**20230805得明沙龙-得明健身教你变身小猎豹，没精神，亚健康**

整理：淡如水

**水之源：**稍等一会啊，老师正在指挥大家把环境布置的更好哦。

**春春：**我们三个一起，声音出来的时候是哪一年？

**水之源：**2019年在喜马拉雅。

**师：这真是锵锵三人行了是吧，现实版的，三巨头终于聚首。**

**水之源：**我们是沾老师的光啊，我们是过来沾光的。

**师：今天晚上咱们聊的主题是啥？**

**水之源：**就是亚健康，还有一些萎靡不振的，问题在你手机上，我发了。那我们就开始吧，大家感觉声音怎么样？反正我们都是大嗓门啊，我们就正常的大嗓门聊就行了。我们来看一下问题。

**师：这应该有一个话筒，话筒上边有得明标啊。**

**水之源：**就是，刚才还说呢。那我们现在就开始了啊，我们这是第一次，之前我们在喜马拉雅2019年的时候，跟老师还有春春一起聊过很多健康的话题，有没有听过的，听过的小伙伴你们可以扣个1，看看是不是曾经听过我们在一起做的节目，那时候我们都是天各一方，都在不同的地方。

**春春：**有一场是在内蒙草原的时候，咱俩在一块，但是咱俩是分站旁边。

**水之源：**不一样，看到很多小伙伴扣1了啊。我有的时候碰到新人的时候，大家会说一句说，还会去听那个喜马拉雅，我们当时讲的课，因为老师讲的特别精彩，包括还有春春师姐，我们一起可能氛围也比较好，大家觉得听的还是比较过瘾的，可是我们确实没有实现过大家在一起去做这个节目的愿望啊，今天我们彻底实现了，来，我们来庆祝一下，鼓掌。我觉得这是一个特别好的开始啊，我相信后面呢，老师这里的这个不管是锵锵三人行还是四人行，以后一定会做成这种现场的模式，因为我们的老师的得明果园生态园是越来越聚人气，这次过来就感觉到那种震撼，得明村已经逐渐成型，能看到我们的孩子还有家长在这里都非常的开心，非常的有一种治愈和一种自然的一种疗愈性啊，不需要我们给他们做什么事情，因是家长他们在这里也有一种自然的疗愈，我感觉大家非常喜欢这个环境，相信我们得明村的人会越来越多。最让我觉得激动的是昨天我们村装起了广播，装起了喇叭，一下子感觉真的进入了那种得明村的那种模式啊，村喇叭已经开始广播了，喇叭站已经开始广播了，特别激动啊，感觉特别好。我们相信这里会越做越好，也会有更多的嘉宾，更多的朋友到了咱们的得明村来啊，跟老师啊，跟春春啊，还有跟我们的各位小伙伴一起来去聊天。今天我非常荣幸啊在这里啊，开启我们的第一场锵锵三人行，那我们就进入今天的正题啊。老师呢，我们今天就简单介绍一下，因为毕竟是第一次做嘛，我们还是比较激动的，大千老师。是我们的得明健身的创始人，也是得明中医的创始人，自幼喜欢传统文化，深研易经，他从易经来入中医啊，从中医又入到我们的中医健身带领广大的学员还有中医爱好者去学习中医文化，强健体魄。然后造福了非常常多的学员，我们大家都对大千老师非常的崇拜，或者对他非常的敬仰，欢迎大家来得明村亲眼看看大千老师，跟老师交流，非常的亲切。这位是我们的得明健身的总教练，我们的春春师姐，同时也是我们的无余按摩的负责人，她是健身和无余都是老师的亲传大弟子，水平非常高，只要大家来了，有困难春春出马就搞定了啊，有困难找春春，非常的厉害。好，我是水之源，我也非常的荣幸啊，现在在得明健身做江苏组教练啊，非常荣幸跟大家在一起，去聊天啊，去学习啊，我们再开始今天的话题，今天我们的主要题目是讲的亚健康，亚健康呢就有很多种状态啊，小伙伴我们是有接龙，建议大家要不要先大家稍微聊一会，然后再来回答。好不好？来直播间的小伙伴呢，你们挑一些你们常见的亚健康的一个状态，然后我们根据大家挑的一些内容呢，跟大家聊一会儿天，然后我们再解答我们之前的接的问题。好，看看大家对这个亚健康的状态就是无精打采啊，好像你查也查不出问题啊，你们都会有一个什么样的表征，看看大家有什么样状态。

**春春：**现在我感觉这种状态城市白领特别多，就是知识分子坐办公室的白领很多，因为前段时间就碰见一个朋友，他就是这种状态，他干律师的，之前一块吃饭，他就说自己突然间就是不爱出门，不愿意跟人交流，就想坐着，想静静的喝茶，不想迈出自己家，就想老在家里头待着。但是去医院检查的时候并没有查出来，就他自己觉得自己状态很不对啊，他就想去医院查一下，看是不是有什么问题，但到医院以后一检查发现指标都是OK的，指标都好着嘞，他也知道自己很多人，他就会出现什么查什么都好着嘞，但是呢，就是难受，他不确定这到底算有病还是没病，不知如何下手。

**水之源：**所我觉得春春师姐分享的这个也比较典型啊，我们春春师姐在这里前面两个月带孩子啊，非常的辛苦，每天都会很操劳，所以声音会有一点点哑。

**春春：**声音能听见吗？就是有点哑。

**水之源：**对，稍微有一点点，就不像平时这么的穿透性这么强，会稍微稍微弱一点哈，大家找一个安静的环境，我觉得春春师姐讲的这个就是这个白领的生命力萎缩了。

**春春：**往里走的那种感觉。

**水之源：**这边呢，我们看一下大家经常说的几个问题啊。最典型的是什么？就是体检没有毛病，但是就是疲劳，容易没气，感觉自己的气不足，就容易累，动不动就容易累，这是比较典型的啊。看看睡不着，睡不着梦多，还有人有富贵包。富贵包这就是肩膀的问题了，肩颈就不舒服了，有人说经常头不舒服，头胀，检查不出来毛病，天天累得很，不想说话。好，我们先讲第一个，就是体检没有毛病，但是就是每天很累，感觉气不够用的，动一会儿没气了，不想动了，或者是一讲话过一会儿就没气了。我们请老师给我们讲讲这种典型的。

