**20230812得明沙龙 通顺肠胃**

整理：Sandy

水之源：今天我们的内容主要是跟大千老师和春春一起聊一聊肠胃，给大家解答关于肠胃的问题。我先介绍一下两位嘉宾，大千老师是我们得明中医和得明健身的创始人，他从小就对传统文化非常感兴趣，然后深研易经，从易入医，实践气学中医，后来创建了得明健身，引领我们许许多多的会员重新获得健康的人生。春春是得明健身的总教练和得明无余按摩的总负责人，她在老师那学到了很多，而且她的应用能力非常强，常见疾病问题、身体问题，都能很快地给予健身和无余按摩的解决方案，疗效确切，都是我们小伙伴很佩服的。首先有请大千老师为我们讲讲有关肠胃的问题。

**师：首先我给大家说一下。经过我们这多年的研究和实践，我们发现绝大多数常见的慢性病、亚健康问题都是由于经络不通导致的。无论是咱们得明健身，还是无余技法都着眼于通顺经脉。经脉分12经脉和奇经八脉。经脉也可以叫经络，是我们老祖宗中医发明的。西医没有这个东西，西医只有血管和神经，到现在西医也没有明白经络是怎么回事儿，但是经络是实实在在存在的。经过我们不断地体证实践，我们确切地认为经络是存在的。无论是在健康、医疗、保健等方面，如果你能着眼经络去进行对治，那么效果是非常神奇的。**

**咱们的得明健身又叫得明经脉健身，就是着眼于疏通经脉，让整个身体里面的气血顺利地转起来，那么你就会由原先的亚健康状态变成健康状态，由疾病状态变成正常人的状态。我们的会员都见证了这个神奇的过程，所以我们要大力宣传弘扬得明经脉健身和经络理论。咱们开这个沙龙的目的也是在于此。**

**那么这次课堂的主要内容是讲肠胃，上来先给大家放一招，如何自检自己的肠胃是否有问题？你不用说话、写字，不用摸脉，甚至不用见面，你只要稍微自检一下，就知道自己肠胃有没有问题了。那么这个神奇大招是什么呢？**

生：按合谷。

**师：都会抢答了，这都没有悬念了。望闻问切，中医讲究四诊合参。所谓望诊就是看面相，闻就是听声音，问就是问疾病，切就是切脉。望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切脉而知之谓之巧。所以你要在我面前啊，我一看你，就像X光扫描一样，基本你有什么毛病我都知道了。但现代人不了解这个了，望而知之谓之神基本失传了。那么现在还是先切脉，大夫，看我啥病？**

**那么我们得明健身和无余技法有这么神奇，就是基于整个经络、整个气机去看待你身体的状况，无论你是亚健康还是疾病状态，都可以很简单地看出来。没摸脉呢，先闻其声，就知道什么情况。**

**像刚才理疗了一个小孩，他胃不好，那么他过来之后，他一说话嗡嗡声，气机不畅，脾胃有湿。《黄帝内经》里讲得很清楚，湿如裹，如瓮中发出的声音，声音不脆的、不响亮，一般都有湿有瘀，非常简单啊。第二，鼻主中焦，鼻主脾胃。那么看鼻就看出了肠胃怎么样。那小孩鼻这地方卡住了，咱们就基本判断他中焦卡住了。**

**现在让大家自测一下。伸出我们的左手来判断你左侧腹部是否有瘀滞。我们是双手触诊。左手代表我们左侧身体的状况，右手代表右侧身体的状况。我们先看一下你左边肠胃怎么样？人身体有12条经络，手上有6条，分别是手三阴、手三阳。手三阳当中有一条经脉叫做手阳明大肠经，可以很方便地检测你大肠和肠胃的健康状况。手阳明大肠经起于大指食指，大指食指都走，食指这边直走合谷。合谷在哪呢？虎口偏向于食指一侧的这个凹陷处。记住我们定穴不要解剖定穴，一定是外观定穴。所有的穴位基本都是在凹陷处，凹陷者为穴，比如洞穴。你看《黄帝内经》中常讲“什么什么之中”，“陷下者之中”，就你摸那个地方是陷下的坑的中间，它就是穴位，非常准。比如摸足三里，摸上下巨虚，摸条口，摸解溪，摸冲阳等等的。阳明经上的穴位基本都是见坑者为穴。**

