**20240817得生活健身篇-大千老师主讲 嘉宾简简单单**

大蓝：传承经典，开创未来得生活得到好生活。

大家好，我是主持人大蓝，欢迎大家来到得生活公开课。我们得生活公开课是以中国传统文化为基础，以中医经典理论为中心，集健身中医理疗产后康养育儿产品旅游为一体，带领大家过上健康幸福生活为宗旨的生活栏目。

今晚我们得生活的话题是健身篇，健身是得明八大板块位列榜首的，每一个人的追求可能有这样那样的区别，有这样那样的不同，但有一点是一致的，就是对于健康，对于幸福，对于快乐的追求。

好，我们今天晚上有请内蒙组的简简单单师姐聊一聊，她在得明的经历以及她跟得明的故事。

简简单单：非常荣幸今天能来跟大家分享一下我一年来健身的心得体会。

首先从我怎么进入得明简单的说一说，我最大的问题就是脾胃不好，就一直四处求医，结果都是很不理想，偶然的机会郑州刘给我牵了线，结识了咱们得明。刚开始就听他建议，去体验一下，正好赶上暑期公益带操，我就跟着练了，差不多二十多天的时候，我就感觉身体微微的出现了一些变化。完了我就报名了。

九月一号正式加入咱们得明，开始三个月的集训。刚开始练的时候，身体僵硬，练哪个动作，教练跟你说什么，听不懂，就是哪块发力根本就不明白，具体发力点根本就找不准。

慢慢的慢慢的，就有一段时间有一个适应过程，自己反正跟着教练勤奋一点，听教练讲，用心去听，接触了一些东西以后就找了那个发力点，就自己尝试，平时没事就锻炼，结果正儿八经练到一个多月的时候，我手脚腰凉的情况明显就有改善了。

后来我就一直坚持练，练了三个多月的时候，手脚冰凉，还有腰凉,颈椎不好，这些症状都减轻了很多。

最明显就是我脾胃，之前吃东西也不好，有点肝气瘀滞，不怎么爱吃饭，也没有胃口，睡眠都不好。

后来三个月集训完了以后，这些症状明显的改善，手脚不凉了，想吃饭了，睡眠也好了。

中途练了差不多半年期间，就有了咱们的翻病现象，最明显的就是我耳朵，我的身体主要的问题是左侧，左侧从头到脚基本都有问题，右侧还好。左侧耳鸣，左侧整个肩包括胯，还有脚啊，还有这个膝盖都有问题。

右侧不怎么明显，后来我就着重练我的左侧。

后来翻病最明显的就是我的耳朵，耳朵嗡嗡响，好像耳朵里放了一个搅拌机，持续了将近有半个多月。

因为懂得理论了，就不太害怕，要换之前像耳朵出现这种问题的话，肯定心里会担心，马上就去医院了。

后来我就一直坚持听老师的。后来咨询了一下，咱们老师说没事儿，说挺好的，这一个“挺好”就坚定了我的信心，我也就没有在意，反正一直持续练，每天反正耳朵不舒服，影响我睡眠了，那段时间睡眠就非常不好。

后来老师的一句“挺好”给了我很大的信心。差不多练了半个多月耳朵就好了。

老师就是定心丸。翻病期间耳朵出现流一些黄水什么的，就特别难受。自然好了后，我庆幸，我真的是非常的开心呀。

刚开始我就觉得耳朵要聋了是怎么的。后来老师说不是，要不说老师我非常的敬佩，咱们的大千老师真的太棒了，真的是定心丸。

这是翻病最大的一次，以后很多就是小问题。

比方说我心前区有一块儿也不是放射性的，就好像粘了一块东西，就不舒服，也有差不多半个月，说心脏也不是心脏，说疼也不是疼，说不出来的那种感觉。

刚开始就是一直坚信老师那句“挺好”，我就把这个东西和耳朵挂在一起，完了无意间就好了。

之前手上长一些瘊子黑点什么的，都淡化了，有一个瘊子，不知道哪天早上洗脸的时候，一扒拉，它自己就掉了，还有二脚趾上长了一个肉疙瘩很长很长时间了，疼嘛，没有锻炼之前，我就想去做手术。后来锻炼锻炼着，也没有了，也消失了。真的是特别神奇。