**师：讲这个亚健康啊，首先我们要知道什么叫做亚健康。你们俩最开始听的亚健康这三个字，原先有过吗？**

**春春：**以前没有听说，就是后些年。

**师：我二十来岁，20多岁快上30，开始频繁的听这亚健康，就大多数人都处在亚健康状态，这个词开始流行，之前没有这个概念。**

**春春：**这个词应该就是这么从西医传过来的。只要身体不舒服，检查没有问题，他就给你按一个词，叫亚健康。

**师：还有一个词就是抑郁症，抑郁症原先没有啊，慢慢的就说这个抑郁，抑郁当时还觉得是一个我感觉非常这个少见的一个，或者说是一说谁抑郁了，感觉很严重，很丢人，谁也不承认。**

**春春：**我小时候只听过神经病，一种人会有精神病，没有听过抑郁。

**师：所以说这个亚健康和这个抑郁症，很多很多的这样的疾病，我觉得都是随着近30年世界和中国高速发展之后才产生的一些词汇。那什么叫亚健康呢？咱们得给它下个定义呀，谁来下个定义呀，你们下个定义。**

**春春：**就是在得病和健康之间的中间阶段，得病是什么，就西医检查出来没有问题，然后那个健康就是哪哪都舒服。亚健康就是不舒服但是查不出来有问题。

**师：其实目前这个病种啊，西医给定义的病种能有多少种？**

**水之源：**好多，每年都会有新的出现。

**师：也就是说这些病种之外，你还感觉不健康，不舒服，这有毛病，那有毛病，他都归为亚健康。我觉得这还是西医给安的一个名词。那中医如何看待亚健康，什么叫亚健康？咱们中国给咱一个词叫啥，就传统的？**

**水之源：**我想到的是气血不足。

**师：身子弱，这个肾虚。又查不出毛病，又感觉肾虚，这些词都可以叫做亚健康。所以亚健康这个词啊，是一个非常宽泛的一个词。把我们所有的不舒服又不至于定义成疾病的一个总称，都叫亚健康。请问你们是否现在都处在亚健康状态？你们俩感觉呢？**

**春春：**我觉得健康了之后，就得明健身之后好像没有这个感觉了，就没有说哪哪不舒服的感觉，以前肯定是亚健康。

**水之源：**我觉得来之前呢，也会有不舒服，但是那时候体质不是很差，不是很清晰啊，会有一点，但也不会有特别的严重的不舒服，来健身之后呢，就觉得比以前生活更有意思了，然后人呢也更有活力，觉着就是更加充满了乐趣和情趣，就是这种状态，觉得自己很喜欢。

**师：因为亚健康这词我感觉太宽泛，咱们看看大家一些问题，从这个气学和得明健身的角度给大家简单分析一下，你们就大概知道，咱们主要解决这健康问题的着眼点在哪。**

**水之源：**好，我们看一下，一开始我们看到两个孩子啊，讲的孩子的问题，其中我觉得这个大家比较关注孩子啊，所以孩子问题我们要说一下啊。就说孩子在发育期的时候，到了五岁了，他讲到一个就是孩子的乳牙掉不了，现在很多孩子牙掉不了，新牙要出，要不要拔牙。

**师：这属于亚健康吗？**

**水之源：**这是孩子发育的问题，那个春春肯定有办法，春姐。

**春春：**这个我还真不知道有什么办法，我看那个牙不掉它好像就是牙齿用的太少了，还是那个激素还是什么吃的太多了，导致那个牙没有办法自然萎缩，我两个孩子都正常的。

**师：它就是往上顶嘛，你那个气机往上顶，它不能很好的把这个旧牙顶出去，新牙也不能顺利的长出来，也属于亚健康。**

**春春：**新牙长出来了，同时存在，它没掉。

**师：不能顺利脱壳嘛。所以说这个问题，还必须解决孩子的亚健康问题。他健康的强壮，顺利的能够有一个交接好，这个问题就迎刃而解。而且现在咱们看咱们这个夏令营的孩子也是。牙齿太多了，而且这个牙齿顶不出来，参差错落的。虎牙呀，长那个额外的那些虎牙呀，特别多。这个都是什么所导致的呢？都是由于五脏不调，是五脏脏在胸腹腔排列顺序失常，和五脏六腑互相挤压影响了这个跟牙齿有关的经络的它的充分性。五脏六腑，受到挤压导致经络这个跟牙齿相关的经络这个不调，影响到牙齿发育。咱们讲过很多次啊，这个咱们曾经给下一个定义。那么哪些经络对牙齿有重要的影响？**

**春春：**胆经胃经大肠经，也有肾经，牙齿结实。

**师：主要就是少阳经脉阳明经脉，少阳经脉又分手少阳和足少阳，阳明经脉分手阳明和足阳明，这些都过于牙齿。也就是说相当一部分的人，阳明就是胃嘛，这个胃就是阳明的统称，其实还包括肠子。手阳明大肠经嘛，但是我们可以说是胃，这个少阳我们可以归结为胆，那么实际就胆胃不合。尤其小孩啊，非常容易发生胆胃失衡，胆胃失衡就会导致孩子牙齿排列问题和牙齿的各种问题，比如龋齿啊，这个啥牙周炎啊，这个牙齿发育不全，等等等等都会影响，口腔卫生。**

**水之源：**我再补充一句啊，因为我周边有很多这样的孩子，刚才说的我觉得还有个原因就是现代人吃的东西太细了。就像我们以前我们吃个苹果，肯定就拿着咔嚓咔嚓咬了，现在都是切的越小越好，越碎越好，青瓜也是一点点，他不给你啃的机会，然后又是蛋糕又是面包，饭是软的，它用的就少。它这个牙齿需要损耗，就是你要用它用它功能用够了，换新的，时间到了，你老是不用它，它没到损耗的时候，它掉不了，这个也需要你去吃，吃粗糙的食物，那老师之前推荐小孩吃的什么炒黄豆啊，那个硬的嘎嘣嘎嘣，你的牙要练，练你的牙，还有什么呢？三种我记得。

**师：你说狗它都有磨牙棒，你说人类没有，全都是又细又软又糯的这些东西。咱们的孩子有一个厂家叫做旺旺雪饼的，开一个不好的头，从那个时候所有东西都是酥脆的。**

**春春：**薯片啊这些的。

**水之源：**所以我们要咬硬一点的东西啊，去锻炼牙齿。

**春春：**就是水果，桃子呀，苹果，整个的吃非常棒。

**师：我记得小时候那个白薯，生白薯，你们谁啃过生白薯？萝卜，胡萝卜那玩意也是吃啊，现在玉米都变成玉米粒了，我都觉得奇了怪了。花生不是瓜子都给你剥好了，直接买这个瓜子仁。**

**水之源：**对，不用嗑了。那么孩子的这个问题我们暂时过了，这还有一个，咱们就先不答了吧，往后跳一跳啊。这个问了两个牙齿的问题啊，顺着看一下啊，这个就很严重了，就孩子的牙齿全部都黑掉了，黑掉了都成了半拉子牙，就是它只有一半啊，这个我觉得还蛮严重，半拉的豁牙，三周岁的孩子，老师，这种他牙都黑掉了，都变成半拉子了，这是他的一个经脉，还有是不是跟肾有关啊。