**那么合谷为陷下者之中这个地方，我们开始用大指和食指按住虎口，抵住虎口，然后以大指发力进行揉按。看看疼不疼？然后反复摸索，看看有没有结节、疙瘩、硬筋，并且产生疼痛。如果不疼呢，说明你对自己不够狠，接着狠劲按揉。大千老师已经不疼了，使劲按揉也不疼。有没有嗷嗷叫的呀？**

**这里是否疼痛，你再看这个地方，张开之后如果鼓起来了，不管疼不疼，你的肠胃都有大问题。鼓起来，这地方一看很厚很鼓，人家还说好啊，好壮实啊，实际你这里已经很不通了。按理说这个地方是应该有坑的，你连坑都没有，你就是虎口肿胀。肠胃非常不通，肚子大。虎口有多大、有多鼓，肚子就有多鼓，你们看看肚子，再对应合谷。**

水之源：老师，我问一个问题，你说的虎口肿胀是指我们食指这一侧是有一点肉的，因为你要按这个穴位嘛，其实这里面是有肉的，然后大拇指这边也会有点肉，而中间这块会有一个凹，不过中间这个凹它鼓起来了，就认为肿胀，因为靠食指这一侧的合谷其实是需要有点肉的，如果一点肉都没有，说明他肠胃就太薄了。

**师：可以有点肉，但是很多人变胀了，你没有见过那样的人吗？虎口一张开之后，这地方完全是鼓起来的。**

水之源：对，小邱的就很像这种，因为我那个针最后被她给顶出来了。

**师：这地方如果完全鼓起来的时候硬邦邦的，鼓起来还硬邦邦的，你简单一推她都会很疼，知道吗？**

水之源：现在终于知道了，原来看上去很鼓的，要判断清楚它是肿胀还是真的他的肠胃比较好，有的往往就是肿胀，根本就不是简单的肠胃厚，而是他已经臃肿得不得了了，就堵得比较狠了。

**师：对，这就是咱们得明健身和气学中医一直贯彻的全息理论。身体任何部位都能反映整体，所有部位又是互相联系的。也就是通过我们的虎口就可以判断整个的腹部和肠胃问题。如果你虎口这个地方长了一个瘊子，食指长一个瘊子，长鸡眼，甚至长了一个黑斑，长了一个红点，都代表你肠胃出现了问题，大家看看有没有长了这些东西的。斑点也算，鸡眼、疣子、褐点、斑点、黑痣、红痣，出水泡也算，这都说明你们肠胃有问题。凡是食指、大指有水泡的，反复有水泡的，证明你肠胃湿气很重。**

**食指伸不直的说明你肠胃瘀滞很严重啊。食指伸不直，如果你这个指甲长歪了，甚至短小，代表你肝脾不和，肠胃有问题。食指拧的、弯的都代表你肠胃有问题。黑痣代表什么？红痣代表什么？疣子代表什么？瘊子代表什么？鸡眼代表什么？都代表肠胃有某种性质的不调，这是咱们内部课。**

**那么通过我们气学中医的全息理论，我们不仅可以通过虎口看到你的腹部，通过整个手掌看到你的全身，通过你的整个小臂看到你的全身，甚至可以通过一个耳朵、一个眼睛，一个眉毛，一个鼻子、甚至一根头发，都能看到你们整体的身体状况。有人觉得不可能，有耳诊我信，但一根头发如何看出你的身体状态？首先通过头发的粗细，如果你的头发越长越细，你觉得是好事吗？不是，对吧。我们的一头秀发，年轻的时候飘飘洒洒的，但你会发现随着年岁的增加，身体变差，你的头发长得越来越细，越来越脆，易断，说明气血不足，阳明经不足，肝气不足。还有你头发的光泽，原先你是黝亮的，慢慢变得干枯，那代表气血不足了。那头发打着卷这样走，不是直的走，代表什么？气机不顺。你看很多人头发有垂顺感，飘柔请的模特，那是飘柔整的吗？人家天生就长那样，本身就是垂顺的。**

