**20240303神奇的得明健身系列沙龙——颈肩腰腿疼膝盖疼**

**足下生分享**

**春春：**欢迎大家来到得明健身直播间啊，今天是咱们连续带操的第七天是吧？今天相当于是让大家休整一天，我们今天是得明沙龙课，沙龙课的第一讲，讲什么呢？讲得明健身为什么这么神奇？因为在周一到周六，各位教练以及各位分享人在讲的过程中，大家都注意到一个点哈，就是得明健身首先大家一直在说得明健身能治病是吧？然后呢，同时我们又看到了，咱们至少六位会员通过得明健身解决了自己各种各样的问题啊，各种各样的问题，包括这种身形的，包括这种严重便秘的是吧？包括这个精力不行的啊，然后包括这个腰啊，各方面腰颈肩各方面有问题的。而且大家在分享的过程中，我发现都会注意用到一个点，就是这只是我众多解决问题中的一点，也就是说通过健身之后，他解决了很多的问题。所以说我觉得很多人也会有质疑，单单这一个健身啊，那么一般人理解健身，它就是增强一下免疫力是吧？锻炼就觉得是好事，但是很少有人会把某一个健身它跟治病这个解决问题这个点关联在一起。所以说我们今晚做这个沙龙课的主要的方向就在于我们去剖析一下为什么得明健身这么的神奇，它神奇之处在哪里？它是如何去解决问题的？它有哪些理啊？哪些指导性的东西在这个辅助它去解决，指导着他去解决这个问题啊。所以说这是咱们今晚沙龙课，而且我们今晚邀请的是大家已经刚才看到，是我们得明健身的创始人啊，同时也是气学中医的创始人和无余理疗的创始人的大千老师，做客咱们直播间，然后从老师创立这个得明健身，然后为什么他能够在这个过程中带着这么多的人啊，甚至很多人的病都是在医院，或者在周围都毫无办法的情况下来到咱们这解决的，好吧。

**春春：**那么今晚为了让这个话题更好去聊哈，更针对性，我们同时还邀请了一位，就是咱们本身这周有一位学员，他本身已经反馈了，简短的反馈了一下。然后今晚还是让他来做一个相对来说详细的一个过程的分享，然后就着他这个解决了的问题，我们请大千老师来帮我们去剖析得明健身为什么神奇啊？小黑经常说的一句话啊，我们小黑教练经常说的一句话，就是“得明健身，神奇而伟大”。好，那么第一个环节先请出，我先打个伏笔啊，请出来这位会员有几个点啊：第一个你们听过跟过课的答一下啊，大家可以跟一下。第一个标签五十一岁哈，第二个标签一字马，男性，大家来抢答，看谁能抢答出来，谁听了？五十一岁的，能够下一字马的，深入人心了。好，足下生，你可以亮相了啊，没有悬念了，毫无悬念，你可以直接出场了。好，欢迎生哥，我刚没介绍我啊，我是今晚的主持人春春啊。

**足下生：**大家晚上好，老师好，春总好。

**春春：**我先把我的镜头关了，然后你来讲啊，然后你需要跟我答的时候喊我，我麦不关，好不好？大家更好的去看。

**足下生：**好的，能看到我画面吧？

**春春：**嗯，ok，很好哦。

**足下生：**好嘞，非常高兴啊，今天晚上能做客直播间跟大家分享我加入得明健身以来的一些身体的变化吧。这是我自己真真切切的一些感受啊。好，下面我自我介绍一下哈，中下生，大家应该都认识了哈。我是来自山东邹平，是七期的会员，目前在量子高阶班，说实话非常荣幸啊又非常幸运能够加入得明健身，因为当初我的问题啊是腰部和我的颈肩膝盖都有问题。而且当时呢已经非常难受了。我记得就从年轻开始吧，就比较瘦弱，整个人一米七八，还不到一百二十斤，呃，就像老百姓说的是一个电线杆子，竹竿一样。那参加工作之后，各种原因，我就发现，我老是爱那种闪腰，不知道大家有没有这种概念，就是扭着腰了，或者闪了一下了，就这个意思。总是干点活或者不定啥情况就给闪了一下，然后就像岔气那种感觉。当时也没太在意，因为感觉你像那时候那个思维好像是就那样吧，感觉还正常的，不就扭了一下腰吗？能有啥？年轻没事，然后就一直这样反反复复的，每年都会有几次，当时没在意，也不想。结果到了后来。对呀，岔气还是要注意的。到了后来越来越频繁，越来越频繁呢，就是老是爱干点活，感觉就腰后面生一下就直不起来了。再后来厉害了，我就去按摩店理疗。我那时候想着，是看医生有啥办法呀？顶多就是按摩一下，按摩也好，能让自己舒缓一下吧，就只能采取这个办法吧。但是到了后来，我觉得就不是那个感觉了，四十岁左右之后，我的腰已经直不起来了，就是弯腰都受限了。我的印象当中就是俯身的时候，够膝盖都非常困难了，到不了膝盖那个高度。这一点我就非常的有点不可思议了，怎么回事呢？怎么这么厉害了？那就不断的去理疗店，不断的去找人家给我按摩。当时是挺管用的，按摩几次之后，反反复复一周去个一次或者一个月间歇性的去个三四次，也都有可能。因为它有时候疼的厉害，有时候疼的就没那么严重。特别是阴天下雨之前，我感觉我的腰腿就是那个老寒腿了，就是像天气预报一样。如果是腰腿不舒服了，那第二天第三天肯定是要阴天下雨了，自己有这种感觉，那时候我已经穿上护膝了，出门活动啥的都带护膝，五冬六夏都带护膝，还觉得还挺健康，还挺保健的。

