20201121晚8点得明有话说 经脉足篮球之夜（二）

整理：源寶

露露：老师好。我家孩子发烧了，然后我在网上还看到他说跟给小朋友煮这种米粥，上面最稠的一层水喝多喝水，所以说这两天我也没给孩子吃药，刚刚被我妈训了一顿，我爸也训了一顿，说你孩子发烧了，昨天发烧到现在你也不给他吃药，你就光喝水能治百病。

**师：这不像段子似的嘛，处个女朋友，女朋友痛经，男朋友说喝杯热水吧。**

露露：对，但是我不想给他吃那些药，因为他这是属于那种受风寒的发热，然后我就觉得应该喝点水，上一次我就试了一次，然后有效没给他吃药。应该是风寒，受寒了，因为小朋友玩的比较热，然后突然在学校里玩的比较热，然后放学的时候骑着电动车吹着风到家里估计就是这个原因，这属于风寒吗老师？

**师：我要大声疾呼，现在绝大多数感冒都是风寒感冒，而不是风热感冒。**

**当你分不清风寒和风热的时候，你一定要坚定的认为自己是风寒感冒。因为风寒感冒的比例非常大，当你分不清的时候，你为什么不赌占比非常大的那一头？就这么简单，就这么粗鲁霸气。**

**有人会怀疑了，说我要是风热了？几乎不太可能。你看为什么一变天的时候，大家感冒发烧的这么多，其实天气变冷了。全年三次流感大流行，三次，一是入冬突然降温，突然降温你还不知道吗？肯定是风寒，不可能风热。**

**第二春天，春天气温急剧的上下变动，今天热明天冷，一冷马上风寒感冒，倒春寒嘛，一看天暖和了，脱衣服了，没两天又冷了没来得及添衣服，马上着凉。**

**第三就是入秋，夏天炎热突然秋风起。一下子着凉了大家就都感冒。最重要的三次大规模的发烧感冒，都是集中在这三季，你们想想是不是？而且这次疫情又卷土重来了，国内也是此起彼伏，虽然也是零星的，比国外一个天堂一个地狱的区别，但是也是起码比夏天更加密集了。**

**这证明什么呢？这个疫情跟寒冷有直接的关系。原先去年还说这个就是风热，说这是温病，我觉得我判断，仍然以风寒湿为主，风寒湿，武汉的时候世界非常大，所以大规模流行。**

**武汉最闹的最严重的时候是天天大雾，还记得吗？风寒湿雾而且是冷链传播性的呀，冷库里，冷库里面又湿又冷，成为传播的有利的环境，成为温床。所以说你们大可放心，你们所有的感冒发烧用风寒方式来治，治愈率和治对的几率远远大于风热，风热感冒和风寒感冒的比例关系绝对是不对等的。**

**你们记住这一条就行了，为什么不对等，咱就不说了。由于外感风寒感冒而得的都是风寒，不管你嗓子是否红肿热痛，红肿热痛叫做寒包火，就寒气郁痹在外面导致局部堵塞，进而化火。这个时候还是坚定的按风寒来治，风寒感冒最好的家庭食疗方就是生姜红糖水，如果有脾胃不调的，肝气瘀滞的加陈皮。**

**略微严重些的加点白酒，只要出一汗，坚持2~3天发烧自退，鼻塞的也得到缓解，千万不要走到咳嗽的道路上。什么导致咳嗽？两种，一种是发烧感冒之后误治或者迁延不愈而转为咳嗽，很多冬天都得咳嗽，这就麻烦了。一旦咳嗽就不是几天能好的事情，短则一周，长则一冬。**

**如果不及时治疗，能够导致你习惯性咳嗽，每年到这个季节你就咳嗽，还有一种它可能不发烧，它直中咽喉就直入你的肺门，马上引起咳嗽，他就开始发病的前期就是感觉嗓子紧。嗓子紧，紧就开始咳嗽了。嗓子怎么这么紧，然后就开始慢慢咳嗽。**

**这个极力不建议大家去挂水和用镇静止咳的止咳化痰的的药物进行治疗。因为发烧咳嗽都是机体对外邪来袭的应激反应，是你正常免疫力向外抵抗的表现形式。通过这种形式，最后把袭击于体表的寒气就是引起你整个的外周环境紊乱的因素去除瓦解掉他们，鼓舞正气，你就好了，非常简单。小的感冒发烧一天而愈，正常的感冒发烧2~3天而愈，反复迁延的感冒发烧4~7天而愈，就这么个规律，一定要等足天数这个病就好。咳嗽正治7天就好。咳嗽好以有天晚上开始剧烈咳嗽，咳出浓痰，出痰为将愈的标志，干咳是非常危险的，没有痰，干咳，深层次的干渴，一旦咳咳咳了几天之后你要吃药也好，正气起来也好他会以由深层次的咳嗽变成表浅剧烈的咳嗽，并且开始出痰，作为将愈的标志。**

