**20210409得明中医群师讲脉象**

整理：默兔  
**师：这两天密集开会，晚上抽时间给大家讲讲，咱们越做越大，事情越来越多，这不少年春令营又要开始了吗？，一切为了孩子。11级招生圆满完成，取得了跨越式发展，马不停蹄，又要搞春令营，得明育儿呼之欲出。**花盼：可不是吗，等一年了哈哈哈。  
cynthia：期待着。  
**师：得明育儿红脸蛋计划开展一年以来，成绩斐然，效果震惊，总部正打算把这个项目推向全国，让更多的孩子受益，大计划，大手笔，过两天招生简章就会下来，你们看，绝对惊爆眼球。**吃货：期待好久了，快点出来吧，我等着买车票呢。最近能量爆棚，必须释放！  
**师：像我，能量爆棚，用都用不完呢，苦闷。**花盼：你们太凡尔赛。  
**师：五行顺生，能量，无穷无尽。**好好活着：这是啥感觉呢？  
**师：得未曾有。达到人生巅峰。**东飞：羡慕啊。  
小科：嗯，凡尔赛。  
**师：啥叫凡尔赛？**小科：显摆，一个比一个显摆  
吃货：真的，感觉腿脚越来越轻快，尤其前天带操完，我感觉自己又进步了。  
花盼：说着最低调的话炫富。  
**师：必须凡尔赛。那些只知道挣钱的人太傻了，不知道挣生命能量，咱们办的事就是挣生命能量，获得无穷无尽的生命能量，不香吗？**好好活着：挣能量？？？  
**师：加入得明健身，挣生命能量，现在的人是拿生命能量换钱**，**咱们是让你用很少的钱获得无穷无尽的生命能量，你说现在人傻不傻？咱们不仅是要健康，不仅是不得病，还要精力体力爆棚，可以任意挥洒，不香吗？**吃货：太香了！  
小科：我也想爆棚。  
**师：不仅我们精力爆棚，还要让得二代的小朋友们精力爆棚。**好好活着：任意挥洒，任意。。。  
**师：任意挥洒就是这么蛮横。**放牛娃：这是中医群还是健身群？  
**师：中医群。虽然是学中医，但是建议大家健身，咱们的健身是经络导引术，帮助理解中医，非常关键，中医不是死的是活的，它不只停留在概念，主要在于感受，这种感受是切切实实的，你能感受到，比如说感觉心口发闷发紧，这个叫啥？**向日葵：肝气不舒，气堵了。  
**师：就是心下结，这是一个中医名词儿，就是心下打结了，气结在那了，这是你对疾病最直接的理解，也是最靠谱的理解，也是中医诊断的依据。这一点跟西医完全不一样。西医靠化验，靠指标，他不相信你感觉，也越来越不重视你的感觉，这非常可怕，再比如有些人受凉了，突然感觉嗓子发紧，这就是寒气裹住了。**沐沁：人就是靠感觉活着，都不在乎你的感觉了，着实可怕。  
汪汪：西医把人当成产品，什么都有标准的。  
**师：看看咱们的老有爱了，进去之后就爱了。**汪汪：我是越来越爱了。  
**师：不管咱们学中医还是搞健身，就是重新让你找回感觉，跟着感觉走。**黑土地上的小伙子：有爱了，感觉就出来了。  
**师：比如咳嗽后期，突然剧烈咳嗽咳出痰来，然后发现嗓子紧缓解了，这个就是要好了，就是寒邪通过你的努力咳了出来，这种裹束感消失了，这时候完全不需要西医的指标，告诉你好没好，你自己不知道？！！自己是否病了？是否好了？自己完全可以感觉出来，需要外人指出来吗？需要指标告诉你们吗？比如感觉这两天腿沉抬不起来，这就是不健康了，非常不健康。**小禾：以前都是要去检查一下指标才相信呢。现在相信自己的感知。  
**师：这都是我们通过感觉直接指导我们，为什么可以通过感觉感知到？？就是上亿年的生物进化，进化出来的这种能力，你的所有感觉神经，要如实的反映你身体状态，投射给大脑，大脑接触到这种感觉信号，他就知道哪个是正常，哪个是不正常，这不比机器灵？？！！！正常人身体浑身舒服，这股舒服的劲儿投射给大脑的，大脑就做出判断，我身体很正常，这就是好的感觉，浑身不舒服，哪儿哪儿都感觉不对，这种信号反应给大脑，就是告诉大脑你身体出问题了，我说的对不对？**水木：对！  
**师：这他妈比啥机器都灵，现在所有超级计算机加起来也没有大脑的运算能力强**，**你的大脑如此超级强的运算能力，驾驭了无数条神经网络，支配你的身体，感受你的身体**，**你说这个你还不相信他？进化了亿万年，居然去相信发明几十年的那种破机器？**