咱们的锻炼真的非常非常的棒，只要找准你的那个点，你再下点功夫，去坚持，肯定不会辜负。

我就是一直这么坚持过来的。再加上我们组内的教练，带着我们组一直每天早上团练，效果非常棒。

前一阵子停了半个月，就感觉明显，就是你再坚持的人一个人的力量支撑不下来，团练的精神团练的氛围，你一个人永远永远是达不到这个效果的。

所以非常感谢我们的教练，抱团真挺好的，氛围也好，效果也是每天肉眼可见的变化，非常好，团队的力量真的是挺大的。

还有就是锻炼最重要的就是坚持，必须得坚持。每个人的身体状况不一样，但是你只要坚持肯定会或多或少都会给你收获，不可能你练了很长时间了，身体没有任何知觉，这是不可能的事。

一个是自己本身的问题，一个就是你实际行动的问题，反正我的坚持我的付出，我觉得是没有白费。

我的身体，还有我的心理，真的就是一年，这不到九月份是整整的一年嘛，我就已经感觉变化很大。

刚开始的时候，我说话中气不足，好像气不够用，说两句话就感觉明显的感觉下一句就接不上茬了。

现在我说话也比之前自信了很多，这就是我锻炼的结果，就是这样的，真的是说话做事各方面都非常有信心。

参加得明健身带来，我真的是重新绽放了一次，我真的心里无比的开心，我都找不出见一个词儿来形容，真的是非常的感谢，感谢我们的大千老师。我真的是特别激动，有更多的感激在里头，我真的想不出来一个词儿去形容我们的得明去感恩我们的大千老师。

在做这个节目之前呢，我心里非常忐忑，拟一份草稿，捋一捋还是怎么说呢？

后来我想了想，也根本就用不着，因为这就是我亲身的体会，我就是实实在在经历过的东西，根本就不用什么草稿，我张嘴就来，这是我自信的东西，真的是简简单单出效果。

大蓝：您是哪一期的，是哪一年加入得明的呢？

简简单单：我是去年九月一号加入的基础班，十六期学员，现在刚升入火箭班。

大蓝：真的是坚持的力量。刚才我听到简简单单师姐说的最多的一个词就是坚持，坚持这两个字，说起来是挺简单的。但是它是需要从行动上需要耐心，甚至是勇气的。

一个人能走得很快，一群人才能走得更远。

感恩老师。

师：简简单单你好啊，你说话情真意切呀。

简简单单：我就深有体会深有感悟的，我就是发自内心的，真的是大实话，真的。

师：对，也说了好多大实话，我听着也非常感触啊。我说两句啊，从后往前说吧。

首先简简单单的说了一个问题特别关键，就是集体的力量，这个氛围，一直坚持带操，突然中断一个月感觉就不对了，这说明什么呢？说明环境的重要性，习惯的重要性。

我跟大家说过星星之火可以燎原，目前整个社会的健康方面，我觉得人们陷入了非常大的误区，尤其是西方主导的，这种西医观念，说到本质，就是对抗观念和分析观念，分析方法和对抗观念，人、自然是一个大的系统，无法通过简单的分析得出真正正确答案，尤其是我们的生命和健康，研究来研究去西医也没明白生命的本质是什么。

为什么我们得了这么多病，几乎所有的疾病，你们可以看去，它这个病因一栏儿写着都是病因未明，有可能是抽烟酗酒不良习惯引起，都是这样，你说哪一个癌症它说明白了？为什么会得癌症啊？它只是说诱因，抽烟会导致癌症喝酒有可能会导致癌症或者是甲醛会导癌症，实际是这样的吗？

