

前 言

一直以来，得明都以“弘扬经典文化，强壮国人体魄”为初心，创立五年，我们在引领大家身心同建的道路上，越走越宽阔，越走越明亮，越来越多的学员身体日益强健，内心日益安宁，生活工作日益和顺，幸福感与日俱增。之所以有如此显著的效果，因为得明健身不仅仅是单纯的体育锻炼，它背后有中国传统文化、经典中医理论和生命能量理论为支撑。我们在每日练习健身动作之外，无时不受着“生活即健身”“放松”“少量多次，持之以恒”等理念的影响。

为使广大学员更好地理解 and 践行得明理念，在大千老师的带领下，理论中心特意精选了关于得明健身的70条概念，编辑而成《得明健身手册》，对得明倡导理念、生命能量理论、锻炼要求、健身过程四大类的概念做出了详细解释。让大家在锻炼的过程中，既有理念的引领、理论的支撑，又有高效的指导和清晰的路径。如果说，得明各班型的教材是功法书，那么这本手册更像是心法书，是对教材的串联、补充和升华，篇幅虽小，却值得

反复体会，相信一定能照亮您的健身之路，让您一路披荆斩棘，成为更好的自己。

《易传》有云：形而上者谓之道，形而下者谓之器，化而裁之谓之变，推而行之谓之通。对于广大得明学员而言，健身的概念理论即是抽象的“道”，健身动作即是具体的“器”，将理论与动作变化制裁以致用，即是“变”，在实际中推广践行道与器即是“通”。愿大家能将这本手册活学活用，将得明的理论与动作融会贯通进自己的经脉、骨骼与血肉中，能变能通，健运不息！

最后，由衷地感谢大千老师的指导和各位编辑人员：67890、小科、三十三、新元、青花鱼。也感谢整理部、设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

理论中心

2021年7月10日

目 录

得明健身手册.....	1
一、得明倡导的理念.....	2
1、经脉健身.....	2
2、身心同健.....	2
3、生活即健身.....	3
4、绽放.....	4
5、活出自己.....	5
6、三权.....	5
7、二屁理论.....	6
8、动静结合.....	6
9、大气一转、其气乃散.....	6
10、身体是个通道.....	7
二、生命能量理论方面概念.....	8
1、生命能量.....	8
2、生命活力.....	8
3、大循环.....	9
4、小循环.....	10
5、喷泉理论.....	10
6、能量内中枢.....	12
7、能量外中枢.....	12
8、能量杠杆.....	13
9、十二经脉.....	14
10、三焦九区.....	16
11、能量伞盖.....	17
12、能量跃级.....	18
13、经脉拉长与拉活.....	18
14、第二心脏.....	18
15、向心性凝缩.....	19
三、锻炼要求方面的概念.....	21
1、四十八字箴言.....	21
2、放松.....	22
3、松而不懈.....	22
4、松中动，动中松.....	23
5、正身形.....	24
6、整体性.....	25
7、自治性.....	26
8、拉伸.....	27

9、伸展务尽.....	28
10、应激状态.....	29
11、瓜架理论.....	30
12、架肩.....	31
13、坐胯.....	32
14、拔腰坐胯.....	33
15、开四关.....	34
16、拉四角.....	35
17、撑肩膀.....	36
18、离心式锻炼.....	36
19、外拉式扭拽.....	37
20、少量多次，持之以恒.....	37
21、火候.....	38
22、过三关.....	39
23、动作标准.....	40
24、觉察.....	41
25、肩膀发力.....	42
26、腰胯发力.....	43
27、肩背发力.....	44
28、阳经发力.....	44
29、后背发力.....	46
30、深层发力.....	46
31、持力.....	47
32、掌控力.....	48
33、用最少的力做功.....	49
34、内源力.....	49
四、健身过程方面概念解释.....	51
1、翻病.....	51
2、错筋.....	52
3、皮肉分离.....	54
4、骨肉分离.....	54
5、瓶颈期.....	55
6、健身次第.....	56
7、六个阶段.....	56
8、十二级.....	59
9、恢复人的自然本能.....	63
10、心脑肾一体.....	64
11、全息共振.....	65

得明健身手册

一、得明倡导的理念

1、经脉健身

经脉健身是着眼于锻炼经脉的健身方式。经络系统是生命能量（见生命能量）运行的通道，经脉是经络系统的主干，内属于脏腑，外连络四肢，包括十二经脉和奇经八脉。经脉是否通顺、是否具有活性，直接关系到人的健康状况，经脉的通顺性和活性决定了生命的活力。经脉健身就是着眼于锻炼经脉的通顺性和活性，并结合现代人生活工作特点而创立的一种独特的东方健身方式，它是得明健身依据中国传统医学理论提出的重要理论概念，也是得明健身的三大特点之一。

2、身心同健

身心同健是得明健身提出的重要健身概念，是得明健身的三大特点之一。所谓身心同健，即着眼于身体与心理的共同健康。传统中医认为，身心一元，身体状态与心理活动和情绪相互影响，身体的不调会直接导致心理的不调，反之亦然，心理的不调也会直接导致身体的不调。人们平时产生的压抑、悲观、失落、易紧张，爱

发火等负面情绪，除了与自己的心理有直接关系，也有可能是由于身体不调，进而影响到的心理活动。在得明健身的过程中，打开经脉，开阔心胸，可以使情绪得以有效的疏解，人的心情也会变得良好。同样良好的心情又会改善人的身体状态，使人轻松愉快。如果负面的情绪过多，容易损害身体。所以得明健身非常重视身体和心理的同时锻炼，从而快速提高身心状态，让身体和心理都处于健康状态。

3、生活即健身

生活即健身是得明健身三大特点之一，即在日常生活中随时随地可以健身。得明健身开创性地提出了将健身动作完全融入生活中的理念，将健身贯彻到生活工作的点点滴滴中，动作简单易学，不受场地和时间限制，在各种场合利用碎片化的时间健身，使健身时间大大提高，健身效果显著增强。生活即健身的理念，极大地方便了忙碌的现代人获得健身的机会。生活即健身还有一层意思，就是人只要生活就要健身，只有不停的健身，活到老，健身到老，才能一直保持好身材，好心情，好身体，活出自己精彩的人生！

4、绽放

狭义的绽放指花朵的绽放，得明健身提出的绽放，是指整个生命状态的绽放，它不仅是生命形式的一个阶段，也是生命活力的体现。任何生命形式都要经历从出生、成长、壮大到衰老和死亡的过程，身体的绽放体现在五脏六腑通达的基础上，经络的完全展开，处于绽放状态的身体能极大的增强生命活力，延长生命周期，是人至关重要的阶段。

现代人由于不良的生活习惯以及各种压力，很多人绽放的时间非常短暂，又或者从未完全绽放过，得明健身就是要让大家重新绽放起来。身体重新绽放的过程也是处理各种不调的过程，会遇到各种各样的阻力，在此过程中会出现躁动、翻病或是不平衡的一些生理现象，此时要清楚地认识到这是一个从不调到调的过程，需要坚持不懈，持之以恒的锻炼，如果一味的强调平衡、平静，会阻碍绽放，甚至导致能量的淤闭。身体只有绽放之后才能真正的回归平静，没有绽放过的平静多是淤堵的表现，而现代很多人未绽放就已凋谢，得明健身就是

通过各种形式的锻炼，让更多人实现生命的绽放，拥有更健康的人生。

5、活出自己

活自己是得明健身提出的重要口号之一，提倡人先找回和重视自己基本的自然属性，比如吃喝拉撒睡等生理需要、自我意识的表达、性格爱好等等。在此基础上，再发展社会属性，比如一位成年女性，她可能要同时扮演好女儿、母亲、白领、闺蜜等各种角色，处理好和家人、同事、客户、朋友等其他人的关系。活出自己，并非自私的只活自己，它是基于生命力的原始本能。任何生命体作为一个独立的个体首先需要生存、发展的权利，必须保证自己身心建设获得必要的资源，现代人被赋予太多的社会属性，而忽视了作为生命最基本的生存权、发展权，所以得明健身提出了活出自己的口号，让大家重视人的自然属性。

6、三权

即生命权、领地权、交配权，是属于人的基本权利，是所有动物和人最基本的核心利益。人同时具有自然性和社会性，自然性是生存的基础，也是发展的前提，只

有保证了三权，人最基本的自然属性才能得到有效保证，对身体和心灵的健康至关重要。人并不是只有三权，但要关注和重视三权。

7、二屁理论

即自己是个屁，别人是个屁，其核心思想是不要把自己看的太重，同时也不要把别人看的太重。它是得明健身提出的一种赋有阿Q精神的调侃方式，表示人在无奈或无能为力时对待自己和他人的一种洒脱的心态，也是鼓励人放松心情、愉悦身心的一种精神胜利法。

8、动静结合

中国传统的阴阳学说主张动静结合，动则生阳，静则生阴，一动一静互为其根，分阴分阳，迭用柔刚，只动不静，会偏于消耗；只静不动，则偏于瘀滞，无论偏向哪一边，都不利于阴阳二气交感，化生万物，不利于身体的健康，所以得明健身提倡动静结合，符合阴阳之道，也符合孔子不偏不倚的中庸思想。

9、大气一转、其气乃散

出自《伤寒论》，大气指人的正气、元气，其气指邪气，表现正气振奋后邪气消散于无形的过程。人的正

气在体内是不断往复循环的，如果被邪气压住循环受阻，会导致运转失常，通过对正气的推动使身体的循环大气能正常拨动起来，顺利的旋转，随着正气的不断旋转，把失常的部位调正常，使邪气顺着经脉的走向甩出体外。得明健身正是以传统中医理论为指导，通过拉伸、扭转、力量训练等各种锻炼方式，拨动正气，排除邪气。

