**20230820得明沙龙 女性专题**

整理：Sandy

水之源：大家好！欢迎来到得明健身有话说的直播间，今天我们请到了得明健身的创始人，也是得明气学中医、得明无余技法的创始人大千老师。他自幼喜欢传统文化，深研易经，然后由易入医，所以对中医这块非常精通，接着他又创办了我们的得明健身和无余技法，帮助广大学员恢复身体健康，回到高质量生命状态和生活品质。我们还请到了春春，得明健身总教练，以及无余的总负责人，她深得老师气学中医的精髓，不管是健身的还是无余的问题，她都能给我们一个很好的解决方案。今天我们的主题是关于妇科方面的，我们来聊聊女性常年出现的问题的原因。

**师：有一句话，治十个男人，不治一个妇女，知道为什么吗？**

**春春：**难治。

水之源：因为妇女心眼比较小，情绪比较多，所以不好治。

**师：孔子说了一句话，叫什么呢？**

**春春：**唯女子与小人难养也。

**师：对，女的多愁善感。最难治的病是什么呢？心病。女人的心思缜密呀，得病非常难治，这个是有目共睹的。你看现在女性的乳腺类疾病、卵巢类疾病、子宫类疾病和各种癌，包括甲状腺癌、胰腺癌，女的得癌已经托起半边天了。像打宫颈疫苗，好像现在小女孩都不放过了吧。**

水之源：初中生开始打宫颈疫苗。

**师：老百姓的医疗开支越来越大，孩子越来越难养，健康问题日益成为老百姓的迫切需要。很多老百姓呼吁避免商业医疗，同时实行公费医疗，就是免费医疗。很多西方国家都有免费医疗，朝鲜是免费医疗，这你们知道吗？**

水之源：对，这个听说过，朝鲜是免费的。

**师：据说印度也是免费医疗。但是这种免费医疗是象征性的，给你几个药片也叫免费医疗。你们觉得我们国家能推行免费医疗吗？将癌症纳入医保等等的一些呼吁，大病统筹啊，这不仅是我国的一个社会性难题，也成为世界的社会性问题。**

**关键一个问题在哪啊？治疗方法的错误，治疗观念的错误，导致我们人类无法很好解决健康问题。花多少钱也治不了，那你觉得这是不是一个坑啊？投入财力物力，研发多少先进的设备，培养多少医学人才，你觉得能解决这个健康问题吗？那如果实行真正的免费医疗，国家所有钱都砸进去，像你家里有癌症病人在治一样，你搭多少钱能给他挽回生命啊？四十万、五十万、一百万、二百万，可能你砸的钱越多，他走得越快。**

**那么我首先不认同从免费这个地方下手，解决老百姓日益迫切的健康需要与我们解决健康的技术之间的矛盾。那应该怎么办啊？**

水之源：应该转换思路，大力推广中医，中医才能真的解决问题，让人人知医，天下少病。

**师：为啥中医解决问题？**

水之源：因为中医把握了人体内在的规律和人体的奥秘，它是一种顺应人体的治疗，调通人体，让人体通畅起来。而不是像西医一样，简单地阻隔、切断、压抑、消除症状，我们更多是调通你的经脉和脏腑，让疾病自己散掉或者排掉垃圾，它是顺势。西医很多是反向压抑进去，久了他还会爆发，所以他没办法找到问题的根源。

**师：所以是两种选择，两条道路的问题。你是选择了解身体和健康奥秘的传统医学，还是选择把人当成机器对待，坏了就换的西医科技呢？你们会发现西医擅长的就是发明了一堆仪器，然后给你进行检测。而他的根本治疗思路仍然停留在对机械的修理上，他的观念是对抗的，杀灭、拮抗、阻断、麻醉，消灭、切割、摘除，还是在这方面。**

