**20231111太原线下活动-大千老师讲无余（下）**

整理：默兔  
主持人：小伙伴们，马上就座了，有什么问题，下面我们积极的举手哈。请大家落座了，下半场我们和上半场一样，大家积极主动把这几个问题问出来啊。

听众：大家好，我是从上海过来的，然后现在跟老师在学中药课和无余。刚刚大家都在看手，然后我就突然想起来，我的右脚的第二个脚趾头，大指次指，好像突然间就是不能弯了，弯起来就筋会很紧，然后我自己想的这里跟胃可能有关系，包括我右边膝盖也是，可能跟胃或者说胆有关系，昨天这个地方好像也不能走路啊，今天好一点了。我后来想起来，我从小是属于比较胆子小，然后从小是胃不太好，好几年前，胆囊是有息肉，因为我这两年我自己也在学中医方面的，现在是遇到老师了，就是理论知识来说，我是肩膀只能用左边的，不能用右边的，我听耳机就是习惯性的都是左边的，右边好像是废掉的，包括我这里这个脸上长了一颗东西，应该是有好几年了，现在越来越淡了。我这两年的身体已经看起来是比较健康了，以前身体是很差的，经过中医的一个调理，我是属于一个没有被西医治疗，比较自然的一个生病，后来中医调了两年，这两年身体的话都还是蛮好的。但是我刚刚一看脚，我突然想起好像我的脚不是很要紧的问题，一个主要的问题就是我胆子比较小，现在随着身体的好转，不会怯场，自我感觉比以前好一些，像以前一上来讲话就发抖，手抖各种抖，包括之前去年考毛笔的写书法，一点什么感觉也没有，我就手在那里抖，我先得抖半个小时，就不能考，我就只能坐在那里，等到不抖了，然后我才可以写，包括我刚刚就是举了个手想问问题，然后我的心就砰砰砰跳，就跳的很厉害，包括现在也跳的很厉害，就是这个问题，我觉得这个问题比较重要一点。

师：还可以啊，说话比较流畅。

听众：对，现在随着我自己身体越来越趋向于健康之后，整体的气场上来，所以这种本来我我肯定是讲不了的，也讲不了那么多的。

师：她这个暴露了很多知识点。大家有没。有感觉到自己心要跳的呀？咱们学过得明健身的都应该知道啊，向心性凝缩和离心式拉伸锻炼，这个是相辅相成的。因为我们每一个人啊，他由于精神紧张焦虑，他这个地方都会凝缩，就神经收缩嘛，神经性刺激导致这地方收缩，压迫心脏，导致心脏必须加快泵血，紧张焦虑。很多人，比如说你家庭有矛盾的，你有些事都不能提，你们有这个经验吗？跟老公啊，跟婆媳，一提马上情绪失控。其实都是一个意思。这个也是，本身如果说很放松的，就咱俩没别人，很熟，就没事。只要一紧张就马上产生变化。

听众：我自己实际上一点没感觉有紧张，像以前是人也紧张，然后这个形体也紧张。

师：那这个时候你应该多做啥呀，把这个血液啊，从中心向四周流，流两下，它一下子它这个地方就不崩住了，就好。那么咱们得明健身一大特点就是往外走，你看现在我们内卷非常严重，什么叫内卷啊，就这样对不对。得明健身强调所有的生命要绽放，人这个形体要绽放。你们随着亚健康和年龄增长，你们慢慢的都是这样对不对，那么我们应该怎么样，应该打开呀。怎么打开？千万不能含胸，要挺胸，胸要直胸，背要竖直，脖子要拔起。刚才那么多大椎包的，你们都没有去很好拔过脖。脖子要拔起，看到没有？拔起就不困了。刚才好几个说困的不得了，有吧，严重的供血不足啊，你拔一拔马上就不困了，就这么简单。你也一样，比如往两边拉脖子，拔起，把这个空间打开，打开慢慢的你心脏就越来越好，明白了吗？刚才你还有一个关于胃的问题是吧？大指次指你是撑着弯不了对吧。

听众：对这弯下去就痛，就是弯不了，然后我补充一下，老师，这个指头从小是给割伤过，不知道是不是有关系。之前没有这个的，也是这两年长起来的，就像灰指甲一样，然后前段时间突然就这个地方，就是这样子也痛。脚面是昨天扎了个针，就在自己身上实验。

师：咱上午讲了前面叫什么，阳明胃经，有一句话叫做膝者胃之关，膝盖不舒服，你一定胃不好，胃引起的膝盖不舒服，那么你觉得这时候换膝盖行不行？你想不想换？

听众：什么都不想换，我的胆囊本来在上海医院里，医生都要拿掉了，但是我坚决不拿，所以我还是比较完整的，不想换。胆囊有息肉，所以现在我右边的问题，我用左边耳朵听，然后只能用左肩，以前这个眼睛还小一点，现在好像还顺一点。

