**20210911腾讯直播 调理脾胃，享受生活**

整理：源寶

微蓝：享受健康，绽放自我。欢迎大家来到德明公开课，我是今晚的主持人薇兰。今天晚上是二零二一年得明公开课的最后一期。既然今天晚上是压轴的课程，那我们今天晚上也会请到一位重量级的老师。介绍一下今天晚上的老师。首先是我们的大千老师。大千老师，得明健身创始人。河北人士，自幼喜爱传统文化，年轻时深研易学，遍及诸子百家，谙熟古中医典籍，而立之年在网络传播传统文化十余年。后于2016年创立得明健身，惠及学员众多，广受好评，真正帮助很多人走出亚健康及疾病状态，开启高品质的全新生活！老师晚上好。另外一位嘉宾，也是一位老师淡如烟。中学语文老师，湘赣闽组六期学员，湘赣闽组教练，12期基础班教学组长。参加得明健身两年，被得明中医经脉健身理论深深吸引，并积极将理论和实践相结合，健身半年多摆脱夜夜心悸失眠的困扰；健身一年多，胃肠不适，胃口差、便溏、消瘦、体力不支、妇科不适，腰椎不适等不良症状得到极大改善；现在，好吃好睡，长势喜人，精力充沛，活力四射，活成了一个身心同健，豁达自信的女汉子！这节课是关于调理脾胃，享受生活的。在主讲开讲之前，请问你有过胃胀、胃痛、胃凉或者没有食欲、恶心、反酸的现象吗？有便秘、便糖、身形消瘦或者为肥胖问题困扰的吗？这些都是很普遍很常见的一种现象，或者大家都以为习以为常了。不过脾胃是后天之本。我们特别想筑牢肠胃想吃嘛嘛香，身体倍棒。不过，怎么筑牢？那么就有请风趣幽默睿智的大千老师来给我们讲一讲脾胃的那些事儿，大家欢迎。**师：大家好，小朋友们好，亲爱的可爱的大千老师又跟你们见面了。给大家讲一讲关于脾胃的问题。首先大家知道先天之本是肾，后天之本是脾胃。**

**这个脾胃之于人之重要性不言而喻。你只要是个活物，只要是生物就有吞吐。一吞一吐。就有新陈代谢。所以他必须通过自己整个的消化管到外界获得食物，进来之后经过一系列的消化吸收，为身体利用最后排出体外，这就是咱们老百姓常说的能吃能拉身体好。那么一旦你不能吃，不能拉了，你的身体一定出问题。你们养过小动物吗？鸡鸭鹅猫狗羊兔子小老鼠，你就会发现，一旦你的宠物出现不爱吃东西了，一般说明生病了。动物只要不病，基本都是狼吞虎咽。嘴特别壮。大牲口也是这样，马牛羊，就给草料都全都吃了，大家记住一旦动物、人不爱吃东西了，说明吃饱了。如果没吃饱还不爱吃，一定说明身体不健康，甚至病了。那么现在我们就发现我们大多数人饮食出了问题。很多人没有饥饱感，不爱吃东西。腹胀、不消化、打嗝、泛酸、呕吐类似问题，也就是说我们的脾胃出了问题。中医讲的脾胃其实就是从嘴开始，一直到下边整个的消化道。消化管。一上一下中间这个消化管出了问题了，也就是说我们脾胃出问题了，脾胃包括脾胃肠，食管。上口下口，嘴肛门，都归为脾胃。这是中医广泛的脾胃概念。一旦我们身体出了问题，消化能力下降，食欲减弱，消化吸收排泄都会出现一系列问题。那么目前脾胃的问题已经成为非常普遍的一个现象。**

**我记得在小时候，大家说胃口不好这个事。我十多岁啊，当时我就发出灵魂之问：为什么会胃口不好呢？健康的小孩永远无法理解。但是随着长大，看着身边的人，还有自己、别人家的那些人，人真的有可能胃口不好。现在我感觉至少有三分之一。如果是非体力劳动者，至少有一半都会断断续续的长期出现脾胃问题，就刚刚说那的一堆。天天在外跑的小孩儿有可能吃嘛嘛香。现在城市里面天天喂的小孩食欲都不振，而且脾胃问题便秘问题，肠肚子问题，非常常见。那为什么导致这么严重的普遍的肠胃问题呢？咱们通过得明健身的理论就能找到依据。很多人觉得肠胃差，就不吃凉的，不吃生的不吃辣，吃多了拉稀。他就天天戒着，这也不吃那也不吃。有的时候说胃动力不行，吃马丁啉，有的说幽门螺旋杆菌导致的，还有说萎缩性胃炎，等等。好多原因导致食欲不振吃东西不消化。中国是胃癌大国，全球第一。这个地方就会明显有堵胀感，一拍片子，胃癌，晚期，一般都是这样。那么现在肠胃问题，从咽喉癌到食道癌、胃癌，、肠癌、结肠癌、直肠癌。这一堆啊，像放烟花一样快速成长。那最终是什么原因在短短的二三十年导致我们整个脾胃出现严重的问题。不仅是癌症。整个消化器官紊乱功能减弱衰退癌变等等等等，内分泌紊乱，影响了整个消化，怎么回事呢？怎么短短的三十年变成这样？淡如烟你说。**

