**20210810 摘掉眼镜后的我们**

整理：默兔
主持人：各位伙伴们，大家晚上好。欢迎来到得明公开课，我是今晚的主持人微蓝。今天晚上我们的课程是摘掉眼镜后的我们，这是我们这次主题眼镜的下半场，是关于摘掉眼镜、保护眼睛的后续。在上一次周六的课程中，事无事医师为大家介绍了几种屈光不正的情况，大家还记得吗？事无事医师通过身边的案例给我们讲了近视、弱视和斜视，特别提到了像西医对屈光不正病因的认识，以及现在几种比较流行的，也是西医的方式对这个的治疗方案。大千老师概括性的分析了一下中医经络对眼睛的影响。大家还记得上节课的奥特蛋吗？实践是检验真理的唯一标准，道理明了了，眼镜戴上了以后真的能摘掉吗？有的小伙伴觉得我可能都戴了十几年了，那么怎么摘？什么时候摘？相信也是许多伙伴们心中的疑问。这节课我们就邀请到了两位成功摘掉眼镜的伙伴来分享他们的故事。一位是三念，还有一位是黑土地。三念是得明健身教练部副总教练，一期学员，量子高阶学员，通过得明健身、易感冒、便秘、失眠、腰痛、膝盖痛等问题都得到了有效解决。眼睛原有的干涩、流泪、视力模糊，得到了很大改善，不再戴眼镜了，看东西也变得清晰明了。加入得明健身将近5年，每天都坚持经脉健身和身心同健，得明健身已经成为日常生活中不可分割的一部分。三念师兄跟大家打个招呼吧。
三念：Hi，大家好。
主持人：下面介绍我们的黑土地，就是我们得明的明星，也有可能很多小伙伴不太了解。
给大家介绍一下。得明二期学员，量子高阶学员加入得明健身4年以来，深谙得明理念，通过健身治愈头痛、失眠、鼻炎、咽炎、中耳炎等各种疾病，改善了眼干眼涩等症状。听大千老师讲，眼镜摘掉可以利于视力恢复，于是果断摘掉450度的眼镜，坚持半年后视力有了很大的改善。来黑哥闪亮登场一下，跟大家打个招呼。
黑土地：Hello大家好，我是黑土地。
主持人：那么我们今天除了这二位大咖分享之外，我们还有重量级嘉宾大千老师来给我们进一步说明中医对近视的成因，经络与眼睛的关系，帮我们拨开迷雾，理清思绪。好，我们继续介绍一下大千老师，虽然说了很多次了，可能还有伙伴不了解。大千老师，得明健身创始人，河北人士，自幼喜爱传统文化，年轻时深研易学，遍及诸子百家，谙熟古中医典籍，而立之年在网络传播传统文化10余年，后于2016年创立得明健身，惠及学员众多，广受好评，真正帮助很多人走出亚健康及疾病状态，开启高品质的全新生活。好，那么我前面说了这么多，进入我们今天的主题，我们舞台就交给第一位分享者，三念师兄讲讲你是怎么摘掉眼镜的？
三念：好。大家好，老师好，微蓝美女主持人好，还有黑哥好。我是三念得明一期学员。得明举办第一期健身班的时候就加入得明健身了，跟随大千老师一直到现在。时光过得特别快，一转眼就接近5年了，都说岁月催人了，但是我觉得我自己这几年来身体是变得越来越通畅，身体也变得越来越年轻了。毫不夸张的跟大家说，我觉得我目前身体状态比我当年20岁还要好，因为当时自己问题是特别多的，每天都是昏昏沉沉的上班，昏昏沉沉的下班，吃饭吃嘛嘛不香，昏昏沉沉的睡觉，感觉自己没有多少天是特别开朗的。跟大家讲一下我当时的问题，刚才微蓝也说了，当年健身前就有便秘的问题，还有失眠的问题，每天晚上入睡特别困难，数完星星数绵羊，数完绵羊数蚂蚁，还是睡不着，这就是失眠的一个痛苦。我还特别容易感冒，还有痔疮，十男九痔，我也逃不过。还有膝盖的问题，尤其在大变天的时候，天气转凉或者是变阴的时候，膝盖就会特别酸痛，腰部也是这个问题，问题特别多。所以当时很痛苦。因为那个年纪应该是一个血气方刚的年纪，阳气特别旺的时候，但是我身体是特别多的问题，很庆幸的是目前我这些问题都解决了。也许很多人会觉得不可思议，但是确确实实是发生在我身上。相信很多得名伙伴在几年的一个锻炼中，甚至比我的问题更严重的特别多，他们很多也都解决了。