糖尿病是由于胰岛素分泌异常，那为什么胰岛素会分泌异常？高血压到底它的致病机理是什么？西医没人说的清楚。

但是它们医院却在不断的对你们进行治疗，效果怎么样啊，终身服药。

也就是说我们整个的健康观念出现了巨大的问题。

那么中医是怎么认识这些疾病的？

就是它们把中医扫到了一个角落。实际如果你把中医拿出来，你会发现中医早早就说了这些疾病形成的原因。

大千老师总结两句话：无非是经脉瘀滞和气血亏损，也就是我经常说的虚和瘀。

到目前为止，西医仍然不承认经络，没有官方去认可经络。

因为它们的仪器检测不到经络。

那么经络是什么呢？是身体真气、元气、气血运行的通道，这个不是通过物质的方法检测的方法可以发现，但是它却实实在在的存在。

那么咱们得明健身也好，无语导引术也好，气学中医也好，都是承认经络存在，并且运用经络让我们达到恢复健康。

那么这些观念我们要让老百姓知道，大家要一起抱团，运用这些正确的观念，引导我们去健康生活，恢复疾病给我们带来的伤害。

我感觉是任重道远的。所以说我们一定要抱团儿,大环境不好，但是我们要形成我们的小环境。

这是第一点。

第二点就是坚持。

刚才我听简简单单说，坚持一个月就有变化了。很多毛病开始去除，那么坚持三个月又很多毛病明显去除，然后历时半年一年，这些都是一个一个坎儿。

现在人很多希望一吃药就见效，一吃药就好。

实际我们绝大多数问题，包括一个瘊子，一个疙瘩，它都代表身体内部的很多不调。你看似简单的表面上一个瘊子，实际它代表、预示着身体某条经络某个脏腑出了问题。

你这个瘊子长在哪儿啊？

简简单单：就长在右手手背这一块，这儿。

师：长在这个地方，我们可以很简单的分析出来，这条经络叫什么呢？对，手阳明大肠经，二间三间合谷，到阳溪，一直到曲池，这是我们的手阳明大肠经。

你手阳明大肠经长了瘊子代表什么呢？

简简单单：我肠胃有问题呢。

师：对呀，肠胃有问题呀，你想想是不是这样？

你哪边长了瘊子就代表哪边肠胃失调。

简简单单：对，我就是右侧肚子这块，有时候不舒服，按压的时候有点疼。

师：你看是不是啊，又对上了。

那么通过咱们的无语导引术，也就是革命健身pro二点零，无余导引。

首先什么叫做无余导引呢？无余引自佛经里面的话，无有余漏，无余涅槃之意，代表无有余漏，只此便是。就非常简单清晰明了的告诉你生命的本质、疾病的本质和如何获得健康。

那么什么叫导引呢？就是中国特有的一种健身术，这种健身术通过导气和排邪外出，导引嘛，引气外出导气引气，导邪排邪。

那么我们人体气血，营卫之气的运行，我们通过导引，拉一拉扯一扯，他是在干什么？

实际它就是两个作用。咱们无余导引一个是把我们整个的经络通过导气的方式导的更加通畅了。

咱们刚才不是说了嘛，所有疾病基本都是因为经络不通堵的，导致我们各种毛病，比如堵在心脏啊，是不是心脏病啊，堵在肺上，是不是肺癌呀？堵在胃了，是不是胃癌和胃不适啊，堵在肝了，肝堵住了，是不是肝癌肝囊肿肝硬化呀？

堵点不一样，病名就不一样。

那么我们通过导引把这个地方导通导畅，是不是这些毛病不治而愈啊？

然后你又出现了排病现象翻病现象。比如说我们在导邪外出，你把经络导通畅还要把邪气导出来，那么就会出现我们所说的排病和翻病。

那么你刚才说的排病翻病是什么呢？

简简单单：我就是耳鸣，左侧耳朵轰轰轰，就和搅拌机似的，一直响了半个多月。

师：原先不耳鸣，练了之后就耳鸣了。

那么这个也很简单，开始你向我咨询，我跟你说这就是排病翻病，是好现象，对吧？

这就是把胆经的淤滞，原先你一侧胆经压住了，这回通过无余导引撑撑拉拉拽拽把经络拽开拽活，里面积压的淤滞是不是要往外发呀？比如说从耳朵上出来，你就会产生耳鸣，甚至耳朵里面流脓流血，咱们学员好多都是这样的呀，流水流脓流血，耳鸣，都会出现。

