**20230602得明健身有话说 学员叶辰畅分享**

整理：Sandy

**冯宝：**大家晚上好！我是冯宝，今晚我们得明健身有话说栏目重磅回归，我们也请到了两位嘉宾，一位是春春，还有一位是事无事医师。我先介绍一下两位，春春是硕士，进入得明跟随大千老师学习经脉健身和中医养生方面的知识，获得了巨大的提升，现在是我们得明健身教练部的总教练以及得明理疗部的总负责人，有非常扎实的理论基础，深受大家的喜爱，现在也在负责无余班。

事无事医师是临床医学专业毕业的，从事妇科诊疗已经有20多年了，现在在三甲医院工作，对妇科的常见病、多发病有着非常丰富的经验。

另外，今天的分享嘉宾是15期基础班的学员，西南组的叶辰畅，她虽然锻炼的时间不长，但是收获很多，改变非常大，所以今天我们邀请她来给我们分享一下她的一些变化。来，我们有请叶辰畅。你可以具体展开来说一说哪方面有改变。

**叶辰畅：**大家好！其实我很早就知道得明，而且也接触过，只是我觉得自己特别紧，不放松，我看到要打卡这些我就觉得很紧张，所以一直没加入，可能是机缘不到吧。现在加入了，我感觉也挺好的。一开始打卡这些，我还是觉得特别紧张，做动作都很不放松，慢慢体会放松的感觉以后，我就觉得比之前好多了。之前做动作特别拘谨，现在感觉比以前放松一些了。有时候教练指导的时候会说你要微笑。刚开始我表情是微笑的，但实际上心里还是很紧，现在做动作放松以后，慢慢就能觉得心口真的是打开一些了，然后我的笑容可以有由内到外绽放的那种状态。我觉得这种可能对每个人来说都是很好的。

**冯宝：**这个就是身体放松了之后，连笑容都会变得那么的自然了。

**叶辰畅：**对的，这种状态挺好的。身心同健嘛，感觉我练了以后，心打开了，我的动作也会更好，更自然，然后人的心又会随之更开放一些，我觉得这是比较好的一点。然后还有一个就是加入得明以后，每天早上六点半跟操。以前自己有时候也会早起，但不会那么坚持，现在基本上坚持两个多月了，大部分时间是可以跟上的，就觉得散漫的状态被纠正了。而且正好从三月份开始，顺着春天让人生发的那种气，每天早上起来跟操以后，整个一天都会觉得精神饱满。

然后人的正气起来以后，你的心里就不太畏惧很多东西了。比方说这次二阳的特别多，大家都很紧张，我就觉得好像没什么，也不怕，接触的人也有二阳的，自己稍微注意一点就没事。反正我周围好多人已经阳了，而且症状也很重，但是我就觉得我应该不会有，就是有我也不怕，就这种心态，你也不会得。

**冯宝：**是的，我也有这种想法，别人说二阳啊，我也不是很怕，人家说囤药啊，买药什么的，我一点都没感觉，我都说我不用怕，我身体倍儿棒，不用担心这些。

**叶辰畅：**如果你很怕，恐伤肾嘛，然后肾气不足，这个免疫也不行了，可能就中招了。去年阳过之后，恢复期也比较注意，然后我就觉得应该不会再有这种状态了。

还有一个身体方面，之前我会看中医，医生说我心脏的供血不是太好，我有时候会心悸，经常不舒服，心脏的反射区后面这个部位不太舒服，有时候就会吃点丹参滴丸之类的药，虽然不是每天吃，但就是会经常有不舒服的这种状态。在我锻炼了一个多月以后，这种状态就比较少了。医师帮我看了手以后就说我会有这方面的问题，我说我已经有了，有时候会吃药。但是锻炼以后，我觉得可能是经脉拉开以后，心经和心包经通畅以后，不舒服的感觉就没了，基本上就没怎么吃药，只是在立夏那一天，可能是节气吧，有点不舒服，吃了一次丹参滴丸，基本上就都没吃了。我觉得这个改善也是比较明显的。然后就不断地拉伸这些经脉。

还有我之前肠胃也有问题，有时候胃会不舒服，胃胀、胃痛啊，锻炼以后，可能就在一个月左右吧，就有一次特别痛，感觉是翻病的那种状态，那次持续了可能有一天多一点，也没吃什么药，我就喝了点姜枣汤，也挺过来了。从那次以后，我就觉得肠胃改善了，就不会特别痛，这些就没有了。