师：我问大家一个问题啊，你看比如说她这个斑是长在侧面的，但是又没有完全靠这边，还有点靠这边的意思，这是胃还是胆的问题啊？胃和胆。很简单啊，它不是完全长在正前面，也不是完全长在侧面，它长在正面和侧面的中间，那么是什么问题啊，就是胆胃都有问题。这个在伤寒论上讲过，这叫二阳并病，这两个都有问题。那么通过她膝盖不好和脚趾头的问题，是不是可以诊断出是胃的问题了，胃调好了，胃经就好了，胃经好了，是不是都好了。就是咱们学大无余啊，如果去抓她这个胃腑，它会明显产生疼痛啊，就是那里面结所导致的疼痛。好吧，好好学习。你看我们站着的时候，有人歪歪斜斜，你们一定要胯部使力。来，我们一起站起来，学学什么叫胯部使力，教教大家学学站法啊。怎么站啊，我们站起来之后都没有人教过你们怎么站吧，都是自然而然的，但实际这个站呢，是非常有学问的，站有站相坐有坐相。这个站，首先我们要腰胯使力上拔，然后下撑，稳稳站住。很多人开始觉得累呀，我松一下腰，松一下胯，对不对，有吗？导致你骨盆前倾和肚子变大呀。你们一定要去克服自己原先不良的站姿，这个太关键了。你们能不能这一辈子站住了，在社会上站住了，就和这一站是有很大关系啊，凡是能量足的人，功成名就的人，走南闯北的人都有一个好的站姿。如果说七扭八拐，这腰折肚子大，你会发现，再聪明，再有能力，他在社会上也站不住立不住。你们仔细去琢磨身边的人，你们的领导头儿，官做大的买卖做大的，学问做大的，都有一个好的站姿。腰背挺直，胸膛上走，两肩平阔外展，不能扣肩，不能含胸，不能驼背，不能塌腰。重心在哪儿知道吗？实际上全脚掌都是重心。如果一定要掌握重心，脚心这个地方是重心，不是后边也不是前边，是脚掌，整个人是直直的戳在那儿。走起路来也是，看到没有，是拿着胯去走。有的教练这么教你，如果你学胯在哪可以这样，但你拿这个去走路呢，就不对了，这个不是咱得明教的啊。一定是怎么走啊，就这样走啊，你歪歪扭扭斜斜的，锻炼的时候可以做，但你真正走还是这样走。如果你觉得你走起来有外八或者内八，这个都代表你不会使胯，胯出了问题。人家日本小女孩内八，还以为美，还有包括咱们很多大老板啪唧啪唧的这样走，你看着吧，他的这个事业做到中途，就由于身体的问题开始滑坡了，我们走路一定要大步流星，明白了吗？非常简单。军队讲究站军姿，你们首先一定要站住。你们现在有站不住的吗？就很累，举下手。谁累呀，我看一下。你过来，带着大家站，纠正大家。腰胯使劲，肚子微微收，上身上挺，挺住，这两边戳住了，你们这两边戳住了就不得股骨头坏死，这股骨头坏死多少啊，换个钛合金的骨头。站住，行，一会大家都可以做了，他不能做，还有谁有问题啊？举手觉得站不住，那你过来，凡是站不住的都过来。你觉得能站，你就待一会儿，你们都坐下，就站不住的几个站。怎么站不住？小腿发胀？那也得站，为什么呢，你一定不要随了，什么叫随啊，哎呀不行啊，我这站不住，那我就坐着，我这胳膊抬不起来，我不抬了，这叫随了，行吗？你抬起来，上去，大家一起跟我上去，举起来，站住了啊，都站住，还有谁站不住？站不住，都到前面来。一定每个人都站，不放过任何一个人。你腰疼，坚持住啊，折不了，还有谁呀？你能不能再举高一点，耳朵贴好。你们仨就是典型，就抓典型啊。春春数60个数，如果谁放下，谁到前面继续站120个数，好不好！

（60个数过去）

别放下，咱们再坚持30个数好不好？

（30个数过去）

有啥感觉？感觉是不是前所未有的体验？都出汗了吗？是不是可以治疗怕风怕冷啊，你们是不是感觉坚持30秒的时候最难受啊，有没有感觉？过了30秒就好了哈，过了30秒到60秒是不是很容易了，然后很容易再坚持30秒啊，其实让你们再坚持一分钟也能坚持。你们三个有什么感觉，能坚持吗？没让你们撂下。

听众：前30秒确实就是累，酸的特别厉害，后来尤其最后30秒的时候，反而轻松了啊

师：要比之前要轻松好多是吧，这说明什么呢？你们一定要冲关啊，当你们健康出了问题的时候，如果你们随，没有出路啊，你们记住啊，永远没有出路，他只能让病邪压得你更狠，你只有起来反抗，去跟邪气做斗争，做自己之所不能，只要循序渐进，掌握方法，你们都能很快的冲关。刚才这位女士说这个问题，不行拉个小手术吧，是不是把神经韧带就拉了？那么很简单，平举往外一拉，这个问题就迎刃而解了。类似的问题太多太多了。西医没有办法，但是咱们中医有办法，而且办法是非常好，非常见效，而且可以说非常低廉的。简便效廉嘛，简单方便有效果廉价，这个是咱们的中医特色呀，如果我们的整个的医疗环境都能以中医为主导，我觉得咱们国家不仅省了大把大把的资金，而且还让国民的素质大幅度提高。跟大家说一个真相啊，医疗无法解决大家健康问题，真正让大家强壮起来靠什么呢？靠自我锻炼，自我建设，自我修复。

