### 20210317抖音公开课“通顺肠胃 畅享生活”

整理：云南开心

**青花鱼：**现在是阳春三月，春光正好，天地万物都开始生长，我们人也要随着这股生发之气开始动起来，所以我们得明健身为大家推出了系列的课程，来传播我们的健身的理念和经验。今天晚上讲个大家非常感兴趣的话题，肠胃的通顺性，其实很多人应该知道肠胃关系到我们的生活的感受，总是感觉消化不好，打嗝，反酸，或者一吃肚子就不消化，或者吃完了之后总是便秘，吸收的排不出去，都会非常的难受，相信有这些胃肠问题的人会非常的多。今天我们一起来聊一聊，你自己的肠胃通不通顺，应该怎么办？

小毕医师是广州中医药大学脾胃病学研究生，是中国的首家三A级的纯中医治疗医院的医生，临床经验非常的丰富，而且她 在接触了经脉健身之后，把经脉健身融到了她的治疗和养生方案当中，非常的受患者的欢迎

心月教练是我们河北组的教练，同时也是十一期基础班的带班的组长，曾经担任我们的中心的高级班的教学的负责人。

**小毕医师：**胃肠问题，首先的话大家觉得自己平常胃肠方面，最常出现一些什么样的问题。

**心月：**我肠胃上问题可多了，胃口差，以前有胃疼，胃疼稍微多吃一点饭，就开始反胃，有时候甚至疼的在地上打滚，真的很痛苦那段时间那时候也很瘦，才80来斤。

**青花鱼：**观众们有的说有胃胀，胃胀的很多，还有胃酸的，有胃凉的，便秘的，胃疼。

**小毕医师：**胃肠方面的问题，我们常见的一些问题，餐后的一个胃胀，胃痛，有些伴有嗳气、反酸、打嗝，往下一点的话肚子胀，脊柱疼，还有拉肚子，种种这一些。今天我们也想带大家做一点小测验，大家看一下自己的唇周围，前提是没有化妆的情况下，大家有没有感觉到唇周围的颜色，比其他的地方发暗或者发青，有一些人可能甚至有点发红，这样子的一些状态。同时观察一下我们自己的一个嘴唇是不是有唇色偏暗，或者嘴唇里面有干燥这样子的一个现象。

**青花鱼：**很多人说有唇周发黄的，有发黑的。

**小毕医师：**主要胃经，实际上在我们嘴唇周围绕一圈，很多时候我们胃肠道瘀滞了以后，整个唇周就会发暗，刚刚很多朋友说唇周发青发暗发紫这样子一个现象。嘴唇同样也是的，精液上传到我们嘴唇，它会润紫我们嘴唇，当经脉瘀堵以后，津液不能够顺畅，嘴唇就会干瘪，很多时候通过人的嘴唇来看这个人的脾胃功能一个状态。

**青花鱼:**嘴唇周有斑已，经淡了很多了。

心月：以前的嘴唇一到冬天，起皮干裂，现在没有了，感觉是一年四季嘴巴都是很滋润。

**小毕医师：**心月她以前也是一个胃肠比较拥堵的情况，会出现这个嘴唇，唇周有一些发黑，发暗。像鱼姐以前也是有类似的情况是吧？

**青花鱼：**对，我的上下嘴唇颜色不一样，上嘴唇更暗一些，下嘴唇稍微亮一点点。

**小毕医师：**大家自己本身她不会发现，但是我们医生一看就会看出来，她实际上整个中上焦就发生了一个淤堵，淤堵以后气血上不来，一上不来不能滋润嘴唇。从嘴唇可以看到她整一个胸腔这一块压扁的，气血就是一个不通畅的状态。所以我们鱼姐如果通过健身把上焦打开了以后，她这个嘴唇颜色就会更加饱满。

那么大家掀开我们的肚皮，去按一下肚皮上有没有压痛的地方，自己感觉痛的地方哪里比较明显，比如两边比较疼，两边靠下面比较疼，下面靠中间比较疼，或者肚脐周围比较疼，或者肚脐上面这一块比较疼，或者是肚脐两边这一块比较疼，它反映了我们胃肠的问题都是不一样的。如果除了疼痛以外，我们还可以看这一块有没有一些包块，比如有些地方压下去是柔软的，有一些地方压下去感觉是硬的，甚至有些地方我们压下去可以摸到一些细小的结节，这一类的问题大家可以感受一下。