所以大家可以去看一下，我们的论坛里面有改善了系列，很多学员分享的案例，大家身体变化的案例。找不到的话可以找组长去了解一下。我是锻炼了一年左右，就没那么容易感冒了，然后随着锻炼的深入，便秘和失眠的问题也解决了。当时觉得特别痛苦的，当你经历了这些然后得到了改善，幸福感这个是没法形容的，只有自己经历过才能感受得到，真的是，所以说这些都是金钱买不到。再是一年前我的痔疮问题也解决了，膝盖痔疮，还有腰痛的问题都解决了，随着自己身体变好，这些问题都解决了。今天的主题主要是跟大家分享一下，爱护眼睛，摘掉眼镜。我现在跟大家重点分享一下我摘眼镜，眼睛变化的一个经历。我是两年多三年前把眼镜摘掉的，当时主要是受老师的影响，老师当时讲了眼镜问题的一个课，当时我听了之后感触特别大，说到眼睛近视的问题跟身体还有跟经脉不通有很大关系，如果当你身体变好了，但是你还戴着眼镜的话，你这个度数是很难改变的，因为你眼镜欺骗了你的眼睛，所以我当时毫不犹豫的就把眼镜摘了。因为当时长时间看手机或者电脑的时候，会特别酸痛，而且戴眼镜锻炼也是特别不方便，所以干脆就不带了，当时是右眼比较严重一点，有300接近400度，左眼的话就会稍微好一点，300来度。
主持人：右眼接近了400度，左眼是300度对吗？
三念：300来度左眼，右眼的话比较严重。因为我当时身体右边淤堵的比较厉害，我自己是有感觉的，至于一边淤堵的比较严重的时候，它近视相应就会严重一些。大家可以检验下，自己两个眼睛的度数很多都不是平衡的，因为两边的淤堵程度都是不一样的，很难说两边特别对称的。
主持人：三念师兄这个度数，按照西医验光的说法，也是个中度近视了，对吧？
三念：应该是吧。不戴眼镜之后，我每天都是有在得明健身的，我健身是比较卖力的，我几乎都不会落下一天，如果哪天不健身的话，我会觉得缺少什么，到现在的话，我的身体是发生了一个巨大的变化，刚才也跟大家分享了我原有的问题，很多问题都解决了。当然这个视力也是随着我身体的变化也改善了很多，到目前度数就降了100多度，右边这个眼睛就是降到了差不多200多一点，左边眼睛的话已经不到200了。目前不戴眼镜了，对我的生活几乎没有影响。我是比较喜欢看电影的，我看电影我都不戴眼镜的，完全不受影响，而且看得特别清晰。还有开车，偶尔开车也是不戴眼镜。当然有些学员可能度数特别高的话，还是要注意安全，所以我建议大家有条件能把眼镜摘了，也尽量把眼镜摘了。大家可以有一个适应的过程，平时一定要看清一些东西，或者上课听课或者开车的时候可以戴一下，其他时间可以尽量不戴，在家里我觉得完全可以不戴，还有锻炼身体都可以不戴。建议大家还是多锻炼，如果还没有加入我们得明健身的，建议大家都参与进来。目前我们12期健身也正在招生，我们很多学员在得明这里锻炼，包括我自己，为什么会发生这么大的变化，因为我们老师发明这套的锻炼方式跟外面是不一样的，我们主要是通过去疏通经脉，调达我们五脏六腑，激活我们的身体潜能，把身体不调的地方去调通顺调正，达到一个整体调达目的，所以身体所有的问题不像西医那样，单纯治一个病，我们调整体，身体整体的一个提高，气血旺经脉通畅的话，所有的那些问题其实都可以解决的。眼睛近视的问题也是一样，就是通过健身把盘结在眼睛周围的一些经脉疏通，近视也会得到改善和解决。微蓝我的分享就到这里。
主持人：我问一个问题好吗？问问题之前三念师兄你站那儿别晃，我有点眼晕，可能我最近锻炼的少了。
三念：现在干啥我都喜欢要锻炼一下身体，我都不想一直站在那里。
主持人：我想问一个问题，你看你眼镜度数也都是在三四百度了，你是一下子就摘掉了，还是把眼镜度数配得低一点，然后这样慢慢的200 ，100往下降？
三念：其实摘眼镜也是有一个过程的，我刚才说直接摘下来，就是说平常的一些生活几乎就不戴了，但是涉及到上班，有时候还要听课，开会或者是看一些 PPT，这时候还是要戴一下，当时我是这么做的，把这个眼镜配的度数比我原来的度数低一些，戴带起来看的话不受影响，慢慢的话我眼睛就是一步一步的纠正过来，但是当时摘了之后戴的时间其实几乎可以忽略的，就是说在确实需要的时候才偶尔戴一下。
