20231111太原线下活动-大千老师讲健身（上）

楚莲：我们会议马上开始，我代表我们得明健身筹备组的所有小伙伴，首先感谢大家的光临。今天我们的会场是在山西省太原市的晋祠宾馆，大家也看到了这个庄严而有点稍稍华丽的现场，这个是我们当地的国宾馆，很多重要会议也会在这里召开，太原朋友都知道，外地的朋友可能不太清楚。今天既然是我们《重塑健康人生得明健身大千老师全国巡回演讲会》，其实健身意味着大家要动起来，按照我们以往的惯例，首先热热场，下面有请我们所有的教练请起立，带动身边的人，我们做几个平举高抬腿，把我们的正气先扬起来，虽然下着雪，室外的温度比较低，但是我们的身上不能冷，来活动活动，稍微热一下场，我们的心月教练、水木教练、如初教来领着大家，现场动起来。平举高抬腿能抬多高抬多高，跟不上节奏，可以慢一点好，感觉怎么样？是不是把室外的寒冷已经忘掉了，开始热乎起来了。既然是健身会，一定要动起来，还有我们这个会议和以往的会议不太一样，要求大家积极的参与到我们的互动中来，待会如果有提问的话，也希望大家能够积极的响应。小伙伴们都热乎了，谢谢大家。

这次会议待会由我们的大千老师和嘉宾团带给大家，到时候老师会把我们得明健身的很多小妙招，小的健身方法，以及我们特有的狮子吼都带给大家，到时候请大家一起和我们互动，今天就请大家忘记自己的年龄，忘记自己的性别，跟我们一起嗨翻全场。

本次会议是由我们得明健身北区晋蒙组和太原技术部共同承办的，下面有请我们工作人员上台和大家认识一下，下面有请我们晋蒙组Snow带领自己的小伙伴们上场，也有请我们技术部的部长郭琦代表上场，简短的话语介绍一下我们的工作人员以及今天负责的工作。

Snow:老师好，大家好，来自自国各地的伙伴们大家上午好，非常荣幸有请到我们大千老师来太原做重塑健康讲座，我非常高兴，特别的激动。我们是为了健康来到得明，那么在这个过程当中有一些疑惑，那么今天我们通过这个讲座，希望大家能够带着问题而来，载着满意的答案而归，再次欢迎大家的到来。

若水：大家好，我是若水，我在现场工作的，大家有什么不明白的地方，可以问我。

一方水土：大家好，我是一方水土，是晋蒙组的副教练，欢迎大千老师和各位大咖同仁们来我们山西，谢谢大家。

楚莲：我也做个自我介绍，我是得明健身一期会员，也是晋蒙组的一份子，我叫楚莲，目前就职于咱们得明健身产品部，今天我配合大千老师，希望能带给大家不一样的一场演讲，好，谢谢大家。

如初：大家好，我是晋蒙组的教练如初，也是一位新的教练，经验也不是很多，今天我主要负责我们线下会员的线下指导，今天我们也可以邀请中心的两位大咖教练给大家线下指导，如果大家在锻炼方面遇到问题的，今天赶快抓紧机会找我报名。

郭琦：大家好，我是得明技术部的郭琦，感谢五湖四海过来的朋友们，我总结一句：余生很贵，健康最重。

小飞：大家好，我是技术部的小飞，我是后台开发，今天负责主播。

雷哥：大家好，我是侯太雷，负责视频分享，大家有困难联系我们。

秋秋：大家好，我是马秋秋，负责的视频剪辑，还有一些后台开发的一些内容，欢迎大家来太原，祝大家今天在现场会议中能得到更大的收获，谢谢大家。

楚莲：简单介绍一下我们得明公司，得明健身创立2016年9月，得明健身传承传统文化精髓，依托中医理论基础，结合现代人人体的病理特点，独创了一套核心的健身动作体系，并以此为基础发展成为及健身、中医、理疗、产品、育儿以及廊坊果园康养项目，育儿康养为一体的企业联合体。目前我们在海南有总公司，在天津、甘肃、西安、廊坊分别有四家子公司，也是业界领先的健康服务供应商，得明秉承的核心理念，品物流形健运不息，这个也寓意世间万物如流水般融汇交通，生生不息，我们人身处这个当中也应当回归到简单快乐的一个健康的身体状况。