听众：我稍微补充一下我的心得体会。原来在得明论坛还是在哪里看到，老师讲了，在办公室里大家尽量站着办公，能站的不要坐的，我是从国庆节开始的，就是坚持一个原则，能站着就不坐的，像我以前的话，一天办公下来，我回家就感觉眼睛会模糊不清睁不开，像现在就是没什么问题了，所以效果蛮好的，我现在都是坚持是站着的一个原则，基本上就是不坐。

师：对，很多人觉得坐着不如躺着，你会发现越躺越累了，很多人工作一天，晚上就往那一躺，那么就会恶性循环。你只有从躺着的状态变成坐着，从坐着到站着，从站着到走着，从走着到跑着，你的生命能量才会越来越强，什么最重要？活力最重要，健康活力最重要，归根结底就是我们的生命活力最重要，有生命活力才有一切。就所谓的健康啊，一，后边无数个零，一就健康，后面有财富啊，又是学历啊，又这那七七八八呀，没有这个一，一切都是空谈。你们刚才举的，有没有心得的，可以说一下。

听众：我觉得平时就这样站着时候，小腿会感觉特别累，但是刚才就这样举起来站着反而不累，但是刚才一放下来又感觉小腿累了。

春春：我理解是这样，你举起来以后气机往上走了，整个人往上拔了，它拔起来以后，它不去压迫你的小腿，从全息来说，它也对应的上焦心肺的地方，同时它处于比较靠下的部位，是不是当你把整个身体拉起来以后，下面的压力减低，也就整个气机不往下去压那个地方。

师：说的非常对啊，我们一定要力争上游，水往低处流，人往高处走。你想挣钱挣得很多，想当官当得很大，想学问搞得很深，但是你有没有想到，你要付出一定的努力，把身体搞得越来越好？你们之前有这个规划，要把身体建设得越来越好，有吗？出去找各种老师学，报各种健身班之类的，有吗？

听众：从我这个年纪的人来讲呢，健康已经成了第一位了，虽然年轻的可能没有意识到健康是一，我们40岁以上，大部分人都了解到了。但是，实际上这些年来，投资健康的人是越来越多，但是其实绝大部分人没有找到合适的途径或者合适的方法，我们这里面有打过拳的，有练过瑜伽的，有跑步的，有游泳的等等之类的。我觉得可能每个人都参加过那么一段时间运动，第一个是没有坚持下来，第二个呢可能没有达到自己的想要健康的目的。我相信肯定会有人跑步得益了，也有人打拳受益了，但是这样的人其实是不多的，一个要坚持，一个要会科学的去做，像老师这样把一个举手，能做得收益这么大的，我这么大年纪了，确实第一次感觉到。原来我举手或者平举都能有这么大的受益，简单而又有效的一个生活方式，这个是这些年来很多人都在找，但事实上没有找到的，是我的朋友们把我介绍到咱们得明健身里来的，我确实是非常的幸运，我也希望咱们得明能把这个东西传播出去，让更多的人受益，也谢谢我们大千老师。

师：非常感谢你的精彩发言，你是几期的？

听众：我是刚进来，现在还在基础班。

师：好好好，能说出这么深刻的话，你们还有谁，原先寻找过各种健身方式的，可以上来说一说。参与过什么样的健身方式，瑜伽打拳跑步等等。

听众：老师好，大家好，我练得明健身之前，我做过瑜伽，瑜伽做完了身体确实比较放松。我练完得明健身以后，有一次我们单位组织瑜伽，就跟着他练，练到一半我就觉得这个气机很不舒服，然后练到一半我就中途退场了。就之前做还觉得放松，但是练完得明，自己因为对身体有了感知，那个瑜伽我就坚持不下去了，他是能对身体灵活度呀有一定的拉伸，但是就是因为它太静了，就做到中间，感觉整个胸口有点闷，所以半途就退出了，我觉得瑜伽不适合我。而且还有一点，瑜伽得去健身房，得换了衣服去，专门得固定有个时间去，但是得明健身呢，我只要在办公室里头随时往这儿一站，我都能做，这个也是一个最大的差别。

主持人：对，这也是得明健身的一大特色，用碎片化的时间，三分钟、五分钟做一个简单的动作，就能缓解身体的不适，就能得到健康，上午一次，下午一次，仅此而已，就这么简单高效。好，还有小伙伴想分享吗？健身前健身后和其他的一些健身方式有区别的，有特别的明显的改善的，哪位小伙伴还想分享一下？