然后还有一点，我觉得我可能是淤堵特别厉害，我每次做动作只要做到位，第一个反应就是打嗝。特别是跨步走，只要我做对了，基本上都会打嗝，我就知道可能是胃里的很多不通的东西已经开始在往外走了，我觉得挺好。

我之前还有一个比较大的问题，就是我的髋关节，我自己也不太知道是什么时候受过伤，然后就影响胯的发力和转动的角度。现在锻炼了一段时间，原先高抬腿时，我这条腿基本上抬不起来，没劲，现在觉得好多了，跨度也增加了。虽然我做的时候经常会疼痛，这个我知道的，这种是锻炼以后的疼痛，跟我以前那种病态的疼痛是不一样的。我自己有体会，不是生病的不舒服的那种痛。现在我每天压腿这些都会疼痛的，但是疼痛以后只要休息一会儿也就好了，然后走路已经不会痛了，原来我走路都会痛。现在我自己感觉左腿，有伤的这条腿的肌肉现在是变薄了，变有力了。原来我上台阶，小的台阶我是可以正常走的，如果是大一点的台阶，我一般不会去迈左腿发力，因为左腿没劲，现在有些高度的台，可以左腿上了。原来我走台阶高一点的，我一定会调整了以后用右腿去上，现在我可以很自如地上，不会走到一个台阶还要想着到底要迈哪只脚。

之前我腿不舒服，腿痛已经很多年了，基本是不敢跑步，因为腿没劲，使不出劲来。然后前两天练变速跑之前，我们教练跟我说，阿姨，你这个脚不行，你可能不能跑，你自己试着一点一点跑跑看看。后来我试了一下，我觉得可以跑，只是不能跑太长，跑得太快，但是我觉得这个已经是个很大的进步了。我练了两个月左右啊，我觉得变化还是比较太大的。

**冯宝：**真的变化有好多。我们请春总，还有医师一起来给大家分析一下，为什么叶阿姨会进步这么大，而且她感觉不光是身体，包括心智方面都是有变化的，从内在到外在都有变化。为什么她练了短短两个月的时间就可以有这么大的变化，我们一起来听一听。

**春春：**我冒昧问一下，叶阿姨多大了？

**叶辰畅：**我63岁了。

**事无事：**看起来挺年轻的，状态很好。刚刚叶阿姨提到了锻炼之后她有一个锻炼的痛跟病态的痛的区别。我觉得这个其实很重要，因为很多人在锻炼的时候痛，他自己分不清这个痛是不是练坏了，这个锻炼方法是不是有问题。我原来也痛，我现在练得还痛；或者我没痛，我现在练还痛了，你们这个是不是有问题，我觉得可能很多人会有这个想法。

**叶辰畅：**因为我之前腿痛，有人就建议我去健身房，健身房的私教就把我搞得很痛。每次去我都觉得有点恐惧了，因为每次去之前还好，练完就痛得不行，路都走不了。后来她就跟我说，你的这个胯已经粘连得很严重了，如果你不把它打开，以后就麻烦了，然后就吓我。每次她就给我压啊扯啊，一开始我就觉得是练坏了，后来坚持了几次，她说没有，因为她也是个很专业的教练，她就说不会，你在我的指导下，你会慢慢康复，后来我就体会了，所以我有过这种经验，我就知道练了以后的痛和那种痛是不一样的，哪怕是很痛，我也知道不是练坏了。一开始在那边练的时候，我就觉得很紧张。我们得明健身的教练是不会鼓着你要做10个20个，不会非要让我上高台。在健身房练的时候每次要20个，我说能不能5个就行了，那的私教说不行，你一定要20个，结果后面就发现其实是练得太过了。现在在得明健身，就是你跟不上可以休息，可以再换时间，可以少量多次，我觉得这个特别好。

**事无事：**对，所以我们得明健身讲究少量多次，循序渐进。刚才阿姨还说到放松。整个精神到肉体的放松的状态，其实也非常关键。就是你在放松状态做这些动作，跟你不放松的时候做这个动作。比如你在健身房，她老催你，老给你定指标，你就紧张，就更痛。这个对比挺有意思，，因为试过健身房，然后再试一下我们这个，确实这个效果就反差特别明显了。还有一个，就是你原来比较乏力，现在觉得自己有劲。

