**20230729得明沙龙 腰、肩、颈椎问题**

整理：Sandy

阿媆：大家好！欢迎大家又准时来到得明直播间，得明直播间从周日到周四是公益带操，这一周的公益带操是关于肩颈问题的，周六是得明沙龙时间，今天邀请到冒冬医师、大千老师以及我们的金牌教练黑土地来给大家讲一下肩颈问题，包括腰椎的问题，大家如果有什么问题可以打在公屏上，到时他们会给大家解答。

大家可以在听直播的同时也做一做我们的这些简单高效的健身动作。得明健身成立七年以来已经帮助无数深受亚健康和病痛困扰的会员重新收获健康，开启了新的人生。这一套把中医理论融合在动作当中的得明健身坚持下来，自然会体会到它的效果。这段时间已经开展了两期了，上一期是十天的失眠方面的问题，那么这周和下周的主题我们针对的是困扰现代人的肩颈问题。我看每天都有很多朋友跟着我们坚持打卡，八点就准时来到直播间进行得明健身的锻炼。

品物流形，健运不息，传承国学经典，强健国人体魄，实践快乐生活，我们得明健身的宗旨就是想帮助大家收获真正的健康。在日常生活当中融入健身，能够随时随地进行锻炼，能够让身体和心灵同时获得健康，获得快乐。也希望大家能够持续关注我们的得明直播间。跟了一段时间的伙伴朋友们有没有感觉到我们的健身和其它健身有什么不一样的地方，有没有感觉到通过这些天跟着教练健身带来身体上的变化呢？欢迎你在公屏上描述一下你的感受，你的体会。

我们今天的分享主题是关于腰肩颈病痛方面的知识，首先有请冒冬医师从中医角度给我们讲一下，为什么人会有腰肩颈这些病痛的困扰？

**冒冬：**由于现在人的生活节奏，生活习惯的问题，还有长期低头伏案工作，再加上运动比较少，造成他颈椎肌肉和肌腱劳损。长期保持一个姿势或者是不良的姿势、长期僵硬的姿势会导致这些肌肉、关节失稳，失去一定的稳定性，或者是它的力线不在一条线上，就会导致筋出槽，骨错缝。然后长期的伏案之后，肌肉的僵硬就会导致局部的血液循环变慢。这样气血瘀滞在局部就会导致局部产生一些疼，或者是不通、痛的这种表现。根本上来看，就是由于不良的姿势或者是生活习惯导致了肩颈或腰椎局部组织失稳，然后导致了局部气血瘀滞不通，而导致了疼痛或者是活动障碍。

阿媆：解释得很清楚了，就是因为长期保持一个姿势导致的僵硬。

**冒冬：**然后导致了局部的经脉不通畅，气血淤闭在局部，就会导致局部疼痛或活动障碍。

阿媆：按照您这个说法的话，那就是把僵硬淤滞的地方给它散开，通通就会散开，好像是这么一个很浅显的道理。

**冒冬：**对，把局部的这些组织、关节充分打开，让之前没有得到充足血供的血液能够流过来，就能把经脉不通或者是局部瘀滞的地方能够再次打通。然后你再保持一个良好的姿势，这些亚健康的问题应该是比较容易纠正的。如果你已经出现了骨质的变化，或者是哪里的变化，那肯定就需要你纠正的时间更久一些。如果你是初期亚健康状态的话，通过运动，通过拉伸、通过得明健身，都应该会有良好的效果。

阿媆：那像富贵包，高低肩，头前伸这些都是这样的原因造成的吗？

**冒冬：**嗯。我们的脖子本来是有一个正常曲度的，你如果是头前伸的状态，你的重力就不在你最下面的椎体上了。这是第七颈椎，如果你整个头的重力往前坠的话，因为人的头还是很重的，这样子你头的重心就前移了，你的重心就没有在一条中线上，你重心前移了之后，那最终这个力量的受力点是压迫在第七节最后阶段的。通过把这局部组织的力量加强，就相当于你那块的肌肉增生，富贵包就相当于局部的肌肉增生了，只有通过增生，那块肌肉变得更强壮，它才能够拉伸到前面的力。就相当于它是一个杠杆，那你的力线在前面，那后面必须要通过更大的力才能够来维持人体脖子的稳定性，如果你长期脖子低头前倾的话，自然容易导致后面第七颈椎的富贵包的问题，它会导致增生。