10、身体是个通道

《道德经》说“圣人不积，既以为人，己愈有，既以与人，己愈多”。每一个生命体是在无限循环的，体内无限循环，与外在无限循环，只有在通畅状态下不断的积累，生命能量才会越来越旺盛。生命能量不是靠节流获得的，而是在不断的反复良性循环过程中累积出来的，如果担心生命能量的散失而节流，会导致生命循环受阻，生命能量整体状态开始下降，只有保持通道的通畅性，能量的进出保持相对的平衡，整体的生命能量才会越来越旺盛。

二、生命能量理论方面概念

1、生命能量

生命能量是“精、气、神”的现代词汇阐释。我国古代医学认为“精、气、神”是生命活动的核心，它有别于建立在解剖学基础上的西方医学认知生命的方式，避免了只从有形的角度看待问题。我们把“精、气、神”这种主宰生命活力的能量叫做“生命能量”。生命能量的有无与增减，直接影响我们的生命活力，与疾病、亚健康、衰老乃至死亡密切相关。生命能量是中国传统医学伟大的发现，得明健身从锻炼生命能量的通道——经脉着手，不断提高生命能量，从而使人远离疾病，获得健康与活力。

2、生命活力

生命活力是生命体所展现出来的活力，是依托生命能量释放出来的生命力，是进行一切生命活动的原动力。人的一生，从出生、成长、壮大，到衰弱直至死亡，背后都是生命能量和生命活力在推动的，人必须要有活力，依托活力而生，依托活力而奋斗，只有不断去延长活力

绽放的时间，我们的生命才会多姿多彩。生命活力是衡量身体健康的标准，生活工作学习等等都是生命活力的外延，人们孜孜以求的身体健康、学业进步、事业有成、生活幸福等等，都需要生命活力作为基础。所以得明健身非常强调我们每一个人都必须重视生命活力，通过锻炼经脉的通顺性和活性，增强生命能量，最终让我们充满生命活力，实现人生绽放。

3、大循环

大循环是指生命能量在人体内由胸腹走向到四肢，再由四肢回到胸腹的循环往复的过程，是一种生命能量及生命活力在体内运行的势态和运行体系。大循环是否能够正常地通畅运行直接关系到我们的生命质量，如果大循环畅旺则生命充满活力，如果大循环淤滞，那么我们的整体就会出现不调身体在整体上容易板结不通，胸腹会慢慢闭塞，能量也不能很好地流畅到四肢，导致整体机能下降，进而出现各种亚健康症状和各种慢性疾病。得明健身强调打开肩膀，活动四肢，让生命能量从胸腹通过肩膀到达四肢去做功，从而激发出旺盛的生命活力，使天地升降大循环更加顺畅。

4、小循环

小循环是指生命能量从腹部上升支撑胸部，再从胸部下降滋润腹部，不断循环往复的运行过程，它是维持人体正常生命活动的基础，也是生命运行的核心。但是只注重小循环，把能量积攒在胸腹不与其发散出来，并不能真正使小循环畅旺，而且容易陷入到形式上的归根守静当中，加速身体的瘀滞。所以必须使大循环通畅无阻，胸腹的能量积极地到达四肢做功后再返回滋润胸腹，才能保障小循环的畅旺，生命能量只有在全身周而复始源源不断地流动，才能给生命带来不竭的动力。小循环是大循环的根基和能量来源，大循环是拉动小循环，让小循环更加强壮有力的保证。得明健身强调，只有建设好生命能量大循环，才能真正胸腹小循环畅旺。所以在安排健身顺序时，会由表及里，由四肢及胸腹，由经脉及脏腑，由浅层及深层逐次打开人体经脉、络脉，进而彻底通畅五脏六腑，建设大循环，强壮小循环，彻底激活人体生命能量。

5、喷泉理论

喷泉理论是得明健身所提出的有关能量运行规律的理论模型。它是指能量从下边聚集后像喷泉一样喷上来，上到顶端以后散开，散开以后再落下来，如此循环往复的这样一个立体的时空过程，深刻反映出了能量的升、降、聚、散。喷泉理论有狭义与广义之分。狭义的喷泉理论特指得明健身所提出的生命能量循环这一重要概念。它是指人体生命能量从腹部深层喷涌而出，先注入胸部，再从胸部布散到全身的这样一个循环往复的过程。广义的喷泉理论则适合于较大多数的层次及各个层次与层次之间。它在每个层次有着不同形式的体现。如在十二经脉层次，就是阴经升，阳经降；在脏腑层次，就是五脏藏精气，六腑传化物。同时，除了各层次里存在“喷泉”，层次与层次间也存在“喷泉”。比如，从单一形式喷至复杂形式，由复杂形势再回归单一形势；由高维度喷向低维度，再从低维度回归高维度；由能量储存状态，变成能量释放状态，然后再回归能量储存状态。我们可以将它理解成一个“多维太极图”。它来源于虚界（无法可见与观察到的存在），从虚界喷向实界（可见与可观察到的存在），又回归虚界。

6、能量内中枢

能量内中枢是得明健身对胸腹重要性的形象性说法。人体胸腹涵盖着五脏六腑，而五脏六腑是人体能量聚集地，是能量储存的地方，同时相对肩膀而言又位于人体内侧，故称之为能量内中枢。在这个中枢里，腹部与胸部形成了一个循环无端的“能量喷泉”。然而，现代人由于缺乏运动而使胸腹能量淤闭，以致于“喷泉”运行受阻，从而造成人们体质下降、没有精神、气血亏虚等一系列不适。因此，我们就要通过四肢活开肩膀，再用活开的肩膀传导到胸腹，使胸腹得到活性。胸腹活了之后，再带动五脏六腑和十二经脉运动，彻底盘活十二经脉和通调五脏六腑，使“能量喷泉”重新循环起来，达到生命旺相。

7、能量外中枢

能量外中枢是得明健身对肩膀重要性的形象性说法。人体有十二经脉，而经脉中流淌着生命能量。其中上肢六条经脉通过肩走循入胸，而下肢六条经脉通过胯走循入腹，可以说肩膀是联系胸腹的两个重要枢纽。同时肩膀相对于胸腹而言位于人体的外侧，故称之为能量

外中枢。然而，现代人由于长期不运动，肩膀瘀滞锈死，从而使与肩部密切相连的前胸、后背、两肋和脖子等部位以及与胯部密切相连的腹部、腰部和臀部等部位同时锈住。这不仅直接限制住了我们的行动能力，同时还使胸腹变得板结不通，如同给脏腑套上了一层层的枷锁。因此，我们就要通过四肢不断的扭转抻拉来拉活肩膀及其与之密切相关的部位，使之由表层至深层活开，进而使肩膀能够顺畅的抻拽到胸腹，从而通顺胸腹，解开脏腑上的枷锁，释放活力。

8、能量杠杆

能量杠杆是得明健身对人体四肢的重要作用的形象性说法。人体的四肢是我们最易活动的部位，而四肢的“上游”就是肩膀，肩膀又分别与胸腹相连。在这里，我们打个比方，这就如同农村中的压水井一样，四肢如杠杆，肩膀如支点，胸腹如活塞与阀门，能量如井水。当我们凭借支点撬动杠杆，活塞与阀门一开一合相互作用时，井中的水则会源源不断被打上来。这就是四肢被称为能量杠杆的原因。此外，当我们在放松享受中尽力去伸展四肢以求力达手脚的末梢时，这能更有效拉伸到

整条经脉，起到活肩活胯的作用。同时在健身中，我们通过控制手脚的活动，能调整经脉锻炼的强度、力度、精准度，更好地开肩开胯。因此，作为四肢末端的手脚对于完全打开肩胯又有着不可替代的作用。

9、十二经脉

十二经脉是得明健身的重要理论依据之一。人体的经络系统由经脉系统、络脉系统和连属部分（与十二经脉密切相关）组成。而经脉系统又由十二经脉系统、奇经八脉系统和十二经别（与十二经脉密切相关）组成。由此可见，十二经脉不仅为经脉系统的主要组成部分，也是经络系统的重要组成部分。这十二条经脉都有自己的“名字”，每条经脉的命名都分为三个部分。第一个部分为部位，分别是手、足，手上为六条经脉，足上为六条经脉。第二个部分为属性，分别为阴、阳，同时由于状态的不同，又具体分为太阴、少阴、厥阴和太阳、少阳、阳明。第三部分为所络属的脏或腑的名称，脏腑是生命能量的聚集地，经脉则为流通这些能量的通道，每条经脉都归属于一个脏或腑，而脏“偏里”属阴，腑“偏外”属阳，这同时也就决定了与之相络属的经脉的

属性。如此，这十二条经脉分别为手太阴肺经、手阳明大肠经，足阳明胃经、足太阴脾经，手少阴心经、手太阳小肠经，足太阳膀胱经、足少阴肾经，手厥阴心包经、手少阳三焦经，足少阳胆经、足厥阴肝经。此十二条经脉又两两互为表里，这是由与之络属的脏、腑之间的表里关系决定的。它们的循行规律为手三阴从胸走手，经过上肢内侧；手三阳从手走头，经过上肢外侧；足三阳从头走足，经过下肢外侧；足三阴从足走腹、胸，经过下肢内侧（以一个直立、双腿站拢、双手并拢于两侧的人为准）。如此形成一个循环无端的闭环。此外，这里的十二经脉是指人体的一侧，加上与之对称的另一侧则共为二十四条经脉，名称相同。

得明健身的主要目的便是以通畅十二经脉为核心，通过四肢带动肩胯做合理的运动，启动肩胯能量外中枢，进而通过肩胯和四肢撬动胸腹能量内中枢，最终通调五脏六腑。在健身过程中，我们则会根据经络循行的路线进行整体性、系统性的锻炼，在初步激活十二经脉能量和胸腹能量后，从打开太阳经脉开始，依次打开十二经

