**20231216大千老师全国巡回演讲西安站下午场**

大蓝：老师，你看我们得明是经络健身，然后又做产后，还有育儿，老师这边还有果园。那我想问一下，我们得明要构建怎么样的乐土？我们的发展目标和愿景是什么样的？

**师：这话你都说了，咱们要构建乐土，那天讲话我说了，咱们是七大板块，还有什么呢？还记得吗？**

大蓝：七大板块还有农业，育儿、农业、旅游、健身、产品、康养、理疗，对吧？

**师：嗯，整个是七大板块，俗称七巧板，那么七巧板就把我们整个的板图拼圆了，咱目的是什么呢？刚才大家已经说了，要构建乐土，什么叫乐土？**

大蓝：能让我们能够真正的绽放自己，能够活得更自由，更快乐更潇洒更充满活力更健康的地方。

**师：是不是可以经常出去玩啊？**

大蓝：是啊，这一句话一言以蔽之，可以让我经常出去玩。

**师：对，其实就是咱们的儿童时代，小孩嘛蹦蹦跳跳，经常玩耍，从早玩到晚，玩当然不是瞎玩。希望我们能玩出水平，让每一个人都可以身心同健，这就是我们的根本目的。我们得明健身有个口号：让全人类获得健康。**

大蓝：全人类获得健康，这个愿景好大啊！

**师：这个愿景能不能实现啊？**

（能）

**师：心有多大舞台就有多大，我觉得我们可以影响大家，大家也可以影响更多的人。你看这个七大板块，各有各的含义，各有各的重点，而不是散的一会干这，一会干那。不像很多企业家一样，一大了就飘了，开始多元化发展，一会投资足球，一会又养猪去，整个的精力就用散了，咱们这七大板块他们可以说互相组合，互相促进。比如说咱们的健身是咱们的核心，健身能让大家获得什么呢？**

大蓝：健康。

**师：对，获得经络的通畅，身体的健康，上午下课的时候有一个小伙伴跟我说，老师，你上午我教大家健身操，没有把道理跟大家说，实际稍微说了点，没有全说为什么要做这个动作？一会儿为了防止大家犯困，给大家再整几个动作，同时我说一下这个动作的意义。上午不是我不想说，首先让大家有个体验感，如果我一直在那喋喋不休的说，那是不是咱们就没有做什么，鱼和熊掌不可兼得，上午先让大家体验一下，一会带着体验跟大家说一下它的重要意义，那么这是主动健身。咱们又有一个被动理疗，通过外力，通过别人给你疏通经络，或者通过你自己DIY疏通经络。我觉得这个就是黄金搭档，是好朋友、好伴侣。同时再加上从外界补充外在能量和用产品调节我们身体的不平衡。那么咱们奇家产品就出来了。会员应该都知道，奇猛的重要意义不亚于咱们的健身和理疗。尝过咱们的产品的请举一下手，你们觉得效果怎么样啊？**

（好）

**师：这个大家有目共睹，咱们奇家现在六兄弟了，然后又有康养，什么叫康养？咱们在廊坊有一个康养中心，现在正在如火如荼的建设当中，其实已经投入运营了。今年下半年接待八九位先去康养的小伙伴，效果神奇，为什么效果这么神奇，下面可以了解一下，总结一句话，好水养好鱼，要想身体彻底好，必须彻底换环境，环境造就一个人，在一个恶劣的、不良的、负能量严重的环境，你的身体、心态无法转好，你只有完全脱离出来，彻底改变环境，改变你周围接触的人、接触的事情，你的身体才能根本好转。**

大蓝：康养跟出门旅游这种有区别吗？都是换环境，那我旅游是不是也可以？为什么非要换环境呢？

**师：很多人身体太差，不能出门，不能大折腾。比如坐高铁、坐火车、坐汽车他受不了，换迎环境没人照顾，什么都是陌生的，环境，吃饭、饮食、起居方方面面，突然完全换环境，他架得住吗？**

大蓝：那肯定不行。

**师：他只能投入到一个相对来说能够适应，对他有良性促进作用的环境才可以。**

大蓝：那这个康养其实是一个全方位的服务，可以这样说吗？

**师：对，从饮食起居到生产、劳动、健身、心理疏导，到交朋友等等，完全改天换地。**

大蓝：一对一啊？太高端了。

**师：对，都是一对一的，这个就细化了，就不在这说了。咱们还有一个事，为了培养咱们下一代，我们觉得我们强壮了，也希望下一代强壮，那怎么做？是不是有正确的育儿理念，我们才能把孩子培养到茁壮成长，这里面用四个字来说，叫罄竹难书，关于现在的教育能感觉到吗？现在抖音、快手报道对孩子的教育问题，目前我感觉就是最失败的一代，花了最大的精力培养出最差的效果，把孩子变成病孩，而且整个心理变得也不健康，成为没有快乐童年的一代，由于我们没有给孩子创造一个很好的环境，我们是不是难辞其咎？不要觉得不关你的事，其实就是你做错了事影响了你的下一代，都是我们自己造成的。**

