**20210310抖音公开课-享受“肩”康生活**

整理人：江南

**青花鱼：**欢迎来到我们的得明健身的直播间，今天是我们的系列课程的第三场，主要讲我们的肩部和颈部问题，关注我们的肩颈健康，同时我们邀请了我们得明健身的金牌的医师，教练和学员来一起和我漫谈肩部健康。最后我们会请大千老师回答现场观众的提问。现在开始邀请我们的美丽而又神秘的重量级嘉宾了，第一位出场的是小bee医师，我简单的介绍一下，她是毕业于广州中医药大学的脾胃学的硕士，是中国首家三级纯中医治疗医院的医师，跟随大千老师学习气学中医很多年了，曾经是我们得明南方学会的气学讲师，而且有着丰富的理论和临床实践的经验。练习经脉健身之后，也从中有所启发，把我们的经脉健身融入到了她的临床和养生当中，也受到了很多病人的欢迎。

第二位是是上海组的教练凤凰，大家看她的这种状态像是三四十岁的感觉，但是其实已经退休了。练习了很多年的瑜伽，2010年又开始练习了巴布、金刚、公鸭、易金金等传统功法，然后加入得明之后，迅速的恢复了自己的青春健康和活力，从内到外绽放了自己。她喜欢摄影，热爱生活，平时的教学风格也非常的大气，亲切，真的是受到全国学员的欢迎的，大家都很喜欢的教练。

最后再来邀请我们的一位优秀学员，我们江苏的优秀学员，曾经也是一位产后风患者，但是通过经脉健身恢复了健康，最重要的是自己的体质得到了大的改善，尤其是肩颈问题。

**凤凰：**大家晚上好，我们先来做一个测试，看看你的肩肩颈的情况到底是怎么样，我们先站立，两脚与肩同宽，五指张开，竖掌心，肩部发力，掌根发力往外推出去，两边都是一分钟计时开始，看看我们这样做一个平举立掌以后，可以自己观察一下，你手指是不是能够伸直？我观察过，女生的话相对来说还好，男生有很多往往手指是弯曲的，已经伸不直了。我们要求是掌根往外推，肩膀往两边扯，要领是这样子的。然后是立掌，你看看你自己立掌能够立到多少度？一分钟结束以后大家打一个反馈。

**青花鱼：**好，一分钟结束，大家手放下，打字看一看。直播间有小伙伴说手指尖发麻，中指指尖发麻、酸爽、有麻的、有酸的，酸中还伴随爽，有些感觉有好多的蚂蚁，还有麻麻热热的，有些打了个嗝，感觉手心很紧。

**凤凰：**好，这些酸麻胀痛的感觉到底代表了什么问题？一会美女由美女医师给你们娓娓道来。接下来我们来今天晚上挑战一下第二个动作来测试一下。把你左手往肩胛骨方向去，右手搭过来，扣住看看，放开，再把我们的右手往左边的肩骨去，左手来勾我们的右手，有多少伙伴们是可以做得到这个动作的，或者有一边能做到的，一边做不到的，大家给一下反馈。

**小bee:**我左边没有右边那么好，左边会有点感觉比较紧，右边的话就是很松。

**青花鱼：**看来这也是一个测验左右系统的平不平衡的一个动作。观众有的说右手够不着，有的两边都够不着，左边够不到，还有勉强能碰到的，两边做到的，感觉普遍都是右边费劲，左边都稍微少一些，基本上就是一侧够不着的人非常的多。

**凤凰：**下面先听听医师对于我们今天两个小检测以后，大家的这些肩颈问题，现代人的肩颈问题。

**小bee:**今天跟大家讲一下肩膀的重要性，我们生活中很多人都会忽略搞的问题，因为大家不知道肩膀在我们整个人的身体当中，肩膀它反应的只是我们一个外在的表现，它反应你身体的问题有可能是全身上下全身系统的。

那么首先我们从中医的角度看一下我们肩膀它牵扯到了我们什么经脉？前面有任脉，有足阳明胃经，后面有督脉，足太阳膀胱经，手三阳经它分别从肩膀前面手阳明大肠经，后面手太阳小肠经，还有从中间手上三条经脉，等于说是把我们手臂这么包绕起来了。所以可以说手三阳经、足三阳经它承接承载着我们的肩膀。

