20231012南京线下活动-大千老师讲无余（下）

水之源：我介绍一下，这次的会议是江苏组组织策办，首先介绍我们江苏组的代组长澄娟，本来邀请她来，但娟姐现在是廊坊果园康养负责人，没时间过来。我是江苏教练水之源，南京站的站长，我们江苏组的副教练平安珍好，江苏组副教练柠檬，还有我们的义工春风送暖、佳乐教练、刚哥，刚哥以前是我们江苏教练，现在调到中心做总教练助理，还有佳慧，佳慧是我们的产后指导员，月林、小雪、等风来，二总也都上来，大家都说一句，从这边开始介绍一下。

佳乐：大家好，我是佳乐，现在还是做瑜伽教练，我现在就是把在在得明学到的一些关于经脉通顺性或者一些中医经络的健身的一些原理方法运用在我现在的教学中，我现在的教学也在不断的更新迭代。每次接触老师，接触到得明的伙伴都会有一些新的点出来，感觉更靠向了健康这个大事业，以前练习的话，现在回首去看，觉得就是表面上的一些练习，现在逐渐靠向一个真正的健康的方向，人也变得成熟一点，真正的能够把握到一些健康的大根本。所以感觉在这个大氛围里感觉有一种如鱼得水的幸福感，谢谢大家。

等风来：大家好，我是等风来，我是江苏组徐州站的站长，今年刚刚申请的。我加入得明通过健身，自己的变化很大，从精力上、体力上还有性格上已经得到很大的改善。但是我申请徐州站的站长，主要是把得明的健康理念传播给身边更多的朋友、亲戚和家属。我收获最大是健身和无余，大无余要开班，我毅然决然的加入了，虽然还没有开课，但通过观看大无余视频，我已经有了很大的收获，特别是这三天的时间，我按照视频上老师演练的方法，自己摸索一下，依葫芦画瓢给我丈夫做了三次，他有高血压引起的脑鸣，睡不着觉，总是轰隆轰隆的响，做了三次，他感觉非常好，能睡着觉，白天也没有轰隆轰隆的声音响了。今天早上利用5分钟的时间给他做一篇，他说这两天睡觉好，没有轰隆隆的响，睡得特别香。大家首先感谢大千老师，把这么好的健康理念传给咱们广大的学员们，感觉来到得明真的是自己的福气，也是我们家人的福气，这一点我深有感触，谢谢各位。

春风送暖：大家好，我是春风送暖，我是19年的时候平常心介绍进来的，我非常喜欢得明的这个氛围，每个人都非常的阳光真诚，整个氛围都非常向上的，我在这个家庭里面我感觉能带动我，我平时是比较内敛、内向，跟二总、水之源接触后忙好了很多，愿意参加这样的一个活动，对我非常好。

平安珍好：大家好，我叫平安珍好，我进入得明的时候是想要瘦身的，想通过锻炼能够瘦下来，但是后来发现不好好锻炼练好像也瘦不下来。今年过了年之后，我重新回顾一遍，发现得明健身能够融入到我们生活中，不用刻意安排一段时间来健身，得明健身对于我们每一个人来说，是一种能够让自身的能量上来的锻炼方式。通过我现在的锻炼，我家人只要是一提到锻炼他们都会支持我，比方说像今天来开会，因为周六周日小孩放假在家，就跟他们讲今天不能陪他们，他们说快去学习吧，学习回来带着我们。因为我报了中医班，也报了无余班，我老公腰不舒服，会给他按无余，确实改善很多，现在他们也比较相信我，有点什么问题就赶紧来无余做一做。所以要感谢大千老师，感谢这个团体给了我一个学习的氛围，谢谢。

