师：谢谢大家。十年前我来过广州，现在再次来广州，我感觉意义非凡。我记得十年前来广州的时候，我去过广州中医药大学，广州市图书馆，当时做了两场关于中医的讲座。

那么这一次我来广州为什么要做得明健身的讲座呢？因为在座大多数都是咱们会员，那么既然都是会员，那么我直接开宗明义了，原先的前四站线下我这个讲座的主题名叫什么？得明健身重塑健康人生，咱们出的第一本书也是《得明健身重塑健康人生》。

那么这次为什么要改成这个名字，神奇的得明健身啊，大家知道吗？

这是咱们源于一个咱们的金牌教练脱口而出的一句话，叫什么呢？

小黑，你站起来说一遍，当着大家的面。

小黑：我最喜欢这句话了，得明健身神奇而伟大。我自己亲身体会了啊，希望我们每一位学员小伙伴儿都感受体会一下，这神奇伟大的得明健身。

师：那么你们知道为什么不叫神奇而伟大的得明健身，而叫神奇的得明健身，为什么不加伟大两字？

生：因为老师比较低调。

师：不是，我感觉神奇已经说出了它的效果，因为每一个人都感同身受，但是伟大，我觉得这是一个事业，把这个事业完全做起来，最终我们才能定论他是否神奇而伟大。

那么咱们的得明健身为什么这么神奇？我觉得很关键一点，来源于他的理论根基。他的理论根基是哪些呢？

很多人以为我们的得明健身就是普普通通的健身房健身是不是啊？实际并非如此，咱们的得明健身之所以神奇，是因为他来源于我国优秀的传统经典文化，那么这个经典文化基于哪些经典呢？

刚才咱们的清音美女已经回答了啊，对，《周易》、《黄帝内经》、《道德经》、《伤寒论》。

具体他出于这些经典，那么继承和发扬了哪些理论呢？我简单说一下。

首先周易，你们都知道一阴一阳之谓道，周易一个阳爻，一个阴爻，这是什么呢？这就是阴阳，中医里面讲刚柔并重，刚柔相济，阴阳并举，说的什么意思啊？就说我们人生活在人世间做事，理解问题，你们一定要本着阴阳的道。

那么咱们得明健身也是充分了继承了这个阴阳的道理，这个是最重要的。

那么在《黄帝内经》里面，我们又继承了什么经典理论呢？两条，很重要啊，一个是继承了精气神的的世界观，一个是黄帝内经中发现了经络，一会儿我会详细来讲经络。

什么叫精气神有知道的吗？在广州中医药大学，我讲的就是精气神。当时很多人云里雾里，有的还说讲的过于简单，实际不简单。

为什么这么说呢？因为西医，西方科学发现的是什么？研究和发现的是我们的肉体，对不对？但人、动物、所有生命是只有肉体吗？

不是啊，还有精神，因为还有一个更大的存在，就是精神啊。这个精神是什么呢？这个精气神的神就是精神。实际这个世界我们认识的只是很小的一部分，还有更广大的一部分我们这个世界，我们这个地球文明没有认识到，这个是什么呢？就是精气神。

但是我们几千年前的老祖宗已经发现了这个东西，并且熟练的运用，也就是说黄帝内经这本书是完全基于精气神或者精气去写就的一本书。

为什么现代人读不懂《黄帝内经》啊，中医药院校包括名老中医，他们都读不懂这本书，其中一个重要的原因，他们没有从精气神的角度，或者没有从气的角度去理解这本书，运用到我们身体上，大家可以理解吗？

第二条就是经络了，既然我们知道了精气神，尤其气是客观存在的。那么这个气运行在哪里呀？运行在我们的经络里面。

西医发现了神经发现了血管发现了淋巴发现了肌肉组织，但是它一直没有发现经络，通过任何仪器能否检测出经脉的存在？检测不出来。

很简单，因为它是在气的层面上存在的，不是在物质层面的存在。

所以说老祖宗给我们巨大的宝贵的遗产，我们要去积极的研究、应用再去发明他。

那么咱们得明健身之所以神奇而伟大，就是因为牢牢的依托经络理论。

《道德经》给我们什么启示啊，大家都知道了，就是一个“无”字，有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随……给我们的启示太多太多，包括虚而不屈，动而愈出等。

无中中有是褒义词还是贬义词？对，是褒义词，这里面具有深刻的哲学，要让我们真实的利用起来，老师悟到了一个非常巨大的道理，有知道的没？

生：人体是个通道，就是说我们的人体，其实我们越无私，就越有，让他越通畅，我们就越有，里面越少的阻碍，我们就越有，越动越有。所以为什么老师强调我们要动起来，而不是说整天要呆在那里，越呆在那里不动，身体的阻隔越大，反而是消耗越大，你让它运行的更顺畅，你反而越是和天地相融，从而越有。

师：对，我们把自己的思想境界越往上升，认知越高，而且越健康。

无私，做到无私，我们身体才能够通畅，我们的身体通道，我们的十二经络，我们的奇经八脉，我们的经脉才能真正的完全打开，这是一个大的方向，也是一个大的原则，会贯彻到我们得明健身的整个的理论框架，具体应用到实践当中来，一会儿就可以给大家讲讲。

《伤寒论》。大家知道《伤寒论》是我国最著名的，也是成体系的第一部临床实践中医教材，第一部经典理论是《黄帝内经》，第二部就是《伤寒论》，《伤寒论》当中有六经辩证的基本理论原则，一直指导着我们的临床实践，在中国几千年的医学史中熠熠生辉。这一点我感觉在我们的得明健身实践当中也是体现出来的。