当时没考虑那么多，就这样持续一段时间之后，到后来我的脖子，我发现我的颈椎和我的肩膀也不是那种感觉了。脖子的里面咔咔响，回头的时候，里边像磨轮胎那种感觉，刺啦哧啦那种感觉，也爱落枕，就是有时候落枕厉害了，我就去医生那里给我弄弄，咋整啊？他会给我用那个小刀针，然后刺一下，然后给我拔罐，拔罐拔出血来，就是那种很粘，粘稠的血。当时医生说的是挺吓人，说我的腰要是不赶紧治疗，就会得那个叫强直性脊柱炎。我不知道大家有没有听说过哈？

**春春：**强直性脊柱炎，就是咱们那个有名的演员叫啥来着？大家看网上都已都去模仿他那个走路。

**足下生：**对对对，不是李宇春，张嘉译。那时候也没想那么多，想着还能那么严重吗？但是到后来就不行了，我活动都受限了那时候。那咋整啊？总不能一直去按摩理疗，也是个费用啊，那价格也不便宜呢！然后正好出差，19年出差去那个日照，遇到了一个太极拳老师，人家就在小公园热心公益为大家教太极拳。然后就学太极拳，然后顺带着也学八段锦，练了有三个月啥问题，我的膝盖又不行了，膝盖不行到啥程度？上楼梯都不行了，骑个车子蹬下去就不敢发力了，就会膝盖有一种空的感觉，哎呀，那简直是痛不欲生那个阶段。

恰恰在那个时候，零八年我犯了结肠炎，那时候我的体重从一百三十多斤一下子掉到了一百零七斤啊，整个人状态就是急转直下，大便那不叫大便了，已经是非常严重了，便血便脓便血，左下腹疼的直不起腰来，一天有好几次，连续有一个多月，没办法看西医，那时候就是西医，就觉得只有西医才能治好，然后就去住院，就去吃药。当时我记得挺深刻的，吃柳氮磺吡啶。咱群里小伙伴也有可能和我类似这种情况哈，如果你的腰腹不舒服，或者是便血，那结肠炎肯定是差不多的了。当时吃了几个月的药，感觉啥呀？感觉我的肝脏受损了，为啥，有一个阶段脾气特别不好，老爱发脾气，烦躁，反正是不舒服。我潜意识里感觉应该是这个西药的原因，然后我就自己停了。停了，我就到处找中医嘛，一个人吃药，也没啥办法，因为当时就觉得吃中药才能治病，就没想着通过健身来治病。这种情况反反复复的，到了19年，机缘巧合吧，我遇到了得明健身，那时候是七月份，当时还是几个简单的公开的动作，就咱群里带的那几个公开的动作。当时我练的也比较勤奋啊，因为想着那么长时间，一直去按摩理疗，太极拳都做了，没有多大效果，我该怎么办呀？总不能这样一直疼一辈子吧。

对，当时就是三走四举，但是就是挺神奇的，应了那句话，得明健身就是这么神奇。练了有大概半个来月的时间，我发现我的腰没那么疼了。我的腰疼，你知道啥程度，就是不敢平躺，平躺翻个身的话，还得整体的去挪着翻身，导致睡眠也不好，就采取了各种办法。遇到得明健身，既然练了半个来月，哎，有效果了，那我就豁出去了报名，我就直接找教练组长，当时是骑士组长，然后找教练，梅惜教练，还有大婷。当时还有一个师姐，现在已经在香港那边的悠然自得。当时我们在群里非常热闹，他们一直就刺激我，该咋样咋样练。反正是各种练吧，我请教他们，天天上视频打卡，天天磨他们。最后呢，反正我是感觉练出来了，为啥呢？因为通过这几年的锻炼，我的颈肩膝盖，起码能敢发力了，登山没问题了，更不用说上台阶了。我现在看着台阶兴奋，喜欢爬山。

最主要的是我的一字马。刚才春总也说了，我就是在锻炼的过程当中不经意的，把我的胯打开了一字马，也没专门去练，不像练舞蹈的，练体育的，练劈叉啥的，我也没这么练，突然就是前年吧，我就感觉，我的胯就越来越想发力了，有劲了。我就跟姑娘打赌啊，我说你看吧，我用不了两年，年初说的嘛，我说年底啊，你再回来看，我给你劈叉来个一字马。结果就去年吧，稍微晚了一点点，自然的试了一下，就下去了。再后来就年前年后的功夫啊，我就非常轻松了，我感觉挺欣慰的，而且也挺突然的，也不可思议，哎怎么能一下子能一字马了。所以在这里就跟大家分享我这个喜悦，通过各种锻炼吧，你自己可能不经意间就能收获很多的成果。

