**20200801得明健身有话说 大千老师之你问我答**

整理：源寶

主持人：两个脚掌长鸡眼，老师能不能说说鸡眼是怎么回事？鸡眼我是看到咱们学员分享心月当时练了一下咱们公开的几个动作以后，发现脚上的鸡眼就消失了。那么老师给咱们讲一下鸡眼它的原因在哪？

**师：鸡眼咱们也说过很多次了，包括湿疹等等凡是身上长的赘生物，不正常，都代表他所在的经脉出现了问题。长鸡眼长瘊子也都是这个意思，你要在一个地方反复长鸡眼，有的长一个两个甚至一片，代表他所在静脉有问题，比如手掌脚掌上长鸡眼，很常见对吧？比如说你大趾一侧长鸡眼，那就代表你肝经出了问题，小趾一侧长鸡眼代表你胆经出了问题，如果是中心脚趾长鸡眼代表你胃经可能出了问题，长鸡眼的，脚掌长鸡眼的特别多。主要是胆经、胃经和肝经有邪有病，他通过经络辐射到脚掌，就这么简单。所以说外边去鸡眼眼的那些江湖郎中也好，中医院也好，他这个东西属于掩耳盗铃。你去了有啥用啊？病还在。他还会反复的长鸡眼，如果不长鸡眼他也长别的。总之这个病邪它会以某种形式表现出来。**

**内经上有一句话，有诸内必形诸外，有东西在你的体内，那么这个东西一定会以外在的形象表现出来。所以说这个就是确立了我们中医望诊，望闻问切四诊，它不是扒开你肚子里解剖你对不对？你有啥问题？他直接通过外在望闻问切看颜色，听声音，摸脉象，闻声音气味，都讲得通，来揣测你里面出了什么问题，揣测是有根据的。你一闻这个鱼香味，你知道肯定有做鱼的地方，是不是？这就是长期经验的总结。你说是经验学科，我问你什么不是经验学科？科学不是经验学科？你们记住人类获得自然的知识都是通过经验，什么是经验？长期积累的这叫经验。这科学的有一个归纳法，归纳法不是经验吗？一样是经验，科学就是经验，所以你不要觉得经验出来的不科学。**

主持人：好的，接下来的问题大家基本上就比较清楚了，包括我们的得明健身，为什么能让很多学员能够通过健身做一些咱们的动作？你看心月当时做了公开的动作，都能够让鸡眼消失，因为咱们的健身它其实是基于调通内在的，基于解决内在的问题，进而内在的问题它变轻变小了或者消失了以后，外在的它自然而然就消失了。

我们接着进行下一个问题，下一个是云海的，云海有多个问题，咱们先看一下。第一个是据说脑子越用越灵，但思虑过多又容易伤脾。当然对某些事或物感兴趣时，就会投入很多的时间与精力在上面，经常会废寝忘食，乐此不疲。这种全情投入的快乐感与思虑过多，对人体的伤害，哪个对人健康的影响更大呢？老师，这是他的第一个问题。

**师：肯定乐而忘忧这种对身体要有好处，享受。如果苦思殚精竭虑苦思冥想，那么一定会伤心伤脾，所以说咱们得明健身，讲究轻松惬意，享受生活，做任何动作都要享受放松，这个是前提。你即便知道了所有的道理，懂得了所有的健身的门道，你如果不能轻松惬意，不能放松大脑，放松身心，你也取得不了良好的效果。咱们思考，大脑产生就是为了思考，你们一定要记住，不然就是白痴。思考的过程当中保持放松就可以了。像游泳一样，你游泳需要划水吗？需要使劲吗？需要。但是如果你能在放松当中去划水，你可以划花很长时间，你的速度也很快，反之如果你绷着劲去划水，你反而不能划得很快，并且很累。放松的思考，享受思考。也就是说你思考的过程当中，不要让你的脑神经处在紧张状态，就这么简单。**

**遇到一个问题之后，你看看是不是皱着眉头？如果你是皱着眉头，那么你这个思考一定是伤身体。明白了？还有一个就是说思考要有度，想问题要有度，要休息，做任何事情都要掌握一个度，你说锻炼身体好不好？你天天24小时锻炼行吗？不行。是吧？过犹不及，过和不及都不对。中间这个度就是咱们老祖宗始终强调的火候，炒菜一样，都是火候。**

