## 大千老师谈膝盖

**前言**

从气学中医的推广到经脉健身的普及，大千老师一直致力于弘扬经典文化，强壮国人体魄。从中受益者，有热爱传统文化的有识之士，有在学习中医道路上苦苦寻觅的莘莘学子，更多的，是被现代快节奏生活所束缚捆绑的各类亚健康人群。许多人因为使用老师教授的某种方法而让生活豁然开朗，因为悟到老师提出的某个观点而醍醐灌顶，因为践行了老师倡导的某种理念而迈向更圆满的人生。

为了惠及更多的人，我们将大千老师历年的讲课资料整理成册，方便大家能更加系统、深入地学习。这些资料涵盖传统文化、中医经典、常见疾病、经脉健身、中医养生、育儿、旅游、艺术等众多领域。愿大家以书本为媒，在与大千老师的精神对话中，能对自己有更深刻的觉察，与世界有更丰富的连接，成为更好的自己！

这本小册子，节选自大千杂谈之常见病，揭示了与膝盖相关的许多问题，希望对广大读者有所启发和助益。更多精彩内容请扫二维码关注。

理论中心

2022年1月9日

膝关节要承受上半身的重量，跑跳投举都要用到，平时走路都要靠膝关节，它最复杂而且负重最多，活动量又最大，所以膝关节很容易受损伤。

老年人膝关节疾病的问题很普遍，膝关节问题目前还呈现年轻化的趋势，很多年轻人出现了膝关节疼痛，特别是一些爱运动的人，半月板损伤等各类问题在年轻人中越来越凸显，还有很多腰不好的人膝关节也不好。

## 1. 膝关节问题现行解决方式

膝关节出现问题之后，医院的解决方法比较常见的就是用镇痛消炎的药。人体每个细胞都在新陈代谢，像一个车间一样在生产，消炎药其实是起抑制作用，把产量和效率降低，往来少了，好像感觉到症状减轻及膝盖附近堆积的东西也少了，它也只是能起到这样一个作用。还有就是用抗风湿的药，还有激素，注射玻尿酸等等。现在很多半月板损伤了之后就搞切割，换上一个铁的或者是塑料的，外在的东西安在人体之后，很多东西并不能和人体相合，而且不是那么听命令，所以也会产生很多问题。中医治疗有针灸、拔罐、贴膏药，这些也能够起到一定的作用。

### 2.膝盖磨损真的是不可逆的么

现在膝盖有问题的人非常多。有人意识到膝盖出了问题之后，有的时候他会去锻炼，但是锻炼之后膝盖损伤更严重，就走向反面了，你到医院，医生说膝盖磨损是不可逆的，建议你多休息，膝盖尽量不要吃力，减少磨损，大夫还会说你半月板都磨损了，你还敢动？这就是个大坑。为啥是坑啊？因为就意味着你不能运动了。

咱们要纠正这种错误的观念，把这个坑填上。什么道理呢？这个道理非常简单。它为什么会导致磨损？两方面，第一是他那个经脉不通、不顺、扭结，导致使力不通畅，这个运动的过程当中它受力是不正常的，这个是导致磨损的一大原因。同时这个经脉扭结不通，导致来血变少。就像你跑步，不给你吃的，同时让你歪着跑，你摔伤的几率是不是很大呀？道理很简单，如果说你继续不用膝盖，那么这个扭结不通和来血变少会更加严重，用进废退，不动了，慢慢就锈死了，会导致更加严重的后果。