脉，使被压抑的、扭曲的、堵塞的能量重新循环起来，使人们重新获得活力。

10、三焦九区

三焦九区是得明健身为了更具体得描述能量内中枢的状况而使用的概念。三焦是六腑之一，也代表能量在胸、腹腔运动的区域，根据部位不同，它纵向分为上、中、下三个部分。上部在前胸一带，反映了心、肺的功能，是为上焦，它与中部的分界线在心下（即两乳连线中心往下的凹陷处）；中部在胃脘一带，反映了脾、胃、肝、胆的功能，是为中焦，它与下部的分界线在肚脐；下部在下腹部一带，反映了肾、膀胱、大肠、小肠的功能，是为下焦，它直到耻骨联合处为止。在这三焦之中，下焦是“根本”，中焦是“枢纽”，上焦是“开花结果”的地方。如果每一焦再横向分为左、中、右三个部分，这就共是九个部分，叫作九区。上焦分左中右三个部分，左右叫胸胁，中间叫胸中（即膻中）；中焦分左中右三个部分，左右叫季肋（即肋肋、肋岔子），中间叫胃脘（即心下）；下焦分左中右三个部分，左右叫少腹，中间叫小腹。以上这些就统称为三焦九区。人得病一般都

在这九个区域，九个区域里面堵了，上中下三焦出毛病了，就会相应的影响到相关脏腑与经络，人就会在不同的区域里表现出各种各样的不适。这同时也反映出了能量内中枢的运行发生了阻碍。因此，我们要通过健身，依靠能量杠杆激活能量外中枢，再凭借能量杠杆与能量外中枢共同激活能量内中枢，以此通利三焦、畅达九区，重获十二经脉通畅所带来的快乐、幸福的感觉。

11、能量伞盖

能量伞盖是得明健身对人体后背重要作用的一种形象性说法。中医经脉理论认为督脉为人体生命能量的主要来源，而督脉又主要循行于后背中间的脊柱。同时，人体的后背主要为足太阳膀胱经所流通的巨大能量所覆盖，这股能量是人体卫外的屏障。而且，体内的脏腑通过背上的腧穴及经络与后背产生联系，后背的状态可以直接影响脏腑的能量状态。因此，得明健身认为，当人体的后背活开、展开后，它就如同一把打开的伞盖一般，将这些能量顺畅地流至肩膀与四肢，同时可以极大得提拉张开五脏六腑，让五脏六腑更加通顺，使我们充满活力。

12、能量跃级

能量跃级是对在健身过程中取得突破性进展的形象性说法。这里的能量就是指活力、资源，就是生命力的体现。得明健身认为，健身过程中会有六次能量跃。每次跃级与跃级之间，不同的人会有时长不一的“瓶颈期”；跃级前后又会经历不同程度的“翻病”。但是，每次跃级会使我们的体力、精力、脑力、耐力、灵活性以及心境都会有不同程度的提升，使我们获得活力。

13、经脉拉长与拉活

经脉拉长与拉活是得明健身的锻炼方式与目的之一。随着我们长期不运动以及其他不良的生活及工作方式，人体经脉逐渐会被压住，流通于其中的能量难以顺利运行，无法得到能量滋养的经脉会逐渐缩短、扭曲、变形、黏连以及僵硬失活。得明健身提倡通过各种扭转抻拉的锻炼将原本缩短且失活的经脉拉长、拉活，再辅以力量训练使之保持活力，从而让人体内的能量能够顺畅流通于全身。

14、第二心脏

第二心脏是得明健身对人体下肢重要性的一种说法。中医认为阳气起于足，同时腹部是人体生命能量的源泉，当我们活动下肢，使下肢不断的处在活跃的状态下，腹部就不容易淤滞，腹部的能量就会不断通畅地涌动出来。在当代社会中，随着人们生活方式的改变和科技的进步，代步工具日益增多，人们使用下肢的机会越来越少。久而久之，人们的腿脚不仅会愈加不灵活，同时腹部也会慢慢板结不通，腹部的能量源泉也就慢慢枯竭了。如此，生命能量就不会再旺盛的喷涌，生命力就开始衰弱。因此，得明健身的“四十八字箴言”中才会将“以走为基”放在首位。当运动下肢时就会极大激发和通畅腹部的能量源泉，能量才会源源不断如同喷泉一样喷涌至全身，我们就会重获生命活力。所以，我们的下肢与心脏一样，同为激活人体的“发动机”，故称之为第二心脏。

15、向心性凝缩

向心性凝缩是得明健身对当代国人身体和心理状态的描述。现代人由于生活方式改变，外加工作生活压力加大，心口长期处于收紧的状态下，加之肩背力量弱，

身形撑不起来，从而导致胸口周边的组织向心口凝缩，形成塌陷，进而导致体内脏腑被压迫而失去活力。同时，这种向心性凝缩还会让人精神上感到压抑、郁闷。在身体与心理的双重作用下，人体整个气机就会慢慢结住，结的厉害的地方就易变成各类疾病，甚至是癌症、肿瘤。此外，人体正常的衰老过程也是一个慢慢凝缩的过程。因此，得明健身提倡一种离心性锻炼的方式，从而对抗这种状态，改变病态，延缓衰老。

三、锻炼要求方面的概念

1、四十八字箴言

四十八字箴言是得明健身依据我国经典传统文化创立的基本锻炼指导原则。四十八字箴言，就是“以走为基，上下齐练；侧重拉伸，开通经脉；随时可练，重在平常；简单高效，直接实用；既要舒缓，又讲力量；阴阳相济，刚柔并重。”

得明健身秉承经典传统文化的整体观和阴阳观，体现在包括上与下、阴与阳、刚与柔，舒缓与力量等诸多阴阳对立统一的方面。既要舒缓又讲力量，阴阳相济刚柔并重是得明健身一以贯之的总体原则。提倡以走为基上下齐练，强调盘活下焦的重要性，为生命活动提供源动力，又体现了上下齐练的整体性原则。我们以经脉为着眼点，侧重拉伸，保持经脉的通顺性，提倡将锻炼融入日常生活，随时练习，重在平常，虽然锻炼动作简单，但是符合大道至简的原则，其中的道理深刻，非常实用，只要坚持锻炼，就会收到显著效果。

得明健身就是针对当前人们生活节奏快、活动越来越少，致使亚健康状态和慢性病频发的状况，创立一整套用于指导大众日常锻炼、促进健康、改善体质的简单、高效、实用的锻炼体系，四十八字箴言就是得明健身实现这一目标的指导原则，坚持锻炼，就能收获身心健康，实现自我绽放。

2、放松

放松，是得明健身贯穿始终的核心锻炼理念之一，是所有锻炼的基础。放松，即是指在锻炼或者日常活动中，始终让身体保持在一种自然放松的状态。

值得注意的是，这里的“松”是松而不散，柔而不懦，在生命能量自然流淌过程中，身体保持中正舒展、放松享受的状态，经脉就会更加通顺，气血运行的阻碍就会变得更少，我们的锻炼就会事半功倍。

3、松而不懈

是得明健身在锻炼要求方面重点强调的概念之一。松而不懈，是指在保持身体中正舒展的前提下，全身自然放松不紧绷，又不松懈软塌，要在持力中放松。例如，在得明健身锻炼的过程中，许多动作对腰部的要求，就

是整个腰要拔起来，挺拔中带松，不可松懈垮塌，否则腰不持力就易出现腰部塌折现象，导致上下气机不通畅；腰部也不可过于紧绷，紧绷会导致局部压力过大，诱发腰部损伤，腰部应当在拔直中放松、持力中放松。肩部锻炼也是如此，肩膀一定要向外展开拔出，挺拔中放松，这样在松而不懈的状态下锻炼，效果更佳。

4、松中动，动中松

“松中动”，是指得明健身所有动作都要在身形中正舒展放松的状态下进行，不可使用蛮力，动作切勿过快过狠，要在身体放松状态下感知觉察动作带给身体的变化，在放松状态下体会经脉的拉伸感。松中动，能让经脉更加通顺调达，达到运动效果最大化。

“动中松”，是指在锻炼过程中，全身有意识地放松，用最有效的力量将一个动作做到标准极致，尽量减少多余的部位发力，卸掉多余的力量。比如拿一个杯子，只需要保证稳稳地握住这个杯子的最少的力量，犹如母抱子的那种掌控力，其他力全部卸掉，这就是动中松的关键。再比如我们向外冲拳时，由于身体平时的使力习惯问题，可能造成出拳时并不能保证每一次都能充分的

向外打出拳头，很多拮抗力干扰完美出拳。所以要尽可能的让所有往外打的力保持协调一致，同时卸掉所有的阻碍出拳的相反的力和杂力，练冲拳其实就是练统一协调向前发力，把所有的拮抗出拳劲儿卸掉，保证有效发力、有效做功。所以动中松，能保证锻炼效率最大化。

5、正身形

正身形是得明健身一以贯之的要求，即是要随时随地保持身形中正、平顺、自然、舒展、大方。不仅锻炼时要注重正身形，更要在平时的行住坐卧中时刻提醒自己正身形。生命能量在人体内周而复始地循环，只有身形中正，能量场才正，生命能量的循环才更周正、更通畅，从而实现生命旺相。生命能量是精气神的统称，身形是生命能量的居所，身形正则气场正、精神正，实现身心正顺、自然和谐，真正提升我们的生命质量。

现代社会，大多数的人身形都不中正条顺，塌肩、高低肩、含胸、驼背、塌腰、骨盆前倾、O型腿，X型腿等，比比皆是，甚至很多中小學生都出现了脊柱侧弯，这些和不正确的坐姿、站姿、走路姿势等密切相关，但更深层次的原因，还是现代人的不良生活方式导致五脏

