**20210904腾讯会议 面若桃花，不做黄脸婆**

整理：源寶

清音：大家晚上好。我是主持人清音，欢迎大家来到今晚的课程直播间。这一次我们的主题是面若桃花，不做黄脸婆，我第一次听到就想到那一首诗。人面桃花相映红。非常美的一个画面，人面像花一样，我们怎么样能够一直保持这样的状态呢？今晚的课程我相信可以给到大家。还有诗经里面有一句桃之夭夭，灼灼其华，也是非常非常美好的画面啊，希望我们一直可以做一个美好的人，继续我们美好的人生。接下来大概讲一下课程概要。曾经面色白皙红润的你，随着年龄的增长，有没有发现脸色却慢慢变得暗沉发黄呢？我们讲女为悦己者容，除了治标不治本的化妆品，还有什么办法能让我们找回青春年少的自己呢？这是非常关键的一堂课，也相信我们很多女性朋友也非常的关注这个话题。接下来邀请到的是两位来宾，一位是嘉宾，一位是医师。我先为大家介绍一下我们的嘉宾。是一位外贸的创业者，叫Katrina。目前从事跟健康相关的升降桌产品的行业，她是一个极度自律日常重视自我管理的。其中健康管理是她生活中不可或缺的一部分。也是一名健身爱好者，坚持每天健身三年多了，日常以跑步拉伸为主，还有其他的瑜伽、拳击为辅导。喜欢尝试多样化的健身方式。对于可持续可坚持的一些健康方式，追求简单有效的。自从遇见了得明，他就觉得哈找到了一种有效的健身方式来。来给自己每日充电，今后会继续深挖德明健身的精髓，最大限度的将身体的能量打开，以达到最佳的状态。在追求健康生活的道路上永不停息。Katrina：谢谢大家。每天坚持健身，你也可以这样美的。清音：介绍小Bee医师，广州中医药大学脾胃病研究生，现在工作于全国首家三级纯中医治疗医院。二零一三年开始追随大千老师学习气学中医。曾经在得明南方学会担任讲师，讲解气学理论。先后多次在社区企业进行健康科普讲座。以通俗易懂的语言，结合生活中的感悟，讲解中医健康知识，为大众所喜爱。多年来对气学理论不断的思考总结深入，并应用于临床。加入得明健身以后，对经脉健身有了新的认识，将健身指导加入到养生方案定制中，从气学理论出发。为患者提供健康、饮食、情绪、针灸、汤药等多方面的指导，帮助患者恢复身心健康。好，下面我们隆重的有请小Bee医师来给我们讲解今天的主题。小Bee：谢谢。好的，那么今天主要从经脉健身的角度，还有中医经脉的角度，跟大家分享一下，为什么会变丑。我们随着年纪的衰老逐渐的就越来越难看。那人变丑会有哪一些的表现呢，有皱纹，皮肤松弛，苹果肌会往下脱，脸型凹，那为什么我们会出现这样子的一些情况呢。那我们首先就需要知道，人的脸为什么会好看？为什么小孩子年轻人，他们的脸色就会显得更加红润。我们大人的皮肤就开始慢慢变得没有那么有弹性，有皱褶。

那么我们通常觉得有弹性是因为皮肤里面有胶原蛋白。那么我们通常的这些护肤品它都补的是啥呀？就是补水嘛，这些在中医里面，都称之为津液，津液是什么所化，津液是气血所化。气血津液能够上融到面部的时候，就会面若桃花。脸色又饱满，又有水分又好看，这个是最基本的。当然还有可能在这个基础上变得更好，如果这里没有水分了以后，没有水分去充养了，那皮肤就开始褶皱了，一褶皱了就开始长一些皱纹，皮肤里面这个水分实际上它是会把我们皮肤整个支撑起来的，那随着这里皮肤没有水分以后，皮肤它就慢慢的往下松。往下掉，同时随着年龄的增长啊，比如以女性的周期来算。从零岁到三十五，正常女性应该三十五岁以后开始衰老的。