小刚：我是小刚，现在江苏组给大家带操，我相信用这种带操的方式，在整个团队当中把每一位活力带起来，用得明精神去帮助更多的人。

柠檬：大家好，我是江苏的柠檬，刚刚老师说的是要找志同道合的人，我觉得确实是的。我大概是19年的时候生二宝后感觉身体状况很差，在听喜马拉雅有一个二维码，自己扫码进公开群，进来的时候一个人也不认识的。为什么要进来，当时我亚健康状态非常严重，咽炎、胃疼各种毛病，但是在得明健身这几年之后，这个状态改变好多，现在我已经不吃西药了，两个孩子我也不让吃，但是其他人我还不太能影响他们。今年我感觉自己锻练方面能力还弱一点，可能因为时间比较充足，所以我愿意贡献自己的一份力量，在我们的努力下帮助更多人走向健康，谢谢。

佳慧：大家好，我是江苏组的佳慧，现在产后中心任职，我是因为产后问题结缘老师，大家都知道我们得明有产后康复项目，现在产后问题是越来越多，而且在外面很难找到很好的治疗方法。因为我在这里受益，所以现在是把产后一些案例，还有一些更好的知识分享出去，让更多的人能够了解到我们得明产后，让大家能够在这里受益。我加入得明后，我家小孩从来没有去过医院，我家小孩曾经发烧到41.3度，我都没有去过医院，也没有贴退烧贴，因为我坚信的得明的方法是没有问题的，所以说一路走下来，现在家里人的头痛脑热、感冒发烧，运用我们的们的产品，运用起来非常游刃有余，我感觉在这里受益很多，也希望大家都能够是受益，谢谢大家。

月林：大家好，我是月林，今年刚加入江苏组义工的，我加入得明以后，感觉身体上、心灵上都得了很大的一个提升。虽然现在还稍微弱一点，但是我希望在大家的帮助下能把自己提升的更好，希望能帮助的更多的人，谢谢。

小雪：大家好，我是无锡站的站长小雪，是今年六月份加入得明站长这个行业，也很荣幸有这样的一个使命落到我身上，我刚一直在想，我说些什么？关于孩子、家庭？在孩子身上，我两个孩子，他们一些小病，感冒发烧，基本上都是通过得明的一些方法来解决，包括我自身也都是通过得明的一些方法无余加健身，来治疗自己身体不舒服的一个途径。

前两天我婆婆回来，突然说胃很疼，疼得已经快躺在地上的那种状态，我说我来给你推拿一下，那是我第一次给她上手做无余的推拿，按她的左手和右手，有一只手会特别疼，大概按了将近十分钟左右，我问她好点了吗？她说好多了，跟之前大汗淋漓疼的那种状态，突然就好了，就是这么神奇，我真实的见识到了这一点，这是在我自身发挥的一个作用，包括在我孩子身上，我女儿的一些皮肤病，现在也得到了很好的解决，之前她的脖子是皮肉分离干巴的状态，然后去了果园，再配合上老师的一些汤药，调整她整个的气机，把她的一些毒素从她的四肢、后脑勺、脚腕后面都给顶出来，发出来了，现在皮肤状态比以前好了80%，这是我自身的一个收获。

我也希望把我的这个收获传达给我们身边的人，刚好我有站长的身份，那我就更有一个实力感去做这个事情，而且我觉得我们眼睛能看到的是这些能够体现在我们身上得到的好处，其实它的背后是一种对中华上古文明的一种传承，所以我觉得使命感非常艰巨，好，谢谢大家。

不二：大家好，我是不二，我是管理部的负责人，在中心工作，我本人是在南京，所以参与南京包括江苏组的一些工作，目前协助水之源站长，这一方面是责任和义务。同时我现在还兼职江苏组医师的工作。我加入得明是因为结缘大千老师，因为看了他《气学中医》这本书，被老师讲的中医理论所吸引和认同。所以一步一步在得明，包括老师后来转战健身，也就跟过来了。

那么从我自身来说，我还是愿意在中医方面有更多的一些发展，这么多年跟着老师学习，现在也一直没有放弃这一块。因为咱们学了得明健身以后，可以解决一些头疼脑热脑的普通的问题，但是还是有一些不是这个专业或者说自己解决不了的，还是需要有专业的医师能帮大家解决这些问题的，也是让大家生活得更美好。同时我想将来如何能把气学中医发扬光大，就像我们的虚峭医师一样，今天他的一位徒弟也来到我们现场。我也希望像我们虚峭师兄一样，将来也能培养或者收到一些合适的徒弟，把我们气学中医让更多的人从事中医传承下去，把这个思想传承下去。