淡如烟：从外在的说，总体上可能就是这个社会变化太大了。我们现在吃的食物太不安全了，这个可能有一定的关系。还有就是可能我们总体上生活太安逸了缺乏运动，身体缺乏运动，自然而然各种功能消化功能包括所谓的抵抗力，免疫力都低了，所以啥啥都不好。内在外在都出问题。**师：这个就引入《黄帝内经》里面的一个重要概念，叫做肠胃以通降为美，肠胃以通降为顺。通降通顺，顺畅，从上往下降，吃的东西能够很顺畅的下去消化吸收排泄。这个才是真正的大方向，如果你的通畅性出了问题。那么，直接影响整个消化功能消化过程。如果简单的把人比作一条蚯蚓的话。蚯蚓有一个嘴，一个肛门，中间一条消化管，最简单的一种生物，这种消化管你不要理解成有食道胃肠子盘来盘去，你直接理解成一个消化管。如果这个消化管很通畅粗壮它的吞吐能力就强，如果中间出现了堵塞挤压扭转变形整个消化过程就受到影响了。**

**一般中医说的肝脾不和。脾胃失调。木克土一些中医名词啊，它都是从不同角度来形象的概念性的来说明我们整个的消化管受到了挤压变形不调。那怎么产生的呢？它一旦被压住之后，比如说我们的胃出问题其实食管也会出问题。咽部，有人吞咽的时候会发现咽部很窄的。现在人太多的细嚼慢咽了，大块吞东西的时候，吞不下去。这个地方太窄，这个都是病变，再过几十年一查，喉癌，咽喉癌。**

**还有就是当他往下推的时候，你会发现在这个地方有堵塞，这有可能得食道癌。很多人在这儿堵着，干脆就咽不下去。下去之后在这儿又堵上了，又下不去。你就从吞干馒头开始做起，馒头嚼成一个团儿。活着唾液往下咽，你就会发现，其实这条道你走的很艰难。这就说明你们的食道和咽部长期的受到压迫，挤压、变形，已经不通了，像道路一样已经堵塞狭窄了。吞馒头绝对不会出现意外这种情况，因为你只要吞不下去，你只要喝口水，它一下就散了下去。最妥当。为什么很多人胃会打嗝、泛酸、痞闷，胀？因为你们很难真正把胃，胸腔打开。咱们得明健身强调胸腔要打开，后背要平展。当你长期的不运动暴饮暴食不良身姿情绪抑郁等等。就会导致我们得明健身说的一句非常典型的话叫做向心性凝缩。这是我们得明健身开创性的提出的一个概念。叫向心性凝缩。什么叫向心性凝缩？一个真正的良好的生命体或者就是你。如果想到长得壮，长得好，一定是以心为核心向外放射性生长。这是特别重要的一个概念。比如说我们手拥抱这个世界，我们整个的积极的向上生长，而不是回缩。不是塌陷性或者抻拉性回缩。**

**这是其中的一个概念，我们得明健身创立了很多健康健身的概念。你一定要外走。比如说你一个抻拉车要往外走。你一个面向五官要外走，而不能包紧五官往回缩，一定是你的身体产生了内卷。所以说看一个人是不是能干成大事儿，一定要看他五官是开朗往外的，往回走的都内耗。你看咱们任何锻炼，都要舒展大方。凡是违背这个理论的锻炼效果一定不好，甚至会危害身体，危害健康。往回缩的锻炼我不提倡，往回缩呀，往回挤压呀。当你产生危险，遇到恐惧的，因为自我的保护往回缩呀，人都缩成一团儿了。这种东西你只有在外在的遇到危险，危机的时候，你才会做出来。甚至吓尿。如果是一个开放的包容的环境一定向外，这样，拥抱世界嘛。**

