

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）：老叶砸、枣花、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

序

回首 2018，我们一起春赏峨眉日出，行走佛国圣地；夏游西北敦煌，走近丝绸之路；秋登武夷，体会仙山之境。真是充实而又幸福满满的一年啊！

2018 年，对德明游天下来说，既是收获的一年更是突破的一年，组织了第一次长线（西北敦煌）；组织频次从一年两站，增到一年三站；参加人数也实现了突破性增长，2017 年每站仅有二三十人，2018 年增加到每站均有四五十余人参加。作为旅游部的一员，很荣幸能成为德明游天下成长过程的见证者和参与者，很真切地感受到德明小伙伴对游天下的热情越来越高涨，很欣喜地看到越来越多的德明小伙伴通过参加游天下放飞自我，更是通过一次次游天下，线下见证那么多小伙伴通过健身带来的身心巨变，一步步走向更好的自己。

感谢大千老师带我们一路走来，感谢德明小伙伴的陪伴鼓励和支持，感谢旅游部和义工小伙伴的每次活动的无私付出，才有了我们德明游天下精彩的 2018 年。更要感谢德明整理编辑部耗费心血的整理，才有了我们这本合集，记录了我们共同走过的路程，这将是我们的记忆，也是旅游部继续前进的底气，愿未来，我们一起看更广阔的世界。

旅游部：悠然自得

2019 年 07 月 01 日

目 录

德明游天下之敦煌	1
20180628 师鼓励敦煌游（一）	2
20180630 师鼓励敦煌游（二）	5
20180803 师谈敦煌之行	6
20180822 游天下第四站—敦煌游分享会（一）	10
20180824 游天下第四站—敦煌游分享会（二）	25
20180829 游天下第四站—敦煌游分享会（三）	40
20180830 游天下第四站—敦煌游分享会（四）	54
20180905 游天下第四站—敦煌游分享会（五）	73
20180907 游天下第四站—敦煌游分享会（六）	82
德明游天下之武夷山	96
20181102 游天下武夷山实况（一）	97
20181103 游天下武夷山实况（二）	100
20181109 游天下第五站—武夷山分享会（一）	118
20181110 游天下第五站—武夷山分享会（二）	138
20181116 游天下第五站—武夷山分享会（三）	152
20181117 游天下第五站—武夷山分享会（四）	164

德明游天下之敦煌



20180628 师鼓励敦煌游（一）

整理：茉茉

师：还有谁没报名呢？已经 30 多人报名了。还剩最后 20 个名额，再不去就没有机会了。50 人满了后，求着喊着，哭着跪着，也没名额了。这东西一犹豫就错过了。我想跟你们说，康乐草原不是谁都可以露营的。景区不让露营的。咱们是市里有人特批的，享受特权服务。难得呀，在景区露营，又刺激又安全。上哪找去？想想晚上 25 个帐篷，连成一片，灯光点点，上有繁星，下有 25 顶帐篷之光，其中一个就有你。刺激不刺激？神往不神往？一辈子可能都没有第二回。打起一百个精神和勇气，最后 20 个名额，就这两天。你是傻，是聪明，这时候就看出来了。全程不用你操心，全是德明小伙伴，住张掖最好的宾馆，景区宾馆，装把人。不要天天苦哈哈的过日子，享受一回自己。这都是白菜价了。

不二：让我们红尘作伴，潇潇洒洒，策马奔腾，共享人世繁华。

师：不二，你说的什么来着？骄奢淫逸。这次看看不二怎么骄奢淫逸，大家全程跟踪采访。

开心：20 名额里也有师父一个名额是么？

师：开心，为师可能就在某顶帐篷里，想想刺激不刺激？

泥巴：真的么？

师：不置可否。

大壮：好紧张，好刺激。

师：你去哪？

大壮：我去看大星星。

婷：壮壮扣，她舍不得花钱。

师：为啥？不够吸引人？

睢遥：我和老公都想去，但两个人费用高啊。

师：这时候不要在乎钱了，钱就是个屁。

婷：去敦煌造人吧！

大壮：我觉得我进来的不是时候，你们继续。

师：@大壮，大家可以围坐在你帐篷周围给你放风。

乐乐：老师，这次有几条线路可选吗？比较担心体力不行，坚持不下来，怎么办？

师：体力不行，随时可以终止。既安全又刺激的旅游不多了。

师：@乘风，你去吗？

乘风：有难言之苦。

师：但说无妨。

蒲公英：每次都想去，哪次都没去了。

师：这次一定给自己一次机会。

师：先把名报了，谁也不要告诉，先把名报了。任性一次就去了。现在总数 32 人了，还有 18 个名额。别等名额够了再报名。

师：@大壮，带上你家多肉，也许过去就生了。西北是生门，共产党到了延安，生机就来了。

大壮：我们说点别的不行么？现在全群都知道我生不出小孩了。

师：这跟我没关系，有多嘴的。

师：风风呢？有啥难言之苦？

婷：懂了吗？师父。

师：不懂。

婷：风风要生二胎，没钱了。壮壮是有钱但是扣，他俩不一样。

师：正好跟大壮过去一起造人，两个家庭都过去，出去生个旅游中的宝宝，身体肯定长的壮。

文君：旅游的时候最累。

师：累不怕，通透最重要。这个怀孕的必须通透。你看红军长征的时候，小孩一个个落地。老毛的，那个兵荒马乱的年月，吃不饱，喝不饱，娃没少生。为啥？就是天天走通透。稍一 happy 就怀上了。那些人一个个面黄肌瘦的，瘦的跟猴一样，怀孕一个不比一个含糊。都高产。懂了？人就得出去走走，都不要小瞧了自己，出去的都活了，在家里的都死了。

文君：敦煌值得去，可惜没有钱钱，我俩就要一万多。

师：干就完了，1 万块钱还叫钱？现在舍不得 1 万，以后几十万给医院。消费观念必须改变，一年挣的钱，四分之一要花在旅游上。非常值。你一个月挣 3000 块钱，一年就是 36000，拿出 1 万块钱，自己玩儿，太值了。如果和老公，就是 2 万，现在才花 1 万。别天天看着别人的照片，羡慕别人的生活。创造自己的生活，让别人捧着自己的照片。

大壮：我不是扣啊，不就 5000 块钱么。我请不出假啊。

师：索性辞职算了。卖给老板了？他算个啥？凭什么不让你享受人生啊。

大壮：自从买了房子，我花钱的阈值早上去了，虽然没钱，区区 5000 块还是舍得的。

师：你一个月还贷还多少钱？

问道：买个房子，办手续加公积金贷款，竟然花了 3 个月时间，跑了二十几次！

师：问道，你为啥不去？

问道：房子刚搞下来，手上还要一个推广项目，下周要去泰宁，离这两百公里。

师：我下了。

20180630 师鼓励敦煌游（二）

整理：茉茉

师：敦煌之行，还没有报名的小伙伴们？你们还在想啥？感觉身体不好的，过去在车里看看景也行。吃饭都是餐车，行李不用你背。你出个人就行了。哪有这好事儿？不去悔终生啊！跟德明小伙伴儿出去玩儿，有的只是开心。咱们做的绝对安全，又寻找刺激。刺激又安全，安全又刺激。都给你做到了，应该还剩最后啊，不到十个名额。别明天后悔，今天最后一天。报名！咱张掖，市里有人，特权服务，一般咱老百姓摊不上。以后无论你自己跟团游，还是自由行，都不如这个即安全，又亲切，关键是省脑还有意思。对于脑汁不全的人，还犹豫啥啊？就差八抬大轿抬你了。一个脑汁不全的人出去玩，哪有一群脑汁不全的一起出去玩开心呢？一看，都不全。哈哈。心里那个美。敦煌壁画，你们拍，回来，我给你们讲。

雁度寒潭：@大千 娃哭着闹着要去，发誓累死也要跟上大部队，坚决不拖后腿，否则要恨你一辈子，求师恩准。

师：@雁度寒潭 我觉得可以。

小凌子：里面壁画不让拍的。

师：不让拍啊？这个敦煌壁画呀，保存不了多少年了。

雁度寒潭：至于徒步那些公里数，孩子算了算，顶在操场上跑多少圈，发誓说没问题。

师：@雁度寒潭 让孩子今天就开始适应性锻炼。正好要求他。

雁度寒潭：昨晚来例假，我算了算，照这个周期，28号的时候，咱们那天是集合，体力消耗不大，过了那天，再徒步，我估计最虚弱的时候过去了。

师：来例假也不怕，没多少路，走走停停，不行车上休息。跟这么多小伙伴看草原，走草原。一生可能也就这一次了，这不是花钱多少的问题，是机会难得，以后可能没有这个机会。

雁度寒潭：还没填休假条呢，下周一马上请假。

师：老板不让走，一个字：滚！

20180803 师谈敦煌之行

整理：江南

平常人：雅丹景区看录像，边等门票。

师：还玩呢呀！你们玩的，有多少精神面貌大变的？

楚莲：都大变啦！

师：所以说，去的就对了，连续六天离家，积极的体验大自然，跟小伙伴们在一起，嗨嗨嗨!!!

师：人生能有几次。

楚莲：雅丹世界地质公园。



师：不用看老公的臭脸，不用看婆婆，不用照顾孩子，这就是小阶段的离家出走啊！透透气，让你可以重新开始。

司辰：大多数来回至少八天。

爱锦宣：我想要的失踪，暂时的无牵无挂。

师：你也没去吧？

楚莲：11天。

惠晓春：离家出走，多刺激啊！

师：为啥不让你们带孩子，就是让你们自己完全放飞自己，无牵无挂。

爱锦宣：没有，娃才一周。

八千：都快过了这个村，已快没有这个店了，只能等下回再待分解咯……

小调：羡慕。

师：@小调 调大人，你怎么没去？

小调：出了点意外。

师：啥意外啊，胳膊腿碰了？还是毁容了？

小调：都不是，伤心。

师：看这个架势，秋天还得加一场。

小调：加一场什么？

八千：金秋十月。

师：那就是让臭男人欺负了？

小调：不是。

师：十月不行，正是五期开班时，怎么也得十一月后了。

八千：女人的心思你别猜。

小调：比让臭男人坑了，还严重一点点。

师：那就是钱被偷光了，变成穷鬼了。

小调：对。

师：哪个对呀？

小调：这猜对了，那就是钱被偷光了。

师：真变成穷鬼了呀 1

八千：钱被偷了是不会伤心的，只会气愤的。

师：不对呀。现在谁还拿现钱？

爱锦宣：老师不理我，老师二次开药需要传三片吗？@师

师：问病的不理，影响我好心情。

小调：被骗了。

师：传销？

小调：差不多。

乘风：哦？小调你也被骗了。

小调：现在公司倒闭了。

师：啥公司啊？

爱锦宣：这不是问病，老师俺不爱您啦。

师：@爱锦宣 知道了。

小调：一个保健品公司。

温小温：小调被传销了？

小调：唉，不管了，吃一亏，长一智，我现在只想，补漏，不要让我爸妈知道。

乘风：你也投钱了？

小调：对啊！投了。

师：傻妞。

小调：唉，不谈了，最近桃花运来了。

师：别谈了，有啥脸谈，出去别说是德明的人。

小调：一个 00 后给我表白了，我想说，我是他姐。

师：她笨，赖谁。上班都是老板给你钱，你不集资给他钱，这不是明摆着是骗子吗？这点智商都没有，只能说人蠢。

小调：老师骂得好，改。

师：你看着吧，也得让 00 后耍了，智商堪忧。

龙吟：是现在傻子太多，骗子不够用的。

师：不是傻子不够用，是傻子大把大把的，年年产新。

小调：骗子少了。

师：让小调再介绍几个傻子，她准知道，一般傻子跟傻子都挺熟的。

会飞的小猪包：跟您不也挺熟，老师，咱们能这样说……

师：@会飞的小猪包 你这智商，不懂逻辑。

傻子跟傻子熟，并没有说傻子跟几个聪明人就不熟啊！必要，充分关系的逻辑怎么学的。跟你们说，不要做不正常的事，不要谋求一夜暴富，或非分的占有。

笑笑：老师，分析一下，现在骗子为什么这么多？什么心理？

师：不要为钱做事，人要为梦想做事，钱自然就来了。@笑笑 因为傻子太多。不骗他们，感觉他们无用武之地，现在人，太幼稚，太好骗。

乘风：老师说过，二八定律。

师：我也想当骗子。

乘风：老师，您不能堕落。

师：只要迎合对方心理，稍施小术。即能成功。

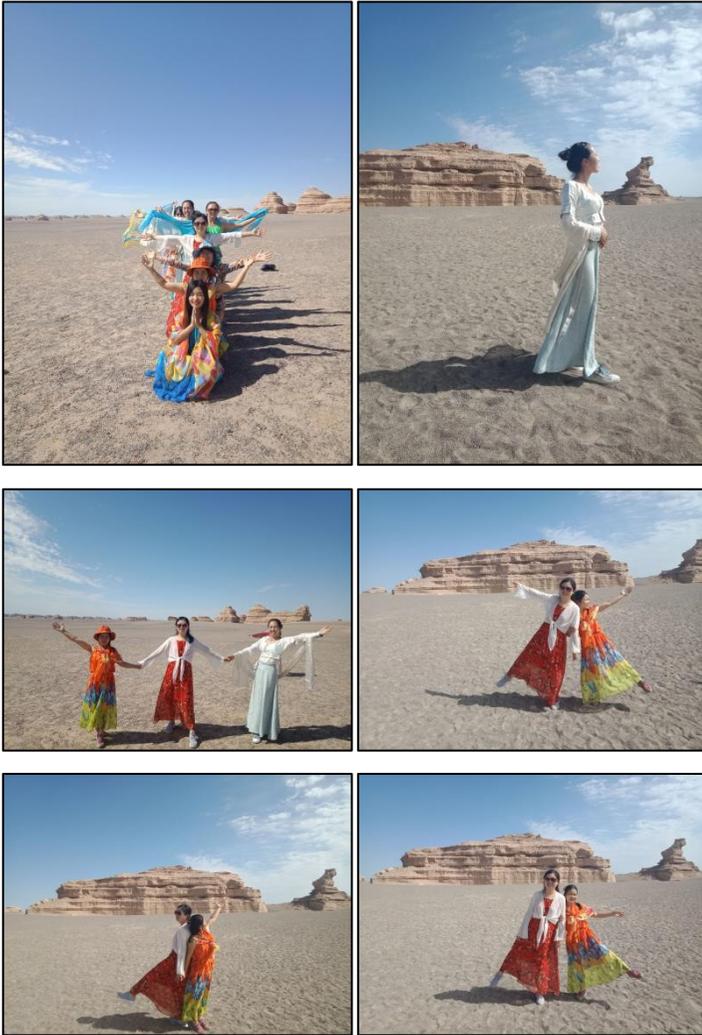
婷：老师，您不能堕落。师骗的还少嘛！

师：研究对方的心理，迎合对方的需求。放弃自己的执着，这就是骗术的开始。走，一起骗傻子去。

惠晓春：等着被师父骗。

师：远离是非之地，远离名色财利。

楚莲：



热心：太美了！

师：@楚莲 这就是传说中的飞天??

20180822 游天下第四站—敦煌游分享会（一）

整理：Henry

主持人：西北敦煌行结束有半个月了，行程中在咱们这个群里也分享了很多照片和视频，很多小伙伴都看到了吧。很多初来的朋友也在群里发出疑问：这不是健身养生群么？怎么这几天都是旅游？

我们德明健身带大家健身，却也不仅仅是健身，倡导一种全新的生活方式，专门对治现代社会巨大压力下的男女老少，各种不开心，各种纠结，各种身体亚健康乃至疾病。这其中，德明游天下，就是德明旅游部的品牌活动，迄今为止举办四次出游活动。通过带大家走出家门，和志同道合的德明小伙伴一起开心玩耍，交流健身，在广阔的天地之间，开打心扉，找回自己，活出自我，获得心灵的解放，身体健康也会随之上台阶。我们也见证许多德明小伙伴一次出游就带来的身心变化……

悠然自得：大家好，各位一群的小伙伴们好，我是德明旅游部的悠然自得！

我们西北的敦煌行结束有半个月了，群里的小伙伴们还整天的沉浸在开心幸福中，还有各种的美好回忆中无法自拔。时常看到群里还有人在说，又梦见和大家一起去哪里哪里玩，又要约着一起到哪里哪里玩。真的是我们游天下是不同一般的出游不同一般的旅行社的出游。

这一次我们整整六天的行程非常的充实，我们经历了什么？收获了什么呢？从今天开始，每周三、五，在这个群里，我们参加西北游的小伙伴会给大家带来出行的分享会，为期三个周。今天呢第一次分享会主题就是筹备组的故事。

这次西北敦煌可以说是我们第一次组织长线的出行。虽然说六天，其实如果按照旅行社的那种计算方法的话，可以说是七天游，甚至说是八天游，因为我们是落地以后的实实在在的六天，跨越了东西甘肃东西 600 多公里，到达了三个城市。这其中的游玩的线路，出行的工具，食宿等等，都是筹备组一点点的去落实，真的是一个不小的工作量。要开这次分享会，我又翻了翻 qq 的聊天记录，老师、自在师兄和筹备组的笑鱼等所有的成员之间的这个聊天记录真的是有上千条，和敦煌还有当地的联系也是有几百条的记录，还有电脑里头四五个文件夹，几十个文件，细细回想起来，筹备组的各位团结一致，互相配合。我们在一起做事情过程中非常的快乐，一起成长，也收获了很多。



现在隆重地介绍，今天我们邀请到场的，进行分享的筹备组的成员，自在、笑鱼、平常人、惠惠、还有楚莲，让我们欢迎。接下来我们有请今天第一位参加分享的自在师兄。我想先简单说一下，在6月23号老师召集我和自在师兄开了一个电话会，直接就定下了西北的敦煌行。西北敦煌行，我们的确快喊了快一年了，原本的打算是在秋季，但是为了赶上我们草原最美的季节，我们就一下子就决定了在7月28号集合，就剩下一个月的筹备时间了！真的是第一次长线这么短的时间，让我倍感压力。在这里要非常隆重的感谢自在师兄，就是他给了我信心和行动力，他一天的时间内就联系了当地的联系人，定好了线路和初步的报价，这个效率给我们的西北之行打下了非常好的基础，也可以说打响了第一枪，是我们西北之行的头功。下面有请自在师兄。

自在：大家好，我是西北组的自在。很荣幸悠然师姐把我夸的，都不知道怎么说了。说实话，在筹备组呢我觉得我不是最辛苦的，也不是最累的，也不是最操心的，也不是付出最多的，应该说就前期刷了个脸，打了个酱油，所以说大家的感激啊，感谢啊，我觉得受之有愧。从去年咱们德明游天下就决定，今年下半年要到敦煌游，说实话我是非常激动的。因为由于工作的原因，前几次游天下我也都没参加，然后这一次能够来到这个西北，尤其甘肃，在我自己的大本营，说实话我也是非常期待的。

然后就是开始筹备的时候，悠然师姐说，希望咱们西北组的小伙伴们都能够给予大力支持，然后我就非常乐于接受了这个使命，前期跟师姐还有筹备组的小伙伴们以及跟老师商量线路。敦煌是去年就已经确定和宣传必须去的，所以说我们要围绕着敦煌以及敦煌周边去确定这么一个线路。刚开始的时候设计了好几条线路，后来还是老师说，就一条线路，然后大家能跟上的去，跟不上的以后再说，不然的话我们线路太多，我们这个筹备组实在太辛苦也太复杂，所以最后就定了这么一条线路。



前面悠然自得师姐介绍的，为了能够赶上这个草原最美的季节，所以本来是 8 月下旬的敦煌游，甚至 9 月份的，我们提前到这个 7 月底 8 月初。因为跟当地这个向导沟通，这个季节是一路格桑花，是草原最美的季节，所以我们就把这个时间进行提前。

因为我本人这个工作单位，在我们甘肃省局的各个县都有我们的这个分支机构，所以说是在地方上确实做一些事情还是比较方便的。之后跟我们这个团队在一块，喝酒聊天时就说，在甘肃只要不违法乱纪的事情，能找我做的，或多或少都能帮上一点忙。所以就是在确定这个大概的总体线路之后，我就联系了当地的朋友，让他们再给我推荐比较熟悉的或者比较靠谱的当地旅行社和户外团体，就这样，通过个人的关系，第一时间把旅行社和户外接待的团队，定了下来。之后就是跟咱们筹备组去探讨一些细节。但由于我确实工作也比较忙，所以说是在我们把整体的线路和大概的项目全部敲定之后，我就把这项工作基本上就全部交给了咱们筹备组的其他同志，主要就是咱们悠然自得师姐和笑鱼师妹，她们两个就负责跟我介绍的这个旅行社和户外团队去沟通，我就直接等于是退居幕后了。还记得笑鱼跟我们这个户外团队去进行各个项目细节的敲定和费用的优惠的过程中，她问我说，唉呀，我是不是砍价太凶，然后万一人家不接盘怎么办？我就笑着告诉她说没关系，这个毕竟是朋友的朋友，这个面子还要给的，他们不管赚多赚少，但是他必须给我们能够有一个比较满意的服务。所以我说你放心去砍，放心的去跟他们沟通，如果确实不行，大不了我们再换一家。我说这别的事不好说，但是找一个旅行社，在甘肃而言还是非常容易的。



在这里要特别的给大家说一下，笑鱼确实是她在这一次这个活动中付出了非常大的精力和体力，然后也跟我推荐的这两位地接的朋友，从这个合作伙伴变成了朋友。也确实给我们前期的预算费用砍下来，将近大概有一千多大洋，所以说我觉得每位参加这次敦煌游的小伙伴们都应该感谢笑鱼给大家节约了银子。

总体而言筹备我觉得还是我们一个团队大家这个群策群力，我其实就是刷了个脸，介绍了朋友，更多的还是整个团队辛勤的付出，才有了比较满意的成果。说比较满意，因为本来刚开始我是计划全程参与的，但后来由于单位突发事情，然后只能参加半程，这样的话就导致有一些细节方面确实还是不够完善的。一个可能是我们西北人本身做大事不拘小节，可能有点大大咧咧的有点粗犷，所以说做事情细节方面确实是没有南方的朋友这么细腻。另一个我觉得，当时我记得我给悠然师姐说，反正你放心，我全程跟着，有啥事情我们随时再来敲定，所以说许多细节就不用过于计较。结果谁知道最后后半程我没有参加，后来我也了解确实有一些事情做得不是特别满意，让大家可能有点败兴，所以这个也是我需要检讨的。但总体而言的话，我觉得我们德明的小伙伴还是都有一颗包容的心，所以说对旅途中的一些小插曲也罢，小矛盾也罢，还是都是非常的愿意去包容，所以在此呢我也代表我们甘肃人民感谢大家的理解，感谢大家的宽容。我们热情好客的西北人永远欢迎大家来做客。

最后呢我就想说，这次没有百分之百的完美，但我希望我们下次能够做得更好。因为结束之后也跟悠然自得师姐还有我们那边的户外团队进行了探讨，就说以后会把我们大家比较感兴趣的线路做成一个精品游，以后给咱们德明的小伙伴来进行一个推荐。所以说以后我们会一步一步的会做得越来越好，我作为一个地道的甘肃人，我也希望把甘肃最美丽的一面展现给大家，也欢迎大家常来甘肃做客，谢谢大家，我的分享完毕。

悠然自得：非常感谢自在师兄，他总是这么谦虚低调。说真心话，就是我们这一

次的很多项目都是靠自在师兄刷脸刷来的。就像那个康乐草原徒步，其实是一般的游客只是在一些栈道上，当天去就当天走，但是只有我们深入到了草原的腹部，然后进行了两天的开心玩耍，还在草原上进行露营篝火晚会，这都是其他团队是不可能做到的，普通游客享受不到的。真的是非常非常的感谢自在师兄。

接下来我们有请笑鱼，就是刚才自在师兄讲到的，我们这位可爱的，能杀价的，为我们此次节省了很大费用的笑鱼姑娘。笑鱼真的我真的是也很想说几句，因为笑鱼第一次见她的时候是在黄山，一个胖胖的，黑眼圈，不爱说话，并且还身体出状况吓我一跳的一个姑娘。但是这次西北游呢她变成了一个瘦出了大长腿，肤白貌美，能说说能干的姑娘。真的是干起活来不急不躁。她是一个银行业系统的一个骨干，担当了我们此行的财务大总管，真的是坚持省钱的原则，把我们的价格直接杀到了很低。但其实她在行程过程中，不仅仅是财务主管，衣食住行很多细节都是她在联系协调，是名副其实的财务大总管了。接下来我们有请笑鱼给大家分享她的筹备故事。

笑鱼：我是西北组二期的会员，我还是旅游部的干事，现在还不习惯这个称呼。我记得上次峨眉游回来的时候，老师说过，说是当初创办德明游天下的时候，就是想把大家带出来，把大家从那种不良的生活习惯和心态中带出来，让大家和气场相投的人一起玩。回去了以后，大家通过爬山锻炼，既锻炼了身体，又换了心情，回去以后大部分人身心都会上一个台阶，都会有那种脱胎换骨的感觉。然后还有就是咱们德明游天下是公益组织，全程不挣大家一分钱，然后我们的目标就是让大家出门不用带脑子，然后完全放松的玩。其实这次筹备工作，刚开始我是不敢接财务这个摊子，因为之前就像悠然师姐说的，第一次参加黄山游的时候身体不好，然后还出了状况。峨眉的时候身体是勉强能跟得上大部队，所以说这次筹备刚开始的时候，悠然师姐让我当财务，我就有点困惑。我就想我能不能当得了这个财务，我怕我在这次长线的过程中，身体再出了状况，给大家把账目算不清楚，回来没法交代。



其实和那个户外旅行社砍价，沟通的时候，前提都是自在师兄在那边刷脸。我确实是那个问过自在师兄，还有我的部长悠然师姐，然后我们分析了一下，就是觉得自在师兄刷了脸了，不方便和对方谈价，然后我就说，我去吧，坏人我来当，我给大家谈。但是在谈的过程中，可能就是说话什么方式有点问题。在这个时候，要感谢我的部长悠然师姐，悠然师姐是手把手的教我学说话，你这个要怎么怎么说，然后要一条一条的给她说，不要就是全部给人家发过去，然后人家感觉不好什么的。要谢谢我的这两位领导，一个在前面放手，让我使劲的折腾，说你去谈吧，我在后面刷脸，然后他肯定跑不了。一个在旁边是教我怎么说话怎么办事，然后指点我。其实我觉得吧，在生活中真的是身边就少这样帮助自己的人，然后也少这样的机会，希望以后在工作中有了问题，还能请教自在师兄和悠然师姐。谢谢你们！我的分享完了。

悠然自得：哎呀，我发现西北人都很低调，干活的时候都很能干，到说的時候都不说。真的是我们笑鱼这个姑娘在整个过程中真的是做出了非常非常大的努力，很多时候都加班加点，在为我们这个整个行程的周密策划。因为我们整个行程从这个食住，然后包括什么吃几顿饭，吃什么，要不要吃烤全羊，在哪里吃比较好，火车票的问题，门票的问题，还有中间有朋友要退出，那么她要怎么去和人家对方去谈这个问题，怎么样算清楚。包括最后把账给每个人都在一个星期之内都结算清楚，唉呀这个工作量。我觉得要是我来说都有点头大的，真的是非常非常感谢笑鱼，我觉得旅游部有了笑鱼，真的是得了一个宝。谢谢笑鱼。



接下来我们有请平常人。平常人也是我们筹备组的得力干将，她是现在是西南组的组长。其实在黄山峨眉啊也是一直参加我们的活动，她是一直爬山走在最前面最有力量的那个姑娘。我们旅游部现在都缺人手，我们大家也都知道，但是我们号召成立筹备组的时候，小柯因为后来有事情参加不了嘛，平常人就从小柯那里接过了最为繁琐的统计报名人员的这样一个工作。

平常人：预备一群的伙伴们，大家晚上好，我是从德明第二期那个黄山之旅就开始参加德明天下游，然后又参加了峨眉山。那么参加了两次了以后就尝到了甜头，真的很渴望参加这个德明天下游。那么今年的峨眉山之旅呢是 5 月份，本来德明天下游是一年两次，第二次下半年是 9 月份之后的。本打算是没有机会参加了，因为工作的原因。但是后来筹备组这边悠然师姐组织这边说要改到 8 月份，对于我来说，真的很兴奋，而且也可以说是很幸运的一件事情。能够把这个天下游西北之旅调到 8 月份，我能够参加，真的一直很感激西北组自在师兄还有这个旅游部的悠然师姐，能够让让我有机会参加。因为前两次参加都是享受服务中，黄山也好，峨眉山之旅也好，我知道筹备工作是比较辛苦的。那么今年筹备的时间比较紧，然后刚好那时候呢自己有时间，就接受这个帮助报名信息的工作。



前期的这个报名信息的接收工作，好多学员都很配合。我们目前天下游主要是针对这个德明的会员。加入德明初级班了以后，申请进入这个生活会员，那么就有这个福利参加天下游。这一次报名的学员很积极，而且也很配合的把这个信息提供过来。那么我们这一次西北这里报名的参加的，其实好多都是参加过前面几期的德明天下游。大家都知道参加德明天下游的这个好处也好，然后好玩也好，都很相信能够玩得很开心，所以这次报名的绝大部分呢还是曾经参加过的，那么也有好多新的学员第一次参加。这一次德明天下游西北之旅，因为时间比较长，这个旅程跨度、路线也比较长，对这个报名人员年龄，还有身体都有一定的要求，特别是这个年龄。因为德明健身本着一个就是让大家锻炼身体的同时，能够都积极的走起来。所以这个组织德明天下游，我们前期的考虑更多的是有能力的成年人，那么在未成年人这一块，小孩这一块，我们这一次刚开始的时候没有考虑的太多。报名的时候这一次刚好又是暑假，就遇到想带小孩参加的问题，造成有些学员不能够参加，因为要带小孩，也有学员就不太理解，在这里也希望没能参加的，因为没带小孩的原因没能参加的，希望能理解，我们参加

旅程确实还是有点吃力的，对小孩不是很适合。那么随着这个德明天下游的开展下去，往后会考虑到更多人群的参加的能力。凡是参加过我们德明天下游的伙伴，真的都能够感受到，这样子的组织旅游很值得，很好玩，好几位不是德明会员，是家属的身份随从去的，但是真的很希望能够下一次还有机会来参加。德明天下游我们本着还是让更多的人能够积极的走出来，不要被工作啊或者生活啊缠着，好像觉得真的好像没有自己了就不行了。这样实际上好多伙伴走出来了以后，发现自己过的开心，实际上对自己的工作，对自己的家人反而是更好。能够走出来，大胆的走出来一次，你就会发现真的会上瘾。希望更多的人关注和了解我们。德明天下游我们更多的是以团队的力量，然后带动更多的人走起来。如果往后人太多的话，我们也会有更多的时间段去安排。



那么在最后面我再说一下德明天下游，真的很值得参加。这一次真的很谢谢我们筹备组的自在师兄和悠然师姐，特别是笑鱼财务这一块。我没有帮忙太多，但是真的很繁琐，我们笑鱼真的能力很强，谢谢笑鱼。

悠然自得：非常感谢平常人！其实这个统计人员的报名工作也是不可小视的，到达的时间，离开的时间，各种详细的信息都不能出错，并且中间的住宿啊，换乘高铁，各种各样的不同的名单都要分出不同的一张纸来。我觉得平常人这个工作也真的是非常不容易，非常感谢。刚才平常人讲到这个带小孩等等这个报名的问题，我觉得之前可能她在接受报名的时候肯定也受了很多委屈。也的确，因为甚至有很多都找到我了，有很多人为了让小孩参加，可能会让孩子录一个录像，还说阿姨我想去，当然还有一些委婉的，有一些言辞激烈的，但是我们都是出于安全考虑，都忍心拒绝了。事实证明，第一我们从安全角度考虑是对的，因为第一天去草原徒步的时候，的确有很多小伙伴都出现了高反，那么这其中就有当初想带小孩的会员。如果说孩子出现这样状况，可能真的是父母会更加担心，有可能会症状更加严重。从另一个角度上讲，其实你参

加这种出游活动的时候，你不带家人，你只是和你志同道合的德明健身小伙伴一起的时候，你才能真正的打开内心，放开自己，玩的开心。不信你试试。接下来我们有请惠惠。惠晓春，西北组的惠晓春，她是我们的总教练助理，也是我们西北组的教练。这次我们出行活动中，什么衣服啊横幅啊姓名贴大旗，这些很琐碎的事情，都让她 hold 的住，都不在话下。但是最添彩的，对我们此行贡献最大的就是惠惠教练走到哪里教到哪里，那个气场啊那个会教，连很多的老会员都觉得受益匪浅，当然这其中也包括我。



惠惠：悠然师姐太会说了，在这个筹备组里头，我感觉我其实像个打酱油的！刚才说的那个什么姓名贴这些的，其实就一会功夫就搞定了，真的就没有费什么神。大家把名单给我，我就去那个广告公司很快就做了。上次去峨眉的时候，因为是四川组他们筹备的，我也没在筹备组里头，所以也没有知道筹备需要这么多的工作。这次在筹备组里头，真的能感觉到悠然部长和笑鱼，还有自在，平常人他们真的是有太多太多的事情要做了。这次我是住宿的时候是跟笑鱼住在一起的，我真的是这次真的是被她折服了。上次在那个峨眉的时候我还常常见着笑鱼就教训她，说她不好好锻炼身体，笑鱼说你们每次一见我就训我。

我们每天的行程安排的是比较紧凑的，基本上早上可能五六点就起床，然后出发，然后到晚上的话一般就九十点回来，洗洗完了以后往往是我要睡觉了，笑鱼还要跟着那个户外的去对账。她那个账是因为每一条每一条，然后每一个人花了什么，每一条的费用是什么，她要一条一条的去对。这种工作对我来说真的是，我看了会非常头大的，但是笑鱼正是一个非常认真非常仔细的，她真的是一条一条的去对，然后每一条哪个地方出问题她都会对出来。有一次我都睡了一觉，然后听她在说，一个东西对了三遍还是四遍，她才把数据给对上。



笑鱼也常常跟我讲，讲悠然师姐教给她怎么去做事情，怎么去跟人交流，她的内心能感觉出来，她真的是心里头很感动。我给大家讲一个小插曲，就是我们在到敦煌了以后，换了一个导游。之前在草原的时候是张掖的那个导游小钱磊，那个小伙。到敦煌以后，我们换了一位导游，是一位女导游。当时那个导游接上我们，在大巴上的时候就开始有点训我们，因为她介绍了一个项目，大家都没有反应，那个应该是付费的项目，然后她好像就开始有点不高兴了。然后到景点了以后，也是各种白脸，后来是楚莲师姐和笑鱼，我们一块商量一下，就觉得后面还有几天的行程，我们就决定给旅游公司打电话换导游。要知道当时的话是旅游的旺季，其实当天要是换导游是非常困难的，我好像还是以前的这种，要过得去行。但是我特别的佩服笑鱼，当时她态度非常坚决的回这个旅游公司，说你赶紧给我换人，没啥说的，不换人直接大家就都回了。当天晚上回来了以后，也是协调这个换导游的事情，最终也是我们的幕后大英雄，自在师兄出面以后，第二天把导游给成功的换掉了。

还有筹备组里头咱们的楚莲大将军，她不光是这次，上次去那个峨眉山也是一样，就是什么事情都是冲在前面，什么事情都不用别人想，就很快冲在前面去做事情的人。感觉我都是在说大家哈，其实真的是我就觉得我是里面打酱油的，因为大家都把事情安排得很好了，我就是顺着跟大家去做了。



再一个主要就是玩了，每次跟德明在一起，我就属于超能放开的那种。真的是，这次敦煌游完了以后，我又跟着家里人去山东那边，感觉一跟别的人在一起，我马上好像又回到原来的状态，就属于那种又蔫儿的那种感觉了。只有跟德明的小伙伴们在一起的时候，我才能疯起来，才能真的就像个孩子一样去玩，完全什么都可以不顾忌，那种感觉好像一跟大家在一起，我那个感觉就有了。好啦我就说这么多了，谢谢大家，谢谢我们旅游部，谢谢自在大师兄，谢谢大家。

悠然自得：谢谢惠惠一路上带我们玩耍，我们一路跳舞特别开心。有你真好。

接下来想给大家介绍的就是楚大将军楚莲，我这个时候特别想听楚莲的歌声，从她的歌声你就能听出她是一个非常豪迈的西北汉子。（楚莲歌：没有什么能够阻挡我对自由的向往）。西北女汉子，她一直就有一种坚持，说这次活动在我们西北的地界，我们西北组一定要多出力，每到一个地方不管是排房间，检查出行，查漏补缺，忙得不亦乐乎。一会我给大家上一张她和笑鱼在火车上给大家计算费用，分房间的照片，是我们转高铁到嘉峪关的中午，大家都很累，已经玩了几天了。大家一上车第一反应就是睡觉休息，但是她和笑鱼还在继续为大家奉献。



楚莲：群里的各位小伙伴们，大家晚上好，我是西北组组长楚莲。其实说这个筹备组工作，我是真正的最后一个进入，打酱油的。为什么呢？因为5月份才从峨眉回来，刚请了个小假，7月份月底月初，是我工作最忙的时候，请假这个口还真不好张，所以一直在那犹豫。筹备组刚开始招人的时候，我都没敢吭气儿，我和笑鱼私下还偷偷说，我去不了，这时间太紧张，如果9月份我一定要去。但是没想到就是机缘巧合，有笑鱼我姐今天给我买个票，明天给我订房间，然后又催促我买裙子怎么什么的，然后给我分配点小活，就这么一点一点勾引着，我就直接慢慢的，到最后领导也同意请假，家里面也支持出去玩，才成行。所以首先要感谢筹备组，前期的那些辛苦工作真的很不易，我虽然就是前期没敢吭气，但是一点一点和老师沟通，和户外沟通，以及

就是筹备组群内，大家在协商一些时间的节点，还有活动啊费用啊，这些都看在眼里，真的非常辛苦，非常感谢大家。我们刚才自在师兄也说到，我们后来和张掖的那个地接的户外组织也沟通了，我们今后可能会只在张掖一地有一些裕固族的风情游。



因为这个西北这次敦煌游主要是在我们这个组内，我们算东道主，但是大家也知道西北组横跨了六个省，虽然是组内，但是说实话哈去过甘肃，没那么深度地游过，这是第一次，从南往北这么走了一下甘肃省，真是收获非常大，我觉得。如果不是在德明的话，你和自己的家人或者是自由行，或者是和一些旅行社出去玩的话，那简直不是一个档次。我们进入那个自然保护区的时候，先是玩嗨了，没有别人，只有德明人，真的只有德明人。现在想起来那些场景，看到那些照片我都非常非常激动，甚至会掉眼泪。就像刚才前几位分享的这次最大的收获，其实还是我看到，从大的方面说，是德明人那种精神状态一直在鼓舞着我，愿意为大家去做一些东西，做一些事情，也是因为这个团队在鼓舞着我，真的。这个团队给我的东西太多太多了，不单单是鼓励分享，还有那种就是向前一直鼓舞着你的那种气氛。那种劲儿真的这么多年，我觉得已经自己这么大年纪，已经很少能接触到这种能让你积极向上，能让你每天兴奋的去为他奉献一些东西的这个团队，真的很多年。我觉得可能二三十岁会有吧，还有那种干劲，但是中间隔了那么多少年，没有。遇到德明，这是这两年让我遇到的最好的一个团队。我非常感激德明，我希望就是下次德明天下游的时候，我还能参与到这个筹备活动中来，帮助笑鱼，帮助这个旅游部的悠然师姐，帮助大家，帮助这个德明会员，能帮助大家做一点点事情，我觉得这是我由衷的，发自内心的想做的一些事情，能为大家服务。我现在可能比自己上班，出去玩，或者是和家人在一起，那种感觉是不一样的，我愿意为大家付出。



所以感激的话也不多说了，就是有机会的话，大家还是都能出来玩一玩，在这个有正能量这个团队里面真的意想不到的事情都会发生。包括我们回来之后，大家那种翻病的情况，可能是你一年两年，自己私底下一个人在那默默健身，绝对不一样，真的不一样。过两天多分享几场的话，你就能感觉到每个会员的这种心情身体，还有心智的成长，完全是不一样的，真的。希望大家有机会还是都能多出来玩玩。好，我的分享就到这里，谢谢大家。

悠然自得：谢谢楚莲。说的我又要掉眼泪了，期待大家再次相聚吧！还是想感谢筹备组的每一位成员，感谢大家的付出。再就是感谢我们五个队的队长，有了他们，我们此行才能有非常良好的秩序。再就是感谢我们每一个参加的小伙伴，感谢每一个小伙伴的信任和配合，真的是很多小伙伴连行程都没有看，都不知道来玩啥，我们要往哪里走的时候，说什么：“我们要去哪里啊，我们要干什么呀？”我说天哪，你竟然都不知道我们要去哪里。真的是他们对我们是一种无条件的信任！



回忆我们这次的筹备真的是很仓促，但是呢诸事顺遂，我们担心的雨也没下，天气都很好，我们离开了张掖，张掖下大雨；离开了敦煌，敦煌下小雨。筹备的时候我记得老师就说过一句话，说我们人心齐，做事顺。回忆一下，我们前三站的，包括我们这一次的第四站有游天下，我们都收获了一路，收获了满满的这种幸运。你看很多

平常人看不到的风景，真的是非常的幸运。

最后我想说一点点自己的体会，简单说吧，第一点就是我觉得通过敦煌这次出游，或者说通过我们的游天下，我可以认识很多的朋友。像我们这次参加游天下的德明小伙伴，有一些是以前参加过前几期的，但是也有将近一半的小伙伴是第一次参加，第一次认识。真的是一种全新的交流，那种线下交流和你线上是不一样的。在认识了很多我们当地的旅行社，再介绍我们认识当地的户外组织旅行界的人士，就是这些从事户外的人，他们身上有一种特别阳光的能量能感染你，那给你自己带来很多正的能量。然后由此你真的是会收获很多。第二点，我觉得也让我自己学会了办事情，历练了自己。刚才笑鱼说她跟我学，其实整个过程是大家互相学习，互相在这个做事情的过程中去提升自己。

