**20240622得生活健身篇-大千老师主讲、洛分享**

清音：大家好，我是今天的主持人清音，今天是我们的健身篇，得明健身是什么？得明健身是适合国人的健身方式，而且是大千老师把传统的健身术集大成而得的，得明健身依托经典，绽放经脉，依托经典就是我们的传统的经典文化，绽放经脉，这是我们非常关键的重要的理念。待会儿大千老师也会为我们讲解到，大家慢慢的听，细细的听，怎么样来了解到适合我们自己的一个健身方式。今天我们的得生活健身篇邀请到的重量级嘉宾，那必须是我们的大千老师，得明健身的创始人。老师晚上好，好久又不见了。

**师：清音你好啊！一日不见如隔三秋。**

清音：我们对大千老师就是这样的，感觉好像天天在见，好像天天又很想见，好像天天又没有见到，就是很想见的这种状态，因为我们每天都在健身，每天都是沉浸在这种健身的状态当中，我们去摸索这种绽放，去摸索传统文化的脉搏，什么是经脉，什么是经典的一个传承，我们每天都是沉浸在这样的一个状态当中，真的是鼻彩消息，一日不见如三秋夕。

那我们现在就要隆重的推出我们的健身篇了，大家知道市场上的健身有很多种，我们观察很多人是在练肌肉，练四肢，把肌肉练的很强健，但是一摸冰凉而且硬。严格来说，这个应该算健体，而不是健身，深邃我们的躯干这个部分，老师我说的对不对？

**师：对对对。**

清音：就是把我们的胸腹、肩背这一块要给它重点去疏通里面的经脉，而且我们是一种活的健身，是一个导引术、健身术的一个状态，是适合我们东方人的健身。

你看西方人练的那个，他本身肩膀很宽了，他的腰间比例和身体的比例跟我们东方人就不一样。他本身就是大长腿，然后动一下就好像全是腿，但是我们中东方人的比例不一样。所以怎么样找到一个适合自己的健身方式，这是我们非常关注的问题。今天有请大千老师为我们详细道来。最初您缘起是什么样子的？最初创立得明建成的缘起是什么样子的？

**师：很简单，我上大学的时候，晚上仰望星空，说了一句话，我要参透人生宇宙之理，十八岁大一，我记得很有意思，每一次我静静的升级，都能梦着灿烂的星空。就是那次仰望星空得来的呀，从那个时候就开始，心底里暗暗的下了功夫。平常人的生活，大家都过过，为什么我还要再过呢？我就那样想的，吃喝拉撒睡所有东西大家都是很平常都经历了，凭什么我还要再经历，我要过一种不一样的生活，参透人生宇宙之理。**

清音：突破寻常，不走寻常路，要走一条跟人不一样的，活出自我的一条路。我记得您当时还唱了一首活出自我歌，清唱的，特别摇滚味，不知道老师还记不记得了。

**师：有这个印象，那个时候世俗的事情我几乎看不到眼睛里去了，也很奇怪啊，就是从古圣先贤里面去寻找答案，那时候也不知道为什么就特别相信，缘分甚深，直接就是看《周易》。我通过三年的学习，把《周易》学明白了，学明白之后，再看一些肖小，肖小就相当于那些不学无术的哲人、大能人，那些所谓的专家教授。那时候二十一岁，我感觉已经瞧不上他们了。**

清音：已经有了自己的主见，自己的智慧和见识了。

**师：那时候我们搬家，搬到一个平房，因为换房子搬家，暂时在农村租了一个平房，平房里面垒着一个炉子，带烟囱出去的那个，容易煤气中毒的那个，炉火是通红的，添的煤块是黑色的，黑色煤块遇着通红的炉火，慢慢的黑色煤块变成红色了，黑和红，代表阴阳，代表《周易》里面的阳爻和阴爻。红的炉子和黑的煤块遇到一块的时候发生了反应，红的煤块遇黑的煤块发生两个反应。**

清音：慢慢它也变红了，然后开始变成灰了。

**师：我跟你们说，黑色的煤块变红，红色的煤块变黑。一下子就明白了阴阳交感，然后我再去看《周易》里面的爻与爻之间关系和爻辞一下顿悟，这叫做煤炉之悟，以后可以写在我传记里。**

清音：这个观点的提出真的是一下子就豁然开朗，强烈建议老师把它写到书里面。

师 ：对呀，这边理解，比如说坎卦，祗既平，屯卦，比如说屯卦，九五，屯其膏，屯嘛，就当屯讲，膏，很宝贵的阳气嘛，叫膏，屯其膏，屯膏，不然的话被两个阴爻给侵蚀了。还有坎卦，坎不盈，祗既平，坎水它不会溢出来，因为有阴爻的要挟，这都是阴阳之间的关系，阴阳的相容相洽和互相斗争，一下子就明白了。

清音：就是在您的眼里来看，就已经具象化了，就能看到那里面的那种变化。

**师 ：一下子《周易》静态的阳爻阴爻一下就活了，在我的眼中，在我脑海里一下就活了。那时候我趴在炕上，忍着腰痛，因为那时候我身体也不是特别好，因为天天看书，我喜欢趴着看书，起来时候腰疼。**

**煤炉之悟之后，我信心的剧增，我就变成了精神的巨人了，很快就变成精神的巨人，基本《周易》都看懂了，然后去看中医的书，《伤寒论》、《黄帝内经》这些东西中间过程我就不说了，太多的事情了，然后就是学医，行医，看病，最后发现这些东西都不能根本解决大家的问题。**