**师：一般都不是，都是阳明经脉。**

**春春：三**周岁的小孩子的话，就一般小孩儿他都是胎里的问题要多一点，知道吗？就是乳牙的问题跟胎里的问题要大一点。我家闺女就是这样，换了好点。

**师：你会发现凡是牙齿有问题，这黑牙，你问一问，孩子肯定消化有问题，气血不能很好的灌注到你的口腔，影响你的牙齿。**

**春春：**就养分供不了嘛，烂掉，所以对于三周岁的，我觉得我可以给这个妈妈建议，因为我自己的，现在是七岁了，她现在开始换牙了哈，她换过的牙就是白的，因为我生完她一岁的时候就进入得明啊，按得明的这个方式在养孩子，她后天我觉得还是相对来说比较好的，先天的已经没法解决，她乳牙换掉以后，那么就要看你后天养育了啊，是不是能把的肠胃给他调的更好一点。

**师：还有一个问题，就牙齿的问题，可以通过按摩牙龈的这个方式去解决，就咱们无余有很好的按摩牙周啊，就嘴周。这个环嘴环唇进行无余手法的按摩，这个牙齿周围的所有的经络组织，我们按开按活，阳明经的气血就会上来灌注到牙齿。那牙齿的土壤是什么呢？如果牙龈板结再带走土壤。土地不行了，你说牙齿还能茁壮的成长吗？所以要想牙齿好，要解决牙龈，要想牙龈好，解决络属就是经过牙龈的经络，对不对？像河流一样，这块土地有几条河过来，如果河不行了，你觉得这个土地能好吗？那土地不能好是吧？上面长的牙齿庄稼能好吗？**

**水之源：**说到牙齿，突然有人问过我，我也不知道谁说的，说她的牙齿都很好啊，是那个悠然说她老公，说他牙齿看着都很白白壮壮的，但是就想掉。我说那就肠胃不好，但是她说肠胃没有什么感觉，她不爱吃，我说她已经肠胃不好到没有感觉了，没有知觉了，自己不觉得难受了，所以就是很严重了。老师这样说也是对的吧？它会松弛，会掉慢慢掉，但牙齿看着很好。

**师：那就看他整体，这个他气血虚不虚。如果整体虚，断成肾虚，肾虚掉牙。如果说别的地方都可以，他那地方牙齿就那地方发软，你问一问说他这个心口，就胃口这个地方怎么样，如果胃口这个地方被压制住了，它会局部的反应在牙齿。**

**水之源：**一个牙齿能就看出大问题了。

**师：还有就是问一下，关于这个牙齿，你们做梦有没有掉牙的？**

**水之源：**有啊。我做梦以前牙齿会碎掉，好可怕。

生：我做梦一口一口掉。

**师：是吧，就当你们频繁的梦到掉牙，尤其掉大牙的，身体开始出现严重问题，就亮起红灯了嘛。偶尔一次还凑合，你要反复做，今天做了两回，几年不停的做掉牙的梦，这可是大凶之梦，这身体是直接相当于亮起红灯。还有梦着掉厕所里的，有没有粪坑里的？**

**众生：**有，现在没有了。梦见捡鸭蛋，在海边解鸭蛋，那好事。

**水之源：**好，我们看下面一个。我们讲有一个那个可能是不知道是产后啊，就是她说出汗太多，出汗后怕风，尤其到晚上12点后容易醒，这时醒后感到手腕进风，吃了很多药没治好。然后颈椎不好，反正就是起来不舒服，这个我不知道是不是产后风啊。然后我们跟这个一起看一下啊，还有一个二阳后一天换四遍衣服，这个就是有点怕，那个怕出汗多嘛。

**春春：**第一个没有说她是不是产后风啊，但是这个症状就是像那个，怕风，然后还有个睡眠不好。

**师：你们小伙伴有谁怕风啊？有这个经历的吗？**

**春春：**就是生完娃以后空调那个风。

**师：**那你们怕风的程度是咋样的，都说说。

**生1：**空调风不能吹，一进去那个立马就有感觉，还有爬山的时候就是在山脚下，然后随着你往上爬，温度低，那胳膊立马就疼。

**生2：**我就是日常那种风，不是说整体，它是局部的像胳膊这儿，然后大腿前面会感觉到湿粘凉那种感觉，后脑勺这个好的最慢，就是健身之后好几年不知道啥都好了，当时胳膊腿吃完药好了。但是后脑勺这个好的慢。

**生3：**我是空调风，还有电扇，还有那个大风都吹不了，大风吹了就缩缩着。

**生4：**我当初感觉空调风不能吹，而且我感觉手放进冰箱也不行，突然之间吹，凉气进到骨头里面，好凉。

**生5：**我原先是那个老二生完之后，然后有人走过，那风就受不了，就是喝上奇真，然后加上那个健身就好了。

**生6：**我和凌子差不多，我就是叠被子自己扇起来那个风，我就感觉受不了。

**生：**所以我还是轻的呀。

**春春：**我坐到车上，我老公刚把那个空调按上，我就不行了，我说赶紧关上。

**水之源：**你们这都过了月子以后，我没有怕风怕冷，我生完老二以后就是出汗多，比老大明显出汗的时间会变长，但没有觉得怕风。

**师：其实这个怕风啊，主要是这个身体对外在的环境的改变不适应，你们想想是不是？**

**生：**气血不足，怕风好像也难解决，怕风怕冷应该是一体的，差不多。

**师：主要就是身体差了嘛，咱们老百姓说的阳气不足嘛。阳气不足，气血虚弱，对外在环境的耐受力变得相当差。这个怕风怕冷，不仅怕风、怕冷、还怕热，又怕冷又怕热，你们会发现这个天这么热，你们感觉是不是相对来说还是比较舒服。你会发现耐受能力明显增强，不管是怕风冷热燥或者噪音，你们的耐受能力。**

**春春：**对，就非常明险，出完汗非常舒服。

**师：包括抗静电的能力。你们想想你们原先那衣服稍微一脱，或者一磨就“啪”的吧？当你身体变好了，这种现象是不是越来越少？**

**生：**我还以为穿衣服的原因，这个是很明显。

**师：你看我经过这么多年健身，我几乎都不产生静电了，这衣服怎么脱，怎么现在一脱它也没有噼啪啪的，导电，身体的导电性。没想过吧，就生活处处是学问。你会发现就是说当你身体的经络的通透性强了之后。你对风、冷、热，所有的外在的环境呢，这适应能力都非常强。那比如热，为什么大太阳晒着，如果你身体很通透，不会感觉很热、很难受的，你知道为啥？**