我们本来讲分享会的时候，楚莲说你们筹备组不讲一场吗？其实我原先没有想那个筹备组单独讲一场，重新来说那么波折起伏的筹备过程，这个时候我才发现我在回忆敦煌出行的时候，真的是快乐的回忆，多操心，就是当时筹备时候操心呢，反而已经忘却了，没有了痕迹。因为我记得在这几次的游天下的活动中，真的是给了我这样一个做事情提高的本领，在过程中有一点能够做到事来心应，事去心止的感觉了，有事情我们去解决它，但是不怕它变成一种心理的负累，这都是参加游天下，参加德明，老师一点点的指导之下做事情取得的进步，感谢德明，感谢老师。第三点，我想分享的就是说，其实我对游天下的这个安排路线所到的地方也有了一个新的思考，因为在这次游天下的过程中，你会发现包括一些著名的景点，嘉峪关，甚至像敦煌，我们一直想去的那些著名的景点，但是因为这些景点开发的太完备了，进门之后，一是人多，二是可能有一个规范的这样一个导游的过程，然后德明人进去可能就有点沉重，然后放不开，还不如就是说一个小的乱石摊子，大家在上面嗨半天，像孩子特别开心，一扫之前郁闷的那种感觉。所以我在想，对德明人来说，好的风景好的心情是最关键。我们刚才自在师兄也说到，我们后来和张掖地方的那个地界的户外组织也沟通了，我们今后可能会只在张掖一地那么有一些裕固族的风情，我们可能会带大家深入到草原的腹地，比我们这次走的更深，到祁连山边，然后去爬雪山，去看养鹿场，去用我们的身体，用脚步去感受风景，而不是用车轮。大家对我们今后的出行是不是会有更多的期待？



再一点我的收获就是，在这个过程中，每一次都能感受到德明人的进步与成长，尤其是参加过多次游天下的小伙伴，你会发现他越来越放得开，越来越开心，越来越有光彩的脸，甚至是很多第一次出游的小伙伴就是一次就能改变一个人，唉呀真的是太棒。我还是想说老师曾经跟我说过的一句话，游天下活动可以帮助这么多人，并跟他们一起成长，这不是比什么都开心很有意义吗？只要做对了，认真坚持都会彻底改变很多东西。期待不久的将来吧，继续带大家出门去看看，走我们德明人喜欢的线路，看我们德明人自己喜欢的风景。



20180824 游天下第四站—敦煌游分享会（二）

整理：Henry

Amy:各位小伙伴们，大家晚上好！

我是西北组二期的会员甘肃 Amy，很高兴能和大家一起参加今晚的分享会。咱们德明游天下是一项公益性的活动，它的宗旨是带大家走出家门，不用带脑子，和志同道合的小伙伴们一起开心的玩耍，放飞自我。我们也曾经见证过许多德明的小伙伴参加一次的游天下之后，身心就带来了很大的变化。从泰山、黄山、峨眉山到咱们这次的西北敦煌行已经是第四站了，每次都举办得非常成功。在这样一个充满正能量的团队里，咱们每次的出游大家都收获满满。敦煌行结束已经将近有大半个月了，可是小伙伴们每天都沉浸在这种开心幸福的状态中无法自拔。我也是每次翻开相册，总会让人有一种说不出的兴奋与感动。咱们这次出游为了便于管理，分成了红黄蓝绿橙五个小分队，今天就由我们红队为大家分享敦煌行的故事。下面就让我们红队的小伙伴们带我们一起去重温那段铭刻在我们记忆当中的美好时光。



下面我隆重介绍我们今天参加分享的红队的成员，他们是楚莲、春春、笑鱼、睢遥，还有我，大家掌声欢迎。

楚莲:大家晚上好。我刚才在那正删帖呢，这个广告也是来的挺及时的，和我们这次敦煌行还有点联系，因为我们也看到野生的那种枸杞了。

那我开始分享吧。其实我还是想分享就是整个德明团队的那种正能量，积极阳光进取的那种氛围，一直感染着我，也感染着我身边这些各个组队，红黄蓝绿橙队的这些小伙伴们。峨眉回来5月份，然后我们7月底8月初又开始了一趟这个敦煌游，说实话，我没有想到就是我身边最亲近的这几位，像春春，笑鱼，她们俩的变化都说实话挺大的，尤其是笑鱼，在峨眉的时候还是闷闷地光顾自己上的，虽然也是登上去

了，但是她那时候只操自己的心。而这次敦煌可不一样了，从前到后她都是在一直替大家伙操心。就是心打开了嘛！我经常和别人说，你看笑鱼变了，变漂亮了，身材也变好了，其实就是你一个开放的心态，包容的心态去做一些事情的时候，你就可能把你身体的这些不好的东西，不健康的东西暂时的忘掉它了。那么用这种心态去工作去生活，去面对很多的问题的话，那真是迎刃而解。上次在那个峨眉见笑鱼的时候，我和春春还时不时地去说她两句，你不好好健身啊，你怎么怎么地了，但是这次我们只说了一两句，因为已经看到笑鱼的变化了，就5月份到7月份短短的两个月时间，真的一个人改头换面之后，你给周围的那个人的感觉是完全不同的，就是一个开放的，快乐的，美丽的，性感的一个身材就展现到你的眼前，真的，我看这个峨眉的照片和敦煌的照片，笑鱼的身材真的是变了，不像以前那么紧那么缩，而是展了，也瘦了，紧致了，就这么两个月的时间，真神奇。



还有就是我身边这个最亲近的春春，真的她也变了，在峨眉的时候，她属于那种刚开始还闷着，然后就放开的那种。然后到了敦煌其实是彻底放开了，而且给我的感觉我都怕她放开收不回去，我都经常会担心她会不会一下撒开丫子什么都不管不顾了。到最后我看她确实是累了，因为一个人的精力是有限的，对吧？她属于人来疯的那种。但是嗯作为一个主教练，她所承担的一些压力大家可能还不太清楚。我们前期筹备的时候，就已经安排了一些什么工作，可能会员们只顾自己玩呀什么的不太清楚，但是我们前期是有准备的，像一些什么抖音啊这些，还有小活动啊什么的，我们都有准备，春春很辛苦！到最后几天我都舍不得，我看她真的挺疲倦的，但是还是硬扛着，脸上还是带着笑，但是能感觉到她身体已经很累很累了，挺心疼的，所以最后那两天，有时候我会让她稍微歇一歇，因为毕竟她过两天后面还要陪着爱人和孩子又去山东又玩几天。真的挺辛苦的。还有这次就是见到了我久违的，经常在网上见，但是没有线下见过的飞鱼、Amy、睢遥、乐乐、雨蝶等等好多好多，还有自在，我的老领导。这么多

的德明的小伙伴在线上，他们对我的帮助是很大很大的，虽然我们不能算是陌生人，但是线下见了是非常非常亲的，而且每个人给我的感觉都是和网上是截然相反的，真的我觉得线下的话大家更能放得开了，然后展示的是更真实的自己，尤其我们这个团队正能量满满的，即便你有些烦心事呀什么的，你来了这个团队之后会被感染到的。我觉得这就是这个团队的力量，真的，很多小伙伴就是一直在回来的时候在分享，就是还想出去，心就收不回来。我觉得这是一个最大的改变。



啰啰嗦嗦说了这么多，其实我还是想最后分享一个，就是很多朋友可能在这个自己的朋友圈里经常会分享一些美食，或者分享一下自己的孩子，或者是分享自己工作当中的一些点点滴滴，但是你有没有认认真真的分享过自己的快乐呢？可能有的人就是转发一些东西，像什么心灵鸡汤之类的，但是分享快乐，我觉得是最好的一件事情，像我们这个游天下的话，我觉得我们所有人的朋友圈里都是充满着一种快乐健康积极向上的那种感觉。你看一群人，待会我发两个视频啊，一群成年人，年龄段都在 70 后，还有 60 后、80 后、90 后这个段，就是那种嗨起来的那种状态，真的就像孩子一样，是彻底释放的那种状态，没有工作生活的压力，就是彻底放开之后撒丫子的那种感觉，甚至平常需要服药的一些病人，需要氧气袋的一些患者，既然这次都可以说不再考虑这些东西，不用吃药不需要氧气袋，然后可以吃的好，玩的好，喝的好，还能熬夜，我觉得这个能量真是满满的，真的挺神奇的，如果不是亲眼看到和听到，真是这个都不敢往外说的。待会由我们这个红队会员睢遥会分享一个他爱人的一段文字，这是真实的事例。



好了，不占用大家太多的时间了，一打开话题就刹不住了。把这个话筒交给主持人吧，谢谢艾米，谢谢大家，谢谢我红队的队友，一直这么配合我，而且这次活动进行下来特别的顺利，谢谢大家，也谢谢大家平常对我工作的这种支持和帮助，非常感谢！

Amy: 楚莲师姐讲得真是太好了，特别令人感动，非常感谢楚莲师姐。下面有请笑鱼。说起笑鱼，她是我们德明旅游部的得力干将，也是咱们这次敦煌行的财务大总管。这次全靠她不断的和旅行社交涉砍价，给我们每个人省了一千多大洋，真的非常感谢笑鱼。下面有请笑鱼。

笑鱼: 大家好，我是西北组二期的会员笑鱼。咱们这次敦煌活动，头一次走长线，一次玩这么长时间六天。我经过了前几次的参加，这次直接都玩的都不想回家了，真的是一次比一次不想回家。28号我和楚莲、春春在火车上的那晚，我和楚莲是一趟车，我们两个是先上的车，走在半路，春春上车了，青春直接说是你们要吃啥，我给你们带。然后春春给我们带的碗凸，带的那个烧饼，我们两个就在那里坐着等着，等到时间，等到她上车等我们的午饭。春春上了车以后，我们三个女的，直接就在卧铺车厢聊得不亦乐乎，聊得都忘记了时间，直到人家列车长过来催去她的车厢，然后我们才分开。后来春春机缘巧合，德明人就是比较幸运，乘车又补了一张卧铺票，然后我们几个又开始在一个车厢里边了。到了张掖市凌晨三点，我们几个人歇了一小会儿，早上6点又去看油菜花，又去玩了。真的是头一次像这么熬夜。之前我走的时候问楚莲，我说咱们的车是凌晨三点到，我还在想这个问题，要是三点到了，要不要去找一个宾馆，补一下觉？我怕我身体吃不消，结果和她们几个人就玩一起了，真的是都不觉得困。这应该是这么多年头一次熬夜，两点多被列车员叫醒，直接后来就玩了一天，然后就没有再睡觉。真的是和德明人在一起，都不知道困。这次因为参加了筹备工作，楚莲就很照顾我，有啥事的时候出来就说，没事你休息。有啥事让我来。这种感觉真

的是太好了。还有春春。春春是负责给我们三个人背包，需要背东西的时候，春春就直接拿一个大包，然后在那里装我们三个人所有的东西。我看见春春背东西，我还偷偷往她包里面塞了两瓶水，然后她都不知道，背了一路。之前出去玩，要么就是一家子出去，要么就是自己一个人出去，很少就是有几个朋友，然后大家一起出去，然后大家照顾你，给你买吃的，帮你拎东西，那种感觉真的是太好了，然后直接导致我回程的时候一个人上了火车都不习惯，都不习惯没有人的陪伴。



其实每一次游天下都是放飞自我的机会，游天下，从泰山黄山，然后到峨眉山和敦煌，这次第四次，我一共参加了三次。我是在参加黄山游之后，就是感觉心态有大的变化的，回来以后直接就申请了咱们义工。其实我觉得吧，咱们每个人都是平时被生活束缚着，压抑着，不知道别人，我是早就忘记了我自己也是有梦想的人。然后这一次随着参加游天下，一件件想起了自己的梦想，想起了十年前自己想要活成什么样的人，然后再看看现在的自己，真的是好后悔好后悔。



咱们德明的一个大师姐玄同师姐曾经开导过我，她说是你关注什么，你看到的就是什么。你关注是你自己的身体不好，然后你每天你就看到的是你自己身体的不好，然后你关注家庭的开支，钱不够花，柴米油盐，你每天看到的就是这些。你要是关注美好的东西，你每天看见的就是美。其实我现在的身体也没有很好，但是我现在都不

关注我的身体了，都已经忘记自己还需要吃药了。这就是德明游天下带给我的转变。我的分享完了，谢谢大家。

Amy: 笑鱼变化真的挺大的，她跟我都是二期的会员，同期的。记得去年的时候在群里她经常会发一些牢骚，发的表情都是哭脸之类的。但是今年变化真的挺大的，尤其参加咱们这次敦煌行之后，变化真的挺大。感谢笑鱼精彩分享。



下面我们有请春春。春春呢是我们西北组的教练，她热情，也非常的大方，特别认真，一路上她是走到哪教到哪，真的是手把手的教啊，并且不断不厌其烦的示范动作，让我们每个人真正的体会到了那种，咱们自己平时说的话有可能不太规范，但是经过她手把手的教之后，感觉转变挺大的，真的非常感谢春春。下面有请我们的春春教练为大家分享。



惠晓春: 亲爱的德明小伙伴们大家好。笑鱼下次不帮你背了，你竟然害我，还偷偷给我塞两瓶水，太坏了！以前的话感觉这种吃苦的或者说是负重的，要干活的，这种都是可能不太愿意去主动去做的，现在只要干活的事情我都抢着干，因为这就是在锻炼身体啊！所以我其实是赚着了。



好了，切入正题。我这次分享的话还是说一下我自己吧，说一下我自己身体的一个变化。因为第三站那个峨眉我也去了，然后这次参加了第四站敦煌行。从我自身的感受来说，我真的我明显的能感觉到自己的身体比峨眉的时候的状态明显是要好很多。当时峨眉的话我刚好是开始出现晚上睡不着觉，当时去峨眉的时候好像连着几个晚上其实都没有怎么睡觉，然后所以整个状态比较差，然后感觉人比较这次相对来说比较难受疲惫。



这次敦煌行，我其实在走之前刚好是在一个翻病的一个状态，就是眼睛痒，流眼泪，眼睛疼肿，然后打喷嚏，不停的打喷嚏，就是一个就让外人看，这就是一种感冒的一种状态。在当时张掖的那个草原，就是那个徒步走草原的时候，我当时症状一度严重到什么程度，就是让那个户外的小伙子好几次走到我跟前，怕我是高反，问我你能行吗，能行吗？但我自己知道这个是在翻病，因为除了这个眼睛痒，流眼泪，打喷嚏这个症状，我身体没有任何别的症状，就是这个明显的，因为我能知道这个就是就是在翻病，所以我内心是没有任何害怕的感的。在草原上，喝了草原上的青稞酒，还有刚去的时候喝了魏哥自酿的那个酒，我就是从这次以后，喜欢上了喝酒，喝了以后感觉好像难受的症状是要轻一点，因为酒本身它有通经的一个作用吗。当然我喝的也不多，然后喝了以后感觉人要舒服一些，然后所以就现在的话，我一般如果有大家喝

酒的机会，我一般都会喝上一两杯。



还有一个就是我感觉就像楚莲刚才说的，我比峨眉的时候感觉放得更开了，可能我自己的话感觉不明显，别人可能看感觉更明显一些，然后我发现同行的很多人，真是明显的比峨眉的时候放开了很多，像平常人，平常人给我感觉最印象最深刻，她因为职业是教师嘛，好像就比较严严肃一点，但这次的话我就感觉她放得很开，玩得很好。



这次的话咱们这个线路不是比较长嘛，这几天说实话没有难受的感觉，就是以前的我属于特别怕这种长途奔波的这种状态，特别怕身体状态不好，然后就是一个害怕坐车，然后又害怕晚上熬夜，但是这次的话晚上睡都很晚，因为跟笑鱼睡一个房间，我们俩一般会聊天聊得比较晚，晚上睡得很晚，早上我们都是五六点起，现在睡眠时间其实来说是比较短的，但是我感觉我自己只要一起来就属于精力很旺盛，然后整个状态就都来了。真的以前真的是不敢想象，以前我属于睡不够的那种，怎么睡感觉都解不了乏的那种，以前上大学的时候我就被宿舍人叫做小猪猪。这次敦煌游完了以后，因为我家老公又安排了单位放那个高温假，又安排了去山东那边玩，然后又玩了一周，但是就整个过程，我的身体没有没有任何的就是觉得特别疲惫，感觉扛不住的这种感觉。

还有一个特别大的变化，就是去年的时候坐那个空调车就是我们家车，然后如果老公开了空调，我就会赶紧喊他把空调关了，因为我身体感觉就接受不了这个空调吹的这种状态，然后即使穿着长袖的衣服也接受不了。但这次我跟你说，那个来回不是火车上嘛，夏天的火车坐过的人应该知道，冷气是很足的，我基本上都是穿着短袖短裤，全程都是这样一个状态，人没有难受的感觉，后来跟着老公，朋友他们一块坐车上，车上开空调也是一样，完全身体能扛得住了。所以说我的身体变化真的是特别的明显，通过这次敦煌游，我自己深切的体会了健身的重要性，真的非常从内心。大家都觉得为什么你们这些德明人都这么疯狂的迷恋这个健身，因为大家看到了效果，在自己身上真真切切地感受到了效果，所以说越练越积极，越练越想练。

最后跟大家说一下，我这次还哭鼻子了，因为我早走了一天，然后就我自己先走了，大家还要启程再去另外一个月牙泉那个地方，我上车拿东西的时候没有跟任何一个人说再见，我拿着东西我头也不回，赶紧就下车了，下车就赶紧躲到一边去，其实我躲到一边，一站下我的眼泪就刷刷的往下流，真的是毫不受控制的那种，就一直在淌眼泪，看着大家坐着车走了。因为我当时真的是不敢跟任何一个人说再见，我就知道如果我一说再见，我眼泪肯定当时就会流下来，我担心影响到大家，因为大家还要继续玩，影响大家的情绪。然后我就赶紧下车，自己在下面哭了好一会儿，当时在敦煌嘛，从那个敦煌站背了一个大包包，一路自己大跨步走到那个火车站去，没有坐车就自己走过去了。当时真的就觉得很舍不得大家，但是内心没有任何恐惧的感觉，内心是是很坚定的，就是只是舍不得，而不像以前可能如果是那样一个状态，搁以前的我，可能就会觉得非常的失落，非常的孤单，然后内心的那种感觉被丢失了，遗失了的那种感觉，一下就会空落落的。但这次虽然我也在流眼泪，但是心里头是稳的，是不怕的。所以真的不管是内心的一个成长，还是身体的一个变化，真的就是让我非常非常的感恩，真的就是觉得能遇上德明，自己太有福气了，从内心里头真的特别的感谢老师，也感谢我们能在一起锻炼，然后一起共事的德明的人，真的都特别的爱大家。好啦，我今天的分享就到这儿吧，要去看宝宝啦，谢谢大家，我爱你们！

Amy:咱们的春春讲的是真的是太感人了。谢谢春春教练的精彩分享。下面我们有请睢遥，由于工作的原因，她的工作是离家比较远，所以不能在这里和大家进行语音分享，只能通过文字和大家分享一下了，有请睢遥。



睢遥：那我也来简单说一下我的感受吧！我是第一次参加游天下，之前由于身体的原因，前几次的游天下都没有参加，但是每次看见小伙伴们出去旅行，我都特别羡慕。所以从一开始听老师说，咱们第四站可能会定在敦煌，从那个时候开始我就特别激动，也特别期待。因为我晕车比较厉害，再加上身体体力相对比较弱一点，所以说在外省每次举办的话，我只有看的份，从没想着走出去，因为身体也不允许。刚好咱们这次是在甘肃，我就想着无论如何我都要参加。

快到报名的时候我又犹豫了，因为身体体力还是比较弱，再加上晕车厉害，还比较怕空调，夏天的话到处都是空调，就担心自己的身体扛不住，所以就不断地向自在师兄咨询。他就说火车上如果空调大的话，就在那个车道里面来来回回的走，这样就没事。晕车的话，他到时候给我教一个不晕车的方法，内关穴扎针，或者是要么就是肚脐上贴生姜。那段时间我每天都坚持走，每天走十公里，有时候甚至走 15 公里，就想着早点把体力练得强一点，可以参加敦煌行。他说的挺轻松的，因为扎针比较害怕，所以我就坐车的时候肚脐贴了生姜。因为夏天比较热，一出汗它老掉，可能还是因为要出去玩心情好的原因，居然一点都没有晕，全程不管是坐火车还是坐动车，居然一点都没有晕。在这里，我要特别感谢自在师兄，不管是从生病到后来的这个恢复的过程，还是这次的敦煌行，他总是一直不断的鼓励我帮助我。



记得刚到张掖的那天晚上，大家一起聚餐，完了之后自我介绍，我当时是有些紧张的放不开，前面刚说了两句，后面就不知道该说什么了。其实整体上来说，整个旅行是特别愉快，并且身体也是，就像刚才笑鱼说的，也不弱。中间也出现了一些小状况，一开始的几天，因为本来睡眠就不好，总是失眠，晚上睡不着。所以第二天的时候，早上的时候精神稍微有点不大好，这样持续了两三天，之后我就开始出现翻病了，早上一起来之后就恶心干呕，吃不下饭。整个两三天我都这样吃不下饭，但是精力和体力还比较好。起早贪黑，早上6点多六点起来，然后到处到处玩到处跑，也没感觉到累，就又向自在师兄和春春教练他们咨询，他说如果体力比较好的话，就不要太在意，我也就再没管。这样大概又持续了两三天之后，这种症状自己好了。这可能就是翻病吧，因为本来就肝气郁结的比较厉害。



还有就是给我印象特别深的，就是咱们去那个天下第一桥的时候，之前还是比较怕风的，风特别大的时候还是有点怕冷，然后那天风特别特别大，大家都玩得特别特别高兴，走过那个木桥的时候，栈道的时候，桥上面说是只能承受十个人，但是咱们好多人都在那上面，上去之后，那个桥感觉是摇摇晃晃的，一开始还有点怕，但是后来还是勇敢的走过去了。



咱们到了那个沙滩上之后，给我印象最深的就是走过去的人们，我们就在那疯狂

的喊叫，路过的人都会回头看我们一眼。到了沙滩上的时候，那个沙滩上大家都基本上不去，就只有我们德明人，就在那个沙滩上疯玩了一个下午，拍照拍视频，疯狂的大家在一起跳，特别开心。还有我印象特别深刻的就是在敦煌赤脚爬上鸣沙山，这对我来说真的是一次挑战，因为鸣沙山那个沙子特别陡，特别难走，最后大家都是走一步退三步，虽然很累，但还是坚持爬了上去。这还是跟大家的相互鼓励是分不开的。或许这就是咱们团队的力量，真的太不过瘾，因为咱们过去骑骆驼嘛，耽搁的时间比较长，到鸣沙山的时候已经时间很迟了。然后我们再爬上山顶的时候，太阳已经落山了，没有拍到日落有点可惜，上去之后大家都玩得很嗨，不想回来。但是天已经黑了，下来的时候后面的人都远远的在后面，我一个人在前面走，有点怕找不着队伍了。下去之后，我就看见了魏哥，他拿着一双司辰的鞋就在那等着。我说司辰可能已经走了，他说不可能，他的鞋在我的手里，然后我就跟他等了一段时间，等着又下来几个人，几个小伙伴，我们就一起出发了。魏哥还在那儿等等，司辰他们真的是特别让我感动，那时候已经十点多了。那天晚上回去大概可能差不多 11 点了，真的是有点累，回去之后我就动也不想动，躺在那就睡着了，之前的失眠一扫而光。本来想着第二天可能体力会有些不支，但是第二天早上咱们还是五点多就早早的起来了，一点困的意思都没有，原来一直以为自己的体力是相对比较弱的，经过这次的挑战，我发现我还是强壮了许多，能操心大家的衣食住行，在这里真的非常感谢他们。谢谢你们，有你们真好。



（录音 QQ 出问题部分丢失）

睢遥：首先非常感谢筹备组辛勤的付出，还有组长和教练们一路上悉心照顾，真的非常感谢，像我这身体不好的，敦煌行回来都缓了一周才缓过来，筹备组成员及组长领队们，比我们付出了更多，一路上操心，晚睡，这些都是无私的奉献，真的很让我感动。期待自己以后身体好了，也能为大家服务。值得一提的是敦煌行七天没吃药，

病居然没犯，那几天真的很放松，和德明小伙伴们在一起玩得很开心，尤其草原之夜，纵情欢歌，让我很怀念，真正让我看到了情志对疾病的影响，我知道自己的胸口处堵得厉害，这样开心的玩一次，经脉就松一点，以后就要多出去散心，玩。



最大的收获还是和德明的中医爱好者，在草原上徒步的时候找野生中草药，我认识一些中草药，一起交流，让我也萌发了学习中医的兴趣，我是兽医专业，学校里学过中医基础，但是很遗憾我连个中医门都没入，最近在拜读老师的气学中医，就是现在脑子不够用，记不住。锻炼强度加大，看着德明人近乎疯狂的锻炼身体，真的感染了我，对我这个先天体弱又不爱运动的人真的是当头一棒，我要继续努力，做个健身达人。



这是我老公回来以后在老师的问诊单上的真情流露。敦煌行对我们家来说真是意义非凡，只可惜今晚我还在加班，不能语音，现在就文字表述，望大家见谅。



我老公身体也不好，由于他心口堵塞严重，导致肝脾肾三脏都不好，亚健康状态到了非常严重的状态，都不能上班了，这半年都是穿梭在各大医院中度过的。敦煌行之前，他还打算去北京最好的医院去看病，我说服他，带他敦煌行完了之后，再商量去北京看病的事。以前我教他健身动作，给他到老师诊室开方，其实这都是一个被动接受的过程，可以说是我单方面的意思，所以他的健身之路也没有坚持多久就夭折了，吃着老师的药也三心二意的，还认为京城大医院有一流的专家能治他的病，心里总有不不甘。家里公婆也误会我不带他们的儿子到大城市的好医院治疗，这一切我看在眼里，心知肚明，因为我已经得道了，知道怎么面对病邪，所以很淡定和从容。



敦煌行去草原的时候，我提醒老公，海拔 3000 多米的草原徒步让他不要参加，因为他心肺功能不好，容易缺氧，他没有听我的，毅然参加，而且玩嗨了，竟然忘了自己是病人，该吃吃该喝喝，都喝上白酒了，这要在平时真是犯了大忌，要住院，这次竟然啥事没有，而且他也深感咱们德明群里人才济济、卧虎藏龙，在与德明小伙伴们一起举杯欢歌的交流中认识到德明健身的真正意义。回来后，他的状态很好，真正 360 度大转弯，从以前被动锻炼到主动锻炼，强度很大，主动拜读老师的气学中医，对中医产生了浓厚的兴趣。认准了获得健康的法宝就是“健身+中医调理”。所以敦煌行对于我来说，意义非凡，它促成了我们夫妻对中医和健身达成共识，

我老公回来都一直沉浸在喜悦当中，说以后存下钱再跟你们去游。现在他健身的劲头比我还大，而且还是主动锻炼，不用我督促，主动接受真的很重要，他以前不知道我为什么对德明和老师这么痴迷，自从这次敦煌行和大家交流后，真的是感触很深。下次欢迎大家来我们天祝大草原和马牙雪山做客。与大家相处的时间感觉太短暂了，真希望再能和大家一起喝酒，畅所欲言，纵情欢歌，真正是意犹未尽。我们天祝草原的羊肉比起康乐草原有过而无不及。

我从小经脉就紧，再加上青春期没有成长好，经脉一直很紧，加上敦煌行之前加

班用力过猛，三年了生活节奏比较快，单一，真的三年了没有笑过了，没有放松的生活过，就是在康乐草原之夜，我借着酒劲，竟然笑了，是发自内心的笑，都笑得肚子疼，欢乐是无价的。

其实我平时不自信，老觉得自己长得丑，又矮小，平时在我们这边不怎么跳的，那天真是借酒劲放开了。就是不自信，不敢自我表现。

我没有意识到我哪里长得好。总之是从小就不接纳自己，过度不自信，以后一定加油看着大家健身热情那么高涨，我回来后的健身强度加大了，还有教练们给我纠正的动作，我都认真体会，回来真的是认真体会身体的感受，竟然有一天早上晨炼完毕，左脚心有一股热流泛出来了。

其实德明健身，在以老师为核心的正能量的构建下，无疑是健身界的一股清流，不以赢利为目的，健身模式催人奋进，我们在这里没有高低身份的论资排辈，只有对健身和自由身心的真情流露，真的所做的一切都不是为了钱或利益急功近利，德明让我在这个利欲熏心的世界看到了人性的温暖和关爱，它给了我一个持续健身的信心和对美好生活的向往。其实我们今天所做的这一切，无论是曾经迷失的自己，还是现在成长的我们，我们最后成全的都是我们自己，我们在德明大家庭里身心双修，无疑都在向往灵魂的自由。我以前都觉得练的差不多就行了，但和别人一比，自己又感觉差好多，真是这种健身模式真的很好，催人奋进。

20180829 游天下第四站—敦煌游分享会（三）

整理：三十三

不二：大家晚上好，我是今天的主持人，也是蓝队的队长不二。今天由我们队和大家分享，德明游天下之敦煌行这一路的心路历程，闲话少说，咱们直接开门见山。首先有请咱们第一位成员发言。



雨蝶：大家好，我是陕西的雨蝶，很高兴能和大家在这里分享。我从你们每个人的身上都看到了满满的正能量。说实话，跟大家在一起我感到非常快乐，自己也无拘无束，这是在其他团队都没有的。我很庆幸自己没有错过这次旅行，否则我将留下终生遗憾。其次就是释放心情，放飞自己。这次跟着天天下游，可以说是我近五年来心情放松最彻底的一次。虽然自己以前也经常和同事朋友们出去玩，但是都没有这么像这么放开过，尤其是在草原上打滚，那都是想都不敢想的事情。我觉得特别是在草原的篝火晚会，那一刻，我只想跳，只想唱，和大家在一起太高兴了，我觉得自己都有点疯狂了。也因为太兴奋了，我一晚上都激动的没有睡着，当时我就想，如果有巍哥的一瓶酒就好了，我就可以安然的睡眠了。

不二：跳的非常高。



雨蝶：其次，就是在草原上和张掖湿地公园，和大家在一起交流健身，交流心得

的时候，我感到很开心，因为平时自己一个人锻炼觉得没什么气氛。我觉得和大家在一起，动作都有比以前练得好多了。再是经过春春和二总还有飞鱼的指导，我对健身有了就是更深刻的体会，觉得健身不光是单纯的练动作，以前可能是为了健身而健身，不能深刻体会到老师设计健身这套动作的目的，通过这次和大家在现场的交流，我对德明健身有了更深层次的体会。

还有就是有时在路上也和飞鱼交流，在马蹄寺，我在前面走，他就看我走，指出就是怎样走。经过他的指点，我觉得我仙人走稍微有点感觉了。在没有加入德明之前，我觉得一个人走路是件很无聊的事情，总觉得没啥意思。自从开始练习这个仙人走以后，我现在走在路上，我有时觉得真的是一种享受。有时候会不经意的想到楚莲和飞鱼，他们两个飘逸的仙人走，我就会不自觉地纠正自己，慢慢地我现在也很喜欢走路，现在如果没啥事，我都一直坚持自己来回走。

不二：美美的。



雨蝶：我真的很感谢老师，也很庆幸自己加入了德明。正是因为老师设计的这套动作，彻底治疗了我的懒。我现在就是从原来的不爱动到现在的爱动，现在有事没事的时候，就是一直在不自觉地自己想动，有时练练高抬腿啊啥的，最后我要再次感谢筹备组的各位小伙伴，正是因为有了你们的精心安排和辛苦付出，才有了我这次终生难忘的完美旅行。也感谢春春，可以说这次参加天下游，是她给了我很大的决心。我

当时记得她跟我说过一句话，就是最积极的态度就是先报名，到时候再说，正是因为有了她那句话，我随后就把名报了。所以在这里我很感谢春春，还有楚莲、飞鱼、二总，谢谢你们。还有各位筹备组的各位小伙伴，我爱你们，我的分享就到这。谢谢大家的聆听。我第一次上语音，还是有点紧张，希望大家多谅解。

不二：雨蝶是咱们四期的新学员，刚毕业不久就加入了咱们游天下，对咱们德明还是非常认可的。这一路敦煌行大家相处了七八天吧，雨蝶给我的印象是话不多，但是时不时会展露它的内涵出来。一会如果雨蝶有空的话，大家可以听一听她的歌声，有内涵的人可能不善于言辞，但是她总会通过一些方式，无意间流露出自己的内心世界。雨蝶就是这样，她的歌非常有内涵。

雨蝶：大家先分享，因为这会我在外边这有点吵。

不二：那一会看吧，如果一会雨蝶有空的话，就是方便的时候给大家来一首吧。下面有请第二位分享者，浙江组的副组长英姿。



英姿：伙伴们大家好。我是来自浙江的英姿二期学员，这次敦煌行，其实可以说是我自打娘胎出来走的最远的一次旅行。我记得在之前最远的一次就是去海南，已经算远了，坐飞机去的那种。但是这次我坐的是火车，而且是 30 多个小时。好像我当时的时候，票子定好了，我心里都都有些自己觉得行不行，都有些怀疑自己，从来没坐过这么远的火车。那个其实然后 30 多个小时还行，因为卧铺车嘛，车上还可以跟同坐聊聊天啊什么的，虽然那天第二天到张掖的那一晚前，火车还是晚点了一个多小时，然后后来跟飞鱼在下站的那个地方一起去的酒店，雨蝶说的最多的是关于健身的体会，那我就流水账，说说这次旅行的每天的感受吧。第二天我们行程是去康乐大草原嘛，康乐大草原，说实话，一直以来很向往去草原，从来没见过就是草原的样子，只是在电视里看到过。那天到了草原之后，在车子上大家就在欢呼了，天宽地广的，像我们像我们浙江来的伙伴们，都感觉应该说别有一番风味。

就在那个车子下车的那一刻，草原上的营地的那个主人欢迎我们，然后用哈达给我们围在脖子上，还有一个喝酒的模式。喝酒的模式还是比较搞笑的，因为他那个酒斟在那里，然后我以为是感觉是好像没喝完的话，就感觉好像不礼貌，然后端起来喝了一口之后，感觉想放回去，然后又觉得不对。感觉会不会就是不礼貌或者不卫生，然后竟然把那个酒杯里的酒干光了，然后也许借着酒兴嘛，后来就是大家在草原上跳舞啊什么的，确实挺放开的，也有酒的一半功劳吧。那天草原上的吃的那个中午上的那羊肉啊，我有个最大的感受就是我们江南这个地方的话，羊肉没有这样白煮的，因为那个骚味很重很重，然后那边的羊肉都是白煮的，真的吃不出一点的骚味。那个味道，就像我们这边的，我感觉有点像猪肉的感觉，我也没吃出来是羊肉。确实那个肉是好吃，然后第一顿确实蛮多的，自己觉得有点吃撑的。然后晚上又是上羊肉，又大吃了一饭，晚上还是好像还是吃得下。后来篝火晚会大家都兴奋得跳起来，我也跟着跳了。跳到最后，我是提早就是进了房间想早点睡，结果那天实在是太兴奋了，晚上真的是一晚没睡着，真的是兴奋过头啦。上次听了 Amy 也说，她晚上也一晚上没睡，还有今天，听了雨蝶也是兴奋得一晚上没睡，原来还有同伴，我觉得好搞笑，

第二天我们领队说要徒步 15 公里的草原嘛，要徒步到那边，然后当时早上的时候就感觉自己确实蛮累的，因为一晚上没睡好，然后感觉心里有点能不能支撑啊今天。然后我们浙江组不是来了三个伙伴，还有小薇和风语嘛。风语呢因为就是前一天的话，他可能羊肉吃多了，可能消化不良吧，昨天就是有点不舒服，所以他第二天的话就是打算不去了。然后我和小薇两个也在考虑就是能不能坚持到那里。所以我们两个心存疑感的，但是我觉得好不容易来了就在那呆着不去的话，我觉得也对不住自己。所以我们咬了咬牙也上了。

所以那一天的行程，我是一直冲在前面，因为小薇跟我说的就跟在后面容易累！他说冲在前面，好像不看到前面，有人感觉冲在前面的话，这个心态上面心理上面可能更强大一点吧，所以我那个康乐的第二天的那个行程，我是一直冲在前面，走在最前面，生怕就是掉在后面跟不上。没想到那天走了这么远的路，没想到竟然居然也就这样也就到了，感觉也还可以，所以我觉得对自己感觉也上了一个台阶吧。因为之前的话还没加入德明之前，应该说是前年大前年的样子，我是自己记得的，一段短路走十来分钟，走个一二十分钟的话，自己就感觉很胸闷，然后感觉就是腰酸背痛啊，好像走不动的。应该是退化很严重了，所以经过德明这一年半多的锻炼，真的是进步，已经很好很好了，感觉自己能走这么长的路了。

不过呢，这一天就是回来之后我们又坐车嘛坐两三个小时，坐到张掖的那个蒙古

包嘛，一个蒙古包里吃烤全羊的那一刻，这一天真的是吃不下了，我感觉就是前几天没消化嘛，毕竟肠胃太弱了。那天蒙古大包那个时候我羊肉都不敢碰，根本吃不下了，然后下车那一刻晕车晕得要死。我记得好久不晕车了，这次又晕车了，感觉真是翻病了！小时候是经常晕车，但是这几年好多年了已经不晕车了，这次坐两三个小时居然晕车了，吃也没吃多少，但是精力还是不错的。

接下来的两天行程都不错的。还有那天就是在张掖的湿地公园，大家一起锻炼，一起三走四举，然后再一起健身，做健身操，一起踏步走，还有霸气走，感觉团队感好强啊，感觉正能量好满。身处这样一个团队，满满的能激发自己的能量。最后两天去敦煌，确实去敦煌，确实感觉自己体力有点跟不上了，后面确实比较累了感觉。

因为晚上睡得也比较晚，早上起的也比较早，是挺赶的。但是比我以往任何一次出去就是跟家人出去游的话，感觉身心各方面都要愉快，而且还是要相对轻松多了。

不二：鸣沙山还是玩的挺嗨的。



英姿：最后还要说一下就是我们敦煌行结束之后，我们最后一天8月4号那天到兰州之后，我又跟着自在师兄和不二、楚莲他们去了一趟永靖，Amy、amy姐夫热情地招待我们，我记忆犹新，觉得很感动！那个那天走的时候，我感觉啊陌生的朋友第一次见面，能够达到这样的一个友谊程度，我感觉确实很感动的。（宝宝画外音：于是乎老妈哭了，然后老妈没承认了）。唉呀我不能讲太多了，我觉得一个人占的时间太久了罗里吧嗦一大堆，也没讲到，好像这么少。

不二：刘家峡，黄河边。



英姿：后来因为我那个敦煌行结束之后，我又陪家人陪孩子去西安玩了玩了几天，

真是这个这两趟行程我觉得真的天壤之别，因为后面的我们去西安的，那个我们是自己跟团游吗？那个每天赶来赶去，然后景点就是给你 20 分钟时间，打比方，20 分钟 30 分钟时间给你玩，然后每天就像疲于奔命一样，赶到这边，马上又要到车上，我要赶到这边嘛，我说实话，后面那个五天真的把我累着了，然后元气大伤感觉。所以我也跟我老公说，我说以后出来旅游，我觉得自己出来真的一点没意思，要出来就跟着德明游，那才叫一个爽，我觉得。待遇各方面都太好了，玩的也爽。而且像在草原上的时候，春春给我们普及了一遍健身动作，我觉得又学到了好多好多，确实平常我没有这么认真的去那个，听了春春的我感觉有些动作完全可以再尝试一下，能够抻拉到更多的经脉。所以此趟旅行真的让我终身难忘。然后还有感谢我的搭档，就是跟我一起住一个房间的橙子。虽然说我们两个是第一次见面，但是我们在房间里两个人关了灯之后，还是讲了好多好多，每天都聊天聊好多好多，好像跟老朋友一样。好了，我就讲到这儿吧，剩下时间留给别的群友吧。

不二：谢谢英姿。可以听出来英姿。他在回忆的过程中又重新沉浸在当时的那个环境里。这次敦煌情对他的应该是影响很大，感触也很深。我这里得感谢一下英姿，这次出来游的时候，英姿带了一个蓝牙的播放器，蓝牙的音箱，我们这一路，特别是一开始走草原的时候，一天走了 15 公里左右，那一路大家走得都很累，因为又是在高原上爬山，就是那会儿又因为有着这个英姿的音响，播放着动感的音乐，大家立刻就一扫疲惫，可以继续欢快的向前走，一直坚持到最后！

但凡这次参加这趟这个草原就是之行的，全都坚持下来了，应该说那个英姿的音箱功不可没。确实我们就发现这个健身也好，运动也好，你一边听着音乐，特别是节奏比较动感的啊，一边在运动，这个效果特别好，人也不会觉得累，大家也可以试一试，音乐可以调神这一点，真的是这一次深有体会。

刚刚英姿也提到了她的好姐妹同行的好姐妹橙子。那下面就有请橙子进行分享。橙子是一位年轻美丽的川妹子哦。



橙子：咱们的小伙伴大家好！我是那个德明成都一期的橙子，这是我第一次参加咱们的那个游天下，感觉玩的特别的过瘾。然后玩回来以后做梦都弄到好几次，和大家在一起玩，有在那个草地上奔跑，然后各种跳的，然后还有和大家一起骑车一起分享美食的，反正就是有好几次梦到和大家一起都是非常开心的梦。我就和大家在一起玩，就是特别开心。因为开始的时候可能还是不太能放得开，但是因为在那个和大家相处的过程中，然后慢慢的就不知不觉中，然后心也就慢慢打开了，然后就各种疯狂的玩。然后平时在家可能就这种在草地上打滚这些的，可能就是比如说在那个公园里面可能都放不开，然后这次在草原上就是肆意的打滚，然后各种疯狂的跳啊欢呼，还有各种的折腾，然后觉得就特别的嗨玩的。然后大家在一起就感觉是一个大家庭，然后就是兄弟姐妹们那种感觉。然后他们可以，那个比如说像我在那个开始的时候，就那种防晒做的都不好，然后在路上的时候就有那个一起的小伙伴，然后他们会提醒我抹防晒啊，然后为我遮伞啊，然后还借那个防晒衣给我穿，然后觉得就特别的感动，特别温暖。

在整个那个旅行中，然后我觉得有一些经历我觉得印象比较深刻，第一个是在那个张掖爬那个洞，其中有个洞非常难爬，就是种没路，然后就是需要手脚并用攀岩而上那种，然后而且那个洞还很黑，感觉就是平时没有好好练高抬腿和开胯，就基本上是上不去那种感觉。但是我们的小伙伴都没什么问题，但是那个还是确实比较陡。当时我听前面的人说那个很难爬，然后我就心里面有点打鼓，我就觉得自己不知道能不能上去，但是我又很想上去，因为前面有几个伙伴都上了，然后我就看他们都上了，我就跟在后面也上，然后前面的小伙伴就会就告诉我们说，哪些地方可能你需要手放在哪里，然后就怎么上的容易一点。平时我爬山是很弱的那种，都很不行，然后居然我还爬上去了，我觉得就爬上去过后，我就自己心里面来说，就是对我来说，我就是这个虽然其他小伙伴可能就很容易吧，然后对于我来说，我觉得这对我来说是一个挑

战。就感觉就是战胜了自己的很多那个焦虑和恐惧。因为我在平时有就是遇到事情的时候，很可能第一反应就是可能我不行，这个太难了，我就会先给自己泄气了。担心这个担心，太多的自我设限了。很多事情就是畏首畏尾的感觉。

