20200905得明健身有话说 大千老师之你问我答

整理：源寶

主持人：学员问，老师，很多瑜伽都在做倒立这个动作，我想问为什么你不建议倒立？能讲讲里面的奥秘吗？

曦娃医师：因为我不知道提这个问题的这个朋友是不是专业学瑜伽的，我刚刚稍微做了一下功课，了解了一下，就它很多瑜伽的体式，它这些瑜伽的体式，它动作的创造，是模仿动物的，然后以动物命名动物的动作来命名，比如一些什么猫式啊、虎式啊，眼镜蛇式啊，还有上犬式、下犬式这一些，就是可能瑜伽这套功法的创始人是模仿自然界的动物的一些动作，然后发现模仿它之后可以达到一些身体的一些拉伸或者锻炼的功效，然后就这样子做。但是我不知道他这个倒立的模仿的是哪个动物，或者说是他的这个动作有什么深意在，有可能他有另外的一套对身体的认识的系统。但是我觉得从中医的角度来看的话呢，老师之前讲过很多关于动作方面的，还有关于我们人体的一些锻炼，老师很强调的就是我们人体生来是一个直立行走的灵长类动物，就我们要加强行走走路、跑跳的这一些动作，作为一个人平时会用到的动作。如果我们是猫头鹰，我们肯定就会要或者像蝙蝠要倒挂在树上，我们肯定就要练这些倒挂的功能。但是我们不是，而且从中医认识人体的角度来说，我觉得中医不是。那个三部九侯，上焦、中焦、下焦，跟天地人有一个对应嘛，上焦是候天，中焦是候人，下焦是候地，然后内经也有一句话是说清阳出上窍，浊阴走下窍。就是我们的清气在上浊气在下，也有一个脾胃来进行这个升清降浊的功能。所以我们很自然的就是应该让我们的人体更加好的来完成升清降浊一气周流的这个功能，然后像我们五脏的功能，肺在最上面，肺为华盖，宣发肃降，行经行水，到下面心是行血，再到下面脾是统血的，再到下面肝是藏血的，再到下面肾是藏精的，从上到下从外到里是一层层深入的，就是我们老师经常说我们就是要接地气啊，要跟大地接触，是大地生了，大地养的。所以我觉得从这个角度来看的话，瑜伽的这个倒立动作是违反了我们这一些要扎根地上，然后以肝肾为本，固本培元的这一些理念，这个是我的看法。老师指点一下。

**师：这个就是西瓜刚才所说的那样吧，人主要是练人的本能。鱼要练鱼的本能，对不对啊？猫头鹰要练猫头鹰的本能，你说如果反了，让猫头鹰去练鱼的本能，鱼去练猫头鹰的本能，你说可以吗？再说人是腿走路，你非得练手走路行吗？用腿去抓物可不可以，不是不可以，但有意思吗？这人天生头顶蓝天，脚踩大地。这个就是正规。偶尔啊比如说你身体特别好，你练一下倒立，这个无可厚非。但是你看看现在人的身体素质啊，一般都练瑜伽的，身体很差，身体好的他也不去练瑜伽，身体差，脏腑不通，经脉不调，颈椎不正，这个时候关键应该是通过百脉让这个人充满活力，能跑能跳，而不是冒险的去练瑜伽的一些危险动作，包括这个倒立就很危险，颈椎挫伤啊是吧？整个的身体失调等等，就很危险啊这个东西，为啥上来练危险的动作呢？我都不建议啊，包括横叉竖叉，暴力的，我都不建议练，有些拉开了，但是功能并没有恢复，就是这个功能并没有增强，你们发现了吗？包括舞蹈，我跟你们所有的家长说一下啊，这是题外话，尽量这个小孩儿啊不要过度的拉筋，我看那个快手就那个小孩儿劈叉啊，上劈腿啊，类似的双腿搬来搬去，尤其很小的小孩儿，我都不建议过早的去做这些动作。你知道为啥吗？比如说学民族舞的啊，学什么拉丁舞的啊？都得练劈叉了，你知道为啥吗？非常关键啊，有很多家长有孩子了，报舞蹈班儿了。曦娃你知道吗？**