其实你像春总说的，我们的身上可能发生很多个点。我这里总结一下啊，我的腰腿颈肩膝盖，获得了改善，特别是我的腰颈，现在已经完全没有疼痛感了，就非常的舒服。像俯身，我双手够地，而且掌根着地都没问题，那一字马更不在话下。通过这几年的锻炼，我自己受益非常多，开始家人开始还不愿意，也不是说不愿意，就是觉得你一个健身能好成啥样，你看你迷成啥样，天天跟他们说，在家是有时间的话就练，有点着魔了，他们说有点着魔，是不是被洗脑了，说也挺可笑。因为自己那时候有感觉，越练越有感觉，就根本停不下来那种感觉。

直到有一次，我用咱得明健身的一些手法给我二姐调好了感冒咳嗽。当时啥情况呢？我姐感冒有点咳嗽，然后我就教她拉伸，我说你就拉伸手太阴肺经和手阳明大肠经，两边都拉，然后拉完之后你再去拍打去抓揉，去按摩，就不住的去调去刺激这两条线。结果也就两天的功夫吧，我姐没吃药咳嗽就好了。这次之后，他们就包括我其他家人，都对我比较信任了。我自己感觉能为家人做点事，我觉得也挺有成就感，而且感觉非常幸福。

**春春：**还没说你结肠炎呢。

**足下生：**我结肠炎好了，现在我也不用再吃药了，我也不用再去理疗了，也不去按摩了。我有啥问题或自己不舒服的话我就针对性的，十二经脉嘛，我就自己能调整了，现在已经不再用药，包括中药也很少用了，除非特别难受的时候，我自己又怕难受的受不了，我就调一下，安抚安抚，就这种状态。基本上就是用我们的锻炼就能解决问题，我是有这个自信的。差不多了，我觉得就这么多吧。如果大家有什么问题也可以问啊。

**春春：**我觉得基本上差不多也是这样啊，就我刚才说到的，基本上一个是能在这儿明理，学到很多理，然后完了以后有实践的方法解决自己的问题，解决家人的问题，基本上不会再害怕任何病，可以这样去说。

**足下生：**对，不惧来病，而且我第一感觉不想着去医院。我就纳闷现在的人为什么有个头疼感冒都往医院跑呢？哎呀，自己拉伸下，喝点生姜红糖水不就解决了吗？我是这样感觉的。

**春春：**对，做到了真正的做到了心安而不惧。那我们接下来邀请一下我们人见人爱，花见花开的大千老师，好不好啊？

**老师：我说两句吧。这个生哥他看着气色越来越好了。刚才我看雨佳还说呀，原先他面部表情都僵硬的，现在越来越开了啊，整个越来越顺。咱们练得明健身这么多年，很多人都是发生了巨变。无论是身体还是精神状态还是脸型，各方面都发生了巨变，这就是咱们的题目，为什么得明健身这么神奇？其实这是我起的，为啥这么神奇呀？这我感觉啊，就抓住了健康的重要因素。就是说咱们是真正的能够知道我们的身体是为什么变得越来越差啊，是什么关键性的因素，导致我们的身体越来越差，那么又是如何让我们身体变得更好，我觉得咱们找到了这个钥匙。你看外边不论是普拉提呀瑜伽呀，跆拳啊等等等等。我感觉你们能够接触到的，他们都没有找到这把钥匙，就关键点不知道。实际如果我们知道了，我们都可以很顺利的恢复我们的健康。也就是说，我们为什么要大力推广得明健身的原因。就是得明健身找到了恢复健康的那把钥匙，知道了生命，身体到底是怎么运作。实际咱们老祖宗都说的很清楚，《黄帝内经》、《伤寒论》、《周易》、《道德经》都说的很清楚。其中《黄帝内经》说了一句非常关键的话叫做“经脉者,所以能决生死,处百病,调虚实,不可不通”。经脉，大家都知道市面上很多都是经络，这个经络那个经络，但是我感觉它只是借了经络的一个概念去处理很多事情。但是咱们知道了，经络的运行原理和真正的经络的重要性。我感觉在这个地方，生哥之前想跟你们谈谈这块儿啊，我觉得其实非常有必要，就是大家做健身也好，做理疗也好，吃药也好，一定要知道背后的道理。那么刚才足下生说了他这个膝盖不好了，腰不好了。膝盖、腰和结肠炎看似是不同部位的不同病种，那么实际如果从经络的角度就是经脉的角度来看，是不是一体的呀？**

**足下生：**对。

**师：这个才是关键点。“愚者求异，智者察同”，这古人说的话。“愚者求异”什么意思啊，就看似很多现象纷繁，表现形式是不一样的，愚蠢的人他往往被这个多样性的表现形式所迷惑。“智者察同”，虽然形式不一样，但实际他是一回事。就像赵本山说的，你穿上马甲，我就不认识你了？你脱了马甲，我就不认识你了？是这样吧？**