主持人：其实跟咱们的健身也是非常对应的，做事情这些都是要相当于让人在一个愉悦放松享受的一个状态中进行。老师说过，有一回他骑自行车，骑了不知道是两个小时还是三个小时，就没有任何累的感觉，老师当时就说到放松惬意的不使蛮力，然后就趁着劲去动，就是这样一种状态。

**师：这个我跟他们说过，骑自行车一下子被石头绊了，人扔出去了，对。扔的过程中保持轻松惬意享受你知道吗？你就不会觉得很狠。**

主持人：这是不是那种喝了酒的或者醉酒的，你看他摔跤反而不容易摔伤。因为它是一种无我的或者说那种醉了，他也没有意识去保护或强为这种状态。

**师：对，你觉得那什么，你觉得这是不可能的事情，你这瞎扯，但是我就练出来了。摔倒的时候都保持轻松惬意享受。还有吵架打架的时候，你如果也能保持轻松惬意享受，我说过吵架吵吵唱起来了是吧？你这个人的精神境界就比较高了。**

主持人：好，这个需要用一辈子去体会，真的是一门大学问可以说说起来是轻松惬意比较容易，但是要不断的去培养自己的这种感知力，然后自己在某一种状态的时候要及时的去觉察自己，我觉得真的是需要慢慢去体会，慢慢去觉悟。

**师：咱们虽然不谈佛法不谈儒释道，不谈这些东西，但是咱们这些道理非常朴实，非常切合你们追求的更高的精神境界。**

主持人：下一个问题，说这次疫情中药得到了广泛的应用，而且取得了很好的疗效。在这些患者中，各种体质的都有，他们服药有没有排病反应？假如有，是如何在短期内结束这种排病的？也有很多患者是中西医结合，会不会病邪又压回到身体里头？中药与西药同时使用有没有相互冲突，对人体留下什么健康隐患？这个老师方便讲吗？

**师：比较稳定了是吧？咱们也可以多说话，排病反应。这个是我们大多数人所忽视，甚至不知道，一个病邪压到身体里，他往外走的时候，一定是通过排病翻病的方式表现出来，比如说你吃了不对的东西是吧？你要吐出来对不对？你吃了不洁的东西要拉出去，是吧？你感冒发烧要出汗发出去，伤寒论上明确讲汗吐下三法，来的很急的这种病邪，不是发汗就是吐出来，要不拉出去，排邪嘛。那么对于慢性疾病，他也会出现排邪，它排邪的过程会非常持续，会非常多样化，因为这个邪长时间地停留在体内，它往外翻，有一个质变的过程，我们叫翻病。随着你不断的好转，翻病会以不同的形式表现出来，比如发斑、发疹、流脓，怕冷，怕热。**

**失眠、拉肚子、呕吐，等等大量的排病反应，这个可以做一门学科去研究，这个病由里往外走，就是说把病邪带走了，他是一种什么现象？是一种什么过程？那么就像很多小孩一样是吧？他就阳气伤了之后他往外走，很多都经历过发烧是吧？反复发烧和咳嗽，咳嗽，阳气才能从身体里面起来。也就是说大多数疾病你想往好了走都要挣扎一番，这挣扎就正邪交争，你看似症状加重，但是让这个疾病矛盾的表现化。你跟你爱人冷战，冷战一段时间打一架，然后哭哭啼啼的好了，对不对？开了嘛，打开了嘛，为什么人们说不打不成交？让他交流。这虽然是一种激烈的交流方式，但是也是一种交流，比冷战好多了是吧？**

**说排病，这个西医是有这个问题，他把外在的这个症状消除了，但是却把矛盾压在里面去了，表现不出来，家里有老鼠跑来跑去，这是症状。他把老鼠一个个都藏在米缸子里，面袋子里去了，你看不到老鼠，但实际是把这种矛盾隐藏加深，导致很多人生命活力生命能量降低，甚至潜在的很多后遗症无法治愈。**