这次就是因为这个小事情吧，我就突然感觉好像很多东西好像没有我自己想象的那么难，很多时候是我自己想太多了，就焦虑过多，自己给自己设立了很多障碍。我觉得感觉平时好像就是说就不断超越自己这些道理懂很多，但是其实就这些东西可能就不是真正自己的，所以说他不是这些东西，然后做起来可能就老是一个样子。但是这次经历以后就好像我自己从心里面就感觉有不一样的感觉，就觉得好像内心就那种力量是增强了，然后也觉得其实在日常生活中可能遇到一些问题的时候，就是我可以就努力试一试。先不管结果也不要来就说自己不行。

还有一件事情是在那个返程的路上，因为那个敦煌到兰州的火车晚点了，然后我们要赶兰州到西安的动车，然后我们就用那时间很紧，可能就五分钟，我们就是成都的几个小伙伴就一路的狂奔，那个巍哥还帮我拿了很重的箱子，我们就拼命的跑啊，我就根本就跑不动了感觉，还在逼着自己跑。后来我就觉得这个真的是平时那个好好锻炼，真的是非常重要的，平时那种日积月累吧，就是在关键的时候真的就是能非常的有用。不仅是锻炼是这个样子，然后其他的事情其实也是这样子。

不二：川渝组特别团结，让人羡慕。上次峨眉行没去太可惜了，以后的游天下一次都不想落下。



橙子：这次敦煌之行，我觉得其实收获挺大的，就是很多东西就在慢慢的就是改变和突破，然后从那个小伙伴们身上就是潜移默化，可以学到很多东西。然后我觉得这个大家庭真的是非常的温暖。这次真的要特别感谢我们的那个敦煌筹备组的各位小伙伴，他们确实非常的辛苦，然后总是在默默付出，然后我们在玩的时候他们还要操心很多事情，因为他们的付出，所以说我们在那个玩的时候就非常的尽兴，又玩得非常嗨。真正的是那种释放了自己，我感觉和玩之前就还是有还是有一样吧，自己就是很多地方还是有一些提高。最后我觉得真的也特别感谢老师，就是能让大家在那个就是从那个全国各地，然后聚在一起，我觉得这种缘分真的是特别的难得可贵，然后大家在一起真的就是像一家人一样，就非常亲切跟大家在一起。然后就是我觉得就这

次以后就感觉好像我就上瘾了，就以后都还想参加咱们的那个德明游天下。我的分享完了，然后谢谢大家，我希望以后真的有机会大家也能够参加那个德明游天下，真的我觉得就让我收获真的是在不经意间的，各种小事，从那个小伙伴的身上，都是能够得到这种能量满满的感觉。

不二：谢谢橙子的分享。我的印象里橙子就是一个特别乖巧的邻家小女孩。好，下面有请第四位分享者，我们的数学王子。数一书。



数一书：大家好，我是来自西安的三期的数一书，这次参加这个敦煌游感觉真的是特别的幸运，因为上次峨眉游确实也很想去，可是没办法上班什么的，而这次那个敦煌游呢刚好是我们高温假，也就是说我们去敦煌的第一天，就刚好是我们放了九天假的第一天，所以我感觉真的是特别幸运。我说一下几个自己的感受吧，第一个就是到敦煌游以后，我第一次体会到同志这个词的含义，志同道合者，大家都是来自五湖四海，大多数人是第一次见面，可是确实跟老朋友一样，因为大家有共同的理念，聚在了一起，非常的热情，聊天啊吃饭啊是吧，而且比如说我跟我的室友胡佳，虽然是第一次见，可是我们晚上真的是聊中医，聊老师的理论，聊得特别开心，几次都说唉呀咱不说了睡吧，可是又在那兴奋地说呀说呀说呀。而且去敦煌游，因为大家都在这种气场的感染下，大家相互之间呢就特别放能放飞自我的身心。我其实是平时可能看一个不是那么爱说话，而且让很多人觉得有点严肃的人，但是在那在在有草地上，有一天我竟然趴在草地上，然后拍了一个像小孩那个照片过后，自己觉得就特别趴那笑着，相当于撒娇的照片吧，我自己都觉得唉呀就特别有意思啊。

不二：是这张吗？



英姿:听听大家讲的，心境又回到那儿，其实真的还有好多好多话感动和感谢的话还没有讲。

小凌子:



数一书:接下来我要说的是，这次要感谢咱们筹备组的小伙伴。我们在游啊玩啊的时候，他们还要考虑很多行程上的事情，安排事情，然后他们把我们的一切都照顾得很好，让我们能无忧无虑的去领略这个走过的大好河山，真正的感觉感受自然，我记得在那种环境下，我记得说的就是那个跳舞的时候在那个草原那跳舞，回来后看那个视频，我媳妇就说了一句，竟然跳的那么妖娆，下来要感谢咱们这次敦煌游是因为啥呢？我其实以前很少出去旅游过，然后跟学习老师的理念和理论也非常期望出去旅游。

但是第一步踏出去总是很困难的，毕竟很少出去过。然后经过这一次以后，回来以后，我对这个旅游的安排啊组织啊想法就有一些感受了。那等于说是德明帮我走出了这一步，所以说下面我会带着家人要多出去旅游，这个很感谢咱们德明帮我迈出来这一步。

那我说一个就是其他方面的，就是关于我学习跟老师啊看老师理论，对我人生的一些改变吧，年少时的我呢是一个非常争强好胜，做事要求极致的一个人。那时候啊不管上学呀还是喜欢的书法，书法我非常痴迷而非常尽力追求极致。可是有一天手却扭了，那么中间有将近快十年时间，其实很少练书法的，整天就是怨天尤人，去纠结那个事情。其实它是能写的，只不过就是老觉得自己达不到那种极致，其实比很多就是卖春联啊还有很多人写的都还是不错的。可是自己过不了心里那一关。我记得当时好多次梦里在做梦，在写书法，可是很多白天写的时候，偶尔拿起笔去练的时候，可能写几笔，就会很愤恨的把这个笔摔到纸上。加上后来就是五六年前吧生病啊什么的，

加上这个我们的工作，她只能坐在那，也不咋地动，所以人的精力啊慢慢的就不太好，身体也胖啦，血脂也高啦，我们在研究所上班，所以经常坐在那，就是整个人对自己的人生，老觉得自己很不幸运，就怎么这么不幸，有点很是怨天尤人的感觉。

15 年底的时候突然看到老师讲的气学中医的书，哇真是如获至宝。因为那本书我细细看了，当时看了两遍，就是老师一直在说，他讲中医的时候讲的更多的是国学，因为中医是国学海岸的一瓢水，让我体会到了道德经的一点，中国那种无为的思想，中庸的思想，慢慢的我的心结打开了，因为我认识到一个很关键的一点，书法或者人生啊重要的是啥呢？我喜欢，那我就去感受它，不要特别刻意在意那些好与不好，而且工具有很多，那么右手不行或右手其实觉得不说不太自在的话，那我可以左手，这就是工具，因为我喜欢他。那么就去练就就行了，感受他就行了，不要特别在意自己的好与不好，慢慢的我左手练练又属于练胆，然后那个通过校正反倒右手慢慢影响很小很小，几乎已经很小了。同时因为感受那种通过老师那种心态，慢慢平和自然以后，对人生也产生了很大的变化。我并不觉得有些怨天尤人，我觉得自己还是很幸运的。我身体不好，我懂得了中医，认识了大千老师认识咱们得明健身，而且内心慢慢的平静起来。而练字也对人练字的境界非常，我个人觉得是很大的帮助，就是不太追求完美，而是自然而然，所以道法自然，我喜欢他就去感受他，就去玩味它，不要在乎特别多的东西。

平平淡淡自自然然感受的是早晨仙人走时朝阳照在自己身上那一刻心里的安静，感受的是晚上练字时一个人那种特别悠然的寂静，感受的是自己一个人去锻炼，锻炼完那种畅快内心的安静。所以说我慢慢的认识到生活其实也是这样子，我就是要当一个很自然而然的一个挑山工吧，我们看着过路的风景，好与不好，都不要特别在意。最近老师前两天在其他群说了一句话，感触颇深。老师说圣人不积，圣人，他说圣人他是像那个通道一样，好事来了，他也过去，坏事来他也过去，他不会留下积，所以他是圣人。我们当然到不了圣人，但是我们学习圣人这种心态，平和自然，在平和自然中锻炼，在平和自然中感受生活健身，争取让自己的身体到更高的一步。谢谢大家，这就是我的分享。

不二：我们的数一书不仅是数学王子，也是书法王子，对。其实数一书认识德明，我们那会儿还没有德明，健身的时候，他就在德明的大群里。那会儿我就印象深刻。他写的书法特别漂亮，而且是用左手写的。大家看啊这是数一书的帽子，是不是很特别，像个荷叶？



不二：这就是咱数一书他媳妇给他准备的，这一次在敦煌行。在丹霞大烈日下，他的帽子显得特别的实用。据他说是他的老婆帮他准备的，而且他老婆还帮他准备了两个护袖，就是那个遮太阳的，那个套在脖子上的，怕他一个不够！可见他其实是一个很幸福的人，也是一个很幸运的人。刚刚数一书也讲，他这个当初右手可能有发生事故之后没办法写字，他很抱怨自己为什么这么不幸。但是如果没有那段遭遇，可能他也不会看到老师的文字那么受感触。所以人的一生中遭遇各种事情，真的很难讲，是幸运还是不幸运。至少现在他加入了德明。他的身体，他的性格，他的人生观价值观，他对这个生活的向往，对事物的认知都有了很多的变化，人也越来越开朗了，所以加入德明是大家幸运的开始。

好，下面有请咱们蓝队的最后一位成员飞鱼。飞鱼是咱们德明河南组的教练，在这次敦煌行中展现了其大姐大的风范，收服了咱数学王子作为他的小弟，气场特别足。有图为证。



飞鱼：Hello，大家晚上好，我是飞鱼。二总真是很有心机，这张照片都保留吗？数一书两下一定会很很很很很很……。我这几天在翻病，所以鼻子不通，有点闷，请大家见谅。今天晚上要分享这个敦煌行，我真的是想起来这几天快乐的这几天，不由自主的就想哈哈大笑。咱们蓝队这些人，我真的觉得特别有缘分。刚下火车就和英在一起，然后两个人一起到宾馆，然后在这个整个旅途过程中和雨蝶在一起交流心得的也很开心。还有我们的数一书这个数学王子，那种纯真和一个可爱，还有我们的橙

子，我是开心的把她叫做是橙子桔子 Orange。

每次在对练中喊的时候，我都会大喊一声，橙子桔子 Orange，我觉得真的好开心，还有我们的不二总教练，永远都是最有担当的那一个，一直在我们的后方为我们服务，真的很感动，也很感激大家的陪伴。我这次敦煌行感受特别深，因为我本身就离敦煌比较近，像我们这个本地啊也是有这个草原，这个石窟，还有什么佛塔都有，就是这些自然景观在我们这都是有的。甚至我认为就是我们这边的景观也可能和比那个还要更好一点，因为人少嘛可以玩得更开心。不像别的地方游客特别多，然后刚开始去以后，就想咱们这个游敦煌游是离咱们比较近，所以自己作为这个德明一员一定要去。同时在去的过程中，当时也是和另一件事有冲突。我有了一个非常重要的课程，当时权衡再三以后就去了这个敦煌，还没有去学习，当时内心是有挂虑的，而且这个孩子没有带，所以作为一个母亲内心是有点惭愧的。刚开始第一天还在这种纠结和一个徘徊中，第二天就和咱们蓝队的哥哥妹妹姐姐弟弟们打成一片。真的是，其实人都是普通人，只是借由这个游天下，让我们每一个人打开的心在一起，那种在一起的感觉真的很真诚，真的很舒服。真的很少爽朗，那种无拘无束和那种无所畏惧，平时我和孩子在外面走的时候，我会做一些健身动作等等，我儿子就会说，妈妈你不要这样，你这样别人会看到的。

我内心里面是呀嗯，我不在乎别人的目光，我知道我在做什么。但是我得考虑我孩子的心情和家人的感受。所以在后期的玩的过程中，我突然发现，在这样一个群体中，我大声地欢唱，愉快聊天和开玩笑，没有内心的任何纠结与矛盾，所以真的是非常开心。通过游天下这个平台让更多的人聚在一起，聊一聊自己，有相互的陪伴，这种感觉真的很爽。我从第一天的犹豫纠结到最后一天的恋恋不舍，这期间走过的心路历程只有我知道。总而言之言而总之下次如果再有游天下，我一定要去。然后还有我们的可爱的数一书，大家都说他是数学王子，然后呢我和他在一起，我会说数两下，他每次都会很哎~~~，我真的感觉一个非常了不起的人能这样，真的是感受到他真诚的一面，还有我们的英姿，橙子桔子 Orange，还有雨蝶，还有不二总，一想起和大家在一起的时光，真的内心好开心的。在血缘之外有这样一种关系，有这样一种连接，我真的感到很欣慰。在这个纷扰复杂，不管是在家庭还是在社会，我们都要披上面具来生活的这样一个时代。有这样一群人能陪着自己，我感觉到自己真的是非常的幸运、幸福。谢谢大家，下次再约，我的分享完了。

不二：谢谢飞鱼的分享。真的说的太好了，又回想起大家相处的那段日子！真是太让人怀念了。也许不久咱们又可以相聚了，希望游天下下半年再组织一次活动吧，

哈哈。原来想着我们组人这么少，可能今天分享会比较短，没想到一个半小时就这么过去了！说的我其实心里感慨万千，又回想起很多当时的事情，不过已经不早了，我不再赘述了。每一个参加德明游天下的小伙伴都不约而同的会期待着下一次的旅行，在每一次的旅行中都收获满满，有感动有欢乐。那么你们大家也希望加入进来吗？德明五期向你招手。德明五期初级班从9月1日开始正式招生，10月12日正式开班，为期两个月。赶紧找你们各组的组长报名吧。

20180830 游天下第四站—敦煌游分享会（四）

整理：云南开心

平常人：群里面的伙伴们，大家晚上好。我是今晚主持人，德明健身西南组组长平常人。德明健身这个天下游，已经结束有差不多半个月了，但是这一份幸福和快乐一直还荡漾在每一位参加成员的心里面。那么我们前面的几场分享，很多群里面的伙伴也感受到这个德明人的幸福和快乐。今天晚上由橙队来给大家分享我们在西北之旅享受的，那些幸福和快乐的事情。这一次西北之旅啊，是德明举行天下游第四次了，我们一次比一次举行这个天下游越来越成功，也越来越有经验。那么这一次我们把所有参加的成员分成几个小队，然后有统一的衣服，每一小队我们在一起玩的时候就更加容易找到队伍，同时也更加有一股凝聚力。



那么上面发的几个图片就是我们的橙队所有成员。我们橙队的几位成员都是很活泼开朗的美女和帅哥们，大家都来自不同的行业，也是第一次见面，但是那种一见如故的感觉，很快就能够玩在一起。下面我们有我们橙队的玄同师姐，也是德明健身师团队的成员，给我们分享一下在德明健身享受的那些幸福的事。



玄同：各位德明的小伙伴们，大家晚上好！

我是德明健身一期会员，四川成都的玄同。我已经急不可待地开始分享了，因为这个也没有提前专门去像写稿子一样，怎么去理一理，也没做这种准备工作，我想就是像聊天似的，给大家分享我的一些感受，我还是以时间为顺序来说吧！不然我可能

想到这个又说一下，想到那个又说一下，但这个就算以时间为线索来说，估计还是有一点前言不搭后语，大家听着乐一乐就好。

其实敦煌、嘉峪关!我很多年以前都去过的，但是这一次看到敦煌游的公告的时候，我虽然觉得费用也有点高，有点心疼那个钱，但是我还是很坚定地报了名，为什么呢？所以德明游天下魅力太大，我就很那个坚定地报了名。前面的激动与期待就不说了，我们到了张掖的时候，入住酒店，一抬头居然看见有欢迎德明游天下伙伴这样的字幕出来，当时我们几个人就小小的激动了一把，所以赶紧拍照留念！

觉得德明游天下好像太有面子，到晚上伙伴都差不多聚齐的时候，我们就有一个入场仪式，每个人用自己的方式走到镜头前，给大家打个招呼，然后是晚宴吃的差不多的时候，就开始做自我介绍，那个时候但非常的嗨了，因为我从来没有喝过酒。那天晚上魏哥带了非常好的酒去，我也喝了很多，好像可能跟酒也有关系，然后跟我们前面的入场的时候，都已经有了那个气氛，也有非常大的关系。我自己觉得我非常的嗨，也非常的放得开，每个伙伴上去唱歌，或者是介绍的时候，我就忍不住笑啊！拍手或者是跟着一起唱啊闹的，反正就非常非常的投入。我也录了很多的视频，当时有很多同学就在及时的转发到群里，都是短视频。我因为觉得这么热闹的局面，肯定短视频看得很不过瘾，所以我就忍不住的总要一个个的录完录得很长，为的就是想跟大家一起来分享，及时地感受我们这快乐的心情！



虽然以前去过西北好像对那有印象的就是他的牛肉面，其他好吃的都没有印象了，但是那天晚上我们的组织方，跟他们那边的户外合作团队沟通的非常好，给我们安排了当地的特色菜，吃了的菜都非常好吃，大家都没想到在西北居然有这么好吃的饭。关键是那是正餐，然后第二天第三天又给我们安排了去吃小吃，所以从这些地方看得出来，我们的组织方案非常的尽心尽力，所以让我们一来就觉得非常的开心，非常的放松非常的舒服，所以在这里先谢谢他们。

第二天就去草原很多同学都说下了车以后喝那个酒的时候，其实我也是一样，我当时也纠结了一下那个酒，难道一大杯要喝完吗？然后我眼睛瞟了一下，看到他那个

杯子放在那盘子里头好像也没全喝完，所以我就只饮了一口，我们同去的昨天晚上的英姿也说了，还有我们的澄娟师姐当时就很豪爽的一口饮尽了，后来她就会耿耿都在那个地方，一直都笑眯眯地笑啊笑啊。草原上昨天晚上，我前面的同学也都分享过，就他们那个羊肉哈非常好，一点膻味都没有确实是这样的，他们清煮出来的羊肉一点膻味都没有，不像我们平常吃到的羊肉，所以说他们那个据说是一点饲料都没喂的纯草原的羊肉非常好，但是给我印象非常深刻的。还有他那道菜叫小鸡炖蘑菇，那个汤非常非常的鲜美，我真是恨不得还能再喝上几次！晚上篝火晚会也是我们下午的时候去到那个沿着公路去草原周边转转看看，然后每到一个地儿停下来时候啊，就总是有非常乐的事情，比如说晓春就会带我们一起跳跳舞，在我们那个跳舞视频的时候，都吸引到那些应该是算我们的叔叔阿姨辈，他们好像是老年摄影协会之类的，我看到我们在那玩的，那么嗨他们都自动的给我们当那个摄影师，好多叔叔阿姨都在那儿帮我们拍呀！当那个有一个湖边，其实说是湖我们走近了，大家都觉得跟池塘差不多确实也不太大，但我们玩得非常高兴，也有很多的合照，大家一起在那照合照，后头晓春还领我们一起跳那个大河向东流的那个舞蹈很搞笑，我不知道你们看到没，要是没看到的话，非常建议大家再去看一看，太乐了！



晚上回来的篝火晚会又是另外一个高潮，没想到我们这次同去的男同胞啊，一个个都是麦霸，唱歌都非常的好听。比如说我们的魏哥啊，还有数一书，但另外我们的两个德明的女婿，昱堃的老公，昱堃姐夫，唯遥的老公，唯遥的老公应该算我们的妹夫了，算我的年龄比他们应该大！他们都很能唱歌，而且唱的很好非常好听。在草原的夜空下面周边非常的安静，然后天空也非常的干净，就我们这一群人有点灯光有声音，然后在那个环境下听大家唱歌，然后大家还围着那个篝火晚会篝火来跳舞唱歌啊什么的，还有那种感觉的太让人沉醉了。所以很多人包括像我本来平时从来都不会跳舞的，都不由自主的就在那跟着跳，我一边跳一边笑。当然很容易的就是累的不行了，我很快就从那个里头出来歇着，在一边歇一会马上又去加入，舍不得放过这么快

乐的时光。那天晚上我倒是睡得很好，结果第二天很早就被吵醒了，是隔壁的英姿和他们在聊天，我还在说怎么精神那么好，那么早就开始起来了。昨天晚上听他分享才知道原来她没睡着，那天晚上据半夜起来的同学们说，月亮特别的美，星星也特别的美，到半夜的时候整个天空很黑，然后出来了很多的星星，月亮非常的亮，可惜我睡得太早了，没看到那么美的夜景！

头一天是沿着公路在草原上走了一走，第二天我们就真的深入到草原腹地里面去了，本来开始以为也是会像头一天那样就沿着公路走走，我像那样我对草原的感受。可能就不会那么深，结果没想到我们的组织方想的那么周到，专门跟他们商量让我们进入到，他们真正的草原里面去了。所以我们才有后面的那个看到那么美的草原在草地上打滚，各种的跳跃和很多很多的照片。还有在草原徒步的时候过程当中，随时坐下来休息的时候，大家就会围成一个圈唱歌，然后是一个人起头，其他人都一起跟着唱。然后还有一些同学会自动地在那去伴舞，非常非常的好，我想这种理由确实是在其他地方碰不到的！



第三天我们去了七彩丹霞，非常的壮观很震撼，我觉得不是看现场，估计感觉不到那种震撼的美，大自然太神奇了。下午的时候又去了那个马蹄寺，马蹄寺也非常的给我感觉非常震撼，没想到那些前辈，先人在悬崖上可以砸那么多的洞窟。而且有的地方是非常险很陡的陡上去，他们的布局是错落的，很难想象不去的话，很难想象是一种什么样的状态。所以我们去了那边不是嗨的很高，并且见了很多自己想象不到的东西！



接下来我们就去了那个嘉峪关，嘉峪关我也是去过的。但是那一次去就没去看那个天下第一墩，因为远远的看到就觉得是个土堆，觉得没什么看的，虽然她是很有历史意义的。但是就懒的跑那么远再去看了，结果这一次去了，没想到他在那个第一墩后面还有那么奇妙的景色，就旁边一条挾赖河，他在悬崖下面就是一条河，然后成为了一个天然的阻隔，就是因为非常的深到就是个悬崖。然后那个第一墩长城的起点就建在那个地方，所以不到那个地方也是很难想象它那种险峻的美。当然还有那个吊桥非常的惊险走在上面甩一甩，因为下面就那个挾赖河很高很高。我以前在都江堰的时候也跳那个吊桥，也很喜欢在上面去甩，就过于去蹦让它晃起来。但是那天我走到那个地方的时候，我真的都不敢去晃，我觉得好害怕。但是我们一群人往那边冲过来的时候，有给我们录视频的大家疯了一样，一边哈哈地笑，一边往这边跑，好像就没有那么害怕了！



后来我们去敦煌看莫高窟，下午又去鸣沙山，鸣沙山那个还没有玩够，我听到很多同学都说简直没有玩尽兴，很希望在玩上几天是啊！我也是当时我们好不容易看到那个山沙坡并不高，但是爬上去好累好累，最终我还是爬到了最高点。本来非常非常想看那个落日，希望能够拍很美的景意，结果那天我们上了那个山顶啊！还不是很好，然后爬上去的时机稍微晚了一点，就没看到非常美的晚霞，那还是拍了一点点景意。本来都不想往下走，因为那个时候人少一些，沙丘上人少一些了，坐在上面又非常凉快！就很想一直待在那个地方，但是守着那个山上的人就催着我们使劲赶我们，让我们下去了，所以我们最后也不得不往下走。那个沙子在下面要有硬板子滑下来是非常舒服的一种感觉。但是你看到那种好像很容易滑的，你往下面滚根本都滚不动。这个也是比较神奇的一点，还有一个就是你哪怕想往下跑，你根本就不担心摔倒，他根本让你摔不下去，所以我们那么多同学在那个沙地上打滚奔跑，其实一点都不担心安全问题。每个人到了那个地方玩起来就跟小孩子一样。我给大家分享的就是我这些觉得特别乐了，在脑子里面有很多的景象的一些回忆。这个地方我真的是非常非常感谢我们的老师，要不是他让我们活出自己，可能我们出去玩出去旅游也不可能这么

开心，这么敢于去放开自己，同时要是老师没有这样去倡导大家，可能我们也遇不到一群志同道合的朋友可以在一起，在我们这么大的年龄的时候，还能够回到像小时候一样的玩耍和开心的状态。所以非常感谢老师，同时也非常感谢我们的筹备组，他们在幕后非常辛苦的工作，才让我们在前面无脑的玩那么放松，那么完全的不用操心任何事情，并且可以享受到最好的东西，所以感谢他们！



我的分享就到此为止，下面的时间留给后面的同学，相信他们还会带给我们不一样的感受和体验，会有更多的精彩。

平常人：谢谢玄同师姐的分享！听了这个师姐的分享，我又感觉自己又回到了那个快乐的时光，真的好像是做梦，一点都不想醒来。下面我们有请四川组的这个放下师姐给我们分享一下在西北这里他又感受到了哪一些幸福和快乐！



放下：真的不好意思，刚刚在跟孩子玩游戏，玩忘了也忘了来报数，大家好，我是川渝组的放下，刚刚过来。正好赶上那个我们队长平常人在介绍我，不好意思，我参加德明天下游，已经有三期了，第一次去黄山游觉得很开心，爬山那次经历很丰富，在雨里的手脚并用的爬，然后爬完了之后就去周边的古镇玩，玩得非常高兴。然后第二次那个峨眉山就义无反顾的，反正说是去哪玩我都很踊跃地就报名了。

这一次说是要去大西北，我从来没有去过，就很开心很开心报名了，然后就想到的是还可以去徒步草原，可以去那个沙漠里的玩，非常开心。我觉得和德明人一起玩，就比那种跟团玩完全完全感觉就是不一样，玩得非常尽兴。而且也不像跟团玩，经常的是玩一个地方坐个车到个点十多个20分钟，或者几十分钟又转站！我记得这次

给我感觉，特别深的是去那个草地徒步的时候，大草原徒步的时候！那个走到那个很空旷的地方，闻到那个草的香味就是不一样。我都在想，我说你看照片可以拍下来图片，然后录像可以录下来，你的形象和那个活动的那种方式，但凡要是有一个什么仪器啊！或怎么能够记录下气味的，或者说能够收集到气味的，我觉得这个以后也是很大的卖点，就像他们说的以后新鲜空气也要出钱来买的话，我好喜欢那个草地的味道非常之舒服！跟着大家玩去草地上玩的非常好，然后我记得是刚到那个草地住的地方，然后大家一起还玩着那个什么老鹰捉小鸡啊甩呀甩呀，跑呀跑，因为还稍微有点高原反应，然后他们说我跑的太狠了，嘴巴有点乌了，反正那种玩就跟小时候孩子般的玩。其实我觉得我就是个没有长大的孩子一样的，我就喜欢跟着孩子们一起疯跑疯玩。

第二天徒步的时候去草地就是边走边玩边嗨，然后还有那个导游啊！大草原的主人带着我们一边聊天一边玩一边唱歌，这那个滚山坡滚草地的感觉特别特别的爽，我觉得我走到哪我都很自然就是很放得开，我滚草地滚 N 多会儿，滚完草地之后才发现，到处都是那个羊屎巴巴我又没有介意，然后就坐的那个草地底下有一个小湖的那个湖边，我觉得很有意思，我们在底下拍他们看到那个栈道上他们在做各种的活动，各种的动作，他们一直在拍我们在底下坐的那个草地上的照片很有意思，然后就是各种跳啊！在那个草坪草坡上，然后还有那个田雷导游，田导的那个航拍在拍大家那个五环造型开心死了！然后我想想，从那个蒙古包里头吃完了烤全羊，之后回来的路上一路欢歌笑语。我觉得我但凡我会唱的歌我都在坐在前面乱吼，那个心才是野的不得了，开心就是没有顾忌，也不管自己唱的好听，或者不好听，就在那唱随便怎么吼啊，吼的大声的很。

第三天，我们就去的是玉门关，我第一次到大西北看的那个戈壁滩一望无人，反正就很久很久才能看得到一个人，感觉那个趋势是我觉得人生活在那种地方，会不会心胸都特别特别的开阔！

还有一点，我就想说是我们当时坐的那个火车上，就是正好路过那个油菜大片大片的油菜花开的地方好美，我就一路拿着手机在那拍视频，边拍边发，我觉得那个油菜花地才是美的，让人家真的是很难说，我们这边的七八月份油菜花的结籽了，都收割了。这 4 月份才看得到，而且没有那么大片的油菜花，我们看到的觉得真的是美非常美！

还有一点去那个丹霞地貌的时候，我从来没看到过，那种场景非常漂亮，那个那天太阳特别大，照得人眼睛都晃不开，但是拍出来照片特别美。我当时买的那个手机，

是我才换的不久很多功能我都不太会用，我就拍了不同各种类型的照片，比如说一个场景我拍了，这种模式那种模式再那种模式，反正看起来照片都不一样，颜色色泽也不一样，反正看上去很美。然后我们朋友圈里看到我发的这个照片，有些人就在说好美啊！就是那个地貌就是五颜六色的，他说那个就叫五花肉，四川这边说的五花肉。然后第二天我看他发的朋友圈就变成了老腊肉，他们说的那天到的时候，那个气候天气没有那么晴朗，他就说的是他那天拍的是老腊肉，老腊肉就只有两个颜色。我觉得我们很运气非常好，前两天都很凉快，那天稍微热一点，但是该看到的都看到了很美。

后面我们去了那个湿地公园健身运动，我非常喜欢惠惠晓春，我觉得她线下给大家教动作，在草地上那天起的比较早，也是大家一起都在那教动作锻炼，线下活动这一点是非常好的。我觉得平时自己练或者是我跟着每个师姐一起，我都觉得没有那种氛围，没有大家交流的心得，但是人多了大家在一起那种锻炼身体的那种氛围是不一样的，而且给大家都互相有交流，就是健身锻炼身体的动作心得呀！自己自身的感受特别的好。

我再想想我特别的难忘的就是那个敦煌的莫高窟，我倒觉得还好，因为我对历史，对文化那些没有多大的研究，可能也就是走马观花听了听感觉。那个导游小姐的声音很柔和，然后很文静，实际上那个壁画，这些东西让一个外行来看也看不太懂，但是我去那个鸣沙山沙漠那玩得可嗨了，从去排队骑骆驼，然后就去开始爬那个沙丘，爬上去我才知道踩草地呀，过雪山啊！或者什么都没有那种踩沙地难爬，我们是一路攀着旁边绳，一步一步的往上爬好辛苦，但是我很庆幸去玩了。而且下那个沙丘的时候，我是滚着下的，我觉得我这次玩的是真嗨，是滚着下的，我是滚过沙漠的人，也是滚过草地的人！我有这么一种感受，就是我喜欢和德明人一起出去玩，我也很喜欢德明游天下搞的各种活动，我坚信只要我有时间和那个精力，我都一定要后面的所有的去，我都要跟着大部队走，努力挣钱，努力游天下！

我这次那比上次这种语音聊天要好一些，没有那么紧张了。非常感谢德明游天下的这次活动那个组织者，悠然师姐，笑鱼，楚莲，惠惠，还有自在师兄，还有各个队的小队长。把这次活动组织的圆满，玩得非常开心，非常感谢大家。我的那个体会感想就说到这，谢谢大家！

平常人：听着这个放下师姐甜美的声音，还有那种快乐的语气，真的让人感受到德明游天下一发不可收拾，尝过一次了以后，很想很想再有后面的参加机会。下面时间我们由西南组的云南开心给大家分享一下在西北之旅，她又有哪一些美的收获呢？

开心：大家晚上好，我是西南组一期学员开心。一听到我名字就知道这次去敦煌

行，我玩的有多开心。今晚上就由我在这里分享一下德明游天下第四站敦煌西北游开心的那点事。我还记得当时筹备组刚发出公告的时候，说要报名敦煌游的时候，我那时候很紧张很紧张，当时和老公商量一下，老公就说了一句，你去了峨眉山回来才多久又要出去玩。我心想他肯定是不再支持我出去玩了，我想一想这次应该也是参加不了了，但是到后面我还是决定报了名。要是以前的我肯定不舍得花这个钱这样子去玩，但是我经过参加德明健身两年的我，现在想想身体好了，生活才会好，生活好了才能够活出自我。

接下来小伙伴知道我是怎么样去到张掖的吗？这一次也是我第一次坐那么久的火车，将近 39 个小时，说是说有 39 个小时，但是在火车上的时间过得很快。在车上因为我们有了德明健身这些动作，一边可以健身，一边和大家在 QQ 群里面一边聊天，时间过的挺快，但是这几天晚上就兴奋睡不着觉，直到 28 号的凌晨三点到了张掖，到了张掖，一点困意都没有！直接就去了酒店，我跟笑鱼、楚莲师姐，还有春春师姐四个人一起去的酒店，当时刚好酒店也没有房间，就只能躺在沙发上眯了一会，但是也睡不着。直到天亮我们要出发去看油菜花，玩就玩了一整天，但是整个人感觉状态非常好，一点都不觉得累。这是我参加游天下第三站了，第一站是黄山，然后第二站是峨眉山，第四站就是敦煌游，这次敦煌游我玩得真的很开心。能喝上魏哥的美酒，然后吃上了蒙古大营的烤全羊，自己真的爱上美丽的大草原，那里的空气真的很好，让整个人坐在那里感觉真的很舒服很舒服。

各个景区大伙都玩得很开心，很高兴，玩得最开心一个景点，就是在鸣沙山大沙漠里面，在大沙漠里面玩沙，让我回想到了童年的时光，然后骑着骆驼，然后玩着五颜六色的沙子，真的好开心好开心，但不由自主的笑起来了，然后跳起来了。当时我们爬到那个沙子往上爬的时候，我们是手脚手脚一起爬，感觉好好玩，其实有一个大家应该也不知道这个鸣沙山，那个沙漠的沙子有多少个颜色，后来听到那个导游说那个沙子有几个颜色，玩了那么久，居然不知道沙子有几个颜色！所以这次出去敦煌游的确是没有带脑的出去玩，当时大家都商量着明天或者什么时候到哪个景区，我就老问师姐她们，我说哪个景区到哪个景区，其实我只记得只知道大概一个时间，但是我不知道是哪一天。

这次出去游玩的时候，第一天在这里出发的时候，我喉咙本来就有点不舒服。到了草原那天晚上好像感觉喉咙更加严重，说话的声音都是很沙，还很痛，然后我就想着当天晚上也睡不好，到第二天能不能跟大家一起徒步，当时很纠结！第二天起来喉咙还是很痛，然后看着大家都是很开心很高兴，但我也跟着大家出发了，但徒步的

当天是一路咳得很不舒服，但是一直都有我们组的，组长平常人师姐一路在关心着我，真的和大家跟德明人玩一点也不觉得累，反正就感觉整个人很放松玩得很嗨！后面跟大家一起玩玩不知道什么时候，也不知道是喝了什么吃了什么，喉咙竟然不痛了，我觉得真的就是说参加了德明健身，感觉自己的身体也能有自己一个调整吧！这次疯玩了一个多星期，又到各自回各自的家了，当时春春走的时候心里挺难过的，然后再到第二波走的时候，心真的有点想流泪的感觉，但是还是控制住，上一次峨眉山真的流泪，很舍不得和大家分开，就想接着玩那一种！

回来也有大半个月了，但是我还是经常梦到和大家一起在大草原徒步。反正各个景区玩耍，在梦里面也玩得很开心很开心！这次敦煌游去的太值得了，除了开心高兴之外，又省心又省钱。但我每次出去游玩回来都有不同的收获，一次比一次玩的开心。然后在这里就谢谢我们的笑鱼，特地的谢谢笑鱼，笑鱼是特别辛苦，我看着笑鱼我特别开心，我一看到她我就想笑，她老是问我为什么看到她就笑，我不知道我看到德明人，我就是真的好高兴好开心！在这里也谢谢我们筹备组的师兄师姐们，好期待下一站，今天我的分享就到这里，谢谢大家。

平常人：我们开心参加这个天下游之前是比较纠结的，虽然纠结的，但是这种幸福的惯性支持着她报名了，以后那种欲望支持的她义无反顾的要参加。每一次参加都是有深的体会。德明天下游的魅力真的是太大了，希望有更多的人参加到我们的德明天下游。下面有请我们西南组的胡佳学员是第一次参加，德明天下游，那么我们来听听她的收获和感受。

胡佳：大家好，我是四期学员胡佳，我现在我为大家分享我德明游的感受。我是第一次参加德明天下游活动，然后是第一次的时候，就是那个峨眉山的时候，师姐那个已经邀请我了，那我当时没有参加。这张是我比较喜欢的一张图片。



就像一个旅行的青蛙。我现在回头想一下，我没有参加德明之前的旅游，特别是峨眉山没有参加，我现在好后悔。我觉得我是参加德明四期健身班，开始锻炼身体，我觉得开始还没有那么很深入的去了解德明。后来通过和大家接触的增多，我觉得原来德明的小伙伴，不是像我以前想象的那样，感觉他们每一个都是很积极，很热爱生活的样子。然后我就报名了参加了天下游，感觉这一趟旅游全是像做梦的一样，感觉是做梦回到了 2000 年以前的国土，回到了丝绸之路，回到了祖国的大西北，像是梦一般的经历特别的美。河西走廊，还有这么多的历史名胜古迹给人的感觉，就是一位师姐说的和历史的一场对话，穿越了回去。因为组委会的各位师姐以及路上各位师姐的照顾，感觉真的就不用带什么脑子，跟着大部队走就可以了，确实是我从来没有过这样的体验。那以前可能出去玩的时候，都要担心旅行社或者购物或者什么样的，我觉得和德明人出去旅游特别的放心，什么都不用担心，真的可以做到放飞自我。那更重要的是在路上认识了好多小伙伴，比如说魏哥，数一书，二哥，这是男的，女的话我认识的也还挺多的。



我觉得特别要感谢我们组的开心师姐，还有平常人师姐，是开心师姐帮我加入德

明，她拉我进大群的时候，她就和我沟通，我觉得要让人开口说第一句话是特别难的，很庆幸她把我介绍德明四期。

我们的组长平常人师姐，我感觉是挺愧疚的，因为一路上我感觉师姐她一直都是在照顾别人，觉得对每一个队员那个无微不至的关怀，清点人数等等，我确实能感受到她对我们小组的付出，还有她那种专心地帮助每一个人，真是太值得我们学习了。其他的话我就说一下我对德明小那伙伴的认识，以及整个德明团体的认识，我觉得德明的团体是一个非常具有正能量的一个团队。因为全部人我都是我第一次见，但是的话感觉和他们交谈交流都没有什么那种毫无违和感，感觉都是那种热心好心的人。就是从第一天，我可能是最晚一个到达的，我不知道那个地方，可能要订那个动车，我们车也没有动车，然后我以为随时可以买票，后来没坐到车，晚上 12 点半到。已经开完了迎新会，然后不是迎新会，就是第一天的那个聚会，我没有参加得到。然后半夜再坐这车的时候，自在师兄大哥就打电话过来，然后也是对我无微不至的关怀，问我这问我那，然后感觉我还没有到这个地方，已经感受到了德明人的热情，我坐在火车上，我那一分钟感觉是特别特别的激动和感恩。我可能思绪有点乱，但是整体的话，我感觉就是说非常的值得。而且我觉得我非常认同这个团队，大家都是那种从未谋面，但是感觉见面的都是非常的那种亲和力很赞。差不多我就介绍到这，然后的话就接下来的目标就是把身体练好，然后的话跟着各位同学各位小伙伴，各位师姐一同成长，把身体练好。然后的话能把这把德明健身的理念，还有这些爱心传递给其他的人，就是我现在最想做的事情，谢谢大家。

平常人：很感谢胡佳的分享。我们这一次西北之旅，基本上都是女学员的比较多，男学员比较少，每一个组都是两位三位男学员，那么我们胡家学员很尽责的去照顾我们的整个小组，很负责任，也很体贴。很有爱心的一位帅哥。下面有请我们广东组的四期学员简诺，简诺也是第一次参加德明游天下，那么她又有哪一些美好的收获和回忆？下面我们有请简诺。



简诺：各位小伙伴们，大家晚上好，我是德明四期学员广东的简诺，这一次西北行，我们广东组一行一共四人，坐了两天一夜的火车，终于在 28 号的晚上 10 点多赶到了张掖。到了张掖后感受到了，二哥还有我们各位师兄师姐啊！还有自在师兄等等的，一个热情欢迎，一路上电话不断关心不断素未谋面，就已经感受到大家扑面而来的热情和关心，非常非常的感动。尤其是到了以后啊！大家担心我们没有吃饭，然后特地带我们去吃烤串啊、去烤羊肉啊，真的非常非常的温暖，谢谢！

那么首先我想说一下，在西北六天的我自己一个观景的一个感受。29 号的早上上午我们是去了，那个神鹰峡谷感受了初步领略了一下，当地张掖的一个丹霞地貌。在神鹰峡谷，我们其实就是摆了各种造型也玩得很嗨，然后也粗略地感受了一下，就是当地的那个地理地貌地形，第一次近距离接触，觉得大自然真的是鬼斧神工。当天下午我们就去了那个康乐草原，就是 28 号下午在草原进行了一次小徒步，然后觉得挺开心的，我们也去到了裕固族的一些真正的一个风情长廊，类似于这样的小徒步，就大概来回就十公里的样子。我们对第二天的徒步进行一个热身，一路上美景尽收眼底，草原哪牛羊马呀，这一些都让我们大饱眼福，尤其是我们同学的小伙伴氛围非常好，一路嗨歌不断，大家都觉得很沉静。

其实在康乐草原，我们 29 号下午可能就是说我们人在画外，那么 30 号的徒步我们就真正地深入到了，他们的私家草原，有导游带队翻越他们家的一个私家草原，真正处到了我们拍摄的那个风景如画的那个画里面去了，那感觉真的完全不一样！张掖之后我们去了嘉峪关，感受了天下第一雄关的一个风采，领略了长征第一墩的一个历史遗址，看到了戈壁，看到了我们很多的一个戈壁风貌，还有一个戈壁的一望无际，这些东西就是我们在江南或者说在南方是从未见过的，这一些风景也在更深一层次，打开了我自己的心扉，让我的视野得到了极大的开阔。从嘉峪关之后，我们去后来去了敦煌，一路上就是大家是非常非常的开心，一是高歌不断，节目不断，然后也不放

过任何一个下车锻炼的空隙，到敦煌以后我们看了莫高窟，然后领略了一下几千年来一个佛教文化和一个壁画，真的很值得非常的不错。之后我们紧锣密鼓地又去了鸣沙山，看了月牙泉，登了山，看了日落，欣赏了大漠的一个落日，那场景真的非常壮观，跟我们这边的落日那真的完全不一样。这一次的印象深刻就是 29 号早上，草原的一个日出和我们在鸣沙山 31 号的一个日落真的非常的壮观，就是此情此景只有此地才有。