**叶辰畅：**对，这个也很明显的，原来我走路可能就几百米吧，十多分钟我就觉得腿走不了了。现在这个胯发力，然后腰背持力，这种我就感觉很轻松，就没有那种走不动的感觉。之前人家就说你这个腿不能再走了，再走就废掉了，怎么怎么的。后来我想这个腿不走路，这个人还能干什么，所以才去健身房，但是还是解决不了这个问题。现在来得明，我就觉得真的改善了。

**冯宝：**叶阿姨的这个想法本身是很正确的，只是前期没有找到一个正确的方法。

**事无事：**对，她的认知是很正确的，不能走路了，那不是废了吗？医生告诉你疼了，那就少动，你就不要动了。对吧，他们就是这种说法，

**叶辰畅：**有一个中医的骨科医生，他就说啊，我可以帮你治，但是你就不要走路，拄个拐杖，那会儿我才几岁，我就拄个拐杖，我觉得这个有点不靠谱。

**事无事：**所以每个人的认知决定了他的选择和他前进的方向，你到底是前进还是后退。我的一个大学同学是骨科主任，跟我们爬过几次山之后，然后就说我大忽悠，不跟你爬山了，我关节疼啊，他就是这种想法和观念，爬山疼我就不能再爬山了。所以后面我爬山再叫他就不出来了，他自己是骨科医生，这就是西医对这个东西的认知。

其实解决问题的根本还是要靠我们自己这些正确的方法。非常重要，认知很重要，就是我不去走了，我不是废了吗？跟我想法一样，我以前就觉得，难道我就好不了了吗？我总觉得应该会有方法可以好的，我觉得这个信念也是支撑着我最后终于找到了得明，然后身体开始出现逆转。

但是在西医看来很多问题不存在逆转。发现有形的东西，我帮你处理掉。你的功能性的问题，你查不到有什么很明显的问题，就是B超，X光，抽血你查不到什么问题。我现在腿很疼，或者我哪里不舒服，可以吃点药，那实在不行他是没有办法，所以我觉得医院能解决的问题其实是真的很有限的，而且他这种治疗的思路、看待疾病的思路就把很多人的思维也局限住了，然后大家都觉得对啊，医院的医生都这样讲啊，没办法啊。所以你再跟他讲我们得明这些人的症状好了，他们会觉得是在忽悠他。我们有很多好转的案例，从16年开始到今年已经快七年了，我们健身七年了。

**叶辰畅：**要是我那会儿就跟着得明练，可能就不会有后面这些事情了。

**事无事：**我觉得您才练了两个月，就有这么多明显的变化。第一，自己身体基础可能还不错。第二，确实这个锻炼的方法是正确的，否则的话没有这么好的效果。方法非常重要，你不要看这些动作很简单，发力点要是找不对，可能锻炼效果就大打折扣了。

**叶辰畅：**今年二月份，每天早上九点，得明免费的带操，我跟了好长时间。后来我就发现看着是简单，但是正儿八经进入15期锻炼后，把那个核心告诉你以后，完全是两回事情。动作就是那种谁都会做，也不用教，但是实际上如果你的那个点不对，你怎么走也不行。

我们家先生经常说你走路不对，可能是家里人，我就不接受。然后学了跨步走，我才知道我的发力不对。我从来就是小腿带大腿这种走，胯部是不会发力的，然后我的膝关节就出问题了。因为我的髋关节这里有问题嘛，膝关节就开始往外，之前那个私练说，因为你这边动作过不来，你就用膝关节来代替，你就外八，外八以后膝关节就痛。进得明以后，跨步走了一段时间，我的膝关节就没痛过。发力对了就不会痛了。

**事无事：**对，你之前的那种是一种代偿的状态。代偿的状态其实是弱化了你该动的那个地方，比如胯，其实你应该动胯，结果那里不舒服，你就不用它了，之后就用进废退，胯的功能就会更加衰退。

我们得明健身是基于中医的经络，经络从头到脚，从手到胸，就是说我们的手经、足经其实是环绕着我们整个身体的，那么我们的胯是我们健身当中非常重要的一个点，胯是我们的根基。所以很多人膝关节出问题，当然胯是首当其冲，胯这个地方堵死了之后，气血过不来，然后影响到膝关节的气血供应，所以你这个膝关节接触会痛，那么这地方气血不好的话，这个关节面的接触点可能会增加，也就会增加疼痛，或者是弯曲的一些功能受限。

