。这说明身体终于有能量去正视这个问题。只需学会与它和平共处，并相信身体有强大的自愈能力。

(三) Q9：为什么会不停地排痰、放屁、出冷汗？

- A：这些都是身体正在清理垃圾的铁证。
 - 排痰：肺中的寒湿痰浊，被阳气蒸化后化为痰液排出。请大胆咳出。

。放屁：脾胃中的浊气下行外排。这表明中焦瘀堵正在被疏通。

。出冷汗：身体的“冰箱”在向外排出体内深层的寒气。这种汗通常没有异味，甚至带一股咸味。出完冷汗后，身体会变得异常轻松暖和。

(四) Q10: 练完后浑身没劲、想睡觉，属正常现象吗？

- A: 非常正常，甚至是好事。这证明身体正在进入深度修复状态。请放下一切，顺应身体的需求去睡一觉。醒来后会发现精神百倍。这与“虚弱”不同——虚弱是持续性的，这是“高峰后的休整”。

(五) Q11: 为什么升温后睡眠会明显增多，或者时常有困乏、酸困感？

- A: 简而言之：身体通过诱发、调节入眠，以节省能量用于免疫反应与机能修复。
- 关于体温升高后身体的变化，来自 DeepSeek 的回复截图：

2. 代谢与能量消耗

- 体温升高常伴随代谢率增加（如发烧、运动后）。身体可能通过诱发困倦来减少活动，以节省能量用于免疫反应或恢复。
- ATP/腺苷积累：高温环境下细胞代谢加速，可能导致腺苷（一种促睡眠物质）积累，抑制清醒状态。

3. 血管扩张与脑血流变化

- 高温引起外周血管扩张（如泡热水澡），血液更多流向皮肤散热，可能导致大脑短暂供血减少，产生疲乏感。
- 下丘脑调节：体温调节中枢（下丘脑）同时参与睡眠调控，高温可能直接激活睡眠相关神经元。

(六) Q12: 为什么开始阶段容易做噩梦？

- 记忆碎片苏醒：可以理解为，身体开始升温时，对潜意识的苏醒或唤醒有一定但又十分有限的作用，而这部分意识源自灵魂深处的记忆碎片，与元神（灵魂）在万世轮回中所经历的百般深重与残酷的体验有关。
- 是初期表现：但这只是阶段性表现。随着练习的深入，自身阳气能量越来越足、

越来越平衡，深度睡眠时间也越来越多，则鲜少再做噩梦。

5.2.3 关于“时间与频次”的问题

(一) Q13: 每天练几次最好？每次练多久？

- 频次：至少每日一次（晚上最佳）；如时间允许，每日两次（早、晚）。
- 时长：每节课 60 分钟以上，老师带课通常是 70~90 分钟。不要练两三分钟就停，那样就像刚把火点燃又浇灭。

(二) Q14: 晚上练习会影响睡眠吗？

- A: 绝大多数人反馈有助于睡眠。因为热浴法“引火归元”，让晚上该收敛的能量（心神）沉下来，因此更容易入睡。
- 会受影响的情况：少数人心火旺，或练习时间过晚（如 11 点以后），可能会觉得精神亢奋。这种情况可把练习时间提前，或改为白天练习。

(三) Q15: 睡着了还有效果吗？

- A: 有效果！大量体验者反馈，自己就是跟着回放睡着的，醒来后发现脚热了，身体轻松了。也有许多体验者跟练睡觉一年半载，身体同样越来越健康。前面已经解释过，这是因为身体在无意识状态下，通过“身体记忆”继续进行感受与修复。能睡着，说明身体需要休息，而热浴法正好提供了最佳的“修复场”。

(四) Q16: 热浴法安全吗？

- A: 此方法自 2025 年 1 月 7 日起，已一年七个月，目前为止收到的负面反馈有两

个：

- 。春节期间酒量变大了。
- 。个人的欲望有变强（系前期阶段），能量越平衡后越趋淡。部分女性购物欲望阶段性变强，后续渐淡。

5.2.4 关于“特殊情况”的疑问

（一）Q17：月经期可以练吗？

- A：视个人体质而定。
 - 。可以练的情况：大多数人月经期间练习，会感觉腹部温暖、痛经缓解，同时经血量明显增大（有助于将瘀滞的血块冲刷出来），但若比较介怀这一点，就停下来；若不介怀，就多备些卫生巾。
 - 。建议暂停的情况：少数气血不足、经量极大或有血崩倾向者，建议月经前三天或经量最大时暂停，以休息为主。
 - 。总原则：听身体的话。如果练了感觉舒服，可以继续；如果练了感觉小腹坠胀加剧，就休息。