清音：就是治好一个病人，也就是一个病人的事，力量是很小的，范围是很小的。但是如果健身的话，是面对一大群人，是整个群体的这种变化，对吧？

**师：还有一个你必须激发自己的原始本能，你的生命活力必须通过你自己调动出来，叫主动，这个东西是无穷无尽的，是最有力量。像一个孩子一样，所有人逼他学习，他可能会出一些成绩，但是都没有原动力，只有他真正认识到学习的重要性和他非常感兴趣，才能激发孩子的学习能力，创造潜力。**

**我也一样，我也发现你光靠外在的去改变他的整个气场还是那样，那他不会有太多的改变，只有他主动的去参与经络的拉伸，绽放经脉这个方面，就是搞身心建设，他自己自主的、有觉悟的、觉醒的搞身心建设才是大学问。**

**这古代的心学大学最终的都是身心建设。但几千年传下来之后，你会发现是心建设写在书上的很多，身建设流传下来的很少，而且走样的太多。而且这些只是告诉你具体方法，不告诉你为什么？所以我感觉中国的相当于健身术、导引术、传武，讲身体建设方面的，我感觉支离破碎，甚至错误的太多。**

清音：好像都是从古墓里挖出来的一些竹简，是残缺的这一种。

**师：对呀，他告诉你一些动作，那为什么要这样做？具体怎么做？没有，非常简单。包括《易筋经》类似的这些东西，只告诉你做一些理三焦、摇头摆尾去心火，道理是什么呢？具体一些技巧是怎么掌握，层次是一层层怎么递进？**

清音：过程都缺失了。

**师：基础理念没有说，整个的锻炼过程没有说，锻炼目的没有说，基本都是这样。还有一些秘传的也没有啥，我感觉就是支离破碎，就像文明的碎片一样，都碎掉了。比如《佛经》、《道德经》、《周易》这些还有文字，还一个一个写，你通过努力参悟，还能参悟一些东西，但是健身术没有，要么一些歌句\*\*（没听清楚20:26），要么一些动作。**

清音：图片、图像。

**师：对，成系统化都没有，基本都没有。**

清音：都需要后人去增补、去完善。

**师：这个其实说的就是训练学，身心性命学，整个的是一个生命科学。那么既然我从事这一行，我感觉这也是我的一个使命，把这个东西系统化、理论化的。能够我们普通的老百姓可以寻着咱们的整个体系真正的去身心受益。它既是老百姓的一个健身术，也是一门高深的学问。**

清音：也是有文化内核的。

**师：对，我觉得我的毕生的经历的一部分应该是应用到这方面，现在咱们又是整得明健身或者得明健康，要把这些真理生命科学通过我们的努力，尽量的普及出去。**

清音：让它落地，进入到老百姓中间落地生根。

**师：后来我又连续做了三个梦，我跟大家说过，后来我就有了整个的精神境界，思想境界、精神境界又上了一个非常高的层次。我感觉是如有神助嘛！得明健身慢慢的发展起来了，壮大起来了。**

**你看咱们现在可以说得明健身，咱就这样说喊个口号嘛，得明健身是中国传统健身术，这个健身术你也可以理解导引术、养生术。**

**总之它是根植于我们这经典传统理论发现生命奥秘之后创立的一种可以快速让我们身心获得健康的健身术，或者叫做导引术，这第一条。**

**第二条是我们自己的健身术，不是什么瑜伽、普拉提，那种锻炼肌肉，撸铁的，而是真正是我们国人自己的健身术，这第二点。**

**第三点就说它是依托经典，刚才说了，不是空气来风，不是我发明的，是我发现的。通过深奥的，比如《道德经》、《周易》、《黄帝内经》，古圣先贤的，我发现了这些东西，我继承下来，并且通过得明健身应用到身心同健的的过程当中。**

**那么它达到目的是什么呢？绽放经脉，第四点绽放经脉。其实这个生命的奥秘，还有我们获得健康的最终的目的就是绽放经脉。任何一个生命体，他只有通过绽放才能达到自我的完善，自我的修正，自我的升华。这个我会在内部或者有些专门的课上会给你们讲讲，我悟到的就是人体是个通道，人体是一个生命通道，人体是一个宇宙通道。**

**然后我们通过绽放的方式实现我们的自身，实现自我，也不算实现价值，实现自我，你这一辈子来你怎么活？你只有真正的绽放了自己，你才真正的实现了自己，那绽放的是什么呢？把握住核心，绽放的就是经脉，人有十二经脉，奇经八脉，经脉是经络的重要组成部分，也是最重要的组成部分，经络分经脉、络脉，孙脉，那么里面经脉就是你整个经络的快速主要通道，主干道嘛，经脉、十二经脉和奇经八脉。**

**我们也是着眼于人体的十二经脉和奇经八脉通过对经脉进行通顺，调达，最终达到绽放的目的，生命得到绽放，你整个的人生得到升华，身心得到解放。**

**说的好像很简单，实际上需要艰苦的、长期的、漫长的和反复的磨练，所以说你们别小看得明健身，以为健身房撸铁，实际它是一种修炼术，是一种高深的导引术，是实现自我，绽放生命的必然途径。**

清音：最终目的是调养身心，而且不是一个短期的事情，可能要我们一辈子去做的事情，而且是健身一辈子快乐了一辈子。我们很多学员就是练到三年五年，他就出现不同的一个阶段性的反应，有自己的收获了。

**师：对，咱们说过练得明健身，三年小成，五年中成，十年大成，健身是一辈子的事情，不是说你练成了就完了，它会苟日新日日新，需要我们不断的勇往直前，锲而不舍，至死方矣这样一个精神或者一种生命态度。**

**这个以后我给你讲生命的升华，什么叫生命的升华，包括以后我打算开佛家的，比如《金刚经》、《檀经》、《心经》，包括《楞严经》、《法华经》、《佛华经》，我可能都会涉足给你们讲，佛经与得明健身之间的关系。《道德经》咱们讲过了，再加上《庄子》，讲《列子》等等，诸子百家与得明健身之间关系。**