露露：我以前还都以为是出痰了，不好，会变严重了，我们以前都认为咳嗽咳出痰了，你咳嗽很严重了，炎症肯定厉害了，赶紧去医院吊水。

**师：对，一吊水之后就不咳嗽了，然后就转入常年哮喘，或者是顽固性咳嗽。很多观念以前我们都是错的，都是大错特错，一错再错，错而又错。一般的小小轻症的发烧感冒咳嗽都不需要进行太多的人工干预，你只要放在良好的环境，不再遭受二次寒，一般都能治愈。很多人千年难遇他不治他也好不了，大部分原因是反复受寒。他本身感冒发烧咳嗽特别再次暴露在寒冷的环境下非常敏感，你就尽量减低暴露在寒冷这个环境的机会和时节。**

露露：这个太重要了。今天开场白估计大家已经听得很过瘾了，然后我们用一个感冒老师讲解了很多，谢谢大千老师，大家肯定是心里蛮欢喜的，因为在这个季节你看不管是大人还是小朋友，突然降温感冒发烧的实在是太厉害了，而且现在全国都在警备，然后我们家也是随时随处都要口罩戴起来，已经开始进入防备时期。好，今天我们继续讨论我们的篮球、足球、经脉篮球足球的一些核心的内容。

上节课我们讲到了足球、篮球和我们的一些在我们国家推行的一些场所形式，还有一些比赛，都是一些常规性的，但是我们提到了三个比较关键的问题，第一就是说他的活动受到一些场地的限制，第二就是说他的活动受到人数的限制。

第三就是很多人不懂，不敢去触碰这些东西，不知道咋玩，所以说足球篮球很多人我们很少去接触，我们把这个话题引入到今天，继续来深刻的讨论一下我们得明经脉足球篮球怎样能够不在场地不受人数以及不受任何外界影响的情况下，能够自娱自乐，同时增加我们身体的一个健康，那就有请我们大千老师接着我们上节课的话题继续往下给我们讲解一下。

**师：那么刚才露露总结得很好，第一由于场地的限制，二由于人数的限制，三由于不知道怎么玩的限制，导致两球在国内开展的并不好，他没有充分的群众基础，像我们年轻的时候大家还玩，现在玩的越来越少，我看到有一些标志性的场馆或者市中心倒是有，但是他多半不能深入人民群众，就那么有限几个，有的还是封闭性。**

**那么咱们经脉篮球足球上次已经说了，已经完美的解决这些问题。第一咱们不需要有场地，只要有空地，甚至在家里就可以做，极大的增加了足球篮球的适应环境，怎么是到家里可以做？你拿个球，你在那啥你在地板上趟来趟去的，不会引起任何声音。声音很微小，起码比高跟鞋嘎嘎的声音小多了，你拿球你就趟来趟去就行了，你球不离脚脚不离球，你走到哪儿只要场地合适你就趟个球走，这样极大的增加了我们腿部的自主活动，这个活动机会和强度。篮球在家里咱不能拍，但是你可以轻轻的往墙上去砸，我就是这样干的，到现在至今是楼下没有找上来。你只要不在睡觉的时间或者中午睡的时间，你其他时间你整几个，一般楼下不会找你。**

**或者是比如现在咱们你们可以把球拿下来持球，这个都明白吧？他不会对任何人造成影响，也没有任何声音，持球。什么叫持球？双手持球和单手持球，还有双手对拍，左手抛给右手，右手抛给左手，这可以吧？**

露露：老师你说的动作看似简单，但是很多人他持球持不住，更别提抛球了，可能这个手抛给这个球那个手压根就接不到。

**师：对，还有就是从身后绕桥，左手从身后绕球给右手，右手绕球给左手，就这个东西。对你们手部锻炼非常有好处，拿东西你手里拿着东西就比不拿东西强，脚上盘带个东西就比不盘带强。这种习惯成自然。让大家是手脚不空。现代人身体之所以不健康，一个重要的原因就是他们手脚空了，没有东西。**