中医讲女子五七阳明脉衰，女人的气血在二十八岁的时候到达一个顶峰。二十八到三十五岁的时候，是女性黄金时段。三十五岁以后，就开始正常的衰老周期。凡是三十五岁以前就出现了变黄、长斑都属于早衰的一个现象。那么随着在气血往上升的时候，整个人的状态应该是昂扬的，比如我们的眼角，我们的眉毛。我们的整个脸蛋都应该是往上提的一个状态，不应该出现往下坠的一个状态，那过了三十五岁以后，人的气血能量是在往下降的。有可能慢慢开始出现皮肤的松弛，这个不能否定，他一定是有自然的衰老的。但是我们是需要明白几个点。第一个点就是我们前面所讲的大部分人开始提早衰老，提早衰老的原因是气血能量不能充盈到我们的面部。整个人的生机不能够昂扬，把身体调动不起来，就说一个是身体没有水分了，一个是就算身体有水分，但是它不能够充养到面部了，这样子导致早衰。那么在正常的衰老了以后，人的状态还会有变化。有什么样的一个变化呢？大家会不会有这样的感觉，就是一个人就算做了一些医美，不管是拉皮也好，水光针也好，但你依旧觉得她不好看。有一些人虽然有长痘，脸上有皱纹，但你依旧觉得他好看。有一些人虽然年轻，脸上好像没有什么瑕疵，但你依旧觉得他看起来不是很舒服，不是很顺眼。这又是为什么呢？

清音：从气学角度来说，神气这一方面会差一些。

小Bee医师：对，其实我们刚刚讲的所有东西都牵扯到我们经脉。六经都牵扯到美容，因为脸色就是身体整体一个反应。首先气血能量弱了以后就虚在哪里？如果脾气虚的话，就虚在脾，虚在脾是第一层，然后虚在肝，那就虚在血份。虚在肾就是精虚，这是气血精三个层次，而气由血化，血由精化，所以说我们整个气血能量的支撑是由我们的肝、脾、肾来支撑的。所以三阴经对身体能量的支撑是非常重要的。我们今天讲的是面色，要有一个好的面色，那你得有料才行。你没有，你连水分都没有，你拿什么东西去充养你的面部？所以说这个是保证了物质基础。那三阳经保证了什么呢？保证了我们的通道。也就是说这些东西要能够输送到我们的面部，靠的是什么？靠的是我们足太阳膀胱经，足阳明胃经，足少阳胆经这些通道把它输送上来，所以面色，整个人的好不好看，都是反映全身有问题。你今天遇到了一件很不开心的事情啊，影响了你的情绪。正常人都写在脸上，就往下垮了。长期往下垮就很丑了，就变脸了。条达这个状态，对于我们人来说，特别重要，就是靠我们的精气神去把它昂扬提起来。所以呢我们平常三阳的通畅，对于我们整个提起精气神来说是非常非常重要的。

明星为什么总是那么好看，因为他总要在外界人眼中表现出非常昂扬的一个状态。他不可以让人家看出他不好的，所以他不管怎么样都要打起十二分精神。你看明星觉得他很嗨的时候，其实他可能用了两倍的力气去嗨。所以它是非常需要气血能量去把它调动起来的，才会有一个好状态好精神。