**青花鱼：**观众说中脘疼，肚脐边疼。

**小毕医师:**脘疼主要靠上一点偏我们的胃腹这一块地方，我们在临床上其实很常见的，两边少腹的一个疼痛，靠近我们腹股沟的这一块,可以多多压一下这个地方。

**青花鱼：**众说左下腹特别疼。

**小毕医师：**左下腹特别疼这个地方就是一个肠道的瘀滞，同时它也是我们肝经的循行，肝胆经循行，也在这一块。所以说的话我们肚子这一块的板结，不通，疼痛，包块，结节，这些全部都反映着我们肚子这一块是有瘀滞，有不通畅的。我们肚皮掀起来，看一下肚皮上面有没有一些小黑点，或者是小白点，或者长毛的地方。我们会经常发现有的朋友肚子上有一些小小的这些点，而这个点长的位置正好经络循行的地方，包括在天枢、中脘、人脉，下腹这些地方我们都会经常看到。

**心月：**按的时候，心口往深深了按就会还有点疼。以前也是肝胆淤滞留下来。现在虽然锻炼这段时间好了，但是里面还有稍微一点，腹部以前有很大问题。以前我经常不用摸的时候，肚脐下面像一个胎动的有一坨会动，我就一按了，好像又跑到另外一边，就那样子。

**小毕医师：**这个程度不一样，它的表现就不一样，如果这个气它结死了，盘在动了，按下去就是一个块，然后这块按着它会疼。如果说这个气它只是一个气滞，还没有结实的时候，就像心月姐这种情况，一按的时候会动，会窜，但这个气它就是窜不出去，他就在那待着了，为啥窜不出去了？因为它路堵住了下去，想出去就在那跳，就有一种想要越狱的感觉，里面的气滞想要越狱了，就这样的情况。

**心月：**加入得明锻炼的半年之内还是有一点反复，它是跟随着我便秘是一起好的。那次翻了一次大翻病，那时候就是锻炼差不多半年以后，正好来例假，排一大坨很恐怖的，当时我还害怕的，一坨肉的那种。我在群里面问老师给我讲，说这个好现象里面不好的东西排出来，翻完这次估计下焦都很通畅了，便秘好了，半年之中便秘，还有反反复复的，有时候好一点，有时候加重。后来我加入中医团队，有讲艾灸，便秘，还买了特别的一个凳子上面艾条放在那里，每天一下班我坐那灸可疼了，之前他们说可以治好，想试一试，开始有效，后来慢慢就没有感觉身体越来越虚，反倒便秘。

**小毕医师：**在这之前你的月经是什么样的情况？

**心月:**月经倒是规律，但是量少，还有血块，就是那样子的情况。还有乳腺，没敢去医院检查，怕去医院医生给我做手术，那时候在公司里面，人家检验公司里面有组织体检之类的，医生曾经跟我说过有乳腺增生之类的，我一个月当中有半个月都是疼痛当中度过的，乳房不能碰的，现在都全好了。

**小毕医师：**心月姐以前她有乳腺方面的问题，肝经一定是有淤堵的，她为什么肝经会淤堵？肯定最开始她是一些形式上的原因导致了气滞，而这个气滞最后还跟血瘀弄在了一块，实际上是一个气滞血瘀的，导致她整一个下腹部不通的情况，我们说六腑以通为顺，什么意思？

我们消化道就像身体里面一条下水沟一样，这条下水沟它是一定不能堵的。想想你家里的下水沟要是堵了，怎么办？这家里肯定会发臭。人也是一样的，如果你肠道这一条下水沟要是堵掉了的话，身体垃圾里面排不出去，会堆积各种各样的一个垃圾，导致下水沟堵的原因很多。心月这个情况很典型，她是一个气滞血瘀的情况，因为她先是有了情绪上的一个问题，导致气血运行不畅了以后形成了瘀块，瘀块又形成了结节不通，堵在了好快的肚子里面，所以在他肚子里面就形成了这些板结不通。我们的胃和肠它每一刻它都在动，就跟你的心脏一样，其实它们很尽职敬业，因为它们不能停止工作，一旦停止工作了，身体就完了。所有肠道不动的病都是大病，我们现在胃肠道的淤滞从哪来，从你胃肠蠕动慢开始的。为什么会胃肠蠕动慢？因为我们现在人生活习惯，吃的东西太过于滋腻不好消化，但是他的生活习惯每天坐着，思虑比较多，消耗的气血，但是他又不去活动，人不去活动的时候，给肠胃造成了一个很大的负担。你人活动的时候，肠胃蠕动会更加厉害，但是你人不活动的时候，肠胃蠕动就会越来越差，一开始可能拖着一斤的东西再走，走着你的肠胃开始拖着千斤的东西再走，所以越拖越慢里面的瘀滞堵得越来越厉害，最后就形成了气滞血瘀全部都堆积在里面。