水之源：首先我们的使命，大家是来传承中国的传统文化，我们大家有没有信心去传承这个利大众的好事情，现在我们掌声请我们的大千老师和春春师姐。

**师：我说两句啊，我感觉目前来说已经是枝繁叶茂，我记得最开始的时候，受产后风影响力开始，最开始是治疗产后风，当时我觉得社会上对于产后风治疗就是祛风湿、发汗等等，非常错误。当时我跟产后风结缘是在偶然的一个机会，15年前，有人在网上求助。当时我觉得特别悲观，悲观到什么程度，关于产后治疗外面很多都是错误，我一个人的力量又那么微薄、微小。我要不断的去重复，去纠正那些错误观点，对每一个产后患者都要用心去说。记得我当时还在公司上班，我电脑前估计有30个聊天对话框开着。**

**但是一年、两年、三年坚持之后，我发现了微妙的变化，网上的圈子开始有人开始关注了，开始接受了。那个时候我其实就隐隐约约约觉得理论方向和占网络制高点。那么咱们从健身开始发展了七八年了，不能说蔚为大观，起码已经开始枝繁叶茂，在全国各地开始开枝散叶。尤其去年开始实施站长制，希望把我们的这条理念让更多人的知道，世上无难事只怕有心人，我希望我们有可以改变世界的这种观念，我觉得我们应该去改变世界，未来的世界应该就是由我们去创造的，如果你们以目前这样的想法，那么你就随着这种想法走，这个世界总是在不断充满变化过程当中，不是变好就是变坏。那么我们既然认识到了自己体会到了这个东西的好，像刚才学员介绍里说的一没有去过医院，二没有吃药，小病小灾自己都搞定，这对于我们国家或对于整个全球来说，是不是一下子就解决人医疗困境的问题。**

水之源：给国家解决了沉重的医疗负担，太有意义了。

**师：你觉得现在国家建多少个医疗机构，如果他的医疗理念是错误的，建再多的医院，你觉得有帮助吗？**

水之源：没有。

**师：病人太大的病是医源性疾病和药源性疾病，什么叫医源性疾病？**

水之源：医源性疾病应该是它本身的一个身体的状况可能是不太好，治疗不当，导致更不好。药源性疾病就是吃药不对，你越吃药病越多，吃出来的病。

**师：对，其实医源性和药源性都差不多，老百姓说小病不要治，大病治不了的，你觉得他有必要治吗？如果我们通过发扬得明健身和无余，如果说我们通过无余或是健身深入到千家万户，让他们能够理解和认可。我在想有没有可能通过站点站长制，我们每一个县都会有站点站长，每一个站点站长能发展到二十三十个人，甚至一个街区都有我们得明小店，咱们健身和产品紧随其后，我觉得这个东西不是不可能的。有句话“心有多大，舞台就有多大”，还有“只要你认准了路，谁给你让路”，所有人都可以。**

**我感觉我们国人缺乏创造力，咱们不缺乏拼搏和勤劳，我觉得缺乏创造力，缺乏引领，说白了缺乏理想。现在理想主义太少，我希望带领大家，首先各位应该成为理想，并且跟现实接轨，我们不是虚无的理想化。我们是基于现实的理想，人应该有远大的持之以恒的奋斗精神和为老百姓服务的热情。而且对于我们的有效方法，我觉得跟健康来说，我们已经找到了获得健康的良好方法，为什么不推广出去呢？你们觉得我们有必要推广出去。看到大家的分享，我更有动力了。**