## 3.腹中淤滞、胯部锈死导致膝盖出问题

生：现在很多人很爱运动，爱跑步、爱暴走，他们很多人最后都有半月板损伤，他们是因为过度的使用，造成膝盖损伤吗？

师:对，这个也很关键，就是运动损伤和寒气外侵，也不能以偏概全，内因、外因、不足、淤滞、不调、过用，多种原因导致膝盖损伤，咱一个一个分析。

现在很多人开始运动了，但是就在膝盖这个地方犹豫了，不动膝盖好像也好不到哪去，动了膝盖好像更差。现在的人大夏天时，电动车前面搁一个挡风的布，之前冬天常见，现在夏天都常见了，女的有，男的也有，这就说明膝盖的问题非常严重。膝关节问题的严重伴随一个很常见的症状就是下边凉，凉、疼、胀、肿、沉，伴随着下肢的不良反应越来越多，说白了就是阳气通不下去了。腹中淤滞，胯部锈死了，阳气、气血、能量下不去了，下不去直接导致膝盖出问题，膝盖是大关节，没有气血滋润能好得了吗？很多人意识到这个问题了，想通过锻炼使膝盖问题得到缓解，结果越锻炼越差。大夫说你可不能再走了，所有剧烈运动都不能做了，膝关节的半月板越磨越没了，这东西不可逆的，吓坏了。原先暴走，晚上放着音乐天天走，现在路都不敢走了，因为医院诊断出来膝盖有问题了。随着汽车、电动车、电梯的日益普及，人的腿脚会越来越缺乏运动、锻炼，以致于更加不利索，导致整个胯骨关节的通透性越来越差，胯关节、膝关节、踝关节通透性越来越差，使上游来水出现问题。心脏泵血经过腹主动脉下去，但是泵到腹部往下泵就很艰难了，因为腹结就出来了，从腹动脉勉强下去之后，发现胯关节又堵了，很艰难地再往下挤着走，到膝关节又堵住了，就导致下肢凉、沉、麻、痛。再接着就感觉上重下轻，相当于倒三角，感觉重量在上边不在下边，腿脚越来越细，脚底板越来越薄，同时开始长灰指甲，下肢静脉开始曲张，下焦无力，这都是伴随而来的。为啥呢，气血下不去，血液分布就产生新的变化，上边的血壅滞过多，下边血变少，就导致头重脚轻。到医院一查，尤其到中医院，说这典型的上盛下虚，下边太虚，就开始给你补药。咋补也不好使，吃六味也不好使，吃金匮也不好使，吃十全大补也不好使，吃啥都不好使，这根本不是上盛下虚，虚是现象不是本质，开始大把吃枸杞泡水补肾，其实大错特错，不应该这样吃。现在人由于严重不通导致来血变少，产生假性肾虚和下虚的症状，补有啥用，补得进去吗？越补越上火。

## 4.经络错位会导致膝关节损伤

阳明经、少阳经、太阳经，按哪哪痛，后来就是身体你按哪哪疼，不只单独脚疼的问题，你稍微使一点劲按，哪都疼。所有的经脉憋住了、错位了，导致非常别扭，所以按哪哪疼，按理说是按哪哪不疼才对。脚趾缝你们可以按，按足三里、巨虚、上廉、下廉、丰隆，脚踝内外侧，各个脚趾缝，包括脚掌、脚心、脚跟、苹果肌，甚至按摩腹部、大腿这些最大的肌肉，你们都会感觉疼痛。

现在骨关节长瘤的多少，完了之后都截肢了，可别小瞧下肢的问题，搞不好大概率就截肢了。现在人们应该打一个口号，叫保护我们的腿，抢救我们的腿，或者叫拯救我们的腿。由于我们越来越丧失了活动腿的机会，腿的功能越来越差，代谢越来越差，来血越来越少，导致下肢机能严重衰退。复式楼的还要自家装个小电梯，楼梯都不愿意走。由于经脉的淤滞盘结，导致腿部的三阳经、三阴经出现错位，这个也是导致膝盖容易出问题的一大原因，除了咱们说的胯堵了、过用、外感寒邪等原因外，主要还有一种原因，就是经络错位了，经络错位导致膝关节受力不均，而产生的膝关节内侧、外侧、前侧、后侧出现不同程度的损伤。中医认为包裹膝盖的六条线，三阳经、三阴经，前面足阳明胃经、两侧足少阳胆经、后侧足太阳膀胱经，内侧位足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经，在正常情况下是非常顺畅，协调工作，不会发生错位的情况。但是由于胯关节锈住，腹部结住，腰背淤结的程度不同，导致这六条经脉出现错位，不能很好地协同工作，导致膝盖受力不均，内拽的狠点，外拽的狠点，前拽的狠点，后拽的狠点，从而引起膝盖一些相关的病变。

5.五脏六腑不调造成身体很多问题

你们很多人的牙齿为什么长不齐，重要的原因就是由于五脏六腑不调，导致联络牙齿的经络出现了抻拉、扯拽、受力不均的情况，就把牙齿拽坏了。同时，无论手指还是脚趾，你们会发现不一定都是直溜溜的，指头会弯，指甲也会弯，向内侧弯、外侧弯，两个指头并在一块或者分离，反正是歪七扭八，能把脚趾长顺的人是相当厉害的，大多数人脚趾都不直。当脚趾关节出现变形的时候，你其实病已经很严重了，大多数人都不能把脚趾打顺。我跟你们透露一个秘密，人是否幸福，看他的脚，找对象也是看他的脚，脚趾盖长得顺顺溜溜的，漂亮好看，一般都是命根好。夏天穿凉鞋就看出来了，什么地方都可以相。腹部和腿为命根，胸部和手为性根。看手一样，手伸出来之后，五个指头是不是比较不顺，有人小指是不直的，有人中指是不直的，中指代表中脉，中指不直，影响一生，找对象握手的一瞬间，一定要看看中指。

6.打开胯部，膝盖做自然动作不会出现损伤

生：听说蹲起的时候不要把膝盖超过脚尖，这个动作应该怎样做才能不伤膝盖？

师：首先这种表述有一定道理，从力学杠杆上也能看出来。如果膝盖超过脚尖，那么膝盖受力加重，可能就会导致出现膝盖磨损。但是让他收回来，注意膝盖不过脚尖，做蹲起的时候他就能很好地完成整个腿部受力吗？