所以通过运动了以后，女性有一个特别好的通道就是月经，通过月经把我们淤块给它排出来了，为什么原先会月经量比较少，其实也是整个下腹堵住了，肠道妇科，实际上它都是在一起的，她整个下腹瘀滞堵住了以后，月经就下不来以后，血瘀在瘀在里面，便秘就越来越严重，这是一个恶性的循环。当她活动了以后，气血通畅了，这些瘀血开始往外走，大便也开始通畅，瘀血往外走了以后等于把你的肚子里面的石头给搬掉了，你胃肠道的运转的负担就轻了，它运转的速度就越来越快，越来越好，所以胃肠蠕动越来越好，排垃圾的速度越来越快，所以胃肠道就会越来越通畅。这个就是心月，便秘和乳腺和气血这个情况实际上都是一体的。

刚刚讲到艾灸的问题，因为现在蛮多人有艾灸方面的一个误区，大家要知道艾它是一个什么东西，我们知道它是一个温通的东西，艾灸跟用热水袋去敷，同样都是热，同样是温度，它有什么不不一样？有一些人是不适合艾灸的，因为艾它直接走的是水分，直接烤大家的阴分。所以心月姐她情况实际上除了瘀堵以外，还有一个气血的亏虚在里面，所以这个时候温热是可以促进蠕动的，但是的艾灸温热是走水的，长期以来会烤干你的水分，所以一开始它促进蠕动，你的症状能有好转，当它消耗更多的气血，它走的更多的水分，让你这里面的气血消耗了以后，反而让你大便更加处于原来干燥的状态，它没有办法让你整个津液恢复，恢复到你原来的气机顺调的一个状态。

**青花鱼：**我生完孩子之后，茂茂也是在同样的位置一模一样长了两个痣，就在这个地方，我锻炼了之后这个痣已经很淡了，基本上快消像是长的斑的那种感觉。我的孩子还像我以前一样，就像两颗钉子钉在里面的那种的，但是遛娃之后感觉特别是他喝奇真，感觉也是开始松动了。

**小毕医师:**讲一下顽固性便秘的问题，现在蛮多人的与生俱来就有便秘，从有记忆开始，他的大便就不是很通畅，随着他年纪逐渐增长，大便的排的次数一天比一天难排，可能到了30岁以后，有一些人一个星期就排一次，有一些人四五天排一次，排那种羊屎便一粒一粒的，这种情况就是一种顽固性的便秘。其实我们很多朋友便秘，他与生俱来便秘说明他整个下焦处于一个比较瘀堵的状态，随着你的年纪逐渐的增长，给它添加的负担是越来越重，没有让它变得越来越轻松，瘀滞在逐渐的加重。想象这么样子一个肠子，你的肠子不是这么迂回，旁边有很多人在那拉着它，想动它不让你动在那拉着它，它要扭就扭不动的感觉，很多人的肠道处于这样子一个状态，周围被很多东西拉着的，它想动它动的负担越来越重，所以他的肠子蠕动不起来。其实我们去治疗便秘的时候，因为他已经有一个淤滞的很严重的情况，像我之前遇到还蛮多病人的，面色特别黑特别暗，长的痘印还不容易消掉，月经也是两三个月才来一次，整个人的肚子特别大，就是很典型下腹的一个气血的淤滞。我们肯定这个情况下，会去把她淤滞通开，但是通开这个淤滞前提大家忽略了一点，淤滞是你日常生活中去导致的，所以日常生活中的问题，要回到日常生活中去解决，我们药物很多时候是起到辅助的一个作用，让大家有规律的排便的习惯，你怎么样去维持这种习惯，实际上是要从你的生活中去找问题。你生活中一切可以让增强你胃肠蠕动的情况，才能让它获得一个比较良好的胃肠的蠕动。可以说一下你们在生活中是怎么样使你们的胃肠蠕动加快，去锻炼你们下焦。

**心月：**大家知道我们经络健身，肯定那些动作就是遵循着经络，展开了一系列锻炼，因为咱们腹部这个位置，它在身体的里面怎样把这个淤滞不通畅，怎样才能把它弄开呢？像一个折皱的折，想把里面弄展开拉四脚，拉四角，把我们的长方形纸四个角一展，两边一展，是不是里面就开了，全部都平了。揉腹可以得到一个缓解，淤滞还在里面的，以前寻找了多少很多柔服的方法，问题解决不了，当时缓解了，但是始终你那个症状还是解决不了。