水之源：那是人家长得好，才拉她过去做这个广告的，天生的。

**师：拉回到肠胃的话题。还有一点，我刚才没说完。按完你的左手，你再按右手，疼痛程度是否一样？如果左边疼，右边不疼或者右边疼得轻，代表你左侧腹部瘀滞得严重。如果右边疼痛得厉害，代表你右侧瘀滞严重。如果双手同时疼痛，代表你整个腹部都严重。**

水之源：老师，腹部是指咱们的胃这一块腹部还是在小腹？主要还是在胃，对吧，主要在中间。

**师：手阳明大肠经，大肠是盘着的，上面有升结肠、降结肠、横结肠。但是手阳明大肠经同时也代表整个的肠胃，包括小肠和胃。所以整个腹部都可以通过手阳明大肠经来看。**

**再给大家说一下。凡是你一边疼的，你看一看你是否这个手指这附近黑痣多，就乱八七糟的东西多。如果你左手痣多，刚才说的那一堆，瘊子、疣子、鸡眼、各种痣多，同时这边有疼痛，代表你整个左侧的肠胃非常不好，有严重不通的现象。也就是说这边乱七八糟的东西多，你大概率这边疼痛，问题在左。反之就在右。**

水之源：大家左右有没有特别不平衡的？我觉得我两边还好，觉得差不多。

**师：你是好基因。**

水之源：主要是在得明练得好。

**师：刚才为师都看了你跳舞，优美动人，富有节律感。**

水之源：谢谢老师，我主要在学放松，我觉得跟着音乐去练更会让人觉得舒服放松。

**师：春春，现在按合谷还疼不疼？**

春春：不疼，一点感觉都没有。

**师：扎一针就疼了。还是有问题啊，她虽然经过努力，按着不疼了，但实际还是有问题，这里太硬。她食指一侧已经按松了，但是大指一侧这边还是偏硬。食指这一侧是揉肠胃，大指这一侧就偏中脉了。很多人扎合谷，就扎这侧，他不知道大指这侧也是同等重要，你看你这里有一个筋结。**

**你现在气色可比来夏令营之前好，你原先脸两侧这地方有点暗，你看现在都亮了。人还得劳动，多户外劳动。**

春春：以前即使在健身，也不可能这样全天候的在户外，而且始终在动的状态。

**师：春春整个都亮了，原先来的时候整个脸是操劳的，还是咋的，还是发点暗。通过三十多天的天天户外，主要天天跟大千老师在一块，户外整个跑动起来，气血都转开了。**

**健身房的健身我感觉太low了。他们都是死肌肉，还不承认呢，很多健身房的不承认自己是死肌肉。他们也知道，很多人笑话这个死肌肉，实际它们就是死的。那些肌肉男肯定都是死肌肉，一定的，你看肌肉男的灵活性都很差。**

春春：他们更多体现他们的力量，灵活性、冲击性或者怎么的，估计不太行。

**师：记住，你不要追求某一块肌肉很有力量，这个相当于常驻部队。常驻部队不如机动部队。就是说你经络都通畅了代表你全国都建成高铁了，就快速反应部队，哪需要，整体的气嗖一家伙就到。如果你经络不通，你修的都不是高速公路，都是乡村土路，你就必须这儿也驻军，那也驻军，哪都驻军，而且所有驻军又不能形成合力。你练这，肱二头肌、三角肌、背阔肌，都不能形成合力，你说是不是死肌肉？**