**包括这次很多你们知道吧，很多治完了之后有严重后遗症，伤肝脾肾，那么它是怎么导致的？是病毒导致的还是医源性药源性导致的？咱就不好说了，就不说了。**

**那么中西医结合治疗，是吧？是否劲往一块使呢？我保留观点，我不知道咱们原先我记得高考还考过一个作文题，那一个车，有几个动物去拉这个车，白天鹅往天上拉，鳄鱼往水里拉，还有小鹿往岸上拉，你说这车能动吗？动不了，劲没往一处使。中西结合有可能就导致这种后果。西医它千方百计把病压进去，中医千方百计把病发出来，一个发一个拉，这是矛盾，方向是矛盾，为什么很多人好了呢？这就是正气起的作用。人不是机器，它不是静止的，你只要对它不进行大规模的损伤，他有自愈的能力，比如几天之后他正气起来了，转归了，如果你没有过度治疗，西医给药中医给药虽然是抵消了或者说抵触的，但是他的正气起来了，身体也就相应好转。明白了？**

**为啥老是抬中医贬西医啊？这是由于对待生命和医疗的认识的高度不同而产生的，你看我们之前讲的课和以后你关注我讲课就知道，一个是消除症状，一个是解决问题，不一样，一个是解决矛盾，一个是消除症状。**

主持人：第三个问题，说近期药材出口多了，而外国人不了解中国的传统文化，不明白其中的道理，更不知道有没有高明的大夫。服中药对他们会有好的效果吗？毕竟一方水土养育一方人，中医治病很多时候靠的是自己那种对中医药文化的认同，对自己身体变化的坦然接受，还有医患之间也是有缘分的，很多因素都影响着治疗效果。

**师：外国人服中药效果更好，外国人不虚啊，中国人太弱了。中国人太弱，外国人强，外国人一般都得实病，你知道吗？中国人多得弱病和虚病，完全下狠药不行，跟文化都没关系我跟你说，这个药材下肚他不认人你知道吗？他不知道你有多少墨水，就像生病，你学问再高病毒它不知道啊，对不对？这你就别说那么神乎了，这没意思，难道信宗教的或者信这信那的，细菌这个病毒他就能区别对待吗？从这一点来说，你就知道水知道答案了，纯粹是个伪命题，水知道答案，那就是卖水的你知道吗？你骂水，你骂他和赞扬他，他根本不识字是吧？他怎么可能知道是在骂他呢？除非你骂的那个气场，波非常散乱，啪啪啪，声波非常急促，这个可能对水的水分子的结构有影响，你赞美你非常和悦，它的声波也和悦，这个跟什么水知道答案啥的人为的判断是赞扬和赞美，赞扬和辱骂这完全不是一回事，这就是一种物理现象。**

主持人：好，这个老师讲完了，我觉得这个说的也特别明白，这个相对来说相比而言，国外人的体质相对来说都要壮实一点，大家应该都是能感能看到的很明显的。实证的话，它可能很多时候会从中用中药上，它会真的那种效果非常快，效如桴鼓的感觉他很容易出来，反而是虚症还要慢慢的补，然后把邪从里头往外赶，它就不容易感觉，要不然现在在国内好像觉得中医就是调慢性病，或者说就是一个养痒的，而不是认为它是能治病的。

**师：我跟你们说一下，这个给你们父辈就二三十岁，给你们父辈六七十岁或者五六十岁看病，要比给你们看这个效果好多了的。给农村人看病效果，比给城市人员看病效果好多了，给一个低学历人看病，比给你们高学历，尤其是女博士这样的看病效果要好多了。你别说你说我妈这都能挑，我这咋回事就挑不好，你因为你从来不动，爱用脑又多愁善感，还生活在城市里面，关在那写字楼里，这病老难调了。**

主持人：根本的问题就在生活习惯上，整体的生活环境上影响是非常大的。好，老师我们继续下一个问题。

下一个问题，他说头顶的发旋代表什么？曾看到过一个孩子头顶三个旋，很好奇，是越多越好吗？有的说聪明，有的说脾气暴。我们那儿说两个旋挣大钱，以前农村说那个话。

**师：这旋我跟你说，这人的寒毛包括你胡子，都有走向，就人身上的所有的毫毛，你去观察，它都往一边倒。有的还歪，比如说有的胡子歪，歪到一侧，这跟那天咱们讲斗的道理是一样的，旋越多不好，代表分歧，人脑袋是个元神之府嘛，要有一个尽量中正，旋，是中脉顶出来之后，你旋在哪边，他中脉往哪边偏。陀螺一样的，陀螺上面棍儿，他就代表那旋，往右歪，你是不是整个陀螺往右歪？往左歪是不是往左歪？如果两个或者三个，越多越不好，多了之后它容易分裂，你知道吗？还有眉毛也是，你看眉毛倒悬的人都不行，眉分八彩，眉毛要顺长直，顺长，要顺长有秀气，倒悬，缺一块，剪刀眉，类似的东西都不好。研究眉毛，研究毛是一份学问你知道吗？还有你的身上无故长毛，如果胸毛，腹毛，腿毛，脚毛，大趾有三毛，都能看出你的问题，有没有问题？**