阿媆：确实是一个长期不良的姿势导致的。

**黑土地：**关于肩颈的问题，我先说一下我来到得明健身之后不同的体会吧。在以前，如果肩膀、颈椎有问题，我的想法可能要么吃西药，要么吃中药，要么是贴膏药，但是经过得明健身以后，我发现其实还可以换一种思路来解决问题。比如刚才冒冬医师讲我们肩颈的问题，有可能就是长期姿势不动导致肌肉变得僵硬，出现了经脉淤堵。当那个肉变得僵硬了之后，其实你通过动手也是可以来解决的，比如这个地方变得僵硬，你就不停地去动，不停去掰这个僵硬的肉，就像香肠似的，你不停掰不停掰，哎，这个地方就掰松掰软了，里面的血管就不像原来那么僵硬，血管就会变软，里面的血液循环也会通畅起来。

还有一种情况可能是经脉堵了，以前想到的办法可能就是通过贴膏药疏通经脉，或者吃中药疏通经脉，还有什么丹参滴液去通血管，但其实还有一种办法，它黏住了，堵了之后你可以去拉它，也可以拉开了。比如某个地方粘住了，你这么一拉，它就可以拉开，拉开了之后血液就可以通畅过去，也可以解决肩颈的问题。也就是我来到得明健身之后，我感觉当我们遇到身体上的问题的时候，其实你换一种思路，通过健身也是可以来解决的。这是我其中一个体会，还有一个体会，我之前脖子也是前倾的，脖子是这样弯的、弓的，后来来到果园之后，经过老师指点，练着练着我就感觉自己腰挺起来，挺起来之后我就发现脖子也伸直了，脖子也长了、直了、顺了，整个身形都顺，整个身材也变好了很多。那时候我就明白一个点，原来颈椎的问题可能和你腰上的问题是相关的，它们是一个整体，上下相连。

我们的颈椎一定要直，一定要顺，这样脖子才健康，因为颈椎健康，比较顺嘛，血液就可以比较顺利地走到你的脑袋上，你的脑袋就不会缺血。老师之前讲过，如果我们的颈椎上有横纹，现在有很多这样的人，我们称它为断头纹。我前段时间回家发现我三姐脖子上就有一条很深的横纹，很明显，感觉伸进去大约一厘米了，她横纹附近颜色都发黑了，脖子上长很多小肉瘤。我其实一直跟她说得好好健身，不能不动。她的生活习惯就是没事就躺沙发看手机，除了做饭基本上没有啥其它的运动。然后她这个横纹，我感觉是越来越严重了，而且我看她整个腰越来越差，上一次我回去的时候，她就出现了脑梗，而且是脑袋最深处的问题，就导致偏瘫，麻木。为啥？就是脖子上有横纹，它压住了这里的血管，向里凹陷，血管就被压弯了，压弯了之后血液就上不去，脑袋就缺血。脑袋长期缺血，然后某一天她突然紧张，血液突然收缩，就过不去，这个地方突然就卡死，卡死了之后，脑袋的某一个地方突然就缺血，就导致这个地方脑死，就出现脑梗。每个人可能压迫的点不一样，压在不同的地方，你身体相应地会出现不同的症状。通过这一点，我想讲的是，我们的脖子一定要顺，身形一定要顺，顺了之后才会健康。而这个顺呢，其实我们是可以通过健身把它练得越来越顺。就像我来到果园，老师给我指点之后，我的腰就顺了，然后我的脖子就顺，就直直地挺上去。如果你之前脖子前倾时间久了之后，你不改变，有可能将来也是脑梗。得明健身其实是改变了一个你将来脑梗的问题，也就是说通过健身，我感觉是可以治未病的。还有当出现许多问题的时候，其实你是可以换一种思路，比如通过运动来解决身体上许多问题。

阿媆：黑土地教练讲得非常详细。我总结一下，第一个是动作，刚才冒冬医师也讲过了，头前伸这些体态问题是动作不对，那么我们不用吃药，既然是不当的动作引来的不适，那么我们再通过动作去调整它就完全可以调好。第二，肩颈腰背是一体的，腰顺了，颈、脖子就顺了，那么身体自然就好了。第三就是这个颈后纹，我其实看到生活当中真的是很多人都有。在中医上它代表着什么？是不健康的表现吗？

**黑土地**：肯定是不健康的。出现横纹的时候，不仅是肉出现了横纹，里面的血管、各种循环其实都在那个地方被压住了。平时没事的时候，它可能有少量的血在经过，但如果你突然心一紧张，那里血液突然变少，然后那个地方一下就压死了，压死了之后脑袋就不过血了嘛，当他一点血也没有的时候，可能三五分钟没事，但如果你一个小时两个小时一直没有缓过来，一直处于紧张的状态，那个地方三五个小时一直缺血，慢慢就脑死了，脑死亡之后不就是脑梗死。我不是学医的，我们这边有一个学医的，北京中医药大学的苗苗同学。