此次演讲的主题《重塑健康人生得明健身大千老师全国巡回演讲》即将开始，简单介绍一下我们大千老师，大千老师是得明经脉健身创始人，无余技法创始人，气学中医创始人，老师昨天试麦的时候自嗨到我是三创人士。他创立了得明，带着很多会员走向了健康幸福的生活。在我们得明会员心里，他是一位具有大爱又充满智慧的引领者，在他的谆谆教导之下很多人跟着受益并成长起来，获益的伙伴们又将在得明这里学到本领应用实践，为更多的人提供帮助，使越来越多的人受益。

暨济南、南京站大千老师两场非常精彩的线下演讲后，第三站来到我们太原晋祠，今天将为我们奉上一堂精彩的健康大课，请大家起立，用我们最热烈的掌声欢迎大千老师和中心嘉宾团入场。欢迎我们的大千老师，老师请坐。接下来还有我们中心的嘉宾团，得明健身总教练、理疗部负责人春春，下面有请得明健身管理二部负责人、金牌教练黑土地，得明健身副总教练、金牌教练依依。请嘉宾们入座。

神奇的东方经络导引术，它是怎样调理人的身体的呢？想必我们在座的很多小伙伴都已经亲身经历了好多年了，还有在座的很多新来的小伙伴和嘉宾，那么我们有请大千老师给大家娓娓道来，有请我们的大千老师。

**师：大家好，这节奏马上要舒缓下来，刚才比较激动，尤其放《武林风》，我感觉一下子我回到了少年时代。太原我不是第一次来，20年前来过一次，那个时候我感觉也是意气风发，但现在我感觉仍然意气风发，尤其是刚才我进来的场面，音乐、大家一起鼓掌。**

**不知道从何说起，昨天还跟楚莲说得明健身八年了，没有想到能发展这么大，发展这么好，给大家带来了健康，这个就是我们的初衷。从最开始我觉得咱们这个东西行，能够治病，能够强身，能够给大家从疾病状态和亚健康状态当中走出来，我觉得就应该坚定去做。然后咱们聚拢过来的人越来越多，天南海北全国各地，甚至在海外。那么我看群里面还说，大家相当于同一个梦想，同一条心大家做这件事情，我觉得意义非常重大。**

楚莲：是的，非常对，老师其实在2016年之前在网上已经带着团队做了将近20年了，一直默默无闻的，我记得好像是中医，民间中医一直在传播传统文化，以及气学中医的很多知识，我们在座的很多都是老师当时的学徒，还有病人，但是大家现在一个个红光满面，身体非常棒，这都是这么多年老师带着大家，引领着我们一步一步走过来的，相信在座的各位都非常感慨。

**师：我记得最开始在群里聊，每天都聊，从上午聊到中午，从中午聊到下午，从下午聊到晚上，就是这样聊出来的，聊了大概有半年多，咱们就开始一个班一个班开始上，一步步走来，从最开始的初级班，后来有高级班，有火箭班，量子班，最后量子高阶班。得明这颗小树一开始从一粒种子开始成长，慢慢的成长成小树，慢慢的成大树，最后我特别希望他可以成长成苍天大树，能够在健康方便荫庇大家。**

楚莲：那肯定是这样的，因为现在我们已经看到了我们很多的教练在带着我们全国各地的小伙伴，每天都在网上积极的打卡，线上线下我们所有的活动，所有的照片大家都有目共睹，包括我们的得二代，在果园看了他们，我想着我们得明的希望真是越来越大，越来越大，我也非常感慨。

**师：我们最终想创造一种什么样的生活呢？无非就是让大家可以身心同健，可以快乐的生活，快乐的工作，快乐的成长，不仅我们可以，我们的孩子也可以，我们的家庭，我们的朋友，我们的同事，我们都可以感染到他们。我们是一粒火种，那么这个火种可以越烧越旺，可以照亮更多的人，让更多的人可以加入到健康事业当中，共同谱写我们得明健康新的篇章。**

