**20240324明健身为什么这么神奇——得明健身VS传统武术**

**整理人：源宝、默兔、糖糖、sandy、淡如水**

雨芯：欢迎大家来到我们得明健身的直播间，今天晚上又来到了得明健身为什么这么神奇系列，我是今晚的雨芯雨芯，我在四川省成都市。今天老师才结束了我们的广州之行，下一站就要到成都来了，欢迎大家五月份的时候都来成都。上一期我们得明健身为什么这么神奇系列讲了得明健身和瑜伽的区别。小伙伴有没有记得得明健身和瑜伽最主要的区别是什么？上一次老师讲了，作为修行术的瑜伽，它来自于印度，印度这个国家的文化它会重视灵修，但是它会轻视肉体，所以瑜伽虽然在一定程度上可以帮助我们拉伸我们的经脉，但是因为它有很多的动作并不是为了我们的身体健康而创造的。所以它有很多的动作，其实是违反了我们的健康的。所以如果有还在做瑜伽的小伙伴，那大家一定要把我们得明健身的基于传统中医经典理论的这些健身的技巧用在瑜伽中，这样对我们的身体是有好处的。

那我们今天晚上的主题是什么呢？今晚我们的主题就是得明健身和传统武术的区别。传统武术的文化也是根植于中国本土文化的，看看今天晚上老师会怎么给我们区分得明健身和武术的区别，我们今天有请到我们亲爱的梅痕医师。梅痕医师是职业中医师、康复师，而且是梅花桩拳永字辈弟子。梅痕医师自幼是因为身体不好，所以才开始习武的，那在习武的过程中，也确实起到了强身健体的效果，所以也是传武的受益者。所以我们欢迎今天晚上的重量级嘉宾大千老师和梅痕师兄。我们大千老师是得明健身的创始人、气学中医的创始人、无余技法的创始人。老师，我们是先请梅痕医师分享吗？

**师：可以。**

雨芯：梅痕医师，久仰大名，我听过你的分享，你健身也是非常棒的。你从中学就开始学，所以你对传武也有很深刻的理解，我们先听你的分享。

梅痕：老师好，雨芯好，直播间的各位小伙伴，大家好，我是梅痕，是我们得明健身量子高阶的学员，也一直跟随大千老师学习气学中医。我最开始接触中医也是因为先接触传武，之前比较早的小伙伴应该也听过分享。因为我初中的时候，当时是身体不好，反复感冒，后来得了鼻炎，最后发展成了鼻息肉，我记得是在初二一个暑假的时候，还做了一次鼻息肉手术。大家应该比较了解鼻息肉这个病，基本上是呼吸困难，是没有办法呼吸的，必须得做手术切除。我是到了高中，当时做手术那个大夫，他直接跟我说这个病就像割韭菜一样，你今年割了之后明年还会再犯的。我觉得那太痛苦了，后来在高中的时候，跟着我的体育老师也是我的师随缘不变师兄，他也是我们得明的一个会员，练习传统武术，就是梅花桩拳，通过练习梅花桩拳，鼻息肉没有再犯过，鼻炎也好了。所以其实我是传武的一个受益者，确实受益者。包括后来我加入得明健身，也是我师兄随缘不变，他因为我然后加入的得明，学习了中医，其实缘分还是比较深的。在我来说，因为最开始老师搞得明健身的时候，我就一直跟着练。最开始我在高中时候练的拳，也没有过多的讲一些技法，或者是呼吸层面的东西。比如最简单就是这个手臂的一个架子的话，后来我发现和我们的一平一上举其实是很像的。我当时也没有细究动作的要点，就让你上臂使劲往上冲，横臂然后使劲往外拽，这样子就可以了。所以对我来说的话，可能说打人的话不是很会打，但是确实对于体质的改善是非常明显的。到了得明健身后，我一直跟着也没落下，其实我是到了火箭班的时候，做了这些动作，感觉好像还是比较轻而易举的。所以说我当时我练了梅花桩拳，其实基本上可以达到我们火箭班的一个状态。但到了量子班之后，我发现确实是就把这个又打开了，就是往深层次开始进展了。所以后来我也在考虑这个问题，因为我的很多师兄弟，他们的身体也有很多的问题，但是为什么没有通过这个练拳有一个很明显的一个改善。其实我也想过，因为我先是接触了武术，然后接着跟着老师一直健身，其实一直在往深在研究我们的身体。所以对我来说的话，武术这一块，它着眼点相对来说并不仅限于强身健体，它会有一些器械或者一些其它的东西。而我们得明健身的话，因为首先是建立在老师对于身体有一个非常深刻的认识，在这个基础上我们再通过各种动作，不断打开我们的身体，让我们不断绽放开。其实是老师理论层次比较高，我们整个理论都比较有体系，比较完备。对于我们每一个阶段，我们做某个动作，做出什么样的效果，怎么做最省力，怎么做最有效率。其实传武就很难讲的那么细致，传武有很多这个秘诀，也有些很多秘谱，包括一套一套的小功法。但是它们站的层次不一样，有很多人比如说练了一套架子之后，就一直把这个套架子传下去，他其实并不知道这个架子究竟能达到一个么样的状态，或者说他不知道怎么把它给细究。其实这是武术现在来说还是比较缺失。因为像我平时接触的也有很多练习传武，把身体练伤的也有很多。所以说传武里边确实是很多老师，因为他本身练的层次就在那里，按老师说的话，就是一盲引众盲，然后相牵入火坑，没有练到本质。但我们不一样，比我们得明健身的话，首先老师他把人体全都搞通了，搞通了之后，我们可以随意利用各种动作，把我们的身体给打开，这一点就体现了我们的一个优越性。还有刚才我说的这个很多拳套，他传出来几套架子之后，每个实际的练习者，他们练的感受也都不一样，越传好像是越似是而非，这是一个很大个问题。还有我刚才说的相对于得明健身和传统武术比较差别比较大的一个点，这一套架子传下来，不管你怎么练，都需要把这一整套给练下来。而我们不是这样子，它是可以拆解成很多细小的一些动作，活肩、活胯，开胸腹、开后背，我们都是随时可以练，而不是说必须把这一套架子都给它做完，所以效率相对就我来说的话，我觉得还是比较低下的。

