20201107晚8点得明有话说健身你练对了吗？（二）

整理：源寶 新阳酷酷

露露：今天是我们的一个节气。老师之前还在讲这个节气应该注意的一些事情。

师：一会儿给大家简单讲一下，冬季预防感冒发烧。

露露：那太好了，因为不管是在学校里面，还是在我们健身群里面，一到这个季节更换的这个时候这种流行感冒咳嗽这种症状实在是太多了。

**师：就刚才我出去遛狗，我还感慨，你如果知道感冒发烧的原理是什么，其实很简单，花不了几个钱，也不怎么受罪，那你就能把感冒发烧的时候治好，轻轻松松。**

露露：是啊，就是呃上个星期的时候，我带我们家的小朋友去儿童医院做复检，因为他们学校里面有一个医生给他检查，说他心脏听起来有点什么杂音，让家长带着他到这种大医院去做一个检查。我带着孩子去检查的时候就看到真的是那有三个月的小朋友，四个月的，还有的就是可能一百天也就三四个月的小孩子，头上扎着针管，就是埋在头上的针管，省的下次再给她扎针，一个头上的针管都留了大概有一个多星期，太受罪了。现在都是给小孩儿扎针比较困难，他们就是一旦感冒就要打吊水，要打一个星期的吊水，他们医生就建议把针管就是那种软针管留在脑袋上。但是你想一想，虽然说你下次扎针的时候啊不遭罪了，但是每天脑袋上留了一个这样的软针管，小朋友他又是感觉到痒痒的，他老是想抓，他妈妈就说，说自己都把头给抓破了，我当时看着我觉得真心疼，他就是感冒咳嗽，然后吊了一个多星期的点滴也没好。他妈妈也焦急的不得了。当时我看儿童儿科医院里面满满的都是人，医生就是直接建议你吊水打点滴。我当时哎呀我都不想说什么了。

**师：对，现在应该是一到换季的时候，感冒发烧的特别多。**

露露：是的，而且有很多小朋友他感冒发烧的话，家长就会希望直接给你打点滴，能够迅速的见效，马上就能好。

**师：对对对，就像脑袋磕包，他希望马上包就消了，违反自然规律啊。像小孩哭起来一样，你就让他哭呗，对吧？你非得立刻一秒两秒制止小孩哭，这就违反规律，现在人们对那个感冒、发烧认识严重不足，甚至是错误的。**

露露：也导致了小朋友，他们的身体免疫力也越来越差，而且对这种药品的这个抗议力也越来越强了。好像以前医生说给你打这个针好像挺见效的，现在就算你去吊点滴打这个针，它也没啥效果了呀。

**师：现在抗生素，叫药源性疾病，抗生素导致的继发性疾病就是药源性疾病比没有抗生素之前刚出来抗生素救的人还要多，像农药一样，一个道理。现在以西方为主导的对抗治疗和对抗的思维方式已经普遍存在于我们的日常的生产生活当中。他这种文明就是以杀灭为一个直接的手段。所以后来遗患无穷了。**

露露：所以说老师你都不知道，像我这种比较爱面子的人，我就是说有同学在儿童医院，我都不想去麻烦我同学，我就直接找到挂号挂的那种主任医师，还是主任医师，我就直接去给我们家孩子做一个复查，听诊嘛。然后就做一个血常规的检查，检查完了以后就是啥毛病没有，他就说检查血常规的时候什么有一点贫血的这个征兆。可能是因为小孩子长身体，或者是平时不太爱吃那个红色的红肉导致的。然后他就给拿了一百块、两百多块钱的药，乱七八糟的药。然后碰到我同学的时候，我就跟我同学打个招呼，我说我今天带孩子来看病，他就说你咋不找我啊，你去还挂什么主任医师，我跟他讲谁谁谁啊找谁看呢，然后他看了看那个医生给我拿的药，然后就叹气就说哎你找他看病他只会给人家拿药呢，我同学就说他只会给人家拿药，他说你花这么多钱你不是浪费了？讲得我也不知道说啥，人家挂号的时候大人带小孩子去医院看病，肯定有一个普通的门诊啊，还有一个就是主任医师，我们肯定都想哎主任医师肯定很牛掰嘛，我们肯定要挂主任医师，挂号费都要贵个十八块钱。然后结果他就是就给你拿药，一大堆的药，啥毛病没有，就给开了一大堆的药。

**师：看破不说破，这行规啊。你想啊，很简单，你从医生的立场考虑问题，对方来找你看病了，如果你不开点药，这个病人能饶你吗？对不对啊？他都不饶你啊，说大夫啊，你就不给我开点药啊？是不是？这种思维已经根深蒂固了，有病吃药根深蒂固。**

露露：所以说也是怪我们太无知了，然后也害得孩子跟着受罪啊。

**师：他何不乐见其成啊是吧？病人想吃药，医生去开药维持医院的生计，这东西是一个愿打一个愿挨呀。所以说这天然的发生了。这是行规嘛。你要看破不说破，有些疾病你不治疗也能好，但这话可不能说啊，对不对啊？你说了就坏了规矩了。**

**我简单说一下感冒发烧，这个很简单。感冒发烧一般都是外感着凉导致寒气侵袭肌表，发烧是身体应激反应，属于正常的生理反应，那么一般它通过一到两天，甚至三天、四天。这样就要去发烧，通过发烧的方式抗击外邪，最后外邪撑不住了，散掉，人的机体恢复正常，明白吧露露？非常清楚我讲的。**

露露：这个我们都知道。但是孩子一旦发烧的时候，大人们首先想到的不是这个面，他首先会想到那个面，比如说哎高烧不治导致小儿比如说脑瘫啊，或者是造成这个大脑出现一些问题啊，就是说大人在这个时候他首先想到的就不会说冷静下来，让孩子等一天两天，这是他的自然反应，然后通过身体也是一种去杀灭病毒的一个过程。那大人不会去想的，他就是这点他当时冷静不了。