这个在我们的这个美容当中也是非常非常重要的。所以经脉健身的朋友们，我们就会发现健身了一段时间以后，他还是有斑还是有皱纹，但是你就觉得他变好看，为什么？因为他整个人的状态，他整个人的精气神让人家觉得他起来了，觉得很舒服，越看越舒服。所以我们面色的改善其实是比较快的啊，特别是像我这种比较年轻，肝脾肾还不算很虚的。如果我今天心情不是很好，回到家我脸就是黄的。我觉得今天蛮开心的话，那我回到家里就会特别好。有一天我跟鱼鱼姐视频聊天，她教了我一个通天臂，就让我手就那么举着。我当时就举着跟他聊天嘛，就一直聊一直聊。聊了以后，我也也没觉得有啥。结果第二天一早起来，我发现好白了。就特别白，就好像化了妆一样，特别白。那为什么呢？因为我本人整个阳明经不是很通畅，特别是胸口是有点堵的。所以这个动作就直接把我气血打开了。打开就等于开了一条通道然后这些气血能量也就能够上来了，也就是这样的一个状态。所以呢我们改变面色第一点，你要有足够充足的能量。第二点，你要有一个好的通道，让你的气血能量能够上来。第三个，你要有一个比较昂扬，比较开朗的一个精气神。所以我们得明健身身心同调，就会变得特别好。大家跟得明健身做的，应该都会觉得自己的状态变好。包括我们今天嘉宾Katrina。清音：有请Katrina来聊一聊自己这个气色的变化啊，经历啊，还有健身的经历，好吗？Katrina：大家好，我练得明健身已经差不多一年多了，比较大的一个变化就是我的肩颈得到改善。还有我面色气色比较好。我当初进入得明，就是因为我整个肩颈是比较严重的，哪怕我坚持健身已经差不多两年多了，都没有得到改善。后来一个朋友，他也是得明火箭班的一个老学员，推荐我。刚开始练的一周效果特别明显。在这个面色上面，我以前每天化妆的，卸了妆之后脸色是很暗的，加上长期的一些工作压力，身体淤堵，精神状态不佳，这样一个状态。的确练了得明，让我感觉到能量通，这是我在其他健身经历当中是很难感受到的。像我之前健身的方式主要是跑步，瑜伽，拳击，但是很大的感触就是他们都是在消耗。其实是没有通的。就是说我这里淤堵的情况基本上没有得到改善。通过得明健身，能够深层次的去缓解我这样的一个肩颈问题，然后自然而然反映在整个面上。虽然我现在也有长一些痘，但大千老师有讲过，就是一个翻病过程。所以我现在是每天都会以得明健身拉伸为主。跑步、瑜伽、拳击为辅这样的情况。

小bee医师：对，katrina说的特别好。因为她本身有非常丰富的健身经验。像瑜伽，健身房，应该都去过。很多小伙伴在来我们得明之前，有很多健身方法的。但是最后他都没达到一定的效果。大部分的健身是什么原理？它实际上还是以激发身体的浅层次为主。但是如果在没有通畅经脉的前提下，一味去激发的话，那就是一种消耗。所以说很多人觉得健身的时候状态特别好，不感冒啊，不生病啊，啥也没有。但他一样能生很大的病。蛮多的马拉松运动员，平常身体特别好，一查一个癌症。那为什么经脉健身不一样呢？不一样的地方就在于它能够通经脉，它通经脉的时候，是从三阳到三阴，然后再回到小中天，一层一层这么通的。这么一层一层通，就有能量带动的过程在里面。那能量带动的过程，它会帮你驱除病邪，同时会激发身体浅层次的能量，然后会去释放它。它是这样的一个过程。所以它跟外面的一些健身，是有本质上的区别。但是可能不会那么立竿见影，就是因为它比较缓，它需要一定的时间去支撑，它实际上是一个量变引起质变的过程。就跟吃中药，吃西药一样。西药一下就见效。那吃中药的话里面有一个量变引起质变的过程，特别是调身体的时候，我们说急性病中药也很快。但是对于慢性病而言，它都是会有一个量变引起质变的过程，所以它会慢慢的在你身体里面一点一点通，然后再一下通的时候，你整个人就一下就释放，它是这样的一种感觉。我们健身的群体当中，我们这些朋友们，大家心情都会变好。因为毕竟这是一个非常正能量的群体，所以大家都会状态变好那么自然人就会变好看，这个我觉得见效是非常快的。包括Katrina应该也非常有感触。