虽然我觉得我之前还是下了一些功夫的，但是对于四关，就是我们的肩胯，其实之前还是没有动到的，所以身体的很多问题解决不是很彻底。

举个例子，比如蹲起，很多学员在一起研究探讨，包括老师也反复在讲，一个蹲起它其实也有很多的方法练习，也有练很多遍的，绝对不是一成不变的。

还有传武里也讲开肩胯，但没有一个量化的标准，你只要这么做就可以了，只要你练的时间长了，你慢慢就能体会到了。但我们不是，我们对于每一个地方，每一个关卡的打开，都是有系统的理论支持，这样的话只要我们沿着这个方向走，首先它可以保障我们的身体不受伤，在不受伤的前提之下，再慢慢的可以打开，然后一步步的进行打开。而传武的理论讲的并没有那么清晰，而是很模糊，似是而非。这一点我觉得是我们理论的一个先进性的体现。

还有就是现在很多传武本身的练习者，他也不是特别的懂，有可能他是想用来打人的，但是当成健身这样的话他效果肯定是不会好的。老师，我就说这么多吧，

雨芯：谢谢梅痕医师，总结得很好了。梅痕医师主要讲了传武的理论体系没有我们得明健身的理论体系完善，在进阶上传武没有得明健身这么讲究次第，还有在动作的标准上，传武没有进行量化，主要是这几点。

梅痕师兄说的是在传统武术上，它的目的是打人的，但是我之前练过一点点八部金刚功，我觉得八部金刚功跟我们得明健身很相似的地方，它也是为强身健体，为了治病而做的一个功法。第二点它有传承，也是道家传承的。第三点是它可以灵活运用的，它每一套也可以拿来用，不是说非得一整套全部练下来，它是可以每一个都单独拿出来用的，这些都是和得明健身很相似的地方。所以我也想听听老师的分享，我们得明健身和八部金刚功的区别，老师可以给我们细致的讲一下吗？

**师：咱们开始跟传武进行比较了，刚才梅痕大概讲了，我感觉分析得也不错，切中要害。传武跟得明健身来比较，我觉得第一点就要比较它们的理论体系，这个并不是比较谁能打，主要就是能否强身健体和治病，尤其是对亚健康人群和疾病人群是否有恢复作用？我觉得这一方面来说，得明健身更话语权，为什么呢？因为得明健身的基础就来源于对身体的结构生命科学，恢复健康真正的理论基础做保证。这个是来源于哪儿啊？《周易》《黄帝内经》《道德经》，这已经说得很清楚了，尤其是昨天参加线下活动中，开宗明义地讲了。**