草木间：太对了！

**师：为啥要提倡大家健身，比如我们的平扩，当你一做的时候，就感觉胸腔发紧，肩膀僵硬，说明啥？说明手少阴心经，手厥阴心包经，手太阴肺经，出了明显问题，反应在心肺功能都不好了，应在5行上就是火金出问题了。咱们说过火代表啥金代表啥呀？请回答，0101呼叫粉丝！**飞龙在天：金代表规则，火代表动力。  
水木：火代表活力，金代表规则。  
**师：对吧，火代表活力。金代表政令，代表自上而下向全身输送营养，代表你的完善的制度，如果你做平扩的时候感觉非常不舒服紧，胸口发闷，甚至呕逆，这说明你火金都不行，就是心和肺，受到了严重的压抑和淤滞。**东飞：打嗝也是吗？  
**师：打嗝也是，那么你想想你还有活力吗？吃的东西营养还能输送到全身吗？**东飞：不能。  
**师：这样学中医不好吗？**好好活着：好！  
**师：马上就感受到中医五行的用处，马上就知道自己的问题。**Nancy：好喜欢。  
**师：给自己做一个五行体检不香吗？**心语：香的很！  
**师：天天还学那些中医概念，有啥用呢？菜谱看1万遍，不如炒一个菜，这就叫做学以致用**，**通过健身了解中医，通过中医指导健身。**水木：单纯的中医概念太晦涩，抽象，看半天还是记不住。  
**师：中医绝对不是书本上的学问，不然你就陷到误区了，你看现在很多人不健康了病了**，**然后就去学中医，然后就越学越糊涂，最后更不健康了因为忌讳多了，想法多了。实际呢，这些东西能有多大用处？似是而非，你看的那本中医书的作者，兴许都没有任何临床，即使有临床，又治好几个？**向日葵：这个心和肺受到严重得压抑和淤滞怎么解决？做平扩能解决？  
**师：通过咱们成系统的锻炼方式把压抑的心肺打开，这样火就得到了释放，金就得到了舒展，你的整个五行就顺转了，一下子就起来了，对不对呀？**

向日葵：比如老吐痰，这种能解决吗？  
**师：为啥中国人老吐痰？你看老外很少吐痰**，**发现了吗？**水木：中国人肝郁？  
广陵散：肺门卡住。脾胃也弱。  
**师：就是肺门卡住了。整个胸锅压住了胸腔，胸廓，进而压住了肺门，所以你老卡痰。非常简单的一个道理。**广陵散：脾胃不好也生痰吧？  
**师：我问你，为什么有些脾胃不好的人他也不出痰？**广陵散：吐不出来。。直接压在里面了？  
**师：其实5行是个整体，他要不调，对五行都会有影响，但是如果吐痰，一定是直接或者间接的导致肺门不利，懂了吧？**

好好活着：懂了。陈皮：老师最近动左腿发现拉到右腹和右胸，动右腿拉到左腹和左胸，很奇怪，这里是不是还有两条x经脉。  
**师：有交叉脉。道理很简单，如果都是同侧，那人很容易解体，左右分离了，所以必须有交叉脉**，**起到左右交通和左右平衡的作用。**好好活着：老师，在哪里交叉？  
**师：在哪儿自己体会啊，这还用我教吗？我问你嘴在哪啊？**