楚莲：老师说的非常棒，这也是我在得明八年以来的有感而发。我在这儿也想代表大家先给老师鞠一个躬，我是受益者，谢谢老师。

大家也听出来了，老师这两天也在翻病，稍稍有点感冒，但是我们激情不能减，下面有请老师带领我们做几个经络操方面的小动作，因为有的人对经络健身可能还比较陌生，他们不知道这些动作虽然简单，为什么能治病？这也是我刚开始来得明的一个困惑，当然现在我知道，但是还有很多的小伙伴和新来的嘉宾可能不太清楚，咱们带大家做几个。大家起立，还是沿用刚才说的，忘记自己的年龄和性别，一定动起来，根据自己的身体状况，可以快，可以慢，量力而行。

**师：那就这样，大家跟着我的动作做一下，首先跟大家说我们得明健身基础理论之一，我们以什么为基础，咱们以经络健身为基础，我们做的动作首先要从哪里开始？我们从走开始，以走为基，那么我们要先动起来，大家都在各自的座位上，因为场地原因绕圈走的，但是我们可以通过高抬腿的方式来实现走的过程。大家跟我走（高抬腿动作、平举转体、上举转体），甩甩手，最后简单坐下蹲起，你们如果蹲不下的，可以半蹲，能蹲下的尽量全蹲，大家做一下向后举，向后举同时尽量跳动一下，最后抖一抖，动动脚踝，大家可以休息一下。**

楚莲：大家落座，昨天可能有的小伙伴知道，有的小伙伴不知道，有三位小伙伴也参与了我们的面诊，今天我们想让老师就这个面诊的能不能给我们举个例子，因为很多小伙伴其实都是带着问题来的。也是想了解经脉健身治病它到底是怎么回事？为什么这么神奇？几招几式简单的动作就可以直接查出病，甚至得到一个非常好的一个缓解。

**师：我觉得是这样，关于得明健身为什么能够治病，我觉得这里面肯定有道理，咱们得明健身之所以能治病，我觉得就是因为发现了健康密码。现在随着我们生活节奏的加快，40多年的改革开放，我们的环境发生了巨变，乃至全球的环境都发生了巨变，那么现在健康问题成为人们日益迫切的需要。为什么我们出现这么大的健康问题？大家有没有反思呢？**

楚莲：我觉得应该也是大环境发生变化之后，也影响到了我们的生活。

**师：你看现在我们富贵病，各种糖尿病、高血压都是井喷式的发展，而且开始低龄化，整个的人类面临着健康前所未有的冲击。我觉得我们应该反思一下，很重要的一点就是我们的生活方式发生了巨变，这种生活方式直接带来了我们的不健康。比如糖尿病、高血压，为什么有这么多人得了糖尿病、高血压成为一个普遍的现象。**

我简单说一下高血压，什么叫高血压？就是你的血压维持在很高的一个水平，像我们的河流一样，黄河这么多年，它是持续到什么水位，你们知道吗？

**楚莲：好像很多段都已经干涸的。**

**师：它有水的地方，它还是高水位，黄河已经完完全全变成了地上河。什么叫地上河？就是黄河的水位高于周围的海拔高度，它持续处在一个高水位。这个跟我们血压道理是相似的。我们的血压也持续处在高水位，为什么呢？道理其实很简单，就是你没有给血液释放的机会，我们身体越来越堵，越来越不通，血管里面的血流它不能很好的流淌到我们身体的各处。那么这个什么意思？就是我们所有的肌肉筋膜各个组织，它处在一种僵紧不通的状态，不能很好的释放血管里的血液，导致我们的高血压，这个现象是怎么导致的？**

楚莲：我觉得就是瘀滞住了，就跟河道需要清理，泥沙、沙石之类的把河道给堵塞了，变得弯弯曲。

**师：瘀滞、紧张、焦虑和缺乏运动，导致我们的身体机体不再畅快的流淌。我不知道你们有没有这个印象？（有），你们能感觉到你们整个的身体处在一种僵紧的状态吗？（能）。现在很多人的幸福指数越来越低，就不幸福，无论是大人、小孩他都不幸福，为什么会不幸福？其实就是我们身体本能，它需要的得不到满足。比如说我想出去，想玩，想躺平，想不工作等等一系列的都不能得到很好的满足，那么产生什么呢？**