这是胯的问题，那为什么胯会锈死？就是胯的灵活度越来越差了。经络其实是跟我们的五脏六腑连在一起的，所以我们通过健身，通过把我们的胯和肩活开以后，可以治疗五脏六腑的疾病，里面很多的一些病会解决，比如有些人痛经，那通过健身她痛经就好了；比如她长子宫肌瘤或者什么的，它也会变小。当然这不是一朝一夕能改变的，但这个理论基础是正确的，那就朝这个方向走的，慢慢你的胯活了，然后你的膝盖、膝关节也会好。

**叶辰畅：**对，很多年前我去照片子嘛，那个医生就说十年以后你来换股骨头，结果十年之后我锻炼好了，我还换什么股骨头。他说你已经有问题了，你现在换了，你还年轻，换了可能就只能管20年，他说你70岁换的话就够了，换一次就行了。我后来也没听他的，我觉得好搞笑的。

**事无事：**真是太好了。我感觉得明健身可能更适合像我们这个年纪的人，因为别的方法解决不了了。你要是年轻，让他锻炼，他懒得去的，他说反正也是这样。

**叶辰畅：**现在好多年轻人也注重这些了，我看我们这个班里好多都是年轻人。他们就太好了，很早就有这种意识。

**冯宝：**我代表年轻人说一句，现在的年轻人其实问题真的特别多，如果能早发现的，早意识到的，那么他就比较幸运。但是有的人意识不到，这就比较困难了。

**事无事：**其实现在年轻人的病很多，然后他有病了，他真的有这方面的意识进来了，其实对他来说确实很幸运。但可能去医院的人还是多。

**冯宝：**对，身边还是会有很多像我这个年龄的人，动不动就去一下医院，打个针，吃个药，挂个水，就这样子。

**叶辰畅：**来得明健身还有一个最大的体会，就是说什么医院吊瓶啊，谁给你按摩一下，干什么一下，实际上只能解决一时的问题，最终你自己不动起来，谁也救不了你。

**冯宝：**阿姨的觉悟真的很高，我也是这么想的。

**叶辰畅：**如果你自己不自救的话，实际上你是没辙的。人家给你下的通知都是吓死你的。很好笑的，那个医生叫我十年以后去做手术。我就跟周围的这些朋友、亲戚说，他们说为什么十年前不治，要等到十年以后再去做手术，这是什么逻辑呀。他当时给我的解释就是说你现在换，可能20年以后，等你80岁的时候，因为现在人寿命长嘛，还活着，你那会儿不行，80岁再做一次手术你就受不了了。你70岁来做正好，后来我就没吭气。回来我就说我现在做也不行，因为我心脏不好，可能到80岁我就不行了，我还等你十年啊。然后我跟自己说赶快锻炼吧。

**春春：**我觉得今天叶阿姨讲的这几点简直太完美了。她把现在人的好多的卡滞点都很轻松地给说出来了。事无事，你还记得咱们最初几期招健身会员的时候，好像我们还有个年龄限制吧，60岁以上不招。

**叶辰畅：**之前想报名，一直没报，就是我看有说年龄要在六十岁以下，我已经过了，是不是就不行了，就在家锻炼，后来发现好像也有年纪大的。因为我跟胡佳认识，我就问胡佳，是不是太老的人家不要了。他说也有年纪大的，那我就还是要报名的，然后就跟那个教练沟通以后报了名。

**春春：**咱们最新的已经改了，因为我们通过不断地实践以后，总结了几个点。一个是五六十岁的，首先她特别有时间。因为现在有无余店嘛，我接触到一些阿姨们，我发现其实年龄大一点的人，身体原有的基础都非常好。我不知道你们有没有这种感觉，就是整个社会，中国人整体的体质一代一代走的是下坡路，非常明显的下坡。所以你看阿姨们为什么她们的健身效果都那么好，你看包括咱们那个得明易道、禾月姐，你看禾月姐做的简直秒杀年轻人，那种状态真的太好了。然后你再去看咱们北京组这一期的81岁的阿姨。