Katrina：对，我刚进入得明的时候，很大的一个感触就是大家的心态非常好。而且他们每天幸福感很强。可能很多白领收入到了一个水平。但是他每天呈现出来的状态并不是每天很乐观，很积极的去面对生活。反而我看到得明的每个学员就是由内而外的一种快乐，而且非常的有爱心。也去传递或分享爱的感觉，感染到了我，这一点也是蛮重要的。这个对我自己也有很大感触。

小bee医师：是的，然后我们再聊一下，刚刚katrina说到的一些翻病的问题，也就是气血能量在推动的时候，它会有一些病产物排出，可以这么理解。我们身体里面其实是有很多毒素的，包括肠道，盆腔。那么三条经脉到底是怎么样让我们的身体变得不好看的，这里给大家补充上。首先，三条阴经是给我们补充物质能量的。如果说已经肾精亏虚的情况下想变得好看，那是真的很难的。人已经没有能量了嘛。如果气血精都三空的情况下，那就真的是很难做。这个基础上我们还要去填补一些气血，在填补气血的过程中去疏通你的经脉，帮助你面色去变好，所以说一个八十岁的老太太不可能回到四五十岁的状态，这是不可能的。这个时候它有身体能量的亏虚。那我们今天是在讲能量充足的情况。因为更加符合大部分三十岁到四十岁的这一部分朋友们，虽然说有部分的早衰，但还没亏空，身体还有很大的前进的空间。首先我们知道阳明经通畅脸色就会好看，黄帝内经讲五七阳明脉衰，三十五岁的这个时候面始焦开始变黄了。也就是说人正常的衰老的状态。到了三十五岁，她的脸色就会比年轻的时候要黄一些。发始堕头发就开始脱落了。为什么阳明脉那么重要啊，因为阳明脉是我们的胃气，它是我们的后天之本，是运化水谷精微的。现在人吃的特别杂，生活品味越高，吃得越杂，每天吃很多东西，到脾胃里面运化不了，运化不了在里面会发酵发臭。这种发酵发臭，它就形成了局部的炎症，从西医来讲叫做炎症啊，从中医来讲，它可能就是一些毒，就是一些我们讲的红肿热痛的一些毒素的淤积。不管怎么说，他们本质上是一个东西，都是你这里堵出来的，在里面发酵发臭了啊，然后影响了肠道菌群。为什么现在那么多人有慢性肠炎肠功能紊乱肠道菌群失调呢？为什么营养家们都推荐你去吃什么酵素啊，什么益生菌啊，说能够美容啊，问题就在这儿。为什么肠清了以后，脸色就变好看了？为什么一便秘了，以后人就变丑了，就是因为这些乱七八糟的东西都怼在肠道里面发烂发臭。露出来的这些恶气，在我们脸上表现出来就是长痘痘，很多很烦，很多是在长在下巴这一块。青春期的小女孩她很少长这儿，她一般都长在脸颊，还有额头。以我临床经验来看的话，二三十岁长这些的就很多。年纪再大了，可能发不出来了，就长斑了。这就是说我们身体里面这一些毒素它没有办法排出去，形成了郁热，它往上一发就发成了这些痘痘这些表现。所以说当我们身体能量很弱的时候是不足以去推动这一些垃圾排出体外。所以这就是为什么有些人他特别虚的时候也不感冒的。他从来不感冒，不是好事。当身体能量起来了以后，身体会自主本能的去把毒素排出体外。那不是每个人都这么聪明的，一定会从肠道去排，那就不一定的，因为身体里面他没有完全通的时候，他只能找有出口的地方去发。所以有一些人就会长痘痘了。有些人会口腔溃疡，有些人会大便烂，大便粘腻，粘马桶。所以我们说排病反应千变万化，为什么呢？因为每一个人不一样。当然我们有一些帮快速过度排病反应的一些方法，就是用一些中药帮助你把这些毒素排出体外，然后去纠正你身体的这种错误的应答方式。因为你让一个人一直爆病，有一些人他会接受不了的。那你去调整。去帮助他把这些垃圾去排出来，去帮助他重建肠道功能啊，慢慢的他吃下去的东西，就会能够运化，能够拉出来，能够把毒素排出来。就不会再反到你的脸上了。这就是原理。所以说我们katrina姐姐现在还处在这个有排病反应的这样一个阶段，是非常正常的。我们很多有健身的朋友们都会有这个阶段，包括我们得明美容。当我们气血经脉通了以后，通过身体的自我本能把毒素排出来。