**苗苗：**我是一名针灸大夫，平时治疗肩颈腰腿痛也比较多。我的理解，首先是身形的不正，一个是前后的不正，比如头前倾。然后一个是左右的不正，比如脊柱侧弯，因为脊柱是颈椎、胸椎、腰椎连在一起的，就是左右或前后的不平衡。脊柱就像一棵树，如果前面这根绳子拉得特别紧，后面那根松了，是不是就到前面去了。或者左边的这根紧，右边的这根松。所以我平时临床在针灸治疗的时候，都会用针灸去放松紧的那个肌肉，让他前后左右平衡，这样他们的颈椎病就会好。然后在健身的过程中，我发现这个健身比针灸更好，因为我们针灸通常是把这个僵硬的肌肉放松，就相当于前面这跟绳子紧了，我们把这个紧的绳子变松，它就回来一点。然后锻炼，我觉得它是双重调节，它不仅能让这个僵硬的、紧张的肌肉变松，还能让那的肌肉变得有力量，然后达到一个更好的平衡。这样的话，身形变正，就不容易反弹。很多针灸大夫可能只是使用局部的针刺，让他当时这个血液循环恢复正常，那后面是很容易反弹的，但是如果通过咱们得明健身的正身形，能让他达到一个长期的疗效，所以我特别认可这种方式。

**师：我先讲一个简单的案例。咱们现在是夏令营时期，也有很多家长过来，其中有一位家长有偏头痛，头一侧痛，痛了好些日子，那么她甚是苦恼，之前除了扎针，也做了理疗，都没有很好地解决这个问题。那么求助于大千老师，你们猜大千老师是怎么帮这位同学解决问题的呢？**

阿媆：偏头痛肯定是哪边疼就按哪边，无余按摩。

**师：那既然无余是咱们的，是不是老师首先要上无余啊，无余针灸和无余按摩双管齐下，你猜老师无余理疗会给这位同学往哪里整一整呢？**

**咱们有一个重要的理论，西医讲心脑肾是一体的，那中医也讲上中下三丹田是一体的。上丹田在两眉之间，中丹田在心窝这，下丹田在小腹，那么三丹田都是一体的。咱们有句老话讲，不要头痛医头，脚痛医脚。那么头的问题一般不是头造成的，一般都是我们下边造成的。下边是下层基础，上面是上层建筑。上边的问题要找你的身体、四肢，咱们讲过吧。我发现很多人头部问题，尤其是头痛，多半都是由于我们下边的问题导致的，尤其是肩颈出现问题之后，它会牵动我们的经脉，导致头部异常、头痛。**

**你看偏头痛，这两边有两条经脉，足少阳胆性，胆经出了问题就会导致疼痛。那么如果我再概念化、模糊化，也就是身体这边出现了问题，就会反应到这边头上；那边出现了问题，就会反应到那边头上。有人说西医认为神经是左右交叉的，但是通过我的实践，它是深层交叉，浅层同侧。一般我们这边针不动，没必要扎那边，你仍然要扎这边。左半身的问题，解决左边肩头，右半身是解决右边肩头。如果无效，你再考虑对侧治疗。有人说，你这不对，左半球支配我们的右侧肢体，右半球支配我们的左侧肢体，但是治疗的效果是给这种人啪啪打脸。**

**我们这个同学是左侧头痛，那么很简单，我先给她做肩颈，左边肩膀嘎嘎一顿无余。然后奇迹就出现了。我一顿操作，她嗷嗷疼，疼完了之后头就不疼了，就缓解80%了，一顿操作猛如虎，她基本就不头痛了，也就十分钟吧。你们记住，要想头不痛，肩膀必须整通。这不是疼痛转移啊，这肩膀的疼痛是你不断地去按压疏通经络的必然反应，然后马上头部被压住的经络就松开了，非常神奇。然后又给她嘎嘎来两针，她已经爽翻天了，到现在已经两天过去了，仍然是欢蹦乱跳的，没有再出现任何头痛。我就先分享这个案例。说的啥意思？就是把肩颈整开，有利于整个身体机能的打开和调理头部各种疾病，头晕眼花、鼻子不闻香臭、耳朵听不着、嘴巴流哈喇子、脑袋又晕又痛，防范心脑血管疾病有极其重要的作用。一般人都是光扎头了，这疼扎这，那疼扎那，其实解决偏头痛非常简单。**