如果从前面上来，阳明经上来，从鼻子出，那鼻子会怎么样呢？淌水儿啊，流鼻血之类的。这地方整个的鼻子发痒发胀,甚至这地方发疼，长突出物了，长个包啊，长个什么东西啊，整下去之后，它还会结痂，然后再长，有时候掉皮，在锻炼之前，鼻子两侧蜕皮，锻炼之后就好了。

你看这个黑头啊，有的人鼻子上长黑头，练我们的得明健身，你就会发现这个黑头这地方老是出皮，抹着抹着慢慢的发现黑头没了，鼻子变亮变挺了，有没有？

简简单单：老师，我发现我鼻梁比之前好像是起来点了。

师：很多人去隆鼻啊，我感觉都没有必要。

你坚持练得明健身，慢慢这个鼻子就挺立了，塌鼻子就是阳明经，厥阴经嘛，这个气顺了之后，那气血是不是就上来了？原先你这气血上不来，鼻子是不是塌的，气血一上来，是不是把鼻子顶开了？

就这么简单嘛，那好些长瘊子痦子长白斑或者斑疹，啥东西慢慢一抠，没了。

你刚才说你那瘊子就是一抠没了，为什么会没呀？

练的给它打通了。原来这块不行，你拉拉拽拽，把经络拉开，拉顺，那个地方就不长东西了。

它之所以长东西，是因为整个经络淤滞了啊，淤滞了就会长斑疹痘各种不正常的瘊子疣子啊，湿疹，长期不愈啊，挠完了还长，这些东西都会长在有问题的经络上，经络连通五脏六腑，你的五脏六腑也有问题。

简简单单：老师，我鼻子两头就长着，流着黄水。

师：我跟你们说，好多人鼻子这个地方里面藏污纳垢，手一抠很多脏东西，咋回事儿知道吗？

我以前好久都有啊，实际很简单，大鼻子是胃，两边是胆，这个地方是胆缝，你知道吗？

也就是说你老长这个东西的时候，你看那个被枪杀的日本首相安倍，你们看他，他就是这样啊，他有严重的直肠炎，他应该是直肠癌还是结肠癌。这样你看着没有，就这块肉啊，这块肉和这个小鼻子挤在这儿，很多人都这样啊，就这样挤了小鼻子变小，这样就挤住，你知道啥原因吗？

很多人都这样，你出去观察去，就说明这个地方的缝隙被压着了，那么对应我们的人体是什么呢？就是你的胆，两边胆经嘛，胆和胃之间的空隙变窄，挤压住那个气血，循环不畅，这样很容易导致胆胃上的疾病，也就是肠胃肠道类的疾病，而且让人变得过于谨慎，胆小，没有魄力。

你们要想做事儿，真正能够成事儿，尤其是开创性的事业啊，就这个地方一定要张开，要这样，懂吗？这个地方不要藏污纳垢，这个地方整个一张开之后，这个地方它就没东西了，也抠不出东西来了，所以说就是肝举目张胆横，肝举是这样，目张是这样，胆横是这样，这样的人敢作敢为，有魄力，大佬这里都开，你们看去。

再教你们，这地方是胆，这地方是胃，这个地方要挤住了，就说明我们胆这个地方要被压住。

所以说你这地方慢慢的它能张开，张开之后，这里面的这东西就慢慢就没了。

当你这地方挤住的时候啊，你胆胃的问题就很严重。

也就是说我们无余导引术啊，咱们无余有啥呀？无余推拿，无余针法，无余相法无余导引。

目前无余导引上升成得明健身pro二点零的精华，就是希望你们要掌握一些经络知识，掌握一些经络和脏腑之间的关系。我们大多数疾病都是脏腑出了问题和经络出了问题。

那么经络分布在身体的表层，向里连着我们的五脏六腑，我们经络分十二经络和奇经八脉，在前面的阳明厥阴冲脉任脉，上边手三阳手三阴，下边的足三阳足三阴，几乎就是涵盖了我们整个的身体。那么你哪儿有问题，是不是就知道哪条经络出问题啊，知道哪条经络出问题，循着这经络就知道哪条脏腑出问题。

