**20210717得明公开课“秃”如其来的忧伤，拯救秀发刻不容缓**

整理：源寶

淡如烟：大家晚上好，自我介绍一下，我是今天晚上的主持人淡如烟。还有在线的两位美女，一位是我们非常美丽的资深的小丸子医师。还有一位非常可爱美丽的清清师姐。欢迎所有进直播间的帅哥美女们，大家晚上好。今天晚上我们要聊的话题叫做脱发。其实刚开始拿到脱发这样的一个话题的时候，我的内心波澜起伏。为什么波澜起伏呢？大家耐心的听我讲一讲。我那个小小的往事有点小甜蜜，却又有点小失落。好，开始回忆我的往事了哈。话说高中那几年，我心仪的一个男生。那个男生长得贼帅，又高又帅，学习又好。最最吸引我的是他打篮球的时候，哇，在球场上面的时候，那是英姿飒爽，我就成为了小迷妹了。在教室里课桌下，其实很多女生都有藏着小镜子小梳子，结果我心仪的那个男同学他也特别喜欢梳头，我问他，他当时特别特别回我的一句话就是：头可断，血可流，发型不能乱。这才是帅哥的途径。嗯，所以其实臭美在每个人心目当中其实都有的小心思啊。时隔十年过后，我们都毕业了，各奔东西，也没有联系。那一回接到了我们班长的电话，说十年不见了，我们搞个同学聚会，好哇，又可以见到心心念念的那个帅哥了，就特别激动，我就准时到了我们订的那个酒店里面去。目光就搜索了在哪呢，结果我的同学就说了，就在那，坐在那个高凳上的那个戴帽子那个就是，我小跑过去，就想给他一个惊喜，戴着帽子嘛，我就直接冲过去就把帽子掀了，我说现在这么大热天，你戴着帽子干啥？赶时髦是吧？赶啥时髦？话一说完，坏了，他那一头秀发哪去了呀？因为关系还算铁，他当时就跟我说这几年我算是帅出天际了，帅到聪明绝顶了。然后大家就开始热聊了起来，回来之后，我内心当中一直很失落，然后心里又很纠结，为什么这么帅的人就脱发了呢？为什么呢？如果不脱发该多好啊。

那像这样一个情况，我们平时生活当中周边的人，原来特别帅，或者原来特别美，不知不觉当中他就突然脱发，这样的现象确实有挺多的。清清：店里前两天来了顾客他的头发原来他说很多，现在他来了，还要带假发呢，变得很少很少，天哪又戴假发了。淡如烟：对，应该说是我们生活当中是都会有看到哈。那小丸子医师，你作为这个行业来说，应该会比我们碰到过更多类似这样的一种这样患者吧？

小丸子医师：对，特别多，现在每周都会碰到好几个，而且不论男女老少，而且我发现确实是像师姐所说的年轻的还挺多的，男生女生都有，二三十岁的都有，真是让我也挺惊讶的。淡如烟：好像有点违反规律的，是不是？

小丸子医师：对对，反而是五六十岁的他们脱发好像很自然，就没有想说来看中医，就是二三十岁的来说，脱发很严重，要看看中医要调理一下。特别多。淡如烟：脱发已经成为了一种年轻的这样的一个趋势了，对吧？

小丸子医师：对，确实是。

淡如烟：那这个在我们中医上应该是有一些记载的吧，有一些根据。

小丸子医师：对，但其实呢我们古人的记载，比如说像《黄帝内经》里记载的，有说到这个女子，其实是五七发始堕六七发始白。也就是说，女子在五七三十五岁的时候，她才开始出现脱发，六七四十二岁的时候，才开始出现头发变白的情况，那男子就更晚了。在五八四十岁的时候才会出现有掉发的情况。六八四十八岁的时候才会出现鬓斑白，是两边斑白的一个情况。但是现在确实就像师姐刚才说的，我也注意到这个年轻化趋势越来越明显，二、三十岁的病人都很多了呀。淡如烟：啊，我着急了啊，我现在已经快六七十四十二了，那咋整？我是不是得注意一下，那我怎么判断我这头发，有没有什么可以自己预测的办法。