**中医讲膻中，心在中间，心是哲学上的一个概念。实际我们的心脏是在左，胃在这儿，它俩是非常近的。当心产生向心性凝缩的时候，它会对胃进行挤压，如果你情绪压抑，整个的气机往下走，整个势能势态往下走，也会压住腹部，整个塌下来了，腹部主要是肠子大肠小肠，由于我们不能像太阳一样去生长，又不能很好的去活动，导致我们四周向心性凝缩。这样，压迫到了我们的肠胃。**

**首当其冲的，是乳房，胸部，胸部这样挤压下。直接压迫的就是我们的肠胃。胃通顺为美，胃是个布袋，要张开，才能容纳食物。如果受到周围的挤压，他便缩。功能受限，血管神经对它的供应就不是那么顺畅。血液变少了，压住了，血管被压住了，不能去供应这个位置。**

**控制胃的神经受到压迫，整个胃消化能力也变差。那慢慢的胃变薄了，它长期得不到充分的血液供养，为什么变薄了？就是说你们平时说我不行，脾胃太差了。凉的也不能吃，热的也不能吃，冷的也不能吃，见风还不行。为什么呀？就是你这个脾胃由于长期受到压迫，伸展不开，血液供应不足，导致它不能变得强壮肥厚导致薄弱，就像我们牙龈一样，为什么很多人牙齿过敏，牙龈不行了，牙龈被压迫到，导致血管儿供血不足导致牙龈萎缩。无余课上给大家讲过，由于层层的压迫导致最后压迫到牙龈，导致牙龈慢慢实在坚持不住了，没粮食吃，慢慢萎缩，牙龈一旦萎缩牙齿就受到影响，同样我们胃也一样，受到严重的压迫，胃越来越差。**

**为什么很多超模，他们为了身材，得了厌食症，节食之后得了厌食症。知道为啥吗？**淡如烟：脾胃长期的没有得到很好的营养，它的条件反射就没了，就感觉不到饿了，长期没有得到食物的刺激，慢慢的就习以为常了。都不动了。**师：对，就是用进废退，它是个布袋，胃又宽大又能容为好，如果老不吃东西，胃这么大，吃了东西就这么大，你永远不去撑它，它就慢慢的粘连之后它就张不开了，慢慢它功能就萎缩了啊，萎缩你吃东西就不行了。**

**为什么一句老话叫胃口大开，开胃，先来一道开胃酒，开胃小菜。为什么要开胃呀？就是把胃打开。你可能见了一个老朋友特别高兴，你感觉特别能吃。或者你看到一些美食，螃蟹、大龙虾甚至大葱蘸大酱。你发现比平时吃的多。一高兴酒也能喝了饭也能吃了，还很舒服。这个就是胃在打开。**

**所以需要得明健身一系列的办法。通过我们的离心式锻炼。让你避免产生向心性凝缩，同时把你所有的经脉经络打开。最终要把你肠胃打开，还要把胃口打开，我现在就是吃啥啥香。整个的消化管儿，整个的通畅宽大强壮，那么你这个吞吐能力变强，你整个人去旺盛了。没有任何一个动物吃的很少长得很强壮。你看鱼你不给它喂食它也能活，但是它长不大呀，你给他放到合适的环境，给他喂足养料，喂足饵料就长起来。所以说咱们得明健身就强调嘴一定要壮，身体一定要动，经脉一定要通顺。我们一定要直直的开放性的向上生长，而不是往里内卷。要保持绽放的状态。**淡如烟：感悟太多了，老师刚才说的句句好像就在说我。我在参加得明名之前来一个对比，之前我是一米六二的个头，九十四斤在二零一八年那个时候。现在我一百一十一斤，这对于我来说已经是多少年梦寐以求的事情，对于体重我特别在意。因为以往别人一看到我瘦骨如柴面黄肌瘦的，人家就一直说我身体不好，所以我挺困扰。今天这样的一个话题，叫做调理脾胃，享受生活。非常合我的胃口。因为在得明之前，我根本不知道什么叫享受生活。刚才老师说有一句话叫灵魂拷问叫怎么会吃不下呢，回想过往，我的那个灵魂拷问应该就是，有那么好吃吗？肉有那么好吃吗？我一直都是这种状态的。在这以前我不知道什么叫好吃，我也没有享受过所谓的什么美食，在我进入得明之前吃饭对于我来说是一种负担，只是为了完成一个任务。每天就是到点了得吃个饭，不吃饭，等下可能胃又不舒服了。就是这种状态，我根本也感受不到说什么东西很好吃啊，什么很美味啊，甚至我会有一种厌食的症状轻微的，比如说同事在一起吃饭的时候，一些男同事他们吃饭大口的狼吞虎咽。我觉得特别恶心，觉得奇怪，这种东西有那么好吃吗？就那种状态。大家也不爱跟我一起吃饭，我也不爱跟大家一起吃饭。我反正就看不惯大口大口吃饭，我就觉得饭菜总是味的，就那种感觉。所以一度下来体重一直都不好。因为长期这样的一种饮食，到中学开始特别高中开始吃饭就越来越不正常。后来大学的时候更不正常，到了毕业之后，因为早餐各种原因就没有吃。越来越不行了越来不行之后就是。我也不知道什么是黄金便，我长期属于一种状态就是便溏拉稀，大便不成型，吃下去什么吃下去什么吃下去就拉什么那种。