楚莲：产生这种想又不能，纠结。

**师：产生内卷，产生内耗，产生暗伤，慢慢的，久而久之你们整个的身体就处在不灵动的状态。那么我们所说的经络堵塞，当你们经络堵塞的时候，就像我们大地河流开始堵塞一样。黄河、长江、淮河、海河、汾河等等的，我们不断对它们进行治理，但是它们的生命气息越来越弱，尤其我们的母亲河。在黄帝内经里面说的非常清楚，有经水和经脉。什么叫经水啊？经水就是大的河流，长江、黄河、淮河、海河这个叫做经水。什么叫经脉吗？经脉就身体里的经脉，12经脉、奇经八脉。古人他通过天人感应，人物相参的方式类比把经水比作经脉。通过对经水的体查，你们就知道经脉什么情况了，这就是宇宙全息，全息理论。所有我们外化到我们自然界各种的不正常的现象，比如污染，同时它最终反噬到我们身体，这个能理解吗？**

楚莲：对，自然环境破坏之后，我们也是自然的一份子，肯定会受到影响，大家都知道的。

**师：你看我们现在是怎么养肉鸡的，把肉鸡关在笼子里。**

楚莲：你挨着我，我挨着你。

**师：但是你发现，其实我们也慢慢的变成肉鸡的这种饲养方式。**

楚莲：关在楼房里，水泥盒子里，关在自己的工位上。

**师：对，然后我们的孩子也是这种养法。**

楚莲：下课的十分钟好像都被剥夺了，感觉好惨。

**师：对，这就叫全息，当我们把外在环境改造成一个样子的时候，其实我们内在也发生了这样的变化，这就是说古人讲的天人感应和人我一理，什么叫人我一理？其实人类是一个命运共同体，谁都逃不脱，我们整个的血脉相连。当大家都已经不健康的时候，某人能够独善其身？不能。所以说我们得明健身希望通过我们独到的得明健身、得明理疗、得明育儿的方式重新帮助大家找回健康。**

楚莲：好，谢谢老师，大家听明白了吗？老师从大环境讲到了我们人，大家这个身体状况，目前大家有可能都是住楼房的是吧？大家有没有受到这个环境的影响，我想每个人应该都有，不然的我们今天带着问题来干嘛，就是要解答这个问题，把自己身上的问题找到找对，然后通过今天的学习，认识到身体的重要性，认识到疾病并不可怕，认识到我学到一招半式可能就能解决我身上的问题，所以再次的感谢老师，谢谢老师。

**师：简单说一下，昨天晚上我看了两个病人，就这两个病人我给大家简单的讲一下咱们得明健身是怎么治病？**

楚莲：好，大家认真听，有请我们的会员朋友，自我介绍一下。

星辰：大家好，我是六期的，叫星辰，来得明有四五年了，一直在基础班待着，其实受益还是很多的，跟着大家一起锻炼，看着大家的变化，但是我就是不能一直督促自己，反正觉得明这个环境好。昨天有幸见到咱们的大千老师，让他亲自给我诊疗一下，我是腰疼，今天基本已经不怎么疼了，所以今天我开车来的。

楚莲：前天腰疼的请假三天已经在家了，昨天诊疗之后，今天开着车自己来。

**师：大概说一下昨天你有什么症状？**

星辰：昨天就是腰以前的老毛病，可能前几天受了凉或者受了累，整个这个经络一直到脚腕就跟一个绳子牵着一样那种感觉，昨天大千老师给诊疗了一下，但是我很奇怪，他没有按腰，按的脚和头上面这边的经络，但是我回去就已经不疼了，所以今天我就能开车来，现在也不疼。