**就像日本战败，麦克阿瑟实行的蛙跳战术一样。日本人在太平洋所有的岛上都驻了军队，但是他们彼此都不联系。那美国好了，集中兵力一个个吃掉。你说那每一个岛是不是就是死肌肉啊。**

水之源：这个比喻特别形象。

**师：不论豹子、老虎，哪个有大块肉？金钱豹、大老虎有死肌肉吗？没有。**

春春：它们整个的肉身都是非常松软，爆发力非常强。

**师：它们所有的经络都非常通畅，身体全是高速路。**

水之源：这就是区别，得明健身练的就是经脉的通畅，我们修的是高速通道。

下面答疑，有人问月经前便秘，燥，怎么回事？

春春：一般女性好多问题都会出在月经期，比如在月经期容易感冒、头晕、恶心、痛经。我分析，对于女性来说，月经来临的时候，其实是整个气机要集中兵力去做一件事情，就是排出月经。她整个气机会往下调用，会往子宫这个局部去调，它需要去排淤血嘛，这时候可能就出现别处供给变少，或者因为堵了以后，往下攻会攻不动，它会往外去延。这个便秘的问题，我理解也是由于整体的气血去排淤，然后往大肠去调用的就少了，可能就会形成推动力弱，或者往下去蠕动的能力变弱，造成的便秘的状态。这是我的理解。

**师：月经前便秘，首先看她是虚症还是实症。如果是虚症，刚才春春说的是对的。就像我们食困一样，吃完饭马上你就困了，为什么呀，气血都供给消化食物了，导致虚秘。那么还有一种是实症。月经前她那地方是憋胀期啊。别跟那个女的吵架，她马上来月经了，烦躁不安，好像要找人打架。离快来月经的女的远一点，她们是老虎。就顶着嘛，顶着就想撒出去。就像今天要下雨下不来一样，憋得难受。那么憋得难受，挤压肠道是不是导致便秘？叫破溃前的黑暗。**

水之源：气比较足的话，不就给顶出去了吗。

**师：她本身的肠道就不通了，再一顶就更不通了。**

水之源：本身气还没有到这么强的时候，平时是一个平和的状态，还能够正常地输入输出，当她气一下子特别足的时候，可能在那地方就卡住了，出不来了，就产生这个情况。

**师：就是雪上加霜嘛，本来就堵，来了之后又顶上。**

水之源：这跟有的人喝奇真会便秘一样，他的气一下子多了，就卡住了。

**师：有的人来月经的时候一下子拉肚子。经期前，经期后和经期中，根据不同的症状去判断你身体什么情况。**

**比如曦琳看了一个非月经期出血，导致崩漏，老是淋漓不尽。她仿照咱们的思路开方，但不行。请教了大千老师，老师微微地调了一下量，马上见效，就喝了两剂，崩漏马上止住。微微调了一下量，拨动气机，这个问题就迎刃而解。**

生：月经期拉肚子那是太虚了吧？

**师：肯定啊。两虚相合，兜不住了。就像为什么，哎呀疼啊，哪也去不了啊，歇两天吧，正是来经期间。来经期间女的是最虚的，你本身肠胃虚，再来月经又虚，叫做两虚相合，你是不是就拉肚子了？小腹凉，不能碰任何冷水。哎呀，简直像林黛玉一样躺在床上度过那悲惨的几天，没错吧？你看很多做抖音的拍视频，这时候男生端上热水，女的说，就知道端热水，有什么用啊？其实有大用，难道还给你端一杯冰水？现在女的都反了，端杯冰水吧，身在福中不知福。老学西方，你有西方人的体质吗？你有那大块头、大骨架吗？你都没有啊，你还学西方？好的不学，坏的学了一堆。**