**毛者阴气之所聚，你看你的腿上长毛多的这都不好，彪悍。你看还有女的要长胡子也不好。男的要粗壮一些，女的要长得秀气一些，眉毛汗毛过重都不好，腋毛过重也不好，女的腋毛重也不好。**

主持人：老师讲的太好了，每一个问题都感觉讲的太好了。我们继续下一个问题，人的身心随着年龄增长而改变，青春期张牙舞爪，更年期心烦意乱，如何解决更年期撞上青春期的难题呢？

**师：就是妈妈和孩子呗。这更年期都代表你整个的气血不稳，越不稳，五脏不调，都咣荡，你知道吗？人也发火，情绪失控，也就是说你到了四五十岁，你感觉你脾气改变了，变得更加暴躁，甚至抑郁，都代表你身体开始下大台阶，包括绝经或者是月经不定期，就像灯泡，忽亮忽灭，灯泡要坏了你知道吗？所以要特别注意更年期其实就是快速衰退期，也就是绝经期，对女的特别不好，应该把这个时间尽量往后延，甚至有很多身体特别好的女的，他很平稳的就过去了，都没反应了。没有情绪异常什么也没有，然后慢慢下边就断了，这是真的。有的可折腾了是吧？脾气暴躁打架是吧？跟自己女儿发脾气，天天嗷嗷，控制不住自己是吧？建议你赶紧来得名健身，好好调一调。养血调经疏肝解郁，让你五脏通顺，气血充足，自然衰老，不然的话你脾气不好，家庭不和容易出意外。**

主持人：咱们学员里头我是知道的，咱们学员就有，她之前已经不来了，然后练了以后然后又开始来了。这个是咱们学员里头真实反馈的一个，

**师：有的她没到岁数就不来了，其实它是假的知道吧？他是闭经不是绝经，很多人都把闭经当绝经了，40多岁就不来了是吧？然后一直就不来，是吧？她闭经时间久了假绝经就慢慢变成真绝经了。对身体损耗特别大。所以说女性40来岁绝经一定要注意，尽量让她再好好调一调是吧？把假绝经再重新恢复回来。**

主持人：老师，青春期的孩子一般他们好像也有一些问题。

**师：他拔节的时候会带出身体很多毛病，你看青春痘特别多的长的全都疙瘩，这都是在发毒你知道吗？他能发出来，一代表他本身有毛病，二代表他生机还比较壮。有的生机如果它不发，不发就坏了，你知道吗？要么身体特别好，也有那样，要么身体特别差，所以说这时候比如说吃咱们奇壮壮，调理五脏调理肠胃，疏通气机，帮助孩子快速拔节，长得高长得壮，心智健全。青春期拔节太关键了，你要拔不出来你就完了，你知道吗？很多人在这个时候拔的不利索，甚至拔歪了，拔出毛病了，甚至干脆就不拔。这种拔节教育中国太缺乏了，问题太大了。那时候不知道锻炼身体，通顺经脉，要强壮身体，天天学习又有不良嗜好，导致男性特征非常非常弱。喉结也起不来，声音也变细了，下边小弟弟也很小，你说这不一生的遗憾嘛。牙签弟，有多少个牙签弟啊？我不知道有多少个牙签弟，反正这个东西，现在我感觉现在男性生殖问题非常严重。测精子活力，好像与父辈差一半还多，精子活力啊差一半还多。**

主持人：太要命了，压力太大。记着大家都及时的让孩子然后带着还早点接触健身，给孩子一个宽松的环境，有一个对的养育方法，这个非常重要。对于孩子的一生极其重要。好，老师，我们进行下一个问题，毛孔粗大是怎么回事？大腿竖纹怎么回事？上眼皮长褶怎么回事，周围同龄人很少有上眼皮皱纹的。