**师：这种小概率事件或者物质事件当成普遍现象去教育所有的家长，就像你出门啊，出门能撞死，别出门！大家都要出门，都要开车，每年这个车祸死亡的这个人数高居榜首这车祸啊，那为什么国家不禁止什么汽车，这不是很简单一个道理吗？就是因为他对于大量的大家这个出现还是小概率事情。所以说不要因噎废食，不要因为有个别的孩子他可能是烧坏脑子，或者说惊厥呀，或者什么什么什么就去否定这个自然规律。去强行的去介入，当天就必须退烧。那么导致的医源性疾病，就治疗性的这个疾病层出不穷，那么我给大家推荐一种非常有效的这个治疗感冒发烧的方子啊，就是咱们经常说的生姜红糖水，如果有肠胃发烧感冒的，再加陈皮，就可以对于普通的发烧感冒两到三天就完全可以治愈。那么如果说是你们买了咱们奇家产品的奇猛有同等功效，甚至更好。你试过吗？发烧感冒的时候你会喝奇猛吗？**

露露：这个方子我上个星期就给自己试了一下，我感觉自己有点想感冒，想发烧的时候我就用生姜然后配着红糖水煮了一下，喝了以后第二天就没事了。

**师：对，他这个成分首先生姜红糖陈皮水，你看它这里头就有姜的浓缩汁，本身就是生姜，对不对？有陈皮，有糖，蔗糖或者果糖，同时又加了几味完全可以对治感冒发烧的一些。有杏仁儿，有茯苓，有肉桂，尤其肉桂呀，肉桂桂枝是一个东西啊，桂枝，咱们有方药桂枝汤，伤寒论里面。就是专门治疗感冒发烧的，那么咱们这里面正好有这个成分。同时对治咳嗽的里面有杏仁啊，杏仁可以宣肺止咳，你看完美不完美？喝完后十二经脉有温通的感觉，就是温通经脉达到去除表邪的作用。**

露露：是的，这个方子也是我们好多得明的家人都在去用。

**师：行，咱言归正传吧。讲如何防止运动损伤。**

露露：上次老师讲到了大腿这一块儿拉伤，就是说很多时候是因为我们运动很注意的时候，他也会处于拉伤的状态，它可能是因为我们前侧的经脉的一些问题。上节我们讲到人最容易受伤的是脚踝，当时老师留下了两个伏笔，一是我们的丘墟穴，还有是我们的悬钟穴，这两个穴位老师说对我们脚踝的一个运动损伤的保护和预防会起到非常重要的作用。那老师你就接着上节课你丢下的两个点，然后我们继续往下探讨一下呗。

**师：可以啊。**

露露：上节课说到这个脚踝特别容易扭伤在运动的时候，有时候我们运动的时候热身脚踝也会做得很充分，但是往往之前受伤的这个部位，如果你在运动的过程中非常小心，我也会做到很充分的一个热身，那如果还会造成这个扭伤，那是不是就和这两个穴位有着非常重要的关系，或者是我们哪条经络会起到一个非常重要的联系呢老师？

**师；我说一下啊，包括小时候我也经常扭脚，后来知道什么原因，其实经常爱扭脚挫伤损伤主要是由于咱们的足部经脉不协调，人就像牵线木偶一样，他表上六条经脉通过脚踝拽住我们的脚掌，脚跟，都靠外侧、前侧、后侧和内侧六条经脉去抻拉住我们的脚，那么如果这六条经脉抻拉的力度不一致，会出现什么现象啊？**

露露：他如果力量不均衡的话，那我们在就是全脚掌支撑的时候，你的身体也会不稳定，就会出现一个倾斜。

**师：对呀，所以说你们很多人都会出现一个现象啊，就是脚掌着地之后感觉着地使力不均匀，并不是整个脚掌非常贴切地接于地面，往往你会感觉还不得劲儿，还有很多人磨鞋跟儿啊，这都是脚掌要着力不均匀造成。**

露露：对，很多人有这个问题，但是他认为他这是天生的，他并没有感觉到自己就是因为经脉不通堵塞造成的。很多人都会认为哦我可能是遗传，可能我爸爸的脚就是这样，或者是我妈妈的脚是这样，那么我天生这样也是很正常的，很多人他就会认为这是一种自然现象。

**师：你看有的重心会向脚尖方向偏移，有的是脚跟无力，有的脚掌无力，有的内脚侧无力，有的外侧无力，总之均匀贴附到地面的这种人不多，尤其过了三十之后，他总感觉脚这个地方不适，所以说很多厂家包括权健生产鞋垫儿就是从人体工程学上着手去解决这种不平衡的问题，做脚模，然后去做符合你脚掌力学的鞋垫。**

露露：对，刚开始足力健不就是推广的很牛，然后价格也很高嘛。

**师：对呀，包括现在普遍的存在着垫足弓这种事，为什么要垫足弓，你们知道为什么要垫足弓？我真不明白啊。**

露露：我也不明白啊，然后很多舞蹈鞋他就是的，他就是把足弓这里卡得很紧，只有前脚掌和后脚跟着地，然后足弓这里就是紧紧的包着你的脚。他们说这是专业舞蹈鞋。

**师：这人从原始人过来，人的骨骼结构和脚的结构。他是自然选择的结果，适合我们贴地面上跑跳，那么他长成这样必然有道理。你觉得呢？**

露露：是的呀，以前人也没有鞋子呀，他们也不穿鞋呀。

**师：后来有穿鞋了嘛，但是后来穿鞋呀穿的都是平底鞋啊，咱们的鞋底都是平的。为什么要垫足弓，一直是个谜啊，我不知道为什么。**

露露：他可能好看呗，之前我有听到一个老师讲过，就是一个教练，他是一个讲师，他讲过这个垫足弓，他说很多人在受力的时候他的足弓会往下沉，还有一部分人足弓是很小的，因为我们每个人的足弓它的高度是不同的。就像我，我有点平，虽然说不是很严重的平足，但是我的足弓就不够高，足弓不够高的话，可能平时在做一些弹跳啊跑跳的动作上就会有一些亏欠，就是说可能弹跳不够高，跑跳的力度不够好，或者是站地不够稳定。但是那个讲师他就说如果说你的足弓有一个比如说软软像那种足弓垫一样的鞋垫给你撑起来的话，让你的足弓在一定的高度保持这个运动的话，那么你的弹跳和跑跳的能力就会提高。以前有个老师他是这样去讲解这个问题，但是我到现在我也不是很理解。