水之源：有人问，吃完饭后会头晕。是他上去的气不够，对吗？

**师：头晕分两种，一种实的，一种是虚的，分虚实嘛。中医讲阴阳、虚实，寒热、表里。那么你要分别进行辩证。你不能说头晕就一种头晕。可能吗？那不可能啊。虚的头晕是什么症状？实际就是身体很虚，眼前容易发黑，脑袋蒙蒙的，你自我感觉就上不来气。**

**有没有坐那、蹲那，一起来眼前发黑的？这就是身体太差了，一起来，身体起来了，气血还跟不上，眼前一蒙。这个要注意了啊，这身子骨太差了，你会发现你眼前发黑的时候，你记忆力也不行，感知力也不行，精力体力都不行，你想想是不是？**

**那么还有实性头晕。尤其是发火之后，或者长期熬夜打电脑，突然头晕，如坐舟车，眩晕，整个的天旋地转，类似的，不动不晕，一动就晕。躺在床上不动还好，一动，嗷一家伙就起来。**

水之源：有人说他每天排便不畅，每天只有一点点。

**春春：**排出一点点就是顶不动嘛，整个的肠蠕动不畅。成型的香蕉便，长长的、粗的这种是最好的状态，然后想拉的时候一口气非常顺畅地就能排下来，你看小孩子很多是这样的。如果拉起来也比较费劲啊，相对来说气不足，推动无力然后他就挤一点，挤一点。

**师：我再给你们说点理论吧，讲道理，给方法。很多人觉得理论枯燥不实用，实际上理论才是最重要的，而且老师讲得也不枯燥啊。与其你们去迷惑于各种各样的症状和疾病的名字，不如跟大千老师学一些理论，尤其是中医的一些根本理论。关于肠胃这块，我再简单说两句**。**古人说肠胃以通降为美，叫和胃降逆。你打嗝是逆了，吃不下堵在这儿也是逆了，要降，顺降。我们的肠胃一条非常关键的原则，肠胃要通顺，能吃能拉，不胀肚。肠胃这个管子上面上口是嘴巴，下口是肛门，中间食道、胃、大小肠、直肠，最后排泄出去。那么这条通道要通，要壮才好。现代人所有的肠胃问题都是这条通道不通畅。不通畅来自于两点，一个是肠道里边不通畅，比如肠梗阻、食积、食道窄小；贲门、幽门，弯曲的地方出现异常，导致整体食物的输送出了问题。得急腹症，得阑尾炎、肠套叠、肠扭转都是这原因，这是第一类。第二类是肠道外面不通了。由于各种挤压不调，肝脾不调、五脏六腑不通，挤压胃肠道，导致肠道外边不通，使神经传导、血管输送出现了问题，间接引起了肠道变弱。比如你消化不良，你吃多少都不胖等等的，影响了消化和吸收。这是两大类，你无论是寒瘀，瘀气、瘀血等等，我们都归为这两类。那么既然知道了原因，我们就应该知道解决办法。通畅肠道，内部的问题通畅内部的，外部的问题通畅外部的。有的极端的方法是灌肠，我感觉这种单刀直入的，对身体伤害非常大。那么咱们是如何解决肠道的通畅性的？**

水之源：我们通过健身，通过动作的拉伸，可以拉动到肠胃的经脉，然后让这个通道变顺，捋顺胃经、大肠经，然后它自然就能够解决淤堵的问题。告诉大家一个比较高效动作，高抬腿。

**师：你直接教大家立式拉腹吧，今天升级了。**

水之源：好啊，那就是向上举的立式拉腹，可以更多地拉到我们的大肠经。我们双手向上，往上够，如果是新进来的小伙伴可以不用双手交握，我会觉得那样你的肩膀会比较僵硬。你就尽量手臂伸直向上够，像够桃子一样够住，够住的同时微微向上向后提拉一下，把脚跟随之拎起来，拉到我们的肩膀，带到我们的胸腹。肩膀比较灵活的小伙伴可以双手交握，掌心向上，肩膀向上抬，脚跟顺势离地。通过这个立式拉腹来拉动我们的躯体，顺着向上拉，然后我们的重力向下，有个自然相对的力来把中间的胃经疏通，同时拉到肠胃，把腹部胃区拽开，这个动作非常好。这就是我们经典的改善肠胃的立式拉腹。不会练的、还没掌握技巧的小伙伴可以去找你们本组的教练指导。

**师：咱一起来做十个吧。**

水之源：好，我们来练十个立式拉腹。先简单版的，再做完整版的。把我们的双手向上举，无限向上伸展，我们的手肘放松，然后肩膀向上，一直上，做到双肩抬起来的感觉，然后随之微微向后，然后把我们脚后跟抬起。双臂向上向后，感受我们向上的时候拉动到我们的胸腹，如果没拉到，是不是你的肩膀还很死，要把我们其它动作先练会。好，我们转体，转体向侧面做一个，这样侧腹会被拉到。再转向另一边，向上向后。