大蓝：很多人不这么想，大环境，我也没有办法呀！

**师：这个你们多看咱们的育儿书和多听我讲育儿讲座做就知道了，办法在那里，不是没有办法。**

大蓝：只要思想不滑坡，办法总比问题多。

师：对呀，你一定能想办法，其实就是你是否勇敢的去做。那么这是咱一个重要发展方向。还有就是农业，这个也是四个字，罄竹难书，我们米面粮油是不是都出问题？你们吃的馒头还有馒头味吗？你们吃的大米还有大米味吗？我们几乎吃不到食物的原有的本味了，完全就是化学添加剂。

大蓝：所以大家都很想吃小时候味道的东西，买不到。

**师：为什么现在马爸爸进军预制菜，我们一石激起千层浪，就是我们不想每天吃类似于饲料的材料，你会发现鸡吃鸡饲料，狗吃狗粮，人自然吃预制菜，你会发现大量的炒菜的饭店全部倒掉了，网上那个外卖都倒掉了，是自己炒的，全都是预制包，这个饭菜的味道基本都雷同的，你想吃一些不一样的味道基本不可能，因为工业化大生产导致预制菜，所以农业这一块我们也在在采取行动。还有旅游，我不想困在城市的钢筋水泥森林里，希望能带大家看山、看海，这个不仅是在国内，也是在国外。一个人没有去全国、全世界走走看看，是不是一个不完美的人生啊？**

大蓝：是啊，世界那么大，我想去看看，我要跟着得明去看看。

**师：这个是我们一个口号，也是我们做的一个板图。走过大好河山，我们踏进万水千山，走走看看。整个七大板块就构成了我们得明整个的发展方针、发展策略，希望对大家有益，就说这些。**

大蓝：谢谢老师，我觉得我们七大板块就围绕一个核心：人。

**师：我们的根本宗旨就是让大家快乐的玩耍。**

大蓝：好，谢谢老师！

**师：拿出咱们的精气神能量充电宝来，大家站起来，还记得咱们如何正身形吗？天地能量，首先后边拔起来，拔起来就冲上电了。有人说有这么神奇吗？让你们做一做就知道了，可能刚开始有些不精神，但是你一定要坚持，正气跟邪气斗争的过程当中一定有挫折，有失败，有不适，什么叫有不适？躺在舒适区你永远没有出路，一定要走出舒适区。所谓生于忧患，死于安乐。大家跟我一起拔脖，拔腰，上身中正挺拔，前胸平展，后背开阔，肩膀微微用力上抬，我们简单的是做一下上午的一些动作，为什么要做平举？很简单，让我们完全打开，我们信奉一条叫做人必须绽放，这个就是绽放的前提保障叫做离心式拉抻。什么叫离心呢？心脏在这儿，我们要远离心脏去做拉抻，让我们每一个拉抻动作都要远离心脏，这样你们就不得心脏病了，得心脏病都是因为越来越靠近心脏，最后压迫心脏。那么你做离心式拉抻，让心脏周围都远离心脏，那心脏就豁量了，心胸就开阔了，所以这点很关键。**

**五指张开伸直的目的是什么?手上有经脉，手三阳、手三阴都走手,那么我们拿手指头往外拉就把经脉拉开、拉顺。手三阴是大指、中指、小指。手三阳大指，食指、中指、无名指和小指它都盘绕在我们的手上，所以我们一定要张开拉直，它就是在拉我们心胸的经脉，把心胸的经脉拉开、拉活，你们就获得了健康。**

**胸闷气短，感觉憋、堵、胀，胃口不好、反酸的、感觉幽门螺旋杆菌多的，都要做这个四举转体，把这个地方的经脉拉开向，向两臂拉开，那么你这个地方就顺了。为什么很多人有幽门螺旋杆菌呢？因为你这个堵了，藏污纳垢适合这种细菌生长，它就多了，你拉开、拉活，这个地方藏不住这个细菌了，这个毛病没了。**