**黑土地：**老师说起这个，我想起我在健身的过程当中，随着肩膀开得越来越通透，我原来也是偏头痛，然后我的偏头痛就除根了。这还有一个过程，我忘了是什么时候了，当时应该是坐着，我就感觉脖子这个地方突然上去一股血液，然后走在这个地方，然后顶顶顶，顶到头上就散了，当时我就感觉到我的头痛应该除根了，然后确实是从那之后我就再也没有犯过头痛。以前头痛困扰我特别严重，一到晚上两点多头就特别痛，就像爆炸了一样，就想拿脑袋去撞墙，确实也撞过，但是不管用，然后通过得明健身，肩膀打开了之后，我就感觉到这个淤血走上去之后，然后在脑袋上散开，散开了之后我就感觉到脑袋和以前不一样了，我能知道以后不会再痛了。就因为我这个头痛的问题，之前吃过很多药，以前在医院工作，吃过省中医好多大夫的药，当时吃的时候有效，吃完过一段时间你会发现想问题多了、心情不好的时候，脑袋又开始有感觉，很紧很紧，就要开始疼痛发做。然后慢慢地整个开肩的过程当中，你会发现头痛没有了，消失了，还发现心慌的症状也消失了，失眠也变好了。所以后来我就得出一个结论，我们许多病可能就是因为你的肩胯太死造成的。当你能够把肩胯打开的时候，你会发现许多病就这么悄悄地消失了。

**苗苗：**患者来时，我也会去检查他的肩功能和髋功能，就是相当于咱们得明健身的活肩和开胯，检查以后发现肩周围的哪条肌肉紧，然后给它扎一扎，让它放松，也能达到活肩的效果。但是健身是360度的，所有的肌肉都让它恢复到一个弹性健康的状态，但是我们扎针呢，可能就是针对那些紧张的，对那些无力的肌肉可能就没有办法。所以我感觉得明健身更全面一点。

**黑土地：**你们也会通过解决肩颈的问题来解决一些问题。

**苗苗：**对。我学的这个流派不是那种头痛扎头，脚痛扎脚的。它是检查你身体的一些功能，比如肩功能，髋功能，就是咱们得明健身一样，通过解决肩胯的功能来解决问题。很多病都可以通过解决肩胯的灵活性去治疗。比那种头痛医头，脚痛医脚的针灸效果好很多。

**黑土地：**你们是通过针灸来解决肩胯的问题，我们是通过动作来解决肩胯的问题。

**师：《伤寒论》里说了一句话叫，大气一转，其气乃散。真气、正气、元气都叫大气。也就是说我们整个的身体是胸、腹、脑、四肢，它是整体的气机在不断地这样往复。这种往复我们管它叫做喷泉模式。这个往复的状态要根本地改变，你的身体才能得到根本的康复。所以我们无余也是强调：调大气。不是局限在一个点、一个局部、一条经络去对身体进行调节，而是上来着眼于整体，调大气。所以啪啪一顿操作，马上可以得到解决，快如闪电。有个笑话叫覆杯而愈。啥叫覆杯而愈？**

苗苗：喝完一碗药，碗一空就好了。

**师：那后来被解读成什么呢？很多人喝完药把杯子一扣，然后等待病愈。就像我们的砂锅一样，因为古代没有不锈钢锅，有铁锅，铁锅会跟药发生化学反应，为了避免这个，只能用砂锅，那么现在还在沿用，形成了中医的一道特色。实际家里的不锈钢锅就可以熬药，要知道根本的道理。而不是都说覆杯而愈，那么我们把杯子扣过来看看我自己能不能愈啊，其实愈不了的。**

黑土地：不论我们的无余还是健身，其实都是解决了最根本的问题，而不是从那个边边角角上去解决。

**师：这个大气在人身体上容易有一些卡点，卡住的地方，我们无余着重要解决这个卡点。比如我们的躯干有三焦九区，有哪三焦九区？**

**苗苗：**上焦、中焦、下焦，然后上焦又分三部分，中焦又分三部分，下焦又分三部分。

**师：对，这就是咱们理疗当中重要的三焦九区，还有我们的小循环和大循环，这些所有的都是做为一个整体去考虑问题，我们才能根本性解决大家的疾患.头痛难治不难治啊?不难治啊，对外来说非常难治。很多人头痛欲裂，撞墙，甚至要寻短见，是他没有找到合适的方法，到哪可以找到合适的方法呢？**