最后我们又去了一个那个五彩丹霞的地貌，也感受到了他那个马蹄寺的一个和千佛洞的一个几千年的一个佛教历史，更多地感觉到西北的一个人文。我每天都利用一些闲暇的时间，或者在车上坐车的时间，把每天的一些游记啊，感悟都是只言片语的把它收罗起来，记在自己的一个 qq 空间，就当做是对这一次旅游最好的一次纪念，只言片语留下来，也权当是自己以后会有一个非常非常难忘的记忆。以上是我的一个风景片的一个分享，就是看到了广袤的大西北的土地，看到了那么奇特的一个地形，看到了戈壁沙漠丹霞地貌，佛教文化敦煌的一个壁画，这一些壮观的文物背后，我自己的一些感想真的非常非常的震撼。

接着再说一下我自己的一个六天行里面身心的一些变化，本来我是因为在去西北之前，我已经在华东五市游了五天，然后就在家呆了一个晚上，我就马不停蹄的赶着去西北的火车，当时由于各种旅途劳累，然后自己就是比较严重的感冒，鼻涕是一直流个不停！但是就这样的情况，我都还是坚持，我觉得我自己一定不能错过这样的一次机会，跟我们德明的小伙伴一起出去玩啊，一起结识新伙伴的机会，这样的机会错过一次，下次就可能不会再有了，所以我一直鼓励我自己努力坚持，一定能够战胜自己的这个感冒和疾病。在火车上我也是一直有坚持健身的，然后和心月教练，尤其是在心月教练的带领下各种玩各种嗨，反正借助各种器材，火车上面的一个工具就在锻炼！这一点我非常感谢心月教练的带领，当然在火车上我也还是一直是感冒不断，状态还是不是很好，咳嗽、流鼻涕一直都有！但是好像精神状态还比较好，也还比较有食欲，还是很开胃的！感冒的这个状态流鼻涕，一直咳嗽一直延续到我们到草原上，那天下午，到了裕固族草原，他们欢迎客人就是拿着酒拿着哈达，然后我看到那一杯青稞酒我也蒙了，还好我观察了一下前面的师兄师姐都是点到为止，我也就象征性地喝了半杯，然后中午我也没怎么敢喝，然后那天晚上吃羊的时候我就壮着胆，然后有师兄师姐的氛围下我就喝了两杯。当天晚上在草原上睡炕，然后几个师姐一起一直很嗨玩得很很晚才睡着，好像就是因为几杯酒再加上一个情绪的一个畅开，然后我第二天早上起来的时候惊奇的，发现我的感冒已经没那么重了，鼻音也没那么严重了，也

没怎么流鼻涕也没怎么咳嗽了，我觉得真是很神奇！

后面的话就是从徒步回来吃烤全羊的时候，我也是感觉整个人就非常的放松，到那个时候我的感冒症状已经全部消失殆尽了，估计应该就是康乐草原上那几杯青稞酒把我的感冒给治好了，然后再加上那几天非常非常的畅开，心情非常非常的放松，也给我自己的一个感冒的康复，带来了一个很大的变化，一个很大的帮助！我印象比较深的是几次徒步，我都是用的老师提供的一个仙人走的模式，无论是上坡平路还是下坡，我都始终用胯在走，所以当第二天草原徒步 20 公里下来的时候，我丝毫不觉得疲惫，所以更感叹就是德明的这些健身动作真的是太神奇了！

还有一个就是困扰我多年的一个比较严重的问题就是便秘，到西北我也是一直放不开，然后总觉得这个身体啊！就是总感觉就是排毒不好不顺畅，就是有时候还会郁郁寡欢，还好就是跟着心月教练一起，她一点一点地开导我，教我各种各种环节的一个德明健身的动作，然后告诉我怎么去做一点一点指导，然后她自己爽朗的笑声，开朗的性格，也让我心扉打开了不少，所以到后面我的便秘也缓解了，吃什么玩什么嗨什么，我都不再去担心这个东西了，真的很感谢这是我第二个就是便秘的问题！

最后一个就是我自己的一个情志的问题，以前总觉得心胸不大开阔，就是情绪不是很好易燥易怒，然后就没什么耐心，但这一次德明西北行之后，我感觉我性子慢慢的温和了，有耐心就是对很多事情，看淡了也看开了，可能真的学会了去放下，怎么说不用去计较那么多东西，我觉得这才是我身心的最大的一个收获吧！西北行给我的最大的感受就这么多，非常感谢大家我今天的分享就到这里，谢谢！最后要谢谢我们的整个德明西北行的筹备组，谢谢我们的组长，谢谢我们同行的各位小伙伴，因为有你们才让我走出自己才让我活出自己，德明健身我会更好的！

平常人：谢谢我们简诺的分享，我们简诺真的是一位很有心很用心去体验生活的人，而且很善于把这种体验的感受表达得出来，简诺的这个文笔，总结写得很好，有兴趣的同学可以到德明的论坛，德明游天下的帖子那边去，看我们德明游天下成员旅游回来以后的心理感受。下面有请我们山东组的师姐昱堃来分享，在第一次参加德明游天下的时候，有什么样的收获和感受呢？



昱堃：大家好，我是山东昱堃。刚刚收听了大家的分享，心情又一次处于很激动中，当时的情景感觉又一次历历在目。这真是一次非常值得的旅行。回来之后将近一个月的时间里，我也经常会和身边的朋友谈起这一趟吃得好住得好，玩得非常嗨的西北之旅。前面大家都已经分享了我们这一次旅行的过程，我就不多说了，我只想提一下，我这次旅行前后的一个心理的变化。因为之前曾经听司辰说过德明游天下的活动，他曾经跟我说过去泰山玩的时候多么多么的好，所以这一次一看到这个通知安排在暑假，我和我老公就很快报名了。但是报名后到前行前这一段时间问题就来了，我们实际上在处于很不坚定的一种经常处于这种不坚定的一种状态了，就在这想到底我们去还是不去。我老公还曾经说你们这个组织到底行不行，会不会是骗人的，但是我们等到我们第一晚上终于到了张掖，我们到张掖之后召开了那个见面会之后，我就对这个行程坚定了信心。

因为这些小伙伴们太好了，大家的激情感染我就是一晚上我就感觉，我的心已经投入了，虽然这个我比较内敛一些，玄同曾经说我比较内敛，但是我的心里真的还是很激动的。接下来几天的行程，小伙伴们更让我就是切实感受到了，德明的这一种温暖这一种热情，这一种友谊。非常感谢筹备组，感谢德明小伙伴们，感谢我们的组长平常人，我和我老公经常的掉队，那平常人就不厌其烦的找我们，谢谢平常人。现在我就非常的期待我们的下一次之旅，我觉得是反正时间合适的话，我和我老公肯定都会在参加。时间关系，我就不多说了，我老公已经在边上等着跃跃欲试了！

平常人：为了给我们德明好姐夫，昱堃师姐的爱人更多的时间，我就不说太多的时太多的废话了，下面有请我们好姐夫，昱堃师姐的爱人给我们分享这一次德明之旅的收获。



昱莹师姐爱人：大家好，这个旅游完以后，回到家以后，我们就开始总结反思了。就是把这些照片，我都整理出来，视频整理出来，边回忆边回味，写了做了几个图片，也发给我们的群里了，大家也能看到在那里有我的一些感受。其实感觉挺开心。大家分享的都非常的好，我在这里就说一下。这个印象最深刻的几点，第一就是我感觉首先这个德明健身这个组织吧，我觉得还是比较好的，比较正规的，应该说通过我的实践打消了一些顾虑，感觉是不是这个就是传销组织，过去的时候和几个男同胞，晚上我们一块啤酒烧烤的时候，都交流过这个事，我觉得二师兄说的挺好，说其实咱们这些人，大家都有正式的工作，也都有正常的收入 怎么会走这条路呢？

然后这里边我觉得就是我们在一起都是五湖四海的朋友，这是第一次，因为平时你接触的，我们虽然也都上过大学，也都是身边也都有不同地方的人，但是真正的和中国这么大，就是从南方北方，这个东边到西边这么多的不同的人在交流，在一起交流的时候，在一起玩的时候，才真正的感觉到咱们中国就是我的这个山东人，可能有这种感情在里面，就是我们这种中国人在哪里感觉都是非常很亲近的，并不是想象的那种地狱，大家都很疏远啊！也可能是我们这就是一群志同道合的人，就像我记得是谁说的，一个就是真正的理解是昨天吗？昨天分享的说的我们就是同志，对就是那数一书他说的同志。然后再说的就是我觉得这几个很多的朋友给我很深的印象，我觉得首先就是我们的这个组织者，一开始我们过去的时候，其实我挺生的，我是一个旁观者，看着你们的组织者，就是你们这个德明的健身再怎么搞，一开始我是一个旁观者，从进入酒店到一开始那天晚上的时候，我看到很多人都在忙碌，这个自在师兄，我们山东组的那个叫悠然师姐，还有这个后来才知道的有什么笑鱼，当然还有我们的司辰大师姐等等，很多人都在忙碌着，还有二师兄，咱们在就是组织组织这个一开始开场，我觉得大家都非常的尽心，很投入，慢慢的就我自己也就逐渐进入角色了。

特别是魏哥带了好酒，我们山东人也是喜欢喝点酒，觉得也是。我一品尝到这酒

真是好喝，这个然后就更加就是带有一种带入感很强，一下就带入到了我们那个圈子里面。然后就是再加上就是接下来就开始欢歌笑语了，魏哥一首九月九的酒，这个太真是这种，一下把我们的激情有点燃起来了，我一开始是用旁观者，后来我感觉自己好像我比很多人还投入，再就是吃的好，玩的更好，住的也非常好。吃穿住行穿的我们五颜六色，就是放飞自我。大家有这种也是相互的传染，大家就说你是在不同的这这在一般的旅游团里，这是不可能的。在旅游一般旅游团队大家其实都有一种这种不信任感。就是说你有时候也有一些活动，导游也可以组织一些活动，那是一种被动的。而我们这个活动我们在这个过程中，这个活动当中，大家都是主动都是积极的，都是要把自己的这个最豪放的一面展示给大家，也许是我们平时里的生活工作当中拘谨太多了，确实这样，我可能也是我们也是这样拘谨，是平时也比较小心，比较拘谨，但是这一个我们确实很开放。还有就是很多的你像吃的羊肉，我也很喜欢吃羊肉的，这个手抓羊肉，所以早晨喝的羊汤，还有这个还有烤全羊，基本上这个最好的羊肉都吃了，好吃。

我觉得我们，这个我还带着一个目的，就是出去看一看这些，因为我们这个从事的工作，本身就是地理这一块，我们接触的比较，所以出去以后游山玩水，看看这些自然风光，真的不是课本上讲，就是课本上讲的，说你的感受和你实际看到他的感受是不一样的，甘肃省确实是，不是想象的干燥的，那种就是简单的就是仅仅是那种干燥的荒漠啊，那种我觉得还是很丰富的一个省区。其实我们这次去的还仅仅是河西走廊的一部分，我觉得对于甘肃啊，对西北地区，我觉得还是有很多的地方需要我们去认识，不能停留在印象当中的对吧？

还要特别说明，还要特别感谢的就是玄同师姐了，还有包括领队，还有我们的那个田队，对，这个当然还有很多很多师兄，就是我这个腰，在康乐草原那个途中啊，就是闪了一下，大家都非常的关心，以下我们中午我们吃得很好吃，一下就都过来问我这个情况，我也都不好意思，那我就感觉就虽然还有点疼，但是我也很不好意思的，感受到这种温暖！然后我就从那一刻，其实我还真正的开始关注我们这个德明 的这些小伙伴们，他们每个人都叫什么，真的一开始的时候我真是不是很在意每个人都叫什么，但是我只是觉得每个人都很好，大家在一起。

但是他那一刻我想我要认识每一个人，玄同.胡佳.我们的还有笑鱼啊.飞鱼，还有什么星星，开心，简诺，还有我们组的，还有放下等等，平常人，数一书等等，我的还有另外一个姐夫了，都很认识了好多，就是最后大家都很不舍，我们也是很不舍的，应该说出来的时候，我们后来又在外边待了一天两天吧！十天的时间，总的感觉这

一趟西北行还是非常值得的。最后总结一下，我觉得就是一个人能够走得更快，那么一群人能够走的更远更好。感谢所有的组织者，感谢我认识的每一个好朋友，好兄弟，好姐妹，如果有机会会有缘分我们再聚，谢谢大家！

平常人：今天晚上的分享会很超时的，本来预计也就一个小时，但是大家有太多的话要说，作为主持人我都不好意思去压制他们不让他们表达出来。那么时间虽然有点晚，但是大家能够尽情的把自己内心的那一份快乐表达出来分享出来，希望能够影响更多的人。今天晚上的德明天下游分享就到这里。谢谢伙伴们，谢谢大家的尽情分享，希望群里面更多的伙伴们关注加入我们德明健身，参加我们德明天下游。德明健身不仅仅是身体上面的改造，更是心灵上面的提升，要我们身心一起去把它改造得更加健康。

20180905 游天下第四站—敦煌游分享会（五）

整理：风语

风语：大家好，我是德明三期浙江的学员风语。我加入德明健身已经有一年的时间，这一次参加那个德明西北游也是第一次参加天下游的一个活动。那么对于我自己个人而言也是第一次去参加这种长线的一个旅游活动。我感觉对我来说也是人生中印象特别深刻的一次经历，非常值得留念难忘。去了这一次西北敦煌游之后，回来很多人都说我变化非常明显，群里的人很多之前因为看过视频，相比之下就说我整个人看起来气机更开了，身体也更顺了，我自己可能没有明显的感觉，就感觉身体变得更加灵活，所以感觉这次收获也是特别大的。可能这个大群里面很多人都不认识我，发个照片，左边数过来，第二个就是我。那么对于这个德明敦煌游，我是等了一年的时间，我是去年8月份加入的，加入了几个月之得知德明天下会组织这个活动，所以也是一直在期待当中，然后等啊等就等到今年了，终于如约而至了，我也真的就报名进去了。所以也是特别的开心。出行之前我觉得这是一个挑战的事情，就是请假。我要请假十天的一个行程，那么这是加入德明之前，我觉得是绝对不可能的事情，就是想都不用想的，这肯定是不可能完成的任务，加入德明之后就也不知道自己哪里来的胆量，就是提前了半个月就跟老板开始请假，刚开始也是不允许，后来就是继续请假，磨磨蹭蹭磨磨蹭蹭一直磨到临近出行前还是坚持不放弃，后来也终于假期批准了，所以如我所愿了特别开心。

旅行当中我们经历了就是草原、沙漠还有就是戈壁滩，还有那边的天空都是很辽阔的，就不像我们这边全部都是房子，就随便一拍都是那个大片，更主要的就是说我们同行的伙伴都是德明人，大家都比较放得开，所以我玩得也特别的嗨。那么其中印象最深的我觉得就是在鸣沙山那边那一天的行程。印象比较深刻，我们那天是傍晚去的，我们一起玩到晚上的差不多十点左右，当时大家还是意犹未尽的在那边玩的特别的开心。我记得当时自己也是例假还在，体力可能会稍微有点弱，可能因为锻炼之后，那天也是全程都撑了下来，感觉特别的尽兴。因为有很多可爱的小伙伴，我就感觉自己在整个活动当中拍照片，跟他们一起活动就感觉比以前更容易放得开，也留下了很多难忘的一些照片。老师看到了我的照片也夸我比之前气机也更开了，心里听了特别开心。还有一个值得一提的，就是因为我自己本身是一个胆小怕事的一个人，但是心里又非常渴望去外面旅行，就是很想挑战一下之类的，但是一直也做不出实际的行动，然后通过德明我跨越出来了，以前就是很想就出去那个长线游，但是每次碰到比如说坐

飞机啊或者怎样子就会退缩，因为就是胆子比较小，然后就对于一些陌生的事情，像飞机这么大了也没坐过，就很胆小，都不敢尝试，但是加入这次德明之后就好像也就是很自然而然的事了，那这个事情说出来我觉得都有点很难为情的，所以这次也真的是跨越出了自己！

那么通过这次旅行之后，我就真的觉得人这一生中平时上班或者怎样子都辛辛苦苦的，我觉得真的需要给自己一次就是说好好的放松一下，需要有一次真正意义上的那种旅行，让我们不枉人生这一遭那种。旅行当中除了景点吸引人之外，我觉得同行的伙伴也是特别重要，大家都是比较齐心协力，也比较积极向上，而且爱玩节目的那些。就算你不嗨，跟着被他们感染，也变得慢慢的嗨起来了，然后融入那个氛围，就觉得特别的不一樣。我就简单讲这么多了，接下来还有我们的伙伴们继续为大家分享，谢谢。

悠然自得：大家好，我是旅游部的悠然自得，也是德明一期的学员。其实第一场的分享会作为筹备组成员我已经分享过一次了。这次因为我是黄队的成员之一，队长峰仔喊我来分享，所以我又来了，因为总感觉有很多想和大家分享的东西。我觉得刚才那个风语提到了一点，给我有很多启发，就是我们德明游天下，就是有一个和一般的你跟团出去旅游不一样的地方，你是和一群志同道合的小伙伴们在一起，那么你加入到这个团队来之后，很多小伙伴都是全程的无脑游，它不像你和参加旅行社的旅行，你会有很多的提防、猜忌，不会这样子的，大家都很放松，都很相信，就在这样一个旅行状态下，你才能真正的放松你自己。

刚才风语也提到了，说经过这次旅行，她胆子大了，其实我也听到很多小伙伴说，包括我们山东组的司辰，就说这一次去了一趟西北，因为西北大家都知道，她想过去比较不容易。尤其我们去的一些地方，张掖敦煌是很多地方是不通飞机的，那么很多小伙伴都是飞机倒高铁倒汽车，有很多人就是只是坐火车也要倒火车才能过得去。觉得经过这一次西北之行，我到哪都不会发愁了，到哪都不怕了，给了大家这个出门勇气，听大家这么说，我心里也真的是非常的开心。

上次讲筹备，这次讲讲自己的心理感受吧。游天下，我觉得在这个过程中能让你放松自己，能让你和德明的小伙伴一起交流，线下交流健身，能让你真正的找回自己，我觉得这是最重要的一点。我们分享一个小的场景，在草原夜宿的那一晚上，开完晚会之后，我们住在草原的牧民的家里。当时我就觉得这个地方简直是太淳朴了，因为我半夜醒来的时候发现这个大门是不关的，并且每一个房间都没有窗帘的，厕所是没有门的。这个地方简直是太淳朴了，然后你在厕所里蹲着，你的眼前就是一望无际的

大草原。当然它那是高山草原，眼前就是起起伏伏的草原，那种感觉简直是太特别了。晚上上卫生间是草原上，是没有灯的。我们就提前提醒小伙伴们，尤其是女性的小伙伴们如果半夜起来上厕所大家就两三个人结着伴一起。我记得很清楚，我和我们黄队的星星，我们一起半夜起来上卫生间，本来想肯定得很可怕，因为厕所在这个住的地方有一定距离的一个地方，黑咕隆咚，但实际上当我们走出住的房子，一个小平房，来到了那个草原，走向那个山坡背后的厕所的时候，我们发现夜晚的草原简直是太美了。明月当空照的，其实你发现周围并没有你想象的那么黑，反而是有能见度的。你能看到远处起伏的山，简直太美了。那里他们很多人都说看到星星了嘛，月亮、太亮了，月朗星稀。我们三个人上了卫生间之后，没有原来想象的说赶快跑回去，而是在对着月亮又拍照，又美了又嗨了一会，然后才回去睡觉。真的，那个夜晚简直是对我印象太深刻。我就在想，你在城市里头，哪怕有灯光的夜晚，你自己一个人走的时候，你也会害怕。但是在草原，你可能会想周围有一些你不可知的东西，但是你内心有一种无所畏惧，就是以天地一体的那种无所畏惧。我觉得那就是大自然给你的一种内心的力量，所以我觉得旅行一个很大的意义，就是能够打开你的内心，找回真正的自己。

德明游天下到西北，敦煌已经是第四站了，这四站以来就说见证了很多小伙伴通过这个旅行，有很多人就是从来没有出过门了，通过参加一次游天下就爱上了出门旅游，就学会了快乐生活。有很多小伙伴经历过这几站之后，你会发现它有着明显的变化。像娜娜我觉得原来我第一次见她的时候，她就是一个黑瘦的一个小女孩，我觉得她笑都不太自然。但是我觉得这次西北敦煌那那简直就像变了一个人一样。这姑娘现在身子正伸展大方，笑起来也特别的美，拍照我觉得每一个照片都很棒。我们山东组的这几位也是，像司辰，原先就是一个大家闺秀，很端庄的样子，这一站一站和我一起，她每站都参加了，玩下来之后，这次在草原她像一个孩子一样从草地上滚来滚去，我觉得真的是完全放开自己了那种状态，你看到的时候你都替她从心里感到高兴，包括我们娟。娟看起来是个大大咧咧的人，其实内心很羞涩的。但是就是这样的，她在前期身体不适，但是后期在我们那个敦煌的火车上也跳起了飞天舞，那种开心真是由内而外，还有我们山东组的组长骑士，这会讲一个小故事。

就是在走到那个大概是去长城第一墩的路上，在广阔的西北路上开着。中间休息的时候，就和骑士聊了几句，我觉得可能是那种出来之后这种开阔的景色，对内心有一个触动，然后她就趴在我肩膀上说有一种宣泄的哭。但是哭过之后她心情非常好，前几天周末我们线下又见到了骑士组长。我觉得这次见到骑士，她满脸的那种幸福的洋溢感，和以前一点也不一样。以前见到骑士，她总说我这有一个结没有打开，我怎么

能打开。但是这一次看她老是笑呵呵了，然后说我一想到敦煌，我就幸福好一阵。太可爱了。能见到很多小伙伴的这个成长变化，你就觉得真的是太好了，游天下的出行，真的是能在旅行过程中放松自己，然后能活出你自己本来的样子。因为我觉得我仔细观察了一下，就是说出行中很多那个拍照很漂亮的人，这次我们和骑士也在聊，像心月她们那个拍照特别漂亮的人，其实她可能并不是说长得真的是貌若天仙，但是她就是那种放松自然的状态，呈现出来的就是很美，所以说活出你自己本来的样子，你本来就很美，我就不说多了。

最后还想跟大家分享一句大实话，就是出门旅行要有一个好的身体。这一次我们去那个草原徒步的时候，有一点小小的高原，有几位同学有一点点的高反，当时老师说你们把他怎么处理，有没有拉出去埋，当然这都是开玩笑。真的是还想说以前常说的那句话，小伙伴们好好健身吧！将来我们一起去更多更美的风景！

小薇：大家晚上好，我是浙江组的小薇，德明三期的学员，很高兴今天为大家分享这次敦煌德明游天下活动。这是我第一次参加德明游天下活动，因为敦煌是我自己心心念念了很多年的地方，因为比较远之前交通也不是特别便利，玩一圈需要很长的假期才能成行，一直都没去成，这次刚好听说德明组织又燃起了心中的念想，考虑到自己这一年多胃也不太好，虽然锻炼有了很大的改善，毕竟出门挺久的，怕吃的不适应，身体不太舒服，有点犹豫！这时德明的筹备组就给我吃了一颗定心丸，说我们这次有特别完善的后勤保障，同行的还有很多医师团队的成员能够应对这些突发状况，于是就特别果断地报名了！第一天经历了两次飞机晚点，总算是有惊无险地顺利抵达张掖，不知道是气候差距太大了，还是说候机室的那个空调太冷，反正第一晚上就出了幺蛾子，身体忽冷忽热的，睡不着，想到第二天要做那个高体力的草原徒步，就更担心了，然后就恶性循环下去了。第二天一大早，那个悠然师姐就带着司辰医师，看望了我，根据我的情况，建议我喝了一包小柴胡，又喝了三碗热乎乎的小米粥，就出发了。

草原上两天的高海拔徒步行程差不多走了个 40 多公里，本来就是担心自己感冒，休息的不好会掉队，影响大部队的进程，就想着尽量提前赶前往前走，别拖后腿，结果没成想这两天的徒步基本上都在第一梯队走完全程的。跟着大家就是时而欢歌笑语，时而玩抖音，凹造型的玩的不亦乐乎，中途就是稍微点头疼，爬坡有点喘也属于正常反应，反正是玩得特别的开心！

还有分享一个神奇的反应，那天逛嘉峪关的时候腰特别的酸，走几步就想蹲着拍照也撑不住了。当时大约晚上五六点钟，因为还要去天下第一墩，本想着这种情况的

话就不去了，在车上休息，结果在路上的时候我们组的英姿同学就赏了我一块新疆的囊，结果奇迹就出现了我居然就腰不酸了，腿也有劲了，又在天下第一墩又是爬野坡的，又是过吊桥的还玩了两个小时也不觉得累，如果换了我以前的话就觉得要很酸的话，估计要躺好几天才能缓过来的，这次也不知道怎么回事，反正是挺神奇的！

这次就是玩的很特别的两个地方让我觉得一个是马蹄寺，就是你觉得那种就是古代高僧用让人震撼的那种建筑去表达了自己对佛教的形成，然后我跟着那种就是磨得很光滑的石阶爬上爬下的，简直是叹为观止。第一个就是敦煌的莫高窟，真的是百闻不如一见。虽然去之前我已经看过就很多年的纪录片了，像河西走廊，还有敦煌的一些美术艺术，有了很多的了解，但是亲眼见到的时候，还是觉得真的太美了，太不可思议了。基本上很难去用语言去表达它的一种震撼。你就会觉得现在的人在这种文化艺术修养上，跟这种古代的人相比，真的是逊古人久已。还有在鸣沙山月牙泉的时候，我跟风语的感觉是一样的，这地儿玩的特别开心，让我回味无穷！

真的是太好玩了，我们很多人全部都是光着脚，那个也不太走，也没走那个台阶，基本上要拉着绳子走一步，然后要倒退大半步，费了九牛二虎的力量，真的是比爬三座山都累，才爬上了那个大沙丘，但是仍然是没赶上那个太阳落山就追不上那个光了，但是你躺在沙滩上微风拂面晚霞映照的时候，看着天空这个时候就觉得只有你跟天地同在，不知人间几何，真的是太爽了，我现在还记得那种感觉！

下山的时候在飞鱼教练的指导下，我们三个人还有内蒙的雨蝶，就真的是连滚带滑地玩下去了，基本上下了山以后一摸兜里有半兜的沙子，真是心里满满的童趣。当时差不多晚上 10 点多，我们那天是从中午 12 点多以后就没吃过正餐了，就大家自己带点零食，但基本上就没觉着饿，我觉得只能是玩得特别尽兴了，你才能就是忘掉一切！

工作了 8、9 年了，我基本上每年都会出一两趟远门的，但是我这个人不太喜欢人多，也不太喜欢拍照，基本上选的都是那种小众景点，或者是走那种自由行，不管国内、国外都这么玩的，这是我头一次跟这么多人远距离的组团玩的，体会真的是不一样。特别感谢这个筹备组，旅游部的工作，让大家的体验非常的好，总结起来就几个字，就是放心舒心开心还尽兴。

这次线下的话还见到了我们德明的很多优秀的教练，像不二教练，平常人师姐，惠惠教练，听他们分享了很多他们的一些健身心得，你会感觉到这种他们的精力特别的旺盛，还有很多的感染力，就像悠然师姐刚才说的骑士，我每次都觉得她就是一直在咧开嘴在笑，像我的话我觉得这么多年感觉自己都不太会笑的，跟着他们一起玩儿

你就会觉得特别的有信心，就想着接下来我一定还是要好好的锻炼，让身体更加棒棒的，还是要跟着德明游天下一起玩下去，去体会这种美食美景，还能凹造型跳舞蹈，我觉得其乐无穷。谢谢大家，今天我就分享到这么多。

星星：大家好，我是上海组三期学员星星。这是我第二次参加德明游天下活动。这一次历时了七天，领略了花海峡谷草原丹霞湿地公园，沙漠戈壁滩，还有雅丹的地貌，各种自然风貌。前面的朋友已经分享过了，我这里就不再赘述了。老师提倡我们走出去放飞自我，其实我觉得这个放飞自我，其实通俗讲就是要放得开。对于我来说其实是需要一个过程的。我觉得我是那种很不容易放开的人。所以我这里的话，首先是想感谢一些伙伴，他们帮助我放开。首先我想感谢草木间，就是魏哥，在出发前的晚宴上的，我应该说是被被动的拉去唱歌，唱了一首牧羊曲，当时很感谢魏哥陪唱，后来又在那个蒙古大包唱了一首映山红，也是魏哥给我助唱的，我高音唱不上去，魏哥的嗓子非常好，非常的 gentleman。感谢魏哥。还想感谢敦煌的第二天，在我们逛雅丹地貌的时候，陪我穿汉服的妹子们，娜娜和乔月，还有给我拍照的小微。还有鼓励我在那个敦煌影视城拍照的心月。我个人是很喜欢汉服的，在去敦煌之前，我就在想去敦煌怎么能不带汉服呢，我就想不管是到到时候能不能穿上，我先带着再说！

其实我这个人平时是不爱拍照的，出去出门玩的话都拍的都是风景照，很少有自己的照片，主要是因为镜头前放不开，也不是很仔细的那种。但是穿了汉服就很不一样了，我就比较喜欢拍照了。所以我没想到在最后那天逛雅丹的时候，妹子们都很愉快的就穿上了汉服，大家都给我壮胆吧！应该是，作为一个热爱汉服的人，给我印象最深刻的逛那个莫高窟，就是看到那个比人还要高的佛像的时候，它丰润祥和的面部表情让人很看着很舒服，身上的衣着线条非常的柔美，给我印象很深刻，真的很逼真。衣服上的那个纹饰色彩细节也非常的精致。那是唐隋唐时期的人们的审美吧。如果去莫高窟的朋友呢就是可以好好地看一看，这个是我印象非常深刻的。这一次旅行还引起了我一一些反思，有一些小细节会让我反思，感觉自己就是想的多，行动的少，行动力比较差。比如说，我们在逛完嘉峪关，当时大家在嘉峪关的城墙边上拍到照，所以身上都那个沾了灰。当时我走在玄同师姐的背后面，其实看到她后背上有灰，但是我没有行动，但是心月很快就走到我前面去，给玄同师姐拍灰。我觉得这个小小的细节也会引起我思考，我觉得自己的话应该说是创建自己，勿以善小而不为吧。再比如说我们在有一次那个逛完七彩丹霞，吃饭的时候，锋仔坐在我旁边，他的杯子跟我的杯子居然是一模一样的，当时我出去倒水的时候，其实我就一直在心里想，我要不要给他带杯水，但我只是想了我没有去做，最后还是峰仔在帮忙倒水的。我在这里我

想感谢帅哥胡佳，他用那个旗杆帮我晾了衣服，本来那件衣服速干衣按理说应该干了，但是我头天晚上晾的地方不对，所以没有干，胡佳看到了，就用旗杆子帮我把衣服晾一晾。这虽然是一件非常小的事情，我后来感谢他，他说他都忘记了。我想想也是。这位非常好心的帅哥，他就是那种很热心的做帮助大家的，所以很多事情他都做了，他就事后其实已经不记得了。可是我还记在心上，我就觉得跟这些行动力强的热心的朋友相比，我自己的格局还是太小了，行动力太差了。要多向大家学习。

最后，想起大家在草原上刚到草原上的时候玩那个玩得非常嗨玩那个老鹰捉小鸡，在早草原上尽情的奔跑，还有在那个鸣沙山上，我看到娜娜他们很开心的蹦啊跳啊，我觉得相比之下我觉得自己心还不够开，当然体力上能量上还是不大足的，就是跑不起来，跳不起来的那种！这个都是有个过程的，我觉得下次应该会更好，平时要好好锻炼。其实还有很多小事情就不再赘述了，总之这次非常感谢大家。感谢德明游天下。感谢大家的付出。我还要感谢娜娜这七天之行，我们俩一个房间！当时我忘带唇膏了，嘴唇很干，她借了我唇膏，还借了我那个红糖。她给我印象深刻的就是照相的时候非常的舒展，很自信大方，草原上沙漠上很尽情地蹦跳，能量非常的足，非常的羡慕她。

峰仔：大家好，我是广东组一期的锋仔。本来我是打算用文字来分享的，原因就是我说普通话不太标准，希望大家能听懂。但是前面听到几位伙伴用语音来分享，都弄得我用文字不知道怎么打下去分享，大家就听得明白就凑合的听吧！

这一次参加德明游天下，可以说是我离开家里最长时间的一次，说实话，参加以后还是有一点放不开的，因为家里面有老的，有小的，只有我一个男的，所以说出门这么久，心态还是有一点担心的。还好回到家，一切如常。谢谢家里面人的分担。在这期的旅行当中，我发现伙伴们都是那么的放得开，相对来说我也跟随着这种气氛也慢慢的放开了，也没记挂家里面的事情，工作上的事情，这个气氛真的对于一个人来说是很重要。还有到了西北，才发现我们生活在南方的人，生活上的各方面都是那么的方便。为什么我们对生活还有那么多的不满？其实我们已经很幸福了，我们在草原上面看到牧民去上学，生活上的各种条件都是那么的艰苦。敦煌，以前都是听说没真正的去了解，经过这一次的旅行，对于西北的风土人情，还有那一段丝绸之路的历史，让我更加深刻的认识到我们现在的生活真的来之不易，所以说我们应该好好的珍惜现在的生活条件，学会怎么样去享受生活，不要不断的去索求追求。我今天晚上就分享这么多，下面有请我们的英雄女—娜娜出场。

娜娜：大家晚上好，我是娜娜，是一期的学员，之前参加过很多次德明组织的线下活动，包括游天下的这些活动，每一次回来都是收获非常非常的大，身心上的变化

特别的明显，所以这次在敦煌游两天的报名时间里毫不犹豫的就直接报名，不管有没有时间，或者是到时候有什么事情，我想着其他的事情都不是问题！这个德明游天下对我来说太重要了！

平时一个人出门或者是远行已经成习惯了，但是像这次去西北，20 多个小时的火车还是第一次坐这么久的。虽然说旅途上时间比较长，但是去了之后累但是兴奋着。分享几个在西北之行对我来说震撼比较大，深有感触的几个场景。当我们第一天到达入住的酒店的时候，我们的筹备组精心准备了一个入场的仪式，真的特别特别的隆重，每个人或者是耍宝或者是卖萌各种姿势，每个人都是表现出最舒展最开心，最 happy 的一个状态去入场，让我们吃饭呀唱歌呀跳舞，包括上台每个人讲自己与德明的缘分，每个人讲了自己的变化，可以说每个小伙伴脸上都是洋溢着非常幸福的笑容。在整个一个星期的西北之行里面，每一天可以说每一时每刻都是玩的特别的开心，特别的放得开，整个人就是处于一个自由绽放的一个状态，刚昨天跟峰仔还说分享，因为我们这边新学期刚开学比较忙，把我放到最后一个吧，然后今天我就早早地处理完手头上的事情，然后从头听到尾，真的就是那种幸福感油然而生的感觉。又重新回顾了一下。

虽然说大家的目光都聚向于在台上说话的人，但是我看台上的小伙伴们都不紧张。我当时感觉突然感觉我自己的心口好紧，整个人的肩膀好紧，其实当时就特别留意的去体会了一下自己的这种身体上的一个感受。就是在那样一个氛围和场景里，自己是完全的放得开，真的非常的就是放松，所以这个时候身体里面哪个部位紧哪个地方不舒服，然后就非常明显的就体现出来了，真的是非常非常大的。

而在这次的旅行里面，在草原在戈壁滩还有在沙漠里面，包括我们就是在路上行走或者是去寻找美食的路上，都是玩得非常的尽兴，非常的开心。就是当我站在台上唱歌或者是说话的时候，整个人一点都不紧张，非常的舒服轻松舒展。就是其实之前没有经过任何的准备，就是话到嘴边自然而然的就出来了，这是一种非常自然的流入。记得我们在戈壁滩上的那一个下午，其实我们都知道西北非常的地域广阔，非常的辽阔，但是颜色比较单调，就是黑的灰的，如果是阴天的话，没有蓝天白云，因为是在戈壁滩上，但是天空依然非常的宽广。天上没鸟，地下也没几根草，非常荒凉的地方，给我们的一个感觉就是，哇真的是天地之间，任我们所有人在那里面尽情的玩耍，这种感觉非常非常的舒服。一个可以在那尽情撒欢的地方，不管你是怎么样的一个状态，到了那里你就绝对的可以就是撒丫子就跑，你也不用管你跑得好看不好看，也不用管自己跳的美不美，漂亮不漂亮，但是在那一个场景里面绝对是超级放得开的。

我们又是蹦又是跳，又是拍照，又是拍视频，又是凹各种的造型，玩的特别特别的尽兴。而在很短暂的过程里面，体会着自己身体的感受的一些变化，也是非常奇妙的一件事情。还有就是我们在沙漠里面绝对是值得第二次第三次去玩那个地方，那里就是光着脚丫踩在沙子里，然后一步一步往上爬。虽然说这个上山的沙子山非常的难爬，但是确实有一种越难爬，我越要往上爬，但是在这个过程里面确实非常的享受，和沙子融为一体的感觉！往远方看去，看看非常辽阔的这个天空，再往远处看看一望无际的沙漠，再看看身边的小朋友们，一个一个都是笑容绽放露出一颗一颗的大白牙！在那里的其实每个人都玩得开心得不得了。我想这大概就是我们这样一群理想相同、目标一致、志向一致的人在一起共同营造的这样一个氛围，这样的场景，团体氛围能量对于我们个人的影响，就在那样一个非常放松自然的状态下，其实人的身体是非常的舒爽通透，其实也是一个非常好的通经开脉的一个过程。记得第二天和第四天的时候，我们坐在车上聊天，我自己出现了突然间眼睛好酸，就一直流泪不停的在流泪，其实心情上没有任何变化，不由自主的想往外流泪，而且泪流出来会非常非常的舒服，好爽的感觉！

我平时基本上不长口腔溃疡的，结果那两天竟然出了口腔溃疡，因为我之前是属于脾胃不太好，坐在车上跟澄娟师姐聊天的时候就说到这个问题，她说她眼睛也有流泪，很明显的在那几天人的心情非常好，玩的非常开，活动量特别大，正是一个通经开脉，真的是锻炼身体达到了效果最好的一个状态，而自然而然身体里面的经脉自己就一层一层的在打开，所以真的是肝气舒畅，身体特别特别的舒服的一个感受，就连口腔溃疡都出来了，想必是这个体内这个淤火往外在发。

这次的活动与其说是一场旅行，其实更是每一个参与的同学的身心同健的一个过程。回味完这次的旅行，就特别的期待着下一次的我们的德明游天下会是什么时候，不管他会定在什么时间或者是地点是哪里，不管那里的风景如何，但是只要是与德明的小伙伴们一起去玩，不管在哪里，不管什么时候都会玩得很开心，所以下一次就特别特别的期待。

20180907 游天下第四站—敦煌游分享会（六）

整理：糖糖

巡城骑士： 亲爱的一群的小伙伴们，大家晚上好！我是来自一期的巡城骑士，来自山东组。咱们西北敦煌游已经分享到了第六场了，我是每一个同学的发言几乎都认真的听了。每次听到一个同学的发言，都感觉自己又回到了那个幸福的时刻，特别愿意再去回忆。那么今天咱们安排的最后一场是我们绿队的分享，就请大家再跟随我们绿队的每个同学的脚步，再去回顾一下我们精彩的敦煌游。首先我把我们绿队的这些成员的照片给大家贴一下，让大家认识一下。



巡城骑士： 那么第一个上来分享的就是咱们的小甜妞，来自广州的心月，欢迎她！

心月： Hello，大家晚上好！我是咱德明健身二期学员，广东组的心月。咱们德明游天下，前面已经有小伙伴们详细地介绍了，很多人都特别的幸福，我也是感觉到听一次感觉幸福一次。我想从健身到现在的变化想给大家说一下。因为这里我太感谢德明健身，太感谢大千老师了，因为我受益良多。



大家看一下我没有参加德明健身之前，整个身心是萎靡不振的。每次走在大街上走不了多久就哈欠连连，总想找一个地方坐一下休息一下，去逛超市的时候也是这样子，总想找个凳子坐一坐，身体没有力气没有劲儿，而且还腰酸背痛的，走着路还要捶捶背。所以在记得在德明游天下第一站泰山的时候，其实也很想报名参加，但是我当时参加德明健身时间短，还不到半年，然后想一想算了，可能身体支撑不了，还影响到伙伴们的爬山活动，就没有去。

后来德明游天下第二站黄山的时候，我义不容辞地报名了，就是一定要去。因为

在很久以前，这些地方都是我特别向往的，只是身体被我搞砸了，所以很多地方心有余而力不足。现在加入德明健身了，我想这一次我信心十足，一定要去爬一爬黄山，特别想去的地方。我记得去黄山，让我印象特别深的是那时候下的大雨，可能也是老天考验我们的时候，当时在爬山的时候中间有两个岔口，然后一个是通向住的地方就是不用到山顶，另外一边是要爬到山顶。当时是下了很大的雨，山上的石梯全部都是哗哗的往下流水也特别的滑。当时我记得很清楚，不二总教练他指着登上山顶的那个方向说，有没有跟我一起爬山顶的？跟我一起出发！当时我们没有一个人退缩，当时的情景真的是让我好感动。然后爬着石梯，在爬山的时候，小伙伴们你拉着我，我帮着你，大家一起前进。爬到山顶，我们愉快地大声地欢呼着。好幸福的那时候，当时象征服了全世界一样。

第二站去了峨眉山，也是今年上半年去的。当时也是非常的激动，因为峨眉山也是我一直向往的。现在德明健身身体也好了，所以这些地方都想去。然后就报名参加了峨眉山天下游。峨眉山呢我们爬山途中也是特别的舒服，然后那个老天爷也特别的照顾风和日丽的。爬山路上也特别的舒爽凉爽，到山顶的时候还有太阳，早晨的太阳我们也看到了，也特别的幸福。当地人说我们很幸福的，他们去过很多次都看不到太阳，这一次被我们遇上了，所以我们德明人也是很幸福的。

第三站还是我梦寐以求的大西北，大草原，敦煌，沙漠。这些地方游玩，也如愿以偿的玩得也特别的尽兴。重点说一下这一次大漠敦煌游的前前后后。我记得今年上半年不是刚参加了峨眉山游嘛，当时我还是在上班，跟公司请了假，当时不敢说是去玩，说是回家有事，然后请了一个星期假。这没过多久，咱们大漠敦煌游开始要求报名。当时我还有点担心，如果领导不批怎么办？后来想了一下，算了，先请假吧，不批我也要去。先把票买了。就这样，到那个时间点，我把自己的工作任务提前完成了，然后给领导一说我就跑了。当时我们广东四人组一起报名参加的，但是要坐早上7点钟的火车，在深圳坐车，因为我在惠州，所以早上去就不方便。那天晚上我和简诺我们两个一起到我们组长峰仔那里。当天晚上峰仔接待的，还请我们吃的饭，还给我们安排住的地方。好幸福，好贴心，这里感谢一下我们峰帅哥！