所以当经脉它发生一个瘀滞，发生一个挛缩的时候，就会导致我们肩膀出现一些问题。所以今天这个题目上也跟大家讲了很多，高低肩、溜肩、圆肩、富贵包之类的，等一下我们也会跟大家分析一下这些形成的一些病因。

再从我们的结构上面来看一下，我们肩膀前面是我们的胸骨，后面是脊柱，上面是颈椎。大家可以试想这样子一个场景，我们一个房屋，当它是一个屋顶，它发生坍塌或者是不平衡的时候，我们首先会觉得屋顶发生变化是由于什么原因导致的，大家可以去想一下。如果大家把我们人看成一个房屋架构的话，其实我们肩膀特别像房屋的屋顶，它是对于房屋的一个承载，那么我们身体的脊柱还有其它骨骼的部分，非常像房屋的一个支柱，我们的手臂实际上就是我们的一个外延。

那么很多时候我们肩膀发生问题的时候，实际上它会反映的是支撑你肩膀的骨骼、肌肉、筋膜都已经发生了相应的瘀滞变化不通，最后在肩膀上会导致肩膀的不平衡，或者是高低肩、溜肩、圆肩一些表现。

所以我们现在有很多的人，胸腔这一块是堵得非常的厉害的，因此也会导致里面的经脉不通，经脉将里面收紧的时候，会导致我们肩膀出现一些圆肩的情况。

其实高低肩在生活中非常的常见，但是大家平常可能不会去注意到身边是否具有高低肩的一个问题，所以大家听完这堂课，可以多多关注一下大人或者是小孩子的肩膀。因为高低肩形成，从我们的结构上来说，很有可能会是一些脊柱或者是肌肉的一些问题，但是如果从我们中医的角度上来讲，它就反映了一个我们气机不平衡的一个问题，像刚刚我们做的动作，为什么有的人他一边够不着一边就够得着，这说明什么，鱼鱼师姐抢答吧！

**青花鱼：**可能还是因为底下支柱的问题，还有整个气机是比较塌陷的，所以他造成了溜肩。

**小bee:**对，我们整个气机不饱满，其实这个很好想象对不对？气机不饱满没有办法把它撑起来。另外两边的经脉如果它是瘀滞的，它把你往下一抽，你这个经脉就可以把你的肩膀给抽下来了，你就没有办法处于一个很平整很开阔的状态，这个就是我们的溜肩。

接下来我要讲的圆肩，我觉得比较常见于现在的上班族白领打工人这一类的。这里有一个外因跟内因的相互作用，外因就是平常大家伏案工作，弯腰驼背，拱起来，整个人都是挛缩的状态。实际上我们从小到大，小时候我们写作业，处于这种窝着的状态，长大了以后我们要打电脑，还是窝着的状态。所以长此以往就会导致我们肩膀它往内扣往里收，它往里收就开始把胸腔空间开始压小。我们胸腔这个地方有肺、心脏、食管、气管，还有我们胃的上缘都在这一块。

我们长期对气机进行压迫的话，它就会产生这些脏器的许多病变。最常见的就是近年来增长特别快的一个疾病，肺小结节，其实在西医里面绝对不会觉得是跟你气机挛缩是有关系的，它就觉得是一些环境和因素的各种改变。

大家知道近几年最小级的检出率呈指数性的上升，为什么？因为大家整个气机被压缩了，肺没有办法去舒展开来，然后淤滞了，它开始生成一些小结节的病灶，还包括我们非常常见的食道的一些反流性的疾病，因为我们原先长期导致气机的压迫，导致气机没有办法顺，胃气往下降，气机没有办法往下降，它往上，逆往上反，堵在了这个地方，形成了一些胃和食管的一些问题，包括反酸、胀气、恶心这些问题都比较常见的。

还有这些年大家也会发现，猝死的这些案例会成一个逐年增加的一个形式，经常有爆出来一些猝死，为啥？实际上你经脉一下就堵住了，我们从西医上讲可能就是那一下血流过不去了，心脏它就骤停了。但是你要从中医角度来讲，是经脉被压住了，经脉压住了，一下子没缓过来，就没有了。

所以很多时候我们给大家教的一些动作，看起来很简单，但很多时候可能就改变了你身体的一个结构，它改变了你身体结构的话，它可能就让你避免了一些疾病的发生，这些都是我们身体里面潜在的可能的一些危险性的一些问题，所以说圆肩我觉得大部分人都需要非常关注的一个问题，我们是讲的一个外因，还有一个内因是什么呢？