生：得明健身。

**师：这是非常easy，nomal，simple的。**

**阿媆：**我想起我一个舅舅，他就是偏头痛很厉害，他最开始是吃两片镇痛剂，到现在一次要吃15片镇痛剂，发作起来特别难受。

**师：超级难受吧，你看曹操就是头痛，自己解决不了啊，贵为一国之君居然解决不了自己的偏头痛。那么我们无余有很好的办法解决偏头痛。因为我们知道了健康的真谛在哪里，疾病发生的本质是什么，那么你们就能知道解决的办法是什么。**

**偏头痛只是举了一个简单的例子。还有我们这边的刘姐落枕的问题。**

刘姐：落枕刚开始起来的时候脖子有点硬，到后来捏了一会不行，越来越痛，头都歪了，老师来了，我捏了会，马上就缓解了。

**师：其实很简单，讲课讲过落枕，尤其是反复落枕，一定要小心了。美其名曰叫落枕，实际就是睡觉之后经脉瘀滞堵塞于一边，导致整个的一侧出现肩颈动作受限的情况，那这个时候要引起高度重视了啊。把刘姐整个的肩撸一遍，大气一转，其气乃散，并没有去按头，也没有怎么按脖子。很多人嘎嘎整脖子，嘎嘎整头，以为可以解决这个问题，实际我们只要动一动肩膀，让他大喊大叫，大哭大闹，你会发现落枕很快就消失了。**

阿媆：原来落枕也是治疗肩颈的，以前我也给人摁脖子，治错了。

**师：对。不仅落枕，凡是头上的问题，刚才说的嘴歪眼斜，眼瞎耳聋等等的，三叉神经痛、牙痛，我们都可以通过疏通肩膀和相关的经络得到根本的解决。**

阿媆：有一些问题，早晨起来颈部后侧僵硬是怎么回事？就是晨僵，是吧？

**冒冬：**不一定是晨僵，他可能就是睡了一夜没动嘛，他应该脖子后面本来就有问题的，而不是说他每天早晨起来之后脖子有问题。因为好多颈椎的问题都是表现在后部，落枕有的时候会表现在侧面，但是大部分大家的颈椎病都是表现在脖子后面，所以他后面肯定是由于不良的姿势或者长期伏案工作导致他脖子后面就有颈椎病。那他为什么早上起来的时候就更明显呢？因为他睡了一觉嘛，一方面是睡觉的时候没动脖子，那气血就更加不能循环起来。过了一夜之后就更加呆滞了，所以你早上起来症状就会更明显，随着你早上起来活动了之后，慢慢地僵硬感又好一些。所以是本来就有问题，只是你由于睡觉了之后，脖子一夜都没怎么活动，再加上你可能睡觉的姿势又有一些问题，你早上的症状会重一些，随着你白天活动了之后，气血又动开活开了，你可能症状就会减轻一点。

阿媆：也就是说其实是代表着这个颈椎已经有问题了，要开始锻炼去调节它了。

**冒冬：**对，你肯定要去调整。

阿媆：第二个问题，小孩的高低肩问题，好像不光是小孩，很多大人也有。

**苗苗：**对，小孩大人都有，现在基本上每个小孩都多多少少有一些问题。高低肩，一般我们是从下往上看的，由于重力的原因，一般有高低肩，就有长短腿。它是由于后天或者先天身体对应的部分有一些结，最后出现了高低肩这个现象。通常我们都会去检查他的腿是不是平衡的，然后就是我刚才讲的肌肉的问题。一般男性的话，他是左边高右边低。女性的话是右边高左边低。这跟一些思维习惯、用力习惯有关系，我们可以调整他的肌肉。这是我针灸方面的一些理解，比如这边上斜方肌很紧，他这个肩就会高。然后低的话，这边可能是后面这个背阔肌下斜方肌紧张，然后给它放松。小孩子其实摸一摸就可以调整过来，大人的话需要针灸。然后健身的话，我觉得正身形的效果也是挺好的，通过健身去正身形，让我们的小黑教练讲一下。

阿媆：我们的健身可以治高低肩吗？

**黑土地：**肯定可以治啊。我原先就有一点点高低肩，还有一点塌腰。当你出现高低肩的时候，很大原因是你长期思维，这个地方会紧，它这些肉也会紧，肉紧就会拉得这些地方都变低了，其实很简单，你把它放松开嘛，放松开来了，两边一平衡，就不会再有高低肩。还有就是你这里面可能有结，这个结往里收缩，就会拉着这所有的肉都往里收缩，就把这个肩膀也给拉低了。

那我们如何去解决，你看你这样收缩了之后，你这样拉起来，不停地去拉，把这个地方的结拉开了，把这个收缩的力量释放掉，这个高低肩的问题也就解决了。看你什么原因导致的，但是不管是什么原因导致的，你只要把那个问题点给破掉。当然有很多种方法，可以针灸，也可以通过动作来把那些问题点给破掉，问题就解决了。