我们这一次去是坐的火车，一共有36个小时。当时想这么长时间是不是很难熬啊。但是我们几个上了车以后，晚上休息完早上我们就一起在那里锻炼，蹦蹦跳跳的，总之在火车上也照样可以锻炼。所以整个36个小时也不是很寂寞，也特别的舒服，几个人一起聊聊天，跑一跑，跳一跳。我们坐的卧铺，正好上面有个栏杆，一个一个在那里做吊杠锻炼了。别人一车的人，很多人都看着我们，也为我们点赞，我也感觉

我们很幸福。我还想说一下，我们是晚上最晚一班车到张掖的，小伙伴们也忙了一天，很多就休息了，我们当时晚上是十点多了才到张掖，到酒店以后，我们筹备组的人员还在那里等着我们，我们看到了他们心里好暖，真的好暖呀，真的就像看到了亲人一样。也像是久违的老朋友见面，互相紧紧的抱在一起。我们是最晚一班车到的，大伙都喝完了酒，然后巍哥草木间大哥他还专门给我们留了偷偷的留了一瓶给我们，我们好感动好感动。因为巍哥的酒是特别的好。真的，如果大家想一起健身，一起参加德明游天下的话，一定不要错过巍哥的酒，他的酒真的是天下第一好喝酒。好喝又不上头，真的。

还想说一下，我参加游天下从来是不带脑子的，就跟着大部队。因为大家因为筹备组已经安排的妥妥当当的，你去了，还给你招待的周周到到的，你就到酒店里好好地享受，特别的温馨，特别的舒适，一切都给你准备好好的。



另外我还想说一下，我记得黄山的时候是还是很拘谨的，峨眉山的时候稍微放开了一点点，但是这次大漠敦煌游看着大西北的风景，开阔那么开阔那么辽阔的视野，所以心也非常的开。跟着小伙伴，因为小伙伴们也是我们志同道合的，理念也一样，所以玩起来特别的不费脑筋，就是想怎么玩怎么玩，大家都是这样子玩，特别的开心。这样乱蹦乱跳的放飞自我的疯一样的玩耍，疯一样的大笑。当时刚到大草原的时候，好客的裕固族，他们欢迎我们，一下车就给我们喝那个青稞酒。我是一口气都喝完了，后来看到小伙伴都是喝了一点点。我喝完以后吃饭的时候又喝了一大杯，好像感觉头有一点晕，我想着唉呀这怎么办？下面还要去玩呢。后来就躺在床上，稍微休息一下，起来特别的精神，一下子又活蹦乱跳起来了。这一次去大西北游玩，很多地方前面的小伙伴们都已经说了，我在这里就不再一一重复，我就想再说一下我的这次变化，因为上一次在去峨眉山的时候，好像去了五天，但是当时最后的时候那个嘴巴呀全部都起泡，特别的干起了一圈的泡。这一次在大西北游玩，那边风沙又大，特别的干燥，

但是玩了一个星期回来，那个嘴巴周围还是很滋润，特别的好。我当时想还是健身，对我有特别大的帮助，身体身体通透了，再怎么恶劣的环境也不会有很大的影响。

另外我还想说一下简诺姑娘。她这一次也是第一次参加我们游天下，我和她一起，她也挺依赖我的，因为我们两个也挺聊得来的。她一路上就把她的身体上的不舒服给我一一说了。一路上在玩的时候，怎么去在玩的过程中去锻炼。回到宾馆以后，在床上我也教她怎么锻炼、揉腹什么的去锻炼。我想说说她回来后的变化，因为我也挺开心的，因为之前她有便秘，和我以前一样，我也是便秘，所以说我感同身受。所以她每次问我，我就是能给我的经验，所有的都告诉她。然后她每天回来时候还是照样锻炼嘛。她现在是隔一段时间身体有好一点的变化，马上第一时间都告诉我了，我也挺替她开心的，她现在是天天可以上大号，以前一天都上不了的，几天才能上一次，有时候还十几天什么的，现在是一天一次。每天早上一起床就赶紧去大号，还是一条一条那种，但是已经很好了。她特别的开心，第一时间告诉我，我也替她高兴。刚刚这么详细的说简诺会不会侵权，到时候她会不会说我呀。总之参加德明游天下，我的心是越来越放得开了。再加上平时老师的一些锻炼方法，每天都是开心的，每天都是幸福的，人也越来越精神，想做的事也越来越多，前面的路也越来越开阔，真的好幸福。好啦，今天就讲到这里了。接下来有我们一起的小伙伴继续讲一讲大漠游天下。

巡城骑士：咱们的心月妞分享的棒不棒呀，大家说。小心月实在是太可爱了！我以前只是在网上见到过，这次去西北还是第一次见到本人。见到她真的是我一下就被她吸引住了。她从骨子里透出那种健康那种活力，真的是散发着一一种光辉，让你不由得不去喜欢她。我当时我也不停的在跟她重复，我说：“心月，我不知怎么着，我一见你，我就特别特别喜欢你”。真的是心月在西北游这段时间，她是一路走一路跳一路唱，她现在不得了。我觉得我都被她感染了，越来越喜欢她。在这里给大家透了一个秘密，原来的时候，我以为心月这么棒，肯定是因为年纪小，有先天的优势。后来参加西北游的时候，我悄悄地看了一下，其实心月已经是一个八岁孩子的妈妈了！哇！原来当一个人健康心态好有活力的时候，她自然而然就看着年轻。心月你不会打我吧？好吧。别的秘密就不说了，那么下面请出咱们的第二位月月仙子。咱们的来自江西的小乔月。

乔月：尊敬的大千老师，亲爱的各位德明的兄弟姐妹们，大家晚上好！我是德明健身二期的乔月。首先分享一下这次报名的情况。就是这次西北游的时间定在8月底的时候，对于身体和工作上有些担心，最后犹豫再三的时候，再临近截止报名时间报了名，还拉上了一位我的大学同学。这次游玩回来还有一点点遗憾，那就是还没有玩

够。但是如果这次没有去成的话，那真是莫大的遗憾了。还有就是我在鸣沙山的时候发生了一个惊心动魄的小故事，就是我现在手里的这个手机是我从鸣沙山的沙子里面淘出来的。当天我们游览完莫高窟，再去鸣沙山的大巴上，导游再三提醒我们上鸣沙山手机一定要放包里，拉起链条来，不要揣裤兜里，要不然掉沙子里面找都找不回来。当时上沙山的时候我很记得，我手机都没有拿出来，都是放包包里。上了沙山之后，我们上去的时候太阳都落下了，就有落日余晖在那里，我跟玄同师姐、司辰师姐在那里拍了好多剪影照。当我们玩到天快黑的时候就准备下来了，跟着师姐一路滑下，滑沙滑下来。途中的时候还碰到口袋里有个手机，我说不会掉，然后一直往下滑滑滑，滑到快下来的时候就走下来了。当时天已经差不多完全黑了，走了几十米之后，一摸裤兜发现手机没了，然后急得我赶紧跑回去找。回去上沙山的时候看到巍哥，跟巍哥说了一声，我说我要回去找手机。其实当时大家都觉得可能找不回来了，但是我觉得我一定找回来。我就冲上去了，冲到我划的那条道到那里，幸好那边还没有被人破坏掉。我就问旁边的人，我说有没有看到一个手机？有没有看到一个手机？别人都说没有没有，都说你可能找不到了，叫我别找了。我一边找，正好有个陌生人在滑沙那一块，我就问他能不能打一下我的手机，他就帮我拨手机在那边，我一边拨，就看到了远处有一点点光，我就低下头去找，就看到我的手机翻着背在沙子里面。当时我在沙山上面的时候，放下师姐他们都在下面叫我乔月，乔月你在哪？我想说我在在这，可是我手机还没出来，我就在那里叫啊叫，但是又看不到人。把我的手机捡回来的那一刻，我内心是充满了无比的喜悦。感谢大家陪着我，等着我找手机。



还有去康乐草原的第一天，我们坐大巴快中午的时候到了康乐草原，一下车，古族的就会献哈达，喝青稞酒，我就喝了半杯，过一会感觉有点晕，气温有点低，十几二十度，又在那个草原上跑来跑去跑来跑去，出来一点汗，又吹了点风。之后觉得吃饭的时候觉得好晕，当时的感觉就像中暑了一样恶心想吐。后来春春师姐悠然师姐她们扶我到房间休息。给我喝了红糖水和正气茶，后面慢慢就没事了，就缓过来了。中午休息之后，下午又开始我们的一个徒步拉练。在这个过程中虽然有些累，因为海拔还是有点高的，但是经过调整就是走一会儿歇一会儿，这样坚持走下来了。途中我们

经过那个九排松的时候，我们好多人都一起在这里唱歌跳舞，拍抖音的时候引来了一群摄影大师们，就咔咔咔一排在那里。摄影师都比我们跳舞的人多了。反正不管我们德明人走到哪里，哪里都是一道亮丽的风景。好像这些天最累的时候是爬鸣沙山的过程，但是因为当时可以玩沙子，特别的开心，一直努力地往上爬，爬到心跳加速，大汗淋漓，呼吸急促，然后再休息一会儿，休息一会又继续往上爬。当我站在一座沙山的最高点的时候，心中的喜悦无以言表。我记得有一天徒步的时候，当时早上出门觉得太阳不是很大，但是中午的时候出了一会儿太阳，特别是我们在拍那个五环照片的时候，太阳火辣辣的照在脸上。回去之后就许多人晒伤了，我也脖子上晒伤了一点，真真切切地感受到了骄阳似火。我发现在西北游玩的这几天，天天大口吃肉喝酒，然后我也没有刷牙，也没有觉得牙齿很脏，也没有觉得有口臭，但是回来几天待几天就不行。

这些天天户外到处跑，风吹日晒的，感觉回来人也糙了，身体也结实了一点。我们有机会的人还是要多出去走一走，不仅长见识，还有更能发现自己的不足，更能督促自己坚持锻炼，不断的学习进步。这次的出行更深刻地感受到了我们德明团队的正能量。在这个团队中每个人都能超常发挥，每个人都能成长得更快更好，而且每个人都是很放松很自由的一个状态。这次行程我也基本是不带脑子的，就是买了票，到了目的地都是跟着大部队走，真的是一次轻松愉快的旅行。此次西北之行我们看到的不止是西北，我们也看到了在历史沧桑面前，人是多么的渺小。当站在古城墙石窟与沙漠戈壁中，又感叹人是多么的伟大。现在回想起来，西北那片地方就是一个自由广袤的平原。心里想象这就是我们在这个樊笼里，那个才是我们自然而然的地方。是的，想象着莫高窟那一座座窟是由多少代的人一起打造而成的，真的是很难想象他们是一种什么样的力量让他们坚持着。这次西北游，好多人都是来自各个不同的地方，但是我们相聚一堂的时候非常的融洽，就是像遇见多年未见的老友，亲切的家人一样。

非常感谢，也非常幸运能有机会跟跟德明大家庭的兄弟姐妹们一起去旅行。平时的话在城市里肯定没有那么放松的状态，但是我们一到那个地方，跟着整个德明的团队一起的话，身体心理都会放松很多很多。像这样的一次九天的旅行，不仅让身体更结实了，心里也更加坚定更有力量。因为我们追求的健康和快乐，我们德明这里都有。最后还是非常感谢这次德明游伙伴的支持与照顾。感谢有你们的相伴，玩得非常开心。特别感谢我们的组长，天天提点着我们这些人。

巡城骑士：感谢乔月的分享。刚才乔月谈到运气的事，那我就想历数一下咱们德明四次游的一些运气。德明天下游第一站泰山。我们德明人遇到了很多人爬很多次泰

山都遇不到的日出。第二次黄山我没有参加。那说一下第三次峨眉山。峨眉山赶上了当时半价票，而且看到了难得一见的佛光，还有日出。那么这次的西北敦煌游也是运气特别的好。为什么这么说呢？本来天气预报是说我们草原徒步游那两天会有雨，所以我们都准备好了雨鞋、雨衣之类的，结果没有想到一滴雨都没有下，天气特别的好。后来我们整个行程结束到家以后，新闻上说，张掖那边暴雨，鸣沙山游客暴多。我觉得我们真的是运气超好，赶上了好天气，赶上游人数量比较少的时候。中国有句古话叫吉人自有天相，就是说当一个人气场好的时候，自然会有老天爷来保佑你。我觉得咱们德明就是这样子的。咱们德明真是满满的正能量，走到哪里都有好运气。我们大灯都有意见了，受刺激了，那下次就跟我们一起来享受这样的好运气，好不好？那下面邀请咱们大方开朗的潇潇来给我们分享她的西北游的感受。

这两位美女太不给我面子了，都相继迟到，一会罚她们一人唱一首歌，好不好？那下面邀请咱们下一位分享者，来自江苏的八戒小瘦瘦。

八戒小瘦瘦：大家好，我是八戒。首先感谢大千老师能给咱提供这么一个平台，能够一块出去玩，一块健身。再一个就是感谢巡城师姐，这次能把我带到西北去参加这次活动。先讲一下我为什么要去这个地方吧。是有一点历史情结。当时看了一个纪录片，是甘肃省可能是宣传旅游的一个纪录片，叫河西走廊。我在敦煌群里也推荐过，这个真的是非常好。我是山东人所以跟的是山东组。当时就想着这个大汉朝卫青、霍去病这些大将军。当时霍去病是一直打到把匈奴赶出了河西走廊，然后帮大汉帝国拿下来了，河西走廊之后才有了这个丰沛的草场和这个优良的马匹，为以后开疆扩土提供了坚实的基础。再加上当时正好自己是从以前的单位离职出来了，正好有这么一个时间。当时师姐提到这个活动之后，自己就把心里向外的一种向往和冲动。决定要去之后，就开始买票，准备东西。

第二点讲一下在火车上的一些见闻。我们在火车上是买的卧铺，大概时间有将近 24 个小时。其中我们上铺的一个小伙子是去新疆工作的，我们就在车上一直聊天。所以说感觉在火车上旅行的话，感觉也挺有趣的，没有乏味的感觉。他给我们讲在新疆的一些生活还有当地的一些风俗，包括当地产的水果各方面的东西。让我们对虽然没有去过这个地方，但是对这个地方能有更多的了解，非常开心。还有一对是退休的老人，他们是新疆人，退休了之后，两个人应该是经济都比较充足，两个人就一直开车自驾游，或者坐着火车出去游玩，非常幸福，非常惬意。跟他们聊了非常多，他们也给我们推荐了很多比较原生态的景区。然后讲这些是感觉走在路上外面的人，他们的心胸比较开阔，更愿意相互之间更多的去了解。旁边的人，虽然有的人他没有加入到

这个聊天的这个过程之中来，但是他们是在一直在听的，他们其实是愿意来倾听这些东西的。所以他们应该也是对这个有点向往的。

在回来的时候还在火车上认识了一个老乡，他在上海工作，因为他的孩子身体不好，我们聊到职业。他知道我是医生之后，就开始聊这个情况。这也是一种变相的发展的一些业务。所以老师讲让我们把这个家庭的收入的1/5或者多少的拿出来用于去旅游，对身体、对自己的这个成长都是有非常好的帮助的。

第三个讲讲去了张掖之后的这个情况。我总结了一下，一个是站比较小，人比较好，风景美，太阳毒。刚去之后发现到了站之后发现出来之后站台特别小，感觉就像一个小县城一样的。但是他们当地的人真的是非常淳朴。我记得我跟师姐拖着箱子要从小旅馆去张掖大酒店的时候，我们好像是停下来系鞋带还是整理包什么的，把当地一个骑电瓶车的人的道路给挡住了，我就拉着箱子往前走了走，给他让了个路。人家非常客气说谢谢。我当时就感觉非常感动，感觉他们是骨子里面的有一种淳朴的感觉。后面到了我们美丽的那个叫康乐大草原，这也是我去非常向往的一个地方。当一下车之后看到一望无际的草原，还有连绵不断的山坡，感觉特别兴奋，而且下车之后感觉空气是特别特别的新鲜的，一下子心就打开了。

然后和前面几个师姐他们讲的一样，我们去的裕固族地方是刚开始是他们献酒，我们喝了那个酒之后，我是喝了一杯之后就感觉人就是要睡觉了。一直等着把午饭吃完了之后，感觉才醒了酒。大家一起在那个草原上健身，大家自发的组成一个大圈，感觉特别就是这个团队给人的感觉特别温馨。这个健身可以打破以前的常规，不一定说要有什么场合或者是一定要有足够大的场地才能去健身。只要有时间，有一个地方，随时随地都可以把这个健身这个活动搞起来。而且经过了这次之后，感觉脸皮也厚了，也不怕别人在一边指指点点什么的，很快他们也会习惯的。第二天我们是草原徒步，说要去什么冲顶什么牛毛峰，好像最后牛毛峰给掐掉了。我们就是在草原中间的河谷里面一直走的。当时早上起来是阴天的，所以说没有弄太多的防晒措施。中午太阳出来之后，我们在河边，大家一块吃饭，太阳就出来了，吃了一顿饭的时候，下午我们又把遮的帽、墨镜都带上了，但是到了晚上回到酒店之后，还是发现自己的鼻子已经开始很红，有点疼，开始脱皮了。



还有一个就是在这个过程中认识了我们的袁教授是睢遥的老公，他在一路上在教我，怎么认识这个山里的草药。这是我非常渴望学习的一些东西，真的是非常宝贵。后来我们又去了嘉峪关。嘉峪关就是我非常向往的长城。但是这个长城不是汉长城，它是明长城。通过导游给我们对这个长城的讲解，当时古代人是就地取材，然后一层麻一层纱，把这个城墙给筑起来的。当看到那个城门楼你穿插走进进去的时候，那个厚度是非常厚的。很难想象在冷兵器的时代，如果有那么厚的城墙，真的是打不进去的。所以说古人的智慧真的是非常非常的厉害。大千老师也经常教我们，在看一些医学书籍的时候，还是比较崇尚唐宋以前的书的，这也是有道理的。最后一站是去敦煌，然后去鸣沙山。当时看到沙漠之后也是非常兴奋的，大家都一起骑骆驼，虽然没有走很远，但是经历了之后，还是感觉非常开心的。在这次行程之中，感觉自己最喜欢的一个是康乐大草原，一个就是鸣沙山。这两个地方可以无拘无束的自由自在的，想怎么玩耍，就怎么玩耍。

那个莫高窟虽然是比较出名，但是可能自己对佛教这知识比较匮乏。兴趣点也不是很高，所以说看不懂。进来之后看的数字电影，还睡着了。还有就是最近身边一些人发生的一些事情，我有好几个病号，还有包括周围的同事，他们都选择移民到了国外去了。有的去了加拿大，有的去了澳大利亚，新西兰，还有去的欧洲的。说这个是为了什么呢？感觉就是祖国的饮食、医疗、空气好多方面都被全球的经济点给损伤了，损坏了。为了追求相对来说的好一点的环境，他们选择了出国。我们大家应该大部分人没有这种条件，还是只能呆在家里。但是健康最重要的我觉得还是心态。当然环境也是有影响的，但是总的来说我感觉心态可能占到的重要性可能更高一点吧。大千老师提供的这个平台呢正好就是可以满足这一点。所以说希望大家能好好的珍惜这个平台来相互学习，努力健身，使自己达到一个更完美的状态。好了，我今天也就说到这边吧。因为有很多的细节太多太多了，一时也讲不完。谢谢大家。

巡城骑士：非常非常感谢八戒的分享。八戒真的说出了我们的心里话呀，德明就是一个非常好的平台，让我们去练习，把自己的身体保养得健康，把自己的心态调整得也积极起来。那下面有请我们的司辰来给我们分享她的西北游感受。

司辰：大家晚上好，我是司辰。德明健身一期的学员。德明游天下到现在为止已经进行了四站。第一站泰山，第二站黄山，第三站峨眉，第四站西北敦煌。这四站我都参加了。每一次真的是收获都很大的。但是这次西北我觉得对我个人来说，我属于慢热型的人。线下的时候就特别慢的那种。这次西北我觉得对我来说，变化比较大，影响比较大的。前三次的时候都是爬山，第四次一下子就来到那个广袤的西北，到张掖一下飞机的时候，那种感觉哗一下敞亮起来，一下打开的那种感觉。因为前几个小时的时候我还在济南，中间西安转了一下，还去西安的回民街待了一个多小时，吃了很多小吃。济南的天气是非常非常热的，在西安的时候也是非常非常闷热的，但是到了张掖的时候，天气特别凉爽，就二十几度吧。西北那个温度，那个天空、整个气场就让我一下子敞亮了起来，一下子打开那种感觉。可能也是健身以来一层一层积攒，到了那个点一下子就全部爆发一下上了个台阶那种感觉，前几次的时候，很多活动，比如唱歌呀什么跳舞之类的，可能自己都属于那种比较木讷、比较内向的性格，但是来到西北之后，我感觉特别特别放松，特别特别享受。每次跳舞的时候都特别想跳，而且是尽情的跳，也会唱歌，喝了很多很多酒，走了很多的路，那个草原，还有丹霞敦煌，还有大家都说鸣沙山，玩的特别特别尽兴，特别特别过瘾。前几次出去的时候，每次回来之后，一般都会又回到以前那种状态，那种工作、生活各个方面又回到以前那种轨道上来。但是这次去了之后，回来之后，晚上经常的时候做梦还在那边玩，好像一直都出不来那种感觉。人虽然回来了，但是心好像一直都留在那个西北了。包括一直到现在回来有一个多月了，每天心情还是挺好的。而且回来之后健身就感觉好像更享受了。以前的时候觉得这是一个任务，有任务的那种成分，我应该做什么。回来之后就感觉很多健身的动作，每天做那些锻炼就感觉特别特别享受，就是那种感觉。好好用语言也表达不清楚那样。



而且这次出去是我从结婚以来，我一个人出门时间最长的一次。一个人出去，不是考试，也不是学习，没有任何的责任，也没有任何的任务在身上，非常痛痛快快地玩了一次。真的是这么多年第一次这个样子，这种心情我感觉好像重生了一次一样。有时候心情莫名其妙的好吧。做饭的时候也会莫名其妙的哼个小曲儿，感觉像回到了十几岁的时候，那个时候还会有那种无忧无虑的时刻。再后来好像高中、大学、工作就结婚生子这么多年好像就很少很少有这种比较轻松，比较愉悦这种时候。但是从这个西北回来之后，这种时刻占了我生活的底色，大部分时间都是这个样子的，生活中可能还是会遇到一些不如意的事，不顺心的时候都能很快的转化过来。当然这些都不排除以前健身的那些积累，还有之前参加的那些线下活动，还有包括前三次。可能这是一次一次的，也受大家的影响吧，慢慢的自己一点一点的放开，一点一点地活出自己吧。而且这次西北游又见了好多以前的学员，还见了很多很多的新的学员，大家在一起真的是非常非常的开心，也是非常非常的感动。我觉得自己的这些变化真的是受大家的影响很多，因为我自己确实是那种特别慢热的人，都是在一次一次参加那些线下活动，参加咱这个游天下呀，看大家非常放得开，非常快乐的感染了我，慢慢的我自己才到了现在这种状态的。真的是非常感谢参加所有这些活动的每一个小伙伴。

我是德明健身一期的学员，我以前也是老师的病人。我身体恢复到正常人的状态，是通过吃药调理的。把身体调到一个很相对比较好的状态，又活着感觉生活比较有意思，或者比较有愉悦感。是通过我们的德明健身来做到的。我同时也是一名中医医生。这次德明西北游我其实还是比较感动，我们这次活动我和跟我一个地方的一对两口子他们也参加了。一直以来我就比较认可老师的理论，健身理论，养生理论，包括中医的治疗的东西，我会讲给身边的人去听。周围的人如果有什么问题的话，他们会来找我治疗之类的。今天你有这个病的话，你来找我治这个，明天你有那个病的话，你来找我治那个。但是我就不可能让你不犯病，你不发病。我就会跟很多人说，我说你参加德明健身吧，但是有的人就会参加，有的人他也会选择不参加。我就像撒了一把种子一样，突然就有几颗就发芽了，我其实有点感动的。当然参加进来的小伙伴通过他们健身，自己的身体各方面都有往上走，都有成长、进步。他们确实不会再容易生这个病那个病了。这个虽然以前的时候，我都是觉得随缘这些话我就这样说，建议你给你提，你做不做由你。但是我发现终于有一天我撒的那些种子，突然有发芽的，还有长得比较好的。我觉得真的是特别开心。而且这次去机场，这一路都有人陪着我。以前的时候去机场，这段路都是我自己一个人。到了济南机场和济南的小伙伴们一起再进行下面的。以前的时候我经常听养鱼的人说，如果这个鱼有问题了，生病了，其实

一个很好的办法就是给它换一下水。其实人也一样，如果你觉得你的状态不好了，身体不好了，你可以适当的给自己换一下环境。工作、家庭可能不方便，一下子直接换掉的话，大家可以有选择的，短时间稍微转化一下这个场，多接触一下，这些有正能量的场，他们对你的影响，可能对你的身体，对你的心情各个方面都有很大的提升。其实心里想说的话挺多的，但是一说都不知道该说什么了。我就少说几句，后面还有要分享的。最后还是要感谢。感谢我们德明游天下。悠然师姐，感谢所有筹备组，感谢自在师兄。当然还有我们最重要最可爱最帅气的大千老师，就是因为有大千老师这个理念在这里，所以我们全国各地这么多人，千里万里地聚在一起，一起唱歌，一起跳舞，一起喝酒，一起徒步一起玩沙子，一起让自己的身心共同的成长。真的非常感恩，非常感恩有这么一个平台。我就说到这儿吧，谢谢大家！

巡城骑士：谢谢司辰的精彩分享。我能说刚才我提到了很多很多我们德明人出游的幸运，其实我们所有的这些幸运都源自于我们有一个基础的幸运。就是我们遇到了德明，遇到了我们最可爱最智慧大千老师，这是我们最最最大的幸运，让我们一起来珍惜他。请咱们的澄娟来分享吧。澄娟今天有点发烧，她是带着病给大家分享的。

澄娟：亲爱的大千老师，亲爱的德明小伙伴们，你们好。今天生病了，这个身体有点差，不好意思让大家久等了。听大家的分享都特别的好，让我重新又回顾了一下那个德明西北敦煌游。简单地说几句，在报名之前，因为在我身上发生了一个特别特别难过的事情，那时候整个人的身体精神状态都特别不好，整个人都比较抑郁，也不高兴，哪儿都不好。然后看到德明游天下的活动，我觉得这就是我向往的地方，我一定要去，没钱我也要去。事实证明去了以后一点儿都不后悔。一开始还担心身体，这也不好，那也不好，不能完成整个旅行。但是当我到达济南，下了火车看到悠然的那一刻的时候，我就觉得我知道应该怎么办了，我知道我出来是干什么了。我一定要放下过去，放下那些不开心，要放空自己，全身心的去游玩。一开始我还是放不下自己，可是慢慢地玩了几天以后，我就发现我就控制不住自己内心的那匹马。我太喜欢这次西北行了，有咱们非常非常可爱的小伙伴，有西北淳朴的人民，还有特别舒服的气候，还有特别特别好吃的西北美食，完全放不下嘴啊，让我玩的都不想走了。但是走的时候我就把所有的不开心，所有的忧郁全部都放下了，都扔在了西北，扔在了那片茫茫戈壁的沙滩上。这次西北敦煌游让我学会了什么是放下。当你真正的放下以后，把所有的包袱不开心所有的难过，所有的过去全部都放下，全都扔了。那时候你会感觉身体特别的轻松，特别的快乐，特别的开心。我感觉我有拥有了很多东西，特别特别感

恩我们大千老师，特别特别感恩我们德明的小伙伴们。身体还是不大舒服，发烧比较难受。感谢你们，有机会再分享。

巡城骑士：这次咱们还有一位小伙伴，就是刚才心月提到的巍哥也是草木间，因为他们川渝组组织了去剑门关的活动，那么今天晚上他们正在火车上，所以不方便和大家分享。那我巡城骑士有请巡城骑士上场！



说真的首先我得特别特别感谢我们绿队的小伙伴们。因为这次我整个行程状态不是特别好，每天晚上睡觉只能睡几个小时，所以说这次拿小旗招呼大家的这个任务，其实是大家轮流帮我完成的。特别是八戒给我背了一路的包，特别特别的感谢你们。我说一下我自己的感受。我想先说一下在那边的时候。我想给大家谈两个细节，就是一个是在草原的那个晚上篝火晚会，我们组织了一次篝火晚会。大家就一起唱歌跳舞。我一开始也随着大家走，但是跳到后来，就发现自己非常非常的轻松，就身体感觉特别特别的轻。跳起来感觉非常非常的自由。下去之后，自在师兄就对我说，“哎呀骑士我刚才注意到你了，你跳的那么轻松，简直像飞起来了一样”。这次跳舞是我有生以来第一次能感觉到跳舞如此美妙。我想那个时候可能就是受到大家的感染，自己完全把自己打开了。后来从七彩丹霞回来之后，在那个蒙古包吃手抓羊肉，吃烤羊肉，大家在开饭之前，轮流上去唱歌。我记得别人唱歌心月就在那里跳舞。当时我心里很想上去唱，就觉得没有一点点的不好意思，就上去了。我记得给大家唱了一首美丽的草原，我的家，整个过程真的是没有一点的那种紧张，像之前的话，我在众人面前表演的话，多多少少还是会很拘谨的。

我特别想跟大家分享一下我回到济南之后的感受。我感觉回来之后自己的变化特别大。有几点，一个是就感觉自己比以前爱说话了，也比以前爱唱歌了，能感觉到唱歌给人带来的美妙。包括这一次上来主持这个分享，其实像我这种性格的人，也是属于非常的内向，不大善于交谈，特别是在大庭广众之下，我会感觉非常非常的不好意思。

思，放不开。但是这次西北游回来之后，我心里就觉得我想做事我想要做点什么，我觉得我没有那么多恐惧和担忧了。所以说这次上来当主持人，我当时在绿队里问了大家一下，说大家谁愿意来做今天晚上的主持。我其实当时心里也有一点点的打鼓，但是我非常的渴望自己能有一次机会。大家都很谦虚，就把这个机会让给了我。其实说一个秘密，我真的很高兴我能上来，在这么一个大群里面主持这样一个分享活动，这对我自己来说是一个挑战，也是一个提升。感谢你们，感谢你们把这个机会让给了我。我回到济南之后，我们又组织了一次济南的线下游，我和悠然自得又见面了，我们两个又在聊这次西北游。我就说，我这次回来之后特别特别的开心；悠然就说，就是这样啊，你看每次出去天下游，我都会觉得自己的心，自己的身体又通透了不少，特别是爬山。其实她说的这个我在之前他们的游记里也看到过，当时觉得有那么神奇吗？不过是说说而已吧。但是这次一下子就有了这种心灵的碰撞，我一下就懂了。真的是，天下游回来之后就好像这个人吃了一颗仙丹一样，一下子就提升了。很多东西原来体会不了的。在参加一次天下游之后都能体会了。这个心灵好像变得更加通透了，那种愉悦感也提升了。所以我就跟悠然说，我真是特别特别后悔，为什么上次黄山还有峨眉游都没有参加，如果我能早参加的话，我的身体也许能够就是恢复的更早一些，更快一些。然后我就深切地感受到自己能有一种状态的变化，其实就是得益于咱们这个团队这个集体，因为大家都能放得开嘛。如果说自己觉得放不开的话，你在这样一个环境中，你不由自主的自然而然的慢慢就放开了。

所以我也觉得特别的幸运，能够在这样一个团队里面和大家一起来进步，真是太有福气了！所以我也希望很多没有参加天下游的同学，有机会的话，你们也能报名来参加一次，这种感觉真的是太美妙了。还有就是还没有参加咱们德明健身的同学，希望你们也能够走进咱们德明的大门，来感受一下这个集体带给我们的这种这种身心愉悦的这种感受。那真的是与众不同的。从这次西北游回来之后，我就下定一个决心，以后德明天下游，每次我都要参加。咱们不是有那个人员的限制吗？那怎么办？我就抢！

那今天时间也不早了，真的是很舍不得大家。希望能够咱们能在以后的游天下里面能够见面，能够有更多的这种愉快的分享。谢谢大家，大家晚安！

德明游天下之武夷山



20181102 游天下武夷山实况（一）

整理：热心

惠惠：



不二:@惠惠除了玉林儿和 yuechu，还有一位是谁呀？

惠惠:@不二青蛙和有脚阳春。

师:咱们德明游天下又开始了。



江水声声:真悠闲啊，人生啊！

师:这次剑指武夷山，东南形胜之地。

江水声声:这才是生活啊！看来东北果然是塞外之地，不养人啊！

师:咱们雇了七艘船，今天陆续有更多人过来。

程程：



师:浩浩荡荡，畅游山水呀！

江水声声:有点上梁山的味道。

师:好不痛快!你们还等什么?加入德明是你一生的选择。

江水声声:老师没跟着去一起玩吗?

师:我运筹帷幄,咱们的口号就是吃喝玩乐游天下,敦煌游刚结束,这又浩浩荡荡下江南。

梦如初醒:明年好像云南游。

不二:对,明年开云南。

师:想想人这一辈子为了啥?逃离固有的肉鸡,僵硬的生活模式吧!加入德明欢快队伍,带你享受人生繁华。

平凡人:啥时欧洲游,我也去。

师:明年尼泊尔。

北明:囊中羞涩。

师:咱们游天下都是 AA 制,有组织,有团队,有策划。你只管去享受的。还有比这个更美好的吗?咱们不挣大家一分钱,快乐与朋友共享。

雌遥:尼泊尔在哪儿?

师:尼泊尔在太平洋的一个小岛上。

风语:要组织去尼泊尔了吗?啥时候?先办护照。

师:咱们每年都有三四次机会,组织大家出去玩,都是精品路线。

楚莲:嗯呢,明年尼泊尔和云南。

师:AA 制,就是带大家出来,摆脱固有的麻木的生活方式,让大家领略自然的美好。

楚莲:惊喜不惊喜?期待不期待?

师:活动活动筋骨开阔,开阔眼界,享受享受人的生活。

风语:太惊喜太期待了!

师:实在没有时间的可以参加咱们每个地区的线下活动,也会组织爬山和各种有趣的户外活动。

楚莲:和团队一起游天下,回来身体都倍儿棒!

师:来几次你们就有这种大佬的感觉了,其实他们在现实生活中非常落魄,自从游天下参加以来,人变得自信了,活出了大佬的感觉。



江水声声:这次他们是玩几天啊?

不二:来回一共四天。

师:及早参加及早享受。

不二:这氛围不是有钱就能买到的。

20181103 游天下武夷山实况（二）

整理：江南

嘻嘻：



师：这就开始玩上了？这才是应有的生活嘛！我闺女说了一句话：吃喝玩乐看电视，她最喜欢。

钰哲：老师，好想看看你闺女。

师：不给看。

乘风：肯定鼻子也大，女儿像爸爸。

师：我家的事尽量保密，知道为啥吗？咱也是公众人物了，人生的意义在哪里？

乘风：吃喝玩乐？

师：对于俗人来说，就是吃喝玩乐身体健康，你们去工作，去挣钱，最后不都是要实现这个吗？玩起来人才高兴。

骆驼：只要做俗人就行了。

师：你看看大家玩起来笑得有多开心，这不比研究学问强多了？金庸为啥能活到94？你们看了那篇报导吗？

雨蝶：没看。

师：金庸早年专注于创作，身体越来越差，心脏也做过手术，后来痛改前非，老年每天爬山，下雨的时候也在家里蹬跑步机。

嘻嘻：仙人颠就好@大千 比跑步机舒服。

春燕：我也问过我儿子，他的回答也是吃喝玩乐。

师：来咱们采访一下现在坐竹筏的小朋友们什么感受？让他们拿麦说话。

小鱼儿：肯定开心。

乘风：@胡佳 采访一下现在什么感觉？

师：每个人本能的都希望出去疯玩，你看那个狗那个鸡给它从笼子里放出来。

三念：



师：@三念 别不小心掉河里啊！

师：@嘻嘻 拍段录像，让大家大声说出来此刻的感受。

嘻嘻：我们船工好可爱。

程程：



师：这不是江南四大才子的两位呢？

三念：@大千 老师，有美女这么好的景色掉河里也值了。

师：@三念 贱，男人都一个德行，没想到憨厚老实的三念，也是这个想法。

师：这是四朵金花吗？咱们的德明女孩就是俊，咱们得到一群炫耀去。



keke：汉堡包石头。



玉林儿：



师：哇，春春越来越漂亮了。

悠然自得：小雨游东南仙地，特别有感觉，特别怡情的小雨。

师：@悠然自得 德明姐夫去了吗？

青蛙：@大千 好几个姐夫。

程程：



师：@程程 小心后面两个色狼。

司辰：赶上项目上线，这次悠然姐夫没来，其他姐夫来了好几个。

师：平常心那位去了吗？

悠然自得：@师 3号项目上线，没来，其他姐夫来了四五个。

司辰：必须来。

程程：@师 来了老师。

师：不错，…咱们租了几条船，庞大。

青蛙：六人一条。

不白：应该是6艘半。

师：拍几张德明姐夫看看。

不白：



不白：拍个背影。

雨蝶：又看到两个熟悉的面孔。

Henry：暖暖妹夫来啦！



程程：



师：这是两位大佬在指点江山呢！把类似有代表性的往一群发发。

Henry:



惠晓春:



师：你们可真开心啊！

悠然自得：太开心了！

三念：玉女峰下四大玉女。



不二：三念这次太有福了，同船的尽是美女。

师：这给二哥羡慕的。

三念：同船还有个希导，不过是多余的。

婷：希萌不系多余的，希萌阔以赐给你们力量。

一丹：希导也是这么想你的。

师：霸气@三念 。

不二：找个机会把他踢下水去@三念。

师：咱家程程，长得越来越靓丽了。三个姐夫没有谁瞅谁不顺眼？

不二：我来试试连连看，好像都挺有夫妻相的。



师：可以搞连连看@不二 。

师：这张照片很有气质，这个是江南首富吗？



keke:



师：这张也不错，三念很英武。

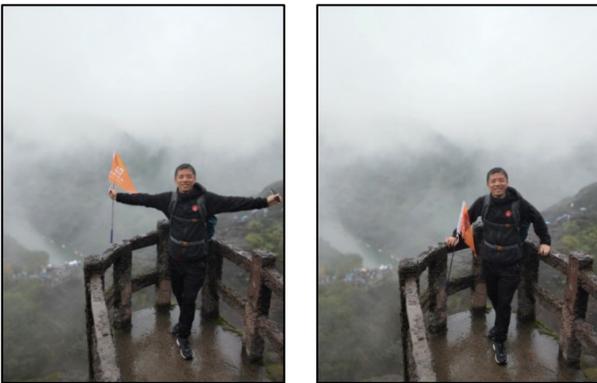
小凌子：



师：不错。

平常人：凤凰师姐的姐夫比峨眉山时面相舒展好多，也好精神哟。

程程：



师：希神还挺英俊。

keke：



师：这怎么还喂上饭了？

高真：人家那是给尝尝。

一一：不得了了，喂上饭了。

师：这个好玩啊！

悠然自得：



师：武夷山不错古韵悠悠。

悠然自得：武夷山人都是喝茶水的仙人，你来修修吧！

师：不错，这次你们更加开朗活泼了。一路景色美不胜收，古人早有形容：“溪边列岩岫，倒影浸寒绿”。这首诗应该改一下“溪边列岩岫，倒影浸绿寒”。

一一：这美得帅的都看不出年龄了，这活力劲儿给人感觉都是青春美少女美男子，德明人出去就是一道风景。

师：



青苔印岩碧，人物畅游
中，千年无穷数，会当能
攀登

悠然自得：是吧！尤其以前参加过游天下的，一次比一次开朗，这次尤其是，能感觉到千年老寒冰都要化了。

师：一年放出来几次，撒撒欢如何呀！

惠晓春：师好！爽歪歪，这次好几个翻病的。

青蛙：昨天我走到最后一程 整条胆经疼，从偏头痛太阳穴一条线往大腿，不过今天好了。

惠晓春：嗯！青蛙美女就是其中之一。这会机场等飞机扯胯，肚子响得那叫一个厉害，肚子由原来的左侧响动慢慢面积变大，往中间走。

不白：假装我们也在這條路上。



悠然自得：走在乡间的小路上，向白云寺前进，武夷山里头的农村农田都好仙呐。

师：perfect.