**传武的理论，你随便拿出一个，比如说八极拳，我搜了半天，没有理论著作，没有经典的理论著作，还有五禽戏八段锦，那理论著作是啥？八段锦就几句话，五禽戏都没理论著作。太极拳，不知道你们有没有在喜马拉雅听过关于对太极拳的批判，那么这个是没有理论著作。**

**第二，理论著作明显错误，你可以随便拿出一些，我都给你批评，尤其咱们说过很多次了，对静定的理解，对内壮的理解，对经络的理解，我觉得存在太多幼稚的理论纰漏和错误，包括太极拳，越练肚子越大。**

**这个问题就来源于他们要气守丹田，不敢向外发气，不敢把气调出来，包括站桩，抱球不敢过眉心，上不过眉，下不过脐，我感觉他们的错误理论太多了，就这种错误理论或者没有理论或者理论不完整的指导几百年了，甚至上千年了，导致刚才梅痕大夫说的，一盲带众盲入火坑，一个瞎子带着一堆瞎子往火坑里跳，是不是啊？**

有人说了，有一些效果，有一点效果，但能不能解决健康问题和疾病问题呢？很难，不知道学习传武的有没有这个体会？反正我感觉学太极的都挺弱的，没有一个真正的开朗乐观强壮的，这些本身就是错误的理论指导下去产生的错误的应用和实践。

雨芯，是不是这样啊？

雨芯：是的，因为传武讲究的是秘传，一个传一个，人家传你就不错了，人家还觉得是很高级的，我能传给你，要不然就是现在的满大街的都是那种为了表演的。

**师：对，既然撕到这个秘传和祖传，这个有时候就可以谁都白话。我亲自下凡指导，我创立得明健身，没有我传授三十二式，我创建理论基础，如果没有释迦牟尼连续给我托梦，我怎么会这么做？人家老子庄子都托梦，张仲景都向我托梦，天天的让我不闲着，可以这么说吗？**

**我说的有祖传秘传这个东西，你们记住一句话，都不做数了啊，《伤寒论》开篇就说崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内，已经到了令人发指的程度了，而且他们都是敝帚自珍，什么叫敝帚自珍呢？感觉是很好的东西，其实啥也不是，以为抱个白天鹅实际是个癞蛤蟆，这事儿，我看的太多了。**

雨芯：对，八段锦和八部金刚功确实是很多人练了身体变好的，就是评论特别多人说练了八部金刚功。因为我练过，八部金刚功是张至顺道长亲传的，没有经过那么多人。张至顺道长批判过八段锦，说八段锦八个人练有八个样子，没有人练的是一样的。八部金刚功是他亲传的，这是第一点。

第二点，八部金刚功他也是健身的，张至顺道长说他只练了前四部，练了两个月，他身体就好了，所以就很多人跟他练。我练的时候已经在火箭班了，我觉得对我确实是有帮助的。我那会儿肩比较紧，我练八部金刚功以后，肩膀就变活了，再做我们的动作，觉得就轻松。

**师：我跟大家说，八部金刚功我有耳闻，我也觉得它的动作可以有强身健体的作用。但是有一点你们记住，它没有明确的理论指导，没有修行次第。张至顺道长写的《气体源流》我也看过，他是哪部书哪部经典理论著作指导了他的八部金刚功？他讲八部金刚功拉开经络，但是我们处在亚健康和疾病状态的，各种症状，五脏六腑的状态，经络淤堵情况，针对每个人不同，你有具体的解决办法吗？你知道练习的修行次第是什么吗？知道第一集第二集，第多少集，这怎么走？就这些东西，我跟大家说呀，你看所有的传武，要么就是乱七八糟，要么干脆没有，就教你几个动作传下来，十八式类似的是吧。你们发现了吗？都是支离破碎的。我这样跟你们说，如果中国中医没有《黄帝内经》和《伤寒论》，它的理论也是支离破碎的，只是经验，不停的总结和重复。因为有了《黄帝内经》的理论著作和《伤寒论》的临床著作，才让我们的中医得以博大精深啊，是完整的成体系的，独立于现代医学的最著名的医学。但是你会发现，无论是八部金刚功五禽戏，八段锦，太极拳等等的，都没有高屋建瓴的理论著作产生，你们发现了吗？全都没有啊。**