主持人：我明白了，也不是一下子就是出手系巅峰，今天我400度眼镜明天就摘掉，完全不用了。
三念：这个很难适应的，眼睛也不会这么听话。
主持人：在必须要戴眼镜的时候戴一下，然后配眼镜的时候度数会慢慢降一点，一点一点往下走的对吧？是有一个过程的。好，谢谢师兄，你看你都锻炼了这5年了。能帮我们做一个什么样的检验一下大家？
三念：行，我看我分享的时间好像超时了，就跟大家再做一个小测试吧。大家可以把手稍微搓一下，搓热一下，这个动作估计大家都会，搓热一下，捂一下眼睛，然后稍微揉下。眼睛干涩或者眼睛酸痛，看电脑或者看手机时间长的话，稍微闭一下揉一下，这个效果是特别好，这是一个，揉一下眼睛周围，可以从睛明穴这里往下眼睑，一直往外去推，推到眼角这里，可以稍微用点力去推下面这里。大家跟着我一起来做，这个也是我们无余技法里面的一个动作，还有上眼睑也是，从睛明穴这里，沿着上眼睑，然后往外去推，推到眼角这里，稍微用点力，大家有没有感觉到什么东西？是不是很多疙瘩啊？大珠小珠落玉盘，一些疙瘩，一些珠子一样的东西。
主持人：是的，我这就下眼睑特别多。
三念：这东西就是一些郁结在里面，盘结在眼睛周围。然后这边可以揉一下，我会经常揉，现在可能没那么疼了，但是结还是有一些。如果之前没有揉过的学员的话，可能会特别疼，大家觉得疼不疼？要稍微用点劲，往外去推一推，这就是近视，眼睛有问题的在眼睛周围的一个表象，表现这些淤堵的，为什么会有这些问题？然后跟哪些有关系？我们请我们人见人爱的大千老师给大家从专业的角度讲解，给大家指导的意见。让我们请大千老师上来。
**师：三念这身体力行，你现在啥时候还戴眼镜？**三念：几乎不带了。假如说有一些政治任务的话，可能会戴一下，这个是可以忽略不计了。
**师：我跟大家爆个料，大千老师也是近视。是不是很意外？**主持人：没见过老师戴眼镜。
**师：是不是立马变四眼了，其实我初三就开始有点近视了，当时特盼望戴眼镜。因为看别的小朋友都戴眼镜，我就赶紧的，太好了，终于近视了，那个时候是100度，后来为什么没有继续戴眼镜？因为我这个眼镜要么老丢，要么老坏，经常的眼镜片就掉了，或者眼镜就不知道放哪去了，没有养成良好的习惯，老找眼镜。那时候我还不知道一定要摘眼镜。懒人也有优势，或者说是不整洁的人也有优势啊，不是在找眼镜，就是在找眼睛的路上，后来烦了，就干脆不戴了，反正我这个度数也不是很高，现在应该是一个150一个200多，这么多年了，现在基本不戴眼镜了，为什么还拿个眼镜？就是前几个月配的，跟孩子到影院看电影戴上，要比不戴要清晰，其他任何时候都不戴。虽然我没有恢复到完全不近视，但是基本不受任何影响。看人啥的反正很清晰，也不存在模糊的问题。那么上节课咱们讲近视眼的成因，还有一条很重要的，就是三念刚才也说了，咱们从中医角度来剖析。咱们又拿出了这个东西，这叫什么蛋呢？微蓝。**主持人：奥特蛋。
**师：对了，这个就是眼珠子，眼珠子就嵌在眼窝里，这个眼窝就是它的家。那么你们想，如果我们的眼窝出了问题，会不会影响眼球？为什么西医老是强调眼球的问题？由于眼球变形导致说聚焦出现问题，产生近视、远视、弱视，散光等等。你们有没有想过西医他不说，他也不知道，为什么眼球会变形？在眼球变形之后能不能恢复啊？很简单，眼球是窝在我们的眼窝，如果眼窝在那儿收一下给予一个压力，会不会把眼球挤变形了？问一下小伙伴们。一定会对不对啊。中医说的很清楚，有很多条经脉是包绕着眼睛，就是控制眼窝，眼窝进而又压迫眼球，导致眼球变形。很简单，好端端的一个眼球它怎么就变形了，要不鼓，要么瘪，一定是有东西压迫的，这个非常关键。