咱们经脉健身的一个重要话题，就是咱们做蹲起，其实就是做下肢所有运动，尽量地发力点上移，发力点高位上移。你只要移到腰胯，把腰胯撑开、打开，从那儿发力，人体自然就会顺着这股劲调节膝盖和脚踝，我建议不要形式上注意膝盖的位置。这个特别有意思，给你举个例子，传统武术有的让提肛，他们说提肛益处非常多，可以让腹部上抬，甚至改善胃下垂，让我们重新提振中气，防止中心下沉。学会提肛，练习提肛，你的肛门要感觉向上提。看似有道理，实际大错特错。为什么？很多人最后导致脱肛，就是中气下陷，或者说肾气不足导致脱肛。我们身体有一个自洽的系统和功能，也就是人在最放松的状态，它是自然而然的，如果你有意识的去提肛，就违反自然而然的道理。实际上要解决这个问题，就是中气下陷的问题，我们要正身形，身形正了，气血顺了，腹部的真气或元气，它能很好地挺立起来，自然把肛门带起来，就不会产生脱肛，或者是肛门下垂。

就像蒸汽一样，把水烧开了，蒸汽自然就起来了，没有必要去人为地提肛。肚子里一堆淤滞压着肛门下沉，你去拼命提肛门，兜住上边这些肠胃组织，这不是舍本逐末吗？如果你把肠胃肚子都打开，真气自然把腹部的肠子下边那一堆东西给托起来之后，肛门自然放松。这也是很多人里急下坠的一个原因，便秘啊，里急下坠啊，就是老想拉屎。其实就是肠子压迫肛门导致神经条件反射，就老想拉屎。非常简单的道理，只要把下焦盘开了之后，真气自然托举起来，它就不去压迫肛门了。你肛门自然特别放松，特别轻松，自然上提，也不会说有老想拉屎的感觉。

膝盖也是这个问题，膝盖其实可以做任何自然动作，只要你胯部打开，充沛的气血下去之后，足三阴足三阳顺利坚固地盘住膝盖，在六条经脉保护下，膝盖不会出现任何损伤。你看小孩儿蹦蹦跳跳地做任何动作，膝盖都没有事，并不一定局限于膝盖不过脚尖。如果老想着膝盖不过脚尖，而不去想如何活胯和腰胯核心发力，那么这个六条经脉都是随的，虽然短时间内避免了这种损伤，但是膝盖不会强壮。

它活性变差了，你老是想着膝盖不能过脚尖，很多动作都没法做了。

7.一气贯通，气顺百顺

传统功法、武术，他们只知其表不知其里，只知其末不知其本，不明白这个真正道理在哪？好多都是这么回事。知道道理了，自然就能做出来了。书法也是这样，你看王羲之写的字颠三倒四、歪歪扭扭，没有一个正的，但是整个气都是中正的。而你不知道他气的中正，歪歪扭扭去学，导致你写的不仅字不中正，气也不中正。这就是老祖宗讲的一气贯通，气顺百顺。

膝盖不能过脚尖儿，肛要上提，尾闾要下垂，肩不能抬起来，抱球不能过眉。你还做啥运动啊，啥运动也别做了。本身大家要放松的时候，腹部都不会收紧。你非得强调腹部要收，本身腹部就瘀滞，腹部再使劲收紧，这都特别滑稽可笑。

其实人懂得道理，一气贯之，把握大方向，小细节不要过于在意，慢慢随着真气充盈饱满，自然气透百节，真气通过不断强壮之后，它就会灌透你的百节，最后关节都透开之后，这个人就恢复活力了，你做什么动作都没事。

说这也不能吃，那也不敢吃，其实为什么不敢吃？是因为胃不行，说凉的不能吃，酸的不能吃，辣的不能吃，咸的还不能吃，实际是你胃不好。吃烫的，吃冷的，吸口凉气都疼，是你牙不行。要想办法解决牙齿的问题，而不是不断地忌口。同样也是，如果你腰不好，就说别猫腰了，一猫腰折了。如果说你不猫腰，腰永远好不了。腰是轴，人体最大的轴，这个轴一定要通，它一定要能左右前后，两侧两边，摇啊晃啊，各种动作都能做。

8.学员分享仙人走、高抬腿可以缓解膝盖疼痛

生：整体胯锈了，整个气血过不去了，对应的办法是要把淤口给排开，把胯给搞活、搞透。我们应该让整个身体的阳气动起来。动则生阳，动起来以后，整个经脉流动起来，慢慢气血能够过去了，

如果膝盖比较疼，建议大家可以仙人走，走开了，该排出去的和不好的东西会随着痰或者二便自然排出去，正常的、好的东西就会为我们身体所用。如果已经在整体练的，疼的时候可以多做一做高抬腿，高抬腿可以缓解一些膝盖的疼痛。我那时膝盖疼的时候确实真的非常难受，所以我能够体会很多人疼了的那种痛苦，它已经阻碍你正常的活动了，这时候人的心情确实是比较急迫的，就是想赶紧把这个问题解决了，其实这时候往往还急不来。