**前两天我了解了一下那个肿瘤介入疗法，很简单，什么叫介入？介入比大手术要强了，他直接通过仪器插进去，其中介入一个阻断术，他就把给癌肿供血的这个血管给堵住，塞个棉球把那血管堵住，企图饿死癌细胞，达到肿瘤缩小的目的，你们觉得靠谱吗？**

**春春：**肯定不行。

**师：为什么不行啊？**

水之源：那他肯定会反抗，会扩散啊，你给他阻断了，他肯定要扩大。

**师：癌肿跟良性肿瘤之间一个根本区别是什么？**

苗苗：恶性的肿瘤与周围的组织是没有明显界限的，良性的肿瘤是有明显界限的。

**师：回答很正确。外在特征很明显，你有个肿瘤，它跟正常组织是有明显界限的。癌肿是没有界限的，侵润性的，你中有我，我中有你。那么你觉得当你去杀灭这个癌种的时候，会不会连累周围的正常组织啊？必然了。我们先简单科普一下，然后开始讲妇科。**

**我们说过癌肿是由癌细胞转化而来的，叫做非典型性增生，这些细胞脱离人体正常的组织进化，它进行非典型性增生，突然就不受控了，就像暴民一样不受控。什么原因呢？一个重要原因就是由于组织的压迫和扭曲导致它那个地方缺血缺氧。我们正常细胞是喜氧的，它是厌氧的，它变成厌氧的了，它没办法活了，就开始疯狂攫取周围的养分，脱离我们正常的指挥管理了。其实知道了这个道理，那么治法也很简单了。就是你要想尽一切办法改善那个地方缺氧缺血、受压迫的环境。这些癌细胞得到了充分的血液滋养，它会怎么样呢？**

水之源：重新变成好的细胞。

**师：它重新归正了，癌细胞是可以归正的，它不是不可逆。但西医采取什么措施啊？围剿杀灭。那么围剿杀灭之后，那个地方的压迫环境改变了吗？没有。是不是导致更多的正常细胞又变成癌细胞了，这就是我们俗称的，一手术一放疗化疗就飞了，扩散，原先只是一个单纯的乳腺癌，马上转变成肺癌、胰腺癌，转移到卵巢，转移到子宫。**

**这就是中医思维和西医思维的一个根本区别。中医讲什么？调化、树正气，改善体内环境。西医讲什么呢？三个字，杀杀杀。无论这个医院多么高大上，三星级、五星级，里面放了多少值钱的仪器，但是你会发现他根本的治疗思路就是错误和低级的，这个思路到现在没有发生任何改变，手术、放疗、化疗、介入，都是对你体内的不调进行切除杀灭。你们觉得对不对？**

黑土地：不对。但是一般人会觉得对，因为当你长了肿瘤之后，如果你不切的话，他有可能几个月，三个月或者半年就长得非常大，然后他们会觉得，你看长特别大了，完蛋了吧？然后你切了之后呢，他可能一段时间内没有在其它地方扩散，可能是过了两年、三年之后开始扩散，长了很多，然后他就会觉得，你看吧，你如果不切，你只能过半年，你切了之后你还活了个三年。会有这样的时候。

**师：这就是指鹿为马，颠倒黑白啊。我们很多癌症病人，他不知道自己得癌症，是体检查出来了，然后没半年死了。太多这样的，如果不检查出来，你觉得他半年会走吗？基本不会。年轻的，二三十岁的，活蹦乱跳的，知道得了癌症之后，半年之后就形销骨立，最后奄奄一息，然后就嗝屁了。那你有没有发现什么问题？**

**那种很严重的癌症，已经是不能自理，实在挺不住了，到医院查出癌症没几个月，走了还有情可原。但是对于那些体检出来的，原先自我感觉良好的，怎么三个月半年也走了？其实你会发现手术之后放疗化疗，马上头发都掉了，人一下剩50斤、30斤、20斤，然后就了无生趣了。你觉得是癌肿导致的，还是治疗导致的？**

水之源：肯定是治疗。对他心态的打击很大。

**师：比如李咏飞到美国去治疗，结果怎么样？没了。罗京经过多少次放化疗？化疗十多次吧。据说当时医生都感叹他的忍耐力太强了，能坚持十多次才走。太多的名人放化疗都走了，那么你们不反思吗？你们觉得你们有名人有资源吗？包括梅艳芳，40多吧，宫颈癌也走了。那么现在导致谈癌色变，而且女性得癌的几率很大，尤其富贵癌，乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌，成为女性的常见癌，这二三十年是井喷式增长。那么，我们是否应该关注女性健康？**