那么哪些经脉是去控制我们的眼窝，进而牵动我们眼球，压迫我们眼球，很简单，下边是阳明经，两侧是少阳经，上面是太阳经，这三条主要的经脉它完全控制着我们的眼睛。比如说少阳经这样，眼睛就斜视，什么原因导致的，它就是少阳经所控制的。如果少阳经往下拉，我们的眼睛就这样。如果上面太阳经往上，人眼睛就掉掉了，看过有反折翻白眼吗？突然一下就翻白眼了。那是太阳经拉的。这在咱们古中医典籍黄帝内经里叫做戴眼，反折，人这样了，什么叫戴眼？眼睛往上走，什么叫反折，弓角反张。那么有的下眼皮它上不去，下眼脸肌肉无力，就是由于阳明经导致，还有人上眼皮就耷拉下去，提不起来什么原因导致的，足太阳膀胱经不起作用，往下耷拉。同样还有两条，上次咱们说了，一个是肝经，巡喉入颃颡，什么是颃颡，鼻子深部叫颃颡，叫颞区，直接贯通入颠顶，出额，这条经脉跟我们的眼睛关系很大，肝通眼，你们知道眼睛不好，吃点猪肝。咱黄帝内经也说了肝通眼。肝经跟眼的关系很大，同样肝胆相照，胆跟眼睛关系很大，胃跟眼关系很大。咱们上次说了干眼症，小月月那样的，干眼症现在很多，胃经出了问题导致的。睡不醒，耷拉眼睛，足太阳膀胱经跟眼睛关系很大。还有心经也入眼，眼内眦外眦，跟眼睛不简单。这些经脉他们出现了不调，什么叫不调？他这样了那样了，都会牵拉到你的眼球，你说可怕不可怕？这么多经脉控制你的眼球。**主持人：我这么一个眼睛不大的地方走了就有胃经，肝经，有膀胱经，哪一条出问题了，我这都不能好过。
**师：可不，所以你要是神情婉转，顾盼雄毅，眼睛活了，你必须这条经脉都好，很多人他痴痴呆呆傻傻的，眼睛直勾勾的，就是经脉出现了僵硬，一般上岁数之后眼神都不再灵动。**主持人：确实，小朋友的眼睛又有神又灵动。
**师：你还有一双灵动的大眼睛吗？三念怎么样，是不是有一只灵动的大眼睛滴溜溜的转？**三念：我觉得我现在眼睛还是比较有神的。
**师：是吧，眼睛是心灵的窗户，你看眼睛转来转去，计上心来。眼睛滴溜滴溜转。从小就看那小孩他眼神活，他人就活。**三念：我现在比较喜欢看那种正能量的东西，特别看人在外面，就是看那些人长得怎么样，身体有没有问题，长得特别好的，我喜欢就是多盯两眼。
**师：我就喜欢看别人眼睛，眼睛有神，大眼睛会说话，这个人就绝对很聪明，要眼睛目光呆滞，你看现在成年人很多都目光呆滞，我觉得都没有必要说话，有什么可说的呢？跟你们说话还行，跟大兰说话也行。你看别人真是没必要再说话了，该办事办事办完事走人，因为他一看就目光呆滞了，神情呆滞了，面无表情，所以说眼睛是心灵的窗户，眼睛要会说话，眼神要灵动，眼神灵动来自于哪儿啊，来自于经脉通达。胆经、胃经、膀胱经，肝经心经，这5条经脉你都通达了，你眼神想不婉转，不灵动都不可能。眼睛不光近视，眼睛的各种疾病都跟这些经脉有关。你只有把这5条经脉都通畅了，那么奥特蛋是不是就解放出来了？人的生命体，任何一个器官组织，他都有自洽能力。什么叫自洽能力？自我完善的能力。当你给他足够的空间，足够的环境，他会自我完善自我修复，这个太了不起了，西医到现在认识不了，他要自我完善自我修复，甚至说能量足的时候，他能够开始自我升级，这就是咱们研究高级生命学当中重要的课程。它会自我升级，有人老了，那牙能出新牙，你要能量足到一定程度，你六七十，七八十可能长出新牙了。我爷爷就长新牙，我爷爷活了90多。**三念：还真是，枯木逢春啊。
**师：没有不可能，只有你想象不到。为什么我们不能自我升级啊，就是因为能量一直处在不足的状态。维持还不够，它怎么升级？我们每一个组织器官它都要去适应整体，在适应整体的前提下，他要去拿到能量，拿到能量自我维持，如果能量过于小，维持不足的时候，它会往下掉，比如说你眼睛有时候犯模糊了，为什么会模糊？尤其老人，他这个能量不足了，这个地方自我维持自我建设的能力不足了，他就下台阶了。原先一个店招三个人干活，店经营太差，辞了一个，剩俩，就这个意思。