**那么这个是一个，我会到时候会给你们上视频的。这里不方便，然后这个是第一个，解决了场地的问题，那么相应的第二就解决了人数问题，你们完全不需要几个人配合，你一个就行，刚才教大家的都可以，脚上你就踢着球就像踢个石块一样，踢着走，很多爸爸妈妈批评孩子说你这孩子真是脚上不老实，踢易拉罐踢这踢那，其实这正是扼杀了孩子的时候锻炼培养能力的好机会。**

**你这个孩子怎么这样手上不停的玩东西，其实孩子天生就是玩东西，如果孩子呆呆傻傻的啥也不玩了，你家孩子生机也完了，那也不好。这个就是说出一个重要的问题，你一定要让孩子学习和娱乐相结合，学习跟玩耍相结合。绝对不允许孩子老老实实待着，孩子老老实实呆着就扼杀了天性，那就问题大了，同时孩子这样你也是这样，你老老实实待着也完了。**

**现在痴迷呆傻发病率非常高，低龄化，原先七八十岁老年痴呆，现在极具的低龄化，甚至五六十岁四五十岁就开始痴呆了。他们一个显著的特征，并不是他不认识家或者叫不出你名字，痴呆的一个显著的特征，就是面无表情。**

**表情麻木，没有表情，太多了，尤其一线大城市，长期坐班的，你跟他说话没有表情。**

**而且总会感觉他的思想好像是比你讲的内容要慢好多拍，慢好多拍，他就是脑子被锈住了，为什么被锈住？就是他浑身的经脉已经僵硬不通，盘入脑袋了，就那八爪鱼一样把脑子给盘住了，然后信息传递的也比较慢。他控制住了，就是说神经突触传导全都受到了严重的限制。痴痴呆呆的，慢半拍，表情麻木，理解问题低下，你让他玩个游戏啥的，他都玩不了，反应速度都不行了，进而就是腿脚不利索，你看着他还能走路，但是你让他跑跳投举，他啥也不行。扭扭腰动动胯，他耸下肩膀，啥都不会。**

**咱们得明健身的最大特点就是肩跨的训练，针对肩胯的无与伦比的训练。**

**第三就是不知道怎么玩，那么你听了这堂课你就知道怎么玩了，大道至简简而治天下，同时简而治足球治篮球，这都是非常简单的，只要你保证通过足球篮球最后打开肩胯，很多动作你不学自通。**

露露：老师最近我们发起篮球足球视频征集，你看我们的论坛里面，大家就是说也没有在讲到很多具体的动作的时候，只是去说你可以去自己畅想，在不受条件限制和人数限制的情况下，大家的活动动作也是非常丰富多彩的。

很多动作我看特别的有意思，特别的丰满，不知道老师你有没有看到我们的一些这些动作，大家去传的视频。

**师：你看很简单，你看阿根廷或者什么街边足球，那哪有教练教他们刚开始？那小孩都是自发的踢出来的。肩胯足够开那么你玩的足球篮球就符合最正确的发力方式，你就能踢好你就能玩好。**

**像小孩一样玩游戏，天生小孩玩游戏比大人玩的好，为什么呢？骨弱筋柔，骨弱筋柔，经脉通畅，反应敏捷，他的动作就是最自然最正确的。**

露露：是，他不用去想，它是可以拿着球就知道这样拍那样拍，我们可能拍不出来，是因为我们金脉受堵了很多动作，我想去做，但是我做不出来，所以说这个思维受到了限制，经脉受到了堵塞，那么你的动作花样也就慢慢的少起来了。

**师：对，没错，这些东西玩足球篮球其实都是基于本能，都是基于通畅性的你才能提高水平，而不是注重那些技巧。所有的技巧都是基于你身体本身通畅的前提下你才能发挥的淋漓尽致。**

露露；我看了一下老师，今天我们有好多嘉宾，然后要不要让他们上来说一说最近他们传的这些经脉足球、篮球视频以及他们这一段时间的一些感受？我先开第一个。

孙鹏钧：大家好，我是孙鹏钧。我讲一讲，咱们其实足球特别好，因为我上学的时候就玩足球，足球、篮球都玩的比较多。从小学到初中到高中，但是学生时代那种玩球，要不就是打篮球比赛，要不就是踢足球踢满90分钟，他回来是很累的，但是小孩的身体通透一些，他能恢复。但现在咱们上班参加工作以后，接触球类的不太多了，而且也没有像老师说的场地各方面的，你要去还得去专用的足球场或者是篮球场，它时间上还有机会上，它不是很多，你接触咱们这随时随地玩起来，在生活当中，包括咱们走路的时候，在小广场或者是在接孩子的时候，或者孩子放学的时候玩半个小时，是特别好的，而且只要玩上这个球，身体它慢慢就热起来特别快。只要他一玩起来，你进入玩的状态，人是放松的，而且是内心愉悦的。