**师：这个事儿啊就是用进废退。由于人们脚力越来越弱，同时他不明白人的脚掌啊为啥要长成那样，尤其是这个内脚掌啊，那个地方为什么空着，他不明白这个道理。还有就是人们脚力越来越弱，他就想办法解决这个问题，比如说咱们脚跟儿也一样啊，现在都都是带跟儿鞋，并且还会产生一定的弹力。它有一种气垫缓冲，其实是咱们的这个脚掌啊。对于地面的缓冲特别好，只不过，一我们由于路面硬化，第二由于我们脚腿越来越弱，导致我们有些不适，然后他就通过外在的方式去弥补这种不适。包括鞋跟儿的处理和垫足弓的处理，都是这个目的，包括鞋，它外边是包绕的，是要保护你的脚，但是他没有想到一个问题啊，就是用进废退呀，你如果说是用外在的鞋去保护你的脚，代替脚这些功能，那么脚的功能就开始退化。是不是这样？都没必要了。就像养孩子啊，你天天喂他，他还会去拿筷子去夹菜吗？那他肯定功能就退化了，我们不是去想着如何强壮我们的四肢，尤其我们的腿脚，而是想着去弥补我们的亏欠。就像我们拿着手机呀，背着书包一样啊，你会发现我们的包越来越轻，手机越做越薄，所有这些东西都是满足我们人体变得越来越弱之后他的承受力，你看是不是啊？我记得我们小的时候骑的车是二八车，你知道二八车吧？**

露露：那种特别笨重、特别大架子的那种车呢。

**师：对，二八车，二八车驮货啥的特别厉害，当时他既是代步工具，同时也是拉货工具，拉很多货的，那二八车我小时候我就骑啊，特别霸气，当时也不觉得大，当时就觉得骑得特别舒服，因为那时候小孩也可以驾一辆二八车，但是你看这现在这自行车全是微型化，就是自行车呀，小成啥样了，最后成微型车了。反正就特别小，已经非常非常小了。包括那些代驾员，他们骑的那个电动车，小成啥样。这个就是一个非常危险的信号，那么就是由于我们身体越来越差，他就做出更加轻薄，我们能够更加承受的这些东西，并且用外在的去弥补我们身体变得差这个功能，那么我们就会变得更差。**

露露：它也是一种需求，商业需求，就像现在我们为什么发展的这么快，是因为有需求，就是因为有需求才会有了这么多的商品和商家呀。

**师：是这样，他就是完全的去满足我们的需求，不分青红皂白，孩子不愿意夹菜，那么我就喂他，就这么简单啊，呵呵，他不是想着去锻炼让孩子去学会如何夹菜。所以呢看那个万物互联啊，就咱们到六G之后啊，就五G就开始了，到六G万物互联啊，就是智能家居嘛，一进屋提前给你屋里的家居助手发个信息，然后你一进门，哗所有灯亮，这个热水提前给你烧好。音乐给你放好，暖气调最合适的温度，你也不用拿手去开灯了，因为你一进门的时候都感应到了，啵啵啵啵灯全亮了，那你说你还有举手去按灯开关的举动吗？没了吧。什么东西都交给机器了，你动手动脚的机会就越来越少了。你不动，你就张嘴儿就行了。但是我们知道人的手脚跟大脑关系非常密切，跟肠胃运化、跟我们的生命力关系非常密切。如果我们手脚越来越退化，那么你的脑子也退化了。**

露露：所以老师说的是我们生活中的一些点滴，他正在摧毁着我们人体的退化的每一点每一个细节。我们就是说要强制性的增加自己的这些锻炼，然后刻意性的让自己动起来，去动手，去动脚，不想走要刻意自己走，而且要跨步走、大步走，不想动手更要去举平举上举，平扩上扩，强制性的增加这些，然后才能把自己的身体提高到我们想要的一个理想的程度。

**师：哎对，没错啊，这并不是说我们一味去享受生活呀，享受别人给我们创造生活，我们要自己创造生活。你开灯的这个事儿，举手之劳也很方便了，像原先咱们自己要生炉子，自己要做饭，自己要拉煤。原先这些轻体力活或者中等体力活，就包括戳蜂窝煤，这我估计你们大家都不知道，你不知道吧？就是咱们有一个平房、一个院子，原先用的都是那个蜂窝煤呀。就自己到煤场拉来散煤，然后和上黄土，然后拿了一个工具叫蜂窝煤模子，去压出来，一块块蜂窝煤，这个是中等体力劳动啊，这个我们小时候都干过，你们谁干过呀？你看得用车去拉煤去，你得人力去拉，拉回来之后你得压煤，这个小孩儿就强壮了，这不知不觉有这种重体力劳动，小孩儿就会强壮，但你看现在小孩儿啊，啥都没有。什么劳动都没有。**

露露：今天老师你看你刚才讲到这里，虽然我们这节课是讲运动损伤的这个延长性的话题，但是老师刚才讲到这里，我又想到了一个非常重要的一个点，就是说以前人包括现在你看很多这个女性去产房生孩子，感觉就是一件特别特别大的事情，而且很多女性在生产这方面会遇到非常非常多的问题，它会出现难产，然后顺产的几率是非常的低，现在剖腹产的概率非常的高。但是你看我们婆婆辈的或者奶奶辈的，他们这一代人，他们就会说，他们说你们这些小孩子呀现在吃得好、过得好了，你看看生孩子这算个事儿嘛，我们以前生孩子这边还在劳动，第二天就生了，生完了孩子还要再去干活，身体还好得很。然后一辈子生了很多孩子，也没出现像我们现在这种那样的问题，但是现在你看现在很多这个女孩子他们结婚以后生孩子，这就是一个大问题，很多女孩子自己的身体就卡在生产这个问题上啊，以前没有的问题他现在就会有，然后以前老一代、老一辈儿上一辈人没有发现的这些问题，现在都会在女性生产的这个方面体现出来。身体特别的差，特别的弱，这可能也跟我们劳动退化有很大的关系。

**师：脱离了劳动和运动的自然的生活方式，原先咱们哪有这些东西啊，都没有，就是近二十年我们慢慢的脱离了劳动，脱离了运动，所以说这个疾病层出不穷，你这个腿不动了，下焦淤闭了，你胳膊不动了，上焦淤闭了，上焦下焦都淤闭了之后你中焦也淤闭了，三焦淤闭，你整个人包括你的思维你脑子也全都淤闭起来了，那么就现在抑郁症啊，精神类疾病也特别多。那么生孩子天经地义，女人都能生啊，为什么现在生孩子这么困难，很简单啊，不动腿儿了。现在从这个小孩开始一直到长大动腿的太少太少了，他走路就是动腿啊，但是你会发现几乎所有人走路都不动胯了。我天天在外边我看，这个男男女女的，老的少的，他走路都拿大腿走，甚至大腿都不走，拿小腿走。但是从来看不到腰胯使劲向前走，几乎没有啊，几乎看不到。**