这牙龈也是，牙龈它在有气血充足的保障下，它能维护住牙齿让牙齿坚固，如果这个牙龈持续的气不足静脉不通，他无法就用说自己获得的能量保护你的牙龈，它就收缩，让牙齿暴露在外面，甚至牙齿摇晃。这个非常重要的一条，任何一个器官组织，它这种自洽，自我修复，甚至自我升级的能力，就看你给不给他环境。**主持人：谢谢老师。我们有请下一位摘掉眼镜的实践者、分享者-黑哥，黑土地。黑哥请开麦。
黑土地：Hello大家好。我是得明二期学员，练习得明健身已经有4年多的时间了，在整个过程当中，身体上的许多问题都已经改善了，比如说什么头疼、失眠、咽炎、中耳炎、鼻炎，还有其他各种各样的症状都已经消失了。眼睛上之前我也有很多症状，比如说下眼睑这个地方里面是红的，就是特别红一大片，可以说是红眼病，当时自己也不太懂，早上起来之后一睁眼睁不开，照镜子一看整个眼的下眼睑都红的，还有就是眼干眼涩，还有一个我自己意识不到的，我们组的司辰医师曾经跟我说过，我的眼神看着好像梗住的感觉，好像是一根筋给拉住的那种感觉，之前我自己处在那样的眼神当中，我自己是不知道的，现在我再回头看我以前快手的视频，我才能发现我之前的眼神好像就这样被梗住了，一根筋给拽住了，就像老师刚才讲的，有那么多条经脉拉着你的眼珠，如果有其中一条经脉，硬住了僵住的话，你的眼神会在某一个瞬间在转动的时候它会固定住，僵住不动，那眼神表现出来就是一种不灵活。之前有各种各样的问题，摘掉眼镜大约是半年的时间了，其实我摘眼镜尝试过好多次，第一次还是老师讲关于摘掉眼镜的一堂课，那时候听了之后，当时我也很相信这人体上所有的器官，他如果能长出来，那么他就有自我恢复的能力，所以我一直相信眼睛是可以自我恢复的。听了老师的课之后，当时就摘掉了，比较可惜的是那时候工作是需要不停的去看电脑，看电脑的时候摘掉眼镜，再去看电脑会非常累，那段时间我感觉就是摘掉眼镜，眼睛视力没有很好的改善，感觉到好像有一点点加重。因为在那种摘掉眼镜的状态下再去看电脑，对于眼睛来说是一种更疲劳的状态，后来就缓和了下来，原来是450和425，把眼镜调到了300度，再去看电脑，起码眼睛的度数没有上升。然后就出于这种虽然说看周围所有的东西看的不是都很清楚，但是起码工作没有问题的状态，就一直这样坚持着300度的眼镜，真正的摘掉眼镜，还是在今年春天的时候，今年春天去参加四川的线下活动，在车上跟依依聊天，她说500多的眼镜都摘掉了，就觉得她好果断。依依确实果断，把我的眼镜摘下来，直接就从车里扔了出去，从此之后就再也没有眼镜可戴。刚摘掉眼镜的时候，300多度也确实是感觉周围东西都是模糊的，你看所有的东西，刚开始就特别不舒服，感觉很累，眼睛很累，还有出门的时候感觉特别不方便，比如说男女特色有可能分不清，然后出门坐高铁的时候看不到自己的车次，晚上开车的时候，根本就没法开车，红绿灯，你需要辨别一段时间才可以，大约半年之后，还有我感觉应该是一直坚持健身，还有我们的无余技法，这一个多月两个多月以来就开始按摩，按摩眼睛，感觉视力它恢复的比我之前尝试摘眼镜恢复的快了一些。之前摘掉眼镜之后，刚刚摘掉眼镜的时候感觉眼睛是不舒服，而且好像度数有点增高，现在我在摘掉眼镜的时候，我是感觉视力稳住了，而且有一点点提升，就是我在跟别人聊天的时候，刚开始摘掉，你是完全看不到对方的表情，就是离大约这么远的距离，你根本看不到对方，眼睛都看不到，只能有一个模糊的脸型，现在大约七八十厘米的距离再去看，跟别人聊天的时候，能看到他远处在转动，脸上的表情大约能够摸得清楚了，有时候当你看不见的时候你的耳朵也不管用，经常说的一句话，你说啥你说啥，真有感触，眼睛看不到的时候耳朵也不管用了，但是现在就这种现象完全已经没有了。开车某一天也是迫不得已，开了一次车是晚上，刚开始没有意识到这个问题，开车完了之后突然想起没有戴眼镜，居然还可以开车，而且对车两侧的那种大约的状况可以摸得比较清楚了。