雨芯：他没有是因为，道长说的是道不传六耳，三人不传道。

**师：咱这样说，还有一句话叫做啥呀？真人不露相，露相非真人呐，凡是你露相，都不是真人，是不是？只是听说某某深山里有个老道，会御剑飞行，某某老道能身外飞升，你们谁见过呀？很多人都相信，深山有一个学着绝世武功，下来就能打败天下无敌手。你们相信吗？都啥年代了，都无人机AI年代了，这会儿也没有被发现啊。**

雨芯：我还是很好奇，是不是会有这样的人呢？

**师：有啊，有外星人。南极大陆里面就有外星人，深海也有外星人。就这些东西，我跟大家说呀，都虚无缥缈。如果说让你找，你有什么样的奇缘，你能找到吗？但是眼巴前就在近前的，大千老师，得名健身，他不需要祖传，不需要密传，不需要玄乎的一套，打完了你也无法理解，无法练习的复杂的功法，就能让你们短时间内身心受益，亚健康得到缓解，疾病甚至得到治愈，试一试就知道。咱们梅痕大夫在这儿，也是不打诳语的，他说的也是句句为实。**

雨芯：我还想问一下，因为我对传武不是特别的了解，像梅痕医师说的，传武没有一个相对完善的理论体系，练传武的强身健体的这些功效，我们得名健身可以比它做的更好的是在哪个阶段？

**师：这个问题这样来回答吧。首先说传武适合哪些人来练。要强身健体啊，你小时候经脉相对通达的，你想让自己变得更强壮，练练传武打打人，我觉得还是可以。但是它相对于拳击来说，由于理论基础是错误的，它打不过拳击，打不过散打，大家知道吧？这实践已经证实了无数次，丢人显眼。很简单的抱拳，它就不用肩膀，不用大关节去打人。包括南方的咏春拳，咏春拳是打中路，靠胳膊小臂去发力啊，快速发力，这怎么能够抵得上后肩膀大臂发力的拳击呢？**

雨芯：所以它在我们第一阶段都达不到，对不对？就是我们得名健身的第一阶段，连通顺十二经脉的作用，它可能都达不到，因为它根本就没有做这种开的动作。

**师：对，它要说是打架，它打不过拳击，打不过散打，甚至打不过街流子。它强身，作为解决亚健康疾病人群的健康问题，它又不如咱们得名健身是专门有针对性的，它一切都是以防御为主，还有这样。我看了很多，很多他打拳就打到这儿，他不往这儿打。他为什么要到这啊？因为他要护着，而且他会夹腋，明显是夹腋去打。无论太极拳的画圈儿，还是八极拳，开口拳嘛，手是开口的，这样打，然后走架子是这样走，不是像拳击上三路，他拿着，他迷糊，他怕高血压，他不可能是这样，他在下边走，下边走把胸脯和脸全让给对方了，你说傻不傻。**

雨芯：他守又没守住，把自己的要点暴露给对方打，又没有打出去，也没有对方的攻击性强。

**师：我说难听点，我感觉现在传武是一个小圈子在自嗨，完全走向了邪路。而且普遍学历偏低，梅痕你承认吗？**

梅痕：练武术一般都是民间比较多。

**师：理论基础和对人身体结构的认识一塌糊涂。没有什么理论，文盲很多都是，他传下来了的。传来传去的，都是在错误的一招一式上不停的下功夫。那铁砂掌，你天天搓，你手也能厚了是吧，确实他只要坚持都会有效果，但是对于强身健体啊，甚至竞技，我感觉他已经失去了任何优势的场景，这是我的认识。**

雨芯：老师，那传武的起源是什么？你上次给我们分析了瑜伽的起源，那传武的起源又是什么呢？

**师：我回答一个问题，稍等啊。“以前我一个老师练咏春真的挺厉害的，他厉害的有针对性，打没练过的行，随便打一个拳击的就打不过。几乎随便一个拳击选手，只要这个拳击选手练，咏春都打不过。**

雨芯：我们外行如果不知道肩胯活到什么程度，去看他们招式还是很有架子的，看起来还是很像那么回事的。但是学了以后我再去看，就发现他们的肩确实是沉着的，他们的胯确实是一直在那晃，一直在那晃，但是他们的胯是死的，是没有开的。