**春春：**其实女性在得这些癌之前，就会有各种各样的症状出来，那么在这些症状来临的时候，我们怎么去判断它是如何产生的，应该如何去解决它。

水之源：因为很多人阳后容易出汗，她们就觉得是不是到更年期了，所以有人问了一个问题，从中医的角度怎么判断真假更年期，什么年龄段更年期最好？

**师：月经是女性特有的生理现象。《黄帝内经》里讲，女子七七，男子八八，女子以七年为一个周期，二七十四岁女子来月经。但是现在好像都早了，九岁、十岁，十一二岁都有。你们什么时候来的？**

**春春：**我是初二，实岁十三。

**师：十四岁是指虚岁，娘胎里算一岁。**

**春春：**初一初二比较正常，现在很多小学就来的。

**师：而且女的来月经，每月都得来。来也烦，不来也烦。不来难受，来了也难受。你说这岂不怪哉，正好七七四十九年绝经。什么叫绝经？月经不来了，没有月经就证明不能生孩子了。月经是一个生理现象，这个生理现象的目的是什么呢？就让你时刻保持子宫内膜的新鲜，随时能够怀孕。一个月把孕床收拾一遍，一看没有精子进来，重新再来一遍，再来一遍，随时保持子宫内环境的鲜活，太不容易了，每月都得好好打理。**

**那么到49岁，基本就废了。刚开始忽明忽暗，来得越来越少，越来越少，一个月不来，然后第二个月又来，断断续续的，非常不稳定，像灯泡一样，嗤嗤拉拉，然后突然有一个月没了，没了你还有很大的惆怅，好像失去了什么。**

**不来月经说明你干腰子了。民间讲干腰子了，你就变成老女人了，就没有滋润了。我们知道子宫和卵巢会分泌雌激素和各种孕激素，这东西对人身体特别有好处。一旦生理功能变差，甚至不足了，那么你就像没有水滋润的土地一样，就开始干涸枯萎。所以你们要珍惜来经啊，它给你带来无限烦恼，同时它也是你们生命活力的体现，说明你们是有用的。什么叫更年期？这名字起得挺好听，其实就是绝经期，到绝经期了。更年期就是由一个鲜活的女性变成了一个老女人的开始。**

苗苗：那更年期是不是越晚越好？

**师：肯定越晚越好啊，你要60岁还能来经，那太好了。有的保养得好的，六十岁还有月经。有的人还想提前结束月经，避免很多啰嗦，包括把子宫都切了的那种。糟蹋子宫的太多了，完全不懂。**

**春春：**就是完全不懂，无知者无畏，问题是医院还有这种项目，只要挣钱，有需求他就给你做。

水之源：欢迎虚峭师兄来给我们讲一讲。

**虚峭：**有好多女的觉得来例假好麻烦，甚至跟医院讲，能不能早点给我结清，我就清爽了，没那么烦了。然后你要有这个需求，医院也会提供，现在医院也知道这样不好，但你提这个要求也不是不可以满足。

水之源：那他们是打针吗？

**虚峭：**一般是打针。有些女孩子高考特别怕来例假，然后高考这两天一般都会提前去打个针，让她那几天不要来。有的女的宁愿多打，都不愿来例假，觉得来了各种麻烦事。现在主要一点就是好多小女孩来例假特别痛，尤其是高中生，我最近都碰到很多。

水之源：有的人月经周期会比较长，总量正常就比较长。还有的人是总会拖很久才能干净，感觉两次例假间隔很短。

**虚峭：**我们要知道正常情况一般来月经是三到七天，大家都会有自己的规律，不会说我这个月来三天，下个月我就来七天。除非是年龄发生变化，这个时间会拉长或者缩短了，都会有。但是一般最好不要这个月来三天，下个月来七天，下个月又来三天，这种变化太大的情况，一般对应身体会有些问题。比如原来她来三天的，量也很多，来得很痛快，后来变成七天滴滴答答那种，那肯定她身体出问题了。还有一种，她来七天，每天的量都正常，突然变成三天，少了四天的量，这也不对。其实每次观察自己例假就可以了解到自己身体的情况。有的人超过七天了，偶尔来个十天也正常，但是你要到了十天以上，老在那滴滴答答就不行。我们老师都讲过，就跟水库里蓄水一样，蓄满了就放出去，放出去的时候那个门开大一点，就放得很痛快。那个门开小了，挤出来一点又黑又暗的泥浆样的东西，老挤不下来，那肯定不行。本来三五天就把水放光了，你放了半个月，那肯定是放例假出来的这个闸出了问题。