听众：我以前身体也是很多问题，包括大家常有的，偏头疼，落枕呀，后脖子大椎包什么的，这些都有哈，肩颈上的问题，因为我长期坐在公司办公，整天面对着电脑，很多问题，包括下面肠胃的问题，小腹的问题，小腹悸动，就有东西在里面咚咚咚咚乱动，最重要的是腰的问题，有时候想去买菜，到超市第二层的时候，我就要停下来了，不想动,走不动了，腿疼，腰非常酸，很疼，我也是寻找了很多很多方法。传统的打太极拳，八段锦，不知道大家有没有练过那个，站桩啊，市面上我所知道的这些养生功，他们说可以保健康，让我们的身体越来越好，八段锦拉伸的动作也挺好，但是有一点，我坚持不下来，第一个没有一个团队的带领，就是一个人打开视频，就这样子跟练，也许大家一起跟着练也有哈，但是那时候因为上班啊，特别忙，我没有那么多精力，还要跑到那个几个圈子里面去练哈，练着练着没激情了，开始还有一点感觉，练到后面没有感觉，甚至里面有些动作我练不来。我那时候身体很紧很很僵啊，调练一段时间就没坚持下来，然后说站桩好，打通任督少脉，我练了也没坚持下来，就站在那里不动，整个人烦躁的很，胡思乱想。但这身体的问题还在延续的，怎么办呢？后来我也找过很多医生给看，中医也看过，也没有达到完全的改变，时好时坏，特别是我的便秘，认识我的伙伴应该都知道，因为我是长达七八年的便秘，通过各种方法都试了，没有改善，后来是通过得明健身，便秘就改善了。人家常常有一句话，心心念念必有反响，那天就在网上看到了老师的一篇文章，就是咱们公众号发出来，介绍了生活即健身，经络健身可以治病，我说那就试试吧，初期的是脚底上的鸡眼，简单的胯步走三走四举就消失了。我感觉这个效果挺好的，当时17年，正好咱们得明健身第二期开班，我就特别开心的加进来了，一直坚持到现在，反正我现在身体上没有啥问题了，所有的问题都改善了。还有一个非常严重的问题，就是我的右腿，如果我没来到得明，估计我这个右腿要废了，高三那一年上不了学，没法坐，那时我切菜的时候拿这个菜刀，都想把这个腿一下子砍掉，就那种感觉，烦的，这条腿都不是我的，难受的很，各种药吃了都没效果，就这样我来到得明，所有都好了，这就是我亲身体验到得明就健身这一块的效果。我现在灵活的很，感觉比我18岁要开心，要灵活。

主持人：谢谢我们心月教练，在得明常说灵活的像猴子一样的教练，我们的月神,差点装铝合金腿。还有要分享的吗？

听众：我替朋友问一下，他提到了一点啊。他说心月，麻烦帮忙问一下老师啊，帕金森如何锻炼？他说他妈妈有，然后他家人也有，他现在也有一点抖，会不会是遗传，他很害怕。他还发了一些照片，就是你看一下哈，这手不停的抖。想问问老师是什么原因，有什么好方法改善？

师：这个问题咱们男士喝酒的应该知道吧。在座有多少位男生啊，有十位？关于帕金森，抖啊，我简单说两句啊。这酒友朋友们应该知道，很多人拿这个杯子拿不住。我记得就三十来岁同学会呀，就有，杯子拿着，看着他就开始抖上了。拿起来，你看抖不抖啊，轻微的抖都算，来，我看一眼。（老师巡场一周）这个帕金斯是世界难题呀，你说西医哪个不是世界难题呀，这都是世界难题呀，他们治不了，就觉得是世界难题，就是绝症。实际帕金斯的机理，非常简单，来源于两点，一般都是，运动神经受到压迫之后产生颤动和抖，有的人一个手抖，有人两只手都抖，有人脑袋也抖，身子也颤，症状越多，说明什么呢？它越往中枢神经走的地方越被压迫住了，才产生抖，同时还有一个系统性的阴血亏虚，导致手抖。也就是说，任何事物都是两方面的，你们记住，在他状态差的时候，气血虚的时候，他抖得更厉害。这个道理怎么解释呢，一瓶水，我这手压迫它，如果它很饱满，我压住它了吗？压不动对不对，但是我实际是在压迫它，如果说这个水放一半，这个瓶子是不是就压瘪了？那么这个现象，瓶子压扁了，是由于两个因素造成的，哪两个因素？水不满和我压它。如果瓶子啥都没有了，空了，是不是这么一压就完了？这个是我们绝大多数疾病的两大因素，什么两大因素啊，问大家？弱和被压，对不对。你们各种毛病，当你身体强的时候，这些毛病他还发作吗？那为什么一弱了，比如说几天不吃饭或生闷大气，或者惊恐焦虑失眠，导致自己状态变得很差，然后你会浮现所有症状。就像很多产后风，产后前她就有这毛病，产后总爆发。很多这样，比如腰疼，昨天跟媳妇吵了一大架，第二天腰疼的直不起来，有吧？跟老公大骂了一顿，第二天发现自己狂出虚汗。上了一天夜班，第二天不对劲。说明什么呢？气血失调不足之后，所有的毛病是不是都来找你了？你看在我们的生活工作环境中，你从岗位下来之后，你手里没权了之后，是不是很多人都开始欺负你，局长当惯了，下来之后发现不对劲了，谁也不跟自己打招呼，是为什么呢？是原先位高权重，现在啥也不是了。同样我们身体也是，你们会发现，当你健康的时候，你还能建立正常的人际关系，当你不健康的时候，是不是别人瞅你的眼色都不对了，有没有？他不行了，身体都差成那样了，明年就退了……有没有？当你躺在病床上，别人还把你当个正常人吗？给你买个花篮，过来看看，也就仅此而已，你已经要退出历史舞台了。为什么会退出？你的生命能量快走到终点了。人有一个政治生命，还有一个肉体生命，这哪个更重要？肉体更重要是吧。今天你们有幸过来，参加咱们的得明重塑健康人生，你们觉得咱们的健康需要重塑吗？大家举手啊，谁愿意重塑健康人生？好像都举起手来了，都愿意。