**好好跟我做一下四扩当中的两扩，首先我们做上扩五指张开伸直向后侧正扩，斜侧扩，一手是伸直，另外一只手顺势扩出，我们做这些动作都配合上转体，转体的意义有多大各位知道吗？少阳为枢，少阳不力则不能转体。什么叫少阳？就是肝郁体滞的那个少阳，少阳胆经，我们现代人很多人都得抑郁症，心情苦闷、消极，就是少阳不生，什么叫少阳不生，小树苗不愿意向上生长。我们每个人按理说都应该欣欣向荣，茁壮成长，但是少阳被压抑住了，少阳就像小孩一样，如果我们的孩子被压住了，那么我们的民族就没有未来了。那么我们自身这个少阳如果被压抑住了，是不是我们就没有未来了。那么既然我们讲了少阳不升，则不能转体，那么我们要多练转体，少阳是不是升回来了？有的人回不来头，发现紧，转身回头有的还可以，但是扭头回头看看行不行？是不是很紧？有的一转头就头晕，这都是我们少阳不升，少阳不升很容易引起肝郁气滞，有的表现在高血压、胸闷、气短，关键是做任何事都没有意义，都不愿意去做，有拖延症，行动迟缓，面目没有表情，或者是愁苦面目，没有微笑，见谁都想怼谁，怒路症，这些都属于少阳不升，肝郁气滞。所以对付肝郁气滞很好的一个办法，我们要多练转体。我们开始做上举转体，接下来做高抬腿，为什么呢？因为后面有个命门，前面有血海关元，这些都是我们的生命之基，肚子这里盘着生命的小火炉，火炉要点旺，怎么点旺？不断的做高抬腿。这里又叫下丹田，下丹田是所以丹田的基础，只有下丹田暖，我们的生命之火才能旺。我们要怎么做才能盘活下丹田？高抬腿碰肘，不要弯腰，这个有一定的难度。**

（焕然一新做高抬腿碰肘）

**师：她后背紧，碰不到。我们有很多学员练到后面失去的目标，不知道怎么练，实际就是找你所不能，我们创立了这么多动作，找你所不能，然后把不能的练好，练标准。你看你这个不能，说明后背都板着，我们健身有一个原则力从背起，这个地方首先练下边，这个地方一定要练活，练活就要不断的抬，刚开始很难，但是只要她天天坚持做，这个地方就开始发热发痒，大多数学员应该有过，她没有就说明没有起武火，所以就停留在健身初级阶段，她容易退回，练着没意思，实际上她没有得到要领，你教练是谁？**

焕然一新：玉兰，教练指导挺好的，关键是我没好好练。

**师：不管是工作原因还是其他什么原因，今天来这里就是解决问题来的，为什么我天天这么喜欢练，并不觉得它枯燥，而是非常有意思，而且给了人生目标，我们人生大的目标是长命百岁，当了皇帝想成仙，你会发现我们的人生是一场长寿比赛，活得长、活得好、活得壮，我们的生命能力强，其他人都噶了，你还在。你这个地方首先要打开，它会发热发痒，甚至起疹子，然后会有什么感觉，你知道吗？**

焕然一新：拉开轻快的感觉。

玉兰：很灵活，走路很轻快，越走越有劲的感觉。

**师：对，原来你腿很沉，一旦屁股蛋子拉开，腿脚就轻快了，至少年轻10岁，而且你会发现再也怕坐凉了。得明健身还起到美体的作用，整个臀部都丰满起来，实际拉开拉活气血就过来了，气血过来是不是就饱满了，接下来知道怎么做了？**

焕然一新：跟着老师、教练好好练。

**师：大家是不是对得明健身有一个全新的认识，我们接着做动作，俯卧撑，能地上做的地上做，不能的桌子做。为什么让你们做俯卧撑？为了激发上焦能量，其实你们每一人都是充满能量的，为什么表现出病恹恹的？因为能量被邪气、病邪压住，那我要把它激发出来，就要动起来。很多人觉得我上一天班了，很累，还要我动，那不更累吗？**

春春：人不能随了，大多数人做的是脑力劳动不是体力劳动，脑子在转，身体不动的一种状态，这种累不是真累，它是能量压在里面，火没有点起来的累，这个时候就要赶紧动一动，把火点一点，让通顺性建立起来。要是长期不动，就会越压越死，各种病就会都出来了，不止是累，病也出来了。

**师：小黑你把这个问题阐述一下。**

小黑：当你一直处于坐着的状态，身体处于不动的状态，你越不动能量越不出来，越不出来越没有精神。相反你在工作当中，我亲身体验，工作5分钟，锻炼10分钟，你的脑袋转得飞快，感觉不到累，虽然大部分时间都在动，你会发现越动越有精神，能量从下面出来，形成一个良性的循环，越动循环速度越快，循环的效率越高。

**师：对于大多数人，工作20分钟就要动一动，那怕起来站一站，我鼓励大家站立式办公，这是我们极力倡导的，站起来身体就顺了，坐下就窝住了。现在人颈腰椎病特别多，最大罪魁祸首就是坐，我建议大家远离椅子，站立式办公有个好处，可以抬腿走路。让副总教练依依带大家再做一个动作。**

依依：刚才老师带大家做上肢动作，我带大家做下肢动作，弓步压腿，两腿分开，后退伸直，身体的重心在后往下压。再来个蹲起跳跃，腰胯发力往下蹲，肩胯发力往上起，腰胯发力跳，心口放松，跳起的时候学青蛙叫。