首先我们先把身形要摆正，身体中正，后背平展前胸开阔，目视前方，不要停胸，往上展，保持挺拔的状态，遵循着我们手上面的大肠经成了缓缓的上举，肩关节、肘关节、腕关节同时向上拉伸，五指张开伸直充分的张开往上展，咱们单臂向上拉伸，来体会一下肩部发力带到我们的手臂向上。

第一个你身体非常的好，肠胃非常的通畅，自然就没有淤滞，它就不会有嗝出现。另外一个不打嗝因为你淤滞太深了，肠胃里面结太紧了，你拽一下最多就拽了胳膊，拽不到里面，胳膊本来就很紧，拽的胳膊灵活了，才慢慢的往下拽，这些地方都不通畅，最多也就转到到肩膀这里。

**青花鱼：**为什么我们很多的得明人在锻炼的过程，慢慢的我们的气色开始变好，身体变好，胃口变好，肠胃更通顺了，肚子还一直在响。

**小毕医师：**因为大家的下水道通了，垃圾都走了。我们人的身体它就是一样，每天在不停的产生垃圾，当然它在不停的生产代谢，如果你的经脉是通畅的话，你的大便通道都是顺畅的话，这些垃圾是会顺从这些通道它就走了，小孩子永远都是这么Q弹的可爱的，因为人家的这通道它比较的通畅，它的垃圾它能很快的代谢掉。随着我们年纪的增长，胃肠蠕动也越来越慢了，我们气血也越来越弱了，垃圾出不去，如果人是一条河流的话，河流里面的水越来越少，河流里面垃圾还越来越多，肯定就是发臭的，这就是我们现在大部分人的所面临的这样子的一个状态。

鱼姐也讲到了，为什么她去做其他的一些健身的时候，会觉得她自己反而有这种嘴唇发紫，可能还面色苍白，这个人觉得疲劳，反而没有得到一个改善的问题。因为在你这个经脉没有通畅的时候，如果强拉强动的话，这个过程它消耗了你的气血，但却没有通开你的淤滞，所以这就是很多健身它存在的一个问题，没有针对一个经脉，没有针对人的气血的运行去做一个健身，而且他没有根据不同人的情况去量体裁衣，因为他没有中医的思路在里面。年轻人的时候，有些人气血比较旺盛的时候，他可能练完以后，会觉得自己的精力会爆棚，但是随着我们年纪逐渐增大，气血淤滞越来越重的时候，我们的强烈它是起不到一个通畅经脉这样子的一个效果的。

鱼姐讲到的一个她孩子跟她也是有一样的问题，这个地方也有一颗痣，足三里这地方也有痣，足三里是我们胃经上的，合谷这个地方是我们的大肠经，它就代表着我们身体最重要的手阳明两条阳明经的通畅，代表我们胃肠通畅非常重要的两条经脉。鱼姐可能她以前有胃肠不通畅的问题，这个问题就很容易顺势就带给孩子了。这些家长们同样也是一定要注意的。自己身体的这一些不通调，就可能孩子会有怎样的情况，所以这些问题从小就开始重视，不然随着这个年纪逐渐增长，你会发现这个孩子的话，最后他会容易在这些经脉上淤堵生病。

鱼姐说到喝凉茶的一个问题，我们本身便秘就是一个胃肠的不蠕动，大家知道喝凉的这个东西，你拉下来的是真正通过你胃肠蠕动下来的，而是你胃肠带不动了下来，所以千万不要喝凉的东西，特别现在很多人喝某某减肥茶，所有的通过凉的这种现象，这些药所有只要你是顽固性便秘的，都不要碰，这个药吃久了以后会导致肠子的蠕动性越来越差。

我们重点讲的便秘这个问题，其实我们整个胃肠道都是一样的，包括有胃胀，有反酸，因为你这个地方不通了，堵在这里它才会胀，堵在这里才会痛，这个气堵在这里下不去，它往上反才会打嗝，这个气堵在这里了，在这里产生了过多的这种郁热，酸把它往上挤压，还会产生反酸，有的人挤压到喉咙这了，就会产生这种慢性咽炎，喉咙不舒服，这样子的一些情况，甚至会有胸口堵不舒服，全部都是因为这一条下水道不通畅导致的，所以只要这条下水道通畅了，这些问题都会得到解决。