我是不是通顺性太好了，其实是兜不住就是不消化吸收。吃什么菜就拉什么菜出来，藏不住东西。长期便溏跟拉稀的状态。所以印象当中我都不知道什么才是正常的大便状态。进了得明之后，才听人家说香蕉型的大便才是最好的。我没有那个概念，已经就是错误的认为我这种状态就是正常的。所以很可怜。后来吃饭就出现了什么问题呢？就是因为吃的少，消化也不好，不爱吃。但是有时候吃的话，就导致经常会胃胀。吃一点就胃胀，然后反酸、打嗝、胃痛，胃有烧灼感。比如说吃点辣的东西，酸的东西就开始火辣辣的感觉。还会出现明明有便意，但是去蹲厕所的时候蹲不出来，或者拉就拉一点点又不成型，拉稀或者有时候会很粘，把马桶都粘住了等等等等。现在看来非常非常的不正常。长期这样下来之后，经常感觉到四肢无力精神萎靡不振面黄肌瘦那种状态。所以想想过去的那种感觉。我活得像个人吗？人家都说民以食为天能吃是福，我都没有享受到。我自己的改变，是通过得明健身。一个月的初级班改变了。我们南方一年四季都有笋，是餐桌上一道非常美味的食物。我很喜欢吃，但是我不敢吃。唯独一种笋能吃，叫里竹笋。很甜的，它不伤胃，很细腻那种，唯独能尝到的就这种。我是一九年四月份进得明，一个月健身。那个时候刚好是秋季来了，食堂开始又煮大笋了。大笋是最伤胃的那种。某一天我锻炼回到食堂，突然之间觉得飘出来的是很香的味道，然后就开始去尝试吃笋。刚开始吃的时候，食堂老板跟我说，吃一片试看看就好了。结果特别好吃，就管不住了。吃五六片大片。吃下去没事啊。接下来开始每天都尝试吃笋，慢慢一段时间之后，我竟然可以空腹先吃笋了。我的同事们就说不会吧，真的假的呀。你这吃笋吃的挺凶的，这最近胃口还可以嘛。现在跟他们在一起同桌吃饭的时候，我夹筷子的频率也高了。夹的菜品种也多了。也不会再觉得他们怎么大口大口吃那么恶心的。一起谈笑风生了，就那种感觉。所以那种感觉之后，我才真正的品味到什么叫人间美食，什么叫美味。能吃是一种福气。然后从吃笋开始慢慢的涉猎其他的东西。比如说烧烤，偶尔来一两次。比如夏天到了冰激凌，偷吃一两根，。哎，我觉得我才活得像个人，能够品味到人间的美食。慢慢的因为胃口开了嘛，吃着吃着就长成了一百一十斤了。

秀一下肌肉。**师：现在你啥都能吃了吧。**淡如烟：都可以，但是还是要有一个原则，不要过度。现在酸辣凉那些东西我都会吃，但是我也会自己做调整，就是不能一下太过。**师：哎，对，有句话说的好。丑人多作怪。弱人多忌讳。这也不能吃，那也不能吃，这个过敏，那个过敏，实际都是你身体不好不通透，整个能量转不起来，这就像一堆火一样，一吹就灭了。因为你的火苗不够大，很大的时候会越吹越旺。**淡如烟：我妈跟我说，就你矫情，我妈我妹都说吃石头下去都会化掉，我说太夸张。我之前喜欢吃稀饭。从来都不吃干饭，我吃干饭必须喝汤。一旦只吃干的，就像老师说的，这边就卡住了，我就很难消化，现在我妈他们吃什么，我也吃什么。他们看到我最近变壮了起来之后，也觉得这锻炼是可行的。

