

# 前 言

2019 年，经大千老师审议，整理部正式更名为整理编辑部，这意味着我们又上了一个台阶，不仅仅是收录整理各群的聊天、讲课记录，同时还负责输出，除了每年讲课内容的汇编，我们的双月刊也于今年 6 月首发，这对整理部有着里程碑的意义！

2018 年系列讲课汇编，从文稿收集到梳理、从文稿分类到校稿，再到定稿、出版，历时两个多月，由德明各位小伙伴利用自己的休息完成。在此，由衷的感谢各位文稿整理人员、文稿校对人员。同时也感谢设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

由于是聊天记录，我们本着尊重原稿，方便阅读的原则，聊天中有较多的玩笑之言亦如实记录，望各位不必过于较真。如您在阅读总发现错漏，希望及时回馈，以便及时修订，为大家学习提供便利。

同时，也欢迎更多的生活会员积极加入整理编辑部，帮助别人，提高自己。

本次参与汇编、校稿工作的有（排名不分先后）：波罗、星河、源宝、大胡、三十三、茉茉、江南。

再次感谢大家！

整理编辑部：江南

2018 年 07 月 01 日



# 目 录

师谈健身及修身养生 .....	1
20180105 师讲网诊及正确健身的重要 .....	2
20180118 师讲不执着于打坐 .....	5
20180210 师讲人性历史 .....	7
20180212 师讲摔倒时全身放松及狗叫放松法 .....	11
20180213 师讲自信、灵肉一体及流感 .....	16
20180225 师修行释疑 .....	29
20180301 师讲如何投资健康 .....	35
20180302 师讲合适的运动方式- .....	42
20180307 师谈辟谷与炒白菜 .....	48
20180311 师周末杂谈心态 .....	53
20180327 师讲穿衣、心肾双轮及看相 .....	60
20180330 师讲跑步、游泳的坏处及刷牙误区 .....	70
20180401 向刷牙陋习开炮 .....	86
20180403 师谈牙齿 .....	96
20180404 师讲保护牙齿健身动作 .....	102
20180507 师讲健身答疑及谈美德 .....	107
20180517 师讲提高情商的方法 .....	111
20180615 师谈德明健身 .....	119
20180725 师批卖弄学问 .....	126
20180805 师讲报班答疑 .....	127
20180805 师讲健身答疑 .....	129
20180904 师讲健身动员 .....	134
20180904 师讲堪忧的国人身体 .....	137
20180911 师讲治未病的重要意义 .....	144
20180912 德明五期健身详解 .....	156
20180913 师讲如何健康的走路 .....	162

20180914 师讲出路还得靠自己.....	165
20180918 师讲强健体魄是国人的第一要务 .....	173
20180921 师讲根本出路：生活方式的改变 .....	181
20180922 师讲通过吃药+健身恢复健康 1 .....	188
20180923 师讲通过吃药+健身恢复健康 2 .....	199
20180924 师讲通过吃药+健身恢复健康 3 .....	208
20180925 师讲全新的健身方式—德明健身 .....	218
20180928 师讲活出自己享受生活 .....	224
20181005 师手撕六字诀.....	231
20181028 师讲尝试新生活，能量场，量子纠缠 .....	234
20181126 师讲冬季如何养生 .....	239
20181130 师讲精气神 .....	243
<b>师谈书画 .....</b>	<b>249</b>
20180129 师讲画.....	250
20180209 师讲画及人情世故开窍 .....	254
20180209 师讲画及乐乐问题 .....	261
20180208 师讲修行人面相、时局及人情规则.....	266
20180210 师讲如何表达自己之一 .....	271
20180211 师讲如何做一个善于表达的人 .....	276
20180224 师讲正义的力量.....	282
20180423 师介绍陈老的画 .....	295
20180510 师谈正确对待书法及传统文化 .....	300



# 师谈健身及修身养生



## 20180105 师讲网诊及正确健身的重要

整理：江南

菲菲：记性不好，老开门把钥匙房门外面，好几次都是这样。

师：给你出个办法，把备用钥匙放隔壁老王一把，我都是放楼前，某一个空调上边。知道为啥你老口渴吗？有很多人身体弱或者上了年岁开始口渴，怎么喝水都不解渴，许多人以为阴虚开始滋阴，这不一定对。大部分人口渴都不是这个原因，向上的契机卡住了津液过不来，或是身体太弱，津液起不来都会导致口渴。单纯的滋阴是没有效果的。平常动的太少，有一肚子委屈，经脉就憋在心口上了，长此以往上到胸和脑的气血越来越少，身体机能也越来越弱，你们就开始百病丛生。下边儿再一虚整体垮塌，你们就活不了了。活得不像人鬼不像鬼，在痛苦中呻吟，隔壁老王来了也没用。如果真正病了还得配合吃药，光靠锻炼也不行，双管齐下吧。病情严重的得一两年才能爬出来。

小爱：老师你为啥不面诊了？

师：能网诊为啥要面诊？我能开车为啥要走路？网诊给大夫和患者带来极大的便利，足不出户就可以看病。想什么时候看就什么时候看，不需要排队、不需要旅途之苦、我也不需要坐班，想几点看就几点看，哪怕其它时间我都在旅游呢。守着一个破诊所有啥意思。

微风：我妈前几天给我拿了药，今天才煮着吃，不吃家人又不高兴，你看我这药能吃吗？

师：你问我这个话有意义吗？我能管得了你妈还是能管得了你呢？本来就是，问问题不长脑子坚决怼回去。不敢问可以唱首歌吗？你们负能量太强，我要再不强势点，就被你们压垮了。不开诊所的一大原因就是不想让一帮病人围住我。

水本之木：老师您医术这么好的，为啥一出道就选择看产后风呢？这个病是您的专长吗？

师：我说过不是我选择产后风，是产后风选择我。在网上看病，你们考虑考虑，大病不会找我看，急病也不会，就这个产后风啊，医院看不了，又不会死人，又都是三四十会网络的人得，她们在走投无路的情况下，在网上抱最后希望，最后就找到我这儿了。这个就像牙医大夫一样，看不好也不可能死，风险相对来说小，我何乐而不为呢？这个病也算大病重病，但很少死的，除非他说自杀。产后病

最难调理，别人不接我接，也算菩萨心肠了。安全系数还高，现在外面做产后护理的越来越多。

放下：老师，我一到了冬天，筋骨就特别脆弱，脚一使劲儿就疼，是怎么回事儿呢？

师：筋脉在里面盘着呢。

放下：筋脉盘着是不通吗？老师。

师：对。知道我为什么不把这个事情做大？我做这个都十多年了，因为我做来去做发现一个真理，吃药打针可以治病，但不可能让人真正完全恢复健康，所以我创立了德明健身，并且希望把它做得越来越大。只有主动的参加健身强壮自己，才会让自己完全健康，充满活力，而健身不能瞎健身。很多人也想锻炼，但苦于找不到正确的办法，没有好的效果，有的还适得其反，所以我要教更多的人科学的健身。让他们从泥潭中走出来，真正活得像一个人，而不是天天拿药喂。

水本之木：老师气管上的、肺部的病看不？

师：不要问我看什么病，你填个单子，我了解清楚才知道。不是某一个动作可以解决大家的所有问题，就像你用外语跟老外交流一样，你问我说哪个单词老外可以听得懂。就像你想要杯水喝，

please get me a glass of water, 你不得话说全了吗？

放下哎呀：不应该是 give 么？

师：一看你英语就不好。

better: get 更好。

师：get me 更形象。把你们怼的都不敢说话了？现在基本各省都有了，现在在我这吃药吃一年两年的都有。这样的病人其实我挺烦的，自己不知道改变不良的生活习惯，不积极的参加健身，天天就喜欢喂药，所以恢复的慢。如果你们积极健身，并且配合吃药，一般半年就好的差不多了，即使严重的，也不会严重影响你的生活。自主的激发自己的潜能，这一点非常重要，所以说人要自强。男人都靠不住，喜新厌旧和三妻四妾，是男人的本性。

夜夜：我吃药都吃怕了怎么办？

师：@夜夜 可以多了解了。世间没有人靠得住，能靠得住的是自己。你躺在那呻吟，他能在旁边玩游戏，他还能乐的嘎嘎的，这都是人的本能。他要天天跟你愁，同呼吸共命运，他很快也就完了。你们想听我讲话，想听大实话，振奋心灵的话，你们就到健身那边去，天天都乐，别天天为这个病发愁，带你们一起走，很快

这个病就带走了。怼人的功夫是天生的，至今没有遇到对手。负能量这个东西，你越关心他他越大，就像孩子一样，你越哄她越哭，你不理她干自己的事儿，他一会儿就不哭了，所以才大家一起健身，慢慢就控制住了。初期你们个人的力量太弱了，为什么很多人慢慢的都变成怨妇，无论学识高低，就是身体出了问题影响到了心理。通过健身把郁气拉出来，你想生气都没有。我得吃饭了。

## 20180118 师讲不执着于打坐

整理：Henry

☯：学老师的仙人走，其实提升了人的阳气，所以身上越来越好。我是学佛的，喜欢养生喜欢道法，也喜欢中医。

多寿：你有福了，跟老师学，你会知道什么是真正的中医，佛，道。

☯：其实生气时，是自己的错，拿别人的错误折磨自己，才生气。以前我睡不着失眠就打坐持咒，脑子没有念头就睡着了。生气时多找自己问题，转念化无生不起来，不能憋着。

**师：有一个中毒的兄弟。**

猪猪：美好的一天从遇见大千老师开始。

☯：@师，我说你有神通，别人骂你，你也不会生气，菩萨心。

**师：必须的。**

伯乐：宇宙无敌的大千老师来啦。

☯：@师，老师给大家讲讲修心，我以前不信佛道修行，前几年婚姻不顺，无意打坐念六字大明咒，身心化空成纸壳每个细胞在乐头上七色光，比男女做爱爽千万倍。真的，不妄语。无法用语言体验那时感觉，只体验过一次。这几年有时打坐，突然眼前爆发像闪电一下，我也不常打坐。

多寿：金蝉现在身体怎么样？

**师：每天能健健康康的开开心心的，就是好。**

☯：以前我头疼，眼睛睁不开，满脸痘痘，阴气过重。这两年好。

**师：经历了人生磨难种种，之后还能开开心心的健健康康的，这就是成就。**

猪猪：我就记住老师说，活泼，开心，多动。

**师：我早就采取什么形式，只要你最终还能保持这种状态，你一定是个高人。不知越过多少高山，不知趟过多少大河，不知失去多少亲人，不知受过多少挫折，最后还能健健康康的快快乐乐的，你一定是高人。你这个不算数。**

☯：我认为打坐静心能开智慧。

**师：能生蛆！@☯，你光看到他打坐了，没看到他干别的。我觉得留长发，开智慧。你看古人都留长发。我觉得秃驴都厉害，你看和尚多厉害。**

☯：末法时代假和尚也多。

师：所以不要执着于打坐和不打坐，蒲团上生不出智慧。真正的佛教让人思想更加自由，让人更加没有执着，包括放弃佛教本身。六祖慧能早就说过，蒲团上不能悟道，好像是跟马祖道一说的，如拿石头想磨成镜子，终不可得。现在人身体太弱，不宜久坐，不然容易经脉断绝，风湿病严重，根本生不出圣境妙明，反而导致身心郁阻。对境不生心，不一定非得打坐呢！在人世间做事最容易练了。我是过来人，强烈建议你们在身体没有完全强壮起来的时候都不要打坐，有害无益。其实打坐并不是禅坐，也不是入定，其实就是呆坐。

☯：我学法后又一次梦鬼给我磕头，说要拜我为师还和我用心对话。

师：不要跟鬼打交道，鬼都进了你的梦里了，你在什么境界里？要努力让自己阳气通达起来。

☯：以前我经常在梦里降魔，用佛咒把它们化成光。

师：说白了就是让自己的身体强壮起来，在梦里干的事儿都不算数，你要锻炼自己在现实当中降妖除魔。

多寿：你的种种境界都是魔境。

师：大婷还来劲了。

☯：学佛后梦里让我把仇恨化开了。

师：我建议你除了学佛，加强一下身体锻炼，把自己的身体充分地打开，让自己长得粗粗壮壮。

☯：以前在大仙群里看事的头疼，我念咒后立马好了，才知道我学佛是真的管用。我喜欢大光明咒、楞严咒，心经我背过几百次。

师：这孩子着魔了，油盐不进，算了，我兜风去。你们听他嘀咕吧。

## 20180210 师讲人性历史

整理：Henry

师：还在这儿报数呢？没说上午要讲了。

宁静致远：我们期待呢。

师：说一下，昨天送礼的事。我不是在教你们学坏了，也不是在教你们世故，懂吧？更不是让你们行贿。送点小礼物，不属于行贿。我没让你几万几万的送。联络感情，沟通有无，这是要点。一点人情世故不懂，在这个社会是混不下去也不应该。

怀素子：送大了人家也不敢要啊。

师：一帮人出去，被车匪路霸卡住了，要 100 块钱，你给还是不给？不给，今天的游玩计划全部泡汤。你肯定要权衡利弊，社会就是这么现实，打黑除恶不是我们干的事情，你也没这能力，为了让我们可以继续生存下去。继续游玩，应该给。就这么简单。

coco：不要在烂事上纠缠，耽误自己正事。

师：开个诊所，你不给卫生局点好处，就开不成诊所。不开诊所，你就看不了病，你就救不了人。你怎么选择？其实他也不是狮子大张口，稍微给点你就可以行你的正道，何乐而不为呢？非要固执自己的不送礼，结果你可以救很多病人，这回也救不了你。你所有行善的想法都泡汤，这不是傻子所为吗？至少好多事都是这样，遇到难处，说句软话，低个头，这事就过去了，谁也不会非常为难你，何必要固执己见？除非涉及到大是大非，严重损害别人的利益，这事情不能干。

如当汉奸，千万别当愚儒，别当贞洁烈女啊！一点都不值。

朱元璋死了之后，传位给他的孙子朱允炆，方孝孺辅佐朱允炆。朱棣跟朱允炆打仗，把朱允炆打败了，抓到了方孝孺。朱棣是朱允炆的叔叔，这是人家家里的事，本来想重用方孝孺，根本不想杀他，这家伙还来劲儿吧！誓死不去，灭我十族我也不怕。

多寿：古人就是厉害。

师：人家自己家里争天下，你一个奴才算个啥呀。朱允炆不也是跑了吗？还顾得了你？一句话，害了他们家十族。

八千：家族的人都恨死他了。

师：这都是读书就读傻了，中了毒了。

果果：放现代，算不算没有家族责任心？

师：何止是没有责任心，自己一个执着的信念，害了所有人。

多寿：古人就是赋害，诛十族，咱不怕！凌迟，咱不怕。不知道古人怕啥。

师：朱允炆都跑得没影了，方孝孺还在这里死忠呢。这东西能学吗？千万别学！君要臣死，臣不能不死；父要子亡，子不得不亡。你们能理解吗？学佛的也要通人情世故，懂得政治。就拿这个说吧，达摩祖师吧！达摩祖师一苇渡江，找到了梁武帝。他为什么不找一个平民百姓？这不是很势利吗？难道这不是巴结权贵？他咋不说众生平等了？不还是看人下菜碟吗？众生法性平等，但地位不平等，达摩祖师非常清楚。所以人间的事还由人间的方式来办。现在大学生被小学生骗，还被拐卖了，就是书读多了。没人教社会上的游戏规则，就是大白鸟被螃蟹吃了，现在这种事太多了。

多寿：要一颗红心，与黑暗势力斗智斗勇。不能当傻白甜，只能被吃掉。

师：孔子自己的马踩了庄稼，跟农民都说不清，还是徒弟说清楚了，这人能成功吗？被封为千古圣人，那都是后人封的。自己的一生就是失败的一生。他是一颗红心了，但社会法则不懂了。在鳄鱼潭里生活，就得懂得鳄鱼塘里的规矩。为啥你吃气吃得饱饱的？

多寿：因为是气蛤蟆。

师：我们为什么能取得胜利？不就是坚定的相信枪杆子里出政权？没有被任何人忽悠了。仁义道德是红，拳头是黑。灰尘不用扫帚扫一扫，是不会走的。

厚德载物：一屋不扫何以扫天下。

多寿：心必须是红的，方式方法要灵活。

师：我说的不是这个意思，这是老毛说的一句名言，他的意思就是你不吼两声，对方不会退却；你不揍他两下，他不会怕；你不给他个枣吃，他不会对你好。

来福：揍两下，再给个枣。

师：当你真正理解人就是肉鸡的时候，所有的人性你都看清楚了。人的本质还是动物，动物的属性人都有。你们要层层拨开各种理论的外衣，各种宗教的光芒，各种道德的说教，你会发现赤裸裸的动物性在身上。

八千：醍醐灌顶了。

千股一剑：老师这二三的课胜过之前无数的课啊。

师：如果以上，扼杀了你的动物性，你会死得很惨。有句话说得好，失去伦理道德，你会失去很多；但如果失去动物本性，你将失去一切。存天理灭人欲，就是



大大的伪善。半部论语治天下，其实说的是这个意思：半部论语加上半步铁拳，才能治天下。历史上只有王莽真信了道德治天下，所以死得很惨啊！尧舜禹的禅让制全是假的，周朝灭商朝一样是血流成河。人性如此。很多儒学经典，都是编制的美梦。我不反对高尚的情操，这是人类共同追求的目标，但你一定要根扎在土壤里，知道自己所处的环境，是几斤几两？他们让老百姓节欲戒色，自己却三妻六妾，这个本质是什么？本质就是动物性的争夺交配权。中国皇帝的太监制度，这个本质就是，鳄鱼潭里的鳄鱼老大，拥有所有雌性的鳄鱼。这个知道吧！里面有仁义道德吗？里面唯一的仁义道德就是，大鳄鱼吃完了，小鳄鱼可以接着吃了。

你读懂了人的动物的三个本性，一切文明你都知道了，生存权、领地权、交配权，所有的理论著作，都无法逃脱这三权，就像现在给狗穿衣服一样，穿上衣服就不是狗了？又说多了。

星星和成成：不多，还没听够呢。

师：最近我这个嘴没有把门儿的，说起来就没完了，而且还特别爱说呀，都是德明健身惹的祸。而且还特别爱脱，动不动就把上身脱光了，在家里凉快儿凉快儿。这不是毛病吗？

至真：阳气足。

乘风：这是生命力旺盛的表现？

师：我跟你们说这个健身真是太好了，老师就是最大的受益者。要不为啥拼命向他们推荐？这个绝对不是狂躁，你看，千爷说话非常平静。我的内心其实是非常平静的。我说的话像汨汨的清泉一样流淌出来。并不是像火山一样喷发。对不对呀，小宝贝们，我说的话是不是非常平静啊？你要说我温柔，我感觉我很温柔啊！不是啊？兔兔们？我的乖兔兔，我的小灰兔，我的大白兔，兔兔们！

星星和成成：对，老师简直脱胎换骨了。

师：不讲了，以防被你们说成不正经了。

R. BJ：太有感觉了。

师：为师要去看星辰和大海浪。



## 20180212 师讲摔倒时全身放松及狗叫放松法

整理：Henry

师：今天不上画了，直接讲如何？

八千：老师最帅！

师：必须最帅，要不为师就叫帅爷吧。

八千：嗯嗯，这个好。

水獭君：帅爷好。

师：话说，昨天我们家嘟嘟又害我一次。知道怎么害我的吗？话说，用自行车遛它回来，路过一楼角，突然！嘟嘟见一黄猫。

多寿：猫，狗会疯追，我家胖胖就是，拽不住。

师：也是狗追猫乃天性，狗狗横着就冲过去了。

来福：画面感太强。

洪小芬：老师没摔着吧？

师：怎奈，我还用车栓着它呢！这一横拽，为师就做飞翔状起来了！

怀素子：展翅高飞！

惠晓春：飞的感觉爽啊！

师：我这腾空一跃，在空中姿势优美。在我 0.01 秒思考后，抓住这难得腾空的机会，做全面放松状，向嘟嘟的方向飞去。你猜如何？

来福：骑狗王子？

师：在我持续下降的过程中，我发现，我越来越接近嘟嘟，它就在我下面喽。

一丹：天呐，慢动作。

师：我索性，一不做二不休，整体压了下去。

惠晓春：嘟嘟还好吗？

一丹：垫背嘟。

师：我也不顾许多了，上半身整整压在了它的身上，为师没有受伤，嘟嘟情绪稳定，人狗平安。今天罚它，没有再遛。

水獭君：为什么想起了绝地求生的空投跳伞？

师：话说，我这种摔已经好多次了，每次都能在 0.01 秒做完全放松状。这不是一般人啊！

多寿：这个确实厉害！

师：这项绝技，我想有机会普及一下，一般都会化险为夷。

多寿：很难。

来福：事实证明，摔也是会上瘾的。

师：这个放松也不是完全不管，而是让你的微型关节处在放松的状态下。落地时依次承受可以承受的冲击力。比如，手先着地，在手做出自己可以承受的压力后，迅速放松弯曲；然后是肘，然后是肩膀，然后才是你的身体。这样就可以很好的依次缓冲。

八千：意思就是说人不能太激动了。

飞龙在天：不能让一个地方强行受力。

师：千万不要去撑，让身体不落地。让身体各部依次落地是最明智的选择。

果果：俺之前摔了摔了，半年才好。

师：我发现，很多人一摔就残了，就是不懂的摔法。都失去平衡了，还要强要平衡，不会顺势倒下。

coco：我们骑自行车摔过，疼得眼冒金星，没有方法，瞬间就跌倒了！好疼的。

师：你们只要有一次体会，就会成为本能。瞬间跌倒，我跟你们说，时间会在那一瞬间拉长，你会有意识活动的。只要你抓住那个 0.1 秒做出选择，是可以做到的。

怀素子：为啥会拉长？时光凝固一下？

来福：好想摔一下不厉害的跤试一试。

师：你们摔的时候，只要屈肘，团身，放松膝盖，人就会依次倒下，什么伤也没有。

怀素子：要不要特意保护下头什么的？练习在床上摔，像猫猫一样，放松的蜷缩起来，所以说猫有九条命？

桔子：最主要的是头。

coco：屈肘，团身，放松膝盖。

师：腿要放松。倒了就是倒了，不要企图用腿控制平衡。当然，有的摔或撞，你没有反应时间，那就听天由命了。

八千：这个多强的大脑？

多寿：这个不能练，需要一次意外，才能形成本能。否则，练过之后你会发现，你的本能还是撑住。

师：所以时刻放松，很重要。危险来临时，也要放松，这样生还机率会大很多。我每次都是在飞的过程中，告诉自己：请放松，千爷。

怀素子：睡着的人遇到突发事件会有这种正确的本能反应？都说是本能。

Henry：联想到刚发生的地震，老师是不是地震时同此操作？

师：地震我在外边玩呢，没感觉到。

你们崴过脚吧？崴脚也是一样，在崴的一霎那，同侧膝盖迅速弯曲，以减轻身体整体，对踝的冲击。所以，人要随时随地保持放松。

我讲过一件事：当你遇到千爷的时候，你去碰千爷的头，当然这是不允许的，我是说假如。你知道什么反应吗？就是推千爷的头，千爷的头会顺势倒向另一边。你们现在去推一下身边的人的头，试试，什么结果？

琉璃尧：我有次骑踏板车，碾到石头，车子突然失控，横摔在马路上，我直接飞出几米远，那一刻只好听天由命了，全身心放空。落地后没有第一时间站立起来，而是趴在马路差不多十分钟，不是惊魂甫定，而是回味无穷，有不少人也停下围观我。那次只受了点皮外伤。

怀素子：@大千 老师每时每刻都在保持这种放松吗？

师：不是不抗拒。是我顺着力，通过自己的劲自然去调节。很多人脖子僵硬，就是平常人的神经太紧张了，浑身都僵了，面部表情也僵。

果果：哎呀，我紧张。

平静的心：唉，老是记不住，要放松。

师：人如果长期紧张就僵死了，再放松都没用了。比如，我跟你们聊天，在聊前我可能还没有想聊什么。聊起来，就跟着感觉走，想说的话，就直接说了，这就是放松的产物。当然千爷，要肚里有货，脑子里有精神，不是哇哇乱叫的那种。

多寿：崇拜！

平静的心：就是呀，肚子里首先要有货，我们不行。

师：当你把中脉调通，想说的话，如汨汨清泉涌出。还需要你硬挤吗？我画画也是，画的画都是几秒钟速成，而且不去修改。记着，松则通，但松不是懈，你们要先像伞一样张开。初期有个用力挣扎的过程，上来就松，你就垮了。所以，你们要学会享受生活，享受阳光。

我一听东哥说，如果让他在沙滩上享受阳光，他一刻也受不了。我说，这个人没救了，而且还说他老婆不漂亮。这个人做的再大，也是个穷人，毫无生活情调，就知道回家乡给人送钱。

这点雷就好很多，起码知道天天健身，雷还是有些情调的。所以，你们一定要学会享受生活，因为我们来到这个世间，就是要体悟和享受生命存在的意义。不要找任何理由让自己苦逼，因为没有任何一个人，强迫你不带笑容。世界没谁都能继续，家里缺谁，亲人也得活。你会真切的发现，谁离开谁都能活。

四月天：只是有时候明白但是放不下。

师：来，做个小实验吧！敢不敢？说敢的排好队。这次是一个小考验你们的胆量的时候了。来，等你一起做。

福子：又不会掉性命，有何不敢？

师：来跟千爷一起做，啥也别怕。站起来，趴到地上，拿着手机。在家里的可以做，外边的就免了。

王名小：很迅速的趴下了。

师：趴下的，扣 1。

（众扣 1）

指纹：趴床上吧，底下好冷。

师：不行，要地上。好，第二步，四腿走两步，做出来的，扣 2。

（众扣 2）

师：第三步，抬头左右看看。第四步，最难，想接着尝试的扣 4。

清音：不会叫吧？

师：来，汪汪两声，并录下来，看谁学得像。

师：快点的，果果！

平静的心：觉得很开心！

师：再走两步，再叫叫。这回看看谁汪汪的好听。

（众学狗叫）

师：桔子不错呀！真实。@桔子 有才，你现在是会员吗？

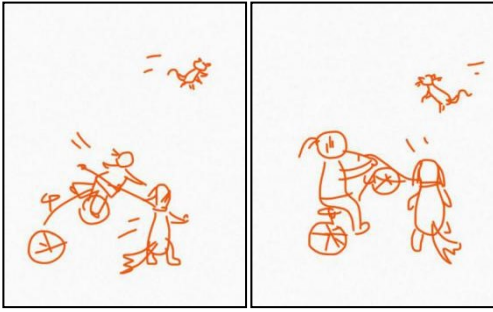
桔子：报告老师我妈才是会员。

一丹：@桔子 吉娃娃。

师：你们声音大点儿！

（众继续狗叫）

福娃：



师：@福娃 画的不错，收藏了！

好，大家表现为师很满意。快乐的时光总是很短暂，玩得还算开心吗？

静柔：很开心！

师：这次，桔子印象深刻。我明年打算再开个亲子育儿玩耍班，教你们如何带孩子玩出健康，玩出快乐。各种亲子玩法，让大人小孩一起受益，期待吧！

楚莲：没孩子的赶紧了！

师：这几天就是语音。年后你们要上照片和视频了。千爷带你们飞！我教的育儿，很快你的孩子就可以摆脱黑眼圈了。

林竹：这个要跟紧了。

师：今天就到这里吧！

小鱼儿：二胎开放，老师开育儿班要火啊。

## 20180213 师讲自信、灵肉一体及流感

整理：Henry

师：后天就过年了，今年最后一讲了。

八千：过年了，预祝老师新年快乐。老师，今天要教兔兔们什么呢？

乐乐：@大千，老师今天还是语音练习吗？前几次没听上，今天能跟上不？

师：练习还上瘾了？

多多：感恩老师的付出！

师：我都是随机讲，继续讲如何关于表达自己。



师：这两个字认识吗？

厚德载物：自信。

师：其实善于表达，要来源于这两个字。你要不自信，你一定怯。

多寿：自信人生二百年 会当击水三千里！

师：人一怯，就无法做到善于表达。而自信来源于哪里呢？

乐乐：自信需要资本@大千。

多寿：自知。

师：来源于你对自己的认可。对不对？

多寿：偶又说对了！

师：为啥民国有些学者自信满满，别有一身傲骨？就是因为他们学了点东西，给自己思想上武装了起来，牛逼了起来。自认为自己比别人高，比别人牛，对自己有认可，才来了自信。总之，无论如何，自信一定是建立在自己对自己的认可上。

洪小芬：老师怎么让自己牛逼起来？

乐乐：没有资本的自信是自负@大千。

师：有些人有钱了就有自信了。也对，他就跟别人比钱，比别人多，就自信了。总之，就是在某一方面，感觉比别人强，就有自信了。无论从哪方面，如果他能做到真的认为自己比别人强，自信自然来了。



小黑：有资本，有底气，有自信。

师：举个例子：一个小弟，一直跟个大哥，他在大哥面前就不可能有自信，肯定是服从或是服软。你说对不对？

桔子：对。

师：后来，反目成仇了，但见了这个大哥，本能的还是怕。你们感觉有没有？大哥在心理上还是有优势的。看过类似的电视剧吧？只有，小弟通过让大哥跪下，啪啪来一顿，在自己面前，真正“战胜”了大哥。心理阴影才会去除。这就是心魔的去除，你们有没有一直怕的人呢？

（众讲所怕人和事）

金儿：一直怕我妈。

师：就是无论你多强，由于历史原因，你还是自然不自然的怕某个人或事，对吧？这就是心理阴影。无论你怎么逃避，这个永远存在。除非你正面对，并且战胜它！这个世界，这么小，躲是永远也躲不开的。白天可以躲开，晚上它还会入你的梦里折腾你。

阳光：阴魂不散啊。

师：这其实非常有意思的一个话题，很多小说，或电影里都有描述，有的折磨主人公一辈子。比如，杀人犯逃跑了，躲了20年，天天担惊受怕，最后警察真来了，他反而说，我谢谢你们，我终于可以安心的睡一觉了。这都属于心魔。

小黑：他解脱了。

师：所以，不管是自负，还是狂妄，只要你心里真的认可自己的想法或做的事，你就有自信。

阳光：太对了！

师：比如，某些人说，你给我一个让我活下去的理由。如果能说服他，他就凭这一个理由活了下来，这就是信念。当你们的生活慢慢没有了自信，和信念，你们的生活会是怎么样的？

阳光：行尸走肉。

师：你会突然发现，你活的一点意思也没有了，只是还在为孩子而活。我感觉，为孩子而活已经是动物的本能了。

风语：老师讲得一语中的。

师：要不是因为孩子，我早跟他离了。

四月天：是的，心里话。

师：要不是因为孩子，我支撑不到今天。有没有？

四月天：对，太对了。老师今天是闺蜜，蓝颜知己。

楚莲：击倒一大片！千蜜！

师：我们看那么多企业家，他们为什么而活？他们为把企业变大而活，企业就是他所有的精神寄托。比如马，雷。而贾老弟，说了一句话，我们要为理想而窒息。结果，真的窒息了。总之，每个人都要抓住点什么，才能活下去。

Tell you：亲爱的老师，好想知道你的答案。

师：信念，自信一旦没了，后果不堪设想。比如得癌的，信心迅速崩塌，就真像医生说的，只有 3 个月到半年了。

心，人身之大主，可以动五脏，使六腑，驾驭人身。所以佛经说了一句：心光发宣，照耀无尽。人的心念一起，一动，十万山河震动，这个不假。

来福：心，人身之大主，可以动五脏，使六腑，驾驭人身。挖藕，老师出口成章，文采不凡！

师：为师行文朴素，真切，但还是掩盖不住为师的文采，有没有？

按量子纠缠理论的深入研究，科学家发现，几乎所有物体都存在着纠缠，即相应。这是科学的进步，也间接印证了，天人感应和万法唯识。此一动，彼即应，中间都在刹那间完成。没有量子纠缠，这些都以为是荒诞的。现在怎么样，啪啪打脸了吧？

果果：唯物主义者 and 所谓的科学的信徒，啪啪打脸。

多寿：宗教在山顶等着科学。

师：还有佛经也说过：心光涌动，十万毫毛毕现千万世界。可见，心的力量是一个原始力量。但并不代表，心就可以主宰一切。你刚一涌动，你妈妈上来一巴掌……

楚莲：缓不过来了，蒙了。

师：蒙了吧？

小黑：打击忒大。

水獭君：心念涌动，未几，卒于母上之掌。

师：其实，你发现，你的内心还是很脆弱的，一巴掌就回到了现实世界。

楚莲：刚还想光芒万丈呢！一霎那跌入黑洞。

师：所以，这个又是一个慢慢积累的过程。从小职员做起，再努力做主管，最后做到总经理。

Henry：一点点攒。

师：随着你职位的高起来，和接触的人和面的广与多，眼界就出来了。所以说胸怀天下不是一句空话。你会现在在家里天天考察各省的税务情况吗？除非你的神经不正常了。对呀，总监的战略是他的，不是你的。

来福：问道可以。

师：所以，人的心内又与你的现实密切关系，不可分割。比如，你在厕所里正排泄黄色物体呢，正巧楼上的也在做同一件事，你想过吗？你们可能上下就隔两米。要是这时楼板是透明的呢？

楚莲：我下面也有人，我不吃亏。

乘风：透明了，好尴尬。

师：你往上瞧瞧，再往下瞧瞧，感觉挺不错的。有没有？

松：怪不得老师住顶楼。

师：为师是不是想法怪异啊？所以古人说，闭眼天下休。但闭眼的人多了，我也没有看到天下没了。这就是古人争论的一个问题了：主观还是客观。不行了，越聊越深了。

八千：听着正起劲。

师：所以我一直讲的说是：心物不二，灵肉一体观——主客一体，人我统一。当你们慢慢深入后，就发现一切都是假名，大家全是一体，你的就是我的，我的也是你的。不过，我不会给你钱的。

Henry：好想能体会到这个感觉。

飞龙在天：宇宙是吾心，吾心便是宇宙。

师：当你们达到千爷的水平，就会看问题平等无碍，大千世界无非肉鸡。这个问题，如雨打在水上的小泡，每个小泡就是你们每个个体。你再来理解我说的话。

飞龙在天：你未看此花时，此花与汝心同归于寂。你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。

师：还是那句话：越自信，越光明；越开放，越自由！人，无论遇到多少困难，感觉前面有多少黑暗，只要你还在，就请遵从我说的，光明必然乍现！

怀素子：万物一体，因同频共振而感知。

师：都看了那个流感要命的文章了吧？其实这是现代医学的悲哀，一个小流感都不会正确治疗。其实那个老爷子，自己挺几天，都可能好。是可能几天没好，自己慌了，委身给别人。当人失掉自信力时，命运就不再掌握在自己的手里。

人是个灵体，只要心不乱，一般都无大碍。事情是这样的：如果心定了，你的身体里各个器官，就还会有有条不紊的努力工作。记住，他们一直在努力，但你要给它们时间，并不断给它们打气，就像我给你们打气一样。

来福：人是个灵体，只要心不乱，一般都无大碍。收藏了！

师：人及动物包括植物经过亿万年的进化，自己内部已经进化出一套相对完美的生命系统，啥都有。所以，这个时候请相信你自己，相信它可以处理好一切。但，前提是，你尽量要起来正常生活，别老躺着。不适虽多，不可退却，正进一分，邪退一分，这就是正道。

平常人：师今天打气实在太好了！

楚莲：人是众神之体，让神们搞定一切！

漂漂亮亮：以前我就老躺着，越躺越没劲没精神。

师：记住，躺则邪重，站则阳生。

星星和成成：以前没力的时候就觉得要躺。

师：你看，死了才躺着呢！没有死了还站起来的吧！越动越想动，越动越精神！人到中年，有个假虚弱，总觉得没劲，虚，不爱动。其实这是病。

来福：我以前爱躺着，我爸经常说，活人躺病，病人躺死。我还不理解总顶嘴。

师：人，动物，动的物不动就是死物。越动，经脉越顺，越宽，气血越容易流动，人就越精神。

这不要过年了吗？一年之计在于春。你们说吧，怎么办？春天是阳气开始萌动的季节，一年就一次。

惠晓春：德明健身整起来。

怀素子：经脉的宽窄与高矮胖瘦有关吗？

师：关系不大。所以，啥都是越动越有，用进废退。你不练，就玩完。所以过年，少大吃大喝，趁着放假，多出去玩，逛庙会、滑冰。现在的人，都不是缺钱，都缺运动。

Henry：以前玩总是心不在焉，要改变！

师：还有，有孩子的，真诚的跟孩子玩一次。我最喜欢跟小孩玩了，自己也很投入。

Henry：我就欠真诚二字。

怀素子：自我检讨和孩子玩得不真诚。

师：我发明了好多跟小孩玩的方法，年后教给你们。所以，真诚的跟孩子玩一次吧！

师：兔兔们，今天就到这吧，咱们年后见吧。

指纹：年后初几呢？

师：初几？不知道呢，看为师心情。

竹叶飘香：祝吾师新年快乐！

师：那歌是怎么唱的？投入的爱一次，忘了自己！

怀素子：@大千 祝千蜜每时每刻心情棒棒哒！

小黑：（唱：投入的爱一次，忘了自己）编辑部的故事主题曲。

师：对，就是这个味。就到这里吧，小白兔，小灰兔，大肥兔们！

指纹：恭送老师，祝老师新年每天快乐！

## 20180221 师讲梦的自我意识及分析

整理：江南

小草：九点半了，欢迎老师。

一一：容老师梳妆打扮下。

师：稍等。

一丹：师好。

师：知道我今天讲什么吗？

云海：解梦。

师：梦境是非逻辑的知道吗？

千与：不知。

师：昨天梦到回学校了，应该是初中，你们经常梦到回学校吗？

万念归来：经常。

惠晓春：经常梦考试。

楚莲：年三十梦到考试，啥也不会，抄了一半醒了。

师：经常梦到考试吗？

静的心：没梦到学校，但是梦到考试。

师：试卷都不会答啊！时间还不够了。

楚莲：第一次梦考试。

水獭君：前两天梦到逃课，再之前还梦到学校闹鬼。

君子：梦里很清晰，醒来就忘记了。

师：学校其实就是社会，考试代表压力，或者是社会带来的考验。

平静的心：哦，看来我们的压力有点大。

师：答题代表你的对应能力，要是答题不会，代表你能力不足，尤其社会应对方面的时间不够，代表紧迫感了。如果啥题都会答，代表社会能力绰绰有余，如果提前交卷，代表你自信心满满，如果逃课，不去答题，代表什么你知道吗？代表你逃避现实，或者有反抗精神，或者你这个人不按常理出牌，不去遵守社会游戏规则。

楚莲：我倒是没啥紧迫感，就是考场想笑！因为好久没作弊了！

心月：逃避现实么？

水獭君：这个合理。

师：我梦见考试，一般去交白卷，然后说一句爱咋咋地。

楚莲:不搭理。

惠晓春:健身后好久没梦考试了。

道无为:我就经常做梦考试时,不答题,有时还和老师争执揍老师一顿。

师:昨天我又梦到去学校了,大清早的就去学校,发现没吃早饭,就近在一个大饭店就吃早饭,结果服务生态度也不好,我讲了个价,三块钱拿下,知道这个代表什么吗?

楚莲:抗争,敢于和不良势力斗争。

水獭君:能掌控局势。

师:大饭店的服务生代表社会上的人,而且有一点小地位,因为是大饭店,我虽然很讨厌,但讲到三块钱,代表我有一定社会应对能力。

果果:大饭店讲到三块钱。

万念归来:好便宜。

师:吃起豆腐脑了,突然上面有两双袜子。

楚莲:好突然的袜子。

师:我给夹下去了,说算了。

一丹:袜子,代表什么呢?

师:知道袜子代表什么吗?代表他们捆绑销售,给我没用的,而且恶心的东西。

楚莲:有道理。

师:我接着吃,一翻底下又有两双袜子。我立马火了,说不吃了,你们退钱,结果他们把钱退给我,我离开了大饭店。

一一:梦都是乱的。

师:这代表什么?

一丹:代表出世。

师:代表我不向商家低头啊!不惧权贵。

平静的心:老师这解释也没谁了。

楚莲:师一直在斗争。

师:涉及到底线的据理力争,因为袜子在碗底,代表底线。碗又是吃饭的家伙,代表我的生存权,你们觉得我分析得怎么样?

楚莲:我会以为第二双是送的添头,我这么财迷。

平静的心:袜子都上升到了生存权的高度了。

师:我离开了大饭店,准备去远的地方吃饭,突然心里感觉要上课,我说滚蛋吧!  
吃早饭最重要,这又代表什么呢?

果果:生存是第一。

楚莲:打破常规。

平常心:做事有原则。

XJY:了解自我的反向推理。

师:我就逆着学生的潮流,去寻找吃饭的地方。

Keke:代表随心。

师:这又代表什么呢?

平静的心:执着。

万念归来:不随大众,能始能止。

师:不随众,对吧!按理说我走一条大家都走的路就到了一个非常热闹的有吃饭的地方,但是路我走岔了,走到了一个安静的地方,这又代表什么呢?

平静的心:不走寻常路。

师:争取生存权都与众不同啊!走着走着就来到了一个卖早点的地方,非常熟悉的感觉。

楚莲:柳暗花明了。

果果:炒肝来了。

平静的心:老师咋能记这么清楚呢?

师:@果果 不要提前剧透,普通的街道,普通的建筑,底层人民生活的地方,我非常自在地要了一碗粥,两根油条,一个鸡蛋。

平静的心:解决生存问题,还来到了低层,惨呐。

师:我发现她那有炒肝,又要了一碗炒肝,这时为师的心情,非常好,也非常安静,阳光明媚,知道这个代表什么吗?

楚莲:代表您享受现在的生活,远离世俗,回归自我。

一丹:怡然自得。

师:喜欢过底层人民的市井生活,喜欢单纯和纯朴,喜欢简单和自在。

一一:我也喜欢。

师:北京的炒肝,是一种非常好吃的小吃,现在卖炒肝的越来越少了,难得能吃到一次,这是年轻时的回忆,炒肝里面很少有肝。

乘风:炒肝吃过还有焦圈。



师:主要是猪大肠,猪肺,就是猪下水,熬一大锅浓浓的,加上足够的蒜,不习惯了,一吃就恶心,习惯了好吃得不得了。

司辰:以后去北京记得吃炒肝。

师:在梦里吃上美美的炒肝,看着路边宁静的街道,突发奇想,你们猜想什么了?

一一:这就是神仙生活。

楚莲:一个人孤单。

师:我在想,干脆我也做炒肝生意吧!这又代表什么?

万念归来:老师突然间想扫大街。

一一:生存之路。

楚莲:想把爱好变成钱。

师:代表为师想劳动,想通过这种简单的手工劳动,丰富自己的业余生活,其实为师想过的生活非常简单,变成一个体力劳动者,让自己的身体不断地强壮,心胸不断地开阔,简单的生活,没有烦恼。

果果:梦有预示作用。

楚莲:送快递不错。

平静的心:我也想要这样的生活呀。

师:这个想法很多年,为什么到现在我都没有实现?去开一个简单的小店铺,或者卖烧饼或者烙大饼,这是为什么呢?

R. BJ:天资不允许。

心月:时机未到。

一丹:因为我们有。

平静的心:现实跟理想是有差距的,真正要去做的话,你会发现有很多的羁绊,完全走不开了,其实干了这些就没有什么自由了。

师:就是做这些事情,这得守着,干这种事情非常栓人。

楚莲:其实搞个私厨不错。

师:几年前干诊所,就发现这个问题。

飞龙在天:不自由。

一一:老师可以一天定量销售。

师:烙烧饼到现在都是空想啊!

千与:烙饼挺好吃。

师:人一旦安逸了,就不想折腾了,人就会变懒,而且会变得非常懒。

素心:被老师说得好想去北京吃一次炒肝。

师:你们到北京吃炒肝儿,给你们推荐个地方,不知道现在还有没有,北三环和平西街北面一条巷子里,有一家早点铺,做的炒肝非常好吃,不要吃大饭店,也不要吃名小铺。

素心:等着师父给地址,去的时候先直奔那个地方。

嘻嘻:北京同学赶紧去探路。

师:今天给你们讲的梦,你们有什么启示?

平静的心:要过简单朴实的生活。

R. BJ:心境最重要。

飞龙在天:过去现在和未来,最大的能量激发出梦境。

师:我总结一下,人的梦境和现实是完全联系,你只要能破解梦的密码,就可以如实反映现实,所有的梦基本都是心理反应和生理反应,梦是非逻辑,研究梦有助于我们了解人的身心现象的真实反映,是人摆脱低级的逻辑思维的捷径,迈向更高的智慧、理解万物的方式,很多人之所以噩梦连连,不是身体不好,就是心理不好,要不就是现实生活不好,所以想要有美梦,必须把现实生活过得光彩,光明,把身体变得强壮,这样不管是白天还是晚上,你都会变得幸福,我说的好不好啊?

指纹:天天都做梦是不是脾虚的表现。

放下:必须把现实生活过得光彩,光明。

师:你们应该怎么做呀?

楚莲:健身,让自己快乐生活。

师:现实生活中,如果有压力,晚上就经常做被压迫的梦,如被人追被人欺负了,啥时候你做梦做的追别人?你现实当中就是强者了。

四平静的心:这样啊!还真没有梦见追过别人。

一一:我以前经常梦到被追,无路可逃,着急。

静的心:我也是,被追得精疲力竭。

师:@平静的心 最后还是被抓住了,对不对?

平静的心:记不清了,反正醒来之后浑身都瘫了。

指纹:我也梦到被追过,跑的好慢,整个放大的效果!快要被抓到了,但没抓到过,就是非常疲惫,怎么跑也甩不掉。

万念归来:我很小的时候长期被蛇恐龙追,看来不是先天不足就是吊水太多。且压到身体深处了。

师:凡是经常梦被人追,都是现实生活中身心受到压迫,如果再梦到跑,跑不动,感觉腿非常沉呢,或者别扭啊,都在搞什么,知道吗?代表你的肝肾不好啦!下焦不通了。

平静的心:看来我跟着老师锻炼,肝肾功能又好了。

师:美好的时光,过得总是很快,这一晃一个小时过去了,又到了说什么的时候了?

果果:老早梦到过枪战,在楼栋间躲来躲去,在过道里跑。

师:@果果 又是躲。

果果:躲代表啥?

多寿:逃避。

一一:老师,经常梦到牙齿掉反应什么呢?满口牙都往外掉,醒来发现全是口水,以前经常做这梦。

师:@一一 代表你的胃不好,阳明经出问题了而且你还流口水,也是醒了一滩口水,都把枕巾给湿了!

一一:嗯嗯,怪不得脾胃一直不好。

师:就代表胃有问题了,如果大牙也跟着掉,就是肾的问题了,前面的牙掉都是胃的问题。

一一:回想起那时身体真的太差了,还好遇到老师了。

司辰:肾有问题不怕,参加德明健身即可。

师:不再跟你们讲了。讲完了,你们开始怀疑人生了。

楚莲:身体,心理有问题好说,健身就好!

果果:身心一体。

师:没事,跟你们唠唠嗑,给你们肉鸡升升级,你们还是肉鸡,不是小兔兔,不是我那个可爱的小灰兔,小肥兔,小白兔,蹦蹦跳跳可可爱爱的小兔兔。

R.BJ:我梦见过白蛇,不过梦里暗示自己梦到白蛇好,白蛇就忽然消失,化了。

师:蛇代表恐惧,代表毒恶,代表坏人。

阳光:那么小,我恐惧什么呢?不知道。

果果:蛇代表恐惧,太经典了。

多寿:蛇代表恐惧,那我把蛇从脑子里揪出来,砍掉头……是不是预示着偶战胜恐惧啊?

师:恶狗,代表,小权利的人,虎,代表有大权力的人。

右手:梦到虫子呢?

师:虫子代表疾病,虫子往身体里爬,你就会病重,虫子从身体里出来,代表病情好转。

阳光:我全是噩梦,直接把我自己喊醒。

师:代表贪念。

果果:我梦到过日本鬼子侵略我们了。

师:代表郁滞。

师:今天就到这儿吧。

## 20180225 师修行释疑

整理：Henry

师：还不到 200 呀！都报了一天了，越报怎么越缩缩？一会我讲也缩缩着讲。

指纹：老师呢？

师：稍等，我有点儿事儿，九点前讲。来，你们有修行方面的问题就问吧！

小葵：老师，我们都想你讲讲爱情呢。

坐看云起：先谈蚊子吧。

师：好，先说蚊子兄弟。喘口气，才回来。

司辰：老师也去追步了吗？

师：没，有事。你们听过那个故事吗？佛教徒放生鱼，鱼在水里，回游不肯走，不停的答谢放生者，还有视频。其实这个都多想了，鱼放生浅水里，它们有点蒙，不知道往哪去，所以聚在一起不断地徘徊。鱼的智商，还不知道答谢是什么意思。

八千：茅塞顿开，原来如此！

师：还有修行人，站在猛兽面前，猛兽不会攻击他，这个你们也听说过吧？其实道理也很简单，只要这个人做到神情自若，浑身放松，不要被猛兽吓到，猛兽，有可能不攻击他。因为猛兽从来没见过人，或者没吃过人。这个有些动物世界都演过，只要你一跑或者一胆怯，猛兽就会扑过来。猛兽，还没有那个智商，觉得你是修行人，会敬重你。

睡着醒着：大千老师你们的人很不友好。

师：@睡着醒着 大家还是挺好的，只是群里有群里的规矩，你可以慢慢先适应适应。

问道：对啊，杀狗的，狗很远就在大叫，别人经过不会叫。

师：常年杀狗的，身上带有煞气，狗本能的会感应到。

一个非常祥和的人，不仅会让人放松，也会让动物放松。这个是有的，但不要夸大。

蚊子之所以有可能不叮某些修行人，并不是他们敬重修行人的德性，而是修行人，可能会有一种气场出现，蚊子惧怕。我只是说有这个可能。

八千：对。神而明之。

师：可以做个实验，把修行人放在都是有蚊子的房间，我感觉蚊子还会叮咭！这个跟德不德没有关系，只是气场相克而已。但这种气场都是相对的。

天蓝草绿：过年时，一邻人家养狗大小三只，常叫，母亲害怕让我去串那个必须走动的关系。我还有距离就对它们说一句新年快乐，三只就盯着我看，我看看继续走，出来时，我又说一句新年快乐，估计心里也怕，它仨又静静盯着我看，我看看继续回。

师：一屋子都是蚊子，一个修行人坐在里面，很难说，蚊子不叮他。蚊子就是吸血的嘛！修的再好，也不可能和蚊香功效一样，只不过相对来说，可能蚊子不喜欢叮他，但不代表不叮他。所以你们要承认，做为人是有限的，蚊子不会因为你德行高，而故意放你一马。只有气场才是真的。

洪小芬：老师的气场我超爱！

师：每个人都会散发不同的气场，所有动物本能的都能感应到气场。他们会不同的气场进行比较。植物也是如此。所以人身体的健康与否，跟道德没有直接关系，这我已经告诉你们这个秘密了。

小葵：感觉明星的气场就比普通人强很多。

师：人的身体变差，企图通过道德的说教，让身体转好，这个非常危险。只不过通过道德的说教，如果这个人精神安定下来，对他的健康是有帮助的。但如果让他更加悔恨，更加懦弱，更加局促，反而会使健康，更加恶化。

其实获得健康非常简单，就是像动物一样，吃饱了就睡，睡饱了就玩，天天无忧无虑，四处奔跑，很快身体就恢复了。每天有充分的运动和玩耍的时间，同时没有其它的烦心事，干扰他，这跟养小动物一样，半年一年下来人就精神了。

来福：是的，我发现养植物也是这样，经常搬来搬去就很难茂盛。

师：宗教做一种安慰剂，有它积极的一面，但如果扼杀人的天性，反而走向了反面。

问道：你说国家领导人为什么能活那么长呢？蒋，毛、江，要操心的事可多了。

师：操心不怕，就怕窝心。老铁们，我说的没毛病吧？

葫芦：身有同感。

睡着醒着：千老师，我很尊重您，我说一声走了。

师：好。

师：这方面你们还有什么疑问呢？我都可以告诉你们。道理非常简单，主要是人心太复杂。

问道：怎么能没怨气呢？比如遇到不公平的事。

楚莲：@问道 2p。

师：对了，问道，你看到大西线调水工程了吗？叫红旗河，国家已经开始立项了，

宣传片都出来了。你们可以搜红旗河，你赶紧搜一下。

八千：问道就是太能操心了。@问道

师：我感觉这个工程还挺好，是一个伟大的工程！

大胡：红旗河工程-西北的生态问题，是我国最大的生态问题。西北干旱缺水的生态环境，导致我国地区发展严重不平衡，严重制约了我国的可持续发展能力。只有彻底解决西北国土的水资源问题，才能有力保障我国的发展空间。[1] 为此，S4679课题组组织六位院士、十二位教授以及多位年轻博士进行攻关，研究西部调水的问题。经过两年多的努力，探索出了一条现实可行、科学合理的西部调水线路——“红旗河”。这是一条沿青藏高原边缘全程自流进入新疆的调水环线，将一举改变中国的生态格局。[1]

来福：莫非问道给国家领导提的建议？

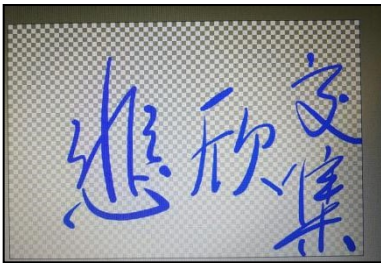
师：调雅鲁藏布江百分之二十的（水），向西北运送。

桔子：印度惨了啊。

问道：惨个屁啊，雅江对印度只是第二河流，总共 1600 亿立方呢，我们一年才调 300 多亿。

飞龙在天：对头。

师：



师：如果这个工程成功了，以后调水量可能不止百分之二十，只是现在不能说太多。

事无事：就是，说多了阿三该急了。

楚莲：大手笔，有气魄！

坐看云起：请老师顺便谈论一下爱情，因为这是困扰很多女同志的问题。

师：爱情的话题太大了，今天不说。

多寿：对，太大了。

师：我详细看了这个工程，感觉可行，顺应地理形势，跟都江堰学，都是自然来水。你们可以看看，这如果实行真是伟大的工程啊！

风语：春天了好像容易犯困。

师：咱们的小风不错，精神面貌满满的！

绿叶红花：老师说说舍利子吧。

师：关于舍利子，原先我说过，现在出的舍利子基本都是假的。淘宝上有卖的，也有出舍利子的配方，火化的时候把原料加进去就出舍利子了。

现在是舍利子绑架了高僧大德，你死了不出几个舍利子都没法跟徒弟交代。古代是有真的，由于修为水平高，气场强大，真精内蕴，反气入骨，骨头上会出血，很漂亮的结晶，形状不一颜色不一，但照现在的舍利子差的太远了。现在的舍利子都拿盆装，大的跟鸡蛋一样。

果果：忽然觉得有点喜感！

师：现在都比大，谁的大谁的多谁的功夫高。

多寿：都下蛋了。

师：尤其西藏的很多喇嘛，结得舍利子多的都吓人了，连心都不会融化，烧成了个大铁块儿，叫做金刚之心。

绿叶红花：上次看报道少林寺某僧癌症去世火化得许多舍利子，让我百思不得其解。

坐看云起：得癌症了还能出舍利子，笑死了。

师：这个照片我都看过，骗了无数的信众，当时没把我乐死啊！古代修行人都得羞死，一看真是比不了。

佛教都说的很清楚了，诸事无常，诸事无我，没有什么是永恒的，肉身不可能不灭。人死了，肉身就腐朽了，这是自然现象。所以金刚之心，是论人的信念之坚定，而不是铁疙瘩。

绿叶红花：今天真是大开眼界啊！

师：其实佛教界，所谓的神迹，大部分都是吹嘘出来的，少部分是自然现象。见诸相非相即见如来，说的就是让人破除这些迷信现象。而现在学佛的人又更加执着于这种东西，所以佛教界走向了邪路。关于慧能的肉身，有内部信息，这里我不想多说。你们只要知道，执着是非常可怕的，没有谁会不死，没有什么是永恒不变的，这就是佛教，想告诉我们的。

关于修行人走后，回来照顾自己的肉身，我给你们打一个比喻，你们就明白了，就像人走过之后，留下的足迹，你会回去不断的维护你那些足迹吗？

坐看云起：没什么意义了，也没必要。



问道：嗯，也是，到了更高层次，就不会想以前的了。

师：如果修行人有那么高的水平，他们完全不在乎肉身腐还是不腐，这没有什么意义了。

坐看云起：只要想想，唐三藏在西天以后，在哪个河里洗了个澡，看见了自己的另一个肉身，已经飘走了，他已经获得了新生，就行了。

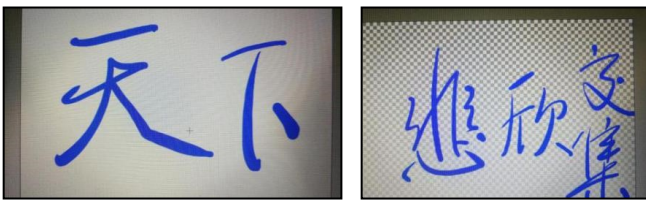
师：就像九华山坐缸一样，那只是一种自然现象，通过加石灰草木灰，各种处理方式，让他不腐，而并不能代表，修行水平的高低。很多信奉者太迷信了，一个老和尚坐缸，三年不腐，就觉得这个老和尚成就了，这真是太执着了。修为水平越高的，活着的时候，一定是相好庄严的，不会天天口臭，狐臭，没事就打嗝放屁，挤眉弄眼的。都懂了吧？

坐看云起：其实我觉得修行人最好的效果，就是常用的那个词：不知所踪。连痕迹都没有留下。

问道：身体没搞好，想成佛，就是个屁。

师：还有他们的写的字，嗯，一定是舒朗大方的。冲这一点，好多修行人的字都不行。看字如其人，字的缺点一定反应在人上，心如果不能放下，字也不能放松。

看看为师写的悲欣交集四个字，舒展大方，自然。弘一越学心越窄，最后没有什么生机了。



朴野自然：怪不得字写得那么不顺畅呢。

保命要紧：佛说以戒律为师。

师：@保命要紧 佛说以戒为师，是对下根之人讲的，生怕你们学坏。但这个不能悟道。

多寿：太对了，走错了路，不如不上路。

师：天天往内里面修，不知道内外是一体的。所以这些人没有修成正果。我不是说他们没有自己的成就，只是想表达，他们没有像后人吹的那么厉害。

有机会给你们特意讲一些修行人的修道经历，我再给你们点评。我不说你们不知道，一说你们就觉得不是这个道理。就像我告诉你们一样，练功打坐，都不要完全把眼睛闭上。知道为什么吗？

八千：师是知道底细的人，知根本。

师：一闭眼，人的阳经就闭住了，这是修行的大忌，又很容易让人困倦。

多寿：一般是露一个缝，不要闭眼，也不要睁开。

坐看云起：是这样，一般都要双眼微微垂帘。

师：所谓神光内敛，并不是神往回收，这一点非常重要。所以悟真篇说……说啥我忘了——但安神息任自然，嗯，让你的神自然平定。

坐看云起：我老师让我们打太极拳的时候都说双眼不要太睁就行，云雾蒙蒙的看着。

师：不要云雾蒙蒙的，看着，那慢慢会变糊涂的。

来福：我眼睛太大半睁半闭动作难度太高做不了。

师：主要是让你的神感觉一种状态——这时候见非所见，闻非所闻，这种状态不好说，你们没经历过的不知道。今天就到这儿吧，都 10 点 10 分了。

来福：我喜欢这个，但安神息任自然。

师：就是你的神进入更高级的感觉阶段，而对于低级的感觉进入了忽略状态，但这种忽略，不是反应迟钝，而是对内外没有计较。但不是入阴。

乘风：晚上不能讲这么带劲儿的文化知识，感觉要失眠。

坐看云起：真气氤氲，有点儿混沌无极的意思。

朴野自然：就是心真正清净下来了嘛。

师：今天就到这儿吧，我还得再锻炼会身体。你们记住打坐不要闭眼。现在外面教禅坐闭眼的全是错的，一闭眼就入阴六识了，修行一定要从阳六识修。

坐看云起：师要练子午功，我们俗人都睡子午觉去。

师：下了，拜拜。

## 20180301 师讲如何投资健康

整理：Henry

八千：话说诸葛亮为什么叫做孔明？有谁可以回答吗？如果可以回答的话，那你一定知道是谁让诸葛亮做孔明了，不再是那只卧龙，那只大懒虫，不会再说那句：大梦谁先醒，平生我自知。哈哈哈！

水镜先生说过，卧龙凤雏得一可安天下，明显的表示，诸葛亮之前一直都是卧龙的……

其实我们每个人，都是卧龙先生哦，大晚上的，懒懒的，睡在龙床上，哈哈……卧龙也。

诸葛亮称呼为孔明的真象只有一个，只有一个。为什么从卧龙→孔明？为什么离开了卧龙岗，就变孔明了呢？？？

葫芦：亮子大，孔明收收光！

八千：不是，这和人性有关系。

**师：怎么还跟人性有关？孔在古代当啥讲，你查不就知道了吗？**

八千：天亮了，修身后，家也齐了，窗户也开了，孔明了，走，去治国去，平天下去，人性终极有了阳光……这和我们以后健身了好了身体，就该去走明德之路，打开窗户打开门，修心。这就是孔明，打开心胸迎接光明。是向上，向正的进化，不仅仅只做小兔子，哦！@大千

所以世人皆孔明。来到德明不仅仅是健身，更是明德。这就是打开窗户，让光明照到了身心……

当然只能慢慢来，这个孔会越来越大……到时候都可以修成如来金身。

**师：你挺会引申的。孔德之容，惟道是从，这孔字当什么讲？**

钰哲：1、孔：甚，大。

**师：对，大讲。孔明当啥讲？**

八千：万物皆有本于我。本份，也。孔，也。等待将来向上成长。

**师：亮字孔明，都是一个意思，就是大的光明，不当小孔讲。你不要借题发挥，多学点古文吧！**

八千：嗯。谨遵师命！

**师：你要想说自己的，就直接说吧！不要引经据典，很搞笑的。**

八千：好的。明白。

师：@八千 你串起来可以，你就说你是瞎串的，不代表作者的本意。

师的特点，就是啥都想尝尝。这样不好，太好奇了！人要有敬畏之心，远离陌生的领域。就像明星做生意的，少有大赚的。干好自己的专业，就挺好的，不要觉得自己是超人，因为谁都不傻。

多寿：没有金刚钻别揽瓷器活。

师：不要跟人争名利，见到的利，谁都不傻，不见到的利，才是真利，这就需要智慧了。我从来不跟人争名利。

一一：时间，精力。

师：对了。

一一：气血，身体，健康。

师：吐槽一下联通，Very 恶心。我昨天经不住诱惑，用手机下了一个 G 的一个东西，我当然流量就用完了。然后联通就给我发个买流量包通知，43 元一个 g，没办法呀，当天得用啊。狠狠心，买了一个 G。

福子：真够狠的！

师：我知道被它黑了，太贵，结果买完，人家就又给我发了个通知，省内一个 G，流量包 1 元。我差点哭死，我靠，为什么不更新流量包收费呢？就坑我是傻子？为了骗些我这样的傻子，什么缺德事他们都能干出来，都是坑。其实我买的时候就知道了被坑了，只是懒得再去哪哪哪找便宜的了，没想到居然便宜到 1 元一 G，我有点接受不了。

一一：老师，要先买一个 G 才会送后面的一元一个 G 吧？

师：这事得赖水君，我是包月的，一天一 G，本来够用。都怪他，让我下载什么手游助手什么的！

来福：一一太贴心了，这样说老师心里好受多了。

师：@来福 不可能。

来福：很明显，师母这个月给老师发的零花钱不是很多。

师：钱多钱少无所谓，联通这种心态，太恶心。要不怎么都存钱给支付宝，银联出个云闪付，没人理呢！

怀素子：给老师的红包。

师：我能要你红包吗？你也不想想！这些人吃人不吐骨头，不懂得与客户分利，最后就是失去所有客户。这不是花钱多少的问题，是做企业的道德问题。我为啥不用移动？我知道它更黑。

还有我看，现在游戏产业太疯狂了，真是害了孩子。有些土豪，玩游戏就花几千万，上亿！

惠晓春：娃们一玩游戏根本停不下来！

师：这游戏，虽然好玩。但必须打倒，赔了身体，还赔了钱进去，疯狂！我看一个土豪，花一个亿玩网易的一款游戏，玩了，还跟商家谈分成了，最后赚了2个亿。这不都是坑老百姓吗？

八千：王？

师：不是他。还有这个直播，太疯狂，全民玩玩也就是了。里面夹着太多的利益了，驱使年轻人疯狂的追逐财富。

八千：对，比如 yy。

师：YY 太恶心，那些主播都被操控了，后面有各家公会。再跟 yy 谈，骗老百姓的钱，他们土豪刷的 yy 币很多都是虚的。年轻一代就这样毁了，这里面都是托，最后吃的都是小散。

睢遥：出国留学哪个国家好？

师：我？上国外大学，高中就送出国。学的越多，人越傻，身体越差！孩子小时候，我就关心两件事：一、身体是否健康的成长，是否有足够时间玩耍。二、是否可以基本跟上环境教育。等青春期后，孩子发育起来，再说其它。青春期尤其关键，睡，食，玩，足足的，让孩子长得条顺，饱满，快乐。那段时间，我绝不给学习的压力。为啥要上好大学？爹厉害点，都有了！

一素：老师没上好大学的要怎么去崛起？

师：崛起？你们屁民的孩子还想崛起，不是笑话吗？给孩子一个健康的身心，让孩子在社会上混吧！总比病病殃殃的孩子好吧？出路，你觉得有吗？想想你们自己，年轻时就没有好身体。现在混得多惨！没毛病吧，老铁们？

一切都好：@大千 老师，我现在全身发冷，温度都没到 36 度，怎么办？

师：等降到 26 度时，再找我。

阿诗玛：26 度已经没有了。

师：所以，也不用找我了，省心！我以上说的都是良言。不按这个套路走，你们就对不起孩子。最后孩子是考上了大学了，又读研，最后不是身体垮了，就是精神出问题了，要不就自杀了。不要企图什么望子成龙成凤，我说是做梦。好好的让孩子健身，没病，快乐，比啥都强。我附近有个幼儿水疗馆，花钱受罪。去的非常容易感冒受凉。人是陆生动物，没有条件的少接触水。考你们个问题，鸡会游泳吗？

八千：不会。

师：你可以搜，游泳的鸡。关于这个问题，我还特意看了很多视频，有些鸡会游泳。我要吃饭去了，晚上给你们想想，如何投资健康，做一个活得值的人！

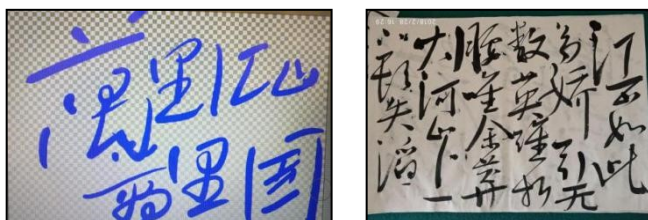
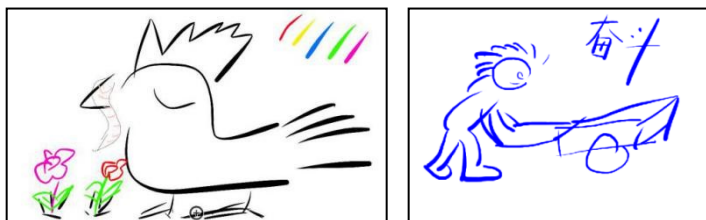
小辣：恭送千爷！

平常人：大千老师讲课通知（非常重要）

美好的一天从遇见大千老师开始！今晚（3月01日）八点，我们继续相约大千老师在一群，给我们聊话题：如何投资健康？

要解救身心，记得来围观，记得来报数哟，人数不到两百，不开课哟。@全体成员

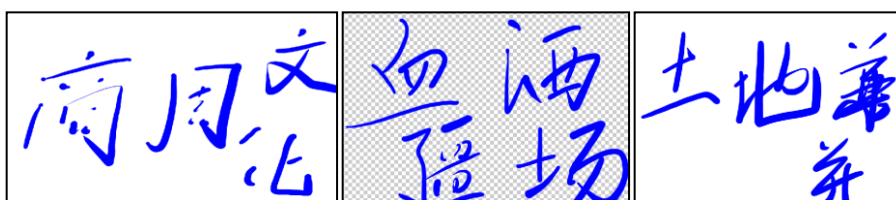
师：看为师的字霸气吗？

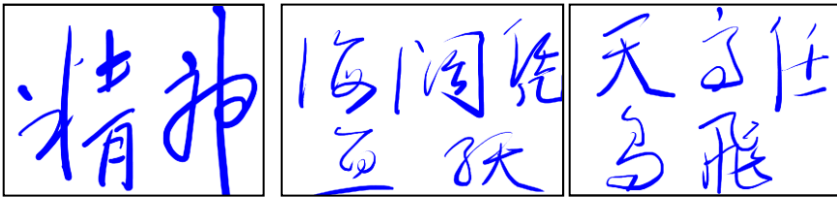


师：有气势吧？无拘无束！人，就应该天马行空，自由奔驰，解放人性，释放天性，活出自己！

睢遥：对，我就想到天马行空来形容师！

师：怀疑一切，藐视一切，重新思考，感受世界。





师：好，欣赏完了，该讲点课了。

问——你们目前生活中，对健康的投资有多少？除了吃药，上医院，什么，才能换来健康呢？

春天里：德明健身！

师：我跟你们说，能带来健康的不是钱，也不是吃补品，更不是名利财色。其实真能带来健康的，就是幸福快乐和运动、玩耍。

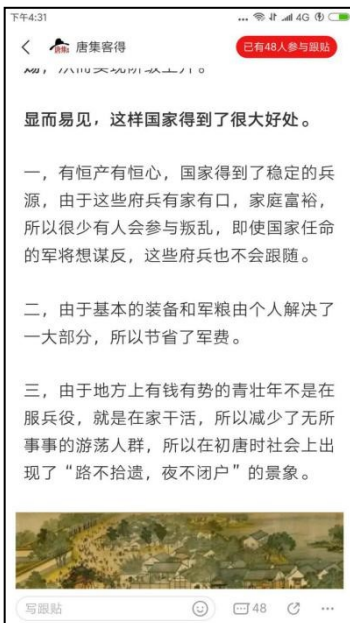
睢遥：就这么简单！

师：你们在这上边，花费有多少呢？

坐看云起：那我差不多一万吧，包括旅游。

师：看看现在得病人的人有多少？真要成东亚病夫了。现在的社会，加速老龄化和疾病的年轻化，这两个化太危险了。我给你们看个东西。

唐朝实行府兵制，就是 20 岁到 60 岁的男人要每年服兵役。刚开始，一人一年要服 120 天，天天操练。不说别的，是不是锻炼了身体？全年三分之一的时候，在训练啊！为啥当兵的身体好？



娜娜：天天练。

师：问问在座的。你们用来训练自己身体的时间有多少，一年下来？自从高科技和商人围着我们转后，你们是不是爬楼的机会都没有了？商场电梯，高层电梯。扫地就机器人干了。洗衣更别提了，现在也不生炉子了，直接电的。这些生活方式的巨变，让人奇懒后，才是现在病如此之多的根本原因。年轻人都坐着打游戏了，再也不出去划冰车，推铁圈了。你们有几个人玩过推铁圈啊？谁自己做过冰车划着玩啊？打土仗，玩过吗？一波在土坡上，一波在土坡下，互相扔土块，最后，都把脑袋砸出包来。

sandy：我们小时候玩跳皮筋，踢毽子，扔沙包。

师：是吧，这些都离我们及我们的孩子远去了。

多寿：偶们都用枪，塑料豆的子弹。

师：所以，病先生就来了。你们及你们的孩子，如果不能恢复到那样的生活玩耍方式，人身体会越来越差。

但社会在进步，想回也回不去了，原先能在大街上玩，因为没有车。现在谁敢？四周有土地的地方都少，一个土坡都不好找。所以，我跟你们说，必须极度重视这个问题，因为病的人太多太多了，这非常不正常！

再说了，你们一年花在旅游的钱和时间有多少？花去去游乐园，动物园，运动、健身的时间和钱又有多少？想要获得健康和强壮的身体，必须花精力，时间，钱，去经营它。别等着卖房给医院啊！

中国人的生活方式，和消费是严重畸形的，发现最后攒钱的目的就是去医院。你越这样去医院的机率越大。最后如愿以偿了，还说了一句，幸亏攒钱了，不然医院都进不去，就把这个经验告诉更多的人。更多的人，也坚信这是真理，懂了吧？其实你拿出精力时间和一部分钱，花在身体建设上。玩，运动，享受健康快乐，去医院的机率就大幅下降了。是吧？

就说钱吧，比如你拿出年收入的五分之一，用来旅游，健身，玩。比如你们家一年挣 10 万，可以有吧？一年拿出 2 万，用来娱乐可以吧？你们有吗？可能你花一千都心疼呢！其实这就是个观念问题，2 万不多。比如去一次泰国，一个也就六千吧，三个人 1 万 8。花这钱太值了！我强烈建议，你们拿出你们年收入的五分之一到四分之一，用在娱乐，健身，运动，旅游上，绝对超值！别等你没了，你对象立马拿你的积蓄再找一个。

八千：因为媒体宣传让人产生错觉以为生病是概率问题，运气不好。



师：信不信？以上这些你做到了，得病的机率大幅下降，到时就是你拿他的积蓄，再找一个了。我说的没毛病吧？所以，听了今天的课，观念一定要变，中国人，要学会健康的享受生活，别给别人攒钱了。那个老板给司机打工的故事听过吧？听过就不讲了，很现实。

为啥，城市里的宠物狗爱得病？而农村的土狗不爱得病呢？很简单，土狗天天活动，宠物狗关在屋里不动。我说过王八，人家天天负重锻炼啊！

但，你们会发现，身材差了，不能跑，也不能跳，也不能打球，也不能爬山了。不然，又伤膝盖，又伤脚踝，玩完体力不支。怎么办？

程程：听师的，就对了！

师：且听明天分解。

## 20180302 师讲合适的运动方式-

整理:串起每一刻

师:



八千:祝!千爷帅师!元宵节快乐,快乐元宵节!