春春：散热能力强，循环好。

**水之源：**我觉得是心肾，我感觉那个肾就是一个空调，心就是一个取暖的，它就可以去调节我们的整个身体的一个运行状态。

**师：其实很简单，人为什么能在比人身体37度五的高的温度下待着呢？你知道为什么？50度，他也能待一段时间。**

**水之源：**我们毛孔热水就是我们排汗的。

**师：你排汗和空调一样，排汗水的蒸发带热量嘛。它表皮的汗排出去之后，它往里面传导，如果经脉通顺的话，它传导能力变强了，里面就不会继续高温嘛，就这么简单。**

**春春：**就跟高热的时候不会出汗一样，人发烧的时候，表皮就是干的，他就不出汗，一出汗温度就下降。

**师：那些经络瘀滞的人呢，他不容易把这个凉快这个劲儿啊，传导到里面去，所以里面就闷热。**

**生：**还有人出汗，那个味道特别大，然后有的人就不太要紧。

**师：对，你看不洗澡也没有怪味是吧，体味，很多人爱干净都是假干净。你发现了吗？一闻他身上老臭了，腋下还有味，身上也有味，大便还有黏腻的，对不对？这味更大。**

**水之源：**我刚才想到说那个宿舍，男那个大二最干净，但是汗味最重。

**春春：**年轻的时候有点，那个味有点重。

**师：要想你不是那个哎呀这也冷，那也怕这怕那，在乎这再在乎那，不如提高自我的体质，这个提高免疫力，让自己变得强大。**

**春春：**对，这是核心是。

**水之源：**好，我们看下一个啊，有人问，就写的是天龙啊，太瘦了，怎么能多长点肉，然后最近出汗多，脖子以上出汗很多，艾灸也不敢做了。请问齐壮壮压片糖果的正确吃法，感觉一天一个不太行，一天两片对不对？这个问的好细啊，是饭后还是饭前吃？这个人很纠结啊，听着问的话都很纠结，平时都是饭后吃的，感觉这个片剂松软得很，容易受潮的感觉。我们这位小伙伴就肯定是比较纠结，是会员，但是他肯定想问题太仔细了。那我们先看那个最简单的，先讲奇壮壮吧，我觉得他问的这个很好玩啊，就奇壮壮，咱们那个一天几片，当时说过的吧，好像一天不要超过多少，不要超过16片，十片没问题，你一天多吃几片，你吃了当然能吃饭了，因为奇壮壮就帮你助消化的，你吃了肯定胃口就好了啊，一天可以多吃几片，那你饭前还饭后吃，觉得咱这个随便吧，咱这个就是一个身体的调理啊，它这个就比较随和的。那个关于受潮不受潮啊，就是我们这种制剂呢，它是本身是有干燥剂的，有干燥剂保持它的干燥，你的口感好，其实受潮了也不是不能吃，但是感受度就会降低，所以大家打开以后呢，一个是保持干燥，然后还是要有一个时间上的限制。

**师：你看那个奇真啊都粘成一个疙瘩了，还是一样吃，一点问题没有。**

**春春：**我感觉这个人以前吃保健品。要不他怎么问这个问题。

**水之源：**她就说太瘦了，怎么能长出点肉来，这个我觉得这在得明不应该很简单吗？

**春春：**双向调节。

**水之源：**是啊，你们练多长时间长胖？反正我长胖了。

**生：**我长胖两个号。

**水之源：**我长胖了一个号。

**依依：**我之前就属于干瘦的，象小孩没长开的那样。

**春春：**现在就壮多了。

**水之源：**所以我觉得他这个问题来得明就特别合适，这个得明特别适合把瘦的人长胖，也会把已经胖的人稍微让你长胖一点，因为我们的锻炼会让你的经脉松弛下来，你会感觉自己好像变胖了，只是你以前的紧变松而已。我们的锻炼就拉开了经脉嘛。

**师：还可以矮的人长高。长高几厘米，报数来。**

**生1：**我长高4厘米。

**水之源：**哇，老师长高几厘米？

**师：我长高两厘米。**

**生2：**我长高3厘米。

**水之源：**都很厉害啊，我长高两厘米。

**师：确确实实是长高了。**

**水之源：**所以就是好好练得明啊，少量多次，然后该吃就吃，想吃就吃，一定不要吃太多，你吃东西也可以跟得明锻炼一样，就少量多次，随时吃，随时练，随时练随时吃。

**师：水之源我问你个问题啊，大家普遍认为身高啊，是在18岁以前说啊，能拔一拔，18岁以后就基本不拔了。那咱们练了得明健身，为什么还会普遍长高呢？**

**水之源：**因为我们的健身的方式是一种离心式的这种整个啊，从这一块展开上面也会给你拉开，把你所有的紧的地方都给你松开了，然后你的筋脉，你的什么我们说的这个韧带，你的肌肉都给你拉顺了以后，它的这种空间感就打开了，每个指一动，一点点一毫米的开就就变高，拉高了。

**师：实际就感觉，第一个是咱们的脊柱拔开了，第二是我们挺拔了，不再着这样的缩着，这样一点点的，我们所有的骨节都能拔这么一点是吧，那么这就长高了，而不是说是我们骨胳变长。**

**水之源：**只不过以前是缩着，直接把它给舒展开，然后我们就长高了。这个太瘦了很好解决啊，没什么问题。你问的那个什么出汗艾灸，夏天是不是春春姐说不是特别适合做艾灸。

**春春：**其实艾灸这个好老师以前讲过啊，现在好像一般到夏天都喜欢去灸一灸，因为现在艾灸管比较多，一般都免费去灸，很多老年人都乐意去啊，但是很多人灸灸会发现，血压会升高啊，或者出非常多的汗啊。灸，老师之前也讲它火也是邪气的一种，日常中偶尔的去就跟日常你晒一晒太阳，你不能把人搁底下一直晒，不能长期过量。尤其是你真正身体阳气弱的时候，它并不能够通过艾灸能够让你的阳气长阳起来，这一点我觉得是需要非常去注意。艾灸它可能只是会让你温暖，温暖以后可能通顺性确实会在当下好一点，就在你灸的当下会好一点，人会觉得好像轻松了点，舒服一点。但是真正让你身体保持畅通，靠这个艾灸，它是不能够长期给你保持住的。

**水之源：**艾灸重点就它是一个温热，就说身体有实寒的时候，然后身体气血还可以，能量也还行，就老师以前说过，他有实寒用那个灸就比较适合他。

**师：有实寒身体还壮，如果说寒就不是根本，它只是一个表象，很多人主要是气滞血瘀，肝郁导致的各种病症，那么这个时候我们用艾灸就不好使了。还有很多人觉得说艾灸可以补阳气，其实这个大错特错。为啥这样说呢？什么叫做阳气？其实阳气前面应该再加一个字叫真阳，叫真阳气，就是你的真气。真气足不足对。这个真气不是靠火、热可以补充的。这不能偷换概念，阳气，火也叫阳，真气也可以叫阳，但是这个两个阳它不是一个概念。这样说，比如说你需要这个吃东西去补充身体的真气，那么你能说你可以吃个火盆，吃点碳这些补充吗？那显然说这是两个不同的概念。**