（二）Q18：备孕/怀孕/哺乳期可以练吗？

- A：
 - 。备孕期：非常适合。改善宫寒、提升体质，有助于受孕和胎儿健康。

- 孕期：不建议。因为孕妈妈体温普遍偏高，热浴法在初习阶段由于自身阴阳失衡而容易燥热或心情烦躁，较影响孕妈妈的心情；再者，热浴法才开始一年七个月，这方面尚无体验数据，保守起见，不必节外生枝。产后再练无妨。
- 哺乳期：可以练。能促进气血恢复，提升乳汁质量。

(三) Q19: 高血压、心脏病患者能练吗？

• A: 可以。

- 原则：不作为药物替代，也不擅自停药。可遵医嘱服药治疗与跟练热浴法双管齐下。
- 注意事项：
 - 练前、练后量血压，并做好记录。
 - 出现不适时立刻停止：如感到胸闷、剧烈心慌、头晕。
 - 不做“猛火”，只做“文火”：初期不要刻意追求剧烈发热，以柔和的温热感为宜。
- 好消息：许多体验者反馈，坚持几个月后，心悸、胸闷、早搏等症状明显减少，血压趋于平稳。

(四) Q20: 癌症患者可以练吗？

• A: 可以作为康复辅助手段，但绝不能替代正规治疗。

- 。 优势：能提升基础体温，增强免疫力，改善睡眠和情绪，对放化疗后的血象恢复有帮助。
- 。 劣势：对于某些特定癌症（如对热敏感的肿瘤类型），身体强烈的气冲病灶反应可能带来明显不适，较考验身体的耐受力。可参考医生指导谨慎练习。尤其对于体质非常虚弱者，建议以温和的温热感、细水长流为宜，先多听着补觉。
- 。 体验者案例：反馈中有体验者分享通过练习热浴法，肿瘤、结节、囊肿、硬块、息肉、白细胞等发生正向变化，譬如有人肝脏的 8 公分肿瘤缩小了 2.2 公分。这并非普遍现象，但提供了积极的想象空间。

5.3 让热浴法融入生活

5.3.1 注意事项

- 避免受风和受凉：练习后 30 分钟内，毛孔仍处于张开状态。不宜立刻洗澡、吹冷风、喝冷饮。建议喝一杯温水。
- 避免与负面情绪对抗：若带着极大的烦躁、愤怒、悲伤去练习，效果会大打折扣。请先处理好情绪，静下心来后再躺下练习。
- 其他提醒：若感觉身体有剧烈不适（如突发高烧、剧痛、皮疹严重、血压或血糖值飙升），无论是否属调理反应，建议先咨询医生。

5.3.2 如何应对练习中的“情绪波动”？

- 这是高频现象：很多人在练习一段时间后，会无端哭泣、愤怒、烦躁、害怕。这

在中医看来，是身体在清理“经络里的情绪记忆”或“情志病”。

- 应对方法：

- 接纳它：告诉自己“这不是现在的我，是过去积压的情绪在排出”。
- 不评判：不要评价自己“不该哭”或“不该生气”，只是像看电影一样，看着情绪流过。
- 继续感受：感受那股情绪在身体哪个部位发紧、涌动（比如胸口、喉咙），再将注意力温柔地放在那里，让它自然流动。

5.3.3 热浴法与饮食作息、医疗手段的关系

- 热浴法不是一切，但可以是一切的基础：它作为一种“能量医学”，与其他方法并行不悖。
- 与饮食：练习期间建议清淡饮食（营养充足但不过于油腻），避免生冷寒凉。
- 与作息：充足睡眠是最好的“补药”。练习热浴法后，身体可能对睡眠的需求会增加，请顺应身体。
- 与医疗：热浴法绝不可替代正规医疗。尤其是正在服用处方药（降压药、降糖药、抗凝药等）者，不可盲目停药。请与医生保持沟通。许多体验者的经验是，随着身体好转，（或在医生指导下）药量自然会逐渐减少或停用。

5.3.4 轻松实现健康自由：长期主义的胜利

- 和自己在一起：热浴法不是一种流行疗法，它是陪伴终身的生活方式。它教给我

们最重要的东西，不是快速治病的技巧，而是聆听身体、信任身体、爱自己身体的能力。

- **随顺自然：**今天累了，少练 10 分钟没关系。今天出差，忘了练也没关系。练习过程中呈现的不适感皆源自过去写入身体的代码，允许接纳并体验它，不焦虑不忧心。自在欢喜即可，不造作不憋屈。
- **相信自己：**你才是自己身体的第一责任人。所有方法皆为工具，唯有自身的智慧与决心，才能引领自己走向真正的健康。
- **长期主义：**给自己一年时间。在这段时间里，你会发现，那些困扰你数十年的问题，正在悄然消退。你会变得越来越平和、越来越有力量、越来越豁达开朗。