清音：文化内核各种经典，所以我们说传承经典就在于此。

**师：还有包括一些相学、风水，传统的那些，我也是很希望把传统文化的精髓能够让大家了解，继承发挥，在现代社会上得到应用。马斯克发射火箭感觉很牛，但是你不知道老祖宗有多牛，发射火箭它无非是要在物质界。**

清音：还是在我们三维空间里面，没有突破这层空间。

**师：包括脑筋接口，大脑研究这些东西，如果说站在我们经典传统文化角度，从另一个层面，另一个维度去重新审视我们的生命科学，审视我们的身心建设。你将知道上古文明，它达到的高度有多高，这个老师可能接下来会花很多年来讲，我大概就说这些吧！**

清音：今天我们的分享人是来自皖鄂组的洛洛，她也是我们十七期的副组长，她自己在组内现在担任副教练。洛洛当时在各大医院去求医的这么一个状态，可以说是从一个药罐子的状态，到现在成长为得明的小太阳。大家注意这两个词，一个是药罐子，一个是小太阳，这个是怎么实现的呢？我们把她邀请上来。

洛洛：大千老师好，清音师姐好。

清音：晚上好。

洛洛：大家好，我是来自皖鄂组的洛洛，特别高兴在我们的得生活里面和大家见面，跟大家讲一讲我的故事。就像师姐说的，我以前是个药罐子，确实是的，因为小时候身体不是太好，有一点点感冒发烧咳嗽之类，家里面就直接送到医院里面去了。医院那时候就是直接打针，针打多了之后，久而久之就把身体给搞坏了。

那个时候还很小，当时是臀部注射的那种针，后来直接把我腿打变形了，我现在走路都是八字脚的，小的时候更严重。我小的时候八字脚走路直接被别人笑话，说哎呀，走路像鸭子，所以说以前我是一个比较自卑的人，因为走路姿势特别会引起别人注意，甚至别人私底下会笑话我走路的样子，然后就一直自卑，不怎么说话，走路都是低头的那一种。

讲一下我跟得明的缘分，就是2023年的时候，也是身体各种不舒服，到处去求医问药的，我有长达三年的月经不调，月经不调很麻烦，周期不正常，有时候20天一次，有时候40天来一次，月经不正常，而且是来了就不走的那一种，很麻烦，崩漏那种，一待待一个月，你想有多麻烦，特别困惑，很多人都说月经是一个女人身体的晴雨表，月经这么不正常，都已经出问题了。

那我身体是不是哪里也出问题了。然后我就去到处去医院里面去看，去抽血查基础六项，查了没问题，再去查，就让去排查各种各样的癌症，我还这么年轻，他们让我去排查各种各样的癌症，查一查有没有子宫癌，宫颈癌，子宫内膜炎，子宫内膜癌卵巢癌……就是一项项去排查。

清音：真查了呀？

洛洛：对，查了，因为医生就说你这个月经不正常，要找一找排查一下是不是哪里出问题了？比如查子宫癌没问题，那就查有没有卵巢癌，卵巢癌没有问题，再排查，就是一项一项筛查，把人筛查得也是很痛苦的，查完了之后还是没有找到原因，我没有这些癌症的指标，但是我身体出现了这种不正常的现象，就肯定把人弄的心情也不舒服。

后来西医没有办法，他就跟我说，那就开止血药，如果你这个血一直止不住的话，那你就喝止血药。那也不是个长久之计啊，哪有一天到晚一直喝止血药的？

后来我就想，那就换，就去找中医，找了中医之后，中医说身体亏虚的太狠了，给开中药喝，一喝就是半年，因为喝少了之后，他们说没有效果，所以我为什么是个药罐子，就是西药喝完喝中药，中药一喝就是喝几年的那一种。

喝了之后大概能管一段日子，但是三个月四个月不到的时间，日常如果比如吃个桂圆，或者说吃个红枣，立刻又把血引出来了，又开始出现那种不规则出血现象了，还是没办法。所以就困惑了很长很长时间，问题好多年没解决。

然后我遇到了得明，当时得明皖鄂组的组长机缘巧合认识了，就跟我聊。他说得明有这样一个运动，它是一个走经络的运动，跟别的那种广播体操的运动是不一样的。我们这个运动它可以调理你身体各种各样的疾病，我们这里同时还有教练给我们做指导。我们早上有早操，晚上有晚课，你可以来尝试一下，把身体这个疾病给消除一下。

我就想着死马当成活马医，反正我又往医院里面砸那么多钱，那何必呢？还不如用到我自己身上，我动一动，那来试一试，然后我就去了。当时最开始肯定也是半信半疑的，我去那么多医院都没有治好的病，怎么可能几个动作就能把我的病治好。我就说做个测试嘛。

2023年3月份的时候，我进入得明，当时就做了一个测试，从此之后不吃药了，不打针，中药西药全部都不碰，就只做我们的健身各种运动，只健身。

那时候老老实实每天早上六点钟起床，起床了之后走一走，把身体走热，六点半好好跟操，跟操之后，教练每天会有动作要打卡，拍视频打卡，然后等着教练给我们指导动作，就这么运动，运动了有一个月的时间，四月初的时候，我月经就来了。来了之后，我就观察，这次月经来了之后，利利索索5天之后就走了，再也没有困惑我了，我当时真的是太开心了，你想，困惑了我那么多年的一个问题，我跑了那么多医院诊所，还有各种各样的中医馆，他们都没有把我治好的问题，结果我在得明一个月好了。