**足下生：**是的。

**师：实际我分析，就是说膝盖不好，腰不好，结肠炎都是下焦经脉出现淤堵不调造成的，经脉内连五脏六腑，外络四肢百骸，就比如说膝盖前侧出了问题，是哪条经脉出了问题啊？**

**足下生：**足阳明胃经。

**师：足阳明胃经入腑，是不是跟这个肠子有关系啊？**

**足下生：**是的，老师。

**师：同时它是不是也锁住了我们腰部前侧的经脉啊？如果膝盖后边不舒服，那么后边有条经脉叫什么经脉啊？**

**春春：**足太阳膀胱经。

**师：对，足太阳膀胱经。它同样会联系到我们的腰，也会导致我们腰不好。**

**最后我们总结一句如果你的膝盖出了问题，很多人膝盖问题啊，你们扣一个1看看谁是原先有过膝盖类似的问题？**

**现在我感觉膝盖这个问题非常严重，年轻化普遍化膝盖疼啊、凉啊、运动受限啊，很多的你到医院，大夫告诉你什么呢？要尽量避免膝盖磨损，应该减少运动，甚至走路，甚至希望你卧床休息。是不是啊？**

**春春：**对。

**师：还有半月板磨损，运动越少，半月板磨损越少。你觉得这句话对吗？**

**就是我们用进废退呀。如果你不用，他就往回走，往衰退上走。你要去用，但是要适度去用。像咱们这个蔡磊这知道吧？已经几乎家喻户晓，都知道啊，他得了一个病，叫什么呢？**

**春春：**渐冻症。

**师：最开始只是这个指头无力，就慢慢的让他不知道如何解决，慢慢的导致胳膊抬不起来，甚至影响了肺的呼吸，整个人的发生现在已经是非常严重了。那么现在他喝水也呛，晚上呼吸也会暂停。然后他这个团队啊，他的医疗团队啊，有人就建议他要尽早上呼吸机，越早上呼吸机，越能让你的这个肺的活性保持住。你们觉得对吗？**

**春春：**觉得对的扣1。

**师：不对的，扣2。建议他尽量早上呼吸机，对的，扣1；不对的，扣2。我看有没有扣1的。**

**足下生：**全是2。

**师：这叫什么意思啊？那腿脚不好了，尽快上轮椅，帮助腿部恢复，你觉得对吗？**

**春春：**来这儿的都是智者，没有回答1的，我发现。

**师：很有意思，腿脚不利索了，膝盖疼，那赶紧的上轮椅吧，避免膝盖磨损。这个是一个关键的观点，现在大多数人都是这种观点。是不是，春春？**

**春春：**对。腰不好，不要弯腰了，再不要弯腰了。膝盖不好，少走路。腰不好，躺床上。

**师：基本都是卧床躺床，尽量少走少动。他怕磨损，他不知道人有一个生生不息的循环代谢。你只有动起来不断的刺激那个地方，这个地方它才会认为，你的机体才认为它有用，才会不断的去修补它强壮它，是不是？**

**春春：**对。

**师：就像我们手上不断的去用，它就会产生茧子一样。对不对啊？手上的老茧，劳动的人民都有茧子，所以你不断的刺激他，他这个生命是很智能的。他觉得你手部需要加强，他不断的去加强手部气血过来修补，就产生厚厚的茧。**

**那同样说我们的膝盖一样啊，我们的腿脚一样，你只有适度的去刺激它去运用它。你这个机体才会认为它有用，才会不断的修补它，加强它。这个认同吗？**

**足下生：**必须认同。

**师：你看如果你不用它，就很多那个卧床的，一下子卧床不动了之后，他那个大腿肌肉是不是马上就流失了？**

**春春：**对，就就就很快那个就变得很细。我之前一个同事他就是，摔了嘛，摔了一条腿折了，折了以后就打钢板，那个小腿后期走路就不用。然后我们再去看他的时候，两条腿差别非常大，那条腿就萎缩的就剩细的剩一点点了，特别可怕。

**师：是不是啊？很简单的道理。我感觉现在这个西医还有这些科学家团队走向了严重的误区，他们认为就是说这个东西要避免损伤，他们忘了人的机体是活的，它不是说是一次性的越磨越没有，它会不断的修复。你在运用的过程当中不断的刺激我们的精气神的神，那么它就一直会给你派兵派将，只要你身体是通顺的。**