半天不来，下不来的，或者来了只来了一点点的，一种是身体虚弱，一种是你堵得想来来不了。现在特别是到夏天，好多女的就是使劲灌冷饮。我会问她们，你肚子感觉凉吧？她直接跟你讲，我这很凉，我就宫寒，我这肚子摸上去很凉了。一般宫热的很少，最多那边长点疹子啥的，大多数都是宫寒。

水之源：这段时间不是又开始三阳四阳了，这个过程中会发现有的人例假本来正常的，但是阳的时候提前两周来。另一种是来例假了，身体有点弱，然后又阳了，月经突然就走了。

**虚峭：**这些情况都会有。我举个例子，比如我们坐在家里，门口有个东西叫了一声就把我们吓到了。这就叫来了，下来了，也就是说身体一下子虚了，那个水库的门一下子被你冲开来了，然后就来了。还有一种不来了，这么理解，她大部分的精力去抗病了，没时间来照顾你水库里的水。就是说这时候她主要精力是用来提高抵抗力，提高你抗病能力去了，月经这先不管了，先把这个病扛住再说，所以她也不是不来，她会晚一点来。当然有的是闭住了，那是另外一回事，她就是真的闭住了。

所以不要小看感冒，有的人通过西医的方法并没有治好，这些病菌、病毒在体内对你的身体还是会有影响，包括有很多人阳了之后说我原来从来不胸闷的，现在老胸闷。有的人原来没不舒服的，阳了之后尿尿老出问题。当然她这个过程中没有吃中药，吃了西药，然后造成一系列的反应。

**师：我觉得是这样，不仅是二阳三阳对例假有影响，女性的任何身体变化都会反映在例假，我不知道你们自己有没有体会。也就是说女性的月经是身体素质和健康状况的一个重要指标，所以自古女性都要以调经为主。问诊时要问一问女性的例假怎么样啊，白带怎么样，来判断一个女性的身体状况。**

**例假分经前、经中、经后。比如是早来，是晚来，还是先后不定期呀？是经前疼痛，腹痛、身痛、头痛、乳房胀痛，情绪异常。那经中也有情绪的变化，身体虚弱，怕冷水，经期痛经、拉肚子拉稀、心脏心悸等等。经后呢，淋漓不尽，老也不走，身体发虚、怕冷，处在难以恢复的一个状态等等的。这些都是妇女所独有的。**

**古代有本非常有名的女科专著，就叫做《傅青主女科》，我觉得这本书还是不错的。他主要立足于调肝脾，他中心思想就是调肝脾。肝脾不和、肝脾不调导致月经不调。也就是身体整体素质出现不调影响到例假。所以你们女性要非常注意例假的情况，颜色、来的多少、什么时候来、伴生症状。你们可以说说，你们有没有伴生症状？**

生：有痛经的、经期头痛的、乳房疼痛的、呕吐的。来经的时候容易感冒的。还有来经的时候情绪易怒，烦躁的都有。

**师：那经期你们老公、男朋友有给你们送杯热水喝吗？你们受到过关爱吗？**

生：就是可以不洗碗、不洗衣服。

**师：不是有政协委员呼吁例假休假么，你们支持吗？**

生：支持。

水之源：我以前没有她们那些症状，偶尔因为做事比较多，来例假时会有点累。如果没什么过耗的事情，来例假就没什么感觉。有一次因为我讲课讲得比较投入，讲的时间比较长，然后提前来了，我觉得这就跟阳一样，我当时感觉到有点累。