陈皮：老师，这个交叉脉叫什么名字？

**师：忘掉名字，先去体会。**陈皮：好的，老师。  
**师：你们说我讲的中医是不是活的中医？哪有那么多概念？比如发烧，突然感冒发烧了**，**不出汗，你们是不是感觉浑身紧，浑身不舒服，这就是被外边的寒邪裹住了体表，就像你身子缠了一圈圈绳子一样，或者被裹上塑料袋，穿上了紧身衣，让你不舒服，你说紧身衣都穿上了，你汗还能出来吗？你说紧身衣都穿上了，你能不热吗？那么为什么出汗了之后，一下子感觉浑身松了，然后温度也降了，马上就是36度。**广陵散：松绑了。  
**师：伤寒论上说了一句话，病好了叫做，脉和身凉，就是脉搏跳动由紧张的状态变成了和缓，身体由热的状态变成了凉爽，你说是不是都是感觉？**广西-当下：是。  
**师：那么发烧感冒脉搏为什么跳的紧张？脉搏跳的非常快，非常紧，什么叫做紧？**广西-当下：挣扎。  
**师：就是身体知道了，外面被裹住了，他要不停的挣扎，他要告诉心脏加速泵血，赶紧把这个外边的邪气撑开，整个身体都紧张起来，集中表现就是心脏加速跳动，一刻不敢怠工，体内温度也骤然升出，当你切脉的时候就会感觉到，脉搏跳动是紧而快，这在中医上叫数而紧，数就是跳的快，紧就是感觉紧张而不和缓，你们很多人不是想学切脉吗，这就是，全在于感觉。**东飞：那身上容易燥热的人，是不是脉紧？  
**师：身上容易燥热的人不一定是紧脉，要知道什么原因导致燥热。**心灵翱翔：我说我之前怎么都是身体热，然后紧，还怕风，但又怕受凉，但又感觉不到冷。  
乘风：原来这么透彻简单。  
**师：还有一种脉叫沉脉，什么叫沉，就是轻按按不到，摸不到脉搏跳动，只有重按才感觉到，这是为啥呀？**心灵翱翔：藏的深？  
**师：就是藏的深，火不能通达四肢，表现于外，就是活力出不来啊，沉在里边。你摸的脉就是沉脉。**默兔：那肝郁是不是就沉？  
**师：对。**心灵翱翔：哦，明白了。  
**师：发热木火不能通明，不能把活力展现出来，都是沉，脸色也不光明，说话也不爽朗，声音也不洪亮，做事儿也不麻利，这都是沉脉的特点。就是活力压在里边了，对不对？多好理解。**水若：我觉得我中奖了。  
**师：你必须中奖！**  
陈皮：有没有又沉又浮的脉？  
**师：你觉得可能吗？有没有这个人又高又低，又胖又瘦？你这不是考验我智商吗？你说我这样讲伤寒你们能听不懂吗？**心芷汀兰：懂！  
**师：听我讲完伤寒，你们吊打120岁老中医。**江苏～Wanwan：懂，黄帝内经都好懂多了。  
广陵散：老师以后重讲内经不？  
**师：伤寒论，黄帝内经不是很难懂，看谁讲了，废物讲你们肯定听不懂，他就不说人话。**Nancy：怕冷又怕热，也是沉脉吗？逼住啦？  
**师：怕冷又怕热，这是气机太弱，抵抗外面气温变化不行，身体壮了，既不怕冷也不怕热，对不对呀？就是对外在环境耐受力强，还有一种里面燥热，外边冷的，什么原因，很多产后风都有，这个道理也很简单。**好好活着：活力出不来。  
**师：气机憋在里边了，里面热闹，外边清冷，就像一个房间一样，几个人都挤在里屋，出不来了，里面就热，外边大厅没人就冷，好懂吗？**Nancy：老师一说就准，我就是产后风，太好懂了！  
**师：这就是里边燥热的不行，外边冷的不行**，**木弯了，弯在里边，在里边生火，光烧自己了，火出不来，火出来了，里边清静了，外面也温暖了，人就正常了，好理解吗？**默兔：木弯的原因是气血不足吗？  
**师：原因有好几种，缺乏营养，长歪了，外面卡住了，长不出来，都可以导致木弯。看看自己是否身姿挺拔，还看不出来，自己弯不弯？，看看自己是不是天鹅颈？看看自己腿直不直，脊柱是否挺拔，胸腔是否隆起，还不知道咋回事儿？太阳穴是否凹陷。**水若：缩脖子了，不知不觉。  
**师：这种中医学的不上瘾吗？**陈皮：上瘾！  
**师：还要看看脚趾头，是不是都直的，还有手指头，木弯不弯你们说了算，手指头都打弯儿了，能不弯吗？**陈皮：歪了。  
**师：这种中医高收费不应该吗？**陈皮：老师，救命啊。  
**师：救啥命？准备好碎银子了吗？**陈皮：理论上应该，还是少收的好，金少。  
**师：卖栋房子都有了，知道你们不差房子。**水若：健康无价。  
**师：中医就是体验医学，就是感知医学，就像相对象一样，好不好你不知道？喜欢不喜欢你不知道？还用问别人吗？到底谁相亲？**坐看云起：跟着老师学中医不走弯路，如果走了弯路，麻烦就大了，不单纯是坏银子的事。  
陈皮：跟定老师了！  
**师：有报名健身的赶紧，既强壮体魄又感受中医，真正国人的经脉健身，现在已经开班了。**黑土地上的小伙子：体悟中医，不一样的健身。  
**师：第1天，你们要是觉得我以上讲中医讲的好，就不要犹豫报班，你一生最正确的选择。**黑土地上的小伙子：健身感觉到病的原因，感觉到病怎么出来。然后中医就懂了。我一生中最正确的选择，我很庆幸。  
**师：现在很多人为什么学中医？其实就是自己身体不健康，想通过中医，改善自己的不健康。**阳光：很对啊！  
**师：这条路很绕远，甚至走不通，两大原因，第一你不一定能学明白，甚至你一定学不明白，这个你们应该有所领教。第二，靠吃药扎针不能解决真正的健康问题，他只能救急，不能让你强壮，甚至不能让你恢复真正的正常**，**而咱们的经脉健身则不然，很快就让你恢复健康，充满活力，何必南辕北辙，绕远了。**放牛娃：找医生都解决不了，我们自学能解决问题？  
黑土地上的小伙子：如果从健身开始学中医呢？  
**师：要勇于接受新兴事物，新生事物，它既然能长起来，一定有道理，5年前有外卖吗？现在外卖满大街。5年前有经脉健身吗？应该是才开始吧。**放牛娃：健身开始学中医那是对健康人有用。  
**师：他既然能茁壮的成长，一定是有用，没用能长起来吗？**放牛娃：本身就病号，还怎么健身？  
**师：咱们的健身，你只要能爬起来就能坐，并不是健身房的撸铁，举手会吗把手举起来就是健身，就这么简单。**放牛娃：你们说的健身是哪些项目？是传统健身房的项目？  
飞龙在天：得明健身不是长跑，不是撸铁。  
放牛娃：你们说的健身是啥？  
飞龙在天：得明经脉导引术。导引在古代就是治病的。