露露：对，他的带入性比较强，而且他的身体的各个部位的调动性也比较全面，所以说比起我们单纯的去跑步或者是跳绳，它的热身效果肯定要高效的多。

孙鹏钧：对，而且你看老师也说阿根廷的小朋友他也是三五成群一起踢足球，其实这个球咱们玩的多了，这种生活中给他走走停停玩一玩玩停下来踢踢，慢慢的就会有脚感。每次你玩的动作是不一样的，慢慢会玩出有点玩出小花，而且你们慢慢内心里边会就有点那种小高兴。

你们有没有我不知道，反正确实我是有这种，包括咱们篮球，篮球有的时候，咱们投篮或者是拍一拍的，因为以前我闺女她现在是10岁，她以前没怎么玩篮球，因为小女孩嘛，但是我通过咱们得明健身练，练完了以后玩这个球类的也多一些了。因为足球篮球都有，他就往上抛的时候，但是抛的时候她有的时候就会抛一抛，她就会出现干呕的那种情况，或者就有痰。回来我说她肯定是动到身体里边这个痰了，它就往外拱，后来我说你就抛的时候，在抛的那一刹那大吼一声，完之后把嗓子撑开，吼一吼一会就能咳出，有的时候就咳几口痰出来，这时候咳完了她两个肺中间就特别舒服，所以我说往上抛球或者动肩膀玩篮球这一块。对中焦应该是比较好。

现在你看咱们开着直播，我在家里边，因为今天下雨，也是这脚底下踢着足球，趟着，慢慢的两边趟着，确实没有啥声音，而且影响不到楼下的。

而且你要是两个脚传，就是左右脚之间传，你反而你就加上咱们垫步跳起来了。慢慢的整个的身体的气血就调动起来了，也特别好，而且还不过度。

**师：咱们这种带球无时无刻的你都可以玩两脚，就是秉承着咱们少量多次持之以恒的原则，少量多次太关键了，很多人他就早上运动一下，晚上运动一下，他并没有很好的贯彻少量多次持之以恒的，我建议大家一天6次至少6次去活动，只要每次10分钟到20分钟就可以。特别关键，我是深受其益，特别关键。**

**一天6次，早上一次，9:00 10:00一次，中午一次，下午三四点钟一次，晚上6点一次，然后晚上在9点一次。**

孙鹏钧：其实咱们现在出去背着个双肩包，搞一个咱们户外的双肩包背上篮球和足球的，或者是你篮球弄个网玩着足球背在包里，你可以走着随时随地就能练上一会，不用太久，这个时间只要你玩上一小阵，身体也微微热了，你就见好就收了，完之后这样慢慢的效果应该是越来越好的，咱们的身体。

**师：对没错。很多他搞运动的一玩，周六周日一玩好几个小时，一玩就玩过了。打羽毛球一打两个小时，然后这一周都不想再打。这特别不好。你如果说你打羽毛球，1个小时分配到一天的6个时间段，每一个只要10分钟，当然打羽毛球不现实，那就做其他运动。**

露露：但是羽毛球它有一些限制，像我们现在说好多时候你像篮球，他在家里我没有篮筐，我可以就是说拿着球在空中找这种投篮的感觉，空中投篮，空中抛球，这个动作和我们就是说投篮的时候是一样的，你也可以增加一下蹲起跳，这个也是不受任何条件限制的，我们都可以在家里去做。

**师：还有我跟大家呼吁一下，羽毛球运动不适合大家去做。第一场地限制，二是天气限制，第三就是很重要的一点，它是单手的运动项目，一般人都使过了一只手，你们一定要注意。双手运动项目的时候要多做，要千万不要去做单手运动项目。**

露露：如果做单手运动项目，老师他以后会不会出现就是说一侧经脉会非常的通顺，一侧经脉会非常的淤堵，或者是出现身体的侧弯，或者是体态发生一些变化这些问题？

**师：对，就像一个寄居蟹一样，萎缩嘛，你身体一侧萎缩，这直接导致你左右不均衡发展。思维发育不健全不均衡，你看踢足球，两脚盘带，你踢的时候也是左脚踢一脚右脚踢一脚，篮球也一样，左手运球，右手运球，左右互抛球，千万不要你哪只手强就天天练哪只手，这就坏了。投篮也是左手投篮，右手投篮，交替的一为主一为辅去投篮。**