**师：大家能量充电宝充得怎么样？最后做下简单的拍打。**

（小刚带大家拍打）

**师：小刚是我们的金牌教练，有需要小刚教练指导的，尽管发出邀请。**

大蓝：现在答疑环节。

提问1：老师好，我是川渝组的，我这个手昨天晚上老师给我弄了一下，当时可以举起来，第二天早上起来又举不起来，只能举到这个位置，放的时候也要慢慢的放，实在要举的话，要用另外一只手帮忙才能上举，放的时候不能直直的往下放，中午感觉肩膀还有点痛。

**师：昨天我们交流了，前两天不疼，能举起来，健身之后就举不起来，理疗还没有完全整利索。这个不仅是你，很多学员都经历过，叫错筋，如果原来没有这个毛病，通过得明健身，感觉这个动作做得非常标准到位，而出现一些异常情况，比如胳膊举不起来，原来腿能抬，现在抬不起来，腰能俯，现在俯不起来，我本人也有这些情况，这个得明健身有个学名叫“错筋”。原来这条筋是顺着生长的，但是由于你身体有病变，导致这条筋错着生长。筋和骨肉是对称的，身体出现问题，身体不调，影响筋的位置，通过得明健身经脉的锻炼，最后掀动这条筋，这条筋往回错，往回错的过程痛苦难受，突然一错的时候，胳膊感觉就废了。因为长期处于错误的筋的生长，它错回来之后，会出现这个地方的功能障碍，那么怎么办？我肩膀长达半个月抬不起来，甚至我腰伤回家动不了，当时我想会不会是练错了，但是很快就打消了这种顾虑，结果**

**这个地方就开了，三年之后，这个开了之后，我整个的身体素质各方面就上了一个台阶，包括这个脚，脚踝错筋到什么程度，这个脚不能着地，长达半个月的时间。这些东西我们既可以理解成翻病，也可以具体说是错筋，错筋是我们得明健身里面特有的一个名词和现象。这位女士你能理解吗？**

提问1：:我能理解。

**师：所以说如果你没有练错，而且你感觉还是一直在练，我希望你要把这个过程慢慢度过去，有可能长期病变发生了改变，只要慢慢的、一点点的不断练习，我想过不了多久，就可以顺利的度过。道德经上说有一句话叫“进道若退”这个就是进道若退，你在是前进进步的道路上，有时候会遇到好像是退步的现象，这个就是《道德经》“进道若退”的具体体现。**

小杨：老师好，我今年夏天的时候出现了一个问题，后背心特别凉，到秋季以后，它就不凉了，我的胃还不好，容易饿，但是一吃东西就不行，吃完以后容易犯困。这块感觉跟有一个像铅球一样特别硬，包括摸的时候也能感觉。上个月的时候，晚上也睡不好，然后我这样按一按，老想那种常出气，慢慢的我感觉我的性格好像也变了，感觉有点自闭，不太想出去社交，也不想出门，也不想干什么。我开始泡脚，刚开始还挺好的，然后用那种较高一点的，带熏蒸的，泡了三天感觉挺舒服的，最近发现两个膝盖就特别凉，其他地方还好，想着泡脚会好一点，但是最近膝盖反而容易疼。

**师：首先简单看一下面相、气色、五官是否得体，有没有明显引起我注意的地方，古人所说的察其所意，观察它是不是有特殊的地方，我们看有吗？好像是没有，其实我已经看到了，一会说，咱们再看一看，她既然说胃不好，那么手上有什么穴位可以检测到胃？合谷穴，合谷在食指的下边和和大指沿合偏于食指根部的位置，我也不知道按她会不会疼，有感觉吗？**

小杨：感觉有一个小疙瘩那种紧紧的，疼的。

**师：毛病开始出来了，开始疼了，你想你的胃口，你看怎么样？**

小杨：我第二问题就是我一锻炼就想咳嗽，然后就想吐。

**师：手上有有冷汗，上台稍微激动了一下吗？我看那手，都出汗了，快出浆了，身上有汗吗？**

小杨：有，反正就是一锻炼，包括推拿的时候，嗓子就想咳嗽，这边疼。

**师：这边要疼一些的，怎么疼？**

小杨：感觉有点胀。

**师：刚才我近距离观察这位同学，发现了一个问题，察其所以，终于等到了，胃在哪儿知道吗？胃对应在嘴，脾对应在唇周，看胃好不好要看嘴，嘴上有什么问题？是八瓣嘴吗？是兔子嘴吗？那有什么问题？下嘴唇有一颗痣。你跑一下让他们看看。**

小杨：我一会给大家讲一下这个痣怎么长的，是后天长的。其实我小时候是没有的，我在上五年级的时候，眼睛被铅笔给扎了一下，做了一个角膜移植手术，在医院里边住了一个月，在医院的时候，我妈说要长身体，天天给我吃鸡腿，我以为是我吃鸡腿长出来的，后来接触中医以后知道应该是我在住院的时候，因为手术以后要恢复，然后用了大量的激素。从那个时候开始长了三十斤，有激素药，天天打吊瓶，打一个月才出院的，后来就长了一个痣。开始小一点，现在慢慢的感觉大一点，这是长这个痣的原因。