**师：你们知道为啥女性来例假时情绪不稳定吗？**

春春：因为要往下通嘛，通不太过的时候往上顶，就会烦躁。

**师：这样理解，子宫来经前，它会不断的胀大，然后破掉。胀大的过程当中，它会产生一种压力，这种压力会沿着经脉传导到全身。如果这时候你经脉不通，就顶住了。往上顶，你就头晕、恶心、呕吐。乳房不通，顶到乳房，这里就胀痛。**

虚峭：好多人都顶到腰上。

**师：就像开花一样，大大大大，噗，开了。这个大的过程会影响你整个身体，下边很大压力往上顶，你就情绪烦躁。悲观是气下去之后，她就悲观了。拉肚子也一样，顶着就破了，破了之后气血变差了。情绪异常，可以教你们一招啊。**

**《伤寒论》上怎么说的呀？女性的子宫跟五脏六腑当中的哪一个脏腑有非常密切的关系？肝经。你看很多人以为它跟肾离得近，以为是肾的问题，肾虚。实际它跟肝的关系非常密切。所以傅青主女科，其中一方面要调肝，调肝就调月经。**

**为什么梅艳芳得宫颈癌？常年肝郁气滞，你别看她天天唱歌，她感情坎坷导致得宫颈癌。CoCo为什么会自杀？都是感情诸多不顺，唯女子与小人难养也，女的就多愁善感。还有好多因为感情问题出家的，她们得的病都很难调。**

水之源：女性容易有子宫肌瘤、卵巢囊肿，大家问有没有什么好办法治疗？

**春春：**这又回到最初那个话题，结节、囊肿，那就是良性的肿瘤嘛，就是她们的这个气淤滞了，气在那顶的，顶久了气聚成形了嘛。医院的治疗方式，只要是看到子宫肌瘤，都是切，我遇见过有人被切过三次之后又长出来的。而且医院在给你切的时候，他会明确告诉你这个切了可能过段时间还会长。为啥会长呢？就是老师刚说的，那个环境没有变。

**虚峭：**我今早看一个女的，她乳腺增生，三年内切了七次，再切两个乳房都切没了。虽然说是微创，但是我估计这样切，乳房不说稀巴烂，至少里面也切得够呛。因为现在乳腺增生是女性一个很大的问题。我感觉社会的压力大部分还是转移到了女性的身上。男的吵完了可能明天就忘了，女的有时候都可以晚上不睡觉，天天操心，一晚上不睡觉，操心儿子，操心娃学习，真的很卷。

水之源：那该怎么办呢？当然我们肯定是通过健身的方法更好地解决。其它的方法呢？

**虚峭：**我讲个例子，一个学校老师，原来乳腺增生已经有三到四级了，她不想做手术，到我这来吃中药，吃了将近四个月，她做了检查，好了，很高兴啊。本来是件好事了，结果不久她又来找我，我说你咋了？她说我又回到了原来三级的样子。我说你肯定生大气了。她说是，我一个月内跟老公打了几次架，家具也砸了不少，然后头发都快白了。就这么一个月，她就可以把三四个月所做的成绩全部给你打回来。所以这个生气，我就跟大家说，这就是她的命。我就讲这些，就是临床上有一个这样鲜活的例子，表面上看我确实治好了，检查也过了，但是她这么一个月的变化，她可以再倒退回来。

**师：这就是鲁迅弃医从文的一个原因啊。所以现在我们很多人得病了，反应在肉体上，这疼那痒的，这肿瘤的，实际是精神出现了问题，是情志问题。我们中医讲七情致病，哪七情啊？喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。为什么喜也是呢？实际都是过了，过喜、过悲、过忧、过思、过恐、过惊。“过”分两种，第一种是程度上突然，剧烈恐惧，吓尿了，为什么会吓尿了？**