**师：对，非常可行。**

**咱们得明健身历史五载，惠及数万人，咱们方方面面都能整体的提高大家身体素质，让大家获得身心同健。今天咱们主要从肠胃来讲，你看看淡如烟，从前从来不知道什么叫做人间美味啊，**

淡如烟：对，我原来那叫食之无味，我根本就不想吃，看到人家吃我都觉得很反感，很恶心，就那种感觉。

**师：你什么时候开始有的这个感觉，从小就这样吗？**淡如烟：小时候小我小时候其实脾胃也不好，我小时候我外公外婆给我起外号是小鸟，蜘蛛。就是整个瘦瘦的，腿很瘦，人家吃一碗我就吃那么一点点，吃下去我就饱了。所以他们就说我是小鸟，就说我是蜘蛛，就吃东西不好。人家说一粒米就可以喂饱，就那种状态。

**师：对，很多人都是这样的。大家聚餐是吧，在餐桌上一看人的吃相你就知道这个人。夹菜就夹一小点儿，米饭吃点儿就饱。吃不了东西，这样的人肯定不能做事。而且非常不健康。**淡如烟：对，现在吃饭起来就是看什么都会觉得很香，就是想去品尝各种美食，特别想吃。特别想吃牛排。酸菜鱼，炸排骨，就会各种各样的想吃。**师：我建议你们都换大碗。大碗大碗吃的有感觉。**

淡如烟：看一下我们的小子。进得明之后的收获太大了，我的脾胃强了，我们家孩子脾胃也跟着强了。他原来小的时候是追着喂，他不吃。现在脾胃都强起来了。

**师：现在小孩一定要先把脾胃强起来。先把脾胃强起来，关键就是先把腿遛出来。**淡如烟：对，非常壮实，现在越来越壮实，而且吃东西非常认真。他吃饭的话，三两下就能吃的饱，也口大口的吃。我有时候都要跟他说，你嚼烂一点。他没有这个情况，他就是哒哒哒哒就吃完了。

**师：小孩儿一定要像小猪一样吃。一盆猪食小猪很快都能吃光了。孩子都得抢饭，你怎么才能做到抢饭呢？必须参加咱们得明遛娃计划。大人必须参加咱们得明。比如说胃动力不行，为什么胃动力不行啊，是整个三焦壅滞啊，经脉堵塞啊，他想动，他动不起来啊。你拉家带口，你想绽放自己，你绽放得了吗？这个胃啊它天然的它就要这样主动去消化食物，但是外边都给你包得狠狠的。动不动啊。你就是吃胃动力药强行让胃动，那胃也动不了。**

淡如烟：刚才像我这种状况的话，我当时还以为很通透，其实不是通透。我那种就是吃下去不兜住的，就是吃下去啥拉啥。**师：那个更不通畅，整个肠胃功能被压住，锁住之后。肠子不能挂住食物了，就吃啥拉啥，肠子不能挂住食物不能包住食物，把食物消化吸收利用，然后排出去，那么他会怎么样，他也不管了，所以说吃啥拉啥，消化能力非常差。人越来越消瘦。是因为肠胃太薄，为什么肠胃薄啊，血管滋养不了，为什么血管滋养不了？是因为它受到了压迫扭结不通，肠子越来越薄，它的功能越来越差，功能越来越差，它的吸收消化利用能力越来越差。所以说吃啥拉啥。**淡如烟：对，所以这样子锻炼下来之后，我觉得最大的收获就是增强肠胃功能。以前我吃了多少药啊，什么增强胃动力的呀，促进肠道蠕动的益生菌啊，消化积食的鸡内金啊。结果都没有用。而健身，一个月的时间就让我改变了所有的一切。所以我说真正能够让自己强大起来的，其实不是借助外在的东西，而是要动起来，启动自己内在的能量，让脏器脏腑自己强壮起来。吸收功能也跟随着壮起来，这才是最重要的。外在的那些七七八八，那些东西都不靠谱。