比如刚才我说的，你的合谷一按，大家按按合谷疼不疼，很多人都疼啊，疼得呲牙咧嘴，你只要疼，就说明什么呢？说明你这条经络，手阳明大肠经，就那肠胃出了问题。那么这时候如果你肠胃突然疼痛，你觉得按哪个穴位管事儿啊？对呀，很简单，你就按这个合谷穴就成，你就按着，你就感觉很疼，或者你给别人按了，胃还疼不疼？那瞬间就不疼了。

我们这个，中指向下，经过腕部这里有一个穴，大陵穴，再往下两寸，这里有一个穴位叫内关穴，这条经脉叫什么经脉啊？手厥阴心包经。

你突然出心痛的时候，按这个内关，使劲揉按，越疼越按，然后你心脏的疼痛马上就缓解。

生：老师，心率不齐的话，按这个管用吗？

师：都管用啊，内关不行，按外关，内关透外关，它们是在一块儿的，有人扎针从这儿扎进去从这儿出来，这就是外关透内关，内外关同时摁，主要找疼痛点，你内关疼的厉害，你就按内关，外关疼的厉害按外关，然后你心痛胸闷的毛病瞬间缓解，你就不用再跑医院给你做支架，明白了吗？

你想一想，不是省几个钱的事啊，救你一命。

比如胃疼，疼的很厉害，那么胃经往上走，从面部正前方过，你揉按颧髎穴，我们叫做苹果肌，你揉掐苹果肌，那孩子肯定特别疼。

有些孩子苹果肌是拒按的，凡是孩子有胃病的，现在大多数孩子都有胃病，他的苹果肌是拒按的，那么这个时候你去按，也就是半分钟吧，你孩子越疼越按，然后你再问孩子胃还疼吗？孩子告你，妈，我不疼了。

这就是神奇之处，咱们很多资深的得明会员，是不是都这样操作的呀？

生：对，这确实管用，真的管用，我试过，特别管用。

师：一按这，肚子咕咕一叫，胃疼马上好了，这就避免了你着急忙慌的把孩子送到医院，有可能还会动手术，那比如说你的孩子阑尾，阑尾在哪儿啊？在耻骨联合和髂骨三分之一处，这个地方，西医说的这个地方疼痛，其实很多阑尾炎啊，你会发现不完全是那个地方疼痛，就是反正小腹痛或者少腹痛，少腹就小腹的两边，少腹痛都会多多少少定义成阑尾炎。

那阑尾炎是什么原因导致的？咱们的经络理论就认为两侧是胆经，也就足少阳胆经，你只要通过导引的方式，比如说这时候你拉一拉孩子的胳膊，他顺着咱们的胆经导引到阑尾点，拉一拉，一转身，有很多小孩阑尾马上就不疼，这你们想象得到吗？