**师：毛孔粗大和眼皮长褶都是肺上的问题，肺主皮毛，你肺如果过于粗大，不精细，就会导致毛孔粗大。同时上眼皮主肺，有人上眼皮红你知道吗？他就肺有火，我遇到一个双眼皮长红斑的，上眼皮过大，上眼皮发黑都是在肺叶上有寒邪或者有寒邪化火，有哮喘，类似的所导致，上眼皮异常。大腿的竖纹你得拍个照，大家看看咋竖的，才能去分析你在哪个地方大腿哪个地方，内侧？前侧？外侧？竖纹比横纹强。人外在有这张皮，这张皮上就像大地上有河流一样，人这张皮上的经络，经络分布的流域，淮河流域、长江流域，黄河流域，这些流域，黄帝内经上叫皮部，部落，皮上有一块块部落像国家一样，那么一块国家由经络来管，你这个东西研究好了，你就会知道哪一块皮部上有东西就代表是哪个国家哪条经络。所以建议大家都学学皮部和经络，咱们得明健身，就是基于经络理论，创立的一种全新的健身方式，你们有机会可以参与一下。为什么咱们效果这么好？就是发现了生命的生命的主要的运行方式和疾病发生发展的方式，并且我们有效的通过健身去改变改善这种不良的这个状态，让我们重新恢复健康，就这么简单。**

主持人：大家跟着我们学健身，不止不仅仅是健身学几个动作，我们会对人整个的一个运行的状态，人体的这些奥妙都会慢慢的大家都会越来越知晓。包括一些全新的一个生活方式，其实真的就是改变的就是我们的生活的方方面面。

**师：因为西医他不知道有经络的东西，咱们老祖宗获得了更高级的医学知识，并不是老祖宗创立的经络，你们记住是更高级的生命文明告诉了我们的老祖宗经络这个东西，一代一代传下来，他可以说是更高级文明的医学遗存。你千万别觉得土掉渣了，几千年前的那时候原始人还茹毛饮血的是吧？你可千万别这样想，你研究研究再说，咱别道听途说，就像火星，为啥美国一艘一艘的这个飞船探测器往火星上飞，你们知道为啥吗？这不又发了一个，中国也发了一个，还有一个国家也发了，这一个月发了三个，都往火星那扎堆去了，知道为啥吗？有东西你知道吗？明白了吧？地球文明它不是一个宇宙中的一个孤岛，到处都有文明都有生命，这人类又重新开启了大航海时代，发现新大陆，明白了吧？为啥这都往火星跑？同样别小瞧中国流传下来经络东西，他比现在科学院不知道先进多少倍，你知道吗？比如说一个痛风，大脚趾痛风，西医解释不了，你知道咋回事吗？肝经瘀滞，就表现在大脚趾，你把肝经通开了，痛风自然就好了。西医不知道，最后把你割掉，拿了之后，你还会去不断的发展变成脉管炎，你知道吗？**

主持人：痛风到最后他们一般医生给病人说的，你要是不及时治疗会烂脚丫，其实我感觉可能最终治疗的结果才导致的一个错误的治疗的结果导致的烂脚丫。

**师：他就解释不了，对所有病他都解释不了。那就是因为他医学层次太低了，你知道吗？咱们中医是上古，是先进先进科技文明的遗存。所以说我们能解释，谁先进谁不先进一目了然。有人问：古代医学那么先进，那么古代科学先进性是怎么体现的？你记住古代科技的先进性体现在生命科学上，而不是体现在钢筋水泥大炮，非常简单对不对？**

**人家不爱玩这些东西了，你玩大炮，玩钢筋水泥有啥意思？人家玩生命科学，生命科学就涉及到啥，你能活多大，和你能对宇宙认识有多深，你能有多自由，懂了吧？你到现在科技发展到现在的，你能造一个生物吗？你连那大米你一粒大米你都造不了，就任何生命都造不了。你能说你现在科技先进吗？很简单，你的生命根本无法认识，你无法掌控，无法制造，无法驾驭，你叫什么先进文明，你以为你造了一个飞机大炮坦克就叫先进文明了，在更高级的文明眼里你那个就是渣渣你知道吗？**