**师：对，动起来，通过咱们一系列的运动健身让你的五脏六腑重新盘活。能够有自内向外的生长能力。那么你的生命能量就转起来了嘛。人是一个很高级的你可以说是一个巨系统，也可以说一个机器，非常高级，高级到现在科学无法去研究透。他自己转起来之后，你的肠道的功能就顺。就像我们办企业，现金流转起来，业务转起来之后，他整个的业务流程就越来越顺了，销售和库存之间就越来越通畅，吞吐能力就越来越强。就像一个港口一样。一旦转顺了，就良性血管了，吃的多排泄的顺畅，能量变成自己的生命力，就转顺了嘛，就越转越好。**

淡如烟：对，肠胃通不通畅的问题。除了像我这种经常会便溏的。其实还有一大类的现在很普遍存在的便秘类型的。我周边的人存在太多便秘类型的。我也是后悔，如果我要是早两三年接触得明，能够有这样意识的话，可能我还帮得了我的至亲。有这种类型，就是长期便秘，大便困难，有时候会拉羊便便，很干燥，甚至会便血这种。这种类型的应该很多，我周边的就很多，最让我感觉到心痛的。就是我的妹夫，很年轻，过世的时候才四十二。肠癌，一检查出来的时候就是肠癌晚期。发现到过世不到两个月的时间。是我亲自带着他去医院体检的。所以很多时候接受不了。现在反观，他在出现这个问题的前三四年就有一些不适的症状了，听我妹和我妈说，他大便经常拉不出来，要去买那个开塞露，上厕所蹲好久啊，我妈有时候就说奇怪，他怎么一进去上个厕所要半天也出不来，就那种类型。当时我们不懂。后来到病发前一年的暑假，就是一直感觉到不舒服。因为医院我有熟人，就带他去做肠镜，但是他喝了显影剂下去，他排不出来，也不跟我说。到了第二天医生开始做的时候说完全看不到，里面很浊看不到。等于白做。也就等于那个体检是白做的。里面的报告也都没有写，只说胃部有炎症，肠是做不出来的，因为很脏，做不出来。那就不了了之。这样检查报告出来之后，他自己也没当回事。再过一年，到一九年下半年的时候，就越来越不好了，人越来越瘦。也吃不下了，自己又外出打工啥的，我们也没有太关注这个事情。后来回到家了，打工打不下了，因为体力越来越不好了嘛。看着不对劲，非常的消瘦。然后就带他去做检查。检查出来，医生就直接跟我说，去做检查或手术的话，那就去更大的医院做吧，但是没什么希望。后来我们就给他转到更大的医院去了。结果就如我朋友医生所说的一样一样。连手术的机会都没有。当他自己知道这样的一个情况之后。是极力的渴望要做手术，但是医生已经明确告诉。做手术，你做了手术就下不来台了。那个时候已经临近春节了，十二月底了。医院也不收，直接叫他回来。说，他想吃啥就给他吃啥吧。过年，正月底就去世了。就是这样一个过程。

所以我当时很自责，为什么我早不懂得，其实前兆早就有了，为什么我不懂？人有时候真的是被无知给害死了。如果懂的话，我们可以早知道。我们要是懂的话，可以让他多去参加锻炼啊，多注意一些饮食类的东西，早防治。可是我们不懂。所以那件事情深深刺痛了我，然后我开始非常的关注我们家人每一个人的大便饮食的情况，我都问了个遍。也就是说进了得明之后。慢慢的我获得了更多的除了一个正确的健身方式，确确实实改变我的意识，自我保护的意识。进了得明之后，自己成为半个医生了。医学的常识。对人体的科学认知都有了。我收获太多了。便秘不通畅这种情况我也想请老师再给我们解释更加透彻一些。**师：把不正常当成正常。长期的不正常，他没有引起足够的重视。其实大部分疾病都有长期的潜伏期和漫长的发展期。那么其中一定会出现不正常的现象。比如大便。很多人长期便溏，从小就便溏，就没拉过条便，这都不正常啊，那他不知道啊。他忽略了。甚至它的颜色就是黑色暗色的从来没有拉过黄色的便，有没有？**