从这一点我想说一个问题，眼睛它恢复其实是需要条件的，老师刚才讲的身体上的每一个器官，它都有一种治愈的能力，但是你需要给他一个足够的条件，让他来恢复，给他创造足够的环境来恢复。如果只是盲目地摘掉眼镜，然后还依然是不停的看电脑或者是不停的玩手机，我感觉是它容易导致眼睛不会恢复的那么快，或者说导致更加严重。还有健身之后，之前眼干眼涩这种问题都已经消失了，还有眼睛红的现象，我以前的时候眼睛红是滴那种眼药水，但是我发现滴了那个东西之后，当天管用，或者说第二天起来管用，大约三五天之后就会反复。那时候开始我就对这种西医的治疗方式开始怀疑，后来又开始吃中药调理，眼睛他才开始变好了一点，红的没有那么经常了，加入咱们健身之后，我的眼睛再也没有红过。关于眼睛上的改善，我就先讲这么多，得明健身，参加之后对我的眼睛所带来的一种改善。
主持人：好，谢谢黑哥，你刚才说了这个过程我觉得特别的真实，真的不是一下子你400多度的眼睛一下扔掉了，视力就能够有一个明显的什么样的改变，它需要一个过程。我们也知道你健身理念动作是非常到位的，能不能给我们带一个小动作，对眼睛有帮助的一个小动作？
黑土地：可以，中医上经常讲，肝开窍于目，老师刚才也讲了两侧的胆经，它其实拉着你眼上的经脉，我们可以做一个拉胆经的动作，改善一下我们眼睛的问题，比如说可以经常去做一下侧扩，胳膊要向后拉，去拉我们这两侧的经脉。肩膀向外拉，胳膊向外拉，充分的拉出去，充分的向后旋转，拉出去拉你的两侧，另一只胳膊，充分的扭转拉伸，把这两侧的问题都可以拉开，就是一个这样的动作。当你把这两侧的经脉给拉开的时候，它对应着你眼睛上这两侧的胆经上的经脉，把它拉开了之后，你的眼珠估计可能左右转动或者是移动，起码这两侧会比较松了。当然了如果你想彻底改善眼睛上的问题，就像老师讲的，连着至少5条经脉，上面，下面左边中间也有，光一个动作是不够的，你需要全方位的去练这些经脉，把这些所有的经脉都拉开拉活，很重要，就像我之前讲的，我以前的时候眼神是就像是一根筋梗住了一样，当时自己还看不到，但是我练到现在，我感觉自己身上所有的经脉都柔软活了很多，我就明显的感觉到我的眼神灵活了很多。再去看我之前的视频，我才能看到我的问题。否则当我自己的眼神是梗着的时候，别人说我眼神是硬的，我自己都不知道。只有当你自己的眼神灵活了，顾盼飞扬的时候，你再去看别人，你才知道呆滞的眼神是什么样子的，否则呆滞的眼神是看不到呆滞的眼神什么样子，大家可以一起做一下，做动作的时候一定要有感觉，你要感觉到这两侧的经脉，或者说你的两侧被拉伸到了，它才会有效果。你经常去做，其实这一个动作他所改善的并不是只有眼睛上的问题，这两侧的问题都可以改善掉，如果你锻炼的全面的话，前后左右都动的话，改善并不仅仅是眼睛的问题，你身上前面后面胃口，心口下面这些问题其实都是可以改善掉的，就像我健身以来，之前所有的症状都已经消失，就像三念师兄讲的，之前所有的症状都已经消失，眼睛的改善只是这些症状当中的一部分。
主持人：谢谢黑哥给我们加动作甜点。那么现在有请大千老师，刚才黑哥跟我们分享了他的摘眼镜的过程，还带了我们做了一下侧扩的动作，我不知道其他小伙伴什么感觉，我就拉伸了，拽着两胁跟腋下好痛。
**师：咱们黑哥，既是健身达人，也是勇敢的摘掉眼镜的实践者，为什么要让大家摘掉眼镜，之前咱们一直讲眼睛近视的成因，为什么要摘掉眼镜？又涉及到一个非常重要的话题，就是你的眼睛不要被假象欺骗。当我们瘸了的时候，比如腿短的时候，如果把腿接个木块，两个腿一般长，那么是不是欺骗了腿，他就不会自我生长去适应之前不正常的现象。同样眼睛如果近视之后，它本身能通过自我调节恢复回来，你戴上眼镜了，这是不是一个假象，眼睛就认为在这种状态下，就是在自己眼球变形的情况下，他就能看清。你想想可怕不可怕？