曦娃医师：我觉得小孩子就是他还没有经历过像高考啊，或者出来伏案办公，就还还没有形成一定的劳损之前他的身体应该还是比较自然通透的。他会有他自己想做的动作，想做的运动。太强行的给他一种特定的运动方式，可能不是很符合他的自然发展。

**师：对，你们记住，小孩儿天真烂漫，包括大人也一样，都要做自然的东西，大自然赋予人的能做的动作，去做这些动作，你说什么动作让你劈叉啊？他这个动作不自然，而且很多压腿、劈叉都是暴力哦，它会引起拔苗助长，急于求成了，是吧？会这让你的筋拉长，但是也会把你的筋拉细啊，把功能拉弱。特别关键。今天我跟一个人说了，就像一个皮筋儿一样，你说这皮筋儿老拉老拉是不是皮筋儿就松了？又细又松，虽然拉长了，对吧？腿一下就挂到肩膀上了，但它会导致腿没劲儿。你没发现吗，那学舞蹈的，体型都很优美，筋都很长，做什么动作啊都能做，但是你会发现他力气不行，腿劲儿也不行，包括手劲儿。这就是违反人生长规律，这个筋并非越长越好，咱们拉筋吧，把你短的就拉长了，是把你瘀滞的筋拉长，并不是把你正常的筋拉长，本身那个筋比如五寸，你非得拉到六寸，你想想拉长了是不是功能就开始变弱啊？橡皮筋就这么粗，你拉长了它就变形。它的运动爆发力长度就会减弱。**

**你把那些都拉长了，那些抱住骨头的抱住关节的变弱了。你看就像很多咱们女性，她天生筋长，这动作也能做那动作也能做，一劈叉就是横叉，一劈叉就是竖叉。但是她为什么身体那么差呢？不说这筋长一寸寿延十年吗？那她为什么身体那么差，也没有爆发力啊？这病那病都有，就是他这个筋啊并不是越长越好，你们记得，这不是健康的标准。**

**你看那个西方人很多，他的筋比咱中国人短多了，亚洲蹲只有东方人能做，西方人做不了，他筋是短的啊，尤其是太阳经，为什么身体那么好啊？那些老外粗壮有力，你让他劈叉他劈不起来，这个非常关键啊，筋并不是越长越好，并不是说能横叉能竖叉就代表你健康，明白了吧？就说这种舞蹈吧一定要慎重，当然这个做倒立啊，你爱做，你倒立之后你往前走也没人管你，但是它是否能促进健康这得打一个问号。健康，什么是健康？外在来看能跑、能跳、能投，像猴子一样上蹿下跳，精力充沛啊，这是健康。曦娃，你锻炼身体了吗？**

曦娃医师：锻炼了啊，之前一直备考一直都很焦虑，锻炼了感觉动作怎么做效果都不大，因为还是要长期伏案，然后八月底考完试之后书本一丢，然后就整个肩颈都好了，然后动作做的也比之前有感觉，然后最近比较常见的反应就是打嗝，放屁也没有之前臭了。

主持人：学员说他一直有一个疑惑，他健身之后才知道自己的右边耳膜破了，刚健身一个月之后就有脓液流出来了，当时很担心，去医院用了药就没事了，一年后的最近又有了，而且很多，耳朵甚至有点痛，嗡嗡响。想知道是不是在排邪气，这种现象正常吗？因为健身一年后比较的淡定了，所以没有去医院。

曦娃医师：我去搜了一下耳膜破裂一般有两个原因，一个是外伤性的，一个是慢性中耳炎导致的。我看这位朋友，他之前一直都不知道，应该没有特别明确的外伤史，再结合他的动作……