水之源：好，星星之火可以燎原，我感觉老师说的时候，给我感觉到像共产党发展的一个过程，到最后夺取全中国，这是我们的理念，可以遍地开花，生根发芽。

**师：我希望我们中国的优秀文化可以屹立于民族之林。**

水之源：会，我相信老师这个立场一定会实现的。我们进入今天关键的一个内容，现场提问和互动答疑，关于健康或无余方面的问题都可以提问，老师和春春都可以给大家解答，文化方面或者人生的困惑也可以，老师也可以给你指明方向，

大方：我在健身的过程中发现大拇指这里一按一痛，痛得整个人跳起来。

**师：这个问题是怎么造成的呢？通过无余可以分析出来，把两个手举起来，如果按全息理论来说，大指它对应是中脉，由于它长期应用，而中脉又没有完全挺出来的，没有力达指梢，所以这个地方一按就疼。我们很多人知道大指主心脏，实际它不是主心脏，主中脉的整个心区。你们看练一指禅，真正练的是中指，直接可以立起来，它是矗下去的，为什么它能矗下去，它整个的气脉是贯通的，直接下来。铁砂掌把手练变形的都是假的，手是练不变形的。真气所过，春暖花开，我们要的是真气所过，要过肩、过肘、过腕，她肘这个地方凹导致气脉到这断了，接着往下又断了，要过肩、过肘、过腕力达指梢，整个的真气透出来，要直直贯通到大拇指，这样再按就不会疼。我们一直强调的要绽放，所有经络向外绽放，同时要力达指梢，所有的力过肩、过肘、过腕力达指梢。这些地方打开，开腕、开肘、开肩。下面一样，开胯，开踝、开脚趾，整个全部打开。这样我们实现了整个的绽放。我们要像运动员披着红旗双手打开啪的一站那种姿势，你们是否真正把格局打开，你们做一下我看看，我们在现实生活当中，很少做这样的姿势，我来了，我要拥抱世界，要霸气外放。我们由于是谦虚的明国，我们很少霸气外放，总是深藏，很少天性释放。在现实生活当中我们很少发自内心去绽放，很少做像鹰一样在天空翱翔的动作，慢慢的我们不做这个了，这样就会导致我们心肺堵了，心打不开了，幸福感降低了；脑子的灵性降低了，没有灵性，人变得痴癫呆傻，表情呆滞，所以我希望你们多做得明健身，从平举、上举、一平一上举、后举开始做，打开我们的心胸，同时做一做无余，把整个脸盘开、盘活，脑子释放出来，身体通畅，你们会得到一个不一样的人生。**

小雪：我发现下巴嘴角夹唇，有疙瘩，早上起来按了无余有所改善，第二天起来又感觉有点紧了，下腹也会疼。

**师：对，你都会抢答了。把人脸看成胸腹，按全息理论对应，人脸对应胸腔，下巴到鼻子对应下焦，鼻子到眉毛之间对应是中焦，眉毛以上对应的上焦。她的问题是下巴那对应就是下焦。你们也可以按下嘴角两边，这个地方非常容易有疙瘩、有结，一按就疼，找疼点去按，经常按就会好了。唇周、鼻翼疼点对应下焦腹部位置，后面还有一个反射点，大无余我们会直接去按这些反射点，小无余我们通过面部疼点按摩就会刺激到下焦，激活整个头面和胸腹，它们都是相连的。你不用去做CT、彩超。学过头面无余的应该知道，整个脸、头盘遍了，你们就会发现问题点，从而找到胸腹的瘀滞阻滞点，而且你按这个地方，她底下就会缓解，这一招非常好。**