阿媆：也就是高低肩的问题通过锻炼是能够改善的，尤其是小孩子，听起来好像调整得还会蛮快的。

**苗苗：**对，小孩子调整得很快。但是针灸调整的话，还是只有一少部分的针灸大夫可以做。然后现在还流行去正骨，但其实正骨是很容易反弹的，因为它骨头是肌肉筋膜给拉歪的，如果你强行嘎嘣一下给他掰回去之后，它两边肌肉不平衡，还是会给再拉歪的。通过正确的精准的健身去调整可能会更好。

阿媆：第三个问题，四岁，腿内八怎样改善？

**冒冬：**内侧是我们的阴经，外侧是我们的阳经。那这种小朋友两侧阳经阴经之间的不平衡，不协调，再加上他髋关节肯定也是有问题的，他髋关节哪一侧内旋或者外旋，他这种姿势不对。可能也是长期的走路习惯累积下来，导致了他腿型的改变。所以你要纠正的话，一方面是要纠正他的姿势，另一方面就是找到病根，看看他到底是哪里的问题，是他的髋关节太紧了吗？还是内侧太紧了？内八的话，应该是内侧比较紧，三阴经收缩得比较厉害。所以肯定要把他这个髋关节打开，然后把内侧的那些阴经以及内侧的大筋给他松解开了。你不能只整脚，只是在他脚踝这些地方来走走的话，效果会差一些，要往上推。推到髋关节，推到膝关节，然后再加上合理的姿势纠正。因为他才四岁嘛，纠正起来还比较快。

阿媆：第四个问题，这个伙伴出汗多，然后出汗后怕风，颈椎不好，整天感觉头晕，视力模糊。您这个问题联系我们的客服，因为你这个情况就是典型的体弱体虚的症状，建议您详细咨询一下客服，就不在这解答了。

然后五和六讲到了肩膀上出现了斑，还有痣，是不是就代表着不通？

**冒冬：**按理说就是不通。你不是以前有的，突然后天在哪个地方长一块斑，就跟脸上长一块斑一样，那肯定是不通啊。肯定他的四关没有打开，气血没有打开，瘀滞到里面了，就会出现这些斑和点。如果出现在某一条经上，那肯定这条经脉就淤堵得更厉害一些。

阿媆：就是它出现的位置直接代表了哪一条经络是特别堵的。

**冒冬：**对。我们人的肩膀这个关节，它跟我们人体的躯干是不直接相连的，全是靠我们的肌肉。它只有前面的锁骨跟我们后面的肩关节，跟我们身体主体的躯干是相连的，但是后面的肩胛骨以及后面的脊柱不跟肩胛骨有任何直接的关节连接，都是靠肌肉、韧带覆盖在我们人体的躯干上面的，所以肩关节的活动度才特别的大。这些所有的肌肉的起止点，不管是起点还是止点，大部分的止点都是在我们肩关节的位置。那起点有可能是在我们的横突或者是后面的棘突，或者是哪些位置，但是大部分的止点都是在我们肩关节的肩峰，或者是在肩关节的这个关节腔里面，盂唇、喙突这个位置。所以你肌肉上面疼的时候，也会牵扯到下面。所以你把肩关节上面下面都一起整了，肯定对你的肩关节，对你的颈椎病有好处。

阿媆：对，牵一发而动全身，它一定是一个整体的问题，它会相互影响，相互牵扯。

**黑土地：**对，随着我们健身的深入，越能深切的感受到，在拉肩膀的时候其实是可以拉到胸腔。在拉胯的时候，其实是可以拉到小腹，然后通过动肩动胯，我们就可以解决五脏六腑当中的问题，这是得明健身和其它健身不一样的点。其它的健身可能就是动胳膊动腿，比如跑步更多是在动腿，外面的那种广场舞更多的是在动胳膊动腿，但是得明健身不太一样，就是感觉可以牵一发动全身，你动肩膀的时候，是在扯动到五脏六腑中的瘀滞点。

阿媆：下一个问题，总感觉累，坐不直。这是腰的问题吗？

**师：整个真气没有起来，真气起来，就把你顶起来了。**

阿媆：还是要练。

**师：真气所过，春暖花开。中国古人对我们民族最大的发现，甚至对人类一个巨大的发现，就是发现了真气，这个生命的核心。一堆肉在那，它能活吗？它活不了，里面只有充满了真气，这个东西才能真正活起来。什么叫真气？真的生命之气叫真气。咱们的无余、健身最终都是调大气，活真气，让你真气真正地活起来，转起来。**