同时少阳经的外关和下边的足少阳胆经的侠溪穴，侠溪穴在哪儿啊？

小趾次趾，就从小趾这边数，第二个趾缝里，你去揉按，这一揉，小孩儿阑尾疼痛，就是少腹疼痛的症状马上缓解，你就避免了让孩子推到医院咔嚓挨一刀。

这你想想，是不是咱们的无语导引术无余推拿非常厉害呀？

西医可能需要动手术，或者使大力气，或者能解决或者解决不了的问题，咱们通过简单的经络的知识，再运用无余的手法都能得到瞬间的治疗。

今天一个人还说中药来的慢，实际这是很多不了解中医的人的一些看法。实际中药，中医啊，治疗方法是多种多样的，来的效果非常快，而且是治本的。

所谓慢，什么叫慢呢？你减肥能一下瘦下来吗？必须符合客观规律，慢慢减肥，这叫慢吗？

就是说现在我们节奏非常非常快啊，养个孩子都希望两年就把孩子养起来，你觉得符合客观规律吗？

他不符合呀，你必须通有十多年养孩子慢慢把孩子养起来。

我们很多慢性病，你们记住，体质类疾病，慢性病都不是一朝一夕得的，也不是一朝一夕去除的，只不过你很难受的时候，它能极大的缓解。但是这根儿拔了吗？拔不了。

西医能拔吗？能拔，根治术，它直接把你器官割了，是这样吗？它给你麻痹，打麻药给你麻痹了，这个东西叫快吗？

你觉得这种快对你有好处吗？说你哪儿有问题，它直接给你割了，肺癌给你割肺，胃癌给你割胃，卵巢癌割卵巢子宫宫颈癌割子宫。说这是快。

但是这个东西我们不能要啊，有很多疾病，你们一定要记住，都是慢慢来的。这个慢就是客观规律，我先说这些。

大蓝：老师讲一讲我们得明升级版的pro二点零吧。

师：好，行，我简单说一下吧，实际咱们叫得明健身，当时就是一个权宜之计，为什么叫得明健身？

首先咱们是得明中医那边过来的嘛，之所以叫健身，是希望有更多的人可以加入到健身的行列，我们也是健身当中的一支，健身是要强壮身体。

当时我们不想叫某个功某个法，这你们应该能明白吧。那实际咱们本质是什么？就是对经络的一种导引，让你的经络变得更加通畅。

黄帝内经里面说的很清楚啊，气脉长通，肾气有余。什么叫肾气有余啊，就是你的能量始终处在有余的状态，不至于亏竭。那什么叫气脉畅通啊，实就是经络畅通，气脉经络就是真气运行的通道，脉就是经络气脉，就是气在脉里面行走的，这叫做气脉，实际就是经络。

为什么西医的仪器发现不了经络啊，因为它就是气运行的通道，它当然发现不了。

现在咱们只是重新给他做一个，这就相当于一个定义，就是无余导引术。

那外边很多理解偏了，以为健身就是健身房的健身，为了区别于健身房健身，我们醒目的重新提出来，就是无余导引这个概念。

同时经过咱们八年到十年的实践总结，我们把这个无余导引术最有效的部分，最能够让大家快速解决健康的，我们给它系统化整理出来，推广到社会上去。大家明白了吗？

这就是咱们德明健身pro二点零，无余导引术的由来。

你看无论是健身房的健身，还是瑜伽，我感觉它们都不能带领我们到达健康的彼岸，健身房就是练肌肉，就是注重外在，它不知道经络这个东西，比如举重，他就在练这个块，他没有想到说你练这个块需要整体做支持配合，他不想这个问题，后来提出了一个核心，核心也是支离破碎。

实际上你会发现所有动物它都没有大肌肉，都没有块肌肉。

比如我们练举重，实际是哪儿发力啊？是整体，尤其是这边啊整体协同发力，也就是在你经络非常通顺的时候，他所有的气血同时发力，那么如果经络不通顺，那么是不是就这发力，下边使不上劲儿啊，能明白吗？