katrina：医师的理论体系比较完善。能够从各个点去讲这个问题，我之前了解的还是比较单一的。当然我知道大千老师这个健身动作它强大，就强大到它有理论知识体系。又是经脉健身，这种是市场上不太有的。一定是要基于一定的理论体系。结合一些动作，这个是非常强大的。小bee医师：所以我们金牌健身教练也特别强调说，大家学健身的时候要同时明白道理，不然的话你出现很多反应，你不知道为啥，你以为自己搞坏了，实际上这个是不对的。因为中医它就是身体自我调节的一个过程。这个过程当中不是说症状能代表一切的。就放宽心的锻炼，然后多学一些理论知识来指导我们的锻炼。这样的话心里面有底，而且出现一些排病反应的时候，大家反而会很开心。当然有些人他做的一点反应都没有，是不是无效，那也不是，每个人不一样，也可能出现的早，出现的晚，这个都不一样啊。每个人有他的特点之处。

katrina：我是练之前已经有教练跟我打好预防针，然后我就比较开心。清音：那么接下来我们要有请katrina为我们带来一下健身的动作好不好？通过哪些动作达到这样好的一个效果，我们也想学习一下。

katrina：那我就先啊演练一下上举，一定整个身体要直。不能有弯曲，保持自然放松的一个状态，手臂伸直向上，用力向上。一定是要抬肩，把肩给抬起来，达到一个力，动作简单，但是我们力比较到位，这样子的话作用就很明显。办公有点久的时候通过上举包括平举这样的一些动作很简单，就马上能够缓解肩颈。我们得明健身提倡上下齐练，所以我经常会来回走。有时候我会听一些课程，看视频一边练，这样就很简单。随时随地可以做。一般我是持续大概数二十下左右。就完成了一组的动作。因为我们提倡少量多次嘛。双够的话很重要，前面热身要到位。双够就是双脚张开直接往下压你的手臂，能够到你的手臂可以握住脚踝。会拉伸整个背部。可以双肘够地。可以握住脚踝，可以去扭一下，可以抱脚踝。不同的动作拉伸到不同的部位。柔韧性就提升了，经脉也更加通畅。我练的时候发现之前练的一些健身动作，它其实并没有很好的作用到那些部位。就只是真的在动。而我们的双够疏通人体后面的足太阳膀胱经，让气血深达于头面。上举疏通人体前面的足阳明胃经，让气血绽放于头面。所以我们要做到面如桃花呢，这两个动作是必不可少的。配合跨步走上下齐练效果更好。

小bee医师：有一个朋友说俯身屁股疼，如果是屁股正后面疼的话那就说明膀胱经堵的非常非常厉害了。在这个地方，那也不知道你有没有一些腰方面的问题，比如说腰椎间盘突出，或者腰肌劳损，或者腰椎什么狭窄或者第五第四什么腰突综合症啊，就类似这种，这种情况下你做这个动作的话，你都会不舒服。所以这些朋友们如果感觉到这个地方疼，疼的特别厉害的话，那么你做这个动作的时候要小心一点，或者是你可以先不做这个动作，你先去做跨步走，把你整个胯放松了以后，你再慢慢的一点一点的去做，一开始你扶着一个大概跟你腰差不多平齐的一个东西。你一点一点的开始往下俯，你感觉有痛的时候，你就要往下挺一挺，不要强行的去做拉伸，这个非常重要的，就特别是有一些腰椎疾病的朋友们。