淡如烟：我进得明半年之后，再加上老师您的那个调理脾胃方之后，我才第一次感受到了什么叫黄金便香蕉便。那时候我特别的开心。特别的高兴，真的人生第一次见到。**师：再比如说很多人排便粘马桶。这是非常不正常的一个现象。健康的人排完便很容易就冲下去了，不会粘马桶。还有擦不干净。用一堆手纸还擦不干净。按理说应该是稍微一擦，就非常干爽。便不会粘到肛门上，但是很多人就粘。当然那个便秘就更不用说了。还有一种就拉细条，小孩拉细条便是可以理解的。你一个大人，你要拉那么粗是不是说不过去了。刚才跟你们所说的这些，是不是很多人长期都有啊，尤其是没有进得明的后来的小伙伴？这个大便不正常，长期不正常，到中年就开始慢慢的发病，到晚年那就是悲惨的。你别觉得你命运不悲惨，你到到医院去看看吧，这些长期躺在病床上或者在家长期卧床的你问问他们，想到过他们今天这么悲惨吗？最近媒体又报道中国年轻人的尿毒症越来越多，爆发式增长。你能想到突然有一天尿毒症吗？尿毒症要么换肾，要么长期透析，你受得了吗？透析两年，有的透析一年就没尿了，就是一个永远不会撒尿的人。包括大便一样，会导致直肠癌，那个网红的阿健，很年轻啊，二十来岁，可能没到三十了。俩孩子。突然查出来了直肠癌。一年之后就走了，昨天走的，还是前天走的。怎么回事啊？都乱套了简直啊。关键就是你们的生活方式发生了巨变，而不是什么抽烟喝酒、环境污染。这个倒不是主因，最重要的主因就是你们的生活方式发生巨变，你们的情绪抑郁的情况就非常严重。脱离自然。脱离我们三十年前的，你们爹妈的生活方式。这是导致所有疾病爆发的根源。现在越来越年轻化，包括完全不按中国的传统养生方式来做的。**

**吃凉的，吹空调，无所顾忌。吃那些什么乱七八糟的，吃炸鸡，这些东西完全打乱了整个的生理系统。而且又不动，一个一个都是大肚子，小孩是大肚子，二十多的也是大肚子，反正天天的两个人就一个人是大肚子，他们不动啊，人现在还动啥呀？现在城市的钢筋水泥森林里上楼电梯出门叫车车窗电动，你还手摇吗？你还去挂档吗？什么都没用了，所有东西都一按即得。原先你拿着手机还能按键还是机械键。现在只要使很小的力气，你就能操作电脑，任何事情都朝着人类健康的反面发展，让你变成一个软体动物，就是你再也不需要做力气活儿了。孟子说的很清楚，生于忧患，死于安乐。你一天有多少运动？没有，而且你也不会运动。你说运动，好，跑。马上膝盖就玩完了。那跳，马上跟腱就折了，打羽毛球，一打就骨折了，能行吗？不能，所以说咱们得明健身开创性的从经脉通顺，五脏六腑通顺的角度，设计了一套符合现代人身体特点的全新的健康方式。咱们十二期招生现在已经进行到尾声了。如果你觉得今天这期公开课你有所收获，我觉得心动不如行动。我觉得你们值得接触。**