**师：你们会发现他们门户之见很厉害，而且为了守住自己的门户，很少去自由的打架，都是点到为止，啪啪两下，什么就是便知身手有没有，首先他们没有实战能力，第二，他们怕输。**

雨芯：我上次看到两个人比赛，还没有开始呢，就说谁输了，然后是因为打打打，他们在心里过了招了。

**师：第一次自己知道自己半斤八两，因为他早年打一些小架子，然后一上岁数了，很多他都不是职业的，不是专业的嘛，他靠这个无法糊口啊，慢慢的身体僵硬之后，他有架无势了，打不出那劲儿来，所以他就怕输，输了就不能当师傅了。面子这个问题啊，中国人这个面子。你看泰森都多大了，还要出来打。打拳击的，不怕输，对不对啊，输了再来嘛，但是搞传武的太怕输了，尤其是当了师傅之后。梅痕，这个你知道吧。**

梅痕：对，是。

雨芯：传武是输在了面子上。

**师：所以说，干脆他们很多很多呀，尤其是师傅，没有上过擂台，然后就骗来骗去的，不停的骗，不停的用自己那点儿所谓的料，祖传啊，第几代孙啊，就骗吃骗喝呀，说难听点，懂了吗？**

雨芯：懂了。其实得名人很多进来的有问题，也是因为面子问题生病的，学了老师的二屁理论就好了一大半了，只要放下面子。

**师：大千老师，我们来打一架，你说传武不行。本身大千老师就不是为了打架而创立的得明健身。**

雨芯：你说这样打架不行，你又说你不是为了打架创立的。

**师：本身他们讨论的就是，关于健康、亚健康和疾病的问题，得明健身与传武之间的区别和联系。这联系就别谈了，都是中国的东西，区别太多了。一个在这儿，一个在那儿。**

雨芯：对，我们的这些东西已经丢失了，为了好流传，已经把真正的精华丢了，所以现在大家都不知道了。

**师：少林寺也不行。**

雨芯：少林寺是因为八十年代少林寺的电影才火起来，电影带动了少林寺。

**师：少林寺是一个公司集团在运作了，它是一个品牌，你不要说信男信女的往少林寺跑，那个大和尚释永信天天的都是奔驰宝马的坐着，你想想。你想学传武，一定要逃离武术界；你想学中医，逃离中医界；你想学文化，逃离文化圈。**

**佛说了很多遍了，正法时期五百年，像法时期五百年，末法时期五百年，到了末法时期，魔作佛。所有正知识、正念、真理这些东西都在非主流，所有主流界完全被魔侵占了。你只能到非主流界找到一些证据。**

雨芯：我想起来还有一个很重要的点，就是我们跟其它的最重要的区别是得明健身非常强调绽放，非常强调人体是一个通道。

**师：足下生让我说一下王占军，王占军抖音开直播了，他还很努力在教他学的传武，他原先能打，后来学禅，就学内家功，讲究气沉丹田之后，肚子就越来越大，表情就越来越呆滞。他要想静定了，往那一坐，气沉丹田，一静定，人就变傻了。你们可以过去看看他的抖音，爱喝酒。你看他还在讲气沉丹田往里收呢，越收肚子越大，内脉越紧。**

雨芯：明白了。得明健身肚子一定要放松，不要让那个妖怪盘踞在肚子里，要不然你的妖怪放不出来。

**师：对，要把我们自己放出来，妖怪就是我们自己。**

雨芯：只要把肚子收着，下焦就会有各种各样的问题。

**师：梅痕，你肚子怎么样啊，你肚子大不大？**

梅痕：我还行吧，不过我去年也胖了，也有点肚子了。

**师：注意减肚子啊。**

雨芯：有观众问，老师，能不能从得明健身的角度评价一下八部金刚功的八个动作？

**师：我觉得他从拉筋拉脉的角度来看是可以的。但是我感觉跟得明健身，它没有可比性。因为得明健身是一个体系，他只是一套功法。**

**咱们说过一句话，咱们的得明健身最终要恢复大家跑、跳、投、举、爬的基本本能。跑，像兔子一样就跑出去了；跳，像袋鼠一样跳下来；投，投掷石块；爬，蹭蹭就上树了；举，一下子，举俩人。那你只是练八步金刚功，你能实现跑跳投举爬吗？他就是拉拉筋而已。我们四班制嘛，八个阶段，十二级，全面地恢复大家基本的动物本能，把经脉从最简单的拉伸开始，到最后把我们从内到外，从表到里，从经络到脏腑，从腑到脏，从十二经脉到进行奇经八脉，到中脉，全面打开我们的经络，释放我们的生命能量，让我们活得通透豁达，长命百岁。这完全不在一个层级上。**