**叶辰畅：**我太佩服她了。

**春春：**前两天我店里接了一位82岁的阿姨，本身这个年龄，我其实想着要不要接。结果人家进来声音洪亮，身板直直的，一交流，给她调半小时。身体出问题的地方，马上半小时问题就解了。之前胳膊凉，胳膊举不起来，然后能举起来，胳膊凉难受，就不得劲，半小时调完说，哎，好了。就这些人，你真的是发现她们原有的身体基础打得非常稳固。虽然她们年龄大，但是她们原有的基础非常好。还有一个，在这个年龄的时候，他们已经意识到健康的重要性了，意识到健康得把握在自己手里。她们的时间比较充裕，大多数都退休了，剩下的时间就是搞自己啊，有很多的时间她们可以用来不断地去调整自己。所以我觉得现在这个年龄段的人，也是我们的一个非常好的而且进步非常大的群体。

**冯宝：**春总说的特别对，我们年轻一代的人，感觉好像30岁的时候就不行了。但是以前年长一些的，他可能60岁了还很健朗，就是这种状态。

**春春：**对，是这样的。刚才叶阿姨还讲了一个非常好的点。就是为什么在医院里头，比如你查出来子宫里头有肌瘤，如果初期特别小，医院会让你定期检查；包括各种息肉，各种各样的病症，医院都会给你一个结果，如果在初期的话，他让你定期复查，等它大了给你做手术，基本上都是这样的。你就觉得很好笑，为什么在病轻的时候不想着把它解决了，而是要等着病重。因为病轻的时候他不知道怎么去解决，就是在还没有形成他们认为要动手术的那个指标的时候，前期他们其实是不知道如何去解决这个问题的。

**冯宝：**原来是不知道如何解决，我以为是不用解决，就随它吧。

**事无事：**那你定期检查的这段时间，你说这人焦虑不焦虑，过半年我又要去检查，会不会变大，会不会变恶性。

**春春：**时间长了，肯定就被吊着了。

**事无事：**对，太悲催了。

**春春：**刚才叶阿姨还说了一个点，之前有浑身疼的这个问题，然后健身以后也有疼，但两种疼不一样。叶阿姨能讲一下这两种疼你切身的感觉吗？

**叶辰畅：**感受不一样。病的那种疼痛，你会感觉它是在那种很深的骨子里头，是让你感觉扯到心里头的那种痛。但是健身的这个痛，你能感受到它就是在表层。动的时候，特别是拉伸以后，它不是很深沉的那种痛，它是表层。然后有时候你不舒服、疼痛，你拉了以后反而它不痛了。如果是身体的痛，越拉越痛，而且是痛到里面去的。

因为得明健身锻炼的强度，自己是可以掌控的，我拉到什么程度，我能不能承受。之前那边是她鼓动着你，要求你那种压，那种拉，那种是你不能掌控，你是很恐惧的，虽然每一次做完以后也有改善，但是那种改善你会觉得你很难受的，那种感觉是被迫的。有时候就说我出那么多钱，就是花钱买罪受。当然后来我回过来体会那个教练也是真心对我好，但是如果不是那种硬扯的话，其实我自己是做不到的，如果那会儿要我整个拉开，实际上我肯定不行，就她那种强硬地拉伸以后，现在感觉再来得明做这些动作，我就觉得很适合我了。现在我好多动作也做不了，但是我知道慢慢练，肯定是会好起来的。

**春春：**所以说这个疼啊，老百姓好像都知道，痛则不通嘛。身体出现疼痛的时候，一定是有不通的问题。比如有个邪气，这个拳头是邪气，这是我们的身体，这是卡住的这个点，如果它是顺畅的，这个气机能过去。如果这儿有一块堵住了，那么它冲过来的时候，如果你的气机越旺，冲击力就越大，疼痛感就越明显。

疼其实我认为并不是坏事，反而酸呀、麻呀、木啊这些可能是身体亏虚得比较厉害。初期的痛反而是比较好解决的，我觉得痛症反而是比较好解决的，不管是通过咱们的健身，还是咱们的无余手法。