淡如烟：是的，而且我觉得作为家长有一个责任，因为很多的疾病，包括肠胃病趋于年轻化是非常可怕的一个问题。我再给大家说两个例子，是我身边的例子。两个学生的例子。

一个是小学毕业，刚上初一，在我们学校就读一个月不到。一天肚子爆疼。然后我们学校通知他家长来，他家长在外打工，只有他爷爷奶奶。他爷爷奶奶过来之后没有办法，然后就打了120，我们老师陪着他的爷爷奶奶把这个孩子送到了县医院，县医院不接，直接让我们陪着120送到了市医院。一经检查之后马上送手术台。手术台一打开之后。没用了。所有的肠都粘连在一起的。为什么呢？因为这个小孩长期没有大人在家疼爱管理。爷爷奶奶管不了，长期以泡面为主食，长期吃辣条之类的东西，到了我们学校一个月的时间里面，他都不去食堂吃饭。班主任发现这个问题跟他讲。他不以为然，还是吃他的泡面。所以很可惜，这样的一个学生，鲜活的生命，十四岁，刚到我们学校一个月。人就没了。这是一件事情。还有一个是我自己的学生。一个女生。我觉得她很特别的是因为有一次她要请假，说她爸爸妈妈要带她去做一下体检。我作为班主任，肯定要问清楚一下具体是什么。后来她才跟我说，她大便拉不出来，已经有七八天没拉了。这个孩子给我的印象就是整个人长得偏黑，黑黑瘦瘦的，整个看起来不阳光，比较抑郁，比较喜欢愁眉苦脸，但是很乖很听话，偏内向。后来她说其实小学的时候就经常出现这样的问题的。也检查了好多回，也吃了中药，也有吃了什么药都没有办法解决。然后这一次她就想让她爸爸带去更大的医院去看一下。去看回来之后，依旧还存在这个情况。药吃下去的时候，能够比较通顺的排。但是如果不吃药的情况下，她就又一样的有时候三四天，有时候七八天，有时候甚至更长拉不出来。然后她说每次上大号对于她来说都是一个非常残酷的经历。后来毕业了。到现在我有时候还挂念她，到底这个情况到底有没有好转呢？所以从这两个事例当中，我觉得我很着急，可能是因为自己能量足了吧，就觉得自己有这个能量去操心别人的事情。我特别想对家长说，现在如果有机会开家长会的话，我肯定不会对家长说，你去关注孩子学习。我首先还是会强调你去关注孩子的身心健康，这才是最重要。从这两个事例中，作为家长是不是有这个责任？你生养一个孩子，生他养他，应该能够给予他健康的身心，这是最重要的吧。孩子不懂，我们作为家长的要懂。所以进入得明的伙伴们，其实很大的收获是不只自己身心得到了同健，我们还掌握了很多的育儿的理念和正确的健康理念，我们可以带着我们的家人，带着我们的孩子们去走向健康，这才是我们收获的最最长远的事情。我现在操心操太多了，我看到身边的学生要是不动了，我就会去念叨他们。我觉得我做的是对的。必须是对的。我讲了很多，真的希望大家从我以及从我身边的例子当中去感受一些东西，然后去改变一些不良的东西。我觉得这个很重要。我归纳了几点，第一点就是，脾胃好了，吃嘛嘛香。真正的享受到能吃是福。第二点。脾胃好了，吸收好了，自然而然体质就好，抵抗力就好。原来我弱不禁风一身病。啥药都吃过。体质好了之后，通过健身。就成为了现在的女汉子。体重越来越好，精力体力越来越好。还有一点就是脾胃好了之后，慢慢的我的睡眠也越来越好了。好吃好睡。快成猪了，但我是一只聪明可爱的美猪猪。还有一点很重要的就是能吃能睡非常好的这种状态之后，心情也变得非常的好。能吃能睡好吃好睡好心情对身心同时在获得打开绽放的那种状态，我觉得每天每一餐都在享受美食，每一天每一餐都是一种很欢快的生活体验。所以特别的好。希望大家真的好好重视我们的脾胃，然后通过我们的健身慢慢的强大脾胃功能，真正的开启我们的新生活。微蓝：谢谢我们的淡如烟教练。不仅仅是您的分享，您的这些经历可能给了我们很多的思考。**师：听太入迷了。其实有千言万语需要跟大家交流。现在没有那么多时间。就是咱们这个德明健身，希望把真相、生命的道理、如何获得健康，告诉大家。这个是我的使命也是所有得明人的使命。现在不仅是我国，包括整个人类都面临着这疾病的危机。都在受到疾病的威胁。为什么我们想获得健康而不能了？人的生命为什么越来越脆弱，越来越孱弱呀？这就是咱们得明健身也好，得明健康也好需要告诉大家的。同时给大家找到一道出路。把大家带出来。让大家真正获得身心的健康。包括我们的得明健身、得明理疗，得明育儿，得明传统文化，甚至我们德明产品。都是服务这一宗旨。我们一直强调星星之火可以燎原。我们每一个人就是这个星星之火。希望把真相告诉他。把健康之路指引给大家。那么由于现在你们可以看到太多，然后外面杂七杂八很多各种学说学术鳞次栉比。谁都说自家的好。谁都说自家比别人家的强。那到底哪个强啊？哪个是真，哪个是伪呀？需要你们去判断。包括我，不会说咱不行，任何一家都不会说咱不行都不行，那到底好不好啊？希望你们实地了解。没有调查就没有发言权。其实只需要你接触我们的人，接触我们的理论，用你聪明的大脑和自己的行动去做出最好的判断就可以。**

微蓝：是啊，实践是检验真理的唯一标准。看看我们的人，看看我们的状态。

**师：对对对，你放下所有执见。重新去认识我们得明建设。我们是一个怎样的组织，我们的使命是什么？我们是否真正为大家着想。要不要只看表面？还有就是咱们理论中心出了大量的纸质的和电子版的理论书籍，你们可以来咱们网站去搜，去看，去了解。我们说的谈的和记录的是否真实可靠，是否能打动你的内心。我就说这些。**

微蓝：好，谢谢老师。今天晚上虽然我们严重超时了，但是大家都有点意犹未尽。来得明做人生赢家，做健康主人。欢迎大家加入我们的十二期基础班。期待与大家相约。谢谢老师，也谢谢所有的小伙伴。