**师：终于找到债主，万恶的打吊瓶，吊瓶挂水对人们贻害无穷，不仅可以让你们发烧变成咳嗽，咳嗽变成哮喘，还会导致你五脏六腑各种潜在性疾病。**比如心肌炎，就是惯性导致了急性脑膜炎，烧坏脑子，很多小孩无缘无故突然尿形症患血。你追溯都能找到挂瓶的影子，包括急性肾炎、急性肝炎、胰腺炎等都跟挂水有极大关系，包括你们很多孩子挂水几次身体严重变差、免力下降。还有小孩得白血病，为什么现在那么孩子得白血病？就是他把邪气压到骨髓里去了，压在血液深处，就得白血病，实际这是一种叫做医源性疾病，一般孩子不会得白血病，那为什么那么多？你们问问，一般都是高烧挂水之后出现的。

小杨：那个时候身体变差了，然后很胖很胖，尤其大腿，现在好像瘦很多了，以前那个腿跟牛腿一样又硬又粗。

师：对了，所以说这个身体肯定出现了某种不调和淤滞，胃就表现在自己身体本身上。你们会发现你们的无缘无故长痣，身体上长痣和脸上长痣都代表都代表经脉不通。长红痣代表血管堵，红点大的代表堵得大，红点越鲜红越差，尤其像这个深色的红点，它突然猛变开始发亮，变得又饱满又鲜亮，该小心了，褐痣、黑痣、青痣、白点都代表身体某一方面出问题，一定要引起高度重视。

小杨，前两天，我觉得胃像干旱一样，那个地已经开裂的感觉。

**师：你看看合谷，右边偏疼，左边也疼。它这边那边偏疼，左边按下有沙粒感，都代表它胃相对比较瘀滞，再简单看一下，脸上有一些斑斑点点，头顶上有一个褐点，就代表相应的反射点，是的问题，不过整体还是挺好的。肩稍微有点随，我感觉你还是带有希望的。**

小杨：好，谢谢老师。

大蓝：怎么知道自己在活子时？怎么知道病人在活子时？那排病反应是否是活子时？

**师：我简单给他和大家回答一下，怎么知道自己是活子时？就是自己的状态，你能明显感觉到从弱到强，从不精神到精神中间那个临界点那个基点，那个就是活子时。活子时一般都在自由放松的状态下出现，自由放松愉悦快乐的时候出现，你们有多少人没有体会过什么叫做自由快乐，自由放松快乐不经意间种子就发芽了，活子时就到了。松则活，你只有放松了，足够放松，自由洒脱了，你里面的真气就开始发作了。那么就是推动整个身体迅速进入活子时。有句话说的好：“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”，是无心插柳才能成荫。你越矫柔造坐，刻意努力，那么这活子时来不来呀？不来。**

大蓝：怎么知道病人在活子时？

**师：病人也是这样吗？如果说他住在一个相对放松轻松愉悦的时候，你可以推测他差不多要来。四诊合腮的时候，你要特别精意入神，仔细体会。比如说你看大蓝的脸上午的脸色和下午的脸色有什么区别。这一般人可能看不出来，但是专业性的人士就可以看出来，包括听声定位。**

大蓝：排病反应是否是活子时？

**师：排病反应不一定是活子时，一定是你强壮的时候才会出现，你要不强壮，你会出现排病吗？**

大蓝：得有能量才能会有排病反应的。

**师：我为什么不建议大家去西医院，因为西医院没有那么多概念，他不认为有正气，天天给人治，最后治来治去，他把正气给打掉了，没有了正气，没有抵御邪气的东西，那邪气扩散了，就飞了，身体变差了。**

大蓝：第二个问题是腹部有结节，肚脐周围发硬发紧揉不动，如何打通？

**师：这个肚脐叫神阙穴，神阙穴有一个门，这个门有个通道，这个通道应该通，如果不通就堵死了，就形成硬疙瘩。**

大蓝：门关紧了。

**师：对，门很紧。上面还有一个穴位建里，上腕、中脘、下腕，建里怎么讲，里就是村，古代一个行政区划的一个单位叫里。建里建怎么讲？建就立起来，建里那个地方比较健康，一定要立起来，立起来中间有空间利于肠道婉转的明白吗？所以那个穴位就叫建里。同样神阙有门也是要立起来。那么我们应该怎么办？打开通道树正气，把那个地方肠道内定的大鼓膜、大肠、小肠，然后盘来盘去的，让它张开立起来，那个是不是就好了？通过咱们的健身、理疗，肚子里有个结节，你们都要让它松开解开，人的身体就会越来越好。**