师:大家元宵节快乐!今天元宵节,你们吃汤圆了吗?

惠晓春:吃了。

八千:老师有没有去吃?

师:我们吃的饺子和汤圆,今天讲啥?

八千:讲啥听啥。

师:我有个同学,打羽毛球,把跟腱打断了!

坐看云起:正常,这就叫运动伤病。

师:像我们这个 40 来岁的人,已经不比年轻人了。

洪小芬:老师堪比十八!

师:还有一些身体弱的,玩这些激烈的运动,很容易伤了自己,难道我们就不玩了  
吗?爬山伤膝盖。

享受生活:在德明玩自己,越玩越年轻!

师:俯卧撑又做不来,你们在地上能做几个俯卧撑啊?

坐看云起:报告老师,我现在差不多能连续做 20 个。

师:当你们知道爱惜身体,想出去运动的时候,才发现自己身体,已经不能承受大  
量的运动,有没有啊?

享受生活:有。

一丹:爬不动山。

坐看云起:体育一直不好,一直对剧烈运动畏难。

师:并不是我们不想运动,而是我们找不到合适的运动方式,有没有这个感觉?  
不知道什么运动适合我们。

春天的雨:是的。

师:感觉运动是年轻人的事,上点岁数或者身体变差了,那些运动都不合适,很容易伤了自己。或是运动完了,非常累,健身房的运动也不适合我们。最后只能去学太极拳,跳一跳广场舞,别的好像真想不出来了,感觉有没有?做做八段锦,你还很难坚持,也看不出明显的成效。

八千:胸腹气不行呗。四肢如何能发达……

师:其实国人并不是不想运动,而是想象力实在贫乏,也没有合适的人教,没有合适的场地,最后只能作罢。

大树’大海、:但我们遇到好的运动方式。

师:有的最后只是不停的走路。

坐看云起:再就是流行暴走和散步。暴走呢,很多得了髌骨软化症,散步呢,有的人膝盖又不行,不敢多走。

师:最后走走走走,把膝盖走伤了,所以在这种环境下,一种健身方式,横空出世啦!

多寿:德明健身!

坐看云起:但我看做瑜伽的,我周边的人身体也没有很好的。

师:做瑜伽的有一个很严重的问题,没有力量训练,最后身体还是弱弱的。

乘风:一位大侠高举大旗,上书四个大字。

师:传统养生功,并不能让人走向强壮,只是勉强让人不病倒而已。

享受生活:上次 better 师姐说她的亲戚练瑜伽很久,体型很好,还是得了乳腺癌,所以瑜伽并不能打开经脉。

坐看云起:我科室里的,整天做瑜伽,经常感冒,这两天我休班,我给她推荐了感冒神方,不知她吃的怎么样了。

八千:所以德明经脉健身才是王道!是根据人体的天地造化。找回真正的自己。

师:目前我教大家的健身办法,避免了以上所有问题。多弱的人都可以练,没有时间场地的限制,没有任何危险性,而且效果非常好。既可以让你经脉通顺,又可以让你不断强壮起来,是新世纪的一朵奇葩,感觉有没有?在这里你啥借口都不用找。跟千爷说,我没有时间,我告诉你,随时都可以练。等公交的时候都可以,你又找借口,我没有场地啊!

叶开:德明健身男女老少都适合!

八千:德明经脉健身,还能补气还脑,找回真正的自己。

师:我跟你说,不需要场地,你能站着就可以了。

平常人:煮菜的时候都可以练。

师:你又找借口,我怕累,这个一点儿都不累,是人就能做。

楚莲:办公,洗衣,做家务。

师:千爷早就想好,如何堵住你的嘴了,让你找不到借口不练。你又找借口了,太难我学不会怎么办?我跟你说,

嘻嘻:一边看师讲课一边活动呢。

师:你只要不是傻子,就能马上教会你。你又找借口了,我坚持不下来,怎么办呢?枯燥,我跟你说,

惠晓春:效果看得见,动力足足的!

师:只要你练上三天就上瘾,而且会有明确的目标,让枯燥的健身变成乐趣无穷。有人又找借口了,我怕练伤了怎么办?

乘风:恩,看到效果了就停不下来了。

师:我跟你说,这东西没个练伤,要是这个能伤,你站着都危险。你们练过的都知道吧,我说的没毛病吧?

享受生活:木毛病!

坐看云起:其实如果真把身体当个事,不想去医院受罪,什么困难都能克服。

师:如果你还在找借口,那就是跟千爷过不去了。

享受生活:一个流感都能截肢,还是离医院远点吧!是跟自己过不去呢。

师:还有人说你们是不是搞传销?我说一句,我雇不起那么多人,雇不起那么多托,就是德明健身运动。我行医 20 年,最后总结的一套健身方法,可以快速让人恢复健康,一般人比吃药还灵,有病的配合吃药效果更好。

八千:千爷是我们最大的福气。

师:年轻的时候不享受生活,到老了就享受不了了,享受生活,不是不思进取,不是挥霍浪费,说明白活着的意义是什么?

八千:这就是左升右降。

小刚:享受人生。

坐看云起:练好了身体,自己活得舒畅,家庭也幸福,将来儿女又没有负担,谁也不拖累,这是多么理想的生活。

师:年轻的时候不旅游去,你老了,你还能游得动啊?

坐看云起:难道你想到老了,让人整天围着伺候吗?

司辰:活着就是为了更好的活着。

师:年轻的时候活得越潇洒自在,你的身体就越好,到老了有资本。年轻就活得郁闷,憋屈,到老了,身体马上就垮了。

八千:人生,灵活的来过,才会得真幸福。

楚莲:活得有质量!

师:享受生活,不是让你抽大烟,打麻将去,是让你真正的享受,自然赋予你的一切。人只有年轻的时候气血旺盛,才能尽情的奔跑游玩。游遍祖国河山,饱览人间情怀,纵情释放自己!这样,人才没白活。

享受生活:恢复动物性,别让社会性压抑了自己!

师:你年轻时就当小奴隶,以后哪还有前途?老了你奴隶都当不成了,我说的没毛病。

八千:我们都必须开心起来,好好打造自己的生活!

师:你们现在看到外面招工,30岁以上都不要,或者40岁以上不要,你想当奴隶都没人要你了。人出去玩,越玩身体越好,眼界越开阔。交的朋友也都是开朗的朋友,何愁没有好的工作?眼界开了,生意也就开了,天天当小奴隶有什么希望?最后病了,老板一脚给你踹飞了,不是老板不想要你,是现实逼着老板必须给你踹开。我说的没毛病吧?

师:你在家任劳任怨,不收拾不打扮,天天苦哈哈的,你老公都烦你,都到外边找漂亮的。你不停的埋怨你老公,你老公就会说,我不是跟一个保姆过日子!我是跟老婆说,你还有点老婆的样吗?所以女人要有情调。

千纸:老师说的对。

师:要会收拾,不然男人雇个保姆多好。人生要有理想追求和情调,生活要有奔头,要学着会浪漫。因为这世间已经很苦了,再不好好找一找浪漫,这一辈子就过去了。人只有越运动越精神,越游玩越潇洒,千万别上了封建主义糟粕的当!几百年封建主义,男人越活越废物!怕女人比自己强,就拼命压着女人,让女人缠小脚。为什么让她们小脚?本质上就是限制女人的活力。男人不知道自强,通过打压女人来抬高自己,这叫什么男人?就知道欺负自己的女人!让洋人打的一楞一楞的,江山丢了,也怪女人!自己不行,也怪女人!生不出孩子,还怪女人!

千纸:老师好有正能量!

师:这就说明近几百年,中国男人太废物了!基因越来越差,男演员我就喜欢姜文,爷们儿!

八千:武松也可以。

师:山东电视台的武松不错, 80 年代的。

金儿:哪个都不行, 就师行!

师:@金儿 你不是说我是老狐狸?

八千:这些只要从精气神来看, 就一目了然了。

事无事:现在的小鲜肉岂止没有阳刚气, 都是娘娘腔。

师:中国几千年的圣贤教育, 唯独没教人们如何强壮体魄, 你们没发现吗? 都让大家克己复礼, 最后都把大家克迷糊了..., 所以, 我的同胞啊, 你们当务之急要强壮体魄! 身体好了, 精神面貌也好, 思维也灵活, 人也会变得开朗。

千股一剑:学校的任务没有强身, 只有知识, 成绩。

师:遇啥事儿不往绝处想。

坐看云起:不敢让男人有男人气概, 怕不好统治。

师:没听说, 身体壮壮的想自杀。

金儿:狐狸足智多谋是褒义词。

师:我昨天说了, 你们应该拿出更多的时间, 精力和金钱, 花在旅游健身运动上, 花在必要的健康娱乐上。潇潇洒洒的活着, 不能像一个狗一样活, 不然最后的下场就是给你拉到狗肉馆。我并不是说让你们好逸恶劳, 身体好了, 爱动了, 工作效率也高, 热情也高。反而能促进你的拼搏精神, 让你把自己的事业干得更好! 反而天天蔫头耷脑, 就是从早上让你干到晚上, 你也是昏昏欲睡。你要是一个家庭年收入 10 万, 你拿出五分之一两万块钱, 用于这方面的建设。

怀素子:很多人想公积金留着老了去旅游, 问题是不晓得有没有那个身体去游。

师:你要是家庭年收入 15 万, 拿出 3 万来, 这就是消费结构的改变。

万念归来:都好有钱啊!

师:是你们现在当务之急!

兜兜里有糖(悟能):要是不花钱还能旅游那更美了。

师:现在地球都成一个村子, 你再哪也没有去过, 你就是个傻子。

@兜兜里有糖(悟能)天天能吃霸王餐更好, 到五星级宾馆开房不花钱, 美女都主动找你, 还不用你负责。

一丹:还要看和谁去。

坐看云起:在身体上投资, 别那么小气。

师:我说的没错吧, 老铁们!

事无事:没错!

师:美好的时光总是短暂的,一个小时又到了。

一定要出去玩!你看看,凡是在外面玩,精神面貌都特别好,见面都愿意打招呼。有天天买保健品的那个钱,你不如去旅游景点玩啊,黄山门票 200,那还叫个钱啊!一定要舍得在旅游上投资,它会成倍的还给你!

玄同:好多老年人保健都舍不得,就是为住院准备的呢。

怀素子:旅游回来气场都不一样了。

师:未来的朝阳产业,一个是旅游,一个是体育。一个是健康的娱乐,还有一个就是我们的德明健身,就这样吧,祝大家元宵节快乐!

司辰:非旅游旺季,机票也便宜。

事无事:德明健身这点钱哪算个钱啊!

师:4月8号第四期开班,马上进入报名期了,你们看着办吧!

八千:我是四期预备队。

## 20180307 师谈辟谷与炒白菜

整理：Henry

师：有问题要问吗？

王名小：关于辟谷啊，轻断食啊，千爷讲过吗？

师：再简单讲一下辟谷，然后撕京东咋样？

大胡：欢迎老师开课！

师：问你们一个非常简单的问题——动物界，是吃的多的长得壮，还是吃的少长的壮？对于正常的动物，一个物种之间相互比较，其实道理一目了然。

问道：同一个物种，肯定是吃得多的壮！

师：食物匮乏的时候，动物都长不起来；食物丰盛的时候，动物长得就好。一个家族的小动物也是，抢到食物的能长起来，抢不到食物就死了。你要不吃东西，能量从哪儿来？在生物界如此简单的一个道理，你们还不明白？如果动物生病了，再不吃，后果是什么？

问道：那完蛋了。

师：这辟谷还有什么可争论的？如果有很简单的辟谷办法，就不会饿死那么多人了，辟谷还没有把癌细胞饿死，你就先玩完了。即使修行人可以通过辟谷延年益寿，你是修行人吗？这个修行不是一朝一夕的，不拿出 10 年 20 年的功夫，你上来就辟谷？

想获得健康很简单！加强身体锻炼，想减肥很简单！加强身体锻炼。靠不吃饭你那叫什么本事？最好你也别呼吸，叫作闭气，干脆冷冻起来算了。不是外边怎么忽悠你，你就怎么听，人要长脑子。其实很简单，分析一下就出来。他说他是如来佛就是了？

问道：千爷有空讲讲脾胃啊，怎样才能调好，脾胃好自然会贪吃、多吃。

师：脾胃就是布袋，拉开了就能放东西了。人也不能太少吃，少吃了没力气，除非天天打坐，啥也不动，几个鸡蛋够了。

很简单，你看看上战场的士兵，哪个能少吃？看看运动员，少吃一顿试试。越健康的人，身体越壮的人，吃得越多，饭量越大，这就是自然规律。你没有吸收天地能量的大法，还是老老实实吃饭获得能量吧！

静心：但是脂肪肝的人可以多吃吗？

师：脂肪肝的人是缺少运动，不要责怪吃多了。就像光吃不拉的人一样，能行吗？



不要因为不拉而不吃。

乐乐：可是长胖了，确实不好看。

师：@乐乐 你看看常年坚持运动的人，有几个人是胖的？他再吃也胖不了。

静心：血糖高也可以放开吃吗？

师：血糖高也得吃啊，越不吃身体不就越差吗？

数一书：感觉这就和新陈代谢一样，进的多，出的多才好。

师：数一书 对了，吃得多，拉得多，动得多，人新陈代谢好，身体壮！

八千：人体就像一部机器。

师：人不能少吃，少吃胃就缩，胃功能就差，就得厌食症，再想多吃就吃不动。啥都是用进废退，你三个月不说话你都不会说话了。

臭蛋：丁丁两年不用会怎样？

师：丁丁也一样，你要是老不用丁丁，丁丁也退化了。

苹果：@大千 女的呢？

师：女的也一样，好久不让男人欺负欺负，你自己也就干涸了。人一定要注重自己的生理需求，不要刻意违反天性。食色，性也，不吃能行？性成熟了就得做，如果不做给你配那个干啥？除非你病了，很严重。现在很多人学养生，学中医都学傻了，人身上的零件没有一个是没有用的，给你配了就是让你用。先别怕用坏，先用起来再说。肛门能不用吗？

乐乐：@大千 ，老师阑尾的作用是？

师：@乐乐 这个你去网上搜一搜。

师：有人说吃饭不穿衣服就省事儿了，其实你别活了，更省事儿。那是因为你病了，所以你觉得麻烦？你没感觉到呼吸也麻烦呢！

做饭非常简单，我从来不愁做饭。炒个菜也就是 5 到 10 分钟，一个菜就够了，一碗米饭。两个人三个人一盆菜足够了，再配点儿平时吃的小咸菜。咱们德明美食，教大家做饭。

我跟你们说 1/5 收入用作旅游娱乐。这个前两天说的吧？你们活来活去都不会生活了。不知道为啥生活？怎么生活？做为一个女的，饭菜都不会做，也不爱做，那你活着就少了一个大乐趣。你们要把生活的技能重新找回来，这样不仅体味到生活的乐趣，同时身体会越来越来好！

给你们介绍一个好吃的下饭菜，特别好做，想学吗？属于水油大法系列。

八千：非常想学！

苹果：想哭！

师：别哭了，一会儿做饭去吧。人要勇敢的面对生活，因为生活才是自己的！

静心：老师小卖铺上点非转基因的大米。

师：@静心 小卖部不上这些东西了，之前为你们着想，上了些东西，结果根本卖不动，你们也不认啊！

别一板一眼的活着了，那样活没有个头儿，最后就去了医院，咔嚓来一刀，你就安详了。

乐乐：@大千 老师，红糖在例假哪个时期喝好，刚开始还是快结束时？

师：什么时候喝都行。我发现你们还是爱听这些家长里短，柴米油盐。讲点儿战略性的，都不爱听，这一说要讲吃的，都冒头了。要是说说叙利亚黎巴嫩，美国的战略决策，没啥声音。我算看出来你们什么水平了。



师：那就教你们一道家常菜——炒白菜，锅里放油，下入葱姜，打一个鸡蛋放里面。鸡蛋提前不用搅拌，直接把鸡蛋磕到油里，用筷子迅速搅拌，这样做出的鸡蛋，别有风味。白菜切大块，放入锅中，加酱油和少许醋，喜欢吃辣的，加老干妈，加少许水，盖好盖，关小火焖五分钟。

苹果：咋补气吃啥？放点水，嫩。

师：@苹果 你应该什么都不敢吃。

师：这个菜属于懒人做法，七八分钟搞定，做好后出锅，出锅前放盐。闭着眼睛大口吃，饭菜不要分家，就像在食堂打饭一样，菜扣在饭上，男的再喝盅酒，就着大白菜。你们记住所有炒菜，最后放盐。知道为什么吗？

金儿：早放菜汁出来了。

师：这道菜百吃不厌，有营养还好吃，属于素菜。做菜炖肉都是最后放盐，盐要是提前放，肉炖的不香。记住最后的绝招，盖盖焖五分钟，还有中间加少许水。这都是有大学问，让你做的菜不干巴，还有味，有粗盐更好啊！

九儿：盖盖有汁，开盖收汁。

师：几乎所有菜都要稍微焖一些，不需要炖太久，要根据食材的不同，选择炖的时间，并不是久炖就好。南方喜欢煲汤，煲的时间非常长，有利有弊。我提倡的烹饪就是简单烹饪，保持食材的原汁原味，又可以经过水火的锻炼。少用佐料，少用盐，加工简单，容易上手，又百吃不厌。你不能吃啥都是佐料味吧，你一定要吃到食材本身的味道。现在麻辣火锅，几乎都是麻辣味，能吃到食材的味道吗？这两天吃了一个臭豆腐，当然是外边卖的，长沙臭豆腐，味精加的太多。我之前讲过炆炒土豆丝吗？好像讲过。

现在美国发明了人造肉，有猪肉牛肉，用干细胞培养的。我就想了，有没有人造人肉啊？

这几天我聊兴不错，每天给你们出三个选题，你们来选我讲什么。刺激不刺激？

来福：大千点课机，想听哪里点哪里！

师：想不到你们不会联合？十分钟时间，召集想听国际版的兄弟，到时候一起冲。拉起队伍就是干啊！大千老师讲什么？由你们决定。明天上午我会把题目出好，给你们一两个小时的时间选。还有，你们可以提前一天，报一些题目，我可以作为候选。

来福：老师万岁！

师：千眼看世界，教你领略不一样的人生。你们的题目要是有一十个人支持，就可以召唤神龙了！

问道：这个太好了，太民主了！

师：拿出你们的行动来吧！你提的题目看看有多少人支持你？以跟帖回复的形式就可以。必须要回复，这样报数是没用的！

问道：怎么回复呢，回复要发些什么文字呢？

师：就是接龙。来，我们玩一遍！

金儿：怎样去除法令纹？

师：@金儿 1

漂漂亮亮：2

静柔：3

师：不是这样接龙！

三念：怎样去除法令纹 2

金儿：三念的对

师：@三念 3 不行，你们自己想办法吧！这样还真抓不了龙，总之十个，就可以召集神龙了！

sandy：怎样去除法令纹？

1. 金儿

2. 大千

3. 三念

4. 大壮

是这样接龙的吧？

多寿：这样好！

师：这就开始召唤神龙了？今天肯定不讲，召集神龙也得明天。今天你们准备题目，接龙越多，越容易讲。接龙接近的，明天还得 pk！

楚莲：楼更歪了，开始斗图了！

师：题目尽量具体，要十个以上，才有资格召唤神龙，20 个以上最好！

## 20180311 师周末杂谈心态

整理：碧海

师：投票人数虽然不多，但大概也可以反映情况了，为师说的没错吧？



福娃：师好，我们在金华霞客古道。

师：不错，好好玩吧，这就是生活。都听讲呢吗？

（众答在）

师：中国男人现在是真不行了。你们女人苦，你们知道男人有多苦吗？

安徽晴：思想上不行。现在男人女人都不是一样上班吗？

师：感觉有奔头的男人有多少？来，咱们做个十分钟投票调查。

多寿：男人女人都没有奔头，全是别人。

小刚：加入德明健身之后才有奔头。

师：来吧，试试这个投票。



切都好：现在没有奔头，身体很不好。

安徽晴：身体好精神也好，就可以做别的事了。

湖南静好：锻炼臭皮囊的过程也是人生的修行。没什么奔头，也没啥追求，感觉自己追啥也追不上，就连老师教的这些个简单动作我都不能每天坚持做到。

程程：身体不好，但加入德明又有奔头了。

飛鱈：所以说遇到德明就啥都有了。

春天的雨：现在的奔头就心态好，锻炼好，让身体快点好起来。

师：看看，其实人啊，没有了追求就惨了。混日子是没有希望的，是在慢性自杀。知道为什么吗？

多寿：没有生机了。

楚蓮：心死了。

师：人一旦没有奔头，混日子就会萎靡。因为他不知道还有什么事可以提起兴趣。在家一个人呆着，无聊时，是不是开始萎靡？本来有劲也没劲了。要是有个哥们一招呼你，走，玩去？你是不是马上就精神了。

湖南静好：嗯，是的。

师：你哥们说，走，干坏事去！你就会从床上一跃而起。坏事当然不是真的坏事，而是玩乐去。

多寿：坏事比好事好玩多了。

切都好：现在就是这样，想出去走走都不敢出去，整天在家脑子都想傻了。

师：或是跟你说，走挣大把的票子去。你精神了吗？

热血：来个鲤鱼打挺。

安徽晴：有奔头了，肯定得起来了。

师：这就叫奔头。

多寿：走！泡妞去！

师：走打游戏去。哪些事情能刺激你们的神经，你们心里有数。你妈说，姑娘门口好像有个帅哥呦！

楚蓮：还得化化妆，捋捋漂亮。

师：要是说，去做作业去，你是不是马上感觉人困了。我小时候有个表弟就是，他妈一让他做作业，他就说，好困啊。

春天的雨：老师走进人心。

师：这就是天性。你们要正视这个，这不是什么见不得人的。

湖南静好：一听说老师讲课我就精神。

师：想想，你们真的对什么感兴趣？

湖南静好：老师讲课感兴趣。

继春：出去玩。

九儿：吃喝玩乐。

开心：健身。

师：如果有兴趣的你不追求，没兴趣的天天包着你，强迫着你，你还有精神吗？

圆方：我也是，要不然就上北大清华了。

湖南静好：因为老师的能量场很好。

师：人要是没了精神，这个身体里的经脉，就开始缩了。因为它们知道，没有什么让它们挺起来的必要啊！所以，时间长了，身体里的经脉就成乱团了。到时你想精神都精神不起来了，就像个吊死鬼。

小薇：一个人的运动跟精气神有很大的关系啊。现在才恍然大悟，是这个道理。

师：对了，干自己爱好的事，就有精神，反之就没有。看看你们的孩子也是这样啊。其实人的天性都爱玩。有不爱玩的吗？说我讨厌死玩了，别让我玩——丁丁。

楚莲：出来玩儿，孩子最开心，最后分开的时候，都是家长累了，孩子还意犹未尽！

师：因为你们的俗事太多了，包着你，让你忽视了你本来喜欢玩的天性，身体再不好，一动就累，玩也玩不出去了，这就坏了，恶性循环。

小薇：我现在就很容易疲劳，动动就累。

师：对呀，一想想，免费让你去三亚玩一圈。你去不？

一一：去！

师：所以，你们想身体好，先从玩开始。出去没有条件，那么可以在家玩，做运动，做游戏，知道了吗？

湖南静好：还要有阿 Q 精神要自信要自勉要自夸要给自己奖励。

小薇：可是如果天天玩，就感觉没追求了。

师：只有不停地玩，动，才是走出恶性循环之路，光明才会照耀你们。玩要会玩，要玩出境界，本身就是追求。所以叫玩家，也是家啊。我们有个口号叫玩啥不如玩自己!!! 走起。

怀素子：玩出新高度。

一一：玩啥不如玩自己!!!

师：当然坚持玩下去，你会慢慢发现，你的关节更加灵活，头脑更加清晰，人也变得漂亮，身高居然也长高了。你不兴奋吗？

程程：已经发现了，感觉变聪明了，眉宇间皱纹开始消失。

师：看看，连程程都聪明起来了，她之前可是笨得跟猪一样了。

程程：去年的上半年是残废，现在可以跳了。

better：嗯，程程变化特别的大，我是看着她一路走来的。

师：是吧。

better：继续加油。

程程：半年前还不敢想啊。

师：我跟你们说，一些传统美德如吃苦耐劳，隐忍之类的，要辩证地看。如果只有这个，那只给骡子牛说的，玩耍和走动，是一切动物的天性。呆鸟们，醒醒吧。

程程：懒了三十多年早起不了，现在好了，叫醒我的不是闹钟，而是德明健身。

湖南静好：早两年把自个整废了。偶遇德明健身老师，重学走路仙人走。

师：还有，读书啊，别求多，多了都是毒药。

爱生活的小绵羊：懒了 32 年，忙了 32 年，没时间呀。上身胖：是我们的脾胃不好造成。下身胖：是我们的肝胆不好，肾经排毒不好造成的肥胖。胳膊粗：是我们的肠胃不好，心肺功能弱，心经，大肠经不通导致胳膊肥胖。后背肥胖：是我们的膀胱经不通导致后背肉厚，月经普遍不好。腹部脂肪堆积，主要是宫寒导致。全身胖：懒造成的。

多寿：知识的围城。

师：不仅有可吃的毒药，还有精神毒药。这个学，我觉得适可而止，不要强迫。同时要兼顾身体。

程程：是的呢，身体完了，啥也没了，深有体会啊。

师：我问你，你上学学的，有多少在现实生活中可以用到的？社会实践才是真正的课堂。

程程：还没有老师教的多。

师：我见的上个研究生的都比较傻，既不懂社会游戏规则，也不会人情事故。现在是应试教育，没有办法。但你们不能光指望学校教的，要拿出更多的精力在社会这个大课堂学习，这才是根本。其实，学习好的，都很聪明。如果能把这个聪明劲用在社会实践中，一样厉害。可惜，很多都只是书呆子。

花儿：书呆子怎么破，老师？



小葵：天生聪明的人，是不是身体都比普通人好啊？有些人学习根本就不费劲，有的人死学都学不好。

师：一般你们要注重孩子的身体。身体好的，一般学得快。反之，差。千万不要为了学习，毁了身体。

一一：这些书呆子加入德明健身就无敌了。

师：你们做家长的，别再让孩子重复你们的老路。因为他们把大部分时间都用在學習上了，社会实践没有多少，所以就畸形发展了。如果不改变就一辈子是个畸形。就是俗说的，高分低能，或是偏执在一处，别的都不行。导致求别人连个说句好听话都不会。这种人要他有什么用？不是让别人当成机器，就是废品。

程程：我就是死学很笨的，病后听老师课加健身让老师调理，很多东西都开窍了。十多年的失眠好了啊，神奇。

师：前些日子，在华为自杀跳楼的那个，知道吧？40多了。看要被辞退就想不开，跳了。

万念归来：高不成低就不了吧？面子上挂不住。

师：不是面子上挂不住，面子上挂不住就死去？

万念归来：房贷呀。

师：房贷叫面子上挂不住？

程程：现在人压力太大。

师：这个就是高分低能，除了搞技术，别的啥也不会。一旦别人不让他搞这个，他就一片黑暗。不要把鸡蛋放在一个篮子里。其实自己没有想通，现在有什么活不下去的？没有人会饿死，都是被思维困住了。

飞龙在天：他可以把房子卖了，找个小地方随便干啥都行。

师：我给他想个出路：把房子卖了，搬到一个中小城市，办个编程培训班。这出路有的是，吃自己老本行一样。

程程：不骗大家，去年我都想不开要跳楼，感觉没法活了。现在感觉生活如此美好，如果没有遇到德明遇到老师，那就没有我了啊。

师：所以呀，不要同情他，最后就是笨死的。他就认为，华为不要他了，他就没活路了，就是被暗黑之气困住了。所以脑子要活，经常要想一想，我不干这个还能干啥？我不这样活还能怎么样活？我非常困难的时候，最后想想还有出家这条路，就甜甜地睡着了。

多寿：最后想想还有出家这条路，偶也这样想的。

师：遇到困难的时候，感觉黑云压顶，自己完全无法承受。其实你只要坚持住，这个黑云会慢慢散掉。这期间不要做任何过激的想法行动，慢慢的就云淡风轻了。

飞龙在天：我对这些公众人物不怎么了解。但是你看很多演员，他把最光鲜的一面给别人，自己还是有很多心结没有解开。就像周星驰，他特别喜欢搞笑，但是他自己抑郁，或许说他的搞笑本身就是在挣扎。

师：如果那时候有人伸出一只手给你，你抓住就出来了。绝望中透着一点儿光明，你就要寻找着光明走出。来！这就是人生需要经历的，让你们精神得到了升华，并且知道未来的路。关于周星驰让我说两句，想不想听了？

小鱼儿与海：想。

师：周的问题在哪里？他的中脉是弯的，心深处是曲的，他不是情伤，他是早年落下的心理阴影。

安徽晴：报道是这样说的。

师：你们可以看看他早年的经历，这个人并不是一个光明正大的，老有落魄小孩儿的感觉，这种感觉贯穿在他所有的电影里，他的思维是扭曲的。

师：你没有发现他的电影里一个经典的动作吗？总是夸张相外之后，人一下就软了下来，最后总是怯怯的。其实这个就是他的心理写照。他对这个世界充满恐惧，不安，感觉自己力量的无助，又总想充英雄。

安徽晴：刚开始开心后来就沮丧。…他是一个表面的强者，内心的怯懦者。他自卑吗？

师：骨子里的自卑。

程程：听老师一讲，再看看就更是了，他没有踏实感。

师：所以别人都不理解他。

事无事：幼年没有得到应有的爱。

师：他总想挣扎地表现出什么，但内心不够强大，躲躲闪闪惧怕很多东西。

安徽晴：可他很成功，拍的美人鱼。

师：美人鱼拍得很烂。他是一流的演员，三流的导演。

安徽晴：美人鱼搞笑耶！

师：其实周早年演的那些片子，我非常爱看，确实搞笑。他的灵性和喜剧天赋，这个是毋庸置疑的。

怀素子：大话西游我老公说百看不厌，我没找到感觉。

师：为什么他现在拍喜剧拍不出来？因为他心被堵住了。

小闫：头发白了。

师：他很早就白头发了，一直是染的。只是后来不染了，你们才觉得他一下白了。这都是心里有创伤。

师：今天就到这儿吧。明天下午3点，以后上午不讲了，你们都很忙。

拿出点儿诚意来，千爷讲得也带劲儿。为师是为师圈里面的啥都能白话的少有的人才。

小闫：师圈是个什么圈？千爷，我到现在最佩服的一句话是，千爷说儒家是站在地球上看世界，道家是现在大气层看世界，佛家是站在太空看世界。

师：我没说个这话，也没有这个意思。南怀瑾有这个意思，不过我不同意。现在宣传的佛道儒三家，弊大于利，一丘之貉。现在没有什么三教的大师，都是自封的。

## 20180327 师讲穿衣、心肾双轮及看相

整理：江南

师：这怎么空调就开开了？这天完全没有到开空调的时候！



骆驼：@师 师好！怕空调的孩子是不是就是体弱的孩子？

师：你们记住遇到空调一定躲，尤其这种直吹的，吹一个病一个。

夏虫：也许在海南天热呢，看他们短袖。

师：这是在河北，我刚吃饭的地方，我赶紧吃完饭跑出来了，饭店是丧心病狂啊！这天完全没有必要开空调，不知道脑子怎么想的？现在天气忽冷忽热，中午热早晚凉，属于乱穿衣的时候，所以春捂秋冻，你们要多穿衣服，不要怕热。

夏虫：我还穿薄毛衣，虽然有人穿短袖了。

师：建议你们都不要穿毛衣，毛衣不抗风。脱了外套就是毛衣，凉风一打就透，我从来不穿毛衣。

丫丫：里面穿什么？

师：外面穿个绒外套，里面穿单衣。热了，解开扣子，马上凉快。冷了，系上扣，马上保暖。毛衣热了，非常热，凉了，风一打就透，设计毛衣的就是丧心病狂！

范：穿毛衣里面都得套一件。

师：@范 问题是你们有些场合会把外套脱了，到酒店吃饭要脱外套吧，空调一开，那毛衣还挡凉吗？应该打一场歼灭毛衣的保卫战！毛衣都是羊身上的，羊都啃草根，我们的草原全都沙化。

湖南静好：老师还真是婆婆妈妈心肠，连穿衣服的事都操心。

师：必须操心，为师叫碎嘴战神！

晴：老师走了吗？

师：还在。

漂漂亮亮：肚子发紧，肚子紧牙齿都跟着紧，牙齿紧了头也紧。

师：知道为什么紧吗？两点给你画个图，你一看图就明白了。

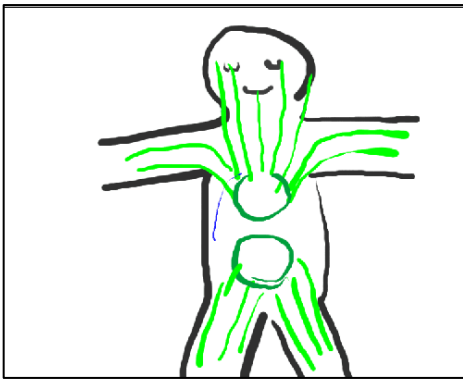
逗你玩学院院长：大家怎样看中国武术不如散打的？

小树：不是拳种的问题，而是人的问题。

逗你玩学院院长：@小树 武术落没了。

师：不是人的问题，是武术本身的问题。

刚才遛狗去了，这就给你画，师：看到了吗？



湖南静好：老师，这是啥？

师：这是为师在入定过程中看到的。

吃吃小飞龙：看不懂啊。

师：你们肯定看不明白，只有有内视能力的人，还得到了那个层次的人才能看到，这都是人体内部的经脉，看到两个大轮子了吗？一个是心轮，一个是肾轮。这两个大轮子，总管所有经脉。你头紧就是心轮拽着的，腿的经脉是肾轮拽着，就这么简单。

道无为：本来还没有明确的感觉，师一点突然清晰了。

师：为啥为师说自己牛逼呢？因为我都看到了，而且这个比经脉层次还深，需要入的定也深。没看到的，搞中医的那些人还瞎比比啥，心肾是双轮，主天地，通天彻地。心轮主头手，肾轮主腿。只要把这两个轮子打开，你们就获得解放了。这双轮又是量子纠缠状态，互相影响，连动，这才是大秘密，有些修练一辈子的都搞不清楚。

星星和成成：这秘密，太宝贵了！

师：我今天就说破这个。

湖南静好：难怪老师总是说大家要开心。

师：心一紧，心轮就缩，就拽着百脉往里抠。你头、手就不舒展，人能量马上不行。心轮一缩，联动着肾轮也缩。久而久之，下边也不行了，两轮同缩，你还有救吗？

桂哥：那如何打开呢？

师：报四期啊！通过德明健身，我教你如何把两轮拉开，重获得能量。两轮拉开，头上元神轮才会大开。人能获得超级智慧，如果下边两轮不开，千万不要修元神轮。

Tell you：到火箭班也没听老师说两轮的事啊。

师：这不是还没有在火箭班讲吗？别妒忌。在火箭班我会手把手教你如何开二轮。

平常人：千爷不是吹出来的，是真实力出来的。

湖南静好：@师 老师，我脚底两根大筋在抽抽是肾在缩吗？

师：@湖南静好 对了。当你伸展四肢的时候，你会感觉紧，就是这两个轮子缩了，为什么一健身感觉更紧？就是你在挣扎。几乎所有慢性疾病，都跟两轮有关，两个轮子有一个坏，另一个马上也坏。

楚莲：量子班的课程都公开了，老师太慈悲了！

师：@楚莲 不算公开，只要不公开方法就行。有时放出点儿爆米花，挺好的，馋馋大家，但就是不给你吃。

星星和成成：相互影响，难怪。

师：西医讲的心肾衰竭，就是这个道理。你们平时可以体会一下，当内心紧张的时候，你的小肚子也是紧张的，这就是两轮同动。

漂漂亮亮：师所言极是，我就是那样，一紧张肚子就紧！

师：是吧？很多日常的小现象，都可以解释这个大的道理。同样，你下面不舒服的时候，心情也会受到影响，心轮也不舒服，上面有说这个脉啥颜色？

八千：青色吗？

师：我跟你点大秘密！

星星和成成：粉色。

师：入定有深浅，所见境界各不同，必须个个境界都走过，你才能把这个事儿说清楚。停留在任何一个境界，你看的都不是全部，为啥有些人入定之后？看到了

一些东西，但他看不明白。人是多个境界的结合体，你必须这些境界都走过，才了解这个结合体的全貌，而不是入定的人就看到全貌。这就是很多修行人，虽然入定，还是不能见真相的原因。今天是不是讲深了？

星星和成成：喜欢听！

师：我把这个简单的道理告诉你们，你们在实际生活锻炼中，体会我说的话。

微笑：入定是什么？

师：入定就是做梦。

小葫芦：千爷简直慈悲啊，一般人不肯这坦诚，老师入定不分白天晚上吗？

师：@小葫芦 这种内在的感觉，通过眼，耳，鼻，舌，身，意，让你感觉到。

小葫芦：谢谢，谢谢！

师：你们都谁感觉身子紧？

静柔：我天天紧绷着，累死。

小琳子：偶全身都紧！

静好：我头紧，我双腿沉重。

美容养身：我肩紧。

师：感觉身体沉重，浑身紧梆梆的，表情肌不够松弛，皮笑肉不笑，照镜子，一脸苦瓜脸。

静柔：笑跟哭似得，比哭都难看。

师：@静柔 上个照我看看。

静柔：（上传照片）

师：@静柔 来一张露牙笑的。舌头紧，以后说话都困难了，你们谁现在言语不利？说话不利索，或者说说话磕磕绊绊？

师：@湖南静好 上照看看。

湖南静好：（上传照片）

师：鼻子还挺大啊！你这人不坏。

湖南静好：我很善良。

师：鼻大无坏人。

湖南静好：老师还有啥？

师：还有我不说了。

美容养身：那你说我是坏人。

师：@美容养身 上照看看。

湖南静好：老师你说吧，我扛得住！

师：不是你扛得住，扛不住，我不白给别人看。

湖南静好：老师有啥条件？

师：目前没啥条件，就是不想看。

美容养身：（上传照片）

师：鼻子短了，再拉长点就好了。我通过看脸，就看到了你的五脏六腑，哪儿好哪儿不好，脸上都带着。既可以看出你的疾病，也可以断出你的一生，这就是全息。

楚莲：全息相面。

师：人的面相，要长得舒展才好，说明你五脏六腑经脉通顺。如果五官局促，代表五脏六腑局促，整个气场局促。

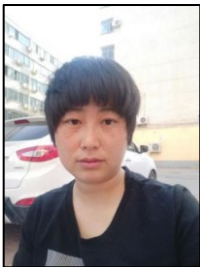
静心：以前挺舒展的，现在局促了。

师：代表你这个人放不开，事业不成功，这是首要要看的。舒展、大方、端正，这人的心性和命就好，反之就差。

燕子：局促什么意思？

师：就是眉眼长得不开。@燕子。

简单：我也有点变化。



师：眉毛、眼睛、鼻子、嘴，长一块儿了。

凤凰：那么整形能改变命运吗？

师：整形改变不了命运。

悠悠：好想看看老师的真面目。

师：报班之后都可以看到我，给你们跳舞，给你们唱歌！

静柔：（上传照片）

静柔：这个好吧？

师：想学为师的面相绝学吗？想学全息呼吸大法吗？



风语：想！

师：想学如何看一眼就知道他的内心吗？

ss：想想想！

师：知人知面识其心，那就报名吧！为师教你们的真实不虚，个个都可以验证！

微笑：要给钱吗报名？

师：这不是废话。@微笑 你吃饭能不给钱吗？我苦口婆心说一堆，还能让你吃霸王餐？我简单说一下嘴，你们听听，对对自己的嘴。口通脾胃，嘴厚则胃厚，能吃，食欲好，胃功能强，吃啥都能消化。嘴薄则胃薄，肠胃不好，吃啥拉啥。嘴大胃大，一张大嘴吃四方。嘴小胃小，一张樱桃小嘴，啥也吃不多。嘴唇有纵纹，胃缩主肠胃有病。唇有黑点，主胃有结，主闷疼及胀硬。唇红而肥，食欲大增。唇青而薄，胃则寒痛。嘴唇干裂，胃必不舒。小口而薄，胃肠薄小，这种人别找。

Linda：别找是啥意思？

楚莲：找对象呗！

师：唇缩在一起，主胃缩不纳，不仅食欲不行，为人还妒。

星星和成成：我女儿就是，纠结，挑食，小气，还三八。

师：总之，嘴要厚大而舒展为佳，主一生食禄不愁，有钱富贵，食欲旺盛。口唇青紫，不仅胃不好，心脏也不好，懂了吗？是不是感觉为师非常有学问啊！

星星和成成：嗯嗯，还特对！

文君：懂了，还是要加强锻炼，把胃撑大！

师：嘴不能突，突则不容。所以，要平时多练展嘴功，扯着嘴笑，嘴开则胃开，这是学问。

乘风：我们董事长的嘴。



多寿：你们董事长看上去还行啊！

师：对了，多寿呢？说你呢！平时大家不要紧闭双嘴。

乘风：多寿嘴小薄啊。

大福：多寿是樱桃小口。

师：要微微咧开，舒展向两边，看看自己有几个是八字嘴的？

多寿：要微微咧开，舒展向两边，神马叫微微，我都哈哈大笑！

师：

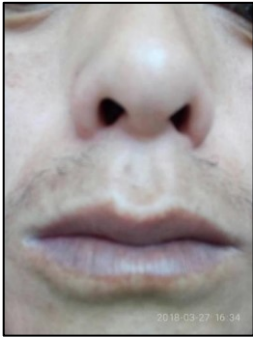


师：谁是这样的嘴呀？

多寿：还有这样的！

师：想笑也笑不出来的，也要强笑，看看朱就是这样嘴啊！

睢遥：老师看看这个嘴怎么样？



师：胃都硬化了，还说啥？

睢遥：老师看这嘴的颜色有啥病吗？

师：唇淡而黑，肠胃都不好了。要这样。



小幽默：



师：这小幽默嘴不错嘛！

开心：师这个怎么样？



师：可以！

睢遥：老师这个怎么样？



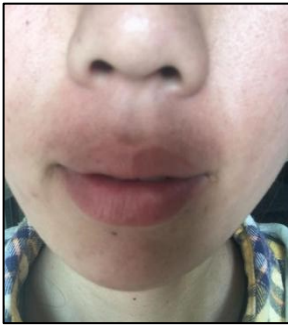
师：**@睢遥 嘴**

睢遥：自从喝了老师的药后感觉嘴红得很。

师：在现实中不断总结。

Linda：容易忘，记不住。

娜娜：



师：这几张嘴还不错。嘴是消化管的上口，嘴的形状特点直接代表着整个消化管（器官）的特点。而且通过嘴也可以看出肛门的问题，不用拿个手电去下边找了。

清音：上下贯通的。

幸福花开：（上传照片）

师：@幸福花开 这小嘴就不行，下嘴唇太小。你可以做个小游戏，如果你有痔疮，可以通过嘴来猜痔疮在哪边。

桔子：怎么看痔疮在哪边？

师：@桔子 这是秘密，突然不想轻易告诉你们了。

桔子：早知道我不问了，不问千爷说不定就说了。

大福：忽然觉得，如果一个人发个照片给老师，其实等于光的站在老师面前，不但外面看光，里面也看光了。

师：肯定看光光了！你们不用发了，我也没有兴趣。道理告诉你们了，回去照镜子。

Linda：今天讲了嘴唇，啥时候讲眼睛？

师：想了解更多，报四期健身班吧，过期不候！你们要想长得好，先从健身开始，可以调五脏六腑。这个顺了，脸就变好看了，长得丑的，谁也不爱看，对吗？

幸福花开：老师，下唇太小能练大吗？

师：可以练大，下焦打开，下嘴唇会慢慢长出来。一般眉眼开，嘴型好，鼻柱直的，少有不好看的，你们说呢？

八千：对。

师：还有身材好的，少有不好看的，身材一走样，脸上马上难看，这就是全息。肚子一小，脸马上就紧致。

睢遥：我想瘦我的大肚子。

师：想瘦肚子，就得从四肢练起，气就从肚子，跑到四肢了，这就是瘦肚子的奥秘。

大福：老师……请不要酱紫对待我太吓人了……

师：@大福 是不是今天晚上睡不着觉了？心里痒痒的，那就更得明天告诉你了，明天下午聊，从大壮壮的一个重大问题说起！

Timing：想了解怀孕注意事项，好多怀着的突然胎心停了，老师这个可以讲吗？@师

师：可以。@Timing

Timing：@师 谢谢老师！

大福：那我宣布一下，我的腿瘦一点了，瘦的会变胖（比如我），胖的会变瘦（比如多寿）。

## 20180330 师讲跑步、游泳的坏处及刷牙误区

整理：Henry

甜之星：大家有没有觉得这个季节老是容易犯困？

大胡：春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。

Jack：是的。天天晕晕的，有啥办法？

大胡：健身啊！

Jack：跑步嘛！准备跑步，昨天跑步，你们有参加过北马吗？

甜之星：没有。

Jack：走路锻炼效果太慢，跑步比较好，最近太累。

师：跑步太累，还跑步，这不是傻子吗？

Jack：我说最近状态不好，感觉好累，但是啥也没做。

师：@Jack：不跑都累，你身体完了，你多大了？

Jack：天天睡觉，三十。

师：乖乖，30 就不要多跑步了，跑步是高耗能的体育运动项目。

Jack：我喜欢跑步。

师：不跑都累，证明自己的经脉堵的太厉害了，气血也变得很差。如果再一味的强调跑步，你会越跑越累，素质没有跑上来，先累得没有力气了，就这身体还要跑北马？

Jack：就上周，不知道咋回事，那咋弄？这周要改变！慢跑又不是比赛，走路比较多，那不至于。

师：当然过了一定年岁，身体素质变差。想重新让身体强壮起来，不应该从跑步开始。好好的通过其它的健身方式，慢慢的让自己的身体素质上来。再进行一些小跑训练，最终让自己身体素质有一个质的飞跃。到时候你再畅快的跑，而不是上来通过跑步来恢复身体。

Jack：我走路走三四公里都没事。

享受生活：我老公表妹就是这样，累的要命了，还去健身房动感单车挑战自己，结果晕那了。

师：跑步是高耗能的体育健身项目，身体差的人不建议从这里开始。很多人跑步来跑步去，最后每天还是非常累，这就有点傻了。

凤凰：拿命在健身啊！

Jack:走路比较多,经常走路。

师:光走路也不行,要锻炼上肢,上肢下肢一起锻炼,才会增加血液循环的畅快程度。好多搞健身的,搞来搞去,肌肉是有了,力量也有了,但他们反映每天特别累,这都非常危险。人健康的一个重要的标准,不是力气有多大,而是每天精力体力都很好,不觉得累,感觉内在充满活力,这才是健身的目的。

八千:经脉好,才养气,气足神自康健。

师:身体感觉很累,说明自身能量不足,这是非常危险,很多重大疾病都是从累开始。很多人年轻的时候,累累累,睡一晚上觉就缓过来。但你们发现过了30之后不是这样,歇几晚上也缓不过来,总感觉处在乏累的状态,这就是身体亮起红灯。当你猛然发现自己身体素质不行,想寻求锻炼,让身体素质起来,这时候要小心,不要锻炼太猛了。

子非鱼:晚上还睡不好,更缓不过来呢。

师:有喜欢去游泳,每周去游泳馆游泳,一次两个小时,但是游完发现自己更累,这就是怪圈,为什么会游泳更累?

糖糖:明白,循序渐进,游太多了?

师:因为水池的水低于你自己的体温,把你身体的热量大量的吸走。热量就是能量,在凉水里泡俩小时,它得吸走多少能量?所以身体差的人,更不要碰水。跑步、游泳、徒步驴,都是高耗能体育健身项目了,回来歇一个星期都歇不过来。

凤凰:我每次游泳以后就特别饿。

糖糖:可温水游泳也不舒服。

师:人是陆生动物,适合在陆地上生存,不要老泡在水里。不仅是吸能的问题,多方面原因。比如你泡在水里,只有脑袋露出来,你呼吸会费劲,。如果上半身露出来,体表的水液蒸发,带走更多的能量。

凤语:那新生儿呢,新生儿适合游泳吗?

数一书:是啊,身体要维持恒温,要抵销降低的温度。很多水生的不是恒温,可以长时间待水里,耗能少啊。身体差,本来吸收的能量就少,现在耗的又多。

师:总之,当你们身体变差了,想通过运动锻炼改善自己,一定要寻找好的方式,合适自己的方式,不然很容易练出问题。我们家旁边就有一个婴儿游泳馆,纯粹扯犊子!极大的增加婴儿感冒发烧的几率,为当地医院做贡献!

化蝶:很多家长说孩子身体不好,说是让孩子去游泳锻炼身体。结果孩子脾胃不好,还很瘦,我跟他说别游了,人家很不屑!

师:人千辛万苦从水里进化到陆地上,难道你还想重新回到水里?为啥现在这么多婴儿游泳馆?还不就是商家的一个卖点,抓住一个崭新的概念,然后拼命的商业化。现在孩子体质太差,武汉好多游泳馆里面有很多小孩,有些小孩瑟瑟发抖,教练还让练呢,嘴唇都青了!

风语:发现很多国外的父母因为是游泳选手,把自己小孩也是一天到晚放水里训练。

师:照这个趋势发展,我看以后得推出尿疗,整个大木桶装满尿,人泡进去。室内游泳池我很少去了,几乎所有人都在里面撒尿。

风语:好恶心呀!真是花钱买罪受!

师:想起了夏天给狗狗剃毛,很多人怕狗热,早早就把毛都剃了,结果天气变凉,那狗一个个冻的!最后都拉稀,感冒发烧,送医院就死了。不送医院还能活两天,送宠物医院很快就死了!

若水:现在大学毕业不会游泳毕业不了,怎么规定的。

师:不会游泳,大学毕不了业,你也太搞笑了。某些个别学校可能是,但你咋说的?你是危言耸听。

若水:我的意思是还有这样的规定,觉的不可思议!

荷包蛋:我上学那会儿,我们学校也有游泳必修课,没学会,还是毕业了。

数一书:我当年就是一口气憋过去,反正就是 50 米。

八千:言归正传听老师上课!呼唤神龙,请您再次现身!

师:不讲课了,没啥好讲的。

八千:老师辛苦你了!谢谢!

子非鱼:老师看到我们这样都不想说话了!

乘风:游泳,身体在水里,热量传导得比较快。

师:你们看看动物,几乎所有陆生的动物,都不会长时间采取猛跑奔跑。都是闲散的散步,悠闲的找吃的,时不时跑动一下。只有被追赶的时候,才会猛跑,大部分时间都是闲散的走来走去。偶尔蹦蹦跳跳,一个劲儿的在那跑,那是傻子。

八千:这叫做养精蓄锐。

师:陆生动物,即使会游泳,也很少下水游泳。有那个练长跑的,围着操场跑上 10 几 20 圈,那都不会带来真正的健康,只会带来无端的消耗。你问王军霞,她现在没事还跑吗?

雨人:@大千老师,练腹肌是伤身的吗?



师：不要主动的练腹肌，你看看哪个动物有八块腹肌？看看狮子老虎的肚子是什么样？胸腹里面的通畅才是真正的健康，而不是外在肌肉的强大。很多练健身，只注重肌肉的强大，忘了肚子里的通顺，结果上点岁数就累。为什么累？里面不通，能量制造不出来，最后就是外强中干，强大的肌肉反而成了负担。所以好多搞健身，到了中老年就搞不动了，人一下子加速衰老。

石皮瓜：肌肉成了负累！

若水：学校开设一门健身课，老师这些养生、健身知识做为教材，从孩子做起，这样该有多好。@大千

坐看云起：没用的，学校鼓励孩子刷牙洗澡。而德明告诉你不刷牙少洗澡。

师：你看看哪个动物刷牙？牛羊刷牙吗？我40多了，几乎从来不刷牙，牙有什么好刷的？牙齿的好坏，跟阳明胃经有直接关系，阳明胃经通顺，牙齿坚固。肾气足，牙齿坚固。刷牙不仅对牙齿没有任何帮助，而且还会腐蚀牙齿。

惠惠：很多人一听不刷牙少洗澡，都觉得活不成了！

师：你们知道刷牙综合症吗？长期刷牙的，会让牙齿更加怕风，怕冷，怕酸，怕甜，牙龈萎缩得更快，更容易引起牙齿松动，你们就刷吧！

惠惠：不知道。

坐看云起：领导慨叹说，牙也不知怎么了，动不动就松了，掉了。我说，骨头不好了，牙当然不行了，领导认同。不过我不能说，你少刷点可能掉得慢点。

师：洗牙更要命，你们有洗过牙的？洗完之后再牙齿更加软，更怕风了。牙结石是保护你牙齿的，牙龈不行了，靠牙结石保护牙齿。你傻不拉叽的把牙结石拿掉，这就是堆在你牙齿根基的石头，保护墙基的，你都给搬走了？

九儿：有牙结石，不洗咋办？

师：当人的身体变好，牙龈重新长出来，牙龈会把这些结石都顶出去，这才是真正的好。你说现在洗牙的傻不傻？比傻根儿都傻！

荷包蛋：但是不刷有口气呀！

师：刷牙就没有口气了？口臭是胃经有郁滞，里面发臭，返到嘴里。狐臭又叫腋臭，少阳胆经有瘀滞，夏天一抬胳肢窝，旁边人都熏倒了，衣服穿的再好有啥用？本身这个人就是个臭人，学历再高有啥用？话都不敢说，一说话别人就捂嘴，整个人像个臭水沟。清澈的水流不进来，污浊的水排不出去，天天自己在那发臭。不仅身体发臭，思想也肮脏，想法也龌龊，就是一个臭老猪，猥琐男呢！这样的人我一眼都不想看，流水不腐，户枢不蠹！

天行健，君子以自强不息！凡是身体有臭味的，你们都要小心，闻一闻赶紧离开！  
身体不好的人，你交往他干什么？所以人往高处走，水往低处流，你天天交往一些身体不好的，你意欲何为？

Henry: 所谓人往高处走水往低处流，你天天交往一些身体不好的你意欲何为？

师: 那些身体不好的，天天在你耳边唱衰音，听了都让人烦！

Henry: 所以说方一类聚，物以群分，你们则由能不参乎。所谓天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物，所以为人天地最贵。今天一个人要法天则地，故能蔽而新成。

阿明: 听了你们的话，我突然觉得我文化水平好低。

师: 你肯定文化水平很低，在千爷面前，你们没有人敢说自己文化水平高的。

Henry: 易与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知死生之说。存亡之难。

武八极: 老师精通八个国家的英语。

九儿: 这第一次听文言文，不困。

松: 八国英语？

师: 必须的！

Henry: 大雅久不作，吾衰竟谁陈？

王风委蔓草，战国多荆榛。

龙虎相啖食，兵戈逮狂秦。

正声何微茫，哀怨起骚人。

扬马激颓波，开流荡无垠。

废兴虽万变，宪章亦已沦。

明烛须眉: 李白古风，第一首。

阿明: 完全不懂，我文盲了。

师: 你肯定是文盲。

佳慧: 感觉老师像站在长城上念的！

明烛须眉: 大雅久不作！

乘风: 老师，明烛，多寿好厉害。

师 @乘风 都比你厉害！

乘风: 是的。

师: 你们就是文盲中的文盲了？

万念归来:没看出来,开春老师除了锻炼,中午就在重温周易了,尝试朗读周易。

师: @万念归来 周易还用重温,那不是张嘴就来吗?

所以人往高处走,水往低处流,你天天交往一些身体不好的,你意欲何为?所以说方以类聚,物以群分,你们则有能不慎乎!所谓天行健,君子以自强不息,地势坤,君子以厚德载物,所谓为人天地最贵。作为一个人要法天则地,像似日月,辨列星辰,易与天地准,故能弥纶天地之道。仰以观於天文,俯以察於地理,是故知幽明之故。死生之说,存亡之难。大雅久不作,吾衰竟谁陈?王风委蔓草,战国多荆榛。扬马激颓波,开流荡无垠。圣代复元古,垂衣贵清真。

## 20180331 向刷牙陋习开炮

整理：开心

师：向现代陋习开炮，第一炮，刷牙可以保护美白牙齿是最大的谎言，不仅无益反而有害，开炮时间 9 点 30。报数吧，不到 100，啥也不讲。

第二炮，勤洗澡。勤洗澡是在洗掉自身的保护层，让免疫力下降。增加感冒及皮肤病的机率。都醒醒吧。

第三炮，马桶让人失去深蹲的绝好机会，加速人腿的老化。

这周进入，开炮模式。前年讲过的，再讲一遍，常讲常新，新生活，新健康，要想过上好日子，陋习必须改。听君一席话，胜读十年书。听爷开开炮，蹦掉愚与痴。炮炮炮。

享受生活：这大早晨的，千爷好兴致。

师：大家肃静，准备开炮了，为啥要开炮，因为必有可衰之人。我们所处的时代，是一个非常不错的时代，但它也有时代的局限性，我们不会认为我们的时代最好最正确吧，每一个时代都有它的集体态度和动作。还有它的集体生活方式，并不是大家都做了，就是对，并不是大家都做得就是好，深刻的打上了时代的烙印。

大福：言论比较自由，可以开炮。

师：只有下一个时代，才会重新审视这个时代的很多做法，比如明清的裹小脚，当时所有女人都要，被认为天经地义的事情，如果不裹小脚觉得没有脸见人，在那个时代，裹小脚就是正确无比的，你们说对不对？

大福：三寸金莲。

师：谁要敢跳出来反对裹小脚，一定遭到所有女人的唾骂。

大福：越小越美，那是一个不看脸看脚的时代。

师：这就是时代的烙印和时代的局限性，正确和错误，有时候是由时代决定的，而并不是真正的对和错。所以如果我们站在超越时代的高度，去审视现在我们的某些行为和对某些事物的理解，就会发现我们的很多行为和态度是有局限性，并不是一定是对的，就像七八十年代打鸡血，这个打鸡血的是实实在在存在过，并不是只是一个形容词。当时的人们真的从鸡身上抽血，然后打到人的身体里，所以才流传下来这句话，当时全国各地都打鸡血。

荷包蛋：我妈就打过。

自在居：大家的习以为常，有时恰恰是疯狂。

师：你们可以搜一下，这就是集体无意识的愚昧，还有 80 年代的，甚至 90 年代也有，刮舌苔，还有刮舌板。

万念归来：我刮过。

师：这个商店都有卖的，每天早晨起来第一件事儿就是刮，当时还成为一种时尚，现在我们看很可笑。但当时大家都是认真的，别人做我也做，从来不考虑正确性。

同样，我们要审视我们的刷牙行为，每天早晨都去刷牙，这个到底对不对？刷牙从什么时候才有？有牙刷也就几十年吧！真正流行起来，每个人都要求刷牙，并不是一直流传的东西，也深刻地打上了时代的烙印。我们的后人回头看我们现在，为什么天天刷牙？明明科学已经证明刷牙会破坏牙齿，难道那些人一点儿都不知道吗？刷牙真可笑啊！你们觉得他们会这样理解吗？

自在居：古时候不是用杨柳枝蘸盐刷么。

师：@自在居 你可以问问你的爷爷奶奶，刷牙的概率有多大？

珍珍：老师你不刷牙的吗？

师：我从不刷牙，我用我亲自的行为证明，不刷牙，牙齿一样好好的。

湖南静好：老师，把你的小白牙露来，我们瞧瞧。

师：@湖南静好 你以为我是动物园的动物？

自在居：@师 我奶奶全口假牙，每天吃完饭泡水里。

师：牙齿是人的重要器官之一，它和所有的其它器官一样，都有自净能力，如果牙能刷，是不是鼻子也要天天通一通？眼球也要天天擦一擦。

荷包蛋：现在不是有洗眼液吗？

师：洗眼液不行，要把眼球抠出来洗洗，这样才干净。不然眼球后边儿你洗不到。当我们用外界的东西不断的介入我们的身体的时候，你有没有想过身体需要不需要？看看动物界，我们也是动物之一。

子非鱼：用眼药水暂时湿润一下。

小葵：眼药有防腐剂，对眼伤害大。

师：有刷牙的动物吗？他们的牙齿都掉光了吗？自古人就没有刷牙的习惯，为什么近 30 年来，所有人都在刷牙？你们没有考虑这个问题？难道是我们基因突变，牙齿不行了？一定需要去刷？30 年的时间，人不可能退化到连牙齿都需要刷的程度。

爰锦宣：不刷牙很脏。

师：@爱锦宣 什么叫脏？那你大肠里脏不脏，你肚子里装的全是粪，没看你嫌弃你的肚子，不刷牙牙齿会脏，这是一种别人灌输你的观念，并不能代表牙齿真的就脏。

爱锦宣：老师以前说刷牙不好我就坚持吃两天没刷后来牙黄。

师：牙黄是因为身体不好，不是因为不刷牙，早年吃四环素多的人的牙齿是黑的，跟刷牙不刷牙有什么关系？非洲人从来不刷牙，牙齿都是雪白的，这都看得出来？

自己身体不行导致牙黄，非要怪自己没刷牙，口臭也是这样的，不是嚼嚼口香糖刷牙，嘴里就不臭，之后还是一样的臭，就像在厕所里面喷香水一样，喷个香水厕所就不臭了？

口臭是因为身体出问题，所以才口臭，跟刷不刷牙有什么关系？只是上床前没办法漱口，减缓一下口臭而已。

其实你们稍微用脑子思考一下，就知道刷牙有益牙齿健康是个伪命题，有人会说，千爷，你别搞笑了，现在大家都刷牙，讲卫生，你突然强调不让刷牙，是你笨还是我笨呢？

我在问你们一个简单的问题，柏油马路干净吗？一尘不染很干净，相对于土地，它干净透顶了，但是它能长出庄稼吗？我问你，你要干净还要健康，干净不能完全代表健康，这个可以理解吧！大象在泥地里打滚干净吗？

有个大夫，通过显微镜，看到水里有太多的细菌，觉得水不干净，天天喝蒸馏水，最后把自己喝死了。喝到最后一点儿免疫力没有，你还要这种干净吗？

活跃：没被人折腾过的泥土最干净了。

师：@活跃 有些人不这样认为。现在小孩在幼儿园，幼儿园的操场全都是硬化的，没有一点儿泥土，小孩儿玩儿的泥塑，不是真的泥土，是一种掺了香精的一种人工泥，就是怕小孩接触真的泥土而不干净，我说的没错吧？

活跃：幼儿园玩的假泥，要花钱买。

师：当我们越来越怕真的自然的时候，怕土地怕泥土，甚至以后怕自然的空气，你觉得人的生存空间还大吗？

北京为什么一下雨就发河呀？就是北京地区城市土地硬化太严重，你们记住我说的一句话，干净不等于健康，干净不等于有饭吃，这都是假干净，家里弄的一尘不染，正好走向了健康的反面，看看大自然，有你家干净吗？杂草，落叶，粪便，

昆虫，啥东西没有？所有动物都死了吗？看看你家修的跟皇宫一样，你的身体怎么样了？

自在居：老师的意思是要接地气，但不是脏乱差对不。

师：@自在居 我没让你把家里整得臭烘烘的，话又说回来，你说不刷牙，牙齿脏，这句话完全不成立都听懂了吗？

西方灌输我们的细菌真菌有害论，毒害我们好几代人了，现在他们开始反思，而我们则陷入更加的执着，人身体里面到处都是细菌真菌，你还有什么可怕的？食物掉到地上，你不敢捡起来吃，为什么？

心月：因为怕脏，小狗狗就不怕。

师：你把一个包子扔到地上，狗吃了，为什么狗不嫌脏？你也不就是这种假干净在作祟吗？凡是不小心掉到地上的食物，我都捡起来，掸掸尘土吃掉，这有啥不能吃的？

所以你们是在拿着错误的观念，做错误的事情，跟着洋大人屁股跑，西学东渐以来，中国人继承了西方人的糟粕，抛弃了东方人的精华，就像现在打点滴一样，打点滴流行也就近 20 年，所有人都觉得感冒发烧要打点滴，但是现在国家意识到了，危害巨大。所以从国家层面开始宣传，能不打尽量不打，对不对呀，但是老百姓已经被改造得根深蒂固了，医院也愿意打点滴创收，所以国家说没用了，现在大家还是照打不误，就像毒酒喝上瘾了，不喝两种的难受，国家都扳不过来，你说说，错误的观点和流行的趋势多么要命，这是一点儿办法是没有啊！

福子：之前感冒去买药，直接不卖，非让我打点滴。

13871795358：我家小孩感冒不打针，家里老人就闹。

师：所以想要统治一个民族，先要瓦解它的精神，灌输全新的理念，这叫做攻心，对方的心被占领了，也就占领了整个民族。

子非鱼：我就是挂水受害者。

师：西方人对我们精神鸦片的输入，才是最可怕的，现在恶果已经成熟，大家都大快朵颐的吃着恶果，懂了吧，我的同胞，你们的思想已经被别人胁迫，你们的行为已经不受自己本能的控制，睁开眼睛看看这个世界吧。

三里：应该反反潮流。

师：在股票上搏杀的人们都知道，一定要反向思维，因为所有正向思维都成了大鳄们攫取你们金钱的途径，只有反向思维才能生存。

大福：从打点滴到股票，无缝衔接+神转折。

师：上周特的贸易战宣布，第二天，股市应声大跌，好多人拼命的逃跑，当所有人都逃跑的时候，你们记住不要逃跑，你跑不掉，而且有可能是个坑，到周一的时候，所有人人心惶惶，媒体上不断报道，史诗般的贸易战开始了，好像股票一泻千里一样结果呢。不是啪啪打脸，抛得人肠子都悔青了。针对于短线，所以我跟你们说，不论在股市上，还是社会上，随大溜只能生存而已，想要过得好，不能随大流，因为大流是人数最多的，你跟这些人走？有多少资源都被瓜分殆尽，而且上层的食肉阶层，天天想着就是吃你们

自在居：特立独行需要能力。

ji ji：不是让你特立独行，是让你独立思考。

师：再回到刷牙这块，牙膏牙刷，各种洗牙用具，俨然已经产业化，这些产业化的老板们，会放过你们吗？今天电视上整几个美女在那刷牙，你一刷牙也觉得自己是美女了，是不是这么回事？人家牙齿洁白是天生的，并不是刷牙刷出来的，你以为你刷牙牙齿能白啊

小葵：也有可能是 p 图 p 的。

师：对了，还有 p 图，我看过好多女明星的素颜照，那个脸叫一个蜡黄，脸上有斑有痘，丰富多彩。今天时间差不多了，我说了这长时间，你们知道我在说啥吗？来总结一下，看看你们的理解力，来，都说说，你怎么理解的就怎么说。

子非鱼：刷牙是不正确的观念。

容容：不能随大流。

匪进：口臭是身体不好，和刷牙没关系。

心语：干净不一定健康。

大福：捡地上的吃的不丢脸。

董董：不能随意打吊瓶。

虚名：回归动物一样本性。

师：不错，以后都要让你们总结总结这节课学到了什么，明天更精彩。炮轰勤洗澡。

对了，快快粘贴今天我讲的话到你们的朋友圈尽情播撒吧！做一个正义的小战士把爱撒向人间。

虚名：我不想被当成另类，我还是给我家人说下好了。

师：@虚名 一名认为正确的话都不敢跟别人说，你还是个男的吗？就是因为这样的窝囊废太多了。



虚名：好吧，我豁出去了，竟然说我不是男人。

师：所以假话流行，真话永远被埋没，我说的这个话不触犯国家法律，不触犯医院，就触犯牙膏牙刷厂商那里，就触犯了牙刷牙膏厂商的利益。你不要怕笑话，总有有心人，十个人笑话你有一个人听，你就为咱的民族做贡献了，因为笑话你的人对你没有损失，而听你的话的人因之而受益，你想想你是不是赚了？人活一辈子，要说点真话，强者之行，都是别人从笑话你开始慢慢的崇拜你，尊敬你，今天就到这儿了。