内因因为现在人压力比较大，生活压力比较大，所以大家知道不开心的时候，你没有见过一个不开心的人是昂首挺胸的基本都是这种垂头丧气的，那么它垂头丧气的时候，它不自主的气机往下陷，胸腔气虚，那么肩就不自主的，它就往里收的，就会导致胸腔收紧，气机就不通畅了。

长此以往你的生活姿势也是错误的，心情也是瘀滞的，共同导致了我们胸腔气机处于一个比较瘀滞的状态，所以现在很多人就会有圆肩的表现，所以我们平常一定要非常注意去避免这样的情况发生。

最后一个富贵包，我们发现很多圆肩的人同时伴有肩膀这里的一个增厚，然后僵硬，同时在伴有一个富贵包，这是为什么？实际上因为我们前胸的气机於滞了以后，后背阳气也是不通畅的，后面阳气没有办法进行一个舒展，这一块等于说全部都是瘀滞的了。

我们刚刚讲到我们后背是足太阳膀胱经，在我们黄帝内经上讲足太阳膀胱经它就属于巨阳，巨大的阳，笼罩着你地点阳气。

那么当阳气走到大椎的这个地方上不去了，这地方堵住了，怎么办？它想往两边走，走到两边手臂的时候发现肩膀这也堵住了，哪都去不了，怎么办？就在那形成一个大包，这些大包就是身体里面这些不同的瘀滞的垃圾堵在了我们颈椎，后面就形成了富贵包，所以富贵包其实是非常危险的，它反映了你整个后背阳气是不通畅的。

那么我们知道颈椎有太多的大血管、大动脉，它会直接影响到脑部的一个供血，长此以往这些脑血管疾病的各方面的问题全部都来了。

所以以上讲的这几点问题我们可以比较浅显的去关注到自己身体上的一些问题和它有可能会带来一些健康方面的问题，那么我们及时的去改变身体的一些症状，就显得非常的重要。那么我们中医上一般有什么方法去解决这些问题？大家可能很想知道发现这个问题我该怎么办。我们中医其实无非就是中药、针灸、正骨、艾灸这一些的方法。那么实际上中药它去调身体里面气机是可以的，比如说有气机不平衡的状态，我们是要去调的，但是它要在反应到外向上来的话，相对比较慢，而且它需要一定的时间。

而且很多人瘀滞很厉害的时候，光靠药物去打通，力度还是不够的，那么很多人就会选择推拿、正骨或者是针灸、艾灸这些方法，它都是去改变你身体的这些瘀滞，但是改变这些瘀滞的时候，技巧方面就有强有弱了，有一些人手法比较好的话，可能比较能够把瘀滞分开。

有一些人技巧不太好的，通得没那么好，但是不管怎么样，大家要知道的是你肩膀的问题绝对不是单纯一个地方的问题，比如你肩膀这个地方是很瘀滞的，那么可能会有一些人通过手法去把这个地方松解开来，但是松解开来的时候，它这只是一个局部的松解，因为你要知道你这个地方瘀滞它只是一个地方的外在的表现，更多的是你身体里面全身经脉的一个淤堵，最后反应到了这个地方的一个淤滞。

如果说你只改变了这一个地方，而没有去改变你全身的瘀堵的话你这个地方你松开了以后，很快它就会减少，治标不治本，没有改变它内环境，实际上它是有相似之处的。

所以中医也一样，它的治疗方法是有高妙，也有简单的。那么我们不管是做什么治疗方法也好，我们一定是要以通调我们全身的经脉为主。最近比较流行正骨。那么对于正骨这方面，我觉得蛮多人是有一些误区的。

我最近在b站上看到大家对正骨的一些爱好，我觉得大家现在的口味我有点不是很能理解，大家会觉得看人家正骨卡拉卡拉卡拉这样子，它很解压，觉得很有趣。

但是大家没有关注过，我有看过那些正骨后，有一些歪的不行，比正之前还要歪。这种都是急性的一种损伤，因为急性的损伤它是骨头的一种错位，它可以帮你弄回来。

但是慢性的损伤，大家一定要注意了，慢性的这种劳损，我们把它说成是一种静力性的损伤，什么叫静力性的损伤？它不是因为你动导致的，它是因为你不动导致的。那么这样子的损伤的话，它是牵扯到你的肌肉筋膜各方面的一些问题，这个是不能通过这种简单粗暴的正骨去把它去恢复的。