**有的为什么你膝盖越走越坏呀？那是因为你经脉不通顺了。它想解决它想把气血输送过去，但是这个经络的整个道路是堵的，它没有这个能力去输送过去了。这知道吧？所以说我们要想办法打通经络，得明经脉健身的一个重要的一个目的就是打通经络。**

**刚才足下生也说了，一个小小的健身能解决那么多疾病吗？但是咱们足下生同学，这个生哥同学他已经着魔了，入迷了。他从早晨练到晚上，鸡没打鸣他就起来了。是不是啊？**

**足下生：**随时可练，处处可练，生活无处不得明，生活无处不健身。

**师：对呀，他们家里已经接受不了他了。还接受得了你吗？就觉得生哥着魔了，被洗脑了，实际生哥才是真正走上了光明大道啊。他深切的认识到，得明健身可以治病，可以解决他的健康问题。**

**小伙伴们，你们觉得是不是这样？你们是不是也这样？如果你们练得明觉得也是这样的，扣1，我看看。不是的，扣2。是的，扣1，你觉得得明健身能够帮你解决健康问题，扣1，不能的扣2，是不是啊？**

**足下生：**有怀疑的，可以提出来。

**师：扣2的，我不会给你踢出直播间，好不好啊？**

**春春：**欢迎大家提出质疑。

**师：欢迎大家扣2。**

**春春：**事无事师姐扣了一串的1。

**师：咱们知道很多直播它有流量密码，知道流量密码是怎么回事儿。那咱们知道健康密码，就这么简单，就是把经脉打通，然后就是用进废退。你就可以自由的呼吸，自由的奔跑跳跃，恢复人基本的跑跳投举爬的动物本能，你就完全绽放了。**

**春春：**全面恢复活力。

**师：对呀，说的简单点就是这个意思。说的复杂点就是我们得明健身的五十个概念。大家到可以到论坛上搜五十个概念，可以搜到。春春，你说说吧。**

**春春：**我就觉得每个进得明的人都是一把辛酸泪。怎么为什么会说一把辛酸泪？因为都是从特别艰难的一个过程，然后找到得明，然后最终发现拨开云雾见晴天。

我当时记得我刚来得明的时候分享了一篇叫《漫漫十年养生路，柳暗花明又一春》。当时真的就是以前一直陷在对病的解决中，我觉得对我个人而言。我是二期西安的，我之前十年，因为从小身体不好，之前接触中医之后的那十年就是在病痛，我总在找办法如何解决病痛。然后到得明之后，我发现我变了，我好像病就是很短，或者说在不知不觉间，它就离我远去了之后，我开始不再去追，就是再去想病这个问题了。而是到另外一个，就是说让自己怎么更有活力，然后状态越来越好，到这种。我觉得可能到后期，包括生哥为什么会一直想练？很多问题都解决了，为什么还想去练？因为想要达到一个新的高度去了。我觉得解决病或者说是真正的把很多的问题去解决掉，在得明是一个前阶段的一个事情。然后这个阶段我们很快就会病症上的消除，在我个人看来，还是相对来说比较快的。越练越有用。

**师：那个足下生，你在在练得明健身的过程当中有怀疑过的时候吗？**

**足下生：**说实话吗？实说实话，别踢我啊。是有的。为啥说有呢？因为练基础班练了一个多左右之后，当时我的腰疼太严重了。你知道那种疼的受不了，比以前没练得明前那个疼还来的有点难受。就是不敢弯腰，不敢直腰。就是腰后背后腰这侧左侧要断了，就是要断的那种感受。持续了好长时间。特别是晚上你就不知道怎么睡觉好了，就恨不得有人用那个卷席子把自己卷了然后摔打，摔摔，这样摔着那种感觉。我是疼了有大概一个一周十天的样子，再练就好了。

就那个阶段我就怀疑过，怎么这么疼啊，别练坏了吧？那个阶段确实有怀疑的。

**师：这咱们扣一下啊，就是说你们在练得明健身这个过程当中，有怀疑的扣1，我看看有多少有怀疑的，尤其是翻病过程当中，这人之常情嘛。这么多怀疑的。**

**足下生：**练的时候，翻病的那种感觉滋味太难受了。以前不知道有翻病这个概念，练到后期才了解到，通过其他的大咖们才知道翻病这么严重。

**师：这个就是咱们一个重要的理论概念叫翻病了。来，春春给大家说说什么叫翻病。**

**春春：**好，翻病。大家可以打一下，翻山的翻，为什么会叫翻病啊？叫翻病，其实就是把病邪外泄了，就是让原本我们很多病得到身体里头以后，他其实有多时候病越走，它是越往里去走的，就病越深啊，病从浅层往深层走，它是越往深层走，越严重。

就是敌人打你国家哈，他首先攻克的是你的边境，当你边境失手了以后，他自然是往里走，一步一步打到你的中心。病进来的过程由浅入深，去病的过程也是一样的。不可能说一个盗贼，他到了你的中心了，你希望一下就给他打到边境上去，是不可能的，他都是需要一步一步的，从中心打到一个边缘，再从一个边缘，再往边缘最终打出边境。

这个翻病其实就是这个过程。比如说生哥这样的，这个就相当有点错筋，为什么？他的筋之前有问题，他的筋本身已经跑偏了，就是在常年的这个经脉不协调不通顺的过程中，他已经不顺了，有邪了，那以后在健身的过程中，因为他要把这个不调往正的方向去调他错的筋，这个过程就会有这种疼痛加剧的现象。

还有很多人翻病，翻疹子，我就是非常厉害的。因为我是从小体寒，湿寒比较痛，我发现疹子几乎伴随了我整个健身过程，脸上手上后背脚上，全面都在翻，肚子上，就翻的非常多啊。

我之前拍了很多照片，就看着非常严重，还有吐痰，打嗝、拉稀、耳朵里流水、眼睛……，反正就是你能想到的往外围去发的，它都是可以称为翻病，它就是把你身体里的那个垃圾往外去扫啊，或者把不正的往正的方向去调的一个过程。