露露：反而可以强化的去训练一下比较弱的手臂。

**师：对，一定不要回避弱的一侧的肢体，一定要把弱的一侧补齐，就像做买卖一样，你厨子为什么开不了饭店，很重要的原因他不懂营销，他就知道炒菜。一般搞技术的不敢出去谈判一样，一谈判就出问题，因为它局限在技术里面，所以说我们一定要做全人，全乎人，就全能型人才，而不要做专才，因为专才带来的后果很严重。因为你习惯性思维，你只想一件事，那么就限制了你的脑部发育，把你整个思维世界限制在一种专业里面，非常不利于人格的完善。**

露露：还有两位小伙伴也上来说，青花鱼大美女。

青花鱼：露露晚上好，师父晚上好。刚才师兄说了一下他踢足球，篮球对于自己身体的一个改善，对于自身的体悟，然后我觉得说的特别好，其实我差不多也是同样的感受，我就不知道要说什么了，我在听的时候我突然想到其实还有一个就是我跟大家聊一聊，就是我这段时间玩足球和篮球。从得明倡导两球活动以来玩的时候，我的一个新的感受，我就觉得足球和篮球对于促进人与人之间的沟通，它是一个特别好的工具。

我从上周开始说，上周好像是我们周几才开始提倡这个活动，然后就已经大家都开始响应了。然后上周的我们东北的在大连的线下，我们就组织了一场玩足球和篮球的活动，我们以前的线下也主要都是以大家一起锻炼，然后指导为主。上周的周日现在主要是我们到了广场之后，那个球自己在那就开始小朋友也开始玩起来，大人也开始玩起来。有很多新来的，不是我们会员的朋友有带过来的，以前可能就需要一个，你好，然后看看手怎么各种各样的这种适应的过程，大家然后慢慢的去突破别人的心房，让人接受你，但是那天来了之后有球，我们围个圈我们开始玩，然后刚刚开始是围圈踢足球，然后下午的时候就围着圈抛篮球砸球，那天的氛围就特别的好，感觉新来的朋友也像是一家人的那种感觉，大家都是好像都能够在一起玩球的过程中找到那种童年的欢乐的感觉。

我当时就觉得以后我们的线下要多把这个球类活动给加进去，这个是带动氛围的特别好的工具。然后还有我这一段时间在小区里边，就是我现在踢足球还不行，我不敢去公路上，小区外边踢，因为我控球还有点差，以前基本上都是感觉是球带着我走，现在稍微能控球，但是我一般都是在小区里踢，然后我这段时间在小区里踢球，也是就认识了一些新的小伙伴小朋友有些看见就会跟我一起踢一踢，然后还有小区里的狗都特别兴奋，踢足球踢篮球我们小区可能比较少见，一看见球狗都围过来了。里边跑步锻炼，然后最早的时候还拿跟棍子就在山上捡的树棍，别人看我就跟精神病一样，然后现在终于大家都以那种比较正常的眼光来看我，然后我就觉得这个球其实也特别好。

还有一个事儿发生在今天，买了一个5号的篮球，他只有5岁半，但是可能他的体型体重什么都像4岁多的小孩，就是他拍不动，然后我之前就逼着他拍，然后把手都拍破了。我后来发现真不行，然后今天他爸爸就带着他去买一个就是合适他的，然后发现那种4号球挺合适他的，比较软，然后平面比较软也很轻，然后我就随手拍了一个视频特别短，然后孩子拍的，因为之前没给人训练好是我的问题，然后他球拍的其实不是特别好，但我随手拍了那个视频，就发在我的快手上了，就记录一下孩子的成长。

结果我就觉得特别惊讶，今天快手的那一段视频的点击量好像是现在都4000多了，就几个小时，我天天可能吭哧瘪肚地在那练锻炼，练了可辛苦了，然后拍个视频就跟大家交流，可能平时的一个视频的点击量也就是四五百的样子，就是那种公开的视频。我就发现这个孩子虽然他可能拍的不好，但是小孩在这拍球，别人看的就觉得可能很可爱。亲子锻炼大家都喜欢看，点击的播放量就很高，然后点赞的也很多，我就觉得足球篮球真的是一个可以增强人与人之间的沟通，拉近大家彼此的心理距离的一个非常好的工具。

