**20210422得明中医群-师讲健身房撸铁**

整理：云南开心

**师：撸铁的可一定注意了,就是这么回事,看着强壮，实际不行,通顺性不行,外强中干,据说很多撸铁的都阳痿,越撸越萎。这些人就大块肉鸡，随便找一个工地上的或者是搬家的，实际运用方面就秒杀他们，无论是体力，还是耐力。**

悬壶郎中：身上都是死肉对吧？活肉气血才顺。

**师：全都是死肉，这帮人还不承认，追求大块肌肉本身就是错误的。除了鸡场的肉鸡是大块，狮子，老虎，猫狗，羚羊，有大块肌肉，有疙瘩肉吗？一疙瘩像肿瘤一样。**

**西方健身后来都打药死了多少，这不是健身，这是要命。现在年轻人还热捧，刚入门的都忽悠吃蛋白粉，然后慢慢就开始打药，类固醇，蛋白粉就是把大豆蛋白提炼出来，高价卖给你。直接吃大豆不好吗？综合性的营养成分，吃鸡蛋只吃鸡蛋清，把鸡蛋黄都扔了，人需要综合的营养，不能吃太单一的。**

**找点健身模特打打广告，大家都信了，这种练健身的练出问题的人太多。还有那个追求减脂率，最后身上一点脂肪没有，把人变成了僵尸，皮肤都没有任何光泽，浑身静脉暴露，到处都是大蚯蚓，咱不说健康不健康，你觉得这是审美吗？**

**年轻小伙争强好胜，搞那个卧推，砸死了多少？把身体推坏了多少，膝盖，胳膊，肘，最后一身伤，纯粹就是逞能。我看搞这种健身房健身的没几个身体好的，看着有块头，实际走路都费劲，上楼喘冒汗。**

Yuxin：老师，大腿上静脉，也就是您说的大蚯蚓咋去除啊！随着年龄越来越多了。

**师：@yuxin，加入得明健身了吗？凡是胳膊腿上静脉多，就像蚯蚓一样的，都是静脉回流受阻，这些病得治，哪回又受阻了？肚子。**