小丸子医师：有一个小办法哈，就是你要先观察一下你的头发。比如头发是有硬度的，如果哪一天发现头发变得软，而且有点没形状，就塌在头皮上，或者头发开始出现分叉了，这就预示着脱发可能会有发生了。大家可以观察一下自己有没有。

淡如烟：那么其实我们一直会觉得，看到脱发的人就是不好看嘛，对吧？影响美观。但是应该来说，这个东西应该不只是影响美观，对不对？他会不会有其他的一些影响？小丸子医师：对，确实是，就目前研究也发现，这个不仅仅是一个美观影响自信心的一个问题。它其实跟心脑血管疾病呀，比如高血压呀。高血脂、心肌梗死啊，甚至包括血糖升高，都有密切的关系的。它不是一个单一的症状，它应该是跟整体全身都有密切相关性的。所以要引起大家的一个重视。淡如烟：哎呦，我这必须重视的嘛，听的我都有点心慌慌的，所以不要老是脱发的问题了哈。这脱发问题原来关系到的是全身整体的问题。所以脱发危害还是蛮大的。所以我们要去重视他，那么要怎么去重视呢？我们得知道说是什么原因引起脱发的。还能让我们去找到相对应的一些预防的方法，对吧？那接下来就有请我们资深的小丸子医师揭开脱发的秘密。小丸子医师：我就跟大家讲一讲吧。其实大家应该都听说过这个脂溢性脱发概念吧，估计很多人觉得自己脱发的时候，首先想到的就是这个词了，但是他可能不太了解啊，这个脂溢性脱发呢它其实跟我们的身体的激素有关系的。比如说我们的雄激素。雄激素升高呢，它就会引起脂溢性脱发。所以这个也叫男性型脱发。因为它跟雄性激素有关，而且确实男性的发病率会相较于女性来说会明显的高出来了。我可以告诉大家一组数据，男性型脱发，就是这种脂溢性脱发，男性占了百分之二十一点三，那女性只占百分之六。男性怎么会这么多，其实跟我们现在一个生活方式呀，饮食过于油腻，过于辛辣煎炸有很大的关系。所以我们建议这种脂溢性的脱发，你最好吃的还是清淡一点。而且因为很多人会明显感觉到头皮它会比较油啊，还有就是头屑比较多，这就是脂溢性脱发一个比较典型的表现了。淡如烟：对哦，这一说跟我老公都对上了。我老公现在目前还有头发，但是他三年前左右，发现头上有长疙瘩，医生也有给他开药，开那个什么抹的药，叫皮康王，还有让我帮他涂那个药膏啥的，是有好转，但好转之后，我发现他头发越来越稀疏，越来越稀疏。有一天他也成了光头强了。小丸子医师：对，还有一个问题就是西医现在对脂溢性脱发的治疗，根据它的原因，雄激素过多，所以它的用药就是以一些抑制雄激素的药物为主来治疗的。那这个抑制雄激素来说，其实是对抗我们身体一个自身调节的，所以它就会影响到一些生殖泌尿系统的疾病，所以看起来好像有效，但是其实副作用也是不小的。所以采取这种治疗方法还是要慎重的。淡如烟：而且其实也不是说他真正有效果。因为你会发现，他每一年有一阶段就会长，不是说涂完了之后他就好了，实际上应该不是完全好，只是说表面上干，实际上他没有好，应该是这样子的，对吧？所以这不是根源，没有找到根源去解决。我还要问的就是我老公的那种秃头，应该算是比较规律的，就是可以看得到他是整头的稀稀疏疏的。还有一种，有一回我上班的时候有一个朋友，他是卖热水器的，我就叫他，因为我要换热水器，他送过来的时候，我都吓死。跟之前完全不一样，他的头就是跟被什么整过的一样，参差不齐的。这一块那一块。太恐怖了，那又是咋回事？

小丸子医师：这个就是斑秃了，就是特定某一块区域，完全没有毛发，这就是斑秃。一般认为斑秃主要是一种自身免疫性的疾病。这种自身免疫性的疾病其实说到底也就是说他其实病因还不是很明确。所以用药方面用的也是一些免疫抑制剂，这些免疫抑制剂的它的副作用也是特别大的。所以一般情况下不是实在见不得人的话，也不建议大家用这个方法去治，因为确实是副作用太大了。