露露：他整个人，他走路没有力气，他走起来让人感觉轻飘飘的，你感觉他走路的时候踩在地上都是那种不够稳，没有踩实的感觉啊。

**师：所以说你们看四十岁之后，现在城市里边走路困难症的人越来越多。**

露露：这个和我们的身体很多问题，它都是导致走路无力，走路气喘吁吁，这都是因为我们长期不运动导致的。也就是说很简单的，你就是从走开始，以走为基，我们现在连基础都没有去做，后面更不用去谈什么延伸性的运动。

**师：对，脚上的问题也越来越多，脚软啊，容易扭脚啊。刚才咱们说的那经脉，尤其是外边的足少阳胆经无力，他撑不住，就会导致我们脚向内，就要磨外脚哈，磨鞋，磨外脚跟，那么就是往里扣，整个脚踝往外斜，你想想，那这个就很容易崴脚了。**

露露：老师说的这个好像是大部分是这个现象，很少有人是内脚掌磨得比较厉害，都是往外崴脚的。

**师：为什么会往外崴脚啊？一是里面足三阴经往上扽，二是足少阳胆经无力撑不住导致踝关节和整个脚掌失衡，就往外崴，**

露露：这样联系经脉，就很清楚地分解这个问题，然后也知道怎么样去针对性的锻炼。

**师：对，没错，就是生命从脚起嘛，阳气从脚起啊，我们一定要加强腿脚的力量和灵活性，这是最关键的。**

露露：那老师，针对我们这个崴脚，是不是可以理解成如果说想加强一下崴脚带来的运动损伤，我们可以增加侧步走？

**师：这个崴脚其实是很难办，因为它牵涉的问题很多啊，包括胯部、腰部、腹部整个里面淤滞导致三阴经、三阳经失衡，最后体现在脚踝和脚上，这个崴脚是看不见的，但是它涉及到问题很复杂，有些很复杂的问题，比如发烧、感冒，其实很简单，简单和复杂是一对阴阳。就看我们怎么去理解它啊。你得明白道理啊，想明白道理就要多学中国传统的经典文化和咱们的传统的中医。**

露露：对，老师刚才讲到这个崴脚，我们之前也讲到一个膝盖的问题，就是说现在我们经常说到人老先老腿，其实老腿腿上最大的问题就是我们的膝盖问题。

**师：现在膝盖有问题的人非常多啊。有人意识到膝盖出了问题之后，有的时候他会去锻炼，但是一锻炼之后膝盖损伤更严重，它就走向反面了，你到医院，它说哎呀这个膝盖磨损啊它是不可逆的，建议你多休息，膝盖尽量不要吃力。减少磨损，这就是个大坑。为啥是坑啊？**

露露：因为你减少磨损就意味着你不能运动了呀，就是告诉你你不能运动了。

**师：对呀，那不能运动带来什么危害呀？**

露露：你不能运动了，那怎么办？怎么去活下？怎么去活我们的身体？医生都建议你不要去运动了，你不运动我们咋做？那首先我站立时就是用腿靠腿来支撑我的整个身体，那么我腿在支撑身体重力的同时，那我的膝盖就肯定要受到一定的摩擦和阻力，我再不跑不跳，没有任何高冲击力动作的前提下，那我站立也是一种对膝盖的磨损和承受力的一个加强。

师：那这个大夫会说了，你都磨损了，半月板都磨损了，你还敢动？这话怎么回答呀？

露露：所以说应运而生了普拉提，普拉提教练，他就会讲，那你的膝盖磨损了，所以说我们要经常做一些垫上运动，不让你的膝盖去承受力量，去练你的核心，比如说你的腰胯的力量，我们不用膝盖去承受任何身体的重量来进行一个锻炼。

**师：啊这又挖一个坑是吧？**

露露：对，反正我知道我们那边普拉提教练都会就是所有的就是说建议你膝关节磨损，不能去做任何运动的时候，我们就会把这一部分的人群引到普拉提课程中来。

**师：这个跟大家说一下啊，咱们要纠正这种错误的观念，把这个坑填上，什么道理呢？这个道理非常简单，我跟大家说一下。它为什么会导致磨损呢？两方面，第一是他那个经脉啊不通不顺扭结，导致使力不通畅，这个运动的过程当中啊它是不正常的，受力是不正常的，这个是导致磨损的一大原因，同时它这个经脉扭结不通，导致来血变少，就像你一个人，你跑步不给你吃的，同时让你歪着跑，你这个摔伤的几率是不是很大呀？道理很简单，如果说你继续不用膝盖，那么他这个扭结不通和来血变少会更加严重，用进废退嘛，那就不动了，那就慢慢就绣死了，就会导致更加严重的后果**。

露露：那老师这里又有一个问题，他就跟着你刚才讲的这个来了，我们所说就是说很多人在运动过程中，膝盖就是受损磨损比较厉害，它可能是同样一个动作，可能是因为。你的这个着力点和发力的点不同，才会导致你的膝盖受力的程度也不同。我们举个例子说，我们做蹲起的时候，有很多人在做蹲起的时候重心可能偏向前，也就是说你的两个脚分开在支撑的时候，有很多人是就像坐板凳一样，那么你的整个重心就会放在你的脚后跟甚至往后偏移的这个点上。这个时候你做蹲起，我们的膝盖肯定是不受力的，他的力量完全在我们的肌肉上，如果用解剖的点去讲他的话，你的肌肉在承受你的身体的蹲和起的这个压力，那么你的膝盖就是完全不受力的，它只是起到一个平衡支撑的作用。如果说我们的重心往前，也就是说你这个时候两个脚掌支撑，有很多人他蹲起很费劲，他就会情不自禁地把重心往脚前掌支撑，甚至超过脚尖，也就是说很多人的膝盖会往前顶的很厉害，这个时候呢你会感觉到蹲起很轻松，因为我们的肌肉发力减少了，那么他这个力量就转移到哪里去了？就转移到我们的膝盖上去了，同样是一个蹲起，如果说你没有把握好位置位移的变化和我们的肌肉感知力的话，那么你就会把这个动作错误的引导上，只去磨损膝盖，而没有锻炼到我们该锻炼的肌肉上。这个是在健身房经常去给会员强调的一个点，第一点他就会强调你膝盖和脚尖，这个两点要在一条直线，尽量不要两个脚是外八字，而你的膝盖是内扣的，这样就会造成我们膝盖的内外磨损程度的不同。其次就是我们的膝盖在蹲起的时候都会强调不要把膝盖超过脚尖，也就是意味着你的重心往上起往下蹲的时候你的重心一定要往后移，尽量的从你的全脚掌支撑慢慢地放到你的脚后跟支撑，这样的话你就不会把重力全部压在你的膝盖上。所以说这两个点都是在健身房里，教练非常强调比较多的两个点，也就是在蹲起这种负重情况下，腿部承力在做高低起伏的这个动作的时候，教练都会强调。所以说他们就是区分膝盖的磨损程度和膝盖不磨损就是这样一个区分。但是老师刚才讲的是一个从经脉理论来讲，我就想问问老师，如果说我们这个蹲起，从经脉理论来分析，怎么样去不磨损膝盖的话，他这个动作应该怎么样去强调，是不是也会注重这两个点？