当然也有一些高明的正骨医生，他会通畅你全身的肌肉和结构这方面的，但是不一定能遇到这么好的医生，所以说大家在选择不管是各种治疗方法的时候，一定要擦亮自己的眼睛，不要对自己的身体做出更大的一部分损伤。

最后我们的经脉健身，因为大家知道我们经脉健身实际上它是上下同调，全身气机经脉同调的，所以可以比较好的打开你全身的一个经脉，去促进你全身经脉的运行，而且它是天天可练，随时可练，可以在日常生活中去改变你不良的一个体态。

这样子再结合一些治疗方法的话，就可以更好的保持你已经不好的一些形态，比如说你这个地方已经瘀滞了，可能就是说你做了一些事就把它公开了，但是你这样子的话，你是需要经过一些健身去维持你一个比较舒展的状态，不然的话你做任何的这些治疗，实际上没有什么治疗是一劳永逸的，就是这个意思。所以今天我们想告诉大家通过健身我们要怎么样？希望大家能听懂吧？

**青花鱼：**讲的特别好。小bee医师从专业的角度还讲肩膀它为什么有各种各样的不适的症状和不平衡，又给我们剖析了在从中医的角度应该怎么去治疗，包括我们健身的角度，为什么它能够把我们的肩膀调正，通过调正肩膀来去改善我们的气机。更多的是从我们的专业角度给大家分析了。接下来有请我们的金牌教练凤凰师姐，从我们的健身的角度，结合她自身的一个锻炼经历，来给大家讲一讲肩膀都有些什么样的奥妙，有请凤凰。

**凤凰：**大家好，我是得明金牌教练凤凰，刚才听了小bee医师从专业角度讲了那些问题，其实正骨这些东西我自己都有经历过，我从年纪轻的时候比较喜欢运动，一直有运动习惯，我在得明经络健身这个里边，我其实是一个非主流，因为没什么病，练的时候也没什么翻病，完全说是因为比较好奇，当时是好奇大千老师气学中医，想气学中医到底和其它的中医有什么不一样？好奇加入了养生群。

我虽然一直有运动的习惯，锻炼练瑜伽练了十几年，又从瑜伽改为练习中国传统功法。但是我是一个非常自律的人练金刚功也好，练太极也好，只要是师傅规定的功课，我肯定会按照师傅规定的功课不折不扣的去完成的。但是完成了以后，带给我的困扰是什么呢？肩膀、肩颈这一块要比现在要厚，看上去人是一个虎背熊腰的状态，虽然我内心自认为自己是28岁，但是生理年龄是迈不过去的坎，身形的变化给了我巨大的打击。我有十几年都是买m号的，然后有一天突然之间我去试衣服，拿了一件m号的，营业员过来很小心的跟我说，姐姐，这个型号可能你穿不下，你可能需要穿XL，这个打击真的是1万点的暴击。

大概四五年前,好好的一觉睡醒了，突然之间就落枕了。我自问养生非常小心的，肯定不会是吹到风落枕的，因为是传统文化爱好者，落枕后我肯定去找中医院，找到理疗科，有刮痧、拔罐，还有咔咔正骨，正完以后，好了以后，过了半年又莫名其妙的夸一下，又落枕了。

当时我完全不知道为什么半年左右我会落一次枕，进到得明学习了经脉健身以后，现在当然知道了，其实是因为身体状况下降了，人的气血情况不好了，这个地方开始因为肩膀厚了，开始瘀滞了，气血通不过去了，造成频繁的落枕。这个是我自己的分析，具体是不是这样子的，等一下我还要而且还要请教一下医师，看看医师的专业解答，小bee你觉得我这个情况是是不是跟气血情况下降有关系？