主持人：听不清了。

**师：我说两句话。很多人觉得耳通肾，耳朵不好，是肾的问题，有这方面因素。但是目前大部分耳朵的问题都是胆的问题，因为耳朵在身体两侧，足少阳胆经行于身体两侧，绕耳，过耳，耳朵的两侧嘛，胆经瘀滞，胆经有火，胆经有结，他会直接表现在所循行的路线上，其中就包括耳，你看很多小孩儿长那个小耳朵，附耳，那叫耵聍，就是赘生物。这个就是先天的足少阳胆经淤滞，耳朵流脓，也是足少阳胆经淤滞化火而产生这个脓，原先不流。耳朵老反复流脓结痂，流脓结痂，这个也都是足少阳胆经瘀滞化火，那你到医院去看耳鼻喉科，西医啊它只是局部处理，并不能根治，有的严重的还会导致耳聋，那么小孩发烧、感冒，突然耳聋。突发性耳聋，这个也是足少阳胆经瘀滞受邪等引起，足少阳胆经啊受邪引起。咱们张仲景的伤寒论明确指出少阳病，耳聋胁痛。你看那很多小孩儿继发性耳聋啊，就是后天耳聋啊，很多都是由于发烧、感冒引起的，进而误治，不知道怎么解决，误治导致耳聋，当时还是假性的，很快就真性的，就是真正的永久性失聪啊。现在这个聋哑失聪的很多很多呀。**

**爱抠耳屎，还有就是耳屎堵塞耳道，也是足少阳胆经淤滞凝结，而表现在耳朵。你看那个掏耳朵好多掏呀，有的是恶臭的耳屎在里面。或者干结耳屎，按理人耳朵里有耳屎，它可以通过自然的排泄啊，它慢慢的就往外掉，那正常的一种蜕皮现象生理现象，皮肤也一样，不停的新陈代谢，正常。但是它代谢不出来，堵塞在里面引起听力受影响，这个你觉得是里面耳屎导致的，但是为什么别人好好的你不行呢？就是由于足少阳胆经有瘀滞引起，局部皮屑代谢出现异常。**

主持人：老师说的这个我深有体会，我小时候就是肚脐眼特别脏，我从小就注意到这个问题。后来健身之后，肚脐眼真的没有洗，它就干净了，它就是一个某个地方如果堆积脏的东西，他就是那个地方的经脉，它就是淤堵了。

**师：你说的太对了，肚脐眼还脏，流脓，这个都是足厥阴肝经和足阳明胃经淤堵导致的。还有很多人身体表层的新陈代谢出现异常，一定是所在经脉出现问题。还有鼻翼两侧老是有皮屑代谢物，油脂，包括头发里边皮屑，包括头油代谢异常，它包括眼屎，包括皮肤某一块干燥啊，脏啦，不正常流汗呢，颜色变异啊等等等等太多太多了啊，总之从上到下、从里到外，从前到后啊，你们有代谢异常呢，一定对应经脉出问题。对，那这个问题就讲到这儿吧。**

主持人：左边上颚溃疡五天，扯到太阳穴。半边脑袋痛，老师能不能说一下这可能是什么经脉的问题。这个问题比较明显，咱们这个也经常回答到的，我就说一下，就凡是侧面的问题呢都是咱们胆经的问题啊，所以这个也是胆经出了问题。

**师：很多人两侧槽牙痛，大牙，上颚下颚是两边痛，整个腮帮子向上辐射到太阳穴，半个脑袋呀，向下辐射到脖子，甚至牵连到后脑，要命死了，而且还会有的诱发痄腮之类的，整个的腮帮子全都肿了。不要害怕，这个就是足少阳胆经在出火呀，一般原因都是你肯定着急生气上火了，哎呀考试没去，高考错过，哎呀丢个一万块钱，哎呀合同没谈成，孩子不争气，打了一顿，上火上大了。啊，类似的啊你就找吧，凡是出现这种情况的，牙疼呢，百分之八十到九十都是上火导致的，生气上火，着急，是不是？你想吧，无一例外，甚至牵连到眼睛红肿热痛啊，眼睛都睁不开了，都肿的像熊猫一样。这个都是足少阳胆经、手少阳三焦经，甚至牵连后边的足太阳膀胱经，前面的足阳明胃经，三阳合并两阳并病引起的实火上炎，就向上燃烧啊，燃烧到你整个半边脸，甚至会诱发痄腮啊大头瘟类似的，再加上外感啥的都有可能。**