虚名：现在做正确的事情，别人都笑话，老师说的对，被洗脑洗的太厉害了。

师：是个爷们儿就转发，不刷牙可以用漱口来代替，其实说个实话，我也不漱口。

静心：漱口需要用漱口水吗？

师：你可以用闷倒驴漱口。有人说我刷了一辈子牙了，突然不让我刷牙，我不习惯，裹小脚的也这样认为。奴隶翻身做了主人，突然说了一句话，都不伺候个人，我难受。

离别钩：大雅久不作，正声何微茫。

师：对了，明天还说刷牙。刷牙的危害，直点其穴痛打之。第一炮下，刷牙罪大恶极，国人必须知道，为啥现在国人牙齿问题越来越多，刷牙就是凶手之一。

骆驼：我家小朋友已经不刷牙了，反正他也不爱刷牙。

师：来大家喊一下口号吧，不刷牙，不刷牙，不刷牙。

来来来，再喊下口号，打倒牙刷公司，打倒牙膏公司，坚决抵制刷牙。

怎么样感觉好玩吗？要喊出来。

安徽晴：老师你不怕他们找你事啊！

师：我说打倒就能打倒了？@安徽晴

不刷牙，不刷牙，不刷牙，不刷牙，不刷牙。

你们可以喊一喊，特别解肝郁，你喊口号要霸气一点，别像没吃饭似，我建议你们关于肝郁严重的，没事儿骂骂咧咧的，对于舒缓情绪很有帮助，嘴里多吐些脏话，肚子里就会舒服，这个随时可练，重在平常，有事儿没事儿，有人没人就骂骂咧咧。

春桃：我觉得一边好好地锻炼身体增强体质一边坚持每天刷牙是可行的。

师：不可行。给你们讲个寓言，一个人天天以屎涂面养成习惯，你要跟他说不要涂了，他还说涂屎容易，还能产生愉悦，何乐而不为？我说一定不要再涂屎了，某人还说，极左极右都不可取，到底他们几个人谁说的对？

且听明天 9 点半，揭秘，刷牙的危害，一个很简单的道理，你刷牙为什么？

八千：为了牙齿好。

师：怎么为了牙齿好？原理是什么？好好想过吗？

春桃：@师 预防牙结石。

师：就预防牙结石是什么？人为什么会长牙结石？牙结石对身体有益还是有害？你想过吗？

多寿：滴水都可穿石，何况刷子整天刷。

师：想跟你说说，牙结石对你有什么害处？牙结石又是怎么长出来的？

春桃：@师 牙结石导致牙槽骨吸收。

师：什么叫吸收？说呀？

春桃：@师 吸收就是没有了，而且很难再长出来。

师：牙结石导致牙齿没有了是吗？你这个奇谈怪论。

春桃：牙齿的根部是在牙槽骨里面的。

师：牙结石是怎么产生的知道吗？都蒙了吧？

春桃：不好意思，我是学西医的，口腔医学专业，五年的本科生。

师：那你回答呀！你五年本科算啥呀！

春桃：大家觉得我是恶意的吗？

师：没觉得你是恶意，就问你牙结石怎么来的？大家都交流交流嘛！你不是五年医学本科吗？先听五年本科的说。

春桃：我毕业将近 10 年，最近这两年已经不在临床一线，我已经从事公卫的工作，所以没有什么个人利益的。

师：没说你有个人的利益，就是问你，牙结石哪儿来？

春桃：牙菌斑钙化而来。

师：好，就按你的说牙菌斑钙化的东西对牙齿有害没害。

春桃：@师 有害。

师：有什么害？作用机理是什么？听他解释。

春桃：这个原理好长啊。

师：有多长？

八千：我们都慢慢的听你解释。@春桃。

春桃：等我一下，我马上整理出来。

师：你不用马上整理，你用简短的话概括就行，你不要给我发一个论文，赶紧搜百度。

春桃：我可以把教科书的那几页照上去吗？

悠悠：我也是学西医的，得了产后风，越来越喜欢上中医了，西医对很多慢性病都没法真正的治疗。

师：你不用拍照，你就简单的说一下，给你一天时间你好好准备一下，明天上午找我。

春桃：@师 好的，谢谢！

师：然后在网上再搜搜相关的资料，自己要想的清楚明白，普通把道理说得很清楚，糊里糊涂的，不管对还是错，都不是一个认真的态度。

春桃：我必定要想的明白，因为这是我专业啊。

师：牙结石是怎么产生的？它对牙齿有好处还是有坏处？这个要刨根问底，不能上来，就一棍子把牙结石打死，而且刷牙是否可以去除牙结石？这个也要商量，即使可以祛除牙结石，是否对牙齿本身有伤害？因为你去除牙结石必须腐蚀牙结石。腐蚀牙结石的过程，是否会对牙齿也产生了腐蚀？这个都要认真面对，你既然是学医的，就应该有实事求是，刨根问底的精神，而不应该似是而非，自己都没闹明白，还要看书去。

这跟两个人打架，一个人说等等，我看看书上下一招怎么出？有什么本质的区别？

春桃：去除牙结石是通过超声波震动去除牙结石的。

师：@春桃 咱们刚开始讲的是刷牙，我问你刷牙对人有什么益处？你说刷牙可以去除牙结石，是你说的吧。

春桃：是啊！您说腐蚀。

师：我并没有问你超声振动，你是所答非所问，我问是刷牙，不是问的超声振动，脑子这么不灵光，我是按着你说的说下来的，我并没有承认刷牙会有什么好处？是你说的，刷牙可以去除牙结石。然后我就问你，如果这个成立的话，牙结石怎么来的？牙结石对牙齿有好处还是坏处？对不对呀？你又扯到什么超声振动？那不是刷牙，那是洗啊！洗牙。

坐看云起：老师真好脾气。

师：今天我为什么跟他说这个？脾气好不好无所谓，我本身就是跟你在做游戏，顺着你的思路往下说，说说你就说不出来了，我没有掺杂我的人想法和观念。

坐看云起：稍微动脑子想一想，就会发现很多破绽。但没几个人去想，别人一忽悠就跟着上路了。

师：@坐看云起 不要直接拒绝，你就顺着他的话说不断的问，问问他就回答不上来了，他不是五年医学本科吗？西医教材我都看了，绝大多数疾病在病因一栏，都写着病因未明。然后就是怀疑跟吸烟喝酒有关，别的他们啥也不会，要不就整到细菌病毒上，整来整去，整到离子通道，就整不下去了。钻到迷宫里了，不信你买本西教材，西医内科学，你们翻翻看看，几乎全都是病因未明。

春桃：@师 听老师这么说，那我也不用准备什么啦，明天就听您说说刷牙的害处。

师：我今生的理想就是不用，给你说话的权利，我没有任何主观成见，我只是让大家把道理和现象摆出来，大家自己判断。

安徽晴：老师头像不是你本人吧！你从医 20 多年了，那你该有四十多了吧！

师：是我本人 43 岁，长得年轻，没办法。

安徽晴：看你头像像三十多的人。

坐看云起：那就对了，你以为德明健身是瞎吹的？大牙是肾齿，人的肾气很容易衰弱的。跟你们说，现在很多病，你要是不去医院，死的还慢点，甚至不死。还有的就自愈了，比如说感冒。国外曾经有一次医生罢工，罢工期间，病人的死亡率降低了 50%。西医也就这个层次了，不说了。

师：@坐看云起 不要不说，你心态不好，还执迷在里面呢。跳出来开放的看世界，不要搞对抗和拒绝，要有一颗开放包容的心，这样慢慢的才能化敌为友，而不是把对方推到对立面。

坐看云起：遵师嘱。@师 。

师：你如果坚持己见，跟对方产生争执，往往达不到预期的效果，欲擒故纵。你如果顺着对方的思维去说，对方拐来拐去，他就拐到死胡同，困而后思，然后你再抛出一些橄榄枝，他能理解你就顺着说，他不理解你一脚给他踹飞，然后说一句，垃圾。

为无为：广州组线下讲座报名倒计时。

师：这次广州的公益健康讲座难能可贵，我们的主讲人为无为是省妇科医院的大夫，她每天很多人排队挂她的号，一号难求。这次办健康讲座，给大家讲妇科，

机会难得，想报名的赶紧报名，广州的能去一定要去一次，你会有意外的惊喜，全部免费，不卖你书也不卖你产品，更不会卖你矿泉水，记着带瓶矿泉水去，现在报名的已经快一百人了，会议厅不大，想报名的抓紧。

睢遥：要交钱报名吗？

师：都说免费了，你听不懂？明天看看能不能快手直播，你们多关注这个群，有可能会直播。

为无为：现场直播可能有点难。

师：只能说有可能，我们为无为可不是三脚猫大夫，你们有机会可以去省妇幼医院看看，挂她的号的人有多少？一天看一百个病人，还不能加上号。

坐看云起：很尊敬为无为医师，在所谓的现代医学和传统医学中搞平衡。

为无为：提前一周的晚上12点开放号。

师：广州地区能去的一定要去，良心讲座，不收你一分钱，不卖你一份产品，告诉你不为人知的一些健康秘密。

## 20180401 向刷牙陋习开炮

整理：Henry

热血：德明健身广州组线下健康公益讲座准备开始啦，美女主持人小安出场。

师：大家先看直播，今天刷牙先暂停，刷牙有可能安排到下午。建议把快手手机拿到前台，直接来特写。

Wilmington：演讲的一点逻辑都没有。

师：先好好听！她第一次讲，有点紧张而已。谁还没有第一次！不过讲的东西，在外边听不到的，都是真东西。

曾经追寻：詹医生是个好医生。

小英：广州组好给力。

师：都看去，好东西。

怀素子：很真实，很感人。

珍珍：詹医生的肺腑之言。

乘风：@怀素子 英雄惜英雄。医生之间特能理解对方的心情吧。

师：讲感冒发烧了，赶紧听，小孩的。

画花：你们租会议室不用钱吗？还是公益的。

师：废话，能不花钱吗？

为无为：寸土寸金的地方，还是商业中心。

师：为了让你们受益，我们也是拼了，秉正道，爱撒人间；树正气，勇而无畏。

怀素子：很佩服为无为师姐滴，在体制内说大实话。

八千：谢谢千爷您！感恩您！@师，你才是德明精神所在，我也受大益无穷的。

师：必须的。为什么，会这么卡呢？不行，换个别人的手机。

小调：也是拼了。

师：爱拼才会赢，不拼怎么爱撒人间？

小调：嗯，听老师的，爱拼才会赢。

师：我调最好。

小调：看到老师这句话，莫名的开森。

师：我跟别人也这样说，别激动。

小调：没激动。

为无为：鼻炎分享。

事无事：德明健身治好了顽固鼻炎，必须分享啊。

为无为：



DTPserve：老爸收割的新鲜中蜂蜜。

师：不能单独喝蜂蜜，蜂蜜本身太粘滞，不适合有湿气和肝郁的人吃，化不开，还容易堵在中焦不化。要配合一种东西，才能起到蜂蜜滋补的作用。

子非鱼：配什么呢？

师：配什么不告诉你，专心听我课，慢慢你就知道了。

子非鱼：桂枝？

师：不对。

下午3点，继续炮轰刷牙。

坐看云起：单方不成药，老师给配方。

师：卖蜂蜜的，来找我呀！加入我德明大团队，让你瞬间高大上，蜂蜜卖不停。

安徽晴：我买的红糖。

师：我发现现在我瞬间喜欢这些卖产品的，这帮人赚钱欲望非常强烈，又有一定的商业头脑，如果能为我们所用，不是好上加好吗？它可以迅速的吧，正确的好东西，观念，方法，传播出去。我们成立一个接洽部，把这些卖产品的收集一下，集中开个会，不要一概的拒绝。他们也是人啊！你们说对不对？

小凌子：对。

师：@小凌子 肯定要甄别筛选。

果果：选好东西。

八千：老师比马更长眼光。

师：为我大德明所用，把他们的东西拿过来，我们甄别鉴赏一番，然后提出我们的建议，让他们更有科技含量。

珍珍：



师：@珍珍 怎么就这么几个人呢，那些人都走了？

围围脖的老鼠：老师，其他人走了，刚才挺多。

师：趁人多的时候没拍张照？？

珍珍：全部都在，全部照的相片在摄影师那里。

围围脖的老鼠：拍了，我看见了。

师：拍了就可以，吓我一大跳，要是没拍就惨了，讲座很重要，还要有宣传意识，应该把酒店的服务员都召集起来，人数更多。你们应该找大堂经理，给酒店的所有员工，上一堂课。

福子：一个都不落下。

师：让酒店员工，去每一个房间把房客也都叫出来，一起上课，这个酒店就火了。要是我就再联系大堂经理，把总经理也叫去，也上一堂课。

为无为：直播结束，下一步分享美食。

师：不错，今天你们圆满的完成了任务，起到了极大的宣传效果，鼓舞了人气，活跃了气氛，让德明的精神传遍五湖四海。

为无为：我找的经理刚好在休假。

师：对了，antia 以后再叫几个老外来，然后让老外表演一下，什么叫痛哭流



涕感谢德明，一定要多拍特写，中国人还是喜欢洋人。

师：@为无为，下个月再来一场，提前跟酒店联系，免费给他们上健康课。

@小安，多找些医学生过来旁听，最好找几个外国留学生。你们广州中医药大学，要宣传一下。这次档次一般，下次要找个更逼格高的地方。

小安：遵命，师~我们总结经验，以后继续办~@师。

师：必须办，而且要越办越大，你就是金牌主持人。

小安：星星之火可以燎原，传播健康正能量，德明义不容辞。

师：@为无为，以后，每个月来一次，怎么样!!!

安徽晴：老师你不怕累啊！

师：我不累，听还累？

小凌子：大师姐说容我先去峨眉玩好先。

师：对了，在峨眉山顶的宾馆，来一讲吧！最好的宾馆，把峨眉山的游客都拉过去。

为无为：老师，逼格高，花钱有点心痛啊。

怀素子：@为无为 师姐要来峨眉吗？

为无为：可能走不开咯。

怀素子：@师 老师这次要来峨眉吧。

为无为：老师去的话，那峨眉得被我们承包了。

师：峨眉金顶演妙音，德明智慧传天下，百千亿种放毫光，天才只是一庶子。

（下午场）

师：没有人听课吗？有赶紧报数。今天大降价，50个就讲，第一炮下，炮轰刷牙，言辞激烈的揭露刷牙黑幕，让你们每个人都不敢在刷牙。

花火：师好。

师：昨天炮轰刷牙第一课，你们都谁听了？

八千：我们都听了。

师：咱们复习一下昨天讲的课，你们说，我都讲了什么？

八千：牙齿不用刷。

悠游乐：刷牙，干净不一定健康。

师：说说你们还记住啥？不会昨天讲课就马上还给老师了吧。

心语：干净的不一定健康

悠游乐：就记住了，老师好有智慧。

师：@悠游乐，你应该就记住了，老师长得帅。

今天我彻底来分析刷牙的好与坏。那个五年的医学生呢？畏罪潜逃了？叫春桃的。

八千：扯牙结石，已经畏罪潜逃了。

师：人身体的器官，经过亿万年的进化，有自净能力，自我修复能力，适应外界环境能力，计划的几乎非常完美。我问你们，胃里面有胃酸对不对？胃酸会腐蚀胃吗？为什么不会？

八千：因为经过亿万年的进化而已，适应了。

师：空腹就伤胃吗？那些饿肚子的人胃都被腐蚀了？

八千：没有。

师：肯定不对。

八千：都活的好好的。

师：无论饱腹和空腹，只要胃是正常的，它就不会受到胃酸的腐蚀，因为胃形成一种保护膜，不会被胃酸腐蚀。胃酸起的作用只是腐蚀食物，不会对胃体进行任何伤害。这是胃进化出来的本事。没听说过一个为正常的人，被胃酸腐蚀掉。我们的胃酸非常强大，骨头都能分解掉，但它对胃一点儿伤害没有。

linda：那为何有人得胃病？

师：@linda 被胃酸腐蚀到的胃，那是胃本身出了问题，并不是胃酸出问题了。人老了，病了，走路都可能摔跟斗，不是走路本身有问题，是这个人出问题了。你不能限制所有人走路吧！我说的没毛病吧？你不能说胃出了问题，就把胃酸都抽出来吧？那胃还怎么分解消化食物？

潇洒：因为胃里没有食物，胃酸分泌分解什么，胃酸分泌没有食物的情况下刺激胃。

师：你这分析的就是傻。当人空腹的时候，胃酸分泌量就少，这是人自适应的一种表现。就像你吃东西的时候，才会大量分泌唾液，不会不吃东西的时候你还口吐白沫。如果不吃东西，还口水过多是病。人体的各个器官，早就有一套自适应法则，适应他的生理机能，协调身体系统。

春桃：@师 不好意思，现在才到场。

师：你先旁边坐会儿吧。

春桃：@师 好的。

师：懂了吧？正常的胃不怕胃酸。我们大可不必，因为有胃酸，而怕把胃腐蚀掉。再问大家，大肠里面有大量的细菌，多的都发臭，对不对？狗几天不吃饭胃就完了？

小微微：可是不刷牙牙黄啊。

师：你知道你为胃啥颜色的吗？@小微微，白不一定代表健康，很多人牙齿白的早就掉了，很多人黄，但是很坚固。你要哪个？上节课都说了，干净不等于健康，你脸像白纸一样白，但身体很差，你要啊？

安徽晴：两个都要行吗？又白又坚固。

师：又白又坚固，那是 ps 的。我还想长得又帅又有钱呢。

接着听到讲好不好？大肠里是不是细菌多得不要不要的？它们对大肠有伤害吗？可以说，人身上细菌最多的地方就是大肠。

为梦而来：没有。

师：这个没有意见吧？大肠死了吗？你会不会吃很多杀灭细菌的东西放在大肠里？不是吃是塞呀！会不会放一个大肠刷子，把大肠刷的干干净净？

既然你不去刷大肠，为什么你要刷牙？牙齿千百年进化而来，他就适应了咀嚼食物，食物的残渣会腐蚀牙齿吗？

茶：口臭呢。

师：去查昨天的课。@茶。你拉屎还臭呢，你咋不刷大肠去？

风语：那是什么在腐蚀牙齿呢？

师：因为牙齿本身出了问题，才会被腐蚀。这和胃酸的道理是一样的，你的胃不好吃的食物疼，你会责怪食物本身吗？你会禁止不吃东西吗？问题在胃本身出了问题，而不是食物有问题。同样牙齿，道理也是这样，想通过刷牙保护牙齿，不仅对牙齿没有帮助，还破坏了牙齿的自净能力。

食物的残渣和唾液，附着在牙齿表面，反而起到了保护牙齿的作用，让有刺激的食物不能直接接触牙齿表面。这个你们知道吗？

风语：第一次听说。

师：不知道吧？好好想想，唾液是一种很好的保护剂，你哪儿有了伤口，拿舌头舔一舔，它有清洁功能，也有保护功能。所以动物受伤了，一般都是拿舌头舔。

安徽晴：我感觉老师说的对，我以前没病时，月子里天天不刷牙都没口臭。

师：唾液是非常好的东西，里面有大量的酶和杀菌物质。你口腔里有大量的唾液，其实就达到了保护牙齿的作用，同时食物残渣已经被唾液中和，附着在牙齿表面，不仅不会腐蚀牙齿，而且还会保护牙齿。

为无为：哈哈，我能说我有多久没刷牙了吗？

师：能听懂吗？

八千：听懂了。

师：很长时间不刷牙，牙不会疼，一旦一刷牙，马上怕风怕冷。你们可以做个实验，如果再去洗牙，洗完牙齿更脆弱，吃东西都酸牙。牙齿表面的附着物，和牙结石，是起到了保护和巩固牙齿的作用，就像树上的老皮一样，你们会去给树扒老皮吗？

春桃：@师 牙结石越多越好吗？

师：树的老皮起的作用非常重要，保温，防虫防风，保护免受外力伤害，你闲的蛋疼去扒树的老皮？你会因为老皮发黑而去把老皮扒了露出里面的嫩皮吗？再问你们一个家常的事，你会提前给葱扒皮吗？

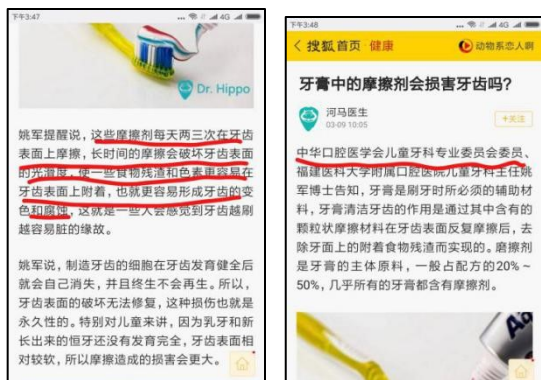
平常心：吃的时候再扒。

师：提前给葱扒皮吗？那你怎么会天天给牙齿扒皮？把巩固牙齿的牙结石都去了？有车的，你们应该知道，老司机都会跟你们说，不要经常洗车。知道为什么吗？

阳光满屋：不知。

师：经常洗车的，刚开始车很鲜亮，但越洗越暗淡。知道为什么吗？你们到洗车行问一问都知道，因为他们的刷子里面都含有细小的颗粒，沙子颗粒，长期洗车会严重磨损漆皮。你本来是想让车子更加鲜亮，但由于漆皮破损严重，车子就越来越黯淡，这是每一个洗车行的人都知道。平时不怎么洗车的人，车子虽然很脏，但偶尔一擦，却非常发亮。

我特意给你们摘抄了一段话，这是这个人的头衔。这不是我说的，长期刷牙跟经常洗车一个道理，不仅不会保护牙齿还会使牙齿受损。

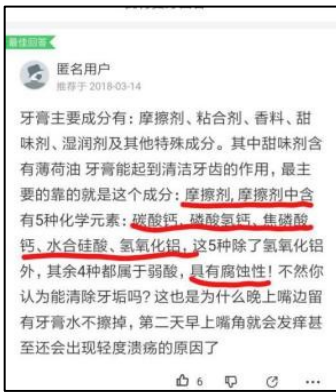


议乐：那晚上牙上附着的食物残渣，不会腐蚀牙齿吗？

师：看我前面说的话。@议乐。

议乐：@师 嗯，有道理。

师：你们再看这个？



师：其实牙齿可以清理，但不要刷牙去刷。清理牙齿的办法非常简单，淡盐水漱口，或拿干净的纸巾擦一擦，同样可以起到美白牙齿，但不会破坏牙齿的目的。

其实牙膏有很强的腐蚀性，拿牙膏可以去除很多污渍，可以去除油腻。天天用它来刷牙，你就知道对牙齿好还是不好了

阳光满屋：师，咋这么贴心捏，管理到牙齿@师。

师：中国口腔医学会的专家都说了，有腐蚀作用，你们都不听？之所以刷牙泛滥，很大程度上是人们的形成习惯，并且在商家的推动下，人们改变不了这种恶习。就像全国都吃奶一样，就像全国都输液一样，形成了风气，不一定很快可以改过来，这里面有恶势力。懂了吗？



心语：利益链。

师：今天我讲的再明白不过了。

若镜：明白。谢谢老师。

师：大家如果都不刷牙，你让高露洁怎么活？大家都不喝牛奶，你让蒙牛怎么活？你要都不输液，你让你周边的小诊所怎么活？

八千：可是为了让他们活好，我们就活不好……所以聪明人不干傻事。

师：人常干活，会长老茧，你会把老茧都抠去吗？老茧可不好看。不要过度清理牙齿，有大块的食物残渣漱下口就掉，前面牙齿不干净，拿纸巾擦一下就可以了。

现在有一个词叫过度医疗，我建议大家不要过度干涉自己的身体，因为你对身体了解太少，不仅起不到帮忙的作用，还帮倒忙。人的身体演化了千百万年了，自我已经非常完善，还用你那点小聪明帮他吗？现代的刷牙方式也就是三四十年的事，之前的人都不活了？可能科技的进步，再过二三十年，这种落后的刷牙方式可能也会被淘汰。你们说我说的有道理吗？

春桃：@师 胃酸和牙结石的性质不是一样的，胃酸是必须的，牙结石不是。

师：你是不是吃结石这碗饭的？

春桃：@师 不是。

师：因为牙齿不好了，牙龈出现了萎缩，所以才会形成结石，同样结石起到了巩固和保护牙齿的作用。当牙龈变好，牙齿变好的时候，会自然把结石拱出来。我们好多德明健身的小伙伴儿，通过半年一年的健身之后，牙齿变好了，会把很多结石自然排出来。

在牙齿没有变好之前，你不要动结石，就像你这人不会走路的时候需要拐杖一样，如果强行把拐杖拿走，你连路都走不了。结石就是身体给牙齿的拐杖，如果这个都不明白，你白学了。

春桃：@师 老师说得很明白，但是我学的是牙结石导致牙龈萎缩。

师：再做个比喻，就好比老人皮肤退化之后，在皮肤外面形成的死皮，这个死皮起保护皮肤的作用它会腐蚀你皮肤吗？

悠悠：牙龈好了，结石会排出？有点不相信。

师：你不相信的事儿多了。@悠悠，你问咱们这里的乘风大哥哥。他通过健身，一个大的结石就掉了。

春桃：@师 没有牙结石，牙龈不会容易出血。

师：@春桃 你是对的，你每一句话都是对的。

泥巴：乘风大侠那颗牙结石应该进博物馆收藏起来。

师：牙齿易出血跟牙结石有什么关系？牙齿容易出血的根本原因在于由于脏腑不调，导致牙龈血管压力过大，稍微碰触或者摩擦就容易出血，你给我扯什么牙结石？纯粹无理搅三分，自己不能清醒的认识牙齿生理病理的一些问题，搬弄一些似是而非的知识。你都脱离临床这么多年了，可以说完全不是个大夫，你跟我这个临床 20 年

的大夫能比吗？

春桃：@师 临床上通过去除牙结石，明显改善牙龈出血状况。

师：那是你这样说，我从昨天开始到今天说的牙齿的问题，我建议你从上到下好好看一遍，我说的有没有几分道理？我还会说呢，昨天一个人死了的人，我看他活了，你信不信？

你要表达一件事情，要有论点，论证论据，要有通顺性，条理性，要有普世道理，你不能随便说一句话就反驳了。

春桃：@师 好吧，毕竟我不从事临床工作了，确实不能很好的验证我的论点了。

师：你这还像句话。本来就是这样，咱们不是在这斗嘴，咱们是探讨一些问题，你要起码有立脚点，要有支持自己的论据，说话要条理清楚，有一定的逻辑性。

悠悠：@春桃 你5年的本科口腔，这些都是理论知识。

养心养生：照搬书本知识，论据和逻辑，都有问题。

师：再给你们讲个简单的道理，昨天我看快手有一个说笑话的，我给你们找一下吧！

师：<http://url.cn/5Bp5bi4>

师：今天差不多了，明天继续讲牙齿的问题虫牙。我们好好分析一下虫牙跟刷牙的关系，彻底打破谎言，还老百姓一个真相。那么多小孩有虫牙，现在几乎小孩都刷牙，为什么虫牙越来越多？你们没有发现吗？按理说，中国普及刷牙已经有20年了，这20年大家的牙齿是改善了还是恶化了？牙齿非但没有变好，而且越来越差。你们没有发现吗？

风语：零食变多了。

师：普及了20年刷牙，按理说，大家都不应该有虫牙了，难道真的是我们的刷牙方式不正确？如果大家刷牙方式都不正确，那还刷什么牙啊？你们不都白刷了吗？这种显而易见的反常现象，难道你们不深思吗？还在那傻傻的天天刷牙。

春桃：@师 谢谢！我在想，要是我还干口腔的临床工作，那我能干啥呀，都不洗牙了。

师：这个问题你得琢磨琢磨了 @春桃，你们看看现在牙科诊所有多少？比厕所都多了，说明老百姓的牙齿问题非常严重。在如此高的刷牙普及率下，老百姓的牙齿反而越来越严重，你们不觉得不正常吗？这就像徐晓东打假一样，明天继续讲，到底是谁害了我们的牙齿？

## 20180403 师谈牙齿

整理：江南

一一：报数了。

神气中医：预告走一波，今天继续听千爷说牙齿那些事？

（报数中。。。。。。。）

师：报数太不积极，做人必然失败。

一一：不到百老师不讲课了。

师：来来来，快到千爷这来吃食，快快快，食物肥大又味美。

糖糖：老师好，就等喂食了。

师：你们打算一口吞了？还是细嚼慢咽？

一一：一口吞。

师：在我们吃新的食物之前，先让我们闭上眼睛，回味一下昨天吃的什么？味道如何？快点的吧。

一一：刷牙不能预防虫牙。

默：牙齿黄是牙齿本身的问题，不是刷牙就能解决的，含氟牙膏能去牙菌斑，也能腐蚀牙齿。。

美滋滋：牙有虫是脾胃问题，牙白要内在白。

师：就这两个人回忆起来了？其他人都干啥了？

美滋滋：盐水漱口经济又健康。

风语：或者用纸巾擦。

Rosemary：刷牙不能美白牙齿，昨天晚上开始已经用盐水漱口了，五脏六腑要调和了，牙齿自然就好了。

八千：拒绝牙膏牙刷。

释然：把肝脾调顺了小孩就不得蚜虫了。

师：如果陌生人看到我们的谈话，他们觉得我们太奇怪，哪有这样的奇谈怪论？其实仔细想想，我们已经分析的非常到位了，还有专家所说的，综合起来必然得出，咱们的结论，人不怕没脑子，就怕不动脑子，来，咱们做个统计，我搞个投票，来个十分钟投票

为梦而来：我半年没刷了。

淡漠女巫：两天没刷了。

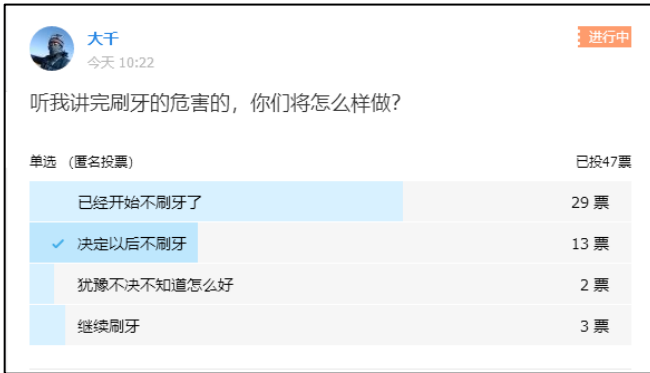


海峰:我减少了刷牙次数,一天就睡觉前刷一次,而且轻轻地刷,十几秒搞定。

春桃:两次没有用牙膏刷牙以后,感觉口腔里味道不习惯,所以昨晚又开始用牙膏了,暂时还没想好以后怎么办?

美滋滋:干刷吧,用牙膏了吗?

师:好,经过几天的演讲,我们取得了不俗的效果,让大家放弃了一个坏习惯。



师:到目前 31 个人投票,只有两个坚持,还要刷牙,其他有一个犹豫不决,剩下的全部选择不再刷牙,这是历史性的胜利。我对刷牙再做个总结:第一刷牙不能美白,因为白不白是牙齿内部的问题,不是表面刷刷就可以;第二,刷牙不能去除虫牙,也不能预防虫牙,因为虫牙是牙齿内环境出问题,含氟的牙膏虽然能够抑制虫牙,但对牙齿的,腐蚀性极大,这就像蘸硫酸刷牙一样;第三,刷牙虽然可以去除牙齿表面的污垢,但是因为它有摩擦剂,长期使用会损坏牙齿表面的釉面,造成牙齿更容易沾染污垢,不如改用纸巾,或是漱口的办法清除牙齿表面食物残渣;第四,牙结石对牙齿起保护固定作用,是牙龈退化之后,牙齿不得已产生的一种自然生理现象,我们不应该盲目的去除牙结石,待牙龈饱满后,牙结石会自然受力被牙龈顶住,这才是真正的去除之法。就像人腿好了之后,才可以扔掉拐杖,怎么样?这四点清楚明白吧?牙齿和牙龈的好坏,跟五脏六腑有极大的关系。

ISee:自从听了师老师的讲课,我晚上都很少刷牙。

美滋滋:是,我的牙结石有自己掉下的了。

师:主要跟胆经,胃经,肾经,关系最为密切,要想牙齿好这些经脉要调理顺,自然还你一口清新美白的牙齿,如果你们还坚持已见去刷牙,说已经养成习惯了,那就继续刷吧,自己喝毒药,没人管得了,还有的人刷习惯了,突然不刷,嘴里不是味,其实只要你坚持一周,这个不自然的感觉就没了。

八千:这和戒烟是差不多的。

师:这就像腿好了,突然扔掉拐杖,还有点儿不适应一个道理,天天让领导骂,突然不骂你了不适应,一个道理,我说的对吧?

木兰:对。

师:我在想几个关于牙齿的。第一拔智齿,如果智齿不是严重影响自己的咀嚼,不建议去拔智齿,支持起着巩固大牙的作用。

淡漠女巫:前些日子刚拔掉。

师:而且智齿通肾,拔智齿容易伤肾,一般智齿发炎,红肿热痛,是由于胆经郁火导致,即使是受害者,你去拔智齿有啥用?

卷心菜:要是智齿长歪了直接横着长了呢?不拔怎么办呢?

师:之所以很多牙横着长,或者犬牙交错,知道什么原因吗?

淡漠女巫:不知道。

师:你们注意观察一个现象,凡是长得条顺的,牙齿一般都顺,牙齿一般都整齐

星星和成成:认同。

师:五脏六腑通顺的,牙齿都整齐,越是纠结的,压抑,身体走样的,颈椎病的,牙齿越是犬牙交错横着长,小孩,肝脾不调,有多动症,抑郁症,牙齿就会有问题,要么瞎长牙,要么有时候该出的不出该掉的不掉。你们想想我说的对不对?

星星和成成:太对了。

师:看看你们周围的人,看看你们的孩子。

四月天:现在小孩普遍掉牙早。

眉眉:自从听老师的不纠结刷牙的事儿了,孩子想刷就刷,我是晚上不刷牙。

师:身体特别好的,牙齿长得也整齐,越是性格偏激,身体有疾病,五官丑陋的,牙齿没个好。

sunshine:还真是面相不好的人,感觉啥都不好看。

师:所以牙齿啊跟五脏六腑有直接的关系,牙齿的问题并不是牙齿本身有问题,就像孩子的问题,一般都是爹妈的问题,你们看看单亲家庭,孩子一般性格都不健全,这是谁造成的?

风语:父母。

师：是孩子自己造成的？？还不是父母造成的！！所以牙齿的问题不要在牙齿本身，去找它的根儿，把根儿的问题治好了，牙齿就好了。跟遗传肯定有关系，疾病跟遗传也有关系，这就是你先天因素，先天五脏六腑就不调。

安徽晴：老师牙掉了还可以再长吗？

师：@安徽晴 你觉得呢？

安徽晴：我希望还长。

师：再跟你们说一个普遍的现象，门牙被周边的牙往前挤，有没有？下门牙和上门牙，导致变成大龅牙，变成兔牙。

为梦而来：看过。

橘暖茶温：我就是兔牙，大龅牙。

师：@橘暖茶温 上个照看看。

子非鱼：有点兔牙是什么原因呢？

师：一般这种情况，都是胃经导致的。

橘暖茶温：（上传照片）

师：一般为胃脘问题，你这四颗牙长得东倒西歪。这真遭罪，胃有问题啊，你这四颗牙看着越来越有喜感。

乘风：老师，你这看啥都有乐趣啊。人家痛苦着呢。

楚莲：这四颗牙阴阳交错啊。

师：你们记住，找配偶一定要找牙齿好的，牙齿整洁坚固，挑牲口看牙口非常重要，这都是经验。

荷包蛋：我牙齿很整齐，身体也不行呀。

师：@荷包蛋 那是你后夭折腾的。牙齿不好，身体没有好。

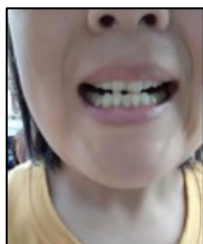
小调：怪不得我至今单身狗，牙齿太差了。

师：来拍张照，看看你牙口，有的人年轻的时候看着长得不错，但是牙齿不行，这样的不要要，以防以后砸到手里，赔钱甩卖都卖不出去。

阿诗玛：



惠惠:



师: 其实挑人, 本质上跟挑骡子马一样。

默: 早知道这个道理就好了, 婆婆一家人牙口都不好, 牙齿都歪七扭八, 闺女牙齿又这样难看。

师: 看牙三要素, 坚固整齐明亮, 有的人是整齐了, 但不坚固, 有人是坚固, 但不明亮, 所以现在想找一口好牙的人不容易。

红叶枫: 老师, 地包天是怎么回事?

师: 地包天, 是上面的牙没长开, 代表心肺功能弱, 有可能肝郁气滞, 一辈子事业发展不起来。再告诉大家一个小秘密, 有没有事业看心肺功能? 事业是否长久? 看肝肾功能, 心肺功能强大, 人魄力大, 有魄力才会有事业, 没有魄力, 你有什么事业? 我说的对吗?

小调: 对。

师: 其实人的事业跟身体素质是成正比的, 身体不行了, 事业就不行。

司辰: 想起很多名人, 早逝的, 看来肝肾不好。

师: 所以想要身体好怎么办?

卷心菜: 也就是说, 想要事业好, 得先来跟着师老师健身。

荷包蛋: 锻炼啊!

snow: 深层次的身体和事业的剖析!

师: 赶紧加入德明健身吧! 4月8号四期开班, 希望你不要错过半年才有一次的列车。

Rosemary: 已经报名了。

师：下次你就要在风中苦苦再等半年了，当你的朋友都练上半年了，你才开始，一步慢步步慢。

小豆包：我都等了好久了，终于要开课喽！

师：人家就成为了人生赢家，你就是输家，人生拼的是体力精力，不是别的，光有头脑，没有精力体力，你有啥？

大福：那我啥也没有，没头脑，没精力。

春晓：发那么多牙口，老师怎么不来挑骡子挑马？

师：@春晓 肯定是都没看上。

柯儿：为了健身 我把工作都辞了。

Rosemary：生完老二，觉得身体好差，必须练起来。

师：好，今天就到这儿吧！牲口大会散了。

## 20180404 师讲保护牙齿健身动作

整理：三十三

浅笑：老师可以给小孩喝牛奶吗？

师：天天给孩子喝牛奶就是傻根儿。

山岭儿：估计老师说保护牙齿就开启德明健身

师：这个已经说过了，要不今天教大家一个小动作？保护你的牙齿，如何？

小刚：好的。

师：在讲这个之前，我们回顾一下我们昨天讲了什么？来，你们说。

山岭儿：不要刷牙，不要去除牙石。想听下如何预防小儿蛀牙。

楚莲：牙齿不整齐和遗传有关，和脏腑有关。找对象看牙口很重要。

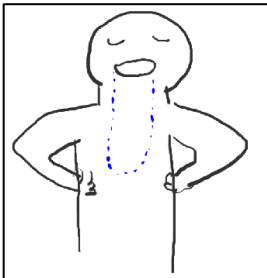
小豆包：牙石有保护牙的作用，不要洗牙，牙齿也遗传。

娜娜：牙齿和五脏六腑有关。

浅笑：牙齿不好，身体没有好。

小刚：事业跟身体成正比。

师：稍等我给你们画个图，可以看到这个图吗？



四月天：可以。

师：牙齿好坏，跟这个部分是否通顺有直接关系，如果牙齿和牙龈供血不好，牙齿就很容易出问题，血上不来，牙齿就容易松动，牙龈萎缩，血在这走不了，郁滞，就造成牙齿胀痛，甚至无故出血，这个区域通畅与否？直接关系到你的牙齿的健康，这才是根本，你们感觉一下自己这个区域。

田园：@师 真的呢，昨天我有个同事下巴长了个肉瘤，下牙龈就是经常出血，他去拍了片，医生说要给他这个肉瘤做个小手术，否则会影响牙齿。

师：是不是感觉没气儿堵得慌？是不是感觉不够舒展？

风语：是的呢，感觉堵，感觉空间有点挤。

松：紧巴巴。

楚莲：憋得慌。

师：这个区域涉及到胃肺心，食道咽喉。

无中生有：闷闷的，憋得慌。

师：这些地方如果不好，不仅牙齿不好，整个上面都不好，你们要想牙齿好，这个区域必须好，不然的话不可能。

松：还丑？

师：通路都堵死了，新鲜的血液会过来，郁滞的血液会排走吗？

风语：不会。

师：牙齿和牙龈始终处在缺血和垃圾成堆的状态，牙齿可能好吗？

田园：同事一喝高度白酒，那个肉瘤就会大。

师：你们微微的晃动一下上身，微微的拍下头，伸展一下食管，感受一下我画的区域有啥反应？是否感觉由不适感。

安徽锦：紧。

师：紧吧。

风语：感觉呼吸不畅快。

飞翔：紧绷。

师：没人听怎么的，不想玩了？

风语：在呢。

乐乐：在认真听呢，老师。

董董：：默默的认真听。

师：都好好听，下面教你们保护牙齿的一个动作，没事儿就做，头和脖子一起上提，感觉把食道拉长了，同时嘴裂开，双手抱球，就像我上面小人儿的动作，然后微微左右晃动脑袋，向左右看，感觉到我画的那个蓝色的区域，有微微的抻拉感。

哎呀：这么做脖子会变长点吧，我脖子短。

师：@哎呀 必须会变成成长颈鹿。不要仰头，做这个动作的时候，蓝色区域要完全放松。

风语：感觉心口那里有点难受，恶心。

师：人进入，轻松惬意享受阶段，这个动作不仅可以保护牙齿，还可以让眼睛更加明亮，增长脑部供血，每天坚持，没事就做，大有益处。如果能再配合初级班的动作来作。你可以完全变一个人。让你的能量迅速饱满。精神焕发。

钰哲：打嗝。

楚莲：咕噜响，胃部。

师：嘴一定要咧开。都难受，有反应了吧？凡是有反应的，都说明你那个区域有严重的问题了。

小豆包：感觉恶心。

师：@小豆包 你看我画的小人，慢慢的，只要坚持，牙齿的供血很快得到改善。血来了，牙齿就得到天然的保养了。

哎呀：不太会伸脖子。

师：@哎呀 比个儿会吗？小时候大家都比个，拼命站直了，让自己长得高一点。来，出去，找最近的一个人，冲他做这个动作。不抬下巴，然后接着来，深吸一口气，然后自然的吐出去，保持我们的动作不变，记住，嘴能咧多大，就咧多大。是往两边咧，不是张大口。下边，还应该有一个动作，配合最好。不过这是四期的福利，我不说。下边一动，就是能量喷泉，加速气血上牙，一定要微微左右扭头。去感受那个蓝色区域被轻微扭拉到，你们报名的说。咱们四期，几号开班？

乘风：4月8日，开学典礼。

师：离8号，还有几天，激动不激动，兴奋不兴奋？

山岭儿：激动。

松：兴奋。

师：错过了的，是不是很可惜。

楚莲：很多已经报名进四期的朋友，早就练起来了，有的都参加两次线下活动了。

师：这就对了，本来就是来解救你们的。

春暖花开：请问在东莞市的在哪里报名？

师：东莞的找广东组。

乘风：早加入早受益。

师：抓紧报名吧。错过了，就半年以后了，经过五天的讲解，牙齿，从认识到刷牙不能带来牙齿的健康，到牙齿的健康跟什么有关？再到教大家一个绝招，如何保护自己的牙齿？你们感觉自己受益了吗？想要牙齿健康，这个蓝色区域必须好，



蓝色区域好的一个前提，全身必须好，人是一个整体，只有全面的综合了，把各个部分都调好，才会带来整体素质的提升，就像一辆车一样，光车身好，轮子不好行吗？

乘风：对，只有靠德明健身来提升素质了。

率思优：带你健身，提高心态，加强身体素质。

师：所有部分都是有机的联系。

绍兴：我去加那个浙江群的微信看看。

师：我们这套健身方法，就是对应这种整体的联系，并且对核心问题的解决，来达到快速恢复身体，祛除疾病的目的，我们现在已经办到第四期了，前面学过的学员，效果如何大家有目共睹，为什么这么多人？积极的向更多人介绍，他们并不是有利益驱使，而是自己切身的受益，并且彻底的改变了他们的人生，他们才会发自内心向其他人宣传介绍，希望你们也会从不健康的状态中走出来，获得真正光明的人生，身心两光明啊，人生才会光明。

风语：德明健身是什么？

是德明中医的大千老师创立的一种全新的中式健身方式，倡导生活即健身的理念，把健身完全融入到生活的方方面面，从而快速全面地提高人的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。

乘风：是的。

师：没有良好的身心状态，人这一辈子还有什么可追求的？昨天给你们发的那个患者截图，他说练了十天的德明健身。效果比他练了十年的太极拳都好。这不是我说假话吧，为什么会是这样？

八千：方向对了。

师：所以，路子对不对才最重要。并不在于你走了多长的时间。

凤凰：太极要配合心法的，现在很多人练的其实都是广播操。

风语：确实啊，我感觉健身半年多，比我瑜伽五六年效果要好。

君君：我不惜为身边的好友垫付学费，就是相信只要她们肯给自己一个机会，一定会得到加倍的回报。

师：太极拳的问题不是心法的问题，不要把太极拳说得太高尚了，现在的太极拳已经不是几百年的了，今天就到这里了。护牙小操也教你们了，练上几天看看效果吧。

楚莲：知道为啥我们都可以说是苦口婆心的给大家介绍德明健身不？一，我们都是用行动来验证过这种独特而合身理的健身方式的正确性。二，我们都有一种想要分享的心态。三，很多人都觉得一千块好多钱。之所以收取一点费用，无非是体现它的价值而已，但是这一千块还体现不了这套方法的价值。健康的身体快乐的心情值多少钱？？也是让大家珍惜进入德明健身的机会。白来的人都是不会重视的。四，人其实对自己是最狠的，敢问你在健康上面投资多少？还保证你的方式是合理的？五，我们百分之九十的人都是业余来群里给大家分享这些健身事宜的，敢问，图个啥？因为德明人的心态是开放的！——摘自昨晚一位德明会员记录。

**师：不要问练几遍，没事，无聊的时候就做，总比没事时，发呆强吧，总比百无聊赖强吧。**

小豆包：老师，我想找你看病。

**师：找我看病，去我网上诊所，不要跟我私聊。**

小豆包：嗯，好。

**师：凡是私聊看病的，我都要冷酷的拒绝你，不是酷酷的接受你。**

小豆包：老师就是这样，我晓得，我的好好锻炼，争取早点进火箭班。

楚莲：健身一年多，身心都有变化了！身材从一根棍变成 8 字形了！心情变好了，开朗大方豁达了！

**师：想变得像为师一样光明，风趣吗？那就加入德明健身吧，做一个，积极，向上，光明，风趣的人。你能。**

圆方：蹭一蹭广州还有要搭四期末班车的吗？

**师：你需要的就是现在有人拉你一下，你就起来了，不要错过。**

娜娜：原来风一吹就感冒，锻炼一年多，感冒都不是事儿，姜糖水抗几天就过去了，体质唰唰唰的上升。

乘风：对于普通人来说，尝试新体验意味着冒险一般。但其实，什么都不做才是真正的冒险，因为这意味着错失机遇。

**师：明天上午更精彩，勤洗澡呀。是坏毛病，假干净，还不卫生，我们大家要远离他，要知道为什么？明天上午 9 点半大家报数，揭露惊天的大秘密。**

## 20180507 师讲健身答疑及谈美德

整理：Henry

随风：早上适合蹲马步吗？

师：不适合。

湖南静好：老师好，我做三够最后的一个下蹲抱膝动作，老是往后倒，是哪条经络不通啊？

师：@湖南静好 整个屁股都堵了。

湖南静好：难怪我屁股冰凉。

师：是吧，你一说我就知道你屁股凉。

糖糖：那侧蹲压不下去怎么破？

师：@糖糖 整体通顺了，就压下去了，不要强压。

桐花万里：我也是屁股凉咋整呢？

师：屁股凉的，准备加入五期健身班吧，四期马上结束了。

活跃：老师，屁股摸起来冰凉也是堵了吗？但不感觉到凉。

师：@活跃 你说呢？现在女生，基本屁股都是凉的，一坐凉的地方就拉稀，跟鸡粑粑似的。

活跃：我还以为凉是对的呢。

糖糖：腰也凉。

师：这都是下面堵得太厉害了，气血过不去。这样女的生的孩子也好不了。现在是一代不如一代，妈妈屁股凉，孩子屁股更凉啊！要是拉稀一起拉。屁股凉时感觉凉，不是手摸着凉。要是手摸着也热，那得多热呀！

素心：是的。之前我肠胃有问题了，女儿肠胃炎也变严重了！

师：母女连心呢！母亲的病，一般女儿也得。现在人的体质太差。中国人十个，有五个是病人，另外四个，在得病的路上，只有一个，勉强算正常人。

若水：俺没有病，俺是来学习健身的。

师：@若水 你是在得病的路上。

若水：老师，这些我都懂。

师：@若水 简单做一个小测试，你就知道你是病人了，谁也跑不了。就现在这城市生活，这饮食起居，不是病人都奇怪。你是大夫吧，若水？

若水：是的。

师：大夫没一个身体好的。

若水：老师你说得太对了！大夫就是没有一个身体好的，猝死利率逐年上升。

师：人要做到三远离：远离大夫，远离病人，远离医院。告诫自己的子女，远离这个行业。

坐看云起：想当年，老天也没让我考上中学院，是多么的正确。一切皆有天意。

师：要多去娱乐场所，多去体育场馆，多参加旅游活动，把玩乐作为生活的重点，把吃苦耐劳忍辱负重，不要再当美德了。为啥好人不长命？就是美德太多了。

糖糖：老师可以这样教育小孩吗？感觉人生观被颠覆了。

师：不是教育不教育孩子的问题，是现实如此。我不是反对吃苦耐劳等美德，我只是看到美德有副作用，告诉大家而已。不要无限制的赞颂美德，就像无限制的赞颂贞洁烈女一样，封建社会多少女的为了守贞洁，耽误了一辈子？

糖糖：师的意思是要为自己活着。

师：人性有它的自然属性，健康有它的自然规律，要把握这个规律，了解这个规律，而不要跟道德美德捆绑在一起。并不是你有了美德就可以获得健康，这完全是两回事。

湖南静好：按本性按天性活。

师：而且有时美德还会祸害健康。只要天性得不到自然的生长，长期压抑自己，肯定会病。

糖糖：释放天性，活出自己。

师：@糖糖 对吧？

糖糖：yes。

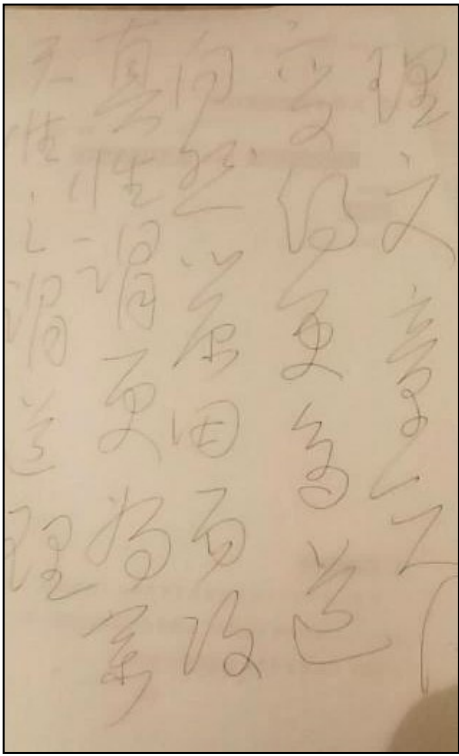
湖南静好：想想我的屁股墩，可能就那时候堵死了。

朴野自然：哭没用，练就是了。

师：当然…当人不会哭，不会笑的时候，也就完了。我发现现在很多人不会哭，也不会笑，表情僵硬。

糖糖：麻木不仁，以为生活就是这个样子的，就是师说的肉鸡？

师：看看为师写的字多好看！



石皮瓜：舒朗，大方！

睢遥：潇洒，行云流水。

师：看我画的小旗儿，多么灵动！



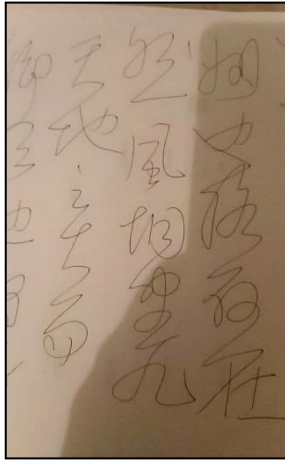
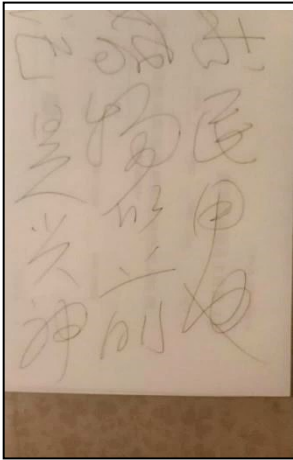
源竇：飘起来了。

清音：大风起兮旗飞扬。

师：今天太晚不画了，休息了。

湖南静好：老师，晚安。

师：字如其人，我就是这么个人。



叶开：有草圣之风。

## 20180517 师讲提高情商的方法

整理：米蕾

张泽：闭关修炼小几月（上传照片）

师：练的不错。

张泽：大师好！

师：我不是大师！心口这地方要慢慢练起来。

张泽：记得我刚进群你就是大师级别了。

师：不敢称大师。

大福：好好拍一张嘛，这个角度人都变形了……也只有大师看得出来问题。

师：对，再来两张。要把上焦展开，那个地方自然鼓起来。不要全是肌肉。我的眼儿不会看错的。说白了，通过合理的锻炼，把胸腔鼓起来，心肺功能顺畅强大。你们看，他这三块，就不均衡。



师：需要把中间的练饱满了，下边的练开了，而不是鼓的。这不单是腹肌的锻炼，还需要更多别的肌群和韧带训练的配合。这是一个整体综合的锻炼。练腹肌，大多数都不是简单的练腹肌就可以的，练的同时，协调性和整体的放松更加重要。还有，小肌群的锻炼尤其关键。大腿根，腰背部，肩内部的尤其重要。

张泽：（上传照片）

师：挺好的，基本身形出来了。剩下的就是坚持不懈，日积月累。去掉一些不自然的习惯性动作，让动作做的平衡而通顺。这样下来久了，肌群形态好看。我还建议你加入一些灵动作的练习，如跑酷，踢球之类的，尽量让四肢无比灵活。你多大了？

张泽：二十一。

师：太年轻了，一周拿出二天专门练习灵活性，二天练习力量，其余可以休息。好好经营自己身体吧，多少人羡慕你呀。

百合子：插一句：肾阴、肾阳都虚的话该吃什么中成药？

师：都虚的话呀。为啥虚成这样呢？

百合子：怀孕时候开始足跟老裂口，生完也没坐好月子，整个月子几乎都在感冒，发烧输液。

师：老子说了一句：虚而不屈，动而愈出。啥意思？这小孩有两下啊！

张泽：小时候在武校练过没多久。

师：不错。

湖南静好：泽南，想必读书坐不住。

张泽：是的。

师：别多读书，都读成傻子。练身体可真有用。

张泽：大师说的对。

师：小泽，好样的。身体好，能量就足啊。只要不是特笨，干啥都行。你不是特笨吧。

上海乔木：不读书不行的。我们这没文化连找个像样的工作都不行。

师：现在都是小学文化当老板，雇大学生当杂工。

张泽：是的。

师：我就喜欢身体好的，人也开朗。不喜欢一肚子墨水，病病殃殃的。思想也呆板。你没有看吗，马都不雇清华北大的，幸亏马只是个专科生。

沉香：我也来一张。



师：香帅不错，开始增肌了。

我跟你们说个笑话。我一朋友的妹子，职高毕业，应聘工作。想听下去吗？来看看有多少人能打出想来。

心随鸟飞：想。

心月：想。

小草：想。

师：老板们嫌她学历低。她一怒之下，一不做二不休。你猜怎么着？办了张硕士文凭的假证，去一家大公司面试。面试的有两个，一个是她，一个是有硕士文凭



的另一个女孩。结果，你猜，谁录用了？结果她被录用了，做销售工作方面的。后来知道为什么用她了。你们猜，为什么不用真的，要用她这个假的？一是比对方年轻，她才 23，女的年轻就是优势。她长的不漂亮，但气场足啊，能说，能吹，话能说满。那个女硕士，气场不行，太弱。

乔木：录用了也不行，别人会的知识她不一定会。

师：乔木，你真傻呀。一般的业务知识，去了两天，谁都会。你在学校学再多，跟实际工作知识，能力是两回事。那个面试的老板，学历也高不到哪去，他都没有看出 23 能硕士毕业吗？要不就是看重了他的说话能力，别的就不管了。我讲这个小故事，并不是鼓励大家造假。而是告诉大家一个现实情况，你们好好悟吧。

乔木：那她很幸运。

师：不是幸运。是人家就有能说会吹的能力，这个正好是可以搞销售的，只是还缺一个文凭而已。如果反了，你光有文凭，没有销售能力，谁会用呢？社会中，不是看考试，最终还是看能力。情商都得高，身体都得好。杨修，智商高，情商不好，怎么样？

湖南静好：比如老师，那是杠杠的。

师：我要不会交流，不会忽悠，能行？？天有才，不会交流，白瞎。

事无事：我老公今天说，老师，神医！我服了。

师：事无事，你说这个我爱听。该吃饭了，下午 3 点，说说情商那点事。没有情商，寸步难行，都不要抱怨自己怀才不遇了。不好意思，刚才有事。你们还好吗？请舞动你们的小手，告诉我你们还好吗？



师：他们是谁告诉我？

叶开：德明小伙伴。

师：还有比他们玩的更嗨的吗？祝贺德明旅游第三站圆满成功。



安之若素：想一睹师的风采。

师：@安之若素 我是神秘人物，不轻易露脸。

人越玩越活，越玩越开，肉体跟心灵是统一的。肉体开了，心灵也开了，人的情商也上去了。这也是我积极倡导大家健身的原因。你们有没有发现，当你身体很差的时候，你脑子都转不动。跟别人交流沟通的时候又非常紧张，这时候智商情商双低。所以人和人之间的竞争，说到底还是能量的竞争，是气血的竞争。人的事业跟自己的身体状况成正比，人的智商跟身体状况成正比，你们想想是不是？没有一个在事业蒸蒸日上，开疆拓土的时候，身体很差。成功的人士一般身体都好，说白了还是物竞天择呀。一个池塘，鳄鱼老大一定是身体最强大的。你注意观察，人类的社会也是。身体一定要过硬，病病殃殃的，卧柳扶风的，都坚持不下去。你看看李嘉诚活多大了，还是精神矍铄，脑门儿亮。身体差的爱得病的最后都被淘汰掉，家里人都不待见，这个真实的社会规律，也是自然规律，所以人在社会上拼来拼去是拼身体。没有一个好身板儿，你配偶都欺负你。

身体差了，还想有情商？情商智商都归零，变成大傻子。得了病还爱絮叨呢，像个祥林嫂，让所有人厌弃。你看角马群吗，狮子过来吃，病的弱的，角马群自己就给它踢出去，贡献给狮子。

数一书：老师，你怎么在说我啊，我当年就跟祥林嫂似的。

指纹：不一定呀老师，得了病也有不爱说话的！自闭呀。

师：不爱说话的，人家都不知道你存在。更惨！

其实你们想提高情商两条路：身体好了是保障，另一条路就需要训练，比如眉来眼去，见人下菜碟，暗送秋波，挤眉弄眼儿，冷嘲热讽，敲边鼓啊，话里有话。这些你们都会吗？

江苏花落：和别人眉来眼去别人会说闲话的。

师：以上并不是贬义词，只是要会用，并不是让你跟谁都眉来眼去。说得好听点儿，叫眼睛会说话。懂吗？中国的语言很有意思，一个事，可以说的很好，也可

以说的很坏。也可以叫含情脉脉，这个会吗？别天天像个死鱼眼一样，谁都烦。你看，凡是有意思的人，眼睛都会说话，这叫做两眼有神。不要傻不拉叽的，两眼发呆，这能有情商吗？昨天有个人向我发起挑战，说道理论都是错的，他等待我的反击。并且，他说了自己的理解。我就说了一句话，你们猜我说的啥？

温润：猜不出。

乘风：说的啥。

师：很简单，我就说“你说的都是对的”，为师情商高吗？

乐乐：高，

凤凰：跟这种人不啰嗦。

湖南静好：老师为什么不跟别人正面交锋一下。

源宝：不与愚者辨是非。

师：当你发现陷入没有必要的争论时，应该以最快速度脱身。现实生活当中，不必要的争论太多了，何必浪费你宝贵的时间和心情呢。我有时候也跟他们争论，实在无聊的时候。不要关注争论本身，我要时刻知道你为什么要争论，一定要有目的性。我说过，争吵如唱歌，放松愉快的争吵，最后唱出歌来，达到了身心畅快，这也是一个目的。你们办任何事情都要想想为什么？值不值？不要没头没脑的就陷入琐碎的烦恼。怼别人，也可以，但要有方法策略，进入艺术层面。当你与人争吵的时候，跳出这个争吵的环境来看他。你会有不一样的感受。怼人就是发挥自己的优势，击打对方的短处。不要对等，不然都是无故的消耗。比如对方很弱，你直接亮肌肉，还讲啥理呀。对别人其实就是对抗，一定要巨大的优势才去对抗，不然就是用计策。

阑若：累不？

师：不是累不累的问题，你们不是要学怼人吗？如果你觉得你理论水平高，你就跟他绕理论。如果对方嘴笨，你就跟他耍嘴。如果对方声怯，你就高嗓门。

安之若素：欺负人。

师：这不是欺负人，都到怼的层面了，还有啥欺负不欺负的？就是要怼赢。

美国现在公开不要脸，撕毁各种协议，就是公开怼你了，你还要说我爱你？这时候，任何妥协怯懦，都只能助长对方的威风。所以比较实力，不行得赶紧溜之大吉，打不过还不会跑呢？

有时候，这个世界，你不发点声音，别人不知道你存在。恨与爱，是世间永恒的两大题，就像战争与和平一样。基督教的爱，后面都是枪炮跟随。中国的儒教的仁爱，后面都是人吃人。

阑若：随他。下去几年，你且再看他。

师：@阑若 你这个吃毒丸吃多了。如果谁都不惩治恶，都随他去，再看几年，什么后果你知道吗？那都是绥靖主义。善恶是永恒的话题，这个自古哲人都说清楚了。人性本来无善恶，因境因心而称善恶。但将冷眼看螃蟹，看你横行有几时？以后就是螃蟹横行的世界了。

阑若：无善恶，为什么你要惩处呢？

师：善恶都是相对的，所有的善恶都是站在自己的角度考虑问题，这个自己包括人类。基督教认为基督教以外的都是异教徒，都会受到上帝的审判，都是邪恶的，都是撒旦的子民。这个世界，有合作就有对抗，有和谐就有冲突，有仁爱就有憎恨。给你推荐一个片子，狗镇，看看去。人都是两面性，善恶并存。我揍你，所有人基本都会反抗，这就是本能。当你反抗的时候是爱是恨？

阑若：不反抗。

师：那你赶紧过来，我揍你。还遇到个这么个人，张嘴说违心话。别人不小心踩住你脚了，你若无其事到没有？

阑若：以暴制暴，解决不了问题。

师：只要侵犯了自己的身体，都会反抗。你家狗猫，你踩它，它不反抗？

阑若：对不起，耽误你脚落地了。

师：你说的都是对的。@阑若

这是哪个，没吃药出来的？咱们说点别的吧。

数一书：老师，对最近联想的事，有没有想说的？

师：联想怎么了？

数一书：两年前，5g 投票的事，最近联想成过街老鼠了。

师：联想，跟 5g 有什么关系啊？

石皮瓜：你是对的！走自己的路。

师：可以有不同声音。我还给你说话的权利。我捍卫你说话的权利。就像一个和谐的夜晚，有狗叫也有蛙鸣。这不是大度不大度，你们世界就是多样性。善与恶是两大阵营，光明与黑暗是两大阵营，演绎出五彩缤纷的世界。思想也一样，你们

可以畅所欲言，说出自己的思想，只要有思想就好，别呆呆的一点思想都没有。没有人发出声音，这个世界就荒凉了。

我不会因为你们说的话跟我声音不一致，我就产生愤恨。这不是因为无聊，所以聊天嘛。永远跳出聊天，看在聊天，始终知道聊天的目的是什么。当我悟到爱恨交加，爱恨一致，爱恨同权，才明白这个世界怎么回事。爱恨就是一对阴阳，一般人都跳不出来。不可能只有爱没有恨，爱而不得，就恨，就是手心和手背。多少情侣，爱极生恨，为什么会生恨，爱太多了都是牵挂。

不是有那么一个故事吗？看一杯水中众生芸芸，浮浮沉沉，他都不敢喝这杯水吧。喝也不是，泼掉也不是。生怕稍一动作，就惊扰了水中的众生。你让我怎么办？其实就是啥也别在乎，渴了就喝呀。何必在乎水中的众生，生生死死。

安之若素：保持本来的样子。

师：不可能保持。因为这杯水你已经端起来了，所有事物都在无尽的变化，不可能保持某一状态不变，而你又参与其中。

关于爱，要知道什么叫爱。你给孩子糖吃是叫爱吗？你天天抱着孩子叫爱吗？所以要想清楚什么叫爱。你纵容小偷叫爱吗？他偷你十块钱，又给他了一百块钱，助长了他的胆子。说不定你打他一顿叫爱呢，打完了，他再也不敢偷了。欢迎你们，要想想爱的定义，不要天天爱来爱去，母爱泛滥，就像一块田地一样，里面杂草丛生。你又不除草，对草爱来爱去，什么结果呀？一个鱼塘，里面的鱼越长越多，你不进行捕捞？，爱来爱去，什么结果呀？所以生灭，是两大主题，不要执著于生也不要惧怕灭。人没有不死的，物种没有不灭的。所以对方踩你，你要有所行动。按本能走就行了。别人掐你一下，你要大声喊出来，我疼。

阑若：爱：就是在相对自由的空间里呵护其自在、快乐、健康的成长！

师：他这个不值得反驳，他都是对的。臭虫，蟑螂，你也爱他？帮助他在自由的空间里，呵护它成长？明明是恶魔，也助他成长？

阑若：为什么撤我的歌呢。

师：为啥要撤，我还没听呢。大胡，这个音乐咋的了？有啥见不得人的？没事儿，发个音乐可以。有不同声音，正好激发为师的热情。

当你理解到爱恨法性平等的时候，无所谓爱恨得失的时候，才能真正的大自在。正和反都是互助的。

一一：还不是很理解。

师：就是把诸事看淡。@一一

当你把周围人都当成大傻子的時候，你还会在乎他嗎？因为在乎所以有爱和恨，不在乎，关我什么事儿？

指纹：正在学习这个但别人把我当傻子了怎么办？

师：@指纹 当别人把你当大傻子的時候，你不就轻松了吗。我都是大傻子了，我还怕啥？死猪不怕开水烫。都掉到地上了，人就安全了。所以人要没脸没皮。

武八极：我要不要现在当会傻子。

师：本来就是傻子嗎 @武八极。

这个你们自己琢磨。自己都是流氓了，你还怕耍流氓？我只是希望大家不要有太多的执着和自私心，其他的都放下就好。

一一：其实我是坏女人。

师：她当不了坏女人，坏女人不是一般人能当的。当坏女人要考证，你有证嗎？赶紧先参加为师的坏女人培训班吧。

安之若素：假证。

师：你们都吃饭去吧，我也下了。

指纹：恭送老师，无比崇敬的老师。

师：@指纹 必须无比。

生活如歌，唱着潇潇洒洒的过一生，无拘无束，无所畏惧。

## 20180615 师谈德明健身

整理：Henry

QQ 猫：@楚蓮 坐等初级班开课。

楚蓮：@QQ 猫，开班前有一个月招生期，请关注群动态，招生有名额限制，越早报名越好！

师：坐等初级班开课？告诉大家一个好消息，五期初级班开班日期定了，惊喜不惊喜啊？

风语：什么时候？

师：10月10号。有没有想报名的？

佳慧：有。

师：你不是四期的吗？

佳慧：没参加成，期待5期，回炉改造，对我来说是好消息。

师：前后，不一定就是十月十号，具体应该是10月12号。

爱锦宣：老师说的四期的育儿班？啥时候开呢？

师：育儿暂时不搞，太麻烦，事儿太多太敏感。这肥肉不好吃到嘴里啊！

九儿：老师得说话算话吧。

师：@九儿 不算了。

爱锦宣：好期待，进会员群就是为了育儿。

师：@爱锦宣 会员群里可以讲，但不做重点。

德明健身三大特点，知道哪三大特点吗？经脉健身，身心同健，生活即健身。有此三大特点，所以效果非凡。

九儿：噢~~介么厉害呀！

师：必须厉害啊。所以，这次又双叒涨价了。现在人，大多数都是经脉淤滞导致的疾病，而我们主要侧重点就是经脉的锻炼上，让经脉重新通顺，恢复活力。

九儿：2000一个月？？

师：九儿，你答对了。

糖糖：物超所值，2000其实不贵，少去几次医院就回本了。

佳慧：那我不是赚到了。

师：所以，一期一期的学员，通过有针对性的经脉锻炼，效果非常理想，见效非常迅速，是其它锻炼所无法比拟的。这在我们以往四期中，所有学员都见证的。

九儿：那不是会员群，火箭班还有老师的各种生活理论，最后才效果显著。

风语：没有初级班的基本功，火箭班的效果也出不来。

师：这东西，谁练谁知道，直接切中要害，锻炼人的十二条经脉，迅速打通主要干道，重建良好的经脉循环。百脉通，才百病消，这是真理。

九儿：这门坎这么高，还有愿意进去看看的吗？

爱锦宣：非常感谢老师。

师：是吧，练过的，都得感谢吧。

乘风：正是门槛越来越高的原因，你才应该早点进来。

师：人有十二正经脉，都要拉开，拉顺，变强，人的身体才能真正的好起来。

爱锦宣：@九儿 我三期时想报那是 500 元，后来 4 期涨到 1000 了还是报了，想想后面还涨。

师：2000 元不是不贵，是太便宜了，还得涨呢！一个月，让你扭转你的不良身心状态，让你重新开启新生活，人生从此改变。你说，这点小钱算个啥。

波仔：去医院的时候多少都肯给。

九儿：一个月不好扭转吧？

师：这次四期非常成功，零基础都可以学，所以叫初级班嘛，实际就是扫盲班。

九儿：四期招了多少人哪？

师：九儿，你还没报名呢？

九儿：好吧，我趁着这个劲儿锻炼去了。

师：@九儿 你报了，还不知道 4 期招了多少人？

关于身心同健，你们所有不良负面情绪，什么悲观、失望、抑郁、消沉、拖延，除了跟你们主观情绪有关，还跟身体出了问题，受肉体影响有直接关系。有没有发现你们控制不了自己的情绪？有的还想自杀，发完火又后悔，这其实都是你们身体出问题了。

爱锦宣：@师 对。

师：有的悲观失望，什么事儿也不想干，整天无精打采，六神无主，感觉整个人都不对了，越想控制情绪越控制不了。还有思想强迫症，知道想一件事情不对，还老想，天天负面情绪一大堆，感觉自己都要崩溃了，看些修心的书，也没用，努力克制自己，最终还是崩溃。

佳慧：嗯嗯。



师：其实这并不是你们心情有多不好，也不是道德素质有多差，其实是你们的身体出问题了。

数一书：对，就是，我的所有束缚都和身体有关。

师：还有些人到宗教里面求安慰，最后还是无功而返，或者走向了更大的极端。为师告诉你们，其实好好调调肉身，这些负面情绪就没了，没有必要大费周折啊，太强调修心，又打坐，又冥想，又忏悔又磕头，这些都没啥大用。

佳慧：老师就是说我吧，感觉都是滴。

暖晴：进入健身班，初级班一个月首先改变的是心态……大家快快报名。

师：人的身体和心灵，是相互影响的，心灵可以影响身体，身体也可以影响心灵。你们身体太差了，经脉瘀阻的太严重，就完全绑架了你的心灵。所以你明知道不对，还不由自主的那样去喜欢；所以你明知道不对，还不由自主的那样去想。实际大多数情况下是身体绑架了心灵。懂了吗？傻傻的肉鸡吗？

暖晴：自从我健身，我老公说我变了好多。

楚莲：很多会员在健身后，身心都上台阶了！誰练谁知道，誰练谁受益！



师：这都是我们的学员。为啥加进来之后，天天就知道傻乐？身体搞好了，想不乐都难。这些人原先跟你们一样，都是傻傻的肉鸡。

梦如初醒：动不起来的感觉。

师：动不起来，加入德明健身你就动起来了，没有动不起来的，德明健身都把火给你们点起来。

糖糖：对，你会热爱运动。

师：咱们德明健身，全国有 17 个组，带领大家线下活动，让你们重新变成能量宝宝。这里是正能量的海洋，加入德明健身，让你焕然一新。不要怕累，累也要练。

暖晴：太对了，累也要练。

师：你要怕累，天天歇着，越歇越累。

雨：越累越练么？

师：人的活力都是从动中生，不动就离死不远了。

QQ 猫：老师，有时候夜里三四点醒了，睡不着能练吗？今天三四点练了一下三走感觉好累。

师：@QQ 猫 太累就休息一会儿，然后接着练。这就是咱们德明健身的第三大特点，生活即健身。把这种练，这种健身贯彻到生活的方方面面，而不是定期拿出一点时间到健身房去练，那样效果都不好。只有把健身融入到生活的中去，变成生活的一部分，跟吃喝拉撒睡一样，跟呼吸一样，你才会发现健身的神效。

开心快乐：我们加入会员群之后，都改变了很多。

师：有犹豫了一下子，没加入前几期健身的吗？

大福：有。

师：@大福 下次，咋想的？健身要趁早，一晃我们就老了。这样也可以健身（20180615 心月公交车健身视频）。

佳慧：厉害。

师：（20180615 篮球三绕视频）看这身材，看这速度，都是咱们学员。

糖糖：这妞太厉害了。

师：健身练的都会发气功波了。天天这样生活，你们不充实啊？



凤凰：说我吗？

师：看看这架势！你们加进来就跟他们一样，都变成活力宝宝。变不成，那算我没说。之前的活力你们还能找回来，只要掌握正确的方法。没正确的方法，就小鸟一去不回来了。



hongse: 必须要找回来。

师: 选择很重要, 再努力, 方向错了, 你没有未来。

凤凰: 老师说的太对了, 很努力的往沟里走, 最后还是掉沟里啊。

师: 都是咱们的会员, 以后大家见面树上见, 还坐什么办公室? 还去什么咖啡厅? 树上打招呼吧!