**师：一件事做一遍不算能耐，天天做才叫厉害，做对了才叫厉害，比如走路，你真的会走吗？想过这个问题吗？走路的时候应该哪里发力？一般人都腿发力吧？是不是，想过哪里发力吗？**  
浙江笑傲：腰胯。  
**师：大部分人走路都不是腰胯发力，都是腿发力，慢慢的腰胯就泄劲了，腰胯就锈了，五行当中水就是在腰胯，慢慢的水作为基础就不行了，那其他就都不行了，群众基础都没有了，整个五行就垮了，这就是为什么要学会走，学会腰胯发力的走。**静好：遇到大千老师才学会走路的，老师的仙人走，带我走进了得明健身。  
吃货：得明健身是依据中国传统医学理论，结合现代人身体素质和生活特点，创立的一种全新的东方健身方式。  
**师：这就是咱们最重要的跨度走，训练项目，学会跨步走不香吗？**守护：香！  
**师：你下班搞活了，水活了，就能生木，木就能生火，你就活力就出来了，道理就这么简单，你如果水不行，不能很好的生木，木长不好就生不出火来**，**那你还有活力吗？我说的对不对？**甘肃-小桔灯：太对了！

放牛娃：所谓的健身，做得不少。什么旋肩，平甩，都做过，长寿功啥都做过，胆经我也拍啊！

吃货：那你肯定走了不少弯路。  
向日葵：我想问下腰垮走是什么感觉？  
重庆-文君：你走走呗，看看孩子咋走的。  
向日葵：你们这健身又不能当面指导，不要说虚的。  
吃货：真实的感觉就是身体倍儿好，吃嘛嘛香，笑口常开，倒头就睡。  
重庆-文君：咋不能呢，线下干嘛的呢，谁说虚的，这么多学员都是虚的吗？跨步走，啥感觉，腿从屁股分开了，像两根筷子搅动小腹的感觉，你能走出来吗？这感觉，你胯开到啥程度，走出不同的感觉，我第一次胯开一层，松绑的感觉，后面继续开都不一样，你不松绑不知道自己紧啊，肩背松绑的感觉，不松绑你感觉不到啊。  
**师：刚才手机没电了，你们不用再说了**，**言多无益，咱们圆满完成招生了。在这里说说，只是希望你们可以更好，认为吃中药能把身体完全吃健康的就吃，愿意只看不做的人就看，有啥好说的？再说以为咱们是传销，对方都可能怀有敌意。**重庆-文君：不说了。可能我们习以为常的感觉，让一般人感觉有点夸张。  
**师：对啦！久在暗室的见不了阳光，所以说不要多说，稍微拿个烛光进去，他们可能还能接受。**坐看云起：健身嘛，有个认识的过程，我刚开始的时候也以为差不多是一些体育动作。看了朋友在圈里发的，心想就试试吧，说是有效果呢，泡了这么久，才慢慢的明白很多原理。  
**师：引用周易里面的一句话，天行健，君子以自强不息，很多人都听过，但是什么叫做天行健？知道吗？**坐看云起：就是周流不息的意思吧？