主持人：咱们休息一会儿，抽个奖，完了答疑一波。彩蛋环节马上送给大家，大家期不期待？（抽奖环节结束）会前我收集到的很多问题，鼻炎最多的，现场有没有鼻炎？他问的是如何调理鼻炎。

师：鼻炎的问题很简单，鼻炎有急性鼻炎和慢性鼻炎，外感和内伤两种。外感鼻炎是受了风寒之后鼻塞，鼻涕打喷嚏，有很多人认为是花粉过敏，实际不是这么回事儿，就是鼻子着寒了。这时候最简单的办法就是，第一是避免再次招寒，同时喝一些温经通脉的药，比如喝一下生姜陈皮红糖水，如果再好点，稍微里面加点肉桂，就可以解决这个问题，喝了之后会明显感觉到鼻子通畅。我看外边很多做鼻炎管的，我感觉现在所有的疾病都在严重的困扰大家，鼻炎我觉得外感方面很好治。内伤方面就是由于肝郁体质，心经不畅导致厥肝经出了问题了，引起的慢伤性鼻炎，鼻子深部难受啊，咯不出痰，憋闷感，甚至窒息感，这种治法就需要疏肝理气，慢慢的调达肝经，慢慢这个鼻炎就能好。有些人切除鼻中隔，导致空鼻症，让人有一种生不如死的感觉，因为一吸气，它没有任何保护，直接打凉气，外边的刺激性气体直接进入肺，非常难受啊。所以说我建议，所有的西医的手术大家都要三思而后行，甚至三思而绕道。

春春：我见过做这个的同事，做完我们去看，一个男生，推出来以后，我感觉做了好大一个手术，看着那像是一个小手，出来以后还在重症监护室还要待两个小时，他把里边都挖空了，最可悲的是他做完过了一年多，那个又长，然后又去割，跟这个子宫肌瘤，完全是一致的，你们要想割是割不尽的。

主持人：家里有鼻炎，或者是自己曾经有鼻炎的，听到老师这个讲解，大家可以用我们的无余手法试一试。还有一个问的，无余手法能不能治疗头蒙眼睛转不动的问题。这个刚才讲过，先把大椎通开，把十字路口通开。我觉得老师今天很多问题都涵盖了。还有这个孩子胆小，心理素质差，这个要不要给讲一下？孩子胆小，心理素质差，容易紧张，在得明如何解决？