**水之源：**老师这个比喻好形象啊，这样一说大家就明白了啊，就是你还是身体要有足够的气血，用这个艾灸能够去帮你运化。推动你的阳气的运行，推动一下把寒气去掉，所以大家也要仔细，要分析清自己。

**春春：**现在就是城市人哈，他本身都是弱人多一点，不是壮人，他基本上都是由于气血亏导致的各种各样的症状哈。

**师：对，气血不足，肝郁气滞，现在是主要的人的致病的因素。**

**春春：**所以说艾灸就对于现在的这个白领一族，其实它的功效是非常有限。

**师：还有西医教材老说什么什么原因找不到，病因不明，与吸烟有关，吸烟又背锅了。实际个大多数的疾病，与说我们情志不畅，和缺乏运动这个有直接有关系。情志不畅成为现代和二三十年来人们致病的主题，你想想是不是？你没有足够的幸福感，往往是有更多的压抑的感觉，抑郁导致我们各种疾病层出不穷。比如说癌症，结肠癌、肺癌，我跟大家说，跟吸烟关系不是太大。**

**春春：**很多女性肺癌，一点烟都不抽的，主要就是情绪。

**师：主要是情志压抑导致我们的向心性凝缩而产生肿瘤。包括这次的西方又有重大爆料，发现了可以杀灭癌症的特效药。这个基本是不存在的，不可能的事情。我们讲过说癌症癌肿的致病因素是由于经络组织器官互相压迫，导致局部的细胞缺氧缺血。它没有办法是吧，官逼民反，它开始非典型性增生，这就是癌细胞。这个问题，这个压迫环境如果不解决，是不可能产生任何特效药，即便你能找到杀灭这些癌细胞这个药物，那这些癌细胞杀灭之后，它还是这个外在环境压迫的环境还没有解除，它进一步向里压缩，导致更多的正常细胞蜂拥而至，又转化成癌**。

**春春：**对。大多数治疗癌症，你看用西医的那种治法，最后结果就是扩散，就是多器官转移，到处散，最后给你定义一个没法治了，说你就扩散了。

**水之源：**好，下一个，这个跟那个有点相似，两年多瘦了20斤，各种检查查不出毛病，喝中药身体稳定，能稳定，有时候长点肉，有时候长一点肉，中药一停又开始瘦，有胃下垂，大夫说是肝脾不和，不吸收营养，请问老师该怎么办？

**师：和前面那个差不多，就是把这个胃打开嘛，因为胃是一定要象个布袋，胃多血多气，水谷之海，容纳谷物嘛。所以这胃呀，你记住是越撑越大，你越节食胃越小，长期节食最后就缩了，萎缩性胃炎嘛。所以说我极力建议大家改变一个饮食。咱们讲过，大块快吃，像那个豺狼一样就吞是吧，大肉直接吃，咔咔，不用怎么咀嚼，直接下去。**

**春春：**老师这个跟现在提倡的是完全相反的。

**师：食不厌精，块不厌细，这是完全错误的。那很简单呐，你看看动物界还有强壮的人，哪个不是大块快吃？只有病人和亚健康人群他才会细嚼慢咽，还吃不下去。你们发现了吗？还吃流食，那么这个大块下去之后，就有人说，哎呀不消化怎么办啊。对吧，看着块大不小啊，实际上你完全是可以是不在乎，为啥？大块下去之后，它帮助胃有黏膜作用和这个啥呀把胃整体有冲开的作用。你看那个鳄鱼，你担心鳄鱼消化不良吗？它都整吞那蜥蜴，你们想过这个问题吗？人的胃酸和动物的胃酸是极其强大的。你没有必要喂那些流食这个精细的食物，去让胃容易消化。我觉得那个东西我感觉都是后人的想象。**

**生：**感觉吃饭需要喝汤，要不没法下去。

**师：对呀，就是那个六道轮回呀，拿那个佛教来讲。有一道叫饿鬼道，饿鬼道有一个这个饿鬼呀，它有一个特性，能吃是饿来还吃不饱，但是咽不下去。他那食道像针尖一样细，你看跟你们很像，你们可以试试，就是干馒头或者什么的，你这个嚼两口往下咽，根本咽不下去。**

**春春：**需要旁边备一杯水，要不可能会卡在这上不去下不来。

**师：而且你要吃馒头，馒头你往下咽的时候，你会非常的难受是吧，就是食道癌的先兆，咽喉癌，食道癌。按理说我们这应该很宽阔的，这大肘子一下就下去了，但是你会发现，我们现在吃的这个食物的体积要单个体积越来越小。你有时候都能卡这，大家要引起十二分的注意。**

**春春：**老师原来让我们去吃那个锅盔，就那比较硬的那个锅盔，然后咬两口，之前试的时候就是从那往下咽的时候，非常的卡，非常的就明显感觉这个东西往外在撑。

**师：还有你会发现像你们家小孩啊，长身体的时候，就身体特别好的，他感觉这个胃里有个手啊，你慢点吃，别着急，那孩子狼吞虎咽，你会发现所有小孩狼吞虎咽的那身体都好。**

**春春：**阿媆家那个老大，最近在夏令营嘛，他妈说他打了满满一盘米饭，他妈回过头看了一眼，吃完了。我那天见他，他就提留那个饭盆就这样，就一直在往嘴里塞，感觉人家那个通道就是直接下。

**师：其实就应该像个饭桶一样，掰开嘴往里倒。**

**水之源：**然后再踹两下。

**师：你看那个小鸟啊，那肉食小鸟，一个大青蛙小鸟这么点，那个大青蛙这么大，它一吞两下就吞进去了，就是人本能所有动物本能有吞的能力，吞咽嘛，如果吞咽不行，证明你肠胃不行，生机也不行。**

**水之源：**有没有新进来的伙伴？如果是第一次，或者是以前来过，但是没有看过我们节目，没听过我们节目的也可以，来扣一下2啊，就是咱们的新来的伙伴，看看有没有新来的啊。

**春春：**有人问吃撑了会不会伤脾？还有什么问题？

**水之源：**只撑开胃就好吗？是不是吸收不好？我觉得老师这个撑谓啊，主要是对于那种你嗓子也特别细，而且吃饭又很慢的人，就要突破你的观念，你要去吃粗的大块的东西，把你的食管，你的胃撑开，撑开以后，我们肌肉要拉伸，那个胃它也需要锻炼，把它锻炼的强壮一些。

**师：你看那小鸡，你这个会喂鸡在这个鸡食里都拌点沙子，这你们知道吗？我觉得我们饭里应该放点沙子，你看看肯定对你的胃消化有帮助。**

**水之源：**我们感觉有沙子受不了。

**师：你看为什么这个国际卫生组织建议我们要有膳食纤维嘛，膳食纤维，粮粗粮大量的纤维，比如说芹菜的纤维，芹菜上的这个纤维就很好啊，肝郁的人多吃芹。**

**水之源：**这跟芹菜相关的还有香菜吧，类似的茼蒿。

**师：萝卜都是有富含纤维的，但是我们现在孩子都不爱吃啊，你没发现吗？都不爱吃萝卜呀，那萝卜顺气，爱吃萝卜特别好，芹菜给大家推荐啊，你可以吃那啥关东煮那个煮萝卜，那个还是不错的，那挺经典的，我每次我要关东煮，都要有那个煮萝卜，我一定要一个。**