我们每次做这个动作的时候，都会要跟大家强调一下。

足下生刚刚说胯根儿也疼，这里是胆经的部位啊。胆经如果淤堵的话，太阳经它也不会开得了，三条经脉之间是一个相互联通的关系的。膀胱经不通的话，足阳明胃经它也不会通的。你这个脾胃它就不会好的。一般的话是三条经脉一起调节，为什么呢？因为每条经脉之间它们都有联系啊，所以说足下生朋友这个反馈来看，他说他胯根儿疼这是胆经不通，然后腰痛的很厉害。那你如果没有去拍片的话，就怕你有腰椎已经到了骨头方面的病变。到了骨头方面的话，就是这个经络淤堵，已经不是在气血的层面了，那至少已经伤到了比较深的层次。有可能你这个已经不足了。这种情况下，我们一定是一个整体的方案去调整的。所以今天我们给大家推荐的这个健身方，实际上我们只是想拿出两个有特色的这个点出来。比如说上举就是开通我们的阳明经脉，双够就是去拉伸太阳膀胱经，那这个是对于没有太多基础疾病的朋友们而言。那么对于有一些基础性的或者是能力大的，建议大家在我们的健身班里面，一个一个动作循序渐进的做，从三走四举跨步走开始，把身体一步一步的慢慢放松。必要的时候要配合一些内服的调理的中药，去填补你的气血，或者是喝一些奇真这一类的啊，帮助你去进行改善。腹股沟咔咔响的话，那就说明肝胆两条经脉都是堵的非常厉害的。那腹股沟又是我们阳明经所主。它又直接连生殖器，它又与少阴经有关。爱好者想把它搞明白其实有点难，但是你们不用想那么多，你们就跟着我们整体的练就可以了。因为给大家的整体的方案就已经包括了十二条经脉怎么样去循序渐进，怎么样能够牵一发而动全身，都已经帮大家想好了。这个过程中，只要循序渐进的慢慢的练就可以了。我们大部分人的身体是比较复杂的，像足下生朋友的这个情况是我们百分之八十的人都有的情况，特别是现在的人有慢性病的这样子的一个情况。所以大家在做的时候也要非常注意。

关节有声音这个一般是足阳明胃经的问题。膝关节直接的象征就是我们的胃部，吃了凉的东西，有些朋友就会觉得膝盖发凉了。身上关节咔咔响的话，这个地方润滑液不足了，那您脾胃是不好的。阳明胃经就走这个地方，脾经也走这个地方。一个走内侧一个走外侧，所以它主要是以我们的脾胃所主。所以当我们健身的过程当中，阳明经脉通了以后，气血能够下行去充养膝盖。那么你这个咔咔响的声音慢慢就会好转。我从一年级开始膝盖就是咔咔响，我是先天不足。先天比较虚的。所以印象中我就好尴尬，每次为什么我一蹲下去，声音那么大，以前不知道为什么，现在学了医以后我才知道，但是反而长大了以后要好一些。因为毕竟这个年纪在增长气血津液，慢慢的在填充它。像这位朋友膝盖咔咔响应该就是随着年纪增大有的这种，其实没有润滑剂了，车没有油了，走路那个声音就不好听了。大概就是这个意思，就咔咔响了。这些都很常见。