就是他是割裂的啊，这一块块儿的。

而得明健身，无余导引让你是整体发力的。所有的汽车通顺了，交通通顺了，就要我们协同去发力。

像我们现在为什么要不断发展高铁啊，高铁战略就是要让我们的交通四通八达非常通畅，哪有问题，呼啦，家伙就汇集过来了，对不对？所有资源汇集到一处解决这个问题。

那么当你身体经络通畅的时候，是不是也是这样，这地方需要发力了，所有的气血都过来做功，让你能够支撑起来。

如果经络不通顺呢，这儿的气血过不来，那么你只靠这块儿肱二头肌使劲。

为什么搞这个健身的，他们都是有劲儿，有劲儿咔刷，然后就躺那儿，躺那一点劲没有，他们耐力太差了。

我们传统的东西，我们是系统的去发力的，不是单纯的一块。

你就把你的身体搞得越来越顺，越来越通。那么哪有问题，所有的气血都能一起作用，这才是最高的境界，叫天人合一嘛。

你整个的身体天地人合一了，你看就像我们一个大家庭一样，我们一个团队一样，大家都能特别默契的共同的促成一件事情，而不是说你干你的，他干他的。

西医，还有这个撸铁，就是你干你的，他干他的。

你看很多大企业病就是，条块分割，一个部门管一块，部门之间的沟通出了问题，这才是大的问题。

我们得明健身搞的啥呀，就让我们身体的所有部门都能充分沟通信息共享，能量共享。

还有瑜伽，瑜伽讲究上肢收紧，整个的都夹紧的，这都是大错特错。

原先都跟大家说过，我们的上面，就是我们天呢，一定要开放，我们的心要开放出来，肺要开放，整个肩膀，要像翅膀一样扇动起来。我们整个的生命能量才能从下边，从下焦源源不断的向上输送啊啊，达到绽放的效果。

那很多人又说了，你一绽放不就都丢了吗？都消耗掉了吗？

不会。

这个是大家理解狭隘了，就像大气环境的降水，从上游流下来之后，水都消耗掉了吗？那个大的循环，它们云蒸霞蔚又上天上再下来的话，使整个循环越来越旺了。

如果你把水卡在上游，不让它下来，下边干旱了，整个循环被破坏了，也不下雨了，是这样吗？

就是越流，让它整个的流通变得更旺更加通顺才好。我们上边打开了，你气血上来之后，它要顺着管道下去，下边得到了滋润，下边焕发了生机，又把能量顺利的又上来，然后又下去又上来了，流动的生活的，它是有希望的，就像我帮助你，我吃亏了吗？不吃亏，对吧？我帮助你，你觉得我好，你反过来又帮助我，互相帮助，大家互相促进，是不是越来越好。

如果说我不帮助，你怀恨在心，你也不帮助我，咱们俩，我有的你没有，你有的我没有，是不是咱们俩不能沟通啊。

好的环境好的社会是五行相生啊，你生我我生你，循环相生是吧，这个世界才越来越好。如果说五行相克，你克我我克你，达到一种克制的平衡就不如相生的这种平衡，它的境界高，实际就是说古人讲的圣人无己嘛，圣人没有自己呀，他都是一心为别人去着想，也就佛经所说的菩萨嘛，与众生同悲仰，仰就是高兴。

今天就是我们整个的所有的信息场，我们大家所有的信息场都是同一信息场，同息共振，人类命运共同体，虽然你看我们一个一个是个体，实际我们的信息频率都是在一起共振。

如果你能明白这个道理，你才真正的去放弃小我去实现大我。

你只有说变得越来越无私，你才能享用天地的整个的这个信息能量场也好，整个的天地之大用也好，才能发挥到你身上，去除自私的东西去除越多越好，越多心里越敞亮，越开阔。

大家有什么问题吗？简简单单，你有什么问题吗？

简简单单：老师我问你一个问题吧，就是我老公，他脾胃不好嘛，就老感觉心脏这块皮肉疼。

师：你让他做一个实验，左侧嘛，心脏在左侧嘛，左侧肩窝这个地方，这样你去揉按，让他去揉按，疼不疼来判断他心经整个的经脉是否有淤堵。

如果这个地方按压疼痛，那么得心脏病的几率增加百分之五十，就这个地方很多心脏病患者揉按都很疼很疼，就肩窝这个地方。

简简单单：他最近就一直不想吃饭嘛。

师：这个问题通过咱们的无余导引，抻拉这条经络，把这条经络撑开，拉开，拉开之后拉到里面的厥阴心包经，他这个心脏的问题就能得到根本的缓解，就这样拽，通过咱们的手法这样拽，把这边拉开，很多人这病都疼，你抓一下疼不疼啊，就是按一下这个前肩窝这块儿，看他这块，这条疼不疼，你就知道心脏好不好。

还有很多肺上有问题的肺结节，两边有没有肺结节，你抓一抓这个地方，如果疼痛，你们都有得肺结节的潜在。胸口正中这个地方揉按，有的人这里有个小包啊，这个地方叫紫宫穴，你揉一揉这个地方疼不疼。有的人拒按，都疼。