雨芯：是的。这位伙伴可能练得比较少，练多了，只要一练得明健身体会会非常深的。我也是在火箭班，你练一段时间就会知道得明健身练的东西八部金刚功是练不到的，八部金刚功只能练外面，但你练里面的这些东西就只能靠得明健身了。

然后下面有人问，肚子怎么减？

梅痕：肚子怎么减，你肯定不能局限在简单的举举胳膊伸伸腿了，你得把四关整体打开之后，然后把少阳、阳明，还有后背太阳经整个都能拉伸到。这样慢慢把郁气、脏腑里面的瘀结尽量保持在一个比较放松的状态下，然后慢慢地抻拉，让里边的内结慢慢解开，解开之后瘀气慢慢散开，恢复脏腑的通顺性，才能好一些。你要是单纯活动四关的话，效果还是比较差的。我觉得应该得在量子班之后，应该进步会比较快。

雨芯：减肚子的话，在得明健身，我是经历了大大小小很多次了，现在还在重复这个过程。

梅痕：我记得我们之前很多学员到了量子班之后，开胯的时候都反复去跑肚拉稀，稍微一动胯，就跑肚拉稀，然后肚子减得特别快。其实很多人他没减或者减得不成功，还是因为他没动到最深层的一些东西。

雨芯：还没有排毒呢。什么时候经过翻一轮肚子的病，就要小很多。下面有用户问得明健身可以长肉吗？可以长，我已经长十多斤了。然后瘦的长十多斤是常态，胖的瘦几十斤也是常态。

楚连：我以前九十八斤，一米六六高。现在我一百二十六。

雨芯：可是看起来一点都不胖。

楚连：我是一期的，只要跟着练，想胖想瘦自己决定。

春春：双向调节。

雨芯：然后下面又有用户问痛风和经络的关系。

梅痕：痛风的话，西医一般都说是尿酸高，还是代谢这一块的问题，然后主要集中在大指，还有一些是在膝盖，也有出现的。按我们这来说的话，还是脾胃加上整个下焦的经络都不通畅了，淤滞，它不能很好地代谢这些东西，然后尿酸慢慢沉积，越来越高。西医也没有什么特别好的办法，就秋水仙碱，或者比较严重的话，有可能把结石给取出来。

通过健身把经络逐渐拉开，让它整个代谢恢复了之后，其实是帮助非常快的。我们很多学员经过一段时间坚持锻炼，痛风都改善得非常好。

雨芯：有痛风转好的可以在评论区给我们学员一点信心。痛风的人很痛苦，我们家好好多人痛风，不敢喝酒，喝了酒就犯，不敢拿重的东西，拿了重的东西手上又犯，反正很痛苦，然后也没有好的时候，只要一痛，就是吃药。

梅痕：对，而且现在越来越年轻化了，非常多的年轻人现在都有这个问题，特别痛苦。

**师：果园有一个兄弟就痛风，一针就治好了。一针下去就不痛了，再也没犯了。**

雨芯：扎一针就止痛，这个去根儿吗，老师？我把我们家人拉去果园扎两针。

**师：王哥痛风不能沾地。我说我给你来一针，那个大粗针嘛，像锥子似的大针，嘎来一针，然后就不痛了，到现在他也没痛过。我不敢说一针就治根，但他就没再痛了。**

梅痕：是在局部痛点扎吗？

**师：就肝经上扎。这个痛风，就肝脾肾下焦经络堵塞导致的。你看在哪痛，大指的一般都是肝经。为啥尿酸高？它下焦堵，压的，它循环不起来呀，造成尿酸高，然后在大指就容易慢慢产生结晶。你刺激它一下之后，让它循环起来，然后他心情再好点之后，这种表浅的痛风可能这一下就好了。你要深层次的也能好，咱们这么多招呢，好水养好鱼，拔根五年疗法，来果园康养，绝了，别说痛风了，癌症都能治。**

雨芯：如果是刚刚犯病的话，那就立刻去果园找老师扎一针，让它不能在那沉积，马上就好了。如果已经是坐下根了的，就去康养待一段时间，把你调理好再走。

**师：当你认识到生命的实相、健康的本质和十二经络的真谛的时候，绝大多数疾病都是so easy，好简单啊。**

雨芯：最后一个问题是问病的。七十九岁，22年冬，有一次喝茶时被茶水呛了之后一直咳嗽，去年咳出一丁点茶叶屑，现在也还一直咳嗽，估计气管壁上还粘有细小茶叶屑，这咳嗽有什么办法治吗？