怎么体现的，就是我们得明健身的锻炼的基本的顺序是什么呢？

先开阳经，再开阴经，先打开经络，再打开脏腑，由浅入深，由外入里，层层深入的健身方式，才能真正的把我们身体激活，我们的经络通道才能打开。

目前证明是完全有效的。

我们老祖宗认为人是活的，人体的用途是什么呢？是转整个的气机、气场，包括你的灵魂，人是有灵魂的。

我们不该只研究人体的肉体，像一个发电机一样，通过发电让它转起来，那么这边一断电，你觉得发电机还能工作吗？

你研究一个不转的发电机，你觉得你能研究到它转吗？

我们每个人要不停的喘气儿，不停的呼吸，不停的气机运转，所以我们得明健身关键就是打通经络。

那么健身房的锻炼、健身锻炼的是什么？肌肉。

那么单纯的锻炼肌肉，你们觉得能够达到健身的目的吗？不能。

只有经络打开，我们的身体才能根本好转，。

《黄帝内经》上有句话叫什么？气脉常通，肾气有余。说明什么呢？经脉的重要性。

每个人都有经脉，只有真正的经脉通畅，我们的身体才能够更生气啊，一会儿给大家讲。

第二个概念就是身心同健，大家一定要记住，就是我们所有的所思所感所想，我们的思维情绪意识跟我们的肉体最息息相关的。

比如说病床上的一些病人，他就天天谈自己的病重啊，他就被他的思维情绪所左右了。

身心同健，当你的生命处在健康的状态的时候，你的心灵往往也会趋向健康，同时，当你心灵去努力的保持正向，思维上也好，意识上也好，那么你们身体也会向好的方向。

那么这里面就涉及到了我们的身心统一的，对不对？和这个身心同健是一个道理。

你有这样不良的思想，一天两天时间久了，它严重影响严重到我们的身体。

第三条，生活即健身。什么意思啊？

因为日常生活中，我们很多人觉得该吃吃，该干啥干啥，他健身时是健身了，但其他时间放任，这样对吗？就是把那个健身时间剥离出来了，但是生活方式还是没改变。

有的觉得我现在身体有病，健身一天好了之后，我又不健身。

这种生活方式行吗？不行。

我们得明讲的健身是一种生活方式，它和我们的吃喝拉撒睡紧紧联系在一起，你们最后发现都知道得明健身是一种生活方式，是一种生活理念，一种生活目标。

那么你们想不想体验一下？

（做得明健身动作）

好，我简单给大家普及一下经络啊，我们人身经络有十二条，手三阴足三阴，手三阳足三阳。

第一，我们身体的正前方，足阳明胃经，两侧的是足少阳胆经，后背是足太阳膀胱经，还有就是大腿内侧，三阴经，足少阴肾经，足太阴脾经，足厥阴肝经。

人的五脏六腑，心肝脾肺肾都在内侧，心肺在上边，对应手臂的内侧，肝脾肾在下边，对应我们的大腿内侧，你们一定要记住一点，经络和脏腑是联系的。那靠什么联系呢？靠经络，比如手太阴肺经，靠解剖解剖不出来，但是你能感觉得到。

告诉大家，咳嗽的时候，肺经有一个穴位，马上有效，太渊穴。大家找找这个位置啊，在手腕上，为什么叫渊呢，就是一个坑。

只要你在咳嗽发作的时候，揉太渊穴，两边都要揉，哪边疼就使劲，揉不痛的地方你们觉得管用吗？不管用，所以说要找痛点，痛的地方要多揉一揉，必须给它揉开，然后就能够通畅，就能够解决你的问题，大家能听明白吗？

你们想知道原理是什么吗？

这个疫情之后啊，肺结节的特别多。

你们可以把呼吸系统理解为像一条绳儿一样，你也可以理解成一条蛇，这个蛇身体扭曲了，那它要扭动，这个扭动的，挣扎的地方就是结节啊，那么动经络就是动脏腑，就能刺激到脏腑。

大家知道合谷穴吗，肚子疼按这穴位很好，手阳明大肠经的穴位，你一揉合谷穴，肚子就动，你揉揉肚子就会响。

也就是当你的小孩咳嗽的时候，你揉太渊穴，小孩肚子疼的时候，你揉合谷穴，就这两招你知道人家收多少钱吗？

生：我分享一个老师这边的事情。就那边一个孩子，他给我打电话的时候，已经属于直接气完全上不来了，然后老师说就按揉太渊穴，然后可能按揉他那里两三分钟，他那个气就喘过来了，气就上来了。

后来他妈妈回来以后，我问了他为啥出现这个状况？她说他那段时间一直在咳嗽，然后喷了一个西药的喷雾，就是一直咳嗽的东西，瞬间就把肺拿住了，然后一下子就呼吸憋闷，感觉马上就要走掉了。

所以说很多激素类的东西，你们要知道它有时候它就强制把某个开关一关，一下子就会出非常严重的问题啊。

师：那么下半场用平举举例，告诉大家如何通过得明健身这些动作，把自己的经脉拉开，无论是我们健身还是理疗，还是咱们的产品或者方法或者什么，最终目的啊，都是让大家把经络绽开，气血上来，你的生命能量就会变强，你就能真正有能力有信心去改天换地了，让你们的生活过得多姿多彩。

好吧。

谢谢大家。