六腑板结不通、经脉瘀滞扭曲，使生命能量循环受阻，能量场不正，最终身形不正，甚至垮塌变形。

得明健身所倡导的正身形，不仅仅是表面的正身形。我们强调，正身形与我们的经脉健身结合，由里达外，由外达里，里外配合，最后实现五脏六腑通顺，经脉通畅，身形挺拔。人是形气神三者高度统一结合的生命体，当身形正，气场正时，精神面貌也为之一新，思想和心灵也会变得更加中正、自由，真正实现得明健身倡导的身心同建。

6、整体性

整体性是贯穿得明健身始终的重要指导原则和目的。得明健身继承了《内经》中“经络内连五脏六腑，外络四肢百骸”的生命经络运行体系。该理论体系认为，经络贯穿整个人体，可谓“牵一发而动全身”，这就决定了得明健身具有很强的整体性。得明健身认为，人是一个有机整体，各部位不可能孤立存在，我们首先要进行整体性的锻炼。当我们对肩、胯、胸、腹、腰、背等其他部位进行锻炼时，需要它们整体配合，才可收到良好的效果。与此同时，我们仍要重视对局部的锻炼。每

个人身体各部位的通顺性不尽相同，在健身时，我们又需要对各部位进行有重点的锻炼，这是我们身体得以整体性提高的关键。但这种有重点的锻炼又是建立在整体性锻炼基础之上的。否则，任何单一、局部、重复的运动，将会导致局部过用，甚至造成一定程度的损伤。整体统领局部，局部构成整体，二者不可偏废，如此才会让我们的身体有整体性的提高。

7、自洽性

自洽性是得明健身的重要目的。自洽性是指事物在不断的运动过程当中寻找在整体当中最合适的位置，从而在整体中达到一种相对融洽的状态。我们的身体大到四肢、脏腑，小到神经、细胞，它们并非冷冰冰的“机器零件”，而是一个个“生命体”。它们会受到我们思维意识的潜移默化的影响，同时它们也会作用于我们的思维意识。当我们的身心都处在放松、绽放的状态中，它们就会自然而然的相互“磨合”并找到自己的位置，使身心处于最佳状态。然而，随着现代社会的竞争日趋激烈，很多人要承担不小的压力，终日处于紧张焦虑中。在此状态下，很多人的思维意识都是扭曲的，时间一长

就会导致身体其他部位也出现扭曲，进而使它们之间产生隔阂，互相掣肘，无法合作，我们的身心就会变得拧巴不顺。加之现代人缺少一定的运动和体力劳动，身体慢慢板结不通，如此又会固化并加重这种拧巴不顺。此时，我们要想打破这种困局，就要从思维意识与身体两方面着手。我们在思维意识上要慢慢学会不再去控制和影响这种拧巴；另一方面，我们要通过健身将僵硬、扭结的地方拽开。如此，让那些拧巴不顺的地方重新舒张开来，我们的身心方可重新回到自洽、绽放的状态中。

8、拉伸

拉伸是得明健身重要动作之一。现代人的生活方式与之前大不相同，很多人都缺乏一定量的运动和体力劳动，从而造成肩膀不通、胸腹板结，体内的生命能量无法顺畅流通于经脉之中，经脉缺乏滋养，进而变短、萎缩、失活。因此，得明健身的目的之一便是拉长拉开拉活经脉。基于此点，得明健身倡导的拉伸有别于其他体育运动的拉伸，它的目的是将人体的经脉拉活，而并非单纯的拉长与拉开人体的筋。

首先，得明健身的拉伸并非仅是保持静止持力的拉伸，而是强调在做动作中保持拉伸的状态，这是一种动态式的拉伸。这样可以让我们的经脉时刻处在活性中，让拉伸的层次更加深入。其次，拉伸时要保持掌控力、保持张力，我们要能够自如放松的拉伸，拉伸才会渗透得更加深入，同时避免将经脉拉的疲劳、失活，造成不必要的损伤。最后，我们要顺着经脉的走向进行拉伸，这就如同砍柴需顺着树木的纹理来砍一样，可以收到事半功倍的拉伸效果。基于以上三点，我们才可以拉活经脉。此外，除了拉伸经脉外，我们还要保持一定的力量训练来撑开经脉，这样才能确实拉活经脉，保证能量的流通顺畅。

9、伸展务尽

伸展务尽是得明健身的锻炼核心之一。要求我们在伸展时，尽可能地做到彻底、周全和完美，主要表现在三个务尽上一是伸展的长度要务尽；二是当伸展中有扭转时，扭转的幅度要务尽；三是整个伸展过程中的掌控力要务尽。伸展要尽可能长，才能充分地向外舒展，与向心性凝缩做对抗；扭转要尽可能大，才能更好地打开

肩膀能量外中枢和胸腹能量内中枢；整个伸展过程要尽可能保证对身体的掌控力，才能更完美地做出动作，充分展开身体，激发活性。

需要提醒大家，伸展务尽时不能急于求成，务尽受当前身体状态的限制，同时也随着身体的逐渐活开而递进，当我们锻炼上一个台阶，束缚身体的枷锁慢慢掉落，伸展时才能更舒展，更自由，更灵活。比如练习上举，刚开始很多人肩膀是锁死的，根本发不了力，要举到手臂与地面垂直都非常困难；当肩膀打开后，又会发现两肋和后背是锁死的，阻碍手臂向上伸得更高；当上举能把肩膀两肋和后背都带起来后，会发现胸腔里面是锁死的，解开胸腔后又发现脏腑是板结的，解开脏腑后还会发现中脉是瘀滞的。所以伸展务尽的过程，是由点到面、由表及里，节节地把敌人都变为友军协同作战、协同拉伸的过程，是逐次打开身体瘀滞的过程。

10、应激状态

应激状态是指应对外界环境变化的激发状态，是动物的一种本能状态。一只悠闲吃草的羚羊，在面对一头突然蹿出来的狮子时，能立马撒腿就跑。人类作为自然

界的一份子，现在却缺少在大自然生存的机会，很少有人能有意识地保持这种应激状态，也就导致我们的手脚、肩膀、胸腹和腰都松懈了，进而引起经脉闭塞，机能退化，生命力变弱。

得明健身强调要随时处于应激状态，落实到实际操作中，平时我们的腰胯和肩膀要一直持住劲，始终处于张开状态，当各种外界的变化来临时，能立马调动身体进行应对和处理。此外，提倡大家多玩足球、篮球，多进行变速跑等训练。

要每天时刻处在应激状态，常年保持，生命能量才能一直处于激发状态，身体才会越来越灵活，进而恢复身体机能，通顺经脉，条达五脏六腑，彻底激活生命能量，实现生命旺相！

11、瓜架理论

瓜架理论是得明健身针对“正身形”而提出的理论模型。得明健身认为，我们的身形像瓜架，附绕在四肢及躯干上的经络就是瓜藤，胸腹腔里面的五脏六腑如同瓜。瓜架中正、舒展，处于张开的状态，整个瓜藤才会舒展开来，瓜才会长好。再进一步而言，以脊柱为中心

的胸腔、盆腔中正，那么附绕四肢和躯干上的经络就正，胸腹腔里面的脏腑就正。但是，当代人由于的不良生活和工作习惯导致脊柱不正，胸腔歪斜，整个盆腔缩窄变形，这就会导致所附绕的经络出现扭曲变形，从而导致五脏六腑互相挤压而变形、萎缩，使整个生命能量循环受到严重阻碍。因此，我们要通过一系列的健身动作有系统性、有针对性的使身形变得中正起来，重新畅通生命能量的循环。

12、架肩

架肩是得明健身的重要动作之一，它是“瓜架理论”的具体操作，是使我们身形中正的主要健身动作。此外，现代人肩部无力，很多人的肩膀处于下沉的状态（沉肩），这就会直接导致肩部经脉受到压迫，不利于能量到达上肢，如此上肢就会变得无力。

架肩就是肩膀向外撑开，向两头展开，以此展开肩背。在此基础上，我们再将肩膀上抬扣住（扣肩），以此使后背带上劲，将整个身形带起来。如此，我们便可以将架子重新撑起来。这样便可以极大得提拉张开五脏六腑，让五脏六腑更加通顺，使我们充满活力。同时，

架肩还可以有效改善沉肩，释放肩部经脉受到的压力，扩充肩膀内部的容量，从而使能量顺利进入上肢，使上肢恢复力量。而且，架肩后再做动作也有利于进一步活开后背，将肩背力量顺利导出至上肢。

另外，我们要再提一点有关架肩的误区。有的人架肩后不往外拉，这不仅撑不起来肩膀，还会使肩膀向内收缩，让胸部特别难受。这种情况在扣肩时最易发生。我们只有在真正架肩的基础上去扣，这才可以很好的拉伸到后背的手、足太阳经。这种扣只是一种锻炼方式，并不需要时刻保持这种扣的状态，当后背活开到一定程度时，我们会自然呈现出一种“微微扣肩”的状态。

13、坐胯

坐胯是得明健身的重要动作之一，要求身上中正舒展，双腿自然分开，整个胯部微微往下坐，同时腰需在放松中持力，不可松懈、垮塌。坐胯的意义在于保持胯部持力，让胯处于应激状态而非休眠状态。

人体的胯部作为“四关”和“能量外中枢”的重要组成部分，对我们有着极为重要的作用。现代人由于生活方式的改变以及代步工具的增多，活动和劳动的机会

越来越少，胯部日益“锈死”，从而导致作为人体生命能量源泉的腹部板结不通，无法释放能量，久而久之，人们便会失去活力。坐胯时，整个胯部微微往下坐，同时上身要中正，腰不能塌，胯部与上身形成对拉，从纵向上增大了腹部的空间，同时也激发腹部能量导入到胯部，再导入到下肢。