大蓝：明白了，但她说揉不动。

**师：这个问题是也很简单，你揉不动拉动没有？我给你拉一拉，看看行不行？我给你做一套动作看看，是怎么拉开这个肚子的。第一式，双手交叉上翻向上拉抻，这位中医拉到了吗？**

学员：拉到了。

**师：真的拉到了吗？使劲往上拔，这个地方带着往上拔，而不是紧拉它，拉它带着往上拔，这一条线往上拔，来往上拉往上往上走。直接肩膀带着就拉到这个地方了，顺势就拉起来了，两胁的力量和是中间力量向上拉。**

**问：为什么肚子发紧？**

**师：发紧后肯定是不通，你一拉的时候，哪个地方紧那地方就是不通瘀滞，你要把那地方拉开、拉活。关键要把肩膀拉开拉活，把胯拉开拉活，他们才能帮助你把中间拉开拉活。后面不能折，后背都死了，后面一死，整个身体里头都死了，后背要活，前面檀中要凸，后面一撅，前面一凸，实际也不多加训练的话，只有孩子或者练舞蹈、街舞的能做。对于我们常年不训练的人，基本都锈死了，你们要想获得健康这些地方都得打开呀。**

大蓝：师傅一出手就知有没有，确实做不到。还有个问题，怎么判断五行人？依据是什么？

**师：这是谁问的问题？站起来介绍一下自己。**

张小莲：我叫张小莲，我和刘辉老师，是一起做中医养生这块，我们有自己的工作做足疗这方面的。

**师：我大概和你们说下五行人，五行人是哪五行？**

张小莲：应该是金木水火土，但是我不会判断啊。

**师：咱们有一本书叫《中医漫谈》，里面对五行要做了基本概述，非常好的一本书，值得你拥有。我简单的再说两句，五行人是金木水火土，木是什么呢？这个人像个木头，不会来事，不会见风使舵，机敏度不够，阳气深藏在里不在外，属于做研究型人才，这个人一般长得瘦长脸小，头小瘦长，脸发黑，这个是木行人。**

**木生火，火行人风风火火，燃烧型人才，火行人五官比较立体，外向，风风火火，头发像爱因斯坦的头发一样，脸盘比较偏大，性格怪异易变，为什么呀？火就是善变的，整个气机一会儿这，一会儿那，想法很多，作家、文艺工作者外向，人爱说话，说了不算，容易戳落。你是不是火行人？**

大蓝：老师，我觉得我是木行人的身体，火行人的脸。

**师：土行人特点，憨憨厚厚，做事都跟别人慢半拍，忠厚老实，脸长得敦厚厚实，脸盘四圆非圆四方非方，做事没有什么原则。就像中国人一样，做事没什么原则，讲究实惠，有就行了，也不要名分，人特别老实也肯干，跟谁都能处好。**

**金行人讲原则，原则性强，给谁都不通融，说一不二，这种人能做领导，脸方大，面色如银，这种人不通情理，有的特别容易善于交际，也善于交际，但是这个人内在有一个原则不容侵犯，这是金行人的特点。金行人长得也是仪表堂堂，内圆外方。原则性很强，容易是国子脸，这是金行人特点。**

**水行人特点，头是圆的，身体是发胖的，个子是矮矮的，这种人容易见机行事，聪明，投机取巧，善于钻研，水主智，这种人没有原则，容易腐败，他到处流，那有利他去那，像泼水一样，没有原则，没有坚定的目标，哪边低往哪边流。脸色发黑，眼睛机灵，眼小，特别闪闪发光，特别机灵，水主智，仁义礼智信。强烈建议你看《中医漫谈》这本书。**

问：老师，我家男孩已经变声了，到青春期了，他今年冬天突然发现他不怕冷啊，他穿的特别少，别人穿羽绒服，他还是短袖。

**师：那可以没问题，他不怕冷，他就穿嘛。**

问：但是他还老流鼻涕，不知道是咋回事，以前挺正常的。

**师：那你多给他喝点姜糖水，他内热外寒。**

问：我两次例假，中间没来例假，小腹和腰疼。

**师：下焦不通，多练一下。**

**师：我再回答一个问题：“人身随小，暗合天地”，我简单回答两句，虽然我们看到我们每一个人都是个体，感觉跟环境没有直接关系，但实际我们是自然当中的一份子，自然孕育我们，我们人生它的能量波和自然界的能量波是一体的，性质是一样的。**

**就像在水里面，你是个水分子一样，整个的湖水、海水，你都跟他们相融相生的。从表面上看，我就是我，大蓝就是大蓝，实际我们都是相通的，我们跟大家也是相通的，大家跟整个天地又是相通的。**

**就像物理学上讲的所有的人、事物都是粒子一样。大家无非都是能量的聚合体，所有能量的聚合体又都是在一个土里场内的进行了，这个厂发生了改变，我们是不是也就发生了改变？很简单，地震来临前是不是有预兆？天上云的变化，湖水的变化和所有动物的变化，它为什么能感觉到？地震没有发生，但是地震的波长已经提前来了。**