**小bee:**这是一方面原因，刚刚我听到你说我就想起来了，我特别想补充一点，大家不要随便给别人去正骨，现在别人一碰我的脖子我就特别紧张，特别怕他给我正骨，为什么？因为你颈椎被松动多了以后，它会影响你骨头的稳定性，你如果经常去正骨，完了后你很舒服，但是会非常容易错位，它的稳定性下降了，可能你扭个头就错位了，所以说大家颈椎问题不可以通过这一种简单粗暴的方法去解决的，它是一个整体，我们这里有那么多的肌肉筋膜连着你肩膀，它是一个整体的一个问题，大家千万要注意，不要随便让人家去动你的骨头。所以您刚刚说的气血下降是一个问题，如果长期去进行正骨的话，导致了骨头不稳定也是一个因素。

**凤凰：**因为当时不懂，现在当然知道了，18年我加入健身以后，因为一直有做运动，特别瞧不上得明经脉健身，觉得像广播体操一样的运动，居然有那么多效果。很多练的同学反映打嗝、手酸、麻。这些反应当时我一概没有，我心里暗自觉得这些人是不是托？虽然我内心是这么想的，但是我并没有放松练习，既然已经交钱了，我要对得起我付的钱，就要好好健身。既然那么多人有效果，我肯定也是要去挑战一下，试试看到底没有效果，是我的问题还是功法的问题，我就坚持练下去。我是2018年加入的健身，5月份的时候，正好游天下峨眉山，我特别爱玩，看到有游天下有爬山，我就很兴奋的报名了，参加游天下以后就认识了好多我们的得明大咖，包括我们总教练春春、楚莲，玄同医师、飞龙在天、嘻嘻姐，悠然自得，反正见了一大堆大咖。

在这里我要讲一个重点，如果已经在得明健身的小伙伴们，你们务必听好了，得明网络教学是一个很好的方法，但是线下活动绝对是精华当中的精华，你交了学费以后不参加线下活动，不去当面跟教练组长去切磋沟通的话，你可能浪费了你2/3的学费，这个是我由衷的体会。我就是从18年4期开始健身，现在是量子班，成为现在的金牌教练。其实对我来说，每一次收获最大的就是去线下活动，跟很多大咖当面交流。你做动作当面帮你指正，这些动作你马上会有体会。所以直播间的小伙伴们真的是我无私的分享，大家线下活动一定要把握机会，有机会参加的，尽量多的去参加线下活动。

**青花鱼：**谢谢凤凰姐姐，我们的线下的效果是最好的，网上的指导是教练一对一的，而且还有网络的代操云健身，还有我们的系统的分阶段分层次的课，一层一层的。属于线上线下全方位的给大家的一个指导，会让我们的身心都得到一个很大的变化，这也是凤凰姐姐的心得。凤凰姐姐你最后简单的分享你肩膀打开了以后，以前可能上了瑜伽了很多大师课，练传统功法没有改变，你的肩部的形状最后在得明里通过这种系统的理论和大咖的线下指导，肩膀肩膀打开以后你是怎么样的感觉，什么样的心情？

**凤凰：**肩膀打开了以后，因为肩膀上肢连着心胸，每天心情特别的愉悦，天大的事也不能压垮我，每天能够保持一个很轻松愉快的心情，所以肩膀的打开，对于一个人帮助太大了。因为现代人很多，包括焦虑也好，压力也好，其实肩膀紧了以后，你自然而然的你就可以开始这样子缩着。缩了以后心就打不开，身体上面的问题影响到心情，身心其实是互为一体的，这个是现代医学也好，传统医学也好，都证明了身心两方面都是相互有影响的。希望大家能够每天开开心心。

**青花鱼：**凤凰姐姐是属于原本身体没有问题，肩不太好，练了之后纠正过来了，练好了之后会让自己的心情更好，格局变得更大。

其实肩膀就像我们人体的一扇窗户一样，你打开了它阳光就会照进来，就会让你的整个人都发光，这也是我们在凤凰姐姐的身上能够看到的一个成果。我们接下来就有请忘忧草来分享一下。

**忘忧草：**我是得明三期的学员，简单介绍一下我的一个基本情况，我也是因为产后和得明结缘的，14年生了小孩，月子这方面做的不太好，气血亏虚，各种产后病一系列问题都有。

在老师那边开中药吃，吃了很长一段时间。17年的时候加入的得明健身，刚开始前一段时间改善不是那么的明显，通过健身完一些小毛病慢慢的有改善的。

但是有一点就是我头部问题，太阳穴两边特别紧绷绷的感觉，耳朵有的时候会有嗡嗡响的感觉，一直到了17年参加得明健身，没有参加过线下，通过网上的看着大家做的动作去练，肠胃的问题或多或少改善。