**师：这肯定不是茶叶屑导致的，那不太可能啊，那个支气管上有绒毛嘛，它在不断地摆动的。有可能他本身那个气管就已经变形了。你们记住，你吃饭或者怎么的经常呛的，呛水呛饭，你赶紧做检查，食管和肺管上肯定有渠曲了，扭结不通的地方，你才会经常呛。茶叶屑只是一个诱因，根本原因就是你气道和食道不通畅导致的。**

雨芯：老师要不要教一下大家怎么不去医院检查，就知道你的食道通不通畅，我记得老师之前讲过。

**师：这好办啊，抓一个大馒头，揉成一个球，然后搁嘴里，半个鸡蛋大，你看你能不能咽下去。**

雨芯：大家可以试一下，如果咽下去的话，那就没问题。如果咽不下去的话，就有问题，但是大家一定要准备好水哈。

**师：要噎住，赶紧喝水啊，千万别找大千老师碰瓷。馒头别揉那么结实啊，揉两下就行了，看能不能咽下去。也就是我讲过一个我们饮食的方法叫大块快吃，还记得吗？什么东西不要细嚼慢咽，要生吞活剥，狼吞虎咽，要大块快吃，这个是检验我们的吞咽能力是否强大的一个很重要的手段。你看身体好的都是大块快吃，好像胃里有个小手在那不停地抓呀。他要细嚼慢咽的，这人身体肯定不好，都是林黛玉了。**

雨芯：有伙伴说咽下去以后，突然胸口痛。

**师：对呀，它要往这走啊，走到这，哎哟，卡住了。还有人吃那个热的粘豆包，吃完了之后，这烧。为什么烧啊？它下不去啊。他在哪烧，哪就有问题。哎呀，怎么这里这么热，要拿手搓，实际就是这里堵了。本来那是一溜，很顺畅地下去，如果到那个地方就不动了，就那里出问题了。吃热红薯，一吃这里热乎，疼疼疼，打两下， 就那有问题。**

雨芯：梅痕师兄，有伙伴问骶髂关节炎。

梅痕：他具体是什么症状？骶髂关节位于人体骨盆的后部，连接骶骨和髂骨，在人体正后方，腰下部，尾骨上方的位置。西医的病名，比如梨状肌综合症，然后这个骶髂关节炎，其实它不光是那一个病，而是整体这一块都出现问题了，只不过有可能这一块表现得比较明显而已。如果你要是就专门针对这一个炎症给他治的话，那费劲了。我现在主要干针灸推拿这一块，基本上这方面的问题，治疗效果都还是挺好的。他这个胯疼、膝盖疼的话，他们分膝关节炎或者是哪一块的。我们来说的话，都是一个整体，就整个下焦都已经堵了，都不通了，整个循环都比较差。

特别是膝关节炎这一块，我接触的还是比较多的，用我们的无余手法的话，效果会非常好。如果单纯针灸的话，膝关节的退行性病变，恢复还是比较慢的。但是用无余手法自己每天把经络都疏通一遍的话，对于家里老人其实是非常合适地，因为它效果非常快，然后马上就能非常舒服。你要是等到你疼了之后再去医院，这个疗程效果一方面是不持久，也很容易再犯，针灸的话效果也比较慢一些。

雨芯：这位是刚刚报了十七期的学员，那跟着我们练就好了。既然参加了健身，健身肯定是有缓解的。我以前就骶骨尾巴骨那一直疼，我怀孕的时候就开始疼，生娃也疼，那里疼了很久，自从练了得明健身就没有疼过了，你不说我都忘记了。

**师：咱们很多学员他练练练，好些毛病，他都忘了有了，你一提醒说我也有这个毛病，现在好像没有了。**

梅痕：对，通过锻炼不知不觉就都好了。

雨芯：我可能基础班结束就没有疼过，很多年没有疼过了，你不说我绝对想不起来我那还疼过。我们大部分问题其实在基础班就可以解决的。我觉得过了基础班，我就很少有那种小毛病了，都是很深层的了。