小雪：是的，我知道对应的有结，就会通过得明健身一些动作（踢腿，拧胯）来化解这些结。

**师：而且有时候你会发现这些结是很长时间存在的，通过按摩面部可以缓解，但是问题还在，因为对应的下焦问题还没解决，下面问题不解决，上面一定还有结，面部有结的，相对于的胸腹内部有经脉粘连的情况。**

小雪：谢谢老师，回去继续得明健身、无余。

**师：我们的健身三大特点，生活及健身是其中一大特点，随时随地健身，你的一生都在健身，因为你们见到时，所以这个东西是学到老用到老，永远没有停止，学海无涯，健身、无余永远不要停，就像吃饭、睡觉一样，活一天你就得做。**

水之源：好，谢谢小雪，小雪很聪明，已经会很好的运用无余去找到一些结的地方，通过全息判断出身体哪里有问题，然后再通过健身不停的拉扯这个结，把这些结拉开，这个是健身给身体带来一个非常厉害的应用，这就是我们的神奇而伟大的地方。

snuny：颌面功能性混乱，嘴巴张不开，颌面有点僵。

**师：这个问题很简单，无余三条线，前面是足阳明胃经，侧面是足少阳胆经，后面是足太阳膀胱经，三条阳经贯彻了我们三个面，她侧边这里咬合，是足少阳胆经出了嘎巴嘎巴响，而且会连着耳朵，包括很多三叉神经痛、痄腮、偏头痛都责之于是侧面少阳胆经的问题，我们要把足少阳胆经经络所在的关键点揉开、按开，在用得明健身动作抻开、拽开，她这个地方就可以得到缓解。她就是肌肉痉挛在这卡着，僵硬卡住了，卡住了就把它揉开，就卡在少阳经整个一块，给她按活，按的时候她觉得疼。她耳朵那里有颗痣，痣代表着经络不通的表现。双拳贯耳，轻轻的慢慢的来揉，这手法可以治疗大多数假性耳聋，感冒发烧突然性耳聋都是这样揉开，然后耳朵里会流出黄水。就这么简单，超级有效，耳朵聋不聋，是不是聋哑人，就在一念一个手。大家记住她的面部表情，感觉怎么样？**

snuny：都出汗了。

**师：出汗好，一定要疼到冒汗，这样每天做两次我感觉这个问题很快解决，就这么简单，这就叫无余耳疗。回去体会体会，给她揉一会耳朵都红了，感觉老师用劲了吗？**

snuny：感觉你没怎么用劲，但是我很疼。

**师：我并没有用狠劲的、压榨性揉，只是很简单的揉耳朵，她就有疼痛感，这就是无余的有针对性理疗。**

snuny：谢谢老师。

王庆：大家好，我是福建泉州过来的王庆，那我加入得明健身大概是9月1号到现在，是朋友介绍的，我也爱旅游，刚好看见南京游就赶紧过来了，有缘看见大千老师，我儿子不知道为什么后背有个疤痕一直好不了，所以我想请教一下。

**师：很简单，这又是一个鲜活的例子，你看着孩子有什么问题，你看这后腰、肚子，西医讲前倾后仰，这孩子腰塌肚子凸，典型的身型不正，并没有挺起来。从气学的角度来讲，气机下沉，瘀滞在肚子这里走不掉。你们会发现有伤口之后迟迟不愈合，这小肚子硬的，肚子堵了，前后堵了。脸上一扣起斑了，都是所在的经络出现瘀滞不通、不调导致的。这孩子侧边的胆经、后面的膀胱经、中脉，前面的胃经都出现了问题。而且面部有青筋，这就是我说的典型三青孩子，鼻梁青、眼下青、头角青，他是眉头青，整个鼻子下沉，这就对应到肚子，肚子起来，胸挺起来了，面相就变了，鼻柱就挺拔了。**

水之源：刚才这个小朋友其实挺典型的，多带孩子玩玩，可以参加夏令营，加上点力量把他的气机带起来了。

**师：这孩子问题多，按理说孩子应该全是蹦蹦跳跳，很开朗的。**

蓦然回首：大家好，我是浙江组的，我想问一下，我今年健身加无余，左耳经常流脓。

**师：她左边耳朵胆经上有肉瘤，而且她脸型变形了，足少阳胆经在这里（大概太阳穴位置）走，这里有青点，她不仅仅是耳朵的问题，是整个足少阳胆经都出现了问题，包括瘀滞，胆经会出现不正常的地方。现在先解决刚才她说的问题，先把足少阳胆经瘀滞的地方推开、推活，通过得明的健身方式拉开、拉活，什么时候这里（肉瘤）掉了，耳朵也就好了。**