水之源：气泄下了，他控制不住了。

**师：往下都得尿裤子？为啥走路都走不动了呢。什么气泄下呀，都是扯淡，你们就会背书本。实际就是大的惊恐之后，人的中枢神经都出现了异常，控制失控，完全失控了。大恐导致整个神经系统崩溃，产生二便失禁，走路瘫软。就是精神刺激对人的肉体伤害极大，很多疾病都是由于大的精神刺激所导致。范进中举，就是长期压抑的，突然来个好消息，自己一下癫了、疯了。巨大的精神刺激给人带来的创伤是难以弥补的。所以你们千万一定要控制好情绪，别突然地疯了，啪啪往别人脸上打。**

**春春：**我觉得情绪稳定一个很重要的点就在于大家要明理，懂得自己追求的是什么。

**师：西医就天天拿小白鼠做实验，肿瘤、各种疾病，他忘了人不是小白鼠。现在绝大部分人得的病都是七情致病。刚才说了过度有两种，一种是程度过度，突然的大惊大恐、大悲大喜等等。第二是长期的，三年、五年、十年、十五年，你受得了吗？一个人骂你一次你还情绪波动，要天天骂呢，你爸、你妈天天骂你呢，你老师骂你呢，天天说你是废物呢。你想想，你长期有一件事不开心，一天、两天、三天、五天、一年、三年、五年、十年，这人非疯了不可。一种是程度上，一种是时间跨度上，这东西太致命。你想想，都是来源于这两点。这是说的七情致病，喜怒忧思悲恐惊。**

春春：我记得刚来得明的时候，老师说了一句话，就是如果一个环境长时间让你不快乐，一定要跳出来。真的很多人就容易长期陷在特别不良的一个环境里头，最终把自己的身体搞垮了。

**师：如果你天天干仗，那你要怎么办啊？**

春春：先分开嘛。

**师：你跟你妈天天干仗，怎么办呢？这很简单的道理，你要老在那待着，就老是受气啊。咱无论谁对谁错，这个没有对错，有什么对错呀，你能讲出一堆道理，她也能讲出一堆道理，清官难断家务事，你怎么断？唯一的解决办法就是分开。天下那么多人，为什么老跟一个人天天怄气呢？你们要记住一个真理，谁离开谁都能活着。**

**原先我在公司，我开发那2.0，我还觉得我老牛逼了，觉得公司维护系统都得靠我。那后来人家3.0一上，投入了六七十人去干这个事儿，你说哪有干不成之理呢？你会发现最后你还是个无足轻重的人。当时就是太执着，就是我们每一个人都不要执着，大浪淘沙，历史的车轮滚滚向前，谁离开谁都能活。当时死去活来，其实过三五年之后你就云淡风轻了，即便你的亲人去世，也是如此。**

**春春：**老师说谁离了谁都能行，但是我觉得对得明的大多数人来说，离了得明可能就不太行。

生：活得没那么欢乐，没那么开心了。

**师：都一样。哭天抹泪的，得明没了，但实际过一年之后，你们也都忘了。人的记忆是有限的，情感也是有限的，我不怪你们。**

**我讲个女性避免宫颈癌、乳腺癌的小妙招吧。你们只要每天做一做，你就不可能得乳腺癌和宫颈癌。《伤寒论》里，有一个热入血室，这个血室就是胞宫，就是子宫。在外感伤寒的时候，你正好来例假，那个伤寒的邪气有可能钻到你子宫里，这一种病叫做热入血室。医圣张仲景给了我们一个很好的针刺穴位的办法。这个穴位叫什么呢？期门穴。期门在哪啊？乳头直下第六肋间。什么叫第六肋间？实际你们不用数，你也数不对，其实就是你的乳房下边乳根这个地方，就是我们抓得最疼的病。乳头往下，就这个地方去抓按，你们疼不疼？疼这个地方，乳头直下第六肋间，这个叫做期门穴，它是肝经的募穴，不仅可以解决乳房、子宫的问题，还可以解决你们不得肝癌的问题。这个穴位非常神奇，如果得了肝癌、肝硬化、肝肿瘤，拿针刺期门，用无余手法针刺期门，把这呼弄开，里面咕咕走血就好，你的问题就可以大大缓解。这是一个神奇的穴位。但是针刺的操作手法很难，需要长针扎进去之后，去肝区，要扎到肝里边，让肝硬化和血液循环变得极差的肝脏，要重新沟通它，但这个扎法现在已经失传了，明确告诉你们。**