其实它就是我们去病必经的一个过程。如果你在治病的过程中不经历翻病，你的病情很难说是能够去彻底解决的。脚气，脚气也是啊。

**师：咱们在得明健身过程当中，会出现零零总总的现象，其中一个现象就是翻病，大多数人都经历过翻病，而且翻病的时候会产生非常难受的情况，不知所措，这个时候特别容易怀疑和退缩，还有一个，怀疑的时候，就是练的没有进步。**

**没有进步的原因有两点啊，一是处在平台期，你要蓄能、积攒，才能进步；咱们得明健身它是一个系统，需要有人带，要有名师指引你，你才能很顺利的经过翻病期啊，平台期啊，困惑期啊等等的，包括老祖宗说的筑基期啊，才会顺利的经过。**

**老师啊，也经历过无数次翻病，比如说我经历过什么翻病呢：出疹子，最开始出疹子，浑身一下子全都是疹子，出过疹子；拉稀，喷射性水样便，一天七八次喷射性的，就拉动到肚子里那个结了嘛，拉动了那个结，就开始化嘛，一化就是持续一天吧，就这么一天，连续七次一会儿就跑厕所，水样便；经历过肩膀抬不起来，这肩膀干脆就抬不起来了，突然第二天就抬不起来了，连续好几天，肩膀抬不起来；持续性的咳嗽，没有感冒，没有发烧，没有着凉，就不停的咳嗽，这个是翻心肺的邪；流黄水疮，外脚踝特别痒，出疹子挠破了之后就开始流黄水，不停的流，持续了很长时间；包括有一次腰疼，刚才生哥说了嘛，他腰，躺那儿，他整体翻是不是啊？**

**哎，这个我也经历过，而且比他可能还严重。我第一次感受到人腰不行了，这他妈人就废了，人就废了，站都站不起来啊。那是我最绝望的一次啊，他是怎么回事儿啊，很简单，就是我感觉身体挺好的，我就踢球嘛，大脚开球，我很爱大脚，开完球之后，就尾椎那个地方上面嘎嘣一声……我说坏了，伤了。**

**那时候我没跟别人说，在果园嘛，没跟人说，我说我有点事，得回去了啊，勉强走到座驾前，回家上楼就上不去了，上楼是蹭上去的，所幸是有电梯啊。然后我就感觉那个床离我就老远，老远，我就爬不到床那去。**

**我是一个非常坚强的人啊，这些事儿我都没跟你们说过，就我经历的翻病也是七七八八的，这次，最短的距离感觉最遥远，那进了门之后就傍在那儿，就蹭不过去。**

**这人呐，一旦肉体出了问题，我感觉就是太悲哀了。太多这样的例子是不是啊？蔡磊说，我要能下去捡垃圾多好啊，他说的是什么，那时候求之而不能啊，知道吗？**

**我这蹭过去，终于躺上去了，躺上去之后我就起不来了，太严重了，连动都不能动了，压根连一动都不能动，别说起来了，就起不来了。直到第二天下午，我才艰难的翻身起来，开始试着扶墙站立，仍然不行。那时候好像我歇了一天，第二天又歇了一天，歇了两天嘛，没告诉任何人，这是头一次跟你们说。**

**我扶墙那艰难劲儿啊，那就甭提了啊，第一次怀疑人生了，就怀疑人生，我说我是不是要废了？但是奇迹出现了，到第三天开始快速好转，到第四天我基本就能下去了，扶着墙我就下去了。**

**当时我才感觉我心里有底了，我认识到可能是一次经历了一次巨大的翻病，就一下给掰开了，就这样咔一下，而不是折了，不是腰折了，也不是腰椎错位，是那块被掰开了，原先一直死的，我天天练，练够了，那一刹开了，整个内在的环境发生巨变，它不适应，明白吗？**

**我不是怀疑人生啊，我是一个特别勇敢的人，我可以面对任何事情，但是我就琢磨呀，这怎么回事啊？我并没有过度的锻炼，或者说我觉得那时候身体很差呀，我那时候身体很好啊，那怎么这一下子就完了呢？因为差点不能动了，到第三天我才真正的往回看啊，我感觉太好了，终于把这掰开了，然后一天比一天好，然后我就发现我这胯呀，不一样了，就是我下边这腿呀腰啊，经历了几次重大的上台阶。这以后我给你们讲讲啊，几次重大的上台阶，不说惊心动魄呀，感觉也是感慨万千啊，这有机会再讲吧，今天也不是我的专场。**

**春春：**有个学员叫思慧，他说他在老师的这个群里泡了十到十二年了，之前都没有关注，然后去年秋天才开始练，练完以后他就发现他脸蛋儿有红晕了，就这个气血足了哈。我觉得你们会观察一下，为什么他能在老师的群里泡了这么长时间，就很多人跟老师学中医学了很多年，又在群里一直泡，还是没练。对呀，怎么一直没被踢掉。以前踢人是，看那个不说话的人，我们会把那个经常不说话的人踢一踢啊，这几年没太踢了。