荣耀斌: 树上开 PARTY。

大福: 山上的树上的朋友你们好吗?

师: 以后都得这样, 扛起一个就跑。放开你们自己的那些小纠结, 拥抱德明健身, 你将佩服自己, 做出了一个无比正确的决定。德明健身欢迎你们! 你不想参加我们的线下自助餐聚会吗?





师：你是想像中间那个人一样还是两边的人？那就尽快加入德明吧！虽然离五期开班还有一段时间，但你们可以加入各个地方的线下组织活动，每个月都有哦！快快加入他们的地方群吧，你们就可以真正飞起来了。有些地方现在没有，你们不要着急，你们加进来就有了。因为我们这个活动才发展不到两年，慢慢的全国各地、城市，都会有的。

原：我想问是什么活动啊？

师：@原 带着大家健身，游玩，还有一些线下讲课。所有线下活动，都欢迎非会员参加，过来体验体验。

梦的回忆：老师头像有点老。

师：@梦的回忆 会不会说话呀？你不会说成熟了？男人味更足了？

咱们德明健身平台会越做越大，宗旨就是真正的把大家带动起来，让大家充满活力，开始崭新的新生活。不要悲伤，不要压抑，不要痛苦，练就完了。越练越有活力。

hongse：老师 60 多岁人，这样已经很显年轻了。

QQ 猫：老师：这是你吗？看我 QQ，里边有年龄。

师：健身就这样。



师：这都是咱们德明学员，差别怎么这么大呀！健身之后，从内心涌出来的无限喜悦，是花多少钱也买不来的。

@泥巴 你这个视频没有办法那个，发出来让大家乐乐。

泥巴：啥视频啊？

师：小凌子拍的，你们三个。我刚才找不到了，你们会员多给这些肉鸡放放视频图片，他们太呆，必须用视觉冲击力唤醒他们！

楚莲：这个是我们德明登峨眉，小凌子创作的第一个抖音作品！这首歌一路鼓舞着团队！虽然很多视频没有小凌子，但最辛苦的就是我们的摄影师加导演——小凌子！

师：very good！这个视频好，就是像素太低了，来个没压缩的。

泥巴：QQ会自动压的。

师：



圆圆：老师说的话都好有道理。

师：@圆圆 加入德明，等你。

闻思修证：老师，跳舞可以健身吗？单学跳舞健身行吗？

师：@闻思修证 当然不行，单学任何一样都不能达到最好的健身效果。咱们德明健身是复合健身。别犹豫了，加入德明健身吧，等你。

土土：我来了。

师：该吃药还得吃药，得了病，光健身也不行，健身吃药两不误。

重生：化疗后大便干燥，快内痔了。怎么办？

平常人：@重生，我是过来人，坚持德明健身，效果变化好大。现在都是早上五点多被便意催醒，两分钟不到搞掂，那个舒服和幸福感别提有多高了。

重生：骨瘤、化疗 14 次，还可以通过锻炼维持一段时间吗？

师：只要能从床上爬起来都可以。

重生：能爬起来，就是副作用多，口腔溃疡，牙龈肿痛，恶心吐，大便干燥，拉不出，无力头晕。

溶儿：@重生，在群里文件里看一下公开教学三走四举视频，精神好的时候就做一下，会缓解不适的。五期初级班开班跟着学习，身体很快会有很大变化的，我也是癌症患者，也放化疗过，跟着德明健身半年多，现在状态非常好！

## 20180725 师批卖弄学问

整理：Henry

随风：昔日有一僧人与一士子同宿夜航船。士子高谈阔论，僧畏怯，拳足而寝。僧人听其语有破绽，乃曰：“请问相公，澹台灭明是一个人、两个人？”士子曰：“是两个人”。僧曰：“这等尧舜是一个人、两个人？”士子曰：“自然是一个人！”僧乃笑曰：“这等说来，且待小僧伸伸脚。——夜航船

**师：卖弄学问，和显示金钱一样，都是卖弄、显摆。**

多寿：对。

**师：商人比钱，学人比知识，一也。这个僧人也高不到哪去，有仗势欺人，有仗财欺人，也有仗学识欺人的。学问这东西可益人，可害人，不能瞎学。**

闻思修证：老师好，老师真正的大智慧的人是什么样的？怎样辨别？

**师：@闻思修证 你没能力辨别。**

谷子：是不是还是好好读经典？好多都是感而遂通的。



## 20180805 师讲报班答疑

整理：Henry

丑小蓓：养生群扯闲谈，让真正想养生的人看得太累，有关负责人指出一下。

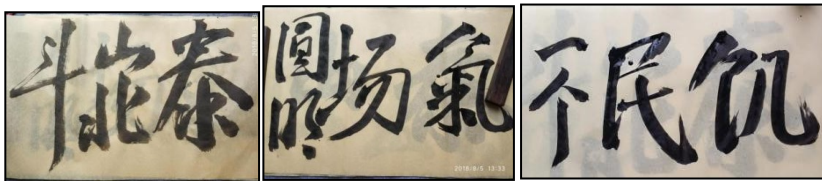
大灯：管理可以发些群规，我也感觉每次在这里看不到什么养生，我进来几天的感受。

师：你们要求还挺高！放粥也得有时间啊！你才来几天。你们这些饥民，还想时时喝粥？免费的还挑三捡四的？想法都挺好。8月末，由我亲自讲课，10月还有班可报。多大福报啊，还瞎叨叨。就算天天在这里讲，你天天来听是怎么的？好像你多爱学似的。

开心快乐：老师我们都是弱鸡，呆鸡。

师：这样讲课，你们都不珍惜。我太了解你们了。李白有句诗为证：片言不值一杯水，知道什么意思吗？

师：这笔太差了。这几天买了三只好笔，还没到货。



开心快乐：有的字不认识。

大灯：有教无类 老师写下看看？

师：@大灯 不行，笔太差。

闻思修证：老师好！想和你学音乐！

师：@闻思修证 你会啥呀？

闻思修证：学的美术特长，但想学音乐了，学尤克里里，但只是初级，比较喜欢指弹纯音乐。

师：你来一段。

闻思修证：在外面看孩子，有空一定让老师指教一下，很崇拜老师，听说老师会弹古筝。

师：古筝啊，瞎弹。古筝就是个工具，关键是你想如何玩，你要表达什么。我去小超市，人家就说，你是搞艺术的吧？你男的女的呀？！

闻思修证：就是太感性了，文艺技能没那么强。

师：多愁善感，我就喜欢跟感性的人在一起，不喜欢木头人。逗着玩，还能伤？人生如戏，所有事都不要太当真，尤其是人心。

小微微：古琴呢？

师：古琴不行，买了，不会玩。



## 20180805 师讲健身答疑

整理：Henry

师：知道为什么感觉德明健身什么都能治吗？

嘻嘻：把自己本身正气培养起来，外邪都会跑光光。

师：为什么这么多人练了之后，都给大家推荐德明健身吗？为什么脱发练了德明健身也长了出来呢？痛经练了也好点了吗？这就像一个人有钱了，什么都可以买一样。噢，他冰箱也能买？他彩电也能买。好神奇呦！人也一样，先出了真气，正气。气血充，百脉顺，百病可疗。这才是根本。

梅惜：经脉通了，气血旺了。

师：而德明健身，就是抓住了这个根本。所以，没有什么好奇怪的。我们也不是忽悠。全国都这么多人练了，练了就知道好了。现代医院不懂得“真气”这个概念。所以，万病万疗，无有可疗。你会慢慢发现，现代医学很少可以真治病的。

人是灵体，是有真气的。真气所在，万物复苏。不懂真气，你就治吧，越治越坏。德明健身，牢牢把握真气的特性，通过树正气，理三焦，通百脉的健身方式。把你的真气培养起来，让你重新“复活”。

八千：就像废电池重新充足了电量。

师：要说我们练得怎么样。看看这次敦煌行，大家的精神面貌就知道了。对不对呀，8000？所以，要想好，需要健身，健身要科学，想健身，找德明。

秃子磊：男人是不是配合禁欲才有效？

师：不必禁欲。通过节、堵、省，出不了富翁。问你，富翁有节俭出来的吗？

秃子磊：会肾气不足。

师：你肾气就那么不足？节欲、禁欲多少年的，我也没看身体都好哪去。这就像河水一样，截住是省不下多少水的。要河畅其流，流域生态搞好。按说和尚禁欲，寿命跟普通人没啥两样。NBA 球星个个都纵欲，也没看都早死了。所以说呀，不要夸大房事对健康的影响。但你不能胡来。中国是一个传统的提倡禁欲的国家，人们往往夸大了性欲的罪恶和夸大了房事的危害。但明里是这样，暗里哪个不是三妻四妾？这方面不多说了，自己体会。还是鲁迅说的，满嘴……，一肚子……

使你身体不好的重要原因，就是——你未能顺利的绽放自我，完成元真的建立。

梦想：元真是什么意思？

师：真气，就像西医说的干细胞一样，什么都能变。真气也是，你哪有**问题**，真气就可以恢复哪里。修练真气的人叫真人。所以，内经第一篇，叫什么？你们说

无涯：上古天真论。

师：古代成道的，也叫真人，如紫阳真人、南华真人。为什么叫真呢？即是真的，不是假的。是对你最有用的东西。

无涯：不假。

师：现在人都不知道真气为何，所以百病丛生，无法医治。如果知道了**真气**为何物，何愁病不消，身不强健呢？你的身体，如果真气一到，百花开放，这就是古人一直追求的一种境界。都懂了吗？饥民，肉鸡？

真气充满三界，遍布多维，不是现在科学可以理解的，但却真实存在。人有**真气**则活，失真则死，真灵合一，生物就活了。是不是说得太玄了？

珠子：还是不能理解，具体怎么说？

师：这是生命科学，不跟你们多说了。你要理解了，就不是你了。反感这样说的，就当我说。这就是老子说——“迎之不见其首，随之不见其后”。

最后总结一句，你能记住就可以了——德明健身，你值得拥有。这句话，可以理解了吧？

八千：真气，是神识本身的力量？还是能推动神识的力量？

师：不是神识本身的，是物质世界的根源所在，与心对应。

一一：大秘密。

师：人死变鬼，失真，但人心还在。所以，真不是心，真可以载心，也可以压心。真不离道，依道而行。

多寿：未是分外，针割不入。

八千：这应该是有三方面的模式存在。

师：别讨论模式了，费脑。古人说的，气包神，神包气，气神相包，乃入于玄。此也。灵明真常在，一动失大千；万般都是化，爱恨何有来。

无涯：所以健身路走正确了，真气自来，对吧？

师：对。真气不需要特殊的**东西**来造，人人自有。按其性生活，真气自充。爱恨皆有品，灵明气自高；一一为日用，何来绕舌恼。像不像个大师？有文化滴？这个动，是心动，不是身动。小心思一动，啥啥都玩完了。

敏：老师，你没烦事吗？

师：烦事天天有，何必挂心头？有酒吃肉，无酒吃菜。牛肉、鸡肉、鱼肉，吃吃吃；白酒、红酒、果酒，喝喝喝。

无有：思想斗争无处不在。

师：别斗争了，跟着感觉走。

敏：怎样保持每天都能好心情？

师：@敏 跟着德明走。

那娜：老师，练到最后还是需要打坐念佛的吧？

师：我从来不打坐念佛，那都是演戏。佛讲去执。你去执就是了，念他老人家何用？你拜关公，就能有钱了？

cy：老师曾经有经历过打坐念佛的过程吗？

师：经历过，打过坐，没念过佛，念经，一打坐，能坚持两个多小时呢，死活不下来。觉得自己厉害。

cy：请问老师，这个经历是否必须要？

师：不需要。没用，打坐是糟粕，不如散步。

爱锦宣：人死后会投胎吗？

师：会投胎，这是自然现象。人死，灵不灭。你可以试试。

cy：最近跟着您的锻炼，情绪昂扬了，快乐了，是否需要特意控制一下静一静？

师：不用太控制，别太累就成。

爱锦宣：自杀的不会投胎会变成幽魂？

师：自杀的也会投胎，就是有点费劲。

cy：请问老师怎么看待打胎会使人下地狱的说法？

师：不会下地狱。打胎的人多了，都下地狱，地狱就满了。不过打胎不好，容易受阴界的惩罚。

爱锦宣：婴灵会一直跟着父母。

师：不会跟着，会重新投胎。这就像你杀了人了，那个人会一直跟着你吗？一样不会。这个也一样，投你胎，被打掉，就回炉重新投别的胎去了。打胎就下地狱，是吓唬你们，不要轻易打胎，就像初中老师吓唬你们，留级，不及格一样。

hongse：请教老师一个问题，总是被父母强行左右人生，如果简单温和拒绝，根本没用，强行拒绝，最后就是吵架。

师：@hongse 离家出走啊。

师：是有灵性啊。但去了阴界，在阳界留不住的，地狱是众生的监狱。

无有：阴界，真是个玄妙的地方。

师：没啥玄的，人脱离是高能量场的肉身，就转入低能量空间去了，在那个空间继续存在。

cy：生而为人世间能难的事吗，老师？

无有：但是灵魂能危害到人吗？

爱锦宣：还是灵魂会一直游荡？

the gambler：做梦的时候有机会沟通到不同的能量阶层吧？

师：生命是无限循环的。都别怕梦境，是自己的意识幻化的空间。

多寿：因为“我”存在，游戏永远不会停止。

师：比较容易受其它空间意识的侵入和影响。

无有：人能利用灵魂，危害别人吗？

师：@无有 可以，只有对方意识很弱或乱的时候。

多寿：那叫苍蝇不叮无缝的蛋，你弱，就容易被欺。

the gambler：前天梦到自己裸奔……跑得飞快 也不太在意路人看法……

师：@the gambler 支持你。

无有：超度灵魂，就真的能超度它吗？就能让灵魂归其所地吗？

师：不可能。这就像请愿一样，那个空间有他的规矩和制度。不是你超度，那边就听你的。

江水声声：老师，人修行是不是就可以有意识的过渡到另一个世界，不用喝孟婆汤了？

师：@江水声声 都得喝，你看到哪个修行人有上辈子清晰的记忆了？修行的目的不是保留记忆，所有记忆都是没用的。

无有：所以那边有那边的规矩，这边只要做好平常，一切都会循规蹈矩了是吗？

师：@无有 对，过去了，就听那边管，让你喝啥你就喝啥。

无涯：可是记忆也是知，比如如何打狼。

师：@无涯 所有新知会重新从你灵性中长出来，树木会在乎秋天凋零的叶子吗？

爱锦宣：有好多时候总有一种感觉，这个事情或情景以前发生或者经历过这个怎么说，是前世记忆吗？

师：@爱锦宣 不是，前世你在民国呢。

cy：老师您说人生意义就是提升意识，我们今生提升的意识可以累积下去吗？

师：@cy 是提高灵性，这个可以累积，死了还带着。

朝阳：那边有国度之分吗？

师：@朝阳 有。

爱锦宣：老师说说姓名和人生吧！这个您应该也懂吧！

师：@爱锦宣 不说。

那娜：老师，就是说今生修行的好，就会到比较高的国度了吧。

师：@那娜 一般还做人，上一个层次难着呢。

那娜：能做人，也满意了。

江水声声：@师 老子说的吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。而后世对于修行都保守的很，为什么？

八千：去执，就容易了。

师：啥意思？

江水声声：@师 就是大道是不是顺其自然啊。

cy：时代在没落倒退，我们后世修行是否会愈来愈艰难，老师？

师：@cy 会，越来越难，真理不再。

cy：溺水之人如何抓稻草，老师？

师：@cy 德明健身啊。

梧桐：老师，那你相信因果吗？

师：@梧桐 有因果，但不像现在学佛的说的的那样。吃饭了。快抢饭啊！不然没的吃了。

## 20180904 师讲健身动员

整理：Henry

师：今天是个好日子。啥好日子呀？还有，今天周几？

蝶舞：德明健身 5 期招生的好日子。

飞鱼：二，要讲课啦。

师：为师这个大神要亲自在这里讲课了，激动不激动？

Timing：老师昨天遛狗到几点？今天那么早。

师：溜到十一点。讲啥知道吗？下午三点讲。

Timing：真遛呀？大家都说你喝醉了。

师：我没有喝酒，他们瞎说的。下午别忘了，大千老师的课……下一句！！！！

惠惠：都是大料！

Timing：遛到 11 点，那睡觉不是熬夜了？这睡眠不重要吗？

师：@Timing 精满不思淫，神满不思睡。懂不？

Timing：@师 不思就不用睡吗？

师：@Timing 就是不想睡。

Timing：@师 身体好任性，我不说话。

师：没办法就是这么任性。想像为师一样，这样任性吗？

一丹：当然想。

师：想有无穷的能量，任意挥洒吗？那么，大千老师的课，你……一起说！

果果：不能错过！！

师：弱人多忌讳，强人任我行。能够遵循自然规律，你就是强者。想壮得跟牛一样吗？灵活的跟猴一样吗？还等什么？下午三点——

Timing：老师，还是要省着用，偶尔挥霍。

师：@Timing 不用省，能量无穷无尽。不用也浪费了。

Timing：不要教坏我们这些弱鸡，我们还远远没到这境界。

师：教坏？不会的。释放自己心中的小太阳，跟为师学健身，你会越来越强，谁也挡不住。老子说了一句话：虚而不屈……下一句什么，一起说——

刀特：动而愈出。

师：对啦！动而愈出。来，刀公子，解释一下，这句话什么意思？

刀特：就是越折腾越有劲，能量源源不断。

师：正解。越折腾，越有劲，有劲的没完没了。想不想有这么状态呀？

三保：虚而不屈…… 什么意思？

师：好，一定要听完这一个月的八节课，然后，你们就可以“往死”里折腾了。我折腾我快乐。

平常心：今天你折腾了吗？

师：来，刀公子，给三保哥，解释一下什么叫虚而不屈？

刀特：虚而不屈，看似虚空，会源源不断生出无穷能量。这样嘛？

师：也可以这样解释。如果放到身体上呢？怎么解释？看似什么都没有（虚），其实里面富有巨大的能量不断的涌出，不会穷尽（屈）。人的身体也是一样，看似虚弱得都要不行了，其实能，你不会就这样完了。里面本来就有巨大的能量，只要通过正确的方式，引导出来，你就会重新变得强大。是不是啊？看似自己身体要玩完了，其实知道通过正确的方法挣扎出来，完全可以重生。就像一堆篝火，还有很多柴呢，但火就要灭了一样。这就是你们看似自己不行了。所以，都不要疑虑、担心，只要火种还在（没死），通过正确的方式，把这堆柴烧旺，只是方法和时间的问题。但你要不会挣扎，柴排得不对，一压，仅有的一点火苗也没了，这时，你就 over 大吉了。对吧？

Timing：怎么知道对不对，多动就一定对吗？

师：多动是多动症。只有过来人，才知道对不对，走上来的，才知道路在哪。

Timing：老师以前身体有什么大问题，怎么一路走来的？

师：不是我有什么大问题，我教会了学员走上来。

多寿：而不是瞎动！比如长跑，在健身房过度消耗体能。

师：并不是我一个走了上来。本人是个大夫，最终发现了人体这个大奥秘，并应用于自己身上，还有学员身上，最后，成功了。——完美。

Timing：@师 老师能感受到身体气的运行吗？

师：难道，大夫看病，也得得了这个病，才能看好？什么叫气呀，小伙子？

Timing：我以为老师是能感受到才发现人体奥秘的，有些人说的很神能感受到。

师：老子说了句话——视之不见，听之不闻，搏之不得。对吧？摸的着的，看得见的，层次都低。能体会到精气在身体里运行的，不是什么高人，那是神经官能症。

Timing：那你怎么知道有效的？

师：这还用知道吗？

Timing：初期呢？

师：迎之不见其首，随之不见其后，道也。

暖阳阳：一个群需要有不同的声音存在，不能搞一刀切！

Timing：没呀，我们在交流。

师：这种交流挺好的呀！额喜欢。

那娜：身体虚弱的人，得道不易吧，老师？

师：别想得道的事，比登天都难。别说道不道的了，这些没有意义。把你们的小身体先搞起来，是真的。

那娜：明白了，谢谢老师！

师：一个个弱不拉几的，还思考啊！肉体、灵魂是一体的，没有强壮的肉体，也不会有太强壮的灵魂。身体不通透，思想也一样不通透。光耍嘴，争辩是非，毫无意义。想把身体搞好的，跟我来，就这么简单。别天天叽叽歪歪的。

白银兵：好的，跟千爷走。

师：我——千爷，胡同里赶猪，直来直去。你听我，跟我走，跟我练，还你一副好身板儿。有好身板，说话办事就是霸气。思则气结，你思考那么多有啥用？白消耗自己的精力。想不想跟千爷一样霸气侧露呢？想不想像千爷一样风流倜傥呢？想不想跟千爷一样顾盼雄毅呢？还等什么？干就完了。

然：@师 发张照看看，倜傥吗？

师：不行，发完，你晚上就失眠了，太迷人。就这样吧，下午三点，相约这里，不见不散。我得遛狗去了。



## 20180904 师讲堪忧的国人身体

整理：江南

### 师：德明健身 8 月份月总结 东北组心无垢

八月初秋暑热尚未散尽,秋凉时隐时现,地面虽然不见落叶,树丛枝叶间却日渐疏朗,我的德明健身也如八月的季节,满满的收获。

八月是我结缘德明一周年的日子,去年八月二十三日,我在玫瑰余香的热情推荐下,怀着忐忑的心情,加入德明健身,整整一年了,我的身心都有了一定的变化,向大家汇报如下:

我 2011 年 1 月被诊断为骨髓异常增生综合征,医生说就是发病缓病程长的白血病,当时情况不啰嗦了,真的说多了都是眼泪。

简单说,我不听医生挽留,毅然出院,和先生说,回家,中医治疗。

反反复复,几年过去了,因供血始终不能解决,子宫也切除,这期间,遍寻良方,病情在时好时坏的缓慢的康复中,我也经受着心慌腿软,失眠,不排便,眩晕,脱发等症状的煎熬,怕别人关切的询问自己的健康状况,因为聊几句就累得说不出话了,恨不得马上闭眼闭嘴休息。那时特别怕接电话,经常在如何尽早康复的困惑和焦虑中度日。

都说体育锻炼能提高体质,健壮体魄,可是我说话的力气都没有了,每天和先生交流用纸和笔,如何锻炼呢,恰在此时,玫瑰余香向我介绍德明健身,我进入德明所,最先听老师讲道德经,感觉太好了,把能听到的几课,反复听了几遍,后来才进去健身群,德明健身的理念一下子就吸引了我,也似醍醐灌顶般的让我明白了啥是真正的健身,为啥有很多人积极运动健身却无法身健。我一点一点的开始正步走,之前总是窝在沙发上,出门就坐车,刚开始,走几步就累的走不动了,坚持每天多走几步,初级班的动作能做几个做几个,渐渐的,一年后的今天,每天一万步都能走下来了,早上还能做不少家务,以前如果参加一个饭局,就会在家里躺一周才能缓过来,现在基本一两天就可以了,以前多说几句话就会脚和腿还有眼睑都会肿起来,现在也肿,但程度轻了许多。头发也比之前掉的少了,夏至后难受了半个多月,每天早上醒来,心都蹦蹦跳的难受躺在床上不动,一身汗哗的就冒出来了,一动不敢动,因为一动,心就如同要从嗓子眼跳出来一样~~~虽然和大多数人比,我还是个病猫,可是和一年前的自己比,进步很大呢。

在我加入德明健身一周年的时候，我们东北组的组长嘻嘻教练和悟能助理来到了我美丽的家乡黑河，这回我见到真神了，嘻嘻教练热心的对我面授机宜，亲做示范，分享心得和体会，使我受益良多，更让我信心大增，德明的小伙伴们。我多幸运啊，偏得了。感谢你们。

德明要求刚入学的健身者，每天写健身日记，一个月后毕业写月总结，这个制度真好，不仅约束自己随时锻炼，还记录自己健身的一点一滴的变化，让自己从中总结体会学习进步成长。

同过健身，不但身体一天比一天健康，心灵也越来越丰盈，快乐，阳光等正能量越来越多的占据了心田。

糖糖：@师 很正能量，谢谢老师。

师：一群的小伙伴们。你们喜欢听大千老师语音聊，还是打字聊呢？

lady and gentleman, welcome to daqian's world. 大千老师重新回归一群，给你们讲健康和健身。这个讲课的缘起是什么？跟大家说一下。咱们这次讲课主要是配合咱们德明健身的五期招生宣传工作。所谓德明健身五期，初级班招生现在已经开始啦！咱们从9月1号可以开始报名，一直持续到10月12号开班。应大家之邀，在这个招生期间，我要做八节课的讲课。这个你们有没有听说过德明健身？咱们这个德明健身，是一个全国性的网络健身培训。关于这个健身的介绍咱们在一群已经是每天不停的发。健身班已经办到五期了，一期比一期反响强烈，学员的健身效果非常好。咱们这个健身主要是面对亚健康人群，尤其是城市白领身体弱，带有明显的治疗作用。这个治疗不等同于吃药打针开刀治疗，通过健身，可以有效治疗大家身体各方面的不适和让你明显改善你的亚健康状态。关于德明健身，我会在接下的讲课当中不断的强调。那么我大致给大家说一下咱们一个月八节课是怎么讲？大家记住每周两次，四周讲完，每周周二周五讲，下午3点。

讲课内容呢？总共是八节课。今天讲现状堪忧的国人身体。接下去。这七堂课是这样安排的：2. 医疗的困局，不堪重负的大夫，3. 治未病的重要意义，4. 出路：还得靠自己。5. 强健体魄是国人的第一要务，6 根本：出路生活方式的改变。最后两堂课是全新健康健身方式-德明健身。最后一堂课活出自己，生活。我把这个八堂课的课题给大家贴出来了。

- 1、现状：堪忧的国人身体
- 2、医疗的困局：不堪重负的大夫
- 3、治未病的重要意义

- 4、出路：还得靠自己
- 5、强健体魄是国人的第一要务
- 6、根本出路：生活方式的改变
- 7、全新的健身方式-德明健身
- 8、活出自己，享受生活

师：让大家有一个提前的准备，你愿意听哪堂课你就到时候来听。我建议。如果可能的话，你尽量把这个八堂课都听起来，为什么建议大家都听下来。这个是一个连贯的一个讲课过程。我相信听完之后说你会对健康有一个重新的认识，对你的生活有一个重新规划，有可能是要从头或者重新开启你的新生活。

师：好了，咱们废话少说。第一堂课给大家讲一讲我们的现状-堪忧的国人身体。

师：怎么样，这个味如何？我感觉为师有说书潜质。这个上午我稍微搜了一下，关于这个中国健康现状的一些报道，给大家摘录一些？大家听一下。你看他们是这样说的，都是咱们那个权威数据，国家数据报道。中国高血压人口 1.6 亿到 1.7，咱们 10 亿人，几乎六个就有一个。高血脂 1 亿。糖尿病已超重肥胖 7000 万到 2 亿。血脂异常的 1.6 亿，脂肪肝患者 1.2 亿。过去十年，什么十年？从 2007 年到 2018 年，每年慢性病病例增长是两倍。心脑血管恶性肿瘤增长一倍，肥胖人口达到 3.25 亿，咱们 10 亿人，三个就有一个是肥胖。未来 20 年可喜的是将会继续增长一倍，腰围增长一英寸，血管就会增长四英里。患癌风险高出八倍，真是可喜可贺。

美国保健事务杂志报道，中国人的腰肥的素质已经达到世界之最了。中国个人医疗大数据分析，现在 1/3 的病人死于药物不良，普通病人误诊率高达 27%，重大疾病误诊率高达 40%。美国研究证实，高度发达的现代医疗体系与人的健康没有太大关系。英国研究证实，85%的药物无效，对病人最好的措施尽量减少医疗干预。教育部 2013 年全国学生体质健康监测报告指出，小学生近视率 32.5%，初中 59.4%，高中高达 77.3%，大学生当然更高了，达到 80%。这个其它的数据都不报导了，这太多太多了，总之说中国的健康，这个问题已经非常突出，要不怎么现在把健康提升到国家战略的高度。

经过 100 年的发展，中国又重新成为东亚病夫，这次东亚病夫可真不是人家送鸦片导致，中国成为东亚病夫有其根本的原因。现在楼堂馆所建的少了，酒店高消费少，但是医院越建越多，越建越大。其实这些数据啊，咱们都不用去看，你只需要看看你身边的人，他们的健康状态，精神面貌就一目了然了。如果你再有机会到医院走走、看看、排排队，医院热闹的程度不亚于集市。其实集市已经远远比不上医院热闹的程度了，由于马爸爸的出现，网上购物的兴起，大家啥逛集市动手动脚的能力越来越差

了，反而往医院跑的积极性越来越高了。医院成为潜在的消费人群。尤其现在小孩感冒发烧，爹妈后半夜往医院跑的线下，每年逐步增长。总之，千言万语一句话，中国人的健康出了严重的问题。你们看一看？街上走的，大肚子的有多少？你们说说。还有上班的，这个尤其是 30 岁以上，你问他们不适症状有多少？头痛、浑身没劲乏力、没有精神、失眠健忘等等等等亚健康的状态有多少？咱就说这个大肚子吧，我们住这个小区，我只要出去，咱不说女的，咱就说男的有几个不是大肚子，这个是成人，你们说我说的对不对？这一个个都腆着大肚子，中国男人我感觉有一半成年人都有大肚子，这个剩下的也有一半都是小肚子。这个小肚子只是没有大肚子大，也是有肚子。还有这些人当中，有多少个喜笑颜开的，基本都是愁眉苦脸，若有所思，充满愤恨，神情呆滞，我几乎看不到有潇洒自在的人成年人当中。干体力活的还有，上班坐办公室的，基本的没有。还有就是跑业务的，嘻嘻哈哈的有，其他的都没有。这个人一旦愁眉不展，挺个大肚子。这都是得大病的先兆。现在无论从国人的身体素质，从国人的体型，从国人的神态来看，都出了严重的问题。尤其是在大城市，你看看有几个步履矫健，足下生风，有几个欢快跳跃呢？有几个喜笑颜开的？有几个身轻如燕？很少很少了。尤其男人过了 25 步入社会之后，说竞争压力大，在办公室一坐不动，他不动怎么会身手敏捷，不可能往那一呆，天天干啥？他养肚子，说肚子一大，这问题就都来了。这个不是说是我说的，是很多很多说健康专家，医疗大夫都这样说，人不能大肚子。还有女性同志们，女性同志们说健康更加单一，你看看现在很多女同志，脸色菜色，灰色死人白，青黑色，满脸愁云。枯槁之相，哪有点生机。

师：头发如枯草，身体走路打晃，身形干瘪如枯枝，要么就是身形不正，浑身僵硬，自己肚里有多大火一样，简直像一头困兽。一个个最后都变成怨妇，跟老公吵，跟孩子吵，跟领导吵，要不就哭哭啼啼，要不就是神经发作，要不就是精神紧张，神经功能症。这东西太多太多了，那都是普遍现象，要不怎么说，现在女的 20 一朵花 30 豆腐渣，现在不是 30 豆腐渣，25 就豆腐渣了。而且现在说产后病越来越多。胎前产后，这女的一生孩子就把自己身体糟蹋了不要不要。我是擅长治疗产后的疾病。我深有体会，这方面的病人每年以几倍的速度在增长，原先这个生产很容易，现在生产很难。生完孩子之后落下的毛病越来越多，而这个毛病足可以击垮一个人。比如说怕风、怕冷，浑身出虚汗，失眠盗汗健忘，脚跟空痛。整夜整夜的疼痛，骨头痛。这个可以这样说，这些不适症状生不如死。还有现在男人女人说大把大把的掉头发，很快的头发都掉光了，男人秃顶现象非常严重。虽然说聪明的脑袋不长毛，这个东西绝对是一句搪塞之话。

这人身体气血健旺充沛，人头发就好。反之，被压抑住了顶不到头上，头发就掉。还有就是男男女女的，说身体差了，心情也不好，心情跟着更差，导致抑郁。焦虑紧张压抑，茫然漠然，这些东西接二连三都来了。20岁你还说没啥感觉，再过五年，社会压力对你的折磨，家庭关系对你折磨，配偶对你的折磨，以后孩子对你的折磨和焦虑，无形当中这些东西一点一滴地就把你急死了。这个表现在哪？就直接表现在你的精神状态和身体状态上。你再看看写字楼上那些白领，你看有几个没有眼袋，没有黑眼圈。他不露出疲惫之色，有几个不焦虑，不失眠不健忘，这尤其是搞it的，三年足可以摧毁一个it精英。人们羡慕的高工资，这个一流人才。这每天工作的都是年轻人。工作到几点？都工作到十点，每天都要转。人他不是机器，机器还得加油呢，这人没黑夜没白天在那要转，谁受得了？最后都会表现在你的身体状况出现严重的问题。还有现在小孩出生就有病，胎里病又叫基因病，为啥？哪来的？爹妈给的，爹妈种就不好，怀的孩子好不了。就像那个狗一样。是狗品种就那样能生出好东西来吗？那孩子成长过程当中。由于不知道正确的如何带孩子？孩子从小没有正确的运动教育和良好的各方面的带孩子的经验饮食，这导致孩子长得要不像豆芽菜一样，要不成肥胖儿，要不成多动症。要不成自闭症？现在导致学校不敢让孩子跑。为什么呀？一跑死了？这个知道吧？所以说以后不能让孩子跑了。跑死了怎么办？现在孩子课业负担极重，各种培训班辅导班集中，导致孩子没有运动的时间，再加上一些电子游戏啊！还有居住环境？孩子有像咱们小时候到处玩耍的机会吗？说白了也就是现在国人被关在一个非自然的社会环境当中，他们失去了说活跃。这个健康的条件被困在了一个椅子，被困在了办公室，被困在了狭长狭窄的地方，又由于竞争压力过重，家庭压力过重，社会竞争，环境是更加恶劣，生活节奏更加快，导致违反了作为人自然生长的特点，

于是，疾病就爆发了，井喷。所以，现在的人越来越不健康，不正常，人被关在社会的大笼子里，不可能健康。这是国人的现状。

你可以对比一下。中国人尤其在教育孩子方面和日本人、美国人、欧洲人，你们对比一下，马上结果就出来。欧美人日本人都是提倡孩子要大量的运动，参加各种体育锻炼，增强国民素质，强壮国民体魄。因为美国大家非常喜欢参加棒球比赛啊！篮球比赛啊！把这个当成时尚。但是你看看，中国人孩子的教育非常悲哀。这个体育课并没有作为重点课进行。这个严重忽略对国人体育的教育，这个不是现在变得这么差。这几百年来就忽视了国人体育的教育。问一下咱们各位家长，你们有没有把孩子的体育教育作为重要的组成部分，在教育当中，还有在学校里面有没有养成这种风气？体

育好的人受人尊敬，受女孩子喜欢。学习总是把学习成绩放在第一位，从来不把体育当回事。

雨蝶：我娃最爱上体育课。

师：还有现在的孩子都是青春浪漫，活蹦乱跳的年代，你让他天天从早上一直坐到晚上，听和尚念经。你看看孩子不重视体育锻炼，导致什么严重的后果？说娘炮就不用说了，竹竿，瘦的像竹竿一样。要不就胖了小胖墩。有几个最后能长到身体健壮宽宽大大的，很少了。就像原先随便一个学校有几个长得宽宽大大的，都有很多长得宽宽大大的，你看现在有吗？

孩子是这样，大人一样。你们说有多长时间是用来体育锻炼。有多长时间是伏案工作，咱这工厂里边做活，服装厂里面不都是往那一坐就一天，而且现在都对着电脑，对着电脑就得坐着就得看着，对不对？那一坐就一整天，为啥说中国那么多年轻的 40 来岁的，那么多科技工作者猝死的那么多，想过吗？咱们又说了这个孩子教育，她有能耐，他是奥数天才，就学得再多，知道再多，成了小眼镜。身体得病了，就得了白血病。你弱的不得了，生孩子都生不出来，找女朋友不会找。你说这咋整？还有现在小男孩发育之后，那小 jj 是越来越小，我不知道你们注意没有。这生殖能力要变差，这是医生的悲哀，那是这个种族的悲哀。不能生育了，你说他还咋整？我们生活在这个环境当中就是这些不正常的现象，我们都见怪不怪了，你没发现吗？白头发很正常，痛经很正常，浑身没劲儿很正常，小眼镜很正常，啥都正常，把不正常当正常。其实一个健康的民族，因为有朝气蓬勃的新一代，他不是这样，不应该是这样。搞到现在，这男的没胡子，小弟弟小。这女的小 mm 小，都是飞机场，是不是？

要是这样下去，这一代不如一代。为啥说我们现在要把这个健康放在这个国家战略，就是发现健康出了严重的问题。有人就说了，说这个生了病？这个不健康咱们可以治，现在咱们有钱了，国家医疗条件改善，我们可以积极的培养医疗产业，这个朝阳产业，让他肩负起国人的健康问题。这个话好像说得对。实际是把人引入了歧途。想听为什么中国医疗界进入了歧途？请听下次大千老师继续讲解。怎么样？有点气势吗？

来来来，有这方面问题的可以交流一下，但不看病哟！有 10 分钟交流时间。国民最关键的就是教育，健康必须从娃娃抓起。娃娃的教育最为重要。但教育孩子，接下来在我们的讲课过程当中，会不时的说涉及到小孩的教育和小孩的锻炼的问题，希望大家慢慢来听。因为这次咱们八堂课不是针对孩子来讲，以后的话可能会讲关于育儿的问题，说孩子锻炼问题，还有疾病问题。这八堂课主要是从宏观上让大家认识到

健康和健身的重要性，并且告诉大家如何把握健身的方向，让自己生活得更加舒适自在健康，更加可以享受生活。但教育孩子这是一个百年大计。最重要的一点，就是各位家长你们必须觉醒，必须清楚地认识到，现在教育出了一定的问题，需要你们的努力去进行纠正，重新树立正确的教育观，并且能够找到合适的方式进行正确的教育和培养。所以你们的觉醒和实践是现在当务之急。懂了吗？

我本身是个大夫，但是后来发现这个人们主要的问题在于思想教育问题，就是说你的三观，你的观念要决定你的行为，决定你这个生活方式和你的身心状态。所以我打算利用这八堂课，简单的向大家介绍一下。咱们这个德明健身的健康理念，健身理念，你们如果认同，产生共鸣。那么希望你们能够参与，参加交流、讨论，参加健身的都可以。星星之火可以燎原。你把这个观念树立起来，传播起来，传播出去，这个需要大家共同的努力。关于孩子协调性不好，这是里面那经脉挡住了。撑开拽开之后里面经脉灵活了，它的协调性马上就出来了。再跟大家说一下，人现在健康出了问题，最重要的并不是说饮食出了问题，也不是甲醛出了问题，是生活方式观念出了问题。由于长期不运动，错误的起居出了问题，也并不是由于污染造成。当然这个污染，吃的食物不健康，甲醛超标等等这些会导致你健康有一定的问题。但是不是决定因素。你看那个鲢鱼撑，那水压污染的非常严重。所有鱼都生活不下去了，生存不去了。鲢鱼能够生存。在污浊的地方，它有物种能够生存下去，人也有一定的抗污染能力，导致现在疾病几何式的爆发，人的健康受到严重的威胁，主要的元凶并不来源于污染。

师：行了，今天时间到了，咱们这次就相当于见面课了。

陈炳霖：谢谢老师！

师：新朋友，也成为老朋友了。

大灯：说实话我以后孩子如果孩子课业压力太大，我会主动替她减负的，去它的学习。

师：希望大家喜欢这里，有所帮助就好。让孩子生活在阳光下，比学东西，要根本。

一切都会好起来：娃娃也得身心健康，弄得他都害怕去学校那种。真是可怜。

师：周五，下午3点不见不散，下节课：2、医疗的困局：不堪重负的大夫。

## 20180911 师讲治未病的重要意义

整理：云南开心

师：为师很气愤，刚才偷听学员聊天，居然有的学员进来时，看到健身内容很失望。本来以为可以学到什么结丹，元婴，大小周天什么的，结果，明明就是第八套广播体操，为师很委屈。还有谁这样认为的？

微笑向阳：大道至简嘛！

爱锦宣：老师的健身和体操差不多。

慢慢：这有啥委屈的@大千。

师：委屈吧，完全是一样的东西。在了解生命真相后，用最直接最简单的方式教你你们如何做，如何发力，如何练，结果被当成第八套体操了。

微笑向阳：道也者，须臾不可离也。德明健身也一样。

师：而那些不知道生命实相的，就会拿元婴，结丹糊弄你们。凭为师才华和知识含量，编点丹道术，大圆满，大贯顶之类的，还不容易？

陈炳霖：大道至简，很多人宁愿被骗不愿意信真东西。

笑笑：元婴、结丹是什么？道家修炼？大圆满不简单啊！不要攀高法了，还是实在些吧！

江水声声：还有房中术，采药，飞升。

师：就是。来个睡功练习法，睡觉也可以即身成佛多好，收个万八的。

莲花：我老人家了，眼睛视力不好，希望大千老师用语音。

linda：打字方便我们上班族啊。

师：稍后讲课用语音。对了，今天咱们讲啥来的？第三节课是什么？

楚莲：治未病。

师：治未病，对吧，我理一下思路怎么讲。这个咱们今天是讲第三讲啊，他们说题目是治未病是吧，咱们就讲治未病。

这个治未病哪来的话？上工治未病是吧，内经上的话，什么叫未病，没病，我治啥呀，实际不然，所谓治未病，就是你这个疾病的，已经开始有征兆，但是没有严重，没有倒下，但是已经有不适的症状的时候，就叫需要防范也叫做防微杜渐。咱们知道有一个故事，扁鹊见蔡桓公，大家知道这个故事吗。

钊柏：讳疾忌医。



师：这个是咱们初中语文课本都学过的一篇古文，扁鹊是古代的一位神医，蔡桓公是一位相当于君王，当这个神医扁鹊见到蔡桓公有病次的时候，告诉他这个疾病在皮肤在腠理，不治将恐深，什么恐深啊？就是会更加严重。

陈炳霖：寡人无疾（滑稽）。

江水声声：秦越人大哥厉害。

师：蔡桓公没当回事，过了一阵儿，扁鹊又见到蔡桓公说你这个病再往里面走吧，一步步深入了，不断的在血管儿里、在脉里、在五脏六腑、在骨髓，反正越来越重了，最后一次见蔡桓公，鹊之反走，什么叫鹊之反走，鹊是往后倒退，往后倒退，扭过身跑了。这边拉着他，蔡桓公拉着他，望着说，为啥见了我就跑了，就说这大王的病已经很严重了，我治不了了。

楚莲：这就是全息诊病法吧。

八千：上档次的道医，望闻问切，神准。都不叫啥难事。

师：这个是一个非常典型的说治未病的案例，但是蔡桓公没有听，一次次的都没有听，这个扁鹊他是个神医，不断地告诉蔡桓公你有毛病，赶紧治，不然越来越重。没当回事儿，这个病就不断的慢慢的发展，从身体的表层慢慢的侵入到肌理，最后深入五脏六腑，以至于骨髓到那时候，这大病已成就没法治了，半死半生。

陈炳霖：扁鹊学派失传了，很多好东西都失传了。

师：扁鹊这个神医是通过什么办法知道蔡桓公有病呢，这就是我们中医上讲的望闻问切，四诊当中的望和闻。

望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，神圣工巧，他不可能过去摸蔡桓公脉，也不可能问蔡桓公，你咋的了么，他就通过望诊和听声音的办法，实际主要是望诊就是看对方的神态举止、面色来判断对方是否有疾病。

师：实际这个四诊是我国古老诊断学的重要组成部分，当然是望闻问切，是我国的，都有一定的了解和掌握，我简单说给大家说一下。

师：蔡桓公一定是面色上或者是神态步态、身姿上出了问题，才会让扁鹊把握住。这个说深了，就是因为专业的啊，这个诊断学。我简单的结合实际，给大家说几条看看你们是否都能对上号儿OK。

陈炳霖：看医书经常自己对号入座，自己吓自己。

师：我先从小孩说起，现在很多小孩儿很简单，你看他眼下是否发青，发红，发暗，来判断他这个肠胃到底好不好。

师：很多人说眼下不是主肾吗，是吧主肾虚吗，实际经过我多年观察和黄帝内经理论经络理论结合，眼下发青发黑，是阳明经足阳明胃经出了问题，同时也指这个腹部，尤其是小腹出了问题。

师：你们看一下，如果很多上班族，尤其是女的很多男的也一样是吧，一般都是这个眼下发青，发黑，甚至发红，甚至出现眼袋眼泡肿胀情况，对不对，你看你们照着镜子。正常的说下眼袋，应该是说饱满有卧蚕明亮光洁没有任何青黑红色。

微笑向阳：眼袋大。

楚莲：眼下发青发暗，阳明胃经，小腹问题。

师：来跟我说一下，你们有多少人吧，下眼袋下眼圈有问题。

花盼：黑眼圈就是发黑啊！我是黑眼圈。

小鱼儿：我眼袋大。

钊柏：我发青。

集湖：眼袋一直很大。



慢慢：眼下皮肤褶皱。

QQ猫：我儿子下眼袋青。

师：有的人说说，哎呀，肾虚，房事过度，有人说说熬夜黑眼圈儿，其实这些东西都是诱因，并不是说真正的主因。

师：你看那个房事过度，你还比那个曾什么伟，我就不说了啊，还有那些球员比他们严重，比他们这个频繁吗，他们怎么不黑眼圈。

花盼：对对对\_都说睡眠不好才有黑眼圈，现在明白了，原来是堵了。小腹肯定有问题的。

江水声声：就是身体堵了，不通了。

微笑向阳：熊猫眼也是足阳明胃经的问题吗？一直以为是肾的问题哎。

师：你再看一下，天天下地干活的农民有几个黑眼圈儿的，这还不一目了然。凡是你们有黑眼圈儿的你们感觉一下，不是你的肠胃出了问题，就是小腹发紧，发胀，发堵有严重的妇科病，男人前列腺或者说性功能障碍。

花盼：白领超多。

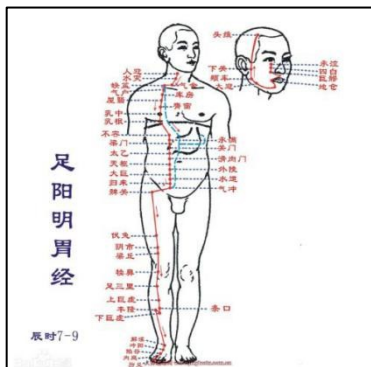
师：为啥白领不做任何运动的人普遍黑眼圈儿，你没有发现吗？还有现在大量的小孩儿在幼儿园不活动，所以眼圈儿不是发青，发红，就是发黑。我说得对不对呀？

微笑向阳：对。

天使：太对了。

师：这就是望而知之谓知之神的一个部分，一看到这人走过来，一看到眼圈儿黑黑肠胃堵了，小腹堵了，对吧，胃堵了很明显，这望而知之谓知之神。

给你找个图，你看那个足阳明胃经这个图啊，尤其右边的那个那个头是吧，你看看那个经脉最后是不是抵到这个眼下，承泣那个穴位看没有吗。



花盼：我都不记得什么时候有黑眼圈的了。

妙：我是上眼皮耷拉了，把双眼皮快盖住了。

师：所以说通过我们黄帝内经上，所讲的人体的经络理论，你们很容易通过外在的某一个症状是吧，知道了他是哪条经脉出了问题，从而通过这个经脉找到他五脏六腑哪里出了问题。

咱们的这个德明经脉健身就是本着黄帝内经所述的十二经脉循行走向，人体的经络理论通过它，加在我们的健身上达到祛病治病、提高身体素质、开通五脏六腑四肢百骸的目的。

太QQ猫：老师，小孩子可以跟着一起练吗？

嘻嘻：可以。

花盼：认真健身，把黑眼圈去掉。我家就跟着练，虽然有一出没一出的，随他高兴。

师：有人说了是我从小就黑眼圈儿，我也不知道啥时候就黑了，一直到现在也没啥，也活着呢，这个就是麻痹大意了，你就是蔡桓公，这个病说一点儿深入随着年岁的增长，和这个疾病不断的发展你的身体会越来越差。

梧桐：一直以为是肾的问题。

师：希望你们不要做蔡桓公，明明是黑眼圈儿，不注意、不在意，以后就黑眼圈会越来越成为你的疾病的重要组成部分，它会越来越重，越来越发展的症状，不适的症状会越来越多。

再比如说我们来一起做个小测验，OK。做不做呢？

（众生回答：做）

师：这个凡是穿有跟儿鞋的是吧，请把鞋脱掉有跟鞋，高跟鞋，还有高一厘米以上的都脱掉。

花盼：我光脚。

师：我们双脚并拢，膝盖并拢，脚掌着地开始下蹲，看看你能不能蹲到底。来，都做做这个小测试。

花盼：蹲到底是怎么个底。

师：看看你下肢好不好？就是完全蹲下去了吧，双脚并拢，双膝并拢，就是强度大的亚洲蹲。

花盼：蹲下来了，屁股差一丢丢贴到脚跟。

微笑向阳：可以

多寿：能。

江水声声：活动不开，容易后坐到地上。

慢慢：不行，还差一些。

爱锦宣：蹲下去膝盖就不能并拢了，屁股不能挨地算不算到底。

马小跳：膝盖有间隙。

暖阳阳：啥叫双腿并拢双膝并拢。

江水声声：大概就是这么蹲的。



D.：感觉好有难度

师：不要勉强，要很自然才行，多做几个，看看有啥问题，说。

花盼：左膝盖酸，但是已经酸好几天了，蹲起练的。

cy：手臂前伸才能保持，不能放下。

雅雯：冒汗了。

妙：对着墙的话，一半都不行

慢慢：蹲下呀头晕，膝盖响。

木棉花：蹲下去双手抱住脚，不然就坐下去。

师：你看咱们这里面，凡是蹲不下去的，一蹲下去之后人往后仰的，膝盖咔咔响的，膝盖发酸的，脚踝受不了的，还有起来头晕的，腰不适的，总之你做得不顺利的，这说明什么呢。

当然扁鹊不可能让蔡桓公做类似的运动，但是说扁鹊可以通过蔡桓公走路的步态来了解疾病性质，就是现在很多人走路不稳，没劲儿拖塌，不灵活，这些都能看出来就代表你下焦和腿已经开始不利索，开始出现了问题，但是这时候你还能走真的觉得自己没问题，实际说你的问题已经很大了。

江水声声：生理上的身，爬走跑跳攀滚投，灵长类人科动物的基础运动本能。试试呗，这七个里只要有一个做着觉得费劲，就是我们的身，这个最底线的生命基础容器，已经出现功能性障碍了。

师：这些人稍微让他练一些有一点难度的腿部运动，他都做不了，要不说做的很勉强，比如说这个双脚并拢膝盖并拢下蹲的这个升级版的亚洲蹲，你如果做的明显费劲。

一定是说明着你腿部经脉已经非常不灵活，看小孩蹲一个非常自然，年轻小伙蹲一个非常自然，你不自然，为什么呢，是经脉瘀阻经脉不畅，这个腰胯不利，人呢，要活好啊，腰胯得好，腰胯不好迟早出问题。

微笑向阳：做完，膝盖暖暖哒。

师：有的做完膝盖咔咔响的，现在就咔咔响，十年之后你膝盖不得疼么，这再过十年你就走不了路了。

爱锦宣：小孩外撇脚应该是遗传了劲脉扭曲吧。

师：这就是见微知著，防微杜渐，这时候你要引起高度重视了，你下肢不行知道吗，灵活性变差，灵活性变差，下肢在经脉上来讲，下焦是你的腹部，腹部是人的生命之根，如果腹部出了问题，你的根基就开始出问题，那么老年病，那些疑难杂症，很多很多疾病，心脑血管儿疾病，全部跟下焦有直接的关系。

惠惠：关节都锈住了。

师：为啥你们在小区看六十岁走路就不利索有多少人，罗圈儿，步态不稳呢，走路稍微时间长了就不行了，就累呀，这些都是你们下焦淤滞的太严重，腿脚不利索，走不过去导致的。

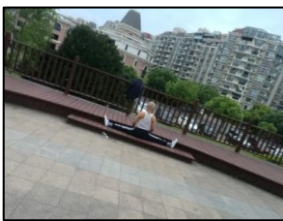
你现在虽然还能走，但是已经危机四伏了，你如果说不加强锻炼运动，通过合理的方式重新把下焦和下肢打开，那么你在这个小区里面看到他们的现状就是你们未来。

慢慢：老师，我还不到老年。

师：虽然不到老年，比老年还不如。

江水声声：这些都是你们下焦淤滞的太严重，腿脚不利索，跑不过去导致的。

八千：



师：人老先老腿，腿是生命根，腿不行了，人也就不行了。

慢慢：知道啦。

师：所以，我们德明健身非常注重腿部经脉的锻炼。

慢慢：这不是遇上老师，遇到德明健身了嘛。

暖阳阳：多蹲着练练。

师：想不想，再做个小测试啊。

容：想。

微笑向阳：想。

**师：这可比医院的体验报告直接有效。来，双手平举，手心向下，五指伸直，保持住，来，开始读秒，坚持3分钟。**

木棉花：好，来体验一下到底身体差到什么程度了。

江水声声：看能坚持多长时间吗？

**师：一动不动，保持，平举的状态。肘不能弯，五指伸直，不能弯。**

慢慢：30s 还行。

**师：20秒了，40秒了。**

妙：从老师讲时开始的，最多两分钟，指尖麻，后面不麻了，但也坚持不了了。

**师：一分钟了，大家坚持一下，以后你把自己的不适症状说一下，我给你解答。一分半了。**

花盼：三分钟，左手臂酸的不行，右手臂好点。

**师：2分了。**

叶子：我的时间到了，肩膀酸。

慢慢：感觉嗓子堵，胸闷，肩膀沉，酸，举不直。

于珍珍：手麻肩膀酸，脖子不舒服。支持不住了。

**师：2分半了。**

青瓷：胸口有点被撕开的感觉，肩膀酸。

目：哇我的第五胸椎咔地响了一下。

**师：时间到。**

微笑向阳：我的时间到，起先是肘部酸，做到最后，肘部已经没感觉了，因为肩膀比它酸多了，已经掩盖肘部的酸了。

**师：来，都说说吧，我帮你分析。**

江水声声：还有几个活着的。

暖阳阳：手臂下垂了，左腿根痒。

花盼：左手臂下了点了，还超级酸，右边还行。

飞雅：左手有点麻的感觉。

妙：我就是指尖麻，上臂酸。

慢慢：左边难受的厉害。

木棉花：左手跟右手不一样，右手还可以坚持，左手不行酸胀。

芳草：手指头有麻感觉。

风清云淡：小臂和手指略发麻，心跳加快。

于珍珍：我还有点喘气困难。

微笑向阳：是手臂酸 不是肩膀傻傻分不清。

cy：上臂酸，双臂内侧紧，右侧肋胀，心跳重，右侧手臂低，右侧手无名指端轻微刺感。

师：你看你们很多人症状都非常类似，首先说就是肩膀酸，沉，麻，胀，肩膀的反应这个非常正常，是不是因为你们肩膀都没有打开经脉瘀阻在肩膀，为什么很多人到五十岁肩膀不行了，抬都抬不起来。

初心满月：身体前胸抖左手臂抖，心脏跳速变快，出汗。

师：凡是三分钟出现肩膀非常酸沉的麻胀，这都说明说肩膀非常不通了，三分钟你都坚持不下来，你想想你还干啥呀。

然后就是手部，手指发麻，发凉出冷气，手指屈伸不利，手指发紧，这说明啥，说明你的经脉阳气根本无法到达手掌，憋在里面了经脉不通的厉害，这古人讲练功力达尺梢，五指非常有力经脉非常通顺，这你一生下的东西，这个指头不行了，伸不直啊，发麻，发凉啊，这都是严重的相应部位经脉不通啊。

这样好的了？他一步步地往里侵蚀，慢慢的，你不通的地方会越来越厉害，所以说做一个健康的人，如果阳气通利需要五脏通顺，人的手部力量是比较有力，不会出现任何麻，凉，紧的一些症状。

第三个就是胸口症状，会出现恶心，呕吐，胸闷，胸紧有撕裂感，甚至说心跳加速，喘不上气的情况，这说明啥，这说明你通过做平举的这个动作 触及到了你胸口的长期郁闷的病灶，而出现的说应激反应和翻病反应。按理说如果胸部通畅心肺功能强大，这些都不会有任何影响，但是现在人由于心情郁闷，没有一定量的上肢活动，导致肝郁气滞，胸闷气短，这心胸受到压抑而产生了强烈的持久淤阻现象，这个很多，这个心脏病，肺病啊，很多肿瘤性疾病这个产生的根源。

好像很多人说左右肩膀，左侧右侧感觉不一样，左侧能坚持右坚持不了，有的右侧能坚持左侧坚持不了，这个不仅说明你的坚持不了的一侧肩膀一侧出问题了，而且他相应的手同侧整个身体都出问题。

广陵散：老师，四举是可以坚持多久为正常呢？

师：这个有人问具体可以坚持多长时间为正常，长期锻炼得法的这个这个举起来举多长时间都不觉得累。也就是说肩部通畅，心胸开阔这东西能一直举着。

暖阳阳：感觉头脑好象清醒了些。



师：你说咱们还有一个暖阳阳说感觉头脑好像清醒了很多，清醒啊，就是这么回事儿，你稍微说一做这个动作的，它就会达到抻脉，通脉的作用就立马头脑清醒，这个心胸撑开之后就是血液可以顺畅的说，通过颈部或肩部进入咱们的头，血液供应充足，你肯定精神对不对，很多人昏沉，迷糊为啥呀，很大部分原因就是心胸受到了压抑血液循环不畅导致的。这东西，要是不参透人生命之机，能说出这样的话？你们可以试试这个。

心花怒放：太对了。

暖阳阳：这样试了知道问题在哪里。

师：举举对身体就有莫大的益处，一个动作你就受益终生。更别说一套完全有体系的德明经脉健身动作了。这些东西你们要忽视。还傻傻的不锻炼，瞎混日子，等待你们的就是已病，而不是未病了。

慢慢：后腿走，我不行。

乘风：@慢慢 足太阳膀胱经有大问题。

暖阳阳：老师就是这样人吓人。

师：不是吓你呀，总比去了医院让医生吓强吧！真的都是为你们好，掉河里前，怎么补救都不晚，真掉进去，捞都捞不上来。

我从医 20 年，深有深会，看着那些病人，求生不得，求死不能，痛苦万分，磕头下跪求大夫，真是心寒。我今天就讲这么多，你们自己琢磨。

暖阳阳：老师说厕所还没解决问题。

师：对了，关于风水，厕所在中，怎么解决。我会高兴时候说给你们听。

微笑向阳：自己的身体，还是得靠自己呀。

木兰：谢谢老师！

青瓷：谢谢老师！

慢慢：@大千 老师，小孩流鼻血是什么原因？

师：这小孩儿阳气盛，流几次鼻血很正常，但是如果经常流啊，就是肝脾不和导致。

慢慢：老师，风水您再多讲点。

师：不能给你们多讲，不能喂太饱，不消化。

暖阳阳：老师开始吊胃口了。

师：不是一直吊胃口的吗？吊吊更健康。

暖阳阳：老师你喜欢吊就吊着，我们也习惯被吊。

慢慢：真是老师说的，我的问题孩子也有。

师：这个你们又不健康了，你们生的孩子也不健康，你们想想你们为什么不健康啊，因为你们爹妈不健康，你生的孩子不健康，它成长起来之后，她生了孩子也不健康，好多遗传性疾病，那你有的你孩子也有。你还会发现你有的病，你爸妈也有，也就是你爸妈有病也会传给你。你生的孩子不健康，你不健康，你带孩子也不健康，这东西就恶性循环，要想好，除了给孩子治，你也必须健康，你健康了，你孩子也会健康，这才有意思。

星成：我的问题我孩子也都有。

师：就说你想破除这个魔咒，你必须从根本性的根本上改变，怎么根本性改变，你要了解什么叫健康，什么叫健康的生活方式，并且去试图努力的改变，这个劲儿才能扳过来，不然的话你父母有心脏病的，你也有，你有你孩子也有，一代不如一代。

那我养狗，我知道那配狗不都这样嘛，短腿狗一起配，生的狗崽儿也是短腿，配来配去都成柯基了吗，这个道理多的就是多明白呀。

于珍珍：小孩遗传父母体质，我家小孩就遗传我体质。

师：你再看看很多富贵家的是，找个媳妇儿都好看，生的孩子也好看，这不都是遗传长相遗传，疾病不遗传啊这一样。

乘风：破除魔咒。

师：对呀，那破去魔咒，你不想想办法，怎么都能破，那都是惯性啊，你们都在惯性上狂奔啊，你们都是短腿儿柯基，咋配来配去还是短腿对不对，你要想长成大长腿，你首先是自己给自己拉长了，或者找配偶找个长腿。

我就告诉你们都实话，你想想是不是这个理，你如果不遇善知识，不遇到明的人，告诉你有啥问题，应该怎么解决。如何摆脱之前的恶性循环和以往的惯性，重新走到正路上来变成长腿儿，这东西都不是说一下两下儿的，长期熏陶实践，反思再实践，再熏陶了，这么一个过程。

慢慢：老师，腿不直是什么原因？

师：这腿不直很简单的，罗圈儿腿内侧经脉，缩了呗，那内经脉入腹主肝主肾，肝脾肾也不行了，人懒了之后就都罗圈儿，你看看现在很多二三十岁就罗圈儿，那天我看的学生都有罗圈腿，那都是有问题。

好了，今天就到这里吧，超时了，也没有给钱，还白讲。我给你们讲课，就一直站桩抱球。我平举无限时，下次，给你们看我房子布局，这才叫风水，下课了，久坐伤身。

暖阳阳：上班就习惯屁股坐。

师：傻子才坐，我们家没有椅子，我们家没有椅子。

江水声声：这个方法好。

慢慢：都站着。

师：我如果坐，都是这么高的，稍坐片刻就起来，这么高的坐不实。



慢慢：好期待下次讲课，哈哈，来客人咋整？

师：来客人？都站着，站不住就走了呗！

江水声声：喝茶聊天呢？

慢慢：师，有多高？

师：我量一下，60厘米。

爱锦宣：为啥我一座高凳子就喜欢腿下面踩东西。

师：喜欢踩东西，都是腿不通顺。

暖阳阳：老师喜欢抖腿的呢。

师：也是啊，不通才去抖。今天就到这吧！

莲花：我今年47岁心脏有问题，甲状腺结节。

师：又开始瞎问了，拒绝回答。

妙：感觉离死不远了，哪哪都堵。

师：别觉得，我说不通不对，不通原因性质，程度，部位有很多种，哪条经脉，多深，在哪，这都是学问，你这样一问，我只有这样一回答了。起码比你是有病，这样回答高级一点中。

慢慢：老师太幽默了，休息吧！

师：下了。

## 20180912 德明五期健身详解

整理：三十三

**风语：**大家好，我是风语。德明健身五期招生开始了。大家对五期健身有所了解了吗？下面由我和其他几位代表一起为大家介绍一下德明健身。

一、德明健身简介。德明健身是德明大千老师创立的一种全新的健身方式，以通畅经脉为健身的手段，倡导生活即健身的理念，把健身完全融入到生活的方方面面，从而快速全面地提高人的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。不仅可以获得身体上全面的健康，也可以获得心理上的健康。通过近两年多的实践，众多学员从中受益，从内到外焕然一新。

二、德明健身特点：

### 1、经脉健身

现代人亚健康及常见慢性病、体质性疾病多与身体上的经脉淤滞不通有关。德明健身依据传统中医的经络学说，有针对性地通过一系列健身方式通畅人体的主要经脉，达到祛病强身，提高免疫力及身体素质的目的，效果显著。

如心口闷，可以练习四举，来拉伸手三阳、手三阴经脉，达到开胸顺气的作用；如小腹紧，通过三走，来调整足三阳、足三阴经脉，达到开下焦，通小腹；如两肋胀，通过三扩，来达到疏通手少阳、足少阳经脉，达到疏肝解郁的作用；如腰酸疼，通过练习三俯，来调理足少阴，足太阳经脉，达到强肾益肾的作用；如头昏，拔项、拉腹、展背的项目，来调达任督及中脉，缓解脑供血不足的问题。

### 2、身心同健

传统中医认为身心不二，身心一元，即身体状态与心理活动及情绪有直接的关系，互相影响。

身体影响心理：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。在德明健身的过程中，打开经脉，开阔心胸，可以使情绪得以有效的控制，人的心情也会变得良好。如通过四举，三扩，拉动手三阳三阴经脉，把心胸打开，人自然变得高兴、开朗、不再愁闷；如通过三走，三俯、三压，把下焦打开，人紧张、焦虑和不稳定的情绪得到极大的缓解；如通过三扩，回轮的锻炼，打开手足少阳经脉，使人不再紧张，脾气也变得缓和了，这就是身体直接会影响到心理活动。

心理影响身体：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。所以德明健身创造良好的线上、线下学习交流氛围，传授保持好心情和放松状态的秘诀，让学员在不知不觉中身心都得到巨大的提高。人不能总处于自我封闭，或长时间压抑的环境中，不然身体会越来越差，只有走出来，多交流正能量，与开朗乐观爱动的人在一起，人的身心才能共同的提高。

以上身心互相影响，在众多会员的锻炼过程得以有效的验证。

3、生活即健身：德明健身不需有固定的场所，不需安排整块的时间，健身内容随时随地可练：走路可练，如三走四举；等人可练，如四举，拔项、拉腹；排队可练，如三压四举；看书、看电脑、玩游戏时都可练，如抱球，端坐、站姿训练等。真正体现了，随时可练，重在平常。所以每天健身机会非常多，不再局限在一时一地，效果自然非常显著。为上班族，忙族们创造了健身的机会，没有时间不再是不锻炼的借口。

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！

三、学习内容：德明健身以传统中医的经络学说为基础，特别是十二正经、奇经八脉等经脉理论，以通畅人体的经脉为目标，从而实现祛病强身，健康快乐的高质量生活，健身教学以走为基础，上下之齐练，侧重拉伸训练，辅以力量训练，整套动作，包括仙人走三走四举三压三扩三俯二卧三跳等七大类 20 多个健身项目，充分伸展全身经脉，全面盘活人的身体。七类健身项目，功效大致如下：

- 仙人走、三走—— 拉伸足六经，解决下焦及腿、脚问题。
- 四举—— 拉伸手三阳、手三阴经脉，解决上焦心肺问题，达到开胸顺气的作用。
- 三压—— 拉伸足三阳、足三阴经脉，达到开胯通下焦的作用。
- 三扩—— 拉伸手三阳、手三阴经脉，解决中焦肝胆脾胃问题，达到疏肝结郁的作用。
- 三俯—— 拉伸足三阳、足三阴经脉，解决肾、小腹及膀胱问题，达到强肾益肾的作用。
- 二卧—— 锻炼上肢和腰腹部力量，提升拉伸效果。
- 三跳—— 有助于经脉放松，激发潜能，通经活血。

**飞鱼：**Hello，大家晚上好，我是飞鱼，由我来朗读下面的部分。

四、学习方法

1、网络授课。针对上班族工作忙，时间紧，采取网上 QQ 群内统一教学、答疑，课后有课件整理，方便随时补课、复习。

2、分级考核制，针对学员身体素质，采取分级制定健身计划，消除了部分学员身体弱，跟不上的顾虑。

3、辅导员制，针对学员个体情况，采取辅导员全程辅导模式，随时解决学习中遇到的各种问题。

4、线下活动，各组线下定期举办丰富多彩的健身活动。组长、教练线下面对面指导健身动作，方便学员交流心得体会。

## 5、考核、毕业

第一、每月根据教学安排，向各组教练递交健身考核视频；同时由组长检查日记及月总结完成情况。两项均合格者，准予毕业，并发放德明健身初级班毕业证，免费赠送首年健身会员资格（次年会费 600 元 / 年），学习更多健身相关课程。

第二、如学员未能如期毕业，须向组长说明理由以备案，下期开班可免费重修，每人最多可重修两次；如未向组长说明理由，重修学费按当期学费 50% 收取。

第三、往期初级班请假未毕业的学员，可补交 1000 元学费，加入五期重新学习，考核制度同当期学员。

## 五、德明健身会员福利

1、继续深入学习会员健身动作，每月教授二至三个新动作，一年不重样，有针对性帮助不同个体深入健身；

2、免费查阅群内大千老师课件，如相面、养生、中医、美食、时事经济、健身、育儿、日常生活、为人处世、风水等；

3、会员群健身交流，优秀会员分享课、德明中医师经脉课、中医养生课；

4、免费加入 13 个兴趣群学习交流，如读书、摄影、艺术、电影、美食、英语、歌舞等；

5、定期各兴趣小组才艺展示大赛；

6、各组当地丰富多彩的线下活动，如健身、爬山、亲子、美食、嗨歌等；


7、旅游部定期组织游天下活动，与全国各地的学员一起，游遍祖国大好河山，省心省钱，玩儿好、玩儿嗨；

8、有资格申请加入德明火箭班、量子班等高阶健身班，由浅及深、由内而外全方位健康身心；

9、有资格报名加入德明义工群，成为德明健身管理部的一员。

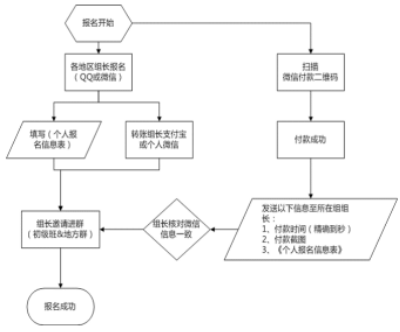
报名办法，德明健身遍布全国，目前按省市分为 17 个组，可联系所在地组长填写的报名表进行报名，报名流程见以下附件。报名时间自 2018 年 9 月 1 日起至 11 月 12 日开班前，报名费用及课时，学费每人 2000 元，学生半价每人一千元。需要所在组组长提供学生证照片，限全日制在校学生，学生证仅限本人使用。课时 2018 年 10 月 12 日至 12 月 12 日，为期两个月。

**附件 1：德明健身各组分布及各组组长、教练联系方式**




部门	组长	QQ 号	微信号	教练	QQ 号
北京组	henry	1207414353	henryfrance	元宝	35639287
西北组	蓝雁	957080092	18635486717	唐尚春	76072320
广东组	棒仔	632388208	13712266828	三念	526556054
广州组	圆方	1371368986	tinken99hao	热血	982396307
深圳组	温小温	10521342	10521342	小叶	1584229434
河南组	沉香	965528420	hu199101061519	飞鱼	1324493466
浙江组	小波子	312406400	15372800631	风语	348739075
山东组	巡城骑士	26729414	18678880784	梅橙	626771641
东北组	噜噜	768177520	15542680023	热心	105467340
川渝组	蕾蕾	251935371	18142583046	一一	1339762528
河北组	大头	554574813	15931063892	逐光为	9361172340
海幢南组	阳子	439722396	Aqiu_L	R_BJ	1614506521
西南组	平常人	408524052	13617771962	玉华儿	335871345
皖南组	阳光澳墨	513053436	13904938539	平雪心	459168405
上海组	星星	251386464	forever_star	大壮壮	1223395963
天津组	享受生活	974225892	13132228282	清音	1244519011
江苏组	骆驼	22206028	whitecamel6229	乘风	81512406

**附件 2：德明健身初级班报名流程及微信付款二维码**



推荐使用微信支付



云淡风轻(\*\*红)

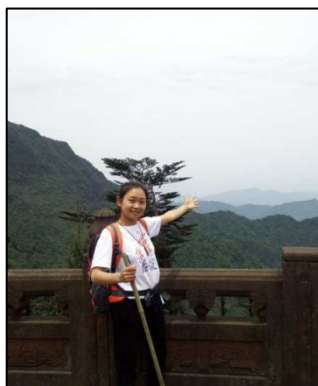


重要声明，德明健身初级班课程，一经售出，概不退款。二、学员不得随意泄露学习资料，一经查实将取消学习资格，并追究相关责任。

**小白：**大家好，我是浙江组的小白，下面由我来分享一下川渝组一一师姐的健身心得。

从小我就焦虑，也不会疏导，死读书的那种，拼命地逼自己学习。从记事以来，整天都是昏昏沉沉的，烦躁、紧张、焦虑，吃过不少药，医院说是神经衰弱，后来就被诊为严重的抑郁症，相比同龄人我跑不赢也跳不赢，整天不开心，感觉我的整个人生都是灰色的，多希望有一天人是清醒的、舒坦的、快乐的。长期服用西药对肝肾功能伤害特别大，这种恶性循环，使我的身体更差，整夜失眠，恐惧焦虑加剧，很多次想一了百了。刚进入德明群那会儿，我真的是臭名远扬，谁都知道我就像个疯子一样，当时老师在大群讲课，我听了几次，就像抓住救命稻草一样，每天都很积极的听老师讲课，并且照做。后来知道了老师营造的这种正能量环境，本身就是在治病，跟着老师仙人走等各种锻炼，当时我就慢慢的走出了阴霾，而且还学会了怎样快乐地生活，也学会了把握机遇和应对问题。健身后，我以前很多毛病

都得到了改善，这是我完全没有想到的。因为我是学西医的，这简直就是不可想象的。以前严重的失眠，那种滋味堪称是世界上最痛苦的，求生不得求死不能，现在居然好了。以前的痛经，第一天必须得请假，因为只能在床上躺着缩着，严重的时候饭也不敢吃，到现在能正常上班，没有任何影响。黑眼圈、眼袋消除很多，皮肤干涩也解决了，以前认为是遗传的灰指甲也在好转。健身真的好奇妙，潜移默化地改变着一个人，现在的我总是觉得时间过的好快，想抓住每一个当下，好好享受、好好珍惜。虽然在这个鳄鱼潭的社会里，我还是依然保持着憧憬向往，不再是当初那个怨天尤人，没有生机的我了。小时候经常吃药打针，当时希望有一天自己也能当上医生，帮助很多和我一样痛苦的人，没想到学医没帮了自己，反倒是健身让我终身受益，而且能帮助更多的人走向健康，所以加入德明健身是上天最好的安排。



**爱瑾宣：**大家好，我是河北组四期的爱瑾宣，现在由我为大家朗读广东组心月师姐的月总结！

蹦蹦跳跳开开心心，笑口常开，张大口开口笑，这些以前我都没有，小时候父母管教的特别严，常被笑话长的丑，个子矮，眼睛小，胯大，腿粗，脚宽，总之从上到下没有一点好的，本来就胆小，然后再这样一说，我感觉我的人生除了上学，没有其它可选择的余地，高三那年学业比较繁重，腿又困又麻，整晚整晚都睡不成觉，然后就去操场上疯跑，没办法。退学出来打工，流水线上上班，一坐半天，腿痛也影响到心理，总是想如果有刀的话想拿个刀把它砍掉，右脚长了很多鸡眼，那时候真的好痛苦。接触中医以后，开始买各种书来学，针灸、艾灸，但是最终这些问题还是没有解决，我又开始陷入迷茫了，到底是哪一种方法才适合我呢？





试着加入德明健身，每天下班就仙人走，差不多三个月，脚底板上的鸡眼全部消失了，那时候太开心了，用鸡眼膏、艾灸折腾了我好几年的鸡眼，现在竟然不治而愈。现在每天边练习这些动作，内心还特别的感激，感激德明，感激老师，小时候那种不被爱、没人喜欢我的心理，现在也淡化的几乎没有了！老师说过个子矮，只要长的匀称，腿部结实丰满其实是最漂亮的，我听到这句话我开心了好长时间。现在看看镜中的我，从上到下好像每一个地方都长的特别的好，开始自恋了，仙人走也让我有了更大的自信，以前是看到领导总是有一种不敢高声语，恐惊天上人的感觉。现在再遇到同样的领导，先示以微笑，然后能平等的对话了。现在每天也特别的充实，以前上完一天班，晚上回去就躺在床上，动也不想动，自从健身以后，好像有使不完的力量。上班也是很开心，边工作边锻炼，两不误。下班走在路上，还可以伸伸胳膊伸伸腿，再仙人走一走。总之遇到德明，让我的人生发生了天翻地覆的变化，让我有了新的希望，让我也看到了美好的明天，欢迎你的加入哦！

## 20180913 师讲如何健康的走路

整理：三十三

师：开始禁言。

惠惠：报告老师，已开启！

师：好，启航!!!