**师：我补充一点提醒大家，你们很多时候就与生俱来的，或者小时候有的，或者中年有的，身上的斑,痣，点，疣子，瘊子,当出现这种情况的时候或者与生俱来，记得我小时候就有一个黑点，伴我一辈子，习以为常了，或者脸上下面只有一撮毛，还有自明得意的，这从小就有，看看又长，长了好几根，我都不舍得剪了。刚才一掀肚子有个红点，我一直就有而且，还大了，类似这样的。我会跟你们说青点，红点，褐点，白斑类似，这个非常不正常，越明显越大，颜色越深，越有问题，引起十二般注意。之前的有富贵，是富贵了实际这东西百害无一利，同样中年得痣，脸上长个痣，中年长了，证明你那条所在的经脉和脏腑出现严重问题。**

**星星：**我想问一下，小孩一岁多的时候嘴巴右下角，从鼻子到嘴巴的法令纹那条正在中间长了一个痣，并且现在是越长越大了，之前家人想把它点掉，今天听了您这边的课程之后，现在就有点怀疑能不能点掉。

**师：他是法令纹哪个地方，中间，那是左边，还是右边。**

**星星：**鼻子到嘴，嘴巴尖那里的正中间，左边，一岁多的时候长的。

**师：说明肠胃出了问题。**

**星星：**肠胃不好。

**师：肠胃，下焦，它肯定有个。**

**星星：**那就是不能点。

**师：你点它就是掩耳盗铃**。

**星星：**他爸爸觉得可能会影响他的以后的容颜。

**师：不要点。他的经脉打通了之后那个地方自然就掉了。**

**星星：**肠胃调理好了之后就掉。经脉健身的这些所有动作，小孩也可以去做吗？

**师：可以，我们有专门的针对儿童的经络健身指导。你们记住一句话，树欲静而风不止，越让他去关注在那，这个坐在那练他专注力，越不专注，他坐那脑子不知道在想啥，做题也不行，大脑智商极度下降耗，就坐那耗时间了，毫无意义，你还不如让他动，动开了之后，他气顺了自然安静。为啥现在很多小孩坐不住，爹妈强迫他坐主，最后这孩子就废了。**

**星星：**让他去做作业就会很烦，但是只要说出去玩，他就特别开心，真的是这样子的。

**师：所以说解决小孩的问题，首先从大人开始，再去延伸到小孩，小孩好了大人更好，是互相促进。**

**青花鱼：**观众说脖子两侧伸出了对称性的深色的圆癍。

**师：红色，两侧肯定是足少阳胆经出现了瘀滞化火，红色的一般都是化火，青色化寒，化瘀，褐色是中间它既不是化寒，也没有化热，是凝滞淤滞的在那。**

**学员：**以前孩子吃得特别多，但是不长肉感觉，消化也不好，还总爱感冒，喝了奇真之后，吃的没有以前多了，也没长高，也没长胖，也不长肉，但是最近大便有三个手指头粗，但是最近很少感冒了。

**师：很普遍一个现象，这个不长高，现在中国青少年是亚洲第一高了，但是两个极端，还有很多小孩矮小症，发育不良，在这个点也很多，就像中国的瘦小和肥胖，它是走两个极端。这个能吃不长肉，这是个问题，能吃证明他胃也可以，如果胃口一旦不好，他一定不能吃。那么吃下去之后往下走要运化，运化之后它要吸收，一定是吸收出了问题，吸收就是胃好肠不好，他就能吃不长肉，就是肠子那结太多。如果胃他吃都吃不进去，那就是厌食症。胃它就是一个布袋，它上面有喷门，下面幽门，它很开放，他就很能吃吃了不消化，他肠子的问题。有一些特别瘦，但是可能是咋吃不长胖，摸她的肚脐周围要肚脐上边，肚脐下边，肯定有很多硬结。**

**学员：**硬结，是他天生的胎里带的，还是后天他着凉了就在那里形成的。

**师：这个都有可能。大多数都是胎里带的。孩子多大？**

**学员：**今年刚上小学。

**师：首先看看他妈有没有这个问题，如果他妈有，他一定的胎里带的，如果妈妈没有，这个孩子可能是两三岁3失养比如说饮食，或者不运动，其他什么原因，导致他那个地方有结堵了，他发育的过程当中又发育不起来。**

**我发现很多孩子的先天的问题，还有一些经脉不调的问题，通过遛能解决一部分，剩下还需要有针对性的，咱们的一些健身动作或者手法，帮助他把有的问题比如腹结，胸结的问题，肺部有寒的类似的问题，通过手法，饮食，还有一些健身的有针对性的是要帮他解决，这样能更快速的是打开它的这个问题。**