**他本来就是渣渣嘛，这小孩制造一个小木枪，说你看我是多先进的，你看大人太废物了，连一个小木头枪你都造不了，人家大人不屑跟你玩这个，你造木头枪有啥意义？小孩儿玩水玩沙子，说：不跟你玩……**

主持人：老师咱们继续下一个问题，人死后真的有灵魂存在吗？小时候听大人们说，刚死去的某个人的灵魂附在了身体比较虚弱的人身上。

**师：我就说一句，我给你肯定的答复，肯定有。人，任何生命都是灵魂和肉体双重的结合，就像一个屋子里有人住一样，屋子就是肉体，里面人就是灵魂，任何一个民族，一个种族，你去找它的原先的宗教也好，文化也好，它都是承认有灵魂。**

**只是后来近几百年科技文明就是物质文明的兴起之后，慢慢的去试图否定这个，他认识不了，是不是？他用他那套认识自然的那种方式，仪器去检测那种方式，他认识不了灵魂。所以他给否定了。**

**就像外国人来中国不会说汉语，他就说汉语不存在一样啊，对吧？因为他不会说汉语，所以他说汉语不存在，是不是？因为我们现在的整个的科技，整个的文化全被这套东西，汉语不存在这套东西给统治了，你知道吧？你看不到其他的发生，没有发生啊，所以你觉得就没有，对不对？1万个人，甚至10万个人都在说汉语不存在，那么你就说汉语确实不存在。**

主持人：这个问题咱就过了。我们继续下一个问题，听说有学员做大量的高抬腿后，甲状腺结节居然消失了。想问一下做高抬腿和甲状腺有什么关系？甲状腺现在好像也是一个比较多的问题。

**师：什么叫甲状腺结节？你脖子两侧对不对？摸就有疙瘩。按照经络循行理论来说，脖子两侧属于足少阳胆经和足阳明胃经，那么我们说过你高抬腿有利于我们舒展我们的阳明经脉和少阳经脉，整条经脉舒展之后不仅你甲状腺结节会缓解甚至消失，同时整条经脉足阳明经脉和足少阳经脉上面的所有的问题，都可以得到相应的缓解甚至消失。比如说你乳腺结节，乳房胀痛，类似的，通过高抬腿和有针对性的训练，你会变的更好，乳房就大了，结节也消失了。**

**这个胃痛，胃上的毛病，胆上的毛病，胆结石，类似的是吧？凡是这条线上的包括你的眼睛更加明亮是吧？鼻子更加宽大，鼻柱更加挺直了，是吧？嘴巴更加红润了是吧？这都是足阳明经上巡行的路线。你足阳明胃经改善之后，这一条路上的所有东西都改善了。就像一条路修通，路沿线的所有的村庄，是不是都带来致富的可能？**

**经络的整体观，李白有首诗说的好，一溪初入千花明，万壑度尽松风声。什么叫一溪初入千花明，就是一条河，小溪呀，哗上面的清水下来之后，小溪两侧的所有的花全部绽放，一溪初入千花明。万壑度尽松风声，万壑，山谷，风呜呜刮进山谷的时候，所有的松涛全部都响起来，意境就这么回事。**

主持人：你看咱们就有学员反馈，乔月师姐说她的甲状腺就消失了，咱们这里头应该不少，包括子宫肌瘤的，乳房的那些结节的，然后有很多他们不是都有之前的检查的尺寸，然后再去查就没有了，就是咱们的一个健身的整体的调整。而且大家会发现咱们调整每个学员他反馈出来的不是他某一个病症好了，而是身体整体的很多的问题同时解决的。

**师：对。你们没有发现吗？现在医学分科越来越严重，还有外边所有市场上的，都是专治某一类病。这个就给人们带到了深渊，进入了误区。其实好是整体好，你一杯水，你放点渣渣，是不是整杯水都浑浊了？你还能说这一块的水归他李医生治，表面水李医生治，深层的水张医生治，坝上的水赵医生治，能这样吗？不能吧，对不对？你要让水清澈之后，是不是整个都清澈了，不可能有一块清澈，一块没清澈。**

**所以说医学陷入了误区，陷入歧途，老百姓深受其苦，好就一起好，要说好是各个部分一个单独去好，这个生命体它就不稳定了。人的生命体要保持稳定，必须保证流通，必须保证均衡，必须保证整体利益。好就一起好。**

主持人：老师讲的比喻真的就是特别贴切，我感觉大家一听应该明明白白的。

**师：为什么我们得明健身大部分常见疾病做了得明健身都有改善？有人还说，你这个胡说八道，你还这啥病你都治了，还包治百病了？我跟你说我得命健身就是综合性提高你整体身体素质，通畅五脏六腑通畅12经脉，这东西整体好了之后，你的所有小毛病都会明显减轻肾消失，就想把你这一杯浑浊的水变清澈一样，要清澈大家一起清澈，对不对？一杯水整体清。**