**师：有几万种病，至少有两万种病都是可以通过打开结节和打通经络的办法解决。**

**师：很多这炎那炎的，实际归结两点就是气血不足和经络不通。**

雨芯：对。有学员问怕风怕冷，吹了风就很容易冷到，通过锻炼解决的话，有没有诀窍呀？

**师：有诀窍，系统的练得明健身。**

雨芯：他已经报了得明健身，十六期的学员，加油练就好了。我练了真的很多年，我一直到去年夏天才敢吹风扇。我没有吃任何药。原来我就没有当回事儿，去年夏天我才敢吹风扇，很多年。

**师：治疗的计算不是靠天算，是靠月算，甚至年算，大家记住。**

雨芯：我们问最后一个问题了，问老师，锻炼出八块腹肌是好事吗？锻炼要不要练出肌肉？

**师：梅大教授，你来回答吧。**

梅痕：好的，老师。这个肌肉不是我们追求的，我们追求的是经络的通透性。特别是我之前，因为我师兄他在高中就是当体育老师，他就专门带那个体育队，其实非常多练体育的，搞体育这个专业的人身体都非常不好。你可能发现他肌肉非常强大，跑的也快，然后跳的也高。但是他像腹泻拉稀啊这些内脏腑一些问题特别多的。肌肉这个层次不是我们我们要追究的，我们最终目的是打通经络，然后让脏腑通透，气血充足。是这么回事。

**师：我再补充了两点。第一，你看那个动物界有哪个动物有八块腹肌？猫、狗、豹子、狮子、老虎、羚羊有八块腹肌吗？**

**第二，我们的腹肌是小肌肉群，你知道吗？它这个肌纤维很脆弱的。你为了好看练腹肌，你觉得有意义吗？腹肌它是起协同调节能力的肌肉，它不是负责发力的肌肉群，这个明白吗？**

雨芯：明白，我们都讲力从背起。

**师：哎，后背才是关键。**

雨芯：想要练后背的话，外面没有任何地方讲。

**师：初学者练胸，再次练腿，最高水平，就健身房最高水平练背。我感觉唯一是王八有八块腹肌，其他好像都没有八块腹肌。你想想？肚子都是软软的。**

**雨芯：**对，想要八块腹肌需要背上带个壳。是的，动物的肚皮都非常嫩。

那我们今天先到这儿吧，还有一些问题没有回答，我们就请大家联系组内的组长，关于医学的问题可以联系医师。

**师：等会儿啊，下周周日，咱们是跟谁一起播？**

**雨芯：**下周日是基础班开班典礼，我们这一期带操就结束了。然后就看老师心情要不要再给我们上公开课。基础班开班典礼，老师也要发言的。

**师：还有那个喜欢静坐的也得批一下。**

雨芯：啊，太好了，老师要给发福利了。

**师：站桩的，禅定的，打坐的，这个还得批啊，那再继续吗？**

雨芯：欢迎老师上公开课，下面已经开始要求了，继续加课。谢谢老师今天的精彩回答。今天老师告诉我们，要放下面子，不要学到传武的这个最大的劣势是撸起来的。

**师：你看打那个蛋白粉的，天天在网上卖蛋白粉的那个，太害人了。很多那个啥健美完了之后就晕倒了，当场晕倒。然后追求这个体脂率嘛，把自己变成一个干尸，一点肥肉都没有。一丝丝的全都是瘦肉。这个整个的身体到时候得抹那个油才行。然后他们提前几天就开始不喝水了。然后比完赛之后马上就倒地起不来了。**

雨芯：谢谢老师，老师辛苦了。然后老师现在都已经准备了撕健身房，跟健身房的对比，跟我们打坐的站桩的对比，就又好几节课去了。我们期待老师的安排哈。

**师：舞蹈也得批，我跟你说舞蹈害人，尤其中国舞蹈。不是中国学的西方的这个这个舞蹈理论之后，加上糅杂了中国自己的把孩子们全害了。就学舞蹈的百分之百都有伤，就舞蹈学院那些孩子了。**

雨芯：全都是腰损伤。

**师：就把腰骨多都给练坏了，轻轻坐着人。**

雨芯：评论区有带娃还在跳舞的，一定要慎重考虑，及时止损。

**师：就你是想带孩子跳舞，再赶紧报得明健身吧。让孩子长得宽宽大大。**

雨芯：对，想要好气质来，德明健身，既养生又保健，不会有副作用。自从加入得明健身，就把我们丫头的舞蹈停了。

好，那我们今天就到这儿了，谢谢老师，谢谢梅痕医师，谢谢大家。

**师：谢谢雨芯美女，**

雨芯：谢谢拜拜。祝大咖们广州之行一切顺利。