小凌子：馋你们。



师：素餐怎么样呀？

小凌子：超好吃的。

师：都抱盆吃了呀！

小凌子：早上两盆干光了。

不白：报告师，早上的面条。



悠然自得：评价：白云寺这个景区排不上号的景点，是我最喜欢的。

师：不错。



师：不好，没有意境。



青蛙：哎哟 我才到车站，看着图就后悔走了，还想玩。

师：立场不坚定@青蛙。

悠然自得：



师：白云来往居大德，石岩纵横施法雨，这样改就顺了。

楚莲：白云古刹居大德，青苔灵岩沐法雨。

婷：莲莲比师糊强。

楚莲：师傅的联动，我的静。

师：这样吃就对了，一人再加两个素鸡腿。

为无为：老师您不心动吗？

师：@为无为 为师已经到内景修炼的境界了，外景现在其次。心即法，气为马，其余差之。

小凌子：我们在喝茶。



师：茶香袭人？

小凌子：



悠然自得：@师 大家提议要有首德明自己的歌，见面时一起唱起来。

师：



楚莲：什么武器，长蘑菇？

师：嗯的。

楚莲：您交暖气费啦？

师：没呀！

楚莲：没暖气能出来蘑菇？

师：对温度要求不高，这不都长出来了。

青蛙：说不定他放被子里捂。

师：你以为发面呢，五度以上就长，我种的是，平菇，香菇，鸡腿菇

青蛙：能吃吗？

师：能吃啊@青蛙，要不中它干啥？种着玩。

楚莲：我喜欢香菇。

泥巴：



师：大蜗牛？

心芷汀兰：好种吗，麻不麻烦。

师：这个种东西呀，就是需要精心。给它烤了，放嘴里@泥巴

泥巴：@师 猫猫说给师糊顺丰邮过去。

师：都吃了，你们可以拍个小短片，田螺姑娘。

柯儿：师父给你邮过去吧 这样可以多一个人给您做饭了。

师：@柯儿 那得你们俩先钻进去呀！

温小温：@师 老师，小心孢子，特别家里有小小朋友。

师：@温小温 这有啥？

温小温：会吸入肺。

师：多聊高兴的扫兴，@温小温。

楚莲：难道肺里也能长出蘑菇？

师：



师：@温小温 正聊田螺姑娘的，瞧你打岔的。

温小温：那个螺广东到处都有，满大街爬，据说不能吃。

柯儿：师父在亭子里健身呢。

师：这视频拍的不对呀！你应该让小珂往田螺里跳，然后你拿起田螺，会心一笑，说给师傅去，然后美美的就去邮局了，要不你也跳进去。

泥巴：我们在等她探粗脑袋来。

师：不对，小泥巴转念一想，说不对，这不便宜了小柯，然后自己也跳进去了，然后两个人在一起说，坏了，谁送快递啊？然后就是，打出字幕 continue…

泥巴：温师姐给师糊寄 10 斤去玩玩。

师：下一集预告，大婷火速南下，很麻利的把田螺扔水里了，一只田螺姑娘命运如何？

敬请关注下集。

婷：然后壮爷游玩至此，什么东东甚是可爱，然后拾回家了。完。从此壮爷和田螺姑娘过上了三个人的幸福的生活。番外篇：师糊家的蘑菇发生了变异，变态生长，整个房间都长满了蘑菇。并入侵生物，嘟嘟和师糊身上都长满了蘑菇，变成了蘑菇人。

新人类诞生了。

师：



平常心：大别墅，挺像，再看又不是。

师：



泥巴：师糊的大本营。

师：



师：回到家中喝粉。

青蛙：那粉挺好，我是重感冒进武夷山的，完全恢复回到杭州的。

师：必须好。

青蛙：嘻嘻姐给我一包，凤凰姐给我半包，组里发了一包。

师：我想讲点儿课了呢。讲讲自古以来的传统补品，给大家普及一下知识，别只外边那些商家瞎嚷嚷，他们懂啥呀？自古以来懂行的都吃什么补品？这些补品有什么功效？什么叫复合补品，有些补品是如何制作的？这都是专业学问。古人早就上升到很高的境地，现代人都是知识盲，根本不懂。

温小温：刚发现，老师 65 了，又换头像了。

师：@温小温 这不一晃 15 年过去了吗？

师：咱们现在德明已经是全球公司了，你没有发现家家吃神奇粉吗？

师：@温小温 ，明年就 66 了，你孙子不都抱上了吗？我老婆还偷偷吃补品呢。

温小温：还有吃雪蛤滴。

师：我去看，人家还不干呢，他有他的路子，这人可好玩了。

乐乐：老师不是 65 吧！我感觉老师了年轻了。

柯儿：原来老师不讲课还会心痒痒。

师：补品就是能量，自古达官显贵，富贵人都吃补品，都是在补充能量，人想富有生命力，一是有能量补充，二是身体通顺，缺一不可，真正好的补品是唐朝之前，后来人就不会吃了。

飞龙在天：人是铁饭是钢，吃饭就是在补充能量。

师：好的补品都收集在千金方里，专门有一章叫补益类，你们没事可以看看，山里的多年生某些根类，都有特异性的能量，这门学问都绝了。我想跟你们讲讲，让你们开开眼，别再让现在的商家骗了，在山里面寻寻觅觅有好多好东西，你看见

猴子了吗？杂食性动物，这儿吃点儿吃点儿，吃的都是好东西。现在人能吃啥呀？除了大棚就是化学，看似品类众多，吃不到好东西。而且现在人营养偏颇的厉害，你们想想，你们天天都吃啥？，翻来覆去不就那几种吗？真能吃了好东西？，真能吃到身体需要的？吃来吃去啥好的也吃不着。外边儿的麻辣烫有啥营养？吃了快餐有啥营养？下馆子，你们能吃到啥好吃的？看似食物极大丰富，其实，吃来吃去还是营养不良，一点高级能量也补充不进去。说起这个，我得买点松子儿，坚果是好东西啊！

青蛙：老师，我告诉你个买松子好地方上 1688，上面便宜好多，很多卖家一斤也发货的。

师：@青蛙 刚买完不早说。人得会吃，人活一辈子不会吃，一大遗憾。今天早晨做千饼，加鸡蛋，加肠，加葱，好吃的不要不要，bling,bling。

平常心：啧啧。

师：@平常心 你咋也学会了？

师：现在我又发现一个饮食的事，吃凉饭，这个有点意思…为什么中国男人一到了中年都长成这样了？都是伙夫样。

小凌子：吃凉的，胃会难受吧！

师：@小凌子 你试试，可以沏一杯热茶，你看所有动物哪有吃热饭的？

欢快森林：鱼和肉也能生吃么？

师：@欢快森林 这个还是算了，人毕竟不是动物。

平常心：下山路上，还拉了几个学生，几句话就拿下了。

师：@平常心，拉人的意思都贯彻到骨子里了？你必须当招生办主任了。

不白：报告老师，他们连景区的工作人员都不放过。

享受生活：心姐在组长群开一课拉人的秘密。

师：太狠了。

八千：“战斗机”……干将，先锋！

平常心：然后说我们到处玩，明年国外啦，小姑娘说要一起玩，还有那。

不白：老师还是先说吃的吧？

师：说啥呀@不白，心姐有变化，气清顺了。

师：蔬菜吃生，不要切，食物一个原则，尽量原汁原味，不要过度烹调，能生不熟，这一点要向日本学习，中国现在的饮食文化亟待改革。远远落后于世界各地

开心：生吃更有营养么？

师：对@开心。

师：我们号称为饮食大国，但真正不懂得吃，就像武术一样，门派众多呀，理论繁杂，但没有一个能打得过拳击，出去吃小吃举目四望，麻辣粉酸辣粉，过桥米线，小面，各种炸鸡，各种炸串，哪个有益身体？都是油炸调料。这东西天天吃的还好的了，别说别的了，最简单的蛋白质和谷维生素，都补充不足，别的高级能量就更别说了。中国饮食文化不改革，国人素质上不去，饲料都不行，那鸡能长得好？更别说不锻炼了。我这是产后虚损，给他补充上能量，这人立马就开始有劲儿，慢慢就恢复了。人没有充足的能量，能干啥呀？现在就是给大家为佐料，舍本逐末太严重了，就吃那个调料味，这孩子还能长好了？首当其冲的就是辣条，那东西有屁营养。

婷：饭店都是作料味。

师：外国人吃牛肉汉堡，中国小孩吃辣条，你说谁打得过谁？

风语：零食真的是五花八门。

师：几乎所有袋装的小零食，我一个不吃，除了虾…中国饮食出大问题了，保健品市场就是惊天骗局，要想强壮国人呢，饮食必须变革，这种变革不能靠商人推动，必须靠，真正懂饮食文化营养学的，去推动，比如…

柯儿：忍不住吃咋办。

师：你看你长得瘦了吧唧的，就是吃辣条吃的牺牲品。

山岭儿：我是四川人爱吃辣。

爱米：火锅偶尔吃没事的吧？

师：四川火锅最害人，吃多了坏胃，要声讨四川火锅，把全国人民都带坏了。清淡而富有营养的饮食最好，重油重辣重调料，这对身体太不好了。

柯儿：郁就容易喜欢吃辣。

师：解肝郁，不要拿辣解。

青蛙：香菜、芹菜、茼蒿老师说过的，可以吃。

师：对。这叫像渴了，不要喝盐水一样。

山岭儿：老师可以这么理解吗，要是天天坚持运动，身体好转了，是不是基本就是想吃啥都能吃点了。

师：额。

坐看云起：今晚的菜谱：烤地瓜，煮玉米碴，熘咸菜、自制馒头，白菜炖豆腐粉条，炒蛤。

师：不错@坐看云起。

师：白菜豆腐花蛤可以一起炖，我能说我讨厌无人餐厅吗？

婷：偶也不稀饭。

道无为：海底捞不是以服务有名的吗？

大壮：我也讨厌无人餐厅，我也讨厌无人超市，我不喜欢没有人的地方。

师：开车的都疯了，行人走在路上可得当心。这感觉不好，不是对，就是啧啧，我心脏不好，要不就是…

婷：胆小鬼。

师：再这样我得做病了。

婷：偶已经作病了，扯平。

20181109 游天下第五站—武夷山分享会（一）

整理：江南



三念：九曲出丹霞，秀林藏茶香，洞天福居地，人间大武夷，武夷山就是这么美，这么仙的地方，在 11 月初迎来了一群同样带有仙气的德明人。我们德明人所到的地方都是仙山福地，因为我们在大千老师的培养下，积极健身，放飞自我，亲近自然，活得自在舒畅，健康而且快乐当然带有仙气，想知道我们德明人是怎样在武夷山游山玩水，逗乐欢歌的吗？且听德明游天下第五站之武夷山第一场分享。首先出场的是一位领导，每次游天下有领导在，美好的时光和场景总能被记录下来，成为我们日后回味和德明宣传的好素材。感谢领导，有请美女摄影师小凌子分享。

小凌子：hello，大家晚上好，感谢三念同学的介绍，我是一期学员小凌子，感谢大家参与我们这个分享，分享之前我首先要感谢一下我们旅游部跟筹备组，因为我也在筹备组织内，没帮上什么忙，经常看到他们晚上 10:00 还在核对信息，订门票、行程安排、费用什么之类的，觉得我们能出来玩的这么开心，这么无后顾之忧，是因为有他们这些小伙伴在后面默默地支持着我们，我们才能玩的这么开心，这么的放心，这么多无所顾忌。

小凌子：当时现场的话，我们大家只顾着玩吃什么都好了，悠然师姐、胡佳他们还要准备一些善后的工作之类的，给我们讲解一些路线，核对人数之类的，悠然师姐当时正好来例假，嗓子都有点说不出来了，当时真的觉得挺感动的。

心月：小凌子和悠然小姐姐情不自禁就亲上。



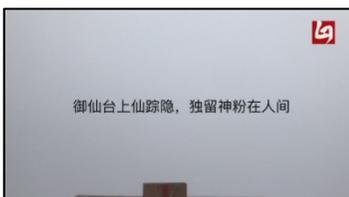
小凌子：这次我去的也比较晚，第一个感觉就是才刚晚上，我们活动就结束了，觉得怎么这么快，大家才刚聚在一起就散了这种感觉，玩的太嗨了，我觉得最开心的应该是看到了很多人的变化，以前大家在一起玩的时候，可能第一次见的时候，大家相对而言会比较拘束一点，后面几次活动下来就会越来越嗨起来，不由自主地到处嗨各种尬舞之类的。

小凌子：还有就是我们的德明姐夫们了，我觉得他们真的是被影响到了那种感觉，一个个都很活泼，真的是变活泼了很多，我这边可是有视频为证的，发给大家看一下。



小凌子：因为凤凰姐跟凤凰姐夫他们参加我们线下活动比较多，接触比较久了，就觉得他们俩夫妻真的是玩得越来越放松的那种，就像姐夫之前他玩的时候，我就感觉他有点拘谨的感觉，没有放得很开，这次出来玩我觉得蛮搞笑的，人真的是挺幽默，越来越幽默的那种感觉。

小凌子：这个视频我是最喜欢的，每次见一次都要笑一次，感觉我也分享过好多遍了，发上来大家再瞧瞧再乐乐。



这次我们有拿参杞粉过来送给大家当福利的，都挺开心的，我们在那边玩参杞粉都玩上瘾了，一直在那边拍广告，拍各种的广告。



小凌子：拍视频的时候其实挺搞笑的，我们开始只在那边拍照片的，后面又变成粉的广告了，后面那一段掉下来的视频还是嘻嘻姐夫指点我们拍的。这些其实都不是我要拍的，是大家主动在那边拍的，我只是一个记录者把这些给记录下来，我觉得真的挺好挺有意思的。

小凌子：我的分享就到这里，我觉得我的各种情感都在这些视频里面，还有照片等会都发给大家看，谢谢大家！



三念：感谢小凌子的分享，大家会问为什么很多视频和图片都没有小凌子在上面，因为小凌子是默默付出，在前面拍照的那位，感谢小凌子。刚才开场的时候，因为着急想听大伙们分享，都忘了做自我介绍。我是德明一期学员三念来自广东惠州，也是今晚的主持人。接下来分享的这位帅哥和小凌子一样，都是我们游天下拍逗 B 视频的导演，既是暖男，还长得特别帅，兼有医生才子气。 有请希导，希言上场分享。

希言：感谢三念，我都不好意思了。



希言：我们德明这感谢的话，我就不多说了，都在心里面，我们德明是最棒的。游天下我参加过两站，第一次是去黄山，记忆很深，后面第三站和第四站，因为自己有点事情来不了，这次是武夷山又离我们浙江这边很近，凌组跟我说，你不去的话实在说不过去了，我马上屁颠就过来了。



希言：我们跟德明人出来玩，实在是太嗨了，就说我们一路上欢乐的事情太多，讲也讲不完，我就随便分享两个，我记得有一次我们去从武夷宫往治安走，刚好我们去武夷这段时间，这三天都下雨，真的非常不巧。刚好路过一片草地是带坡的，我跟同行的几个人说，我说这个地方不错，如果能天晴的话，如果有花草之类的，那肯定太好玩了。我这边就走过去了，忽然听见后面有人叫起来，我想是出什么状况了，我回头一看，怎么有个人咕噜咕噜咕噜就滚下去了。那时候我心里这是一紧，我再定睛

一看，这人不是心月吗？我想那肯定没事，这身体太棒了，结果滚下去之后屁颠她就站起来了，还挥挥手跳又唱又跳了，实在太欢乐了。

希言：一般人可经不起这样折腾。这是练过我们德明健身的，就不太一样，牛逼。还有第三天三念提出来说是想看日出，我们要爬一个叫白云寺的地方。我想想早上挺早的 4 点半，我在想，反正那时候黄山我也去过，我说看日出就看日出，结果第二天我们四点半我们就出发了，到了那个地方一看，山是黑漆漆的黑咕隆冬的，连个灯都没有，那时候我就蒙圈了，我说完了，这种山路我是走都没有走过，心里只是有点紧，也没办法，大家就拿了手机出来，我们三男五女就往上走了。

希言：其实我心里真的有点慌，那时候不白走在前面，我说不白你怕了吗？如果我一个人走我是有点慌兮兮的感觉，我真是怕万一山上蹦出个野猪、蛇或者是一个妖怪什么的怎么办呢！不过还好不白在前面走的威武雄壮的，后面还有凤凰姐夫压阵，我们几个人一路也是有说有笑的上去了。那时候天都是全黑的，身上全都看不见，这是我人生第一次爬山路，上面有一段还是那种泥坑，不是那种石坚的那种路，那个路挺难爬的，走的时候还要拉着边上的灌木往上走，觉得很刺激很难得。每次跟德明出来玩都有这种不一样的偶遇。



希言：还有那些欢乐的事情我就不再多分享了，我们下去还有好几场的，我想我们兄弟姐妹都有自己的故事跟大家分享。我觉得我们出来玩，跟德明游天下出来玩，大家应该是积极一点，多出去玩挺好的，我们平常线下活动出来玩，可能只有一天，有些游天下的话一般就是三天起步了，我觉得武夷山这三天都是在高强度的爬山，回来之后，我就觉得腾这个地方好像没有那么紧，我练四件套感觉好像容易一点，所以说我们跟游天下出来，一个是玩的开心了，身体上面也有进步了，我们是双重收获，大家游天下有机会就应该去。其它的话我就不多说了，继续听别人的分享，感谢我们的大千老师，很感谢我们悠然师姐领导下的游天下的这一个部门，你们实在是太棒了！

三念：感谢希导，让我再次回味了夜行武夷山特别的感觉。接下来这分享这位是集美貌与可爱一身，在武夷山拍参杞粉宣传的那一笑，至今还让我回想起，心蹦蹦跳，真的是太动人了！一路走来，她老是问我喝粉粉能不能长胖，我说能调节脾胃杠杠的，我在想，keke 再长点肉，看来是要参加德明美女大赛是要拿冠军的，有请 keke。



keke: 这次是我第一次参加德明全国游，真的是非常开心，我开始的时候是觉得三期也这么长时间了，我肯定要去露露脸，这次本来是另外有事情，把它推掉。我说这次德明游绝对不能再错过了，上次的话是因为孩子学校这边没人带，所以峨眉山没有去，自今还是觉得挺可惜的。

keke: 出发的那天发生了一点小戏剧，因为落下了东西，又进不了门，赶到火车站的时候没有赶上火车，然后赶签了。正好发现跟凤凰师姐同一班车，下车前跟她会合，虽然没有见过凤凰姐，但是一见面就觉得是老朋友一样，就觉得很熟悉的感觉，这个应该就是德明人的特质，特别亲切，就像家人的感觉。

keke: 我们下火车的时候去跟别的小伙伴汇合，因为别的小伙伴其实都没有见过，我都没有见过，都是在群里面这些大咖级的人物经常有出现，都是经常听大名，但是没有见过真人。我们出车站的时候看到好多在做压腿各式动作的朋友，我想没错，肯定是咱们自己人，德明人的感觉就不一样，精气神也不一样。过去的时候看到了大明星心月、yuechu，当时一见面感觉一点都不陌生，一起嘻嘻哈哈的聊，我们在一起回去的车上，是一个小的中巴车去客栈，车里面也是嘻嘻哈哈的，一路真的特别开心！特别正能量满满。

Keke: 在车里半个多小时的路程，特别开心。我感觉嘴巴都没有闭上。那天晚上我们一起吃饭，还吃到了平常心姐做的实心馒头跟饼，这个都是我人生第一次吃到的，感觉非常的有嚼劲，跟我们这边不实心的馒头，一捏就扁的馒头完全不一样，吃的特别满足，吃完饭大家一起群魔乱舞。

keke: 我感觉旅游部的家人们,像悠然师姐、胡佳他们都很辛苦,悠然师姐也是当主持人的角色,因为我们每一位去的朋友都介绍一下自己,觉得都挺亲切的,虽然有的都没见过,很多朋友可能也有新面孔过来,但大家好像都挺熟络的,没有那种特别生疏的感觉。

keke: 我们第二天漂流的时候也玩得很嗨,虽然下的中雨,但是大家都是热情很满,在竹筏上面很多人的腿、鞋子、袜子都湿了,但是都玩的挺开心的。我们还一起吃饭,我觉得中午大家一起吃饭的时候也挺开心的,还有两个段子,希导买了一盒可以自然熟的饭,因为我们大家都是吃的带去的包子、面包、牛肉粒之类的,但是他买了一盒饭,就闻到特别香,大家都看他吃饭,他好像都无视这么多眼睛盯着,他照样吃得特别香。还有另一天也是同样一个情况,就是不白,我们大家吃一些小零食,不白也买了一个自然熟的饭,大家都盯着他的时候,可能不白不好意思了,他还分给了几个家人。我给大家看一下照片。



keke: 我发觉有德明人的地方都挺开心的。比如说爬山爬了一半,看到有个亭子就会在里面放音乐,大家一起乱嗨一番,就挺嗨的,又挺开心的。当时我好像出了很多汗,但是不觉得累,就觉得特别开心。



keke: 有一天爬山爬到那个天游阁前,还做起了俯卧撑比赛,男士们都很厉害,最后好像赢的还是一位德明姐夫得了第一。我真的觉得德明家属都是杠杠的,那几个姐夫都是太厉害了,都非常给力,可能师姐们更厉害,能够有这么厉害的姐夫,而且能把这么厉害的姐夫能带过来大家一起去玩,我觉得师姐们更厉害。

keke: 在爬山的时候，小凌子组长，每次就扛着那个音响，音响里面放各种比较有激情的歌，听她的歌爬山，真的一点都不累，特别开心。还有一个我觉个爬树大侠春春，春春特别厉害，她看到那棵树三下两下就能爬上去，还有当时在山脚下那棵树上面，春春一下就爬上去了。心月也一下就爬上去了，我真的是觉得德明的女子真的太厉害了，路人都说好厉害。



keke: 能够遇见德明的家人一起玩，真的是很有缘分。遇到大千老师也真的是几辈子积来的福气能够碰到，真的是特别开心，也特别感恩。这次也非常感谢旅游部的辛苦付出，因为没有那么周到的计划安排，我们就不会玩的那么顺利，玩得那么开心，真的非常感谢！也非常感谢这么多的小伙伴，大家在一起真的非常开心，希望下次还有机会可以一起玩，也希望更多的小伙伴加入得德明，谢谢大家。

三念: 感谢 keke 的分享。下面分享的这位是德明小太阳，有她在的地方，气氛总能够高涨起来，欢笑总能够响彻云间，我们应该要像德明小太阳学习，放飞自我。有请心月美女。

心月: hello，大家晚上好，你们的小太阳来了。我是广东组的心月，我可是咱德明游天下的忠实粉丝，我从去年开始到现在已经参加四期了，越玩越嗨已经上瘾了。





心月：我喜欢德明游天下，最重要的是大伙在一起感觉特别的放松，因为大家的理念也是一样的，所以就是怎么疯怎么玩。第二个就是出去玩的时候不带脑子，师姐他们就把任何住的地方都处理的妥妥的，我这武夷山全程是不带脑子。

心月：下面我就详细说一说！刚开始订票，订票的时候全程也是三念，我们广东组的暖男全权负责，yuechu 我们两个也都不带脑子！之前看到我们群里面很多德明小伙伴在说特别想参加，但是请不了假，我之前也有这样的困惑，就是担心，从去年开始黄山的时候，那个时候是特别担心怕请不到假，因为上班也是非常乖的，从来没有请过假，突然请那么多，就怕领导不批！

心月：我实践过这么多次，从今年开始的春天去峨眉山到大西北，还有现在这一次的武夷山，我今年已经请了差不多 20 来天的假了，我感觉每次请假一次比一次从容，就是有一点说走就走的感觉了，特别是这一次。这一次我去武夷山之前，我们 30 号下午开始出发，29 号才给领导说请假，第二天就忙了一下，下午就偷偷溜走了，在车上的时候领导还打来电话，发了信息，说还有一个事让我晚上加一下班把它做出来，我跟领导说我已经高铁上了没办法，领导就有一点点小生气，其实也没什么。

心月：还想说一下，我记得走的时候提前一天跟领导说，我说我有事要出去几天，领导一下子都猜中了，他说你又要去哪里玩，是不是又要和你那一帮朋友去玩？如果有好的地方介绍我也去。说不定在以后的一段时间可能会把领导也一起带上去。其实我觉得我们德明的小伙伴像我有这样的经历，我开始的时候也像你们一样犹豫不决的，生怕领导不批或者自己的事没做完，还是家里有小孩子需要照顾出不了，其实这些都是多虑了，当你特别向往某一个地方，就要马上想到，要马上开始动身，要做好准备就要出发，其实真的走了以后这些活自然有人干的。像我这一次，你看出去玩了几天回来，那请假也是前一天才请的，然后说走就走了，回来的时候我那些事还不是有人帮忙做了，一点事都没有。其实回来了大家也都挺开心的！所以很多小伙伴就不必担

心了，真的说走就走，给自己轻松快活的一个短暂的假期，对自己的身心也是有很大帮助的。

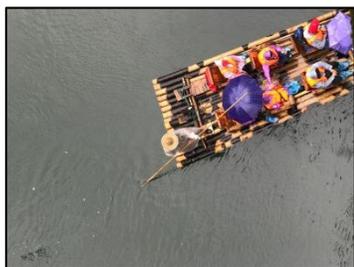
心月：这一次是武夷山离我们广东比较近，所以我们这次坐高铁几个小时就到了，晚上我们就见到了梦寐以求的德明小伙伴。我们德明小伙伴见面往往都是要么微笑，特别的亲切的那种笑，要么就紧紧的抱在一起，那种感觉好像是见到了久违的家人一样，好幸福好特别，心里特别的温暖。

心月：还有我们这一次在去往武夷山的途中，在坐高铁的时候，当时我们三个人正在一排正在聊得嗨，还提到德明怎么样，突然之间前面有一个小姑娘说，这不是德明的人吗？然后我们可爱的阳子师兄笑咪咪的跑过来了，当时我还没有认出来，他就跟我们打招呼，我们激动的在凳子上都跳起来了。阳子师兄也是带着家人一起去武夷山和我们集合的，正好在车上见到了，我们就聊了一路，感觉好幸福。那天晚上我们就在武夷山的客栈里面吃饭，凤凰姐姐带来了好大一瓶黄酒，喝起来特别的爽，每人1杯，我喝的最多了，喝完一杯又一杯，就觉得黄酒喝在嘴里面暖暖的！胃里面也是暖暖的，整个人都是暖暖的，一点也不刺激，味道特别的舒服，我喝的最多，喝完好像有一点点小醉晕晕的，但是一下子就好了。这个黄酒我现在还念念不忘，可能有一些人他不爱喝酒就喝的少，到最后我看到一些不爱喝酒的杯子里面还有一点，我全部把它干掉。



心月：还有心姐的饼饼，那天我舍不得吃，到第二天的时候，我们在一个山坡上把它干掉了，那时候吃起来特别的舒服，心里也是暖暖的，谢谢心姐老远带过来这么多馒头给我们吃，还是自己亲做的，味道特别的好。

心月：我们就开始了武夷山第一个行程九曲溪的竹筏游，有没有竹筏漂流？应该可以吧！有一些陡的地方。正好赶上了下雨天，但是下雨天也不会影响到我们玩耍，这么开心这么热闹的一个氛围，我们坐在竹筏上面嗨，歌唱山歌，还有争先恐后的要船夫手里面拿东西，就想摸一摸是怎么玩的，怎么新鲜怎么来，孩童般的心情真的让人怀念的！



心月：我们第一天是坐在竹筏上，沿着九曲溪纵览了武夷山的地貌，圆圆的，看上去那些周围的山山水水特别的美，就像仙境一样。第二天我们就开始逐步进入仙境中，就是我们要成为一位仙人。第二天我们就开始启程爬最美的天游峰。说起天游峰，我突然想念一首诗，特别的应景感觉。朱登封闭上天游，冯鼎还观景尽收，不愧东南形胜处，丹崖绿树老清流。



心月：我想再说一下这一次印象特别深刻的一点，就是脑子都没带，纯粹的玩，纯粹的疯，纯粹的笑，好像我这一年发自内心的笑容全部给了武夷山，特别的开心。好像讲的有点多耽误时间了，但是好多脑海中现在浮现出了太多美好的情景。



心月：我还想说全程不带脑子就会出现一个状况，我的手机在全程一路嗨，一路跳，一路玩的时候，总是把它丢了，后面是小伙伴帮我拿，还有凤凰家的姐夫还帮我捡了几次手机，虽然表面上有点生气，但是就像大哥哥关怀中的带一点小生气的那种。我心里是特别的温暖，总想抱一抱姐夫，特别的好。后面是越来越嗨。我们最后一天

去白云寺的时候，我们在山上各种嗨，姐夫就像小孩子一样蹦蹦跳跳的，特别的幸福，现在脑海中看到姐夫的样子就像个小孩子一样，特别的纯真可爱，其它的我就不多说了，留给下面还有好多小伙伴，耽误大家时间了，我就先说这么多。这次玩的特别的开心，特别的幸福，到现在脑海中还是大家欢快游玩的情景，期待下一次咱们还一起嗨。

心月：我还想说一下，我和春春是住在一个宿舍里面，我们这几天就住在一块，春春也是大老远从大西北飘到大南方来，可能也是第一次飞了这么远的路程，她晚上的时候我才发现她背上可能是犯病，出现了很多小疙瘩，奇痒难耐就让我使劲的抓，我又舍不得抓，就是感觉她这种精神特别让我佩服，已经难受得这个样子了，还是玩的这么嗨，其实她说她玩起来的时候都忘掉这种难受。

三念：感谢我们德明小太阳心月美女今晚的分享。我总结了三点，第一就是请假要从容。第二就是出来玩，要说走就走。第三点，玩是不用带脑子的。下面分享的这位女侠是我们德明舞状元评比两届探花得主。此次德明游天下，大家能够一睹她的真容，颇感荣幸。岳楚姑娘在线下，总会教会我们和指导我们很多健身动作，受益匪浅，有请我们岳楚女侠上来分享。

yuechu :大家好，我是 yuechu，这一次真的好开心，好玩的。听了前面小伙伴们的分享，我又笑了一个晚上，满满都是欢乐的回忆。我其实就是大山里出来的孩子，就想出来感受一下我们德明人的氛围。

yuechu :因为我这边是云浮市专门产石的，所以是产石头的，也是大山里出来的。这一次武夷山之旅给我最大的感触就是真的没带脑子，就把我们美若仙境的武夷山就这么玩完了，游玩了。开始的时候是三念给我们买了票，去惠州那边的时候又安排了住宿，都是他操心，被人照顾的那种感觉超幸福。我们在去武夷山高铁上又笑了一路，遇到阳子师兄看到我们笑的太嗨了，全给整个车上都是我们的笑声。



yuechu :到了武夷山之后，就真的非常感谢筹备组，因为真的是坐车不用愁，住宿、吃饭、旅游的路线都不用我们操心，就不用带脑子的玩就行了。在武夷山就是玩了一路，笑了一路，又健身了一路，我们跟着德明小伙伴游天下，真的非常幸福，而

且非常幸运不怕丢东西，因为你看我们心月的手机丢了好几回都捡回来了。有一次爬天游峰的时候，我在开始那一段的时候，不知道什么时候把我的伞给丢了，我以为丢了就丢了，应该找不回来了，到了顶上的时候，胡佳大帅哥说苏姐，这个伞是你的吗？我当时真的很惊讶到了。没想到在这么多人爬天游峰的情况下，丢了雨伞还能被我们德明小伙伴捡回来，真的是非常的惊喜的一件事情！

yuechu :最后分享一个我们爬天游峰，还有虎啸岩和白云寺这三个地方的时候真的是超级有挑战性，尤其是最陡的那里的时候，真的感觉很好，很有挑战性，很喜欢，超级喜欢，超级开心的！看到大家发的照片，又是满满的回忆，真的是非常幸福，非常开心。

yuechu :好吧，实在是太多分享，太多欢乐了，我就留给后面的小伙伴一起分享。

三念:感谢 yuechu 美女的分享！我们德明游天下举办了五次，每一次都参加，而且每一次都比上一次变得年轻漂亮的是谁呢？就是我们可爱的司辰师姐，有请司辰师姐上来分享。

司辰:大家好，我是苏启辰，首先谢谢我们的三念，把我夸的这么好，也感谢我们的小伙伴们。德明游天下到现在已经举办五次了，我是每次都参加的人，因为我覺得我是正好缺，所以每一次都积极报名。中间其实也遇到过很多的状况，比如说请假，比如说家里的娃、工作还有亲戚，但是每次都一一克服了，每次真的是这样一路走来，真的是一次感觉比一次好。



司辰:因为我自己本身是特别不爱动的那种，所以也是尽量拖着自已出来，让大家刺激一下我，下次参加的时候，中间这段时间就可以好好的健身，要不然无颜面对

德明小伙伴了，最初也是出于这个考虑，还有一直想感受一下全国各地的气场，因为学中医还是想到处看一看，走一走，但是又不喜欢跟别的团队，比如说驴友、旅行社各种组织，还是觉得理念一致的人在一起比较好一点，所以德明游天下成立，所以就一直逮着这个机会。

司辰：真的是在这个过程中自己是收获真的是蛮大的，经常参加的小伙伴也都能看得出来。我们德明游天下，不仅可以看看各处的风景，还可以每次见到很多新的学员，还有很多老的学员，尤其是很多年的学习会员，因为很早期的时候老师在学习会员讲课讲了很多年，在网上其实是比较熟悉的，也互相影响，也互相讨论议案之类的。但是游天下就让我就见了很多老朋友，真的是非常的感慨。有点不知道怎么说。比如说这一次我们的阳子师兄，我们阳子师兄一直属于默默无闻的很低调的做背后工作的这么一位大师兄，从学习会员的时候，他就一直做录音的工作，整理的工作，他担任的角色有点像当年的老子，相当于图书馆管理员，阳子师兄可以说是我们德名的图书馆管理员。线下交流的时候才听他讲老师最早期讲课的时候，当时他那个条件也不是特别好，他录音也是有很多困难，但是都自己克服，刚开始的时候自己也不会录，都是请教的别人，就是为的让后来的人可以把老师这么好的东西给传下来，可以让大家可以学到。真的是非常感谢我们的阳子师兄，如果大家以后有机会进学习群的话，你们看到的很多资料都是我们阳子师兄当时录音整理的，和公开群五大教材，尤其是中医基础那一块都是07年下半年的时候，真的是非常早的，真的是非常不容易。

司辰：我自己也是老师以前的学习会员，后来建设了一期学员，最近一段时间也是看老师之前讲课，发现老师很多东西其实都是很无私的，真的非常无私的告诉大家，但是因为很多种原因，其家都没跟得上的。所以后来老师做的这些一系列的事情，搞健身班包括交费，包括很多事情，其实跟老师的时间越久了，你会发现老师这个人真的是对我们费尽心力的，真的是在捞我们。在这个机会也是在表达一下对大千老师说不出来的那种感觉。

司辰：老师讲的很多东西都特别的好，老师说的那些动作注意要点什么的，真的是去做就是了，有时候你可能不知道原因，可能当时理解不了，但是老师让做的那些就努力坚持，你看大家就是坚持的认真做的，大家效果都非常好，而且都非常受益的。因为见到杨子师兄了，所以这一点比较感慨。

司辰：再给大家分享一下我这一次的感受，这次武夷山之行是我这几次最轻松最惬意，最舒服最享受的一次。而且悠然师姐定的民宿，我是非常喜欢的那种，这几天晚上真的是睡眠都非常好，而且有一种很踏实的感觉，我就觉得一个很不可思议的，

就是说一点点关于我为这次武夷山做的一个健身，也是一个意外之喜，因为刚好又赶上身体精力体力比较差的那几天吗。

司辰：去武夷山之前的两个月开始，就为了训练体力，每天爬一次山，因为我们家就在山的脚下，那个山不是很高，不到 200 米，应该是海拔 140 多还是 150 多，反正是挺低的，我每天早上都爬一趟，每天早上 5 点半起床，5:40 或者是 5:50 出门，6 点 30 回到家做饭，就这样坚持了两个月，然后我就突然发现，对很多火箭班的动作，还有量子般的很多动作，突然有了一个开悟的感觉。身体也出现了很多的，我身体也是存在很多问题，尤其是整个下焦都是死的，而且都很寒凉的！就是说千年寒冰。开始爬山，前几天的时候，爬完山之后，整个胯臀还有腿一直到脚都有，时不时的有热流，感觉千年的寒冰开始解冻了，就是那种感觉。甚至有时候头我在办公室坐着给人看病，经常一动都不动的，但是坐着那一头我竟然也有那种热流身上，而且爬山之后有一个对仙人走的感觉体会就更深了一点。经常走上几步，就是脚底会有热流。之前不是也做过手脚冰凉的分享吗？手脚冰凉确实是好很多了，但是如果脚面脚底出现热流，还是让我小小的兴奋了一下。静脉又更深层次的又通开了一些吗？

司辰：我的武夷山之行就分享到这儿，我就把我觉得对大家可能有用的就说了这么几句，也是希望大家可以有点启示，尤其是有机会爬山的，爬山对身体真的特别好。真的可以多多尝试多爬山。最后真的还是感谢我们的大千老师！感谢我们的筹备组，像我这种出门就特别纠结的人，不用带脑子跟着这样出行对我来说真的是太重要了，太省心了，真的再一次感谢！也希望德明的小伙伴，有机会多跟着出来玩，真的是就像我们山东组骑士组长说的，出来一次可以省十年的功夫，多少有点夸张，但确实是可以给你来一个大的飞跃。好，谢谢大家，我今天就讲到这里。

三念：感谢司辰师姐的分享。大家参加武夷山的伙伴都知道，常常看到打开双手敞开胸怀去拥抱武夷山，吸取武夷山仙气的那位仙女。是谁呢？就是我们骑士师姐了，有请我们骑士师姐上来分享。

巡城骑士：大家好，我是来自山东的巡城骑士，这次武夷山的出游我是第一个报名的，为什么？因为上次从敦煌游回来之后感觉收获特别的多，虽然当时自己感觉就是出门玩还有很多的不适应状态不是很好，但是回来之后感觉真的是身心变化很大，所以这次我第一个就举手报名了。



巡城骑士：说真的，相比大家来说，我的身体算是比较差的，我怀了一个什么目的参加咱们游天下呢？就是我需要感染，受咱们这个团队的感染，去吸收大家的正能量，是去沾光的。真的是特别感谢筹备组，悠然自得他们安排的这么好，这次武夷山我感觉玩得非常的 perfect，非常的完美。首先他们的安排客栈特别好，我也非常喜欢。之前我出去玩有一个毛病，就是总睡不好，大便什么的都受影响，但是这次这几天基本上都睡得特别好，而且饮食大便都特别的顺畅，比平时还要好很多。

巡城骑士：这次也吃到了个地方的美食，包括平常心姐姐，她是咱们的美食专家，她做的饼正特别的筋道，还有暖暖带来的石子叫石子馍吗，真的太好吃了，我觉得和它的馍一比，我这个面包简直是一点味道都没有了！我特别想说我感受最深的就是大家的状态特别好。除了心月小春之外，其他同学也是这样子，而且我可以看得到每个人都是一天比一天好，有的小伙伴第一天可能还不是很爱说话，但是到了第二天就有说有笑了，到了第三天就活蹦乱跳了，真的是感觉咱们团队的正能量，他那种渗透力、强大真的是非常的厉害。

巡城骑士：我也是跟随大家一路走一路笑，感觉自己比上次西北游又放开了一点，最令我感动的是，咱们好多同学就是健身做得好，都把咱们家里的那一位都影响到了，咱们这些姐夫真的都特别的好玩！这个师姐叫今生有水，她的老公真的太逗了，我感觉这张照片我把它拍下来，觉得每次见都要笑一次！他把衣服撩着，然后胖胖的站在山上挑了根棍子，真的就像二师兄一样，我们都在那里取笑他。



巡城骑士：还有凤凰姐夫不但是博学多才，而且性格特别好，和大家在一起蹦蹦跳跳的，真的就像小孩子一样。

巡城骑士：回来之后感觉身体就和以前不大一样，感觉就是好像方便更加厉害一点。我觉得我都被大家感染了，一天比一天开心。我就说这么多，别的就不多说了，总之感觉这次武夷山玩的特别开心。有一句话我想跟大家说一下，也表下我的决心，当你义无反顾的时候，世界都为你让路，我觉得游天下这么好，我每次都是这样子的，就是要东西什么都不能阻挡我。以后的游天下也是这样子，每次都要参加真的是太受益了！

三念：是啊！其实师姐心态特别好，而且这次见到她比上次又年轻了很多，感谢骑士师姐，接下来分享这位是曾经经历过产后风的执模，但是在德明健身一年多后，如今美若天仙，笑容满满，这位美女就是我们的程程同学，有请程程分享！

程程：大家晚上好，我是二期的山东组程程，报名之后就天天盼着早日见到德明小伙伴们，见到心目中的男神女神们。参加这次游天下，真的是让我不虚此行，整个人的感觉就是心情更舒畅，心更开了。以前我自己是非常内向，不太喜欢和人交流，但是很快就融入到咱们德明愉快的氛围。在锻炼方面也是收获特别的多。经过几位师兄师姐教练组长的指导，我才发现原来自己有很多的地方都练错了。比如说第一天早晨我和琪师姐在晨练的时候，不白师兄告诉我和琪师姐测弓压的时候可以先转过身来，然后再压下去，我就发现的压地方，抻拉的地方不一样，就是腿部拉的特别紧，效果特别的不一样的，感觉效果更好了。



程程：三念组长他告诉我们爬山，一边爬山一边锻炼，告诉很多其它健身的技巧，还有我们的春春教练，在我做下蹲时的第一个动作，就告诉我夹背，帮我纠正我的错误的地方。还有嘻嘻姐随时随地指导我们身边的每一个小伙伴，帮我纠正平举的动作。心月和 yuechun 两位大美女帮我摆正我的肩膀，因为我的肩膀一直是往前扣着的，常年伏案工作让我姿势有点不太好，心月小仙女教给我下蹲的时候，我的腿部的姿势使不上劲，姿势不好，我真的就学习了很多。

程程：游天下这次的行程只有三四天的时间，我觉得时间真的是过得太快了，每一天每一分每一秒都觉得特别的开心，第一天的晚上在品尝了德明我们大家带来的参杞粉，我晚上失眠了睡不着觉，也不知道是因为太激动、太兴奋了，还是因为喝了神奇粉的原因，一个晚上都是不停的翻病，腿部痒的特别厉害，一晚上醒了好几次，而且我的肚子晚上咕噜咕噜的叫，感觉肚子里好像有个小宝宝一样在那里在胎动，刚开始还担心第二天会不会影响，会不会体力不好。但是第二天我早早就起来了，也没有影响，体力也非常的好，和德明的小伙伴们在一起玩得真的是太开心了，由于太开心了我有点流连忘返，不舍得回家，退掉了回家的火车票，就是快要结束的时候，大概 10 月 4 号的上午我就在查车票，想跟着德明健身的每一个小伙伴回家，最后跟着福建的走了！又出去浪了好几天才回到了家里。这次德明游天下真的让我收获特别的多，在这里我就不多说了，感激的话也真的是太多太多都在我的心里，我的分享就先到这里，有时间我会再写一个游记。谢谢大家，耽误大家的时间了。

三念：感谢程程的分享，也特别期待程程的游记。接下来分享这位可是重量级人物，曾经亮相五次德明游天下的镜头，而且是我们德明游天下总策划师，悠然自得师

姐!每次游天下悠然自得师姐总能够给我们安排妥妥的,让我们带着舒心去放心的玩,感谢悠然师姐无私的付出!有请悠然师姐分享。

悠然自得: 时间关系,我给大家游记分享。

<http://dmzy.org/forum.php?mod=viewthread&tid=10786&extra=>



三念: 悠然师姐还写了满满的游记,回头大家有空一定要看看。

悠然自得: 大家好我是旅游部的悠然自得,真是的,本来是这样和大家多说一会的,但是我们小伙伴玩的都太开心了,所以体会也特别的多,一下子就分享到这么晚了!我想说的就一点,我觉得游天下很大的一个魅力,一个人如果第一次想放开自我其实特别难,但是游天下有很多人陪着你一起疯一起嗨,可以帮助你迈出勇敢的第一步,从此以后你在陌生人的面前可以勇敢地放开自己做自己,加油!