2019年参加南京的线下活动，跟水之源见面之后，发现我肩膀圆肩，特别厚特别硬。因为我学的理论知识比较少，没有从理论上面去分析我这个问题，没有想到是肩膀的问题，她说我肩膀很严重，我自己也能感觉到当时两个肩膀特别厚，我自己也能摸到，特别硬，而且没有感觉。

我看到很多小伙伴健身的时候说一动就疼，我没有疼的感觉，我觉得应该是淤堵的太厉害了，已经处于麻木的状态了，特别堵。通过线下实践指导之后，平时健身的时候也会注意动作的关键性、标准性，要点所在，主要就是上焦肩膀这块，肩颈背部的改变我不是特别的注意到。

每次见面他们几个都跟我一样，说我改善很大，其实我自己倒不是特别的注意到，但是我也能注意到我的改善，包括精力这方面，他们每次都很感叹，说我体型变好了，肩膀这块有很大改善，包括跨部，整体的体型这块，他们都说面好了很多。

得明有很多各方面的课程，一些理论的知识，有的时候因为时间关系不像刚开始的时候那么勤快了，但是我有一点坚持练。我觉得这是我坚持最久的一件事。

我之前一直不解的是我头部太阳穴两边特别紧绷，精力特别不好，精力体力跟不上。当时还想不明白，后来才知道肩这块很重要。刚才凤凰里面也讲了很多，一定要把它练活，现在我的肩膀比以前活了很多。虽然左边没有右边，好，左边还没有完全还没有打开，所以不断的在坚持练习锻炼中。

另外一点我想说健康很重要，没有健康，其它一切都是0。用什么样的方式获得健康，肯定健身是最根本的。得明健身很简单，平时生活中可以去做到的，生活即健身。别看动作简单，但是真的很有效，从个人经历，我的肺腑之言，女人健康之后还要美丽，肯定是先要健康才能谈后面的。方法要找对，得明健身绝对是没有错的。加入得明健身身体会越来越好，也会变得越来越年轻，越来越漂亮。继续坚持下去，生命不息，健身不止。

**青花鱼：**非常好，情真意切的，而且非常有感染力。非常感谢忘忧草，感谢今天我们邀请到的这三位美女，还有大咖的分享。其实很多小伙伴一直坚守在我们的直播间，除了能够学到这些健康的知识，能够听到这些有用的经验，更多的是因为大家还想看一看，还想听一个人讲课对不对？我们的压轴人见人爱，花见花开的大千老师，老师来给我们做一个总结和升华。

**师：这引人入胜我听的津津有味，都没干别的，一直在听。这个比上次做的要好多了，非常生动形象，嘉宾表现很到位，把肩膀全方位的说了一下。听的非常感兴趣。咱们小bee医师给大家从专业的角度上娓娓道来；凤凰谈了她的一些感触和经历；忘忧草的下叉明星，一下成名了，最后来个大杀招，我没想到她是那样下去，我想她弓步压两下之后缓慢下去，没想到咔嚓一下子就下去。**

**小bee:**看着我心惊胆战，大家不要随意模仿，很有可能会拉伤韧带。

**师：索性她奇迹般的起来了。我们的青花鱼整个脸都撑起来了，你们看到了吗？尤其小bee。**

**小bee:**我是反面教材是吗？

**师：你是气质美女。很关键，身体的经脉它完全展开，最终必然表现在脸上，大家记住你们要想成为绝世美女，这是有希望的，这绝世美女养成记，在得明健身就能完成了，是不是大秘密？**

**凡是你们看的真正明星气质的美女们，都有一个共同的特点，肩膀是大平肩，展肩，无一例外，尤其是欧美的。真正的美女光艳照人、光彩四射，五官舒展，目似流星，身材顾盼这样的全都是说大平肩。所以说你们要想成为绝世美女，男的绝世帅哥，你们就去练肩，练肩膀并不是去练肌肉。**

**刚才有人说肩薄一寸，命延10年，我头一次听这话，咱都是经长一寸命延10年。其实这句话说对了一半，你肩膀通顺，凤凰说厚度增加两厘米，可不是什么好事。如果肌肉男20多岁练成肩膀非常圆厚就通顺，这个好。但你没练过，整来整去还背个乌龟壳，就有点说不过去。你们想想，那就有问题了。**