小调：这方法好。

师：今天一天都禁言，我讲完了之后，文字不会被淹没掉。

小调：可以。

师：上午在群里偶然看到，有人说，每天走 1 万步，走了两个月，膝盖不行了，这就是多走伤膝盖，所以今天下午，稍微给大家聊一下如何走？走的益处和害处。

很多人向我反馈，这也是一个很正常的现象，就是很多人要锻炼身体啦，通过什么锻炼呢，太极拳，五禽戏，八卦掌，练瑜伽，器械锻炼等等，还有人热衷于长跑，和长时间的走，这些都是运动方式，做好了对大家身体有益，但如果做不好反而有害，比如跑马拉松的，跑死了，这事还少吗？

据说练瑜伽危险性也很大，很多动作都很危险，不过打太极拳伤膝盖，顺便经常听到，做运动，反而伤身的，这并不是运动本身不好，大部分原因是不运动，今天我们就说走，走走更健康。

迈开腿，管住嘴，走是人的基本，但问题是你知道走的原理和为什么要走？并不是一时性起，做起来没完，我看好些上班族，晚上夜走，一圈一圈的走，没完没了的走，再带个耳机，1 万不行，2 万步，一个比一个厉害，结果几个月之后，这个人没消息了，一问，去了医院，半月板受伤，医生建议不能再走了，结果这个人，就在走的行列中消失了，对不对呀小伙伴们？这样的事儿非常常见吧，回个话啊

阳子：对。

师：都说不了话了吧，管理可以说说。

楚莲：对，禁言了。

师：问题出在哪儿呢？很简单，这种盲目蛮干的，单一的反复的走，伤身体，健身，有一条规律。

学守气：一问，去了医院，半月板受伤，我也是这样。

师：就是不能，大量的重复，单一的一个动作，运动就会带来损伤，损伤需要修复，你不停的走，就会对膝盖产生磨损，所以运动要科学，要修复与磨损，中间找到

平衡.你看,健身房锻炼,都会利用不同时间锻炼不同肌肉,同一块肌肉,锻炼完了,都要恢复好几天,所以想要身体好,哪能光靠走?

惠惠:昨晚临睡前跟老公儿子一起做德明式俯卧撑、蹲起。儿子按我教的方法做俯卧撑,说胸口有掰开的感觉,他每次情绪激动的时候就会感觉气不够用,胸口憋的受不了。老公热爱踢球,每周至少一两次,常踢比赛!在做蹲起时膝盖一直响,借此跟他讲了讲经脉通畅的重要性!不把经脉搞通,这样高消耗性的运动很容易练伤!

师:任何单一的运动,都不可能真正带来健康,反而会产生伤害,认准一点,玩命去做,绝对出错。真正的走,都是走走停停,溜溜达达,变态走,多样走,与其它运动结合走,哪有像个傻瓜似的,一个速度,一个节奏,一个方式不停的走,那膝盖能受得了?走之前也不做任何热身。

楚莲:机器这样也会磨损,别说人了。

师:还以为大小伙子呢,20岁可以毫无忌惮的挥霍,上30还行吗?把自己当超人?一旦这种走受伤之后,他就走向了反面,不敢再走,我们健身讲究少量多次,重在平常,把一次长走,分到一天的四个时候。

楚莲:所以坊间流传“不能多走,走多了伤膝盖,会得滑膜炎”。

师:变成多次短走,这样受伤的几率基本就没有了。

惠惠:最近通过带儿子锻炼,发现健身这个事情真是越早越好。

学守气:曾经有段时间不敢走,直到遇到老师,跟老师的方法锻炼,现在没事了。

师:很简单的道理,上班走走,下班走走,中午吃饭前后走走,晚上睡前走走。不少走啊,何必一天不走,晚上暴走呢,那不是个傻蛋吗?

学守气:是傻。

师:还有关于如何走?哪种姿势最好?走的目的是什么?这个今天不说了,说半个小时得了,咱们德明健身有仙人走,有三走。

楚莲:德明仙人走最好。

师:专门告诉你走的方式,非常专业,人会走了,才有健康,盘活你的小宇宙,让你的下焦能量爆发。今天就加餐到这儿吧,时不时来个加餐,给你们吃点儿小甜点,不要解开禁言。明天解开,让更多人可以看到。完!

阳子:好。

惠惠：@全体成员 想了解德明健身治愈鼻炎病例的请扫描二维码关注德明健身公众号，并按下面图示方式搜索查看！其他病例方法相同。



## 20180914 师讲出路还得靠自己

整理：热心

师：长篇评书，大千讲健身又开始跟大家见面啦！今天咱们讲大家的出路，是要靠自己。

青蛙：靠天靠地靠谁都没用，靠自己才有出路。

师：首先我们的身体出了问题，包括心理出了问题，那么应该怎么解决呢？是求助于别人还是依靠我们自己？

事无事：找大夫。

师：很多人会说了，得了病要找大夫，要去医院，要通过外部力量干涉达到治愈疾病的目的。但是古往今来、古今中外，你们看看身边的人、历史的人、你们所知道的人，有几个是完全通过外部力量治好自己和提高自己身体素质的呢？通过医疗治愈自己的疾病，其实是一个幻想。

很多人不理解了，不可能啊，你看咱们不说别的，中医上有那么多医案呢，那么多治愈的病案呢。现在医院如果说不能治病，建那么多医院干什么呢？留那么多医生干什么呢？为什么那么多人往医院跑，找医生看病呢？

还有通过统计学、科学的分析方法也能得出结论，医疗有其现实作用。但是如果你进一步深入的了解，你就会发现一个惊人的秘密。小朋友们，想知道这个秘密是什么吗？滴滴答，滴滴答，小喇叭又开始广播啦！

其实你会发现医院医生对你进行治疗，其实只能起到缓解作用，不可能达到你身体不调的根治。你们可以看看很多病怏怏的，尤其是慢性病，哪个通过完全吃药可以彻底康复的？可以蹦蹦跳跳的？你们看看周围身边的人。

凡是常年靠吃药，不管是中药还是西药，不管是手术还是其它治疗办法，凡是完全依靠外力去对你进行治疗的方式方法，最后你们会发现他们不可能让你根本解决健康问题。

你看那些长期大把大把的药片儿往嘴里塞的，去医院特护病房每年都要住一段时间的，包括这个通过外力换骨骼换关节的，你看看他们的身体素质、健康情况没有一个真正的得到完全康复的。那强壮起来更别说了。

这个就是医疗的局限，也是我们对生命认识的一个反思。啥叫生命？就是活着，人和动物和生物，这叫生命。那么生命得了病并不是那么简单的一件事情，因为人还有动物在一个层次上来说它是灵体，也是一个巨系统，是几百万年几千万

年甚至上亿年，最后形成的一个活物。这个活物经过无数时间的演化形成了一个稳定的能够流动的，内部能够流动的，能够跟外部进行沟通的一个生命体。

事无事：他们的目标就是活着，不吃药怕死。

师：这个生命体病了之后，他怎么才能恢复原状？这是所有医学都在研究想办法解决的问题，到现在医学所能知道所能做的只是像一个人走到海边，湿了自己的鞋一样。但真了解整个大海，大海就是生命还差得太远。

我这里没有贬低现代医学的意思，包括中医和很多传统医学都是。这里面有一个概念，就是所有通过外部力量去改变你的身体，企图让你身体重获健康并且变得强壮，这种努力在某种意义上来说是徒劳的。

我们常听这样的话，身中有大药。我们这身体到底藏着什么样的秘密？这个不是普通人可以测度的，但是我们做一个生命体，做一个灵体，他本身就有自我康复、自我治疗、自我纠正的能力。只要你找好方式方法，持之以恒的去这样做，你的身体就会奇迹般的好转、康复以至于强壮。

八千：解铃还需系铃人，掩耳盗铃是不会长久的。

师：既然我们一个身体很弱的人，通过锻炼和长期的自我修养，他的身体可以变得强大，身心也可以变得强大。那么一个从弱到病的人，他一样可以自己起来变得强壮强大。也就是说解铃还需系铃人。我们真正的生命要素，在我们身体里完全具有。我们身体里所具有的能量如何调动出来，发挥它的作用就需要靠我们自身通过正确的方法去实现。所以这节课咱们讲，最终健康问题还要靠自己解决。

慢慢：有时不知道怎么救。

师：那怎么样自我解决呢？包括古代很多心学和修炼学都是在探索这件事情。心学，是解决自己心理问题的学问。一个人活来活去就活的一个心理，你说对不对呀？心理认可、心理认知、心理强大这个都是心学的范畴。所以古人认为心学是最高级高深的学问。心外无物、心外无我说的就是这个意思。

那么还有修炼学呢，比如道家的对肉身的修练。肉身和我们的的心灵是两端，同时又是紧密相连的。就是精神和物质的问题，不可偏废。我们既有健康的心灵，同时要有健康的肉体。

惠惠：07 年一本求医不如求己让我开启了自救之旅。

师：那我们外国先不说了，其他的民族的传统医学我们也不说。我们就说一下，我们关于肉体探讨的古老的一些著作，比如说最为经典的就是黄帝内经。大家听过黄帝内经这本书吗？小朋友们？

黄帝内经这本书成书于战国，托名于黄帝。我认为是上古医学集大成的一本教科书。当然上古医学的教科书很多，流传下来的就有几本，其中一本就是黄帝内经。黄帝内经是我国中医的瑰宝也是经典典籍。它有着不可颠覆理论指导作用。这本书奠定了我国中医的理论体系。中医不是经验科学。不是简单的经验科学，就是说头痛医头、脚痛医脚啊，通过生活实践总结出来的一些小窍门儿小方法小零零碎碎的，不能这样说。因为有了黄帝内经的发现，后人继承了黄帝内经所说的经典理论才衍生出我们现在大家知道的中医学。

黄帝内经这本书我简单再说一下，它的最重要的理论内容，这些理论基础是什么呢？第一条就是精气神理论，通篇都在讲精气神。第二条就是藏象理论，有五脏六腑。它的五脏六腑不同于我们解剖的五脏六腑。它是站在一个更加高的高度来阐释人体五脏六腑整个生命机能运转的真相。第三，在五脏六腑的基础上，它最重要的理论体系就是经络体系，包括这个黄帝内经灵枢篇通篇都在讲经络。

那么什么是经络呢？为什么现代医学解剖找不到经络呢？通过各种仪器也找不到经络呢？就因为它站的层次不高。整个世界的存在方式不仅是以物质的方式进行存在，同时还有比物质更高的存在形式，但又不是意识。

师：这就是黄帝内经通篇在讲的“气”。什么叫“气”呀？摸不着看不到，但是它是实际存在，高于物质一种存在形式。又化生物质，介于意识与物质之间的一种存在方式。

所以说，你只有到了气的层次，认识到气的存在规律，你才有可能通过气的方式发现经络。经络就是气运行的通道。气聚的场所就是五脏六腑。气的种类是多种多样，但都统称为气。就像湖水、河水、海水分别叫不同的名字，但是它们都是水。

所以只有我们知道气，才进一步了解到我们生命的运行方式，还有它的结构。这个是生命科学。它是不是终极科学这个不好说，但是起码高于现在以物质做为研究对象的这种医学。可以听懂吗？小伙伴们。

多寿：太精彩了！

师：由于为师而生而神灵，弱而能言，长而敦敏等等等等等一系列特点，为师通过多年辛苦的研究、体会、把握、升华，最终发现了这里面的很多秘密。基本掌握了脏腑运行的规律，经脉的循行走向。经脉也就是经络与五脏之间是如何络属如何运行。通过五脏六腑、四肢百骸、经脉循行，把里面的精气神整个贯通一气，奠定我们的生命基础和维持我们的生命活动。

那么具体是怎么运行的，不是这节课我们要讲的。可能下几节课我一高兴可能会告诉大家这里面的一些秘密。

通过这一系列的发现，最后我发现这人身体是一个自洽系统。什么叫自洽系统？就是它通过自身的运动规律，它能够不断的去完善自我、调整自我。就像一杯水一样，你无论怎么晃来晃去，最后这杯水都是保持均匀，水平面都是平的。

之所以我们会出现不调，身体会生病出现虚弱的情况，出现不适的症状，最主要的原因是什么呢？就是我们这套自洽系统里面出现了某种不顺畅。信息与信息的流转不再方便，气机交流不再顺畅。

黄帝内经有句话叫做五脏相争啊，气机不顺。就是说我们五脏如果是非常自洽的话，它五脏是通顺的，你连着我，我连着你，互相周流上下。如果出现卡壳了就会出问题了，咱们知道血管一堵了，那就出问题了，神经一压住就出问题了。同样我们的经脉五脏也是这样滴。

总之压住哪儿哪儿就不好，同时会产生连锁反应。就像我们的交通网络一样，一处堵会接连的出现连锁反应，导致很多地方也出现于淤堵。

举个例子，很多人头痛，偏头痛。你们这里有谁偏头痛？大家举一下小手儿。很多人都会出现偏头痛。偏头痛怎么治？吃止痛药吗？还是切断你的三叉神经呢？你们选择。

你们都会知道吃止痛药只会起到当时的麻痹作用，过后仍然还会疼。那么疼的非常剧烈的时候，什么办法也没有了，那么只能咔嚓切断你的三叉神经。那么切断三叉神经，你那个地方就不疼啦，变成了麻木，而且会有一定功能的丧失。为师这种语气语调你们感觉讲的怎么样啊？

多寿：sexy。

师：其实到目前来说，现在医学对治头痛，没有根本的办法，只能缓解不能解决。但是对于黄帝内经所在的气的层面的医疗体系，这个问题就很容易知道是怎么回事儿了。你们想不想知道啊？是不是开始慢慢的迷恋，为师这种讲课语气了？

黄帝内经讲，人有足少阳经脉循行于脑侧、头侧，下项一直走人的身体外侧。这条经脉内连胆脏，这胆脏并不是这个完全意义的我们的胆囊，而是跟它重叠，又有不同的地方。

那么，如果我们胆郁气滞也就肝郁气滞，会导致拉动整条胆经导致胆经不够舒展、经脉不够通顺反映在头就会导致偏头痛。同时肝胆互为表里，胆不好会影响



肝，肝不好会影响胆。同时由于五脏络属、五脏之间的生克关系肝胆不好，脾胃也不好，又会间接的影响到脾胃。

所以肝郁气滞、胆郁气滞的人容易出现偏头痛，同时黄帝内经包括伤寒论明确指出，女子的子宫又叫女子胞，是跟肝胆关系非常密切。肝郁气滞导致的女子痛经会反映在肝胆经脉上。

这样，当女子出现来经痛经的时候，气逆上反就会产生偏头痛。同时还会影响肠胃，会产生呕逆现象或者头晕。

就说这一系列的反应，比如说女子来月经产生的痛经、浑身发冷、出虚汗、呕吐、恶心、头晕，包括巅顶痛或者前额痛或者是偏头痛这一系列症状，如果西医来解释就是综合性症状，它也搞不明白这一系列的综合性症状，怎么联系在一起滴。

娜娜：之前都有，现在锻炼两年，都没了。肝胆舒畅了，痛经就好了。

师：但是通过我们黄帝内经的这个中医理论体系的经络学说，很容易找到它们之间的联系，并且能找到结症所在，就是根儿在哪，你只要把这个根儿去了，这一系列症状都会一下子就都会消失。

那么这些以痛经为例，并不是说你吃多少药尤其是西药包括这个镇痛、止痛的，这个月经不来注射黄体酮之类的，不能从根本上解决痛经问题。现在很多女性同志被痛经纠缠的死去活来呀，真是在地下打滚儿口吐白沫，浑身蜷缩呀，几天缓不过来呀，要死要活呀。那真是给她们的感觉是求生不得求死不能。

所以我们又回到了我们这个题目的出发点，要靠自己。其实这个痛经啊，你只要靠自己认真的锻炼，通过我们的比如说德明健身的，其它的也行，只要你明白道理，做什么只要在道理的范围之内去做你就会有效果。

只要你通过各种锻炼、各种方式，理法方药嘛，首先要明白理，然后是什么方法，理法方，然后具体的方子，涉及到哪些用药。这个是中医的理法方药一套东西。同样我们可以通过健身，我们有理、有法有具体的方式，有具体的作用点。这些东西结合在一起，你只要把足少阳胆经抻开，里面的胆脏得到缓解，胆脏充分伸展，那么这条线儿舒展自然，压力去除这不仅你的偏头痛，而且你的痛经都会不药而愈。

微笑向阳：边健身边听大千老师的课。

师：长篇大型系列评书大千说健身，今天这期到此结束。下面进入提问环节。精彩不精彩，刺激不刺激？说的清楚明白吧？没有那么多概念理论吧？没想给你们说糊涂吧？

慢慢：@大千老师，您家的格局。

师：@慢慢 一会上照片。

淡泊人生：老师，月子里的偏头疼通过伸拉胆经也会痊愈不？

师：@淡泊人生 都会。

楚莲：老师，怎么治懒病？懒人太多了！

师：这个关于懒病很简单，五脏六腑不通顺，经脉瘀阻，你里面的能量出不来，人就惯性的发懒。什么叫懒？就是不想动，为什么不想动？能量不够、能量淤滞、能量受到了压迫，你就不想动。当你都抻开了之后，你就得多动症了。你看小孩儿为啥天天多动啊，就是因为通顺，能量很容易出来。

不要问过多疾病问题，要围绕我的主题进行提问。除了懒病，还有很多有拖延症。把这事干了吧，呆会再干吧，呆了老长时间，最后实在没办法才起来干。但凡有办法会一直拖下去，这是拖延症。

所谓拖延症根源在哪里？就是我们上焦不开，能量不容易出来，不能达到身体让身体扑棱就起来。你看那狗了吗，它不论怎么睡觉，你碰它它扑棱就起来。人行吗？由于人长期淤滞，动动翻个身又睡了，这都是拖延症、懒病，能量在里面出不来。

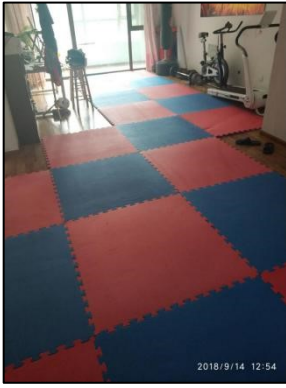
所以说这个病啊看似不严重，实际是大病导致你的整个的精神面貌，你的事业、人生都受到极大的拖延。什么时候你练到正睡觉呢，一捅你扑棱这种状态，这个就好了。早上一睁眼扑棱就起来了，这叫啥呀？这叫五脏精明、气机通顺。这个达到神清气爽这个程度。

师：你看那猫了吗？它要遇到攻击，不管在任何方向对它发起攻击，它突然一旦知道“嘭”下能跳起来一米高，在 0.01 秒的时间内跳到一米高。我们虽然做不到这种程度，但是起码碰一下，“嗖”一下能立起来。

所以我们必须避免懒癌，避免拖延症，这都是慢慢的侵蚀我们的身体要我们命的东西，因为懒病和拖延症后面就是癌症。

人只有保持非常灵活状态，非常敏捷状态，头脑非常清醒状态，处在一种非常开放的状态，人的生命力才会旺盛。生命力旺盛了才能干事儿啊，才能跟别人竞争啊，才能挣钱才能养活老婆孩子。老铁们，你们说我说对的不对呀？

好了，给你们看看我家的格局，来，开始找亮点。



为无为：器械。

随风：敞亮。

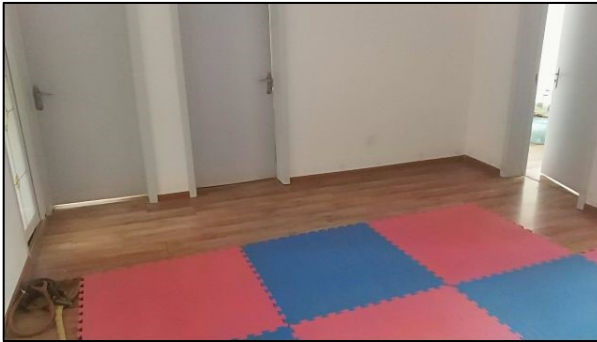
微笑向阳：老师也用健身器材？我以为老师站桩就够了。

程程：老师家铺垫子了。

心月：空间好大，亮堂，全身健身器材，还可以在地上打滚。

事无事：我也要在地上铺垫子。

**师：这是从门口拍过去。为师是不是以身作则？客厅是你们想象的那个样子吗？是不是变成运动的乐园？能不用的东西全部扔掉，什么沙发呀彩电有个屁用。**



小妞：老师，你家是多大的？照老师的格局、平方数去买房。

**师：这个房子，140平。**

微笑向阳：好大呀！

**师：大大以大大。**

青蛙：老师暴殄天物啊，140平，很多人一家三代同堂也只有几十平。

**师：@青蛙 比香港的那谁强？**

慢慢：老师，房子大，人少，不好是吗？

**师：@慢慢 我气场大啊！大人住大房，你小人住小房，关键你要能hold住。**

那娜：老师，您不排斥健身器材？

师：@那娜 不排斥，很多现代的训练方法，我都不排斥。但是必须为我所用，这也就是在我们经脉健身理论上，借鉴它的一些方式方法，包括它的器械，达到我们通顺经脉，调节五脏六腑的作用。

你们看看我的房屋的格局和我的布置。感觉非常敞亮，通顺吧？充满了运动的气息，人也青春年少。

还有千万不要多睡觉啦，所以名色财食睡，这睡觉是阴魔之一。睡觉让人糊涂你知道吗？真正身体好的人睡眠是不多的，你看成功人士有几个睡眠多的呀？如果你想企图通过不停的睡眠达到恢复能量，让自己饱满充实的程度，我告诉你南辕北辙了。

越睡觉越昏沉。你只要不停的通过科学的锻炼，不停的动，从小动开始随着五脏六腑越来越通顺，你的睡眠所需要的时间越来越少，你每次睡眠的质量会越来越高。人更多的时间会变得清醒，不要再搞这个睡眠战术了。

今天就差不多了。@楚莲 这样，整理出来后，发到这里，然后禁言半天。让大家看看，整理文件。时不时给你们禁言，让你们知道自由发言是多么值得珍惜。

楚莲：收到。

师：越睡不好越不要去多睡，这样就恶性循环。睡不好就起来动，动够了，人睡眠自然就良好。咱们这里头太多的人了，学了德明健身之后，只要基本都是沾枕头就着。对不对呀，小伙伴们？完。

## 20180918 师讲强健体魄是国人的第一要务

整理：ice

师：今天讲啥知道吗？

然：强健体魄是国人的第一要务。

师：大家好，今天咱们讲强健体魄是国人的第一要务。什么叫体魄呢？其实就是我们的身体素质。不知道大家看过没有一个小短片，说的是日本的幼儿园、小学乃至中学，他们是如何上体育课的？是如何锻炼小朋友的体魄、体质的呢？谁有视频发一下，我在内部群发过，没保留，你们谁有发一下？让大家对比一下。国人幼儿园、小学是在干什么？在教什么？而日本幼儿园、小学，他们的老师是如何教小孩锻炼身体

小刚：日本培养野狼，我们培养娘炮，未来战争我们拿什么打赢？<http://url.cn/5Hijs7x>。

师：这日本一个个小崽子锻炼得生龙活虎，就在我们旁边，你们觉得可怕不可怕？

开心：太可怕了。

师：再看看我们幼儿园是怎么进行体育锻炼的？你们当中应该有很多妈妈，有孩子都应该知道。咱们都知道有啥别有病，没啥别没钱。有一个前提，就是我们有发展、有前途、有未来、有希望、有家庭、有子女、有孩子的一个前提：你身体必须好。如果身体不好，体质不强壮，你说说，你要这些东西有用吗？这个叫做身弱不胜财。到时候你欲哭不得，没有任何未来可言。

楚莲：都忙学前教育呢，要赢在起跑线。

江水声声：散养和温室养的区别。

师：刚才我从小区走回来，看到我们小区认识的一个小姑娘，从我身边走过，她没看到我，我跟她打了声招呼，神情淡漠呀，病怏怏的，应该也就上初中吧。

惠惠：路上的孩子都这样，尤其是初中高中的。

师：如果家长只注意，孩子的学习培养、艺术才能，不停的弹钢琴、练奥数，注重考试成绩，而忘了孩子天生的职责是玩耍，是不断地嬉闹打斗。就像很多小动物一样，必须奔跑、跳跃、玩耍、掐架。在这个过程中，他体会到了竞争，体会到了自然的如何拼搏，这样孩子才能茁壮的成长起来。

享受生活：俄罗斯战斗民族每年最冷的一月十九号，家长带上孩子们穿上比基尼去海边玩沙子。

师：如果像一个闷葫芦，孩子往那一待，乖乖的啊，乖乖女乖乖男，这个需要乖，不要捣乱，不要爬上爬下，不要打斗，不要大声说话，一定要乖乖的听我说，听老师说，课本学习这个东西要学好，钢琴要弹好。如果是只强调这些，那么孩子哪来的生命力？

巡城骑士：现在小孩天生八一嘴的越来越多。

师：如果孩子没有了生命力，身体素质会急剧下降。像一个个小老头一样，身上也会得很多毛病。我看孩子的病看了很多很多，现在孩子问题非常严重，拉不出来屎，便秘干燥；小女孩青春期说痛经、闭经、崩漏、脸色煞白；小男孩长得不壮，都是娘炮。这样下去你说我们哪有未来？而孩子是我们的希望。孩子这样是怎么导致的呢？这肯定是大人给的，大人教的，龙生龙，凤生凤。如果你们的孩子是这样，其实你们也是这样，因为你的意志想法是这样，才会加给孩子。

享受生活：孩子是成人社会的投射。

大灯：我就耷拉嘴角，遗传我闺女也是。

惠惠：最近把咱们的健身动作逼着儿子做，效果特别明显，像蹲起，俯卧撑，吊杠，胃口好了，内向的性格也开朗了。

师：那么你们怎么一步步变成这样的呢？这是由于你们从小也没有受过很好的素质锻炼、体育锻炼，没有把体育锻炼、强身健体，作为人生的一大主要的目的。不认为锻炼身体有什么高尚，有什么好处？你们想想是不是？比如说我四十多岁，我的父辈，他们就没有这种强烈的意识。比如说七零后，他们也没有一定要把身体素质锻炼多么好的想法，也就这样跟着长辈长起来。但是那个时候环境还要好一些，不用开车，柏油马路也少，自然风光多，能够爬山，能够下海，在这个自然环境当中它不需要多少锻炼，身体就可以。但是现在可不是了，整个自然环境、社会环境发生了翻天覆地的变化。我们没有地方爬山，没有地方下海，没有地方到田园去奔跑，马路上车那么多，你也不可能奔跑起来。我们无形当中被闭塞在一个人工的环境当中，而这个环境不利于我们自然地锻炼，这潜移默化地，每天通过我们的生活各方面就能得到适合的锻炼没有了，这些东西都没有了。如果这个时候你们没有自主的意识去锻炼，那么你将失去绝大多数锻炼的机会。

彩红：人家幼儿园的个个都这么利索，我们的要专业培训才有这样的人，而且人家的无论是训练还有在等待都那么的干脆没有任何拖拉。

师：这种锻炼的机会你们一旦丧失，你们的身体素质将急剧下降。大家看看你们有几个人还能奔跑？来，举手告诉我，告诉千爷。

惠惠：我。

师：好多人想来一次说走就走的旅行。那么你们可以试一下，你们的身体现在能不能说跑就跑呢？当你们发现你们不能奔跑，不能跳跃，不能翻墙，不能举重物的时候，连下蹲都费劲的时候，这已经证明你的身体非常不好。很多人说没事，说我还能照常的生活，照常的学习，照常的工作，但是千爷要告诉你，这时候疾病已经进入到你的身体里了，只不过你没有很大的感觉，或者是你没有去关注这方面。

妙：跑不动。

享受生活：我能走不能跑，走十公里没问题。

大灯：快慢跑我只能快跑十秒钟。

师：比如你会无端的口臭，不断的腋臭，吃饭饭量减小，拉屎拉不出粗壮的屎条，变细、或者便秘、或者拉稀，不能吃凉的东西，不能碰冷水，不能挨饿，不能吃饱，吃饱了会胃胀，挨饿会胃疼。你会发现你开始掉头发，头发变得稀疏，头发开始没有光亮，甚至你会感觉眼睛视物模糊，或者眼涩、眼干。或者说你由于一次感冒导致鼻塞，鼻塞由急性鼻炎慢慢的变成慢性鼻炎，经常会鼻塞。有人以为是花粉过敏，其实都不是，就是身体素质变差，鼻道变得不通畅。

你去医院检查，他告诉你是鼻窦炎，鼻窦炎怎么治？无非是喷一些喷剂或者吃一些药物，严重的时候也可能给你做一个鼻腔手术，最后可能导致你形成空鼻症，什么是空鼻症你们自己搜，非常可怕，最终导致人会抑郁自杀。

大灯：我的鼻塞就一直不好。

惠惠：老公一起踢球的两个朋友都做了鼻窦炎手术。

师：而且你慢慢的会发现，未老先衰，牙齿不行，酸冷甜辣碰不了，着点风，牙齿都会疼痛。牙龈萎缩，牙齿松动，时不时会牙痛。我就不举更多的例子了，这个例子太多太多了，你们看看，你们的身体，你们的各个零件开始变得不灵活，开始出现问题。你还觉得说这就是个鼻炎，这就是一个耳炎，这就是一个偏头痛，实际上所有这些东西都有内在的联系，关键一点就是你的身体素质已经很差了。

福子：全部中招。

师：如果再给大家说一些症状，接着来说说，你们肩膀会变得不利，有时候会肩疼，放射到后背疼、麻、胀，甚至后背发凉、冷、紧等等症状。前胸会出现胸闷气短，你会感觉你的胸部不再挺拔，变成一个小老头或者小老太太，身形很差。面色无光、蜡黄、苍白、甚至发青，眉头紧皱，眼角鱼尾纹加深，太阳穴凹陷。是不是都中招了？小宝贝们。

木兰：我肩胛骨痛。

大灯：我的婆婆 60 了，能轻松的做德明初级班全部动作，蹲起背可以拉直。

师：接下去我们往下走，你会发现你的小腹变大，胸膛变瘪，小肚子出来了，而且会出现莫名的腹胀。两胯发紧发皱，高抬腿或者是劈叉完全做不了，迈不了大步，像个小老头。而且会发现走路不稳，青春活力慢慢丧失。男的前列腺炎，女的各种妇科病，酸胀麻沉痛都来。反正小肚子就没有一天好受，大便变得不成形，总想大便，总有便意。这些都证明下面已经非常淤阻了。接下去你会发现你的膝盖发重，动动就发响、发紧、发痛，膝盖老觉得不舒服，阴天下雨膝盖就疼，稍微遇一点凉风膝盖就受不了。年轻的时候十七八，二十来岁，那种膝盖非常自如的状态，你再也找不回来了。都中招了吗？小伙伴们。

妙：全中。

梦如初醒：我是头沉，眼沉。

师：我们再往下走，你会发现你的脚越来越出问题了，脚弱、脚软、崴脚、脚后跟空痛等等。你觉得脚上的问题越来越多。所有这些你觉得可能是自己衰老的表现，觉得是一种正常现象，因为大家都是这样，有没有这种感觉呢？

梦如初醒：感觉上半身堵死了，头不是自己的，不生病原以为这些都是别人身上的。

师：你们会觉得人就应该这么慢慢地衰老，慢慢的四肢各方面不灵活，男的慢慢的必须大肚子发福了是吧？就是这样，三十岁的男人是这样，四十岁的男人是这样，五十岁的男人是那样，看看街边所有的人，其实就是你们以后的未来。但是实际不是这么回事，你们看动物就知道，看经常锻炼的人、真正懂得养生的人，他们的身体素质跟不懂得养生的人、不懂得保养的人差别巨大。

惠惠：现在很多人不健康，想锻炼却没有好的方法。

师：咱们不说别人，咱就说普、特都是七十岁的人了。你们觉得你们现在的身体跟他们能比吗？如果现在你们比不了，你们到那个年岁，你们觉得你们还能跟他比吗？还有希，你看看也是七十岁人了，还有刘这些人他们都知道有一套养生办法。虽然希可能不叫养生，但是她知道，她是应该怎么自信的活。

你们再看看现在往医院跑的人有多少？你千万别觉得你不会去医院，只要你的生活方式、你的身体素质跟他们一样，迟早你会往医院跑，这一天不远啦。我经常看到这个小区附近的老头儿，五六十岁、六七十岁，一群人，往那儿一蹲，啥也不干，就晒太阳。



江水声声：我们这老头老太太天天打牌，下象棋，也有少部分锻炼的。

梦如初醒：从变态到正常真是难上加难。

师：这人和人的差别怎么这么大呢？看看特七十岁了，在干什么？身边垮的是谁？意气风发呀，看看咱们身边儿的老头儿，往那儿一蹲在干啥？大把大把的时间，大把大把的机会，全都浪费错过了。

巡城骑士：我经常想，这帮老头老太太真是舍得浪费生命。

惠惠：我们院子的老婆婆们就往那一坐。

师：还有你们，想想，你们日常生活当中处理了多少无用的琐事，整来整去，几毛钱，甚至还不太挣钱，反正就天天鸡飞狗跳那点儿事儿呗。有多少人关心自己的身体，注重锻炼，懂得如何锻炼，有吗？你们是这样，你们孩子也是这样，你们的长辈还是这样，你们的朋友也是这样，所以人以类聚，物以群分。

暖阳阳：生命的意义就是过好今天。

惠惠：现在看到外面待着啥事不干的我就心想，多好的锻炼机会啊。

师：你真正的锻炼开了，那感觉就是重活一次，咱们很多学员都有这个深切的体会，其实你的身体只要去经营，咱们说过什么东西都得经营，那身体更得经营。你如果不经营自己的身体，身体很快就垮掉。其实你完全可以通过一段时间对自己身体的经营，让你的精力、体力、你的状态和各种感觉，达到历史最佳。你如果不锻炼，可能疲惫一生，一直处在亚健康状态度过一生。比如都是活到七十岁，你这一辈子就是在亚健康状态下活着，哪儿有生活质量，你心情能好吗？

楚莲：对，亚健康，已经深受其害好几年了。

师：但是如果给你个机会，通过一年甚至半年的努力，让你从亚健康状态上升到健康状态，身心健康，你想想你从现在开始，后半辈子那是什么样的生活质量，完全不一样。就像一个人爬着活过了一辈子，另一个人站直了、走着、跳跃着，活了一辈，能一样吗？所以，不要羡慕别人身体好，不要抱怨自己命运悲惨、身体不好，看看人家是怎么努力地、怎么经营自己的身体，而你每天都在做什么？

江水声声：健身吧，小伙伴们。

师：为什么说我们不余遗力的给大家推荐健康、推荐健身？为什么这么多人步调一致的、信心满满的，给大家宣传健康、宣传健身？就是因为这些人，我们整个的健身队伍都是从亚健康，甚至疾病状态中走过来，知道获得健康的不易，同时也由衷的希望，把这些好的东西、告诉给大家。所以说，当你们身体不好时候，或者你没有养成良好的健身习惯的时候，所有的事情都可以放一放，惟独经营自己的身体，必须提

到最重要的议事日程当中来。

江水声声：是的，把身体锻炼放在首位。

梦如初醒：翻病这个过程也是特别难。

师：人生这一辈子是需要说你去体会，去享受人生的过程，而不是不停的抱怨，让自己的人生过得灰暗。想要能享受人生的过程，必须理解人生的意义，懂得珍惜自己的身体，学会快乐的过好每一天，积极向上的去面对你们的未来。这一切必须从一个好身体做起，必须从今天做起。我的讲话完毕，下面到了交流环节，有健身疑惑的说。

江水声声：老师，秋冬锻炼要注意啥子？

师：秋天锻炼没有什么特别的喜忌，人一年四季都应该锻炼，只不过冬天相对来说要收敛一些，夏天要奔放一些。秋天是万物果实成熟的季节，是大丰收的季节，也是秋高气爽的季节，当然我们要充分锻炼，多去爬山，九九登高。还有一点跟大家说一下，不要教条的学习中国传统养生术的一些东西，这是我的一个深刻的体会，比如说，如果你跟着食物属性表去吃东西，你体寒了所有的寒性食物都不能吃，只能吃热性的，这就教条了，知道吗？比如说，秋天是收敛的季节，那就甬动了，在家呆着吧，呆着就收敛了，这就是教条。还有说，秋天会秋燥，要润肺要吃梨，这也是教条。有的说冬天是闭藏的时候，更得在家呆着了，门窗紧闭，咔嚓咔嚓都关上了，那你冬眠吧，天天睡大觉，这就教条。冬练三九夏练三伏，人没有冬眠，所以一年四季都要动。

芳草：为啥我越锻炼身体越累？老师指点。

师：还有关于说越锻炼身体越累，为什么？关键两点，第一，是你的锻炼仍然没有让你打通气血，在没有打通气血的前提下，你只是能量损失，没有能量补充，所以你感觉会累。第二，你锻炼的方式不对，你采取的锻炼方式有可能很缓慢的，甚至没有打通气血的功效，或者是你锻炼的强度过大，身体的损耗远远大于补充，所以说你会越练越累。比如说，有的人天天跑，一天五公里，一个月之后就越来越累，这就是锻炼方法不对，强度太大。解决的办法也很简单，找到适合自己的锻炼方式，并且体会强度的大小跟自己身体的关系。只要持之以恒，经脉打开，你会越来越旺，就像生炉子一样，把火点着，这是个技术活。你说我怎么老加劈柴他灭了？压灭的呗，不能老往上加劈柴，你得看着火加劈柴嘛，对不对？古人叫抽添之术，抽是把劈柴抽出来，添是把劈柴添进去，通过观察火候的大小和火的特点，不断的抽添劈柴，让火烧越旺。

江水声声：老师，那冬至前后呢，也要动吗？

师：你看很多人教条了，说冬至也动吗？冬至当然得动了。不能说冬至商旅闭关不行，周易上的话：商旅至日闭关，这个你就不动了，你也甭呼吸了，不憋着了？

梦里花：晚上到底能不能运动啊？

师：夜跑，我跟你们说，夜跑有很大危害性。说两点最重要的。第一，跑步，尤其晚上跑步，对身体消耗极大。你身体素质太差的，最后能量消耗之后容易导致突然出现问题。第二，如果光跑步不拉伸的话，它在消耗巨大的能量的前提下，打通经脉的效果并不理想，这样不如我们这个健身，运动量不大，专注于抻拉经脉，经脉开了，气血循环变好，人就越来越有精神，有体力。那些天天跑步的，很傻，他们是要通过那么强烈的消耗式的锻炼方式，去达到强壮身体的目的。我们并不是完全反对跑，而是反对这种单一的持续高强度的跑步。

慢慢老师，没有精神怎么办？

师：没有精神锻炼身体，循序渐进持之以恒。

楚莲：越练越精神。

然：老师，健身一定要那么繁琐吗？没法只练几个就健康吗？

师：你说咱们会员的锻炼方式让人眼花缭乱，说锻炼方式非常多。但是我经常讲，虽然锻炼方式很多，但是咱们不是杂乱无章，咱们始终贯彻一条主线，德明健身的四八字箴言，你看过吗？那个就是主线。只要有了主线，找到适合自己的锻炼方式，慢慢的去体会就可以。我们有一个很重要的理念，锻炼一定要复合式锻炼，千万不要单一锻炼。如果持续的单一锻炼，不仅不能增强体质，还会导致损伤。只有多样化的，循序渐进的，适合自己的这种锻炼方式，才能真正的让你身心受益。而且你说锻炼方式太多，我问你，你汉字认识的多不多？五千个汉字你应该都认识。你怎么不说这五千汉字多呢？你就掌握二百个汉字，我觉得可以了。这就充分说明你没有把健身当回事，学两三个就觉得多了。其实健身是生活最重要的一部分，是与你息息相关的。学上五十个，甚至一百个动作都不多。你想想你天天说话，说多少个字，你咋不觉得多呢？人身上的三百六十多块骨骼，很多条肌肉，这些都得抻抻拽拽，那不是个动作就能抻着了。往那一站，所有的地方都锻炼了，可能吗？

然：多了不容易坚持呀。

般若：懒就是图省事。

师：你以为天天站站桩，学学八段锦，学学五禽戏，那么点健身动作就能让你真正的强大、强壮起来？所谓习惯成自然。你习惯了就好了，你认为它重要了你还觉得少。这汉字你学了多少个才能读书读报？咱们每一个动作都是精心安排的，都有目

的性的，都是以抻拉经脉为主旨。下节课应该就讲到了。你们一定要体会，任何一门学问，数学书、语文书、各种应试教育学的书，哪个不是很厚，哪个是学两天能学完的？

Phoebefann：老师，脖子右低左高，怎么回事？

师：脖子还有左高右低？是肩膀吧。

慢慢：老师，早上起床最晚到几点？

师：关于这起床，我跟你们这样说，你锻炼上之后，你想睡懒觉都睡不着，说早上天亮五点到七点起都行。比如说我现在睡觉，一般都十一点以后，早晨六点半就起来了，一天几乎不睡觉。

隋美芸：中午应该休息一会吧？

师：中午可以休息一下。如果你不困就不用休息，但不要兴奋。若困则睡上五分钟到二十分钟就可以，一定不要多睡。

我们这个健身动作基本都非常舒缓，非常安全。主要告诉你如何发力，如何抻动某一个地方的经脉？经脉撑开了，气血循环变好，你这个人的体力精力都会增加。比如说你们闲的时候，睡不着的时候，等车的时候就可以做我们的抻拉动作，这些动作你抻开了，你的精力会非常好。come on，我们的小伙伴们，参加我们的德明健身，给你一个强壮的体魄，你们还等什么，德明健身就在这里等你，你们还等什么，还想让身体进一步下滑吗？来吧，baby，加入我们德明健身！德明健身是不一样的健身，是前所未有的健身，它不同于健身房健身，也不同于传统的太极拳、八段锦柔弱的健身。来，我给大家念一遍，德明健身四十八字箴言。来听一下大千老师诗朗诵，德明四十八字箴言：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。完。

## 20180921 师讲根本出路：生活方式的改变

整理：糖糖

师：老师准时出现，应你们之约。今天讲啥，知道吗？

叶开：大千老师讲“根本出路：生活方式的改变”。

师：什么是根本出路？你们需要怎样生活？你们的目的是什么？你们的人生将如何度过？你们想过这些问题吗？还有我从哪里来？去哪里？

慢慢：想过，但是现实很残酷。

师：这些终极问题你们想过吗？

随风：想过，想的稀里糊涂。

师：不要告诉我现实很残酷。如果你不挣扎，残酷的在后面。掉沟里已经很惨了，你要不挣扎的爬上来，还会更惨。活生生在沟里饿死，苦尽不一定甘来。吃苦受累一辈子的人多了去了，最后活活累死。很多人老说否极泰来，你又不知道如何泰来，你只能越活越差。

平静的心：估计等不到那个时候。

师：一般的情况下，你都活不到老，你就挂了。我说的对不对啊？

平静的心：对呀，是这样的。

师：30岁你就活得很累，每天没劲。如果不改变这种现状，你以为40岁你能活回来？只能越活越差，身体越来越差。

淡泊人生：还不到30岁就很累了。

师：很多人都这样吧？30岁很累，但不知道怎么解决。工作，家庭，事业，孩子，就这样疲于奔命的一直往下跑。没个尽头，直到自己倒下。你们没有想过改变，也不知道如何改变。人都是怎么病倒的？

惠惠：越来越觉得，方法是多么重要。

师：不是一天两天就能病倒人。就是实际早就知道自己身体状态很差，但无力改变，也不知道如何改变，就这样瞎活着，让生活被迫的驱使着。时候到了疾病爆发，你到时候才傻眼。你以为到时候大夫和医院能救你命。

妙：知道不好，无力改变。

Erica：一辈子忙碌着赚钱为生。

平静的心：到时候神仙都救不了。

师：在惯性的路上狂奔，就像一辆车一样，明明车的零件不好了，还在行驶。今

天掉个螺丝，明天车胎没气。当真正开始掉轱辘的时候，车就要翻车了。很多人说自己压力太大。就是因为大，所以才会给你压垮。你要不想解决办法，压垮你就是早和晚的问题。你们想想你们一天的时间，并不是所有的时间都在忙。也有很多闲的时间，唠个磕，嗑瓜子，葛优瘫，看个电视剧，呆呆的在那等车，烦躁的在那排队，这都是时间。不要跟我说你太忙，总理比你忙多了。海绵要挤，总有水。对吧？承认自己懒就行了。

小刚：对！

师：不想动没劲，为啥呀？而且还没有心劲。上一天班很累了，就想歇着。你让我再健身呢，没门！我说的对不对？

鹿铃：对。

师：不动还累呢，动不更累？

笑笑：其实吧，这主要归结于一个时间分配问题。

Erica：不会利用规划，概念不到位，理念不到位，决心不到位，懒懒懒。

师：给你们举个例子。一个人穷，别人让他做点买卖，需要投资。他说：“不投资还没钱呢，投资更没钱”。所以最后他穷死了。其实改变就是咬咬牙的事儿。人都有惯性，想改变惯性，必须克服惰性。刚开始健身，谁都累，比不健身还累。但咬牙坚持一周，你会发现越来越轻松。

Erica：我已经慢慢在克服惰性。

师：是不是，德明的小伙伴们？

Erica：不健身还难受。

师：之所以那么劳累，睡又歇不够，这说明什么？

凤凰：身体出现问题了。

师：主要是经脉堵了，身体不通，气血不能化成能量，所以你越来越累。这个你休息多长时间都没用，而且越歇着越累。你们健身的，之前有没有这个体会？

慢慢：我就是天天在家闲着还是累。

师：人越呆越懒，越呆越累。为什么你们爬一天山不觉得累？反而坐办公室一天觉得累？

慢慢：有点事做反而不那么累。

数一书：整天躺那，啥都不想干。

师：就是身体不通了。

若水：坐一天就犯困，动起来才有精神。

师：爬山可以通脉，脉通了的能量就出来了。人就不累，而且越来越精神。这叫动则生阳。

Amy：有时候四肢无力，起来动动反倒有精神了。

师：你正昏昏欲睡呢，突然为师叫你，走，跟为师出去 happy 去，你啥反应？

司辰：好，马上来！

师：为什么很多人，没精打采的，小朋友一叫出去玩去，瞬间就复活了呢？所以说人还是好玩的！只不过被生活的重压压得麻木了，忘了应该玩了，总是想着如何赚钱，如何讨老婆，如何跟同事竞争，不知不觉的身体越来越差，心情越来越差。小时候的快乐时光一去不复返了，不知道哪天就不会笑了，有没有老铁们？

刘运彬：已经不会笑了。

师：你们照照镜子，还是那个阳光的大男孩吗？还是充满朝气的那个小女孩？都成油腻中年大叔了吧？或者成猥琐男了吧？或者成怨妇了吧？都别说自己老了。看看特朗普，看看普京，你知道普京呆的地方最多的是哪儿吗？？

对了，健身房。他起来第一件事就是健身，在健身房至少呆两个小时专业健身，有时候在健身房工作。

司辰：出差一下飞机也是去找健身房。

师：这些人都是聪明人。昨天说的周润发，再给你们说个人，小米手机创始人是谁呀？

陈炳霖：雷军。

师：知道他怎么健身呢？有一件事情非常感动。他坐飞机，下了飞机第一件事干啥？去健身房坐飞机已经很劳累了，为啥他不葛优瘫去？他傻子吗？累了还去健身？因为他常年健身总结出来，健身之后更有活力，更可以消除疲劳。现在上流社会，精英阶层，已经开始大量普及健身生活。他们互相口口相传，把健身养生健康当成最重要的目标。因为他们什么都有了，就怕死，你们呢？

巡城骑士：大部分人都是在混日子。

师：所以这些人现在活得越来越好，有钱有名有权有健康，是人生赢家。你们呢？

Erica：我们现在意识到也都不晚

师：人家是四有新人，你们是四无新人。我说错了吗？

随风：师所言极是。

师：没钱没名没权，我没说错吧？来这一群，还没健康，人生输家。找到咱们这

个群里的，有几个身体没毛病的？所以说，认清这个现实。你们不得挣扎一下？前三个认命吧，后一个自己能做主。别在说这个，做不了主了。现在机会放在你的面前。







师：我也刷个屏。这都是咱们学员。之前都是病人，或是亚健康人群，这不都生龙活虎的吗？

明媚：看起来好开心。

师：这就是改变生活的开始。不要找任何借口，机会放在你面前，你抓不抓？肥肉塞你嘴里，你咬不咬？动起来更健康。

这是咱们的程程，她抱孩子不也健身的吗？之前是我的病人，一年前躺在床上起不来，这不也旧貌换新颜了吗？这样的例子太多太多了，你们可以到咱们的网站上去看。



司辰：程程变化非常大，去年四月份还穿棉衣坐轮椅呢。

师：所有人健身日记都写着呢。这东西能假的了？我们不做假货，我们只是大自然的搬运工。把健康搬给你。

悠然自得：程程现在扛着孩子，扛着小推车，上楼梯蹭蹭的。

师：这都是咱们德明，经脉健身的效果。你们还无动于衷呢？来表个态，有没有小心动了一动？心动不如行动，行动起来一年后你也是楷模。

为啥不语音？我觉得这样聊挺好。语音说话太多，就是啰嗦。

咱们这儿从来不宣传三天治愈、七天瘦 100 斤这样的宣传。但你们只要坚持，一年后，每个人都可以创造奇迹。

平常心：确实有新学员没几天瘦了好多。

师：我的讲话完了。你们有啥要问的？放马过来。

小草：怎么增肥？

师：参加德明健身可以增肥。还有啥问题？

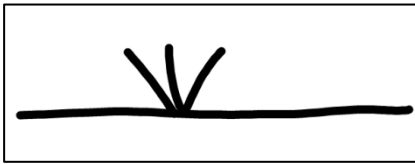
持之以恒：我小孩耳朵后面有个突起会动，有关系吗？

师：@持之以恒，拍个视频给大家动一动。开始你的表演。

小草：疣需要手术吗？还是健身能消除？

师：@小草，不要做手术，它是你身体不调的标志，是风向标。你解决掉它就小了，甚至会消失。

师：给你们画个图，这是啥？



随风：三毛。

师：知道是啥了吧？我这有什么寓意呀？你那个尤子，好比三根毛，后面有东西。

上善若水：就是想锻炼，但是一锻炼就出凉汗，就得换衣服。

师：还有啥问题？对了，产后风的小伙伴们，你们有福了。从明天开始，德明产后风宣传周开始。在产后风群，下午 3 点，我做精彩点评。治愈的小伙伴们现场演讲，咱们的医师课后答疑。全都是真材实料。

师：@上善若水，德明健身通三焦。

上善若水：怎么通三焦？

师：就像你们问这个问题，没有意义。我能在这儿具体教你如何通三焦吗？弱智。就像问我，如何成为人生赢家，这么宽泛的问题。我只能告诉你，跟随大千老师，当

人生赢家。吃香的，喝辣的。既享受了幸福快乐，又参悟了人生真理。

cy：红痣，小块白斑，以及小痞子，都渐渐出来了，老师，健身都可以解决他们吧？

师：都可以。当这些小东西越来越多，说明你身体里面不调的地方越来越多。这是身体在向你发信号：快救救我，快救救我！你要忽略不理，最后他就跟你说：我完了我完了。

上善若水：老师，附子不需要先熬，那个其余药一起用凉水要泡吗？

师：@上善若水，关于熬药，我有一个笨方法。多加水，小火炖一个小时，就煎一遍。

差不多了，今天就到这儿吧，弱鸡们。提前祝大家中秋愉快，希望你们每个人都是人生赢家。千万不要做四无新人。自己不努力，不抓住机会，永远不会否极泰来，苦尽甘来。只会人生都是苦，让你怀疑人生。拜拜！

王琦妈妈：感谢老师的精彩演讲！

## 20180922 师讲通过吃药+健身恢复健康 1

整理：云南开心、悠游乐

**better:** 大千老师好，大家好！应广大产后风患者的要求，在我们产后风月子病群举办六场产后风主题分享特辑。主题内容是大千老师讲产后风患者如何通过吃药加健身来恢复健康，时间从 9 月 22 号到 9 月 27 号，每天下午 3 点，群里不见不散。

**better:** 由于本次分享会跨过中秋佳节，在这里先祝愿老师和群里的诸位姐妹们中秋合家团圆，幸福健康，快乐相随！这次产后风分享答疑主要是为了帮助大家进一步的了解产后风以及如何通过药物调理和有意识的健身来恢复健康，从而获得生活的快乐。大家都知道产后风典型的症状就是怕风、怕冷、出虚汗、失眠、手心热、脚跟疼、情绪不稳，浑身麻木、酸沉胀痛，头晕、迷糊、恶心、四肢麻凉，不能受一点点的风等一系列的症状，那么如何进行有效的调理呢？

**野百合也有春天:** 我们邀请到了六位曾经的患者作为本次的嘉宾，这六位嘉宾都是在老师这里调理以后，又加入了德明健身，通过健身来提高生命的质量，请他们来分享一下自己的产后风经历及健身后的感受，调理加健身前后的对比等，相信对大家有一定的帮助，并提升战胜病魔的自信心。

**better:** 前三天由我们的大千老师针对嘉宾的病情来点评，老师点评后进入答疑环节，大家有问题或者疑问，可以以文字的形式来提问，由德明的御用临床医师司辰师姐给大家答疑。好，下面有请嘉宾西北美女 Amy 为大家分享她的故事，Amy 是一位美丽的音乐老师，有请 Amy。

**Amy:** 老师好。各位小伙伴们大家好！我是德明健身西北组二期会员，甘肃 Amy。今天和大家分享我的产后风经历以及我健身后的一些变化和感受。

**Amy:** 我是一名产后风患者，是一个资深的药罐子，将近三年的产后风经历，让我承受了正常人无法想象的痛苦。从孩子出生后 40 天，我就开始四处求医，一直喝中药，喝了两年多，其中换了三位大夫。我是 2015 年 7 月 20 号生的孩子，当时生完之后感觉挺轻松的，因为是顺产。在医院里面三天之后就出院了，回到家后感觉各方面都挺好的，因为刚好那时候是伏天，家里面特别热，我们家除了我的卧室窗户之外，其它的窗户都是打开的。

**Amy:** 因为那时候虽然是二胎，但是好像这些自己不大清楚。而且婆婆也没有提醒过，我自己也不知道。家里面的窗户都是打开的，因为自己除了上厕所之外，基

本上都不出去。到了月子 20 天的时候，我就到外面客厅坐在餐桌上吃饭，当时我们家客厅的窗户跟厨房的窗户也是打开的，因为是对流的，所以当时还是比较虚，再加上正常人都出大量的汗，吃饭的时候出汗特别多，但是我当时也没有感觉到什么不舒服。就这样吃了两天三天之后，我觉得膝盖好像有点疼，隐隐的有点疼。当时自己感觉可能是缺钙，也咨询了大夫，可能是缺钙，就抓了一些补钙的药吃，但是还是没有作用。就这样过了几天之后，我感觉膝盖那地方有点凉，有点钻风的感觉。到月子 37 天的时候，我就到我们县医院里面去找中医大夫看，看完之后他说可能是心肾阴虚，就给我开了中药，从 40 天开始我一直吃中药。大概十多付 20 付，感觉效果还是不明显。经过四方打听，一个亲戚告诉我说，西部就是跟兰州比较近的一个大夫，特别有名，是专门治这个月子病的。然后我就到那个地方去看，当时他给我诊断的是风湿病。因为自己中医知识都不懂，就在那个大夫那误治了三个月，到现在看来那个方子全是去风湿的，一连吃了三个月，90 剂药，一天都没敢断过。这三个月治完之后，本来就虚的身子一下子崩塌了，出现了全身怕风怕冷关节疼的各种症状。其实在我吃到二十几剂的时候就明显感觉到除了膝盖那地方之外，小腿也开始疼也开始凉。当时因为是我们亲戚介绍的，他也是一名中医，我们就给他反馈我的这种情况。他其实根本就不懂这个病，他说这种风湿病还是要通过发汗，他说这个要一点一点的慢慢排掉。我们也特别相信他，所以就听了他的话，一直吃，连续吃了三个月。三个月之后，我每天大汗淋漓，全身到处的关节疼，包括我的手胳膊腕手指都开始疼，实在因为各地方都疼了，我就再支撑不住了。赶紧给他又反馈了，这期间其实一直是不断给他反馈的，因为他的中医知识还是相对比较好的，我们就特别相信他。这个时候他也慌了，无奈他就到处打听，又打听到了我们省中医院的，甘肃省中医院的一位特别有名的名医，这个大夫已经退休了，但是他还返聘到医院里面坐诊，我们就又去这个中医院看病。当时我已经特别特别虚了，在家里穿几层棉袄棉裤，带着棉帽子，甚至带着棉手套，我们家冬天因为我怕冷吗，冬天温度烧的特别高，自己烧的壁挂炉暖气，然后窗户一直是紧闭的，一点都不敢开。我还是特别怕冷，在家戴棉手套，有时候喝完药晚上睡觉的时候，全身出汗，包括我脸上也整个都是汗，头发全是湿的，就像洗了一样，每天都像洗了一样。包括我眼珠子眼中都是汗，特别特别的难受。

司辰：到处“试药”。

**Amy:** 晚上脸上凉的，甚至睡不着，我就没办法把口罩也带上在被窝里，但是戴了口罩又觉得热，捂得更出汗，这样更难受。一晚上就这样，每天晚上折腾得我睡不着。

楚莲：听的我直哭。

**Amy:** 去省中医院看病的时候，大家可能都无法想象，我穿了几层棉袄，外面还要穿，因为穿我老公的大棉袄，头上带了两层棉帽子。冬天特别冷，最冷的时候头上还是凉，我又在头上面捂了个塑料袋，直接下去小区赶紧坐上车之后赶紧就去，因为车上面暖气也不敢开，风大了脸难受的很。就这样，窗户一直是关的，我也感觉四处钻风。在楼道里面，还有小区里面特别怕撞见熟人，因为我就裹得严严实实的！就这样，在省中医院里面的名医的治疗下，我又调理了一年，但还是收效甚微，还是不敢出门。最大的转变就是衣服稍微减了一点，穿的没那么夸张了，但是还是穿的特别厚。在中医院治疗期间，我碰到了一名产后风的病友，当时她已经彻底康复了。看到她我就像看到了救命稻草一样，从她身上我看到了希望，她不断地鼓励我，也是她告诉我，清风大夫是网上专门治疗产后风的，而且还向我推荐了清风大夫讲产后风这本书。但是当时可能是医缘没到，我并没有在意，因为从来没听过网上还能看病。中医治疗的话，不把脉怎么能治病，我老公也不相信，我也不大相信。就这样跟老师擦肩而过了。后来在中医院吃药一年多之后，身体还是基本上没有什么改变，我就停药了。记得当时是 8 月份我就停药了，停了两三个月之后，因为全身症状还是特别多，还是不敢出门，每天还是大汗淋漓要换好几套衣服。当时碰到的那位兰州的产后风患者，我加了她的微信，而且他在网上不断地鼓励我。那个时候冬天的时候，她建议我买清风大夫的养元汤试试，她说当时喝了之后效果特别好。抱着一种试试看的态度，我买了养元汤。当时客服同时建议我加入德明健身二期，向我推荐了群号，当时我加了那个预备群，但是我还是不大相信，一直潜水观望，从来不在群里面说话。后来我又加了那个德明中医群，老师偶尔会在那个群里面讲课。这个期间我也一直听大千老师讲产后风的讲座，也看了许多关于产后风的文章，慢慢了解了这个病，也认同老师的观点。

司辰：客服很贴心。

**Amy:** 养元汤喝了大概两个多月以后，我感觉效果还是不明显，因为当时是太虚了，经脉也特别不通，现在看来是这样的。所以可能就是虚不受补的那种情况，养元汤还是没有起多大作用。

在慢慢的了解了这个病，认同老师的观点之后，我决定找老师开方，老师同时也

建议我参加二期健身，但是当时我特别怕，因为身体本来就虚，一直出虚汗。健身后会不会更虚呢？我在诊室里面不断的向老师咨询。

**better:** Amy 去年 5 月份的时候照片。（上传照片）

**Amy:** 可老师却说，我不仅是虚，最主要的是经脉不通。因为这个时候我已经生病一年半了，长期在家里面待着，而且本来就虚，长期在家里面呆着，心情也特别不好，肝郁已经特别严重了。老师说一定要动起来才能改变。我当时在诊室里面不断的向老师求救，说老师赶紧给我止汗，因为每天大汗淋漓，只要一出汗，就全身的症状，各种不舒服各种疼，特别难受，每天都要换好几套衣服，晚上头发就像洗的一样彻夜难眠。老师就说你一定要动起来，汗才能慢慢收住。就这样我参加了德明健身二期的初级班，但我每天还是出很多很多很多的汗。出汗后我关节疼，全身的关节疼。我不敢多活动，因为怕汗多了，活动的话更多。老师说你可以适当的多走走，先从仙人走开始。所以我每天基本上都是仙人走，只能少量多次的做初级班的动作，有时候甚至用一整天的时间才能做完这一整套，但我每天都坚持。在不断的了解这个病之后，我的内心也慢慢地强大了，不再惧怕产后风。虽然还是出汗，还是各种不舒服，我都把它当作是翻病。就这样一个月初级班结束了，我果断地报名参加了高级班。

**better:** 出汗也在坚持。

**Amy:** 本来以为身体太弱跟不上，但是老师说它强度不会很大，还是可以参加的。我就参加了高级班。就这样每天坚持练着，慢慢就有些力气了。但是有时候还是特别难受，浑身没劲不想动，在群里面听到老师讲课，看到群里的小伙伴们锻炼后讨论的热火朝天，我也就正能量满满，像打了鸡血一样赶紧活动起来。就这样一路坚持我加入了会员群，到现在的火箭班。参加健身已经有一年半的时间了，随着锻炼项目越来越多样化，我感觉体力和精力也越来越好了，心也打开了很多，也不再怕风怕冷了，各种症状基本上都消失了。现在的我可以正常生活和工作了。