得明健身提倡将坐胯融入生活，只要站立时都可以练习坐胯，如等车时，洗衣服时，炒菜时，站立式办公时，等等。同时，我们在练习很多得明健身动作时，也要配合坐胯，如练习摇肩、拉风箱时配合坐胯可以使身形更稳定；练习仙人踞时，先坐胯能更快激活胯部能量，更好地帮助腹部能量往下肢传导。

14、拔腰坐胯

拔腰坐胯是得明健身高阶锻炼项目，要求坐胯时，八髻区域连同整个胯部往下坐，八髻区域以上的腰部要往上拔。

坐胯主要是向下的劲儿，激发下焦能量；拔腰坐胯要同时兼顾挺拔和松沉两个劲儿，激活督脉和中脉的能量。

腰部是人体的重要枢纽，要在肩、胯、后背、两肋、后腰都活开到一定程度后再练习拔腰，才是正确的锻炼顺序。如果一上来就拔腰，由于腰四周都是板结不通的，不可能找到腰部上拔的感觉，倘若强行上拔，则容易气浮于上，引起头晕或恶心。所以得明健身初期不要求大家坐胯拔腰。

15、开四关

开四关是得明健身对肩膀锻炼的重要要求和目的。

“开”是活开、打开，“四关”便是指肩膀，“开四关”就是活开、打开我们的肩膀。人体的生命能量由腹部上升注入胸部，再由胸部下降滋润腹部，同时胸腹的能量通过肩膀走向四肢，再由四肢经过肩膀返回滋润胸腹，从而构成了生命能量循环。由此可见，肩膀是生命能量大循环的重要关口。可是现代人由于缺乏运动和劳动，“四关”多是被牢牢锈住，不够灵活、通顺，由此导致我们的生命能量循环受阻。胸腹能量无法顺利到达四肢，四肢便会无力同时胸腹会变得淤滞；四肢能量无法顺利到达胸腹，胸腹便会因失去滋润而日渐板结。因此，我们需要通过系统的、有针对性的健身动作将肩膀从上、

下、左、右、前、后各个方向由表及里的活开，充分发挥它们作为能量外中枢的作用，与四肢共同扭松拉开胸腹的粘连甚至板结，继而撬动五脏六腑的郁滞，积极建设生命能量由胸腹到四肢的生命能量循环。

16、拉四角

拉四角是得明健身所提出的针对“开四关”而使用的重要锻炼方法之一。人体的胸腹整体来看犹如一个“四边形”，而肩膀正位于此四边形的四个角，故称之为“四角”。现代人由于种种不良习惯以及自身生理规律，人们多处于向心性凝缩的状态里。这就使人们胸腹的状态像堆起来的衣服一样，萎顿不通、卷缩扭曲，此时我们需要上拉两角，下拉两角，方可将衣服展开，以此对抗向心性凝缩，恢复胸腹通顺性。然而，由于人们长期不运动，四个角已经被筋裹死，无法拉动。因此，我们就要凭借四肢向四周拉和扭转使肩膀活开，之后我们再通过“四角”的相互拉扯并辅助摇、抻、扭、转等动作，让四角拉得更开、更活。最后，我们便能达到“开四关”的目的，从而拉到、拉开并拉顺胸腹，释放活力，重获健康。

17、撑肩膀

撑肩膀是得明健身所提出的针对“开四关”而使用的重要锻炼方法之一。我们通过“拉四角”将肩膀活开到一定程度后，由于胸腹内的“结”依然存在并向里继续结聚，我们仍然要面对向心性凝缩的问题。因此，我们还需要肩膀始终保持一种向外拉、拔的力来维持肩膀活开的状态，这就是“撑肩膀”。撑肩膀就是一种持力方式，它要求我们肩膀里面持力外拉、外拔，当肩膀撑起后，我们只需要保持住满足这个“撑”的力，然后将其他一切多余的力放松便可。

18、离心式锻炼

离心式锻炼是得明健身的重要指导原则。由于我们每个人都或多或少的存在“向心性凝缩”的问题，因此得明健身提出了离心式锻炼这一重要的指导原则。可以说，健身的过程也是努力纠正“向心性凝缩”的过程。就身体而言，我们需要有针对性的、系统化的健身动作让身体逐步向外伸展，进行一种离心式的外展；就精神而言，我们在不断外展身体的同时，还要想办法让自己保持一种积极、乐观、开放的心态。这一过程需要付出

长期的努力及非常大的决心，一旦突破后，我们的身心就会同时“绽放”，充满活力。

19、外拉式扭拽

外拉式扭拽是得明健身具有指导性意义的动作，是“离心式锻炼”的具体体现。“外拉式”是指动作的发力方向要向外延伸，这是做这一类动作的前提，也可以理解为“离心式”。“扭”是指一种旋转式的发力方式，“拽”是指一种比拉更为强力的发力方式。这类动作起初多用于肩、胯、腰等关节处，为的是可以有效活开各处被“锈住”的关节。这就如同我们拔瓶子口上的塞子，首先要向外拉，同时不断扭动塞子，最后使劲一拽，塞子就会被拔出。当我们以“四关”为主的关节都活开到一定程度后，我们就可以凭借活开的关节，尤其是“四关”，通过这类动作向外扭、拽胸腹，从而通畅并激活我们的胸腹，使生命能量得以释放。

20、少量多次，持之以恒

少量多次、持之以恒是得明健身非常关键的锻炼原则，它强调在一定的锻炼周期内，按自己身体适合的强

度来锻炼，每次锻炼不要过量，不要逞强用蛮力，多频次适量的锻炼，并且要每天坚持。

《黄帝内经》说“少火生气，壮火食气”，人的任何功能活动，都是需要消耗生命气机的，少量的锻炼可以让气机徐徐然而生，持续地补足身体的消耗，一次锻炼的过猛，时间过长，反而会使气机耗散的过于剧烈，后续补给不足，气机就容易虚乏下去。

所以得明健身始终强调要找到适合自己的锻炼方式，并体会适合自己的锻炼强度和时长，保持刚刚好的锻炼感觉，见好就收，不要过量，不要一暴十寒。每周集中一次锻炼，不如分散到每天锻炼，比如，对于一个中等体力强度的人来说，每周集中锻炼两三个小时，不如每天锻炼一个小时，每天一次锻炼一小时，不如分两次，每次锻炼半小时，诸如此类。这是一个不断持续深化的过程，随着系统性锻炼的不断深入，身体的经脉才能逐渐地打开，调顺气血，最终达到通顺五脏六腑和四肢百骸的目的。

21、火候

狭义上的火候，指烹饪时火力的强弱和时间的长短。德明健身的火候，是指锻炼过程中掌握好力度和频次，使锻炼达到理想效果的同时，身体不会过度的消耗和劳累，是德明健身高阶课程深入锻炼必须掌握的重要技巧。

人的生命能量如火种一样，是有节律周期的，掌握好火候，同波段锻炼，可以达到事半功倍的效果。

每个人的火候各不相同，掌握好锻炼的火候，使身体收益的能量大于消耗，身体就会进入良性循环。

我们每次锻炼的目的，都是为了激发身体的能量，点到为止，身体在点燃激发的状态下充满力量，气血充盈性、流动性最好，此时适量加入抻拉扭转训练，气血就能顺利的注入到抻拉的地方，达到最佳的状态，之后自然放松，进入休整阶段，但不是一劳永逸，适当的休息之后，要再激发，再休整，通过少量多次、持之以恒的反复锻炼，身体随时保持着一种张开、舒展的状态，体内能量循环往复，生生不息，生命力才能越来越旺盛。

22、过三关

过三关是指在建立大循环能量圈时，生命能量从胸腹走向四肢要通过三重关卡第一重关卡是肩膀，肩部连

接胸部能量中枢和上肢，胯部连接腹部能量中枢和下肢；第二重关卡是手肘和膝盖，手肘连接大臂和小臂，膝盖连接大腿和小腿；第三重关卡是手腕和脚踝，手腕连接小臂和手掌，脚踝连接小腿和脚掌。这三重关卡同时也是手足六经循行的重要关卡，密集地分布着许多重要穴位，是能量在四肢运行时特别容易瘀滞的地方，只有保证其通顺性和灵活性，才能保障四肢经络的通畅，顺利实现生命能量大循环。

23、动作标准

动作标准分为两个层次，首先是神韵和气韵上的标准，指动作一定要做得周正、舒展、自然、大方、流畅，动作的所有形式和细节不用都一致，像一个模子刻出来的；其次是形上的标准，即人为对一些动作形式和细节进行规范，可以方便初学者更高效安全地锻炼，更好地为神气标准服务。比如四举要求五指张开伸直，能将胸部能量顺利导入到手指末端，通畅大循环；跨步走各种对身形细节的要求，能更好地使能量场趋于中正周全。然而我们不应该只停留在形的层面追求动作标准，神统气，气驭形，神韵和气韵上的标准才是我们应该追求的

高层次的标准。真正标准的动作，是在放松惬意享受下，向中正周全的能量场看齐，自然发力所做出的动作，这些动作的形式、姿态可以千差万别。正如条条道路通罗马，道路可以有成千上万条，只要能自然地通向罗马，即是符合标准。

24、觉察

觉察又叫做“关照”，就是时刻盯着自己处在什么状态下。觉察又分为身觉察和心觉察，身觉察是关照自己的身体状态，看身体的各个部位和五脏六腑处于何种状态；心觉察是关照自己的心理状态，看自己在想什么，处在什么样的情绪中，是喜悦还是忧愁。身心一元，心物不二，得明健身强调初期要加强身觉察，进而关照心理对身体的影响，最终如实关照自己的身心状态，避免自我迷失。