**师：大家想不想听，为什么这么神奇？刚才这位女士说她腰疼，但是大千老师没给她按腰，给她按哪？**

星辰：按头上，还有脖子这些地方，然后脚趾，还有上身侧边，就是这些。

**师：大概什么情况，昨天这女士过来，她整个这侧（左侧）都出现了难受，而且影响到腰，那么简单给她看了一下，大概通过经络的走向基本判断她是什么问题？那么西医是怎么看待这个问题的呢？解决办法是什么？**

星辰：我原来看过就是打封闭针、牵引或者是做手术。

**师：最终都走入了做手术，做腰椎手术，做胯骨手术，做膝盖手术，但是为什么导致压迫，西医我感觉他们没有搞明白。那么学过中医的应该都知道咱们中医里面有经络，经络在身体里有走向分布，中医经络主要是12正经和奇经八脉，那么只要你们知道经络的走向，基本就知道疾病部位的密码。比如她是侧面出现了问题，那么我在教学过程当中跟大家说过侧面的问题是什么经络出了问题？胆经出了问题。前面出了问题是什么经脉出了问题？胃经出了问题。如果是后背出了问题是什么经络出了问题？太阳膀胱经。**

**比如说你这个地方（脸）长了雀斑，靠近面部这边正面长的雀斑是哪的问题？阳明胃经。如果侧面长了斑疹是什么问题？少阳胆经。如果嘴角出了问题，是哪的问题？也是胃经出了问题。如果我们胁下这个地方长了蛇斑疮，那是什么问题？胆经。如果我们有狐臭是什么问题？**

楚莲：也是胆经的问题，都在侧面。

**师：如果我们出现了胯部头是哪的问题，还是胆经的问题。膝盖前侧出了问题是哪的问题？阳明胃经，膝盖侧面出了问题是哪的问题？还是胆经。膝盖后窝出了问题是哪儿的问题？少阳膀胱经。大家感觉这种诊断简单不简单了，为什么我们得明健身，得明健康简单、实用、高效，就是我们有一套非常完备的理论体系和诊断方法。**

**昨天这位女士她是侧边，那么初步判断是胆经的问题，放射到腰、胯和腿的外侧。咱们去理疗店或者找中医，他们会讲穴位，穴位按摩，那么所有穴位又都是通过经络联络的，我们肚子里的五脏六腑和外边的四肢百骸都是通过经络联系在一起了，知道了经络，在经络上下手解决问题，你就解决根本问题。这位女士说没给按腰，那么按的哪？你跟大家说一下。**

星辰：我不知道什么穴位，按的小脚趾。

**师：什么感觉？**

星辰：疼。

**师：很疼吗？**

星辰：一按就疼。

**师：很疼，这是啥意思？给她按个小脚趾。你动的小脚趾病变的所感传的经络那个地方它一定有痛点，叫牵拉点。那么对牵拉点进行刺激，比如针灸、按摩、点穴进行刺激，它就会通过经络感传到病灶的地方。从而马上缓解疼痛和一些不适。那么你给大家说说上面你做的什么。**

星辰：上面我不太懂。，就是耳朵这里。

**师：我再给大家示范一下，就简单的揉一揉（双手揉耳朵），但是力度要大，为什么要揉耳朵？两边都是胆经，对耳朵进行刺激，就可以极大的激发胆经的能量，进而缓解病痛。她的腰疼和腿疼，没有治腿，没有治腰，通过治疗经络就达到了马上缓解，你感觉有意思吗？**

星辰：很神奇。

**师：那你接下来在健身方面打算怎么走？**

星辰：回去我要上火箭班，准备考试的流程。

**师：昨天给你整一整之后，还让你做了些啥动作。**

星辰：高抬腿、蹲起。

**师：能给大家重复一下吗？你看记住些什么，有请这位女士给大家示范一下。**

星辰：（做平举高抬腿动作）高抬腿，一开始做高抬腿的时候，左边做起来的时候，扯着觉得疼，但是后来老师让我蹲起跳，还有转体，做完这些动作后，再做高抬腿的时候，这条腿就不疼了。