淡如烟：对，所以说各种药物的治疗，其实也不是起到非常好的一个效果。所以大家还是得慎重选择一些方法啊。刚才有一组数据，医师提到了，男性是占了百分之二十几，数据惊人。但是女性你别看她只占了百分之六。但是其实这个数据也是蛮惊人的哦。那所以我们观察一下，好像我也有听到一些女同事啊，或者一些女朋友啊，她们也会有存在着脱发的这样的一种现象。那不知道清清你有没有遇见过这样的一种现象。清清：遇到过，我姐嘛，上班的话工作压力比较大啊，整天就是天天对着电脑嘛，生活不是太好，她发表了一个动态，说别人都有甜甜的恋爱，我只有我的头发会脱。大概就是表示她的头发脱的比较严重，而且我也是。我原来头发也是挺多的。产后风很多这个严重的症状。就是变得开始脱，一洗的话，一大把一大把的脱，感觉头发变得好少好少了。淡如烟：我经常也会听到，比较多听到的就是关于产后的问题，很多的女性朋友在生完二胎之后，一个一个气血不好，经常会说起来一梳头发一大把一梳头发一大把地掉。那一头秀发必须得留住他啊，所以这个还是要注意的。小丸子医师，你在就诊的过程当中女性她们的这种脱发的经常也会是存在产后啊，或者说工作方面的压力大啊，还有没有一些其他导致女性脱发的原因。

小丸子医师：对，其实我们传统医学也认识到了，除了情绪因素，还有饮食因素的影响。像这种平常身体比较弱的人。或者过于劳累的人，也会容易出现脱发。那像产后风，其实就是一种平时身体比较差，在产后的身体，气血大耗，就导致了整体能量下降的一种脱发，这个也是我们需要特别注意的，尤其是我们女性朋友需要特别注意的。这也是我们中国医学或者传统医学认识到的一个问题。淡如烟：所以说如果要从更全面的去探究原因的话，那应该就不只从外在的去找，应该是从我们身体内部去探究。

小丸子医师：对，这个可能还是我们中医讲的会更详细一点。淡如烟：对，所以还是要注意，如果有脱发的，不管是男性还是女性朋友，不要轻易的随意的自己去买一些外用的洗的呀。或者内服的吃的一些消炎的东西，就是一定要慎重。因为这个药物嘛是药三分毒，总是要慎重。那既然刚才已经说涉及到关于身体的问题，那么我们应该更加深入的或者更准确的这种身体上去找这个原因，那请我们的小丸子医师来帮我们探究一下，讲一讲到底是身体出现了哪些方面的问题，会引起脱发外在的这样的一种表现。

小丸子医师：对，得明健身经过十一期的学员的锻炼，我们也总结出来了一个身体恢复变化的理论，一些原理，我们也找着了我们能量的来源，其实就是我们气血的来源，这个气血的来源是在我们的小腹。我们的小腹，也就是我们的小肚子，我们中医所讲的一个下焦。这个下焦就是我们里面包含子宫啊这些生殖器官的这个位置啊。它是能量产生的一个根源。它如果能量比较饱满比较充足，那能量就会像喷泉一样向上喷洒，喷洒到我们的小腹，我们的胸，我们的头面部，这样保证我们的这个头发、五官的功能能正常，头发可能会更亮泽，更有光泽这样子，如果我们的小腹出现一些淤堵不通畅的情况，那我们没有能量来源，我们的气血就不能够充足的去滋养让我们的头发以保证比较有亮度这些。所以小腹对我们来说是非常重要的。它就像一个火炉一样，这个火可以把热量向上蒸腾去滋养我们的头发，这是第一点，就是我们小腹要有一个能量来源。那第二点就是除了要有能量的来源，我们还需要有一个比较通畅的道路，让这个能量能够灌输向上到我们的头部。那这个道路就是我们身体的经脉，也就是说我们经脉一定要保证一个通畅性。那我们举个简单的例子，就像我们过去在农村经常看到的口号就是。要致富先修路，那为什么要修路，修路干嘛要这么重要，是不是？其实就是想说路修通了，这个农产品农作物这些资源才能拉出来进城去卖，才能去变现，而且同时那你除了变现以外往出走，你同时还可以把一些生活的一些物品带回到农村，带回到乡下来，它是双向的一个沟通的作用。所以说这个修路非常重要。那我们身体的这条路就是我们的三焦，我们的上中下三焦要通畅，我们的十二经脉要通畅，保证了通畅性，又有了充足的能量来源。那我们就不害怕出现脱发，头发油腻这些情况了。