**Amy:** 每天坚持德明健身，改变了我以前能坐不站，能躺不坐的坏毛病。老师倡导的生活即健身，不受时间和地点的限制，让我随时随地锻炼身体，而且动作简单高效，人人都可以做。

**better:** Amy 今年 5 月的照片。（上传照片）

啦啦啦：Amy 变化这么大，感觉年轻十多岁呀。

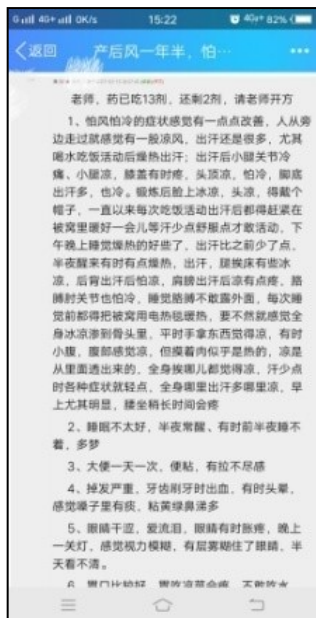
司辰：神采飞扬。

**Amy:** 老师教给我们的不仅仅是健身方法，更多的是健康的生活方式和理念，这种理念和正确的健身方法让我受益终生，也感染了我的家人。所以我现在经常想，如

果十年前五年前，甚至是三年前，我能遇到大千老师，能参加德明健身。今天的我，人生可能截然不同，至少不会被物质，不会走那么多的弯路，也不会承受那么多的病痛折磨。

**Amy:** 但是转念又一想，我也是幸运的，至少我已经加入了德明健身，至少我现在已经懂得了如何健康快乐的生活。所以只要方法对了，并且不断的坚持下去，以后我相信会越来越好的。

**better:**



**Amy:** 老师常说，年轻时生病是福，总比套牢了，躺在病床上强。我也感觉我特别幸运，如果没有这场大病，我也不可能去到德明健身，也不可能遇到大千老师。可能我以前不良的生活习惯也不会改变，也根本没有健身的意识。

**better:** Amy2017年9月份总结。

金秋九月硕果累累，这个月体力又有进步啦！回想自己参加健身这多半年身体的变化，从一开始的每天大汗淋漓怕风怕冷不敢出门到现在每天早起锻炼确实进步很大，真的是不断坚持才慢慢好起来的，每次锻炼完整个人神清气爽很舒服。慢慢养成了习惯，早早醒来就不想赖床了，告别了慵懒，虽然大多时候只做初级班的各项动作，但白天也不忘记多动一动，养成早睡早起的习惯，尽量心态平和阳光，今后的我要将这种状态不断融入到我的工作和生活中，坚持加油！



每次写总结的时候我都不由自主地要感恩亲爱的大千老师，感恩我们组长的不断鼓励和帮助，感恩德明健身的小伙伴们，感谢一路上有你们相伴，我的生活才会越来越美好

**Amy:** 我感觉我还是特别幸运，因为现在可以参加健身，可以及早的锻炼身体，爱护自己的身体，等老了之后我们就会有一个好的身体。

**better:** Amy2018年4月份总结

时间过得总是很快，很开心这个月我又进步啦！现在可以完全摘掉帽子了，穿衣也基本正常了，虽然还是很容易出汗，但出汗后怕风怕冷的情况好多了，不知不觉中体力也在不断进步。心态方面，自从上班后心情也好多了，也看开了许多事情，再纠结的事情很快也能烟消云散，继续加油，继续健身。感恩老师，感恩德明健身，让我懂得了怎样热爱生活，如何去享受生活和今后努力的方向，希望越来越好！

**Amy:** 所以我特别感恩老师，感恩德明大家庭，感恩一路上鼓励我帮助我的师兄师姐们，并且我也特别愿意将这份温暖传递下去，让更多的得了产后风的姐妹们受益，早日摆脱病痛的折磨。产后风真的太痛苦了！德明健身能让人身心双修，只要你的内心强大了，并且不断地坚持锻炼，健康就会离我们越来越近。加油小伙伴们！在分享之前我又翻看了我诊室里面的问诊单，以及我从参加健身以来写的健身总结，真的自己感觉变化特别大，也很感动。所以我今天把我的经历分享出来，希望可以帮助让更多的姐妹们受益。上面的这些月总结都是我的真情实感，真实的感受。今天的分享就到这里，谢谢大家的收听。如果大家有什么疑问的话，可以提出来，我们互相交流。

**sunshine:** 都被误治过，太痛的经历。我现在也在慢慢的好转。心情好很多，经常推着孩子出来玩，锻炼。

**better:** 感恩 Amy 的分享。

**师:** 你吃药多长时间了？

**Amy:** 一年多。

**师:** 你要说一下吃药的经历呀。

**sunshine:** 感恩，大千老师，感恩德明以及德明小伙伴。

**师:** 不光是健身。

**Amy:** 一开始连续吃了六七个月。

**梦如初醒:** 肯定会有翻病各种不适应。

**better:** 艾米上麦分享一下。

**Amy:** 一开始的时候我连续每天都吃的，因为那时候比较严重不敢停。就这样连续吃了大概六七个月。

**Amy:** 当时吃了可能两个多月的时候，我每天还是大汗淋漓，换好几套衣服，全身各种症状基本上没有多大的改变，我就反馈给老师。后来老师给我又调了一下方，这个方跟以前的方完全不一样，截然不同，因为以前调方的时候每次都是调两味或者三味，但这次的方跟以前的截然不同。

**better:** 亲爱的姐妹们，后面咱们有答疑时间，有疑问稍后请用文字来提问。下面有请我们的大千老师为 Amy 的分享进行点评。我们大千老师也是德明健身的创始人。

**Amy:** 刚开始是吃了七剂，老师说先让我吃着看看，这七剂药吃完之后效果特别明显，汗一下子好像少了。然后老师后来就一直沿着这个思路给我治病，每次都调 1 剂 2 剂，有时候是原方，有时候是调几剂药。就这样大概吃了六七个月之后，我感觉汗还是出得很多很多，但是精力和体力明显的好了很多。

**better:** 气血上来了，所以精力和体力都好了很多。

梦如初醒：到了平稳期好像变化不大了，总在一个点没有提升。

**Amy:** 后来我一剂药吃两天。

梦如初醒：老师呢？

上善若水：怕冷多长时间解决的。

**师：说完了？**

可可：怕风怕冷多长时间可以解决啊？

**better:** Amy 分享完了吗？

**Amy:** 我以为老师讲。

peace：眼睛干涩有飞蚊症难治疗吗？

嘻嘻：@梦如初醒 好好锻炼吧，昨天看你视频，太紧了。

**better:** 有请大千老师为大家讲课。

**Amy:** 那我继续讲吧！后来大概吃了七八个月之后，虽然汗还是出很多很多，但精力和体力好了很多，这个时候我就一剂药吃两天，再到后来慢慢的身体就越来越好了，出汗也少点了，我就一剂药吃四天。

梦如初醒：是哦，感觉头气血一直上不来，头昏沉眼睛视力不行。不知道五期我能有那个体力上去吗？

**Amy:** 再后来就慢慢的症状越来越少了，慢慢的体力也越来越好了，有时候甚至忘了吃药，我都停药好长时间了，好长时间没吃了。

再到后来就慢慢感觉不吃药，跟吃药好像没多大区别，慢慢的我就忘了吃药，就再没有吃药，就这样每天都坚持德明健身，慢慢的就越来越好了！

现在好了。我现在感觉我的身体素质比一般人还要好，像前段时间气温温差比较大，感冒的人特别多，我都没啥反应。穿的比怕冷的人还少。期间有翻病的症状，我前面也提到过各种不舒服，我都把它当作是翻病，然后内心强大了之后就这样慢慢好起来了。

其实身体精力体力好了之后，再加上锻炼吃药，精力体力气血上来了之后再加上锻炼，就这样慢慢的好了，我也不知道是从什么时候开始，不怕风不怕冷了。膝盖早就不疼了。但是现在天气特别凉，冷的时候，小腿还是有一点点感觉的，有一点凉，但是我起来活动活动马上就好了。不是小腿肚子，我是小腿前面的，感觉是小腿前面的经脉不通，然后受凉的话，小腿前面的这些骨头就特别难受。

**Amy:** 好，我今天的分享就到这里，下面有请我们敬爱的大千老师。

**师:** 大家好，我是大千老师。

上善若水：慢病都是不知不觉中好的。

**better:** 有请我们的大千老师进行点评。

**师:** 是不是听到熟悉的声音又倍感亲切？

**better:** 老师好。

**师:** 这个 Amy，既是咱们的健身会员，也是我的病人。我搜了一下她的帖子，她的问诊单号是 30705，不过它加密了，咱们希望她把那个加密打开，所以大家就可以看到了。我看了一下时间，她是 2017 年 1 月 18 号开始发帖咨询，最后有两篇小三片，一直到最近发帖是 2017 年 8 月 25 号。应该历时半年吧，前前后后咨询看病吃药。后来据她说又偷偷的吃了两个多月的药，照最后一个方子。

下午我大致看了一下她的介绍，这个你们也听了她关于产后风的介绍了，也是惨不忍睹。那么她从产后这个窗户开着，然后就浑身出汗，慢慢的发展到，膝盖开始凉，这个时候她开始意识到自己出毛病。就开始治，这一治不要紧，开始误治的道路就开始了。那么这个跟绝大多数得产后风的病人症状和经历都非常类似。初期症状可能就是出出汗，膝盖凉了，腰酸进而空痛等等的一些轻微的症状出现之后，她觉得有点不对劲，开始治疗。很少到我这来，是上来就找我看病。因为你们也知道，网上看病没有几个人相信。都是就近找熟人，说找当地县医院省医院相关科

室，其实也就风湿科去看类似的疾病。我发现都是经过几乎甚至长期治疗，不停的误治，症状越来越多，不可收拾，她才会抱着试试看的态度，死马当活马医的态度，在网上搜搜看，或者是经朋友介绍网上看说碰碰运气。

一般说来找我看这个产后风，一般都经过这几个阶段。第一个阶段稍微有点症状不严重，然后迟迟不好开始求医，就医之后症状越来越多，人也慌了神不断的换大夫，最后实在没办法了到网上查查，看看唉哟清风大夫，之前听别人介绍还不信，最后没办法那就看看吧。都走过这几个阶段。你们说我说对不对？那么其实她刚开始出现这点症状，不是太大的问题。为啥会出现这个膝盖凉出汗多？就是生完产后身体大虚，同时由于虚弱导致经脉进一步闭塞，气血循环受阻，不能生化气血，导致了虚夹杂的一种产后，类似于这个产后诸症，一种并发症。就是刚才说的这一系列，怕风怕冷、关节痛、出虚汗、进而空痛、睡眠不好，总之就是以怕风怕冷出虚汗为主要症状的一系列产后落下的毛病。

这种病如果当时处置得当，治疗得宜，就不会加重。这样两三个月就能好转，人就正常。但是往往事与愿违，这个由于现在人们对这个疾病了解认识不足，甚至存在这个误解。医院大夫按产后风湿，按抑郁症来治，没有从调补气血这个根本路子来进行对症治疗，导致各种病症一下子全都爆发出来，这个人就受不了了。你看就像这个 Amy 似的，穿几层衣服戴棉帽子，穿几层棉衣戴棉手套就不够，头上还罩一个塑料袋，晚上还得戴口罩。戴口罩还热，捂着还热，不戴怕冷，导致头发身上汗出如洗，眼珠子都出汗，这种病就这么回事。特别多，当时我接受面诊的时候，往往裹着像个啥似的，里三层外三层得裹着。

这个你们可以买一本产后宝典，我的书，不贵，收 50 块钱。这个原先各种症状啊，还有具体的这个理论讲解，都说的很清楚了。今天只是就 Amy 这个情况，我跟大家简单交流一下。你们看现在外边很多产后恢复会所很多很多啦，现在每个城市都有。他们主要的办法就是发汗汗蒸。这个东西非常不可取。我原先反复强调过，凡是按风湿治去汗蒸发汗，这个效果都不理想，甚至会导致病情加重。咱们这个 Amy 不就是嘛，然后去省医院，刚开始当地一个大夫看了两三个月治治不行。省医院调一年也还是不能出门。这个都是没摸到门，不知道这病咋治。你不知道咋治最好的结果是你没效果。一般都是越治越重，Amy 不就是说马上不仅这个膝盖凉了，腿也凉了，腕子关节各方面全出问题，这就是越治越重了。这时候不仅是原先的虚和瘀了，由于长时间得病，不能活动不能运动，她这个家门出不来，导致整个身心紊乱。情绪抑郁身心紊乱。哪个明星说产后抑郁自杀了，这你们知道吧。这长时间

不能过正常人的生活，你说这身体咋调理？你说补啊补不进去，你说攻吧一攻就散架子。既不能补，纯补也不能纯攻，非常棘手。是摸不得碰不得，所以很多人不愿意去碰这个产后风。可能其他一些简单吃几剂药就能好转。就产后风这个如果你不对症治疗，迁延难愈，而且越来越重，最后发展成实症，类风湿都出来，还有这个心脏病，咱这都有，这个渐冻人类似的事，反正最后就都做实了，很多病就慢慢做实了。

那么从我这十多年治疗产风后的经验来看，治这个病一定要慎之又慎，小心谨慎。病人非常虚弱，同时又淤滞很严重，心情烦躁抑郁，一定要如春风一样慢慢的吹拂，用药不要过狠，不要急于求成，慢慢的一点点理顺，一般都有一个长期的过程。这主要看你得这个病时间的长短。你看像这个 Amy，如果说当时找到我看，很容易一两个月就能调过来。误治的时间太长，至少一年半这个身心都受到严重的摧残，我就得一点点来。我看她这治疗的整个过程慢慢的，反反复复反反复复，这东西可不是像很多人说的那样，吃几副药就坐火箭似的就好，基本不存在，我也遇到过吃过药就好了，但是凤毛麟角。一般它的规律至少三个月半年，甚至更长时间。而且很多患者有两种，一种是吃上药有好转，或者有明显好转，吃一两个月之后说有平台期，不好转，不论如何调方变方，它好转的都会很慢，这就是一种正常的现象。刚开始救急一下吃上去了，它稍微好转它再往上走，就困难。像咱们锻炼身体一样，你刚锻炼时候这个效果很好，过一段时间就到了平台期。什么叫平台期？就是你的身体需要积攒更大的能量，做更大的调整之后才能继续往上走。

咱们吃药也是这样。还有一种病人说吃上药没效果，吃啥药都没效果，这个身体里动都不动一下。但是只要你坚持吃，吃上一个月两个月不定啥时候突然一下子效果就出来。又经历或者经历巨大的翻病，这个是什么原因？这就是你吃药之后由于身体太虚或者太不通导致的，这个就相当于筑底的一个过程。这样跟化鱼似的，冻的很厉害你拿出来化，你一两分钟没啥反应，三四分钟还没啥反应。但是你只要坚持说不定突然一下子冰块化了。再有一种，就好点坏点好点坏点，波浪似的，身体慢慢的起来。这可能是一个月，你看不出啥变化，但是你三个月之后回头一瞅，好多症状都好了。

这个病就这么一个规律，三种情况经常出现在我诊室里，吃上药的时候就好转，然后进入漫长的平台期，吃上药没有任何变化坚持吃之后一两个月突然开始好转，吃完药有变化，反反复复好好坏坏慢慢的往上走，没有抗药性，不存在这个问题。你吃大米饭难道吃上几顿之后不饥饿了？我在漫长的摸索过程当中，还发现了

一条非常重要，这很多病人，我治到一定程度之后在好转，光靠药不解决问题了，能把病人从病态拉到亚健康状态，再想从亚健康状态，通过吃药变成正常人，是非常困难的。这是为什么呢？并不是药不好。也不是我水平不高，而是说人的身体健康它是有自我发展的规律。除了吃药还必须加强主观能动性，说白了就是人要锻炼起来，心情要开朗起来，这个生活要和畅起来，这些加在一起，才能把你推到健康的状态。所以当创立德明健身之后，就希望你们这些病人，暂时的病人，产后风病能够双方面结合，既抓自己的主观能动性，通过锻炼调整心情，让家里更加和睦，身心一起往上走。

同时再加上给你开药，可以让你最快时间内走捷径，从病人到亚健康，过渡到正常人，能够完全地过正常人的生活。只要我们通过正确的方法，积极实践认真面对，这个病就可以好。第二，通过这六天，我们很多这个病人，最好在这里现身说法，和我对他进行点评。还有咱们课后答疑，让大家建立信心鼓起勇气，战胜这个疾病。第三，我也是目的很明确，咱们五期班，这一期二期三期四期五期每半年办一期，10月12号正式开班，现在是报名期。如果说你们想尽快或者说这个疾病的解脱，同时让自己更加强壮起来，彻底改变生活方式，这个希望大家考虑。我就说这些。

## 20180923 师讲通过吃药+健身恢复健康 2

整理：云南开心

**better:** 老师好，大家好。今天咱们继续分享中秋节产后风分享特辑，主要内容是大千老师讲产后风如何通过吃药加健身来恢复健康。这次产后风分享答疑主要是为了帮助大家进一步了解产后风，以及如何通过药物的调理和有意识的健身来恢复健康，从而获得生活的快乐。我们今天邀请的嘉宾是来自西北的笑鱼，也是在老师这里调理后又加入了德明健身。听嘉宾分享后，由我们的大千老师针对嘉宾的病情来点评，老师点评后进入答疑环节，大家有疑问可以文字的形式提问，有德明的御用临床医师司辰给大家答疑。好，下面有请来自西北的美女笑鱼，为大家分享她的故事，有请笑鱼。

**笑鱼:** 大千老师好，小伙伴们好。我是西北组二期的会员笑鱼，之前是一个产后风患者，后来在老师这里吃药，因为产后风结缘老师，结缘了德明。我是在 2011 年的时候生的孩子，得了产后风。生孩子之前身体就不是很好，就比较怕冷，夏天不能吹空调。从高中开始就经常拉肚子，然后天天就是身上装着氟派酸。生完孩子以后没有奶，家里就找了一个催奶的，就吃了那个通草猪蹄汤，开始拉肚子，拉的止不住，我们这里月子是坐一百天，那一百天我就一直在拉肚子。坐月子一百天不让我出门，然后就是找不到医生，所以就没有看，一直就是强忍着，然后一直拉，等到出了一百天以后，就到一个中医才把拉肚子给止住，但是那个时候已经出现了虚汗大汗，还有就是盗汗。晚上睡觉床单都能湿好几层那种。我还以为是刚出月子的原因，之后就会好。还有就是整个人很胖，就像肿了一样，脸也肿得很大，特别的红。例假也不正常，三个月来一次，来了就头晕腰疼，走几步路就疼，穿衣服穿的少了也会疼。整个人心情也不好，每天就是经常发无名火，看谁也不顺眼。感冒的时候就特别的严重，不感冒的时候就是产后这些病症状都有，感冒的时候就是产后病再加上感冒，所以那个时候就特别的害怕感冒，但是换季天气一冷一热这种，到了冬天更是，整个冬天就一直处在感冒的状态。那会就是从 10 月国庆节开始，我就必须得戴个帽子围巾。然后得一直戴到第二年的五一才能摘。夏天单位上班的时候，别人都要吹空调，我自己就只能穿一个长袖，里边还得再套个秋衣，裤子也是两个，还是不能吹。大家都说产后风是情绪病，那个时候应该还有点抑郁，身边的家人反正也理解不了。正好身边也没人得这种产后风，别人都觉得是你偷懒呀！装的啊！那个时候特别想请假在家里边养着，养一养身体应该会好吧？吃大千老师的

药，但是没有人支持，还得上班挣钱挣药费。那个时候上班真的就是为了吃大千老师的药。在遇到大千老师之前，我在当地也看了很多中医，治不好，治的人家就放弃了，说我治不好你的病，你回吧。

我是从 13 年夏天的时候，认识了老师。开始进了群，找老师吃药。刚开始进群的时候，其实头一次在网上看病，也不信任，然后就在群里边待着，看大家聊天，后来就抱着试试看的态度找老师开了方子。我记得是刚开第一副药的时候，我的反应挺大的，我就在帖子里边找老师反映。老师说让我先停药，好像那个时候会员群还讨论过我这个事情。貌似我当了典型。老师好像是专门拿我的例子出来讨论了还是怎么，然后老师让我停了，我就停了两天，后来我就自己做主把老师的药减量，又给吃上了。那个时候喝不了一碗，就喝半碗，喝不了半碗，就喝上几口，然后就是自己调节老师的剂量，我吃老师的药是那种吃起来没有什么感觉，后来就是那种润物细无声的那种，每天没啥反应，但是综合起来过一段时间的话，就会有很大的变化，整个人的身体就会上一个台阶。吃老师的药，唯一的反应就是特别的能上厕所，我不吃老师的药就是不通畅。后来健身也有这个效果，但是那会 2013 年的时候没有德明，老师还说是三分吃药七分养，调节好心态就一直劝劝我。还说是我们生病就像掉在坑里了，要自己努力从坑里爬出来，说年轻的时候生病是福，各种鼓励我们，但是那个时候就是想不明白，整个人就是钻牛角尖，就总是要往坏处想。

better:

问诊单号	27170	修改我的问诊单	主要症状	怕风怕冷出虚汗脚后跟疼头晕晚上盗汗，腿困
注册名	s18404		病程长短	孩子三岁等病三年
真实姓名	宋女士		明显诱因	坐月子时吃了通草拉了一百天肚子，出了月更泻
性别	女		疼痛情况	脚后跟疼膝盖疼，脚从膝盖往下是痒的好像肿了那种感觉
年龄	29		睡眠情况	入睡困难，严重时盗汗，睡着做梦
身高	166		情绪状况	情绪不好，爱发脾气，有时候还生闷气，经常有无名火
体重	140		饮食肠胃	总是爱饿，吃的多，不敢吃凉的辣的
省份	山西		大便情况	一天一两次，便溏，吃了补方的药大便成形觉得轻松不少，不吃药
城市	长治		小便情况	咳嗽打喷嚏时小便失禁
婚姻家庭	结婚三年，和睦		体力精力	体力精力不好，没精神，经常头晕嗜睡
工作情况	银行柜员，累，困总睡不着，累了晚上会盗汗		房事情况	一两个星期一次
联系电话	[REDACTED]		出汗情况	白天出汗严重，衣服经常是湿的，晚上累了才盗汗
qq	22925439		月经情况	月经不规律，隔好几个月不来，来了十几天才走
联系方式			白带情况	白带无色无味



我是2011年生的孩子，生孩子前身体就不是很好，就比较怕冷，吹不得空调。生完孩子没有奶，找了个催汤，然后开始拉肚子了，拉的都是水。由于不懂就没有吃药，一直拉了一百天，吃啥拉啥。后来出了月子去看。已经出现了出虚汗的症状，走路脚后跟也不舒服，以为是刚出月子的原因。

孩子五个月的时候我去学了驾照，天气比较冷，不知道有没有冻着，反正那会不知道冷，身一直有汗，稍后上班，因为是银行的柜员，工作比较忙，身体觉得明显吃不消，开始头晕的症状，又去找了个中医开始给我打有蜈蚣防风一类的，喝了半年。夏天里我也穿的秋裤，棉拖鞋，裙子短裤，半袖是离我远去了，每每看见别人穿

还有就是身体很胖，从出了医院到现在体重是一斤也没减，整个人就和肿了一样，月经还不正常，经常好来了一回，就开始头晕，而且还拖拖拉拉的一个礼拜了也不肯走，特别臃肿。

天气一变就感冒，感冒了非常不容易好，就算感冒好了还会留下咳嗽的后遗症，每年春节时候都会咳嗽一都不管事。

**笑鱼：**大概吃老师的药就是吃了两年多，从2013年的6月开始吃到，差不多到2016年，后来老师是2016年9月建立的德明健身一期，一期我就去了。刚开始去了健身群以后，我也是每天在群里面待着，每天老是说负能量的话。我在群里面也是挺出名的。

**better：**调理身体的时候的照片。（上传照片）

**笑鱼：**西北组应该都知道，一期二期的会员，我之前在群里面老是抱怨，说那些就是这不舒服，那不舒服的话，大家应该都看着我挺头疼的。一期的时候我是练了一半就出去旅游了，后边就没坚持。那个时候觉得自己产后风好了，也就没有再吃老师的药，结果就是旅游回来以后身体又不舒服，就是感冒呀什么的都来了，但是产后的症状是没有了。又去诊室里边找老师，老师说你参加德明二期吧。

**楚莲：**你过去的状态，我们都记忆深刻。

**笑鱼：**后来我就又跑到了德明的二期。二期开始的时候，我真的是开始好好练了，老师让每天早起一个小时，就坚持每天六点起床，从初级班的三走四举开始。记得那个时候我是上午经常犯困的，但是早起锻炼以后，上午那种犯困无力的状况就没有了，整个人就是特别的舒服精神。

**better：**健身初期的总结。

本帖最后由山西长治笑鱼于2017-3-16 20:57编辑

今天该写月总结了，总结下这一个月的锻炼吧！！

这一个月的时间很快，在这一个月里我的身体有好多的变化，先是左小腿有股暖热热的流过，再就是早上六点钟起床后持续好多年的上午犯困没有了，换之是上午的精力充沛，晚上失眠也没有了，躺下十点以前就进入了梦乡，还有胸闷啊两肋困困的啊，特别要说的是我感觉自己的肚子小了小小的一圈，还有腰那里出来了一个弧度（要知道以前都是水桶的啊！），脸上好像也少了点肉看起来不那么难受了，舌头的裂纹也从两个变成了一个，忽而变深忽而变浅的。总之身体在往好的方向发展了，我相信坚持下去一定能瘦下来一定能有个健康的身体！

这个月里我养成了早起的习惯，竟没发现早上锻炼听歌看日出生活居然这么美好，第一天我的眼泪刷的就下来了，原来自己有这么多年没有好好爱自己了，没有好好对待自己的身体了，泪流满面，从此以后我下决心一定会好好爱自己好好对待自己的身体，加油.....

**笑鱼：**从那以后我就爱上了早起的感受，每天早晨起来晨练，戴着耳机听着歌，觉得心情特别好。就觉得之前每天忙忙碌碌的不知道为了谁，还丢了健康，把自己的

身体弄成那个样子，觉得特别特别的对不起自己。那个时候才理解老师说的，年轻的时候生病是福这句话。

**better:** 早起真的是非常好。

**笑鱼:** 现在身体已经是成了一个习惯性的状态了，要是哪天早上 6 点不起来，就是外面雨啊什么的没有出来晨练，就浑身的难受。整个人的身心也发生了很大的变化，遇到事情没那么老往坏处想了，整个人也积极了很多。这就是德明健身，身心同健，重塑自我，所以说感谢遇到大千老师，感谢遇到德明。见贤思齐，老师就是德才兼备的人，咱们遇到德才兼备的人，不一定能像老师看齐，但是老师在前面走，我们应该在后面跟着老师学习。前几天我家孩子看我月子里边视频的时候，他小时候我月子里，然后孩子看见我出来了，直接说了一句说是妈妈真丑。当时听到这句话，我就觉得特别的震撼。真的是现在走出来了，要是不走出来的话，自己的孩子都嫌自己的妈妈丑。参加德明健身，不光光是可以锻炼身体，然后还能变美哟！

**better:** 笑鱼今年去西北旅游的时候，照片整个人焕然一新，变化太大了。



**笑鱼:** 我补充一下，之前我们二期的收费是初级班，一个月是 500，然后一个月以后加生活会员是一年一千，下来是一共是一年 1500。这次咱们五期的收费是初级班 2000 两个月，进生活会员是不收费的，就是等于说一年是 2000 块钱。然后这次五期的收费只比之前二期的收费多了 500。

**better:** 德明健身治好了我的产后风。

大家好，我是笑鱼，是德明健身二期的学员。认识大千老师是因为生完孩子得了严重的产后风，症状是：怕风怕冷出虚汗容易感冒。到了冬天离不开帽子围巾，那个帽子围巾能从十一月戴到第二年的五一。以前一个月感冒一次，到了冬天整个冬天都在感冒，没有一天不在感冒中！后来在老师这里吃药，大千老师成立了德明健身后，我抱着试试看的态度加入了德明健身，开始练初级班的动作，三走四举。后来练着练着开始喜欢上了锻炼，停不下来了。坚持每天早上 6 点起床锻炼，风雨无阻。哪天不练不起床身体就会难受。身体一天天好了，人的心情也好了。之后跟

着德明参加游天下，爬了黄山，踏了峨眉，这次又去了西北敦煌，我的身体不知道上了多少个台阶。爬山这个真的是不敢想，我在20多岁的时候都没有爬上去过山，之前不运动最怕爬山。没有想到因为德明健身我的产后风，怕风怕冷，容易感冒都好了，像正常人一样，甚至现在体力还超过好多人。去年一个冬天都没有感冒呢。感谢德明感谢遇到了大千老师！为了健康的身体，加入德明吧！！

司辰：是滴，咱们的笑鱼越来越美了。

楚莲：笑鱼参加了三次德明游天下活动，登了黄山爬了峨眉，徒步了康乐草原。

**better**：是的，去了那么多地方，每次游天下活动都去。

**笑鱼**：但是这次的教练组长都是根据不同的人制定不同的方案，然后进去了以后可以学习基础的经络，根据不同的个体制定不同的健身计划，每个人都有不同的健身方案。一段时间以后，教练就是还会再给大家制定不同的计划。咱们这次五期是专任辅导员制，加分级制健身。和之前一期二期不一样，所以说我才会从一期跑到二期，之前都是没人管的状态，大家都在那里瞎练。所以说大家如果想快点从泥里爬出来，变美的话，就来参加德明健身吧。我的分享完了。

**better**：感谢笑鱼的分享。

司辰：瞎练进步还那么大。

开心：健身后都是惊喜不断。

**笑鱼**：所以想变美的都来吧，德明真的会实现这个愿望。

**better**：我先来简单介绍一下大千老师是德明健身的创始人。他自幼研习易经，风水，相术等，深入学习黄帝内经，伤寒论等四大经典并精研千金方，肘后方等中医典籍，尤其擅长治疗产后风，各种妇科疾病及慢性疑难杂病，治愈产后风不计其数。他秉承道家无为而治的思想，气血足百病去，用药中正平和，以培补气血调畅气机为主，对很多错综复杂的病，常与平淡之处见神奇，无声处听惊雷。同时，作为德明健身的创始人，创立一种全新的健身方式，以通畅经脉为健身手段，倡导生活即健身的理念，把健身融入到生活的方方面面，从而快速全面有效的提高人的身体素质，让亚健康和疾病人群重新获得健康。创立两年来，已有众多学员从中受益，从内到外焕然一新。下面有请我们可亲可爱的大千老师为笑鱼的分享进行点评，大家鼓掌欢迎！

司辰：笑鱼吃药吃了两年，不容易啊，真棒！

**笑鱼**：相信大千老师呗，和老师的缘分。

师：大家好，我是人见人爱，花见花开的大千老师，也是产后克星。那么今天给大家分享的是笑鱼同学，她的整个产后风的经历，这个刚才听了一下她高中身体就不好，开始拉肚子。

这一生孩子整个病症就出来了。这个月子期间，不停的拉肚子。拉了一百多天，坐月子三个月，拉了三个月。就出现各种症状，出虚汗怕风怕冷，虚胖脸红，头晕腰痛浑身痛哪都痛，而且这个抵抗力非常差。一感冒半年戴帽子。并且情绪不稳，情绪抑郁。那这些是怎么导致的呢，昨天已经跟大家交流。她本身身体底子就不好，还拉肚子。由于产后虚损，每个孕妇生孩子就变成产妇，都会经历一次大的气血消耗。这个时候非常关键。首先是我要瞻养得宜，不能有大的情绪起伏，同时不要着寒，营养要跟得上，而且要适当运动。这样才能保证这个产妇，她身体虚弱的状态能够尽快的恢复，如果不是这样，就容易产生各种病症。那么这里面说情绪非常关键，这个产妇，生产过程当中会出现各种矛盾。由于产妇身体状态不稳情绪不稳会使矛盾加剧，为啥很多西医认为产后抑郁，就是因为是生产之后产妇受到身体的摧残折磨，会产生明显的抑郁倾向，但是实际病根不在抑郁这方面。主要是身体变得非常差，带动情绪不稳。家庭矛盾种种，从而产生情绪崩溃和长期的抑郁，感到绝望。那么刚才说的各种症状都出来了，这个产后身体虚弱，导致抵抗力严重下降。非常容易并发其它的病症。可以听懂吗？现在由于社会生活节奏加快，这个生活压力使矛盾增多，导致人们生孩子越来越困难。生出孩子之后，母亲和孩子问题越来越多，这是一个社会现象，同时也影响到各个家庭。

楚莲：100 天拉稀不可思议。

better：确实是，天天拉稀真不容易。

师：所以现在大家可以看一看这个医疗卫生体系，越来越重视母婴保健问题。同时社会也闻到了这里面的商机，纷纷有这个高档的母婴保健场所和专门治疗产后抑郁的机构。那么这些说明一个什么现象，都说明这个妇女胎前、产后、生产，这里面是问题越来越多。这是由于之前这个妇女身体就不好，同时这个生产孩子过程当中，自己不注意这个，没有科学和传统相结合的适合生孩子的方法和生完孩子之后不知道如何瞻养导致问题层出。比如说两派，第一派产后不用坐月子，这外国女的谁坐月子，只有中国有坐月子的传统。讲这个坐月子是陋习。产后三天之后就可以正常工作学习。实际这是不现实的，付出血的代价。我治了这么多产后风患者很多都是不注意这个问题，还想通过西方的不坐月子的办法，让自己尽快恢复。结果事与愿违，导致产后病加重。

better: 坐好月子真的是太重要。

师: 那么为什么西方人能够不坐月子, 而我们需要坐? 这有两点决定, 第一是我们东方女性本身身体就弱, 这一点不可否认。西方人相对来说身体又壮, 这样虽然生完孩子身体有一部分损耗, 但是由于他们抵抗力强, 身体壮志, 所以就抵消。而中国女性不是这样, 几百年甚至更长时间的这几千年。这个中国女性本身体质素弱, 而且现在更弱。生孩子弱上加弱, 如果不能瞻养得宜注意, 那这个疾病肯定找上门了。还有一个就是基因的问题。长期的中国女性, 包括中国人的基因它都是更注重这个精神层面。就肉体这方面, 并不是搞得非常强壮, 这跟西方人不一样。中国人本身就弱, 基因决定。所以说咱们这个总结出来咱们要坐月子, 这个就像那个西方人喝凉水一样, 东方人这个中国人说喝开水, 喝开水并不是陋习, 这个开水适合我们体质。这不信你不喝开水试试, 咱们很多身体很差的人说寒气很大, 你喝的凉水生水试试马上拉肚子。所以从这一点来说是吧, 很多传统的流传下来的一些习惯, 不能简单看成陋习, 也不能完全照搬西方的生活方式? 加在我们身上, 我们几千年来养成的自己的适合自己的生活方式, 我们应该尊重。里面有良莠不齐, 所以说要加以甄别。对不对?

楚莲: 对。

师: 还有很多产后, 产前产后在医院空调开得很足。因为有时候这个产妇都出虚汗, 一出汗那怎么办, 天又热就开空调。实际开空调对孕妇的杀伤力, 包括产妇非常大。这就像看发烧给冰袋一样。你们记住一定要忍住, 尽量不要吹空调。如果一定要吹空调调到最高并且避免直吹。

better: 空调真是一大杀手。

师: 这个因为开空调啊, , 造成产后疾病更加严重的情况非常多。身体大虚之后, 加凉风吹拂, 很容易导致寒气入里。这个时候你子宫大开寒气进入之后, 很难出来。要不月子病怎么治疗难愈呢, 不死的癌症。就因为这个关键时候, 如果病邪进的很深, 以后它出来就难了。

楚莲: 有专家说过, 20 世纪最伟大的发明是空调, 最可恶的发明也是空调。

师: 也就是说热点热不死人, 你可以稍微通风换气。咱们并不是完全强调你把门框关得很死, 咱们一定要辩证的看问题, 在微风的前提下, 稍稍开开窗户透透气是完全可以的, 同时避免被这个风直接吹到就可以, 或者拿衣服拿被子或者拿屏风啊, 稍微挡一下风口, 这个都没啥问题。

飞鱼: 还是咱们甘肃好, 空调用的少, 因地制宜自然风。

Amy: 就是, 很少用。

笑鱼: 前几年都是忍着空调在上班。

师: 那么咱们接着来说说这个笑鱼, 2013 年开始找我治, 陆陆续续治了两年并且参加健身, 这个身体才真正调回来。为什么调了这么长时间, 很简单她之前身体就不好, 这个月子病连拉了三个月元气大伤。这个时候真正想完全培补上来, 一年甚至两年的时间, 这个时间已经很短了。

笑鱼: 现在没事啦。

师: 同时有两点要注意, 如果你们找我看病也是这样。第一个关于调节用量的问题, 我给大家吃药基本是凭多年的临床经验和对你所有症状的把握, 给你下药, 投放相应的剂量。但是不能确保这个量就完全适合你, 所以为什么需要你们不断反馈, 我根据你们的反馈, 适当调节这个量。

better: 是的, 元气大伤恢复起来就格外的慢。

师: 所以说有些病人吃上药, 突然有很大的反应或者不适症状, 这个时候我建议你要跟大夫进行必要的沟通, 不要一下子就怀疑甚至说马上停下不吃。你既然相信我, 就要给我一定的时间和机会, 要调到适合你的一种剂量。我也是看人下菜碟, 慢慢摸索。谁敢一下把量下的很大, 说谁也不敢。总是在你的不断反馈当中, 调来调去调到一个比较适合你的方子和量, 你慢慢的吃这个就可以了。第二是笑鱼提到了之后调好量之后, 适合她自己了, 就开始慢慢的长期的吃药。像一说这个吃药也没有什么不良反应, 也没有别的反应。但是几个月之后回头看总有进步, 这就是笑鱼总结的说润物细无声。

笑鱼: 我自己去调节药量去了。

师: 什么叫做润物细无声? 叫你吃饭一样, 每天定时吃饭, 你能感觉吃饭它会产生什么反应, 但是每天定时吃饭, 每天定时喝汤, 你慢慢的会发现它可以维持你生命活动, 让你更加健康。

飞鱼: 适合自己的量, 是没啥反应, 过了几个月发觉效果显著。

师: 所以说没有什么惊天动地的, 吃药之后你得多大反应, 完了身体就直线上升像坐火箭似的没有这回事。这个真正的补养调养的药, 真正让你上层次上素质的药, 都是在润物细无声中间, 偶尔出现翻病的情况下带你一点点好转。

飞鱼: 润物细无声。

师: 最怕上来三板斧的那种大夫, 你吃了之后反应一大堆。这个大夫还跟你说这是翻病接着吃。实际你已经越吃越重了。

楚蓮:现代人急功近利, 往往伤了自己的元气。

师: 翻病和治坏了, 最明显的区别就是难受之后, 你的精力体力不仅没有这个变差, 而且感觉良好。这个时候所有的症状都可以相应的理解成翻病。如果不是这样出了更多的症状, 同时精力体力变得越来越差, 这时候基本都是治坏。最后一点说笑鱼参加了这个健身之后, 种种表现和勇敢的出来旅游, 放飞自己的心情让自己真正动起来。去除自己各种负能量, 不再抱怨, 勇敢面对新生活, 种种这些事给她带来了全新的面貌。说大家看照片那个笑鱼的发言感慨也应该能够体会到。这就是生病, 早年生病是一福。真正理解了什么是生活, 什么是健康, 什么是生命, 真正知道自己应该如何生活, 如何工作, 如何对待家人。从这一点上虽然她经历了从2013年到2016年这几年的痛苦折磨, 但是从中也受到了淬炼升华, 受到了洗炼人生, 进入崭新的新的阶段。我就说这些吧 OK。

## 20180924 师讲通过吃药+健身恢复健康 3

整理：云南开心

**better:** 老师好，大家好！八月十五夜午中秋，九州团圆合家欢，在这里祝愿大千老师幸福平安，祝愿群里的姐妹们事事随愿，享受生活，活出自我。祝愿我们的父母多康健，快快乐乐享晚年。今天咱们继续分享中秋节产后风分享特辑，主题内容是大千老师讲产后风患者如何通过吃药加健身来恢复健康，这次产后风分享答疑，主要是为了帮助大家进一步了解产后风，以及如何通过药物的调理和有意识的健身来恢复健康，从而提高生命的质量。大家都知道产后风典型的症状，就是怕风怕冷出虚汗，失眠手心热脚跟疼情绪不稳，浑身麻木酸沉胀，头晕迷糊恶心四肢麻凉，不能受一点点的风等一系列的症状，那么如何进行有效的调理，又如何回归到正常的生活轨道呢？今天邀请到的嘉宾是来自山东的程程，由她来给大家分享一下她的产后调理经历。嘉宾分享后，还是由我们的大千老师针对嘉宾的病情来点评，老师点评后进入答疑环节，大家有问题可以以文字的形式提问，有德明的御用临床医师司辰来给大家答疑。好，下面有请来自山东的美女程程为大家分享她的故事，程程一直是我比较佩服的一个精神学员，去年冬天那么冷，还坚持很早就起来健身锻炼，是一位很励志的学员。今天程程在火车上给大家分享，由于车厢内的那个噪音比较嘈杂，以及火车的信号也时断时续的，所以那个声音质量有可能受到影响，希望大家能够理解。好，有请程程为大家分享。

**程程:** 老师好，各位姐妹好！我是德明健身二期的学员程程，也曾经是一名非常严重的产后风患者，今天很高兴在这里可以分享一下，我是如何通过吃老师的药加德明健身逐渐康复的一个过程，分了大概三个部分。从小我身体特别差，应该是在妈妈肚子里就没有养好胎，大夫就说当时很多人都觉得我是养不大的那种孩子，懒言懒语的，特别不爱活动，从小就不爱动，一直到我孕期的时候，我由于贫血晕倒过两三次，当时是吃大夫开的药才慢慢好了一点。但是等到 2016 年 10 月份生下孩子之后，第三天我就有很多症状开始了，开始盗汗，手晨僵，怕风怕冷。由于是在国外也不懂坐月子，所以和他们一样洗头洗澡外出，几乎是没有坐月子的，然后很快在月子里半个月的时候，我的症状都开始加重，汗开始越来越多，我妈妈正好也过来照顾我，大概三个礼拜，她说可以发个月子汗就好了。我当时也没顾那么多，觉得比较有道理，然后就发月子汗之后，一发不可收拾。妈妈因为不能在那里照顾我，又回到了国内，我一个人在带孩子，老公去了国外两个月！我开始出现各



种症状，一直流那个虚汗，晚上盗汗，等于是 24 个小时，分分秒秒都在流汗，简直是汗如雨下，身体还燥热无比。妈妈托人给我带来了 20 副中药，吃了之后又严重了，感觉我自己每天还流鼻血，头痛的厉害，睡觉感觉像躺在水里一样，每天换几十套衣服也不够，衣服粘在身上脱不下来，又穿不上，冷得哆嗦，觉得身体里有风在吹，脚后跟疼的，就一直冷疼冷疼的，觉得特别空，就是穿多少衣服都没有用那种，一直觉得有风在吹，腹痛的也比较厉害，恶露两个多月还没有结束，便秘非常厉害，没有力气大便，还拉肚子。觉得吃东西，只要是常温的我都不能吃，感觉像冰一样凉，我的面部凉疼痛，感觉冷了，就麻木了，用手拍了，觉得没有知觉了，这一天 24 个小时都不能好好休息，当时我一个人照顾孩子，双手双脚腱鞘炎，关节疼痛不已，觉得冷疼刺疼胀疼，全身感觉都不舒服，没有一个好地方。

**better:** 健身一年来的蜕变，德明让我如花般绽放。



**程程:** 我当时非常害怕去了西医检查，他怀疑我是风湿，又做了各项检查，当时全身的血管就突出的特别厉害，感觉是淤的厉害。做了静脉曲张的检查，拍了 X 光都没有病理上的问题，我就很害怕，又在网上查才知道自己是得了月子病，在网上找的大夫，我还是比较幸运的，也没有被其他的大夫误治，当时就听到说有清风大夫可以网诊，我就找到清风大夫，就感觉自己好像有救了！

看了清风大夫的那个产后风的文章以后，我立刻决定找老师治，很快又加入了德明产后风病群，还加入了德明微信公众号。当时我一进月子病群的第一句话，我就说我真的活不了，也不想活了，记得 better 师姐安慰我，还说大家快来安慰一下小妹妹，我就觉得特别温暖，就等着老师开方抓药，从国内捎过来也是需要一段时间。当时又看到二期在德明月子病群里招收二期的健身会员，我当时非常开心，立刻就找组长报了名等着开班，等到开班之后开始慢慢的跟着锻炼，但是当时我真的是非常严重，不能走路，双脚都不能站，不能下蹲，全身关节刺疼胀疼，我不能走

每天爬着楼梯上下，就每天走不了路就爬着走，还有一个人病照顾三个月的婴儿，每天老师开了班以后，老师在讲课，我就很认真的学习，开始从仙人走，三走四举，这些简单的动作做起，连高抬腿当时都做不太好，就感觉胯部髋关节嘎吱嘎吱的响，感觉全身又特别干燥，那股骨头觉得没有油了一样，应该是气血不够充足的感觉。老师的药也来了，我就很有信心地每天带着孩子出去溜达开始，没有风的时候就包裹的特别严实，其实身上是流着汗的，衣服粘在身上，但是我还是很开心的出去，听老师的讲座，在喜马拉雅上听，每天都听，又开始看那个微信群里的一些文章，学习一些养生知识。老师的药大概刚开始吃的时候，因为我的身体实在是太虚，老师让我减半服用，吃了之后没有什么特别不舒服的感觉，特别的温和药很平和而且是比较甜口的，我也没有吃起来比较费事，每天按时吃药，每天坚持小小的锻炼，让我的体力慢慢的有了一定的恢复！当时这个在健身的日志里面都有详细的记录，可以看一看。吃了药大概两个月，我的关节感觉不疼了，很快就消失了，其它的症状都还在，但是由于一个人带孩子实在是太辛苦太累了，我很快又感觉自己好像不行了。我顺利的从初极班毕业了以后，又毫不犹豫的加入了高级班的健身学习。加入了高级班的时候，进入到一半的时候，由于照顾孩子劳累过度体力不支，然后给组长请了假，就是先开始能动的时候动一动，没有写日志，一直到大概 5 月份的时候，因为在那边吃药，老师的方子是抓药抓不齐全，让人捎药又捎不过来，实在是没有办法治疗了，老师就劝我回国调理。于是我就在 2017 年 5 月 26 号坐着轮椅登机去了青岛，在青岛的大姐家里，因为大姐的反对，我不能好好的吃药，然后就自己偷偷地吃，后来被发现了，整天和我大吵大闹，让我的心情更抑郁，就觉得自己有点想不开，真的都想一了百了，连遗书都写好了，但是后来想想自己的家人父母孩子，觉得还是不太忍心。德明健身群山东组里的师姐，better 师姐，司辰师姐，还有组长骑士师姐还有阳光师姐，她们都特别的关心我，经常给我开导。我在群里就是聊一聊，因为在家里没有人理解我，每天憋的感觉自己真的不想活了，每天郁闷的不能出门一个人躲在房间里，又不能开窗不能吹空调，大家都在吹空调。然后我住在五楼的顶楼，夏天将近 40 度我是又冷又出汗特别痛苦，每天不喝水，就喝一杯水，早晨去一下厕所，白天有空调我就躲在房间里擦汗，什么都不干 24 小时在擦汗，晚上都不能睡觉，因为我失眠也很厉害，几乎躺在那里不能动，一躺一天一夜的躺就是不能动了。吃饭的时候坐起来吃顿饭就擦汗，一吃饭那个汗就更多了，从脑门到脚整个身上的汗怎么擦也擦不完。由于大姐实在是不理解，她一直很反对很反对，就经常和我吵架，导致我吵完架之后整个人症状又加重，虽然偷

偷偷吃老师的药有了好转，但是由于不能好好的锻炼，效果也是不太理想！我就尽量的开导自己，在群里找一些正能量让自己咬紧牙关坚持下去。到了大概9月份的时候，我又开始偷偷的吃了药，开始积极地锻炼，慢慢地感觉体力有了一定的好转，在房间里一边听老师的养生讲座一边锻炼，心情越来越好了，感觉药效也开始好转，感觉全身没有那么干涩，骨头没有那么疼，因为感觉一直很疼的，原来疼到骨头里的那种，加上我二姐和我妈妈从老家赶过来照顾我，照顾孩子，心情也好一点。但是大姐那个人非常跋扈不讲理，她不是告诉我不让我吃，直接看到我的药从冰箱里拿过来，站在厨房一下子摔到我的面前给我砸了，砸在墙上，然后扔了，没有办法，我都不敢吭声，非常怕她。我从小就怕她比较懦弱。到了后来我又继续买药，继续吃我就是不放弃，她不在家，我每天继续锻炼，继续听老师的课，后来又成了我一个人带孩子也有点劳累，但是我每天又开始爬楼从五楼爬到一楼，开始锻炼一些基础班的动作，慢慢学习老师在生活会员群里面的教学视频，开始练习锻炼，还有高级班那些动作都开始学习，慢慢的好像自己又有了一点点好转，但是由于环境真的是太差了不利于养病。去年12月份，父亲和我二姐二姐夫开车从老家过来，我也有体力坐一个长途车回老家去调养，又到了第三个阶段，也是恢复的效果最明显的时候。到了第三个阶段，在老家可以自由自在放心大胆光明正大的吃老师的药了。也可以抽出更多的时间，每天早晨都起来去晨练，有计划地安排初级班的动作，就是走一遍，每天做完之后回家吃完饭，看孩子的时候也没有闲着，就开始练习一些我之前没有接触的，因为老师的健身动作和花样真的是太多了，我自己都学不过来，就特别每一个都想练，每一个都练两下，你最起码都动起来了不是吗，这样的话就肯定恢复的更快。一直持续到2018年的三四月份，我感觉自己出汗的症状，还有其它很多小小的毛病，特别是穿衣，慢慢的开始恢复正常了。我当时非常的激动，还感冒了一次，感冒了一次之后，有一次发了半天的高烧，当时虽然发烧，但是烧得我非常的开心，因为我从小到大在我的记忆里我就没有发过高烧，由于体质太差了，根本就烧不起来。到了今年5月份我因为要带着孩子，一个人带着他回到日本，到了日本之后又停了药，停了药之后我每天都锻炼。在4月份，我很顺利的加入了火箭班。到了火箭班经过火箭班的学习和锻炼之后，还有自己那小小的坚持，我的体力有了更大的进步，感觉身体在各方面都进步了一个台阶，让我感觉到自己的体力可以抱着孩子



走上半个小时也没有问题，因为孩子已经有二十几斤了。每天早晨我都会正常的锻炼，每天带着孩子一样可以锻炼。可能有些人觉得你带着孩子怎么锻炼那么忙，其实不然，因为这个德明健身，老师创办的这个是可以把锻炼融入到生活。所以我在做饭的时候，都在锻炼可以扭扭，可以做一些我知道的一些动作，每天见缝插针，我会经常外出出去玩，以前我都不喜欢出去，懒言懒语的，整天躺在家里睡大觉，没想到我从生病吃药到现在因为比较坎坷，中间也发生了很多事情，不能正常的锻炼和吃药，但是在后期大概有半年时间，我积极的锻炼，按时吃老师的药，没想到我恢复的会那么快！

巡城骑士：



**程程：**在今年夏天我可以正常的吹空调，吹风扇，穿裙子都没有问题。在去年生病的时候别说这些了，我连喝口热水，有时候吃口热饭都要拉肚子，有段时间拉了一个月，整个人都虚脱了，就觉得自己可能还有点浮肿，以为真的自己快要死掉，没想到现在生龙活虎，然后体重增加了十斤，而且身上还有点肌肉，感觉更结实了更壮了！再回到今年9月份，我又带着孩子一个人回到了国内，想再回来半年好好的巩固一下自己的身体，继续去找老师调了一下，目前还没有吃药，我回来之后接着就参加了我们德明山东组线下的一些小活动，已经参加了三次。今天在参加第三次那个九仙山，

在日照九仙山，这个地方在做录音，爬了一天的山，几乎是以前就算没有怀孕以前也很难做到的！但是我这一天下来浑身就不疼不痒，就比正常人还要有体力，一直停不下来，整个人也是非常的兴奋，感觉锻炼的效果就更好了。老师说过走出去一切海阔天空。我真的非常感谢大千老师。老师就是我的再生父母，这么说一点都不严重，如果没有老师和德明健身，我这个人恐怕已经不在世上了。姐妹们如果想快速的康复，一定要加入我们德明健身五期，在10月12号开班，在这之前可以多了解，可以加各地的组长了解一下这个健身是怎么回事，再配合吃老师的药，或者是你自己适合的大夫也可以，效果肯定是事半功倍，今天的分享就到此结束。谢谢大家，感谢大家老师，接下来由大千老师继续给大家讲解。

**程程：**在今年夏天我可以正常的吹空调，吹风扇，穿裙子都没有问题。在去年生病的时候别说这些了，我连喝口热水，有时候吃口热饭都要拉肚子，有段时间拉了一个月，整个人都虚脱了，就觉得自己可能还有点浮肿，以为真的自己快要死掉，没想到现在生龙活虎，然后体重增加了十斤，而且身上还有点肌肉，感觉更结实了更壮了！再回到今年9月份，我又带着孩子一个人回到了国内，想再回来半年好好的巩固一下自己的身体，继续去找老师调了一下，目前还没有吃药，我回来之后接着就参加了我们德明山东组线下的一些小活动，已经参加了三次。今天在参加第三次那个九仙山，在日照九仙山，这个地方在做录音，爬了一天的山，几乎是以前就算没有怀孕以前也很难做到的！但是我这一天下来浑身就不疼不痒，就比正常人还要有体力，一直停不下来，整个人也是非常的兴奋，感觉锻炼的效果就更好了。老师说过走出去一切海阔天空。我真的非常感谢大千老师。老师就是我的再生父母，这么说一点都不严重，如果没有老师和德明健身，我这个人恐怕已经不在世上了。姐妹们如果想快速的康复，一定要加入我们德明健身五期，在10月12号开班，在这之前可以多了解，可以加各地的组长了解一下这个健身是怎么回事，再配合吃老师的药，或者是你自己适合的大夫也可以，效果肯定是事半功倍，今天的分享就到此结束。谢谢大家，感谢大家老师，接下来由大千老师继续给大家讲解。



师：大家好，首先我祝贺大家中秋愉快。我是人见人爱，花见花开的产后风的终结者，也是产后风的克星。大家听完程程的产后风分享了吗？有谁都听完了？这个程程的录音，我完整的听了一遍，非常有感慨。这个程程经历了四个阶段，这第一个阶段噩梦到来。她怀孕之后生产出现了一系列症状，可以说非常凶险啊，一会咱们一个个分析；第二个阶段绝处逢生忧喜参半，就是她从日本回到了国内她大娘家。第三个阶段叫飞鸟出笼龙归大海。让她家里人接她回老家；第四个阶段，重回日本开始新生活。

前后历史一年多呀，她这几步棋走的，如果稍有差池，你想想后果不堪设想。首先说第一个阶段，本身程程身体不好，绝大多数产后风患者的身体体质就是这样。这一生产，身体虚上加虚，整个身体面临崩溃。你看生产孕期就出现了晕厥的现象，那你想想那时候身体很不好了，生产完了之后开始狂汗，程程说的分分秒秒都在出汗，一天 24 小时不停的出汗，而且还浑身燥热流鼻血，擦完了一分钟又湿，而且浑身怕冷，穿多少都没用。

程程：何其幸运遇到大千老师。

师：又不断的狂拉肚子浑身无力。关节凉疼浑身痛，脚后跟疼痛，以至于不能走路，由于关节的问题不能走路，这多严重。只能在地下爬，这不能走路，最后让程程感觉活不了，要完完了。那为啥程程她一加到咱们群里面就马上说活不了了。虽然症状凶险，她也做了各种检查，都查不出什么原因。这就说明我们现代医疗的局限，她不理解这个病，不知道这个病是怎么回事，但是却给患者带来无边的痛苦。

司辰：我都听哭了。

师：包括程程难受得连遗书都写了，坐轮椅写遗书，你想想，如果一个人不到了山穷水尽，不到了走投无路的情况，如果不是这个处在绝望的程度，她怎么可能去写遗书呢？

better：去年来的时候也是不断的在群里诉苦。

师：也是机缘巧合，这个程程她居然没有误治，是所有产后风患者非常难得，一般都经过无数次误治才到我这。她居然没有误治，在网上一搜，搜到我的一加进去之后，看了相关的文章就相信。而且她在日本，我在国内，寄药又非常不方便。你说这不是缘分吗？是坚定的相信我。一个网上的大夫怎么可能，身体都这样了还是非常相信，这是一件很有意思的事情。

司辰：缘分啊，人在国外一下找到老师。

**better:**绝对是缘分。

Amy;程程非常幸运。

**师:** 然后开始照着我的去做，也是非常巧合。二期德明健身开班，她义无反顾的就报名参加了。既吃上我开的药，药很多这个寄药不方便，可能当地也抓了一些药，同时又参加了德明健身。

幸福:我就是吃错药加重的。

程程:以前不敢回忆现在还庆幸呢，不然怎会遇到大千老师，怎会懂得锻炼好身体，学会正确的生活方式。

**师:** 这不是非常有缘分吗？吃上药之后，由于身体过于严重，不可能马上这个见到奇效。但是程程说吃的药比较温和，体力恢复了一些，两个月之后关节不怎么疼。

司辰:她在她大姐家时给我说过，就算为了证明老师的思路是正确的，也要坚持下去。

**师:** 然后由于反反复复，最后决定归国治疗。回来之后来到了她山东大姐家，这个既有利的一面，因为回来可以直接在国内吃药也可以健身。但是不利的一面，大姐可能不太理解，坚决反对她在网上看病。

**better:** 是的，程程把这里当成她的家了。

**师:** 这个很多咱们的产后风病人，都遇到过类似的问题，自己相信，家里人不相信，产生不必要的矛盾。尤其这个见效慢，或者出现翻病反复的时候，更加引起了家庭成员的怀疑和强烈的反对。那么这个时候怎么办，就看缘分啦？你是否相信，你是否有能力继续在这里看病？很多是相信，但没有能力，左右不了家里的决定最后放弃。那么放弃的她们有自己的缘分，或者到其他大夫那去治，或者通过其它办法不停的调养，有的也能好，有的就迁延难愈。这个咱们就不好追踪这个事情。

**程程:** 当时加了很多群的，但其他人的看了都觉得不可信啊。看完老师的产后风文章，立刻明白了得病原因，觉得只有老师可以治疗我。

**师:** 那么真正让程程迎来转机的，是到了第三个阶段，飞鸟脱笼怎么脱的笼。家人给她接回去，回到了老家，这回到老家可自由了，随便吃药随便玩耍。就没有那个板着脸的大姐。这大姐也是为她好，但是由于观念不一样，这个对咱们也不了解，无形中成了负能量。

这个几个月的过去啊。在老家可以全身心的投入到德明健身，同时可以安心的吃老师的药，这样慢慢奇迹就发生了。

**better:** 程程的直觉是对的。

**程程:** 我偷偷喝了好几个月老师药。

**Amy:** 当时治疗过程我家人也反对，但我坚决相信老师，家人也没拗过我。

**师:** 她发现一直困扰她出汗的问题，开始慢慢的恢复正常。衣服开始穿的跟正常人一样。这个产后风有一个非常显著的特点，就是衣服比平常人穿得奇多，走在大街上你们看要是这样的人，尤其是女性三四十岁一般都是产后风。

**司辰:** 斗智斗勇啊！

**better:** @程程 嗯嗯，我们都知道。

**Amy:** @程程 我也是。

**婷儿:** 哺乳期能吃药吗？

**司辰:** @婷儿 老师的药，可以的。

**师:** 就这样程程通过奇迹般的相信我，并且坚持吃药，还有奇迹般的好运气。加入德明二期，同时自己能够回到老家，回到老家可不是白说的，那都坐轮椅了长途跋涉，很多病人不能长途迁徙。看像她从日本坐飞机回来是坐着轮椅。

**better:** 衣服多，因为怕风怕冷嘛。

**师:** 你们也看到了，程程发的一些照片很多，这个开始回到老家发的一些照片，开始慢慢的变得健康，这个脸变得紧致，笑容是越来越多人是越来越开朗。

**司辰:** 你不是一个人在作战。

**better:** 程程你的照片多发几张上来。

**师:** 然后经历了她第四个阶段，带孩子回到日本，开始过崭新的新生活，抛弃以往不健康的生活方式，通过德明健身融入到德明生活当中来。比如说抱着孩子也能健身，每天出去走走跟孩子玩耍打闹，同时坚定信心以健康为中心，继续过她美好的生活。那么我的总结发言完毕，谢谢大家。

**程程:** 夏天坐轮椅还穿的多，海关都不让过，测量体温正常才通关的。

**师:** @程程 我总结四个阶段怎么样？

**司辰:** 非常好。

**师:** 不容易啊，我听了你的发言都非常感慨。

**程程:** @师 我听老师分析的都快哭了，自己说时没感觉。

**师:** 这相当于人生一大转折，误打误撞，走出了自己精彩人生，并不是每个人都



能遇到的。

程程：感谢大千老师对我的分享做出点评。

师：能这样康复的少之又少。

better：是的，程程，你的选择太正确了，直觉也是杠杠的。

师：尤其在她大姐家，非常凶险，稍有不慎，时间拖长了，都是问题。

better：当时程程还发照片和视频给我们看。

师：程程每天五点起床健身，所以恢复的非常快，比很多比她症状轻的都恢复的快。

师：那个时候，自己身体欲起未起，最怕外来打扰，幸亏及时回家了。

better：她大姐在家发脾气摔东西，比较吓人。

新阳：就是我现在还惹家人嫌弃呢。

师：病人在身体恢复的过程当中，最怕家庭矛盾，身心都非常脆弱。

程程：@师 也不算误打误撞老师，很多人介绍了网诊大夫，一听是千人一方的药丸立刻放弃了。老师产后风说的就是我的症状，所以我坚持不移的信老师。

师：嗯，那时她大姐把药撒墙上，说话很不客气。

师：很多人就是因为家庭环境不行，最终战胜不了病魔。都应该躲到一个非常安静的地方，不让任何人打扰，慢慢的舔舐自己的伤口，让时间治愈自己的疾病，程程是幸运的。

婷儿：我还没治疗呢，怕家人说我娇气。

程程：幸运的遇到了人见人爱的大千老师。

better：还好她回老家了，有一个宠爱她的父亲。我觉得大家应该从程程身上学会很多东西，都是恢复健康的重要因素。

程程：感恩我的父母和二姐一家。

师：产后风这个病毁了多少女人呢？摧毁了多少家庭？能完全康复走出来的真是幸运儿。

程程：那痛苦谁病谁知道。

师：偷偷的观察你们，这个处理一下可以，但我没给你照片啊。

豆豆家护肤：老师走了吗？

师：@豆豆家护肤 早走了。

## 20180925 师讲全新的健身方式—德明健身

整理：鹿铃

师：今天讲什么呢？

然：全新的健身方式——德明健身。

师：我就是人见人爱，花见花开的大千老师。你们没有想我吗？小伙伴们，中秋节过得怎么样啊？有没有看到嫦娥妹妹？你们知道吗？在月球背面，美国发现了一艘巨型飞船，有上亿年的历史，里面还找到了一具独眼女尸，并且据说把它带回来，他们说这就是嫦娥。错了，不是独眼，是三眼，我给你们看照片。



师：我相信月球背面有文明，有城市废墟，有巨型飞船，就像当时发现美洲大陆一样，不也有人吗？其实世界很热闹，哪儿都有人，所以古代神话传说，不能都当是假的。外星飞船在太阳表面吸食太阳能量的视频看过吗？而且可以钻进太阳里面去。飞船巨大的超乎我们的想象。所以世界太大了，你们一定要用开放的眼光看世界。生命无处不在，我们人类认识的非常有限。

惠惠：嗯！用开放的眼光看世界。

师：下面就讲一下我们德明健身发现了什么？想听不想听？

目：想听！

师：绝对是目前科学赶不上的。为什么德明健身效果这么好？这么多人参加都能健身，并且很快因之而受益，续写了一个个传奇。走不了路，在轮椅上了，通过一年的健身就好了。这不是传说，这是实实在在的现实。

享受生活：有啊，我们组有，出不了屋的、大夫建议换膝盖的，现在康复了，同期换膝盖的只能终生轮椅了。

师：德明健身，实际是发现了经络的秘密，知道了生命的高级层次是怎么回事？并且应用经络，达到祛病健身的目的，疗效非凡。我们虽然不说治疗，但是达到治疗远远达不到的效果。这就是德明健身的魅力所在，区别于所有健身，适合现代人。

惠惠：从不敢想象，自己的身体比上学时好太多了。

大灯：我还丰胸了。

师：我告诉大家一个惊天的秘密，想听吗？

开心：想听！

师：现代人，亚健康 and 多数慢性疾病，本质的原因是什么？今天我告诉大家，你们有福了。

惠惠：从小到大的口腔溃疡好了，从小怕冷的我现在超级抗冻。

师：绝大多数亚健康和慢性疾病的原因，并不是污染，也不是食物，也不是抽烟喝酒，而是由于人们生活方式的改变和情绪的紧张抑郁，导致五脏不通、经脉瘀阻，而引起的一系列症状和疾病。高血压、冠心病、糖尿病、肾病，凡是现代人得的病，类风湿、关节炎，本质上都是这个，只是表现形式和程度不一样而已。五脏六腑、四肢百骸，通过经脉联系。只要拽动经脉，通畅四肢，就可以达到调化五脏六腑的目的，从而达到治疗百病的目的。

木兰：结石要做手术吧？我老公说要做手术，肾结石。

师：道理就这么简单。你既然说结石了，我就以结石为例，给你们讲讲，想听不想听啊？宝贝儿们，亲爱的！你们想听胆结石还是肾结石？

木棉花：都想听。

陈炳霖：去年查出来一大堆结石。

师：跟你讲肾结石吧。肾结石只是结果，由于我们长期不注重下肢的锻炼，同时下肢跟腹部联系密切，如果下肢长期不锻炼，会导致腹部瘀滞，非常厉害，小腹紧、凉、痛、腰痛、腰酸。由于长期的小腹郁滞，导致里面的各个组织器官受到压迫粘连，里面的血液循环不畅，器官缺氧。

数一书：运力不行了，垃圾就多了。

师：如果不慎压到肾部，肾脏的血液循环变差，产生淤积，久而久之，形成结石。并且沉积在这里，越来越大，压迫神经，产生疼痛，甚至影响尿路，疼起来剧烈，让人求生不得，求死不能。现在有体外碎石，但是效果不理想，即便大的结石打下来，还有无数的泥沙沉积，过一段时间，结石又长出来，不能达到根本治愈的

目的。手术还会引起各种并发症，那么我们顺着这个思路，应该如何治疗结石呢？你们说。

多寿：调大气，健身。

惠惠：现在因为胆结石切胆囊的人太多太多了，我认识得胆结石的，都是不爱动的主。

师：其实根本原因，是小腹淤滞，内部压力过大，压迫到了肾脏，就像一块大石头压到你身上一样，被压之后产生结石。想根本改变，不再产生结石，就是把把这个压力缓解，让肾脏有充足的空间。

楚莲：释放压力即可。

师：是谁压到肾脏了呢？是周围的所有组织。周围的所有组织为什么会压到肾脏？是腹部前后左右的很多肌肉出现了紧张、僵硬、不通，这些肌肉韧带，向里盘结，不给腹部的组织器官足够的空间，这些组织器官只能向里挤压这才最终压住了肾脏。所以要想解决这些组织器官向你压迫的现象，必须首先解开腹部周围的肌肉、韧带。这才是根本，要想解开腹部的肌肉韧带，我们要怎么做呢？

多寿：开胯，活动腿。

师：你们没有发现你们腹部，腰部盆腔，非常紧，僵吗？已经没有小孩那么灵活，你们去跑跑步、弯弯腰、跳跳绳、拍大腿、抬抬腿，是不是发现自己非常不灵活？弯腰久了会腰疼。

享受生活：现代的小孩子弹跳还不如我呢！

师：当你们发现是这样的时候，你就有得肾结石的潜质，但向里压迫的组织器官，是否会压到肾脏？这个不一定。如果压到直肠，就可能以后得直肠癌，压到结肠以后就是结肠癌，压到宫颈口就是宫颈癌，还让我继续说下去吗？这才是真相，那么多癌和结石都哪来的？还不都是这样压迫出来的？压迫的缺氧、缺营养，艰于呼吸视听，还不癌变？就像你们似的，把你们压迫急了，还不疯了？

娜娜：都是这样一点点来的。

师：对了，都是这么一点点来的，病都不是一天两天得的，现在腰腹紧，十年后就是癌症患者。人的腰腹是根本，下肢是能量起点，要是腿不好了，腰腹没个好，早晚躺在病床上呻吟。

娜娜：逼急了，身体就开始造反了。

凤凰：现在人没事葛优瘫，能坐着不站着，各种毛病都来了还不自知。

师：咱们德明健身五期班 2000 元，你现在舍不得，以后病床上一天就是一万，ICU，妥妥的。啥事儿都是防微杜渐，见微知著，现在腿脚稍微有些不顺，就应该敲响警钟。

大灯：我心脏憋气改善极大，我感觉简直就是第一天练习就好了，立竿见影太神奇了。

娜娜：@大灯，其实就是心脏周围拥堵的地方抻拉开了，空间大了，呼吸就顺畅了，我妈也是的，现在锻炼两年了，心脏的毛病好了一大大半了。

师：腿凉腿沉，腿麻腿胀，这都没多少活头了，还想品质生活？门也没有啊。

秋桂：感觉你们说的就是拉筋哇。

师：可不是完全拉筋，你单纯拉筋，你看看能拉开吗？要是简单的就是拉筋，容易多了。给他看看咱们 48 字箴言。

巡城骑士：48 字箴言：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。

师：咱们运动的根本目的，拉筋只是其中一项，通顺经脉，调化五脏六腑。咱们德明健身是经脉健身，按着经脉的循行走向，和经脉的自身特点把经脉搞顺，从而达到通调五脏六腑的目的，让人可以祛病健身。

惠惠：我曾经痴迷过拍打拉筋，对急症拍打还是有效果的，但拍打关键是身体不上台阶啊。

师：筋拉开了，还要通脉，不然就像瑜伽似的，虽然把筋拉开了，但不知道如何通脉，身体还是弱弱的。没看单练瑜伽的，有几个身体壮实的？经脉就像水管，我们除了要把盘绕在水管上的各种藤条去掉，还要让水管，通畅和变粗。

程程：得病后，学过八段锦，跪拜，五禽戏，平甩功。一个都不适合我，也坚持不了原地不动。最后加入德明健身，在老师的调理下才找到了出路。

师：关于如何具体练？你可以加当地群，找组长和教练问，我今天不负责回答具体如何练。你也可以看我们的招生简章，关于德明健身有详细的介绍。

多寿：对，外力都是暂时的，必须提高主观能动性。把健身融入生活。世上没有一劳永逸。

师：上面通过肾结石的讲解，大概告诉你怎么治病，为什么德明健身能治病？它会系统的把你腰腹的淤滞化开，腹部的组织器官不会再去压迫肾脏，产生结石的。外部环境消失了，不仅不会长出新的结石，旧的结石也会慢慢的化掉，这是一