**事无事：**痛起码是还有正气在。如果不会产生痛的，其实是有问题的，不会痛的那已经麻木了，等于是压得很死了。

**春春：**对。出现酸、酸软等等这种都是亏虚了，麻木就是压死了。所以大家对于这个痛，首先我们要认识到它是一个问题，及时去把它的通路搞开了以后，很多问题就解了。还说到咱们这个健身的痛啊，我感觉我们学员都在享受健身的这个痛，其实是我们主动去把粘连或者不通的地方，通过我们的动作去给它拉开，然后把这个通顺性给它搞起来，所以这种痛，痛完了很爽，你们有没有这种感觉？

**叶辰畅：**大多数时候那个强度比较合适，就是很爽。

**春春：**痛完了爽，痛完了以后人感觉会上台阶。是不是？

**事无事：**前段时间不是有一个健身房锻炼的，一直也是请私教的，是胸椎骨折了吧，有没有看那新闻，就是广东番禺的一个高校的老师，他一直在请私教，然后这个教练不知道那天干嘛，就这样一掰，一下掰断了他的胸椎。所以我听阿姨讲这健身房，我说你还挺幸运碰到一个教练没搞出问题。

**叶辰畅：**我之前请私教也是很紧张的，因为那种疼痛已经超过我的承受力了，每次我说我要死了，她说你死不掉，我会掌握的，但是每次我都好紧张。后来我了解到那个私教还可以，所以我才接受了她的那种方式。她也不是每次都这样做，每过段时间给你拉一下。重新来感受，现在我再来，就知道不用怕这个疼痛，实际上反而是好事情，所以现在我就不怕了。之前我会很紧张，现在比起她那个来说，已经不算啥了，也就不紧张了。而且我觉得两个月的时间改善那么多，我在那边做了两年，好像都没有那么好。

**冯宝：**叶阿姨的变化确实是非常大，有很多本来痛的地方，现在也改善了。然后笑容啊也增多了，情绪也变好了，非常不错。

**事无事：**我觉得有些人为什么去健身房，他是挺享受健身房的这种方式的，比如教练给他弄一下，他也痛，这种是被动的痛。像我们这种，有时候别人会觉得累，就像我最初锻炼的时候，我同事说哪有你这样的，不停地在那动，你不累吗？我说我不累啊，我累我肯定不动了。

**春春：**对，我周围的人对我的评价，说我有多动症，说我有问题。

**事无事：**昨天我一个同事捂着肚子，说最近胃抽痛，而且抽痛得越来越痛。然后我就顺手拿着他的手，给他按按合谷穴，我其实没怎么用力，真的没怎么用力，疼得他呱呱叫。然后我翻过手一看呢，我看他手上有老茧，我说你这是经常撸铁的？他说是，他应该是有去健身房练。然后我再按一按他内外关，按按他胳膊，那肌肉比较紧，硬的，我按的时候就觉得很费劲。这个大鱼际特别鼓胀，我说你这胃肯定有问题嘛，我都没怎么按，你这都疼成这个样子。然后他说已经预约了做胃镜，我说好，你去做吧。

**春春：**是不是刚好抛出来一个观点啊，现代人非常有意思的一个点，大家刚好可以关照自己的一个点，就是我们的身上的肉应该是怎样的状态。应该是梆硬梆硬的状态，还是应该是软而富有弹性的状态？大家觉得应该是那种大块腹肌，嘎嘎的那个块块的扣1。然后觉得应该是软而富有弹性的扣2。

咱道德经里有句话，人之生也柔弱，其死也坚强。人最后的时候，包括电视上那个僵尸是不是都是没有任何的灵活性，就是一个僵硬的状态。那么婴儿刚生出的时候，它是非常柔软的状态。我们去看怎么样特别好，你就看孩子的状态，到底什么是好的状态。包括这个苹果肌，我们去捏一下孩子的苹果肌触感是什么样的，我们再按自己的触感是什么样的，大概你就知道你的状态是不是处于一个板结的状态。

我们得明健身，以及我们的无余理疗，方向都是在让我们的身体得到松解，让他朝着婴儿的方向去前进，让所有的关节变得活泛、灵活。

**叶辰畅：**你这么灵活，我都僵了。

**春春：**我刚进量子的时候，咱们有个动作叫冲臂，我当时觉得我冲得可好了，咔咔一冲，我一上视频，你们知道老师说一句啥话吗？练的是啥玩意儿，老师说你这叫冲臂？你这叫僵尸挠人。然后现在练得相对活一点的时候，我再回过头来想，哇，那个肩完全锁死的时候，那冲臂真的就是僵尸挠人，真的是非常形象。