清音：真是不敢相信啊。如果不是因为你前期有那么多的那种苦难，如果是我们按一个正常人来想的话，月经四天就走这种我们觉得很正常，没有什么，平平无奇。因为你有前面的一段经验之后，你再来看这段经历，哇，像奇迹一样，就感觉自己终于找到了救星的那种感觉，以前都在往外求医问药。现在的话，通过自己的锻炼，一个这么好的效果，而且这么快，非常有信心，是不是？所以你就继续往下练喽？

洛洛：所以说就真的，就用那句话来形容，神奇而伟大，觉得相见恨晚，我为什么没有早一点遇到得明？你说我如果早一点遇到得明，我不用困惑，我就少吃很多苦，我就不用跑那么多医院，不用吃那么多药。因为它一下把我这个困惑，我这么多年的毛病给我治疗好了，所以我就特别开心，然后就继续运动，大家都很喜欢运动，一起在群里面聊聊天，打打卡，每天写日记，在大家志同道合的一个环境里面同气相求，然后在这个氛围里面，真的是觉得自己如鱼得水，特别开心。

清音：整个能量场被烘托的很好，这也是给你自己能量。

洛洛：整个氛围就让我觉得很开心。除了身体的疾病治好了，同时他让我整个人身心也特别愉悦。以前拍视频的时候不会笑，板着一张脸，有时候教练在指导，说动作做的可以，再笑一笑就好了。现在我面对镜头就会笑。我在给伙伴们带操的时候，我也跟大家说，你们心脉一定要开，因为你心口开，你的心脉就开，当你心脉开了之后，你的很多不良的情绪全部都走了，没有这些不良的情绪，自然而然这些疾病就都消除了，这就是真的是深有体会，情志的那种关系。

所以说因为这个大的问题消除了之后，慢慢的我再去体察自己的身体再去观察，就会发现以前就是困惑，你的很多乱七八糟的毛病也都没有了。

比如说像这种上班久坐不动的那种腰酸背痛的问题，脸发黄的问题，还有嘴唇发乌的问题，还有也是困惑很多年的一个问题，我经常有早醒的现象，每次会在凌晨两点多醒，就完了，每天那个时候，自然而然就醒了，醒了之后无法入睡。睡眠肯定是不足的，第二天肯定上班状态不行，精神状态就不好了。然后就没办法嘛，每天上班的时候就去泡西洋参，拿西洋参强行的去给自己提气去上班。

但是我自从练了得明之后，就再没有这种现象，半夜也没有醒过来了，基本上就是直接倒头就睡，睡到自然早上六点多的时候自然醒，醒了之后就是起床。

清音：你这一条，我跟你说，你这一条完胜多少白领，他们不可企及的一种状态。

洛洛：睡眠不好，气血不好，第二天工作状态也不好，会处于一个很烦躁的现象，然后情绪不好，包括你工作中一点点小事，如果你情绪好的话，其实这个小事很容易就解决了。但是你情绪一旦不好的时候，一个很小很小的问题，你就会把它扩大化，会让你烦躁啊，拍桌子啊什么之类的，会影响你很多东西影响到你的工作生活之类的。

所以说你想，各种状况你都调节好了之后，我自然而然就觉得每天精神很好啊，状态很好啊。所以说身边的伙伴每次看到我都觉得看我一天到晚都笑嘻嘻的笑呵呵的。

就是在一个自己很喜欢的环境里面，又有跟很多志同道合的小伙伴们在一起，你就自然而然觉得在这个场合里面呆着，我的心情很好，做各种各样的事情。

然后我学习了解了各种中国传统文化，包括中医知识、经络知识，这都是我要学习，要了解的。在这样一个环境里面，我觉得自己求知欲和学习的乐趣，如饥似渴的人在这里面，原来得明里面有这么多宝藏，原来有这么多知识，可以学习可以去了解。

不是说像我们简单的以为健身，不是动动胳膊动动腿，我不想动，我好懒的这种，它不只是局限于健身，真的是身心同健。

就像当我身体好了之后，我情绪也稳定了之后，我深深的了解到我们得明的二屁理论，就是你不要把别人当一回事，你不要把自己当一回事，你把很多东西看淡了之后，很多以前你觉得很困难的事情，你现在再看它，它已经没那么大了，也没有那么难了，很多东西都已经迎刃而解了，你不在乎它了，然后自然而然这些困惑就没有了。

清音：对，有时候就是你心开了以后，我们说一滴墨水如果放在一个小杯子里面，马上就把那一杯水就染黑了。但如果你把这一滴墨水放大海里面的话，它会无影无踪的无波澜，我们现在就把自己心量和身心都调整好，以后很多在我们以前认为不可理喻，不可想象，不可理解的东西，一点就会炸的东西，现在就慢慢在我们的海洋之中就化掉了，心量变大了。

洛洛：所以说以前，身体有什么问题的时候，我会去找医院，我会去找医生，等现在在锻炼锻炼运动运动，甚至我通过了我们的得明运动，把困惑我很多年的问题解决了之后，我就突然觉得，我为什么一直要往外求呢？我为什么要把我的健康放在别人的手里，我可以把健康握在我自己的手里，我要做我自己身体的医生，而不是把我的健康交到别人的手里。

就像老师讲的，我们人身自有大药。既然我们人身是有大药的，我们就好好的去用我们的身体，把我们的身体的通道舒展开，我们不往外求，我们把我们的身体经络舒展开，把我们的十二条经络舒展了之后，上焦中焦下焦，你让它通畅了之后，然后气血自然而然就通畅了，你的瘀滞自然而然就没有了嘛。所以说那些疾病慢慢不就消散了吗？