**师：你说如何避免膝盖磨损，是吧？**露露：对对对。
**师：这个事儿我再多说两句。首先这种表述有一定道理，从力学杠杆上也能看出来。如果膝盖超过脚尖，那么膝盖受力加重，可能就会导致出现膝盖磨损。但是让他收回来，注意膝盖不过脚尖，那么做蹲起的时候他就能很好地完成整个腿部受力吗？**

**咱们经脉健身的一个重要话题，就是咱们蹲起下肢所有运动的说发力点上移，还有高位上移。你只要移到腰胯，把腰胯撑开，打开它那发力，人体自然就会顺着这股劲儿调节膝盖和脚踝，我建议不要形式上注意膝盖的位置。这个特别有意思，给你举个例子，传统武术有的让提肛，上提你的肛门。这听过吗？这特别有意思，这传统的一套一套的。**

露露：老师，这个我没听说过。
**师：提肛这套，提肛益处非常多，可以让腹部上抬，甚至改善胃下垂类似的，让我们重新提振中气啊，防止中心下沉。很多人事儿事儿的，这个还成为不传之秘。要学会提肛，要练习提肛，你的肛门要感觉向上提。**

**看似有道理，实际大错特错。为什么？很多人最后导致脱肛，就是中气下陷，或者说肾气不足导致脱肛，这个都有。我们身体有一个自洽的系统和功能，也就是人是在最放松状态，它是自然而然的，如果有意识的去提肛，就违反自然而然。实际上要解决这个问题，就是中气下陷，我们要正身行。身形正了，气血顺了，腹部真气或元气，它能很好地挺立起来，自然把肛门带起来，是不会产生脱肛，或者是这个肛门下垂。**

**就像蒸汽一样，把水烧开了，蒸汽自然就起来了，没有必要去人为地去提肛。肚子里一堆淤滞压着肛门下沉，你去拼命提，肛门把上边这个肠子组织都兜不住，这不是舍本逐末吗？如果你把肠子肚子都打开，真气自然把腹部肠子给托起来，肛门自然放松。这也是很多人里急下重的一个原因，我不知道有没有。便秘啊，里急下重，就是老想拉屎。就是肠子压迫肛门导致神经条件反射，他就拉下来。非常简单的道理，只要把下盘盘开。之后真气自然托举起来，他就不去压迫肛门了。你肛门自然特别放松，特别轻松，自然上提，也不会说有老想拉屎的这个感觉。**

露露：嗯，老师你这样一说，真是我感觉道理一通百通了。
**师：膝盖也是有问题啊，膝盖其实可以做任何动作，你可以做任何自然动作，只要你胯部打开，充沛的气血下去之后，足三阴足三阳顺利坚固地盘住膝盖。在六条经脉保护下，膝盖不会出现任何损伤。你看小孩儿就蹦蹦跳跳啊，做任何动作，膝盖都没有事，并不一定局限于膝盖不过脚尖。如果老想着膝盖不过脚尖，而不去想如何活胯和腰胯核心发力，这个六条经脉都是随的，虽然短时间内避免了这种损伤，但是膝盖不会强壮。**

露露：对，只是调节了一时，然后整体问题还没有得到调整和提升。

**师：对呀，它活性变差呀，你老是想着膝盖不能过脚尖，很多动作都没法做了。**

露露：是的。

**师：传统功法武术，他们只知其表不知其里，只知其末不知其本。不明白这个真正到底在哪。好多都是这么回事。知道道理了，自然就能做出来了。这个书法也是这样啊。你看王羲之写的字颠三倒四歪歪扭扭啊，但是整个气都是中正的。你不知道气的中正，你现在人歪歪扭扭去学。王羲之写字没有一个正的，你本身不知道他气是中正，导致你写的不仅字不中正，气也不中正。所以说老祖宗讲的一气贯通，气顺百顺。**露露：嗯，就像米娅姐说的一样，大方向对很重要，我们现在顺着大方向，然后不要居于小细节。

**师：膝盖不能过脚尖儿，肛要上提，尾闾要下垂，肩不能抬起来，抱球不能过眉。我的妈呀，还做啥运动啊，啥运动也别做了。本身大家要放松的时候，腹部都不会收紧。你非得强调腹部要收，本身腹部就瘀滞，腹部使劲收紧，都特别滑稽可笑。**

露露：确实是这样，有时候很多会员也很困惑，他就说你看我做这个动作，但是教练要求他这样那样。如果把教练所说的要点都注意到，他这个动作就不会做了，他说我一点会不会做的啊？
**师：对，他就觉得特别不自在。其实人懂得那道理，一气贯之，把握大方向，小细节不要过于在意，那么慢慢随着你真气充盈饱满，自然气透百节，真气通过不断强壮之后，它就会灌透你的百节，最后关节都透开之后，这个人就恢复活力了，你做什么动作都没事。**

**说这也不能吃，那也不敢吃，其实为什么不敢吃？是因为胃不行，说凉的不能吃，酸的不能吃，辣的不能吃，是咸的还不能吃，实际是你胃不好。牙不好，吃烫的吃冷的，哎呦呦，吸口凉气，哎呦呦，牙不行。要想办法解决牙齿的问题，而不是不断地忌口。同样我们这个也是，腰不好别猫腰了，腰不好，一猫腰折了，是吧？如果说你不猫腰，腰永远不好。腰是轴，人体最大的轴，这个轴一定要通，它一定要能左右前后，两侧两边，摇啊晃啊，各种动作都能。如果说你腰不好，别这么做，是吧？本来就是腰突啊。**