个长期系统的工程，不是单单对治结石本身，你会发现你结石好的时候，整个身体素质都好。所以我们的口号是，不是治病是救人，人变得生龙活虎，病也慢慢都没了。

秋桂：动起来，身心健康，肯定会越来越好哦！

师：我们不会出现这种尴尬的现象，结石是掉了，人躺在床上起不来了，这有啥意义吗？就像治罗锅，拿板一夹，罗锅是没了，人也没了。现在治癌症不就是这样吗？懂了吧？治病治的是人，不是病本身。因为咱们不是医疗组织，关于医疗的问题不多讨论，也不该咱们讨论，但是我要告诉你们，尽量少跟医院打交道，就是少生病，多健康。想获得健康的身体，并不是吃多少补药啊，或者离医院近点，关键是锻炼身体而且要合理，强壮的体魄是靠锻炼出来的，今天就到这里吧。

惠惠：在德明，你获得的不仅仅是健康，更是明理！彻彻底底改变的是生活！从此可以说与医院再无缘了！

师：当别人都开始健身的时候，请你不要落下，错过新生活的机会。千万不要练成这样。



师：健康的标准是经脉通顺，不是肌肉多强壮，西方过重强调肌肉的大，是走向了反面。看看动物，有几个大块头肌肉的，中国人也跟着学？



多寿：今天老师讲的太精彩了！给自己一次走向健康快乐的机会！机会来了请抓住它。

## 20180928 师讲活出自己享受生活

整理：小薇

师：小朋友们大家好，德明小喇叭又开始广播啦！长篇大型系列剧——大千有话说，节目正式开播啦。这里所有的小伙伴们，你们兴奋不兴奋，刺激不刺激？

花盼：刺激。

师：咱们经过一个月的了解、交流、摸索和探索，给大家大致讲了一下关于健康的问题，还有关于健身的问题。我记得上次跟大家介绍了德明健身，虽然没有展开介绍什么叫德明健身，但是告诉了大家一个非常关键的秘密。这个秘密是什么呢？就是所有疾病，主要是慢性病、常见病、多发病、富贵病、大家喜闻乐见的各种疾病，到底是怎么得的？跟大家说了这么一个惊天的大秘密。其实咱们老祖宗早就把这个东西研究明白了，这个叫做生命科学。遥想黄帝内经里面所述：所以元真通利，五脏安和，则百病不生。

八千：元亨利贞一气周流。

师：什么叫做元真通利呢？所谓元真，就是现在现代医学或者说现代生命科学仍然没有正确认识的一种生命核心现象。所谓元，就是源头，善之长者叫元。周易里面讲过元亨利贞，什么叫元？善之长者，这是咱们孔老夫子给下的定义，就是万物之祖，也就是核心能量。真就是真的，不是假的，比如真气，实际就是你身体里最宝贵、最真实的那股气，叫做真气。元真合在一起代表什么？就是代表我们生命核心的东西，叫做元真。黄帝内经里面有上古真人，咱们道教里面有真人，什么叫真人？就是了解了人生的、人体的核心秘密之后，掌握它、并且运用它的这种人。元真通利，什么叫通利？通是通畅，利是顺利，元真通畅而顺利叫做元真通利。也就是说人身体里的元真之气能够顺畅通利的在身体里面畅通无阻的运行，这叫做流水不腐，户枢不蠹。怎么样小伙伴们？为师的知识水平如何呢？是不是你们感觉为师的传统知识水平那是一级的棒？

丫丫：老师是百科全书。

雨荷：越接触越喜欢，越接触越叹服。

师：下一句，什么叫做五脏安和？人有五脏化生五气，所谓五脏：心肝脾肺肾，化生的五气：金木水火土，五气流运不息，就像大气环流一样流运不息，这人身才会健旺。当然这个健旺不是得健忘症的健忘，健康而旺盛。人身是一个小宇宙，是一个小天地，如果能达到元真通利，五脏安和，安是安稳的意思，和是和睦的意思，五脏



通顺，安稳和睦，互相化生而不是化克，那么这个人就越来越旺，生命气象会呈现出非常积极、乐观、开放、良好的一种状态。反之要是元真衰伐，五脏相伐，什么叫元真衰伐？元真不行了、打蔫了，像花草树木一样蔫了，霜打蔫了，这人马上也蔫。五脏相伐，五脏不能相生，互相相克，你看不上我看不上你，互相使绊子，这个气别着过不来。这个人性格就会发生扭曲变化、变得非常差，同时身体各方面的症状，不适的症状越来越多、越来越重，整个系统处在不调的状态，甚至是有崩溃的可能。

培培：这么多知识不找个地方泄泄，多憋的慌。

师：培培说得太对了，有这么多知识储备不出来得瑟，这东西不憋死了吗？为师多少年就吃这个亏了，太谦虚谨慎，做人太低调。这么多知识最后给自己给憋住了，得不偿失。所以引入今天谈话的主题，我们要活出自己，享受生活。

八千：周流别出故障就旺盛了。

师：什么叫活出自己？为什么要活出自己？首先我们要讨论一个问题，什么是自己？来，大家说一下，什么是自己？

丫丫：我想怎样就怎样。

师：上面有一个人说了，我想怎么样就怎么样。但是在现实社会当中，你可能是完全做到你想怎么样就怎么样？还有你真的认识你自己吗？你现在的自己和十年后的自己，或者十年前的自己还是原先的自己吗？所以很多的人，如果你问一句你自己是谁？很多人最后掩面而涕，我都不知道我自己是谁啦？

江水声声：身体不是自己，思想也不是自己。

师：这个人经过岁月的折磨、社会的摧残、通过家庭各方面的压力，最后已经变得面目全非了，他自己都不认识自己。最后他哭不会哭、笑不会笑、玩不会玩、闹不会闹，变成一个麻木的行尸走肉，天天就围绕着家庭、老婆、孩子、丈夫、工作、领导，惯性的向前走，迷失了自己。我说的对不对？小伙伴们。我记得千爷年轻的时候在公司上班，由于慑于公司制度和各种规章，最后发现千爷不会说话了，这可是一个惊天的大秘密，不会说话了，不知道怎么说话？像千爷这样口舌如簧的人，在那种环境当中居然不会说话。因为你每说一句话你都在想他们会有什么反应？我该不该说这个话？领导会是什么态度？下属员工会是什么态度？种种这些事导致你说话张口结舌，不知道如何说下去？千言万语化成一句话，最后千爷只会说好好好、是是是、行行行、保证完成任务。

踏雪寻梅：说的就是我现在这种状况。

师：你会觉得被一种强大的外在社会力量推动着，麻木的向前走。你内心虽然不

知所措，但是你知道你在社会当中的地位，在社会当中的身份，让这些人强迫着去做你本性上不愿做的事情，说本性上不愿说的话，最后他们说什么样的话，你也跟着说什么样的话，我说的对不对？

八千：如今被物束形拘的人太多了。

江水声声：已不由心，身又岂能由己。

师：大部分人用不了三年，最多五年，你们身上所有的棱角和所有独立思考的能力将全部被抹杀掉。最后就变成现在大家的样子，朝九晚五上班，干老板让干的事情，然后下班伺候孩子，周末在家放松休息，或者购物看场电影，然后在网上买一些日用品，就这样过日子。当看到别人也是这样过日子的時候，你们觉得心安，也就这样。但是你们还曾经有年轻时候的那种冲动吗？那种豪情万丈、对理想生活的向往憧憬吗？那种为一件事情呕心沥血、激昂澎湃的从心里发出的呐喊还有吗？这些你本身具有的原动力全部消散在风雨中。

八千：很多人都变成“工业社会”零件了。

惠惠：我就是很活泼的一个人，被憋的话都不说了。

师：比如我说见原先的同事、同学、朋友，我最明显的感觉就是他们已经完全麻木了，这种麻木不完全是行尸走肉，但是他们所有年轻时候的理想梦想已经荡然无存。这里面被分成两派，一派是日子过得还算不错，整个生活进入平稳期，就这样过日子了，但是这个并不是代表多数。而是另一派，另一派是什么呢？生活在无数的烦恼当中，家庭烦恼、事业烦恼、住房烦恼、各方面凡是能给他带来烦恼的事，通通地包围着他，让他疲于奔命。这个车就拉上了是吧？这老牛拉车一直这样拉下去，直到啥？拉不动的那一天。其实他拉车过程当中，你拍拍他，问问这位老兄：你自己是谁？你真正想怎么样活？你还有没有梦想？这老兄拱了两下，说你不是傻逼？我活这大了就凑活过这日子呗。其实我跟大家说，这些人无异于我经常跟大家说的，已经变成了肉鸡，就是痴痴呆呆傻傻，推着往前过。虽然会说人话，但是已经完全丧失了真正独立思考的能力，并且没有了生机。

多寿：这就是大多数人的常态。

随风：我室友全是这样的，简直无语。

师：什么叫生机？生机直接跟你的健康挂钩，直接跟你的身体状态挂钩，直接跟你的寿命挂钩。外国科研机构研究来研究去，研究表明，人的寿命跟饮食没有直接关系，跟运动没有直接关系，跟污染没有直接关系。跟什么有直接关系？你们知道吗？do you understand? 其实很简单，他们研究来研究去，发现成功的人、事业生活成

功的人寿命就长。反之，事业失败的人、社会上没有地位的人，当然这个没有地位是他必须认可的、受过挫折的人，长期受挫折的人，寿命就短。你看李九十多了，这老头为啥这么能活？你们看凡是有社会地位、事业成功的，活的岁数都不小。其实从社会地位、事业成功引申来的，就是你的心态。你是否有优越感？是否感觉自己充满力量？是否感觉社会对自己的认知良好？是否感觉自己充满未来？跟这个有直接的关系。

随风：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

八千：@随风 这句话叫你放松先。

师：当你认为自己是社会的弱者、受人排挤、自己生活在压抑的环境当中、自己找不到明确的方向，也不知道未来怎样？自己变得诚惶诚恐、变得紧张焦虑、变得低三下气。凡是所有围绕着你的负能量，让你变得越来越弱，不管是身体还是心灵，这个直接关系到身体的健康。

龙骐：是活的长才成功，还是成功才活的长？

师：是活的长成功，还是成功之后活得长？这个东西要辩证的来看。你看看凡是成功的人，有几个身体素质不好？身体素质不好的他能成功吗？他成功之后带来的满足感和骄傲又促使他身体更好、活得 longer。这说的什么意思？说来说去还是想告诉大家，要找回自己、要有理想、要有目标、要觉得自己在这个社会上大有可为、同时被社会认可，这个认可当然是你心里的认可，不是别人说你好好好。

培培：不成功原因之一就是身体不健康给不了你动力。

八千：人士，成功人士，是士皆有士气。

师：其实这反映的就是优胜劣汰。一群鸡，一群鸭，他们在一起谁活的时间长？肯定是长得壮的、能争能抢的、成功的、自己自认为很骄傲，他们才能活得长。而且你们发现了吗？有句古话说的好，宁为鸡头，不为牛后。什么意思？鸡的体量小，比如说代表一个环境，这个环境虽然小、弱、偏，但是他当头，这个自我感觉就良好。什么叫牛后？牛的屁股，牛大壮，这代表一个非常良好的环境、不错的环境，但是你在环境当中是最后一名，屁股是最后一名，你的感觉状态就不好。虽然大的环境好，但是你处在这里面所有人之下，你说说你是什么心理状态？这就是京官难当，地方官反而可以恣意妄为。羊倌，就是放羊的，这一群羊他天天吆喝来吆喝去，任何一只羊都可以任他宰杀、任他驱使，他天天活得劲劲的。

江水声声：还有一种，好多农村老头老太太，心态平和，也长寿。

师：你说的老头老太太心态平和好，我就跟你说一下，他是没放在有压力的环境

当中，这没人招他没人惹他，天天的矛盾很少，人际关系非常简单，谁过去慢慢的都会心态稍微平和一些。所以老子说师之所处，荆棘生焉，大军过后，必有凶年。我们现在每一个人，不可能处在那种无欲无求、小国寡民的那种状态，没有啦，你回农村你回得去吗？你在城市里面这么多人，这么多矛盾，你不得相处吗？你只有变成强者、变的勇敢无畏、变得豁达开朗、变得积极进取阳光，真正活出自己，确定目标，你才能在这种压力当中杀出一条血路。把谁放在一个荒岛上，让他独自生活十年，他也无欲无求，他也不会跟人产生矛盾。

培培：老师所言极是。

江水声声：现在农村也不纯朴了。

师：道理非常简单，食物就这么多，一个养鸡场就这么多鸡，你说谁能活下去？你再说无欲无求？无欲无求你都抢不上槽子，吃的饭也吃不上。我年轻的时候刚来，当时学了很多道德方面的书。咱就说挤公共汽车，这你们都领教过吧？公交来了之后千军万马挤公共汽车。你要从道德层面来讲，是不是要排队？是不是要谦让？是不是要无欲无求？等待时机？你要是这样的话你就是傻瓜，来多少公交你都挤不上去。后来我还讲啥那么多？必须挤上去，挤不上去回不到家。

八千：知“耻”了就很靠近勇敢了。

师：周易中有句话：天行健，君子以自强不息。这句话什么意思？大家都知道天得转，因为有地球的自转，天才会转，通过观察天是不停的在转，告诉人们，每一个人都要自强不息，什么叫不息，息就是绝灭停止的意思，一定要自强，而不要停止。生生不息，生生之谓易，成象之谓乾，效法之谓坤，极数知来之谓占，通变之谓事，阴阳不测之谓神。这都是咱孔老夫子最高成就的思想，他最后都明白了。孔子的最高成就不是在论语，不是在伤人乎不问马，马厩着火了，他跑去问伤人了吗？他没问伤没伤马，他清楚知道人比马重要。天行健，君子以自强不息，然后就是生生之谓易，这个特别关键。什么叫做生生之谓易？生而又生，变而又变，这个最重要，是易，是周易最重要的哲学思想。易上面一个日下面一个月，易代表日月轮转，代表一对阴阳。

叶开：老师讲的太好了，先喝一杯茶。

师：对于我们每一个人也是这样，你们要时刻的纠正、调整和确定你们的人生目标，你的运行轨迹，不断地向前努力，永远不要懈怠，中间可以小憩，但是一定要尽快爬起来，继续赶路。千万不能说我就这样吧，我没目标，稀里糊涂瞎活吧，有一天算一天吧，一旦这样你很快就没有生机了。现在不是在杳无人烟的农村，你可以乐天知命故不忧，这个做不到了。外面的压力不断的蚕食你，让你疲于奔命，马上你就处

在被动。比如那边老婆说马上赶紧给孩子洗衣服，赶紧的出去接孩子，赶紧得买菜去，对不对？赶紧的给孩子报辅导班，缺钱了你去再挣点钱，捡个破烂啥的也行。林林总总的，我只是举这么例子，你一旦丧失主动性，那么接下去都是被动。

八千：少壮不努力，老大徒伤悲。

师：我告诉你们一个生活的真谛，让你活得明白、活得潇洒、能够真正的活回自己的一个方式，想不想听？其实很简单，在你很弱的时候，没办法，只能是人为刀俎，我为鱼肉，人家粘板上的肉，任人宰割。但是只要你慢慢的强起来，你一定得尽量的，一点点的占据各方面的主动，主动一点，被动一点，最后达到尽量多的主动。比如说在公司，你是你的领导的下属，你做事不是不断的被动吗？他让你干啥你就干啥，这就完了。我跟你讲，第一，你不会真正理解领导给你布置任务是为了啥？想要达到什么结果？你只是被动的接受。第二，你完全丧失了主观能动性，你做活的效率不会太高。我说的对不对？所以说你如果想当一个合格的下属，甚至有晋升的机会，请你们从十一之后开始，工作上尽量学会主动。

江水声声：领导一般都只给任务，怎么创造条件完成，都是你的事，所以必须主动。

师：什么叫主动？就是要开动你的脑筋，想两方面，第一，这个事儿如何完成的最好？第二，要知道你的领导想要达到什么效果？有时候做事并不是做的越好领导越满意，他可能希望你这个事儿不掉地上就行，或者三分好，或者还希望你干砸了，他好权衡各方面的利益，争取他的利益的最大化。所以你要做一个好的下属，首先要知道领导肚子里是怎么想的？就是说做领导的蛔虫。我原先跟你们说过我当时做工作，明明领导说这工作咋得做三十天，他好跟上面头说这事儿难做，你看看我们的能手来了一做都得做三十天。结果我五六天就做出来，这真让我的领导下不来台了，他又说他这个人做事做的太好了，本来三十天的活五天就做出来了，搞得他很尴尬，我很迷惑。在这方面，你虽然是下属，但是你要尽量争取主动性，一只眼睛看着你的领导，另一只眼睛盯着你的活，发挥你的主观创造性，让二者完美的结合，让你的领导认为使你这么好使。

荷包蛋：揣摩一下。

师：那么在家庭上也是这样，你说家里所有大事是我的，所有小事老婆你说了算。但是至今没有遇到过大事，说白了就是所有的事都是老婆说了算。你就丧失了基本独立思考能力了，不管你是男的还是女的，一旦丧失了生活思考这方面的能力，不知道如何持家过日子？当个傻子，万一哪天有所变故你怎么办呢？我现在办事的方式，我

的事情我自己来做，别人的事情你让我做我参考一下意见，你不让我做我想都不想。

一丹：二元一次方程式正解。

梦如初醒：我们常把别人的事拿来自己做，自己的事却没好好做。

师：咱们的德明健身的口号就是活出自己、享受生活。这个人生可享受的地方太多了，只有你真正活出自己，知道自己为何而来？向哪儿去？想怎么样活？想穿什么衣服？想出去到哪溜达溜达，想跟谁说说话、唠唠嗑？这个由你自己做主，充分的享受这种生活、这种快乐。狗喜欢在地上打滚，猫喜欢上树，鸡喜欢啄米啄小虫子，这都是人的本性，是动物的本性。屎壳郎他就喜欢吃屎，你不让吃，它抑郁了，你知道吗？所以说人的性格和人的行事方式是有多态性的，是多样性的，你没有必要去限制别人的生活方式，或者瞧不上别人的生活方式，瞧不上还生气呢，很多人你只要过好自己，管好自己，让自己活得更加精彩。我觉得足以。为师说的好不好？想不想听为师更多？站在哲学的高度，用通俗的语言跟大家聊聊家常，聊聊天文地理，聊聊人生百态。

荷包蛋：给我说哭了。

平常人：老师总能说到心坎上。

师：那么你们还等什么？快快加入德明健身五期班报名，记得咱们国庆节过后是10月12号正式开班，开班坚持下来就可以加入生活会员，享受跟千爷面对面的交流机会，这种面对面当然是网上的了。聆听大千老师哲学性的发言讲话，跟你们打成一片，其乐无穷，所以说德明健身，不仅仅是健身，是让你彻底改变生活方式，升华自己的绝好时机，我们的口号就是，活出自己，享受生活，德明健身欢迎大家如期报名！

## 20181005 师手撕六字诀

整理：小薇

liusuifeng：南的六字诀我用不了，念完之后要憋屈等阳气出来。

乘风：你什么病啊？

liusuifeng：牙龈萎缩牙周炎。

师：六字诀就是安慰剂，念六字诀不如背唐诗，你就听我的没错。

liusuifeng：南怀瑾也是骗子？

师：南所讲的不会带你们走向觉悟之路。

liusuifeng：那为什么六字诀我念了后感觉身体很舒服很轻。

师：你别念六字诀了，有点作用但杯水车薪，还是走正路吧。画饼充饥，不如真正吃个大饼，在那认真念六字诀，不如起来运动。

liusuifeng：那老师我这病怎么治好啊？

不二：我说完他妈的之后，也会感觉心口舒服，人很畅快。

上海 陈炳霖：我觉得很切题，骂完人就是很舒服。

师：咱就是没话找话嘛，瞎聊天儿，总想找个人掐掐。

不二：我的意思就是六字诀也没那么神秘，和骂人效果差不多。

然：没有亲证不知道谁更可靠！

师：为师可靠。啥叫亲证？？证到啥程度？喝口水解渴，也叫亲证，所以说别把亲证说得太高太神秘。所谓闻思修，就是学习实践，再学习再实践。大家谁都在闻思修，有不在闻思修的吗？

坐看云起：六字诀多少有些作用，它是通过发某些音，带动一些气机，否则也不会流传下来，但它的作用实在太微弱了，对现代人这么瘀滞的体质来说。

师：六字诀就是自我安慰，根本没有多大用。我跟你们说，学佛就是一种思维方式，要把这种思维方式应用在现实生活中，指导生活实践生活，不要过度神化这种思维方式带来的直接影响。所谓的念一部佛经就功德无量，这都是骗人的，那么容易就能功德无量了？

liusuifeng：老师是修行众人中么？天道经是真的还是假的。

师：@liusuifeng 你说的啥？我不理解。赶紧从宗教中跳出来，我对你的劝告，迷于宗教就不好了。

liusuifeng：老师你好，我这牙龈萎缩和牙周炎怎么办啊？

师：知道为啥牙龈萎缩吗？咱们中医讲阳明胃经主牙龈，阳明胃经堵了，血上不来，牙龈萎缩，把阳明胃经搞通顺了，血自然能上来，牙龈就饱满了。

豆豆：有人跟我说过，你的理念是对的。

师：肯定是对的呀，这还用说。在肉体上，人们看到的是血管和神经，在气的层面，就是经络了。想知道病的原因和健康的方法，必须从经络入手。

天漠：千爷好。

师：是谁叫千爷叫的这么好听啊？乖。了解经络就知道疾病的机理了，哪有那复杂呀？真正的中医再不复兴，你们有苦日子了，以后都变成半人半机器的怪兽。

丫丫：现在老师的气学中医让我的家人也开始受益了，大爱老师。

师：人类认识世界的层次越来越低，而并不是越来越高。头脑过于简单，思维扁平化，对世界理解认知浅薄。比如说癌症，一旦知道了治疗，一般都是三个月。有人就提出疑问，为啥一治死的快？你猜专家咋回答？专家这样回答：如果不治疗你死得更快，可能一个月就没了。这话都让他们说了，这是白送你俩月活着呀，咱们还得感恩戴德。

冒冬：医院癌症太多太多了。

一一：我一亲戚，到不到三天就死了。

师：人家嘴大，咱们嘴小，认了吧，最好的办法就是别得病。你要跟他们争辩，他们权威著作一堆，专家一堆，医疗器械一堆，这一堆一堆一堆，咋说也把你心理防线攻破，所以最好的办法就是别得病了。

草木间：跟着千爷玩，想生病都难。

师：这话说到点子上了，玩好了，爽好了，享受生活，离疾病就远。要在这上肯花钱，你们挣的钱，年收入的四分之一，都应该用在享受生活上，用在健康旅游健身上，还有健康的娱乐。国人消费太畸形了，攒钱怕得病，最后偏偏的真的把钱花在病上，这样人们就更怕，就更去攒钱，这就恶性循环。

小刚：德明经脉健身，活出自己，享受生活。

大灯：你这个管理太好做了 每天时不时的出来喊口号。

师：@大灯 表扬这个管理，明天吃饭多加个鸡腿。越攒钱越紧张，越不敢享受生活，越容易得病。最后他说你看看，我攒钱对了吗？我真的病了。我说的是这个理儿吗？其实你放开了去玩，去健身，去旅游，把攒的钱花在这上，你反而不去得病。本来人死很正常，你看动物，折腾一辈子，倒地死了。死很容易，现在人死都挺难，且受罪呢。



大灯：身体好不赚钱也很愉快，赚了钱身体不好也没什么劲。

惠惠：一个个病恹恹的人儿，这不都一天天好起来了么！

为无为：左手进钱，右手送医院，我是见得太多啦，我也不想挣别人的钱，可人家硬是挤破头往医院送。

惠惠：越来越觉得，其实一个家庭里，每个人应该首先考虑把自己搞好，而不是牺牲自己去奉献。

合心使者：牙龈问题明明肾的问题，你让人家打通胃经。

师：来个不同意见者？@合心使者 你说说怎么是肾呢？

合心使者：你确定胃主肌肉？

师：咱不跟他玩儿了，看来是个业余的，一点中医基础也没有啊。

坐看云起：有了拐杖，人就不会走了。扔下拐杖，你就可以健步如飞。

师：必须给你架拐，不然上哪儿挣钱呢？这跟鞋做的越来越好一个道理。你们穿的鞋越来越高级，你们的脚越来越弱，你们的生命之根越来越弱。其实人是可以不穿鞋的，或者穿很薄的底的鞋。人就是用进废退，你们给自己武装的越多，你自己的肉体越差。现在内衣都是紧身的，这个是大敌，一定不要穿紧身内衣，我说的内衣是秋衣秋裤。

豆豆：之前就很喜欢穿紧身的，这样能显示我的好身材。

师：你现在身材咋样？

豆豆：生完孩子就不好了。

## 20181028 师讲尝试新生活，能量场，量子纠缠

整理：热心

孙鹏钧：听完老师讲的，干啥都能活，我就把三班倒的工作辞了。熬夜熬的三天两头感冒，怕是有命挣没命花，大不了从头再来。

师：潇洒，辞就对了。给你钱，让你喝多酒，没门啊，毒酒。有房的人，生活还那么累的，纯粹是傻。生活方式决定你的生活质量，现在这个社会饿不死人，为啥要走投无路呢？都是木头脑袋，不知道变通。

广陵散：制造业太苦。

师：为一个人一事儿，要死要活，傻不傻呀？这跟卖血有啥不一样？街边儿卖臭豆腐都比在工厂里打工强。一串臭豆腐十块钱，成本也就一块钱，卖十块就 100 块钱，傻子都能卖十串。还有写字楼里的小白领，往小笼子里一关，坐在写字桌前活受罪，30 岁就浑身都是病，还当宝贝工作呢？天天不动。

我们老家是景区。就看那个景区卖货的，活的可滋润了。骗外地游客，没事儿的互相逗闹，满嘴油腔滑调，活得倍儿滋润，身体棒棒。景区摆摊儿，不需要亲戚，天天大声嚷嚷卖东西，还看游客美女，能不舒心快乐吗？还有骑马的，游客问多少钱？对方说 50 不贵，结果拉着游客跑了十圈。结账的时候是 500，游客不是 50 吗？一圈 50，拉你跑了十圈。你敢不给吗？呼啦一帮人围上来了。

自然而然：摆摊的等老了以后没有保障，没有退休金啥的。

师：@自然而然，等老了你就死了。保障能享受几年？当你干不动的那一天，离死也不远了。

爱锦宣：@自然而然，哈哈，不健康的最后拿到退休金全给医院了。

易之意：当初我学针灸就是为不看人脸色，少求人，现在不管多牛逼的领导到我这都得老老实实，还得看我心情。@师 老师讲讲河洛呗！

自然而然：老了以后生病花的都是以前挣得拼命钱。

师：攒钱防病，就跟攒钱买棺材一样。看似有用，实际毫无用处。

自然而然：有了这个最基本的保障，有退休金的那些人可以游山玩水啊！

师：攒钱养老也是一个道理，年轻的时候不去游山玩水，年老的时候你还玩得动？就像白天不种田，晚上种田去？这都是白日做梦。多少人说等我老了要干这个要干那个，你还不是说等你死了在于这个在于那个。

也可以许下辈子，下辈子我一定好好活一遍，这辈子做牛做马，心理安慰呗。就像自己看到了一个意中人，没有勇气表白。说了一句，下辈子一定向她表白。刚说完这句话，一个流氓就给女的带走了。就是因为人家主动，想干就干，趁年轻。其它都是借口，一个字怂。

小流氓个个挎美女。这看不出来？流氓的行动力特别强，追十个美女成一个他就赚了。你一个都不追，最后给你恐龙。女的最好别主动，可以勾引。可以点他脑门儿，你这死鬼。做人一定要有趣，不能死板。你长得再漂亮太死板，别人接触时间长了也不喜欢。马漂亮吗？为啥文还出轨？文在马面前有压力，这会让文很不爽。

爱锦宣：因为姚小女人会撒娇。

师：看来都懂啊@爱锦宣，哎呀我脚疼，我来给你揉揉。哎哟我没劲，我来背你。这男的才有用武之地。去买孩子奶粉，去给孩子换尿布，去挣钱，家里没钱。几天男人就郁闷了。中国男人太弱，所以女人必须学得更加弱，男人才有尊严。

笑鱼：可是老师婚姻不就是这么？

师：浪漫是爱情的基础。为啥女的玩的 168 开？最后要找来个老实的男人嫁了呢？女人打心眼儿里瞧不起老实人。女人喜欢强者，被对方玩了也喜欢。哪个不喜欢自己的男人顶天立地，在社会上混得开，又懂浪漫，还能经常陪自己玩。

要说在外混得开，没时间陪女人，别的男人就进来了。逗女人开心的男人，容易获得女人的好感。既表现了在社会上混得开又喜欢逗女人，又有大把的时间陪女人，这就是骗子，所以最后憧憬美好的女人都找了骗子。喜欢浪漫的女人，只有骗子能给她浪漫。所以自古红颜薄命，这个社会的真相就是，美女与野兽。

当一个人有权有势了，本能的就会寻找优良的女性作为繁殖下一代的工具，这是一切动物性的本能。中国乃至世界历史上一切制度的建立，都考虑了这一点，女人也一样啊，优良的女性，总是在寻找实力强大的男性，给他们生儿育女。

自然而然：男人可以做流氓，那女人做啥咧？

师：并不是鼓励你们做流氓，而是揭露了一个残酷的现实。人和人的比拼，最后还是能量的比拼，还是身体素质的比拼。一切外在的都是身体素质的延伸。有人说现在练武有啥用？一枪撂倒。没有好身体，你能拿得起枪吗？你有准确的判断力吗？

谷子：有能量了，自然能够吸引人。

师：身心一元，长相和健康直接挂钩，五官端正经脉通顺，五官扭曲经脉瘀阻，这都是相关的。最终人与人之间还是能量场的较量。这个人拼了命的往外追求名利，追求物质化的东西，忘了自身能量场的建设。最后能量场垮塌，看你还有啥？现在几乎所有慢性病，都是经脉瘀阻导致，只是程度和表现形式不一样而已，堵的部位不一样而已。经脉淤滞，导致能量场变弱。能量场变弱，进一步加剧经脉瘀滞，双方结合，你就越来越差。同时经脉瘀滞，导致思想淤滞，双方结合陷入恶性循环。

师：对了，你们想不想知道量子纠缠咋回事啊？

易之意：所以现在我拼命的锻炼啊，易筋洗髓了命显性。

师：你那锻炼的不行，@易之意 瞎整。

易之意：哈哈，等过一阵单独找老师指点指点。

师：量子有一个现象，叫量子淹没。就是量子突然就消失了，然后又突然出现了。知道吗？当人们不断的深入观察微观世界的时候，会发现最小的量子，他会无缘无故的出现或者消失。他消失去哪里了？怎么会突然又出现？其实这个量子进入了虚界，就像水上水下一样。我们的世界是水上，还有一个世界在水下。

孙鹏钧：进入另一个世界。

师：当量子突然消失的时候，它沉入了水下。量子获得足够的能量就会浮到水面上。当量子失去了能量就会沉到水下，就像人获得肉身就出生了，失去肉身就死掉，进入虚界。

孙鹏钧：老师讲的和我昨晚的梦境雷同。

师：为什么那么多人研究量子纠缠？它是打开虚界世界的一把钥匙。当两个量子进行纠缠，他们之间是由谁建立联系呢？就是虚界之手。

添添：老师在说把肉体 and 灵魂结合起来。

师：两个量子在虚界都对应一个虚子。这个虚子的运动，会直接影响两个量子，这才是科学要探讨的。

贺子友：这就是为什么要放松而不塌的必要。

无奈：灵魂摆渡。

师：听明白了吗？

陈炳霖：松而不懈，紧而不僵。

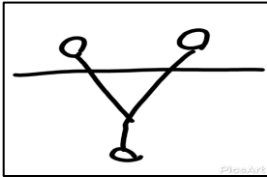
明民：越听越糊涂，境界不到。

师：那不讲了，对牛弹琴。

明民：请千师讲些我们目前这个层次能看懂的，量子可能只有爱因斯坦和霍金才懂。

孙鹏钧：三维世界，进入四维空间的事儿？

师：上边两个是量子纠缠的两个量子，下面一个是虚界的虚子，一横线上面是实界，就是我们的世界。科学解释不清楚为什么量子纠缠是超光速的。发现量子纠缠的意义重大，直接就是肯定了天人感应和超视距感应。



孙鹏钧：因为除了时间、空间，还有另外的概念。

师：佛教讲的法身报身就都成立了，古人说的无远弗届也都成立了。突破了空间的限制，让万事万物建立了联系。这就让扎小人有了理论依据。

菩提子：老师，没有一个胖律师跟您学习？

师：没有@菩提子。

贺子友：老师好兴奋。

师：你看着我兴奋了？@贺子友 天天说我兴奋！

贺子友：养生一群讲了好多量子的事情，你们有福啊！

师：你应该说我亢奋，说我癫狂。我就是好无聊，少年过过嘴瘾。

希言：越来越玄虚了，虚子是啥用，量子对必定是一正一负，能量守恒。

师：虚子里面还有东西。@希言。这就是万法归一，科学算个球啊！探索本质的东西，最后还要需要心力。我没咋喝酒，吃了两只大闸蟹，喝了一碗醪糟汤圆。

为无为：原来天人感应还是有物质基础的。

明民：心力够可以上刀山下火海。

师：这个难，一般就交待了。作为人类这个种族，在宇宙中非常渺小。我们被局限在我们的世界里，困在里面出不来。形成了自己的感官和生活实践，被固定的时间和空间局限住。他们不明白，生命的奥秘就是宇宙的奥秘。

添添：想听得懂就要吃两只大闸蟹，喝一碗醪糟汤圆。

师：也不了解人的身体跟宇宙是相通的，更不理解人的身体就是通道，被自己的执念和疾病就打倒了。

明民：一般人要是没您的功力，学你这样吃会拉肚子。

师：这个大闸蟹也挺好吃，二十五一只，黄很足。

thegambler：蘸汁儿？

师：啥也没蘸。我现在学一种技能，像猴子一样吃东西。大闸蟹直接带里面的软壳就吃了，而且是坐在地上吃，你们可以想象一下补一下脑。我在想，人既然是动物，为什么不能像一些杂食性动物那样吃饭呢？坐地上吃好处太多了！可以锻炼腰腿，我们家铺的练功垫。盘腿吃，跪着吃，叉着腿儿吃。



为无为：老师时时刻刻都在健身。

师：我现在啥东西尽量都不切也不洗，拿起来就吃。我现在尝试新生活，打破一切旧的生活方式。我发现人的陋习太多了，发明筷子是人的一大退步，让人的双手变得不灵活，因为手抓饭。现在的炒菜是在坏我们的胃，人们单一的吃炒菜，这是巨大的退步。食物就应该吃本味，而且不应该切得过细，拿起来就吃，就像猴子一样，在地下捡着吃最好，但是办不到。不聊了，我得遛狗去了，我们家嘟嘟着急了。

孙鹏钧：猴子双臂前行很厉害。

师：想要身体好，跟野人学，千真万确。



## 20181126 师讲冬季如何养生

整理：热心

师:11 点有课，讲讲如何过冬，如何预防冬季感冒咳嗽？如何养精？如何进补？秋冬进补，明年打虎。秋冬养的一身膘，明年春天好下羔。不懂得冬天养生，2019 年你不会有精彩！所有动物都在为过冬做准备，储藏自己的精气神儿。你们还傻傻的望天儿呢！还在当寒号鸟？北方来暖气了吧？奉劝各位，能不开尽量不开，有地暖，有这个那个，都是催命的鬼。欲知为何 11 点见！

师:知道我要讲啥吗？

微风:讲秋冬如何进补。

惠惠:冬天怎么过？如何进补。

师:到底冬天如何过，你们知道吗？

六点木木:我在暖气房子里，老出汗，脱了冷。

师:现在人文明了，但冬天不知道怎么过了。

坐看云起:黄帝内经上说过，避寒就温，但不是就热。

师:把季节都过反了，都是小聪明，违反了自然的大规律，违反了人的生物钟。

湖南静好:冬练三九。

thegambler:南方有的地方没暖气，全靠身板儿扛。

向日葵:现在房子比夏天都热。

师:我们知道，文明的产生，主要是在北温带，即是北纬 30 度线。这个知道吗？

大灯:老师感冒神方真好，我刚熬的，因为有红糖，不到一岁的孩子喝起来毫无压力。

师:这个地方寒温适度，夏天该热的时候热，冬天该冷的时候冷，这人才有精神。过于寒冷和过于炎热，对人都不好，冷一冷热一热对人才好，就像钟摆一样。人白天劳作，晚上休息，夏天忙乱，冬天休息，这就是阴阳。休作有时，农民有猫冬的习惯，这是符合生物规律的。

师:你们看几乎所有动物秋天都做好了过冬的准备。到了冬天，新陈代谢变低，有厚厚的皮毛或者干脆冬眠。人是动物之一，也应该符合这个规律。晚上不睡觉，第二天肯定没精神。同理，冬天不养精，来年肯定不精神。这就是内经里的说的，冬不藏精，春必病温。

师:啥叫病温?夏天该热的时候拼命开空调,冷的要命。冬天该冷的时候拼命开暖气,热的要命。这把日子都过反了,要不得病的那么多!

师:所以温病就是得感冒发烧等外感性疾病。冬天没有很好的藏精,人的抵抗力太差,来年春天就容易得感冒发烧流感。现在人是有钱了,但脑子坏了,不懂得基本的生活规律,让商家给绑架了。

乘风:难怪春天流感多啊!

师:人经过一年的劳作,到了冬天应该养精。就像大树一样,落叶归根呢,要养根子。养根子最好的季节就是冬天,把一身的气血收回来,让气血往里走,去养五脏六腑和肾。

清清:@师怎么往里走?

师:如果冬天恣意妄为,暖气开的太热,气血就不往里走,都是沸腾向外,里面得不到滋养,你还好过得了?

微风:老师怎么养?

师:听我慢慢说好不好?一个个猴急,喂你啥吃啥!这一句话能说清楚吗?就像讲造导弹一样,老师快讲,咋造导弹?不跟你先讲微积分、讲流体力学,你能造导弹?一个个急不可耐。

向日葵:看来都是平时着急焦虑习惯了,病的太深。

师:先仔细听我讲的理论,没这些基础理论,就像沙漠中建大厦,建不成。黄帝内经关于冬天养生有句话,去寒就温,无泄皮肤。就是冬天不要让自己太冷,但也不能太热。一定不要让自己感觉屋里燥热,浑身老出汗。这就是暖气应该开的程度。

师:如果把冬天当夏天过,一进屋穿单衣都行,这你就危险了。我现在家里没开暖气,知道为啥吗?一是维持身体好,天天锻炼身体,还喝粉,能量指数高。

乘风:老师身体好。

清清:自身有热量。

师:第二,楼上楼下左右邻居都开暖气,咱不也借光吗?这屋里感觉一点不冷。这和蹭 WiFi 一个道理。北方冬天的暖气费也不少钱呢!比蹭 WiFi 划算。尤其地暖,那相当于烤人呢!时间长了,把气血都烤干了,还当好东西呢?

乘风:看来好风水,买房要买小区当中,楼房当中,核心楼王。



师:现在人身体弱,怕不了冷,都把温度开得高高的。当时感觉舒服,时间长了都坐病,容易得干血癆。家里非常热,再出门一遇冷,不感冒发烧才怪,小孩容易得白血病。

暖晴:啊?容易白血病?这么严重!

师:在家热的要死的皮肤都是开的,出去遇冷,皮肤来不及关,寒气入里。什么肺炎啊、心肌炎、肾炎、白血病就都悄悄摸进去了,终身的悔恨。去医院再一治,这人也许就回不去了!

师:仔细看我说的,我是说能不打暖气就不打暖气。不能不打暖气就打暖气呗!我说的没问题吧?为师向来逻辑严密。没说你要冻死了,还不让你打暖气!冬天适当冷,一冷对身体好。不要开那么热。

重生:那你说暖气至癌,请解释。

师:我什么时候说暖气致癌?你开玩笑?

重生:我只是觉得这个不妥。

孙鹏钧:你理解偏差。。

师:这人是脑筋有点问题。

屋里太热,出去遇着寒风,容易寒邪入到里面,入到三阴经,就容易得白血病,这个是医学问题,你们不知道。

乘风:听重生自己说是癌症病人。

重生:再说也没有喷,我理解错误对不起。也没必要骂人。如果我理解错了,我也说了请解释,没说别的,但抱歉了,对不起!

师:听我说话听完全了,好好反思反思,别上来就喷。好了,咱们接着说,我说的中心议题就是,该冷的时候让它冷一冷,该热的时候让它热一热,只要身体能够耐受住。你受不了,还是得想办法的。

重生:我也没有骂您,我本身是病人所以敏感,我退了,祝大家健康,我承认我有病。

师:重生你要退就退,想听就好好听,先别说话好不好?

呢喃细语:@重生没关系的,不要那么敏感。

师:尽量遵从大自然的法则和规律,人是生活在自然界当中,要与自然界融合,这样自然界才能长养你,不要跟自然界对抗和回避。

孙鹏钧:静下心来,先听课。

心花怒放:求生要自己来@重生。

师:这些人都耐不住性子,到底谁讲课啊?

梅花雪:开心最重要,要爱惜自己。

师:冷热不时,忽冷忽热,人体自我调节能力又差,非常容易得病。一身汗出去了,凉风一吹病了,晚上回来就发烧。发烧就挂水,挂水就咳嗽,咳嗽继续挂水,就变成慢性咳嗽,身体体质越来越差,然后就肾炎,漫漫求医路就开始了,这一辈子生不如死。

惠惠:现在的人自己身体弱,怕冷,就给孩子穿很多,导致孩子反复咳嗽发烧!

师:想知道如何对治感冒发烧咳嗽吗?冬天来临了,又是发烧感冒咳嗽的重灾区。你们不得不防,一波又一波的流感来了,你们谁会被击倒呢?且听下回分解。明天同一时间不见不散!一天喂一口,知道你们脑容量小,喂多了脑子转不开。

山东雨:今天太少了!

师:今天学到了什么?你说说。就像学外语,一天记一个单词就够了。你的脑容量还能记几个?贪多嚼不烂的都吐给老师了。

惠惠:冬天主收藏。

师:一节课的时间定在 30 分钟到 40 分钟是比较合理的,多了也受不了。每天过来听上半个小时,这不是人生享受吗?又不让你花一分钱。

惠惠:对,润物细无声。

师:就当每天过来听评书了。

## 20181130 师讲精气神

整理：热心

师：草堂春睡醒，帘外日迟迟。小伙伴们今天讲啥知道吗？

云海：精气神。

师：先讲一下精气神三宝，这个是人身内三宝，现在很多人不知道。这是我国古代伟大的发现，是生命的原动力，是多维空间综合的组合，是生命的根本。你们知道精气神吗？

小邱：炼精化气，炼气化神。

师：这是能量的核心。现在很多人能量越来越差，没有精力，没有体力，浑身没劲儿，呆着都累。有没有？

众生：有。

师：站着想坐着，坐着想躺着。一天哈欠连天的，丢三落四。

孙鹏钧：德明健身刚好一小时结束，浑身爽。

师：一天像丢了魂似的，不知道咋地好。

云海：整天睡不醒。

师：言语错误，忽忽善忘，自己都嫌弃自己，要么睡不醒，要么睡不着。

小鱼儿与海：老师说的我都中了。

师：为什么参加德明健身的小伙伴们越来越精神，体力越来越好，为人越来越开朗？就是因为掌握了生命的奥秘，了解了精气神儿，并且通过健身的办法，把精气神调旺。

孙鹏钧：老师指导的方法牛逼。

师：这就像一堆火一样，你的火奄奄一息都要灭了。

心月：俺之前就是这样，还好遇到德明成就了我，现在每天精神超好，感觉有用不完的劲。

师：德明健身的小伙伴，这个火堆越烧越旺。整体能量差了之后，你自己都自卑，眼神都不敢跟别人对视。

平常心：德明让太多人受益。

师：有没有？

众生：有。

开心快乐：感觉活着不如死了。

师:人生在世,拼的就是能量,身体不行,啥也不行。那些口若悬河滔滔不绝风流倜傥潇洒的人,哪个身体不好啊?你身体不好,能做得出来吗?

陈炳霖:做不出来,说话都气短。

师:矮矬穷弱的人还有活路吗?越累越不想动,越不想动越累,越不想动,长得越丑,越丑越不想动,丑逼都是这样来的。

孙鹏钧:我说我怎么练了一个多月,变得更帅了呢!面相都变了。

师:你看看那些健身爱旅游爱活动的人,有几个长得特别难看的?想精力,体力爆棚,想长得好看吗?这都需要身体的能量做支撑。能量没了,人马上就丑的一逼。你看那个病床上的有几个好看的?

小邱:气球扁了不好看。

师:我说的没错吧?

众生:没错。

师:能量足自然光彩照人。

孙鹏钧:真是这样的,被老师一语说破。

师:五脏顺自然五官端正。以一定要保护和建设好自己的核心能量,精气神。咱们德明健身的宗旨就是让你的核心能量越来越强,赶紧报名参加吧!想让自己的能量越来越强大,道理很简单,想听吗?

众生:想。

师:给你们举个例子,打一个比喻,如何让一堆火烧得旺?你们说。其实很简单,首先要有柴,没柴都白扯。二是柴要架起来保持通顺,只是柴多互相挤压着,燃烧不充分,这火也旺不了。对不对?

众生:对。

师:柴都架起来了就两三根,一烧就没了也不行。对不对?

众生:对。

师:你们都挺聪明嘛!想让自己的生命之火旺起来,也是这个道理。

乘风:柴火都堆实了,炼精不化气。

师:第一要不断的补充能量,第二,让能量流动起来可以发挥作用。这就是咱们德明健身效果出奇的好的原因。

孙鹏钧:听老师教材里讲过。

凤凰:浅显易懂的道理。赞!

师:说白了就是动起来,吃的好。想身体强大,不能节食,食物是重要的能量来源。

众生:嗯。

师:天底下没有任何一个动物靠节食能活得强大的,不要跟我谈什么高境界,老虎吃素。作为一个普通人,就是大口吃饭,补充丰富的能量进入身体。胃不打开,人没个有劲,这是颠簸不破的真理。

江山:我以前参加一个辟谷班,差点送掉小命。

大灯:运动起来。

师:能量在自然界当中不断的流动,如果不能很好的进入身体,你怎么可能有力量呢?说那些采天地之精气的,那都是糊弄人的。对于普通人来说,如果你特别能吃,但是还是没劲,就是不断加柴,把柴压住了没火,你的所有的柴,都没有转化成能量。

师:说饿能把癌症饿死的,那纯粹是骗人。癌症没饿死,自己饿死了。这就像肚子里的蛔虫一样,自己不吃饭,把蛔虫饿死,看看是蛔虫先死还是你先死。我说的清楚,明白吗?

众生:明白。

师:自己不爱运动,想通过节食减肥的,最后是瘦下来了,都是非洲饥民。一点活力没有了,这还有啥意思?

孙鹏钧:厌食症。

师:其实怕胖最好的办法就是不断的运动,把能量消耗掉,让自己更加健壮。给你柴,就是让你烧的,柴越多,烧得越旺,你的人生越完美。不要只有一根木头,藏着不烧。

享受生活:身体气血畅通的,自己会调节胖瘦。

孙鹏钧:智慧的吃,智慧的动。

师:这就跟那句经典的名言一样,钱没花完人死了,要钱有啥用?

平常心:德明健身开胃,能吃也不胖。

师:中国人最傻了,一是攒钱买房子,二是攒钱给医院送。生活的失败者。

孙鹏钧:我觉醒了,我生活我做主。

师:人生的最大输家,一辈子都没有享受过人生。来到这世间就是吃苦受罪的,活该当奴隶。

秀英:也不能说傻,只不过就是不会享受。

师:不会享受,还不是傻?一个个愁苦面容,不知道为啥而活呀!

小邱:做人最紧要是开心。

师:那么咱们德明健身,就是让大家这堆火烧得最旺了的好办法,明年春天六期,你们可以报名参加。

孙鹏钧:我参加了,五期太受益了!天天快乐的健身。

师:除了吃的要有营养来补充能量,还需要吃啥?你们说。

众生:枸杞粉。

师:对吧,咱们的人参枸杞粉,迅速补充多层次人体所必需的能量。这个枸杞粉的效果,大家有目共睹,你们可以留意。

coco:我喝这个效果很明显。

享受生活:我昨天颈椎犯了,天旋地转,喝了两天加拉伸,好了。

师:这个不多说了,今天的时间快到了,谁能总结一下你今天学到了什么?

妮戒:多吃多运动。

师:必须多吃,把胃撑开。胃,为水谷之海,后天之本。

乘风:胃气为王气。

师:千万不要去节食,傻子才去节食。

孙鹏钧:我按耐不住啦,今天去定枸杞粉。

平常心:才行动啊,我都喝了两大盒了。

师:你们看看动物界食物短缺的时候,动物啥状态?长得人高马大的,都是吃的多的,没有任何一个动物去主动节食,除非撑的不得了。想通过节食获得健康,这是南辕北辙。

四川凡:生命在于运动,人生在于主动。生活在于享受,能量不止在补充还得运转。减肥什么的,有了德明健身还有必要用其他的?

乘风:嗯,吃好了就去玩。

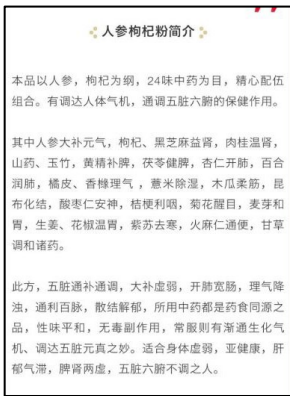
师:古人倡导的节食文化,是在食物资源短缺的情况下,地主阶级给老百姓编的谎言。

涓涓:添柴,加火。

师:老百姓吃多了,地主不就吃少了吗?

江山:吃肉不好消化,吃淀粉类的也不好消化。

不二:



师:有人说我吃多了不消化,那就加强运动,循序渐进。把胃运动开了,就进入良性循环了。吃得多,拉得多,动得多,我说的没毛病吧?

江山:老师是真理的化身。

师:听我今天讲课之后,千万别再傻傻的去报昂贵的辟谷班了。

楚莲:粉粉+健身,每天胃口好,二便好,睡眠好,精神好。

涓涓:人参枸杞粉主要有哪些效果?

发热,温暖,大便通畅,小便利索,体力精力好,睡眠改善。提高免疫力

咱们这个不光是补,通补调,通,通畅你的经络,通畅五脏六腑。调,调整五脏六腑经络,补,补益五脏六腑经络,给人体输送能量。

师:没有一个人通过饿把自己饿健康了,只会饿得头晕眼花。人就是一个通道,要有强大的吞吐能力,你这个通道才强,用进废退。

平常心:老师的配方你值得拥有!

师:肠胃是个通道,你不用它就作废了,不仅吃不进去,屎都拉不出来。茅坑里拽跟头,离死不远了。

平常心:俺的粉粉,放在最喜欢的位置。



孙鹏钧:回头我挂脖子上。

囍福:老师,你那粉粉把我宝宝的皮肤过敏治好了,这是啥原理?

师:@囍福 咱们的粉粉不仅是补品,还是通调品。

囍福:我准备一年四季都喝。

师:多层次多角度立体的通调身体的五脏六腑和经脉,这个慢慢讲,一天讲一点儿。讲多了,你们受不了!行了,今天差不多了。

会笑的眼睛真美:月子病只喝粉粉可以不?

coco:★★★★适用人群

小孩,大人,孕产妇都可以吃,就是食品,谁都可以尝试。

最适合城市白领,不爱运动,浑身感觉不通畅的亚健康人士,这疼那痒痒的,浑身无力,没精打采,失眠,痛经,拉肚子,便秘,头疼,弱弱的一族。还有产后风,怕风怕冷人群等。

师:想想火堆原理,就知道怎么把自己的生命调旺了。

当归:感恩老师,不断添柴,把火调旺。

师:我会在接下来的系列健康讲座中,不断揭露伪中医和一些伪养生观念。传统中医文化应该淘汰掉那些渣滓,害人不浅。

乘风:幸亏没怎么学!

师:中医界指鹿为马的事儿太多太多了,都在欺骗老百姓,自己也是个糊涂蛋。他们心里就是三件事,无明,名,利,包着糖纸的粪球。

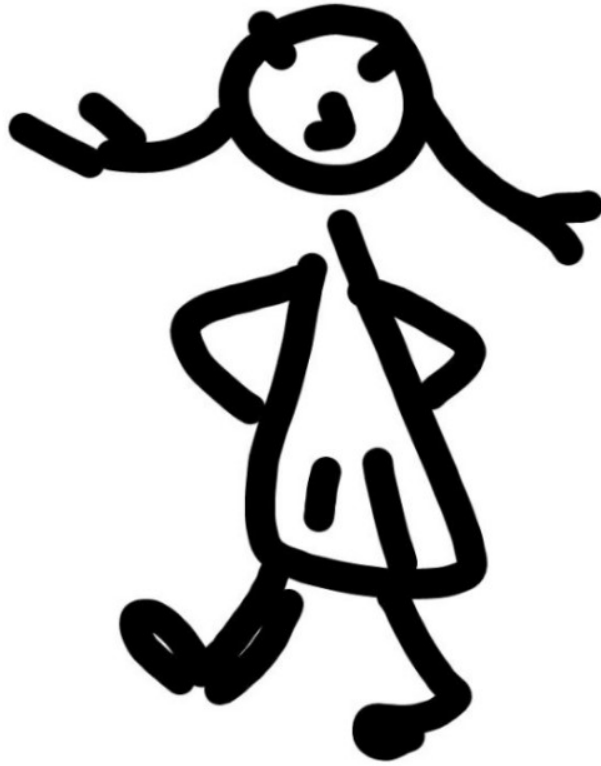
乘风:无明?为了越讲人们越糊涂?

师:无明=糊涂。

孙鹏钧:糊涂还有一时的!无明是一世的。



# 师谈书画



## 20180129 师讲画

整理：Henry

师：8 点半有大戏——千爷，如约而来：讲！就毁你三观，敢不敢听，在你。

升官：又讲什么？

师：你怕啥呀？讲吸血女妖？还是午夜惊魂？或是讲僵尸千面人？要不讲讲圣光之母？

升官：昨天一晚上没睡好，不敢睡。

师：真的不敢睡呀？

升官：昨天阳子 12 点多给我回信，不知道他干什么工作的，睡那么晚。

师：他是给鬼剃头的，要不那个时候给你回信？要不给你讲讲冥界之河？反正八点，不见不散。你敢听，我就敢讲。对了，昨天说了，讲八大山人，品字，品画。咱今天来点高雅的。讲：从八大讲起，看人的中脉之光。极其重要一课。不听后悔一生。人数还不过百。为师很生气，后果很严重，惹怒了千爷可不是闹着玩的。

青蛙：110。

小刚：才 95。

师：居然还有人谎报，极其恶劣，按律当斩。死罪免去活罪难逃啊！你们说怎么惩罚他？

张想：老师，我最近仙人揉腹，晚上不吃饭，为什么肚子还是胀得很大呀？

师：因为你是个气蛤蟆。不讲八大山人了，你们都没有几个懂艺术的。讲气蛤蟆吧。

青蛙：行行行，讲蛤蟆。

师：不看相了，没几个上相的，都对你们的长相绝望了。

小刚：



Lilian：小刚再发了练前的。

丹：是啊，健身后变年轻了。

师：我要看相，我就到快手上淘，比看你们强多了。

小刚：



师：不看。

依恋：变化真大。

小春春：健身改鼻子改眉眼，堪称整容，而且是从里而外的。

青蛙：小刚变化好大。

师：小刚变化很大，这个会员里有目共睹。

茯苓：你想相貌端正吗？赶紧加入德明健身。

师：我没有那么庸俗，但也没有那么高雅。讲啥？

青蛙：讲啥，是您说了算啊。

玄同：老师讲啥都爱听。

伙计：老师讲啥都能讲出新意来。

师：



Henry：手撕他。

师：我不会去撕他的。

为无为：不灵动。

师：八大知道是谁吧？



升官：这鱼的眼神挺好玩。

师：

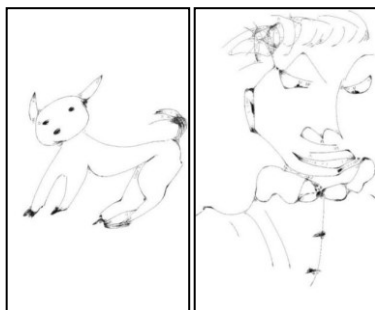


楚莲：画如其人。

师：灵动，怎么不灵动？八的画，透着一种倔强和精气神，透着孤寒与孤傲，寥寥数笔，他表达了他的内心世界，内心坚毅而凄凉。八大的画，胜在神韵上，这一点，建国以后，没有一个画家，能到这个境界。再看看为师画的。看不看呀？

平常人：必须看啊。

师：



师：灵动不灵动呀？虽然有一条后腿被打粗了，但一点不妨碍它的灵动。

Henry：自画像。

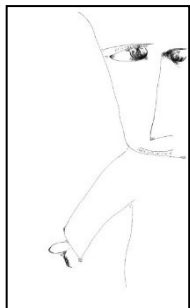
师：像看多的，到我空间相册看，都是。心里没有那个灵，无论如何用功，都不行。假的真不了，真的假不了，艺术这东西，就是天生的。八大画的问题，也就是他性格的问题，他不缺那个灵，但那个灵被抑郁住了，没有很好地展开。现在的艺术界，

全是为了钱，名，一个个肉眼凡胎，根本看不到什么灵不灵。八大的画，就是一生性情的写照。他的画没有多少舒展和条畅，有的只是孤傲，凄凉，和倔强。坐看云起：别这样说，老师，您还活着。

师：我不是艺术家。

素心：艺术源于生活，生活源于健身。

师：再看看为师画的，大眼睛一闪一闪的，充满了灵气，再看那小指头，是不是有点想捅一下你的意思呢？



希言：不说没发现。

师：好像在说，喂，晚上给你讲个鬼故事？懂了艺术怎么欣赏了吧！要不讲个鬼故事？其实，人与人的沟通，不需要语言；人与万物的沟通，也不需要语言。所以人说，仓颉造字……你们接……

希言：接不上了。

181037262：鬼神泣。

师：对了，鬼神哭。我知道你们的学识，你只要能准确地把自己的神表达画到画上，别人（相同水平）的人就可以捕捉，这就是神与神的相感。语言都是苍白的，所以吧哄女人，最好的办法，就是过去抱抱她，牵牵她的手，啥也不用多说，越是争辩解释越无力。

坐看云起：确实如此，我要是生老公的气，把脸一沉的时候，他啥也不说，一副讨好的样子，赶紧去抢着做一些事，我就开心了。

师：过点了呀，不讲鬼故事了。跟女人争辩，你一定完败，因为女人从来不讲逻辑，大不了她们会说：我不听，我不听！其实女人是对的。欲知何故，且听下回分解。安安。

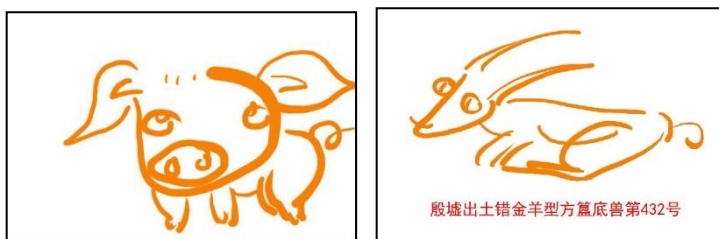
## 20180209 师讲画及人情世故开窍

整理：Henry

师：老规矩，还欣赏千爷的画，喜欢千爷的漫画吗？

清：稀饭。

师：



师：@清 这谁呀，舌头都短了吧？

清：要拉筋。

师：



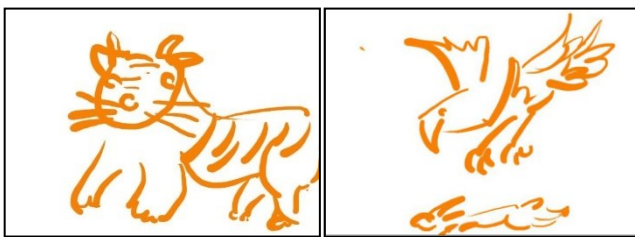
多寿：师开挂了。

清：飞马。

朴野自然：哇，这个真飞起来了。

匪进：再来个飞虎。

师：

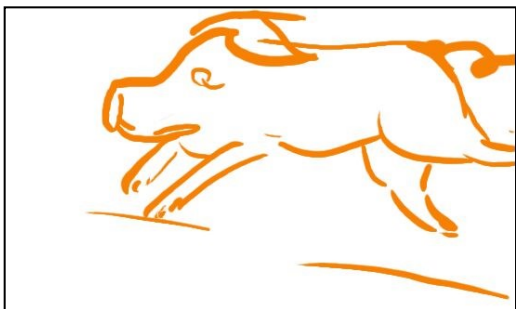


多寿：哇！随时就可以画出来啊！

师：要上为师刚才最满意的了！来，鼓掌！可以说惊艳万方的一幅画。你们今天有眼福了。

乘风：鼓掌。

师：



师：不过，不是这个。嘻嘻，先逗你们一下，我要喝杯茶再上。你们上两首歌吧。

苹果：好健壮肥硕的猪猪。

楚莲：傲气满满的马儿，灵气满满。

师：你们看了为师的画，有啥感觉？

多寿：神气活现。

楚莲：不做作，不刻意，随性随心。

追梦：抽象而又有灵性。

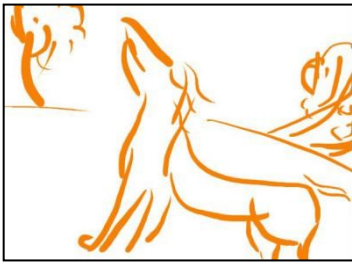
师：是吧，这就是传说中江湖上失传已久的以神御笔，这个笔法，我体会了近20年，不可谓不下功夫，看似简单的几笔，无不是功夫。

八千：半辈子的修为。

师：这种笔法写字字活，画画画活。

平常人：看师的画，终于知道什么是“神”。

师：好，上神作了。保持安静。



楚莲：细腰扎背。

师：能看出好来吗？

问道：狼？

师：马。

呢喃：一匹深呼吸的马。

八千：尽情享受着了的样子。@师

师：对了，深呼吸，享受自然的一切赋予。

保命要紧：是马？

师：两边的树都给让出了空间。

楚莲：傲然天地间。

师：我从小学书法，25岁，没有任何感觉，只是老师教，我就学。这是小时教的，大了就不学了。

楚莲：光顾临帖学习了。

多寿：从小学书法，可爱。

万念归来：难得学IT的老师25了还不忘记书法。

师：当25岁的一年，我灵光乍现，抛弃所有技法、规矩，用我想要的方式开始创作，从此一个灵魂从中成长了起来，又用了近20年的时间，不断完善自己，才有今天的作品。

问道：千爷写的“气”字的繁体，真是活灵活现。

师：上边的字不行，每一次作品的进步，无不是人格的进步。所以，画功在画外，字功在字外。

多寿：最近师的画确实又升级了。

师：要想取得成就，非要升级你的灵魂。所以，一切的学问，最终都是灵魂的修练。

倾城：好高深啊。

肉鸡：怎样升级灵魂？



大树’大海：有趣的灵魂万里挑一。

师：对于现在的人难之又难，你们不仅被知识困住了脑子，还被病态的肉体困住了心。

多寿：你们都没落到实处，只有师是实修者。

师：现在人的艺术境界照古人差太远。根本原因就是灵魂没有修持了，不懂得表现什么，也不懂得如何合于自然。



问道：这个很重要，怎么合于自然呢？千爷。

八千：@问道 螺旋上升到了很高的程度，功到自然成。

问道：别扯，千爷肯定有更好的方法来合于自然。

师：我就简单讲下，我是怎么开窍的，在人情世故方面。

丹：洗耳恭听。

师：我三十岁，还在一家公司上班，搞技术工作。每天埋头于技术，也跟领导争论技术的好与坏，认为技术好就是好，技术不好就是不好，典型的理科生思维方式。

问道：嗯，我也是，情商不高。

师：我们开发的一个好的系统，被一个不好的系统取代了，我找到了领导争论，为什么这么好的系统要被取代？争论了很长时间。领导不断暗示我，这是权力斗争的结果呀，跟系统好坏没有关系。之前也都知道有权力斗争，但自己就不往那方面想啊！涉及到自己的事，就不懂了，一门心思想技术方面的问题。

问道：啊，和我一样！我也知道有权力斗争和私心，但也是一根筋钻到技术里了。

师：但那次我开窍了，回来我跟一个不错的同事说，领导都只管权力斗争，技术做得再好，有啥用？这就是我的觉醒。从此，公司的技术再也不感兴趣了。但我并没有参与到权力斗争中。知道了这些人都不可靠，唯有自己给自己找出路啊！应该不是30岁，应该是28岁。

问道：千爷几岁开始学医呢？

师：我学医是 20 岁。

大树’大海：自学？

八千：吾无身，我有何患？神就自由了，就自主。新中国人民当家作主了一样……后来，好好建设祖国呗！不要大跃进，不搞文革，早就开放了，都富了，是大康，不是只小康，世界人羡慕死了。@师

师：但那时候通过中医混口饭吃，太难了。

享受生活：离开之后干什么了呢老师？

小葵：老师你的行业跨度好大呢。

师：我说这话啥意思？就是告诉你们是习惯的问题。

KIKI：我记得千爷说过，树挪死人挪活。活人还能被一份工作给限死吗？不自由毋宁死。

师：只要思维习惯转变过来，一切皆有可能。

问道：人要会变通，要自己找出路。

师：早年开诊所，跟卫生局打交道，知道得送礼啊！一旦你懂得了人和人之间是利益关系，不要抹不开，也不要把人想得太坏，大大方方地按着社会的游戏进行。

怀素子：明机巧而不愿用怎么办？

师：@怀素子 那你就不要抱怨，你们就成长了。

怀素子：心里有个结，知道怎做好，过不去那个坎，所以做不出来。

师：送礼一个死规矩，不要让第三者看到。一般他不要，都是假的。到哪儿世故人情都少不了。你不要埋头做事，周围人的关系捋顺，分出主次和利害关系，挣了钱，拿出其中很大一部分打点人情。钱不独花，事不独干，你们才能发展得好。

多寿：你改变不了环境，就只能适应环境。一个圈子有一个圈子的游戏规则，如此而已。开始你可能觉得规则限制了你，但随后你就会发现你也会玩游戏了。

师：黑白两道你们都要孝敬。他们不光会剥削你们，还会保护你们。当你们学会社会游戏规则，按照这游戏做就行了，只要心不坏。

荷包蛋：别指望送礼就能办成事。

师：想生活得好一些吗？要懂得这些。不然的话，自命清高，就只有孤芳自赏啊！

楚蓮：钱不独花，事不独干。叩谢师开悟！

玄同：我也是，心里过不去这个坎。

师：只要你不怨天尤人，当做游戏就好了，这个坎就迈过去了。我是最厌恶送礼的，当我学会了送礼，觉得很好玩，当我不把人当成我的同类的时候，我心里无比的轻松啊！还要记住一点，并不是每一个人都像你这样高尚，当你准确地把握住人性，人你就尽情地玩吧。这个玩儿不是玩儿人的玩，是学会跟猪做游戏。当你明确地知道人和人之间是利益关系，啥事都好办。

刀特：跟着老师学习，游戏人生。

多寿：这所有的前提是你得带着脑子，必须判断准确，否则事与愿违。

师：@刀特 你的画呢？

刀特：晚一些。

弘毅生：我第一次送礼的时候是结婚以后送给领导的那两瓶喜酒。一开始也害怕领导不收，后来发现领导非常非常高兴，以后啥都明白了。

师：说多一点，好多人都不会送的，求这个求那个，中间人好多手，其实没有必要，也不用托熟人，这里面奥秘，我就不多说了。

多寿：官场，职场，人之复杂，岂是三言两语可以掌握的，就是给你们打开一个思路罢了。

师：最后说一句，我不鼓励送礼，我也厌恶送礼，但不送事办不了呀！这就是现实。

问道：不用托这托那的，只要让他确定没人看到，就可以送。

荷包蛋：送礼最好平时送，别到时候求人的时候白送。

师：对了，说句广告，参加健身班之后进入生活会员，还有人情世故课，给你们讲，让你们人生真正开挂。

花儿：有些工作不需要领导照顾，凭自己本事吃饭，就不用送了。

师：这你就不对啦！送礼不仅是求他办事，而且是增进感情的一种很好的方式，代表你心里有他。送的东西也不需要多么值钱，只要代表自己的心意就可以了。至于送什么？在外群我就不讲了。我之所以讲这些东西，就是知道现实的残酷，不能只有高尚的情操啊，而没有在圈里生活的技巧。

花儿：感谢老师今晚的课，看来还是不太会奉承人，不太会送礼。

师：放高调，谁都会唉！一个小时了，今天就到这儿吧。

厚德载物：感谢老师，以后等着老师讲如何送，送什么。

花儿：@师 老师再说一句吧。

师：再说一句啥呀。@花儿？我不说了。看看这个有没有意思？明天接着说。

怀素子：@师 为啥忽然想哭呢，老师？

师：明天晚上谈一下，如何做一个善于表达的人，发现中国人不善于表达。

丹：是的，不善表达。

师：拜拜。

大树’大海：谢谢可爱的师宝宝。

师：



## 20180209 师讲画及乐乐问题

整理：Henry

师：9点，讲乐乐的问题。知道啥问题吧。讲前，先欣赏为师刚画的漫画，给你们这些兔兔提前培养一下艺术情操。赶紧报吧，不过200，啥也没有全取消。

乐乐：@师，太感谢老师了，解救我于水深火热之中。

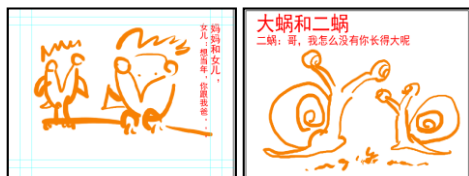
师：看画了。



师：你这是预谋好的，怎么样，这个爸爸和儿子？你们有欣赏眼光吗？

肉鸡：鸟妈妈眼神不错。

师：



多寿：神气活现，师父必须出漫画集了，这都活了。

八千：一种要准备好跳跃过去的感觉。

平常人：师是真正做到了“随心所欲”讲课。这才是教育的真谛。

师：这才叫画呢！我之所以现在只画漫画，知道为啥吗？其实你们看古代的画，都很简单。并不繁复，重在神韵，而非形迹。只是到了明清，开始繁复起来，而且失了神韵，画入下流。并不是我不能画那些繁复的画，只是觉得没有意思。我想表达的已经出来。何必再费笔墨。而且，我跟你们说，这画都要以非常快的方式，画出来。稍一停滞，气就接不上了。就像溜冰，你能慢动作来吗？后来的画家，太趋工巧和造作。所以，再也画不出神来之笔了。所以，画家的水平在画外。有些画家都画得吐血，何必呢？太费精神，不可能画好画。