要做到身觉察，我们就要在行住坐卧中时刻去觉察身体是否处在激发和放松的状态腰是塌陷还是放松中持力的，肩背是垮塌还是架起来的，手指脚趾是扭曲卷缩的还是自然张开伸直的，脖子是否处于拔脖状态，走路

时脚是否外八或内八，膝盖是否用力，腿是否伸直，身体是否随时处在气的舒展状态，等等。

当我们的身体越练越灵活通透，对身体的觉察力越来越高时，我们也会越来越清晰地感受到情绪对身体的影响。当处在喜悦状态时，膈肌和心口是舒张的，两肋是向两边打开的；当处在负面情绪时，感觉心口闷，感觉肋下难受，有气顶着，脑子也被绑架了等等。

同时，在日常生活工作中，做任何事情都要以第三者的角度去审视自己在干什么，处在什么样的心理状态中，如觉察到我在生气，我在胡思乱想，我在焦虑，我在紧张等等。我们的思维习惯受气机的控制，当你处在负面情绪时，要知道这是气机控制了你，就像气球一吹就飞起来了一样，不要去强迫按住这个气球，让气起不来，我们需要不再往里面打更多的气，然后看着气机的变化，气机就会让你的情绪产生变化。要自然地慢慢让气机停下来，而不要推波助澜，这一点很重要。所以生气时，不妨多去关照身体的反应，这样不容易陷入但生气的事情和情绪中，从而迷失自己，被气机控制。

25、肩膀发力

肩胯发力是得明健身所提出的核心发力方式之一。得明健身认为，人体的肩胯是极为重要的关口，它是内连脏腑、外接四肢经络的重要桥梁；它是撬动五脏六腑的郁滞，使生命能量由胸腹到达四肢的杠杆；对它的锻炼更是由经络锻炼到脏腑锻炼的必经之路。因此，得明健身提倡通过肩胯发力来带动我们的大臂小臂、大腿小腿去做各种动作。如此，我们可以随时随地锻炼肩胯的肌肉，拉伸经过肩胯的经络，提高肩胯的灵活性，最终通过肩胯去自由地跑跳投举爬，恢复人类的原始本能。

26、腰胯发力

腰胯发力是得明健身所提出的核心发力方式之一。腰胯是人体的重要枢纽（上连腹、下连腿），是人体骨骼中最大的关节，它对应着人体下焦部位，而人体生命的原动力来源于下焦，下焦既是能量源泉，又是生命之根。人体重要器官，如生殖器官、肾脏、大肠、小肠，以及人体经脉中非常重要的关元、气海等穴都位于下焦，下焦经脉的通顺对人体健康有着异乎寻常的重要作用。因此，无论健身还是走路，我们都要养成以腰胯发力从而带动大腿小腿来行动的习惯，而非单纯以大腿来带动

小腿。如此一来，我们就可以充分活动腰胯，让下焦部位的器官组织和气血经脉通顺调达，实现激活人体能量之源的目的。

27、肩背发力

肩背发力是得明健身所提出的重要发力方式之一。肩背部是人体上肢的力量来源，同时还是手部六条经脉的重要循行区域。手三阴经走胸前，过肩前部，经上肢内侧到手，联属心肺。手三阳经自手开始，经上肢外侧，走后背，最后到头上。后背、后脑、头和头部两侧都是手三阳经所过的地方。手部六条经脉连着心胸，现代人长期不运动，肩背日益板结不通，导致上肢经脉慢慢萎缩变形，以致上肢无力，心胸不开，心肺功能不佳，从而引起了一系列常见的肩颈部及头面部的不适。因此，得明健身强调用肩背发力带动上肢进行活动，以此活开肩背，通畅及强壮上肢经脉，进而使上肢重获力量并且打开心胸。

28、阳经发力

阳经发力是得明健身所提出的重要发力方式之一。阳经如一个巨网覆盖了人体的外侧。即以一个直立、双

腿站拢、双手并拢于两侧的人为标准，除手臂与腿脚的内侧面（此为阴经覆盖的区域，阳经包绕着阴经）以外皆为阳经所覆盖的区域。阳经发力主要是指健身或日常生活中，我们使用阳经在四肢所覆盖的区域（肩、臂、胯、腿的外侧面）来发力。

得明健身是一个由表及里，由四肢及胸腹，由经脉及脏腑，由浅层及深层逐次打开人体经脉，进而彻底通畅五脏六腑，激活人体生命能量的过程。而在中医脏腑理论中，脏属阴，腑属阳，脏在里面，腑相对脏来说在外面，五脏向外延伸出来的“触角”叫阴经，六腑向外延伸出来的“触角”叫阳经。我们只有通过阳经先打开六腑，之后才能通过阴经打开五脏。这就好比玩“俄罗斯套娃”一样，我们需要由外向里一个一个打开，才能拿出最里面的娃娃。因此，我们使用阳经发力则可以起到搞活阳经在四肢所覆盖的区域进而弄活整个阳经，抻拉六腑，释放内部压力的作用。

此外，阳经发力并非是阴经不发力，而是“阳主阴从”，阳经发力为主，阴经配合发力，阳经包绕阴经发力，这才是完整的阳经发力。

29、后背发力

后背发力是得明健身所提出重要发力方式之一。人体后背不仅是人体的“能量伞盖”，是阳经的重要循行部位，它还是人体的力量之源，无论上肢发力还是下肢发力，后背都会参与其中并起到“承上启下”的作用。更为重要的是，人体后背还是反应脏腑状况的“晴雨表”。我们可以根据各个脏腑在后背所开的“窗户”（腧穴）来了解相应脏腑的状况，同时后背的通顺与否又直接影响脏腑。因此，我们注重后背发力有利于活开后背，顺畅导出力量，极大得提拉张开五脏六腑，让五脏六腑更加通顺，使人体能量流通顺畅。

30、深层发力

深层发力是得明健身所提出的一种高级的发力方式，它是指用我们的深层次的肌肉群和经筋去发力。得明健身是一个由表及里、由浅层及深层的过程。因此，当我们弄活表面的肌肉群，尤其是那些大的肌肉群后，活开那些深度隐藏着的肌肉群以及经筋就显得尤为重要。这些肌肉群及经筋我们不常使用甚至根本无法意识到它们的存在，它们日久就会同那些大肌肉群一样“锈

住”，而且由于它们“藏”得更深，所以会“锈”的更“顽固”，这就会影响我们进一步打开经脉的进程。因此，当活开那些表层肌肉群和大肌肉群后，我们就应当更加关注到用那些深层次的肌肉群以及经筋去发力，将这些锈死的肌肉群、筋结打开，让里面充分的伸展活跃，并以它们为核心，带动外周大的肌肉群去协同发力，这样你会感觉到力是从里面往外透着发出的。同时，当我们去学着深层发力时也是我们更加细微体察身体，改变固有发力方式乃至固有思维习惯的过程。

31、持力

持力是得明健身所提出的锻炼方式，它是指保持一种使我们的身形与经脉始终处在撑开及通顺状态的力。现代人由于不良的生活方式，身形都或多或少产生了不同程度的坍塌与扭结。因此，我们首先需要持力向外撑开身形，使之保持伸展状态，给五脏六腑整争取宽阔的活动空间，保持生命的展开绽放（可参看“瓜架理论”）。同时，扭结还会持续不断对我们的身形进一步施加种种不正常的牵引力，让我们的身形与经脉更加扭结不通。这时我们就要保持住与那些牵引力相对抗的力，持续不

断将我们的身形拉回原样。初期持力会不太适应，不过随着不断的锻炼以及身形与经脉的恢复，持力也会变得更加轻松，因此持力必须贯彻于我们健身与生活的始终，日常生活中又尤为重要，这也从侧面反映出“生活即健身”的重要性。

32、掌控力

掌控力是得明健身所提出的锻炼要求，它是指我们掌握自己的身体能够马上自如做出任何动作的能力，这是我们生命活力和生命意志的体现。现代人由于身体与经脉扭结导致经脉不通，气血不足，意志不强，进而使掌控力变差。我们健身时，有些动作会让人感觉力不从心，心里没底。此时若强行进行，这不仅会使身形走样；同时还可能伤到自己，更重要的是无法让动作做得相对充分自如和放松。这就是掌控力不足所致。因此，我们健身时要对每个动作有一个控制力，力求在当下的身体允许的状态下能够充分自如而放松的完成，如此才能在掌控之中将动作做出来，从而尽量让身体真正舒展开来，激发活力，使经脉不容易有结，以达到更好的健身效果。同时随着健身的不断深入，身体越来越通顺，我们的掌

控力也会不断提高并且更加深入。如此，我们便可以通过健身对掌控力进行锻炼，将整个经脉和外意识都引导出来，从而将生命活力和生命意志充分向外展示出来。最终，我们的身体就能自如应对外在变化以及控制外在的局面，做到“眼观六路，耳听八方”，身体自如运动。

33、用最少的力做功

用最少的力做功是得明健身所提出的重要的发力方式，就是指让我们学会去掉多余的力（杂力），用最自然的、最高效的力去健身。随着健身的深入，我们要学会更高效的发力方式。健身时，如果认真关照自己，我们则会或多或少发现做动作时会存在各种杂力，比如牵引力、内结力、扭结力等一切不和谐的力。在这些杂力的共同干扰下，我们做动作时就会增加对身体的消耗；同时还会让我们的肌肉紧绷，无法做到放松，甚至是身形与动作走样。如此健身就会“事倍功半”。我们用最少的力健身，不仅会事半功倍，还会增加对身体的感知力，让我们的发力更加细腻与深入，达到更加完美的状态。