刚才阿姨说到了学会了用胯，你看我们得明健身讲四关，讲究两肩两胯发力。为什么我们要不断地去把肩和胯的活性搞起来，就是希望用活了的肩和胯去拉动到我们身体里头的郁结，咱们的原理就是这样，抻四关，开四关，它能够去拉动的前提条件就是它首先得活，它得拉动。现在人基本上这个胸前、整个后面所有的地方都是绑死的，就是胳膊举不起来，上不来，就基本上都不太用了，然后导致这个心肺疾病现在特别普遍。

今天来的一个阿姨，她就是手麻，手一直麻，很难受。然后对应她的手，主要是这个区域，小腹板结得非常厉害。包括这一块前胸、后背整个都是，你手感一摸就知道她是整体偏硬的。所以大家记住，我们这个健身是有非常强大的理论支撑在里头。为什么它让人病症一点一点地解掉了，很多问题去掉了，并且让人越来越有活力了，精气神越来越好了，然后呈现出来一个非常向上的状态。还有心情，你身体好了，你心情自然好了，你有了奔头了呀，你不再惧怕很多的东西了，你很多的东西感觉掌握在自己的手里了，我觉得这种东西对我们每个人来说太宝贵了。你觉得你能掌控自己的身体，你能掌控自己的健康，你知道自己的未来的路要怎么去走。

**冯宝：**我太认同春总说的话了，我也是深有体会。我从基础班过来，我也是这样的感觉过来的。现在心态真的完全不一样了。

**春春：**因为你的心里头种进了光，你的光能透出来了。很多人现在身体基本上都是被很多东西压制在里头，淤结在里头，凝缩在里头，全部是这样一个裹着的状态，光根本透不进去，即使有光，透不到里头去。

我们通过不断地健身，让身体打开。我们最近事业部在培训，绽放、张开，那么光就自然能进去，光进去了以后，我们的人生就是明亮的了。

**叶辰畅：**说的太好了。

**春春：**所以我觉得每个得明人一定要把握住我们整体的这个方向。但是这绝不是一蹴而就的。十年树木，百年树人。咱们健身大家要有坚定的心，我的这一生就是为了让我的身心不断地去张开的，不断地去勇攀高峰，然后让自己的身体越来越灵活，越来越可以做自己以前不敢尝试的，没有做过的事情。

**冯宝：**真的说的非常好，我特别认可，我听得津津有味。在这里呼吁一下我们的小伙伴们，你也可以来把你的健身故事分享给大家。

**春春：**以后每周我和事无事师姐都会在这里。我觉得咱们的分享模式可以多样化，自己亲自上来聊是最好的。咱还可以把一些优秀的总结拿出来朗读，我觉得大声朗读也是开脉的一种形式，我们可以多样化去做。我时不时就会看一下咱们各个班级的总结，有些总结看得我真的内心里头非常感动，就觉得这么好的分享呀，我都有想要去把它读出来的欲望。

**冯宝：**我感觉跟正能量的人在一起非常开心。

**春春：**叶姐姐加油，会越来越好的。多露脸，我跟你说，能练好的一个捷径，就是多放视频，然后人家有指导你就上。因为你看学员只要是想解决问题的，咱们教练、组长每次都是掏心掏肺的，你能感觉到的。

**叶辰畅：**听了春总说的，你要提高你就上视频，所以我经常上视频。

**春春：**这就叫执行力。来教大家一个方法，最后给大家呈现一个大招。这个指头，没事就多去给别人赞，你好棒，我好棒，大家都好棒！同时，大家要注意啊，这个好棒去赞起来的时候，让虎口的这个地方尽量地去张开，而不是这样塌着去举，你看这就是一个塌着的状态，这个拇指看着是不是就短短的。这样去举，有变化吗？这就是没有发力，没有从内心里觉得人家很牛啊。这个真牛，你觉得牛，这个有什么好处呢？好处大大的啊，非常有利于开下焦以及解肝郁。你们赞起来有没有觉得很酸，或者说有拉扯感。经常没事就给自己赞，给别人赞，OK，今天大家都棒棒的啊！

**冯宝：**非常感谢我们的医师，还有春总，还有叶阿姨，那让我们在为别人点赞的这个环节中结束我们今天的直播，感谢大家的观看，我们下周五再见！