阿媆：上楼梯的时候右腿迈步踩台阶，用不上力，腿疼不敢用力。

冒冬：就是胯太死了，锈了。

**师：胯的问题找哪里啊？**

生：小腹。

阿媆：多练习胯就好了，你就跟着得明多练吧，确实是胯的问题。

黑土地：我们之前有很多会员膝盖有问题的，腿有问题的，然后当他胯活了松了之后，他会发现膝盖的问题、腿的问题、脚踝的问题都解决了。其实这不仅是一段文字，一句话，一个道理，是你去实践了之后，你会发现这是真理。

**师：腿凉、腿疼、腿无力、腿抽筋、腿麻、腿肿，你们都要到胯和腹部去找问题。这些问题解决了，你的腿就好了。**

**黑土地：**在我们健身过程当中，开肩开胯、活肩活胯非常重要。

阿媆：要把胯搞活。还有一个问题，前胸后背疼，但是他觉得他的五脏六腑，肝胆脾心脏没有问题，问是啥原因？我觉得其实是已经意识到要有问题了，要重视了。

**师：他怎么知道没问题。**

阿媆：没有显现出来，可能就觉得没问题。

**师：他肯定是拿着西医的化验单说没问题。**

阿媆：对，他回答检查了，老师，你太料事如神了。

**师：咱们有一个标准叫西医标准，那么西医标准能完全作为健康的标准吗？所以他说的没问题是西医化验指标没问题，并不代表你五脏六腑没问题。外边有问题，比如胸闷、背疼、腰凉，那么你们记住，外在的问题一定会体现在里面也有问题。**

苗苗：老师的中医班里面讲到了一个状态，一个功能，一个西医的化验指标。然后就是首先咱们感觉到乏力，这是一个状态的失常，你去检查什么问题也没有。一个是功能性的失常，你去检查也是什么问题都没有，但是他们都是身体出现了某些问题才会出现这种状态，功能不好，但是西医的化验指标都查不出来，当能查出来的时候，问题就已经很严重了，然后西医就会让你去做手术。

**师：今年检查指标正常，明年就癌症晚期，这怎么说呀？功能性、状态性和真正的器质性，到了真正的器官器质性问题，西医的指标才能看出来。**

阿媆：所以觉得不舒服的时候，肯定是已经有了问题，但是他还没有到仪器能够检查出来的程度，这个时候你就要去调整你的饮食生活习惯，还有锻炼习惯了。

**师：这个健康唯指标论、疾病唯指标论、诊断唯指标论，对不对？**

生：不对。

黑土地：随着我健身的深入，我越来越感觉到一个点。比如，我们去做心脏彩超，你有心慌、心悸的一些感觉，但你做彩超，心脏是正常的，他有可能心脏确实没有问题，但是他心脏外围的一些组织可能压迫了心脏，导致心脏出现了问题，出现了心慌。他可能心脏确实没问题，但是他心脏外面已经有问题了，中医不是讲心包经嘛，心脏外面整个心包经出了问题，他如果去查指标的话，心包这个东西根本查不到，只查了个心脏，也就是说那是检测的盲区，他根本没看到，所以他就觉得你没病，但其实你那个病已经存在了，如果你不去改变某些东西，它会一直继续累积，然后累积到心脏的时候，终于告诉你，恭喜你查出来了，好好做手术就行了，一般就是这样的情况。

**师：就像很多产后风病人，怕风怕冷、出虚汗，你们觉得西医能查出问题来吗？如果只是单纯的怕风怕冷、出虚汗，那么所有的指标基本都是正常的，你能说这个人健康吗？**

生：不健康。

阿媆：都走不了路了，怎么能说健康呢？

**师：他们就觉得你健康，他就说你是神经官能症、产后抑郁症、精神幻想症。**

黑土地：他的仪器有很多盲区，他看不到，但是我们人身的感觉，能感觉到身上的每一个部位，你能感觉到，但仪器却看不到那些东西。

**师：也就是对于你们自身的身体状况，你们觉得是仪器灵还是你的自我感觉灵呢？**

生：感觉灵。

**师：你进化了千万年了，人类身体里进化出大量的感受器官了，神经各方面的，比如你血压降低了，这地方有一个主动脉，主动脉那有一个感受器，它就能接收到你血压过低，然后它开始分泌激素，让你心跳加速，让你升血压。就是我们身体里面经过几千万年的进化，进化出大量的感受器，只要你细心体察这些感受器，比现在一二百年生产的仪器要灵得多。**