包括刚才忘忧草说的后边，人老一上岁一看肩背，尤其后边大椎附近的，肉厚得捏都捏不到一块去，做啥都没感觉，你们看看自己，还有你们父母的。

**我多说两句，刚才我记了一下，有人说没有感觉，如果肩膀麻木就是回升了，你想房梁都不对了，不透气，瘀滞，各方面可能都比较差的。我说过一句话，人的肩膀是心胸的窗户，就像眼睛是心灵的窗户一样，极其重要。刚才凤凰最后说了一句重要的话，心胸开阔舒服有幸福感，没有什么忧愁的事，这可是千真万确，鱼鱼是不是？**

**青花鱼：**我深有同感。

**师：开心果，忘忧草是不是？人如其名。**

**忘忧草：**是的，现在感觉到更年轻更漂亮。

**师：还有我们的小bee医师，你有没有感觉？**

**小bee：**绝对有，我最近心态好太多了，老师你没觉得我有点变化吗？

**师：有变化，变得越来越漂亮了。**

**你们记住肩膀是人的翅膀，像小鸟一样要自由的翱翔，那么你们就开始练肩膀，肩膀不是练得有力量，不是练得有大肌肉一块接着一块的，像大飞鸡腿一样，不是这个。**

**女性也不要担心一练肩膀完了，纤细的、优美的肩膀线条没了，千万别这样想，咱们不是练块，而是练通顺性，通顺性练好了之后，你的肩膀特别漂亮。**

**你要看审美，比如女性的，男性也一样，有的是看肩，为啥穿露肩的，它就是把肩膀尤其锁骨优美的线条展示出来，这个是通过我们得明健身的练肩膀突然性的时候可以完全办到的，也就是看一个鸟能不能飞远，飞得强壮，就看它翅膀。一个人看他的是否有幸福感，能做大事，是否能撑起来就看肩膀，所以说肩膀非常重要。**

**尤其男性铁肩担道义，你如果是一个大溜肩、大圆肩、大抠肩，你说你担什么道义？他不仅不会担道义，还会抠缩，缩起来之后把心胸压住，让你产生变态。心胸压住之后，心胸继续向下压迫腹部，导致你命根变得越来越差，根基变差。再说一个刚才凤凰说的落枕了，这可不是小事，你哪年开始落枕的？**

**凤凰：**我大概是15年16年的时候开始落枕，差不多半年一回。

**师：这个问题就是气血瘀滞在那儿不通，睡觉过程当中阴气盛，阳气衰，容易导致气道堵塞。气道不是支气管的气道，是你经脉的气道，气血通道堵塞，堵塞之后它肌肉产生位移，特别可怕。**

**长时间的由于力的不平衡，你们记住，由于淤滞之后导致抻拉扯拽局部肩膀后边脖子经脉的抻拉扯拽的力的不平衡会导致肌肉的错位，扭就像抽筋儿一样，我怎么抽了？腰抽了，背膝抽了，脚抽了，抽筋是一个道理，力的不平衡导致落枕。**

终究它前面的原因是气血失衡和气血瘀滞，最后导致力的不平衡。刚才我看了一下忘忧草的肩膀，还有你是虎牙。

**我跟你们说，肩颈的问题，尤其是圆肩、富贵包、高低肩，它都是内定气血瘀滞堵塞不通，这会导致一个严重的病，我跟你说一定要小心，会得很多病，但是有一种病我就强调一下就是中风。**

**现在心脑血管病，还有中风半身不遂，现在井喷式增长，尤其是中国人，那么怎么得的中风，我跟大家说一下，道理非常简单，由于你五脏六腑瘀滞的严重，抻拉扯拽到经脉，经脉上头盘绕到脑子里。**

**比如你左侧的经脉，左手按胆经向下拽扯，延你的肩颈一直入脑，咱们中国的十二经脉，它这有很多是入脑了，足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，比如说足少阳胆经和足太阳膀胱经它都是入脑，尤其偏一侧的足少阳胆经，它入脑之后扯拽住你脑组织，产生导致脑组织挤压压迫、压迫转化，产生血管不通。**

所以我们很多西医不理解，为什么那地方不通了？说这是个医学难题，不管是脑出血、脑栓塞、脑梗塞是都是由于挤压导致的。挤压过头了，把血管胀开了，它就出血了，反之就压住了。