师：这个春春给讲一下吧，你们家二娃完全是在得明方式下养大的。

春春：我给大家分享下，我昨天看到一个有关于孩子出现焦虑症以及完美综合症，现在有一种病症叫完美综合症。这篇文章就讲，有强迫症的感觉的孩子，一般都是哪类孩子，他们调查的结果。你们觉得是哪类孩子？妈妈是什么性格的话，容易孩子出现这种问题？就是妈妈很强势，什么事情都要妈妈要替他做主，完全在妈妈的掌控下去长大的孩子。老师刚才说到我们家老二，她一岁的时候我入的得明。我是机缘巧合，喜欢中医，老大其实在我手里也没有用过西药，但是他从小是在奶奶身边长大的。老二是一岁的时候，我入的得明，然后我直接就辞职了，反正想换一个活法哈，从一个大型国企辞职，辞职了之后我就带她，带她的同时我就搞健身。其实我带她就属于真的就是放养式的养法，我在我们小区是非常有名的，知道为什么有名吗？是因为那些老太太们都认识我，给我的标识是那个妈妈完全不管孩子，那个妈妈只管她自己锻炼。其实我并不是完全不管啊，我只看她是不是安全的，是不是在我安全范围内，除了这个，几乎她从小到大，她筷子的用法，穿衣说话，所有的东西我没有教过，很多咱们得明人都知道贝贝。她比较活泼，比较自信，她跟我非常不同的点，就是从来不会怕别人给她贴上标签，胆子也非常大。刚才有人问胆子小的问题，胆子是怎么来的，包括自信是怎么来的，是她能够一件件的自主的做事而来的，你们一定要理解这句话，一个人的自信来源于什么？来源于她能自主的越来越多的做事情，这点非常重要，大家去想啊。然后小的时候我观察了她一个点，她一岁多的时候，一个台阶她如果能直接跨腿下去，她就会踩着下去，如果她判断了不能够一腿下去，她会反过身爬下来，就倒着爬下来，这是我观察到的，但是很多大人他是不相信孩子有这个能力的。很多妈妈，这个危险，你不能怎么怎么样。其实通过观察，我发现孩子有自主判断安全不安全的能力，他用筷子用得非常好，我记得我小时候好像到上小学了还用不了筷子，然后她从小一用筷子，就是自主的能用起来，胆子也比较大，反正你看我基本上从来没找过她。我觉得养孩子一个点，就是要会带，会非常的轻松，会带的基础是首先能保证她的身体健康，就是她得任何病，可以给她处理。她其实是我状态最差的时候生的孩子，她生下来从头到脚全起荨麻疹，大片的疹刺就有五回，包括咳嗽等等，你们养孩子过程中遇到过的问题，我统统都有遇到。但是因为学了这些知识之后，我得心应手的能够很快速的去解决。带孩子过程中也是跟家里去抗争，我公公婆婆之前是属于铁铁的西医方向走的，现在我们家所有人的身体健康问题，都是我说了算。就是一次次的通过效果，通过结果，让他们看到这个方向确实是对的，确实能够让孩子越来越好。所以我觉得，孩子的问题，首先妈妈要自我成长，这一点极其的重要，想让孩子好的，第一妈妈要好。妈妈不能眼睛只盯在孩子身上，孩子有这个那个毛病，却没有去想我是不是成长起来了，我是不是立起来了，身体状况好，心理状态好等等。我觉得这两个点你注意到了，包括咱们得明还有这么多好的方式，以后夏令营冬令营，包括果园学堂，我觉得只要你能够自主去成长，去真正的掌握如何解决孩子问题，包括最近跟几个妈妈碰撞，也是咱们会员啊，有从东北给我打过来问，我发现一个点啊，很多人会出现什么问题，就是孩子病了以后，始终在向外求，找老师，找教练，找组长，他没有不断的去通过别人告诉他方法，他自己去总结，掌握到他自己手上。我觉得每个人都应该越来越多的把好的知识掌握在自己手上，你能够主动的去解决，而不是永远得了病以后去诉求于社会周围的人，我觉得这一点也是特别重要的，我要强调一下，我碰见有的人跟得明几年了却无法自主的去解决很多问题，我觉得这个也说明自我成长没有做到啊，我就说这么多了。

师：说的非常好。说明什么呢，当妈的，你一放手孩子就长大了。你看动物界，狮子老虎，孩子只要稍微长起来，要么给孩子赶出这地儿，要么妈妈自己走，把小狮子独自留下，我们应该去放手。

支持人：还有一个问的比较多的问题，就是阳了以后，还有换季的时候，咳嗽时好时坏，断不了根，容易疲劳，有时候会低烧，想知道是什么问题，怎么解决？

师：我说一下，咱们新冠之后，虽然不提了，但是你觉得这个事过去了吗？尤其是今年上半年，现在下半年的很多反应，咳嗽跟以往不太一样，你们有没有这感觉啊，迟迟不好，上来就上嗓子，包括我也一样，感觉这跟原先普通感冒不一样。它入身体程度很深，持续时间很长，迟迟不断根。又说支原体，又说这那的，等等等等，那我们怎么应对？很简单两点啊，第一我们要强壮我们自身，任何外边的细菌病毒，只要你足够强大，他不会对你造成严重的伤害。如果你身体很弱，尤其是一些身体特别差，甚至重病的，稍微有一点病毒感染马上就严重了，很多人最后死了。比如说，进ICU啊等等等等，最后很多人是死于两种疾病，不是死于癌症，也不是死于肿瘤类似的疾病。死于什么呢？一是心肾衰竭，二是肺部感染。肺部感染最后间接导致死亡，很多很多。如果说气血衰到一定程度，稍微怎么着一点就完了。那么对于我们有什么启示呢？就是我们一定要让身体强壮起来。这戴口罩有用吗，打疫苗有用吗？要说戴口罩能有用，那就不会这么三年了，是不是，左防右防防不住。打疫苗有用吗？开始说一针行，后来两三针加强针还得定期打，都啪啪打脸，这些东西都不能根本解决问题。解决问题就两点，第一一定要锻炼好身体，有的新冠家里都得了，就他不得，为什么呀，身体壮啊。身体弱，你戴十层口罩也不行。还得强健自身。第二个是啥情况，已经得了，你不能说我强壮身体他就能好，他已经得了，怎么办？北京做实验嘛，就内部流传，这一组西医治疗，一组中医治疗，这西医死了100多人，30%死亡率，中医全部存活，到最后这个实验没法做下去了，西医组的都跑到中医这边来，这是一个真实的案例，只不过中医受到打压，都是内部流传。中医无一例死亡，而且是没有后遗症，西医很多没有死，但是后来都出现不同程度的后遗症。这个你们知道为什么吗？西医着眼点在病毒，他不着眼你的身体，你身体上窜出来一个老鼠，他要拿板拍它，他不管你身体，他拿着铁锹，砖在你身体周围一处乱拍乱打，他真是这样，杀灭病毒的思维方式，他就拿铁签子啪啪的拍，把老鼠都拍死，结果老鼠没拍死，把自己拍死，大剂量冲击疗法，就激素几联疗法。中医怎么治？这人躺着，一堆老鼠围着他，这人站起来就行了，老鼠就爬不上去了。中医的方式就是首先建立正气，打通经脉，排邪外出。甚至不去排邪，这邪慢慢都退了。这就是中医和西医的根本的治疗思路的不同。我也治疗好些新冠病人，咱们得明学员，都是很简单，当成普通的感冒发烧，对症治疗就可以了，宣肺止咳，化痰平喘，护正气，调畅脾胃，这个病就好了。