**这种情况啊千万不要去拔牙啊，也不要去看五官科，你直接清利少阳胆火啊，三剂药这个病啊就能缓解啊，再过一周就能治愈。我有一次上火啊，上火厉害的呀，我得把嘴扒开往嘴里塞面条啊，你知道吗？我的那嘴呀，哎我的妈呀肿得像个猪头一样，那嘴唇全都疼啊，扒开嘴往里喂东西啊持续了半个月，年轻的时候。就是因为着急上火引起的。**

主持人：学员问，最希望老师讲一下产后该怎么正确坐月子，现在社会人都讲求，科学坐月子，月子期间洗头，洗澡…产后风的人也越来越多，关于坐月子的这几周了该怎么吃？也希望老师讲解一下。

**师：现在能做月子的算你幸福，你知道吗？很多人呢想坐坐不了，为啥？不孕不育啊。你看现在这个多少啊，那不孕不育专科医院有多少啊？你还不知道？满大街都是。这个科学坐月子，甚至不坐月子，这就相当于啥呀？哎呀你看看人家身体多壮啊是吧？人家冬天啊穿条单裤啊。咱也得科学穿裤法呀，咱得人学呀，你看老外，冬天，你看年轻人这个火力旺吧？都是冬天穿单裤啊，毛裤都不穿。你们小时候很多男同学是不是都这样啊？高中的时候，小孩儿全部火力旺啊，我那时候都是冬天就一条单裤过冬，就是北方啊，不是南方啊。你试试，你穿着单裤出去，你别说单裤了，你穿少了都不行啊。所以，还要结合国情和我们尤其女人的身体素质决定你坐不坐月子。不坐月子，学西方，科学坐月子，可以吹空调，可以喝冷水，马上能下地，马上能出门吹风，你喊这个口号有意义吗？出去多少坐月子的这个女的深受其害啊？科学坐月子之后，吹了风就不行了，就再也不能招风了。这都是愚昧，盲目无知，打着科学坐月子的名义，实际上完全不了解自己的现状。**

**老祖宗总结了，咱不说这个坐月子有多少年吧，我估计从张仲景那时候就应该有吧，小产嘛，这几千年了，这一直流传下来。傻子啊？你说这些人都傻呀？就是肯定这里面有学问呢，有道道啊。所以说要尊重传统是尊重习俗，要辩证地看待这个问题，除非你身体特壮，你跟西方人一样，壮的跟头牛一样，正干活呢，生产了，然后接着干，除非你这样，你可以忽视，可以蔑视。如果你身体很差，平时就是风一吹就倒的那种，是吧？我建议你还是尊重传统。**

**我说一下，就是现在医院啊，这夏天产房，生产的时候空调开的很足，为啥呀？那大夫他热你知道吗？穿很多层，这要是开空调开不足啊，他得热死你知道吗？所以说这个产妇啊她就遭这罪，尤其夏天在里面冻得得瑟瑟的呀，那个产房里面空调开的也足，很多女的因为这时候产后大虚啊气血空虚啊，这些虚邪贼风、寒邪就顺势进入了女性的体内，导致坐下病了，你还科学？这些东西你大声疾呼一下呀，照顾一下产妇啊是吧？温度调得正常一些，他们也说哎呀这个温度很正常，二十多度，是二十多度，但是有个问题啊，那冷风下来那一瞬间可不是二十多度啊，你中和了，平均他挣一千块钱，他挣一万块钱，平均五千，大家都被平均。那空调吹起来之后，那可能就十度甚至五度啊，对不对？你平均完了可能是二十多度，是这意思吗？**

**所以说避风如避箭，是吧？一定要躲开风口，那空调哇哇哇的往下吹，你说那东西能好的了？还有夏天那个高铁上那个空调这太硬了，我不知道他们为什么就调那么低，你必须拿件衣服才行。我有一次外边暴晒呀，暴热呀，在空调车上啊，就火车上待的时间太长了啊，特别冷。从站台大中午十二点呢一出来，外边太阳一暴晒，你知道得啥病？那一暴晒呀，我跟你说一暴晒之后，身体呀一下烦热，烦热要出汗，他要出汗，这时候你皮肤还处在之前的寒冷状态、凝结状态的时候，他出汗出不来，你知道吧？这毛孔都是闭塞的，这太阳一晒，里边血液一沸腾，他就往外拱，你知道吧？这气机往外拱啊，拱不出来，你知道得啥病吗？就是风包，我一下子就起了，一大块一大块儿的。它就是阳气拱拱不出来，在那顶着，就顶出包了，然后很快就第二天就消了。**