**到那个地步你再去通脑，它是杯水车薪。所以肩膀如果出现严重的问题，尤其是后边颈椎，会带来一系列严重的问题。包括你整个面部的变形，为什么会出现面部变形？就是上头上脸的经脉是长期的由于五脏六腑的瘀滞导致经脉的变形和扯拽，扯拽到你的面部五官产生变形。今天咱们这堂课是让大家一定注重肩膀的问题的改善，肩膀健康。有时候说救救子宫，救救乳房，我说你救救肩膀**

**肩膀好你才有未来。不管是从心情、幸福感、身体素质，有了肩膀才有未来。现在大多数人都没肩膀了，什么叫没肩膀？肩膀的状态已经变得非常差的，不是一般的差，就像刚才忘忧草说的做动作没有感觉？为什么没感觉，全死了，那些肉全变成死肉，而不是活肉。因为肩膀就关系到手臂，手臂肩膀又关系到你的脑子，脑子又关系到你的思维情绪。你想想，这关系都那么密切。好，我就说这些。**

**青花鱼：**我们为了把老师留住，让老师回答一个现场观众的提问。

**小桔灯：**老师您刚刚讲到锁骨，我想问一下我的锁骨看起来有点 V字形，我看好多一字型锁骨的，哪种锁骨相对来说好一些？

**师：这个问题我简单说一下，锁骨好像我们的内部的翅膀，叫内翅，外翅是肩膀，肩膀和手臂叫外翅，舒展之后在天空上自由翱翔。**

**内翅就是我们锁骨、锁骨直接是代表你心胸的格局。比如一字锁骨，为什么会产生一字锁骨？它喉咙收缩关节，这个地方要提拉起来的话，你想想是不是把我们整个的心、肺、胃、肝都提起来了。**

**如果变成就v字型，是不是往下掉才能变成v字形呢？它如果往下掉，我们的心肺、胃、食管是不是相应都向下位移，这个极为关键。你想想当你垂头丧气的时候，你是不是什么也不想干，你含胸一下是不是什么也不想干，这时候你相对的是不是五脏六腑心肺往下走。**

**但是你往上拔起来的时候，不是挺胸，是往上拔胸，你是不是感觉一下子这个人精神高涨起来了，心胸就开阔起来。这个是暂时的，但是如果这种格局产生变化，你先天就一字锁骨，一般一字锁骨的人都比较高贵，如果它是下来的v字形，甚至半弧形，它会产生自卑，消极，不自信，气机低沉等等。**

**小桔灯：**我们怎么样能变成一字型？

**师：这个问题涉及到格局的改造，非常难，古代叫易经洗髓一样，咱们是有12级锻炼历程，12级6个阶段锻炼历程一步步走，真正的让你脱胎换骨，面貌一新，古人叫大人虎变，从一个小狗变成一条老虎了，都是代表一个人发生翻天覆地的变化。**

**那么这个需要勤劳、汗水、智慧和坚持，不是1年2年3年的事情，5年10年甚至更长的时间，健身它是一种生活理念，是一种生活方式，甚至是一种信仰，尤其咱们的得明健身。**

**小桔灯：**老师我一定要跟着你的步伐，变得高贵，变成一字型的。

**师：对咱们必须敲锣打鼓的跟上得明健身的步伐。**

**青花鱼：**我经过老师的指导，发现我的胸锁关节可以动了，一动的时候感觉整个心、肺、胃，还有我的肠胃被拉起来了。老师说过你所有的器官只要往上拔，哪怕是一毫米，你的人生将与众不同，将变得更加的开阔，更加的有气势。当我可以把锁骨提起来的时候，我就有这样的感觉。虽然老师说了要付出很多的智慧汗水，还有时间，但是它会改造你的基因。

**师：咱们接下来会爆出更大的秘密，比如说整容有隆鼻术对不对？那么咱们得明健身就告诉你如何通过改变胸腹格局，让你的鼻柱自然挺直。还有开眼角、拉皮，尤其对40岁以上的或者30多岁的太阳穴陷成三角眼，眼角不开是吧？如何告诉你通过抻拉足少阳胆经让你开眼角，从根本上解决你五官的问题。**

**青花鱼：**非常感谢大家，今天就到这里结束了，大家再见。