阿媆：所以我们要跟着感觉走。

黑土地：我想起老师经常提起的那句话，感而遂通天下。

**师：对，孔老夫子写的《易传》里说，感而遂通天下之故。**

**黑土地：**随着我们健身的深入，当你身上的这些肉变得越来越软，越来越活，越来越通透的时候，你会发现这些肉的感知力就会增强了。当这些肉很僵硬的时候，里面的血液循环都是慢的，然后它和你大脑之间的连接也是很慢的，有的已经到了失去感觉的状态。比如我们健身当中，你跟他说胯动，有的人不知道胯在哪，找不到胯；说腰发力，哎，找不到腰。所以你对那个地方已经失去了控制力，失去了感觉。当我们健身之后，你的肩膀越来越活，胯越来越活，然后你对肩胯的控制力越来越强，你对肩胯的感知越来越强。把整个五脏六腑里面练通了的话，整个身体通透了之后，你会发现感知力越来越强，你所能看到的东西越来越多，耳朵能听到的东西越来越多，最终慢慢会感觉到那句话是对的，感而遂通天下是对的，而不是用脑袋、用思维去理解到它。

阿媆：今天讲到腰肩颈，你有这样的病痛，其实就是因为你的姿势不对，从僵硬到淤堵，程度会越来越加深，那么要想把它解决，就来解决这个姿势的问题，和通过动作来调整。

**冒冬：**但是付出的可不是一天两天哦。你长期导致的颈椎、腰椎的问题，锻炼也是要时间的。

**黑土地：**我本身就喜欢运动，尝试了各种各样的运动方式，当初我身体也是有各种各样的问题，当我投入到得明健身的时候，我发现得明健身的效果比我当初吃药的效果更快，所以我觉得还是看你会练不会练。如果你是会练，而且努力去练的话，以我自己的经历，我通过健身，我感觉十天能见效。我找到一个问题练，我需要练十天才能把它解决。后来练着练着我感觉三天就可以把它给解决。再后来练着，我就感觉我第一天晚上遇到了这个问题点，我当天晚上就可以把它给解决掉，第二天早上起来之后，你就发现那个问题点已经消失了。你找到了正确的方法，而且你去实践的时候，聪明努力的人是很快的，正确的方法速度很快。

阿媆：就是方法很重要。有次我在外面锻炼，有几个人过来跟我练，我就发现大家好像都不会用胯发力走路，然后那个肩头会上下前后动，但是不会往两边发力。

**黑土地：**对，其实就是当它僵硬的时候，我们对它失去控制力，你甚至都找不到它，很麻木了。

阿媆：嗯，很多人不会用胯走路，我没进得明之前，也没有想到走路要用胯来走路。

**黑土地：**都忘记了我们是有胯的，只记得有两条腿。

阿媆：没有人讲过这个东西，但是现在你回过头来看那些专业的模特、运动员、军人，其实人家真正走路就是胯走路。

**黑土地：**我们身体年龄越来越大，你动得越来越少，身体会越来越僵硬，可动的部位会越来越少，刚开始你还能用大腿，慢慢你发现随着年龄增长，老头老太太们只能用小腿走路，时间再继续延长，你会发现小腿都很难移动了，只能小碎步艰难地往前走。

其实如果懂得道理，可以一点一点去调整，但是已经晚了，就像我们健身似的，随着年龄增长，身体越来越僵硬，然后你锻炼的难度越来越增大。但如果你比较年轻的时候就开始健身，越年轻改善的速度越快，效果越好。所以遇到问题还是早早去解决，而不要等到年龄大了之后，他本身这些肉都已经比较僵硬了，你再让它恢复那种软、活性，过程就有点艰难。很多来到得明的小伙伴都后悔自己为啥这么晚才加入得明，如果能早点加入得明就好了，说出了很多得明人的心声。

**师：老师有一个跟屁虫，叫什么？老师来了，奇迹就来了。没有不可能，我们的健康都可以恢复，就看你有没有好的方法。我觉得我们得明健身和无余理疗就是最好的方法，希望大家可以加入我们，或者对我们多多了解，你就会发现奇迹就在你身边。**

**黑土地：**我觉得我们都是见证奇迹的一群人。我以前经常说的话，得明健身神奇而伟大。

阿媆：我刚进入得明时还对这句话存疑，现在我非常认同这句话，得明健身神奇而伟大。

得明健身，奇迹就在你身边。因为我们身上的那些病痛、不舒服，确实是通过锻炼得到了很好的改善，通过适当的锻炼，有效的方式就可以帮助你改善这些病痛。

希望大家明天八点继续进入我们的得明直播间，跟着我们的教练，每天动上半个小时，坚持下来你就会发现，真的奇迹就在你身边。今天就到这，谢谢医师，谢谢教练，谢谢大家！