接下来我们加深一下，我们双手交错握住，掌心向上，伸向天空，然后双肩和手一起向上走，把我们身体顺势拉起，往上送，双臂靠着耳朵向上，感觉到腹部的拉伸。向上的时候不要掉下来，侧弯一下。坚持住，好，放回来。再另一侧侧弯，感受我们整个腹部，还有侧腹部的拉伸，脚后跟不要乱晃，看我们身体的胯的控制能力。好，放松一下。做这个动作好舒服，把我们的肠胃拉到。

**师：这个立式拉腹是咱们得明健身基础班动作当中的经典动作，如果每天能够做一到两次，一次做10个到20个，对改善你们的肠胃非常有帮助。有的人做完之后打嗝、放屁，甚至有的还会出现头晕、恶心，都是好事。我觉得不在一次数量多少，而是在于每天去做。一件事做好很容易，难的是天天把这件事做好。像磨豆腐一样，天天磨。**

水之源：对，一定要坚持，坚持才能更好的效果。

**师：有的人三分钟热度跟我们做了，但是明天就忘了。拉了几下就头晕的，这个都是有很大问题。那么必须有一个好的环境督促你，有一个好的团队督促你。所以我感觉集体的力量是强大的，加入集体像孟母三迁一样，孟子的母亲为了孩子能有一个良好的学习环境，搬了三次家。**

（水之源女儿绘声绘色讲述孟母三迁的故事。）

**师：你们要是想好好健身，必须加入一个好的健身团队。如果想学习中国传统文化，也必须加入一个好的团队。那么这个团队在哪里？**

水之源：在这里，得明健身。我觉得老师为了普及得明健身，真的是大材小用啊，我们其实不只是做健身的，我们是传播优秀的中华传统文化的，健身只不过是我们文化中的一小支，我们用这个健身做一个招牌而已，所以来到我们得明健身的都是赚大了，你们浸泡在这里学到的知识文化，去外面都是无价之宝，而且你可能买不到。所以想来健身的，来得明没有问题，你想走进真正的优秀的中华传统文化，来得明那更是明智之举，很多人都是踏破铁鞋找了好多年都没找对，终于找到了得明。进入得明，你会为自己感到庆幸，节约了时间，节约了财力，直接选对的地方。所以不要犹豫了，加入得明，跟着我们团队一起锻炼，一起学习，一起成长。

**师：咱们原先讲过《道德经》、《周易》、《黄帝内经》、《史记》、《伤寒论》……，我讲了很多，接下来我们还会加强传统文化的教学，包括目前我们还开设了育儿班。得明健身只是一个引子，希望大家首先有一个强壮的体魄，才好进一步的学习，不然的话，身体天天迷迷糊糊的，怕风怕冷、气血虚弱的你怎么进行学习呢？**

水之源：对，没有学习的资本。今天时间差不多了，如果想报名加入得明健身的，可以咨询客服或者联系你们本组的组长，16期基础班9月1日就开班了，大家抓紧时间早点加入我们，成为我们的一员，跟着我们共同进步，共同来传播我们优秀的中华文明，走向世界。

**师：最近抖音的热点话题是医疗反腐，一下抓了300多人吧，医院的手术骤然下降，谁也不敢做，能不做的都不做了，说明原先的过度医疗有多严重。为了家人的健康，学点中医，少进医院。**

水之源：今天我们就到此结束了，每人给大家说一句话，结束我们今晚的沙龙。

春春：远离医院，来得明。

**师：我说句最俗的话吧，要想身体好，得明健身少不了。**

水之源：我也送给大家一句，想要自我成长，想要学习中国最精髓的中华文化来得明。我觉得不止是健身啊，想学习的要来得明。

**师：好，那我再说句雅的。天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。**

水之源：谢谢老师今天的精彩讲课，那我们期待下周和大家再见！大家晚安！