主持人：是的。咱们无数的学员的真实的反馈，真的是每一个人都是真真真正正从中受益，然后真正脱离病痛。所以说我们这里头的每一个人说出来的都是自己真真实实的一个感受，包治百病，真的，这也不能就是说绝对的，但是从整体的从理论上来说我们可以的

**师：就像一个人衰老一样，你还不是整体衰老啊？你还能保持一个部分有20岁的皮肤，就一个眼睛是30岁的，一个眼睛是50岁的？你要衰老就一起衰老，你要年轻就一起年轻。为啥说现在医学陷入误区啊？**

主持人：有学员问风湿可以治吗？

**师：风湿可以治，首先我回答一下大牛那个问题，为什么有的人一半好一半坏，就像既然水都浑，为什么病症千奇百怪？为什么我只是脚疼是吧？你说我都不好了，为什么只是脚疼？有没有想过这个问题？就是黄帝内经里面说过一句话，你们都不好好学，就说人不能为一，不能一，什么叫一？就是人本身身体不可能达到完全均衡，因为人经脉不通啊对不对？他不会像一杯水一样，你去你加一点浑的东西，他一下就散开均匀了，因为你是不通的，完全不能成为一杯水。黄帝内经，黄帝问岐伯，岐伯回答，就说你人能完全纯一吗？既然做不到就有这种不通，有不通就有强和弱的差异，是吧？**

**整体五脏相争，经脉不调，导致各种疾病风起云涌，但是你记住，人是一个整体，整体是互相关联，互为因果。你要解决你某些病症，必须想办法让它整体调好。**

**关于风湿很简单，伤寒论也好，黄帝内经讲风寒湿痹，风寒湿痹。风寒湿是三邪嘛，三邪伤人，一般都是三邪伤人，你没看热病伤人就很少，对吧？不能说没有，风寒湿，尤其是在困难的时候，这个风寒湿伤人很严重，它是阴邪，一是正气弱，二风寒湿三邪往里面拿，先从皮肤进阳经，进络脉，然后中经脉，经脉分阳经分阴经，里面中腑中脏，层层深入，随着你正气的衰弱和邪气的增进，风寒湿邪沿着轨道走你知道吗？所谓的轨道就是经络，沿着经络往里面慢慢渗透，如果你不当回事，他会越来越重，所以你年岁身体的抵抗力越来越差，它会越来越重，一直往里面侵蚀。扁鹊说的，你这个病邪在皮毛，邪在腠理，邪在经络，邪在经络，最后邪在膏肓，不可治，扁鹊就跑了，是这意思吧？所以说你们要高度的敏感性和警惕性。**

**很多人得病的时候都很轻，你知道吗？后来越来越重。他是怎么越走越重，很多没有这方面健康知识的人不知道你知道吗？而你的本能感觉又很迟钝很弱。所以说等大病既成的时候你再想改变就特别难了，你也不知道改变办法，又急于求成，就容易陷入无知的怪圈，越治越重。西医的什么什么指标都是细节指标。咱们中医你们记住，重你的感觉，幸福不幸福对不对？难道还填张表去让你幸福不幸福？对不对？这太搞笑了，我跟你说，唯指标是论陷入了万劫不复的深渊。好不好你自己不知道吗？我是男的我是女的呀？咱检查检查去？对不对？**

主持人：这个问题我觉得老师回答得很清楚了，然后健康快乐还问，要注意什么？其实就是提升阳气，避邪气。

**师：提升阳气，然后打通经脉，然后用阳气赶风寒湿邪往外走，然后把它赶出来。你就活了，有时候阳气憋在里面经络不通，你赶不出来你知道吧？你路都没有，你怎么拿阳气去赶？路全让风寒湿邪凤凰给占了，所以说你关键要打通经脉，然后提升活力，活力来了，阳气足了之后，他就沿着你经络往外走，你怎么来的，他还让你怎么回去，你知道吗？**

主持人：好。谢谢老师。每次听老师的课都是一种享受。大家再见，晚安。