**水之源：**那有地方没有，都全是豆制品。我们再往下看啊，就是有一个问了啊，我们这也是一个学员，一片雪花天上来，咱们奇家产品是不是有沙子，你想想有没有沙子？有对吧，哪个有大家记得吗？

**师：叫做二氧化硅，二氧化硅起到的作用是不板结。**

**水之源：**那这个跟鸡食那个拌沙子一样吗？

**师：它太细了，几乎没有啊。可以生产一种得明沙拌饭。**

**春春：**这时候大家就一定不咬了，一定就是直接咽了。

**师：你们知道一个那个炒石头那菜吗？辣炒石头。**

**春春：**舔那个石头的味。

**师：对，就是那个味道，那汁特别好。他吃的时候这舌头是舔出来的，嗦啰那汁儿。**

**水之源：**我们来看下一个啊，这个前面还有一个，帮他看完吧，老人经常嘴巴苦干，这个问的太笼统了。

**师：简单说一下啊，这五脏六腑不调都会导致我们口腔出现异样的感觉。比如嘴甜，代表哪个器官出了问题？脾胃出现了淤滞，脾气上溢导致口甜，很多人口甜。口咸代表肾气出现不调，肾水上注，导致口咸。那同样口苦呢？胆汁上逆导致口苦。很多人口苦，吃什么东西都苦。还有口淡，口淡没有味觉，也是脾的问题。**

**水之源：**口苦，苦那个心火不是属于苦吗？

**师：那算了，都是胆汁上逆，有一种病叫胆汁性反流。**

**春春：**眼睛糊呢？

**师：很简单呢，为什么很多人长刺么糊，睁不开眼睛，包括咱的小猫啥的，那都是阳气不通利啊，不能通到眼睛上导致的啊。眼睛糊还好些，你还不是眼睛干呢，眼睛干他气血就上不来了嘛，那慢慢就开始眼花了，五官的问题，都跟我们五脏六腑和相关经络有直接关系，那五官就是天上的天，天地是要交流的，大气环流嘛，同样我们的面部，跟我们的五脏六腑，也是天地之间的关系。所以古人说的天人感应，完全说可以应用在我们日常的健康生活当中，指导我们的健康生活。有量子纠缠，为什么没有天然感应呢？对吧，说不过去。**

**水之源：**有个小伙伴问到了夏天汗特别多，一天换好几件衣服是正常还不正常？平时睡眠时好时坏。春春师姐回答一下。

**春春：**夏天出汗多，动的多吧，我们最近汗都多天，有的家长给我发信息说我儿子出汗那么多，是咋了？我说不是你儿子出汗多，我们出汗都多。如果说你不动，或者说并不是在户外动的一个状态下莫名的出汗，那就另说。

**师：我觉得夏天该热吧，该出汗就出汗，如果夏天不出汗更不正常。**

**春春：**很多人都待空调里一夏天，他没有这个机会去代谢，其实非常不好。

**师：就应该出大汗嘛。**

**春春：**我们夏令营这边，孩子们每天都是几身衣服的，湿的这个衣服上滴水的，往下滴水，汗湿。他这个主要问题，我觉得就是他的睡眠不好，或者就是说。如果你出汗，你要去综合去判断，刚才我说的点，还有的就是其它的问题，比如睡眠啊，吃饭啊，饮食啊是吧，然后你的体质啊，精力体力啊，这是更加关键的一个因素。

**师：这个出汗这个很有意思，汗证是一个常见的问题，汗证有自汗，有盗汗，有半身汗，有黄汗，有黏汗，等等等等，黏汗，摸着好黏啊，这黏汗你们谁有过呀？某一个局部摸着很黏，甚至整个的身都出粘汗。有没有出黄汗的？出来汗的颜色橘色啊，以前应该胳肢窝流黃汗的有没有，你看那胳肢窝流黃汗把那个腋毛都染黄了，有没有啊？**

**水之源：**大家有没有腋下出黄汗的，或者身体别的部位出黃汗的啊，扣个1，已经扣了，有。

**师：是吧，肯定有啊，有局部汗，半身汗，只头上出汗，只颈项出汗，只前胸出汗，只后背出汗等等等等，不一而足。总之说汗症是我们身体不调之后很容易表现出的一个症状，比如说你后心，哪都出汗，就后心不出汗，是不是后心有问题了，那哪都不出汗，就后心也出汗，是不是也是那里出问题了？为什么？**

**水之源：**他出汗还是不管他是还是不出，其他地方都通就它不通，所以就它不一样。

**师：**很简单，你看就像交通一样，车在一个地方出了问题，车过不来，这就不出汗对不对，过来了走不掉，都堵在这，不就它出汗吗？

**水之源：**好形象，好简单，好生动。

**师：这就是我们身体某个地方，它异常的凉，不过血了对不对？这第一种情况，第二种它异常热，哪都凉快就那热，堵在那了。还有夏天起痱子，他就是胳肢窝这起痱子，别的地方不起，是不也是那有问题？**

**春春：**你看就跟最近夏令营的孩子们不是普遍都是翻疹子吗？那不就是热痱吗？然后你用心去观察，你会发现孩子们出了疹子的地方，或者叫痱子，大家刚才说的痱子的地方是不一样的，并不是都起疹子，而是在他有问题的地方。

**师：有问题的地方就出。**

**春春：**对，你们做家长的都可以去观察，出痱子的跟经络去对应起来哈，那都是能对应上。

**师：就像我们的刘姐，前些日子落枕，啥叫落枕呢？经络瘀滞堵塞不通啊，产生脖子肩颈不适的症状，俗名叫落枕，实际就那不通了。象富贵包一样，俗名叫富贵包，实际上堵的很严重啊。正好是富贵的相反对吧。**

**春春：**人家现在会起名，怎么就给大椎包起了个富贵包？

**水之源：**我觉得有道理的，因为以前劳动人民经常干活，瘦，他起不来，不干活的人又吃的好才起。

**师：你看咱起名多好，后边的纹叫砍头纹，前面的纹叫上吊纹，你有一个大家知道肯定都不好。**

**水之源：**我们先把那个问题看完，这个问题我觉得我也知道，就周围也有啊，别人问的，不管是冬天还是什么时间，夏天吃饭突然头上出汗，但是有的是在冬天的时候，吃饭的时候其它不出汗，头上出汗，就刚才那个解答就行。

**师：就蒸笼头，蒸笼头非常危险了。说明说它的水液代谢只能向上冲顶，从头部走掉，其它的身上前胸后背都走不掉啊，这个咱喷泉理论，它散不开，只能继续往上顶，就因为头是诸阳之会，这个地方堵了，这人就麻烦了，所以说头是很难堵的。就像我们冬天，我们就只有头是露在外边，别的你必须穿上衣服，你如果冬天不穿服，你就冻瘪茄子了，那头不用穿服对不对？就说头是诸阳之会说。如果头不出汗，这个问题也就大了，你要发烧，感冒发烧，你上边是不是头没汗了，额头都没汗呢？额头一旦微微渗出汗来，你就好了。**