主持人：学员问，牙凉是什么原因？是胃经还是肾经？怎么区分？

**师：一般都是前面牙凉，难道你还后边牙凉？一般前面牙凉都是胃经啊，胃经循行在人身体的正前方，胃经瘀滞板结不通，导致气血不能上注于面，不能上注于面了，不能濡养牙齿，导致牙齿发凉并且发软，怕酸、怕冷、怕甜，怕一切有滋味的东西去刺激牙龈。很多牙齿不好的，都是阳明胃经的问题啊。这黄帝内经说得非常清楚了，这是阳明脉衰，牙龈萎缩啊，就真牙它这个牙齿就变相对来说就长了嘛，他牙根儿就露出来了，你们牙齿不好的大都是阳明胃经啊，也就前面牙不好啊，怕酸冷，什么牙齿敏感呢？，用这个露洁那个露洁的，你千万要留神，在牙齿上做文章，不会让牙齿真正好的。这个很简单的道理呀，现在普及刷牙率已经我估计还不得百分之八十了？**

主持人：估计百分之九十九吧？

**师：啊，那个百分之一就是指我。为什么这个刷牙普及率达到百分之九十九点九九九了，牙齿的问题越来越严重呢？虫牙也多，牙齿坏的也多，拔牙的也多，你们就知道了，刷牙就牙膏啊，刷牙能不能真正带来牙齿健康？是不是还适得其反？哎你们要打一个问号，你们要通过结果去推这个道理。他这个道理就是刷牙有益牙齿健康，但是我们的结果是我们的牙齿现在越来越不健康，那么这个两个之间是否有联系啊，是否有不对的地方，你们要考虑考虑啊，是不是啊？**

主持人：是啊，有些本来牙齿吃东西不那么酸痛，后来你刷完牙之后，我觉得大家都会有体会，他会感觉到酸痛呢，那其实这就是刷牙对你的一个身体损伤，然后发出的信号。

**师：你们不要先说细节，为什么？是对，还是错？你就通过结果来推导他的理论对不对，是吧？就像，报告，我们吃石头可以解决温饱问题，诶，这条理论对不对啊？你先甭管胃能不能消化，你看一看，凡是吃了石头的人他们是否解决了饥饿问题，是不是？通过结论去来推导这条理论是否正确。而不要分析这个石头到底能不能被我们消化，你就从结果看就行。同样，刷牙导致牙齿健康，但是为什么这么多人牙齿不健康，如果说刷牙有效，咱咱承认它有效，它有效也是微乎其微，因为它并没有根本改善牙齿健康问题啊。**

主持人：有学员问，小孩儿经常后脑勺疼是什么原因？

**师：足太阳膀胱经出现了淤堵，导致气血不能通过后脑勺向上是继续伸展，他们往上走，对吧？人后背的督脉、足太阳膀胱经都往上走，就导致了那地方憋胀痛，包括现在咱很多颈椎病的那个后脑勺，那都不好啊，都不通了。古人所说的通三关，一关就是玉枕关啊，在后脑勺上，上了岁数的大部分这个后脑勺都不行了。一个堵在哪呀？堵在大椎，你们记住一是堵在大椎，哎呀这太多了，你一看后背一看大椎就知道了，都堵了，像个馒头似的，多瘀滞啊，你按一按都死肉，他不锻炼的都是死肉，然后从大椎向上经过脖项，然后经过风池往上走，走不上去了，你知道吗？这个气血啊。他顶在那儿了，哎呀那就后脑勺。凡是大椎包，大椎不利的气血啊顺着脖子再往上走，走到风池就走不上去了，就顶在那儿了，你知道吗？你们通过按压风池会感觉酸胀，麻疼这个一般就是，如果这顶不上去，入不了脑，你们脑供血不足，脑子的思维灵活性，精力的充沛性都受到影响，明白了吗？**

主持人：明白了，老师。咱们今天节目就到这里。再见。