**同样你会发现你一个家族的能量波也是相似，更加相似，你们整个家族无论天南海北有一个出现重大的变化，它都会波及到里面。就像亲人在医院出事你能感觉到，道理是一样的。都是能量波的影响。所以整个世界都是能量波组成的，我们随其波，荡气流，大家都在某一个频度海风会阵，就回答到这儿了。**

大蓝：好，谢谢老师。

问：我想问一下无余技法是什么？

春春：我之前讲过，无余有无余相法、无余针法、无余技法，无余技法包含很多个，现在主要做的无余技法相当于推拿，属于推拿范围的。无余技法跟市面上的很大的一个不同点，就是它着眼于整体调大气，主要目的就是把我们身体所有板节的地方通过我们的手法一点点的疏通，每天坚持不断的疏通我们的身体。那么疏通我们身体的方式主要有两种，一个是得明健身，另外一个就是无余技法，无余技法就是把我们身体上这些肌肉层或者说是深层的一些卡滞的点，通过我们的手法去刺激进而达到气机调动之后疏通瘀滞点的一个目，基本上就是这样，老师要有补充吗？

**师：没有太多的补充，我再说一点，无余技法不是单纯的按摩某个穴位火部位，而是通过按按摩某一个穴位或某一个部位带动整体气机的，这大气一转，其气乃散，从气机层面解决深层次问题。**

问：我想问一个问题，是我女儿的问题，我女儿今年二十周岁多一点，她现在人比较胖，她一走路，一运动就出汗，孩子每天衣服老是湿的。

**师：汗症，我发现很多孩子的出汗问题都很严重，这个问题什么原因导致的呢？就是经络里面堵塞，导致体液循环在里面不能很好的进行向外外溢，产生自汗。就里面堵了水液在里面转，它往外甩就产生了自汗。中医讲的自汗是阳虚，盗汗是阴虚，我就说清楚这一点的内在机理，就是里面堵塞不通，导致汗液回不去，以自汗盗汗的方式向外排出。那么这个问题怎么解决，也很简单，加强运动，适度理疗，把里面的经络打开，水液在里面代谢的过程当中，它能够回流回去，就不会发生自汗盗汗。让孩子多运动，尤其刚开始运动起来可能汗会更多，但是不要害怕，坚持下去，慢慢的汗就回收了。**

问：老师，我有两个问题想问一下，第一个问题：我家里现在孩子十四五岁了，养成晚睡的习惯，现在想调整让他早睡，有什么方法可以帮助孩子？第二个问题：现在糖尿病、高血压慢性病的人特别多，我家族里面也有，但是我自己的知识我觉得还不足以能够帮助他们。我想请老师指点一下怎么样去帮助他们，给他们一些什么建议，让他们不长期通过吃降糖药或者高血压的药，能够逐步改善这个问题。

**师：第一个问题，由于现在社会生活环境的不同，想早睡有些不太可能了，包括我本人也不可能早睡，像古代天黑就睡，天亮就起基本不现实了。但人的健康除了需要有合理的睡眠之外，还有其他要素。比如饮食、心情、运动、休息等等等等的，共同促成一个人的健康。关于早睡，我建议不要过于纠结，这个人早睡，你可以让他早起，他怎么才能做到早起，身体好了，阳气外达，他早上就起来。其实一个人如果身体通透，他并不需要睡那么长时间。人不需要太多的睡眠，你看凡是成功人士，身体强壮的人士，他睡眠都偏少而不多，反而病泱泱的、能量差的人，他需要更多的睡眠。**

问：老师，他每天一两点睡，以我目前粗浅的认知，我觉得二三十岁之后身体肯定不会特别好。

**师：你先培养他早起的习惯。**

问：早起的前期是不是得早睡？

**师：从锻炼开始，慢慢的他就能早起，他起早了，他晚上困就睡了。**

**糖尿病可以作为一个专题，我就给大家讲一下糖尿病的一些误区，一个重要的误题就是糖尿病要少糖，实际糖尿病是糖的代谢。其实你吃这个糖也吸收不了，所以以糖尿的形式排除，实际身体里缺糖，如果你在物品的摄糖相对吸收更少了之后，就带来了一系列缺糖性疾病，糖尿病都会出来。那么实际糖尿病解决并不是摄入的问题，而吸收的问题，现在社会都特别糖，实际你要没有糖去合成身体必须的一些元素对于我们身体是不利的，那么我不建议完全戒糖，甚至鼓励大家合理吃糖。**