淡如烟：哇塞，这讲的透透了，一点就是一定要有能量，你身体能量要充足，要有足够的营养来上涌到我们的头发，滋养头发。第二点就是你输送营养物质的输送能量的这条路一定要通畅。这又让我想起了小时候，我小时候有一个外号叫小黄毛，我出生的时候，他们就说我头发特别少，到了幼儿园和小学低年级的时候，头发也一直是黄黄的。特别少。现在的小朋友好像头发都没有以前那样，好像现在小朋友头发都比较黑哦。也有极个别的比较黄。那，那个黄是因为能量弱吗？

小丸子医师：对，一个是能量弱，再一个还是因为它的中焦出了问题，中焦脾胃它吸收能量，它把能量比如说我们吃进去的东西，就是营养物质，它不能完全的吸收进去。所以即使感觉你吃了很多有营养的东西，但是它并不能吸收利用。所以头发还是会表现出一种黄啊枯啊干啊的情况。

淡如烟：那也就是说如果是从头发来看的话，就我们一般就可以稍微判断一下这个小朋友他可能先天出生的时候体质就不是特别好，对吧？

小丸子医师；对，其实这也就是我们中医所说的“有诸内必形诸外”，就是如果你内在出了问题，必然会在外在可以明确的找出一些征兆来。所以大家可以仔细观察身上的一些不正常。

淡如烟：对了，去看一下自己的小朋友，自己的宝贝有没有变化啊？这一说我又开始高兴了，我一八年身体开始垮塌下去，然后遇见得明，一九年四月加入得明。我们家孩子，他的体质随我，我本身体质是一个不好的，那母体不好，小孩子自然也不好。一九年下半年得明举办遛娃行动，我就报名参加了啊，自己运动，也带着孩子运动。慢慢慢慢的，这两年期间我们家孩子现在这头发乌黑的，很浓密，那种感觉。比起他小的时候，按小丸子医师这样一说，我就明白了。其实从他的头发就可以看出，他的品质是在不断的变化，往好的方向在改变中。所以伙伴们也可以多多观察一下，不只是观察我们的孩子，其实也可以观察一下自己头发有哪些改变。就可以相应的知道一下自己身体存在哪一些方面的问题，要积极去注意了啊，这多好啊，要懂得去应用中医的一些理念，去观测自己，达到健康啊。

好，那刚才我们已经说到了要致富，要先开路。好好的把我们的身体经脉打通了，然后要好好的把我们的气血能量给调动起来。那其实我们很多人虽然没有存在脱发的问题，但是头发还是存在蛮多其他方面的问题。比如油头。就是头发很油。还有一种就是头皮屑漫天飞，老尴尬了，这样子。那头发油，包括头皮屑这几类的问题，是不是也是这个头发出现了一些问题了。小丸子医师：对，像头发油这个情况，每天早上要洗刘海一样的，好像不洗，真的是粘在一起，甚至有的时候粘在额头上，你就没办法出去见人。而且还有一个就是头皮屑多，很多人可能看见这一块头皮屑就抠一下，结果发现越抠越多，整个就停不下来了。淡如烟：小伙伴们等一下有什么疑疑问啊，我们可以请小丸子医师给我们解答一下。零七五五同学说他头皮屑多，越抠越多，头皮屑是不是越抠越多啊？小丸子医师：对，越抠越多。我现在再回答一下头皮屑和油腻的这个问题。那其实主要还是因为阳气不能向上，尤其是堵在我们胸口头部这个位置。阳气不能向上去带走那些脏东西，导致那些脏东西，头皮的那些分泌物长期停留在我们头上，就产生了油腻以及头皮屑的情况。那其实就是我们胸口，我们的上焦这个位置都堵住了，导致清阳不升，浊阴不降。清阳就是那种有营养的这些气，它不能向上的提升去滋养我们的头发。然后那些脏东西浊阴呢又不能自然而然的代谢向下走。所以就导致了又是油腻又是头皮屑的情况。那很多病人也反映说，我用了某种洗发水说可以去屑呀，或者可以清爽型的。但是很难起到作用。