露露：老师，你当时说到腰时，我就说在健身房里面，在其他的地方可能也有，就是说在运动过程中，除了脚踝膝盖受伤概率比较高以外，受伤概率排第二名就应该是我们的腰，就是腰特别容易伤。

**师：很多时候腰是大问题，腰者肾之府。腰是人体最大的枢纽。**

露露：那有一个问题就比较矛盾了。之前在讲动作的时候要注意腰背发力、腰背持劲儿，对吧？就举一个最简单的例子，在去捡杠铃，拿重东西的时候都会弯腰去捡，如果弯腰去捡，在弯腰起的瞬间，我也能够很好地锻炼到我的腰部。那如果是在健身里面，健身房还有就是说他们西方理论里面经常用的一套，就是说你如果说去捡重东西的时候，不建议去弯腰，会建议去屈蹲，蹲下来腿，然后把重心降低去捡重的东西，然后通过腿发力再把这个重物提起。那么问题就来了，想练腰的话，很多人就会说那我捡重物弯腰，那这不是更好锻炼了我们的腰部吗？但西方理论就会说这会非常的伤害腰部。我就很矛盾呀，我也在想应该怎么跟会员解释这个问题。

**师：这个问题刚才咱们说到了，是吧？由于腰部不通畅，又是强行使力猫腰捡重物，很容易导致腰部的损伤。那么西方这套为了避免腰部损伤，那么你捡重物时尽量不去猫腰，就是避免嘛，很多普拉提呀或者什么，他都是说为了某一方面不要去用那一部分。用其他方式代替啊，既然这容易损伤，就用其他的方式来代替，那么就是讳疾忌医嘛。这个就矛盾他不是想解决问题，那么这就引出了两点，第一，我们要想办法系统性地打开这个轴，活起来，气血丰沛起来，那么腰自然就强壮灵活。第二，说我们不要使强力，说西方人用猛力强力啊。不要使强力，要适度地俯身捡重物，去循序渐进地锻炼腰部，不就可以了吗？可能是回避这个问题，你猛然的是吧？腰不好，你猛然去弯腰，去捡一个很重的东西，那肯定导致腰部损伤。如果系统性通过各种锻炼方式从外到里的逐步打开腰部的各个关节，让气血通顺腰部灵活，然后再适度的通过少量多次循序渐进的方式，去下腰去猫腰，捡东西也好做动作也好，不断增强俯身锻炼，而不能因为腰不好就不做俯身。至少要锻炼。那有问题啊，迟早会连累到你所有的其他地方。这个非常要命，就说你身体从上到下如果有一个地方不好啊，随着你的衰老，这一个地方不好，你不解决，最后它会蔓延到你全身。那你们想想，露露你哪儿不好说，你就小心了。如果说你五年十年不解决这个问题，再过十年二十年了，这个问题会越来越严重。**
露露：老师，你说的哪不好，我现在牙齿不好，我身边人只要有牙疼，我就先跟他讲，我说你不要去看牙医，然后我就合谷穴使劲的给他按。我寻思，但是在我面前已经不敢说牙疼了。

**师：前面牙不好？后边牙不好？**

露露：我是后面的牙齿，大牙上下牙从小的时候就不好，因为小时候因为糖吃得太多了，父母给的爱太多太满，小时候比较乖巧，然后就爱吃糖吃巧克力，然后我爸爸又特别疼我，然后那个巧克力呀糖啊真没断过的吃。所以说现在感觉这个牙疼真是大问题，就是牙齿后面的那个咀嚼的那个大牙，上面的对称两个牙齿。
**师：左边右边？**
露露：右边。

**师：你看右边那个小手指头。**
露露：那小手指头差不多两个都是断过的。
**师：大牙一般跟那个足少阳胆经有关，但是不是吃糖这个得下来看了。这具体不好说。
露露：这个牙疼导致我右边的肩膀疼痛，右手还是右手臂还是蛮多的，但是我的右肩经常会出现神经疼痛。**

**师：那就对了，那就是你右边整个足少阳胆经都瘀滞。**
露露：我现在联想到这个问题，我很注意保暖，为什么这个肩关节老是出现一些疼痛，有时候抬不起来。
**师：哎对，没错，就这个意思，这潜在性的那条经脉有问题，随着年岁增加。第二人肯定有问题，这个问题你不想办法去克服缓解，那么随着年龄的增加，它会越来越严重，甚至成为你大患。最后你知道这个人咋死的吗，就是这东西要你命。每个人都有不同的死法，一百个人有一百种死法，我只想知道我这咋没了，那么你就找现在问题点。**

露露：老师很神奇，你说这个问题，估计好多人在下面已经开始想自己身上的问题了。

**师：咱们必须正视，然后就解决克服延缓。咱们健身一个很重要的问题，就是调不调，调你身体里的不调。这个是一个很大挑战啊。调过来多少那么你这个问题呀就往后推了多少。**

露露：老师，我现在给你讲一个特别神奇的现象，你要不要听？

**师：怎么没了是吧？**
露露：我就是想讲真的，贴身的一个例子。而且我感觉特别神奇的一个例子，就是我自己。因为我有类风湿，血液里类风湿因子比较高，大概几年西医给我开了一些药，当时有中药还有两个西药，其中还有一个激素那种药，但是我不太爱吃，如果说我坚持吃药，我阴天下雨身体的关节这个疼痛会缓解一下。如果说我不想吃那个医生开的药，我就会在阴天或下雨的时候，就是身体就像天气预报一样，就像老师说的，会提前感觉到可能明天、后天要下雨，这个关节就会出现酸、麻、痛，但是我现在练了两个多月吧，很认真的在跟那初级班、高级班的动作，牙疼完了以后，我这两个多月就想挑战一下，抛弃掉那些医生给我开的药就是关于类风湿的药，我每天就是坚持在练，包括这个摇肩，包括平举我，还有这个高抬拉臀，然后高抬腿、侧步走，这些我就每天练得比较多。现在我练把摇肩做得比较夸张，我发现我这两个多月没有碰那些和类风湿有关系的药物后。阴天下雨，我这个关节已经没有这个酸麻、胀痛感了，一点感觉都没有，我就觉得特别生气。我跟我妈妈讲，她还说她说你真的假的，**师：这太神奇了。我跟你说了三年去风湿，现在这个啥一个多月两个月就去了啊。**