清音：我记得洛洛你还有一个很大的变化，你现在已经在组里担任了一个很重要的职务，把自己的价值也发挥出来了，不只是把事情调整好了，而且还更大的把自己的这种价值啊，其实我们说啊，如果一个人天生我才必有用，这种价值存在感的话，自己会非常的充实又非常的开心的这种感觉，觉得自己有用了，然后也能够绽放出来了哈。你给我们分享一下。

洛洛：因为自己运动把我的一些身体的疾病给解决了，再加上日常锻炼，我这锻炼也比较积极，后来就申请了皖鄂组的副教练一职，当时想的最多的就是因为自己淋过雨，所以我想给你撑起一把伞。其实就是这种感觉了，因为我自己也是从那么难的一个过程过来的，自己也是从怀疑，然后到实践，然后到确实自己身心全部都发生了很大的变化，甚至觉得我自己现在绽放了，以前觉得自己像一朵枯萎的花儿一样那种感觉，觉得我自己蔫儿了，脸型又不好又发黄，整个面部又干，觉得自己跟枯了一样。

现在在我们得明的大舞台里面，我觉得自己慢慢在绽放。所以说加入副教练这个职，一是希望我通过我自己活生生的例子来告诉我身边的伙伴，你们真的是通过得明运动，可以消除你们的一些身体的疾病，可以解决日常困惑，你们的很多问题，好不好？

你们看我就知道了，我就是一个活生生的例子。另外一个就是想通过我自己系统学习了之后，对我们得明动作的理解，来给我们小伙伴做一做指导，让我们小伙伴更快的熟悉我们的动作。因为你做对了一个动作，远远比你做错一百个动作效果要更好。所以说他的动作要领也是非常重要的。所以我申请了这个职务，也就是说希望能够给带更多的伙伴们带来健康。

清音：是这样的，其实就像你刚刚说的，因为自己淋过雨，所以想要为对方撑一把伞。其实当时我去申请教练的时候，也是这样的一个想法，觉得我从里面受益了，希望用我的精力可以帮到更多的人。因为说白了，其实我们得明里面大部分是女生，尤其是当妈妈的，或者是姐妹们，当然也有男生，男生也不少，还有很帅的，我们是真的是这样一种想法，从得明里面获得了帮助。我们希望把这份帮助传递到更多更远，都是很朴素的想法啊。我们的想法不是说我们要从中去谋取什么利益，不是这个想法。

因为只有自己吃过的苦，你才知道那有多痛苦。我当时是产后抑郁，所以我进来以后，重新把疏肝解郁做到以后，我记得清楚，是20天，发现自己眼睛里面有光了。就像你说的，以前感觉自己是很蔫儿巴的那种感觉，好像是一种枯萎的花，深深的被压迫成那个样子。我也是那样子，我感觉自己眼睛无神，面上无光，就是二十天以后的那种锻炼，自己这种自救。其实就刚刚老师也说的，你通过主动的去激发自己的能量，和你被动的接受治疗，那是完全不一样的状态。

所以为什么一直在倡导得明健身，而不是说你作为一个病人去求医问药，这种状态是完全不一样的。等我们获得了这种受益之后，我们就希望有更多的人因为得明而受益，就像我们今天的主题一样，得生活，得到美好生活这种一些朴素的愿望。

洛洛：在这里再给大家提一下，我们得明有三大特点，第一它的经脉健身，跟别的健身是不一样的，它是走我们的人体十二条经脉的，你的各种不舒服，其实是跟你的经脉堵了是有关系的。而我们的大千老师创的各种各样的动作，它是走我们的经络的。当你的经络疏通了之后，自然而然，你的那些瘀滞就没有了。当瘀滞消散了之后，自然而然疾病就消除了。

第二个它是身心同健的，就像讲我自己的例子，以前也属于那种自己身体不舒服，导致了工作不好，心情不好，甚至上班的时候跟领导拍桌子，闹着辞职。你身心同健了之后，身体健康了，笑容多了，有很多精力来处理工作中的一些事情，就不觉得这个事情有多难了，也不觉得有多么困惑了。

当你上班的那种困惑已经没有了，很多东西就迎刃而解解决掉了，你心情好，一个人的心情是会影响到你的身体的。当你心情好，自然而然你没有那么多乱七八糟的问题啊，像什么思伤脾啊恐伤肾。你没有这些乱七八糟的情绪，你的五脏六腑就都好，都好的话，自然而然你的身体就好了嘛。

还有一个就是我们的得明健身，它是属于那种生活即健身，你可以在任何场合都可以锻炼。比如说像我们等公交车的时候，公交车没有来，我在站台的时候，我就可以做一做迈毛，把我的胯练一练，腿练一练，做高抬腿，上班的时候去打水，我就可以把腿踢一踢，把腰拉一拉，上班上累了做一个立式拉腹，把你的身体自然而然就拉了。像我们最简单的，下午我们基础班有工间操，短短的就只有十分钟，大夏天的很多伙伴到下午两三点钟都会困，但是我们就运动十分钟，你把上肢动一动，把腰转一转，把你的腿踢一踢，十分钟的时间，你真的是精神一下午。

它又不用你专门去跑健身房，也不用浪费你在路上的时间，也不用你专门找一个场地，你在什么地方这些动作你都可以做，你在办公室动一下，拉一下，像伸个懒腰那么简单的动作，立式拉腹其实都是可以做的。他不讲究任何场地，我们随时随地都可以去做，生活即健身，然后达到我们身心同健。