34、内源力

内源力是得明健身所提出的高阶发力方式之一。当我们的四肢、肩胯、胸腹以及后背已经自表层活开至深层后，我们就会对放松有着更加深入的体会。凭借活开的身体与对放松的感悟，我们在健身与日常生活时，就不会单纯靠局部发力或强硬使力，而是会通过放松下来之后产生的一种节节灌通的内在张力去发力。这种张力是相关的发力的部位、经脉全都顶起来后产生的一种自然力，便是内源力。我们借着内源力去发力，不仅会保护局部免受伤害，而且还会使我们发力更为轻松顺畅，降低消耗，时刻保持在放松的状态中。同时，这种发力方式极其微妙，每个人的体会也有所不同，是我们健身与生活上新台阶的关键一步。

四、健身过程方面概念解释

1、翻病

翻病是贯穿得明健身锻炼各阶段、经常发生的排病现象，是病邪由内往外走的必经阶段，只有通过翻病才能逐步改善身体已存在的各种亚健康、不适状态。

由于身体五脏六腑瘀滞不调、经脉瘀堵不通畅，不能将身体代谢产生的废物通过经脉循行予以疏散、调达于无形或通过二便、汗液排出体外，只能堆积在身体中，就像一根管子中堆积了废物，长此以往形成了一种麻木的、低能量循环的状态。通过经脉健身，一点一点把身体盘活起来之后，人体能量慢慢被激发出来，经脉之气流动起来时，发现原来道路已拥堵，此时被振奋的气血开始搅动身体里的瘀滞、废物并向外推运，把体内的病灶往外翻、往外赶。例如有的学员，锻炼了一段时间以后，反而感觉睡眠不像以前踏实了。这是因为通过健身开始扰动到气血，而由于身体还没有达到通畅的程度，这种气血的扰动干扰了睡眠，使人多梦。坚持再练习一段时间，三焦比之前更为通畅后，扰动的气血可以顺利

的推运出去，形成良性循环，到达一个新的平衡状态，就能睡得越来越好。

翻病形式多种多样，因个体差异表现不同，例如暂时性的头痛、头晕、失眠、发疹子、打嗝、吐痰、腹痛、排气、拉肚子、腿疼、膝盖疼等等。

翻病也不是一蹴而就的，由于身体由表及里的不同层次都存在病邪，随着经脉健身的深入，经过多轮多层次的翻涌，气血不断将病邪推陈出新，使身体日益通透。翻病过后人的精力体力不会严重下降，身体会觉得舒服，较之以往变得轻快，会更有活力和力量。

2、错筋

是得明健身过程中独特的、较常见的翻病现象，常发生于身体各关节及其周围，是错位的经脉布局重回正常状态的必由之路。

五脏六腑长期不调导致经脉缩短、扭曲、变形、僵硬、缩结、粘连、循行路线整体错位，相互之间无法协调合作，比如腿部的经脉从胯到脚整体错位了几毫米、不齐整，会导致运动时股骨头不舒适、膝盖疼以及长短腿、脚内外八或脚趾变歪等；又如阳明经整体往外拉了

一小段，它所走过的、分布的地方，会发生明显的变化和位移，例如导致原本整齐合缝的牙齿变得歪曲有缝隙、面相不端正等。由于上述不调和改变经历了漫长的时间，身体在不正常中维持着一种相对较为舒适的状态，不易察觉。

经过健身，先将经脉循行的表层区域激活后，错位的经脉有所松动，开始逐渐向正常的经脉布局调整，此时错筋就发生了，会出现暂时的别扭、疼痛等症状。经过一段时间的调整，达到一个新的平衡状态后，不适会逐渐消失。但经脉真正归位需要关键部位如肩、胯解绑、激活后，通过多轮错筋才能完成。以腿部经脉为例，只有在胯活了以后才会明显地开始错筋，因为腿部经脉从腹，经胯走膝盖、到脚踝，在胯和膝盖都没有活开、被绑着的情况下，筋在脚或小腿上是无法错回归位的。那么胯活了之后，错位经脉从腹部，即它的根部就开始调整，然后表现为膝关节内外侧开始错筋，好像多了块肉，不得劲、别扭。最后拽动到踝关节，此时外侧的三阳经和内侧的三阴经会发生相互关系的变动，脚上经脉的布局将重新调整，会感觉到脚不对劲，和原先的脚不一样

了，这时脚才真正开始错筋。类似的过程需要循环往复好几次，腿才能越来越通畅，越来越舒服，感觉获得了新生。这时，腿从错筋的状态中，从捆绑的、别扭的、力不平衡的状态下又回归正常，人就可以自由的做蹦跳等动作而不会膝盖疼、脚疼了。

3、皮肉分离

是得明健身判断身体通透程度和灵活度的独特概念，是健身到达一定阶段后才能产生的效果。例如背部的皮肉分离背部汇集了五脏六腑与外界沟通的多个穴位，同时也是足太阳膀胱经循形路线。如果五脏六腑长期瘀滞、经脉不通，后背就会产生僵硬、板结的情况，正如老子在《道德经》中提到的“人之死也坚强，草木死也枯槁”。在身体通透的状态下，后背表皮和下层肌肉组织之间不存在黏连、板结的情况，皮肤与肌肉之间的游离度高，像猫狗的后背一样，轻轻一拽，整个背部的皮都能拎起来。

4、骨肉分离

骨肉分离是得明健身对健身过程中，包绕在骨骼周围的深层肌肉逐渐灵活，肌肉与骨骼之间游离度变高的

一种形象的说法。我们在练习得明健身的过程中，经脉的通顺性和活性逐步增加，经脉所循行经过的肌肉、血管、淋巴、神经、筋膜等组织的通顺性和活性也同步增强，肌肉板结僵硬的状态开始逐步改善，浅层的大肌肉群变得饱满、柔韧有弹性，随着健身的深入，隐藏在大肌肉群下的深层次肌肉也开始被唤醒，这些肌肉群附着在骨骼周围，由锈死到逐渐活开，小肌肉群之间、小肌肉群与韧带筋膜之间、小肌肉群与骨骼之间的粘连板结开始消失，在运动时能明显感到这些深层次的肌肉群的拉伸和移动，和骨骼之间的游离度变高，仿佛“骨肉分离”一般。

5、瓶颈期

也叫平台期，与自然增长期和快速提高期构成了身体素质 and 动作水平上升的完整过程；同时，平台期也与松懈期和快速下降期构成了身体素质 and 动作水平下降的过程。所以，平台期是非常关键的时期。以动作水平上升过程为例，与自然增长期和快速提高期不同，处于健身平台期时，身体力量或动作灵活度在一段时间内维持在稳定状态，无论怎样练习，水平基本没有提高。继续

坚持练习，完成量变到质变的积累后，会突然发现力量或灵活度大幅度提高，上升到新台阶并进入快速增长期。那么，如果在平台期练习松懈或停止练习，经过一段时间后身体素质 and 动作水平将快速下降，进入下降期。因此，健身就像逆水行舟，不进则退。

6、健身次第

是得明健身锻炼的顺序和逐步经历的不同阶段。与很多传统的健身方式如瑜伽、太极一样，得明健身每个阶段练习的内容和方法不同，前一阶段的练习是后一阶段的基础，就像盖高楼，需要打好地基、一层一层的往上盖，次序不能颠倒。得明健身以《黄帝内经》、《伤寒论》、《道德经》、《周易》等中国传统经典著作作为理论依据，在健身实践中探索和论证出经脉健身的六个阶段，也是健身过程中身体六次大的飞跃。

7、六个阶段

是得明健身特有的锻炼阶段，也是健身过程中身体六次大的飞跃。随着健身后身体通透度的不断提高、身体素质不断增强，各阶段的训练目标和训练方法将不断

变化和递进，目标是将束缚身体的多层笼子从外到内一层一层逐步打开。

第一阶段通顺十二经脉

得明健身在第一阶段的任务是初步通顺十二经脉，调达五脏六腑，养成针对十二经脉的运动习惯，亚健康状况初步缓解，身体素质上一个新台阶。很多人开始练得明健身一个阶段之后，怕冷的劲儿明显减轻，甚至消失，其实这就是第一个阶段达到的效果。

第二阶段激发十二经脉

得明健身在第二阶段的任务是激发十二经脉的能量场，让生命能量的管道加粗加宽、让里面流淌的能量更加充足，加强十二经脉与五脏六腑通顺性，激活胸腹能量中枢。经过第二个阶段的锻炼，身体活力会较之前明显增强，力量、柔韧性与精力均会同步提升，同时随着胸腹的打开，人的心态也会变得阔达、开朗。

第三阶段开三阳

得明健身在第三阶段的任务是依次打开太阳经脉、阳明经脉、少阳经脉能量场，调正人体能量循环状态，让生命活力开始跃级。三阳经打开最明显的感觉就是皮

肉经筋的变化，阳经所涉及的肉都变活，人体循环系统进一步升级，不断把体内的瘀滞、病灶往外翻、往外赶，身体不断推陈出新，因此，经过第三阶段，人身体会较之以往变得轻快，更有活力和力量。

第四阶段开三阴

得明健身在第四阶段的任务是依次打开三阴经脉，解决小腹、肝脾、肾能量封闭的状态，激活下焦能量中枢，根本解放生命能量原动力。打开阳经之后，阴经才能真正解放，通过打开足三阴经脉把肝脾肾、小腹中蕴藏的更深层次的能量激活，让生命之火燃烧起来！

第五阶段开心脉

得明健身在第五阶段的任务是打开心脉能量场，重建身体内循环的高级能量布局，彻底改变人体经脉能量走势。到了第五阶段，心态的重要性凸显出来，没有一个积极阳光、开朗乐观的良好心态，能量场自闭，闭塞，扭结不通，健身只能维持在低层次。通过这一阶段的练习，打开心脉、把胸腔空间拉大，气场拉顺，使心神扭转过来，人不再作茧自缚。这个阶段的人，遇事会更通透，真正做到心无挂碍。