主持人：好，谢谢老师，今天来到现场大家也学到了，中西医的应对感冒外寒的这种方式。当然我们很多会员也都受益了，新冠期间我们有自己的方式方法，加上锻炼身体，反正我知道的，我们的会员没有留下什么后遗症，大家都非常健康，甚至在烧完之后还有身体上台阶的，大有人在。还有一个问食物过敏的，请老师帮我们解答一下。

师：这可以问坚持，分享一下。

坚持：大家好，我是河北学员，第16期的。我们家孩子，他从小身体就比较弱，他也没有特别弱，他是那种，比如别人有生病的，然后他就肯定生病，基本上这么一个状态。在疫情期间，我也不知道那段时间怎么回事，他就是感冒，基本上两个月才好。那段时间就一直吃着中药，本来觉得基本上他已经快要好了，但是紧接着就又厉害，就这样反复好多次。后来我们就带他去查，各种各样的查，最后就查食物过敏，就显示他有食物不耐受，食物过敏。当时去的是北京的儿童医院，查了食物不耐受了，然后只有七种就没有查。我们就忌口，忌口太艰难了，忌口了一个月，孩子那时候就特别可怜，看到什么都想吃，以前吃东西本来就挑食，以前很多东西都不吃，但是后来看到什么东西都想吃，但是也不能吃，就特别可怜，但是也没有办法，那时候我们还吃营养补充剂。后来我们带他去外边按摩，做脐灸，当时想着是给他办一个室内健身的，人家就跟我们说，你们家孩子不适合室内健身，适合室外的，说他要接触土地，接触阳光，后来就推荐大千老师，得明这儿。当时我就带他来了，现在我们通过，应该是40天夏令营，夏令营的时候只有一次生病，其实那次我觉得他应该不是生病，他应该是翻病，因为他那天正好十天结束之后，他们休息一天，那天回到家之后，晚上的症状就特别厉害，嗓子呼噜呼噜的，我一想我说坏了，虽然我知道是翻病，但是我觉得他这个症状肯定得起来。但是第二天呢，没事儿了，然后我们就该干嘛干嘛。因为当时是几个小朋友约着一块儿出去嘛，又喝奶茶，还吃了之前不敢让吃的东西，后来也没有什么事。现在我们家孩子就是以锻炼身体为主，等于是从七月份到现在就一次翻病。中间还有一次感冒，他就咳嗽了几天，还是那种很轻微的咳嗽，好像当时就喝了点奇猛，然后做了一次无余，后来就没事儿了，所以到现在我们也不忌口了。就自从七月份加入得明之后，我们就没有再忌口，他的状态现在很好。我们之前因为活动的很少嘛，他跑步跑下来之后都趴地上就哭，跑了1000米吧。现在，就前两天嘛，他们就围着民宿，他跑了15圈，然后老师都让他停下来，他就不停，他就一直跑，当时老师还担心他身体，怕承受不了，然后摸到心脏，说没事儿。他还走云梯，我们之前就基本上走不了，现在他走了十个来回，十个来回是二十圈，我都没有想到，真的我觉得特别意外。我就觉得现在孩子的状态，真的是比之前要好太多了，以前钱没少花，给我的感觉就是身体越来越差，我那段时间我都觉得我自个特别崩溃，但是现在我就觉得我也不着急了，最起码他这个身体我不着急了，我们性格现在也好了很多。我真的是挺感谢得明，挺感谢大千老师的，我就说这么多了。