**黑土地：可怕，我觉得现在大部分人或者说西医当中，他们都忽视了一个很重要一点，就是人体的那种自我恢复能力其实是很强的，他们有的时候都说这些东西不可恢复，其实根本就不是这么回事。
**师：人体的器官它都知道自己的功能是啥，眼睛的功能就是看见看清楚，他一旦模糊了，他会想尽一切办法调整自己的状态、结构、功能，让自己努力看清楚。如果这时候你戴个眼镜，他是不是看清楚了？但是他是在一种错误的形状状态下看清楚了，你说他还会去调整吗？小孩子缺席，他家长给他就答题答了100分，你说说这个孩子还会去努力嘛？**主持人：肯定不会，你都帮我干了。
**师：奥特蛋眼球在一种错误的状态下已经能看清楚了，你说他有必要再自我纠正吗？小伙伴们，这才是咱的重点。为什么要让大家努力摘掉眼镜？你们只有摘掉眼镜，眼睛才能恢复，这个是前提，它到底能恢复到什么程度，还需要看你的身体状况。刚才说了你的能量，你的气血，你的经脉通达到一定程度，眼睛可以恢复。但是有一个前提就是你必须摘掉眼镜，让他认识到现实他是看不清楚的，他只有看不清楚，它才会努力的调整自己状态，让自己看清楚。为什么说我们长期戴眼镜之后，你会发现一旦摘下眼镜眼前一片模糊，因为它适应了你戴上眼镜这种矫正状态的聚焦，所以你一旦摘掉之后，肯定是一片模糊，就是你在一个很冷的房间待的时间长了，突然到外边很晒的一个环境，肯定马上不适应了。同样在一个很晒的环境，突然进一个冷库，你也不适应。他已经熟悉了这种不正常的矫正状态，这个非常可怕的，眼球永远恢复不了，你摘了眼睛永远是一片模糊，就算是一个正常人他戴上了一个花镜也好，一个近视镜也好，戴一段时间之后，他自我去适应这个近视镜，到时候戴了一段时间内，你一摘它就是模糊的，你完全正常的人戴了一段时间，一摘也是一片模糊，是不是振聋发聩。**黑土地：我记得我在上初中的时候我，刚开始其实我的眼睛不是近视的，当时我姐她是近视的，那时候特别盼望戴眼镜，就戴我姐的眼镜，戴了几天后，我就发现我的眼睛模糊了，看不清了。
**师：必然模糊，这个东西绝对不是什么好东西，你为什么要戴他？我希望通过这次讲课之后，比如说500度以下的，你可以试着摘掉眼镜，度数更高的，你可以换成一个低度数的，适应一段时间再摘掉，实际你看东西的清晰度跟你的度数有一定关系，但不是必然关系。现在我可能一个100多，一个200多，但是我看东西很清晰，除了看一些非常那啥的，需要戴上眼镜看一下，其他没有任何影响。你不要相信测光度数，以你眼睛能清晰的看，能够自如的处理周围环境为准。**主持人：老师说的特别关键，不要被那些数字给你验光的那些所绑架，要相信自己的感觉。
**师：对，自己的感觉。有可能一些很细小的东西看不到，但是对于绝大多数你周遭的所有的事情都能看得清，包括我看别人眼神啥的，完全没有任何问题，和一个正常人一样。虽然我还是一侧有些近视。中医最大的一个特点就是感觉，衡量健康的标准不是感觉吗？古人讲得很清楚，身心通泰，经脉通达、气血和顺，这些东西你都能感觉到。你的心态，你的心情，你的活力、精力、体力，自我感觉状态是不是能体会到？**主持人：对，自己是有感觉的，可能西医更多的是我们去体检是一堆数据，你的血压多少，血糖多少？
**师：这东西有效吗？有作用。但是所有这些都是为你的感觉服务啊，你觉得幸福不幸福，还一个仪器给你测，你幸福指数5.0，你幸福指数4.5，有这东西吗？你问大夫，大夫，我幸福不幸福了？你给我测测，你说这不是傻子吗？你身体好不好，自己不知道，心里没点数？我就说这些了。**主持人：好，谢谢老师，也谢谢黑哥，我觉得老师说的特别的关键啊，现在很多人是以那些标准和数值来判断自己是否健康，已经跟自己的感觉断联了，它是以这些数据作为自己是否健康的一个衡量的依据。还有一点很重要，你只有摘掉眼镜或者降低度数的那一刻开始，你的视力才可能慢慢恢复，你的身体才可能回到你自我升级自我修复的状态。
**师：过些日子咱们讲讲刷牙牙齿。我有朋友跟我联系，他天天刷牙，原先还嘲笑我，说你牙齿脏，都是有牙垢发黄，你太不讲卫生还不刷牙，结果他现在冷热酸甜都吃不了，嚼肉就干点的肉，就嚼不动，牙齿都不行。你说我这常年不刷牙的，嘎嘎嚼东西完全没有问题。我就不刷牙，常年不刷牙，这辈子没刷牙。**主持人：我现在都不刷牙。
三念：我也几乎不刷牙了。