师：来，万念，给你镇宅去吧，这么萌的，看看能不能镇宅。为师画的灵动吗？看这些线条。

万念归来：有点像猪。

师：你才像猪！这能看出来哪像猪。

阿诗玛：老师啥时候讲乐乐的问题。

师：乐乐呢？先上视频，再让大家看看。

乐乐：老师，我在呢！

师：



师：万念，这个给你吧，狗你别要了。

松：生气猪。

师：你回家就供着，镇宅，别吃了。



师：再让他翻个白眼。给你吧！这小猪，屁股真肥！便宜万念了。乐乐不来，我就不讲啥了，一会就下了。

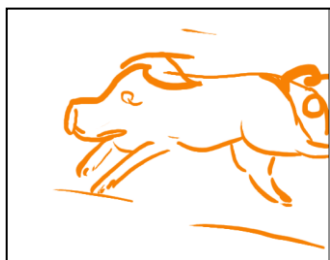
阿诗玛：乐乐出来了。

师：来了，怎么不露头？让发视频也不发。

八千：@乐乐 老师在叫你。速来。

乐乐：老师！我再发一次。

师：逃跑的猪。



乐乐：哈哈，总是不同步。

师：尾巴没处理好，不擦了。

丹：万念来抓它了。

师：



万念归来：这猪画的好。

师：乐乐，你问的什么问题？

乐乐：老师，我17年8月15的下午突然头晕，然后做了脑部核磁，ct，颈部血管检查，都没有大问题。我随后在当地找了比较有名的中医，吃了3个多月中药，效果有点，但是不明显，头还是一阵阵的晕，紧，疼，有时还有腿，胳膊麻。18年初停了中药，只做德明初级版动作，感觉活动起来头晕有点减轻，可是症状还是持续。想知道这是是什么原因引起的？要做怎样才治疗和锻炼才能恢复？谢谢老师。

师：你别说那么多，不然就成问病了，你就说你腿发漂，头晕就成了。

小葵：老师，她还手脚麻。

乐乐：@师 对对。主要是那个症状。

师：看看这前蹄，多有力，拼命的往前挠，生怕万念追上。

万念归来：乐乐要撒丫子跑。

师：看看这后腿多肥，颈有肉，追上就可能炖了。看看这惊恐的眼睛，这万念要怎么霍霍它呀。可恶的万念

小娜：万念，你放过它吧！

万念归来：老师，狗年追猪，相煎太急。

师：再看这耳朵，都被风次起来了。这是啥也顾不上的意思啊！再瞧这嘴咧的，要是追上太痛苦。唯一没画好的是尾巴，因为中间画错了一笔。回头再改，气接不上了。这老先老腿，腿不行，人就要不行了。知道为什么腿不行了吗？随着人肚子里越来越不通，尤其是小腹发紧，慢慢就卡住了，胯及通往腿的神经，血管，和别住了筋，人腿来血减少，行动不利。血少腿就轻，人就感觉上重下轻，腿发漂，面根本不去失，人还活啥？死了算了。血下不去，就往上头，人就头晕，往头上走。四肢神经被压人就麻，这都是大病的前兆。

朴野自然：师，那有的人腿酸沉呢？堵的厉害？

师：比如下面来血减少，膝盖根本慢慢就不行了。你换人工膝盖，毫无用处。换了，你腿就不行了。

活跃：老师，上次说的上年纪后手脚发热，不是阴虚，是血都挤到四肢去了，这个论点有问题。到那个状态，血已经非常少，基本没了，即使挤到四肢也不是热的。

师：@活跃 敢挑战为师！你胆子不小啊！我说过都会手热吗？

活跃：不是所有人都会。

师：肚子凉，手热，怎么会是阴虚。

兜兜里有糖(悟能)：老师好像是说气血的回不去。

师：如果阴虚，肚子也应该感觉蒸热呀！不跟你在这里理论，大人不跟小孩论。

活跃：我自身体会，这个论点不太对。

师：我就说一点，这种手脚热，走走就会下去一些，说明什么？

活跃：我懂你的意思。但论点描述不太准确。

师：小屁孩啥也不懂，是你理解不准确。你把我原话摘出来，为师向来说话滴水不露。我一定会说，现在大部分手脚热的。记住，大部分。我从来不会去说，现在手脚热的全都是。而且我是说，虚而堵，不会单纯说堵。而虚不可能完全是阴虚，也不可能是阳虚，本身阴虚阳虚这种概念就是伪命题。懂了？我的活跃。

事无事：健身之后清楚体会到老师说的虚而堵，不能太正确了。

师：就拿干血癆病来说，血干了，又结成结，极难调理，只有坚持健身，调畅心情，同时配合吃老师的万病回春丹，才能有救。





小葵：万病回春丹，其实就是巧克力。

来福：我想起济公身上的搓的泥，好大个儿的。

师：今天就到这里吧。晚上更精彩，讲千爷开窍的经历，变得通达人情。

小娜：恭送千爷。

## 20180208 师讲修行人面相、时局及人情规则

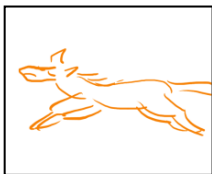
整理：Henry

师：怎么样，宝宝？



多寿：棒棒哒。

师：这才叫画马，瞬间完成，一气呵成，比徐悲鸿画得好多了！



多寿：哇！这个好，飞了。

黑土地：果然有一股神气在，师的傲气也在里面。

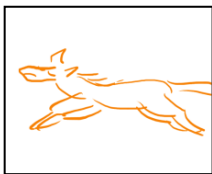
师：看为师线条粗细变化，全都自然而然，无半点造作。

飞歌：老师，您的画出售吗？买些来收藏。

师：画着玩，不卖，我又不是画家。

飞歌：您比画家画得好，是画神。

师：现在画家跟我没法比，不是一个层次。看这跑，这腿，这肚子，这尾巴，这鬃毛，这神情。



多寿：跟师一样任性。

师：现在的画家不可能画出来，这就是人的灵，到了那个境界，又会表达，非技法可学。

飞歌：要不送吧，说卖有点俗了。

师：你 copy 走呗，我是画绘画板上的，不是纸上。

飞歌：谢恩师。

师：不画了，一会准备讲课了。

师：崖山之后，无中国，所有艺术，思想，灵性，血气，自后全无，是中国被连续灭国两次，彻底击垮了华夏民族的根。然后又是八国联军，军阀混战，抗日战争。中国差点灭亡啊！是毛拯救了中国，这点毋庸置疑，秦后，最伟大的领袖，才华，气魄，无与伦比，这真是天降英主。

我跟你们说一条真理，当种族跟种族冲突时，我从本能出发，都要站在自己种族一边，这就是人性，不是我，是你。

宁宁：统治阶级的剥削纪实。

师：就像，大象伤了人，别人是帮大象，还是帮你，一目了然。当虫族入侵人类，你帮谁？当你对自家孩子和外家的孩子不能一般亲的时候。所有国际主义，都是胡扯。好了，报数吧。上边报几了？为啥马斯克要开启火星计划？人类的直觉告诉人类，必须开启新时代的大航海，地球的全面战争，不可避免。人类种族要想延续，必须脱离地球。

飞歌：先把身体锻炼好吧！…才能保家卫国。

师：今晚讲啥，兔兔们？

八千：怎么看大神？

乘风：看面相，看穿修行人。

师：你们有几个见过修行人的？没有，我就不讲了，讲点你们实际的。这里没有学佛学道的，我讲也是白讲，那就讲吃吧。

丹：师，那你的关子白卖了。

师：以后这个群，不讲修行啥的了，不谈神佛，只谈健身，吃，玩，如何？

千股一剑：再讲讲股票。

师：股票不讲。是不是高人，就看一点，印堂和鼻柱，印堂无纹，明亮，饱满，鼻柱挺直，没有横纹。

小葵：这个我知道，有悬针纹的不好。

师：这就算过第一关了，如果不是，全部 pass 掉。

王垚：修的越好，越明亮。

师：然后，才是眼睛明亮，有慈光。所以，高境界的人，这都是基础，没有这个做保证，都是瞎比比。关于为什么，这是外群，我就不多讲了，实证出来的。你们去看那些所谓的大德高僧，大多这关都没有过，还有喇嘛，一样的。再多说一

句，印堂，即明堂，是心脉的体现，心不开，印堂不展，修来修去，心都不开，还修个啥。

金儿：最近没少看人，好多鼻子都没横纹，印堂也没竖纹啊。

师：@金儿 你会看个球。年轻一样，虽然无纹，但他一定爱皱眉。富二代，官二代符合。但他们一样不行，为什么，知道吗？

怀素子：遇到大灾难大坎坷还能不皱眉才算。

师：他们的心开，是外在环境好才开的，随外物而变。真正的心开，是不受外在环境影响的，人经历种种磨难，最后还能印堂展开，才是高人。

八千：泰山崩于前不为所动。

小葵：不受外在影响的开心，感觉好难啊。

师：所以，不是进了寺庙就是修行人，就像不是拿个相机就是记者了，修行人水平高低，主要看他心有多自由。

丹：自由的心。

师：你们很多人都不知道我在说啥，这自由的心什么意思。万念，你心就很不自由。

万念归来：心随我动。不随境动。

师：思维限在自己的小圈子里，出不来。不会看周围环境而说话办事。现在大家在谈论这个问题呢，我谈话，有一个特点，会察言观色，体会你们肉鸡的动静和反应，联系在你们想听的基础上，我才会说。

楚莲：鼻涕眼泪哗哗，被师的话触动了，我好好哭会儿！

师：为啥要报数？不是我喜欢报数，也不是喜欢排面，是报数，一、知道有多少人在线；二、看着群也热闹；三、相当于广而告之，别人一看，哦，这是有课了。还有那些问病的也是，你看看谈话内容，再决定说啥不说啥。这不说是谈话的艺术吗？不然，现实生活中，谁爱理你呀？谈话就是交流，交流的目的不一定是争对错，有比争对错更重要的东西。

万念归来：为什么要人理？

师：为什么要人理？要是所有人都不理你，你活得了吗？这问题问得就是个白痴。你去商店里，能说，老头儿！给我一个杯子？

怀素子：@万念归来 亲，可以先面壁十分钟回味一下老师的话哦。

师：我说得没错吧？

万念归来：我不那么说。我又是反面教材。

师：一定从习惯从自己角度考虑问题，转变到从别人角度考虑问题，这是人水平的体现，然后，再慢慢地去实现自己的想法，而尽量不伤害到对方。所以，做人即要有自己，也要有别人，最后达到一个相对完美的整合。

怀素子：大家都听得津津有味的，老师也讲得神采飞扬，忽然来这么一下。

八千：一阴一阳之谓道。

师：不是忽然来这么一下，我这是顺势就讲讲这个，因为很多年轻人，不明白，在社会上吃了很多亏，还不醒悟。

小闫：我就是，一直被骗。

师：现在社会，求人办事，要给以好处，这就是游戏规则，谁也不是该你的。话要说得好听，东西要给得到位，你做起事来，才能顺利。

孔子都说，定其交而后求，先办成朋友，有了交情，才张口求人。你连话都不会说，又不送礼，谁给你办事？自己还把自己当耿直了，其实是个傻球。有些人，是想要你东西，但很多人，主要是看你有没有诚意。这个诚意怎么体现，还不是东西上见？所以，先学会做人做事吧！能把事做顺了，你也是修行。

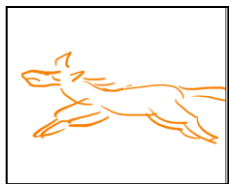
八千：冲气以为合，和气了生财。

多寿：这里面学问可大了。

万念归来：老师我后悔歪楼了。你转回正题吧！

师：这就是正题，想哪说哪，无拘无束。我的马呢？再粘一下，我保存起来。

多寿：



万念归来：老师和我都是想哪说哪，只是老师是引领者，我是流浪者。

师：这你可说错了，你是想说就说，心里没有大家，我是时刻注意着大家的动向，想说就说，就像我的画一样，我是想画就画，天马行空。你画，就是乱画了。就是那句话，从心所欲，不逾矩。你是没有后面三字。这就像溜狗，你可以跑，但你要知道你有条狗，不是让你乱跑，狗去哪了？不知道。对了，你们知道，狗车合一吗？

明烛须眉：骑小黄车溜狗狗。

多寿：顺其自然可周流不息，肆意妄为却走向毁灭。

师：我之前养的一只狗，可以跟我做到狗车合一，即我骑车，无论怎么骑，它都可以顺势跟着，有链子栓在车把上。这就告诉大家，你们要尽量跟你接触的人做到这点，包括我爱人，我也跟她说，如何跟领导同事相处。

兜兜里有糖(悟能)：世事洞明皆学问,人情练达即文章，哪个大学教这个呀？

师：如果懂得顺势，这个以后讲史记时再说吧！今天就到这里了，你们需要学的东西，太多了，应该怎么办啊？

金儿：唉，有些事情不是学来的。

康：加入德明。

师：对，当然是加入德明健身，成为生活会员，继续听师老师讲课。对了，那个乐乐呢？上视频。关键是没人教，家庭出身不同。唱歌不行，得上视频。不然，不答应她的要求。

惠晓春：乐乐加入德明后慢慢活开了。

师：我简单给你们讲个我的经历吧！这东西，就是要开窍，敲一下，马上就进去了。想听吗？

八千：想听。

师：我 30 岁还没有开这个窍呢！一件事，就开了。

万念归来：三十要听。

师：想知道什么事件让师老师开的窍吗？明天八点，不见不散。

楚莲：收得好！

师：拜拜。

## 20180210 师讲如何表达自己之一

整理：Henry

师：这会儿就想千爷了??

为无为：哪只是想啊?

虚峭：耳朵都竖累了。

师：老规矩，先强迫你们欣赏欣赏为师的画。拉灯上炕。music。



师：能看出好吗?

冒冬：动感。



来福：老师你这进步神速呀，都画上花草树木了，才几天功夫。

师：不是进步神速，是多画之后，掌握了这种画画的形式。



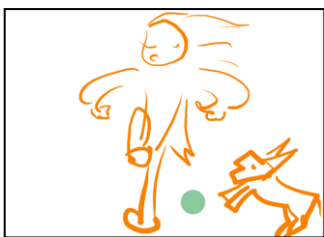
师：看这只大鸟傲骄的。是不是很拽?

惠晓春：拽得很。

师：这神气的大鸟，你好意思烤了吃? 多说是给它两巴掌。



师：这小人，天天做德明健身，都飘了，看他的长发。来福啊，为师是不是画中高手呀！还是个高产的画家。别人费尽心思，也创作不出来，为师几秒就能画一幅，是不是很气人呢？



来福：太高产了，是很气人。

八千：信手拈来。

师：无拘无束，天马行空，一气呵成，心手双畅。



源寶：师的画，如李白的诗，可赏而不可学。

弘毅生：真是畅快。

师：今天欣赏就到这了，是不是一顿精神大餐？艺术本该如此，是精神之发挥，而非技巧之僵硬。现在人舍本逐末，离艺术大道越来越远，把丑当美，不注重人格的修炼，天天钻研各种技法呀，让人厌恶。

八千：捡了芝麻丢了西瓜。

师：今天咱们讲什么呢？

厚德载物：说话的艺术。

师：主要讲如何表达自己。你们觉得谁不会表达自己？怎么不会呀？

厚德载物：不会跟领导表达自己。

八千：我最不会表达我了，都是直心直言，容易得罪人，还不知道。变成天煞孤星。

师：我发现现在多数人不会表达自己，说出的话和自己的想法不一致，或者没有自信力不知道如何表达呀。总想学得善于表达，能够口若悬河，但总是事与愿违啊！或者他是胡说八道，别人还以为是个疯子。



八千：对，是这个感觉。

师：自己一冲动说起来没完，回头想想都是废话，一句没说到点子上。

八千：我都经常被人家说成是外星人。

师：天天怕别人不理解，总想弥补，你完了，还觉得不是那回事，或者说话极为尴尬呀，牙缝里挤字，嗯，自己感觉都绷不住了。

小葵：还好我感觉我没有这种烦恼。

师：越不会说越不敢说，越不敢说，说的机会越少，说的机会少得不到锻炼，就越不会说，最后自己都怀疑自己了。这活得太窝囊了，偶尔努力表达一下自己，最后变成歇斯底里。言为心之苗，心不通，说话就不利索，神一乱，说话就不连续。说话像吃饭一样，每天不能多说，也不能少说。你嘴的任务是一吞一吐，你们现在是吞不进去，吐不出来啊！前些日子讲的大口吃东西，你们做到了吗？

果果：试了，吞不下去。

师：喉咙咽不下去，也得咽，把食道撑开。你们吃饭要风卷残云，不是用嘴在吃，而是胃在吃，好像胃里伸出一个手，一把就把食物抓进去了。

惠晓春：嗯，这样吃饭很爽。

师：@果果 要噎死也得吞下去。

朴野自然：馒头还可以，萝卜很难咽下去。

师：说话也是这样，把心中的想法吐出来，不要唯唯诺诺；要直截了当，但也不能太冲。要正当地表达自己的权利，但说话要尽量和缓，学会拒绝和承担。

Keke：师，脾胃不好，也大口吗？

师：@Keke 对。

小葵：老师不会表达自己，我觉得还跟不自信有关系。

师：我们做个小实验吧，我问你答，你答用语音。

师：@小葵 今年多大了？

小葵：我今年二十八啦。

师：你觉得可以回答的，你就回答，不想回答的就要委婉地拒绝。家里几口人呢？

小葵：我们家里有我、爸爸还有我妈妈还有我，我们家有三口人。

师：@小葵，你在哪里上的学呀？

小葵：我从小到大都是在武汉上的学，因为我家在武汉，所以我就一直在武汉上学。

师：@R. BJ，来我们就这三个问题，教你用另一种方式回答。

为无为：新鲜。

乘风：还能换方式？

师：跟千爷一起学，跟千爷一起学说话。谁愿意一起做这个游戏呀？我说一句，你们重复。

师：你今年几岁啦？

（众语音：报告老师，我今年二十八岁了。）

师：吐字要清楚，嘴巴要张圆。好，咱们加强音量。

（众语音：报告老师，我今年二十八岁了。）

师：不错。说每一个字要清楚，坚定，充满自信，嘴巴给我张圆了，我们再拔高8度。

（众语音：报告老师，我今年二十八岁了。）

师：怎么还有老子出来了？

来福：还有说话说不利索的宝宝。

泥巴：发现自己吐字不清楚。

师：来咱们接着来，把拉字拉长。

小丸子：都喊热了。

大胡：周围邻居都来了。

师：可以了，收。

指纹：不敢说大声。

师：你们发现了吗？随着音调的往上涨，和拉字拉长，你们的问题就出来了。

泥巴：打嗝了。

乘风：开始走形了。

师：@水獭君 你还叫人吗。

水獭君：当然叫啦。

师：发现自己的问题了吧？第一是不敢大声说，大声说也非常怯，越到后面越没声了，拉也拉不出来。

沉香：怕吵到别人。

师：我都不怕吵到别人，你怕什么？大声说一句话，就把对方吵死了？还是不好意思？没有大声说话的勇气，就反映你的心态，不完全是中气不足，气都被压住

了，根本喊不出来。你看这里面只有小孩，说话非常放肆，字正腔圆，你们大人都  
不行，还有在那搞怪的，那个小泥巴就在这搞怪，不正经说话了。

其实这个说话就直接大声说，你会发现你说不出来，这其实病得不轻了，而且  
你们说的拉字都心虚。

泥巴：我错啦。

师：@泥巴 那你正经说一遍，说话拿中间说。

泥巴：我在喝茶呢，没气啦。

师：喝口茶就没气了，这是什么茶呀？都九点了。你们今天这个小实验有什么  
体会呀？

沉香：自己有问题。

楚莲：不说不知道，原来问题一大堆。

师：很简单，你们说话都不会了，从张大嘴巴正当直接的说话开始，让自己能  
吞也能吐，做一个吞吐自如的人，想不想啊？那么明晚八点咱们继续？开始下一  
个。你家里有几口人？学会表达自己，先从学会说话开始。跟家里说清楚，你是在  
学习，别吓着他们。咱们还有更疯狂的说话方式，提前打个预防针吧！

小乔流水：字腔正圆，大声说。

师：完了。一天一小时，明天更精彩。你们可以在这里练练发声。

八千：打开脖子的前奏。

## 20180211 师讲如何做一个善于表达的人

整理：江南

师：笑脸

虚峭：师好。

师：都等着师呢？

王名小：从下午等到黄昏。

师：昨天学说话，感觉好吗？

平常人：好。

千股一剑：说了，但喉咙哑了，声音反而变小了。

师：今天还想学吗？

小刚：想。

师：好，老规矩，欣赏为师的画。



金儿：假肢？

师：机器战士。



朴野自然：这八戒长的像唐僧。

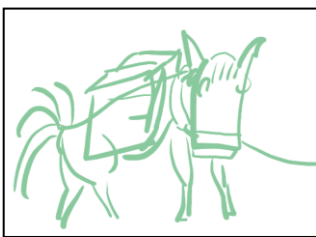
师：



依然：这是猴子吗？

多寿：别告诉偶这是悟空。

师：



雨蝶:白龙马。

张大会:啥软件画的?

问道:下午画了半天吧?辛苦千爷了。

师:下面该是谁了?

雨蝶:唐僧。

师:



八千:一脸坏笑的唐三。

雨蝶:醉酒的唐僧。

师:



依然:哮天犬。

小白兔:我怎么感觉老师把八戒和唐僧的脸换了!

师:对啊,最后为师要登场了,期待不期待呀?



八千:真人不露相。

高真:这眼神。

问道:千爷晚上聊什么呢?要不聊聊地气?

**师:从目光中能看到什么?**

高真:慈祥地看着肉鸡们,充满了爱意。

享受生活:睿智。

多寿:忧郁。

**师:思想深邃,还有忧郁。**

问道:为什么深呢?各种心情才会产生各种眼神。

**师:你们放大后,看他的眼神和笔道。**

问道:各种身体和生活喜忧才会产生各种心情。

乘风:悲天悯人。

享受生活:俩眼睛眼神不一样。

**师:这就是这种漫画可以传递的,点睛最难,点好了,最传神。**

享受生活:画龙点睛。

**师:今天继续实践表达,都准备好你们的嘴了吗?跟为师一起学说话。提前告诉身边的,别吓着。好,我敢说,你敢学吗?跟千爷疯狂一把吧!**

小鱼儿:敢,一定要练。

**师:你家几口人?**

coco:4口。

(大家语音报告中……)

**师:还有,我说停,你们得停,不然,没完没了了,要说的字正腔圆有条不紊。**

问道:声音又变了,厉害。

**师:变了,再来,听我怎么说的,不要再按自己的习惯说话了。**

金儿:师用上丹田说的。

问道:千爷,为什么不要再按自己的习说话呢?@师

**师:因为,你说话有问题,改变自己的说话方式,就是改变自己的气场。好,接着来,说出自己的身份。**

(大家语音中……)

**师:不行啊,要把嘴张圆,大声,放松地说出来,别保留和故意压低,都大声点,自信点,有些声音太怯,还有,不自信,说假声,都不行,要克服自己之前的**

说话习惯，不要学蜡笔小新，跟我说，把嘴张大，再张大，来，再来一遍，这次要大声说。

（大家语音中……）

师：桔子不错。怎么样，有点感觉了吗？

桔子：有一点了。

师：好，再来一句，然后，我讲点东西，听我的，要学会大方拒绝对方。

乘风：哇塞，感觉翻病了。

师：有没有带入感呢？

Keke：有。

师：感觉精神爽利了吗？

问道：爽是爽了，但平时不能这么说话吧？

师：说一下，你们说话的时候，要站立，上身挺直，上肢平举，做拥抱状。

桔子：我是坐着的。

师：人站起来，气就起来了，还有可以这样对待添添的呀，真窝囊

问道：有点明白了，就是大声说话，同时把气引进，然后扩张胸腔，对么？

师：别吓着我，还有，大声说不用喊，放松，把胸打开，自然发声，声就大了。你看，说话，可以很慢，和稳，并放松，语气坚定，闲庭信步。

八千：可是有的人的体质天生就是胸脉开，胸脉好。

师：好，再说一句有建设意义的，以后，你们要学着这样说话“朋友，走，一起上街去吧”，最后的音，要完全放开，要积极，乐观，把明亮引给对方，把朋友，换成你们的亲人的称号。如，老公，老婆，儿子。

大辉：一下给我开窍了。

大树’大海：老师的声音听着很开心的。

问道：一起泡妞去吧，我最喜欢了。

享受生活：师傅自带美女，小黄车。

师：越说越不像话了，懂我的意思了吗？

海石花：懂了。

师：是谁说的泡妞啊？来，都站出来，你们几个，再说一遍。

桔子：好多人都说了。

R. BJ：不敢了。

师:说话呀,有时,你们沉闷时,可能一句这样响亮的话,就能引导气氛。说话可以充分调动人的情绪,言为心声,我们要有意识地通过我们的语气语态,去改善我们的情绪,而不是让不良的情绪拉着走。

问道:是的,言语应该是可以调神的,就是调情绪,对么?

师:泡妞是一件有益身心的大众娱乐项目,所以,当你们情绪低落的时候,不妨记着今晚千爷教你们的,马上通过说话,改变一下气场。

指纹:记住了,谢谢老师。

师:生活处处是道,处处是知识。

八千:努力在吸取中。

师:扩开心胸地大声直接地说话,是每个人的权利,也是享受。

菠萝蜜:受益匪浅!

师:美好的时光总是很短暂。这9点又到了。

八千:以前在喜马拉雅的时候,师的声音还没这样好。

问道:千爷几点睡,几点起呢?

师:我10点多睡。我之前声音就低沉,以为是天生的。

指纹:对,之前听喜马拉雅老师声音不一样。

师:其实想改变,就可以改变,没有谁的声音是天生的,都可以改变,越来越好。

八千:听喜马拉雅时的师的声音很低深。

师:只要你想改变。

问道:是的,我相信面相都是可以改变的。

师:一切都有可能改变,关键你要迈出这一步,并且坚持。

海石花:要听师唱歌。

大树'大海:现在听老师的声音就很年轻啊、轻松感。

师:还不到我唱的时候,你们可以去唱,我现在刚开始教你们说话。明晚,第三集,如何善于表达自己。

素心:老师唱歌可震撼了。

问道:还有地气的问题,一直想问千爷住五六楼的地气够么?还有,地气具体是哪几方面?

师:5楼高了,一般3楼以下有地气,包括3楼。

问道:记得千爷说地气是三至五米高,那就努力住二楼吧。



师:所谓地气,就是土地自然散发的一种场。

乘风:还是那句话,气场合的话能住到好地儿。

师:可以长养人,保护人,就像地球的磁场或大气层一样,土质越好,这个场越好,所以人要择居。

福子:城市都被水泥封起来了。

师:很简单的一个道理,花种地里和花盆里,完全不一样。

问道:难怪东北人和山东人能长那么大块,地好啊。

师:盆花放到地上,也不一样。

问道:嗯,是的,盆种的不一样,没生气。

师:一方水土养一方人,好水养好鱼,都是一样道理。

福子:长江黄河流域土质高,气候好。

师:这东西,虽然摸不到,看不到,但实际影响人,氧气也看不到,你不是一样必需?

问道:是的,我相信看不到的东西是存在的,是会影响人的。

师:好了,今天到这里吧。

乘风:恭送千爷。

## 20180224 师讲正义的力量

整理：串起每一刻

师：



一切都好：老师想问下，你今天是不是不开诊了？

师：今天还没有回诊呢，一会讲完了回。先欣赏一下为师的字吧。



师：有懂字吗？

八千：我表示不懂。

师：看你们也不懂艺术。

平常人：愿听师教诲。

师：不发了，啥也不懂，给你们看字，这是侮辱我自己。

奥运：那就别发了，我们也没有求你发啊。

师：你别老做这个鬼脸，不怕把我吓着。

素心：不会的，老师，多寿师姐在呢！

师：是没有求我发，这不是手欠吗。

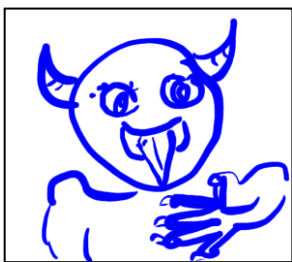
一切都好：怎么这样说？

师：我给婷转个专用鬼脸吧。

开心：我们爱看您写的书法。

平常人：师多上传和指导，我们看多了就懂了。

师：大婷要珍藏哦。



多寿:你抱着睡觉吧。

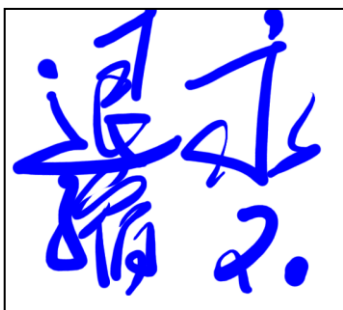
师:看来你还蛮喜欢的。

多寿:不稀饭。

师:今天讲啥?

素心:老师讲啥都好。

师:



师:这几个字是什么?

源寶:永不退缩!

师:就从这里讲吧,人,总要有追求吧?告诉我,你们的追求是什么?

橙子:健康,平安,快乐。

师:其实大家的追求都是一样的。幸福、快乐,健康。有没有不想追求这个的?

八千:对极了。

师:其实你们在追求这个的过程,当中慢慢就迷失了,最后这些都没有,你们想想。

切都好:我现在就希望自己能健康,快乐。

师:或者慢慢的这些东西就淡忘了。

王艳:追求每个人都平安健康。

师:想获得快乐就得有钱吧?然后就是追求钱,在追求钱的过程当中,失去了健康快乐,最后拼老命获得了金钱,但是却忘了挣钱的目的,这就是大多数人的悲哀。为了维持这个家庭,必须不停地上班。

王艳:钱并不能买到平安和健康。

师:上班带来了痛苦。家庭也产生了很多不幸,最后健康快乐都失去。

八千:我们都掉进了黑洞。

师:不知道活的意义是什么。

爱锦宣:老师说的是至理名言,挣钱迷失了自我,还很压抑。

师:其实本能的,你们都知道为了什么而活。就是健康快乐幸福。

z:我就喜欢防病,不想等病了再去治病,所以关注养生。

师:但每一个人却执着于很多东西,忘了健康快乐的本质,而且你们会陷入到生活方式的怪圈里,认为生活方式只有一种,自己摆脱不出来,所以产生了绝望,甚至自杀,其实人活着根本目的就是获得健康和快乐,而有些人,慢慢地变成为孩子而活,为家庭而活,为名色财利而活,甚至为了一种生活方式而活,非常顽固。

八千:人变成了傀儡。

风起时:戳到心上了。

王艳:活着为了更多人的平安,包括家人以及身边朋友的平安。

师:最后发现你是失败者,失去了美好的情绪和生活的意义,麻木地用一种方式一直往下滑,不知道什么是头,这生活完全失去兴趣,怨恨很周围所有的人,但从来不知道改变。

素心:那不是会得抑郁症了?

阳光:轻者抑郁,重者想自杀。

z:心态不好的容易生病。

师:导致生活方式走向极端,情绪失控,这人就完了。

八千:迷茫了人生,和红楼梦一样,好了歌一样。

师:认定一种生活方式,或抱住一两个人,不放已经产生极大痛苦,还是不肯放手,这人不是笨蛋吗?抱着个仙人掌不撒手。说我真是命苦,怎么就这么扎手呢?对于你们还没有迈入社会的人,可能没有感觉,在社会上扑腾十年之后就有感觉了,年轻的时候都快乐,健康,慢慢的就没了。

王艳:现在的活着很痛苦,因为感觉上班的日子时间不够用,脑子转不停,很累!

师:所以要问一句自己,我为什么而活?这个心永远不要扔掉。就是为健康快乐而活。要为此追求,永远不要退缩,不要迷失在世俗的事物当中和人们的约定俗成的定见。

八千:打破条条框框。

师:所以我建议你们多旅游,甚至多出国,人们的活法多种多样,观念也多种多样,当你活得不痛快的时候,就需要改变一下,不要老去忍辱负重,这个世界分为正义和邪恶,分为智慧愚痴。

王艳:先为自己活?自己如何改变?下一步的方向?

师:首先你就要去站队,要站在正义光明的一边,不要倒向黑暗和邪恶,要站在智慧一边,不要变成愚昧的人,世界有阴就有阳,有正就有邪,怎么可能没有邪正?

千纸:想当初我整日困在小地方,病病歪歪,坐井观天,就靠着老师这简简单单的至理名言产生信念力量,如今在大城市也能生存下来了。

师:问你们一个简单问题,鳄鱼美还是白天鹅美?

八千:天鹅美。

蜜雪儿:各有所爱。

素心:白天鹅。

师:说一样的就是违心了。

静好:天鹅美。

八千:鳄鱼有肉吃。

师:你会抱着白天鹅说好美好可爱,你会抱着鳄鱼说你好美吗?

万念归来:鳄鱼做成钱包美。

八千:鳄鱼有肉吃。

师:人本能上就有区分邪正的能力,美丑的能力,你不可能美丑不分,就像晴天的时候,你们觉得心情舒畅了,阴天了,你们情绪灰暗,这都是人的本能,不要说阴天和晴天一样。

乘风:麻木了。

师:看到黑夜就有恐惧感,你们一定要唤醒自己的本能。

八千:把自己的身体给他健健康康的,人就有灵性了。

师:有人会喜欢蟑螂吗?苍蝇?一只苍蝇和一只蜜蜂,你喜欢哪个?

平常人:蜜蜂。

师:不会说有人喜欢苍蝇吧!

八千:我喜欢蜂蜜。

金儿:苍蝇喜欢苍蝇。

静好:都躲远远的。

师:你会跟苍蝇说,你好好可爱吗?

i:众生平等。

师:如果众生平等,你跟苍蝇是平等的吗?

i:平等。苍蝇跟人的生命一样。

师:大家快来看呐,有一个人说胡话。我说过多少遍了,人和苍蝇都是细胞组成的,这一点是平等的,其他的我只能说呵呵了,人跟猪都不平等,何况人跟苍蝇?

八千:性不同,本份亦不同。和为其便。

师:这是不知道灌了什么毒知识,脑这种人太多了,我再次告诉大家,众生法性是平等的,都是由灵魂和肉体组成的,但这个对于我们没有现实意义。形式是千差万别呀,门类是多种多样,就像屎和米饭一样,都是有机物,但是屎是不能吃的。我们作为普通人,首先要对它们进行区别,如果不进行区别,你就吃屎吧。

田园:老师太会找类比了,简单明了。

师:佛说的很多话都是至理名言,但我们过生活不能天天佛话挂嘴边,再次说明一下,人间是有正和邪的,上升到宇宙高度,各个空间的生物,各种高级生命,都分正和邪,光明与黑暗,智慧与愚昧,都有美和丑。这些东西如果都混淆了,被各种名词偷换了概念,那么你们这人就是糊涂的。现在就是这样,人们糊涂的,已经辨不清什么是美什么是丑了,什么是正什么是邪。

安徽晴:好与坏。

八千:向上即正,向下是邪。

夏虫:现实中好人没好报的。

师:并不是他披个袈裟,就是好人,他是个商人,就是坏人,所以好人并不是完美的人。

乘风:有利于我向善的人,暂时就是好人。

师:@乘风 我在讲课,你就要吃鸡?叫人吗?

丹:吃鸡是干什么?

师:这个课我讲不下去了,不知道怎么说了。

安徽晴:别走啊!老师。

八千:我是听得如痴如醉。

平常人:乘风负责任。

师:说深了你们听不懂啊!说浅了,没啥意思。

享受生活:风风快把鸡给老师吃。

王艳:在地球上,万物土中生,万物土中灭。生而向上为正,死而向下为邪,活物的正邪要看本真的内心,要看言行。

师:其实我是想唤起你们光明之心的,每个人都有光明的一面和阴暗的一面,只有不断地加强自己光明的一面,你们才能往上走,你们的灵魂才能得到进化,未来之路才能美好,这才是我想说的,不然的话就进入魔鬼的地方,这无尽的痛苦等着你们。

楚莲:正能量。

享受生活:老师的鸡汤总是喂得这么到位。

师:现在大部分人已经被魔鬼洗脑了。完全变成了僵尸的状态。而且大部分人是被知识洗脑。这个特别可怕,你们记住,并不是学得越多越有智慧,很多学问都是毒药,越学中毒越深,很多学问直接抹杀了我之前说的那些正义邪恶,光明黑暗,美和丑,甚至颠倒黑白。现在的学问目的就是,拼命扼杀你们的本来天性,让你们进入麻木的状态,然后听从他的指挥,让你们的光明之心永远闭合着,得不到任何启迪,当然,你们就不会进入光明之门,也不会带来真正的智慧。永远沉沦在魔鬼的境界,当他们的奴隶和俘虏。

丹:是啊,本来很简单的本能。

八千:我呼唤我更多更大更多能量的人性……

师:其实你们的天性人人都有,比如我一个眼神,你马上能理解什么意思?不用我说任何话,你说对不对?

风语:对。

乘风:捧人,说好话,就是顺着人家意思说,少逆着。

师:从我的一个眼神里,你马上能读出我是善意的,还是恶意的,这怎么来的?这就是天生的,这就是你的本能,人和人沟通,其实不需要语言,就像你跟你的狗狗一样,你还读不出狗的眼神表达的意思吗?

猪猪:我还是喜欢语言。

乘风:对,是,我怎么没想到,你太聪明了。

师:对方说我爱你,不一定是真的,但一个眼神能看出来是真的还是假的。

丹:说不爱你,一定是真的。

师:所以你们要把自己的本来感觉找回来,忘记后天告诉你的各种知识。

平静的心:有时候坚持正能量的东西,真的很难,好像你的周围有很多的阻力。

静好:太敏感也不好,傻人有傻福。

师:从健身入手,让自己变得更加灵活,让自己变得更加强壮,你本来的感觉就越来越强,忘掉知识给你带来的束缚,而不是不利用知识,我还是可以坐车,可以坐高铁,但我同时知道,我还是可以走路的,我没有否定知识的重要性,也没有否定科技的成果,而是告诉你们不要让它们局限住。

平静的心:对的,没知识也不行。

师:举一个简单的例子,吃饭要用筷子,对不对呀?如果没有筷子,你就不吃了?不要固执地认为,吃饭必须用筷子,记住我这个比喻。

大树'大海、:有许多的方式获得。

师:知识、科技是服务人的,不是限制人思维的,比如感冒了,一定要吃药吗?晚上人只能睡床上吗?我每天必须要刷牙吗?

静好:睡帐篷也可以。要刷。

洪小芬:我们基本不刷牙。

师:还有,必须买房才算安家吗?租房不行吗?

风语:我就是租房。

平静的心:也可以,但这样子做太辛苦了,尤其是有了孩子以后。

师:穿衣服必须穿短裤吗?

呢喃:老师,租房没有安全感啊。

师:没有安全感?我现在就租房呢。

风语:老师也是租房?

丹:可是您楼下有房么?

师:有房是有房,租房是住的。

青蛙:老师为什么要租房?

师:租房好处太多了,哪好去哪租。你卖房就死了,搬家麻烦,是因为你置的东西太多。

风语:有小孩的话东西肯定多。

师:有小孩也可以少。

西门蛋:女人哪有不置东西的。

花儿:有小孩子回家都是一大包一大包的。

师:所以,女的哪有不置东西,就是个固执。

丹:嗯,我就想租套大房子。

风语:那有小孩的话上学麻烦吧,还要转学。



师:记住我前面说的:你的追求是什么?是健康快乐,不是置东西。

西门蛋:唉,如果可以,我还是想有个自己的房子。

师:所以,我一举例,你们就傻了,吃还快乐呢,你能一直吃吗?东西,够用就可以。没用的,扔,要学会轻装。

风语:如果经常搬家,又不带太多行李,那到了新环境,就又有很多东西要重新购买。

师:租房的好处,就是非常灵活地决定自己住哪。

来福:不舍得怎么办?

师:不舍得?以后命运会教你舍得的。现在你们就是让物质淹没了,完全动不得,最后堵死自己,现在是你们东西多的已经是负担了,不是快乐。

司辰:我置东西少,我发现我公公是真喜欢置东西,在山上种几颗果树,置地秤,还有耕地用的可以用柴油的犁,还有很多工具,其实一年也用不了几回,还不如每次租着用,或者请人干活省钱省时省力。

师:本来一个房子很贵的,你们又把房子填满,家庭空间更小,连运动的地方都没有。

荷包蛋:就是就是,我就喜欢买各种没用的东西,满足空虚的内心。

师:问,谁家的床不是大床?占半个屋子了都。

平静的心:我们家都是大床。

六蓝:@师 我家,一米六的。

丹:床不大不够睡。

平常人:偶家里的是一米二床。

师:再问,你们家几张床?

楚莲:俩大床。

平静的心:三张大床。

荷包蛋:我们家三张床。

龙吟:三张。

绿叶红花:一个卧室一张呗。

师:占了多少空间?想想,有必要吗?有说,给别人来预备的。请问,能不能到时临时弄个折叠床?

平静的心:感觉人来了,直接在地板上睡也够了。

司辰:我家三张床,是因为经常我们一人一个房间,一人一床。

师:只要放个大床,这个屋子基本没啥活动空间了,有时走来走去,都得绕。有没有?

八千:要灵活,灵活,灵了才好活。

猪猪:为啥要在屋子里折腾?

风语:卧室不怎么活动。

师:好,活动出门对吧。

大树'大海、:下雨呢?

师:那么你在屋子里都干啥?你是一天都在外边,就回来睡觉嘛,当屋里变得宽敞,人活动的空间变大,这是非常有益的,气场也好,加强了流通,还有,你花那么多钱,卧室就是用来睡觉,为什么,不让卧室变得很小呢?何必花那么多钱去睡觉呢?

事无事:我家的客厅就是锻炼场地。

平静的心:让卧室变小?我们家卧室都挺大,但是我觉得卧室只能用来睡觉,也没啥用。

师:如果卧室还是你经常活动的地方,为什么不让它宽敞点,把床弄小呢?床越大,越占空间,人进去后越想躺在床上,这是非常不利于阳气的。如果躺不住,你要那么大床干什么?其实,这个很明显。你们买大床,是人家买,我也买。商家卖大床,我也买大床,从来没有问过自己,我真的需要这么大的床吗?明天要是主流都推小床,你一样会说小床好。

怀素子:租了个房,床貌似 1 米 2,卧室宽宽的。

司辰:那只能德明推小床了。

师:我并不是完全反对你们买大床,只是希望你们学会反问一句自己,这个真是我必需的吗?我现在睡的是行军床,很舒服,床还高。

猪猪:自己舒服就够了。

猪猪:大小床谁喜欢,爱谁谁。

师:这个猪啊,真是猪脑。发现你们听不懂我的话,我没有强迫任何人睡小床。

怀素子:客厅买了一张大大的茶桌,可以吃饭,喝茶,写字,娃儿学习,多功能。

师:再比如,我现在不穿内裤。

静好:为啥不穿?

九儿:不能束缚。

师:我只是告诉你们,凡事,都没有绝对的对或错,应该或不应该。再比如买车。现在买车一族,在城市里,知道开车的苦了吧,有车的都成挨宰挨堵一族了,车成了大累赘,近的可以电动车,远的可以地铁,公交,再远可以高铁,这车,作用在哪?

多寿:我有钱就不买车。

cynthia:我们俩都不想开车了。

平静的心:我们家就没车。

朴野自然:车大部分时间也都闲着。

司辰:公交车也很方便,下载个公交出行的软件,可以随时查看车到了哪个站了。

九儿:但是如果是农村里,车就比较实用了。

静静的,岁月安好:就是一交通工具,现在都成人们炫耀的了。

绿叶红花:不过我们这里公交实在是太挤。

惠晓春:想买了总能找到理由买。

师:所以人要有恒心。我就没有买车,怎么想,怎么觉得没用。所以,只要你们坚定地活出自己的生活方式,你会发现,原来如此简单。而不是人家怎么样,我也怎么样。

草木间:没用的东西,相当于废物。

事无事:每天走路上下班,实在赶时间骑共享单车。

师:就像一只羊被狼吃了。你说,你看羊就是让狼吃的,我也得让它吃了。还有,老师给小孩布置太多的作业。我就说,不用都完成。并不是老师给孩子布置多少作业,就要完全听老师的话。

清莲:不完成可以吗?

惠晓春:我帮儿子做。

九儿:对对对,老师讲的太对了,活出自我。

花儿:现在很多小孩的作业都要家长帮着一起完成。

师:记住,并不是别人让你干啥,你就去干啥。别人还让你“去死”,你去吗?

猪猪:不上幼儿园不更好?

虚峭:幼儿园几乎没太送。

师:再比如上幼儿园。老师习惯给孩子脱衣服,结果孩子都感冒了,你就可以说,以后不要脱我家孩子的衣服,他容易过敏。所以,只要你们具备起码的独立思考的能力。

司辰:我家送的幼儿园是私立的,不教东西,不定奶,平房,山下,绿化多,纯玩的。

师:生活不会过成现在这个样子,你看比尔盖茨,现在的小扎,都是辍学的。我并不是鼓励你们的孩子也这样,但你们要反思这些事。社会上给你们的,灌输你们的到底是帮你,还是害你。

花儿:反思。

八千:我学习师精神,德明理念。

师:打开你们的厨房,看看你家几口锅?

草木间:5口锅。

花儿:七个锅。

朴野自然:至少8。

师:要那么多的锅有用吗?

花儿:每个锅的功能都不一样。

司辰:我家也好多个,每个都用。

师:生活其实非常简单,需要的并不多,是商业社会让你们多买,多用。还有,都谁用过 office,你们的 office 升级过多少次了?

日久他乡:我的是 2013。

师:其实,你常用的功能不到它的 1%,99%都没用,其实 office97 就完全够用了。之后,2000,2003,2008,2010, xp, 2007, 2013……我的妈呀,越来越大,越来越慢,不升级,微软怎么赚钱?

司辰:现在有点喜欢纯文本。

师:我写文档,都是纯文本,从来不用 word。

秋叶:手机也是一样。

师:对吧?还有手机,一年得换一个,不然就慢了。

果果:手机这个是烦,内存老不够。

师:我们越来越成为这些东西的奴隶,而不是主人。

东方青龙:老师,这年代不买车媳妇都不好娶到手的,因为人都有虚荣心,有些事得结合实际。

师:青龙, 可以来德明找媳妇, 理念都是一致的。问题是你得有买车的钱, 这钱给德明媳妇。

怀素子:三观很重要。省钱, 健康快乐, 医院都不用去。

坐看云起:极简生活, 我早就奉行了。

师:今天不早了, 讲了些废话。

平常人:师辛苦了。

楚莲:谢谢老师!

湖南 大树'大海、:涨知识。

福平常人:实话。

来福:振聋发聩。

静好:继续吞萝卜。

师:又发聩了?

楚莲:如今知道自己缺什么, 不盲目了!

平静的心:老师, 我想问一下, 我锻炼之后就长胖了, 我还是挺满意的, 但是我就发现肚子上的赘肉有点多, 怎么样能让肚子上的肉都变成肌肉呢?

师:肚子长肉不可怕。德明健身帮你瘦小肚子, 你是会员吧, 开春加入火箭班吧。

平静的心:我早就是火箭班的成员了, 我是第一批成员。

师:那就准备加入量子班, 还有春天火箭班, 我还会教大招。

平静的心:嗯, 好的, 只是今天去买衣服, 发现肚子上的赘肉多的, 以前的衣服都穿不得了。

师:今天总结一下。要知道为什么而活, 然后心中要有定见。不要无脑地随俗, 别人缠小脚, 你也去缠。

坐看云起:这点我做的很好, 我有十多年不穿高跟鞋了, 去年一年多也没买什么新衣服, 旁边一个整天熬夜的俗人, 整天说我要穿高跟鞋, 要穿新衣服, 注意形象, 我都不理他。

师:



平静的心:金刚之心。

师:



师:来,猜这两幅字。

坐看云起:除却巫山不是云。

丹:我一看到两情相悦就想掉眼泪。

师:还有,云起,要蔑视他们,他们就退缩了,不能太忍了,记住,管你臭虫一堆堆的爬你身上爬,你不能忍着,我承认众生平等,但先让我把臭虫去掉再说。

坐看云起:别人问我怎么还不买车,我说没精力开车,还要雇司机,太贵了。

师:说。

坐看云起:我怎么不穿高跟鞋?我说脚累,容易起鸡眼。

师:高僧大德,由于德性太高,蚊子不叮,臭虫不咬。

果果:还买保险撞车了闯红灯了,烦。

师:这都是骗小孩的。

平静的心:听了老师的课,跟了老师这么久,好像慢慢地不是很受外界的影响了。

坐看云起:说是丹田部位能发出一种檀香味儿,虫子自然退避。

师:明天,给云起答疑,蚊子到底叮不叮高僧大德?

坐看云起:谢师!

## 20180423 师介绍陈老的画

整理：Henry

平常人：老师讲课通知：终于发现一个当代不错的画家。想知道是谁？想看他的作品吗？下午2点半。老师带领我们欣赏美的作品，享受愉悦的心情。大家快快过来报数哟。

乐乐：@师，老师，换个凉快点的头像吧，看着您的围巾总觉得热。

师：那下次我围个丝巾，来个西域风情。我之前撕过中国国画吧，没想到有个人跟我想法一样一样。

乘风：谁？陈丹青？

师：陈丹青不行，先让你们看几幅他的画。

[https://m.baidu.com/sf/vsearch?pd=image\\_content&word=%E9%99%88%E4%BC%A0%E5%B8%AD&tn=vsearch&atn=mediacy&fr=tab&sa=vs\\_tab&imgpn=6&imgspn=0](https://m.baidu.com/sf/vsearch?pd=image_content&word=%E9%99%88%E4%BC%A0%E5%B8%AD&tn=vsearch&atn=mediacy&fr=tab&sa=vs_tab&imgpn=6&imgspn=0)

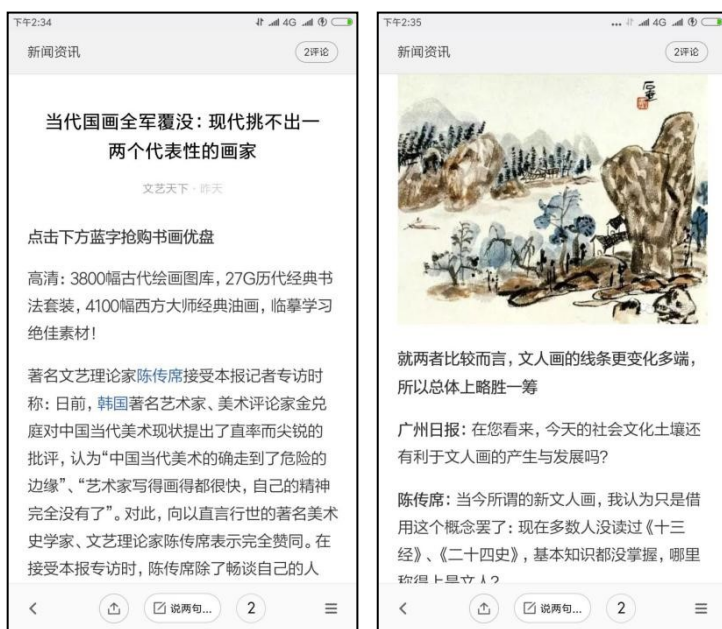


数一书：很喜欢第一幅画的感觉。

师：看得懂吗？

数一书：嗯

师：他说画有一个特点，其实他的画里有精神，是活的，非常灵气。



养心养生：没文化画画，很可怕。

师：无论干哪一行，长相非常重要，歪瓜裂枣，抠抠索索，眼斜鼻歪，这种人干啥都不行。

活跃：老师，那为啥老话说：不以貌取人呢？

师：@活跃 所谓不以貌取人，是不要以俗貌取人。

橡木：马呢？马也长得丑。

师：马小伙长得非常精神，气场强大。看着就是个痴呆相，他能有啥本事？…两个眼睛都放光的人，一般错不了

数一书：我感觉我儿子就是两眼有神，有点自夸了。

师：首先五官舒展，落落大方，做人，错不了，这是最起码的。五官扭曲，眉头常蹙，举止约束，这样的人都不行。其实你们交往人，一个照面就知道这人咋地了。

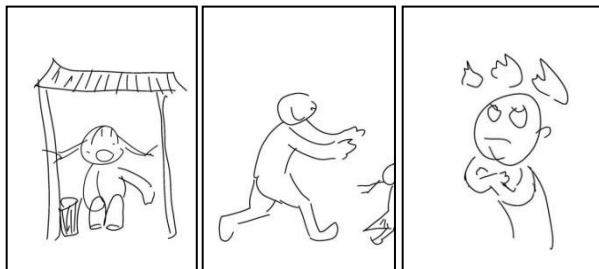
图图：老师，怎么理解知人知面不知心呀？

师：知人知面不知心，是你不会揣摩对方的心。相学的高级水平，知人知面知其心。看相有没有什么绝招？这就跟爬山一样，你站在什么高度，在下面的你就能看出，上面的你看不出来。我说的对不对？

对于阅历丰富的人，他看阅历不丰富的人就看出来了。看比他丰富的，他看不懂。所以这个东西不是教的，你们境界提高了，才能看出下面的人越来越多。那看人识人，十拿九准，这都是一生历练出来的。师：就像画画一样，年轻气盛，没有

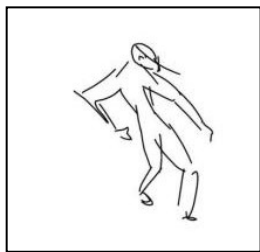


阅历，光有技法一点用没有，他都不知道要表现什么，他怎么作画？画画，唱歌，书法，各种艺术，都是自己心境的流露，你只要有了那份心境，你才有表达的想法，有表达的想法，再通过某种艺术展示出来，这样才自然而然。不然的话，不就是无病呻吟吗？



师：你看我画的画，三笔两笔，都是自然流露，画得就那么可爱。我都奇怪，没学过画，怎么就画得这么自然可爱？这就是灵魂的深度。虽然陈教授达不到为师的水平了，但总算是一个有灵魂的人，他有些画画得还是不错的，可以点评。

我画画都有极快的速度做好，从来不加思考，也不改来改去，从来不追求像，只是跟着我内心走。



师：这个是模仿素描，如果不知道画画的真谛和技法的奥秘，他们永远也画不出来。就是舞动自己，这就是艺术。前提是灵魂有足够的高度。所有的艺术家要在这方面下功夫，而不是在画画本身。

现在人学的知识太多，对灵魂的培养太少，所以缘木求鱼，任何一门都很难达到很高的境界。你们能看出这个画里的东西在动吗？



匪进：不能。

师：什么叫做灵动？好的画都是动起来。

多寿：他这个叫乱动。

师：这两幅都可，起码疏朗大方自然，没有怪异的地方。



师：红圆圈的地方虽然墨多，但被箭头的地方，疏朗的劲儿带出来。



师：他也有画得不好的，比如这两幅，过于散乱，不够精致。



多寿：第一幅花都拔出来了叶子被人踩扁了，花还是直的。第三幅太假，第四幅泻了。

大喜：看看老师的课，我找到了我以后给学生上课的方向。

师：@大喜 你教啥呢？

大喜：@师 我教表演。

师：现在书画界群魔乱舞，和武术界一样，没有什么高人。

多寿：不管你画得多烂，只要烂得自成一派，就可以被捧为大家。

师：没人听，不说了。

图图：看看现在的小学，除了作业就是培优，小孩想找人玩都没有。而现在的小孩把培优当成了有人玩的地方。

师：我说这句话啥意思？就是要重视人的灵魂的培养，不仅从现在开始培养自己的灵魂，对于你们孩子也要极其重视。

荷包蛋：老师，咋培养灵魂？

师：最好的培养灵魂的办法，就是多听老师讲课，要跟灵魂高度比你们高的人在一起，灵魂与灵魂的沟通，就是最好滋养的办法，因为人的心都是相通的。

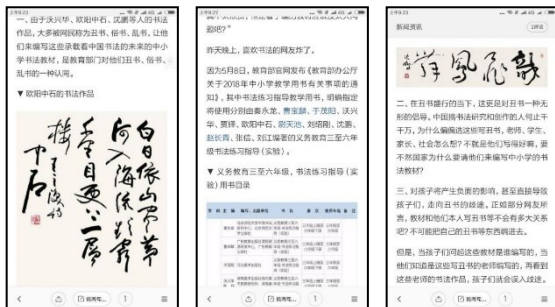
美千紫：让灵魂飞一会。

师：只有多接触，你才会受到他的熏陶，自己潜移默化就成长起来了。这并不需要多少知识的灌输，而是一个灵魂的觉醒。今天就到这儿吧。

## 20180510 师谈正确对待书法及传统文化

整理：Henry

师：千万不要让孩子学习书法了。



风语：老师好。为啥呀？这个丑书是古代就盛行的吗？

师：因为书法和太极拳一样，现在的都误入歧途了。

石皮瓜：要学就学老师那种舒朗，大方的字！

师：



风语：我那里学的楷书可以吗？

师：@风语 最好少练。难道你们希望孩子们写这种字吗？

数一书：确实是，狂怪、奇异的，都有。

师：现在这些书法家互相吹捧，或互相贬低，把书法艺术带入更丑的境地，现在是比丑，一个比一个丑。

对于这些书法作品，其实我们本能的都有鉴赏能力，只是他们不断给我们讲术语，讲大师，讲美学，最后把我们带歪了。我大声疾呼，请远离现在的“国学”文化，国学继承下来的，基本都是糟粕和变种，真正的国学早已逝去。都什么年代了，还让小孩背弟子规？

添添：国家教育都要求，所有的小朋友都这样学习。

师：最好再恢复缠小脚，梳猪尾巴。让我想起周星星的一个电影，跟张演的，让张观察一个丑男的优点，叫什么名字来的？最后发现，没有一个地方有优点的。这就是当今的国学，拼命包装，也救不了，这个丑，跟京剧一样，虽然是国戏，你们有去看的吗？

国学想要真正复兴，必须有真正的灵魂人物出现。靠现在这些三脚猫，还想振举国学？现在这些人，只会把缠小脚复兴起来，因为他们自己喜欢。

还有那个学周易的儿童班，大人都不懂，还让孩子学？学国学的形式，有什么用。皮之不存。。。。

春天：一个国，一个家，一个团体，都要有一个灵魂人物。

师：其实，书法，就是多看淳化阁帖，都能看出美感来。淳化阁帖就是照妖镜，现在所有书法，都无法跟这个帖集比。

千股一剑：都知道谁谁不好，但关键是学什么？学谁？都要有个方向出来才行。

师：并不是要给孩子灌输多少知识，学多少知识点，培养孩子人格和灵性是最重要的。书法跟所有艺术一样，都是这种人格和灵性自然自然流露出来的，只要对这门艺术形式稍加习练就可以了。所以，古代大书法家，都不是职业书法家。

千股一剑：有道理。

师：不是将军，就是王公大臣，人格完善，有一定社会地位和眼界。

千股一剑：别说周易、国学不好，总比教其他的内容好的。

师：我说现在国学不好，当然我要告诉你什么好，什么该学，并不是让你的孩子去学坏，不是去学抽烟喝酒。对吧。

拳拳赤子：重点是选择什么内容学习。

师：去读大人都看不懂的周易，还不如去读一本伊索寓言，对不对？去背弟子规，还不如去看咪姆讲科学的动画片。你们有看过咪姆的吗？

石皮瓜：没看过！

师：只有 40 岁以上的可能看过，一部日本的动画片，通过动画片的形式，讲人类近几百年的科学发现。

风语：查了下，原来是 1990 年的动画片。

糖糖：老师我觉得孩子读读唐诗也挺好的。

师：唐诗可以读，但于的千万别学。

源寶：于走歪了。

师：当我们无法改变雾霾的时候，就享受地吸雾霾吧！这是于老师说的话。

源寶：曲解传统大害。

师：我并不是反对看传统的东西，但不要神化。

向日葵：老师，那孩子学什么好呢？

师：太极我也打，但不要无限神化太极，不要让太极凌驾于所有之上。知识要丰富，思想要自由，这是我要说的。不能迷信传统，就反对西方；不能迷信，就反对现代。是不是这个理呀？

三里：太对了。

师：你们看看弟子规怎么说的？弟子规上就一个字，要顺从。啥叫弟子？就是奴才，就是徒儿。

源寶：本来就是奴才编的书嘛。

师：给奴才，徒儿立下规矩。不信，你们好好读读，教化奴性的一本小层子。

绿叶红花：老师说出了我的心里话！

师：那个信阿弥佻佛的，还大力推呢！我并没有说，弟子规里面没有可取的，不然也不会流传，只是要非常小心借弟子规而走向反面。还有穿汉服的事，你们平时会穿汉服吗？

糖糖：不穿。

师：是吧，汉服是传统的代表。你们为什么不去穿？你们不是喜欢传统文化吗？

小葵：如果大街上人人都穿汉服，就会穿。

师：很显然，时代不同了。还有，夏天了，你们还会去穿纯棉的衣服吗？还是更喜欢穿速干的？

清风：速干

师：其实很简单，太热的天，纯棉显然没有速干的透气，凉爽，这就是时代的进步。

Angel：夏天棉的穿几次就不能要，发臭。

师：所以，不要刻舟求剑，要与时俱进，继续古代的精神精髓，为我现时代而用。而不是把旧的形式重新拾起。有了汽车了，你还会坐马车吗？

绿叶红花：速干的都是运动装吧？

师：所以，我并不是在说弟子规。好的吸取，不好的抛弃。只是现在的人，尤其是老师，真的不知道哪个是精华，那个是糟粕。

cynthia：需要学会辨识。

师：要教孩子，说实话，对吧！但面对骗子，你还让孩子说实话吗？所以，光说好听的话，谁都会说，唱高调，谁不会？但看看这个社会，光这样，能让孩子生存下去吗？为啥厚黑学流行一阵呢？就是厚黑学，更说出了一些真实。所以，在青春期后，应该快速地让孩子知道社会的残酷和真实，而不是让孩子活在梦里。

小葵：嗯，这个世界是不完美的，光明和黑暗并存。

师：在青春期前，尽量让孩子长得壮实和富有灵性，而不是给太多的规矩和知识点的灌输。我看太多的小孩病了，身体太差，完全压抑了小苗的生长。让孩子快乐地玩耍，建立自信，比培训他唯唯诺诺，哪个好？

乘风：建立自信好，建立独立完整的人格。

师：必要的规矩要守。我并不是让你们把孩子培养成无法无天。只是，在适当的规矩下快乐地成长。我看到好多孩子学习钢琴，尤其女孩子，天天在那弹，但感觉并没给她带来什么快乐，她只是按大人的要求去做。后来青春期后，有了自由，果断放弃了，再也不想碰。为什么？就是因为老师都是奴隶，所以喜欢培养小奴隶。

所有人都喜欢听话的孩子，但创造世界的都是不听话的。为什么小孩儿不爱弹钢琴？因为小孩儿都按谱弹，不能充分发挥小孩的灵性。当我乱弹琴的时候，我才感觉到弹琴的快乐。

师：我看过一个外国的小动画片，小朋友们都是各种的小树木，什么树木都有，上学之后都变成木头块了。社会需要木头块，但天性不是这样滴。对于每一个个体，想要活得幸福，快乐充实，就要把自己的小树苗长起来，而不是仅仅变成一个木头块。

平常心：我就是被父母管傻了，循规蹈矩，没有自己，没有快乐。小时候的我爬树上房，比男孩子还淘气，电线杆都爬。

师：变成木头块儿，符合社会的需要，但也没了自己。

瑾子：看到别人不走寻常路，迅速办好了事，我突然觉得颠覆了我的人生观。

师：我刚才又看了一遍弟子规。问问你们大人，有几个能做到的？

星星和成成：做不到。

师：明显做不到，还让你孩子做？如果能做到弟子规的要求，这些人没有天性了。朱讲究一夫一妻，自己怎么还找那么多小老婆？他不是存天理，灭人欲吗？康讲究一夫一妻，号称近代圣人，他怎么娶了九个老婆？

玄同：两面派。

小葵：是的，我还想娶好几个老公呢。

师：这些人言行都不一样。写弟子规的人是谁呀？他自己做到了吗？

Maggie：王讲要知行合一，为什么他们会言行不一呢？

师：王是否做到知行合一了？有句话说得非常好：满嘴仁义道德，一肚子男盗女娼。

活出丰盛的自己：骂得好。

师：好多圣人写书都是给别人看的，你们真信就傻了。王可能努力去做到知行合一，但是否成功了，咱们不知道。本来心口就不一，这是一种自然现象，非得要做到知行合一，这是违背天理。谁一生没吹过牛？谁敢站出来说说？只要吹过一个牛，就知行不一？说过一个谎，就知行不一？付出行动和嘴上说说，本来就是两个事儿，为啥一定要合一？

乘风：小时候确实不敢吹牛，因为想做个诚实的人，后来发现很快就破功了，因此而很纠结。

师：这个世界真与假，虚与实，本身都是对等存在的，这就是自然现象，非得说实话啊？非得说真话？没有道理。

冒冬：好帅，开窍醒神。

师：别人问你，你家有多少钱呢？你犯难了，没钱肯定说谎。人家接着问，没钱，到底是有多少钱？

平常心：好像不能哭穷吧？听老人讲，越哭穷越穷。

师：是吧？假话，套话，是必须的，拒绝回答也是必须的。怎么可能，问必对呢？

冒冬：就是社会学嘛，大学问。

师：其实，别人要问我有多少钱，我会这样回答。想听吗？

冒冬：想。

师：其实很简单，你问这个干啥？直接怼回去。

孙鹏钧：反问回去是个好方法。

张娟：智慧啊。

师：不要躲闲，逃避。如果对方说，随便问问，你马上就说，那就别问。

Henry：不躲不怕，内心强大。

大福：每次听到有人问我一个月挣多少钱我都不知道怎么回答。

凤凰：@大福 今天学到了。

师：你每月挣多少钱啊？我告诉你怎么回答。想听吗？笑着说，我不告诉你！

楚莲：就不告诉你。



师：真的，实实在在地告诉他。

大福：老师太机智了。

师：我就是不告诉你。或者说，咱别问这个行不行？都不要闪避，不然就是示弱，下次还问你。

问你今年多大了？你说，这个有必要问吗？再问，有必要呀！你说，走吃饭去！马上强势拉回。只要你不在乎对方怎么问，你就可以自由地采取策略，别让人给你问楞住，要心理上强大。懂吗？

snow：经常就是躲避，隐藏，不是正面对待。

冒冬：也没什么大不了。

师：说白了，不要把对方当盘菜，当我不把你们当盘菜后，我可以自由地发言了。没车的，走路感觉低人一等；有车的人，又回去走路上班。他还会感觉低人一等吗？

冒冬：先得有底气。

师：我们同学聚会，他们都开车去，我开个电动车去。只要你心理强大，什么都不是事。因为聚餐的地方有点远，我走不过去。

冒冬：老师还要去参加同学会，那太无聊了@师。

师：其实，你不在乎地位高低，有时同学也会流露真情，虽然最后他们还是被社会地位裹胁的。人是多面的，不是一定的。

小葵：我觉得我总是有点胆小。

师：其实说个大秘密，人身体好了，自然自信，阳光。

瑾子：我也觉得自己胆小，害羞，都几十岁的人了，有时说话还脸红。

师：都几十年了，还脸红，羞涩，身体肯定不好。

零儿：1万个同意。心理学学再多身体不好，照样没用。

师：所以，德明健身，是你们的归宿。

jiji：身体好了情绪会变好，由情绪出发，情绪好了身体也会变强。

师：再告诉你们一个大秘密，身体通透后，人的思想也是通透自由的；反之也一样，思想自由后，会放开身体的桎梏，慢慢身体也会好转。所以自古高人都是性命双修。

大福：今天老师都爆料的大秘密。

事无事：老师今天讲的太接地气了。

师：啥时不接地气了？

jiji: 老师对我的帮助很大, 没见过面的恩师。

师: 我要做到“知行合一”嘛。

事无事: 啥时候都接地气。

四月天: 坚持俩月了, 慢慢地有找回点自信了。

师: 我再强调一下, 人欲不可灭, 人的知行也不可能合一, 这都是自然规律。

来, 你们说说, 今天都学到了什么? 听完不能白听啊。

源竇: 能做到知行合一了, 起码得是圣人级别了吧。

师: 圣人也做不到。

乘风: 嘿嘿, 不告诉你。

春暖花开: 人首先要身体健康, 才能自信。

荷包蛋: 不要试图知行合一, 每个人都是说一套做一套。

小葵: 人欲是自然的现象, 我们身体好了, 自然就自信阳光了。

师: 都学会不告诉你这句话了呀! 孺子可教也。

风语: 这个最高招了。

师: 知行会有一部分重合, 但永远不可能完全重合。

怀素子: @师有真正做到如如不动的吗?

师: 如如不动是木头。@怀素子, 那些人都修瞎了。知和行是两个生理单元, 怎么可能完全合一? 我说今天中午吃两碗饭, 结果吃了三碗, 这知行不合一了?! 所有诚信都是相对的, 就像买菜一样, 你跟他说, 待会儿我回来买, 结果半路有事跑了, 这事少吗?

荷包蛋: 感觉自己好傻冒。

师: 你不应该叫荷包蛋。@荷包蛋, 应该叫傻蛋。

荷包蛋: 二蛋, 笨蛋, 大蠢蛋。

师: 其实你每天都在说谎话: 我五分钟之后找你啊! 其实你十分钟之后才找她, 但这并不影响我们和谐的人际交往, 并不影响别人相信我们, 并不影响我们做一个好人。我觉得这就可以了, 走在路上, 觉得还对得起自己的良心。其实这个世界很简单, 随心所欲点, 自然放松点, 对人直接真诚点, 但不是让你把家里的存折有多少告诉他, 人和人之间是有距离的, 这都是自然产生的距离。只要你放松下来, 好多事情都很简单就能办到。

风语: 就是别太老实了, 要聪明活络点。

怀素子：需要心理安全空间，有的人只能在你的气场外徘徊，有的可以请进你的气场以内。

师：今天上午这碗鸡汤浓不浓？

风语：感觉到浓浓的爱意。

师：完。

风语：谢谢老师。

白雪，也叫静夜：不想说就不说，不想做就不做，小小自私一点点调皮一下下，知行合一，心舒坦。

师：“不想说就不说，不想做就不做，小小自私一点点调皮一下下，知行合一，心舒坦”这个不完全对，还是要跟着正能量走，慢慢让自己更好。想继续听的，就在这个群，好好等师随心随性大法讲解吧！

风语：哇，老师太赞了。

师：最后说个笑话：王努力做到知行合一，有一天，他想吹个牛，又担心这个牛吹了做不到，他也是思前想后，最后没敢吹这个牛，结果抑郁了。

糖糖：老师返场啦。

风语：我突然笑了。

师：其实想吹就吹呗！男人天生是吹牛大王。

凤凰：对吹的牛还要负责，王还真不是一般人。

师：我这是编的段子好不好？

风语：段子手。