悠然自得: 最后隆重请出我们三念组长。



三念: 感谢悠然师姐的分享,貌似今晚最后一位分享的是我,看了一下时间,今晚大家分享足足有两个小时都是意犹未尽,武夷山很美,但是我们需要健康的身体和愉快的心情才能去感受得到。我们德明健身,带给了我们健康的体魄,德明游天下让我们走在一起,志同道合,亲如家人。

三念：在武夷山这几天我被山中的水，水中的船，船中的美人所陶醉。我们德明美女帅哥，每次出游总能够成为焦点。歌舞那是一路相伴，这边呼来那边和，真的太好玩了。

三念：好，今晚我们德明游天下第一场分享就到此结束了，感谢大家的聆听，我们期待下一场会更精彩，好像是德明姐夫上来分享！好期待！

20181110 游天下第五站—武夷山分享会（二）

整理：源宝



悠然自得：亲爱的德明小伙伴们，今天晚上我们武夷山分享会将迎来一群特殊的嘉宾，特殊在哪里？因为他们是我们武夷山之旅邀约来的嘉宾，特别嘉宾也可以说是贵客。这次武夷山之旅，我们有六位师姐带来了姐夫们，当然是一人一个。这六位姐夫虽然有的人是第一次，有的人是第二次，加入我们的德明的活动，但是毫无违和感快速地融入，并且给我们武夷山之旅的小伙伴们带来了很多的快乐和温暖！因此我们小伙伴们都积极要求请姐夫们来讲一讲。

悠然自得：姐夫们没有我们的生活会员，就用师姐们的号来给大家进行分享。我们是有六位姐夫，但是有一位今天晚上没有档期，还有一位因为没有在我们的会员群，所以今天晚上我们来的是四位姐夫，还有我们的四位师姐，因此今晚叫做神仙眷侣专场。

悠然自得：我们首先有请第一位，也是我们此行的大姐夫，凤凰师姐和凤凰师姐家的姐夫登场，请他给我们分享他们的武夷山之旅，两位也是第二次参加我们游天下的活动了。欢迎两位。

凤凰：大家好，我是四期的会员凤凰。



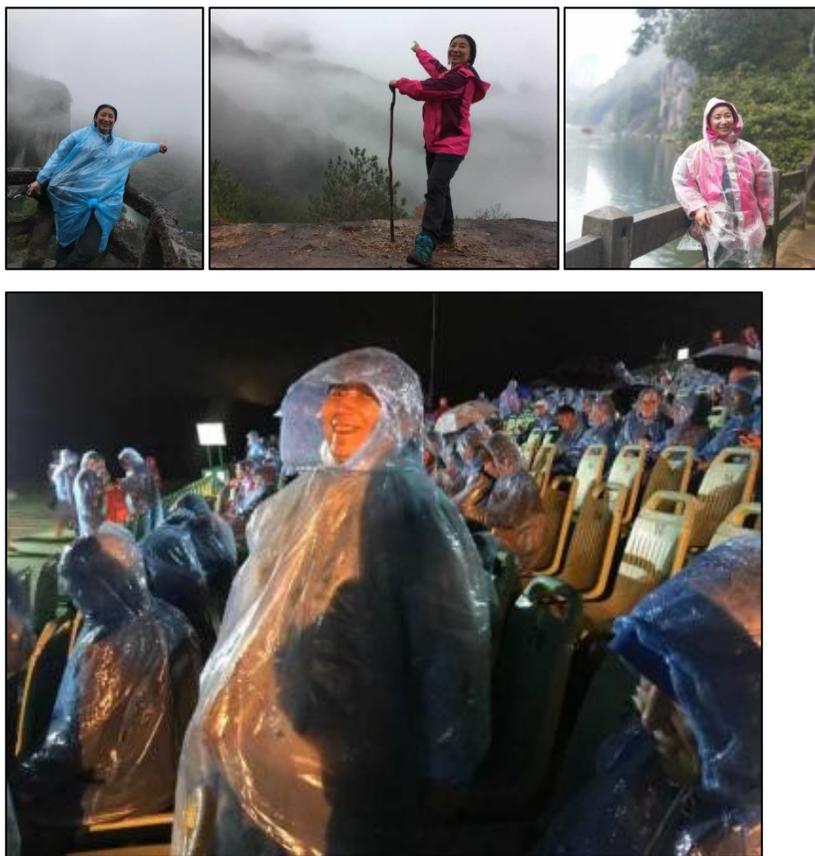
凤凰姐夫：大家好。

凤凰：今天晚上由我和凤凰姐夫打头阵开场分享我们这次武夷山的行程，我跟你们姐夫其实已经是第二次参加德明游天下的活动了，所以在德明里边也认识了很多的小伙伴。第一次在峨眉山就跟很多伙伴在一起爬山，但是第一次的时候我是四期的新学员，姐夫也跟大家不太熟，所以跟大家有点疏离感。其实我们两个人平常也是很爱玩的一对夫妻。从上次峨眉山游玩回来以后，中间我们又参加了一次江浙沪的徽杭古道的活动，所以这一次武夷山全国游，我们毫不犹豫地就赶紧报名参加了！虽然这次去武夷山天气是下雨，但是完全阻挡不了我们德明人在一起愉快玩耍的心情。



凤凰：昨天第一场分享会上，心月还有 yuechu 都说了，跟德明人在一起玩，就是可以不带脑子，这个真的也是我很深切的一个感受，我和姐夫都是这么想的。所以首先在这里要感谢德明的旅游部悠然师姐、胡佳，还有各位在后面默默支持的小伙伴们，为我们每一次出行妥帖的安排付出的努力，在此先感谢！跟着德明游天下，大家一起愉快地玩，撒欢地玩，其它的都有人安排好，太舒服了。这次又见到了很多新朋友老朋友。第一天到火车站的时候，我们因为是十三四个人一起包车的，所以在车站就毫无违和感地见到了一群人在那边甩手甩脚，我跟 keke 同一个车的，下来一看我就说那边人肯定是咱们德明的人。

凤凰：我们一车人欢声笑语地先到了旅馆，放下行李就直奔饭店，悠然师姐他们先头部队已经在饭店准备好了迎接大部队。我们在那边先是自我介绍，然后是欢快地吃喝，还有平常心师姐还带来了她自己做的馒头火烧，我和姐夫又不远千里从上海带去了黄酒给大家品尝。

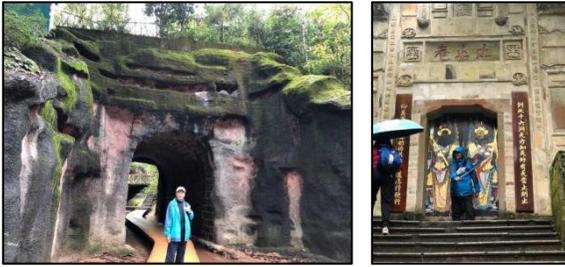


凤凰：我就说一下最经典的不带脑子的案例，那是我们第一天行程到最后我们去止止庵，大红袍景区的止止庵，在门口姐夫就看见地上有一个德明的旗帜，还有一个手机在一起，他一看，说肯定是哪个没脑子的小伙伴把东西落在那边了。他从地上拿起手机，拿起旗子从侧门刚走进去没十几步就看见有一位美女神情紧张地往门口跑，我的手机忘了。不知道忘在哪里了？大家能猜到小迷糊是谁吗？就是我们的心月大侠心月美女。她拿到了姐夫给她的手机和小旗子以后，给了姐夫一个大大的拥抱，姐夫慌忙说，别，凤凰姐要吃醋的。

凤凰：这么多德明人在一起出去玩，就是那么地开心，就算是没头脑，也是那么地开心，领导给我们拍的视频，真的是每看一次笑一次，太开心了。好，下面就时间交给姐夫来分享。

凤凰姐夫：大家好，我是凤凰的家属。三次参加德明的活动，我有两个体会：一个以前我们出去玩都是自驾游，注重的是体验各地不同的风光。那么参加德明的活动主要是以健身为主，大家主要是体验锻炼身体，同时也能欣赏到风光，对我来说是另一番感受。这一回到武夷山，我有学到一点东西，凤凰跟我说，说是让我爬山的时候提胯上台阶。那么我体会下来确实是提胯转移重心会比直接用腿上台阶的话要省力很

多。她这个 99 拐的时候完全是用腿抬腿，完了以后腿伸直再上第二条腿，上到后来是真的腿一点劲都没了，上一步就要停一步。这一回体验用提胯了上台阶转移重心，再提跨上另一条腿，这样的话会比以前要省好多的力！这个是一大收获。



凤凰姐夫：以前我们自驾游的时候都是车开到哪儿，走不了几步，就搭个帐篷，完了以后自己烧烤，晚上睡一觉看看风光，一点都没有体能上的消耗。那么参加德明的活动以后，看到这么多小朋友都那么注重健身，而且大家都没有利益的冲突，没有利害关系，所以说大家都是很放心地在一起欢乐。我跟这些小朋友们在一起也感觉到很开心，把我自己也给带年轻了，我在单位里边人家都已经叫我老爷子了。以后我想多参加一些德明的这种健身活动，反正凤凰在家里练这点东西，我多少也都跟着练一点。

凤凰姐夫：以后多多参加这种活动对我来说恢复体能的话应该是很有帮助的。因为我以前体能非常好，我一个北方汉子，40 多岁的时候在上海的话，几乎体能没任何改善，现在我自己体会已经只剩下年轻时候的 20%左右的体能了。谢谢大家。谢谢大千老师。

悠然自得：首先非常感谢凤凰姐夫，能在百忙之中抽时间来参加我们的分享，真的是非常感谢。其实凤凰姐夫今天晚上已经是收着讲了，给大家揭秘一下，凤凰姐夫此次侃侃而谈他的博学广闻，配上他北京人国嘴，真的是征服了一大群小姑娘小伙子对不对？大家一提起姐夫来都佩服不已，说姐夫什么都知道，上知天文，下知地理！

悠然自得：总而言之非常欢迎姐夫，姐夫刚才发言中对我们游天下这么肯定，我觉得心里听了之后真的是非常感动暖暖的，以后欢迎姐夫经常参加我们游天下的活动。接下来我们有请第二位姐夫，二姐夫，就是我们嘻嘻姐还有嘻嘻姐家的姐夫登场，闪亮登场。

嘻嘻：



嘻嘻：大家晚上好。前两天发这个照片的时候，大家都在连连看，今天看看谁连对了。首先感谢我们游天下的筹备组，今天是看了游览的游记，才知道他们前期有多少努力，才有我们今天的行程！特别感谢他们，在我们开心玩耍的时候，还要组织大家查找路线，给大家拍照，安排食宿。

嘻嘻：我手里还有一个胡佳，就是因为别人都走了，我最后又玩了一会儿，回家留给我一个地图，地图上标记得特别详细，说明他们多么用心，我一会发给大家看看。



嘻嘻：昨天就有好多人说，今天凤凰也说，跟着德明玩就是不用带脑子，其实真是就这样，我这一次是提前一周出发的，也玩了几个地方。说真的，自己玩也挺好的，但是前提得查两个人的行程，找攻略，查线路，还有到处去找饭，这种感觉真是特别操心。等我老公问我说到武夷山住哪怎么走，我就跟他说不用管，我们买好车票就好了，就是这么简单。

嘻嘻：真的，就是那天坐上了去武夷山的火车的时候，觉得忽然一下就松弛下来了。一会感谢留给我们家那位说。我就说说我这次的感受，我是参加了两次的游天下。第一次峨眉的时候，那个时候就是想检测一下自己的体力。因为大家也都说峨眉山其实最难爬的，但是没想到我就能爬上去，当初是想坐竹竿来着。然后玩玩峨眉以后，我还跟凌子楚莲又玩了好几天，还有一一，再回来的时候又跟我老公去了贵州和西安。等到去贵州和西安的时候，其实就是因为两个人走，又是好多地方，就没有包车，就坐公汽，特别去兵马俑的时候回来累惨了。



嘻嘻：说说这次武夷山，其实武夷山这次，我说上次是体力，这次我就觉得我真的心理的一次升华，这次去武夷山的目的，其实就是给自己一个放松的假期。因为和大家在一起的话，真的就是可以不顾及别人的眼光，放肆的玩耍，但是其实在我心里也就是这么一个假期的。回来的时候，想着还要适应生活的环境。但是回来这几天回看以前的照片和视频，特别是凤凰夫妇的凤凰，我也叫凤凰姐夫，虽然我比凤凰大，虽然说凤凰姐夫特逗的视频，其实悠然发还没发全，我老公还发了一段，我一会发给大家，你看姐夫在旁边是观战了好久，而且是跟凤凰请示以后才会上场！这个时候我忽然觉得我还是把自己围在一个框子里了，觉得有时候自己就是一个看客那样。虽然我总是说老师给我比身体更健康的最重要的是心灵的自由，我现在确实发现自己还真是让自己舒服了一点，但是自己还是有一个屋子的门没敞开放。其实以前也看心月，就觉得心月在跳舞的时候像个小精灵一样，还有小陈发的，蹦蹦床的，我就觉得他们真年轻！但是其实自己心里就想，这是年轻人的事，虽然我现在这样已经就很舒服很好了，我做不了，那是别人的生活。还有我们这次爬树的时候，我们那是小震荡，爬完了，还有谁在旁边说要姐试一试，我自己直接就在旁边说不用试了。后来想起这件事，就觉得其实连机会都不给自己。所以现在回家了以后，忽然就想我为什么没有试试。

嘻嘻：这两年，我觉得自己是跟着老师是变化太多了，多的其实就已经让我很满足，就已经不知道自己还会有多大的进步，自己也总是说我自己已经是 18 岁了，可是就在昨天看录像的时候，我现在觉得 18 岁也太大了，我还想把自己活成一个孩子。好了，我就不再说什么了，就是期待着下次会有一个什么样的我自己都不敢想。也衷心地感谢老师成立了游天下，还有我们的伙伴们，和你们在一起的每一天都是那么快乐和珍贵。想说的太多，时间不太够了，留给姐夫。

嘻嘻姐夫：大家晚上好，我是嘻嘻姐夫。第一次用这种方式和大家交流，而且我还会撤回，有点激动。在分享以前，我先感谢一下不白，不白是一组的组长，一组组员年龄都偏大，他对我们特别照顾，不白和我住一个房间。我平时是不打呼噜，但累的时候可能是打。昨天有同学在分享第三天凌晨大家登白云寺，当时山路漆黑，静得吓人，但不白能冲在前面，我能想象他的心情，我理解他的心情，他是想静静。

嘻嘻姐夫：11月1日晚到了武夷山，从车站到住宿，到了聚餐地点，在整个过程中能够看得出筹备组花费的心思，下了不少功夫，感觉他们准备得特别周到，也注定了这次活动一定能够成功。来到聚餐的地点见到大家，我看到了这样的一群人，年龄有老有小，但大家都笑容满面，很开心。区域来自全国的，有南有北，但大家一见如故，特别亲切，氛围特别好。大家纷纷拿出家乡的特产，有自己蒸的馒头，自酿的黄酒，还有来自习大大家乡的柿子，我一一品尝了，吃在嘴里，甜在心里，喝在嘴里，暖在身体里。我慢慢地融入这群小伙伴，我开始融入这个集体。

嘻嘻姐夫：第二天开始和大家一起活动，与大家朝夕相处了三天，更加深入地了解了身边的这群伙伴。游戏中看到大家的活泼与朝气，登山中看到了大家的努力和坚持。在午餐的时候就看到了大家那么热心，我喜欢这群伙伴，我慢慢喜欢这个集体，特别喜欢这个集体。在一起玩了三天时间，三天时间感觉过得很快，时间很短，可能是因为时间短，感觉每时每刻都有惊喜。有姐夫斗鸡时的那种霸气，还有最后一天，黑衣美女跳小鸡舞，那么婀娜。因为时间短，现在回看当时的视频和相片，感觉在一起的时刻是那么珍惜，因为时间短，就期待下一次相聚希望下一次天下游我还能够参加这个集体。。

嘻嘻姐夫：感谢筹备组的精心安排，也感谢室友不白，还要感谢送我零食的小伙伴，还要感谢其他几位姐夫，是因为有他们，我在这里更快地适应这个环境。还要感谢大千老师，是老师倡导的德明精神，让我们大家走在一起，聚在一起，开心每一天，活出自己。我是嘻嘻的老公，谢谢大家。

悠然自得：当嘻嘻姐夫说他越来越喜欢我们这个集体的时候，我觉得我的内心真的是被深深地触动了。谢谢姐夫对我们的认可！嘻嘻姐和嘻嘻姐夫真的也是一对神仙眷侣，值得每一个年轻小伙伴学习的。嘻嘻姐夫其实真的是很快就融入到我们这个集体，他一路上都是在笑咪咪的，我觉得我都没有见过他不笑的时候，他一直全程地尽力地在给这些小伙伴们拍照片录像，还出好多录像的主意，真的是第一次参加游天下，就这么快融入到我们一起玩，我觉得真的是特别好。也欢迎嘻嘻姐带着嘻嘻姐夫，以后多参加我们游天下的活动，谢谢姐夫！接下来我们有请三姐夫，第三位姐夫就是

平常心师姐，还有平常心师姐家的姐夫。

平常心：大家好。前面师姐、姐夫分享都特别好，特别感动。我本来有一肚子话要说，但是等到我分享的时候，忽然又不知道从哪说起，很激动。这是我们第二次参加德明游天下了，第一次也是参加了黄山，这是第二次，黄山那次天下游之后，那么我们就开始对咱们德明天下游念念不忘了，后面的几次因为有特殊原因去不了，这次武夷山之旅毫不犹豫地想都没想，我们就报名了。本来我老公他工作上事情比较多，因为咱们要提前定下来，他也是一波三折的，但是最终他还是做出了比较明智的选择，从比较忙碌紧张的工作中抽身出来了，全身心地享受生活，接触大自然，感受咱们德明健身的魅力。

平常心：虽然前面分享的小伙伴们都表达了感激、感谢之情，但是在这里我也想再次表达我的感谢之情，非常感谢大千老师给我们创造这样的机会，非常感谢旅游部的小伙伴们，悠然师妹带领的团队为大家的默默付出和周密安排！我也是没脑子的其中一个，我还清晰地记得我们在一起玩的时候，跟悠然师妹们开玩笑，有人问：有没有脑洞？我们说有，问：有没有脑筋？没有？我们可以在完全无忧无虑毫无压力的这种状态中玩疯蹦跳唱笑。虽然是短短的四天时间，但是收获了很大的快乐，也有太多的感动。

平常心：同时也通过这次线下活动，我发现我对咱们健身动作有了更深刻的体会和认识吧，也许是因为思维惯性，我觉得每个人可能对一个动作的理解深度和角度都不太一样，通过这次线下咱们教练们的示范指导，真的是又有新的认识。



平常心：师姐把馒头跟火烧发上来了，这是我提前两三天开始做的，因为家里面锅比较小，而一次蒸不了多少，而且天气又冷，耗的时间比较长，它发不起来，但是即便是这样，我觉得我还是特别开心地特别喜悦地来做。不知道小伙伴们喜欢不喜欢，但是自己的一份心意在里边。没吃到的小伙伴没关系，下次有机会的话，咱们还可以再品尝。

平常心：我也不知道我说到哪了！说几个小插曲。我刚到的头一天，我到得比较

早，然后我和我老公还有雨荷他们一家出去散步，等到我们回来的时候发现悠然、司辰、骑士到了，特别开心，抱在一起特别激动，等到后面坐下来才发现我的眼镜不见了，这才想起来，就是我们出去散步的时候，我就拿出来戴了一下，然后挂在胸前了，可是不知道丢在哪，我就急急忙忙出去找嘛，雨荷怕我看不清楚，跟我一起。又走了很远的路，但是特别幸运，眼镜就在我们曾经停留的地方，在那静静呆着，真的是当时就一个小惊喜，觉得好幸运。

平常心：还有头一天去了，因为我老公他睡觉呼噜声特别吵，一晚上我也没睡好，第二天就想着看能不能再找个房间。但是这一天下来，虽然是下着小雨，但是居然一点困意累的意思都没有，晚上又看精彩的演出，依然是全神贯注盯着看，等到看完了演出，回到客栈的时候怎么办？再睡不着觉可怎么办呢？又觉得因为悠然太辛苦了嘛，我知道她那几天正好是特殊时期，她不光前期默默地给我们操心，在玩的过程中我们可以不带脑子，但是她不能不带脑子，真的是看着挺心疼的，我也实在不忍心再打搅她了。就想个办法，掉过头来睡，居然睡着了，后面也都这么过来了，真的是太开心了，要是在家的话肯定睡不着了。



平常心：这次看到了很多老朋友，还有新朋友，以前在网络上很熟悉的，见过面的还有没见过面的朋友，没有一点的陌生感，大家一见都特别开心，就那种发自内心的那种开心，没有任何人有那种拘束感。咱们这个德明天下游真的是太棒了。玩得太开心了，悠然师妹也特别爱听这句话，但是确实，是我由衷地说太开心了。咱们德明游天下是治愈系列的，各种不开心，身体不好，包治百病。

平常心：时间是不是已经挺长了？我就长话短说再说一下，还有个印象比较深刻的，就晚上那次演出，其实之前也看过类似的演出，咱们那天看的是印象大红袍。虽然我知道那些都是台词演员，还知道是在剧场，但是不知道为什么看得特别感动。看到特别动情的地方，有时候眼睛还是禁不住就湿润了。当时我们是穿着雨披坐在露天

剧场里嘛。我以前从来没有说能够静下来慢慢地品一下茶，但是晚上看到那场演出之后，忽然有一种冲动，我就想品尝一下大红袍的味道。因为那场演出让我体会到了一个词，就是纯粹。还有太多的记忆，太多的感动。真是说也说不完。

平常心：最后再说一个，我这次在去和回来的途中，还有咱们游玩的过程中，居然很顺利地影响到了好几个陌生人，关注了我们德明公众号，还有加入到咱们德明的一些公开群里面。

平常心：超时了，长话短说。我就讲一个，就是4号那天看完，在于天台上下来嘛，因为我和我老公我们提前买好了回去的票了，怕赶不上，我们两个就先走了。在下山的途中，因为我们是一路跟小跑似的，做着平举的动作，在旁边亭子里，其实我也没有太在意，有几个年轻的女孩，她们从后面就追上来，追上来之后就问你为什么要这样跑？这样做这个动作下来？当时我就觉得要在最短的时间内调集思维，怎么引起她们的关注。我就跟她讲——那天我跟老师也吹牛来着——我就牛哄哄地跟她们讲，讲少阳经讲胃经，然后说这样下山不累，因为明显的那几个女孩是累了，后来又怎么能够更快地抓住她们的眼球，我说我们这次集体活动没有盈利性质的，大家玩得特别开心，女孩们立刻就非常感兴趣了，然后领头的就加了我的微信，后面就加到咱们群里面来了。我觉得就是那种用一个词说你若盛开蝴蝶自来，就是你本身气机慢慢打开的话，你的那种气场就会强大一些，然后就会自然而然地吸引到、影响到周围的人。

平常心：这只是一个小小的例子。我感觉通过这段时间的锻炼，比较听话的锻炼，完全按照老师的要求，还有参加咱们这次德明游天下，感觉自己的气机真的是打开一些了，非常的开心。回来之后有两个同学路过南京，也见到他们，他们居然夸我说气色很好。其实我现在还有一点斑，见过的人都知道，在这种情况下居然夸气色挺好，我觉得真的是那种气场开了，自己心里很开心，感觉才活出一点人样来。

平常心：说的有点多了，期待下次跟大家一起继续德明游天下。下面就交给男嘉宾。

平常心姐夫：大家好，我是平常心的家属。刚才大家能看出来平常心同志激动的心情。确实，她从游玩以后气色比较好，回来说德明游天下确实有很多好处。我也简单说说德明游天下的好处。

平常心姐夫：我也是首先感谢德明游天下。这种组织形式有很多好处，与德明创造的健康生活，随时随地健身的理念十分地契合。为什么这么说？第一，我们作为上班族，平时确实是杂七杂八的事情比较多，经常在办公桌前抬不起头来，整天实际身

体确实也处于一种气滞血瘀疲惫不堪的一种亚健康状态。其实心理上也是纠结于工作，在外面旅游，心情确实是放松，是吧？特别放松。用刘禹锡的《陋室铭》里有一句话叫无丝竹之乱耳无案牍之劳形。工作上这些纠结的事一出门就放到脑后了，到时候登高爬低，确实是有利于舒筋活络！无形中与德明倡导的打通上中下三焦，将身体拉伸开作用一致。

平常心姐夫：第二，我想说的就是咱们出去旅游，尤其像武夷山，山清水秀，风景如画。我们的德明小伙子们个个英俊，小姑娘们个个貌美如花，再加上大家欢声笑语互助互爱，所以每个人所看见的都是门景美颜，所感受到的都是温暖和感动，所以旅游这几天天天正能量爆满是吧？

平常心姐夫：另外第三想说的就是因为旅游当中每个人都叫马斯洛，一个最基本的定律是每个人都有一个最被尊重的需要。在旅游当中，我觉得人人都得到一个尊重和理解，而且在旅游当中切磋技艺，而且还有新的领悟。平常心回来也说嘻嘻姐对咱们的好多动作有新的领悟，她也回来跟我交流，说很佩服嘻嘻师姐，说带来一些领悟，确实也能给整个身心带来一些愉悦。另外这种群众性的集体活动，这些愉悦和正能量能够进一步聚齐，这是一种气场，气场能够激励集体里的每一个人，因为确实是能够激励我们集体里面的每一个人。



平常心姐夫：当时在爬天游峰之字形天梯的时候，我当时是所谓的振臂一呼喊：德明小伙伴们，你们在哪里？当时是应者云集。其实当时就有一种感觉叫，有句通俗话就是说黄袍加身的那种感觉，所以说正能量，包括这种大家共同形成的这种正向的气场在一块，特别具有很大的很强的感染力。所以这是也是想说的第三点。

平常心姐夫：最后我也套用最近习大大同志，习大大在进口博览会上开幕式上有一句话说，叫相通则共进，相闭则各退。

平常心姐夫：让我们带着美好的心情，和咱们一帮志同道合的、活力四射的德明小伙伴们，一起在风景如画的美景当中活动，这个确实一直是我们的念想，其实我们来了两次，但是我确实也期望下一次能有机会再跟着大家一块游天下，继续发挥自我，

强身健体。感谢再感谢，谢谢。再见！



悠然自得：感谢心姐夫。我觉得心姐还有心姐夫和上次黄山见的时候比起来，两个人状态真的是都好了特别多，气都开了，尤其是心姐，她逢事就呵呵地笑，用司辰话说，心姐的笑点都变低了。我觉得肯定是和他两个日常在家里坚持健身有关系。

悠然自得：这一次在各种俯卧撑的展演过程中，明显能看出来心姐还有心姐夫，都是男女俯卧撑中的各种翘楚，都非常的棒，应该说是我们健身夫妻的楷模！向两位学习。接下来我们有请今天最后一对出场的神仙眷侣，暖暖还有暖暖家的姐夫。

暖暖：大家好，我是二期资深潜水员暖暖，虽然是二期，可是很多人都不认识我，因为我很少在群里讲话，这次能去武夷山可以说是非常地不容易。因为在10月份中旬的时候，领导突然让我录一千多人的信息，我知道录不完这些资料，我是休想请出去玩的。

暖暖：这十几天我是加班加点地录，终于赶在出发前两天录完了。可是接着又发烧，好在吃了点药，睡了一晚上就好了。但是咳嗽一直伴随着我游玩了这次旅行，直到现在还没好利索。除了咳嗽就没有其他不适，爬山也不累，估计就是平常锻炼出效果了。在酒店住的时候就晚上回去，实在咳嗽得难受，我就在胳膊上拍痧。恰巧小春姐经过我房间，敲开房门说出来玩老师不让拍痧，扎针，对身体不好，因为出来玩身体太虚，要是再拍痧，扎针的话耗气血，他听说胡佳有参杞粉，让我去找胡佳要粉喝，也就是咱们的参杞粉。胡佳这次出来就拿了一包，还给了我一包。喝完粉的第二天早上嗓子就感觉好多了，没有那么的干疼。真是太感谢咱们的师弟胡佳同学。

暖暖：这次最大的收获还要感谢我们的悠然师姐，因为她的一句无心话，好似点醒了梦中人，梦中人就是我，说我以后干什么事情要主动点。这个确实，我承认，我这人性子慢，做事从来不主动，不积极，干啥都是等着别人叫。所以我以后一定注意，一定得改一下，下次咱们德明天下游你们就看我的表现，想说的还是挺多的，但是由于时间的关系，我就少说一点。

暖暖：在这最后我再感谢一下咱们旅游部的精心安排，让我们这次玩得如此地放

心安心。感谢大千老师！

暖暖家属：大家好，我是暖暖的家属，我是姐夫组里边最小的一组，应该算是妹夫，我和暖暖一样，基本上也算是一个潜水员。平时也不喜欢说话，也不太喜欢参加一些集体活动。虽然参加过西北组的几次线下活动，但是人都是比较少的，最多一次也就是十个人左右。这一次能参加武夷山的游天下活动，感觉还是比较震撼的，虽然我在姐夫组里边算是比较年轻的，但是和其他几位姐夫相比较，我的体力还是有很大的差距的。特别是第一天爬山下来之后，整个小腿肚子都感觉在抽筋。特别是晚上睡觉的时候，腿都不能打弯，还找了个棍，腿一打弯就感觉抽得疼。

暖暖家属：这次活动让我比较感动和觉得震撼的地方有两处，第一个就是在爬完天游峰之后，咱们的小伙伴都在大殿前做健身，俯卧撑，而我却是坐在那休息，感觉自己的体力跟大家相比，确实有很大的差距。第二个细节就是爬从虎啸岩往一线天这个过程之中，我的行动比较缓慢。在下山的过程中，凤凰姐夫有一句话，让我特别感动，他说你行动比较慢，以你的速度作为咱们整个团队的行进速度，你走在第一名，我们不能落下他们的每一个小伙伴。

暖暖家属：通过这次活动之后，我也对自己的身体状况有一个比较直观的认识，老是觉得自己还比较年轻，各方面都比较好。但是通过这次活动之后，感觉自己整个身体状况相比较来说还是比较差的，完全不符合一个 30 多岁人的一个身体状况。武夷山应该算是一个比较矮的山了，但就是这样一个比较矮的山，整个活动应该来说还是比较轻松的一个行程，我的身体状况都出现这么严重的反应。特别是凤凰姐夫，可以说是我们这个团队里边，还有我们第四小组里面年龄比较大的。但是和他比起来，我自己确实比较 low 了。暖暖以前是一个比较不太说话的人，但是通过这两年的参加德明的健身活动，我发现她整个人际交往，个人的生活方式也发生一个很大的变化。

暖暖家属：虽然是第一次参加咱们德明天下游的活动，但是收获也是比较大的，也想感谢咱们筹备组的各位成员。大家辛苦了。因为组织一次活动也是比较麻烦的，从前期的准备安排，订酒店，订吃饭的地方，订行程，还有一些安全的事宜，确实是比较复杂和麻烦的。因为这些活动我以前也干过，确实比较辛苦。因为每一个细节都要考虑到。而且在这个过程中也会有一些突发的事情。

暖暖家属：我现在也开始每天的个人的一些健身锻炼，特别是在办公室里边，我已经使用了电脑的，就是抬高电脑作业的这种椅子，可以自由调节的。平常就是站起来办公，因为做一些文案工作大家都清楚，大部分都是在那坐着，长时间对下焦这个影响是比较大的。最后也是非常感谢德明健身的各位小伙伴，感谢旅游部的剧情安排，

希望下次还能继续参加我们的德明游天下的活动。谢谢大家。

悠然自得：谢谢暖暖家的妹夫，很多小伙伴的姐夫。真的是，我觉得听了你今天讲了这个东西之后，我觉得德明健身的影响力对你有这样一个触动，我也觉得特别的感动。这样也期待您能好好健身，下一次我们游天下的时候，可以专门组织一个姐夫PK的专场。你才30来岁，很有希望，加油，德明姐夫！我觉得还想说几句，最早的时候是因为前两期游天下的时候，只有我老公陪着我一块参加，那时候还没有其他的姐夫。后来到峨眉的时候，雷雷就给我老公起了一个说德明好姐夫，那时候觉得还很稀罕。但是最近这几期我们的姐夫就越来越多了，到了我们这次有六位姐夫来参加，我觉得姐夫们能来，这就说明我们德明健身的效果。还有我们德明的理念，得到了姐夫们的认可，得到了很多健身学员家庭的认可。我觉得这是对我们德明事业的一种肯定。

悠然自得：我想今后我们游天下也会尽量地组织一些亲子营、家庭营，也欢迎更多的小伙伴带着自己的另一半来参加，因为我觉得如果说有一个好的家庭的健身氛围的话，那么我们德明健身可能会发展得更加稳定，更加扎实，和你的家属一起走出来，共同投入到这个氛围的时候，相信一次游天下之后对他的改变也会是巨大的，影响会是巨大的。最后再次感谢今天晚上的四位神仙眷侣，尤其是四位姐夫，谢谢你们能来，尤其是姐夫们工作一般都非常的忙，能对我们游天下对德明这种支持，太感谢！欢迎你们再次参加游天下。

20181116 游天下第五站—武夷山分享会（三）

整理：自然美

Henry: 各位养生一群的小伙伴们，大家晚上好！我是今晚的主持人 Henry。四天武夷山之行已经结束，但是参加了德明游天下之武夷之行的小伙伴们还在回味之中。不但是那碧水丹山，曲水环绕让大家流连忘返，更有置身于迷蒙烟雨之中，小伙伴们欢快的笑声。笑声让人忘记了一切的烦恼，放飞身心。今晚就让我们第四组来和大家分享这一路上的点点滴滴。

Henry: 我们四组成员是最为特殊的，既有年纪最大的凤凰夫妇，还有我们这次唯一的一个小娃，请了假偷偷跑出来玩。凤凰夫妇已经在神仙眷侣的专题中做了分享，今天来参与分享的就是我们组的胡佳、有脚阳春、玉林儿、慧慧、还有我。下面就有请我们第一位分享者来自西南组的帅哥胡佳。胡佳帅哥是这次武夷之行的总带队，40 多号人的吃喝拉撒都扛在他的肩上。当我们都坐上了车直达景点的时候，胡佳同学因为断后没有了座位，我都不知道他怎么过去的，在这一路上他总是走在最后，收拾着掉队的小伙伴，可以说是非常的辛苦。有请胡佳来向大家分享他这次武夷之行的感受。



胡佳: 大家好，我是西南组成员胡佳，我这一次参加了武夷山之旅，这是我刚坐上飞机时候的照片。大家看了有什么感想呢？我自己感觉特别的激动，觉得坐上飞机那一刻就要飞向武夷山，之前都不知道武夷山是在哪。坐上飞机的时候就想到了老师说的一句话，感触特别深，我贴给大家看一下。

（师：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，太多的人被

困在家庭和工作的牢笼里，不想走出来。)



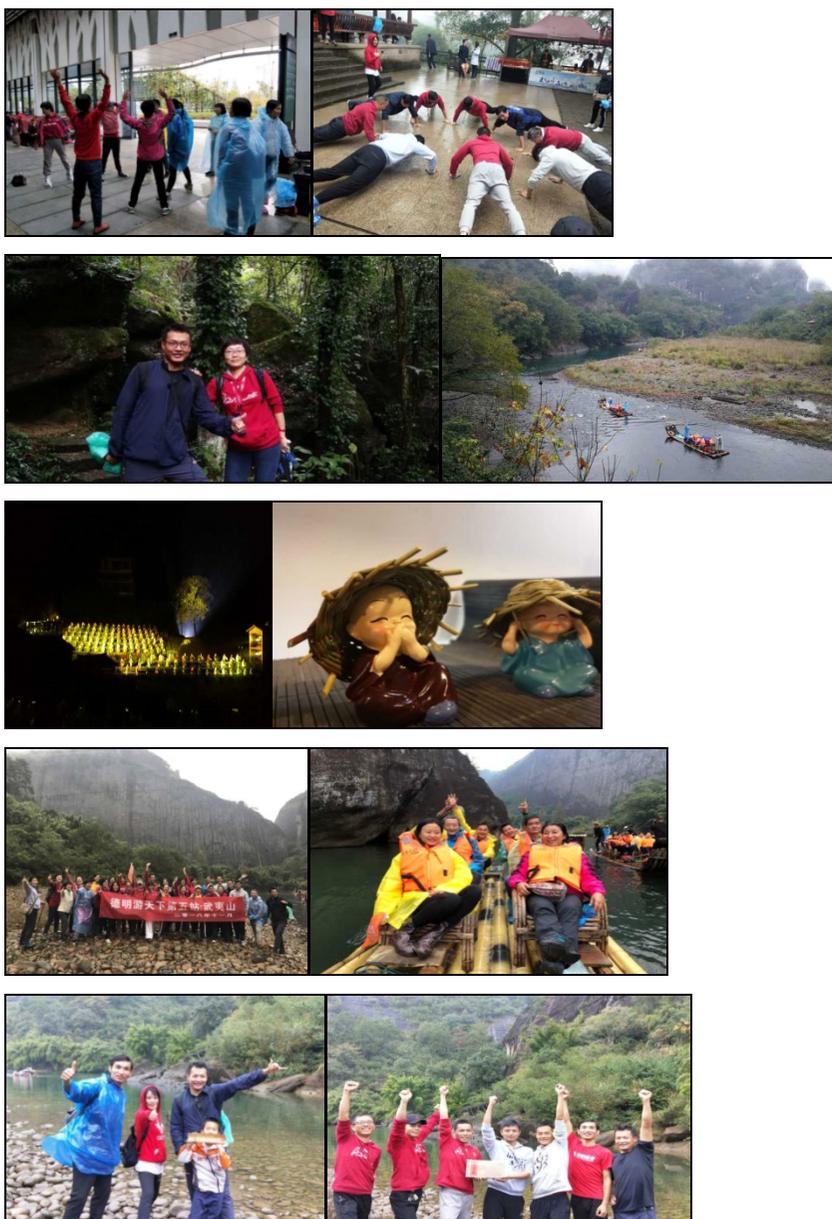
胡佳：为什么要贴这段话？因为感觉很多人都被局限在自己的空间，也不愿意出来玩耍。老师组织了游天下的活动，就鼓励大家从家庭和工作当中走出来。我说一下我的感受吧。这次的旅行感觉是非常之快，几天的时间一转眼就没了。德明健身就是鼓励大家身体锻炼好了，参加德明游天下活动，出来感受自然，贴近自然，放飞自我，享受生活，更是倡导一种全新的健康的生活方式，重新调整家庭资产配置，花费一年收入的四分之一用来投入健康和旅游当中。重拾健康。这一次一路遇到了好多新伙伴，结识了新的朋友，感觉和他们一起交流思想特别有意思，我发下比较有意思的几张照片。



胡佳：在德明游天下活动中可以接触来自天南地北的小伙伴，也是一个认识大家和学习过程，了解他们不同的生活，交流不同的思想，特别有意思，认识了新朋友。图一钊柏我室友。

胡佳：我就总结一下我的收获，我的收获也是蛮大的，第一，正因为参加了我的

第一次的德明游天下，西北敦煌游之后才从自己相对较小的地理环境走出来，体会了西北回来，发现身边的小伙伴身体都很棒，然后自己暗暗使劲，想回去锻炼好身体，我才开始发奋图强，我觉得德明游天下真的对我影响特别大。



胡佳：刚才那张就是悠然师姐，她分配我担任这一次的总领队，并做他的助理，但是我对自己的工作不是太满意，给自己打一个 60 分。因为好多为大家思考的地方没有做足，全程还是有一些被动，没有很灵活思考，但是我觉得这也是对自己的一个锻炼。

胡佳：参加了德明游天下，感觉出来后，才能跳出自己的惯性生活和思维方式，

才能发现自己性格的不足，才会发现他人对待一个问题，处理一件事情，完成一项任务，他们的思维方式和自己完全不一样，我觉得心理和身体的变化都是一点点由小的积累开始，慢慢积累导致有个大的变化。我很喜欢这样的生活方式，我也很喜欢德明如同家人一般温暖的气氛，以上就是我的分享，谢谢大家。欢迎大家了解德明。



Henry: 好，我们胡佳帅哥的分享，让我们看到了一个在德明团队中不断成长，不断进步的一个帅哥的形象。下面我们有请第二位有脚阳春，来自南宁的她和玉林儿是一对好姐妹，这次她们一起参加了德明天下游，她是非常文静的一位小仙女，让我们来听听她的武夷之行，有什么样的感悟和体验，好，有请我们的有脚阳春。





有脚阳春：感谢胡佳。感谢组委员。这次为大家的出游从策划到组织，到最后的善后总结，做了很多事。旅游的意义每个人定义的角度不太一样。旅游可以有很多的选择。看名山大川，提纲挈领的看了中国的山水，对于中国有个概念的认识，建立一个大的框架，内心就会有大的格局。

有脚阳春：读万卷书，行万里路是有道理的。有些场景，没有亲见，便无法想象。每个地方都因为自己的地理环境和气候次形成与之相适应的文化和习俗。到当地，才能真切的体会那种文化现象存在的合理性。比如武夷山，以茶闻名。我们到的地方，几乎没有哪一家不谈茶，一排店铺，不是卖茶就是卖茶点，最不济也得有茶叶蛋。住的民宿，客观的说它的设施配备和提供的服务，甚至比不了南宁这边随便一家不上星级的宾馆。但是，下面都有茶室。那些装修就透露几分恬淡和优雅来。吃的饭，早餐比较随意，晚餐吃了三个地方，三家都有鱼、笋，有鸭肉汤都挺好喝的。真正的靠山吃山，靠水吃水。而且景色实在是美不胜收。不看就真可惜了。格局对一个人是很重

要的。它是人生的骨架，就像德明健身走路有走路的方式，站有站的方式，它的骨架是撑起来的。人生的格局也一样的。

有脚阳春：有时候跟谁去旅游是比去哪儿旅游更重要的事。和什么人一块去旅游，基本上决定了旅游中把有限的时间、精力和金钱花在哪儿。所以，当然要旅游目标一致的人。德明组织的旅游目标很明确：看名山大川、看天下奇景和锻炼，体会在行走中的改变。对大家的体力要求比较高，可能不太适合老人家和身体虚弱的人、年纪太小的小朋友，但值得年轻人一试。它同时又有一定的组织性，保证一大群志同道合的人可以在一起愉快的玩耍，这一点是很重要的，是其他很多旅游方式所不具备的。



有脚阳春：环境对人的影响是显而易见的。在九曲江漂流的时候，我们会忍不住唱歌。这个情景跟在漓江很相似。然后，你会发现，你发音的方式，你唱歌的节奏，会被水流的节奏影响。它的水蜿蜒曲折，但是又很平缓，没有很急和危险的水流，也不是很长直的大江大河。所以，开始唱《闪闪红星》里的插曲，唱到“巍巍青山两岸走，红星闪闪亮，照我去战斗”的时候，你就会觉得节奏不对。因为它不是平直的波澜壮阔的。所以，每一种水，每个环境，它都有自己的发声的方式。到不同的地方去，是我们体验不同的呼吸方式、发音方式，体验我们不同的存在方式唯一办法。



有脚阳春：德明很讲究团体的建设。有利有弊，对我这种懒，而且毅力不是很足的人，每次要交心得和视频是比较痛苦的。但是如果你爱中医，爱健身，你在这里可以发现很多志同道合的人，不用很费力的去解释什么，大概就可以对话。在这个世界，