373用户说，老师你好，我妈膝盖疼，尤其是后面扯着筋一样，走路不利索，全身关节疼，每天吃止疼药，去医院看医生也是让她吃药，让她躺着，尽量别活动。

**师：你看看，这是普遍现象嘛，都走错了，吃止疼药只能麻痹自己啊，她麻痹神经了，是要让你不疼啊，那不走路，让你更进一步衰退啊，更加瘀滞嘛。古人说了一句话，流水不腐户枢不蠹；生命在于运动。这个运动当然要适度运动，不能像马拉松似的，跑死了，适当运动，叫阴阳结合动静结合。你这个后边肯定腰也不好，整个后边的足太阳膀胱经和两侧的足少阳胆经，我感觉都堵的太厉害了，就需要通过得明健身的方式，慢慢的让你打通啊。**

**春春：**有学员问，一定会经历翻病吗？

**师：一半的时候你会翻。**

**春春：**是根据你身体的情况去翻的。你比如说有很多人打嗝，那之前比如说肝郁气滞的这种，他打嗝就会特别多。有的人他不一定会通过打嗝，为什么人家老打嗝，打嗝可能有的人就是以前攒的这种淤气比较多，每个人的情况不同，他翻的内容也不一样，有的翻的也不严重。

**师：你主要就是什么进入你身体啊？寒气，你体有寒气，出来就以冒凉气的方式表现。比如说淤气就以打嗝的方式表现，湿疹这些以湿气的方式表现出来。怎么进去的，它还得怎么出来。放家里一只老鼠，你说这老鼠，你想清除它，它是不是得出去？这出去的过程动静有大有小,形式有多种多样，或者从窗户出去，或者从门出去，那这个就叫翻病。它出去的过程，引起的响动叫翻病，就是拉稀啊放屁啊发烧啊打嗝啊情绪异常啊，原先安静突然暴怒啊，这都是翻病啊。**

**春春：**对对，情绪啊，还有一个我刚才说到的情绪翻病，情绪翻病也是一个点啊，就突然之间压的比较死，突然情绪觉得最近脾气感有点暴，能量足的时候，他也会这样子啊，就是他要把那个顶开嘛，他要把瘀滞的点往外顶。

**师：还有放屁，原来不放屁，放的不是响屁，后来放响屁……都是好事。**

**春春：**用户606609说轻微的产后风该怎么治？

**师：你得简单说一下症状，怕风怕冷，出虚汗啊等等。**

**春春：**李小燕说一直打嗝是好事吗？打嗝要打多久？第二个晴空万里，老是打嗝怎么办？需要吃药吗？还是只锻炼就可以？

**师：老是打嗝，你就放开了打，同时配合拉伸，把那个地方的淤滞点拉开之后就不打嗝了。打嗝就是那里盘住压住之后，不断地有气产生，这个气也不能化掉，就积攒在这儿，然后你这一动一拉，它就往上打。你能打出嗝来了，说明这地方还是活的，你要打不出嗝儿来，这种压住了之后，气往里面压到深层次，再产生别的病变就坏了。那么你把这地方整个都拉开之后，它这来的气不在这储存，你就不打嗝了。**

**春春：**彻底通了就不打了。但是你们记住能打出来，首先是好事儿，比憋在里头要好。

**师：刚才那个产后风的说胃凉，胃凉特别好解决。就是你通过得明健身拉动胃经，把这胃经拉开了，气血过去就不凉了，非常简单的事情。好多事实际上在得明健身这都不是个事儿。外边事事的，又吃药又放疗化疗，在得明健身这都不是个事儿。**

**很简单，这有条经脉，足阳明胃经，你直接拉，顺着经络去拉。咱们得明健身讲的，所有的动作都是顺着经络去做，主要目的就是通过做这个动作，把所在的经络拉开拉顺，把经络一通，你这个病就没了。**

**春春：**我们的发力讲究离心式发力，也就是说要把里层的东西给它张开，压着的点给它展开，这就是我们祛病的根本原理。

**师：足下生曾经是结肠炎，就这个地方左下腹结肠炎，然后他里面整个的肠子打结，互相压迫，血过不来，这里越来越薄，磨得越来越厉害，然后就开始便血。肠系膜那地方血管破裂，就开始便血。**

**那么随着练得明健身，你去拉动这地方，慢慢地把那个打结的地方拉开了，血过来之后，它修复了那个血管，同时使那个血管附近的压力变小，他就不便血了，而且大便越来越正常了，金黄便。**

**春春：**有一个游客说他打哈欠。打哈欠其实就是里头缺气血，气血弱一些的人一动容易打哈欠。他其实是通过打哈欠吸取更多的氧气。

**师：我说一下打哈欠，尤其是中老年人，你要老打哈欠，就脑供血不足啊。脑供血不足容易得心脑血管疾病，就老打哈欠。如果年轻人也是这样，都说明是中医讲的清阳不升，就脑供血不足，这个地方整个心肺的通路全都堵了。这个时候你更应该练得明健身，尤其是得明健身的四举，把这些地方都打开，颈椎全打开，让心脏泵血能够顺利地通过颈动脉整个地进入你的头脑。**