最终，热浴法的最高境界，不是“练”，而是“活”——将这份放松、专注、温暖的态度，活进每一天。

第6章 结语 放松微笑享受，轻松实现健康自由

6.1 回到原点：重新理解“热浴法”的本质

读完本书后，从原理到中医解读，再从大量体验者反馈到具体实践方法，现在，让我们回到一切的原点，重新审视这个看似简单的“热浴法”。

它不仅是一个“躺下、感受双脚/小锅炉”的动作，更不是什么包治百病的神奇功法。其本质是一场关于“回归”的个人旅程——回归到与生俱来的、却被现代生活逐渐遗忘的生命本能。

- 它回归到“简单”：在这个充斥着复杂养生术、昂贵保健品和过度医疗的时代，热浴法用最朴素的方式告诉我们：**健康，可以很简单。无需成为专家，无需购买昂贵器械，甚至无需精准动作。只需学会两件事：躺下来，放松。**
- 它回归到“内在”：完全向内求索，不依赖任何外在力量。它告诉身体：“你拥有治愈自己的所有资源与智慧。我只负责提供一个安静的角落和正确的打开方式，剩下的事，身体自会处理——因为‘身暖百脉通’。”
- 它回归到“信任”：在练习中，你学会最重要的一课，不是如何才能更热，而是**如何全然信任自己的身体**。当疼痛来临时，不恐慌、不抗拒，而是知道这是身体在自我调整；当身体不热时，不焦虑、不纠结，而是相信身体有自己的“花期”，静待花开即好。当这种信任感扩展到生活的方方面面，你便获得了巨大的内心力量。

6.2 从“患者”到“主人”：角色转变的深刻意义

阅读完本书，尤其是第四章中许多真实的体验者反馈，你可能已发现一个深刻的规律：那些最终获得巨大改善的人，都完成了一个至关重要的角色转变——从一个被动的“患者”，变为主动的“健康的主人”。

- **从前的你：**身体不适→找医生→吃药/手术→暂时缓解→复发/寻求更贵、更有技术含量的疗法。将健康完全交给别人，依赖外部的“救火队”。
- **现在的你：**身体出现信号→停下来，询问身体到底想说什么？→躺下来，通过热浴法为自己补充能量、疏通瘀堵→身体自行修复，症状消失。你成为自己健康的“CEO”，医生与各种疗法只是“顾问”。

这种转变带来的，不仅是身体的康复，更是心理上的彻底解放。当你不再害怕疾病、不再害怕疼痛时，才获得真正意义上的健康自由。

6.3 致谢：是你们的坚持和勇气铺就了这条路

本书的灵魂，并非来自某一位作者，而是来自千余份勇敢有爱的反馈分享。在此，我们怀着最深的敬意向他们致谢：

- **感谢大家的努力、陪伴与坚持：**这个纯粹、温暖、充满正能量的平台，是大家共同努力的结果。“大道之行也，天下为公”，追求真善美、为人民服务是我们共同的信仰。
- **感谢每一位“带课老师”：**如矿、光之丰盛、喜乐觉醒、安在当下、念喜、小鹿、静静、振中，以及维护群务和迎新答疑的子同、如愿、关外春风、喜乐安宁、福

如东海、龙鑫海洋等，还有我们的多个编外群（群主：慈沁、向圆、霏梵安和、灵韵、灵楠、雪峰、天下无医、夏天、轻描淡写、余润雪等）的大力支持，大家日复一日的坚持与陪伴，点亮了无数人重获健康的希望。

在此也一并感谢平台四年半以来已离开的代课老师，感谢一路有你们的陪伴与相信！

- **感谢所有勇敢的分享者：**你们愿意将自身最脆弱、最痛苦的体己之私公之于众，给予后来者以勇气、鼓舞与指引。正是因为你们的“真实”、“勇敢”、“热忱”，这本书才得以诞生，这份爱的宽广才得以传递。

6.4 只要开始，永远不晚

写在最后一页：

在整理本书的过程中，我们读到最令人动容的一段体验者分享，来自一位 74 岁的体验者。她写道：

“我 74 岁了，身体各方面机能下降，体寒体湿严重……跟热浴课和听回放后，效果显著。我现在对自己的健康充满信心。活到老，练到老，让这份温暖陪伴我的余生。”

亲爱的读者，无论你此刻正处于人生的哪个阶段，无论你正被何种健康问题所困扰，请记住这位 74 岁老人的话：**只要开始，永远不晚。**



身暖百脉通

大道至简 简而能全

校对：振中

封面：如愿