问：老师，意思是吃自然的糖，比如蔗糖，不应该吃精致的糖。

**师：对，果糖、代糖，三粒糖，对身体都没有好处，实际就是简简单单单东西合适。第二个出现糖代谢出问题，中医讲是由于脾虚造成的，只要我们从这个健康、中医的角度，让它健体，体系运起来，糖的代谢就能恢复正常。我觉得从这两点入手就可以。如果你不断的去吃胰岛素那些有可能会麻痹我们的整个的胰岛素分泌代谢。就像一个人，你瘸了之后不断的让他拄拐杖，你觉得他这条腿还能恢复吗？要尽量的让他扔掉拐杖，这个腿不断的锻炼。同样糖代谢出了问题，我们要去激发他内在的调节能力，让他恢复，让整个代谢正常，并且让代谢顺利能够转起来。**

问：老师，我想咨询您个事，这个事情一直困惑着我，我是19年加入得明的，参加得明以后，效果非常好，可能过了半年，脖子开始出现湿疹，特别痒，刚开始是前面出现湿疹，我也咨询过，说最好不要抹药，一直就没有抹，到夏天的时候，特别严重，看起来特别恐怖的那种，我就抹了一点皮康王，前面一大块下去了，夏天的时候，基本上没有再出来。到那年秋天的时候，后面、两侧又有好多，有时候特别严重，有时候能好一点，反反复复有两三年的这种情况。得明人都知道，那是好事情，可能就是往外翻，给别人看的话，像我的家人，看见就非常恐怖的那种。我问春春，她说是翻病，我心中有时候淡定，有时候比较犹豫徘徊的感觉。我想咨询一下老师我这种情况什么能翻完？

**师：实际是这样的，如果说你真是量子班水平，我感觉你应该是翻的差不多了。所有的疾病由里面五脏六腑外面走，往四肢走，往脸上走，脸都花了，往后背走，往脖子两侧走，这个都是好现象，这叫深层次的矛盾的表演化。如果你在一些很隐蔽的地方得了一些病，很隐蔽的地方得了病，这些病都是非常深层次的。**

**比如说是骨内、腋下，就是见不得人的地方画了病，这些地方都比较深层次。但是如果把表露出来了，爪子都花了，蜕皮也好，湿疹，脖子、脸、脚丫这些地方若不断的冒邪气，湿疹、流脓等等的，包括眼睛肿了，耳朵流脓，嘴角长疮都烂了，往外翻，这都是好事，都是你内在的矛盾的标浅化，就翻病了，如果说你正身形正的好，拉的好，早都拉出去了，包括我在这个过程当中，比如说我这个外踝也有肝郁，外踝瘙痒难耐，挠痒后起皮、流脓、出血，两三个月就翻过去了。抻抻拽拽的的，咱们得明有很多招式，都是以邪外出。**

**为什么要让大家五指张开伸直，然后立掌，来跟我感受一下，简简单单一个动作让你们感觉奇妙无穷。首先五指张开伸直，立掌于身体两侧，然后开始沿侧面向上推，立住了别动，一定要绷住了，往两侧推，慢慢推，一定要推的很慢，推的过程当中，体会肘部的变化，拉抻感很强，然后慢慢的往上一点点的，一定要带劲往上走，是不是很难受，这个难受的劲别丢了，继续往上走，感觉肘部这个地方有偏拉，手指头有没有伸拉，是不是很强烈，立住了往上走，不要做任何投降的举动，坚持往上伸拉，一动不动往上走，别丢，一松，这感觉就没了。怎么样？是不是感觉很奇妙？有没有感觉？**

（酸、胀、麻，上不去，出汗，手掌疼，经紧，手指尖有一股气流出，伸不直）。

**师：首先酸胀麻疹都代表什么呢？学中医的知道，都代表经络不通，都代表你从心口开始到拇指端经络不通，长期的你们从来不活动，肩膀肘腕导致你们严重的经络不通，酸胀麻疹有多严重，你们经络就有多么不通。**

**刚才两位女士说拉到心口这个地方，就是咱们这个经络，手三阴、手三阴它就盘绕在心口这个地方，你拉动这个地方，它就治这个地方。肺病、心脏病、胃病、肝病是不是都可以拉住我们的小手得到解决，个就是一个惊天大秘密。心口的问题，胸部的问题，心肺的问题通过手就可以解决，包括我们的脑袋的。**

**上面的问题通过手解决，腹部下面的问题通过什么解决啊？这就是中医的神奇之术，五脏的问题通过四肢解决。你有多灵活你身体就有多通畅，所以在座的各位小伙伴，应该加强自己的灵活性能。刚才有人说手伸不直，为什么伸不直？你的经脉缩了短了，盘住了，就伸不直。所以你通过把手指拉直，你的经脉也能直了，道理很简单。**