露露：老师，我这个小拇指以前是很用力，伸不到正常手指的长度。现在我小拇指虽然也是处于一种弯弯畸形的状态，但是我手指能撑拉开了，我的小拇指能撑拉开了，我自己也很好奇，当时我老公还说药吃完了吗，要不要去医院，因为这些药必须到医院里去，医生给你开药方，你才能买得到。我们平时的药店里很难买得到。我老公就药都多长时间也没去买了，我说我现在喝着药了，本来我也不爱吃药，但是以前就是一到阴天下雨的时候，天气提醒我你没吃药，那你就扛不住这两天下雨。如果连绵一个多星期两个星期这样有阴雨天的话，我的肩膀关节就会，尤其是手腕手指就会晚上疼得睡不着觉。然后不得不再把药拿起来吃。吃药，吃药认真的吃药，医生说了，你要认真的吃药，我其实很讨厌吃药，我就想看看通过锻炼能不能不吃药。但是我以前的运动也是一直坚持，没有跨过这个坎，也没有挑战成功过，我最终还是老老实实的吃药，但是我这两个月两个多月了，快三个月不到，我就是我一粒药我也没碰，一点药也没吃，我就想看一看阴天下雨我有没有感觉。结果我们家上个星期也是下了几天雨，我一点感觉也没有，手指也不疼。然后给整个早晨人起来的时候，肩膀、脖颈、关节都没有发麻，就是那种痹症吧，医生说它属于痹症。我没有完全，我就觉得特别神奇。我还跟我老公讲，跟我妈妈讲，我妈不相信，我妈就说因为她也是几十年的类风湿，我就跟我妈说，我说妈妈你跟我练，我说我这个真的，我现在这个手指已经一点药都不用吃了，我说我这个感觉特别神奇，我还问她，这两天下雨了，你关节疼不疼，她说她的手指有点麻麻的，然后膝关节有点胀，我说你跟我练，我说我一点都不疼了，我就这样跟我妈讲，然后他现在也开始慢慢的在家里练那个三走四举，虽然说她每天也是跟着人家健走团去走路啊，又是晃腰又是提肩呢。我说你那用力不对，我说你那个冲拉杆用力点没找对，肯定不行，你只是甩一甩手臂，那你那个胸腹发力不到位啊，你没有这个力量从内往外去抻拉你这个身体的经脉，肯定是达不到一个畅通的效果。我现在就在跟我妹妹也讲这个事情，跟我妈讲这个事情，我就觉得很神奇，因为这个类风湿他们都说看不好，对，我不要求看好，我现在就觉得我缓解了很多，我能抗击这个阴天、雨天这种天气给我带来的挑战，我以前从来没有挑战成功过，老师，现在我也不怕阴天了，我也不怕下雨天了，我也不用吃药了。太神奇了。
**师：有人问呐，露露怎么得风湿的？露露可是受害者，她原先运动员，冷水敷，冰块敷。**

露露：以前手一折就用冰块敷，然后就对着那个凉水一直冲一直冲。类风湿跟这个有关系，我觉得有很大的关系。
**师：还有我建议露露每天一瓶奇猛。**

露露：我一瓶奇真，一代奇壮壮。

**师：你赶紧买奇猛，这东西温通经脉啊，对类风湿，阴天下雨这个效果有奇效。**

露露：那个奇猛不是属于饮品嘛，能用热水再去温吗？

**师：直接喝就行，是阳性饮料，是热饮，它这个热性的。**

露露：不用去温热了再喝，是吧？
**师：不用，一年四季都可以喝。里面对治风湿一位主药啊，还必须配合其他药，叫肉桂，就会去通达十二经，就专门去风湿啊，伤寒论上有个方子，做附子桂枝汤，其实这个桂枝就是咱们这个肉桂。**露露：肉桂是不是就是驱寒效果比较好？
**师：特别好，就是下焦冰凉，手指冰凉，类风湿，怕冷怕寒，一定吃类似这样的饮品，或这种保健品。**

露露：那我得赶紧买起来，二师兄又高兴坏了。好，又来客户了。不二师兄，简称二师兄嘛。**师：这个时间过得真快啊。九点零九了。**

露露：今天因为开始老师等大家有十分钟吧。但是一次都没喝过。奇悦我喝过，现在是奇真奇壮壮在喝，因为之前还没有加入得明的时候，那时候先喝奇悦，很明显喝过身上就开始发热。

**师：对，没错，二哥又有新人去了，估计三个月要不反弹，三个月风湿就去了。**露露：我现在药都不用吃了，我老公六月份暑假的时候给我买的药啊，因为我一次只能拿两个月的这个分量嘛，这个医生一次只开两个月的分量，因为我们家这个有医保。然后我们每一次只能拿两个月的分量。所以说两个月就要去医院去拿一次，两个月就很麻烦的那种。我现在两个月的分量，我连一半都没吃到，我全扔在这儿。我看他给我拿了啥好吃，这个是？**师：我告诉你们我吃啥啊，这啥今天不立冬嘛，我就给自己犒劳犒劳。煮的萝卜羊肉汤。**

露露：又是萝卜羊肉汤？
**师：补一补更顺气，然后补补阳啊。**

露露：萝卜羊肉汤，，我们家做山药排骨汤。

**师：总之立冬得补补啊，到时候冬至那天还得补补。**

露露：老师，他给我开的这三个药是一个是甲氨蝶呤片，这个属于激素性质的，对吧？还有一个是莱夫米特片，嗯还有一个这个叫什么B片，这个一个九加一个王念什么字？汪必片，冲剂啊，它属于药片，然后医生给我们开的，就是说你要他说了，他说你这个病人不听话，这个病人不听话不坚持吃药啊.