对，我的发言完毕了。

露露：你说的太好了，然后你这个总结也是我们说到了今天的两个比较突出的点。一是篮球确实是这样，有时候你去跟别人进行语言的交流或者是行为的交流，别人会用诧异或者有防备心的那种眼神先来审瞄你，他肯定会有一点抗拒。如果说有共同的爱好，比如说篮球场上有人在投篮，不自然的就会有2个人3个人4个人，你不知不觉中10 个甚至更多的人围成了1个篮球场，然后我们在那里打比赛，其实大家都互相不认识，但是有一个共同的爱好就是篮球，这样的话人和人之间的距离感就增加了，我们不要去说很多的东西。

我觉得你说了一个非常重要的点，老师刚才鱼美女说了这个点上，我们现在要不要再把它给再讨论一下？

**师：我觉得挺好，鱼从另一个角度上阐释了玩球的乐趣和能极大的拉近人与人之间的关系，破冰嘛，现在人都封闭在自己的世界里，我看到很多都是受伤之后，都不愿意在语言上接触新人了，甚至对别人也不再充满友好，导致恶性循环。**

**但你踢球就不一样了，每一个人其实都有爱玩的天性，我就是这样在外边不小心把球踢给人家了，不管岁数大的岁数小的，他都愿意把球给你踢回来，不会对你视而不见，除非他特别忙，极少。都会很乐意的把球给你踢回去。**

露露：然后第二个点，关于孩子的一个点，就是说现在我们很多视频，可是大人拍的视频，就譬如我现在已经是一个妈妈了，很多和我同龄人的视频，或者是更多的一些相关于大人围绕主题的视频，我可能看的会很少。但是如果说这个视频是和孩子有关系的，比如说怎么去消防、感冒生病一些小的常识，还有一些孩子的教育，或者是孩子的一些趣味活动，我都会优先的去关注，我会去多看一会儿。所以如果说我们的经脉篮足球能够发展自己玩，带动自己的孩子一起来多做一些亲子性的互动，那么他的关注度肯定要比我们自己单纯的去玩球，或者是自己单纯的去锻炼他的关注度要高得很多。

所以我们现在经脉足篮球，现在队伍的发展已经不光是我们这一群人，还是我们的下下一代任务有点任重而道远。

**师：经脉健身和两球一定要从娃娃抓起，上行下效，大人做出表率，孩子自然会上。**

饮水思源：你好，主持人好。小朋友小伙伴们好。

我就说一下我踢足球的感受。就是说你踢足球前段时间还没这个感觉，从黄山回来以后，脚裂感觉有点增加，赶上老师又一直提倡踢足球，我就赶紧买了足球，就是踢的简直收不住了，有空就踢，有空就踢。

刚才鱼教练也说到能增加人与人之间的感情，确实是，我踢球的第三天在草坪上踢球，我正踢着玩，有一个人看见了，我老远就看他一直看我，果不其然他就凑过去来踢一会儿，就和我去了一会，结果去了一会他就不行了，你知道他说什么吗？他说我的球太硬了，他的脚不行，硌着脚了，如果觉得球硬，那就是肯定他的脚不行，对吧？我穿着我们的球鞋都没事，他还穿的旅游鞋，对吧？肯定他在脚上经脉不通，然后踢了几脚一会就不行了就走了。我想着以后再碰上，结果也没碰上他，反正是踢了这一段时间感觉脚力猛增，要不昨天我翻跟头，我就感觉身上的劲用不完，踢踢就有劲。

但是对这是我踢足球的特别大的感受。真是挺感谢老师的。

**师：改名字，足下生风之后是不是功力大涨了？**

饮水思源：对，你知道吗？改了名字以后我成天想走一下，我怎么让他生呢？这确实是因为你说了改名以后，我就想着特别偏重踢足球，我主要是开下焦，其实篮球玩的都少，篮球也买了。踢足球，关键把我的下焦给开开，反正挺过瘾。我分享的这些基本上就是这么多，我踢足球的感悟比较多。还有提醒和小伙伴分享一下我踢球以后，我感觉我的脚趾头灵活度都高了。原先的时候只是这么踢踢踢，脚特别往外踢的时候根本就控制不住球，现在脚趾头感觉都能活动一些灵活度都有了。 我天天踢，下雨我也踢。