生娃娃肚子有肉下不去，为什么？因为这一块堵住了，怀孕的时候这个地方它会长很多肉，保护胎儿的，为什么年轻的人生完了以后恢复的快，年纪大就恢复的慢了。那就是因为年纪大了，新陈代谢就慢了，气血是一个衰减的状态。然后带娃呀，人又没有休息好，各个层面都是处于一个下滑的状态。所以很多女孩子生完了宝宝以后就一下就老了很多。不像年轻的时候那么好看了，还有激素水平的分泌也是一部分原因。就这么一团肉在年轻的时候都不一定减的下去。更何况生了孩子以后呢，所以说这一块中医叫带脉，把我们所有的经脉都捆绑在一起了。那么这一圈肉，它不能没有。但它又不能太多，没有的话保护不了脏器。太多了的话，又会引起脂肪堆积，导致高血脂、高血压、心血管疾病的产生。但是我们的健身会让你该瘦的瘦，该胖的胖的。但是你要说短期健身，你说两三天把那个肉减下去，那个也不现实。外面让你两三天减下去的你也不要信。因为人的新陈代谢有一个过程，这个没有什么特效药的，就是要恢复你自己身体才能够达到把垃圾排出去啊。

从这个经脉的角度，大家就很好理解为什么身体会出现这种变化，包括为什么会有这种反应，为什么会胖，又为什么会瘦，又为什么会变丑，然后又怎么会变美。这一系列答案都出来了。其实道理都是相通的嘛。就是大道至简了。因为他就是调整了你最根本的那个东西。那么他们这么一推转了以后就都转起来了，都转起来的话，该走的病邪就走了，该好的身体就好了。那很多病自然就没有了。但他有个过程，这个过程需要大家要去认真坚持努力。还要有信心。

现在有很多朋友足太阳膀胱经是不通的。这个在临床上，包括一些检测都能够看出来。因为现在的很多人大部分都处在背上有受寒气的一个情况。这个跟很多朋友们喜欢贪凉，不注重保暖有关。一旦足太阳膀胱经受寒了以后，足太阳膀胱经是与足少阴肾经相表里的，它把肾经的水汽，它是向上输送的一个通道。一旦这个地方堵住了以后，有寒气淤在里面了。水汽不能输送上来。这个能量就到不了你的头上，到不了你的头上，你这个足阳明胃经就顺不下来。所以说一旦受寒冷的话，他面色就会发黑。所以你会发现很多偏寒的朋友们，他的脸色是面色是黄暗黄暗的，这个暗就是里面有寒气，黄就代表脾虚。所以说不要受凉，要保持足太阳膀胱经的通畅，要保持足阳明胃经的通畅。那么我们脸色就会好看非常非常多了。首先脸部补水是不是多喝水？不是，这一定不是，因为你喝的水补不到你的脸上。你喝的水去不了你想去的地方，为什么？因为你脾胃虚了，你运化能力差了，你阳明经不好了，当你脾胃不虚的情况下，你就算不喝水，你吃饭，津液都能到你的脸上，你喝多了水，反而是负担。有些人拼命喝，给自己的肾跟膀胱都造成了负担，反而喝水都胖。根本原因是因为脾胃运化能力不好了，没有办法去代谢水汽，所以说不是喝水就能够补水的。以此延伸，不是吃燕窝就能美容。不是吃鱼胶就能够补充胶原蛋白，类似的以此延伸都是一个道理。因为他去不了你要去的地方。你只有把身体这个气血能量经脉打开了以后，才能去到你想去的地方。我们经脉健身了以后变好看，绝对不是靠吃出来的。

按照大家老师搓背搓肩膀，胸口会排汗，皮肤冒冷汗。这个是非常非常好的反应，说明你表寒非常重。因为整个肩胛骨就是足太阳膀胱经就在这个地方，而且它不仅通了你的这个背后，这个气一转过来，它开始通你的阳明经了啊，所以你就胸口这个地方它一样能通到这儿。经脉都是连到一起的，身体会自己去气血调节。遇到这些寒的不通的地方，它就会往外排，排一段时间你就发现它就不排了。但这个过程当中你一定要注意保暖，不要又感受了新的寒邪，非常重要的。大概就是这样子啊，这两个我解释完了哈。