**春春：**我们以前老家说铁头铜屁股，这个头和屁股是最不怕冷的两个地方。

**水之源：**这个还蛮好，好多小孩子头部爱出汗，睡觉的时候。

**师：哎对对，那些小孩就是说白了，咱们按得明健身理论来说，就太缺乏运动。缺乏运动导致经络不通，导致营卫不调，那个汗无处排泄，都发到脑袋上了，那小孩躺在那头上，全都是汗，湿乎乎的，黄毛，头发稀松，头发不黑，黄毛。**

**春春：**都是弱一点的，虚一点的那种。

**师：没错吧？小孩要尽快，头发要黑要密。如果稀疏，又黄又脆，这小孩就不好养。**

**春春：**老师你说那时候说黄毛丫头是不是就小女孩小一点的时候，她就容易应有，长大发育起来她就不。

**师：那我还真没想。**

**水之源：**那个挺有道理的，一般说小女孩小的时候黄毛丫头。那是因为他们个什么一七二七，一七还没起来呢。

**师：反正就建议让孩子多跑，别老抱着，都放下。**

**春春：**现在都非常搞笑，不止孩子用婴儿车推，养个宠物狗狗都用车子推着。

**师：所以说现在宠物都是大肚子，猫也大肚子，狗也大肚子。**

**春春：**而且现在养的那个猫，在家里它是不能出去的，他们管那叫什么猫有应激反对，一旦出去它会狂躁，所以说猫都是静静的在家里呆着。

**水之源：**这些宠物都是把它当成娃养的，真是当娃养的，不是普通的那种养宠物的养。还有两个，一个是头沉发晕脑子不清亮，后背心心脏反射区发紧，动静大了烦躁，夜晚感到恐惧。我感觉好像他的后背的气上不来，就是整个那个阳气上不来，就被卡住了，上不去那个头上。

**师：这个东西就是说咱们有一个重要的理论，叫三丹田同一盈缩理论，听过吧，三丹田同一盈缩。就是心脑肾吧，头，心，小腹同一盈缩。胃一抠，心口这一抠，脑子也一抠对不对，小腹也一抠，全都紧，头紧，心口一定紧。三丹田同一盈缩，为什么恐惧啊，压迫心脏当然恐惧啊，很多人这个地方啊，有个箍，这个就肝经，肝经的这个地方。**

**水之源：**那这个就很清楚了，老师那个不是说肾主恐嘛，那是不是他的小腹紧了，肾也不好。

**春春：**肾恐其实是心脏，心压住以后，人就是莫名的恐惧，老师之前讲的那个蔓延式的那种溺水。老师他问出来是不是就是要让他这个整体三焦要整个的去松绑，然后通顺才能解决？

**师：对啊，三丹田同一盈缩呀，我们处理这个问题啊，就是上中下三部及时治疗，互相影响，松绑也要同时松绑，也就是脑子他主思维，主情绪，主我们的神，咱们健身讲究身心同健，身体肉体要松绑，你的心灵也要松绑，同时松绑你才能真正得到彻底释放。**

**水之源：**可以那个来参加得明健身，然后好好学习理论，身心同健啊。那我们现在看下面一个，这个富贵包怎么才能消除掉。其实这个并不是一个症状，他这个会引发相关的问题，他问的这个就是身体的一个形态的问题。

**师：富贵包分轻度，中度和重度，咱们大概给它分个型，那轻度微微隆起，中度感觉已经有个馒头，像个馒头一样，重度不仅有馒头，还有明显的砍头纹，这一个大包在这，这地方又深深的有个凹陷，这个就是重度，这已经非常危险，很容易得这个心脑血管疾病。那么治疗的手段也很简单了，一是中药调理，得明健身调理和无余技法调理，你通过无余技法推拿呀，应该是普通的富贵包三次就能70%推开，剩下留的30%这尾巴，就需要你长期的去调整。因为那个30%代表所有的深层次的瘀滞，在大椎这的反应。**

**水之源：**那就是通过这个健身和无余的结合。

**师：咱们很多那个富贵包从来没做过无余的，做第一次无余马上就会感觉那发热发痒，明显的发热发痒能持续一到两天，作完之后。那时候就开始散，做一次就能散掉30%，连续做三次能散掉70%，剩下30%给你留点小尾巴做个纪念，你就需要长期进行，自我建设，自我调理，加入得明健身。**

**水之源：**直播间现在有很多问题啊，因为我们今天不可能一一回答，那么大家对这些问题想怎么去尽快得到答案呢？你就点击我们右上角客服，然后我们客服都是比较专业的，咱们的得明健身的会员，给你们做这个解答，他们有很丰富的知识啊。我们在直播间里挑上几个问题，答完了咱们就结束行吗？我从这边大概翻一下啊，可能这个顺序就不完全按照你们问的顺序来了啊，因为时间太多了，我觉得这个比较典型的，过敏性鼻炎咋回事？怎么搞？这个确实很多，其实我们家人就有。

**师：我们现在口腔问题，你看外边口腔医院多少口腔人？口腔问题非常非常多，眼睛问题，鼻子问题都特别常见了已经。这个廊坊我看了，这个啥鼻炎馆的，特别鼻烟馆的，只治鼻炎。其实你要加入咱们得明健身啊，这个鼻炎的问题非常好解决，你只要知道了道理，为什么会得鼻炎，我觉得你就应该能反推出方法。即便不能知道具体方法，你也大概知道应该朝哪个方向。我们的鼻炎无非是两种，一是外感性鼻炎，一是内伤性鼻炎。什么叫外感性鼻炎呢？你会发现很多鼻炎，着凉，感冒，然后就开始由急性鼻炎慢慢的转慢性鼻炎，鼻塞，流鼻涕，打喷嚏，感觉有异物感。这都属于外感性鼻炎。**

**春春：**外感的是不是就叫过敏性鼻炎？

**师：不一定，就是说明显有受凉史的，感冒发烧史之后误治鼻炎的，这个我们都可以叫外感性鼻炎，就是鼻炎一个特点，遇冷加重，遇冷明显加重啊，鼻塞，鼻子不通，晚上睡觉得张嘴。很多人生不如死啊，就是这个鼻炎啊，为什么很多鼻炎管一次能收1万块钱。**

**水之源：**一天能用一卷纸。

**师：不停的流鼻涕还好呢，还能流出来，那流不出来的，这鼻窦炎里面长期不通啊，给病个人造成这个非常痛苦的这个感觉，有的甚至去做手术，去把这个鼻腔啊，鼻息肉给掏空，最后变成叫空鼻症，空鼻症那才是噩梦，流鼻涕还是幸福的，一旦得了空鼻症，它每一次这个吸气啊，都会带来强烈的不适感，这你们知道吗？非常痛苦，你们可以搜一下空鼻症。然后第二种叫做内伤性鼻炎，情志不畅，这个肝脾不调，肠胃不适，肠胃的问题，都会反映在鼻子。导致鼻子出现异样感，尤其是鼻腔的深部。比如说里面，感觉有粘痰，有很强烈的异物感和鼻腔深部的不适感，所以很多都是肝郁气滞是导致的。还有一种就是鼻毛外翻，不断的向外长鼻毛，你们谁有？**