第六阶段开中脉

得明健身在第六阶段的任务是贯通中脉，完成三焦一体化，全息共振，五脏六腑十二经脉能量高速运行，从而绽放生命活力。中脉与生命能量密切相关，非常重要，健身到高级阶段，必须把整个中脉完全打开。但中脉不是练出来的，中脉是一个通道，它里面是虚的，只要把周围的所有垃圾扫开了，中脉自然呈现。把三阳经、三阴经打开，心脉打开，心光下照气海，才能实现真正的心肾沟通，被长期压抑的中脉自然绽放，不需要用任何力量意念去干涉，自然的就活脱脱的运转。

健身这六个阶段是不断循环的，并不是一、二、三、四、五、六，机械的一步一个台阶，而是一圈一圈的螺旋上升式地经历六个阶段，最后达到顶峰。例如经历第二阶段激发能量，到达第三阶段开三阳之后，还得通顺经脉，还得激发能量，再开三阳，然后再开三阴，不断地往上走。这是一个循环往复的过程。

8、十二级

得明健身六个阶段可细分为十二个级别，十二个级别内部共有四阶，每三级为一阶

(1) **初阶**包括①基础、②高级、③进阶三个级别，对应六个阶段的前两个阶段。得明健身目前开办的基础班、火箭班、以及量子班前期的锻炼层次均处于初阶阶段，目的是初步通顺和激发十二经脉。

(2) **二阶**包括开阳、天枢、阳明三个级别，对应六个阶段的第三个阶段，该阶段的主要任务是开三阳经脉，顺序是先开后面太阳，再开少阳，最后开阳明。同时，开阳、天枢、阳明分别对应肩膀初开、渐开和大开三个层次。

④**开阳**指打开足太阳经脉，通过有针对性的动作活动背部、达到开背开太阳的目的。开阳初期，背阳初开将伴随着肩膀灵活和下焦初开，使太阳经脉能够初步流转起来。

⑤**天枢**《伤寒论》指出“少阳为枢”，少阳就是两肋，肩膀的灵活性极大提高后，所有扭拽转体会拉动两肋，使两肋非常畅快，整个的少阳经就开始流转起来。两肋大开是天枢级别必须完成的任务。

⑥**阳明**开阳明经脉后，前面阳明、任脉、冲脉，包括整个面部、经过躯干前部往下到膝盖前面、经阳明沟到脚，可全部拉动到。

(3) **三阶**包括摇光、雨露、大通三个级别，对应六个阶段的第四个阶段，具体而言，摇光、雨露、大通分别对应三阴的初开、渐开和大开三个层次。

⑦**摇光**光是生命之光，摇是摇晃。摇晃天地的能量的生命之光，产生无坚不摧的力量，把身体的所有瘀滞凝结都磨碎碾碎。肩膀大开之后，通过肩膀之力不断地扭转、旋转，可以触动到腹腔内的所有组织器官和凝结瘀滞。肩膀就像在身体上下的两个磨盘一样，通过不断的扭转，将两个磨盘中间五脏六腑里的所有瘀滞、凝结都磨碎。

⑧**雨露**随着身体内部各处的瘀滞不断被碾碎，经脉变得日益通畅，体内的真气，即真经雨露之气就开始向五脏六腑灌输，就像河道被疏通之后，甘露之饮就汨汨地流淌到原先闭塞堵塞的所有地方、灌溉五脏六腑，所以取名为雨露。此时，身体会进入真正的清凉境界，身体浅层所有因壅滞板结不通而产生的发热都消失，都被

这股雨露之气所融化。当然，清凉感不完全是在雨露阶段会出现，之前偶尔也会出现，到雨露阶段就是大面积的、广范围的、深层次的被雨露洗涤滋润灌溉，这时整个人的精气神都变了。

⑨**大通**指身体广泛的、持久的、大范围的通畅，大通是五脏六腑的盘结消失，雨露滋润之后真气回转、流转全身，产生的大的通畅无碍的一种肉体状态。人体上下通透，面色完全转成健康色，很多斑纹开始消失，人变得年轻有活力，疾病基本消失。

(4) **四阶**包括星光、后室、造极三个级别。与六个阶段的第五、六阶段，开心脉、开中脉相对应。

⑩**星光**又名性光，指心性，《楞严经》说把人心、每一颗心比做天上的星星，心光发宣、照耀无尽。心脉真正打开后，才能从大通状态的第三阶步入真正的心性阶段。这一阶段，人已经没有了回旋扭结的情结和气场，“皆以直心便以行事”，没有扭曲之心、不会再内卷造结，只向外发散，在人间也没有太多的执着纠结，这些东西都消失了。这是性命双修的最后一个阶段，性命的性，心性的修炼就在这里。

⑪后室后室对应肾，该级别是身体最后一次筑基，肉体在这一阶段，在星光照耀下真正全部打通。这是由心光发宣，即真正的生命之光向下照射所产生的展开，就像太阳光一下照射下来，大地整个展开，此时万物滋荣、万物滋生、欣欣向荣。这与前面所有通过锻炼实现的通畅完全不同。

⑫造极极是南北极的极、极轴的极，就像地球的磁轴，这是根本，在人体来说就是中脉。就像每一个恒星都有它的南北极，都有磁轴，磁轴向外喷射伽马射线；又如银河系，它像一个圆盘，圆盘的两极会产生伽马射线分别向上、向下喷射。天空心光发宣向下照耀，大地展开，心光和大地合成一体，产生中脉大通，人一下子整个生命之柱、生命之光完全绽放、通天彻地，整体到达人生的巅峰。

9、恢复人的自然本能

这是得明健身提出的朴素但根本的健身目标，即恢复人作为动物应该拥有的、发自本能的运动属性。具体来讲，跑、跳、投、举、爬是人类的必备技能，人必须能够跑，能够跳，能够投，投石头，投标枪，举重物，

必须得有力量，能把大石头举起来，以及攀爬，而不是单一的做某些动作。所有陆上动物都具备本能的跑跳投举爬，猫从小就能上墙，狗奔跑的速度非常快，虽然举差些，但它的前肢和后腿一样壮硕，能奔跑。人类上肢解放出来了，但是上肢弱，所以必须通过不停的举，强壮我们的上肢。只有整体性的做出某种动作，如跑和爬，才能使所有的肌肉协调一致的朝一个方向努力，从而训练人的整体协调性，这样身体素质才能大幅提升，同时带来经脉的通畅，生命力的饱满。得明健身的精髓就是回归自然，健身动作都非常实用、贴近生活，自然而然。

10、心脑肾一体

是得明健身独特的健身概念。心脑肾一体即上中下三焦一体，一处动处处动，牵一发而动全身，例如碰见难题皱眉时，会感觉到心口也发紧，考试前紧张时想去洗手间，都是上中下焦密切相连的表现。五脏调达、经脉通畅、觉知力敏锐的人，可以通过上中下焦某一处的轻微活动，感觉到其他两个区域也有动静，就如向平静的湖面中扔下一块石子，其产生的涟漪会不断向外扩散至非常远的地方。

11、全息共振

是得明健身独特的健身概念，指人的身体作为一个紧密相关、不可分割的整体，是由无数个大大小小的生命体构成，它们之间既互相依赖又相互影响。小到一粒细胞、大到一个器官组织都是一个个独立的生命体，它们在同一个身体环境中，基于生命本能，都努力按照同一频率振动，并因自身大小、能量不同而产生不同的振动幅度，保持着整体同一性下的差异性。就像身体素质好的人，往往各部分都比较通畅。每一个生命体既受到机体整体的影响，又能够代表和反映整个身体的全部信息。

全息，举例来说，如《淮南子·说山训》所说的“见一叶落而知岁之将暮”，看见一片梧桐树叶落下，就知道秋天将要来了，从某些细微的迹象就能够预料到事物整体的发展趋势和变化。又如谚语“一粒米要藏大千世界”，说明不管外形看起来多么小，也能蕴藏无比丰富的信息。就人体而言，人的面部、手掌、手背、一个手指乃至一根毛发都可以反映整体的信息，下面以面部为例说明。从额头到眉毛代表上焦，如太阳穴为足少阳胆

经所过之处，太阳穴凹陷、疼痛、发紧代表少阳经脉凝缩、淤滞，这样的人往往胆子偏小、生命力不够旺盛；眼到嘴代表中焦，如两颧长斑、硬、胀，一掐就疼，说明肠胃不好、乳房有结节，凡是苹果肌长得顺溜、光滑、饱满、圆润的，一般的肠胃都好，能吃能喝；嘴以下代表下焦，如嘴唇干瘪，说明肠胃干，得不到气血的滋润；嘴唇颜色发黑发暗、发淡，甚至发青发紫，说明不仅肠胃不好还影响到了其他脏器。

共振，举例来说，如《黄帝内经》上讲“心者，五脏六腑之大主也”，百脉通心，碰到开心的事，心一高兴全身都舒畅；如果遇到烦恼，心则会扭曲扭结，使整个人的气场产生扭曲扭结，身体的每个细胞、组织、器官都迅速接收到这一信息，也产生扭曲扭结，就像在漆黑的夜晚打开灯，整个房间瞬间全部亮了，而一熄灯则整个房间又马上变黑了一样。比如手指被砸到了会感觉疼，疼痛的信号传给大脑以后，大脑把疼痛这件事瞬间传遍全身，虽然其他地方不疼，但所有的组织都接受到了这个信号。又如我们前面讲到的心脑肾一体、三丹田一体，上中下三个丹田，一处产生变化，则其他两处也

会同步发生变化。比如一处产生凝缩则其他两处也会同时发生凝缩，身体局部的气机发生变化会引起全身气机的同步变化，都是同频振动的。同时，这种共振，虽然会因生命本能驱动、为降低能量损耗而基本达到相同的频率，但也保持着个体自身的差异，例如振动的幅度会各不相同。