楚莲：就几分钟时间，神不神奇。

**师：我记得昨天你说你来的时候需要坐着是吗？**

楚莲：在家躺了三天。

星辰：对，躺着也疼。

**师：那肯定疼，你想一想，你躺了三天过来之后，简单的按摩一下，然后做了几个咱们得明健身的经典动作，就有这么好的神奇效果，你觉得还需要手术吗？**

星辰：不需要。

楚莲：这是第一个案例。

星辰：谢谢老师。

楚莲：谢谢我们的星辰伙伴，这是昨天的第一个案例。大家有类似问题的，接下来可以找一下教练试一试这个神奇的小法子，几分钟几个动作。

**师：这位女士她的症状得到了很快的缓解，对于我们来说看似稀松平常，但是其实这是两个道路，两种选择。你会发现我们很多一些疾病都是从小毛病开始，比如眼睛发沉、鼻塞、记忆力减退、易感冒、简单的手脚怕风怕冷，但是一旦你们开始误治，什么叫误治？**

楚莲：就是吃错了，治反了，病乱投医。

**师：瞎吃药，瞎治疗，到处去看，本地看不了去外地，普通的大夫看不了，找专家，你想到的办法都愿意去尝试，但是你会发现这些小病会越治越重，你们发现了?**

楚莲：对，因为在座很多的小伙伴也是一路这么走来的。

**师：你们采取的办法越多，有可能导致你的病情越重。**

楚莲：对，是的，有这种情况，而且很普遍。

**师：我们现在有句话说得好，小病不用治，大病治不了，实际是反应老百姓的一个无奈，他们不敢去看病，看病难、看病贵直接摆在我们老百姓的面前，我们还有没有出路？**

楚莲：来得明就有出路，因为我是这么走过来的。

**师：我感觉各位是幸运的，我们找到了很好的解决办法，无论是通过我们的得明健身、得明治疗、得明健康的各种理念指导，我们都可以快速的恢复健康，解决大家的是这类小问题。凡是加入得明之后感冒发烧不再去医院的大家举下手。**

楚莲：感冒发烧不再去医院的，用得明特有的方法就能解决的，不少。

**师：好，放下。大家的孩子和自己头疼脑热、感冒发烧，我感觉基本都不用去医院，喝点生姜陈皮红糖水，或者咱们的感冒药方，或者进行一些无余理疗，揉一揉大椎，揉一揉合谷，揉一揉四缝，问题就迎刃而解。那么你们有没有想过，为什么我们这么好的方法社会接受度低呢？**

楚莲：被西医洗脑了，找不到好方法，找不到正确的方法。

**师：咱们现场采访，笑鱼，你说一下为啥？**

笑鱼：大家找不到得明健身大门。

**师：那么为什么这么简单的方法在社会上都没有流传，没有人知道？**

笑鱼：大家脑子里边都是西医的概念，没有这个概念？

**师：好，咱们再找这位，你感觉在得明健身、无余这方面觉得受益吗？**

学员：受益，简单高效，三走、四举做一下马上就热乎了，像刚才星辰一样，感觉腰胯马上热乎起来。

**师：外边为什么不知道有这么一个好方法？**

学员：因为现在知道的人少，再一个他们觉得西医在社会上影响力大吧，因为市面上的医院、药房特别多，人们觉得见效快，得了病就着急，药能吃好，去医院能解决就行，他们没有觉得输液能把人体输坏，人们不考虑这些。头疼，赶紧把我头疼解决掉，我脚疼把我脚解决掉，抱着这个思想吧。

**师：说得非常不错，终究我们的观念发生了翻天覆地的变化，老百姓的健身观念西学东健，让西医的治疗观念、健康观念已经基本席卷了我们的中华大地。而中医的朴素的古老的天人和谐，天人统一这种健健康观念已经不为我们老百姓所知，这个才是最关键的，所以说我们第一个任务是什么？**

楚莲：我觉得要把老师刚才说的朴素的理念传播给更多的人，更多的中国老百姓都知道就这么简单高效的方法，而不要再像前几十年受不合适的理论的影响，让大家花大把的钱，还医误的病情，这是大家最不愿意看到的，也很可悲。其实我觉得这就是得明人的使命，我们要传播正确的，最适合我们自身，包括我们家庭、孩子、老人的一种正确的健身观念。

**师：楚莲说的很对，我们想要真正的获得健康，必须要接受一些正确的理念指导，而不是一方一药。比如这位女士说的想吃点药打点针就能好。我希望大家能从根子上想一想，我们哪里出了问题，再学一些我们古老的一直徜徉我们中华民族几千年的中医文化，中药文化。**

楚莲：我们休息会儿，下半场再讲一个更精彩的案例，大家有问题，老师也会在这个案例当中穿插着给大家讲一下，谢谢大家，谢谢老师。