**水之源：**女生不太有吧，男生有。

**师：很多男生就鼻毛往外，这个都是病，你知道不？能理解吗？这里的毛发异常生长都代表某种经络不调。这个要想知道鼻咽癌如何治疗，是不是咱给大家专门一个来一个？**

**春春：**来一个，来一个来一个，现在这个问题太大了。

**水之源：**腺样体肥大也是一样，现在的孩子很多也有这样的肥大。

**春春：**这个从外面他们的治疗方法来说，都特别不好治。

**师：对于咱们来说，一个方法就能很好解决鼻炎的问题，无论是内伤性的还是外感，让你鼻腔可以说一直保持通畅，自由的呼吸，是多么的美好！**

**水之源：**什么方法？

**师：且听下回分解。**

**水之源：**OK，下次啊，那好，我觉得看到两个比较典型有意思比较有特点的。一个是刚才跟我们的牙齿相对应，我也碰到过，就是孩子11岁有两个牙没有恒牙的牙根。这个我身边朋友也有，他就压根就没有了。他的牙齿掉了以后，他没有牙根，他是长不出新牙来，他说请问现在调理还能长出恒牙吗？没有牙根，它里面没有牙根。

**师：那就他这整个的气血太弱了，长不出牙来，气血太差了，包括牙齿长得很小，牙齿很疏松的都是肾胃出了问题，那到时候观察是哪些牙，两侧长出来的是肾胆的关系，前面长出来的是肾胃的关系。**

**水之源：**那就还是比较深的了，几条了啊。

**师：对对，就看孩子一看弱弱的，那就知道整个的苗没有发育起来，就是小孩发育迟缓了，咱们今天看那个小孩也不爱吃饭，两年没长个。**

**水之源：**还有一个，叫孙中立的朋友，问大千老师，我肩周炎特别厉害，针灸推拿效果了了，夜里疼醒。

**师：这个咱们可以说一说，这两天理疗的一个就61岁吧，他有实质性病灶啊，这个不说啥病。他就反射到他的肩膀整个的，应该是左肩吧，不能上举，疼痛异常，通过咱们的无余的理疗，就几次嘛，就得到了极大的缓解。咱们讲过，肩膀是什么的窗户？心肺的窗户。肩膀出了问题，直接向里压迫了心肺，心肺出现了病灶，直接牵涉到肩膀对吧，所以说肩膀还有肩颈跟心肺的关系非常大，如果说这位孙老妹，那如果说你肩膀出了问题，如果在连带的颈椎，那么你要引起高度的注意，我们很多疾病都会牵扯到肩颈。肩颈不适是很多疾病的前兆，各种癌症是吧，不都是吗？各种不调，都是肩膀首先就出了问题，如果你肩膀能够自由的伸展，自由的转动，那么恭喜你，你身体还是可以的，差不多了。**

**水之源：**我稍微补充一下啊，补充一句，刚才讲的那个肩膀，因为我这边也有一个13天期，我们江苏的学员，他也是有一个肩膀抬不起来，就是就抬不起来，很年轻啊，30多岁，可能也就三十六七岁吧，然后去针灸啊，去我们的江苏省中医院针灸啊，然后也可能也做了一些推拿，花了接近2万块钱吧，一年花2万块钱，没有用。就是整的时候好一点，那个肯定不是无余啊，不是无余推拿啊，整的时候好一点，然后正好偶遇嘛，也是邻居，然后就练了我们的得明健身，他都没练完三个月，他可能也就练了一个月，我们就刚开始练了一个月，然后就可以伸上去了，你想起来这个人了吧，永康，他上了一次节目，他是博士，是大学的教授啊，他说这为什么这个效果这么好，他就觉得不可思议啊，他都没有练完三个月，只练了一个月，他肩膀就上去了。当时花了一两万没用，搞了一两年没有用，然后他觉得跟健身太神奇了，所以你可以来练得明健身，也是效果很好的，你这种情况我估计一个月你也就好了，可能不要一个月。

**春春：**正好公开带操嘛，就可以天天跟着练。

**师：咱们得明健身有一个重要理论核心，也叫肩胯理论。我们通过肩挎和调整肩挎，打开我们的内中枢和外中枢，真正的调化我们的五脏六腑。很多疾病都可以通过调理肩胯得到明显好转甚至根治。**

**春春：**我想再分个，做完支架后胳膊抬不起来，所以说大家就要知道这个心肺，他跟这个胳膊，这个肩周是非常一一对应的，然后完了以后就我们不是每天在店门口带操嘛，也就跟了可能就十天左右，他胳膊就举起来了，也是非常快的。

**师：还送点副产品。**

**春春：**那个装进去没招了，他去的没想着，但是现在一般心脏方面的问题去就是八九不离十都给你装，就看装几个了我不知道。

**师：便宜了，你们知道吗？**

**水之源：**便宜了，是便宜。后面发现很多人问了孩子的牙齿的问题，很多很多，我觉得我们可以听大家的需求来专门开一次，就是说的讲牙齿，讲眼睛，我们专门来讲，再讲鼻子的问题，包括老师刚才说的有一个很好的方法能让我们呼吸通畅，鼻子通畅，然后能够消除我们的那种鼻炎的症状，大家都非常期待，想不想知道，想知道就扣个6，看看大家的呼声，大家呼声高的话，那我们后面就考虑先开哪一节啊。

**师：那咱们下周还能开。**

**水之源：**下周我要回南京，我在线上跟大家聊。我看很多人还是非常感兴趣的，看到大家都还是蛮感兴趣啊，这些话题我们就一个一个跟大家来详细的说，下周的话，既然咱们老师说了，我们选一个，我们可以预告下牙齿还是鼻子？

师：下周你准备那话筒放这，前面放个得明标。

**水之源：**那我们就讲咱们这个就招生期间的这个主题的内容，讲完以后，我们就可以再开设继续讲啊，就开设一些大家感兴趣的专题，然后来给大家讲。

师：咱这摆啥书？

**水之源：**老师教学书，还有那个经啊，尚书啊这些东西，老师你可以把你读的一些内容，好多的书可以搬过来，在这里充实一下，还更好看。

**师：我强烈建议啊，把咱那些帽子都拿来呀，那酋长帽那个古代那个盔甲那个帽子带上。**

**水之源：**行，那今天时间也差不多了啊，09:25了，有一个多小时，感谢大家这个来收听我们的节目，每人一句话的规矩啊，结束我们今天的节目。

**师：下周我们还会回来的。**

**春春：**欢迎大家多了解得明健身，多实践得明健身。

**水之源：**希望大家继续收听我们节目，我们在这里等你们来，好，那我们今天就到此结束，谢谢大家，大家再见，拜拜。