**师：你赶紧找他跟他，这个要不吃了就好了，然后他问为啥，你说我不告诉你。**

露露：但是老师你知道吗？就是说我在生孩子之前不是要停药吗，停药停了一年多，当时身体可遭罪了，真的是那种关节疼到无法忍受，但是阴天下雨的时候那种关节疼痛感就是折磨的你整整个人一个晚上就感觉血液里面有很多小蚂蚁在你的血液里面就是不停的在那里窜来窜去。

**师：这叫啥呀？就有疼痛症啊，风湿类风湿或者其他的疼痛症，这真是折磨人太折磨人，这一宿你睡不着觉，他这样疼。**

**师：我那肩膀也受过凉，对那哎呀妈呀那窜的窜起来，那个寒气啊哎呀这太难受了。到后来我注意后来就没了，但知道这东西要命，那稍微一点儿凉东西都受不了。**

露露：他问我是风湿还是类风湿，享受生活事件，我是类风湿，当时就是已经定型了，就是检查定下来就是类风湿，然后医生还让我这个星期去检查一下，复查一下。他怕我就是吃这些药，比如说肝肾啊有一些什么问题，或者是想再让我看一下拍一个什么骨片，膝盖骨和手指骨的，但是我一直没去，拖了一个多月了还没去医院做复查。我准备再好好的练上一个月，然后再去做复查。哼我也不吃药，我看那个医生会咋说，他问我吃药了没，我不说我没吃药，我看看当时再练一个月，检查结果用事实说话嘛，看看这个检查结果啊，是不是和他吃了药以后的效果是一样的？我不吃药。

**师：对，你就发现啊你看健身啊同样是动。你这个健身方式不一样是产生效果截然不一样。你就没有想到去抻拉经脉，就顺着经脉去锻炼，你顺着经脉一锻炼，那个邪呀、那个风湿啊、类风湿啊，或者寒呐，它都是长在经脉上的，他钻在经脉里，你只有顺着经脉去拉他那个邪啊才会通过经脉的拉开，他从那个经脉里走出。如果是肌肉的用力啊，它那经脉始终是压着的，它里边藏那个邪，永远出不来啊。对，我也觉得这个好神奇啊。**

露露：我以前也一直坚持运动，就因为我知道自己身体差，所以说我也一直在坚持运动。刚开始是觉得运动能够让身体变得越来越好，越来越强壮，后来发现运动适量，科学运动，然后让身体能够变得越来越好，越来越强壮。我就把这个运动量调整，运动的强度和运动的方式也进行了调整，发现这个也不行。然后中间有一段时间我就很困惑，我就要休息调整，难道我不要这样运动或者是我运动呢？呃感觉不对，那个时候也会去注意啊用力，然后用肌肉去用力带动身体，也不要用蛮力，要找技巧。后来发现也不行呀，我这个该疼呢还是要疼，需要药物维持的，还要需要药物维持。我就感觉是不是就是医生口中所说的不死癌症，然后类风湿他们都说是不死的癌症。然后最早的时候也住院的时候，大概是八年前因为手不能拿住，握笔握不住了，就是严重到这种程度，就是我的手握笔写字拿不住铅笔，拿不住钢笔。当时就去医院检查，医生说你要住院治疗一下啊就住院治疗啊，没想到自己的类风湿这么严重，住两个月出院以后医生就跟我讲你要坚持吃药，哎没有药物维持，那你这个病情肯定会越来越恶化。我当时就想完了，那我这已经是被列入死缓的人了。我当时就想那只有开开心心的去锻炼了，然后适当的锻炼，享受生活，健康第一嘛。没有想到哎这个得明健身练了三个月，我发现哎我药都不用吃了。
**师：柳暗花明了。**露露：对呀，然后我一直看着我身边的人，我就想去跟他讲这个东西，然后我带我妹妹练，也是她也是身体淤堵，生过孩子以后。小孩也比较小，有四个多月，五个多月身体哪哪都疼，她也跟着我练了有大半个多月了吧，她现在后背整个后背痒的不行，我说你后背痒你不要去抓，可能是翻病的一种表现。因为我让他每天就开始找那种呃摇肩提肩，然后坐三走四举，她现在后背就说痒痒的不行，感觉就出来了。
**师：你们家还挺认可啊，那听不见啊。**

露露：所以她现在跟他旁边的朋友就说嘛，她说跟我姐姐在练那个得明，效果特别好。人家就说得明是啥？就很多人就在去想去了解这个东西。我今天还在跟水师姐说，我说以后这个健身都可以，就是说把这个得明健身说出去，因为我们有这个网站，有这个很多这个文章和这个大家的分享，很多人在不知道啥的时候，我一句话两句话也解释不很清楚的时候，我就可以把它引进到我们的，你先论坛去了解一下。打开手机搜索得明健身，就可以看到我们的大官方网站，你可以去先去了解，然后慢慢的再回过头来，哎我再给你讲健身这样的话切入点就会简单一点，如果上来你再跟他讲，他会觉得哎你这讲的是啥叫得明健身。

**师：你说的太好不行。**露露：对，他不相信啊。我刚开始也没想到我有这么神奇，我也是前段时间一直在忙，我老是忘吃药，我没有吃药的习惯，以前也是，但是以前不吃药的话天气有变化就会提醒我，哦我忘吃药了，这几天我要吃药，但是现在我发现天气有变化，我也没吃药呀，我也没有感觉了，我才会突然想到这个点上。可能是这个原因，也只有这一个原因能解释我现在的这种状况。
**师：对啊，你感觉很幸福。那个痛经也一样啊。咱们好多练了之后，几十年的痛经突然就好了，他都不敢相信啊。说这是真的假的呀？连续两个月连续三个月说他才确信啊这不是在做梦。**露露：是的，我也是。这有两个多月的时间了，我发现完全脱离药物的维持了，我不用吃药了，我省了这些钱，可以喝亲猛了。哈哈哈哈，因为今天那个聊嗨了是吗？
**师：九点二十了，差不多了，差不多。**露露：老师啊真的是聊的太多了，咱们下次接着聊呀，下次接着聊。我今天就想到了两个坑，**师：那你说一下，要不咱下次讨论哈。**

露露：前面是讲到关节损伤，还有一种肌肉损伤，我记得在一次沙龙中，老师讲到肌肉损伤怎么去按摩放松，在西方理解是顺着肌肉走向去按摩放松，当时老师说可以搓肌肉纤维去放松。下节课就围绕一下，如果说出现肌肉拉伤，它会对经脉产生怎么影响，把这个坑给他填填，还可以啊出现肌肉拉伤啊。
**师：首先下节课你说一下西方他们的处理办法和观点，然后说我再说一下咱们应该怎么对治。**露露：老师辛苦啦，大家辛苦了，老师再见，大家再见！