主持人：大秘密现在不能说，要留着。然后还有一点时间，伙伴们有没有什么问题，我们今天三位大咖都在看，老师今天说了这么多大秘密，有什么问题，赶紧问。有一个问题就是说小学生不戴上眼镜看黑板怎么办？老师刚刚不都说了吗？三念师兄也说了，需要戴的时候戴，不需要的时候就摘下来。
**师：对，没错。**三念：还有确实要戴的时候，度数往低配。
**师：对，别往高配，他只要能满足需要就行，满足完了赶紧拿下来。你这东西你老戴着,眼睛是干啥？你不当四眼吗？中国的眼镜近视率是世界平均值的三倍，6亿人戴眼镜这啥概念呢。**主持人：真的我当时看到这个数据的时候我也惊呆了，我说我们什么都要跟国际接轨，这个跟就不用接了。还有我们在两个问题按顺序来，眼睛上有很多脂肪粒是怎么回事？
**师：眼睛脂肪粒很简单，小黑，你来回答。**黑土地：脂肪粒就是因为静脉堵了，有溢出来的一些瘀滞，只要把经脉用我们能的无余技法把那些经脉揉开了，散开了，脂肪粒就会消失的，如果再配合上健身，可能消失的会更快。
**师：你可以学我们的无余技法，面部按摩篇，按摩眼周，很快缓解消失。**主持人：好，还有一个问题，眼睛不自觉，无意识的老是眨眼，锻炼可以吗？年纪都50岁了。
**师：眨眼一个是胃经，三念你回答。**三念：老师太看得起我，我本来想是说肝经的问题，跟胃经估计也很大关系，眼睛老是眨，可能跟肝经太紧有关，眼睛就是经脉紧就会跳动，加上眼睛干涩的话，它就会老是眨。老师刚才说胃经的问题，老师给补充纠正一下。
**师：肝胃不和，肝经胃经都有，你想肝不好的人胃能好得了吗？肝不好，一油腻也不爱吃东西，一定胃不好，肝胃是冤家。肝经挟胃，黄帝内经说的很清楚，肝一变动它就欺负胃。**主持人：本来三个问题我觉得这个是挺有一点不一样的，我们之前都说的近视，他这回说的是老花眼镜能不能也摘掉。
**师：有一个50的司机师傅跟我说花眼了，我说啥叫花眼了？因为他也不知道，他得过一次病后花眼的。花眼就是眼睛缺乏气血濡养，变得僵硬，伸缩功能变差。你看近了你眼球得这样，拉回来才能看近，所以说它这个功能不行了，眼球整体也不行。那么避免花眼，就是保证气血供应，经脉通畅。眼球始终有气血濡养，眼不聋耳不花，你们会发现一个特别有意思的现象，眼睛一旦出了问题，耳朵也不行。刚才黑土地说了是不是，还真是这样，又聋又瞎，你看好像是聋子他都瞎，你看你瞎子都聋了。眼睛如果特别好的一般都耳朵都没事。**主持人：谢谢老师，也谢谢两位分享嘉宾啊。还有一些问题，因为我们直播时间的关系，今天又超时了啊，不在这一一解答，我刚才发的我们的几张图片里面有我们得名的微信群以及摘掉眼镜的打卡群，有问题的同学可以到群里面去互动一下。好，那么我想说一下，其实今天挺感慨的，不管是黑土地还是三念师兄，你们都经过这四五年勤奋的健身，其实我们得明健身也创立5年了，在引领大家身心同健的道路上越走越宽敞，越走越明亮，就像你们以及像我这样身体也是日益强健，内心日益宁静，之所以有如此显著的效果，是因为我们得明健身不仅仅是单纯的体育锻炼，它背后有中国传统文化经典中医理论和生命能量理论为支持，我觉得这是在健身界，不管是在中方还是西方是唯一的，我们可以说真的是number one，只有被模仿，从未被超越。我们现在12期的招生已经开始了，天凉好个秋变，健身正当时。好，那今天的课程就到这里，要跟大家说再见了。下一次我们的课程是8月14号周六，先给大家预告一下，同样会有大招，会有精彩课程放送。谢谢老师，谢谢黑土地，也谢谢三年师兄。辛苦了，我们下次见。