淡如烟：但是好像也偶尔会有作用。你看我们洗发水，现在一直都在换着用。洗完感觉行了。过了一个阶段之后好像又不行了，然后就去换，反正就是属于不停的去换各种各样的洗发水。我就是现在一直一直在坚持用生姜洗发水，但是我用着用着好像有抑制作用，就是洗完头,头发会越来越毛躁。用久了之后会发现头发特别没有营养。所以你说洗发水有没有很大的关系，或者说是不是洗发水能够真正的改变我们的头油头屑的症状。

小丸子医师：就我临床来观察，大多数病人跟我说也是用了特别多的洗发水以后发现没有改善问题。所以才来医院求助医生，想要通过中医内治的疗法来调理身体。因为确实是已经没有办法了，山穷水尽了的感觉。淡如烟：通过了小丸子医师的讲解之后，其实我们应该明白一个道理。就是头发呈现出来的种种外在的问题，无论是脱发也罢，还是头油也罢，还是头屑也罢，你不要一味的从外在去干扰他，外在的想要去怎么去整他，其实还是要内在搞搞我们的身体。小丸子医师：有一个小的方法可以教大家去检查身体是否通畅。这个能量是否顺利的从我们的小腹向上到胸口向头是否顺利的在贯通，有一个小小的方法可以检查，大家可以转转脖子，留意一下，回想一下自己以前会不会经常落枕呀，或者转脖子的时候，感觉脖子不是那么灵活。甚至还有的人就是有了富贵包，就是我们脖子的部位。有一个大包鼓出来。其实简单来说就是一个颈椎的问题了。淡如烟：我之前办公一直做电脑，所以长期做电脑会让我觉得脖子比较容易酸。小丸子医师：对，又僵硬又酸，尤其是肩膀的部位，很容易摸到一团硬块，就是那个肌肉已经很僵硬了，一点都不松软的情况。富贵包的位置正好是督脉的一条贯通的位置。如果它出现大包，其实代表着能量向头部供应的已经不顺畅了。也代表很有可能下一步从颈椎病就要发作为一个脱发的先兆了，大家要开始注意了，危险信号。

刚才有小伙伴说会硬，可能我们这里面有很多的进来的伙伴，是得明健身的伙伴。可能经过一段时间的锻炼，你这些症状可能是改善很多了哈。受益于得明健身。但是如果说周边的有伙伴存在这种现象的话，就要让他引起重视啊。刚才清清说有头皮屑啊，头油还有脱发的现象，但是现在感觉都好很多了，改变还是蛮大的。那你来分享一下，跟我们说说，你是怎么样获得改变的。清清：我是二零一六年十月份生的孩子，那时候就产后风，产后风彻底爆发了。全身没有一处不疼的，包括面部，都会出现凉痛、热痛、辣痛。二十四小时都醒着，都不会睡着，身体极度降到了一个低点，遇到咱们得明之前也寻求了好多办法治疗我的产后风，对头发没有彻底的关注。加入了得明之后，刚开始也不锻炼。还说这个锻炼不管用。一八年十月份加入咱们得明成为五期的会员。中间隔了一年我都没有锻炼，还抱怨说咱们这锻炼不管用。到一九年的时候，有个快手在带操，每天有三场直播带操，我就每天跟着教练健身。心态就逐渐发生了变化，觉得锻炼越练越有劲。越来越有感觉，整个人的身体状态也发生了一些变化。因为我原来就是一动不动死躺的，始终没有动起来，各种药都吃的，各种法子都想了，但就是不动起来。哎呀，那一段真是太痛苦了。