**师：我跟大家说，这个一定要锻炼手指头的灵活性和脚趾头的灵活性。很多人注重手指的灵活性，但忽略脚趾的灵活性，他脚趾头完全失活了。**

饮水思源：对，他不能去活动脚趾，反正我踢球以后感觉我的脚趾软化了，而且我喜欢穿大一点的鞋，然后就在里面一个劲儿的活动。

**师：对，千万不要穿小鞋挤脚的鞋。**

露露：老师我踢球我踢球，我以前是我以前是不踢足球的，但是我们家一直有一个足球是我买给我儿子的，我以前是踢足球，我看着的那个地方，比如说这里放了一个就好比是篮筐的球框的地方，然后足球门我从来踢不进去，我现在的感觉就是我轻轻的踢一脚，我至少能把球踢到我想踢的一个点上，我以前脚是踢不到点上去的。我现在能批到点上，我求比如说我现在就是说以前的门我会开好几米的宽，现在我会找一个或者是我有时候没拿什么障碍物，就把我手机放在那，手机放在那以后，我就用脚去踢手机，我看能不能踢到。

但是足球我踢得少一点，篮球我每天玩的比较多，就感觉到手指的灵活应该是经脉的最末端已经被锻炼到了，所以说它经脉的通顺度已经达到我们的脚指尖和手指尖了。是这个道理，老师我这样理解应该没问题，如果说我们说通过篮球锻炼活动到了手指，通过足球锻炼，活动到了脚趾，我们的经脉最末端的它的流畅度已经够润，已经让气血滋润到了。这样的话我们的经脉通顺，通过足球的通过我们得明经脉式的足球锻炼和篮球锻炼，是不是效果会更加**的好？**

**师：对，没错。就是阳气从身体里出来，在指尖指头上发力，你去锻炼指头，这个指头它灵活性是由于经脉的通畅性。那么你这个指头你有意识的锻炼越来越灵活，那么它就带动整条经脉让它变得更加通顺。**

露露：是。所以说有时候我们不踢的时候不知道感觉，有时候我只是在锻炼高抬腿或侧步走的时候，脚趾没有感觉，只有踢球的时候脚趾有感觉，因为我想控制这个球的方向和力量，我的脚趾有时候就会在情不自禁中去发力。

**师：你看很简单，你比如说咱们高抬腿，你刚才腿抬之后你自觉不自觉的，你控制力是很弱的，因为你没有目标。但是你抬起来之后去控球，控球就是说去触摸这个球，把这个球踢到另一个地方，对不对？你就会发现你必须是有目的性的去控制腿，这个就是极大的不同。**

**那么比如说两脚倒球对不对？左脚踢给右脚，球在两脚中间，来回倒对不对？**

**你就会发现这个和我们的高抬腿是完全不一样的。他训练的时候更加有目的性，也就是为什么要让大家有个球，如果你单纯拿手往空中抛球你假想有球，但是假想球落不落回来抛多高，你这个思想意识是散漫的，但是一旦有球你去砸一个树叶，或者抛一个高度，你马上要集中意识去完成这个目标，阳气出来的就更加有目的性，这个非常关键。就像人打架一样的，你闹着玩或者说你虚拟一个打木头人，你这阳气调动出来就很慢，但如果跟真人打架，你集中所有的调动所有的潜能去完成一个任务。**

露露：有时候这些力量你自己都想不到，原来我有这么多的潜能爆发出来了。所以我们就属于篮球和足球就相当于在我们的经脉健身中增加了一个更准确的目标，让我们更精准的去锻炼它。

**师：没错。你让三个小伙伴在一人总结一句话，他们想最近达成什么目标，或者说打算怎么做。**

露露：鱼美女先说。

青花鱼：希望借助两球活动，带动我家姑娘能够更好的去踢球，更好的去拍篮球，然后让她的身体更强壮。我可不可以插句话，刚才说的时候就是说足球篮球把末梢的力灵活性和力量，还有通顺性练起来了，我跟大家分享个我就觉得我最近特别好，特别奇怪，我就不知道为什么我去玩我的手机的时候就是点屏幕，然后我就感觉要把屏幕点穿了，手指特别有劲的那种感觉，刚才点小红星你就是咚咚咚都能听到那个声音，然后我在想，我说我最近也没怎么练通天臂或者之类的那种，怎么感觉最近手指就特别有劲，脚趾头也特别灵活，基本上现在5个脚趾每一个脚趾我都能感觉相应的经脉扯着那个就是内里的脏腑是在动的，我就觉得我还没想过什么原因，但是现在想想可能就是从练两球开始，因为火箭班不也有这个课嘛，到时候是我讲，所以我其实一直这段时间就是一两个月了，一直都练得很勤，然后可能就是这个原因就是把现在练的挺好，所以我就没给自己定目标，我给我姑娘定个目标。