蓦然回首：另一半已经掉了一个。

**师：流脓不是坏事，说明体内的毒素还能往外排，**

蓦然回首：从做无余开始就流脓。

**师：听力受影响。**

蓦然回首：我以前是要带助听器的。

大方：从我开无余店开始，她就到我店里做理疗，她以前是带助听器的，后来助听器拿掉不带了。做无余流脓的时候，她都怕了。刚开始是清，后来是浓的，还带有血。

**师：流血脓，我跟大家说这都是好现象，都是由耳朵不通到通的过程。**

大方：留在里面就是定时炸弹。

**师：对，你会发现所有的我们的健身、理疗中医，最终是对身体里的瘀滞调理，最后都要从四肢出，耳朵出，眼睛出，鼻子出、嘴巴出，下阴出。首先从脚尖、头顶出。看到这鲜活的例子，再次证明了无余的神奇之处。我之前治疗过一个病人，咳嗽、耳痛、耳聋通过吃药理疗，她就开始发高烧，咳嗽这个问题就出来了。然后开始耳聋，然后吓坏了，问我怎么回事？我就是排病反应，大量的不停的排脓，排到后面，耳朵好了，也不疼了。**

（老师现场给耳聋的学员做无余按摩）

提问：我30岁左右，最近一年多胃这边不是很舒服，比如想睡个懒觉，睡到11点多胃胀气，没有食欲，有时候饭吃得多了，或者吃得少了，久坐一会儿也会，去医院看了之后，说是慢性胃炎这些，好像没有特别好的治疗。

**师：人长得温文尔雅，不那么霸气，也不那么狂野，而且我感觉他中焦整个并没有完全抻开，我们中国人比较能隐忍，中焦并没有挺出来，压缩了，气往里收，就会压住胃，从而产生痉挛、收紧，那么就影响胃的消化吸收，而且胃胀气，胃上下的循环通透性变差了，瘀滞在这，那这时候怎么办？首先要霸气起来，同时做得明动作，主要中焦要往外挺（老师教做动作：平扩、上举扩，把中焦位置挺出来，主要拉中焦）通过这些动作慢慢拉开中焦瘀滞的地方。如果我们中国人多做这些动作，我们还是胃癌大国吗？**

（做耳疗的学员反馈）：刚才吐了一点，感觉耳朵听得清楚一些。

**师：很多人耳鸣耳聋，很多中医认为是肾虚，其实不是。大多数是着急上火，感冒、发烧，不知道如何处理。我们就学这么一个小技巧，知道这么一个简单的道理，有多么重要，可以影响孩子一生，可以教育孩子，你觉得我们中医经典文化是否需要传承？中国传统文化悠久悠长，它不断的体现的生命里，因为它很小，能够解决老百姓客观问题。**

**医院高楼林立，医院盖得越来越大，开销越来大，设备越来越多，那么这些设备干什么，它无非是一个检测的手段，它不在于我们医学理论的先进，那能解决问题吗？下一位。**

恬淡：我是来自江苏苏州的恬淡，老师，我有一个问题困扰我很多年，我记得好像从高中时候就会频繁的溃疡，当时以为是学习压力太大了，但是后来念大学了，找工作了，依然如此，我现在嘴巴里有六个溃疡。

**师：我也有她的经历，我想说我十多岁开始就反复的口腔溃疡，而且是腮帮子深处口腔溃疡，当时小贴片也贴过，反正我把能想的办法都想了，但就是不好。学了中医之后，我来告诉你这是什么原因。所有的口腔溃疡都跟我们内脏瘀滞有关，就是开了一个窗户一样，火山下边有火，它经过这条经络上来在口腔内开个窗烧出来，这个就是口腔溃疡。那么口腔哪个经脉？如果舌口唇的前方有溃疡，代表胃型，两侧有溃疡，尤其是深部，是胆经；若舌头尖上有溃疡，是心经，若舌头两边有溃疡是胆经有问题。就说你五脏六腑不调，有瘀火它就会上炎，像烟囱一样从你的嘴巴里面烧出来，这就得溃疡，这火它还是好的。吃维生素B2，你觉得能好吗？**