清音：行，我们聊了这么多了，接下来我们把老师也邀请上来一起聊一聊吧。

师：洛洛的笑容非常感染人啊！

洛洛：我不会笑的时候是板着脸的，进了得明就会笑了。

**师：是吧，我感觉你这个笑容还是有天赋的，有的练了很多年，他都不会笑啊，你这个一进来就会笑啊，我感觉你还是有一定的天赋。**

**刚才洛洛这个我也都大概听了，我说几句。**

**比如说她月经的问题，大费周折都好不了，练得明几下，一个月好了。其实生命科学，你只要知道道理，你碰对了非常简单。**

**我前两天遇着一个病人，她虽然到现在还没找我看，但是我大概知道她的情况，很简单，一个小女生，二十来岁，突然就浮肿了，浑身浮肿，脸浮肿，其实很简单的一个病，没有什么不适症状，就是简单的一个浮肿，然后去医院，短短的二十多天就花了七八万了。**

**你说像这种情况，如果简单的吃几剂药，我感觉就能退下来，很简单，就是一个外感一个浮肿，外感浮肿。像这种情况比比皆是，就是我们老百姓啊都处在无明的状态，包括现在医疗体系也处在无明的状态。**

**你们知道什么叫无明吗？就是他对生命的这个认知没到那水平，包括马斯克的脑机接口，我跟你说，都是夸大其词了。包括AI都是夸大其词了，你看现在所有的国内吹嘘的AI，所有的AI都是chatgpt嘛，都是基于人类的现有的认知而创造出来的碎片的知识。他无法跳出已有的知识，超越人类的认知去认识世界。你无论chatgpt还是中国的什么那些东西，你问问它中医是什么，它再牛它也答不出中医，还是靠人类给它喂料，它再进行综合。你想是不是啊？**

清音：就给它起的程序是什么样子，它就只能是在程序之内。

**师：对呀，这个东西你觉得它能超越人类的认知吗？你问那三星堆是咋回事，那网上搜的所有的信息的综合，它也不可能去自己创造出来去发现三星堆到底怎么回事？这两天资本吹的太过了，现在老百姓现在有些就开始冷静下来了，你会发现chatgpt还不能完全代替现在的人类的创造，差远了。**

**包括包括马斯克那个脑机接口，你觉得可行吗？插几根电线进去就能支配你大脑了？你的大脑的所有的数据就能下载到硬盘上了？然后就创造第二个马斯克了啊？**

**人类这离真正的生命科学，这个路还非常遥远。但咱老祖宗很厉害呀，他比目前的现在物质文明以来发明的东西啊，要高的很多很多。希望大家这个时候你们如果说真正的对这方面感兴趣，学习中国传统文化学习中医学学古人，上古人的思维方式，关键是思维方式。**

**举个简单的例子，比如露露这个月经不调怎么解决？就是把气机调达上来，不再压迫下边，它下边要气血过来濡润它，它本身的功能原有的功能就被唤醒了，就自我修复了就好了，是不是洛洛呀？**

洛洛：对，太感谢大千老师了，不然我还不知道吃多少年的苦。

**师：对啊，通过十二经络的抻拉，系统的得明健身，你整一整经络通道就通了，通了气血就濡润过去了，濡润过去它就开始绽放自由了，它就自行恢复了，这个才是关键。**

**不是黄米酮强行调节，是自我恢复，人是有真气的，有元气的，有宗气的，有气血的，它会自我恢复。人是有灵性的，能够完全自我修复。只要你给他创造条件，创造通顺的条件，创造绽放的条件，创造五脏均衡的条件，他就可以自我修复，这才是真正的大秘密。这不比马斯克的脑机接口强一百倍一万倍吗？**

清音：我觉得那种理念出来都挺可怕，都不把人当人，当机器使了，非常低估了人体的这种能力。

**师：对，所以说整个的人类文明在把人类引向物化，就低等化，物化和非人化，我们是有高级智慧的，是个灵体，是能够跨维度跨空间的。**

清音：我记得《黄帝内经》里面说人是可以通神的，黄帝生而神灵，其实人是可以通神的，可不可以这样理解？

**师：生而神灵。其实你们每一个人身体里住都住着一个神，咱们这个经典文化就是讲精气神。**

清音：下面有学员说老师推荐一些书，其实我们刚刚不讲了好多嘛，就是很经典的，《道德经》，《周易》，《庄子》，《黄帝内经》，《列子》，老师刚刚提了一些，老师可以再补充一下。

**师：就这个书，你们自己看一看，可以等老师给你们讲。就是说我们的文化也已经断代了。**

**还有就是刚才洛洛说她睡眠障碍，睡眠困难，失眠这个问题，我感觉城市里百分之八十多，甚至百分之九十人都有这么毛病。睡眠障碍实际就是经络不通了，甚至气机卡住了，到那个点叭一过来就给你敲醒，甚至浅度睡眠，甚至是长时间睡不着，这个大脑过度放电，后来练得明健身抻拉拽，转起来，大气一转，其气乃散，心神各归其位，一下就睡着觉，原先洛落是靠西洋参续命，不断的补，只补不通，你们觉得这可行吗？老补老补，补补就补出问题来了？**

**你要不通的话，短暂有效，长期无效。那白天无精打彩。你一宿没睡好觉，靠西洋参续命，靠鹿茸续命，这个东西都不能持久，如果长期这样会进一步掏空你们，就像抽下水一样。我说这些吧。**

清音：我来看一下提问哈，经脉和经络，这两个词有什么区别。

**师：经脉是经络的重要组成部分，经络分经脉，络脉和孙脉，就分主干道，枝杈和小枝儿。咱们主要打通经脉。**

清音：请问腰脊椎部位疼，怎么练呢？

**师：很简单啊，把背拉开拉活，把胯拉开拉活，颈腰椎就好了。健身要练背，背是关键，背是太阳经督脉之锁，我们要把太阳经督脉拉开拉活，太阳经像伞盖，我们讲能量伞盖，只有把背搞通，我们能量才真正能起来，展开。**

清音：亲戚踢足球摔伤了腿，三个月没有好，医院说是伤到筋了，如果得明怎么办呢？

**师：很简单，首先不要冷敷，冷敷容易把经脉闭上，虽然暂时的缓解疼痛和消肿，但是会带来长久的伤害，那地方就有一个大硬根了，大硬结结在那了，迁延难愈。那么需要做的正是相反，温敷，甚至热敷，让它肿一下就更大了，但是可以使那个地方的血液循环始终保持通畅，虽然是有淤血，但是你是畅通了，就加快了局部淤血的血循环，新血来了，旧血带走，看似是肿大了，但实际上好的非常快，而且不坐根儿。**