**那么我把无余的抓法告诉你们，很简单，你直接单手按住乳下期门穴这个地方，抓拿，疼不疼？这两边不断地抓拿，一天早晚各一次，一次抓五分钟，抓热抓疼才有效果，抓热抓疼，反复交替抓。这是咱们的医圣张仲景出的一张奇方啊，不吃药不打针，不进医院，每天抓一抓，这样你就不会得宫颈癌、乳腺癌、乳腺增生、甚至肝癌。抓一抓，疼不疼？要疼或者疼得很厉害，你有80%的概率，不是得乳腺癌就是宫颈癌。**

苗苗：我看到有人说下不去手，太疼了，这就说明你这太堵了。

**师：连续抓上一周，你会有神奇的反应，不停地抓挠，如果你们得了乳腺癌、宫颈癌，不开刀，不手术，不放疗化疗，你抓一抓，你的五年生存率远远高于是手术放疗化疗。这就是西医忌惮的地方，进医院不花钱，不手术，他怎么赚钱呢？他一定把癌症打成绝症，因为古代没有癌症，他经过四五十年不停地宣传，终于把老百姓培养出了这种观念，癌症就是绝症。**

水之源：大家连续抓一周啊，等下周来的时候，大家可以说一下你们的感受。老师给的大招是按摩，其实我们还有一些方法可以去预防，就是参加健身，也就是我们的经脉健身。得明经脉健身是通过简单高效的动作去抻拉我们的12经络，会抻拉到我们的肝经、胃经，十二正经都会动到，通过抻拉经脉，把郁气通过我们的四肢给它散掉，从而改变人体的环境。所以大家如果想解决乳腺问题、子宫问题的同时又获得更高品质的生活，出去玩耍，爬山，一定要参加健身。因为只是按摩不会让你身体的能量直接增加，但是我们通过健身可以让我们更快地提升能量，过快乐的生活，享受我们自己的人生，所以推荐大家来参加得明健身，可以咨询我们的客服，了解十六期的招生情况。最后再请嘉宾们说一下寄语。

**虚峭：**一定要加入队伍，加入队伍是保证你能开心的一个根源，很多人是在练，但是他没有一帮这样积极上进的人在一起，他这个练的效果真的不一样，我就说这句话，把一个团队的文化融到自己的骨子里去。

**春春：**女人一定要多爱自己啊，首先爱自己，才有能力去爱别人，我觉得这一点非常重要。然后爱自己的方式，让自己各方面都要好，首先身体要好，然后性格要好，就是整体的身心状态要特别OK，因为今天是女性话题嘛，女性朋友们要多多爱自己。

**师：我觉得现在女性不仅是半边天的问题，她几乎是每一个家庭细胞的核心，这边管着老公，那边管着孩子。在全世界当中，中国女性的地位应该是非常高的，我觉得抓住女人就抓住了中国的命脉，所以女人一定要保持健康。保持健康的基础就是远离西医，去接触、了解、学习中医，可以给整个家庭造福。**

春春：是不是都是这个感觉？真的，就是来得明以后，自己好，家人好，孩子好，老人好。全家整体的氛围也完全不一样了，女人在家里真是太重要。

**水之源：**是的，我也说一句最近的体会，就是我们女性，特别是有孩子的女性，我们不是说在家里面只是争取一个管控老公的那种地位啊，我们就是家庭的精神支柱，然后我们一定要提升自己，我们要为孩子，为整个家族负责，这就是我们女性的使命。所以加入得明，学习真正的中华的精髓文化，让我们来为我们的家庭，为我们的孩子指明方向。当然首先我们要让自己健康生活。

**春春：**咱们有得明论坛，还有以前喜马拉雅上的得明有话说节目，包括我们有很多的书籍，对于非会员来说，大家可以用更多的时间来了解得明，来接触得明文化，来看一看，亲身感受一下，益处会是非常长远的。

水之源：大家可以关注得明健身公众号，喜马拉雅上面我们的一些音频，还有我们的公开课，大家都可以来听听。那我们今天就到此结束，期待下周六同一时间再见。大家晚安！