淡如烟：你当时不愿意动的原因是不是有很大的一部分原因是你觉得自己没有体力做这个事情，是因为自己觉得太累了，没有能力去动起来，动起来会越累。还是因为什么原因导致不想动？

清清：越动会越累。就觉得越动越出虚汗，二十四小时就在那儿不停出虚汗，所以我就想着越动会不会越出虚汗，所以也就从来没有主动的去动过，主动的想办法说要通过锻炼改变自己的身体。一味的向外求，吃药改变我的身体。快手直播救了我，感谢快手直播。然后通过锻炼以后，我的精神状态改善了，还有便秘，因为我从小就有便秘的情况，还有便血改善了，以前非常的严重。还有荨麻疹。去年锻炼了以后，一年以后我再也没有起过寻麻疹，还有流鼻血的毛病。从小我记得我从三岁开始就开始流鼻血。现在也好了。

淡如烟：症状真的是太多了。小丸子医师，她这些各种症状，原因是不同的还是一样的呀？

小丸子医师：她各种各样的问题，看似好像很分散，从皮肤的荨麻疹到痔疮到出血这些。从上到下，从里到外，好像就是内外妇科，好像都可以去看这样的。但其实从我们得明这么多期健身的经验来看，我们观察这么多学员身体的变化来看，她其实也是身体里面内在的一个不调，经络不通，气血不通。气血不足导致的整体出了一个问题。所以她的局部就感觉哪儿哪儿都有问题，感觉哪儿哪儿都在堵，又堵不住一样的，其实就是整体出了问题。这个身体它也是一个有灵性的一个真气的存在。你只要稍微动起来整个身体它会自我调节的，它也会在一个自我恢复中的。所以说我们得明健身，也是想让大家尽量通过健身的方式理三焦，竖中脉，让经脉都通畅以达到恢复我们真气的一个功能，也可以让我们感觉好像重获新生了一样，就感觉确实是难以想象。清清现在跟三四年前相比，那种状态简直确实是可以用重获新生来讲，是吧？

清清：对对，原来我一步都不愿意走，因为身体自身好像没有能量，坐在那儿就不想起来，站起来要缓一会儿才能走，腰就好像是没力量。现在的话，走一天我都可以。

淡如烟：成功成功，完美的典范啊，其实清清逆袭的道路应该是很不容易的。虽然我们说各种病症不同，包括很多产后风患者其实非常非常不容易。能够走出来的人，你经历过这样的一条常识之路之后，你走出来成功之后，你会发现你的人生是完全不一样的人生。所以产后风过来的伙伴们，你们绝对一定要继续努力往前走。还有可能正在遇到这个困难的很多的产后风患者。你正在走向成功的这条路上，可能还会有很多很多的坎坷，但是希望你如我们的清清一样，勇往直前，不偷懒哦，清清当时遇到我们德明健身的快手带操直播。现在的节目可丰富多彩了，快手直播，公开课，医师讲解，夏令营，遛娃行动……等等等等很多啊，希望大家为了自己的健康，也为了家人的健康去关注我们得明，去关注更多的一些论坛上有意义的材料啊，好好的去珍惜，现在好好的把身体动起来。清清是一个产后风患者，但我不是，但我和她一样，也经历过各种各样的疾病的折磨，走了各种曲曲折折的路，之前我也不爱动，也没有能力动，吃了多少药。那药都吃几吨了。最终走向的阳光大道，唯有健身。开启自己人生，开启自己身体的这个大药库，启动自己人生的大药房，让自己守护自己，让自己的身体强壮起来守护自己。这才是我们的根本。清清师姐分享太好了，我们大家一起努力。那刚才小丸子医师也说了，要解决脱发的问题，不是从外在去想办法，应该是注重我们身体的内调，整体的一个内调。还打了一个比方，拉风箱烧火这样的一个原理其实特别的好。刚才小丸子医师说的那两个杆，就如我们的什么？