你看两乳之间是膻中，膻中上面华盖，紫宫，这一条你揉一揉，如果疼，说明整个任脉出现严重的淤阻和上焦卡住。

那么这个问题怎么解决？通过我们的拉腹，拉任，把上下拉开，左右打开，你看老师左右打开左右，看到没有，我这边肉全都动了，这不是胸骨联合嘛，剑突，这个地方都能动，看见没有？很多人这地方长死了，他是不能动，你说是不是啊？

你看我这肉都动了，慢慢的这个地方所有的淤滞点，就都化开，也会出现明显的翻病。

比如说出疹，痒啊，甚至疼，都会出现。

简简单单：老师，我再问一下，他那个跟脾胃有没有关系啊？我最近给他喝咱们奇壮壮，他说感觉好像舒服点。

师：都会有关系，上焦你这种难受会累积于中焦，中焦是脾胃，上焦是心肺，中焦如果得不到很好的解决，它向下继续蔓延，会影响下焦。上中下三焦。

胸以上是上焦，胃脘是中焦，脐下是下焦，也就是对应我们的天地人，三焦都要通畅。

简简单单：他就老打嗝，就是不想吃东西。

师：对，要把我们的上焦打开，中焦打开下焦打开，通过导引把淤气病气不停的外排，最终导致天高地阔所有经络通畅，那么他们这些毛病就不治而愈啊。

你看我们有膈肌，我们学员中有一拉就打嗝，而且打的没完没了，一年两年三年的打嗝啊，这个都是好现象，不要害怕，不要不好意思，你就大胆的打，有的都骂，有的家里人都骂他，知道吗？天天嗝我都烦了，你知道吗？

在果园，我一带操，后边有俩个嗝嗝儿，不停的在嗝。我说你去一边练去。五年嗝精啊，挺多的哈啊，这五年嗝儿精，还有屁精呢，噗噗嘣嘣的不停的大屁，是下焦通畅的表现，只要中上焦通畅的表现都是好现象。

简简单单：老师，我最近就是屁比较多，但是屁非常难闻啊。

师：有很多放屁的，还贼臭，这个是淤滞非常明显的表现。由放粘屁很臭，慢慢的放响屁很臭，最后放屁不臭，哎，你就进步了。

简简单单：我最近一段时间，喝奇风后也出汗多了。

师：还有就是原先不爱出汗，练得明健身表层开始通了，开始不停的出汗，出汗出的都像水洗一样，都是好现象，然后慢慢的里面再通了，汗就收回去了，明白了吗？

没有什么阴虚阳虚，这都是不通。你不能说汗回不去，这水液循环嘛，内外循环，它回不去，它就由汗的形式往外走，无论是白天自汗，还是晚上盗汗都这么回事，然后练我们的得明健身，你会更出汗，为什么呢？你很快就表通了，表通了，那汗它里边不通，他表通了，它就不停的走表嘛，这时候你们不要害怕，继续练，慢慢的由表及里一点点通，里面再通了，这汗慢慢就收回去，而且越来越好。

简简单单：对，是啊，洗脸上就热。

师：对，也是，手热都不怕，脸肿啊脚肿啊，都不怕，你就练，越练越好，里面越通，你的粘气越往回走，粘气越往外走，你这个表的很多症状就开始消失。

简简单单：老师，我前一段手指比较胀，就是早上起来就是手指胀，练练手指胀了，练练，又不胀了。

师：有的练完手指还瘪呢，那是下焦打开，气血下沉，手就瘪了，而且手瘪啊，这个手背什么一点光泽没有啊，我练就出现过一次这个情况，手全瘪了。

因为我那时候下肢不断的出现热流啊，感觉腿是越来越沉实了，沉实轻快。然后突然一天我发现手瘪了，这个手背全干了，我就知道气血下沉了，一周之后，恢复如初，气血下沉之后再往上返，手就正常。

下周得生活健身篇讲讲振奋阳气的重要性。

大蓝：好，那我们今天的得生活就到这里了，得明创造得生活得到好生活。

下周六晚我们不见不散，谢谢老师，谢谢大家。拜拜。