师:这次咱们来太原，坚持把孩子也一起带来了，以后是不是还要去更多的地方？

坚持：对，还有既然站这说了，那我就再说说我自己吧，本来其实我不愿意在大庭广众之下说话。我也是因为孩子参加得明的夏令营，我才加入得明的，但是一开始我觉得健身吧，就是各种形式的，然后好多地儿都有，所以最开始，一个是我觉得我自个儿坚持不下来，还有一个，我就觉得各种各样的健身，我也不知道效果怎么样。因为之前，特别在孩子这一块，一听别人说什么好，我就要去试试，但是后来我就发现很多并没有多好的效果。所以当时孩子加入得明夏令营之后我也在犹豫，夏令营去了好多家长，然后我就听很多家长都说，大千老师太厉害了，还有一个咱们这的学员，把大千老师当成神一样的，可能听说的多了，我就觉得我一定要试一下。所以当时就特别果断的加入，加入之后就开始练，练了几天之后，我就发现这个效果了。但是可能也是自个比较懒，一开始也没有说特别当回事，直到正式开课之后，然后我就好好跟着练了一段时间，就是这个身体确实就觉得跟以前还是不一样，但是呢，我中间断了三周的，我发现断了之后，我就感觉我的身体状态又不如以前好了，尤其是我觉得我自己面部，因为那段时间我其实已经把头发梳起来了，但是后来我发现我停了这段时间之后，我那头发再梳起来，我这个面部也不好看了。然后身体好像做动作没有那么灵活了，然后我就赶紧又练起来。我这个膝盖，之前也是因为锻炼，走的步数可能多了一些，大概2万步左右吧，然后就把这个膝盖伤了，一直这么多年，我估计至少得有个三四年了，就一直不好。一开始拉大步的时候，我这个脚走出去是这样的一个状态，练着练着，它就变正了，拉大步的时候也是正的，正了估计两三天，然后就又变成内八，就又这样走，然后又过两天了，就又正了，但是我发现再正了之后，我右腿这个膝盖就不疼了，而且那次我还去爬香山了。其实从脚第一次正了之后，膝盖就有变化，就没有那么疼了，后来就去爬香山，一开始爬的时候是不疼的，但是后来爬了十多分钟开始疼，但是那一次我爬山，我们从下车到后来上车，总共是用了四个小时。也就是说疼了几分钟之后，等于说是将近三个半小时的时间，我在爬山的过程中，都没有疼。后来回来之后，这个脚慢慢的发生变化，到现在也没有疼过，所以我这个膝盖应该是好了。还有我这一块之前也疼，现在疼的也轻了。我就觉得真的是我自个儿收益也挺大的，从我暂停了那三个月之后，我就变被动为主动了，这次来了之后，我不仅就是回去之后要好好练，作息我也要调整过来，然后让自己的身体变得越来越好。

主持人：好，今天的这个答疑环节我们就到这儿结束了，时间也差不多了，最后我们有请大千老师再跟大家说几句。好，大家鼓掌欢迎。

师：今天一天安排的满满的，虽然这一天来说，安排的很晚，但是我觉得还有千言万语想跟大家说。不是短时间能说完，我已经比较克制了。我们的健康之路应该怎么走，这个决定权在大家手里，我们得明，它起到的一个指引方向的作用。刚才有听众也说了，早就开始重视健康问题，也寻找了各种的办法，但是多数都不尽人意。你们加入得明的和没有加入得明的，你们都可以充分去了解咱们得明的人，你看他们是否都获益了。包括咱们的小黑教练和依依教练，现在都成了咱们的大顶梁柱了，都是从得明健身成长一路走来的。我希望过几年，三年五年，在座的各位，都能成为得明的顶梁柱，不仅是在太原生根发芽，还要从太原辐射到周围，晋北晋南，甚至是河北，内蒙，咱们去辐射，让每一个人成为一个火种，健康的火种，能够照亮更多的人，传播火种给更多的人。我就说这些。

主持人：好，让我们大家用热烈的掌声感谢老师。在这个结尾当中呢，我也想预告一下我们的第四站。同样的，还是我们大千老师的全国的巡回演讲，第四站落脚于我们的西安。自古有秦晋之好，这个大家都知道，晋就是我们山西，秦呢，就是陕西，我们虽然现在是两个组，但以前也是一个组，我们都归于西北族组，所以我们是一家人。下一站又到了咱娘家这儿了，希望大家继续跟随我们的大千老师，还有春春继续到西安来，一起体验这个不一样的经脉健身以及神奇的无余技法，反正我是要去的啊，因为去所有的气场就不一样，大家应该在这个会场能感觉到，今天的氛围完全不一样。而且你的身体也会上一个很大的台阶，这两天就会有一个感觉，回去好好去体验一下，因为很多小伙伴已经无数次的跟我说，我喜欢跟着大千老师，能学到很多很多的小妙招，甚至这个气场都能感染到他。忘记自己的病痛，马上就感觉身体灵活起来了，这就是很多会员为什么积极的都想往果园跑，住着不想回来的，像红姐姐，像我们的雅雅姐姐，都是常驻果园的，我们都是要强壮自己，想跟着老师，跟着得明一直走下去。最主要的就是把我们得明的健身理念，养生理念传递给更多的身边的亲朋好友，更多的人，让这个简单高效的方法能帮助到更多的老百姓，再次感谢大家今天的光临。

春春：我总想着大家多学点东西。内经有句话叫心安而不惧，我觉得心安的基础是你肚里有货，你能够掌控很多的东西，你能够去涉猎的范围越大越好，比如说你自己的健康你能掌控，孩子的健康你能掌控，未来你能掌控，家人的你都能掌控，我觉得这些东西一旦你都有了，你的心里头非常强大的，我不知道大家有没有这个感觉，内心非常的富足，内心非常的坚定，你想你内心非常的安定，非常的有底儿，你整体是不是进入一个良性的状态。在场的我看基本上都是上有老下有小的一个状态，俗话说为人父母不懂医为不慈，为人子女不懂医为不孝，我们祖国的传统医学传统文化，所以我希望大家多去掌握一些我们祖国的传统知识，对大家是这一生，甚至为下一代的这一生都能够去不断的积累非常宝贵的一些东西，我觉得每个人都要让自己内心越来越富足，让自己的状态越来越好。