恬淡：感觉吃药都不管用，所以我啥也不吃，等着自愈。

**师：你觉得溃疡在嘴巴上治疗有必要吗？要把五脏六腑调开、调散、瘀火它散出来了。**

春春：老师，她还有个问题，我刚摸她的手，手指都是冰的，手指比较凉，她说平时四肢都比较凉。

**师：我们很多的毛病，按理说里边的瘀火都可以通知正常的途径，四肢和五官头角直接出去散。要是憋在里面作妖作怪，我们很多内脏一些毛病，如狐臭、下部瘙痒、肿痛起包，都是我们的瘀火憋在里面出不来，包括有些人两股间热，干热，外面怕冷，里面热，按阴虚来治，吃地黄丸，都是错误的。你要把里面的瘀火通过经络发出来，我相信你会越来约好的。你是几期的？**

恬淡：我2017年生了娃以后身体不怎么好，当时看到得明健身刚开始，所以我是很早就进来，我是三期的，没有好好练，今天我看到南京有这样一个活动，我想如果再不来，可能就跟得明彻底没有关系了，抓住了最后的机会，还是想赶上大家，希望自救一把。

水之源：我们今天提问的环节就到这结束，老师再总结一下。

**师：我希望每一个乡村，每一个街道，每一座城市，每一个社区，我希望都有我们得明的无余店，我希望得明的理念能够传遍神州大地，以至于全球。**

春春：刚才小雪说的话，我比较有感触感动，我觉得在得明和外面特别不一样的点就是老师首先告诉我们明理，我们所有的课程基本上都是讲道理，讲道理才是开篇的。我觉得这些是让大家掌握方法，在明理的情况下去掌握方法，这个东西是大家可以变通的，他是真正能变成自己的东西，这是得明非常宝贵的一个地方。老师把他所知道的道理在不断的剖析给我们，不断的传授给我们，而且我感觉老师肚子里的宝是挖不完的，你们有这个感觉吗？我们无余三期了，每一期老师讲的都不一样，所以我给大家的建议是得明所有的班能早不要晚，因为每一期都能听到老师讲干货。

水之源：谢谢，我最后再总结两句，在得明虽然教健身，其实你只要在这里健身或者无余，其实你学的不是一个简单的或健按摩身，你首先学的是气血中医，你学的是中医理论，只要你泡在就可以感染你，像佳乐这样他需要有这种思维，要去浸泡体会，教练不停的给你说，你是上面那里不通，下面那里堵了，就可以用这套理论去解决你的问题，然后去指导一个孩子的问题，都是相通的。所以得明的理论像黄帝内经所说的一个真正的气血思维，所以大家会受益无穷，所以健身只是起步，按摩也是，真正的到后面我是学的是一个理法方术，往上走，其实在老师这已经得到的是一种大道。刚才老师在跟我们小范围讲的时候特别精彩，我就呈现其中一句话，我们有些是没法改变的，比如说我先天带来的问题，可能我这一辈子都突破不了，但是我们还有下辈子，我们这辈子的努力可以带到我们下辈子去继续让自己往上走，而不是说我做不了，我就放下了，我就往下走，就堕落，人就是这样不停的往上走，往上走，处在一种往上升，充满希望，充满生机的过程。所以得明健身是一种精神的经历，所以大家如果来了，抓住机会好好练习，好好学习，同时要好好的看我们老师的理论书，提高自己的理论，加上实践去提升自己的个人、家庭，还有我们的人生，大家有没有信心把自己提升起来，有没有信心做大一个小小的火种，让我们一起去传递这个薪火相传，燃烧我们这片气血中医之火在中华大字上燃烧好不好？好，那今天我们这一次南京站老师的巡演就到此结束了，谢谢老师，我们再次掌声感谢老师的演讲精彩的课。