比较难得了。



有脚阳春:那些山水真的很神奇。我原来以为那些溪山行旅图之类，画的都是艺术的想象和夸张。没想到世界上真的有这样浑然天成的美。谢谢。因为上班，讲得很乱，我干活去了。

Henry:好，感谢有脚阳春给大家的分享，在他的文字里我们能看出，这次武夷之行对大家有着不同的感受，好，感谢有脚阳春的分享。真的是才女，武夷山之行在她的文字里，大家能够看到秀美的风景，而且她对德明旅游的见解也清新而富有诗意。

我们也欢迎更多的志同道合的人一起来参加德明天下游，一起来加入德明。下面有请我们第三位分享者玉林儿，是我们德明的资深会员，也是西南组的骨干，我在之前听她讲过对于健身的分享和德明对她的改变，这次她又会给大家带来什么样的惊喜和体验呢？下面有请玉林儿。

玉林儿:小伙伴们大家好。我是西南组的玉林儿，非常感谢武夷山这次旅行让我们又聚到一起，感觉好开心。感谢大家的夸奖，其实我是第一次参加我们德明天下游，以前参加的是我们西南组这边的活动比较多一点。第一眼就看到一直心念的悠然自得大姐，她跟我想象的一样，自信悠然，热情大方，还有我们德明的小伙伴们虽然有的是第一次见面，但是都特别熟悉，就像失散多年的老朋友一样，很聊得来的那种感觉。



其实我想说武夷山之行游的时间太短了，我都没游就完了。我还没去过白云寺，没喝到正宗的武夷山茶。现在回味起来武夷山之行，觉得每一个瞬间都好感动，好喜悦。记得在看大红袍演出的时候，我拍到了悠然师姐和胡佳他们喝茶，我就特别开心，感觉别人的开心就是自己的开心一样。还记得我们大家蹲下来分享美食的时候，吃到了我们组暖暖带来老家的特色大饼，把我吃得香坏。德明天下游就是好，可以吃到我们德明小伙伴带来的全国各地的美食，有时候还能偶遇一下自己家乡的特色小吃，真的是特别的好！这次参加完武夷山之旅，我就自己下决心，明年的德明天下游我一定要每次都参加，不能错过和各位师姐交流心得的机会，还有交流健身的机会，来交流各种学习的机会！天下游这么好，又能收获健身，又能吃到各地的美食，还能认识一帮有着身怀绝技的的德明朋友，那何乐而不为呢！最后感谢筹备组让我们武夷山之旅玩的这么开心。

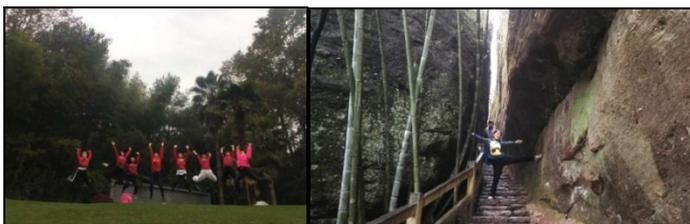
Henry: 好，听玉林儿的分享，又仿佛看到了德明人亲切的笑容。那么德明人亲切的笑容就是德明人的招牌，不管天南地北，大家只要聚在一起，就觉得找到了一家人。



Henry: 下一位是我们人见人爱的惠惠，每次游天下，惠惠总是令人瞩目的中心，她总是能调动起大家的气氛，带领小伙伴们放飞自我。这里要说一下我们家的娃，他最喜欢找的就是慧慧阿姨，一路上都渐渐地凑过去，要惠惠阿姨抓着她的手，带她做

空翻。下面有请惠惠。

惠惠：养生一群的小伙伴们，大家晚上好。这是我今年第三次游天下的分享了。这次回来我还在想我这两年或者说一年多的时间里到处去玩，出去玩的次数感觉比我前几十年的加起来的都多或者是相当。因为参加了上次的长线敦煌游，所以这次武夷山游我第一感觉是怎么还没玩够，感觉时间就到了，因为家里有小孩没有太放得下，最后一天上午就往回赶了，所以说真的玩得一点也不尽兴。



惠惠：还有这次去武夷山，见到了很多的陌生面孔，前两次的游天下没有见过的面孔。我还发现一个现象，比如说我们头一天集合，第二天有的小伙伴们都还不太吭声，我都很少见到他们说话或者说闹起来的感觉。到第三天第四天的时候，我就感觉到状态出来了，大家开始放飞自我的感觉就有了。这次游天下说几个我感觉的细节，有一次是我们在爬山的过程中有个小亭子，我们停下来大家说缓一下，吃点东西，因为我们中午是不休息的，说吃点东西，结果一停下来以后大家就开始在那玩开了，一开始是各种扭，跳，过了一会儿我们就玩斗鸡的游戏。这个过程中，一开始是我们几个年轻点的在那斗鸡，你碰我，我碰你，碰到好像都不咋的。结果我们队伍里头年龄最大的凤凰姐夫，应该是看不下去了，我猜的，他就直接上来，动作太标准了。他一上场哇塞，哗哗先把我们骑士直接撞的仰摔到了地上，其他小伙子们也都抵不过他，被干了下去。这给我一个什么感觉，我日常生活中的观察，我发现中国人的身体素质真实一代不如一代了，越是年龄大一点的人的身体基础反而是越好。所以我真心的想说，尤其是现在 30 岁左右的这些人，上有老下有小这样一个状态下，我真的希望大家赶紧动起来，这个真的不是说在为了什么。现在挺为我们的这些小孩子担心的，因为我们父母这一代人很多就是坐办公室的，办公室坐一天，回到家以后沙发上葛优瘫，就这样能有一个好的未来吗？这个题外话了，说一说群里的，真的就是没有动起来的人，不管你用什么的方式，我觉得一定要积极的动起来，努力有一个好的身体。

惠惠：继续说我们的游天下。游天下每次去我觉得都蛮幸福的，第一次去峨眉，有我们组的微蓝陪着我，啥事都是她替我操心。第二次去敦煌的时候，上火车就遇上了我们的楚莲和笑鱼，一路陪着聊着，这次也有我们西北组的三个人，暖暖一家子也

是一路聊着。



惠惠: 跟着德明游天下的感觉,你真的什么心都不用操,就是去玩,去放飞自我,这种感觉太好了,真的很难遇到。而且关键是我们的这种游不是把你拉到一个地方看看景,我们是以运动为主,这种对身体的提升绝对是巨大的,尤其是跟着一群正能量满满的人。我说说我身体的变化,我以前属于特别害怕出游的人,因为肝胆经的问题,我身体以前特别容易晕车,坐车都是非常痛苦的事情,出游感觉又休息不好,就特别折腾。但是自从游天下以来,感觉我对出游是越来越喜欢,一点都不惧怕出游过程中会不舒服。还有一个就是每一次的游天下,我都会有一个翻病的过程。第一次峨眉的时候,我是突然有点失眠,几天就睡不着觉,就那样爬山,我竟然也失眠,睡不着。结果游敦煌的时候,发现把不容易入睡的问题,在敦煌的时候给解了。敦煌的时候又在打喷嚏揉眼睛,就翻脾胃上的问题,眼睛痒,流眼泪打喷嚏,到武夷山的时候症状也没了。武夷山这次我是腹胀的问题,从小就有这个问题,这次游武夷山的时候又感觉比较厉害,结果发现我在做很多掰胯的动作的时候,肚子里头的响声就比以前大了很多,我想这就是一种以前死板的一个状态,现在活了,这当然也是我这一年多每天坚持锻炼得的结果。祖国的大好河山真的是太美了,我觉得以前从来没有想过自己可以走出去,可以去到这么多的地方,我觉得咱们德明办的游天下,老师想出来这个简直是太好了,我真的是太感谢老师,感谢咱们旅游部了。

惠惠: 还有一个就是我回去的时候我一个人,暖暖她们还去别的地方逛了,我到机场等飞机的时候,我就开始做咱们的所有的动作,就一直在锻炼,结果有几个来武夷山参加马拉松的人,有一个美女就过来跟我聊天,说你们是干什么的,就说了一下,上飞机的时候,她就跟我要微信,说看着你好健康。关键是来找我我要微信的这个人,她自己就是一个非常热爱运动的人,因为我加了微信后发现西安的马拉松也参加了,

又跑去武夷山参加马拉松，还定期去爬山，长得特别漂亮，身材的也特别的顺溜特别好。我感觉真的挺意外的，觉得自己以前就是一个病殃殃的状态，从来不敢想象能让一个本身就是一个运动的这种人来自肯定自己，这对我来说真的是一个特别大的鼓舞。好了，我就说这么多，反正游天下简直是太美太美了。在德明健身，简直是太棒太棒了。你想要好身体，想要好心情，想要好的命运，赶紧来德明吧。

Henry: 从惠惠的分享中，我们还发现了一个游天下独特的作用，就是能帮助健身的小伙伴们身体有一个瓶颈的突破，而且惠惠的分享，从她分享里就能看得出，她是多么喜欢游天下这个活动，而且从中也得到了很多的受益。最后让我来跟大家分享一下，我这次的武夷之行，我是第一次参加德明天下游，这个决定的过程还是挺艰难的，那几天刚好赶上我家老公出差，孩子要上学，本来我都要打退堂鼓了，后来想了半天，我还是决定要去，请假也要带着他去，因为我看到了历次游天下以后，小伙伴们翻天覆地的变化，比如说笑鱼、胡佳，我也需要在游天下这样的活动中体会一下解放身心的感觉，给自己的生活状态来一次突破。因此这次说走就走的旅行，就这么成行了。这几天的行程下来，我真觉得是不虚此行，那种身心的放松是前所未有的。武夷山的风光吸引人，而德明小伙伴们边走边玩的快乐也感染着我。大家在路边的亭子里玩斗鸡，在天游峰顶的集体做俯卧撑，就像老师说的，健身的人跟别人看起来精气神就是不一样。火车上我跟程程一趟火车，我就看见她抓紧了一切的时间在锻炼。她还告诉我，以前的经历从一个严重的产后风的病人到现在可以出来，像正常人一样的生活，还可以去参加这样几天的旅游活动，她觉得非常的幸运。

Henry: 我还看到一路上三念在不停的练冲背，一蹦一跳的一刻都不得闲。我们德明人的精气神就在这一举一动中。还有伙伴们的关照也温暖着我，大家对我带过去的唯一的小朋友小 Henry 同学照顾有加，给他好吃的，带着他玩。记得是在大王峰顶还是哪个峰顶来茶棚里面，小朋友手被竹刺给扎了，正在那里不知所措的时候，我想给她挑，大家都拿着针想给她挑，他也不让挑的时候，平常心师姐过来了，平常心师姐是拿手揪着竹刺儿就给拔出来了。两天的行程结束以后，我们很快就得要回家了，在路上看到还留下来玩的，去白云寺的伙伴们玩得那么嗨。真的觉得好后悔，快乐的行程总是很短暂，还没开始就要结束了！在回家的路上我就一直在想，为什么我们德明的游天下能给大家带来这么大的变化？我想可能是因为大家之前都是在线上交流，毕竟不是全方位的一个认识，但是在这样的线下活动中，在群里聊天的伙伴们就变得活生生的站在你的面前，这种感性的感觉让我们觉得德明这种凝聚力非常的强。我们之所以跟别的健身还有别的这组织不一样的地方，就是我们的德明健身和德明文化，

还有德明理念，都融入到大家生活的点点滴滴中。



Henry: 记得老师说，我们不是说给大家讲完课拍拍屁股就走了，而是要带领大家完成人生的旅程。德明游天下就是给大家一种能够触摸德明这么一种感觉。我们不仅是一个符号，我们更是要带领大家完成一种身心的一种升华。没有太想好，没说出我心里真实感受，但是德明值得我一辈子都跟随着走下去。我的分享就先到这里，今天晚上我们四组的分享到此结束，谢谢各位小伙伴们的收听，感谢大家。

20181117 游天下第五站—武夷山分享会（四）

整理：热心

不白：大家好，我是浙江组的不白。很高兴今天在一群跟大家分享一下我们组的这次武夷山之行。

嘻嘻：欢迎我们的暖男帅哥不白。

不白：这次游天下，我们组一共有十位成员，分别是嘻嘻师姐、平常心师姐和雨荷师姐三对夫妻，三对夫妻家庭。还有小柯、泥巴和青蛙三位年轻美女，另外还有一个就是我了。

softstrong：哪一个是他？

嘻嘻：喂饭的啦。



softstrong：好面相，左右完全对称。

不白：这张照片是我们在九曲那边河边，那天下午我们组拍的照片，正好那天下午雨荷师姐她们已经提前出去了，没有跟我们拍。我们组的三对夫妻组合，分别已经作为神仙眷侣组合，在生活会员群和五期的初级班群跟大家做过了分享。那么今天在一群分享的就是我们剩下的四个人，今天应该也是我们这次游天下武夷战的最后一场分享会了。

嘻嘻：三位姐夫。

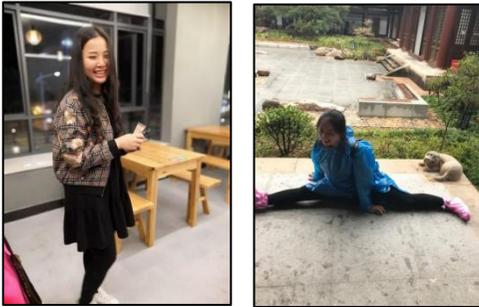


泥巴：德明好姐夫。

不白：那么首先出场的是我们杭州美女青蛙，大家欢迎！

嘻嘻：虽然没照清楚，喜欢她的笑容。

平常心：



青蛙：小伙伴们大家晚上好，我是来自浙江杭州的青蛙，也是德明三期的学员。我这次参加德明天下游其实也是一波三折的。一开始我没报上名，因为这个名额很快就满了，后面我又报上名了，我的孩子又感冒了，又退费了。后面我还是又去了，但是这一次去真的太值了。

青蛙：武夷山的好山好水前面很多师兄师姐他们都分享过了，还有这一次见到了很多之前老是在网上听到名字的。我这次武夷山之行，我最大的感受就是感受到了德明的这种气场，这种强大的气场。我们这次天下游有来自不同地方的人，真的是来自五湖四海，南方北方的也很多。我就想说德明的气场真的是太强大了，我见到那些小伙伴他们健身真的都很努力，我就很惭愧！

青蛙：虽然很多人都是从来没见过面，但是第一次见就完全没有陌生感、违和感，我记得第一次吃饭就很嗨了，心月开始喝酒，我感觉我说得有点语无伦次的。我主要讲一下我通过这次天下游我学到了什么东西。

平常心：



青蛙：第一个就是气场正能量，我们所有的小伙伴都很正能量，还有这次见到几位特别励志的小伙伴，像山东有一个叫巡城骑士师姐，她真的是随时都在健身。还有之前分享过的程程，听说她之前是一个产后风很严重，但是从她的状况状态上来看，根本就看不出她曾经病得那么严重。这次我们来自五湖四海的小伙伴，有个体、有夫妻、还有亲子，我是真真切切地感受到了德明人的精神，德明家庭的气

场，还有德明亲子的气场。我觉得这么一下玩下来，我回到家里，我应该怎么样去跟我的家人相处，怎么样去跟我的孩子相处，这两个问题好像一下子就迎刃而解了。

小凌子：



青蛙：小伙伴们都在发武夷山的好山好水，我回到家当时就跟我的儿子说，我说妈妈明年暑假带你去武夷山，我说那里的九曲溪的水真的很清，武夷山那个地方真的就是远离城市喧嚣，我跟柯柯两个人在客栈周边走一走，真的是原生态的农村，真的很值得去大家都要去看一看。

小凌子：



青蛙：还有这次旅途当中我个人有一点小插曲，爬天游峰那一天，大家到了下午去最后一站一线天。那时候其实大家已经体力就，像我的体力就有点吃不消了，后面下台阶我觉得很累，我就侧着走这，我侧着走了一段时间以后，我偏头痛，胆经这一块，身体侧面加上脖子这一块当时就疼起来了。我当时还以为崴到了，我就跟小伙伴说我好像崴到了，三念师兄就问我怎么了，我就把我这个情况说了，他说你这个明显是胆经的问题，当时他给我按摩了一下穴位，我就感觉腿部那一条线已经不疼了，后面偏头痛还是痛的，但是后面活动开了，没有往坏的方向发展。

青蛙：其实我偏头痛从十几岁开始我就有了，每次痛严重就不能见光、呕吐、不能听声音，但是这一次很奇怪，三念师兄给我按摩了一下，我自己再活动活动

开，坚持走下来，也没有发展到以前的恶心，呕吐、不能见光这样的程度，所以我觉得可能被这个能量场给感染了。

青蛙：我这次去的时候是戴着口罩的，因为我重感冒，还在杭州的时候，那天晚上已经是鼻子不能呼吸，嘴巴呼吸。嘴巴里有一股很苦很黏的味道，很难受，感觉口臭很严重，还有舌苔，晚上感觉被烧干了，早上我张开嘴巴舌苔是干的裂的就很难受，喉咙也痛，咽炎发作了。我去的时候还是很难受，当天嘻嘻姐还有凤凰姐她们都给我参杞粉，我喝下去还兑了一点黄酒喝。但是很奇怪，我当天晚上感冒就减轻了很多也睡得还比较好，第三天爬山感冒的感觉一点都没有，我觉得我们参杞粉还是蛮神奇的。

小凌子：



泥巴： 不明白队长偏心啊，只喂了惠惠姐！

明白： 没有啊，还有心月，yuechu。

小凌子：来浙江，明白队长补偿你。

青蛙：各位小伙伴我讲的有点语无伦次，我现在很着急，其实我刚才是在培训，我想着八点钟我一定要过来分享，我就走到这栋大厦的边上一个小商场，我现在就蹲在商场的厕所旁边又比较吵，我现在得赶回去培训，接下来我会去写游记，我把我想说的全部写在游记里面。

明白：谢谢青蛙，今天因为这个时间段了，青蛙正在陪他孩子上培训课，所以今天晚上抽这个时间出来，她刚才有点小插曲。不过没关系，终究她大概表达了一下她这次的武夷山之行的取得的一个成效还有心得体会。

明白：青蛙真的是属于上得厅堂下得厨房的大美女，她也做得一手好菜。武夷山回来之后也是勤勤恳恳的，每天都晒图，做馒头也是收获满满的。另外也期待青

蛙能够加强锻炼，以后成为牛蛙。接下来出场的美女是我们的上海组教练，泥巴大人，大家欢迎。

小凌子：黄泥巴，小仙女！



泥巴：大家晚上好，我是上海组的教练泥巴。很高兴今天晚上和大家一起分享一下武夷山的一些感受和回忆。我就是黄泥巴我自己来上一个图，今天刚刚司辰师姐给我发了一张我觉得还蛮威风的照片。

今天是我们武夷山天下游分享会的最后一场。通过之前的一些小伙伴的分享，我们基本上已经比较全面地领略了我们德明小伙伴的风采。我们的小伙伴中有我们的同龄人，我们的前辈、晚辈，来自全国各地的小伙伴，在我们的天下游活动中相会，那么通过我们这些小伙伴语音的分享、图片的展示，大家应该可以看到我们的德明是一个非常积极向上，对美好和健康的生活有一个非常强烈憧憬的一个地方。

小凌子：



泥巴：有人说你想成为什么样的人就应该和什么样的人一起玩。那么我们一群中的小伙伴如果也想变得和德明的小伙伴一样积极向上，想要有一个健康的身体的话，欢迎大家来加入我们。

泥巴：接下来就想从我比较有感触的几个方面来说一下。我在去武夷山之前，我口腔里面长了一个不大不小的溃疡，已经长了有好几天了，但是也没有好的一个迹象。但是去到了武夷之后，一天不到它就很神奇的自己消失了。我觉得这就是一种自然疗愈法，因为武夷山那个地方就是天杰地灵，健康的气场就把我的口腔溃疡很快的就给治愈了。所以大家应该都有听说过，有一种疗法叫做自然治疗法，在西方也是受到认可的，其实也没有什么非常神秘的方面啦。

泥巴：像现在的我们更多的是在城市这种环境里面生活。那么作为人类来说，我们首先应该是具备一个自然属性，其次才是它的社会属性。但是由于我们长期生活在城市这种环境里面，我们就会比较忽视自己的一个自然属性。像我自己的一个经历的，其实我可能比很多人都贪玩，其实工作以后没多少年，我就经常想出去玩，而且一出去玩就会跑到很远，玩上两个礼拜这样子的。

泥巴：我记得很清楚的有一次，我去到一个不太好走路的国家，我刚去的时候，我的身体没有办法保持平衡，在那种坡地上面走路，而且穿着夹脚拖，但是经过十几天的旅行，我回来之前已经对那种道路行走已经游刃有余了，而且回来以后精神状态也很好。所以说经常出去走一走，接触一些比较好的自然环境，对我们的身体恢复是非常有好处的。

泥巴：但是很可惜的是我在大约五年前的时候，因为我没有坚定的相信我自己的身体给我带来的一个反馈，然后去接触了一些所谓的传统文化，那么有几年的时间，我就再也没有旅行。就那几年，身体素质也一直都在下降。所以后来幸就又在遇到老师，我记得是德明第一次天下游活动，我就参加了。我们的第一次天下游是在泰山，第二次是在黄山，第三次是在峨眉，第四次是在敦煌，这次武夷山是第五次。我觉得我们旅游部的悠然师姐和旅游部的干事帮我们选的这些地方都是非常好。它自带一个非常好的气场，这样子这种天杰地灵，非常自然的一种环境，其实能够很好的帮助我们打开心胸。所以我也很感谢德明能够重新帮我找回到一种健康的生活状态。

泥巴：喝口水接着说。我前阵子和闺蜜，也是我的一个玩伴，我们以前也经常一起出去旅行。我们聊到和世界的一个连接这个话题的时候，她跟我说，她觉得她在吃美食和玩耍的时候，她觉得是能够和这个世界很好的连接起来的，我对此也深以为然啊。我喜欢和德明小伙伴玩还有一个非常重要的原因，就是每次和德明小伙伴相聚的时候，总会有来自全国各地的小伙伴带上很好吃的美食。

泥巴：我记得第一次参加活动，去到泰山就有三念师兄带了好多广东的小零食，还有平常心师姐还带了自己做的水果罐头，大家都会带好多好吃的，我就觉得大家带的东西我都吃不过来了。这次给我印象特别深刻的就是，我们上海组的凤凰姐姐和姐夫带了一坛醋过来。

不白：黄酒？

泥巴：说错了，不是醋，是黄酒。因为酿醋跟酿黄酒它的工艺上有一定相似的方面，我一下串了，应该是一坛黄酒。那个酒实在是非常的令人回味。它的酒味儿

很厚、挺厚的，又有一点绵长，有点甜味，但又不是很甜那种感觉，在你的身体里面能够回荡。两次吃到这种酒，都是来自我们的德明小伙伴。

泥巴：刚才谁发了照片，就是我们心月拿着那一大个瓶子，她在舔坛酒最后的沫沫呢。对，就是那个，把我们的心月都吃的，当时是不是有一点意犹未尽。我记得当时凤凰姐姐还是姐夫说那坛酒平时我们在店里面买不到，你可能要有非常熟悉的一个关系，才能够拿到这种几乎没有兑过东西的，比较原汁的酒。凤凰姐姐说这个酒好像是用来做药引子比较好。我们吃中药的时候经常会拿黄酒或者什么酒做药引子嘛，我喝了那个酒，我觉得应该是拿来养脾胃的药的药引子特别好。因为它那个气特别的厚，你喝下去以后它就在你胃里面，你会感觉有一个热气团在那边晃悠，真的是很好喝。什么时候我再偷偷地巴结巴结凤凰姐姐，再去要一口酒喝。

泥巴：另外还有一位让我非常惦记的就是我们的心姐自己做的馒头和饼，大概一年多之前，因为我跟江苏的南柯很熟，她是我们上海组第一任组长，南柯就跟我说到心姐做的馒头，我就一直惦记一直惦记。

泥巴：我记得上次几个月前到江浙沪的苏杭的徽行古道徒步那一次，本来心姐说要过来，我就想可以吃到馒头，太好了，结果心姐没来，然后我还一直惦记着，这次终于吃到了心姐自己做的一个馒头，和外面的馒头特别不一样。那种吃下去的感觉非常的扎实，它吃了很踏实，感觉非常的满足。这次武夷山结束以后，我又和猫猫在外面玩了一圈，玩完以后总结下来，我还是发现我对主食这一类有着非常深厚的感情。像心姐做的馒头，我觉得我每天早上就吃馒头，就吃一个酱菜，我就会非常满足了。

泥巴：其实这次武夷行我们几次晚餐，其实也是非常的好吃，印象让我比较深刻的有当地的一个特色，叫做红眼鱼，那道鱼做的时候它会把它整个的劈开，但是会留住它的一个鳞，直接就这样撒上专门的作料，然后加上清蒸，那个鳞我没吃到，但是猫猫说那个鳞吃上去有点咯嘣脆的，这道鱼是当地的一个特色，我们三次晚餐都吃到了，如果有机会再去的小伙伴可以试一下。

小凌子：



程程：还有个陈皮干好好吃。

嘻嘻：



泥巴：好吃的东西太多了，还有当地的特产，有鲜嫩多汁的笋，还有一道非常令人回味的芋头，因为芋头也是主食，我自己很喜欢。嘻嘻姐发上来的这个也是我们凤凰姐姐从上海带去的一个特产，大家是不是对这个也意犹未尽，回头我打算到那个店里面去看一下，如果有想要带的宝宝，可以私聊我。最后我想说一下，我们出行的话，大家非常需要注意的就是保暖，因为以我多次的旅行经验来看，如果保暖出了问题，可能会导致各种不适，肠胃或者是各种身体上的不适，这次像我的一个同伴，我的室友，她就因为没有带长袜子，她带了一个非常短的袜子，就凉着了，这样不太好。

泥巴：不过如果是真的凉着也不用怕，因为德明有非常好的产品为您保驾护航，那就是我们大千老师经过多年的研发，目前刚刚上架我们小卖部的产品叫做参杞粉，欢迎大家来品尝。

小白：谢谢泥巴大人。刚才大家听了泥巴的分享，是不是感觉一个可爱的贪玩的吃货，给大家留下了一个比较深刻的印象。其实泥巴刚才说的不单单是我们这一站德明游天下的武夷站了，还把前几站和她自己的一个旅程经验也跟大家做了一个分享。那么另外大家也听得出来，泥巴对我们德明还有对大千老师其实还有一个深深的感激之情的。

小白：另外泥巴的文采其实也很好的。之前她写过一篇文章，叫做我眼中的大千老师，她写出了大千老师的可爱、可亲、可敬。那么我在这里把这篇文章再贴下来，能跟大家在一起分享一下：

我眼中的大千老师

和朋友聊天，聊到了德明健身，朋友问，大千老师叫什么名字啊？我脱口而出，不知道啊，似乎这是理所当然的。

从认识德明，知道大千老师，到参加德明健身，加入德明事业部，已经有三年多的时间了。当年我还在办公楼工作，每天等着德明公众号的更新，看老师发表的

文章，或是看老师和学生之间的对话。在密不透风的项目室里，有上百台计算机在高速运作，有上百颗焦虑烦躁的心，用早已昏沉的头脑给面前的计算机下指令。每每在这种环境下，读到老师的文章，仿佛就有一股清凉从心里透出来，让人心安，叫人心情舒畅。后来我知道，老师的那个东西，叫做道。

就在那段时间，大千老师的形象已经在我脑海中生动的被刻画出来了，也就没觉得需要知道老师叫什么名字。我想德明的很多学员也和我一样，老师叫什么名字，其实无关紧要。重要的是，老师真真实实的是我们的老师。

一定要总结的话，我想在德明健身这个大队伍里，老师和大家的关系可以说是，亦师亦友。

大多时候，老师就是师傅。他传授我们健身的知识，养生的秘诀。我们就像一只只嗷嗷待哺的小雏鸡，翘首盼望老师来给我们喂食。老师则常在令人意外的时候到来，他煽动着他健壮的大翅膀，稳稳的落到枝头上，有条不紊地给小肉鸡们喂食。有时候我们这些小肉鸡笨笨的，不得要领，老师总是很平和的逐一帮我们解答问题。我经常怀疑老师有一目十行的本领。几百人的 QQ 群，大家都只关注自己的视角，七嘴八舌的。而老师总是能照顾到所有需要被照顾的小肉鸡，总是那么不急不躁。而且老师从来不会偏爱谁或者忽视谁，总是很公正地逐一和大家解说。所以我们这些小肉鸡，都对老师充满了敬仰。

虽然老师上知天文，下知地理。但是老师也有谦虚的时候。有时候大家说了老师不知道的东西，老师则会说，这样啊。不禁让人联想想起来，一枚托着下巴，眨巴眨巴眼睛，谦虚好学的好宝宝。

老师是一只巨蟹宝宝，水象星座的宝宝，免不了有时候挺性情的。据说大婷同学的入学申请书，把老师感动坏了。第二天，老师就传授了大招给我们。还有一次，老师贪嘴多喝了两杯，跑到群里来玩，一说开来，便堵不上嘴了。一二三四五，结果教了大家好多本事，这下可把大家乐坏了。

然而大多数的时候，老师只会给我们喂食到七分饱。相比认知，老师更关注与我们的身体实践。老师经常让大家拍视频，自己则在计算机的另一端，一边喝茶或健身，一边给大家点评健身动作上的缺陷，以及分析形成错误动作的生理原因。就这样周而复始，大家用边做边改进的方式，动作越做越端正，身体越来越强健。但老师的教学从来不教条，总是以和学生平等对话的形式展开，一来一往，教与学就在轻松愉快的气氛下进行着。

老师很关心学生。上千人的学员，上过照片或者视频的，老师都能记得，记忆力惊人。每每有同学出境，老师都能说出他的变化，并给予鼓励以及指导，大伙儿心里都暖暖的。有时候同学在群内讨论生活中焦虑的一些琐事，老师也会出来给大家指明方向，大伙儿就像吃了一颗定心丸。老师总能让大家的视角转向自我建设，好好健身，久而久之，群内的气氛越来越生动了。

不得不说的，还有老师的两样杀手锏。健身的节奏总是起起伏伏，难免会有犯懒的时候。比如火箭班的第四个月考核，好像大伙儿都不约而同地懒惰了起来，我也不例外。老师一怒之下举起了他的小鞭子，抽了几只不像话的小肉鸡，大家就又乖乖的恢复了锻鍊的节奏。事业部的工作有时并不顺利，令大家心情沮丧。而老师总有办法端出一碗心灵鸡汤，大家喝完鸡汤，又能精神饱满，充满信心的面对工作了。

其余的时间里，老师最爱带领大家玩耍。

老师爱搞创作，最爱徒手画画（用 app 软件），有时画的还真不赖，被大家称为灵魂画家。老师的创作，有意境悠远的高山流水图，也有感性至极的男女赏月图，有时也能画出萌萌的一只小猪。但老师画的最多的是健身小人，原由是为了让我们能更清晰的理解健身要点，结果老师画的小人儿一天比一天越发逗比，每每都能把大伙儿都逗乐。

老师也喜欢玩书法，逢年过节啥的时候，大笔一挥，随便就在报纸上给我们写出一幅。老师还喜欢把他的大字创作，搞到德明文化衫上去，还真受到大家的欢迎呢。同学们经常闹着要老师赐的字，老师在众人的追捧下，书写的手法上越走越悠远，意象越发飘渺。不过，老师的书法可不能在我们传统书法的法度中去做找模板作比较。我想，老师肯定会说，我顺应的是天地之大法啊。

老师还挺喜欢做饭，大家都觉得，师娘是世界上最幸福的女生。老师经常把做好了的好吃的，发图上来馋我们，逗得大家直流口水。还会给大家交流，如何把食物做的好吃。不过呢，也会有失手的时候，上回就把红烧鱼做成了鱼糊糊，真是惨不忍睹。我想，应该还是师娘做的好些吧！

老师建了一个游戏群，经常在群内招呼同学一起打团队游戏。我就躲在一边偷看，壮壮说，每次老师不管是不是打赢，打上几盘就收手了。老师为了计算游戏中降落伞的位置，专门请教了数学专业的串哥，计算了降落伞的位置，果然转身就凯旋而归。前些天，老师又请串哥在群内讲解一堂微积分的课，回头就捧回了若干本微积分的读物，自己啃读起来。老师说，数学中有宇宙的奥妙。

老师经常和我们玩，慢慢和大伙儿走的近了，有的同学也有愈发胆大了，有时候也和老师开玩笑。有时玩笑说过了，老师大袖一挥，便说不和你们玩了。大伙儿就嘻嘻哈哈地恭送老师，知道老师没多会儿还会回来和大家玩的。

这就是我们那位可敬、可亲以及可爱的大千老师，大伙儿都喜欢他。

（师点评：泥巴写的不错，是这个意思啊。有一点失实，那个鱼做的看着不好吃，结果可好吃的。大千醋鱼。）

不白：这个有点刷屏，没关系，大家待会抽空再看好了。接下去就要轮到我了。错了，不是我，还有我们的美女小柯，不过她刚才今天晚上临时有点事情可能不能够跟大家分享。小柯其实是我们德明里面，除了人见人爱，花见花开的大千宝宝之外，就属她跳舞跳的最好的了。同时她这次还是我们武夷山之行的粉粉广告的拍摄的头号明星。这次出游，她是作为我们筹备组的财务大管家，出行之前要把大家的预支款都收好，游玩期间要把账务跟商家都结好，游玩结束后又要把明细都理清楚，把多出的钱挨个都打回大家的户头上，很是辛苦。在这里我也要借这个机会再次感谢大千老师，感谢我们旅游部的悠然师姐，还有这次筹备组的各位小伙伴们辛勤付出。

小凌子：



不白：下面就分享一下我自己的感受吧，我是德明的三期学员，自从进入德明之后线下活动也是参加了好几次，但是参加天下游还是第一次。上一次敦煌因为有点远错过了，这次武夷山也差不多算是家门口了，再不去就说不过去了，所以行程一公布的时候我就报了名，据说我还是报名之后第一个缴费的，说明我是有多急切。其实月底的时候正好赶上台风玉兔，看了一下天气预报，台风预报的路径还是往福建这边来的，所以那时候还有些担心。不过悠然师姐说咱们德明人运气肯定不错，所以行程没有变。事实证明她是对的，玉兔在南海转了两个圈，好像是往越南那边去了，那么我们那几天也就是下了点小雨，对我们行程总体也没有影响。

小凌子：



不白：今天在一群分享自己的感受，给我印象深刻的有这么个几点，一个首先是景，武夷山的山，还有武夷山的水，自然是不在话下了，之前的几场分享会，还有我们各位师兄师姐刚才发过来的这些图片，大家也都看到了。那么我们第一天在九区的竹筏上，我听着筏工吹牛皮讲人文景观，他们也确实是非常能讲的，也是感受着大自然的鬼斧神工。沿途还经过了西游记好多的拍摄点，感觉真的是不虚此行。还有印象大红袍，张艺谋导演，光是 360 度旋转的大舞台，就让我乡下人大开眼界了。

小凌子：



不白：其次是人，因为之前已经参加过几次线下活动，除了以前线下活动一起的凌组小凌子、希导、青蛙、泥巴、小柯等小伙伴之外，这次出行还遇到了许多我们耳熟能详的大咖人物，比如嘻嘻师姐、平常心师姐、悠然师姐，心月女神、惠惠师姐，还有玉林儿、阳子、三念等师兄师姐，另外还认识了 yuechu、钊柏、胡佳等等，另外还有没有念到没有提到名字的师兄师姐们不要生气，因为名单实在太长了。在这里我就不一一罗列了。

不白：这里先说一下阳子师兄吧，因为那天我是带着老师的道德经去武夷山的路上看的讲稿，看到讲稿的整理人员里面就有阳子师兄，他是属于我们德明的元老级人物了。这次武夷山之行也是跟他第一次见面，我觉得他看上去就跟自己年纪差不多，但是完全就看不出来他孩子都已经 20 岁了，因为这次是他们一家子一块出来的。

小凌子：



不白：还有悠然师姐，她是作为咱们德明旅游部部长兼此次活动的总负责人，整个旅游全程都在忙前忙后，要随时应对各种突发情况。从她的神态上看，时不时也是也确实有点累了，流露出疲惫的神态，嗓子听着哑。回来后看了她的总结，才知道那两天她正好亲戚来了，但中间也没有听到过她说过半句怨言，也是全程下来了。咱们德明人精力就是好，可能也跟吃参杞粉有关系吧。

不白：还有惠惠师姐，第一天走山路的时候，我有一段路是走在她后面的，听她一路上跟周围的小伙伴们介绍西北组的锻炼情况，还有她的一些教学体会，经验是非常丰富的。还有嘻嘻师姐，她是走到哪里都能够跟大家随时的交流健身动作，指出动作不到位的地方，也是不厌其烦的在跟大家做讲解。这次她也针对我的情况，提了不少意见建议，所以也谢谢嘻嘻师姐。

不白：还有凤凰师姐，这是一位拥有一级播音水准的大姐，同时带着她博学多才的老公，我们的凤凰姐夫，一路像孩子似的这样玩过来。特别是凤凰姐夫在那亭子里的斗鸡的本领，真像是半路杀出来的程咬金一样所向披靡，把我们一群小伙伴们撞得是人仰马翻！简直真的是逆天了。

小凌子：



不白：还有心月，被大家称为出来玩不带脑子的德明女神。那天我们一块从白云寺回来的时候，她就在公交车上旁若无人的对着自己的手机，拿着路边摘来的小

黄花在打扮着自己。那天公交车上有的人看到了，当地人就笑话她的样子就像是古代的媒婆。她听了之后一点都不生气了，反倒是乐呵呵的回应，那一刻我就觉得，哇！心月的心理果然是十分的豁达。她锻炼这么长时间下来，应该是属于非常通透了。另外对于老师的二屁理论，我也在那一刻，有更深刻的认识。前面小凌子发的那张照片，就是我们在武夷山景区路口处，等着大家汇合的时候，大家一起在那边锻炼。

小凌子：



不白：接下来就提到我们浙江组长小凌子，她这次出来跟我们一块玩的时候，她还要随时随地的脑洞大开，要给大家留下精彩一刻。因为她还肩负着拍参杞粉广告的重任。其实双 11 快到了，这次出来玩，也是凌组她们自己最忙的时候。本来凌组还在犹豫要不要来，但是大家一再强烈要求，另外本身她也是一个喜欢到处玩到处跑的一个的主吧。所以按捺不住大家的诱惑，她还是第二天跑武夷山来，跟大家汇合了。

程程：



小凌子：看希导的表情！



不白：这个希导的表情，怎么说呢？头天是大家一群人围着他，看着他在吃饭，他能够很淡定把一盒饭给吃完了。他那时候估计十分的鄙视我吧，当然说不定他内心也是非常懊悔的，头天下午他也是一群人围着他吃的时候，他也可以挨个喂给大家。

不白：好了，话说回来，还有平常心师姐。刚才泥巴也提到了师姐做得一手好馒头，可惜这次我还是没机会没福吃得上，因为师姐带的馒头还是有点少。我们僧多粥少，我们这次也遗憾没有吃上，希望下次有机会。还有我们的总领队胡佳，一个非常帅气的云南小伙子，那么他的情况昨天他自己也在群里也跟大家做了一下分享。

泥巴：队长太儒雅了，心姐的馒头当然是用来抢的。

小凌子：



不白：这里要提一下程程，因为之前在群里听过她产后分治愈的一个经历，所以印象比较深刻的。这次她来的时候还带了篮球来，这也是这次我们出游唯一一位把健身器材都带来的一位小伙伴。后来聊的过程当中才知道，其实无论是风吹日晒还是晴天雨天，她每天都在坚持做初级班还有高级班的动作的，一天都不落下。武夷山行程结束之后，她还没玩够，然后又在我们福建小伙伴 na 的陪同下玩转了好多地方，而且她自己全程经历都很好。真的是很难想象一年前她还是出不了门的，产后风严重的那个患者。所以大千老师创立的德明健身威力有多大，魅力有多强，那么程程的经历足够能够说明一切了。

小凌子：



泥巴：组长，这个盆是干啥的？

小凌子：面盆，哈哈，吃的抢光光！

泥巴：我啥时候错过了这个好吃的面！

程程：云水谣。

小凌子：开始那么多面！



不自：德明各个吃货！小凌子发的这个盆，是我们那天一早就去白云寺看日出的时候，看完了之后回来，在白云寺用的斋饭准备的面条，我们几个人胃口都比较好。其实轮到我的时候，轮到我第二次去盛的时候，其实已经差不多了，想想也不要浪费，对吧？面汤其实是很有营养的。

不自：这次天下游我感触最深的就是有这么几点，一个是感受到了我们德明气场的强大，刚才其实青蛙跟泥巴也都提到过了。那么像我们这次在天游峰做平地俯卧撑比赛的时候，我自己居然能一下子做到 47 个了。扣除几个不标准的，也至少能做 40 个以上。而以前的话，一般做到 30 个就不行了。这次同行的不少小伙伴也反映，这次出游之后锻炼的效果也有了突破。几天游玩下来我也没感觉累，大腿小腿也没有觉得一点点的酸。

不自：第二个是认识了许多小伙伴，虽然群里面也在聊天，但事实证明见过面跟没见过面，感受确实是不一样的。以前说网友见面都是属于见光死的，其实咱们革德明伙伴见面的目的很单纯，咱们又不是谈恋爱找对象，咱们就是交流健身心得，一起锻炼身体，一块玩，一块疯，一块放松心情，一块去寻找我们过去的快乐的童年时光。这次出来也是跟大家混了个脸熟，我也放得开了，后来我在量子班也比较活跃，视频上的也比以前要多了。我在想这对于健身来说还是很有帮助的。



不白：第三个是体会到了我们德明健身的随时可练。咱们德明健身的 48 字箴言里面就有这么一句，叫做随时可练。我们德明人真的是走到哪里都有说不完的话，做不完的动作。像我们刚才前面说过的，在武夷山景区的路口处，还有在中间的爬山过程当中，还有在等车的时候，大家都很自然而然地做起平举、高抬腿、俯卧撑这些动作。那么我们这些习以为常的动作在外人看来是很奇怪的。比如我们在景区平路上，我们凌组带着两位小伙伴在做侧步走，就听到有一些游客看到了就忍不住问，说他们在干嘛？在丈量步子吗？我们听了之后就哈哈大笑。

不白：还有景区里面，我看很多游客都是不苟言笑的，都比较严肃，行色匆匆，也只有我们德明人一路欢声笑语，喜笑颜开的，我觉得这才是我们出来旅游的目的，我们要轻松自在享受生活。



不白：最后再次感谢大千老师，感谢旅游部，感谢筹备组，感谢德明 TV，还有感谢今天在场的各位小伙伴们的聆听，希望大家都能在德明大家庭里面享受生活，活出自己，然后快乐相伴。谢谢！