**师：不错，你这个目标提前完成了。**

饮水思源：我当下的目标就是先完成我的小目标，就是把我的胯能尽早的开起来，对得起老师给起的名字，足下生风，让我的脚下火起来。我就这样。谢谢老师。咱们通过两球或者定一个小目标，带动本身这个家庭，这也是一个有趣的点来去让大家整个的来参与进来，要是你以前你要说练一练让他来，他可能是还有那种不专注的情况，你要是真正玩起球来通过这个球类的能够让他更好的来参与进来，所以这样的能更好的能影响自个的家人，同时也能去参加线下活动，或者是你在外边玩的时候，能感染到身边的人，让他更有机会来去了解咱们得明，所以咱们都赶紧的调动玩起来。

**师：以后带动儿子还是女儿，带动另一半这是去突破了。**

露露：帅哥美女总结的特别好，老师我突然也想总结一句，我突然就想到你看我以前是一个完全不懂足球的人，现在我初步认识足球是因为足球明星长得帅，我就看他足球明星长得帅，其实我不知道他们在踢啥，我就在看他们那些帅帅的人在那里踢，现在我也是把目光移到这个球上去了，也不看人了，希望我们的足球篮球我们得明的足篮球这个活动能够越来越丰富，让我们所有的人受益，让我们的下一代下下一代跟着我们一起受益。

我们把动作更丰富化，然后更生活化，这样的话让我们的所有的活动都能够围绕着这个球开展开来，不光是一个人能玩，让我们人多的时候也能玩起来，不受任何的限制。这就是我现在最想说的。老师您也来总结。

**师：我说两句，首先两球可以极大的促进我们经脉健身，我们经脉健身的整套的系统的完整性的动作，就是快速的便捷的给大家身心升级提供有力的锻炼的机会。那么两球作为一个辅益可以极大地促进大家经脉健身的效果。**

**下面咱们这个活动会持续办下去，并且成为咱们经脉健身重要组成部分。我今天看广州组他线下活动我觉得挺好，组织大家在小蛮腰和一些标志性的地标，建筑物前进行拍照，唯一的遗憾就是没带个球过去。**

**那么我有个奢望，如果大家拿着球在一些标志性建筑，比如西湖湖畔，大裤衩类似的就在这地方咱拍个照片，我觉得挺好的。**

**直接大标题写上经脉足球篮球，咱们可以风景优美的地方，一个人也行组团也行，一个球也行多个球也行。咱们把这个活动搞得热热闹闹红红火火的。 咱们冬天虽然寒冷，但是首先大家锻炼的热情要应该似火一样应该越烧越旺了，不要冬天懒在家里，咱们得明会员应该有优良的传统愿意到户外去，冬天也不要偷懒，有两球跟孩子跟对象跟咱们的会员拿着球在户外好好玩一玩，如果有外边的人加入咱们大方热情的邀请对方加入。**

**然后咱们接下来会根据大家实践的结果和德明经脉健身的指导，不断的去巩固和引导大家做一些喜闻乐见的足球篮球的具体的健身活动项目或者这个技巧，要慢慢的教给大家。也希望大家通过经脉健身和足球篮球，咱们冬天脚不再寒冷。很简单，咱们经脉健身让大家很不冷，同时加入两球之后天气很冷的时候，大家浑身也是非常温暖的，甚至还会出汗。**

**让每一个人变成汗脚，咱们就是一个口号，一旦变成干脚，证明阳气通不下去了。**

**如果脚冷那阳气更差，大家要努力。这个脚干脚凉，脚跟空，或者整个脚瘦，这个都是不良表现，这都不正常，一定要通过得明健身和两球，让大家脚热起来，脚容易出汗起来，脚臭起来，脚跟饱满起来，整个脚肥厚起来。**

露露：老师脚瘦难道不是因为基因的问题吗？有的人好像手脚都是不长肉的那种类型。

**师：他脚瘦干瘪，这个不好，但是要伸展的很润泽的那种骨感美的瘦，这个是允许的。脚如果是病态的瘦，它连带着脚凉脚不出汗脚干,如果脚很温暖，又出汗又脚饱满跑跳有弹性那种年轻人那种脚瘦是允许的，那种不叫瘦，那种就是修长。**

露露：今天的时间也差不多了，我们今天的活动就告一段落，今天我们就到这里老师辛苦了，老师再见。大家再见，老师辛苦了。