**小时候我摔了，脑门磕个包，那我妈第一句话是什么？第一句话，哎呀，哗哗流血呀，就要吓死我们。然后哇一下就哭，然后就搂过来去揉那个包，疼就忍一忍，你马上就好了。揉包是历来的传统，这个你们知道吗？磕了揉一揉，我估计现在都不是了，现在都不敢揉了，怕揉坏了。为什么要揉啊？那包很容易淤在那儿，淤血淤在那，你一揉，一动它这个淤血一散，新血一来，旧血一走，这个包很快就消了。**

**比如说蚊子叮个包或者有个包啊，你抹咱那个精油，就大雷小雷，很快就散掉了，它也不痒不疼的，为什么呢？精油里面一个主要成分就是肉桂，肉桂是温通经脉，是散结，你抹它一散结，以通为美。任何事情都是以通为美，《周易》里面不是有句话，“变动不居，周流六虚，不可为典要，唯变所适”，就是循环要非常好，你有再多的钱，如果说你不挣钱，是不是没有循环，那是不是有数的钱，花一分少一分呢？但你有一个买卖，天天能循环，有进有出，可能每天钱不太多，但是天天有啊。**

**就像很多老太太一样，身体很弱，但是长命一样，为什么女的比男的活的时间长啊，这知道吗？女的柔则通，男的刚则堵。男的容易堵住，闷住，女的能哭诉，能服软能撒娇，能示弱，能粘人。**

清音：芒果说我练了两个月越练越胖，教练说是正常的，让老师给解答一下。

**师：这个不用管，练就行了。得明健身有一个特别神奇的地方，就是叫做身体的双向调节，胖的瘦瘦的胖，最终调到最适合你的体重状态。**

清音：这个我也经历过，我有段时间就是明显感觉到我脸上就有肉了，身上也肉了，但这段时间我开始瘦了。

**师：你不用管它，那动物也是胖胖瘦瘦，瘦瘦胖胖。不用过度关心你的体重，你要关心你的生活状态，心态，生活起居是否处在良好状态。**

清音：下一个问题，我现在五十四岁，刚刚闭经，最近老出虚汗，一出汗，衣服湿透了才停，是怎么回事啊，要吃什么比较好呢？

**师：赶紧吃补阴血的药，让例假尽量的再来，例假保持的时间越长，对你们身体就越好。咱们老话讲干腰子，为什么叫干腰子了，没例假了，这相当于你下边干的，地道绝。女性四十九岁开始地道绝，这代表啥呀？就是你身体整体衰弱了。为什么在地道绝之前人有一个更年期，更年期实际就是身体异常的表现。**

**灯泡忽明忽暗的时候，功能开始失常，叫做更年期。身体开始衰老的表现形式叫更年期，烦躁、易怒、失眠、内分泌紊乱，眼睛开始花，耳朵开始聋，牙齿开始掉，叫更年期。然后突然坚持不住某一天，实在你的身体不足以再孕育孩子了，经期不来了，绝经了。来月经的标志就是你还能生孩子，一旦哪天你身体扛不住了，不能生孩子了，就没经了。所以说月经时间越长越好，你们女的经常说不来吧，想，来了烦，这个月经，老想着它。实际你们应该让月经尽量的留存的时间更长一些。当你感觉忽来忽不来，更年期的时候，赶紧的吃一些补益气血，养阴血和通下焦的药，让你的根不至于过早的枯萎。什么叫顺利度过更年期？没有更年期或者很顺利，这才好呢。**

清音：老师，请问补阴血的药有哪些呢？可不可以推荐一下。

**师：最好的，现在就是咱们的产品奇风。它往下走，然后就是奇真，这个主要是补阴血，补益性很大。**

清音：她说已经停了差不多一年了，还要再来吗？

**师：能来呀，两三年，咱这健身好几年的都来了。因为那时候你不给它添料了，它摇摇欲坠不行了，绝经之后它处在几年的沉睡期，这几年你都能重新给它唤醒，尽量的尽快唤醒，还有机会。女性的子宫卵巢太关键了，它是我们整个的滋养女性的灵根。医院让你们去切除卵巢子宫。切子宫切卵巢切胆囊的，都产生了身体素质的明显的衰退和性格的改变。摘了胆囊的，天天拉稀的多少啊？原先一条下来，切胆之后都是稀，肚胀，吃东西不消化，拉稀。自己的身体零件怎么能随便摘呢？这不是奇了怪了吗？**

清音：小兰说子宫肌瘤量大怎么办？

**师：子宫肌瘤为什么得呀？古代有一个名叫做石甲。就是肚子硬，里面堵，经脉不通，有淤血，就产生子宫肌瘤。尤其体寒的瘀滞的女性特别爱得子宫肌瘤，虚寒瘀，虚是虚弱，寒是寒凉，瘀是瘀滞，虚寒瘀夹杂，最容易导致女性子宫肌瘤和甚至宫颈癌。子宫的问题，盆腔积液，卵巢囊肿，这些东西就特别常见，现在女性特别常见。**