**春春：**然后有一个人问老师，如果不舒服以后，要暂停锻炼，休息一段时间吧？也就是说这种大的翻病是不是还是要休整一下，因为你不休整也由不得你了，动不了了。

**师：对，翻病分不同阶段和程度，你中间翻得太激烈，你可以停停，但是千万别害怕、畏惧和退缩，还有就是停练，这些都不可取。尤其翻病的过程当中，千万不要往回走，比如发烧了，莫名其妙开始发烧了，很多年没有发烧，练得明健身开始发烧出疹子了，那这时候你害怕了，去医院挂水去了，这就坏了。这病邪已经推到门口了，你又给怼回去了。**

**春春：**对，你还给邪气加了点助力。

**师：所以你要区别什么叫翻病和犯病。犯病是你状态不好的时候，你身体更差，邪气压住你表现出来的那种不适症状。那什么叫翻病？是你状态好的时候，一定记住啊，你练得好，状态好的时候出现的不适症状，但是你感觉这种不适症状又不会让你完全垮掉。只有正气足的时候才会出现翻病，翻痘，翻疹，牙肿，牙痛，嘴里喷火，头痛等等都会出现。**

**春春：**你能打仗，你能把坏蛋赶出去，你没能量是不可能赶出去的。

**师：所以你就记住，翻病一定是自己状态好的时候出现的一种不适症状。**

**春春：**浙江的存在说得了胆结石，不想做手术，平时应该做哪些动作？生哥回答一下。

**足下生：**这个好办呀，咱的侧步走，侧弯呀。针对肝胆经这条经络的动作都可以。疏肝解郁嘛，疏肝利胆。

**师：咱们有一个动作，叫利胆侧步走。还有侧弯。**

**足下生：**对，现在可以做一下。侧弯，侧步走，扭转，加上扭转就更厉害了。

**师：你胆经在两边嘛，要多做两边的动作和转体动作。**

**足下生：**还有侧扩都可以。

**春春：**知足常乐问，我发现我向上跳跃时，下腹有下坠感。近段时间，双臂上举旋转扭转时也能感觉到下腹有下坠的感觉，这是什么原因？

**师：你感觉状态怎么样？下坠感，为什么会有坠感啊？你们记住，你肚子里不通，结成块了，它就往下坠。这是一种，不通。第二，身体发虚的时候，你无法托举你整个的肠道，它也往下坠。一个是虚的坠，一个是不通的坠。**

**比如，胃和肠，按理说它是能动的，它里面不会产生粘连。粘连得越多，它越结块，会形成结节和肿瘤，会形成肠系膜整个的包绕，就相当于它成了一个整体，动不了了，那么这时候会明显有下坠感，就是你呼吸呀，你能感觉到那地方是不通的。**

**还有就是身体变差，大出血，身体虚弱，整体会产生下坠感，这叫中气下陷。有的中气下陷引起胃下垂，胃掉到盆腔里，还有子宫下垂，甚至子宫脱垂，就从阴道脱出来，这一撒尿出来了，自己还得给塞回去。这是很多人一种常见的病症，叫做中气下陷。比如直肠脱垂，一拉屎，直肠出去了，好可怕。**

**春春：**这位用户说膝盖疼，我发现膝盖的问题好普遍哦，她也是久站和久坐膝盖都很疼，反而多走路甚至爬山了以后就不疼了，是不是跟腰有关？

**师：对，膝盖的问题责之在腰，腰好，膝盖就好。所以我们应该加强腰胯的训练。咱们得明健身讲究四角拉抻，四角就是两肩两胯。两肩两胯打开之后，最大的两个关节打开之后，非常有助于大家气血的通畅。**

**腰胯打开之后有助于下焦的气血通畅，那你的膝盖、踝关节、脚趾、脚掌、脚跟的问题就会相应地好转。肩膀打开，有助于你的肘部、小臂、大臂、腕部、手指的气血通畅，比如网球肘很多都是肩膀堵了的原因，不仅仅是肘的问题。还有腱鞘炎，指头伸不直，都是肩膀这儿堵了。**

**春春：**一般他们都是这打个封闭之类的，这都是大错特错的治法。

还有一位用户也是产后身体脱垂感，时间久，问能不能治？最近连续三周，每周五会有专门针对产后专题的直播，你到时可以来听。

**师：产后大多数都是气血虚弱，导致中气下陷，大气不能托举，产生的脱垂现象。下来你可以找一下咱们专门的产后负责人，看看能不能给她针对性地解决这个问题，下来找客服吧。**

**春春：**你到组里找新语和阳光的联系方式。接下来没有答的问题，留到下周日同一时间再做解答，老师也会做客直播间。

**师：你可以说一下咱们一周的安排。**

**春春：**大家跟了操的都知道，我们周一到周六晚八点会有针对各种问题的专题带操。比如周一是脾胃问题，周二是肩颈的，然后塑形的，抑郁情绪的等等。然后我们最近的每周五七点钟有一场针对产后的专题，八点钟还是跟操。因为咱们大千老师是产后风的终结者，所以产后这一块，大家一定要记住关注每周五七点的产后专场。然后周日我们有健身沙龙课，就是给大家讲理和答疑的。

好，今晚的直播就到此结束，谢谢大家！明天八点钟不见不散。明天八点是咱们人见人爱的小刚教练，继续给大家带操，是解决肠胃中焦问题的专场。