小丸子医师：就像我们的两条腿，一定要迈开腿，迈开腿，把我们风箱的那两根杆拉动起来，走起来之后搅动的是哪里？对，是把我们的小腹里面的火让它烧得更旺一点，让我们的两条腿前后摆动，走动起来，让风送进我们的小腹里面。让能量源源不断的在小腹中产生。这就是我们得明最经典的拉风箱理论。这个对我们整个后面的健身，还有我们一边健身一边思考，有非常大的帮助。而且这个理论确实也指导了我们分析疾病，还有判断一些症状的发生有很大帮助。不管你是医生还是我们的健身会员，其实通过这个风箱理论，确实也可以了解更多疾病的发生的原理。所以大家通过这种动起来，走起来，胯步走，我们各种走的这些项目，可以很明显的让我们的能量源源不断的产生。

淡如烟：哇，谢谢小丸子医师再次帮我们强调了这一点，记住迈开我们的两条腿，搅动我们的小腹，盘活我们的下焦能量源泉，然后让下焦能量源泉如烧火炉一样把火烧旺了，让能量往上升腾下焦中焦上焦，然后通过锻炼之后把我们输送能量的经脉给活开了，把我们下焦的能量给团活了，通道通畅了。能量充足了，它就能够很自然的让能量在我们的身体各个角落流通开。你就会是一个活力四射的人。有能量之后，我们就有能量去抵御各种各样的所谓的病症，就是战术上的一种胜利。所以一定要做起来哦。希望伙伴们每天跟着我们得明健身一起动起来啊，这个运动特别重要，每天要坚持。那还有没有一些可以随时随地就可以做的，比较简单方便的一些改善脱发、头屑头油这种症状的小妙招啊？请医师给我们分享。

小丸子医师：对，我们必须有。比如说我们就可以按揉我们的风府穴。稍微揉一下，有没有酸麻胀痛的感觉。是我们督脉的一个非常重要的穴位。我们都可以按这里，要用力按一下就会有点酸痛，用力按压一下就可以了。

还有一个就是旁边的风池穴，两边对称的风池穴，也是非常重要的一个穴位。如果你有按压疼痛，大家要小心了。有可能是不会说话的先兆了，没事就要按揉它。再来一个简单的办法，我们可以用我们的手五个指头捋头发，按摩头皮。让我们的气血能够更加充分的去滋养我们的头皮。这样子不用担心梳的过程中会顺便带掉一些头发，不用担心。因为我们通过梳理以后让气血更通畅的，可以在头皮流动，可以让我们的头发生长的更多更亮泽。这个也叫做五爪功，就是我们手这样子的一个。那么我们去按的时候，应该用指肚有肉的地方。这也是一个小细节，大家平时就可以这样子去捋的。这样很舒服，尤其在一天忙碌的工作后，大家可以自己做一些小放松小按摩。比如说走在路上，或者坐在地铁上，坐公交车上，都可以自己在按摩，非常方便。

那我们通过这个五爪功还可以起到放松头皮的作用。我们可以自己按揉一下，让这个头皮和这个头骨有那种分离的感觉，越按越松。而且你通过捋的过程中，你可以找到头上可能还会有很多痛点。如果有痛点的话，大家就要更注意了。要着重的按那个部位把它按揉开。你通过一天两天的按揉，你那个痛点会越来越少，这个也是对我们全身一个经络的通畅性都有很大的帮助。大家通过这种捋的方式，很明显的能够缓解这些疲劳这些压力。

淡如烟：太好了，哇，这今天是赚到了，今天既赚到了检查自己能量往上涌到底通不通畅，现在又得到了一个大妙招。改善脱发，改善头油、头皮屑，甚至能够改善你头皮发紧发沉头痛等各种不良症状的妙招五爪功。记住了，还有刚才几个穴位，风府穴，风池穴。一定要好好的动起来。

这个东西贵在坚持，包括我们刚才所说的全身动起来，贵在坚持，包括我们的这个按摩头部的五爪功都贵在坚持。伙伴们记住了哈，贵在坚持。好吧，那么今天晚上我们的分享到这儿了。谢谢我们的小丸子医师，谢谢我们的清清师姐，谢谢所有来捧场的伙伴们。今天晚上就到此结束了啊，谢谢大家。大家一定要注意到动起来，那快点动起来。每天按摩。好，拜拜。