**那么解决的办法也非常简单，打通下焦，温通气血，暖宫，排寒排湿，解郁，补虚。那么给你们的整个的下焦和子宫创造一个温暖如春，春风和煦的，经脉畅达的一个内环境，慢慢的这些瘤子就能化掉。初期，你也别想的太快化，只要这些瘤子不堵塞你大的经脉通道，血管神经，你都能正常工作生活学习。随着你们不断的去健身无余理疗吃产品啊吃中药啊，摆正生活态度，调整生活方式，你们慢慢的这下面的环境越来越好啊，不定什么时候瘤子就自己慢慢化掉，化掉的过程当中，一定是先大后小，先软后散，大的过程当中，你的瘤子就由小而硬，变成大而软了，然后就散了。**

**你不要老去拍片子，原先枣核那么大，后来拍片子一个枣那么大，你得摸摸它的软硬，枣核的时候，可能贼硬，一个大枣这么大了，这可能软了，这是好现象。你老看体积，这受不了。找中医看病，我都建议你不要多拍片子，多看自己的感受，自我的状态，原先虚弱无力，现在强壮有力了，原先睡不着觉，这回睡着觉了，原先下肢冰冷，这回不冷了，是不是好现象啊？但你一拍片子，发现我的瘤子大了，你完全崩溃了。只看指标，不看自己感觉。**

**昨天看了一个老头，七十多岁，得了肺癌，开始折腾，他儿子带他到处跑，治啊！放疗化疗，一定要把这个癌症杀死。最后他在一家医院，原先身体很壮实，杀的他走不动路了。这老头终于警醒了，我坚决要出院了，再不出院就交代这了，我再也不手术放疗化疗了。他这可能控制住了，小了，但是人身体垮了，完了，你说有什么用。**

**一定看状态，看自我感觉，千万不能看指标，有的指标都错的。包括很多肾病综合症啥的，那加号，原先不治的时候，两个加号，治起来开始三个加号了，那怎么办？那是排邪的过程，邪排干净了，三个加号又变成没有加号。西医都不懂，它是线性的。中医是波浪起伏的，负负得正的。**

清音：胆结石怎么运动好。

**师：很简单，胆结石拉胆经，做得明健身，转体的动作，把胆经拉开。给你们展示一下。手向上拉，感觉是拉到胆，同时转体，放松，肩膀肘部上抬，跟我做。要拉而上抬，拉着上抬，这边跟我做五个。双手上举，向后震阔，拉动两侧胆经，同时双手上举，向一侧转体，同时要拉动胆经。再教大家一个测验自己是否胆囊有问题的小妙招。我们把手握住两胁这个肉，你去是捏揉，这块肉感觉疼不疼，恭喜你喜提胆结石。因为两边是我们的胆经嘛，尤其是这个地方，如果这个地方疼痛异常，说明胆经不好，有得胆结石和肝胆类疾病的潜质。**

清音：老师是不是可以反向推导一下，如果肝胆病，也可以多捏这一块。

**师：可以多捏，刚才拉的时候就能拉到这个地方，各种拉就能拉到这个点，把这地方的疼的这种拉开拉活，它就会顺势沿着经络传导到我们的胆经，把胆经拉开拉活。两边哪边疼，哪边有问题，两边都疼，两边都有问题。**

清音：请问老师右手臂麻木是怎么回事呢？之前是右肩胛经常痛。

**师：右手臂麻木肯定是这地方整体的都不通了，经络有手三阳手三阴，主要是在这个地方，后侧内侧，压迫神经压迫血管导致的。当你感觉有一侧，尤其是手指麻木手臂麻木大臂麻木，你就相当危险了，有潜在心肺脑类疾病，尤其是小指麻木，中指麻木。小指麻木心经出了问题，中指麻木心包经出了问题，食指麻木大肠经出了问题，大指麻木心脏和肺经出了问题。**

清音：还有一个心口容易紧，不会放松，怎么办？

**师：咱们有离心式拉伸，赶紧报名十八期得明健身班。你们记住得明健身所有的最终指向都是把你的心口紧拉开，因为我们所有的疾病都跟心口紧有关，所有慢性病，内源性慢性病都跟心口紧有关，这就是我们的一个理论，叫做向心性凝缩，都往心缩缩了，像一块大石头压在你的心口，任何纠结、烦恼、害怕，所有这些东西都会导致心口就拧住了，我们的得明健身绽放的关键，最后就是把你的心口拉开。向心型凝缩，它的对治法就是离心型拉伸。如果说离心型拉伸过程当中，你心性不过关，这一生气一着急一倒下，刚拉开一下又回去了，所以说要讲究身心同建，身体打开，心里放下，你才能真正拉开，达到人生巅峰。**

清音：最后一个问题，心口窝放射性的发疼，发痒咋回事？这是我们的一个学员朋友问的。

**师：你左侧肩窝这个位置，你按一按疼不疼，大家都按。如果你感觉说很疼，说明你有潜在性的心脏病，心脏病的发病几率提升百分之五十到百分之七十，这个要当心。放射性的发疼发痒很简单，说明你的整个气机，心脉被压住了。不怎么疼还可以。两乳间膻中穴你揉揉疼不疼，总有一款适合你。通过我们的无余手法，找到你的痛点，判断你哪条经脉出了问题，网上只能这样简单的回答啊。同时通知大家一个好消息，咱们廊坊线下诊所已经开业了，如果想不远万里来这里看病的，欢迎来廊坊。昨天夏至，夏至一阴生，建议大家这两天都早睡，养我们的真阴，阳气达到极点，赶紧睡觉，能保证你下半年有一个充沛的体力，真阴充足，身体就好。**